

श्रीः

## हठयोगप्रदीपिका

ज्योत्स्नायुता

प्रथमोपदेशः

श्रीआदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ।  
विभ्राजते प्रोन्नतराजयोगमारोढुमिच्छोरधिरौहिणीव ॥ १ ॥

श्रीगणेशाय नमः ॥

गुरुं नत्वा शिवं साक्षाद्ब्रह्मानन्देन तन्यते ।  
हठप्रदीपिकाज्योत्स्ना योगमार्गप्रकाशिका ॥  
इदानींतनानां सुबोधार्थमस्याः सुविज्ञाय गोरक्षसिद्धान्तहार्दम् ।  
मया मेरुशास्त्रिप्रमुख्याभियोगात् स्फुटं कथ्यतेऽत्यन्तगूढोऽपि भावः ॥

मुमुक्षुजनहितार्थं राजयोगद्वारा कैवल्यफलां हठप्रदीपिकां विधित्सुः  
परमकारुणिकः स्वात्मारामयोगीन्द्रस्तत्प्रत्यूहनिवृत्तये हठयोगप्रवर्तकश्रीमदादिनाथ-  
नमस्कारलक्षणं मङ्गलं तावदाचरति—श्रीआदिनाथायेत्यादिना । तस्मै श्रीआदि-  
नाथाय नमोऽस्त्वित्यन्वयः । आदिश्चासौ नाथश्च आदिनाथः सर्वेश्वरः । शिव  
इत्यर्थः । श्रीमानादिनाथः तस्मै श्रीआदिनाथाय । श्रीशब्द आदिर्यस्य सः



श्रीआदिः, श्रीआदिश्वासौ नाथश्च श्रीआदिनाथः, तस्मै श्रीआदिनाथाय । श्रीनाथाय विष्णवे इति वार्थः । श्रीआदिनाथायेत्यत्र यणभावस्तु, 'अपि माषं मषं कुर्याच्छन्दोभङ्गं त्यजेद्गिराम्' इति छन्दोविदां संप्रदायादुच्चारणसौष्ठवाच्चेति बोध्यम् । वस्तुतस्तु असंहितपाठस्वीकारापेक्षया श्रीआदिनाथायेति पाठस्वीकारेऽप्रवृत्तनित्यविध्युद्देश्यतावच्छेदकानाक्रान्तत्वेन परिनिष्ठितत्वसंभवात् संप्रत्युदाहृतदृष्टान्तद्वयस्यापीदृग्विषयवैषम्यात्, नित्यसाहित्यभङ्गजनितदोषस्य शाब्दिकाननुमतत्वाच्चासंमृष्टविधेयांशतारूपदोषस्य साहित्यकारैरुक्तत्वेऽपि क्वचित् तैरप्यस्वीकृतत्वेन शाब्दिकाचार्यैरेकाजित्यादौ कर्मधारयस्वीकारेण सर्वथानादृतत्वाच्च लाघवातिशय इति सुधियो विभावयन्तु । नमः प्रह्वीभावोऽस्तु । प्रार्थनायां लोट् । तस्मै ; कस्मै इत्यपेक्षायामाह—येनेति । येन आदिनाथेन उपदिष्टा गिरिजायै हठयोगविद्या हश्च ठश्च हठौ सूर्यचन्द्रौ तयोर्योगो हठयोगः, एतेन हठशब्दवाच्ययोः सूर्यचन्द्राख्ययोः प्राणापानयोरैक्यलक्षणः प्राणायामो हठयोग इति हठयोगस्य लक्षणं सिद्धम् । तथा चोक्तं गोरक्षनाथेन सिद्धसिद्धान्तपद्धतौ—

‘हकारः कीर्तितः सूर्येष्ठकारश्चन्द्र उच्यते ।

सूर्याचन्द्रमसोर्योगाद्धठयोगो निगद्यते ॥’

इति । तत्प्रतिपादिका विद्या हठयोगविद्या, हठयोगशास्त्रमिति यावत् । गिरिजायै आदिनाथकृतो हठविद्योपदेशो महाकालयोगशास्त्रादौ प्रसिद्धः । प्रकर्षेण उन्नतः प्रोन्नतः । मन्त्रयोगहठयोगादीनामधरभूमीनामुत्तरभूमित्वाद्राजयोगस्य प्रोन्नतत्वम् । राजयोगश्च सर्ववृत्तिनिरोधलक्षणोऽसंप्रज्ञातयोगः । तमिच्छोर्मुमुक्षोरधिरोहिणीव, अधिरुह्यतेऽनयेत्यधिरोहिणी निःश्रेणीव विभ्राजते विशेषेण भ्राजते शोभते । यथा प्रोन्नतसौधमारोढुमिच्छोरधिरोहिण्यनायासेन सौधप्रापिका भवति, एवं हठदीपिकापि प्रोन्नतराजयोगमारोढुमिच्छोरनायासेन राजयोगप्रापिका भवतीति । उपमालंकारः । इन्द्रवज्राख्यं वृत्तम् ॥ १ ॥

प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ।

केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते ॥ २ ॥

एवं परमगुरुनमस्कारलक्षणं मङ्गलं कृत्वा विघ्नबाहुल्ये मङ्गलबाहुल्यस्या-  
ध्यपेक्षितत्वात् स्वगुरुनमस्कारात्मकं मङ्गलमाचरन्नस्य ग्रन्थस्य विषयप्रयोजनादीन्  
प्रदर्शयति—प्रणम्येति । श्रीमन्तं गुरुं श्रीगुरुं नाथं श्रीगुरुनाथं, स्वगुरुमिति  
यावत् । प्रणम्य प्रकर्षेण भक्तिपूर्वकं नत्वा स्वात्मारामेण योगिना योगोऽस्या-  
स्तीति तेन । केवलं राजयोगाय केवलं राजयोगार्थं हठविद्योपदिश्यत इत्यन्वयः ।  
हठविद्याया राजयोग एव मुख्यं फलं न सिद्ध्यति इति केवलपदस्याभिप्रायः ।  
सिद्ध्यस्त्वानुषङ्गिक्यः । एतेन राजयोगफलसहितो हठयोगोऽस्य ग्रन्थस्य विषयः ।  
राजयोगद्वारा कैवल्यं चास्य फलम् । तत्कामश्चाधिकारी । ग्रन्थविषययोः  
प्रतिपाद्यप्रतिपादकभावः संबन्धः । ग्रन्थस्य कैवल्यस्य च प्रयोज्यप्रयोजकभावः  
संबन्धः । ग्रन्थाभिधेयस्य सफलयोगस्य कैवल्यस्य च साध्यसाधनभावः संबन्ध  
इत्युक्तम् ॥ २ ॥

आन्त्या बहुमतध्वान्ते राजयोगमजानताम् ।

हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः ॥ ३ ॥

ननु मन्त्रयोगसगुणध्याननिर्गुणध्यानमुद्रादिभिरेव राजयोगसिद्धौ किं  
हठविद्योपदेशेनेत्याशङ्क्य व्युत्थितचित्तानां मन्त्रयोगादिभिः राजयोगसिद्धेर्हठयोगा-  
देव राजयोगसिद्धिं वदन् ग्रन्थं प्रतिजानीते—आन्त्येति । मन्त्रयोगादिबहुमतरूपे  
ध्वान्ते गाढान्धकारे या आन्तिर्भ्रमस्तथा । तैस्तैरुपायै राजयोगार्थं प्रवृत्तस्य तत्र  
तत्र तदलाभात् । वक्ष्यति च—“हठं विना राजयोगः” (II. 76)  
इत्यादिना । तथा राजयोगमजानतां न जानन्तीत्यजानन्तः तेषामजानतां पुंसां,  
राजयोगज्ञानायेति शेषः । करोतीति करः कृपायाः करः कृपाकरः, कृपाया

आकर इति वा तादृशः । अनेन हठप्रदीपिकाकरणे अज्ञानकम्पैव हेतुरित्युक्तम् । स्वात्मन्यारमते इति स्वात्मारामः । हठस्य हठयोगस्य प्रदीपिकेव प्रकाशकत्वात् हठप्रदीपिका ताम् । अथवा हठ एव प्रदीपिका राजयोगप्रकाशकत्वात्, तां धत्ते विधत्ते, करोतीति यावत् । स्वात्माराम इत्यनेन ज्ञानस्य सप्तमभूमिकां प्राप्तो ब्रह्मविद्वरिष्ठ इत्युक्तम् । तथा च श्रुतिः—‘आत्मक्रीड आत्मरतिः क्रियावानेष ब्रह्मविदां वरिष्ठः’ इति (*Mund. Up.*, III. 1. 4) । सप्त भूमयश्चोक्ता योगवासिष्ठे—

‘ज्ञानभूमिः शुभेच्छाख्या प्रथमा समुदाहृता ।  
विचारणा द्वितीया स्यात् तृतीया तनुमानसा ॥  
सत्त्वापत्तिश्चतुर्थी स्यात् ततोऽसंसक्तिनामिका ।  
परार्थाभाविनी षष्ठी सप्तमी तुर्यगा स्मृता ॥’

अस्यार्थः । शुभेच्छा इत्याख्या यस्याः सा शुभेच्छाख्या । विवेकवैराग्ययुता शमादिपूर्विका तीव्रमुमुक्षा प्रथमा ज्ञानस्य भूमिः भूमिका उदाहृता कथिता, योगि-  
भिरिति शेषः । १ । विचारणा श्रवणमननात्मिका द्वितीया ज्ञानभूमिः स्यात् । २ ।  
अनेकार्थग्राहकं मनो यदानेकार्थान् परित्यज्य सदेकार्थवृत्तिप्रवाहवद्भवति तदा  
तनु मानसं यस्यां सा तनुमानसा निदिध्यासनरूपा तृतीया ज्ञानभूमिः  
स्यादिति शेषः । ३ । इमास्तिष्ठः साधनभूमिकाः । आसु भूमिषु साधक  
इत्युच्यते । तिसृभिर्भूमिकाभिः शुद्धसत्त्वेऽन्तःकरणेऽहं ब्रह्मास्मीत्याकारि-  
कापेक्षवृत्तिरूपा सत्त्वापत्तिनामिका चतुर्थी ज्ञानभूमिः स्यात् । चतुर्थीयं  
फलभूमिः । अस्यां योगी ब्रह्मविदित्युच्यते । इयं संप्रज्ञातयोगभूमिका । ४ ।  
वक्ष्यमाणास्तिष्ठोऽसंप्रज्ञातयोगभूमयः । सत्त्वापत्तेरनन्तरा सत्त्वापत्तिसंज्ञिकायां  
भूमावुपस्थितासु सिद्धिषु असंसक्तस्यासंसक्तिनामिका पञ्चमी ज्ञानभूमिः स्यात् ।  
अस्यां योगी स्वयमेव व्युत्तिष्ठते । एतां भूमिं प्राप्तो ब्रह्मविद्वर इत्युच्यते । ५ ।

परब्रह्मातिरिक्तमर्थं न भावयति यस्यां सा परार्थाभाविनी षष्ठी ज्ञानभूमिः स्यात् । अस्यां योगी परप्रबोधित एव व्युत्थितो भवति । एतां प्राप्तो ब्रह्मविद्वरीयानित्युच्यते । ६ । तुर्यगा नाम सप्तमी भूमिः स्मृता । अस्यां योगी स्वतः परतो वा न व्युत्थानं प्राप्नोति । एतां प्राप्तो ब्रह्मविद्वरिष्ठ इत्युच्यते । ७ । तत्र प्रमाणभूता श्रुतिरत्रैवोक्ता पूर्वम् । अयमेव जीवन्मुक्त इत्युच्यते, स एवात्र स्वात्मारामपदेनोक्त इत्यलं बहूक्तेन ॥ ३ ॥

हठविद्यां हि मत्स्येन्द्रगोरक्षाद्या विजानते ।

स्वात्मारामोऽथवा योगी जानीते तत्प्रसादतः ॥ ४ ॥

महत्सेवितत्वाद्विद्यां प्रशंसन् स्वस्यापि महत्सकाशाद्विद्यालाभाद्वैरवं द्योतयति—हठविद्यां हीति । हीति प्रसिद्धम् । मत्स्येन्द्रश्च गोरक्षश्च तौ आद्यौ येषां ते मत्स्येन्द्रगोरक्षाद्याः । आद्यशब्देन जालंधरनाथभर्तृहरिगोपीचन्दप्रभृतयो ग्राह्याः । ते हठविद्यां हठयोगविद्यां विजानते विशेषेण साधनलक्षणभेदफलैर्जानन्तीत्यर्थः । स्वात्मारामः स्वात्मारामनामा । अथवाशब्दः समुच्चये । योगी योगवान् तत्प्रसादतः गोरक्षप्रसादाज्जानीत इत्यन्वयः । परममहता ब्रह्मणापीयं विद्या सेवितेत्यत्र योगियाज्ञवल्क्यस्मृतिः । ‘हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः’ । वक्तृत्वं च मानसव्यापारपूर्वकं भवतीति मानसो व्यापारोऽर्थादागतः । तथाच श्रुतिः—‘यन्मनसा ध्यायति तद्वाचा वदति’ इति । भगवतेयं विद्या भागवतानुद्धवादीन् प्रत्युक्ता । शिवस्तु योगी प्रसिद्ध एव । एवं च सर्वोत्तमैर्ब्रह्मविष्णुशिवैः सेवितेयं विद्या । न च ब्रह्मसूत्रकृता व्यासेन योगो निराकृत इति शङ्कनीयम् । प्रकृतिस्वातन्त्र्यचिद्धेदांशमात्रस्य निराकरणात् । न तु भावना-विशेषरूपयोगस्य । भावनायाश्च सर्वसंमतत्वात् तां विना सुखस्याप्यसंभवात् । तथोक्तं भगवद्गीतासु—

‘नास्ति बुद्धिरयुक्तस्य न चायुक्तस्य भावना ।

न चाभावयतः शान्तिरशान्तस्य कुतः सुखम् ॥’ इति । (II. 66)

नारायणतीर्थैरप्युक्तम् ।

‘स्वातन्त्र्यसत्यत्वमुखं प्रधाने सत्यं च चिद्वेदगतं च वाक्यैः ।

व्यासो निराचष्ट न भावनाख्यं योगं स्वयंनिर्मितब्रह्मसूत्रैः ॥’

‘अपि चात्मप्रदं योगं व्याकरोन्मतिमान् स्वयम् ।

भाषादिषु ततस्तत्र आचार्यप्रमुखैर्मतः ॥

मतो योगो भगवता गीतायामधिकोऽन्यतः ।

कृतः शुकादिभिस्तस्मादत्र सन्तोऽतिसादराः ॥’ इति ।

‘वेदेषु यज्ञेषु तपःसु चैव दानेषु यत्पुण्यफलं प्रदिष्टम् ।

अत्येति तत्सर्वमिदं विदित्वा योगी परं स्थानमुपैति चाद्यम् ॥’

इति भगवदुक्तेः (B. G., VIII. 28) । किं बहुना । ‘जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते’ इति वदता भगवता (B. G., VI. 44) योगजिज्ञासोरप्यौ-त्कृष्ट्यं वर्णितं किमुत योगिनः । नारदादिभक्तश्रेष्ठैर्याज्ञवल्क्यादिज्ञानिमुख्यैश्चास्याः सेवनाद् भक्तज्ञानिनामप्यविरुद्धेत्युपरम्यते ॥ ४ ॥

श्रीआदिनाथमत्स्येन्द्रशावरानन्दभैरवाः ।

चौरङ्गीमीनगोरक्षविरूपाक्षबिलेशयाः ॥ ५ ॥

हठयोगे प्रवृत्तिं जनयितुं हठविद्यया प्राप्तैश्वर्यान् सिद्धानाह—  
श्रीआदिनाथेत्यादिना । आदिनाथः शिवः सर्वेषां नाथानां प्रथमो नाथः । ततो नाथ-संप्रदायः प्रवृत्त इति नाथसंप्रदायिनो वदन्ति । मत्स्येन्द्राख्यश्च आदिनाथशिष्यः । अत्रैवं किंवदन्ती—कदाचिदादिनाथः कस्मिंश्चिद् द्वीपे स्थितः तत्र विजनमिति मत्वा गिरिजायै योगमुपदिष्टवान् । तीरसमीपनीरस्थः कश्चन मत्स्यः तं योगोपदेशं

श्रुत्वा एकाग्रचित्तो निश्चलकायोऽवतस्थे । तं तादृशं दृष्ट्वा नेन योगः श्रुत इति तं  
मत्वा कृपालुरादिनाथो जलेन प्रोक्षितवान् । स च प्रोक्षणमात्राद्विव्यकायो मत्स्येन्द्रः  
सिद्धोऽभूत् । तमेव मत्स्येन्द्रनाथ इति वदन्ति । शावरनामा कश्चित् सिद्धः ।  
आनन्दभैरवनामान्यः । एतेषामितरेतरद्वन्द्वः । छिन्नहस्तपादं पुरुषं हिन्दुस्थान-  
भाषायां चौरङ्गीति वदन्ति । कदाचिदादिनाथाल्लब्धयोगस्य भुवं पर्यटतो मत्स्येन्द्र-  
नाथस्य कृपावलोकनमात्रात् कुप्रचिदरण्येस्थितश्चौरङ्गचङ्कुरितहस्तपादो बभूव । स  
च तत्कृपया संजातहस्तपादोऽहमिति मत्वा तत्पादयोः प्रणिपत्य ममानुग्रहं कुर्विति  
प्रार्थितवान् । मत्स्येन्द्रोऽपि तमनुगृहीतवान् । तस्यानुग्रहाच्चौरङ्गीति प्रसिद्धः सिद्धः  
सोऽभूत् । मीनो मीननाथः, गोरक्षो गोरक्षनाथः, विरूपाक्षनामा बिलेशयनामा  
च । चौरङ्गीप्रभृतीनां द्वन्द्वसमासः ॥ ५ ॥

मन्थानो भैरवो योगी सिद्धिर्बुद्धश्च कन्थडिः ।

कोरण्टकः सुरानन्दः सिद्धपादश्च चर्पटिः ॥ ६ ॥

मन्थानः, भैरवः । योगीति मन्थानप्रभृतीनां सर्वेषां विशेषणम् ॥ ६ ॥

कानेरी पूज्यपादश्च नित्यनाथो निरञ्जनः ।

कपाली विन्दुनाथश्च काकचण्डीश्वराह्वयः ॥ ७ ॥

काकचण्डीश्वर इत्याह्वयो नाम यस्य स तथा । अन्ये स्पष्टाः ॥ ७ ॥

अल्लामः प्रभुदेवश्च घोडाचोली च टिण्टिणिः ।

भानुकी नारदेवश्च खण्डः कापालिकस्तथा ॥ ८ ॥

तथाशब्दः समुच्चये ॥ ८ ॥

इत्यादयो महासिद्धा हठयोगप्रभावतः ।

खण्डयित्वा कालदण्डं ब्रह्माण्डे विचरन्ति ते ॥ ९ ॥

इति पूर्वोक्ता आदयो येषां ते तथा । आदिशब्देन तारानाथादयो  
ग्राह्याः । महान्तश्च ते सिद्धाश्च अप्रतिहतैश्वर्या इत्यर्थः । हठयोगस्य प्रभावात्  
सामर्थ्यादिति हठयोगप्रभावतः । पञ्चम्यास्तसिल् । कालो मृत्युः तस्य दण्डनं  
दण्डः देहप्राणवियोगानुकूलो व्यापारः तं खण्डयित्वा छित्वा मृत्युं जित्वेत्यर्थः ।  
ब्रह्माण्डमध्ये विचरन्ति विशेषेणाव्याहतगत्या चरन्तीत्यर्थः । तदुक्तं भागवते ।  
'योगेश्वराणां गतिमाहुरन्तर्बहिःखिलोक्याः पवनान्तरात्मनाम्' इति ॥ ९ ॥

**अशेषतापतप्तानां समाश्रयमठो हठः ।**

**अशेषयोगयुक्तानामाधारकमठो हठः ॥ १० ॥**

हठस्याशेषतापनाशकत्वमशेषयोगसाधकत्वं च मठकमठरूपकेणाह—  
अशेषेति । अशेषाः आध्यात्मिकाधिभौतिकाधिदैविकमेदेन त्रिविधाः । तत्रा-  
ध्यात्मिकं द्विविधम् । शारीरं मानसं च । तत्र शारीरं दुःखं व्याधिजं, मानसं दुःखं  
कामादिजम् । आधिभौतिकं व्याघ्रसर्पादिजनितम् । आधिदैविकं ग्रहादिजनितम् ।  
ते च ते तापाश्च तैस्तप्तानां संतप्तानां पुंसां हठो हठयोगः । सम्यगाश्रयत इति  
समाश्रयः, आश्रयः आश्रयभूतो मठः मठ इव । तथा हठः अशेषयोगयुक्तानाम्,  
अशेषयोगयुक्ताः मन्त्रयोगकर्मयोगादियुक्तास्तेषामाधारभूतः कमठः कमठ इव ।  
यथा तरणिकिरणतापतप्तानां पुंसांमाश्रयो मठः । एवं त्रिविधतापतप्तानां पुंसा-  
माश्रयो हठः । यथा च विश्वाधारः कमठः एवं निखिलयोगिनामाधारो हठ  
इत्यर्थः ॥ १० ॥

**हठविद्या परं गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता ।**

**भवेद् वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ॥ ११ ॥**

अथाखिलविद्यापेक्षया हठविद्याया अतिगोप्यत्वमाह—हठविद्येति ।  
सिद्धिमणिमाद्यैश्वर्यमिच्छता यद्वा सिद्धिं कैवल्यसिद्धिमिच्छता वाञ्छता योगिना

हठयोगविद्या परमत्यन्तं गोप्या गोपनीया गोपनार्हास्तीति । तत्र हेतुमाह । यतो गुप्ता हठविद्या वीर्यवत्यप्रतिहतैश्वर्यजननसमर्था स्यात् । कैवल्यजननसमर्था कैवल्यसिद्धिजननसमर्था वा स्यात् । प्रकाशिता प्रसिद्धिं गमिता तु निर्वीर्या । दीर्घकालसेवितापि अप्रतिहतैश्वर्यजननासमर्था कैवल्यसिद्धिजननासमर्था वा स्यात् । अथ योगाधिकारी ।

‘जिताक्षाय शान्ताय सक्ताय मुक्तौ विहीनाय दोषैरसक्ताय मुक्तौ ।  
अहीनाय दोषेतरैरुक्तकर्त्रे प्रदेयो न देयो हठश्चेतरस्मै ॥’

याज्ञवल्क्यः ।

‘विध्युक्तकर्मसंयुक्तः कामसंकल्पवर्जितः ।  
यमैश्च नियमैर्युक्तः सर्वसङ्गविवर्जितः ॥’  
‘कृतविद्यो जितक्रोधः सत्यधर्मपरायणः ।  
गुरुशुश्रूषणरतः पितृमातृपरायणः ।  
स्वाश्रमस्थः सदाचारो विद्वद्भिश्च सुशिक्षितः ॥’

इति । ‘शिक्षोदररतायैव न देयं वेषधारिणे’ इति कुत्रचित् । अत्र योगचिन्ता-  
मणिकाराः—यद्यपि

‘ब्राह्मणक्षत्रियविशां स्त्रीशूद्राणां च पावनम् ।  
शान्तये कर्मणामन्यद्योगाच्चास्ति विमुक्तये ॥’

इत्यादि पुराणवाक्येषु प्राणिमात्रस्य योगेऽधिकार उपलभ्यते, तथापि मोक्षरूप-  
‘फलवति योगे विरक्तस्यैव अधिकार उचितः । तथा च वायुसंहितायाम्—

‘दृष्टे तथानुश्रविके विरक्तं विषये मनः ।  
यस्य तस्याधिकारोऽस्मिन् योगे नान्यस्य कस्यचित् ॥’



सुरेश्वरानार्याः—

‘इहामुत्र विरक्तस्य संसारं प्रजिहासतः ।

जिज्ञासोरेव कस्यापि योगोऽस्मिन्नधिकारिता ॥’ इत्याहुः ।

वृद्धैरप्युक्तम्—

‘नैतद्देयं दुर्विनीताय जातु ज्ञानं गुप्तं तद्धि सम्यक्फलाय ।

अस्थाने हि स्थाप्यमानैव वाचां देवी कोपान्निर्दहेन्नोऽचिराय’ इति ॥ ११ ॥

**सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ।**

**धनुःप्रमाणपर्यन्तं शिलाग्निजलवर्जिते ।**

**एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना ॥ १२ ॥**

अथ हठाभ्यासयोग्यं देशमाह सार्धेन—सुराज्य इति । राज्ञः कर्मभावो वा राज्यं तच्छोभनं यस्मिन् स सुराज्यः, तस्मिन् सुराज्ये । ‘यथा राजा तथा प्रजाः’ इति महदुक्तेः, राज्ञः शोभनत्वात् प्रजानामपि शोभनत्वं सूचितम् । धार्मिके धर्मवति । अनेन हठाभ्यासिनोऽनुकूलाहारादिलाभः सूचितः । सुभिक्ष इत्यनेना-नायासेन तल्लाभः सूचितः । निरुपद्रवे चौरव्याघ्राद्युपद्रवरहिते । एतेन देशस्य दीर्घकालवासयोग्यता सूचिता । धनुषः प्रमाणं धनुःप्रमाणं चतुर्हस्तमात्रं, तत्पर्यन्तम् । शिलाग्निजलवर्जिते शिला प्रस्तरः अग्निर्वहिः जलं तोयं तैर्वर्जिते रहिते । यत्रासनं ततश्चतुर्हस्तमात्रे शिलाग्निजलानि न स्युरित्यर्थः । तेन शीतोष्णादिविकाराभावः सूचितः । एकान्ते विजने । अनेन जनसमागमाभावात् कलहाद्यभावः सूचितः । जनसंमर्दे तु कलहादिकं स्यादेव । तदुक्तं भागवते—‘वासे बहूनां कलहो भवेद्भार्ता द्वयोरपि’ इति । तादृशे मठिकामध्ये । अल्पो मठो मठिका । अल्पीयसि कन् । तस्याः मध्ये हठयोगिना हठाभ्यासी योगी हठयोगी तेन । शाकपार्थि-

वादिवत् समासः । स्थातव्यं स्थातुं योग्यम् । मठिकामध्य इत्यनेन गीतातपादिजनि-  
तक्लेशाभावः सूचितः । अत्र 'युक्ताहारविहारेण हठयोगस्य सिद्धये' इत्यर्थं  
केनचिक्षिप्तत्वाच्च व्याख्यातम् । मूलश्लोकानामेव व्याख्यानम् । एवमग्रेऽपि  
ये मया न व्याख्याता श्लोका हठप्रदीपिकायामुपलभ्येरन् ते सर्वे क्षिप्ता इति  
बोद्धव्यम् ॥ १२ ॥

अल्पद्वारमरन्ध्रगर्तविवरं नात्युच्चनीचायतं

सम्यग्गोमयसान्द्रलिप्तममलं निःशेषजन्तुज्झितम् ।

बाह्ये मण्डपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितं

प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥ १३ ॥

अथ मठलक्षणमाह—अल्पद्वारमिति । अल्पं द्वारं यस्मिन् तत्तादृशम् ।  
रन्ध्रो गवाक्षादिः, गर्तो निम्नप्रदेशः, विवरो मूषकाहिबिलं ते न सन्ति यस्मिन्  
तत्तादृशम् । अत्युच्चं च तन्नीचं चात्युच्चनीचं, तच्च तदायतं चात्युच्चनीचायतम् ।  
'विशेषणं विशेष्येण बहुलम्' (Pāṇ., II. 1. 57) इत्यत्र बहुलग्रहणाद्विशेष-  
णानां कर्मधारयः । ननूच्चनीचायतशब्दानां भिन्नार्थकानां कथं कर्मधारयः ।  
'तत्पुरुषः समानाधिकरणः कर्मधारयः' (Pāṇ., I. 2. 42) इति तल्लक्षणादिति  
चेन्न । मठे तेषां सामानाधिकरण्यसंभवात् । न अत्युच्चनीचायतं नात्युच्चनीचायतं,  
नशब्देन समासान्नलोपाभावः, नेति पृथक्पदं वा । अत्युच्चे आरोहणे श्रमः  
स्यादतिनीचेऽवरोहणे श्रमो भवेत् । अत्याबते दूरं दृष्टिर्गच्छेत् तन्निराकरणार्थमुक्तं  
नात्युच्चनीचायतमिति । सम्यक् समीचीनतया गोमयेन गोपुरीषेण सान्द्रं यथा  
भवति तथा लिप्तम् । अमलं निर्मलम् । निःशेषा निखिला ये जन्तवो मशकम-  
त्कुणाद्यास्तैरुज्झितं त्यक्तं रहितम् । बाह्ये मठाद्वहिःप्रदेशे । मण्डपः शाला-  
विशेषः, वेदिः परिष्कृता भूमिः, कूपो जलाशयविशेषः, तै रुचिरं रमणीयम् ।

प्राकारेण वरणेन सम्यग्वेष्टितं परितोभित्तियुक्तमित्यर्थः । हठाभ्यासिभिः हठयोगा-  
भ्यसनशीलैः सिद्धैः । इदं पूर्वोक्तमल्पद्वारादिकं योगमठस्य लक्षणं स्वरूपं  
प्रोक्तं कथितम् । नन्दिकेश्वरपुराणे त्वेवं मठलक्षणमुक्तम्—

‘मन्दिरं रम्यविन्यासं मनोज्ञं गन्धवासितम् ।  
धूपामोदादिसुरभि कुसुमोत्करमण्डितम् ॥  
मुनितीर्थनदीवृक्षपद्मिनीशैलशोभितम् ।  
चित्रकर्मनिबद्धं च चित्रभेदविचित्रितम् ॥  
कुर्याद् योगगृहं धीमान् सुरम्यं शुभवर्त्मना ।  
दृष्ट्वा चित्रगतांश्छान्तान् मुनीन् याति मनः शमम् ॥  
सिद्धान् दृष्ट्वा चित्रगतान् मतिरभ्युद्यमे भवेत् ।  
मध्ये योगगृहस्याथ लिखेत् संसारमण्डलम् ॥  
श्मशानं च महाघोरं नरकांश्च लिखेत् क्वचित् ।  
तान् दृष्ट्वा भीषणाकारान् संसारे सारवर्जिते ॥  
अनेवसादो भवति योगी सिद्धचमिलापुकः ।  
पथ्यंश्च व्याधितान् जन्तुन् नतान् मत्तांश्चलद्गणान् ॥’ १३ ॥

एवंविधे मठे स्थित्वा सर्वचिन्ताविवर्जितः ।

गुरुपदिष्टमार्गेण योगमेव सदाभ्यसेत् ॥ १४ ॥

मठलक्षणमुक्त्वा मठे यत्कर्तव्यं तदाह—एवंविध इति । एवं  
पूर्वोक्ता विधा प्रकारो यस्य स तथा पूर्वोक्तलक्षण इत्यर्थः । तस्मिन् स्थित्वा  
स्थितिं कृत्वा सर्वा आश्चिन्तास्ताभिर्विशेषेण वर्जितो रहितोऽशेषचिन्तारहितः ।  
गुरुणोपदिष्टो यो मार्गः हठाभ्यासप्रकाररूपस्तेन सदा नित्यं योगमेवाभ्यसेत् ।  
एवमशब्देनाभ्यासान्तरस्य योगे विघ्नकरत्वं सूचितम् । तदुक्तं योगबीजे—

‘मरुज्जयो यस्य सिद्धस्तं सेवेत गुरुं सदा ।  
गुरुवक्त्रप्रसादेन कुर्यात् प्राणजयं बुधः ॥’

राजयोगे—

‘वेदान्ततर्कोक्तिभिरागमैश्च नानाविधैः शास्त्रकदम्बकैश्च ।  
ध्यानादिभिः सत्करणैर्न गम्यश्चिन्तामणिर्ह्येकगुरुं विहाय ॥’

स्कन्दपुराणे—

‘आचार्याद्योगसर्वस्वमवाप्य स्थिरधीः स्वयम् ।  
यथोक्तं लभते तेन प्राप्नोत्यपि च निर्वृतिम् ॥’

सुरेश्वराचार्यः—

‘गुरुप्रसादाल्लभते योगमष्टाङ्गसंयुतम् ।  
शिवप्रसादाल्लभते योगसिद्धिं च शाश्वतीम् ॥’

श्रुतिश्च—

‘यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ ।  
तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते महात्मनः’ इति । (*Sv. Up.*, VI. 23)  
‘आचार्यवान् पुरुषो वेद’ इति च (*Ch. Up.*, VI. 14. 2) ॥ १४ ॥

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः ।

जनसङ्गश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥ १५ ॥

अथ योगाभ्यासप्रतिबन्धकानाह—अत्याहार इति । अतिशयित  
आहारोऽत्याहारः, क्षुधापेक्षयाधिकभोजनम् । प्रयासः श्रमजननानुकूलो व्यापारः ।  
प्रकृष्टो जल्पः प्रजल्पो बहुभाषणम् । शीतोदकेन प्रातःस्नाननक्तभोजनफलाहारादि-  
रूपनियमस्य ग्रहणं नियमग्रहः । जनानां सङ्गो जनसङ्गः । कामादिजनकत्वात् ।

लोलस्य भावः लौल्यं चाञ्चल्यम् । षड्भिरत्याहारादिभिरभ्यासप्रतिबन्धाद् योगो विनश्यति विशेषेण नश्यति ॥ १५ ॥

उत्साहात् साहसाद् धैर्यात् तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात् ।

जनसङ्गपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥ १६ ॥

अथ योगसिद्धिकरानाह—उत्साहादिति । विषयप्रवणं चित्तं निरो-  
त्स्याभ्येवेत्युद्यम उत्साहः । साध्यत्वासाध्यत्वे अपरिभाव्य सहसा प्रवृत्तिः साहसम् ।  
यावज्जीवनं सेतस्यत्येवेत्यखेदो धैर्यम् । विषया मृगतृष्णाजलवदसन्तः ब्रह्मैव सत्य-  
मिति वास्तविकं ज्ञानं तत्त्वज्ञानं, योगानां वास्तविकं ज्ञानं वा । शास्त्रगुरुवाक्येषु  
विश्वासो निश्चयः, श्रद्धेति यावत् । जनानां योगाभ्यासप्रतिकूलानां यः सङ्गस्तस्य  
परित्यागात् । षड्भिरभिर्योगः प्रकर्षेणाविलम्बेन सिध्यतीत्यर्थः ॥ १६ ॥

अथ यमनियमाः—

[अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः ।

दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥

तपः संतोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ।

सिद्धान्तवाक्यश्रवणं हीमती च जपो हुतम् ॥

नियमा दश संप्रोक्ता योगशास्त्रविशारदैः ।]

हठस्य प्रथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।

कुर्यात् तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम् ॥ १७ ॥

आदावासनकथने संगतिं सामान्यतस्तत्फलं चाह—हठस्येति । हठस्य  
‘आसनं कुम्भकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा । अथ नादानुसंधानम्’ इति  
वक्ष्यमाणानि (I. 56) चत्वार्यङ्गानि । प्रत्याहारादिसमाध्यन्तानां नादानु-

संधानेऽन्तर्भावः । तन्मध्ये आसनस्य प्रथमाङ्गत्वात् पूर्वमासनमुच्यत इति संबन्धः । तदासनं स्थैर्यं देहस्य मनसश्चाञ्चल्यरूपरजोधर्मनाशकत्वेन स्थिरतां कुर्यात् । 'आसनेन रजो हन्ति' इति वाक्यात् । आरोग्यं चित्तविक्षेपकरोगाभावः । रोगस्य चित्तविक्षेपकत्वमुक्तं पातञ्जलसूत्रे—'व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः' इति (I. 30) । अङ्गानां लाघवं लघुत्वम् । गौरवरूपतमोधर्मनाशकत्वमप्येतेनोक्तम् । चकारात् क्षुद्रद्वयादिकमपि बोध्यम् ॥ १७ ॥

वसिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येन्द्राद्यैश्च योगिभिः ।

अङ्गीकृतान्यासनानि कथ्यन्ते कानिचिन्मया ॥ १८ ॥

वसिष्ठादिसंमतासनमध्ये श्रेष्ठानि मयोच्यन्त इत्याह—वसिष्ठाद्यैरिति । वसिष्ठ आद्यो येषां याज्ञवल्क्यादीनां तैर्मुनिभिर्मननशीलैः । चकारान्मन्त्रादिपरैः । मत्स्येन्द्र आद्यो येषां जालन्धरनाथादीनां तैः । योगिभिः हठाभ्यासिभिः । चकारान्मुद्रादिपरैः । अङ्गीकृतानि चतुरशीत्यासनानि तन्मध्ये कानिचित् श्रेष्ठानि मया कथ्यन्ते । यद्यप्युभयोरपि मननहठाभ्यासौ स्तस्तथापि वसिष्ठादीनां मननं मुख्यं मत्स्येन्द्रादीनां हठाभ्यासो मुख्य इति पृथग्ग्रहणम् ॥ १८ ॥

जानूर्वोरन्तरे सम्यक् कृत्वा पादतले उभे ।

ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत् प्रचक्षते ॥ १९ ॥

तत्र सुकरत्वात् प्रथमं स्वस्तिकासनमाह—जानूर्वोरिति । जानु च ऊरुश्च । अत्र जानुशब्देन जानुसंनिहितो जङ्घाप्रदेशो ग्राह्यः । जङ्घेर्वोरिति पाठस्तु साधीयान् । तयोरन्तरे मध्ये उभे पादयोस्तले तलप्रदेशौ कृत्वा ऋजुकायः समकायः यत्र समासीनो भवेत् तदासनं स्वस्तिकं स्वस्तिकासनं प्रचक्षते वदन्ति, योगिन इति शेषः । श्रीधरेणोक्तम्—

‘ऊरुजङ्घान्तराधाय प्रपदे जानुमध्यगे ।

योगिनो यदवस्थानं स्वस्तिकं तद्विदुर्बुधाः ॥’ १९ ॥

सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ।

दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखाकृति ॥ २० ॥

गोमुखासनमाह—सव्य इति । सव्ये वामे पृष्ठस्य पार्श्वे संप्रदायात् कटेरधोभागे दक्षिणं गुल्फं नितरां योजयेत् । गोमुखस्याकृतिर्यस्य तत्तादृशं गोमुखसंज्ञकमासनं भवेत् ॥ २० ॥

एकं पादं तथैकस्मिन् विन्यसेदूरुणि स्थिरम् ।

इतरस्मिन्तथा चोरुं वीरासनमितीरितम् ॥ २१ ॥

वीरासनमाह—एकमिति । एकं दक्षिणं पादम् । तथा पादपूरणे । एकस्मिन् वामोरुणि स्थिरं विन्यसेत् । इतरस्मिन् वामे पादे ऊरुं दक्षिणं विन्यसेत् । तद्वीरासनमितीरितं कथितम् ॥ २१ ॥

गुदं निरुध्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः ।

कूर्मासनं भवेदेतदिति योगविदो विदुः ॥ २२ ॥

कूर्मासनमाह—गुदमिति । गुल्फाभ्यां गुदं निरुध्य नियम्य व्युत्क्रमेण यत्र सम्यगाहितः स्थितो भवेत्, एतत् कूर्मासनं भवेत्, इति योगविदो विदुरित्यन्वयः ॥ २२ ॥

पद्मासनं तु संस्थाप्य जानूवोरन्तरे करौ ।

निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थं कुक्कुटासनम् ॥ २३ ॥

कुक्कुटासनमाह—पद्मासनं त्विति । पद्मासनं तु ऊर्वोरुपरि उत्तान-चरणस्थापनरूपं सम्यक् स्थापयित्वा । जानुपदेन जानुसंनिहितो जङ्घाप्रदेशः ।

तच्च ऊरुश्च जानूरू, तयोरन्तरे मध्ये करौ निवेश्य भूमौ संस्थाप्य । करावित्य-  
त्रापि संबध्यते । व्योमस्थं खस्थं पद्मासनसदृशं यत्तत् कुक्कुटासनम् ॥ २३ ॥

**कुक्कुटासनबन्धस्थो दोभ्यां संबध्य कन्धराम् ।**

**भवेत् कूर्मवदुत्तान एतदुत्तानकूर्मकम् ॥ २४ ॥**

उत्तानकूर्मासनमाह—कुक्कुटासनेति । कुक्कुटासनस्य यो बन्धः  
पूर्वश्लोकोक्तस्तस्मिन् स्थितः दोभ्यां बाहुभ्यां कन्धरां ग्रीवां संबध्य कूर्मवदुत्तानो  
यस्मिन् भवेदेतदासनमुत्तानकूर्मकं नाम ॥ २४ ॥

**पादाङ्गुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ।**

**धनुराकर्षणं कुर्याद् धनुरासनमुच्यते ॥ २५ ॥**

धनुरासनमाह—पादाङ्गुष्ठौ त्विति । पाणिभ्यां पादयोरङ्गुष्ठौ गृहीत्वा  
श्रवणावधि कर्णपर्यन्तं धनुष आकर्षणं यथा भवति तथा कुर्यात् । गृहीताङ्गुष्ठ-  
मेकं पाणिं प्रसारितं कृत्वा गृहीताङ्गुष्ठमितरं पाणिं कर्णपर्यन्तमाकुञ्चितं  
कुर्यादित्यर्थः । एतद् धनुरासनमुच्यते ॥ २५ ॥

**वामोरुमूलार्पितदक्षपादं जानोर्बहिर्वेष्टितवामपादम् ।**

**प्रगृह्य तिष्ठेत् परिवर्तिताङ्गः श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात् ॥**

मत्स्येन्द्रासनमाह—वामोरुमूलेऽर्पितः स्थापितो यो दक्षपादः तं  
संप्रदायात् पृष्ठतोऽगतवामपाणिना गुल्फस्योपरिभागे परिगृह्य । जानोर्दक्षिणपाद-  
जानोर्बहिःप्रदेशे वेष्टितो यो वामपादस्तं वामपादजानोर्बहिर्वेष्टितदक्षिणपाणि-  
नाङ्गुष्ठे प्रगृह्य । परिवर्तिताङ्गः वामभागेन पृष्ठतो मुखं यथा स्यादेवं परिवर्तितं  
परावर्तितमङ्गं येन स तथा तादृशो यत्र तिष्ठेत् स्थितिं कुर्यात् तदासनं मत्स्येन्द्र-  
नाथेनोदितं कथितं स्यात् । तदुदितत्वात् तन्नामकमेव वदन्ति । एवं दक्षोरुमूला-



र्वितवामपादं पृष्ठतो गतदक्षिणपाणिना प्रगृह्य वामजानोर्बहिर्वेष्टितदक्षपादं दक्षिण-  
पादजानोर्बहिर्वेष्टितवामपाणिना प्रगृह्य, दक्षभागेन पृष्ठतो मुखं यथा स्यादेवं  
परिवर्तिताङ्गश्चाभ्यसेत् ॥ २६ ॥

मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीप्तिं प्रचण्डरुग्मण्डलखण्डनास्त्रम् ।

अभ्यासतः कुण्डलिनीप्रबोधं चन्द्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम् ॥

मत्स्येन्द्रासनस्य फलमाह—मत्स्येन्द्रेति । प्रचण्डं दुःसहं रुजां रोगाणां  
मण्डलं समूहः तस्य खण्डने छेदनेऽस्त्रमस्त्रमिव तादृशं मत्स्येन्द्रपीठं मत्स्येन्द्रा-  
सनम् । अभ्यासतः प्रत्यहमावर्तनरूपादभ्यासात् पुंसां जठरस्य जठराग्नेः प्रकृष्टां  
दीप्तिं वृद्धिं ददाति । तथा कुण्डलिन्या आधारशक्तेः प्रबोधं निद्राभावं तथा  
चन्द्रस्य तालुन उपरिभागे स्थितस्य नित्यं क्षरतः स्थिरत्वं क्षरणाभावं च  
ददातीत्यर्थः ॥ २७ ॥

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ दोर्भ्यां पदाग्रद्वितयं गृहीत्वा ।

जानूपरि न्यस्तललाटदेशे वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥ २८ ॥

पश्चिमतानासनमाह—प्रसार्येति । भुवि भूमौ दण्डस्य रूपमिव  
रूपं ययोस्तौ दण्डाकारौ श्लिष्टगुल्फौ प्रसार्य प्रसारितौ कृत्वा । दोर्भ्यामाकुञ्चित-  
तर्जनीभ्यां भुजाभ्यां पदोः पदयोश्चाग्नेऽग्रभागौ तयोर्द्वितयं द्वयमङ्गुष्ठप्रदेशयुग्मं  
बलादाकर्षणपूर्वकं यथा जान्वधोभागस्य भूमेरुत्थानं न स्यात् तथा गृहीत्वा ।  
जानोरुपरि न्यस्तो ललाटदेशो येन तादृशो यत्र वसेत् । इदं पश्चिमताननामक-  
मासनमाहुः ॥ २८ ॥

इति पश्चिमतानमासनाग्र्यं पवनं पश्चिमवाहिनं करोति ।

उदयं जठरानलस्य कुर्यादुदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसाम् ॥ २९ ॥

अथ तत्फलम्—इतीति । इति पूर्वोक्तमासनेष्वग्र्यं मुख्यं पश्चिमतानं पवनं प्राणं पश्चिमवाहिनं पश्चिमेन पश्चिममार्गेण सुषुम्नामार्गेण वहतीति पश्चिमवाही तं तादृशं करोति । जठरानलस्य जठरे योऽनलोऽग्निस्तस्योदयं वृद्धिं कुर्यात् । उदरे मध्यप्रदेशे कार्यं कृशत्वं कुर्यात् । अरोगतामारोग्यं चकारान्नाडीवलनादि-साम्यं कुर्यात् ॥ २९ ॥

धरामवष्टभ्य करद्वयेन तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः ।

उच्चासनो दण्डवदुत्थितः खे मायूरमेतत् प्रवदन्ति पीठम् ॥ ३० ॥

अथ मयूरासनमाह—धरामिति । करद्वयेन करयोर्द्वयं युग्मं तेन धरां भूमिं अवष्टभ्य/वलम्ब्य प्रसारिताङ्गुली भूमिसंलग्नतलौ संनिहितौ करौ कृत्वेत्यर्थः । तस्य करद्वयस्य कूर्परयोर्भुजमध्यसंधिभागयोः स्थापिते धृते नाभेः पार्श्वे पार्श्व-भागौ येन स उच्चासन उच्चमुन्नतमासनं यस्यैतादृशः खे शून्ये दण्डवद् दण्डेन तुल्यमुत्थित ऊर्ध्वं स्थितो यत्र भवति, तन्मायूरं मयूरस्येदं तत्संबन्धित्वात् तन्नामकं प्रवदन्ति योगिन इति शेषः ॥ ३० ॥

हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादी-

नाभिभवति च दोषानासनं श्रीमयूरम् ।

बहु कदशनं भुक्तं भस्म कुर्यादशेषं

जनयति जठराग्निं जारयेत् कालकूटम् ॥ ३१ ॥

मयूरासनगुणानाह—हरतीति । गुल्मो रोगविशेषः उदरं जलोदरं ते आदी येषां ह्रीहादीनां ते तथा तान् सकलरोगान् सकला ये रोगास्तानाशु झटिति हरति नाशयति । श्रीमयूरमासनमिति सर्वत्र संबध्यते । दोषान् वातपित्तकफा-नालस्यदांश्चाभिभवति तिरस्करोति । बह्वतिशयितं कदशनं कदन्नं यद्भुक्तं तदशेषं

समस्तं भस्म कुर्यात् पाचयेदित्यर्थः । जठराग्निं जठरानलं जनयति प्रादुर्भावयति ।  
कालकूटं विषं कालकूटवदपकारकान्नं समस्तं जारयेज्जीर्णं कुर्यात् पाचये-  
दित्यर्थः ॥ ३१ ॥

उत्तानं शववद् भूमौ शयनं तच्छ्वासनम् ।

श्वासनं श्रान्तिहरं चित्तविश्रान्तिकारकम् ॥ ३२ ॥

श्वासनमाहार्धेन—उत्तानमिति । शवेन मृतशरीरेण तुल्यं शववदुत्तानं  
भूमिसंलग्नं पृष्ठं यथा स्यात् तथा शयनं निद्रायामिव संनिवेशो यत् तच्छ्वासनं  
श्वास्थ्यमासनम् । श्वासनप्रयोजनमाह उत्तारार्धेन । श्वासनं श्रान्तिहरं श्रान्ति  
हठाभ्यासश्रमं हरतीति श्रान्तिहरं चित्तस्य विश्रान्तिर्विश्रामस्तस्याः कारकम् ॥ ३२ ॥

चतुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि च ।

तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहम् ॥ ३३ ॥

वक्ष्यमाणासनचतुष्टयस्य श्रेष्ठत्वं वदन्नाह—चतुरशीतीति । शिवेनेश्वरेण  
चतुरधिकाशीतिसंख्याकान्यासनानि कथितानि, चकाराच्चतुरशीतिलक्षाणि च ।  
तदुक्तं गोरक्षनाथेन—

‘आसनानि च तावन्ति यावन्त्यो जीवजातयः ।

एतेषामखिलान् भेदान् विजानाति महेश्वरः ॥

चतुरशीतिलक्षाणि एकैकं समुदाहृतम् ।

ततः शिवेन पीठानां षोडशोनं शतं कृतम् ॥’ इति ।

तेभ्यः शिवोक्तचतुरशीतिलक्षासनानां मध्ये प्रशस्तानि यानि  
चतुरशीत्यासनानि तेभ्य आदाय गृहीत्वा, सारभूतं श्रेष्ठभूतं चतुष्कमहं  
ब्रवीमीत्यन्वयः ॥ ३३ ॥

सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं चेति चतुष्टयम् ।

श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे तिष्ठेत् सिद्धासने सदा ॥ ३४ ॥

तदेव चतुष्कं नाम्ना निर्दिशति—सिद्धमिति । सिद्धं सिद्धासनम् । पद्मं पद्मासनम् । सिंहं सिंहासनम् । भद्रं भद्रासनम् । इति चतुष्टयं श्रेष्ठमतिशयेन प्रशस्यम्, तत्रापि चतुष्टये सुखे सुखकरे सिद्धासने सदा तिष्ठेत् । एतेन सिद्धासनं चतुष्टयेऽप्युत्कृष्टमिति सूचितम् ॥ ३४ ॥

तत्र सिद्धासनम्—

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसे-

न्मेण्ड्रे पादमथैकमेव हृदये कृत्वा हनुं सुस्थिरम् ।

स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्येद् भ्रुवोरन्तरं

ह्येतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ३५ ॥

आसनचतुष्टयेऽप्युत्कृष्टत्वात् प्रथमं सिद्धासनमाह—योनिस्थानकमिति । योनिस्थानमेव योनिस्थानकम् । स्वार्थे कप्रत्ययः । गुदोपस्थयोर्मध्यमप्रदेशः योनिस्थानं तत् । अङ्घ्रिर्वामश्चरणस्तस्य मूलेन पाष्णिभागेन घटितं संलग्नं कृत्वा । स्थानान्तरम् एकं पादं दक्षिणं पादं मेण्ड्रेन्द्रियस्योपरिभागे दृढं यथा स्यात् तथा विन्यसेत् । हृदये हृदयसमीपे हनुं चिबुकं सुस्थिरं सम्यक् स्थिरं कृत्वा हनुहृदय-योश्चतुरङ्गुलमन्तरं यथा भवति तथा कृत्वेति रहस्यम् । संयमितानि विषयेभ्यः परावृत्तानीन्द्रियाणि येन स तथा । अचला या दृक् दृष्टिस्तया भ्रुवोरन्तरं मध्यं पश्येत् । हि प्रसिद्धं मोक्षस्य यत्कपाटं प्रतिबन्धकं तस्य भेदं नाशं जनयतीति तादृशम् । सिद्धानां योगिनाम् । आस्तेऽत्र, आस्यतेऽनेनेति वा आसनं सिद्धा-सननामकमिदं भवेदित्यर्थः ॥ ३५ ॥

मतान्तरे तु—

मेण्ड्रादुपरि विन्यस्य सव्यं गुल्फं तथोपरि ।

गुल्फान्तरं च निक्षिप्य सिद्धासनमिदं भवेत् ॥ ३६ ॥

मत्स्येन्द्रसंमतं सिद्धासनमुक्त्वान्यसंमतं वक्तुमाह—मतान्तरे त्विति । तदेव दर्शयति—मेण्ड्रादिति । मेण्ड्रादुपस्थादुपर्यूर्ध्वभागे सव्यं वामगुल्फं विन्यस्य तथा सव्यवदुपरि मुख्यपादस्योपरि न तु सव्यगुल्फस्य । गुल्फान्तरं दक्षिणगुल्फं च निक्षिप्य वसेदिति शेषः । इदं सिद्धासनं मतान्तराभिमतं भवेदित्यर्थः ॥ ३६ ॥

एतत् सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः ।

मुक्तासनं वदन्त्येके प्राहुर्गुप्तासनं परे ॥ ३७ ॥

तत्र प्रथमं महासिद्धसंमतमिति स्पष्टीकर्तुमस्यैव मतभेदानामभेदानाह—एतदिति । एतत् पूर्वोक्तं सिद्धासनं सिद्धासननामकं प्राहुः । केचिदित्यध्याहारः । अन्ये वज्रासनं वज्रासनसंज्ञकं विदुः जानन्ति । एके मुक्तासनं मुक्तासनाभिधानं वदन्ति । परे गुप्तासनं गुप्तासनाख्यं प्राहुः । अत्रासनाभिज्ञाः । यत्र वामपादपार्णि योनिस्थाने नियोज्य दक्षिणपादपार्णिमेण्ड्रादुपरि स्थाप्यते तत् सिद्धासनम् । यत्र दक्षिणपादपार्णि योनिस्थाने नियोज्य वामपादपार्णिमेण्ड्रादुपरि स्थाप्यते तद्वज्रासनम् । यत्र तु दक्षिणसव्यपादपार्णिद्वयमुपर्यूर्ध्वभागेन संयोज्य योनिस्थानेन संयोज्यते तन्मुक्तासनम् । यत्र च पूर्ववत् संयुक्तं पार्णिद्वयं मेण्ड्रादुपरि निधीयते तद्गुप्तासनमिति ॥ ३७ ॥

यमेष्विव मिताहारमहिंसां नियमेष्विव ।

मुख्यं सर्वासनेष्वेकं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः ॥ ३८ ॥

अथ सप्तभिः श्लोकैः सिद्धासनं प्रशंसन्ति—यमेष्वित्यादिभिः । यमेषु मिताहारमिव । मिताहारो वक्ष्यमाणः, 'सुस्निग्धमधुराहारः' (श्लो. ५८) इत्यादिना । नियमेषु अहिंसामिव । सर्वाणि यान्यासनानि तेषु सिद्धाः एकं सिद्धासनं मुख्यं विदुरिति संबन्धः ॥ ३८ ॥

चतुरशीतिपीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत् ।

द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनम् ॥ ३९ ॥

चतुरशीतीति । चतुरधिकाशीतिसंख्याकानि यानि पीठानि तेषु सिद्धमेव सिद्धासनमेव सदा सर्वदाभ्यसेत् । सिद्धासनस्य सदाभ्यासे हेतुगर्भं विशेषणं द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनं शोधकम् ॥ ३९ ॥

आत्मध्यायी मिताहारी यावद्द्वादशवत्सरम् ।

सदा सिद्धासनाभ्यासाद् योगी निष्पत्तिमाप्नुयात् ॥ ४० ॥

आत्मध्यायीति । आत्मानं ध्यायतीत्यात्मध्यायी । मिताहारोऽस्यास्तीति मिताहारी । यावन्तो द्वादश वत्सराः यावद्द्वादशवत्सरम् । 'यावदवधारणे' इत्यव्ययीभावः समासः (Pāṇ., II. 1. 8) । द्वादशवत्सरपर्यन्तमित्यर्थः । सदा सर्वदा सिद्धासनस्याभ्यासाद् योगी योगाभ्यासी निष्पत्तिं योगसिद्धिमाप्नुयात् प्राप्नुयात् । योगान्तराभ्यासमन्तरेण सिद्धासनाभ्यासमात्रेण सिद्धिं प्राप्नुयादित्यर्थः ॥ ४० ॥

किमन्यैर्बहुभिः पीठैः सिद्धे सिद्धासने सति ।

प्राणानिले सावधाने बद्धे केवलकुम्भके ।

उत्पद्यते निरायासात् स्वयमेवोन्मनी कला ॥ ४१ ॥

किमन्यैरिति । सिद्धासने सिद्धे सत्यन्यैर्बहुभिः पीठैरासनैः किम्? न किमपीत्यर्थः । सावधाने प्राणानिले प्राणवायौ केवलकुम्भके बद्धे सति उन्मनी

उन्मग्न्यवस्था । सा कलेवाह्लादकत्वाच्चन्द्रलेखेव निरायासादनायासात् स्वयमेवोत्पद्यत उदेति ॥ ४१ ॥

तथैकस्मिन्नेव दृढे बद्धे सिद्धासने सति ।

बन्धत्रयमनायासात् स्वयमेवोपजायते ॥ ४२ ॥

तथेति । तथोक्तप्रकारेणैकस्मिन्नेव सिद्धासने दृढे बद्धे सति बन्धत्रयं मूल-  
बन्धोद्धृत्यानबन्धजालं धरबन्धरूपमनायासात् 'पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्च-  
येद् गुदम्' (III. 61) इत्यादिवक्ष्यमाणमूलबन्धादिष्वायासस्तं विनैव स्वयमे-  
वोपजायते स्वत एवोत्पद्यत इत्यर्थः ॥ ४२ ॥

नासनं सिद्धसदृशं न कुम्भः केवलोपमः ।

न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः ॥ ४३ ॥

नासनमिति । सिद्धेन सिद्धासनेन सदृशमासनं नास्तीति शेषः । केवलेन  
केवलकुम्भकेनोपमीयत इति केवलोपमः कुम्भः कुम्भको नास्ति । खेचरीमुद्रासमा  
मुद्रा नास्ति । नादसदृशो लयो लयहेतुर्नास्ति ॥ ४३ ॥

अथ पद्मासनम्—

वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा

दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ।

अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोक्ये-

देतद् व्याधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥ ४४ ॥

अथासनं वक्तुमुपक्रमते—अथेति । पद्मासनमाह—वामोरूपरीति ।  
वामो य ऊरुस्तस्योपरि दक्षिणम् । चकारः पादपूरणे । संस्थाप्य सम्यगुत्तानं  
स्थापयित्वा वामं सव्यं चरणं तथा दक्षिणचरणवद् दक्षो दक्षिणो य ऊरुस्तस्योपरि

संस्थाप्य पश्चिमेन भागेन पृष्ठभागेनेति । विधिर्विधानं करयोरित्यर्थात् । तेन कराभ्यां हस्ताभ्यां दृढं यथा स्यात् तथा पादाङ्गुष्ठौ धृत्वा गृहीत्वा । दक्षिणं करं पृष्ठतः कृत्वा वामोरुस्थितदक्षिणचरणाङ्गुष्ठं गृहीत्वा । वामकरं पृष्ठतः कृत्वा दक्षिणोरुस्थितवामचरणाङ्गुष्ठं गृहीत्वेत्यर्थः । हृदये हृदयसमीपे । सामीपिकाधारे सप्तमी । चिबुकं हनुं निधायोरसश्चतुरङ्गुलान्तरे चिबुकं निधयेति रहस्यम् । नासाग्रं नासिकाग्रमालोकयेत् पश्येद् । यत्रैतद् यमिनां योगिनां व्याधेर्विनाशं करोतीति व्याधिविनाशकारि पद्मासनमेतन्नामकं प्रोच्यते, सिद्धैरिति शेषः ॥ ४४ ॥

मतान्तरे—

उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः ।

ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥ ४५ ॥

मत्स्येन्द्रनाथाभिमतं पद्मासनमाह—उत्तानाविति । उत्तानौ ऊरुसंलग्न-पृष्ठभागौ चरणौ पादौ प्रयत्नतः प्रकृष्टाद् यत्नादूरुसंस्थावूर्वोः सम्यक् तिष्ठत इत्यूरुसंस्थौ तादृशौ कृत्वा । ऊर्वोर्मध्ये ऊरुमध्ये । तथा चार्थे । पाणी करावुत्तानौ कृत्वा । ऊरुसंस्थोत्तानपादोभयपार्श्वसंलग्नपृष्ठं सव्यं पाणिमुत्तानं कृत्वा तदुपरि दक्षिणं पाणिं चोत्तानं कृत्वेत्यर्थः । ततस्तदनन्तरं दृशौ दृष्टौ— ॥ ४५ ॥

नासाग्रे विन्यसेद् राजदन्तमूले तु जिह्वया ।

उत्तमभ्य चिबुकं वक्षस्युत्थाप्य पवनं शनैः ॥ ४६ ॥

नासाग्रे नासिकाग्रे विन्यसेद् विशेषेण निश्चलतया न्यसेदित्यर्थः । राज-दन्तानां दंष्ट्राणां सव्यदक्षिणभागे स्थितानां मूले उभे मूलस्थाने जिह्वया उत्तमभ्य ऊर्ध्वं स्तम्भयित्वा । गुरुमुखादवगन्तव्योऽयं जिह्वाबन्धः । चिबुकं वक्षसि निधा-येति शेषः । शनैर्मन्दमन्दं पवनं वायुमुत्थाप्य । अनेन मूलबन्धः प्रोक्तः ।



मूलबन्धोऽपि गुरुमुखादेवावगन्तव्यः । वस्तुतस्तु जिह्वाबन्धेनैवायं चरितार्थः  
इति हठरहस्यविदः ॥ ४६ ॥

इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् ।

दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते भुवि ॥ ४७ ॥

एवं यत्रास्यते तदिदं पद्मासनं पद्मासनाभिधानं प्रोक्तम् । आसनज्ञैरिति  
शेषः । कीदृशम्? सर्वेषां व्याधीनां विशेषेण नाशनं येनकेनापि भाग्यहीनेन  
दुर्लभम् । धीमता भुवि भूमौ लभ्यते प्राप्यते ॥ ४७ ॥

कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बद्धा तु पद्मासनं

गाढं वक्षसि संनिधाय चिबुकं ध्यायंश्च तच्चेतसि ।

वारं वारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोत्सारयन् पूरितं

न्यञ्चन् प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ॥ ४८ ॥

एतच्च महायोगिसंमतमिति स्पष्टयितुमन्यदपि पद्मासने कृत्यविशेषमाह—  
कृत्वेति । संपुटितौ संपुटीकृतौ करावुत्सङ्गस्थायिति शेषः । दृढतरमतिशयेन दृढं  
सुस्थिरं पद्मासनं बद्धा कृत्वेत्यर्थः । चिबुकं हनुं गाढं दृढं यथा स्यात् तथा  
वक्षसि वक्षःसमीपे संनिधाय संनिहितं कृत्वा चतुरङ्गुलान्तरेणेति योगिसंप्रदाया-  
ज्ञेयम् । जालंधरबन्धं कृत्वेत्यर्थः । तत् स्वस्वेष्टदेवतारूपं ब्रह्म वा । ‘ॐ तत्सदिति  
निर्देशो ब्रह्मणस्त्रिविधः स्मृतः’ (B. G., XVII. 23) इति भगवदुक्तेः, चेतसि  
चित्ते ध्यायन् चिन्तयन् । अपानमनिलम् अपानवायुम् ऊर्ध्वं प्रोत्सारयन् मूलबन्धं  
कृत्वा सुषुम्नामार्गेण प्राणमूर्ध्वं नयन् पूरितं पूरकेण अन्तर्धारितं प्राणं न्यञ्चन्  
नीचैरधोऽञ्चन् गमयन् । अन्तर्भावितप्यर्थोऽञ्चतिः । प्राणापानयोरैक्यं कृत्वेत्यर्थः ।  
नरः पुमानतुलं बोधं निरुपमज्ञानं शक्तिप्रभावाच्छक्तिराधारशक्तिः कुण्डलिनी

तस्याः प्रभावात् सामर्थ्यादुपैति प्राप्नोति । प्राणापानयोरैक्ये कुण्डलिनीबोधो भवति । कुण्डलिनीबोधे सुषुम्नामार्गेण प्राणो ब्रह्मरन्ध्रं गच्छति । तत्र गते चित्तस्थैर्यं भवति । चित्तस्थैर्यं संयमादात्मसाक्षात्कारो भवतीत्यर्थः ॥ ४८ ॥

**पद्मासने स्थितो योगी नाडीद्वारेण पूरितम् ।**

**मारुतं धारयेद् यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः ॥ ४९ ॥**

पद्मासन इति । पद्मासने स्थितो यो योगी योगाभ्यासी पूरितं पूरकेणान्तर्नीतं मारुतं वायुं सुषुम्नामार्गेण मूर्धनं नीत्वेति शेषः, धारयेत् स्थिरीकुर्यात् स मुक्तः । अत्र संशयो नास्तीत्यन्वयः ॥ ४९ ॥

**अथ सिंहासनम्—**

**गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।**

**दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं तु सव्यके ॥ ५० ॥**

सिंहासनमाह—गुल्फौ चेति । वृषणस्याधः अधोभागे सीवन्याः पार्श्वयोः सीवन्या उभयभागयोः क्षिपेत् प्रेरयेत् स्थापयेदिति यावत् । गुल्फस्थापनप्रकारमेवाह—दक्षिण इति । सीवन्या दक्षिणे भागे सव्यगुल्फं स्थापयेत् । सव्यके सीवन्याः सव्यभागे दक्षिणगुल्फं स्थापयेत् ॥ ५० ॥

**हस्तौ तु जान्वोः संस्थाप्य स्वाङ्गुलीः संप्रसार्य च ।**

**व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥ ५१ ॥**

हस्ताविति । जान्वोरुपरि हस्तौ तु संस्थाप्य सम्यग् जानुसंलग्नतलौ यथा स्यातां तथा स्थापयित्वा । स्वाङ्गुलीः हस्ताङ्गुलीः संप्रसार्य सम्यक् प्रसार्य । व्यात्तवक्त्रः संप्रसारितल्लज्जिह्वमुखः सुसमाहितः एकाग्रचित्तः नासाग्रं नासिकाग्रं यस्मिन् निरीक्षेत ॥ ५१ ॥

सिंहासनं भवेदेतत् पूजितं योगिपुंगवैः ।

बन्धत्रितयसंधानं कुरुते चासनोत्तमम् ॥ ५२ ॥

एतत् सिंहासनं भवेत् । कीदृशम् ? योगिपुंगवैः योगिश्रेष्ठैः पूजितं प्रस्तुत-  
मासनेषूत्तमं सिंहासनं बन्धानां मूलबन्धादीनां त्रितयं तस्य संवानं संनिधानं  
कुरुते ॥ ५२ ॥

अथ भद्रासनम्—

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।

सव्यगुल्फं तथा सव्ये दक्षगुल्फं तु दक्षिणे ॥ ५३ ॥

भद्रासनमाह—गुल्फाविति । वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः सीवन्या  
उभयतः । गुल्फौ पादग्रन्थी क्षिपेत् । क्षेपणप्रकारमेवाह—सव्यगुल्फमिति ।  
सव्ये सीवन्याः पार्श्वे सव्यगुल्फं क्षिपेत् । तथा पादपूरणे । दक्षगुल्फं तु  
दक्षिणे सीवन्याः पार्श्वे क्षिपेत् ॥ ५३ ॥

पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्धा सुनिश्चलम् ।

भद्रासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविनाशनम् ।

गोरक्षासनमित्याहु रिदं वै सिद्धयोगिनः ॥ ५४ ॥

पार्श्वपादौ च पार्श्वसमीपगतौ पादौ पाणिभ्यां भुजाभ्यां दृढं बद्धा  
परस्परसंलम्बाङ्गुलिभ्यामुदरसंलम्बतलाभ्यां पाणिभ्यां बद्धेत्यर्थः । एतद्  
भद्रासनं भवेत् । कीदृशम् ? सर्वेषां व्याधीनां विशेषेण नाशनम् । गोरक्षेति ।  
सिद्धाश्च ते योगिनश्च सिद्धयोगिनः, इदं भद्रासनं गोरक्षासनमित्याहुः ।  
गोरक्षेण प्रायशोऽभ्यस्तत्वाद् गोरक्षासनमिति वदन्ति ॥ ५४ ॥

एवमासनबन्धेषु योगीन्द्रो विगतश्रमः ।

अभ्यसेन्नाडिकाशुद्धिं मुद्रादिपवनक्रियाम् ॥ ५५ ॥

आसनान्युक्तानि । तेषु यत् कर्तव्यं तदाह—एवमिति । एवमुक्तेष्वासनबन्धेषु बन्धनप्रकारेषु विगतः श्रमो यस्य स विगतश्रमः, आसनानां बन्धेषु श्रमरहितः । योगिनामिन्द्रो योगीन्द्रः । नाडिकानां नाडीनां शुद्धिम् । ‘प्राणं चेदिडया पिवेन्नियमितम्’ (II. 10) इति वक्ष्यमाणरूपा मुद्रा आदिर्यस्याः सूर्यभेदादेस्तादृशीम् । पवनस्य प्राणवायोः क्रियां प्राणायामरूपां चाभ्यसेत् ॥ ५५ ॥

आसनं कुम्भकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा ।

अथ नादानुसंधानमभ्यासानुक्रमो हठे ॥ ५६ ॥

अथ हठाभ्यसनक्रममाह—आसनमिति । आसनमुक्तलक्षणं चित्रं नानाविधं कुम्भकं ‘सूर्यभेदनमुज्जायी’ (II. 44) इत्यादिवक्ष्यमाणम् । मुद्रा इत्याख्या यस्य तन्मुद्राख्यम् । महामुद्रादिरूपकरणं हठसिद्धौ प्रकृष्टोपकारकम् । तथा चार्थे । अथैतत्त्रयानुष्ठानानन्तरं नादस्यानाहतध्वनेरनुसंधानमनुचिन्तनं हठे हठयोगेऽभ्यासोऽभ्यसनं तस्यानुक्रमः पौर्वापर्यक्रमः ॥ ५६ ॥

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ।

अब्दादूर्ध्वं भवेत् सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥ ५७ ॥

हठसिद्धेरवधिमाह—ब्रह्मचारीति । ब्रह्मचर्यवान् मिताहारो वक्ष्यमाणः सोऽस्यास्तीति मिताहारी त्यागी दानशीलो विषयपरित्यागी वा योगपरायणः योगाभ्यसनपरः । अब्दाद् वर्षादूर्ध्वं सिद्धः सिद्धहठो भवेत् । अत्रोक्तेऽर्थे विचारणा स्यान्न वेति संशयप्रयुक्ता न कार्या । एतन्निश्चितमेवेत्यर्थः ॥ ५७ ॥

सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः ।

भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥ ५८ ॥

पूर्वश्लोके मिताहारीत्युक्तं, तत्र योगिनां कीदृशो मिताहार इत्यपेक्षया-  
माह—सुस्निग्धेति । सुस्निग्धोऽतिस्निग्धः स चासौ मधुरश्च तादृश आहारश्चतु-  
र्थोऽश्विर्वर्जितश्चतुर्थभागरहितः । तदुक्तमभियुक्तैः—

‘द्वौ भागौ पूरयेदन्नैस्तोयेनैकं प्रपूरयेत् ।

वायोः संचरणार्थाय चतुर्थमवशेषयेत् ॥’ इति ।

शिवो जीवः ईश्वरो वा । ‘भोक्ता देवो महेश्वरः’ इति वचनात् । तस्य  
संप्रीत्यै सम्यक्प्रीत्यर्थं यो भुज्यते स मिताहार इत्युच्यते ॥ ५८ ॥

कटुम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाक-

सौवीरतैलतिलसर्षपमद्यमत्स्यान् ।

आजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोल-

पिण्याकहिङ्गुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः ॥ ५९ ॥

अथ योगिनामपथ्यमाह द्वाभ्याम्—कट्विति । कटु कारवेल इत्यादि,  
अम्लं चिञ्चाफलादि, तीक्ष्णं मरीचादि, लवणं प्रसिद्धम्, उष्णं गुडादि, हरीतशाकं  
पत्रशाकम्, सौवीरं काञ्जिकम्, तैलं तिलसर्षपादिस्नेहः, तिलाः प्रसिद्धाः, सर्षपाः  
सिद्धार्थाः, मद्यं सुरा, मत्स्यो ज्ञवः । एषामितरेतरद्वन्द्वः । एतानपथ्यानाहुः ।  
अजस्येदमाजं तदादिर्यस्य सौकरादेस्तदाजादि तच्च तन्मांसं चाजादिमांसम्,  
दधि दुग्धपरिणामविशेषः, तक्रं गृहीतसारं दधि, कुलत्थो द्विदलविशेषः, कोलं  
कोल्याः फलं बदरम् । ‘कर्कन्धूर्बदरी कोलिः’ इत्यमरः (II. 4. 36) । पिण्याकं  
तिलपिण्डम्, हिङ्गु रामठं, लशुनम् । एषामितरेतरद्वन्द्वः । एतान्याद्यानि यस्य  
तत्तथा । आद्यशब्देन पलाण्डुगृञ्जनमादकद्रव्यमाषान्नादिकं ग्राह्यम् । अपथ्य-  
महितम् । योगिनामिति शेषः । आहुर्योगिन इत्यध्याहारः ॥ ५९ ॥

भोजनमहितं विद्यात् पुनरस्योष्णीकृतं रूक्षम् ।

अतिलवणमम्लयुक्तं कदशनशाकोत्कटं वर्ज्यम् ॥ ६० ॥

भोजनमिति । पश्चादग्निसंयोगेनोष्णीकृतं यद्भोजनं सूपौदनरोटिकादि रूक्षं घृतादिहीनम्, अतिशयितं लवणं यस्मिंस्तदतिलवणम्, यद्वा लवणमतिक्रान्तमति-लवणं चाकूवा इति लोके प्रसिद्धं शाकं, यवक्षारादिकं च । लवणस्य सर्वथा वर्जनीयत्वादुत्तरपक्षः साधुः । तथा च दत्तात्रेयः—

‘अथ वर्ज्यानि वक्ष्यामि योगविघ्नकराणि च ।

लवणं सर्षपं चाम्लमुग्रं तीक्ष्णं च रूक्षकम् ।

अतीव भोजनं त्याज्यमतिनिद्रातिभाषणम् ॥’ इति ।

स्कन्दपुराणेऽपि—‘त्यजेत् कटुम्ललवणं क्षीरभोजी सदा भवेत्’ इति ।

अम्लयुक्तमम्लद्रव्येण युक्तमपि त्याज्यं किमुत साक्षादम्लम् । अत्र तृतीयपादं ‘पल्लं वा तिलपिण्डम्’ इति केचित् पठन्ति । तस्यायमर्थः । पल्लं मांसं तिलपिण्डं पिण्याकं कदशनं कदन्नं यावनालकोद्रवादि शाकं विहितेतरशकमात्रम् उत्कटं विदाहि मिरचीति लोके प्रसिद्धं, मिरचा इति हिन्दुस्थानभाषायाम् । कदशनादीनां समाहारद्वन्द्वः । अतिलवणादिकं वर्ज्यं वर्जनाहम् । दुष्टमिति पाठे दुष्टं पूतिपर्युषितादि । अहितमिति योजनीयम् ॥ ६० ॥

वह्निस्त्रीपथिसेवानामादौ वर्जनमाचरेत् ।

तथाहि गोरक्षवचनम्—

वर्जयेद् दुर्जनप्रान्तं वह्निस्त्रीपथिसेवनम् ।

प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा ॥ ६१ ॥

एवं योगिनां सदा वर्ज्यान्युक्ताभ्यासकाले वर्ज्यान्याहर्षेण—वह्नीति । वह्निश्च स्त्री च पन्थाश्च तेषां सेवा वह्निसेवनस्त्रीसङ्गतीर्थयात्रागमनादि-

रूपास्तासां वर्जनमादावभ्यासकाल आचरेत् । सिद्धेऽभ्यासे तु कदाचित् । शीते वह्निसेवनं गृहस्थस्य ऋतौ स्वभार्यागमनं तीर्थयात्रादौ मार्गगमनं च न निषिद्ध-  
मित्यादिपदेन सूच्यते । तत्र प्रमाणं गोरक्षवचनमवतारयति—तथाहीति । तत्पठति  
—वर्जयेदिति । दुर्जनप्रान्तं दुर्जनसमीपवासम् । ‘दुर्जनप्रीतिम्’ इति क्वचित्  
पाठः । वह्निस्त्रीपथिसेवनं व्याख्यातम् । प्रातःस्नानम् उपवासश्चादिर्यस्य फलाहारादेः  
तच्च तयोः समाहारद्वन्द्वः । प्रथमाभ्यासिनः प्रातःस्नाने शीतविकारोत्पत्तेः ।  
उपवासादिना पिच्छाद्युत्पत्तेः । कायक्लेशविधिं कायक्लेशकरं विधिं क्रियां बहु-  
सूर्यनमस्कारादिरूपां बहुभारोद्वहनादिरूपां च । तथा समुच्चये । अत्र प्रतिपदं  
वर्जयेदिति क्रियासंबन्धः ॥ ६१ ॥

गोधूमशालियवषाष्टिकशोभनान्नं

क्षीराज्यखण्डनवनीतसितामधूनि ।

शुण्ठीपटोलकफलादिकपञ्चशाकं

मुद्रादिदिव्यमुदकं च यमीन्द्रपथ्यम् ॥ ६२ ॥

अथ योगिपथ्यमाह—गोधूमेत्यादिना । गोधूमाश्च शालयश्च यवाश्च  
षाष्टिकाः षष्ट्या दिनैर्ये पच्यन्ते तण्डुलविशेषास्ते शोभनमन्त्रं पवित्रान्नं श्यामाक-  
नीवारादि तच्चैतेषां समाहारद्वन्द्वः । क्षीरं दुग्धमाज्यं घृतं खण्डः शर्करा नवनीतं  
मथितदधिसारः सिता तीव्रपदी खण्डशर्करेति लोके प्रसिद्धा मिसरीति हिन्दुस्थान-  
भाषायाम् । मधु क्षौद्रम् एषामितरेतरद्वन्द्वः । शुण्ठी प्रसिद्धा पटोलकफलं परवर  
इति भाषायां प्रसिद्धं शाकं तदादिर्यस्य कोशातक्यादेस्तत्पटोलकफलादिकं ‘शेषाद्वि-  
भाषा’ (Pān., V. 4. 154) इति कप्रत्ययः । पञ्चानां शाकानां समाहारः  
पञ्चशाकम् । तदुक्तं वैद्यके—

‘सर्वशाकमचाक्षुष्यं चाक्षुष्यं शाकपञ्चकम् ।

जीवन्तीवास्तुमूल्याक्षीमेघनादपुनर्नवाः ॥’ इति ।

मुद्रा द्विदलविशेषा आदिर्यस्य तन्मुद्रादि । आदिपदेन आदकी ग्राह्या ।  
दित्यं निर्दोषमुदकं जलम् । यम एषामस्तीति यमिनः तेष्विन्द्रो देवश्रेष्ठो  
यो योगीन्द्रस्तस्य पथ्यं हितम् ॥ ६२ ॥

**पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम् ।**

**मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ ६३ ॥**

अथ योगिनो भोजननियममाह—पुष्टमिति । पुष्टं देहपुष्टिकरमोदनादि  
सुमधुरं शर्करादिसहितं स्निग्धं सघृतं गव्यं गोदुग्धघृतादियुक्तं गव्यालाभे  
माहिषं दुग्धादि ग्राह्यम्, धातुप्रपोषणं लड्डुकापूपादि । मनोऽभिलषितं पुष्टादिषु  
यन्मनोरुचिकरं तदेव योगिना भोक्तव्यम् । मनोऽभिलषितमपि किमविहितं  
भोक्तव्यम्, नेत्याह । योग्यमिति । विहितमेवेत्यर्थः । योगी भोजनं पूर्वोक्त-  
विशेषणविशिष्टमाचरेत् कुर्यादित्यर्थः । न तु सक्तुर्भर्जितान्नादिना निर्वाहं  
कुर्यादिति भावः ॥ ६३ ॥

**युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ।**

**अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्द्रितः ॥ ६४ ॥**

योगाभ्यासिनो वयोविशेषारोग्याद्यपेक्षा नास्तीत्याह—युवेति । युवा  
तरुणः वृद्धो वृद्धावस्थां प्राप्तः, अतिवृद्धोऽतिवार्द्धकं गतो वा । अभ्यासादा-  
सनकुम्भकादीनामभ्यसनात् सिद्धिं समाधितत्फलरूपामाप्नोति । अभ्यासप्रकारमेव  
वदन् विशिनष्टि । सर्वयोगेष्विति । सर्वेषु योगेषु योगाङ्गेष्वतन्द्रितोऽनलसः ।  
योगाङ्गाभ्यासात् सिद्धिमाप्नोतीत्यर्थः । जीवनसाधने कृषिवाणिज्यादौ जीवन-  
शब्दप्रयोगवत् साक्षात्परंपरया वा योगसाधनेषु योगाङ्गेषु योगशब्दप्रयोगः ॥ ६४ ॥

**क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ।**

**न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते ॥ ६५ ॥**



अभ्यासादेव सिद्धिर्भवतीति द्रढयन्नाह द्वाभ्याम्—क्रियायुक्तस्येति । क्रिया योगाङ्गानुष्ठानरूपा तथा युक्तस्य सिद्धिर्योगसिद्धिः स्यात् । अक्रियस्य योगाङ्गानुष्ठानरहितस्य कथं भवेन्न कथमपीत्यर्थः । ननु योगशास्त्राध्ययनेन योगसिद्धिः स्यान्नेत्याह—नेति । शास्त्रस्य योगशास्त्रस्य पाठमात्रेण केवलेन पाठेन योगस्य सिद्धिर्न प्रजायते नैव जायत इत्यर्थः ॥ ६५ ॥

न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा ।

क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः ॥ ६६ ॥

नेति—वेषस्य काषायवस्त्रादेः धारणं सिद्धेर्योगसिद्धेः कारणं न । तस्य योगस्य कथा वा कारणं न । किं तर्हि सिद्धेः कारणमित्यत आह—क्रियैवेति ॥ ६६ ॥

पीठानि कुम्भकाश्चित्रा दिव्यानि करणानि च ।

सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधि ॥ ६७ ॥

इति श्रीसहजानन्दसंतानचिन्तामणिस्वात्मारामयोगीन्द्रविरचितायां  
हठप्रदीपिकायामासनविधिकथनं नाम प्रथमोपदेशः

योगाङ्गानुष्ठानस्यावधिमाह—पीठानीति । पीठान्यासनानि चित्रा अनेक-  
विधाः कुम्भकाः सूर्यभेदादयः दिव्यान्युत्कृष्टानि करणानि महामुद्रादीनि,  
हठसिद्धौ प्रकृष्टोपकारकत्वं करणत्वम् । हठाभ्यासे सर्वाणि पीठकुम्भकरणानि  
राजयोगफलावधि राजयोग एव फलं तदवधि तत्पर्यन्तं कर्तव्यानीति शेषः ॥ ६७ ॥

इति श्रीहठप्रदीपिकायां ज्योत्स्नाभिधायां ब्रह्मानन्दकृतायां प्रथमोपदेशः

## द्वितीयोपदेशः

अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः ।

गुरुपदिष्टमार्गेण प्राणायामान् समभ्यसेत् ॥ १ ॥

अथासनोपदेशानन्तरं प्राणायामान् वक्तुमुपक्रमते—अथेति । अथेति मङ्गलार्थः । आसने दृढे सति वशी जिताक्षः हितं पथ्यं च तन्मितं च पूर्वोपदेशोक्तलक्षणं तत्तादृशमशनं यस्य स हितमिताशनः गुरुणोपदिष्टो यो मार्गः प्राणायामाभ्यासप्रकारस्तेन प्राणायामान् वक्ष्यमाणान् सम्यगुत्साहसाहसधैर्यादि-भिरभ्यसेत् । दृढे स्थिरे कुक्कुटादिविवर्जिते सिद्धासनादाविति वा योजना ॥ १ ॥

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ।

योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥ २ ॥

‘प्रयोजनमनुद्दिश्य न मन्दोऽपि प्रवर्तते’ इति महदुक्तेः प्रयोजनाभावे प्रवृत्त्यभावात् प्राणायामप्रयोजनमाह—चले वात इति । वाते चले सति चित्तं चलं भवेत् । निश्चले वाते निश्चलं भवेत्, चित्तमित्यत्रापि संबध्यते । वाते चित्ते च निश्चले योगी स्थाणुत्वं स्थिरदीर्घजीवित्वमिति यावत् । ईशत्वं वाप्नोति । ततस्तस्माद् वायुं प्राणं निरोधयेत् कुम्भयेत् ॥ २ ॥

यावद् वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ।

मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरोधयेत् ॥ ३ ॥

यावदिति । देहे शरीरे यावत्कालं वायुः प्राणः स्थितः तावत्कालपर्यन्तं जीवनमुच्यते लोकैः । देहप्राणसंयोगस्यैव जीवनपदार्थत्वात् । तस्य प्राणस्य निष्क्रान्तिर्देहाद् वियोगो मरणमुच्यते । ततस्तस्माद् वायुं निरोधयेत् ॥ ३ ॥

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः ।

कथं स्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत् ॥ ४ ॥

मलशुद्धेर्हठसिद्धिजनकत्वं व्यतिरेकेणाह—मलाकुलास्विति । नाडीषु मलैराकुलासु व्याप्तासु सतीषु मारुतः प्राणो मध्यगः सुषुम्नामार्गवाही नैव स्यात् । अपि तु शुद्धमलास्वेव मध्यगो भवतीत्यर्थः । उन्मनीभाव उन्मन्या भावो भवनं कथं स्यान्न कथमपीत्यर्थः । कार्यस्य कैवल्यरूपस्य सिद्धिर्निष्पत्तिः कथं भवेन्न कथंचिदपीत्यर्थः ॥ ४ ॥

शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ।

तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ॥ ५ ॥

अन्वयेनापि मलशुद्धेर्हठसिद्धिहेतुत्वमाह—शुद्धिमेतीति । यदा यस्मिन् काले मलैराकुलं व्याप्तं सर्वं समस्तं नाडीनां चक्रं समूहः शुद्धिं मलराहित्यम् एति प्राप्नोति तदैव तस्मिन्नेव काले योगी योगाभ्यासी प्राणस्य संग्रहणे क्षमः समर्थो जायते ॥ ५ ॥

प्राणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सात्त्विकया धिया ।

यथा सुषुम्नानाडीस्था मलाः शुद्धिं प्रयान्ति च ॥ ६ ॥

मलशुद्धिः कथं भवतीत्याकाङ्क्षायां तच्छोधकं प्राणायाममाह—प्राणायाममिति । यतो मलशुद्धिं विना प्राणसंग्रहणे क्षमो न भवति ततस्तस्मादी-

श्वरप्रणिधानोत्साहसाहसादिप्रयत्नाभिभूतविक्षेपालस्यादिराजसतामसधर्मया सात्त्विक्या प्रकाशप्रसादशीलया धिया बुद्ध्या नित्यं प्राणायामं कुर्यात् । यथा येन प्रकारेण सुषुम्नानाड्यां स्थिता मलाः शुद्धिमपगमं प्रयान्ति नश्यन्तीत्यर्थः ॥ ६ ॥

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।

धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥ ७ ॥

मलशोधकप्राणायामप्रकारमाह द्वाभ्याम्—बद्धपद्मासन इति । बद्धपद्मासनं येन तादृशो योगी प्राणं प्राणवायुं चन्द्रेण चन्द्रनाड्येडया पूरयेत् । शक्तिमनतिक्रम्य यथाशक्ति धारयित्वा कुम्भयित्वा । भूयः पुनः सूर्येण सूर्यनाड्या पिङ्गलया रेचयेत् । बाह्यवायोः प्रयत्नविशेषादुपादानं पूरकः । जालंधरादिबन्धपूर्वकं प्राणनिरोधः कुम्भकः । कुम्भितस्य वायोः प्रयत्नविशेषाद् वमनं रेचकः । प्राणायामाङ्गरेचकपूरकयोरेवेमे लक्षणे इति । ‘मस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमौ’ (II. 35) इति गौणरेचकपूरकयोर्नातिव्याप्तिः । तयोर्लक्ष्यत्वाभावात् ॥ ७ ॥

प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।

विधिवत् कुम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥ ८ ॥

प्राणमिति । सूर्येण सूर्यनाड्या पिङ्गलया प्राणमाकृष्य गृहीत्वा शनैर्मन्दमन्दमुदरं जठरं पूरयेत् । विधिवद् बन्धपूर्वकं कुम्भकं कृत्वा पुनर्भूयश्चन्द्रेणैडया रेचयेत् ॥ ८ ॥

येन त्यजेत् तेन पीत्वा धारयेदतिरोधतः ।

रेचयेच्च ततोऽन्येन शनैरेव न वेगतः ॥ ९ ॥

उक्ते प्रणायामे विशेषमाह—येनेति । येन चन्द्रेण सूर्येण वा त्यजेत् रेचयेत् तेन पीत्वा तेनैव पूरयित्वा । अतिरोधतोऽतिशयितेन रोधेन

स्वेदकम्पादिजननपर्यन्तेन । सार्वविभक्तिकस्तसिल् । येन पूरकस्ततोऽन्येन शनैः  
रेचयेन्न तु वेगतः । वेगाद् रेचने बलहानिः स्यात् । येन पूरकः कृतस्तेन  
रेचको न कर्तव्यः । येन रेचकः कृतस्तेनैव पूरकः कर्तव्य इति भावः ॥ ९ ॥

प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत्

पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद् वामया ।

सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिनाभ्यासं सदा तन्वतां

शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः ॥ १० ॥

बद्धपद्मासन इत्याद्युक्तमर्थं पिण्डीकृत्यानुवदन् प्राणायामस्यावान्तरफल-  
माह—प्राणमिति । चेदिडया वामनाड्या प्राणं पिबेत् पूरयेत् तर्हि नियमितं  
कुम्भितं प्राणं भूयः पुनरन्यया पिङ्गलया रेचयेत् । पिङ्गलया दक्षनाड्या  
समीरणं वायुं पीत्वा पूरणानन्तरं बद्ध्वा कुम्भयित्वा वामयेडया त्यजेद् रेचयेत् ।  
सूर्यश्च चन्द्रमाश्च सूर्याचन्द्रमसौ तयोः । ‘देवताद्वन्द्वे च’ (Pān., VII. 3. 21)  
इत्यानङ् । अनेनेनेन विधिना प्रकारेण सदा नित्यमभ्यासं चन्द्रेणापूर्य  
कुम्भयित्वा सूर्येण रेचयेत्, सूर्येणापूर्य कुम्भयित्वा चन्द्रेण रेचयेदित्याकारकं  
तन्वतां विस्तारयतां यमिनां यमवतां नाडीगणा नाडीसमूहा मासत्रयादूर्ध्वतो  
मासानां त्रयं तस्मादुपरि शुद्धा मलरहिता भवन्ति ॥ १० ॥

प्रातर्मध्यंदिने सायमर्धरात्रे च कुम्भकान् ।

शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥ ११ ॥

अथ प्राणायामाभ्यासकालं तदवधिं चाह—प्रातरिति । प्रातरुणोदय-  
मारभ्य सूर्योदयाद् घटिकात्रयपर्यन्ते प्रातःकाले मध्यंदिने मध्याह्ने पञ्चधा  
विभक्तस्य दिनस्य मध्यभागे सायं संध्यात्रिनाडीप्रमिताकार्कस्तादघस्तादूर्ध्वं चेत्यु-

कलक्षणे संध्याकाले रात्रेरर्धमर्धरात्रः तस्मिन्नर्धरात्रे रात्रेर्मध्ये मुहूर्तद्वये च शनैरशीतिपर्यन्तमशीतिसङ्ख्यावधि चतुर्वारं वारचतुष्टयम् । 'कालाध्वनोरत्यन्त-संयोगे' (Pān., II. 3. 5) इति द्वितीया । चतुर्षु कालेष्वेकस्मिन् काले-ऽशीतिप्राणायामाः कार्याः । अर्धरात्रे कर्तुमशक्तश्चेत् त्रिसंध्यं कर्तव्या इति संप्रदायः । चतुर्वारं कृताश्चेद् दिनेदिने (३२०) विंशत्यधिकशतत्रयपरिमिताः प्राणायामा भवन्ति । वारत्रयं कृताश्चेत् (२४०) चत्वारिंशदधिकशतद्वयपरि-मिता भवन्ति ॥ ११ ॥

कनीयसि भवेत् स्वेदः कम्पो भवति मध्यमे ।

उत्तमे स्थानमाप्नोति ततो वायुं निबन्धयेत् ॥ १२ ॥

कनिष्ठमध्यमोत्तमानां प्राणायामानां क्रमेण ज्ञापकविशेषानाह—  
कनीयसीति । कनीयसि कनिष्ठे प्राणायामे स्वेदः प्रस्वेदो भवेद् भवति ।  
स्वेदानुमेयः कनिष्ठः । मध्यमे प्राणायामे कम्पो भवति । कम्पानुमेयो मध्यमः ।  
उत्तमे प्राणायामे स्थानं ब्रह्मरन्ध्रमाप्नोति । स्थानप्राप्त्यनुमेय उत्तमः । ततस्त-  
स्माद् वायुं प्राणं निबन्धयेद् नितरां बन्धयेत् । कनिष्ठादीनां लक्षणमुक्तं  
लिङ्गपुराणे (VIII. 46-50)—

‘प्राणायामस्य मानं तु मात्राद्वादशकं स्मृतम् ।

नीचो द्वादशमात्रस्तु सकृदुद्धात ईरितः ॥

मध्यमस्तु द्विरुद्धातश्चतुर्विंशतिमात्रकः ।

मुख्यस्तु यस्त्रिरुद्धातः षट्त्रिंशन्मात्र उच्यते ॥

प्रस्वेदकम्पनोत्थानजनकश्च यथाक्रमम् ।

आनन्दो जायते चात्र निद्रा घूर्णिस्तथैव च ॥

रोमाञ्चो ध्वनिसंविच्चिरङ्गमोटनकम्पनम् ।

अमणस्वेदजल्पाद्यं संविन्मूर्च्छां जयेद् यदा ।  
तदोत्तम इति प्रोक्तः प्राणायामः सुशोभनः ॥ ’ इति ।

घूर्णिश्चित्तान्दोलनम् । गोरक्षोऽपि—

‘अधमे द्वादश प्रोक्ता मध्यमे द्विगुणाः स्मृताः ।  
उत्तमे त्रिगुणा मात्राः प्राणायामे द्विजोत्तमैः ॥ ’

उद्धातलक्षणं तु—

‘प्राणेनोत्सार्यमाणेन अपानः पीड्यते यदा ।  
गत्वा चोर्ध्वं निवर्तेत एतदुद्धातलक्षणम् ॥ ’

मात्रामाह याज्ञवल्क्यः—

‘अङ्गुष्ठाङ्गुलिमोक्षं त्रिस्त्रिर्जानुपरिमार्जनम् ।  
तालत्रयमपि प्राज्ञा मात्रासंज्ञां प्रचक्षते ॥ ’

स्कन्दपुराणे—‘एकश्वासमयी मात्रा प्राणायामो निगद्यते ’ । एतद्व्याख्यातं योगचिन्तामणौ । ‘निद्रावशंगतस्य पुंसो यावता कालेनैकः श्वासो गच्छत्यागच्छति च तावत्कालः प्राणायामस्य मात्रेत्युच्यते’ इति । अर्धश्वासाधिकद्वादशश्वासावच्छिन्नः कालः प्राणायामकालः । षड्भिः श्वासैरेकं पलं भवति । एवं च सार्धश्वासपलद्वयात्मकः कालः प्राणायामकालः सिद्धः । सार्धद्वादशमात्रामितः प्राणायामो यः स एवोत्तमः प्राणायाम इत्युच्यते । न च पूर्वोदाहृतलिङ्गपुराणगोरक्षवाक्यविरोधः, तत्र द्वादशमात्रकस्य प्राणायामस्याधमत्वोक्तेरिति शङ्कनीयम् ।

‘जानुं प्रदक्षिणीकुर्यान्न द्रुतं न विलम्बितम् ।  
प्रदद्याच्छोटिकां यावत् तावन्मात्रेति गीयते ॥ ’

इति स्कन्दपुराणात् ।

‘अङ्गुष्ठाङ्गुलिमोक्षं च जानोश्च परिमार्जनम् ।

प्रदद्याच्छोटिकां मेकां मात्रा संख्यायते तदा ॥’

इति दत्तात्रेयवचनाच्च । लिङ्गपुराणगोरक्षादिवाक्येष्वेकच्छोटिकावच्छिन्नस्य कालस्य मात्रात्वेन विवक्षितत्वात् । याज्ञवल्क्यादिवाक्येषु छोटिकात्रयावच्छिन्नस्य कालस्य मात्रात्वेन विवक्षणात् त्रिगुणस्याधमस्योत्तमत्वं तत्राप्युक्तमित्यविरोधः । सर्वेषु योगसाधनेषु प्राणायामो मुख्यः तत्सिद्धौ प्रत्याहारादीनां सिद्धेः । तदसिद्धौ प्रत्याहाराद्यसिद्धेश्च । वस्तुतस्तु प्राणायाम एव प्रत्याहारादिशब्दैर्निगद्यते । तथा चोक्तं योगचिन्तामणौ—‘प्राणायाम एवाभ्यासक्रमेण वर्धमानः प्रत्याहार-धारणाध्यानसमाधिश्चैतद्वैरुच्यते’ इति ।

तदुक्तं स्कन्दपुराणे—

‘प्राणायामद्विषट्केन प्रत्याहार उदाहृतः ।

प्रत्याहारद्विषट्केन धारणा परिकीर्तिता ॥

भवेदीश्वरसंगत्यै ध्यानं द्वादशधारणम् ।

ध्यानद्वादशकेनैव समाधिरभिधीयते ॥

यत्समाधौ परं ज्योतिरनन्तं स्वप्रकाशकम् ।

तस्मिन् दृष्टे क्रियाकाण्डयातायातं निवर्तते ॥’ इति ।

तथा—

‘धारणा पञ्चनाडीमिध्यानां स्यात् षष्टिनाडिकम् ।

दिनद्वादशकेन स्यात् समाधिः प्राणसंयमात् ॥’

इति च । गोरक्षादिभिरप्येवमेवोक्तम् । अत्रैवं व्यवस्था । किञ्चिदूनद्विचत्वारिंशद्विपलात्मकः कनिष्ठप्राणायामकालः । अयमेवैकच्छोटिकावच्छिन्नस्य कालस्य



मात्रात्वविवक्षया द्वादशमात्रकः कालः । किञ्चिदूनचतुरशीतिविपलात्मको मध्यम-  
प्राणायामकालः । अयमेकच्छोटिकावच्छिन्नस्य कालस्य मात्रात्वविवक्षया चतुर्वि-  
ंशतिमात्रकः । पञ्चविंशत्युत्तरशतविपलात्मक उत्तमः प्राणायामकालः । अयमेक-  
च्छोटिकावच्छिन्नस्य कालस्य मात्रात्वविवक्षया षट्त्रिंशन्मात्रकः कालः । छोटि-  
कात्रयावच्छिन्नस्य कालस्य मात्रात्वविवक्षया तु द्वादशमात्रक एव । बन्धपूर्वकं  
पञ्चविंशत्युत्तरशतविपलपर्यन्तं यदा प्राणायामस्थैर्यं भवति तदा प्राणो ब्रह्मरन्ध्रं  
गच्छति । ब्रह्मरन्ध्रं गतः प्राणो यदा पञ्चविंशतिपलपर्यन्तं तिष्ठति तदा  
प्रत्याहारः । यदा पञ्चघटिकापर्यन्तं तिष्ठति तदा धारणा । यदा षष्टिघटिकापर्यन्तं  
तिष्ठति तदा ध्यानम् । यदा द्वादशदिनपर्यन्तं तिष्ठति तदा समाधिर्भवतीति  
सर्वं रमणीयम् ॥ १२ ॥

जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दनमाचरेत् ।

दृढता लघुता चैव तेन गात्रस्य जायते ॥ १३ ॥

प्राणायामानभ्यस्यतः स्वेदे जाते विशेषमाह—जलेनेति । श्रमात्  
प्राणायामाभ्यासश्रमाज्जातं तेन जलेन प्रस्वेदेन गात्रस्य शरीरस्य मर्दनं  
तैलाभ्यङ्गवदाचरेत् कुर्यात् । तेन मर्दनेन गात्रस्य दृढता दाढ्यं लघुता  
जाड्याभावो जायते प्रादुर्भवति ॥ १३ ॥

अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्यभोजनम् ।

ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङ्नियमग्रहः ॥ १४ ॥

अथ प्रथमोत्तराभ्यासयोः क्षीरादिनियमानाह—अभ्यासकाल इति ।  
क्षीरं दुग्धमाज्यं घृतं तद्युक्तं भोजनं क्षीराज्यभोजनम् । शाकपार्थिवादिवत्  
समासः । केवले कुम्भके सिद्धेऽभ्यासो दृढो भवति । स्पष्टमन्यत् ॥ १४ ॥

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद् वश्यः शनैः शनैः ।

तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ॥ १५ ॥

सिंहादिवच्छनैरेव प्राणं वश्येन्न सहसेत्याह—यथेति । यथा येन प्रकारेण सिंहो मृगेन्द्रो गजो वनहस्ती व्याघ्रः शार्दूलः शनैः शनैरेव वश्यः स्वाधीनो भवेन्न सहसा तथैव तेनैव प्रकारेण सेवितोऽभ्यस्तो वायुः प्राणो वश्यो भवेत् । अन्यथा सहसा गृह्यमाणः साधकमभ्यासिनं हन्ति सिंहादिवत् ॥ १५ ॥

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ।

अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः ॥ १६ ॥

युक्तायुक्तयोः फलमाह—प्राणायामेनेति । आहारादियुक्तिपूर्वको जालंधरादिवन्धयुक्तिविशिष्टः प्राणायामो युक्त इत्युच्यते । तेन सर्वरोगक्षयः सर्वेषां रोगाणां क्षयो नाशो भवेत् । अयुक्त उक्तयुक्तिरहितो योऽभ्यासस्तद्युक्तेन प्राणायामेन सर्वरोगसमुद्भवः सर्वेषां रोगाणां सम्यगुद्भव उत्पत्तिर्भवेत् ॥ १६ ॥

हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदनाः ।

भवन्ति विविधा रोगाः पवनस्य प्रकोपतः ॥ १७ ॥

अयुक्तेन प्राणायामेन के रोगा भवन्तीत्यपेक्षायामाह—हिक्केति । हिक्काश्वासकासा रोगविशेषाः । शिरश्च कर्णौ चाक्षिणी च शिरःकर्णाक्षि, शिरःकर्णाक्षिणि वेदनाः शिरःकर्णाक्षिवेदनाः । विविधा नानाविधा रोगा ज्वरादयः । पवनस्य वायोः प्रकोपतो भवन्ति ॥ १७ ॥

युक्तं युक्तं त्यजेद् वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ।

युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ १८ ॥

यतः पवनस्य प्रकोपतो विविधा रोगा भवन्त्यतः । युक्तं युक्तमिति । वायुं प्राणं युक्तं युक्तं त्यजेत् । रेचनकाले शनैःशनैरेव रेचयेन्न वेगत इत्यर्थः । युक्तं युक्तं च न चाल्पं नाधिकं च पूरयेत् । युक्तं युक्तं च जालंधरबन्धादियुक्तं बध्नीयात् कुम्भयेत् । एवमभ्यस्येच्चत् सिद्धिं हठसिद्धिमवाप्नुयात् ॥ १८ ॥

यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात् तथा चिह्नानि बाह्यतः ।

कायस्य कृशता कान्तिस्तदा जायेत निश्चितम् ॥ १९ ॥

युक्तं प्राणायाममभ्यस्यतो जायमानाया नाडीशुद्धेरलक्षणमाह द्वाभ्याम्— यदात्विति । यदा तु यस्मिन् काले तु नाडीनां शुद्धिर्मलराहित्यं स्यात् तदा बाह्यतो बाह्यानि । सार्वविभक्तिकस्तसिः । चिह्नानि लक्षणानि, तथाशब्देना-न्तराण्यपि चिह्नानि भवन्तीत्यर्थः । तान्येवाह—कायस्येति । कायस्य देहस्य कृशता कार्यं कान्तिः सुरुचिर्निश्चितं जायेत ॥ १९ ॥

यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।

नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ॥ २० ॥

वायोः प्राणस्य यथेष्टं बहुवारं धारणं कुम्भकेषु । अनलस्य जठराग्नेः प्रदीपनं प्रकृष्टा दीप्तिर्नादस्य ध्वनेरभिव्यक्तिः प्राकट्यमारोभ्यमरोगता नाडिशोधनाद् नाडीनां शोधनाद् मलराहित्याज्जायते ॥ २० ॥

मेदश्श्लेष्माधिकः पूर्वं षट् कर्माणि समाचरेत् ।

अन्यस्तु नाचरेत् तानि दोषाणां समभावतः ॥ २१ ॥

मेदाद्याधिक्ये उपायान्तरमाह—मेदश्श्लेष्माधिक इति । मेदश्च श्लेष्मा च मेदश्श्लेष्माणौ तावधिकौ यस्य स तादृशः पुरुषः । पूर्वं प्राणायामाभ्यासात् प्राङ् न तु प्राणायामाभ्यासकाले षट् कर्माणि वक्ष्यमाणानि समाचरेत्

सम्यगाचरेत् । अन्यस्तु मेदश्लेष्माधिवयरहितस्तु तानि षट् कर्माणि नाचरेत् । तत्र हेतुमाह । दोषाणां वातपित्तकफानां समस्य भावः समभावः समत्वं तस्माद् दोषाणां समत्वादित्यर्थः ॥ २१ ॥

धौतिर्वस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।

कपालभातिश्चैतानि षट् कर्माणि प्रचक्षते ॥ २२ ॥

षट्कर्माण्युपदिशति—धौतिरिति । स्पष्टम् ॥ २२ ॥

कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारकम् ।

विचित्रगुणसंधायि पूज्यते योगिपुंगवैः ॥ २३ ॥

इदं रहस्यमित्याह—कर्मषट्कमिति । घटस्य शरीरस्य शोधनं मलापनयनं करोतीति घटशोधनकारकमिदमुद्दिष्टं कर्मणां षट्कं धौत्यादिकं गोप्यं गोपनीयम् । यतः । विचित्रगुणसंधायीति । विचित्रं विलक्षणं गुणं षट्कर्मरूपं संधातुं कर्तुं शीलमस्येति विचित्रगुणसंधायि योगिपुंगवैर्योगिश्रेष्ठैः पूज्यते सत्क्रियते । गोपनाभावे तु षट्कर्मकमन्यैरपि विदितं स्यादिति योगिनः पूज्यत्वाभावः प्रसज्येतेति भावः । एतेनेदमेव कर्मषट्कस्य मुख्यं फलमिति सूचितम् । मेदश्लेष्मादिनाशस्य प्राणायामैरपि संभवात् । तदुक्तम्—  
'षट्कर्मयोगमाप्नोति पवनाभ्यासतत्परः' इति पूर्वोत्तरग्रन्थस्याप्येवमेव स्वारस्याच्च ॥ २३ ॥

तत्र धौतिः—

चतुरङ्गुलविस्तारं हस्तपञ्चदशायतम् ।

गुरुपदिष्टमार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।

पुनः प्रत्याहरेच्चैतदुदितं धौतिकर्म तत् ॥ २४ ॥

धौतिकर्माह—चतुरङ्गुलमिति । चतुर्णामङ्गुलानां समाहारश्चतुरङ्गुलं विस्तारो यस्य तादृशं हस्तानां पञ्चदशैरायतं दीर्घं सिक्तं जलाद्र्द्रं किञ्चिदुष्णं वस्त्रं पटं तच्च सूक्ष्मं नूतनोष्णीषादेः खण्डं ग्राह्यम् । गुरुणोपादेष्टो यो मार्गो चस्त्रप्रसनप्रकारस्तेन शनैर्मन्दं मन्दं किञ्चित् किञ्चिद् ग्रसेत् । द्वितीये दिने हस्तद्वयं तृतीये दिने हस्तत्रयम् । एवं दिनवृद्ध्या हस्तमात्रमधिकं ग्रसेत् । तस्य प्रान्तं राजदन्तमध्ये दृढं संलग्नं कृत्वा नौलिकर्मणा (II. 33) उदरस्थवस्त्रं सम्यक् चालयित्वा । पुनः शनैः प्रत्याहरेच्च तद्वस्त्रमुद्गिरेन्निष्कासयेच्च । तद्वौतिकर्मोदितं कथितं सिद्धैः ॥ २४ ॥

कासश्वासप्लीहकुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः ।

धौतिकर्मप्रभावेण प्रयान्त्येव न संशयः ॥ २५ ॥

धौतिकर्मणः फलमाह—कासश्वासेति । कासश्च श्वासश्च प्लीहश्च कुष्ठं च । समाहारद्वन्द्वः । कासादयो रोगविशेषाः विंशतिसंख्याकाः कफरोगाश्च धौतिकर्मणः प्रभावेण गच्छन्त्येव न संशयः, निश्चितमेतदित्यर्थः ॥ २५ ॥

अथ वस्तिः—

नाभिदघ्नजले पायौ न्यस्तनालोत्कटासनः ।

आधाराकुञ्चनं कुर्यात् क्षालनं वस्तिकर्म तत् ॥ २६ ॥

अथ वस्तिकर्माह—नाभिदघ्नेति । नाभिपरिमाणं नाभिदघ्नम्, परिमाणे दघ्नच् प्रत्ययः । तस्मिन्नाभिदघ्ने नाभिपरिमाणे जले नद्यादितोये पायुर्गुदं तस्मिन् न्यस्तो नालो वंशनालो येन कनिष्ठिकाप्रवेशयोग्यरन्ध्रयुक्तं षडङ्गुलदीर्घं वंशनालं गृहीत्वा चतुरङ्गुलं पायौ प्रवेशयेत् । अङ्गुलिद्वयमितं बहिः स्थापयेत् । उत्कटमासनं यस्य स उत्कटासनः । पार्ष्णिद्वये स्फिचौ विन्यस्य पादाङ्गुलिभिः स्थितिरुत्कटासनम् । आधारस्याकुञ्चनं यथा जलमन्तः प्रविशेत्

तथा संकोचनं कुर्यात् । अन्तः प्रविष्टं जलं नौलिकर्मणा चालयित्वा त्यजेत् ।  
क्षालनं वस्तिकर्मोच्यते । धौतिवस्तिकर्मद्वयं भोजनात् प्रागेव कर्तव्यम् ।  
तदनन्तरं भोजने विलम्बोऽपि न कार्यः । केचित्तु पूर्वं मूलाधारेण वायोराक-  
र्षणमभ्यस्य जले स्थित्वा पायौ नालप्रवेशनमन्तरेणैव वस्तिकर्माभ्यस्यन्ति ।  
तथा करणे सर्वं जलं बहिर्नायाति । अतो नानारोगधातुक्षयादिसंभवाच्च तथा  
वस्तिकर्म नैव विधेयम् । किमन्यथा स्वात्मारामः पायौ न्यस्तनाल इति  
ब्रूयात् ॥ २६ ॥

गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवाः ।

वस्तिकर्मप्रभावेण क्षीयन्ते सकलामयाः ॥ २७ ॥

वस्तिकर्मगुणानाह द्वाभ्याम्—गुल्मप्लीहोदरमिति । गुल्मश्च प्लीहश्च  
रोगविशेषावुदरं जलोदरं च तेषां समाहारद्वन्द्वः । वातश्च पित्तं च कफश्च तेभ्य  
उद्भवा एकैकस्माद् द्वाभ्यां सर्वेभ्यो वा जाताः सकलाः सर्वे आमया रोगा  
वस्तिकर्मणः प्रभावः सामर्थ्यं तेन क्षीयन्ते नश्यन्ति ॥ २७ ॥

धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं दद्याच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तिम् ।

अशेषदोषोपचयं निहन्यादभ्यस्यमानं जलवस्तिकर्म ॥ २८ ॥

धात्विति । अभ्यस्यमानमनुष्ठेयमानं जले वस्तिकर्म जलवस्तिकर्म कर्तुं  
दद्यादनुष्ठानुरिति शेषः । धातवो 'रसासृज्जांसमेदोऽस्थिमज्जाशुक्राणि धातवः'  
इत्युक्ताः (Vāgbhāṭa I. 13) । इन्द्रियाणि वाक्पाणिपादपायूपस्थानि पञ्च  
कर्मेन्द्रियाणि श्रोत्रत्वक्चक्षुर्जिह्वाघ्राणानि पञ्च ज्ञानेन्द्रियाणि च, अन्तःकरणानि  
मनोबुद्धिचित्ताहंकाररूपाणि, तेषां परितापविक्षेपशोकमोहगौरवावरणदैर्घ्यादिराजस-  
तामसधर्मविनिवर्तनेन सुखप्रकाशलाघवादिसात्त्विकधर्माविर्भावः प्रसादस्तं कान्तिं

द्युतिं दहनस्य जठराग्नेः प्रदीप्तिं प्रकृष्टां दीप्तिं च । तथा । अशेषाः समस्ता ये दोषा वातपित्तकफास्तेषामुपचयम् । एतदपचयस्याप्युपलक्षणम् । उपचयापचयौ निहन्यान्नितरां हन्यात् । दोषसाम्यरूपमारोग्यं कुर्यादित्यर्थः ॥ २८ ॥

अथ नेतिः—

सूत्रं वितस्ति सुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ।

मुखान्निर्गमयेच्चैषा नेतिः सिद्धैर्निगद्यते ॥ २९ ॥

अथ नेतिकर्माह—सूत्रमिति । वितस्ति वितस्तिमितं वितस्तिरित्युपलक्षण-  
मधिकस्यापि । यावता सूत्रेण सम्यग् नेतिकर्म भवेत् तावद् ग्राह्यम् ।  
सुस्निग्धं सुष्ठु स्निग्धं ग्रन्थ्यादिरहितं सूत्रम् । तच्च नवधा दशधा पञ्चदशधा वा  
गुणितं सुदृढं ग्राह्यम् । नासा नासिका सैव नालः सच्छिद्रत्वात् तस्मिन्  
प्रवेशयेत् । मुखान्निर्गमयेद् निष्कासयेत् । तत्प्रकारस्त्वेवम् । सूत्रप्रान्तं नासानाले  
प्रवेश्येतरनासापुटमङ्गुल्या निरुध्य पूरकं कुर्यात् । पुनश्च मुखेन रेचयेत् ।  
पुनः पुनरेवं कुर्वतो मुखे सूत्रप्रान्तमायाति । तत्सूत्रप्रान्तं नासाबहिःस्थसूत्रप्रान्तं  
च गृहीत्वा शनैश्चालयेदिति । चकारादेकस्मिन् नासानाले प्रवेश्येतरस्मिन्निर्गमयेदि-  
त्युक्तम् । तत्प्रकारस्त्वेकस्मिन् नासानाले सूत्रप्रान्तं प्रवेश्येतरनासापुटमङ्गुल्या  
निरुध्य पूरकं कुर्यात् पश्चादितरनासानालेन रेचयेत् । पुनःपुनरेवं कुर्वत  
इतरनासानाले सूत्रप्रान्तमायाति तस्य पूर्ववच्चालनं कुर्यादिति । अयं प्रकारस्तु  
बहुवारं कुर्वतः कदाचिद् भवति । एषोक्ता सिद्धैरणिमादिगुणसंपन्नैः । तदुक्तम्—  
'अवाप्ताष्टगुणैश्वर्याः सिद्धाः सद्भिर्निरूपिताः' इति । नेतिर्निगद्यते नेतिरिति  
कथ्यते ॥ २९ ॥

कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ।

जत्रूर्ध्वजातरोगौघं नेतिराशु निहन्ति च ॥ ३० ॥

नेतिगुणानाह—कपालशोधनीति । कपालं शोधयति शुद्धं मलरहितं करोतीति कपालशोधनी । चकारान्नासानालादीनामपि । एवशब्दोऽवधारणे । दिव्यां सूक्ष्मपदार्थाग्राहिणीं दृष्टिं प्रकर्षेण दातुं शीलमस्या इति दिव्यदृष्टिप्रदायिनी । नेतिः नेतिक्रिया । जत्रुणोः स्कन्धसंध्योरूर्ध्वमुपरिभागे जातो जत्रूर्ध्वजातः स चासौ रोगाणामोघश्च तमाशु झटिति निहन्ति । चकारः पादपूरणे । ‘स्कन्धो भुजशिरोऽंसोऽस्त्री संधी तस्यैव जत्रुणी’ इत्यमरः (II. 6. 78) ॥ ३० ॥

अथ त्राटकम्—

निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ।

अश्रुसंपातपर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् ॥ ३१ ॥

त्राटकमाह—निरीक्षेदिति । समाहितः एकाग्रचित्तः निश्चला चासौ दृक् च दृष्टिस्तया सूक्ष्मं च तल्लक्ष्यं च सूक्ष्मलक्ष्यमश्रूणां सम्यक् पातः पतनं तत्पर्यन्तम् । अनेन निरीक्षणस्यावधिरुक्तः । निरीक्षेत् पश्येत् । आचार्यैर्मत्स्येन्द्रादिभिरिदं त्राटकं त्राटककर्म स्मृतं कथितम् ॥ ३१ ॥

मोचनं नेत्ररोगाणां तन्द्रादीनां कपाटकम् ।

यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम् ॥ ३२ ॥

त्राटकगुणानाह—मोचनमिति । नेत्रस्य रोगा नेत्ररोगास्तेषां मोचनं नाशकं, तन्द्रा आदिर्येषामालस्यादीनां तेषां कपाटकं कपाटवदन्तर्धायकमभिभावकमित्यर्थः । तन्द्रा तामसश्चित्तवृत्तिविशेषः । त्राटकं त्राटकाख्यं कर्म यत्नतः प्रयत्नतः प्रयत्नाद् गोप्यं गोपनीयम् । गोपने दृष्टान्तमाह—यथेति । हाटकस्य सुवर्णस्य पेटकं पेटी इति लोके प्रसिद्धं यथा येन प्रकारेण गोप्यते तद्वत् ॥ ३२ ॥



अथ नौलिः—

अमन्दावर्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः ।

नतांसो भ्रामयेदेषा नौलिः सिद्धैः प्रशस्यते ॥ ३३ ॥

नौलिकर्माह—अमन्देति । नतौ नम्रीभूतावंसौ स्कन्धौ यस्य स नतांसः  
पुमानमन्दोऽतिशयितो य आवर्तस्तस्येव जलभ्रमस्येव वेगो जवस्तेन तुन्दमुदरम् ।  
'पिचण्डकुक्षी जठरोदरं तुन्दं स्तनौ कुचौ' इत्यमरः (II. 6. 77) । सव्यं  
चापसव्यं च सव्यापसव्ये दक्षिणवामभागौ तयोः सव्यापसव्यतः । सप्तम्यर्थे  
तसिः । भ्रामयेद् भ्रमन्तं प्रेरयेत् । सिद्धैरेषा नौलिः प्रशस्यते कथ्यते ॥ ३३ ॥

मन्दाग्निसंदीपनपाचनादिसंधापिकानन्दकरी सदैव ।

अशेषदोषामयशोषणी च हठक्रियामौलिरियं च नौलिः ॥ ३४ ॥

नौलिगुणानाह—मन्दाग्नीति । मन्दश्चासावग्निर्जठराग्निस्तस्य संदीपनं  
सम्यग् दीपनं च पाचनं च भुक्तान्नपरिपाकश्च मन्दाग्निसंदीपनपाचने ते आदिनी  
यस्य तन्मन्दाग्निसंदीपनपाचनादि तस्य संधापिका विधात्री । आदिशब्देन  
मलशुध्यादि । सदैव सर्वदैवानन्दकरी सुखकरी । अशेषाः समस्ताश्च ते दोषाश्च  
वातादय आमयाश्च रोगास्तेषां शोषणी शोषणकर्त्री हठस्य क्रियाणां धौत्यादीनां  
मौलिमौलिरिवोत्तमा धौतिवस्त्योर्नौलिसापेक्षत्वात् । इयमुक्ता नौलिः ॥ ३४ ॥

अथ कपालभातिः—

भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमौ ।

कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी ॥ ३५ ॥

कपालभातिं तद्गुणं चाह—भस्त्रावदिति । लोहकारस्य भस्त्रा अग्नेर्धमन-  
साधनीभूतं चर्म तद्वत् संभ्रमेण सहवर्तमानौ ससंभ्रमावमन्दौ यौ रेचपूरौ रेचक-

पूरकौ कपालभातिरिति विख्याता । कीदृशी ? कफदोषविशेषणी । कफस्य दोषा विंशतिभेदभिन्नाः । तदुक्तं निदाने—‘कफरोगाश्च विंशतिः’ इति । तेषां विशेषणी विनाशनी ॥ ३५ ॥

षट्कर्मनिर्गतस्थौल्यकफदोषमलादिकः ।

प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिद्ध्यति ॥ ३६ ॥

षट्कर्मणां प्राणायामोपकारकत्वमाह—षट्कर्मेति । षट्कर्मभिर्घौति-  
प्रभृतिभिर्निर्गताः स्थौल्यं स्थूलस्य भावः स्थूलत्वम् । कफदोषा विंशतिसंख्याकाः,  
मलादयश्च यस्य स तथा । ‘शेषाद्विभाषा’ (Pāṇ., V. 4. 154) इति  
कप्रत्ययः । आदिशब्देन पित्तादयः । प्राणायामं कुर्यात् । ततस्तस्मात् षट्कर्म-  
पूर्वकात् प्राणायामादनायासेनाश्रमेण सिद्ध्यति योग इति शेषः । षट्कर्माकरणे  
तु प्राणायामे श्रमाधिक्यं स्यादिति भावः ॥ ३६ ॥

प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति ।

आचार्याणां तु केषांचिदन्यत् कर्म न संमतम् ॥ ३७ ॥

मतभेदेन षट्कर्मणामनुपयोगमाह—प्राणायामैरिति । प्राणायामैरेव ।  
एवंशब्दः षट्कर्मव्यवच्छेदार्थः । सर्वे मलाः प्रशुष्यन्ति । मला इत्युपलक्षणं  
स्थौल्यकफपित्तादीनाम्, इति हेतोः केषांचिदाचार्याणां याज्ञवल्क्यादीनामन्यत्  
कर्म षट्कर्म न संमतं नाभिमतम् । आचार्यलक्षणमुक्तं वायुपुराणे—

‘आचिनोति च शास्त्रार्थमाचारे स्थापयेदपि ।

स्वयमाचरते यस्मादाचार्यस्तेन चोच्यते ॥’

इति ॥ ३७ ॥

अथ गजकरणी—

उदरगतपदार्थमुद्रमन्ति पवनमपानमुदीर्य कण्ठनाले ।

क्रमपरिचयवश्यनाडिचक्रा गजकरणीति निगद्यते हठज्ञैः ॥

गजकरणीमाह—उदरगतेति । अपानं पवनमपानवायुं कण्ठनाले कण्ठो नाल इव कण्ठनालस्तस्मिन्नुदीर्योत्क्षिप्योदरे गतः प्राप्तः स चासौ पदार्थश्च भुक्तापीतान्नजलादिस्तं पदार्थं वमन्त्युद्गिरन्ति यया, योगिन इत्यध्याहारः । क्रमेण यः परिचयोऽभ्यासस्तेन वश्यं स्वाधीनं नाडीनां चक्रं यस्यां सा तथा । सा क्रिया हठज्ञैर्हठयोगाद्यभिज्ञैर्गजकरणीति निगद्यते कथ्यते । ‘क्रमपरिचयवश्यनाडिमार्गा’ इति क्वचित् पाठः । तस्यायमर्थः । क्रमपरिचयेन वश्यो नाड्याः शङ्खिन्या मार्गः कण्ठपर्यन्तो यस्यां सा तथा ॥ ३८ ॥

ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः ।

अभूवन्नन्तकभयात् तस्मात् पवनमभ्यसेत् ॥ ३९ ॥

प्राणायामोऽवश्यमभ्यसनीयः सर्वोत्तमैरभ्यस्तत्वाद् महाफलत्वाच्चेति सूचय-  
न्नाह चतुर्भिः—ब्रह्मादय इति । ब्रह्मा आदिर्येषां ते ब्रह्मादयस्तेऽपि किमुतान्य  
इत्यर्थः । त्रिदशा देवाः, अन्तयतीत्यन्तकः कालस्तस्माद् भयमन्तकभयं तस्मात्  
पवनस्य प्राणवायोरभ्यासो रेचकपूरककुम्भकभेदभिन्नप्राणायामानुष्ठानरूपस्तस्मिन्  
तत्परा अवहिता अभूवन् आसन् । तस्मात् पवनमभ्यसेत् प्राणमभ्यस्येत् ॥ ३९ ॥

यावद् बद्धो मरुद् देहे यावच्चित्तं निराकुलम् ।

यावद् दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत् कालभयं कुतः ॥ ४० ॥

यावदिति । यावद् यावत्कालपर्यन्तं मरुत् प्राणानिलो देहे शरीरे बद्धः  
श्वासोच्छ्वासक्रियाशून्यः । यावच्चित्तमन्तःकरणं निराकुलमविक्षिप्तं समाहितम् ।

यावद् भ्रुवोर्मध्ये दृष्टिरन्तःकरणवृत्तिः । दृशिरत्र ज्ञानसामान्यार्थः । तावत्काल-  
पर्यन्तं कलयतीति कालोऽन्तःकस्तस्माद् भयं कुतः, न कुतोऽपीत्यर्थः । तथा च  
वक्ष्यति (IV. 108)—

‘खाद्यते न च कालेन बाध्यते न च कर्मणा ।  
साध्यते न स केनापि योगी युक्तः समाधिना ॥’

इति । स्वाधीनो भवतीत्यर्थः ॥ ४० ॥

विधिवत् प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते ।  
सुषुम्नावदनं भित्त्वा सुखाद् विशति मारुतः ॥ ४१ ॥

विधिवदिति । विधिवत् प्राणसंयामैरासनजालंघरबन्धादिविधियुक्त-  
प्राणायामैर्नाडीचक्रे नाडीनां चक्रं समूहस्तस्मिन् विशोधिते निर्मले सति मारुतो  
वायुः सुषुम्ना इडापिङ्गल्योर्मध्यस्था नाडी तस्या वदनं सुखं भित्त्वा सुखाद-  
नायासाद् विशति सुषुम्नान्तरिति शेषः ॥ ४१ ॥

मारुते मध्यसंचारे मनःस्थैर्यं प्रजायते ।  
यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी ॥ ४२ ॥

मारुत इति । मध्ये सुषुम्नामध्ये संचारः सम्यक् चरणं गमनं मूर्धपर्यन्तं  
यस्य स मध्यसंचारस्तस्मिन् सति मनसः स्थैर्यं ध्येयाकारवृत्तिप्रवाहो जायते  
प्रादुर्भवति । यो मनसः सुस्थिरीभावः सुष्ठुस्थिरीभवनं सैव मनोन्मन्यवस्था ।  
मनोन्मनीशब्द उन्मनीपर्यायः । तथाग्रे वक्ष्यति—‘राजयोगः समाधिश्च’  
(IV. 3) इत्यादिना ॥ ४२ ॥

तत्सिद्धये विधानज्ञाश्चित्रान् कुर्वन्ति कुम्भकान् ।  
विचित्रकुम्भकाभ्यासाद् विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात् ॥ ४३ ॥

विचित्रेषु कुम्भकेषु प्रवृत्तिं जनयितुं तेषां मुख्यफलमवान्तरफलं चाह—  
तत्सिद्धय इति । विधानं कुम्भकानुष्ठानप्रकारस्तज्जानन्तीति विधानज्ञास्तत्सिद्धये  
उन्मन्यवस्थसिद्धये चित्रान् सूर्यभेदनादिभेदेन नानाविधान् कुम्भकान् कुर्वन्ति ।  
विचित्राश्च ते कुम्भकाश्च विचित्रकुम्भकास्तेषामभ्यासादनुष्ठानाद् विचित्रामणि-  
मादिभेदेन नानाविधां विलक्षणां वा जन्मौषधिमन्त्रतपोजातां सिद्धिम् । तदुक्तं  
भागवते (XI. 16. 34)—

‘जन्मौषधितपोमन्त्रैर्यावत्य इह सिद्धयः ।

योगेनाप्नोति ताः सर्वा नान्यैर्योगगतिं व्रजेत् ॥’ इति ।

आमुयात् प्रत्याहारादिपरंपरयेति भावः ॥ ४३ ॥

अथ कुम्भकभेदाः—

सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा ।

भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्राविनीत्यष्ट कुम्भकाः ॥ ४४ ॥

अथाष्टकुम्भकान् नामभिर्निर्दिशति—सूर्यभेदनमिति । स्पष्टम् ॥ ४४ ॥

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालंधराभिधः ।

कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूडियानकः ॥ ४५ ॥

अथ हठसिद्धावनन्यसिद्धां पारमहंसीं सर्वकुम्भकसाधारणयुक्तिमाह  
त्रिभिः—पूरकान्त इति । जालंधर इत्यभिधा नाम यस्य स जालंधराभिधो बन्धः,  
बध्नाति प्राणवायुमिति बन्धः । कण्ठाकुञ्चनपूर्वकं चिबुकस्य हृदि स्थापनं जालंधर-  
बन्धः पूरकान्ते पूरकस्यान्ते पूरकानन्तरं श्निदिति कर्तव्यः । तुशब्दात्  
कुम्भकादौ । उड्डियानकस्तु कुम्भकान्ते कुम्भकस्यान्ते किञ्चित् कुम्भकशेषे रेचक-

स्यादौ रेचकादौ रेचकात् पूर्वं कर्तव्यः । प्रयत्नविशेषेण नाभिप्रदेशस्य पृष्ठत आकर्षणमुड्डियानबन्धः ॥ ४५ ॥

अधस्तात् कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने कृते ।

मध्ये पश्चिमतानेन स्यात् प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥ ४६ ॥

अधस्तादिति । कण्ठस्य संकोचनं कण्ठसंकोचनं तस्मिन् कृते सति जालंधरबन्धे कृते सतीत्यर्थः । आश्विन्यवहितोत्तरमेवाधस्तादधःप्रदेशादाकुञ्चनेनाधाराकुञ्चनेन मूलबन्धेनेत्यर्थः । मध्ये नाभिप्रदेशे पश्चमतः पृष्ठतस्तानं ताननमाकर्षणं तेनोड्डियानबन्धेनेत्यर्थः । उक्तरीत्या कृतेन बन्धत्रयेण प्राणो वायुर्ब्रह्मनाडिं सुषुम्नां गच्छतीति ब्रह्मनाडिगः सुषुम्नानाडिगामी स्यादित्यर्थः । अत्रेदं रहस्यम् । यदि श्रीगुरुमुखाजिह्वाबन्धः सम्यक् परिज्ञातस्तर्हि जिह्वाबन्धपूर्वकेन जालंधरबन्धेनैव प्राणायामः सिध्यति । वायुप्रकोपो नैव भवति । ‘वपुःकृतत्वं वदने प्रसन्नता’ (II. 78) इत्यादीनि सर्वाणि लक्षणानि जायन्त इति मूलबन्धोड्डियानबन्धौ नोपयुक्तौ । तयोर्जिह्वाबन्धपूर्वकेण जालंधरबन्धेनान्यथा सिद्धत्वात् । जिह्वाबन्धो न विदितश्चेद् ‘अधस्तात् कुञ्चनेन’ इति श्लोकोक्तरीत्या प्राणायामाः कर्तव्याः । त्रयोऽपि बन्धा गुरुमुखाज्ज्ञातव्याः । मूलबन्धस्तु सम्यग्ज्ञातो नानारोगोत्पादकः । तथा हि, यदि मूलबन्धे कृते धातुक्षयो विष्टम्भोऽग्निमान्द्यं नादमान्द्यं गुटिकासमूहाकारमजस्येव पुरीषं स्यात् तदा मूलबन्धः सम्यग् न ज्ञात इति बोध्यम् । यदि तु धातुपुष्टिः सम्यग् मलशुद्धिरभिदीप्तिः सम्यग् नादाभिव्यक्तिश्च स्यात् तदा ज्ञेयं मूलबन्धः सम्यग् ज्ञात इति ॥ ४६ ॥

अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधो नयेत् ।

योगी जराविमुक्तः सन् षोडशाब्दवया भवेत् ॥ ४७ ॥

अपानमिति । अपानमपानवायुमूर्ध्वमुत्थाप्याधाराकुञ्चनेन प्राणं प्राणवायुं कण्ठादधः अघोभागे नयेत् प्रापयेद् यः स योगी, योगोऽस्यास्ति अभ्यस्यत्वेनेति योगी योगाभ्यासी जरया वार्धकेन विमुक्तो विशेषेण मुक्तः सन् । षोडशानामब्दानां समाहारः षोडशाब्दम्, षोडशाब्दं वयो यस्य स तादृशो भवेत् । यद्यपि 'पूरकान्ते तु कर्तव्यः' (V. 45) इत्यादिना त्रयाणां श्लोकानामेक एवार्थः पर्यवस्यति, तथापि पूरकान्ते तु कर्तव्य इत्यनेन बन्धानां काल उक्तः । अधस्तात् कुञ्चनेनेत्यनेन बन्धानां स्वरूपमुक्तम् । अपानमूर्ध्व-मुत्थाप्येत्यनेन बन्धानां फलमुक्तमिति विशेषः । जालंधरबन्धे मूलबन्धे च कृते नाभेरधोभाग आकर्षणाख्यो बन्ध उड्डियानबन्धो भवत्येवेत्यस्मिन् श्लोके नोक्तः । तथाचोक्तं ज्ञानेश्वरेण गीताषष्ठाध्यायव्याख्यायां—'मूलबन्धे जालंधरबन्धे च कृते नाभेरधोभाग आकर्षणाख्यो बन्धः स्वयमेव भवति' इति ॥ ४७ ॥

अथ सूर्यभेदनम्—

आसने सुखदे योगी बद्ध्वा चैवासनं ततः ।

दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः ॥ ४८ ॥

'योगाभ्यासक्रमं वक्ष्ये योगिनां योगसिद्धये ।

उषःकाले समुत्थाय प्रातःकालेऽथ वा बुधः ॥ १ ॥

गुरुं संस्मृत्य शिरसि हृदये स्वेष्टदेवताम् ।

शौचं कृत्वा दन्तशुद्धिं विदध्याद् भस्मधारणम् ॥ २ ॥

शुचौ देशे मठे रम्ये प्रतिष्ठाप्यासनं मृदु ।

तत्रोपविश्य संस्मृत्य मनसा गुरुमीश्वरम् ॥ ३ ॥

देशकालौ च संकीर्त्य संकल्प्य विधिपूर्वकम् ।

अद्येत्यादि श्रीपरमेश्वरप्रसादपूर्वकम् । समाधितत्फलसिद्धयर्थमासन-  
पूर्वकान् प्राणायामादीन् करिष्ये ।

अनन्तं प्रणमेद् देवं नागेशं पीठसिद्धये ॥ ४ ॥

मणिभ्राजत्फणासहस्रविधुतविश्वंभरामण्डलायानन्ताय नागराजाय नमः ।

ततोऽभ्यसेदासनानि श्रमे जाते शवासनम् ।

अन्ते समभ्यसेत् तत्तु श्रमाभावे तु नाभ्यसेत् ॥ ५ ॥

करणीं विपरीताख्यां कुम्भकात् पूर्वमभ्यसेत् ।

जालंधरप्रसादार्थं कुम्भकात् पूर्वयोगतः ॥ ६ ॥

विधायान्मनः कृत्वा कर्माङ्गं प्राणसंयमम् ।

योगीन्द्रादीन् नमस्कृत्य कौर्माच्च शिववाक्यतः ॥ ७ ॥

कूर्मपुराणे शिववाक्यम्—

‘नमस्कृत्याथ योगीन्द्रान् सशिष्यांश्च विनायकम् ।

गुरुं चैवाथ मां योगी युञ्जीत सुसमाहितः ॥ ८ ॥

बद्धाभ्यासे सिद्धपीठं कुम्भकाबन्धपूर्वकम् ।

प्रथमे दश कर्तव्याः पञ्चवृद्ध्या दिने दिने ॥ ९ ॥

कार्या अशीतिपर्यन्तं कुम्भकाः सुसमाहितैः ।

योगीन्द्रः प्रथमं कुर्यादभ्यासं चन्द्रसूर्ययोः ॥ १० ॥

अनुलोमविलोमाख्यमेतं प्राहुर्मनीषिणः ।

सूर्यभेदनमभ्यस्य बन्धपूर्वकमेकधीः ॥ ११ ॥

उज्जायिनं ततः कुर्यात् सीत्कारीं शीतलीं ततः ।

भस्त्रिकां च समभ्यस्य कुर्यादन्यान् वा परान् ॥ १२ ॥

मुद्राः समभ्यसेद् बुद्ध्वा गुरुवक्त्राद् यथाक्रमम् ।



ततः पद्मासनं बद्ध्वा कुर्यान्नादानुचिन्तनम् ॥ १३ ॥  
 अभ्यासं सकलं कुर्यादीश्वरार्पणमादृतः ।  
 अभ्यासादुत्थितः स्नानं कुर्यादुष्णेन वारिणा ॥ १४ ॥  
 स्नात्वा समापयेन्नित्यं कर्म संक्षेपतः सुधीः ।  
 मध्याह्नेऽपि तथाभ्यस्य किञ्चिद् विश्रम्य भोजनम् ॥ १५ ॥  
 क्रियेत योगिना पथ्यमपथ्यं न कदाचन ।  
 एलां वापि लवङ्गं वा भोजनान्ते च भक्षयेत् ॥ १६ ॥  
 केचित् कर्पूरमिच्छन्ति ताम्बूलं शोभनं तथा ।  
 चूर्णेन रहितं शस्तं पवनाभ्यासयोगिनाम् ॥ १७ ॥  
 इति चिन्तामणेर्वाक्यं स्वारस्यं भजते न हि ।  
 केचित्पदेन यस्मात् तु तयोः शीतौष्ण्यहेतुता ॥ १८ ॥  
 भोजनानन्तरं कुर्यान्मोक्षशास्त्रावलोकनम् ।  
 पुराणश्रवणं वापि नामसंकीर्तनं विभोः ॥ १९ ॥  
 सायंसंध्याविधिं कृत्वा योगं पूर्ववदभ्यसेत् ।  
 यदा त्रिघटिकाशेषो दिवसोऽभ्यासमाचरेत् ॥ २० ॥  
 अभ्यासानन्तरं कार्या सायंसंध्या सदा बुधैः ।  
 अर्धरात्रे हठाभ्यासं विदध्यात् पूर्ववद् यमी ॥ २१ ॥  
 विपरीतां तु करणीं सायंकालार्धरात्रयोः ।  
 नाभ्यसेद् भोजनादूर्ध्वं यतः सा न प्रशस्यते ॥ २२ ॥

अथोद्देशानुक्रमेण कुम्भकान् विवक्षुस्तत्र प्रथमोदितं सूर्यभेदनं  
 तद्गुणांश्चाह त्रिभिः—आसन इति । सुखं ददातीति सुखदं तस्मिन् सुखदे ।

‘शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।

नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरं ॥’ (B. G., VI. 11)

इत्युक्तलक्षणे 'विविक्तदेशे च सुखासनस्थः शुचिः समग्रीवशिरःशरीरः' (Kaival. Up., 5) इति श्रुतेश्च चैलाजिनकुशोत्तर आसने । आस्तेऽस्मिन्नित्यासनम्, आस्यतेऽनेनेति वा तस्मिन् योगी योगाभ्यासी । आसनं स्वस्तिकवीरसिद्ध-पद्माद्यन्यतमं मुख्यत्वात् सिद्धासनमेव वा बद्ध्वैव बन्धनेन संपाद्यैव कृत्वैवेत्यर्थः । तत आसनबन्धानन्तरं दक्षा दक्षिणभागस्था या नाडी पिङ्गला तथा बहिःस्थं देहाद् बहिर्वर्तमानं पवनं वायुं शनैर्मन्दमन्दमाकृष्य पिङ्गलया मन्दमन्दं पूरकं कृत्वैत्यर्थः ॥ ४८ ॥

आ केशादा नखाग्राच्च निरोधावधि कुम्भयेत् ।

ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत् पवनं शनैः ॥ ४९ ॥

आ केशादिति । केशान् मर्यादीकृत्य आ केशात् ; नखाग्रान् मर्यादीकृत्या नखाग्रात्, निरोधस्य वायोरवरोधस्यावधिर्मर्यादा यस्मिन् कर्मणि तत्तथा कुम्भयेत् । केशपर्यन्तं नखाग्रपर्यन्तं च वायोनिरोधो यथा भवेत् तथातिप्रयत्नेन कुम्भकं कुर्यादित्यर्थः । ननु—

‘हठान्निरुद्धः प्राणोऽयं रोमकूपेषु निःसरेत् ।

देहं विदारयत्येष कुष्ठादि जनयत्यपि ॥

ततः प्रत्यायितव्योऽसौ क्रमेणारण्यहस्तिवत् ।

वन्यो गजो गजारिर्वा क्रमेण मृदुतामियात् ॥

करोति शास्तृनिर्देशान्न च तं परिलङ्घयेत् ।

तथा प्राणो हृदिस्थोऽयं योगिनां क्रमयोगतः ॥

गृहीतः सेव्यमानस्तु विश्रम्भमुपगच्छति ।’

इति वाक्यविरुद्धमतिप्रयत्नेन कुम्भकं कुर्यादिति कथमुक्तमिति चेन्न ॥

हठान्निरुद्धः प्राणोऽयमिति वाक्यस्य बलादचिरेण प्राणजयं करिष्यामीति

बुधधारम्भ एव । बहुभ्यासासक्तपरत्वात् क्रमेणारण्यहस्तिवदिति दृष्टान्तस्वार-  
स्याच्च । अतएव सूर्याचन्द्रमसोरभ्यासे 'धारयित्वा यथाशक्ति' (III. 21)  
निधारयेदिति निरोधत इति चोक्तं संगच्छते । तस्मात् कुम्भकस्त्वतिप्रयत्नपूर्वकं  
कर्तव्यः । यथा यथातियत्नेन कुम्भकः क्रियते तथा तथा तस्मिन् गुणाधिक्यं  
भवेत् । यथा यथा च शिथिलः कुम्भकः स्यात् तथा तथा गुणाल्पत्वं स्यात् । अत्र  
योगिनामनुभवोऽपि मानम् । पूरकस्तु शनैः शनैः कार्यः, वेगाद्वा कर्तव्यः ।  
वेगादपि कृते पूरके दोषाभावात् । रेचकस्तु शनैः शनैरेव कर्तव्यः । वेगात्कृते  
रेचके बलहानिप्रसङ्गात् । ततः शनैःशनैरेव रेचयेन्न तु वेगतः इत्याद्यनेकधा  
ग्रन्थकारोक्तेश्च । ततो निरोधावधि कुम्भकानन्तरं शनैःशनैर्मन्दं मन्दं सव्ये वामभागे  
स्थिता नाडी सव्यनाडी तथा सव्यनाड्या इडया पवनं वायुं रेचयेद् बहिर्निः-  
सारयेत् । पुनः शनैरित्युक्तिस्तु शनैरेव रेचयेदित्यवधारणार्था । तदुक्तम्—

‘विस्मये च विषादे च दैन्ये चैवावधारणे ।

तथा प्रसादने हर्षे वाक्यमेकं द्विरुच्यते ॥ ४९ ॥’ इति ।

कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहृत् ।

पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥ ५० ॥

कपालशोधनमिति । कपालस्य मस्तकस्य शोधनं शुद्धिकरं वातजा  
दोषा वातदोषा अशीतिप्रकारास्तान् हन्तीति वातदोषघ्नं कृमीणामुदरे जातानां  
दोषो विकारस्तं हरतीति कृमिदोषहृत् । पुनःपुनर्भूयोभूयः कार्यम् । सूर्ये-  
णापूर्य कुम्भयित्वा चन्द्रेण रेचनमिति रीत्येदमुत्तममुत्कृष्टं सूर्यभेदनं सूर्यभेद-  
नास्त्यमुक्तं योगिमिरिति शेषः ॥ ५० ॥

अथोज्जायी—

मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ।

यथा लगति कण्ठात्तु हृदयावधि सस्वनम् ॥ ५१ ॥

पूर्ववत् कुम्भयेत् प्राणं रेचयेदिडया तथा ।

उज्जायिनमाह सार्धेन—मुखमिति । मुखमास्यं संयतं कृत्वा मुद्रयित्वेत्यर्थः । कण्ठात् तु कण्ठादारभ्य हृदयावधि हृदयमवधिपर्यस्मिन् कर्मणि तत्तथा स्वनेन सहितं यथा स्यात् तथा । उभे क्रियाविशेषणे । लगति श्लिष्यति पवन इत्यर्थात् । तथा तेन प्रकारेण नाडीभ्यामिडापिङ्गलाभ्यां पवनं वायुं शनैर्मन्दमाकृष्याकृष्टं कृत्वा पूरयित्वेत्यर्थः । प्राणं पूर्ववत् पूर्वेण सूर्यभेदनेन तुल्यं पूर्ववत् । आकेशादानस्वाग्राच्च निरोधावधि कुम्भयेदित्युक्तरीत्या कुम्भयेद् रोधयेत् । ततः कुम्भकानन्तरमिडया वामनाड्या रेचयेत् त्यजेत् ॥ ५१ ॥

श्लेष्मदोषहरं कण्ठे देहानलविवर्धनम् ॥ ५२ ॥

नाडीजलोदराधातुगतदोषविनाशनम् ।

गच्छता तिष्ठता कार्यमुज्जाय्याख्यं तु कुम्भकम् ॥ ५३ ॥

उज्जायिगुणानाह सार्धश्लोकेन—श्लेष्मदोषहरमिति । कण्ठे कण्ठप्रदेशे श्लेष्मणो दोषाः श्लेष्मदोषाः कासादयस्तान् हरतीति श्लेष्मदोषहरस्तं देहानलस्य देहमध्यगतानलस्य जाठरस्य विवर्धनं विशेषेण वर्धनं दीपनमित्यर्थः ॥ ५२ ॥ नाडीति । नाडी शिरा जलं पीतमुदकमुदरं तुन्दमासमन्ताद् देहे वर्तमाना धातव आधातवः । एषामितरेतरद्वन्द्वः । तेषु गतः प्राप्तो यो दोषो विकारस्तं विशेषेण नाशयतीति नाडीजलोदराधातुगतदोषविनाशनम् । गच्छता गमनं कुर्वता तिष्ठता स्थितेन वापि पुंसा उज्जाय्याख्यमुज्जायीत्याख्या यस्य तत् । तु इत्यनेनास्य वैशिष्ट्यं द्योतयति । कार्यं कर्तव्यम् । उज्जापीति कचित्पाठः । गच्छता तिष्ठता तु बन्धरहितः कर्तव्यः । कुम्भकशब्दस्त्रिलिङ्गः । पुल्लिङ्गपाठे तु विशेषणेष्वपि पुल्लिङ्गः पाठः कार्यः ॥ ५३ ॥

अथ सीत्कारी—

सीत्कां कुर्यात् तथा वक्त्रे घ्राणेनैव विजृम्भिकाम् ।

एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ॥ ५४ ॥

सीत्कारीकुम्भकमाह—सीत्कामिति । वक्त्रे मुखे सीत्कां सीदेव सीत्का सीदिति शब्दः सीत्कारस्तां कुर्यात् । ओष्ठयोरन्तरे संलग्नया जिह्वया सीत्कार-पूर्वकं मुखेन पूरकं कुर्यादित्यर्थः । घ्राणेनैव नासिकयैवेत्यनेनोभाभ्यां नासा-पुटाभ्यां रेचकः कार्य इत्युक्तम् । एवशब्देन वक्त्रस्य व्यवच्छेदः । वक्त्रेण वायोर्निःसारणं त्वभ्यासानन्तरमपि न कार्यम् । बलहानिकरत्वात् । विजृम्भिकां रेचकं कुर्यादित्यत्रापि संबध्यते । कुम्भकस्त्वनुक्तोऽपि सीत्कार्याः कुम्भकत्वादेवा-वगन्तव्यः । अथ सीत्कार्याः प्रशंसा । एवमुक्तप्रकारेणाभ्यासः पौनःपुन्येनानुष्ठानं स एव योगः योगसाधनत्वात् तेन द्वितीय एव द्वितीयकः कामदेवः कन्दर्पः । रूपलावण्यातिशयेन कामदेवसादृश्यात् ॥ ५४ ॥

योगिनीचक्रसंमान्यः सृष्टिसंहारकारकः ।

न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ॥ ५५ ॥

योगिनीनां चक्रं योगिनीचक्रं योगिनीसमूहः । तस्य संमान्यः संसेव्यः । सृष्टिः प्रपञ्चोत्पत्तिः संहारस्तल्लयः तयोः कारकः कर्ता । क्षुधा भोक्तुमिच्छा न । तृषा जलपानेच्छा न । निद्रा सुषुप्तिर्न । आलस्यं कायचित्तगौरवात् प्रवृत्त्यभावः । कायगौरवं कफादिना चित्तगौरवं तमोगुणेन । नैव प्रजायते नैव प्रादुर्भवति । एवमभ्यासयोगेनेति प्रजायत इति च प्रतिवाक्यं संबध्यते ॥ ५५ ॥

भवेत् सत्त्वं च देहस्य सर्वोपद्रववर्जितः ।

अनेन विधिना सत्यं योगीन्द्रो भूमिमण्डले ॥ ५६ ॥

भवेदिति । देहस्य शरीरस्य सत्त्वं बलं च भवेत् । अनेनोक्तेन विधि-  
नाभ्यासविधिना योगीन्द्रो योगिनामिन्द्र इव योगीन्द्रो भूमिमण्डले सर्वैरुपद्रवैर्व-  
र्जितः सर्वोपद्रववर्जितो भवेत् सत्यम् । ‘सर्वं वाक्यं सावधारणम्’ इति न्यायात् ।  
यदुक्तं फलं तत् सत्यमेवेत्यर्थः ॥ ५६ ॥

अथ शीतली—

जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत् कुम्भसाधनम् ।  
शनकैर्ग्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेत् पवनं सुधीः ॥ ५७ ॥

शीतलीकुम्भकमाह—जिह्वयेति । जिह्वया ओष्ठयोर्वर्हिर्निर्गतया विहङ्गमाध-  
रचञ्चुसदृशया वायुमाकृष्य शनैः पूरकं कृत्वेत्यर्थः । पूर्ववत् सूर्यमेदनवत्  
कुम्भस्य कुम्भकस्य साधनं विधानं कृत्वेत्यध्याहारः । सुधीः शोभना  
धीर्यस्य सः । घ्राणस्य रन्ध्रे ताभ्यां नासापुटविवराभ्यां शनकैः शनैरेव ।  
‘अव्ययसर्वनाम्नाम्—’ (Pāṇ., V. 3. 71) इत्यकच् । पवनं वायुं  
रेचयेत् ॥ ५७ ॥

गुल्मप्लीहादिकान् रोगान् ज्वरं पित्तं क्षुधां तृषाम् ।  
विषाणि शीतली नाम कुम्भिकेयं निहन्ति हि ॥ ५८ ॥

शीतलीगुणानाह—गुल्मश्च प्लीहश्च गुल्मप्लीहौ रोगविशेषावादी येषां-  
ते गुल्मप्लीहादिकास्तान्, रोगानामयान्, ज्वरं ज्वराख्यं रोगम्, पित्तं पित्तविका-  
रम्, क्षुधां भोक्तुमिच्छाम्, तृषां जलपानेच्छाम्, विषाणि सर्पादिविषजनित-  
विकारान् । शीतली नामेति प्रसिद्धार्थकमव्ययम् । इयमुक्ता कुम्भिका निहन्ति  
नितरां हन्ति । कुम्भशब्दः स्त्रीलिङ्गोऽपि । तथाच श्रीहर्षः—‘उदस्य कुम्भीरथ  
शातकुम्भजाः’ (Nai., V. 19) इति ॥ ५८ ॥

अथ भस्त्रिका—

ऊर्वोरुपरि संस्थाप्य शुभे पादतले उभे ।

पद्मासनं भवेदेतत् सर्वपापप्रणाशनम् ॥ ५९ ॥

भस्त्राकुम्भकस्य पद्मासनपूर्वकमेवानुष्ठानात् तदादौ पद्मासनमाह—  
ऊर्वोरिति । उपर्युत्ताने शुभे शुद्धे उभे द्वे पादयोस्तलेऽधःप्रदेशौ ऊर्वोः संस्थाप्य  
सम्यक् स्थापयित्वा वसेत् । एतत् पद्मासनं भवेत् । कीदृशम् ? सर्वेषां पापानां  
प्रकर्षेण नाशनम् । अत्रोपरीत्यव्ययमुत्तानवाचकम् । तथा च कारकेषु  
मनोरमायाम्—‘उपर्युपरि बुद्धीनाम्’ (p. 563) इत्यत्रोपरिबुद्धीनामित्यस्यो-  
त्तानबुद्धीनामिति व्याख्यानं कृतम् ॥ ५९ ॥

सम्यक् पद्मासनं बद्ध्वा समग्रीवोदरः सुधीः ।

मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥ ६० ॥

भस्त्रिकाकुम्भकमाह—सम्यगिति । ग्रीवा च उदरं च ग्रीवोदरम् ।  
प्राण्यङ्गत्वादेकवद्भावः । समं ग्रीवोदरं यस्य स समग्रीवोदरः, सुस्थिता धीर्यस्य  
स सुधीः, पद्मासनं सम्यक् स्थिरं बद्ध्वा मुखं संयम्य संयतं कृत्वा  
यत्नेन प्रयत्नेन घ्राणेन घ्राणस्यैकतरेण रन्ध्रेण प्राणं शरीरान्तःस्थितं वायुं  
रेचयेत् ॥ ६० ॥

यथा लगति हृत्कण्ठे कपालावधि सस्वनम् ।

वेगेन पूरयेच्चापि हृत्पद्मावधि मारुतम् ॥ ६१ ॥

रेचकप्रकारमाह—यथेति । हृच्च कण्ठश्च हृत्कण्ठं तस्मिन् हृत्कण्ठे ।  
समाहारद्वन्द्वः । कपालावधि कपालपर्यन्तं स्वनेन सहितं सस्वनं यथा स्यात्  
तथा येन प्रकारेण लगति प्राण इति शेषः, तथा रेचयेत् । हृत्पद्ममवधिर्यस्मिन्

कर्मणि तत् हृत्पद्मावधि, वेगेन तरसा, मारुतं वायुं पूरयेत् । चापीति  
पादपूरणार्थम् ॥ ६१ ॥

पुनर्विरेचयेत् तद्वत् पूरयेच्च पुनः पुनः ।

यथैव लोहकारेण भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥ ६२ ॥

पुनरिति—तद्वत् पूर्ववत् पुनर्विरेचयेत्, पुनः पुनः पूरयेत् चेत्यन्वयः ।  
उक्तेऽर्थे दृष्टान्तमाह—यथैवेति । लोहकारेण लोहविकाराणां कर्त्रा भस्त्रा  
अग्नेर्धमनसाधनीभूतं चर्म यथैव येन प्रकारेण वेगेन चाल्यते ॥ ६२ ॥

तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत् पवनं धिया ।

यदा श्रमो भवेद् देहे तदा सूर्येण पूरयेत् ॥ ६३ ॥

यथोदरं भवेत् पूर्णमनिलेन तथा लघु ।

धारयेन्नासिकां मध्यातर्जनीभ्यां विना दृढम् ॥ ६४ ॥

तथैव तेनैव प्रकारेण स्वशरीरस्थं स्वशरीरे स्थितं पवनं प्राणं धिया  
बुद्ध्या चालयेत् । रेचकपूरकयोर्निरन्तरावर्तनेन चालनस्यावधिमाह—यदा श्रम  
इति । यदा यस्मिन् काले देहे शरीरे श्रमो रेचकपूरकयोर्निरन्तरावर्तनेनायासो  
भवेत् तदा तरिमन् काले । यथा येन प्रकारेण पवनेन वायुना, लघु क्षिप्रमेवोदरं  
पूर्णं भवेत् तथा तेन प्रकारेण सूर्यनाड्या पूरयेत् । ‘लघुक्षिप्रमरं द्रुतम्’  
इत्यमरः (1. 1. 66) ॥

पूरकानन्तरं यत् कर्तव्यं तदाह—धारयेदिति । मध्यातर्जनीभ्यां मध्य-  
मातर्जनीभ्यां विना अङ्गुष्ठानामिकाकनिष्ठिकाभिर्नासिकां दृढं धारयेत् । अङ्गुष्ठेन  
दक्षिणनासापुटं निरुध्यानामिकाकनिष्ठिकाभ्यां वामनासापुटं निरुध्य नासिकां  
दृढं गृहीयादित्यर्थः ॥ ६३-६४ ॥



विधिवत् कुम्भकं कृत्वा रेचयेदिडयानिलम् ।

वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनम् ॥ ६५ ॥

विधिवदिति । बन्धपूर्वकं कुम्भकं कृत्वेडया चन्द्रनाड्यानिलं वायुं रेचयेत् । भस्त्राकुम्भकस्येयं परिपाटी । वामनासिकापुटं दक्षिणभुजानामिकाकनिष्ठिकाभ्यां निरुध्य दक्षिणनासिकापुटेन भस्त्रावद्वेगेन रेचकपूरकाः कार्याः । श्रमे जाते तेनैव नासापुटेन पूरकं कृत्वाङ्गुष्ठेन दक्षिणं नासापुटं निरुध्य यथाशक्ति कुम्भकं धारयेत् । पश्चादिडया रेचयेत् । पुनर्दक्षिणनासापुटमङ्गुष्ठेन निरुध्य वामनासिकापुटेन भस्त्रावज्झटिति रेचकपूरकाः कर्तव्याः । श्रमे जाते तेनैव नासिकापुटेन पूरकं कृत्वानामिकाकनिष्ठिकाभ्यां वामनासिकापुटं निरुध्य यथाशक्ति कुम्भकं कृत्वा पिङ्गलया रेचयेदित्येका रीतिः । वामनासिकापुटमनामिकाकनिष्ठिकाभ्यां निरुध्य दक्षिणनासिकापुटेन पूरकं कृत्वा झटित्यङ्गुष्ठेन निरुध्य वामनासापुटेन रेचयेत् । एवं शतधा कृत्वा श्रमे जाते तेनैव पूरयेत् । बन्धपूर्वकं कृत्वेडया रेचयेत् । पुनर्दक्षिणनासापुटमङ्गुष्ठेन निरुध्य वामनासापुटेन पूरकं कृत्वा झटिति वामनासिकापुटमनामिकाकनिष्ठिकाभ्यां निरुध्य पिङ्गलया रेचयेद् भस्त्रावत् । पुनःपुनरेवं कृत्वा रेचकपूरकावृत्तिश्रमे जाते वामनासापुटेन पूरकं कृत्वानामिकाकनिष्ठिकाभ्यां धृत्वा कुम्भकं कृत्वा पिङ्गलया रेचयेदिति द्वितीया रीतिः । भस्त्रिकागुणानाह—वातपित्तेति । वातश्च पित्तं च श्लेष्मा च वातपित्तश्लेष्माणस्तान् हरतीति तादृशं शरीरे देहे योऽग्निर्जठरानलस्तस्य विशेषेण वर्धनं दीपनम् ॥ ६५ ॥

कुण्डलीबोधकं क्षिप्रं पवनं सुखदं हितम् ।

ब्रह्मनाडीमुखे संस्थकफाद्यर्गलनाशनम् ॥ ६६ ॥

क्षिप्रं शीघ्रं कुण्डल्याः सुप्ताया बोधकं बोधकर्तृ पुनातीति पवनं पवित्रकारकं सुखं ददातीति सुखदं हितं त्रिदोषहरत्वात् सर्वेषां हितं सर्वदा

च हितम् । सर्वेषां कुम्भकानां सर्वदा हितत्वेऽपि सूर्यभेदनोज्जायिनावुष्णौ प्रायेण शीते हितौ । सीत्कारीशीतल्यौ शीतले प्रायेणोष्णे हिते । भस्त्राकुम्भकः समशीतोष्णः सर्वदा हितः । सर्वेषां कुम्भकानां सर्वरोगहरत्वेऽपि सूर्यभेदनं प्रायेण वातहरम् । उज्जायी प्रायेण श्लेष्महरः । सीत्कारीशीतल्यौ प्रायेण पित्तहरे । भस्त्राख्यः कुम्भकः त्रिदोषहर इति बोध्यम् । ब्रह्मनाडी सुषुम्ना ब्रह्मप्रापकत्वात् । तथा च श्रुतिः—

‘ शतं चैका च हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्धानमग्निनिःसृतैका ।

तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विष्वङ्ङन्या उत्क्रमणे भवन्ति ॥ ’

(Ch. Up., VIII. 6. 6.)

तस्या मुखेऽग्रभागे संस्थः सम्यक् स्थितो यः कफादिरूपोऽर्गलः प्राणगतिप्रतिबन्धकस्तस्य नाशनं नाशकर्तृ ॥ ६६ ॥

सम्यग्गात्रसमुद्भूतग्रन्थित्रयविभेदकम् ।

विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम् ॥ ६७ ॥

सम्यग् दृढीभूतं गात्रे गात्रमध्ये सुषुम्नायामेव सम्यगुद्भूतं समुद्भूतं जातं यद् ग्रन्थीनां त्रयं ग्रन्थित्रयं ब्रह्मग्रन्थिविष्णुग्रन्थिरुद्रग्रन्थिरूपं तस्य विशेषेण भेदजनकम् । अत एव इदम्, भस्त्रा इत्याख्या यस्येति भस्त्राख्यं कुम्भकं तु विशेषेणैव कर्तव्यम् । अवश्यकर्तव्यमित्यर्थः । सूर्यभेदनादयस्तु यथासंभवं कर्तव्याः ॥ ६७ ॥

अथ आमरी—

वेगाद् धोषं पूरकं भृङ्गनादं भृङ्गीनादं रेचकं मन्दमन्दम् ।

योगीन्द्राणामेवमभ्यासयोगाच्चित्ते जाता काचिदानन्दलीला ॥

आमरीकुम्भकमाह—वेगादिति । वेगात् तरसा घोषं सशब्दं यथा स्यात् तथा भृङ्गस्य अमरस्य नाद इव नादो यस्मिन् कर्मणि तत् तथा पूरकं कृत्वा । भृङ्गो अमर्यस्तासां नाद इव नादो यस्मिन् तत् तथा मन्दं मन्दं रेचकं कुर्यात् । पूरकानन्तरं कुम्भकस्तु आमः । कुम्भकत्वादेव सिद्धोऽविशेषाच्च नोक्तः । पूरकरेचकयोस्तु विशेषोऽस्तीति तावेवोक्तौ । एवमुक्तरीत्याभ्यसनमभ्यासस्तस्य योगो युक्तिस्तस्माद् योगीन्द्राणां चित्ते काचिदनिर्वाच्या आनन्दे लीला क्रीडा आनन्दलीला जातोत्पन्ना भवति ॥ ६८ ॥

अथ मूर्च्छा—

पूरकान्ते गाढतरं बद्धा जालंधरं शनैः ।

रेचयेन्मूर्च्छनाख्येयं मनोमूर्च्छां सुखप्रदा ॥ ६९ ॥

मूर्च्छाकुम्भकमाह—पूरकान्त इति । पूरकस्यान्तेऽवसानेऽतिशयेन गाढं गाढतरं दृढतरं जालंधराख्यं बन्धं बद्धा शनैर्मन्दं मन्दं रेचयेत् । इयं कुम्भिका मूर्च्छनाख्या मूर्च्छना इत्याख्या यस्या इति मूर्च्छनाख्या । कीदृशी ? मनो मूर्च्छयतीति मनोमूर्च्छा । एतेन मूर्च्छनाया विग्रहदर्शनपूर्वकं फलमुक्तम् । पुनः कीदृशी ? सुखप्रदा सुखं प्रददातीति सुखप्रदा ॥ ६९ ॥

अथ प्लाविनी—

अन्तःप्रवर्तितोदारमारुतापूरितोदरः ।

पयस्यगाधेऽपि सुखात् प्लवते पद्मपत्रवत् ॥ ७० ॥

प्लाविनीकुम्भकमाह—अन्तरिति । अन्तः शरीरान्तः प्रवर्तितः पूरित उदारोऽतिशयितो यो मारुतः समीरस्तेना समन्तात् पूरितमुदरं येन स पुमानगाधेऽप्यतलस्पर्शेऽपि पयसि जले पद्मपत्रवत् पद्मपत्रेण तुल्यं सुखादनायासात् प्लवते तरति जलोपरि गच्छति ॥ ७० ॥

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः ।

सहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मतः ॥ ७१ ॥

अथ प्राणायामभेदानाह—प्राणायाम इति । प्राणस्य शरीरान्तः-  
संचारिवायोरायमनं निरोधनमायामः प्राणायामः । प्राणायामलक्षणमुक्तं गोरक्ष-  
नाथेन—‘प्राणः स्वदेहजो वायुरायामस्तन्निरोधनम्’ (Gor. Sat., 42) इति ।  
रेचकश्च पूरकश्च कुम्भकश्च तैर्भेदैस्त्रिधा त्रिप्रकारकः, रेचकप्राणायामः पूरक-  
प्राणायामः कुम्भकप्राणायामश्चेति । रेचकलक्षणमाह याज्ञवल्क्यः—‘बहिर्यद्रेचनं  
वायोरुदराद्रेचकः स्मृतः’ इति । रेचकप्राणायामलक्षणम्—

‘निष्क्रम्य नासाविवरादशेषं प्राणं बहिः शून्यमिवानिलेन ।

निरुच्छ्वसंस्तिष्ठति रुद्धवायुः स रेचको नाम महानिरोधः ॥’

पूरकलक्षणम्—‘बाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको हि सः’ । पूरक-  
प्राणायामलक्षणम्—

‘बाह्ये स्थितं प्राणपुटेन वायुमाकृष्य तेनैव शनैः समन्तात् ।

नाडीश्च सर्वाः परिपूरयेद्यः स पूरको नाम महानिरोधः ॥’

कुम्भकलक्षणम्—‘संपूर्य कुम्भवद्वायोर्धारणं कुम्भको भवेत्’ ।

अयं कुम्भकस्तु पूरकप्राणायामादभिन्नः । भिन्नस्तु—

‘न रेचको नैव च पूरकोऽत्र नासापुटान्तस्थितमेव वायुम् ।

सुनिश्चलं धारयते क्रमेण कुम्भाख्यमेतत् प्रवदन्ति तज्ज्ञाः ॥’

अथ प्रकारान्तरेण प्राणायामं विभजते—सहित इति । कुम्भको  
द्विविधः । सहितः केवलश्चेति । मतोऽभिमतो योगिनामिति शेषः । तत्र सहितो  
द्विविधः । रेचकपूर्वकः पूरकपूर्वकश्च । तदुक्तम्—‘आरेच्यापूर्य वा

कुर्यात् स वै सहितकुम्भकः । तत्र रेचकपूर्वको रेचकप्राणायामादभिन्नः ।  
 पूरकपूर्वकः कुम्भकः पूरकप्राणायामादभिन्नः । केवलकुम्भकः कुम्भकप्राणा-  
 यामादभिन्नः । प्रागुक्ताः सूर्यभेदनादयः पूरकपूर्वकस्य कुम्भकस्य भेदा  
 ज्ञातव्याः ॥ ७१ ॥

यावत् केवलसिद्धिः स्यात् सहितं तावदभ्यसेत् ।

रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद् वायुधारणम् ॥ ७२ ॥

सहितकुम्भकाभ्यासस्यावधिमाह—याददिति । केवलस्य केवलकुम्भकस्य  
 सिद्धिः केवलसिद्धिर्यावत् यावत्पर्यन्तं स्यात् तावत् तावत्पर्यन्तं सहितकुम्भकं  
 सूर्यभेदादिकमभ्यसेदनुतिष्ठेत् । सुषुम्नाभेदानन्तरं यदा सुषुम्नान्तः षट्शब्दा भवन्ति  
 तदा केवलकुम्भकः सिद्ध्यति । तदनन्तरं सहितकुम्भका दश विंशतिर्वा कार्याः ।  
 अशीतिसंख्यापूर्तिः केवलकुम्भकैरेव कर्तव्या । सति सामर्थ्ये केवलकुम्भका  
 अशीतेरधिकाः कार्याः । केवलकुम्भकस्य लक्षणमाह—रेचकमिति । रेचकं  
 पूरकं मुक्त्वा त्यक्त्वा सुखमनायासं यथा स्यात् तथा वायोर्धारणं वायुधारणं  
 यत् ॥ ७२ ॥

प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः ।

कुम्भके केवले सिद्धे रेचपूरकवर्जिते ॥ ७३ ॥

प्राणेति । स वै इति । निश्चितं केवलकुम्भकः प्राणायाम इत्ययमुक्तः ।  
 केवलं प्रशंसति—केवल इति । रेचो रेचकः, रेचश्च पूरकश्च रेचपूरकौ ताभ्यां  
 वर्जिते रहिते केवले कुम्भके सिद्धे सति ॥ ७३ ॥

न तस्य दुर्लभं किञ्चित् त्रिषु लोकेषु विद्यते ।

शक्तः केवलकुम्भेन यथेष्टं वायुधारणात् ॥ ७४ ॥

नेति । तस्य योगिनस्त्रिषु लोकेषु दुर्लभं दुष्प्रापं किञ्चित् किमपि न विद्यते, तस्य सर्वं सुलभमित्यर्थः । शक्त इति । केवलकुम्भकेन कुम्भकाभ्यासेन शक्तः समर्थो यथेष्टं यथेच्छं वायोर्धारणं वायुधारणं तस्माद् वायुधारणात् ॥ ७४ ॥

राजयोगपदं चापि लभते नात्र संशयः ।

कुम्भकात् कुण्डलीबोधः कुण्डलीबोधतो भवेत् ।

अनर्गला सुषुम्ना च हठसिद्धिश्च जायते ॥ ७५ ॥

राजयोगपदं राजयोगात्मकं पदं लभते । अत्र संशयो न । निश्चितमेतदित्यर्थः । कुम्भकाभ्यासस्य परंपरया कैवल्यहेतुत्वमाह—कुम्भकादिति । कुम्भकात् कुम्भकाभ्यासात् कुण्डली आधारशक्तिस्तस्या बोधो निद्राभङ्गो भवेत् । कुण्डल्या बोधः कुण्डलीबोधस्तस्मात् कुण्डलीबोधतः सुषुम्ना मध्यनाड्यनर्गला कफाद्यर्गलरहिता भवेत् । हठस्य हठाभ्यासस्य सिद्धिः प्रत्याहारादिपरंपरया कैवल्यरूपा सिद्धिर्जायते ॥ ७५ ॥

हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः ।

न सिध्यति ततो युग्ममानीप्पत्तेः समभ्यसेत् ॥ ७६ ॥

हठयोगराजयोगसाधनयोः परस्परोपकार्योपकारकत्वमाह—हठं विनेति । हठं हठयोगं विना राजयोगो न सिध्यति, राजयोगं विना हठो न सिध्यति, ततः यतोऽन्यतरस्य सिद्धिर्नास्ति तस्मान्निष्पत्तिं राजयोगसिद्धिमा मर्यादीकृत्य या निष्पत्तिस्तस्या राजयोगसिद्धिपर्यन्तं युग्मं हठयोगराजयोगद्वयमभ्यसेदनुतिष्ठेत् । हठातिरिक्ते साक्षात् परंपरया वा राजयोगसाधनेऽत्र राजयोगशब्दः, जीवनसाधने लाङ्गले जीवनशब्दप्रयोगवत् । राजयोगसाधनं चतुर्थोपदेशे वक्ष्यमाणमुन्मनी-

शाम्भवीमुद्रादिरूपमपरोक्षानुभूतावुक्तं पञ्चदशाङ्गरूपम् । वाक्यसुवायामुक्तं दृश्यानु-  
विधादिरूपं च ॥ ७६ ॥

कुम्भकप्राणरोधान्ते कुर्याच्चित्तं निराश्रयम् ।

एवमभ्यासयोगेन राजयोगपदं व्रजेत् ॥ ७७ ॥

हठाभ्यासाद् राजयोगप्राप्तिप्रकारमाह—कुम्भकेति । कुम्भकेन प्राणस्य  
यो रोधस्तस्यान्ते मध्ये चित्तमन्तःकरणं निराश्रयं कुर्यात् । संप्रज्ञातसमाधौ जातायां  
ब्रह्माकारवृत्तेः परवैराग्येण विलयं कुर्यादित्यर्थः । एवमुक्तरीत्याभ्यासस्य योगो  
युक्तिस्तेन । ‘योगः संनहनोपायध्यानसंगतियुक्तिषु’ (Ak., III. 3. 22)  
इति कोशः । राजयोगपदं राजयोगात्मक पदं व्रजेत् प्राप्नुयात् ॥ ७७ ॥

वपुःकृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।

अरोगता बिन्दुजयोऽभिदीपनं नाडीविशुद्धिर्हठसिद्धिलक्षणम् ॥

इति हठयोगप्रदीपिकायां द्वितीयोपदेशः

हठसिद्धिज्ञापकमाह—वपुःकृशत्वमिति । वपुषो देहस्य कृशत्वं कार्यं,  
वदने मुखे प्रसन्नता प्रसादः, नादस्य ध्वनेः स्फुटत्वं प्राकट्यं, नयने नेत्रे सुष्ठु  
निर्मले, अरोगस्य भावोऽरोगता आरोग्यं, बिन्दोर्धातोर्जयः क्षयाभावरूपः  
अमेरुदर्यस्य दीपनं दीप्तिः, नाडीनां विशेषेण शुद्धिर्मलापगमः, एतद्व्रठस्य  
हठाभ्याससिद्धेर्भाविन्या लक्ष्यतेऽनेनेति लक्षणं ज्ञापकम् ॥ ७८ ॥

इति श्रीहठयोगप्रदीपिकाव्याख्यायां ज्योत्स्नाभिधायी ब्रह्मानन्दकृतायां द्वितीयोपदेशः

## तृतीयोपदेशः

सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः ।

सर्वेषां योगतन्त्राणां तथाधारो हि कुण्डली ॥ १ ॥

अथ कुण्डल्याः सर्वयोगाश्रयत्वमाह—सशैलेति । शैलश्च वनानि च शैलवनानि तैः सह वर्तमानाः सशैलवनास्ताश्च ता धान्यश्च भूमयस्तासाम् । धान्या एकत्वेऽपि देशभेदाद् भेदमादाय बहुवचनम् । अहीनां सर्पाणां नायको नेताहिनायकः शेषो यथा यद्वदाधार आश्रयस्तथा तद्वत् । सर्वेषां योगस्य तन्त्राणि योगतन्त्राणि योगोपायास्तेषाम् । कुण्डल्याधारशक्तिराश्रयः । कुण्डली-बोधं विना सर्वयोगोपायानां वैयर्थ्यादिति भावः ॥ १ ॥

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली ।

तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च ॥ २ ॥

कुण्डलीबोधस्य फलमाह द्वाभ्याम्—सुप्तेति । सुप्ता कुण्डली गुरोः प्रसादेन यदा जागर्ति बुध्यते तदा सर्वाणि पद्मानि षट्चक्राणि भिद्यन्ते भिन्नानि भवन्ति । ग्रन्थयोऽपि च ब्रह्मग्रन्थिविष्णुग्रन्थिरुदग्रन्थयो भिद्यन्ते भेदं प्राप्नुवन्तीत्यन्वयः ॥ २ ॥

प्राणस्य शून्यपदवी तदा राजपथायते ।

तदा चित्तं निरालम्बं तदा कालस्य वञ्चनम् ॥ ३ ॥

प्राणस्येति । तदा शून्यपदवी सुषुम्ना प्राणस्य वायो राज्ञां पन्था राजपथः, राजपथ इवाचरति राजपथायते राजमार्गायते । सुखेन गमनसंभवात् ।



तदा चित्तमालम्बनमाश्रयस्तस्मान्निर्गतं निरालम्बं निर्विषयं भवति । तदा कालस्य मृत्योर्वञ्चनं प्रतारणं भवति ॥ ३ ॥

सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरन्ध्रं महापथः ।

श्मशानं शांभवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकाः ॥ ४ ॥

सुषुम्नापर्यायानाह—सुषुम्नेति । इत्युक्ताः शब्दा एकस्य एकार्थस्य वाचकाः एकवाचकाः । पर्याया इत्यर्थः । स्पष्टः श्लोकार्थः ॥ ४ ॥

तस्मात् सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।

ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥ ५ ॥

तस्मादिति । यस्मात् कुण्डलीबोधेनैव षट्चक्रभेदादिकं भवति तस्मात् सर्वप्रयत्नेन सर्वेण प्रयत्नेन ब्रह्म सच्चिदानन्दलक्षणं तस्य द्वारं प्राप्नुयायः सुषुम्ना, तस्य मुखेऽग्रभागे मुखेन सुषुम्नाद्वारं पिधाय सुप्तामीश्वरीं कुण्डलीं प्रबोधयितुं प्रकर्षेण बोधयितुं मुद्राणां महामुद्रादीनामभ्यासमावृत्तिं समाचरेत् सम्यगाचरेत् ॥ ५ ॥

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।

उड्यानं मूलबन्धश्च बन्धो जालंधराभिधः ॥ ६ ॥

करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ।

इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥ ७ ॥

मुद्रा उद्दिशति—महामुद्रेत्यादिना सार्धेन । सार्धार्थः स्पष्टः ॥ ६ ॥

मुद्राफलमाह सार्धद्वाभ्याम्—इदमिति । इदमुक्तं मुद्राणां दशकं जरा च मरणं च जरामरणे तयोर्नाशनं निवारकम् ॥ ७ ॥

आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम् ।

वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥ ८ ॥

आदिनाथेन शंभुनोदितं कथितम् । दिवि भवं दिव्यमुत्तमम् । अष्टौ च तान्यैश्वर्याणि चाष्टैश्वर्याणि अणिममहिमगरिमलघिमप्राप्तिप्राकाम्येशिताव-  
शिताख्यानि । तत्राणिमा संकल्पमात्रेण प्रकृत्यपगमे परमाणुवद् देहस्य सूक्ष्मता । १ ।  
महिमा प्रकृत्यापूरेणाकाशादिवन्महद्भावः । २ । गरिमा लघुतरस्यापि तूलादेः  
पर्वतादिवद् गुरुभावः । ३ । लघिमा गुरुतरस्यापि पर्वतादेस्तूलादिवल्लघुभावः । ४ ।  
प्राप्तिः सर्वभावसानिध्यम् । यथा भूमिस्थ एवाङ्गुल्यग्रेण स्पृशति चन्द्र-  
मसम् । ५ । प्राकाम्यमिच्छानभिधातः । यथा उदक इव भूमौ निमज्जत्युन्मज्जति  
च । ६ । ईशिता भूतभौतिकानां प्रभवाप्ययसंस्थानविशेषसामर्थ्यम् । ७ ।  
वशित्वं भूतभौतिकानां स्वाधीनकरणम् । ८ । तेषां प्रदायकं प्रकर्षेण ददातीति  
तथा, सर्वे च ते सिद्धाश्च कपिलादयस्तेषां वल्लभं प्रियं मरुतां देवानामपि  
दुर्लभं दुष्प्रापं किमुतान्येषामित्यर्थः ॥ ८ ॥

गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरण्डकम् ।

कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥ ९ ॥

गोपनीयमिति । प्रयत्नेन प्रकृष्टेन यत्नेन गोपनीयं गोपनार्हम् । गोपने  
दृष्टान्तमाह—यथेति । रत्नानां हीरकादीनां करण्डकं रत्नकरण्डकं यथा येन  
प्रकारेण गोप्यते तद्वत् । कस्यापि जनमात्रस्य यद्वा कस्यापि ब्रह्मणोऽपि नैव  
वक्तव्यं नैव वाच्यं विमुतान्यस्य । तत्र दृष्टान्तः—कुलस्त्रियाः सुरतं कुलस्त्रीसुरतं  
संगमनं यथा यद्वत् ॥ ९ ॥

अथ महामुद्रा—

पादमूलेन वामेन योनिं संपीडय दक्षिणम् ।

प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद् दृढम् ॥ १० ॥

मुद्रासु प्रथमोद्दिष्टत्वेन महामुद्रां तावदाह—पादमूलेनेति । वामेन सव्येन पादस्य मूलं पादमूलं पार्णिस्तेन पादमूलेन वामपादपार्णिनेत्यर्थः । योनिं योनिस्थानं गुदमेण्ड्रयोर्मध्यभागं संपीड्याकुञ्चितवामपादपार्णिना योनि-स्थानं दृढं संयोज्येत्यर्थः । दक्षिणं सव्येतरं पदं चरणं प्रसारितं भूमि-संलग्नपार्णिणिकमूर्ध्वाङ्गुलिकं दण्डवत्कृत्वा कराभ्यां संप्रदायादाकुञ्चितकरतर्ज-नीभ्यां दृढं गाढं धारयेदङ्गुष्ठप्रदेशे गृहीयात् ॥ १० ॥

कण्ठे बन्धं समारोप्य धारयेद् वायुमूर्ध्वतः ।

यथा दण्डहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ॥ ११ ॥

कण्ठ इति । कण्ठे कण्ठदेशे बन्धं बन्धनं सम्यगारोप्य कृत्वा । जालंधरबन्धं कृत्वेत्यर्थः । वायुं पवनमूर्ध्वत उपरि सुषुम्नायां धारयेत् । अनेन मूलबन्धः सूचितः । स तु योनिंसंपीडनेन जिह्वाबन्धनेन च चरितार्थ इति सांप्रदायिकाः । यथा दण्डेन हतस्ताडितो दण्डहतः सर्पः कुण्डली दण्डाकारः दण्डाकार इवाकारो यस्य स तादृशः । कुण्डलाकारं त्यक्त्वा सरल इत्यर्थः । प्रकर्षेण जायते भवति ॥ ११ ॥

ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् ।

तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥ १२ ॥

ऋज्वीति । तथा कुण्डल्याधारशक्तिः सहसा शीघ्रमेव ऋज्वी संपद्यते तथाभूता ऋज्वीभूता सरला भवेत् । तदा सेति । द्वे पुटे इडापिङ्गले आश्रयो यस्याः सा मरणावस्था जायते । कुण्डलीबोधे सति सुषुम्नायां प्रविष्टे प्राणे द्वयोः पुटयोः प्राणवियोगात् ॥ १२ ॥

ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः ।

इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता ॥ १३ ॥

ततस्तदनन्तरं शनैः शनैरेव रेचयेत् । वायुमिति संबध्यते । वेगतस्तु वेगान्न रेचयेत् । वेगतो रेचने बलहानिप्रसङ्गात् । खल्विति वाक्यालंकारे । इयं महामुद्रा महासिद्धैरादिनाथादिभिः प्रदर्शिता प्रकर्षेण दर्शिता ॥ १३ ॥

महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः ।

महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥ १४ ॥

महामुद्राया अन्वर्थतामाह—महेति । महान्तश्च ते क्लेशाश्च महाक्लेशा अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः पञ्च । त आदयो येषां तत्कार्याणां शोकमोहादीनां ते दोषाः क्षीयन्ते । मरणमादिर्येषां जरादीनां तेऽपि च क्षीयन्ते नश्यन्ति । यतस्तेनैव हेतुना विशिष्टा बुधा विबुधास्तेषूत्तमा विबुधोत्तमा महामुद्रां वदन्ति । महाक्लेशान् मरणादींश्च दोषान् मुद्रयति शमयतीति महामुद्रेति व्युत्पत्तेरित्यर्थः ॥ १४ ॥

चन्द्राङ्गे तु समभ्यस्य सूर्याङ्गे पुनरभ्यसेत् ।

यावत्तुल्या भवेत् संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ १५ ॥

महामुद्राभ्यासक्रममाह—चन्द्राङ्ग इति । चन्द्रेण चन्द्रनाड्योपलक्षितमङ्गं चन्द्राङ्गं तस्मिन् चन्द्राङ्गे वामाङ्गे । तुशब्दः पादपूरणे । सम्यगभ्यस्य सूर्येण पिङ्गल्योपलक्षितमङ्गं सूर्याङ्गं तस्मिन् सूर्याङ्गे दक्षाङ्गे पुनर्वामाङ्गाभ्यासानन्तरं यावद् यावत्कालपर्यन्तं तुल्या वामाङ्गे कुम्भकाभ्याससंख्यासमा संख्या भवेत् तावदभ्यसेत् । ततः संख्यासाग्यानन्तरं मुद्रां महामुद्रां विसर्जयेत् । अत्रायं क्रमः । आकुञ्चितवामपादपार्ष्णि योनिस्थाने संयोज्य प्रसारित-दक्षिणपादाङ्गुष्ठमाकुञ्चिततर्जनीभ्यां गृहीत्वाभ्यासो वामाङ्गेऽभ्यासः । अस्मि-न्नभ्यासे पूरितो वायुर्वामाङ्गे तिष्ठति । आकुञ्चितदक्षपादपार्ष्णि योनिस्थाने

संयोज्य प्रसारितवामपादाङ्गुष्ठमाकुञ्चिततर्जनीभ्यां गृहीत्वाभ्यासो दक्षाङ्गेभ्यासः ।  
अस्मिन्नभ्यासे पूरितो वायुर्दक्षाङ्गे तिष्ठति ॥ १५ ॥

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।

अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यति ॥ १६ ॥

महामुद्रागुणानाह त्रिभिः—न हीति । हि यस्माद् महामुद्राभ्यासिन  
इत्यध्याहारः । पथ्यमपथ्यं वा न । पथ्यापथ्यविचारो नास्तीत्यर्थः । तस्मात्  
सर्वेऽपि भुक्ता रसाः कटुम्लदयो जीर्यन्तीति वचनविपरिणामेनान्वयः । नीरसा  
निर्गतो रसो येभ्यस्ते यातयामाः पदार्था जीर्यन्ति । घोरमिति दुर्जरं भुक्तमन्नं  
विषं क्ष्वेडमपि पीयूषमिवामृतमिव जीर्यति जीर्णं भवति । किमुतान्यदिति  
भावः ॥ १६ ॥

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।

तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥ १७ ॥

यः पुमान् महामुद्रामभ्यसेत् तस्य क्षयो राजरोगः कुष्ठगुदावर्तगुल्मा  
रोगविशेषाः । अजीर्णं भुक्तान्नापरिपाकस्तानि पुरोगमान्यग्रेसराणि येषां  
महोदरज्वरादीनां ते तथा तादृशा दोषा दोषजनिता रोगाः क्षयं नाशं यान्ति  
प्राप्नुवन्ति ॥ १७ ॥

कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरी नृणाम् ।

गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥ १८ ॥

महामुद्रामुपसंहरन् तस्या गोप्यत्वमाह—कथितेति । इयमेषा महामुद्रा  
कथितोक्ता । मयेति शेषः । कीदृशी ? नृणामभ्यस्यतां नराणां महत्त्वश्च ताः  
सिद्धयश्चाणिमाद्यास्तासां करी कर्त्रीयम् । प्रकृष्टो यत्नः प्रयत्नस्तेन प्रयत्नेन

गोपनीया गोपनार्हा, यस्य कस्यचिद् यस्य कस्याप्यनधिकारिणः, संबन्ध-  
सामान्ये षष्ठी । न देया दातुं योग्या न भवतीत्यर्थः ॥ १८ ॥

अथ महाबन्धः—

पार्ष्णि वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।

वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥ १९ ॥

महाबन्धमाह—पार्ष्णिमिति । वामस्य सव्यस्य पादस्य चरणस्य पार्ष्णि  
गुल्फयोरधोभागम् । ‘तद्ग्रन्थी घुटिके गुल्फौ पुमान् पार्ष्णिस्तयोरधः’  
इत्यमरः (II. 6. 72) । योनिस्थाने गुदमेण्ड्योरन्तराले नियोजयेन्निरां  
योजयेत् । वामः सव्यो य ऊरुस्तस्योपरि दक्षिणं चरणं पादं संस्थाप्य सम्यक्  
स्थापयित्वा । तथाशब्दः पादपूरणे ॥ १९ ॥

पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चुबुकं दृढम् ।

निष्पीडय योनिमाकुञ्च्य मनो मध्ये नियोजयेत् ॥ २० ॥

पूरयित्वेति । ततस्तदनन्तरं वायुं पूरयित्वा हृदये चुबुकं दृढं निष्पीड्य  
गाढं संस्थाप्य । एतेन जालं बन्धः प्रोक्तः । योनिं गुदमेण्ड्योरन्तरालमाकुञ्च्य ।  
अनेन मूलबन्धः सूचितः । स तु जिह्वाबन्धेन गतार्थत्वान्न कर्तव्यः । मनः  
स्वान्तं मध्ये मध्यनाड्यां नियोजयेत् प्रवर्तयेत् ॥ २० ॥

धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः ।

सव्याङ्गे तु समभ्यस्य दक्षाङ्गे पुनरभ्यसेत् ॥ २१ ॥

धारयित्वेति । शक्तिमनतिक्रम्य यथाशक्ति, धारयित्वा कुम्भयित्वा,  
शनैर्मन्दं मन्दमनिलं वायुं रेचयेत् । सव्याङ्गे वामाङ्गे समभ्यस्य सम्यगावर्त्य  
दक्षाङ्गे दक्षिणाङ्गे पुनर्यावत् तुल्या भवेत् संख्या तावदभ्यस्येत् ॥ २१ ॥

मतमत्र तु केषांचित् कण्ठबन्धं विवर्जयेत् ।

राजदन्तस्थजिह्वायां बन्धः शस्तो भवेदिति ॥ २२ ॥

अथ जालंधरबन्धे कण्ठसंकोचनस्यानुपयोगमाह—मतमिति । केषां-  
चित्त्वाचार्याणामिदं मतम् । किं तदित्याह—अत्र जालंधरबन्धे कण्ठस्य बन्धनं  
बन्धः संकोचस्तं विवर्जयेद्विशेषेण वर्जयेत् । कुतः ? यतो दन्तानां राजानो  
राजदन्ता राजदन्तेषु तिष्ठतीति राजदन्तस्था, राजदन्तस्था चासौ जिह्वा  
च तस्यां राजदन्तस्थजिह्वायां बन्धस्तदुपरिभागस्य संबन्धः शस्तः । कण्ठाकुञ्चना-  
पेक्षया प्रशस्तो भवेदिति हेतोः ॥ २२ ॥

अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्वगतिनिरोधकः ।

अयं खलु महाबन्धो महासिद्धिप्रदायकः ॥ २३ ॥

अयं त्विति । अयं तु राजदन्तस्थजिह्वायां बन्धस्तु सर्वाश्च ता नाड्यश्च  
सर्वनाड्यो द्वासप्ततिसहस्रसंख्याकास्तासां सुषुम्नातिरिक्तानामूर्ध्वमुपरि वायोर्योर्गति-  
रूर्ध्वगतिस्तस्या निरोधकः प्रतिबन्धकः । एतेन ‘बध्नाति हि शिराजालम्’  
(III. 71) इति जालंधरोक्तं फलमनेनैव सिद्धमिति सूचितम् । महाबन्धस्य  
फलमाह—अयं खल्विति । अयमुक्तः खलु प्रसिद्धः महाबन्धः, महासिद्धिः  
प्रकर्षेण ददातीति तथा ॥ २३ ॥

कालपाशमहाबन्धविमोचनविचक्षणः ।

त्रिवेणीसंगमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥ २४ ॥

कालस्य मृत्योः पाशो वागुरा तेन यो महाबन्धो बन्धनं तस्य विशेषेण  
मोचने मोक्षणे विचक्षणः प्रवीणः । तिसृणां नदीनां वेणी समुदायः स एव  
संगमः प्रयागस्तं धत्ते विधत्ते । केदारं भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं केदारशब्दवाच्यम्

तं मनः स्वान्तं प्रापयेत् । 'गतिबुद्धि—' (Pāṇ., 1. 4. 52) इत्यादिना  
अणौ कर्तुर्मनसो णौ कर्मत्वम् ॥ २४ ॥

रूपलावण्यसंपन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ।

महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ॥ २५ ॥

महावेधं वक्तुमादौ तस्योत्कर्षं तावदाह—रूपेति । रूपं सौंदर्यं चक्षुः-  
प्रियो गुणः, लावण्यं कान्तिविशेषः । तदुक्तम्—

‘मुक्ताफलेषु छायायास्तरलत्वमिवान्तरम् ।

प्रतिभाति यदङ्गेषु तल्लावण्यमिहोच्यते ॥’ इति ।

ताभ्यां संपन्ना विशिष्टा स्त्री युवती पुरुषं भर्तारं विना यथा यादृशी  
निष्फला तथा महामुद्रा च महाबन्धश्च तौ, वेधेन महावेधेन विनापि ।  
‘प्रत्ययपूर्वोत्तरपदयोर्लोपो वक्तव्यः’ इति भाष्यकारोक्तेर्महच्छब्दस्य लोपः ।  
वर्जितौ रहितौ निष्फलौ व्यर्थवित्यर्थः ॥ २५ ॥

अथ महावेधः—

महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ।

वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया ॥ २६ ॥

महावेधमाह—महाबन्धेति । महाबन्धे महाबन्धमुद्रायां स्थितो महाबन्ध-  
स्थितः । एका एकाम्रा धीर्यस्य स एकाम्रधीर्योगी योगाभ्यासी पूरकं नासापुटाभ्यां  
वायोर्ग्रहणं कृत्वा, कण्ठे मुद्रा कण्ठमुद्रा तथा जालंधरमुद्रया वायूनां प्राणादीनां  
गतिमूर्ध्वाधोगमनादिरूपां निभृतं निश्चलं यथा भवति तथावृत्य निरुध्य कुम्भकं  
कृत्वेत्यर्थः ॥ २६ ॥



समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः ।

पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ॥ २७ ॥

समहस्तेति । भूमौ भुवि हस्तयोर्युगं हस्तयुगं समं हस्तयुगं यस्य सः समहस्तयुगः भूमिसंलग्नतलौ सरलौ हस्तौ यस्य तादृशः सन्नित्यर्थः । स्फिचौ कटिप्रोथौ । 'स्त्रियां स्फिचौ कटिप्रोथौ' इत्यमरः (II. 6. 75) । भूमिसंलग्न-तल्लोर्हस्तयोरवलम्बनेन योनिस्थानसंलग्नपार्ष्णिना वामपादेन सह भूमेः किञ्चिदुत्थापितौ शनैर्मन्दं संताडयेत् सम्यक् ताडयेत्, भूमावेव । पुटयोर्द्वय-मिडापिङ्गलयोर्युगमतिक्रम्योल्लङ्घ्य मध्ये सुषुम्नामध्ये गच्छतीति मध्यगो वायुः स्फुरति ॥ २७ ॥

सोमसूर्याग्निसंबन्धो जायते चामृताय वै ।

मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत् ॥ २८ ॥

सोमेति । सोमश्च सूर्यश्चाग्निश्च सोमसूर्याग्नयः सोमसूर्याग्निशब्दैस्तद्विष्ठिता नाड्य इडापिङ्गलासुषुम्ना ग्राह्यास्तेषां संबन्धः । तद्वायुसंबन्धात् तेषां संबन्धः, अमृताय मोक्षाय जायते । वै इति निश्चयेऽव्ययम् । मृतस्य प्राणवियुक्तस्यावस्था मृतावस्था समुत्पन्ना भवति । इडापिङ्गलयोः प्राणसंचाराभावात् । ततस्तदनन्तरं वायुं विरेचयेन्नासिकापुटाभ्यां शनैस्त्यजेत् ॥ २८ ॥

महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ।

वलीपलितवेपथुः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥ २९ ॥

महावेध इति । अयं महावेधोऽभ्यासात् पुनःपुनरावर्तनाद् महासिद्धयो-ऽणिमाद्यास्तासां प्रदायकः प्रकर्षेण समर्पकः । वली जरया देहे चर्मसंकोचः, पलितं जरसा केशेषु शैक्ल्यं, वेपः कम्पः तान् हन्तीति वलीपलितवेपथुः । अतएव साधक्रेष्वभ्यासिषूतमाः साधकोत्तमास्तैः सेव्यतेऽभ्यस्यत इत्यर्थः ॥ २९ ॥

एतत् त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् ।

वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ॥ ३० ॥

महामुद्रादीनां तिसृणामतिगोप्यत्वमाह—एतदिति । एतत् त्रयं महा-  
मुद्रादित्रयं महागुह्यमतिरहस्यम् । अत्र हेतुगर्भाणि विशेषणानि । हि यस्माज्जरा  
वार्धकं मृत्युश्चरमः प्राणदेहवियोगः, तयोर्विशेषेण नाशनं वह्नेर्जाठरस्य वृद्धि-  
र्दीप्तिस्तस्याः करं कर्तुं, अणिमा आदिर्येषां तेऽणिमादयस्ते च ते गुणाश्च तान्  
प्रकर्षेण ददातीत्यणिमादिगुणप्रदम् । चकार आरोग्यविन्दुजयादिसमुच्चयार्थः ।  
एवशब्दोऽवधारणार्थः ॥ ३० ॥

अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने ।

पुण्यसंभारसंधायि पापौघभिदुरं सदा ॥

सम्यक्शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनम् ॥ ३१ ॥

अथैतत्त्रयस्य पृथक् साधनविशेषमाह—अष्टधेति । दिने दिने  
प्रतिदिनम् । यामे यामे प्रहरे प्रहरे । पौनःपुन्ये द्विर्वचनम् । अष्टभिः  
प्रकारैरष्टधा क्रियते । चशब्दो विशेषे, एवशब्दोऽवधारणे । एतत्त्रयमित्यत्रापि  
संबध्यते । कीदृशम् ? पुण्यानां संभारः समूहस्तस्य संधायि विधायि । पुनः कीदृशं  
पापानामोघः पूरः समूह इति यावत् । तस्य भिदुरं कुलिशमिव नाशनं सदा  
सर्वदा यदाभ्यस्तं तदैव पापनाशनम् । सम्यक् सांप्रदायिकी शिक्षा गुरुपदेशो  
विद्यते येषां तेषाम् । एवं दिने दिने यामे यामेऽष्टधेत्युक्तरीत्या पूर्वं प्रथमं  
साधनं स्वल्पस्वल्पमेव कार्यम् ॥ ३१ ॥

अथ खेचरी—

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।

भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ ३२ ॥

खेचरीं विवक्षुरादौ तत्स्वरूपमाह—कपालेति । कपाले मूर्ध्नि कुहरं सुषिरं तस्मिन् कपालकुहरे विपरीतं प्रतीपं गच्छतीति विपरीतगा पराङ्मुखीभूता जिह्वा रसना स्यात् । भ्रुवोरन्तर्गता भ्रुवोर्मध्ये प्रविष्टा दृष्टिर्दर्शनं स्यात् । सा खेचरीमुद्रा भवति । कपालकुहरे जिह्वाप्रवेशपूर्वकं भ्रुवोरन्तर्दर्शनं खेचरीति लक्षणं सिद्धम् ॥ ३२ ॥

छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेणाथ वर्धयेत् तावत् ।

सा यावद् भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः ॥ ३३ ॥

खेचरीसिद्धेर्लक्षणमाह—छेदनेति । छेदनम् अनुपदमेव वक्ष्यमाणम् । चालनं हस्तयोरङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां रसनां गृहीत्वा सव्यापसव्यतः परिवर्तनम् । दोहः करयोरङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां गोदोहनवत् दोहनम्, तैः कलां जिह्वां तावद्वर्धयेद् दीर्घां कुर्यात् । तावत्, कियत् ? यावत्सा कला भ्रूमध्यं बहिर्भ्रुवोर्मध्यं स्पृशति, तदा खेचर्याः सिद्धिः खेचरीसिद्धिर्भवति ॥ ३३ ॥

स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ।

समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३४ ॥

तत्साधनमाह—स्नुहीति । स्नुही गुडा तस्याः पत्रं दलं स्नुहीपत्रम्, स्नुहीपत्रेण सदृशं स्नुहीपत्रनिभं, सुतीक्ष्णमतितीक्ष्णं, स्निग्धं च तन्निर्मलं च स्निग्धनिर्मलं शस्त्रं छेदनसाधनं समादाय सम्यगादाय गृहीत्वा, ततः शस्त्र-ग्रहणानन्तरं तेन रुद्धेन रोमप्रमाणं रोममात्रं समुच्छिनेत् सम्यगुच्छिनेच्छिन्द्यात् । रसनामूलशिरामिति कर्माध्याहारः । ‘मिश्रेयोऽप्यथ सिंहण्डो वज्रद्रुः स्नुक् स्नुही गुडा’ इत्यमरः (II. 4. 105) ॥ ३४ ॥

ततः सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् ।

पुनः सप्तादिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३५ ॥

तत्तच्छेदनानन्तरं चूर्णिताभ्यां चूर्णीकृताभ्यां सैन्धवं सिन्धुदेशोद्भवं  
लवणं पथ्या हरीतकी ताभ्यां प्रवर्षयेत् प्रकर्षेण वर्षयेच्छिन्नं शिराप्रदेशम् ।  
सप्तदिनपर्यन्तं छेदनं सैन्धवपथ्याभ्यां वर्षणं च सायंप्रातर्विधेयम् । योगाभ्यासिनो  
लवणनिषेधात् खदिरपथ्याचूर्णं गृह्णन्ति । मूले सैन्धवोक्तिस्तु हठाभ्यासात्  
पूर्वं खेचरीसाधनाभिप्रायेण । सप्तानां दिनानां समाहारः सप्तदिनं तस्मिन् प्राप्ते  
गते सति अष्टमे दिन इत्यर्थात् । ये प्राप्त्यर्थास्ते गत्यर्थाः । पुनः पूर्व-  
छेदनापेक्षयाधिकं रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३५ ॥

एवं क्रमेण षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् ।

षण्मासाद्रसनामूलशिराबन्धः प्रणश्यति ॥ ३६ ॥

एवमिति । एवं क्रमेण पूर्वं रोममात्रच्छेदनं सप्तदिनपर्यन्तं तावदेव  
सायंप्रातश्छेदनं वर्षणं च । अष्टमे दिनेऽधिकं छेदनमित्युक्तक्रमेण षण्मासं  
षण्मासपर्यन्तं नित्यं युक्तः सन् समाचरेत् सम्यगाचरेत् । छेदनवर्षणे इति  
कर्माध्याहारः । षण्मासादनन्तरं रसना जिह्वा तस्या मूलमधोभागो रसनामूलं  
तत्र या शिरा कपालकुहररसनासंयोगप्रतिबन्धकीभूता नाडी तथा बन्धो बन्धनं  
प्रणश्यति प्रकर्षेण नश्यति ॥ ३६ ॥

कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ।

सा भवेत् खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥ ३७ ॥

छेदनादिना जिह्वावृद्धौ यत्कर्तव्यं तदाह—कलामिति । कलां जिह्वां  
पराङ्मुखमग्रे यस्याः सा तथा तां पराङ्मुखीं प्रत्यङ्मुखीं कृत्वा तिसृणां  
नाडीनां पन्थाः त्रिपथस्तस्मिन् त्रिपथे कपालकुहरे परियोजयेत् संयोजयेत् ।  
सा त्रिपथे रसनापरियोजनरूपा खेचरी मुद्रा तद्व्योमचक्रमित्युच्यते,  
व्योमचक्रशब्देनोच्यते ॥ ३७ ॥

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ।

विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥ ३८ ॥

अथ खेचरीगुणाः—रसनामिति । ऊर्ध्वं तालूपरि विवरं गच्छतीति ऊर्ध्वगा तां तादृशीं रसनां जिह्वां कृत्वा क्षणार्धं क्षणस्य मुहूर्तस्य अर्धं क्षणार्धं घटिकामात्रमपि खेचरी मुद्रा तिष्ठति चेत् तर्हि योगी विषैः सर्पवृश्चिकादिविषैर्विमुच्यते विशेषेण मुच्यते । व्याधिर्घातुवैषम्यं मृत्युश्चरमः प्राणदेहवियोगो जरा वृद्धावस्था ता आदयो येषां बह्यादीनां तैश्च विमुच्यते ।

‘उत्सवे च प्रकोष्ठे च मुहूर्ते नियमे तथा ।

क्षणशब्दो व्यवस्थायां समयेऽपि निगद्यते ॥’

इति नानार्थः ॥ ३८ ॥

न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ।

न च मूर्च्छा भवेत् तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ३९ ॥

न रोग इति । यः खेचरीं मुद्रां वेत्ति तस्य रोगो न मरणं न तन्द्रा तामसान्तःकरणवृत्तिविशेषः न निद्रा न क्षुधा न तृषा पिपासा न मूर्च्छा चित्तस्य तमसाभिभूतावस्थाविशेषश्च न भवेत् ॥ ३९ ॥

पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ।

बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ४० ॥

पीड्यते इति । यः खेचरीं मुद्रां वेत्ति स रोगेण ज्वरादिना न पीड्यते प्रमादाज्जातेनाशुभेन कर्मणा, लोकसंग्रहार्थकृतशुभेन च कर्मणा न लिप्यते । कालेन मृत्युना स न बाध्यते न हन्यते ॥ ४० ॥

चिचं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ।  
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥ ४१ ॥

चित्तमिति । यस्माद्धेतोश्चित्तमन्तःकरणं खे भ्रुवोरन्तरवकाशे चरति जिह्वा खे तत्रैव गता सती चरति । तेन हेतुना एषा कथिता मुद्रा खेचरी नाम खेचरीति प्रसिद्धा । नामेति प्रसिद्धावव्ययम् । सिद्धैः कपिलादिभिर्निरूपिता । खे भ्रुवोरन्तर्व्योम्नि चरति गच्छति चिचं जिह्वा च यस्यां सा खेचरीत्यवयवशक्त्या व्युत्पादिता । उक्तेषु त्रिषु श्लोकेषु व्याध्यादीनां पुनरुक्तिस्तु तेषां श्लोकानां संगृहीतत्वान्न दोषाय ॥ ४१ ॥

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः ।  
न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्याश्लेषितस्य च ॥ ४२ ॥

खेचर्येति । येन योगिना खेचर्या मुद्रया लम्बिकाया ऊर्ध्वमिति लम्बिकोर्ध्वतः । 'सार्वविभक्तिकस्तसिः' । लम्बिका तालु, तस्या ऊर्ध्वत उपरिभागे स्थितं विवरं छिद्रं मुद्रितं पिहितम् । कामिन्या युवत्याश्लेषितस्यालिङ्गितस्यापि । चशब्दोऽप्यर्थे । तस्य बिन्दुर्वीर्यं न क्षरते न स्खलति ॥ ४२ ॥

चलितोऽपि यदा बिन्दुः संप्राप्तो योनिमण्डलम् ।  
व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया ॥ ४३ ॥

चलित इति । चलितोऽपि स्खलितोऽपि बिन्दुर्यदा यस्मिन् काले योनिमण्डलं योनिस्थानं संप्राप्तः संगतस्तदैव योनिमुद्रया मेढ्राकुञ्चनरूपया । एतेन वज्रोली मुद्रा सूचिता । निबद्धो नितरां बद्धः शक्त्याकर्षणशक्त्या हृतः आकृष्ट ऊर्ध्वं व्रजति । सुषुम्नामार्गेण बिन्दुस्थानं गच्छति ॥ ४३ ॥

ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।

मासार्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगवित् ॥ ४४ ॥

ऊर्ध्वजिह्व इति । ऊर्ध्वा लम्बिकोर्ध्वविवरोन्मुखा जिह्वा यस्य स ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो निश्चलो भूत्वा । सोमस्य लम्बिकोर्ध्वविवरगलितचन्द्रामृतस्य पानं सोमपानं यः पुमान् करोति । योगं वेत्तीति योगवित् स मासस्यार्धं मासार्धं तेन मासार्धेन पक्षेण मृत्युं मरणं जयति अभिभवति । न संदेहः, निश्चितमेतदित्यर्थः ॥ ४४ ॥

नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ।

तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥ ४५ ॥

नित्यमिति । यस्य योगिनः शरीरं नित्यं प्रतिदिनं सोमकलापूर्णं चन्द्रकलामृतपूर्णं तस्य तक्षकेण सर्पविशेषेणापि दष्टस्य दंशितस्य योगिनः शरीरे विषं गरलं तज्जन्यं दुःखं न सर्पति न प्रसरति ॥ ४५ ॥

इन्धनानि यथा वह्निस्तैरुवर्ति च दीपकः ।

तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुञ्चति ॥ ४६ ॥

यथा वह्निः अग्निः इन्धनानि काष्ठादीनि न मुञ्चति दीपको दीपः तैलवर्ति च तैलयुक्तां वर्ति न मुञ्चति । तथा सोमकलापूर्णं चन्द्रकलामृतपूर्णं देहं शरीरं देही जीवो न मुञ्चति न त्यजति ॥ ४६ ॥

गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् ।

कुलीनं तमहं मन्य इतरे कुलघातकाः ॥ ४७ ॥

गोमांसमिति । गोमांसं पारिभाषिकं वक्ष्यमाणं यो भक्षयेन्नित्यं प्रतिदिनममरवारुणीमपि वक्ष्यमाणां पिबेत् तं योगिनम् । अहमिति ग्रन्थकारोक्तिः । कुले जातः कुलीनः तं सत्कुलोत्पन्नं मन्ये । तदुक्तं ब्रह्मवैवर्ते —

‘कृतार्थौ पितरौ तेन धन्यो देशः कुलं च तत् ।  
जायते योगवान् यत्र दत्तमक्षय्यतां व्रजेत् ॥  
दृष्टः संभाषितः स्पृष्टः पुंप्रकृत्योर्विवेकवान् ।  
भवकोटिशतोपात्तं पुनाति वृजिनं नृणाम् ॥’ इति ।

ब्रह्माण्डपुराणे—

‘गृहस्थानां सहस्रेण वानप्रस्थशतेन च ।  
ब्रह्मचारिसहस्रेण योगाभ्यासी विशिष्यते ॥’

राजयोगे वामदेवं प्रति शिववाक्यम्—

‘राजयोगस्य माहात्म्यं को विजानाति तत्त्वतः ।  
तज्ज्ञानी वसते यत्र स देशः पुण्यभाजनम् ॥  
दर्शनादर्चनादस्य त्रिःसप्तकुलसंयुताः ।  
अज्ञा मुक्तिपदं यान्ति किंपुनस्तत्परायणाः ॥  
अन्तर्योगं बहिर्योगं यो जानाति विशेषतः ।  
त्वया मयाप्यसौ बन्धः शेषैर्वेन्द्वास्तु किं पुनः ॥’

इति । कूर्मपुराणे—

एककालं द्विकालं वा त्रिकालं नित्यमेव वा ।  
ये युञ्जते महायोगं विज्ञेयास्ते महेश्वराः ॥’ इति ।

इतरे वक्ष्यमाणगोमांसभक्षणाभ्रवारुणीपानरहिता अयोगिनस्ते कुलघातकाः  
कुलनाशकाः, सत्कुले जातस्य जन्मनो वैयर्थ्यात् ॥ ४७ ॥

गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ।  
गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनम् ॥ ४८ ॥



गोमांसशब्दार्थमाह—गोशब्देनेति । गोशब्देन गोइत्याकारकेण शब्देन गोपदेनेत्यर्थः । जिह्वा रसनोदिता कथिता । तालुनीति सामीपिकाधारे सप्तमी । तालुसमीपोर्ध्वविवरे तस्या जिह्वायाः प्रवेशो गोमांसभक्षणं गोमांसभक्षणशब्दवाच्यं तत्तु तादृशं गोमांसभक्षणं तु महापातकानां स्वर्णस्तेयादीनां नाशनम् ॥ ४८ ॥

जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु ।

चन्द्रात् स्रवति यः सारः सा स्यादमरवारुणी ॥ ४९ ॥

अमरवारुणीशब्दार्थमाह—जिह्वेति । जिह्वायाः प्रवेशो लम्बिकोर्ध्वविवरे प्रवेशनं तस्मात् संभूतो जातो यो वह्निरूष्मा तेनोत्पादितो निष्पादितः । अत्र वह्निशब्देनौष्ण्यमुपलक्ष्यते । यः सारः चन्द्राद् भ्रुवोरन्तर्वाग्भागास्थात् सोमात् स्रवति गलति सा अमरवारुणी स्यादमरवारुणीपदवाच्या भवेत् ॥ ४९ ॥

चुम्बन्ती यदि लम्बिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्यन्दिनी

सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा ।

व्याधीनां हरणं जरान्तकरणं शस्त्रागमोदीरणं

तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धाङ्गनाकर्षणम् ॥ ५० ॥

चुम्बन्तीति । यदि चेन्नलम्बिकाग्रं लम्बिकोर्ध्वविवरं चुम्बन्ती स्पृशन्ती । अनिशं निरन्तरम् । अतएव रसस्य सोमकलामृतस्य स्यन्दः स्यन्दनं प्रस्रवणमस्यामस्तीति रसस्यन्दिनी यस्य जिह्वा । क्षारेण लवणरसेन सहिता सक्षारा, कटुकं मरिचादि, आम्लं चिञ्चाफलादि, दुग्धं पयस्तैः सदृशी समाना । मधु क्षौद्रमाज्यं घृतं ताभ्यां तुल्या समा । तथाशब्दः समुच्चये । एतैर्विशेषणै रसस्थानेकरसवत्त्वाद् मधुरत्वात् स्निग्धत्वाच्च जिह्वाया अपि रसस्यन्दने

तथात्वमुक्तम् । तर्हि तस्य व्याधीनां रोगाणां हरणमपगमो जराया वृद्धावस्थाया  
अन्तकरणं नाशनं शस्त्राणामायुधानामागमः स्वामिमुखगमनं तस्योदीरणं  
निवारणम् । अष्टौ गुणा अणिमादयस्ते अस्य संजाता इत्यष्टगुणितममरत्वमम-  
रभावः सिद्धानामङ्गनाः सिद्धाङ्गनाः सिद्धाश्च ता अङ्गनाश्चेति वा तासामाकर्षण-  
माकर्षणशक्तिः स्यात् ॥ ५० ॥

**मूर्ध्नि षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठा-**

**दूर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिन्तयन् ।**

**उत्कलोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः पिबे-**

**निर्व्याधिः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरं जीवति ॥५१॥**

मूर्ध्नि इति । रसनां जिह्वां विवरे कपालकुहरे नियम्य संयोज्य ।  
उर्ध्वमुत्तानमास्थं यय सः, ऊर्ध्वास्य इत्यनेन विपरीतकरणी सूचिता । परां  
शक्तिं कुण्डलिनीं चिन्तयन् ध्यायन् सन् प्राणात् साधनभूतात् । षोडश पत्राणि  
दलानि यस्य तत् षोडशपत्रं तच्च तत्पद्मं च कण्ठस्थाने वर्तमानं तस्मिन् गलितं  
हठाद् हठयोगादवाप्तं प्राप्तं विमलं निर्मलं धारामयं धारारूपमुत्कलोलमुत्तरङ्गं च  
तत्कलाजलं च सोमकलारसं यः पुमान् पिबेत् धयेत् स योगी निर्गता व्याधयो  
ज्वरादयो यस्मात् स निर्व्याधिः सन् यद्वा निर्गता विविधा त्रिविधा आधयो मानसी  
व्यथा यस्मात् स तादृशः सन् मृणालं विसमिव कोमलं मृदु वपुः शरीरं  
यस्य स मृणालकोमलवपुश्च सन् चिरं दीर्घकालं जीवति प्राणान् धारयति ।  
हठाद्धठयोगात् । प्राणात् साधनभूतादवाप्तमिति वा योजना । प्राणैरिति  
कचित् पाठः ॥ ५१ ॥

**यत्प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्धान्तरस्थं**

**तस्मिस्तत्त्वं प्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानाम् ।**

चन्द्रात् सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां

तद् बध्नीयात् सुकरणमधो नान्यथा कायसिद्धिः ॥ ५२ ॥

यत्प्रालेयमिति । मेरुवत् सर्वोन्नता सुषुम्ना मेरुस्तस्य मूर्धा उपरिभागस्त-  
स्यान्तरे मध्ये तिष्ठतीति मेरुमूर्धान्तरस्थं यत्प्रालेयं सोमकलाजलं प्रहितं निहितं  
यस्मिन् तत्तथा तच्च तत्सुषिरं विवरं तस्मिन् विवरे सुधीः शोभना रजस्तमोग्याम-  
नभिभूतसत्त्वा धीर्बुद्धिर्यस्य सः । तत्त्वमात्मतत्त्वं प्रवदति प्रकर्षेण वदति । ‘तस्याः  
शिखाया मध्ये परमात्मा व्यवस्थितः’ (*Mahānā. Up.*, 11. 13) इति श्रुतेः ।  
आत्मनो विभुत्वे खेचरीमुद्रायां तन्नाभिव्यक्तिस्तस्मिन् तत्त्वमित्युक्तम् । निम्नगानां  
गङ्गायमुनासरस्वतीनर्मदादिशब्दवाच्यानामिडापिङ्गलासुषुम्नागान्धारीप्रभृतीनां तत्  
तस्मिन् विवरे तत्समीपे मुखमग्रमस्ति चन्द्रात् सोमाद् वपुषः शरीरस्य सारः  
सारभूतो रसः स्रवति क्षरति तेन चन्द्रसारक्षरणेन नराणां मनुष्याणां मृत्युर्मरणं  
भवति । अतो हेतोस्तत्पूर्वोदितं सुकरणं शोभनं करणं खेचरी मुद्राख्यं  
बध्नीयात् । सुकरणे बद्धे चन्द्रसारस्रवणाभावाद् मृत्युर्न स्यादिति भावः । अन्यथा  
सुकरणबन्धनाभावे कायस्य देहस्य सिद्धी रूपलावण्यबलवज्रसंहननरूपा न  
स्यात् ॥ ५२ ॥

सुषिरं ज्ञानजनकं पञ्चस्रोतःसमन्वितम् ।

तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन् शून्ये निरञ्जने ॥ ५३ ॥

सुषिरमिति । पञ्च यानि स्रोतांसीडादीनां प्रवाहास्तैः समन्वितं  
सम्यगनुगतम् । सप्तस्रोतःसमन्वितमिति क्वचित् पाठः । ज्ञानजनकमलौकिकावाधि-  
तात्मसाक्षात्कारजनकं यत्सुषिरं विवरं तस्मिन् सुषिरेऽञ्जनमविद्या तत्कार्यं शोक-  
मोहादि च निर्गतं यस्मात् तन्निरञ्जनं तस्मिन् निरञ्जने शून्ये सुषिरावकाशे  
खेचरी मुद्रा तिष्ठते स्थिरीभवति । ‘प्रकाशनस्थेयाख्ययोश्च’ (*Pāṇ.* 1. 3. 23)  
इत्यात्मनेपदम् ॥ ५३ ॥

एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ।

एको देवो निरालम्ब एकावस्था मनोन्मनी ॥ ५४ ॥

एकमिति । सृष्टिमयं सृष्टिरूपं प्रणवाख्यं बीजमेकं मुख्यम् । तदुक्तं माण्डूक्योपनिषदि । ‘ओमित्येतदक्षरमिदं सर्वम्’ (Māṇḍ. Up., I. 1) इति । खेचरी मुद्रा एका मुख्या । निरालम्ब आलम्बनशून्य एको मुख्यो देवः । आलम्बनपरित्यागेनात्मनः स्वरूपावस्थानात् । उन्मन्यवस्थैका मुख्या । ‘एके मुख्यान्यकेवलाः’ इत्यमरः (III. 3. 16) । बीजादिषु प्रणवादिवद् मुद्रासु खेचरी मुख्येत्यर्थः ॥ ५४ ॥

अथोड्डीयानबन्धः—

बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ।

तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥ ५५ ॥

उड्डीयानबन्धं विवक्षुस्तावदुड्डीयानशब्दार्थमाह—बद्ध इति । यतो यस्माद्धेतोर्येन बन्धेन बद्धो निरुद्धः प्राणः सुषुम्नायां मध्यनाड्यामुड्डीयते सुषुम्नां विहायसा गच्छति तस्मात् कारणादयं बन्धो योगिभिर्मित्येन्द्रादिभिरुड्डीयनमाख्यामिधा यस्य स उड्डीयनाख्यः समुदाहृतः सम्यग् व्युत्पत्त्योदाहृतः कथितः । सुषुम्नायामुड्डीयतेऽनेन बद्धः प्राण इत्युड्डीयनम् । उत्पूर्वाड्डीङ्-विहायसा गतावित्यस्मात् करणे ल्युट् ॥ ५५ ॥

उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रन्तं महाखगः ।

उड्डीयानं तदेव स्यात् तत्र बन्धोऽभिधीयते ॥ ५६ ॥

उड्डीनमिति ॥ महांश्चासौ खगश्च महाखगः प्राणः । सर्वदा देहावकाशे गतिमत्त्वात् । यस्माद् बन्धादविश्रान्तं यथा स्यात् तथोड्डीनं विहङ्गमगतिं कुरुते ।

सुषुम्नायामित्यध्याहार्यम् । तदेव बन्धविशेषमुड्डीयाननामकं स्यात् । तत्र तस्मिन् विषये बन्धोऽभिधीयते बन्धस्वरूपं कथ्यते मयेति शेषः ॥ ५६ ॥

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् ।

उड्डीयानो ह्यसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥ ५७ ॥

उड्डीयानबन्धमाह—उदर इति । उदरे तुन्दे नाभेरूर्ध्वं चकारादधः उपरिभागेऽधोभागे च पश्चिमं तानं पश्चिममाकर्षणं नाभेरूर्ध्वाधोभागौ यथा पृष्ठसंलग्नौ स्यातां तथा तानं ताननं नामाकर्षणं कारयेत् कुर्यात् । णिजर्धो-  
ऽविवक्षितः । असौ नाभेरूर्ध्वाधोभागयोस्ताननरूप उड्डीयान उड्डीयानाख्यो बन्धः । कीदृशः मृत्युरेव मातङ्गो गजस्तस्य केसरी सिंहः सिंह इव निवर्तकः ॥ ५७ ॥

उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ।

अभ्यसेत् सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ॥ ५८ ॥

उड्डीयानं त्विति । गुरुर्हितोपदेष्टा तेन गुरुणा उड्डीयानं तु सदा सर्वदा सहजं स्वाभाविकं कथितम् । प्राणस्य बहिर्गमने सर्वदा सर्वस्यैव जायमानत्वात् । यस्तु यः पुरुषस्तु सततं निरन्तरमभ्यसेत् । उड्डीयानमित्यत्रापि संबध्यते । स तु वृद्धोऽपि स्थविरोऽपि तरुणायते तरुण इवाचरति तरुणायते ॥ ५८ ॥

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात् प्रयत्नतः ।

षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ ५९ ॥

नाभेरिति । नाभेरूर्ध्वमुपरिभागेऽधश्चाप्यधोभागेऽपि प्रयत्नतः प्रकृष्टो यत्नः प्रयत्नस्तस्मात् प्रयत्नतः । यत्नविशेषात् तानं पश्चिमतानं कुर्यात् ।

पूर्वार्धेनोड्डियानस्वरूपमुक्तम् । अथ तत्प्रशंसा । बः षण्मासं षण्मासपर्यन्तम् ।  
उड्डियानमित्यध्याहारः । अभ्यसेत् पुनःपुनरनुतिष्ठेत् । स मृत्युं जयत्येव  
संशयो न । अत्र संदेहो नास्तीत्यर्थः ॥ ५९ ॥

सर्वेषामेव बन्धानामुत्तमो ह्युड्डियानकः ।

उड्डियाने दृढे बन्धे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ ६० ॥

सर्वेषामिति । सर्वेषां बन्धानां षोडशधारबन्धानां मध्ये उड्डियानकः  
उड्डियानबन्ध एव । स्वार्थे कप्रयत्ययः । उत्तमः उत्कृष्टः, हि यस्मादुड्डियाने  
बन्धे दृढे सति स्वाभाविकी स्वभावसिद्धैव मुक्तिर्भवेत् । उड्डियानबन्धे कृते  
विहङ्गमगत्या सुषुम्नायां प्राणस्य मूर्ध्नि गमनात् 'समाधौ मोक्षमामोति' इति  
वाक्यात् सहजैव मुक्तिः स्यादिति भावः ॥ ६० ॥

अथ मूलबन्धः—

पार्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम् ।

अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते ॥ ६१ ॥

मूलबन्धमाह—पार्णिभागेनेति । पार्णोर्भागो गुल्फयोरधःप्रदेशस्तेन  
योनिं योनिस्थानं गुदमेद्रयोर्मध्यभागं संपीड्य सम्यक् पीडयित्वा गुदं  
पायुमाकुञ्चयेत् संकोचयत् । अपानमधोगतिं वायुमूर्ध्वमुपर्याकृष्याकृष्टं कृत्वा  
मूलबन्धोऽभिधीयते कथ्यते । पार्णिभागेन योनिस्थानसंपीडनपूर्वकं गुदस्या-  
कुञ्चनं मूलबन्ध इत्युच्यत इत्यर्थः ॥ ६१ ॥

अधोगतिमपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।

आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धं हि योगिनः ॥ ६२ ॥

अधोगतिमिति । यः अधोगतिं अधोऽर्वागतिर्यस्य स तथा तमपानम-  
पानवायुमाकुञ्चनेन मूलधारस्य संकोचनेन बलाद्धठादूर्ध्वं गच्छतीत्यूर्ध्वगस्त-  
मूर्ध्वगं सुषुम्नायामूर्ध्वगमनशीलं कुरुते । वै इति निश्चयेऽव्ययं । योगिनो  
योगाभ्यासिनस्तं मूलबन्धं मूलस्य मूलस्थानस्य बन्धनं मूलबन्धस्तं मूलबन्ध-  
मित्यन्वर्थं प्राहुः । अनेन मूलबन्धशब्दार्थ उक्तः । पूर्वश्लोकेन तु तस्य  
बन्धनप्रकार उक्त इत्यपौरुषत्यम् ॥ ६२ ॥

गुदं पाष्ण्यां तु संपीड्य वायुमाकुञ्चयेद् बलात् ।  
वारंवारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ ६३ ॥

अथ योगबीजोक्तरीत्या मूलबन्धमाह—गुदमिति । पाष्ण्या गुल्फयोरधो-  
भागेन गुदं पायुं संपीड्य सम्यक् पीडयित्वा संयोज्येत्यर्थः । तुशब्दः  
पूर्वस्मादस्य विशेषत्वद्योतकः । यथा येन प्रकारेण समीरणो वायुर्ध्वं  
सुषुम्नाया उपरिभागे याति गच्छति तथा तेन प्रकारेण बलाद्धठाद् वारंवारं  
पुनःपुनर्वायुमपानमाकुञ्चयेद् गुदस्याकुञ्चनेनाकर्षयेत् । अयं मूलबन्ध इति  
वाक्याध्याहारः ॥ ६३ ॥

प्राणापानौ नादविन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ।  
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥ ६४ ॥

अथ मूलबन्धगुणानाह —प्राणापानाविति । प्राणश्चापानश्च प्राणापाना-  
वूर्ध्वाधोगती वायू । नादोऽनाहतध्वनिः विन्दुरनुस्वारस्तौ मूलबन्धेनैकतां  
गतवैकीभूय योगस्य संसिद्धिः सम्यक् सिद्धिस्तां योगसिद्धिं यच्छतो दत्तः ।  
अभ्यासिन इति शेषः । अत्रासिन्नर्थे संशयो न, संदेहो नास्तीत्यर्थः ।  
अयं भावः । मूलबन्धे कृतेऽपानः प्राणेन सहैकीभूय सुषुम्नायां प्रविशति ।

ततो नादामिव्यक्तिर्भवति । ततो नादेन सह प्राणापानौ हृदयोपरि गत्वा नादस्य बिन्दुना सहैक्यमाधाय मूर्ध्नि गच्छतः । ततो योगसिद्धिः ॥ ६४ ॥

अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ।

युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥ ६५ ॥

अपानप्राणयोरिति । सततं मूलबन्धनाद् मूलबन्धमुद्राकरणादपानप्राणयोरैक्यं भवति । मूत्रपुरीषयोः संचितयोः क्षयः पतनं भवति । वृद्धोऽपि स्थविरोऽपि युवा तरुणो भवति ॥ ६५ ॥

अपान ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमण्डलम् ।

तदानलशिखा दीर्घा जायते वायुनाहता ॥ ६६ ॥

अपान इति । मूलबन्धनादपाने अधोगमनशीले वायौ ऊर्ध्वगे ऊर्ध्वं गच्छतीत्यूर्ध्वगतस्मिन् तादृशे सति, वह्निमण्डलं वह्नेर्मण्डलं त्रिकोणं नाभेरधो-  
भागेऽस्ति । तदुक्तं याज्ञवल्क्येन—

‘ देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजाम्बूनदप्रभम् ।

त्रिकोणं तु मनुष्याणां चतुरस्रं चतुष्पदम् ॥

मण्डलं तु पतङ्गानां सत्यमेतद् ब्रवीमि ते ।

तन्मध्ये तु शिखा तन्वी सदा तिष्ठति पावके ॥’ इति ।

तदा तस्मिन् काले वायुना अपानेनाहता संगता सत्यनलशिखा जठराग्निशिखा दीर्घा आयत्ता जायते । वर्षत इति कचित्पाठः ॥ ६६ ॥

ततो यातो वह्ण्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ।

तेनात्यन्तप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥ ६७ ॥



तत इति । ततस्तदनन्तरं वह्निश्चापानश्च बह्व्यपानौ । उष्णं स्वरूपं यस्य स तथा तमनलं शिखादैर्ध्यादुष्णस्वरूपं प्राणमूर्ध्वगतिमनिलं यातो गच्छतः । ततोऽनलशिखादैर्ध्यादुष्णस्वरूपकमिति वा योजना । तेन प्राणसंगमनेन देहे जातो देहजो ज्वलनोऽग्निरत्यन्तमधिकं दीप्तो भवति । तथेति पादपूरणे । अपानस्योर्ध्वगमनेन दीप्त एव ज्वलनः प्राणसंगत्यात्यन्तं प्रदीप्तो भवतीत्यर्थः ॥ ६७ ॥

तेन कुण्डलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते ।

दण्डाहता भुजङ्गीव निश्चस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥ ६८ ॥

तेनेति । तेन ज्वलनस्यात्यन्तप्रदीपनेन संतप्ता सम्यक् तप्ता सती सुप्ता निद्रिता कुण्डलिनी शक्तिः संप्रबुध्यते सम्यक् प्रबुद्धा भवति । दण्डेनाहता दण्डाहता, सा चासौ भुजङ्गीव सर्पिणीव निश्चस्य निश्वासं कृत्वा ऋजुतां सरलतां व्रजेद् गच्छेत् ॥ ६८ ॥

बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत् ।

तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥ ६९ ॥

बिलं प्रविष्टेति । ततः ऋजुताप्राप्त्यनन्तरं बिलं विवरं प्रविष्ट्वा भुजङ्गीव ब्रह्मनाडी सुषुम्ना तस्या अन्तरं मध्यं व्रजेत् गच्छेत्, तस्माद्धेतोर्योगिभिर्योगाभ्यासिर्मूलबन्धो नित्यं प्रतिदिनं सदा सर्वस्मिन् काले कर्तव्यः कर्तुं योग्यः ॥ ६९ ॥

अथ जालंधरबन्धः—

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।

बन्धो जालंधराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ॥ ७० ॥

जालंधरबन्धमाह—कण्ठमिति । कण्ठं गलबिलमाकुञ्च्य संकोच्य हृदये वक्षःसमीपे चतुरङ्गुलान्तरितप्रदेशे चुबुकं हनुं दृढं स्थिरं स्थापयेत् स्थितं कुर्यात् । अयं कण्ठाकुञ्चनपूर्वकं चतुरङ्गुलान्तरितहृदयसमीपेऽधोनमनयत्पूर्वकं चुबुकस्थापनरूपो जालंधर इत्याख्यायत इति जालंधराख्यो जालंधरनामा बन्धः । कीदृशः ? जरा वृद्धावस्था मृत्युर्मरणं तयोर्विनाशको विशेषेण नाशयतीति विनाशको विनाशकर्ता ॥ ७० ॥

बध्नाति हि सिराजालमधोगामि नभोजलम् ।

ततो जालंधरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ॥ ७१ ॥

जालंधरपदस्यार्थमाह—बध्नातीति । हि यस्मात् सिराणां नाडीनां जालं समुदायं बध्नाति । अधो गन्तुं शीलमस्येत्यधोगामि नभसः कपालकुहरस्य जलममृतं च बध्नाति प्रतिबध्नाति । ततस्तस्माज्जालंधरो जालंधरनामकोऽन्वर्थो बन्धः ; जालं सिराजालं जलानां समूहो जालं च धरतीति जालंधरः । कीदृशः ? कण्ठे गलप्रदेशे यो दुःखौघो विकारजातो दुःखसमूहस्तस्य नाशनो नाशकर्ता ॥ ७१ ॥

जालंधरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे ।

न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥ ७२ ॥

जालंधरगुणानाह—जालंधर इति । कण्ठस्य गलबिलस्य संकोचनं संकोच आकुञ्चनं तदेव लक्षणं स्वरूपं यस्य स कण्ठसंकोचलक्षणः तस्मिन् तादृशे जालंधरे जालंधरसंज्ञके बन्धे कृते सति, पीयूषममृतमग्नौ जाठरेऽनले न पतति न सरति । वायुश्च प्राणश्च न प्रकुप्यति, नाड्यन्तरे वायोर्गमनं प्रकोपस्तं न करोतीत्यर्थः ॥ ७२ ॥

कण्ठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तम्भयेद् दृढम् ।

मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबन्धनम् ॥ ७३ ॥

कण्ठसंकोचनेनेति । दृढं गाढं कण्ठसंकोचनेनैव कण्ठसंकोचनमात्रेण द्वे नाड्यौ इडापिङ्गले स्तम्भयेद् बन्धयेद्, अयं जालंधर इति कर्तृपदाध्याहारः । इदं कण्ठस्थाने स्थितं विशुद्धास्त्र्यं चक्रं मध्यचक्रं मध्यमं चक्रं ज्ञेयम् । कीदृशम् ? षोडशाधारबन्धनं षोडशसंख्याका ये आधारा अङ्गुष्ठाधारादिब्रह्मरन्ध्रान्तरास्तेषां बन्धनं बन्धनकारकम् ।

‘अङ्गुष्ठगुल्फजानूरुसीवनीलिङ्गनाभयः ।

हृद् ग्रीवा कण्ठदेशश्च लम्बिका नासिका तथा ॥

भ्रूमध्यं च ललाटं च मूर्धा च ब्रह्मरन्ध्रकम् ।

एते हि षोडशाधाराः कथिता योगिपुंगवैः ॥’

तेष्वाधारेषु धारणायाः फलविशेषस्तु गोरक्षसिद्धान्तादवगन्तव्यः ॥७३॥

मूलस्थानं समाकुञ्च्य उड्डियानं तु कारयेत् ।

इडां च पिङ्गलां बद्ध्वा वाहयेत् पश्चिमे पथि ॥ ७४ ॥

उक्तस्य बन्धत्रयस्योपयोगमाह—मूलस्थानमिति । मूलस्थानमाधारभूत-  
माधारस्थानं समाकुञ्च्य सम्यगाकुञ्च्य उड्डियानं नामेः पश्चिमतानरूपं बन्धं कार-  
येत् कुर्यात् । गिजर्थोऽविवक्षितः । इडां गङ्गां पिङ्गलां यमुनां च बद्ध्वा । जालं-  
धरबन्धनेत्यर्थः । ‘कण्ठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तम्भयेद् दृढम्’ (III. 73)  
इत्युक्तेः । पश्चिमे पथि सुषुम्नामार्गे वाहयेद् गमयेत् प्राणमिति शेषः ॥ ७४ ॥

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम् ।

ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥ ७५ ॥

अनेनेति । अनेनैवोक्तेनैव विधानेन विधिना पवनः प्राणो लयं स्थैर्यं प्रयाति । गत्यभावपूर्वकं ब्रह्मरन्ध्रे स्थितिः प्राणस्य लयः । ततः प्राणस्य ल्यान्मृत्युर्जरा रोगादिकम्, तथा चार्थे, न जायते नोद्भवति । आदिपदेन बलीपलिततन्द्रालस्यादिकं ग्राह्यम् ॥ ७५ ॥

बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् ।

सर्वेषां हठतन्त्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥ ७६ ॥

बन्धत्रयमिति । इदं पूर्वोक्तं बन्धत्रयं श्रेष्ठं षोडशाधारबन्धेष्वतिप्रशस्तं महासिद्धैर्मत्स्येन्द्रादिभिश्चकाराद् वसिष्ठादिमुनिभिः सेवितं, सर्वेषां हठतन्त्राणां हठोपायानां साधनं सिद्धिजनकं योगिनो गोरक्षाद्या विदुर्जानन्ति ॥ ७६ ॥

यत्किञ्चित् स्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपिणः ।

तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः ॥ ७७ ॥

विपरीतकर्णीं विवक्षुस्तदुपोद्धातत्वेन पिण्डस्य जराकरणं तावदाह—  
यत्किञ्चिदिति । दिव्यमुत्कृष्टं सुधामयं, रूपं यस्य स तथा तस्माद् दिव्यरूपिणश्चन्द्रात् सोमात् तालुमूलाद्या यत्किञ्चिद् यत्किमप्यमृतं पीयूषं स्रवते पतति, तत्सर्वं सर्वं तत्पीयूषं सूर्यो नाभिस्थोऽनलात्मकः ग्रसते ग्रासी-  
करोति । तदुक्तं गोरक्षनाथेन (57-8)—

‘नाभिदेशे स्थितो नित्यं भास्करो दहनात्मकः ।

अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले च चन्द्रमाः ॥

वर्षत्यधोमुखश्चन्द्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखो रविः ।

करणं तच्च कर्तव्यं येन पीयूषमाप्यते ॥’

इति । तेन सूर्यकर्तृकामृतग्रसनेन पिण्डो देहो जरायुतः जरसा युक्तो भवति ॥ ७७ ॥

तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवञ्चनम् ।

गुरुपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ॥ ७८ ॥

तत्रेति । तत्र तद्विषये सूर्यस्य नाभिस्थानलस्य मुखं वञ्च्यतेऽनेनेति तादृशं दिव्यमुत्तमं करणं वक्ष्यमाणमुद्राख्यमस्ति । तद्विरूपदेशतः गुरुपदेशाज्ज्ञेयं ज्ञातुं शक्यम् । शास्त्रार्थानां कोटिभिः न तु नैव ज्ञातुं शक्यम् ॥ ७८ ॥

ऊर्ध्वनाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी ।

करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ ७९ ॥

विपरीतकरणीमाह—ऊर्ध्वनाभेरिति । ऊर्ध्वमुपरिभागे नाभिर्यस्य स ऊर्ध्वनाभिस्तस्योर्ध्वनाभेरधः अधोभागे तालु तालुस्थानं यस्य सोऽधस्तालुस्तस्याधस्तालयोगिन ऊर्ध्वमुपरिभागे भानुर्दहनात्मकः सूर्यो भवति । अधः अधोभागे शश्वमृतात्मा चन्द्रो भवति । प्रथमान्तपाठे तु यदा ऊर्ध्वनाभिरधस्तालयोगी भवति तदोर्ध्वं भानुरधः शशी भवति, इति यदातदापदयोख्याहारेणान्वयः । इयं विपरीताख्या विपरीतनामिका करणी । ऊर्ध्वाधःस्थितयोश्चन्द्रसूर्ययोरधऊर्ध्वकरणेनान्वर्था गुरुवाक्येन गुरोर्वाक्येनैव लभ्यते प्राप्यते नान्यथा ॥ ७९ ॥

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी ।

आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च ॥ ८० ॥

नित्यमिति । नित्यं प्रतिदिनमभ्यासोऽभ्यसनं तस्मिन् युक्तस्यावहितस्य जठराग्निरुदराभिस्तस्य विवर्धिनी विशेषेण वर्धिनीति विपरीतकरणीविशेषणम् । तस्य साधकस्य विपरीतकरण्यभ्यासिन आहारो भोजनं बहुलो यथेच्छः संपाद्यः संपादनीयः । चः पादपूरणे ॥ ८० ॥

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ।

अधःशिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने ॥ ८१ ॥

अल्पाहार इति । यद्यल्पाहारः अल्पो भोक्तुमिष्टादूनः आहारो भोजनं यस्य तादृशो भवेत् स्यात् तदाग्निर्जठरानलो देहं तत्क्षणात् क्षणमात्राद् दहेत् । शीघ्रं दहेदित्यर्थः । ऊर्ध्वाधःस्थितयोश्चन्द्रसूर्ययोरधःऊर्ध्वकरणक्रियामाह । अधः-शिरा इति । अधः अधोभागे भूमौ शिरो यस्य सोऽधःशिराः, कराभ्यां कटिप्रदेश-मवलम्ब्य बाहुमूलादारभ्य कूर्परपर्यन्ताभ्यां बाहुभ्यां स्कन्धाभ्यां गलपृष्ठभागशिरः-पृष्ठभागाभ्यां च भूमिमवष्टभ्याधःशिरा भवेत् । ऊर्ध्वमुपर्यन्तरिक्षे पादौ यस्य स ऊर्ध्वपादः प्रथमे दिने आरम्भदिने क्षणं क्षणमात्रं स्यात् ॥ ८१ ॥

क्षणाच्च किञ्चिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ।

वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ।

याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु कालजित् ॥ ८२ ॥

दिने दिने प्रतिदिनं क्षणात् किञ्चिदधिकं द्विक्षणं त्रिक्षणं, एवं दिनक्रमवृद्ध्याभ्यसेदभ्यासं कुर्यात् । विपरीतकरणीगुणानाह—वलितमिति । वलितं चर्मसंकोचः पलितं केशेषु शौक्ल्यं च । षण्णां मासानां समाहारः षण्मासं तस्मादूर्ध्वमुपरि नैव दृश्यते नैवावलोक्यते । साधकस्य देह इति वाक्याध्याहारः । यस्तु साधको याममात्रं प्रहरमात्रं नित्यमभ्यसेत् स तु कालजित् कालं सृष्टुं जयतीति कालजिन्मृत्युजेता भवेत् । एतेन योगस्य प्रारब्धकर्मप्रतिबन्धकत्वमपि सूचितम् ।

तदुक्तं विष्णुधर्मे—

‘स्वदेहारम्भकस्यापि कर्मणः संक्षयावहः ।

यो योगः पृथिवीपाल शृणु तस्यापि लक्षणम् ॥’ इति ।

विद्यारण्यैरपि जीवन्मुक्तावुक्तम्—‘यथा प्रारब्धकर्म तत्त्वज्ञानात् प्रबलं तथा तस्मादपि कर्मणो योगाभ्यासः प्रबलः । अतएव योगिनामुद्दालकवीतह-  
व्यादीनां स्वेच्छया देहत्याग उपपद्यते’ इति । भागवतेऽप्युक्तं—‘दैवं  
जह्यात् समाधिना’ (VII. 15. 24) इति ॥ ८२ ॥

अथ वज्रोली—

स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना ।

वज्रोलीं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनम् ॥ ८३ ॥

वज्रोल्यां प्रवृत्तिं जनयितुमादौ तत्फलमाह—स्वेच्छयेति । योऽभ्यासी  
वज्रोलीं वज्रोलीमुद्रां विजानाति विशेषेण स्वानुभवेन जानाति स योगी योगे  
योगशास्त्रे उक्ता योगोक्तास्त्वैर्योगोक्तैर्नियमैर्ब्रह्मचर्यादिभिर्विना ऋते स्वेच्छया  
निजेच्छया वर्तमानोऽपि व्यवहरन्नपि सिद्धिभाजनं सिद्धीनामणिमादीनां  
भाजनं पात्रं भवति ॥ ८३ ॥

तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ।

क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्तिनी ॥ ८४ ॥

तत्साधनोपयोगि वस्तुद्वयमाह—तत्रेति । तत्र वज्रोल्याभ्यासे वस्तुनोर्द्वयं  
पदार्थयुग्मं वक्ष्ये कथयिष्ये । कीदृशं वस्तुद्वयम् ? यस्य कस्यचित् यस्यकस्यापि  
धनहीनस्य दुर्लभं दुःखेन लब्धुं शक्यं दुःखेनापि लब्धुमशक्यमिति वा । ‘दुःस्या-  
त्कष्टनिषेधयोः’ इति कोशात् । किं तद्वस्तुद्वयमित्यपेक्षायामाह—क्षीरमिति । एकं  
वस्तु क्षीरं दुग्धं पानार्थं, मेहनानन्तरमिन्द्रियनैर्बल्यात् तद्वत्त्वार्थं क्षीरपानं युक्तम् ।  
केचित्तु अभ्यासकाले आकर्षणार्थमित्याहुः । तदयुक्तम् । तस्यान्तर्गतस्य घनीभावे  
निर्गमनासंभवात् । द्वितीयं तु वस्तु वशवर्तिनी स्वाधीना नारी वनिता ॥ ८४ ॥

मेहनेन शनैः सम्यग्धूर्वाकुञ्चनमभ्यसेत् ।

पुरुषोऽप्यथवा नारी वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात् ॥ ८५ ॥

वज्रोलीमुद्राप्रकारमाह—मेहनेनेति । मेहनेन स्त्रीसङ्गानन्तरं बिन्दोः क्षरणेन साधनभूतेन पुरुषः पुमानथवा नार्यपि योषिदपि शनैर्मन्दं सम्यक् यत्पूर्वकमूर्ध्वाकुञ्चनमूर्ध्वमुपर्याकुञ्चनं मेण्डूकुञ्चनेन बिन्दोरुपर्याकर्षणमभ्यसेद् वज्रोलीमुद्रासिद्धिमाप्नुयात् सिद्धिं गच्छेत् ॥ ८५ ॥

यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकन्दरे ।

शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् ॥ ८६ ॥

अथ वज्रोल्याः पूर्वाङ्गप्रक्रियामाह—यत्नत इति । शस्तः प्रशस्तो यो नालस्तेन शस्तनालेन सीसकादिनिर्मितेन नालेन शनैः शनैर्मन्दं मन्दं यथाग्नेर्ध-  
मनार्थं फूत्कारः क्रियते तादृशं फूत्कारं वज्रकन्दरे मेण्डूविवरे वायोः संचारः सम्यग्वज्रकन्दरे चरणं गमनं तत्कारणात् तद्धेतोः प्रकुर्वीत प्रकर्षेण पुनःपुनः कुर्वीत । अथ वज्रोलीसाधनप्रक्रिया—सीसकनिर्मितां स्निग्धां मेण्डूप्रवेशयोग्यां चतुर्दशाङ्गुलमात्रां शलाकां कारयित्वा तस्या मेण्डू प्रवेशनमभ्यसेत् । प्रथमदिने एकाङ्गुलमात्रां प्रवेशयेत् । द्वितीयदिने द्व्यङ्गुलमात्रां तृतीयदिने त्र्यङ्गुलमात्राम् । एवं क्रमेण वृद्धौ द्वादशाङ्गुलमात्राप्रवेशे मेण्डूमार्गः शुद्धो भवति । पुनस्तादृशीं चतुर्दशाङ्गुलमात्रां द्व्यङ्गुलमात्रावक्रमूर्ध्वमुखं कारयित्वा तां द्वादशङ्गुलमात्रां प्रवेशयेत् । वक्रमूर्ध्वमुखं द्व्यङ्गुलमात्रं बहिः स्थापयेत् । ततः सुवर्णकारस्य अग्निमनसाधनीभूतनालसदृशं नालं गृहीत्वा तदग्रं मेण्डूप्रवेशितद्वादशाङ्गुलस्य नालस्य वक्रोर्ध्वमुखद्व्यङ्गुलमध्ये प्रवेश्य फूत्कारं कुर्यात् । तेन सम्यक् मार्गशुद्धिर्भवति । ततः कोष्ठास्य जलस्य मेण्डूणा-  
कर्षणमभ्यस्येत् । जलकर्षणे सिद्धे पूर्वोक्तश्लोकरीत्या बिन्दोरूर्ध्वकर्षणमभ्यस्येत्



बिन्द्वार्कषणे सिद्धे वज्रोलीमुद्रासिद्धिः । इयं जितप्राणस्यैव सिध्यति, नान्यस्य ।  
खेचरीमुद्राप्राणजयोभयसिद्धौ तु सम्यग् भवति ॥ ८६ ॥

नारीभगे पतद्विन्दुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ।

चलितं च निजं बिन्दुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥ ८७ ॥

एवं वज्रोलीभ्यासे सिद्धे तदुत्तरं साधनमाह—नारीभग इति ।  
नारीभगे स्त्रीयोनौ पततीति पतन् पतंश्चासौ बिन्दुश्च पतद्विन्दुस्तं पतद्विन्दुं  
रतिकाले पतन्तं बिन्दुमभ्यासेन वज्रोलीमुद्राभ्यासेनोर्ध्वमुपर्याहरेदाकर्षयेत्,  
पतनात् पूर्वमेव । यदि पतनात् पूर्वं बिन्दोराकर्षणं न स्यात् तर्हि पतितमाकर्ष-  
येदित्याह—चलितं चेति । चलितं नारीभगे पतितं निजं स्वकीयं बिन्दुं  
चकारात् तद्वज्रः ऊर्ध्वमुपर्याकृष्याहृत्य रक्षयेत् स्थापयेत् ॥ ८७ ॥

एवं संरक्षयेद् बिन्दुं मृत्युं जयति योगवित् ।

मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात् ॥ ८८ ॥

वज्रोलीगुणानाह—एवमिति । एवमुक्तरीत्या बिन्दुं यः संरक्षयेत्  
सम्यग् रक्षयेत् स योगविद् योगाभिज्ञो मृत्युं जयत्यभिभवति । यतो बिन्दोः  
शुक्रस्य पातेन पतनेन मरणं भवति । बिन्दोर्धारणं बिन्दुधारणं तस्माद् बिन्दु-  
धारणाज्जीवनं भवति । तस्माद् बिन्दुं संरक्षयेदित्यर्थः ॥ ८८ ॥

सुगन्धो योगिनो देहे जायते बिन्दुधारणात् ।

यावद् बिन्दुः स्थिरो देहे तावत् कालभयं कुतः ॥ ८९ ॥

सुगन्ध इति । योगिनो वज्रोलीभ्यासिनो देहे बिन्दोः शुक्रस्य धारणं  
बिन्दुधारणं तस्मात् सुगन्धः शोभनो गन्धो जायते प्रादुर्भवति । देहे यावद् बिन्दुः  
स्थिरस्तावत् कालभयं मृत्युभयं कुतः । न कुतोऽपीत्यर्थः ॥ ८९ ॥

चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ।

तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ ९० ॥

चित्तायत्तमिति । हि यस्मान्नृणां शुक्रं वीर्यं चित्तायत्तम् । चित्ते चले चलत्वात्, चित्ते स्थिरे स्थिरत्वाच्चित्ताधीनम् । जीवितं जीवनं शुक्रायत्तं, शुक्रे स्थिरे जीवनाच्छुक्रे नष्टे मरणात् शुक्राधीनं, तस्माच्छुक्रं बिन्दुं मनश्च मानसं च प्रकृष्टाद् यत्नादिति प्रयत्नतः रक्षणीयमेव । अवश्यं रक्षणीयमित्यर्थः । एव-  
शब्दो भिन्नक्रमः ॥ ९० ॥

ऋतुमत्या रजोऽप्येवं निजं बिन्दुं च रक्षयेत् ।

मेण्ड्रेणाकर्षयेद्ध्वं सम्यग्भ्यासयोगवित् ॥ ९१ ॥

ऋतुमत्या इति । एवं पूर्वोक्तेनाभ्यासेन ऋतुर्विद्यते यस्याः सा ऋतुमती तस्या ऋतुमत्या ऋतुस्नातायाः स्त्रिया रजः निजं स्वकीयं बिन्दुं च रक्षयेत् । पूर्वोक्ताभ्यासं दर्शयति—मेण्ड्रेणेति । अभ्यासो वज्रोल्याभ्यासः स एव योगो योगसाधनत्वात् तं वेत्तीत्यभ्यासयोगवित्, मेण्ड्रेण गुह्येन्द्रियेण सम्यग् यत्न-  
पूर्वकमूर्ध्वमुपर्याकर्षयेत् । रजो बिन्दुं चेति कर्माध्याहारः । अयं श्लोकः प्रक्षिप्तः ॥ ९१ ॥

अथ सहजोलिः—

सहजोलिश्चामरोलिर्वज्रोल्या भेद एकतः ।

जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवम् ॥ ९२ ॥

सहजोल्यामरोल्यौ विवक्षुस्तयोर्वज्रोलीविशेषत्वमाह—सहजोलिश्चेति । वज्रोल्या भेदो विशेषः सहजोलिरमरोलिश्च । तत्र हेतुः एकतः एकत्वादेक-  
फलत्वादित्यर्थः । एकशब्दाद्भावप्रधानात् पञ्चम्यास्तसिल् । सहजोलिमाह—

जल इति । गोः पुरीषाणि गोमयानि दग्धानि च तानि गोमयानि च दग्धगोमयानि तेषु संभव उत्पत्तिर्यस्य तद्गग्धगोमयसंभवं शोभनं भस्म सुभस्म विभूतिः तत् जले तोये निक्षिप्य तोयमिश्रं कृत्वेत्युत्तरश्लोकेनान्वेति ॥ ९२ ॥

**वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वङ्गलेपनम् ।**

**आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् ॥ ९३ ॥**

वज्रोलीति । वज्रोलीमुद्रार्थं मैथुनं तस्मादूर्ध्वमनन्तरं सुखेनैवानन्देनैवासीनयोर्व्यविष्टयोः क्षणाद्रत्युत्सवान्मुक्तस्यक्तो व्यापारो रतिक्रिया याभ्यां तौ मुक्तव्यापारौ तयोर्मुक्तव्यापारयोः स्त्री च पुमांश्च स्त्रीपुंसौ तयोः स्त्रीपुंसयोः स्वङ्गलेपनं शोभनान्यङ्गानि स्वङ्गानि मूर्ध्वललाटेनेत्रहृदयस्कन्धमुजादीनि तेषु लेपनम् । कुर्यादिति शेषः ॥ ९३ ॥

**सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रद्धया योगिभिः सदा ।**

**अयं शुभकरो योगो भोगयुक्तोऽपि मुक्तिदः ॥ ९४ ॥**

सहजोलिरिति । इयमुक्ता क्रिया सहजोलिरिति प्रोक्ता कथिता योगिभिर्मत्स्येन्द्रादिभिः । कीदृशी ? सदा श्रद्धया सर्वदा श्रद्धातुं योग्या । अयं सहजोह्याख्यो योग उपायः शुभकरः शुभं श्रेयः करोतीति शुभकरः । ‘योगः संहनोपायध्यानसंगतियुक्तिषु’ (Ak., III. 3. 22) इत्यभिधानात् । कीदृशो योगः ? भोगेन स्त्रीसङ्गेन युक्तोऽपि मुक्तिदो मोक्षदः ॥ ९४ ॥

**अयं योगः पुण्यवतां धीराणां तत्त्वदर्शिनाम् ।**

**निर्मत्सराणां वै सिध्येन्न तु मत्सरशालिनाम् ॥ ९५ ॥**

अयं योग इति । अयमुक्तो योगः पुण्यं विद्यते येषां ते पुण्यवन्तः सुकृतिनस्तेषां पुण्यवतां धीराणां धैर्यवतां, तत्त्वं वास्तविकं द्रष्टुं शीलं येषां ते

तत्त्वदर्शिनस्तेषां तत्त्वदर्शिनः । मत्सरान्निष्क्रान्ता निर्मत्सरस्तेषां निर्मत्सरान्-  
मन्यगुणद्वेषरहितानाम् । ‘मत्सरोऽन्यगुणद्वेषः’ इत्यमरः (III. 3. 172) ।  
तादृशानां पुंसां सिध्येत् सिद्धिं गच्छेत् । मत्सरशालिनां मत्सरवतां तु न  
सिध्येत् ॥ ९५ ॥

अथामरोली—

पित्तोत्खणत्वात् प्रथमाम्बुधारां

विहाय निःसारतयान्त्यधाराम् ।

निषेव्यते शीतलमध्यधारा

कापालिके खण्डमतेऽमरोली ॥ ९६ ॥

अमरोलीमाह—पित्तोत्खणत्वादिति । पित्तोत्खणोत्कटा पित्तोत्खणा  
तस्या भावः पित्तोत्खणत्वं तस्मात् । यथा प्रथमा पूर्वा याम्बुनः शिवाम्बुनो धारा  
तां विहाय शिवाम्बुनिर्गमनसमये किञ्चित् पूर्वा धारां त्यक्त्वा । निर्गतः सारो  
यस्याः सा निःसारा तस्या भावो निःसारता तथा निःसारतया निःसारत्वेनान्त्य-  
धारा अन्त्या चरमा या धारा तां विहाय किञ्चिदन्यां धारां त्यक्त्वा । शीतला  
पित्तादिदोषनिःसारत्वरहिता या मध्यधारा मध्यमा धारा सा निषेव्यते नितरां  
सेव्यते । खण्डो योगविशेषो मतोऽभिमतो यस्य स खण्डमतस्तस्मिन् खण्डमते  
कापालिकस्यायं कापालिकस्तस्मिन् कापालिके खण्डकापालिकसंप्रदाय इत्यर्थः ।  
अमरोली प्रसिद्धेति शेषः ॥ ९६ ॥

अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन् दिने दिने ।

वज्रोलीमभ्यसेत् सम्यक् सामरोलीति कथ्यते ॥ ९७ ॥

अमरीमिति । अमरीं शिवाम्बु यः पुमान् नित्यं पिबेत् । नस्यं  
कुर्वन् श्वासेनामर्या घ्राणान्तर्ग्रहणं कुर्वन् सन् दिने दिने प्रतिदिनं वज्रोलीं

‘मेहनेन शनैः’ (III. 85) इति श्लोकेनोक्तां सम्यगभ्यसेत् सामरोलीति कथ्यते । कापालिकैरिति शेषः । अमरीपानामरीनस्यपूर्विका वज्रोल्ममरोली-  
शब्देनोच्यत इत्यर्थः ॥ ९७ ॥

अभ्यासान्निःसृतां चान्द्रीं विभूत्या सह मिश्रयेत् ।

धारयेदुत्तमाङ्गेषु दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ९८ ॥

अभ्यासादिति । अभ्यासादमरोल्मभ्यासान्निःसृतां निर्गतां चान्द्रीं चन्द्रस्येयं चान्द्री तां चान्द्रीं सुधां विभूत्या भस्मना सह साकं मिश्रयेत् संयोजयेत् । उत्तमाङ्गेषु शिरःकपालनेत्रस्कन्धकण्ठहृदयभुजादिषु धारयेत् । भस्ममिश्रितां चान्द्रीमिति शेषः । दिव्या अतीतानागतवर्तमानव्यवहितविप्रकृष्ट-  
पदार्थदर्शनयोग्या दृष्टिर्यस्य स दिव्यदृष्टिर्दिव्यदृक् प्रजायते प्रकर्षेण जायते ।  
अमरीसेवनप्रकारविशेषाः शिवाम्बुकल्पादवगन्तव्याः ॥ ९८ ॥

पुंसो बिन्दुं समाकुञ्च्य सम्यगभ्यासपाटवात् ।

यदि नारी रजो रक्षेद् वज्रोल्मया सापि योगिनी ॥ ९९ ॥

पुंसो वज्रोलीसाधनमुक्त्वा नार्यास्तदाह—पुंसो बिन्दुमिति । सम्यगभ्या-  
सस्य सम्यगभ्यसनस्य पाटवं पटुत्वं तस्मात् पुंसः पुरुषस्य बिन्दुं वीर्यं समाकुञ्च्य  
सम्यगाकुञ्च्य नारी स्त्री यदि रजो वज्रोल्मया वज्रोलीमुद्रया रक्षेत्, सापि नारी  
योगिनी प्रशस्तयोगवती ज्ञेया । पुंसो बिन्दुसमायुक्तमिति पाठे तु एतद्रजसो  
विशेषणम् ॥ ९९ ॥

तस्याः किञ्चिद् रजो नाशं न गच्छति न संशयः ।

तस्याः शरीरे नादश्च बिन्दुतामेव गच्छति ॥ १०० ॥

नारीकृताया वज्रोल्याः फलमाह—तस्या इति । तस्या वज्रोत्यभ्यसन-  
शीलाया नार्या रजः किञ्चित् किमपि स्वल्पमपि नाशं न गच्छति नष्टं न भवति  
पतनं न प्राप्नोतीत्यर्थः । अत्र संशयो न, संदेहो न । तस्या नार्याः शरीरे नादश्च  
बिन्दुतामेव गच्छति मूलाधारादुत्थितो नादो हृदयोपरि बिन्दुभावं गच्छति ।  
बिन्दुना सहैकीभवतीत्यर्थः । अमृतसिद्धौ—

‘बीजं च पौरुषं प्रोक्तं रजश्च स्त्रीसमुद्भवम् ।  
अनयोर्बाह्ययोगेन सृष्टिः संजायते नृणाम् ॥  
यदाभ्यन्तरयोगः स्यात् तदा योगीति गीयते ।  
बिन्दुश्चन्द्रमयः प्रोक्तो रजः सूर्यमयं तथा ॥  
अनयोः संगमादेव जायते परमं पदम् ।  
स्वर्गदो मोक्षदो बिन्दुर्धर्मदोऽधर्मदस्तथा ॥  
तन्मध्ये देवताः सर्वास्तिष्ठन्ते सूक्ष्मरूपतः ॥’ इति ॥ १०० ॥

स बिन्दुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ ।  
वज्रोल्याभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः ॥ १०१ ॥

स बिन्दुरिति । स पुंसो बिन्दुस्तद्रजो नार्या रजश्चैव वज्रोलीमुद्राया  
अभ्यासो वज्रोल्याभ्यासः स एव योगस्तेनैकीभूय मिलित्वा स्वदेहगौ स्वदेहे  
गतौ सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः दत्तः ॥ १०१ ॥

रक्षेदाकुञ्चनादूर्ध्वं या रजः सा हि योगिनी ।  
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद् ध्रुवम् ॥ १०२ ॥

रक्षेदिति । या नार्याकुञ्चनाद्योनिस्कोचनादूर्ध्वमुपरि स्थाने नीत्वा रजो  
रक्षेत् । हीति प्रसिद्धं योगशास्त्रे । सा योगिन्यतीतानागतं भूतं भविष्यं च वस्तु

वेत्ति जानाति ध्रुवमिति निश्चितं खेऽन्तरिक्षे चरतीति खेचर्यन्तरिक्षचरी च भवेत् ॥ १०२ ॥

देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्याभ्यासयोगतः ।

अयं पुण्यकरो योगो भोगे मुक्तेऽपि मुक्तिदः ॥ १०३ ॥

देहसिद्धिमिति । वज्रोल्या अभ्यासस्य योगो युक्तिस्तस्माद् देहस्य सिद्धिं रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वरूपां लभते । अयं योगो वज्रोल्याभ्यासयोगः पुण्यकरोऽदृष्टविशेषजनकः । कीदृशो योगः? मुज्यत इति भोगो विषयस्तस्मिन् मुक्तेऽपि मुक्तिदो मोक्षदः ॥ १०३ ॥

अथ शक्तिचालनम्—

कुटिलाङ्गी कुण्डलिनी भुजङ्गी शक्तिरीश्वरी ।

कुण्डल्यरुन्धती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥ १०४ ॥

शक्तिचालनं विवक्षुस्तदुपोद्घाततया कुण्डलीपर्यायान् तथा मोक्षद्वार-विभेदनादिकं चाह सप्तभिः—कुटिलाङ्गीति । कुटिलाङ्गी । १ । कुण्डलिनी । २ । भुजङ्गी । ३ । शक्तिः । ४ । ईश्वरी । ५ । कुण्डली । ६ । अरुन्धती । ७ । चैते सप्त शब्दाः पर्यायवाचका एकार्थवाचकाः ॥ १०४ ॥

उद्धाटयेत् कपाटं तु यथा कुञ्चिकया हठात् ।

कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥ १०५ ॥

उद्धाटयेदिति । यथा येन प्रकारेण पुमान् कुञ्चिकया कपाटार्गलोत्सारण-साधनीभूतया हठाद् बलात् कपाटमरमुद्धाटयेदुत्सारयेत् । हठादिति देहलीदी-पन्यायेनोभयत्र संबध्यते । तथा तेन प्रकारेण योगी हठाद्धठाभ्यासात् कुण्ड-

लिन्या शक्त्या मोक्षद्वारं मोक्षस्य द्वारं प्रापकं सुषुम्नामार्गं विभेदयेद्विशेषेण भेद-  
येत् । 'तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति' इति श्रुतेः (Ch. Up., VIII. 6. 6) ॥१०५॥

येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ।

मुखेनाच्छाद्य तद्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥ १०६ ॥

येनेति । आमयो रोगजन्यं दुःखं दुःखमात्रोपलक्षणं तस्मान्निर्गतं निरामयं  
दुःखमात्ररहितं ब्रह्मस्थानं ब्रह्माविर्भावजनकं स्थानं ब्रह्मस्थानं ब्रह्मरन्ध्रम् ।  
'तस्याः शिखाया मध्ये परमात्मा व्यवस्थितः' (Mah. Nār., XI. 13) इति  
श्रुतेः । येन मार्गेण सुषुम्नामार्गेण गन्तव्यं गमनार्हमस्ति तद्वारं तस्य मार्गस्य  
द्वारं प्रवेशमार्गं मुखेनास्येनाच्छाद्य रुद्ध्वा परमेश्वरी कुण्डलिनी । प्रसुप्ता  
निद्रितास्ति ॥ १०६ ॥

कन्दोर्ध्वं कुण्डली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ।

बन्धनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ १०७ ॥

कन्दोर्ध्वं इति । कुण्डली शक्तिः कन्दोर्ध्वं कन्दस्योपरिभागे योगिनां  
मोक्षाय सुप्ता, मूढानां बन्धनाय सुप्ता । योगिनस्तां चालयित्वा मुक्ता भवन्ति ।  
मूढास्तदज्ञानाद् बद्धास्तिष्ठन्तीति भावः । तां कुण्डलिनीं यो वेत्ति स योगवित् ।  
सर्वेषां योगतन्त्राणां कुण्डल्याश्रयत्वादित्यर्थः ॥ १०७ ॥

कुण्डली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता ।

सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ॥ १०८ ॥

कुण्डलीति । कुण्डली शक्तिः सर्पवद्भुजङ्गवत् कुटिल आकारः स्वरूपं  
यस्याः सा कुटिलाकारा परिकीर्तिता कथिता योगिभिः । सा कुण्डली शक्तिर्येन



पुंसा चालिता मूलाधारादूर्ध्वं नीता स मुक्तोऽज्ञानबन्धान्निवृत्तः । अत्रास्मिन्नर्थे  
 संशयो न संदेहो नास्तीत्यर्थः । ‘तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति’ इति श्रुतेः  
 (Ch. Up., VIII. 6. 6) ॥ १०८ ॥

गङ्गायमुनयोर्मध्ये बालरण्डां तपस्विनीम् ।

बलात्कारेण गृह्णीयात् तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १०९ ॥

गङ्गायमुनयोरिति । गङ्गायमुनयोराधाराधेयभावेन तयोर्भावनाद् गङ्गा-  
 यमुनयोरभेदेन भावनाद्वा गङ्गायमुने इडापिङ्गले तयोर्मध्ये सुषुम्नामार्गे तपस्विनीं  
 निरशनस्थितेः, बालरण्डां बालरण्डाशब्दवाच्यां कुण्डलीं बलात्कारेण हठेन  
 गृह्णीयात् । तत्तस्या गङ्गायमुनयोर्मध्ये ग्रहणं विष्णोर्हरेर्व्यापकस्थात्मनो वा परमं  
 पदं परमपदप्रापकम् ॥ १०९ ॥

इडा भगवती गङ्गा पिङ्गला यमुना नदी ।

इडापिङ्गलयोर्मध्ये बालरण्डा च कुण्डली ॥ ११० ॥

गङ्गायमुनादिपदार्थमाह—इडेति । इडा वामनिःश्वासा नाडी भगवत्यै-  
 श्र्वर्यादिसंपन्ना गङ्गा गङ्गापदवाच्या, पिङ्गला दक्षिणनिःश्वासा यमुना यमुनाशब्द-  
 वाच्या नदी । इडापिङ्गलयोर्मध्ये मध्यगता या कुण्डली सा बालरण्डा बाल-  
 रण्डाशब्दवाच्या ॥ ११० ॥

पुच्छे प्रगृह्य भुजगीं सुप्तामुद्रोधयेच्च ताम् ।

निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥ १११ ॥

शक्तिबालनमाह—पुच्छ इति । सुप्तां निद्रितां भुजगीं तां कुण्डलिनीं  
 पुच्छे प्रगृह्योद्रोधयेत् प्रबोधयेत् सा शक्तिः कुण्डली निद्रां विहाय हठादूर्ध्वं  
 तिष्ठत इत्यन्वयः । एतद्रहस्यं तु गुरुमुखादवगन्तव्यम् ॥ १११ ॥

अवस्थिता चैव फणावती सा  
 प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम् ।  
 प्रपूर्य सूर्यात् परिधानयुक्त्या  
 प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया ॥ ११२ ॥

अवस्थितेति । अवस्थितार्वाक् स्थिता मूलाधारस्थिता फणावती  
 भुजङ्गी सा कुण्डली सूर्यादापूर्य सूर्यात् पूरणं कृत्वा परिधाने युक्तिस्तथा  
 परिधानयुक्त्या प्रगृह्य गृहीत्वा । सायं सूर्यास्तसमये प्रातः सूर्योदयवेलायां  
 नित्यमहरहः प्रहरस्य यामस्यार्धं प्रहरार्धं प्रहरार्धमेव प्रहरार्धमात्रं मुहूर्तद्वयमात्रं  
 परिचालनीया परितश्चालयितुं योग्या । परिधानयुक्तिर्देशिकाद् बोध्या ॥ ११२ ॥

ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरङ्गुलम् ।  
 मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टिताम्बरलक्षणम् ॥ ११३ ॥

कन्दसंपीडनेन शक्तिचालनं विवक्षुरादौ कन्दस्य स्थानं स्वरूपं चाह—  
 ऊर्ध्वमिति । मूलस्थानाद् वितस्तिमात्रं वितस्तिप्रमाणमूर्ध्वमुपरि नाभिमेष्टूयोर्मध्ये ।  
 एतेन कन्दस्य स्थानमुक्तम् । तथा चोक्तं गोरक्षशतके (16)—

‘ऊर्ध्वं मेढ्रादधो नाभेः कन्दयोनिः खगाण्डवत् ।  
 तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिः ॥’

इति । याज्ञवल्क्यः—

‘गुदात्तु द्व्यङ्गुलदूर्ध्वं मेढ्रात्तु द्व्यङ्गुलादधः ।  
 देहमध्यं तयोर्मध्यं मनुजानामितीरितम् ॥  
 कन्दस्थानं मनुष्याणां देहमध्यान्नावाङ्गुलम् ।  
 चतुरङ्गुलविस्तारमायामं च तथाविधम् ॥’

अण्डाकृतिवदाकारभूषितं च त्वगादिभिः ।

चतुष्पदां तिरश्चां च द्विजानां तुन्दमध्यगम् ॥' इति ।

(27., IV. 14, 16-17)

गुदाद् द्व्यङ्गुलोपर्येकाङ्गुलं मध्यं तस्मान्नवाङ्गुलं कन्दस्थानं, मिलित्वा द्वादशाङ्गुलप्रमाणं वितस्तिमात्रं जातम् । चतुर्णामङ्गुलानां समाहारश्चतुरङ्गुलं चतुरङ्गुलप्रमाणं विस्तारम् । विस्तारो दैर्घ्यस्याप्युपलक्षणम् । चतुरङ्गुलं दीर्घं च मृदुलं कोमलं धवलं शुभ्रं वेष्टितं वेष्टनाकारीकृतं यदम्बरं वस्त्रं तस्य लक्षणं स्वरूपमिव लक्षणं स्वरूपं यस्य तादृशं प्रोक्तं कथितम् । कन्दस्वरूपं योगिमिरिति शेषः ॥ ११३ ॥

सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद् दृढम् ।

गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र प्रपीडयेत् ॥ ११४ ॥

सतीति । वज्रासने कृते सति कराभ्यां हस्ताभ्यां गुल्फौ पादग्रन्थी तयोर्देशौ प्रदेशौ तयोः समीपे गुल्फाभ्यां किञ्चिदुपरि । 'तद्ग्रन्थी घुटिके गुल्फौ' इत्यमरः (II. 6. 72) । पादौ चरणौ दृढं गाढं धारयेत् गृहीयात् । चकाराद् धृताभ्यां पादाभ्यां तत्र कन्दस्थाने कन्दं प्रपीडयेत् प्रकर्षेण पीडयेत् । गुल्फादूर्ध्वं कराभ्यां पादौ गृहीत्वा नाभेरधोभागे कन्दं पीडयेदित्यर्थः ॥ ११४ ॥

वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुण्डलीम् ।

कुर्यादनन्तरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत् ॥ ११५ ॥

वज्रासन इति । वज्रासने स्थितो योगी कुण्डलीं चालयित्वा शक्ति-चालनमुद्रां कृत्वेत्यर्थः । अनन्तरं शक्तिचालनानन्तरं भस्त्रां भस्त्राख्यं कुम्भकं कुर्यात् । एवंरीत्या कुण्डलीं शक्तिमाशु शीघ्रं बोधयेत् प्रबुद्धां कुर्यात् ।

वज्रासने शक्तिचालनस्य पूर्वं विवानेऽपि पुनर्वज्रासनोपादानं शक्तिचालनानन्तरं  
भस्त्रायां वज्रासनमेव कर्तव्यमिति नियमार्थम् ॥ ११५ ॥

भानोराकुञ्चनं कुर्यात् कुण्डलीं चालयेत् ततः ।

मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥ ११६ ॥

भानोरिति । भानोर्नाभिदेशस्थस्य सूर्यस्याकुञ्चनं कुर्यात् । नाभेरा-  
कुञ्चनेनैवास्याकुञ्चनं भवति । ततो भानोराकुञ्चनात् कुण्डलीं शक्तिं चालयेत् ।  
मृत्योर्वक्त्रं मुखं गतस्यापि प्राप्तस्यापि तस्य पुंसो मृत्युभयं कालभयं कुतः ?  
न कुतोऽपीत्यर्थः ॥ ११६ ॥

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ ।

ऊर्ध्वमाकृष्यते किञ्चित् सुषुम्नायां समुद्रता ॥ ११७ ॥

मुहूर्तद्वयेति । मुहूर्तयोर्द्वयं युग्मं घटिकाचतुष्टयात्मकं तत्पर्यन्तं तदवधि  
निर्भयं निःशङ्कं चालनादसौ शक्तिः सुषुम्नायां समुद्रता सती किञ्चिदूर्ध्व-  
माकृष्यते आकृष्टा भवति ॥ ११७ ॥

तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्नाया मुखं ध्रुवम् ।

जहाति तस्मात् प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ॥ ११८ ॥

तेनेति । तेनोर्ध्वाकर्षणेन कुण्डलिनी तस्याः प्रसिद्धायाः सुषुम्नाया  
मुखं प्रवेशमार्गं ध्रुवं निश्चितं जहाति त्यजति । तस्मान्मार्गत्यागादयं प्राणवायुः  
स्वतः स्वयमेव सुषुम्नां व्रजति गच्छति । सुषुम्नामुखात् प्रागेव कुण्डलिन्या  
निर्गतत्वादिति भावः ॥ ११८ ॥

तस्मात् संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुन्धतीम् ।

तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥ ११९ ॥

तस्मादिति । यस्माच्छक्तिचालनेन प्राणः सुषुम्नां व्रजति तस्मात् सुखेन सुप्ता सुखसुप्ता तां सुखसुप्तामरुन्धतीं शक्तिं नित्यं प्रतिदिनं संचालयेत् सम्यक् चालयेत् । तस्याः शक्तेः संचालनेनैव संचालनमात्रेण योगी रोगैः कासश्वासज्वरादिभिः प्रमुच्यते प्रकर्षेण मुक्तो भवति ॥ ११९ ॥

येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ।

किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ॥ १२० ॥

येनेति । येन योगिना शक्तिः कुण्डली संचालिता स योगी सिद्धीनामणि-  
मादीनां भाजनं पात्रं भवति । अत्रास्मिन्नर्थे बहुनोक्तेन बहुप्रशंसनेन किम् ? न किम-  
पीत्यर्थः । कालं मृत्युं लीलया क्रीडयानायासेनैव जयत्यभिभवतीत्यर्थः ॥ १२० ॥

ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशिनः ।

मण्डलाद् दृश्यते सिद्धिः कुण्डल्यभ्यासयोगिनः ॥ १२१ ॥

ब्रह्मचर्येति । ब्रह्मचर्यं श्रोत्रादिभिः सहोपस्थसंयमस्तस्मिन् रतस्य तत्परस्य  
नित्यं सर्वदा हितं पथं मितं चतुर्थांशवर्जितमश्नातीति तस्य कुण्डल्यभ्यासः  
शक्तिचालनाभ्यासः स एव योगः सोऽस्यास्तीति स तथा, तस्य मण्डला-  
च्चत्वारिंशद्दिनात्मकादनन्तरं सिद्धिः प्राणायामसिद्धिर्दृश्यते ।

‘ नासादक्षिणमार्गवाहिपवनात् प्राणोऽतिदीर्घोऽकृत-

श्चन्द्राभः परिपूरितामृततनुः प्राग्घण्टिकायास्ततः ।

छित्वा कालविशालवह्निवशगं भ्रूरन्ध्रनाडीगतं

तत्कायं कुरुते पुनर्नवतरं छिन्नद्रुमस्कन्धवत् ॥ ’ १२१ ॥

कुण्डलीं चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद् विशेषतः ।

एवमभ्यस्यतो नित्यं यमिनो यमभीः कुतः ॥ १२२ ॥

कुण्डलीमिति । कुण्डलीं चालयित्वा शक्तिचालनं कृत्वा । अथानन्तरमेव भस्त्रां भस्त्राख्यं कुम्भकं कुर्यात् । नित्यं प्रतिदिनम् । एवमुक्तप्रकारेणाभ्यस्यतो यमिनो योगिनो यमभीर्यमाद्भ्यं कुतः ? न कुतोऽपीत्यर्थः । योगिनो देहत्यागस्य स्वाधीनत्वादिति तात्पर्यम् ॥ १२२ ॥

द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधने ।

कुतः प्रक्षालनोपायः कुण्डल्यभ्यसनादते ॥ १२३ ॥

द्वासप्ततीति । द्वाभ्यामधिका सप्ततिः, द्वासप्ततिसंख्याकानि सहस्राणि द्वासप्ततिसहस्राणि तेषां तत्संख्याकानां नाडीनां मलशोधने कर्तव्ये सति कुण्डल्यभ्यसनाच्छक्तिचालनाभ्यासादते विना कुतः प्रक्षालनोपायः ? न कुतोऽपि । शक्तिचालनाभ्यासेनैव सर्वासां नाडीनां मलशोधनं भवतीत्यभि-  
प्रायः ॥ १२३ ॥

इयं तु मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनाम् ।

आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सरला भवेत् ॥ १२४ ॥

इयं त्विति । इयं मध्यमा नाडी सुषुम्ना योगिनां दृढाभ्यासेनासनं स्वस्तिकादि प्राणसंयामः प्राणायामो मुद्रा महामुद्रादिका तैः सरला ऋज्वी भवेत् ॥ १२४ ॥

अभ्यासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ।

रुद्राणी वा परा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ॥ १२५ ॥

अभ्यास इति । समाधिनेतरवृत्तिनिरोधरूपेणैकाग्र्येण मनो धृत्वान्तः-  
करणं धारणानिष्ठं कृत्वाभ्यासे मनःस्थितौ यत्ने, विगता निद्रा येषां ते तथा तेवाम् । निद्रापदमालस्योपलक्षणम् । अनलसानामित्यर्थः । रुद्राणी शांभवी

मुद्रा वा अथवा परान्या उन्मन्यादिका, भद्रां शुभां सिद्धिं योगसिद्धिं प्रयच्छति ददाति । एतेन हठयोगोपकारको राजयोगः प्रोक्तः ॥ १२५ ॥

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ।

राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ॥ १२६ ॥

राजयोगं विना आसनादीनां वैयर्थ्यमौपचारिकश्लेषेणाह—राजयोग-मिति । वृत्त्यन्तरनिरोधपूर्वकात्मगोचरधारावाहिकनिर्विकल्पकवृत्ती राजयोगः । ‘हठं विना राजयोगः’ (II. 76) इत्यत्र सूचितस्तत्साधनाभ्यासो वा तं विना तमृते । पृथ्वीशब्देन स्थैर्यगुणयोगादासनं लक्ष्यते । तन्न राजते न शोभते । राजयोगं विना परमपुष्टार्थफलासिद्धेरिति हेतुरग्रेऽपि योजनीयः । राजयोगं विना निशेव निशा कुम्भको न राजते, निशायां प्रायेण जनसंचाराभावात् । निशाशब्देन प्राणसंचाराभावलक्षणः कुम्भको लक्ष्यते । राजयोगं विना मुद्रा महामुद्रादिरूपा विचित्रापि विविधापि विलक्षणापि वा न राजते न शोभते । पक्षान्तरे । राज्ञो नृपस्य योगो राजयोगो राजसंबन्धस्तं विना पृथ्वी भूमिर्न राजते । शास्तरं विना भूमौ नानोपद्रवसंभवात् । राजा चन्द्रः । ‘सोमोऽस्माकं ब्राह्मणानां राजा’ इति श्रुतेः (TS., 1. 8. 10. 2) । तस्य योगं संबन्धं विना निशा रात्रिर्न राजते । राजयोगं विना नृपसंबन्धं विना मुद्रा राजभिः पत्रेषु क्रियमाणश्चिह्नविशेषः । विचित्रापि । पृथ्वीपक्षे रत्नादिजनकत्वेन विलक्षणापि, निशापक्षे ग्रहनक्षत्रादिभिर्विचित्रापि, मुद्रापक्षे रेखाभिर्विचित्रापि न राजते ॥ १२६ ॥

मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् ।

इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥ १२७ ॥

मारुतस्येति । मारुतस्य वायोः सर्वं विधिं कुम्भमुद्राविधानं मनोयुक्तं मनसा युक्तं समभ्यसेत् सम्यगभ्यस्येत् मनीषिणा बुद्धिमता पुंसा, इतरत्र

मारुतस्य वित्रेन्यस्मिन् विषये मनोवृत्तिर्मनसो वृत्तिः प्रवृत्तिर्न कर्तव्या न कार्या ॥ १२७ ॥

इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना ।

एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी ॥ १२८ ॥

मुद्रा उपसंहरति—इतीति । आदिनाथेन सर्वेश्वरेण शंभुना शं सुखं भवत्यस्मादिति शंभुस्तेन । इत्युक्तरीत्या दश दशसंख्याका मुद्राः प्रोक्ताः कथिताः । तासु मुद्रासु मध्ये एकैकापि प्रत्येकमपि या काचन मुद्रा यमिनां यमवतां योगिनां महासिद्धिप्रदायिनी, अणिनादिप्रदात्री कैवल्यप्रदात्री वा ॥ १२८ ॥

उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते सांप्रदायिकम् ।

स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ॥ १२९ ॥

मुद्रोपदेष्टारं गुरुं प्रशंसति—उपदेशमिति । यः पुमान् मुद्राणां महामुद्रादीनां संप्रदायाद् योगिनां गुरुपरंपरारूपादागतं सांप्रदायिकमुपदेशं दत्ते ददाति । स एव स पुमानेव श्रीगुरुः श्रीमान् गुरुः, सर्वगुरुभ्यः श्रेष्ठ इत्यर्थः । स्वामी प्रभुः स एव, साक्षात्प्रत्यक्ष ईश्वर एव सः । ईश्वराभिन्न एव स इत्यर्थः ॥ १२९ ॥

तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ।

अणिमादिगुणैः सार्धं लभते कालवञ्चनम् ॥ १३० ॥

इति श्रीस्वात्मारामयोगीन्द्रविरचितायां हठयोगप्रदीपिकायां मुद्राविधानं नाम तृतीयोपदेशः



तस्येति । तस्य मुद्राणामुपदेष्टुर्गुरोर्वाक्यपरो वाक्यमासनकुम्भकाद्यनु-  
ष्ठानविषयकं युक्ताहारविहारचेष्टादिविषयकं च तस्मिन् परस्तत्परः, तत्परश्चादर-  
वान् । आदरश्चावहिततया करणम् । भूत्वा संभूय मुद्राणां महामुद्रादीनामभ्यासः  
पौनःपुन्येनावर्तनं तस्मिन् मुद्राभ्यासे समाहितः सावधानः पुरुषोऽणिमादि-  
गुणैरणिमादिसिद्धिभिः सार्धं साकं कालस्य मृत्योर्वैश्वनं प्रतारणं लभते  
प्राप्नोति ॥ १३० ॥

इति श्रीहठयोगप्रदीपिकाव्याख्यायां ब्रह्मानन्दकृतायां ज्योत्स्नाभिधायां मुद्राकथनं नाम  
तृतीयोपदेशः

## चतुर्थोपदेशः

नमः शिवाय गुरवे नादबिन्दुकलात्मने ।

निरञ्जनपदं याति नित्यं तत्र परायणः ॥ १ ॥

प्रथमद्वितीयतृतीयोपदेशोक्तानामासनकुम्भकमुद्राणां फलभूतं राजयोगं विवक्षुः स्वात्मारामः श्रेयांसि बहुविघ्नानीति तत्र विघ्नबाहुल्यस्य संभवात् तन्निवृत्तये शिवाभिन्नगुरुनमस्कारात्मकं मङ्गलमाचरति—नम इति । शिवाय सुखरूपायेश्वराभिन्नाय वा । तदुक्तम्—‘नमस्ते नाथ भगवन् शिवाय गुरु-रूपिणे’ इति । गुरवे देशिकाय यद्वा गुरवे सर्वान्तर्यामितया निखिलोपदेष्ट्रे शिवायेश्वराय । तथा च पातञ्जलसूत्रम्—‘[स]पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छे-दात्’ (1. 26) इति । नमः प्रह्वीभावोऽस्तु । कीदृशाय शिवाय ? गुरवे नाद-बिन्दुकलात्मने । कांस्यघण्टानिर्ह्रादवदनुरणनं नादः । बिन्दुरनुस्वारेत्तरभावी ध्वनिः । कला नादैकदेशः, ता आत्मा स्वरूपं यस्य स तथा तस्मै । नादबिन्दु-कलात्मना वर्तमानायेत्यर्थः । तत्र नादबिन्दुकलात्मनि शिवे गुरौ नित्यं प्रतिदिनं परायणोऽवहितः पुमान् । एतेन नादानुसंधानपरायण इत्युक्तम् । पूर्वपादेन गुरुशिवयोरभेदश्च सूचितः । अञ्जनं मायोपाधिस्तद्ब्रहितं निरञ्जनं शुद्धं, पद्यते गम्यते योगिभिरिति पदं ब्रह्म याति प्राप्नोति । तथा च वक्ष्यति—‘नादानुसंधानसमाधिभाजम्’ (IV. 81) इत्यादिना ॥ १ ॥

अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समाधिक्रममुत्तमम् ।

मृत्युञ्जं च सुखोपायं ब्रह्मानन्दकरं परम् ॥ २ ॥

समाधिक्रमं प्रतिजानीते — अथेति । अथासनकुम्भकमुद्राकथनानन्तरमिदानीमस्मिन्नवसरे समाधिक्रमं प्रत्याहारादिरूपं प्रवक्ष्यामि प्रकर्षेण विविच्य वक्ष्यामीत्यन्वयः । कीदृशं समाधिक्रमम् ? उत्तमं श्रीआदिनाथोक्तसपादकोटि-समाधिप्रकारेषूत्कृष्टम् । पुनः कीदृशम् ? मृत्युं कालं हन्ति निवारयतीति मृत्युञ्ज-स्वेच्छया देहत्यागजनकं तत्त्वज्ञानोदयमनोनाशवासनाक्षयैः सुखस्य जीवन्मुक्ति-सुखस्योपायं प्राप्तिसाधनम् । पुनः कीदृशम् ? परं ब्रह्मानन्दकरं प्रारब्धकर्मक्षये सति जीवब्रह्मणोरभेदेनात्यन्तिकब्रह्मानन्दप्राप्तिरूपविदेहमुक्तिकरम् । तत्र निरोध-समाधिना चित्तस्य ससंस्काराशेषवृत्तिनिरोधे शान्तघोरमूढावस्थानिवृत्तौ “जीवन्नेत्रं हि विद्वान् हर्षशोकाभ्यां विमुच्यते” इत्यादिश्रुत्युक्तनिर्विकारस्व-रूपावस्थितिरूपा जीवन्मुक्तिर्भवति । परममुक्तिस्तु प्रारब्धभोगान्तेऽन्तःकरणगुणानां प्रतिप्रसवेनौपाधिकरूपात्यन्तिकनिवृत्तावात्यन्तिकस्वरूपावस्थानं प्रतिप्रसवसिद्धम् । व्युत्थाननिरोधसमाधिसंस्कारा मनसि लीयन्ते । मनोऽस्मितायामस्मिता महति महान् प्रधान इति चित्तगुणानां प्रतिप्रसवः प्रतिसर्गः स्वकारणे लयः । ननु जीवन्मुक्तस्य व्युत्थाने ब्राह्मणोऽहं मनुष्योऽहमित्यादिव्यवहारदर्शनाच्चित्तादिभिरौपाधिकभावजननादम्लेन दुग्धस्येव स्वरूपच्युतिः स्यादिति चेन्न । संप्रज्ञातसमाधावनुभूतात्मसंस्कारस्य निरोधसंस्कारस्य च तदानीं सत्त्वात् । ताभ्यां च व्युत्थानसंस्कारस्य दग्धबीजकल्पत्वाद् व्युत्थानव्यवहारस्यातात्त्विक-त्वनिश्चयात् । अतात्त्विकान्यथाभावस्य विकारित्वाप्रयोजकत्वात् । अम्लेन दुग्धस्य दधिभावस्तु तात्त्विक इति दृष्टान्तवैषम्याच्च । पुरुषस्य त्वन्तःकरणोपाधि-कोऽहं ब्राह्मण इत्यादिव्यवहारः स्फटिकस्य जपाकुसुमसंनिधानोपाधिरुणिमेव न तात्त्विकः । जपाकुसुमापगमे स्फटिकस्य स्वस्वरूपस्थितिबदन्तःकरणस्य सकलवृत्तिनिरोधे स्वस्वरूपावस्थितिरच्युतैव पुरुषस्य ॥ २ ॥

राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी ।

अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदम् ॥ ३ ॥

अमनस्कं तथाद्वैतं निरालम्बं निरञ्जनम् ।

जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्या चेत्येकवाचकाः ॥ ४ ॥

समाधिपर्यायान् विशेषेणाह—राजयोग इत्यादिना श्लोकद्वयेन ।  
स्पष्टम् ॥ ३-४ ॥

सलिले सैन्धवं यद्वत् साम्यं भजति योगतः ।

तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते ॥ ५ ॥

त्रिभिः समाधिमाह—सलिल इति । यद्वद्यथा सैन्धवं सिन्धुदेशोद्धवं  
लवणं सलिले जले योगतः संयोगात् साम्यं सलिलसाम्यं सलिलैक्यं भजति  
प्राप्नोति तथा तद्वदात्मा च मनश्चात्ममनसी तयोरात्ममनसोरैक्यमेकाकारता ।  
आत्मनि धारितं मन आत्माकारं सदात्मसाम्यं भजति तादृशमात्ममनसोरैक्यं  
समाधिरभिधीयते समाधिशब्देनोच्यत इत्यर्थः ॥ ५ ॥

यदा संक्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते ।

तदा समरसत्वं च समाधिरभिधीयते ॥ ६ ॥

यदा संक्षीयत इति । यदा यस्मिन् काले जितप्राणस्य योगिनः  
कुम्भककाले प्राणः शरीरान्तर्वर्ती वायुः कुम्भकेन निरुद्धवृत्तिकः प्राणः क्षीण  
इत्युच्यते, संक्षीयते सम्यक् क्षीणो भवति । मानसं च मनश्च प्रलीयते प्रकर्षेण  
लयं प्राप्नोति । आत्मनि स्थितस्य मनसः आत्माकारता लयः तदा तस्मिन् काले  
समरसत्वम् एकाकारत्वं मनसश्च आत्मनि स्थितस्य आत्माकारपरिणामेनात्मा-  
कारत्वम् । जपाकुसुमस्थस्य स्फटिकमणेर्जपाकुसुमाकारत्ववत् । तथा च पातञ्जलं

सूत्रम् 'क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेरग्रहीतृग्रहणप्राप्तेषु तत्स्थितदञ्जनता समापत्तिः' (1. 41) इति । चकारेण समरसत्वस्य स्थैर्यं समुच्चीयते । अत एव पातञ्जलभाष्ये 'विक्षिप्ते चेतसि विक्षेपोपसर्जनीभूतः समाधिर्न योगपक्षे वर्तते' इत्युक्तम् (I. 1) । इत्थं चात्माकारमनोवृत्तेः स्थिरीभावः समाधिरभिधीयत इत्यर्थः । उक्ताभ्यां द्वाभ्यां श्लोकाभ्यां संप्रज्ञातः समाधिरुक्तः । सम्यक् संभूय विपर्ययरहितत्वेन प्रज्ञायते प्रकर्षेणापरोक्षतयानुभूयते भाव्यस्य स्वरूपमनेनेति संप्रज्ञातः समाधिः भावनाविशेषः । भावना च भाव्यस्य विषयान्तरपरिहारेण चेतसि पुनःपुनर्निवेशनम् । संप्रज्ञातः सालम्बनः सबीजो लयः—एते संप्रज्ञातस्य प्रसिद्धाः पर्यायाः ॥ ६ ॥

तत्समं च द्वयोरैक्यं जीवात्मपरमात्मनोः ।

प्रनष्टसर्वसंकल्पः समाधिः सोऽभिधीयते ॥ ७ ॥

तत्सममिति । तत्समं पूर्वोक्तसमं द्वयोरुभयोः जीवात्मा अन्तःकरणोपहितं चैतन्यम्, परमात्मा सच्चिदानन्दलक्षणं, देशकालवस्तुपरिच्छेदशून्यं चैतन्यं, तयोरैक्यमभेदः । ऐक्यं विशिनष्टि प्रनष्टसर्वसंकल्प इति । प्रकर्षेण नष्टाः निरुद्धाः सर्वे ध्यातृध्यानध्येयादिरूपाः संकल्पाः सम्यक् कल्पनाः यस्मिन् तत् तादृशमैक्यम्, पुंलिङ्गपाठे समाधेर्विशेषणम् । सः योगशास्त्रप्रसिद्धः समाधिः निर्बीजः समाधिः अभिधीयते कथ्यते । तथा च पातञ्जलं सूत्रम्—'तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः' (1. 51) इति । अनेनासंप्रज्ञातः समाधिरुक्तः । अन्वर्थश्चायम्, न किमपि सम्यग् ध्यातृध्यानध्येयत्वादिना प्रज्ञायतेऽस्मिन्निति असंप्रज्ञातः । असंप्रज्ञातो निरालम्बो निर्बीजो राजयोगो निरोधश्चेति असंप्रज्ञातस्य प्रसिद्धाः पर्यायाः ॥ ७ ॥

राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः ।

ज्ञानं मुक्तिः स्थितिः सिद्धिर्गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ ८ ॥

अथ राजयोगप्रशंसा—राजयोगस्येति । राजयोगस्यानन्तरमेवोक्तस्य माहात्म्यं प्रभावं तत्त्वतो वस्तुतः को वा जानाति ? न कोऽपि जानातीत्यर्थः । तत्त्वतो वक्तुमशक्यत्वेऽप्येकदेशेन राजयोगप्रभावमाह—ज्ञानमिति । ज्ञानं स्वस्वरूपापरोक्षानुभवो मुक्तिर्विदेहमुक्तिः स्थितिर्निर्विकारस्वरूपावस्थितिरूपा जीवन्मुक्तिः सिद्धिरणिमादिर्गुणाक्येन गुरुवचसा लभ्यते । राजयोगादिति शेषः ॥ ८ ॥

दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्त्वदर्शनम् ।

दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना ॥ ९ ॥

दुर्लभ इति । विशेषेण सिन्वन्त्यक्वन्नन्ति प्रमातारं स्वसङ्गेनेति विषया ऐहिका दारादय आमुष्मिकाः सुधादयस्तेषां त्यागो भोगेच्छाभावो दुर्लभः । तत्त्वदर्शनमात्मापरोक्षानुभवः दुर्लभम् । सहजावस्था तुर्यावस्था । सद्गुरोः ‘दृष्टिः स्थिरा यस्य विनैव दृश्यम्’ इति वक्ष्यमाणलक्षणस्य करुणां दयां विनेति सर्वत्र संबध्यते । दुर्लभा लब्धुमशक्या । ‘दुःस्यात् कष्टनिषेधयोः’ इति कोशः । गुरुकृपया तु सर्वं सुलभमिति भावः ॥ ९ ॥

विविधैरासनैः कुम्भैर्विचित्रैः करणैरपि ।

अबुद्धायां महाशक्तौ प्राणः शून्ये प्रलीयते ॥ १० ॥

विविधैरिति । विविधैरनेकविधैरासनैर्मत्स्येन्द्रादिपीठैर्विचित्रैर्नानाविधैः कुम्भैः कुम्भकैः । विचित्रैरिति काकाक्षिगोलकन्यायेनोभयत्र संबध्यते । विचित्रैरनेकप्रकारकैः करणैर्हठसिद्धौ प्रकृष्टोपकारकैर्महामुद्रादिभिर्महाशक्तौ कुण्डलिन्यां अबुद्धायां गतनिद्रायां सत्यां प्राणो वायुः शून्ये ब्रह्मरन्ध्रे प्रलीयते प्रल्यं प्राप्नोति । व्यापाराभावः प्राणस्य प्रलयः ॥ १० ॥

उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्मणः ।

योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रजायते ॥ ११ ॥

उत्पन्नेति । उत्पन्नो जातः शक्तिबोधः कुण्डलीबोधो यस्य तस्य । त्यक्तानि परिहृतानि निःशेषाणि समग्राणि कर्माणि येन तस्य योगिनः । आसनेन कायिकव्यापारे त्यक्ते प्राणेन्द्रियेषु व्यापारस्तिष्ठति । कुम्भकेन प्राणनिरोधे प्राणेन्द्रियव्यापारे त्यक्ते मनसि व्यापारस्तिष्ठति । प्रत्याहारधारणाध्यानसंप्रज्ञात-समाधिभिर्मानसिकव्यापारे त्यक्ते बुद्धौ व्यापारस्तिष्ठति । ‘असङ्गो ह्ययं पुरुषः’ (Brh. Up., IV. 3. 15) इति श्रुतेरपरिणामी शुद्धः पुरुषः सत्त्वगुणात्मिका परिणामिनी बुद्धिरिति । परवैराग्येण दीर्घकालसंप्रज्ञाताभ्यासेनैव वा बुद्धिव्यापारे परित्यक्ते निर्विकारस्वरूपावस्थितिर्भवति सैव सहजावस्था तुर्यावस्था जीवन्मुक्तिः स्वयमेव प्रयत्नान्तरं विनैव प्रजायते प्रादुर्भवति । ‘येन त्यजसि तत्त्यज’ इति ‘निःसङ्गः प्रज्ञया भवेत्’ (Mān. Up., III. 45) इति च श्रुतेः ॥ ११ ॥

सुषुम्नावाहिनि प्राणे शून्ये विशति मानसे ।

तदा सर्वाणि कर्माणि निर्मूलयति योगवित् ॥ १२ ॥

सुषुम्नेति । प्राणे वायौ सुषुम्नावाहिनि मध्यनाडीप्रवाहिणि सति मानसेऽन्तःकरणे शून्ये देशकालवस्तुपरिच्छेदहीने ब्रह्मणि विशति सति तदा तस्मिन् काले योगविच्चित्तवृत्तिनिरोधज्ञः सर्वाणि कर्माणि समारब्धानि निर्मूलानि करोति निर्मूलयति । निर्मूलशब्दात् ‘तत् करोति—’ (Gaṇasūtra) इति णिच् ॥ १२ ॥

अमराय नमस्तुभ्यं सोऽपि कालस्त्वया जितः ।

पतितं वदने यस्य जगदेतच्चराचरम् ॥ १३ ॥

समाध्यभ्यासेन प्रारब्धकर्मणोऽप्यभिभवाज्जितकालं योगिनं नमस्करोति—  
अमरायेति । न प्रियत इत्यमरः तस्मै अमराय चिरंजीविने तुभ्यं योगिने नमः ।  
सोऽपि दुर्वारोऽपि काले मृत्युस्त्वया योगिना जितोऽभिभूतः । इदं वाक्यं  
नमस्करणे हेतुः । स कः ? यस्य कालस्य वदने मुखे एतद् दृश्यमानं चराचरं  
स्थावरजङ्गमं जगत् संसारः पतितः । सोऽपि जगद्भक्षकोऽपीत्यर्थः ॥ १३ ॥

चित्ते समत्वमापन्ने वायौ व्रजति मध्यमे ।

तदामरोली वज्रोली सहजोली प्रजायते ॥ १४ ॥

पूर्वोक्तममरोल्यादिकं समाधिसिद्धावेव सिद्धयतीति समाधिनिरूपणानन्तरं  
समाधिसिद्धौ तत्सिद्धिरित्याह—चित्त इति । चित्तेऽन्तःकरणे समत्वं ध्येयाकार-  
वृत्तिप्रवाहवत्त्वम् आपन्ने प्राप्ते सति वायौ प्राणे मध्यमे सुषुम्नायां व्रजति सतीति  
चित्तसमत्वे हेतुः । तदा तस्मिन् काले अमरोली वज्रोली सहजोली च पूर्वोक्ताः  
प्रजायन्ते । नाजितप्राणस्य न चाजितचित्तस्य सिद्धयन्तीति भावः ॥ १४ ॥

ज्ञानं कुतो मनसि संभवतीह तावत्

प्राणोऽपि जीवति मनो प्रियते न यावत् ।

प्राणो मनो द्वयमिदं विलयं नयेद् यो

मोक्षं स गच्छति नरो न कथंचिदन्यः ॥ १५ ॥

हठाभ्यासं विना ज्ञानं मोक्षश्च न सिद्धयतीत्याह—ज्ञानमिति । यावत्प्राणो  
जीवति । अपिशब्दादिन्द्रियाणि जीवन्ति न तु प्रियन्ते । यावन्मनो न प्रियते  
किंतु जीवत्येव । इडापिङ्गलाभ्यां बह्वनं प्राणस्य जीवनं, स्वस्वविषयग्रहणमिन्द्रि-  
याणां जीवनं, नानाविषयाकारवृत्त्युत्पादनं मनसो जीवनं, तत्तद्भावः तत्तन्मरणमत्र  
विवक्षितम् । न तु स्वरूपतस्तेषां नाशस्तावन्मनस्यन्तःकरणे ज्ञानमात्मापरोक्षानु-



भवः कुतः संभवति ? न कुतोऽपि । प्राणोन्द्रियमनोवृत्तीनां ज्ञानप्रतिबन्धकत्वादिति भावः । प्राणो मनः, इदं द्वयं यो योगी विलयं नाशं नयेत् स मोक्षमात्यन्तिक-स्वरूपावस्थानलक्षणं गच्छति प्राप्नोति । ब्रह्मरन्ध्रे निर्व्यापारस्थितिः प्राणस्य लयः । ध्येयाकारावेशात् विषयान्तरेणापरिणमनं मनसो लयोऽन्यः । अलीन-प्राणोऽलीनमनाश्च कथंचिदुपायशतेनापि न मोक्षं प्राप्नोतीत्यर्थः । तदुक्तं योगबीजे—

‘नानाविधैर्विचारैस्तु न साध्यं जायते मनः ।

तस्मात् तस्य जयोपायः प्राणस्य जय एव हि ॥’ इति ।

नानामार्गैः सुदुष्प्रापं कैवल्यं परमं पदं सिद्धमार्गेण लभ्येत, नान्यथा शिवभाषितमिति च । सिद्धमार्गो योगमार्गः । एतेन योगं विना ज्ञानं मोक्षश्च न सिद्धयतीति सिद्धम् । श्रुतिस्मृतीतिहासपुराणादिषु चेदं प्रसिद्धम् । तथाहि—  
‘अथ तद्दर्शनाभ्युपायो योगः’ इति, तद्दर्शनमात्मदर्शनम् । ‘अध्यात्मयोगाधि-  
गमेन देवं मत्वा धीरो हर्षशोकौ जहाति’ (*Kat. Up.*, II. 12) इति ।  
‘श्रद्धाभक्तिध्यानयोगादवेहि’ (*Kai. Up.*, 2) इति ।

‘यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह ।

बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम् ।

तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम् ॥

अप्रमत्तस्तदा भवति ।’ (*Kat. Up.*, VI. 10-11)

‘यदात्मतत्त्वेन तु ब्रह्मतत्त्वं दीपोपमेनेह युक्तः प्रपश्येत् ।

अजं ध्रुवं सर्वतत्त्वैर्विशुद्धं ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः ॥’

(*Śve. Up.*, II. 15)

‘ब्रह्मणे त्वा महस ओमित्यात्मानं युञ्जीत’ ।

(*Mahānā. Up.*, 24. 2) इति

‘त्रिरुन्नतं स्थाप्य समं शरीरं हृदीन्द्रियाणि मनसा संनिरुध्य ।

ब्रह्मोडुपेन प्रतरेत विद्वान् स्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि ॥’ इति ।

(*Sve. Up.*, II. 8)

‘ओमित्येवं ध्यायथ आत्मानम्’ (*Mun. Up.*, II. 2. 6)

इत्याद्याः श्रुतयः । यतिधर्मप्रकरणे मनुः—

‘भूतभाव्यानवेक्षेत योगेन परमात्मनः ।

देहद्वयं विहायाशु मुक्तो भवति बन्धनात् ॥’

याज्ञवल्क्यस्मृतौ—(I. 1. 8)

‘इज्याचारदमार्हिंसादानस्वाध्यायकर्मणाम् ।

अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥’

महर्षिमातङ्गः—

‘अग्निष्टोमादिकान् सर्वान् विहाय द्विजसत्तमः ।

योगाभ्यासरतः शान्तः परं ब्रह्माधिगच्छति ॥’

‘ब्राह्मणक्षत्रियविशां स्त्रीशूद्राणां च पावनम् ।

शान्तये कर्मणामन्यद् योगान्नास्ति विमुक्तये ॥’

दक्षस्मृतौ व्यतिरेकमुखेनोक्तम्—

‘स्वसंवेद्यं हि तद् ब्रह्म कुमारी स्त्रीसुखं यथा ।

अयोगी नैव जानाति जात्यन्धो हि यथा घटम् ॥’ (VII. 25)

इत्याद्याः स्मृतयः । महाभारते योगमार्गप्रसङ्गे व्यासः—

‘अपि वर्णावकृष्टस्तु नारी वा धर्मकाङ्क्षिणी ।

तावप्येतेन मार्गेण गच्छेतां परमां गतिम् ॥’ (XII. 246. 34)

यदि वा सर्वधर्मज्ञो यदि वाप्यकृती पुमान् ।  
 यदि वा धार्मिकः श्रेष्ठो यदि वा पापकृतमः ॥  
 यदि वा पुरुषव्याघ्रो यदि वा क्लैब्यधारकः ।  
 तरत्येव महादुःखं जरामरणसागरम् ॥  
 अपि जिज्ञासमानोऽपि शब्दब्रह्मातिवर्तते ॥'

इति । भगवद्गीतायाम्—

‘युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।  
 शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥’ (VI. 15)

‘यत् सांख्यैः प्राप्यते स्थानम्’ (V. 5) इत्यादि च । आदित्यपुराणे—

‘योगात् संजायते ज्ञानं योगो मय्येकचित्ता’ । स्कन्दपुराणे—

‘आत्मज्ञानेन मुक्तिः स्यात् तच्च योगादृते नहि ।  
 स च योगश्चिरं कालमभ्यासादेव सिद्ध्यति ॥’

कूर्मपुराणे शिववाक्यम्—

‘अतःपरं प्रवक्ष्यामि योगं परमदुर्लभम् ।  
 येनात्मानं प्रपश्यन्ति भानुमन्तमिवेश्वरम् ॥  
 योगाग्निर्दहति क्षिप्रमशेषं पापपञ्जरम् ।  
 प्रसन्नं जायते ज्ञानं ज्ञानान्निर्वाणमृच्छति ॥’

गरुडपुराणे—

‘तथा यतेत मतिमान् यथा स्याच्चिर्दृतिः परा ।  
 योगेन लभ्यते सा तु न चान्येन तु केनचित् ॥  
 भवतापेन तप्तानां योगो हि परमौषधम् ।

परावरप्रसक्ता धीर्यस्य निर्वेदसंभवा ॥  
 स च योगाग्निना दग्धसमस्तक्लेशसंचयः ।  
 निर्वाणं परमं नित्यं प्राप्नोत्येव न संशयः ॥  
 संप्राप्तयोगसिद्धिस्तु पूर्णो यस्त्वात्मदर्शनात् ।  
 न किञ्चिद् दृश्यते कार्यं तेनैव सकलं कृतम् ॥  
 आत्मारामः सदा पूर्णः सुखमात्यन्तिकं गतः ।  
 अतस्तस्यापि निर्वेदः परानन्दमयस्य च ॥  
 तपसा भावितात्मानो योगिनः संयतेन्द्रियाः ।  
 प्रतरन्ति महात्मानो योगेनैव महार्णवम् ॥'

विष्णुधर्मेषु—

‘यच्छ्रेयः सर्वभूतानां स्त्रीणामत्युपकारकम् ।  
 अपि कीटपतङ्गानां तन्नः श्रेयः परं वद ॥  
 इत्युक्तः कपिलः पूर्वं देवैर्देवर्षिभिस्तथा ।  
 योग एव परं श्रेयस्तेषामित्युक्तवान् पुरा ॥’

वासिष्ठे—

‘दुःसहा राम संसारविषवेगविषूचिका ।  
 योगगारुडमन्त्रेण पावनेनोपशाम्यति ॥’ इति ।

ननु तत्त्वमस्यादिवाक्यैरप्यपरोक्षप्रमा संभवतीति किमर्थमतिश्रमसाध्ये  
 योगे प्रयासः कार्यः । न च वाक्यजन्यज्ञानस्यापरोक्षत्वे प्रमाणासंभव इति  
 वाच्यम् । तत्त्वमस्यादिवाक्यजन्यं ज्ञानमपरोक्षम्, अपरोक्षविषयकत्वात्,  
 चाक्षुषधटादिप्रत्यक्षवदित्यनुमानस्य प्रमाणत्वात् । न च विषयगतापरोक्षत्वस्य दुर्नि-  
 रूपत्वाद्धेतुत्वसिद्धिरिति वाच्यम् । अज्ञानाविषयचित्त्वतत्तादात्म्यापन्नत्वान्यतररूपस्य

तस्य सुनिरूपत्वात् । यथा हि घटादौ चक्षुःसंनिकर्षेणान्तःकरणवृत्तिदशायां तदधिष्ठानचैतन्याज्ञाननिवृत्तौ तच्चैतन्यस्याज्ञानाविषयत्वं तद्धटस्याज्ञानाविषयचैतन्यतादात्म्यापन्नत्वं चापरोक्षत्वम् । तथा तत्त्वमस्यादिवाक्येन शुद्धचैतन्याकारान्तःकरणवृत्त्युत्थापने सति तदज्ञानस्य निवृत्तत्वेनैव चैतन्यस्याज्ञानाविषयत्वाच्चैतन्यस्यापरोक्षत्वमिति न हेत्वसिद्धिः । न चाप्रयोजकत्वम्, ज्ञानगतापरोक्षत्वं प्रत्यपरोक्षविषयकत्वेन प्रयोजकत्वात् । न त्विन्द्रियजन्यत्वं, मनस इन्द्रियत्वाभावेन सुखादिप्रत्यक्षे व्यभिचारात् । अथवाभिव्यक्तचैतन्याभिन्नतया भासमानत्वं विषयस्यापरोक्षत्वम् । अभिव्यक्तत्वं च निवृत्तावरणकत्वं परोक्षवृत्तिस्थले चावरणनिवृत्त्यभावाच्चातिव्याप्तिः । सर्पादिभ्रमजनकदोषवतस्तु नायं सर्पः किंतु रज्जुरिति बाक्येन बायमाना वृत्तिस्तु नावरणं निवर्तयतीति तत्र परोक्ष एव विषयः । वेदान्तवाक्यजन्यं च ज्ञानमावरणनिवर्तकत्वादपरोक्षमेव । मननादेः पूर्वमुत्पन्नं ज्ञानमज्ञानानिवर्तकम् । प्रमाणासंभावनादिदोषसामान्याभावविशिष्टस्यैव तस्याज्ञाननिवर्तकत्वात् । किंच 'तं त्वौपनिषदं पुरुषं पृच्छामि' (*Brh. Up.*, III. 9. 26) इति श्रुतिप्रतिपन्नमुपनिषन्मात्रगम्यत्वं योगगम्यत्वे नोपपन्नं स्यात् । तस्मात् तत्त्वमस्यादिवाक्यादेवापरोक्षमिति चेन्न । अनुमानस्याप्रयोजकत्वात् । नच प्रत्यक्षं प्रति निरुक्तापरोक्षविषयकत्वेन प्रयोजकात् तन्मूलकतर्केणाप्रयोजकशङ्कानिवृत्तिरिति वाच्यम् । लाघवाज्जन्यप्रत्यक्षसामान्यं प्रति इन्द्रियत्वेन कारणतया तज्जन्यस्यैव प्रयोजकत्वात् । नित्यानित्यसाधारणप्रत्यक्षत्वे तु न किञ्चित्प्रयोजकमिति । त्वन्मते तु प्रत्यक्षविशेषे इन्द्रियं कारणं तद्विशेषे च शब्दविशेष इति कार्यकारणभावद्वयं स्यात् । न च मनसोऽनिन्द्रियत्वं मनस इन्द्रियत्वे बाधकाभावात् 'इन्द्रियाणां मनो नाथः' (IV. 29) इति तु, मनुष्यमेवोद्दिश्य मनुष्याणामयं राजेत्यादिवादिन्द्रियेष्वेव किञ्चिदुत्कर्षं ब्रवीति । न तु तस्यानिन्द्रियत्वं तत्त्वं च षट्स्वस्वण्डोपाधिविशेष एव । अत एव 'कर्मेन्द्रियं तु पाय्वादि मनोनेत्रादि बीन्द्रियम्' इति (*AK.*, I. 5. 8) 'प्रत्यक्षं स्यादैन्द्रियकमप्रत्यक्षमतीन्द्रियम्' ।

इति (AK., III. 1. 79) च शक्तिप्रमाणभूतकोशोऽपीन्द्रियाप्रमाणक-  
ज्ञानस्याप्रत्यक्षत्वं वदन् मनस इन्द्रियत्वज्ञापकः संगच्छते । ‘इन्द्रियाणि  
दशैकं च’ इति गीतावचनमपि (XIII. 5) मनस इन्द्रियत्वे प्रमाणम् ।  
किंच तत्त्वमस्यादिवाक्यजन्यं ज्ञानं शाब्दम्, शब्दजन्यत्वाद् यजेतेत्यादिवाक्य-  
जन्यज्ञानवदित्यनेनापरोक्षत्वविरोधिशब्दत्वसाधकेन सत्प्रतिपक्षः । न चेदम-  
प्रयोजकम् । शाब्दं प्रत्येव शब्दस्य जनकत्वेन लाघवमूलकानुकूलतर्कात् ।  
त्वन्मते तु शब्दादपि प्रत्यक्षस्वीकारेण कार्यकारणभावद्वयकल्पने गौरवम् । अपि  
च मनननिदिध्यासनाभ्यां पूर्वमप्युत्पन्नं ज्ञानं तव मते उपरोक्षमपि नाज्ञाननि-  
वर्तकमित्यज्ञाननिवृत्तिं प्रत्यप्रतिबद्धज्ञानत्वेनैव हेतुत्वमिति गौरवम् । मम तु  
समाध्यभ्यासपरिपाकेनासंभावनादिसकलमलरहितेनान्तःकरणेनात्मनि दृष्टे सति  
दर्शनमात्रादेवाज्ञाननिवृत्तेर्न कश्चिद्गौरवावकाशः ।

‘एष सर्वेषु भूतेषु गूढोऽत्मा न प्रकाशते ।

दृश्यते त्वग्रयया बुध्या सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभिः ॥’

‘यच्छेद्वाङ्मनसी प्राज्ञः’ (Kat. Up., III. 12-13) ।

इत्यारभ्याज्ञाननिवृत्त्यर्थकेन ‘मृत्युमुखात्प्रमुच्यते’ (III. 16)

इत्यन्तेन कठवल्लीस्थमृत्यूपदेशेन संमतोऽयमर्थ इति न कश्चिदत्र विवादः इति ।  
यदि तु मननादेः पूर्वमुत्पन्नं ज्ञानं परोक्षमेवेति नाप्रतिबद्धत्वकृतगौरवमिति मत-  
माद्रियते तदापि श्रवणादिभिर्मनःसंस्कारे सिद्धेऽव्यवहितोत्तरमात्मदर्शनसंभवात्  
तदुत्तरं वाक्यस्मरणादिकल्पनं महद्गौरवापादकमेव । ननु न वयं केवलेन तर्केण  
शब्दजन्यज्ञानस्यापरोक्षत्वं वदामः किंतु श्रुत्यापि । तथाहि—‘तं त्वौपनिषदं  
पुरुषं पृच्छामि’ (Brh. Up., III. 9. 26) इति श्रुत्या चौपनिषदत्वं पुरुषस्य  
नोपनिषज्जन्यबुद्धिविषयत्वमात्रं प्रत्यक्षादिगम्येऽप्यौपनिषदत्वव्यवहारापत्तेः । यथा  
हि द्वादशकपालेष्वष्टानां कपालानां सत्त्वाद् द्वादशकपालसंस्कृतेनाष्टकपालादि-

व्यवहारः, यथा द्विपुत्रादावेकपुत्रादिव्यवहारः, तथात्रापि । नान्यत्र तथा व्यवहार इति उपनिषन्मात्रगम्यत्वमेव प्रत्ययार्थः । तच्च मनोगम्यत्वेऽनुपपन्नमिति चेन्न । न हि प्रत्ययेनोपनिषद्विभ्रं सर्वं कारणत्वाद् व्यावर्त्यते । शाब्दापरोक्षवादिना त्वयाप्यात्मापरोक्षे मनआदीनां करणत्वस्याङ्गीकारात् । किं तु पुराणादिशब्दान्तरमेव, 'श्रोतव्यः श्रुतिवाक्येभ्यः' इति स्मरणात् स चार्थो ममापि संमत इति न किंचिदेतत् । प्रमाणान्तरव्यावृत्तौ तात्पर्यकल्पनं चात्मापरोक्षे शब्दस्य प्रमाणत्वे सिद्ध एव वक्तुमुचितम् । शब्दान्तरव्यावृत्तितात्पर्यं तु श्रुत्यादिसंमतत्वात् कल्पयितुमुचितमेव । एवं स्थिते 'मनसैवानुद्रष्टव्यम्' (*Brh. Up.*, IV. 4. 19) 'मनसैवेदमाप्तव्यम्' (*Kat. Up.*, IV. 11) इत्यादिश्रुतयोऽप्याङ्गस्येन प्रतिपादिता भवेयुः । यत्तु कैश्चिदुक्तं दर्शनवृत्तिं प्रति मनोमात्रस्योपादानत्वपरायत्ताः श्रुतयो न विरुध्यन्त इति तदतीव विचारासहम् । यतः प्रमाणाकाङ्क्षायां प्रवृत्तास्ताः कथमुपादानपरा भवेयुः । 'कामः संकल्पो विचिकित्सा—' (*Brh. Up.*, I. 5. 3) इत्यादिश्रुत्या सावधारणया सर्वासां वृत्तीनां मनोमात्रोपादानकत्वे बोधिते आकाङ्क्षाभावेनोपादानतात्पर्यकत्वेन वर्णयितुं कथं शक्येरन् । पूर्वं द्वितीयवल्यां प्रणवस्य ब्रह्मबोधकत्वेनोक्तेस्तस्याप्यपरोक्षहेतुत्वमिति शङ्कां निवारयितुं मनसैवानुद्रष्टव्यमित्यादि सावधारणवाक्यानीत्येवं वर्णयितुं शक्यानि स्युरित्यलमतिवाग्जालेन । वस्तुतस्तु योगिनां समाधौ दूरविप्रकृष्टपदार्थज्ञानं सर्वशास्त्रप्रसिद्धं, न परोक्षम् । तदानीं परोक्षसामग्र्यभावात् । नापि स्मरणं तेषां पूर्वं विशिष्याननुभवात् । नापि सुखादिज्ञानवत् साक्षिरूपम्, अपसिद्धान्तात् । नाप्यप्रमाणकं प्रमासामान्ये करणनियमात् । नापि चक्षुरादिजन्यं तेषामसंनिकर्षात् । तस्मान्मानसिकी प्रमैव सा वाच्येति मनस इन्द्रियत्वं प्रमाणत्वं च दुरपह्वमेवेति । येऽपि योगश्रुत्योः समुच्चयं कल्पयन्ति तेषामपि पूर्वोक्तदूषणगणस्तदवस्थ एव । तस्माद् योगजन्यसंस्कारसचिवमनोमात्रगम्य आत्मेति सिद्धम् । न च कामिनीं भावयतो व्यवहितकामिनीसाक्षात्कारस्येव भावनाजन्यत्वेनात्मसाक्षात्कारस्याप्रमात्वप्रसङ्गः ।

अबाधितविषयत्वाद् दोषजन्यत्वाभावाच्च । कामिनीसाक्षात्कारस्य तु बाधितविषयत्वाद् दोषजन्यत्वाच्चाप्रामाण्यम्, न भावनाजन्यत्वात् । न च भावनासमाधेर्ज्ञानजनकत्वे प्रमाणान्तरत्वापातः । तस्या मनःसहकारित्वात् प्रमाणनिरूपणनिपुणैर्नैयायिकादिभिरपि योगजप्रत्यक्षस्यालौकिकप्रत्यक्षेऽन्तर्भावः कृतः । योगजालौकिकसंनिकर्षेण योगिनो व्यवहितविप्रकृष्टसूक्ष्मार्थमात्मानमपि यथार्थं पश्यन्ति । तथा च पातञ्जले सूत्रे—‘ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा । श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात्’ (1. 48-9) । तत्र समाधौ या प्रज्ञा सा ऋतं सत्यमेव पुरुषयाथार्थं विभर्तीति ऋतंभरेति प्रथमसूत्रार्थः । सा समाधिप्रज्ञा श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यां श्रुतं श्रवणं शाब्दबोधः, अनुमननमनुमानं यौक्तिकज्ञानं तद्रूपप्रज्ञाभ्यामन्यविषया अतिरिक्तविषया । कुतः ? विशेषार्थत्वात् । विशेषो निर्विकल्पोऽर्थो विषयो यस्याः सा तथा तस्या भावस्तथात्वं तस्माच्छब्दस्य पदार्थतावच्छेदकपुरस्कारेणैवानुमानस्य व्यापकतावच्छेदकपुरस्कारेणैव धीजनकत्वनियमेन तद्ग्रहणायोग्यविशेष्यमात्रपरत्वादित्यर्थः । अत्र बादरायणकृतं भाष्यम्—‘श्रुतमागमविज्ञानं तत्सामान्यविषयम् । न ह्यागमेन शक्यो विशेषोऽभिधातुम्, कस्मात्, नहि विशेषेण कृतसंकेतः शब्दः’ इत्यारभ्य ‘समाधिप्रज्ञानिर्ग्राह्य एव स विशेषो भूतसूक्ष्मगतो वा पुरुषगतो वा’ इति (I. 49) ।

योगबीजे—

‘ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि धर्मज्ञोऽपि जितेन्द्रियः ।

विना योगेन देवोऽपि न मोक्षं लभते प्रिये ॥’

किं च । ‘तदेव सक्तः सह कर्मणैति लिङ्गं मनो यत्र निष्कृतमस्य’ (Byh. Up., IV. 4. 6) इति श्रुतेः ‘कारणं गुणसङ्गोऽस्य सदसद्योनिजन्मसु’ इति स्मृतेश्च (BG., XIII. 21) देहावसानसमये यत्र रागाद्यदुबुद्धो भवति



तामेव योनिं जीवः प्राप्नोतीति योगहीनस्य जन्मान्तरं स्यादेव मरणसमये समुद्भूतवैकल्यस्यायोगिना वारयितुमशक्यत्वात् ।

तदुक्तं योगबीजे—

‘देहावसानसमये चित्ते यद्यद् विभावयेत् ।  
तत्तदेव भवेज्जीव इत्येवं जन्मकारणम् ॥  
देहान्ते किं भवेज्जन्म तन्न जानन्ति मानवाः ।  
तस्माज्ज्ञानं च वैराग्यं जपश्च केवलं श्रमः ॥  
पिपीलिका यदा लम्बा देहे ज्ञानाद् विमुच्यते ।  
असौ किं वृश्चिकैर्दष्टो देहान्ते वा कथं सुखी ॥’ इति ।

योगिनां तु योगबलेनान्तकालेऽप्यात्मभावनया मोक्ष एवेति न स्याज्जन्मान्तरम् । तदुक्तं भगवता । ‘प्रयाणकाले मनसाचलेन भक्त्या युक्तो योगबलेन चैव’ (BG., VIII. 10) इत्यादिना । ‘शतं चैका च हृदयस्य नाड्यः’ (Chā. Up., VIII. 6. 6) इत्यादि श्रुतेश्च । न च तत्त्वमस्यादिवाक्यस्यापरोक्षज्ञानाजनकत्वे तद्विचारस्य वैयर्थ्यमेवेति शङ्क्यम् । वाक्यविचारजन्यज्ञानस्य योगद्वारापरोक्षज्ञानसाधनत्वात् । अत्र च योगबीजे गौरीश्वरसंवादो महानस्ति, ततः किंचिल्लिख्यते ।

देव्युवाच—

‘ज्ञानिनस्तु मृता ये वै तेषां भवति कीदृशी ।  
गतिः कथय देवेश कारुण्यामृतवारिधे ॥’

ईश्वर उवाच—

‘देहान्ते ज्ञानिना पुण्यात् पापात् तत्फलमाप्यते ।  
यादृशं तु भवेत् तत्तद् भुक्त्वा ज्ञानी पुनर्भवेत् ॥

पश्चात् पुण्येन लभते सिद्धेन सह संगतिम् ।  
ततः सिद्धस्य कृपया योगी भवति नान्यथा ।  
ततो नश्यति संसारो नान्यथा शिवभाषितम् ॥’

देव्युवाच—

‘ज्ञानादेव हि मोक्षं च वदन्ति ज्ञानिनः सदा ।  
[स] कथं सिद्धयोगेन योगः किं मोक्षदो भवेत् ॥’

ईश्वर उवाच—

‘ज्ञानेनैव हि मोक्षो हि तेषां वाक्यं तु नान्यथा ।  
सर्वे वदन्ति स्वङ्गेन जयो भवति तर्हि किम् ॥  
विना युद्धेन वीर्येण कथं जयमवाप्नुयात् ।  
तथा योगेन रहितं ज्ञानं मोक्षाय नो भवेत् ॥’ इति ।

ननु जनकादीनां योगमन्तरेणाप्यप्रतिबद्धज्ञानमोक्षयोः श्रवणात् कथं  
योगादेवाप्रतिबद्धज्ञानं मोक्षश्चेति चेत् उच्यते । तेषां पूर्वजन्मानुष्ठितयोगज-  
संस्काराज्ज्ञानप्राप्तिरिति पुराणादौ श्रूयते ।

तथाहि—

‘जैगीषव्यो यथा विप्रो यथा चैवासितादयः ।  
क्षत्रिया जनकाद्यास्तु तुलाधारादयो विशः ॥  
संप्राप्ताः परमां सिद्धिं पूर्वाभ्यस्तस्वयोगतः ।  
धर्मव्याधादयः सप्त शूद्राः पैलवकादयः ॥  
मैत्रेयी सुलभा शार्ङ्गी शाण्डिली च तपस्विनी ।  
एते चान्ये च बहवो नीचयोनिगता अपि ।  
ज्ञाननिष्ठां परां प्राप्ताः पूर्वाभ्यस्तस्वयोगतः ॥’

इति । किं च पूर्वजन्मानुष्ठितयोगाभ्यासपुण्यतारतम्येन केचिद् ब्रह्मत्वं केचिद् ब्रह्मपुत्रत्वं केचिद् देवर्षित्वं केचिद् ब्रह्मर्षित्वं केचिन्मुनित्वं केचिद् भक्तत्वं च प्राप्ताः सन्ति । तत्रोपदेशमन्तरेणैवात्मसाक्षात्कारवन्तो बभूवुः । तथाहि । हिरण्यगर्भवसिष्ठनारदसनत्कुमारवामदेवशुकादयो जन्मसिद्धा इत्येव पुराणादिषु श्रूयन्ते । यत्तु ब्राह्मण एव मोक्षाधिकारीति श्रूयते पुराणादौ तदयोगिपरम् ।

तदुक्तं गरुडपुराणे—

‘योगाभ्यासो नृणां येषां नास्ति जन्मान्तराहतः ।

योगस्य प्राप्तये तेषां शूद्रवैश्यादिकक्रमः ॥

स्त्रीत्वाच्छूद्रत्वमभ्येति ततो वैश्यत्वमाप्नुयात् ।

ततश्च क्षत्रियो विप्रः क्रियाहीनस्ततो भवेत् ॥

अनृचानः स्मृतो यज्वा कर्मन्यासी ततः परम् ।

ततो ज्ञानित्वमभ्येति योगी मुक्तिं क्रमालभेत् ॥’

इति । शूद्रवैश्यादिक्रमाद् योगी भूत्वा मुक्तिं लभेतेत्यर्थः । इत्थं च योगे सर्वाधिकारश्रवणाद् योगोत्पन्नतत्त्वज्ञानेन सर्व एव मुच्यन्त इति सिद्धम् । योगिनस्तु अष्टस्यापि न शूद्रादिक्रमः ।

‘शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ।

अथवा योगिनामेव ॥’ (BG., VI. 41-2)

इत्यादिभगवद्वचनादित्यलम् ॥ १५ ॥

ज्ञात्वा सुषुम्नासद्भेदं कृत्वा वायुं च मध्यगम् ।

स्थित्वा सदैव सुस्थाने ब्रह्मरन्ध्रे निरोधयेत् ॥ १६ ॥

प्राणमनसोर्लयं विना मोक्षो न सिध्यतीत्युक्तम् । तत्र प्राणलयेन मनसोऽपि लयः सिध्यतीति तल्लयरीतिमाह—ज्ञात्वेति । सदैव सर्वदैव

सुस्थाने शोभने स्थाने 'सुराज्ये धार्मिके देशे' (I. 12) इत्याद्युक्तलक्षणे स्थित्वा स्थितिं कृत्वा वसतिं कृत्वेत्यर्थः । सुषुम्ना मध्यनाडी तस्याः सद्भेदं शोभनं भेदनप्रकारं ज्ञात्वा गुरुमुखाद् विदित्वा वायुं प्राणं मध्यगं मध्यनाडीसंचारिणं कृत्वा ब्रह्मरन्ध्रे मूर्धावकाशे निरोधयेन्नितरां रुद्धं कुर्यात् । प्राणस्य ब्रह्मरन्ध्रे निरोधो लयः, प्राणलये जाते मनोऽपि लीयते । तदुक्तं वासिष्ठे—

‘अभ्यासेन परिस्पन्दे प्राणानां क्षयमागते ।

मनः प्रशममायाति निर्वाणमवशिष्यते ॥’

इति । प्राणमनसोर्लये सति भावनाविशेषरूपसमाधिसहकृतेनान्तःकरणेनाबाधितात्मसाक्षात्कारो भवति, तदा जीवन्नेव मुक्तः पुरुषो भवति ॥ १६ ॥

सूर्याचन्द्रमसौ घत्तः कालं रात्रिदिवात्मकम् ।

भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम् ॥ १७ ॥

प्राणलये कालजयो भवतीत्याह—सूर्याचन्द्रमसाविति । सूर्यश्च चन्द्रमाश्च सूर्याचन्द्रमसौ । ‘देवताद्वन्द्वे च’ (Pāṇ., VI. 3. 26) इत्यानङ् । रात्रिश्च दिवा च रात्रिदिवम् । ‘अचतुर—’ (Pāṇ., V. 4. 77) इत्यादिना निपातितः । रात्रिदिवं आत्मा स्वरूपं यस्य स रात्रिदिवात्मकत्वं रात्रिदिवात्मकं कालं समयं घत्तो विघत्तः कुरुतः । सुषुम्ना सरस्वती कालस्य सूर्याचन्द्रमोभ्यां कृतस्य रात्रिदिवात्मकस्य समयस्य भोक्त्री भक्षिका विनाशिका । एतद् गुह्यं रहस्यमुदाहृतं कथितम् । अयं भावः । सार्धं घटिकाद्वयं सूर्यो वहति सार्धं घटिकाद्वयं चन्द्रो वहति । यदा सूर्यो वहति तदा दिनमुच्यते । यदा चन्द्रो वहति तदा रात्रिरुच्यते । पञ्चघटिकामध्ये रात्रिदिवात्मकः कालो भवति । लौकिकाहोरात्रमध्ये योगिनां द्वादशाहोरात्रात्मकः कालव्यवहारो भवति । तादृशकालमानेन जीवानामायुर्मानमस्ति । यदा सुषुम्नामार्गेण वायुर्ब्रह्मरन्ध्रे

लीनो भवति तदा रात्रिदिवात्मकस्य कालस्याभावादुक्तं भोक्त्री सुषुम्ना कालस्येति । यावद् ब्रह्मरन्ध्रे वायुर्लीयते तावद् योगिन आयुर्वर्धते । दीर्घकालाभ्यस्तसमाधिर्योगी पूर्वमेव मरणकालं ज्ञात्वा ब्रह्मरन्ध्रे वायुं नीत्वा कालं निवारयति स्वेच्छया देहत्यागं च करोतीति ॥ १७ ॥

द्वासप्ततिसहस्राणि नाडीद्वाराणि पञ्जरे ।

सुषुम्ना शंभवी शक्तिः शेषास्त्वेव निरर्थकाः ॥ १८ ॥

द्वासप्ततीति । पञ्जरे पञ्जरवच्छिरास्थिभिर्बद्धे शरीरे द्वाभ्यामधिका सप्ततिः द्वासप्ततिः द्वासप्ततिसंख्याकानि सहस्राणि नाडीनां शिराणां द्वाराणि वायुप्रवेशमार्गाः सन्ति । सुषुम्ना मध्या नाडी शंभवी शक्तिरस्ति । शं सुखं भवत्यस्माद्भक्तानामिति शंभुरीधरस्तस्येयं शंभवी, ध्यानेन शंभुप्रापकत्वात् । शंभोराविर्भावजनकत्वाद्वा शंभवी । यद्वा शं सुखरूपो भवति तिष्ठतीति शंभुरात्मा तस्येयं शंभवी । चिदभिव्यक्तिस्थानत्वाद् ध्यानेनात्मसाक्षात्कारहेतुत्वाच्च । शेषा इडापिङ्गलादयस्तु निरर्थका एव, निर्गतोऽर्थः प्रयोजनं यासां ता निरर्थकाः । पूर्वोक्तप्रयोजनाभावात् ॥ १८ ॥

वायुः परिचितो यस्मादग्निना सह कुण्डलीम् ।

बोधयित्वा सुषुम्नायां प्रविशेदनिरोधतः ॥ १९ ॥

वायुरिति । यस्मात् परिचितोऽभ्यस्तो वायुस्तस्मादग्निना जठराग्निना सह कुण्डलीं शक्तिं बोधयित्वा अनिरोधतोऽप्रतिबन्धात् सुषुम्नायां सरस्वत्यां प्रविशेत्, वायोः सुषुम्नाप्रवेशार्थमभ्यासः कर्तव्य इत्यर्थः ॥ १९ ॥

सुषुम्नावाहिनि प्राणे सिद्ध्यत्येव मनोन्मनी ।

अन्यथा त्वितराभ्यासाः प्रयासायैव योगिनाम् ॥ २० ॥

सुषुप्तेति । प्राणे सुषुम्नावाहिनि सति मनोन्मनी उन्मन्यवस्था  
सिद्ध्यत्येव । अन्यथा प्राणे सुषुम्नावाहिन्यसति तु इतराभ्यासाः सुषुप्तेतर-  
नाढ्यभ्यासाः योगिनां योगाभ्यासिनां प्रयासायैव श्रमायैव भवन्तीत्यर्थः ॥ २० ॥

पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ।

मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥ २१ ॥

पवन इति । येन योगिना पवनः प्राणवायुर्बध्यते बद्धः क्रियते तेनैव  
योगिना मनो बध्यते, येन मनो बध्यते तेन पवनो बध्यते । मनः पवनयोरेकतरे  
बद्धे उभयं बद्धं भवतीत्यर्थः ॥ २१ ॥

हेतुद्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः ।

तयोर्विनष्ट एकस्मिन् तौ द्वावपि विनश्यतः ॥ २२ ॥

हेतुद्वयं तु चित्तस्येति । चित्तस्य प्रवृत्तौ हेतुद्वयं कारणद्वयमस्ति  
किं तदित्याह । वासना भावनाख्यः संस्कारः, समीरणः प्राणवायुश्च  
तयोर्वासनासमीरणयोरेकस्मिन् विनष्टे सति क्षीणे सति तौ द्वावपि विनश्यतः ।  
अयमाशयः । वासनाक्षये समीरणचित्ते क्षीणे भवतः । समीरणे क्षीणे  
चित्तवासने क्षीणे भवतः । चित्ते क्षीणे समीरणवासने क्षीणे भवतः ।

तदुक्तं वासिष्ठे—

‘द्वे बीजे राम चित्तस्य प्राणस्पन्दनवासने ।

एकस्मिंश्च तयोर्निष्टे क्षिप्रं द्वे अपि नश्यतः ॥’

तत्रैव व्यतिरेकेणोक्तम्—

‘यावद् विलीनं न मनो न तावद् वासनाक्षयः ।

न क्षीणा वासना यावच्चित्तं तावन्न शाम्यति ॥

न यावत् तत्त्वविज्ञानं न तावच्चित्तसंक्षयः ।  
 यावन्न चित्तोपशमो न तावत् तत्त्ववेदनम् ॥  
 यावन्न वासनानाशस्तावत् तत्त्वागमः कुतः ।  
 यावन्न तत्त्वसंप्राप्तिर्न तावद् वासनाक्षयः ॥  
 तत्त्वज्ञानं मनोनाशो वासनाक्षय एव च ।  
 मिथः कारणतां गत्वा दुःसाध्यानि स्थितान्यतः ॥  
 त्रय एते समं यावन्न स्वभ्यस्ता मुहुर्मुहुः ।  
 तावन्न तत्त्वसंप्राप्तिर्भवत्यपि समैः शतैः ॥ २२ ॥

मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते ।  
 पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते ॥ २३ ॥

मन इति । यत्र यस्मिन्नाधारे मनो विलीयते पवनस्तत्र तस्मिन्नाधारे  
 लीयते । यत्र यस्मिन्नाधारे पवनो लीयते तत्र तस्मिन्नाधारे मनो विलीयत  
 इत्यन्वयः ॥ २३ ॥

दुग्धाम्बुवत् संमिलितानुभौ तौ  
 तुल्यक्रियौ मानसमारुतौ हि ।

यतो मरुत् तत्र मनःप्रवृत्ति-  
 र्यतो मनस्तत्र मरुत्प्रवृत्तिः ॥ २४ ॥

दुग्धाम्बुवदिति । दुग्धाम्बुवत् क्षीरनीरवत् संमिलितौ सभ्यक् मिलितौ  
 तानुभौ द्वावपि मानसमारुतौ मानसं च मारुतश्च मानसमारुतौ चित्तप्राणौ  
 तुल्यक्रियौ तुल्या समा क्रिया प्रवृत्तिर्ययोस्तादृशौ भवतः । तुल्यक्रियत्वमेवाह—  
 यत इति । यतः यत्र सार्वविभक्तिकस्तासिः । यस्मिन् चक्रे मरुद् वायुः प्रवर्तते

तत्र तस्मिन् चक्रे मनःप्रवृत्तिः मनसः प्रवृत्तिर्भवति । यतो यस्मिन् चक्रे मनः प्रवर्तते तत्र तस्मिन् चक्रे मरुत्प्रवृत्तिः, वायोः प्रवृत्तिर्भवतीत्यर्थः । तदुक्तं वासिष्ठे—

‘अविनाभाविनी नित्यं जन्तूनां प्राणचेतसी ।  
कुसुमामोदवन्मिश्रे तिलतैले इव स्थिते ।  
कुरुतश्च विनाशेन कार्यं मोक्षाख्यमुत्तमम् ॥’

इति ॥ २४ ॥

तत्रैकनाशादपरस्य नाश एकप्रवृत्तेरपरप्रवृत्तिः ।  
अध्वस्तयोश्चेन्द्रियवर्गवृत्तिः प्रध्वस्तयोर्मोक्षपदस्य सिद्धिः ॥

तत्रेति । तत्र तयोर्मानसमारुतयोर्मध्ये एकस्य मानसस्य मारुतस्य वा नाशाल्लयादपरस्यान्यस्य मारुतस्य मानसस्य वा नाशो लभ्यो भवति । एकप्रवृत्तेरेकस्य मानसस्य मारुतस्य वा प्रवृत्तेर्व्यापारादपरप्रवृत्तिरपरस्य मारुतस्य मानसस्य वा प्रवृत्तिर्व्यापारो भवति । अध्वस्तयोरलीनयोर्मानसमारुतयोः सतोरिन्द्रियवर्गवृत्तिरिन्द्रियसमुदायस्य स्वस्वदिषये प्रवृत्तिर्भवति । प्रध्वस्तयोः प्रलीनयोस्तयोः सतोर्योर्मोक्षपदस्य मोक्षाख्यपदस्य सिद्धिर्निष्पत्तिर्भवति । तयोर्लये पुरुषस्य स्वरूपेऽवस्थानादित्यर्थः ।

‘तत्रापि साध्यः पवनस्य नाशः षडङ्गयोगादिनिषेधेन ।  
मनोविनाशस्तु गुरोः प्रसादान्निमेषमात्रेण सुसाध्य एव ॥’

योगबीजे मूलश्लोकस्यायमुत्तरः श्लोकः ॥ २५ ॥

रसस्य मनसश्चैव चञ्चलत्वं स्वभावतः ।  
रसो बद्धो मनो बद्धं किं न सिद्ध्यति भूतले ॥ २६ ॥



रसस्येति । रसस्य पारदस्य मनसो मानसस्य स्वभावतः स्वभावाच्चञ्चलत्वं चाञ्चल्यमस्ति । रसः पारदो बद्धश्चेन्मनश्चित्तं बद्धं भवति । ततो भूतले पृथिवीतले किं न सिद्धयति ? सर्वं सिद्धयतीत्यर्थः ॥ २६ ॥

मूर्च्छितो हरते व्याधीन् मृतो जीवयति स्वयम् ।  
बद्धः खेचरतां धत्ते रसो वायुश्च पार्वति ॥ २७ ॥

तदेवाह—मूर्च्छित इति । ओषधिविशेषयोगेन गतचापलो रसो मूर्च्छितः । कुम्भकान्ते रेचकनिवृत्तौ वायुर्मूर्च्छित इत्युच्यते । हे पार्वतीति पार्वतीं संबोध्येश्वरवाक्यम् । मूर्च्छितो रसः पारदः, वायुः प्राणश्च व्याधीन् रोगान् हरते नाशयति । भस्मीभूतो रसः, ब्रह्मरन्ध्रे लीनो वायुश्च मृतः स्वयमात्मना स्वसामर्थ्ये-  
नेत्यर्थः । जीवयति दीर्घकालं जीवनं करोति । क्रियाविशेषेण गुटिकाकारकृतो रसो बद्धः, भ्रूमध्यादौ धारणाविशेषेण धृतो वायुश्च बद्धः, खेचरतामाकाशगतिं धत्ते विधत्ते करोतीत्यर्थः ।

तदुक्तं गोरक्षकशतके (72)—

‘यद्विन्नाञ्जनपुञ्जसंनिभमिदं वृत्तं भ्रुवोरन्तरे

तत्त्वं वायुमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता ।

प्राणं तत्र विलाप्य पञ्चघटिकं चित्तान्वितं धारये-

देषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद् वायवी धारणा ॥’

इति ॥ २७ ॥

मनः स्थैर्यं स्थिरो वायुस्ततो बिन्दुः स्थिरो भवेत् ।

बिन्दुस्थैर्यात् सदा सत्त्वं पिण्डस्थैर्यं प्रजायते ॥ २८ ॥

मनःस्थैर्यं इति । मनसः स्थैर्ये सति वायुः प्राणः स्थिरो भवेत् । ततो वायुस्थैर्याद् बिन्दुर्वीर्यं स्थिरो भवेत् । बिन्दोः स्थैर्यात् सदा सत्त्वं बलं पिण्डस्थैर्यं देहस्थैर्यं प्रजायते ॥ २८ ॥

**इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः ।**

**मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः ॥ २९ ॥**

इन्द्रियाणामिति । इन्द्रियाणां श्रोत्रादीनां मनोऽन्तःकरणं नाथः प्रवर्तकः । मनोनाथो मनसो नाथो मारुतः प्राणः । मारुतस्य प्राणस्य ल्यो मनोविल्यो नाथः । स ल्यो मनोलयः नादमाश्रितो नादे मनो लीयत इत्यर्थः ॥ २९ ॥

**सोऽयमेवास्तु मोक्षाख्यो मास्तु वापि मतान्तरे ।**

**मनःप्राणलये कश्चिदानन्दः संप्रवर्तते ॥ ३० ॥**

सोऽयमिति । सोऽयमेव चित्तल्य एव मोक्षाख्यो मोक्षपदवाच्यः । मतान्तरेऽन्यमते मास्तु वा । चित्तलयस्य सुषुप्तावपि सत्त्वात्मनःप्राणयोर्लये सति कश्चिदनिर्वाच्य आनन्दः संप्रवर्तते सम्यक् प्रवृत्तो भवति । अनिर्वाच्यानन्दाविर्भावे जीवन्मुक्तिसुखं भवत्येवेति भावः ॥ ३० ॥

**प्रनष्टश्वासनिश्वासः प्रध्वस्तविषयग्रहः ।**

**निश्चेष्टो निर्विकारश्च लयो जयति योगिनाम् ॥ ३१ ॥**

प्रनष्टेति । श्वासश्च निश्वासश्च श्वासनिश्वासौ प्रनष्टौ लीनौ श्वासनिश्वासौ यस्मिन् स तथा बाह्यवायोरन्तः प्रवेशनं श्वासः अन्तः स्थितस्य वायोर्बहिर्निःसरणं निश्वासः । प्रध्वस्तः प्रकर्षेण ध्वस्तो नष्टो विषयाणां शब्दादीनां ग्रहो अग्रहणं यस्मिन्, निर्गता चेष्टा कायक्रिया यस्मिन्, निर्गतो विकारोऽन्तः-

करणक्रिया यस्मिन् एतादृशो योगिनां लयोऽन्तःकरणवृत्तेर्ध्येयाकारापत्तिर्जयति सर्वोत्कर्षेण वर्तते ॥ ३१ ॥

उच्छिन्नसर्वसंकल्पो निःशेषशेषचेष्टितः ।

स्वावगम्यो लयः कोऽपि जायते वागगोचरः ॥ ३२ ॥

उच्छिन्नेति । उच्छिन्ना नष्टाः सर्वे संकल्पा मनःपरिणामा यस्मिन् स तथा निर्गतः शेषो येभ्यस्तानि निःशेषाण्यशेषाणि चेष्टितानि यस्मिन् स तथा स्वेनैवावगन्तुं बोद्धुं शक्यः स्वावगम्यः वाचामगोचरो विषयः कोऽपि विलक्षणो लयः जायते योगिनां प्रादुर्भवति ॥ ३२ ॥

यत्र दृष्टिर्लयस्तत्र भूतेन्द्रियसनातनी ।

सा शक्तिर्जीवभूतानां द्वे अलक्ष्ये लयं गते ॥ ३३ ॥

यत्र दृष्टिरिति । यत्र यस्मिन् विषये ब्रह्मणि दृष्टिरन्तःकरणवृत्तिस्तत्रैव लयो भवति । भूतानि पृथिव्यादीनि इन्द्रियाणि श्रोत्रादीनि सनातनानि शाश्वतानि यस्यां सा सत्कार्यवादेऽविद्यायां कार्यजातस्य सत्त्वात् । जीवभूतानां प्राणिनां शक्तिरविद्या इमे द्वे अलक्ष्ये ब्रह्मणि लयं गते योगिनामिति शेषः ॥ ३३ ॥

लयो लय इति प्राहुः कीदृशं लयलक्षणम् ।

अपुनर्वासनोत्थानाह्रयो विषयविस्मृतिः ॥ ३४ ॥

लय इति । लयो लय इति प्राहुर्वदन्ति बहवः । लयस्य लक्षणं लयस्वरूपं कीदृशमिति प्रश्नपूर्वकं लयस्वरूपमाह—अपुनरिति । अपुनर्वासनोत्थानात् पुनर्वासनोत्थानाभावाद् विषयविस्मृतिर्विषयाणां शब्दादीनां ध्येयाकारस्य विषयस्य वा विस्मृतिर्लयो लयशब्दार्थ इत्यर्थः ॥ ३४ ॥

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ।

एकैव शांभवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥ ३५ ॥

वेदेति । वेदाश्चत्वारः शास्त्राणि षट् पुराणान्यष्टादश सामान्य-  
गणिका इव वेद्या इव । बहुपुरुषगम्यत्वात् । एका शांभवी मुद्रैव कुलवधूरिव  
कुलस्त्रीव गुप्ता । पुरुषविशेषगम्यत्वात् ॥ ३५ ॥

अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता ।

एषा सा शांभवी मुद्रा वेदशास्त्रेषु गोपिता ॥ ३६ ॥

चित्तलयाय प्राणलयसाधनीभूतां मुद्रां विवक्षुस्तत्र शांभवीं मुद्रामाह—  
अन्तर्लक्ष्यमिति । अन्तः आधारादिब्रह्मरन्ध्रान्तेषु चक्रेषु मध्ये स्वाभिमते  
चक्रे लक्ष्यमन्तःकरणवृत्तिः । बहिर्देहाद् बहिःप्रदेशे दृष्टिः चक्षुःसंबन्धः । कीदृशी  
दृष्टिः ? निमेषोन्मेषवर्जिता निमेषः पक्ष्मसंयोगः उन्मेषः पक्ष्मसंयोगविशेषः  
ताभ्यां वर्जिता रहिता चित्तस्य ध्येयाकारावेशे निमेषोन्मेषवर्जिता दृष्टिर्भवति ।  
सोक्तैषा मुद्रा शांभवी शंभोरियं शांभवी शिवप्रिया शिवाविर्भावजनिका वा  
भवति । कीदृशी ? वेदशास्त्रेषु गोपिता, वेदेषु ऋगादिषु शास्त्रेषु सांख्य-  
पातञ्जलादिषु गोपिता रक्षिता ॥ ३६ ॥

अन्तर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी यदा वर्तते

दृष्ट्या निश्चलतारया बहिरधः पश्यन्नपश्यन्नपि ।

मुद्रेयं खलु शांभवी भवति सा लब्धा प्रसादाद् गुरोः

शून्याशून्यविलक्षणं स्फुरति तत् तत्त्वं पदं शांभवम् ॥ ३७ ॥

शांभवीं मुद्रामभिनीय दर्शयति—अन्तर्लक्ष्येति । यदा यस्यामवस्था-  
यामन्तः अनाहतपद्मादौ यल्लक्ष्यं सगुणेश्वरमूर्त्यादिकं तत्त्वमस्यादिवाक्यलक्ष्यं

जीवेश्वराभिन्नमहं ब्रह्मास्मीति वाक्यार्थभूतं ब्रह्म वा तस्मिन् विलीनौ विशेषेण लीनौ चित्तपवनौ मनोमारुतौ यस्य स तथा योगी वर्तते । निश्चलतारया निश्चला स्थिरा तारा कनीनिका यस्यां तादृश्या दृष्ट्या बहिर्देहाद् बहिःप्रदेशे पश्यन्नपि चक्षुःसंबन्धं कुर्वन्नपि अपश्यन् बाह्यविषयग्रहणमकुर्वन् वर्तते आस्ते । खल्विति वाक्यालंकारे । इयमुक्ता शांभवीमुद्रा शांभवीनामिका मुद्रयति क्लेशानिति मुद्रा, गुरोर्देशिकस्य प्रसादात् प्रीतिपूर्वकादनुग्रहाल्लब्धा प्राप्ता चेत् तदिदमिति वक्तुमशक्यं शांभवं शांभव्या इदं शांभवम्, शांभवीमुद्रायां भासमानं पदं पद्यते गम्यते योगिमिरिति पदमात्मस्वरूपं शून्या-  
शून्यविलक्षणं ध्येयाकारवृत्तेः सद्भावाच्छून्यविलक्षणं तस्या अपि भानाभावाद-  
शून्यविलक्षणं तत्त्वं वास्तविकं वस्तु स्फुरति प्रतीयते । तथा चोक्तम्—

‘ अन्तर्लक्ष्यमनन्यधीरविरतं पश्यन् मुद्रा संयमी

दृष्ट्युन्मेषनिमेषवर्जितमियं मुद्रा भवेच्छांभवी ।

गुप्तेयं गिरिशेन तन्त्रविदुषा तन्त्रेषु तत्त्वार्थिना-

मेषा स्याद् यमिनां मनोलयकरी मुक्तिप्रदा दुर्लभा ॥’ १ ॥

ऊर्ध्वदृष्टिरधोदृष्टिरूर्ध्ववेधो ह्यधःशिराः ।

राधायन्त्रविधानेन जीवन्मुक्तो भवेत् क्षितौ ॥’ २ ॥ ३७ ॥

**श्रीशांभव्याश्च खेचर्या अवस्थाधामभेदतः ।**

**भवेच्चित्तलयानन्दः शून्ये चित्सुखरूपिणि ॥ ३८ ॥**

श्रीशांभव्या इति । श्रीशांभव्याः श्रीमत्याः शांभवीमुद्रायाः खेचरीमुद्रा-  
याश्चावस्थाधामभेदतः अवस्थावस्थितिर्धाम स्थानं तयोर्भेदाच्छांभव्यां बहिर्दृष्ट्या  
अवस्थितिः खेचर्या भ्रूमध्यदृष्ट्यावस्थितिः । शांभव्यां हृदयं भावनादेशः,  
खेचर्या भ्रूमध्य एव देशः । तयोर्भेदाभ्यां शून्ये देशकालवस्तुपरिच्छेदशून्ये

सजातीयविजातीयस्वगतभेदशून्ये वा चित्सुस्वरूपिणि चिदानन्दस्वरूपिण्यात्मनि चित्तलयानन्दो भवेत् स्यात् । श्रीशांभवीस्वेचर्योर्वस्थाधामरूपसाधनांशे भेदः न तु चित्तलयानन्दरूपफलांश इति भावः ॥ ३८ ॥

तारे ज्योतिषि संयोज्य किंचिदुन्नमयेद् भ्रुवौ ।

पूर्वयोगं मनो युञ्जन्नुन्नमनीकारकः क्षणात् ॥ ३९ ॥

उन्नमनीमुद्रामाह—तार इति । तारे नेत्रयोः कनीनिके ज्योतिषि तारयोर्नासाग्रे योजनात् प्रकाशमाने तेजसि संयोज्य संयुक्ते कृत्वा भ्रुवौ किंचित् स्वरूपमुन्नमयेदूर्ध्वं नमयेत्, पूर्वः पूर्वोक्तः ‘अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिः’ (IV. 36) इत्याकारको योगो युक्तिर्यस्मिन् तत्तादृशं मनोऽन्तःकरणं युञ्जन् युक्तं कुर्वन् योगी क्षणान्मुहूर्तादुन्नमनीकारक उन्नमन्यवस्थाकारको भवति ॥ ३९ ॥

केचिदागमजालेन केचिन्निगमसंकुलैः ।

केचित् तर्केण मुह्यन्ति नैव जानन्ति तारकम् ॥ ४० ॥

उन्नमनीमन्तरा अन्यस्तरणोपायो नास्तीत्याह—केचिदिति । केचिच्छास्त्र-तन्त्रादिविदः, आगच्छन्ति बुद्धिमारोहन्ति अर्था एभ्य इत्यागमाः शास्त्रतन्त्रा-दयस्तेषां जालैर्जालबद्धन्धनसाधनैस्तदुक्तैः फलैर्मुह्यन्ति मोहं प्राप्नुवन्ति । तत्रासक्ता बध्यन्त इति भावः । केचिद् वैदिका निगमसंकुलैर्निगमानां निगमोक्तानां संकुलैः फलबाहुल्यैर्मुह्यन्ति । केचिद् वैशेषिकादयस्तर्केण स्वकल्पितयुक्तिविशेषेण मुह्यन्ति । तारयतीति तारकस्तं तारकं तरणोपायं नैव जानन्ति । उक्तोन्नमन्येव तरणोपायस्तं न जानन्तीत्यर्थः ॥ ४० ॥

अधोन्मीलितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्षण-

श्चन्द्रार्कावपि लीनतामुपनयन्निस्पन्दभावेन यः ।

ज्योतीरूपमशेषबीजमखिलं देदीप्यमानं परं

तत्त्वं तत्पदमेति वस्तु परमं वाच्यं किमत्राधिकम् ॥ ४१ ॥

अर्धोन्मीलितेति । अर्धम् उन्मीलिते अर्धोन्मीलिते, अर्धोन्मीलिते लोचने येन सः, अर्धोद्धाटितलोचन इत्यर्थः । स्थिरं निश्चलं मनो यस्य स स्थिरमनाः, नासाया नासिकाया अग्रेऽग्रभागे नासिकायां द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते वा दत्ते प्रहिते ईक्षणे येन स नासाग्रदत्तेक्षणः ।

तथाह वसिष्ठः—

‘द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते नासाग्रे विमलेऽम्बरे ।

संविद्दृशोः प्रशाम्यन्त्योः प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥’

इति । निस्पन्दस्य निश्चलस्य भावो निस्पन्दभावः कायेन्द्रियमनसां निश्चलत्वं तेन चन्द्रार्को चन्द्रसूर्यावपि लीनतां लीनस्य भावो लीनता ल्यस्तामुपनयन् प्रापयन् कायेन्द्रियमनसां निश्चलत्वेन प्राणसंचारमपि स्तम्भयन्नित्यर्थः । तदुक्तं प्राक्— ‘मनो यत्र विलीयेत’ (IV. 23) इत्यादिपूर्वोक्तविशेषणसंपन्नो योगी ज्योतीरूपं ज्योतिरिवाखिलप्रकाशकं रूपं यस्य स तथा तमशेषबीजमाकाशाद्युत्पत्तिद्वारा सर्वकारणमखिलं पूर्णं देदीप्यमानमतिशयेन दीप्यत इति देदीप्यमानः तं तथा स्वप्रकाशं परं कायेन्द्रियमनसां साक्षिणं तत्त्वमनारोपितं वास्तविकमित्यर्थः । तदिदमिति वक्तुमशक्यं, पद्यते गम्यते योगिभिरिति पदं परमं सर्वोत्कृष्टं वस्तु आत्मस्वरूपं एति प्राप्नोति । उन्मन्यवस्थायां स्वस्वरूपावस्थितो योगी भवतीत्यर्थः । अत्राधिकं किं वाच्यम् । अपरं वस्तु न प्राप्नोतीत्यत्र किं वक्तव्यमित्यर्थः ॥ ४१ ॥

दिवा न पूजयेल्लिङ्गं रात्रौ चैव न पूजयेत् ।

सर्वदा पूजयेल्लिङ्गं दिवारात्रिनिरोधतः ॥ ४२ ॥

उन्मनीभावनायाः कालनियमाभावमाह—दिवा नेति । दिवा सूर्य-  
संचारे लिङ्गं सर्वकारणमात्मानम् । ‘एतस्मादात्मन आकाशः संभूतः’  
(*Tai. Up.*, II. 1. 1) इत्यादिश्रुतेः । न पूजयेत् न भावयेत् ।  
ध्यानमेवात्मपूजनम् । तदुक्तं वासिष्ठे—

‘ध्यानोपहार एवात्मा ध्यानमस्य महार्चनम् ।

विना तेनेतरेणायमात्मा लभ्यत एव नो ॥’ इति ।

रात्रौ चन्द्रसंचारे च नैव पूजयेन्नैव भावयेत् । चन्द्रसूर्यसंचारे  
चित्तस्थैर्याभावात् । ‘चले वाते चलं चित्तम्’ (II. 2) इत्युक्तत्वात् ।  
दिवारात्रिनिरोधतः सूर्यचन्द्रौ निरुध्य । ह्यब्लोपे पञ्चमी । तस्यास्तसिल् ।  
सर्वदा सर्वस्मिन् काले लिङ्गम् आत्मानं पूजयेद् भावयेत् । सूर्यचन्द्रयोर्निरोधे  
कृते सुषुम्नान्तर्गते प्राणे मनःस्थैर्यात् । तदुक्तम्—‘सुषुम्नान्तर्गते वायौ  
मनःस्थैर्यं प्रजायते’ इति ॥ ४२ ॥

अथ खेचरी—

सव्यदक्षिणनाडीस्थो मध्ये चरति मारुतः ।

तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन् स्थाने न संशयः ॥ ४३ ॥

खेचरीमाह—सव्येति । सव्यदक्षिणनाडीस्थो वामतदितरनाडीस्थो मा-  
रुतो वायुर्यत्र मध्ये चरति यस्मिन् मध्यप्रदेशे गच्छति तस्मिन् स्थाने तस्मिन् प्रदेशे  
खेचरी मुद्रा तिष्ठते स्थिरा भवति । ‘प्रकाशनस्थेयाख्ययोश्च’ (*Pāṇ.* 1. 3. 32)  
इत्यात्मनेपदम् । न संशयः उक्तेऽर्थे संदेहो नास्तीत्यर्थः ॥ ४३ ॥

इडापिङ्गलोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत् ।

तिष्ठते खेचरी मुद्रा तत्र सत्यं पुनः पुनः ॥ ४४ ॥



इडापिङ्गल्योरिति । इडापिङ्गल्योः सन्यदक्षिणनाड्योर्मध्ये यच्छून्यं खं-  
कर्तुं अनिलं प्राणवायुं यत्र ग्रसेत् । शून्ये प्राणस्य स्थिरीभाव एव ग्रासः । तत्र  
तस्मिन् शून्ये खेचरी मुद्रा तिष्ठते । पुनः पुनः सत्यमिति योजना ॥ ४४ ॥

सूर्याचन्द्रमसोर्मध्ये निरालम्बान्तरे पुनः ।

संस्थिता व्योमचक्रे या सा मुद्रा नाम खेचरी ॥ ४५ ॥

सूर्याचन्द्रमसोरिति । सूर्याचन्द्रमसोरिडापिङ्गल्योर्मध्ये निरालम्बं यदन्त-  
रमवकाशस्तत्र । पुनः पादपूरणे । व्योम्नां खानां चक्रे समुदाये । भ्रूमध्ये  
सर्वखानां समन्वयात् । तदुक्तं 'पञ्चस्रोतः समन्वितम्' (III. 53) इति । या  
संस्थिता सा मुद्रा खेचरी नाम ॥ ४५ ॥

सोमाद् यत्रोदिता धारा साक्षात् सा शिववल्लभा ।

पूरयेदतुलां दिव्यां सुषुम्नां पश्चिमे मुखे ॥ ४६ ॥

सोमादिति—सोमाच्चन्द्राद् यत्र यस्यां खेचर्या धारा अमृतधारा  
उदितोद्गता सा खेचरी साक्षाच्छिववल्लभा शिवस्य प्रियेति पूर्वेणान्वयः । अतुलां  
निर्मलां निरुपमां दिव्यां सर्वनाड्युत्तमां सुषुम्नां पश्चिमे मुखे पूरयेत् ।  
जिह्वेति शेषः ॥ ४६ ॥

पुरस्ताच्चैव पूर्येत निश्चिता खेचरी भवेत् ।

अभ्यस्ता खेचरी मुद्राप्युन्मनी संप्रजायते ॥ ४७ ॥

पुरस्ताच्चैवेति । पुरस्ताच्चैव पूर्वत एव पूर्येत । सुषुम्नां प्राणेनेति शेषः ।  
यदि तर्हि निश्चितासंदिग्धा खेचरी खेचर्याख्या मुद्रा भवेदिति । यदि तु  
पुरस्तात् प्राणेन न पूर्येत जिह्वामात्रेण पश्चिमतः पूर्येत तर्हि मूढावस्थाजनिका न

निश्चिता खेचरी स्यादिति भावः । खेचरीमुद्राप्यभ्यस्ता सती उन्मनी संप्रजायते चित्तस्य ध्येयाकारावेशात् तुर्यावस्था भवतीत्यर्थः ॥ ४७ ॥

भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते ।

ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते ॥ ४८ ॥

भ्रुवोरिति । भ्रुवोर्मध्ये भ्रुवोरन्तराले शिवस्थानं शिवस्येश्वरस्य स्थानं शिवस्य सुखरूपस्यात्मनो वा स्थानमस्तीति शेषः । तत्र तस्मिन् शिवे मनो लीयते । शिवाकारवृत्तिप्रवाहवद् भवति तच्चित्तलयरूपं तुर्यं पदं जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तिभ्यश्चतुर्थावस्थास्यं ज्ञातव्यम् । तत्र तस्मिन् पदे कालो मृत्युर्न विद्यते । यद्वा सूर्यचन्द्रयोर्निरोधादायुःक्षयकारकः कालः समयो न विद्यत इत्यर्थः । तदुक्तम्—  
'भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य' (IV. 17) इति ॥ ४८ ॥

अभ्यसेत् खेचरीं तावद् यावत् स्याद् योगनिद्रितः ।

संप्राप्तयोगनिद्रस्य कालो नास्ति कदाचन ॥ ४९ ॥

अभ्यसेदिति । तावत् खेचरीं मुद्रामभ्यसेत्, यावद्योगनिद्रितः । योगः सर्ववृत्तिनिरोधः सैव निद्रा योगनिद्रास्य संजाता इति योगनिद्रितः तादृशः स्यात् । संप्राप्ता योगनिद्रा येन स संप्राप्तयोगनिद्रस्तस्य कदाचन कस्मिंश्चिदपि समये कालो मृत्युर्नास्ति ॥ ४९ ॥

निरालम्बं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ।

सबाह्याभ्यन्तरे व्योम्नि घटवत् तिष्ठति ध्रुवम् ॥ ५० ॥

निरालम्बमिति । यो निरालम्बमालम्बनशून्यं मनः कृत्वा किञ्चिदपि न चिन्तयेत् खेचरीमुद्रायां जायमानायां ब्रह्माकारामपि वृत्तिं परवैराग्येण परित्यजेदित्यर्थः । स योगी बाह्याभ्यन्तरे बाह्ये बहिर्भवे आभ्यन्तरेऽन्तर्भवे च

व्योम्न्याकाशे घटवत् तिष्ठति । ध्रुवं निश्चितमेतत् । यथाकाशे घटो बहिरन्त-  
श्चाकाशपूर्णो भवति तथा खेचर्यामालम्बनपरित्यागेन योगी ब्रह्मणा पूर्णस्ति-  
ष्ठतीत्यर्थः ॥ ५० ॥

बाह्यवायुर्यथा लीनस्तथा मध्यो न संशयः ।

स्वस्थाने स्थिरतामेति पवनो मनसा सह ॥ ५१ ॥

बाह्येति । बाह्यो देहाद् बहिर्भवो वायुर्यथा लीनो भवति खेचर्याम् ।  
तस्यान्तःप्रवृत्त्यभावात् । तथा मध्यो देहमध्यवर्ती वायुर्लीनो भवति । तस्य  
बहिःप्रवृत्त्यभावात् । न संशयः, अस्मिन्नर्थे सदेहो नास्तीत्यर्थः । स्थीयते  
स्थिरीभूयतेऽस्मिन्निति स्थानं स्वस्य प्राणस्य स्थानं स्थैर्याधिष्ठानं ब्रह्मरन्ध्रं तत्र  
मनसा चित्तेन सह पवनः प्राणः स्थिरतां निश्चलतामेति प्राप्नोति ॥ ५१ ॥

एवमभ्यस्यतस्तस्य वायुमार्गे दिवानिशम् ।

अभ्यासाज्जीर्यते वायुर्मनस्तत्रैव लीयते ॥ ५२ ॥

एवमुक्तप्रकारेण वायुमार्गे प्राणमार्गे सुषुम्नायामित्यर्थः । दिवानिशं  
रात्रिदिवमभ्यस्यतोऽभ्यासं कुर्वतो योगिनोऽभ्यासाद् यत्र यस्मिन्नाधारे वायुः  
प्राणो जीर्यते क्षीयत लीयत इत्यर्थः । तत्रैव वायोर्लयाधिष्ठाने मनश्चित्तं लीयते  
जीर्यत इत्यर्थः ॥ ५२ ॥

अमृतैः प्लावयेद् देहमापादतलमस्तकम् ।

सिद्ध्यत्येव महाकायो महाबलपराक्रमः ॥ ५३ ॥

इति खेचरी ॥

अमृतैरिति । अमृतैः सुषिरनिर्गतैः पादतलं च मस्तकं च पादतलमस्तकम् ।

‘द्वन्द्वश्च प्राणितूर्यसेनाङ्गानाम्’ (Pāṇ. II. 4. 2) इत्येकवद्भावः । पादतल-

मस्तकमभिव्याप्येत्यापादतलमस्तकं देहमाप्लावयेदाप्लावितं कुर्यात् । महानुत्कृष्टः कायो यस्य स महाकायः महान्तौ बलपराक्रमौ यस्येत्येतादृशो योगी सिद्धश्चेत्येव, अमृताप्लावनेन सिद्धो भवत्येव ॥ ५३ ॥

शक्तिमध्ये मनः कृत्वा शक्तिं मानसमध्यगाम् ।

मनसा मन आलोक्य धारयेत् परमं पदम् ॥ ५४ ॥

शक्तिरिति । शक्तिः कुण्डलिनी तस्या मध्ये मनः कृत्वा तस्यां मनो धृत्वा तदाकारं मनः कृत्वेत्यर्थः । शक्तिं मानसमध्यगां कृत्वा । शक्तिध्यानावेशाच्छक्ति-मनसोरत्यन्तैक्यं कृत्वा तेन कुण्डलीं बोधयित्वेति यावत् । 'प्रबुद्धा बहियोगेन मनसा मरुता सह' इति गोरक्षोक्तेः (31) । मनसान्तःकरणेन मनः आलोक्य बुद्धिं मनसोऽवलोकनेन स्थिरीकृत्येत्यर्थः । परमं पदं सर्वोत्कृष्टं स्वरूपं धारयेद् धारणाविषयं कुर्यादित्यर्थः ॥ ५४ ॥

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु ।

सर्वं च खमयं कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ ५५ ॥

खमध्य इति । खमिव पूर्णं ब्रह्म खं तन्मध्ये आत्मानं स्वस्वरूपं कुरु । ब्रह्माहमिति भावयेत्यर्थः । आत्ममध्ये स्वस्वरूपे च खं पूर्णं ब्रह्म कुरु । अहं ब्रह्मेति च भावयेत्यर्थः । सर्वं च खमयं कृत्वा ब्रह्ममयं विभाव्य किमपि न चिन्तयेत् । अहं ब्रह्मेति ध्यानमपि परित्यजेदित्यर्थः ॥ ५५ ॥

अन्तः शून्यो बहिः शून्यः शून्यः कुम्भ इवाम्बरे ।

अन्तः पूर्णो बहिः पूर्णः पूर्णः कुम्भ इवाणवे ॥ ५६ ॥

एवं समाहितस्य स्वरूपे स्थितिमाह—अन्तःशून्य इति । अन्तः अन्तःकरणे शून्यः । ब्रह्मातिरिक्तवृत्तेरभावाद् द्वितीयशून्यः । बहिरन्तःकरणाद्

बहिरपि शून्यः । द्वितीयादर्शनात् । अम्बरे आकाशे कुम्भो घटो यथान्तर्बहिः-  
 शून्यस्तद्वदन्तः अन्तःकरणे हृदाकाशे वा पूर्णः व्याप्तत्वाद् ब्रह्माकारवृत्तेः  
 सद्भावाद् ब्रह्मसत्त्वाद्वा । बहिःपूर्णोऽन्तःकरणाद् बहिर्हृदाकाशाद् बहिर्वा पूर्णः ।  
 सत्तया ब्रह्मातिरिक्तवृत्तेर्भावाद् ब्रह्मपूर्णत्वाद्वा । अर्णवे समुद्रे कुम्भो घटो यथा  
 सर्वतो जलपूर्णो भवत्येवं समाधिनिष्ठो योगी ब्रह्मपूर्णो भवतीत्यर्थः ॥ ५६ ॥

बाह्यचिन्ता न कर्तव्या तथैवान्तरचिन्तनम् ।

सर्वचिन्तां परित्यज्य न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ ५७ ॥

बाह्यचिन्तेति । समाहितेन योगिनेत्यध्याहारः । बाह्यचिन्ता बाह्यविषय-  
 चिन्ता न कर्तव्या । तथैव बाह्यचिन्ताकरणवदान्तरचिन्तनमान्तराणां मनसा  
 परिकल्पितानामाशामोदकसौधवाटिकादीनां चिन्तनं न कर्तव्यमिति लिङ्गवि-  
 परिणामेनान्वयः । सर्वचिन्तां बाह्याभ्यन्तरचिन्तनं परित्यज्य किञ्चिदपि न  
 चिन्तयेत् परवैराग्येणात्माकारवृत्तिमपि परित्यजेत् । तत्त्यागे स्वरूपावस्थितिरूपा  
 जीवन्मुक्तिर्भवतीति भावः ॥ ५७ ॥

संकल्पमात्रकलनैव जगत् समग्रं

संकल्पमात्रकलनैव मनोविलासः ।

संकल्पमात्रमतिमुत्सृज निर्विकल्प-

माश्रित्य निश्चयमवाप्नुहि राम शान्तिम् ॥ ५८ ॥

बाह्याभ्यन्तरचिन्तापरित्यागे शान्तिश्च भवतीत्यत्र वसिष्ठवाक्यं प्रमाण-  
 यति—संकल्पेति । संकल्पो मानसिको व्यापारः स एव संकल्पमात्रं तस्य  
 कलनैव रचनैवेदं दृश्यमानं समग्रं जगत् । बाह्यप्रपञ्चो मनोमात्रकल्पित इत्यर्थः ।  
 मनसो मानसस्य विलासो नानाविषयाकारकल्पना आशामोदकसौधवाटिकादि-

कल्पनारूपो विलासः संकल्पमात्रकलनैव । मानसः प्रपञ्चोऽपि संकल्पमात्ररचनै-  
चेत्यर्थः । संकल्पमात्रे बाह्याभ्यन्तरप्रपञ्चे या मतिः सत्यत्वबुद्धिस्तामुत्सृज त्यज ।  
तर्हि किं कर्तव्यमित्यत आह—निर्विकल्पेति । विशिष्टः कल्पो विकल्पः । आत्मनि  
कर्तृत्वभोक्तृत्वसुखित्वदुःखित्वसजातीयविजातीयस्वगतभेददेशकालवस्तुपरिच्छेद -  
कल्पनारूपः, तस्मान्निष्क्रान्तो निर्विकल्पः आत्मा तमाश्रित्य धारणादिविषयं  
कृत्वा हे राम निश्चयमसंदिग्धं शान्तिं परमोपरतिमवामुहि । ततः सुखमपि  
प्राप्स्यसीति भावः । तदुक्तं भगवता व्यतिरेकेण । 'न चाभावयतः शान्ति-  
रशान्तस्य कुतः सुखम्' (B.G. II. 66) इति ॥ ५८ ॥

कर्पूरमनले यद्वत् सैन्धवं सलिले यथा ।

तथा संधीयमानं च मनस्तत्त्वे विलीयते ॥ ५९ ॥

कर्पूरमिति । यद्वद् यथा अनलेऽग्नौ संधीयमानं संयोज्यमानं कर्पूरं विली-  
यते विशेषेण लीयते लीनं भवति । अग्न्याकारं भवति । यथा सलिले जले संधीय-  
मानं सैन्धवं लवणं विलीयते लवणाकारं परित्यज्य जलाकारं भवति तथा तद्वत्  
तत्त्वे आत्मनि संधीयमानं धार्यमाणं मनो विलीयते आत्माकारं भवति ॥ ५९ ॥

ज्ञेयं सर्वं प्रतीतं च ज्ञानं च मन उच्यते ।

ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं नान्यः पन्था द्वितीयकः ॥ ६० ॥

मनसो विलये जाते द्वैतमपि लीयत इत्याह त्रिभिः—ज्ञेयमिति । सर्वं  
सकलं ज्ञेयं ज्ञानार्हं प्रतीतं च ज्ञातं च ज्ञानं च इदं सर्वं मन उच्यते । सर्वस्य  
मनःकल्पनामात्रत्वान्मनःशब्देनोच्यते । ज्ञानं ज्ञेयं च समं मनसो विलये मनसा  
सार्धं नष्टं यदि तर्हि द्वितीयकः द्वितीय एव द्वितीयकः पन्था मनोविषयो नास्ति ।  
द्वैतं नास्तीति फलितार्थः ॥ ६० ॥

मनोदृश्यमिदं सर्वं यत्किञ्चित् सचराचरम् ।

मनसो ह्युन्मनीभावाद् द्वैतं नैवोपलभ्यते ॥ ६१ ॥

मनोदृश्यमिति । इदमुपलभ्यमानं यत्किञ्चिद् यत्किमपि चरं जङ्गममचरं स्थावरं चरं चाचरं च चराचरे ताभ्यां सह वर्तत इति सचराचरं यज्जगत् तत्सर्वं मनोदृश्यं मनसा दृश्यम् । मनःसंकल्पमात्रमित्यर्थः । मनःकल्पनासत्त्वे प्रतीतेस्तदभावे चाप्रतीतेर्भ्रम एव सर्वं जगत् । भ्रमस्य प्रातीतिकशरीरत्वात् । न च बौद्धमतप्रसङ्गः । अमाधिष्ठानस्य ब्रह्मणः सत्यत्वाभ्युपगमात् । मनस उन्मनीभावाद् विलयाद् द्वैतं भेदः नैवोपलभ्यते नैव प्रतीयते । द्वैतभ्रमहेतोर्मनःसंकल्पस्याभावात् । हीति हेतावव्ययम् ॥ ६१ ॥

ज्ञेयवस्तुपरित्यागाद् विलयं याति मानसम् ।

मनसो विलये जाते कैवल्यमवशिष्यते ॥ ६२ ॥

ज्ञेयेति । ज्ञेयं ज्ञानविषयं यद्वस्तु सर्वं चराचरं यद् दृश्यं तस्य परित्यागान्नामरूपात्मकस्य तस्य परिवर्जनाद् मानसं विलयं याति सच्चिदानन्द-रूपात्माकारं भवति । मनसो विलये जाते सति कैवल्यं केवलस्यात्मनो भावः कैवल्यमवशिष्यते । अद्वितीयात्मस्वरूपमेव शिष्टं भवतीत्यर्थः ॥ ६२ ॥

एवं नानाविधोपायाः सम्यक् स्वानुभवान्विताः ।

समाधिमार्गाः कथिताः पूर्वाचार्यैर्महात्मभिः ॥ ६३ ॥

एवमिति । एवम् 'अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिः' (IV. 36) इत्याद्युक्त-प्रकारेण महान् समाधिपरिशीलनशुद्ध आत्मान्तःकरणं येषां ते महात्मान-स्तैर्महात्मभिः पूर्वं च ते आचार्याश्च पूर्वाचार्या मत्स्येन्द्रादयस्तैः समाधे-श्चित्तवृत्तिनिरोधस्य मार्गाः प्राप्स्युपायाः कथिताः । कीदृशाः समाधिमार्गाः ?

नानाविधोपायाः नानाविधा उपायाः साधनानि येषां ते तथा सम्यक्  
समीचीनतया संशयविपर्ययरहित्येन यः स्वानुभव आत्मानुभवस्तेनान्विता  
युक्ताः ॥ ६३ ॥

सुषुम्नायै कुण्डलिन्यै सुधायै चन्द्रजन्मने ।

मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महाशक्त्यै विदात्मने ॥ ६४ ॥

सुषुम्नादिभ्यः कृतकृत्यस्ताः प्रणमति—सुषुम्नायै इति । सुषुम्ना  
मध्यनाडी तस्यै कुण्डलिन्यै आधारशक्त्यै चन्द्राद् भ्रूमध्यस्थाज्जन्म यस्यास्तस्यै  
सुधायै पीयूषाय मनोन्मन्यै तुर्यादस्थायै चिच्चैतन्यमात्मा स्वरूपं यस्याः सा  
तथा तस्यै महती जडानां कायेन्द्रियमनसां चैतन्यसंपादकत्वात् सर्वोत्तमा या  
शक्तिश्चिच्छक्तिः पुरुषरूपा तस्यै । तुभ्यमिति प्रत्येकं संबध्यते । नमः  
प्रह्वीभावोऽस्तु ॥ ६४ ॥

अशक्यतत्त्वबोधानां मूढानामपि संमतम् ।

प्रोक्तं गोरक्षनाथेन नादोपासनमुच्यते ॥ ६५ ॥

नानाविधान् समाध्युपायानुक्त्वा नादानुसंधानरूपं मुख्योपायं प्रतिजा-  
नीते—अशक्येति । अव्युत्पन्नत्वादशक्यस्तत्त्वबोधस्तत्त्वज्ञानं येषां ते तथा तेषां  
मूढानामनधीतानां संमतम् । अपिशब्दात् किमुताधीतानामिति गम्यते ।  
गोरक्षनाथेन प्रोक्तमित्यनेन महदुक्तत्वादुपादेयत्वं गम्यते । नादस्यानाहत-  
ध्वनेरुपासनमनुसंधानरूपं सेवनमुच्यते कथ्यते ॥ ६५ ॥

श्रीआदिनाथेन सपादकोटिलयप्रकाराः कथिता जयन्ति ।

नादानुसंधानकमेकमेव मन्यामहे मुख्यतमं लयानाम् ॥ ६६ ॥



श्रीआदिनाथेनेति । श्रीआदिनाथेन शिवेन कथिताः प्रोक्ताः पादेन चतुर्थांशेन सह वर्तमानाः कोटिसंख्याका लयप्रकाराश्चित्तलयसाधनभेदा जयन्ति, उत्कर्षेण वर्तन्ते । वयं तु नादानुसंधानकं नादानुचिन्तनमेव एकं केवलं लयानां लयसाधनानां मध्ये मुख्यतममतिशयेन मुख्यं मन्यामहे जानीमहे । उत्कृष्टानां लयसाधनानां मध्ये उत्कृष्टतमत्वाद् गोरक्षाभिमतत्वादसदभिमतत्वाच्च नादानुसंधानमेव अवश्यं विधेयमिति भावः ॥ ६६ ॥

**मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां संधाय शांभवीम् ।**

**शृणुयाद् दक्षिणे कर्णे नादमन्तस्थमेकधीः ॥ ६७ ॥**

शांभवीमुद्रया नादानुसंधानमाह—मुक्तासन इति । मुक्तासने सिद्धासने स्थितो योगी शांभवीं मुद्राम् ‘अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिः’ (IV. 36) इत्यादिनोक्तां संधाय कृत्वा । एकधीरेकाग्रचित्तः सन् दक्षिणे कर्णेऽन्तस्थं सुषुम्ना-नाड्यां सन्तमेव नादं शृणुयात् । तदुक्तं त्रिपुरासारसमुच्चये—

‘आदौ मत्तालिमालाजनितरवसमस्तारङ्गकारकारी

नादोऽसौ वांशिकस्यानिलभरितलसद्वंशनिःस्वानतुल्यः ।

घण्टानादानुकारी तदनु च जलधिध्वानधीरो गभीरो

गर्जत्पर्जन्यघोषः पर इह कुहरे वर्तते ब्रह्मनाड्याः ॥’

इति ॥ ६७ ॥

**श्रवणपुटनयनयुगलघ्राणमुखानां निरोधनं कार्यम् ।**

**शुद्धसुषुम्नासरणौ स्फुटममलः श्रूयते नादः ॥ ६८ ॥**

षण्मुखीमुद्रया नादानुसंधानमाह—श्रवणेति । श्रवणपुटे नयनयोर्नेत्रयोर्युगलं युग्मं घ्राणशब्देन घ्राणपुटे मुखमास्यम् । एषां द्वन्द्वे प्राण्यङ्गत्वा-

देकवद्भावे प्राप्तेऽपि सर्वस्यापि द्वन्द्वैकवद्भावस्य वैकल्पिकत्वान्न भवति । तेषां निरोधनं कराङ्गुलिभिः कार्यम् । निरोधनं चेत्यम्—

‘अङ्गुष्ठाभ्यामुभौ कर्णौ तर्जनीभ्यां च चक्षुषी ।

नासापुटौ तथान्याभ्यां प्रच्छाद्य करणानि च ॥’ इति ।

चकारात् तदन्याभ्यां मुखं प्रच्छाद्येति समुचीयते । शुद्धा प्राणायामैर्मलरहिता या सुषुम्नासरणिः सुषुम्नापद्धतिस्तस्याममलो नादः स्फुटं व्यक्तं श्रूयते ॥ ६८ ॥

आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयोऽपि च ।

निष्पत्तिः सर्वयोगेषु स्यादवस्थाचतुष्टयम् ॥ ६९ ॥

अथ नादस्य चतस्रोऽवस्थाः प्राह—आरम्भश्चेति । आरम्भावस्था घटावस्था परिचयावस्था निष्पत्त्यवस्था इति । सर्वयोगेषु सर्वेषु चित्तवृत्तिनिरोधोपायेषु शांभव्यादिषु अवस्थाचतुष्टयं स्यात् । चैवतथापिचाः पादपूरणार्थाः ॥ ६९ ॥

अथारम्भावस्था—

ब्रह्मग्रन्थेर्भवेद्भेदो ह्यानन्दः शून्यसंभवः ।

विचित्रः कणको देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः ॥ ७० ॥

तत्रारम्भावस्थामाह—ब्रह्मग्रन्थेरिति । ब्रह्मग्रन्थेरनाहतचक्रे वर्तमानाया भेदः प्राणायामाभ्यासेन भेदनं यदा भवेत् तदेति ; यत्तदोरध्याहारः । आनन्दयतीत्यानन्दः आनन्दजनकः शून्ये हृदाकाशे संभवतीति शून्यसंभवो हृदाकाशोत्पन्नो विचित्रो नानाविधः कणो भूषणनिनदः स एव कणकः । भूषणनिनदसदृश इत्यर्थः । ‘भूषणानां तु शिञ्जितम् । निकणो निकणः काण

कणः कणनमित्यपि' (I. 7. 3) इत्यमरः । अनाहतो ध्वनिरनाहतो निर्हादो देहे देहमध्ये श्रूयते श्रवणविषयो भवतीत्यर्थः ॥ ७० ॥

दिव्यदेहश्च तेजस्वी दिव्यगन्धस्त्वरोगवान् ।

संपूर्णहृदयः शून्य आरम्भे योगवान् भवेत् ॥ ७१ ॥

दिव्यदेह इति । शून्ये हृदाकाशे य आरम्भो नादारम्भस्तस्मिन् सति हृदाकाशविशुद्ध्याकाशश्रूमध्याकाशाः शून्यातिशून्यमहाशून्यशब्दैर्व्यवहियन्ते योगिभिः । संपूर्णहृदयः प्राणवायुना सम्यक् पूर्णं हृदयं यस्य स तथा आनन्देन पूर्णं हृदये योगवान् योगी दिव्यो रूपलावण्यबलसंपन्नो देहो यस्य स दिव्यदेहः तेजस्वी प्रतापवान् दिव्यगन्धः दिव्य उत्तमो गन्धो यस्य स तथा अरोगवान् रोगरहितो भवेदिति संबन्धः ॥ ७१ ॥

अथ घटावस्था—

द्वितीयायां घटीकृत्य वायुर्भवति मध्यगः ।

दृढासनो भवेद् योगी ज्ञानी देवसमस्तदा ॥ ७२ ॥

घटावस्थामाह—द्वितीयायामिति । द्वितीयायां घटावस्थायां वायुः प्राणः घटीकृत्य आत्मना सहापानं नादबिन्दू चैकीकृत्य मध्यगो मध्यचक्रगतः कण्ठस्थाने मध्यचक्रम् । तदुक्तमत्रैव जालंधरबन्धे—‘मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबन्धनम्’ (III. 73) इति । यदा भवेदित्यध्याहारः । तदास्यामवस्थायां योगी योगाभ्यासी दृढमासनं यस्य स दृढासनः स्थिरासनो ज्ञानी पूर्वापेक्षया कुशलबुद्धिर्देवसमो रूपलावण्याधिक्याद् देवतुल्यो भवेत् । तदुक्तमीश्वरोक्ते राजयोगे—

‘प्राणापानौ नादबिन्दू जीवात्मपरमात्मनोः ।

मिलित्वा घटते यस्मात् तस्मात् स घट उच्यते ॥’ इति ॥ ७२ ॥

विष्णुग्रन्थेस्ततो भेदात् परमानन्दसूचकः ।

अतिशून्ये विमर्दश्च भेरीशब्दस्तदा भवेत् ॥ ७३ ॥

विष्णुग्रन्थेरिति । ततो ब्रह्मग्रन्थिभेदनानन्तरं विष्णुग्रन्थेः कण्ठे चर्तमानाया भेदात् कुम्भकैर्भेदनात् परमानन्दस्य भाविनो ब्रह्मानन्दस्य सूचको ज्ञापकः । अतिशून्ये कण्ठावकाशे विमर्दोऽनेकनादसंमर्दो भेर्याः शब्द इव शब्दो भेरीशब्दो भेरीनादश्च तदा तस्मिन् काले भवेत् ॥ ७३ ॥

तृतीयायां तु विज्ञेयो विहायोमर्दलध्वनिः ।

महाशून्यं तदा याति सर्वसिद्धिसमाश्रयम् ॥ ७४ ॥

परिचयावस्थामाह सार्धद्वयाभ्याम्—तृतीयायामिति । तृतीयायां परिचयावस्थायां विहायोमर्दलध्वनिर्विहायसि भ्रूमध्याकाशे मर्दलस्य वाद्यविशेषस्य ध्वनिरिव ध्वनिर्विज्ञेयो विशेषेण ज्ञानार्हो भवति । तदा तस्यामवस्थायां सर्वसिद्धिसमाश्रयं सर्वासां सिद्धीनामणिमादीनां समाश्रयं स्थानम् । तत्र संयमादणिमादिप्राप्तेः महाशून्यं भ्रूमध्याकाशं याति गच्छति प्राण इति शेषः ॥ ७४ ॥

चित्तानन्दं तदा जित्वा सहजानन्दसंभवः ।

दोषदुःखजराव्याधिक्षुधानिद्राविवर्जितः ॥ ७५ ॥

चित्तानन्दमिति । चित्तानन्दं नादविषयान्तःकरणवृत्तिजन्यं सुखं जित्वाभिभूय सहजानन्दसंभवः सहजानन्दः स्वाभाविकमात्मसुखं तस्य संभव आविर्भावः सः, दोषा वातपित्तकफा दुःखं तज्जन्या वेदना आध्यात्मिकापि च जरा

वृद्धावस्था व्याधिर्ज्वरादिः क्षुधा बुभुक्षा निद्रा स्वाप एताभिर्विवर्जितो रहितस्तदा योगी भवतीति ॥ ७५ ॥

**रुद्रग्रन्थि यदा भित्त्वा शर्वपीठगतोऽनिलः ।**

**निष्पत्तौ वैणवः शब्दः कणद्वीणाकणो भवेत् ॥ ७६ ॥**

तदा, कदेत्यपेक्षायामाह—रुद्रेति । यदा रुद्रग्रन्थि भित्त्वा, आज्ञाचक्रेः रुद्रग्रन्थिः शर्वस्येश्वरस्य पीठं स्थानं भ्रूमध्यं तत्र गतः प्राप्तोऽनिलः प्राणो भवति, तदा निष्पत्त्यवस्थामाह—निष्पत्ताविति । निष्पत्तौ निष्पत्त्यवस्थायाम् ॥ ब्रह्मरन्ध्रे गते प्राणे निष्पत्त्यवस्था भवति । वैणवः वेणोरयं वैणवो वंशसंबन्धी शब्दो निनादः कणन्ती शब्दायमाना या वीणा तस्याः कणः शब्दो भवेत् ॥ ७६ ॥

**एकीभूतं तदा चित्तं राजयोगाभिधानकम् ।**

**सृष्टिसंहारकर्तासौ योगीश्वरसमो भवेत् ॥ ७७ ॥**

तदा तस्यामवस्थायां चित्तमन्तःकरणमेकीभूतमेकविषयीभूतम् । विषय-विषयिणोरभेदोपचारात् । तद्राजयोगाभिधानकं राजयोग इत्यभिधानं यस्य तद्राजयोगाभिधानकं चित्तस्यैकाग्रतैव राजयोग इत्यर्थः । सृष्टिसंहारेति ॥ असौ नादानुसंधानपरो योगी सृष्टिसंहारकर्ता सृष्टिं संहारं च करोतीति तादृशः । अत एवेश्वरसम ईश्वरतुल्यो भवेत् ॥ ७७ ॥

**अस्तु वा मास्तु वा मुक्तिरत्रैवाखण्डितं सुखम् ।**

**लयोद्भवमिदं सौख्यं राजयोगादवाप्यते ॥ ७८ ॥**

**राजयोगमजानन्तः केवलं हठकर्मिणः ।**

**एतानभ्यासिनो मन्ये प्रयासफलवर्जितान् ॥ ७९ ॥**

अस्तु वेति । राजयोगमिति । उभौ प्राग् व्याख्यातौ ॥ ७८-७९ ॥

उन्मन्यवाप्तये शीघ्रं भ्रूध्यानं मम संमतम् ।

राजयोगपदं प्राप्तुं सुखोपायोऽल्पचेतसाम् ।

सद्यः प्रत्ययसंधायी जायते नादजो लयः ॥ ८० ॥

उन्मन्यवाप्तय इति । शीघ्रं त्वरितमुन्मन्या उन्मन्यवस्थाया अवाप्तये प्राप्त्यर्थं भ्रूध्यानं भ्रुवोर्ध्यानं भ्रूमध्ये ध्यानं मम स्वात्मारामस्य संमतम् । राजयोगो योगानां राजा तदेव पदं राजयोगपदं तुर्यावस्थास्य प्राप्तुं लब्धुं पूर्वोक्त-भ्रूध्यानरूपः सुखोपायः सुखसाध्य उपायः सुखोपायः अल्पचेतसामल्पबुद्धीनामपि । किमुतान्येषामित्यभिप्रायः । नादजः नादाज्जातो लयश्चित्तविलयः सद्यः शीघ्रं प्रत्ययं प्रतीतिं संदधातीति प्रत्ययसंधायी प्रतीतिकरो जायते प्रादुर्भवति ॥ ८० ॥

नादानुसंधानसमाधिभाजां योगीश्वराणां हृदि वर्धमानम् ।

आनन्दमेकं वचसामगम्यं जानाति तं श्रीगुरुनाथ एकः ॥ ८१ ॥

नादानुसंधानेति । नादस्यानाहतध्वनेरनुसंधानमनुचिन्तनं तेन समाधिश्चित्तैकाग्र्यं तं भजन्तीति नादानुसंधानसमाधिभाजस्तेषाम् । योगिषु योगयुक्तेष्वीश्वराः समर्थास्तेषाम् । हृदि हृदये वर्धत इति वर्धमानस्तं वर्धमानम् । वचसां वाचामगम्यम् इदमिति वक्तुमशक्यं तं योगशास्त्रप्रसिद्धमेकं मुख्यमानन्दमाह्लादमेकोऽनन्यः श्रीगुरुनाथः श्रीमान् गुरुरेव नाथो जानाति वेत्ति । एतेन नादानुसंधानानन्दो गुरुगम्य एवेति सूचितम् ॥ ८१ ॥

कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां यं शृणोति ध्वनिं मुनिः ।

तत्र चित्तं स्थिरीकुर्याद् यावत् स्थिरपदं व्रजेत् ॥ ८२ ॥

नादानुसंधानात् प्रत्याहारादिक्रमेण समाधिमाह—कर्णावित्यादिभिः । मुनिर्मननशीलो योगी हस्ताभ्यामित्यनेन हस्ताङ्गुष्ठौ लक्ष्येते । ताभ्यां कर्णौ

श्रोत्रे पिधाय । हस्ताङ्गुष्ठौ श्रोत्रविवरयोः कृत्वेत्यर्थः । यं ध्वनिमनाहतनिःस्वनं शृणोत्याकर्णयति तत्र तस्मिन् ध्वनौ चित्तं स्थिरिकुर्यादस्थिरं स्थिरं संपद्यमानं कुर्यात् । यावत् स्थिरं पदं स्थिरपदं तुर्याख्यं गच्छेत् । तदुक्तम् । 'तुर्यावस्थाचिदभिव्यञ्जकनादस्य वेदनं प्रोक्तम्' इति नादानुसंधानेन वायु-स्थैर्यमणिमादयोऽपि भवन्ति । उक्तं च त्रिपुरासारसमुच्चये—

‘विजितो भवतीह तेन वायुः सहजो यस्य समुत्थितः प्रणादः ।

अणिमादिगुणा भवन्ति तस्यामितपुण्यं च महागुणोदयस्य ॥

सुरराजतनूजवैरिरन्ध्रे विनिरुध्य स्वकराङ्गुलिद्वयेन ।

जलधेरिव धीरनादमन्तः प्रसरन्तं सहसा शृणोति मर्त्यः ॥’ इति ।

सुरराज इन्द्रस्तस्य तनूजोऽर्जुनस्तस्य वैरी कर्णस्तद्वन्ध्रे । स्पष्टमन्यत् ॥ ८२ ॥

अभ्यस्यमानो नादोऽयं बाह्यमावृणुते ध्वनिम् ।

पक्षाद् विक्षेपमखिलं जित्वा योगी सुखी भवेत् ॥ ८३ ॥

अभ्यस्यमान इति । अभ्यस्यमानोऽनुसंधीयमानोऽयं नादोऽनाहताख्यो बाह्यं ध्वनिं बहिर्भवं शब्दमावृणुते श्रुत्योरविषयं करोति । योगी नादाभ्यासी पक्षान्मासार्धादखिलं सर्वं विक्षेपं चित्तचाञ्चल्यं जित्वाऽभिभूय सुखी स्वानन्दी भवेत् ॥ ८३ ॥

श्रूयते प्रथमाभ्यासे नादो नानाविधो महान् ।

ततोऽभ्यासे वर्धमाने श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मकः ॥ ८४ ॥

श्रूयत इति । प्रथमाभ्यासे पूर्वाभ्यासे नानाविधोऽनेकविधो महान् जलधिजीमूतमेर्यादिसदृशो नादोऽनाहतस्वनः श्रूयते आकर्ष्यते । ततोऽनन्तर-

भ्यासे नादानुसंधानाभ्यासे वर्धमाने सति सूक्ष्मसूक्ष्मकः सूक्ष्मः सूक्ष्म एव श्रूयते श्रवणविषयो भवति ॥ ८४ ॥

आदौ जलधिजीमूतमेरीझर्झरसंभवाः ।

मध्ये मर्दलशङ्खोत्था घण्टाकाहलजास्तथा ॥ ८५ ॥

नानाविधं नादमाह द्वाभ्याम्—आदाविति । आदौ वायोर्ब्रह्मरन्ध्रगमनसमये जलधिः समुद्रो जीमूतो मेघो मेरी वाद्यविशेषः, ‘मेरी स्त्री दुन्दुभिः पुमान्’ इत्यमरः (I. 8. 6) । झर्झरो वाद्यविशेषः ।

‘वाद्यप्रमेदा डमरुमड्डुडिण्डिमझर्झराः ।

मर्दलः पणवो ऽन्येऽपि—’ इत्यमरः (I. 8. 8)

जलधिप्रमुखेभ्यः संभव इव संभवो येषां ते तथा मध्ये ब्रह्मरन्ध्रे वायोः स्थैर्यानन्तरं मर्दलो वाद्यविशेषः शङ्खो जलजस्ताभ्यामुत्था इव मर्दलशङ्खोत्थाः । घण्टाकाहलौ वाद्यविशेषौ ताभ्यां जाता इव घण्टाकाहलजाः ॥ ८५ ॥

अन्ते तु किंकिणीवंशवीणाभ्रमरनिःस्वनाः ।

इति नानाविधा नादाः श्रूयन्ते देहमध्यगाः ॥ ८६ ॥

अन्ते त्विति । अन्ते तु प्राणस्य ब्रह्मरन्ध्रे बहुस्थैर्यानन्तरं तु किंकिणी क्षुद्रघण्टिका वंशो वेणुः वीणा तन्त्री भ्रमरो मधुपः तेषां निःस्वना इव निःस्वनाः इति पूर्वोक्ता नानाविधा अनेकप्रकारका देहस्य मध्ये गताः प्राप्ताः श्रूयन्ते ॥ ८६ ॥

महति श्रूयमाणेऽपि मेघमेर्यादिके ध्वनौ ।

तत्र सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरं नादमेव परामृशेत् ॥ ८७ ॥



महतीति । मेघश्च मेरी च ते आदी यस्य स मेघमेर्यादिकस्तस्मिन् ऽ  
मेघमेरीशब्दौ तज्जन्यनिर्घोषपरौ । महति बृहति ध्वनौ निनादे श्रूयमाणे  
आकर्ष्यमाने सत्यपि तत्र तेषु नादेषु सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरमतिःसूक्ष्मं नादमेव  
परामृशेत् चिन्तयेत् । सूक्ष्मस्य नादस्य चिरस्थायित्वात् तत्रासक्तं चित्तं  
चिरं स्थिरीभवेदिति भावः ॥ ८७ ॥

घनमुत्सृज्य वा सूक्ष्मे सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घने ।

रममाणमपि क्षिप्तं मनो नान्यत्र चालयेत् ॥ ८८ ॥

घनमिति । घनं महान्तं नादं मेघमेर्यादिकमुत्सृज्य त्यक्त्वा सूक्ष्मे  
किंकिणीभ्रमरादिस्वने वा सूक्ष्ममुत्सृज्य घने वा नादे रममाणं घन-  
सूक्ष्मान्यतरनादग्रहणपरित्यागाभ्यां क्रीडन्तमपि क्षिप्तं रजसात्यन्तचञ्चलं मनोऽन्यत्र  
विषयान्तरे न चालयेत् प्रेरयेत् । क्षिप्तं मनो विषयान्तरासक्तं न समाधीयते,  
नादेऽप्येव रममाणं तु समाधीयत इति भावः ॥ ८८ ॥

यत्रकुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः ।

तत्रैव सुस्थिरीभूय तेन सार्धं विलीयते ॥ ८९ ॥

यत्रेति । वा अथवा यत्रकुत्रापि नादे यस्मिन्कस्मिंश्चिद्धने सूक्ष्मे वा  
नादे प्रथमं पूर्वं मनो लगति लभं भवति तत्रैव तस्मिन्नेव नादे सुस्थिरीभूय  
सम्यक् स्थिरं भूत्वा तेन नादेन सार्धं साकं विलीयते लीनं भवतीत्यर्थः ।  
अत्र पूर्ववाक्येन प्रत्याहारो द्वितीयेन धारणा तृतीयेन ध्यानद्वारा  
समाधिरुक्तः ॥ ८९ ॥

मकरन्दं पिबन् भृङ्गो गन्धं नापेक्षते यथा ।

नादासक्तं तथा चित्तं विषयान् नहि काङ्क्षते ॥ ९० ॥

मकरन्दमिति । मकरन्दं पुष्परसं पिबन् धयन् भृङ्गो अमरो गन्धं यथा नापेक्षते नेच्छति तथा नादासक्तं नाद आसक्तं चित्तमन्तःकरणं विषयान् विसिन्वन्त्यवबध्नन्ति प्रमातारं स्वसङ्गेनेति विषयाः सक्चन्दनवनितादयस्तान् न काङ्क्षते नेच्छति । हीति निश्चये ॥ ९० ॥

मनोमत्तगजेन्द्रस्य विषयोद्यानचारिणः ।

समर्थोऽयं नियमने निनादनिशिताङ्कुशः ॥ ९१ ॥

मन इति । विषयः शब्दादिरेवोद्धानं वनं तत्र चरतीति विषयोद्यानचारी तस्य मन एव मत्तगजेन्द्रो दुर्निवारत्वात् । तस्य निनाद एवानाहतध्वनिरेव निशिताङ्कुशः तीक्ष्णाङ्कुशः नियमने परावर्तने समर्थः शक्तः । एतैः श्लोकैः इन्द्रियाणां विषयेभ्यः प्रत्याहरणं प्रत्याहारः—

‘चरतां चक्षुरादीनां विषयेषु यथाक्रमम् ।

यत्प्रत्याहरणं तेषां प्रत्याहारः प्रकीर्तितः ॥’

इत्युक्तलक्षणः प्रत्याहारः प्रोक्तः ॥ ९१ ॥

बद्धं तु नादबन्धेन मनः संत्यक्तचापलम् ।

प्रयाति सुतरां स्थैर्यं छिन्नपक्षः खगो यथा ॥ ९२ ॥

बद्धं इति । नाद एव बन्धः बध्यतेऽनेनेति बन्धः बन्धनसाधनं तेन स्वशक्त्या स्वाधीनकरणेन बद्धं बन्धनमिव प्राप्तम् । नादधारणादावासक्तमित्यर्थः । अतएव सम्यक् त्यक्तं चापलं क्षणे क्षणे विषयग्रहणपरित्यागरूपं येन तत्तथा मनः सुतरां स्थैर्यं प्रयाति नितरां धारणामेति । तत्र दृष्टान्तमाह । छिन्नौ पक्षौ यस्य तादृशः खे गच्छतीति खगः पक्षी यथा । एतेन—

‘प्राणायामेन पवनं प्रत्याहारेण चेन्द्रियम् ।  
वशीकृत्य ततः कुर्याच्चित्तस्थानं शुभाश्रये ॥’

शुभाश्रये चित्तस्थापनं धारणेत्युक्तलक्षणा धारणा प्रोक्ता ॥ ९२ ॥

सर्वचिन्तां परित्यज्य सावधानेन चेतसा ।

नाद एवानुसंधेयो योगसाम्राज्यमिच्छता ॥ ९३ ॥

सर्वचिन्तामिति । सर्वेषां बाह्याभ्यन्तरविषयाणां या चिन्ता चिन्तनं तां परित्यज्य त्यक्त्वा सावधानेनैकाग्रेण चेतसा योगानां साम्राज्यं सम्राजो भावः । योगशब्दोऽर्श आद्यजन्तः । राजयोगित्वमिति यावत् । इच्छता वाञ्छता पुंसा नाद एवानाहतध्वनिरेवानुसंधेयोऽनुचिन्तनीयः । नादाकारवृत्तिप्रवाहः कर्तव्य इत्यर्थः । एतेन—

‘तद्रूपप्रत्ययैकाग्र्यसंततिश्चान्यनिस्पृहा ।

तद्ध्यानं प्रथमैरङ्गैः षड्भिर्निष्पाद्यते नृप ॥’

तत्र ‘प्रत्ययैकतानता ध्यानम्’ (Yo. Sū., III. 2) इत्युक्तलक्षणं ध्यानमुक्तम् ॥ ९३ ॥

नादोऽन्तरङ्गसारङ्गबन्धने वागुरायते ।

अन्तरङ्गकुरङ्गस्य वधे व्याधायतेऽपि च ॥ ९४ ॥

नादोऽन्तरङ्गेति । नादः अन्तरङ्गं मन एव सारङ्गो मृगस्तस्य बन्धने चाञ्चल्यहरणे वागुरायते वागुरेवाचरति । वागुरा जालम् । यथा वागुरा बन्धनेन सारङ्गस्य चाञ्चल्यं हरति तथा नादोऽन्तरङ्गस्य स्वशक्त्या चाञ्चल्यं हरतीत्यर्थः । अन्तरङ्गं मन एव कुरङ्गो हरिणस्तस्य वधे नानावृत्त्युत्पादनापनयनमेव मनसो वधस्तस्मिन् व्याधायते व्याध इवाचरति । यथा व्याधो वागुरावद्धं मृगं हन्ति एवं नादोऽपि स्वासक्तं मनो हन्तीत्यर्थः ॥ ९४ ॥

अन्तरङ्गस्य यमिनो वाजिनः परिधायते ।

नादोपास्तिरतो नित्यमवधार्या हि योगिना ॥ ९५ ॥

अन्तरङ्गस्येति । यमिनो योगिनोऽन्तरङ्गं मनस्तस्य चपलत्वाद् वाजिनोऽश्वस्य परिधायते वाजिशालाद्वारपरिध इवाचरति, नाद इति शेषः । यथा वाजिशालापरिधो वाजिनोऽन्यत्र गतिं रुणद्धि तथा नादोऽन्तरङ्गस्येत्यर्थः । अन्तःकरणाद् योगिना नादस्योपास्तिरुपासना नित्यं प्रत्यहमवधार्याविधारणीया । हीति निश्चयेऽव्ययम् ॥ ९५ ॥

बद्धं विमुक्तचाञ्चल्यं नादगन्धकजारणात् ।

मनःपारदमाप्नोति निरालम्बाख्यखेऽटनम् ॥ ९६ ॥

बद्धमिति । नाद एव गन्धक उपधातुविशेषस्तेन जारणं जारणीकरणं नादगन्धकसंबन्धेन चाञ्चल्यहरणं तस्माद्बद्धं नादैकासक्तं पक्षे गुटिकाकृतिं प्राप्तम् अत एव विमुक्तं त्यक्तं चाञ्चल्यमनेकविषयाकारपरिणामरूपं येन । पक्षे विमुक्तलौक्यं मनःपारदं मन एव पारदं चञ्चलं निरालम्बं ब्रह्म तदेवख्या यस्य तन्निरालम्बाख्यं तदेव खमपरिच्छिन्नत्वात् तस्मिन्नटनं गमनं तदाकारवृत्तिप्रवाहम् । पक्षे आकाशगमनं प्राप्नोति । यथा बद्धं पारदमाकाशगमनं करोति एवं बद्धं मनो ब्रह्माकारवृत्तिप्रवाहमविच्छिन्नं करोतीत्यर्थः ॥ ९६ ॥

नादश्रवणतः क्षिप्रमन्तरङ्गभुजङ्गमः ।

विस्मृत्य सर्वमेकाग्रः कुत्रचिन्नाहि धावति ॥ ९७ ॥

नादेति । नादस्यानाहतस्वनस्य श्रवणतः श्रवणात् क्षिप्रं द्रुतमन्तरङ्गं मन एव भुजङ्गमः सर्पश्चपलत्वान्नादप्रियत्वाच्च भुजङ्गमेन रूपकं मनसः । सर्वं विश्वं विस्मृत्य विस्मृतिविषयं कृत्यैकाग्रो नादाकारवृत्तिप्रवाहवान् सन् कुत्रापि विषयान्तरे नहि धावति नैव धावनं करोति । ध्यानोत्तरैः श्लोकैः—

‘तस्यैव कल्पनाहीनं स्वरूपग्रहणं हि यत् ।  
मनसा ध्याननिष्पाद्यं समाधिः सोऽभिधीयते ॥’

इति विष्णुपुराणोक्तलक्षणः (VI. 7. 92) ‘तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव  
समाधिः’ (III. 3) इति पातञ्जलसूत्रोक्तलक्षणश्च संप्रज्ञातलक्षणः समाधि-  
रुक्तः ॥ ९७ ॥

काष्ठे प्रवर्तितो वह्निः काष्ठेन सह शाम्यति ।  
नादे प्रवर्तितं चित्तं नादेन सह लीयते ॥ ९८ ॥

काष्ठ इति । काष्ठे दारुणि प्रवर्तितः प्रज्वालितो वह्निः काष्ठेन सह  
शाम्यति ज्वालारूपं परित्यज्य तन्मात्ररूपेणावतिष्ठते यथा तथा नादे प्रवर्तितं  
चित्तं नादेन सह लीयते । राजसतामसवृत्तिनाशात् सत्त्वमात्रावशेषं संस्कारशेषं  
च भवति । तत्र च मैत्रायणीयमन्त्रः (VI. 1) —

‘यथा निरिन्धनो वह्निः स्वयोनौवुपशाम्यति ।  
तथा वृत्तिक्षयाच्चित्तं स्वयोनौवुपशाम्यति ॥’ इति ॥ ९८ ॥

घण्टादिनादसक्तस्तब्धान्तःकरणहरिणस्य ।  
प्रहरणमपि सुकरं स्याच्छरसंधानप्रवीणश्चेत् ॥ ९९ ॥

घण्टादीति । घण्टा आदिर्येषां शङ्खमर्दलङ्घर्शरदुन्दुभिजीमूतादीनां ते  
घण्टादयस्तेषां नादास्तेषु सक्तः । अत एव स्तब्धो निश्चलो योऽन्तःकरणमेव  
हरिणो मृगस्तस्य प्रहरणं नानावृत्तिप्रतिबन्धनमन्तःकरणपक्षे । हरिणपक्षे तु  
प्रहरणं हननमपि शरवद् द्रुतगामिनो वायोः संधानं सुषुम्नामार्गेण ब्रह्मरन्ध्रे  
निरोधनम्, पक्षे शरस्य बाणस्य संधानं धनुषि योजनं तस्मिन् प्रवीणः कुशलश्चेत्  
सुकरं सुखेन कर्तुं शक्यं स्यात् ॥ ९९ ॥

अनाहतस्य शब्दस्य ध्वनिर्य उपलभ्यते ।

ध्वनेरन्तर्गतं ज्ञेयं ज्ञेयस्यान्तर्गतं मनः ।

मनस्तत्र लयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १०० ॥

अनाहतस्येति । अनाहतस्य शब्दस्यानाहतस्वनस्य यो ध्वनिर्निर्हाद उपलभ्यते श्रूयते तस्य ध्वनेरन्तर्गतं ज्ञेयं ज्योतिः स्वप्रकाशचैतन्यं ज्ञेयस्यान्तर्गतं ज्ञेयाकारतामापन्नं मनोऽन्तःकरणं तत्र ज्ञेये मनो विलयं याति परवैराग्येण सकलवृत्तिशून्यं संस्कारशेषं भवति । तद्विष्णोर्विभोरात्मनः परममन्तःकरणवृत्त्युपाधिराहित्यान्निरुपाधिकं पद्यते गम्यते योगिभिरिति पदं स्वरूपम् ॥ १०० ॥

तावदाकाशसंकल्पो यावच्छब्दः प्रवर्तते ।

निःशब्दं तत्परं ब्रह्म परमात्मेति गीयते ॥ १०१ ॥

तावदिति । यावच्छब्दोऽनाहतध्वनिः प्रवर्तते श्रूयते तवदाकाशस्य सम्यक्कल्पनं भवति । शब्दस्याकाशगुणत्वाद् गुणगुणिनोरभेदाद्वा मनसा सह शब्दस्य विलयान्निःशब्दं शब्दरहितं यत्परं ब्रह्म परब्रह्मशब्दवाच्यं परमात्मेति गीयते परमात्मशब्देन स उच्यते । सर्ववृत्तिविलये यः स्वरूपेणावस्थितः स एव परब्रह्मपरमात्मशब्दाभ्यामुच्यते इति भावः ॥ १०१ ॥

यत्किञ्चिन्नादरूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा ।

यस्तत्त्वान्तो निराकारः स एव परमेश्वरः ॥ १०२ ॥

इति नादानुसंधानम्

यत्किञ्चिदिति । नादरूपेणानाहतध्वनिरूपेण यत्किञ्चिच्छ्रूयते आकर्ण्यते सा शक्तिरेव यस्तत्त्वान्तस्तत्त्वानामन्तो लयो यस्मिन् सः तथा निराकार आकाररहितः स एव परमेश्वरः सर्ववृत्तिक्षये स्वरूपावस्थितो यः स आत्मेत्यर्थः ।

‘काष्ठे प्रवर्तितो वह्निः’ (IV. 98) इत्यादिभिः श्लोकैः राजयोगापरपर्यायो-  
ऽसंप्रज्ञातः समाधिरुक्तः ॥ १०२ ॥

सर्वे हठल्योपाया राजयोगस्य सिद्धये ।

राजयोगसमारूढः पुरुषः कालवच्चक्रः ॥ १०३ ॥

सर्वे इति । हठश्च लयश्च हठलयौ तयोरुपाया हठलोपाया हठोपाया  
आसनकुम्भकमुद्रारूपा ल्योपाया नादानुसंधानशांभवीमुद्रादयः । राजयोगस्य  
मनसः सर्ववृत्तिनिरोधलक्षणस्य सिद्धये निष्पत्तये प्रोक्ता इति शेषः । राजयोगं  
समारूढः सम्यगारूढः प्राप्तवान् यः पुरुषः स कालवच्चक्रः कालं मृत्युं वञ्चयति  
जयतीति तादृशः स्यादिति शेषः ॥ १०३ ॥

तत्त्वं बीजं हठः क्षेत्रमौदासीन्यं जलं त्रिभिः ।

उन्मनी कल्पलतिका सद्य एव प्रवर्तते ॥ १०४ ॥

तत्त्वमिति । तत्त्वं चित्तं बीजं बीजवदुन्मन्यवस्थाङ्कुराकारेण परिणम-  
मानत्वात् । हठः प्राणापानयोरैक्यलक्षणः प्राणायामः क्षेत्रं क्षेत्र इव प्राणायामे  
उन्मनीकल्पलतिकोत्पत्तेः औदासीन्यं परवैराग्यं जलं तस्या उत्पत्तिकारणत्वात् ।  
‘परवैराग्यहेतुकः संस्कारविशेषश्चित्तस्यासंप्रज्ञातः’ इति तल्लक्षणात् । एतैस्त्रिभि-  
रुन्मन्यसंप्रज्ञातावस्था सैव कल्पलतिका सकलेष्टसाधनत्वात् सद्य एव शीघ्रमेव  
प्रवर्तते प्रवृत्ता भवति उत्पन्ना भवति ॥ १०४ ॥

सदा नादानुसंधानात् क्षीयन्ते पापसंचयाः ।

निरञ्जने विलीयेते निश्चितं चित्तमारुतौ ॥ १०५ ॥

सदेति । सदा सर्वदा नादानुसंधानान्नादानुचिन्तनात् पापसंचयाः  
पापसमूहाः क्षीयन्ते नश्यन्ति । निरञ्जने निर्गुणे चैतन्ये निश्चितं ध्रुवं चित्तमारुतौ  
मनःप्राणौ विलीयेते विलीनौ भवतः ॥ १०५ ॥

शङ्खदुन्दुभिनादं च न शृणोति कदाचन ।

काष्ठवज्जायते देह उन्मन्यावस्थया ध्रुवम् ॥ १०६ ॥

उन्मन्यवस्थां प्राप्तस्य योगिनः स्थितिमाहाष्टभिः—शङ्खदुन्दुभीति । शङ्खो जलजो दुन्दुभिर्वाद्यविशेषस्तयोर्नादं घोषं कदाचन कस्मिंश्चिदपि समये न शृणोति । शङ्खदुन्दुभीत्युपलक्षणं नादमात्रस्य । उन्मन्यावस्थया देहो ध्रुवं काष्ठवज्जायते । निश्चेष्टत्वादित्यर्थः ॥ १०६ ॥

सर्वावस्थाविनिर्मुक्तः सर्वचिन्ताविवर्जितः ।

मृतवत् तिष्ठते योगी स मुक्तो नात्र संशयः ॥ १०७ ॥

जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तिमूर्च्छामरणलक्षणाः पञ्च व्युत्थानावस्थास्ताभिर्विशेषेण मुक्तो रहितः सर्वा याश्चिन्ताः स्मृतयस्ताभिर्विवर्जितो विरहितो यः योगः सकलवृत्तिनिरोधोऽस्यास्तीति योगी तुर्यावस्थावान् स मुक्तो जीवन्नेव मुक्तः । सकलवृत्तिनिरोधे आत्मनः स्वरूपावस्थानात् । तदुक्तं पातञ्जले सूत्रे ‘तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्’ (1. 3) इति । स्पष्टमन्यत् ॥ १०७ ॥

खाद्यते न च कालेन बाध्यते न च कर्मणा ।

साध्यते न स केनापि योगी युक्तः समाधिना ॥ १०८ ॥

खाद्यत इति । समाधिना युक्तो योगी कालेन मृत्युना न खाद्यते न भक्ष्यते न हन्यत इत्यर्थः । कर्मणा कृतेन शुभेनाशुभेन वा न बाध्यते जन्ममरणादिजननेन न क्लेश्यते । तथा च समाधिप्रकरणे पातञ्जलसूत्रम्—‘ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः’ (IV. 30) इति । केनापि पुरुषान्तरेण यन्त्रमन्त्रादिना वा न साध्यते साधयितुं न शक्यते ॥ १०८ ॥



न गन्धं न रसं रूपं न च स्पर्शं न निःस्वनम् ।

नात्मानं न परं वेत्ति योगी युक्तः समाधिना ॥ १०९ ॥

न गन्धमिति । समाधिना युक्तो योगी न गन्धं सुरभिमसुरभिं वा न रसं मधुराम्ललवणकटुकषायतिक्तभेदात् षड्विधं न रूपं शुक्लनीलपीतरक्तहरितकपिशचित्रभेदात् सप्तविधं न स्पर्शं शीतमुष्णमनुष्णाशीतं वा न निःस्वनं शङ्खदुन्दुभिजलधिजीमूतादिनिनादं बाह्यमाभ्यन्तरं वा न आत्मानं देहं न परं पुरुषान्तरं वेत्तीति सर्वत्रान्वेति । ‘आत्मा देहे धृतौ जीवे स्वभावे परमात्मनि’ इति वैजयन्ती (p. 214, V. 6) ॥ १०९ ॥

चित्तं न सुप्तं नोजाग्रत्स्मृतिविस्मृतिवर्जितम् ।

न चास्तमेति नोदेति यस्यासौ मुक्त एव सः ॥ ११० ॥

चित्तमिति । यस्य योगिनश्चित्तमन्तःकरणं न सुप्तम् । आवरकस्य तमसोऽभावात् त्रिगुणेऽन्तःकरणे यदा सत्त्वरजसी अभिभूय समस्तकरणावरकं तम आविर्भवति तदान्तःकरणस्य विषयाकारपरिणामाभावात् तत्सुप्तमित्युच्यते । नो जाग्रद् इन्द्रियैरर्थग्रहणाभावात् । स्मृतिश्च विस्मृतिश्च स्मृतिविस्मृती ताभ्यां वर्जितम् । वृत्तिसामान्याभावादुद्धोधकाभावाच्च स्मृतिवर्जितम् । स्मृत्यनुकूल-संस्काराभावाभावाद्विस्मृतिवर्जितम् । न चास्तं नाशमेति प्राप्नोति । संस्कारशेषस्य चित्तस्य सत्त्वात् । नोदेत्युद्भवति । वृत्त्यनुत्पादनात् सोऽसौ मुक्त एव जीवन्मुक्त एव ॥ ११० ॥

न विजानाति शीतोष्णं न दुःखं न सुखं तथा ।

न मानं नापमानं च योगी युक्तः समाधिना ॥ १११ ॥

न विजानातीति । समाधिना युक्तो योगी शीतं च उष्णं च शीतोष्णम् । समाहारद्वन्द्वः । शीतमुष्णं वा पदार्थं न, दुःखं दुःखजनकं परकृतं

ताडनादिकं न, सुखं सुखसाधनं सुरभिचन्दनाद्यनुलेपनादिकं न । तथा चार्थे ।  
मानं परकृतं सत्कारं न अपमानमनादरं च न, विजानातीति क्रियापदं  
प्रतिवाक्यमन्वेति ॥ १११ ॥

**स्वस्थो जाग्रदवस्थायां सुप्तवद्योऽवतिष्ठते ।**

**निःश्वासोच्छ्वासहीनश्च निश्चितं मुक्त एव सः ॥ ११२ ॥**

स्वस्थ इति । स्वस्थः प्रसन्नेन्द्रियान्तःकरणः । एतेन तन्द्रामूर्च्छादि-  
व्यावृत्तिः । जाग्रदवस्थायामित्यनेन स्वप्नसुषुप्त्योर्निवृत्तिः । सुप्तवत् सुप्तेन तुल्यं  
कायेन्द्रियव्यापारशून्यो यो योगी अवतिष्ठते स्थितो भवति । ‘समवप्रविभ्य  
स्थः (Pāṇ., 1. 3. 22) इत्यात्मनेपदम् । निश्वासोच्छ्वासहीनः बाह्यवायोः कोष्ठे  
ग्रहणं निश्वासः कोष्ठस्थितस्य वायोर्बहिर्निःसारणमुच्छ्वासस्ताभ्यां हीनश्चावतिष्ठत  
इत्यत्रापि संबध्यते । स निश्चितं निःसंदिग्धं मुक्त एव जीवन्मुक्त एव  
तत्स्वरूपमुक्तं दत्तात्रेयेण (Yogatāt. Up., 105-6)—

‘निर्गुणध्यानसंपन्नः समाधिं च ततोऽभ्यसेत् ।

दिनद्वादशकेनैव समाधिं समवाप्नुयात् ।

वायुं निरुध्य मेधावी जीवन्मुक्तो भवेद् ध्रुवम् ॥’ इति ॥ ११२ ॥

**अवध्यः सर्वशस्त्राणामशक्यः सर्वदेहिनाम् ।**

**अग्राह्यो मन्त्रयन्त्राणां योगी युक्तः समाधिना ॥ ११३ ॥**

अवध्य इति । समाधिना युक्तो योगी । सर्वशस्त्राणामिति संबन्ध-  
सामान्ये षष्ठी । सर्वशस्त्रैरित्यर्थः । अवध्यो हन्तुमशक्य इत्यर्थः । सर्वदेहिनामि-  
त्यत्रापि संबन्धमात्रविवक्षायां षष्ठी । अशक्यः सर्वदेहिभिः बलेन शक्यो न  
भवतीत्यर्थः । मन्त्रयन्त्राणां वशीकरणमारणोच्चाटनादिफलैर्मन्त्रयन्त्रैरग्राह्यः

वशीकर्तुमशक्यः । एवं प्राप्तयोगस्य योगिनो विघ्ना बहवः समायान्ति ।  
तन्निवारणार्थं तज्ज्ञानस्यापेक्षितत्वात् तेऽपि प्रदर्शयन्ते । दत्तात्रेयः—

‘आलस्यं प्रथमो विघ्नो द्वितीयस्तु प्रकथ्यते ।  
पूर्वोक्तधूर्तगोष्ठी च तृतीयो मन्त्रसाधनम् ।  
चतुर्थो धातुवादः स्यादिति योगविदो विदुः ॥’ इति ।

मार्कण्डेयपुराणे (40. 1-6)—

‘उपसर्गाः प्रवर्तन्ते दृष्टा ह्यात्मनि योगिनः ।  
ये तांस्ते संप्रवक्ष्यामि समासेन निबोध मे ॥  
काम्याः क्रियास्तथा कामान् मनुष्यो योऽभिवाञ्छति ।  
स्त्रियो दानफलं विद्यां मायां कुप्यं धनं वसु ॥  
देवत्वममरेशत्वं रसायनचयःक्रियाः ।  
मरुप्रपतनं यज्ञं जलाग्न्यावेशनं तथा ॥  
श्राद्धानां सर्वदानानां फलानि नियमांस्तथा ।  
तथोपवासात् पूर्ताच्च देवताभ्यर्चनादपि ॥  
तेभ्यस्तेभ्यश्च कर्मभ्य उपसृष्टोऽभिवाञ्छति ।  
चित्तमित्थं वर्तमानं यत्नाद् योगी निवर्तयेत् ।  
ब्रह्मसङ्गि मनः कुर्वन्नपसर्गात् प्रमुच्यते ॥’ इति ।

स्कन्दपुराणे—

‘यदैभिरन्तरायैर्न क्षिप्यतेऽस्य हि मानसम् ।  
तदाग्रे तमवाप्नोति परं ब्रह्मातिदुर्लभम् ॥’

योगभास्करे—

‘सात्त्विकीं धृतिमालम्ब्य योगी सत्त्वेन सुस्थिरः ।  
निर्गुणं मनसा ध्यायन्नपसर्गैः प्रमुच्यते ॥

एवं योगमुपासीनः शकादिपदनिस्पृहः ।

सिद्ध्यादिवासनात्यागी जीवन्मुक्तो भवेन्मुनिः ॥' इति ।

‘विस्तरस्य भिया नोक्ताः सन्ति विघ्ना ह्यनेकशः ।

ध्यानेन विष्णुहरयोर्वारणीया हि योगिना ॥' इति ॥ ११३ ॥

यावन्नैव प्रविशति चरन्मारुतो मध्यमार्गे

यावद् बिन्दुर्न भवति दृढः प्राणवातप्रबन्धात् ।

यावद् ध्याने सहजसदृशं जायते नैव तच्चं

तावज्ज्ञानं वदति तदिदं दम्भमिध्याप्रलापः ॥ ११४ ॥

इति श्रीसहजानन्दसंतानचिन्तामणिस्वात्मारामयोगीन्द्रविरचितायां

हठयोगप्रदीपिकायां समाधिलक्षणं नाम चतुर्थोपदेशः

अयोगिनां ज्ञानं निराकुर्वन् योगिनामेव ज्ञानं भवतीत्याह—

यावदिति । मध्यमार्गे सुषुम्नायां चरन् गच्छन् मारुतः प्राणवायुः यावत्  
यावत्कालपर्यन्तं न प्रविशति प्रकर्षेण ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तं न विशति । ब्रह्मरन्ध्रं  
गतस्य स्थैर्याद् ब्रह्मरन्ध्रं गत्वा न स्थिरो भवतीत्यर्थः । सुषुम्नायामसंचरन्  
वायुरसिद्ध इत्युच्यते । तदुक्तममृतसिद्धौ—

‘यावद्धि मार्गगो वायुर्निश्चलो नैव मध्यगः ।

असिद्धं तं विजानीयाद् वायुं कर्मवशानुगम् ॥’

इति । प्राणयति जीवयतीति प्राणः स चासौ वातश्च प्राणवातः तस्य प्रबन्धात्  
कुम्भकेन स्थिरीकरणाद्विन्दुर्वीर्यं दृढः स्थिरो न भवति प्राणवातस्थैर्ये बिन्दुस्थैर्य-  
मुक्तमत्रैव प्राक् ।

‘मनःस्थैर्ये स्थिरो वायुस्ततो बिन्दुः स्थिरो भवेत् ।’ (IV. 28)

इति । तदभावे त्वसिद्धत्वं योगिनः । उक्तममृतसिद्धौ—

‘तावद् बद्धोऽप्यसिद्धोऽसौ नरः सांसारिको मतः ।  
 यावद् भवति देहस्थो रसेन्द्रो ब्रह्मरूपकः ॥  
 असिद्धं तं विजानीयान्नरमब्रह्मचारिणम् ।  
 जरामरणसंकीर्णं सर्वक्लेशसमाश्रयम् ॥’

इति । यावत् तत्त्वं चित्तं ध्याने ध्येयचिन्तने सहजसदृशं स्वाभाविकध्येयाका-  
 ररूपिप्रवाहवन्नैव जायते नैव भवति, प्राणवातप्रबन्धादिति देहलीदीपन्यायेनात्रापि  
 संबध्यते । वायुस्थैर्यं चित्तस्थैर्यमुक्तममृतसिद्धौ—

‘यदासौ श्रियते वायुर्मध्यमां मध्ययोगतः ।  
 तदा बिन्दुश्च चित्तं च प्रियते वायुना सह ॥’

तदभावेऽबसिद्धत्वमुक्तममृतसिद्धौ—

‘यावत् प्रस्यन्दते चित्तं बाह्याभ्यन्तरवस्तुषु ।  
 असिद्धं तद्विजानीयाच्चित्तं कर्मगुणान्वितम् ॥’

इति । तावद्यज्ज्ञानं शाब्दं वदति कश्चित् तदिदं ज्ञानकथनं दम्भमिथ्याप्रलापः  
 दम्भेन ज्ञानकथनेनाहं लोके पूज्यो भविष्यामीति धिया मिथ्याप्रलापो मिथ्या-  
 भाषणं दम्भपूर्वकं मिथ्याभाषणमित्यर्थः । प्राणबिन्दुचित्तानां जयाभावे ज्ञानस्या-  
 भावात् संसृतिर्दुर्वारा । तदुक्तममृतसिद्धौ—

‘चलत्येष यदा वायुस्तदा बिन्दुश्चलः स्मृतः ।  
 बिन्दुश्चलति यस्याङ्गे चित्तं तस्यैव चञ्चलम् ॥  
 चले बिन्दौ चले चित्ते चले वायौ च सर्वदा ।  
 जायते प्रियते लोकः सत्यं सत्यमिदं वचः ॥’

इति । योगबीजेऽप्युक्तम्—

‘चित्तं प्रनष्टं यदि भासते वै तत्र प्रतीतो मरुतोऽपि नाशः ।

न वा यदि स्यान्न तु तस्य शास्त्रं नात्मप्रतीतिर्न गुरुर्न मोक्षः ॥’

इति । एतेन प्राणबिन्दुमनसां जये तु ज्ञानद्वारा योगिनो मुक्तिः स्यादेवेति सूचितम् । तदुक्तममृतसिद्धौ ।

‘यामवस्थां ब्रजेद् वायुर्बिन्दुस्तामधिगच्छति ।

यथाहि साध्यते वायुस्तथा बिन्दुप्रसाधनम् ॥

मूर्च्छितो हरति व्याधिं वृद्धः खेचरतां नयेत् ।

सर्वसिद्धिकरो लीनो निश्चलो मुक्तिदायकः ।

यथावस्था भवेद् बिन्दोश्चित्तावस्था तथा तथा ॥’

इति । ननु—

‘योगास्त्रयो मया प्रोक्ता नृणां श्रेयोविधित्सया ।

ज्ञानं कर्म च भक्तिश्च नोपायोऽन्योऽस्ति कुत्रचित् ॥’

(Bhāg., XI. 20. 6)

इति भगवदुक्तास्त्रयो मोक्षोपायास्तेषु सत्सु कथं योग एव मोक्षोपायत्वेनोक्त इति चेन्न ; तेषां योगाङ्गेष्वन्तर्भावात् । तथाहि—‘आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः’ (Brh., II. 4. 5) इति श्रुत्या परम-पुरुषार्थसाधनात्मसाक्षात्कारहेतुतया श्रवणमनननिदिध्यासनान्युक्तानि । तत्र श्रवणमनने नियमान्तर्गते स्वाध्यायेऽन्तर्भवतः । स्वाध्यायश्च मोक्षशास्त्राणा-मध्ययनम् । स च तात्पर्यार्थनिर्णयपर्यवसायी प्राह्यः । तात्पर्यार्थनिर्णयश्च श्रवणमननाभ्यां भवतीति श्रवणमननयोः स्वाध्यायेऽन्तर्भावः । नियमविवरणे

याज्ञवल्क्येन—‘सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं वेदान्तश्रवणं बुधैः’ (II. 8) इति स्पष्टमेव श्रवणस्य नियमान्तर्गतिरुक्ता ।

‘अधीत्य वेदं सूत्रं वा पुराणं सेतिहासकम् ।

पदेष्वध्ययनं यच्च सदाभ्यासो जपः स्मृतः ॥’ (Ty., II. 13)

इति युक्तिभिरनवरतमनुचिन्तनलक्षणस्य सदाभ्यासरूपस्य मननस्यापि नियमान्तर्गतिरुक्ता । विजातीयप्रत्ययनिरोधपूर्वकसजातीयप्रत्ययप्रवाहरूपस्य निदिध्यासनस्य उक्तलक्षणे ध्यानेऽन्तर्भावः । तस्यापि तत्परिपाकरूपसमाधिनात्मसाक्षात्कारद्वारा मोक्षहेतुत्वमीश्वरार्पणबुद्ध्या निष्कामकर्मानुष्ठानलक्षणस्य कर्मयोगस्य ‘तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः’ (II. 1) इति पतञ्जलि-प्रोक्ते नियमान्तर्गते क्रियायोगेऽन्तर्भावः । तत्र तप उक्तमीश्वरगीतायाम्—

‘उपवासपराकादिकृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः ।

शरीरशोषणं प्राहुस्तापसास्तप उत्तमम् ॥’

इति । स्वाध्यायोऽपि तत्रोक्तः ।

‘वेदान्तशतरुद्रीयप्रणवादिजपं बुधाः ।

सत्त्वशुद्धिकरं पुंसां स्वाध्यायं परिचक्षते ॥’

इति । ईश्वरप्रणिधानं च तत्रोक्तम्—

‘स्तुतिस्मरणपूजाभिर्वाङ्मनःकायकर्मभिः ।

सुनिश्चला भवेद्भक्तिरेतदीश्वरपूजनम् ॥’

इति । क्रियायोगश्च परंपरया समाधिनात्मसाक्षात्कारद्वारैव मोक्षहेतुरिति समाधिभावार्थः । ‘क्लेशतनूकरणार्थश्च’ (II. 1) इत्युत्तरसूत्रेण स्पष्टीकृतं

पतञ्जलिना । भज्यते सेव्यते भगवदाकारमन्तःकरणं क्रियतेऽनयेति भक्ति-  
रिति करणव्युत्पत्त्या

‘श्रवणं कीर्तनं विष्णोः स्मरणं पादसेवनम् ।

अर्चनं वन्दनं दास्यं सख्यमात्मनिवेदनम् ॥’

(*Bhāg.*, VII. 5. 23)

इति नवधोक्ता साधनभक्तिरभिधीयते । तस्या ईश्वरप्रणिधानरूपे नियमे-  
ऽन्तर्भावः । तस्याश्च समाधिहेतुत्वं चोक्तं पतञ्जलिना । ‘ईश्वरप्रणिधानाद्वा’  
(1. 23) इति । ईश्वरविषयकात् प्रणिधानाद् भक्तिविशेषात् समाधिप्र-  
समाधिफलं भवतीति सूत्रार्थः । भजनमन्तःकरणस्य भगवदाकाररूपं भक्तिरिति  
भावव्युत्पत्त्या फलभूता भक्तिरभिधीयते । सैव प्रेमभक्तिरित्युच्यते । तल्लक्षणमुक्तं  
नारायणतीर्थैः—‘प्रेमभक्तियोगस्तु ईश्वरचरणारविन्दविषयकैकान्तिकात्यन्तिक-  
प्रेमप्रवाहोऽविच्छिन्नः’ इति । मधुसूदनसरस्वतीभिस्तु (*Bh. Ra.*, p. 11)  
‘द्रवीभावपूर्विका मनसो भगवदाकाररूपा सविकल्पकवृत्तिर्भक्तिः’ इति ।  
तस्यास्तु ‘श्रद्धाभक्तिध्यानयोगादवेहि’ (*Kai. Up.*, 2) इति श्रुतेः । ‘भक्त्या  
मामभिजानाति’ (*BG.*, XVIII. 55) इति स्मृतेश्च । आत्मसाक्षात्कारद्वारा  
मोक्षहेतुत्वम् । भक्तास्तु सुखस्यैव पुरुषार्थत्वाद् दुःखासंभिन्ननिरतिशयसुखधारा-  
रूपा प्रेमभक्तिरेव पुरुषार्थ इत्याहुः । तस्यास्तु संप्रज्ञातसमाधावन्तर्भावः । एवं च  
अष्टाङ्गयोगातिरिक्तं किमपि परमपुरुषार्थसाधनं नास्तीति सिद्धम् ॥ ११४ ॥

‘ग्राह्यमेव विदुषां हितं यतो भाषणं मम यदप्यसंस्कृतम् ।

रक्ष गच्छति पयोऽनलाहितं ह्यम्ब इत्यभिहितं शिशोर्यथा ॥’ १ ॥

‘सदर्थद्योतनकरी तमस्तोमविनाशिनी ।

ब्रह्मानन्देन ज्योत्स्नेयं शिवाङ्घ्रियुगलेऽर्पिता ॥’ २ ॥

इति श्रीहठयोगप्रदीपिकाव्याख्यायां ब्रह्मानन्दकृतायां ज्योत्स्नाभिधायां समाधिभिरूपणं  
नाम चतुर्थोपदेशः



515  
**HATĦAPRADĪPIKĀ**

(with 10 chapters)

of

**SVĀTMĀRĀMA**

and

**YOGAPRAKĀŚIKĀ**

Commentary by  
**BĀLAKRṢṢA**

Edited by

**Dr. M. L. Gharote**  
**Parimal Devnath**



**2001**

**The Lonavla Yoga Institute (India)**

**Lonavla—410 401**

2005.43

University of Mumbai

Library

## Contents

Dedication	iii
Publisher's Note	vii
Scheme of Transliteration	ix--xi
Abbreviations	xi--xii
Introduction	xiii--xxxiii
Text transliteration, translation, notes, foot-notes	1--238
Yoga-prakāśikā	239--309
Appendix	310--313
Glossary	314--324
Anatomico-physiological words used in the text	325--328
Index of half-verses	329--353
Word index	354--364

## List of figures

1) svastikāsana	15) śiṃhāsana
2) gomukhāsana	16) bhadrāsana
3) vīrasana	17) vāstra dhauti
4) kūrmasana	18) sūtra neti
5) uttānakūrmasana	19) nauli
6) kukkuṭāsana	20) kapālabhātī
7) dhanurāsana	21) prāṇāyāma
8) matsyendrāsana	--śitalī
9) pāścimatāna	22) mahāmudrā
10) mayūrāsana	23) uḍḍīyāna-bandha
11) śavāsana	24) jālandhara-bandha
12) siddhāsana	25) viparītakaraṇī
13) padmāsana	
14) (baddha)padmāsana	

## Cerebrals---

च	t	..	t	..	tub
छ	th	..	th	..	pot-house
ज	ḍ	..	ḍh	..	dog
झ	ḍh	..	ḍh	..	mad-house
ण	ṇ	..	n	..	splinter or and

## Dentals---

ट	t	..	dental 't' as in 'thin' or like the French 'T'		
ठ	th	..	th	in	thunder
ड	d	..	th	..	then
ढ	dh	..	th	..	this
न	n	..	n	..	no

## Labials---

प	p	..	p	..	paw
फ	ph	..	ph	..	top-heavy or gh in lough
ब	b	..	b	..	balm
भ	bh	..	bh	..	hob-house
म	m	..	m	..	mat

## Semi-vowels--

य	y	..	y	..	yawn
र	r	..	r	..	rub
ल	l	..	l	..	lo
व	v	..	w	..	wane

## Spirants---

श	ś	..	r	sh	ashes
ष	ṣ	..	a strong lingual with rounded lips		
स	s	..	s	..	sun

## Aspirate---

ह	h	..	h	h	hum
---	---	----	---	---	-----

म as in संयम (saṃyama) --m

म as in -----h

## Abbreviations

AhS-----*ahirbudhna-saṃhitā*

AR-----*āgama-rahasya*

BYY ----*bṛhadyogīyājñavalkya-smṛti*

Dup-----*darśanopaniṣad*

GhS-----*gheraṇḍa-saṃhitā*

GP-----*gorakṣa paddhati*

GS-----*gorakṣa-śataka*

gss-----*gorakṣa-siddhānta-saṃgraha*

HP-----*haṭhapradīpikā*

HP(J)----*haṭhapradīpikā*, Jodhpur (MS No. RORI-6756)

HR-----*haṭharatnāvali*

JB-----*jyotsnā* of *brahmānanda*

JPR-----*jogapradīpakā* of *jayatarāma*

JUp-----*jābāla-darśanopaniṣad*

KKKK—*kavi-kāvya-kāla-kalpanā*

KKHP---*kapālakuraṇṭaka-haṭhābhyāsa-paddhati*

KP-----*kumbhaka-paddhati*

MD-----*mokṣadharma* (of *mahābhārata*)

MMPP—*Mahārājā Mānsingh Pustak Prakāśa*

MS-----*matsyendra-saṃhitā*

MUp-----*muṇḍakopaniṣad*

MYS----*mahākāla-yogaśāstra*

NP-----*nirañjana-purāṇa*

PYS-----*pātañjala-yogasūtra*

PS-----*pārada-saṃhitā*

RRS	---- <i>rasaratna-samuccaya</i>
SKS	----- <i>satkarma-saṅgraha</i>
SS	----- <i>śiva-saṃhitā</i>
SSP	----- <i>siddha-siddhānta-paddhati</i>
ST	----- <i>śābara-tantra</i>
SUp	----- <i>śāṇḍilyopaniṣad</i>
TBU	----- <i>triśikhi-brāhmaṇopaniṣad</i>
TUp	----- <i>tejobindūpaniṣad</i>
TVd	----- <i>tatva-vaiśārādī</i>
VM	----- <i>viveka-mārtaṇḍa</i>
VS	----- <i>vaśiṣṭha-saṃhitā</i>
YB	----- <i>yuktabhavadeva</i>
YC	----- <i>yogacintāmaṇi</i>
YM	----- <i>yoga-mīmāṃsā</i>
YSC	----- <i>yogasiddhānta-candrikā</i>
YSD	----- <i>yogaśāstra (dattātreyā)</i>
YSH	----- <i>yogaśāstra (hemacandra)</i>
YTUp	----- <i>yogatatvopaniṣad</i>
YV	----- <i>yoga-vārtika</i>

## Introduction

*h*aṭhapradīpikā is an important treatise on *hāṭhayoga* written by *svātmārāma* and has exerted a great influence on not only on the practical students of *yoga* but also become a source of inspiration for many later writers on *hāṭhayoga*. This can very well be seen from the treatises like *yogacintāmaṇi* of *śivānanda sarasvatī*, *hāṭhatatvakaumudī* and *hāṭhasaṅketa-candrikā* by *sundaradeva*, *hāṭharatnāvalī* by *śrinivāsa-ṭhāta*. Several HP MSS are found deposited in the oriental libraries in India and abroad.

The first printed edition of HP was brought out by Tukārāma Ṭāṭya of Bombay in 1893. Several Indian and foreign editions are more or less the reproduction of this text with the exception of the critical edition brought out by Kaivalyadhāma SMYM Samiti, Lonavla in 1970. The efforts made for this critical edition are noteworthy because 101 MSS preserved in different libraries were consulted for preparing this edition. This edition contains five chapters, the last one describing the therapeutical remedies of the complaints of the yogic aspirants as a result of faulty yogic practices. This last chapter is not found in any of the printed editions of the HP and also rarely found in the MSS.

In the introduction of the HP published by the Kaivalyadhāma SMYM Samiti, Lonavla, the learned editors remarked as follows:

“In *gorakṣasiddhānta-saṅgraha* p. 38, (*gorakṣa-siddhānta-saṅgraha*, Gopinātha Kavirāja, Sarasvatī Bhavan Texts, No. 18, Banaras, 1925) there is a reference to HP having as many as ten chapters. But we have not yet come across any MS of this text covering more than five chapters. There is a crying need for further research aimed at finding a complete or differently arranged but exhaustive version of this important text.”

## FORTHCOMING PUBLICATIONS

- 1) **Yukta-bhavadeva** by Bhavadeva Misra: an exhaustive compilation of Yogic practices of 17<sup>th</sup> century. Critical edition, translation, explanatory notes and exhaustive introduction (appearing shortly).
- 2) **Hatha-ratnavali** by Shrinivasa: critical edition with translation, explanatory notes, figures of Yogic techniques, bibliography, index and elaborate introduction.
- 3) **Selected Traditional Asanas and their Varieties:** fifty variations of padmasana, varieties of other traditional asanas like siddhasana, mayurasana,, kurmasana, dhanurasana, virasana etc. with the figures.
- 4) **Catalogue of Yogic Manuscripts:** Part II.
- 5) **Hatha-tatva-kaumudi** by Sundaradeva: critical edition, translation, notes, introduction and illustrations of Yogic techniques.

## HAṬHAPRADĪPIKĀ

### First Chapter

श्रीगणेशाय नमः

*śrī-gaṇeśāya namaḥ*

Tr: Salutations to *śrī gaṇeśa*.

अथ हठप्रदीपो लिख्यते /

*atha haṭha-pradīpo likhyate /*

Tr: Now *haṭhapradīpa* is being written.

श्री आदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या /

विराजते प्रोन्नतराजयोगमारोढुमिच्छोरधिरोहिणीव // 1 //

*śrī ādināthāya namo'stu tasmai*

*yenopadiṣṭā haṭha-yoga-vidyā /*

*virājate pronnata-rāja-yogam-*

*āroḍhum-icchor-adhirohinīva // 1 //*

Tr: I bow down to *śrī ādinātha* who propagated the wisdom of *haṭhayoga*, which is regarded as a ladder to reach the highest stage of *rājayoga*. 1.

Note: Although the author mentions here that he is writing *haṭha-pradīpa*, in rest of the text in the colophons, he refers to *haṭha-pradīpikā* as the name of the text. All the printed editions of this text bear the title *haṭha-yoga-pradīpikā*, but in no MSS, the title *haṭha-yoga-pradīpikā* is found. We invariably find the name *haṭha-pradīpikā*. Exceptionally this has been called *haṭha-pradīpa* by the author. 1.

पणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना /  
केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते // 2 //

*praṇamya śrīguruṃ nāthaṃ svātmārāmeṇa yoginā /  
kevalaṃ rāja-yogāya haṭhavidyopadiśyate // 2 //*

Tr: After expressing deep regards to *śrī guru nātha*, *svātmārāma* explains *haṭhayoga* only as a means to achieve *rājayoga*. 2.

भ्रान्त्या बहुमतध्वान्ते राजयोगमजानताम् /  
हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः क्षमाकरः // 3 //

*bhrāntyā bahumata-dhvānte rājayogamajānatām /  
haṭhapradīpikāṃ dhatte svātmārāmaḥ kṣamākaraḥ // 3 //*

Tr: For those who are deluded by the multiplicity of views and are ignorant of *rājayoga*, *svātmārāma*, compassionately puts forth the (lesson of) *haṭhapradīpikā*. 3.

Note: There is a general misunderstanding that *haṭha-yoga* is physical *yoga* of a lower category, while *rāja-yoga* is higher. *svātmārāma* seems to be the first person to remove the confusion about the terms *haṭha-yoga* and *rāja-yoga* and clearly explained the relationship between the two also in the text further. 3.

हठविद्यां हि मत्स्येन्द्रगोरक्षाद्या विजानते /  
स्वात्मारामोऽथवा<sup>1</sup> योगी जानीते तत्प्रसादतः // 4 //  
*haṭha-vidyāṃ hi matsyendra-gorakṣādyā vijānate /  
svātmārāmo 'thavā yogī jānīte tatprasādataḥ // 4 //*

Tr: The wisdom of *haṭha* is known to *matsyendra*, *gorakṣa* and others and the *yogī svātmārāma* knows it by their grace. 4.

आदिनाथादि<sup>1</sup>मत्स्येन्द्रशारदा<sup>2</sup>नन्दभैरवाः /

चौरंगीमीनगोरक्षविरूपाक्षबिलेशयाः // 5 //

मन्थानभैरवो योगी सिद्धबुद्धिश्च कन्थडी<sup>3</sup> /

कौरण्टकः सुरानन्दः सिद्धपादश्च चर्पटिः // 6 //

कानेरी पूर्वपादश्च नित्यनाथो निरञ्जनः /

कपाली बिन्दुनाथश्च काकचण्डीश्वरादयः // 7 //

अल्लमा प्रभुदेवश्च घोराचोली च टिण्टिणिः /

वासुकीर्णागबोधश्च खण्ड<sup>4</sup>कापालिकस्तथा // 8 //

इत्यादयो महासिद्धा हठयोगप्रभावतः /

खण्डयित्वा कालदण्डं ब्रह्माण्डे तु चरन्ति ते // 9 //

*ādināthādi-matsyendra-śārada-ānanda-bhairavāḥ /  
cauraṅgī-mīnagorakṣa-virūpākṣa-bileśayāḥ // 5 //*

*manthānabhairavo yogī siddhhabudhiśca kanthadīḥ /  
kauraṅṭakaḥ surānandaḥ siddhapādaśca carpaṭiḥ // 6 //*

*kānerī pūrvapādaśca nityanātho nirañjanaḥ /  
kapālī bindunāthaśca kākacaṇḍīśvarādayaḥ // 7 //*

*allamā prabhudevaśca ghorācolī ca ṭiṭṭiṇiḥ /  
vāsukīr-nāgabodhaśca khaṇḍakāpālikas-tathā // 8 //*

*ityādayo mahāsiddhā haṭhayogaprabhāvataḥ /  
khaṇḍayitvā kāladaṇḍaṃ brahmāṇḍe tu caranti te // 9 //*

Tr. *ādinātha*, *matsyendra*, *śārada*, *ānandabhairava*, *cauraṅgī*, *mīna*, *gorakṣa*, *virūpākṣa*, *bileśaya*, *manthāna-bhairava*, *siddha-buddhi*, *kanthadī*, *kauraṅṭaka*, *surānanda*, *siddha-pāda*, *carpaṭi*, *kānerī*, *pūrvapāda*, *nityanātha*, *nirañjana*, *kapālī*, *bindunātha*,

AAA *anḍiśvara*, *allamā-prabhudeva*, *ghorācolī*, *ṭiṭṭiṇi*, *vāsukī*, *nāgabodha*, *khaṇḍa*, *kāpālīka* etc. are the *mahāsiddhas*, who by the power of *haṭhayoga*, defied the whip of death and move freely in the universe. 5-9.

### A note on mahā-siddhas:-

Most of the *siddhas* referred to here are the famous *rasa-siddhas* (alchemists). They were experts in the use of chemical drugs, especially those prepared from mercury, which makes possible the renovation of the body conducive to liberation within the span of life. There is a science called *raseśvara-darśana* based on the idea of rendering the human body deathless and also the spiritual liberation of man by his nomadic transformation by varied psycho-chemical processes. It is believed that the preservation of the body could be achieved by the use of medicaments.

1. *ādinātha*-- A synonym for *śiva*, who is regarded as the propounder of many *śāstras* including *yoga*. Many traditional treatises and spiritual discourses are in the form of dialogues between *śiva* and *pārvatī*, his consort. The famous MYS describing *haṭha-yoga* is attributed to *ādinātha*. From him the *nātha-saṃpradāya* was originated according to the followers of *nātha-saṃpradāya*.

2. *matsyendra*-- He is regarded as the disciple of *ādinātha*. He probably flourished in 5<sup>th</sup> or 6<sup>th</sup> century A.D. and lived for 400 hundred years or so in the physical body and taught *yoga* to *gorakṣa-nātha* in the 10<sup>th</sup> century A.D. Many legends associated with the life of *matsyendra-nātha* are recorded in different texts and are preserved in ancient traditions. *matsyendra saṃhitā* ascribed to *matsyendra-nātha* unambiguously states that *matsyendra-nātha* was a fisherman who lived on an island surrounded by the sea and river and that he often used to go on

fishing expedition. He was devoured by a big fish who took him to the island where Lord *śiva* and *pārvatī* were engaged in conversation. Abhinava Gupta mentions him to be the originator of *kaula* tradition preceding him by 18 generations and he himself was initiated into *kaula* mode of spiritual discipline by *śambhu-nātha*. Assam was a centre of exchange of spiritually inclined persons in ancient times and people from all parts of the country visited Assam to learn the mode of spiritual discipline. The following works are ascribed to *matsyendra-nātha*:-

1. *kaula-jñāna-nirṇaya*,
2. *akula-vīra-tantra*,
3. *kulārṇava-tantra*,
4. *jñāna-kārikā*,
5. *kāmākhyā-guhya-siddhi*,
6. *matsyendra-saṃhitā*

Of these *matsyendra-saṃhitā* is the most voluminous *tāntrika* work. It is in *sanskṛta* and contains 52 *pāṭalas* (chapters) dealing with a variety of subjects concerning spiritual discipline according to the *kaulas*. Only the Part-I containing 20 *pāṭalas* has been edited by Devabrata Sensharma and published by the Asiatic Society of Calcutta in 1994.

In *śābara tantra* he is described as one of the 12 *kāpālīka gurus* renowned for *yoga*. In the lists of the *siddhas* of Tibetan Lamaism *matsyendra-nātha* is accorded the first place.

3. *śārada*-- In many copies we get the name *śābara* instead of *śārada*. *śārada* is described as *rasācārya* in the RRS (VI: 53) with the list of 27 other *rasācāryas*.

4. *ānanda-bhairava*-- A *rasa-siddha* mentioned in RRS (XVI: 7-10). There are drugs called '*ānanda-bhairavī vaṭi*' and '*ānanda-bhairava rasa*' ascribed to him mentioned in RRS.

5. cauraṅgī-- A disciple of *matsyendra-nātha*. He was thrown away by his step mother after cutting his legs and arms. *matsyendra-nātha* met him on the *saptaśrīṅgī* mountain and he initiated *cauraṅgī* as a result of which he regained his extremities. On his name is available a work called '*prāṇa-saṅkalī*' in Hindi language. It is possible that some one from his tradition collected *cauraṅgī*'s thoughts and gave the form of the text. There is an influence of SSP in the second and third chapter of the text. There is a "*caturaṅgī-vākyaṃ*" on his name which is included in the NP deposited in RORI, Jodhpur, vide MS no. 16780.

6. mīna--There is no agreement about who *mīna-nātha* was. According to Nepalese legend he was younger brother of *matsyendra*. In *nava-nātha-bhakti-sāra* and *yogī-saṃpradāyāviṣkṛti* he was the son of *matsyendra*. He was a disciple of *matsyendra-nātha*. In some traditions and texts *mīna-nātha* is considered as the same as *matsyendra-nātha*. But since *mīna* is separately mentioned here, it seems that he is different from *matsyendra*. On the name of *mīna-nātha* the two works available are *yoga-viśaya* and *yoga-saṅgraha*.

7. gorakṣa-nātha--He was a leading exponent of *nātha pantha*, also known as *kānpṛhāṭās*. There is a mass of literature associated with his name, in Sanskrit, Prakṛta, Marāṭhī, Hindī, Panjābī, Beṅgalī, Urdu and other vernaculars in India. He was a *yogī* par excellence, famous religious leader and reformer who caught the fancy of people all over India. There is a cluster of legends about him. Tenth century has been considered the date of *gorakṣa-nātha*. Dr. Hajāriprasād Dvivedī has given a long list of works attributed to *gorakṣa* in his book '*Nātha-saṃpradāya*' most of these dealing with *yoga* as a subject matter. SSP and GS are important texts of *gorakṣa-nātha*.

He was a powerful organizer and established *mathas* all over India. He is said to have deputed his disciple *ratana-nātha* in Afghanistan where he established a center.

8. virūpākṣa--On the name of *virūpākṣa* three works are available. They are *aṣṭa-siddhi-vivaraṇaṃ*, *amṛta-siddhi-yoga* and *virūpākṣa-pañcāśikā*.

9. bileśaya-- Information about him is not available.

10. manthāna-bhairava--One of the *rasācāryas* mentioned in the RRS (I: 5-9, XII: 76-78, XVIII: 172). The drug *manthāna-bhairava-rasa* is ascribed to him in the RRS (XII: 72-74).

11. siddha-buddhi--Also described as *siddha-buddha*. In some MSS *siddha* and *buddha* have been separately mentioned. In the RRS both *siddha* and *buddha* have been named as *rasa-siddhas* (V-144, XX-107).

12. kanthadī-- A famous *śaiva-yogī* who was a contemporary of *matsyendra* and *gorakṣa*. He was related to Cola and Cālukya dynasty. *jñāna-sāgara* was one of his disciples. His disciples were in the Biḍa region of Mahārāṣṭra. Famous Marāṭhī poet and saint Janī Janārdana was from *kanthadī*'s tradition. There is *kanthadī-bodha* on his name deposited in MMPP against No. 1069-70/559-60.

13. kuraṇṭaka--He is variously referred to as *pauraṇṭaka*, *karaṇṭaka*, *kuraṇṭaka* in other MSS. There is a text called *kapāla-kuraṇṭaka haṭhābhyāsa-paddhati* (KKHP), which describes different *haṭha-yogic* practices, especially 112 *āsanas*. Probably this work may be attributed to him.

14. surānanda--One of the 27 *rasa-siddhas* mentioned in the RRS (I: 2-5, VI: 51-54).



15. *siddha-pāda*—Also called *siddha-nātha*. He is described as a *rasācārya* in the RRS (XVII: 120).

16. *carpaṭi*—One of the *rasa-siddhas* mentioned in the RRS (VI: 49-53). *śrīnivāsa* of HR mentions *carpaṭi*'s views on *jala-bastī*. He was a contemporary of *gorakṣa*. King Sāhilla Varmā of Cambala kingdom was his disciple.

17. *kānerī*—He was a disciple of *nāgārjuna*. He was residing at Nevāsā in Mahārāṣṭra which was then the main centre of *raseśvara* tradition. Here, there was a temple of Kānerīśvara near the temple of Siddheśvara and Raseśānī. This temple was the tomb of *kānerī*. From the inscription on this temple, it is clear that during the period from about 1078 to 1138 A.D. *kānerī* was residing there and he took *samādhi* there itself around the year 1138 A.D. He was from the tradition of *ādinātha*.

18. *pūrvapāda*—In some MSS he is referred to as *pūjya-pāda*. On his name some medical and *yoga* treatises are found such as *ratnākarādi auśadha-yoga-saṃgraha*, *vaidyaka-grantha*, *siddhānta-bhāṣya*, *nidāna-muktāvalī* and *samādhi-śataka*.

19. *nityanātha*—One of the *rasa-siddhas* mentioned in the PS. He is the author of *rasa-ratnākara*. According to P. C. Roy, he belongs to about 1300 A.D. He calls himself as *pārvalī-putra*. There is also a SSP available on his name as mentioned in the colophons of the treatise. However, there is only a chapter on *piṇḍa-vicāra* available, which is nothing but the reproduction of the second chapter of *gorakṣa*'s SSP. There is also *siddhi-khaṇḍa* available on his name.

20. *nirañjana*—Mentioned as a *rasa-siddha* in the PS.

21. *kapāli*—A *rasa-siddha* mentioned in RRS (I-2).

22. *bindu-nātha*—A *rasa-siddha*, probably the author of *rasa-paddhati*.

23. *kāka-caṇḍīśvara*—was a *rasa-siddha* mentioned in the RRS (I: 6). There is a published work named *kāka-caṇḍīśvara-kalpatantra*. It describes several *kalpas*. There is another MS called *kāka-caṇḍeśvarīmatam* deposited in the Nepal library.

24. *allamā-prabhudeva*—He was a contemporary and a colleague of *gorakṣa*. He had some disagreement with *gorakṣa* and he propounded the Liṅgāyāta cult in about 1150 A.D. His colleague *revana-siddha* was related to *nātha-saṃpradāya* and a text of *rasa-ratnākara* was attributed to his name. *rasa-ratnākara* is also on the name of *nitya-nātha*. Whether *revana-siddha* is *nitya-nātha* is not clear.

25. *ghorācolī*—He is also referred to as *ghoḍācolī*, *ghoḍāculī*, *colika* or *colī*. He was alive in 1266 A.D. and was staying on Kīṣkindhā mountain in Kārṇāṭaka. He was a contemporary of *gorakṣa*. He was more inclined towards *tantra* than *yoga*. *ghoḍācolī vākyam*, a small treatise is included in the NP. There is a drug called *aśva-kañcuki* attributed to him. He is mentioned as a *rasa-siddha* in PS.

26. *tīntīni*—A *rasa-siddha* mentioned in the PS. In other copies we get the name *ciñcīni*. There is a text called *ciñcīni-mata-sāra-samuccaya* deposited in Nepal library.

27. *vāsukī*—Instead of this name, we get in other MSS the names *bhānukī* or *bhālukī*. In RRS (II: 143), *bhālukī* is mentioned as a *rasācārya*.

28. *nāgabodha*—Also called *nāgabodhi* or *nāgabuddhi*, an eminent *rasācārya* mentioned in the RRS (I: 2-5, VI: 49-53, XV: 58-65).

**29. *khanda***—One of the *rasa-siddhas* mentioned in the list of 27 *rasācāryas* in RRS (I: 2-5).

**30. *kāpālīka***—Mentioned as a *rasācārya* in the list of 27 *ācāryas* in the RRS (VI: 52). 5-9.

संसारतापतप्तानां समाश्रयमठो हठः<sup>1</sup> /

अशेषयोगजगतामाधारः कमठो हठः<sup>2</sup> // 10 //

*samsāra-tāpataptānām samāśrayamaṭho haṭhaḥ /*  
*aśeṣayogajagatām-ādhāraḥ kamaṭho haṭhaḥ // 10 //*

Tr. *haṭha* offers a refuse to those who are afflicted by the sufferings of life. *haṭha* lends the support for all the various branches of *yoga* like the support of the tortoise to the earth. 10.

Note: Here the analogy of the support of the tortoise is given to *haṭha-yoga*, which forms the base for all the *yogas*. There is a mythological story about the churning of the ocean by the *devas* (gods) and the *asuras* (demons) using *meru* mountain as the churning rod, which was rested on the back of the tortoise, who was supposed to be an incarnation of Lord *viṣṇu*. 10.

हठविद्या परा गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता /

भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या<sup>3</sup> तु प्रकाशिता // 11 //

*haṭhavidyā parā gopyā yoginā siddhimicchatā /*  
*bhaved vīryavatī guptā nīrvīryā tu prakāśitā // 11 //*

Tr. The science of *haṭha* should be kept secret by the practitioner, who wishes to achieve success. When kept secret, it becomes effective, but becomes ineffective when revealed. 11.

1. a-आश्रयोऽयं घटो मतः. 2.a- जोगेश्वशेषजगतामात्सरः कमठो यथा. 3.a-निर्वीर्या.

उक्तानि साधनानीह योगिनां यानि योगिभिः /

मुख्यं शरीरं तत्रादौ तज्ज्ञानं योगिनां मतम् // 12 //

*uktāni sādhanāniha yoginām yāni yogibhiḥ /*  
*mukhyaṃ śarīraṃ tatradāu tajjñānaṃ yoginām matam // 12 //*

Tr. The means of *yoga* for the *yogis* are being noted here. According to the *yogis*, the human body stands out as the foremost of all the instruments. 12.

वपुरुत्पद्यते लोके वपुरेव प्रलुप्यते /

न कैश्चिज्ज्ञायते ह्यात्मा विरजो हि परो ध्रुवः // 13 //

*vapurutpadyate loke vapureva pralupyate /*  
*na kaiścij-jñāyate hyātmā virajo hi paro dhruvaḥ // 13 //*

Tr. It is the human body that takes birth and gets dissolved. Nobody knows the *ātman*, which is eternal and pure. 13.

आत्माकाशमयस्तावद् वायुः प्राणमयो भवेत् /

तेजोमयस्त्वहंकारस्तथा जलमयं मनः // 14 //

*ātmākāśamayastāvad vāyuḥ prāṇamayo bhavet /*  
*tejomayastvahaṃkārastathā jalamayaṃ manaḥ // 14 //*

Tr. *ātman* is of the form of *ākāśa*, while *vāyu* is of the form of *prāṇa*, *ahaṃkāra* is made up of *tejas* and the *manas* (is made up) of *jala*. 14.

पृथ्वीमयं शरीरं च तन्मयानीन्द्रियाणि च /

तथेन्द्रियमयो लोके व्यापारः कर्म तन्मयम् // 15 //

*prthvīmayam śarīraṃ ca tanmayānīndriyāṇi ca /*  
*tathendriyamayo loke vyāpāraḥ karma tanmayam // 15 //*

Tr. Human body and also the sense organs are constituted of *prthvī*. All the worldly activities are carried out through the sense organs. 15.

तत्कर्म कविभिः प्रोक्तं पुण्यपापमिति द्विधा /  
पुण्यपापमयो बन्धो देहिनां दुरतिक्रमः // 16 //  
*tatkarma kavibhiḥ proktaṁ puṇyapāpamiti dvidhā /*  
*puṇyapāpamayo bandho dehināṁ duratikramah // 16 //*

Tr. *karma* (action) is of two kinds—virtuous and sinful. A human being inevitably faces the bondage caused by virtuous and sinful actions. 16.

कर्मबन्धमयी सृष्टिः संस्कारश्चैव तन्मयः /  
सम्भूतिं च विनाशं च यो जानाति स योगवित् // 17 //<sup>1</sup>  
*karmabandhamayī sṛṣṭiḥ saṁskāraścaiva tanmayah /*  
*sambhūtiṁ ca vināśaṁ ca yo jānāti sa yogavit // 17 //*

Tr. The creation is of the nature of bondage caused by *karma*. The *saṁskāras* (impressions) again are of the nature of *karma*. A true *yogī* is the one, who knows the course of evolution and involution. 17.

सर्वेषामादिराकाशो निश्चलशब्दलक्षणः /  
जायते वायुराकाशाच्चञ्चलः स्पर्शलक्षणः // 18 //  
*sarveṣāmādirākāśo niścalaśabdalakṣaṇah /*  
*jāyate vāyurākāśāccañcalaḥ sparśalakṣaṇah // 18 //*

Tr. *ākāśa* (ether) is the foremost of the immutable evolutes,

1. b- The folio containing verses from 12 to 17 missing.

characterised by *śabda*. *vāyu*, which is emanated from *ākāśa*, is tickle and has the quality of touch. 18.

नभःसमीरणाभ्यां स्यात्तत्तेजो रूपलक्षणम् /  
खवाताग्नित्रयादापः सम्भूता रसलक्षणाः // 19 //  
*nabhaḥsamīraṇābhyāṁ syāttattejo rūpalakṣaṇam /*  
*khavātāgnitrayādāpaḥ sambhūtā rasalakṣaṇāḥ // 19 //*

Tr. *tejas*, which is the evolute of both *ākāśa* and *vāyu*, is qualified by form. *āpa* (water), which is originated from *ākāśa*, *vāyu* and *agni*, is characterized by taste. 19.

नभोवाताग्निवारिभ्यो मेदिनी गन्धलक्षणा /  
आधारः सर्वभूतानां प्रोक्ता विश्वम्भरेण तु<sup>1</sup> // 20 //  
*nabhovātāgnivāribhyo medinī gandhalakṣaṇā /*  
*ādharah sarvabhūtānāṁ proktā viśvambhareṇa tu // 20 //*

Tr. *prthvī*, which has been evolved from *ākāśa*, *vāyu*, *agni* and *vāri*, has the quality of smell. This is the support of all the creatures, as said by *viśvambhara*. 20.

Note: MD (182: 14) describes the evolutionary process of the elements differently: *ākāśa* (ether) → *vāri* (water), → *agni* (fire) and *māruta* (air) and from both *agni* (fire) and *māruta* (air) → *mahī* (earth) is evolved. 18-20.

पञ्चानामेव भूतानामेकैकस्य<sup>2</sup> निजाः<sup>3</sup> गुणाः /  
अत्रैकद्वित्रिचतुरो दृश्यन्ते योनिजा गुणाः // 21 //  
*pañcānāmeva bhūtānāmekaikasya nijāḥ guṇāḥ /*  
*atraikadvitricaturo dṛśyante yonijā guṇāḥ // 21 //*

1.a-विश्वम्भरा ततः . 2.b-मेकैकस्तु . 3.a-निजो .

Tr. Each one of these five elements has special individual qualities, while originating qualities can be seen as one, two, three and four (in number) respectively. 21.

मारुतो योनिराकाशो वह्नेरेतद् द्वयं भवेत् /  
एतत् त्रयमपां प्रोक्तं क्षितेरेतच्चतुष्टयम् // 22 //  
*māruto yonirākāśo vahneretad dvayaṁ bhavet /  
etat trayamapāṁ proktaṁ kṣiteretac-catustayam // 22 //*

Tr. *ākāśa* is the originating source of *māruta*; *ākāśa* and *māruta* are the originating sources of *vahni*; *ākāśa*, *māruta* and *vahni* are the originating sources of *āpa* (*jala*); while *ākāśa*, *māruta*, *vahni* and *āpa* (*jala*) these four are the originating source of *kṣiti* (*prthvī*). 22.

एक एव गुणो व्योम्नो द्विगुणो वायुरुच्यते /  
तथैव त्रिगुणं तेजो भवन्त्या<sup>3</sup>पश्चतुर्गुणाः // 23 //  
एतत्पञ्चगुणा पृथ्वी ब्रह्मणाधिष्ठिता पुरा /  
शब्दस्पर्शश्च रूपञ्च<sup>4</sup> रसो गन्धश्च पञ्चमः // 24 //  
*eka eva guṇo vyomno dviguṇo vāyurucyate /  
tathaiva triguṇaṁ tejo bhavantiāpaścaturguṇāḥ // 23 //  
etat pañcaguṇā prthvī brahmaṇādhiṣṭhitā purā /  
śabdasparśaśca rūpañca raso gandhaśca pañcamah // 24 //*

Tr. Thus, *ākāśa* has only one quality, *vāyu* has two, *agni* has three, *āpa* (*jala*) has four, and *prthvī* has five. This has been invariably arranged by *brahmā*. *śabda* (sound), *sparśa* (touch), *rūpa* (form), *rasa* (taste) and *gandha* (smell) are the five qualities. 23-24.

1.a- प्रोक्तः . 2.a-क्षितेरेते . 3.a-भवत्य . 4.a-रूपश्च .

पृथ्वी शीर्णा जले मग्ना जलं प्रस्तं महोऽग्निना<sup>1</sup> /  
वायुनालिङ्गितं तेजो व्योम्नि वातः लयं गतः // 25 //  
*prthvī śīrṇā jale magnā jalaṁ prastaṁ maho'gninā /  
vāyunāliṅgitaṁ tejo vyomni vātaḥ layaṁ gataḥ // 25 //*

Tr. In the process of involution, *prthvī* merges in *jala tatva*, *jala* in *agni tatva*, *tejas* in *vāyu tatva* and *vāyu* in *ākāśa tatva*. 25.

क्षितौ ब्रह्मा जले विष्णुस्तथा रुद्रो हुताशने /  
ईश्वरः पवनो<sup>2</sup> देवो ह्याकाशस्य सदाशिवः // 26 //  
*kṣitau brahmā jale viṣṇustathā rudro hutāśane /  
īśvaraḥ pavano devo hyākāśasya sadāśivaḥ // 26 //*

Tr. The deity presiding over *prthvī tatva* is *brahmā*, *viṣṇu* presides over *jala tatva*, *rudra* over *agni tatva* and *īśvara* over the *pavana*. *sadāśiva*, who is ever auspicious, presides over *ākāśa*. 26.

तावदाकाशसंकल्पो यावच्छब्दः प्रवर्तते /  
निःशब्दं तत्परं ब्रह्म परमात्मेति गीयते // 27 //  
*tāvadākāśa-saṅkalpo yāvacchabdaḥ pravartate /  
niḥśabdaṁ tatparaṁ brahma paramātmēti gīyate // 27 //*

Tr. The idea of *ākāśa* can be identified so long as *śabda* exists. *brahmā* is beyond the realm of *śabda*, who is also known as *paramātmā*. 27.

आकाशात्सर्वमुत्पन्नं जगदेतच्चराचरम् /  
लीयते पुनराकाशे तस्मादाकाशमाश्रयेत् // 28 //

1.b- गगनं महाग्निना . 2.b-पवने .

*ākāśāt sarvamutpannam jagadetaccarācaram /  
liyat punarākāśe tasmādākāśamāśrayet // 28 //*

Tr. The entire movable and immovable universe is produced from *ākāśa* and it merges again into *ākāśa*. Therefore, one should have recourse to *ākāśa*. 28.

*हृदि कामाः समुत्पन्ना ये जीवे न प्रकल्पिताः /  
पुनस्तथैव बध्यन्ते विज्ञानं तस्य भेषजम् // 29 //*  
*hṛdi kāmāḥ samutpannā ye jīve na prakalpitāḥ /  
punstathaiva badhyante vijñānam tasya bheṣajam // 29 //*

Tr. Desires are born in the heart. They are not found in the *jīva* (the embodied soul). They (desires) cause bondage, for which wisdom is the only remedy. 29.

*भिद्यन्ते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः /  
क्षीयन्ते तस्य कर्माणि तस्मिन् दृष्टे परावरे // 30 //*  
*bhidyante hṛdayagranthiśchidyante sarvasaṁśayāḥ /  
kṣīyante tasya karmāṇi tasmin dṛṣṭe parāvare // 30 //*

Tr. When one becomes enlightened, *karmas* are diminished, all the knots of the heart are removed and all the doubts are cleared. 30.

Note. This is a famous verse taken from MUp (II: 2-8). 30.

*अभिमानस्त्वहंकारो ह्यभिलाषोऽभिमानिता /  
मोहादयो विलीयन्ते कामा ये च हृदि स्थिताः<sup>1</sup> // 31 //*

*abhimānastvahaṁkāro hyabhilāṣo 'bhimānitā /  
mohādayo viliyante kāmā ye ca hṛdi sthitāḥ // 31 //*

Tr. (Also) the pride, ego, cravings, boastings, attachment and longings seated in the heart, are dissolved. 31.

*यदा सर्वे विलीयन्ते तदा मोक्षमवाप्नुयात् /  
अथामृत्योर्मृताभावे तत्रेति कृतनिश्चयः<sup>1</sup> // 32 //*  
*yadā sarve viliyante tadā mokṣamavāpnuyāt /  
athāmṛtyor mṛtābhāve tatreti kṛtaniścayaḥ // 32 //*

Tr. On dissolution of all (the desires), *mokṣa* is achieved. Thus a mortal, who is firm in his mind, certainly becomes immortal. 32.

*ज्ञानोदयाद्विलीयन्ते कामा ये च हृदि स्थिताः /  
अभावे सर्वकामानां स्वयं तत्त्वं प्रकाशते // 33 //*  
*jñānodayād viliyante kāmā ye ca hṛdi sthitāḥ /  
abhāve sarvakāmānāṁ svayaṁ tatvaṁ prakāśate // 33 //*

Tr. When the wisdom sets in, the desires embedded in the heart disappear. In the absence of all the desires, the Truth gets revealed of it's own. 33.

*यच्च योगार्जितं<sup>2</sup> ज्ञानं तस्मिन्स्तत्त्वं प्रकाशते /  
स षडंगयुतो योगो यतो विज्ञानसम्भवः // 34 //*  
*yacca yogārjitam jñānam tasminstatvaṁ prakāśate /  
sa ṣaṅgayuto yogo yato vijñānasambhavaḥ // 34 //*

Tr. Through the knowledge acquired by the practice of *yoga*, the Truth is revealed. *yoga* is comprised of six members, which help to acquire wisdom. 34.

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा /  
ध्यानं समाधिरेतानि योगांगानि भवन्ति षट् // 35 //  
*āsanaṃ prāṇasaṃrodhaḥ pratyāhāraśca dhāraṇā /*  
*dhyānaṃ samādhiretāni yogāṅgāni bhavanti ṣaṭ // 35 //*

Tr. The set of six members of *yoga* is-- *āsana* (posture), *prāṇa-saṃrodha* (control of breath), *pratyāhāra* (withdrawal of senses), *dhāraṇā* (concentration), *dhyāna* (meditation) and *samādhi* (contemplation). 35.

Note. This verse seems to have been taken from GS. 35.

प्राणायामद्विषट्केन प्रत्याहारः प्रकीर्तितः /  
प्रत्याहारद्विषट्केन जायते धारणा शुभा // 36 //  
*prāṇāyāma-dviṣaṭkena pratyāhāraḥ prakīrtitaḥ /*  
*pratyāhāra-dviṣaṭkena jāyate dhāraṇā śubhā // 36 //*

Tr. Twelve *prāṇāyāmas* make one *pratyāhāra*. Twelve *pratyāhāras* make one *dhāraṇā*. 36.

धारणाद्वादशप्रोक्तं ध्यानं ध्यानविशारदैः /  
ध्यानद्वादशकेनैव समाधिरभिधीयते // 37 //  
*dhāraṇā-dvādaśa-proktaṃ dhyānaṃ dhyānaviśāradaih /*  
*dhyāna-dvādaśakenaiva samādhirabhidhiyate // 37 //*

Tr. According to the experts, twelve *dhāraṇās* make one *dhyāna*, and twelve *dhyānas* make one *samādhi*. 37.

यत्समाधिपरं ज्योतिरनन्तं विश्वतो मुखम् /  
तस्मिन् दृष्टे क्रियाकर्म यातायात<sup>1</sup> न विद्यते // 38 //  
*yatsamādhi-param jyotiranantaṃ viśvato mukham /*  
*tasmin dṛṣṭe kriyākarma yātāyātaṃ na vidyate // 38 //*

Tr. The ultimate *jyoti* (light) experienced in *samādhi* is eternal and universal, after experiencing of which, one transcends *karma* and does not take birth again. 38.

आसनेन रुजं हन्ति प्राणायामेन पातकम् /  
प्रत्याहारेण योगीन्द्रो विकारं हन्ति मानसम् // 39 //  
*āsanena rujaṃ hanti prāṇāyāmena pātakam /*  
*pratyāhāreṇa yogīndro vikāraṃ hanti mānasam // 39 //*

Tr. *āsana*s cure the diseases, *prāṇāyāma* removes the sins and by practice of *pratyāhāra*, the *yogī* puts an end to the mental ills. 39.

Note. Compare GS 54. 39.

धारणायां मनोधैर्यं ध्यानादैश्वर्यमदभुतम् /  
समाधिना भवेन्मोक्षस्त्यक्त्वा कर्म शुभाशुभम् // 40 //  
*dhāraṇāyāmaṃ manodhairyaṃ dhyānād-aiśvaryamadbhutam /*  
*samādhinā bhaven-mokṣas-tvaktvā karma śubhāśubham // 40 //*

Tr. Practice of *dhāraṇa* results in mental stability, *dhyāna*

1. a- यातायाने.

bestows surprising accomplishments and through *samādhi*, one gets liberated, transcending both good and bad *karmas*. 40.

द्विजसेवितशाखस्य श्रुतिः<sup>1</sup> कल्पतरोः फलम् /  
छेदनं<sup>2</sup> भवपाशस्य योगं भजत सत्तमाः<sup>3</sup> // 41 //  
*dvijasevita-śākhasya śrutih kalpataroh phalam /*  
*chedanam bhava-pāśasya yogam bhajata sattamāḥ // 41 //*

Tr. The wise should practise *yoga* which is the fruit of *śrutis* (*vedas*) that are served by the *dvijas* and which cuts the bondage of worldly life. 41.

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे /  
धनुःप्रमाणपर्यन्तं<sup>4</sup> शिलाग्निजलवर्जिते // 42 //  
एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना /  
युक्ताहारविहारेण हठयोगप्रसिद्धये // 43 //  
*surājye dhārmike deśe subhikṣe nirupadrave /*  
*dhanuḥpramāṇa-paryantaṁ śilāgni-jalavarjite // 42 //*  
*ekānte maṭhikāmadhye sthātavyaṁ haṭhayoginā /*  
*yuktāhāra-vihāreṇa haṭhayoga-prasidhaye // 43 //*

Tr. A *haṭhayogī*, for success in *yoga*, should settle in a peaceful righteous country, which is free from troubles and where alms are easily available. He should stay in a small cottage, where there is no rock, fire and water in the vicinity of four cubits, consuming moderate diet and restricting wanderings. 42-43.

1.b-श्रुति. 2.a-छेदनं. 3.a-गजतनुत्तमाः. 4.a-पर्यन्ति.

अल्पद्वारमरन्ध्रगर्तविटपं नात्युच्चनीचायतम् /  
सम्यग्गोमयसान्द्रलिप्तविमलं निःशेषदोषोज्झितम्<sup>1</sup> /  
बाह्ये मण्डपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितम् /  
प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः // 44 //  
*alpadvāramarandhragartaviṭapam nātyuccanīcāyatam /*  
*samyaggomaya-sāndraliptavimalam niḥśeṣadoṣojjhitam //*  
*bāhye maṇḍapa-vēdikūparuciraṁ prākārasaṁveṣṭitam /*  
*proktaṁ yogamathasya lakṣaṇamidaṁ*  
*siddhair-haṭhābhyāsibhiḥ // 44 //*

Tr. An ideal cottage for *yoga* practice, according to the experts in *haṭhayoga*, should have a small entrance, without holes and pits, not too high or low, very well besmeared (treated) with a paste of cow dung, clean and free from all insects, having a canopied platform outside and a well (with pure water) and a compound wall around. 44.

एवंविधे मठे स्थित्वा सर्वचिन्ताविवर्जितः /  
गुरुपदिष्टमार्गेण योगमेव सदाभ्यसेत् // 45 //  
*evaṁvidhe maṭhe sthītvā sarvacintā-vivarjitah /*  
*gurūpdiṣṭamārgēṇa yogameva sadābhyaset // 45 //*

Tr. Settling down in such a cottage, being free from all the worries, one should undertake only *yoga* practice, according to the guidance of *guru*. 45.

अथ योगसाधकः -

उत्साहान्निश्चयाद् धैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्च निश्चलात् /  
जनसंगपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिध्यति // 46 //

1.a- निःशेषशेषोज्झितम्.

श्रुतिप्रतीतिश्च गुरुप्रतीतिः स्वात्मप्रतीतिर्मनसो निरोधः<sup>1</sup> /  
 एतानि सर्वाणि समुच्चितानि मतानि<sup>2</sup> धीरैरिह साधनानि // 47 //  
atha yogasādhakah-  
 utsāhānnīscayād dhairyāttatvajñānācca nīscalāt /  
 janasaṅgaparityāgāt śaḍbhīryogaḥ prasidhyati // 46 //  
 śrutipratītiśca gurupratītiḥ svātma-pratītirmanaso nirodhaḥ /  
 etāni sarvāṇi samuccitāni matāni dhīrairiha sādhanāni // 47 //

Tr. Success in *yoga* is attained through the following six means : enthusiasm, firm resolution, patience, correct understanding, stability, shunning public contact. Knowledge of scriptures, guidance from *guru*, personal experience and control of mental activity-- are considered as valid means of success, according to the adepts. 46-47.

अथ योगबाधकः-

अत्याहार<sup>3</sup>प्रयासश्च प्रजल्पो नियमाग्रहः /  
 जनसंगश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति // 48 //  
atha yogabādhakah-  
 atyāhāraprayāsaśca prajalpo niyamāgrahaḥ /  
 janasaṅgaśca laulyaṁ ca ṣaḍbhīr-yogo vinaśyati // 48 //

Tr. The following six things will ruin the *yoga* practice:- over-eating, over-exertion, excess talking, extreme austerity, public contact and greed. 48.

अर्जयेद्गुर्जनप्रीतिं वस्तिग्रीपथिसेवनम् /  
 त्रातःस्नानोपवासादिकायक्लेशादिकं तथा // 49 //

1.a-विगंध. 2.b-प्रोक्तानि. 3.a- अत्याहार.

*varjayeddurjanapritim vahnistrī-pathisevanam /*  
*prātaḥ-snānopavāsādi kāyakleśādikaṁ tathā // 49 //*

Tr. Moreover, one should avoid association of the wicked people, fire, women, (long) walk, morning bath, skipping food and excessive physical strain. 49.

अथ योगपथ्यम्-

गोधूमशालियवषष्टिकभोजनागं क्षीराज्यखण्डनवनीतसितामधूनि /  
 शुण्ठिपटोलफलकादिकपञ्चशाकं मुदगादिचाल्पमुदकं च मुनीन्द्रपथ्यम्<sup>50</sup>  
atha yogapathyam-  
 godhūma-śāliya-ṣaṣṭika-bhojanāgraṁ  
 kṣīrājyakhaṇḍanavanītasītāmadhūni /  
 śuṇṭhi-paṭolaphalakādikapañcaśākam  
 mudgādi-cālpamudakaṁ ca munīndra-pathyam //50 //

Tr. The wholesome food items for a *yogī* should comprise wheat, rice, barley, *ṣaṣṭika* (a special variety of rice which takes sixty days to harvest), milk, *ghee*, sugar, butter, sugar candy, honey, dry ginger, the *paṭola* (a kind of vegetable), the set of five recommended leafy vegetables, green gram and a little water. 50.

अथ पञ्चशाकाः-

क्षीरपर्णी<sup>1</sup> च जैवन्ती<sup>2</sup> मत्स्याक्षी तु पुनर्नवा /  
 मेघनादी च पञ्चैताः शाकनाम<sup>3</sup> प्रकीर्तिताः // 51 //  
atha pañcaśākāḥ-  
 kṣīraparṇī ca jaivanti matsyākṣī tu punarnava /  
 meghanaḍī ca pañcaitāḥ śākanāma prakīrtitāḥ // 51 //

1.b-कक्षीरपर्णी. 2.b-जैजयन्ती. 3.b- शाकासम्पद.



Tr. The five leafy vegetables recommended are:- *kṣīraparṇī*, *jaivantī*, *matsyākṣī*, *punarnavā* and *meghanādī*. 51.

Note. In place of *kṣīra-parṇī* and *matsyākṣī*, *brahmānanda* gives the variant as *vāstu-mūlyākṣī*. These leafy vegetables are considered good for the eyes according to *āyurveda*. 51.

मिष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषकम् /  
मनोऽभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् // 52 //  
*miṣṭaṃ sumadhuraṃ snigdhaṃ gavyaṃ dhātuprapoṣakaṃ /*  
*mano'bhilaṣitaṃ yogyaṃ yogī bhojanamācaret // 52 //*

Tr. Moreover, a *yogī* should consume food which is sweet, unctuous, light, containing milk-products, nutritious, food items of one's choice and suitable for the practice of *yoga*. 52.

अथ कुपथ्यम्—

कट्वम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाकसौवीरतैलतिलसर्षपमत्स्यमद्यम् /  
अजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोलपिण्याकहिङ्गुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः//53//  
atha kupathyam-  
*kaṭvamlā-tikṣṇa-lavaṇoṣṇa-harītaśāka-*  
*sauvīra-taila-tīla-sarṣapa-matsya-madyam /*  
*ajādimāṃsa-dadhi-takra-kulattha-kola-*  
*piṇyāka-hiṅgu-laśunādyam-apathyamāhuḥ // 53 //*

Tr. (Tastes like) bitter, sour, pungent, salty, hot, green leafy vegetables, sour gruel, oil, mustard, sesame, fish, alcohol, meat like mutton etc., curd, butter-milk, *kulattha* (a type of lentil), berries, oil-cakes, asafoetida, garlic etc. are unsuitable for consumption. 53.

भोजनमहितं विद्यात् पुनरुष्णीकृतं प्ररुक्षम् /  
अतिलवणप्रसक्तं<sup>1</sup> कदशनं शाकोत्कटं वर्ज्यम् // 54 //  
*bhojanamahitaṃ vidyāt punaruṣṇīkṛtaṃ prarukṣam /*  
*atilavanaprasaktaṃ kadaśanaṃ śākotkaṭaṃ varjyam // 54 //*

Tr. Food that has been heated over again, dry, excessively salty, paste of sesame, stale food and excess of vegetables-- are also unwholesome and must be eschewed. 54.

अथ दश यमाः—

अहिंसा सत्यमस्तेयं<sup>2</sup> ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः /  
दयार्जवमिताहाराः शौचं चैव<sup>3</sup> यमा<sup>4</sup> दश // 55 //  
atha daśa yamāḥ-  
*ahimsā satyamasteyaṃ brahmacaryaṃ kṣamā dhṛtiḥ /*  
*dayārjava-mitāhārāḥ śaucaṃ caiva yamā daśa // 55 //*

Tr. The ten *yamas* are – non-violence, truthfulness, non-stealing, celibacy ( following the path towards *brahman*), forgiveness, forbearance, kindness, simplicity, moderate diet and cleanliness. 55.

अथ मिताहारः—

सुस्निग्धमधुराहारश्च<sup>5</sup> चतुर्थाशविवर्जितः /  
भुज्यते शिवसम्प्रित्यै मिताहारः स उच्यते // 56 //  
atha mitāhārāḥ-  
*susnigdha-madhurāhārāśca caturthāṃśa-vivarjitaḥ /*  
*bhujyate śivasamprītyai mitāhārāḥ sa ucyate // 56 //*

1.a- अतिलवणं पलितं. 2.a- अस्तेयं. 3.b- च. 4.b-नियमा. 5.a-हारश्च.

Tr. Consuming sweet and unctuous food, keeping one-fourth of the stomach empty and the food consumed after offering to *śiva* with a view to please Him, is considered as *mitāhāra*. 56.

अथ दश नियमाः<sup>1</sup> -

तपःसन्तोषमास्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् /  
सिद्धान्तश्रवणं चैव हीर्मतिश्च तपोहुतम्<sup>2</sup> // 57 //  
नियमा दश वै प्रोक्ता योगशास्त्रविशारदैः /  
पापपांशुमहावाताः स्युरमी नियमा यमाः<sup>3</sup> // 58 //

atha daśa niyamāḥ-

*tapah-santoṣamāstikyaṁ dānamīśvarapūjanam /*  
*siddhāntaśravaṇaṁ caiva hrīrmatiśca tapohutam // 57 //*  
*niyamā daśa vai proktā yogaśāstraviśāradaḥ /*  
*pāpapāṁśumahāvātāḥ syuramī niyamā yamāḥ // 58 //*

Tr. According to the experts of *yoga*, the ten *niyamas* are:- austerity, contentment, faith in God and scriptures, charity, worship of God, listening to the philosophical doctrines, coy, conscience, penance and sacrificial rite. These *yamas* and *niyamas* are able to remove the sins like a strong wind blowing away the dust. 57-58.

इति श्रीसहजानन्दसन्तानचिन्तामणिस्वात्माराम-

विरचितायां हठप्रदीपिकायां प्रथमोपदेशः // १ //

*iti śrī-sahajānanda-santāna-cintāmaṇi-svātmārāma-viracitāyām*  
*haṭhapradīpikāyām prathamopadeśaḥ // 1 //*

Thus (here), the first chapter of *haṭhapradīpikā*, composed by *svātmārāma*, an illustrious successor of *śrī-sahajānanda* // 1 //

1.b-अनुपलब्ध. 2.a-तपोऽदभूतः. 3.b-दश.

## HATĦAPRADĦPIKĦ

### Second Chapter

अथासनम्-

हठस्य प्रथमांगत्वादासनं पूर्वमुच्यते /  
कुर्यात्तदासनं तस्मादारोग्यं चांगपाटवम् // 1 //  
athāsanam-  
*haṭhasya prathamāṅgatvādāsanam pūrvamucyate /*  
*kuryāt-tadāsanam tasmādārogyam cāṅgapātavam // 1 //*

Tr. The *āsanas* being first part of *haṭha-yoga* curriculum, are being discussed here. Practice of *āsanas* alleviates diseases and contributes to efficient body. 1.

Note: *āsanas* are considered as the first part of *haṭha-yoga*. The other three parts being *prāṇāyāma*, *mudrā* and *nāḍānusandhāna*. Which are explained elsewhere. 1.

आसनानि च तावन्ति यावन्त्यो<sup>1</sup> जीवयोनयः /  
एतेषामतुलान् भेदान् विजानाति महेश्वरः // 2 //  
*āsanāni ca tāvanti yāvantyo jīvayonayaḥ /*  
*eteṣāmatulān bhedān vijānāti mahēśvaraḥ // 2 //*

Tr. *āsanas* are as many as the number of species (84 lacs). Their innumerable varieties are known only to *maheśvara*. 2.

चतुरशीतिलक्षाणामेकैकं समुदाहृतम् /  
ततः शिवेन पीठानां षोडशोऽनं शतं कृतम् // 3 //

1.b-यावन्त्यो.

*caturaśīti-lakṣāṇāmekaikaṃ samudāhṛtam /  
tataḥ śivena pīthānāṃ ṣoḍaśonaṃ śataṃ kṛtam // 3 //*

Tr. śiva has selected only eighty-four āsanās representing one from each lac, making the number eighty-four. 3.

*वशिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येन्द्राद्यैश्च योगिभिः /  
अङ्गीकृतान्यासनानि कथ्यन्ते कानिचिन्मया<sup>1</sup> // 4 //*  
*vaśiṣṭhādyaiśca munibhir-matsyendrādyaiśca yogibhiḥ /  
aṅgīkṛtānyāsanāni kathyante kānicinmayā // 4 //*

Tr. Some of the āsanās accepted by the sages like *vaśiṣṭha* and *yogīs* like *matsyendra*, are being described by me. 4.

Note: Here the author suggests the two traditions of āsanās—one that of *munis* and the other that of *yogīs*. 4.

अथ स्वस्तिकासनम्—

*जानूर्वोरन्तरे सम्यक् कृत्वा पादतले उभे /  
ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते // 5 //*  
*atha svastikāsanam—  
jānūrvorantare samyak kṛtvā pādātale ubhe /  
ṛjukāyaḥ samāsīnaḥ svastikaṃ tatpracakṣate // 5 //*

Tr. Having arranged both the soles properly between the (opposite) thighs and the shanks, one sits erect. This is known as *svastikāśana*. 5.

अथ गोमुखासनम्—

*सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् /  
दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखाकृतिम्<sup>2</sup> // 6 //*

1.a-कनिचिन्मया. 2.a-कृतं.

atha gomukhāsanam—

*savye dakṣiṇagulphaṃ tu prṣṭhapārśve niyojayet /  
dakṣiṇe'pi tathā savyaṃ gomukhaṃ gomukhākṛtim // 6 //*

Tr. One places the right ankle by the side of the left hip and the left ankle by the right hip, thus imitating the shape of the head of a cow. This is *gomukhāśana*. 6.

अथ वीरासनम्—

*एकं पादं तथैकस्मिन् विन्यस्योरुणि<sup>1</sup> संस्थितम्<sup>2</sup> /  
इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरासनमुदीरितम् // 7 //*

atha vīrāsanam—

*ekaṃ pādāṃ tathaikasmin vinyasyorūṇi samsthitam /  
itarasmimstathā coruṃ vīrāsanamudīritam // 7 //*

Tr. One foot is placed on the opposite thigh and the other foot under the opposite thigh. This is *vīrāśana*. 7.

Note: This is also known as *ardhāśana* in YV (II: 46). Besides HP, this variety is described in other *yogic* texts such as SUp (II: 4), TUp (7), AhS (XXX: 39) and TVd (II: 46). The technique of *vīrāśana* differs in GhS from the one given here. In GhS variety, one foot is placed on the opposite thigh and turning the other foot backwards. Traditions differ in the use of the upper foot being placed on the opposite thigh. JUp (II: 6) prescribes left foot to be kept on the right thigh, while *brahmānanda* in his commentary *jyotsnā*, recommends right foot to be placed on the left thigh. But HP permits both these variations. Although, there is no mention about the arrangements of hands in *vīrāśana*, its being a meditative pose, the hands are comfortably placed on the knees. 7.

1.b-विन्यस्योरु. 2.b—गुर्भस्थितं.

अथ कूर्मासनम् -

गुदं नियम्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः /  
कूर्मासनं भवेदेतदिति योगविदो विदुः // 8 //

atha kūrmasanam:-

*gudaṁ niyamy gulphābhyāṁ vyutkramṇa samāhitah /  
kūrmasanam bhavedetāditi yogavido viduḥ // 8 //*

Tr: Having the ankles pressed well under the anus in an everted manner one remains steady. *yoga* experts call this *kūrmasana*. 8.

Note: While describing *kūrmasana*, GhS (II: 32) uses the words “*vṛṣaṇasyādho*” instead of “*gudaṁ nirudhya*”. Both these expressions refer to perineal region. For detailed description and its varieties, refer to YM (VIII: 2: 27-30, IX: 1: 6-9 and IX: 3: 243). TUp (38) calls it *yogāsana*. 9.

उत्तानकूर्मासनम् -

कुक्कुटासनबन्धस्थो दोर्भ्यां सम्बध्य कन्धरे /  
शेते कूर्मवदुत्तानमेतदुत्तानकूर्मकम् // 9 //

uttānakūrmasanam--

*kukkuṭāsana-bandhastho dorbhyāṁ sambadhya kandhare /  
śete kūrmaavaduttānam-etaduttāna-kūrmakam // 9 //*

Tr. One adopts *kukkuṭāsana* and winds the arms around the neck and lies on back like a tortoise. This is *uttāna-kūrmasana*. 9.

Note: In some MSS instead of “*śete kūrma-vad-uttāna*” we get a variant “*bhavet kūrmaavaduttāna*”, in which case the final position is in sitting and not in lying on the back. The word *uttāna* also means erect.

It is also called *uttāna-kukkuṭāsana* by *nārāyaṇatīrtha* in YSC. For detailed discussion of the technique, refer to YM (IX: 2: 27-30), 9.

कुक्कुटासनम् -

पदमासनं तु संस्थाप्य जानूर्वोरन्तरे करौ /  
निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थं कुक्कुटासनम् // 10 //

kukkuṭāsanam--

*padmāsanaṁ tu samsthāpya jānūrvorantare karau /  
niveśya bhūmau samsthāpya vyomasthaṁ kukkuṭāsanaṁ/10/*

Tr: Having adopted *padmāsana*, inserting the arms through the thighs and palms firmly placed on the ground, one raises the body up. This is *kukkuṭāsana*. 10.

अथ धनुरासनम् -

पादांगुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि /  
धनुराकर्षणं कृत्वा धनुरासनमुच्यते // 11 //

atha dhanurāsanaṁ --

*pādāṅguṣṭhau tu paṇibhyāṁ grhītvā śravaṇāvadhi /  
dhanurākaraṇaṁ kṛtvā dhanurāsanaṁ ucyate // 11 //*

Tr: The big toes are caught with the hands and are pulled upto the ears (alternately). Thus one assumes the shape of a stretched bow. This is called *dhanurāsana*. 11.

Note: This variety is called *ākaraṇa-dhanurāsana* to differentiate it from the variety of *dhanurāsana* described in GhS (II: 18). Its technique involves in lying prone and catching hold of the toes with hands and curving the body like a bow. 11.

अथ मत्स्येन्द्रासनम्—

वामोरुमूलार्पितदक्षपादं जानोर्बहिर्वेष्टितवामपादम्<sup>1</sup> /  
 प्रगृह्य तिष्ठेत्परिवर्त्तिताङ्गः श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात् // 12 //  
atha matsyendrāsanaṁ--  
*vāmorumūlārpitadakṣapādām*  
*jānorbahirveṣṭitavāmapādām /*  
*pragṛhya tiṣṭhet parivartitāṅgaḥ*  
*śrīmatsyanāthoditam-āsanaṁ syāt // 12 //*

Tr. The right foot is placed at the root of the left thigh. The left leg is placed by the side of the right knee. Holding the left leg by the right hand and twisting the body, one remains steady. This posture comes from *śrī-matsyendranātha*. 12.

मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीप्ति<sup>2</sup> प्रचण्डरुग्मण्डलखण्डनास्त्रम् /  
 अभ्यासतः कुण्डलिनीप्रबोधं दण्डस्थिरत्वं हि ददाति पुंसाम् // 13 //  
*matsyendrapīṭhaṁ-jāṭharapradīptim*  
*pracandaruḡmaṇḍalakhaṇḍanāstram /*  
*abhyāsataḥ kuṇḍaliniprabodhaṁ*  
*daṇḍasthiratvaṁ hi dadāti puṁsām // 13 //*

Tr. Practice of *matsyendrāsana* stimulates the digestive function and works like a weapon to destroy hosts of severe ailments. It also helps arousal of *kuṇḍalinī* and gives stability to the spine. 13.

Note: The description of *matsyendrāsana* differs in GhS (II: 22-23). This technique requires the hand bent in the elbow, which crosses the raised knee and the chin rests on the palm of the hand. The gaze is to be fixed between the eyebrows.

1.a-पादे . 2.a-जठरप्रदीप्ति .

In the technique of *matsyendrāsana* though only the left twist is described, it is to be repeated on the other side giving the right twist, as suggested by *brahmānanda*.

Instead of *daṇḍa-sthiratvaṁ*, we get in some copies a variant *candra-sthiratvaṁ*, which refers to the stopping of flow of the nectar oozing from the *candra* located at the root of the palate from falling it to the *sūrya* supposed to be located in the navel. 12-13.

अथ पश्चिमतानासनम्—

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ दोर्भ्या<sup>1</sup> पादाग्रद्वितयं गृहीत्वा /  
 जान्वोः परिन्यस्तललाटदेशोऽभ्यसेदिदं पश्चिमतानमाहुः // 14 //  
atha paścimatānāsanaṁ--  
*prasārya pādau bhuvi daṇḍarūpau*  
*dorbhyāṁ pādāgradvīṭayam gṛhītvā /*  
*jānvoḥ parinyastalalāṭadeśo'-*  
*bhyasedidaṁ paścimatānamāhuḥ // 14 //*

Tr. Both the legs are stretched out on the ground. The big toes are held by the respective hands and the forehead is placed on the knees. This is called *paścimatāna*. 14.

इति पश्चिमतानासनाख्यं<sup>1</sup> पवनं पश्चिमवाहनं करोति /  
 उदयं जठरानलस्य कुर्यादुदरे काश्यमरोगतां च पुंसाम् // 15 //  
*iti paścimatānāsanaḥkhyam*  
*pavanaṁ paścimavāhanaṁ karoti /*  
*udayaṁ jāṭharānalasya kuryādudare*  
*kāśyamarogatāṁ ca puṁsām // 15 //*

Tr. This *paścimatāna āsana* causes the currents of *prāṇa* to pass through the *suṣumnā*, increases the gastric fire, reduces the belly and offers good health to a person. 15.

1.b-पश्चिमनाख्यं .

Note: GhS (II: 26) calls this āsana as *paścimottānāsana*. SS (III: 113-114) says that *ugrāsana* is a synonym for *paścimottānāsana*, but they differ somewhat in the technique. For discussion refer YM (X: 2:17-18), 14-15.

अथ मयूरासनम्—

धरामवष्टभ्य करद्वयेन तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः /  
उच्चासनो दण्डवदुत्थितः खे मायूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम् // 16 //  
atha mayūrāsanaṃ--  
*dharāmavaṣṭabhya karadvayena*  
*tatkūrpara-sthāpita-nābhipārśvaḥ /*  
*uccāsano daṇḍavadutthitaḥ khe*  
*māyūrametat pravadanti pīṭham // 16 //*

Tr. Both the palms are placed on the ground. Elbows are placed on the respective sides of the navel and the body is raised in the air like a horizontal stick. This is called *mayūra-pīṭha*. 16.

Note: *śrīnivāsa* in HR calls this āsana as *daṇḍa-mayūra* and mentions some other varieties of *mayūrāsana* also, like *pārśva-mayūra*, *sahaja-mayūra*, *baddha* or *padma-mayūra*, *piṇḍa-mayūra* and *ekapāda-mayūra*. But the one that is described here is more popular. 16.

हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादीनभिभवति च दोषानासनं श्रीमयूरम् /  
बहुकदशनभुक्तं भस्मकुर्यादशेषं जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् 17 //  
*harati sakala-rogaṇāśu gulmodarādīn*  
*abhibhavati ca doṣānāsanaṃ śrīmayūram /*  
*bahukadaśanabhuktaṃ bhasma kuryād-aśeṣam*  
*janayati jatharāgniṃ jārayet kālakūṭam // 17 //*

Tr. *mayūrāsana* quickly removes all the diseases of the spleen and the stomach and alleviates the imbalance caused to the humours. It also digests excess of food and accelerates digestive fire to such an extent as to digest even poison. 17.

अथ शवासनम्—

उत्तानं शववद् भूमौ शयनं तु शवासनम् /  
शवासनं श्रान्तिहरं चित्तविश्रान्तिकारकम् // 18 //  
atha śavāsanaṃ--  
*uttānaṃ śavavad bhūmau śayanaṃ tu śavāsanaṃ /*  
*śavāsanaṃ śrāntiharaṃ citta-viśrānti kārakam // 18 //*

Tr. One lies supine on the ground (motionless) like a dead body. This is *śavāsana*, which removes physical fatigue and gives rest to the mind. 18.

Note: GhS (II: 19) also has identical description. Clinically *śavāsana* has been found very effective in the disorders of psychosomatic origin. Cardiologists are now favouring the practice of *śavāsana* in the management of hypertension. 18.

चतुरशीत्यासनानि श्रेष्ठान्येव न संशयः /  
तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहम् // 19 //  
*caturaśītyāsanaāni śreṣṭhānyeva na saṃśayaḥ /*  
*tebhyaścātuṣkamādāya sārabhūtaṃ bravīmyaham // 19 //*  
Tr. Undoubtedly, all these eighty-four āsanās are excellent. Out of these, only four important ones are being described. 19.

सिद्धं पदमं तथा सिंहं भद्रं चैव चतुष्टयम् /  
श्रेष्ठं तत्रापि यत्सिद्धं<sup>1</sup> तिष्ठेत् सिद्धासने सदा // 20 //

*siddham padmaṁ tathā siṁhaṁ bhadraṁ caiva catuṣṭayam/  
śreṣṭhaṁ tatrāpi yatsiddhaṁ tiṣṭhet siddhāsane sadā // 20 //*

Tr. The set of four āsanās is-- *siddha*, *padma*, *siṁha* and *bhadra*. *siddhāsana* is the best among these four, which one should practise diligently. 20.

*अथ सिद्धासनम्—*

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेत् /  
मेढ्रे पादमथैकमेव नियतं धृत्वा समं विग्रहम् //  
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्येद्<sup>1</sup> भुवोरन्तरम् /  
चैतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते // 21 //

*atha siddhāsanaṁ--*

*yonisthānakam-aṅghrimūlaghaṭitam kṛtvā dṛḍhaṁ vinyaset/  
medhre pādamaṭhaikameva niyataṁ dhṛtvāsamaṁ vighrahaṁ/  
sthāṇūḥ saṁyamitendriyo'caladṛśā paśyed bhruvorantaram/  
caitanmokṣakapāṭabhedajanakam siddhāsanaṁ procyate // 21 //*

Tr. One should press the heel against the perineum and put the other foot over the organ of generation. He remains erect and steady, controls the senses with the gaze fixed between the eyebrows. This is called *siddhāsana*, which opens the door to liberation (*mokṣa*). 21.

*मतान्तरे तु—*

मेढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यं गुल्फं तथोपरि /  
गुल्फान्तरं च विन्यस्य सिद्धाः<sup>2</sup> सिद्धासनं विदुः // 22 //

1. b-पश्यन्. 2.b-मिद्धः.

*matāntare tu--*

*medhrādupari vinyasya savyaṁ gulphaṁ tathopari /  
gulphāntaraṁ ca vinyasya siddhāḥ siddhāsanaṁ viduḥ // 22 //*

Tr. One fixes the right ankle over the genitals and the other ankle over the first one. This is called *siddhāsana*, according to the *siddhas*. 22.

Note: The first one is according to *matsyendra*, while the other variation is according to other authorities. There is no specific mention about application of *jālandhara bandha* in the technique of *siddhāsana*. GhS (8) and SS (III: 102-103) also do not mention about application of *jālandhara bandha*. 21-22.

<sup>1</sup> एके सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः /

मुक्तासनं वदन्त्येके प्राहुर्गुप्तासनं परे // 23 //

*eke siddhāsanaṁ prāhuranyc vajrāsanaṁ viduḥ /*

*muktāsanaṁ vadantyeke prāhur guptāsanaṁ pare // 23 //*

Tr. The same *siddhāsana* is variously known as *vajrāsana*, *muktāsana* and *guptāsana* by different authorities. 23.

Note: Although *svātmārāma* considers *vajrāsana*, *muktāsana* and *guptāsana* to be the synonyms of *siddhāsana*, other authorities, however, make a differentiation in these four variations of *siddhāsana*. *brahmānanda*, in his commentary *jyotsnā*, describes the techniques of the four varieties as follows:

1. When left heel is placed at the perineum and the right heel is placed on the organ of generation, it is *siddhāsana*.

1.b- पूर्वोक्तमेव सम्मतं.

2. When right heel is placed at the perineum and the left heel is placed on the organ of generation, it is *vajrāsana*.
3. When the right heel is placed on the left heel and both the heels are placed at the perineum, it is *muktāsana*.
4. When right heel is placed on the left heel and both the heels are placed on the organ of generation, it is *guptāsana*.

GhS (II: 20) gives another technique of *guptāsana*, in which one hides the two feet between the knees and thighs in such a manner that the feet come under the anus. 23.

यमेष्विव मिताहारोऽहिंसा च नियमेष्विव /  
तथा सर्वासने पूज्यं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः // 24 //  
*yameṣviva mitāhāro 'hiṃsā niyameṣviva /*  
*tathā sarvāsane pūjyaṃ siddhāḥ siddhāsanaṃ viduḥ* // 24 //

Tr. Just as *mitāhāra* is regarded as significant among the *yamas* and *ahimsā* among the *niyamas*, similarly, the *siddhas* pay highest respect to *siddhāsana* among the *āsanas*. 24.

Note: According to *patañjali*, *ahimsā* is included under the *yamas*. It is not included under the *niyamas*. Looking to this anomaly, YC seems to have changed this reading and included *ahimsā* in *yamas*. However, there seems to be another tradition where *ahimsā* is considered as *niyama*, for example, YTUp (29) includes *ahimsā* in the *niyamas*. Same view is expressed in YSD. 24.

चतुरशीति पीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत् /  
द्वासप्ततिसहस्रेषु नाडीषु मलशोधनम् // 25 //  
*caturaśīti pīṭheṣu siddhameva sadābhyaset /*  
*dvāsaptati-sahasreṣu nāḍīṣu malaśodhanam* // 25 //

Tr. (Therefore), one should always practise only *siddhāsana* from among all the eighty-four *āsanas*. It causes cleansing of the morbidity of the seventy-two thousand *nāḍīs*. 25.

आत्मध्यायी मिताहारी यावद् द्वादशवत्सरम् /  
सदा सिद्धासनाभ्यासाद्योगी निष्पत्ति<sup>1</sup>माप्नुयात् // 26 //  
*ātmadhyāyī mitāhārī yāvad dvādaśavatsaram /*  
*sadā siddhāsanaḥbyāsād yogī niṣpattimāpnuyāt* // 26 //

Tr. A *yogī*, who continuously practises *siddhāsana* for twelve years, takes moderate diet and is engaged in the study of the Self, attains the state of *samādhi*. 26.

प्राणानिले सावधाने बद्धे केवलकुम्भके /  
उत्पद्यते निरायासात् स्वयमेवोन्मनी यथा // 27 //  
*prāṇānile sāvadhāne baddhe kevalakumbhake /*  
*utpadyate nirāyāsāt svayamevonmanī yathā* // 27 //

Tr. When the *prāṇa-vāyu* is wisely controlled and *kevala-kumbhaka* is achieved, the state of *unmanī* takes place of it's own with ease. 27.

तथैकस्मिन्नेव दृढे बद्धे सिद्धासने सदा /  
बन्धत्रयमनायासात् स्वयमेवोपजायते // 28 //  
*tathāikasminneva dṛḍhe baddhe siddhāsane sadā /*  
*bandhatrayam-anāyāsāt svayamevopajāyate* // 28 //

Tr. Through a firm practice of *siddhāsana*, all the three *bandhas* are automatically formed. 28.

1.a-निष्पन्न.



न वामनं सिद्धसमं न कुम्भकेवलोपमः /  
 न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः // 29 //  
*na cāsanaṁ siddhasadṛśaṁ na kumbhakavalopamaḥ /*  
*na kheccarīsamā mudrā na nādasadṛśo layaḥ // 29 //*

Tr. There is no *āsana* like *siddhāsana*, no *kumbhaka* like *kevala*, no *mudrā* like *kheccari* and no *laya* (absorption) like *nāda*. 29.

अथ पद्मासनम्—

वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा /  
 दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् //  
 अंगुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेद् /  
 एतद् व्याधिविनाशनं हि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते // 30 //

atha padmāsanaṁ--

*vāmorūpari dakṣiṇaṁ ca caraṇaṁ saṁsthāpya vāmaṁ tathā /*  
*dakṣorūpari paścimena vidhinā dhṛtvā karābhyāṁ dṛḍham //*  
*aṅguṣṭhau hṛdaye nidhāya cibukaṁ nāsāgramālokeyed /*  
*etad vyādhivināśanaṁ hi yamināṁ padmāsanaṁ procyate // 30 //*

Tr. The right foot is placed on the left thigh and the left on the right, the big toes are held with the respective hands crossed behind the back, chin fixed upon the chest and the gaze directed towards the tip of the nose. This is *padmāsana*, which removes the diseases of the *yogīs*. 30.

Note: The *padmāsana* described here and also in GhS (II: 8) and GS (9) is popularly known as *baddha-padmāsana*. TBUp (*mantra*: 39-40) describes *padmāsana* and *baddha-padmāsana* separately. It is a meditative pose and practised principally for spiritual culture. 30.

मतान्तरे तु--

उत्तानौ चरणौ कृत्वा चोरुसंस्थौ प्रयत्नतः /  
 उरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा तु तादृशौ // 31 //  
 दृष्टिं विन्यस्य नासाग्रे दन्तमूलं च जिह्वया /  
 उत्तभ्य चिबुकं वक्षस्युत्थाप्य<sup>1</sup> पवनं शनैः // 32 //

matāntare tu--

*uttānau caraṇau kṛtvā corusaṁsthau prayatnataḥ /*  
*urumadhye tathottānau pāṇi kṛtvā tu tādṛśau // 31 //*  
*dṛṣṭiṁ vinyasya nāsāgre dantamūlaṁ ca jihvayā /*  
*uttabhya cibukaṁ vakṣasyutthāpya pavanaṁ śanaiḥ // 32 //*

Tr. Effortfully placing the upturned feet on the (opposite) thighs and placing the palms upturned between the thighs, one puts the chin on the chest and gazes at the tip of the nose. While pressing the palate with the tongue, one slowly raises the *vāyu* upwards. 31-32.

इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् /  
 दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते भुवि // 33 //

*idaṁ padmāsanaṁ proktaṁ sarvavyādhivināśanaṁ /*  
*durlabhaṁ yena kenāpi dhīmatā labhyate bhuvi // 33 //*

Tr. This is called *padmāsana*, which removes all the diseases. This is accomplished by the fortunate few on the earth. 33.

Note: In the earlier verse there is a specific mention of placing the right foot on the left thigh and the left foot on the right thigh. Here, there is no such mention. It only suggests that the feet should be on the opposite thighs and placing the hands one over the other, without giving any preference to lateral dominance. In this technique, *jālandhara bandha* is to be accompanied with *jihvā-*

1. a-वाक्स्थापयेत्.

*bandha*. There is no mention of *uddiyāna bandha*. *brahmānanda* suggests that *jālandhara bandha* accompanied with *jihvā-bandha* alone serves the purpose of *mūla-bandha* and *uddiyāna-bandha*. This variety of *padmāsana* is described as *kara-sampuṭita-padmāsana* in HR (III: 40). 31-33.

अथ सिंहासनम्—

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् /  
दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं तु सव्यके // 34 //

*atha simhāsanaṃ--*

*gulphau ca vṛṣaṇasyādhaḥ sīvanyāḥ pārśvayoḥ kṣipet /  
dakṣiṇe savyagulphaṃ tu dakṣagulphaṃ tu savyake // 34 //*

Tr. The two ankles are placed under the scrotum on both the sides of the perineum, in such a manner that the left ankle is on the right and the right on the left. 34.

हस्तौ तु जानुनोः स्थाप्य स्वांगुलीः सम्प्रसार्य च /  
व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रे न्यस्तलोचनः // 35 //  
*hastau tu jānunoḥ sthāpya svāṅgulīḥ samprasārya ca /  
vyāttavaktro nirīkṣeta nāsāgre nyastalocanaḥ // 35 //*

Tr. Thereafter, one places the palms on the knees, spreading the fingers out and keeping the mouth wide open, one fixes the gaze on the tip of the nose. 35.

सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिपुंगवैः /  
बन्धत्रयस्य सन्धानं कुरुते चासनोत्तमम् // 36 //  
*simhāsanaṃ bhavedetat pūjitaṃ yogipuṅgavaiḥ /  
bandhatrayasya sandhānaṃ kurute cāsanottamam // 36 //*

Tr. This is *simhāsana*, respected by the adepts of *yoga*. This is one of the best *āsana*s, which helps to form the three *bandhas*. 36.

अथ भद्रासनम्—

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् /  
पार्श्वपादौ तु पाणिभ्यां दृढं बध्वा तु निश्चलम्<sup>1</sup> // 37 //  
*atha bhadraśanaṃ--*  
*gulphau ca vṛṣaṇasyādhaḥ sīvanyāḥ pārśvayoḥ kṣipet /  
pārśvapādaḥ tu paṇibhyāṃ dṛḍhaṃ badhvā tu niścalaṃ // 37 //*

Tr. The two ankles are placed under the scrotum on the sides of the perineum. One holds the feet with the hands and remains steady. 37.

भद्रासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविनाशनम् /  
गोरक्षासनमित्याहुरिदं वै सिद्धयोगिनः // 38 //  
*bhadraśanaṃ bhavedetat sarvavyādhivināśanaṃ /  
gorakṣāśanaṃ ityāhur idaṃ vai siddhayoginaḥ // 38 //*

Tr. This is *bhadraśana*, which removes all the diseases. Some *siddha-yogis* call this as *gorakṣāśana*. 38.

Note: *gorakṣāśana* described in GhS (II: 24-25) has a close resemblance with *padmāsana*. The foot-lock adopted in this *āsana* is a little loose as compared to that of *padmāsana*. GhS does not call *gorakṣāśana* as synonym for *bhadraśana*. GhS gives an altogether different variety of *bhadraśana*, which it does not call *gorakṣāśana*. It's *gorakṣāśana* is quite different from *bhadraśana* as described in it. In *bhadraśana*, instead of two ankles placed on the two respective sides of the perineum, the ankles are everted with the toes turned

1.a- नुश्चलम्.

## Hāṭhapradīpikā

For detailed discussion refer to YM (X: 1: 28-33). 38.

अदिकुम्भकश्चित्रं मुद्रादिकरणानि च /  
अप्यपि<sup>1</sup> हठाभ्यासे राजयोगफलावधि // 39 //  
*hādikumbhakaścitram mudrādikaraṇāni ca /*  
*avānyapi haṭhābhyāse rājayoga-phalāvadhi // 39 //*

One should continue the *haṭha-yogic* practices of *āsanas*, *kumbhakas* and valuable *mudrās*, until one achieves success in *rājayoga*. 39.

श्रीहजानन्दसन्तानचिन्तामणिस्वात्मारामविरचितायां हठप्रदीपिकायां  
द्वितीयोपदेशः // 2 //  
*śrīhajānanda-santānacintāmaṇi-svātmārāma viracitāyām*  
*haṭhapradīpikāyām dvitīyopadeśaḥ // 2 //*

(c) the second chapter of *haṭhapradīpikā*, composed by *śrī-sahajānanda* // 2 //

## HATĦAPRADĦPIKĦ

### Third Chapter

एवमासनबन्धस्थो योगीन्द्रो विगतश्रमः /  
अथाभ्यसेन्नाडीशुद्धिं मुद्रादिपवनक्रियाम् // 1 //  
*evamāsanabandhastho yogīndro vigataśramaḥ /*  
*athābhyasennāḍīśuddhiṃ mudrādipavanakriyām // 1 //*

Tr. A *yogī*, having established in *āsana* and is free from fatigue, should practise purification of *nāḍīs*, *mudrās* and *prāṇāyāma*. 1.

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा /  
अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्द्रितः // 2 //  
*yuvā vṛddho 'tivrddho vā vyādhito durbalo 'pi vā /*  
*abhyāsāt siddhimāpnoti sarvayogeṣvatandritaḥ // 2 //*

Tr. A young, old, too old, diseased or even weak attains success in all aspects of yoga by untiring practice. 2.

आसनं कुम्भकश्चित्रं मुद्रादिकरणं तथा /  
अथ नादानुसन्धानमभ्यासानुक्रमेण तु // 3 //  
*āsanaṃ kumbhakaścitram mudrādi-karaṇam tathā /*  
*atha nādānusandhānam abhyāsānukrameṇa tu // 3 //*

Tr. The proper sequence of the *yoga* practice is: *āsana*, different *kumbhakas*, *mudrās* and *nādānusandhāna*. 3.

क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् /  
क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः // 4 //

*kriyāyuktasya siddhiḥ syādakriyasya katham bhavet /  
kriyaiva kāraṇaṁ siddheḥ satyametanna saṁśayaḥ // 4 //*

Tr. Only through practice, one attains success. How can one attain success without practice ? Practice alone brings success, in which there is no doubt. 4.

*न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते /  
न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा // 5 //*  
*na śāstrapāṭhamātreṇa yogasiddhiḥ prajāyate /  
na veśadhāraṇaṁ siddheḥ kāraṇaṁ na ca tatkathā // 5 //*

Tr. By merely studying the scriptures, one does not attain success in *yoga*. Wearing a particular type of dress or mere talking about *yoga* does not also bring success. 5.

*युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु /  
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा // 6 //*  
*yuktāhāravihārasya yuktaceṣṭasya karmasu /  
yuktasvapnāvabodhasya yogo bhavati duḥkhahā // 6 //*

Tr. Practice of *yoga* alleviates suffering, if one follows the daily regimen of moderation in diet, activity, physical effort, action, sleep and awakening. 6.

*शिशनोदररताय<sup>1</sup> हि न देयं वेषधारिणे /  
मयि बोध्यं बुद्धौ स्वच्छे तद्धेयं विश्वबुद्बुदम् // 7 //*  
*śiśnodararatāya hi na deyaṁ veśadhāriṇe /  
mayi bodhyaṁ buddhau svacche  
taddheyaṁ viśvabudbudam // 7 //*

1.b-ग्रायेतन.

Tr. One should never impart the knowledge of *yoga* to the one who is (over) indulged only in sex and food and is fashionable in clothes. The clear conscience tells us that these worldly pleasures are like bubbles which should be discarded. 7.

*मेदश्लेष्मनिवृत्त्यर्थं षट्कर्माणि समाचरेत् /  
अन्यथा नाचरेत्तानि दोषाणां समतायतः<sup>1</sup> // 8 //*  
*medaśleṣmanivṛttyartham ṣaṭkarmāṇi samācaret /  
anyathā nācaretāni doṣāṇaṁ samatāyataḥ // 8 //*

Tr. The *ṣaṭ-karmas* should be practised to get rid of the disorders of fat and phlegm. One who enjoys a balanced condition of the three humors, need not practise them. 8.

*धौती बस्ती तथा नेती त्राटकं नौलिकं तथा /  
कपालभस्त्रीश्चैतानि षट्कर्माणि प्रवक्ष्यते // 9 //*  
*dhautī bastī tathā netī trāṭakaṁ naulikam tathā /  
kapālabhāstrīścāitāni ṣaṭkarmāṇi pravakṣyate // 9 //*

Tr. The *ṣaṭ-karmas* are *dhautī*, *bastī*, *netī*, *trāṭaka*, *naulī* and *kapālabhāstrī*. 9.

Note: HR by *śrīnivāsa* describes eight purificatory processes, out of which *gaja-karaṇī* is one and *cakrī-karma* is another. These two processes, alongwith the six described here make a group of *aṣṭa-karmas*. Instead of *kapāla-bhāstrī*, HR uses the terms *kapāla-bhrāntī* or *mastaka-bhātī*. 9.

*कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारकम् /  
विचित्रगुणसन्धानं<sup>2</sup> पूज्यते योगिपुंगवैः // 10 //*

b-ममभावतः . 2.b-मन्त्रायी .

*karmaṣaṭkamidaṃ gopyaṃ ghataśodhanakāraṃ /  
vicitragaṇasandhānaṃ pūjyate yogipuṅgavaḥ // 10 //*

Tr. These six purificatory processes, which remove the impurities of the body, and contribute to the surprising results, should be kept secret. Therefore, the eminent *yogīs* adore them. 10.

*अथ धौती-*

चतुरंगुलविस्तारं हस्तपञ्चदशेन तु /  
गुरुपदिष्टमार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्गसेत् // 11 //  
पुनः प्रत्याहरेदेतदभ्यासाद्धौतीकर्मविद् /  
धौतीकर्म वदन्त्येतन्नाडीजालमलापहम् // 12 //  
कासश्वासप्लीहकुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः /  
धौतीकर्मप्रभावेन प्रयान्त्येव न संशयः<sup>1</sup> // 13 //

*atha dhautī--*

*caturāṅgula-vistāraṃ hastapañcadaśena tu /  
gurūpaḍiṣṭamārgaṇa siktaṃ vastraṃ śanair graset // 11 //  
punaḥ pratyāharcetad abhyāsād dhautīkarmavit /  
dhautīkarma vadantyetan-nāḍījālamalāpaham // 12 //  
kāsaśvāsapliḥakuṣṭhaṃ kapharogāśca viṃśatiḥ /  
dhautīkarmaprabhāvena prayāntyeva na saṃśayaḥ // 13 //*

Tr. One should slowly swallow a strip of wet cloth, which is four digits wide and fifteen cubits long as per the instruction of the teacher and pull the same out. This is *dhautī-karma*, which undoubtedly removes the morbidity in the *nāḍīs*, cough, asthma, skin diseases and twenty varieties of phlegmatic disorders. 11-12-13.

Note: The length of the cloth for *dhautī* seems to vary from 15 to 25 cubits. According to HSC, the measure of cloth suggested is

1.a- अनुपलब्धपरिक्त.

15 to 20 cubits. *vastra-dhautī* has been found greatly efficacious in the treatment of respiratory and metabolic disorders like asthma, obesity etc. For the details of the technique, x-ray experiments, pepsin excretion studies on *vastra-dhautī* refer to YM (II: 3: 168-195 and XI: 3:99-14).

GhS considers *vastra-dhautī* under the category of *hrd-dhautī* along with the two other *daṇḍa* and *vamana dhautīs*. GhS also elaborately describes the process of *dhautī* into 13 types, which is not found elsewhere. 11-13.

*अथ बस्तीकर्म-*

नाभिदघ्ने जले पायु<sup>1</sup>न्यस्तनालोत्कटासनः /  
आधारा<sup>2</sup>कुञ्चनं कुर्यादपानं बस्तिकर्मविद् // 14 //

*atha bastī-karma--*

*nābhidaghne jale pāyunyaṣṭa-nālotkaṭāsanaḥ /  
ādhārākūñcanaṃ kuryādapānaṃ bastīkarmavid // 14 //*

Tr. One adopts *utkaṭāsana* in navel deep water. After inserting a tube in the anus, one manipulates the anus to raise the *apāna-vāyu* upwards. This is *bastī-karma*. 14.

गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोदभवाः /  
बस्तिकर्मप्रभावेन क्षीयन्ते सकला मलाः // 15 //  
*gulmaplihodaraṃ cāpi vātapittakaphodbhavāḥ /  
bastīkarmaprabhāvena kṣīyante sakalā malāḥ // 15 //*

Tr. Practice of *bastī* removes all the disorders of spleen and abdomen, dropsy, diseases caused by the imbalance of *vāta*, *pitta* and *kapha* humors. 15.

1.a-पायां. 2.b-आधाराद्.

धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं दद्याच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तिम् /  
 अशेषदोषोपचयं निहन्यादभ्यस्यमानं जलबस्तिकर्म // 16 //  
*dhātvindriyāntaḥkaraṇa-prasādam*  
*dadyācca kāntim dahanapradīptim /*  
*aśeṣadoṣopacayaṁ nihanyād-*  
*abhyasyamānaṁ jalabastīkarma // 16 //*

Tr. The practice of *jala-bastī-karma* streamlines the body constituents, brings poise to the internal sense organs, offers brightness, stimulates digestion and completely removes the chronic (bodily) disorders. 16.

Note: *śrīnivāsa* of HR recommends insertion of finger in the anal canal for the practice of this *bastī*. He calls this as *bastī* according to *kāpālikas* and quotes the tradition of *yogīs* like *carpaṭī*.

GhS (I: 44) describes two types of *bastī*. One is *śuśka-bastī* and the other *jala-bastī*. The two agents that are used in these processes are air and water respectively. 14-16.

अथ नेतीकर्म-

सूत्रं वितस्तिमुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् /  
 मुखान्निर्गमनादेव<sup>1</sup> नेती सिद्धैर्निगद्यते // 17 //  
*atha netī-karma--*  
*sūtram vitastisusnigdham nāsānāle praveśayet /*  
*mukhānnirgamanādeva netī siddhair nigadyate // 17 //*

Tr. One inserts a smooth sheaf of cotton, measuring (approximately) 23cms. in length, in the nose and pulls it out through the mouth. According to *siddhas*, this is *netī*. 17.

1.b-निर्गमनादेव.

कपालशोधनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी /  
 जत्रूर्ध्वजातरोगौघं नेतिराशु निहन्ति च // 18 //  
*kapālaśodhanī caiva divyadr̥ṣṭipradāyini /*  
*jatrūrdhvajātarogaughaṁ netirāśu nihanti ca // 18 //*

Tr. The process of *netī* quickly cleanses the frontal sinuses, offers clear eye-sight and rids one off the hosts of diseases occurring in the region above the shoulders. 18.

Note: The process of *netī* is popularly known as *sūtra-netī*. SKS (68) mentions it of two types, distinguished by the thread rolled and not rolled. Swāmī Kuvalayānanda popularized the use of rubber catheter, which is very convenient for use and can be sterilized. The main purpose of this *netī* is not only to cleanse the nasal passage, but also to render the nasal mucous membrane resistant to the environmental changes.

Another technique of *netī* consisting of inserting thread in one nostril and taking it out from the other nostril after giving suction, is described by *śrīnivāsa*, the author of HR and *mahmānanda*, the commentator of HP. For this variety, a longer thread is used. 17-18.

अथ त्राटकम्-

निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः /  
 अश्रुसम्पातपर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् // 19 //  
*atha trātakam--*  
*nirīkṣen-niścaladr̥śā sūkṣmalakṣyaṁ samāhitaḥ /*  
*aśrusampātaparyantam ācāryais-trātakam smṛtam // 19 //*

Tr. One should constantly gaze at a very minute object, remaining one-pointed, until tears roll down. This is known as *trāṭaka*. 19.

मोचनं नेत्ररोगाणां तन्द्रादीनां कपाटकम् /  
 यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम् // 20 //  
*mocanam netrarogāṇām tandrādīnām kapāṭakam /*  
*yatnatas-trāṭakam gopyam yathā hāṭakapeṭakam // 20 //*

Tr. This technique alleviates eye diseases and drowsiness or sloth and therefore, it should be carefully guarded like a casket of gold. 20.

Note: HR uses the term *troṭaka* or *troṭana* for *trāṭaka*. The efficacy of *trāṭaka* as a purificatory process is not so much physical as is psychological. It has been observed in scientific experiments that *trāṭaka* works as a psychological cleansing process. The sub-conscious and unconscious mind gets activated and thus the repressed experiences are brought to the level of consciousness. It is the most effective process leading to concentration. 19-20.

अथ नौलीकर्म-

अमन्दावर्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्ययोः /  
 शतशो भ्रामयेदेषा नौलीयोगं प्रचक्ष्यते<sup>1</sup> // 21 //

*atha naulī-karma--*

*amandāvartavegena tundaṁ savyāpasavyayoḥ /*  
*śataśo bhrāmayeḍeṣā naulīyogaṁ pracakṣyate // 21 //*

Tr. One quickly rotates the abdominal columns to the right and left for a hundred (several) times. This is called *naulī-yoga*. 21.

मन्दाग्निसन्दीपनपाचनाग्निसन्धायकानन्दकरी तथैव /  
 अशेषदोषामयशोषणी च हठक्रियामौलिरियं हि नौली // 22 //

*mandāgnisandīpanapācanāgni-*  
*sandhāyakānandakarī tathaiiva /*  
*aścśadoṣāmayāśoṣaṇī ca*  
*hāṭhakriyā mauliriyam hi naulī //22/*

Tr. *naulī* is the crown of all the *kriyās* of *haṭha*, which stimulates weak digestion, streamlines gastric fire, brings a deep sense of well-being and totally removes all the disorders caused by the imbalance of the three humors (*doṣas*). 22.

Note: GhS (I: 51) uses the term *laulīkī* for *naulī*. In spite of high value attached to *naulī*, the technique described here is inadequate from the practical point of view. Swāmī Kuvalayānanda described *naulī* as isolation and rolling manipulation of the abdominal recti muscles. Before one starts with the rolling, one has to isolate both the abdominal recti from the abdomen during *uddiyāna* or mock inhalatory position. This is called *madhya-naulī*. When only one rectus muscle is isolated, say on the left side, it is called *vāma-naulī* and when the right rectus muscle is isolated, it is called *dakṣiṇa-naulī*. When *dakṣiṇa-naulī*, *uddiyāna*, *vāma-naulī* and *madhya-naulī* are undergone in a sequence, it gives a rotatory movement, which is called *naulī-cālana*. This is done in clock-wise and anti-clock-wise directions.

SKS (110-114) describes different varieties of *naulī*, such as *bāhya-naulī*, *nāla-naulī*, *āntara-naulī*. *śrīnivāsa* describes *naulī* to be of two types—*bhārī* and *antarā*.

*naulī* was of the first *haṭha-yogic* practices subjected to scientific investigation by Swāmī Kuvalayānanda in twenties of the last century. It is now known that the high sub-atmospheric pressure (partial vacuum) is created in all the cavities of the abdomen during *madhya-naulī*. The discovery of partial vacuum in the colon during *naulī* was named "*mādhavadāsa* vacuum" by Swāmī Kuvalayānanda to honour the name of his *yoga* teacher. For scientific studies on *naulī*, refer to YM (I:3,4,6,13,15). 21-22.

अथ कपालभस्त्री-

लौहकारस्य भस्त्रीव कुर्यात् सव्यापसव्यतः /

कपालभस्त्री विख्याता कफदोषविशोषणी<sup>1</sup> // 23 //

*atha kapālabhastri--*

*lauhakārasya bhastrīva kuryāt savyāpasavyataḥ /*

*kapālabhastri vikhyātā kaphadoṣaviśoṣaṇī // 23 //*

Tr. One imitates the movements of the bellows of a blacksmith, using the left and right nostrils. This famous *kapāla-bhastri* removes phlegmatic disorders. 23.

Note: Instead of *kapāla-bhastri*, this process is generally known as *kapāla-bhātī*. In many MSS we get the reading *kapāla-bhātī*, which is performed using two nostrils for rapid inhalations and exhalations. It is also called *bhastrā*. GhS's varieties use both air as well as water for the performance of *kapāla-bhātī*. Where air is used, it is called *vātakrama-kapāla-bhātī* and where water is used, it is called *vyutkrama-kapāla-bhātī* and *śītkrama-kapāla-bhātī*. The technique given here involves the use of alternate nostrils. *sundara-deva*, the author of HSC calls *vyutkrama-kapāla-bhātī* as *śaṅkha-prakṣāḷaṇa*, in which the process of drawing water through one nostril and expelling it through the other, is also included. Popularly this is known as *jāla-netī*. In SKS, it is called *nāsā-dantī*.

*śrīnivāsa* gives a different technique of *kapāla-bhrāntī* in which the head is moved from left to right and right to left during exhalation and inhalation. 23.

1.a-विमर्जितः .

अथ षट्कर्म्मोत्तरं गजकरणी-

उदरगतपदार्थमुद्गमन्ती पवनमपानमुदीर्य कण्ठनाले /

करिभिरिव जलस्य वायुवेगाद् गजकरणीति निगद्यते हठज्ञैः // 24 //

*atha ṣaṭkarmottaram gajakaraṇī--*

*udaragatapadārtham udvamanti*

*pavanam-apānamudīrya kaṇṭhanāle /*

*karibhiriva jalasya vāyuvegād*

*gajakaraṇīti nigadyate haṭhajñaiḥ // 24 //*

Tr. One vomits out with great force, the contents of the stomach by stimulating and raising the *apāna-vāyu* upto the throat like an elephant throwing the water with force from his trunk. According to the adepts of *haṭha*, this is *gaja-karaṇī*. 24.

Note: This process is not enumerated in the *ṣaṭ-karmas* mentioned earlier. GhS considers this process as a kind of *dhauti* and describes it under *vamana-dhauti*. For the practice of *gaja-karaṇī*, SKS suggests to use plain water or coconut water or water mixed with milk. The process of throwing the water out involves the action of '*maṇi-bandha*', which has not been explained.

SKS makes a difference between the technique of vomiting and the practice of *gaja-karaṇī*. For the scientific investigation on *gaja-karaṇī* refer to YM (XVIII:1: 1-10). 24.

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः /

कथं स्यादुन्मनीभावः कायसिद्धिः कथं भवेत् // 25 //

*malākulāṣu nāḍīṣu māruto naiva madhyagaḥ /*

*katham syād unmanībhāvaḥ kāyasiddhiḥ katham bhavet // 25 //*

Tr. The *māruta* (*prāṇa*) cannot move freely through the middle *nāḍī* (*suṣumnā*) due to impurities in it. How could one then attain the state of *unmanī* and *kāya-siddhi* ? 25.



शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् /  
 तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः // 26 //  
*śuddhimeti yadā sarvaṃ nāḍīcakraṃ malākulaṃ /*  
*tadaiva jāyate yogī prāṇasaṅgrahaṇe kṣamaḥ // 26 //*

Tr. When all the network of the impure *nāḍīs* get purified, then alone a *yogī* becomes capable of retaining *prāṇa*. 26.

इति श्रीसहजानन्दसन्तानचिन्तामणिस्वात्मारामविरचितायां हठप्रदीपिकायां  
 तृतीयोपदेशः // 3 //  
*iti śrī-sahajānanda-santānacintāmaṇi-svātmārāma-viracitāyāṃ*  
*haṭhapradīpikāyāṃ tṛtīyopadeśaḥ // 3 //*

Thus (ends) the third chapter of *haṭhapradīpikā*, composed by *svātmārāma*, an illustrious successor of *śrī-sahajānanda* // 3 //

## HAṬHAPRADĪPIKĀ

### Fourth Chapter

अथ प्राणायामः—

अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः /  
 गुरुपदिष्टमार्गेण प्राणायामं सदाभ्यसेत् // 1 //  
atha prāṇāyāmaḥ—  
*athāsane dṛḍhe yogī vaśī hitamitāśanaḥ /*  
*gurūpadiṣṭamārgēṇa prāṇāyāmaṃ sadābhyaset // 1 //*

Tr. Having established in the practice of *āsana*s, a *yogī*, who is self-restrained and consumes wholesome and moderate food, should undertake the regular practice of *prāṇāyāma*, as instructed by the *guru*. 1.

Note: It is expected that before one starts the practice of *prāṇāyāma*, one should undergo the practice of *āsana*, thereby preparing the ground for *prāṇāyāma*. *patañjali* also suggests the same thing when he uses the expression “तस्मिन् सति...” (PYS: II: 49). It is also indicated that for the practice of *prāṇāyāma*, one should take moderate diet. 1.

षट्कर्मनिर्गतस्थौल्यकफमेदोमलादिकः /  
 प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिध्यति // 2 //  
*ṣaṭkarmanirgatasthauilya-kaphamedomalādikaḥ /*  
*prāṇāyāmaṃ tataḥ kuryād anāyāsena sidhyati // 2 //*

Tr. Practice of *prāṇāyāma* brings about an easy success, after removing the impurities, such as fat and phlegm, through the practice of *śat-karmas*. 2.

Note: This indicates the efficacy of the purificatory processes to facilitate the practice of *prāṇāyāma*. 2.

प्राणायामैरेव सर्वं प्रशुष्यति मलाकुलम् /  
आचार्याणां तु केषाञ्चिदन्यत्कर्म न सम्मतम् // 3 //  
*prāṇāyāmaireva sarvaṃ praśuṣyati malākulam /*  
*ācāryāṇāṃ tu keṣāñcid anyatkarma na sammatam // 3 //*

Tr. The host of impurities certainly gets dried up through *prāṇāyāma*. According to some teachers, there is no need for other practices. 3.

Note: Alternate opinion about the removal of impurities from the body emphasizes on the efficacious nature of *prāṇāyāma*. 3.

ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः /  
तेन सिद्धिं गतास्ते च तस्मात् पवनमभ्यसेत् // 4 //  
*brahmādayo 'pi tridaśāḥ pavanābhyāsataṭparāḥ /*  
*tena siddhiṃ gatāste ca tasmāt pavanam abhyaset // 4 //*

Tr: Even the deities like *brahmā* and others attained perfection through the consistent practice of *prāṇāyāma*. Therefore, one should practise *prāṇāyāma*. 4.

चले वाते चलं चित्तं निश्चलं दृढबन्धने<sup>1</sup> /  
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निबन्धयेत्<sup>2</sup> // 5 //

<sup>1</sup>gss-निश्चलं निश्चलं तथा. <sup>2</sup>gss-निरोधयेत्.

*cale vāte calaṃ cittaṃ niścalaṃ dṛḍhabandhane /*  
*yogī sthāṇutvam āpnoti tato vāyūṃ nibandhayet // 5 //*

Tr: Mind becomes active as the breathing increases. When breath is controlled, mind becomes steady. To attain mental stability, a *yogī* should practise *prāṇāyāma*. 5.

यावद्वायुः स्थितो देहे तावद् जीवो न मुञ्चति /  
मरणं वायुनिष्क्रान्तिस्ततो वायुं निबन्धयेत् // 6 //  
*yāvad vāyuh sthito dehe tāvad jīvo na muñcati /*  
*maraṇaṃ vāyuniṣkrāntis tato vāyūṃ nibandhayet // 6 //*

Tr: The *jīva* (embodied soul) does not leave the body so long as *prāṇa* remains. Death means exit of *prāṇa*. Therefore, *prāṇa* should be controlled. 6.

प्राणाभ्यासं ततः कुर्यान्नित्यं सात्त्विकया धिया /  
यथा सुखमवस्थाय मलाः शोषं पयान्ति च // 7 //  
*prāṇābhyāsaṃ tataḥ kuryān-nityaṃ sātvikayā dhiyā /*  
*yathā sukham avasthāya malāḥ śoṣaṃ prayānti ca // 7 //*

Tr: One should undertake regular practice of *prāṇāyāma* with pious attitude to get rid of the impurities and attain (deep) sense of well being. 7.

पदमासनस्थितो योगी नाडीद्वारेषु पूरयेत् /  
मारुतं धारयेद्यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः // 8 //  
*padmāsanasthito yogī nāḍīdvāreṣu pūrayet /*  
*mārutaṃ dhārayed yastu sa mukto nātra saṃśayaḥ // 8 //*

Tr: Sitting in *padmāsana*, a *yogī* should inhale through the nostrils and retain the breath. Thus one undoubtedly becomes liberated. 8.

प्राणायामो भवत्येव पातकेन्धनपावकः /  
भवोदधिमहासेतुः प्रोच्यते योगिभिः सदा // 9 //  
*prāṇāyāmo bhavatyeva pātakendhanapāvakaḥ /*  
*bhavodadhimahāsetuḥ procyate yogibhiḥ sadā // 9 //*

Tr: Practice of *prāṇāyāma* certainly removes the sins, as fire burns the wood. *yogīs* say that it forms a great bridge to cross the ocean of worldly sufferings. 9.

रेचकः पूरकश्चैव कुम्भकः प्रणवात्मकः /  
प्राणायामो भवेत्त्रिधा मात्राद्वादशसंयुतः // 10 //  
*recakaḥ pūrakaścaiva kumbhakaḥ praṇavātmakaḥ /*  
*prāṇāyāmo bhavet tridhā mātrādvādaśasamyutaḥ // 10 //*

Tr: *prāṇāyāma* is three fold : *recaka*, *pūraka* and *kumbhaka*, which is of the nature of *praṇava* consisting of twelve *mātrās* (time units). 10.

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् /  
धारयित्वा यथाशक्ति पुनः सूर्येण रेचयेत् // 11 //  
*baddhapadmāsano yogī prāṇaṁ candreṇa pūrayet /*  
*dhārayitvā yathāśakti punaḥ sūryeṇa recayet // 11 //*

Tr: Adopting *padmāsana*, a *yogī* inhales through the left nostril, retains breath to the capacity and exhales through the right nostril. 11.

अमृतं दधिसंकाशं गोक्षीरं धवलोलपमम् /  
ध्यात्वा चन्द्रमसो बिम्बं प्राणायामी सुखी भवेत् // 12 //  
*amṛtaṁ dadhisamkāśaṁ gokṣīraṁ dhavalopamam /*  
*dhyātvā candramaso bimbaṁ prāṇāyāmī sukhī bhavet // 12 //*

Tr: While practising (this) *prāṇāyāma*, the aspirant becomes blissful by contemplating on the face of the moon, which is as white as cow-milk and (emitting) nectar as thick as curd. 12.

येन त्यजेत्तेन पूर्य धारयेत्तु निरोधतः /  
रेचयेच्च ततोऽन्येन शनैरेव न वेगतः // 13 //  
*yena tyajet tena pūrya dhārayettu nirodhataḥ /*  
*recayeccha tato 'nyena śanaireva na vegataḥ // 13 //*

Tr: One should inhale through the same nostril, through which one has exhaled and should retain the breath to the capacity. Thereafter, one should exhale quite slowly through the other nostril. 13.

प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यथा रेचयेत् /  
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बध्वा त्यजेद्दामया //  
सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिनाभ्यासं समातन्वताम् /  
शुद्धा नाडीगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः // 14 //  
*prāṇaṁ cedidāyā pibenniyamitaṁ bhūyo 'nyayā recayet /*  
*pītvā piṅgalayā samīraṇamatho badhvā tyajet vāmayā //*  
*sūryācandramasoranena vidhinābhyāsaṁ samātanvatām /*  
*śuddhā nāḍigaṇā bhavanti yamināṁ māsatrayādūrdhvataḥ 14*

Tr: One inhales through the left nostril and exhales through the other (after retention) and again inhales through the right nostril and holds the breath before exhalation. Consistently and frequently

Following this technique through alternate nostrils, one gets his *nāḍīs* purified in three months. 14.

यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तदा चिह्नानि बाह्यतः /  
कायस्य कृशता कान्तिर्जायते निश्चितं तथा // 15 //  
*yadā tu nāḍīśuddhiḥ syāt tadā cihnāni bāhyataḥ /*  
*kāyasya kṛśatā kāntir jāyate niścitaṁ tathā // 15 //*

Tr: When the *nāḍīs* are purified, the external signs surely appear, such as slimness of the body and lustre. 15.

Note: According to GhS (V: 33), *nāḍī-śuddhi* is preliminary to *prāṇāyāma*. It is said to be of two kinds—*samanu* and *nirmanu*. The *samanu* process comprises *sabija prāṇāyāma*, whereas, the *nirmanu* consists of purificatory processes like *dhauti* etc.

SS (II: 24-28) prescribes twenty *prāṇāyāmas*, three or four times a day for two months to attain *nāḍī-śuddhi*, which includes controlled inhalation and controlled exhalation without retention. This type of procedure is not found in other texts. The results of *nāḍī-śuddhi* are not given in GhS, but VS (II:68-69) describes slimness of the body, stimulation of gastric fire, lustre and experience of internally aroused sound, as the signs of purification of the *nāḍīs*. For elaborate discussion on *nāḍīs*, refer to YM (VII: 4: 61-78). 14-15.

इडयापि च षोडशभिः पवनं कुरु षष्टिचतुष्टयमन्तरंगम् /  
त्यज पिंगलया शनकैर्दशभिर्दशभिर्दशभिर्द्वयधिकैः // 16 //<sup>1</sup>  
*iḍayāpi ca ṣoḍaśabhiḥ pavanam*  
*kuru ṣaṣṭicatuṣṭayamantarāṅgam /*

1.b-The folio containing verses 2 to 16 is missing.

*tyaja piṅgalayā śanakair daśabhir-*  
*daśabhir -daśabhir- dvyadhikaiḥ // 16 //*

Tr: Inhale for sixteen time units through the left nostril, retain for sixty-four time units and slowly exhale through right nostril for thirty two time units. 16.

Note: GhS recommends three rounds of *prāṇāyāma* with the ratio of 16:64:32 time units for *pūraka*, *kumbhaka* and *recaka* respectively, accompanied with *bija*—*yaṁ*, *raṁ*, *ṭhaṁ*, for the purification of the *nāḍīs*. 16.

उत्तमे त्रिगुणा प्रोक्ता प्राणायामस्य निर्णयः /  
अधमे जायते स्वेदः कम्पो भवति मध्यमे // 17 //  
अधमे द्वादशी मात्रा मध्यमे द्विगुणा भवेत् /  
उत्तिष्ठत्युत्तमे प्राणो बद्धे पदमासने दृढे // 18 //  
*uttame triguṇā proktā prāṇāyāmasya nirṇayaḥ /*  
*adhame jāyate svedaḥ kampo bhavati madhyame // 17 //*  
*adhame dvādaśī mātṛā madhyame dviguṇā bhavet /*  
*uttiṣṭhatyuttame prāṇo baddhe padmāsane dṛḍhe // 18 //*

Tr: *adhama prāṇāyāma* consists of twelve time units and causes perspiration. *madhyama prāṇāyāma* has twenty four time units and causes tremors, while *uttama prāṇāyāma* consists of thirty six time units resulting in levitation of the body in *padmāsana*. 17-18.

ततोऽधिकतराभ्यासाद् भवतः स्वेदकम्पने /  
ततोऽधिकतमाभ्यासाद्दुर्ग<sup>1</sup> जायते भृशम् // 19 //

1.b- दृढोत्ते.

यथैव दर्दुरो गच्छेदुत्प्लुत्योत्प्लुत्य भूतले /  
 पद्मासने स्थितो योगी तथा गच्छति भूतले // 20 //  
*tato 'dhikatarābhyāsād bhavataḥ svedakampana /*  
*tato 'dhikatamābhyāsād dārdduraṁ jāyate bhṛśam // 19 //*  
*yathaiva dardduro gacched utplutyotplutya bhūtale /*  
*padmāsane sthito yogī tathā gacchati bhūtale // 20 //*

Tr: As the practice increases in intensity, a *yogī* in *padmāsana* experiences perspiration, tremors and movements of the body, like leaping of a frog on the ground. 19-20.

जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दनमाचरेत् /  
 दृढता लघुता चापि तेन गात्रस्य जायते // 21 //  
*jaleṇ śramajātena gātramarddanamācaret /*  
*dṛḍhatā laghutā cāpi tena gātrasya jāyate // 21 //*

Tr: One should rub the body with the sweat caused by exertion (of *prāṇāyāma*). This makes the body strong and light. 21.

अभ्यासप्रथमे काले शस्तं क्षीराज्य<sup>1</sup>भोजनम् /  
 ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङ् नियमाग्रहः<sup>2</sup> // 22 //  
*abhyāsaprathamē kāle śastaṁ kśīrājyaḥ bhōjanam /*  
*tato 'bhyāse dṛḍhībhūte na tādṛṅṇ niyamāgrahaḥ // 22 //*

Tr: In the initial phase of practice, one should consume nutritious food like milk and *ghee*. As one progresses on the path, sticking to such a diet may not be insisted upon. 22.

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः /  
 तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् // 23 //

1.b-क्षीरान्न. 2.b-नियमाग्रहः.

*yathā siṃho gajo vyāghro bhaved vaśyaḥ śanaḥ śanaḥ /*  
*tathaiva sevito vāyur anyathā hanti sādhaḥkam // 23 //*

Tr: As one can gradually tame a lion, an elephant or a tiger, similarly, *prāṇa* should be slowly controlled, otherwise, it can cause harm to the *sādhaka*. 23.

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् /  
 अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः // 24 //  
*prāṇāyāmena yuktena sarvarogakṣayo bhavet /*  
*ayuktābhyāsayogena sarvarogasamudbhavaḥ // 24 //*

Tr: A judicious practice of *prāṇāyāma* will alleviate all the ailments. An improper practice, on the contrary, gives rise to all the diseases. 24.

हिक्काकासस्तथा श्वासः<sup>1</sup> शिरःकर्णाक्षिवेदनाः /  
 भवन्ति विविधाः रोगाः पवनस्य व्यतिक्रमात् // 25 //  
*hikkākāśas-tathā śvāsaḥ śiraḥkarṇākṣivēdanāḥ /*  
*bhavanti vividhāḥ rogāḥ pavanasya vyatikramāt // 25 //*

Tr: The faulty course of *prāṇa* causes several disorders—like hiccup, cough, asthma and pain in head, ears and eyes. 25.

युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् /  
 युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् // 26 //  
*yuktaṁ yuktaṁ tyajed vāyuṁ yuktaṁ yuktaṁ ca pūrayet /*  
*yuktaṁ yuktaṁ ca badhniyād evaṁ siddhimavāpnuyāt // 26 //*

1.b-तथाभ्यासः.

Tr: For success, one should inhale, retain and exhale in a very judicious manner. 26.

यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् /  
नादाभिव्यक्तिरोग्यं जायते नाडीशोधनात् // 27 //

*yatheṣṭaṃ dhāraṇaṃ vāyor-analasya pradīpanam /  
nādābhivaktir ārogyaṃ jāyate nāḍīśodhanāt // 27 //*

Tr: Purification of the *nāḍīs* leads to prolonged breath-holding capacity, increase in (bodily) fire, manifestation of the *nāda* and feeling of well being. 27.

यावद् बद्धो मरुद्देहे<sup>1</sup> तावच्चित्तं निरामयम् /  
यावद् दृष्टिर्भुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः // 28 //

*yāvad baddho marud dehe tāvaccittam nirāmayam /  
yāvad dṛṣṭir bhruvormadhye tāvatkālabhayaṃ kutaḥ // 28 //*

Tr: Mind remains poised, so long as *prāṇa* is controlled in the body. Fear of death (*kāla*) will not arise, so long as the gaze is fixed at the center of the eyebrows. 28.

विधिवत् प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते /  
सुषुम्नावदनं भित्वा सुखाद्विशति मारुतः // 29 //

*vidhivat prāṇasamyāmair nāḍīcakre viśodhite /  
suṣumnāvadanaṃ bhītvā sukhād viśati mārutaḥ // 29 //*

Tr: When the group of *nāḍīs* is purified through prescribed practice of *prāṇāyāma*, *prāṇa* easily pierces and enters the opening of *suṣumnā*. 29.

1. gss-यावद्देहे मरुद् बद्धम्.

मारुते मध्यसञ्चारे मनःस्थैर्यं प्रजायते /  
यो मनःसुस्थिरीभावः सैषावस्था मनोन्मनी // 30 //

*mārute madhyasañcāre manaḥsthairyaṃ prajāyate /  
yo manaḥsusthirībhāvaḥ saiṣāvasthā manonmanī // 30 //*

Tr: Mind becomes poised, as the *prāṇa* moves in the middle path (*suṣumnā*). The poised state of the mind is called *manonmanī*. 30.

तत्सिद्धये विधानज्ञाश्चित्रान् कुर्वन्ति कुम्भकान् /  
विचित्रकुम्भकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात् // 31 //

*tatsiddhaye vidhānājñāścitrān kurvanti kumbhakān /  
vicitrakumbhakābhyāsād vicitrāṃ siddhimāpnuyāt // 31 //*

Tr: To attain such a state, the adepts (of *yoga*) practise various *kumbhakas*. Surprising results can be achieved by practising various *kumbhakas*. 31.

प्रातर्मध्यन्दिने सायमर्धरात्रे च कुम्भकान् /  
शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् // 32 //

*prātarmadhyandine sāyamardharātre ca kumbhakān /  
śanairāśītīpariyantaṃ caturvāraṃ samabhyaset // 32 //*

Tr: One should practise eighty rounds of *kumbhakas* four times a day, in the morning, noon, evening and midnight, in a sustained manner. 32.

सूर्यभेदनमुज्जायी तथा सीत्कारशीतली /  
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवलश्चाष्टकुम्भकाः // 33 //

*jalandhara-bandha* and retain the air in the upper region; thereafter, exhale very slowly, not quickly. 13-14.

Note: This is repetition of the technique of *mahāmudrā* in other words.

The technique of *mahāmudrā* consists of the combination of four different practices—1) *siddhāsana*, 2) *paścimottānāsana*, 3) *kumbhaka* and 4) practice of *bandhas*.

There are different traditions following variations in the practice of *mahāmudrā*.

*haṭhapradīpikā* tradition—The technique described by *svātmārāma* requires only two *bandhas*, namely *mūlabandha* and *jālandhara-bandha* during the practice of *mahāmudrā*. He omits *uddiyāna-bandha*.

*brahmānanda's* tradition-- *brahmānanda*, the commentator of HP, who is trained in a tradition different from that of *svātmārāma*, differs on two points. He wants big toe and not the foot to be caught hold of in the hooks of the index fingers and not in the finger lock. Secondly, he advises *jihvā-bandha* to be coupled with *kumbhaka* and not three *bandhas*.

*gheraṇḍa saṃhitā* tradition-- In this tradition, *mūlabandha* and *uddiyāna-bandha* do not form a part of *mahāmudrā* technique. It advises only *jālandhara-bandha* combined with *bhrūmadhya-dṛṣṭi* or gazing in-between the eyebrows.

*śivasamhitā* tradition-- It prescribes only *jālandhara-bandha* omitting both *uddiyāna* and *mūla-bandha*. During *jālandhara-bandha* the *bhrūmadhya-dṛṣṭi* is not required.

*bālakṛṣṇa's* tradition-- While commenting upon *mahāmudrā*, *bālakṛṣṇa*, the commentator of HP, mentions another variety of the technique in which *mūlabandha* and *jālandhara-bandha* are hinted and the *vāyu* is to be held in the *brahmarandhra*. He suggests that after practising with *candra-nāḍī* (left nostril), it should be repeated with *sūrya-nāḍī* (right nostril).

*mādhavīya* tradition-- In the *mādhavīya* tradition mentioned by Swāmī Kuvalyānanda, the extended leg is caught at the foot with finger-lock. Inhalation is done with sound by partial contraction of glottis as in *ujjāyī*. There is simultaneous practice of all the three *bandhas* namely *mūla*, *uddiyāna* and *jālandhara* during *kumbhaka*.

A comparison of the various techniques prescribed by different traditions noted above will show that the *mādhavīya* tradition makes the practice of *mahāmudrā* most difficult. However, it is the most perfect of the lot. As a progression based on simple to difficult principle, the sequence of the practice of *mahāmudrā* may be mentioned as follows—1) SS tradition, 2) GS tradition, 3) *brahmānanda's* tradition, 4) HP tradition, 5) *bālakṛṣṇa's* tradition and 6) *mādhavīya* tradition.

For detailed discussion of *mahāmudrā*, refer to YM (V-1:59-76). 13-14.

चन्द्राङ्गे तु समभ्यस्य सूर्याङ्गे पुनरभ्यसेत् /

यावत्तुल्या<sup>1</sup> भवेत् संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् // 15 //

*candrāṅge tu samabhyasya sūryāṅge punarabhyaset /*

*yāvattulyā bhavet saṃkhyā tāto mudrāṃ visarjayet // 15 //*

Tr. After practising it on the left side, repeat on the right to make even number of rounds, after which one should release the *mudrā*. 15.

Note: According to *brahmānanda*, the *vāyu*, meaning air, is contained on the left side when *mahāmudrā* is practised with right leg extended. The left lung gets full scope for expansion, but the right one is only half-filled on account of the bend of the trunk. 15.

यथा दण्डाहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते /

ऋज्वीभूत्वा<sup>2</sup> तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् // 16 //

*yathā daṇḍāhataḥ sarpo daṇḍākāraḥ prajāyate /  
rjvī bhūtvā tathā śaktiḥ kuṇḍalī sahasā bhavet // 16 //*

Tr. Just as a snake, hit by a stick, becomes straight, similarly, the *kuṇḍalī* becomes straight, as a result of this *mudrā*. 16.

तदा सा मरणावस्था जायते<sup>1</sup> द्विपुटाश्रिता /  
इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रशस्यते // 17 //  
*tadā sā maraṇāvasthā jāyate dvipuṭāśritā /  
iyaṃ khalu mahāmudrā mahāsiddhaiḥ praśasyate // 17 //*

Tr. This brings about the cessation of the working of the two *nāḍīs* (*idā* and *piṅgalā*). This *mahāmudrā* is highly eulogized by the great *siddhas*. 17.

महाक्लेशादयो दोषा जीर्यन्ते मरणादयः /  
महामुद्रा च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः // 18 //  
*mahākleshādayo doṣā jīryante maraṇādayaḥ /  
mahāmudrā ca tenaiva vadanti vibudhottamāḥ // 18 //*

Tr. Thus one overcomes the great afflictions like *avidyā* inclusive of (fear from) death. That is why the eminent scholars call this *mahāmudrā*. 18.

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः /  
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यति // 19 //  
*na hi pathyamapathyaṃ vā rasāḥ sarve'pi nīrasāḥ /  
api bhuktaṃ viṣaṃ ghoram pīyūṣamiva jīryati // 19 //*

Tr. For him, there is nothing like recommended or prohibited food, all that is tasteless becomes tasty, even deadliest poison is digested like milk. 19.

क्षयकुष्ठगुदावर्त्तगुल्माजीर्णाः पुरोगमाः /  
तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां च योऽभ्यसेत् // 20 //  
*kṣayakuṣṭhagudāvarṭtagulmājīrṇāḥ purogamāḥ /  
tasya doṣāḥ kṣayaṃ yānti mahāmudrāṃ ca yo'bhyaśet // 20 //*

Tr. All diseases like—consumption, skin disease, constipation, glandular enlargement, indigestion and many others are removed by the practice of *mahāmudrā*. 20.

शोधनं नाडीजालस्य चालनं चन्द्रसूर्ययोः /  
रसनाशोषणं चैव महामुद्राभिधीयते // 21 //  
*śodhanaṃ nāḍījālasya cālanaṃ candrasūryayoḥ /  
rasanāśoṣaṇaṃ caiva mahāmudrābhidhiyate // 21 //*

Tr. It is called *mahāmudrā*, since it purifies the network of the *nāḍīs*, activates *candra* and *sūrya* (*nāḍīs*) and causes absorption (of the nectar) by the tongue. 21.

कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरी नृणाम् /  
गोपनीया प्रयत्नेन जरामृत्युविनाशिनी // 22 //  
*kathiteyaṃ mahāmudrā mahāsiddhikarī nṛṇām /  
gopaniyā prayatnena jarāmṛtyuvinaśinī // 22 //*

Tr. *mahāmudrā* is supposed to bring great accomplishments to the aspirants and it removes the fear from death and old age. Therefore, it should be carefully protected. 22.



अथ महाबन्धः-

पार्श्वभागेन पादस्य योनिस्थानं नियोजयेत् /  
 वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा // 23 //  
 पूरयित्वा मुखे वायुं हृदये चिबुकं दृढम्<sup>1</sup> /  
 निष्पीड्य योनिमाकुञ्च्य मनो मध्ये नियोजयेत् // 24 //  
atha mahābandhaḥ--  
*pārṣṇībhāgena pādasya yonisthānaṁ niyojayet /*  
*vāmorūpari saṁsthāpya dakṣiṇaṁ caranaṁ tathā // 23 //*  
*pūrayitvā mukhe vāyuṁ hṛdaye cibukaṁ dṛḍham /*  
*niṣpīḍya yonimākuñcyā mano madhye niyojayet // 24 //*

Tr. Place the (left) heel at the perineum. Place the right foot on the left thigh. Inhale the air and apply *jālandhara bandha*. Contract the pelvic floor (applying *mūlabandha*) and fix the mind on the middle path (*suṣumnā*). 23-24.

धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः /  
 सव्यांगे पूर्वमभ्यस्य दक्षांगे पुनरभ्यसेत् // 25 //  
*dhārayitvā yathāśakti recayedanilaṁ śanaīḥ /*  
*savyāṅge pūrvamabhyasya dakṣāṅge punarabhyaset // 25 //*

Tr. Retain the air to capacity and exhale slowly. After practising this on the left side, repeat it on the right. 25.

अयं खलु महाबन्धो महासिद्धिप्रदायकः /  
 कालपाशमहाबन्धविमोचनविचक्षणः // 26 //  
*ayaṁ khalu mahābandho mahāsiddhi-pradāyakaḥ*  
*kālapāśa-mahābandha-vimocana-vicakṣaṇaḥ // 26 //*

1.b-चिबुकेन तु.

Tr. This *mahābandha* indeed bestows extraordinary powers and is able to remove the noose of death effectively. 26.

अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्वगमनबोधकः /  
 त्रिवेणीसंगमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः // 27 //  
*ayaṁ tu sarvanāḍīnām-ūrdhvagamana-bodhakaḥ /*  
*triveṇīsaṅgamaṁ dhatte kedāraṁ prāpayen-manah // 27 //*

Tr. This, moreover, stimulates all the (currents of the) *nāḍīs* moving in upward direction, brings about the confluence of the three *nāḍīs* (*idā*, *piṅgalā* and *suṣumnā*) and fixes the mind between the eye- brows (*kedāra*). 27.

Note: *triveṇī saṅgama* indicates the confluence of the three rivers – *gaṅgā*, *yamunā* and *sarasvatī*. This analogy is implied here in case of confluence of *idā*, *piṅgalā* and *suṣumnā* (which are regarded as *gaṅgā*, *yamunā* and *sarasvatī*). The place of confluence here is called *kedāra*, which is the centre of the eyebrows. 27.

मतान्तरे तु केषाञ्चित् कण्ठबन्धं विसर्जयेत् /  
 राजदन्तस्थजिह्वायां बन्धः शस्तो<sup>1</sup> विधीयते<sup>2</sup> // 28 //  
*matāntare tu keṣāñcit kaṇṭhabandhaṁ visarjayet /*  
*rājadantastha-jihvāyāṁ bandhaḥ śasto vidhīyate // 28 //*

Tr. According to some, *jālandhara bandha* should be replaced by pressing the tongue against the palate (*jihvā bandha*), which is preferable. 28.

Note: GhS (II: 14-15) gives a slightly different technique of *mahābandha*, in which one presses firmly the root of the anus with

1.a-बन्धगमनो. 2.a-शवेदितः.

the ankle of the left foot. Then one presses the left ankle with the right foot and slightly shaking the heel contracts the perineum and holds the breath by *jālandhara-bandha*. HP clearly prescribes *pūraka*, *kumbhaka* and *recaka*, whereas GhS simply refers to *jālandhara-bandha*. Here HP quotes an alternative view regarding the use of *jihvā-bandha*, substituting the *jālandhara-bandha*. *Śrī-pūrṇanātha*, editor of SSP, describes *rājadanta* as a hole at the root of the uvula. Accordingly, the tongue would have to be pressed against the uvula. 28.

रूपलावण्यसम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना /  
महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ // 29 //  
*rūpalāvaṇya-sampannā yathā strī puruṣaṁ vinā /*  
*mahāmudrā-mahābandhau niṣphalau vedhavarjitaḥ // 29 //*

Tr. Just as the beauty of a woman is useless without a husband, so also, *mahābandha* and *mahāmudrā* are futile without the practice of *vedha* (*mahāvedha*). 29.

अथ महावेधः-

महाबन्धे<sup>1</sup> स्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधा /  
वायूनां<sup>2</sup> गतिमाकृष्य निभृतं कण्ठमुद्रया // 30 //  
न्यस्तहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ सन्ताडयेच्छनैः /  
जंघाद्वयं समाकृष्य वायुः स्फुरति मध्यगः // 31 //  
atha mahāvedhaḥ:-  
*mahābandhe sthito yogī kṛtvā pūrakamekadhā /*  
*vāyūnāṁ gatimākṛṣya nibhṛtaṁ kaṇṭhamudrayā // 30 //*  
*nyastahastayugo bhūmau sphicau śantāḍayecchanaiḥ /*  
*jaṅghādvayaṁ samākṛṣya vāyuḥ sphurati madhyagah // 31 //*

1.a-महावेधे. 5.a-वायुना.

Tr. While practising *mahābandha*, a *yogī* should carefully inhale and retain the air and apply *jālandhara bandha*. Firmly placing the palms on the ground, carefully he strikes the floor with the posterior by contracting the pair of thighs. Thus the *vāyu* moves into *suṣumnā*. 30-31.

सोमसूर्याग्निसम्बन्धाज्जायते चामृताय वै /  
मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत् // 32 //  
*somasūryāgni-sambandhāj-jāyate cāmṛtāya vai /*  
*mṛtāvasthā samutpannā tato vāyuṁ virecayet // 32 //*

Tr. This brings the currents of *soma* (*idā*), *sūrya* (*piṅgalā*) and *agni* (*suṣumnā*) together, which yields immortality. Then one exhales. 32.

Note: By *mṛtāvastā* here is meant the cessation of the activities of *idā* and *piṅgalā*. 32.

महावेधोऽयमभ्यस्तो महासिद्धिप्रदायकः /  
वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः // 33 //  
*mahāvedho 'yam-abhyasto mahāsiddhi-pradāyakaḥ /*  
*valīpalita-vepaghnaḥ sevyaṭe sādhakottamaiḥ // 33 //*

Tr. With the practice of *mahāvedha*, one attains great accomplishments and gets rid of wrinkles, grey hair and tremors. The great aspirants practise this. 33.

एतत् त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् /  
वह्निवृद्धिकरं चैवमणिमादिगुणप्रदम् // 34 //  
*etat trayam mahāguhyaṁ jarāmṛtyu-vināśanam /*  
*vahnivṛddhikaraṁ caivam-aṇimādi-guṇapradam // 34 //*

Tr. These three together are to be kept secret, which remove fear of death and old age. This also stimulates gastric fire and offers eight supernatural powers like *apimā* etc. 34.

अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने /  
पुण्यसम्भारसन्धायि पापौघभिदुरं सदा // 35 //  
*aṣṭadhā kriyate caiva yāme yāme dine dine /*  
*punya-sambhāra-sandhāyi pāpaugha-bhiduraṃ sadā // 35 //*

Tr. This is practised everyday, eight times every three hours. It helps to accumulate merits and destroy multitude of sins. 35.

सम्यक् शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनम् /  
वह्निस्त्रीपथिसेवानामादौ वर्जनमाचरेत् // 36 //  
*samyak śikṣāvataमेवम् svalpaṃ prathama-sāadhanam /*  
*vahni-stri-pathi-sevānām-ādau varjanam-ācaret // 36 //*

Tr. It is of primary importance even for those who are well trained. (While undergoing this practice), one should carefully avoid contact with fire, woman and taking long walk. 36.

अथ खेचरीमुद्रा -

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा /  
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी // 37 //  
atha khecarī-mudrā:-  
*kapālahukhare jihvā praviṣṭā viparītagā /*  
*bhruvorantargatā dṛṣṭir-mudrā bhavati khecarī // 37 //*

Tr. Fold the tongue and insert it into the cavity (nasopharyngeal) in the skull and fix the gaze between the eyebrows. This is *khecarī mudrā*. 37.

Note: It is not enough to take the tip of the tongue to the root of nasopharynx. One has to simultaneously breathe in and drive the *prāṇa* to that place. Otherwise, there will only be stupor and loss of consciousness (see verse HP: 7: 47). 37.

छेदनचालनदोहैर्जिह्वां क्रमेण वर्धयेत् /  
यावद् भूमध्यं स्पृशति तदानीं खेचरीसिद्धिः // 38 //  
*chedana-cālana-dohair jihvāṃ krameṇa vardhayet /*  
*yāvad bhrumadhyam sprśati tadānīm khecarī-siddhiḥ // 38 //*

Tr. The tongue should be lengthened gradually by cutting, moving and milking, until it touches the center of the eyebrows. Then alone *khecarī* is perfected. 38.

Note: There are six processes involved in the perfection of *khecarī mudrā*, out of which, only three, namely, *chedana*, *cālana* and *dohana* are mentioned here. The other three are *manthana*, *pravesana* and *mantra*, as described in JPR by *jayatarāma*. *chedana*, *cālana*, *dohana* processes are not to be practised successively, but all these three should start at once.

*manthana* or *gharṣaṇa* involves rubbing with the thumb on the four places three times a day. These four places are – frenum under the tongue, root of the tongue, palate and uvula.

*khecarī mantra* given in HP (J) is as follows—

*om hūṃ śrīm klīm haṃ uṃ soṃ.*

The *mantra* is recited in both obverse and reverse manner.

In JPR by *jayata-rāma*, however, we get more details. The *mantra* given is quite different. It is – *hrīm hrīm hrum hraum hraum hrāh*

It is to be recited with the *īṣī kapila*, *devatā* (deity) *śrīmānnārāyaṇa* and *vinīyoga* (application) is *khecarī mudrā* *śiddhi*. The *nyāsa*s are given as follows—

*gaṃ-- hrdayāya namaḥ.*

*saṃ-- śīrase svāhā.*

*naṃ-- kavacāya vausaṭ.*  
*huṃ-- netra-trayāya vausaṭ.*  
*laṃ-- astrāya phaṭ. 38.*

स्नुही<sup>1</sup> पत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् /  
 समादाय ततस्तेन संछिद्याद् रोममात्रकम् // 39 //  
*snuhipatranibhaṃ śastraṃ sūtīkṣṇaṃ snigdha-nirmalam /*  
*samādāya tatastena saṃchidyāt romamātrakam // 39 //*

Tr. Procure a sharp, clean and smooth weapon of the shape of the leaf of milk-hedge. With this, the frenum should be cut to a hair's breadth. 39.

Note: The word *śastra* does not refer to weapon only, but it is used also for all the ingredients used during the process of *khecari*. KKHP refers to various *śastras* with the names given to them according to the ingredients used. For example, black pepper is *sūryaśastra*, rock-salt (*saindhava*) is *candra-śastra*, chebulic myrobalan (*haraitakī*) is *dhanvantarī śastra*, spear-headed shape of the weapon is *indra-śastra*, cardamom (*elā*) is *brahma-śastra*, scissors are *caurāsī-śastra*, weapon prepared with sulphur (*gandhaka*) or orpiment (*haritāla*) or vermilion (*hīngula*) is *bhavānī-śastra*, extract of white leadwort (*citraka-arka*) is *agni-śastra*. 39.

एवं क्रमेण षण्मासं नित्ययुक्तः समाचरेत् /  
 षण्मासादसनामूले नाडीबन्धो विनश्यति // 40 //  
*evaṃ krameṇa ṣaṇmāsaṃ nityayuktaḥ samācaret /*  
*ṣaṇmāsād rasanāmūle nāḍibandho vinaśyati // 40 //*

Tr. One should, thus regularly practise for six months. After six months, the frenum at the bottom of the tongue gets completely severed. 40.

1.b-पदम्.

अथ वागेश्वरीधाम<sup>1</sup> शिरोवस्त्रेण वेष्टयेत् /  
 शनैरुत्कर्षयेद्योगी कालवेलाविधानवित् // 41 //  
 वितस्तिप्रमाणं दैर्घ्यं विस्तारं चतुरंगुलम् /  
 मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टिताम्बरलक्षणम् // 42 //  
*atha vāgeśvarī dhāma śirovastreṇa veṣṭayet /*  
*śanair utkarṣayed yogī kālavelāvidhānavit // 41 //*  
*vitasti-pramāṇaṃ dairghyaṃ vistāraṃ caturāṅgulam /*  
*mṛdulaṃ dhavalaṃ proktaṃ veṣṭitāmbara-lakṣaṇam // 42 //*

Tr. One should cover the tongue with a thin, smooth and clean cloth, which is 24cms. in length and 8cms. in width. This practice should be progressed according to the experts of the time and technique. 41-42.

Note: The same verse (41) appears in MYS (I: 46-47).

In the printed text, this verse No. 42 appears in the context of *śakticālānī mudrā* and describes the location and characteristics of *kanda*. *brahmānanda*, commenting on this verse, elaborately describes the nature of the *kanda*, but here the same verse appears in connection with *khecari mudrā* and from the context, it gives the description of the piece of cloth to be used for wrapping the tongue after cutting the frenum. It does not suggest the description of *kanda* here. 41-42.

पुनः षण्मासमात्रेण पुनः संकर्षणात् प्रिये /  
 भ्रूमध्यावधि वर्धेत तिर्यक्कर्णबिलावधि // 43 //  
*punaḥ ṣaṇmāsamātreṇa punaḥ saṅkarṣaṇāt priye /*  
*bhrūmadhyāvadhi vardheta tiryak-karṇabilāvadhi // 43 //*

Tr. In the period of further six months, one should practise pulling the tongue upto the center of the eyebrows and the ear. 43.

1-अथ प्रिये च वाग्देवि.

अधस्ताच्चिबुकं मूलं प्रयाति क्रमकारिका<sup>1</sup> /  
 केशादूर्ध्वं क्रमाति च तिर्यक् श्रोत्रावधि<sup>2</sup> प्रिये // 44 //  
*adhastāc-cibukam mūlam prayāti kramakārikā /*  
*keśād-ūrdhvaṃ kramāti ca tiryak śrotrāvadhi priye // 44 //*

Tr. The tongue gradually gets elongated below the chin at the lower end. O beloved! It further gets extended upto the hair and the ears. 44.

पुनः संवत्सरादेवि द्वितीया चैव लीलया /  
 ब्रह्मरन्धान्तमावृत्य तिष्ठेदमरवन्दिते // 45 //  
*punaḥ saṃvatsarād evi dvitīyā caiva līlayā /*  
*brahmarandhrāntamāvṛtya tiṣṭhed amaravandite // 45 //*

Tr. O Devi! In a year again, the tongue gets lengthened two-fold and covers the *brahma-randhra*, thus one is respected even by the Gods. 45.

स्वतालुमूलं संघृष्य सप्तवासरमात्मनि /  
 स्वगुरुत्प्रकारेण मलं सर्वं विशोधयेत् // 46 //  
*svatālumūlam saṃghṛṣya saptavāsaramātmāni /*  
*svagurūṭta-prakāreṇa malaṃ sarvaṃ viśodhayet // 46 //*

Tr. One should remove all the impurities by rubbing one's root of the palate for seven days, as per the instructions of the *guru*. 46.

अंगुल्यग्रेण संघृष्य जिह्वां तत्र निवेशयेत् /  
 शनैः शनैर्मस्तकस्थ<sup>3</sup> महावज्रकपाटभित् // 47 //

1.b-रसनाक्रमात्. 2.a-संख्यावधि. 3.a-मस्तकाच्च.

*aṅgulyagreṇa saṃghṛṣya jihvām tatra nivśayet /*  
*śanaiḥ śanair-mastakastha-mahāvajrakapāṭabhit // 47 //*

Tr. After rubbing the tongue with the tips of the fingers, tongue should be inserted in the cavity. This gradually breaks open the great obstacle in the head. 47.

क्रमेणैव प्रकर्तव्योऽभ्यासो वै वरवर्णिनि /  
 युगपद्यतते तस्य शरीरं विलयं व्रजेत् // 48 //  
*krameṇaiva prakartavyo 'bhyāso vai varavarṇini /*  
*yugapad-yatate tasya śarīraṃ vilayaṃ vrajet // 48 //*

Tr. O fair lady! The practice should be undertaken in a sequence. Otherwise, the body of a *yogī* is damaged. 48.

तस्माच्छनैः शनैः कार्योऽभ्यासो च युगपत्प्रिये /  
 एवं वर्षत्रयं कृत्वा ब्रह्मद्वारं विशेद् ध्रुवम् // 49 //  
*tasmācchanaishanaiḥ kāryo 'bhyāso ca yugapat priye /*  
*evaṃ varṣatrayaṃ kṛtvā brahmadvāraṃ viśed dhruvam // 49 //*

Tr. Therefore, it is to be practised gradually and not hastily. Thus, one can surely enter the *brahma-dvāra* in three years. 49.

षट्चक्राणि विभिद्य शक्तिभुजगीं प्रोत्थाप्य मूलस्थिताम् /  
 भित्त्वा ग्रन्थित्रयं च पश्चिमशिराः प्राकाररूपं महत् //  
 नीत्वा प्राणमतः शिरोबिलमलं निर्मथ्य चित्तेन तत् /  
 लिंगं यः पिबतीन्दुमण्डलगलनं मुक्तः स साक्षाच्छिवः // 50 //  
*ṣaṭcakraṇi vibhidya śakti-bhujagīm protthāpya mūlasthitām /*  
*bhitvā granthitrayaṃ ca paścimaśīrāḥ prākārarūpaṃ mahat /*  
*nītvā prāṇamataḥ śīrobilamalaṃ nirmathya cittaena tat /*

*līṅgaṃ yaḥ pibatīndumaṇḍalagalan muktaḥ sa sākṣācchivaḥ*  
// 50 //

Tr. (Thus) *kuṇḍalinī*, situated at the base, is raised, the six *cakras* are pierced, the three knots (*granthis*) located at the spinal column are pulled down like a stubborn wall, *prāṇa* is directed to the *brahma-randhra* with the concentrated mind, one drinks the nectar oozing from the moon and becomes liberated like *śiva* Himself. 50.

Note: The meaning of *līṅga* as *amṛta*, has been peculiarly used here. 50.

नित्यं यस्तूर्ध्वजिह्वः पिबति च पुमान् सप्तधारामृतौघम् /  
सुखेन्दुशीतलाङ्गं दुरितभयहरं क्षुत्पिपासानिवारि //  
पिण्डस्थैर्यं तु तस्मात् भवति अमृतपथामृत्युरोगा भवन्ति /  
दौर्भाग्यं याति नाशं प्रसरति सकलं याति कालो भ्रमित्वा // 51 //<sup>1</sup>  
*nityaṃ yastūrdhvajihvaḥ pibati*  
*ca pumān saptadhārāmṛtaugham /*  
*sukhendū-śītalāṅgaṃ durita-*  
*bhayaharaṃ kṣutpipāsā-nivāri //*  
*piṇḍasthairyaṃ tu tasmād bhavati*  
*amṛtapathāmṛtyurogā bhavanti /*  
*daurbhāgyaṃ yāti nāśaṃ prasarati*  
*sakalaṃ yāti kālo bhramitvā //* 51 //

Tr. One who sucks the nectar flowing in the nasopharyngeal region, keeping the tongue upturned, makes the body as cool as the moon, removes the fear of death, hunger and thirst. His body becomes stable, diseases are alleviated, misfortune gets destroyed and death is warded off. 51.

1.b- अनुपलब्धश्लोक .

तीक्ष्णकं हरते व्याधिं कटुकं कुष्ठनाशनम् /  
घृतस्वादूपमं चैवामरत्वं लभते ध्रुवम् // 52 //  
*tīkṣṇakaṃ harate vyādhiṃ kaṭukaṃ kuṣṭhanāśanam /*  
*ghṛtasvādūpamaṃ caivāmaratvaṃ labhate dhruvam //* 52 //

Tr. Critical diseases are removed when one tastes pungent and with bitter taste severity of skin diseases is reduced. Similarly, one certainly attains immortality when the taste is like *ghee*. 52.

दिव्यकल्पं क्रिडेन्नित्यमु<sup>1</sup>त्कृष्टो जायते ध्रुवम् /  
तन्मयत्वमवाप्नोति कोशकारीव कीटकः // 53 //  
*divyakalpaṃ kṛidennityam-utkṛṣṭo jāyate dhruvam /*  
*tanmayatvam-avāpnoti kośakārīva kīṭakaḥ //* 53 //

Tr. He enjoys for the duration of a *kalpa* (a day of *brahmā*), surely becomes superior and remains centered in the Self, like a cocoon of a silkworm. 53.

काकचञ्चुविधानेन शीतलं सलिलं पिबेत् /  
प्राणायामप्रयोगेण योगी भवति निर्जरः // 54 //  
*kākacañcuvidhānena śītalaṃ salilaṃ pibet /*  
*prāṇāyāma-prayogeṇa yogī bhavati nirjaraḥ //* 54 //

Tr. A *yogī* drinks the cool air, forming the tongue like the beak of a crow. This technique of *prāṇāyāma* makes him free from diseases. 54.

Note: *kākacañcuvidhāna* here refers to folding of the tongue into a tube like structure through which air is sucked. This

1.b-प्रकुर्वाण .

technique is used in the *prāṇāyāma*, commonly known as *śītalī*. KP calls this *kākacañcu-kumbhaka*. Since a sound resembling 'sīt' is produced during this process, it is also called *sītākārī kākacañcuka*. KP refers to the authority called *kākudaśravā* advocating this *kākacañcuka* technique. GhS calls it *kākī mudrā*. 54.

कलां पराङ्मुखी कृत्वा त्रिपथे परिवर्धयेत् /  
सा भवेत् खेचरीमुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते // 55 //  
*kalām parāṇmukhī kṛtvā tripathe parivardhayet /*  
*sā bhavet khecarīmudrā vyomacakraṁ taducyate // 55 //*

Tr. The tongue is inserted in the nasopharyngeal cavity. This is *khecarī mudrā*, which is also called *vyoma-cakra*. 55.

Note: *tripatha* refers to the nasopharyngeal cavity, where *idā*, *piṅgalā* and *suṣumnā* unite. 55.

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धं यदि तिष्ठति /  
विषयैर्मुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः // 56 //  
*rasanāmūrdhvagāṁ kṛtvā kṣaṇārdhaṁ yadi tiṣṭhati /*  
*viṣayair mucyate yogī vyādhimṛtyu-jarādibhiḥ // 56 //*

Tr. Turning the tongue upwards, if the *yogī* stays even for a short time, he becomes free from the material world, diseases, death and old age. 56.

खे निरस्तसकलक्रिया क्रमे खेचरीं चरति शाश्वतोदये /  
सा शिवत्वसमवायकारिणी खेचरी च भवखेदहारिणी // 57 //  
*khe nirastasakalakriyā krame khecarīm carati śāśvatodaye /*  
*sā śivatva-samavāyakāriṇī khecarī ca bhavakhedahāriṇī // 57 //*

1. gss-कलां पराङ्मुखी कृत्वा त्रिपथे परिवर्धयेत्.

Tr. Through the practice of *khecarī* one transcends all the actions and attains eternity, alleviates worldly sufferings and becomes equal to *śiva*. 57.

ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः /  
मासार्द्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित् // 58 //  
*ūrdhvajihvaḥ sthīro bhūtvā somapānaṁ karoti yaḥ /*  
*māsārdhena na sandeho mṛtyuṁ jayati yogavit // 58 //*

Tr. A *yogī*, who drinks the *soma* (nectar) keeping the tongue upturned, while remaining motionless, undoubtedly overcomes death in half a month. 58.

इन्धनानि यथा वह्निस्तैलवर्त्ति च दीपकः /  
तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुञ्चति // 59 //  
*indhanāni yathā vahnis-tailavartim ca dipakaḥ /*  
*tathā somakalāpūrṇaṁ dehī dehaṁ na muñcati // 59 //*

Tr. The embodied soul (of a *yogī*) does not leave the body, which is full of nectar oozing from the moon, like fire does not leave the fire-wood and flame does not leave a wick. 59.

नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः /  
तक्षकेनापि दष्टस्य विषं तस्य न बाधते<sup>1</sup> // 60 //  
*nityaṁ somakalāpūrṇaṁ śarīraṁ yasya yoginaḥ /*  
*takṣakenāpi daṣṭasya viṣaṁ tasya na bādhatē // 60 //*

Tr. A *yogī*, whose body is filled up with nectar flowing from the moon, is not affected by the venom, even being bitten by a *takṣaka* (the deadliest serpent). 60.

1. b-बोधते.

न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृष्णा /  
 न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् // 61 //  
*na rogo maraṇaṃ tasya na nidrā na kṣudhā tṛṣṇā /*  
*na mūrccchā bhavettasya yo mudrāṃ veti khecarīm // 61 //*

Tr. One who learns *khecarī mudrā*, does not get affected by disease, death, sleep, hunger, thirst and stupor. 61.

पीड्यते न तु रोगेण न च लिप्येत कर्मणा /  
 बाध्यते न च कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् // 62 //  
*pīdyate na tu rogeṇa na ca lipyeta karmaṇā /*  
*bādhyate na ca kālena yo mudrāṃ veti khecarīm // 62 //*

Tr. One who knows *khecarī mudrā*, does not suffer from disease, does not get bound by *karma* and is not affected by *kāla* (time). 62.

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता /  
 तेनेयं खेचरीमुद्रा सर्वसिद्धैर्नमस्कृता // 63 //  
*cittaṃ carati khe yasmāj-jihvā carati khe gatā /*  
*teneyaṃ khecarīmudrā sarvasiddhāir-namaskṛtā // 63 //*

Tr. *khecarī mudrā* is respected by all the *siddhas*, because it enables one to make the mind void, as long as the tongue stays in the nasopharyngeal cavity. 63.

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः /  
 तस्य न क्षरते बिन्दुः कामिन्यालिंगितस्य च // 64 //  
*khecaryā mudritaṃ yena vivaraṃ lambikordhvataḥ /*  
*tasya na kṣarate binduḥ kāmīnyāliṅgitasya ca // 64 //*

Tr. If one has sealed the cavity (the upper part of the nasopharyngeal region) by an upturned tongue, one will not experience secretion of *bindu* even being embraced by a young woman. 64.

यावद् बिन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः /  
 यावद् बद्धा नभोमुद्रा तावद् बिन्दुर्न गच्छति // 65 //  
*yāvad binduḥ sthito dehe tāvan-mṛtyubhayam kutaḥ /*  
*yāvad baddhā nabhomudrā tāvad bindur-na gacchati // 65 //*

Tr. There is no fear from death as long as the *bindu* remains in the body and with the performance of *nabhomudrā*, the *bindu* does not flow. 65.

चलितोऽपि यदा बिन्दुः सम्प्राप्तश्च हुताशनम् /  
 व्रजत्पूर्ध्व<sup>1</sup> हठात् शक्त्या निरोधो<sup>2</sup> योनिमुद्रया // 66 //  
*calito 'pi yadā binduḥ samprāptaśca hutāśanam /*  
*vrajatyūrdhvaṃ haṭhāt śaktyā nirodho yoni-mudrayā // 66 //*

Tr. Even if the *bindu* flows down to the place of fire (pelvic region), it can be prevented and forced to move upwards by the practice of *yonimudrā*. 66.

Note: Here *yonimudrā* is a synonym for *vajrolī*, as commented upon by *brahmānanda*. 66.

गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् /  
 कुलीनं तमहं मन्ये इतरे कुलघातकाः // 67 //  
*gomāṃsaṃ bhakṣayen-nityaṃ pibeda-maravāruṇīm /*  
*kulīnaṃ tamahaṃ manye itare kulaghātakāḥ // 67 //*

1.a-व्रजत्पूर्व . 2.b- निरुद्धो .



Tr. I consider him noble, who eats *gomāṃsa* and drinks the intoxicating liquor (*amaravāruṇī*). Others are disgrace to their family. 67.

गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि /  
गोमांसभक्षणं तच्च महापातकनाशनम् // 68 //  
*gośabdenoditā jihvā tatpraveśo hi tāluni /*  
*gomāṃsa-bhakṣaṇam tacca mahāpātaka-nāśanam // 68 //*

Tr. The term 'go' stands for tongue, which is to be inserted in the *tālu* (roof of the nasopharyngeal cavity). This is literally "eating *go-māṃsa*", which eliminates the greatest of sins. 68.

जिह्वाप्रवेशसम्भूतो वह्निनोत्पादितं खलु /  
चन्द्राच्च्यवति यः सारः सा स्यादमरवारुणी // 69 //  
*jihvā-praveśa-sambhūto vahninotpāditam khalu /*  
*candrāccyavati yaḥ sārāḥ sā syād-amaravāruṇī // 69 //*

Tr. *amara-vāruṇī* (the divine nectar) is the flow of nectar, which is made to secrete from the moon by the heat generated by insertion of the tongue (in the cavity). 69.

नाभिदेशे भवत्येष भास्करो दहनात्मकः /  
अमृतात्मा स्थिरो नित्यं तालुमध्ये तु चन्द्रमाः // 70 //  
*nābhideśe bhavatyēṣa bhāskaro dahanātmakaḥ /*  
*amṛtātmā sthīro nityam tālumadhye tu candramāḥ // 70 //*

Tr. The blazing sun resides in the navel region, while the moon secreting nectar is always located in the *tālu* (palate). 70.

वर्षत्यधोमुखः चन्द्रो गसत्यूर्ध्वमुखो रविः /  
ज्ञातव्यं कारणं तच्च येन पीयूषमाप्यते // 71 //  
*varṣatyadhomukhaḥ candro grasatyūrdhva-mukho raviḥ /*  
*jñātavyam kāraṇam tacca yena pīyūṣam-āpyate // 71 //*

Tr. Facing down, the moon showers the nectar. The sun, facing upwards, sucks it. Therefore, the technique of preserving the nectar should be learnt. 71.

विशुद्धे परमे चक्रे धृत्वा सोमकलामृतम् /  
अमृतं कन्धरे कृत्वा नासान्तः<sup>1</sup> सुषिरं क्रमात् // 72 //  
*viśuddhe parame cakre dhṛtvā somakalāmṛtam /*  
*amṛtam kandhare kṛtvā nāsāntaḥ suṣīraṁ kramāt // 72 //*

Tr. One should stabilize the flow of nectar from the moon in the supreme *cakra* of *viśuddha*, located in the neck, in the cavity at the end of the nose. 72.

स्वयमुच्छलितं याति वञ्चयित्वा मुखं रवेः /  
तन्मार्गादाहतं<sup>2</sup> याति वञ्चयित्वा मुखं रवेः // 73 //  
*svayam-ucchalitam yāti cañcalitvā mukhaṁ raveḥ /*  
*tanmārgādāhataṁ yāti vañcayitvā mukhaṁ raveḥ // 73 //*

Tr. Being thus directed (the nectar), it skips and jumps off the mouth of the sun of its own and being hit, avoids the mouth of the sun. 73.

ऊर्ध्वं षोडशपत्रपदमगलितं प्राणादवाप्तं हठात् /  
ऊर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिन्तयेत् //

1.b-नतश्च. 2.a-ते मार्गेणाहतं.

उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामृतं यः पिबेत् /  
निर्दोषः स मृणालकोमलवपुर्योगी परं जीवति // 74 //

*ūrdhvaṃ ṣoḍaśapatra-padmagaḷitaṃ prāṇādvāptaṃ haṭhāt  
ūrdhvāsya rasanāṃ niyamya vivare śaktiṃ parāṃ cintayet//  
utkallolakalājalam ca vimalaṃ dhārāmṛtaṃ yaḥ pibet /  
nirdoṣaḥ sa mṛṇālakomalavapur yogī paraṃ jīvati // 74 //*

Tr. One should meditate on the supreme *śakti* (*kuṇḍalī*) carefully inserting the tongue in the cavity, with upturned face and by raising the *prāṇa* up in the lotus of sixteen petals. The *yogī*, who drinks the divine nectar flowing from the supreme moon, maintains the body as tender as the lotus stalk and lives long without diseases. 74.

चुम्बन्ती यदि लम्बिकाग्रमनिशं जिह्वा रसस्यन्दिनी<sup>1</sup> /  
सक्षारा<sup>2</sup> कटुकाम्लदुग्धसदृशी<sup>3</sup> मध्वाज्यतुल्या<sup>4</sup> तथा<sup>5</sup> //  
व्याधीनां हरणं जरान्तकरणं शास्त्रादगमोदगीरणम् /  
तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धांगनाकर्षणम्<sup>6</sup> // 75 //

*cumbantī yadi lambikāgram-anīṣaṃ jihvā rasasyandīnī /  
saksārā-kaṭukāmladugdha-sadrśī madhvājyātulyā tathā //  
vyādhīnāṃ haraṇaṃ jarāntakaraṇaṃ śāstrādgamodgīraṇam /  
tasya syādamaratvam-aṣṭaguṇitaṃ siddhāṅganākārṣaṇam // 75 //*

Tr. If the tip of the elongated tongue always sucks the flowing nectar, which tastes salty, pungent, sour or like milk, honey or *ghee*, one gets rid of all the diseases and old age, becomes proficient in the scriptures, attains immortality, accomplishes eight *siddhis* and receives the power of the deities presiding over the *cakras*. 75.

1.b-जिह्वाग्रं पच्युत . 2.b-भक्षामं . 3.b-मदृशं . 4.b-तुल्यं . 5.b-तदा . 6.b-शिद्धांगनाकर्षणं .

Note: By the word *ūrdhvāsya*, *brahmānanda*, the commentator suggests *vīparītakaraṇī*. 75.

सुषिरं<sup>1</sup> ज्ञानजनकं पञ्चस्रोतःसमन्वितम् /  
तिष्ठन्ति खेचरीमुद्रा तस्मिन् शून्ये निरञ्जने // 76 //  
*suṣiraṃ jñānajanakaṃ pañcasrotaḥ-samanvitaṃ /  
tiṣṭhanti khecarī mudrā tasmin śūnye nirañjane // 76 //*

Tr. The hollow, which is the confluence of five flows (*naḍīs*), is the fountain head of wisdom. This pure void is the seat of *khecarī mudrā*. 76.

यत्पाताले विशति सुषिरं मेरुमूले तदस्ति<sup>2</sup> /  
तस्मिंस्तत्त्वं<sup>3</sup> प्रवदति सुधीस्तन्मुखं<sup>4</sup> निम्नगानाम् //  
चन्द्रात्सारः स्रवति<sup>5</sup> वपुषस्तेन मृत्युर्नराणाम् /  
तं बध्नीयात् सुकरणमथो नान्यथा कायसिद्धिः // 77 //  
*yatpātāle viśati suṣiraṃ merumūle tadasti /  
tasmimstatvaṃ pravadati sudhīstanmukhaṃ nimnagānām //  
candrāt sārāḥ sravati vapuṣastena mṛtyur-narāṇām /  
taṃ badhniyāt sukaṇaṃ-atho nānyathā kāyasiddhiḥ // 77 //*

Tr. The wise opine that the opening of the void that lies in the bottom of the spine is the source of wisdom. The human being dies because the nectar secreted by the moon flows down. By controlling this with *khecarī mudrā*, one can easily attain a fortified body and not otherwise. 77.

1.ss-सुषिरं . 2.b-यस्मिन् . 3.b-तद्वच्चैतत् . 4.b-प्रवदतिस्तन्मुखं . 5.b-स्रवति .

एकं सृष्टिमयं बीजमेका गुदा च खेचरी /  
 एको देवो निरालम्ब एकावस्था मनोन्मनी // 78 //  
*ekaṃ sṛṣṭimayaṃ bījam-ekā mudrā ca khecarī /*  
*eko devo nirālamba ekāvasthā manonmanī // 78 //*

Tr. There is only one all pervading *bīja* of the creation (OM), there is only one *mudrā* named *khecarī*, there is only one deity - *nirālamba* (brahman) and only one state *unmanī* (*samādhi*). 78.

अथ मूलमुद्रा -

प्राणोभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद् गुदम् /  
 अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽयमुच्यते // 79 //  
atha mūla-mudrā:-  
*pārṣṇībhāgena sampīḍya yonimākuñcayed gudam /*  
*apānamūrdhvam-ākṛṣya mūlabandho 'yamucyate // 79 //*

Tr. Press the perineum with the heel, contract the anus and raise the *apāna* upwards. This is called *mūla-bandha*. 79.

अधोगतमपानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते हठात् /  
 आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धं तु योगिनः // 80 //  
*adhogatam -apānaṃ vai ūrdhvagaṃ kurute haṭhāt /*  
*ākuñcanena taṃ prāhur mūlabandhaṃ tu yoginaḥ // 80 //*

Tr. The *apāna* is raised upwards with force by contracting (the anus). *yogis* call this *mūla-bandha*. 80.

गुदं पाण्यं तु सम्पीड्य वायुमाकुञ्चयेद् बलात् /  
 वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः // 81 //

*gudam pārṣṇyā tu sampīḍya vāyumākuñcayed balāt /*  
*vāraṃ vāraṃ yathā cordhvaṃ samāyāti samīraṇaḥ // 81 //*

Tr. Press the perineum with the heel and repeatedly raise the *vāyu* with force, so that the *samīraṇa* moves upwards. 81.

प्राणापानौ<sup>1</sup> नादबिन्दू मूलबन्धेन<sup>2</sup> चैकताम्<sup>3</sup> /  
 ततो<sup>4</sup> योगस्य संसिद्धिं कुरुते<sup>5</sup> नात्र संशयः // 82 //  
*prāṇāpānau nādabindū mūlabandhena caikatām /*  
*tato yogasya saṃsiddhiṃ kurute nātra saṃśayaḥ // 82 //*

Tr. *mūla-bandha* leads to the union of *prāṇa* and *apāna*, *nāda* and *bindu*, which brings success in *yoga*, in which there is no doubt. 82.

अपानप्राणयोरैक्यात् क्षयान्<sup>6</sup> मूत्रपुरीषयोः /  
 युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् // 83 //  
*apānaprāṇayor-aikyāt kṣayān-mūtrapūriṣayoḥ /*  
*yuvā bhavati vṛddho 'pi satataṃ mūlabandhanāt // 83 //*

Tr. Through consistent practice of *mūla-bandha*, *prāṇa* and *apāna* are united, reducing faeces and urine and as a result, an old becomes young. 83.

अपाने चोर्ध्वगे जाते सम्प्राप्ते वह्निमण्डले /  
 तदानलशिखा दीर्घा वर्धते वायुनाहता<sup>7</sup> // 84 //  
*apāne cordhvage jāte samprāpte vahnimaṇḍale /*  
*tadānalaśikhā dīrghā vardhate vāyunāhatā // 84 //*

Tr. When the *apāna* rises up and reaches the region of fire

.a-प्राणायामौ . 2.a-कुलबन्धेन . 3.a-चैकता . 4.b-गता . 5.b-कुर्वते . 6.b-क्षयो . 7.b-वायुना हठात् .

(navel region), the flame of the fire blazes forth, being stimulated by *vāyu*. 84.

Note: *vahnimaṇḍala* refers to the navel region, *analaśikhā*, refers to *jaṭharāgni* or gastric fire, which is the result of this practice. 84.

ततो यातौ वह्न्यपानौ प्राण<sup>1</sup>मुष्णस्वरूपकम्<sup>2</sup> /  
तेनाभितः प्रदीप्तस्तु कुतो देहस्य संक्षयः // 85 //  
*tato yātau vahnyapānau prāṇam-uṣṇasvarūpakam /*  
*tenābhitaḥ pradīptastu kuto dehasya saṁkṣayaḥ // 85 //*

Tr. Then the fire and the *apāna* approach the *prāṇa*, which is hot by nature, the heat of the body is intensified altogether and the body does not come to decay. 85.

तेन कुण्डलिनी सुप्ता सन्तप्ता सम्प्रबोध्यते /  
दण्डाहता भुजंगीव<sup>3</sup> निश्चितम् ऋजुतां व्रजेत् // 86 //  
*tena kuṇḍalinī suptā santaptā samprabodhyate /*  
*daṇḍāhatā bhujaṅgīva niścitaṁ ṛjutāṁ vrajet // 86 //*

Tr. Thus, the unmanifest *kuṇḍalī*, being agitated, gets awakened like a snake bitten with a stick certainly becomes straight. 86.

बिलं<sup>4</sup> प्रवेशिता सा तु ब्रह्मनाड्यन्तरे व्रजेत् /  
तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा // 87 //  
*bilaṁ praveśitā sā tu brahmanāḍyāntare vrajet /*  
*tasmānnityaṁ mūlabandhaḥ kartavyo yogibhiḥ sadā // 87 //*

1.b-प्राण. 2.b-ग्वरूपतां. 3.b-भुजंगीं च. 4.b-बिलं.

Tr. Then, just as a serpent enters into a hole, she (*kuṇḍalī*) enters the *brahma-nāḍī* (*suṣumnā*). Therefore, a *yogī* should always practise *mūla-bandha*. 87.

Note: These verses give a rationale of arousal of *kuṇḍalini* by the practice of *mūlabandha*. 85-87.

बन्धं<sup>1</sup> मूलबिलं<sup>2</sup> येन तेन विघ्नो विदारितः /  
अजरामरतां याति यथा पञ्चमुखो हरः // 88 //  
*bandhaṁ mūlabilaṁ yena tena vighno vidāritaḥ /*  
*ajarāmaratāṁ yāti yathā pañcamukho haraḥ // 88 //*

Tr. One, who has successfully applied *mūla-bandha*, overcomes obstacles. He, like five-headed *hara* (epithet of *śiva*), overcomes old age and becomes immortal. 88.

अमृतापूर्णदेहस्य योगिनो द्वित्रिवत्सरात् /  
ऊर्ध्वं<sup>3</sup> प्रवर्तिते रेतो ह्यणिमादिगुणोदयात् // 89 //  
*amṛtāpūrṇa-dehasya yogino dvitṛivatsarāt /*  
*ūrdhvaṁ pravartito reto hyaṇimādi-guṇodayāt // 89 //*

Tr. In two to three years time, as the body of a *yogī* fills up with nectar, and as the energy channelizes upwards, he attains supernatural powers like *aṇimā* etc. 89.

अथ उड्डियानबन्धः-

ऊर्ध्वं<sup>4</sup> येन सुषुम्नायाः प्राणस्तूड्डियते यतः /  
तस्मादुड्डियानाख्योऽयं<sup>3</sup> योगिभिः समुदाहृतः // 90 //  
*atha uddīyāna-bandhaḥ:-*  
*ūrdhvaṁ yena suṣumnāyāḥ prāṇastūḍḍiyate yataḥ /*  
*tasmāduḍḍīyānākhyo'yaṁ yogibhiḥ samudāhṛtaḥ // 90 //*

1.a-बन्ध. 2.a-मूलविलयं. 3.b-तस्मादुड्डियानबन्धोऽयं.

Tr. The practice, which channelizes the *prāṇa* through *suṣumnā* in the upward direction, is called *uḍḍiyāna* by the *yogīs*. 90.

उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तो महाखगः /  
उड्डीयानं तदेव स्यात्तत्र बन्धो विधीयते // 91 //  
*uḍḍīnaṃ kurute yasmād avīśrānto mahākhagaḥ /*  
*uḍḍiyānaṃ tadeva syāttatra bandho vidhīyate // 91 //*

Tr. The practice, which makes the great bird (*prāṇa*) always move upwards incessantly, is known as *uḍḍiyāna*. 91.

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् /  
उड्डीयाणो ह्यसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी // 92 //  
*udare paścimaṃ tānaṃ nābher-ūrdhvaṃ ca kārayet /*  
*uḍḍiyāṇo hyasau bandho mṛtyumātāṅga-kesarī // 92 //*

Tr. Retract the abdomen above the navel towards the back. This is *uḍḍiyāna*, which overcomes death, like a lion killing an elephant. 92.

उड्डीयाणं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा /  
अभ्यसेत् सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत् // 93 //  
*uḍḍiyāṇaṃ tu sahajaṃ guruṇā kathitaṃ sadā /*  
*abhyaset satataṃ yastu vṛddho'pi taruṇo bhavet // 93 //*

Tr. As a result of continuous practice of *uḍḍiyāna*, as prescribed by *guru*, even the old person becomes young. 93.

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात् प्रयत्नतः /  
षण्मासाभ्यासयोगेन जयेन्मृत्युर्न संशयः // 94 //

*nābher-ūrdhvam-adhaścāpi tānaṃ kuryāt prayatnataḥ /*  
*ṣaṇmāsābhyāsayogena jayen-mṛtyur na saṁśayaḥ // 94 //*

Tr. One should effortfully contract (the abdomen) above and below the navel. With six months practice, one certainly overcomes (premature) death. 94.

सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद् दृढम् /  
गुल्फदेशसमीपे च<sup>1</sup> कन्दर्प<sup>2</sup> तत्र पीडयेत् // 95 //<sup>3</sup>  
*sati vajrāsane pādau karābhyāṃ dhārayed dṛḍham /*  
*gulphadeśasamīpe ca kandarpaṃ tatra pīḍayet // 95 //*

Tr. Adopt *vajrāsana*, firmly hold the feet near the ankles with respective hands and press upon the genital at that spot. 95.

पश्चिमं तानमुदरे कारयेच्चिबुकं हृदि /  
शनैः शनैर्यथा प्राणः स्कन्धसंगेन गच्छति // 96 //<sup>3</sup>  
*paścimaṃ tānamudare kārayeccibukaṃ hṛdi /*  
*śanaiḥ śanair-yathā prāṇaḥ skandha-saṅgena gacchati // 96 //*

Tr. Contracting the abdomen towards the back, press the chin towards the chest in such a manner that the *prāṇa* gradually rises up along the shoulders. 96.

Note: The words '*cibukaṃ hṛdi*' refers to the technique of *ulāndhara bandha*, which is described from verses 98 onwards. In the verse no. 97, it is suggested that *mūlabandha* is automatically formed during *uḍḍiyāna*. 96.

<sup>1</sup> समीपेन. <sup>2</sup> कन्दर्प. <sup>3</sup> These *śloka*s do not seem to pertain to *uḍḍiyāna bandha*.

सर्वेषामेव बन्धानामुत्तमो ह्युड्डियाणकः /  
 उड्डियाणे दृढे बन्धे मूलं स्वाभाविकं भवेत् // 97 //  
*sarveṣāmeva bandhānām-uttamo hyudḍiyāṇakaḥ /*  
*udḍiyāṇe dṛḍhe bandhe mūlaṁ svābhāvikaṁ bhavet // 97 //*

Tr. Among all the *bandhas*, *udḍiyāna* is the best. With firm application of *udḍiyāna*, *mūla* (-*bandha*) is automatically formed. 97.

Note: *udḍiyāna* is an exercise of the diaphragm and the ribs. It is practised either in sitting or in standing position. There is no mention in the text about the phase of respiration. Traditionally when the practice is taken independently, it is done under exhalatory condition. When accompanied with *prāṇāyāma*, it is practised under inhalatory condition; but the anatomico-physiological mechanism differs in these two techniques. For detailed scientific investigation on exhalatory type of *udḍiyāna*, refer to YM (vol. I, III, IV, VI and VIII). 92-97.

अथ जालन्धारबन्ध -

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् /  
 बन्धो जालन्धराख्योऽयममृताक्षयकारकः // 98 //  
*atha jālandhara-bandhaḥ:-*  
*kaṇṭhamākuñcya hṛdaye sthāpayeccibukaṁ dṛḍham /*  
*bandho jālandharākhyo 'yam-amṛtākṣaya-kāraḥ // 98 //*

Tr. Contracting the throat, firmly press the chin on the chest. This is *jālandhara-bandha*, which stops the flow of the nectar. 98.

बध्नाति हि शिराजालमधोगामिनभोजलम् /  
 ततो जालन्धारबन्धः कण्ठदुःखौघनाशकः // 99 //  
*badhnāti hi śirājālam-adhogāmi-nabhojalam /*  
*tato jālandharabandhaḥ kaṇṭha-duḥkhaugha-nāśakaḥ // 99 //*

Tr. The network of the nerves is tied up, preventing the downward flow of the (nectar). Moreover, *jālandhara-bandha* alleviates the disorders of the throat. 99.

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे /  
 न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति // 100 //  
*jālandhare kṛte bandhe kaṇṭhasaṅkoca-lakṣaṇe /*  
*na pīyūṣaṁ patatyagnau na ca vāyuḥ prakupyati // 100 //*

Tr. Application of *jālandhara-bandha* by contracting the throat, prevents the nectar falling into the fire and stops *vāyu* going astray. 100.

Note: The word *jāla* refers to the network of the nerves passing through the neck into the brain and *dhara* denotes holding back the nectar by exercising upward pull upon the spine and thus working upon the brain. One of the purposes of *jālandhara-bandha* during *prāṇāyāma* is to exercise considerable pressure on the carotid sinus leading to the stimulation of the carotid nerves and after constant practice, slow down the heart and a trance like condition may supervene. *jālandhara-bandha* is not only practised during *kumbhaka*, but also during *recaka* in *mūrcchā-prāṇāyāma*, bringing about stupor. This technique also indicates the principle of *viparītakaraṇi*. 98-100.

बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैर्निषेवितम् /  
 सर्वेषां हठतन्त्राणां साधनं योगिनो विदुः // 101 //  
*bandhatrayam-idaṁ śreṣṭhaṁ mahāsiddhair niṣevitam /*  
*sarveṣāṁ haṭhatantrāṇāṁ sādhanam yogino viduḥ // 101 //*

Tr. The set of these three *bandhas* is made use of by the *siddhas*. The *yogīs* consider these greatly efficient during *haṭha* practices. 101.

मूलस्थानं समाकृष्य उड्डियानं तु कारयेत् /  
 कण्ठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तम्भयेद् ध्रुवम् // 102 //  
*mūlasthānaṃ samākṛṣya uḍḍiyānaṃ tu kārayet /*  
*kaṇṭhasaṅkocanenaiva dve nāḍyau stambhayed dhruvam //*

102 //

Tr. *uḍḍiyāna* should be practised by contracting the *mūla* (anus). The two *nāḍīs* (*idā* and *piṅgalā*) are blocked by contracting the throat (*jālandhara-bandha*). 102.

मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबन्धनम् /  
 इडा च पिङ्गला बध्वा वाहयेत् पश्चिमं पथम् // 103 //  
*madhyacakram idaṃ jñeyam ṣoḍaśādhāra-bandhanam /*  
*idā ca piṅgalā badhvā vāhayet paścimaṃ patham //*

Tr. *madhya-cakra* is considered the one which controls the sixteen *ādhāras*. (By practising *uḍḍiyāna*) the course of *prāṇa* in *idā* and *piṅgalā* is stopped and directed through the posterior path (*suṣumnā*). 103.

Note: *ṣoḍaśādhāra* refers to 16 vital points, which are big toes, ankles, knees, thighs, perineum, generative organ, navel, heart, neck, throat, uvula, nose, center of the eye-brows, forehead, head and *brahmarandhra*. 103.

अनेनैव विधानेन सेवयेत् पवनोऽनलम् /  
 ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा // 104 //<sup>1</sup>  
*anenaiva vidhānena sevayet pavano 'nalam /*  
*tato na jāyate mṛtyur jarārogādikaṃ tathā //*

Tr. Strict adherence to such practice alone merges the *pavana* into the *anala*, which further retards death, decay and ailments. 104.

1.b- अनुपलब्धश्लोकः.

अधस्तात् कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने कृते /  
 मध्ये पश्चिमतानेन स्यात् प्राणो ब्रह्मनाडिगः // 105 //  
*adhastāt kuñcanenāśu kaṇṭhasaṅkocane kṛte /*  
*madhye paścimatānena syāt prāṇo brahmanāḍigaḥ //*

Tr. Simultaneous contraction of the anus (*mūla-bandha*) and throat (*jālandhara-bandha*) accompanied with abdominal retraction towards the back (*uḍḍiyāna-bandha*) channelizes the *prāṇa* through the *brahma-nāḍī*. 105.

Note: Usually the three *bandhas* are simultaneously practised and not independently. They are specially used in the practice of *prāṇāyāma*. 105.

ब्रह्मस्थानं ततो रोधः प्रयाति पवनोऽनले /  
 ततो न जायते मृत्युर्न स्याच्चैव जरादिकम् // 106 //  
*brahmasthānaṃ tato rodhaḥ prayāti pavano 'nale /*  
*tato na jāyate mṛtyur-na syāccaiva jarādikam //*

Tr. As the *pavana* firmly merges with *anala* (fire) in the *brahma-sthāna*, one transcends death and overcomes old age. 106.

अथ विपरीतकरणी -

नाभिदेशे भवेदेष भास्करो दहनात्मकः /  
 अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमध्ये तु चन्द्रमाः // 107 //  
atha viparīta-karaṇī:-  
*nābhideśe bhavedeṣa bhāskaro dahanātmakeḥ /*  
*amṛtātmā sthīto nityaṃ tālumadhye tu candramāḥ //*

Tr. The blazing sun is located at the navel region, while the moon, the source of nectar, is always located in the palate. 107.

यत्किञ्चित् स्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपि च /  
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यः तेन पिण्डं विनश्यति // 108 //  
*yatkiñcit sravate candrād amṛtaṁ divyarūpi ca /*  
*tatsarvaṁ grasate sūryaḥ tena piṇḍaṁ vinaśyati // 108 //*

Tr. Whatever divine nectar is secreted from the moon, all that is consumed by the Sun. Therefore, the human body decays. 108.

तत्रास्ति कारणं दिव्यं सूर्यस्य मुखबन्धनम् /  
गुरुपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः // 109 //  
*tatrāsti kāraṇaṁ divyaṁ sūryasya mukhabandhanam /*  
*gurūpadeśato jñeyaṁ na tu śāstrārtha-koṭibhiḥ // 109 //*

Tr. There is a unique way to seal the mouth of the sun, which can be learnt from the *guru* and never by going through millions of scriptures. 109.

ऊर्ध्वनाभिरधस्तालुर्ऊर्ध्वं भानुरधः शशी /  
करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविनाशिनी // 110 //  
*ūrdhvanābhir-adhastālor-ūrdhvaṁ bhānur-adhaḥ śaśī /*  
*karaṇī viparītākhyā sarvavyādhi-vināśinī // 110 //*

Tr. The practice, which puts the navel up and palate down, the sun up and moon down, is known as *viparīta-karaṇī*. It removes all the diseases. 110.

करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते /  
नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्द्धिनी // 111 //  
*karaṇī viparītākhyā guruvākyena labhyate /*  
*nityam abhyāsayuktasya jaṭharāgni-vivardhini // 111 //*

Tr. *viparīta-karaṇī* is best learnt from the *guru*. Its daily practice stimulates the gastric fire. 111.

आहारो बहुलस्तस्य सम्पाद्यः साधकस्य तु /  
अनाहारो यदि भवेदग्निर्देहं दहेत् क्षणात् // 112 //  
*āhāro bahulastasya sampādyah sādhakasya tu /*  
*anāhāro yadi bhaved agni-dehaṁ dahet kṣaṇāt // 112 //*

Tr. An aspirant requires increased quantity of food. If one does not take sufficient food, fire quickly consumes the body. 112.

अधःशिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने /  
क्षणाच्च किञ्चिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने // 113 //  
*adhaḥśirāścordhvapādaḥ kṣaṇaṁ syāt prathamē dine /*  
*kṣaṇācca kiñcidadhikam abhyasecca dinc dine // 113 //*

Tr. On the first day, one should remain in the topsy-turvy position for a short time. Every day, one should retain the posture longer increasing the time little by little. 113.

वलिश्च पलितं चैव षण्मासार्द्धेन नश्यति /  
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु कालजित् // 114 //  
*valiśca palitaṁ caiva ṣaṇmāsārdhena naśyati /*  
*yāmamātraṁ tu yo nityam abhyaset sa tu kālajit // 114 //*

Tr. Grey hair and wrinkles disappear in six months with the practice. By practising three hours each day one overcomes premature death. 114.

Note: *viparītakaraṇī* is not only a technique, but is an important concept in *hathayoga*, which is involved in different *yogic*



practices, like *jālandhara*, *khecarī* and *jihvābandha*. *pratyāhāra* is considered as *viparītakaraṇī* (GS: 59), which emphasizes on reversal process. The concept of *sūrya* at the navel and *candra* at the root of the pelvis and the nectar oozing out of the moon, is swallowed up by the sun at the navel, is not yet properly understood in terms of modern concept of anatomy and physiology.

The technique of *viparītakaraṇī* can be extended to any pose, which has its head down and pelvic region raised up, such as *śīṣāsana*, *sarvāṅgāsana* and *halāsana*.

KKHP describes *viparītakaraṇī* as upside down position of the body, in which one is advised to swallow the air by mouth and expel it through the anus. 107-114.

चित्ते समत्वमापन्ने वायौ व्रजति मध्यमे /  
एषामरोली वज्रोली सदाभिमतैति च // 115 //<sup>1</sup>  
*citte samatvamāpanne vāyau vrajati madhyame /*  
*eṣāmarolī vajrolī sadābhimateti ca // 115 //*

Tr. When the *vāyu* is channelized through the middle path (*sushumnā*), the mind becomes poised. Such a practice is regarded as *amarolī* and *vajrolī*. 115.

स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना /  
वज्रोली यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनम् // 116 //  
*svecchayā vartamāno'pi yogoktair niyamair vinā /*  
*vajrolīm yo vijānāti sa yogī siddhibhājanam // 116 //*

Tr. A *yogī*, who knows the practice of *vajrolī*, even if he acts of his own accord without following the yogic injunctions, attains success. 116.

1.b-कामाग्रजलोक.

तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् /  
क्षीरं चैकं द्वितीयं च नारी च वशवर्तिनी // 117 //  
*tatra vastudvayaṃ vakṣye durlabhaṃ yasya kasyacit /*  
*kṣīraṃ caikaṃ dvitīyaṃ ca nārī ca vaśavartinī // 117 //*

Tr. There are two things, which are difficult for every one to secure: one is *kṣīra* (nectar flowing from the moon) and the other is to have control over the *nāḍī* (*citrā-nāḍī*). 117.

मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वं कुञ्चनमभ्यसेत् /  
यत्नतः शरनालेन फूत्कारं वज्रकन्दरे<sup>1</sup> /  
शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसञ्चारकारणात्<sup>2</sup> // 118 //  
*mehanena śanaiḥ samyag ūrdhvaṃ kuñcanam abhyaset /*  
*yatnataḥ śaranālena phūtkāraṃ vajrakandare /*  
*śanaiḥ śanaiḥ prakurvīta vāyusañcārakāraṇāt // 118 //*

Tr. One should effortfully blow through the tube into the urethra slowly to clear the passage for the flow of air and by appropriate contraction and manipulation of the pelvic organs, raise the secretions. 118.

बिन्दुर्मूलं शरीराणां शरीरेण प्रतिष्ठितः /  
धारयन्ते शरीरे च<sup>3</sup> आपादतलमस्तकम् // 119 //  
*bindur mūlaṃ śarīrāṇāṃ śarīreṇa pratiṣṭhitah /*  
*dhārayante śarīre ca āpādataḥ-mastakam // 119 //*

Tr. *bindu*, which is located in the body and which supports the whole body from head to feet, is the key to bodily existence. 119.

1.b-पुरुषो वापि नारी वा वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात्. 2.b-कारणम्. 3.a-शरीरेण.

नार्या भगे पतद्बिन्दुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् /  
 चलितं च स्वयं बिन्दुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् // 120 //  
*nāryā bhage patad bindum abhyāsenordhvamāharet /*  
*calitaṃ ca svayaṃ bindum ūrdhvam ākṛṣya rakṣayet // 120 //*

Tr. The *bindu*, which is normally discharged and flows downwards, should be raised upwards with the practice and preserved. 120.

मरणं बिन्दुपातेन जीवितं बिन्दुधारणात् /  
 सुगन्धो योगिनो देहे जायते बिन्दुधारणात् /  
 यावद् बिन्दुः स्थिरो देहे तावत् कालभयं कुतः // 121 //  
*maraṇaṃ bindupātena jīvitaṃ bindu-dhāraṇāt /*  
*sugandho yogino dehe jāyate bindu-dhāraṇāt /*  
*yāvad-binduḥ sthīro dehe tāvat kālabhayaṃ kutaḥ // 121 //*

Tr. Downward flow of the *bindu* leads to decay of the body, while its preservation leads to life and creates pleasant smell in the body. So long *bindu* is retained in the body, there is no fear from death. 121.

स एव द्विविधो बिन्दुः पाण्डुरो लोहितः स्मृतः /  
 पाण्डुरः शुक्लमित्याहुर्लोहिताख्य<sup>1</sup> महारजः // 122 //  
*sa eva dvividho binduḥ pāṇḍuro lohitaḥ smṛtaḥ /*  
*pāṇḍuraḥ śuklam-ityāhur-lohitākhyam mahārajaḥ // 122 //*

Tr. There are two types of *bindu*: white and red. The white (*bindu*) is called *śukla* and red (*bindu*) is called *mahārajas*. 122.

सिन्दुरद्रवसंकाशं<sup>1</sup> रविस्थाने स्थितं रजः /  
 याति बिन्दोः सहैकत्वं भवेद् दिव्यं वपुस्तदा<sup>2</sup> // 123 //  
*sinduradravasankāśaṃ ravisthāne sthitaṃ rajaḥ /*  
*yāti bindoḥ sahaikatvaṃ bhaved divyaṃ vapustadā // 123 //*

Tr. The *rajas*, which is like red lead, is located in the region of sun. When the *bindu* is merged with *rajas*, one's body becomes divine. 123.

बिन्दुः शिवो रजः शक्तिर्बिन्दुरिन्दू रजो रविः /  
 उभयोः संगमादेव प्राप्यते परमं पदम् // 124 //  
*binduḥ śivo rajaḥ śaktir-bindur-indū rajo raviḥ /*  
*ubhayoḥ saṅgamādeva prāpyate paramaṃ padam // 124 //*

Tr. *bindu* is considered *śiva* and *rajas* is *śakti*; *bindu* is moon, *rajas* is sun. By union of both, one certainly attains the highest state. 124.

शुक्रं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण संगतम् /  
 शशिस्थाने स्थितो बिन्दुस्तयोरैक्यं च दुर्लभम् // 125 //  
*śukraṃ candreṇa saṃyuktaṃ rajaḥ sūryeṇa saṅgataṃ /*  
*śaśisthāne sthīto binduḥ-tayoraikyam ca durlabham // 125 //*

Tr. *śukra* is connected with *candra* (moon), and *rajas* with *sūrya* (sun). The union of *bindu*, which is located in the moon, (with *rajas* located in the sun) is very rare. 125.

वायुना शक्तिचालेन प्रेरितं खे यदा रजः /  
 बिन्दुनैकत्वमायाति भवेद्दिव्यं वपुस्तदा // 126 //

*vāyunā śakticālena preritaṃ kha yadā rajaḥ /  
bindunaikatvam āyāti bhaveddivyaṃ vapuḥ-tadā // 126 //*

Tr. By the practice of *śakticāla* and stimulation of the *vāyu*, when the *rajas* is channelized to the *kha* (*brahma-randhra*), it (*rajas*) is united with the *bindu*, as a result of which, the physique of a *yogī* turns divine. 126.

शुक्रं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण संगतम्<sup>1</sup> /  
तयोः समरसैकत्वं<sup>2</sup> यो जानाति स योगवित् // 127 //  
*śukraṃ candreṇa saṃyuktaṃ rajaḥ sūryeṇa saṅgataṃ /  
tayoḥ samarasaikatvaṃ yo jānāti sa yogavit // 127 //*

Tr. One who knows the blending of *śukra*, connected with *candra* (moon) and *rajas* connected with *sūrya* (sun), is a true *yogī*. 127

चित्तायत्वं नृणां शुक्रं शुक्रायत्वं तु जीवितम् /  
तस्माच्छुक्रं रजश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः // 128 //  
*cittāyatvaṃ nṛṇāṃ śukraṃ śukrāyatvaṃ tu jīvitam /  
tasmācchukraṃ rajaścaiva rakṣaṇīyaṃ prayatnataḥ // 128 //*

Tr. The *śukra* (*bindu*) of a human being is controlled by his mind and the life depends on *śukra*. Therefore, *śukra* and *rajas* should be preserved with effort. 128.

ऋतुमत्या रजोऽप्येव निज<sup>3</sup> बिन्दुं च रक्षयेत् /  
मेद्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यग्भ्यासयोगवान् // 129 //

1.a-युगल . 2.b-समरसत्वम् . 3.b-स्त्रीजम् .

*ṛtumatyā rajo 'pyeva nijabindum ca rakṣayet /  
medhreṇākarsayed ūrdhvaṃ samyag-abhyāsayogavān // 129 //*

Tr. A menstruating woman should preserve the *rajas*, a man should preserve his *bindu*, by raising it upwards by contracting the perineum through the appropriate practice. 129.

Note: *brahmānanda*, the commentator of HP, considers this verse to be an interpolation, although he has tried to comment on it. 129.

अयं योगः<sup>1</sup> पुण्यवतां धन्यानां तत्त्वशालिनाम् /  
निर्मत्सराणां सिध्येत न तु मत्सरशालिनाम् // 130 //  
*ayaṃ yogaḥ puṇyavatāṃ dhanyānāṃ tatvaśālinām /  
nirmatsarāṇāṃ sidhyeta na tu matsaraśālinām // 130 //*

Tr. Those who are pious, courageous, have gained insight into the reality, free from jealousy, attains success in this *yoga* and not those who are envious. 130.

पुरुषो वापि नारी वा वज्रोलीसिद्धिभाजनम् /  
सहजोलिश्चामरोलिर्वज्रोल्या भेद<sup>2</sup> एव हि // 131 //  
*puruṣo vāpi nārī vā vajrolīsiddhibhājanam /  
sahjoliścāmarolir-vajrolyā bheda eva hi // 131 //*

Tr. Success in *vajroli* can be attained by both male and female (aspirants). *sahajoli* and *amaroli* are but the two varieties of *vajroli* alone. 131.

जले भस्मे विनिक्षिप्य दग्धगोमयसम्भवम् /  
वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वांगलेपनम् // 132 //

1-अभ्ययोगः . 2.b-वज्रोल्याभेद .

*jale bhasme vinikṣīpya dagdha-gomaya-sambhavam /  
vajrolī-maithunād-ūrdhvaṃ strīpūṃsoḥ svāṅgalepanam // 132 //*

Tr. Both man and woman should besmear the body with ashes of (burnt) cow dung mixed up with water after the practice of *vajrolī*. 132.

आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् /  
सहजोलिरियं प्रोक्ता सेव्यते योगिभिः सदा // 133 //  
*āsīnayoḥ sukhenaiva muktavyāpārayoḥ kṣaṇāt /  
sahajoliriyam proktā sevyate yogibhiḥ sadā // 133 //*

Tr. Thus one sits in a state of Bliss unmindful of the worldly affairs. This is called *sahajolī*, which is always practised by the *yogīs*. 133.

Note: *muktavyāpāra*, in this context means void and nothing else. 133.

अयं<sup>1</sup> शुभकरो योगो भोगं मुक्तेऽपि<sup>2</sup> दक्षिणः /  
तस्मात् पुण्यवतामेव अयं योगः<sup>3</sup> प्रसिध्यति // 134 //  
*ayaṃ śubhakaro yogo bhoge mukte'pi dakṣiṇaḥ /  
tasmāt puṇyavatām-eva ayaṃ yogaḥ prasidhyati // 134 //*

Tr. This is very auspicious (practice of) *yoga*, which is conducive to a *yogī*, both in material and spiritual (salvation) success. Therefore, only the meritorious ones attain success in this *yoga*. 134.

पुंसो बिन्दु<sup>4</sup> समाकुञ्च्य सम्यगभ्यासपाटवात् /  
यदि नारी रजो रक्षेत् संयोगे चापि<sup>5</sup> योगिनी // 135 //

1.a-अयं. 2.b-भुक्ते च. 3.b-असंयोग. 4.a-बिन्दु. 5.b-चापि.

*pūṃso binduṃ samākuñcya samyag-abhyāsa-pāṭavāt /  
yadi nārī rajo rakṣet saṃyoge cāpi yoginī // 135 //*

Tr. A woman is considered as *yoginī* if she protects the *rajas* (secretions of the lower part) by retraction of uniting *bindu* (secretion of the upper part) through appropriate practice. 135.

तस्याः किञ्चिद्रजो नाशं न गच्छति न संशयः /  
तस्याः शरीरे नादस्तु बिन्दुतामेव<sup>1</sup> गच्छति // 136 //  
*tasyāḥ kiñcid rajonāśaṃ na gacchati na saṃśayaḥ /  
tasyāḥ śarīre nādistu bindutāmeva gacchati // 136 //*

Tr. Undoubtedly, she (such a *yoginī*) will not waste even a droplet of *rajas*. In her body, the *nāda* will get transformed into *bindu* (light). 136.

Note: A *yoginī*, who performs *vajrolī* and does not lose any part of the secretions, experiences *nāda* (internally aroused sound), which gets finer and finer and transformed into *bindu* (internally aroused light) which she perceives. 135-136.

स बिन्दुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहजैः<sup>2</sup> /  
वज्रोत्थभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिः प्रजायते // 137 //  
*sa bindus tadrajaścaiva ekībhūya svadehajaiḥ /  
vajrolyabhyāsayogena sarvasiddhiḥ prajāyate // 137 //*

Tr. *bindu* and *rajas* produced in the body, when united through the practice of *vajrolī*, brings about all the *siddhis*. 137.

पित्तोल्बणत्वात् प्रथमां च धारां विहाय नीयाच्च तथान्त्य<sup>3</sup> धाराम् /  
निषेव्यते<sup>4</sup> शीतलमध्यधारा कापालिकैः खण्डमतैः समर्थैः // 138 //

1.a-बिन्दुनालो च. 2.a-स्वदेहजौ. 3.b-निःसारतयान्. 4.a-निःसेव्यते.

*pittolbaṇatvāt prathamām ca dhārām  
vihāya nīyācca tathāntya-dhārām /  
niṣevyate śītaḥmadhyadhārā  
kāpālikaiḥ khaṇḍamataiḥ samarthaiḥ // 138 //*

Tr. The first and the last flow (of the urine) should be avoided due to its acidic contents. The adepts of *khaṇḍa-kāpālikas* consume the cool middle flow (of the urine). 138.

अमरी यः पिबेन्नित्यं नस्य<sup>1</sup> कुर्याद<sup>2</sup> दिने दिने /  
वज्रोलीमभ्यसेत् सेयममरोलीति कथ्यते // 139 //  
*amarīm yaḥ pibennityaṁ nasyaṁ kuryād dine dine /  
vajrolīm abhyaset seyaṁ amarolīti kathyate // 139 //*

Tr. While undergoing the practice of *vajrolī*, when one daily tastes and snuffs the *amarī*, it is called *amarolī*. 139.

Note: *bhavadeva* in his YB, commenting on *vajrolī*, *sahajolī* and *amarolī* remarks that *vajrolī*, *sahajolī*, *amarolī*, comprise a composite process. There is no difference between them. They differ in names. But the function remains the same. When the Union of *candra* and *sūrya* takes place in the *yonisthāna*, it is called *amarolī*. When one's *bindu* is held inside with the help of *yonimudrā*, it is termed as *sahajolī*. To suck one's *bindu* and raise it upwards is *vajrolī*. A woman is also eligible for the practice of *vajrolī*. The purpose of *vajrolī* is *bindusiddhi*. *bhavadeva* also gives a *mantra*, which is used for *vajrolī*, as “*om jṛām phaṁ kṛuṁ lluṁ jaṁ jaḥ svāhā*”. (YB—a forthcoming publication from Lonavla Yoga Institute). 115-139.

मेहना<sup>3</sup>कुञ्चनादूर्ध्वं रजसापि च योगिनी /  
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद् ध्रुवम् // 140 //

1.a-न शक्यं. 2.b-नस्यं कुर्वन्. 3.a-मेहनां.

*mehanākuñcanādūrdhvaṁ rajasāpi ca yoginī /  
atītānāgataṁ veti khecarī ca bhaved dhruvam // 140 //*

Tr. By contraction and suction, if the *yoginī* raises the *rajas* upwards, she knows the past and the future and quickly attains *khecarī*. 140.

देहसिद्धिं च लभते वज्रोत्यभ्यासयोगतः /  
अयं शुभकरो योगो भोगे मुक्तौ च दक्षिणः // 141 //  
*dehasiddhiṁ ca labhate vajrolyabhyāsayogataḥ /  
ayaṁ śubhakaro yogo bhoge muktau ca dakṣiṇaḥ // 141 //*

Tr. Perfection in the practice of *vajrolī* yields a divine physique (*dehasiddhi*). Such an auspicious *yoga* (practice) is helpful both for material and spiritual success. 141.

कन्दोर्ध्वे कुण्डलीशक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः<sup>1</sup> /  
ब्रह्मद्वारमुखं नित्यं मुखेनाच्छाद्य तिष्ठति<sup>2</sup> // 142 //  
*kandordhve kuṇḍalī-śaktir-aṣṭadhā kuṇḍalākṛtiḥ /  
brahmadvāramukhaṁ nityaṁ mukhenācchādyati tiṣṭhati // 142 //*

Tr. The *kuṇḍalī-śakti* is located above the *kanda*, forming eight spirals. It stays obstructing the mouth of *brahma-dvāra* (opening of *suṣumnā*). 142.

येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् /  
मुखेनाच्छाद्य तदद्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी // 143 //  
*yena mārgaṇaṁ gantavyaṁ brahmasthānaṁ nirāmayam /  
mukhenācchādyati tad-dvāraṁ prasuptā paramaśvarī // 143 //*

1.b-गुना मोक्षाय योगिनां. 2.b-बन्धनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित्.

Tr. The latent *paramēśvarī* (*kuṇḍalī*) obstructs the very door, through which the path to blissful (state of) *brahmasthāna* leads. 143.

उदघाटयेत्<sup>1</sup> कपाटं तु यथा कुञ्चिकया हठात् /  
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् // 144 //  
*udghāṭayet kapāṭam tu yathā kuñcikayā hathāt /*  
*kuṇḍalīnyā tathā yogī mokṣadvāraṁ vibhedayet // 144 //*

Tr. As a door is easily opened with a key, a *yogī* breaks open the door to salvation by *kuṇḍalinī*. 144.

कृत्वा सम्पुटितौ<sup>2</sup> करौ दृढतरं बध्वा तु पद्मासनम्<sup>3</sup> /  
गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यानं ततश्चेतसि //  
वारं वारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चालयन् पूरितम् /  
स्वं च प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावादतः // 145 //  
*kṛtvā samputitau karau dṛḍhataraṁ badhvā tu padmāsanam /*  
*gāḍhaṁ vakṣasi sannidhāya cibukaṁ dhyānaṁ tataścetasī /*  
*vāraṁ vāramapānaṁ ūrdhvam-anilaṁ proccālayan pūritam /*  
*svaṁ ca prāṇam upaiti bodham-atulaṁ śakti-prabhāvād-  
ataḥ // 145 //*

Tr. Firmly adopt *padmāsana*, fold the hands, firmly press the chin against the chest, repeatedly raise the *apāna* upwards forcefully so that it unites with *prāṇa*. Thus one attains unparallel wisdom of the highest order by intense concentration. 145.

कन्दोर्ध्वे कुण्डलीशक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् /  
बन्धनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् // 146 //  
*kandordhve kuṇḍalī-śaktiḥ suptā mokṣāya yoginām /*  
*bandhanāya ca mūdhānāṁ yestāṁ veti sa yogavit // 146 //*

1. त-उदघाटयेत्. 2. a-संयुतौ. 3. b-मिथ्यासन.

Tr. The latent *kuṇḍalī-śakti*, which is located above the *kanda*, brings about liberation to a *yogī*, while it causes bondage to an ignorant. A true *yogī* is the one who awakens *kuṇḍalī*. 146.

ऊर्ध्वं मेढ्रादधो नाभेः कन्दो योऽस्ति खगाण्डवत् /  
तत्र<sup>1</sup> नाड्यः समुद्भूताः सहस्राणां<sup>2</sup> द्विसप्ततिः // 147 //  
*ūrdhvaṁ meḍhrād adho nābheḥ kando yo'sti khagāṇḍavat /*  
*tatra nāḍyaḥ samudbhūtāḥ sahasrāṇāṁ dvisaptatiḥ // 147 //*

Tr. *kanda*, which resembles the egg of a bird, is placed above the genitals and below the navel. The seventy-two thousand *nāḍīs* originate from here. 147.

तत्र नाडीसहस्रेषु द्विसप्ततिरुदाहृतः /  
प्राधान्य<sup>3</sup> प्राणवाहिन्यो भूयस्तत्र दश स्मृताः // 148 //  
*tatra nāḍī-sahasreṣu dvisaptatir-udāhṛtaḥ /*  
*prādhānya-prāṇa-vāhinyo bhūyastatra daśa smṛtāḥ // 148 //*

Tr. *nāḍīs* are said to be seventy-two thousand. But the prime conductors of *prāṇa* are only ten. 148.

इडा च पिंगला चैव सुषुम्ना च तृतीयका /  
गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूषा चैव<sup>4</sup> पयस्विनी // 149 //  
अलम्बुषा कुहुश्चैव<sup>5</sup> शंखिनी च दश स्मृताः /  
एवं नाडीमयं चक्रं विज्ञेयं योगिभिः सदा // 150 //  
*iḍā ca piṅgalā caiva suṣumnā ca tṛtīyakā /*  
*gāndhārī hastijihvā ca pūṣā caiva payasvinī // 149 //*  
*alambuṣā kuhuścaiva-śaṅkhinī ca daśa smṛtāḥ /*  
*evaṁ nāḍīmayam cakram vijñeyam yogibhiḥ sadā // 150 //*

1. b- ननो. 2. b-महमाणि. 3. b-प्राधान्यात्. 4. a-पञ्चवेव. b-पञ्च चैव. 5. a-कुहुश्चैव.

Tr. The ten *nāḍīs* are — *idā*, *piṅgalā*, *suṣumnā* (the third), *gandhārī*, *hastī-jihvā*, *pūṣā*, *payasvinī*, *alambuṣā*, *kuhu* and *śaṅkhinī*. A *yogī* should know the network of the *nāḍīs*. 149-150.

सततं प्राणवाहिन्यः सोमसूर्याग्निदेवताः /  
इडा च पिंगला चैव सुषुम्ना च त्रयो मताः // 151 //  
*satataṁ prāṇavāhinyāḥ somasūryāgni-devatāḥ /*  
*idā ca piṅgalā caiva suṣumnā ca trayo matāḥ // 151 //*

Tr. It is considered that the three *nāḍīs*, namely — *idā*, *piṅgalā* and *suṣumnā*, having their presiding deities as *soma*, *sūrya* and *agni* respectively, are the prominent channels of *prāṇa*. 151.

इडा वामे स्थिता भागे पिंगला दक्षिणे स्थिता /  
सुषुम्ना मध्यदेशे तु प्राणमार्गे त्रयः स्थिताः // 152 //  
*idā vāme sthitā bhāge piṅgalā dakṣiṇe sthitā /*  
*suṣumnā madhyadeśe tu prāṇamārge trayāḥ sthitāḥ // 152 //*

Tr. *idā* is situated on the left, *piṅgalā* on the right, while *suṣumnā* is in the middle. These three are the passages of *prāṇa*. 152.

प्राणोऽपानसमानश्चोदानव्यानौ च वायवः /  
नागः कूर्मश्च कृकलो देवदत्तो धनञ्जयः // 153 //  
प्राणाद्याः पञ्च विख्याता नागाद्याः पञ्च वायवः /  
एते नाडीसहस्रेषु वर्तन्ते जीवरूपिणः // 154 //  
*prāṇo 'pānasamānaścodānavyānau ca vāyavaḥ /*  
*nāgaḥ kūrmaśca kṛkalo devadatto dhanañjayaḥ // 153 //*  
*prāṇādyāḥ pañca vikhyātā nāgādyāḥ pañca vāyavaḥ /*  
*ete nāḍī sahasreṣu vartante jīvarūpiṇaḥ // 154 //*

Tr. The famous five *prāṇas* are — *prāṇa*, *apāna*, *samāna*, *udāna* and *vyāna* and the five *vāyus* are — *nāga*, *kūrma*, *kṛkala*, *devadatta* and *dhanañjaya*. *prāṇa* in the form of *jīva*, exists in thousands of *nāḍīs*. 153-154.

प्राणापानावसौ जीवोऽधश्चोर्ध्व<sup>1</sup> प्रधावति /  
वामदक्षिणमार्गेण चञ्चलत्वे न दृश्यते // 155 //  
*prāṇāpānāvasau jīvo 'dhaścordhvaṁ pradhāvati /*  
*vāmadakṣiṇa-mārgeṇa cañcalatve na dṛśyate // 155 //*

Tr. *jīva* (the embodied soul), in the form of *prāṇa* and *apāna*, moves upwards and downwards through left and right channels. It is not experienced because of its fickleness. 155.

आक्षिप्तो भुवि दण्डेन<sup>2</sup> यथोच्छलति<sup>3</sup> कन्दुकः /  
प्राणोऽपानसमाक्षिप्तस्तथा जीवो हि गच्छति<sup>4</sup> // 156 //  
*ākṣipto bhuvi daṇḍena yathocchalati kandukaḥ /*  
*prāṇo 'pānasamākṣiptas tathā jīvo hi gacchati // 156 //*

Tr. Being hit by a stick, a ball bounces up from the ground. Similarly, the *jīva*, being hit by *prāṇa* and *apāna*, keeps moving. 156.

रज्जुबद्धो यथा श्येनो गतोऽप्याकृष्यते पुनः /  
गुणबद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कृष्यते // 157 //  
*rajjubaddho yathā śyeno gato 'pyākṛṣyate punaḥ /*  
*guṇabaddhastathā jīvaḥ prāṇāpānena kṛṣyate // 157 //*

Tr. As a bird (lit. eagle), tied up to a string, is pulled back, so also the *jīva*, attached to the attributes, is attracted by *prāṇa* and *apāna*. 157.

1. b-ऊर्ध्वं चाधः. 2.b-भुजदण्डेन. 3.b-यथा चलति. 4.a-न मिश्रयेत्.

अपानः कर्षयेत्<sup>1</sup> प्राणं प्राणोऽपानं च<sup>2</sup> कर्षति /  
 अध ऊर्ध्वस्थितौ एतौ यो जानाति स योगवित् // 158 //  
*apānaḥ karṣayet prāṇam prāṇo 'pānaṁ ca karṣati /*  
*adha-ūrdhva-sthītau etau yo jānāti sa yogavit // 158 //*

Tr. *apāna* attracts *prāṇa* and *prāṇa* attracts *apāna*, remaining in the lower and the upper regions (of the body) respectively. One, who knows this, is considered a true *yogī*. 158.

हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत् पुनः /  
 हंसहंसेत्यतो मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा // 159 //  
*hakāreṇa bahīryāti sakāreṇa višet punaḥ /*  
*haṁsa-haṁsetyato mantram jīvo japati sarvadā // 159 //*  
 Tr. Exhalation produces a sound like 'ha', while inhalation produces a sound like 'sa'. The *jīva* constantly chants the *mantra*—*haṁsa haṁsa* (in the form of exhalation and inhalation). 159.

शतानि षट् दिवारात्रौ सहस्राण्येकविंशतिः /  
 एतत्संख्यायुतं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा // 160 //  
*śatāni ṣaṭ divārātrau sahasrāṇyeka-viṁśatiḥ /*  
*etat-saṁkhyā-yutam mantram jīvo japati sarvadā // 160 //*  
 Tr. The *jīva* constantly chants the *mantra* for twenty one thousand and six hundred times in one day and night. 160.

अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदायिनी /  
 अस्याः संकल्पमात्रेण नरः पापैः प्रमुच्यते // 161 //  
*ajapā nāma gāyatrī yogināṁ mokṣadāyīnī /*  
*asyāḥ saṁkalpamātreṇa naraḥ pāpaiḥ pramucyate // 161 //*

<sup>1</sup> कर्षति. 2.a-पानं.

Tr. This is *ajapā gāyatrī*, which brings *mokṣa* to a *yogī*. A man gets rid of all the sins just by mere thought about it. 161.

अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः /  
 अनया सदृशं पुण्यं न भूतं न भविष्यति // 162 //  
*anayā sadṛśī vidyā anayā sadṛśo japaḥ /*  
*anayā sadṛśam puṇyam na bhūtaṁ na bhaviṣyati // 162 //*

Tr. A science (learning) or a chanting or a pious deed like this did not exist, nor will come into existence in future. 162.

कुण्डलिन्याः समुद्भूता गायत्री प्राणधारिणी /  
 प्रणवाद्यास्तथा विद्यात् यस्तं वेत्ति स योगवित् // 163 //  
*kuṇḍalinyāḥ samudbhūtā gāyatrī prāṇadhārīṇī /*  
*praṇavādyās-tathā vidyāt yastaṁ veti sa yogavit // 163 //*

Tr. *gāyatrī*, having the nature of *prāṇa*, and also *praṇava* etc. have originated from *kuṇḍalinī*. One who knows this, is considered a true *yogī*. 163.

अम्भोधिशीलद्वीपानामाधारः शेषकुण्डली /  
 अशेषयोगतन्त्राणामाधारः कुण्डली तथा // 164 //  
*ambhodhi-śailadvīpānām ādhāraḥ śeṣa-kuṇḍalī /*  
*aśeṣayogatantrāṇām-ādhāraḥ kuṇḍalī tathā // 164 //*

Tr. Just as the coiled snake *śeṣa* is the support of the entire ocean, mountain and the islands, similarly, *kuṇḍalī* forms the base of all the *yogic* practices. 164.

कुण्डली कुण्डलाकारा सर्पवत् परिकीर्तिता /  
 सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः // 165 //



*kuṇḍalī kuṇḍalākārā sarpavat parikīrtitā /  
sā śaktiścālītā yena sa mukto nātra saṁśayaḥ // 165 //*

Tr. *kuṇḍalī* is considered coiled like a snake. One, who successfully activates it, certainly attains liberation. 165.

कुण्डलांगी कुण्डलिनी भुजंगी शक्तिरीश्वरी /  
कुण्डल्यरुन्धती देवी शब्दाः पर्यायवाचकाः /// 166 //  
*kuṇḍalāṅgī kuṇḍalinī bhujāṅgī śaktirīśvarī /  
kuṇḍalyarundhatī devī śabdāḥ paryāyavācakāḥ // 166 //*

Tr. *kuṇḍalāṅgī*, *kuṇḍalinī*, *bhujāṅgī*, *śakti*, *īśvarī*, *kuṇḍalī*, *arundhatī*, *devī*-- are synonyms. 166.

गंगायमुनयोर्मध्ये बालरुण्डा तपस्विनी /  
बलात्कारेण गृह्णीयात् तद्विष्णोः परमं पदम् // 167 //  
*gaṅgā-yamunayor-madhye bālaruṇḍa tapasvinī /  
balātkāreṇa gṛhṇīyāt tadviṣṇoḥ paramaṁ padam // 167 //*

Tr. The humble young female ascetic (*kuṇḍalī*), which resides between *gaṅgā* and *yamunā*, should be tackled using force. That is the highest abode of *viṣṇu*. 167.

इडा भगवती गंगा पिङ्गला यमुना नदी /  
इडापिङ्गलयोर्मध्ये बालरुण्डा सरस्वती // 168 //  
*idā bhagavatī gaṅgā piṅgalā yamunā nadī /  
idā-piṅgalayor-madhye bālaruṇḍa sarasvatī // 168 //*

Tr. *idā* is the goddess *gaṅgā*, while *piṅgalā* is the river *yamunā*. The young ascetic *sarasvatī* (*kuṇḍalī*) lies between *idā* and *piṅgalā*. 168.

पुच्छं प्रगृह्य भुजगीं सुप्तामुदबोध्य कर्षयेत्<sup>1</sup> /  
निद्रां विहाय सा ऋज्वी ऊर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् // 169 //  
*pucchaṁ pragṛhya bhujagīm suptām-udbodhya karṣayet-  
nidrām vihāya sā ṛjvī ūrdhvaṁ uttiṣṭhate haṭhāt // 169 //*

Tr. One should catch the sleeping serpent (*kuṇḍalī*) by the tail and pull her, thus awakening her from sleep. Coming out of the slumber and being awakened, she soon rises forcefully. 169.

प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा<sup>2</sup> मरुता सह /  
ऋजुत्व<sup>3</sup> गुणमादाय वज्रत्यूर्ध्वं सुषुम्नया // 170 //  
*prabuddhā vahnīyogena manasā marutā saha /  
ṛjutva-guṇam-ādāya vrajatyūrdhvaṁ suṣumnayā // 170 //*

Tr. Being stimulated by the increase of heat, (*kuṇḍalī*), becomes straight and moves upwards through the *suṣumnā*, accompanied by mind and *prāṇa*. 170.

येन सञ्चालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् /  
किमत्र बहूनोक्तेन कालं जयति लीलया // 171 //  
*yena sañcālītā śaktiḥ sa yogī siddhibhājanam /  
kimatra bahunoktena kālaṁ jayati līlayā // 171 //*

Tr. A *yogī*, who stimulates *śakti* (*kuṇḍalī*), accomplishes supernatural powers (*siddhis*). What to speak more? He easily transcends *kāla*. 171.

सव्यासनस्थस्य<sup>4</sup> फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्द्धमात्रम् /  
प्रपूर्य सूर्यात् परिधाय<sup>5</sup> युक्त्या प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया // 172 //

1.a-सुप्तामुदबोधय्य तां. 2.a-नामोन्मसा. 3.a-शुचिद्. 4.a-परिस्थिता चैव. 5.a-प्रपूर्यगौ परिधान.

savyāsanasthāsyaphaṇāvati sā  
 prātaśca sāyaṃ praharārdhamātram /  
 prapūrya sūryāt paridhāya  
 yuktyā pragṛhya nityaṃ paricālanīyā // 172 //

Tr. One should skillfully catch hold of the hooded serpent, who is lying with the face backwards and stimulate her daily by exhaling through *sūrya nāḍī* for one and half hours, in the morning and evening. 172.

वजासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीम् /  
 कुर्यादनन्तरं भस्त्रीं कुण्डलीमाशु बोधयेत् // 173 //  
 vajrāsanaṣṭhito yogī cālayitvā tu kuṇḍalīm /  
 kuryādanantaram bhastrīm kuṇḍalīm āśu bodhayet // 173 //

Tr. A *yogī*, sitting in *vajrāsana* should activate *kuṇḍalī* and thereafter, should practise *bhastrikā*. Thus, *kuṇḍalī* is easily awakened. 173.

नाभे<sup>1</sup>राकुञ्चनं कुर्यात् कुण्डलीं चालयेत्ततः /  
 मृत्युचक्रं गतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः // 174 //  
 nābher-ākuñcanam kuryāt kuṇḍalīm cālayet-tataḥ /  
 mṛtyucakram gatasyāpi tasya mṛtyubhayam kutah // 174 //

Tr. One should contract the navel and then move the *kuṇḍalī*. Thus, even though one may be in the trap of death, one remains free from fear of death. 174.

नासादक्षिणमार्गवाहिपवनात् प्राणो हि दीर्घीकृतः<sup>2</sup> /  
 चन्द्राभः<sup>3</sup> परिपूरितामृततनुः प्राग्घण्टिकायास्तथा<sup>4</sup> /  
 भिन्दन् कालविशालवह्निवशगान् भूरन्ध्रनाडीगणान् /  
 तत्कार्यं<sup>5</sup> कुरुते पुनर्नवतरं जीर्णदुमस्कन्धवत्<sup>6</sup> // 175 //

1. a-नाभो. b-नाभ्यो. 2. b-प्राणोऽतिदीर्घीकृतः. 3. a-चन्द्रां नः. b-चन्द्राभः. 4. b-प्राग्घण्टिकास्तथा. 5. b-रत्नकार्यं. 6. a-जीर्णेषु मस्कन्धवत्.

nāsā-dakṣiṇamārgavāhi-pavanāt prāṇo hi dīrghīkṛtaḥ /  
 candrāmbhaḥ paripūritāmṛta-tanuḥ prāg-ghaṇṭikāyāstathā /  
 bhindan kālaviśālavanivāśagān bhrūrandhranāḍীগणान् /  
 tatkāryaṃ kurute punar-navataram jīrṇadrumaskandhavat // 175 //

Tr. By the process of carrying the *vāyu* through the right nostril and prolonging the *prāṇa* and filling the whole body with the nectar oozing from the moon in the upper part of the uvula, one is able to gain control over all the *nāḍīs* in the *bhrūrandhra* (center of the eye brows), thus rejuvenating himself like the trunk of an old tree, having young shoots or leaves. Thus he attains mastery over the fire and *kāla* (death, time). 175.

कुण्डलीं चालयित्वा तु कुर्याद् भस्त्रीं विशेषतः /  
 एवमभ्यसतो नित्यं यमिनः शंकते यमः // 176 //  
 kuṇḍalīm cālayitvā tu kuryād bhastrīm viśeṣataḥ /  
 evamabhyasato nityaṃ yaminaḥ śaṅkate yamaḥ // 176 //

Tr. Activate the *kuṇḍalī* specially by the practice of *bhastrikā*. With this practice, a *yogī* can control premature death. 176.

तदाभ्यसेत् सूर्यभेदमुज्जायीं चापि शीतलीम् /  
 एवमभ्यासयुक्तस्य यमस्तु यमिनः कुतः // 177 //  
 tadābhyaset sūryabhedam-ujjāyīm cāpi śītalīm /  
 evam-abhyāsayuktasya yamastu yaminaḥ kutah // 177 //

Tr. After that, take up the practice of *sūrya-bheda*, *ujjāyī* and *śītalī*. A *yogī*, who practises in this manner, is not afraid of death. 177.

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ /  
ऊर्ध्वमाकर्ष्यते<sup>1</sup> किञ्चित् सुषुम्नागतकुण्डली<sup>2</sup> // 178 //  
*muhūrtadvayaparyantaṁ nirbhayaṁ cālanādasau /*  
*ūrdhvam-ākṛṣyate kiñcit suṣumnāgata-kuṇḍalī // 178 //*

Tr. If one fearlessly undertakes this practice for six hours, *kuṇḍalī* rises a little and enters into *suṣumnā*. 178.

तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्नायाः समुदगता /  
जहाति तस्मात् प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः // 179 //  
*tena kuṇḍalinī tasyāḥ suṣumnāyāḥ samudgatā /*  
*jahāti tasmāt prāṇo 'yaṁ suṣumnāṁ vrajati svataḥ // 179 //*

Tr. Thus, when the *kuṇḍalī* enters into *suṣumnā* leaving its place, *prāṇa* enters into *suṣumnā* automatically. 179.

तस्मात् सञ्चालयेन्नित्यं सुप्रसुप्तामरुन्धतीम् /  
अस्याः सञ्चालनेनाशु योगी रोगैर्विमुच्यते // 180 //  
*tasmāt sañcālayen-nityaṁ suprasuptām-arundhatīm /*  
*asyāḥ sañcālanaśu yogī rogair vimucyate // 180 //*

Tr. Therefore, one should daily activate the latent *arundhatī* (*kuṇḍalinī*). By it's stimulation, a *yogī* becomes free from diseases. 180.

ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशनः<sup>3</sup> /  
मण्डलाद् दृश्यते सिद्धिः कुण्डल्यभ्यासयोगिनः // 181 //  
*brahmacarya-ratasyaiva nityaṁ hitamitāśanaḥ /*  
*maṇḍalād-dṛśyate siddhiḥ kuṇḍalyabhyāsayoginaḥ // 181 //*

1. b-ऊर्ध्वमाकर्षयेत्. 2. b-सुषुम्नां व्रजति स्वतः. 3. b-हितमिताशिनः.

Tr. A *yogī*, who sticks to celibacy and consumes moderate and wholesome food, attains success through the practice of *kuṇḍalī* in forty days. 181.

Note: *brahmānanda* interpretes the word *maṇḍala* meaning forty days. 181.

अभ्यासान्निःसृतां चान्द्रीं विभूत्या सह मिश्रयेत् /  
तद्धारणं चोत्तमांगे दिव्यदृष्टिप्रदायकम् // 182 //  
*abhyāsān-niḥsṛtāṁ cāndrīm vibhūtyā saha miśrayet /*  
*tad-dhāraṇaṁ cottamāṅge divya-dṛṣṭi-pradāyakam // 182 //*

Tr. *cāndrī* (nectar oozing from the moon), which is secreted through practice, should be merged with *vibhūti* (*rajas*) and retained in the superior (upper) regions, which results in divine insight. 182.

द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनम् /  
कुतः प्रक्षालणोपायः कुण्डल्यभ्यासतो विना // 183 //  
*dvāsaptati-sahasrāṇāṁ nāḍīnāṁ malaśodhanam /*  
*kutaḥ prakṣālaṇopāyaḥ kuṇḍalyabhyāsato vinā // 183 //*

Tr. The seventy two thousand *nāḍīs* are (thus) cleansed of the impurities. Without the practice of *kuṇḍalī*, there is no other process of purification. 183.

मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् /  
अन्यथा त्वितरेऽभ्यासाः प्रयासायैव योगिनः // 184 //  
*mārutasya vidhiṁ sarvaṁ manoyuktaṁ samācaret /*  
*anyathā tvitare 'bhyāsāḥ prayāsāyaiva yoginaḥ // 184 //*

Tr. All the techniques involving *vāyu* should be practised with concentration. Otherwise, the practices are futile for the *yogīs*. 184.

अतिशुद्धा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शम्भुना /  
एकैका तासु यमिनां<sup>1</sup> महासिद्धिप्रदायिनी // 185 //  
*atisuddhā daśa proktā ādināthena śambhunā /*  
*ekaikā tāsu yaminām mahāsiddhipradāyini // 185 //*

156. There is a set of ten highly pure *mudrās* propagated by *ādinātha śambhu*. Each one of them brings about great *siddhis* (supernatural powers) to the *yogīs*. 185.

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा /  
राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न राजते // 186 //  
*rājayogaṃ vinā pṛthvī rājayogaṃ vinā niśā /*  
*rājayogaṃ vinā mudrā vicitrāpi na rājate // 186 //*

Tr. Without *rājayoga*, *āsana* is not effective, nor *niśā* (*kumbhaka*), nor even the various *mudrās*. 186.

उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते साम्प्रदायिकम् /  
स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव च // 187 //  
*upadeśaṃ hi mudrāṇām yo datte sāmpradāyikam /*  
*sa eva śrīguruḥ svāmī sāksād-īśvara eva ca // 187 //*

Tr. One, who imparts the traditional (authentic) knowledge of *mudrās*, is certainly the *śrī-guru*, *svāmī*. He, indeed, is *īśvara* embodied. 187.

1. b-योगिनां.

तस्य<sup>1</sup> वाक्यपरो भूत्वा योऽभ्यसेत् समाहितः /  
अणिमादिगुणैश्वर्यं जायते कालवञ्चनम् // 188 //  
*tasya vākyaparo bhūtvā yo 'bhyaset samāhitah /*  
*aṇimādi-guṇaiśvaryaṃ jāyate kālavañcanam // 188 //*

Tr. One who fully indulges in the practice and follows the advice of the teacher, achieves the supernatural powers like *aṇimā* etc., and transcends death. 188.

इति श्रीसहजानन्दसन्तानचिन्तामणिस्वात्मारामविरचितायां हठप्रदीपिकायां  
पञ्चमोपदेशः // 5 //  
*iti śrī-sahajānanda-santāna-cintāmaṇi-svātmārāma-*  
*viracitāyāṃ haṭhapradīpikāyāṃ pañcamopadeśaḥ // 5 //*

Thus (ends) the fifth chapter of *haṭhapradīpikā*, composed by *svātmārāma*, an illustrious successor of *śrī-sahajānanda* // 5 //

a-नयो.

## Sixth Chapter

अथ प्रत्याहारः-

चरतां चक्षुरादीनां विषयेषु यथाक्रमम् /  
तत्प्रत्याहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते // 1 //

atha pratyāhārah--

caratām cakṣurādinām viṣayeṣu yathākramam /  
tatpratyāharaṇam teṣāṃ pratyāhārah sa ucyate // 1 //

Tr. *pratyāhāra* is known as a technique by which the sense organs, such as eyes etc., that are engaged in their objects, are withdrawn systematically. 1.

यथा तृतीयकालस्थो रविः प्रत्याहरेत् प्रभाम् /  
तृतीयांगे स्थितो योगी विकारं हन्ति मानसम् // 2 //  
yathā tṛtīyakālastho raviḥ pratyāharati prabhām /  
tṛtīyāṅge sthito yogī vikāraṃ hanti mānasam // 2 //

Tr. Just as the sun, being in the third phase (evening), withdraws the rays, a *yogī*, who is undergoing the third *āṅga* (member of *yoga* i.e. *pratyāhāra*) also does away with the impurities of the mind. 2.

अंगमध्ये यथांगानि कूर्मः संकोचयेद् ध्रुवम् /  
योगी प्रत्याहरत्येवमिन्द्रियाणि तथात्मनि // 3 //  
aṅgamadhye yathāṅgāni kūrmaḥ saṅkocayed dhruvam /  
yogī pratyāharatyevam-indriyāṇi tathātmani // 3 //

Tr. As a tortoise quickly pulls the limbs within, similarly, a *yogī* withdraws the senses towards the Self (*ātman*). 3.

यं यं शृणोति कर्णाभ्यां प्रियमप्यथवाप्रियम्<sup>1</sup> /  
तं तमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् // 4 //  
yaṃ yaṃ śṛṇoti karṇābhyāṃ priyam-apyathavāpriyam /  
taṃ tam-ātmeti vijñāya pratyāharati yogavit // 4 //

Tr. Whatever favourable or unfavourable a *yogī* listens through the ears, he withdraws from all of them considering them as the Self. 4.

उष्णं वाप्यथवा शीतं यं यं स्पृशति चर्मणा /  
तं तमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् // 5 //  
uṣṇaṃ vāpyathavā śītaṃ yaṃ yaṃ spṛśati carmanā /  
taṃ tam-ātmeti vijñāya pratyāharati yogavit // 5 //

Tr. Whatever hot or cold is touched by the skin, the eminent *yogī* withdraws from it knowing it as Self. 5.

अरम्यमथवा रम्यं<sup>2</sup> यं यं पश्यति चक्षुषा /  
तं तमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् // 6 //  
aramyam-athavā ramyaṃ yaṃ yaṃ paśyati cakṣuṣā /  
taṃ tam-ātmeti vijñāya pratyāharati yogavit // 6 //

Tr. Whatever ugly or beautiful is seen by the eyes, a *yogī* withdraws from it knowing it as Self. 6.

अमिष्टमथवा मिष्टं यद्यत् स्पृशति जिह्वया /  
तं तमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् // 7 //<sup>3</sup>

1.a-मप्यथवाप्रियम्. 2.a-अरम्यमथवा रम्यम्. 3.a-अनुपलब्धश्लोक.

*amiṣṭam-athavā miṣṭam yadyat spr̥ṣati jihvayā /  
tam tam-ātmēti vijñāya pratyāharati yogavit // 7 //*

Tr. Whatever is palatable or unpalatable to the tongue, the *yogi* withdraws from it considering it as Self. 7.

*ameḍhyam-athavā meḍhyam yadyad jighrati nāsikā /  
tam tam-ātmēti vijñāya pratyāharati yogavit // 8 //*

Tr. Whatever pure or impure smelt by the nose, the *yogi* considers it as Self and withdraws. 8.

*candrāmṛtamayīm dhārām pratyāharati bhāskarāḥ /  
tatspratyāharṇam tasya<sup>1</sup> pratyāharastaducyate // 9 //*

Tr. The sun draws back the ambrosial flow of the moon. Similar is the case in the practice of *pratyāhāra*. 9.

Note: General meaning of *pratyāhāra* is withdrawal of sense-organs from the object of senses. However, another meaning of *pratyāhāra* given here is to imbibe on the mind that whatever one perceives through different senses should be considered as the nature of the Self. Along with these two types, VS mentions two more types of *pratyāhāra* : a) performance of the obligatory duties mentally within the self and without any external aids, b) holding the *prāṇa* successfully at the eighteen vital points after withdrawing

1.b-तस्मात्.

from the previous point. SUP mentions another type of *pratyāhāra* in the form of renouncing the results of the daily obligatory duties. DUP also endorses the same view. In KP, the term *pratyāhāra* has been used synonymously for *kumbhaka*. *devala* mentions different types of *kumbhakas* out of which *pratyāhāra* is one. According to *śorakṣa*, *pratyāhāra* is achieved through *viparītakaraṇī mudrā* (GS: 4.55). 1-9.

*अथ धारणा -*

आसनेन समायुक्तः प्राणायामं समभ्यसेत् /  
प्रत्याहारेण सम्पन्नो धारणां च समभ्यसेत् // 10 //

*atha dhāraṇā--*

*āsanena samāyuktaḥ prāṇāyāmaṁ samabhyaset /  
pratyāhāreṇa sampanno dhāraṇāṁ ca samabhyaset // 10 //*

Tr. Having been established in *āsana*, *prāṇāyāma* should be practised and *dhyaṇa* should be practised after *pratyāhāra*. 10.

हृदये पञ्चभूतानां धारणा च पृथक् पृथक् /  
मनसो निश्चलत्वेन धारणा ह्यभिधीयते // 11 //

*hṛdaye pañcabhūtānāṁ dhāraṇā ca pṛthak pṛthak /  
manaso niścalatvena dhāraṇā hyabhidhiyate // 11 //*

Tr. Holding the five *bhūtas* (elements) separately in the heart, while making the mind steady, is known as *dhāraṇā*. 11.

या पृथ्वी हरितालहेमरुचिरा तत्त्व<sup>1</sup>लकारान्विता /  
संयुक्ता कमलासनेन हि चतुष्कोणा हृदि स्थायिनी //  
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत् /  
एषा स्तम्भकरी सदा क्षितिजयं कुर्याद् भुवो धारणा // 12 //

1.a-तत्त्वं.

*yā pṛthvī haritāla-hemarucirā tatvalakārānvitā /  
saṃyuktā kamalāsanena hi catuṣkoṇā hr̥di sthāyinī //*  
*prāṇam tatra viliya pañcaghaṭikāś-cittānvitam dhārayet /  
eṣā stambhakārī sadā kṣitijayam kuryād bhuvo dhāraṇā //12 //*

Tr. The earth element, which has deep golden yellow colour, having 'la' (as the *bīja*), *brahmā* as the deity, having four corners, placed in the heart, should be concentrated upon with the *prāṇa* raised there and retained for five *ghaṭikās*. This is *bhuvo-dhāraṇā*, which brings restraint and by which one conquers earth element. 12.

*अर्द्धेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं कण्ठे तु तत्त्वं स्मृतम् /  
यत्प्रत्यूषवकार<sup>1</sup> बीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना //  
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिका<sup>2</sup>श्चित्तान्वितं<sup>3</sup> धारयेत् /  
एषा दुःसहकालकूटशमनी स्याद्धारिणी धारणा // 13 //*  
*ardhendupratimam ca kundadhavalam*

*kaṇṭhe tu tatvaṃ smṛtam /  
yat-pratyūṣa-vakārabījasahitam yuktaṃ sadā viṣṇunā //  
prāṇam tatra viliya pañcaghaṭikāś-cittānvitam dhārayet /  
eṣā duḥsahakālakūṭaśamanī syād vāriṇī dhāraṇā // 13 //*

Tr. The water element, which is as white as crescent moon and *kunda* flower (jasmine) is located in the throat, having 'va' as *bīja* and is presided over by *viṣṇu* as deity. One should take the *prāṇa* there and hold it for five *ghaṭikās* with one-pointed mind. This is *vāriṇī-dhāraṇā*, which digests severe poisons. 13.

*यत्तालुस्थितमिन्द्रगोपसदृशं तत्त्वं त्रिकोणोज्ज्वलम्<sup>4</sup> /  
तेजोरेफयुतं प्रवालरुचिरं रुद्रेण यत्संगतम् //  
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिका<sup>2</sup>श्चित्तान्वितं धारयेत् /  
एषा वह्निजयं सदा विदधते<sup>5</sup> वैश्वानरी धारणा // 14 //*

1.a-चकार. 2.a-घटिकं. 3.a-चित्तान्वितं. 4.a-त्रिलोकोज्ज्वलं. 5.a-विदधती.

*yattālusthitam indragopasadr̥śam tatvaṃ trikoṇojvalam /  
tejorephayutam pravālaruciram rudreṇa yatsaṅgam //*  
*prāṇam tatra viliya pañcaghaṭikāś-cittānvitam dhārayet /  
eṣā vahnijayam sadā vidadhate vaiśvānarī dhāraṇā // 14 //*

Tr. The fire element, which is located in the palate and is as deep red as *indra-gopa* insect (cochineal), having three shining corners, 'ra' as *bīja*, as brightly red as coral, which is presided over by *rudra* as deity. One should take the *prāṇa* there and hold it for five *ghaṭikās* with raft attention. This is *vaiśvānarī-dhāraṇā*, by which one controls fire element. 14.

*यदभिन्नाञ्जनपुञ्जसन्निभमिदं तत्त्वं भुवोरन्तरम्<sup>1</sup> /  
तत्त्वं<sup>2</sup> वायुमयं यकारसहितं तत्रेश्वरो देवता //  
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिका<sup>3</sup>श्चित्तान्वितं धारयेत् /  
एषा खे गमनं<sup>4</sup> करोति यमिनां स्याद्धारयवी धारणा // 15 //*  
*yad-bhinnāñjana-puñjasannibham-idam*  
*tatvaṃ bhruvorantaram /*

*tatvaṃ vāyumayam yakārasahitam tatreśvaro devatā //  
prāṇam tatra viliya pañcaghaṭikāś-cittānvitam dhārayet /  
eṣā khe gamanam karoti yaminām syād vāyavī dhāraṇā //15 //*

Tr. The element of air is situated between the two eyebrows, bright like a heap of blazing fire, round in shape, consisting of *vāyu* and associated with the letter 'ya' (as *bīja*) and *īśvara* as presiding deity. One should bring the *prāṇa* there and maintain it for five *ghaṭikās* with one-pointed mind. This *vāyavī-dhāraṇā* enables a *yogī* to move in the space. 15.

*आकाशं सुविशुद्धवारिसदृशं यदब्रह्मरन्ध्रे स्थितम् /  
तन्नादेन सदाशिवेन सहितं शान्तं हकारान्वितम् //<sup>5</sup>*

1.a-लम्बा भुवोरन्तरं. b-व्रतं भुवोरन्तरे. 2.a-तत्त्वं. 3.a-घटिकं. 4.a-खे गमनं. 5.a-अनुपलब्धप्रपञ्चं.

प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिका<sup>1</sup>श्चित्तान्वितं धारयेत् /  
 एषा मोक्षफलप्रदा च यमिनां प्रोक्ता नभोधारणा // 16 //  
*ākāśaṃ suviśuddhavārisadrśaṃ yad-brahmarandhre sthitam /*  
*tannādena sadāśiveṇa sahitaṃ śāntaṃ hakārānvitam //*  
*prāṇaṃ tatra vilīya pañcaghaṭikāś-cittānvitam dhārayet /*  
*eṣā mokṣaphalapradā ca yamināṃ proktā nabhodhāraṇā // 16 //*

Tr. The *ākāśa* element, which is as pure as water, is placed in the *brahma-randhra*. It bears that (unheard) *nāda*, having *sadāśiva* as presiding deity and embedded with 'ha' (as *bīja*). One should take the *prāṇa* there accompanied with mind for five *ghaṭikās*. This *nabho-dhāraṇā* brings liberation to the *yogīs*. 16.

स्तम्भनी द्रावणी चैव दाहनी भ्रामणी तथा /  
 मोचनी च भवन्त्येव भूतानां पञ्च धारणाः // 17 //  
*stambhanī drāvaṇī caiva dāhanī bhrāmaṇī tathā /*  
*mocanī ca bhavantyeva bhūtānāṃ pañca dhāraṇāḥ // 17 //*

Tr. These five *dhāraṇās* generate stability, dilution, burning, whirling and liberation respectively to the aspirants. 17.

कर्मणा मनसा वाचा धारणाः पञ्च दुर्लभाः /  
 विज्ञाय सततं योगी सर्वपापैः प्रमुच्यते<sup>2</sup> // 18 //  
*karmaṇā manasā vācā dhāraṇāḥ pañca durlabhāḥ /*  
*vijñāya satataṃ yogī sarvapāpāḥ pramucyate // 18 //*

Tr. To integrate the five *dhāraṇās* by action, thought and word, is very rare. On acquiring this knowledge, a *yogī* always remains free from all the sins. 18.

1 a-प्रतिष्ठा. 2.a-अनुपलब्धिप्राप्ति.

Note: The description of five types of *dhāraṇās* given here mostly tallies with the description of GS. According to *gorakṣa*, in *dhāraṇā*, *citta* as well as *prāṇa*, are carried to a certain *cakra* and made to stay there for 2 hours. *dhāraṇā* is said to be twelve times greater than *pratyāhāra* and *dhyāna* 12 times higher than *dhāraṇā*. The difference between *dhāraṇā*, *dhyāna* and *samādhi* is that of duration. *samādhi* is to be continued for 12 days, *dhyāna* for 24 hours and *dhāraṇā* for two hours. According to VS also, there are five types of *dhāraṇās* on the five elements in the body, with the respective letter and deity to be concentrated upon in each of these regions. *vyāsa*, in his commentary on *yogasūtra*, included regions external to the body also. *vasiṣṭha* does not accept external regions for *dhāraṇā*. *dhāraṇās* described by *gorakṣa* seem to be different from those described by *vasiṣṭha*. Though, in both descriptions, all the letters are common, the regions where the *taṭvas* are to be meditated upon, are different. BYY (X: 191-192) mentions *dhāraṇā* after *dhyāna*. 10-18.

अथ ध्यानम् -

ध्यानं च सर्वचिन्तानां<sup>1</sup> निवृत्तिर्वै निगद्यते<sup>2</sup> /  
 या तत्त्वे निश्चला चिन्ता सैव ध्यानं प्रकीर्तितम् // 19 //  
*atha dhyānam--*  
*dhyānaṃ ca sarvacintānāṃ nivṛttir vai nigadyate /*  
*yā tatve niścalā cintā saiva dhyānaṃ prakīrtitam // 19 //*

Tr. *dhyāna* is said to be the technique, which sets free the mind from all the thoughts. Practice of unswerving concentration of the thoughts, on any of the elements, is defined as *dhyāna*. 19.

1 a-सर्वचिन्तानां. 2.a-धातुरेव हि पद्यते.



Note: According to MD (306: 7-8), there are two types of *dhyāna*, one concentration of mind and the other *prāṇāyāma*. *prāṇāyāma* is of two types-- with attribute and without attribute. 19.

द्विविधं भवति ध्यानं सगुणं निर्गुणं तथा /  
सगुणं वर्णभेदेन केवलं निर्गुणं विदुः // 20 //  
*dvividhaṁ bhavati dhyānaṁ saguṇaṁ nirguṇaṁ tathā /*  
*saguṇaṁ varṇabhedena kevalaṁ nirguṇaṁ viduḥ // 20 //*

Tr. *dhyāna* is of two kinds— *saguṇa* and *nirguṇa*. *saguṇa* has features like color etc., while *nirguṇa* is known as absolute. 20.

अन्तश्चेतो बहिश्चक्षुरधःस्थाप्य हि सुखासनम् /  
समत्वं च शरीरस्य ध्यानमुद्रेति<sup>1</sup> सिद्धिदा // 21 //  
*antaśceto bahiścakṣur-adhaḥsthāpya hi sukhāsanam /*  
*samatvaṁ ca śarīrasya dhyānamudreti<sup>1</sup> siddhidā // 21 //*

Tr. Adopt a comfortable sitting posture, with the eyes gazing at an external point, while mind is focused inside, keeping the body straight and remaining motionless. This is *dhyāna-mudrā*, which bestows success. 21.

Note: In these *śloka*s, the techniques of *dhyāna* on the five *tatvas* have been described. 21.

बहिरन्तःस्थितं शुद्धं निरालम्बं निरामयम् /  
भावयेत् परमात्मानं<sup>2</sup> मुच्यते जन्मबन्धनात् // 22 //  
*bahirantahsthitam śuddham nirālambaṁ nirāmayam /*  
*bhāvayet paramātmānaṁ mucyate janmabandhanāt // 22 //*

1.b-ध्यानमुद्राणि. 2.a-ममव्योम.

Tr. Maintain purity externally and internally and concentrate on *paramātmā*, who is supportless and untainted. Doing so, one gets rid of the bondage of birth (and death). 22.

परमानन्दसंस्पर्शकारिणं विश्वधारिणम् /  
भाव्यमन्तर्गतं<sup>1</sup> प्राणं वाग्यतः खेचरो भवेत् // 23 //  
*paramānandasamsparsakāriṇaṁ viśvadhāriṇam /*  
*bhāvvyamantargataṁ prāṇaṁ vāgyataḥ khecaro bhavet // 23 //*

Tr. The internal *prāṇa* should be meditated upon, which holds all the creation, which gives an experience of the utmost Blissful State and wherefrom the speech emanates. 23.

तद्बालार्कशताकारं<sup>2</sup> प्रज्वलद्भुवनत्रयम् /  
धारयेद् हृदये तेजो वह्निना न च<sup>3</sup> दह्यते // 24 //  
*tadbālārkaśatākāraṁ prajvalad-bhuvanatrayam /*  
*dhārayed hṛdaye tejo vahninā na ca dahyate // 24 //*

Tr. That effulgent fire, which is like a hundred morning sun illuminating all the three worlds, should be retained in the heart. Doing so, one does not get affected by fire. 24.

पीयूषाकुलकल्लोलं द्रवीकुर्वज्जगत्त्रयम्<sup>4</sup> /  
हृदये धारयेत्तोयं तस्माद्वारिभयं कुतः // 25 //  
*piyūṣākulakallolaṁ dravīkurvaj-jagat-trayam /*  
*hṛdaye dhārayet toyaṁ tasmād-vāribhayaṁ kutaḥ // 25 //*

Tr. Water, which is like nectar overflowing and flooding the

1.b-भावयेत् सर्वगं. 2.b-सिताकारं. 3.b-नैव. 4.a-आयामाश्राविभूतले.

three worlds, should be held in the heart. Doing so, one does not have fear from water. 25.

आभूधरभवाक्रान्तं भूतलं भूतसंकुलम् /  
हृदये धारयेन्नित्यं तस्य नो पार्थिवं भयम्<sup>1</sup> // 26 //  
*ābhūdhara bhavākrāntaṁ bhūtaḥ bhūta-saṅkulaṁ /*  
*hṛdaye dhārayen-nityaṁ tasya no pāṛthivaṁ bhayaṁ // 26 //*

Tr. The earth, which supports the whole world inhabited by the creatures and is a composition of elements, should be always held in the heart. Doing so, one does not have fear from solids. 26.

धेनुः पृथ्वी जलं क्षीरं तेजो दधि समीरणः /  
नवनीतं घृतं व्योम क्रमादेव निवेदयेत् // 27 //  
*dhenuḥ pṛthvī jalaṁ kṣīraṁ tejo dadhi samīraṇaḥ /*  
*navanītaṁ ghṛtaṁ vyoma kramādeva nivedayet // 27 //*

Tr. Earth as cow, water as milk, fire as curd, air as butter, ether as *ghee*, should be offered in this order. 27.

आधारं क्षोभणं स्थानं<sup>2</sup> पंकजं च चतुर्दलम् /  
तत्पूर्वं प्रोच्यते योनिः कामाक्षा<sup>3</sup> सिद्धवन्दिता // 28 //  
*ādhāraṁ kṣobhaṇaṁ sthānaṁ paṅkajaṁ ca caturddalam /*  
*atpūrvam procyate yoniḥ kāmākṣā siddhavanditā // 28 //*

Tr. The seat of *ādhāra* (*cakra*) is very sensitive, with a lotus having four petals, before which the *yoni* is situated, which is known as *kāmākṣī*, worshipped by the *siddhas*. 28.

1.a-भयं. 2.b-क्षोभणस्थानं. 3.b-कामाक्षी.

आधारे प्रथमे चक्रे दीपं<sup>1</sup> काञ्चनसन्निभम्<sup>2</sup> /  
नासाग्रे<sup>3</sup> दृष्टिरात्मानं ध्यात्वा मुञ्चति किल्बिषम् // 29 //  
*ādhāre prathamē cakre dīpaṁ kāñcana-sannibhaṁ /*  
*nāsāgre dṛṣṭirātmānaṁ dhyātvā muñcati kilviṣam // 29 //*

Tr. Fixing the gaze at the tip of the nose, one should meditate on the Self, which is as bright as a golden light situated on the first *cakra*, that is *ādhāra*. Thus one frees one-self from the sins. 29.

स्वशब्देन भवेत् प्राणः स्वाधिष्ठानं तदाश्रयम् /  
स्वाधिष्ठानं तु तच्चक्रं<sup>4</sup> सदा ध्येयं निगद्यते<sup>5</sup> // 30 //  
*svaśabdēna bhavet prāṇaḥ svādhiṣṭhānaṁ tadāśrayam /*  
*svādhiṣṭhānaṁ tu taccakraṁ sadā dhyeyaṁ nigadyate // 30 //*

Tr. 'sva' stands for *prāṇa*, *svādhiṣṭhāna* is the abode for that (*prāṇa*), *sva* (self) + *adhiṣṭhāna* (abode). This is how *svādhiṣṭhāna cakra* is defined, which should be meditated upon. 30.

मणिवत्तन्तूनां<sup>6</sup> पत्रं वायुनापूर्यते वपुः /  
तन्नाभिमण्डलं चक्रं प्रोच्यते मणिपूरकम् // 31 //  
*maṇivattantūnāṁ patraṁ vāyuna-pūryate vapuḥ /*  
*tannābhimaṇḍalaṁ cakraṁ procyate maṇipūrakam // 31 //*

Tr. As the beads of pearl are put together with a thread or a leaf strewn with fibers, likewise, the (human) body is filled with *vāyu*. In the body, the *cakra*, situated in the region of the navel, is called *maṇipūra*. 31.

1.b-दीप. 2.b-सन्निभे. 3.b-नासाग्र. 4.a-तदा चक्रं. 5.a-मेदयेय. 6.b-मणीव तन्तुना.

तरुणादित्यसंकाशे चक्रे च मणिपूरके /  
 नासाग्रे दृष्टिरात्मानं ध्यात्वानन्दमयो भवेत् // 32 //  
*taruṇādityasaṅkāśe cakre ca maṇipūra*  
*nāsāgre dṛṣṭirātmānaṁ dhyātvānandamayo bhavet // 32 //*

Tr. One meditates upon the Self placing it on the *maṇipūra cakra*, which is as effulgent as the morning sun, by fixing the gaze on the tip of the nose and experiencing complete Bliss. 32.

ऊर्ध्वं नाभेरधः कण्ठाद्विस्तार्यत्र पूर्यते /  
 तत्रास्ति पंकजं दिव्यं दिव्यलिंगविभूषितम् // 33 //  
*ūrdhvaṁ nābheradhaḥ kaṇṭhād-vitastir-yatra pūryate /*  
*tatrāsti paṅkajaṁ divyaṁ divyalīṅga-vibhūṣitam // 33 //*

Tr. A divine lotus with the *līṅga*, is situated in the cavity (heart), which is located twelve digits above the navel and below the throat. 33.

कन्दमध्यात् समुत्पन्नं चतुरंगुलमुच्छ्रितम् /  
 द्वादशांगुलनालं च हृत्पदं योगिनो विदुः // 34 //  
*kandamadyāt samutpannaṁ caturaṅgulam-ucchritam /*  
*dvādaśāṅgulanālaṁ ca hṛtpadmaṁ yogino viduḥ // 34 //*

Tr. *yogīs* say that the *hṛt-padma*, which is four digits wide, having its stalk measuring twelve digits, is originated from the center of the *kanda*. 34.

अष्टपत्रमधश्चक्रं कदलीकुसुमप्रभम् /  
 हृत्पदं योगसम्पूर्णं यो जानाति स योगवित्<sup>1</sup> // 35 //

1.b-हृत्पदं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनम्.

*aṣṭapatram-adhaścakram kadali-kusumaprabham /*  
*hṛtpadmaṁ yogasampūrṇaṁ yo jānāti sa yogavit // 35 //*

Tr. One is recognized as true *yogī*, who knows the *hṛt-padma (cakra)* having eight petals at the base, which is as beautiful as the flower of plantain and contains all the wisdom of *yoga*. 35.

शब्दस्पर्शश्च रूपं च रसो गन्धस्तथात्मनः /  
 धीरहंकार इत्यष्टौ सन्ति तत्र महागुणाः<sup>1</sup> // 36 //  
*śabdasparśaśca rūpaṁ ca raso gandhas-tathātmanah /*  
*dhīrahaṅkāra ityaṣṭau santi tatra mahāguṇāḥ // 36 //*

Tr. The eight characteristics such as sound, touch, appearance, taste, smell, mind, intellect and ego are found in this *cakra*. 36.

उत्पत्तिर्निधनं<sup>2</sup> तन्द्रा चिन्ता निद्रा क्षुधा तृषा /  
 विस्मयो व्याधिरुद्वेगो दश दोषा हृदि स्थिताः // 37 //  
*utpattir-nidhanaṁ tandrā cintā nidrā kṣudhā tṛṣā /*  
*vismayo vyādhir-udvego daśa doṣā hṛdi sthitāḥ // 37 //*

Tr. Birth, death, inertia, anxiety, sleep, hunger, thirst, astonishment, ailment and apprehension--- are the ten blemishes situated in the heart. 37.

ह्लादशोषौ रतिस्वेदकोऽपि हिंसाभयक्षमाः /  
 अष्टौ दोषा वसन्त्यत्र हृत्पदमे दिवसं निशि // 38 //<sup>3</sup>  
*hlādaśoṣau ratisvedako'pi himsā-bhaya-kṣamāḥ /*  
*aṣṭau doṣā vasantyatra hṛtpadme divasaṁ niśi // 38 //*

1.a-महावसाः . 2.b-मरणं . 3.b-अनुपलब्धश्लोक .

Tr. Delight, dryness, attachment, perspiration, lust, violence, fear, forgiveness — are the eight demerits residing in the *hṛt-padma* day and night. 38.

अष्टादश महादोषा हृत्पद्मे सन्ति देहिनाम् /  
एभिर्विवर्जितो यस्तु स एव भुवि देवता // 39 //  
*aṣṭādaśa mahādoṣā hṛtpadme santi dehinām /*  
*ebhir-vivarjito yastu sa eva bhuvī devatā // 39 //*

Tr. These are eighteen great demerits lying in the *hṛt-padma* of the human beings. One, who is devoid of these, is considered as divinity on the earth. 39.

शृंगारहास्यकरुणारौद्रीरभयानकाः /  
बीभत्सादभूतनामाष्टौ हृत्पद्मे नाम राजसाः // 40 //  
*śṛṅgāra-hāsyakarunā-raudra-vīra-bhayānakāḥ /*  
*bībhatsādbhūtanāmāṣṭau hṛtpadme nāma rājasāḥ // 40 //*

Tr. The set of eight *rājasa* characteristics, situated in the *hṛt-padma* are: amorous sentiment, laughter, compassion, fierceness, valour, terror, horror and wonder. 40.

क्षमाप्रज्ञास्पृहाश्रद्धादयादम्भोदभवा<sup>2</sup> धृतिः /  
अमी सिद्धोदिता<sup>3</sup> भावाः सन्ति पद्मे दलाष्टके // 41 //  
*kṣamā-prajñā-sprhā-śraddhā-dayā-dambhodbhavā dhṛtiḥ /*  
*amī siddhoditā bhāvāḥ santi padme dalāṣṭake // 41 //*

Tr. Forgiveness, wisdom, craving, respect, generosity, arrogance, initiative and fortitude, are the merits situated in the eight petalled lotus, as described by the *siddhas*. 41.

1.b-अनुपलब्धलोक. 2.b-दम्भमत्था. 3.a-मुखादयो.

जाड्यं मौढ्यं<sup>1</sup> तथोत्सु<sup>2</sup>क्यमुत्साहो मत्सरो दमः /  
निन्दानृतादयो भावा हृदि तिष्ठन्ति देहिनाम् // 42 //  
*jāḍyaṁ mauḍhyaṁ tathotsukyaṁ-utsāho matsaro damaḥ /*  
*nindānṛtādayo bhāvā hṛdi tiṣṭhanti dehinām // 42 //*

Tr. Lethargy, stupidity, anxiety, endeavor, jealousy, self-control, criticism and falsehood are located in the heart of human beings. 42.

स्वच्छन्दो ग्लानिरालस्य<sup>3</sup> शौर्यं तेजो निरोगता /  
हिंसासूयादयो<sup>4</sup> भावा ज्ञेया हृत्कमले स्थिताः // 43 //  
*svacchando glānirālasyaṁ śauryaṁ tejo nirogatā /*  
*himsāsūyādayo bhāvā jñeyā hṛtkamale sthitāḥ // 43 //*  
Tr. Lack of restraint, languor, sloth, valour, brilliance, good health, violence, envy — are the characteristics found in the *hṛt-kamala*. 43.

विश्वासो विस्मृतिः क्षोभो गर्वोऽविद्या समीरणः /  
कार्कश्यं मार्दवं चैव भावा हृदि शरीरिणाम् // 44 //  
*viśvāso vismṛtiḥ kṣobho garvo 'vidyā samīraṇaḥ /*  
*kārkaśyaṁ mārddavaṁ caiva bhāvā hṛdi śarīriṇām // 44 //*

Tr. Confidence, forgetfulness, remorse, pride, ignorance, *samīraṇa* (breath), roughness, softness — are the dispositions situated in the heart of the human beings. 44.

अष्टौ च स्थायिनो भावा बहुधा व्यभिचारिणः /  
सात्त्विका राजसा रौद्रा हृत्पद्मे सन्ति देहिनाम् // 45 //

1.a-नाद्यमौढ्यं. 2.a-पञ्चोत्. 3.a-निच्छेद्योगानि. 4.a-हिंसासूयादयो.

*aṣṭau ca sthāyino bhāvā bahudhā vyabhicāriṇaḥ /  
sātvikā rājasā raudrā hṛtpadme santi dehinām // 45 //*

Tr. The eight dispositions (*bhāvas*), often primary or subordinate, which are : *sātvika*, *rājasika* and *tāmasa*, are situated in the *hṛt-padma* of the human beings. 45.

*jñānavairāgyam-aiśvaryam dharmo dig-devatāṣṭakam /  
sukham duḥkhādīkam sarve hṛtpadme yogino viduḥ // 46 //*

Tr. Wisdom, detachment, supremacy, virtues, eight deities of eight directions, happiness and sorrow — all lie in the *hṛt-padma* of the *yogis*. 46.

*vidyutprabhe ch<sup>2</sup> hṛtpadme prāṇāyāmair-vibhedite /  
nāsaṅgre dṛṣṭirātmānaṁ dhyātvā brahmamayo bhavet // 47 //*

Tr. One should meditate on the Self placed in the lotus heart, which is as bright as lightning, and purified by the practice of *prāṇāyāma*, fixing the gaze on the tip of the nose. Thus one becomes identified with *brahman*. 47.

*viśabdena smṛto haṁso nairmalyaṁ śuddhirucyate /  
ataḥ kaṇṭhe viśuddhaṁ ca cakram cakravido viduḥ // 48 //*

1.b-सर्व . 2.b-विद्युत्प्रभेद .

Tr. 'vī' denotes swan, 'śuddhi' means purity. The experts of *cakras*, therefore, call it *viśuddha cakra*, which is located in the throat. 48.

*nirguṇaṁ ca śivaṁ śāntaṁ gagane<sup>1</sup> viśvato mukham /  
nāsaṅgre dṛṣṭirekāki<sup>2</sup> dhyātvā brahmasamo bhavet // 49 //*

Tr. One should meditate on the *śiva*, who is *nirguṇa* (without attributes), peaceful and omnipresent, placing it in the *gagana* (space) and fixing the gaze on the tip of the nose. Thus one becomes identified with *brahman*. 49.

*satataṁ ghaṇṭikāmadhye viśuddhe dīpakprabhe /  
nāsaṅgre dṛṣṭirātmānaṁ dhyātvā duḥkham vimuñcati // 50 //*

Tr. One should always meditate on the *ātman* (Self), in the *viśuddha cakra*, which is as illuminating as the light and is located in the throat. Doing so, one attains freedom from misery. 50.

*śravatīyūṣasampūrṇe lambikā candramanḍale /  
nāsaṅgre dṛṣṭirātmānaṁ dhyātvā mṛtyuṁ pramuñcati // 51 //*

Tr. One should meditate on the *ātman* (Self), visualizing it

1.b-गगनं . 2.b-नासाग्रदृष्टिरात्मनः .

in the orb of moon located in the palate, wherefrom the nectar oozes and keep the gaze on the tip of the nose. Thus one transcends death. 51.

भ्रुवोरन्तर्गतं देवं सन्माणिक्यसुखोपमम्<sup>1</sup> /  
नासाग्रे दृष्टिरात्मानं<sup>2</sup> ध्यात्वानन्दमयो भवेत् // 52 //  
*bhruvorantargataṁ devaṁ sanmāṇikya-sukhopamam /*  
*nāsāgre dṛṣṭir-ātmānaṁ dhyātvānandamayo bhavet // 52 //*

Tr. One should meditate on the *ātman* (Self) visualizing it as a deity placed between two eye-brows, which is brightly shining like the rays of pure diamond, while keeping the gaze on the tip of the nose. Thus one is filled up with Bliss. 52.

ओंकारं यत्र शब्दः स्यात् तदाज्ञाचक्रमुच्यते /  
तत्रात्मानं शिवं ध्यात्वा योगी मुक्तिमवाप्नुयात् // 53 //  
*omkāraṁ yatra śabdaḥ syāt tadājñācakram-ucyate /*  
*tatrātmānaṁ śivaṁ dhyātvā yogī muktīmavāpnuyāt // 53 //*

Tr. *ājñā-cakra* is the one wherefrom the chanting of 'OM' is produced. A *yogī*, meditating on *ātman* there in the form of *śiva*, attains liberation. 53.

निर्मलं गगनाकारं रविरत्नसमप्रभम्<sup>3</sup> /  
आत्मानं सर्वगं<sup>4</sup> ध्यात्वा योगी मुक्तिमवाप्नुयात् // 54 //  
*nirmalaṁ gaganākāraṁ raviratna-samaprabham /*  
*ātmānaṁ sarvagaṁ dhyātvā yogī muktīmavāpnuyāt // 54 //*

Tr. A *yogī* should meditate on the *ātman*, which is all-pervading, pure and vast as the sky and as bright as the rays of the sun. Thus he attains salvation. 54.

1.b-सन्मानिक्यं शिखोपमं. 2.b-नासाग्रे दृष्टिरात्मानं. 3.a-रविललासन्निभं. 4.a-सर्वगं

Note: In these *ślokas* the techniques of *dhyāna* on the different *cakras* have been presented. 28-54.

गुदं मेढ्रश्च नाभिश्च हृत्पदं कण्ठ उच्यते<sup>1</sup> /  
घण्टिका लम्बिकास्थानं भूमध्यं च नभोबिलम् // 55 //  
कथितानि नवैतानि ध्यानस्थानानि योगिभिः /  
उपाधितत्वयुक्तानि कुर्वन्त्यष्टगुणोदयम् // 56 //  
*gudaṁ meḍhraśca nābhīśca hṛtpadmaṁ kaṇṭha ucyate /*  
*ghaṇṭikā lambikāsthānaṁ bhrūmadhyaṁ ca nabhobilam // 55 //*  
*kathitāni navaitāni dhyānasthānāni yogibhiḥ /*  
*upādhitatvayuktāni kurvantyāṣṭaguṇodayam // 56 //*

Tr. Anus, genitals, navel, lotus heart, throat, uvula, palate, center of the eye-brows and *nabho-bila* (*brahma-randhra*) – are the nine sites for meditation as told by the *yogīs*. Practice of meditation, accompanying attributes and elements, brings about the eightfold virtues. 55-56.

Note: Apart from the above said two techniques of *dhyāna*, herein practice of *dhyāna* has been recommended on nine vital points. 55-56.

एषु ब्रह्मात्मकं<sup>2</sup> तेजः शिवज्योतिरनुत्तमम् /  
ध्यात्वा ज्ञात्वा विमुक्तिः स्यादिति गोरक्षभाषितम् // 57 //  
*eṣu brahmātmakaṁ tejaḥ śivajyotir-anuttamam /*  
*dhyātvā jñātvā vimuktiḥ syād iti gorakṣabhāṣitam // 57 //*

Tr. According to *gorakṣa*, meditation on these points visualizing the effulgence of *brahman* and unparallel brightness of *śiva*, leads to attainment of liberation. 57.

1. य शिखोर्हृत्. 2.a-ब्रह्मात्मिकं.

उपाधिश्च तथा तत्त्वं द्वयमेतदुदाहृतम् /  
 उपाधिः प्रोच्यते वर्णस्तत्त्वमात्मा विधीयते // 58 //  
*upādhiśca tathā tatvaṃ dvayam-etad-udāhṛtam /*  
*upādhiḥ procyate varṇas-tatvam-ātmā vidhiyate // 58 //*

Tr. There are two principles cited:-- *upādhi* and *tatva*. *upādhi* stands for attributes (qualities), while *tatva* stands for *ātman* (Self). 58.

उपाधेरन्यथा<sup>1</sup> ज्ञानं तत्त्वं<sup>2</sup> संस्थितिरन्यथा /  
 समस्तोपाधिविध्वंसः सदाभ्यासेन जायते // 59 //  
*upādheranyathā jñānaṃ tatvaṃ samsthitir-anyathā /*  
*samastopādhi-vidhvamsaḥ sadābhyāseṇa jāyate // 59 //*

Tr. *upādhi* is cognition of qualities, which otherwise do not exist, while *tatva* is perception of attributes. Annihilation of all the attributes takes place through consistent practice. 59.

अश्वमेधसहस्राणि वाजपेयशतानि च /  
 एकस्य ध्यानयोगस्य कलां नार्हन्ति<sup>3</sup> षोडशीम् // 60 //  
*aśvamedhasahasrāṇi vājapeyaśatāni ca /*  
*ekasya dhyānayogasya kalām nārhaṇti ṣoḍaśīm // 60 //*

Tr. Thousands of *aśva-medha* or hundreds of *vājapeya* sacrifice are not even equal to one-sixteenth part attained through *dhyāna-yoga*. 60.

वज्रासनो नित्यमृजुप्रकायो भवेत् प्राणमिमं<sup>4</sup> नियम्य /  
 उद्बुद्धहृत्पद्मककर्णिकायां ध्यायेत् तत्त्वमयः स मुक्तः // 61 //

1.b-उपाधिरन्यथा. 2.b-तत्त्व. 3.a-कलानार्हन्ति. 4.a-नासं न प्राणं समं.

*vajrāsano nityam-rjuprakāyo*  
*bhavet prāṇam-imaṃ niyamya /*  
*udbuddha-hṛtpadmaka-karṇikāyām*  
*dhyāyet tatvamayaḥ sa muktaḥ // 61 //*

Tr. Adopt the posture of *vajrāsana* daily keeping the body erect, have control on the breath and visualize the *tatva* in the petals of the *hṛt-padma*. Thus one attains liberation. 61.

इति श्रीसहजानन्दसन्तानचिन्तामणिस्वात्मारामविरचितायां (हठप्रदीपिकायां)  
 षष्ठोपदेशः // 6 //

*iti śrī-sahajānanda-santānacintāmaṇi-svātmārāma-*  
*viracitāyām (haṭhapradīpikāyām) ṣaṣṭhopadeśaḥ // 6 //*

Thus (ends) the sixth chapter (of *haṭhapradīpikā*), composed by *svātmārāma*, an illustrious successor of *śrī-sahajānanda* // 6 //

## Seventh Chapter

अथ राजयोगः-

ॐ नमः शिवाय गुरवे नादबिन्दुकलात्मने /  
निरञ्जनपदं यान्ति यतो योगपरायणाः // 1 //

*atha rājayogaḥ--*

*om namaḥ śivāya gurave nādabindu-kalātmane /  
nirañjanapadaṃ yānti yato yogaparāyaṇāḥ // 1 //*

Tr. Salutation to *śrī-guru*, who is but *śiva* Himself, in the form of *nāda*, *bindu* and *kalā*. Those who engage themselves in *yoga*, attain the state of Absolute. 1.

Note: The words *nāda*, *bindu* and *kalā* have the technical meaning. The word *nāda* stands for internally aroused sound. *bindu* stands for the internally aroused light and *kalā* is the rich sensation felt all over the body. All these experiences indicate the development of *prāṇic* activity in the body. *śiva*, who is the source of all the activities, is said to be of the nature of *nāda*, *bindu* and *kalā*. 1.

अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समाधिकमलक्षणम् /

मृत्युघ्नं च सुखोपायं ब्रह्मानन्दकरं परम् // 2 //

*athedāniṃ pravakṣyāmi samādhikrama-lakṣaṇam /  
mr̥tyughnaṃ ca sukhopāyaṃ brahmānandakaraṃ param // 2 //*

Tr. Now I shall narrate the detailed characteristics of *samādhi*, which brings freedom from death, absolute peace and highest Bliss. 2.

यत्समत्वं द्वयोरत्र जीवात्मपरमात्मनोः /

समस्तनष्टसंकल्पः समाधिः सोऽभिधीयते // 3 //

*yat-samatvaṃ dvayoratra jīvātma-paramātmanoh /  
samasta-naṣṭasaṅkalpaḥ samādhīḥ so 'bhidhīyate // 3 //*

Tr. *samādhi* is known as that technique of union of *jīvātman* and *paramātman*, which eliminates all the mental activities. 3.

अम्बुसैन्धवयोरैक्यं यथा भवति योगतः /

तथात्मनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते // 4 //

*ambusaindhavayor-aikyaṃ yathā bhavati yogataḥ /  
tathātmamanasor-aikyaṃ samādhir-abhidhīyate // 4 //*

Tr. As the salt dissolves in the water when mixed, similarly, mind merges into *ātman*. This is known as *samādhi*. 4.

यदा संक्षीयते प्राणो मानसं प्रविलीयते /

यदा<sup>1</sup> समरसत्वं च समाधिः सोऽभिधीयते // 5 //

*yadā saṃkṣīyate prāṇo mānasaṃ praviliyate /  
yadā samarasatvaṃ ca samādhīḥ so 'bhidhīyate // 5 //*

Tr. When *prāṇa* becomes subtle and mind steady, one attains the state of equilibrium, which is called *samādhi*. 5.

न गन्धं न रसं रूपं न च स्पर्शं न निःस्वनम्<sup>2</sup> /

नात्मानं च<sup>3</sup> परं वेत्ति योगी युक्तः समाधिना // 6 //

*na gandhaṃ na rasaṃ rūpaṃ na ca sparśaṃ na niḥsvanaḥ /  
nātmānaṃ ca paraṃ vetti yogī yuktaḥ samādhinā // 6 //*

1. यदा. 2.b-न च स्वनं. 3.b-न.



Tr. On attaining the state of *samādhi*, the *yogī* does not remain aware of sensation of smell, taste, appearance, touch, breath and himself or others. 6.

राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः<sup>1</sup> /  
ज्ञानं मुक्तिः<sup>2</sup> स्थितिः सिद्धिर<sup>3</sup> गुरुवाक्येन लभ्यते // 7 //  
*rājayogasya mātmyam ko vā jānāti tatvataḥ /*  
*jñānam muktiḥ sthitiḥ siddhir-guruvākyaena labhyate // 7 //*

Tr. Who can know the greatness and essence of *rājayoga*? One can attain the knowledge, liberation and accomplishments only through the teachings of *guru*. 7.

Note: Here, the importance of the *guru* and his blessings, is emphasized. 7.

खाद्यते न स<sup>4</sup> कालेन बाध्यते न स<sup>5</sup> कर्मणा /  
साध्यते न च<sup>6</sup> केनापि योगी युक्तः समाधिना // 8 //  
*khādyate na sa kālena bādhyate na sa karmaṇā /*  
*sādhyaṭe na ca kenāpi yogī yuktaḥ samādhinā // 8 //*

Tr. A *yogī*, who has attained the state of *samādhi* does not perish by time, is not bound by *karma* and is not ruled over by anybody. 8.

दुग्धं क्षीरे घृते सर्पिरग्नौ वह्निरिवार्पितः /  
तन्मयत्वं<sup>7</sup> व्रजत्येव योगी लीनः पदे पदे // 9 //  
*dugdham kṣīre ghr̥te sarpir-agnau vahnir-ivārpitaḥ /*  
*tanmayatvaṃ vrajatyeva yogī līnaḥ pade pade // 9 //*

1. gss-तत्त्वतः. 2.a-ज्ञानमुक्तिः. gss-ज्ञानामुक्तिः. gss- सिद्धिः. 4.b-च. 5.b-च. 6.b-स. 7.a-तन्मयत्वं.

Tr. Each moment the *yogī*, who has attained *samādhi*, remains absorbed like milk in milk, *ghee* in *ghee* and fire in fire. 9.

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा /  
राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न राजते // 10 //  
*rājayogaṃ vinā pṛthvī rājayogaṃ vinā nīśā /*  
*rājayogaṃ vinā mudrā vicitrāpi na rājate // 10 //*

Tr. Without *rāja-yoga* as an aim, the *pṛthvī* (*āsana*) or *nīśā* (*kumbhaka*) or even the amazing *mudrās* are futile. 10.

हठस्य विधिवत् सर्वमतः सर्वं समभ्यसेत्<sup>1</sup> /  
इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा // 11 //  
*haṭhasya vidhivat sarvam-ataḥ sarvaṃ samabhyaset /*  
*itaratra na kartavyā mano-vṛttir-manīṣiṇā // 11 //*

Tr. All the techniques of *haṭha-yoga* should be properly practised. A wise man should not get distracted else-where. 11.

विनापि मध्यमा नाडी दृढन्यासेन<sup>2</sup> योगिनाम् /  
आसनप्राणसंयामैर्मुद्राभिः सरला भवेत् // 12 //  
*vināpi madhyamā nāḍī dṛḍha-nyāsenā yoginām /*  
*āsanaprāṇasamyāmair-mudrābhiḥ saralā bhavet // 12 //*

Tr. (*kuṇḍalinī*) becomes straight through the firm adaptation of *āsana*, *prāṇāyāma* and *mudrās* even without *madhyamā nāḍī*. 12.

अभ्यासेन हि मुद्राणां तदुदेति समाधिना /  
सर्वयोगस्य मार्गोऽयमुन्मनीकारलक्षणम्<sup>3</sup> // 13 //

1. b-तस्माद्धठस्य कर्तव्यं विधिवत् परिशीलनम्. 2.b-राजयोगेन. 3.b-समुदेष्यति.

*abhyāsena hi mudrāṇāṃ tadudeti samādhinā /  
sarvayogasya mārgo 'yam-unmanī-kāralakṣaṇam // 13 //*

Tr. Practice of *mudrās* lead to *samādhī*. This is the process of different *yogas* leading to the state of *unmanī*. 13.

दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्त्वदर्शनम् /  
दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना // 14 //  
*durlabho viṣayatyaḡo durlabham tatvadarśanam /  
durlabhā sahajāvasthā sadguroḥ karuṇāṃ vinā // 14 //*

Tr. It is difficult to give up material attachment, to realize the truth and to attain the *sahajāvasthā* without the grace of a genuine *guru*. 14.

यावन्नैव प्रविशति चिरान्मारुतो मध्यमार्गम् /<sup>1</sup>  
यावद् बिन्दुर्न भवति दृढः प्राणवातप्रबुद्धः<sup>2</sup> //  
यावद् व्योम्नः<sup>3</sup> सहजसदृशं जायते नैव चित्तम्<sup>4</sup> /  
तावत्ज्ञानं<sup>5</sup> वदति तदिदं दम्भमिथ्याप्रलापः // 15 //  
*yāvannaiva praviśati cirān-māruto madhyamārgam /  
yāvad bindur-na bhavati dṛḍhaḥ prāṇavāta-prabuddhaḥ //  
yāvad-vyomnaḥ sahasadṛśam jāyate naiva cittaṃ /  
tāvaj-jñānaṃ vadati tadidaṃ dambhamithyāpralāpaḥ // 15 //*

Tr. So long as the current of *prāṇa* does not move into the (*suṣumnā*), and the *bindu* does not get steady by the control of *prāṇāyāma*, the *citta* does not attain the state of *sahaja* so long merged with *ākāśa* (the state of realization is not attained), it is hypocrisy and boast, when one talks of *jñāna*. 15.

1.gss-यावन्नैव प्रविशति मरुत् विज्वरो मध्यमार्गे. 2.gss-प्राणवत् सुप्रबुद्धः. 3.b-व्योम्ना. 4.gss-तत्त्वं. 5.gss-तावत्सर्व

Note: In this verse the essence of *haṭhayoga* is expressed. 15.

विविधैरासनैः कुम्भैर्विचित्रकरणैरपि /  
प्रबुद्धायामादिशक्तौ प्राणः शून्ये विलीयते // 16 //  
*vividhair-āsanaḥ kumbhair vicitrakaraṇair-api /  
prabuddhāyām-ādiśaktau prāṇaḥ śūnye vilīyate // 16 //*

Tr. The *prāṇa* merges into the void of the awakened *ādiśakti* (*kuṇḍalī*) as a result of (the practice of) the various *āsanas*, *kumbhakas* and various *mudrās*. 16.

उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्मणः /  
योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रकाशते // 17 //  
*utpanna-śaktibodhasya tyaktaniḥśeṣakarmaṇaḥ /  
yoginaḥ sahajāvasthā svayameva prakāśate // 17 //*

Tr. A *yogī* spontaneously attains the *sahaja* (*samādhī*) state when *śakti* (*kuṇḍalī*) is aroused and entire *karmas* are abandoned. 17.

सुषुम्नावाहिनी<sup>1</sup> प्राणे शून्ये विशति मारुतः /  
तदा सर्वाणि कर्माणि निर्मूलयति योगवित् // 18 //  
*suṣumnāvāhinī prāṇe śūnye viśati mārutaḥ /  
tadā sarvāṇi karmāṇi nirmūlayati yogavit // 18 //*

Tr. A *yogī* destroys all the *karmas*, when *prāṇa* moves into the *suṣumnā*. 18.

ज्ञानं कुतो मनसि जीवति देवि यावत्  
प्राणोऽपि जीवति मनो म्रियते न तावत् /

1.b-वाहिनि.

पाणो मनो द्वयमिदं विलयं प्रयाति

मोक्षं स गच्छति नरो न कथञ्चिदन्यः // 19 //

*jñānaṃ kuto manasi jīvati devi yāvat*

*prāṇo 'pi jīvati mano mriyate na tāvat /*

*prāṇo mano dvayam-idaṃ vilayaṃ prayāti*

*mokṣaṃ sa gacchatī naro na kathañcid-anyaḥ // 19 //*

Tr. O beloved! How can knowledge (of truth) descend on the mind, so long as the *prāṇa* remains active and the mind does not cease its activities. When mind and *prāṇa* cease to act, then alone one attains liberation. 19.

रसस्य मनसश्चैव चञ्चलत्वं स्वभावतः /

रसे बद्धे मनो बद्धं किन्न सिध्यति भूतले // 20 //

*rasasya manasaścaiva cañcalatvaṃ svabhāvataḥ /*

*rase baddhe mano baddhaṃ kinna siddhyati bhūtale // 20 //*

Tr. Fickleness of both mercury and mind is natural. By stabilizing mind and mercury, what can not be attained in the world? 20.

मूर्च्छितो हरते व्याधिं मृतो जीवयति स्वयम् /

बद्धः खेचरतां धत्ते रसो वायुश्च भैरवि // 21 //

*mūrcchito harate vyādhiṃ mṛto jīvayati svayam /*

*baddhaḥ khecaratāṃ dhatte raso vāyuśca bhairavi // 21 //*

Tr. O *bhairavi*! When treated properly, mercury and *prāṇa* remove diseases. When inactive, they enliven an individual. And when they are stabilised, they enable one to move in the space. 21.

इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथश्च मारुतः /

मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः // 22 //

*indriyāṇāṃ mano nātho manonāthaśca mārutaḥ /*

*mārūtasya layo nāthaḥ sa layo nādamāśritaḥ // 22 //*

Tr. Mind is the lord of the senses, *māruta* (*prāṇa*) is the lord of the mind, *laya* (absorption) is the lord of *māruta* and that *laya* is governed by *nāda* (sound). 22.

अयमेव तु मोक्षाख्यो मास्तु<sup>1</sup> चापि<sup>2</sup> मतान्तरः /

मनःप्राण<sup>3</sup>लयो नाद एकः कश्चित् प्रवर्तते // 23 //

*ayameva tu mokṣākhyo māstu cāpi matāntaraḥ /*

*manahprāṇalayo nāda ekaḥ kaścit pravartate // 23 //*

Tr. This (*laya*) may be the state of liberation or may not be so, as others would opine. But *laya* (state of *mokṣa*) takes place when *manas* and *prāṇa* are merged in *nāda*. 23.

सकलोच्छिन्नसंकल्पो निर्दोषाशेषचेष्टितः /

स्वावगम्यो लयः कोऽपि मनोवाचामगोचरः // 24 //

*sakalocchinna-saṅkalpo nirdoṣāśeṣa-ceṣṭitaḥ /*

*svāvagamyo layaḥ ko 'pi manovācām-agocaraḥ // 24 //*

Tr. When the stage of *laya* arises, all the mental resolutions are stopped, all the efforts are purified (cease to exist), which can only be experienced and can not be grasped by mind or expressed by words. 24.

प्रणष्टोच्छ्वासनिःश्वासाः प्रध्वस्तविषयगहाः /

निश्चेष्टा निर्विकाराश्च लयं यान्ति च योगिनः // 25 //

*praṇaṣṭocchvāsa-niḥśvāsāḥ pradhvasta-viṣayagrahāḥ /*

*niṣceṣṭā nirvikārāśca layaṃ yānti ca yoginaḥ // 25 //*

Tr. When exhalation and inhalation are stopped, objects are not perceived, no action is performed and there is no mind or expression, then this *laya* is established in the *yogī*. 25.

द्वासप्ततिसहस्राणि नाड्यो रुद्राणि पञ्जरे /  
सुषुम्ना शाम्भवी शक्तिः शेषास्त्वेव<sup>1</sup> निरर्थकाः // 26 //  
*dvāsaptati-sahasrāṇi nādyo rudrāṇi pañjare /*  
*suṣumnā śāmbhavī śaktiḥ śeṣāstveva nirarthakāḥ // 26 //*

Tr. O *rudrāṇi* ! There are seventy-two thousand *nāḍīs* in the body, among which, *suṣumnā* is *śāmbhavī śakti* (through which *kuṇḍalī* moves). All others (*nāḍīs*) are insignificant. 26.

ज्ञात्वा सुषुम्नासम्भेदं कृत्वा वायुं च मध्यमम् /  
स्थित्वा<sup>2</sup> सदैव संस्थाने प्राणं रन्ध्रं निरोधयेत् // 27 //  
*jñātvā suṣumnāsambhedaṁ kṛtvā vāyuraṁ ca madhyamaṁ /*  
*sthitvā sadaiva saṁsthāne prāṇaṁ randhraṁ nirodhayet // 27 //*

Tr. Learning the intricacy of *suṣumnā* and channelising the *prāṇa* through it, while maintaining a suitable posture, *prāṇa* has to be stabilised in *brahmarandhra*. 27.

सूर्याचन्द्रमसौ हुत्वा<sup>3</sup> विदित्वा कायपञ्जरे /  
सव्यदक्षिणनाडीस्थो मध्ये भवति मारुतः // 28 //  
*sūryācandramasau hutvā viditvā kāyapañjare /*  
*savyadakṣiṇanāḍīstho madhye bhavati mārutaḥ // 28 //*

Tr. The *prāṇa*, which moves through left and right channels in the body, flows through the middle path i.e. *suṣumnā*, leaving the *sūrya* and *candra nāḍīs*. 28.

1.a-अपानेव. 2.b-तिष्ठन्. 3.b-हित्वा.

वायुः परिवृतो<sup>1</sup> यस्मादग्निना सह कुण्डलीम् /  
बोधयित्वा सुषुम्नायां प्रविशेदनिरोधतः // 29 //  
*vāyuḥ parivṛto yasmād-agninā saha kuṇḍalīm /*  
*bodhayitvā suṣumnāyaṁ praviśed-anirodhataḥ // 29 //*

Tr. The retreated *vāyu*, alongwith *agni*, arouses *kuṇḍalī* and enters into *suṣumnā* without any obstructions. 29.

सुषुम्नावाहिनी<sup>2</sup> प्राणे सिध्यत्येव मनोन्मनी /  
अन्यथा त्वितरेऽभ्यासाः प्रयासायैव<sup>3</sup> योगिनः // 30 //  
*suṣumnāvāhinī prāṇe siddhyatyeva manonmanī /*  
*anyathā tvitare 'bhyāsāḥ prayāsāyaiva yoginaḥ // 30 //*

Tr. As a result of *prāṇa* entering into *suṣumnā*, the state of *manonmanī* is attained. Otherwise, all other efforts of the *yogīs* are futile. 30.

पवनो बध्यते<sup>4</sup> येन मनस्तेनैव बध्यते /  
तयोर्विनष्ट एकस्मिन्नुभावपि विनश्यतः // 31 //  
*pavano badhyate yena manasteṇaiva badhyate /*  
*tayor-vinaṣṭa ekasmin-nubhāvapi vinaśyataḥ // 31 //*

Tr. Whatever controls *pavana* (*prāṇa*) controls mind. If one ceases to function, (consequently) the function of both would cease. 31.

यत्रैव लीयते वायुर्मनस्तत्रैव लीयते /  
दुग्धाम्बुवत् सम्मिलितावुभौ मानसमारुतौ // 32 //  
*yatraiva liyate vāyur-manas-tatraiva liyate /*  
*dugdhāmbuvat sammilitāvubhau mānasamārutau // 32 //*

1.a-परिवृत्तः. 2.b-वाहिनि. 3.a-अत्र चित्तान्तरेऽभ्यासपण्याशान्तिव. 4.a-बद्धते.

Tr. Wherever mind merges, there merges the *pavana*. Both mind and *māruta* are blended like milk and water. 32.

यतो मरुत् तत्र मनःप्रवृत्तिर्यतो मनस्तत्र मरुत्प्रवृत्तिः<sup>1</sup> /  
 एकस्य नाशदपरस्य नाशस्तत्रैकवृत्तेरपरस्य वृत्तिः // 33 //  
*yato marut tatra manahpravṛttir-*  
*yato manastatra marutpravṛttiḥ /*  
*ekasya nāśād-aparasya nāśas-*  
*tatraikavṛtter-aparasya vṛttiḥ // 33 //*

Tr. Whenever *māruta* is active, mind also becomes active and vice versa. When one is stopped, other also stops and when one acts, other also acts. 33.

यत्र दृष्टिर्लयस्तत्र भूतेन्द्रियसनातनी<sup>2</sup> /  
 स्याच्छक्तिः सर्वभूतानि दृष्टिर्लक्षेण संगता // 34 //  
*yatra dṛṣṭir-layaṣṭatra bhūtendriya-sanātānī /*  
*syāc-chaktiḥ sarvabhūtānī dṛṣṭir-lakṣeṇa saṅgatā // 34 //*

Tr. The interaction between the objects of perception and senses is eternal in the form of *śakti*. Therefore, wherever the mind is fixed, it merges into it. 34.

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव /  
 एकैव शाम्भवीमुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव // 35 //  
*vedaśāstra-purāṇānī sāmānya-gaṇikā iva /*  
*ekaiva śāmbhavī-mudrā guptā kulavadhūriva // 35 //*

Tr. The *vedas*, *śāstras* and *purāṇas* are like public women.

1. b-निवृत्तिः . 2. b-भूतेन्द्रियसनातनी .

*śāmbhavī mudrā* alone is like a respectable lady, who is not exposed to everybody. 35.

अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता /  
 एषा सा शाम्भवीमुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता // 36 //  
*antarlakṣyaṁ bahir-dṛṣṭir-nimeṣonmeṣa-varjitā /*  
*eṣā sā śāmbhavī-mudrā sarvatantreṣu gopitā // 36 //*

Tr. Fixing the mind on an internal object, while keeping the eyes open without blinking, is known as *śāmbhavī mudrā*, which is a secret preserved in all the *tantras*. 36.

अन्तर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी यदा वर्तते /  
 दृष्ट्या<sup>1</sup> निश्चलतारया बहिरसौ पश्यन्नपश्यत्यपि //  
 मुदेयं खलु शाम्भवी भवति सा युष्मत्प्रसाद<sup>2</sup>गुरोः /  
 शून्याशून्यविवर्जितं स्फुरति यत्तत्त्वं पदं शाम्भवम् // 37 //  
*antar-lakṣyavilīna-cittapavano yogī yadā vartate /*  
*dṛṣṭyā niścalatārayā bahirasau paśyannapaśyatyapi //*  
*mudreyam khalu śāmbhavī bhavati sā yuṣmat-prasādaguroḥ /*  
*śūnyāśūnya-vivarjitam sphurati yat-*  
*tatvaṁ padaṁ śāmbhavam // 37 //*

Tr. When the *yogī* is in a state where both *citta* and *prāṇa* are merged in the internal object of concentration and the gaze directed outwards but steady, seeing yet not seeing, that indeed is *śāmbhavī mudrā*, which is received only by fortunate ones by the grace of a *guru*, who bestows the state of *śāmbhavī*, transcending both *śūnya* and *āśūnya*. 37.

1. gss-दृष्ट्वा . 2. gss-प्रसादात् .

अर्द्धोद्घाटितलोचनः<sup>1</sup> स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्षणः /  
 चन्द्रार्कावपि लीनतामुपनयेन्निष्पन्दभावान्तरे //  
 ज्योतिरूपमशेषबाह्यरहितं देदीप्यमानं परम् /  
 तत्त्वं तत्पदमेति वस्तुपरमं वाच्यं किमत्राधिकम् // 38 //  
*arddhodghāṭita-locanaḥ sthiramanā nāsāgradattekṣaṇaḥ /*  
*candrārkāvapi līnatām-upanayen-niṣpandabhāvāntare //*  
*jyoti-rūpam-aśeṣa-bāhyarahitaṁ dedīpyamānaṁ param /*  
*taivaṁ tatpadameti vastuparamaṁ vācyaṁ kimatrādhikam* 38

Tr. Keeping the eyes half-open and mind poised, fix the gaze on the tip of the nose, slow down the pace of both *īdā* and *piṅgalā*, maintain an internal calm, visualize the ultimate Reality as brightly shining internal light. Thus, one attains the Absolute State of *taiva* (Self), beyond all material realm. What else remains to be said? 38.

केचिदागमजालेन केचिन्निगमसंकुलान्<sup>2</sup> /  
 केचित्तर्केण मुह्यन्ति नैव जानन्ति शांकरीम् // 39 //  
*kecidāgamajālena kecin-nigamasamkulān /*  
*kecit-tarkeṇa muhyanti naiva jānanti śāṅkarīm // 39 //*

Tr. Some get bewildered by contradictory views available in the *āgamas*, some by those expressed in the *nigamas*, others are perplexed by logic and reasoning. No one knows *śāṅkarī* (the highest State of Consciousness). 39.

Note: *āgama* is a tradition or spiritual teaching associated with the non-vedic doctrines. The term is used in contradistinction

1. a-अर्द्धोद्घाटितलोचनः. gss-अर्द्धोद्घाटितलोचनः. 2. b, gss-कुलान्.

to *nigama* or the pure vedic texts. In general, the term *āgama* is applied to the scriptures and theological manuals of the principal Hindu sects. They contain mythological, epic, ritualistic and metaphysical matter.

*śaivaites* traditionally list 28 *āgamas* and 108 *upāgamas* from which all *śaivaite* doctrine is drawn.

The *śāktas* recognize 77 *āgamas*, which are known as the *śāktāgamas* or *tantras*. The *vaiṣṇavas* consider the *pañcarātra āgamas* to be authoritative, although they often refer to their scriptures as *saṃhitā*. The Jaina *āgamas* collectively constitute the Jaina canon.

*nigama* is a pure vedic tradition. The second part of the Nirukta is called *naigama-kāṇḍa*, which includes the etymologies of a large number of *nigama* words, extracted from vedic passages. The *smṛtis* or *dharmaśāstra* also belong to the category of *nigama*.

*tarka* means an argument justifying a certain conclusion. It is an important aid to the attainment of valid knowledge and is one of the sixteen philosophical topics of the *nyāya*. 39.

श्रीशाम्भव्याश्च खेचर्या अवस्था तु न भेदतः<sup>1</sup> /  
 तारां ज्योतिःषु<sup>2</sup> संयोज्य किञ्चिदुच्चालयेद् भुवौ // 40 //  
 मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां सन्धाय शाम्भवीम् /  
 दिवा न पूजयेल्लिंगं रात्रौ चैव न पूजयेत् // 41 //  
 सततं पूजयेल्लिंगं दिवारात्रं<sup>3</sup> न पूजयेत् /  
 मानसैरुपचारैश्च लिंगपूजनमाचरेत् // 42 //  
*śrīśāmbhavyāśca khecaryā avasthā tu na bhedataḥ /*  
*tārāṁ jyotiṣṣu saṃyojya kiñcid-uccālayed bhruvau // 40 //*  
*muktāsane sthito yogī mudrāṁ sandhāya śāmbhavīm /*  
*divā na pūjayet-liṅgaṁ rātrau caiva na pūjayet // 41 //*

1. b-भेदस्तु न हि विद्यते. 2. b-ताराज्योतिषु. 3. b-दिवारात्रौ.

*satataṃ pūjayet-liṅgaṃ divārātraṃ na pūjayet /  
mānasair-upacāraiśca liṅgapūjanam-ācaret // 42 //*

Tr. There can be no distinction drawn between the states of *śrī śāmbhavī* and *khecarī*. Direct the vision towards the (internal)  *jyoti* and raise the eye-brows a bit. Sitting in *muktāsana*, a *yogī* should adopt the *śāmbhavī mudrā*. The *liṅga* should not be meditated upon during day (when *piṅgalā* is active) or night (when *iḍā* is active). But the *liṅga* should be constantly meditated upon when both are inactive (when *suṣumnā* is active) with a concentrated mind. 40-42.

Note: *liṅga* is a symbol of *śiva*. It has been a popular object of worship in India from pre-historic to modern period. There are three types of *śiva-liṅgas* mentioned. They are *itara*, *svayambhu* and *bāṇa*. they are symbolically connected with the *cakras* in the human body. For example, *itara-liṅga* is connected with *ājñā-cakra*, *svayambhu-liṅga* with *mūlādhāra-cakra* and *bāṇa-liṅga* is connected with the *anāhata-cakra*. 40-42.

सुषिरं ज्ञानजनकं पञ्चश्रोतःसमन्वितम् /  
तिष्ठते खेचरीमुद्रा तस्मिन् शून्ये निरञ्जने // 43 //

*suśīraṃ jñānajanakaṃ pañcasrotaḥ-samanvitam /  
tiṣṭhate khecarīmudrā tasmin śūnye nirañjane // 43 //*

Tr. A tiny little hollow in the region of five openings, where upon the mind is concentrated, which bestows wisdom. Such a state is called *khecarī mudrā*, which is of the nature of void and *nirañjana*. 43.

सोमसूर्यद्वयोर्मध्ये निरालम्बे तले पुनः<sup>1</sup> /<sup>2</sup>  
तिष्ठते खेचरीमुद्रा तत्र स्थाने न संशयः // 44 //

1.b-निरालम्बं तलं च यत्. 2.gss-सूर्याचन्द्रमसोर्मध्ये निरालम्बेऽतिले पुनः.

*somasūryadvayor-madhye nirālambe talc punaḥ /  
tiṣṭhate khecarī-mudrā tatra sthāne na saṃśayaḥ // 44 //*

Tr. *khecarī mudrā*, undoubtedly, is placed in that supportless void between both *soma* and *sūrya*. 44.

संस्थिता व्योमचक्रे या सा मुद्रा नाम खेचरी /  
मुद्राणां च परा<sup>1</sup> मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति // 45 //  
*saṃsthitā vyomacakre yā sā mudrā nāma khecarī /  
mudrāṇāṃ ca parā mudrā bhadraṃ siddhiṃ prayacchati // 45 //*

Tr. The *mudrā* named *khecarī*, which is the finest of all the *mudrās* and which confers auspicious *siddhis*, is situated in the *vyoma-cakra*. 45.

सोमसूर्योदिता धारा<sup>2</sup> साक्षाद्वै शिववल्लभा /  
पूजयेदतुलां दिव्यां<sup>3</sup> सुषुम्नां पश्चिमे मुखे // 46 //  
*somasūryoditā dhārā sāksād-vai śivavallabhā /  
pūjayet-atulāṃ divyāṃ suṣumnāṃ paścime mukhe // 46 //*

Tr. The stream, which flows from *soma* and *sūrya* is itself *gaṅgā* dear to *śiva*, which fills the unique and divine *suṣumnā* from the posterior side . 46.

पुरस्ताच्चैव पूरयेत् निश्चला खेचरी भवेत् /  
अभ्यस्ता<sup>4</sup> खेचरीमुद्रा उन्मनी सम्प्रजायते // 47 //  
*purastāccaiva pūrayet niścalā khecarī bhavet /  
abhyastā khecarī-mudrā unmanī samprajāyate // 47 //*

1.b-चापरा. 2.a-सोमसूर्योदिता. 3.b-पूरयेन्मालतं दिव्यां. 4.a-अन्यन्तां.

Tr. This *suṣumnā* when filled from the anterior part, is undoubtedly *khecarī*. The state of *unmani* is realized through the practice of *khecarī mudrā*. 47.

अभ्यसेत् खेचरीं तावद्यावत्स्याद्योगनिद्रितः /

सम्प्राप्तयोगनिद्रस्य कालो नास्ति कदाचन // 48 //

*abhyaset khecarīm tāvad-yāvat syād-yoganidritaḥ /*  
*samprāptayoganidrasya kālo nāsti kadācana // 48 //*

Tr. *khecarī* should be practised until the state of *yoga-nidrā* is attained, after which, *kāla* (time) ceases to exist. 48.

भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते /

ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र<sup>1</sup> कालो न विद्यते // 49 //

*bhruvor-madhye śivasthānaṁ manastatra vilīyate /*  
*jñātavyaṁ tatpadaṁ turyaṁ tatra kālo na vidyate // 49 //*

Tr. The place of *śiva* lies in the center of the eyebrows, wherein mind should be merged. This is the *turya* state, (fourth state of consciousness), where the *kāla* (time) does not exist. 49.

चन्द्रसूर्यद्वयोर्मध्ये मुदा दद्याच्च खेचरीम् /

निरालम्बमहाशून्ये व्योमचक्रे व्यवस्थिताम् // 50 //

*candrasūrya-dvayor-madhye mudā dadyacca khecarīm /*  
*nirālamba-mahāśūnye vyomacakre vyavasthitām // 50 //*

Tr. The *khecarī mudrā* is practised between *candra* and *sūrya* in the *vyoma cakra*, which is absolute, supportless and void. 50.

निरालम्बं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् /

स बाह्याभ्यन्तरे व्योम्नि घटवत्तिष्ठति<sup>1</sup> ध्रुवम् // 51 //

*nirālambaṁ manaḥ kṛtvā na kiñcidapi cintayet /*  
*sa bāhyābhyantare vyomni ghaṭavattiṣṭhati dhruvam // 51 //*

Tr. Making the mind free from objects, one should not think of anything. Thus certainly one remains like a pot filled with space internally and externally. 51.

बाह्यवायुर्यथा लीनः स्वस्य मध्ये न संशयः /

स्वस्थानं गच्छति प्राणः सूर्योऽग्नौ<sup>2</sup> पवने तथा // 52 //

*bāhyavāyur-yathā līnaḥ svasya madhye na saṁśayaḥ*  
*svasthānaṁ gacchati prāṇaḥ sūryo 'gnau pavane tathā // 52 //*

Tr. When the external *vāyu* firmly merges in the middle path (*suṣumnā*), the *prāṇa* goes back to *pavana*, its own origin, like the sun going to *agni* (fire). 52.

एवमभ्यस्यमानस्य वायुमार्गे<sup>3</sup> दिवानिशम् /

अमृतं प्लावयेद्देहमापादतलमस्तकम् // 53 //

*evam-abhyasyamānasya vāyumārge divāniśam /*  
*amṛtaṁ plāvayed-deham-āpādataalamastakam // 53 //*

Tr. Such a practice enables nectar to fill the body from top to bottom and up the channels of *vāyu* in *suṣumnā*. 53.

अभ्यासाज्जीर्यते वायुर्मनस्तत्रैव लीयते /

सिध्यते च सदा कायो महाबलपराक्रमः // 54 //

*abhyāsāj-jīryate vāyur-manas-tatraiva liyate /*  
*sidhyate ca sadā kāyo mahābalaparākramaḥ // 54 //*



Tr. Through the practice, activities of *pavana* are minimized and the mind gets merged therein. As a result, one develops a body replete with increased energy and valour. 54.

शक्तिमध्ये मनः कृत्वा शक्तिं मनसि मध्यतः /

मनसा मन आलोक्य धारयेत् परमं पदम् // 55 //

*śaktimadhye manah kṛtvā śaktiṃ manasi madhyataḥ /  
manasā mana ālokyā dhārayet paramaṃ padam // 55 //*

Tr. Merge the mind into *śakti* and *śakti* into mind. Observe the mind by the mind and meditate on the Supreme state. 55.

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु /

सर्वं च खमयं कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् // 56 //

*khamadhye kuru cātmanam-ātmamadhye ca khaṃ kuru /  
sarvaṃ ca khamayaṃ kṛtvā na kiñcidapi cintayet // 56 //*

Tr. Merge the *ātman* into void and void into *ātman*. Perceive the void (*ātman*) everywhere and do not think of anything else. 56.

अन्तःशून्यो बहिःशून्यः शून्यकुम्भ इवाम्बरे /

अन्तःपूर्णो बहिःपूर्णः पूर्णः कुम्भ इवाम्भसि // 57 //

*antaḥśūnyo bahiḥśūnyaḥ śūnyakumbha ivāmbare /  
antaḥpūrṇo bahiḥpūrṇaḥ pūrṇaḥ kumbha ivāmbhasi // 57 //*

Tr. Perceive the void inside and outside like an empty pot in the space. Further, observe everything inside and outside pervaded by *ātman* like a filled pot in the water. 57.

बाह्यचिन्ता न कर्तव्या तथैवान्तरचिन्तयन् /

सर्वचिन्तां परित्यज्य न किञ्चिदपि चिन्तयेत् // 58 //

*bāhyacintā na kartavyā tathāivāntaracintayan /*

*sarvacintāṃ parityajya na kiñcidapi cintayet // 58 //*

Tr. One should neither think anything external, nor anything internal. Give up all the worries and just do not think. 58.

संकल्पमात्रकलनैव<sup>1</sup> जगत्समग्रं

संकल्पमात्रकलना हि मनोविलासः //

संकल्पमात्रकलनैव कृतिस्तु नित्या

संकल्पनिश्चयमवाप्नुहि स्वात्मशान्तिम्<sup>2</sup> // 59 //

*saṅkalpamātrakalanaiva jagatsamagraṃ*

*saṅkalpamātrakalanā hi manovilāsaḥ /*

*saṅkalpamātrakalanaiva kṛtistu nityā*

*saṅkalpaniścayam-avāpnuhi svātmaśāntim // 59 //*

Tr. The whole universe is just a mental projection. Imagination is also mind's play (fancy), even daily activities of a person are also mind's whim, hence abandon mental construction and attain the internal peace. 59.

कर्पूरमनले यद्वत् सैन्धवं सलिले यथा /

तथा सन्धायमानं च<sup>3</sup> मनस्तत्त्वे विलीयते // 60 //

*karpūram-anale yadvat saindhavaṃ salile yathā /*

*tathā sandhāyamānaṃ ca manastatve viliyate // 60 //*

Tr. Just as camphor merges in fire and salt dissolves in water, so also mind directed towards *tatva* (Self), gets merged with it (*tatva*). 60.

1.b-कलनेन. 2.b-संकल्पमात्रमृद्ध्यवनिर्विकल्पमाश्रित्य निश्चयमवाप्नुहि चात्मशान्तिम्. 3.b-सन्धीयमानम्.

निराद्यन्तं निरालम्बं निःप्रपञ्चं निराश्रयम् /

निरामयं निराकारं तत्त्वं तत्त्वविदो विदुः // 61 //

*nirādyantaṃ nirālambaṃ niḥprapañcaṃ nirāśrayam /  
nirāmayam nirākāraṃ tatvaṃ tatvavidō viduḥ // 61 //*

Tr. The seekers of *tatva* (Self) know it as having no beginning or end, aloof, free from complexity, supportless, free from ills and without form. 61.

निश्चलं निर्मलं नित्यं विक्रियं निर्गुणं तथा /

व्योमविज्ञानमानन्दं ब्रह्म ब्रह्मविदो विदुः // 62 //

*nīścalaṃ nirmalaṃ nityaṃ vikriyaṃ nirguṇaṃ tathā /  
vyomavijñānam-ānandaṃ brahma brahmavidō viduḥ // 62 //*

Tr. The knowers of *brahman* consider it (*brahman*) as immobile, pure, eternal, immutable, attributeless, all-pervading like space and blissful. 62.

ज्ञेयं सर्वमतीतं च ज्ञानं च मन उच्यते /

ज्ञानं ज्ञेयं मनश्चैव नान्यः पन्था द्वितीयकः // 63 //

*jñeyaṃ sarvaṃ-atītaṃ ca jñānaṃ ca mana ucyate /  
jñānaṃ jñeyaṃ manaścaiva nānyaḥ panthā dvitīyakaḥ // 63 //*

Tr. Whatever is perceived becomes a part of memory and cognition is mind. There lies no other option but to annihilate perception, object of perception and the mind. 63.

मनोदृश्यमिदं सर्वं यत्किञ्चित्सचराचरम् /

मनसोऽप्युन्मनीभावेऽद्वैतभावं प्रचक्षते // 64 //

*manodṛśyam-idam sarvaṃ yatkiñcit sacarācaram /  
manaso 'pyunmanibhāve 'dvaitabhāvaṃ pracakṣate // 64 //*

Tr. All that is animate or inanimate, is but mind's projection. On attaining the state of *unmanī*, one perceives unity. 64.

ज्ञेयवस्तुपरित्यागात् विलयं याति मानसम् /

मानसे विलयं<sup>1</sup> याते कैवल्यमवशिष्यते // 65 //

*jñeyavastu-parityāgāt vilayaṃ yāti mānasam /  
mānase vilayaṃ yāte kaivalyam-avaśiṣyate // 65 //*

Tr. On relinquishing the objects of perception, mind merges (in the Absolute), after which only *kaivalya* remains. 65.

लयो लय इति प्राहुः कीदृशं लयलक्षणम् /

पुनर्न वासनोत्थानो<sup>2</sup> लयो विषयविस्मृतिः // 66 //

*layo laya iti prāhuḥ kīdṛśaṃ layalakṣaṇam /  
punarna vāsanotthāno layo viṣayavismṛtiḥ // 66 //*

Tr. One talks of *laya*. But what are the characteristics of *laya* ? *laya* is forgetting the objects of experience as a result of which no further desires arise. 66.

एवं नानाविधोपायाः सम्यक्स्वानुभवान्विताः /

समाधिमार्गाः कथिताः पूर्वाचार्यैर्महात्मभिः // 67 //

*evaṃ nānāvidhopāyāḥ samyak-svānubhāvānvitāḥ /  
samādhimārgāḥ kathitāḥ pūrvācāryair-mahātmabhiḥ // 67 //*

1.b-विलये. 2.b-अपुनर्वासनोत्थानो.

Tr. Thus, there are number of techniques of *samādhi* as related by the eminent ancient teachers on the basis of their experiences. 67.

इति श्रीसहजानन्दसन्तानचिन्तामणिश्रीस्वात्मारामविरचितायां

हठप्रदीपिकायां सप्तमोपदेशः ॥ ७ ॥

*iti śrī-sahajānanda-santāna-cintāmaṇi-śrīsvātmārāma-  
viracitāyām haṭhapradīpikāyām saptamopadeśaḥ ॥ 7 ॥*

Thus (ends) the seventh chapter of *haṭhapradīpikā*, composed by *svātmārāma*, an illustrious successor of *śrī-sahajānanda* ॥ 7 ॥

## HATĦAPRADĪPIKĀ

### Eighth Chapter

अथ नादानुसन्धानम्<sup>1</sup>-

सुषुम्नायै कुण्डलिन्यै सुधायै चन्द्रजन्मने /  
मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महाशक्त्यै चिदात्मने ॥ १ ॥

atha nādanusandhānam--

*suṣumnāyai kuṇḍalinyai sudhāyai candrajanmane /  
manonmanyai namastubhyaṃ mahāśaktyai cidātmane ॥ 1 ॥*

Tr. I bow down to you, O *suṣumnā*, *kuṇḍalinī*, *sudhā* (ambrosia oozing from the moon), *unmanī*, the absolute energy (*śakti*) and pure Consciousness ! 1.

उन्मन्यवाप्तये शीघ्रं द्वौ मार्गौ मम सम्मतौ /  
तथ्यं<sup>2</sup> परमसौख्यं वा नादोपासनमेव च<sup>3</sup> ॥ २ ॥

*unmanyavāptaye śīghraṃ dvau mārgau mama sammatāu /  
tathyaṃ paramasaukhyam vā nādropāsanameva ca ॥ 2 ॥*

Tr. According to me, there are two paths to quickly secure the state of *unmanī*. They are – knowledge leading to absolute Bliss and practice of *nādropāsanā*. 2.

अशक्ततत्त्वबोधानां मूढानामपि सम्मतम् /  
प्रोक्तं गोरक्षनाथेन नादोपासनमेव च<sup>4</sup> ॥ ३ ॥

*aśaktatattvabodhānām mūḍhānām-api sammatam  
proktaṃ gorakṣanāthena nādropāsanameva ca ॥ 3 ॥*

1.b-अनुपलब्धिपंक्ति. 2.b-तद्यत्. 3.b-वा. 4.b-नादोपासनमुच्यते.

Tr. *nāḍopāśana*, as propagated by *gorakṣanātha*, is suitable even to the common men, who are unable to grasp the intricacies of *talva*—the Supreme Reality. 3.

श्रीआदिनाथेन सपादकोटिलयप्रकारः कथिता जयन्ति<sup>1</sup> /  
नादानुसन्धानकमेव नान्यं मन्यामहे धन्यतमं लयानाम् // 4 //  
*śrīādināthēna sapādaḥkoṭilayaprakārāḥ kathitā jayanti /*  
*nādānusandhānakameva nānyam manyāmahe*  
*dhanyatamaṁ layānām // 4 //*

Tr. *śrī ādinātha* has narrated one crore and a quarter (innumerable) techniques of *laya*, which flourish. But we believe that *nādānusandhāna* alone is the best of all the *layas* (absorption). 4.

श्रवणमुखनयनयुगलनासारोधनमेव कर्तव्यम् /  
शुद्धसुषुम्नासरणः स्फुटममलः श्रूयते नादः // 5 //  
*śravaṇa-mukha-nayanayugala-nāśāroddhanameva kartavyam /*  
*śuddha-suṣumnāsaraṇaḥ sphuṭamalaḥ śrūyate nādaḥ // 5 //*

Tr. One should close the ears, mouth, eyes and nose. Consequently, a clear and distinct *nāda*, originating in the passage of purified *suṣumnā*, is heard. 5.

मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां सन्धाय शाम्भवीम् /  
शृणुयादक्षिणे कर्णे<sup>2</sup> नादमेकान्तके सुधीः // 6 //  
*muktāsane sthito yogī mudrāṁ sandhāya śāmbhāvīm /*  
*śṛṇuyāddakṣiṇe karṇe nādamekāntake sudhīḥ // 6 //*

Tr. A wise *yogī*, adopting *muktāsana* in an isolated place, while performing *śāmbhavi mudrā*, should attentively hear the *nāda* in the right ear. 6.

1. a-जयन्ति. 2. b-शृणुयादक्षिणकर्णे.

सर्वचिन्तां परित्यज्य सावधानेन चेतसा /  
नादमेवानुसन्धत्ते योगसाम्राज्यमिच्छता // 7 //  
*sarvacintāṁ parityajya sāvadhānena cetasā /*  
*nādamevānusandhatte yogasāmrajyam-icchatā // 7 //*

Tr. One who wants vast knowledge of *yoga*, abandons all the thoughts and with a very attentive mind listens to *nāda* alone. 7.

आदौ औदासीन्यपरो<sup>1</sup> भूत्वा सदाभ्यासेन संयमी /  
उन्मनीकरणं<sup>2</sup> सद्यो नादमेव च वर्धयेत्<sup>3</sup> // 8 //  
*ādau audāsīnyaparo bhūtvā sadābhyāsenā saṁyamī /*  
*unmanikaraṇam sadyo nādameva ca vardhayet // 8 //*

Tr. A *yogī*, after mastering indifference, should regularly practise listening to *nāda*, to bring about the *unmanī* state immediately. 8.

शीते काले चोपटी<sup>4</sup> वा कुटी वा पथ्याहारे गोपयो वा पयो वा /  
भक्ष्ये<sup>5</sup> भिक्षावन्दमारण्यकन्दं पाणी<sup>6</sup> द्रोणी खर्परो<sup>7</sup> भोज्यपात्रम् // 9 //  
*śīte kāle copaṭī vā kuṭī vā pathyāhāre gopayo vā payo vā /*  
*bhaksye bhikṣāvandam-āraṇyakandaṁ pāṇī droṇī kharparo bhojyapātram // 9 //*

Tr. During winter one may put on four-fold garment or remain in a shelter, he may take cow milk or water, he may subsist on alms or on roots available in the forest, he may eat in the hands or in the bowl made of leaves or in a piece of a broken jar. 9.

1. a-आसीन्. 2. b-करणं. 3. b-धारयेत्. 4. b-शटिका. 5. a-भक्षे. 6. a-पाणो. 7. a-कायग.

सर्वचिन्तां परित्यज्य सर्वकाले च सर्वदा<sup>1</sup> /  
 नादमेवानुसन्धत्ते तेन<sup>2</sup> चित्तं विलीयते // 10 //  
*sarvacintāṃ parityajya sarvakāle ca sarvadā /*  
*nādamevānusandhatte yadi cittaṃ vilīyate // 10 //*

Tr. Giving up all the thoughts, one should listen to the *nāda* continuously all the time, in which *citta* (mind) merges. 10.

काष्ठे<sup>3</sup> प्रवर्तितो वह्निः काष्ठेन सह शाम्यति /  
 नादे प्रवर्तितं चित्तं नादेन सह लीयते // 11 //  
*kāṣṭhe pravartito vahniḥ kāṣṭhena saha śāmyati /*  
*nāde pravartitaṃ cittaṃ nādena saha līyate // 11 //*

Tr. Just as fire in the burning wood extinguishes along with the wood, likewise, the *citta* which is concentrated on *nāda*, merges with *nāda*. 11.

विस्मृत्य सकलं बाह्यं नादे दुग्धाम्बुवन्नरः /  
 एकीभूयाथ सहसा चिदाकाशे विलीयते // 12 //  
*vismṛtya sakalaṃ bāhyaṃ nāde dugdhāmbuvan-naraḥ /*  
*ekībhūyātha sahasā cidākāśe vilīyate // 12 //*

Tr. As the aspirant forgets all the external environment and becomes one with *nāda*, merges in *cidākāśa* easily, like milk in water. 12.

नादानुसन्धानसमाधिभाजां योगीश्वराणां हृदये प्ररूढम् /  
 आनन्दमेकं वचसामवाच्यं जानाति त<sup>4</sup> श्रीगुरुनाथ एव // 13 //

1.b-सर्वथा. 2.a-यदि. 3.b-काष्ठे. 4.b-न.

*nādānusandhānasamādhibhājāṃ*  
*yogīśvarāṇāṃ hṛdaye prarūḍham /*  
*ānandamekaṃ vacasāmavācyaṃ*  
*jānāti taṃ śrīgurunātha eva // 13 //*

Tr. The eminent *yogīs*, who experience the state of *samādhi* by meditating on *nāda*, experience an inexplicable joy in their heart which *śrī gurunātha* alone knows. 13.

कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां यः शृणोति ध्वनिं मुनिः /  
 तत्र चित्तं स्थिरं<sup>1</sup> कुर्याद्वावत् स्थिरपदं व्रजेत् // 14 //  
*karnau pidhāya hastābhyāṃ yaḥ śṛṇoti dhvaniṃ muniḥ /*  
*tatra cittaṃ sthiraṃ kuryād-yāvat sthirapadaṃ vrajet // 14 //*

Tr. By closing the ears, the *yogī* should listen to the sound which is heard by concentrating on it, till he attains undisturbed state of consciousness. 14.

अभ्यस्यमानो नादोऽयं बाह्यतां वर्धयेद् ध्वनिम् /  
 पक्षाद्<sup>2</sup> विक्षेपमखिलं जित्वा योगी सुखी भवेत् // 15 //  
*abhyasyamāno nādo 'yaṃ bāhyatāṃ vardhayed dhvanim /*  
*pakṣād vikṣepam-akhilam jītvā yogī sukhī bhavet // 15 //*

Tr. Through the practice on *nāda* externalization of the mind stops in a fortnight and the *yogī* becomes happy, by overcoming all the distractions. 15.

श्रूयते प्रथमाभ्यासे नादो नानाविधो महान् /  
 वर्धमाने ततोऽभ्यासे श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मतः // 16 //  
*śrūyate prathamābhyāse nādo nānāvidho mahān*  
*vardhamāne tato 'bhyāse śrūyate sūkṣma-sūkṣmataḥ // 16 //*

1.a-निग. 2.b-तेन.

Tr. In the initial practice, various sounds are heard. With the progress of the practice one hears more and more subtle sounds. 16.

आदौ जलधिजीमूतभेरीनिर्झरनिस्वनः<sup>1</sup> /  
 मध्ये मर्दलशंखोत्थघण्टाकोलाहलस्तथा // 17 //  
 अन्ते तु किंकिणीवृन्दवीणाभ्रमरनिःस्वनः /  
 इति नानाविधो नादः श्रूयते देहमध्यगः // 18 //  
*ādau jaladhi-jīmūta-bherī-nirjhara-nisvanah /*  
*madhye mardala-śaṅkhottha-ghaṇṭākolāhalastathā // 17 //*  
*ante tu kiṅkiṇī-vṛndaviṇā-bhramara-niḥsvanah /*  
*iti nānāvidho nādaḥ śrūyate dehamadhyagah // 18 //*

Tr. Initially sounds resembling to those of the ocean, thunder, big drum, waterfall are heard. In the intermediate stage sounds similar to those of small drum, conch (blown), bell and gong and finally sounds like those of tinkling of tiny bells, *viṇā* and humming of bee are heard. Thus different *nādas* are heard within the body. 17-18.

महति श्रूयमाणेऽपि मेघभेयादिके ध्वनौ /  
 तत्र सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरं नादमेव परामृशेत् // 19 //  
*mahatī śrūyamāṇe 'pi meghabheryādike dhvanau /*  
*tatra sūkṣmāt sūkṣmataraṁ nādameva parāmṛśet // 19 //*

Tr. Even though loud sounds of cloud (thunder) and drum are heard, one should listen to extremely subtle sounds. 19.

ध्वनिमुत्सृज्य वा सूक्ष्मे सूक्ष्ममुत्सृज्य वा ध्वनौ /  
 रममाणमपि क्षिप्तं मनो नातः<sup>2</sup> प्रचालयेत् // 20 //  
*dhvanimutsṛjya vā sūkṣme sūkṣmam-utsṛjya vā dhvanau /*  
*ramamāṇamapi kṣiptaṁ mano nātaḥ pracālayet // 20 //*

1.b-भेरीज्यो हि निस्वनः. 2.a-नात्र.

Tr. The sound to be heard may be loud or subtle, but the mind should always be concentrated on the sound alone. 20.

Note: In the light of the previous line suggesting to concentrate on the subtle and subtler sound, here instead of the word '*dhvanimutsṛjya*', it is appropriate to understand the word '*ghanamutsṛjya*'. Similarly, in place of '*dhvanau*' the word '*ghanau*' is suitable. In many copies of HP the word '*ghana*' is preferably used in place of '*dhvani*'. 20.

यत्र कुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः /  
 तत्रैव निश्चलो भूत्वा तेन सार्द्धं विलीयते // 21 //  
*yatra kutrāpi vā nāde lagati prathamam manaḥ /*  
*tatraiva niścalo bhūtvā tena sārddham viliyate // 21 //*

Tr. In whichever sound the mind gets absorbed initially, one should concentrate on it and thus merge into it. 21.

मकरन्दं पिबन् भृङ्गो<sup>1</sup> गन्धं नापेक्षते यथा /  
 नादासक्तं तथा चित्तं विषयं न हि कांक्षति // 22 //  
*makarandaṁ piban bhṛṅgo gandham nāpekṣate yathā /*  
*nādāsaktaṁ tathā cittaṁ viṣayaṁ na hi kāṅkṣati // 22 //*

Tr. As a bee while relishing the nectar does not care for fragrance, so also, the mind being absorbed in the *nāda*, does not hanker after the objects. 22.

नादश्रवणतश्चित्तमन्तरंगभुजंगमम् /  
 विस्मृत्य सर्वमेकाग्रं कुत्रचिन्न हि धावति // 23 //  
*nādaśravaṇataścittam-antaraṅga-bhujāṅgamam /*  
*vismṛtya sarvamekāgraṁ kutracinnahi dhāvati // 23 //*

1.a-पिवत्यङ्गो.

Tr. The mind having been absorbed in the internal *nāda* by forgetting everything does not wander around like a serpent being quiet when listening to sound. 23.

मनो मत्तगजेन्द्रस्य विषयोद्यानचारिणः /  
निरोधने<sup>1</sup> समर्थोऽयं निनादो निशितांकुशः // 24 //  
*mano mattagajendrasya viṣayodyāna-cāriṇaḥ /*  
*nirodhane samartha'yaṃ ninādo niśitāṅkuśaḥ // 24 //*

Tr. The sharp goad of *nāda* is capable of controlling the mind, which like an excited elephant, wanders in the garden of sense objects. 24.

अन्तरंगतुरंगस्य रोधे व्याधायतेऽपि च<sup>2</sup> /  
नादोपास्तिरतो नित्यमवगम्या हि योगिभिः /  
नादस्तुरंगसारंगबन्धने वागुरायते // 25 //  
*antaraṅgaturāṅgasya rodhe vyādhāyate 'pi ca /*  
*nādotpāstirato nityam-avagamyā hi yogibhiḥ /*  
*nādisturaṅgasāraṅga-bandhane vāgurāyate // 25 //*

Tr. *nāda* is able to control the internal mind, which is like a horse. Similarly, *nāda* is able to successfully snare (the mind), which is of the nature of deer and horse (in swiftness). Therefore, the *yogīs* should consistently undertake the practice of *nādotpāsanā*. 25.

Note: Here is an analogy of the swiftness of deer and horse given to the fickleness of the mind. Just as the speed of the horse is controlled and a deer is hunted by a hunter, similarly, mind is controlled and made inactive through the practice of *nādotpāsanā*. 25.

1. a-नायमने. 2. b-जीवन. परिधावने.

युक्तं वियुक्तं चाञ्चल्यं नादगन्धकजारणात् /  
मनः पारदमाप्नोति निरालम्बाख्यखेऽटनम्<sup>1</sup> // 26 //  
*yuktaṃ viyuktaṃ cāñcalyaṃ nādagandhaka-jāraṇāt*  
*manaḥ pāradam-āpnoti nirālambākhyakhe' ṭanam // 26 //*

Tr. As the mercury when treated with sulphur, becomes stable, so also slowly and steadily the mind being absorbed into *nāda*, gives up fickleness and merges into the space, which is Absolute and supportless. 26.

बद्धं चेन्नादयोगेन<sup>2</sup> सद्यः सन्त्यक्तचापलम् /  
प्रयाति सुतरां चैक्यं पक्षच्छिन्ननगा इव // 27 //  
*baddhaṃ cennādayogena sadyaḥ santyakta-cāpalam /*  
*prayāti sutarāṃ caikyam pakṣacchinna-nagā iva // 27 //*

*baddhaṃ cennādayogena sadyaḥ santyakta-cāpalam /*  
*prayāti sutarāṃ caikyam pakṣacchinna-nagā iva // 27 //*

Tr. Being absorbed in *nāda*, (the mind) immediately gives up its fickleness and consequently attains one-ness (with the Absolute), like a bird clipped off the wings. 27.

तावदाकाशसंकल्पो यावच्छब्दः प्रवर्तते /  
निःशब्दं परमं<sup>3</sup> ब्रह्म परमात्मा स<sup>4</sup> गीयते // 28 //  
*tavadākāśasaṅkalpo yāvaccchabdaḥ pravartate /*  
*niḥśabdaṃ paramaṃ brahma paramātmā sa gīyate // 28 //*

Tr. So long as sound exists, *ākāśa* too is perceived. The Absolute soundless state is considered as the state of *brahma* equated with *paramātmā*. 28.

1. a-खोटकम्. From नादस्तु... खेऽटनम् not in b. 2. a-चेन्नादयोगेन. 3. b-नन्तर. 4. b-परमात्मनि.

नादोऽप्यन्नादरूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा /  
 अस्तच्छ्रोता<sup>1</sup> निराकारः स एव परमेश्वरः // 29 //  
*vatkiñcinnādarūpeṇa śrūyate śaktireva sā /*  
*yastacchrotā nirākāraḥ sa eva parameśvaraḥ // 29 //*

Tr. Whatever is heard in the form of *nāda*, it is the form of *śakti* (*kuṇḍalī*). One who hears the sound is the nature of formless *parameśvara*. 29.

नादः<sup>2</sup> शक्तिरिति ज्ञेयं नादज्ञानं सदाशिवः /  
 ज्ञेयज्ञाने<sup>3</sup> विलीने तु सोमन्येवावशिष्यते // 30 //  
*nādaḥ śaktiriti jñeyam nādañjñānam sadāśivaḥ*  
*jñeya-jñāne vilīne tu sonmanyevāvaśiṣyate // 30 //*

Tr. *nāda* should be known as *śakti*, while perception of *nāda* is *sadāśiva*. The state of *unmanī* prevails when perception and perceived become one. 30.

नादो यावन्मनस्तावन्नादान्ते तु मनोन्मनी /  
 सशब्दं कथितं व्योम निःशब्दं ब्रह्म कथ्यते // 31 //  
*nādo yāvanmanastāvan-nādānte tu manonmanī /*  
*saśabdaṁ kathitaṁ vyoma niḥśabdaṁ brahma kathyate // 31 //*  
 Tr. Mind exists so long as *nāda* exists. When *nāda* stops, the *unmanī* state is attained. The space has its object as sound. Soundless state is the state of Absolute *brahma*. 31.

सदा नादानुसन्धानात् संक्षीणा वाग्ना भवेत् /  
 निरञ्जने विलीयेत निश्चितं मारुतो मनः // 32 //

1. a-श्रोता. 2. b-नादः. 3. a-ज्ञाने.

*sadā nādānusandhānāt sañkṣiṇā vāsana bhavet /*  
*nirañjane vilīyeta niścitaṁ māruto manaḥ // 32 //*

Tr. Through the consistent practice of *nādānusandhāna* all cravings are attenuated and both *māruta* and mind are certainly merged into *nirañjana* (Absolute). 32.

नादकोटिसहस्राणि बिन्दुकोटिशतानि च /  
 सर्वे तत्र लयं यान्ति यत्र देवो निरञ्जनः // 33 //  
*nādakoṭisahasrāṇi bindukoṭīśatāni ca /*  
*sarve tatra layaṁ yānti yatra devo nirañjanaḥ // 33 //*

Tr. All the thousands of crores of *nāda* and hundreds of crores of *bindu* are merged in the Absolute. 33.

काष्ठगोष्ठीप्रसंगेन किं सखे श्रूयतामिदम्<sup>1</sup> /  
 पुरा मत्स्येन्द्रबोधार्थम् आदिनाथोदितं वचः // 34 //  
*kāṣṭhagoṣṭhīprasāṅgena kiṁ sakhe śrūyatām-idam /*  
*purā matsyendra-bodhārtham ādināthoditaṁ vacaḥ // 34 //*

Tr. O dear friend! Even in a light mood listen to the words told earlier by *ādinātha* to educate *matsyendra*. 34.

ज्ञात्वा सुषुम्नासंभेदं<sup>2</sup> कृत्वा वायुं च मध्यगम् /  
 कृत्वा नादमिदं स्थाने<sup>3</sup> प्राणरन्ध्रे<sup>4</sup> निरोधयेत् // 35 //  
*jñātvā suṣumnāsambhedaṁ kṛtvā vāyuṁ ca madhyagam /*  
*kṛtvā nādamidaṁ sthāne prāṇarandhre nirodhayet // 35 //*  
 Tr. Acquiring the knowledge of piercing through the

1. a-श्रूयतामिदम्. 2. a-भेदो हि. 3. b-स्थानं. 4. b-प्राणरन्ध्रं.



*suṣumnā*, channelizing the *vāyu* (*prāṇa*) into the middle path (*suṣumnā*) and placing the *nāda* in this place, one should merge the *prāṇa* in *brahma-randhra*. 35.

Note: This verse appears already in 7.27. 35.

अथ योगावस्था --

आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयोऽपि च /

निष्पत्तिः सर्वयोगेषु योगावस्था प्रकीर्तिता // 36 //

atha yogāvasthā:--

*ārambhaśca ghaṭaścaiva tathā paricayo'pi ca /*

*niṣpattiḥ sarvayogeṣu yogāvasthā prakīrtitā // 36 //*

Tr. *ārambha*, *ghaṭa*, *paricaya* and *niṣpatti* are the states of yoga described in all the *yogas*. 36.

अथ आरम्भावस्था--

ब्रह्मग्रन्थेर्भवेद् भिन्नानन्दः शून्यसम्भवः /

विचित्रक्वणको<sup>1</sup> देहेऽनाहतः<sup>2</sup> श्रूयते ध्वनिः // 37 //

सम्पूर्णहृदये<sup>3</sup> शून्ये<sup>4</sup> आरम्भो योगवान् भवेत् /

दिव्यगन्धो दिव्यचक्षुस्तेजस्वी च अरोगवान्<sup>5</sup> // 38 //

atha ārambhāvasthā:--

*brahmagranther-bhavedbhinnānandaḥ śūnyasambhavaḥ /*

*vicitrakvaṇako dehe'nāhataḥ śrūyate dhvaniḥ // 37 //*

*sampūrṇhṛdaye śūnye ārambho yogavān bhavet /*

*divyagandho divyacakṣus-tejasvī ca arogavān // 38 //*

Tr. On attainment of the *ārambha* state a *yogī* develops a lustrous body, deep insight, complete well-being, sweet fragrance, contentment in heart enjoying void. He gets the *brahma-granthi* pierced, unbridled joy emanating from absolute void and hearing of a divine unstruck tinkling sound. 37-38.

1.b-विचित्रः क्षणिको . 2.b-अनाहतः . 3.b-सम्पूर्णः हृदये . 4.gss-सम्पूर्णः हृदये शून्यः . 5.b-आरोग्यः .

अथ घटावस्था--

द्वितीयायां घटं कृत्वा<sup>1</sup> वायुर्भवति मध्यगः /

दृढासनो भवेद्योगी ज्ञानी देवसमस्तथा // 39 //

विष्णुग्रन्थेर्भवेद् भिन्नः<sup>2</sup> परमानन्दसूचकः /

अतिशून्यविभेदश्च<sup>3</sup> भेरीशब्दस्तथा<sup>4</sup> भवेत्<sup>5</sup> // 40 //

atha ghaṭāvasthā:--

*dvitīyāyām ghaṭam kṛtvā vāyur-bhavati madhyagaḥ /*

*dṛḍhāsano bhaved-yogī jñānī devasamas-tathā // 39 //*

*viṣṇugranther-bhaved bhinnāḥ paramānanda-sūcakaḥ /*

*atisūnya-vibhedaśca bherīśabdas-tathā bhavet // 40 //*

Tr. Approaching the second state, the *vāyu* (*prāṇa*) courses through the middle path in the body, *āsana* becomes stable, the *yogī* gets wisdom and becomes like a god. Consequently, the *viṣṇu-granthi* is pierced, various sounds like that of the kettle drum are heard in the void (*atisūnya*), heralding Absolute Bliss. 39-40.

अथ परिचयावस्था--

तृतीयायां<sup>6</sup> तु ततो भित्वा<sup>7</sup> जायते<sup>8</sup> मर्द्दलध्वनिः<sup>9</sup> /

महाशून्यं समायाति सर्वसिद्धिसमाश्रयः<sup>10</sup> // 41 //

atha paricayāvasthā:--

*tṛtīyāyām tu tato bhitvā jāyate marddaladhvaniḥ /*

*mahāśūnyaṁ samāyāti sarvasiddhi-samāśrayaḥ // 41 //*

Tr. In the third state, one clearly hears the sound of kettle drum, (*prāṇa*) reaches the *mahāśūnya* (center of the eye brows) resulting in attainment of all the *siddhis* (supernatural powers). 41.

1.a-द्वितीयभेदमुक्तस्तु . gss-घटीकृत्य . 2.b-भिन्नात् . 3.a-अतिभेदश्च . b-अतिशून्यं तथा . 4.b-तुल्या . 5.b-ध्वनिस्मृतः . 6.a-तृतीयं . 7.b-तज्जित्वा . 8.gss-तृतीयायां ततो भित्वा विहाय . 9.b-मर्दलध्वनः . 10.b-gss-समाश्रयः .

चित्तं<sup>1</sup> मनस्ततो<sup>2</sup> जित्वा सहजानन्दसम्भवः /  
 दोषदुःखजरामृत्युक्षुधातृषाविवर्जितः // 42 //  
*cittaṁ manas-tato jītvā sahajānanda-sambhavaḥ /*  
*doṣaduḥkha-jarāmṛtyu-kṣudhātṛṣā-vivarjitaḥ // 42 //*

Tr. (The *yogī*) controlling the mind and *citta*, attains the stage of spontaneous happiness and becomes free from all ills, sufferings, old age, death, hunger and thirst. 42.

अथ निष्पन्नावस्था<sup>3</sup>--

रुद्रग्रन्थिं ततो भित्वा सर्वपीठगतोऽनिलः /  
 निष्पत्तौ<sup>4</sup> वैणवः शब्दः क्वणद्वीणाक्वणो भवेत् // 43 //  
*atha niṣpannāvasthā:--*  
*rudragranthiṁ tato bhītvā sarvapīthagato 'nilaḥ*  
*niṣpattau vaiṇavaḥ śabdaḥ kvaṇad'vīṇākvaṇo bhavet // 43 //*

Tr. In the state of *niṣpatti*, after piercing the *rudra-granthi*, the *anila* (*prāṇa*) approaches *sarva-pīṭha* (all the *cakras*) which generates a sound like the musical notes of a finely tuned *viṇā*. 43.

एकीभूतं तेन<sup>5</sup> चित्तं राजयोगविधायकम् /  
 सृष्टिसंहारकर्त्तासौ योगीश्वरसमो भवेत् // 44 //  
*ekībhūtaṁ tena cittaṁ rājayogavidhāyakam /*  
*sṛṣṭisaṁhāra-karttāsau yogīśvarasamo bhavet // 44 //*

Tr. Then *citta* becomes concentrated which state is known as *rāja-yoga*. After attaining this state, a *yogī* gains the power to create and destroy like *īśvara* (God). 44.

1.b-चित्ता. 2.gss-चित्तानन्दं मनो. 3.b-निष्पन्नवस्था. gss-निष्ठावस्था. 4.gss-निर्वाण. 5.a-नथा.

अस्तु वा मास्तु वा मुक्तिरत्रैवाखण्डितं महत् /  
 लयामृतमिदं सौख्यं राजयोगादवाप्यते // 45 //  
*astu vā māstu vā muktir-atraivākhaṇḍitaṁ mahat /*  
*layāmṛtam-idaṁ saukhyaṁ rājayogād-avāpyate // 45 //*

Tr. There may or may not exist a state of (final) nancipation, but this certainly is a state of profound uninterrupted Bliss. This Blissful absorptive state is attained through *rājayoga*. 45.

राजयोगपदं प्राप्तं<sup>1</sup> सुखोपायं च चेतसा<sup>2</sup> /  
 सद्यः प्रत्ययसन्धायी जायते नादलोलुपः // 46 //  
*rājayogapadaṁ prāptaṁ sukhopāyaṁ ca cetasā /*  
*sadyaḥ pratyaya-sandhāyī jāyate nādalolupaḥ // 46 //*

Tr. After attaining the Blissful state of *rājayoga* through the mind absorbed in *nāda*, one gets instantaneous Realization. 46.

सर्वे हठलयोपाया राजयोगपदावधिः /  
 राजयोगपदं प्राप्य जायतेऽसौ निरञ्जनः // 47 //  
*sarve haṭhalayopāyā rājayoga-padāvadhiḥ /*  
*rājayogapadaṁ prāpya jāyate 'sau nirañjanaḥ // 47 //*

Tr. All *haṭha* and *laya* techniques are for attaining the state of *rāja-yoga*. On attaining the state of *rājayoga*, one gets the Absolute State. 47.

तत्त्वं बीजं हठः क्षेत्रमौदासीन्यं जलं स्मृतम् /  
 उन्मनी कल्पलतिका सद्य एव भविष्यति // 48 //

1.b-प्राप्य. 2.gss-चेतसां.

*latvaṃ bījaṃ haṭhaḥ kṣetram-audāsīnyaṃ jalam smṛtam /  
unmanī kalpalatikā sadya eva bhaviṣyati // 48 //*

Tr. *latva* (Self) is the seed, *haṭha* is the soil and indifference is water. (When all these are put together) the creeper of *unmanī* flourishes quickly. 48.

मनःस्थैर्ये स्थिरो वायुस्ततो बिन्दुस्थिरो भवेत् /  
बिन्दुस्थैर्योदयात् सत्यं पिण्डस्थैर्यं प्रजायते // 49 //  
*manahsthairyc sthiro vāyus-tato bindusthiro bhavet /  
bindusthairydayāt satyaṃ piṇḍa-sthairyam prajāyate // 49 //*

Tr. Stability of the mind brings stability of the *vāyu* (*prāṇa*), as a result of which *bindu* becomes stable. When stability of the *bindu* is achieved, the *pinda* (body) truly stabilizes. 49.

राजयोगसमाधिश्च<sup>1</sup> उन्मनी च मनोन्मनी /  
अमरोघौघ<sup>2</sup>चान्द्रीव निरालम्बं निरञ्जनम् // 50 //  
अमनस्को लयश्चैव शून्यात् शून्यं परं पदम् /  
जीवन्मुक्तिश्च सहजं तुर्यं चेत्येकवाचकम् // 51 //  
*rājayoga-samādhiśca unmanī ca manonmanī /  
amaroghaugha-cāndrīva nirālambaṃ nirañjanam // 50 //  
amanasko layaścaiva śūnyāt śūnyaṃ param padam /  
jīvanmuktiśca sahajaṃ turyaṃ cetyeka-vācakam // 51 //*

Tr. *rāja-yoga*, *śamādhi*, *unmanī*, *manonmanī*, *amarogha*, *cāndrī*, *nirālamba*, *nirañjana*, *amanaska*, *laya*, *śūnyā-śūnya*, *parama-pada*, *jīvan-mukti*, *sahaja* and *turya* – are synonyms. 50-51.

1.b-राजयोगः समाधिः स्यात्. 2.b-अमरौघा च.

*इति श्रीसहजानन्दसन्तानचिन्तामणिस्वात्मारामविरचितायां*

*हठप्रदीपिकायाम् अष्टमोपदेशः // 8 //*

*iti śrī-sahajānanda-santāna-cintāmaṇi-svātmārāma-  
viracitāyām haṭhapradīpikāyām aṣṭamopadeśaḥ // 8 //*

Thus (ends) the eighth chapter of *haṭhapradīpikā*, composed by *svātmārāma*, an illustrious successor of *śrī-sahajānanda* // 8 //

## Ninth Chapter

अथ कालज्ञानम्—

अक्षीणकर्मबन्धस्तु ज्ञात्वा मृत्युमुपस्थितम् /  
उत्क्रान्तिकाले संसृत्य<sup>1</sup> पुनर्योगित्व<sup>2</sup>मिच्छति // 1 //

*atha kāla-jñāna--*

*akṣiṇakarmabandhastu jñātvā mṛtyum-upasthitam /  
utkrāntikāle saṁsṛtya punar-yogitvam-icchatī // 1 //*

Tr. By predicting the time of death, one whose *karmas* have not been fully exhausted, can wish a *yogic* life again at the time of death. 1.

तस्मादसिद्धयोगेन सिद्धयोगेन वा पुनः /  
ज्ञेयान्यरिष्टानि सदा येनोत्क्रान्तौ न सीदति // 2 //

*tasmād-asiddhayogena siddhayogena vā punaḥ /  
jñeyānyariṣṭāni sadā yenoṭkrāntau na sīdatī // 2 //*

Tr. Therefore, a *yogī* at the time of death with the use of the knowledge of the accomplished or unaccomplished *yoga*, does not falter. 2.

अरिष्टानि विशिष्टानि सर्वं<sup>1</sup> वक्ष्यामि त्वं शृणु /  
येषामालोकनान्मृत्युं निजं<sup>3</sup> जानाति योगवित् // 3 //

*ariṣṭāni viśiṣṭāni sarvaṁ vakṣyāmi tvam śṛṇu /  
yeṣāmālokanānmṛtyuṁ nijam jānāti yogavit // 3 //*

1. b-गन्धर्व. 2. b-पुनर्योगी त्वं. 3. b-म्वयं.

Tr. Listen to the special indications of death that I am going to narrate from the study of which, a *yogī* knows the time of his death. 3.

Note: The *ariṣṭa* or the signs of approaching death are generally classified as *āntara* (internal), *bāhya* (external) and *svāpna* (related to dreams) (AR-28: 4933). 3.

देवमार्गं ध्रुवं शुक्रं सोमच्छायामरुन्धतीम् /  
यो न पश्येत् न जीवेत् स नरः संवत्सरात् परम् // 4 //

*devamārgam dhruvaṁ śukraṁ somacchāyām-arundhatīm /  
yo na paśyet na jīvet sa naraḥ saṁvatsarāt param // 4 //*

Tr. A man, who does not see the path of the stars, *dhruva* (polar star), *śukra* (Venus), reflection of the moon and *arundhatī* (morning star), does not live more than one year. 4.

अरश्मिबिम्बं सूर्यस्य वह्नेश्चैवांशुमालिनः /  
दृष्ट्वैकादशमासाच्च नरो नोर्ध्वं स जीवति // 5 //

*araśmibimbaṁ sūryasya vahneścaivāṁśumālinaḥ /  
dṛṣṭvaikādaśamāsācca naro nordhvaṁ sa jīvati // 5 //*

Tr. A man who does not see the rays of the luminous sun and fire does not live beyond eleven months. 5.

अद्यान्<sup>1</sup> मूत्रपुरीषं यः सुवर्णरजतं तथा /  
प्रत्यक्षमथवा स्वप्ने जीवितं दशमासकम् // 6 //

*adyān mūtrapūrīṣaṁ yaḥ suvarṇarajataṁ tathā /  
pratyakṣam-athavā svapne jīvitam daśamāsakam // 6 //*

1. b-दृष्ट्वा. c. वान्त्वा.

Tr. One who consumes urine, faeces, gold or silver in a state of awakening or dream, lives only for ten months. 6.

दृष्ट्वा प्रेतपिशाचादीन् गन्धर्वनगराणि च /  
सुवर्णवर्णवृक्षांश्च नवमासान् स जीवति // 7 //

*dr̥ṣṭvā pretapiśācādīn gandharvanagarāṇi ca /  
suvarṇavarṇavṛkṣāṃśca navamāsān sa jīvati // 7 //*

Tr. One who perceives apparitions, demons, cities of *gandharvas* (semi-gods) and golden trees, lives for nine months. 7.

स्थूलः कृशः कृशः स्थूलो योऽकस्मादेव जायते /  
प्रवृत्तिश्च<sup>1</sup> निवृत्तिश्च तस्यायुश्चाष्टमासिकम् // 8 //

*sthūlaḥ kṛśaḥ kṛśaḥ sthūlo yo 'kasmādeva jāyate /  
pravṛttiśca nivṛttiśca tasyāyusścāṣṭamāsikam // 8 //*

Tr. One who is fat suddenly becomes thin or vice versa or suddenly becomes interested or disinterested (in any object without a reason) lives for eight months. 8.

खण्डयेत् स्वापदः<sup>2</sup> पाष्णिं पादस्याग्रेऽथवा भवेत् /  
पांशुकर्दमयोर्मध्ये सप्तमासान् स जीवति // 9 //

*khaṇdayet svāpadaḥ pārṣṇi pādasyāgre 'thavā bhavet /  
pāṃśu-karddamayor-madhye sapṭamāsān sa jīvati // 9 //*

Tr. If animals like dogs etc. interrupt by coming in front of the foot on the dust or mud, he lives for seven months. 9.

कपोतगृध्रो काकोलूकादयो वापि मूर्धनि /  
निपतन्ति यदा<sup>3</sup> जन्तोः<sup>4</sup> षण्मासायुःप्रदर्शकः<sup>5</sup> // 10 //

1.a-प्रकृत्वाच्च. 2.a-खण्डयेच्चापदः. c-खण्डयस्य पदं. 3.b-नदा. 4.c-कृष्णाः यो वा यमोलीनः. 5.c-  
ष. मासान्मृत्युदर्शकः.

*kapotagr̥dhro kākolūkādayo vāpi mūrdhani /  
nipatanti yadā janṭoḥ ṣaṇmāsāyuh-pradarśakaḥ // 10 //*

Tr. If pigeon, vulture, crow, owl or raven fall on the head of a person, it indicates that his life is for six months. 10.

हन्यते काकश्रेणिभिः पांशुवर्णेन वा नरः /  
स्वच्छायां वान्यथा दृष्ट्वा चतुर्मासान् स जीवति // 11 //

*hanyate kākashreṇibhiḥ pāṃśuvarṇena vā naraḥ /  
svacchāyāṃ vānyathā dr̥ṣṭvā caturmāsān sa jīvati // 11 //*

Tr. A man who is attacked by a group of crows, gray in color and sees his distorted shadow remains alive for four months. 11.

अनभ्रां विद्युतं दृष्ट्वा दक्षिणां दिशमाश्रिताम् /  
प्रयसीन्द्रधनुर्वापि जीवितं द्वित्रिमासिकम् // 12 //

*anabhrām vidyutaṃ dr̥ṣṭvā dakṣiṇām diśam-āśritām /  
payasīndradhanur-vāpi jīvitam dvitrimāsikam // 12 //*

Tr. One lives for two or three months if he sees lightning without clouds in the southern direction or a rainbow in the water. 12.

श्रुतिपथं यदा शब्दो नाधिरोहति सर्वथा /<sup>1</sup>  
कृष्णत्वं दन्तजिह्वायां त्रिपक्षे म्रियते ध्रुवम् // 13 //

*śrutipatham yadā śabda nādhirohati sarvathā /  
kṛṣṇatvaṃ dantajihvāyāṃ tripakṣe mriyate dhruvam // 13 //*

Tr. Death is inevitable in three fortnights, if one does not hear sound coming to the ear-path at all or teeth or tongue turning black. 13.

1.a-श्रुतिपथं वदेद्यस्य सर्वहिर्गन्धनाशनम्. 2.c-श्रुतिपथं वदेद्यस्तु सप्ताहैः गन्धनाशनम् / कृष्णत्वं दन्तजिह्वायां त्रिपञ्चाह्ने ध्रुवं म्रियेत.

घृते तैले तथादर्शे तोये वा स्वात्मनो मुखम्<sup>१</sup> /  
 यः पश्येद् द्विशिरस्कां तु मासादूर्ध्वं न जीवति // 14 //  
*ghṛte tailē tathādarśe toyē vā svātmano mukham /*  
*yah paśyed dviśiraskāṃ tu māsād-ūrdhvaṃ na jīvati // 14 //*

Tr. If one sees reflection of one's own body having two heads in *ghee*, oil, mirror or water, does not live for more than one month. 14.

इन्द्रियाणि न गृह्णीयुः स्वकीयान् विषयान् यदि /  
 मासान्ते मरणं तस्य भविष्यति न संशयः // 15 //  
*indriyāṇi na grhṇīyuh svakiyān viṣayān yadi /*  
*māsānte maraṇaṃ tasya bhaviṣyati na saṃśayaḥ // 15 //*

Tr. One undoubtedly passes away in one month, if one's sense organs do not perceive their respective objects. 15.

दर्पणे स्वात्मनः कायमास्यं<sup>२</sup> वा यो न पश्यति /  
 मासान्ते मरणं तस्य भविष्यति न संशयः // 16 //  
*darpaṇe svātmanaḥ kāyamaśyaṃ vā yo na paśyati /*  
*māsānte maraṇaṃ tasya bhaviṣyati na saṃśayaḥ // 16 //*

Tr. One certainly will die in a month, if one does not see one's body or the face reflected in the mirror. 16.

जिह्वामूलो<sup>३</sup> भवेत् स्थूलो<sup>४</sup> रोमहर्षसमुदगमे /  
 मणिबन्धं वीक्ष्य स्थूलं म्रियते सार्धमासतः // 17 //  
*jihvāmūlo bhavet sthūlo romaharṣa-samudgame /*  
*maṇibandhaṃ vīkṣya sthūlaṃ mriyate sārddhamāsatāḥ // 17 //*

1. a-नात्मनस्तनुम्. 2. b-मुखम्. 3. b-जिह्वामूलं. 4. b-स्थूलं.

Tr. One collapses in half a month if one experiences the base of the tongue turning fat at the time of goose flesh or a swollen wrist. 17.

यस्यास्ति शिथिला<sup>१</sup> गन्धो गात्रे<sup>२</sup> शवसमोऽपि वा<sup>३</sup> /  
 तस्यार्धमासके ज्ञेयं योगिनो<sup>४</sup> नृप जीवितम् // 18 //  
*yasyāsti sadṛśo gandho gātre śavasamo'pi vā*  
*tasyārdhamāsake jñeyaṃ yogino nṛpa jīvitam // 18 //*

Tr. O king! One survives for half a month if one's own body becomes enfeebled or smells like that of a corpse. 18.

सेवकांश्च तथा भस्मभुजं स्यान्निर्जलां<sup>५</sup> नदीम्<sup>६</sup> /  
 दृष्ट्वा स्वप्ने दशाहान्ते मृत्युरेकादशेऽहनि // 19 //  
*sevakāṃśca tathā bhasmabhujam syānnirjalāṃ nadīm /*  
*drṣṭvā svapne daśāhānte mṛtyurekādaśe'hani // 19 //*

Tr. One who dreams of servants, smeared with ashes and a river without water passes away on eleventh day. 19.

यत्र वै स्नातमात्रस्य<sup>७</sup> कपोलमाशु<sup>८</sup> शुष्यति /  
 पिबतश्च जलं शोषो दशाहं सोऽपि जीवति // 20 //  
*yatra vai snātamātrasya kapolaṃ-āśu śuṣyati /*  
*pibataśca jalam śoṣo daśāham so'pi jīvati // 20 //*

Tr. On experiencing sudden dryness of the cheeks after the bath or dryness after drinking water, one survives only for ten days. 20.

1. a-सदृशो. 2. b-गात्रं. 3. b-शवसं यदा. 4. a-यो. 5. a-निर्जला. c-कैशंगारस्तथा भस्मा. भुजगा निर्जला. 6. a-नदी. 7. b-स्नातमात्रेण. 8. b-चाशु.

यस्यापि हन्यते दृष्टिर्भूते रात्रौ दिवाथवा /  
 स मृत्युं सप्तरात्रान्ते पुमान् प्राप्नोत्यसंशयम् // 21 //  
*yasyāpi hanyate dr̥ṣṭir-bhūte rātrau divāthavā /*  
*sa mṛtyuṃ saptarātrānte pumān prāpnotyasamśayam // 21 //*

Tr. One certainly meets death after seven nights when one loses the eyesight during day or night. 21.

उष्णं यस्य शरीरार्धमर्द्धं चापि च शीतलम् /  
 कर्णश्रुतिविनाशो वा सप्तरात्रे मरिष्यति // 22 //  
*uṣṇaṃ yasya śarīrārdham-arddham cāpi ca śītalam /*  
*karnaśruti-vināśo vā saptarātre mariṣyati // 22 //*

Tr. On experiencing one side of the body hot and the other side cold or total loss of hearing, one meets death after seven nights. 22.

लोहदण्डधरं हस्वं<sup>1</sup> कृष्णवस्त्रपरिच्छदम् /  
 स्वप्ने प्रापद्यतस्तस्य त्रिरात्रे<sup>2</sup> मरणं<sup>3</sup> भवेत् // 23 //  
*lohadaṇḍadharaṃ hrasvaṃ kṛṣṇavastra-paricchadam /*  
*svapne prāpadyatas-tasya trirātre maraṇaṃ bhavet // 23 //*

Tr. One expires on the third night after dreaming of a dwarf holding an iron rod and wearing black clothes. 23.

अभितो<sup>4</sup> मारुतो यस्य मर्मस्थानानि कृन्तति /  
 नो हर्षत्यम्बुसंस्पर्श<sup>5</sup> तस्य मृत्युरूपस्थितः // 24 //  
*abhito māruto yasya marmasthānāni kṛntati /*  
*no harṣatyambusaṃsparśaṃ tasya mṛtyurupasthitah // 24 //*

1.b-दृष्ट्वा. c-हृत्पादमयशुष्यति. 2.a-त्रिरात्रा. 3.a-मरणे. 4.a-अगिन्यो. c-मभिन्नो. 5.b-न रोमाञ्चहर्षो स्तस्.

Tr. Death is immediate for the one who finds that all the vital points are completely eroded by the *māruta* (*prāṇa*) and who does not experience shivering by touching water. 24.

ऋक्ष<sup>1</sup>वानरयुग्मस्य<sup>2</sup> गायन्त्यो दक्षिणां दिशम् /  
 स्वप्ने प्रयाति तस्यापि मृत्युकाल उपस्थितिः // 25 //  
*ṛkṣavānara-yugmasya gāyanyo dakṣiṇām diśam /*  
*svapne prayāti tasyāpi mṛtyukāla upasthitiḥ // 25 //*

Tr. One faces immediate death who dreams of a pair of bears and monkeys singing in the southern direction. 25.

रक्ताम्बरधरा<sup>3</sup> दृष्ट्वा गायन्तीं हसन्तीं च ताम् /  
 दक्षदिशान्तरे नारीं स्वप्ने पश्यन्न जीवति // 26 //  
*raktāmbaradharāṃ dr̥ṣṭvā gāyantīm hasantīm ca tām /*  
*dakṣadīśāntare nārīm svapne paśyanna jīvati // 26 //*

Tr. After dreaming of a woman wearing red clothes either singing or laughing in the southern direction, one does not live. 26.

स्वप्नेऽग्निं प्रविशेद्यस्तु न च निष्क्रामते<sup>4</sup> पुनः /  
 जलप्रवेशादपि वा तदन्तं तस्य जीवितम् // 27 //  
*svapne 'gniṃ praviśedyastu na ca niṣkrāmate punaḥ /*  
*jalapraveśādapi vā tadantaṃ tasya jīvitam // 27 //*

Tr. On dreaming of one's own self entering into fire or water and not coming out, one expires immediately. 27.

आपादमस्तकतलाद्यस्तु निमग्नः<sup>5</sup> पंकसागरे /  
 स्वप्ने पश्यन् आत्मानं स सद्यो म्रियते तु वै<sup>6</sup> // 28 //

1.b-रक्षो. 2.b-काकस्य. 3.c-रक्तकृष्णाम्बरधरा. 4.a-निष्क्रमते. c-स्वप्नेऽग्निं प्रवेशेत् यास्तु निष्क्रमते पुनः. 5.a-निमग्नः. 6.b-धुत्वम्.

*āpādamastakatalādyastu nimagnaḥ pañkasāgare /  
svapne paśyanya ātmānaṁ sa sadyo mriyate tu vai // 28 //*

Tr. One meets with immediate death after dreaming one's own self sunk into the sea of mud from head to toes. 28.

*करालैर्विकटैरुक्षैः<sup>1</sup> पुरुषैरुद्यतायुधैः /  
पाषाणैस्ताडितः स्वप्ने सद्यो मृत्युरुपस्थितः<sup>2</sup> // 29 //*  
*karālair-vikatairukṣaiḥ puruṣair-udyatāyudhaiḥ /  
pāṣāṇaistāḍitaḥ svapne sadyo mṛtyur-upasthitaḥ // 29 //*

Tr. People who in the dream state see themselves being chased by rough and horrifying men with arms and throwing stones and making fangs of teeth, face death right away. 29.

*यस्य वै भुक्तमात्रस्य हृदयं पीडयेत् क्षुधा /  
जायते दन्तघर्षश्च<sup>3</sup> स गतायुर्न संशयः // 30 //*  
*yasya vai bhuktamātrasya hṛdayaṁ pīdayet kṣudhā /  
jāyate dantaḥgarṣaśca sa gatāyur-na saṁśayaḥ // 30 //*

Tr. One certainly has exhausted life, who experiences pain in the heart or brushing of the teeth immediately after consuming food. 30.

*दीपादिगन्धनो चेति स्वप्नेऽस्या हि तथा निशि<sup>4</sup>  
नात्मानं परनेत्रस्य<sup>5</sup> वीक्ष्यते नो स जीवति // 31 //*  
*dīpādigandhano ceti svapne'syā hi tathā niśi /  
nātmānaṁ paraneṭrasya vīkṣyate no sa jīvati // 31 //*

1.b-कुत्सितैरुक्षैः. 2.a-मृत्युर्न वै नृणां. 3.a-दन्तघर्षश्च. 4.b-जात्यन्धमन्धसामान्यं स्वप्ने वाप्यथवा दिने. c-दीपादिगन्धं नो वेति स्वप्नेऽस्मिन् तथा निशि. 5.b-स्वात्मानं परनेत्राभ्यां.

Tr. One does not live who does not get the smell of a lamp in dream in the night and also does not see the reflection of his own image in others eye. 31.

*शक्रायुधं<sup>1</sup> चार्धरात्रे दिवाग्रहगणं तथा /  
दृष्ट्वा मन्येत संक्षीणमात्मनो जीवितं नरः // 32 //*  
*śaktyāyudhaṁ cārdharātre divāgrahagaṇaṁ tathā /  
dṛṣṭvā manyeta saṁkṣīṇam-ātmano jīvitaṁ naraḥ // 32 //*

Tr. A man should know that life has exhausted who sees the weapon of *indra* (thunder bolt) at midnight and the planets in the day time. 32.

*नासिका वक्रतामेति कर्णयोर्नमनं<sup>2</sup> तथा /  
नेत्रं च वामं भवति यस्य तस्यायुरुदगतम्<sup>3</sup> // 33 //*  
*nāsikā vakratāmeti karpayor-namanaṁ tathā /  
netraṁ ca vāmaṁ bhavati yasya tasyāyurudgatam // 33 //*

Tr. Life has come to an end for the one who sees his nose twisted, ears bending and the eyes squinting to the left. 33.

*आरक्ततामेति मुखं जिह्वा वाप्यसिता भवेत् /  
तदा प्राज्ञो विजानीयान्मृत्युमासन्नमागतम्<sup>4</sup> // 34 //*  
*āraktatāmeti mukhaṁ jihvā vāpyasitā bhavet /  
tadā prājño vijāniyān-mṛtyum-āsannaṁ-āgatam // 34 //*

Tr. A wise learns that the death is at the doorstep whose mouth has turned red and the tongue black. 34.

1.b-शक्रायुधं. 2.a-नमनोन्तं. 3.b-स गतायुर्न संशयः. 4.b-आसन्नं मृत्युमंगम.



यस्य कृष्णपरा<sup>1</sup> जिह्वा पदमाकारं तु वै मुखम् /  
गण्डं वा पिण्डिका रक्ता<sup>2</sup> तदन्तं तस्य जीवितम् // 35 //  
*yasya kṛṣṇaparā jihvā padmākāraṁ tu vai mukham /*  
*gaṇḍam vā piṇḍikā raktā tadantaṁ tasya jīvitam // 35 //*

Tr. One's life diminished, whose tongue has turned black, mouth has shaped up like a lotus and cheek and calf have become red. 35.

उष्ट्रासनयानेन<sup>3</sup> यः स्वप्ने दक्षिणां दिशम् /<sup>4</sup>  
न पश्येच्चक्षुषो ज्योतिर्यश्च सोऽपि न जीवति // 36 //<sup>5</sup>  
*uṣṭrāsanayānena yaḥ svapne dakṣiṇāṁ diśam /*  
*na paśyec-cakṣuṣo jyotir-yaśca so'pi na jīvati // 36 //*

Tr. In the dream state one who finds himself seated on a camel's carriage (cart) going in the southern direction and whose eyes do not shine, does not live. 36.

नग्नं क्षपणकं स्वप्ने हसन्तं नृत्यतत्परम् /  
एकं च लक्षं विभ्रासां विद्यान्मृत्युमुपस्थिताम्<sup>6</sup> // 37 //  
*nagnaṁ kṣapaṇakaṁ svapne hasantaṁ nṛtyatatparam /*  
*ekaṁ ca lakṣaṁ vibhrāsāṁ vidyān-mṛtyum-upasthitām // 37 //*

Tr. One can know that death has arrived when he dreams a naked mendicant laughing and dancing and reflecting a flood of light. 37.

1.b-कृष्णा परा. 2.b-वापि तथा रक्तं. 3.b-उष्ट्रासनं समारूढो. c-उष्ट्रासनाभयानेन. 4.c-पिधाय कर्णो निर्घोषं न शृणोत्यात्मसम्मतम्. 5.c-प्रयाति तं विजानीयात् सधो मृत्युर्भवेन्नृणाम्. 6.a-उपस्थितम्. b-एकं च लक्षं विद्यान्मृत्युमाशान्नसंस्थितम्.

पततो यस्य वै गर्ते स्वप्ने दारु पिधीयते<sup>1</sup> /  
नतो तिष्ठति यः स्वप्ने<sup>2</sup> तदन्तं तस्य जीवितम् // 38 //  
*palato yasya vai garte svapne dāru pidhīyate /*  
*nato tiṣṭhati yaḥ svapne tadantaṁ tasya jīvitam // 38 //*

Tr. One does not live when he dreams himself falling down in a pit and getting covered by wooden plank or bending forward. 38.

ऊर्ध्वं च दृष्टिः<sup>3</sup> न च सम्प्रतिष्ठा  
रक्ता पुनः सम्परिवर्तमानाः /  
मुखस्य चोष्मा सुषिरा च नाभिः  
शंसन्ति पुंसामपरं शरीरम् // 39 //  
*ūrdhvaṁ ca dṛṣṭiḥ na ca sampratiṣṭhā*  
*raktā punaḥ samparivartamānāḥ /*  
*mukhasya coṣmā suṣirā ca nābhīḥ*  
*śaṁsanti puṁsām-aparaṁ śārīram // 39 //*

Tr. The body of a person perishes to take up another when one can not raise and fix the eyes upwards and the eyes are red and unsteady, the mouth becomes dry and the depression in the navel increases. 39.

स्ववस्त्रममलं शुक्लं रक्तं पश्यन् यथा<sup>4</sup>सितम् /  
पुमान् स मृत्युमाप्नोति गतायुस्तं विनिर्दिशेत् // 40 //  
*svavastram-amalaṁ śuklaṁ raktaṁ paśyan yathāsitam /*  
*pumān sa mṛtyum-āpnoti gatāyustaṁ vinirdiśet // 40 //*

Tr. A person has exhausted the life span and faces death when he sees his white cloth turning red or red cloth turning white. 40.

1.b-पादौ समीक्षते. c-स्वप्ने द्वारं पिधीयते. 2.b-न ततो तिष्ठते यस्तु. c-न चोत्तिष्ठते यः स्वप्नात्. 3.b-दृष्टिः. 4.b-तथा.

स्वभावविपरीतं च प्रकृतेश्च विपर्ययम् /  
कथयन्ति मनुष्याणां समासन्नं यमान्तिकम् // 41 //  
*svabhāvaviparītaṃ ca prakṛteśca viparyayam /*  
*kathayanti manuṣyāṇāṃ samāsannaṃ yamāntikam // 41 //*

Tr. It is said that the death has arrived for the man who behaves against his habit or whose nature has become distorted. 41.

योगिनां ज्ञानविदुषामन्येषां च महात्मनाम् /  
प्राप्ते काले तु पुरुषैस्तद्विज्ञेयं विचक्षणैः<sup>1</sup> // 42 //  
*yogināṃ jñānaviduṣām-anyeṣāṃ ca mahātmanām /*  
*prāpte kāle tu puruṣais-tadvijñeyam vicakṣaṇaiḥ // 42 //*

Tr. The *yogis*, the eminent scholars and other great persons, thus should know when the time to pass away has approached near. 42.

Note: All the signs of approaching death described in this chapter are also found mentioned in AR (28: 4931-4969). These are also available in HP(J) (MS No. 9732-56, RORI, Jodhpur. 42.

इति श्रीसहजानन्दसन्तानचिन्तामणिस्वात्मारामविरचितायां  
श्रीहठप्रदीपिकायां नवमोपदेशः // 9 //

*iti śrī-sahajānanda-santānacintāmaṇi-svātmārāma-*  
*viracitāyāṃ śrī-haṭhapradīpikāyāṃ navamopadeśaḥ // 9 //*

Thus (ends) the ninth chapter of *haṭhapradīpikā*, composed by *svātmārāma*, an illustrious successor of *śrī-sahajānanda* // 9 //

1. gss-रागं न कालपुरुषं सुविज्ञाय विचक्षणैः.

अथ विदेहमुक्तिः<sup>1</sup> -

पूर्वाह्ने वापराह्ने वा मध्याह्ने वापरे क्वचित्<sup>2</sup> /  
यत्र वा रजनीभावस्तच्चारिष्ट<sup>3</sup> निरीक्षयेत् // 1 //

*atha vidēha-muktiḥ:-*

*pūrvāhne vāparāhne vā madhyāhne vāpare kvacit /*  
*yatra vā rajanībhāvas-taccāriṣṭam nirikṣayet // 1 //*

Tr. One should know the signs of death in the morning, noon, afternoon, in the darkness or at any time of the day. 1.

विनिश्चित्यायनं<sup>4</sup> कालं तिष्ठेद्योगपरायणः<sup>5</sup> /  
बुध्या निरुध्य द्वाराणि सदा<sup>6</sup> मीलितलोचनः // 2 //  
न्यासतः सुपसन्नात्मा निर्द्वन्द्वो विजितेन्द्रियः /  
कुरुते युक्तकर्माणि<sup>7</sup> नित्यनैमित्तिकानि च // 3 //  
*vinīścityāyanam kālam tiṣṭhed-yogaparāyaṇaḥ /*  
*budhyā nirudhya dvārāṇi sadā mīlitalocanaḥ // 2 //*  
*nyāsataḥ suprasannātmā nirdvandvo vijitendriyaḥ /*  
*kurute yuktakarmāṇi nitya-naimittikāni ca // 3 //*

Tr. Deciding the time of summer solstice (*uttarāyana*) and remaining devoted to *yoga*, one should restrain the senses and close the eyes, to perform the prescribed daily and occasional (*naimittika*) observances without conflict and with cheerful mind. 2-3.

1.a-विदेहमुक्तिः. 2.c-ततस्त्वाभ्यन्तरे चिन्ते वा बाह्यैर्वा कालसूचकैः / विनिश्चित्यात्मनः कालमन्यै वा परमार्थवित् / विनिश्चित्यात्मनः कालं बासाभ्यन्तरलक्षणैः // 3.a-भव सदा रिष्ट. 4.a-त्यायनः. 5.a-वासाभ्यन्तरलक्षणैः. 6.a-न च. 7.b-श्रमकर्माणि.

Note: The word *ayana* means the progress of the sun to the north or the south of the equator. Thus there are two *ayanas*—*uttarāyana* and *dakṣiṇāyana*. *uttarāyana* is considered to be auspicious period during which a *yogī* leaves his body.

*nitya karmas* are the actions performed daily for which no merits are earned, but if they are not done, one gets demerits. *naimittika karmas* are actions prescribed to be done on particular occasions, for which one does not earn merits but if not done one gets demerits. 2.

योगेन पदमात्मानं<sup>1</sup> गुहायां प्राप्य चेतसा /  
तारके जयते<sup>2</sup> नित्यं जितासुः कामवर्जितः // 4 //  
*yogena padam-ātmānaṁ guhāyāṁ prāpya cetasā /*  
*tāraḥ jayate nityaṁ jītāsuḥ kāmavarjitaḥ // 4 //*

Tr. On controlling the *prāṇa* and desires, one realizes the Self at the core of the heart through the practice of *yoga* and ever enjoys the *tāraka* (Blissful State of *brahma*). 4.

जपेच्च तारकं<sup>3</sup> ब्रह्म निष्कामश्चाच्युतप्रियः /  
रात्रिभागे तथैवास्मि योगं युञ्जीत तत्त्ववित् // 5 //  
*japacca tāraḥ brahma niṣkāmaśchācyutapriyaḥ /*  
*rātribhāge tathāivāsmi yogaṁ yuñjīta tatvavit // 5 //*

Tr. An aspirant who is dear to *acyuta* (the Supreme Conscious Being) should engage in *yoga* by chanting *pranava* day and night leaving all the cravings. 5.

मुक्तासने<sup>4</sup> सनारुह्य<sup>5</sup> समकायशिरोधरः /  
नासागे<sup>6</sup> दृष्टिरेकाकी<sup>7</sup> जपेदोकारमक्षरम् // 6 //

1.c-पदमात्मानं. 2.b-तारकयति. c-ओंकारं यजेन्नित्यं. 3. gss-तारकं तपते. 4.a-मुक्तासने. 5.b-सनारुह्य. 6.b-नासागं. 7.gss-नासागदृष्टिरेकाकी.

*muktāsane samāruhya samakāyaśirodharah /*  
*nāsāgre dṛṣṭirekāki japedomkāram-akṣaram // 6 //*

Tr. Adopting *muktāsana* and keeping the body erect one should gaze at the tip of the nose and should recite 'OM' with concentration. 6.

भूर्भुवःस्वरिमे लोकाश्चन्द्रसूर्याग्निदेवताः /  
यस्य मात्रासु तिष्ठन्ति तत्परं ज्योतिरोमिति // 7 //  
*bhūr-bhuvah-svarime lokāścandrasūryāgni-devatāḥ /*  
*yasya mātṛāsu tiṣṭhanti tatparaṁ jyotiromiti // 7 //*

Tr. The three *mātṛās* of the syllable 'OM', which is effulgent, represent the three worlds (*bhūh*, *bhuvah* and *svah*) presided over by the deities—moon, sun and fire respectively. 7.

अकारश्च उकारश्च<sup>1</sup> मकारो बिन्दुसंज्ञकः /  
त्रिधा मात्रा स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति // 8 //  
*akāraśca ukāraśca makāro bindusañjakaḥ /*  
*tridhā mātṛā sthitā yatra tatparaṁ jyotiromiti // 8 //*

Tr. The Supreme *mantra* 'OM', which is effulgent, further represents the three *mātṛās* -- 'a', 'u' and 'ma' along with *bindu*. 8.

त्रयः कालास्त्रयो वेदास्त्रयो देवास्त्रयोऽग्नयः /  
त्रयो लोकाः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति // 9 //  
*trayaḥ kālās-trayo vedās-trayo devās-trayo 'gnayaḥ /*  
*trayo lokāḥ sthitā yatra tatparaṁ jyotiromiti // 9 //*

Tr. The Supreme *mantra* 'OM', which is effulgent, stands for the triads of time, *vedas*, *agnis* (fires) and regions. 9.

1.b-तथाकारो.

Note: Past, present and future are the three *kālas* (times) referred to here. Three *vedas* are *ṛk*, *yajur* and *sāman*. Three devas are *brahmā*, *viṣṇu* and *maheśvara* and three *lokas* are *svarga* (heaven), *prthvī* (earth) and *pātāla* (lower region under the earth). 9.

इच्छा क्रिया तथा ज्ञानं ब्राह्मी रौद्री च वैष्णवी /  
त्रिधा शक्तिः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति // 10 //

*icchā kriyā tathā jñānaṁ brāhmī raudrī ca vaiṣṇavī /*  
*tridhā śaktiḥ sthitā yatra tatparam jyotiromiti // 10 //*

Tr. The Supreme *mantra* 'OM', which is effulgent, represents *icchā-śakti* (desire), *kriyā-śakti* (action) and *jñāna-śakti* (knowledge) which are respectively *brāhmī*, *raudrī* and *vaiṣṇavī śakti* in nature. 10.

शुचिर्वाप्यशुचिर्वापि यो जपेत् प्रभवं सदा /  
न स लिप्यति योगेन पद्मपत्रमिवाम्भसा // 11 //

*śucir-vāpyaśucirvāpi yo japet prabhavaṁ sadā /*  
*na sa lipyati yogena padmapatram-ivāmbhasā // 11 //*

Tr. One, who always recites 'OM' irrespective of being clean or unclean, will not be affected through contact like a lotus in water. 11.

वचसा च जपेद्विद्वांश्चक्षुषा च समभ्यसेत् /  
मनसा संस्मरेन्नित्यं तत्परं ज्योतिरोमिति // 12 //

*vacasā ca japed-vidvāṁśchakṣuṣā ca samabhyaset /*  
*manasā saṁsmaren-nityaṁ tatparam jyotiromiti // 12 //*

Tr. A wise should always chant the Supreme (*mantra*) 'OM', the light of the Supreme Spirit, verbally, keeping the gaze (between the eyebrows) with a concentrated mind. 12.

विदेहमुक्तये ज्ञानी त्यक्त्वा मरणजं ध्रुवम् /

बद्धपदमासनो धीमान् समसंस्थानकन्धरः // 13 //

*videhamuktaye jñānī tyaktvā maraṇajam dhruvam /*  
*baddhapadmāsano dhīmān samasamsthānakandharah // 13 //*

Tr. The wise who has controlled the mind (*dhī*), should adopt *padmāsana* by keeping the body firm and erect, to attain *videha-mukti* relinquishing the fear of unavoidable death. 13.

Note: There are two kinds of liberations. One is called *jīvanmukti* and the other is *videhamukti*. *jīvanmukti* is a state in which a *yogī* performs his duties unattached with joy or sorrow. When his body is destroyed in course of time he attains *videhamukti*. The term *videha* means 'without body'. 13.

निरुध्य प्राणापानौ च दन्तैर्दन्तांश्च संस्पृशन् /

प्राणवायुसमक्षेपैः<sup>1</sup> संक्षिप्तो हृदयाम्बुजे // 14 //

*nirudhya prāṇāpānau ca dantair-dantāṁśca saṁsprśan /*  
*prāṇavāyu-samakṣepaiḥ saṁkṣipto hrdayāmbuje // 14 //*

Tr. Keep the teeth together, contract the *prāṇa* and *apāna* (through *kumbhaka*) in the lotus of the heart. 14.

Note: Most of the readings and also in other texts the phrase 'dantair-dantān-asamprśan' occurs, which has altogether opposite meaning. It means without touching the teeth together. 14.

ओंकारं तु धनुः कृत्वा गुणं सत्त्वं<sup>2</sup> नियोजयेत् /

आत्मानं प्राणमासाद्य<sup>3</sup> वृतो भूतेन्द्रियादिभिः // 15 //

दशद्वाराणि संयम्य जपेदोंकारमुत्तमम्<sup>4</sup> /

षट्त्रिंशदभिः सहायुतः परमात्मनि लीयते // 16 //

1b-कुम्भकाद्यैस्. c-प्राणवायुसमक्षेपैः. 2.a-सत्त्वं. 3.a-तवात्मा नवबाणोऽपि. c-तवात्मा सप्तोऽपि वृतो. 4.a-दशद्वारं मार्गणत् पत्रं अं प्राप्य ततः परम्. c-दशमद्वारमार्गेण मोक्षं प्राप्य ततः परम्.

*omkāraṃ tu dhanuḥ kṛtvā guṇaṃ satvaṃ niyojayet /  
ātmānaṃ prāṇaṃ-āsādyā vṛto bhūtendriyādibhiḥ // 15 //*  
*daśadvārāṇi saṃyamya japed-omkāraṃ-uttamaṃ /  
ṣaṭtriṃśadbhiḥ sahayutaḥ paramātmāni liyate // 16 //*

Tr. Making 'OM' as a bow, making the *satva* (*guṇa*) as string and aiming at *ātman* with *prāṇa* as the arrow, the devoted aspirant (of *yoga*), by bringing control of *bhūtas* and *indriyas* together. Controlling the ten openings, alongwith thirty-six *tatvas* and reciting the Supreme OM, one should merge in *paramātmā*. 15-16.

Note: The ten openings are—two eyes, two ears, two nostrils, one mouth, anus, generative organ and *brahma-randhra*.

In regard to the science of Cosmic principle, *tatvas* mark different stages of evolutions. According to *śaivas* there are 36 *tatvas*. According to *vaiṣṇavas* 32 and according to *sāṃkhya* 25. All these *tatvas* ultimately merge into the *paramātmā*. 16.

एतद्धि<sup>1</sup> परम आकाशमतीन्द्रियमगोचरम् //  
यत्तु ध्यानेनाख्यातुं शक्यते<sup>2</sup> न च वस्तुतः // 17 //  
*etaddhi parama ākāśam-atīndriyam-agocaram //*  
*yattu dhyānenākhyātuṃ śakyate na ca vastutaḥ // 17 //*

Tr. The realization of the Supreme Self in the form of space is beyond the scope of the senses. This can only be realized in the state of *dhyāna* and can not be related through words. 17.

1.a-य ता. 2.a-शक्यन्त.

अथ जीवन्मुक्तिः<sup>1</sup> --

जीवन्मुक्तः स्वदेहोऽहं विचरामि जगत्त्रये /  
इति सज्जायते वाञ्छा योगिनस्तं निबोधयेत् // 18 //

atha jīvanmuktiḥ—

*jīvanmuktaḥ svadeho 'haṃ vicarāmi jagat-traye /  
iti sañjāyate vāñchā yoginastaṃ nibodhayet // 18 //*

Tr. "Having become *jīvanmukta* (liberated during life) I travel in the three worlds". When such a desire arises, the *yogī* should be awakened and brought to consciousness. 18.

शरीरं नो त्यजेदेव कालः कस्यापि कुत्रचित् /  
अन्तः<sup>2</sup> शरीररक्षार्थं यत्नः कार्यस्तु योगिना // 19 //  
*śarīraṃ no tyajedeve kālaḥ kasyāpi kutracit /  
antaḥśarīra-rakṣārthaṃ yatnaḥ kāryastu yoginā // 19 //*

Tr. The loss of the gross body is inevitable. But one should try to protect the subtle body (*sūkṣma-śarīra*). 19.

सततं योगिभिर्यत्नादरिष्टानां विचारणम् /  
कर्तव्यं येन कालोऽसौ ह्ययं गच्छति निष्फलः<sup>3</sup> // 20 //  
*satataṃ yogibhir yatnād ariṣṭānāṃ vicāraṇam /  
kartavyaṃ yena kālo 'sau hyayaṃ gacchati niṣphalaḥ // 20 //*

Tr. The *yogīs* should always try to identify the signs of death, so that he can evade death. 21.

ज्ञात्वा कालं च तं सम्यक् लयस्थानं समाश्रितः /  
युज्जीत योगं कालस्तु यथासौ जायते फलः // 21 //

1.a-जीवन्मुक्तः. 2.b-ततः. 3.a-सौ ज्ञातो हन्ति बलान्वितः.

*jñātvā kālaṃ ca taṃ samyak layasthānaṃ samāśritaḥ /  
yuñjīta yogaṃ kālastu yathāsau jāyate phalaḥ // 21 //*

Tr. After knowing the time (of death) and resorting to the *laya-sthāna* (*brahma-sthāna*), one should devote to *yoga* so that time is properly utilized. 21.

*बद्धसिद्धासनो देहं पूरयेत् प्राणवायुना /  
कृत्वा दण्डस्थिरं बुद्ध्या दशद्वाराणि रोधयेत् // 22 //*  
*baddhasiddhāsano dehaṃ pūrayet prāṇavāyunā /  
kṛtvā daṇḍasthiraṃ budhyā daśadvārāṇi rodhayet // 22 //*

Tr. Sitting in *siddhāsana* and keeping the trunk erect, one should fill up the body with *prāṇa-vāyu* and close the ten openings with concentrated mind. 22.

*बन्धयेत् खेचरीं मुद्रां ग्रीवायां च जलन्धरम् /  
अपान<sup>1</sup>मूलबन्धं च उड्डियानं तथोदरे // 23 //*  
*bandhayet khecarīṃ mudrāṃ grīvāyāṃ ca jalandharam /  
apānamūlabandhaṃ ca uḍḍiyānaṃ tathodare // 23 //*

Tr. Thereafter one should adopt *khecarī mudrā* and *jalandhara bandha* in the throat, *mūlabandha* to control *apāna* and *uḍḍiyāna bandha* in the abdomen, 23.

*उत्थाप्य भुजगीं शक्तिं मूलाद्वतैरधःस्थिताम् /  
मुषुम्नान्तर्गतां पञ्चचक्राणां नन्दिनी<sup>2</sup> शिवाम् // 24 //*  
*utthāpya bhujagīṃ śaktiṃ mūlādvatāir-adhaḥsthitāṃ /  
suṣumnāntargatāṃ pañcacakrāṇāṃ nandinīm śivām // 24 //*

1.b-अपानं. 2.c-मेदिनीम्.

Tr. Raise the *kundalinī* located below, stimulate *mūlādhāra* in the *apāna-vāyu*, causing *kuṇḍalinī* to enter into *suṣumnā* by closing the five *cakras*. 24.

*बन्धं कृत्वाश्रयं नीत्वा यान्ति बुद्धिनियोजिताम् /  
सहस्रदलपद्मस्थां शिवलीलां विचिन्तयेत् // 25 //*  
*bandhaṃ kṛtvāśrayaṃ nītvā yānti buddhinyojitām /  
sahasradala-padmasthāṃ śivalīlāṃ vicintayet // 25 //*

Tr. After adopting the *bandha*, one should wisely raise (the *kundalinī*) to the lotus of thousand petals and meditate on the play of *śiva*. 25.

*तया सार्द्धं<sup>1</sup> ततो योगी शिवेनैकात्मतां व्रजेत् /  
परमानन्दपरो भूत्वा प्रवृत्तिमपि<sup>2</sup> सन्त्यजेत् // 26 //*  
*tayā sārddhaṃ tato yogī śivenaikātmataṃ vrajet /  
paramānandaparo bhūtvā pravṛttimapi santyajet // 26 //*

Tr. Thus, the *yogī* becomes united with *śiva* and shunning the activities enjoys the Supreme Bliss. 26.

*ततस्त्यक्त<sup>2</sup>मनोऽभ्यासमहम्भावविवर्जितः<sup>3</sup> /  
सर्वाङ्गकल्पनाहीनं कथं कालो जयेत तम्<sup>4</sup> // 27 //*  
*tatas-tyaktamano 'bhyāsam-ahambhāva-vivarjitah /  
sarvāṅgakalpanāhīnaṃ kathaṃ kālo jayeta tam // 27 //*

Tr. He, moreover, gives up all the mental constructions, ego consciousness and becomes devoid of every idea. How can *kāla* win over him ? 27.

1.a-विवृतिमपि. 2.a-लक्ष. gss-लक्ष्य. 3.gss-विवर्जितम्. 4.c-न हन्ति तम्.

स एव कालः स शिवः स सर्वो नापि किञ्चन /  
 कः केन हन्यते तत्र म्रियते वापि कश्चन // 28 //  
*sa eva kālah sa śivaḥ sa sarvo nāpi kiñcana /*  
*kaḥ kena hanyate tatra mriyate vāpi kaścana // 28 //*

Tr. He himself is *kāla*, *śiva*, all-pervading and at the same time a non-entity. Thus who can kill him and with what? 28.

ततो व्यतीते समये कालस्य भ्रान्तिरूपिणम्<sup>1</sup> /  
 योगी सुप्तोत्थित एव<sup>2</sup> बोधं याति निबोधत<sup>3</sup> // 29 //  
*tato vyatīte samaye kālasya bhrāntirūpiṇam /*  
*yogī suptotthita eva bodham yāti nibodhata // 29 //*

Tr. It should be understood, when the time (of death) passes out. The *yogī* dispels the illusion of time like a person coming out of slumber and attains wisdom. 29.

एवं सिद्धो भवेद्योगी वञ्चयित्वा विधानतः /  
 कालं कलितसंसारं पौरुषेणाद्भुतेन हि<sup>4</sup> // 30 //  
*evaṁ siddho bhavedyogī vañcayitvā vidhānataḥ /*  
*kālaṁ kalitasamsāraṁ pauruṣeṇādbhutena hi // 30 //*

Tr. Thus the *yogī* through exceptional endeavour systematically defeats the world governed by *kāla* and becomes a *siddha*. 30.

तत्रापि भवने<sup>5</sup> योगी विहरत्येक एव सः /  
 पश्यन् संसारवैचित्र्यं स्वेच्छया निरहंकृतिः // 31 //

1.b-भ्रान्तियुतम्. gss.—भ्रान्तिरूपितम्. 2.gss-इव. 3.gss-निबोधतः. 4.b-तु. gss-व. 5.c-तत्र भिद्यमाने.

*tatrāpi bhavane yogī viharatyeka eva saḥ /*  
*paśyan saṁsāraivaicitryaṁ svecchayā nirahaṁkṛtiḥ // 31 //*  
 Tr. The *yogī*, shredding ego, moves alone at will in the three worlds and sees the diversities of the world. 31.

द्वाराणां<sup>1</sup> नवकं निरुध्य<sup>2</sup> मरुतं<sup>3</sup> पीत्वा<sup>4</sup> दृढं धारितम् /  
 नीत्वाकाशमपानवह्निसहितं शक्त्या समुच्चलितम्<sup>5</sup> //  
 आत्मध्यानयुतस्त्वनेन विधिना विन्ध्यस्य<sup>6</sup> मूर्ध्नि ध्रुवम् /  
 यावत्तिष्ठति तावदेव मरुतां संघेन संस्तूयते<sup>7</sup> // 32 //  
*dvārāṇāṁ navakaṁ nirudhya marutaṁ*  
*pītvā dṛḍhaṁ dhāritam /*  
*nītvākāśam-apānavahnisahitam*  
*śaktyā samuccālitam //*  
*ātmadhyānayutastvanena vidhinā*  
*vinyasya mūrdhni dhruvam /*  
*yāvattiṣṭhati tāvadeva marutāṁ*  
*saṅghena saṁstūyate // 32 //*

Tr. Controlling all the nine openings, inhale air and retain it firmly, raise the *prāṇa* along with *apāna* and *vahni* (*kundalī*) to *akāśa*, driving the *śakti* (*kundalī*) with *prāṇa* to *brahma-randhra*, while contemplating on the Supreme Self. As long as one maintains such a state, one is highly praised by the gods. 32.

पिंगलाकुररः सर्पः पेषस्कारी<sup>8</sup> च कीटकः /  
 इषुकारः कुमारी च षडेते गुरवो मताः // 33 //  
*piṅgalākurarah sarpah peṣaskārī ca kīṭakah /*  
*iṣukārah kumārī ca ṣaḍete guravo matāḥ // 33 //*

1.b-द्वाराण्येव. 2.a,b-द्वाराणां निरुध्य. 3.b-तं मरुतं. 4.a-नीत्वा. 5.b-समुच्चालितं. 6.a-विन्ध्यस्य. 1.b-भद्रो हि. 7.a-संघेन स्तूयते. 8.b-सर्पपेशस्कारी.

Tr. *piṅgalā* (name of a prostitute), *kurara* (a type of deer), snake, miller, insect, maker of a bow and a virgin—these are widely accepted gurus (of *dattātreyā*). 33.

Note: Here six types of teachers are mentioned, which are included in the 24 *gurus* of *dattātreyā*.

Although the verse refers to six *gurus*, actually seven *gurus* have been mentioned. 33.

गुरुपदेशविषयमालोक्याखिलपद्धतिम्<sup>1</sup> /  
तस्मान्निवेशिते<sup>2</sup> यस्तु योगी सिद्धिमुपाप्नुते<sup>3</sup> // 34 //  
*gurūpadeśaviṣayam-ālokyākhila-paddhatim /*  
*tasmānniveśite yastu yogī siddhim-upāṣṇute // 34 //*

Tr. A *yogī*, who devotedly follows the instructions of the *guru*, after practising the entire technique, attains success. 34.

दृष्टिः स्थिरा यस्य विनापि दृश्यं  
वायुः स्थिरो यस्य विना प्रयत्नम् /  
चित्तं स्थिरं यस्य विनावलम्बं  
स एव योगी सद्गुरुः<sup>4</sup> स सेव्यः // 35 //  
*drṣṭiḥ sthīrā yasya vināpi dṛśyam*  
*vāyuḥ sthīro yasya vinā prayatnam /*  
*cittam sthiram yasya vināvalambam*  
*sa eva yogī sadguruḥ sa sevyaḥ // 35 //*

Tr. A *yogī* is considered a *sad-guru*, whose gaze is fixed without seeing an object, *vāyu* is stable without an effort and the mind becomes steady without the object of concentration. Such a *guru* should be accepted. 35.

1.a-कावलीम्. 2.a-तया निवेशयन्ते. 3.b-अवाप्नुयात्. 4.gss-म गुरुः.

प्रवेशे निर्गमे वामे दक्षिणे चोर्ध्वमध्यगः /  
न यस्य वायुर्वहति स मुक्तो नात्र संशयः // 36 //  
*praveśe nirgame vāme dakṣiṇe cordhvamadhyagaḥ /*  
*na yasya vāyur-vahati sa mukto nātra saṁśayaḥ // 36 //*

Tr. One is undoubtedly considered liberated whose *prāṇa* does not move during inhalation or exhalation through left or right nostril, or even upwards or in the center. 36.

सर्वे हठलयाभ्यासा राजयोगस्य सिद्धये /  
राजयोगं समारूढः पुरुषः कालवञ्चकः // 37 //  
*sarve haṭhalayābhyāsā rājayogasya siddhaye /*  
*rājayogaṁ samārūḍhaḥ puruṣaḥ kālavañcakaḥ // 37 //*

Tr. All the *haṭha* and *laya* practices are meant for accomplishment of *rāja-yoga*. On attaining *rāja-yoga*, a person transcends *kāla*. 37.

Note: A *yogī* in the state of *samādhi* can only transcend the death. 37.

इडायां<sup>1</sup> पिंगलायां च चरतश्चन्द्रभास्करो /  
चन्द्रस्तामस इत्युक्तः सूर्यो राजसमुच्यते<sup>2</sup> // 38 //  
*idāyām piṅgalāyām ca carataścandrabhāskaro /*  
*candraśtāmasa ityuktaḥ sūryo rājasam-ucyate // 38 //*  
Tr. *candra* functions in *idā* and *bhāskara* in *piṅgalā*. *candra* is considered *tāmasa* and *sūrya* as *rājasa*. 38.

तावेव धत्ते<sup>3</sup> सकलं दिवारात्रिदिनात्मकम् /  
सुषुम्ना शाम्भवी शक्तिः तृतीया समुदीरिता<sup>4</sup> // 39 //

1.b-इलायां. 2.b-राजस उच्यते. 3.a-धत्त. b-दत्त. 4.a-भोक्तरि सुषुम्नाकालवपुरामेतिदुदाकृतम्.



*tāveva dhatte sakalam divārātri-dinātmakam /  
suṣumnā śāmbhavī śaktiḥ tṛtīyā samudīrītā // 39 //*

Tr. These two make day and night, while the third *śakti* *suṣumnā* is called *śāmbhavī*, (which is beyond day and night). 39.

*स्नातं तेन समस्ततीर्थनिचये दत्तं महीमण्डलम् /  
विप्रेभ्यः पितृदेवताः सुरगणास्सन्तर्पिताः कोटयः //  
जप्ता मन्त्रसहस्रकोटिरधुना तप्तं च तीव्रं तपः /  
यस्य ब्रह्मविवरणे क्षणमपि प्राप्नोति धैर्यं मनः // 40 //*  
*snātaṁ tena samastatīrthanīcaye dattaṁ mahīmaṇḍalam /  
viprebhyaḥ pitṛdevatāḥ suragaṇās-santarpitāḥ koṭayaḥ //  
japtā mantrasahasrakōṭiradhunā taptaṁ ca tīvraṁ tapaḥ /  
yasya brahmavivaraṇe kṣaṇamapi prāpnoti dhairyaṁ manaḥ  
// 40 //*

Tr. One who finds his mind concentrated on *brahman* even for a moment, is equal to the dip in the waters of all the centres of pilgrimage, donation of the whole earth, satisfying all the *brāhmins*, ancestors and the gods through libation of water, chanting of thousands of crores of *mantras* and performance of severe penance. 40.

*योगशास्त्रं पठेन्नित्यं किमन्यैः शास्त्रविस्तरैः /  
यत्तच्चयं चादिनाथस्य निर्गतं वदनाम्बुजात् // 41 //*  
*yogaśāstraṁ paṭhennityaṁ kimanyaīḥ śāstravistaraiḥ /  
yatsvayaṁ cādīnāthasya nirgataṁ vadanāmbujāt // 41 //*

1.a-स्नातं ते समस्ततीर्थ इति भेद ता च पृथ्वीद्विजेय / ज्ञानां च कृतं स्नानं रागयुतां देवाश्च सम्पूजिताः //  
तत्त्वं तेन सुतर्पिताश्च पितरः स्वर्गं वनीता पुनः येषाम् / ब्रह्मविवरणे क्षणमपि प्राप्नोति धैर्यं मनः //

Tr. One should always study the science of *yoga* daily, which has originated from *ādīnātha* Himself. What is the use of all other scriptures? 41.

*इति सकलयोगशास्त्रसिन्धोः परिमथितादवकृष्य सारभूतम्<sup>1</sup> /  
अनुभवन्तु हठामृतं यमीन्द्रा<sup>2</sup> यदि भवतामजरामरत्ववाञ्छा // 42 //*  
*iti sakalayogaśāstra-sindhoḥ  
parimathitād-avakṛṣya sārabhūtam /  
anubhavantu haṭhāmṛtaṁ yamīndrā  
yadi bhavatām-ajarāmaratva-vāñchā // 42 //*

Tr. O *yogīs* ! Here is presented the precise literature in essence in the form of nectar from an ocean of all the *yogic* scriptures, which should be experienced by the *yogīs*, who want to become free from old age and immortal. 42.

*भवभयवनवह्निं मुक्तिसोपानमार्गम् /  
प्रकटितपरमार्थं गुह्यरूपं च तुभ्यम्<sup>3</sup> //  
सकृदपि पठनीयं<sup>4</sup> यः शृणोति प्रबोधम् /  
भवति स दृढकायो भाजनं मुक्तिभुक्त्योः<sup>5</sup> // 43 //*  
*bhavabhaya-vanavahnim muktisopānamārgam /  
prakaṭitaparamārthaṁ guhyarūpaṁ ca tubhyam //  
sakṛdapi paṭhanīyaṁ yaḥ śṛṇoti prabodham /  
bhavati sa dṛḍhakāyo bhājanam mukti-bhuktyoḥ // 43 //*

Tr. This is the way to liberation, to overcome the miseries of the world like the fire destroying the forest, wherein the secrets of the Supreme State are exposed to you. One gains a healthy body and becomes eligible for worldly enjoyment and liberation, even if

1.a-मार्गं भूतं. 2.b-हठामृतवैभवम्. 3.b-हि शास्त्रम्. 4.b-परमव्या. 5.a-मुक्तिभुक्त्योः .

one studies just once and carefully follows the instructions. 43.

इति श्रीसहजानन्दसन्तानचिन्तामणिस्वात्मारामविरचितायां हठप्रदीपिकायां  
दशमोपदेशः ॥ 10 ॥

iti śrī-sahajānanda-santāna-cintāmaṇi-svātmārāma-  
viracitāyāṃ haṭhapradīpikāyāṃ daśamopadeśaḥ ॥ 10 ॥

Thus (ends) the tenth chapter of *haṭhapradīpikā*, composed  
by *svātmārāma*, an illustrious successor of *śrī-sahajānanda* ॥ 10 ॥

सम्पूर्णः समाप्तोऽयमिति<sup>1</sup>  
sāmpūrṇaḥ samāpto 'yaimiti

The complete book ends here

योगप्रकाशिका

हठप्रदीपिकाव्याख्या

बालकृष्णकृता

A Commentary by *bālakṛṣṇa* on *haṭha-pradīpikā*  
with ten chapters

## Word Index

(Numbers stand for page numbers. Name of the text is in italics)

### A

abhinava gupta—5  
 ādhāra-cakra—158,159  
 ādinātha—1,3,194,236  
 ādiśakti—175  
 āgamajāla—182  
 agocarī--85  
 ahimsā as niyama—38  
 ajapā gāyatrī--138,139  
 ājñā-cakra—166,184  
 ākarṣaṇa-dhanurāsana—31  
 ākarṣaṇi--85  
 akula-vīra-tantra—5  
 alambuṣā--135,136  
 allamā-prabhudeva—3,9  
 amanaska—208  
 amara-vāruṇī--107,108  
 amarī--132  
 amarogha—208  
 amarolī--85,124,129,132,  
 amṛtapatha—102  
 amṛtasiddhi-yoga—7  
 ānanda-bhairava—3,5  
 ānanda-bhairava-vaṇī--5  
 ānandabhairava-rasa—5  
 anāhata-cakra—184  
 anāhata-dhvani—204  
 anala-śikhā--113  
 antarā-naulī--53  
 āntara-naulī--53  
 antar-lakṣya—181  
 anśumālīn—211

apāna—136,137,138  
 ārambhāvasthā--204,205  
 araśmi-bimba—211  
 ardhāsana—29  
 ariṣṭa—210,229  
 arundhatī--140,144,211  
 āsana—18,27,28,45,151,  
 173,175  
 Asiatic Society of  
 Calcutta—5  
 asiddha-yoga—210  
 aṣṭa-kumbhaka-67  
 aṣṭa-siddhivivaraṇam -7  
 asuras—10  
 aśvakaṇṭhī--9  
 aśvamedha—168  
 ātman—11  
 audāsīnya—195,207  
 ayana—223

### B

bāṇalinga—184  
 bandhatraya—39,119  
 bahirdṛṣṭi—181  
 bāhyanaulī--53  
 bhadrāsana—43  
 bhānukī--9  
 bhālukī--9  
 bhārī-naulī--53  
 bhastrī--142,143  
 bhastrikā--67,74

bhāvas (dispositions) of  
 hṛtpadma—163  
 bherī-śabda—205  
 bhūcarī--85  
 bhujagī-śakti—230  
 bhujāṅgī--140  
 bhuvodhārāṇā--151,152  
 bhrāmaṇi--154  
 bhrāmārī--67,77  
 bhrūmadhya—97,99,167  
 bhrūmadhya-dṛṣṭi—66  
 bhrūrandhra—143  
 bileśaya—3,7  
 bindu—107,125,126,127,  
 128,131,170,174,225  
 bindunātha—3,9  
 bindusthairya—208  
 brahma—190,202  
 brahma-dvāra—101  
 brahma-dvāra-mukha—  
 84,133  
 brahma-granthi-204  
 brahma-nāḍī--114,121  
 brahmānanda—29,33,37,75  
 brahma-randhra—84,85,  
 100  
 brāhmī-śakti—226  
 brahmasthāna—121,133,  
 134

### C

cācarī--85  
 candra-maṇḍala—165

candra-sthiratva—33  
 cāndrī--145,208  
 carpaṭi--3,8  
 cauraṅgī--3,6  
 cauraṅgī-vākyam--6  
 cibuka-mūla—100  
 cidākāśa—196  
 ciñcini—9  
 ciñcini-mata-sāra-  
 samuccaya—9  
 citta—174,197,199,206  
 characteristics of  
 hṛtpadma—161,162  
 colika—9

### D

dāhanī--154  
 dakṣiṇāyana—224  
 dakṣiṇa-naulī--53  
 daṇḍa-dhautī--49  
 daṇḍa-mayūra—34  
 daṇḍa-sthiratva—32  
 daśa-dvāra—228,230  
 daśama-sthāna—85  
 dattātreyā—234  
 devas—10  
 devadatta—136,137  
 devala—151  
 devamārga—211  
 devī--140  
 deities presiding over  
 elements—15  
 dhanañjaya—136,137

dhanurākarṣaṇa—31  
 dhanurāsana—31  
 dhāraṇā--18,151,155  
 dharmaśāstra—183  
 dhauti--48  
 dhvani—197,198  
 dhyāna—18,155  
 dhyāna-mudrā--156  
 dhyānasthāna—167  
 dhyāna-yoga—168  
 drāvaṇi--85,154  
 drṣṭi—180  
 dviśiraska—214

E  
 ekapādamayūra—34  
 evolutionary process of  
 elements—13

G  
 gajakaraṇi--55  
 gaṅgā--140  
 gaṇḍa—220  
 gandhalakṣaṇa—13  
 gāndhārī--135,136  
 gāyartī--139  
 ghaṇṭikā--167  
 ghaṇṭikāmadhya—165  
 gharotc—68  
 ghaṭāvasthā--204  
 ghoḍācolī--9  
 ghoḍācolī-vākyam—9  
 ghoḍāculī--9

ghorācolī--3,9  
 gomāmsa—107,108  
 gomukhāsana—28  
 gorakṣa—2,3,9,151,167,  
 gorakṣanātha-6,193  
 gorakṣāsana—43  
 granthi—83  
 granthi-traya—76,101  
 guda—167  
 guptāsana—37

H  
 halāsana—124  
 hastijihvā--135,136  
 haṭha—10,27,81,107,112,  
 134,141,173,207,237  
 haṭhābhyāsa—44  
 haṭha-layābhyāsa—235  
 haṭhalayopāya—207  
 haṭhapradīpikā--2  
 haṭhasiddhi—81  
 haṭhasiddhilakṣaṇa—82  
 haṭhatantra—119  
 haṭhavidyā--2,10  
 haṭhayogavidyā--1  
 hr̥dayagranthi—16  
 hr̥d-dhauti--49  
 hr̥t-padma—160,167,169

I  
 icchā-śakti—226  
 idā--135,136,140,235,  
 indra-dhanuṣ--213

indragopa—153  
 involution of elements—15  
 isukāra—233  
 īśvarī--84,140  
 itara-liṅga—184

J  
 jalabastī--8,50  
 jālandhara—86,230  
 jālandhara-bandha—  
 37,68,84,88,118  
 janījanārddana—7  
 jatharāgni—114  
 jihvāmūla—214  
 jīvanmukta—229  
 jīvanmukti—208,227,229  
 jñāna-kārikā--5  
 jñānasāgara—7  
 jñānaśakti—226  
 jyoti—225  
 jyotsnā--29,37

K  
 kaivalya--191  
 kākacañcu-kumbhaka—104  
 kākacañcu-vidhāna—103  
 kākacaṇḍīśvara—3,9  
 kākacaṇḍīśvara-kalpa-  
 tantra—9  
 kākacaṇḍīśvaramatam—9  
 kākīmudrā--104  
 kākudaśravā--104  
 kalā--170

kālañjāna—210  
 kālavañcana—83,147  
 kālavañcaka—235  
 kāmākhya-guhyasiddhi--5  
 kāmarāja—85  
 kānaphātā--6  
 kanda—133,135  
 kandamadhya—160  
 kandarpa—117  
 kānerī--3,8  
 kānerīśvara temple—8  
 kānerī tomb—8  
 kaṇṭha—167  
 kaṇṭhabandha—93  
 kaṇṭhaḍi--3,7  
 kaṇṭhaḍi-bodha--7  
 kaṇṭhamudrā--94  
 kaṇṭhashthāna—85  
 kapālabhastri--54  
 kapālabhātī--54,75  
 kapālahara—96  
 kapālakuraṇṭaka-  
 haṭhābhyāsa-paddhati--7  
 kapālī--3,8  
 kāpālīka—3,10  
 kāpālīka-bastī--50  
 kāpālīka-guru—5  
 karaṇa—175  
 karmabandha—12,210  
 kāyapañjara—178  
 kāyasiddhi—55,111  
 kaula—5  
 kaula-jñāna-nirṇaya--5

kaurāṇṭaka—3,7  
 kedāra—93  
 kevala—67  
 kevala-kumbhaka—79,80  
 kha—188  
 khaṇḍa—3,10  
 khaṇḍa-kāpālīka—132  
 khecarī--84,112,133,  
 184,186,  
 khecarī-mudrā--86,96,  
 104,106,111,184,185,230  
 khecarī-nyāsa—97,98  
 khecarī-mudrā process—97  
 khecarī-śāstra—98  
 khecarī-siddhi—97  
 kiśkindhā mountain—9  
 kīṭaka—233  
 kriyāśakti—226  
 kṛkāla—136,137  
 kṣīra—125  
 kuhu—135,136  
 kukkuṭāsana—31  
 kukkuṭāsana-bandha—30  
*kulārṇava-tantra*—5  
 kumārī--233  
 kumbha—175  
 kumbhaka—88  
*kumbhaka-paddhati*—68  
 kuṇḍalāṅgī--140  
 kuṇḍalī--83,90,140,142,  
 143,179  
 kuṇḍalī-abhyāsa—144  
 kuṇḍalī-bodha—81

kūṇḍalī-śakti—133  
 kuṇḍalīnī--75,114,134,139,  
 140,144,193,231  
 kuṇḍalīnī paryāya—140  
 kuṇḍalīnī-prabodha—32  
 kupathya—24  
 kuraṇṭaka—7  
 kurara—233  
 kūrma—136,137  
 kūrmasana—30  
 kuvalayānanda swāmī--  
 51,53

## L

lambikā--165,167  
 laulīkī--53  
 laya—177,180,191,208  
 laya-lakṣaṇa—191  
 liṅga—101,102,184  
 liṅgāyata cult—9  
 Lonavla Yoga Institute—68  
 lohadaṇḍadhara—216

## M

mādhava-dāsa vacuum—53  
 madhya-cakra—120  
 madhyamā-nāḍī--173  
 madhya-mārga—84,174  
 madhya-naulī--53  
 mahābandha—84,92,94  
 mahāmudrā--84,86,87,88,  
 90,91,94  
 mahāmudrā traditions—88

mahāṅkuśā--85  
 mahāpatha—84  
 mahāśakti—193  
 mahāsiddha—3  
 mahāśūnya—205  
 mahāvajrakapāṭa—100  
 mahāvedha—84,94  
 maṇḍala—145  
 management of  
 hypertension—35  
 maṇḍa-pravṛtti—180  
 manas—176,179,190,199,  
 200,201,202,206  
 manastatva—189  
 manasthairya—208  
 manthāna-bhairava—3,7  
 manthāna-bhairava-rasa—7  
 maṇibandha—55,214  
 maṇipūraka-cakra—159  
 manonmani--67,112,179,  
 193,208  
 manovilāsa—189  
 matsyendra—2,3,28  
 matsyendranāṭha—6  
 matsyendra-pīṭha—32  
 matsyendrāsana—32  
*matsyendra-saṃhitā*--4,5  
 marddala-dhvani—205  
 marma-sthāna—216  
 māruta—202  
 marut-pravṛtti—180  
 māyūra—34  
 mayūrāsana—34

meḍhira—167  
 mehana—125  
 meru mountain—10  
 meru-mūla—111  
 mīna—3,6  
 mitāhāra—25  
 mitāhāra as yama—38  
 mitāhārī--39  
 mocanī--154  
 mokṣa—17,176,177  
 mṛtyu—210,220  
 mṛtyu-kāla—217  
 mudrā--146,173  
 mudrābhyāsa—84  
 mudrādaśaka—84  
 muktāsana—37,184,194,  
 224  
 muktisopāna-mārga—237  
 mūlabandha—84,86,112,  
 113,114,230  
 mūlabila—115  
 mūlādhāra-cakra—184  
 mūlamudrā--112  
 mūlasthāna—120  
 mūrccā--67,78  
 mūrccā-prāṇāyāma—119

## N

nābhi—167  
 nābhi-maṇḍala—159  
 nabhobila—167  
 nabho-dhārāṇā--153,154  
 nabhojalām—118

nabhomudrā--86,107  
 nāda--131,170,177,194,  
 195,196,197,198,199,202  
 nādābhivyakti--66  
 nādajñāna--202  
 nādānusandhāna--45,193,  
 194,196,197,202  
 nādayoga--201  
 nādopāsanam--193  
 nādopāsti--200  
 nāḍi--135  
 nāḍibandha--98  
 nāḍicakra--56  
 nāḍīśodhana--66  
 nāḍīśuddhi--62  
 nāga--136,137  
 nāgabodha--3,9  
 nāgārjuna--8  
 nālanauli--53  
 nārāyaṇatīrtha--31  
 nārī--125  
 nāsādanī--54  
 nātha-saṃpradāya--6,9  
 nauli--52  
 navadvāra--233  
 navanātha-bhaktisāra--6  
 neti--50  
 nevāsā--8  
 nidāna-muktāvali--8  
 nigama-saṅkula--182  
 nirañjana--3,8,203,208  
 nirañjana-pada--170  
 nirālamba--112,208

nirguṇa-dhyāna--156  
 nirukta--183  
 niśā--146,173  
 niṣpannāvasthā--206  
 nityanātha--3,8,9  
 nityanaimittika-karma--  
 223  
 niyamas--26

## O

omkāra--116,224,227,228  
 omkāra-mudrā--76

## P

padma--83  
 padmamayūra--34  
 padmāsana--40,41,59,64,  
 74,134,227  
 pañcabhūta--151  
 pañcadhāraṇā--154  
 pañjara--178  
 pañcarātra--183  
 pañcaśāka--23  
 pañcasrotas--111,184  
 paramapada--208  
 paramātmā--201  
 parameśvara--202  
 paricayāvasthā--204,205  
 parimala--68  
 parivṛta--179  
 pārśva-mayūra--34  
 paścimatāna--121  
 paścimatānāsana--33

paścimottānāsana--88  
 paścimaśirā--101  
 paurāṇika--7  
 pavana--179,181  
 payasvinī--135,136  
 peśaskārī--233  
 phaṇāvati--141,142  
 piṇḍamayūra--34  
 piṇḍasthairya--102,208  
 piṇḍavicāra--8  
 piṇḍikā--220  
 piṅgalā--135,136,140,  
 233,235  
 pīṭha--44  
 plāvinī--78,79  
 prāṇa--136,137,138,176  
 prāṇa-mārga--136,137  
 prāṇarandhra--203  
 prāṇasaṅkalī--6  
 prāṇasaṃyāma--173  
 prāṇava--139  
 prāṇavamudrā--76  
 prāṇavātmaka prāṇayāma--  
 60  
 prāṇayāma--18,57,151  
 pratyāhāra--18,148,149,  
 150,151  
 pretapiśāca--212  
 pṛthvī--146,173  
 pūjyapāda--8  
 pūrṇagīrā--85  
 pūrvapāda--3,8  
 pūṣā--135,136

## Q

qualities of elements 14

## R

raghuvīra 68  
 rājadanta 93  
 rajanī-bhāva 223  
 rājapatha 83  
 rajas--127,128  
 rājayoga--1,2,44,81,146,  
 170,172,173,206,207,235  
 rājayogapada 207  
 rājayoga-paryāya 208  
 rasa--176  
 rasācārya--5,8,9,10  
 rasalakṣaṇa--13  
 rasanāmūla--98  
 rasapaddhati--9  
 rasaratnākara--8,9  
 rasasiddha--5,8  
 rasasiddhi--10  
 raseśānī temple--8  
 raseśvara tradition 8  
 raseśvara-darśana 4  
 ratana-nātha 7  
 ratnākaraḍi-āusadha yoga  
 saṃgraha 8  
 raudrī-śakti 226  
 ravi-sthana 127  
 revaṇa-siddha 9  
 rudra-granthi 206  
 rūpalakṣaṇa 13

- S  
 śābaratantra — 5  
 śabdalaṅkāra — 12  
 śaḍaṅgayoga — 17, 18  
 saḡuṇa-dhyāna — 156  
 sahaja — 208  
 sahajamayūra — 34  
 sahajānanda — 206  
 sahajāvasthā — 174, 175  
 sahajolī — 85, 129, 130  
 sahasra-dalapadma — 231  
 sāhillavarmā — 8  
 sahitakumbhaka — 79  
 śakti — 140, 141, 188  
 śakticāla — 127  
 śakticālana — 84  
 śakticālānī-mudrā — 99  
 śakrāyudha — 219  
 samādhi — 18, 171, 173, 208  
 samādhikrama-lakṣaṇa — 170  
 samādhīśataka — 8  
 samādhimārga — 191  
 śāmbhavī — 84, 184  
 śāmbhavīmudrā — 180, 181, 194  
 śāmbhunātha — 5  
 śāmbhavī-śakti — 178, 236  
 śāṅkarī — 182  
 śāṅkha-prakṣālaṇa — 54  
 śāṅkhinī — 135, 136  
 sāṅkṣobhaṇī — 85  
 saṅmukhi — 85  
 saṁskāras — 12  
 saptadhārāmṛta — 102  
 saptaśṛṅgī — 6  
 śārada — 3, 5  
 śaranāla — 125  
 sarasvatī — 140  
 śarīra — 11  
 sarpa — 235  
 sarvāṅgāsana — 124  
 śaśisthāna — 127  
 ṣaṭcakra — 101  
 ṣaṭkarma — 47, 57  
 śavāsana — 35  
 śeṣakuṇḍalī — 139  
 siddha — 35, 36  
 siddhabuddhi — 3, 7  
 siddhikhaṇḍa — 8  
 siddhāṅganā — 110  
 siddhānta-bhāṣya — 8  
 siddhapāda — 3, 8  
 siddhāsana — 35, 36, 38, 39, 88, 230  
 siddheśvara temple — 8  
 siddhayoga — 210  
 śimhāsana — 42  
 śirājāla — 118  
 śirṣāsana — 124  
 śīṭalī — 67, 73, 143  
 śītkāra — 67, 71, 72  
 śītkārī-kāka-caṇḍuka — 104  
 śītkrama-kapālabhātī — 54  
 śivaliṅga — 184  
 śivasthāna — 186

- skandha-saṅga — 117  
 ṣoḍaśādhāra — 120  
 somacchāyā — 211  
 somasūryāgni-saṁbandha — 95  
 śmaśāna — 84  
 snuhīpatra — 98  
 sparśalakṣaṇa — 12  
 śrīguru — 2  
 śrīnivāsa — 8, 34, 50, 54  
 stambhaṇī — 154  
 sudhā — 193  
 sukaṛaṇa — 111  
 sukhāsana — 156  
 śukra — 127, 128  
 śūnya — 175, 208  
 śūnyapadavī — 83, 84  
 sūryabheda — 143  
 sūryabhedaṇa — 67, 69  
 surānanda — 3, 7  
 śuṣkabastī — 50  
 suṣumnā — 84, 135, 136, 141, 178, 179, 185, 193, 194, 236  
 svādhiṣṭhāna-cakra — 159  
 svātmārāma — 2  
 svastikāsana — 28  
 T  
 takṣaka — 105  
 tālumūla — 100  
 tāraṇa — 224  
 tarka — 182, 183  
 tathyam — 193  
 tatva — 168, 169, 181, 190  
 tatvadarśana — 174  
 Tibetan Lamaism — 5  
 ṭiṇṭiṇī — 3, 9  
 trikhaṇḍā — 85  
 trāṭaka — 51  
 trivenī-saṅgama — 93  
 turya — 208  
 U  
 udāna — 136, 137  
 uḍḍiyāna — 68, 84, 86, 120, 118, 230  
 uḍḍiyāna-bandha — 115, 116  
 ujjāyī — 67, 70, 143  
 unmada — 85  
 unmanī — 77, 85, 185, 193, 207, 208  
 unmanī-bhāva — 55  
 unmanī-kāralakṣaṇa — 173  
 unmanī-karaṇa — 195  
 upādhi — 168  
 upādhi-vidhvamsa — 168  
 uṣṭrāsana-yana — 220  
 uttāna-kukkuṭāsana — 31  
 uttāna-kūrmāsana — 30  
 uttarāyaṇa — 224  
 utkrānti-kāla — 210  
 V  
 vāgeśvarī-dhama — 99  
 vahni-maṇḍala — 114  
 vaidyaka grantha — 8

vaiṇava-śabda—206  
 vaiṣṇavī-śakti—226  
 vaiśvānarī-dhāraṇā--152  
 vājapeya—168  
 vajrakandara—125  
 vajrāsana—37,117,142,169  
 vajrolī--84,124,129,131,  
 132,133  
 vamaṇa-dhautī--49  
 vāmaṇaulī--53  
 varaṇaka-mudrā—85  
 varieties of bhastrikā--75,  
 76  
 vāruṇī-dhāraṇā--152  
 vāsanā--202  
 vaśiṣṭha—28  
 vastī-karma—49  
 vastra-dhautī--49  
 vāsukī--3,9  
 vasyā--85  
 vātakrama-kapālabhītī--54  
 vāyu—136  
 vāyavī-dhāraṇā--153  
 vibhūti—145  
 videhamukti—223,227  
 viparītakaraṇī--84,119,121,  
 122,124,151  
 virajā--85

virūpākṣa—3,7  
*virūpākṣa-pañcāśikā--7*  
 vīrāsana—29  
 viṣṇu—10  
 viṣṇugraṇthī—205  
 viśuddhacakra—109,164,  
 165  
 vyāna—135,137  
 vyoma—202  
 vyomacakra—104,185,186  
 vyutkrama-kapālabhātī—54

## Y

yamas—25  
 yamunā--140  
 yogabādhaka—22  
 yogamaṭhalakṣaṇa—21  
 yoganidrā--186  
 yogapaṭhya—23  
 yogasādhaka—21  
*yogasamgraha—6*  
 yogāvasthā--204  
*yogaviśaya—6*  
*yogī-sampradāyāviśkṛti--6*  
 yonimudrā--107  
 yonisthāna—85,92  
 yukta-prāṇāyāma—65

\*\*\*\*\*

## THE LONAVLA YOGA INSTITUTE (INDIA)

A-7, Gulmohar Apartment, Bhangarwadi

Lonavla—410 401, Pune (India)

Tel: 0091-02114-70263

(Regd. No. 1439/1998/Pune)

E-mail: lonayogalnl@vsnl.net

dr\_gharotel@rediffmail.com

The Lonavla Yoga Institute (India) was founded in May 1996 by Dr. M. L. Gharote who was a student and collaborator of Swami Kuvalayananda, Founder of Kaivalyadhama Yoga Institute and a Pioneer of Scientific Yoga.

Activities of the Lonavla Yoga Institute (India)

- 1) To conduct or help conducting research in the field of pure and applied Yoga.
- 2) To edit or get edited text books on Yoga with notes and translations and publish them.
- 3) To prepare and publish catalogues, digests, indices or glossaries of Yogic texts and subjects allied to Yoga with a view to help critical studies of Yogic texts.
- 4) To publish Newsletter "Yoga Pradipa".
- 5) To organize seminars and conduct courses in Yoga and provide facilities for training individuals or groups of individuals in India or abroad.
- 6) To establish contacts and co-operate with the individuals and associations or organizations working in the field of Yoga in different aspects.
- 7) To give adequate guidance to the individuals and groups in the Yogic therapeutic matters.



# शिवसंहिता

SIVA SAMHITA

*Srisa Chandra Vasu*



*Sanskrit text with English Translation & Notes*

THE  
SIVA SAMHITA

TRANSLATED BY  
RAI BAHADUR SRISA CHANDRA VASU

PUBLISHED BY  
THE PÂÑINI OFFICE, BHUVANEŚWARĪ ÂŚRAMA, BAHADURGANJ,

Allahabad

PRINTED BY APURVA KRISHNA BOSE AT THE INDIAN PRESS

1914

# TABLE OF CONTENTS.

						PAGE.
CHAPTER	I	...	...	...	...	1
• „	II	...	...	...	...	16
„	III	...	...	...	...	24
„	IV	...	...	...	...	41
„	V	...	...	...	...	52



# SIVA SAMHITA.

## CHAPTER I.

*Existence one only.*

एकं ज्ञानं नित्यमाद्यन्तशून्यं नान्यत् किञ्चिद्वत्ते ते वस्तु सत्यम् ।  
यद्देवास्मिन्निन्दियोपाधिना वै ज्ञानस्यायं भासते नान्यथैव ॥ १ ॥

The Jñāna [Gnosis] alone is eternal ; it is without beginning or end ; there exists no other real substance. Diversities which we see in the world are results of sense-conditions ; when the latter cease, then this Jñāna alone, and nothing else, remains.

अथ भक्तानुरक्तोऽहं धृति योगानुशासनम् ।  
ईश्वरः सर्वभूतानामात्ममुक्तिप्रदायकः ॥ २ ॥  
त्यक्त्वा विवादशीलानां मतं दुर्ज्ञानहेतुकम् ।  
आत्मज्ञानाय भूतानामनन्यगतिचेतसाम् ॥ ३ ॥

2-3. I, Ishvara, the lover of my devotees, and Giver of spiritual emancipation to all creatures, thus declare the science of *Yoganusāsana* (the exposition of Yoga). In it are discarded all those doctrines of disputants, which lead to false knowledge. It is for the spiritual disenthralment of persons whose minds are undistracted and fully turned towards Me.

*Differences of opinion.*

सत्यं केचित्प्रशंसन्ति तपः शौचं तथापरे ।  
क्षमां केचित्प्रशंसन्ति तथैव सममाज्जेवम् ॥ ४ ॥

4. Some praise truth, others purification and asceticism ; some praise forgiveness, others equality and sincerity.

केचिद्दानं प्रशंसन्ति पितृकर्म तथापरे ।  
कचित्कर्म प्रशंसन्ति केचिद्वैराग्यमुत्तमम् ॥ ५ ॥

5. Some praise alms-giving, others laud sacrifices made in honor of one's ancestors ; some praise action (*Karma*), others think dispassion (*Vairāgya*) to be the best.

केचिद्गृहस्थकर्माणि प्रशंसन्ति विचक्षणाः ।

अग्निहोत्रादिकं कर्म तथा केचित्परं विदुः ॥ ६ ॥

6. Some wise persons praise the performance of the duties of the householder ; other authorities hold up fire-sacrifice &c., as the highest.

मन्त्रयोगं प्रशंसन्ति केचित्तीर्थानुसेवनम् ।

एवं बह्वनुपायास्तु प्रवदन्ति हि मुक्तये ॥ ७ ॥

7. Some praise *Mantra Yoga*, others the frequenting of places of pilgrimage. Thus diverse are the ways which people declare for emancipation.

एवं व्यवसिता लोके कृत्याकृत्यविदो जनाः ।

व्यामोहमेव गच्छन्ति विमुक्ताः पापकर्मभिः ॥ ८ ॥

8. Being thus diversely engaged in this world, even those who still know what actions are good and what evil, though free from sin, become subject to bewilderment.

एतन्मतावलम्बी यो लब्ध्वा दुरितपुण्यके ।

भ्रमतीत्यवशः सोऽत्र जन्ममृत्युपरम्पराम् ॥ ९ ॥

9. Persons who follow these doctrines, having committed good and bad actions, constantly wander in the worlds, in the cycle of births and deaths, bound by dire necessity.

अन्यैर्मतिमतां श्रेष्ठैर्गुणालोकनतत्परैः ।

आत्मानो बहवः प्रोक्ता नित्याः सर्वगतास्तथा ॥ १० ॥

10. Others, wiser among the many, and eagerly devoted to the investigation of the occult, declare that the souls are many and eternal, and omnipresent.

यद्यत्प्रत्यक्षविषयं तदन्यन्नास्ति चक्षते ।

कुतः स्वर्गादयः सन्तीत्यन्ये निश्चितमानसाः ॥ ११ ॥

11. Others say, — “ Only those things can be said to exist which are perceived through the senses and nothing besides them ; where is heaven or hell ? ” Such is their firm belief.

ज्ञानप्रवाह इत्यन्ये शून्यं केचित्परं विदुः ।

द्वावेव तत्त्वं मन्यन्तेऽपरे प्रकृतिपूरुषौ ॥ १२ ॥

12. Others believe the world to be a current of consciousness and no material entity ; some call the void as the greatest. Others believe in two essences—Matter (*Prakriti*) and Spirit (*Puruṣa*).

अत्यन्तभिन्नमतयः परमार्थपराङ्मुखाः ।  
 एवमन्ये तु संचिन्त्य यथामति यथाभुतम् ॥ १३ ॥  
 निरीश्वरमिदं प्राहुः सेश्वरञ्च तथापरे ।  
 वदन्ति विविधैर्भेदैः सुयुतया स्थितिकातराः ॥ १४ ॥

13-14. Thus believing in widely different doctrines, with faces turned away from the supreme goal, they think, according to their understanding and education, that this universe is without God ; others believe there is a God, basing their assertions on various irrefutable arguments, founded on texts, declaring difference between soul and God, and anxious to establish the existence of God.

एते चान्ये च मुनयः संज्ञाभेदा पृथग्विधाः ।  
 शास्त्रेषु कथिता ह्येते लोकव्यामोहकारकाः ॥ १५ ॥  
 एतद्विवादशीलानां मतं वक्तुं न शक्यते ।  
 भ्रमन्त्यस्मिञ्जनाः सर्वे मुक्तिमार्गबहिष्चरताः ॥ १६ ॥

15-16. These and many other sages with various different denominations, have been declared in the *Sâstras* as leaders of the human mind into delusion. It is not possible to describe fully the doctrines of these persons so fond of quarrel and contention ; people thus wander in this universe, being driven away from the path of emancipation.

*Yoga the only true method.*

आलोक्य सर्वशास्त्राणि विचार्य च पुनः पुनः ।  
 इदमेकं सुनिष्पन्नं योगशास्त्रं परं मतम् ॥ १७ ॥

17. Having studied all the *Sâstras* and having pondered over them well, again and again, this *Yoga Sâstra* has been found to be the only true and firm doctrine.

यस्मिन् याते सर्वमिदं यातं भवति निश्चितम् ।  
 तस्मिन्परिश्रमः कार्यः किमन्यच्छास्त्रभाषितम् ॥ १८ ॥

18. Since by *Yoga* all this verily is known as a certainty, all exertion should be made to acquire it. What is the necessity then of any other doctrines ?

योगशास्त्रमिदं गोप्यमस्माभिः परिभाषितम् ।  
 सुभक्ताय प्रदातव्यं त्रैलोक्ये च महात्मने ॥ १९ ॥

19. This *Yoga Sâstra*, now being declared by us, is a very secret doctrine, only to be revealed to a high-souled pious devotee throughout the three worlds.

*Karma Kāṇḍa.*

कर्मकाण्डं ज्ञानकाण्डमिति वेदो द्विधा मतः ॥ २० ॥

भवति द्विविधो भेदो ज्ञानकाण्डस्य कर्मणः ॥ २० ॥

20. There are two systems (as found in the Vedās). *Karma Kāṇḍa* (ritualism) and *Jñāna Kāṇḍa* (wisdom). *Jñāna Kāṇḍa* and *Karma Kāṇḍa* are again each subdivided into two parts.

द्विविधः कर्मकाण्डः स्यान्ननिषेधविधिपूर्वकः ॥ २१ ॥

21. The *Karma Kāṇḍa* is twofold—consisting of injunctions and prohibitions.

निषिद्धकर्मकरणे पापं भवति निश्चितम् ।

विधिना कर्मकरणे पुण्यं भवति निश्चितम् ॥ २२ ॥

22. Prohibited acts when done, will certainly bring forth sin ; from performance of enjoined acts there certainly results merit.

त्रिविधो विधिकूटः स्यान्नित्यनैमित्तिकाम्यतः ।

नित्येऽकृते किल्बिषं स्यात्काम्ये नैमित्तिके फलम् ॥ २३ ॥

23. The injunctions are threefold—*nitya* (regular), *naimittika* (occasional), and *kāmya* (optional). By the non-performance of *nitya* or daily rites there accrues sin ; but by their performance no merit is gained. On the other hand, the occasional and optional duties, if done or left undone, produce merit or demerit.

द्विविधन्तु फलं ज्ञेयं स्वर्गो नरक एव च ।

स्वर्गो नानाविधश्चैव नरकोपि तथा भवेत् ॥ २४ ॥

24. Fruits of actions are twofold—heaven or hell. The heavens are of various kinds and so also hells are diverse.

पुण्यकर्माणि वै स्वर्गो नरकः पापकर्माणि ।

कर्मबंधमयी सृष्टिर्नान्यथा भवति ध्रुवम् ॥ २५ ॥

25. The good actions are verily heaven, and sinful deeds are verily hell ; the creation is the natural outcome of *Karma* and nothing else.

जन्तुभिश्चानुभूयते स्वर्गे नानासुखानि च ।

नानाविधानि दुःखानि नरके दुःसहानि वै ॥ २५ ॥

26. Creatures enjoy many pleasures in heaven ; many intolerable pains are suffered in hell.

पापकर्मवशाद्दुःखं पुण्यकर्मवशात्सुखम् ।

तस्मात्सुखार्थी विविधं पुण्यं प्रकुरुते ध्रुवम् ॥ २७ ॥

27. From sinful acts pain, from good acts happiness, results. For the sake of happiness, men constantly perform good actions.

पापभोगावसाने तु पुनर्जन्म भवेत्खलु ।

पुण्यभोगावसाने तु नान्यथा भवति ध्रुवम् ॥ २८ ॥

28. When the sufferings for evil actions are gone through, then there take place re-births certainly ; when the fruits of good actions have been exhausted, then also, verily, the result is the same.

स्वर्गेऽपि दुःखसंभोगः परश्रोदर्शनादिषु ।

ततो दुःखमिदं सर्वं भवेन्नास्त्यत्र संशयः ॥ २९ ॥

29. Even in heaven there is experiencing of pain by seeing the higher enjoyment of others ; verily, there is no doubt of it that this whole universe is full of sorrow.

तत्कर्मकरूपकैः प्रोक्तं पुण्यं पापमिति द्विधा ।

पुण्यपापमयो बन्धो देहिनां भवति क्रमात् ॥ ३० ॥

30. The classifiers of *Karma* have divided it into two parts ; good and bad actions ; they are the veritable bondage of the embodied souls each in its turn.

इहामुत्र फलद्वेषी सफलं कर्म संत्यजेत् ।

नित्यनैमित्तिकं संज्ञं त्यक्त्वा योगे प्रवर्तते ॥ ३१ ॥

31. Those who are not desirous of enjoying the fruits of their actions in this or next world, should renounce all actions which are done with an eye to their fruits, and having similarly discarded the attachment for the daily and the *naimittika* acts, should employ themselves in the practice of Yoga.

*Jñāna Kāṇḍa.*

कर्मकाण्डस्य माहात्म्यं ज्ञात्वा योगी त्यजेत्सुधीः ।

पुण्यपापद्वयं त्यक्त्वा ज्ञानकाण्डे प्रवर्तते ॥ ३२ ॥

32. The wise Yogi, having realised the truth of *Karma Kāṇḍa* (works), should renounce them ; and having left both virtue and vice, he must engage in *Jñāna Kāṇḍa* (knowledge).

आत्मा वाऽरेतु द्रष्टव्यः श्रोतव्येत्यादि यच्छ्रुतिः ॥

सा सेव्या तत्प्रयत्नेन मुक्तिदा हेतुदायिनी ॥ ३३ ॥

33. The Vedic texts,—“The spirit ought to be seen,”—“About it one must hear,” &c., are the real saviours and givers of true knowledge. They must be studied with great care.

दुस्तिष्ठेषु च पुण्येषु यो धीर्वृत्तिं प्रचोदयात् ।

सोऽहं प्रवर्तते मत्तो जगत्सर्वं चराचरम् ॥

सर्वं च दृश्यते मत्तः सर्वं च मयि लीयते ।

न तद्विज्ञोऽहमस्मीह मद्विज्ञो न तु किञ्चन ॥ ३४ ॥



• 34. That Intelligence, which incites the functions into the paths of virtue or vice, am I. All this universe, moveable and immoveable, is from me ; all things are preserved by me ; all are absorbed into me (at the time of *pralaya*) ; because there exists nothing but spirit and I am that spirit.—There exists nothing else.

जलपूर्णैश्वसंख्येषु शरावेषु यथा भवेत् ।  
एकस्य भात्यसंख्यत्वं तद्वेदोऽत्र न दृश्यते ॥  
उपाधिषु शरावेषु या संख्या वर्तते परा ।  
सा संख्या भवति यथा रवौ चात्मनि तत्तथा ॥ ३५ ॥

35. As in innumerable cups full of water, many reflections of the sun are seen, but the substance is the same ; similarly individuals, like cups, are innumerable, but the vivifying spirit, like the sun, is one.

यथैकः कल्पकः स्वप्ने नानाविधितयेष्यते ।  
जागरेपि तथाप्येकस्तथैव बहुधा जगत् ॥ ३६ ॥

36. As in a dream the one soul creates many objects by mere willing ; but on awaking everything vanishes but the one soul ; so is this universe.

सर्पबुद्धिर्यथा रज्जौ शुक्तौ वा रजतभ्रमः ।  
तद्वदेवमिदं विश्वं विवृतं परमात्मनि ॥ ३७ ॥

37. As through illusion a rope appears like a snake, or pearl-shell like silver ; similarly, all this universe is superimposed in the *Paramâtmî* (the Universal Spirit.)

रज्जुज्ञानाद्यथा सर्पो मिथ्यारूपो निवर्तते ।  
आत्मज्ञानात्तथा याति मिथ्याभूतमिदं जगत् ॥ ३८ ॥

38. As, when the knowledge of the rope is obtained, the erroneous notion of its being a snake does not remain ; so, by the arising of the knowledge of self, vanishes this universe based on illusion.

रौप्यभ्रान्तिरियं याति शुक्तिज्ञानाद्यथा कलु ॥ ३९ ॥  
जगद्भ्रान्तिरियं याति चात्मज्ञानात् सदा तथा ॥ ३९ ॥

39. As, when the knowledge of the mother-of-pearl is obtained, the erroneous notion of its being silver does not remain ; so, through the knowledge of spirit, the world always appears a delusion.

यथा वंशो रगभ्रान्तिर्भवेद्भेकवसाञ्जनात् ।  
तथा जगदिदं भ्रान्तिरभ्यासकल्पनाञ्जनात् ॥ ४० ॥

40. As, when a man besmears his eyelids with the collyrium prepared from the fat of frogs, a bamboo appears like a serpent, so the world appears in the *Paramâtmâ*, owing to the delusive pigment of habit and imagination.

आत्मज्ञानायथा नास्ति रज्जुज्ञानाद्भुजङ्गमः ।  
 यथा दोषवशाच्छुक्लः पीतो भवति नान्यथा ।  
 अज्ञानदोषादात्मापि जगद्भवति दुस्त्यजम् ॥ ४१ ॥

41. As through knowledge of rope the serpent appears a delusion ; similarly, through spiritual knowledge, the world. As through jaundiced eyes white appears yellow ; similarly, through the disease of ignorance, this world appears in the spirit ;—an error very difficult to be removed.

दोषनाशे यथा शुक्लो गृह्यते रोगिणा स्वयम् ।  
 शुक्लज्ञानात्तथाज्ञाननाशादात्मा तथा कृतः ॥ ४२ ॥

42. As when the jaundice is removed the patient sees the colour as it is, so when delusive ignorance is destroyed, the true nature of the spirit is made manifest.

कालत्रयेपि न यथा रज्जुः सर्पो भवेदिति ।  
 तथात्मा न भवेद्विश्वं गुणातीतो निरञ्जनः ॥ ४३ ॥

43. As a rope can never become a snake, in the past, present or future ; so the spirit which is beyond all *gunas* and which is pure, never becomes the universe.

आगमाऽप्यायिनोऽनित्यानाश्यत्वेनेश्वरादयः ।  
 आत्मबोधेन केनापि शास्त्रादेतद्विनिश्चितम् ॥ ४४ ॥

44. Some wise men, well-versed in Scriptures, receiving the knowledge of spirit, have declared that even Devas like Indra, etc., are non-eternal, subject to birth and death, and liable to destruction.

यथा वातवशात्सिन्धुवुत्पन्नाः फेनबुद्बुदाः ।  
 तथात्मनि समुद्भूतं संसारं क्षणभंगुरम् ॥ ४५ ॥

45. Like a bubble in the sea rising through the agitation of the wind, this transitory world arises from the Spirit.

अभेदो भासते नित्यं वस्तुभेदो न भासते ।  
 द्विधात्रिधादिभेदोऽयं भ्रमत्वे पर्यवस्यति ॥ ४६ ॥

46. The Unity exists always ; the Diversity does not exist always ; there comes a time when it ceases : two-fold, three-fold, and manifold distinctions arise only through illusion.

यद्भूतं यच्च भाव्यं वै मूर्तामूर्तं तथैव च ।  
 सर्वमेव जगदिदं विवृतं परमात्मनि ॥ ४७ ॥

47. Whatever was, is or will be, either formed or formless, in short, all this universe is superimposed on the Supreme Spirit.

कल्पकैः कल्पिता विद्या मिथ्या जाता मृषात्मिका ।  
एतन्मूलं जगदिदं कथं सत्यं भविष्यति ॥ ४८ ॥

48. Suggested by the Lords of suggestion comes out *Avidyâ*. It is born of untruth, and its very essence is unreal. How can this world with such antecedents (foundations) be true?

*The Spirit.*

चैतन्यात्सर्वमुत्पन्नं जगदेतच्चराचरम् ।  
तस्मात्सर्वं परित्यज्य चैतन्यं तं समाश्रयेत् ॥ ४९ ॥

49. All this universe, moveable or immoveable, has come out of Intelligence. Renouncing everything else, take shelter in it (Intelligence.)

घटस्याभ्यन्तरे बाह्ये यथाकाशं प्रवर्तते ।  
तथात्माभ्यन्तरे बाह्ये कार्यवर्गेषु नित्यशः ॥ ५० ॥

50. As space pervades a jar both in and out, similarly within and beyond this ever-changing universe, there exists one Universal Spirit.

असंलग्नं यथाकाशं मिथ्याभूतेषु पंचसु ।  
असंलग्नस्तथात्मा तु कार्यवर्गेषु नान्यथा ॥ ५१ ॥

51. As the space pervading the five false states of matter does not mix with them, so the Spirit does not mix with this ever-changing universe.

ईश्वरादिजगत्सर्वमात्मव्याप्यं समन्ततः ।  
एकोऽस्ति सच्चिदानन्दः पूर्णो द्वैतविवर्जितः ॥ ५२ ॥

52. From Devas down to this material universe all are pervaded by one Spirit. There is one *Sachchidananda* (Existence, Intelligence and Bliss) all-pervading and secondless.

यस्मात्प्रकाशको नास्ति स्वप्रकाशो भवेत्ततः ।  
स्वप्रकाशो यतस्तस्मादात्मा ज्योतिः स्वरूपकः ॥ ५३ ॥

53. Since it is not illumined by another, therefore it is self-luminous; and for that self-luminosity, the very nature of Spirit is Light.

अवच्छिन्नो यतो नास्ति देशकालस्वरूपतः ।  
आत्मनः सर्वथा तस्मादात्मा पूर्णो भवेत्खलु ॥ ५४ ॥

54. Since the Spirit in its nature is not limited by time, or space, it is therefore infinite, all-pervading and entirety itself.

यस्मान्न विद्यते नाशः पञ्चभूतैर्वृथात्मकैः ।  
तस्मादात्मा भवेन्नित्यस्तन्नाशो न भवेत्खलु ॥ ५५ ॥

55. Since the Spirit is unlike this world, which is composed of five states of matter, that *are false* and subject to destruction, therefore, it is eternal. It is never destroyed.

यस्मात्तदन्यो नास्तीह तस्मादेकोऽस्ति सर्वदा ।

यस्मात्तदन्यो मिथ्या स्यादात्मा सत्यो भवेत् खलु ॥ ५६ ॥

56. Save and beyond it, there is no other substance, therefore, it is one ; without it everything else is false ; therefore, it is True Existence.

अविद्याभूतसंसारे दुःखनाशे सुखं यतः ।

ज्ञानादाद्यंतशून्यं स्यात्तस्मादात्मा भवेत्सुखम् ॥ ५७ ॥

57. Since in this world created by ignorance, the destruction of sorrow means the gaining of happiness ; and, through Gnosis, immunity from all sorrow ensues ; therefore, the Spirit is Bliss.

यस्मान्नाशितमज्ञानं ज्ञानेन विश्वकारणम् ।

तस्मादात्मा भवेज्ज्ञानं ज्ञानं तस्मात्सनातनम् ॥ ५८ ॥

58. Since by Gnosis is destroyed the Ignorance, which is the cause of the universe ; therefore, the Spirit is Gnosis ; and this Gnosis is consequently eternal.

कालतो विविधं विश्वं यदा चैव भवेदिदम् ॥

तदेकोऽस्ति स एवात्मा कल्पनापथवर्जितः ॥ ५९ ॥

59. Since in time this manifold universe takes its origin, therefore, there is One who is verily the Self, unchanging through all times. Who is one, and unthinkable.

बाह्यानि सर्वभूतानि विनाशं यान्ति कालतः ।

यतो वाचो निवर्तते आत्मा द्वैतविवर्जितः ॥ ६० ॥

60. All these external substances will perish in the course of time ; (but) that Spirit which is indescribable by word (will exist) without a second.

न खं वायुर्न चाग्निश्च न जलं पृथिवी न च ।

नैतत्कार्यं नेश्वरादि पूर्णैकात्मा भवेत्खलु ॥ ६१ ॥

61. Neither ether, air, fire, water, earth, nor their combinations, nor the Devas, are perfect ; the Spirit alone is so

*Yoga and Mâyâ.*

आत्मानमात्मनो योगी पश्यत्यात्मनि निश्चितम् ।

सर्वसंकल्पसंन्यासी त्यक्तमिथ्याभवग्रहः ॥ ६२ ॥

62. Having renounced all false desires and abandoned all false worldly chains, the Yogi sees certainly in his own spirit the Universal Spirit by the self.

आत्मानात्मनि चात्मानं दृष्ट्वानन्तं सुखात्मकम् ।  
विस्मृत्य विश्वं रमते समाधेस्तीव्रतस्तथा ॥ ६३ ॥

63. Having seen the Spirit, that brings forth happiness, in his own spirit by the help of the self, he forgets this universe, and enjoys the ineffable bliss of *Samādhi* (profound meditation.)

मायैव विश्वजननी नान्या तत्त्वधियापरा ।  
यदा नाशं समायाति विश्वं नास्ति तदा खलु ॥ ६४ ॥

64. *Mâyâ* (illusion) is the mother of the universe. Not from any other principle has the universe been created; when this *Mâyâ* is destroyed, the world certainly does not exist.

हेयं सर्वमिदं यस्य मायाविलसितं यतः ।  
ततो न प्रीतिविषयस्तनुविसुखात्मकः ॥ ६५ ॥

65. He, to whom this world is but the pleasure-ground of *Mâyâ*, therefore, contemptible and worthless, cannot find any happiness in riches, body, etc., nor in pleasures.

अरिर्मित्रमुदासीनस्त्रिविधं स्यादिदं जगत् ।  
व्यवहारेषु नियतं दृश्यते नान्यथा पुनः ॥  
प्रियाप्रियादिभेदस्तु वस्तुषु नियतः स्फुटम् ॥ ६६ ॥

66. This world appears in three different aspects to men—either friendly, inimical, or indifferent; such is always found in worldly dealings; there is distinction also in substances, as they are good, bad or indifferent.

आत्मोपाधिवशादेवं भवेत्पुत्रादि नान्यथा ।  
मायाविलसितं विश्वं ज्ञात्वैवं श्रुतियुक्तितः ॥  
अध्यारोपापवादाभ्यां लयं कुर्वन्ति योगिनः ॥ ६७ ॥

67. That one Spirit, through differentiation, verily becomes a son, a father, etc. The *Sacred Scriptures* have demonstrated the universe to be the freak of *Mâyâ* (illusion). The Yogi destroys this phenomenal universe by realising that it is but the result of *Adhyârôpa* (superimposition) and by means of *Aparâda* (refutation of a wrong belief).

*Definition of a Parama Hansa.*

निखिलोपाधिहीनो वै यदा भवति पूरुषः ।  
तदा विवक्षतेऽखंडज्ञानरूपी निरंजनः ॥ ६८ ॥

68. When a person is free from the infinite distinctions and states of existence as caste, individuality etc., then he can say that he is *ndivisible intelligence*, and *pure Unit*.

*Emanation or Evolution.*

सो कामयतः पुरुषः सृजते च प्रजाः स्वयम् ।

अविद्या भासते यस्मात्तस्मान्मिथ्या स्वभावतः ॥ ६९ ॥

69. The Lord willed to create his creatures ; from His will came out, *Avidyâ* (Ignorance), the mother of this false universe.

शुद्ध ब्रह्मत्वं संबद्धो विद्यया सहितो भवेत् ।

ब्रह्मतेनसती याति यत आभासते नभः ॥ ७० ॥

70. There takes place the conjunction between the Pure *Brahma* and *Avidyâ*, from which arises *Brahmâ*, from which comes out the *Âkâśa*.

तस्मात्प्रकाशते वायुर्वायोरग्निस्ततो जलम् ।

प्रकाशते ततः पृथ्वी कल्पनेयं स्थिता सति ॥ ७१ ॥

71. From the *Âkâśa* emanated the air ; from air came the fire ; from fire—water ; and from water came the earth. This is the order of subtle emanation.

आकाशाद्वायुराकाशवनादग्निसंभवः ।

अवाताग्नेर्जलं व्योमवाताग्निवारितो मही ॥ ७२ ॥

72. From ether, air ; from the air and ether combined came fire ; from the triple compound of ether, air and fire came water ; and from the combination of ether, air, fire and water was produced the (gross) earth.

खं शब्दलक्षणं वायुश्चंचलः स्पर्शलक्षणः ।

स्याद्रूपलक्षणं तेजः सलिलं रसलक्षणम् ॥

गन्धलक्षणिका पृथ्वी नान्यथा भवति ध्रुवम् ॥ ७३ ॥

73. The quality of ether is sound ; of air motion and touch. Form is the quality of fire, and taste of water. And smell is the quality of the earth. There is no gainsaying this.

स्यादेकगुणमाकाशं द्विगुणो वायुरुच्यते ।

तथैव त्रिगुणं तेजो भवन्त्यापश्चतुर्गुणाः ॥

शब्दः स्पर्शश्च रूपं च रसो गन्धस्तथैव च ।

एतत्पंचगुणा पृथ्वी कल्पकैः कल्प्यतेऽधुना ॥ ७४ ॥

74. *Âkâśa* has one quality ; air two, fire three, water four, and earth five qualities, *viz.*,—sound, touch, taste, form and smell. This has been declared by the wise.

चक्षुषा गृह्यते रूपं गन्धो घ्राणेन गृह्यते ।

रसो रसनया स्पर्शस्त्वचा संगृह्यते परम् ॥ ७५ ॥

श्रोत्रेण गृह्यते शब्दो नियतं भाति नान्यथा ॥ ७६ ॥

75-76. Form is perceived through the eyes, smell through the nose, taste through the tongue, touch through the skin and sound through the ear. These are verily the organs of perception.

चैतन्यात्सर्वमुत्पन्नं जगदेतच्चराचरम् ।

अस्ति चेत्कल्पनेयं स्यान्नास्ति चेदस्ति चिन्मयम् ॥ ७७ ॥

77. From Intelligence has come out all this universe, movable and immovable ; whether or not its existence can be inferred, the " All Intelligence " One does exist.

*Absorption or Involution.*

पृथ्वी शीर्ष्णं जले मग्ना जलं मग्नञ्च तेजसि ।

लीनं वायौ तथा तेजो व्योम्नि वातो लयं ययौ ॥

अविद्यायां महाकाशो लीयते परमे पदे ॥ ७८ ॥

78. The earth becomes subtle and is dissolved in water ; water is resolved into fire ; fire similarly merges in air ; air gets absorption in ether, and ether is resolved in *Avidyâ* (Ignorance), which merges into the Great Brahma.

विक्षेपावरणा शक्तिर्दुरन्तासुखरूपिणी ॥

जडरूपा महामाया रजःसत्त्वतमोगुणा ॥ ७९ ॥

79. There are two forces—*vikṣepa*, (the out-going energy) and *âvarana* (the transforming energy) which are of great potentiality and power, and whose form is happiness. The great *Mâyâ*, when non-intelligent and material, has three attributes *sattva* (rhythm) *rajas* (energy) and *tamas* (inertia).

सा मायावरणीशक्त्यावृताविज्ञानरूपिणी ॥

दर्शयेज्जगदाकारं तं विक्षेपस्वभावतः ॥ ८० ॥

80. The non-intelligent form of *Mâyâ* covered by the *âvarana* force (concealment), manifests itself as the universe, owing to the nature of *vikṣepa* force.

तमो गुणाधिका विद्या या सा दूर्गा भवेत् स्वयम्

ईश्वर स्तदुपहितं चैतन्यं तदभूद् भ्रुवम् ॥

सत्ताधिका च या विद्या लक्ष्मीः स्याद्व्यरूपिणी ।

चैतन्यं तदुपहितं विष्णुर्भवति नान्यथा ॥ ८१ ॥

81. When the *avidyâ* has an excess of *tamas*, then it manifests itself as Durga; the intelligence which presides over her is called *Īśvara*.

81 (a). When the *Avidyâ* has an excess of *Sattva*, it manifests itself as the beautiful Lakṣmi ; the Intelligence which presides over her is called Vishnu.

रजोगुणाधिका विद्या ह्येयो सा वै सरस्वती ।

यश्चित्स्वरूपो भवति ब्रह्मातदुपधारकः ॥ ८२ ॥

82. When the *avidyā* has an excess of *rajas*, it manifests itself as the wise Saraswati ; the intelligence which presides over her is known as Brahman.

ईशाद्याः सकला देवा दृश्यन्ते परमात्मनि ।

शरीरादिजडं सर्वं सा विद्या तत्तथा तथा ॥ ८३ ॥

83. Gods like Śiva, Brahman, Viṣṇu, etc., are all seen in the great Spirit ; bodies and all material objects are the various products of *avidyā*.

एवंरूपेण कल्पन्ते कल्पा विश्वसम्भवम् ॥

तत्त्वातस्त्वं भवंतीह कल्पनान्येन चोदिता ॥ ८४ ॥

84. The wise have thus explained the creation of the world—*t* *tvas* (elements) and *not-tattvas* (non-elements) are thus produced—not otherwise.

प्रमेयत्वादिरूपेण सर्वं वस्तु प्रकाश्यते ।

विशेषशब्दोपादाने भेदा भवति नान्यथा ॥ ८५ ॥

85. All things are seen as finite, etc. (endowed with qualities, etc.), and there arise various distinctions merely through words and names ; but there is no real difference.

तथैव वस्तुनास्त्येव भासको वर्तकः परः ।

स्वरूपत्वेन रूपेण स्वरूपं वस्तु भाष्यते ॥ ८६ ॥

86. Therefore, the things do not exist ; the great and glorious One that manifests them, alone exists ; though things are false and unreal, yet, as the reflection of the real, they, for the time being, appear real.

एकः सत्तापूरितानन्दरूपः पूर्णो व्यापी वर्तते नास्ति किञ्चित् ।

एतज्ज्ञानं यः करोत्येव नित्यं मुक्तः स स्यान्मृत्युसंसारदुःखतः ॥ ८७ ॥

87. The One Entity, blissful, entire and all-pervading, alone exists, and nothing else ; he who constantly realises this knowledge is freed from death and the sorrow of the world-wheel.

यस्यारोपापवादाभ्यां यत्र सर्वं लयं गताः ।

स एको वर्तते नान्यत्तच्चित्तेनावधार्यते ॥ ८८ ॥

88. When, through the knowledge that all is illusory perception (*āropa*) and by intellectual refutation (*apavāda*) of other doctrines, this universe is resolved into the one, then, there exists that One and nothing else ; then this is clearly perceived by the mind.



*Karma clothes the Jiva with body.*

पितुरन्नमयात्कोशाज्जायते पूर्वकर्मणः ।

तच्छरीरं विदुः खं स्वप्राग्भोगाय सुन्दरम् ॥ ८९ ॥

89. From the *Annamaya Koşa* (the physical vehicle) of the father, and in accordance with its past *karma*, the human soul is re-incarnated; therefore, the wise consider this beautiful body as a punishment, for the suffering of the effects of past Karma.

मांसास्थिस्नायुमज्जादिनिर्मितं भोगमन्दिरम् ।

केवलं दुःखभोगाय नाडी संततिगुल्फितम् ॥ ९० ॥

90. This temple of suffering and enjoyment (human body), made up of flesh, bones, nerves, marrow, blood, and intersected with blood vessels etc., is only for the sake of suffering of sorrow.

पारमेष्ठ्यमिदं गात्रं पंचभूतविनिर्मितम् ।

ब्रह्माण्डसंज्ञकं दुःखसुखभोगाय कल्पितम् ॥ ९१ ॥

91. This body, the abode of Brahma, and composed of five elements and known as *Brahmāṇḍa* (the egg of Brahmā or microcosm) has been made for the enjoyment of pleasure or suffering of pain.

बिन्दुः शिवो रजः शक्तिरुभयोर्मिलनात्स्वयम् ।

स्वप्नभूतानि जायन्ते स्वशक्त्या जडरूपया ॥ ९२ ॥

92. From the self-combination of the Spirit which is Siva and the Matter which is Sakti, and, through their inherent inter-action on each other, all creatures are born.

तत्पञ्चीकरणात्स्थूलात्यसंख्यानि समासतः ।

ब्रह्माण्डस्थानि वस्तूनि यत्र जीवोऽस्ति कर्मभिः ॥

तद्भूतपञ्चकात्सर्वं भोगाय जीवसंज्ञिता ॥ ९३ ॥

93. From the fivefold combination of all subtle elements, in this universe, gross innumerable objects are produced. The intelligence that is confined in them, through Karma, is called the *Jīva*. All this world is derived from the five elements. The *Jīva* is the enjoyer of the fruits of action.

पूर्वकर्मानुरोधेन करोमि घटनामहम् ।

अजडः सर्वभूतस्या जडस्थित्या भुनक्ति तान् ॥ ९४ ॥

94. In conformity with the effects of the past *karma* of the *Jīvas*, I regulate all their destinies. *Jīva* is immaterial, and is in all things; but it enters the material body to enjoy the fruits of *karma*.

जडात्स्वकर्मभिर्बद्धो जीवाख्यो विविधो भवेत् ।  
भोगायोत्पद्यते कर्म ब्रह्मांडाख्ये पुनः पुनः ॥ ९५ ॥

95. Bound in the chain of matter by their *karma*, the *Jivas* receive various names. In this world, they come again and again to undergo the consequences of their *karma*.

जीवश्च लीयते भोगावसाने च स्वकर्मणः ॥ ९६ ॥

96. When the fruits of *karma* have been enjoyed, the *Jiva* is absorbed in the *Parambrahma*.

—

## CHAPTER II.

### (1). *The microcosm.*

देहेऽसिन्वर्तते मेरुः सप्तद्वीपसमन्वितः ।

सरितः सागराः शैलाः क्षेत्राणि क्षेत्रपालकाः ॥ १ ॥

In this body, the mount *Meru*—i.e., the vertebral column—is surrounded by seven islands ; there are rivers, seas, mountains, fields ; and lords of the fields too.

ऋषयो मुनयः सर्वे नक्षत्राणि ग्रहास्तथा ।

पुण्यतीर्थानि पीठानि वर्तन्ते पीठदेवताः ॥ २ ॥

2. <sup>१</sup> There are in it seers and sages ; all the stars and planets as well. There are sacred pilgrimages, shrines ; and presiding deities of the shrines.

सृष्टिसंहारकर्तारौ भ्रमन्तो शशिभास्करौ ।

नभो वायुश्च वह्निश्च जलं पृथ्वी तथैव च ॥ ३ ॥

3. The sun and moon, agents of creation and destruction, also move in it. Ether, air, fire, water and earth are also there.

### (2). *The Nerve Centres.*

त्रैलोक्ये यानि भूतानि तानि सर्वाणि देहतः ।

मेहं संवेष्ट्य सर्वत्र व्यवहारः प्रवर्तते ॥ ४ ॥

4. All the beings that exist in the three worlds are also to be found in the body ; surrounding the *Meru* they are engaged in their respective functions.

जानाति यः सर्वमिदं स योगी नात्र संशयः ॥ ५ ॥

5. (But ordinary men do not know it). He who knows all this is a *Yogī* ; there is no doubt about it.

ब्रह्माण्डसंज्ञके देहे यथादेशं व्यवस्थितः ।

मेरुशृंगे सुधारश्चिर्मर्बहिरष्टकलायुतः ॥ ६ ॥

6. In this body, which is called *Brahmāṇḍa* (microcosm, literally the mundane egg), there is the nectar-rayed moon, in its proper place, on the top of the spinal cord, with eight *Kalās* (in the shape of a semi-circle).

वर्ततेऽहर्निशं सोऽपि सुधां वर्षत्यधोमुखः ।

ततोऽमृतं द्विधाभूतं याति सूक्ष्मं यथा च वै ॥ ७ ॥

7. This has its face *downwards*, and rains nectar day and night. The ambrosia further sub-divides itself into two subtle parts :

इडामार्गेण पुष्ट्यर्थं याति मन्दाकिनीजलम् ।

पुष्णाति सकलं देहमिडामार्गेण निश्चितम् ॥ ८ ॥

8. One of these, through the channel named Idâ, goes over the body to nourish it, like the waters of the heavenly Ganges—certainly this ambrosia nourishes the whole body through the channel of Idâ.

एष पीयूषरश्मिर्हि वामपाद्वे व्यवस्थितः ॥

अपरः शुद्धदुग्धाभो हठात्कर्षति मण्डलात् ।

मध्यमार्गेण सृष्ट्यर्थं मेरौ संयाति चन्द्रमाः ॥ ९ ॥

9. This milk-ray (moon) is on the left side. The other ray, brilliant as the purest milk and fountain of great joy, enters through the middle path (called *Sushumnâ*) into the spinal cord, in order to create this moon.

मेरुमूले स्थितः सूर्यः कलाद्वादशसंयुतः ।

दक्षिणे पथि रश्मिभिर्वहत्यूर्ध्वं प्रजापतिः ॥ १० ॥

10 At the bottom of the *Meru* there is the sun having twelve Kalas. In the right side path (*Pingalâ*) the lord of creatures carries (the fluid) through its rays upwards.

पीयूषरश्मिनिर्यासं धातूंश्च ग्रसति ध्रुवम् ।

समीरमण्डले सूर्यो भ्रमते सर्वविग्रहे ॥ ११ ॥

11. It certainly swallows the vital secretions, and ray-exuded nectar. Together with the atmosphere, the sun moves through the whole body.

एषा सूर्यपरामूर्तिः निर्वाणं दक्षिणे पथि ।

बहते लग्नयोगेन सृष्टिसंहारकारकः ॥ १२ ॥

12. The right-side vessel, which is *pingalâ* is another form of the sun, and is the giver of Nirvâna. The lord of creation and destruction (the sun) moves in this vessel through auspicious ecliptical signs.

(3).—*The Nerves.*

सार्धलक्षत्रयं नाड्यः सन्ति देहान्तरे नृणाम् ।

प्रधानभूता नाड्यस्तु तासु मुख्याश्चतुर्दशः ॥ १३ ॥

13. In the body of man there are 3,50,000 *nâdis*; of them, the principal are fourteen;

सुषुम्णेडा पिंगला च गंधारी हस्तिजिह्विका ।

कुहूः सरस्वती पूषा शंखिनी च पयस्वनी ॥ १४ ॥

वारुण्यलम्बुसा चैव विश्वोदरी यशस्विनी ।

एतासु तिष्ठो मुख्याः स्युः पिङ्गलेडा सुषुम्णिका ॥ १५ ॥

14-15. *Sushumnâ*, *Idâ*, *Pingalâ*, *Gândhâri*, *Hastijihvikâ*, *Kuhû*, *Saraswati*, *Pusâ*, *Sankhini*, *Payaswani*, *Vârûni*, *Alumbusâ*, *Vishwodari*, and *Yasaswani*. Among these *Idâ*, *Pingalâ* and *Sushumnâ* are the chief.

तिसृष्वेका सुषुम्णैव मुख्या सायोगिबल्लभा ।

अन्यास्तदाश्रयं कृत्वा नाड्यः सन्ति हि देहिनाम् ॥ १६ ॥

16. Among these three, Sushumnâ alone is the highest and beloved of the Yogis. Other vessels are subordinate to it in the body.

नाड्यस्तु ता अधोवक्त्राः पद्मतन्तुनिभाः स्थिताः ।

पृष्ठवंशं समाश्रित्य सोमसूर्याग्निरूपिणी ॥ १७ ॥

17. All these principal *nâdis* (vessels) have their mouths downwards, and are like thin threads of lotus. They are all supported by the vertebral column, and represent the sun, moon and fire.

तासां मध्ये गता नाडी चित्रा सा मम बल्लभा ।

ब्रह्मरन्ध्रञ्च तत्रैव सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं शुभम् ॥ १८ ॥

18. The innermost of these three is *Chitrâ*; it is my beloved. In that there is the subtlest of all hollows called Brahmarandhra.

पञ्चवर्णोज्ज्वला शुद्धा सुषुम्णा मध्यचारिणी ।

देहस्योपाधिरूपा सा सुषुम्णा मध्यरूपिणी ॥ १९ ॥

19. Brilliant with five colours, pure, moving in the middle of Sushumnâ, this *Chitrâ* is the vital part of body and centre of Sushumnâ.

दिव्यमार्गमिदं प्रोक्तममृतानन्दकारकम् ।

ध्यानमात्रेण योगीन्द्रो दुरितौघं विनाशयेत् ॥ २० ॥

20. This has been called in the *Sâstras* the Heavenly Way; this is the giver of the joy of immortality; by contemplating it, the great Yogi destroys all sins.

(4).—*The Pelvic Region.*

गुदात्तद्वयं गुलादूर्ध्वं मेढात्तद्वयं गुलादधः ।

चतुरंगगुलविस्तारमाधारं वर्तते समम् ॥ २१ ॥

21. Two digits above the rectum and two digits below the organ is the *âdhâra* lotus, having a dimension of four digits.

तस्मिन्नाधारपद्मे च कर्णिकायां सुशोभना ।

त्रिकोणा वर्तते येतिः सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ २२ ॥

22. In the pericarp of the *âdhâra* lotus there is the triangular, beautiful *yoni*, hidden and kept secret in all the *Tantras*.

तत्र विद्युलताकारा कुण्डली परदेवता ।

सार्द्धत्रिकरा कुण्डिला सुषुम्णा मार्गसंस्थिता ॥ २३ ॥

23. In it is the supreme goddess *Kuṇḍalini* of the form of electricity, in a coil. It has three coils and a half (like a serpent), and is in the mouth of Sushumnâ.

जगत्सृष्टिरूपा सा निर्माणे सततौद्यता ।

वाचामवाच्या वाग्देवी सदा देवैर्नमस्कृता ॥ २४ ॥

24. It represents the creative force of the world, and is always engaged in creation. It is the goddess of speech, whom speech cannot manifest, and who is praised by all gods.

इडानाम्नी तु या नाडी वाममार्गे व्यवस्थिता ।

सुषुम्णायां समाश्लिष्य दक्षनासापुटे गता ॥ २५ ॥

25. The *nâdi* called *Idâ* is on the left side coiling round the *Sushumnâ*, it goes to the right nostril.

पिङ्गला नाम या नाडी दक्षमार्गे व्यवस्थिता ।

मध्यनाडीं समाश्लिष्य वामनासापुटे गता ॥ २६ ॥

26. The *nâdi* called *Pingalâ* is on the right side ; coiling round the central vessel, it enters the left nostril.

इडापिंगलयोर्मध्ये सुषुम्णा या भवेत्खलु ।

षट्स्थानेषु च षट्शक्तिं षट्पद्मं योगिनो विदुः ॥ २७ ॥

27. The *nâdi* which is between *Idâ* and *Pingalâ* is certainly *Sushumnâ*. It has six stages, six forces,\* six lotuses, known to the Yogis.

पंचस्थानं सुषुम्णाया नामानि स्युर्बहूनि च ।

प्रयोजनवशात्तानि ज्ञातव्यानीह शास्त्रतः ॥ २८ ॥

28. The first five stages † of *Sushumnâ* are known under various names ; being necessary, they have been made known in this book.

अन्या यास्त्यपरा नाडी मूलाधारात्समुत्थिता ।

रसनामेढनयनं पादांगुष्ठे च श्रोत्रकम् ॥

कुक्षिकक्षांगुष्ठकर्णं सर्वाङ्गं पायुकुक्षिकम् ।

लब्ध्वा तां वै निवर्तन्ते यथादेशसमुद्भवाः ॥ २९ ॥

29. The other *nâdis*, rising from *Mulâdhâr*, go to the various parts of the body, e.g. the tongue, organ, eyes, feet, toes, ears, the abdomen, the armpit, fingers of the hands, the scrotum and the anus. Having risen from their proper place, they stop at their respective destinations, as above described.

एताभ्य एव नाडीभ्यः शाखोपशाखतः क्रमात् ।

सार्धलक्षत्रयं जातं यथाभागं व्यवस्थितम् ॥ ३० ॥

30. From all these (fourteen) *nâdis*, there arise gradually other branches and sub-branches, so that at last they become three hundred thousand and a half in number, and supply their respective places.

\* That is, the functions of the Cord, viz :—Reflection, co-ordination, etc.

† The parts of which the Spinal Cord is composed are the Tantrik stages viz. :—Cervical, Dorsal, Lumbar, Sacral and Coccygeal.

एता भोगवहा नाड्यो वायुसञ्चारदक्षकाः ।

घोतप्रोताः सुसंख्याप्य तिष्ठन्त्यस्मिन्कलेधरे ॥ ३१ ॥

31. These *nāḍis* are spread through the body cross-wise and length-wise ; they are vehicles of sensation and keep watch over the movements of the air i.e., they regulate the motor functions also.

(5).—*The Abdominal Region.*

सूर्यमण्डलमध्यस्थः कलाद्वादशसंयुतः ।

वस्तिदेशे ज्वलद्वह्निर्वर्तते चाग्नपाचकः ॥

एष वैश्वानरोऽग्निर्वै मम तेजोऽशसम्भवः ।

करोति विविधं पाकं प्राणिनां देहमास्थितः ॥ ३२ ॥

32. In the abdomen there burns the fire—digestor of food—situated in the middle of the sphere of the sun having twelve Kalās. Know this as the fire of Vaiswānara; it is born from a portion of my own energy, and digests the various foods of creatures, being inside their bodies.

आयुः प्रदायको वह्निर्वलं पुष्टिं ददाति सः ।

शरीरपाटवञ्चापि ध्वस्तरोगसमुद्भवः ॥ ३३ ॥

33. This fire increases life, and gives strength and nourishment, makes the body full of energy, destroys all diseases, and gives health.

तस्माद्वैश्वानराग्निञ्च प्रज्वालय विधिवत्सुधीः ।

तस्मिन्नन्नं हुनेद्योगी प्रत्यहं गुरुशिक्षया ॥ ३४ ॥

34. The wise Yogi, having kindled this Vaiswānaric fire according to proper rites, should sacrifice food into it every day, in conformity with the teachings of his spiritual teacher.

ब्रह्माण्डसंज्ञके देहे स्थानानि स्युर्वह्नि च ।

मयोक्तानि प्रधानानि ज्ञातव्यानीह शास्त्रके ॥ ३५ ॥

35. This body called the Brahmāṇḍa (microcosm) has many parts, but I have enumerated the most important of them in this book. (Surely) they ought to be known.

नानाप्रकारनामानि स्थानानि विविधानि च ।

वर्तन्ते विग्रहे तानि कथितुं नैव शक्यते ॥ ३६ ॥

36. Various are their names, and innumerable are the places in this human body ; all of them cannot be enumerated here.

(16).—*The Jivātmā.*

इत्थं प्रकल्पिते देहे जीवो वसति सर्व्वगः ।

अनादिवासनामालाऽलंकृतः कर्मशंखलः ॥ ३७ ॥

37. In the body thus described, there dwelleth the Jīva, all-pervading, adorned with the garland of endless desires and chained (to the body) by *karma*.

नानाविधगुणोपेतः सर्वव्यापारकारकः ।  
पूर्वार्जितानि कर्माणि भुनक्ति विविधानि च ॥ ३८ ॥

38. The Jīva possessed of many qualities and the agent of all events, enjoys the fruit of his various *karmas* amassed in the past life.

यद्यत्संहस्यते लोके सर्वं तत्कर्मसम्भवम् ।  
सर्वा कर्मानुसारेण जन्तुर्भोगान्भुनक्ति वै ॥ ३९ ॥

39. Whatever is seen among men (whether pleasure or pain) is born of *karma*. All creatures enjoy or suffer, according to the results of their actions.

ये ये कामादयो दोषाः सुखदुःखप्रदायकाः ।  
ते ते सर्वे प्रवर्तन्ते जीवकर्मानुसारतः ॥ ४० ॥

40. The desires, etc., which cause pleasure or pain, act according to the past *karma* of the Jīva.

पुण्योपरक्तचैतन्ये प्राणान्प्रीणाति केवलम् ।  
बाह्ये पुण्यमयं प्राप्य भोज्यवस्तु स्वयम्भवेत् ॥ ४१ ॥

41. The Jīva that has accumulated an excess of good and virtuous actions receives a happy life ; and in the world he gets pleasant and good things to enjoy, without any trouble.

ततः कर्मबलात्पुंसः सुखं वा दुःखमेव च ।  
पापोपरक्तचैतन्यं नैव तिष्ठति निश्चितम् ॥  
न तद्भिन्नो भवेत्सोऽपि तद्भिन्नो न तु किञ्चन ।  
मायोपहितचैतन्यात्सर्वं वस्तु प्रजायते ॥ ४२ ॥

42. In proportion to the force of his *karma*, man suffers misery or enjoys pleasure. The Jīva that has accumulated an excess of evil never stays in peace—it is not separate from its *karmas* ; except *karma*, there is nothing in this world. From the Intelligence veiled by *Mâyâ*, all things have been evolved.

यथाकालेपि भोगाय जन्तूनां विविधोद्भवः ।  
यथा दोषवशाच्छुक्तौ रजतारोपणं भवेत् ॥  
तथा स्वकर्मदोषाद्वै ब्रह्मण्यारोप्यते जगत् ॥ ४३ ॥

43. As in their proper season, various creatures are born to enjoy the consequences of their *karma* ; as through mistake a pearl-shell is taken for silver, so through the taint of one's own *karmas*, a man mistakes Brahman for the material universe.



सवासनाभ्रमोत्पन्नोन्मूलनातिसमर्थनम् ।  
उत्पन्नञ्चेदीदृशं स्याज्ज्ञानं मोक्षप्रसाधनम् ॥ ४४ ॥

44. From desire all these delusions arise ; they can be eradicated with great difficulty ; when the salvation-giving knowledge of the unreality of the world arises, then are desires destroyed.

साक्षाद्वैशेषदृष्टिस्तु साक्षात्कारिणि विभ्रमे ।  
कारणं नान्यथा युक्त्या सत्यं सत्यं मयोदितम् ॥ ४५ ॥

45. Being engrossed in the manifested (objective) world, the delusion arises about that which is the manifestor—the subject. There is no other, (cause of this delusion). Verily, verily, I tell you the truth.

साक्षात्कारिभ्रमे साक्षात्साक्षात्कारिणि नाशयेत् ।  
सो हि नास्तीति संसारे भ्रमो नैव निवर्तते ॥ ४६ ॥

46. The illusion of the manifested (objective world) is destroyed when the Maker of the Manifest becomes manifest. This illusion does not cease so long as one thinks, “Brahm is not.”

मिथ्याज्ञाननिवृत्तिस्तु विशेषदर्शनाद्भवेत् ।  
अन्यथा न निवृत्तिः स्याद्दृश्यते रजतभ्रमः ॥ ४७ ॥

47. By looking closely and deeply into the matter, this false knowledge vanishes. It cannot be removed otherwise ; the delusion of silver remains.

यावन्नोत्पद्यते ज्ञानं साक्षात्कारे निरञ्जने ।  
तावत्सर्वाणि भूतानि दृश्यन्ते विविधानि च ॥ ४८ ॥

48. As long as knowledge does not arise about the stainless Manifestor of the universe, so long all things appear separate and many.

यदा कर्मार्जितं देहं निर्वाणे साधनं भवेत् ।  
तदा शरीरवहनं सफलं स्यान्न चान्यथा ॥ ४९ ॥

49. When this body, obtained through *karma*, is made the means of obtaining Nirvâṇa (divine beatitude); then only the carrying of the burden of the body becomes fruitful,—not otherwise.

यादृशी वासना मूला वर्तते जीवसंगिनी ।  
तादृशं वहते जन्तुः कृत्याकृत्यविधौ भ्रमम् ॥ ५० ॥

50. Of whatever nature is the original desire (*vâsanâ*), that clings to and accompanies the Jîva (through various incarnations); similar is the delusion which it suffers, according to its deeds and misdeeds.

संसारसागरं तर्तुं यदीच्छेद्योगसाधकः ।

कृत्वा वर्णाश्रमं कर्म फलवर्जं तदाचरेत् ॥ ५१ ॥

51. If the practiser of Yoga wishes to cross the ocean of the world, he should perform all the duties of his *āshrama*, (the condition of life), renouncing all the fruits of his works.

विषयासक्तपुरुषा विषयेषु सुखेप्सवः ।

वाचाभिरुद्धनिर्वाणा वर्तन्ते पापकर्मणि ॥ ५२ ॥

52. Persons attached to sensual objects and desirous of sensual pleasures, descend from the road of Nirvāṇa, through the delusion of much talk, and fall into sinful deeds.

आत्मानमात्मना पश्यन्न किञ्चिदिह पश्यति ।

तदा कर्मपरित्यागे न दोषोऽस्ति मतं मम ॥ ५३ ॥

53. When a person does not see anything else here, having seen the Self by the self; then there is no sin (for him if he) renounces all ritual works. This is my opinion.

कामादयो विलीयन्ते ज्ञानादेव न चान्यथा ।

अभावे सर्वतत्त्वानां स्वयं तत्त्वं प्रकाशते ॥ ५४ ॥

54. All desires and the rest are dissolved through Gnosis only, and not otherwise. When all (minor) tattvas (principles), cease to exist, then My Tattva becomes manifest.

---

### CHAPTER III.

*On Yoga Practice. The Vāyus.*

हृद्यस्ति पङ्कजं दिव्यं दिव्यलिङ्गेन भूषितम् ।  
कादिठान्ताक्षरोपेतं द्वादशार्णविभूषितम् ॥ १ ॥

In the heart, there is a brilliant lotus with twelve petals adorned with brilliant signs. It has the letters from k to ṭh (i.e., k, kh, g, gh, ñ, ch, chh, j, jh, ñ, ṭ, ṭh.), the twelve beautiful letters.

प्राणे वसति तत्रैव वासनाभिरलंकृतः ।

अनादिकर्मसंश्लिष्टः प्राप्याहङ्कारसंयुतः ॥ २ ॥

2. The *Prāna* lives there, adorned with various desires, accompanied by its past works, that have no beginning, and joined with egoism (*ahankāra*.)

*Note* :—The heart is in the centre where there is the seed ॐ

प्राणस्य वृत्तिभेदेन नामानि विविधानि च ।

वर्तन्ते तानि सर्वाणि कथितुं नैव शक्यते ॥ ३ ॥

3. From the different modifications of the *Prāna*, it receives various names; all of them cannot be stated here.

प्राणोऽपानः समानश्चोदानो व्यानश्च पञ्चमः ।

नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ॥ ४ ॥

4. *Prāna*, *apāna*, *samāna*, *udāna*, *vyāna*, *nāga*, *kurma*, *Krikara*, *devadatta*, and *dhananjaya*.

दश नामानि मुख्यानि मयोक्तानोह शास्त्रके ।

कुर्वन्ति तेऽत्र कार्याणि प्रेरितानि स्वकर्मभिः ॥ ५ ॥

5. These are the ten principal names, described by me in this *Śāstra*; they perform all the functions, incited thereto by their own actions.

अत्रापि वायवः पञ्च मुख्याः स्युर्दशतः पुनः ।

तत्रापि श्रेष्ठकर्त्तारौ प्राणापानौ मयोदितौ ॥ ६ ॥

6. Again, out of these ten, the first five are the leading ones; even among these, the *Prāna* and *Apāna* are the highest agents, in my opinion.

हृदि प्राणे गुदेऽपानः समानो नाभिमण्डले ।

उदानः कण्ठदेशस्थो व्यानः सर्वशरीरगः ॥ ७ ॥

7. The seat of the *Prāna* is the heart; of the *apāna*, anus; of the *samāna*, the region about the navel; of the *udāna*, the throat; while the *vyāna* moves all over the body.

नागादिवायवः पञ्च ते कुर्वन्ति च विग्रहे ।

उद्गारोन्मीलनं क्षुत्तृड्जम्भा हिक्का च पञ्चमः ॥ ८ ॥

8. The five remaining *vātyas*, the *nāga*, etc., perform the following functions in the body :—Eruetation, opening the eyes, hunger and thirst, gaping or yawning, and lastly hiccup.

अनेन विधिना यो वै ब्रह्माडं वेत्ति विग्रहम् ।

सर्वपापविनिर्मुक्तः स याति परमां गतिम् ॥ ९ ॥

9. He who in this way knows the microcosm of the body, being absolved from all sins, reaches the highest state.

(2).—*The Guru.*

अधुना कथयिष्यामि क्षिप्रं योगस्य सिद्धये ।

यज्ज्ञात्वा नावसीदन्ति योगिनो योगसाधने ॥ १० ॥

10. Now I shall tell you, how easily to attain success in Yoga, by knowing which the Yogis never fail in the practice of Yoga.

भवेद्दीर्यवती विद्या गुरुवक्त्रसमुद्भवा ।

अन्यथा फलहीना स्यान्निर्वीर्याप्यतिदुःखदा ॥ ११ ॥

11. Only the knowledge imparted by a Guru, through his lips, is powerful and useful; otherwise it becomes fruitless, weak and very painful.

गुरुं सन्तोष्य यत्नेन ये वै विद्यामुपासते ।

अवलम्बेन विद्यायास्तस्याः फलमवाप्नोति यात् ॥ १२ ॥

12. He who is devoted to any knowledge, while pleasing his Guru with every attention, readily obtains the fruit of that knowledge.

गुरुः पिता गुरुर्माता गुरुर्देवो न संशयः ।

कर्मणा मनसा वाचा तस्मात्सर्वैः प्रसेव्यते ॥ १३ ॥

13. There is not the least doubt that Guru is father, Guru is mother, and Guru is God even; and as such, he should be served by all with their thought, word and deed.

गुरुप्रसादतः सर्वं लभ्यते शुभमात्मनः ।

तस्मात्सेव्यो गुरुर्नित्यमन्यथा न शुभं भवेत् ॥ १४ ॥

14. By Guru's favour everything good relating to one's self is obtained. So the Guru ought to be daily served; else there can be nothing auspicious.

प्रदक्षिणत्रयं कृत्वा स्पृष्ट्वा सव्येन पाणिना ।

अष्टांगेन नमस्कुर्याद् गुरुपादसरोरुहम् ॥ १५ ॥

15. Let him salute his Guru after walking three times round him, and touching with his right hand his lotus-feet.

(3).—*The Adhikāri.*

श्रद्धयात्मवतां पुंसां सिद्धिर्भवति निश्चिता ।

अन्येषाञ्च न सिद्धिः स्यात्तस्माद्यत्नेन साधयेत् ॥ १६ ॥

16. The person who has control over himself attains verily success through faith ; none other can succeed. Therefore, with faith, the Yoga should be practised with care and perseverance.

न भवेत्संगयुक्तानां तथाऽविश्वासिनामपि ।

गुरुपूजाविहीनानां तथा च बहुसंगिनाम् ॥ १७ ॥

मिथ्यावादरतानां च तथा निष्ठुरभाषिणाम् ।

गुरुसन्तोषहीनानां न सिद्धिः स्यात्कदाचन ॥ १७ ॥

17. Those who are addicted to sensual pleasures or keep bad company, who are disbelievers, who are devoid of respect towards their Guru, who resort to promiscuous assemblies, who are addicted to false and vain controversies, who are cruel in their speech, and who do not give satisfaction to their Guru never attain success.

फलप्यतीति विश्वासः सिद्धेः प्रथमलक्षणम् ।

द्वितीयं श्रद्धया युक्तं तृतीयं गुरुपूजनम् ॥

चतुर्थं समताभावं पञ्चमेन्द्रियनिग्रहम् ।

षष्ठं च प्रमिताहारं सप्तमं नैव विद्यते ॥ १८ ॥

18. The first condition of success is the firm belief that it (vidyâ) must succeed and be fruitful ; the second condition is having faith in it ; the third is respect towards the Guru ; the fourth is the spirit of universal equality ; the fifth is the restraint of the organs of sense ; the sixth is moderate eating, these are all. There is no seventh condition.

योगोपदेशं संप्राप्य लब्ध्वा योगविदं गुरुम् ।

गुरुपदिष्टविधिना धिया निश्चित्य साधयेत् ॥ १९ ॥

19. Having received instructions in Yoga, and obtained a Guru who knows Yoga, let him practise with earnestness and faith, according to the method taught by the teacher.

(4).—*The Place, Etc.*

सुशोभने मठे योगी पद्मासनसमन्वितः ।

आसनोपरि संविद्य पवनभ्यासमाचरेत् ॥ २० ॥

20. Let the Yogi go to a beautiful and pleasant place of retirement or a cell, assume the posture *padmāsana*, and sitting on a seat (made of *kusa* grass) begin to practise the regulation of breath.

समकायः प्राञ्जलिश्च प्रणम्य च गुरुन् सुधीः ।

दक्षे वामे च विज्ञेशं क्षत्रपालाविकां पुनः ॥ २१ ॥

21. The wise beginner should keep his body firm and inflexible, his hands joined as if in supplication, and salute the Gurus on the left side. He should also pay salutations to Ganesa on the right side, and again to the guardians of the worlds and goddess Ambikâ, who are on the left side.

(5).—*The Prāṇāyāma.*

ततश्च दक्षांगुष्ठेन निहृदयं पिङ्गलां सुधीः ।

इडया पूरयेद्वायुं यथाशक्त्या तु कुम्भयेत् ॥

ततस्त्यक्त्वा पिङ्गलयाशनैरेव न वेगतः ॥ २२ ॥

22. Then let the wise practitioner close with his right thumb the *pingalâ* (the right nostril), inspire air through the *Iḍâ* (the left nostril); and keep the air confined—suspend his breathing—as long as he can; and afterwards let him breathe out slowly, and not forcibly, through the right nostril.

पुनः पिङ्गलयाऽऽपूर्य यथाशक्त्या तु कुम्भयेत् ।

इडया रेचयेद्वायुं न वेगेन शनैःशनैः ॥ २३ ॥

23. Again, let him draw breath through the right nostril, and stop breathing as long as his strength permits; then let him expel the air through the left nostril, not forcibly, but slowly and gently.

इदं योगविघ्नानेन कुर्याद्विंशतिकुम्भकान् ।

सर्वद्वन्द्वविनिर्मुक्तः प्रत्यहं विगतालसः ॥ २४ ॥

24. According to the above method of Yoga, let him practise twenty *kumbhakas* (stopping of the breath). He should practise this daily without neglect or idleness, and free from all duals (of love and hatred, and doubt and contention), etc.

प्रातःकाले च मध्याह्ने सूर्यास्ते चार्द्धरात्रके ।

कुर्यादेवं चतुर्वारं कालेष्वेतेषु कुम्भकान् ॥ २५ ॥

25. These *kumbhakas* should be practised four times:—once (1) *early* in the morning at sun-rise, (2) then at *mid-day*, (3) the third at *sun-set*, and (4) the fourth at mid-night.

इत्थं मासत्रयं कुर्यादनालस्यो दिने दिने ।

ततो नाडीविशुद्धिः स्यादविलम्बेन निश्चितम् ॥ २६ ॥

26. When this has been practised daily, for three months, with regularity, the *nāḍis* (the vessels) of the body will readily and surely be purified.

यदा तु नाडीशुद्धिः स्याद्योगिनस्तत्त्वदर्शिनः ।  
तदा विध्वस्तदोषश्च भवेदारम्भसम्भवः ॥ २७ ॥

27. When thus the *nâdis* of the truth-perceiving Yogi are purified, then his defects being all destroyed, he enters the first stage in the practice of Yoga called *ârambha*.

चिह्नानि योगिनो देहे दृश्यन्ते नाडीशुद्धितः ।  
कथ्यन्ते तु समस्तान्यङ्गानि संक्षेपतो मया ॥ २८ ॥

28. Certain signs are perceived in the body of the Yogi whose *nâdis* have been purified. I shall describe, in brief, all these various signs.

समकायः सुगन्धिश्च सुकान्तिः स्वरसाधकः ।  
आरम्भघटकश्चैव यथा परिचयस्तदा ॥  
निष्पत्तिः सर्वयोगेषु योगावस्था भवन्ति ताः ॥ २९ ॥

29. The body of the person practising the regulation of breath becomes harmoniously developed, emits sweet scent, and looks beautiful and lovely. In all kinds of Yoga, there are four stages of *prânâyâma* :—  
1, *Ârambha-avasthâ* (the state of beginning); 2, *Ghata-avasthâ* (the state of co-operation of Self and Higher Self); 3, *Parichaya-avasthâ* (knowledge); 4, *Nishpatti-avasthâ* (the final consummation).

आरम्भः कथितोऽस्माभिरधुना वायुसिद्धये ।  
अपरः कथ्यते पश्चात्सर्वदुःखौघनाशनः ॥ ३० ॥

30. We have already described the beginning or *Arambha-avasthâ* of *prânâyâma*; the rest will be described hereafter. They destroy all sin and sorrow.

प्रौढवह्निः सुभोगी च सुखीसर्वाङ्गसुन्दरः ।  
संपूर्णहृदयो योगी सर्वोत्साहबलान्वितः ॥  
जायते योगिनोऽवश्यमेतत्सर्वं कलेवरे ॥ ३१ ॥

31. The following qualities are surely always found in the bodies of every Yogi :—Strong appetite, good digestion, cheerfulness, handsome figure, great courage, mighty enthusiasm and full strength.

अथ वर्ज्यं प्रवक्ष्यामि योगविघ्नकरं परम् ।  
येन संसारदुःखाब्धिं तीर्त्वा यास्यन्ति योगिनः ॥ ३२ ॥

32. Now I tell you the great obstacles to Yoga which must be avoided, as by their removal the Yogis cross easily this sea of worldly sorrow.

(6).—*The things to be renounced.*

आम्लं रुक्षं तथा तीक्ष्णं लवणं सार्षपं कटुम् ।  
बहुलं भ्रमणं प्रातः स्नानं तैलविदाहकम् ॥

स्तेयं हिंसां जनद्वेषञ्चाहङ्कारमनार्जवम् ।  
 उपवासमसत्यञ्च मोक्षञ्च प्राणिपीडनम् ॥  
 स्त्रीसङ्गमग्निसेवां च बह्मालापं प्रियाप्रियम् ।  
 अतीव भोजनं योगी त्यजेदेतानि निश्चितम् ॥ ३३ ॥

33. The Yogi should renounce the following :—1 Acids, 2 astringents, 3 pungent substances, 4 salt, 5 mustard, and 6 bitter things; 7 much walking, 8 early bathing (before sunrise) and 9 things roasted in oil; 10 theft, 11 killing (of animals) 12 enmity towards any person, 13 pride, 14 duplicity, and 15 crookedness; 16 fasting, 17 untruth, 18 thoughts other than those of moksha, 19 cruelty towards animals; 20 companionship of women, 21 worship of (or handling or sitting near) fire, and 22 much talking, without regard to pleasantness or unpleasantness of speech, and lastly, 23 much eating.

(7).—*The means.*

उपायं च प्रवक्ष्यामि क्षिप्रं योगस्य सिद्धये ।  
 गोपनीयं साधकानां येन सिद्धिर्भवेत्सलु ॥ ३४ ॥

34. Now I will tell you the means by which success in Yoga is quickly obtained; it must be kept secret by the practitioner so that success may come with certainty.

घृतं क्षीरं च मिष्टान्नं ताम्बूलं चूर्णवर्जितम् ।  
 कपूरं निष्ठुपं मिष्टं सुमठं सूक्ष्मरन्ध्रकम् ॥  
 सिद्धान्तश्रवणं नित्यं वैराग्यगृहसेवनम् ।  
 नामसङ्कीर्तनं विष्णोः सुनादश्रवणं परम् ॥  
 धृतिः क्षमा तपः शौचं ह्रीर्मतिर्गुरुसेवनम् ।  
 सदैतानि परं योगी नियमानि समाचरेत् ॥ ३५ ॥

35. The great Yogi should observe always the following observances :—He should use 1 clarified butter, 2 milk, 3 sweet food, and 4 betel without lime, 5 camphor; 6 kind words, 7 pleasant monastery or retired cell, having a small door; 8 hear discourses on truth, and 9 always discharge his household duties with *vairāgya* (without attachment) 10 sing the name of Vishnu; 11 and hear sweet music, 12 have patience, 13 constancy, 14 forgiveness, 15 austerities, 16 purifications, 17 modesty, 18 devotion, and 19 service of the Guru.

अनिलेऽर्कप्रवेशे च भोक्तव्यं योगिभिः सदा ।  
 वायौ प्रविष्टे शशिनि शयनं साधकोत्तमैः ॥ ३६ ॥

36. When the air enters the sun, it is the proper time for the Yogi to take his food (*i.e.*, when the breath flows through the *Pingalâ*); when



the air enters the moon, he should go to sleep (*i.e.*, when the breath flows through the left nostril or the *Idâ*).

सद्यो भुक्तेऽपि क्षुधिते नाभ्यासः क्रियते बुधैः ।

अभ्यासकाले प्रथमं कुर्यात्क्षीराज्यभोजनम् ॥ ३७ ॥

37. The Yoga (*prāṇāyāma*) should not be practised just after the meals, nor when one is very hungry ; before beginning the practice, some milk and butter should be taken.

ततोऽभ्यासे स्थिरीभूते न तादृङ्नियमग्रहः ।

अभ्यासिना विभोक्तव्यं स्तोकं स्तोकमनेकधा ॥

पूर्वोक्तकाले कुर्यात्तु कुम्भकान्प्रतिवासरे ॥ ३८ ॥

38. When one is well established in his practice, then he need not observe these restrictions. The practitioner should eat in small quantities at a time, though frequently ; and should practise *kumbhaka* daily at the stated times.

ततो यथेष्टा शक्तिः स्याद्योगिना वायुधारणे ।

यथेष्टं धारणाद्वायोः कुम्भकः सिध्यति ध्रुवम् ॥

केवले कुम्भके सिद्धे किं न स्यादिह योगिनः ॥ ३९ ॥

39. When the Yogi can, of his will, regulate the air and stop the breath (whenever and how long) he likes, then certainly he gets success in *kumbhaka*, and from the success in *kumbhaka* only, what things cannot the Yogi command here ?

*The first stage.*

स्वेदः संजायते देहे योगिनः प्रथमोद्यमे ।

यदा संजायते स्वेदो मर्दनं कारयेत्सुधीः ॥

अन्यथा विग्रहे धातुर्नष्टो भवति योगिनः ॥ ४० ॥

40. In the first stage of *prāṇāyāma*, the body of the Yogi begins to perspire. When it perspires, he should rub it well, otherwise the body of the Yogi loses its *dhātu* (humors).

*The second and third stages.*

द्वितीये हि भवेत्कम्पो दार्दुरी मध्यमे मता ।

ततोऽधिकतराभ्यासाद्गगनेचरसाधकः ॥ ४१ ॥

41. In the second stage, there takes place the trembling of the body ; in the third, the jumping about like a frog ; and when the practice becomes greater, the adept walks in the air.

*Vāyusiddhi.*

योगी पद्मासनस्थोऽपि भुवमुत्सृज्य वर्तते ।

वायुसिद्धिस्तदा ह्येवा संसारध्वान्तनाशिनी ॥ ४२ ॥

42. When the Yogi, though remaining in *Padmāsana*, can rise in the air and leave the ground, then know that he has gained *Vāyu-siddhi* (success over air), which destroys the darkness of the world.

तावत्कालं प्रकुर्वीत योगोक्तनियमग्रहम् ।

अल्पनिद्रा पुरीषं च स्तोकं मूत्रं च जायते ॥ ४३ ॥

43. But so long (as he does not gain it), let him practise observing all the rules and restrictions laid down above. From the perfection of *prāṇāyāma*, follows decrease of sleep, excrements and urine.

अरोगित्वमदीनत्वं योगिनस्तत्त्वदर्शिनः ।

स्वेदो लाला कृमिश्चैव सर्वथैव न जायते ॥ ४४ ॥

44. The truth-perceiving Yogi becomes free from disease, and sorrow or affliction ; he never gets (putrid) perspiration, saliva and intestinal worms.

कफपित्तानिलाश्चैव साधकस्य कलेवरे ।

तस्मिन्काले साधकस्य भोज्येष्वनियमग्रहः ॥ ४५ ॥

45. When in the body of the practitioner, there is neither any increase of phlegm, wind, nor bile ; then he may with impunity be irregular in his diet and the rest.

अत्यल्पं बहुधा भुक्त्वा योगी न व्यथते हि सः ।

अथाभ्यासवशाद्योगी भूचरौ सिद्धिमाप्नुयात् ॥

यथा दुर्दुरजन्तूनां गतिः स्यात्पाणिताडनात् ॥ ४६ ॥

46. No injurious results then would follow, were the Yogi to take a large quantity of food, or very little, or no food at all. Through the strength of constant practice, the Yogi obtains *Bhuchari-siddhi*, he moves as the frog jumps over the ground, when frightened away by the clapping of hands.

सन्त्यत्र बहवो विघ्ना दारुणा दुर्नियारणाः ।

तथापि साधयेद्योगी प्राणैः कंठगतैरपि ॥ ४७ ॥

47. Verily, there are many hard and almost insurmountable obstacles in Yoga, yet the Yogi should go on with his practice at all hazards ; even were his life to come to the throat.

ततो रहस्युपाविष्टः साधकः संयतेन्द्रियः ।

प्रणवं प्रजपेद्दीर्घं विघ्नानां नाशहेतवे ॥ ४८ ॥

48. Then let the practitioner, sitting in a retired place and restraining his senses, utter by inaudible repetition, the long *pranava* OM, in order to destroy all obstacles.

*Note.*—The A.U.M. all three should be distinctly uttered.

पूर्वाजितानि कर्माणि प्राणायामेन निश्चितम् ।  
नाशयेत्साधको धीमानिहलोकोद्भवानि च ॥ ४९ ॥

49. The wise practitioner surely destroys all his *karma*, whether acquired in this life or in the past, through the regulation of breath.

पूर्वाजितानि पापानि पुण्यानि विविधानि च ।  
नाशयेत्षोडशप्राणायामेन योगि पुंगवः ॥ ५० ॥

50. The great Yogi destroys by sixteen *prāṇāyāmas* the various virtues and vices accumulated in his past life.

पापतूलचयानाहोप्रदहेत्प्रलयाग्निना ।  
ततः पापविनिर्मुक्तः पश्चात्पुण्यानि नाशयेत् ॥ ५१ ॥

51. This *prāṇāyāma* destroys sin, as fire burns away a heap of cotton; it makes the Yogi free from sin; next it destroys the bonds of all his good actions.

प्राणायामेन योगीन्द्रो लब्धवैश्वर्याष्टकानि वै ।  
पापपुण्योदधिं तीर्त्वा त्रैलोक्यचरतामियात् ॥ ५२ ॥

52. The mighty Yogi having attained, through *prāṇāyāma*, the eight sorts of psychic powers, and having crossed the ocean of virtue and vice, moves about freely through the three worlds.

*Increase of duration.*

ततोऽभ्यासक्रमेणैव घटिकात्रितयं भवेत् ।  
येन स्यात्सकलासिद्धियोगिनः स्वप्निता ध्रुवम् ॥ ५३ ॥

53. Then gradually he should make himself able to practise for three *gharīs* (one hour and a half at a time, he should be able to restrain breath for that period). Through this, the Yogi undoubtedly obtains all the longed-for powers.

*Siddhis or Perfections.*

वाक्सिद्धिः कामचारित्वं दूरदृष्टिस्तथैव च ।  
दूरश्रुतिः सूक्ष्मदृष्टिः परकायप्रवेशनम् ॥  
विण्मूत्रलेपने स्वर्णमहदयकरणं तथा ।  
भवन्त्येतानि सर्वाणि स्नेचरत्नं च योगिनाम् ॥ ५४ ॥

54. The Yogi acquires the following powers :—*vākya siddhi* (prophecy), transporting himself everywhere at will (*Kâmachâri*), clairvoyance (*duradrishṭi*), clairaudience (*durashruti*), subtle-sight (*shukshma-drishti*), and the power of entering another's body (*parakâypavesana*), turning base metals to gold by rubbing them with his excrements and urine, and the power of becoming invisible, and lastly, moving in the air.

## II — The Ghata Avastha.

यदा भवेद्धटावस्था पवनाभ्यासने परा ।

तदा संसारचक्रेऽस्मिन्नास्ति यन्न सधारयेत् ॥ ५५ ॥

55. When, by the practice of *Prāṇāyāma*, the Yogi reaches the state of *ghata* (water-jar), then for him there is nothing in this circle of universe which he cannot accomplish.

प्राणापाननाद्विंदुजीवात्मपरमात्मनः ।

मिलित्वा घटते यस्मात्तस्माद्वै घट उच्यते ॥ ५६ ॥

56. The *ghata* is said to be that state in which the *prāṇa* and the *apāna vāyus*, the *nāda* and the *vinḍu*, the *jivātmā* (the Human Spirit) and the *Paramātmā* (the Universal Spirit) combine and co-operate.

याममात्रं यदा धत्तुं समर्थः स्यात्तदाद्भुतः ।

प्रत्याहारस्तदैव स्यान्नांतरा भवति ध्रुवम् ॥ ५७ ॥

57. When he gets the power of holding breath (*i.e.*, to be in trance) for three hours, then certainly the wonderful state of *pratyāhār* is reached without fail.

यं यं जानाति योगीन्द्रस्त्वं तमात्मेति भावयेत् ।

वैरिन्द्रियैर्यद्विधानस्तदिन्द्रियजयो भवेत् ॥ ५८ ॥

58. Whatever object the Yogi perceives, let him consider it to be the spirit. When the modes of action of various senses are known, then they can be conquered.

याममात्रं यदा पूर्णं भवेदभ्यासयोगतः ।

एकवारं प्रकुर्वीत तदा योगी च कुम्भकम् ॥

दण्डाष्टकं यदा वायुर्निश्चलो योगिनो भवेत् ।

स्वसामर्थ्यात्तदांगुष्ठे तिष्ठेद्वातुलवत्सुथीः ॥ ५९ ॥

59. When, through great practice, the Yogi can perform one *kumbhaka* for full three hours, when for eight *dandas* (= 3 hours) the breathing of the Yogi is suspended, then that wise one can balance himself on his thumb; but he appears to others as insane.

## III.—The Parichaya.

ततः परिचयावस्था योगिनोऽभ्यासतो भवेत् ।

यदा वायुश्चंद्रसूर्यं त्यक्त्वा तिष्ठति निश्चलम् ॥

वायुः परिचितो वायुः सुषुम्ना व्योम्नि संचरेत् ॥ ६० ॥

60. After this, through exercise, the Yogi reaches the *Parichaya avasthā*. When the air leaving the sun and the moon (the right and the left nostrils), remains unmoved and steady in the ether of the tube *sushumnā*, then it is in the *parichaya* state.

क्रियाशक्तिं गृहीत्वैव चक्रान्मिखा सुनिश्चितम् ।

यदा परिचयावस्था भवेदभ्यासयोगतः ॥

त्रिकूटं कर्मणां योगी तदा पश्यति निश्चितम् ॥ ६१ ॥

61. When he, by the practice of Yoga, acquires power of action (*kriyā śakti*) and pierces through the six *chakras*, and reaches the sure condition of *parichaya*, then the Yogi, verily, sees the three-fold effects of *karma*.

ततश्च कर्मकूटानि प्रणवेन विनाशयेत् ।

स योगी कर्मभोगाय कायव्यूहं समाचरेत् ॥ ६२ ॥

62. Then, let the Yogi destroy the multitude of *karmas* by the *pranava* (OM); let him accomplish *kāyavyūha* (a mystical process of arranging the various *skandas* of the body), in order to enjoy or suffer the consequences of all his actions in one life, without the necessity of re-birth.

असिन्काले महायोगी पञ्चधा धारणं चरेत् ॥

येन भूरादिसिद्धिः स्यात्ततो भूतभयापहा ॥ ६३ ॥

63. At that time let the great Yogi practise the five-fold *dhāranā* forms of concentration on Vishnu, by which command over the five elements is obtained, and fear of injuries from any one of them is removed. (Earth, water, fire, air, *ākas* cannot harm him.)

Note.—He should perform 5 Kumbhakas at each centre or Chakra.

आधारे घटिकाः पञ्च लिङ्गस्थाने तथैव च ।

तदूर्ध्वं घटिकाः पञ्च नाभिहृन्मध्यके तथा ॥

भ्रूमध्येर्ध्वं तथा पञ्च घटिका धारयेत्सुधीः ।

तथा भूरादिना नष्टो योगीन्द्रो न भवेत्खलु ॥ ६४ ॥

64. Let the wise Yogi practise *dhāranā* thus:—five *ghatis* (2½ hours) in the *ādhāra* lotus (Mulādhara); five *ghatis* in the seat of the *linga* (Svādhīsthānā), five *ghatis* in the region above it, (in the navel, Manipur), and the same in the heart (Anāhata); five *ghatis* in the throat (Visuddha) and, lastly let him hold *dhāranā* for five *ghatis* in the space between the two eye-brows (Ajñāpur). By this practice the elements cease to cause any harm to the great Yogi.

मेधावी सर्वभूतानां धारणां यः समभ्यसेत् ।

शतब्रह्ममृतेनापि मृत्युस्तस्य न विद्यते ॥ ६५ ॥

65. The wise Yogi, who thus continually practises concentration (*dhāranā*), never dies through hundreds of cycles of the great Brahman.

## IV.—The Nishpatti.

ततोऽभ्यासक्रमेणैव निष्पत्तिर्योगिनो भवेत् ।  
अनादिकर्मबीजानि येन तीर्त्वाऽमृतं पिबेत् ॥ ६६ ॥

66. After this, through gradual exercise, the Yogi reaches the *Nishpatti-avasthā* (the condition of consummation). The Yogi, having destroyed all the seeds of *karma* which existed from the beginning, drinks the waters of immortality.

यदा निष्पत्तिर्भवति समाधेः स्वेनकर्मणा ।  
जीवन्मुक्तस्य शान्तस्य भवेद्धीरस्य योगिनः ॥  
यदा निष्पत्तिसंपन्नः समाधिः स्वेच्छया भवेत् ।  
गृहीत्वा चेतनां वायुः क्रियाशक्तिं च वेगवान् ॥  
सर्वाश्चक्रान्विजित्वा च ज्ञानशक्तौ विलीयते ॥ ६७ ॥

67. When the *jīvan-mukta* (delivered in the present life,) tranquil Yogi has obtained, through practice, the consummation of *samādhi* (meditation), and when this state of consummated *samādhi* can be voluntarily evoked, then let the Yogi take hold of the *chetanā* (conscious intelligence), together with the air, and with the force of (*kriyā-sakti*) conquer the six wheels, and absorb it in the force called *jñāna-sakti*.

इदानीं क्लेशहान्यर्थं वक्तव्यं वायुसाधनम् ।  
येन संसारचक्रेस्मिन् भोगहानिर्भवेद्भ्रमम् ॥ ६८ ॥

68. Now we have described the management of the air in order to remove the troubles (which await the Yogi); through this knowledge of *vāyu-sādhana* vanish all sufferings and enjoyments in the circle of this universe.

रसनां तालुमूले यः स्थापयित्वा विचक्षणः ।  
पिबेत्प्राणानिलं तस्य योगानां संक्षयो भवेत् ॥ ६९ ॥

69. When the skilful Yogi, by placing the tongue at the root of the palate, can drink the *prāṇa vāyu*, then there occurs complete dissolution of all Yogas (*i.e.*, he is no longer in need of Yoga).\*

काकचञ्च्वा पिबेद्वायुं शीतलं यो विचक्षणः ।  
प्राणापानविधानज्ञः स भवेन्मुक्तिभाजनः ॥ ७० ॥

70. When the skilful Yogi, knowing the laws of the action of *Prāṇa* and *Apāna*, can drink the cold air through the contraction of the mouth, in the form of a crow-bill, then he becomes entitled to liberation.

\* Some texts read रोगार्ण instead of रोगानां in which case, it will mean "freedom from all diseases."

सरसं यः पिबेद्वायुं प्रत्यहं विधिना सुधीः ।  
नश्यन्ति योगिनस्तस्य श्रमदाहजरामयाः ॥ ७१ ॥

71. That wise Yogi, who daily drinks the ambrosial air, according to proper rules, destroys fatigue, burning (fever), decay and old age, and injuries.

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा यश्चन्द्रे सलिलं पिबेत् ।  
मासमात्रेण योगीन्द्रो मृत्युं जयति निश्चितम् ॥ ७२ ॥

72. Pointing the tongue upwards, when the Yogi can drink the nectar flowing from the moon (situated between the two eye-brows), within a month he certainly would conquer death.

राजदंतबिलं गाढं संपीड्य विधिना पिबेत् ।  
ध्यात्वा कुण्डलिनीं देवीं षण्मासेन कविर्भवेत् ॥ ७३ ॥

73. When having firmly closed the glottis by the proper yogic method, and contemplating on the goddess Kuṇḍalini, he drinks (the moon fluid of immortality), he becomes a sage or poet within six months.

काकचंच्वा पिबेद्वायुं सन्ध्योराह्नयोरपि ।  
कुण्डलिन्या मुखे ध्यात्वा क्षयरोगस्य शान्तये ॥ ७४ ॥

74. When he drinks the air through the crow-bill, both in the morning and the evening twilight, contemplating that it goes to the mouth of the Kuṇḍalini, consumption of the lungs (phthisis) is cured.

अहर्निशं पिबेद्योगी काकचंच्वा विचक्षणः ।  
पिबेत्प्राणानिलं तस्य रोगाणां संक्षयो भवेत् ॥  
दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिस्तथा स्यादर्शनं खलु ॥ ७५ ॥

75. When the wise Yogi drinks the fluid day and night through the crow-beak, his diseases are destroyed : he acquires certainly the powers of clairaudience and clairvoyance.

दन्तैर्दन्तान्समापीड्य पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।  
ऊर्ध्वजिह्वः सुमेधावी मृत्युं जयति सोचिरात् ॥ ७६ ॥

76. When firmly closing the teeth (by pressing the upper on the lower jaw), and placing the tongue upwards, the wise Yogi drinks the fluid very slowly, within a short period he conquers death.

षण्मासमात्रमभ्यासं यः करोति दिने दिने ।  
सर्वपापविनिमुक्तो रोगान्नाशयते हि सः ॥ ७७ ॥

77. One, who daily continues this exercise for six months only, is freed from all sins, and destroys all diseases.

संवत्सरकृताभ्यासाद्भैरवो भवति ध्रुवम् ।  
अणिमादिगुणाल्लब्ध्वा जितभूतगणः स्वयम् ॥ ७८ ॥

78. If he continues this exercise for a year, he becomes a Bhairava ; he obtains the powers of *anīmā* &c., and conquers all elements and the elementals.

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धं यदि तिष्ठति ।  
क्षणेन मुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥ ७९ ॥

79. If the Yogi can remain for half a second with his tongue drawn upwards, he becomes free from disease, death, and old age.

रसनां प्राणसंयुक्तां पीडयमानां विचिंतयेत् ।  
न तस्य जायते मृत्युः सत्यं सत्यं मयोदितम् ॥ ८० ॥

80. Verily, verily, I tell you the truth that the person never dies who contemplates by pressing the tongue, combined with the vital fluid or *Prāṇa*.

एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ।  
न क्षुधा न तृषा निद्रा नैव मूर्च्छा प्रजायते ॥ ८१ ॥

81. Through this exercise and Yoga, he becomes like a *Kāmadeva*, without a rival. He feels neither hunger, nor thirst, nor sleep, nor swoon.

अनेनैव विधानेन योगीन्द्रोऽवनिमण्डले ।  
भवेत्स्वच्छन्दचारी च सर्वापत्परिवर्जितः ॥ ८२ ॥

82. Acting upon these methods the great Yogi becomes in the world perfectly independent ; and freed from all obstacles, he can go everywhere.

न तस्य पुनरावृत्तिर्मोदते ससुरैरपि ।  
पुण्यपापैर्न लिप्येत एतदाचरणेन सः ॥ ८३ ॥

83. By practising thus, he is never reborn, nor is tainted by virtue and vice, but enjoys (for ages) with the gods.

*The postures.*

चतुरशीत्यासनानि सन्ति नानाविधानि च ।  
तेभ्यश्चतुष्कमादाय मयोक्तानि ब्रवीम्यहम् ॥  
सिद्धासनं ततः पद्मासनञ्चोन्नं च स्वस्तिकम् ॥ ८४ ॥

84. There are eighty-four postures, of various modes. Out of them, four ought to be adopted, which I mention below :—1, *Siddhâsana* ; 2, *Padmâsana* ; 3, *Ugrâsana* ; 4, *Svastikâsana*.



1.—*Siddhāsana.*

योनिं संपीड्य यत्नेन पादमूलेन साधकः ।  
 मेढोपरि पादमूलं विन्यसेद्योगवित्सदा ॥  
 ऊर्ध्वं निरीक्ष्य भूमध्यं निश्चलः संयतेन्द्रियः ।  
 विशेषोऽवक्रकायश्च रहस्युद्वेगवर्जितः ॥  
 पतत्सिद्धासनं ज्ञेयं सिद्धानां सिद्धिदायकम् ॥ ८५ ॥

85. The Siddhāsana that gives success to the practitioner is as follows:—Pressing with care by the heel the *yoni*, the other heel the Yogi should place on the *lingam*; he should fix his gaze upwards on the space between the two eyebrows, should be steady, and restrain his senses. His body particularly must be straight and without any bend. The place should be a retired one, without any noise.

येनाभ्यासवशाच्छीघ्रं योगनिष्पत्तिमाप्नुयात् ।  
 सिद्धासनं सदा सेव्यं पवनाभ्यासिना परम् ॥ ८६ ॥

86. He who wishes to attain quick consummation of Yoga, by exercise, should adopt the Siddhāsana posture, and practise regulation of the breath.

येन संसारमुत्सृज्य लभते परमां गतिम् ।  
 नातः परतरं गुह्यमासनं विद्यते भुवि ॥  
 येनानुध्यानमात्रेण योगी पापाद्विमुच्यते ॥ ८७ ॥

87. Through this posture the Yogi, leaving the world, attains the highest end and throughout the world there is no posture more secret than this. By assuming and contemplating in this posture, the Yogi is freed from sin.

2.—*The Padmāsana.*

उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः ।  
 ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा तु तादृशौ ॥  
 नासाग्रे विन्यसेद्दृष्टिं दन्तमूलञ्च जिह्वया ।  
 उत्तोल्य चिबुकं वक्ष उत्थाप्य पवनं शनैः ॥  
 यथाशक्त्या समाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।  
 यथा शक्त्यैव पश्चात्तु रेचयेदविरोधतः ॥  
 इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् ॥ ८८ ॥

88. I describe now the Padmāsana which wards off (or cures) all diseases:—Having crossed the legs, carefully place the feet on the opposite thighs (*i.e.*, the left foot on the right thigh, and *vice versa*); cross both the hands and place them similarly on the thighs; fix the sight on the

tip of the nose ; pressing the tongue against the root of the teeth, (the chin should be elevated, the chest expanded) then draw the air slowly, fill the chest with all your might, and expel it slowly, in an unobstructed stream.

दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते परम् ॥ ८९ ॥

89. It cannot be practised by everybody ; only the wise attains success in it.

अनुष्ठाने कृते प्राणः समश्चलति तत्क्षणात् ।

भवेदभ्यासने सम्यक्साधकस्य न संशयः ॥ ९० ॥

90. By performing and practising this posture, undoubtedly the vital airs of the practitioner at once become completely equable, and flow harmoniously through the body.

पद्मासने स्थितो योगी प्राणापानविधानतः ।

पूरयेत्स विमुक्तः स्यात्सत्यं सत्यं वदाम्यहम् ॥ ९१ ॥

91. Sitting in the Padmâsana posture, and knowing the action of the *Prâna* and *Apâna*, when the Yogi performs the regulation of the breath, he is emancipated. I tell you the truth. Verily, I tell you the truth.

3.—*The Ugrâsana.*

प्रसार्य चरणद्वन्द्वं परस्परमसंयुतम् ।

स्वपाणिभ्यां हृदं धृत्वा जानूपरि शिरो न्यसेत् ॥

आसनोग्रमिदं प्रोक्तं भवेदनिलदीपनम् ।

देहावसानहरणं पश्चिमोत्तानसंज्ञकम् ॥

य एतदासनं श्रेष्ठं प्रत्यहं साधयेत्सुधीः ।

वायुः पश्चिममार्गेण तस्य सञ्चरति ध्रुवम् ॥ ९२ ॥

92. Stretch out both the legs and keep them apart ; firmly take hold of head by the hands, and place them on the knees. This is called *Ugrâsana* (the stern-posture), it excites the motion of the air, destroys the dullness and uneasiness of the body, and is also called *Paschima-uttâna* (the posterior crossed posture.) That wise man who daily practises this noble posture can certainly induce the flow of the air *per viam posteriorem*.

एतदभ्यासशीलानां सर्वसिद्धिः प्रजायते ।

तस्माद्योगी प्रयत्नेन साधयेत्सिद्धमात्मनः ॥ ९३ ॥

93. Those who practise this obtain all the *siddhis*; therefore, those, desirous of attaining powers, should practise this diligently.

गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्यचित् ।  
येन शीघ्रं महत्सिद्धिर्भवेद् दुःखौघनाशिनी ॥ ९४ ॥

94. This should be kept secret with the greatest care, and not be given to anybody and everybody. Through it, *vāyu-siddhi* is easily obtained, and it destroys a multitude of miseries.

4.—*The svastikāsana.*

जानूर्वोरन्तरे सम्यग्धृत्वा पादतले उभे ।  
समकायः सुखासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ ९५ ॥

95. Place the soles of the feet completely under the thighs, keep the body straight, and sit at ease. This is called the Svastikāsana.

अनेन विधिना योगी मारुतं साधयेत्सुधीः ।  
देहे न क्रमते व्याधिस्तस्य वायुश्च सिद्ध्यति ॥ ९६ ॥

96. In this way, the wise Yogi should practise the regulation of the air. No disease can attack his body, and he obtains *vāyu siddhi*.

सुखासनमिदं प्रोक्तं सर्वदुःखप्रणाशनम् ।  
स्वस्तिकं योगिभिर्गोप्यं स्वस्तीकरणमुत्तमम् ॥ ९७ ॥

97. This is also called the Sukhāsana, the easy posture. This health-giving, good Svastikāsana should be kept secret by the Yogi.

---

## CHAPTER IV.

*Yoni-Mudrá. The Sacred Drink of the Kaulas.*

आदौ पूरक योगेन स्वाधारे पूरयेन्मनः ।  
गुदमेढन्तरे योनिस्तामाकुञ्च्य प्रवर्तते ॥ १ ॥

FIRST with a strong inspiration fix the mind in the *ádhar* lotus. Then engage in contracting the Yoni, which is situated in the perineal space.

ब्रह्मयोनिगतं ध्यात्वा कामं कन्दुकसन्निभम् ।  
सूर्य्यकोटि प्रतीकाशं चन्द्रकोटिसुशीतलम् ॥  
तस्योर्ध्वं तु शिखासूक्ष्मा चिद्रूपा परमाकला ।  
तया सहितमात्मानमेकीभूतं विचिन्तयेत् ॥ २ ॥

2 There let him contemplate that the God of Love resides in that Brahma Yoni and that he is beautiful like Bandhuk flower (*Pentapetes Plurincia*)—brilliant as tens of millions of suns, and cool as tens of millions of moons. Above this (Yoni) is a very small and subtle flame, whose form is intelligence. Then let him imagine that a union takes place there between himself and that flame (the Śiva and Śakti). •

गच्छति ब्रह्ममार्गेण लिंगत्रयक्रमेण वै ।  
अमृतं तद्धि स्वर्गस्थं परमानन्दलक्षणम् ॥  
श्वेतरक्तं तेजसाढ्यं सुधाधाराप्रवर्षिणम् ।  
पीत्वा कुलामृतं दिव्यं पुनरेव विशेत्कुलम् ॥ ३ ॥

3. (Then imagine that)—There go up through the Sushumnâ vessel, the three bodies in their due order (i.e., the etheric, the astral and the mental bodies). There is emitted in every chakra the nectar, the characteristic of which is great bliss. Its colour is whitish rosy (pink), full of splendour, showering down in jets the immortal fluid. Let him drink this wine of immortality which is divine, and then again enter the Kulâ (i.e., perineal space.)

*Note.*—While these subtle bodies go up, they drink at every stage this nectar, called Kulâmrita.

पुनरेव कुलं गच्छेन्मात्रायोगेन नान्यथा ।  
सा च प्राणसमाख्याता ह्यस्मिंस्तन्त्रे मयोदिता ॥ ४ ॥

4. Then let him go again to the Kulâ through the practice of *mâtrâ Yoga* (i.e., prâṇâyâma.) This Yoni has been called by me in the Tantras as equal to life.

पुनः प्रलीयते तस्यां कालाग्न्यादिशिवात्मकम् ।  
 योनिमुद्रा परा ह्येषा बन्धस्तस्याः प्रकीर्तिता ।  
 तस्यास्तु बन्धामन्त्रेण तन्नास्ति यज्ञ साधयेत् ॥ ५ ॥

5. Again let him be absorbed in that Yoni, where dwells the fire of death—the nature of Shiva, &c. Thus has been described by me the method of practising the great Yoni-Mudrâ. From success in its practice, there is nothing which cannot be accomplished.

छिन्नरूपास्तु ये मन्त्राः कीलिताः स्तम्भिताश्च ये ।  
 दग्धामन्त्राः शिक्षाहीना मलिनास्तु तिरस्कृताः ॥  
 मन्दा बालास्तथा वृद्धाः प्रौढा यौवनगर्विताः ।  
 अरिपक्षे स्थिता ये च निर्वीर्याः सत्त्ववर्जिताः ।  
 तथा सत्त्वेन हीनाश्च क्षण्डिताः शतधाकृताः ॥  
 विधानेन च संयुक्ताः प्रभवन्त्यचिरेण तु ।  
 सिद्धिमोक्षप्रदाः सर्वे गुरुणा विनियोजिताः ॥  
 दीक्षयित्वा विधानेन अभिषिच्य सहस्रधा ।  
 ततो मन्त्राधिकारार्थमेषा मुद्रा प्रकीर्तिता ॥ ६ ॥

6. Even those mantras which are deformed (chhinna) or paralyzed (Kilita), scorched (stambhita) by fire, or whose flame has become attenuated, or which are dark, and ought to be abandoned, or which are evil, or too old, or which are proud of their budding youth, or have gone over to the side of the enemy, or weak and essenceless without vitality; or which have been divided into hundreds of parts, even they become fertile through time and method. All these can give powers and emancipation when properly given to the disciple by the Guru, after having initiated him according to proper rites, and bathed him a thousand times. This Yoni-mudrâ has been described, in order that the student may deserve (to be initiated into the mysteries of) and receive the mantras.

ब्रह्महत्यासहस्राणि त्रैलोक्यमपि घातयेत् ।  
 नासौ लिप्यति पापेन योनिमुद्रानिबन्धनात् ॥ ७ ॥

7. He who practises Yoni-Mudrâ is not polluted by sin, were he to murder a thousand Brâhmanas or kill all the inhabitants of the three worlds:—

गुरुहा च सुरापी च स्तेयी च गुरुतल्पगः ।  
 पतैः पापैर्न बध्येत योनिमुद्रानिबन्धनात् ॥ ८ ॥

8. Were he to kill his teacher or drink wine or commit theft, or violate the bed of his preceptor, he is not stained by these sins also, by virtue of this mudrâ.

तस्मादभ्यासनं नित्यं कर्तव्यं मोक्षकाक्षिभिः ।

अभ्यासाज्जायते सिद्धिरभ्यासान्मोक्षमाप्नुयात् ॥ ९ ॥

9. Therefore, those who wish for emancipation should *practise* this daily. Through *practice* (*abhyāsa*), success is obtained ; through practice one gains liberation.

संविदं लभतेऽभ्यासाद्योगोभ्यासात्प्रवर्तते ।

मुद्राणां सिद्धिरभ्यासादभ्यासाद्वायुसाधनम् ॥

कालवञ्चनमभ्यासात्तथा मृत्युञ्जयो भवेत् ॥ १० ॥

10. Perfect consciousness is gained through *practice*. Yoga is attained through *practice* ; success in Mudrās comes by *practice* ; through *practice* is gained success in prāṇāyāma. Death can be cheated of its prey through *practice*, and man becomes the conqueror of death by *practice*.

वाक्सिद्धिः कामचारित्वं भवेदभ्यासयोगतः ॥

योनिमुद्रा परं गोप्या न देया यस्य कस्यचित् ।

सर्वथा नैव दातव्या प्राणैः कण्ठगतैरपि ॥ ११ ॥

11. Through *practice* one gets the power of *vāch* (prophecy), and the power of going everywhere, through mere exertion of will. This Yoni-mudrā should be kept in great secrecy, and not be given to everybody. Even when threatened with death, it should not be revealed or given to others.

*The Awakening of Kuṇḍalini.*

अधुना कथयिष्यामि योगसिद्धिकरं परम् ।

गोपनीयं सुसिद्धानां योगं परमदुर्लभम् ॥ १२ ॥

12. Now I shall tell you the best means of attaining success in Yoga. The practitioners should keep it secret. It is the most inaccessible Yoga.

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली ।

तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च ॥ १३ ॥

13. When the sleeping goddess Kuṇḍalini is awakened, through the grace of Guru, then all the lotuses and the bonds are readily pierced through and through.

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।

ब्रह्मरन्ध्रमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥ १४ ॥

14. Therefore, in order that the goddess, who is asleep in the mouth of the Brahmarandhra (the innermost hollow of Sushumnā) be awakened, the Mudrās should be practised with the greatest care. •

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।  
 जालंधरो मूलबंधो विपरीतकृतिस्तथा ॥  
 उद्दानं चैव वज्रोष्णी दशमे शक्तिचालनम् ।  
 इदं हि मुद्रादशकं मुद्राणामुत्तमोत्तमम् ॥ १५ ॥

15. Out of the many Mudrās, the following ten are the best :—(1) Mahāmudrā, (2) Mahābandha, (3) Mahāvedha, (4) Khechari, (5) Jālandhar, (6) Mulabandha, (7) Viparītkarāṇa, (8) Uddāna, (9) Vajroṇḍī, and (10) Shaktichālana.

अथ महामुद्राकथनम् ।  
 महामुद्रां प्रवक्ष्यामि तन्त्रेऽस्मिन्मम बल्लभे ।  
 यां प्राप्य सिद्धाः सिद्धिं च कपिलाद्याः पुरागताः ॥ १६ ॥

16. My dearest, I shall now describe to you the Mahāmudrā, from whose knowledge the ancient sages Kapila and others obtained success in Yoga.

(1.)—*Mahā-Mudrā.*

अपसव्येन संपीड्य पादमूलेन सादरम् ।  
 गुरुपदेशतो योनिं गुदमेढ्रान्तरालगाम् ॥  
 सव्यं प्रसारितं पादं धृत्वा पाण्ड्युगेन वै ।  
 नखद्वाराणि संयम्य त्रिबुक्कं हृदयोपरि ॥  
 चित्तं चित्तपथे दत्त्वा प्रभवेद्वायुसाधनम् ।  
 महामुद्राभवेद्देवा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥  
 वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षाङ्गेनाभ्यसेत्पुनः  
 प्राणायामं समं कृत्वा योगी नियतमानसः ॥ १७ ॥

17. In accordance with the instructions of the Guru, press gently the perineum with the heel of the left foot. Stretching the right foot out, hold it fast by the two hands. Having closed the nine gates (of the body), place the chin on the chest. Then concentrate the vibrations of the mind and inspire air and retain it by kumbhaka (so long as one can comfortably keep it). This is the Mahāmudrā, held secret in all the Tantras. The steady-minded Yogi, having practised it on the left side, should then practise it on the right side; and in all cases must be firm in prāṇāyāma—the regulation of his breath.

अनेन विधिना योगी मन्दभाग्योपि सिध्यति ।  
 सर्वासामेव नाडीनां चालनं बिन्दुमारणम् ॥  
 जीवनन्तु कषायस्य पातकानां विनाशनम् ।  
 सवरोगोपशमनं जडराग्निविवर्धनम् ॥

वपुषा कान्तिममलां जरामृत्युविनाशनम् ।  
 वाञ्छितार्थफलं सौख्यमिन्द्रियाणाञ्च मारणम् ॥  
 एतदुक्तानि सर्वाणि योगारूढस्य योगिनः ।  
 भवेदभ्यासतोऽवश्यं नात्र कार्या विचारणा ॥ १८ ॥

18. In this way, even the most unfortunate Yogi might obtain success. By this means all the vessels of the body are roused and stirred into activity; the life is increased and its decay is checked, and all sins are destroyed. All diseases are healed, and the gastric fire is increased. It gives faultless beauty to the body, and destroys decay and death. All fruits of desires and pleasures are obtained, and the senses are conquered. The Yogi fixed in meditation acquires all the above-mentioned things, through practice. There should be no hesitation in doing so.

गोपनीया प्रयत्नेन मुद्रेयं सुरपूजिते ।  
 यां तु प्राप्य भवाम्भोधेः पारं गच्छन्ति योगिनः ॥ १९ ॥

19. O ye worshipped of the gods! know that this Mudrâ is to be kept secret with the greatest care. Obtaining this, the Yogi crosses the ocean of the world.

मुद्रा कामदुघा ह्येषा साधकानां मयेदिता ।  
 गुप्ताचारेण कर्तव्या न देया यस्य कस्यचित् ॥ २० ॥

20. This Mudrâ, described by me, is the giver of all desires to the practitioner; it should be practised in secrecy, and ought never to be given to everybody.

(2).—*Mahâ-Bandha.*

अथ महाबन्धकथनम् ।  
 ततः प्रसारितः पादो विन्यस्य तमुरूपरि ।  
 गुदयेनिं समाकुच्य कृत्वा चापानमूर्ध्वगम् ।  
 योजयित्वा समानेन कृत्वा प्राणमधोमुखम् ॥  
 बन्धयेदूर्ध्वगत्यर्थं प्राणपानेन यः सुधोः ।  
 कथितोऽयं महाबन्धः सिद्धिमार्गप्रदायकः ।  
 नाडीजालाद्रसव्यूहो मूर्धनं याति योगिनः ॥  
 उभाभ्यां साधयेत्पद्मयामकैः सुप्रयत्नतः ॥ २१ ॥

21. Then (after Mâhamudrâ), having extended the (right) foot, place it on the (left) thigh; contract the perineum, and draw the *apâna vâyt* upwards and join it with the *samâna vâyu*; bend the *prâna vâyt* downwards, and then let the wise Yogi bind them in trinity in the navel (i.e. the *prâna* and the *apâna* should be joined with the *Samâna* in the navel.)



I have told you now the Mahâbandha, which shows the way to emancipation. By this, all the fluids in the vessels of the body of the Yogi are propelled towards the head. This should be practised with great care, alternately with both feet.

भवेदभ्यासतो वायुः सुषुम्नां मध्यसङ्गतः ।  
अनेन वपुषः पुष्टिर्हृदबन्धोऽस्थिपञ्जरे ॥  
संपूर्णहृदयो योगी भवत्येतानि योगिनः ।  
बन्धेनानेन योगीन्द्रः साधयेत्सर्वमीप्सितम् ॥ २२ ॥

22. Through this practice, the wind enters the middle channel of the Sushumnâ, the body is invigorated by it, the bones are firmly knitted, the heart of the Yogi becomes full (of cheerfulness). By this Bandha, the great Yogi accomplishes all his desires.

(3.) --*Mahâ-Vedha.*

अथ महावेधकथनम् ।  
अपानप्राणयोरैक्यं कृत्वा त्रिभुवनेश्वरि ।  
महावेधस्थितो योगी कुक्षिमापूर्य वायुना ।  
स्फिचौ संताडयेद्धोमान्वेधोऽयं कीर्तितो मया ॥ २३ ॥

23. O goddess of the three worlds ! when the Yogi, while performing the Mahâbandha, causes the union of the *prâna* and *apâna vâyu*s and filling in the viscera with air drives it slowly towards the nates, it is called Mahâvedha.

वेधेनानेन संविध्य वायुना योगिपुंगवः ।  
ग्रंथिं सुषुम्णामार्गेण ब्रह्मग्रंथिं भिनस्यसौ ॥ २४ ॥

24. The best of the Yogis having, through the help of the *vâyu*, pierced with this perforator the knot which is in the path of Sushumnâ, should then pierce the knot of Brahma.

यः करोति सदाभ्यासं महावेधं सुगोपितम् ।  
वायुसिद्धिर्भवेत्तस्य जरामरणनाशिनी ॥ २५ ॥

25. He who practises this Mahâvedha with great secrecy, obtains *vâyu-siddhi* (success over the wind). It destroys decay and death.

चक्रमध्ये स्थिता देवाः कम्पन्ति वायुताडनात् ।  
कुण्डल्यपि महामाया कैलासे सा विलीयते ॥ २६ ॥

26. The gods residing in the chakras tremble owing to the gentle influx and efflux of air in *prânâyâma*; the great goddess, Kuṇali Mahâ Mâyâ, is also absorbed in the mount Kailâsa.

महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ।  
तस्माद्योगी प्रयत्नेन करोति त्रितयं क्रमात् ॥ २७ ॥

27. The Mahāmudra and Mahābandha become fruitless if they are not followed by Mahā-vedha ; therefore, the Yogi should practise all these three successively with great care.

एतत्त्रयं प्रयत्नेन चतुर्वारं करोति यः ।

षण्मासाभ्यन्तरं मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ २८ ॥

28. He who practises these three daily four times with great care, undoubtedly conquers death within six months.

एतत्त्रयस्य माहात्म्यं सिद्धो जानाति नेतरः ।

यज्ज्ञात्वा साधकाः सर्वे सिद्धिं सम्यगलभन्ति वै ॥ २९ ॥

29. Only the siddha knows the importance of these three and no one else ; knowing these, the practitioner obtains all success.

गोपनीया प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिमीप्सुभिः ।

अन्यथा च न सिद्धिः स्यान्मुद्राणामेष निश्चयः ॥ ३० ॥

30. This should be kept in great secrecy by the practitioner desirous of obtaining power ; otherwise, it is certain that the coveted powers can never be obtained through the practice of Mudrās.

(A.)—Khechari.

अथ खेचरीमुद्राकथनम् ।

भ्रुवोरन्तर्गतां दृष्टिं विधाय सुहृदां सुधीः ।

उपविश्यासने वज्रे नानोपद्रववर्जितः ॥

लम्बिकोर्ध्वं स्थिते गर्ते रसनां विपरीतगाम् ।

संयोजयेत्प्रयत्नेन सुधाकूपे विचक्षणः ।

मुद्रेषा खेचरी प्रोक्ता भक्तानामनुरोधतः ॥ ३१ ॥

31. The wise Yogi, sitting in *vajrāsana* posture, in a place free from all disturbance, should firmly fix his gaze on the spot in the middle of the two eyebrows,; and reversing the tongue backwards, fix it in the hollow under the epi-glottis, placing it with great care on the mouth of the well of nectar, (i.e. closing up the air passage). This mudrā, described by me at the request of my devotees, is the Khechari-Mudrā.

सिद्धीनां जननी ह्येषा मम प्राणाधिकाप्रिया ।

निरन्तरकृताभ्यासात्पीयूषं प्रत्यहं पिबेत् ॥

तेन विग्रहसिद्धिः स्यान्मृत्युमातङ्गकेसरी ॥ ३२ ॥

32. O, my beloved ! know this to be the source of all success, always practising it let him drink the ambrosia daily. By this he obtains *vigraha-siddhi* (power over the microcosm), even as a lion over the elephant of death.

अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा ।

खेचरी यस्य शुद्धा तु स शुद्धो नात्र संशयः ॥ ३३ ॥

33. Whether pure or impure, in whatever condition one may be, if success be obtained in Khechhari, he becomes pure. There is no doubt of it.

क्षणार्धं कुरुते यस्तु तीर्त्वा पापमहार्णवम् ।

दिव्यभोगान्प्रभुक्ता च सत्कुले स प्रजायते ॥ ३४ ॥

34. He who practises it even for a moment crosses the great ocean of sins, and having enjoyed the pleasures of Deva-world is born into a noble family.

मुद्रैषा खेचरी यस्तु स्वस्थचित्तो ह्यतन्द्रितः ।

शतब्रह्मगतेनापि क्षणार्धं मन्यते हि सः ॥ ३५ ॥

35. He who practises this Khechhari-Mudrâ calmly and without laziness counts as seconds the period of hundred Brahmâs.

गुरूपदेशतो मुद्रां यो वेत्ति खेचरीमिमाम् ।

नानापापरतो धीमान् स याति परमां गतिम् ॥ ३६ ॥

36. He knows this Khechhari-Mudrâ according to the instructions of his Guru, obtains the highest end, though immersed in great sins.

सा प्राणसहशी मुद्रा यस्मिन्कसिन्न दीयते ।

प्रच्छाद्यते प्रयत्नेन मुद्रेयं सुरपूजिते ॥ ३७ ॥

37. O, ye adored of gods! this Mudrâ, dear as life, should not be given to everybody; it should be kept concealed with great care.

(5.)—*Jâlandhara.*

अथ जालन्धरबन्धः ।

बद्धागलशिराज्जालं हृदये चिबुकं न्यसेत् ।

बन्धोजालन्धरः प्रोक्तो देवानामपि दुर्लभः ॥

नाभिस्थवह्निर्जन्तूनां सहस्रकमलच्युतम् ।

पिबेत्पीयूषविस्तारं तदर्थं बन्धयेदिमम् ॥ ३८ ॥

38. Having contracted the muscles of the throat press the chin on the breast. This is said to be the Jâlandhara-Mudrâ. Even gods reckon it as inestimable. The fire in the region of the navel (*i.e.*, the gastric juice) drinks the nectar which exudes out of the thousand-petalled lotus. [In order to prevent the nectar to be thus consumed], he should practise this Bandha.

बन्धेनानेन पीयूषं स्वयं पिबति बुद्धिमान् ।

अमरत्वञ्च सम्प्राप्य मोदते भुवनत्रये ॥ ३९ ॥

39. Through this Bandha, the wise Yogi himself drinks the nectar, and, obtaining immortality, enjoys the three-worlds.

जालन्धरो बन्ध एष सिद्धानां सिद्धिदायकः ।

अभ्यासः क्रियते नित्यं योगिना सिद्धिमिच्छता ॥ ४० ॥

40. This Jâlandhara-Bandha is the giver of success to the practitioner ; the Yogi desirous of success should practise it daily.

(6.)—Mula-Bandha.

अथ मूलबन्धः ।

पादमूलेन संपीड्य गुदमार्गं सुयन्त्रितम् ।

बलादपानमारुह्य क्रमादूर्ध्वं सुचारयेत् ।

कल्पितोऽयं मूलबन्धो जरामरणनाशनः ॥ ४१ ॥

41. Pressing well the anus with the heel, forcibly draw upwards the *apâna vâyu* slowly by practice. This is described as the Mula-Bandha—the destroyer of decay and death.

अपानप्राणयोरैक्यं प्रकरोत्यधिकल्पितम् ।

बन्धेनानेन सुतरां योनिमुद्रा प्रसिद्ध्यति ॥ ४२ ॥

42. If, in the course of the practice of this Mudrâ, the Yogi can unite the *apâna* with the *prâna vâyu*, then it becomes of course the Yoni-Mudrâ.

सिद्धायां योनिमुद्रायां किं न सिद्ध्यति भूतले ।

बन्धस्यास्य प्रसादेन गगने विजितालसः ॥

पद्मासने स्थितो योगी भुवमुत्सृज्य वर्तते ॥ ४३ ॥

43. He who has accomplished Yoni-Mudrâ, what can he not accomplish in this world. Sitting in the *padmâsana* posture, free from idleness, the Yogi, leaving the ground, moves through the air, by virtue of this Mudrâ.

सुगुप्ते निर्जने देशे बन्धमेनं समभ्यसेत् ।

संसारसागरं ततुं यदीच्छेद्योगि पुंगवः ॥ ४४ ॥

44. If the wise Yogi is desirous of crossing the ocean of the world, let him practise this Bandha in secret, in a retired place.

(7.) Viparit-karana.

अथ विपरीतकरणी मुद्रा ।

भूतले स्वशिरोदत्त्वा स्ते नयेच्चरणद्वयम् ।

विपरीतकृतिश्चैषा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ ४५ ॥

45. Putting the head on the ground, let him stretch out his legs upwards, moving them round and round. This is *Viparit-karana*, kept secret in all the Tantras.

एतद्यः कुरुते नित्यमभ्यासं याममात्रतः ।  
मृत्युं जयति स योगी प्रलये नापि सीदति ॥ ४६ ॥

46. The Yogi who practises it daily for three hours, conquers death, and is not destroyed even in the Pralaya.

कुरुतेऽमृतपानं यः सिद्धानां समतामियात् ।  
स सेव्यः सर्वलोकानां बन्धमेनं करोति यः ॥ ४७ ॥

47. He who drinks nectar becomes equal to Siddhas ; he who practises this Bandha becomes an adept among all creatures.

(8.)—*Uddâna-bandha.*

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं पश्चिममाचरेत् ।  
उडुद्यानबंध एष स्यात्सर्वदुःखौघनाशनः ॥  
उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ।  
उड्यानाख्योऽत्र बन्धोयं मृत्युमातङ्गकेसरी ॥ ४८ ॥

48. When the intestines above and below the navel are brought to the left side, it is called Uddâna-Bandha—the destroyer of all sins and sorrows. The left side viscera of the abdominal cavity should be brought above the navel. This is Uddâna-Bandha, the lion of the elephant of death.

नित्यं यः कुरुते योगी चतुर्वारं दिने दिने ।  
तस्य नाभेस्तु शुद्धिः स्याद्येन सिद्धो भवेन्मरुत् ॥ ४९ ॥

49. The Yogi, who always practises it four times a day, purifies thereby his navel, through which the winds are purified.

षण्मासमभ्यसन्योगी मृत्युं जयति निश्चितम् ।  
तस्योदराग्निर्ज्वलति रसवृद्धिः प्रजायते ॥ ५० ॥

50. By practising it for six months, the Yogi certainly conquers death ; the gastric fire is kindled, and there takes place an increase of the fluids of the body.

अनेन सुतरां सिद्धिर्विग्रहस्य प्रजायते ।  
रोगाणां संक्षयश्चापि योगिनो भवति ध्रुवम् ॥ ५१ ॥

51. Through this, consequently, the *vigrahasiddhi* is also obtained. All the diseases of the Yogi are certainly destroyed by it.

गुरोर्लब्ध्वा प्रयत्नेन साधयेत्तु विचक्षणः ।  
निर्जने सुस्थिते देशे बन्धं परम दुर्लभम् ॥ ५२ ॥

52. Having learnt the method from the Guru, the wise Yogi should practise it with great care. This most inaccessible Mudrâ should be practised in a retired and undisturbed place.

(10.)—*Shakti-châlan.*

अथ शक्तिचालनमुद्रा ।

आधारकमले सुप्तां चालयेत्कुण्डलीं हवाम् ।

अपानवायुमारुह्य बलादाकृष्य बुद्धिमान् ।

शक्तिचालनमुद्रेयं सर्वशक्तिप्रदायिनी ॥ ५३ ॥

53. Let the wise Yogi forcibly and firmly draw up the goddess Kuṇḍali sleeping in the *âdhâr* lotus, by means of the *apâna vâyu*. This is Shakti-Châlan Mudrâ, the giver of all powers.

शक्तिचालनमेवं हि प्रत्यहं यः समाचरेत् ।

आयुर्वृद्धिर्भवेत्तस्य रोगाणां च विनाशनम् ॥ ५४ ॥

54. He who practises this Shakti-Châlan daily, gets increase of life and destruction of diseases.

विहाय निद्रा भुजगी स्वयमूर्ध्वं भवेत्खलु ।

तस्मादभ्यासनं कार्यं योगिना सिद्धमिच्छता ॥ ५५ ॥

55. Leaving sleep, the serpent (*i.e.* the Kuṇḍali) herself goes up ; therefore let the Yogi desirous of power practise this.

यः करोति सदाभ्यासं शक्तिचालनमुत्तमम् ।

येन विग्रहसिद्धिः स्यादणिमादिगुणप्रदा ।

गुरुपदेशविधिना तस्य मृत्युभयं कुतः ॥ ५६ ॥

56. He who practises always this best Shakti-Châlan according to the instructions of his guru, obtains the *vigraha-siddhi*, which gives the powers of *animâ*, etc., and has no fear of death.

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं विधिना शक्तिचालनम् ।

यः करोति प्रयत्नेन तस्य सिद्धिरदूरतः ।

युक्तासनेन कर्तव्यं योगिभिः शक्तिचालनम् ॥ ५७ ॥

57. He who practises the Shakti-Châlan properly for two seconds, and with care, is very near to success. This Mudrâ should be practised by the Yogi in the proper posture.

एतत्तुमुद्रादशकं न भूतं न भविष्यति ।

एकैकाभ्यासने सिद्धिः सिद्धो भवति नान्यथा ॥ ५८ ॥

58. These are the ten Mudrâs whose equal there never was nor ever shall be : through the practice of any one of them, a person becomes a *siddha* and obtains success.

इति श्रीशिवसंहितायां हरगौरीसंवादे मुद्राकथनं नाम चतुर्थपटलः समाप्तः ॥ ४ ॥

[Vajronḍi Mudrâ described in this chapter in the original is omitted here, as it is an obscene practice indulged in by low class Tantrists, Translator.]

## CHAPTER V.

अथ पञ्चमः पटलः ॥

श्री देव्युवाच ॥ ब्रूहि मे वाक्यमीशान परमार्थधियं प्रति ।

ये विघ्नाः सन्ति लोकानां वद मे प्रिय शङ्कर ॥ १ ॥

*Pârvatî.*—O Lord, O beloved Shankar ! tell me, for the sake of those whose minds search after the supreme end, the obstacles and the hindrances to Yoga.

ईश्वर उवाच ॥ शृणु देवि प्रवक्ष्यामि यथा विघ्नाः स्थिताः सदा ।

मुक्तिं प्रति नराणाञ्च भोगः परमबन्धनः ॥ २ ॥

2. *Śiva.*—Hear, O Goddess ! I shall tell thee, all the obstacles that stand in the path of Yoga. For the attainment of emancipation, enjoyments (*bhoga*) are the greatest of all impediments.

*Bhoga (enjoyment).*

अथ भोगरूपयोगविघ्नकथनम् ।

नारी शय्यासनं वस्त्रं धनमस्य विडम्बनम् ।

ताम्बूलभक्षययानानि राज्यैश्वर्यविभूतयः ।

हैमं रौप्यं तथा ताम्रं रत्नञ्चागुरुधेनवः ।

पाण्डित्यं वेदशास्त्राणि नृत्यं गीतं विभूषणम् ।

वंशी वीणा मृदङ्गाश्च गर्जद्वयश्चाश्ववाहनम् ।

दारापत्यानि विषया विघ्ना एते प्रकीर्तिताः ।

भोगरूपा इमे विघ्ना धर्मरूपानिमाञ्छृणु ॥ ३ ॥

3. Women, beds, seats, dresses, and riches are obstacles to Yoga. Betels, dainty dishes, carriages, kingdoms, lordliness and powers ; gold, silver, as well as copper, gems, aloe wood, and kine ; *learning* the Vedas and the Sâstras ; dancing, singing and ornaments ; harp, flute and drum ; riding on elephants and horses ; wives and children, worldly enjoyments ; all these are so many impediments. These are the obstacles which arise from *bhoga* (enjoyment). Hear now the impediments which arise from ritualistic religion.

*Dharma (ritualism of Religion.)*

अथ धर्मरूपयोगविघ्नकथनम् ।

स्नानं पूजाविधिर्होमं तथा मोक्षमयी स्थितिः ।

व्रतोपवासनियममौनमिन्द्रियनिग्रहः ।

ध्येयो ध्यानं तथा मन्त्रो दानं ख्यातिर्दिशासु च ।

वापीकूपतडागादिप्रासादारामकल्पना ।  
 यज्ञं चान्द्रायणं कृच्छ्रं तीर्थानि विविधानि च ।  
 दृश्यन्ते च इमे विघ्ना धर्मरूपेण संस्थिताः ॥ ४ ॥

4. The following are the obstacles which dharma interposes :—  
 ablutions, worship of dieties, observing the sacred days of the moon, fire  
 sacrifice, hankering after *moksha*, vows and penances, fasts, religious  
 observances, silence, the ascetic practices, contemplation and the object  
 of contemplation, *mantras*, and alms-giving, world-wide fame, excavating  
 and endowing of tanks, wells, ponds, convents and groves ; sacrifices,  
 vows of starvation, Chândrâyana, and pilgrimages.

*Jñāna (Knowledge-obstacles).*

अथ ज्ञानरूपविघ्नकथनम् ।  
 यत्तु विघ्नं भवेज्ज्ञानं कथयामि वरानने ।  
 गोमुखं स्वासनं कृत्वा धैतिप्रक्षालनं च तत् ।  
 नाडीसञ्चारविज्ञानं प्रत्याहारनिरोधनम् ।  
 कुक्षिसंचालनं क्षिप्रं प्रवेश इन्द्रियाध्वना ।  
 नाडीकर्माणि कल्याणि भोजनं श्रयतां मम ॥ ५ ॥

5. Now I shall describe, O Pârvati, the obstacles which arise from  
 knowledge. Sitting in the *Gomukh* posture and practising *Dhauti*  
 (washing the intestines by *Hatha Yoga*). Knowledge of the distribution  
 of the *nâdis* (the vessels of the human body), learning of *pratyâhâra*  
 (subjugation of senses), trying to awaken the *Kuṇḍalini* force, by moving  
 quickly the belly (a process of *Hatha Yoga*), entering into the path of  
 the *indriyas*, and knowledge of the action of the *nâdis* ; these are the  
 obstacles. Now listen to the mistaken notions of diet, O Pârvati.

नवधातुरसं छिन्धि शुण्ठिकास्ताडयेत्तुनः ।  
 एककालं समाधिः स्याल्लिङ्गभूतमिदं शृणु ॥ ६ ॥

6. That *samâdhi* (trance) can be at once induced by drinking  
 certain new chemical essences and by eating certain kinds of food, is  
 a mistake. Now hear about the mistaken notion of the influence of  
 company.

सङ्गमं गच्छ साधूनां संकोचं भज दुर्जनात् ।  
 प्रवेशनिर्गमे वायोर्गुहलक्षं विलोकयेत् ॥ ७ ॥

7. "Keep the company of the virtuous, and avoid that of the  
 vicious" (is a mistaken notion). Measuring of the heaviness and light-  
 ness of the inspired and expired air (is an erroneous idea).



पिण्डस्थं रूपसंस्थञ्च रूपस्थं रूपवर्जितम् ।

ब्रह्मैतस्मिन्मतावस्था हृदयञ्च प्रशाम्यति ।

इत्येते कथिता विघ्ना ज्ञानरूपे व्यवस्थिताः ॥ ८ ॥

8. Brahman is in the body or He is the maker of form, or He has a form, or He has no form, or He is everything—all these consoling doctrines are obstacles. Such notions are impediments in the shape of Jñāna (knowledge).

*Four Kinds of Yoga.*

अथ चतुर्विधयोगकथनम् ।

मन्त्रयोगो हठश्चैव लययोगस्तृतीयकः ।

( चतुर्थो राजयोगः स्यात्स द्विधाभाववर्जितः ॥ ९ ॥

9. The Yoga is of four kinds:—First Mantra-Yoga, second Hatha-Yoga, third Laya-Yoga, fourth Raj-Yoga, which discards duality.

*Sādhaks (Aspirants).*

चतुर्था साधको ज्ञेयो मृदुमध्याधिमात्रकाः ।

अधिमात्रतमः श्रेष्ठो भवाब्धौ लङ्घनक्षमः ॥ १० ॥

10. Know that aspirants are of four orders:—mild, moderate, ardent and the most ardent—the best who can cross the ocean of the world.

*(Mild) entitled to Mantra-Yoga.*

अथ मृदुसाधकलक्षणम् ।

मन्दोत्साही सुसंमूढो व्याधिस्यो गुरुदूषकः ।

लोभी पापमतिश्चैव बह्वाशी वनिताश्रयः ॥

चपलः कातरो रोगी पराधीनोऽतिनिष्ठुरः ।

मन्दाचारो मन्दवीर्यो ज्ञातव्यो मृदुमानवः ॥

द्वादशान्दे भवेत्सिद्धिरेतस्य यत्नतः परम् ।

मन्त्रयोगाधिकारी स ज्ञातव्यो गुरुणा ध्रुवम् ॥ ११ ॥

11. Men of small enterprise, oblivious, sickly and finding faults with their teachers; avaricious, sinful gourmands, and attached helplessly to their wives; fickle, timid, diseased, not independent, and cruel; those whose characters are bad and who are weak—know all the above to be mild sādhas. With great efforts such men succeed in twelve years; them the teacher should know fit for the Mantra-Yoga.

*(Moderate) entitled to Laya-Yoga.*

समबुद्धिः क्षमायुक्तः पुण्याकांक्षी प्रियंवदः ।

मध्यस्थः सर्वकार्येषु सामान्यः स्यान्न संशयः ॥

एतज्ज्ञात्वैव गुरुमिदीयते मुक्तितो लयः ॥ १२ ॥

12. Liberal-minded, merciful, desirous of virtue, sweet in their speech; who never go to extremes in any undertaking—these are the middling. These are to be initiated by the teacher in Laya-Yoga.

(Ardent) entitled to *Hatha Yoga*

अथ अधिमात्रसाधकलक्षणम्  
 स्थिरबुद्धिर्लये युक्तः स्वाधीनो वीर्यवानपि ।  
 महाशयो दयायुक्तः क्षमावान् सत्यवानपि ॥  
 शूरो वयःस्थः श्रद्धावान् गुरुपादाब्जपूजकः ।  
 योगाभ्यासरतश्चैव ज्ञातव्यश्चाधिमात्रकः ॥  
 एतस्य सिद्धिः षड्वर्षे भवेदभ्यासयोगतः ।  
 एतस्मै दीयते धीरो हठयोगश्च साङ्गतः ॥ १३ ॥

13. Steady-minded, knowing the Laya-Yoga, independent, full of energy, magnanimous, full of sympathy, forgiving, truthful, courageous, full of faith, worshippers of the lotus-feet of their Gurus, engaged always in the practice of Yoga,—know such men to be *adhimâtra*. They obtain success in the practice of Yoga within six years, and ought to be initiated in *Hatha-Yoga* and its branches.

(The most ardent) entitled to all *Yogas*

अथ अधिमात्रतमसाधकलक्षणम् ।  
 महावीर्यान्वितोत्साही मनोहः शौर्यवानपि ।  
 शास्त्रज्ञोऽभ्यासशीलश्च निर्मोहश्च निराकुलः ॥  
 नवयौवनसम्पन्नो मिताहारी जितेन्द्रियः ।  
 निर्भयश्च शुचिर्दक्षो दाता सर्वजनाश्रयः ॥  
 अधिकारी स्थिरो धीमान् यथेच्छावस्थितः क्षमी ।  
 सुशीलो धर्मचारी च गुप्तचेष्टः प्रियंवदः ॥  
 शास्त्रविश्वाससम्पन्नो देवता गुरुपूजकः ।  
 जनसंगविरक्तश्च महाव्याधि विवर्जितः ॥  
 अधिमात्रव्रतज्ञश्च सर्वयोगस्य साधकः ।  
 त्रिभिः संवत्सरैः सिद्धिरेतस्य नात्र संशयः ॥  
 सर्वयोगाधिकारी स नात्र कार्या विचारणा ॥ १४ ॥

14. Those who have the largest amount of energy, are enterprising, engaging, heroic, who know the *śāstras*, and are persevering, *free from the effects of blind emotions*, and, not easily confused, who are in the prime of their youth, moderate in their diet, rulers of their senses, fearless, clean, skilful, charitable, a help to all; competent, firm, talented, contented, forgiving, good-natured, religious, *who keep their endeavours secret*, of sweet speech, peaceful, who have faith in scriptures and are worshippers

of God and Guru, who are averse to fritter away their time in society, and are free from any grievous malady, who are acquainted with the duties of the *adhimâtra*, and are the practitioners of every kind of Yoga—undoubtedly, they obtain success in three years; they are entitled to be initiated in all kinds of Yoga, without any hesitation.

*Invocation of the shadow (pratikopâsana).*

अथ प्रतीकोपासनम् ।

प्रतीकोपासना कार्या दृष्टादृष्टफलप्रदा ।

पुनाती दर्शनादत्र नात्र कार्या विचारणा ॥ १५ ॥

15. The invocation of Pratika (shadow) gives to the devotee the objects seen as well as unseen; undoubtedly, by its very sight, a man becomes pure.

गाढातपे स्वप्रतिविम्बितेश्वरं निरीक्ष्य विस्फारितलोचनद्वयम् ।

यदा नभः पश्यति स्वप्रतीकं नभोङ्गणे तत्क्षणमेव पश्यति ॥ १६ ॥

16. In a clear sun-lit sky, behold with a steady gaze your own divine reflection; whenever this is seen even for a single second in the sky, you behold God at once in the sky.

प्रत्यहं पश्यते यो वै स्वप्रतीकं नभोङ्गणे ।

आयुर्वृद्धिर्भवेत्तस्य न मृत्युः स्यात्कदाचन ॥ १७ ॥

17. He who daily sees his shadow in the sky, will get his years increased and will never die an accidental death.

यदा पश्यति सम्पूर्णं स्वप्रतीकं नभोङ्गणे ।

तदा जयमवाप्नोति वायुं निर्जित्य सञ्चरेत् ॥ १८ ॥

18. When the shadow is seen fully reflected in the field of the sky, then he obtains victory; and conquering the *vâyu*, he goes everywhere.

*How to invoke.*

At the time of the rising sun, or by moon, let him steadily fix his gaze on the neck of the shadow he throws; then, after sometime, let him look into the sky; if he sees a full grey shadow in the sky, it is auspicious.

यः करोति सदाभ्यासं चात्मानं वन्दते परम् ।

पूर्णानन्दैकपुरुषं स्वप्रतीकप्रसादतः ॥ १९ ॥

19. He who always practises this and knows the *Paramâtmâ*, becomes fully happy, through the grace of his shadow.

यात्राकाले विवाहे च शुभे कर्मणि सङ्कटे ।  
पापक्षये पुण्यवृद्धौ प्रतीकोपासनञ्चरेत् ॥ २० ॥

20. At the time of commencing travel, marriage, or auspicious work, or when in trouble, it is of great use. This invocation of the shadow destroys sins and increases virtue.

निरन्तरकृताभ्यासादन्तरे पश्यति ध्रुवम् ।  
तदा मुक्तिमवाप्नोति योगी नियतमानसः ॥ २१ ॥

21. By practising it always, he begins at last to see it in his heart, and the persevering Yogi gets liberation.

*Rāj Yoga.*

अंगुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां द्विलोचने ।  
नासारन्ध्रे च मध्याभ्यामनामाभ्यां मुखं दृढम् ॥  
निरुध्य मारुतं योगी यदैव कुरुते भृशम् ।  
तदा लक्षणमात्मानं ज्योतीरूपं स पश्यति ॥ २२ ॥

22. Let him close the ears with his thumbs, the eyes with index fingers, the nostril with the middle fingers, and with the remaining four fingers let him press together the upper and lower lips. The Yogi, by having thus firmly confined the air, sees his soul in the shape of light.

तत्तेजो दृश्यते येन क्षणमात्रं निराकुलम् ।  
सर्वपापविनिर्मुक्तः स याति परमां गतिम् ॥ २३ ॥

23. When one sees, without obstruction, this light for even a moment, becoming free from sin, he reaches the highest end.

निरन्तरकृताभ्यासाद्योगी विगतकल्मषः ।  
सर्वदेहादि विस्मृत्य तदभिन्नः स्वयं गतः ॥ २४ ॥

24. The Yogi, free from sin, and practising this continually, forgets his physical, subtle and causal bodies, and becomes one with that soul.

यः करोति सदाभ्यासं गुप्ताचारेण मानवः ।  
स वै ब्रह्मविलीनः स्यात्पापकर्मरतो यदि ॥ २५ ॥

25. He who practises this in secrecy, is absorbed in the Brahman, though he had been engaged in sinful works.

गोपनीयः प्रयत्नेन सद्यः प्रत्ययकारकः ।  
निर्वाणदायको लोके योगीयं मम वल्लभः ॥  
नादः संजायते तस्य क्रमेणाभ्यासतश्च वै ॥ २६ ॥

26. This should be kept secret; it at once produces conviction; it gives *nirvāna* to mankind. This is my most beloved Yoga. From practising this gradually, the Yogi begins to hear the mystic sounds (*nādas*).

*Anāhad Sounds.*

मत्तभृङ्गवेणुवीणासदृशः प्रथमो ध्वनिः ।  
 एवमभ्यासतः पश्चात् संसारध्वान्तनाशनम् ॥  
 घण्टानादसमः पश्चात् ध्वनिर्मधरोपमः ।  
 ध्वनौ तस्मिन्मनो दत्त्वा यदा तिष्ठति निर्भयः ॥  
 तदा संजायते तस्य लयस्य मम बल्लभे ॥ २७ ॥

27. The first sound is like the hum of the honey-intoxicated bee, next that of a flute, then of a harp ; after this, by the gradual practice of Yoga, the destroyer of the darkness of the world, he hears the sounds of ringing bells ; then sounds like roar of thunder. When one fixes his full attention on this sound, being free from fear, he gets absorption, O my beloved !-

तत्र नादे यदा चित्तं रमते योगिनो भृशम् ।  
 विस्मृत्य सकलं बाह्यं नादेन सह शाम्यति ॥ २८ ॥

28. When the mind of the Yogi is exceedingly engaged in this sound, he forgets all external things, and is absorbed in this sound.

एतदभ्यासयोगेन जित्वा सम्यग्गुणान्बहून् ।  
 सर्वारम्भपरित्यागी चिदाकाशे विलीयते ॥ २९ ॥

29. By this practice of Yoga he conquers all the three qualities (i.e., good, bad and indifferent); and being free from all states, he is absorbed in *chidakāśa* (the ether of intelligence).

*A Secret.*

नासनं सिद्धसदृशं न कुम्भसदृशं बलम् ।  
 न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः ॥ ३० ॥

30. There is no posture like that of *Siddhāsana*, no power like that of *Kumbha*, no *Mudrā* like the *Khechari*, and no absorption like that of *nāda* (the mystic sound).

इदानीं कथयिष्यामि मुक्तस्यानुभवं प्रिये ।  
 यज्ज्ञात्वा लभते मुक्तिं पापयुक्तोपि साधकः ॥ ३१ ॥

31. Now I shall describe to thee, O dear, the foretaste of salvation, knowing which even the sinful aspirant may obtain salvation.

समभ्यर्च्येश्वरं सम्यक्कृत्वा च योगमुत्तमम् ।  
 गृहीयात्सुस्थितो भूत्वा गुहं सन्तोष्य बुद्धिमान् ॥ ३२ ॥

32. Having adored the Lord God properly, and having completely performed the best of the Yogas, and being in a calm and steady state and posture, let the wise Yogi initiate himself into this Yoga by pleasing his Guru.

जीवादि सकलं वस्तुं दत्त्वा योगविदं गुरुम् ।  
सन्तोष्यातिप्रयत्नेन योगोऽयं गृह्यते बुधैः ॥ ३३ ॥

33. Having given all his cattle and property to the Guru who knows Yoga, and having satisfied him with great care, let the wise man receive this initiation.

विप्रान्संतोष्य मेधावी नानामंगलसंयुतः ।  
ममालये शुचिर्भूत्वा प्रगृह्णीयाच्छुभात्मकम् ॥ ३४ ॥

34. Having pleased the Brâhmans (and priest), by giving them all kinds of good things, let the wise man receive this auspicious Yoga in my house (i.e., the temple of Shiva) with purity of heart.

संन्यस्यानेन विधिना प्राप्तं विग्रहादिकम् ।  
भूत्वा दिव्यवपुर्योगी गृह्णीयाद्वक्ष्यमाणकम् ॥ ३५ ॥

35. Having renounced by the above methods all his previous bodies (the results of his past karma), and being in his spiritual (or luminous) body, let the Yogi receive this highest Yoga.

पद्मासनस्थितो योगी जनसंगविवर्जितः ।  
विज्ञाननाडीद्वितयमङ्गुलीभ्यां निरोधयेत् ॥ ३६ ॥

36. Sitting in the padmâsana posture, renouncing the society of men, let the Yogi press the two *vijñâna nâdis* (the vessels of consciousness, perhaps coronal arteries) with his two fingers.

सिद्धेस्तदाविर्भवति सुखरूपी निरञ्जनः ।  
तस्मिन्परिश्रमः कार्यो येन सिद्धो भवेत्सलु ॥ ३७ ॥

37. By obtaining success in this, he becomes all happiness and unstained ; therefore, let him endeavour with all his might, in order to ensure success.

यः करोति सदाभ्यासं तस्य सिद्धिर्न दूरतः ।  
वायुसिद्धिर्भवेत्तस्य क्रमादेव न संशयः ॥ ३८ ॥

38. He who practises this always, obtains success within a short time ; he gets also *vâyu-siddhi* in course of time.

सकृद्यः कुरुते योगी पापैर्घं नाशयेद्भ्रुवम् ।  
तस्य स्यान्मध्यमे वायोः प्रवेशो नात्र संशयः ॥ ३९ ॥

39. The Yogi, who does it even once, verily destroys all sins ; and undoubtedly in him the *vâyus* enter the middle channel.

एतदभ्यासशीलो यः स योगी देवपूजितः ।  
अग्निमादिगुणाल्लभ्या विचरेद्भुवनत्रये ॥ ४० ॥

40. The Yogi who practises this with perseverance is worshipped even by gods; he receives the psychic powers of *animâ*, *laghimâ* etc., and can go everywhere, throughout the three worlds, at pleasure.

यो यथास्यानिलाभ्यासात्तद्भवेत्तस्य विग्रहः ।

तिष्ठेदात्मनि मेधावी संयुतः कीडते भृशम् ॥ ४१ ॥

41. According to the strength of one's practice in commanding the *vāyu*, he gets command over his body; the wise, remaining in the spirit, enjoys the world in the present body.

एतद्योगं परं गोप्यं न देयं यस्य कस्यचित् ।

यः प्रमाणैः समायुक्तस्तमेव कथ्यते ध्रुवम् ॥ ४२ ॥

42. This Yoga is a great secret, and not to be given to every body; it might be revealed to him only, in whom all the qualifications of a Yogi are perceived.

*Various kinds of Dhâranâ.*

योगी पद्मासने तिष्ठेत्कण्ठकूपे यदा स्मरन् ।

जिह्वां कृत्वा तालुमूले श्रुत्विपासा निवर्तते ॥ ४३ ॥

43. Let the Yogi seat himself in the Padmâsana, and fix his attention on the cavity of the throat, let him place his tongue at the base of the palate; by this he will extinguish hunger and thirst.

कण्ठकूपादधः स्थाने कूर्मनाड्यस्ति शोभना ।

तस्मिन् योगी मनो दत्त्वा चित्तस्थैर्यं लभेद्भृशम् ॥ ४४ ॥

44. Below the cavity of the throat, there is a beautiful *nâdi* (vessel) called *kurma*; when the Yogi fixes his attention on it, he acquires great concentration of the thinking principle (*chitta*).

शिरः कपाले रुद्राक्षं विवरं चिन्तयेद्यदा ।

तदा ज्योतिः प्रकाशः स्याद्विद्युत्पुञ्जसमप्रभः ।

एतच्चिन्तनमात्रेण पापानां संक्षयो भवेत् ।

दुराचारोऽपि पुरुषो लभते परमं पदम् ॥ ४५ ॥

45. When the Yogi constantly thinks that he has got a third eye—the eye of Shiva—in the middle of his forehead, he then perceives a fire brilliant like lightning. By contemplating on this light, all sins are destroyed, and even the most wicked person obtains the highest end.

अहर्निशं यदा चिन्तां तत्करोति विचक्षणः ।

सिद्धानां दर्शनं तस्य भाषणञ्च भवेद्भुवम् ॥ ४६ ॥

46. If the experienced Yogi thinks of this light day and night, he sees the Siddhas (adepts), and can certainly converse with them.

तिष्ठन् गच्छन् स्वपन् भुञ्जन् ध्यायेच्छून्यमहर्निशम् ।  
तदाकाशमयो योगी चिदाकाशे विलीयते ॥ ४७ ॥

47. He who contemplates on *śūnya* (void or vacuum or space), while walking or standing, dreaming or waking, becomes altogether ethereal, and is absorbed in the *chid ākāśa*.

एतज्ज्ञानं सदा कार्यं योगिना सिद्धिमिच्छता ।  
निरन्तरकृताभ्यासान्मम तुल्यो भवेद्भुवम् ॥  
एतज्ज्ञानबलाद्योगी सर्वेषां वल्लभो भवेत् ॥ ४८ ॥

48. The Yogi, desirous of success, should always obtain this knowledge; by habitual exercise he becomes equal to me; through the force of this knowledge, he becomes the beloved of all.

सर्वान् भूतान् जयं कृत्वा निराशीरपरिग्रहः ।  
नासाग्रे दृश्यते येन पद्मासनगतेन वै ॥  
मनसो मरणं तस्य स्वेच्छरत्नं प्रसिद्धयति ॥ ४९ ॥

49. Having conquered all the elements, and being void of all hopes and worldly connections, when the Yogi sitting in the *Padmāsana*, fixes his gaze on the tip of the nose, his mind becomes dead and he obtains the spiritual power called *Khechari*.

ज्योतिः पश्यति योगीन्द्रः शुद्धं शुद्धाचलोपमम् ।  
तत्राभ्यासबलेनैव स्वयं तद्रक्षको भवेत् ॥ ५० ॥

50. The great Yogi beholds light, pure as holy mountain (*Kailās*), and through the force of his exercise in it, he becomes the lord and guardian of the light.

उत्तानशयने भूमौ सुप्त्वा ध्यायन्निरन्तरम् ।  
सद्यः श्रमविनाशाय स्वयं योगी विचक्षणः ।  
शिरः पश्चात्तु भागस्य ध्याने मृत्युञ्जयो भवेत् ॥  
भ्रूमध्ये दृष्टिमात्रेण हृद्यपरः परिकीर्तितः ॥ ५१ ॥

51. Stretching himself on the ground, let him contemplate on this light; by so doing all his weariness and fatigue are destroyed. By contemplating on the back part of his head, he becomes the conqueror of death. (We have described before the effect of fixing one's attention on the space between the two eyebrows, so it need not be enumerated here).

चतुर्विधस्य चाग्नस्य रसस्त्रेधा विभज्यते ।  
तत्र सारतमो लिंगदेहस्य परिपोषकः ॥  
सप्तधातुमयं पिण्डमेती पुष्पाति मध्यगः ॥ ५२ ॥



52. Of the four kinds of food (*i.e.*, that which is chewed, that which is sucked, that which is licked and that which is drunk), which a man takes, the chyle fluid is converted into three parts. The best part (or the finest extract of food) goes to nourish the *linga sharira* or subtle body (the seat of force). The second or the middle part goes to nourish this gross body composed of seven *dhâtus* (humours).

याति विण्मूत्ररूपेण तृतीयः सप्ततो बहिः ॥  
आद्यभागद्वयं नाड्यः प्रोक्तास्ताः सकला अपि ।  
पोषयन्ति वपुर्वायुमापादतलमस्तकम् ॥ ५३ ॥

53. The third or the most inferior part goes out of the body in the shape of excrement and urine. The first two essences of food are found in the *nâdis*, and being carried by them, they nourish the body from head to foot.

नाडीभिराभिः सर्वाभिर्वायुः सञ्चरते यदा ।  
तदैवान्नरसो देहे साम्येनेह प्रवर्तते ॥ ५४ ॥

54. When the *vâyu* moves through all the *nâdis*, then, owing to this *vâyu* (oxygen?), the fluids of the body get extraordinary force and energy.

चतुर्दशानां तत्रेह व्यापारे मुख्यभागतः ।  
ता अनुग्रहवहीनाश्च प्राणसञ्चारनाडिकाः ॥ ५५ ॥

55. The most important of these *nâdis* are fourteen, distributed in different parts of the body and performing various functions. They are either weak or strong, and the *prâna* (vitality) flows through them.

*The six Chakras.*

*Mulâdhâr Chakra.*

गुदाद्वयंगुलतश्चोर्ध्वं मेढैकांगुलतस्त्वधः ।  
एवञ्चास्ति समं कन्दं समताश्चतुरंगुलम् ॥ ५६ ॥

56. Two fingers above the rectum and two fingers below the *linga*, four fingers in width, is a space like a bulbous root.

पश्चिमामिमुखीः योनिर्गुदमेढान्तरालगा ।  
तत्र कन्दं समाख्यातं तत्रास्ति कुण्डली सदा ॥  
संवेष्ट्य सकला नाडीः सार्द्धं त्रिकुटलाकृतीः ।  
मुखे निवेश्य सा पुच्छं सुषुम्णाविवरे स्थिता ॥ ५७ ॥

57. Between this space is the *yoni* having its face towards the back; that space is called the root; there dwells the goddess *Kundalini*. It surrounds all the *nâdis*, and has three coils and a half; and catching its tail in its own mouth, it rests in the hole of the *Sushumnâ*.

सुप्ता नागोपमा हृद्ये षा स्फुरन्ती प्रभया स्वया ।

अहिबत्सन्धिसंस्थाना वाग्देवी बीजसंज्ञिका ॥ ५८ ॥

58. It sleeps there like a serpent, and is luminous by its own light. Like a serpent it lives between the joints; it is the goddess of speech, and is called the seed (*vija*).

ज्ञेया शक्तिरियं विष्णोर्निर्भरा स्वर्णभास्वरा ।

सत्त्वं रजस्तमश्चेति गुणत्रयप्रसूतिका ॥ ५९ ॥

59. Full of energy, and like burning gold, know this Kuṇḍalini to be the power (*shakti*) of *Vishnu*; it is the mother of the three qualities—*sattwa* (rhythm), *rajas* (energy) and *tamas* (inertia).

तत्र बन्धूकपुष्पाभं कामबीजं प्रकीर्तितम् ।

कलहेमसमं योगे प्रयुक्ताक्षररूपिणम् ॥ ६० ॥

60. There, beautiful like the *Bandhuk* flower, is placed the seed of love (*ह्रीँ*); it is brilliant like burnished gold, and is described in Yoga as eternal.

सुषुम्णापि च संश्लिष्टा बीजं तत्र वरं स्थितम् ।

शरच्चन्द्रनिभं तेजस्स्वयमेतत्स्फुरतिस्थितम् ॥

सूर्यकोटिप्रतीकाशं चन्द्रकोटिसुशीतलम् ।

एतत्त्रयं मिलित्वैव देवी त्रिपुरभैरवी ॥

बीजसंज्ञं परं तेजस्तदेव परिकीर्तितम् ॥ ६१ ॥

61. The *Sushumnā* also embraces it, and the beautiful seed is there; there it rests shining brilliantly like the autumnal moon, with the luminosity of millions of suns, and the coolness of millions of moons. The goddess *Tripûra Bhairavī* has these three (fire, sun, and moon) taken together, and collectively she is called the *vija*. It is also called the great energy.

क्रियाविज्ञानशक्तिभ्यां युतं यत्परितो भ्रमत् ।

उत्तिष्ठद्विशतस्त्वमः सूक्ष्मं शोणशिखायुतम् ॥

योनिस्थं तत्परं तेजः स्वयंभूलिंगसंज्ञितम् ॥ ६२ ॥

62. It (*vija*) is endowed with the powers of action (motion) and sensation, and circulates throughout the body. It is subtle, and has a flame of fire; sometimes it rises up, and at other times it falls down into the water. This is the great energy which rests in the perinaeum, and is called the *swayambhu-linga* (the self-born).

आधारपद्मेतद्धि योनिर्यस्यास्ति कन्दतः ।

परिस्फुरद्वादिसान्तचतुर्वर्णं चतुर्दलम् ॥ ६३ ॥

63. All this is called the *ādhar-padma* (the support lotus), and the four petals of it are designated by the letters व (v), ढ (ḍ), ष (ṣ), and स (s).

कुलाभिधं सुवर्णमं स्वयम्भूलिङ्गसंगतम् ।  
 द्विरण्डो यत्र सिद्धोस्ति डाकिनी यत्र देवता ॥  
 तत्पद्ममध्यगा येनिस्तत्र कुण्डलिनी स्थिता ।  
 तस्या ऊर्ध्वे स्फुरत्तेजः कामबीजं भ्रमन्मतम् ॥  
 यः करोति सदा ध्यानं मूलाधारे विचक्षणः ।  
 तस्य स्याद्दार्दुरी सिद्धिर्भूमित्यागक्रमेण वै ॥ ६४ ॥

64. Near this *Swayambhu-linga* is a golden region called *Kula* (family); its presiding adept is called *Dviranda*, and its presiding goddess called *Dâkini*. In the centre of that lotus is the *Yoni* where resides the *Kuṇḍalini*; the circulating bright energy above that, is called *kâma-vija* (the seed of love). The wise man who always contemplates on this *Mulâdhâr* obtains *Dârduri-siddhi* (the frog-jump power); and by degrees he can altogether leave the ground (i.e., rise in the air).

वपुषः कान्तिरुत्कृष्टा जठराग्निविवर्धनम् ।  
 आरोग्यञ्च पटुत्वञ्च सर्वज्ञत्वञ्च जायते ॥ ६५ ॥

65. The brilliancy of the body is increased, the gastric fire becomes powerful, and freedom from disease, cleverness, and omniscience ensue.

भूतं भव्यं भविष्यञ्च वेत्ति सर्वं सकारणम् ।  
 अथ्रूतान्यपि शास्त्राणि सरहस्यं भवेद्भ्रुवम् ॥ ६६ ॥

66. He knows what has been, what is happening, and what is to be, together with their causes; he masters the unheard of sciences together with their mysteries.

वक्त्रे सरस्वती देवी सदा नृत्यति निर्भरम् ।  
 मन्त्रसिद्धिर्भवेत्तस्य जपादेव न संशयः ॥ ६७ ॥

67. On his tongue always dances the goddess of learning, he obtains *mantra-siddhi* (success in mantras), through constant repetition only.

जरामरणदुःखौघान्नाशयति गुरोर्वचः ।  
 इदं ध्यानं सदा कार्यं पवनाभ्यासिना परम् ।  
 ध्यानमात्रेण योगीन्द्रो मुच्यते सर्वकिल्बिषात् ॥ ६८ ॥

68. This is the dictum of the Guru:—"It destroys old age, death, and troubles innumerable." The practitioner of *prâṇâyâma* ought always to meditate upon it; by its very contemplation, the great Yogi is freed from all sins.

मूलपद्मं यदा ध्यायेद्योगी स्वयम्भूलिङ्गकम् ।  
 तदा तत्क्षणमात्रेण पापैर्घं नाशयेद्भ्रुवम् ॥ ६९ ॥

69. When the Yogi contemplates this *Mulâdhâr* lotus—the *Swayambhu-linga*—then, undoubtedly, at that very moment, all his sins are destroyed.

यं यं कामयते चित्ते तं तं फलमवाप्नुयात् ।  
निरन्तरकृताभ्यासात्तं पश्यति विमुक्तिदम् ॥  
बहिरभ्यन्तरे श्रेष्ठं पूजनीयं प्रयत्नतः ।  
ततः श्रेष्ठतमं ह्येतन्नान्यदस्ति मतं मम ॥ ७० ॥

70. Whatever the mind desires, he gets ; by habitual exercise he sees him, who gives salvation, who is the best both in and out, and who is to be worshipped with great care. Better than Him, I know none.

आत्मसंस्थं शिवं त्यक्त्वा बहिःस्थं यः समर्चयेत् ।  
हस्तस्थं पिण्डमुत्सृज्य भ्रमते जीविताशया ॥ ७१ ॥

71. He who, leaving the Śiva (God) who is inside, worships that which is outside (*viz.*, worships external forms), is like one who throws away the sweetmeat in his hand, and wanders away in search of food.

आत्मलिङ्गार्चनं कुर्यादनालस्यं दिने दिने ।  
तस्य स्यात्सकला सिद्धिर्नात्र कार्या विचारणा ॥ ७२ ॥

72. Let one thus meditate daily, without negligence, on his own *Swayambhu-linga* ; and have no doubts that from this will come all powers.

निरन्तरकृताभ्यासात्षण्मासैः सिद्धिमाप्नुयात् ।  
तस्य वायुप्रवेशोऽपि सुषुम्णायाम्भवेद्भ्रुवम् ॥ ७३ ॥

73. By habitual exercise, he gets success in six months ; and undoubtedly his *vāyu* enters the middle channel (the *Sushumnâ*).

मनोजयञ्च लभते वायुचिन्दुविधारणात् ।  
देहिकामुष्मिकीसिद्धिर्भवेन्नैवात्र संशयः ॥ ७४ ॥

74. He conquers the mind, and can restrain his breath and his semen ; then he gets success in this as well as the other world, without doubt.

## 2. *Śvâdhisthân Chakra*. (*Prostatic Plexus*).

अथ स्वाधिष्ठानचक्रविवरणम् ।  
द्वितीयन्तु सरोजञ्च लिङ्गमूले व्यवस्थितम् ।  
बादिलान्तं च षड्वर्णं परिभास्वरषड्दलम् ॥  
स्वाधिष्ठानाभिर्धं तत्तु पंकजं शोणरूपकम् ।  
बालाख्यो यत्र सिद्धोऽस्ति देवी यत्रास्ति राक्षसी ॥ ७५ ॥

75. The second Chakra is situated at the base of the organ. It has six petals designated by the letters b, bh, m, y, r, l. Its stalk is

called *Swâdhisthân*, the colour of the lotus is blood-red, its presiding adept is called *Bâlâ*, and its goddess, *Râkîni*.

वै ध्यायति सदा दिव्यं स्वाधिष्ठानारविन्दकम् ।

तस्य कामाङ्गनाः सर्वा भजन्ते काममोहिताः ॥ ७६ ॥

76., He who daily contemplates on this *Swâdhisthân* lotus, becomes an object of love and adoration to all beautiful goddesses.

विविधञ्चाश्रुतं शास्त्रं निःशङ्को वै भवेद्भुवम् ।

सर्वरोगविनिर्मुक्तो लोके चरति निर्भयः ॥ ७७ ॥

77. He fearlessly recites the various *Sâstras* and sciences unknown to him before ; becomes free from all diseases, and moves throughout the universe fearlessly.

मरणं खाद्यते तेन स केनापि न खाद्यते ।

तस्य स्यात्परमा सिद्धिरणिमादिगुणप्रदा ॥

वायुः सञ्चरते देहे रसवृद्धिर्भवेद्भुवम् ।

आकाशपङ्कजगलत्पीयूषमपि वर्द्धते ॥ ७८ ॥

78. Death is eaten by him, he is eaten by none ; he obtains the highest psychic powers like *animâ*, *laghimâ*, etc. The *vâyu* moves equably throughout his body ; the humours of his body also are increased; the ambrosia exuding from the ethereal lotus also increases in him.

### 3. *Manîpur Chakra*.

अथ मणिपूरचक्रविवरणम् ।

तृतीयं पङ्कजं नामैव मणिपूरकसंज्ञकम् ।

दशारंदादिफान्तराण्यं शोभितं हेमवर्णकम् ॥ ७९ ॥

79. The third *Chakra*, called *Manîpur*, is situated near the navel ; it is of golden color, having ten petals designated by the letters *q*, *qh*, *n*, *t*, *th*, *d*, *dh*, *n*, *p*, *ph*.

रुद्राख्यो यत्र सिद्धोऽस्ति सर्वमङ्गलदायकः ।

तत्रस्था लाकिनी नाम्नी देवी परमधार्मिका ॥ ८० ॥

80. Its presiding adept is called *Rudra* -the giver of all auspicious things, and the presiding goddess of this place is called the most sacred *Lâkîni*.

तस्मिन् ध्यानं सदा योगी करोति मणिपूरके ।

तस्य पातालसिद्धिः स्नान्निरन्तरसुखावहा ॥

ईप्सितञ्च भवेत्लोके दुःखरोगविनाशनम् ।

कालस्य वञ्चनञ्चापि परदेहप्रवेशनम् ॥ ८१ ॥

81. When the Yogi contemplates on the Manipur lotus, he gets the power called the *pâtîl-siddhi*—the giver of constant happiness. He becomes lord of desires, destroys sorrows and diseases, cheats death, and can enter the body of another.

जाम्बूनदादिकरणं सिद्धानां दर्शनं भवेत् ।  
घोषधीदर्शनञ्चापि निधीनां दर्शनं भवेत् ॥ ८२ ॥

82. He can make gold, etc., see the adepts (clairvoyantly), discover medicines for diseases, and see hidden treasures.

#### 4. Anâhat Chakra.

हृदयेऽनाहतं नाम चतुर्थं पङ्कजं भवेत् ।  
कादिठान्तार्णसंस्थानं द्वादशारसमन्वितम् ॥  
अतिशोणं वायुबीजं प्रसादस्थानमीरितम् ॥ ८३ ॥

83. In the heart, is the fourth Chakra, the Anâhat. It has twelve petals designated by the letters k, kh, g, gh, ñ, ch, chh, j, jh, ã, t, th. Its color is deep blood-red ; it has the seed of *vâyû*, यँ, and is a very pleasant spot.

पद्मस्थं तत्परं तेजो बाणलिंगं प्रकीर्तितम् ।  
यस्य स्मरणमात्रेण दृष्टादृष्टफलं लभेत् ॥ ८४ ॥

84. In this lotus is a flame called *vâylînga* ; by contemplating on this, one gets objects of the seen and the unseen universe.

सिद्धः पिनाकी यत्रास्ते काकिनी यत्र देवता ।  
एतस्मिन्सततं ध्यानं हृत्पाथोजे करोति यः ॥  
क्षुभ्यन्ते तस्य कान्ता वै कामार्ता दिव्ययेषितः ॥ ८५ ॥

85. Its presiding adept is Pinâki, and the Kâkini is its goddess. He who always contemplates on this lotus of the heart is eagerly desired by celestial maidens.

ज्ञानञ्चाप्रतिमं तस्य त्रिकालविषयम्भवेत् ।  
दूरश्चुतिर्दूरदृष्टिः स्वेच्छया खगतां व्रजेत् ॥ ८६ ॥

86. He gets immeasurable knowledge, knows the past, present and future time ; has clairauidience, clairvoyance and can walk in the air, whenever he likes.

सिद्धानां दर्शनञ्चापि योगिनी दर्शनं तथा ।  
भवेत्खेचरसिद्धिश्च खेचराणां जयन्तथा ॥ ८७ ॥

87. He sees the adepts, and the goddesses known as Yoginis ; obtains the power known as *Khechhari*, and conquers all who move in the air.

यो ध्यायति परं नित्यं बाणलिंगं द्वितीयकम् ।

खेचरी भूचरी सिद्धिर्भवेत्तस्य न संशयः ॥ ८८ ॥

88. He who contemplates daily the hidden *Bāṇalinga*, undoubtedly obtains the psychic powers called *Khechari* (moving in the air) and *Bhuchari* (going at will all over the world).

एतद्ध्यानस्य माहात्म्यं कथितुं नैव शक्यते ।

ब्रह्माद्याः सकला देवा गोपयन्ति परन्त्विदम् ॥ ८९ ॥

89. I cannot fully describe the importance of the meditation of this lotus ; even the gods *Brahmā* etc, keep the method of its contemplation secret.

#### 5. *Vishuddha Chakra.*

अथ विशुद्धचक्रविवरणम् ।

कण्ठस्थानस्थितं पद्मं विशुद्धं नामपञ्चमम् ।

सुहेमामं स्वरोपेतं षोडशस्वरसंयुतम् ॥

छगलाण्डोऽस्ति सिद्धोत्र शाकिनी चाधिदेवता ॥ ९० ॥

90. This *Chakra* situated in the throat, is the fifth, and is called the *Vishuddha* lotus. Its color is like brilliant gold, and it is adorned with sixteen petals and is the seat of the vowel sounds (i.e., its sixteen petals are designated by the sixteen vowels—*a, ā, i, ī, u, ū, ri, rī, lri, lṛī, e, ai, o, au, am, ah*. Its presiding adept is called *Chhagalāṇḍa*, and its presiding goddess is called *Śākini*.

ध्यानं करोति यो नित्यं स योगीश्वरपण्डितः ।

किन्त्वस्य योगिनोऽप्यत्र विशुद्धाख्ये सरोरुहे ॥

चतुर्वेदा विभासन्ते सरहस्या निधेरिव ॥ ९१ ॥

91. He who always contemplates it, is truly the lord of the Yogis, and deserves to be called wise ; by the meditation of this *Vishuddha* lotus, the *Yogi* at once understands the four *Vedas* with their mysteries.

रहस्थाने स्थितो योगी यदा क्रोधवशो भवेत् ।

तदा समस्तं त्रैलोक्यं कम्पते नात्र संशयः ॥ ९२ ॥

92. When the *Yogi*, fixing his mind on this secret spot, feels angry, then undoubtedly all three worlds begin to tremble.

इह स्थाने मनो यस्य दैवाद्यातिलयं यदा ।

तदा बाह्यं परित्यज्य स्वान्तरे रमते भ्रुवम् ॥ ९३ ॥

93. Even, if by chance, the mind of the *Yogi* is absorbed in this place, then he becomes unconscious of the external world, and enjoys certainly the inner world.

तस्य न क्षतिमायाति स्वशरीरस्य शक्तिः ।  
संवत्सरसहस्रे ऽपि वज्रातिकठिनस्य वै ॥ ९४ ॥

94. His body never grows weak, and he retains his full strength for a thousand years, it becomes harder than adamant.

यदा त्यजति तद्व्यानं योगीन्द्रोऽवनिमण्डले ।  
तदा वर्षसहस्राणि मन्यते तत्क्षणं कृती ॥ ९५ ॥

95. When the Yogi leaves off this contemplation, then to him in this world, thousands of years, appear as so many moments.

6. *Ājña Chakra.*

अथ आज्ञाचक्रविवरणम् ।  
आज्ञापद्मं भ्रुवोर्मध्ये हृक्षोपेतं द्विपत्रकम् ।  
शुक्लाम् तन्महाकालः सिद्धो देव्यत्र हाकिनी ॥ ९६ ॥

96. The two-petalled Chakra, called the *Ājña*, is situated between the two eye-brows, and has the letters *h*, and *ksh* ; its presiding adept is called *Shuklâ Mahâkâlâ* (the White Great Time) ; its presiding goddess is called *Hâkinî*.

शरच्चंद्रनिभं तत्राक्षरबीजं विजृम्भितम् ।  
पुमान् परमहंसोऽयं यज्ज्ञात्वा नावसीदति ॥ ९७ ॥

97. Within that petal, there is the eternal bija (the syllable *ॐ* *tham*), brilliant as the autumnal moon. The wise anchorite, by knowing this, is never pulled down.

एतदेव परन्तेजः सर्वतन्त्रेषु मन्त्रिणः ।  
चिन्तयित्वा परां सिद्धिं लभते नात्र संशयः ॥ ९८ ॥

98. This is the great light held secret in all the *Tantras* ; by contemplating on this, one obtains the highest success, there is no doubt of it.

तुरीयं त्रितयं लिङ्गं तदाहं मुक्तिदायकः ।  
ध्यानमात्रेण योगीन्द्रो मत्समो भवति ध्रुवम् ॥ ९९ ॥

99. I am the giver of salvation, I am the third *linga* in the *turiya* (the state of ecstasy, also the name of the thousand-petalled lotus). By contemplating on this, the Yogi becomes certainly like me.

इडा हि पिङ्गला ख्याता वरणासीति होच्यते ।  
वाराणसी तयोर्मध्ये विश्वनाथोत्र भाषितः ॥ १०० ॥

100. The two vessels called the *Idâ* and the *Pingalâ* are the real *Vârâna* and *Asi*. The space between them is called *Vârânasi* (Benares, the holy city of Siva). There it is said that the Vishwanâtha (the Lord of the universe) dwells.



एतत्क्षेत्रस्य माहात्म्यमृषिभिस्तत्स्वदर्शिभिः ।

शास्त्रेषु बहुधा प्रोक्तं परं तत्त्वं सुभाषितम् ॥ १०१ ॥

101. The greatness of this holy place has been declared in manifold scriptures by the truth-perceiving sages. Its great secret has been very eloquently dwelt upon by them.

7. *The Thousand-Petalled Lotus.*

सुषुम्णा मेरुणा याता ब्रह्मरन्ध्रं यतोऽस्ति वै ।

ततश्चैषा परावृत्य तदाज्ञापद्मदक्षिणे ॥

वामनासापुटं याति गङ्गेति परिगीयते ॥ १०२ ॥

102. The *Sushumnâ* goes along the spinal cord up to where the *Brahmarandhra* (the hole of Brahma) is situated. Thence by a certain flexure, it goes to the right side of the *Âjña* lotus, whence it proceeds to the left nostril, and is called the Ganges.

ब्रह्मरन्ध्रे हि यत्पद्मं सहस्रारं व्यवस्थितम् ।

तत्र कन्देहि या योनिस्तस्यां चन्द्रो व्यवस्थितः ।

त्रिकोणाकारतस्तस्याः सुधा क्षरति सन्ततम् ॥

इडायाममृतं तत्र समं स्रवति चन्द्रमाः ।

अमृतं वहति धारा धारारूपं निरन्तरम् ॥

वामनासापुटं याति गङ्गेत्युक्ता हि योगिभिः ॥ १०३ ॥

103. The lotus which is situated in the *Brahmarandhra* is called *Sahasrâra* (the thousand-petalled). In the space in its centre, dwells the moon. From that triangular place, elixir is continually exuding. This moon-fluid of immortality unceasingly flows through the *Idâ*. The elixir flows in a stream,—a continuous stream. (Going to the left nostril, it receives from the Yogis the name of the “Ganges.”

आज्ञापद्मजदक्षासाध्मामनासापुटंगता ।

उदग्बहेति तत्रेडा वरणा समुदाहृता ॥ १०४ ॥

104. From the right-side portion of the *Âjña* lotus and going to the left nostril flows the *Idâ*. It is here called *Varana* (the northward-flowing Ganges).

ततो द्वयोर्हि मध्ये तु वाराणसीति चिन्तयेत् ।

तदाकारा पिंगलापि तदाज्ञाकमलान्तरे ॥

दक्षनासापुटे याति प्रोक्तास्माभिरसीति वै ॥ १०५ ॥

105. Let the Yogi contemplate on the space between the two (*Idâ* and *Pingalâ*) as *Vârânasi* (Benares). The *Pingalâ* also comes in the same way from the left side portion of the *Âjña* lotus, and goes to the right nostril, and has been called by us the *Asi*.

मूलाधारे हि यत्पद्मं चतुष्पत्रं व्यवस्थितम् ।

तत्र मध्येहि या योनिस्तस्यां सूर्यो व्यवस्थितः ॥ १०६ ॥

106. The lotus which is situated in the Mulâdhâr has four petals. In the space between them, dwells the sun.

तत्सूर्यमण्डलद्वाराद्विषं क्षरति सन्ततम् ।

पिंगलायां विषं तत्र समर्पयति तापनः ॥ १०७ ॥

107. From that sphere of the sun, poison exudes continuously. That excessively heating venom flows full through the *Pingalâ*.

विषं तत्र वहन्ती या धारारूपं निरन्तरम् ।

दक्षनासापुटे याति कल्पितेयन्तु पूर्ववत् ॥ १०८ ॥

108. The venom (sun-fluid of mortality) which flows there continuously in a stream goes to the right nostril, as the moon-fluid of immortality goes to the left.

आज्ञापङ्कजवामास्यादक्षनासापुटं गता ।

उदग्बहा पिंगलापि पुरासीति प्रकीर्तिता ॥ १०९ ॥

109. Rising from the left-side of the *Ājñā* lotus and going to the right nostril, this northward flowing *Pingalâ* has been called of yore the Asi.

आज्ञापद्ममिदं प्रोक्तं यत्र देवो महेश्वरः ।

पीठत्रयं ततश्चोर्ध्वं निरुक्तं योगचिन्तकैः ॥

तद्बिन्दुनादशकृत्याख्यं भालपद्मे व्यवस्थितम् ॥ ११० ॥

110. The two-petalled *Ājñā*-lotus has been thus described where dwells the God Maheshwara. The Yogis describe three more sacred stages above this. They are called *Vindu*, *Nâda* and *Śakti*, and are situated in the lotus of the forehead.

यः करोति सदाध्यानमाज्ञापद्मस्य गोपितम् ।

पूर्वजन्मकृतं कर्म विनश्येदविरोधतः ॥ १११ ॥

111. He who always contemplates on the hidden *Ājñā* lotus, at once destroys all the *karmas* of his past life, without any opposition.

इह स्थिते यदा योगी ध्यानं कुर्यान्निरन्तरम् ।

तदा करोति प्रतिमां पूजाजपमनर्थवत् ॥ ११२ ॥

112. Remaining in this place, when the Yogi meditates constantly, then to him all forms, worships and prayers appear as worthless.

यक्षराक्षसगन्धर्वा अप्सरोगणकिन्नराः ।

सेवन्ते चरणौ तस्य सर्वे तस्य वशानुगाः ॥ ११३ ॥

113. The Yakshas, Rākshashas, Gandharvas, Apsarās, and Kin-naras, all serve at his feet. They become obedient to his command.

करोति रसनां योगी प्रविष्टां विपरीतगाम् ।  
लम्बिकोर्ध्वेषु गर्तेषु धृत्वा ध्यानं भयापहम् ॥  
अस्मिन् स्थाने मनो यस्य क्षणार्धं वर्ततेऽचलम् ।  
तस्य सर्वाणि पापानि संक्षयं यान्ति तत्क्षणात् ॥ ११४ ॥

114. By reversing the tongue and placing it in the long hollow of the palate, let the Yogi enter into contemplation, that destroys all fears. All his sins, whose mind remains steady here even for a second,—are at once destroyed.

यानि यानि हि प्रोक्तानि पञ्चपद्मे फलानि वै ।  
तानि सर्वाणि सुतरामेतज्ज्ञानाद्भवन्ति हि ॥ ११५ ॥

115. All the fruits which have been described above as resulting from the contemplation of the other five lotuses, are obtained through the knowledge of this one Ājñā lotus alone.

यः करोति सदाभ्यासमाज्ञा पद्मे विचक्षणः ।  
वासनाया महाबन्धं तिरस्कृत्य प्रमोदते ॥ ११६ ॥

116. The wise one, who continually practises contemplation of this Ājñālotus, becomes free from the mighty chain of desires, and enjoys happiness.

प्राणप्रयाणसमये तत्पद्मं यः स्मरन्सुधीः ।  
त्यजेत्प्राणं स धर्मात्मा परमात्मनि लीयते ॥ ११७ ॥

117. When at the time of death, the Yogi contemplates on this lotus, leaving this life, that holy one is absorbed in the Paramātmā.

तिष्ठन् गच्छन् स्वपन् जाग्रत् यो ध्यानं कुरुते नरः ।  
पापकर्मविकुर्वाणो नहि मज्जति किल्बिषे ॥ ११८ ॥

118. He who contemplates on this, standing or walking, sleeping or waking, is not touched by sins, even if it were possible for him to do sinful works.

योगी बन्धाद्विनिर्मुक्तः स्वीयया प्रभया स्वयम् ।  
द्विदलध्यानमाहात्म्यं कथितुं नैव शक्यते ॥  
ब्रह्मादिदेवताश्चैव किञ्चिन्मत्तो विदन्ति ते ॥ ११९ ॥

119. The Yogi becomes free from the chain by his own exertion. The importance of the contemplation of the two-petalled lotus cannot be fully described. Even the gods like Brahmā, etc., have learnt only a portion of its grandeur from me.

*The Thousand-Petalled Lotus.*

अत ऊर्ध्वं तालुमूले सहस्रारंसरोरुहम् ।

अस्ति यत्र सुषुम्णाया मूलं सविवरं स्थितम् ॥ १२० ॥

120. Above this, at the base of the palate, is the thousand-petalled lotus, in that part where the hole of that *Sushumnâ* is.

तालुमूले सुषुम्णा सा अधोवक्त्रा प्रवर्तते ।

मूला धारेण्योन्यस्ताः सर्वनाड्यः समाश्रिताः ॥

ता बीजभूतास्तत्त्वस्य ब्रह्ममार्गप्रदायिकाः ॥ १२१ ॥

121. From the base or root of the palate, the *Sushumnâ* extends downwards, till it reaches the *Mulâdhâr* and the perinaeum : all vessels surround it, or are supported by it. These *nâdis* are the seeds of mystery, or the sources of all principles which constitute a man, and show the road to Brahma (i.e. give salvation).

तालुस्थाने च यत्पद्मं सहस्रारं पुराहितम् ।

तत्कन्दे येनिरैकास्ति पश्चिमाभिमुखी मता ॥ १२२ ॥

122. The lotus which is at the root of the palate is called the *Sahasrâr* (the thousand-petalled); in its centre, there is a *Yoni* (seat or force-centre) which has its face downwards.

तस्या मध्ये सुषुम्णाया मूलं सविवरं स्थितम् ।

ब्रह्मरन्ध्रं तदेवेकमामूलाधारपङ्कजम् ॥ १२३ ॥

123. In that is the root of the *Sushumnâ*, together with its hole; this is called the *Brahmarandhra* (the hole of Brahma), extending up to the *Mulâdhâr* padma.

ततस्तद्वन्ध्रे तच्छक्तिः सुषुम्णा कुण्डली सदा ।

सुषुम्णायां सदा शक्तिश्चित्रा स्यान्मम बल्लभे ॥

तस्यां मम मते कार्या ब्रह्मरन्ध्रादिकल्पना ॥ १२४ ॥

124. In that hole of the *Sushumnâ* there dwells as its inner force the *Kundalini*. In the *Sushumnâ* there is also a constant current of force called *chitrâ*, its actions or modifications should be called, in my opinion as *Brahmarandhra*, etc.

यस्याः स्मरणमात्रेण ब्रह्मज्ञत्वं प्रजायते ।

पापक्षयश्च भवति न भूयः पुरुषो भवेत् ॥ १२५ ॥

125. By simply remembering this, one obtains the knowledge of Brahman, all sins are destroyed, and one is never born again as man.

प्रवेशितं बलाद्गुह्यं मुखे स्वस्य निवेशयेत् ।

तेनात्र न बह्व्येव देहचारी समीरणः ॥ १२६ ॥

126. Let him thrust the moving thumb into its mouth : by this the air, which flows through the body, is stopped.

तेन संसारचक्रेस्मिन् भ्रमतीत्येव सर्वदा ।  
तदर्थं ये प्रवर्तन्ते योगी न प्राणधारणे ।  
तत एवाखिला नाडी विरुद्धा चाष्टवेष्टनम् ।  
इयं कुण्डलिनी शक्ती रन्ध्रं त्यजति नान्यथा ॥ १२७ ॥

127. Owing to this (*viñu*) man wanders in the circle of the universe ; the Yogis, therefore, do not desire to keep up this circulation ; all the *nâdis* are bound by eight knots ; only this *kuṇḍalini* can pierce these knots and pass out of the *Brahmarandhra*, and show the way to salvation.

यदा पूर्णासु नाडीषु सन्निरुद्धानिलास्तदा ।  
बन्धत्यागेन कुण्डल्या मुखं रन्ध्राद् बहिर्भवेत् ॥ १२८ ॥

128. When the air is confined fully in all the vessels, then the *Kuṇḍalini* leaves these knots and forces its way out of the *Brahmarandhra*.

सुषुम्णार्था सदैवायं वहेत्प्राणसमीरणः ।  
मूलपद्मस्थिता येनिर्वायमक्षिणकोणतः ॥  
इडापिंगलयोर्मध्ये सुषुम्णा येनिमध्यगा ॥ १२९ ॥

129. Then the vital air continually flows in the *Sushumnâ*. On the right and the left side of the *Mulâdhâr*, are situated the *Iḍâ* and the *Pingalâ*. The *Sushumnâ* passes through the middle of it.

ब्रह्मरन्ध्रं तु तत्रैव सुषुम्णाधारमण्डले ।  
यो जानाति स मुक्तः स्यात्कर्मबन्धाद्विचक्षणः ॥ १३० ॥

130. The hollow of the *Sushumnâ* in the sphere of the *âdhâr* is called the *Brahmarandhra*. The wise one who knows this is emancipated from the chain of karma.

ब्रह्मरन्ध्रमुखे तासां संगमः स्यादसंशयः ।  
तस्मिन्स्नाने स्नातकानां मुक्तिः स्यादविरोधतः ॥ १३१ ॥

131. All these three vessels meet certainly at the mouth of the *Brahmarandhra* ; by bathing at this place one certainly obtains salvation.

*The Sacred Triveni (Prayâg).*

गंगायमुनयोर्मध्ये बह्व्येषा सरस्वती ।  
तासां तु संगमे स्नात्वा धन्यो याति परां गतिम् ॥ १३२ ॥

132. Between the Ganges and the Jamuna, flows this *Saraswati* : by bathing at their junction, the fortunate one obtains salvation.

इडा गंगा पुरा प्रोक्ता पिंगला चार्कपुत्रिका ।

मध्या सरस्वती प्रोक्ता तासां संगोऽतिदुर्लभः ॥ १३३ ॥

133. We have said before that the *Idâ* is the Ganges and the *Pingalâ* is the daughter of the sun (the Jamuna), in the middle the *Sushumnâ* is the Saraswati;—the place where all three join, is a most inaccessible one.

सितासिते संगमे यो मनसा स्नानमाचरेत् ।

सर्वपापविनिर्मुक्तो याति ब्रह्म सनातनम् ॥ ३४ ॥

134. He who performs mental bathing at the junction of the White (*Idâ*) and the Black (*Pingala*) becomes free from all sins, and reaches the eternal Brahma.

त्रिवेण्यां संगमे यो वै पितृकर्म समाचरेत् ।

तारयित्वा पितृन्सर्वान्स याति परमां गतिम् ॥ १३५ ॥

135. He who performs the funeral rites of his ancestors at the junction of these three rivers (*Triveni*) procures salvation for his ancestors and himself reaches the highest end.

नित्यं नैमित्तिकं काम्यं प्रत्यहं यः समाचरेत् ।

मनसा चिन्तयित्वा तु सोऽक्षयं फलमाप्नुयात् ॥ १३६ ॥

136. He who daily performs the threefold duties (*i.e.*, the regular, occasional and the optional ones) by mentally meditating on this place, receives the unfading reward.

सकृद्यः कुरुते स्नानं स्वर्गे सौख्यं भुनक्ति सः ।

दग्ध्वा पापानशेषान्यै योगी शुद्धमतिः स्वयम् ॥ १३७ ॥

137. He who once bathes at this sacred place enjoys heavenly felicity, his manifold sins are burned, he becomes a pure-minded Yogi.

अपवित्रः पवित्री वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा ।

स्नानाचरणमात्रेण पूतो भवति नान्यथा ॥ १३८ ॥

138. Whether pure or impure, in whatever state one might be, by performing ablution at this mystic place, he becomes undoubtedly holy.

मृत्युकाले प्लुतं देहं त्रिवेण्याः सलिले यदा ।

विचिन्त्य यस्य ज्ञेयान्स तदा मोक्षमाप्नुयात् ॥ १३९ ॥

139. At the time of death let him bathe himself in the water of this *Triveni* (the 'Trinity of rivers'): he who dies thinking on this, reaches salvation then and there.

नातः परतरं गुह्यं त्रिषु लोकेषु विद्यते ।

गोप्तव्यं तत्प्रयत्नेन न व्याख्येयं कदाचन ॥ १४० ॥

140. There is no greater secret than this throughout the three worlds. This should be kept secret with great care. It ought never to be revealed.

ब्रह्मरन्ध्रे मनो दत्त्वा क्षणार्धं यदि तिष्ठति ।  
सर्वपापविनिर्मुक्तः स याति परमां गतिम् ॥ १४१ ॥

141. If the mind becomes steadily fixed even for half a second at the *Brahmarandhra*, one becomes free from sins and reaches the highest end.

अस्मिंस्त्रीनं मनो यस्य स योगी मयि लीयते ।  
अणिमादिगुणान्भुक्त्वा स्वेच्छया पुरुषोत्तमः ॥ १४२ ॥

142. The holy Yogi whose mind is absorbed in this, is absorbed in me after having enjoyed the powers called *animâ*, *laghimâ* etc.

एतद्रन्ध्रभ्यानमात्रेण मर्त्यः संसारे सिन्धुल्लभो मे भवेत्सः ।  
पापाञ्जित्वा मुक्तिमार्गाधिकारी, ज्ञानं दत्त्वा तारयत्यद्भुतं वै ॥ १४३ ॥

143. The man knowing this *Brahmarandhra*, becomes my beloved in this world; conquering sins, he becomes entitled to salvation; by spreading knowledge, he saves thousands of people.

चतुर्मुखादित्रिदशैरगम्यं योगिवल्लभम् ।  
प्रयत्नेन सुगोप्यं तद्ब्रह्मरन्ध्रं मयोदितम् ॥ १४४ ॥

144. The Four-faced and gods can hardly obtain this knowledge. it is the most invaluable treasure of the Yogis; this mystery of the *Brahmarandhra* should be kept a great secret.

*The Moon of Mystery.*

पुरा मयोक्ता या योनिः सहस्रारे सरोरुहे ।  
तस्याऽधो वर्तते चन्द्रस्तद्ग्यानं क्रियते बुधैः ॥ १४५ ॥

145. I have said before that there is a force-centre (*yonî*) in the middle of the *Sahasrâra*; below that is the moon; let the wise contemplate this.

यस्य स्मरणमात्रेण योगीन्द्रोऽवनिमण्डले ।  
पूज्यो भवति देवानां सिद्धानां सम्मतो भवेत् ॥ १४६ ॥

146. By contemplating on this the Yogi becomes adorable in this world, and is respected by gods and adepts.

शिरःकपालविषरे ध्यायेद्दग्धमहोदधिम् ।  
तत्र स्थित्वा सहस्रारे पद्मे चन्द्रं विचिन्तयेत् ॥ १४७ ॥

147. In the sinus of the forehead let him contemplate on the ocean of milk; from that place let him meditate on the moon, which is in the *Sahasrâra*.

शिरःकपालधिवरे द्विरष्टकलया युतः ।  
 पीयूषभानुहंसाख्यं भावयेत्तं निरंजनम् ।  
 निरन्तरकृताभ्यासात्त्रिदिने पश्यति ध्रुवम् ।  
 दृष्टिमात्रेण पापैघं दहत्येव स साधकः ॥ १४८ ॥

148. In the sinus of the forehead there is the nectar-containing moon, having sixteen digits (*kalas*, i.e., full). Let him contemplate on this stainless one. By constant practice, he sees it in three days. By merely seeing it, the practitioner burns all his sins.

अनागतञ्च स्फुरति चित्तशुद्धिर्भवेत्खलु ।  
 सद्यः कृत्वापि दहति महापातकपञ्चकम् ॥ १४९ ॥

149. The future reveals itself to him, his mind becomes pure; and though he might have committed the five great sins, by a moment's contemplation of this he destroys them.

आनुकूल्यं ग्रहा यान्ति सर्वे नश्यन्त्युपद्रवाः ।  
 उपसर्गाः शमं यान्ति युद्धे जयमवाप्नुयात् ।  
 खेचरीभूचरीसिद्धिर्भवेत्क्षीरेन्दुदर्शनात् ।  
 ध्यानादेवभवे त्सर्वं नात्र कार्या विचारणा ।  
 सतताभ्यासयोगेन सिद्धो भवति नान्यथा ।  
 सत्यं सत्यं पुनः सत्यं मम तुल्यो भवेद्भ्रुवम् ।  
 योगशास्त्रेऽप्यभिरतं योगिनां सिद्धिदायकम् ॥ १५० ॥

150. All the heavenly bodies (planets, etc.,) become auspicious, all dangers are destroyed, all accidents are warded off, success is obtained in war; the *Khechari* and the *Bhuchari* powers are acquired by the seeing of the moon which is in the head. By mere contemplation on it all these results ensue, there is no doubt of it. By constant practice of Yoga one verily becomes an adept. Verily, verily, again most verily, he becomes certainly my equal. The continual study of the science of Yoga, gives success to the Yogis.

Here ends the description of the Ajñāpura Chakra.

*The Mystic Mount Kailâs.*

अथ राजयोगकथनम् ।  
 अत ऊर्ध्वं दिव्यरूपं सहस्रारं सरोरुहम् ।  
 ब्रह्माण्डाख्यस्य देहस्य बाह्ये तिष्ठति मुक्तिदम् ॥ १५१ ॥

151. Above this (i.e., the lunar sphere) is the brilliant thousand-petalled lotus. It is outside this microcosm of the body, it is the giver of salvation,



कैलासो नाम तस्यैव महेशो यत्र तिष्ठति ।

नकुलाख्योऽविनाशी च क्षयवृद्धिविवर्जितः ॥ १५२ ॥

152. Its name is verily the *Kailâs* mount, where dwells the great Lord (Shiva,) who is called Nakula and is without destruction, and without increase or decrease.

स्थानस्यास्य ज्ञानमात्रेण नृणां, संसारेऽस्मिन्सम्भवो नैव भूयः ।

भूतग्रामं सन्तताभ्यासयोगात्कर्तुं हर्तुं स्याच्च शक्तिः समग्रा ॥ १५३ ॥

153. Men, as soon as they discover this most secret place, become free from re-births in this universe. By the practice of this Yoga he gets the power of creating or destroying the creation, this aggregate of elements.

स्थाने परे हंसनिवासभूते, कैलासनाम्नीह निविष्टचेताः ।

योगी हृतव्याधिरध्रः कृताधिवरायुश्चिरं जीवति मृत्युमुक्तः ॥ १५४ ॥

154. When the mind is steadily fixed at this place, which is the residence of the Great Swan and is called *Kailâs*, then that Yogi, devoid of diseases and subduing all accidents, lives for a great age, free from death.

चित्तवृत्तिर्यदा लीना कुलाख्ये परमेश्वरे ।

तदा समाधिसाम्येन योगी निश्चलतां व्रजेत् ॥ १५५ ॥

155. When the mind of the Yogi is absorbed in the Great God called the Kulâ, then the fullness of the *Samâdhi* is attained, then the Yogi gets steadfastness.

निरन्तरकृते ध्याने जगद्विस्मरणं भवेत् ।

तदा विचित्रसामर्थ्यं योगिनो भवति ध्रुवम् ॥ १५६ ॥

156. By constant meditation one forgets the world, then in sooth the Yogi obtains wonderful power.

तस्माद्गलितपीयूषं पिबेद्योगी निरन्तरम् ।

मृत्योर्मृत्युं विधायाशु कुलं जित्वा सरोरुहे ।

अत्र कुण्डलिनी शक्तिर्लयं याति कुलाभिधा ।

तदा चतुर्विधा सृष्टिर्लीयते परमात्मनि ॥ १५७ ॥

157. Let the Yogi continually drink the nectar which flows out of it; by this he gives law to death, and conquers the *kulâ*. Here the *kulâ kundalini* force is absorbed, after this the quadruple creation is absorbed in the Param Âtman.

*The Râja Yoga.*

यज्ज्ञात्वा प्राप्य विषयं चित्तवृत्तिर्विलीयते ।

तस्मिन् परिश्रमं योगी करोति निरपेक्षकः ॥ १५८ ॥

158. By this knowledge, the modifications of the mind are suspended, however active they may be: therefore, let the Yogi untiringly and unselfishly try to obtain this knowledge.

चित्तवृत्तियदालीना तस्मिन् योगी भवेद् ध्रुवम् ।  
तदा विज्ञायतेऽब्रह्मण्डज्ञानरूपो निरञ्जनः ॥ १५९ ॥

159. When the modifications of the thinking principle are suspended, then one certainly becomes a Yogi; then is known the Indivisible, holy, pure Gnosis.

ब्रह्माण्डबाह्ये संचिंत्य स्वप्रतीकं यथोदितम् ।  
तमावेश्य महच्छून्यं चिन्तयेदविरोधतः ॥ १६० ॥

160. Let him contemplate on his own reflection in the sky as beyond the Cosmic Egg: in the manner previously described. Through that let him think on the Great Void unceasingly.

आद्यन्तमध्यशून्यं तत्कोटिसूर्यसमप्रभम् ।  
चन्द्रकोटिप्रतीकाशमभ्यस्य सिद्धिमाप्नुयात् ॥ १६१ ॥

161. The Great Void, whose beginning is void, whose middle is void, whose end is void, has the brilliancy of tens of millions of suns, and the coolness of tens of millions of moons. By contemplating continually on this, one obtains success.

एतद्ध्यानं सदा कुर्यादनालस्यं दिने दिने ।  
तस्य स्यात्सकला सिद्धिर्वत्सरात्रात्र संशयः ॥ १६२ ॥

162. Let him practise with energy daily this dhyâna, within a year he will obtain all success undoubtedly.

क्षणार्धं निश्चलं तत्र मनो यस्य भवेद् ध्रुवम् ।  
स एव योगी सद्भक्तः सर्वलोकेषु पूजितः ॥ १६३ ॥

163. He whose mind is absorbed in that place even for a second, is certainly a Yogi, and a good devotee, and is revered in all worlds.

तस्य कल्मषसंघातस्तत्क्षणादेव नश्यति ॥ १६४ ॥

164. All his stores of sins are at once verily destroyed.

यं हृष्टा न प्रवर्तते मृत्युसंसारवर्त्मनि ।  
अभ्यसेत्तं प्रयत्नेन स्वाधिष्ठानेन वर्त्मना ॥ १६५ ॥

165. By seeing it one never returns to the path of this mortal universe; let the Yogi, therefore, practise this with great care by the path of the *Swâdhisthân*.

एतद्ध्यानस्य माहात्म्यं मया वक्तुं न शक्यते ।  
यः साधयति जानाति सोऽस्माकमपि सम्मतः ॥ १६६ ॥

166. I cannot describe the grandeur of this contemplation. He who practises, knows. He becomes respected by me.

ध्यानादेव विजानाति विचित्रेक्षणसम्भवम् ।

अणिमादिगुणोपेतो भवत्येव न संशयः ॥ १६७ ॥

167. By meditation one at once knows the wonderful effects of this Yoga (*i.e.*, of the contemplation of the void); undoubtedly he attains the psychic powers, called *animâ* and *laghimâ*, etc.

राजयोगो मयाख्यातः सर्वतन्त्रेषु गोपितः ।

राजाधिराजयोगोऽयं कथयामि समासतः ॥ १६८ ॥

168. Thus have I described the Rāja Yoga, it is kept secret in all the Tantras; now I shall describe to you briefly the Rājādhirāj Yoga.

*The Rājādhirāj Yoga.*

स्वस्तिकञ्चासनं कृत्वा सुमठे जन्तुवर्जिते ।

गुहं संपूज्य यत्नेन ध्यानमेतत्समाचरेत् ॥ १६९ ॥

169. Sitting in the *Swastikāsana*, in a beautiful monastery, free from all men and animals, having paid respects to his Guru, let the Yogi practise this contemplation.

निरालम्बं भवेज्जीवं ज्ञात्वा वेदान्तयुक्तिः ।

निरालम्बं मनः कृत्वा न किञ्चिच्चिन्तयेत्सुधीः ॥ १७० ॥

170. Knowing through the arguments of the Vedānta that the Jīva is independent and self-supported, let him make his mind also self-supported; and let him not contemplate anything else.

एतद्ध्यानान्महासिद्धिर्भवत्येव न संशयः ।

वृत्तिहीनं मनः कृत्वा पूर्णरूपं स्वयं भवेत् ॥ १७१ ॥

171. Undoubtedly, by this contemplation the highest success (*mahā-siddhi*) is obtained, by making the mind functionless; he himself becomes perfectly Full.

साधयेत्सततं यो वै स योगी विगतस्पृहः ।

अहंनाम न कोप्यस्ति सर्वदात्मैव विद्यते ॥ १७२ ॥

172. He who practises this always, is the real passionless Yogi, he never uses the word "I," but always finds himself full of ātman.

को बन्धः कस्य वा मोक्ष एकं पश्येत्सदा हि सः ।

एतत्करोति यो नित्यं स मुक्तो नात्र संशयः ॥ १७३ ॥

173. What is bondage, what is emancipation? To him ever all is one; undoubtedly, he who practises this always, is the really emancipated.

स पव योगी सद्भक्तः सर्वलोकेषु पूजितः ।  
 अहमस्मीति यन्मत्वा जीवात्मपरमात्मनोः ।  
 अहं त्वमेतदुभयं त्यक्त्वा खण्डं विचिन्तयेत् ।  
 अध्यारोपापवादाभ्यां यत्र सर्वं विलीयते ।  
 तद्बीजमाश्रयेद्योगी सर्वसंगविवर्जितः ॥ १७४ ॥

174. He is the Yogi, he is the true devotee, he is worshipped in all the worlds, who contemplates the Jivâtma and the Pâramatma as related to each other as "I" and "Am," who renounces "I" and "thou" and contemplates the indivisible; the Yogi free from all attachment takes shelter of that contemplation in which, through the knowledge of superimposition and negation, all is dissolved.

अपरोक्षं चिदानन्दं पूर्णं त्यक्त्वा भ्रमाकुलाः ।  
 परोक्षं चापरोक्षं च कृत्वा मूढा भ्रमन्ति वै ॥ १७५ ॥

175. Leaving that Brahma, who is manifest, who is knowledge, who is bliss, and who is absolute consciousness, the deluded wander about, vainly discussing the manifested and the unmanifested.

चराचरमिदं विद्वं परोक्षं यः करोति च ।  
 अपरोक्षं परं ब्रह्म त्यक्तं तस्मिन् प्रलीयते ॥ १७६ ॥

176. He who meditates on this movable and immovable universe, that is really unmanifest, but abandons the supreme Brahman—directly manifest—is verily absorbed in this universe.

ज्ञानकारणमज्ञानं यथा नेत्यद्यते भृशम् ।  
 अभ्यासं कुरुते योगी सदा सङ्गविवर्जितम् ॥ १७७ ॥

177. The Yogi, free from all attachment, constantly exerts himself in keeping up this practice that leads to Gnosis, so that there may not be again the up-heaval of Ignorance.

सर्वेन्द्रियाणि संयम्य विषयेभ्यो विचक्षणः ।  
 विषयेभ्यः सुषुप्त्यैव तिष्ठेत्संगविवर्जितः ॥ १७८ ॥

178. The wise one, by restraining all his senses from their objects, and being free from all company, remains in the midst of these objects, as if in deep sleep, *i.e.*, does not perceive them.

एवमभ्यसतो नित्यं स्वप्रकाशं प्रकाशते ।  
 श्रोतुं बुद्धिसमर्थार्थं निवर्तन्ते गुरोर्गिरः ।  
 तदभ्यासवशादेकं स्वतो ज्ञानं प्रवर्तते ॥ १७९ ॥

179. Thus constantly practising the Self-luminous becomes manifest : here end all the teachings of the Guru, (they can help the student no further).

Henceforth he must help himself, they can no more increase his reason or power, henceforth by the mere force of his own practice he must gain the Gnosis.

यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह ।

साधनादमलं ज्ञानं स्वयं स्फुरति तद्ब्रुवम् ॥ १८० ॥

180. That Gnosis from which the speech and mind turn back baffled, is only to be obtained through practice ; for then this pure Gnosis bursts forth of itself.

हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः ।

तस्मात्प्रवर्तते योगी हठे सद्गुरुमार्गतः ॥ १८१ ॥

181. The Haṭha Yoga cannot be obtained without the Rāja Yoga, nor can the Rāja Yoga be attained without the Haṭha Yoga. Therefore, let the Yogi first learn the Haṭha Yoga from the instructions of the wise Guru.

स्थिते देहे जीवति च योगं न श्रियते भृशम् ।

इन्द्रियार्थोपभोगेषु स जीवति न संशयः ॥ १८२ ॥

182. He who, while living in this physical body, does not practise Yoga, is living merely for the sake of sensual enjoyments.

अभ्यासपाकपर्यन्तं मितान्नं सरणं भवेत्

अनाथा साधनं धीमान् कर्तुं पारयतीह न ॥ १८३ ॥

183. From the time he begins till the time he gains perfect mastery, let the Yogi eat moderately and abstemiously, otherwise, however clever, he cannot gain success.

अतीवसाधुसंलापोवदेत् संसद्विबुद्धिमान् ।

करोति पिण्डरक्षार्थं ब्रह्मालापविवर्जितः ।

त्यज्यते त्यज्यते सङ्गं सर्वथा त्यज्यते भृशम् ।

अन्यथा न लभेन्मुक्तिं सत्यं सत्यं मयोदितम् ॥ १८४ ॥

184. The wise Yogi in an assembly should utter words of highest good, but should not talk much : he eats a little to keep up his physical frame ; let him renounce the company of men, let him renounce the company of men, verily, let him renounce all company : otherwise he cannot attain *mukti* (salvation) ; verily, I tell you the truth.

गुप्त्यैव क्रियतेऽभ्यासः संगं त्यक्त्वा तदन्तरे ।

व्यवहाराय कर्तव्यो बाह्ये संगानुरागतः ।

स्वे स्वे कर्मणि वर्तते सर्वे ते कर्मसम्भवाः ।

निमित्तमात्रं करणे न दोषोस्ति कदाचन ॥ १८५ ॥

185. Let him practise this in secrecy, free from the company of men, in a retired place. For the sake of appearances, he should remain in society, but should not have his heart in it. He should not renounce the duties of his profession, caste or rank; but let him perform these merely, as an instrument of the Lord, without any thought of the event. By thus doing there is no sin.

एवं निश्चित्य सुधिया गृहस्थोपि यदाचरेत् ।  
तदा सिद्धिमवाप्नोति नात्र कार्या विचारणा ॥ १८६ ॥

186. Even the house-holder (*grihastha*), by wisely following this method, may obtain success, there is no doubt of it.

पापपुण्यविनिर्मुक्तः परित्यक्ताङ्गसाधकः ।  
यो भवेत्स विमुक्तः स्याद् गृहे तिष्ठन्सदा गृही ।  
न पापपुण्यैर्लिप्येत योगयुक्तो सदा गृही ।  
कुर्वन्नपि तदा पापान्स्वकार्ये लोकसंग्रहे ॥ १८७ ॥

187. Remaining in the midst of the family, always doing the duties of the house-holder, he who is free from merits and demerits, and has restrained his senses, attains salvation. The house-holder practising Yoga is not touched by sins, if to protect mankind he does any sin, he is not polluted by it.

*The Mantra* ओं ऐं क्लीं स्त्रीं

अधुना संप्रवक्ष्यामि मन्त्रसाधनमुत्तमम् ।  
प्रेहिकामुष्मिकसुखं येन स्यादविरौधतः ॥ १८८ ॥

188. Now I shall tell you the best of practices, the japa of *mantra* : from this, one gains happiness in this as well in the world beyond this.

यस्मिन्मन्त्रे वरे ज्ञाते योगसिद्धिर्भवेत्सलु ।  
योगेन साधकेन्द्रस्य सर्वैश्वर्येसुखप्रदा ॥ १८९ ॥

189. By knowing this highest of the *mantras*, the Yogi certainly attains success (*siddhi*): this gives all power and pleasure to the one-pointed Yogi.

मूलाधारेस्ति यत्पद्मं चतुर्दलसमन्वितम् ।  
तन्मध्ये वाग्भवं बीजं विस्फुरन्तं तडित्प्रभम् ॥ १९० ॥

190. In the four-petalled *Mulādhār* lotus is the *bīja* of speech, brilliant as lightning (*i.e.*, the syllable ऐं *aim*.)

हृदये कामबीजंतु बन्धूककुसुमप्रभम् ।  
आक्षारविन्दे शक्त्याख्यं चन्द्रकोटिसमप्रभम् ॥  
बीजत्रयमिदं गोप्यं भुक्तिमुक्तिफलप्रदम् ।  
एतन्मन्त्रत्रयं योगी साधयेत्सिद्धिसाधकः ॥ १९१ ॥

• 191. In the heart is the *bija* of love, beautiful as the *bandhuk* flower (क्लीं *klīm*.) In the space between the two eyebrows (*i.e.*, in the *Ājña* lotus,) is the *bija* of *Śakti* (स्त्रीं *strīm*), brilliant as tens of millions of moons. These three seeds should be kept secret—they give enjoyment and emancipation. Let the *Yogi* repeat these three *mantras* and try to attain success.

(N. B.—The mystical names of these *bija mantras* are not given in the text. The whole mantra is *Om, aim, klīm, strīm*.

एतन्मन्त्रं गुरोर्लब्ध्वा न द्रुतं न विलम्बितम् ।  
अक्षराक्षरसन्धानं निःसन्दिग्धमना जपेत् ॥ १९२ ॥

192. Let him learn this *mantra* from his *Guru*, let him repeat it neither too fast nor too slowly, keeping the mind free from all doubts, and understanding the mystic relation between the letters of the *mantra*.

तद्गतश्चैकचित्तश्च शास्त्रोक्तविधिना सुधीः ।  
देव्यास्तु पुरतो लक्षं हुत्वा लक्षत्रयं जपेत् ॥ १९३ ॥

193. The wise *Yogi*, intently fixing his attention on this *mantra*, performing all the duties peculiar to his caste, should perform one hundred thousand *homs* (fire sacrifices,) and then repeat this *mantra* three hundred thousand times in the presence of the Goddess *Tripura*.

करवीरप्रसूनन्तु गुडक्षीराज्यसंयुतम् ।  
कुण्डे योन्याकृते धीमाञ्ज्वापान्ते जुहुयात्सुधीः ॥ १९४ ॥

194. At the end of this sacred repetition (*japa*), let the wise *Yogi* again perform *hom*, in a triangular hollow, with sugar, milk, butter and the flower of *karavi* (oleander).

अनुष्ठाने कृते धीमान्पूर्वसेवा कृता भवेत् ।  
ततो ददाति कामान्वै देवी त्रिपुरभैरवी ॥ १९५ ॥

195. By this performance of *Homa-Japa-Homa*, the Goddess *Tripura Bhairavi*, who has been propitiated by the above *mantra*, becomes pleased, and grants all the desires of the *Yogi*.

गुरुं सन्तोष्य विधिवल्लब्ध्वा मन्त्रवरोत्तमम् ।  
अनेन विधिना युक्तो मन्दभाग्योऽपि सिद्धयति ॥ १९६ ॥

196. Having satisfied the *Guru* and having received this highest of *mantras*, in the proper way, and performing its repetition in the way laid down, with mind concentrated, even the most heavy-burdened with past *Karmas* attains success.

लक्षमेकं जपेद्यस्तु साधको विजितेन्द्रियः ।  
दर्शनात्तस्य क्षुभ्यन्ते योषितो मदनातुराः ॥  
पतन्ति साधकस्याग्रे निर्लज्जा भयवर्जिताः ॥ १९७ ॥

197. The Yogi, who having controlled his senses, repeats this *mantra* one hundred thousand times, gains the power of attracting others.

जप्तेन चेद्विलक्षेण ये यस्मिन्विषये स्थिताः ।  
आगच्छन्ति यथातीर्थं विमुक्तकुलविग्रहाः ॥  
ददति तस्य सर्वस्वं तस्यैव च वशे स्थिताः ॥ १९८ ॥

198. By repeating it two lacs of times he can control all persons—they come to him as freely, as women go to a pilgrimage. They give him all that they possess, and remain always under his control.

त्रिभिर्लक्षैस्तथाजप्तैर्मण्डलीकाः समण्डलाः ।  
वशमायान्ति ते सर्वे नात्र कार्या विचारणा ॥ १९९ ॥

199. By repeating this *mantra* three lacs of times, all the deities presiding over the spheres as well as the spheres, are brought under his dominion.

षडभिर्लक्षैर्महीपालं सभृत्यबलवाहनम् ॥ २०० ॥

200. By repeating this six lacs of times, he becomes the vehicle of power—yea, the protector of the world—surrounded by servants.

लक्षैर्द्वादशभिर्जप्तेर्यक्षश्चोरगेश्वराः ।  
वशमायान्ति ते सर्वे आश्नां कुर्वन्ति नित्यशः ॥ २०१ ॥

201. By repeating this twelve lacs of times, the lords of Yakshas, Rākshas and the *Nāgas* come under his control; all obey his command constantly.

त्रिपञ्चलक्षजप्तैस्तु साधकेन्द्रस्य धीमतः ।  
सिद्धविद्याधराश्चैव गन्धर्वाप्सरसांगणाः ॥  
वशमायान्ति ते सर्वे नात्र कार्या विचारणा ।  
हठाच्छृण्वन्विज्ञानं सर्वज्ञत्वं प्रजायते ॥ २०२ ॥

202. By repeating this fifteen lacs of times, the Siddhas, the Vidyādhara, the Gandharvas, the Apsarās come under the control of the Yogi. There is no doubt of it. He attains immediately the knowledge of all audition and thus all-knowinghood.

तथाष्टादशभिर्लक्षैर्देहेनानेन साधकः ।  
उत्तिष्ठेन्मेदिनीं त्यक्त्वा दिव्यदेहस्तु जायते ॥  
भ्रमते स्वेच्छया लोके छिद्रां पश्यति मेदिनीम् ॥ २०३ ॥

203. By repeating this eighteen lacs of times, he, in this body, can rise from the ground: he attains verily the luminous body; he goes all over



the universe, wherever he likes; he sees the pores of the earth, i.e., he sees the interspaces and the molecules of this solid earth.

अष्टाविंशतिभिर्लक्षैर्विद्याधरपतिर्भवेत् ।  
 साधकस्तु भवेद्धीमान्कामरूपो महाबलः ॥  
 त्रिंशल्लक्षैस्तथाजप्तैर्ब्रह्मविष्णुसमो भवेत् ।  
 रुद्रत्वं षष्टिभिर्लक्षैरमरत्वमशीतिभिः ॥  
 कोट्यैकया महायोगी लीयते परमे पदे ।  
 साधकस्तु भवेद्योगी त्रैलोक्ये सोऽतिदुर्लभः ॥ २०४ ॥

204. By repeating this 28 *lacs* of times, he becomes the lord of the Viddyâdharâs, the wise Yogi becomes *kâma-rûpi* (i.e., can assume whatever form he desires.) By repeating these thirty lacs of times he becomes equal to *Brahmâ* and *Vishnu*. He becomes a Rudra, by sixty *lac* repetitions, by eighty *lac* repetitions he becomes all-enjoyer, by repeating one tens of millions of times, the great Yogi is absorbed in the Param Brahman. Such a practitioner is hardly to be found throughout the three worlds.

त्रिपुरे त्रिपुरन्त्वेकं शिवं परमकारणम् ।  
 अक्षयं तत्पदं शान्तमप्रमेयमनामयम् ॥  
 लभतेऽसौ न सन्देहो धीमान्सर्वमभीप्सितम् ॥ २०५ ॥

205. O Goddess! Shiva, the destroyer of Tripura, is the One first and the Highest cause. The wise attains Him, who is unchanging, undecaying, all peace, immeasurable and free from all ills—the Highest Goal.

शिवविद्या महाविद्या गुप्ता चाग्रे महेश्वरी ।  
 मद्भाषितमिदं शास्त्रं गोपनीयमतो बुधैः ॥ २०६ ॥

206. O great Goddess! this science of Shiva is a great science (*mâhâvidyâ*), it had always been kept secret. Therefore, this science revealed by me, the wise should keep secret.

हठविद्या परंगोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता ।  
 भवेद्धीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या च प्रकाशिता ॥ २०७ ॥

207. The Yogi, desirous of success, should keep the Hatha Yoga as a great secret. It becomes fruitful while kept secret, revealed it loses its power.

य इदं पठते नित्यमाद्योपान्तं विचक्षणः ।  
 योगसिद्धिर्भवेत्तस्य क्रमेणैव न संशयः ॥  
 समोक्षं लभते धीमान्य इदं नित्यमर्चयेत् ॥ २०८ ॥

208. The wise one, who reads it daily from beginning to end, undoubtedly, gradually obtains success in Yoga. He attains emancipation who honors it daily.

मोक्षार्थिभ्यश्च सर्वेभ्यः साधुभ्यः श्रावयेदपि ।

क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्थादक्रियस्य कथम्भवेत् ॥ २०९ ॥

209. Let this science be recited to all holy men, who desire emancipation. By practice success is obtained, without it how can success follow.

तस्मात्क्रियाविधानेन कर्तव्या योगिपुंगवैः ।

गृहच्छालाभसन्तुष्टः सन्त्यक्तान्तरसंश्लोकः ॥

गृहस्थश्चाप्यनासक्तः स मुक्तो योगसाधनात् ॥ २१० ॥

210. Therefore, the Yogis should perform Yoga according to the rules of practice. He who is contented with what he gets, who restrains his senses, being a house-holder, who is not absorbed in the house-hold duties, certainly attains emancipation by the practice of Yoga.

गृहस्थानां भवेत्सिद्धिरीश्वराणां जपेन वै ।

योगक्रियाभियुक्तानां तस्मात्संयतते गृही ॥ २११ ॥

211. Even the lordly house-holders obtain success by *japa*, if they perform the duties of Yoga properly. Let, therefore, a house-holder also exert in Yoga (his wealth and condition of life are no obstacles in this.)

गेहे स्थित्वा पुत्रदारादिपूर्णेः

सङ्गं त्यक्त्वा चान्तरे योगमार्गे ।

सिद्धेदिच्छं वीक्ष्य पश्चाद् गृहस्थः

क्रोडेत्सो वै मम्मतं साधयित्वा ॥ २१२ ॥

212. Living in the house amidst wife and children, but being free from attachments to them, practising Yoga in secrecy, a house-holder even finds marks of success (slowly crowning his efforts), and thus following this teaching of mine, he ever lives in blissful happiness.

इति श्रीशिवसंहितायां हरगौरीसंवादे योगशास्त्रे

पंचमः पटलः समाप्तः ॥ ५ ॥ शुभम् ॥

# Gheranda Samhita

## (घेरण्ड संहिता)



*"The human frame is mere earthenware  
Bake it with the flame of Yoga-fire"*



**Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti**

**Lonavla - 410 403**

**(Maharashtra - India)**

# Gheraṇḍa Saṁhitā

## (घेरण्ड संहिता)

“आमकुम्भ इवाम्भःस्थो जीर्यमाणः सदा घटः ।

योगानलेन संदह्य घटशुद्धिं समाचरेत् ॥ ”

“The body invariably wears away like an unbaked earthen jar immersed into water. (Therefore) the body should be conditioned by tempering it with the fire of Yoga.”

*Edited by*

**Swami DIGAMBARJI**

Director of Research, Kaivalyadhama  
Shriman Madhava Yoga Mandira Samiti

and

**DR. M.L. GHAROTE**

M.A., M.Ed., Ph.D., D.Y.P.

Deputy Director of Research

Philosophico - Literary Research Department

**Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti**  
**Lonavla (India) - 410403**

*Copyright 1978 by:*  
Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti,  
Lonavla (Maharashtra-India) - 410 403

First published  
Mahashivaratri, 7th March, 1978  
Second Edition April 1997

**ISBN - 8190280333**

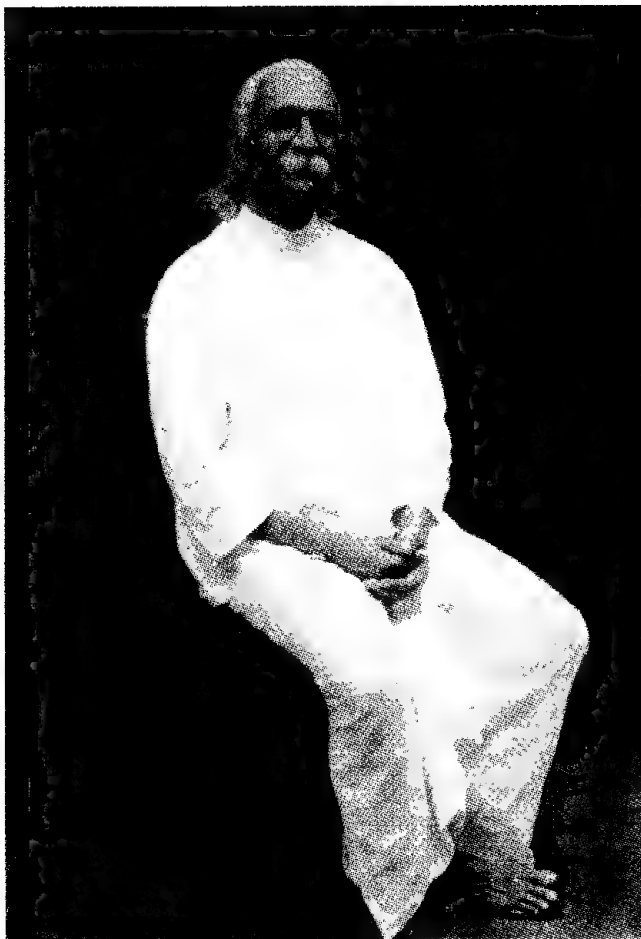
*All rights reserved*

India : Rs *150/-* **Price**

Foreign : US \$ 12  
UK £ 8

Published by Shri O.P. Tiwari, Secretary, for the Kaivalyadhama, S.M.Y.M. Samiti,  
Lonavla, Maharashtra (India) and Printed at Model Press Pvt. Ltd. 6-E, Rani  
Jhansi Road, Jhandewalan, New Delhi-110055.

मुक्तसङ्गो ऽ नहंवादी धृत्युत्साहसमन्वितः ।  
अध्यात्मे भौतिके चापि दक्षः सर्वेषु कर्मसु ॥



Swami Kuvalayanandaji (1883-1966)  
Founder of Kaivalyadhama Institutions

## CONTENTS

<i>Introduction to the First Edition</i>	vii
<i>Introduction to the Second Edition</i>	ix
<i>List of Illustrations</i>	x
<i>Abbreviations</i>	xi
<i>System of Transliteration</i>	xii
<i>Index of Sanskrit Texts</i>	xiii

### Sanskrit Text, Transliteration in Roman Characters English Translation

Chapter I	with Critical Notes	1 – 35
Chapter II	with Critical Notes	36 – 68
Chapter III	with Critical Notes	69 – 104
Chapter IV	with Critical Notes	105 – 108
Chapter V	with Critical Notes	109 – 146
Chapter VI	with Critical Notes	147 – 154
Chapter VII	with Critical Notes	155 – 163

### Indices

Index I	An alphabetical Index to verses in Gheraṇḍa Saṁhitā.	165 – 170
Index II	Important words from the Gheraṇḍa Saṁhitā.	– 193
Index III	Photographs of Yoga practices referred to in Chapter I to III	224

## PREFACE TO FIRST EDITION

We are happy to present to our readers a critical edition of another important text of Haṭhayoga, namely Gheraṇḍa Saṁhitā. We had published earlier a critical edition of Haṭha Pradīpikā which was very well received equally by the scholars and the Yoga students. Gheraṇḍa Saṁhitā which describes several Yogic practices, is a great attraction for the Yogic students.

The staff of the P.L.R.D. of the Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti has been working on this text for years together to bring out a critical edition which has been long overdue.

The work of preparing a critical edition of Gheraṇḍa Saṁhitā started during the life time of Swami Kuvalayanandaji. Several staff members have worked in this project, the prominent names associated with this work being : the Late Dr. S.A. Shukla and the Late Dr. Mahajot Sahai. The number of manuscripts selected was limited in the beginning. The work was further extended to include 19 texts, some manuscripts and some printed texts. Since the number of manuscripts available is small we have tried to depend more and more on available material for the collation.

Thus, for the first time a critical edition of Gheraṇḍa Saṁhitā is made available to the readers. The text is presented in the original, with a complete English transliteration, translation and explanatory notes wherever necessary. It is also illustrated by the suitable photographs of the techniques of Yogic practices to supplement the description. This has further increased the utility of the text.

It will be found that an attempt has been made to give some scientific explanation and results of the scientific studies conducted on some of the Yogic practices in the Scientific Research Department of the Samiti. Research workers from different fields including medical, are now attracted towards the study of various practices of Yoga for the maintenance of psychophysiological health. However, the actual research findings are very meagre. Wherever these were available, we have used them in the notes.



The publication of this text has been made possible because of the help from the Government of India, Ministry of Education, for which we are highly thankful. We are grateful to our colleagues Dr. P.V. Karambelkar, Joint Director of Research, Dr. M.V. Bhole, Deputy Director of Scientific Research, Shri O.P. Tiwari, Secretary, Dr. V.A. Bedekar, Shri R.J. Sahu, Dr. Pitambar Jha and Shri G.S. Sahay for their help in preparing this critical edition. We acknowledge with thanks the hearty co-operation of various Oriental Institutes, too numerous to mention, for providing related information and transcripts of the texts required for collation. We are thankful to Shri Ramesh Madhamshettiwar for the help rendered in collecting related material at our request.

We also thank Shri K.M. Gokhale for the excellent co-operation and immense pains taken while the book went through the press. Help of Nimkar's Photo Studio, Bombay is also acknowledged for the photographs taken.

Kaivalyadhāma  
Lonavla

Swami Digambarji  
(Dr) M.L. Gharote

## PREFACE TO THE SECOND EDITION

The First Edition of the Gheraṇḍa Saṁhitā published in 1978 had been very well received equally by the scholars as well as Yoga students.

The first edition having been completely sold out for quite some time it was felt necessary to go in for the second edition to meet the persistent demand for Gheraṇḍa Saṁhitā being received by the Samiti from within the country and from abroad. Unfortunately, the Samiti was handicapped due to non-availability of the services of both the editors of the first edition namely Swami Digambarji and Dr. M.L. Gharote. Whereas Swami Digambarji had passed away in 1990, Dr. M.L. Gharote had retired from the service of the Samiti. Nevertheless, the work done under their guidance to bring out the first edition of Gheraṇḍa Saṁhitā ever be remembered by the Samiti as well as Yoga enthusiasts.

Finally, it was decided to bring out the second edition of the publication without any change for the present. However, it had not been possible so far for want of adequate resources to take up the job in hand. We have since overcome these handicaps. The second edition of Gheraṇḍa Saṁhitā is now in the hands of scholars/readers interested in Yoga. Further, it was made possible because of the active involvement of Shri K.P. Talwar, who is in fact one of the family members of Kaivalyadhama, Lonavla. The total printing of the publication has been done under his supervision. It will be too formal for me to thank him for this.

Dr. B.R. Sharma, Acting Asstt. Director P&R Deptt. of the Samiti and his staff members are of course to be thanked for their suggestions.

My heartiest thanks are also due to Shri Megh Raj Aggarwal of the Model Press (Pvt.) Ltd., New Delhi who has always been very helpful and cooperative in the printing of our publications including the current one.

May God bless all to continue to bring out such publications and serve the cause of Yoga in future also.

Kaivalyadhama  
Lonavla - 410 403  
30th April, 1997

Swami Maheshananda  
Director

## LIST OF ILLUSTRATIONS

	Plate No.		Plate No.
1 Vahnīsāra	1	27 Utkāṭāsana	17
2 Jalabasti	2	28 Saṁkaṭāsana	18
3 Sthalabasti	2	29 Mayūrāsana	18
4 Neti	3	30 Kukkuṭāsana	19
5 Laulikī	4	31 Kūrmāsana	19
6 Vyutkrama Kapālabhāti	5	32 Uttānakūrmakāsana	20
7 Sītkrama Kapālabhāti	5	33 Maṇḍukāsana	20
8 Daṇḍa Dhauti	6	34 Uttānamaṇḍukāsana	21
9 Vamana Dhauti	7	35 Vṛkṣāsana	21
10 Vāstra Dhauti	8	36 Garuḍāsana	22
11 Siddhāsana	9	37 Vṛṣāsana	22
12 Padmāsana	9	38 Śalabhāsana	23
13 Bhadrāsana	10	39 Makarāsana	23
14 Muktāsana	11	40 Uṣṭrāsana	23
15 Vajrāsana	11	41 Bhujaṅgāsana	24
16 Svastikāsana	12	42 Yogāsana	24
17 Simhāsana	12	43 Mahāmudrā	25
18 Gomukhāsana	13	44 Uḍḍiyāna	25
19 Vīrāsana	13	45 Jālandhara	26
20 Dhanurāsana	14	46 Viparītakaraṇī	27
21 Mṛtāsana	14	47 Yonimudrā	28
22 Guptāsana	15	48 Vajroli	28
23 Matsyāsana	15	49 Iḍāgī	29
24 Matsyendrāsana	16	50 Pāśinī	29
25 Gorakṣāsana	16	51 Śītalī	30
26 Paścimottānāsana	17	52 Sahita Praṇāyama	30

## ABBREVIATIONS

1	AR	Āgamarahasyam
2	A.S.	Ahīrbudhnya Saṁhitā
3	B.S.	Bṛhadyogasopāna
4	BY	Bṛhadyogiyājñavalkyaśmṛti, Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavla
5	DU	Darśanopaniṣad
6	G.Ś.	Gorakṣa Śataka
7	Gh. S.	Gheraṇḍa Saṁhitā
8	H.P.	Haṭhapradīpikā, Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavla
9	HR	Haṭharatnāvali
0	HSC	Haṭhasaṁketacandrīkā
1	J	Jyotsnā - A commentary by Brahmananda on Haṭhapradīpikā
2	J.U.	Jābāladarśanopaniṣad
3	KK	Kapālakuraṇṭaka Haṭhābhyāsapaddhati
4	Ś.S.	Śiva Saṁhitā
5	Ś.U.	Śāṇḍilyopaniṣad
6	S.S.	Satkarma Saṅgraha
7	SSP	Siddha-Siddhānta-Paddhati
8	SVS	Śmṛtisāṁdarbhe Viśvāmitra Śmṛti
9	TBU	Trīśikhibrahmaṇopaniṣad - Mantrabhaga
0	VS	Vasiṣṭha Saṁhita - Yoga Kaṇḍam
1	YB	Yogabīja
2	Y.M.	Yoga Mīmāṃsa, Quarterly, Kaivalyadhāma, Lonavla
3	YSC	Yoga Siddhānta Candrikā
4	YU	Yogopaniṣads, Theosophical Publishing House, Adyar
5	YY	Yogayājñavalkya - Ed. P.C. Diwanji

## Scheme of Transliteration

अ - a	आ - ā	इ - i	ई - ī	उ - u	ऊ - ū
ऋ - ṛ	ए - e	ऐ - ai	ओ - o	औ - au	.. - ī
अनुस्वार - m̐			विसर्ग - ḥ		
क - k	ख - kh	ग - g	घ - gh	ङ - ṅ	
च - c	छ - ch	ज - j	झ - jh	ञ - ñ	
ट - ṭ	ठ - ṭh	ड - ḍ	ढ - ḍh	ण - ṇ	
त - t	थ - th	द - d	ध - dh	न - n	
प - p	फ - ph	ब - b	भ - bh	म - m	
य - y	र - r	ल - l	व - v	श - ś	
ष् - ṣ	स - s	ह - h	क्ष - kṣ	ज्ञ - jñ	

## INTRODUCTION

### Earlier publications of Gheraṇḍa Saṁhitā

Gheraṇḍa Saṁhitā was edited first by Bhuvanan Chandra Vasaka at Calcutta in 1877. The same was translated and introduction was prepared in German by Richard Schmidt at Berlin for the second edition in 1921, under the title, 'Fakire und Fakirtum'. Tattva Vivecaka Press, Bombay published an edition in 1885. Kaliprasanna Vidyaratna edited with translation in Bengali, the text of Gh.S. in 1886. Another edition in Bengali script by Rasika Mohan Chattopadhyaya was published in 'Arunodaya' Bengali Monthly Journal in 1890. In the series of the 'Sacred Books of the Hindus' an edition with English translation was published by Panini Office, Allahabad in 1914. Earlier in 1898 Laxmivenkateswar Press published an edition with Hindi translation. A better and carefully edited text was published by the Theosophical Publishing House, Adyar, Madras in 1933. Other editions have also recently been published. But none of these editions was critically edited and these seem to have been based on a single manuscript, particulars of which are not available.

### A general account of the manuscripts

For the purpose of the critical edition of the text of Gheraṇḍa Saṁhitā 14 manuscripts and 5 printed texts have been used. Out of these only one manuscript is incomplete. Rest of the texts are complete. Their details are given below:

I. Ms. No. 1074 (also No. BI 32) at BBRAS Library, Bombay; 19 Folios; 11 lines to a page; 32 letters to a line; Country paper, rough and thick, Devanāgarī script; size 12"x6"; date, Jyēṣṭha Vadya 9th of Sāmvat 1928 (10th July, 1872 A.D.) Name of the scribe Bhagawanlal Indrajī; Complete.

II. Ms. No. G. 9112-15-D-3 at the Asiatic Society, Calcutta; 7 Folios; 14 lines to a page; 52 letters to a line, Country paper, smooth and thin; Devanāgarī script; size 13"x6"; date appears to be modern; Incomplete, containing first five chapters and a verse from the sixth.

III. Ms. No. G. 5835-7-F-3 at the Asiatic Society, Calcutta; 16 Folios; 10 lines to a page, 34 letters to a line; Country paper, tough and thin; Devanāgarī script size 11"x5½"; Date, Āṣāḍha Suddha 12th of Saṃvat 1900 (1843 A.D.); Name of the scribe Narayanānatha, written at Gorakṣaṭillā: damaged by rodents; Complete.

IV. Ms. No. G. 9099-15-D-1 at the Asiatic Society, Calcutta, 18 Folios; 10 lines to a page; 34 letters to a line; country paper, smooth and tough; Devanāgarī script; size 11½"x5½"; Date, Srāvaṇa Śukla 1st of Saṃvat 1934 (1877 A.D.) Complete.

V. Ms. No. Keith 5768 (I.O. 3578) at India Office Library, London; 14 Folios; 11 lines to a page; 40 letters to a line; Thick and smooth country paper; Devanāgarī script; size 13½"x5½"; Date, Phālguna Śuddha 13th of Saṃvat 1919 (1862 A.D.); Complete.

VI. Ms. No. 6129 (5023) at the Royal Asiatic Society of Bengal, Calcutta; 28 Folios; 3 lines to a page; Palm leaf; Bengali script; size 16"x1½"; Date, Śake 1724 (1802 A.D.); Complete.

VII. Ms. No. 36248 at the Rajasthan Oriental Institute, Jodhpur; 8 Folios; 18 lines to a page; 40 letters to a line; Country paper; Devanāgarī script; size 13½"x7"; Date not given, but not very old. Complete.

VIII. Ms. No. 4103 at the Oriental Institute, Baroda; 22 Folios.

IX. A transcript of Ms. No. यो. 12/4/27 at Ganganath Jha Kendriya Sanskrit Vidyapitha, Allahabad.

X. Ms. No. 29870 at the Sanskrit University Library (Saraswati Bhavan), Varanasi; 10 Folios; 12 lines to a page; 55 letters to a line; paper; Devanāgarī script; size 13"x5.1"; Date not given; Complete.

XI. Ms. No. 29987 at the Sanskrit University Library (Saraswati Bhawan), Varanasi, 39 Folios; 7 lines to a page; 21 letters to a line; paper; Devanāgarī script; size 6.3"x3.3"; Dated Saṃvat 1861; Complete.

XII. Ms. No. 29944 at the Sanskrit University Library (Saraswati Bhawan), Varanasi; 13 Folios; 8 lines to a page; 38 letters to a line; Paper; Bengali script; size 12.1"x4.3"; Date not given; Complete.

XIII. Ms. No. 30012 at the Sanskrit University Library (Saraswati Bhawan), Varanasi; 15 Folios; 8 lines to a page; 59 letters to a line; Paper; Bengali script; size 13.2"x3.7"; Date not given; Complete.

XIV. Ms. No. 30121 at the Sanskrit University Library (Saraswati Bhawan), Varanasi; 12 Folios; 11 lines to a page; 54 letters to a line; paper; Bengali script; size 13.1"x3.9"; Date not given; complete.

### Printed Texts

XV. Gheraṇḍa Saṁhitā (Yogaśāstram) published in Saṁvat 1986 by Ganga Viṣṇu Shrikrishnadas, Laxmivenkatesvara Steam Press, Bombay, with Hindi translation by Pandit Radhachandra. The headings of chapters and sub-headings of the topics given are apparently inserted by the editor.

XVI. Gheraṇḍa Saṁhitā with translation and notes by Dr. Chamanlal Gautam and published by Samskriti Samsthan, Bareilly in 1974 A.D. The headings of the chapters and sub-headings of the topics are also used in this text.

XVII. Gheraṇḍa Saṁhitā, translated in English by Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, first published in 1914-15 by Pāṇinī Office, Allahabad; Second Edition published by Oriental Books Reprint Corporation, New Delhi in 1975.

XVIII. Bengali text edited with translation and notes by Kaliprasanna and published by Babuchandra Ghosh on 1st Bhādra of Bengali year 1292 (i.e. 1886 A.D.), microfilm of which was used.

XIX. Bengali Text edited with translation and notes by Rasikmohan Chattopadhyaya and published in Arunodaya Monthly in 1890 A.D. of which microfilm was used.

Vol. (XX). Gheraṇḍa Saṁhitā, Theosophical Publishing House, Adyar, Madras, 1933.

So far as material variants are concerned, the following Mss. show some distinctly individual and peculiar readings with their mutual affinity as shown in the following groups:

- (1) I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII.
- (2) IX.
- (3) X, XI, XII, XIII, XIV, XX.
- (4) XV, XVI, XVII, XVIII, XIX.



The text of Gheraṇḍa Saṁhitā is based on printed text (XX) with the necessary emendations supported by other Mss. However, the original readings of the basic Ms. are noted in the foot-notes.

### About the Text

Gheraṇḍa Saṁhitā is a systematically written text on Yoga. It is in the form of a dialogue between Gheraṇḍa, the preceptor and Caṇḍakapali, the disciple. It widely differs from Haṭhapradīpikā and other texts on Haṭhayoga. It does not use the word Haṭha in the form of Yoga. The Yoga that has been discussed in Gh. S. is called Ghaṭasthayoga. We do not come across this term in any other treatises on Yoga. Ghaṭa refers to the body and Ghaṭasthayoga means Yoga based on the approach through the body. Obviously Ghaṭastha Yoga or Ghaṭa Yoga deals with the Haṭhayogic practices. Gh. S. is an important manual of Yogic practices. It describes more than 100 Yogic practices of varied nature. These practices can be classified as follows:

(1) Kriyās :	Dhautis	13
	Bastis	2
	Neti	1
	Trāṭaka	1
	Nauli	1
	Kapālabhātis	3
		<hr/> 21
(2) Āsanās		32
(3) Mudrās		25
(4) Pratyāhāras		5
(5) Prāṇayāmas		10
(6) Dhyānas		3
(7) Samādhis		6
TOTAL		<hr/> 102

In these Yogic practices there is a gradual evolution of the process from physical to metaphysical (spiritual) through psychological. The ladder consists of seven steps. The end is always kept in view throughout the successive steps.

The body is first to be purified and freed from disease by practising *Ṣaṭkarmas* and by the other processes it is to be made a fit receptacle for the attainment of *Mukti* (Liberation).

Some of the examples of the frequent indication of connecting the preliminary practices to the attainment of higher experiences may be stated as follows :

### **Ṣaṭkarmas**

(1) *Karṇadhauti* is to be practised for cleaning the ears but the end in view is to acquire the capacity to hear mystical internal sounds “नित्यमभ्यासयोगेन नादान्तरं प्रकाशयेत् ।” (I-33).

(2) The *Nāḍīnirmalatā* is expected to produce *divyaḍṛṣṭi* (I-35).

(3) *Netikarma* while destroying *kaphadoṣas* leads to *Khecari* and produces *divyaḍṛṣṭi*.

(4) *Trāṭaka* destroys diseases of the eyes, produces *divyaḍṛṣṭi* and leads to *Śāmbhavi*.

Thus even while practising the first *Sādhana*, namely, *Ṣaṭkarma*, the aim is not lost sight of.

Gh. S. is, perhaps, the only text available that gives elaborate practices of *Dhauti* and more details of personal hygiene. As many as 21 *Kriyās* have been described in this text under *Ṣaṭkarmas*.

### **Āsanas**

The very first *Āsana*, namely, *Siddhāṣana* is described as *mokṣakavāṭābhedanakara* (which opens the doors of realisation.)

The description of *Śavāṣana* (II-19) as *cittaviśrāntikāraṇam* touches the fringe of the psychological plane to be traversed in the attempt to reach the metaphysical goal.

The description of *Bhujṅgāṣana* goes a step further by its reference to the awakening of *Kuṇḍalinī*. “जागर्ति भुजगी देवी भुजंगासन साधनात्” II-43. From psychological, there is here a rise to the spiritual field.

### **Mudrās**

The set of 25 *Mudrās*, the third *Sādhana* of the *Ghaṭastha Yoga* by its inclusion of *Pañcadhāraṇā*, marks a transition from the physical to

the psychological. Along with the qualities of Mudrās leading to destroying of diseases and bestowing of siddhis, in case of some Mudrās, there is a pointer to Mukti which shows that the aim is never lost sight of. For example, Uddiyāna bandha is mṛtyumātāṅgakesari and by it 'मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत्' III-11. Mūlabandha leads to saṁsārasāgaratarāṇa; by Mahabandha 'साधयेत् सर्ववाञ्छितम्' III-20. The description of the results accruing from Khecarī and Yonimudrā preceded by Śakticālana lifts the reader far above the physical world and seems almost to usher him straight into the spiritual world. Śambhavī Mudrā stands still higher. Here the aspirant enters the metaphysical field. "शाम्भवी यो विजानीयात्स च ब्रह्मन् न चान्यथा ।" III-67. The Pañcadhāraṇāmudrās bestow what Patañjali calls Bhūtajaya siddhi.

### Pratyāhāra

The 3 sādhanas (Ṣaṭkarma, Āsana, Mudrā) described previously, made an occasional entry into the psychological and sometimes the metaphysical field, but they were firmly established on the physical plane. With Pratyāhāra we enter the psychological field proper as the very first verse says, "यस्य विज्ञानमात्रेण कामादिपुनाशनम् ।" IV-1.

### Prāṇāyāma

It is rather strange that Prāṇāyāma Sādhana comes after Pratyāhāra in this text. In Prāṇāyāma, the element of Dhyāna is clearly introduced in the Sagarbha variety of the Sahita Kumbhaka. As with the preceding Sādhanas, Prāṇāyāma, in addition to its being destroyer of diseases and Kuṇḍalinībodhaka, also results in Manonmanibhāva. The Bhrāmari Kumbhaka enables the aspirant to hear various sounds growing subtler until the anāhatadhvani is heard, in which is seen Jyoti and when mind is concentrated on this, one reaches the Paramapada of Viṣṇu. This success in Bhrāmari leads to Samādhi easily.

### Dhyāna

The sixth Sādhana directly deals with Dhyāna. Some element of Dhyāna was already introduced in the earlier Sādhanas. The three kinds of Dhyāna, Sthūla, Jyoti and Sukṣma are graded and rise one above the other, the last ending in आत्मप्रत्यक्षम् (Cf. VI-22). Sthūla Dhyāna has a concrete object, real or imaginary, for concentration. Jyoti has light while Sukṣma Dhyāna means concentrating on Brahman as Bindu or the

great Goddess Kuṇḍalini. Success in Sukṣma Dhyāna is attained by Śāmbhavi Mudrā. Tejodhyāna is a hundred times superior to Sthūla, while Sukṣma is hundred times superior to Tejodhyāna. The aim of Dhyāna-Yoga is direct perception of the Self. “आत्मा साक्षात् भवेत् यस्मात् तस्मात् ध्यानं विशिष्यते ।” By this Dhyānayoga Ātmā is revealed. Having perceived the Self by Dhyānayoga, the next step is of course the Samādhi by which one realises one's identity with Brahman.

### Samādhi

The seventh Sādhana is Samādhi which is a synonym of Rājayoga. This is sixfold. The first is through Śāmbhavi Mudrā leading to Dhyāna and terminating in Samādhi, the second through Khecari Mudrā leading to Rasānanda and terminating in Samādhi, the third through Bhrāmarī leading to Nāda and terminating in Samādhi, the fourth through Yonimudrā leading to Laya and terminating in Samādhi, the fifth through Bhakti leading to astasātvikabhāva and terminating in Samādhi, and the sixth through Manomūrcchā leading to restraint of mind and terminating in Samādhi.

Through Samādhi, the quality of Nirliptatva or detachment and thereafter Mukti is attained. Samādhi is both a process as also the result of that process. As a process Samādhi means intense mental concentration free from all saṅkalpa and attachment to the world expressed in terms of ahaṁtā and mamatā. As a result of such process it is the union of Jīva with Paramātmā.

### Philosophy of Gheraṇḍa Saṁhitā

The rationale of Yogic practices has been explained in the following few introductory verses :

सुकृतैर्दुकृतैः कार्यैर्जायते प्राणिनां घटः ।  
 घटादुत्पद्यते कर्म घटीयन्त्रं यथा भ्रमेत् ॥  
 ऊर्ध्वाधो भ्रमते यद्वदघटीयन्त्रं गवां वशात् ।  
 तद्वत्कर्मवशाज्जीवो भ्रमते जन्ममृत्युभिः ॥  
 आमकुम्भ इवाम्भःस्थो जीर्यमाणः सदा घटः ।  
 योगानलेन संदह्य घटशुद्धिं समाचरेत् ॥  
 अभ्यासमत्कादि वर्णानि यथा शास्त्राणि बोधयेत् ।  
 तथा योगं समासाद्य तत्त्वज्ञानं च लभ्यते ॥

'Ghaṭa' is a technical word used here which indicates not only 'body' but all that makes a person as an unit. It may be termed as 'śarīra' or 'deha' in philosophical sense which includes 'Liṅga śarīra' or 'Liṅga deha' (subtle body) that transmigrates and is responsible for another birth. Thus the psychophysical unit of a person is responsible for good or evil actions which determine the further course of rebirth. This chain can be broken and future trend of birth modified through the practice of Yoga. Thus Gh. S. accepts the doctrine of 'free will' which can change and modify the very psychophysical substratum responsible for the actions. The mode of action based on free will suggested in Gh. S. is 'Ghaṭasuddhi'. Ghaṭasuddhi again is a concept which means not only purification but also fortification of the psycho-physical unit. The method of Ghaṭasuddhi includes seven processes such as Sodhana, Dṛdhata, Sthairya, Dhairya, Lāghava, Pratyakṣa and Nirlipta. These processes are undergone through the practice of Śaṭkarma, Āsana, Mudrā, Pratyāhāra, Prāṇāyāma, Dhyāna and Samādhi which are described in and are the subject matter of Gh. S. Ghaṭasuddhi leads to realisation of the Self according to Gh. S.

### **Date of Gheraṇḍa Saṁhitā**

The salutatory verse found in most of the manuscripts of Gh. S. is a clear indication of the influence, on the scribes, of the HP where similar salutatory verse occurs. They could not, perhaps, resist the temptation of adding this verse to the original text of the Gh. S. in the beginning. Obviously this verse is an interpolation because nowhere in the text the words like 'Haṭha-Yoga' or 'Haṭha yogavidyā' occur though at two places the word 'Haṭha' is used. But there the meaning of 'Haṭha' is 'force'. It does not signify the school of Yoga. This leads us to assume that Gh. S. must be a later work than H.P.

Considering the contents of the text of Gh. S. we find elaboration of various Yogic practices like, Śaṭkarmas, Āsanas, Mudrās, etc. which are not found in the HP. On the basis of the theory of evolution of the practices, Gh. S. must be later than H.P.

There is a mention of 'चण्डः कापालिकस्तथा' in the list of Siddhas given in some copies of H.P. But there is no other evidence of the information contained in the dialogue of Gheraṇḍa-Canḍa having

made use of in HP. This rules out the possibility of Gh. S. being earlier than H.P.

Among other reasons why Gh. S. must be later than HP, one is that we do not find many copies of this text. Whatever copies are available come from North or East India. These are conspicuously absent in South India. This is, perhaps, due to the short period available for the spread of the copies.

It is surprising to find that the writers like Sivānanda of Yogacintāmaṇi or Sundardeva of Haṭhasaṅketa Candrikā do not refer to this text in their digests. This indicates that the text of Gh. S. was not known much, though it may be existing.

Having thus seen that Gh. S. cannot be placed before HP what could be its period ? The period of Haṭhapradīpikā has been fixed as between middle of 14th and middle of 16th century. Readers may refer for this to the critical edition of Haṭhapradīpikā published by Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavla. The earliest dated manuscript of Gh. S. that we have is of 1802 A.D., that is, 175 years old. If we consider a period of about 100 years to have taken for some copies to come into existence, the period of the text could be fixed at the end of 17th century or the beginning of 18th century.

### **Special Features of Gheraṇḍa Saṁhitā**

The name Caṇḍakapālī is interesting and it reminds us of the sect of Kāpālikas from Nāthasaṁpradāya. But we do not see a trace of influence of this sect on this text. On the contrary Haṭhayogic practices seem to have been freed from the tāntric and śāktic influences and presented in the chaste form which Gorakṣa tried to emphasise in his cult, as could be seen from the description of Vajroli and absence of such practices as Amaroli and Sahajoli in Gh. S.

The special feature of the contents of Gh. S. is the narration of Saptāṅga Yoga. In the texts of Haṭha Yoga we get Caturaṅga Yoga as in Haṭhapradīpikā and Ṣaḍaṅgayoga as in Gorakṣaśataka. Similarly, Saptāṅgayoga dealt with in Gh. S. is its special contribution. Strangely enough the topic of Prāṇāyāma has been dealt with after the chapter on Pratyāhāra.

The influence of Vedantic thought and devotion is clearly seen in

Gh. S. The verses “जले विष्णु.....विष्णुमयं जगत् ।” etc. point out this fact.

It is a practical manual and is relatively free from poetic fancies. Great stress has been laid on Ajapā which is absent in Haṭhapradīpikā.

In many practices Gh. S. emphasizes the importance of mental aspect involved in the practice. Two Prāṇāyāmas, namely, Bhrāmarī and Mūrcchā described in this text emphasize more on mental attention than the description of the technique of Prāṇāyāma. The details of these two Prāṇāyāmas given by H.P. are absent in Gh. S.

There is an absence of the description of Yamas and Niyamas. They are not at all mentioned.

The author does not very much care for the grammatical accuracy. Many-a-time he takes liberty to change the form of the words to suit the metre. For example, he uses उड्डीयने for उड्डीयाने, जलन्ध्रेण for जलन्धरेण, अभ्यासात् for अभ्यासात्. He often uses क् प्रत्यय for the completion of the verse (पादपूरणार्थ), like उड्डीयानक, सूर्यभेदनक, पादक, मूलक, etc.

The word 'Siddhi' is used for success and not for super natural or paranormal phenomena attained through Yogic practices.

### Reproduction of the verses

There are some obvious quotations in the text. But nowhere the source has been mentioned. For example, यतो यतो निश्चरति from Bh. G. VI-26 or विद्याप्रतीतिः etc. The description of Pañcadhāraṇā is practically the same as in Gorakṣaśataka. This does not, however, indicate any act of plagiarism. In many treatises well known verses are quoted without reference because such things are considered to be a property of all.

### Extent of Gheraṇḍa Saṁhitā

Kavi-Kāvya-Kāla-Kalpanā mentions 450 verses of Gheraṇḍa Saṁhitā. But the maximum verses found by us were 351 in the Vulgate copies. The number of verses differs from one manuscript to another on account of : (1) Number of lines making a verse from single line to as many as 4 lines, (2) verses describing the effects of the practices. The number in the present critically edited text is 317.

### **Verses common in Haṭha Pradīpikā and Gheraṇḍa Saṁhitā**

There are not many verses common in these two texts. Whatever verses seem to be similar pertain to the technique of some Āsanas and Mudrās.

There are, however, some instances where we suspect borrowing of the verses from Haṭhapradīpikā, for example : verses on Mayūrāsana, Savāsana, Siddhāsana, Padmāsana, Uḍḍiyāna. But it is very difficult to say that these verses were taken from H.P. because these are found in other texts also and seem to have some common source.

### **Authorship of Gheraṇḍa Saṁhitā**

Like most of the Indian traditional texts the author of the Gh. S. is not known. Whether the names Gheraṇḍa and Caṇḍa, between whom the dialogue is cast, are real or fictitious is not definitely known. Briggs states that "The author was an adept named Gheraṇḍa—a Vaiṣṇavite of Bengal." It is apparent from the contents of the text that there was a considerable influence of Vaiṣṇavism on the author. But practically we do not know anything about the authorship of the text of Gh. S.

---



# Gheraṇḍa Saṁhitā

(घेरण्ड संहिता)

Text

# Gheraṇḍa Saṁhitā (ਧੇਰੁਣ ਸਾਹਿਤਾ)

Text

# Gheraṇḍa Saṁhitā

(घेरण्ड संहिता)

Text

# घेरण्ड संहिता

प्रथमोपदेशः

GHERAṆḌA SAMHITĀ

Prathamopadeśaḥ

LESSON I

<sup>1</sup> एकदा चण्डकापालिर्गत्वा <sup>2</sup> घेरण्डकुट्टिरम् ।

प्रणम्य विनयाद्भक्त्या <sup>3</sup> घेरण्डं <sup>4</sup> परिपृच्छति ॥१॥

ekadā caṇḍakāpālirgatvā Gheraṇḍa kuṭṭiram /  
praṇamya vinayādbhaktyā Gheraṇḍam paripṛcchati ॥1॥

1. Once, Caṇḍakāpālī went to the cottage of Gheraṇḍa and having bowed to him with modesty and devotion, asked him (the following).

घटस्थयोगं <sup>5</sup> योगेश तत्त्वज्ञानस्य कारणम् ।

इदानीं श्रोतुमिच्छामि योगेश्वर <sup>6</sup> वद प्रभो ॥२॥

ghaṭasthayogaṁ yogeśa tattvajñānasya karaṇam /  
idānīm śrotumicchāmi yogeśvara vada prabho ॥2॥

2. O Lord, O Master of Yoga, I now wish to know the Ghaṭastha-Yoga which leads to the knowledge of Reality.

1. Before this verse we get the following salutatory verse in all the manuscripts except in XV.

आदीश्वराय प्रणमामि तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ।

विराजते प्रन्नतराजयोगमारोदुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥

2 घेरण्डकांतकम् ॥; घेरण्डकूट्टिरं VIII; घेरण्डकुट्टिमम् XV.

3 विनया भक्त्या VII to IX.

4 घेरुण्डं परिपृच्छति VIII; घेरुण्डं पृच्छति VII.

5 घटस्थं योगं VII; हठस्थयोगं VIII.

6 योगीश्वर XV; अवदस्व योगेश्वर VIII; तद्वदस्व योगेश्वर IX.

साधु साधु महाबाहो यन्मां<sup>7</sup> त्वं परिपृच्छसि ।  
कथयामि हि<sup>8</sup> ते<sup>9</sup> वत्स सावधानोऽवधारय<sup>10</sup> ॥३॥

sādhu sadhu mahābāho yanmām tvaṁ pariprechasi /  
kathayāmi hi te vatsa sāvadhāno'vadhāraya //3//

3. Well done, Brave soul, that you have asked me this. My dear child, listen attentively to what I say.

नास्ति मायासमः पाशो<sup>11</sup> नास्ति<sup>12</sup> योगात्परं बलम् ।  
नास्ति<sup>13</sup> ज्ञानात्परो<sup>14</sup> बन्धुर्नाहंकारात्परो रिपुः ॥४॥

nāsti māyāsamaḥ pāśo nāsti yogātparam balam /  
nāsti jñānātparo bandhurnāhaṁkāraṭparō ripuḥ //4//

4. There is no fetter like Māyā (illusion); there is no greater power than Yoga; there is no greater friend than knowledge and no enemy worse than egoism.

7 यस्मात्त्वं XV, XVI and XVIII.

8 च XVI.

9 हे वत्स IX; तत्त्वं I to VII.

10 सावधानावधारय I to IX and XVII.

11 समं पाशं VIII, IX, XVIII; समं पापं XV, XVI.

12 नहि VI, VIII, IX.

13 न हि I to V, VII and VIII.

14 परं वस्तु VIII.

अभ्यासात्कादिवर्णानां<sup>15</sup> यथाशास्त्राणि बोधयेत् ।  
तथा<sup>16</sup> योग समासाद्य<sup>17</sup> तत्त्वज्ञानं च लभ्यते ॥५॥

abhyāsātkādivarṇānāṃ yathāśāstrāṇi bodhayet /  
tathā yogam samāsādya tattvajñānam ca labhyate //5//

5. As a person begins with the study of the Alphabets and (then) can learn the Sāstras, in the same way by mastering (the technique of) Yoga, one attains the knowledge of Reality.

सुकृतेर्दुष्कृतैः कार्यैर्जायते प्राणिनां घटः<sup>18</sup> ।  
घटादुत्पद्यते<sup>19</sup> कर्म घटीयन्त्र<sup>20</sup> यथा भ्रमेत्<sup>21</sup> ॥६॥

sukṛtaiḥduskṛtaiḥ kāryairjāyate prāṇināṃ ghaṭaḥ /  
ghaṭādutpadyate karma ghaṭīyantram yathā bhramet //6//

6. The body of living creatures is the result of good or bad actions. The body (in its turn) gives rise to action and (in this way) the cycle goes on like Ghaṭīyantra (water-wheel—a machine for raising water from a well).

15 वर्णदिः I to V, VII; वर्णानि VIII, XV, XVIII.

16 यथा II.

17 समासाध्य VIII.

18 हठः VIII.

19 घटतो VIII.

20 घट I to V and VII.

21 भवेत् IX and XV.

ऊर्ध्वाधो<sup>22</sup> भ्रमते<sup>23</sup> 24 यद्वदघटीयन्त्रं<sup>25</sup> गवां वशात्<sup>26</sup> ।  
तद्वत्कर्मवशाज्जीवो<sup>27</sup> भ्रमते जन्ममृत्युभिः<sup>28</sup> ॥७॥

ūrdhvādho bhramate yadvadghaṭīyantram gavām vaśāt /  
tadvatkarmavaśājīto bhramate janmamṛtyubhiḥ //7//

7. As the Ghaṭīyantra moved by bullocks goes up and down, similarly the life and death cycle of each individual is moved by his Karmas.

आमकुम्भ<sup>29</sup> इवाम्भःस्थो जीर्यमाणः<sup>30</sup> सदा घटः ।  
योगानलेन<sup>31</sup> संदह्य घटशुद्धिं समाचरेत् ॥८॥

āmakumbha ivāmbhaḥstho jīryamāṇaḥ sadā ghaṭaḥ /  
yogānalena saṁdahya ghaṭaśuddhiṁ samācaret //8//

8. The body invariably wears away like an unbaked earthen jar immersed into water. (Therefore) the body should be conditioned by tempering it with the fire of Yoga.

22 ऊर्ध्वो अधो VII.

23 भ्रमतो VIII.

24 यद्यत् IX.

25 घट I to V and VII.

26 वसात् I to VI.

27 तत्तत्कर्मवसा I to III, V and VI; तत्त्वकर्मवसा IV.

28 मृत्युना I to IX.

29 मिवा I to VII, IX, XV and XVI.

30 जीर्णमायुः I to VII. जीर्णमाणः IX.

31 योगेनानेन I to V and VII

शोधनं दृढता<sup>32</sup> चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम् ।  
प्रत्यक्षं च निर्लिप्तं<sup>33</sup> च घटस्थं<sup>34</sup> सप्तसाधनम् ॥९॥

śodhanam dṛḍhatā caiva sthairyam dhairyam ca lāghavam /  
pratyakṣam ca nirliptam ca ghaṭasya saptasāadhanam //9//

9. The seven aids for conditioning the body are – Sodhana (purification), Dṛḍhatā (strength), Sthairyam (steadiness), Dhairyam (composure), Lāghavam (lightness), Pratyakṣam (realisation) and Nirliptam (isolation).

षट्कर्मणा<sup>35</sup> शोधनं च आसनेन भवेद्दृढम् ।  
मुद्रया<sup>37</sup> स्थिरता<sup>38</sup> चैव प्रत्याहारेण धीरता<sup>39</sup> ॥१०॥

ṣaṭkarmanā śodhanam ca āsanena bhaveddṛḍham /  
mudrayā sthīratā caiva pratyāhāreṇa dhīratā //10//

10. The Ṣaṭkarmas purify the body; Āsanas strengthen (it); Mudrā brings about steadiness; Pratyāhāra results in calmness.

32 दृढताञ्चैव IX.

33 निर्लिप्तं I to V, VII and IX.

34 घटस्थ I, II, XV; घटस्थं III to V, VIII, XVI.

35 घट II, VIII.

36 कर्मशोधनं कुर्यात् VI; कर्मणां शोधनं IX, XVII; कर्मशोधनं VIII.

37 समुद्रया I to V, VII, X.

38 स्थिरतां VI, VIII, IX.

39 धैर्यता I to IX.



प्राणायामाल्लाघवं<sup>40</sup> च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनः<sup>41</sup> ।  
समाधिना निर्लिप्तं<sup>42</sup> च मुक्तिरेव न संशयः ॥११॥

prāṇāyāmāllāghavaṁ ca dhyānātpatyakṣamātmanah /  
Samādhinā nirliptaṁ ca muktireva na saṁśayah //11//

11. Prāṇāyāma leads to lightness; Dhyāna gives realisation of the Self & Samādhī leads to isolation which is, verily liberation

धौतिर्बस्तिस्तथा<sup>43</sup> नेतिलौलिकी<sup>44</sup> त्राटकं<sup>45</sup> तथा ।  
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि<sup>46</sup> समाचरेत् ॥१२॥

dhautirbastistathā netirlaulikī trāṭakaṁ tathā /  
kapālabhātīścitāni ṣaṭkarmāṇi samācaret //12//

12. One should practise the following Ṣaṭkarmas – Dhauti, Basti, Neti, Laulikī, Trāṭaka and Kapālabhāti.

40 प्राणायामाण्डमानं I, III, V; प्राणायामान्नुमानं II, IV, VII; प्राणायामे लाघवं VI.

41 मात्मनि in most Mss; चात्मनि II.

42 निलिप्तं च I to V, VII; निलिप्ति च VIII; च निर्लिप्त VI.

43 वस्ति Vul. and most Mss; भस्ति VIII.

44 नौलिकी I, III, VIII; नौलकी IV, V; लौलकी IX, XVII.

45 त्राटकी VI.

46 षट्कर्माणि VIII.

अन्तर्धौतिर्दन्तधौतिर्हृद्धौतिर्मूलशोधनम् <sup>47</sup> ।

धौतिं <sup>48</sup> चतुर्विधां कृत्वा घटं कुर्वन्तु <sup>49</sup> निर्मलम् ॥१३॥

antardhautirdantadhautirhṛddhautirmūlśodhanam /  
dhautim caturvidhām kṛtvā ghaṭam kurvantu nirmalam //13//

13. Let (the aspirants) remove the impurities of the body by practising the four-fold Dhauti-Antardhauti, Danta dhauti, Hṛddhauti and Mūlaśodhana.

वातसारं वारिसारं वहिसारं बहिष्कृतम् ।

घटस्य निर्मलार्थाय ह्यन्तर्धौतिश्चतुर्विधा ॥१४॥

vātasāraṁ vārisāraṁ vahnisāraṁ bahiṣkṛtam /  
ghaṭasya nirmalārthāya hyantardhautiścaturvidhā //14//

14. The Antardhauti for purifying the body is of four kinds — Vātasāra, Vārisāra, Vahnisāra, and Bahiṣkṛta.

काकचञ्चूवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।

चालयेदुदरं पश्चाद्वर्त्मना <sup>50</sup> रेचयेच्छनैः ॥१५॥

kākacañcuvadāsyena pibedvāyuraṁ śanaiḥ śanaiḥ /  
cālayedudaraṁ paścādvartmanā recayecchanaiḥ //15//

15. Draw in air slowly through the mouth forming it like the beak of a crow, move the abdomen and then slowly expel through the lower passage.

47 मूलशोधनम् II.

48 धौत्यश्चतुर्विधा प्रोक्ता I to V, VII; धौतिश्चतुर्विधा प्रोक्ता VIII; धौति-चतुर्विधं कृत्वा IX.

49 कुर्वन्ति I to V, VII, XV, XVI.

50 त्वात्मना IV, V.

वातसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारकम् <sup>51</sup> ।  
 सर्व रोगक्षयकरं देहानलविवर्धकम् <sup>52</sup> ॥१६॥

vātasāraṁ paraṁ gopyaṁ deha nirmalakāraṁ /  
 sarvarogakṣayakaraṁ dehānalavivardhakam //16//

16. Vātasāra which is a purifier of the body, which destroys all diseases and increases the body (gastric) heat, should be kept a deep secret.

आकण्ठं पूरयेद्वारि <sup>53</sup> वक्त्रेण च पिबेच्छनैः <sup>54</sup> ।  
 चालयेदुदरेणैव <sup>55</sup> चोदराद्रेचयेदधः ॥१७॥

ākāṇṭhaṁ pūrayedvāri vaktreṇa ca pibecchanaiḥ /  
 cālay edudareṇaiva codarādrecayedadhaḥ //17//

17. One should drink water slowly by the mouth so as to fill (the stomach) upto the throat. Then push it by moving the abdomen and evacuate it through the lower passage.

51 कारणम् Vul., VI, VIII, IX, XV to XVII.

52 विवर्धनम् I, VIII, XV.

53 वारि II to V and VII.

54 पिबतः शनैः VI and IX.

55 चालयेदधवर्त्मेन VIII; चालयेदधवर्त्मेन IX.

वारिसारं परं गोप्यं<sup>56</sup> <sup>57</sup> देहनिर्मलकारकम्<sup>58</sup> ।

साधयेत्तत्प्रयत्नेन<sup>59</sup> देवदेहं प्रपद्यते ॥१८॥\*

vārisāraṁ paraṁ gopyaṁ dehanirmalakāraṁ /  
sādhayetattatprayatnena devadehaṁ prapadyate //18//

18. (This) Vārisāra which purifies the body should be kept very secret and mastered with great effort. (Thereby) the body becomes radiant (as if it were divine).

नाभिग्रन्थिं मेरुपृष्ठे<sup>60</sup> शतवारं च कारयेत् । ‡

उदर्यमामयं<sup>61</sup> त्यक्त्वा जठराग्निं विवर्धयेत् ॥१९॥ †

nābhigranthiṁ merupṛṣṭhe śatavāraṁ ca kārayet /  
udaryamāmayam tyaktvā jāṭharāgniṁ vivardhayet //19//

19. Push the navel against the spine a hundred times. Having, thus, got rid of abdominal diseases, one increases the gastric heat.

56 धौती I to V, VII; धौतं VI, VIII.

57 साधयेद्यः प्रयत्नतः VI.

58 कारणम् XVI.

59 साधयेद्यः प्रयत्नेन I to V, VII, VIII; साधयेत्तं प्रयत्नेन XV.

\* This verse is followed by the verse – “वारिसारं परं धौतिं साधयेद्यः प्रयत्नतः । मलदेहं शोधयित्वा देवदेहं प्रपद्यते ॥” in Vul., VI, IX to XIV, XVI and XVII, but not found in I to V, VII, VIII and XV.

60 मेरुपृष्ठं शतधावं I to VII and IX.

‡ This is followed by – “अग्निसार इयं धौतियोगिनां योगसिद्धिदा” in Vul., XI to XVIII, but not found in I to X.

61 उदरामयजं त्यक्त्वा I to V, VII, XV to XVII; उदरामयसंत्यक्त्वा VI, VIII; उदरो मलसंयुक्ता IX.

† The whole line missing X.

वहिसारमियं धौतिर्योगिनां योगसिद्धिदा ।

एषा धौतिः परा गोप्या न प्रकाश्या कदाचन ॥२०॥ †

vahnisarāmiyaṁ dhautiryogināṁ yogasiddhidā /  
eṣā dhautiḥ parā gopyā na prakāśyā kadācana //20//

20. This Vahnīsāra dhauti brings success in Yoga to the aspirants. This should be kept a secret and should never be divulged.

काकीमुद्रां <sup>62</sup> साधयित्वा पूरयेदुदरं <sup>63</sup> मरुत् <sup>64</sup> ।

धारयेदध्यामं <sup>65</sup> तु चालयेदधवर्त्मना <sup>66</sup> ॥२१॥

kākī-mudrāṁ sādhyitvā pūrayedudaraṁ marut /  
dhārayedardhayāmaṁ tu cālayedadhavartmanā //21//

21. Having formed the Kākī-mudrā one should fill the stomach with air, retain it for 1½ hours and force it down along the lower passage.

† Also additional lines available such as “एषा धौतिः परा गोप्या देवानामपि वुर्लभा । केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेद् ध्रुवम् ॥” in Vul., XV to XVIII.

62 शोधयित्वा XV, XVI.

63 उदरे VII.

64 मरुत् III to VII, XV and XVI.

65 उद्धर्मानं IX.

66 अधवर्त्मना II to VII, IX; अधमवर्त्मना I; अर्धवर्त्मना Vul., VI, XVII; अर्धवर्त्मनि VIII.

नाभिमग्नजले <sup>67</sup> स्थित्वा शक्तिनाडीं विसर्जयेत् <sup>68</sup> ।  
कराभ्यां क्षालयेन्नाडीं यावन्मलविसर्जनम् <sup>69</sup> ॥२२॥

nābhimaghajale sthitvā śaktināḍīṁ visarjayet /  
karābhyāṁ kṣālayennāḍīṁ yāvanmalavisarjanam //22//

22. Standing in navel deep water, one should push out the Sakti-nāḍi (rectum) and wash it with hands till the filth is being removed.

तावत्प्रक्षाल्य नाडीं च उदरे वेशयेत्पुनः ।  
इदं प्रक्षालनं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ॥२३॥ ॥

tāvatprakṣālya nāḍīṁ ca udare veśayetpunah /  
idaṁ prakṣālanam gopyam devānāmapi durlabham //23//

23. Having washed the Nāḍi clean, one should draw in it again (into abdomen). This (method of) cleaning should be kept a secret. It is not easily available even to the gods.

67 नाभिदघ्ने जले Vul., X to XIV; नाभिमग्नो जले XV to XVII.

68 विमर्जयेत् I to VII.

69 विवर्द्धनम् I to VII; विसर्जयेत् IX.

॥ Additional line 'केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेद्ध्रुवम् ।' in most Mss.

<sup>70</sup> यामार्धधारणाशक्तिं यावन्न साधयेन्नरः ।

बहिष्कृतं <sup>71</sup> महद्भौतिस्तावच्चेव <sup>72</sup> न <sup>73</sup> जायते ॥२४॥

yāmarḍhadhāraṇā śaktim yāvanna sādhayennarah /  
bahiṣkṛtaṁ mahaddhautistāvaccaiva na jāyate //24//

24. So long as a person is not able to retain (air inside) for one and a half hours (performance of) this great Dhauti, known as Bahiṣkṛta, is not possible.

दन्तमूलं जिह्वामूलं रन्ध्रे च कर्णयुग्मयोः <sup>74</sup> ।

कपालरन्ध्रं पञ्चैते दन्तधौतिर्विधीयते <sup>75</sup> ॥२५॥

dantamūlaṁ jihvāmūlaṁ randhre ca karṇayugmayoḥ /  
kapālarandhraṁ pañcaite dantadhautirvidhīyate //25//

25. (Cleaning of) five -- the root of the teeth, the root of the tongue, openings of the two ears and the frontal sinus -- is called Dantadhauti.

70 यामार्धधारणः शक्तिं न यावत्साधयेन्नरः । Vul., यावन्न धारणाशक्तिर्यावन्न धारयेन्नरः IX.

71 महाधौती I to VII.

72 तावन्नैव I to IX.

73 तु जायते I to V, VII; समाचरेत् VI, IX; च जायते VIII.

74 रन्ध्रं कर्णयुगस्य च कपालरन्ध्रं च जिह्वामूलं दन्तमूलं I to V & VII, VIII XV to XVII

75 धौतिं पञ्चैते दन्तधौतिः X to XIV धौतिं विधीयते I to VII, धौतिं विधीयते XV to XIX

76 खादिरेण रसेनाथ 77 78 शुद्धमृत्तिकया तथा ।

मार्जयेदन्तमूलं च यावत्किल्बिषमाहरेत् ॥२६॥

khādireṇa rasenātha śuddhamṛttikayā tathā /  
mārajayedantamūlaṁ ca yāvatkilbiṣamāharet ॥26॥

26. One should rub the root of the teeth with the extract of Khadira plant (Acacia Catechu) or with clean earth until impurity is removed.

दन्तमूलं परा 79 धौतिर्योगिनां योगसाधने 80 ।

नित्यं कुर्यात्प्रभाते च 81 दन्तरक्षां च योगवित् ।

दन्तमुलं 82 धावनादिकार्येषु 83 योगिनां मतम् 84 ॥२७॥

dantamūlaṁ parā dhautiryogināṁ yogasādhane /  
nityaṁ kuryātpṛabhāte ca dantarakṣāṁ ca yogavit /  
dantamūlaṁ dhāvanādikāryeṣu yogināṁ matam ॥27॥

27 (This) Cleaning of teeth is a great Dhauti for Yogis in their practice of Yoga. Every morning, one who knows Yoga, should do it to preserve his teeth. This cleaning of the teeth is considered by the Yogis to be one among the processes of purification.

76 खदिरेण । to IV, VI, VII, IX.

77 कसेनाथ VI; कषेनाथ IX.

78 मृत्तिकाभिश्च शुद्धिभिः । to IV, VII; मृत्तिकायां च शृंगिणाम् VI; मृत्तिकायां च सुधिना VIII; मृत्तिकायां च सुसिद्धिदाम् IX; मृत्तिकाया च शुद्धया XVIII; मृदाचैव विशुद्धया XVI; मृत्तिकया च शुष्कया XV.

79 परं धौती । to V, VII; परं धौतं VI; परं धौतिः VIII; परं धौतिः IX.

80 साधनं II, VII.

81 दन्तरक्षाय । to V, VII, IX, XV, XVI; रक्षाय दन्तयोगवित् VI; दन्तरसा च VIII.

82 धारणादि । to VIII, XV.

83 कर्मेषु VI.

84 यत् । to IX.



अथातः संप्रवक्ष्यामि जिह्वाशोधनकारणम् ।  
जरामरणरोगादीन्नाशयेद्दीर्घलम्बिका <sup>85</sup> ॥२८॥

athātaḥ saṁpravakṣyāmi jihvāśodhanakāraṇam /  
jarāmaraṇarogādīnnāśayeddīrghalambikā //28//

28. Now I shall explain the process of cleaning the tongue. An elongated tongue destroys old age, death, disease etc.

तर्जनीमध्यमानामा <sup>86</sup> अङ्गुलित्रययोगतः ।  
वेशयेद्गलमध्ये तु मार्जयेत्तल्लम्बिकामुलम् <sup>87</sup>  
शनैः शनैर्मार्जयित्वा कफदोषं निवारयेत् ॥२९॥

tarjanīmadhyamānāmā aṅgulitrayayogataḥ /  
veśayedgalamadhye tu māṛjayellambikāmulam /  
śanaiḥ śanairmāṛjayitvā kaphadoṣaṁ nivārayet //29//

29. Putting the index-finger, the middle-finger and the ring-finger together into the throat, one should rub out the impurities and clean the root of the tongue slowly. (Thus one can be free from diseases arising from phlegm.

85 नाशाय IX.

86 नामाख्याङ्गुलि Vul., I, II, X to XIV.

तलम् Vul., I to VII, IX to XIV; मूलम् VIII, XVIII, XIX; जडम् XV, XVI.

मार्जयेन्नवनीतेन दोहयेच्च <sup>88</sup> पुनः पुनः ।  
तदयं <sup>89</sup> लोहन्त्रेण कर्षयित्वा शनैः <sup>90</sup> शनैः ॥३०॥

mārjayennavanītena dohayecca punaḥ punaḥ /  
tadagraṁ lohantreṇa karṣayitvā śanaiḥ śanaiḥ //30//

30. Holding the tip ( of the tongue) with an iron pincers one should draw it out slowly and rub with butter and press it again and again as one does for milking.

नित्यं <sup>91</sup> कुर्यात्प्रयत्नेन रवेरुदयके ऽ स्तके <sup>92</sup> ।  
एवं <sup>93</sup> कृते च <sup>94</sup> नित्यं सा लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् <sup>95</sup> ॥३१॥

nityaṁ kuryātpṛayatnena raverudayake'stake /  
evam kṛte ca nityaṁ sā lambikā dīrghatāṁ vrajet //31//

31. One should regularly practise this diligently, at sun-rise and at sun-set. When this is done regularly, the tongue becomes elongated.

88 दोहश्चास्याः III to VI.

89 लौह Vul., I to VII, X to XIV, XVII.

90 पुनः पुनः I to VII.

91 कृत्वा VIII.

92 चास्तके VI, VIII; चास्तगे IX.

93 कृतं IV.

94 तु नित्ये च I to III, V to VIII, XVIII; च नित्ये XVI; च नित्ये च XV.

95 गता I to VII.

तर्जन्यंगुल्यकाग्रेण <sup>96</sup> मार्जयेत्कर्णरन्ध्रयोः ।

नित्यमभ्यासयोगेन नादान्तरं प्रकाशयेत् <sup>97</sup> ॥३२॥

tarjanyamgulyakāgreṇa mārjayetkarṇarandhrayoh /  
nityamabhyāsayogena nādāntaraṁ prakāśayet //32//

32. One should rub the auditory canal, inserting the tip of the index finger into it. By constant practice an auditory sensation is experienced.

वृद्धाङ्गुष्ठेन दक्षेण मर्दयेद्भालरन्ध्रकम् <sup>98</sup> ।

एवमभ्यासयोगेन <sup>99</sup> <sup>100</sup> कफदोषं निवारयेत् ॥३३॥

vṛddhaṅguṣṭhena dakṣeṇa mardayedbhālarandhrakam /  
evamabhyāsayogena kaphadoṣaṁ nivārayet //33//

नाडी निर्मलतां याति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ।

निद्रान्ते भोजनान्ते च दिवान्ते <sup>101</sup> च दिने दिने ॥३४॥

nāḍī nirmalatāṁ yāti divyadr̥ṣṭiḥ prajāyate /  
nidrānte bhojanānte ca divānte ca dine dine //34//

33-34. Everyday, after waking from sleep, after meals, and at the end of the day, one should rub the Bhālarandhra (*hindmost part of the roof of the mouth*) by reaching the thumb of the right hand there. Thus, by this constant practice, one should ward off diseases due to phlegm. The Nāḍī becomes purified and vision cleared.

96 तर्जन्यनामिकायोगात् Vul., X to XVII; तर्जन्यङ्गुलि वा चैव IX.

97 प्रकाशनम् I to VII.

98 मार्जयेत् Vul., VIII to XIX.

99 योगोयं VIII.

100 रोगं VI.

101 दिनान्ते Vol., X to XIV, XIX; एवं कुर्यात् VIII.

हृद्भौतिं त्रिविधां<sup>102</sup> कुर्यादण्डवमनवाससा ॥३५॥

*hrddhautiṁ trividhāṁ kuryāddaṇḍavamanavāsasā ॥35॥*

35. One should practise the three-fold Hṛddhauti-with a stalk, by vomiting and with a piece of cloth.

रम्भादण्डं हरिदण्डं<sup>103</sup> वेत्रदण्डं तथैव च ।

हृन्मध्ये चालयित्वा तु पुनः प्रत्याहरेच्छनैः ॥३६॥

*rambhādaṇḍaṁ hariddaṇḍaṁ vetradaṇḍaṁ tathaiva ca /  
hṛnnmadhye cālayitvā tu punaḥ pratyāharecchanaiḥ ॥36॥*

36. One should insert the stalk of plantain, turmeric or cane into the gullet, move it there (up and down) and then slowly draw it out.

कफं<sup>104</sup> पित्तं तथा क्लेदं रेचयेदूर्ध्ववर्त्मना ।

दण्डधौतिविधानेन हृद्गोमं नाशयेद् ध्रुवम् ॥३७॥

*kaphaṁ pittam tathā kledaṁ recayedūrdhvavartmanā /  
daṇḍadhautividhānena hṛdgoṁ nāśayed dhruvam ॥37॥*

37. One should throw out by the upper passage (mouth) phlegm, bile and mucus. By the practice of Daṇḍa-dhauti one can certainly get rid of the disease of the gullet.

102 त्रिवारं I to V; त्रिविधं VI, XV.

103 हृदि III to VI; हरिद्रादण्डं XVI, XVIII, XIX; हरिद्राया XV.

104 कफ IV to IX, XV to XVIII; पिण्ड IX.

भोजनान्ते पिबेद्वारि चाकण्ठं<sup>105</sup> पूरितं<sup>106</sup> सुधीः ।  
 ऊर्ध्वं<sup>107</sup> दृष्टिं क्षणं कृत्वा<sup>108</sup> तज्जलं वमयेत्पुनः ।  
 नित्यमभ्यासयोगेन<sup>109</sup> कफपित्तं निवारयेत् ॥३८॥

bhojanānte pibedvāri cākaṇṭhaṁ pūritaṁ sudhīḥ /  
 ūrdhvāṁ dṛṣṭiṁ kṣaṇaṁ kṛtvā tajjalaṁ vamayetpunaḥ /  
 nityamabhyāsayogena kaphapittaṁ nivārayet //38//

38. After meals, one should drink water till it comes up to the throat, look upwards for a while and then throw out the water. By constant practice of this, one can ward off diseases due to phlegm and bile.

<sup>110</sup> एकोनविंशतिः हस्तः पंचविंशति वै तथा ।  
 चतुरङ्गुलविस्तारं सूक्ष्मवस्त्रं शनैर्गसेत्<sup>111</sup> ॥  
 पुनः प्रत्याहरेदेतत्प्रोच्येत धौतिकर्मकम्<sup>112</sup> ॥३९॥

ekonaviṁśatiḥ hastah pañcaviṁśati vai tathā /  
 caturaṅgulavistāraṁ sūkṣmavastraṁ śanaigraset /  
 punaḥ pratyāharedetatprocyate dhautikarmakam //39//

39. One should slowly swallow a strip of thin cloth four fingers in width and nineteen cubits or twenty five cubits in length and then draw it out again. This is called (vāso) dhauti process.

105 आकर्ण I to VII.

106 पूरितं VI, XV; प्रणितं VIII.

107 ऊर्ध्व I to IX, XV to XVIII

108 कुर्यात् VIII; स्थित्वा IX.

109 योगोयं I to IX.

110 This line is missing in Vul., II to VI and VIII to XIX and found in II and VII.

111 पिबेत् VIII; गिलेत् XV.

112 कर्मवित् VI, IX; कर्म तत् VIII, XVI.

गुल्मज्वरप्लीहकुष्ठकफपित्तं <sup>113</sup> विनश्यति ।

आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिने दिने ॥४०॥

gulmajvara plīhakuṣṭhakaphapittaṁ vinaśyati /

ārogyaṁ balapuṣṭiśca bhavettasya dine dine //40//

40. This (vāso-dhauti) cures tumour, fever, enlarged spleen, skin diseases and disorders of phlegm and bile. Day by day it brings (more and more) health, strength and growth.

अपानकूरता <sup>114</sup> तावद्यावन्मूलं <sup>115</sup> न <sup>116</sup> शोधयेत् ।

<sup>117</sup> तस्मात्सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् ॥४१॥

apānakūrātā tāvadyāvanmūlaṁ na śodhayet /

tasmātsarvaprayatnena mulaśodhanamācaret //41//

41. Function of Apāna (action responsible for excretion) remains disordered so long as the rectum is not clean. So with all effort, one should clean the rectum.

<sup>118</sup> पीतमूलस्य दण्डेन मध्यमाङ्गुलिना ऽपि वा ।

यत्नेन क्षालयेद्गुह्यं वारिणा च पुनः पुनः ॥४२॥

pītamūlasya daṇḍena madhyamāṅgulinā pi vā /

yatnena kṣālayedguhyaṁ vāriṇā ca punaḥ punaḥ //42//

42. One should diligently clean the rectum with the stem of turmeric (plant), or the middle finger and water again and again.

<sup>113</sup> विनाशयेत् VIII.

<sup>114</sup> यावत्तावत् । to IX.

<sup>115</sup> मूलं । to VII.

<sup>116</sup> विशोधयेत् VIII.

<sup>117</sup> तस्य तेन IX.

<sup>118</sup> पित्तमूलस्य Vul., VIII, IX, XVII; पीततूलस्य I.

॥<sup>119</sup> वारयेत्कोष्ठकाठिन्यमामाजीर्णं <sup>120</sup> निवारयेत् ।  
कारणं कान्तिपुष्ट्योश्च <sup>121</sup> दीपनं <sup>122</sup> वह्निमण्डलम् ॥४३॥

vārayetkoṣṭhakāṭhinyamāmājīrṇaṁ nivārayet /  
kāraṇaṁ kāntipuṣṭyośca dīpanaṁ vahnimaṇḍalam ॥43॥

43. This (Mūlaśodhana) cures constipation and indigestion, gives radiant complexion and nourishment to body and stimulates the digestive organs.

जलबस्तिः <sup>123</sup> शुष्कबस्तिर्बस्ती <sup>124</sup> च द्विविधौ स्मृतौ ।  
जलबस्तिं <sup>125</sup> जले कुर्याच्छुष्कबस्तिं <sup>125</sup> सदा <sup>126</sup> क्षितौ ॥४४॥

jalabastih śuṣkabastirbastī ca dvividhau smṛtau /  
jalabastiṁ jale kuryācchuṣkabastiṁ sadā kṣitau ॥44॥

44. Basti is said to be of two kinds : Jalabasti and Śuṣkabasti. Jalabasti is practised in water while Śuṣkabasti is done always on land.

119 कुष्ठ IX.

120 मजीर्ण Vul., X to XIV, XVII to XIX.

121 पुष्टिश्च I to V, VII; पुष्टिं च VI, VIII, IX.

122 वह्निमण्डलदीपनम् Vul., X to XIV, XVIII.

123 वस्तिः Vul., I to III, IX to XIV, XVI, XVIII, XIX; भस्ति VIII.

124 वस्तिर्वस्तिः स्याद् द्विविधा स्मृता Vul., X to XIV, XVI; भस्तिभस्तिस्याद्विविधा स्मृता VIII.

125 वस्ति Vul., I to III, V to VII, IX to XIV; भस्ति VIII.

126 क्षितौ सदा I to VII.

<sup>127</sup> नाभिमग्नजले <sup>128</sup> पायुन्यस्तनालोत्कटासनः ।  
 आकुञ्चनं प्रसारं <sup>129</sup> च जलबस्तिं <sup>130</sup> समाचरेत् ॥४५॥

nābhimagnajale pāyunyastanālotkaṭāsanah /  
 ākuñcanam prasāram ca jalabastim samācaret //45//

45. Assuming the posture called Utkāṭāsana and staying in navel-deep water with tube inserted in the rectum, one should practise Jalabasti by relaxing and contracting (the anus).

प्रमेहं च <sup>131</sup> उदावर्तं क्रूरवायुं निवारयेत् ।  
 भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् ॥४६॥

prameham ca udāvartam krūravāyum nivārayet /  
 bhavetsvacchandadehaśca kāmadevasamo bhavet //46//

46. (By this Jalabasti) one can get rid of urinary diseases, diseases of the bowels and flatulence. Whoever practises Jalabasti keep his body under control and looks very handsome.

127 नाभिदग्ने Vul., X to XIV; नाभिलग्न I to VII.

128 पायुं न्यस्तवानुत्कटासनम् Vul., X to XIX; पायुं कृत्वा वालोत्कटासनम् IX.

129 प्रकाशं I to IX.

130 बस्ति Vul., I to III, IX to XIV, XIX; भस्ति VIII.

131 गुदावर्तं Vul., I to VII, IX to XIV, XVII, XIX.



पश्चिमोत्तानतो<sup>132</sup> बस्ति चालयित्वा शनैः<sup>133</sup> शनैः ।  
अश्विनीमुद्रया पायुमाकुञ्चयेत्प्रसारयेत्<sup>134</sup> ॥४७॥

paścimittānato bastiṁ cālayitvā śanaiḥ śanaiḥ /  
aśvinīmudrayā pāyumākuñcayetprasārayet //47//

47. Raising the lower part of the back (in the supine position and moving the pelvic region of the abdomen) one should dilate and contract the anus by Aśvinī Mudrā.

एवमभ्यासयोगेन कोष्ठदोषो<sup>135</sup> न विद्यते ।  
विवर्धयेज्जाठराग्निमामवातं<sup>136</sup> विनाशयेत्<sup>137</sup> ॥४८॥

evamabhyāsayogena koṣṭhadoṣo na vidyate /  
vivardhayejjāṭharāgnimā mavātaṁ vināśayet //48//

48. (As a result of) this practice there will be no constipation. (This practice) stimulates gastric heat and cures indigestion.

132 वस्ति पश्चिमोत्तानेन । to VII, IX, XIX; बस्ति पश्चिमोत्तानेन XV to XVII.

133 शनैरथः Vul., IX to XIX; शनै बुधैः VI.

134 प्रकाशयेत् । to IX.

135 दोषं । to IX, XV.

136 ..... येज्ज ..... I, VII, XVI, XVII; .... तेज ..... II, VI, IX.

137 This line is absent in VIII.

वितस्तिमानं<sup>138</sup> सूक्ष्मसूत्रं नासानाले प्रवेशयेत् ।  
मुखाग्निर्गमयेत्पश्चात् प्रोच्यते नेतिकर्मकम्<sup>139</sup> ॥४९॥

vitastimānaṁ suṣṭmasūtraṁ nāsānāle praveśayet /  
mukhānnirgamayetpaścāt procyate netikarmakam //49//

49. One should insert into a nostril a fine thread nine inches in length and pull it out through the mouth. This process is called Neti.

साधनान्नेतिकार्यस्य<sup>140</sup> खेचरीसिद्धिमाप्नुयात् ।  
<sup>141</sup> कफदोषा<sup>142</sup> विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥५०॥

sādhānannetikāryasya khecarīsiddhimāpnuyāt /  
kaphadoṣā vinaśyanti divyadṛṣṭiḥ prajāyate //50//

50. Practice of Neti facilitates the process of Khecarī, removes disorders of phlegm and gives a sharp vision.

138 वित्तमात्रं सूक्ष्मात्रं VIII; वितस्ति सूक्ष्मवस्त्रञ्च IX.

139 योगकर्मवित् VIII; धौतिकर्मवित् IX.

140 नेति कर्माणि I to VI; नितिकर्म च VIII. नेतिकर्माणि XV, XVIII; नेतियोगस्य XVI; साधयेन्नेतिकार्यस्य VI.

141 दिव्यदृष्टिकरं चैव कफदोषं निवारयेत् VIII.

142 दोषं I, IV, XV, XVI; दोष II, III, V, VI; दोषो IX.

अमन्दवेगेन <sup>143</sup> तुन्दं भ्रामयेदुभयाश्वयोः <sup>144</sup> ।  
 सर्वरोगान्निहन्तीह <sup>145</sup> देहानलविवर्धनम् <sup>146</sup> ॥५१॥ \*

amandavegena tundaṁ bhrāmayedubhapāśvayoh /  
 sarvarogānnihantīha dehānalavivardhanam //51//

51. Rapidly move the abdomen from side to side. This (Laulikī) destroys all diseases and increases the heat of the body.

निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत् ।  
 पतन्ति <sup>147</sup> यावदश्रूणि <sup>148</sup> त्राटकं प्रोच्यते बुधैः ॥५२॥ \*

nameṣonmeṣakam tyaktvā sūkṣmalakṣyaṁ nirīkṣayet /  
 patanti yāvadaśrūṇi trāṭakam procyate budhaiḥ //52//

52. Without winking one should gaze a minute at an object until tears begin to fall from the eyes. This is called Trāṭaka by the wise.

143 वेगं तुदरं च III to V; वेग तुन्दरञ्च I; वेग तुन्दश्च II; रोगतुन्दं च IX; वेगे तुन्दं च XV; वेगं तुदं च VII, XVI; वेगेन तुन्दं तु XVII.

144 त्पाश्वयोद्वयोः Vul., X to XIV; उभयापाश्वयोः VI, IX.

145 ..... रोगं निहत्येव VI, VII; रोगविनाशञ्च IX.

146 येत् VI.

147 यावदश्रूणि पतन्ते I to IX; यावदश्रूणि पतन्ति XVI, XVIII; यावदश्रु न पतति XVII.

148 त्राटकं XV.

\* Verses missing in VIII.

एवमभ्यासयोगेन शांभवी जायते ध्रुवम् ।

नेत्ररोगा<sup>149</sup> विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते<sup>150</sup> ॥५३॥ \*

evamabhayāsayogena Śāmbhavī jāyate dhruvam /  
netrarogā vinaśyanti divyadr̥ṣṭiḥ prajāyate //53//

53. By constant practice of this (Trāṭaka) the Śāmbhavī Mudrā is, verily facilitated; diseases of the eyes are cured and acute vision is acquired.

वातक्रमेण<sup>151</sup> व्युत्क्रमेण<sup>152</sup> शीत्क्रमेण<sup>153</sup> विशेषतः ।

भालभाति<sup>154</sup> त्रिधा कुर्यात्कफदोषं<sup>155</sup> निवारयेत् ॥५४॥ \*

vātakrameṇa vyutkrameṇa śītkrameṇa viśeṣataḥ /  
bhālabhāti tridhā kuryātkaphadoṣaṁ nivārayet //54//

54. Bhālabhāti should be practised in three different ways - by Vātakrama, (by) Vyutkrama and (by) Śītkrama (and) thus cure disorders of phlegm.

149 न जायते नेत्ररोगः I to III, VII, XIX; न जायते नेत्ररोगा IV to VI; न जायते नेत्ररोगः IX; नेत्रदोषा XVI.

150 प्रदायकम् I to VII, XIX.

151 वामक्रमेण Vul., I to V, X to XIV, XVII; व्यतिक्रमे IX.

152 व्युत्क्रमे वा IX.

153 शीत क्रमेण I, III to VII; शीत्क्रमैर् IX.

154 धौती III to V.

155 दोषैर् IX.

\* Verses missing in VIII.

इडाया <sup>156</sup> पूरयेद्वायुं रेचयेत्पिङ्गलया पुनः ।

पिङ्गलया <sup>157</sup> पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥५५॥

iḍayā pūrayedvāyuraṁ recayetpiṅgalayā punaḥ /  
piṅgalayā pūrayitvā punaścandrena recayet //55//

55. One should draw in air through Iḍā (the left nostril) and expel it through Piṅgalā (the right nostril). Again drawing air through the Piṅgalā one should expel it through the Candra (left nostril).

पूरकं रेचकं <sup>158</sup> कृत्वा वेगेन <sup>159</sup> न तु <sup>160</sup> धारयेत् ।

<sup>161</sup> एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥५६॥ \*

pūrakam recakam kṛtvā vegena na tu dhārayet /  
evamabhyāsayogena kaphadoṣam nivārayet //56//

56. After rapidly inhaling and exhaling one should not hold (the breath). By practising in this manner one can ward off disorders of phlegm.

156 ईडायां VI.

157 पूरयित्वा पिङ्गलया IV, V; पूरयेद्वा पिङ्गलया XV.

158 कुर्यात् VI.

159 कफदोषं निवारयेत् IX.

160 चालयेत् Vul., VII, I to V and XV to XVIII; Absent VIII.

161 This line is missing VII, IX.

\* Verse missing in VIII.

नासाभ्यां जलमाकृष्य <sup>162</sup> पुनर्वक्त्रेण रेचयेत् । §  
<sup>163</sup> पायं पायं व्युत्क्रमेण <sup>164</sup> श्लेष्मदोषं निवारयेत् ॥५७॥ †

nāsābhyāṁ jalamākṛṣya punarvaktreṇa recayet /  
 pāyaṁ pāyaṁ vyutkrameṇa śleṣmadōṣaṁ nivārayet //57//

57. After drawing water through the two nostrils one should expel it through the mouth. Repeatedly taking in water (in this way), this Vyutkrama (Bhālabhāti) cures diseases of phlegm.

शीत्कृत्य पीत्वा वक्त्रेण नासानालैर्विरेचयेत् <sup>165</sup> ।  
 एवमभ्यासयोगेन कामदेवसमो भवेत् ॥५८॥ ‡

śītkṛtya pītvā vaktreṇa nāsānalairvirecayet /  
 evamabhyāsayogena kāmadevasamo bhavet //58//

58. Sucking water by the mouth so as to produce a hissing sound one should throw it out through the nostrils. By this practice one can become handsome.

162 वारि माकृष्य VI, VIII, XI.

163 This line is missing in II to V, IX, XI.

164 प्रकुर्वश्चेत् शिर I, VII, प्रकुर्वश्चेत् शिल II; प्रकुर्वन्तु श्लेष्म VI; प्रकुर्वतु श्लेष्म VIII.

§ Missing in IX.

† Missing in IX, III to V, XI.

165 विवर्जयेत् XVI.

‡ This verse is missing in I to V and VII to IX.

166 न जायते 167 वार्द्धकं च ज्वरो 168 नैव प्रजायते ।  
भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च 169 कफदोषं निवारयेत् ॥५९॥ \*\*

na jāyate vārdhakaṁ ca jvaro naiva prajāyate /  
bhavetsvachandadehaśca kaphadoṣaṁ nivārayet //59//

59. (Because of this Śītkrama variety of Bhālabhāti) old age does not set in, nor does one suffer from fever. The body is brought under control and is free from disorders of phlegm.

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटयोगे षट्कर्मसाधनं<sup>170</sup> नाम  
प्रथमोपदेशः ।

iti śrī gheraṇḍasaṁhitāyāṁ gheraṇḍacaṇḍasaṁvāde ghaṭayoge  
ṣaṭkarmasādhanaṁ nāma prathamopadeśaḥ /

Thus ends the first lesson called Ṣaṭkarmasādhana of Ghaṭayoga in the dialogue between Gheraṇḍa and Caṇḍa of Gheraṇḍa Saṁhitā.

166 This line is not found in VIII.

167 वार्द्धक्यं XV, XVI.

168 नैव ज्वरा VI, IX; ज्वरा नैव XVII; जरा नैव XV, XVI, XVIII, XIX.

169 This line is not found in I to V, VII to IX.

\*\* Lines of this verse are interchanged in VI.

170 षट्कर्मशोधनं III, V; घटकर्मशोधनं II, VII.

## NOTES

## LESSON I

The salutatory verse given in the foot-note is found in all the texts except in the text published by Laxmivenkateshwara Press, Bombay. It is practically the same as in Haṭhapradīpikā. Obviously this verse is an interpolation because nowhere in the text the words like "Haṭhayoga" or "Haṭhayogavidyā" occur, and hence it is omitted from this critical edition.

Verse I-1 : The text is cast in the form of a dialogue between Caṇḍa-Kāpālī, the pupil and Gheraṇḍa, the preceptor.

Verse I-2 : The system of Yoga described in Gh. S. is denominated as "Ghaṭastha Yoga" and is said to be "Saptasadhana". In other words it is "Saptāṅga Yoga" as distinguished from Gorakṣa's "Ṣaḍāṅga Yoga" or Patañjali's "Aṣṭāṅgayoga". This "Ghaṭasthayoga" is said to be the means of acquiring the knowledge of Reality as Gorakṣa's Yoga is "Ātmabodhakāra".

Verse I-8 : For similar concept of "Apakvadeha" and "Paripakva deha" refer to Yogabīja, verse 34.

Verse I-10, 11 : The seven aids are Ṣaṭkarma, Āsana, Mudrā, Pratyāhāra, Prāṇāyāma, Dhyāna and Samādhi. Compare the course of study as prescribed in H.P. I-56.

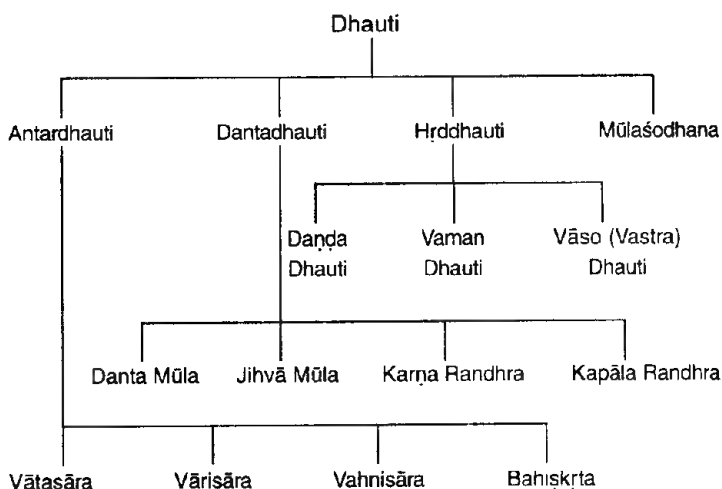
‘आसनं कुम्भकं चित्रं मुद्रारख्यं करणं तथा ।  
अथ नादानुसंधानमभ्यासानुक्रमो हठे ॥’

As regards the necessity of the Ṣaṭkarma, H.P. II-38, says that the impurities of the body are removed by Prāṇāyāma itself and so the Ṣaṭkarma is not absolutely necessary according to some Ācāryas. Earlier H.P. II-21 says that if the Doṣas, i.e. Kapha, Vāta, Pitta are in proper balance, (samabhāva), there is no need of the Ṣaṭkarma.

H.P. I-17 states that practice of Āsana brings steadiness (Sthairya), health (Ārogya), and lightness (Āṅgalāghava) while here Gh. S. attributes strength (Dṛḍhatā) to Āsana, steadiness (Sthiratā) to Mudrā and lightness (Lāghava) to Prāṇāyāma.



Verse I-13, 14 : The elaborate process of Dhauti is shown in a tabular form below:



Verse I-15 : Vātasāra is a process of subjecting the internal mucosa of the whole alimentary canal to the current of air swallowed by mouth and evacuated through the lower passage. It has been observed that when the stomach is filled with air, it reduces the gastric acidity (See Y.M. Vol. XIV, No. 1 and 2 (1971), pp. 7-10).

Verse I-17 : Vārisāra is a process of cleaning the whole alimentary canal with water. Some call this a Śaṅkhaṇḍa. One drinks water to the capacity and practises Naulicālana to enhance the peristaltic movement and evacuate the water without it being absorbed by the intestines. When modified for therapeutic purposes one uses tepid water added with salt and practises some poses including forward bending, backward stretching, twisting, lateral bending and pressing of abdomen. For details of the technique refer to Y.M. Vol. XI, No. 2, pp. 51-55.

Verse I-19 : Agnisāra, a synonym for Vahnisāra, is practised with holding the breath after deep exhalation. The abdomen is retracted and protruded repeatedly, keeping the abdominal muscles tight throughout the performance. One repeats this process several times

as may be found necessary. The word 'Satavāram' may be understood as meaning several times rather than 'hundred' when considering from practical point of view. This practice tones up the abdominal organs and improves digestive capacity. For scientific studies and details of the technique of Agnisāra refer to Y.M. Vol. VII, No. 3, pp. 157-167, and pp. 195-199.

Verse I-21-24 : Filling the stomach with air swallowed by mouth formed into Kākī mudrā, retaining the air for an hour and a half and forcing it down along the lower passage is the first part of and a condition precedent for Bahiṣkṛta-dhauti. As explained in I-25, as long as a person has not attained the power of retaining the air for an hour and a half, he cannot succeed in Bahiṣkṛtadhauti.

Saktināḍi refers to the rectum which is loaded with faecal matter. In the Bahiṣkṛta-dhauti this is to be drawn out, washed with water and withdrawn again. This seems to be extremely difficult though not impossible, and rarely practised by Yoga students. There are occasional references to this practice in the literature but no authentic report on the demonstration of this practice is available.

Verse I-25 : Though the five kinds of Danta Dhauti are not related to Danta, i.e. teeth; they are so called because the group of these five dhautis start with Dantadhauti (Dantādidhauti).

Kapālarandhra refers to the opening in the inside part of the head above the mouth.

Verse I, 28-31 : Great importance has been attached to the manipulation of the tongue in Haṭhayogic practices. The tongue is not only cleaned but also strengthened and elongated. The practice of Khechari Mudrā requires supple and elongated tongue in order to drink the nectar oozing from the moon situated in the interior of the two eyebrows.

Verse I-32 : The massage given to the auditory canals stimulates some mystical sounds. This is suggested by the word "Nādāntaram".

Verse I-33-34 : Kapālarandhra dhauti is described as Ūrdhvacakri in Satkarma-Saṅgraha 32-33. This practice is recommended after waking from sleep, after meals and at the end of the day, because the secretion of phlegm is more during these states.

Verse I-35 : Hṛddhauti consists in cleaning the gullet in three ways, viz., by means of Daṇḍa, Vamana and Vastra. The last, however, does cleaning most efficiently.

Verse I-36 : Although there are many stalks used as Daṇḍa in traditions, Swami Kuvalayananda popularised the use of India-rubber tube as a modified form of Daṇḍa and now orthodox daṇḍa is rarely used. The modified Daṇḍa is handy and hygienic for use. For details of the technique of Daṇḍa dhauti and its influence on Uropepsin Excretion refer to Y.M. Vol. XI, No. 3, pp. 39-43 and pp. 9-14.

Verse I-38 : Vamana dhauti resorts to the process of vomiting to get rid of excess of bile and phlegm. This has a great therapeutical value. The word "Bhojanānte" may be understood as after a period of 3 hours of taking a meal as is followed in some traditions. Vamana dhauti is described as Gajakaraṇī in H.P. II-26. But S.S. describes Gajakaraṇī and Vamana as two different processes. The former demands control over the vomiting reflex, while the latter requires artificial stimulation of vomiting by tickling the throat etc. For the pressure changes and X-ray studies on Gajakaraṇī refer to Y.M. Vol. XVIII, No. 1, pp. 1-10.

Verse I-39 : The length of the cloth seems to vary from 15 to 25 cubits. According to HSC the measure of cloth suggested is 15 to 20 cubits. For the details of the technique, X-ray experiments and Uropepsin excretion studies on Vastra dhauti refer to Y.M. Vol. II, No. 3, pp. 168-195, and Vol. XI, No. 3, pp. 9-14, Vastra dhauti has been found greatly efficacious in the treatment of respiratory and metabolic disorders like asthma, obesity, etc.

Verse I-41 : Mūlaśodhana is also called Cakrīkarma by HR and HSC. Success in Mūlabandha, Basti and Nauli is attributed to this process. For details of the technique refer to Y.M. Vol. XII, No. 2, pp. 43-44.

Verse I-44 : The two Bastis mentioned here act as aerohydrolavage of the colon. The two agents that are used for cleansing are air and water.

Verse I-45 : H.P. II-27 also suggests the use of a tube for inserting into the anus during Jalabasti. The words "ākuñcanam" "prasāram" do not signify mere contraction and dilation of anus but suggests a

process by which the water could be sucked in and thrown out. This process is commonly known as Madhyama Nauli. An adept can practise Jalabasti even without the use of a tube. Traditionally Basti is taught to the student after complete mastery over the process of Nauli. For details of technique refer to Y.M. Vol. I, No. 2, pp. 101-104. HSC considers Gomukhāsana suitable for Basti in place of Utkāṣana. But Utkāṣana is generally favoured.

Verse I-47 : The word Paścimottāna does not mean the Paścimottānāsana here but raising the lower part of the back in supine position. For details of technique and discussion refer to Y.M. Vol. XIII, No. 1, pp. 25-29.

Verse I-49 : This process of Neti is popularly known as Sūtra Neti. S.S.-68 mentions it as of two kinds distinguished by the thread being rolled and not rolled. Swami Kuvalayananda popularised the use of rubber catheter which is very convenient for use and can be easily sterilized. The main purpose of this Neti is not only to clean the nasal passage but also to render nasal mucosa resistant to the environmental changes. For the technique and treatment of chronic diseases of nose refer to Y.M. Vol. XIV, No. 1 and 2, 15-33.

Another technique of Neti consisting of inserting thread in one nostril and taking out from the other after giving frictional effect, is described by Śrinivāsa, the author of HR and Brahmānanda, the commentator of H.P. However, for this variety, a long thread is used.

Verse I-51 : Lauliki is a synonym for Nauli which word is generally used. The technique of Nauli described here is inadequate from the practical point of view. This has been adequately explained by Swami Kuvalayananda as "Isolation and rolling manipulation of the abdominal recti". Before one starts with the rolling, one has to isolate both the abdominal recti (front cylindrical muscles) from the abdomen during Uḍḍiyāna position. This is known as Nauli Madhyamā. When only one muscle is isolated (on the left side), it is called Vāma Nauli and when the muscle on the right side is isolated it is called Dakṣiṇa Nauli. When the different practices of Vāma Nauli, Madhya Nauli, Dakṣiṇa Nauli, Uḍḍiyāna are undergone in a sequence it gives a rotatory movement called Nauli Cālana. This is done in a clock-wise as also in an anti-clock-wise direction.

S.S. 110-114 describes different varieties of Nauli such as Bāhya Nauli, Nāla Nauli, Āntar Nauli.

H.P. II-35 has greatly eulogised Nauli as the supreme among all Hathakriyās.

Nauli was the first Haṭhayogic practice subjected to scientific investigation by Swami Kuvalayananda in early twenties. It is now known that high sub-atmospheric pressure is created in all the cavities of the abdomen during Madhya Nauli. The discovery of partial vacuum in the colon during Nauli was named "Mādhavdas Vacuum" by Swami Kuvalayananda, the discoverer, to honour the name of his Yoga Guru. For scientific studies on Nauli refer to Y.M. Vol. 1, 3, 4, 6, 13 & 15.

Verse I-52-53 : Because the tears roll down the eyes during Trāṭaka, possibly it is classed as a śodhana kriyā. An evidence has been brought from the Kaivalyadhama Laboratory that Trāṭaka works as a psychological cleansing process. It was observed that during the initial practice of Trāṭaka the sub-conscious and the unconscious mind gets activated and this helps to bring back certain repressed experiences to the level of consciousness.

Verse I-54 : Perhaps Gh. S. is the only text which talks about three varieties of Kapālabhāti. The well known technique of Kapālabhati which is sometimes called Bhastrā, is performed using two nostrils for rapid inhalations and exhalations.

Verse I-55 : The Vātakrama Kapālabhāti requires the use of alternate nostrils. This practice can be undergone in two ways :

1. By closing the right nostril with the right thumb inhale quickly through the left nostril. Then suddenly close the left nostril with the last two fingers and removing the thumb rapidly exhale through the right nostril. Repeat this process to the capacity. Then practise inhalations and exhalations through the nostrils interchanged. Close the left nostril with last two fingers and inhale through the right nostril. Quickly closing the right nostril with the thumb and removing the last two fingers exhale rapidly through the left nostril. Repeat these inhalations and exhalations to the capacity. This variety is used in Bhastrikā Prāṇāyāma. Brahmānanda, the commentator of H.P. describes this process in the following words:

“वामनासिकापुटमनामिकाकनिष्ठिकाभ्यां निरुध्य दक्षिणनासापुटेन पूरकं कृत्वा झटित्यङ्गुष्ठेन निरुध्य वामनासापुटेन रेचयेत् । एवं शतधा कृत्वा श्रमे जाते तेनैव पूरयेत् । ..... पुनर्दक्षिणनासापुटमङ्गुष्ठेन निरुध्य वामनासापुटेन पूरकं कृत्वा झटिति वामनासिकापुटमनामिकाक-निष्ठिकाभ्यां निरुध्य पिङ्गलया रेचसेद्भस्त्रावत् । पुनः पुनरेवं कृत्वा रेचकपूरकावृत्ति ..... ”

ज्योत्स्ना on H.P. II-64

2. With other method, inhale rapidly through the left nostril by closing the right with the thumb and exhale quickly through the right nostril by closing the left with the last two fingers. Again inhale through the right nostril and quickly closing the right, exhale through the left nostril. Repeat this process to the capacity.

Verse I-57 : Sundardev, the author of HSC calls Vyutkrama-Kapālabhāti as Śaṅkha-prakaśālana in which the process of drawing the water in through one nostril and expelling it through the other is also included. Popularly this is known as Jalāneti. In S.S. it is called Nāsādanti.

Verse I-58 : It is suggested that since there is no mention of “Jala” the process may involve taking air through mouth and expelling it through nose like the process of Sītākāri described in H.P. II-54. It is to be noted that Gh. S. does not describe Sītākāri Prāṇāyāma. The effect that is attributed to this practice and Sītākāri in H.P. II-54 is the same viz., one becomes like a cupid.

The purpose served by the Śaṭkarmas is obvious. They are, as their description shows, purificatory processes. They clean the various internal organs and parts of the body with air, water, friction or with an appliance and by manipulating movements. These processes could be classed according to the regions purified, e.g., Nasopharyngo-audio-cranial region, Gastro-aesophageal region, and Anorecto-intestinal region. By giving exercise and applying pressure stimulus to the muscles and nerves surrounding a particular part, they give it the necessary tone and vigour. Naturally, diseases and internal disorders are cured, gastric heat is increased, old age is deferred and the practitioner is blessed with a beautiful form and radiant health. Clinical application of Śaṭkarmas is very encouraging. However, therapeutical values of Śaṭkarmas have not yet been sufficiently scientifically investigated.

**द्वितीयोपदेशः**  
**Dvitiyopadeśaḥ**  
LESSON II

आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः <sup>1</sup> ।  
चतुरशीति लक्षाणि शिवेन कथितानि <sup>2</sup> च ॥१॥

āsanāni samastāni yāvanto jīvajantavaḥ /  
catuṛaśīti lakṣāṇi śivena kathitāni ca ॥1॥

1. In all, there are as many Āsaṇas as species of animals. Eighty-four lacs of them are mentioned by Śiva.

तेषां मध्ये विशिष्टानि <sup>3</sup> षोडशोनं <sup>4</sup> शतं कृतम् <sup>5</sup> ।  
<sup>6</sup> तेषां मध्ये मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं शुभम् ॥२॥

teṣāṁ madhye viśiṣṭāni ṣoḍaśonam śataṁ kṛtam /  
teṣāṁ madhye martyaloke dvātriṁśadāsanam śubham ॥2॥

2. Out of them, 84 are regarded as important and among these 84, again 32 are good (enough) in this world of mortal beings.

- 
- 1 मेव च VIII.  
2 कथितं पुरा I to V, VII, XV, XVIII, XIV; अभिहितानि च XVI;  
कथिताः पुरा VIII.  
3 षोडशशतमासनं संविशिष्यते IX.  
4 षोडशानां XVIII; XIX.  
5 शतम् XIX.  
6 This line is missing IX.

सिद्धं पद्मं तथा भद्रं मुक्तं वज्रं च स्वस्तिकम् ।

सिंहं च गोमुखं वीरं धनुरासनमेव च ॥३॥

siddham padmam tathā bhadram muktaṁ vajraṁ ca svastikam /  
siṁhaṁ ca gomukhaṁ vīraṁ dhanurāsanameva ca ॥3॥

3-6. Just a group of 32 Āsanas (as mentioned here) brings success in this world of mortal beings —

Siddha, Padma, Bhadra, Mukta, Vajra, Svastika, Siṁha, Gomukha, Vīra, Dhanu, Mrta, Gupta, Matsya, Matsyendra, Gorakṣa, Paścimittāna, Utkāṣa, Saṁkata, Mayūra, Kukkuṣa, Kūrma, Uttānakurmaka, Uttānamaṇḍuka, Vṛkṣa, Maṇḍuka, Garuḍa, Vṛṣa, Śalabha, Makara, Uṣṭra, Bhujāṅga and Yoga.

मृतं गुप्तं तथा मात्स्यं मत्स्येन्द्रासनमेव च ।

गोरक्षं पश्चिमोत्तानमुत्कटं संकटं<sup>7</sup> तथा ॥४॥

mṛtaṁ guptaṁ tathā mātsyāṁ matsyendrāsanameva ca /  
gorakṣaṁ paścimottānamutkaṭaṁ saṁkaṭaṁ tathā ॥4॥

4. Translation : See above group 3-6.

मयूरं कुक्कुटं कूर्मं तथा<sup>8</sup> चोत्तानकूर्मकम् ।

उत्तानमण्डुकं\* वृक्षं मण्डुकं\* गरुडं वृषम् ॥५॥

mayūraṁ kukkuṭaṁ kūrmaṁ tathā cottānakūrmakam /  
uttānamaṇḍukaṁ vṛkṣaṁ maṇḍukaṁ garuḍaṁ vṛṣam ॥5॥

5. Translation: See above group 3-6.

7 शकटं I to VII, IX.

8 उत्तान I to IX

\* Ms. V uses the word मण्डक instead of मण्डुक or मण्डूक.



९ शलभं मकरं चोष्ट्रं भुजङ्गं १० योगमासनम् ।  
द्वात्रिंशदासनान्येव ११ मर्त्ये १२ सिद्धिप्रदानि १३ च ॥६॥

śalabhaṁ makaraṁ coṣṭraṁ bhujaṅgaṁ yogamāsanam /  
dvātriṁśadāsanānyeva martye siddhipradāni ca ॥6॥

6. Translation : See group 3-6 on previous page.

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं संपीड्य गुल्फेतरं ।  
मेढ्रोपर्यथ १४ संनिधाय चिबुकं कृत्वा हृदि स्थापितम् १५ ।

yonisthānakamaṅghrimūlaghaṭitaṁ saṁpīḍya gulphetaraṁ /  
meḍhroparayatha saṁnidhāya cibukaṁ kṛtvā hṛdi sthāpitam /

7. Pressing the perineal region with one heel placed against it, resting the other ankle above the penis, placing the chin on the chest, (remaining) motionless with *Indriyas* (senses) under control, and gaze directed towards the middle of the eye brows.

9 मकरमुष्कं भुजङ्गश्च योगासनं ततः परम् IX.

10 योगिकासनम् XIX; योगासनम् I to V, VII, VIII, XV, XVII.

11 नानां तु मर्त्यलोके हि सिद्धिदा Vul., X to XIV; न मर्त्यलोके सिद्धिप्रदायकम् VIII.

12 मर्त्यलोके I to IX, Vul., X to XV, XVII to XIX.

13 च सिद्धिदाः I to VII, IX; च सिद्धिदम् XV, XIX.

14 मेढ्रे संप्रणिधाय तत्र I to V, VII; मेढ्रे संप्रणिधाय तंतु XV, XVI; मेढरं सन्निधाय विदधत् IX; मेढ्रे सविनिधायमास्य.

15 स्थापितम् I to IV, XVI; स्थापितम् V to VII, IX, XV.

स्थाणुः संयमितेन्द्रियो ऽ चलदृशा <sup>16</sup> पश्यन्भुवोरन्तरं <sup>17</sup>  
<sup>18</sup> ह्येतन्मोक्षकपाटभेदनकरं <sup>19</sup> सिद्धासनं प्रोच्यते ॥७॥

sthāṇuḥ saṁyamitendriyo'caladr̥śā paśyanbhruvorantaraṁ /  
 hyetanmokṣaka vāṭabhedanakaraṁ siddhāsanaṁ procyate //7//

This is called Siddhāsana (which) breaks open the door to Liberation.

वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा  
 दक्षोरूपरि, पश्चिमेन विधिना धृत्वा <sup>20</sup> कराभ्यां दृढम् ।  
 अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेत्  
<sup>21</sup> एतद्व्याधिविकारनाशनकरं पद्मासनं प्रोच्यते ॥८॥

vāmorūpari dakṣiṇaṁ hi caraṇaṁ saṁsthāpya vāmaṁ tathā /  
 dakṣorūpari paścimena vidhinā dhṛtvā karābhyāṁ dṛḍham //  
 aṅguṣṭhau hrdaye nidhāya cibukaṁ nāsāgramālokeyet /  
 etadvyādhivikaranāśanakaraṁ padmāsanaṁ procyate //8//

8. Placing the right foot on the left thigh and likewise the left on the right thigh; crossing the hands behind the back to hold the two big toes; placing the chin on the chest, one should turn the gaze to the tip of the nose. This is called Padmāsana which is capable of destroying all diseases.

16 पश्येत् VI, IX.

17 रन्तरे I to VIII.

18 एतन्मोक्षकपाट I to IX; एवं मोक्षविधायकं XIX; एवं मोक्ष विधायते XVII, XVIII; मोक्षं चैव विधीयते XV, XVI.

19 फलकरं XV to XIX.

20 कृत्वा Vul., VIII, X to XIX.

21 सर्वव्याधिविनाशनक्षममिदं Vul., X to XIV; एतद्व्याधिविनाशकारि यमिनां VIII; एतद्व्याधिविनाशनाशनकरं XVII, XVIII; एतद्व्याधिविनाशकारणपरं XV, XVI; सर्वव्याधिविनाशनकरं XIX.

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितः ।

पादाङ्गुष्ठौ कराभ्यां च धृत्वा वै पृष्ठदेशतः ॥९॥

gulphau ca vṛṣaṇasyādho vyutkrameṇa samāhitaḥ /  
pādangūṣṭhau karābhyāṁ ca dhṛtvā vai pṛṣṭhadeśataḥ //9//

9-10. Carefully placing the ankles in the reverse manner under the scrotum; crossing the hands behind the back holding the big toes and adopting the Jālandhara (bandha), one should gaze at the tip of the nose. This is Bhadrāsana which destroys all diseases.

जालन्धरं समासाद्य <sup>22</sup> नासाग्रमवलोकयेत् ।

भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम् ॥१०॥

jālandharaṁ samāsādya nāsāgramavalokayet /  
bhadraśanaṁ bhavedetatsarvayādhiphivinaśakam //10//

पायुमूले वामगुल्फं दक्षगुल्फं तथोपरि ।

<sup>22</sup> समकायशिरोग्रीवं मुक्तासनं तु सिद्धिदम् ॥११॥

pāyumāle vāmagulphaṁ dakṣagulphaṁ tathopari  
samakāyaśirogrīvaṁ muktāsanaṁ tu siddhidam //11//

11. Placing the left ankle below the anus and the right one above it, one should keep the head, the neck and the spine straight. This posture is called Muktāsana which leads to success.

22 गत्य IX.

23 शिरोग्रीवा समं कायं I to VIII, XV, XVI, XVIII, XIX; समकायां शिरो ग्रीवो IX.

24 जङ्घाभ्यां 25 वज्रवत्कृत्वा गुदपार्श्वे पदावुभौ ।  
वज्रासनं भवेदेतद्योगिनां 26 सिद्धिदायकम् ॥१२॥

jāṅghābhyāṁ vajravatkṛtvā gudapārśve padāvubhau /  
vajrāsanaṁ bhavedetadyogināṁ siddhidāyakam //12//

12. Making the lower legs tight one should place the two feet on either side of the anus. This is called Vajrāsana. It brings success to the yogis.

जानूर्वोरन्तरे 27 कृत्वा 28 योगी पादतले उभे ।  
ऋजुकायसमासीनं 29 स्वस्तिकं 30 तत्प्रचक्षते ॥१३॥

jānūrvorantare kṛtvā yogī pādatala ubhe /  
ṛjukāyasamāsīnaṁ svastikaṁ tatpracakṣate //13//

13. Placing the soles of the two feet between the knees and thighs, one should sit erect. This is called Svastikāsana.

24 जङ्घयोर् I to VII.

25 बल VIII.

26 सिद्धिकारणम् VI, VIII; योगसिद्धिदम् IX.

27 जानुनीरन्तरे I, जानुनोरन्तरे II to VII.

28 योगी कृत्वा VI, VIII.

29 ऋजुकायः समासीत Vul., X to XIV; ऋजुकायं समासीनः I to V, VII;  
ऋजुकायः समासीनः VIII, XV to XIX.

30 तं IX.

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेणोर्ध्वतां<sup>31</sup> गतौ ।  
चितियुग्मं<sup>32</sup> भूमिसंस्थं<sup>33</sup> करौ<sup>34</sup> च जानुनोपरि ॥१४॥

gulphau ca vṛṣanasyādho vyutkrameṇordhvataṁ gatau /  
citiyugmaṁ bhūmisamsthāṁ karau ca jānūnopari ॥14॥

व्यात्तवक्त्रो<sup>35</sup> जलन्ध्रेण नासाग्रमवलोकयेत् ।  
सिंहासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम्<sup>36</sup> ॥१५॥

vyāttavaktro jalandhreṇa nāsāgramavalokayet /  
siṁhāsanaṁ bhavedetatsarvavyādhivināśakam ॥15॥

14-15. One should place the two ankles kept upwards crosswise under the scrotum, front part of the head of tibia on the ground, hands on the knees, open the mouth, adopt Jālandhara bandha and fix the gaze on the tip of the nose. This is Siṁhāsana, the destroyer of all diseases.

31 तां ग्रंतः । to V; ताग्रतः VI, VIII; तां गतः XV; ताग्रजः IX.

32 चितिमूलौ I to III, V to VII, IX, XVII; चितिमूलं IV; चिन्मूलौ VIII; चितिमूलो XV, XVI, XIX.

33 संस्थौ I to VII, IX, XVII; संस्थाप्य VIII; संस्थः XV, XVI, XVIII, XIX.

34 हस्तौ कृत्वा च जानुनोः Vul., X to XIV; कृत्वा च जानुनोपरि XV to XVII, XIX; कृत्वा च जानुनोः XVIII.

35 व्यक्तवक्त्रो I to V, VII; जालन्धरं व्यात्तवक्त्रं VI; व्यक्तवक्त्रं जलन्धरं च VIII, IX; व्यक्ताव्यक्तौ जलधं च XV; व्यक्तवक्त्रो जलधं च XVI, XVII.

36 नम् VIII.

पादौ च <sup>37</sup>भूमौ संस्थाप्य पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् ।

स्थिरं कायं समासाद्य गोमुखं गोमुखाकृतिः ॥१६॥

pāḍau ca bhūmau saṁsthāpya pṛṣṭhapārśve niveśayet /  
sthiraṁ kāyaṁ samāsādy gomukhaṁ gomukhākṛtiḥ //16//

16. Placing the two feet on the ground by the side of the buttocks and keeping the body steady is Gomukhāsana, resembling the mouth of a cow.

एकं पादमथैकस्मिन्विन्यसेदूरसंस्थितम् ।

इतरस्मिंस्तथा पञ्चाद्वीरासनमितीरितम् <sup>38</sup> ॥१७॥

ekaṁ pādamaṭhaikasmīnvinvinyasedūrasaṁsthitaṁ /  
itarasmīmīstathā pañcādvīrasanaṁitīritam //17//

17. Placing one foot on the other thigh and the other foot under the other thigh is called Vīrāsana.

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ करौ <sup>39</sup> च पृष्ठे धृतपादयुग्मम् ।

<sup>40</sup> कृत्वा धनुर्वत्परिवर्तिताङ्गं निगद्यते <sup>41</sup> वै धनुरासनं <sup>42</sup> तत् ॥१८॥

prasārya pāḍau bhuvi daṇḍarūpau karau ca pṛṣṭhe  
dhṛtapādayugmam /  
kṛtvā dhanurvatparicartitāṅgaṁ nigadyate vai dhanurāsanaṁ tat //18//

18. Stretching the legs on the ground like a stick (lying prostrate) and catching hold of the toes with the hands and curving the body like a bow is called Dhanurāsana.

37 भूमौ च I to VII; च भुवि VIII, IX.

38 मिदं विदुः VI, VIII, IX; मिति स्मृतम् XVI.

39 करद्वयात्तङ्गुलिपादयुग्मम् Vul., X to XIV; करौ च पृष्ठं... I to V; कर्णौ च पृष्ठा VI, VIII; कर्णौ च पृष्ठं ... VII; कर्णौ च पृष्ठ्वा IX.

40 तु तुल्यं परि ... VIII; धनुस्तुल्यविवर्ति ... I to VII, XVI; धनुस्तुल्यपरि ... XV, XVIII, XIX.

41 निगद्यते सौ VI; निगद्यते योगी VIII; निगद्य योगी XVI to XIX; निधाय योगी XV; निगद्यते योगिभिर् IX.

42 नो ऽयं VIII, IX; नं च VI.

उत्तानं शववत् भूमौ <sup>43</sup> शयनं तु शवासनम् ।

शवासनं <sup>44</sup> श्रमहरं चित्तविश्रान्तिकारणम् ॥१९॥

uttānaṁ śavavat bhūmau śayanaṁ tu śavāsanaṁ /  
śavāsanaṁ śramaharaṁ cittaviśrāntikāraṇam ॥19॥

19. Lying supine on the ground like a dead body, is called Savāsana which removes fatigue and gives relief to the mind.

जानूर्वोरन्तरे <sup>45</sup> पादौ कृत्वा पादौ च गोपयेत् ।

<sup>46</sup> पादोपरि च संस्थाप्य गुदं गुप्तासनं विदुः ॥२०॥

jānūrvorantare pādau kṛtvā pādau ca gopayet /  
pādopari ca saṁsthāpya guḍaṁ guptāsanaṁ viduḥ ॥20॥

20. Hide the two feet placing them between the knees and thighs and place the anus on the feet. This is called Guptāsana.

43 शयनं I to IX, XV to XVII.

44 सर्वासन VIII, IX.

45 जानुनोरन्तरे I to VII, IX, XV.

46 पदोपरि Vul., X to XIV; पादोपरि I to VI; पादयोपरि VIII; पादोरपरि IX.

मुक्तपद्मासनं कृत्वा <sup>47</sup> उत्तानशयनं <sup>48</sup> चरेत् ।  
 कूर्पराभ्यां शिरो वेष्ट्यं <sup>49</sup> रोगघ्नं <sup>50</sup> मात्स्यमासनम् ॥२१॥\*

muktapadmāsanaṁ kṛtvā uttānaśayanaṁ caret /  
 kūrparābhyāṁ śiro veṣṭyaṁ rogaḥnaṁ mātśyamāsanam ॥21॥

21. Assuming the Mukta Padmāsana (i.e. without the crossing of the hands) lie supine, surrounding the head by the two elbows. This is Matsyāsana, the destroyer of diseases.

उदरं पश्चिमाभासं <sup>51</sup> कृत्वा <sup>52</sup> तिष्ठत्ययत्नतः ।  
<sup>53</sup> नम्रितं वामपादं हि दक्षजानूपरि न्यसेत् ॥२२॥

udaraṁ paścimābhāsaṁ kṛtvā tiṣṭhatyayatnataḥ /  
 namritaṁ vāmapādaṁ hi dakṣajānūpari nyaset ॥22॥

22. Withdrawing the abdomen at ease towards the back; then bending the left leg and placing the foot at the right knee.

47 विज्ञात IX.

48 ह्युत्तान Vul., X to XIV.

49 वेष्ट्य II to IX, XV to XIX; वेष्ट्वा I.

50 मत्स्यास्नं तु रोगहा I to IX, XV to XIX.

\* After this follows the verse प्रसार्य पादौ etc. on पश्चिमतान in VII to IX, XV, XVI; and जानूर्वो etc. on गोरक्षासन XIX.

51 पश्चिमतानं I to V, VIII, IX; पश्चिमोत्तान VI, VII.

52 उत्तिष्ठति यत्नतः I to V, VII; उत्तिष्ठ संयतः VI; उत्तिष्ठ यत्नतः VIII, IX.

53 नम्रांगं I to IX, XV, XVII to XIX; निम्नांगं XVI.



तत्र याम्यं कूर्परं च वक्त्रं<sup>54</sup> याम्यकरे ऽपि च ।  
 भ्रुवोर्मध्ये गता वृष्टिः पीठं<sup>55</sup> मात्स्येन्द्रमुच्यते<sup>56</sup> ॥२३॥ †

tatra yāmyaṁ kūrparaṁ ca vaktraṁ yāmyakare'pi ca /  
 bhruvormadhye gatā vṛṣṭiḥ pīṭhaṁ māstsyendramucyate //23//

23. ... place on this knee the right elbow also. Then placing the chin on the right arm fix the gaze between the eye-brows. This is called the Matsyendrāsana.

जानूर्वोरन्तरे पादौ उत्तानौ<sup>57</sup> व्यक्तसंस्थितौ ।  
 गुल्फौ चाच्छाद्य हस्ताभ्यामुत्तानाभ्यां<sup>58</sup> प्रयत्नतः ॥२४॥

jānūrvorantare pādau uttānau vyaktasamsthitau /  
 gulphau cācchādya hastābhyamuttānābhyāṁ prayatnataḥ //24//

24. Keeping the two feet turned upwards between the knees and the thighs; hiding the ankles with upturned hands and

54 याम्यकरे च वक्त्रकं । to IX, XV to XIX

55 पीठं मत्स्येन्द्र । to V, VII, IX, XVIII; पीठ माहेद्र VIII; पश्चिमोत्तानमासनम् VI.

56 वदन्ति वा IX.

† After this appears the verse अंगुष्ठाभ्यामवष्टभ्य on उत्कटासन VIII, IX; after this description of गोरक्षासन XVI, XVIII; after this description of पश्चिमोत्तानासन.

57 पादावुत्तानौ Vul., X to XIV; पादौ उत्ताना XV, XVI, XVIII, XIX.

58 कुर्यात्प्रयत्नतः सुधि III, V, सुधि. कुर्यात्प्रयत्नतः IV.

कण्ठसंकोचनं कृत्वा नासाग्रमवलोकयेत् ।

गोर क्षासनमित्याहुर्योगिनां <sup>59</sup> सिद्धिकारणम् ॥२५॥ ‡

kaṇṭhasaṁkocanaṁ kṛtvā nāsāgramavalokayet /  
gorakṣāsanamityāhuryogināṁ siddhikāraṇam //25//

25. ... contracting the throat, one should gaze at the tip of the nose. This is called Gorakṣāśana which brings success to the yogis.

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ <sup>60</sup> विन्यस्तभालं चितियुग्ममध्ये <sup>61</sup> ।

\* यत्नेन पादौ च धृतौ कराभ्यां <sup>62</sup> तत्पश्चिमोत्तानमिहासनं स्यात् ॥२६॥ †

prasārya pādau bhuvi daṇḍarūpau vinyastabhālaṁ citi  
yugmamadhye /  
yatnena pādau ca dhṛtau karābhyāṁ atpaścimottānamihāsanam  
syāt //26//

26. Stretching the two legs on the ground like a stick, placing the fore-head between the two front parts below the knees and holding the toes with the hands is called Paścimottāna Āsana.

59 त्याह Vul., X to XV, XVII.

‡ After this appears verse उदरं पश्चिमं तानं on मत्स्येन्द्रासन in VIII and IX.

60 संन्यस्त I to IX, XV to XVII.

61 दंड VIII.

62 योगेन्द्रपीठं पश्चिमतानमाहुः I to V, VII, VIII, XV to XIX;

योगेन्द्रवित् पश्चिमतानमाह IX.

\* मत्स्येन्द्रपीठं जठराग्निदीप्तं कुर्याद्रोगं च ज्वरा विनाशनम् VI.

† This verse is as follows in XII, XIV : प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ दोर्भ्यां पदाग्रद्वितयं गृहीत्वा । जानूपरिन्यस्तललाटदेशो वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥

This is obviously reproduced from हठप्रदीपिका.

अङ्गुष्ठाभ्यामवष्टभ्य धरां गुल्फौ <sup>63</sup> च खे गतौ ।  
तत्रोपरि गुदं न्यस्य <sup>64</sup> विज्ञेयं <sup>65</sup> तूत्कटासनम् ॥२७॥

aṅguṣṭhābhyāmaṣṭabhya dharāṁ gulphau ca khe gatau  
tatropari gudam nyasya vijñeyam tūtkatāsanaṁ ॥27॥

27. Firmly fixing two big toes on the ground, the ankles being raised up in the air and placing the anus on the ankles is called Utkatāsana.

<sup>66</sup> वामपादचित्तेर्मूलं <sup>67</sup> विन्यस्य <sup>68</sup> धणीतले ।  
पाददण्डेनयाम्येन वेष्टयेद्द्वामपादकम् ।  
जानुयुग्मे <sup>69</sup> <sup>70</sup> करयुग्मेतत्संकटासनम् <sup>71</sup> ॥२८॥

vāmapādacittermūlaṁ vinyasya dharaṇītale  
pādadaṇḍena yāmyena veṣṭayeddvāmapādakam /  
jānu-yugme karayugmetatsaṅkatāsanaṁ ॥28॥

28. Placing the part below the left knee on the ground and, encircling the left foot with the right leg, place the hands on the knees. This is called Saṅkatāsana.

63 गुल्फे I to VII, XV, XVI, XVIII, XIX.

64 न्यसेत् I to III, V, VII; न्यस्तं VIII.

65 विज्ञाय I to V.

66 वामपादं.... Vul., I to III, V to VII, IX to XIX

67 चित्तिर्मूलं III to V; चित्तौ मूलं VI, IX.

68 संन्यस्य I to IX, XV to XIX.

69 जानुनीर्हि I; जानुनो हि III to V, VII जानुयुग्मं VIII.

70 करयुग्मं I to III, V to VII, IX, XVII; करौ युग्मं XV, XVI; करे युग्मं IV, VIII.

71 शकटमासनम् IV; विज्ञेयं शङ्कटासनम् IX

72 पाण्योस्तलाभ्यामवलम्ब्य भूमिं तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वम् ।  
उच्चासनो 73 दण्डवदुत्थितः खे मायूरमेतत्प्रवदन्ति 74 पीठम् ॥२९॥

pāṇyostalābhyāmavalambya bhūmiṁ  
tatkūrparasthāpitanābhipārśvam /  
uccāsano daṇḍavadutthitaḥ khe  
māyūrametatpravadanti pīṭham ॥29॥

29. Placing the palms of the two hands on the ground and the navel on the elbows, raise the body like a stick (parallel to the ground). This is called Mayūrapīṭha.

बहु कदशनभुक्तं 75 भस्म कुर्यादशेषं  
जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ।  
हरति सकलरोगानाशु गुल्मज्वरादीन्  
भवति 76 विगतदोषं 77 ह्यासनं श्रीमयूरम् ॥३०॥\*

bahu kadaśanabhuktaṁ bhasma kuryādaśeṣaṁ  
janayati jaṭharāgniṁ jārayetkālakūṭam /  
harati sakalarogānāśu gulmajvarādīn  
bhavati vigatadoṣaṁ hyāsanaṁ śrīmayūram ॥30॥

30. The esteemed Mayūrāsana (which) burns up all the overaten, unwholesome food, stimulates gastric heat, digests the deadliest poison and quickly cures diseases like tumour and fever, is harmless.

72 धरामवष्टव्य करद्वयाभ्याम् । to VII; धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्याम् VIII, IX, XV to XIX; धरामवष्टभ्य करद्वयेन XI.

73 उच्चासने । to VIII.

74 मयूर । to VIII, XV.

75 भुक्त्वा IX.

76 प्रभवति न च दोषः VI.

77 दोषानासनं IX; दोषमासनं XVII.

\* The whole verse is missing in I to V, VII, VIII, XV, XVI, XVIII.

पद्मासनं समासाद्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।

कूर्पराभ्यां समासीनो<sup>78</sup> उच्चस्थः<sup>79</sup> कुक्कुटासनम् ॥३१॥

padmāsanaṁ samāsādyā jānūrvorantare karau /  
kūrparābhyāṁ samāsīno uccasthaḥ kukkuṭāsanaṁ //31//

31. Assuming the Padmāsana (posture), inserting the arms between the thighs and the calves, and placing the palms on the ground, support the body on the (erect) elbows (holding it) high up. This is called Kukkuṭāsana.

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितौ ।

ऋजुकायशिरोग्रीवं कूर्मासनमितीरितम्<sup>80</sup> ॥३२॥

gulphau ca vṛṣaṇasyādho vyutkrameṇa samāhitau /  
rjukāyaśirogrīvaṁ kūrmāsanaṁitīritam //32//

32. Placing the two ankles everted under the scrotum keep the spine, the neck and the head straight. This is called Kūrmāsana.

कुक्कुटासनबन्धस्थं कराभ्यां धृतकन्धरम् ।

पीठं<sup>81</sup> कूर्मवदुत्तानमेतदुत्तानकूर्मकम् ॥३३॥ †

kukkuṭāsanaṁbandhasthaṁ karābhyāṁ dhṛtakandharam /  
pīṭhaṁ kūrṁavaduttānametaduttānakūrmakam //33//

33. Assuming the Kukkuṭāsana, hold the neck with arms and remain straight like a tortoise. This is called Uttānakūrmakāsana.

78 समासीन Vul. X to XIV; समासीनं VIII, IX, XVIII, XIX.

79 मंचस्थः I, IV to VI, XV, XVI, XVIII, XIX.

80 वदन्ति तत् VI; वदन्ति तम् IX; मिदं विदुः VIII.

81 खगः I, II, VII; खग III to V; शेते VI, VIII, IX.

† After this is described उत्तानमण्डुकासन in XV, XVI.

पृष्ठदेशे<sup>82</sup> पादतलावङ्गुष्ठौ<sup>83</sup> द्वौ च संस्पृशेत् ।  
जानुयुग्मं पुरस्कृत्य<sup>84</sup> साधयेन्मण्डुकासनम् ॥३४॥ §

prṣṭhadeśe pādatalaṅguṣṭhau dvau ca saṁsprśet /  
jānuyugmaṁ puraskṛtya sādhayenmaṇḍukāsanam //34//

34. For adopting Maṇḍukāsana the soles are placed under the buttocks, the two big toes touching each other and the knees are kept wide apart.

<sup>85</sup> मण्डुकासनमध्यस्थं<sup>86</sup> कूर्पराभ्यां धृतं शिरः ।  
<sup>87</sup> एतद्भेकवदुत्तानमेतदुत्तानमण्डुकम् ॥३५॥

maṇḍukāsanamadhyasthaṁ kūrparābhyāṁ dhṛtaṁ śiraḥ /  
etadbhekavaduttānametaduttānamaṇḍukam //35//

35. While in Maṇḍukāsana, hold the head by the elbows. This is Uttānamaṇḍukāsana which resembles an upright frog.

82 पादतलौ पृष्ठदेशे । to IX, XVI to XIX.

83 अंगुष्ठे द्वे II, VII, IX, XV to XVIII; अंगुष्ठे हृदे I, III to V; अंगुष्ठाग्रे च VI; अंगुष्ठे द्वौ XIX.

84 कृत्वा VIII, IX.

§ This is described after उत्तानमण्डुकासन and वृक्षासन in XVI, XVIII.

85 मण्डूक XV to XVII; मण्डक V.

86 मध्यस्थः I to V, VII, VIII; बन्धस्थः VI; बद्धस्थाः IX.

87 एतदेव कर उत्तान I to VII; शेते च करदुत्तान VIII; शेते भेकवदुत्तान IX.

वामोरुमूलदेशे च याम्यं पादं निधाय वै ।  
तिष्ठेत्तु <sup>88</sup> वृक्षवद्भूमौ वृक्षासनमिदं विदुः ॥३६॥ ‡

vāmorumūladeśe ca yāmyaṁ pādāṁ nidhāya vai /  
tiṣṭhettu vṛkṣavadbhūmau vṛkṣāsasanamidam viduḥ //36//

36. Placing the right foot on the root of the left thigh, stand like a tree on the ground. This is called Vṛkṣāsana.

जङ्घोरुभ्यां धरां पीड्य स्थिरकायो द्विजानुना ।  
जानूपरि करद्वन्द्व <sup>89</sup> गरुडासनमुच्यते ॥३७॥

jaṅghorubhyāṁ dharāṁ pīḍya sthirakāyo dvijānunā /  
jānūpari karadvandvaṁ garuḍāsanamucyate //37//

37. Firmly fixing the legs and the thighs on the ground, keeping the body steady with the (help of the) two knees, place hands on the knees. This is called Garuḍāsana.

88 तिष्ठति I to V, VII to IX.

‡ After this is described मण्डुकासन in XV, XVI, XIX.

89 युग्मं I to IX, XV to XIX.

१० याम्यगुल्फे पायुमूलं ११ वामभागे १२ पदेतरम् १३ ।

विपरीतं स्पृशेद्भूमिं वृषासनमिदं १४ भवेत् ॥३८॥

yāmyagulphe pāyumūlaṁ vāmabhāge padetaram /  
viparītaṁ spṛśedbhūmiṁ vṛṣāsanamidaṁ bhavet //38//

38. For assuming the Vṛṣāṣana pose one has to place the anus on the right ankle and the upturned left foot touching the ground on the left side.

अध्यास्य १५ शेते १६ करयुग्मवक्ष १७

आलम्ब्य १८ भूमिं करयोस्तलाभ्याम् १९ ।

पादौ च शून्ये च वितस्ति चोर्ध्व १००

वदन्ति पीठं शलभं मुनीन्द्राः ॥३९॥

adhyāsya śete karayugmavakṣa  
ālambyabhūmiṁ karayostalābhyām /  
pādaū ca śūnye ca vitasti cordhvaṁ  
vadanti pīṭhaṁ śalabhaṁ munīndrāḥ //39//

39. Lie prone pressing the ground with the palms placed on either side of the chest and raise legs together nine inches high in the air. This is called Śalabhasana by eminent sages.

90 वाम VI.

91 पादमूलं I to VII, XVI.

92 पादे I to VII.

93 तथेतरम् III to VI.

94 तदेव हि VI, IX; सरोवही VIII.

95 अध्यास्य IX, XV, अध्यास XVI, XVII; अध्यास्यते VIII.

96 पद I to VII.

97 वद्धे I to V, VII; वक्षे VI, IX, XV, XVIII, XIX; वक्ष्य VIII.

98 भूमिमवष्टव्य I to IX, XV to XIX.

99 करद्वयाभ्याम् VI.

100 चोर्ध्व IV to VI, चार्ध्व VIII; पौङ्गं IX.



अध्यास्य <sup>101</sup> शेते हृदयं निधाय भूमौ च पादौ प्रविसार्यमाणौ <sup>102</sup> ।

शिरश्च <sup>103</sup> धृत्वा करदण्डयुग्मे देहाग्निकारं मकरासनं तत् <sup>104</sup> ॥४०॥\*

adhyāsya śete hṛdayaṁ nidhāya  
bhūmau ca pādau pravisāryamāṇau /  
śiraśca dhṛtva karadaṇḍayugme  
dehāgnikāraṁ makarāsanaṁ tat //40//

40. Lie prone, the chest touching the ground and the two legs stretched out. Hold the head with the two arms. This is Makarāsana that increases the heat of the body.

<sup>105</sup> अध्यास्य शेते पदयुग्मव्यस्तं <sup>106</sup>

पृष्ठे निधायपि धृतं कराभ्याम् ।

आकुञ्च्य <sup>107</sup> सम्यग्ध्युदरास्यगाढं

<sup>108</sup> औष्ट्रं च पीठं यतयो <sup>109</sup> वदन्ति ॥४१॥

adhyāsya śete padayugmavyastaṁ  
pṛṣṭhe nidhāyāpi dhṛtaṁ karābhyām /  
ākuñcya samyagdhyudarāsyagāḍhaṁ  
auṣṭraṁ ca pīṭhaṁ yatayo vadanti //41//

41. Lie prone with the legs upturned and crossed. Holding the crossed legs with hands, contract forcibly the abdomen and the mouth. This is called Uṣṭrāsana by the sages.

101 शेते अध्यास्यो VI.

102 च प्रसार्यमाणौ Vul., VI, VIII, XV to XIX.

103 शिरं शाति चाग्रं करदण्डयुग्मं I to VII; शिरसाति चाग्रं VIII, XI; शिरे च धृत्वा XV.

104 मकरासनोयं VIII.

\* This verse is not found in IX.

105 अध्यास्य VII, IX, XV.

106 व्यस्तः I to VII.

107 आकुञ्चयेच्चर्मगुदावगाढं I to V.

108 औष्ट्रैव I to V, VII.

109 योगिनो I to VII, XV, XVII, XVIII.

<sup>110</sup> अङ्गुष्ठनाभिपर्यन्तमधोभूमौ च विन्यसेत् <sup>111</sup> ।

धरां करतलाभ्यां धृत्वोर्ध्वशीर्षः फणीव हि ॥४२॥

aṅguṣṭhanābhiparyantamadhobhūmanu ca vinyaset /  
dharām karatalābhyāṁ dhṛtvordhvaśīrṣaḥ phaṇīva hi //42//

42. Let the lower part of the body from the toes upto the navel touch the ground. Place the palms on the ground and raise the head like a serpent.

देहाग्निर्वर्धते नित्यं सर्वरोगविनाशनम् ।

जागर्ति भुजगी देवी भुजङ्गासनसाधनात् <sup>112</sup> ॥४३॥

dehāgnirvardhate nityam sarvaṭogavināśanam /  
jāgarti bhujaḡī devī bhujaṅgāsanasāadhanāt //43//

43. By practising (this) Bhujāṅgāsana Kuṇḍalinī is aroused, heat of the body increases and all diseases are destroyed.

उत्तानौ चरणौ कृत्वा संस्थाप्योपरि <sup>113</sup> जानुनोः ।

आसनोपरि संस्थाप्य चोत्तानं करयुग्मकम् ॥४४॥

uttānau caraṇau kṛtvā saṁsthāpyopari jānunoh /  
āsanopari saṁsthāpya cottānam karayugmakam //44//

44-45. Turning the feet upwards and placing them on the (opposite) knees and keeping the hands on the seat with the palms turned upwards draw in air by inhaling and fix the gaze on the tip of the nose. This is Yogāsana assumed by the Yogis for practice of Yoga.

110 पादाङ्गुष्ठौ नाभिदेशं अधोभूमौ च विन्यसेत् VI, VIII, IX, XI.

111 विन्यसेत् Vul., X to XIV.

112 साधनाद्भुजङ्गासनम् । to IX, XV, XVIII, XIX; साधयेद्भुजङ्गासनम् VI.

113 संस्थाप्य जानुनोपरि । to IX, XV to XIX.

<sup>114</sup> पूरकैर्वयुमाकृष्य नासाग्रमवलोकयेत् ।

योगासनं भवेदेतद्योगिनां योगसाधने <sup>115</sup> ॥४५॥

pūrakairvāyumākṛṣya nāsāgramavalokayet /  
yogāsanaṁ bhavedetadyogināṁ yogasādhane //45//

45 Translation : See previous page.

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगे <sup>116</sup> आसनप्रयोगो  
नाम द्वितीयोपदेशः ।

iti śrī gheraṇḍasaṁhitāyāṁ gheraṇḍacaṇḍasaṁvāde  
ghaṭasthayoge āsanaprayogo nāma dvitīyopadeśaḥ /

Thus ends the Second Lesson called Āsanaprayoga of  
Ghaṭasthayoga in Gheraṇḍa-Caṇḍa dialogue of Gheraṇḍa Saṁhitā.

114 पूरकं III to VII.

115 सिद्धये VI, VIII; साधनम् XV, XVI.

116 घटयोगे XIX.

## NOTES

## LESSON II

In the following notes the reader will find the main features of the Āsanas and their variations according to different texts on Hatha Yoga and traditional practices.

Verse II-7 : Siddhāsana - the main features of its technique are :

1. The heel of one leg, usually the left, is to be set tightly against the perineum and the heel of other leg to be placed against the pubic bone.
2. Jālandhara bandha.
3. Bhrūmadhya dṛṣṭi.
4. Except for the neck, the spine is to be erect.
5. The hands and fingers to be arranged to form Jñānamudrā or the hands may rest on the knees.

H.P I-36 gives a variation wherein the left ankle is arranged on the generative organ and over the left ankle is placed the right ankle.

मेढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यं गुल्फं तथोपरि ।

गुल्फान्तरं च निक्षिप्य सिद्धासनमिदं भवेत् ॥

H.P. 37 states that the Siddhāsana is also called Vajrāsana, Mukthāsana and Guptāsana; but Jyotsnā notes that there are slight differences in the technique of these latter in the form of arrangement of legs accordings to the expert on Āsanas.

It may be noted that G.Ś.-8 and Ś.S.III-102, 103 which describe the Siddhāsana, do not include Jālandharabandha in the technique of Siddhāsana, but they emphasize the erect and steady position of the body. It is mainly a meditative pose and practised for spiritual culture.

Verse II-8 : Padmāsana - The main features of the technique are :

1. Feet to be placed in the opposite groins, the soles being upturned,

the heels almost meeting in front of the pubic bone and pressing on the abdomen adjacent to it.

2. On the heels thus brought together, the left hand to be spread out with its palm upturned and on it the right hand placed similarly.
3. Jālandhara-bandha.
4. Nāsāgradr̥ṣṭi.
5. Except for the neck, the spine is to be erect.
6. Mūlabandha is not prescribed by Gheraṇḍa or Gorakṣa but it is suggested in S.S. II-108 and H.P. I-46 by the words "उत्थाप्य पवनं शनैः।"

The Padmāsana described in Gh. Ś.-II-8, G.Ś.-9 and H.P. I-44 is popularly known as Baddha Padmāsana.

TBU Mantr. 39 and 40 describe Padmāsana and Baddha Padmāsana separately as follows :

ऊर्वोरुपरि वै धत्ते यदा पादतले उभे ।  
 पद्मासनं भवेदेतत्सर्वव्याधि विषापहम् ॥  
 पद्मासनं सुसंस्थाप्य तदंगुष्ठद्वयं पुनः ।  
 व्युत्क्रमेणैव हस्ताभ्यां बद्धपद्मासनं भवेत् ॥

The Padmāsana is a meditative pose and practised principally for spiritual purposes.

Verse II-9,10 : Bhadrāsana - Gh.S. gives the following as the main features of the technique of Bhadrāsana :

1. Placing the feet on the two sides of the perineum, with toes turned backwards.
2. Crossing the hands behind the back and holding the big toes.
3. Jālandhara bandha, and
4. Nāsāgradr̥ṣṭi.

The word "Vyutkrama" is very important in the description of the technique since it marks the difference with the variety of Bhadrāsana given in H.P. I-53, 54. For discussion on the word "Vyutkrama" refer to Y.M. Vol. X, No. 1, pp. 28-33

According to H.P. I-53, the two ankles are placed on the two sides of the perineum, respectively (i.e. the left ankle to the left side and the right ankle to the right side).

“सव्यं गुल्फं तथा सव्ये दक्षगुल्फं तु दक्षिणे ।”

H.P. I-54 says that this Bhadrāsana is also called Gorakṣāsana. But Gh. S. II-24, 25 describes different technique of Gorakṣāsana.

Verse II-11 : Muktāsana-TBU, Mantr. 46 describes Muktāsana as 'pressing the two sides of the perineum with crossed heels'. DU-III-9 gives a variation which according to H.P. I-36 is called Siddhāsana.

Verse II-12 : Vajrāsana - The main features of its technique are :

1. The two feet with their soles upturned lie on the two sides of the buttocks, the heels being kept by the side of the corresponding hip-joint and the two sets of the toes lie pointing to each other with some space left between them.
2. The knees are brought together almost touching each other.
3. Sitting erect on the buttocks holding the spine straight.
4. The palms of the hands cover the knees.
5. The eyes are closed.

The name of Vajrāsana is sometimes used for Siddhāsana also. However, the technique of these two differs. This Āsana is generally practised for spiritual purposes.

Verse II-13 : Svastikāsana - the main features of its technique are :

1. The legs to be crossed just above the ankles and the two feet to be placed against the opposite groins, the soles being in close touch with the opposite thighs.
2. The spine to be kept erect.
3. The palms of the hands may cover the knees.
4. The eyes may be closed or the Nāsāgrādṛṣṭi or Bhrūmadhyaḍṛṣṭi may be practised.

This is a meditative pose. Jyotsnā on H.P. I-19 remarks that in place of 'Jānūrvorantare' the reading 'Janghorvoriti' may be accepted.

Verse II-14, 15 : Śimhāsana- The main features of its technique are :

1. The two ankles to be crossed and placed on the two sides of the perineum.

2. The knees to rest on the ground. Sitting evenly on heels the buttocks are lifted up from behind.
3. The palms placed on the corresponding knees, the fingers being spread out in an imitation of the Lion's paws;
4. With wide open mouth, the tongue is stretched out to its utmost limit.
5. Nāsāgraḍṛṣṭi.
6. Jālandharabandha.

This posture is a fine exercise which facilitates formation of the three Bandhas, namely, Uḍḍiyāna, Jālandhara and Mūla as stated in H.P. I-52.

Verse II-16 : Gomukhāsana - The technique is as follows :

1. Placing the right ankle by the side of the left hip and similarly the left ankle by the side of the right hip, the knees coming one over the other.
2. The hands are comfortably placed on the knees.

Another popular variety of Gomukhāsana which may be called Baddhahasta Gomukhāsana requires the hands to be braced on the back, left hand coming from below and the right hand coming from above over the right shoulder. This arrangement of hands is not suggested in any old text, but is generally practised. BS, a modern printed text, however, gives the description of this arrangement of hands as follows :

“ऊर्ध्वतो दक्षिणं हस्तं पृष्ठदेशे नयेत्तथा ।

अधस्तात्सव्यहस्तं तु तर्जन्या तर्जनीं म्रियात् ॥”

Haṭhayoga and A.S. do mention the arrangement of hands. But it is different from that of the popular method. These texts suggest to hold the big toes by the hands crossed at the back in Gomukhāsana.

For detailed description of Gomukhāsana and its varieties refer to Y.M. Vol. XVIII, No. 1, 41-44.

Verse II-17 : Virāsana - The technique of Virāsana involves placing of one foot on the other thigh and turning the other foot backwards. This variety of Gh. S. differs from the one given in H.P. I-21.

In H.P. variety one foot (say, the right) is placed on the left thigh and the left foot under the right thigh. This is also known as Ardhāsana (Yogavārtika, II-46) or Ardhapadmāsana. Besides H.P., this variety is described by other Yogic texts such as Ś.U. III-4, TBU 37, A.S. XXX-39 and Tattvavaiśāradi II-46. Traditions differ in the use of the upper foot being placed on the other thigh. J.U. III-6 prescribes left foot to be kept on the right thigh, while Brahmānanda in his Jyotsnā recommends right foot to be placed on the left thigh. But H.P. permits both these variations. Although there is no mention about the arrangement of hands in Virāsana, it being a meditative pose, the hands are comfortably placed on the knees.

#### Verse II-18 : Dhanurāsana - Its technique-

1. In prone lying position one extends his hands.
2. Legs are bent in knees.
3. Big toes are held with respective hands.
4. The trunk and knees are raised simultaneously giving backward bend to the spine.

In order to have a firm grip of the legs Swami Kuvalayananda recommends legs to be held at the ankles.

H.P.-25 describes a different variety of Dhanurāsana which may be called Ākarṣaṇa Dhanurāsana to differentiate from the above variety. For details of Ākarṣaṇa Dhanurāsana refer to Y.M. Vol. IX, No. 4, pp. 42-45.

#### Verse II-19 : Śavāsana - Its technique involves :

1. Lying supine with keeping the legs and hands comfortably.
2. Eyes closed; No movement of the body.
3. Rhythmic and deeper flow of breath.
4. Mind to be concentrated upon the moving breath.

Śavāsana aims at complete relaxation of the body and mind. The H.P. I-32 and Gh. S. II-19 have identical description. Śavāsana prepares a person for his Prāṇāyāmic practices which come after Āsanās. Clinically it has been found very effective in the disorders of psycho-somatic origin. Cardiologists like Dr. Datey are favouring the practice of Śavāsana in the management of Hypertension.



Verse II-20 : Guptāsana - Its technique consists of hiding the two feet between the knees and thighs in such a manner that the feet come under the anus. The significance of the word "Gupta" in this āsana is due to the fact that the feet are hidden (not seen).

H.P. I-37 states that Guptāsana is a synonym for Siddhāsana. Brahmānanda commenting on this informs us about different technique of Guptāsana. When the heels are arranged right over the left and placed on the generative organ, it is Guptāsana. Obviously, here the significance of the "Gupta" is due to the generative organ kept hidden.

Verse II-21 : Matsyāsana-The main features of the technique are :

1. The feet with their upturned soles are set in the opposite groin
2. Lying supine on the ground.
3. The head is covered with the elbows.

This technique differs from the one that is generally practised. Swami Kuvalayananda describes this āsana in his book 'Āsanās' as turning the head backward and resting it on the ground with arched back and the big toes are grasped with hands to help maintain the arched back. He has attached a great importance to the arched position of the head to stimulate proper functioning of the thyroids and parathyroids.

The prefix "mukta" in "Muktapadmāsana" has been used to suggest cross-legged position only. It differs from the description of Padmāsana given earlier (Gh. S. II-8). In order to differentiate from the former the latter may be called "Baddhapadmāsana" though it is not specifically stated so. The word 'Muktapadmāsana' occurs only once in the whole text.

Verse II 22-23 : Matsyendrāsana - The main features of this posture are:

1. The right heel is placed against the left groin and the left foot is set on the right side of the right knee.
2. The right elbow on the left knee.
3. The chin rests on the palm of the right hand. The left hand is swung back and catches the right leg above the ankle.
4. The trunk to be rotated to the left and the head also is swung to the left.

### 5. The gaze is fixed between the eye-brows.

The description of Matsyendrāsana given in Gh. S. is not complete. H.P. I-26 along with the commentary of Brahmānanda, however, provides us complete information about the technique and its effects. The difference in the techniques of Gh. S. and H.P. seems to lie in the fact that the hand crossing the leg is extended to grasp the big toe according to the latter, while the hand is bent in the elbow crossing the raised knee and the chin rests on the palm of the hand according to the former.

### Verse II-24, 25 : Gorakṣāsana - Its technique :

1. The feet with upturned soles are placed between the opposite shanks and the thighs.
2. The heels to be covered with hands, the palms being upturned.
3. Jālandhara bandha.
4. Nāsāgra dṛṣṭi.

This āsana has a very close resemblance with Padmāsana. The foot-lock adopted in this āsana is a little loose as compared to that of Padmāsana. From the arrangement of feet one could safely treat this āsana as a lead up practice to Padmāsana.

H.P. I-54 says that Gorakṣāsana is a synonym of Bhadrāsana. But Gh. S. gives another technique of Bhadrāsana as distinct from of H.P. This is popularly known as Gorakṣāsana.

### Verse II-26 : Pacimottānāsana - Its technique :

1. The legs are fully stretched out and kept close to each other.
2. The hands with hooks of forefingers catch the respective toes.
3. Bending forward, the forehead rests on the knees.
4. The hands being bent, the elbows touch the ground.

This is an important traditional āsana which tones up nerves supplying the pelvic organs and arising from the lumbosacral region. H.P. I-28 calls it Paścimatāna and attributes passage of Prāṇa along the back enkindling the gastric fire and reduction of the belly as advantages of the practice. Ś.S. III-113, 114 says that Ugrāsana is a synonym for Paścimottānāsana. But they differ somewhat in the technique. For discussion refer to Y.M. Vol. XV, No. 2, pp. 17-18.

Verse II-27 : Utkatāsana - Its technique :

1. In the squatting position, the heels are arranged by the side of the hips and are raised, the body being balanced on the toes.
2. The thighs are kept in a horizontal position and held apart from each other, the hands being kept on the thighs.
3. The trunk and the head are kept erect.

This pose is a preparation for the practice of Jala-Basti, the Yogic method of flushing the colon. It is also a balancing pose.

Verse II-28 : Saṅkaṭāsana - Its technique :

1. Standing on the left foot and crossing the left thigh with the right thigh, the left leg is encircled with the right one.
2. Front part of the head of Tibia of the left leg is placed on the ground.
3. One sits on the feet.
4. The hands are placed on the opposite knees and erect sitting position is held.

The key word determining the technique of this āsana is 'citi' which means 'front part of the head of tibia.'

Verse II-29, 30 : Mayūrāsana - Its technique :

1. In a squatting position palms are fixed on the ground with slightly curving fingers pointing backward.
2. The elbows are placed on the abdomen just near the umbilicus, the forearms standing a little inclined to the front.
3. The feet are stretched out and the body is kept parallel to the ground.

This is a balancing pose which requires some strength in arms to support the weight of the body. One has to learn how to attain balance in this pose. Throwing the legs up with jerk will not help in attaining the balance in this āsana. In the beginning holding of breath facilitates performance. Later, as the practice increases one can breathe normally during the āsana.

Females have to take special precaution in performing this āsana because of the handicaps of weak muscles of the shoulder girdle,

heavy buttocks and loosely situated abdominal organs. Females are better advised to omit this āsana from practice, barring certain exceptions.

Different varieties of Mayūrāsana are stated by Śrīnivāsa, the author of HR such as, Daṇḍa Mayūra, Pārśva Mayūra, Sahaja Mayūra, Baddha or Padma Mayūra, Piṇḍa Mayūra and Ekapāda Mayūra.

But the one described here is more popular and is greatly eulogised in traditional texts.

Verse II-31 : Kukkuṭāsana - Its technique :

1. Formation of foot-lock as in Padmāsana.
2. Inserting the forearms between the thighs and calves near the ankles, on the respective sides.
3. Fingers of the palms spread out and are placed on the ground.
4. The foot-lock is raised as high as possible upto the elbows which are kept straight.

KK describes Paṅgukukkuṭāsana where the foot-lock is raised with balancing on one hand, the other hand grasping the wrist of the balancing hand.

For detailed description of Kukkuṭāsana refer to Y.M. Vol. VI, No. 1, pp. 75-76.

Verse II-32 : Kūrmāsana - Its technique :

1. The ankles are everted and placed under the perineum.
2. Hands are comfortably placed on the knees.
3. The word 'vyutkarama' here means 'in an everted manner'. H.P. I-22 has 'गुदं निरुध्य' instead of 'वृषणस्याधो'. Both these terms refer to perineal region. TBU-38 calls it Yogāsana. For the description of Kūrmāsana and its varieties refer to Y.M. Vol. VIII, No. 2, pp. 27-30, Vol. IX, No. 1, pp. 6-9 and Vol. IX No. 3, pp. 2-43.

Verse II-33 : Uttānakūrmakāsana - Its technique :

1. A foot-lock is formed.
2. Both hands are inserted through the space between the thighs and calves as in Kukkuṭāsana.

3. While sitting the neck is held with hands forming a finger-lock.

The word 'Uttāna' also means supine. Uttānakūrmakāsana is performed in supine position also. H.P. I-24 and TBU-42 clearly say 'शेते कूर्मवदुत्तानः' meaning 'supine pose.' For details of technique and discussion refer to Y.M. Vol. IX, No. 2, pp. 37-40.

Nārāyaṇaśrīrtha in YSC calls this as Uttānakukkuṭāsana.

Verse II-34 : Maṇḍukāsana - Its technique:

1. Sitting in a kneeling position as in Vajrāsana.
2. The knees are spread.
3. Hands are placed on the knees.

Although Maṇḍukāsana does not come in a sequence prior to the Uttānamaṇḍukāsana as per the enumeration of the āsanās in the opening verse of this chapter, it is correct to describe Maṇḍukāsana before Uttānamaṇḍukāsana because the latter is based on the former. For technique refer to Y.M. Vol. XI, No. 1, pp. 33-34.

Verse II-35 : Uttānamaṇḍukāsana - Its technique :

1. Sitting in Maṇḍukāsana.
2. Hands are folded round the head.

For technique and benefits refer to Y.M. Vol. XI, No. 4, pp. 35-36.

Verse II-36 : Vṛkṣāsana - Its technique :

1. Standing erect with the feet closed up.
2. Right foot to be placed vertically in the left groin.
3. Hands folded on the chest.

This is a balancing pose. For details refer to Y.M. Vol. VI, No. 2, pp. 161-162. KK and YSC have named this posture as Ardha-Candrāsana.

Verse II-37 : Garuḍāsana - Its technique :

1. Sitting in kneeling position.
2. Ankles placed in everted position.
3. Feet are spread away from the body.
4. Knees are brought together and hands are placed on them.

This is evidently a sitting posture which has a resemblance with Kūrmāsana. However, traditional and popular practice assumes standing pose. Placing one foot on the ground and encircling the same with the other leg, the forearms are interwoven, the palms folded and held just in front of the face. For further details see Y.M. Vol. XVIII, No. 3 and 4, pp. 65-66.

Verse II-38 : Vṛṣāsana - Its technique :

1. Right ankle placed at the perineum.
2. The left leg having turned backward is placed on the left side touching the ground.
3. The hands are placed on the respective knees.

It is a combination of a variety of Siddhāsana and Vajrāsana. It is a meditative pose. For description refer to Y.M., Vol. XVIII, No. 2, pp. 63-64.

Verse II-39 : Śalabhāsana - Its technique :

1. Lying prone, the hands are placed by the side of the chest, the palms touching the ground.
2. The legs are raised from the ground to a height of 9 inches.

Swami Kuvalayananda in his book 'Āsanās' has described this āsana with hands extended along the body. This arrangement facilitates the raising of the lower extremities well. Those who are not able to perform this Śalabhāsana, he has suggested Ardha-Śalabhāsana where the legs are raised alternately.

Śalabhāsana generates extremely high intra-abdominal pressure. This puts considerable strain upon the heart and lungs. Therefore, Swami Kuvalayananda suggests that the beginners should proceed cautiously in this Āsana, and advises those that have a weak heart or lungs to avoid it altogether. He introduced Ardha-Śalabhāsana to reduce the intensity of the strain and to contribute to the desirable benefits of this Āsana.

Verse II-40 : Makarāsana-Its technique :

1. In a prone lying position the legs are spread out with ankles everted.

2. The head is held between the arms, while hands grasp the opposite shoulders.

This is a relaxative pose and is effective in giving massage passively to the abdominal organs as the diaphragm moves up and down during respiration. For detailed description of its benefits refer to Y.M. Vol. VII, No. 1, pp. 29-32.

Verse II-41 : Uṣṭrāsana - Its technique:

1. In prone lying position the legs are folded and placed crosswise towards the back and held with opposite hands.
2. The abdomen is vigorously contracted, head raised and mouth contracted.

For details refer to Y.M. Vol. VI, No. 3, pp. 263-264.

Verse II-42 : Bhujāṅgāsana - Its technique :

1. In a prone lying position the hands are placed by the side of the chest with the chin or forehead resting on the ground.
2. The head and trunk are raised slowly reaching upto the umbilicus.
3. The vertebrae are raised one by one so that the pressure on the spinal column is travelling down step by step until the whole pressure is felt at the sacrum.

For greater details of technique and benefits refer to Y.M. Vol., No. 3, pp. 139-142.

Verse II-44, 45 : Yogāsana - Its technique :

1. The foot-lock is formed by placing the feet on opposite knees.
2. Palms of the two hands are upturned and placed on the seat on two sides.
3. Gaze fixed at the tip of the nose after deep inhalation.

TBU-38 gives a different technique as follows :

“गुदं नियम्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः ।

योगासनं भवेदेतदिति योगविदो विदुः ॥”

YSC gives similar description of this āsana as in Gh. S. with an exception that the gaze is fixed in the middle of the eye-brows.

## तृतीयोपदेशः Tṛtīyopadeśaḥ

### LESSON III

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम् ।  
मूलबन्धो महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ॥१॥

mahāmudrā nabhomudrā uḍḍīyānaṁ jalandharam /  
mūlabandho mahābandho mahāvedhaśca khecarī //1//

विपरीतकरी <sup>1</sup> योनिर्वज्रोली <sup>1a</sup> शक्तिचालनी <sup>2</sup> ।  
<sup>3</sup> ताडागी माण्डुकी <sup>4</sup> मुद्रा शांभवी पञ्चधारणा ॥२॥

viparītakarī yonirvajrolī śakticālānī /  
tāḍāgī māṇḍukīmudrā śāmbhavī pañcadhāraṇā //2//

अश्विनी पाशिनी काकी मातङ्गी च भुजङ्गिनी ।  
पञ्चविंशतिमुद्राश्च सिद्धिदा <sup>5</sup> इह योगिनाम् ॥३॥

aśvinī pāśinī kākī mātāṅgī ca bhujaṅginī /  
pañcaviṁśatimudrāśca siddhidā iha yoginām //3//

1-3. The following twenty-five Mudrās give success to the Yogis :

Mahāmudrā, Nabhomudrā, Uḍḍīyāna, Jālandhara, Mūlabandha, Mahābandha, Mahāvedha, Khecarī, Viparītakaraṇī, Yoni, Vajrolī, Śakticālānī, Tāḍāgī, Māṇḍukī, Śāmbhavī, the five Dhāraṇās, Aśvinī Pāśinī, Kākī, Mātāṅgī and Bhujaṅginī.

---

1 विपरीतकरणी III to IX, X, XVI, IX.

1a वज्रोली XV, XIX.

2 धारिणी XV.

3 तडागी I to VII, IX, XVI.

4 माण्डुकी I, IV; माण्डवी XV, XVI, XVIII.

5 मर्त्यलोके च सिद्धिदा VI; योगिनां सिद्धिदायिनी II.



\* पायुमूलं <sup>6</sup> वामगुल्फे संपीड्य दृढयत्नतः <sup>7</sup> ।

याम्यपादं प्रसार्याथ करोपात्तपदाङ्गुलिः <sup>8</sup> ॥४॥

pāyumūlaṁ vāmagulphe saṁpīḍya dṛḍhayatnataḥ /  
yāmyapādaṁ prasāryātha karopāttapadāṅgulīḥ //4//

कण्ठसंकोचनं कृत्वा <sup>9</sup> भ्रुवोर्मध्यं <sup>10</sup> निरीक्षयेत् ।

<sup>11</sup> पूरकैर्वायुं संपूर्य महामुद्रा निगद्यते ॥५॥

kaṇṭhasaṁkocanam kṛtvā bhruvormadhyam nirīkṣayet /  
pūrakaivāyuraṁ saṁpūrya mahāmudrā nigadyate //5//

4-5. Firmly press the anus with the left ankle and stretching out the right leg, catch hold of the toes with the hands. Contracting the throat fix the gaze between the eyebrows. This is called Mahāmudrā by the wise.

This is preceded by “मुद्राणां षटलं देवि कथितं तव सनिधौ । येन विज्ञातमात्रेण सर्वसिद्धिः प्रजायते ॥ गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्यचित् । प्रीतिदं योगिनां चैव दुर्लभं मरुतामपि ॥” Vul., X, XV to XVII. These verses seem to be an interpolation and are not found in I to IX, XI, XIX

6 पायुमूले वामगुल्फ I to V.

7 बहु IX.

8 कराभ्यां धृत I to IX; करे धृतपदाङ्गुलिः XV to XIX.

9 After this, three lines describing जालन्धरबन्ध are found in Ms. IX, which is an obvious error of the scribe due to the common words ‘कण्ठसंकोचनं कृत्वा’ occurring in the description of the two practices.

10 मध्ये I, III to X, XVI.

11 महामुद्राभिधामुद्रा कथ्यते चैव सूरिभिः Vul., X, XII to XVIII; This is missing in IX, XI, XIX;

<sup>12</sup> वलितं पलितं चैव जरा मृत्युं निवारयेत् ।

<sup>13</sup> क्षयकासं उदावर्तप्लीहाजीर्णज्वरं तथा ।

नाशयेत्सर्वरोगांश्च महामुद्राप्रसाधनात् <sup>14</sup> ॥६॥ \*

valitaṁ palitaṁ caiva jarā mṛtyuṁ nivārayet /  
kṣayakāsaṁ udāvartaplīhājīrṇajvaraṁ tathā /  
nāśayetsarvarogāṁśca mahāmudrāprasāadhanāt //6//

6. By practising Mahāmudrā, one can destroy consumption, cough, obstruction of the bowels, enlargement of the spleen, indigestion and fever.

यत्र यत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा

ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा धारयेत्पवनं सदा ।

नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी <sup>15</sup> ॥७॥ ‡

yatra yatra sthito yogī sarvakāryeṣu sarvadā /  
ūrdhvajihvaḥ sthīro bhūtvā dhārayetpavanaṁ sadā /  
nabhomudrā bhavedeṣā yogināṁ roganāśinī //7//

7. Wherever (he be) and in whatever activity a Yogi may be engaged, keeping the tongue turned upwards one should always retain the breath. This is Nabhomudrā that destroys the diseases of the Yogis.

12 Omitted in X, XII to XIX.

13 Omitted in XI and XVI.

14 च साधनात् Vul., VIII, X to XIV, XVII; अभिसेवनात् I, II, IX, VII; अतिसेवनात् XV; च सेवनात् V; ज्य सेवयेत् VI.

\* Line omitted in XVI.

15 योगदायिनी VI.

‡ Line missing in XII.

16 उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ।

उड्डीनं<sup>17</sup> कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।

उड्डीयानं त्वसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥८॥ §

udare paścimaṁ tānaṁ nābherūrdhvaṁ tu kārayet /  
uḍḍīnaṁ kurute yasmādaviśrāntaṁ mahākhagaḥ /  
uḍḍīyānaṁ tvasau bandho mṛtyumātaṅgakesarī //8//

8. Draw backwards the abdomen above (and below) the navel, as a result of which the great bird (Prāṇa) flies upwards. This Bandha is called Uḍḍīyāna and is as if it were a lion to the elephant-death.

समग्राद्धन्धनाद्धयेतदुड्डीयानं विशिष्यते ।

उड्डीयने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥९॥

samagrāddbanāddhyetaduḍḍīyānaṁ viśiṣyate /  
uḍḍīyane samabhyate muktiḥ svabhāviki bhavet //9//

9. Among the Bandhas, Uḍḍīyāna is of special importance. If this is properly practised, it naturally leads to liberation.

16 Line missing in I to XI, XIX

17 उड्डीयानं I to V, VII, VIII, XV, XVI XVIII.

§ This verse is missing in I to IX, XI to XIII XIX.

कण्ठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत् ।  
 जालन्धरे कृते बन्धे <sup>18</sup> षोडशाधारबन्धनम् ।  
 जालन्धरमहामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी ॥१०॥

kaṇṭhasmkocanam kṛtvā cibukam hṛdaye nyaset /  
 jālandhare kṛte bandhe ṣoḍaśādhārabandhanam /  
 jālandharamahāmudrā mṛtyośca kṣayakārīnī //10//

10. Contracting the throat, place the chin on the chest. When (this) Jālandharabandha is performed all the sixteen Ādharas are brought under control. This great Jālandhara Mudrā conquers death.

सिद्धो जालन्धरो बन्धो योगिनां सिद्धिदायकः ।  
 षण्मासमभ्यसेद्यो हि स सिद्धो नात्र संशयः ॥११॥ \*

siddho jālandharo bandho yoginām siddhidāyakaḥ /  
 ṣaṇmāsamabhyasedyo hi sa siddho nātra saṁśayaḥ //11//

11. Mastery of Jālandharabandha brings success to the Yogis. He who practises this for six months is undoubtedly an adept (in Yoga).

पार्श्विना वामपादस्य योनिमाकुञ्चयेत्ततः ।  
 नाभिग्रन्थि मेरुदण्डे सुधीः संपीड्य <sup>19</sup> यत्नतः ॥१२॥

pārṣṇinā vāmapādasya yonimākuñcayettataḥ /  
 nābhigranthim merudaṇḍe sudhīḥ saṁpīḍya yatnataḥ //12//

18 वक्ष्ये I to VI.

\* This verse is omitted in I to XIII, XIX.

19 संपीड्य यत्नतः सुधीः VII to IX, XV to XIX.

मेढ्रं<sup>20</sup> दक्षिणगुल्फेन<sup>21</sup> दृढबन्धं समाचरेत् । ‡

<sup>22</sup> जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते ॥१३॥

medhram dakṣiṇagulphena dṛḍhabandham samācaret /  
jarāvināśinī mudrā mūlabandho nigadyate //13//

12-13. Press the perineal region with the heel of the left foot and contract the anus. Then, pressing the navel against the spine with great effort, place the right ankle scrupulously on the generative organ. This Mudrā called Mūlabandha wards off old age.

वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत् । §

दक्षपादेन तद्गुल्फं<sup>23</sup> संपीडय यत्नतः सुधीः ॥१४॥ §§

vāmapādasya gulphena pūyumūlaṁ nirodhayet /  
dakṣapādena tadgulphaṁ saṁpīḍya yatnataḥ sudhīḥ //14//

20 मेढ्रं दक्षिणगुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत् VIII.

21 गुल्फे तु Vul., VI, VIII to XIX.

‡ After this line we have नाभेरुर्ध्वमधश्चापि ताणं कर्यात्प्रयत्नतत् in Ms. I.

22 This is omitted in VIII. After this line we get “संसारसागरं तर्तुमभिलष्यति यः पुमान् । सुगुप्तो विरलो भूत्वा मुद्रामेतां समभ्यसेत् ॥ अभ्यासाद्वधनस्यास्य मरुत्सिद्धिर्भवेत् ध्रुवम् । साधयेद् यत्नतस्तहि मौनी तु विजितालसः ॥” I to IX, XI to XIII, XIX.

§ This line is missing in VIII.

23 सुधीः संपीडय यत्नतः Vul., X to XIV.

§§ This verse is not found in XV.

शनकैश्चालयेत्पार्श्वं योनिमाकुञ्चयेच्छनैः ।

जालन्धरे धरेत्प्राणं महाबन्धो निगद्यते <sup>24</sup> ॥१५॥ §§

śanakaiścālayetpārṣṇīm yonimākuñcayecchanaiḥ /  
jālandhare dharetprāṇaṁ mahābandho nigadyate //15//

14-15. One should press firmly the root of the anus with the ankle of the left foot. Then the wise (Yogi) should press that ankle with the right foot, slightly shaking the heel, contracting the perineum and holding the breath by Jalandharabandha. This is called Mahabandha.

महाबन्धः परो बन्धो जरामरणनाशनः ।

प्रसादादस्य बन्धस्य साधयेत्सर्ववाञ्छितम् ॥१६॥ †

mahābandhaḥ paro bandho jarāmaraṇanāśanḥ /  
prasādādasya bandhasya sādhayetsarvavāñchitam //16//

16. Mahābandha is a great bandha which prevents decay and death. By virtue of this Bandha one gains whatever one desires.

रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुषं विना ।

मूलबन्धमहाबन्धौ महावेधं विना तथा ॥१७॥

rūpayauvanalāvaṇyaṁ nārīṇaṁ puruṣaṁ vinā /  
mūlabandhamahābandhau mahāvedhaṁ vinā tathā //17//

17. As beauty, youth and charms of a woman are of no avail in the absence of a man, similarly, are Mūlabandha and Mahābandha (of no avail) without Mahāvedha.

24 तदुच्यते VI, IX.

§§ This verse is not found in XV.

† This verse is not found in I to X, XII, XIII, XIX.

महाबन्धं समासाद्य <sup>25</sup> चरेदुड्डीनकुम्भकम् ।

महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः <sup>26</sup> ॥१८॥

mahābandhaṁ samāsādyā careduḍḍānakumbhakam /  
mahāvedhaḥ samākhyāto yogināṁ siddhidāyakaḥ //18//

18. Assuming the Mahābandha position, perform Uḍḍiyāna during Kumbhaka. This is known as Mahāvedha which brings success to the Yogis.

महाबन्धमूलबन्धौ महावेधसमन्वितौ ।

प्रत्यहं कुरुते यस्तु स योगी योगवित्तमः ॥१९॥ § \*

mahābandhamūlabandhau mahāvedhasamanvitau /  
pratyaham kurute yastu sa yogī yogavittamaḥ //19//

19. That Yogi is the best among the knowers of Yoga who practises daily the Mahābandha and Mūlabandha accompanied by Mahāvedha.

न मृत्युतो भयं तस्य न जरा तस्य विद्यते ।

गोपनीयः प्रयत्नेन वेधो ऽ यं योगिपुंगवैः ॥२०॥ § \*

na mar̥tyuto bhayaṁ tasya na jarā tasya vidyate /  
gopanīyaḥ prayatneṇa vedho'yaṁ yogipuṅgavaiḥ //20//

20. He has no fear of death nor does he become old. This Vedha should be kept secret by the adepts in Yoga.

25 उज्जायि कुम्भकं चरेत् । to VII, IX; उड्डीनकुम्भकं चरेत् XVI; पूरकं कुम्भकं चरेत् VIII.

26 कारकैः । to V, XV; दायिनं VIII.

§ \* This verse is not found in I to X, XII, XIII, XIX.

जिह्वाधो नाडीं संछित्य<sup>27</sup> रसनां चालयेत्सदा ।

दोहयेन्नवनीतेन लोहयन्त्रेण कर्षयेत् ॥२१॥

jihvādho nāḍīm saṁchitya rasanām cālayetsadā /  
dohayennavanītena lauhayantreṇa karṣayet //21//

21. Cutting the phrenum below it, move the tongue regularly and rubbing it with butter, pull it with an iron pincers.

\* एवं नित्यं समभ्यासाल्लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ।

<sup>28</sup> यावद्गच्छेद्भ्रुवोर्मध्ये तदा सिध्यति<sup>29</sup> खेचरी ॥२२॥ ‡

evam nityaṁ samabhyāsāllambikā dīrghatām vrajet /  
yāvadgacchedbhruvormadhye tadā siddhyati khecarī //22//

22. By regularly practising in this way the tongue becomes so long as to reach between the eye-brows. Then Khecarī is accomplished.

27 संछिन्नां Vul., X to XVII; संछित्वा I, IX.

28 ऊर्ध्वदृष्टिं भ्रुवोरन्ते तां मुद्रां वेत्ति खेचरीम् VII.

29 आगच्छति Vul., X to XVII; मुद्रां वेत्ति VIII.

\* This line is absent in VII.

‡ This verse is not found in I and III.



§ रसनां तालुमूले <sup>30</sup> तु शनैः शनैः प्रवेशयेत् <sup>31</sup> ।

§§ कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।

<sup>32</sup> भ्रूवोर्मध्ये <sup>33</sup> गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥२३॥

rasanām tālumūle tu śanaiḥ śanaiḥ praveśayet /  
kapālakuhare jihvā praviṣṭa viparitagā /  
bhruvormadhye gatā dṛṣṭirmudrā bhavati khecarī ॥23॥

23. Slowly insert the tongue in the passage above the upper palate. When upturned tongue enters the cavity above the upper palate and the gaze is fixed between the two eye-brows Khecarī Mudrā is attained.

न च मूर्च्छा क्षुधा तृष्णा नैवालस्यं प्रजायते ।

न च रोगो जरा मृत्युर्देवदेहः <sup>34</sup> स <sup>35</sup> जायते ॥२४॥

na ca mūrccā kṣudha tṛṣṇā naivālasyaṁ prajāyate /  
na ca rogo jarā mṛtyurdevadehaḥ sa jāyate ॥24॥

24. (By the practice of Khecarī) one neither suffers from loss of consciousness, nor feels hungry, thirsty or lazy. Disease, old age and death are overcome and a radiant body is acquired.

§ This line is not found in I, III, VII.

30 तालुमध्ये Vul., IV, V, IX, XV to XVII; तालरन्ध्रे II, VI.

31 प्रसारयेत् VIII.

§ § This line is not found in VIII.

32 ऊर्ध्वदृष्टिं भ्रूवोरन्ते तां मुद्रां वेत्ति खेचरीम् VI, VIII.

33 अंतर्गता IV.

34 देवदेहं प्रपद्यते I to VII, IX, XVI.

35 संजायते XVIII; भवेत् ध्रुवम् VI, VIII, IX.

नाग्निना<sup>36</sup> दह्यते गात्रं न शोषयति मारुतः ।

न देहं क्लेदयन्त्यापो दशेन्न<sup>37</sup> च भुजङ्गमः ॥२५॥

nāgninā dahyate gātram na śoṣayati mārutaḥ /  
na dehaṁ kledayantyāpo daśenna ca bhujaṅgamaḥ //25//

25. Body cannot be burnt by fire, nor dried up by the wind nor wetted by water nor is one bitten by a serpent.

लावण्यं च भवेद्गात्रे समाधिर्जायते ध्रुवम् ।

कपालवस्त्रसंयोगे<sup>38</sup> रसना रसमाप्नुयात्<sup>39</sup> ॥२६॥ \*

lāvaṇyam ca bhavedgātre samādhirjāyate dhruvam /  
kapālavaktrasamyoge rasanā rasamāpnuyāt //26//

26. Limbs of the body become beautiful and Samādhi soon supervenes, the tongue touching the opening into the skull tastes various juices.

<sup>40</sup> नानारससमुद्भूतमानन्दं च दिने दिने ।

आदौ च लवणं क्षारं ततस्तिक्तकषायकम् ॥२७॥ \*

nānārasasamudbhūtamānandaṁ ca dine dine /  
ādaū ca lavaṇaṁ kṣāraṁ tatastiktakaṣāyakaṁ //27//

36 न चाग्निर्दहति I to VI; न चाग्निर्दहते VIII, IX.

37 दशयेन्न I to IX, XV to XIX.

38 रन्ध VI, VIII, IX, XI; बद्ध I, II, VII.

39 रसमानयेत् VI.

\* Verse not found in XV.

40 नानाविधि I to VII, IX; नानाविधं VIII.

नवनीतं घृतं क्षीरं दधितकमधूनि च ।

<sup>41</sup> द्राक्षारसं च पीयूषं जायते रसनोदकम् ॥२८॥ § \*

navanītaṃ ghr̥taṃ kṣīraṃ dadhitakramadhūni ca /  
drākṣārasaṃ ca pīyūṣaṃ jāyate rasanodakam ॥28॥

27-28. Day by day the person experiences the pleasurable sensations arising from these various juices. Among the juices secreted the tongue has the first taste of salt, then bitter, then astringent, then the taste of butter, ghee, milk, curds, butter-milk, honey, grape juice and lastly of nectar.

नाभिमूले वसेत्सूर्यस्तालुमूले च चन्द्रमाः ।

अमृतं ग्रसते सूर्यस्ततो मृत्युवशो नरः ॥२९॥ †

nābhimūle vasetsūryastālumūle ca candramāḥ /  
amṛtaṃ grasate sūryastato mṛtyuvaśo naraḥ ॥29॥

29. Surya dwells at the root of the navel and Candra at the root of the palate. Man succumbs to death because the Sūrya swallows up the ambrosia.

ऊर्ध्वं च योजयेत्सूर्यं चन्द्रं चाप्यध आनयेत् ।

विपरीतकरी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥३०॥ †

ūrdhvaṃ ca yojayetsūryaṃ candraṃ cāpyadha ānayet /  
viparītakarī mudrā sarvatantreṣu gopitā ॥30॥

30. That process by which the Sūrya is raised up and the Candra is carried lower down is called Viparītakaranī Mudrā which is kept secret in all the Yogic texts.

41 Line not found in V.

§ \* Verse not found in XV.

† Verse omitted in V.

भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मं समाहितः ।

ऊर्ध्वपादः <sup>42</sup> स्थिरो भूत्वा विपरीतकरी <sup>43</sup> मता ॥३१॥

bhūmau śiraśca samsthāpya karayugmaṁ samāhitaḥ /  
ūrdhvpādaḥ sthīro bhūtvā viparītakarī matā //31//

31. Composing yourself place the head and the hands on the ground and raise up the legs and thus remain steady. This is called Viparītakaraṇī.

मुद्रां <sup>44</sup> च साधयेन्नित्यं जरां मृत्युं च नाशयेत् । †

स सिद्धः सर्वलोकेषु प्रलये ऽपि न सीदति ॥३२॥ ‡

mudrāṁ ca sādhayennityaṁ jarāṁ mṛtyuṁ ca nāśayet /  
sa siddhaḥ sarvalokeṣu pralaye'pi na sīdati //32//

32. Regularly practise this Mudrā and get rid of old age and death. One who does that is respected in all the worlds as a Siddha and does not perish even at Pralaya.

सिद्धासनं समासाद्य <sup>45</sup> कर्णचक्षुर्नसामुखम् ।

अङ्गुष्ठतर्जनीमध्यानामाद्यैः <sup>46</sup> पिदधीत <sup>47</sup> वै ॥३३॥

siddhāsanaṁ samāsādya karnacakṣurnasāmukham /  
aṅguṣṭha tarjanīmadhyānāmādyaiḥ pidadhīta vai //33//

42 शिरो XV.

43 विपरीतकर्णी मता I, III to V; विपरीतकर्णिका II, IV, VIII.

44 मुद्रेय I to VII, IX, XV, XVI, XVIII.

† Line omitted in X, XI.

‡ Line omitted in I to XI.

45 कर्णाक्षिनासिकामुखम् I to VII; कर्णदृक्नासिकामुखम् IX; कर्णचक्षुर्नसामुखम् VIII, XV to XVIII.

46 मध्यमानामिकाभिश्च I; मध्यमानामादिभिश्च II, III; मध्यानामादिभिश्च IV to VI, IX, XV to XIX.

47 धारयेत् I to IX; साधयेत् XV to XIX.

33. Assuming Siddhāsana, one should close the ears with thumbs, the eyes with index-fingers, the nostrils with the middle fingers and the mouth with the ring and little fingers.

प्राणमाकृष्य <sup>48</sup> काकीभिरपाने योजयेत्ततः ।

षट् चक्राणि क्रमाद्ध्यात्वा <sup>49</sup> हुं <sup>50</sup> हंसमनुना <sup>51</sup> सुधीः ॥३४॥

prāṇāmākṛṣya kākibhirapāne yojayettataḥ /  
ṣaṭ cakrāṇi kramāddhyātvā huṁ haṁsamanunā suddhīḥ //34//

चैतन्यमानयेद्देवीं निद्रिता या भुजङ्गिनी ।

जीवेन सहितां शक्तिं समुत्थाप्य पराम्बुजे <sup>52</sup> ॥३५॥

caitanyamānayeddevīm nidritā yā bhujaṅginī /  
jīvena sahitām śaktim samutthāpya parāmbuje //35//

शक्तिमयो <sup>53</sup> स्वयं भूत्वा परं शिवेन संगमम् ।

नानासुखं विहारं च चिन्तयेत्परमं सुखम् ॥३६॥

śaktimayo svayaṁ bhūtvā paraṁ śivena saṅgamam /  
nānāsukhaṁ vihāraṁ ca cintayetparamaṁ sukham //36//

48 काकीभिः प्राणं संकृष्य I to V, VII, XV to XIX; काकीना प्राण सकृष्य VI, IX.

49 धृत्वा I to VII.

50 हुं कुं I, II; हुं कुं III to V; ह्रीं क्रीं VII; ह्रूं IX.

51 जानुना VIII.

52 कराम्बुजे Vul., X to XIV; परां व्रजेत् IV, V.

53 स्वयं शक्तिमयो Vul., X to XIV; शक्तिमयं स्वयं I to V, VII to IX.

शिवशक्तिसमायोगादेकान्तं<sup>54</sup> भुवि भावयेत् ।

आनन्दमानसो भूत्वा अहं<sup>55</sup> ब्रह्मेति संभवेत् ॥३७॥

śivaśaktisamāyogādekāntaṁ bhuvi bhāvayet /  
ānandamānaso bhūtvā ahaṁ brahmeti sambhavet //37//

योनिमुद्रा परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा ।

सकृत्तु<sup>56</sup> लब्धसंसिद्धिः समाधिस्थः स एव हि ॥३८॥\*

yonimudrā parā gopyā devānāmapi durlabhā /  
sakṛttu labdhasaṁsiddhiḥ samādhisthaḥ sa eva hi //38//

34-38. Draw in Prāṇa by Kākī Mudrā and join it with Apāna. Contemplate the six cakras in their order and awaken the sleeping goddess Kuṇḍalinī by repeating the Mantras हुं and हंसः Place the Sakti (i.e. Kuṇḍalinī) with the Jīva in Sahasrara. Identifying himself with the Sakti and becoming one with Lord Śiva let him imagine the various enjoyments, pleasures and supreme bliss. Let him realise the union of Śiva and Sakti and with him mind full of bliss, let him also realize that he is Brahman. This Yoni Mudrā should be carefully guarded. It is not easily attainable even by the gods. Once it is accomplished, the Yogi has verily entered Samādhi.

54 एकात्मं च विभावयेत् VI; देशकात्मानं विभावयेत् VIII; एकात्मानं विभावयेत् IX; एकान्ते भुवि भावयेत् XVI.

55 चाहं Vul., X to XIV.

56 सकृद्भावसंसिद्धिः I to V, VII; स एव भावसंसिद्धिः VIII; सकृद्यो भावसंगी स्यात् IX; सकृत्तु लाभसंसिद्धिः XV, XVII, XVIII.

\* This verse is missing in XVI. After this verse we get the following verses in Vul., and XV to XVIII : “ब्रह्महाभ्रूणहा चैव सुरापो गुरुतल्पगः। एतैः पापैर्न लिप्येत योनिमुद्रानिबन्धनात् । यानि पापानि घोराणि तूपापानि यानि च । तानि सर्वाणि नश्यन्ति योनिमुद्रा निबन्धनात् ॥ तस्मादभ्यसनं कुर्याद्यदि मुक्तिं समिच्छति ॥”

आश्रित्य <sup>57</sup> भूमिं <sup>58</sup> करयोस्तलाभ्यामूर्ध्वं क्षिपेत्पादयुगं <sup>59</sup> शिरः खे ।  
शक्तिप्रबुद्धये <sup>60</sup> चिरजीवनाय <sup>61</sup> वज्रोलिमुद्रां <sup>62</sup> मुनयो वदन्ति ॥३९॥

āśritya bhūmiṁ karayostalābhya-  
mūrdhvaṁ kṣipetpādayugaṁ śiraḥ khe /  
śaktiprabuddhyai cirajīvanāya  
vajrolimudrāṁ munayo vadanti //39//

39. Fixing the palms of the two hands on the ground raise the legs and the head up in the air. The sages say that this Vajroli Mudrā is conducive to the awakening of Kuṇḍalinī and long life.

मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता ।  
शयिता <sup>63</sup> भुजगाकारा सार्धत्रिवलयान्विता ॥४०॥ \*

mūlādhāre ātmaśaktiḥ kuṇḍalī paradevatā /  
śayitā bhujagākārā sārdhatrivalayānvitā //40//

57 धरामवष्टव्य I, III, V to VII, IX; धरामवष्टभ्य IV, VIII, XV to XIX.

58 करद्वयाभ्याम् VI.

59 पादयुग्मं IV, VI; शिरस्य VIII; शिरश्च खे IX.

60 शक्तिप्रबोधाय I to VII, XV to XVIII; प्रबोधाय IX; शक्तिप्ररोधाय VIII.

61 चिरजीवाय I to VII.

62 वज्रोणि XV, XVII, XVIII.

63 संयुता VIII.

\* Between the verses No. 39 and 40 we have the following verses in Vul., XV to XVIII.

“अयं योगो योगश्रेष्ठो (योगश्रेष्ठो ह्ययं योगो Vul.) योगिनां मुक्तिकारणम् । अयं हितप्रदो योगो योगिनां सिद्धिदायकः ॥ एतद्योगप्रसादेन बिन्दुसिद्धिर्भवेद्ध्रुवम् । सिद्धे बिन्दौ महायत्ने किं न सिध्यति भूतले । भोगेन महता युक्तो यदि मुद्रां समाचरेत् । तथापि सकलासिद्धिर्जायते तस्य निश्चितम् ॥”

40. In the Mūlādhāra sleeps the great goddess Kuṇḍalinī, Absolute Energy. She has the form of a serpent in 3½ coils.

यावत्सा निद्रिता देहे तावज्जीवः पशुर्यथा ।  
ज्ञानं न जायते तावत्कोटियोगं समभ्यसेत् ॥४१॥

yāvatsā nidritā dehe tāvajjīvaḥ paśuryathā /  
jñānaṁ na jāyate tāvatkoṭiyogaṁ samabhyaset //41//

41. So long as she is asleep in the body the Jīva is only an animal. One should practise all the numerous Yogas so long as supreme knowledge is not attained.

उद्घाटयेत्कवाटं च यथा कुञ्चिकया हठात् ।  
कुण्डलिन्याः<sup>64</sup> प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं प्रभेदयेत्<sup>65</sup> ॥४२॥

udghāṭayetkavāṭaṁ ca yathā kuñcikayā haṭhāt /  
kuṇḍalinyāḥ prabodhena brahmadvāraṁ prabhedayet //42//

42 As a door is opened by a key, so awakening the Kuṇḍalinī by Haṭha Yoga one should pierce the Suṣumnā.

नाभिं संवेष्ट्य<sup>66</sup> वस्त्रेण न च नग्नो<sup>67</sup> बहिः स्थितः<sup>68</sup> ।  
गोपनीयगृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत् ॥४३॥

nābhiṁ samveṣṭya vastreṇa na ca nagnō bahiḥ sthitaḥ /  
gopaniyagrhe sthitvā śakticālanamabhyaset //43//

64 कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षमार्ग IV.

65 विभेदयेत् I to VIII, XIX.

66 बृहद्वेष्टनं च I to V, VII, VIII, IX; गुह्यवेष्टनं च XIX.

67 लग्नं I to VII. तत्र बन्धं VIII; नग्नं IX, XIX.

68 स्थितम् I to V, VII to IX.



69 वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरङ्गुलम् ।

मृदुलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बरलक्षणम् ।

एवमम्बरयुक्तं च कटिसूत्रेण योजयेत् ॥४४॥

vitastipramitaṁ dīrghaṁ vistāre caturaṅgulaṁ /  
mṛdulaṁ dhavalaṁ sūkṣmaṁ veṣṭanāmbaralakṣaṇam /  
evamambarayuktaṁ ca kaṭisūtreṇa yojayet //44//

43-44. One should practise Śakticālana in a closed room covering (only) the navel region with a piece of cloth but not go out naked. The cover should be 9" long the 3" wide, soft, white and of fine texture. Covering (the navel) with a cloth of this description one should secure it by the waist-band.

संलिप्य 70 भस्मना गात्रं सिद्धासनमथाचरेत् ।

नासाभ्यां प्राणमाकृष्याप्यपाने योजयेद्बलात् ॥४५॥ \*

samlipyā bhasmanā gātraṁ siddhāsanamathācaret /  
nāsābhyāṁ prāṇamākṛṣyāpyapāṇe yojayedbalāt //45//

तावदाकुञ्चयेद्गुह्यमश्विनीमुद्रया 71 शनैः ।

यावद्गच्छेत्सुषुम्णायां 72 हठाद्वायुः प्रकाशयेत् ॥४६॥

tāvadākuñcayedguhyamaśvinīmudrayā śanaiḥ /  
yāvadgacchetsuṣuṁṇāyāṁ hathādvāyuh prakāśayet //46//

69 त्रिमित VIII; मिलित IX.

70 भस्मना गात्रसंलिप्यं I to V, VII, XV, XVI, XIX; भस्मना गात्र संलिप्य VI, IX, XI, XVII.

\* This is omitted in VIII.

71 शनैरश्विनीमुद्रया I to VII, IX, XV to XIX.

72 वायुः प्रकाशयेत् हठात् I to IX, XV to XIX.

45-46. Smearing the body with ashes and assuming the Siddhāsana (pose) one should inhale with both the nostrils and forcibly join Prāṇa with Apāna. Then by Aśvinī Mudra one should slowly contract the anus till the Vāyu is forced into the Suṣuṃṇā and gives an experience.

तदा <sup>73</sup> वायुप्रबन्धेन कुम्भिका च भुजङ्गिनी ।

बद्धश्वासस्ततो भूत्वा चोर्ध्वमार्गं <sup>74</sup> प्रपद्यते ॥४७॥ ‡

tadā vayuprabandhena kumbhikā ca bhujaṅginī /

baddhaśvāsastato bhūtvā cordhvamārgaṃ prapadyate //47//

47. Then by restricting the Vāyu, Kuṇḍalini feels choked and rises upwards.

विना शक्तिचालनेन योनिमुद्रा न सिध्यति ।

आदौ चालनमभ्यस्य योनिमुद्रां ततो ऽभ्यसेत् ॥४८॥

vinā śakticālanena yonimudrā na siddhyati /

ādaū cālanamabhyasya yonimudrāṃ tato'bhyaset //48//

48. Without Sakticālanā, Yonimudrā is not effective. So one should practise Śakticālana and then practise Yonimudrā.

73 तावद्वायुप्रभेदेन । to VII.

74 मात्रं । to VII.

‡ After this appears “शब्दद्वय फले कर्णे योनिमुद्रां च चालयेत्” in I, III, VII; शब्दद्वय फलैकं तु योनिमुद्रां च चालयेत् । VIII, IX, XIX.

इति ते कथितं चण्डकपाले <sup>75</sup> शक्तिचालनम् ।  
गोपनीयं प्रयत्नेन दिने दिने समभ्यसेत् । ॥†

iti te kathitaṁ caṇḍakapāle śakticālanam /  
gopaṇīyaṁ prayatnena dine dine samabhyaset //49//

49. Oh Caṇḍakapāla, thus have I described to you the Sakticālana. Try to keep it a secret and practise it daily.

उदरं <sup>76</sup> पश्चिमोत्तानं तडागाकृति <sup>77</sup> कारयेत् ।  
<sup>78</sup> तडागी सा परा <sup>79</sup> मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥५०॥

udaraṁ paścimottānaṁ taḍāgākṛti kārayet /  
tāḍāgi sā parā mudrā jarāmṛtyuvināśinī //50//

50. Draw the belly backwards so as to make it look like a pond. This is called the great Tadāgī Mudrā, destroyer of old age and death.

75 प्रकारं IV to VI, VIII, IX, XIX.

† This verse is absent in I to III, VII. After this we have the following verses in Vul., XV to XVII. “मुद्रेयं परमा गोप्या जरामरणनाशिनी । तस्मादभ्यसनं कार्यं योगिभिः सिद्धिकाक्षिभिः ॥ नित्यं यो ऽभ्यसते योगी सिद्धिस्तस्य करे स्थिता । तस्य विग्रहसिद्धिः - स्याद्रोगाणां संक्षयो भवेत् ॥”

76 पश्चिमोत्तान I to IX.

77 कृत्वा च तडागाकृतिः I to V, VII to IX, XV to XIX; तडागाकृतिमाचरेत् VI.

78 तडागी I to IX.

79 महा IX.

मुखं संमुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत् ।  
शनैर्यसेत्तदमृतं माण्डुकीं मुद्रिकां विदुः ॥५१॥

mukhaṁ saṁmudritaṁ kṛtvā jihvāmūlaṁ pracālayet /  
śanaigrasettadamṛtaṁ māṇḍukīṁ mudrikāṁ viduḥ //51//

51. Closing the mouth move the root of tongue. Then slowly swallow the nectar. They call this Māṇḍukī Mudrā.

वलितं पलितं नैव जायते नित्ययौवनम् ।  
न केशे जायते पाको यः कुर्यान्नित्यमाण्डुकीम् ॥५२॥

valitaṁ palitaṁ naiva jāyate nityayauvanam /  
na keśe jāyate pāko yaḥ kuryānnityamāṇḍukīm //52//

52. The person who always practises Māṇḍukī gets no wrinkles or old age (enjoys) perennial youth and his hair does not turn grey.

नेत्रान्तरं<sup>80</sup> समालोक्य चात्मारामं निरीक्षयेत् ।  
सा भवेच्छांभवीमुद्रा<sup>81</sup> सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥५३॥ §

netrāntaraṁ samālokya cātmārāmaṁ nirīkṣayet /  
sā bhavecchāmbhāvīmudrā sarvatantreṣu gopitā //53//

53. Fixing the gaze between the eye-brows (inside) meditate on the Ātman. This is Śāmbhavi Mudrā which is zealously guarded in all the Tantras.

80 नेत्रांजन I to XI, XV to XVII.

81 गुप्ता कुलवधूरिव VIII.

§ After this line is “स एव सर्वतन्त्रेषु गोपिता वेदवादिभिः” in VIII.

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ।

इयं <sup>82</sup> तु शांभवीमुद्रा गुप्ता कुलवधूरि व ॥५४॥

vedaśāstrapurāṇāni sāmānyagaṇikā iva /  
iyaṁ tu śāmbhavīmudrā guptā kulavadhūriva //54//

54. The Vedas, the Śāstras and the Purāṇas are like public women. This Śāmbhavī Mudrā is to be closely guarded like a responsible lady.

स एव ह्यादिनाथश्च स च नारायणः स्वयम् ।

स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शांभवीम् ॥५५॥

sa eva hyādināthaśca sa ca nārāyaṇaḥ svayam /  
sa ca brahmā sṛṣṭikāri yo mudrāṁ vetti śāmbhavīm //55//

55. He who knows this Śāmbhavī Mudrā is himself Ādinātha, Nārāyaṇa and Brahma, the creator.

सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमाह महेश्वरः ।

शांभवीं यो विजानीयात्स च ब्रह्म न चान्यथा ॥५६॥

satyaṁ satyaṁ punaḥ satyaṁ satyamāha maheśvaraḥ /  
śāmbhavīm yo vijānīyātsa ca brahma na cānyathā //56//

56. Maheśwara said, "Verily, verily, the person who knows the Śāmbhavī Mudrā is Brahman itself and none else."

कथिता शांभवीमुद्रा शृणुष्व पञ्चधारणाम् ।

धारणानि समासाद्य किं न सिध्यति भूतले ॥५७॥

kathitā śāmbhavīmudrā śṛṇuṣva pañcadhāraṇām /  
dhāraṇāni samāsādy kiṁ na siddhyati bhūtale //57//

57. 'Śāmbhavī Mudrā has been explained; listen now to the five Dhāraṇās. Having mastered them, what is there that one cannot accomplish ?

अनेन नरदेहेन स्वर्गेषु गमनागमम् ।

मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चान्यथा ॥५८॥

anena naradehena svargeṣu gamanāgamam /  
manogatirbhavettasya khecaratvaṁ na cānyathā //58//

58. He can have access to Svargaloka, while remaining in this body, and can move as swiftly as the mind. In this and in no other way does he acquire the ability of moving in the air.

यत्तत्त्वं हरितालदेशरचितं<sup>83</sup> भौमं लकारान्वितं ।

वेदासं कमलासनेन सहितं कृत्वा हृदि स्थापितम् ।

प्राणं तत्र विलीय<sup>84</sup> पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत् ।

एषा स्तम्भकारी सदा क्षितिजयं कुर्यादधोधारणा ॥५९॥ \*

yattatvaṁ haritāladeśaracitaṁ bhaumaṁ lakāranvitaṁ /  
vedāsaṁ kamalāsanena sahitaṁ kṛtvā hṛdi sthāpitaṁ /  
prāṇaṁ tatra vilīya pañcaghaṭikāścittānvitaṁ dhārayet /  
eṣā stambhakarī sadā kṣitijayaṁ kuryādadhodhāraṇā //59//

59. Place in the heart that four-sided Earth-Element beautiful like the golden arsenic trisulfide which has the letter ल as its bīja and presided over by Brahmā and hold Prāṇa along with Citta for 2 hours. This is called Adhodhāraṇā by which one conquers the Earth and brings steadiness (to the Yogi).

83 रुचिरं VI.

84 विनीय I to V, VII, XV, XVI, XVIII.

\* After this we have the following verse in Vul., and XV to XVII :  
“पार्थिवीधारणामुद्रां यः करोति च नित्यशः । मृत्युञ्जयं स्वयं सो ऽपि स सिद्धो  
विचरेद्भुवि ॥”

शङ्खेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं तत्त्वं किलालं<sup>85</sup> शुभं  
 तत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।  
 प्राणं तत्र विलीय\* पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत्  
 एषा<sup>86</sup> दुःसहतापपापहरिणी स्यादाम्भसी धारणा ॥६०॥ ‡

śaṅkhendupratimam ca kundadhavalam tattvaṁ kilālam śubham /  
 tatpīyūṣavakārābījasaḥitam yuktaṁ sadā viṣṇunā /  
 prāṇam tatra vilīya pañcaghaṭikāścittānvitam dhārayet /  
 eṣā duḥsahatāpapāpaharaṇī syādāmbhasī dhāraṇā //60//

60. Merge for 2 hours Prāṇa along with Citta on that auspicious Water-Element which is white like a conch, the moon and the Kunda flower, has nectar and the letter व as its Bīja and is always presided over by Viṣṇu. This is Āmbhasī dhāraṇā which destroys unbearable sufferings and sins.

यन्नाभिस्थितमिन्द्रगोपसदृशं बीजं त्रिकोणान्वितं  
 तत्त्वं वह्निमयं<sup>87</sup> प्रदीप्तमरुणं रुद्रेण यत्सिद्धिदम् ।

yannāhisthitamindragopasadrśam bījam trikonānvitam  
 tattvaṁ vahnimayaṁ pradīptamaruṇam rudreṇa yatsiddhidam/

\* विनीय । to V, XII, XV, XVI, XVIII.

85 किमानं । to VII.

86 एषा भीतिकालहरणं दृश्यानवीधारणात् IX.

‡ The following verses are found in Vul., XIV to XVIII : “आम्भसीं परमां मुद्रां यो जानाति स योगवित् । गभीरे च जले घोरे मरणं तस्य नो भवेत् ॥ इयं तु परमा मुद्रा गोपनीया प्रयत्नतः । प्रकाशात्सिद्धिहानिः स्यात्सत्यं वच्मि च तत्त्वतः ॥”

87 तेजमयं । to V, VII to IX, XV, XVII to XIX; तैजसकं VI.

प्राणं तत्र विलीय\* पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत् ।

एषा <sup>88</sup> कालगभीरभीतिहरणी वैश्वानरी धारणा ॥६१॥ §

prāṇam tatra viliya pañcaghaṭikāścittānvitam dhārayet /  
eṣā kālagabhīrabhītiharanī vaiśvānarī dhāraṇā //61//

61. Merge Prāṇa along with Citta for 2 hours on Fire-Element which is situated at the navel and is (red) like the Indra-gopa (insect) of which the bija is र and the presiding deity is Rudra and which is (as it were) the effulgent Sun. This is Vaiśvānarīdhāraṇā which destroys the terrible dread of death.

यद्भिन्नाञ्जनपुञ्जसंनिभमिदं <sup>89</sup> धूम्रावभासं परं

तत्त्वं सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरी देवता ।

प्राणं तत्र विलीय <sup>90</sup> पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत्

एषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥६२॥ \* §

yadbhinnāñjanapuñjasambhamidaṁ dhūmrābāsaṁ param  
tattvaṁ sattvamayaṁ yakārasahitaṁ yatreśvaro devata /  
prāṇam tatra viliya pañcaghaṭikāścittānvitam dhārayet /  
eṣā khe gamanaṁ karoti yamināṁ syādvāyavī dhāraṇā //62//

62. Merge for 2 hours Prāṇa along with Citta with the Vāyutattva which is smoky (in colour) and looks like a heap of powder Collirium, is full of Sattva quality of which the bija is य and which is presided over by Īśvara. This is Vāyavī Dhāraṇā which gives the self-restrained aspirant the experience of flying in air.

\* विनीय I to V, VII, XV, XVI, XVIII.

88 दुःसहकालभीतिहरणं VI; दुःसहतापपापहरणं स्यादम्भसी धारणा IX.

§ This verse is omitted in XII and XIII. After this we have the verse प्रदीप्ते ज्वलिते वह्नौ पतितो यदि साधकः । एतन्मुद्राप्रसादेन स जीवति न मृत्युभाक् ॥” in Vul., XV to XVIII.

89 पुष्प I to VI, IX

90 विनीय I to V, VII, XV to XVIII.

\* § After this the following verses occur in Vul., XV to XVII : “इयं तु परमा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी । वायुना म्रियते नापि खे गतेश्च प्रदायिनी ॥ शठाय भक्तिहीनाय न देया यस्यकस्यचित् । दत्ते च सिद्धिहानिः स्यात्सत्यं वच्मि च चण्ड ते ॥”



यत्सिन्धौ वरशुद्धवारिसदृशं <sup>91</sup> व्योमाख्यमुद्भासते  
 तत्त्वं देवसदाशिवेन सहितं बीजं हकारान्वितम् ।  
 प्राणं तत्र विलीय <sup>92</sup> पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत्  
 एषा मोक्षकवाटभेदनकरी <sup>93</sup> कुर्यान्नभोधारणा <sup>94</sup> ॥६३॥ \*\*

yatsindhau varaśuddhavārisādrśaṁ vyomākhyamudbhāsate /  
 tattvaṁ devasadāśiveṇa sahitaṁ bījaṁ hakārānvitam /  
 prāṇaṁ tatra vilīya pañcaghṭikāścittānvitaṁ dhārayet /  
 eṣā mokṣakavāṭabhedanakarī kuryānnabhodhāraṇā //63//

63. Merge Prāṇa along with Citta for 2 hours with Tattva called Vyoma which looks like crystal clear sea water, is presided over by god Sadāśiva of whom the bīja is letter ह. This is Nabhodhāraṇā which is capable of breaking open the door to liberation.

आकुञ्चयेद्गुदद्वारं प्रकाशयेत्पुनः पुनः ।  
 सा भवेदश्विनीमुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥६४॥ §

akuñcayedgudadvāraṁ prakāśayetpunaḥ punaḥ /  
 sā bhavedaśvinīmudrā śaktiprabodhakāriṇī //64//

64. Contract and relax the anal aperture, again and again. This is called Aśvinī Mudrā. It awakens Śakti (i.e. Kuṇḍalinī)

91 व्योमं परं भाषितम् । to V, VII, IX; व्योम्नः परं भाषितम् VI, व्योमं परं भाषितम् VIII, XV to XVII; व्योमं परं भासते XIX.

92 विनीय । to III, V, XV, XVI, XVIII.

93 कपाट

94 धारणाम् Vul., XVI.

\* \* After this the following verse is found in Vul., XV to XVIII.

§ This is followed by the verse “अश्विनी परमा मुद्रा गुह्यारोग - विनाशिनी बलपुष्टिकरी चेवाप्यकालमरणं हरेत् ।” in Vul., XV to XVII.

कण्ठपृष्ठे क्षिपेत्पादौ पाशवददृढबन्धनम् ।

सैव स्यात्पाशिनीमुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥६५॥ §§

kaṇṭhapṛṣṭhe kṣipetpāḍau pāśavaddṛḍhabandhanam /  
saiva syātpāśinīmudrā śaktiprabodhakāriṇī //65//

65. Throw the two legs on the back of the neck and hold them tight as if (making) a noose. This is called Pāśinīmudrā that awakens the Śakti (Kuṇḍalinī).

काकचञ्चुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।

काकीमुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ॥६६॥ \* §

kākacañcuvadāsyena pibedvāyuraṁ śanaiḥ śanaiḥ /  
kākimudrā bhavedeṣā sarvarogavināśinī //66//

66. One should slowly take in air through the mouth formed like the beak of a crow. This is Kākī Mudrā, the destroyer of all diseases.

<sup>95</sup> कण्ठमग्नजले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत् ।

मुखान्निर्गमयेत्पश्चात्पुनर्वक्त्रेण चाहरेत् ॥६७॥

kaṇṭhamagnajale sthitvā nāsābhyāṁ jalamāharet /  
mukhānnirgamayetpascātpunarvaktreṇa cāharet //67//

§ § After this is the verse “पाशिनी महती मुद्रा बलपुष्टिविधायिनी । साधनीया प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिकाक्षिभिः ॥” in Vul., and XV to XVII.

\* § This is followed by verse “काकीमुद्रा परा मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता । अस्याः प्रसादमात्रेण काकवन्नीरुजो भवेत् (न रोगी काकवत् भवेत् ।” Vul., XVII) in XV, XVI.

95 कण्ठदध्ने Vul., X to XIV; कण्ठलग्ने I to VI; कण्ठमग्ने XV to XIX

नासाभ्यां रेचयेत्पश्चात्कुर्यादेवं पुनः पुनः ।  
मातङ्गिनी परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥६८॥ \*

nāsābhyāṁ recayetpascātkuryādevaṁ punaḥ punaḥ /  
mātaṅginī parā mudrā jarāmṛtyuvinaśinī //68//

67-68. Stand in neck-deep water, draw in water through the two nostrils and throw it out by the mouth. Then drawing in the water through the mouth throw it out through the nostrils. One should do this again and again. This is the great Mātaṅginī Mudrā, the destroyer of old age and death.

वक्त्रं किञ्चित्सुप्रसार्य चानिलं गलया पिबेत् ।  
सा भवेद्भुजगीमुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥६९॥

vaktraṁ kiñcitsuprasārya cānilaṁ galayā pibet /  
sā bhavedbhujagīmudrā jarāmṛtyuvinaśinī //69//

69. Protruding the mouth a little, let one take in air through the throat. This is called Bhujagi Mudrā, the destroyer of decay and death.

\* After this follow the verses “विरले निर्जने देशे स्थित्वा चैकाग्रमानसः ।  
कुर्यान्मातङ्गिनी मुद्रा मातङ्ग इव जायते ॥ यत्र यत्र स्थितो योगी  
सुखमत्यन्तमश्नुते । तस्मात्सर्वप्रयत्नेन साधयेन्मुद्रिका पराम् ॥” in Vul., X to  
XVIII.

96 यावन्तश्चोदरे रोगा अजीर्णाद्या विशेषतः 97 ।

98 तान्सर्वान्नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजङ्गिनी ॥७०॥ ‡

yāvantaścodaye rogā ajīrṇādyā viśeṣataḥ /  
tānsarvānnāśayedāśu yatra mudrā bhujaṅginī ॥७०॥

70. Whoever practises Bhujanginī Mudrā, quickly destroys all his diseases of stomach, particularly indigestion etc.

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगप्रकरणे मुद्राप्रयोगो  
नाम तृतीयोपदेशः ।

iti śrīgheraṇḍasaṁhitāyāṁ gheraṇḍacaṇḍasaṁvāde  
ghaṭasthayaogaprakaraṇe mudrāprayogo nāma tṛtīyopadeśaḥ /

Thus ends the third lesson called Mudrāprayoga in the content of Ghaṭastha Yoga in the dialogue between Gheraṇḍa and Caṇḍa in Shri Gheraṇḍa Saṁhitā.

96 उदरे यावति रोगं । to IX; यावच्च उदरे रोगं XV to XVIII.

97 विनाशिनः IX. 98 तत्सर्वं । to IX, XV to XVIII.

‡ Lesson ends in I to XIII, XIX, but in Vul., XIV to XVIII we get as :

इदं तु मुद्रापटलं कथितं चण्ड ते शुभम् ।

वल्गुभं सर्वसिद्धानां जरामरणनाशनम् ॥

शठाय भक्तिहीनाय न देयं यस्य कस्यचित् ।

गोपनीयं प्रयत्नेन दुर्लभं मरुतामपि ॥

ऋजवे शान्तचित्ताय गुरुभक्तिपराय च ।

कुलीनाय प्रदातव्यं भोगमुक्तिप्रायकम् ॥

मुद्राणां पटलं ह्येतत्सर्वव्याधिविनाशम् ।

नित्यमभ्यासशीलस्य जाठराग्निविवर्धनम् ॥

न तस्य जायते मृत्युस्तथा ऽस्य न जरादिकम् ।

नाग्निवारिभयं तस्य वायोरपि कुतो भयम् ॥

कासः श्वासः प्लीहाकुष्ठं श्लेष्मरोगाश्च विंशतिः ।

मुद्राणां साधनाच्चैव विनश्यन्ति न संशयः ॥

बहुना किमिहोक्तेन सारं वच्मि च चण्ड ते ।

नास्ति मुद्रासमं किञ्चित्सिद्धिदं क्षितिमण्डले ॥

## NOTES

## LESSON III

According to Gh. S., there are 25 Mudrās. It appears to be an all inclusive group, since the list contains what are called Bandhas as also the five kinds of Dhāraṇās. The nature of the set is more physical or physiological at one end and more psychological at the other. H.P. III-6, 7, and Ś. S. IV-24, 25 enumerates 10 Mudrās, namely, Mahāmudrā, Mahābandha, Mahāvedha, Khecari, Jālandhara, Mūlabandha, Viparītakaraṇi, Uḍḍiyāna, Vajroli and Śakticālana.

Verse III-4, 5 : Mahāmudrā - cf H P III-9, 10

पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणम् ।  
 प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद्बृद्धम् ॥  
 कण्ठे बन्धं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः ।  
 यथा दण्डहतः सर्पः दण्डाकारः प्रजायते ॥  
 ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् ॥

Thus the H.P. appears to suggest the Mūlabandha and it drops the Bhrūmadhyadṛṣṭi mentioned by Gheraṇḍa.

Verse III-7 : Nabhomudrā – This is different from Khecari. Here 'Ūrdhvajihvaḥ' does not suggest that the tongue is to be forced into the nasal opening. It is simply to be turned upwards towards the palate and may be considered as a preliminary exercise for Khecari.

Verse III-8 : Uḍḍiyānabandha – H.P. III-56 reads 'Ūrdhvaṁ ca' instead of 'Ūrdhvaṁ tu' and that 'ca' appears to be significant as remarked - 'Cakaradadhaḥ' which means 'nābherupariṁbhāge adhobhāge ca'. The abdominal viscera above and below the navel are to be pulled back (cf. J).

This is an exercise of the diaphragm and the ribs. It is practised either in sitting or in standing position.

There is no mention about the stage of respiration. Traditionally, when the practice is taken independently it is done under exhalatory condition. When accompanied with Prāṇāyāma it is practised under inhalatory conditions.

But the anatomico-physiological mechanism differs. Uddīyāna under exhalatory condition has been exhaustively studied in the Kaivalyadhama Scientific Research Department. For details refer to Y.M. Vol. I, III, IV, VI, VIII.

Verse III-10 : Jālandharabandha – J on H.P. III-70 explains Hṛdaye as — “वक्षःसमीपे चतुरङ्गुलान्तरितप्रदेशे चुबुकं हनुं दृढं स्थिरं स्थापयेत्।”

This chin-lock may be practised as a part of Padmāsana and Siddhāsana or independent of them. But it is invariably practised during the Kumbhaka stage of Prāṇāyāma. The chin is to be tightly set in the jugular notch. According to some traditions, the chin is not set in that notch but pressed against the chest further down about four fingers below it.

The name Jālandhara may have been taken from the great Yogi Jālandhara who was perhaps its inventor or at any rate its famous exponent. Or the word ‘Jāla’ refers to the brain and to the nerves passing through the neck and ‘dhar’ denoting the upward pull. This bandha exercises an upward pull upon the spine and thus works upon the brain.

Swami Kuvalayananda advises students not to practise Kumbhaka without Jālandhara to avoid possible mischief caused to the ear due to rushing of air through the eustachian or auditory tubes to the internal ear and leading to various disorders. Another purpose of Jālandhara, he suggests, is that during this exercise considerable pressure on the carotid sinus is exerted leading to the stimulation of carotid nerve, and after constant practice a trance-like condition may supervene and also slow down the heart.

Jālandhara bandha is not only practised during Kumbhaka but also during recaka in the Mūrccha Prāṇāyāma bringing about stupor. Refer to Y.M. Vol. VI, No. 4, pp. 301-304.

H.P. III-70 derives the word Jālandhara like this :

बध्नाति हि शिराजालमधोगामिनभोजलम् ।

ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ॥

Gorakṣa śataka, 36 says :

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे ।

न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥ Cf. H.P. III-71

Verse III-11, 12, 13 : Mūlabandha - H.P. III-60, 61 emphasize the raising of the apāna by contracting the anus.

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद् गुदम् ।

अपानमूर्ध्वमाकुप्य मूलबन्धो ऽभिधीयते ॥

Mūlabandha is an exercise which mainly consists in forcibly contracting the anal sphincters. Although the anal contraction alone goes to form Mūlabandha, in contracting the anus one necessarily contracts the whole pelvic region. So virtually Mūlabandha is an exercise of pelvic contraction which is facilitated by exerting pressure at the perineum and contracting the lower abdomen. This Mūlabandha is intended to work upon the central and autonomic nervous systems through the nerve terminals in the anal sphincters.

Verse III-14, 15 : Mahābandha - H.P. III-18, 19 gives a slightly different technique. Instead of right foot pressing the left heel, it is placed on the left thigh. H.P. clearly prescribes Pūraka, Kumbhaka and Recaka during the Bandha, whereas Gh. S simply says “जालन्धरे धरेत् प्राणं” and leaves the rest as understood. H.P. quotes an alternative view regarding the use of Jihvābandha substituting for Jālandharabandha. It says –

मतमत्र तु केषांचित्कण्ठबन्धं विवर्जयेत् ।

राजदन्तस्थजिह्वायां बन्धः शस्तो भवेदिति ॥

Verse III-18, 19 : Mahāvedha – H.P. III-25 to 27 prescribe a different and a more elaborate technique. Settled in Mahābandha, after performing Pūraka and restraining the breath by the Jālandharabandha, balance on the two palms placed on the ground in the sitting position and softly strike the ground with the posteriors before the breath is exhaled.

Mahāvedha is a combination of ‘tāḍanakriyā’ (striking the posteriors against the ground) and Bandhatraya. Gheraṇḍa

recommends the practice of Mahābandha and Mūlabandha accompanied by Mahāvedha.

Verse III-21 : Khecarīmudrā – The preliminary practice to Khecarī is the lengthening of the tongue so that when drawn out it may reach the bhrūmadhya.

Jyotsnā on H.P. III-32 sums up Khecarī as ‘कपालकुहरे जिह्वप्रवेशपूर्वकं भ्रूवोरन्तर्दर्शनं खेचरीति लक्षणं सिद्धम् ।’ Kapālakuhara is also called त्रिपथ because the three important Nāḍis meet at that point. The derivation of the word Khecarī given in H.P. III-40:

“चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ।

तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥”

(खे = भ्रूवोरन्तरवाकाशे). The aspirant is able to drink the nectar oozing from the Moon which is situated to the left side of the interior of the two eye-brows. (भ्रूवोरन्तर्वर्गभागस्थात्सोमात्प्रवति ।) The elongated tongue is to be turned and taken inside till the posterior nasal openings are closed by its tip. Khecarī induces secretions which are claimed to be of a very great physiological value and promotes deepest concentration helping the Yogins to go into Samādhi. These juices of varied tastes are described in Gh. S. III-27, 28.

Verse III-30 : Viparītakaraṇī Mudrā - Jyotsnā on H.P. III-78 sums up the Mudrā as “ऊर्ध्वाधिःस्थितयोश्चन्द्रसूर्ययोरधःऊर्ध्वकरणेन अन्वर्था विपरीतकारणीमुद्रा ।” Any pose which has its head down and legs raised up can be technically called Viparīta Karaṇī or topsy turvy pose. Viparīta Karaṇī may be considered as a class of practices wherein Śīrṣāsana, Sarvāṅgāsana and Viparītakaraṇī proper could be included. Viparītakarani is easier than the other two and its technique is as under:

1. Lying supine and raising the legs to complete a right angle.
2. Raising the hips and curving up the trunk and supporting the curving frame with the hands.
3. The trunk is inclined, supported by the hands and the legs are kept vertical to the ground.
4. The chest does not press against the chin as in Sarvāṅgāsana.
5. Jihvābandha is formed.



In Sarvāṅgāsana the trunk makes a right angle with the ground and the chin presses in the jugular notch or against the chest.

Sīrṣāsana is a balancing pose wherein the centre of the head rests on the ground supported with the fingerlock and forming an angle with the elbows the whole body is slowly raised to a vertical position.

The practice develops supreme vitality. According to Gorakṣa Śataka, this Viparītakhyakaraṇam is called 'Pratyāhāra' because in this Mudrā the flow of the nectar from the Moon to the Sun is withheld.

The concept of Sūrya at the navel and the Moon at the root of the palate and that the nectar oozing out of the Moon is swallowed up by the Sun at the navel is not yet properly understood in terms of modern concepts of anatomy and physiology.

Verse III-33-38 : Yonimudrā – The technique consists in –

1. Assuming the Siddhāsana and then after a deep inhalation through Kākī mudrā.
2. Closing the ears with the two thumbs, eyes with the index-fingers, nostrils with the middle fingers, the upper lips with the ring fingers and the lower lips with the little fingers.

This is also known as Ṣaṇmukhī mudrā because of the closing of the six openings, namely, two ears, two eyes, nose and mouth.

As a necessary preliminary to Yonimudrā, the Śakticālanimudrā has to be practised.

Gh. S. III-47, Ś.S. V-38 say that by this mudrā one sees the Self. (तदा तत्क्षणमात्मानं ज्योतीरूपं स पश्यति ।)

Verse III-39 : Vajroli Mudrā – This is a handstand. The palms are placed on the ground, the legs are crossed behind the neck and the body is lifted on the hands.

This is entirely different from the Vajroli as it is commonly understood and described. Curiously enough this handstand with legs turned upwards is said to result in Bindusiddhi which is also the essence of the common and traditional Vajroli.

This is the best illustration of how Haṭhayogic practices are

presented in the chaste form in this text. The movement of chastity in the Yogic practices started by Gorakṣanātha, seems to have attained its result in the form of this text.

Verse III-43, 44 : Śakticālanamudrā – H.P. III-109 takes the first two lines of Gh. S. III-43 to be the description of the kanda and not of the piece of cloth encircling the lions. The technique of Sakticālana consists of :

1. Paridhānayukti – Sitting in Siddhāsana, both the hands are placed on the loins in such a manner that the index fingers reach the navel region and the thumbs go over the back. After inhaling through the right nostril and placing the hands in the manner described above, the head is moved forward repeatedly with moderate speed during Kumbhaka. This helps the Kuṇḍalinī currents to start moving upward which is known as rising of Kuṇḍalinī in Suṣumnā nāḍi.
2. Tāḍana – Holding the ankles with both hands in Siddhāsana, frequent strokes (101 times) are given below the navel at the region of Kanda. This is known as Tāḍana.
3. Bhastrikā Kumbhaka – Assuming Siddhāsana, Bhastrikā Kumbhaka is practised.
4. Praṇava Japa – Assuming Padmāsana and with repetition of Praṇava or Soham and contracting the anal and navel regions, Kuṇḍalinī rising to Brahmarandhra is mentally thought.

The Śakticālanamudrā rouses the Kuṇḍalinī which then clears the mouth of the Suṣumnā so that Prāṇavāyu may pass through Suṣumnā. It appears that the coiled up Kuṇḍalinī when aroused straightens up, clears the mouth of Suṣumnā and then along with Prāṇa, herself enters the Suṣumnā and reaches Brahmarandhra.

Verse III-50 : Taḍāgi-Mudrā – According to traditional practice, this consists of 'mock inhalation' after complete exhalation (as in Uḍḍiyāna) in supine position with knees bent. It has the same physiological effects as that of Uḍḍiyāna.

Verse III-57-63 : Gh. S. more or less gives the same description of Pañchadhāraṇās as given in G.Ś. Patañjali prescribes no particular objects for dhāraṇā while Gorakṣa and Gheraṇḍa lay down the

objects and also localise them. Patañjali defines Dhāraṇā as fixing the chitta only, whereas Gorakṣa defines it as fixing the 'Cittānvita prāṇa' in one of the dhyānasthānas. Dhāraṇā is manifold, according to both, but Gorakṣa describes this in clear terms, while, with Patañjali we get at it indirectly.

Verse III-64 : Aśvinī mudrā – In Mūlabandha the contraction of the orifice of the anus is maintained, whereas in Aśvinimudrā there is successive dilation and contraction of the same. For excellent description of the technique and discussion on cultural and therapeutical benefits refer to Y.M. Vol. VII, No. 2, pp. 97 to 107.

Verse III-65 : Pāśīnimudrā – H R Chapter 3, describes the same technique and calls it Phaṇīndrāsana.

Verse III-66 : Kākīmudrā – It refers to the arrangement of the lips and the tongue like the beak of a crow. It forms part of the Vātasāra. It is also used in the Śītalī Kumbhaka according to traditional practice.

Verse III-67, 68 : Mātāṅginīmudrā – The technique of Mātāṅginī Mudrā seems to be a combination of Vyutkrama and Sūkrama Kapālabhāti.

Verse III-69 : Bhujāṅginī Mudrā – The neck is to be extended a little forward, the glottis is to be closed and air is to be swallowed through the gullet or oesophagus. It is used as a preliminary exercise during the practice of Plāvinī Prāṇāyāma.

---

## चतुर्थोपदेशः Caturthopadeśaḥ

### LESSON IV

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारिकमुत्तमम् ।

यस्य विज्ञानमात्रेण कामादिरिपुनाशनम् ॥१॥

athātaḥ sampravakṣyāmi pratyāhārikamuttamam /  
yasya vijñānamātreṇa kāmādiripunāśanam ॥1॥

1. Now I shall expound the excellent Pratyāhāra by knowing, which enemies like desire, are destroyed.

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् । \*

ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥२॥

yato yato niścarati manaścañcalamasthiram /  
tatastatato niyamya itadātmanyeva vaśam nayet ॥2॥

2. Wherever the wandering and unsteady mind goes it is to be withdrawn from there and brought under the control of the Self.

यत्र यत्र गता दृष्टिर्मनस्तत्र प्रयच्छति ।

अतः प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥३॥ §

yatra yatra gatā drṣṭirmanastatra prayacchati /  
ataḥ pratyāharedetadātmanyeva vaśam nayet ॥3॥

3. Wherever the sight falls, the mind follows, therefore, bring it under the control of Self.

---

\* This line is omitted in XV, XVIII.

§ This verse is not found in Vul., VIII to XIX.

पुरस्कारं तिरस्कारं सुश्राव्यं वा <sup>1</sup> भयानकम् ।  
मनस्तस्मान्नियम्यैतदात्मन्येव <sup>2</sup> वशं नयेत् ॥४॥

puraskāraṁ tiraskāraṁ suśrāvyaṁ vā bhayānakam /  
manastasmānniyamya itadātmanyeva vaśaṁ nayet //4//

4. Mind should be withdrawn from (what is heard) whether it is respectful or insulting, pleasant to hear or terrible and it should be brought under the control of the Self.

शीतं चापि तथा चोष्णं यन्मनस्पर्शयोगतः ।  
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥५॥ § §

śītaṁ cāpi tathā coṣṇaṁ yanmanassasparśayogataḥ /  
tasmātpratyāharedetadātmanyeva vaśaṁ nayet //5//

5. Mind should be withdrawn from the sensation caused by cold and heat and it should be brought under the control of the Self.

सुगन्धे वा ऽपि दुर्गन्धे मनो घ्राणेषु जायते । †  
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥६॥ † †

sugandhe vāpi durgandhe mano ghrāṇeṣu jāyate /  
tasmātpratyāharedātmanyeva vaśaṁ nayet //6//

6. One should withdraw the mind from smells whether sweet, or stinking and bring it under the control of the Self.

1 दुःश्रुतं तथा XVI.

2 मनस्तत्र नियमेत् VIII.

§ § This verse is not found in Vul., X to XIX.

† This line is omitted in IX.

† † This verse is omitted in VIII.

मधुराम्लकतिक्तादिरसं गतं यदा मनः ।

तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥७॥ \* \*

madhurāmlakatiktādirasaṁ gataṁ yadā manaḥ /

tasmātpṛatyāharedetadātmanyeva vaśaṁ nayet //7//

7. The mind should be withdrawn from tastes such as sweet, sour and bitter and brought under the control of the Self.

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगे प्रत्याहार प्रयोगो नाम  
चतुर्थोपदेशः ॥

iti śrīgheraṇḍasaṁhitāyāṁ gheraṇḍacaṇḍasaṁvāde

ghaṭasthayoge pratyāhāraprayogo nāma caturthopadeśaḥ /

Thus ends the fourth lesson called Pratyāhāra prayoga in the context of Ghaṭasthayoga in the dialogue between Gheraṇḍa and Caṇḍa in Sri Gheraṇḍa Saṁhitā.

## NOTES

## LESSON IV

In Pratyāhāra the mind is to be withdrawn from the various objects and it is to be brought under control. Now the mind goes out to the five kinds of objects through the five sense-organs. Accordingly, the Pratyāhāra is five-fold and has been described in this chapter. Vasiṣṭha Saṁhitā, III-59-64, however, describes four types of Pratyāhāra as follows :

1. Withdrawal of sense organs from sense objects.
2. Seeing all things as Atman within oneself.
3. Performance of Nityakarmas mentally without any external means within the self.
4. Holding the Vāyu successively at the 18 vital points (marmasthānas).

The same verses describing the nature of Pratyāhāra are found verbatim in the YY-VII.

---

\* \* This line is missing in VIII.

## पञ्चमोपदेशः Pañcamopadeśaḥ

### LESSON V

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य सद्धिधिम् ।

\* यस्य साधनमात्रेण देवतुल्यो भवेन्नरः ॥१॥

athātaḥ saṁpravakṣyāmi prāṇāyāmasya sadvidhim /  
yasya sādhanamātreṇa devatulyo bhavennaraḥ //1//

1. Now I shall expound the correct rules of Prāṇāyāma. By its practice alone a man becomes God-like.

आदौ स्थानं तथा कालं मिताहारं तथापरम् ।

नाडीशुद्धिं ततः पश्चात्प्राणायामं च साधयेत् ॥२॥

ādau sthānaṁ tathā kālaṁ mitāhāraṁ tathāparam /  
naḍīśuddhiṁ tataḥ paścātpṛāṇāyāmaṁ ca sādhayet //2//

2. First of all (one should look to) these things – (suitable) place and time, wholesome food in moderation and purification of the Nāḍīs and after that begins Prāṇāyāma.

दूरदेशे तथा ऽरण्ये राजधान्यां जनान्तिके ।

योगारम्भं न कुर्वीत कृतश्चेत्सिद्धिर्भावेत् ॥३॥

dūradeśe tathā'raṇye rājadhānyāṁ janāntike /  
yogārambhaṁ na kurvīta kṛtaścetsiddhihā bhavet //3//

3. One should not start (practice of) Yoga, in a far-off place, nor in a forest...not in a capital city, nor in the midst of a crowd. If one does it, he will not succeed.

---

\* This line is absent in XVIII.



अविश्वासं दूरदेशे अरण्ये <sup>1</sup>रक्षिवर्जितम् ।

लोकारण्ये <sup>2</sup>प्रकाशश्च तस्मात्त्रीणि विवर्जयेत् ॥४॥

aviśvāsaṁ dūradeśe araṇye rakṣīvarjitaṁ /

lokāraṇye pra-kāśaśca tasmātrīṇi vivarjayet //4//

4. In a far-off place, there is no security; in a forest there is no protection and in the midst of people there is the (fear of) distraction (due to publicity). Hence these three, one should avoid.

सुदेशे धार्मिके राज्ये सुभिक्षे निरुपद्रवे ।

कृत्वा तत्रैकं कुटीरं प्राचीरैः परिवेष्टितम् <sup>3</sup> ॥५॥

sudeśe dhārmike rājye subhikṣe nirupadrave /

kṛtvā tatraikam kuṭīraṁ prācīraiḥ pariveṣṭitaṁ //5//

5. In a good welfare State, where one can get alms easily and where there is no nuisance, one should erect a hut having an enclosed compound.

वापीकूपतडागं च <sup>4</sup>प्राचीरमध्यवर्ति च ।

नात्युच्चं नातिनिम्नं <sup>5</sup>च कुटीरं कीटवर्जितम् ॥६॥

vāpīkūpaṭaḍāgaṁ ca prācīramadhyavarṭi ca /

nātyuccaṁ nātinimnaṁ ca kuṭīraṁ kīṭavarjitaṁ //6//

6. In the compound there should be a well or a pond. The cottage should be situated neither on too high nor on too low a site and it should be free from insects.

1 भक्ष I to IX.

2 लोकाकुले XVI.

3 वेष्टयेत् I to VII; वेष्टितैः VIII, IX.

4 भवेत् प्राचीर मध्यतः IX.

5 नीचं वा I to V, VII; नीचं च VIII, XVI, XIX.

सम्यग्गोमयलिप्तं च कुटीरं<sup>6</sup> तत्र निर्मितम् ।

एवं स्थानेषु<sup>7</sup> गुप्तेषु प्राणायामं समभ्यसेत्<sup>8</sup> ॥७॥ ‡

samyaggomayaliptam ca kuṭīraṁ tatra nirmitam /  
evaṁ sthāneṣu gupteṣu prāṇāyāmaṁ samabhyaset //7//

7. In the cottage so erected and smeared over with cowdung, in such a secluded place one should practise Prāṇāyāma.

हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायां च ऋतौ<sup>9</sup> तथा ।

योगारम्भं न कुर्वीत कृते योगो<sup>10</sup> हि रोगदः ॥८॥

hemante śīśire grīṣme varṣāyāṁ ca ṛtau tathā /  
yogārambhaṁ na kurvīta kṛte yogo hi rogadaḥ //8//

8. One should not begin the practice of Yoga in these seasons, viz. Hemanta, Śīśira, Grīṣma and Varṣā. If practised, Yoga causes sickness.

6 कुर्यात् रंधविवर्जितम् VI, IX; कुटीरं रंधवर्जितम् I to V, VII.

7 स्थाने हि गुप्ते च I, III to V, VII; स्थानेषु गोप्ये च VI; स्थानेषु गोप्तव्यं IX.

8 समाचरेत् VI, IX.

‡ Omitted in VIII.

9 चतुर्षु च VIII; ऋतुसंज्ञके IX; ऋतेष्वपि VI.

10 योग रोगप्रदः VIII; कृते रोगभयप्रदः IX.

वसन्ते शरदि प्राक्तं योगारम्भं समाचरेत् ।

११ तदा योगी १२ भवेत्सिद्धो रोगान्मुक्तो भवेद्ध्रुवम् ॥९॥

vasante śaradi prokatarṁ yogārambhaṁ samācaret /  
tadā yogī bhavetsiddho rogānmukto bhaveddhruvam //9//

9. It is said that one should begin the practice of Yoga in Vasanta and Śarada. Thereby the Yogi attains success and verily he becomes free from diseases.

चैत्रादिफाल्गुनान्ते च माघादिफाल्गुनान्तिके ।

द्वौ द्वौ मासावृतुभागावनुभावश्चतुश्चतुः ॥१०॥

caitrādiphālgunānte ca māghādiphālgunāntike /  
dvau dvau māsāvṛtubhāgāvanubhāvaścaturścatuḥ //10//

10. (In one way) Duration of each season is two months; (but) from the point of view of general effect duration of each season is four months. (For the sixfold classification) the seasons begin from Chaitra and end in Phālguna. From the point of view of general effect they begin from Māgha and end in Phālguna.

वसन्तश्चैत्रवैशाखौ ज्येष्ठाषाढा १३ च ग्रीष्मकौ ।

वर्षाश्रावणभाद्राभ्यां शरदाश्विनकार्तिकौ ।

§ मार्गपौषौ च हेमन्तः शिशिरो माघफाल्गुनौ ॥११॥

vasantaścaitravaiśākhau jyeṣṭhāṣāḍhā ca grīṣmakau /  
varṣāśrāvaṇabhādrābhyāṁ śaradāśvinakārtikau /  
mārgapauṣau ca hemantaḥ śiśiro māghaphālgunau //11/

11 तथा Vul., X to XIX.

12 योगो I to VIII.

13 ज्येष्ठाषाढौ च प्रावृत् III, VI, IX.

§ This line is omitted in XV.

11. (From the first point of view) Vasanta covers Caitra and Vaiśākha; Grīṣma, Jyeṣṭha and Āṣāḍha; Varṣā, Srāvaṇa and Bhādrapada; Śarad, Āśvina and Kārtika; Hemanta, Mārgaśīrṣa and Pauṣa and Siśira, Māgha and Phālguna.

अनुभावं प्रवक्ष्यामि ऋतूनां च यथोदितम् ।  
माघादिमाधवान्तेषु <sup>14</sup> वसन्तानुभवं विदुः <sup>15</sup> ॥१२॥

anubhāvaṁ pravakṣyāmi ṛtūnāṁ ca yathoditam /  
māghādimādhavānteṣu vasantānubhavaṁ viduḥ //12//

चैत्रादि चाषाढान्तं च <sup>16</sup> निदाघानुभवं विदुः <sup>17</sup> ।  
\* आषाढादि चाश्विनान्तं <sup>18</sup> प्रावृषानुभवं विदुः ॥१३॥

caitrādi cāṣāḍhāntaṁ ca nidāghānubhavaṁ viduḥ /  
āṣāḍhādi cāśvinantaṁ prāvṛṣānubhavaṁ viduḥ //13//

भाद्रादि मार्गशीर्षान्तं शरदो ऽनुभवं विदुः <sup>19</sup> ।  
कार्तिकान्माघमासान्तं हेमन्तानुभवं विदुः <sup>19</sup> ।  
मार्गशीर्षचतुरो मासाञ्जिशिरानुभवं विदुः <sup>20</sup> ॥१४॥

bhādrādi mārgaśīrṣāntaṁ śarado'nubhavaṁ viduḥ /  
kārtikānmāghamāsāntaṁ hemantānubhavaṁ viduḥ /  
mārgādimāscaturo māsāñśīśirānubhavaṁ viduḥ //14//

14 माधवान्ते हि I, III to V, VII; माघवान्ते च II; वैशाखान्ते च VI; वैशाखान्तश्च VIII.

15 चतुः I to IX, XV, XVIII; स्तथा XVI.

16 ग्रीष्मश्चानुभवश्चतुः I to VII.

17 चतुः XV, XVI.

18 वै वर्षा चानुभवश्चतुः I, III to V, VII.

\* This line is not found in II, VIII.

19 चतुः I to IX, XV, XVI, XIX.

20 चतुः IV to VI.

12-14. Let me now explain the wider effect of seasons as laid down. The influence of Vasanta lasts from Māgha to Vaiśākha; of Grīṣma from Caitra to Āṣāḍha; of Varṣā or Pravṛṣ from Āṣāḍha to Aśvina; of Śarada from Bhādrapada to Mārgaśīrṣa; of Hemanta from Kārtika to Māgha and of Śīśira from Mārgaśīrṣa to Phālguna.

21 वसन्ते वापि शरदि योगारम्भं तु समाचरेत् ।

तदा योगो भवेत्सिद्धो विना ऽऽयासेन कथ्यते ॥१५॥

vasante vāpi śaradi yogārambhaṁ tu samācaret /  
tadā yogo bhavetsiddho vinā'āyāsena kathyate //15//

15. If one starts (practice of) Yoga in Vasanta or Śarada, then it is said to be easily successful.

मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं तु कारयेत् ।

नानारोगो भवेत्तस्य किञ्चिद्योगो न सिध्यति ॥१६॥

mitāhāraṁ vinā yastu yogārambhaṁ tu kārayet /  
nānārogo bhavettasya kimcidhyogo na sidhyati //16//

16. He who begins the practice of Yoga without controlling his diet suffers from many diseases and does not make progress in Yoga.

21 वसन्ते शरदे चैव योगारम्भं समभ्यसेत् VIII; वसन्ते वासरान्ते च योगारम्भं समाचरेत् IX.

शाल्यन्नं<sup>22</sup> यवपिष्टं वा तथा गोधूमपिष्टकम्<sup>23</sup> ।

मुद्गं माषचण कादि शुभ्रं च तुषवर्जितम् ॥१७॥

*śālyannam yavapiṣṭam vā tathā godhūmapiṣṭakam /  
mudgaṁ māṣacaṇakādi śubhraṁ ca tuṣavarjitam //17//*

17. A Yogi should eat food prepared from rice, flour or barley and wheat, green gram, black gram, horse-gram etc. which should be clean and free from husk.

पटोलं<sup>24</sup> सुरणं मानं कक्कोलं<sup>25</sup> च शुकाशकम् ।

द्राढिकां कर्कटीं रम्भां दुम्बरीं कण्टकण्टकम्<sup>26</sup> ॥१८॥

*paṭolaṁ panasaṁ mānaṁ kakkolaṁ ca śukāśakam /  
drāḍhikāṁ karkaṭīṁ rambhāṁ ḍumbarīṁ kaṇṭa-kaṇṭakam //18//*

आमरम्भां बालरम्भां रम्भादण्डं च मूलकम् ।

वार्ताकीं मूलकं ऋद्धिं<sup>27</sup> योगी भक्षणमाचरेत् ॥१९॥

*āmarambhāṁ bālarambhāṁ rambhādaṇḍaṁ ca mūlakam /  
vārtākīṁ mūlakaṁ ṛddhiṁ yogī bhakṣaṇamācaret //19//*

18-19. A Yogi should eat Paṭola, Sūrana, Māna, Kakkola, Śukaśaka, Drāḍhikā, Karkaṭi, Rambhā, Dūmbārī, Kaṇṭakaṇṭaka, Āmarambhā, Bālarambhā, Rambhādaṇḍa, Mūlaka, Vārtāki and Ṛddhi.

22 पिंडं I to V, VII, VIII, XV, XVI.

23 पिंडकं I to V, VII, VIII, XV, XVI.

24 श्रीफलं VI; पनसं Vul., I to V, VII, XV to XIX; शूरणं IX.

25 कंकोल VIII, XV to XVII.

26 शुकासुवं III to V, VII; कटकच्छपम् VIII; कण्टकर्तुकम् IX.

27 चर्द्धिं Vul., X to XIV; सिद्धी I to VII; सिंगी VIII.

बालशाकं कालशाकं तथा पटोलपत्रकम् ।  
पञ्चशाकं प्रशंसीयाद्वास्तूकं हिमलोचिकाम् ॥२०॥

bālaśākaṁ kālaśākaṁ tathā paṭolapatrakam /  
pañcaśākaṁ praśaṁsīyādvāstūkaṁ himlocikām //20//

20. He may eat the five recommended leafy vegetables, viz. Bālaśāka, Kālaśāka, Paṭolapatraka, Vāstūka and Himalocika.

शुद्धं सुमधुरं स्निग्धमुदरार्धविवर्जितम् ।  
भुज्यते सुरसंप्रीत्या <sup>28</sup> मिताहारमिमं विदुः ॥२१॥

śuddhaṁ sumadhuraṁ snigdhamudarārdhavivarjitam /  
bhujyate surasampṛītyā mitāhāramimaṁ viduḥ //21//

21. They call that Mitāhāra (controlled diet) which is pure, sweet, lubricated and fills only half the stomach and which is palatable and is eaten to please the God (in oneself).

अन्नेन पूरयेदर्थं तोयेन तु तृतीयकम् ।  
उदरस्य <sup>29</sup> तुरीयांशं संरक्षेद्वायुचारणे ॥२२॥

annena pūrayedardhaṁ toyena tu tṛtīyakam /  
udarasya turīyāṁśaṁ saṁrakṣedvāyucārane //22//

22. One should fill half the stomach with food, one quarter with water and the fourth quarter should be reserved for the movement of the air.

28 शिवसंप्रीतो IX, XI.

29 चतुर्थांशं IV.

कट्वम्लं लवणं तिक्तं<sup>30</sup> भृष्टं च दधितक्रकम् ।  
शाकोत्कटं तथा मद्यं तालं च पनसं तथा ॥२३॥

kaṭvamlam lavaṇam tiktam bhr̥ṣṭam ca dadhitakrakam /  
śākotkaṭam tathā madyam tālam ca panasam tathā //23//

कुलत्थं मसुरं पाण्डुं कूष्माण्डं शाकदण्डकम् ।  
तुम्बीकोलकपित्थं च कण्टबिल्वं पलाशकम् ॥२४॥

kulattham masuram pāṇḍum kūṣmāṇḍam śākadaṇḍakam /  
tumbīkalakapittham ca kaṇṭabilvam palāśakam //24//

कदम्बं जम्बीरं बिम्बं<sup>31</sup> लकुचं<sup>32</sup> लशुनं विषम् ।  
कामरङ्गं पियालं<sup>33</sup> च हिङ्गुशात्मलिकेमुकम् ॥२५॥

kadambam jambīram bimbam lakucam laśunam viṣam /  
kāmarāṅgam piyālam ca hinguśālmalikemukam //25//

योगारम्भे वर्जयेच्च<sup>34</sup> <sup>35</sup> पथिस्त्रीवह्निसेवनम् ॥२६॥

yogārambhe varjayecca pathistrīvahnisēvanam //26//

23-26. In the beginning of Yogic practices one should avoid bitter, sour, salt, pungent, scorched food, curds, butter-milk, heavy vegetables, liquor, palm-nuts, Jack-fruits, Kulattha, Masūra, Pāṇḍu, Kuṣmāṇḍa, Vegetable-stems, gourds, berries, Kapittha, Kaṇṭa-bilva, Palāśaka,

30 भृष्टद्रव्यं च IX; तिक्तं भृष्टव्यं VIII.

31 बीजं VIII; निम्बं IX; लिम्बं XVI.

32 वर्जयेन्नकुलं विषम् IX; वनं कुचनमूलं विषम् VIII.

33 प्रियालं XV, XVI.

34 वर्जयेद्योगी VIII; वर्जयेद्योगी IX.

35 पथ I, II, IX, XVI to XVIII; पथा VIII; तथा IV; यथा V, VII; पथ्यं XV.



Kadamba, Jambīra, Bīm̐ba, Lakuca, Laśūna, Lotus-stalk fibres, Kāmaranga, Piyāla, Hiṅgu, Śālmali, Kemuka. Similarly, he should avoid much travelling, company of women, and basking near fire.

नवनीतं घृतं क्षीरं शर्कराद्यैक्षवं गुडम् ।  
 पक्वरम्भां नारिकेलं दाडिम्बमशिवासवम् <sup>36</sup> ।  
 द्राक्षा <sup>37</sup> तु लवली <sup>38</sup> धात्रीं रसमम्लविवर्जितम् ॥२७॥

navanītaṁ ghr̥taṁ kṣīraṁ śarkarādyaiṣavaṁ guḍam /  
 pakvarambhāṁ nārikelaṁ dāḍimbamaśivāsavam /  
 drākṣāṁ tu lavalīṁ dhātrīṁ rasamamlavivarjitam //27//

एलाजातिलवङ्गां च पौरुषं जम्बुजाम्बलम् ।  
 हरीतकीं च खर्जूरं योगी भक्षणमाचरेत् ॥२८॥

elājātīlavanṅgaṁ ca pauruṣaṁ jambujāmbalam /  
 harītakīṁ ca kharjūraṁ yogī bhakṣaṇamācaret //28//

27-28. A Yogi should eat fresh butter, ghee, milk, sugar, sugar-cane, jaggery, ripe plantain, cocoa-nut fruit, pomegranateanise, grapes, lavalī, Dhātri (myrabolane), juice which is not sour, cardamom, nutmeg, cloves, Pauruṣa, rose apple, Jāmbala, Harītaki, dates.

36 अशिवां रसम् XVI.

37 द्राक्षाङ्गु Vul., I to XIV, XVII to XIX.

38 लवली Vul., XII to XIV.

लघुपाकं प्रियं स्निग्धं तथा धातुप्रपोषणम् ।

<sup>39</sup> मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥२९॥

laghupākaṁ priyaṁ snigdhaṁ tathā dhātuprapoṣaṇam /  
manobhilaṣitaṁ yogyaṁ yogī bhojanamācaret //29//

29. Similarly he should eat food which is easily digestible, agreeable, soft and sticky, which nourishes the elementary substances of the body and which is desirable and proper.

<sup>41</sup> कठिनं दुरितं पूतिमुष्णं <sup>41</sup> पर्युषितं तथा ।

अतिशीतं चाति चोष्णं <sup>42</sup> भक्ष्यं योगी विवर्जयेत् ॥३०॥

kāṭhinaṁ duritaṁ pūtimuṣṇaṁ paryuṣitaṁ tathā /  
atiśītaṁ cāticoṣṇaṁ bhakṣyaṁ yogī vivarjayet //30//

30. A Yogi should avoid food that is hard, polluted, putrid, producing heat inside the body, stale, extremely cold and extremely hot.

प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा ।

एकाहारं निराहारं <sup>43</sup> यामान्ते च न कारयेत् ॥३१॥

pratāḥśnānopavāsādi kāyakleśavidhiṁ tathā /  
ekāhāraṁ nirāhāraṁ yāmānte ca na kārayet //31//

31. He should avoid early morning bath, fasting etc. or anything that causes fatigue. Similarly, he should avoid eating once a day, or not eating at all or eating (again) within three hours.

39 मनो विलसितं IX.

\* This verse is omitted in VIII.

40 कठिन्यं I to IX, XV to XIX.

41 गन्धं IX.

42 चोग्रं II, VI, XV, XVI.

43 निशाहारं I to VII, IX.

एवं विधिविधानेन प्राणायामं समाचरेत् <sup>44</sup> । ‡  
 आरम्भे प्रथमे कुर्यात्क्षीराज्यं <sup>45</sup> नित्यभोजनम् ।  
 मध्याह्ने चैव <sup>46</sup> सायाह्ने भोजनद्वयमाचरेत् ॥३२॥

evaṁ vidhividhānena prāṇāyāmaṁ samācaret /  
 ārambhe prathame, kuryātkṣīrājyaṁ nityabhojanam /  
 madhyāhne caiva sāyāhne bhojanadvayamācaret //32//

32. Following the rules thus laid down, one should practise Prāṇāyāma. In the beginning, he should take milk and ghee daily and food twice a day, once at noon and once in the evening.

कुशासने मृगाजिने व्याघ्राजिने च कम्बले ।  
 स्थूलासने <sup>47</sup> समासीनः प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।  
 नाडीशुद्धिं समासाद्य प्राणायामं समभ्यसेत् ॥३३॥

kuśāsane mṛgājine vyāghrājine ca kambale /  
 sthūlāsane samāsīnaḥ prāṇmukho vāpyudaṇmukhaḥ /  
 nāḍīśuddhiṁ samāsādyā prāṇāyāmaṁ samabhyaset //33//

33. He should sit on a thick seat of Kuśa-grass, antelopeskin, tiger skin, a blanket, facing the East or the North. (then) Having purified the Nāḍis, he should practise Prāṇāyāma.

44 समभ्यसेत् VI.

‡ This line is omitted in IX.

45 क्षीराद्यं I to V, VII; क्षीरान्नं VIII; क्षीराद्या नित्यभक्षणम् VI.

46 सायमन्ते च VI.

47 स्थूलासने Vul., XII to XIV, XVI, XVII.

नाडीशुद्धिं कथं कुर्यान्नाडीशुद्धिस्तु कीदृशी ।  
तत्सर्वं श्रोतुमिच्छामि तद्वदस्व <sup>48</sup> दयानिधे ॥३४॥

nāḍīśuddhiṁ katharṁ kuryānnāḍīśuddhistu kīdṛśī /  
tatsarvaṁ śrotumicchāmi tadvadsva dayānidhe //34//

34. I want to know how the Nāḍis are purified, and what the purification of Nāḍis means. Oh, merciful (Master), tell me all this.

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव गच्छति ।  
प्राणायामः कथं सिध्येत्तत्त्वज्ञानं कथं भवेत् ।  
तस्मान्नाडीशुद्धिमादौ प्राणायामं <sup>49</sup> ततो ऽभ्यसेत् ॥३५॥

malākulāsu nāḍīṣu māruto naiva gacchati /  
prāṇāyāmaḥ katharṁ sidhyettattvajñānaṁ katharṁ bhavet /  
tasmānnāḍīśuddhimādaū prāṇāyāmaṁ tato'bhyaset //35//

35. When the Nāḍis are full of impurities, Vāyu does not enter them. How can Prāṇāyāma be successful and how can one know the Truth (about Reality) ? Therefore, first of all, purify the Nāḍis and then begin the practice of Prāṇāyāma.

नाडीशुद्धिर्द्विधा प्रोक्ता समनुनिर्मनुस्तथा ।  
\* बीजेन समनुं कुर्यान्निर्मनुं धौतिकर्मणा <sup>50</sup> ॥३६॥

nāḍīśuddhirdvīdhā proktā samanurnirmanustathā /  
bījena samanurṁ kuryānnirmanurṁ dhautikarmaṇā //36//

48 ब्रूहि मे करुणानिधे VI, VIII, IX.

49 पश्चाद्योगं समभ्यसेत् VI.

50 धौतकर्मणि I to V, VII, IX.

\* बी ..... र्भस्य निगर्भकः । सगर्भा बीजमुच्चार्य निगर्भो बीजवर्जितः ।  
प्राणायामं सगर्भं च प्रथमं कथयामि ते ॥ in VIII.

36. Purification of Nāḍis is of two kinds : Samanu and Nirmanu. Samanu is done to the accompaniment of Bījamantra, while Nirmanu is done by Dhauti Karma.

धौतिकर्म पुरा प्रोक्तं षट्कर्मसाधने यथा ।

श्रुणुष्व समनुं चण्ड नाडीशुद्धिर्यथा भवेत् ॥३७॥

dhautikarma purā proktaṁ ṣaṭkarmasādhane yathā /  
śruṇuṣva samanum caṇḍa nāḍīśuddhiryathā bhavet ॥37॥

37. Dhauti Karma has already been explained in the context of Ṣaṭkarmasādhana. Listen, now, Oh Caṇḍa to Samanu Nāḍīśuddhi (the process of purifying the Nāḍis to the accompaniment of Bījamantra).

उपविश्यासने योगी पद्मासनं समाचरेत् ।

गुर्वादिन्यासनं <sup>51</sup> कुर्याद्यथैव गुरुभाषितम् ।

नाडीशुद्धिं प्रकुर्वीत प्राणायामविशुद्धये ॥३८॥

upaviśyāsane yogī padmāsanaṁ samācaret /  
gurvādinyāsanam kuryādyathaiva gurubhāṣitam /  
nāḍīśuddhiṁ prakurvīta prāṇāyāmaśuddhaye ॥38॥

38. Sitting on a prescribed seat, the Yogi should assume the Padmāsana posture. Then inviting the deities to the various parts of the body as advised by the Guru, the Practitioner should begin purification of Nāḍis for a faultless performance of Prāṇāyāma.

वायुबीजं ततो ध्यात्वा धूम्रवर्णं सतेजसम् ।

\* चन्द्रेण पूरयेद्वायुं बीजं षोडशकैः सुधीः ॥३९॥

vāyubījaṁ tato dhyātvā dhūmravarṇaṁ satejasam /  
candreṇa pūrayedvāyuraṁ bījaṁ ṣoḍaśakaiḥ sudhīḥ ॥39॥

51 कृत्वा I to VII, IX.

\* पूरयेद्वायुबीजेन चन्द्रेण षोडशैः सुधीः VI.

चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ।

द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं सूर्यनाड्या च रेचयेत् ॥४०॥ §

catuṣṣaṣṭyā mātrayā ca kumbhakenaiva dhārayet /  
dvātriṁśanmātrayā vāyuṁ sūryanāḍyā ca recayet //40//

39-40. Contemplating on the वायुबीज which has a smoky colour and is lustrous, let him inhale by the left nostril repeating the Bīja, 16 times. (Then) Retaining the air for a period required to repeat the Bījamantra 64 times, let him exhale through the right nostril, repeating the Bījamantra 32 times.

‡ उत्थाप्याग्निं नाभिमूलात् <sup>52</sup> ध्यायेत्तेजो ऽ वनीयुतम् । §§

वह्निबीजषोडशेन सूर्यनाड्या च पूरयेत् ॥४१॥ §§

utthāpyāgniṁ nābhimūlāt dhyāyettejo'vanīyutam /  
vahnibījaṣoḍaśena sūryanāḍyā ca pūrayet //41//

चतुःषष्ट्या मात्रया च <sup>53</sup> कुम्भकेनैव धारयेत् । §§

द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं शशिनाड्या <sup>54</sup> च रेचयेत् ॥४२॥ \*

catuṣṣaṣṭyā mātrayā ca kumbhakenaiva dhārayet /  
dvātriṁśanmātrayā vāyuṁ śaśināḍyā ca recayet //42//

§ Verses starting from बीजेन समनुं ... (३६) to the end of this verse are omitted in VIII.

‡ नाडीमलाद्वह्निमुत्थाप्य ध्यायेत्तेजवतीयुतम् II to V, VII; नाभिमूलाद्वह्निमुत्थाप्य XV to XIX.

52 धारयेत् XVI.

§§ These lines are not found in VIII and IX.

53 रं बीजेनैव I, V, VII.

54 सूर्यनाड्या I to V.

\* This verse is omitted in VII to IX.

41-42. Raising the fire from the root of the navel, contemplate on its light associated with the Earth-Element. Then repeating the Agni-Bīja ( रं ) 16 times inhale through the right nostril and retain the air for the period required for 64 repetitions of the Bījamantra and then expel it by the left nostril, repeating the mantra 32 times.

नासाग्रे शशधृग्बिम्बं ध्यात्वा ज्योत्स्नासमन्वितम् ।  
ठं बीजं षोडशेनैव इडया पूरयेन्मरुत् ॥४३॥ †

nāsāgre śaśadhṛgbimbam dhyātvā jyotsnāsamanvitam /  
ṭhaṁ bījaṁ ṣoḍaśenaiva iḍayā pūrayenmarut //43//

चतुःषष्ट्यया मात्रया च <sup>55</sup> वं बीजेनैव धारयेत् । \* †  
अमृतं प्लावितं ध्यात्वा <sup>56</sup> नाडीधौतिं विभावयेत् । \*  
द्वात्रिंशेन <sup>57</sup> लकारेण दृढं भाव्यं विरेचयेत् ॥४४॥ \* \*

catuḥṣaṣṭyā mātrayā ca vaṁ bījenaiva dhārayet /  
amṛtaṁ plāvitaṁ dhyātvā nāḍīdhautiṁ vibhāvayet /  
dvātrimśena lakāreṇā dṛḍhaṁ bhāvyaṁ virecayet //44//

43-44. Contemplating on the luminous orb of the moon at the tip of the nose, inhale through the left nostril, repeating the Tham ( ठं ) Bīja 16 times. Retain the air for a period required to repeat Varṁ ( वं ) Bīja 64 times imagining that nectar is oozing and the Nāḍis are being purified, and unwaveringly contemplating exhale, repeating the lakāra ( लं ) 32 times.

† This verse is omitted in I to V, VIII, X.

55 रं I to V.

\* † This line is not found in VII, VIII, X.

56 नाडीधौतं IX; प्राणायामं समभ्यसेत् I to V, VII.

\* This line is omitted in VIII, X.

57 लकारेण द्वात्रिंशेन VI, IX, XV, XVII to XIX.

\* \* This line is not found in VII, VIII, X, XVI.

एवविधां नाडीशुद्धिं कृत्वा<sup>58</sup> नाडीं विशोधयेत् ।

दृढो भूत्वा ५५ सनं कृत्वा प्राणायामं समाचरेत् ॥४५॥ \* §

evamvidhāṁ nāḍīśuddhiṁ kṛtvā nāḍīm viśodhayet /  
dṛḍho bhūtvā ५५ sanam kṛtvā Prāṇāyāmaṁ samācaret //45//

45. Purifying the Nāḍis in this way one should assume Āsana and practise Prāṇāyāma with firm determination.

सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा ।

भस्त्रिका<sup>59</sup> भ्रामरी मूर्च्छा केवली<sup>60</sup> चाष्ट कुम्भकाः ॥४६॥ ‡

sahitaḥ sūryabhedaśca ujjāyī śitalī tathā /  
bhastrikā bhrāmārī mūrccā kevalī cāṣṭa kumbhakāḥ //46//

46. There are eight Kumbhakas, viz. Sahita, Sūryabheda, Ujjāyī, Śitalī, Bhastrikā, Bhrāmārī, Mūrccā and Kevalī.

सहितो<sup>61</sup> द्विविधः प्रोक्तः<sup>62</sup> सगर्भश्च निगर्भकः । §§

सगर्भो बीजमुच्चार्य निगर्भो<sup>63</sup> बीजवर्जितः<sup>64</sup> ॥४७॥

sahito dvidvidhaḥ proktaḥ sagarbhaśca nigarbhakaḥ /  
sagarbho bījamuccārya nigarbho bījavarjitaḥ //47//

58 प्रयत्नेन I; कृत्वा योगी IV.

\* § This verse is not found in II, III, V, VII, VIII and X.

‡ This verse is missing in VIII.

59 भ्रमरी I, II, VII.

60 केवला स्यात्तु कुम्भिका I to II; केवला स्यात्तु कुम्भिका III, VII;  
केवलाश्चाष्ट कुम्भकाः VI.

61 सहितो द्विविधौ प्रोक्तौ I to V, VII, IX.

62 प्राणायामं समाचरेत्! I to V, VII, XV, XVI, XVIII, XIX; सगर्भक निगर्भकौ IX.  
§ § This line is omitted in VIII.

63 निर्गर्भ I to V, VII; निर्गर्भो XV; निर्गर्भ VI.

64 वर्जितम् I to VII.



47. Sahita Kumbhaka is said to be of two kinds - Sagarbha and Nigarbha. Kumbhaka performed while repeating a Bija Mantra is Sagarbha and that without such repetition is Nigarbha.

प्राणायामं सगर्भं च प्रथमं<sup>65</sup> कथयामि ते ।  
सुखासने चोपविश्य प्राङ्मुखो वा ऽप्युदङ्मुखः ।  
<sup>66</sup> रजोगुणं विधिं ध्यायेदक्तवर्णमवर्णकम् ॥४८॥

prāṇāyāmaṁ sagarbhaṁ ca prathamam kathayāmi te /  
sukhāsane copaviśya prāṇmukho vā'pyudaṇmukhaḥ /  
rajoguṇam vidhiṁ dhyāyedraktavarṇamavarṇakam //48//

48. Let me first explain to you Sagarbha Prāṇāyāma. Sitting in Sukhāsana posture facing the East or the North, contemplate on Brahma associated with rajas, red in colour and characterised by the letter अ (of Om).

इदया पूरयेद्वायुं मात्रया षोडशैः सुधीः ।  
पूरकान्ते<sup>67</sup> कुम्भकाद्ये कर्तव्यस्तूडिडयानकः<sup>68</sup> ॥४९॥

idayā pūrayedvāyurṁ mātrayā ṣoḍaśaiḥ sudhīḥ /  
purakānte kumbhakādye kartavyastūḍḍiyānakah //49//

49. Let the wise (Yogi) inhale by the left nostril repeating अ 16 times. After inhalation and before cessation of breath let him perform Uḍḍiyānaka.

65 केवलं IX.

66 ध्यायेद्विधिं रजोगुणं I to V, VII, VIII, XV to XIX; ध्यात्वा बीज रजोगुणं VI; ध्यात्वा विधिं रजोगुणं IX.

67 कुम्भकान्ते XVI.

68 कर्तव्यमुडिडयानकम् VI, VIII, IX.

सत्त्वमयं हरिं ध्यात्वा उकारं<sup>69</sup> कृष्णवर्णकम् ।

चतुःषष्ट्या च मात्रया कुम्भकेनैव<sup>70</sup> धारयेत् ॥५०॥ \*

sattvamayaṁ hariṁ dhyātvā ukāraṁ kṛṣṇavarṇakam /  
catuṣṣaṣṭyā ca mātrayā kumbhakenaiva dhārayet //50//

50. Then contemplating on Hari associated with Sattva, of dark complexion and characterised by the letter उ (of Om) perform Kumbhaka repeating उ 64 times.

तमोमयं<sup>71</sup> शिवं ध्यात्वा मकारं<sup>72</sup> शुक्लवर्णकम् ।

द्वात्रिंशन्मात्रया चैव<sup>73</sup> रेचयेद्विधिना<sup>74</sup> पुनः ॥५१॥

tamomayaṁ śivaṁ dhyātvā makāraṁ śuklavarṇakam /  
dvātriṁśanmātrayā caiva recayedvidhinā punaḥ //51//

51. Then contemplating on Śiva, associated with tamas, of white colour and characterised by the letter म, exhale as prescribed by the right nostril repeating म, 32 times.

69 उकारे शुक्लवर्णकैः । to IX.

70 अनिलं कुम्भकं चरेत् । to VII, IX; अनिलं पवनं चरेत् VIII.

\* After this line occurs “कुम्भकान्ते रेचकाद्यै कर्तव्यं च जलंधरे” in III, IV, and “कुम्भकान्ते रेचकाद्यै कर्तव्यं च जालंधारम्” in VI to IX.

71 रुद्रं तमोगुणं । to IX.

72 मकारैः कृष्णवर्णकैः । to IX.

73 यागी IX.

74 रविणा VI, VIII; पिंगला धवला IX.

पुनः पिङ्गलया ऽऽ पूर्य कुम्भकेनैव धारयेत् ।  
इडया रेचयेत्पश्चात् तद्वीजेन क्रमेण <sup>75</sup> तु ॥५२॥

punaḥ piṅgalayā"pūrya kumbhakenaiva dhārayet /  
iḍayā recayetpaścāt tadbījena krameṇa tu //52//

52. Then inhaling through the right nostril, retain the air by performing Kumbhaka and expel it through the left nostril, repeating the Bījamantra in the way prescribed.

<sup>76</sup> अनुलोमविलोमेन वारंवारं च साधयेत् ।  
पूरकान्ते <sup>77</sup> कुम्भकान्ते <sup>78</sup> धृतनासापुटद्वयम् ।  
कनिष्ठानामिकाङ्गुष्ठैस्तर्जनी <sup>79</sup> मध्यमे विना ॥५३॥

analomavilomena vāraṁvāraṁ ca sādhyet /  
pūrakānte kumbhakāntaṁ dhṛtanāsāpuṭadvayam /  
kaniṣṭhānāmikāṅguṣṭhaistarjanī madhyame vinā //53//

53. Alternating the nostrils practise Prāṇāyāma again and again. After Pūraka hold the two nostrils with the thumb and the little and ring fingers not using the middle and the index finger so long as breath is restrained.

75 यथाक्रमः XVI.

76 अनुलोमं प्रतिलोमं च VIII.

77 कुम्भकाद्ये I to VII; कुम्भकान्ते IX, XVI.

78 धृतं II to IX, XV, XVII.

79 तर्जनीभ्यां विना धृतम् I to V, VII, VIII; मध्यमा तर्जनीं विना IX; नर्जनी मध्यमां विना XV, XVI, XVIII.

प्राणायामो <sup>80</sup> निगर्भस्तु विना बीजेन जायते ।  
 वामजानूपरिन्ध्यस्तं <sup>81</sup> वामपाणितलं भ्रमेत् । ‡  
<sup>82</sup> एकादिशतपर्यन्तं पूरकुम्भकरेचकम् <sup>83</sup> ॥५४॥

prāṇāyāmo nigarbhastu vinā bījena jāyate /  
 vāmajānūparinyastam vāmapāṇitalaṁ bhramet /  
 ekādiśataparyantaṁ pūrakumbhakarecakam //54//

54. Nigarbha Prāṇāyāma is performed without the repetition of Bījamantra. Rotate the left palm placed on the left knee. Pūraka, Kumbhaka and Recaka may cover the time (taken) by such rotation from once to a hundred times.

उत्तमा विंशतिर्मात्रा मध्यमा षोडशी स्मृता ।  
 अधमा द्वादशी मात्रा प्राणायामास्त्रिधा <sup>84</sup> स्मृताः ॥५५॥

uttamā vimśatitrmātrā madhyamā ṣoḍaśī smṛtā /  
 adhamā dvādaśī mātṛā prāṇāyāmāstridhā smṛtāḥ //55//

55. Prāṇāyāma is of three kinds - the highest type of Prāṇāyāma has its Pūraka lasting for 20 Mātras, Kumbhaka 80 Mātras, and Recaka 40 Mātras. The moderate Prāṇāyāma has Pūraka of 16 Mātras, Kumbhaka of 64 Mātras and Recaka of 32 Mātras. The lowest type has 12 Mātras Pūraka, a 48 Mātras Kumbhaka and 24 Mātras Recaka.

80 प्राणायामं निर्गर्भं तु I, II; प्राणायामं च निर्गर्भं XV; प्राणायामं निगर्भं तु III to VII, IX, XVI.

81 भ्रामयेत् वामपाणिनं I, III to V; भ्रामयेद्गमहस्तकम् IX.  
 ‡ This line is omitted in XV, XVI, XVIII.

82 मात्र I to VII; मात्रा VIII, IX.

83 रेचनम् I to V, VII, XV to XVIII; रेचनात् VIII.

84 षोडशी मात्रा मध्यमा Vul., I, VII, VIII, X to XIV, XVI, XVII, XIX; मात्रा षोडशमध्यमा IV, XV; प्राणायामस्तु त्रिविधः VIII; प्राणायामस्त्रिधा मतः IX; स्त्रिधा मताः VI, XVI.

अधमाज्जायते <sup>85</sup> घर्मो मेरुकम्पश्च <sup>86</sup> मध्यमात् ।

उत्तमाच्च भूमित्यागस्त्रिविधं <sup>87</sup> सिद्धिलक्षणम् ॥५६॥

adhamājāyate gharṁo merukampaśca madhyamāt /  
uttamācca bhūmityāgastrividhaṁ siddhilakṣaṇam //56//

56. The lowest type of Prāṇāyāma gives warmth. The moderate one gives rise to tremor, particularly in spinal column, while the highest type of Prāṇāyāma leads to levitation. Success (in Prāṇāyāma) is characterised by these three (experiences).

प्राणायामात्स्वेचरत्त्वं प्राणायामादुजां <sup>88</sup> हतिः ।

प्राणायामाच्छक्तिबोधः <sup>89</sup> प्राणायामान्मनोन्मनी ।

आनन्दो जायते चित्ते प्राणायामी सुखी भवेत् ॥५७॥

prāṇāyāmātkhecaratvaṁ prāṇāyāmādujāṁ hatih /  
prāṇāyāmācchaktibodhaḥ prāṇāyāmānmanonmanī /  
ānando jāyate citte prāṇāyāmī sukhī bhavet //57//

57. Prāṇāyāma gives the ability to move in air. By Prāṇāyāma diseases are destroyed. By Prāṇayama the Śakti (Kuṇḍalinī) is awakened. By Prāṇāyāma one enters the Manonmani state. By Prāṇāyāma, the mind experiences bliss and the practitioner becomes happy.

कथितं सहितं कुम्भं सूर्यभेदनकं शृणु ।

पूरयेत्सूर्यनाड्या च यथाशक्ति <sup>90</sup> बहिर्मरुत् ॥५८॥

kathitaṁ sahitaṁ kumbhaṁ sūryabhedanakam śṛṇu /  
pūrayetsūryanāḍyā ca yathāśakti bahirmarut //58//

85 स्वेदो VI.

86 मध्यमा मेरुकम्पनम् VI.

87 भूवस्त्यागं IX; भूमिसंत्यागं VI.

88 रोगनाशनम् I to IX, X to XIV.

89 बोधयेच्छक्तिं I to IX, XV, to XVII.

90 च मारुतम् VI.

धारयेद्बहुयत्नेन कुम्भकेन जलन्धरैः ।

यावत्स्वेदं नखकेशाभ्यां तावत्कुर्वन्तु कुम्भकम् ॥५९॥

dhārayedbahuyatnena kumbhakena jalandharaiḥ /

yāvatsvedaṁ nakhakeśābhyāṁ tāvatkurvantu kumbhakam //59//

58-59. Sahita Kumbhaka is explained. Now listen to Sūryabhedana. Take in through the right nostril the external air according to your capacity and with great effort retain it by means of Jālandharabandha. Continue the Kumbhaka till heat is felt right upto the tips of nails and roots of hair.

प्राणो ऽ पानः समानश्चोदानव्यानौ <sup>91</sup> तथैव च । \*

<sup>92</sup> सर्वे ते सूर्यसंभिन्ना <sup>93</sup> नाभिमूलात्समुद्धरेत् ॥६०॥ ‡

prāṇo'pānaḥ samānaścodānavyānau tathaiva ca /

sarve te sūryasambhinnā nābhimūlātsamuddharet //60//

91 च वायवः II to V, VII, IX; च मारुतः VIII.

\* This is absent in XI, XII. After this we have “नागःकूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनंजयः । हृदि प्राणो वहेन्नित्यमपानो गुदमण्डले । समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमध्यगः (in Vul., X, XIII to XVII) ॥ व्यानो व्याप्य शरीरे तु प्रधानाः पञ्च वायवः । प्राणाद्याः पञ्चविरव्याता नागाद्या पञ्च वायवः (Vul., I to V, VII, X, XIII to XIX) ॥ तेषामपि च पञ्चानां स्थानानि च वदाम्यहम् (Vul., X, XIII to XIX) । उद्गारे नाग आख्यातः कूर्मस्तून्मीलने स्मृतः । कृकरः क्षुत्कृते ज्ञेयो देवदत्तो विजृम्भणे ॥ न जहाति मृतं वापि सर्वव्यापी धनंजयः । नागो गृह्णाति चैतन्यं कूर्मश्चैव निमेषणम् (Vul., I to V, VII, X, XIII to XIX) ॥ क्षुत्तृषं कृकरश्चैव चतुर्थेन तु जृम्भणम् (Vul., X, XIII to XVIII) । भवेद्धनंजयाच्छब्दः क्षणमात्रं न निःसरेत् (Vul., I to V, VII, X, XIII to XIX). ॥

92 सर्वे च I to VII.

93 सूर्यकं भित्वा I to VII; निर्भित्वा VIII.

‡ This line is missing in XII.

इडया रेचयेत्पश्चाद्वैर्येणास्वण्डवेगतः <sup>94</sup> ।

पुनः सूर्येण चाकृष्य कुम्भयित्वा यथाविधि ॥६१॥ ‡

īḍayā recayetpāścadhairyēṇāṣṇaṇḍavegataḥ /  
punaḥ sūryeṇa cakṛṣya kumbhayitvā yathāvidhi //61//

<sup>95</sup> रेचयित्वा साधयेत्तु क्रमेण च पुनः पुनः ।

कुम्भकः सूर्यभेदस्तु जरामृत्युविनाशकः ॥६२॥ ‡

recayitvā sādhayettu krameṇa ca punaḥ punaḥ /  
kumbhakaḥ sūryabhedastu jarāmṛtyuvinaśakaḥ //62//

बोधयेत्कुण्डलीं शक्तिं देहाग्निं <sup>96</sup> च विवर्धयेत् ।

इति ते कथितं चण्ड सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥६३॥ ‡

bodhayetkuṇḍalīm śaktim dehāgnim ca vivardhayet /  
iti te kathitaṁ caṇḍa sūryabhedanamuttamam //63//

60-63. Prāṇa, Apāna, Samāna, Udāna, Vyāna-all these are connected with the Sūrya (in the navel and connected with the right nostril). (Inhaling through the right nostril) the Yogi should raise them from the root of the navel and then exhale by the left nostril carefully with a continuous flow. Again inhaling through the right nostril and having retained (the air) in the manner prescribed let him exhale. This process should be repeated. The Sūryabheda Kumbhaka prevents old age and death; awakens the Kuṇḍalini Śakti and increases the heat of the body. Thus have I, Oh Caṇḍa explained to you the excellent Sūryabhedana.

‡‡ This verse is missing in XII.

94 सूर्येणास्वडं अवेगतः VIII; धैर्येण मरुतं मत IX.

95 यथाचिधिं रेचयित्वा साधयेत्तु पुनः पुनः VI, IX.

96 देहानलविवर्धनम् I to V, VII, XVI; देहानलं च वर्द्धयेत् IX.

नासाभ्यां वायुमाकृष्य मुखमध्ये च<sup>97</sup> धारयेत् ।

हृद्गलाभ्यां समाकृष्य, वायुं, वक्त्रे<sup>98</sup> च धारयेत् ॥६४॥ ‡

nāsābhyāṁ vāyumākr̥ṣya mukhamadhye ca dhārayet /  
hṛdgalābhyāṁ samākṣya vāyuraṁ vaktre ca dhārayet //64//

मुखं प्रक्षाल्य<sup>99</sup> संवन्ध<sup>100</sup> कुर्याज्जालन्धरं ततः ।

आशक्ति कुम्भकं कृत्वा धारयेदविरोधतः ॥६५॥

mukhaṁ prakṣālya saṁvandyā kuryāj्jālandharaṁ tataḥ /  
āśakti kumbhakaṁ kṛtvā dhārayedavirodhataḥ //65//

64-65. Drawing in air by both the nostrils hold it inside contracting the chest and the throat and then moving the air in the mouth and bending the neck perform Jālandharabandha and retain the breath so long as one can do it with ease.

<sup>101</sup> उज्जायीकुम्भकं कृत्वा सर्वकार्याणि साधयेत् ।

न भवेत्कफरोगश्च<sup>102</sup> क्रूरवायुरजीर्णकम् ॥६६॥

ujjāyīkumbhakaṁ kṛtvā sarvakāryāṇi sādhayet /  
na bhavetkapharogaśca krūravāyurājīrṇakam //66//

97 साधयेत् । to V, VII; वायुं वक्त्रेण धारयेत् XV, XVI.

98 वक्त्रेण । to V, VII.

‡ This verse is missing in XII.

99 प्रफुल्ल । to V, VII.

100 संरक्ष्य । to V, VII; संबन्धं VIII, XVI; संवेद्य XV.

101 उष्णं च कुम्भकं चण्ड VIII; ... कुम्भकं चण्ड VI, IX.

102 कं पुरोगं च VIII.



आमवातः क्षयः कासो <sup>103</sup> ज्वरः प्लीहा न विद्यते <sup>104</sup> ।

जरामृत्युविनाशाय चोज्ज्वार्यी साधयेन्नरः ॥६७॥

āmavātaḥ kṣayaḥ kāso jvaraḥ plihā na vidyate /  
jarāmṛtyuvinaśāyā cojjāyīm sādhayennaraḥ //67//

66-67. Practice of Ujjāyi Kumbhaka accomplishes all things. There will be no disorder of phlegm, flatulence or indigestion, rheumatism, consumption, cough, fever or enlarged spleen. A person should master Ujjāyi Kumbhaka to get rid of old age and death.

जिह्वा वायुमाकृष्य चोदरे पूरयेच्छनैः <sup>105</sup> ।

क्षणं च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत्पुनः ॥६८॥

jihvayā vāyumākṛṣya codare pūrayecchanaiḥ /  
kṣaṇam ca kumbhakaṁ kṛtvā nāsābhyāṁ recayetpunah //68//

68. Draw in air by the tongue and fill the chest slowly, (and) performing Kumbhaka for a short time, exhale through both the nostrils.

सर्वदा साधयेद्योगी शीतलीकुम्भकं शुभम् ।

अजीर्णं कफपित्तं च नैव तस्य प्रजायते ॥६९॥

sarvadā sādhayedyogī śītalīkumbhakaṁ śubham /  
ajīrṇam kaphapittaṁ ca naiva tasya prajāyate //69//

69. A Yogi should always practise the beneficial Śītalī Kumbhaka. He will never suffer from indigestion or disorders due to phlegm or bile.

103 ज्वरपीडा III to V.

104 जायते I to V, VII to IX, XIX.

105 च शनैः शनैः II.

भस्त्रिका<sup>106</sup> लोहकाराणां यथाक्रमेण संभ्रमेत् ।

तथा<sup>107</sup> वायुं च नासाभ्यामुभाभ्यां चालयेच्छनैः ॥७०॥

bhastrikā lohakārāṇāṃ yathākrameṇa saṁbharamet /  
tathā vāyurṁ ca nāsābhyāmubhābhyāṃ cālayecchanaiḥ //70//

70. As the bellows of the blacksmith is inflated again and again, similarly, (one should) steadily move the air in and out using both the nostrils.

एवं विंशतिवारं च कृत्वा कुर्याच्च<sup>108</sup> कुम्भकम् ।

तदन्ते चालयेद्वायुं पूर्वोक्तं च यथाविधि ॥७१॥

evam viṁśtivarāṃ ca kṛtvā kuryācca kumbhakam /  
tadante cālayedvāyurṁ pūrvoktaṃ ca yathāvidhi //71//

71. Doing so twenty times, (let him) perform Kumbhaka and then exhale in the manner laid down.

त्रिवारं साधयेदेनं भस्त्रिकाकुम्भकं सुधीः । §

न च रोगो न च क्लेश आरोग्यं च दिने दिने ॥७२॥

trivāraṃ sādhayedenaṃ bhastrikākumbhakam sudhīḥ /  
na ca rogo na ca kleśa ārogyaṃ ca dine dine //72//

72. A wise man should perform this Bhastrikā three times (in one sitting). There will be no disease or suffering. Day by day he will gain in health.

106 भस्त्रेव I to V, VII, XV; भस्त्रैव IX, XVI to XVIII.

107 ततो I to V, VII, XVI, XVIII.

108 भस्त्रां कुम्भकं VIII; कुर्वन्तु IX.

§ This line is missing in VIII.

<sup>109</sup> अर्धरात्रे गते योगी जन्तूनां शब्दवर्जिते <sup>110</sup> ।

<sup>111</sup> कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां कुर्यात्पूरककुम्भकम् <sup>112</sup> ॥७३॥

ardharātre gate yogī jantūnām śabdavarjite /

karnau pidhāya hastābhyām kuryātpūrakakumbhakam //73//

73. When it is mid-night, in a place where there are no sounds of any living creatures etc., let the Yogi practise Pūraka and Kumbhaka, closing the ears by the hands.

शृणुयादक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं शुभम् <sup>113</sup> ।

प्रथमं झिल्लिकानादं वंशीनादं ततः परम् ॥७४॥

śṛṇuyāddakṣiṇe kārṇe nādamantargataṁ śubham /

prathamam jhillikānādaṁ vaṁśīnādaṁ tataḥ param //74//

<sup>114</sup> मेघझर्झरभ्रमरी घण्टा कास्यं ततः परम् ।

तुरीभेरीमृदङ्गादिनिनादानेकदुन्दुभिः <sup>115</sup> ॥७५॥

meghajharjharabhramarī ghaṇṭā kāśyaṁ tataḥ param /

turībherīmṛdaṅgādininādānekadundubhiḥ //75//

74-75. Then he should listen by the right ear to welcome internally aroused sounds of cricket, flute, thunder, cymbals, big bee, bell, gong, trumpet, one sided drum, double sided drum in the order.

109 अर्धरात्रगते ॥ to V, VII, VIII; अर्धरात्रिगते IX, XV, XVI, XVIII.

110 जन्तुशब्दविवर्जिते IV; जन्तुशब्दवर्जिते V.

111 कर्णौ निधाय I to V, VII.

112 मुत्तमम् I to V, VII.

113 सुधी I to V, VII to IX.

114 मेघनादं च VIII, IX; मेघघर्जर भ्रमरी च I to V, VII.

115 वीणानादक I to V; वीणाडुम्बर VIII; निनादानक Vul., X to XIX.

एवं नानाविधो नादो जायते नित्यमभ्यसात् ।  
अनाहतस्य शब्दस्थ तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ॥७६॥

evam nānāvidho nādo jāyate nityamabhayasāt /  
anāhatasya śabdasya tasya śabdasya yo dhvaniḥ //76//

ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरन्तर्गतं मनः ।  
११६ तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम्:  
एवं भ्रामरीसिद्धिः समाधिसिद्धिमाप्नुयात् ॥७७॥

dhvanerantargataṁ jyotirjyotirantargataṁ manaḥ /  
tanmano vilayaṁ yāti tadviṣṇoḥ paramaṁ padam /  
evam bhrāmārisiddhiḥ samādhisiddhimāpnuyāt //77//

76-77. In this way, various sounds are heard by the daily practice. The resonance of the internally aroused sound blended with the internally aroused light and Manas merges in that. That manas disappears. Then remains Viṣṇu which is the ultimate aim and object (of the Yogi's quest). By mastering Bhrāmari in this way one succeeds in Samādhi.

११७ सुखेन कुम्भकं कृत्वा मनश्च ११८ भ्रुवोरन्तरम् ।  
संत्यज्य विषयान्सर्वान्मनोमूर्च्छासुखप्रदा ।  
आत्मनि मनसो ११९ योगादानन्दो जायते ध्रुवम् ॥७८॥

sukhena kumbhakaṁ kṛtvā manaśca bhruvorantaram /  
saṁtyajya viṣayānsarvānmanomūrchhāsukhapradā /  
ātmani manaso yogādānando jāyate dhruvam //78//

116 तस्मिंस्तु । to V, VII.

117 मुखे च । to V, VII; मुखेन VIII, IX, XI, XVI.

118 भ्रुवोरन्तर्गतं मनः । to V, VII; मनश्चक्रूरमन्तरम् VIII; मनश्चक्रे अनन्तरम् IX.

119 मनसंयोगादानन्दं । to V.

78. By performing Kumbhaka comfortably, fixing the mind between the eye-brows inside and detaching oneself from all objects there arises enjoyable tranquillity of the mind. When the mind is joined with Ātman, verily there results bliss.

हंकारेण बहिर्याति सःकारेण विशेत्पुनः । \*

षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्राण्येकविंशतिः ।

अजपां नाम गायत्रीं जीवो जपति सर्वदा ॥७९॥

haṁkāreṇa bahiryāti saḥkāreṇa viśetpunah /  
ṣaṭśatāni divārātrau sahasrāṇyeka viṁśatiḥ /  
ajapāṁ nāma gāyatrīṁ jīvo japati sarvadā //79//

79. (The breath) goes out making the sound Haṁ and comes in 21,600 times making the sound saḥ during a day and night. This is called Ajapā Gāyatrī which every being repeats incessantly.

मूलाधारे यथा हंसस्तथा हि हृदि पङ्कज-जे ।

तथा नासापुटद्वन्द्वे त्रिभिर्हंससमागमः <sup>120</sup> ॥८०॥

mūlādhāre yathā haṁsastathā hi hṛdi paṅkaje /  
tathā nāsāpuṭadvandve tribhirhaṁsasamāgamah //80//

80. There is Haṁsa in the Mūlādhāra as in the heart-lotus (chest) as in the two nostrils. The Haṁsa operates in these three (regions of the body).

\* Before this is the line “भुजङ्गिश्वासउच्छ्वासादजपा जायते स्फुटम् ।” in IX.

120 त्रिवेणीसंगमागमम् III to V, VII; त्रिविधं संगममगमम् VIII, XV, XVI, XVIII; त्रिभिः स्याद्राजमार्गकम् IX.

षण्णवत्यङ्गुलीमानं शरीरं कर्मरूपकम् ।

देहाद्बहिर्गतो वायुः स्वभावात् द्वादशाङ्गुलिः ॥८१॥

ṣaṇṇavatyaṅgulīmānaṁ śarīraṁ karmarūpakam /  
dehādbahirgato vāyuḥ svabhāvāt dvādaśāṅguliḥ //81//

<sup>121</sup> गायने षोडशाङ्गुल्यो भोजने विंशतिस्तथा ।

चतुर्विंशाङ्गुलिः पन्थे निद्रायां त्रिंशदङ्गुलिः ।

मैथुने षट्त्रिंशदुक्तं व्यायामे च ततो ऽधिकम् ॥८२॥

gāyane ṣoḍśāṅgulyo bhojane viṁśatistathā /  
caturviṁśāṅguliḥ panthe nidrāyāṁ triṁśadaṅguliḥ /  
maithune ṣaṭtriṁśaduktaṁ vyāyāme ca tato'dhikam //82//

81-82. The body which (we get) according to (our) Karmas measures 96 times the breadth of (one's own) finger. The expired air ordinarily reaches out upto 9 inches, while singing it goes out upto a foot, while eating to 15 inches, while walking to 2 feet, in sleep 2½ feet, in copulation 3 feet and while taking physical exercise it goes out still further.

स्वभावे ऽस्य गतेर्न्युने <sup>122</sup> परमायुः प्रवर्धते ।

आयुःक्षयो ऽधिके प्रोक्तो मारुते चान्तराद्गते <sup>123</sup> ॥८३॥

svabhāve'sya gaternyune paramāyuh pravardhate /  
āyuhkṣayo'dhike prokto mārute cāntarādgate //83//

83. As the natural range of the expired air decreases, life is prolonged. If the length of the range increases, they say, life is shortened.

121 शयने I to V, VII.

122 प्राणे IV, V, VII; प्राणो I to III.

123 च तथागते VIII.

तस्मात्प्राणे स्थिते देहे मरणं नैव जायते ।  
वायुना घटसंबन्धे भवेत्केवलकुम्भकः<sup>124</sup> ॥८४॥

tasmātpṛāṇe sthite dehe maraṇaṁ naiva jāyate /  
vāyunā ghaṭasaṁbandhe bhavetkevalakumbhakaḥ //84//

84. Therefore, if Prāṇa stays inside the body, death does not come. When Vāyu gets spontaneously confined to the body, there results Kevala Kumbhaka.

यावज्जीवं जपेन्मन्त्रमजपासंख्यकेवलम् ।  
अद्यावधि धृतं संख्यविभ्रमं केवलीकृते ॥८५॥

yāvajjīvaṁ japeṇmantramajapāsaṁkhyakevalam /  
adyāvadhi dhṛtaṁ saṁkhyāvibhramaṁ kevalīkṛte //85//

अत एव हि कर्तव्यः केवलीकुम्भको नरैः ।  
केवली चाजपासंख्या द्विगुणा च मनोन्मनी ॥८६॥

ata eva hi kartavyaḥ kevalīkumbhako naraiḥ /  
kevali cājapāsaṁkhyā dviguṇā ca manonmanī //86//

85-86. Throughout life one should recite the Mantra (Haṁsa, i.e. breathe) always at the Ajapā rate (i.e. 15 per minute). On being blessed with Kevala Kumbhaka there remains no question of any rate (of respiration). In Manonmani (reduction in rate of respiration) is double of that in the (state of) Kevali (Kumbhaka).

124 कुम्भकम् Vul., VIII to XV, XVII to XIX.

नासाभ्यां वायुमाकृष्य केवलं कुम्भकं चरेत् ।

एकादिचतुःषष्टिं धारयेत्प्रथमे दिने ॥८७॥

*nāsābhyāṃ vāyumākr̥ṣya kevalaṃ kumbhakaṃ caret /  
ekādicatuṣṣaṣṭiṃ dhārayetprathame dine //87//*

87. Drawing in air by both the nostrils, just stop breathing. On the first day retain breath from 1 to 64 times.

केवलीमष्टधा कुर्याद्यामे यामे दिने दिने ।

अथ वा पञ्चधा कुर्याद्यथा तत्कथयामि ते ॥८८॥

*kevalīmaṣṭadhā kuryadyāme yāme dine dine /  
atha va pañcadhā kuryādyathā tatkathayāmi te //88//*

प्रातर्मध्याह्नायाहे मध्यरात्रे <sup>125</sup> चतुर्थके ।

त्रिसन्ध्यमथवा कुर्यात्सममाने दिने दिने ॥८९॥

*prātarmadhyāhnasāyāhne madhyarātre caturthake /  
trisandhyamatha vā kuryātsamamāne dine dine //89//*

88-89. One should perform Kevalī 8 times a day, once every three hours; or one may do it 5 times a day, as I am telling you. First, in the early morning, then at noon, then in the evening, then at mid-night and then in the fourth quarter of the night. Or one may do it thrice a day dividing the day in three equal parts, every 8 hours.

पञ्चवारं दिने वृद्धिर्वारिकं च दिने तथा ।

अजपापरिमाणं च यावत्सिद्धिं प्राप्नुयते ॥९०॥

*pañcavāraṃ dine vṛddhirvārikaṃ ca dine tathā /  
ajapāparimaṇaṃ ca yāvatsiddhiḥ prajāyate //90//*

90. One should increase the rate of the Ajapājapa from one to five times a day till success is achieved.



प्राणायामं केवली च <sup>126</sup> तदा वदति योगवित् ।  
 केवलीकुम्भके <sup>127</sup> सिद्धे किं न सिध्यति भूतले ॥९१॥

prāṇāyāmaṁ kevalī ca tadā vadati yogavit /  
 kevalīkumabhake siddhe kiṁ na siddhyati bhūtale //91//

91. To that Prāṇāyāma, which then results, the Yogis give the name Kevalī. Kevalī Kumbhaka being mastered what is not achieved in this world ?

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगप्रकरणे प्राणायामप्रयोगो  
 नाम पञ्चमोपदेशः ।

iti śrīgheraṇḍasaṁhitāyaṁ gheraṇḍacaṇḍasaṁvade ghaṭasthayaoga-  
 prakaraṇe prāṇāyāmaprayogo nāma pañcamopadeśaḥ /

Thus ends the fifth chapter called Prāṇāyāma Prayoga in the context of Ghaṭastha Yoga in the dialogue between Gheraṇḍa and Caṇḍa in this Gheraṇḍa Saṁhitā.

126 नाम I to V, VII, VIII; तदा नाम केवली IX.

127 कुम्भको केवली सिद्धिः I to V, VII; कुम्भके केवली सिद्धौ XV, XVI, XVIII, XIX; कुम्भके केवले सिद्धे VIII, IX.

## NOTES

## LESSON V

Verse V-3 to 7 : Compare H.P. I-12 to 16 which deals with the selection of a suitable place, the erection of Maṭha, some of the personal vows and observances, etc. before beginning the study of Yogic practices.

Verse V-8 to 15 : The influence of seasons and selection of either Vasanta or Sarad for the commencement of Yogic studies do not seem to have been described in other texts of Haṭhayoga.

Verse V-16 to 32 : Dietary rules and restrictions with a fairly long list of fruits and vegetables recommended and prohibited are given rather elaborately in this text. Compare also H.P. I-58 to 63; S. S. III-36 to 44.

Some of the fruits from the long list are not adequately known. The Jack-fruit (Panasa) is listed both under recommended and prohibited fruits in most of the copies.

The Jyotsnā quotes Pañcaśāka from Āyurveda as 'जीवन्ती वास्तुमूल्याक्षी मेघनाद पुनर्नवा ।' ĀR-4693 gives different version as 'क्षीरपर्णी च जीवन्ती मत्स्याक्षी च पुनर्नवा । मेघनादेति पञ्चैते शाकनाम प्रकीर्तितः ॥'

Verse V-33 to 45 : According to Gheraṇḍa, Nāḍīśuddhi is preliminary to Prāṇāyāma. It is said to be of two kinds - Samanu and Nirmanu. The Samanu process comprises Sabīja Prāṇāyāma whereas the Nirmanu consists of Dhautikarma, the physical cleansing process (Ṣaṭkarma). Three rounds of Prāṇāyāma with the Bījas धं, रं, ठं, the duration of Pūraka, Kumbhaka and Recaka, being 16 : 64 : 32, purify the Nāḍīs. H.P. II-10 describes the process of Nāḍīśuddhi. There no bījamantra is prescribed to accompany Pūraka, Kumbhaka and Recaka. H.P. III-19, 20 gives the results of Nāḍīśuddhi as follows:

When the Nāḍīs are purified, the Māruta enters the Suṣumṇā easily. That leads to Manasthairyam which otherwise is called Manonmani and as Jyotsnā explains, is a synonym for unmani.

Then begin the various kinds of kumbhakas whose main object is to secure the unmani avasthā. S. S. III-24 to 28 prescribes 20 ordinary Prāṇāyāmas 3 or 4 times a day, for 2 months for Nāḍīśuddhi. V.S. II-64-66 gives a procedure of Nāḍīśuddhi which includes controlled inhalation and exhalation without Kumbhaka. This type of procedure is not found in other texts. Although Gh. S. does not talk of the results of Nāḍīśuddhi, V.S. II-68, 69 and H.P. 11-78 describe slimness of body, stimulation of gastric fire, lustre and experience of Nāda (internally aroused sound) as the signs of successful purification of Nāḍis. For elaborate discussion on Nāḍis refer to Yoga Mīmāṃsā Vol. VII No. 4, pp 61 to 78.

Verse V-46 : H.P. II-44 also describes eight varieties of Kumbhaka (Prāṇāyāma). But Gh. S. omits Sītākārī and Plāvinī from H.P. and substitutes Sahita and Kevalī, thus completing the number of eight varieties.

Verse V-57 : Prāṇāyāma has a far-reaching effect both on the body and the mind. As H.P. II-38 tells us it purifies the body and as such is a substitute for the Śaṭkarma. In the present verse, its effects on the mind and consequent miraculous powers are described. The aim of all types of Prāṇāyāma is to wake up the dormant Kuṇḍalinī. Ś.S. II-58-64 describe the effects in detail. Prāṇāyāmic exercises are to be done with a concentrated mind which leads to unmanī.

Verse V-58-63 : Sūryabhedana – In this variety inhalation is made through the right nostril. Sūrya stands for the right nostril. H.P. II-50 attributes the benefits of cleansing the frontal sinuses, destroying the disorders of the Vāta and the diseases caused by worms, to the practice of Sūryabhedana.

Verse V-53 : For closing nose during Kumbhaka the use of fingers avoiding index and middle fingers seems to be a Hāthayogic and Tāntric tradition. Smṛitis allow the use of all the 5 fingers during Prāṇāyāma for closing the nose. “पञ्चाङ्गुलिभिर्नासां च बद्ध्वा वायु निरुध्य च ।” SVS III-22, 23. The rationale for avoiding the touch of the two fingers during Prāṇāyāma is not clear. Read this between the contents of Verse V-46 and Verse V-57.

Verse V-64-67 : Ujjāyi – According to H.P. II-51 there is a sound produced during inhalation and exhalation by the partial closure of the glottis.

Verse V-68, 69 : Śītalī – The name of this Prāṇāyāma is derived from its cooling effect on the body, the air being sucked up through the mouth. After inhalation the protruded tongue is to be withdrawn and the lips closed. The word 'Kṣaṇam' indicates that in this Prāṇāyāma the emphasis is not on prolonged Kumbhaka but inhalation through the mouth.

This is the only variety of Prāṇāyāma described by Gheraṇḍa (the other being Śītalī described by H.P. II-54-56) where the air is inhaled through mouth. In all other varieties of Prāṇāyāma the air is invariably inhaled and exhaled through the nose. Brahmānanda in Jyotsnā cautions against exhaling through mouth in these words:

“वक्त्रेण वायोर्निःसारणं तु अभ्यासानन्तरमपि न कार्यम्, बलहपनिकरत्वात् ।”

Verse V-70-72 : Bhastrikā – The technique consists of Kapālabhāti followed by a Kumbhaka. There are different varieties of Bhastrikā. Gh. S. requires 20 strokes of Kapālabhāti followed by inhalation through both the nostrils and exhalation through the left nostril after restraining the breath, while H.P. II-59-64 recommends Kapālabhāti to be continued until fatigue sets in (to the capacity) and then to practise inhalation through the right nostril and exhalation through the left after due restraining the breath. In these two varieties there is no difference in the pattern of Kapālabhāti, but the difference lies in the manner of inhalation and exhalation. Brahmānanda, in Jyotsnā, however, describes two more varieties of Bhastrikā in which Kapālabhāti is practised by the manipulation of the nostrils for inhalation and exhalation.

Bhastrikā is a favourite variety of Prāṇāyāma which is practised by the students of Yoga. The scientific investigation about the effects of Gh. S. variety of Bhastrikā Prāṇāyāma indicated that prolonged practice of 45 minutes does not lead to an increase in the urinary acidity. For details refer to Y.M. Vol. VI, No. 1, pp. 9-18.

Verse V-73-77 : Bhrāmarī – According to H.P. II-68 this Kumbhaka is called 'Bhramari' because its technique requires the production of a humming sound resembling that of a male bee in Pūraka and of a female bee in Recaka. It is a nasal sound produced as in pronouncing the word 'King' accompanied by the vibrations of the soft palate. Gheraṇḍa gives a different technique here in this verse.

Verse V-78 : Mūrcchā – It means 'loss of awareness'. This Prāṇāyāma leads to it. Hence the name. The technique described in H.P. II-69 is as follows :

At the end of deep inhalation one is to practise Kumbhaka with Jālandhara which is very tightly fixed, is to be retained even during Recaka which leads to a sort of stupor. Elsewhere Jālandhara is required to be released at the end of Kumbhaka. the loss of awareness is not only pleasant but helpful in concentration as it excludes all sensory disturbances and leaves the mind free from associating ideas. Gheraṇḍa's technique consists in Kumbhaka and fixing the mind, freed from all objects, on the Bhrūmadhya.

Verse V-87-91 : Kevalī Kumbhaka – This is an ābhyantara Kumbhaka preceded by an inhalation by both the nostrils. In the Kevalī Kumbhaka state, the Soham mantra is mentally repeated at the rate of 15 per minute which is a Ajapāsamkhyā. The words Kevalī and Kevala seem synonymous. But the technique given in H.P. differs from that of Gh. S. H.P. II-72 as well as VS III-28 describe Kevala Kumbhaka as retention of breath with ease (without any Pūraka and Recaka). In the variety described by Gh. S. one is specifically asked to inhale through both the nostrils and retain the breath.

---

## षष्ठोपदेशः Ṣaṣṭhopadeśaḥ

### LESSON VI

स्थूलं ज्योतिस्तथा सूक्ष्मं ध्यानस्य त्रिविधं विदुः ।  
स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं तथा ।  
सूक्ष्मं, बिन्दुमयं ब्रह्म कुण्डली परदेवता ॥१॥

sthūlaṁ jyotistathā sūkṣmaṁ dhyānasya trividhaṁ viduḥ /  
sthūlaṁ mūrtimayaṁ proktaṁ jyotistejomayaṁ tathā /  
sūkṣmaṁ bindumayaṁ brahma kuṇḍalī paradevatā //1//

1. Dhyāna is said to be of three kinds : Sthūla (gross), Jyoti (of light) and Sūkṣma (subtle). Sthūla Dhyāna is said to be of a concrete image. Jyoti Dhyāna of light and Sūkṣma Dhyāna of Brahman as Bindu (down of Brahman consciousness), - the ultimate reality beyond Kuṇḍalī (Śakti).

स्वकीयहृदये<sup>1</sup> ध्यायेत्सुधासागरमुत्तमम् ।  
तन्मध्ये रत्नद्वीपं<sup>2</sup> तु सुरत्नवालुकामयम् ॥२॥

svakīyahṛdaye dhyāyetsudhāsāgaramuttamam /  
tanmadhye ratnadvīpaṁ tu suratnavālukāmayam //2//

चतुर्दिक्षु नीपतरुं बहुपुष्पसमन्वितम् ।  
नीपोपवनसंकुलैर्वेष्टितं परिखा इव ॥३॥

caturdikṣu nīpataruṁ bahupuṣpasamanvitaṁ /  
nīpopavanasankulairveṣṭitaṁ parikhā iva //3//

---

1 स्वकाय Vul., XVII.

2 दीपं VIII.

मालतीमल्लिकाजातीकैसरैश्चम्पकैस्तथा ।

पारिजातैः स्थलपद्मैर्गन्धामोदितदिङ्मुखैः ॥४॥

mālatīmallikājātikaisaraiścampakaistathā /

pārijātaiḥ sthalapadmairgandhāmoditadīṁmukhaiḥ //4//

तन्मध्ये संस्मरेद्योगी कल्पवृक्षं मनोहरम्<sup>3</sup> ।

चतुःशाखाचतुर्वेदं नित्यपुष्पफलान्वितम् ॥५॥

tanmadhye saṁsmaredyogī kalpavṛkṣaṁ manoharam /

catuḥśākhācaturvedaṁ nityapuṣṭpaphalānvitam //5//

भ्रमराः कोकिलास्तत्र गुञ्जन्ति निगदन्ति च ।

ध्यायेत्तत्र स्थिरो भूत्वा महामाणिक्यमण्डपम् ॥६॥

bhramarāḥ kokilāstatra guñjanti nigadanti ca /

dhyāyettatra sthīro bhūtvā mahāmāṇikyamaṇḍapam //6//

तन्मध्ये तु स्मरेद्योगी पर्यङ्कं सुमनोहरम् ।

तत्रेष्टदेवतां ध्यायेद्यद्धानं गुरुभाषितम् ॥७॥

tanmadhye tu smaredyogī paryaṅkaṁ sumanoharam /

tatreṣṭadevatāṁ dhyāyedyaddhyānaṁ gurubhāṣitam //7//

यस्य देवस्य यद्रूपं यथा भूषणवाहनम् ।

तद्रूपं ध्यायते नित्यं स्थूलध्यानमिदं विदुः ॥८॥

yasya devasya yadrūpaṁ yathā bhūṣaṇavāhanam /

tadrūpaṁ dhyāyate nityaṁ sthūladhyānamidaṁ viduḥ //8//

2-8. Imagine that in the region of the heart there is an excellent ocean of Nectar; that in the midst of that (ocean) there is an island of precious stones where sand (too) is of gems; that on the four sides of the island there are Nīpa trees with an abundance of flowers; that it is surrounded by a forest of Nīpatrees containing flowers of Mālati, Mallikā,

Jāti, Kesara, Champaka, Pārijāta and Sthalapadma making the quarters fragrant with their sweet smell, as if it were a ditch all around. In the midst of that, let the Yogī imagine a beautiful Kalpavṛkṣa (wish yielding tree) having four branches representing the four Vedas and perpetually laden with fruits and flowers, and beetles humming and cuckoos singing there. Fixing his mind there contemplate a pandal set with precious gems. In that (pandal) let the Yogī imagine a beautiful throne and on that meditate on his tutelary God according to the technique taught by the Guru. Whatever are the form, ornaments and vehicle of that deity that vision should always be meditated upon. This is called Sthūla Dhyāna.

सहस्रारे महापद्मे कर्णिकायां विचिन्तयेत् ।

विलग्नसहितं पद्मं दलैर्द्वादशभिर्युतम् ॥९॥

sahasrāre mahāpadme kaṇṇikāyaṁ vicintayet /  
vilagnasahitaṁ padmaṁ dalairdvādaśabhiryutam //9//

शुक्लवर्णं <sup>4</sup> महातेजो <sup>5</sup> द्वादशैर्बीजभाषितम् ।

\* हसक्षमलवरयुं हसरक्ते <sup>6</sup> यथाक्रमम् ॥१०॥

śuklavarnaṁ mahātejo dvādaśairbījabhāṣitam /  
hasakṣamalavarayum hasakhrakṭe yathākramam //10//

4 शुभ्रवर्णं I, III to V, VII.

5 महतेजो IX.

\* सहक्षमवलरियुं हंसशक्तिं यथाक्रमम् । I, III to V, VII.

6 त्रीं IX.



तन्मध्ये कर्णिकायां तु अकथादिरेखात्रयम् ।

हलक्षकोणसंयुक्तं<sup>7</sup> प्रणवं तत्र वर्तते ॥११॥

tanmadhye karṇikāyaṁ tu akathādirekhātrayam /

halakṣakoṇasaṁyuktaṁ praṇavaṁ tatra vartate //11//

9-11. Let the Yogī imagine in the pericarp of the great thousand - petalled lotus (another) lotus with twelve petals white in colour, highly refulgent and having twelve Bīja letters, viz., ह, स, क्ष, म, ल, व, र, यु, ह, स, ख, फ्रें in this order. In the pericarp of this (smaller) lotus there stands the Praṇava (i.e. Om) in a triangle of which the sides are अ क था दि lines and angles ह, छ, क्ष.

नादबिन्दुमयं पीठं ध्यायेत्तत्र मनोहरम् ।

तत्रोपरि हंसयुग्मं पादुका तत्र वर्तते ॥१२॥ ‡

nādabindumayaṁ pīṭhaṁ dhyāyettatra manoharam /

tatropari haṁsayugmaṁ pādukā tatra vartate //12//

12. Let him (also) imagine that there is a beautiful seat having the (decorative mark) of ॐ. On that seat there is a pair of swans - a foot pair.

ध्यायेत्तत्र गुरुं देवं द्विभुजं च त्रिलोचनम् ।

श्वेतांबरधरं देवं शुक्लगन्धानुलेपनम् ॥१३॥ \*

dhyāyettatra gurum devaṁ dvibhujam ca trilocanam /

śvetāambaradharaṁ devaṁ śuklagandhānulepanam //13//

शुक्लपुष्पमयं माल्यं रक्तशक्तिसमन्वितम्<sup>8</sup> ।

एवविधागुरुध्यानात्स्थूलध्यानं प्रसिध्यति ॥१४॥

śuklapuṣṭpamayaṁ mālyaṁ raktaśaktisamanvitaṁ /

evaṁvidhagurudhyānāststhūladhyānaṁ prasiddhyati //14//

7 छ Vul. ‡ This verse is omitted in VIII & \* this line in IX.

8 पुष्प VIII.

13-14. There let him meditate on the Lord (Śiva), having two arms, three eyes, dressed in white, anointed with white fragrant paste, wearing garlands covered with white flowers together with Sakti having a red tinge. By meditating on the Lord in this manner, Sthūla Dhyāna is attained with success par excellence.

स्थूलध्यानं<sup>9</sup> तु कथितं तेजोध्यानं शृणुष्व मे ।

यद्ध्यानेन योगसिद्धिरात्मप्रत्यक्षमेव च ॥१५॥

sthūladhyānaṁ tu kathitaṁ tejodhyānaṁ śṛṇuṣva me /  
yaddhyānena yogasiddhirātamapratyakṣameva ca ॥15॥

15. I have explained to you Sthūla Dhyāna. Listen now to Tejodhyāna by which success is attained in Yoga and the Self is realized.

मूलाधारे कुण्डलिनी भुजगाकाररूपिणी ।

तत्र तिष्ठति जीवात्मा प्रदीपकलिकाकृतिः ।

ध्यायेत्तेजोमयं ब्रह्म तेजोध्यानं परात्परम्<sup>10</sup> ॥१६॥

mūlādhāre kuṇḍalinī bhujagākārārūpiṇī /  
tatra tiṣṭhati jīvātmā pradīpakalikākṛtiḥ /  
dhyāyettejomayaṁ brahma tejodhyānaṁ parātparam ॥16॥

16. In the Mūlādhāra resides Kuṇḍalinī in form of a serpent. Jīvātmā resides there in the form of crest of the flame. Meditate upon Tejomaya Brahman. Tejodhyāna is Dhyāna par excellence.

भ्रुवोर्मध्ये मनऊर्ध्वं यत्तेजः प्रणवात्मकम् ।

ध्यायेज्ज्वालावलीयुक्तं तेजोध्यानं तदेव हि ॥१७॥ ‡

bhruvormadhye manaūrdhve yattejah praṇavātmakam /  
dhyāyejjvālāvalīyuktaṁ tejodhyānaṁ tadeva hi ॥17॥

9 कथितं स्थूलध्यानं तु I, III to V, VII to IX, XV to XIX.

10 तदेव हि I, III to V, VII, IX; स एव हि VIII.

‡ This verse is omitted in VIII.

17. In the middle of the eye-brows, meditate on that Teja with a subtle aura of rays which is Praṇava and is beyond (the reach of) Manas. That is verily Tejodhyāna.

तेजोध्यानं श्रुतं चण्ड सूक्ष्मध्यानं शृणुष्व <sup>11</sup> मे ।

बहुभाग्यवशाद्यस्य कुण्डली जायती भवेत् ॥१८॥

tejodhyānaṁ śrutaṁ caṇḍa sūkṣmadhyānaṁ śṛṇuṣva me /  
bahubhāgyavaśādyasya kuṇḍalī jāyati bhavet ॥18॥

आत्मना <sup>12</sup> सह योगेन नेत्ररन्धाद्विनिर्गता <sup>13</sup> ।

विहरेद्वाजमार्गे च चञ्चलत्वान्न दृश्यते ॥१९॥

ātmanā saha yogena netrarandhrādvīnirgatā /  
viharedrājamārgē ca cañcalatvānn dṛśyate ॥19॥

18-19. O, Caṇḍa you have heard (about) Tejodhyāna. Listen to me for (a knowledge of) Sūkṣmadhyāna. When by great good fortune the Kuṇḍalinī is awakened it becomes one with Ātman and rises above (level of) the sockets of the eyes and vibrates in the Brahmarandhra. It is not perceived because of high frequency (of vibration).

शाम्भवीमुद्रया योगो <sup>14</sup> ध्यानयोगेन सिध्यति ।

सूक्ष्मध्यानमिदं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ॥२०॥

śāmbhavīmudrayā yogo dhyānayogena siddhyati /  
sūkṣmadhyānamidaṁ gopyaṁ devānāmapī durlabham ॥20॥

20. Yoga becomes successful by Dhyānayoga along with Sambhavi Mudrā. This is Sūkṣma Dhyāna which should be zealously guarded. It is not easily attainable even by the gods.

11 वदान्यहं I, III to V, VII, XV, XVI, XVIII.

12 आत्मानं VIII; आत्मनः I, III to V, VII, XV.

13 ब्रह्मरन्धात् IX.

14 योगी I, III to IX, XV to XVIII.

स्थूलध्यानाच्छतगुणं तेजोध्यानं<sup>15</sup> प्रचक्षते ।

तेजोध्यानाल्लक्षणं सूक्ष्मध्यानं<sup>16</sup> परात्परम्<sup>17</sup> ॥२१॥ §

sthūladhyānacchataguṇaṁ tejodhyānaṁ pracakṣate /  
tejodhyānāllakṣaguṇaṁ sūkṣmadhyānaṁ parātparam //21//

21. Tejodhyāna is a hundred times superior to Sthūladhyāna. Suṣmadhyāna, which is the greatest of all, is a hundred thousand times superior to Tejodhyāna.

इति ते कथितं चण्ड ध्यानयोगं सुदुर्लभम् ।

आत्मा साक्षाद्भवेद्यस्मात्तस्माद्ध्यानं विशिष्यते ॥२२॥

iti te kathitaṁ caṇḍa dhyānayogaṁ sudurlabham /  
ātmā sāksādbhavedyasmāttasmāddhyānaṁ viśiṣyate //22//

22. Thus have I, O Caṇḍa, described to you Dhyānayoga which is a rare achievement; by virtue of which (the Yogi) becomes one with the Ātman. This is the characteristic feature of Dhyāna.

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगे सप्तमसधने  
ध्यानयोगो नाम षष्ठोपदेशः ॥

iti śrigheraṇḍasāṁhitāyāṁ gheraṇḍacaṇḍasāṁvāde ghaṭasthayoge  
saptamasādhane dhyānayogo nāma ṣaṣṭhopadeśaḥ /

Thus ends the sixth lesson called Dhyānayoga, one among the Saptasādhana of Ghaṭasthayoga in the dialogue between Gheraṇḍa and Caṇḍa in Sri Gheraṇḍa Sāṁhitā.

15 सूक्ष्मध्यानं परात्परम् I, III to V, VII.

16 तत्त्वं I, III to V, VII.

17 प्रचक्षते I, III to V, VII; विशिष्यते XVI, XVIII, XIX.

§ This verse is omitted in VIII.

## NOTES

## LESSON VI

Dhyāna is said to be threefold – Sthūla, Jyoti and Sukṣma. In the Sthūla dhyāna, the form of the Iṣṭadevatā is brought before the mind. The Guru will direct the aspirant as to the form, raiment, Vāhana and the title of the Devatā. In Jyotirdhyāna, the aspirant meditates upon the Tejomaya Brahman i.e. the Jīvātmā resembling the tempering flame of a candle and which dwells in the Mūlādhāra where the snake-like Kuṇḍalinī also lies or he may meditate alternately on the Praṇavātmaka tejas between the eye-brows. In Sukṣma Dhyāna, a help of Sāmbhavī Mudrā is taken. Ātma is revealed through the process of Dhyāna.

The other classification of dhyāna as we come across in the Yogic literature is in the form of Saguṇa and Nirguṇa. Vaśiṣṭha Saṁhitā gives five types of Saguṇa Dhyāna as follows :

- (1) Forming a mental image of Nārāyaṇa in the lotus of the heart.
- (2) Forming a mental image of Agni, in the Kanda, awakened by Prāṇāyāma within the lotus of the heart and the Supreme Self within its flames and identifying with it.
- (3) Forming a mental image of the lustrous Self like a pillar between the eye-brows.
- (4) Mentally forming a miniature image of the Self in the lotus of the heart located in the circle of the moon being sprinkled all around by the thousands of showers of nectar coming from Sahasrāra.
- (5) Forming mental image of the orb of the Sun with the conviction that "I am that Self".

The Sthūla dhyāna and the Jyotirdhyāna described in Gh. S. are the forms of Saguṇa Dhyāna, while Sukṣma Dhyāna is a form of Nirguṇa Dhyāna.

B.Y. defines Dhyāna as the control of Buddhi, Ahaṁkāra, Manas and Indriyas with their objects in one place.

## सप्तमोपदेशः Saptamopadeśaḥ

### LESSON VII

समाधिश्च परो<sup>१</sup> योगो बहुभाग्येन लभ्यते ।

गुरोः कृपाप्रसादेन प्राप्यते गुरुभक्तितः ॥१॥

samādhiśca paro yogo bahubhāgyena labhyate /  
guroḥ kṛpāprasādena prāpyate gurubhatitah //1//

1. Samādhi, the supreme Yoga, is attained by great merit (earned previously). It is achieved by the grace of the Guru (obtained) by devotion to him.

विद्याप्रतीतिः स्वगुरुप्रतीतिरात्मप्रतीतिर्मनसः प्रबोधः ।

दिने दिने यस्य भवेत्स योगी सुशोभनाभ्यासमुपैति सद्यः ॥२॥

vidyāpratītiḥ svagurupratītirātmāpratītirmanasaḥ prabodhaḥ /  
dine dine yasya bhavetsa yogī suśobhanābhyāsamupaiti sadyaḥ //2//

2. That Yogī soon acquires this exquisite experience who is convinced by what he has learnt and heard from this guru who has developed self confidence, and whose mind is thus becoming more and more enlightened day after day.

घटादिभन्नं मनः कृत्वा चैक्यं कुर्यात्परात्मनि ।

समाधिं तं विजानीयान्मुक्तसंज्ञो दशादिभिः ॥३॥

ghaṭādbhinnam manaḥ kṛtvā caikyam kuryātparātmāni /  
samādhim taṁ vijānīyānmuktasamjñyo daśādibhiḥ //3//

3. Detaching the mind from the body one should make it one with Paramātmān. That is known as Samādhi which is not a state of any kind of consciousness, as we understand this word.

अहं ब्रह्म न चान्यो ऽस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक् ।  
सच्चिदानन्दरूपो ऽहं नित्यमुक्तः स्वाभाववान् ॥४॥

aham brahma na cānyo'smi brahmaivāham na śokabhāk /  
saccidānandarūpo'haṁ nityamuktāḥ svabhāvavān //4//

4. I am Brahman and nothing else. Indeed I am Brahman and Brahman alone. I know no sorrow. I am Reality, Consciousness and Bliss. I am ever free. I am always what I really am.

शांभव्या चैव भ्रामर्या <sup>2</sup> खेचर्या योनिमुद्रया ।  
ध्यानं नादं रसानन्दं लयसिद्धिश्चतुर्विधा ॥५॥

śāmbhavyā chaiva bhrāmaryā khecaryā yonimudrayā /  
dhyānaṁ nādaṁ rasānandaṁ layasiddhiścaturvidhā //5//

पञ्चधा भक्तियोगेन मनोमूर्च्छा च षड्विधा ।  
षड्विधो ऽयं राजयोगः प्रत्येकमवधारयेत् ॥६॥

pañcadhā bhaktiyogena manomūrcchā ca ṣaḍvidhā /  
ṣaḍvidho'yaṁ rājayogaḥ pratvekamavadhārayet //6//

5-6. Dhyāna, Nāda, Rasānanda and Layasiddhi (states) are accomplished by Śāmbhavi, Bhrāmari, Khecari and Yonimudrā, respectively. The fifth (state is accomplished) by Bhaktiyoga. The sixth (state) is Manomurccha. These are the six aspects of Rājayoga. Listen to (a description) each.

शांभवीं मुद्रिकाः कृत्वा आत्मप्रत्यक्षमानयेत् ।  
बिन्दु ब्रह्ममयं<sup>3</sup> दृष्ट्वा मनस्तत्र नियोजयेत् ॥७॥

śāmbhavīm mudrikāḥ kṛtvā ātmapratyakṣamānayet /  
bindu brahmamayaṁ dṛṣṭvā manastatra niyojayet ॥7॥

7. Assuming the Śāmbhavī Mudrā realize the self. Once the Bindumaya Brahman is seen, fix the mind on that.

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु ।  
आत्मानं खमयं दृष्ट्वा न किञ्चिदपि बुध्यते ।  
सदानन्दमयो भूत्वा समाधिस्थो भवेन्नरः ॥८॥ \*

khamadhye kuru cātmānamātmamadhye ca khaṁ kuru /  
ātmānaṁ khamayaṁ dṛṣṭvā na kiñcidapi budhyate /  
sadānandamayo bhūtvā samādhistho bhavennaraḥ ॥8॥

8. Merge yourself in the Khamaya Brahman and fill yourself with the Khamaya Brahma. Seeing the self as Khamaya Brahman nothing else is seen. Becoming one with perpetual Bliss one should stay in the state of Samādhī.

अनिलं मन्दवेगेन भ्रामरीकुम्भकं चरेत् ।  
मन्दं मन्दं रेचयेद्वायुं भृङ्गनादं ततो भवेत् ॥९॥

anilam mandavegena bhrāmārikumbhakaṁ caret /  
Mandaṁ mandaṁ recayedvāyuraṁ bhr̥ṅganādaṁ tato bhavet ॥9॥

3 ब्रह्मसकृत् I, III to V, VII, XV, XVI.

\* After this is the verse "खेचरीमुद्रा ..... साधारण क्रियाम् ।  
in all other Mss except in VII.



अन्तःस्थं भ्रमरीनादं श्रुत्वा तत्र मनो नयेत् ।

समाधिर्जायते तत्र चानन्दः सोऽहमित्यतः ॥१०॥

antasthaṁ bhramarīnādaṁ śrutvā tatra mano nayet /  
samādhirjāyate tatra cānandaḥ so'hamityataḥ //10//

9-10. Draw in air slowly, perform Bhrāmari Kumbhaka and expel the air gradually. Then there will be (heard) a humming sound like that of a big bee. Listening to this internally aroused humming sound fix the mind on that. Then will ensure Samādhi characterised by the bliss of (the experience) "I am that".

खेचरीमुद्रासाधनात्<sup>4</sup> रसनोर्ध्वगता यदा ।

तदा समाधिसिद्धिः स्याद्वित्वा साधारणक्रियाम् ॥११॥

khecārīmudrāsāadhanāt rasanordhvagatā yadā /  
tadā samādhisiddhiḥ syāddhivā sādharmaṇakriyām //11//

11. When the Khecari Mudrā is performed and the tongue is turned upwards Samādhi is achieved, other ordinary Yogic practices being abandoned.

योनिमुद्रां समासाद्य स्वयं शक्तिमयो भवेत् ।

सुशृंगारसेनैव विहरेत्परमात्मनि ॥१२॥

yonimudrāṁ samāsādya svayaṁ śaktimayo bhavet /  
suśṛṅgāratasenaiva viharetparamātmāni //12//

आनन्दमयः संभूत्वा ऐक्यं ब्रह्मणि संभवेत् ।

अहं ब्रह्मेति चाद्वैतसमाधिस्तेन जायते ॥१३॥

ānandamayaḥ sambhūtvā aikyaṁ brahmaṇi sambhavet /  
ahaṁ brahmeti cadvaitasamādhistena jāyate //13//

12-13. Assuming Yoni Mudrā and the role of his Śakti, become one with paramatmā as with a beloved. Unity with Brahman is attained by being saturated with Ānanda (bliss). In this way ensues Samādhi, in which the individual realizes that he and Brahman are one and the same.

स्वकीयहृदये ध्यायेदिष्टदेवस्वरूपकम् ।

चिन्तयेद्भक्तियोगेन परमाह्लादपूर्वकम् ॥१४॥

svakīyahṛdaye dhyāyediṣṭadevasvarūpakam /  
cintayedbhaktiyogena paramāhlādapūrvakam //14//

आनन्दाश्रुपुलकेन <sup>5</sup> दशाभावः प्रजायते ।

समाधिः संभवेत्तेन संभवेच्च मनोन्मनी ॥१५॥

ānandāśrupulakena daśābhāvaḥ prajāyate /  
samādhīḥ sambhavettēna sambhavecca manonmanī //15//

14-15. One should meditate on the form of one's tutelary Deity within one's heart and contemplate with devotion and great joy; with tears of joys and thrills one gets exalted condition of mind (aṣṭasātvika Bhāva) and there will ensue the state of Samādhi and Manonmani too will arise

मनोमूर्च्छां समासाद्य मन आत्मनि योजयेत् ।

परात्मनः <sup>6</sup> समायोगात्समाधिं समवाप्नुयात् ॥१६॥

manomūrcchāṁ samāsādya mana ātmani yojayet /  
parātmanaḥ samāyogātsamādhim samavāpnuyāt //16//

16. Drawing the ordinary experience of manas, one should join the manas with the Ātman. Samādhi is attained by union with the highest Self.

5 पुलकादेष भावः I, III to V. VII.

6 परात्मनसंयोगात् VII.

इति ते कथितं चण्ड समाधिर्मुक्तिलक्षणम् ।  
 राजयोगः समाधिः स्यादेकात्मन्येव साधनम् ।  
 उन्मनी सहजावस्था सर्वे चैकात्मवाचकाः <sup>7</sup> ॥१७॥

iti te kathitaṁ caṇḍa samādhirmuktilakṣaṇam /  
 rājāogaḥ samādhiḥ syādekātmanyeva sādhanam /  
 unmanī sahajāvasthā sarve caikātmavācakaḥ //17//

17. Thus have I told you, Caṇḍa, Samādhi which signifies mukti. The essence of Rājayoga and Samādhi is becoming one with Ātman. (these two terms) as well as Unmani and Sahajāvasthā are all used as synonyms.

जले विष्णुः स्थले विष्णुर्विष्णुः पर्वतमस्तके ।  
 ज्वालामालाकुले विष्णुः सर्वं विष्णुमयं जगत् ॥१८॥

jale Viṣṇuḥ sthale Viṣṇurviṣṇuḥ parvatamastake /  
 jvālāmalākule Viṣṇuḥ sarvaṁ Viṣṇumayaṁ jagat //18//

18. Viṣṇu is in water, on land, on the peak of a mountain and in the flames of fire. The whole universe is pervaded by Viṣṇu.

भूचराः खेचराश्चामी <sup>8</sup> यावन्तो जीवजन्तवः ।  
 वृक्षगुल्मलतावल्लीतृणाद्याः वारि पर्वताः ।  
 सर्वं ब्रह्म विजानीयात्सर्वं पश्यति चात्मनि ॥१९॥

bhūcarāḥ khecaraścāmī yāvanto jīvajantavaḥ /  
 vṛkṣagulmalatāvallītrṇādyāḥ vāri parvatāḥ /  
 sarvaṁ brahma vijānīyātsarvaṁ paśyati cātmani //19//

19. All the living creatures that walk on land or move in air, all trees, shrubs, creepers, grass etc., and water and mountains, know all these to be Brahman. One should see all these in the Ātman.

7 चैकार्थवाचकाः XVI.

8 साक्षी VII.

आत्मा घटस्थचैतन्यमद्वैतं शाश्वतं परम् ।  
घटाद्विभिन्नतो<sup>9</sup> ज्ञात्वा वीतरागं विवासनम् ॥२०॥

ātmāghaṭasthacaitanyamadvaitaṁ śāśvataṁ param /  
ghaṭādvibhinnato jñātvā vītarāgaṁ vivāsanam //20//

20. The Ātman is Caitanya residing in the body. It is without a second Eternal and the highest. Knowing it to be separate from the body one should be free from desires and passions.

एवं मिथः<sup>10</sup> समाधिः स्यात्सर्वसंकल्पवर्जितः ।  
स्वदेहे पुत्रदारादिबान्धवेषु धनादिषु ।  
सर्वेषु निर्ममो भूत्वा सताधिं समवाप्नुयात् ॥२१॥

evaṁ mithaḥ samādhiḥ syātsarvasaṁkalpavarjitah /  
svadehe putradārādibāndhaveṣu dhanādiṣu /  
sarveṣu nirmamo bhūtvā samādhiṁ samavāpnuyāt //21//

21. Such a Samādhi is free from all consciousness. One should attain it, becoming disinterested in everything, in his own body, in his children, wife, relatives and in his wealth.

तत्त्वं<sup>11</sup> लयामृतं गोप्यं शिवोक्तं विविधानि च ।  
तेषां संक्षेपमादाय कथितं मुक्तिलक्षणम् ॥२२॥

tatvaṁ layāmṛtaṁ gopyaṁ śivoktaṁ vividhāni ca /  
teṣāṁ saṁkṣepamādāya kathitaṁ muktalakṣaṇam //22//

22. Śiva has declared in various ways the secret Truth, the exalted Laya. I have told you briefly about all of them which lead to Mukti.

9 भिन्नतरं ज्ञानं I, III to V, VII.

10 विधि I, III to V; विधि: VII, XV; विद्य: XVI.

11 लयामृतं परं तत्त्वं I, III to V, VII.

इति ते कथितं चण्ड समाधिर्दुर्लभः परः ।

यं ज्ञात्वा न पुनर्जन्म जायते भूमिमण्डले ॥२३॥

iti te kathitaṁ caṇḍa samādhirdurlabhaḥ paraḥ /  
yaṁ jñātvā na punarjanma jāyate bhūmimaṇḍale //23//

23. In this way, O Caṇḍa, I have explained to you the great Samādhī which is so rare. Having experienced this, one is not born again on this earth.

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगसाधने योगस्य सप्तसारे  
समाधियोगो नाम सप्तमोपदेशः समाप्तः ॥

iti śrigheraṇḍasaṁhitāyāṁ gheraṇḍacaṇḍacandasamvāde  
ghaṭasthayogasādhane yogasya saptasāre samādhiyoganāma  
saptamopadeśaḥ samāptaḥ //

Thus ends the seventh lesson called Samādhīyoga, one among the seven essentials of yoga, in the accomplishment of Ghaṭasthayoga in the dialogue between Gheraṇḍa and Caṇḍa in Śrī Gheraṇḍa Saṁhitā.

---

**NOTES****LESSON VII**

Verse VII-1 : Among other practices leading to Samādhi, the importance of service to the Guru, his blessings and one's fortune are also recognised here.

Verse VII-2 : Śivānanda Sarasvati, the author of Yogacintāmaṇi, quotes similar verse in modified form as belonging to H.P. Possibly it has some common source.

Verse VII-3, 4 : Describe the state of Samādhi and its result.

Verse VII-5 : While enumerating first 4 types of Samādhis, the sequence of Bhrāmarī and Khecarī has been interchanged in all the manuscripts except in Ms. IX. Sequentially considered Nādayoga Samādhi is attained through Bhrāmari and Rasānandayoga Samādhi through Khecarī. Due to the change in the sequence of words, one faces a difficulty in explaining attainment of Nādayoga Samādhi through Khecarī and Rasānandayoga Samādhi through Bhrāmarī. Possibly the interchange of the words was done to suit the metrical need. We have preferred the reading of Ms. IX to suit the technical requirements of the practices.

Verse VII-12, 13 : Layasiddhiyoga Samādhi attained through Yonimudrā is also termed as Advaita Samādhi.

Verse VII-17 : Compare the synonyms of Samādhi given in H.P. IV-3, 4.

---



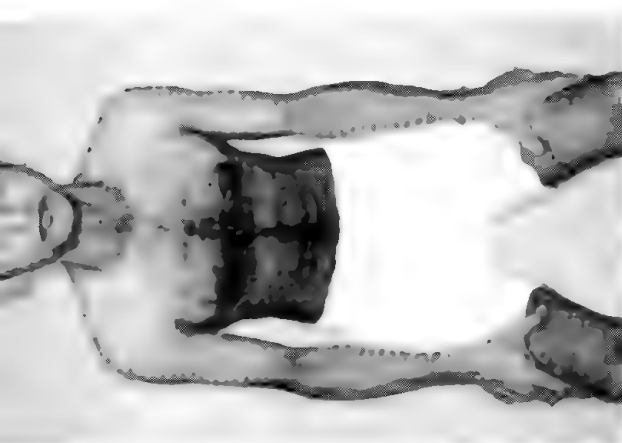
# **APPENDIX**

**Photographs of Yoga practices referred to in Chapter I to III**

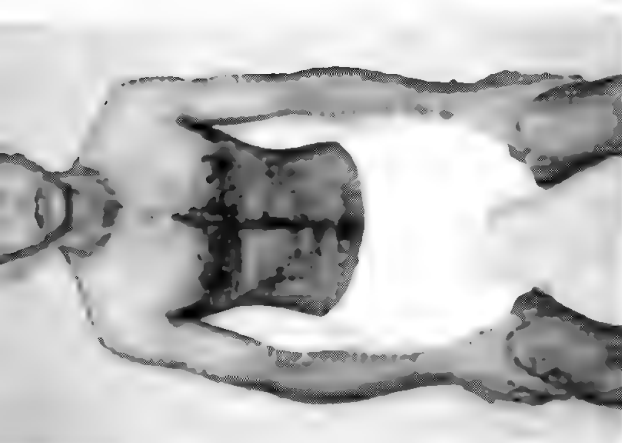


## APPENDIX - III

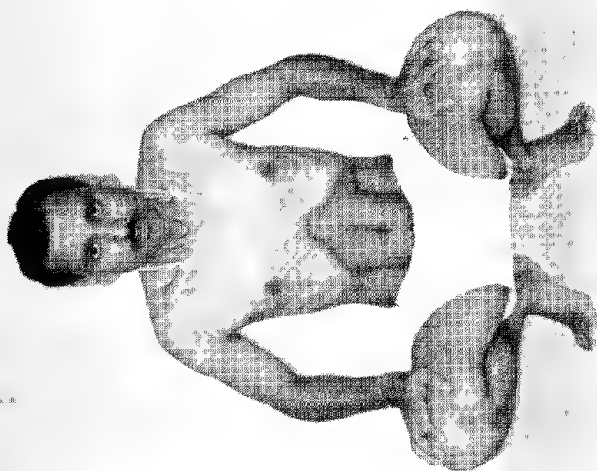
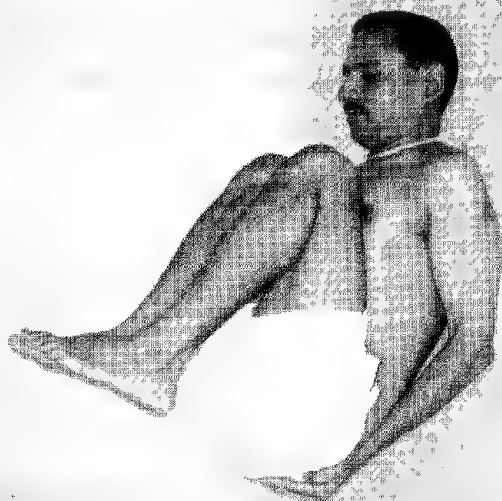
Photographs of Yoga practices referred in the Text



वह्निसार Vahnisāra (Verse 1/19)  
Retracted position of abdomen



वह्निसार Vahnisāra (Verse 1/19)  
Protracted position of abdomen





नेति Neti (Verse 1/49)



लौलिकी Lauliki (Versel/51)  
Stages of Lauliki



व्युत्क्रम भाल भाति Vyutkrama Bhālabhāti (Verse 1/57)



शीत्क्रम भाल भाति Śītkrama Bhālabhāti (Verse 1/58)



दण्डधौति Daṇḍadhauti (Verse 1/36)



वमनधौति Vamanadhauti (Verse 1/38)



वस्त्रधीति (वस्त्रधीति) (वस्त्रधीति) (वस्त्रधीति)





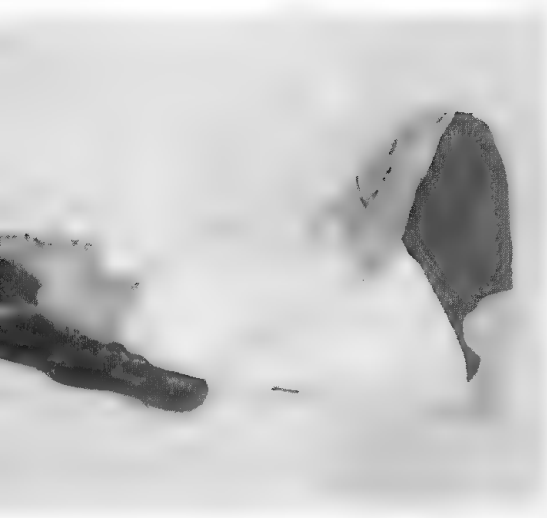
सिद्धासन Siddhāsana (Verse II/7)



पद्मासन Padmāsana (Verse II/8)



वज्रासन Vajrāsana (Verse II/12)



मुक्तासन Muktāsana (Verse II/11)





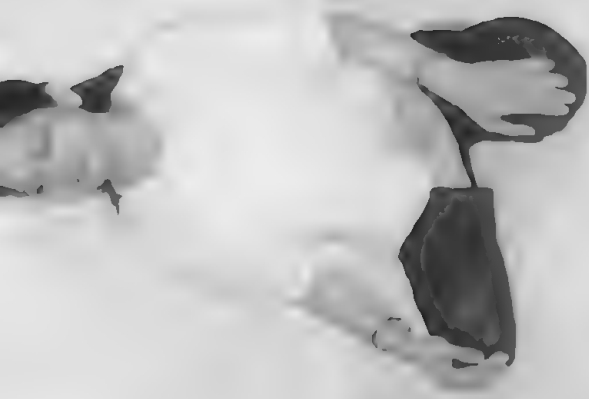
स्वस्तिकासन Svastikāsana (Verse II/13)



सिंहासन Simhāsana (Verse II/14, 15)



गोमुखासन Gomukhasana (Verse II/16)



वीरासन Virāsana (Verse II/17)



धनुरासन Dhanurasana (Verse II/18)



मृतासन (शवासन) Mrtasana (Shavasana) (Verse II/19)



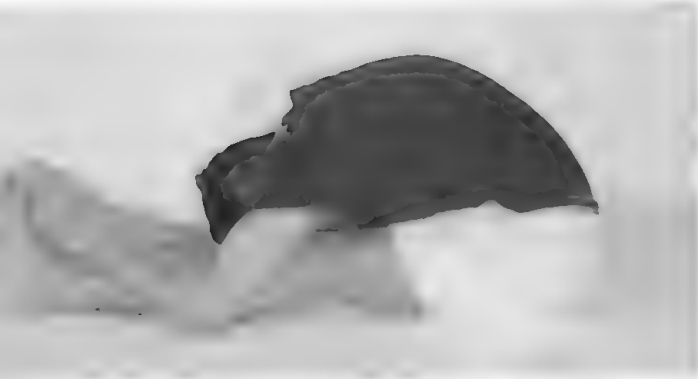
गुप्तासन Guptāsana (Verse II/20)



मत्स्यासन Matsyāsana (Verse II/21)







पश्चिमोत्तानासन Paśchimottāśana (Verse II 26)



उत्कटासन Utkatāsana (Verse II 27)



संकटासन Saṅkaṭāsana (Verse 11/28)



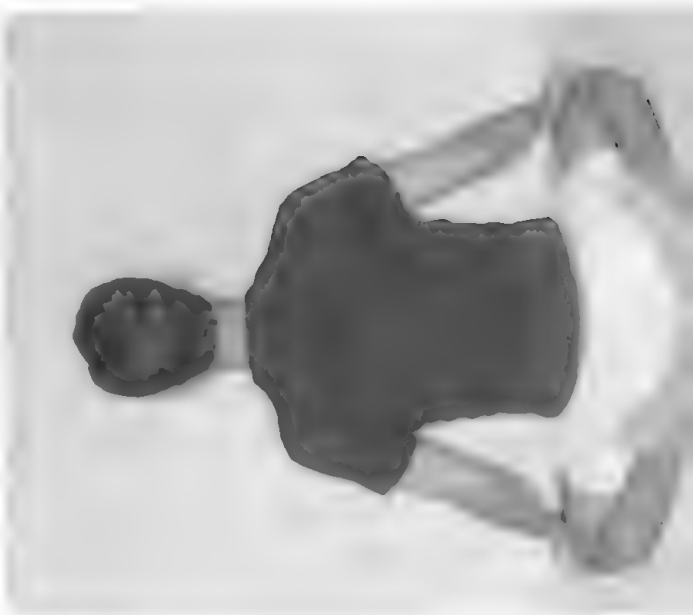
मयूरासन Mayūrāsana (Verse 11/29)



कूर्मासन Kurmasana Verse II-32



कुक्कुटासन Kukkuṭasana Verse II-31





उत्तान मण्डूकासन Uttānmaṇḍukasana (Verse II.35)



वृक्षासन Vṛkṣāsana (Verse II.36)





(१) शलभासन Śalabhāsana (Verse II/39)

(२) मकरासन Makarāsana (Verse II/40)



(३) उष्ट्रासन Uṣṭrāsana (Verse II/41)

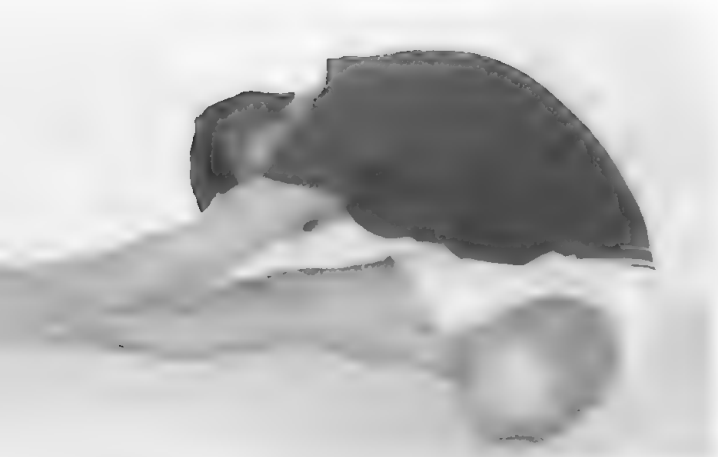


**भुजंगासन** Bhujangāsana (Verse II/42)



**योगासन** Yogāsana (Verse II/44, 45)





**महामुद्रा** Mahāmudrā (Verse III/4, 5)



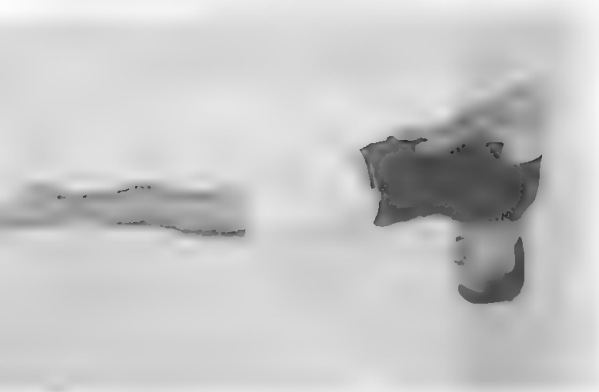
**उड्डियान** Uḍḍiyāna (Verse III/8)



जालधर बंध (Jalandhara Bandha, Figure IV/10)



शीर्षासन Sirṣāsana  
(Verse III/31)



सर्वांगासन Sarvāṅgāsana  
(Verse III/31)



विपरीत करणी Viparītakaraṇī  
(Verse III/31)





तडागी Taḍāg Mudrā (Verse III/50)



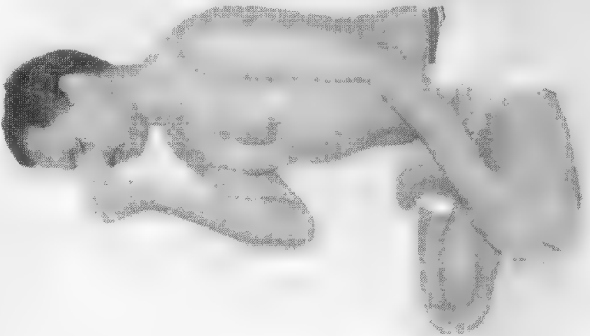
पाशिनी मुद्रा Pāśinī Mudrā (Verse III/65)



शीतली Śitalī (Verse V/68)



Arrangement of fingers for Propylamine





"VERY OFTEN PHILOSOPHICAL GYMNASTICS IS MISTAKEN FOR SPIRITUAL KNOWLEDGE. IT IS TO BE REMEMBERED, HOWEVER, THAT NO INTELLECTUAL CONVICTIONS OR PHILOSOPHICAL TRAINING WILL TAKE AN INDIVIDUAL EVEN A WHIT NEARER TO THE LORD. PRACTICAL EXPERIENCES IN THE SUBLIME REGIONS OF ADHYATAMA ALONE COUNT. THESE EXPERIENCES CAN DEFINITELY BE MADE POSSIBLE THROUGH THE PSYCHO-PHYSIOLOGICAL PROCESSES OF YOGA"

**SWAMI KUVALAYANANDA**  
*FOUNDER - KAIVALYADHAMA INSTITUTIONS*

# हठतत्त्वकौमुदी

## Haṭhatatvakaumudī

A treatise on  
Haṭhayoga  
by  
*Sundaradeva*

Editor-in-chief  
Dr. M. L. Gharote  
Editors  
Dr. Parimal Devnath  
Dr. Vijay Kant Jha



2007  
The Lonavla Yoga Institute (India)  
Lonavla--410401

First Edition, 2007

(C) The Lonavla Yoga Institute (India)

All rights reserved, including those of translation into foreign languages. No part of this book may be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted in any form, or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise without the written permission of the publisher.

*Printed by*

XI. Images

S.No. 411/1, Plot No. 11, Jc Satish Agarwal Path  
Dapodi. Pune-411 012 (INDIA)

Published by

Dr. Manmath M. Gharote

Director,

The Lonavla Yoga Institute (India),

A-7, Gulmohar Apartment,

Bhangarwadi, Lonavla (India),

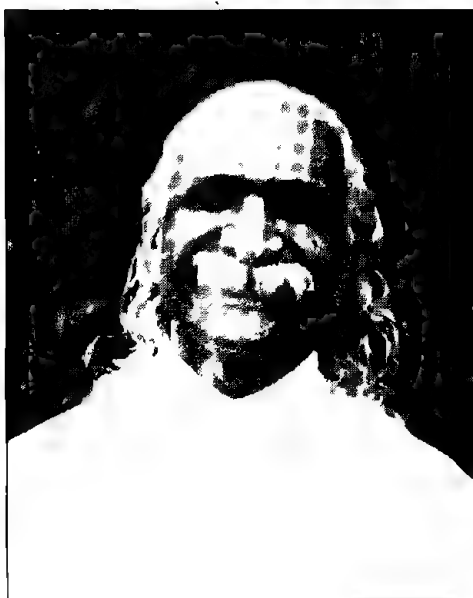
410401

ISBN 81-901617 5 X

Rs. 695/-

\$ 46

€ 38



Dedicated with profound respect to  
**Swami Kavalayamanda-ji**  
who initiated the process of bringing out critical editions of  
Hathayogic texts



**Dr. M. L. Gharote**  
(21.05.1931--17.01.2005)

We offer our grateful thanks to the  
Ministry of Health and Family Welfare  
(Department of ISM&H,  
now known as AYUSH),  
New Delhi,  
for supporting the project of  
“Haṭhatatvakaumudī— A Critical Edition”  
under Extra Mural Research Scheme  
with liberal grant-in-aid without which the  
project could have not been successfully  
completed.

## Publisher's Note

I have great pleasure in offering **Haṭha-tatva-kaumudī** at the hands of the followers of Yoga tradition. This is a large compendium on haṭhayoga written by **Sundaradeva** who hailed approximately 200 years ago (around 1700-1800 AD). This text, so far neither edited or published, is a fairly less known work of Sundaradeva (there is another work by the same author named **Haṭha-saṅketa-candrikā** which is much known to the scholars of Yoga). The work expands to 56 chapters which elaborately describes the intricacies of haṭha practices by way of providing in-depth knowledge of the subject which is scattered over the traditional texts and scriptures. The author demonstrates superb acumen hands on in compiling all the available related knowledge from the reliable, authoritative sources. In support of his contentions, this medieval author appropriately refers to and synthesizes the diverse views of more than sixty authorities.

Moreover, the author of **Haṭha-tatva-kaumudī** supplements the existing knowledge of Yoga with many techniques of Haṭhayoga which are yet unknown and are not in use in general. This further enriches the knowledge bank.

On the subject of Haṭhayoga there are not many texts available in published form. As there is a greater demand for Haṭhayoga in today's time, there seems to be also some prevailing confusion among the modern teachers of Yoga. This is due to non availability of such authentic and authoritative works on the subject which might provide conceptual clarity, in-depth knowledge and also much required insight into the true nature of this ancient subject to the scholars, teachers and serious students, which was developed chiefly by the ascetics exclusively as a part of their spiritual progress.

This need was long felt by Dr. M. L. Gharote, the Founder-Director of The Lonavla Yoga Institute (India), Lonavla, who took initiative in bringing out such ancient works to the benefit of the serious students of Yoga. Under the auspices of Dr. M. L. Gharote, in the short span of last one decade of its existence, the Institute has worked on a large number of such texts and published them. The present text of Sundaradeva is one more sincere effort on the same line.

However, it is sad that Dr. M. L. Gharote could not survive publication of this text which he loved very much.

The very vastness and intricate style of the present text evidently stand in witness to the hardship that the research scholars of the LYI had to undergo to produce the work to the benefit of the Yoga fraternity of the world which they, we hope, will equivocally appreciate. The Institute takes pride in their commitment towards research work. With kind co-operation from all our associates, friends, well-wishers and patrons we wish to bring out many more such rare texts on Hatha yoga in future.

I express my heartfelt thanks to **Shri Shriram B. Sakhalkar** who painstakingly helped in typesetting a major part of the text and also all our friends who have directly or indirectly co-operated in bringing out this publication.

17th January, 2007

-- *Dr. Manmath M. Gharote*



# Contents

Introduction	i-xxix
Scheme of Transliteration	xxx-xxxi
Text, Transliteration, Translation, Critical Notes	1-722

Chapter	Subject	Page No.
I	Principles of <i>yoga</i>	1-10
II	Preliminary practices of <i>sādhaka</i>	11-30
III	Components of <i>yoga</i> practice and diseases afflicting a <i>sādhaka</i>	31-43
IV	Recommended and non-recommended food for a <i>sādhaka</i>	44-61
V	Characteristics of various <i>sādhakas</i>	62-73
VI	<i>yama</i> and <i>niyama</i>	74-77
VII	<i>āsana</i>	78-101
VIII	<i>aṣṭakarmas</i>	102-110
IX	Prerequisites of <i>prāṇāyāma</i>	111-117
X	Varieties of <i>kumbhaka</i> , their characteristics and benefits	118-137
XI	Advantages of <i>haṭha</i> practices	138-146
XII	Practice of <i>prāṇāyāma</i> to overcome <i>kleśa</i>	147-153
XIII	Advantages of the components of <i>haṭha</i>	154-156
XIV	<i>viparītakaraṇī</i> and <i>khecārī</i> practices	157-167
XV	Three <i>bandhas</i> and three <i>mudrās</i>	168-186
XVI	Practice of <i>vajroli</i> etc.	187-194
XVII	Advantages of control over <i>bindu</i>	195-203
XVIII	<i>mantrasādhana</i>	204-212
XIX	<i>vairāgya</i> (detachment)	213-214
XX	<i>haṃsaśarīra</i>	215-227
XXI	<i>brahmapura</i>	228-237
XXII	Description of the <i>vāyus</i> like <i>prāṇa</i> etc.	238-244
XXIII	Narration of the <i>nāḍīs</i>	245-257

# Contents

Chapter	Subject	Page No.
XXIV	The sixteen ādhāras	258-266
XXV	Description of <i>kuṇḍali</i> , <i>suṣumṇā</i> and <i>kanda</i>	267-283
XXVI	<i>svādhiṣṭhāna-cakra</i>	284-287
XXVII	<i>maṇipūra-cakra</i>	288-290
XXVIII	<i>anāhata-cakra</i>	291-293
XXIX	<i>viśuddha-cakra</i>	294-296
XXX	<i>ājñācakra</i>	297-305
XXXI	<i>sahasrapadma</i>	306-312
XXXII	Sequence of the six <i>cakras</i>	313-315
XXXIII	<i>yonimudrā</i>	316-323
XXXIV	Significant component of <i>nāḍīśuddhi</i>	324-331
XXXV	Order in the practice of <i>nāḍīśuddhi</i>	332-336
XXXVI	Description of <i>nāḍīśuddhi</i>	337-364
XXXVII	Techniques of <i>prāṇāyāma</i>	365-370
XXXVIII	Description of <i>prāṇāyāma</i>	371-417
XXXIX	Levitation and control over <i>vāyu</i> and <i>agni</i>	418-446
XL	<i>āraṃbhāvasthā</i> and the time for <i>haṭhasiddhi</i>	447-476
XLI	Characteristics of <i>pratyāhāra</i>	477-496
XLII	<i>paricayāvasthā</i>	497-502
XLIII	<i>śakticāla</i>	503-511
XLIV	Varieties of <i>śakticāla</i> and <i>kevalakumbhaka</i>	512-533
XLV	<i>utkarṣapraṇāyāma</i>	534-553
XLVI	Description of <i>saṃyamasiddhi</i>	554-571
XLVII	Three <i>siddhis</i> like <i>dhāraṇā</i>	572-593
XLVIII	<i>dhāraṇāsiddhis</i>	594-605
XLIX	Techniques of <i>dhyāna</i>	606-623
L	<i>saguṇa</i> and <i>nirguṇa dhyāna</i>	624-640
LI	Two varieties of <i>saṃādhi</i>	641-665
LII	<i>apakarṣa-prāṇāyāma</i>	666-672
LIII	<i>utkrānti-prāṇāyāma</i>	673-682

## Haṭhatatvakaumudī

Chapter	Subject	Page No.
I IV	<i>nāḍānusandhāna</i>	683-703
I V	<i>rājayoga</i>	704-713
I VI	Defeating the approaching death	714-722
Glossary		723-733
Word Index		734-771
Index of verses		772-779

\*\*\*

# **Haṭhatatvakaumudī**

## **Introduction**

There are very few traditional texts on *haṭhayoga* available in print. However, there are many other texts which are in manuscript form deposited in the Oriental libraries awaiting the light of the day. These are not very known to the *yoga* community.

*haṭhatatvakaumudī* is such a text which is not known to many. This is a text composed by a very versatile Sanskrit scholar, an Ayurvedic physician and a practical student who has studied extensive literature on *yoga*. We have undertaken to bring out the Critical Edition of this text for the benefit of the *yoga* community.

### **Critical apparatus**

With an exhaustive search for the manuscripts of the *haṭhatatvakaumudī* of *sundaradeva* we could obtain only three manuscripts mentioned below for preparing the present critical edition of the text.

‘a’ Ms. No. 29853 deposited in the Varanaseya Sanskrit University Library, Sarasvati Bhavan, Varanasi. It has 121 folios, size 10.1’x4.5, 9-10 lines, 44 letters approximately per line, script Devanagari, Samvat 1946, complete, name of the scribe not given, handwriting good and readable. It was treated as the base (vulgate) for this edition.

‘b’ Transcript of Ms. No. 93896 which is deposited in the Sarasvati Bhavan Library of the Sampurnananda Sanskrit University, Varanasi. This transcript was obtained through the kind help of Prof. Dr. Dhanaraj Sharma of the Sanskrit Department, Punjab University, Chandigarh. It was copied by Tribhuvan Mishra. It is written legibly in Devanagari script and is complete.

It contains different and extra readings as compared to 'a' Ms. Similarly there is an absence of the repetition of verses as we find in the 'a' Ms. This transcription proved to be very helpful in deciding the correct readings in the text.

Probably both the above copies follow some other manuscript which is not known.

Apart from the above two we have been able to obtain a zerox copy of the Ms. of *haṭhatatvakaumudī* No. Chambers 455-a,b from Berlin (Germany). This is quite different from the two copies referred to above. This is not complete. The readings are faulty. The number of pages are also irregular. It appears that the contents of two Hatha texts are combined as a result of which it is not possible to decide the original readings of the *haṭhatatvakaumudī*. Due to lack of clarity, absence of sequence, inconsistency in readings, we could not use this copy for the critical study.

Thus, from the point of the utility of the contents of the text we have depended on the two copies for this critical edition.

### **About the author**

From the colophons of the *haṭhatatvakaumudī* (HTK) it is seen that the name of the father of the author *sundaradeva* was *govindadeva* and his grandfather's name *viśvanāthadeva*. He belonged to *kāśyapa* clan (*gotra*) and the name of his family was *deva*. He originally was a *brāhmaṇa* of the south, but settled in *kāśī* or *vārāṇasī*. He had earned the degree of *vaidyavidyā-viśārada* and possibly *āyurvedic* physician was his profession. From the quotations of several texts in the HTK, it becomes clear that he had extensively studied *sanskṛta* literature. He had the mastery over different branches of

*sanskṛta* literature such as prosody, grammar, astrology, *purāṇas*, *upanīśads*, *darśana*, *tantra*, *āyurveda*. However, he was greatly interested in the study and propagation of *yoga* which can be seen from the mention of different texts on *yoga*. He was feeling proud of residing in *kāśī*, the holy place of *śiva* and a place of the learned. His spiritual guide was *viśvarūpa* who was a great personality in *yoga* at his time and *sundaradeva* had a great reverence for him and considered him as the lord of the *yogīs*. Many of the unknown secrets of *yoga* were revealed by him at various places in his texts of HTK and *haṭhasaṅketacāndrikā* (HSC). There are many such indications in HTK which are very important for the realisation and understanding of *haṭhayogic* topics.

### Fixing the period of the Author

Although the author has supplied some information about his family, teacher and education in his treatises of HTK and HSC, he does not indicate about the time of his birth etc. It is, therefore, difficult to say anything definitely about his period. In HTK he has referred to the work of *haṭharatnāvalī* (HR) in the context of the discussion of *aṣṭakarmas* and also quoted some verses from the text. This suggests that HTK is a later composition than *haṭharatnāvalī*. *śrīnivāsa*'s *haṭharatnāvalī* was first published by M. Venkata Reddy in 1982. In this publication the period of *śrīnivāsa* has been fixed as 1625-1695 on the basis of several evidences. *haṭharatnāvalī* was again critically edited and published by the Lonavla Yoga Institute (India) in 2002. In this publication also the period of *śrīnivāsa* was accepted similarly. On this basis the period of *sundaradeva* should be fixed about 100 years later, that is 1700-1800 AD.

### Name of the text

The author himself has addressed this text by three different names as *haṭhatatvakaumudī*, *haṭhasarvasvakaumudī*

and *haṭhahṛttatvakaumudī*. Thus, it is natural to ask the question about the real name of the text. The name of *haṭhasarvasvakaumudī* has been referred to only twice in the whole text, while the name of *haṭhahṛttatvakaumudī* is mentioned only once in the last chapter. In the colophons of all the chapters the text has been referred to as *haṭhatatvakaumudī*. Thus the author considers the name of his text as *haṭhatatvakaumudī*, although looking to the importance of the topic and its characteristics, occasionally he used the two other names.

### Other contributions by the author

In addition to HTK the other treatises available on the name of *sunderadeva* may be mentioned as follows:

- |                                   |                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 1. <i>muktipariṇaya nāṭaka</i> ,  | 6. <i>haṭhasaṅketacandrikā</i> , |
| 2. <i>vinodaraṅga prahasana</i> , | 7. <i>praṇava kuṇḍalī</i> ,      |
| 3. <i>bhūpālavallabha</i> or      | 8. <i>vairāgyasāmrāṇyodaya</i> , |
| <i>bhūpacaryā</i> ,               | 9. <i>haṭhaśruti</i> ,           |
| 4. <i>rāmasundara mahākāvya</i> , | 10. <i>yogaḥṛdaya</i> .          |
| 5. <i>sūktisundara</i> ,          | 11. <i>bhavārtamanoviśrānti</i>  |

Out of these *muktipariṇaya nāṭaka*, *vinodaraṅga prahasana*, *rāmasundara mahākāvya* and *sūktisundara* are literary compositions, while *bhūpālavallabha* is related to dietetics. Other compositions are related to yoga. About *yogaḥṛdaya*, it is said that the text of HTK is the essence of *yogaḥṛdaya*. This indicates that the text of *yogaḥṛdaya* must be bigger than the HTK. It is surprising to note that the two texts HSC and HTK do not refer to each other. However, there is no doubt that both these treatises are the compositions of *sundaradeva*.

### Language and style

The authors of *haṭha* texts in *sanskṛta* are seen using

*anuṣṭupa* metre to make the presentation easy and intelligible. From the texts like HP (Haṭhapradipikā), GhS (Gheraṇḍa Saṃhitā), Gś (Gorakṣa śataka), HR (Haṭharatnāvalī) it seems clear. But this is not applicable in case of *sundaradeva*. Being a great scholar of *sanskṛta* as well as a poet we find in HTK the reflections of his poetic inspirations. He was quite skilful in using appropriate metre suited to the subject matter. He has profusely used metres like *vasantatilakā*, *indravajrā*, *vaṃśastha*, *mālinī*, *āryā*, *śārdūlavikṛīḍita*, *bhujāṅgaprayāta*, *śikharīṇī*, *mandākrāntā*, *anuṣṭup* etc. Similarly, he has used many synonyms for technical terms, such as, *pīṭha*, *viṣṭara* for *āsana*, *abja*, *saroja*, *ambuja* for *padmāsana*, *manomitra* for *vāyu*, *ibhajihvā*, *vetāṇḍajihvā* for *hastijihvā nāḍī*, *surarājatanubhavārivaktra* and *triadśādhīśa-tanujavairijāta* for *karṇa* (ears) and *nāda*. The figure of speech such as *upamā*, *utprekṣā*, *rūpaka* are seen scattered throughout the text. This distinguishes uniqueness of the author from the other writers on *yoga*.

He frequently uses figures of speech like alliteration (*anuprāsa*). Sometimes he uses prose order to explain the deeper meaning of the verses which are not clear. Thus, this treatise is a mixture of prose and poetry.

### References to the other works used in HTK

In order to substantiate the narration and explanations *sundaradeva* has mentioned many works and authors which may be listed as follows:

1	<i>chāndogya śruti</i>	8.	<i>mārkaṇḍeya purāṇa</i> ,
	( <i>upaniṣad</i> ),	9.	<i>kālikā purāṇa</i> ,
'	<i>svetāśvatara upaniṣad</i> ,	10.	<i>viṣṇupurāṇa</i> ,
1	<i>bhagavadgītā</i> ,	11.	<i>bhāgavata purāṇa</i> ,
1	<i>vasiṣṭhagītā</i> ,	12.	<i>kūrma purāṇa</i> ,
'	<i>uttaragītā</i> ,	13.	<i>jīvanmuktiviveka</i> ,
6	<i>mahabhārata</i> ,	14.	<i>viraktasarvasva</i> ,
'	<i>skanda purāṇa</i> ,	15.	<i>siddhāntaśekhara</i> ,



- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 16. <i>tripurāsārasamuccaya,</i> | 35. <i>yogabīja,</i>             |
| 17. <i>khecarīpātala,</i>        | 36. <i>nāthasaṅketa,</i>         |
| 18. <i>tripurabhairavīvidyā,</i> | 37. <i>pātañjalasūtra,</i>       |
| 19. <i>pañcīkaraṇavārtika,</i>   | 38. <i>yogadīpikā,</i>           |
| 20. <i>keralatantra,</i>         | 39. <i>yogabhāskara,</i>         |
| 21. <i>yājñavalkyasmṛti,</i>     | 40. <i>yogasāra,</i>             |
| 22. <i>śārirollāsa,</i>          | 41. <i>sparsāyogaśāstra,</i>     |
| 23. <i>sūtasamhitā,</i>          | 42. <i>vairāgyasāmrajyodaya,</i> |
| 24. <i>mānasollāsa,</i>          | 43. <i>amanaskayoga,</i>         |
| 25. <i>vāyusamhitā,</i>          | 44. <i>śivasamhitā,</i>          |
| 26. <i>yogahrdaya,</i>           | 45. <i>kumbhaka paddhati,</i>    |
| 27. <i>rājayoga,</i>             | 46. <i>haṭharatnāvalī,</i>       |
| 28. <i>haṭhayoga,</i>            | 47. <i>yogacandrikā,</i>         |
| 29. <i>yogatārāvalī,</i>         | 48. <i>haṭhapradīpikā,</i>       |
| 30. <i>pātañjalabhāṣya,</i>      | 49. <i>īśvaramīnanātha-</i>      |
| 31. <i>yogāmṛta,</i>             | <i>saṃvāda.</i>                  |
| 32. <i>yogatatvaparakāśa</i>     | 50. <i>nandikeśvara purāṇa.</i>  |
| 33. <i>yogasamgraha,</i>         | 51. <i>keralatantra.</i>         |
| 34. <i>yogayājñavalkya,</i>      |                                  |

Other than the above works, the following authorities have also been quoted:

- |                           |                               |
|---------------------------|-------------------------------|
| i. <i>śiva,</i>           | viii. <i>gauḍapādācārya,</i>  |
| ii. <i>gorakṣa,</i>       | ix. <i>vidyāraṇyaśrīpāda,</i> |
| iii. <i>guravaḥ,</i>      | x. <i>śruti,</i>              |
| iv. <i>muniṣprokta,</i>   | xi. <i>vāgbhata,</i>          |
| v. <i>vaṣiṣṭha,</i>       | xii. <i>yājñavalkya,</i>      |
| vi. <i>pātañjalamata,</i> | xiii. <i>vārtikācārya.</i>    |
| vii. <i>dattātreyā,</i>   |                               |

Out of the works and authorities quoted above, *sundaradeva* has frequently quoted HP, *yogacandrikā*, *siddhāntaśekhara*, *kumbhaka paddhati*, *yājñavalkya*, *gorakṣa*, *śivasamhitā*, *gītā*, *yogasūtra*.

There are other quotations names and sources of which are not mentioned. They are indicated by such terms as '*taduktam*', '*uktaṃ ca*', '*granthāntare*', '*kecit tu*'.

All these references confirm that *sundaradeva* had studied extensive *yoga* literature for writing his treatise.

### Contents of the text

*sundaradeva* calls his treatise of *haṭhayoga* as *haṭhatatvakaumudī* which means 'Light on the Principles of *haṭhayoga*'. The contents of the text are divided into 57 chapters for which he uses the term '*udyota*'. The distribution of various topics is as follows:

#### Chapter I:

According to the Indian tradition, in this introductory chapter, the author starts his treatise with the salutation to Lord *gaṇeśa* and *ādinātha īśa*. Recognising the importance of *prāṇa* in the practice of *haṭhayoga*, the author also offers his salutation to *prāṇa*. The purpose of the treatise, according to the author, is to help the ordinary aspirants to practice *haṭhayoga* without any delusion. Therefore he has composed this treatise based on the essential principles of *yoga* drawn from various sources. He emphasises on the fact that the knowledge of '*saṅketa*' in the traditional texts is essential for the success in *haṭhayoga*, which is possible only through the grace of a *guru*. Mere knowledge of the texts is not enough. He mentions about the fortified and unfortified bodies and emphasises on the need of fortifying the body by a *yogī* through the fire of *yogic* practices. This is not possible without the control of *prāṇa* which pervades all the parts of the body.

#### Chapter II:

For the success in *yoga*, the knowledge of *āsana*,

*kumbhaka*, *mudrā* etc. through the mouth of the *guru* and their practice is essential. Then only there can be the entry of *prāṇā* into *suṣumnā* and attaining the void state of the mind possible. For this union of *prāṇa* and mind is necessary. They are interdependent. Mind controls all the sense organs and mind is governed by *prāṇa*.

This chapter also mentions the characteristics of the *guru* and *śiṣya* meaning the teacher and the taught.

Liking solitude, indifference towards sensual objects, devoid of lethargy, courage, firm determination, inquisitiveness about the Ultimate Reality, follower of the *vratas*, firm faith on *guru* like God, control of the senses, consuming moderate diet, are the characteristics of a good disciple.

He is considered as real *guru* whose gaze is fixed without the help of any object, whose *vāyu* becomes stable without any effort and whose mind becomes steady without the object of concentration.

To be continuously engaged in *yogic* practices and to behave according to the guidance of the *guru* is the source of success in *yoga*.

### Chapter III:

While explaining the importance of various *yogic* practices, selection of appropriate season and region or place has been emphasised. Any disregard to these factors can result in various complaints like loss of memory, dumbness, blindness, fever, loss of hearing, respiratory troubles etc. In order to overcome such problems as a result of faulty practices, some remedies have also been described.

**Chapter IV:**

This chapter deals with the importance of moderate diet during *yogic* practices. Consumption of excess food, or undesirable items in the food or fasting and their ill-effects have been elaborately discussed.

**Chapter V:**

According to the propensities of the individual aspirants they are classified as *mandādhikārī* (lower category), *adhimātra* (moderate) and *uttara* (superior). Their characteristics and period required for the success in *yoga* have also been mentioned. A daily routine and precautions have been described for the *sādhaka*.

**Chapter VI:**

This chapter relates to the discussion of *yamas* and *niyamas*. Ten kinds of *yamas* and *niyamas* according to *yājñavalkya* have been discussed. *ahimsā* has been treated as *mahāvratā*.

**Chapter VII:**

This chapter deals with the topic of *āsanas*. After mentioning suitable place, importance and effects various *āsanas* have been described with their utility in different disorders. For example, *dhanurāsana* and *kukkuṭāsana* for *nāḍīśuddhi* or purification of the *nāḍīs*, *matsyendrapīṭha* for pain and fever, *mayūrāsana* for pain, fever, indigestion and removal of toxins, *śavāsana* for mental rest, *siṃhāsana* in the disorders of *vāta* humour, *bhadrāsana* in the disorders of *kapha* and *vāta* humours, *vīrāsana* for the stability of the mind, *kūrmāsana* for eighty types of disorders of *vāta* humour, *prasāritāsana* for the attainment of *rājayoga* state, *padmāsana* for *prāṇāyāma*, *baddhapadmāsana* in the disorders of *vāta* and *kapha* humours and in fever. *yonyāsana* or *siddhāsana* for

the control of *apāna*. *paścimatāna āsana* for the control of *vāyu*, improving digestion and removing flatulence. *svastikāśana* for the peace of mind. *padmāsana* and *siddhāsana* have been greatly eulogised from the point of *yoga*. Along with the practice of *āsanas*, practice of *prāṇāyāma*, *mudrā*, *dhāraṇā* are also recommended.

### Chapter VIII:

It describes eight purificatory processes which include *dhauti*, *cakrī*, *basti*, *neti*, *gajakaraṇī*, *trāṭaka* and two forms of *navli* as *āntar navli* and *bāhya navli*.

### Chapter IX:

Before the practice of *prāṇāyāma* some special practices are recommended which include *meru-cālana*, *cakrībandha*, *tānābhyāsa* and *cāraṇā*. *cāraṇā* has been described of ten types. This is a new information for the readers.

### Chapter X:

This chapter deals with *kumbhaka* and its varieties. After discussing the importance and effects of *kumbhaka* eight known varieties like *sūryabhedana*, *ujjāyī* etc. have been described. Apart from these some unknown varieties have also been described. These are—*utkarṣa kumbhaka*, *apakarṣa*, *sahaja kumbhaka*, *cakra kumbhaka*, *gadā kumbhaka*, *nāḍīviśuddhi kumbhaka*, *bhūtaśuddhi kumbhaka*, *śṛṅghalā kumbhaka*, *jīvacāla kumbhaka*, *merucāla kumbhaka* and *ghaṭibandha kumbhaka*.

### Chapter XI:

Importance of practice in *yoga* has been described here. Whether it is the cure of diseases, or purification of the *nāḍīs*, or leading *prāṇa* into the *suṣumnā* or attaining the state of *unmanī*, one cannot get success without practice. As the

practice increases and maturity develops, an individual progresses towards the attainment of desired goal.

### Chapter XII:

Before one progresses further in his *sādhana* it is necessary to remove the physical distress. Varieties of practices of *vāyusādhana* have been described. These practices include sucking of the air through the mouth making it like a beak of the crow, sucking the air through the crevices of the teeth, *prāṇadhāraṇā* at the toes, navel and nose, etc.

### Chapter XIII:

Utility of *haṭhayogic* practices, especially that of *mudrās* has been explained.

### Chapter XIV:

After defining the word '*mudrā*' ten *mudrās* have been enumerated. However, only two *mudrās*, namely, *viparītakaraṇī* and *khecari* have been mentioned. The process of *lambikākaraṇā* has been specially described.

### Chapter XV:

In this chapter three *bandhas*, namely, *mūlabandha*, *uddiyānabandha* and *jalandharabandha* and three *mudrās*, namely, *mahāmudra*, *mahabandha* and *mahāvedha* have been elaborately described.

### Chapter XVI:

It deals with the topic of *bindu*. For the control of *bindu vajroli* and its two types *sahajoli* and *amaroli* have been recommended.

### Chapter XVII:

Control of *bindu* has been greatly eulogised. It gives physical beauty, strength etc. There is a correspondence

between *nāda*, *bindu* and *manas* and control of one brings control of the other.

### Chapter XVIII:

In this chapter again there is a description of *khecari* and for the success of *khecari* the *khecari mantra* has been prescribed. Repetition of this *mantra* five hundred thousand times is said to bring *siddhi*. To attain success through *mantra* there is also a description of the repetition of *bijamantras*, especially *vākbija* at *mūlādhāra*, *kāmabija* at *hṛdaya* and *śaktibija* at the *ājñācakra*. Eighteen hundred thousand repetition of these *bijamantras* are said to bestow all the supernormal attainments.

### Chapter XIX:

Man becomes miserable due to his ignorance, his *karmas* and attachment with worldly objects. When he develops detachment or *vairāgya* and the knowledge dawns upon him, he becomes liberated.

### Chapter XX:

Man receives the perishable body depending upon the impressions of his past *karmas*. In this body the *mantra haṃ* and *saḥ* is continuously repeated in the form of inhalations and exhalations. In the eight petalled lotus of the heart the *jīva* is constantly moving 21600 times in the form of inhalations and exhalations. This kind of repetition of *mantra* is called *ajapā*. This body is in the form of *haṃsa* and *prāṇā* and *apāna* are its two wings.

### Chapter XXI:

In order to keep the body fit and free from diseases two *kalpa* treatments have been referred to which are *muṇḍī kalpa* and *vārāhi kalpa*. It is also described how the *jīva* moves in the *dvādaśāra cakra* and how and why this body in the

form of abode of *brahman* perishes.

### Chapter XXII:

This chapter describes how the ten vital airs as *prāṇa*, *apāna* etc. conduct different functions in the body including the absorption of *vāyu*, distribution of the nourishment through food-intake.

### Chapter XXIII:

Elaborate description is given of the fourteen main channels (*nāḍis*) their location and functions, especially the location and working of *īḍā*, *piṅgalā* and *suṣumnā*.

### Chapter XXIV:

In this chapter is given the description of 16 *ādhāras* in two forms. One form includes six *cakras* like *mūlādhāra* etc. and the ten *nāḍis* which maintain efficient working of the body. The other form includes *netrādhāra*, *vyomādhāra*, *nāsika* (nose), *jihva* (tongue) which are commonly known among the yogis. Knowledge of these *ādhāras* is essential for the yogis.

### Chapter XXV:

From this chapter onwards starts the discussion of *cakras*. Piercing of *cakras* leads to the state of *laya* (absorption). This chapter deals with the description of *mūlādhāra* with its location, colour, *bijākṣaras*, deity etc. Similarly, there is a description of *kanda*, *yoni* and *suṣumnā*.

### Chapter XXVI:

Here description of *svādhiṣṭhāna cakra* with its petals, colour, *akṣara*, deity etc. is given.

### Chapter XXVII to XXXI:

These chapters describe the *cakras* like *maṇipūra*,



*viśuddha*, *ājñā* and *sahasrāra* along with the significance of *ājñā* and *sahasradala*.

### Chapter XXXII:

Referring to the other texts the *ṣaṭcakras* are called *jyotisthāna*, *nābhimūla* (root of the navel) as *bindusthāna* which is the source of the production of *nāda*.

### Chapter XXXIII:

For the attainment of *abhyudaya* and *niḥśreyas* elaborate description and discussion of *yonimudrā* is given in this chapter. *bindu*, *nāda* and *śakti* have been considered as the three *mātrās* of *prāṇā* itself.

### Chapter XXXIV:

It describes the importance of *nāḍīśuddhi* in *yoga* which is attained through the practice of *aṣṭakarmas*. Purification of *nāḍis* is essential for the success in *prāṇāyāma*, control of mental activities and *bindujaya*.

### Chapter XXXV:

In this chapter is described the importance of preliminaries before the *nāḍīśuddhi*. In this is suggested the use of *vallījacūrṇā* mixed with ghee to be kept in the mouth before the practice of *prāṇāyāma*. Similarly, it is suggested to start *nāḍīśodhana* on an auspicious day after remembering one's tutelary deity like *gaṇeśa* etc.

### Chapter XXXVI:

There is an elaborate discussion on the topic of *nāḍīśuddhi*. Before the practice of *nāḍīśuddhi* *prāṇāyāma* importance of *mitāhāra* (moderate diet) and its influence has been discussed in the light of varied opinions on it.

**Chapter XXXVII:**

From this chapter onwards a discussion on *prāṇāyāma* begins. The measure of the body is stated to be 96 *āṅgulas* (digits) and the measure of *prāṇa* is 12 *āṅgulas* (digits) more. One who reduces the measure of *prāṇa* to the minimum is considered a real *yogī*. *prāṇa* should be held through *candranāḍī* after performing *nāḍīsuddhi*.

**Chapter XXXVIII:**

This chapter gives the definition of *prāṇāyāma*, describes the three phases of *pūraka*, *kumbhaka*, *recaka*, examining the length and subtleness of *prāṇāyāma*, selection of suitable *āsana*, effects of *prāṇāyāma* on sense organs and mind, technique of increasing the duration of *kumbhaka*, effects of *sagarbha* and *agarbha* types of *prāṇāyāma*, control of *prāṇa* and *apāna*, characteristics of *bahiṣṭha kumbhaka*, *udghāta lakṣaṇa*, measures of *prāṇāyāma* and elevation of *prāṇāyāma* on the basis of *kāla* and *saṃkhyā*.

**Chapter XXXIX:**

Out of the four stages in *yoga* the first stage called *ārambhāvasthā* has been discussed here. *prāṇāyāma* is one of the means of attainment of this stage. In this *meru kumbhaka* has been given great importance. This *kumbhaka* in the longer run culminates in *nisarga kumbhaka*. The importance, characteristics, results of this has been elaborately discussed along with the technique of piercing of *ādhārācakra*, *pīthoththāna*, *agniḥjaya* etc.

**Chapter XL:**

There is a description of the techniques of controlling ten *vāyus* such as *prāṇa*, *apāna*, *nāga*, *kūrma* etc. Different practices like *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* etc. are discussed on the basis of their duration. Thus the importance of *kāla* in the attainment of *siddhis* in *haṭhayoga* is explained.

**Chapter XLI:**

This chapter describes stages of *pratyāhāra* and *ghaṭāvasthā*. There is a mention of *marmas* or vital points in the body and their relationship with the removal of certain disorders by practising *pratyāhāra* on those vital points. Thus here we find the description of *pratyāhāra* according to *yājñavalkya* and *sūtasamhitā*.

**Chapter XLII:**

It describes the state of *paricayāvasthā* in which the *prāṇā* enters the *suṣumnā* and travels up. To reach this state, the intensity of *nisarga kumbhaka* required is mentioned.

**Chapter XLIII:**

There is a discussion about the effects of the process of *śakticālana*. Through the long practice of *prāṇāyāma*, *kuṇḍalinī* is aroused and it ascends to the *sahasrāra* after piercing the three knots, as a result of which one attains the success in the stability of *bindu*, stability of mental activities and in *vajrolī* etc.

**Chapter XLIV:**

The process of *śakticālana* is elaborately described. Arousal of *kuṇḍalinī* through *prāṇāyāma*, the process of *sarasvatī cālana*, piercing of the *cakras* and *granthis* (knots) are the topics discussed with their results.

**Chapter XLV:**

*utkarṣa prāṇāyāma* forms an integral part of *śakticālana*. An elaborate narration of *utkarṣa prāṇāyāma* has been provided in this chapter.

**Chapter XLVI:**

It deals with the state of *niṣpatti*, mainly related to *dhāraṇā*. An attempt has been made to co-ordinate the concept

and practice of *dhāraṇā* as explained in the PYS and in *haṭha* texts. On the basis of duration of *dhāraṇā* leading to proficiency in it and following the results a co-ordination is attempted with the results of *saṁyama*. Therefore, this chapter is named as *saṁyamasiddhikāla vivecana*.

### Chapter XLII:

In the light of the supernatural powers resulting from the process of *saṁyama* as described in the PYS different kinds of *dhāraṇā* of *haṭhayoga* are described in this chapter. It is indicated that different *dhāraṇās* of *haṭhayoga* on five elements lead to the attainment of *vivekakhyāti*. In an attempt of co-ordination with the PYS the terms of PYS like *madhumati*, *upasarga*, *kleśabīja*, *viśoka* etc. have been profusely used.

### Chapter XLVIII:

This chapter also discusses the attainment of supernatural powers through *dhāraṇā* in which seven and ten types have been mentioned. Thus by the practice of *dhāraṇā* how various disorders are removed and how one attains the feeling of well-being has been described.

### Chapter XLIX:

This chapter elaborately discusses the topic of *dhyāna* in the light of description of PYS. Views of other authorities like *purāṇas* etc. on *dhyāna* have been synthesised. Different topics related with *dhyāna* such as definition, characteristics, *saṁyama-nirguṇā dhyāna*, duration of *dhyāna*, *sūkṣma-sthūla dhyāna*, *sabīja-nirbīja dhyāna*, *dhyāna* on the various *cakras* according to *haṭhayoga*, *nirguṇā dhyāna* in *śāmbhavi-mudrā*, *saṁyama dhyāna-mudrā*, *dhyāna* ultimately leading to the state of *saṁprajñāta* and *asaṁprajñāta* or void state etc. are elaborately discussed.

## Chapter L:

This chapter is also related to the description of *dhyāna* in which elaborate techniques and experiences of *saguṇa* and *nirguṇa dhyāna* are discussed. To attain *agarbha-dhyāna* from *sagarbha-dhyāna* and from *sabīja-dhyāna* to *nirbīja-dhyāna* the mind has to be stabilised which is done by *dhyāna* of *īśvara* with loving devotion. It is a superior technique along with *viveka*, *vairāgya*, *abhyāsa* and control of *prāṇa*. There is an elaborate description of *bhrūmadhya-dhyāna*, *nāsāgra-dhyāna*, *vyōm-dhyāna*, *ājñā-dhyāna*, *ātma-dhyāna*, *śiva-dhyāna* etc. Similarly, *sadhūma* and *nirdhūma dhyāna* in the *nirguṇa* type has been presented along with its experiences in a lucid manner.

## Chapter LI:

It describes characteristics of *samādhi* and its varieties of *saṃprajñāta*, *asaṃprajñāta*, *sabīja* and *nirbīja*. The process of going to *samādhi* from *dhyāna* has been described in terms of duration the state is held. In this context a co-ordination has been attempted with *unmanī* state, union of *kuṇḍalinī* in the *sahasrāra*, balanced state of *guṇas*, *vyūthāna* state and *saṃskāranirodha* as mentioned in the PYS.

## Chapter LII:

Description of *apakarṣa prāṇāyāma* is found here in which there is a discussion about how the *prāṇa* is ascended to *sahasrāra* through *suṣumnā* channel while piercing different *cakras* and descended downwards. There is also a description of the technique of absorbing *prāṇa* into the three units of OM, namely, A, U and M.

## Chapter LIII:

Technique of *utkrānti prāṇāyāma* is given here. When a *yogī* wishes to leave his mortal coil at will he uses this type of *prāṇāyāma*. He withdraws all his sense organs into the

mind and with the combination of *prāṇā* leads through all the *cakras* to the *sahasrāra* where with the union of *parama śiva* and contemplating on *praṇava* leaves his *prāṇa* through *brahmarandhra*. Similarly, when the *yogī* becomes aware that his death is approaching and if he does not want to leave his body, resorts to the same technique and holds the *prāṇa* in *sahasrāra* until the time of death passes off. Thus he can voluntarily avoid the time of death.

### Chapter LIV:

This chapter on *nādānusandhāna* discusses the technique of listening to the *anāhatanāda* and absorption of the mind into it. In the context of *nāda* the four stages of *ārambha*, *ghaṭa*, *paricaya* and *niṣpatti* have been described. There is a description of the experiences of different kinds of *nāda* resulting from the piercing of every knot. In this connection, the four stages of *nāda*, namely, *parā*, *paśyantī*, *madhyamā* and *vaikhari* and their conditions have been described.

### Chapter LV:

In this chapter on *rājayoga* how the various practices of *haṭhayoga* lead to the attainment of the state of *rājayoga* has been described. The topics such as the conditions of a *rājayogī*, transformation of *haṁsa mantra* into *soham mantra*, union of *prāṇa* and *apāna*, are discussed at length.

### Chapter LVI:

How to know the time of approaching of death has been explained with the help of the quotations from different *purāṇas*. The life-span has been decided on the basis of flow of breath through the nostrils. In this connection *chāyā-puruṣa lakṣaṇa* and other indications of death have been described.

With this the text ends.

### Chapter L:

This chapter is also related to the description of *dhyāna* in which elaborate techniques and experiences of *saguṇa* and *nirguṇa dhyāna* are discussed. To attain *agarbha-dhyāna* from *sagarbha-dhyāna* and from *sabīja-dhyāna* to *nirbīja-dhyāna* the mind has to be stabilised which is done by *dhyāna* of *īśvara* with loving devotion. It is a superior technique along with *viveka*, *vairāgya*, *abhyāsa* and control of *prāṇa*. There is an elaborate description of *bhrūmadhya-dhyāna*, *nāsāgra-dhyāna*, *vyōm-dhyāna*, *ātmā-dhyāna*, *śiva-dhyāna* etc. Similarly, *sadhūma* and *nirdhūma dhyāna* in the *nirguṇa* type has been presented along with its experiences in a lucid manner.

### Chapter LI:

It describes characteristics of *samādhi* and its varieties of *saṃprajñāta*, *asaṃprajñāta*, *sabīja* and *nirbīja*. The process of going to *samādhi* from *dhyāna* has been described in terms of duration the state is held. In this context a co-ordination has been attempted with *unmanī* state, union of *kuṇḍalinī* in the *sahasrāra*, balanced state of *guṇas*, *vyūthāna* state and *saṃskāranirodha* as mentioned in the PYS.

### Chapter LII:

Description of *apakaṛṣa prāṇāyāma* is found here in which there is a discussion about how the *prāṇa* is ascended to *sahasrāra* through *suṣumnā* channel while piercing different *cakras* and descended downwards. There is also a description of the technique of absorbing *prāṇa* into the three units of OM, namely, A, U and M.

### Chapter LIII:

Technique of *utkrānti prāṇāyāma* is given here. When a *yogī* wishes to leave his mortal coil at will he uses this type of *prāṇāyāma*. He withdraws all his sense organs into the

mind and with the combination of *prāṇā* leads through all the *cakras* to the *sahasrāra* where with the union of *parama śiva* and contemplating on *praṇava* leaves his *prāṇa* through *brahmarandhra*. Similarly, when the *yogī* becomes aware that his death is approaching and if he does not want to leave his body, resorts to the same technique and holds the *prāṇa* in *sahasrāra* until the time of death passes off. Thus he can voluntarily avoid the time of death.

### Chapter LIV:

This chapter on *nādānusandhāna* discusses the technique of listening to the *anāhatanāda* and absorption of the mind into it. In the context of *nāda* the four stages of *āraṃbha*, *ghaṭa*, *paricaya* and *niṣpatti* have been described. There is a description of the experiences of different kinds of *nāda* resulting from the piercing of every knot. In this connection, the four stages of *nāda*, namely, *parā*, *paśyantī*, *madhyama* and *vaikhari* and their conditions have been described.

### Chapter LV:

In this chapter on *rājayoga* how the various practices of *haṭhayoga* lead to the attainment of the state of *rājayoga* has been described. The topics such as the conditions of a *rājayogī*, transformation of *haṃsa mantra* into *sohaṃ mantra*, union of *prāṇa* and *apāna*, are discussed at length.

### Chapter LVI:

How to know the time of approaching of death has been explained with the help of the quotations from different *purāṇas*. The life-span has been decided on the basis of flow of breath through the nostrils. In this connection *chāyā-puruṣa lakṣaṇa* and other indications of death have been described.

With this the text ends.



## Critical Appraisal of the Text

During the period of *sundaradeva* there were innumerable cults and traditions working on the name of 'ādhyātma' (spirituality). Apart from the influence of Buddhism and Jainism on the masses, there were also branches and sub-branches of the *śaḍdarśanas*. However, the secular and practical nature of *yoga* was acceptable to all. They not only adopted *yoga* but also contributed towards development of *yoga*. Thus the principles of all these various cults were so intermingled with *yoga* that the original nature of *yoga* was difficult to be recognised. The influence of *bhakti*, *laya*, *tantra*, *Jaina*, *vedānta*, *purāṇa* is seen on *yoga*. To isolate *yoga* from these mutations and present in its chaste form was done by scholars like *sundaradeva*. Without refuting any system *sundaradeva* accepted all the authoritative opinions about *haṭhayoga* but maintained its original nature. This is why we find various quotations in his treatise that support the principles of *haṭhayoga*.

All the principles of *haṭhayoga* are based on the concept of 'prāṇa'. *prāṇa* is the most essential feature of life. Since mind is controlled by *prāṇa*, it is the controller of mind. Thus the whole efforts of *haṭhayoga* consists of controlling the mind through *prāṇa*. That is why the author has offered his salutations to 'prāṇa' in the beginning of his treatise.

The author has rightly emphasised the need and importance of controlling *prāṇa* by means of *prāṇāyāma* for attaining success in *yoga*. In this regard he refers to *apakva* (unbaked) state and *pakva* (baked) state. The state of *pakva* body is attained best through the practice of *prāṇāyāma*.

The author had a practical experience of *yogic* practices which he performed under the guidance of his *guru*. Therefore, he was aware of the difficulties faced by the

beginners of *yoga* and without ignoring these he has tried to explain them in detail.

For the effective practice of *yoga* selection of suitable place and season is very important in the absence of which one is likely to suffer from such problems as loss of memory, dumbness, deafness, blindness, fever, lethargy etc. The author has emphasised on this point and has supported the suggestions given in *haṭhapradīpikā*.

Due to some faults in the practice of *yoga*, if a *sādhaka* suffers from any difficulties he relies on such methods as *pañcabhūta dhāraṇā*, especially on the troubled spot, *prāṇāyāma*, etc. in absence of adequate medical aid. The remedies suggested are based on the natural principles. In this discussion we find the reflections of his medical knowledge which we do not find in other texts.

\*\*\*

## Diet

All the *yoga* texts emphasize on the importance of a particular diet for the practice of *yoga*. However, the detailed discussion with subtleties on diet that one finds here is not available in other texts. From Vedic times it has been recognised that purity of diet brings increase and purity of *sattvaguṇa* which refines memory. While explaining this view the author discusses and analyses the effects of meagre eating or overeating on the body and mind. There is a novelty in the description of the prescribed rules of diet for *bhikṣus*, *sanyāsi* and *paramahaṃsa*, as also the effects of heavy food on the *prāṇasādhana* and details of selected or prohibited food items. During the period of *sādhana*, salt intake is prohibited except the use of rock-salt whenever felt necessary. Food

with pungent, sour, bitter tastes is prohibited on account of its production of heat in the body. These considerations are based on the principles of *āyurveda*.

### Characteristics of a *sādhaka*

By way of characteristics of the *śādhaka* the author discusses the daily routine for him, the time and the duration of the practice according to the nature of practice. On the basis of the inclination towards the practice the *śādhakas* are divided into three categories out of which '*uttara*' *sādhaka* is considered to be superior. It has also been explained why in the place of practice at night *ghṛee* lamp should be lighted in place of oil lamp.

### *yamas* and *niyamas*

According to the author the observance of *yamas* and *niyamas* should be done until one attains *vivekakhyāti*. He accepts the division of *yamas* and *niyamas* as ten each according to *yājñavalkya*. However, the description of *himsā* and *asatya*, are elaborately classified as direct (*kṛta*), indirect (*kārita*) and consented (*anumodita*).

### *āsanas*

'If *yamas* and *niyamas* are considered as seeds of *yoga*, then the *āsanas* and *prāṇāyāmas* are their sprouts,' says the author in the poetical language. The special feature about the discussion on *āsanas* by the author is that he describes and classifies *āsanas* according to diseases based on *vāta* and *kapha*. Similarly he classifies them according to their utility in *nādisuddhi*, arousal of *kuṇḍalinī*, practice of *prāṇāyāma* and for the peace of mind. The description of *śavāsana* is some what different in that both the hands are rested on the chest and gaze directed at the tip of the nose. In one place he used three synonyms for *padmāsana* as *ambujāsana*, *saroruha* and *abja*. Similarly, he uses '*viṣṭara*' as a synonym for *āsana*. Such synonyms are rarely used by the same author. During

the practice of *āsanas* he recommends rice and buttermilk with rock-salt. It is also suggested to practice *prāṇāyāma* and *mudrās* along with the practice of *āsanas*.

### **aṣṭakarma**

There seems to be two traditions in the practice of purificatory processes or *kriyās*. One is that of *aṣṭakarmas* and the other *ṣaṭkarma*. *haṭhaprāṇīkā* describes *ṣaṭkarmas* while *haṭharatnāvalī* and *haṭhatattvakaumudī* are the advocate of *aṣṭakarmas*. In addition to *ṣaṭkarmas* described by the *haṭhapradīpikā*, *cakrikarma* and *āntarnaulī* are the two extra *kriyās* included in *aṣṭakarmas*. (For details refer to *haṭharatnāvalī* published by the Lonavla Yoga Institute (India), 2002). Apart from these *kriyās* *sundaradeva* has included such *kriyās* or practices which are preliminary to *prāṇāyāma* and helps in purification of *nāḍīs* and easy entrance of *prāṇa* into the *suṣumnā*. These are not known to the modern *yoga* practitioners. Such practices include *merucālana*, *cakribandha*, *tānābhyāsa* and *cāraṇā*.

### **kumbhaka**

The eight varieties such as *sūryabhedana*, *ujjāyī* etc. are well-known. But their application in theory has been discussed by *sundaradeva* on the basis of his medical experience. *sūryabhedana* and *ujjāyī* produce heat in the body as a result of which disorders of *kapha*, *vāta*, worms are removed. Similarly, *śītalī* and *sītkāri* are capable of removing fever, heat, thirst etc. due to their cooling effect. Other less known varieties of *kumbhaka* such as *utkarṣa*, *apakarṣa*, *sahaja*, *bhūtaśuddhi*, *jīvacāla*, *merucāla* are taken from 'Kumbhaka Paddhati'. (For details see *Kumbhaka Paddhati* published by Lonavla Yoga Institute (India), 2000).

### **Importance of the Practice**

For the regulation of *prāṇic* activity in the body

practice of *prāṇāyāma* plays a prominent role. One chapter is devoted to emphasize on this fact. With the intensive practice all the impurities are removed from the body, physical lethargy is overcome, group of diseases is destroyed and one attains desired utility of especially that of *kākacañcu kumbhaka*, where one sucks the air through mouth, which is greatly praised. Similarly, controlling the *vāyu* in different parts of the body has been advocated for removal of different disorders. This is important from the therapeutical point of view.

### ***mudrās***

According to the author just as following of *yamas* etc. is useful in *samādhi*, similarly, in *haṭhayoga* tradition *aṣṭakarmas* and *mudrās* have a great utility. The topic of *mudrās* has been elaborately discussed in six chapters out of which one chapter is devoted to the significance of *mudrās* in *yoga*. Another chapter defines *mudrā* and discusses *viparītakaraṇī* and *khecarī mudrā*. In the practice of *viparītakaraṇī* the suggestion of closing the right nostril (*sūryanāḍī*) with cotton gives new information. Similarly, for the elongation of the tongue for the practice of '*lambikā vidhi*' has been described. In this connection it is to be noted that the *khecarī* is described as *bāhya* (external) and *ābhyantara* (internal). In *bāhya* variety the tongue is elongated and directed into the nasopharyngeal cavity, while the *ābhyantara* variety renders the mind void. For the success in *khecarī* there is an elaborate description of the technique using *mantra*.

*mūlabandha*, *uḍḍiānabandha*, *jālandharabandha*, *mahāmudrā*, *mahāvedha*, *mahābandha* have been described in one chapter where their techniques and effects are given in detail. It is stated that one which practices *uḍḍiānabandha* four times a day, destroys group of diseases by purifying the *vāyu* at the navel region. The effects of *jālandharabandha*

and *khecarī mudrā* have been differentiated. The practice of *mudrās* in *yoga* lead to *nāḍicālana* (activation of *nāḍis*), *bindudhāraṇa*, removal of demerits, annihilation of diseases, increase in the energy and entrance of *prāṇa* into the *brahmarandhra*.

In recognition of the great utility of the triad of *vajrolī*, *amarolī* and *sahajolī* in *bindusiddhi*, it has been dealt with separately. It contributes to the great strength and beauty. Since there is a mutual correlation among *nāda*, *bindu* and *manas* control of one brings control and success in others. Thus *bindusiddhi* also contributes to the desired effects in *yoga*.

Like the utility of *prāṇa-sādhana* in *yoga*, *mantra-sādhana* is equally important. The nature of *kuṇḍalinī* is not only that of *prāṇa* but also that of *mantra*. Thus with the help of *mantra*, it is possible to arouse *kuṇḍalinī* and successfully lead it upto *sahasrāra*. On the basis of the *tāntric* authorities the author has thrown light on the utility of *kuṇḍalinī sādhnā* in the form of *mantra*. However, for the successful results one requires to develop *vairāgya* and freedom from the instinctual urges.

### ***yoga-śārīra***

In any *yogic* practice body plays a prominent role. Therefore, it is necessary to have adequate knowledge of the structure and function of the various parts of the body. Although all texts of *yoga* more or less give description of body useful in *yoga*, this text discusses the topic of body extensively. It describes the locations in the body of *candra* and *sūrya*, *idā* and *piṅgalā* and flow of nectar or poison through them, *jīva*, *kanda*, *brahmarandhra*, *jaṭharāgni*, *kuṇḍalinī* etc. in a detailed manner. This information is useful for deriving the benefits of the *yogic* practices.

The body is called *brahmapura* because Brahman in the form of *jīva* resides in it bound by the past karmas and *saṃskāras*. This *jīva* governs the body through the inspirations and expirations 21600 times a day from the *candranāḍī* and *sūryanāḍī* and expresses himself in the form of 'ham' and 'saḥ'. This is known as *ajapājapa*. Through the various techniques of *yoga* this sequence is changed in 'saḥ' and 'aḥam' meaning 'so'ham'.

One and the same *prāṇa* pervading throughout the body is classified into ten *vāyus* according to their different functions. Out of these *prāṇa* and *apāna* are the chief. These play a vital role in digestion, absorption of food, nutrition and elimination.

In this connection there is an elaborate description of 14 *nāḍīs*, their location and functions. Despite being an Ayurvedic physician *sundaradeva* does not discriminate in the terms *śīrā*, *dhamanī* and *nāḍī* and consider them as synonyms. However, *āyurveda* makes difference between these three. Out of these *nāḍīs*, the utility of *idā*, *piṅgalā* and *suṣumnā* in *sādhana* has been greatly emphasised.

The sixteen *ādhāras* (vital points) have also an important place. These have been elaborately described with their location, function and effects which is important not only in *sādhana* but also removing some disorders.

Without piercing through the *cakras* the practice of *haṭhayoga* is incomplete. The location of *cakras* has been considered within the *suṣumnā nāḍī*. Although the description of *cakras* forms a separate topic in other *haṭha* texts, *sundaradeva* has preferred to deal with it in the chapter on *yoga-śārīra* which is significant. The author considers the *mūlādhāra*, *ājñā* and *sahasrāra* as most important *cakras* and

has elaborately described their petals, colour, presiding deity and their effects. In this connection the location of *kanda* and utility of *yonimudrā* in piercing *mūlacakra* described is worth noting. The piercing of *cakras* lead to the state of equilibrium in the three *guṇas* of *sattva*, *rajas* and *tamas* and control over thirst, hunger, old age, premature death etc. discussion of *yoga-śārīra* is a special contribution of *sundaradeva*.

### ***nāḍīśuddhi***

While differentiating between *aṣṭakarma* and *nāḍīśodhana* the author says that through the practice of *aṣṭakarmas* the morbidities like *kapha* etc. in the gross body are removed which is a gross purificatory process. But the impurities from the *nāḍīs* could be removed only through the process of *nāḍīśodhana*. Without *nāḍīśuddhi* one does not succeed in the practice of *prāṇāyāma* etc. The emphasis given by the author on the *nāḍīśuddhi* can be noted from the fact that he has devoted 90 verses to explain the significance of *nāḍīśuddhi*, caution to be exercised before its practice, region, place, season for the practice and the diet explained in a great detail.

The discussion on various methods of *nāḍīśuddhi*, helpful special diet etc. gives quite a new information. In addition to the types of *nāḍīśuddhi* advocated by *brahmā*, *viṣṇu* and *rudra*, the author described four more types of *nāḍīśuddhi* which we find here for the first time. Similarly, while suggesting items of food there is a special mention of *moong-dāla*, *ṣaṣṭika* (a special variety of rice which harvests in six months), *maṇḍa*, cow-ghee, *pālaka* (spinach), dried ginger, cumin, *khicadi*, *yavavāṭa*, *pāyasa* etc.

The period required for attaining success in *nāḍīśuddhi* depends on the quality of the *sādhaka*. If one practises it



along with following the *yamas* and *niyamas*, the success is attained in three months according to the author. Otherwise one may take more time even upto one year.

### ***prāṇāyāma***

According to *yogic* tradition the measure of the body is considered 96 digits of one's own fingers. The measure of *prāṇa* is stated to be 12 digits more outside the body. A *yogī* attains proficiency in yoga as he reduces this measure of 12 digits as far as possible. Mental activity depends on the activity of *prāṇa*. By controlling the activity of *prāṇa* one is able to regulate the activities of *citta* and sense organs. Therefore, *prāṇāyāma* is considered as a potential means for the control of *prāṇic* activity. On the basis of the definition of *prāṇāyāma* by the *patañjala yogasūtras* *sundaradeva* has classified *prāṇāyāma* as *pūraka*, *kumbhaka* and *recaka* which are made prolonged and subtle on the basis of *deśa*, *kāla* and *saṃkhyā*. This has been discussed on practical level. Since the control of *prāṇic* impulses regulate mental activities various methods of regulation of *prāṇa* have been suggested. In this respect characteristics of *udghāta* and its *mātrās* have been discussed. Nine methods of measuring *mātrās* in *prāṇāyāma* are found mentioned only in this text. Thus all details about *prāṇāyāma* desired by the practitioner are found here.

Real states of yoga start after the control of *prāṇa* and *agni* through the practice of *prāṇāyāma* and *āsana*. These states of progress in yoga are called *avasthā-catustaya* which are named as i. *ārambhāvasthā*, ii. *ghaṭāvasthā*, iii. *paricayāvasthā* and iv. *niṣpatti-avasthā*. In these states are included *pratīyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna*, *saṃādhi*, *saṃyama* and helpful practices like *śakticālana*, *utkarṣa prāṇāyāma* etc.

#### **i. *ārambhāvasthā***

Before the beginning of this state it is necessary that

the *sādhaka* has attained *nāḍīśuddhi* through the practice of *mitāhāra*, *yama*, *niyama*, *āsana*, *mudrā*, *kumbhaka*, recitation of OM, *īśvarapraṇidhāna* etc. During *ārambhāvasthā* when *kumbhaka* is prolonged the hunger increases, sweating, tremors and levitation are experienced. According to *sundaradeva* one should engage in arousal of *kuṇḍalinī* and piercing of *cakras* only after attaining *āsanajaya* and *vāyujaya* during *ārambhāvasthā*.

Although different *yoga* texts refer to the ten *vāyus* and their functions, it is only in this text that we find the techniques described of controlling the ten *vāyus*. Also we get scholarly explanation of the '*sapta-prāṇta-bhūmi*' mentioned in the *yogasūtras* of *patañjali*.

## ii. *ghaṭāvasthā*

*sundaradeva* does not consider any difference between *ghaṭāvasthā* and *pratyāhāra*. As the *sattvaguṇa* in *sādhaka* increases by the practice of *yamas* and *niyamas*, his mind attains stability. *prāṇa* ascends to the *brahmarandhra*, leaving the channels of *sūrya* and *candra* and there forms the union of *prāṇa* with *apāna* and *jīvātmā* with *paramātmā*. As a result of this *sādhaka* attains such powers as clair-audience, entering into the body of others, memory of the past life, and power of speech. The author refers to various vital spots in the body with their locations and discusses various disorders related to these and their remedies.

## iii. *parīcayāvasthā*

While discussing the results of *parīcayāvasthā* it is said that the *sādhaka* could see his 'Triad of *karma*' for which it is necessary to develop capacity of *nisarga-kumbhaka* for ten *ghaṭikās* meaning 4 hours. After attaining this state one attains the control over the *prāṇa* and modifications of the mind and the *vāsanās* characterised by the *kevala-kumbhaka* and

awakening of the *kuṇḍalinī*. Since *śakticālana* and *utkarṣa-kumbhaka* are used in attaining the state of *paricayāvasthā*, these have been elaborately discussed. With *śakticālana* the three *granthis* are pierced and the *yogī* attains the stability of *bindu* and the body. The effects of *utkarṣa prāṇāyāma* have been mentioned in terms of piercing of *cakras* and its effect on the whole body.

#### iv. *niṣpatti-avasthā*

During this state when *jīva* along with *prāṇa* and *manas* enters *suṣumnā* after the arousal of *kuṇḍalinī* one gets the experience of 'so 'ham' state. This is referred to as a state of *saṁyama* in *pātañjala yoga* under which are included *dhāraṇa*, *dhyāna* and *samādhi*. This is also known as *antaraṅga yoga*. *dhāraṇā* to be effective has to be of five *ghaṭikās*, i.e., two hours. The results obtained from the different durations of practice of *dhāraṇā* are found mentioned only in this text. Similarly, kinds of *dhāraṇā* on different spots of *dhāraṇā*, *pañcabhūta dhāraṇā*, *mānasī dhāraṇā*, *sapta dhāraṇā* and their results have been elaborately discussed in one place here.

The difference between *dhyāna* and *samādhi* by the author thus: so long as there exist the subtle *tanmātrās* like *śabda* etc. in the *indriyas* like ear etc, it is the state of *dhyāna*, while the absorption of *tanmātrās* leads to *samādhi*. In support of this view the author has quoted the references to *dhyāna* from *patañjali*, *purāṇas* etc. and presented the synthetic view. Similarly, he has discussed *saguṇa-nirguṇa dhyānamudrā* according to *haṭhayoga* under which are included *dhyāna* on various aspects of *īśvara* and the experiences of the *yogīs* in *sadhūma* and *vidhūma dhyāna*.

The final stage in *niṣpatti* is *samādhi*. In this both *saṁprajñāta* and *asaṁprajñāta* types have been critically appraised on the basis of various characteristics of *saḥaja-*

*nirbīja samādhi*, the ultimate condition during *samādhi* and procedures to be followed to return from the state of *samādhi* have been elaborately discussed.

During the process of return from *samādhi* practice of *apakarṣa prāṇāyāma* is used. By using this *prāṇāyāma*, the *prāṇa* centred in the *sahasrāra* is gradually brought back to its original position and the *yogī* returns to the normal condition.

If a *yogī* decides to leave his body he resorts to the *utkrānti prāṇāyāma*. The author explains vividly the process of leaving the body. However, when he perceives the moment of his death but does not want to leave, his body the process to be followed is also specially described.

In a separate chapter the author has described the above mentioned four stages in relation to the discussion of *nādānusandhāna* in *haṭhapradīpikā* where he has mentioned different *nādas* are produced when various *cakras* in sequence are pierced.

Thus the practice of *haṭhayoga* culminates into *rājayoga*. The similarities between *laya* and *rājayoga* have been described in a separate chapter.

The last chapter deals with the perception of the time of death on the basis of certain omens and the characteristics of '*chāyāpuruṣa*'.

When we consider the contents of the text we find that the doctrines of *haṭhayoga* have been elaborately explained and an attempt has been made by the author to establish co-ordination between the concepts in *yogasūtras*, *purāṇas* etc. and about the concepts of *yoga*. In this endeavour *sundaradeva* has succeeded and his efforts are laudable.

**Method of editing —**

The editors had to manage editing this text despite certain limitations.

i) Even though we have tried our best we could collect only two MSS. The third Ms. Obtained from Chambers has not been of any significant help in any way as it is very much an alien to the MSS 'a' and 'b'.

ii) There are number of corrupt readings, might be due to mistake of the scribe. We have tried to present a fairly compromised version based on the pair of MSS consulted. However, we have tried to give the correct translation on the basis of the demand of a particular technique or topic/ subject. Our object is to explore the hitherto unknown areas of Haṭhayoga. We decided not to interfere much with the original reading of the text.

iii) The book has been divided broadly into nine Ullāsas by the author. This is not done by the author on the basis of the subject dealt in an Ullāsa. Beginning and end of the first Ullāsa is not mentioned, therefore, could not be determined by the editors. It is also not mentioned where the third, fourth and fifth Ullāsa would begin.

iv) This text is divided into fifty-six Udyotas or Chapters. Each Udyota ends with 'various' reading such as — vividecanodyotaḥ, — vivecano nāmodyotaḥ, — kathanodyotaḥ, — norūpakodyotaḥ.

\*\*\*

We wish that the wise readers will derive adequate benefit from this vast pool of knowledge.

--Dr. M. L. Gharote

--Dr. Parimal Devnath

--Dr. Vijay Kant Jha

# *Scheme of Transliteration*

**Letters, their sounds and description  
of these sounds**

## Simple Vowels—

ॐ	om	like	o	in	home
अ	a	„	a	„	but
आ	ā	„	a	„	far
इ	i	„	i	„	pin
ई	ī	„	ee	„	feel
उ	u	„	u	„	fulsome
ऊ	ū	„	oo	„	wool
ऋ	r	„	r	„	German

## Diphthongs—

ए	e	„	a	„	fate
ऐ	ai	„	ai	„	aisle (but not drawled out)
ओ	o	„	o	„	over
औ	au	„	ou	„	ounce but not drawled out)

## Gutturals--

क	k	„	k	„	kill
ख	kh	„	kh	„	ink-horn
ग	g	„	g	„	girl
घ	gh	„	gh	„	longhouse
ङ	ñ	„	n	„	king or ink

## Palatals—

च	c	„	ca	„	church
छ	ch	„	like the sound in Churchill		
ज	j	„	j	in	join
झ	jh	„	palatal 'z' in azure		
ञ	ñ	„	n	in	pinch

## Cerebrals--

ट	t	„	t	„	tub
ठ	th	„	th	„	pot-house
ड	d	„	dh	„	dog

४	dh	„	dh	„	mad-house
५	n	„	n	„	splinter or and

## Dentals — -

त	t	„ dental ‘t’ as in ‘thin’ or like the French ‘T’		
थ	th	„	th	in thunder
द	d	„	th	„ then
ध	dh	„	th	„ this
न	n	„	n	„ no

**Labials —**

प	p	..	प	..	paw
फ	ph	..	फ	..	top-heavy or gh in lough
ब	b	..	ब	..	balm
भ	bh	..	भ	..	hob-house
म	m	..	म	..	mat

### Semi-vowels —

य	y	..	y	..	yawn
र	r	..	r	..	rub
ल	l	..	l	..	lo
व	v	..	w	..	wane

**Spirants —**

श	ś	„	r	sh	ashes
ष	ṣ	„	a strong lingual with rounded lips		
स	s	„	s	„	sun

**Aspirate—**

h h h hum

nasalised ण् as in संयम (saṃyama) — ण्  
visarga ————— ह

# हठतत्वकौमुदी

## Haṭhatatvakaumudī

### Chapter — 1

॥ <sup>1</sup>श्रीगणेशाय नमः ॥

॥ *śrīgaṇeśāya namaḥ* ॥

Tr. Salutation to *śrīgaṇeśa* !

सानन्दं हृदि मुनिभिः स्वरूपनिष्ठैस्

तादात्म्यं चिरसहजे गतैः स्वरूपे ॥

यो ध्यातः परसुखभूर्निज<sup>2</sup>प्रकाशो-

दयात्<sup>3</sup> स शमसुखमादिनाथ ईशः ॥ १ ॥

*sānandaṃ hṛdi munibhiḥ svarūpaniṣṭhaiḥ*

*tādātmyaṃ cīrasahaje gataiḥ svarūpe* ॥

*yo dhyātaḥ parasukhabhūrnijaparakāśo-*

*dayāt sa śamasukhamādinātha īśaḥ* ॥ 1 ॥

Tr. *munis*, who are devoted to their own selves, who have attained the innate (natural) state forever, and who have become one with that (*brahman*), who is meditated upon by them as the Self through enlightenment, is *īśa* the *ādinātha*, (full of) peace and Bliss. 1.

प्रणम्य योगीश्वरविश्वरूपगुरोः पदाम्भोजमभीष्टसिद्धिदम् ।

आरोढुमिच्छोः परराजसौधनिःश्रेणिकां<sup>4</sup> यष्टिमिवाऽवलम्बदाम् ॥ २ ॥

*praṇamya yogīśvaraviśvarūpa-*

*guroḥ padāmbhojamabhīṣṭasiddhidam* ॥

*āroḍhumicchoḥ pararājasaudha-*

*niḥśreṇikāṃ yaṣṭimivāvalambadām* ॥ 2 ॥

Tr. With a desire to climb the rungs of the Supreme Royal Palace with the support of a stick (the state beyond), I salute the lotus feet of the Universal *guru* of the great *yogīs*, who fulfills the (ultimate) accomplishment and take him as the (final) support. 2.

आकृष्य योगहृदयात् सारं कुर्वेऽस्तसंशयाम् ।

हठाम्यासायात्पथियां हठ<sup>5</sup>सर्वस्वकौमुदीम् ॥ ३ ॥

1. ओम् —b. 2. मूर्तिज —b. 3. प्रकाशोदयात् —b. 4. तिःश्रेणिकां —b. 5. नोहठ —b.



*ākṛṣya yogahṛdayāt sārāṃ kurve'stasaṃśayām |  
hathābhyāsāyālpadhiyām haṭhasarvasvakaumudīm || 3 |*

**Tr.** I prepare *haṭhasarvasvakaumudī*, a condensation of *yogahṛdaya*, removing all the doubts for the dull-witted for the practice of *hatha*. 3.

**Note:** *yogahṛdaya* is one of the author's important texts. 3.

**युग्मम् —**

*yugmam*

(Here follows) a *śloka*—

**यश्चेष्टया स्वप्रियया<sup>1</sup> स्थितोऽन्तर्व्याप्यात्मिनं<sup>2</sup> ब्रह्मपुरं शरीरम्<sup>3</sup>  
नमोऽस्तु कालामृतरूपिणे मे प्राणाय तस्मै मनसोऽधिपाय ॥४॥**

*yaśceṣṭayā svapriyayā sthito'ntar-*

*vyāpyātminam brahmapuram śarīram ||*

*namo'stu kālāmṛtarūpiṇe me*

*prāṇāya tasmaīmanaso'dhipāya || 4 ||*

**Tr.** I salute that *prāṇa*, the form of *kāla* (time) and *amṛta* (immortality), the lord of mind which volitionally dwells in the corporeal body, the abode of *brahma*, pervading within. 4.

**गुरुपदेशादधिलब्धशास्त्रसंकेतकः प्राणनिरोधदक्षः<sup>4</sup> ।**

**ज्ञातात्मतत्त्वो जितचित्तवृत्तिः स राजयोगं हठकर्मणैति<sup>5</sup> ॥ ५ ॥**

*gurūpadeśādadhilabdhaśāstra-*

*saṃketakah prāṇanīrodhadakṣaḥ ||*

*jñātātmatatvo jītacittavṛttiḥ*

*sa rājayogam haṭhakarmaṇaiti || 5 ||*

**Tr.** Acquiring the terse lessons laid down in the scriptures, through the teachings of the *guru*, one who is able to control the *prāṇa*, realize *ātman*, controls the modifications of the *citta*, attains *rājayoga* through *hatha* practices. 5.

**कुतर्कवादैर्बहुशास्त्रजालैर्विमोहदैस्तद् गदितुं न शक्ये ।**

**स्वात्मप्रकाशं हृदि जीवरूपं कर्मावृत्तं योगमृते न वेत्ति ॥ ६ ॥**

*kutarkavādairbahūśāstrajālair-*

*vimohadaistad gaditum na śakye ||*

1. स्वप्रियया-a. 2. व्याप्यात्मिनां -b. 3. ब्रह्मपुरशरीरम् —b. 4. दक्षः —b. 5. कर्मणैति -b.

*svātmaprakāśaṃ hṛdi jīvarūpaṃ  
karmāvṛtaṃ yogamṛte na veti ॥ 6 ॥*

**Tr.** The Light of the Self in the heart, which is in the form of *jīva* and is wrapped up in *karma*, cannot be known through absurd logic or debate, or through numerous confusing scriptural arguments, but only through *yoga*. 6.

जीवाभिधश्रीपरमात्मभिन्नं विकारजातं सकलं तनौ मुधा ।  
रुद्धाम<sup>१</sup> लोभादिमुखं<sup>२</sup> च दुःखं ज्ञानं विनैत्यस्तमिदं तु योगजम् ॥ ७ ॥  
*jīvābhidhaśrīparamātmabhinnam  
vikārajātaṃ sakalaṃ tanau mudhā ॥  
ruddhāma lobhādisukhaṃ ca duḥkhaṃ  
jñānaṃ vinaityastamidaṃ tu yogajam ॥ 7 ॥*

**Tr.** Pleasure or pain, of greed etc., which are but distortions happening in the Self (body), called *jīva*, which is alien to *śrīparamātmān*, cannot be annihilated without acquiring and inculcating the wisdom of *yoga*. 7.

ज्ञानं न योगोज्झितमस्ति मोक्षदं  
योगोऽपि न ज्ञानमृतेऽस्ति मुक्तये ॥  
जितेन्द्रियो ज्ञानपरो विरागवान्  
देवोऽपि योगेन विना न मोक्षभाक् ॥ ८ ॥  
*jñānaṃ na yogojjhitamasti mokṣadaṃ  
• yogo'pi na jñānamṛte'sti muktaye ॥  
jīteन्द्रियो jñānaparo virāgavān  
devo'pi yogena vinā na mokṣabhāk ॥ 8 ॥*

**Tr.** There exists no wisdom without *yoga* which offers liberation, so also there exists no *yoga* for liberation without knowledge. Even a god does not qualify for emancipation without *yoga*, even though he has restricted the senses, is wise and detached. 8.

अपक्व उक्तः खलु योगहीनः पक्वंस्तु योगेन बुधो विरागवान् ।  
योगाग्निना पक्व उदस्तशोको जड<sup>३</sup>स्त्वपक्वोऽर्तिगृहं स पार्थिवः ॥ ९ ॥  
*apakva uktaḥ khalu yogahīnaḥ  
pakvastu yogena budho virāgavān ॥*

1. रूपकाम -b. 2. भाद्विमुखं -b. 3. योगोस्मित -b. 4. योगो -b. 5. उदास्तशोकोजः स्त्वः -b.

*yogāgninā pakva udastaśoko*

*jadastvapakvo'rttigrahaṃ sa pāṛthivaḥ ॥ 9 ॥*

**Tr.** Bereft of *yoga*, one is known as *apakva*. A wise and detached through *yoga* is *pakva*. He who is *pakva* in the fire of *yoga* has transcended all sufferings. *apakva* is the mundane one, who is apathetic (inert) and is source of suffering for himself. 9.

**Note:** cf. Gh.S. I-8, *yogabija* 34.

**ध्यानस्थः<sup>1</sup> खे विवशोऽसौ हि योगी**

**द्वन्द्वैः शीतोष्णा<sup>2</sup>दिभिः पीड्यते न ॥**

**अन्यैः शस्त्रादिभिः चाप्यनेकै<sup>3</sup>श्च**

**चित्तं ज्ञानात् क्षोभ्यते चान्तकाले ॥ १० ॥**

*dhyānasthaḥ khe vivaśo'sau hi yogī*

*dvandvaiḥ śītoṣṇādibhiḥ pīdyate na ॥*

*anyaiḥ śāstrādibhiḥ cāpyanekaiś-*

*cittaṃ jñānāt kṣobhyate cāntakāle ॥ 10 ॥*

**Tr.** A *yogī*, in the state of oblivion, does not suffer from the dualities like heat and cold or even numerous weapons. At the time of death his *citta* may not get disturbed due to knowledge. 10.

**प्राणा यदि क्षोभमुपैति वातो दुःखैस्ततः क्षुब्धमदमनो नृणाम् ।**

**देहावसाने हृदि भावयेद्यत्तदेव<sup>4</sup> जीवस्य भवाय कारणम् ॥ ११ ॥**

*prāṇa yadi kṣobhamupaiti vāto duḥkhaistataḥ kṣubdhamadamano nṛṇām ।*

*dehāvasāne hṛdi bhāvayed-yat-*

*tadeva jīvasya bhavāya kāraṇam ॥ 11 ॥*

**Tr.** Due to grief *prāṇas* are agitated which further vitiates *vāta* disturbs the mind also of a person. At the time of departure from the body whatever one thinks forms the cause of following birth. 11.

**जिता शरीरेण सखेऽखिला नरा**

**योगीश्वरै<sup>5</sup>स्तद्विजितं<sup>6</sup> शरीरम् ॥**

**तेषां<sup>7</sup> कथं तत्सुखदुःखमूलकं**

**फलं विद्यत्ताजितसर्वतत्त्वैः ॥ १२ ॥**

1. ध्यानस्थ b. 2. शीतोष्णा b. 3. श्चाप्यनेकै -b. 4. द्यत्तदेव -a. 5. योगेश्वरै  
a. 6. विजित a. 7. अनुपलब्धपाठः b.

*jīta śarīreṇa sakhe'khlā nārā*  
*yogīśvaraistadvijitāṃ śarīram ॥*  
*teṣāṃ kathāṃ tatsukhaduḥkhamūlakāṃ*  
*phalāṃ vidhattājītasarvatatvaiḥ ॥ 12 ॥*

**Tr.** O dear! Man achieves everything through his body which is controlled by the great *yogīs*. How will they be afflicted by the very cause of happiness and suffering since they have transcended the very effects by controlling all the *tattvas*? 12.

**योगाग्निना यैः परिदग्धसप्तधात्वात्मकं पुद्गलमस्तदोषैः ।**  
**न दृश्यते योगतनुस्तु<sup>2</sup> तेषामिच्छाविहारा अमरा रमन्ते ॥१३॥**  
*yogāgninā yaiḥ paridagdhasapta-*  
*dhātvātmakāṃ pudgalamastadoṣaiḥ ॥*  
*na dṛśyate yogatanustu teṣāṃ*  
*icchāvihārā amarā ramante ॥ 13 ॥*

**Tr.** Those who have purified the body (*pudgala*) constituted of the seven bodily constituents (*dhātus*) with the fire of *yoga*, their *yogic* body is not visible. These immortals wander at their free will. 13.

**यत्राखिलानां मरणं स तत्र<sup>3</sup> योगी चिरं जीवति नास्य मृत्युः ।**  
**जीवन्ति<sup>4</sup> यस्मिन् म्रियते<sup>5</sup> स तत्र सदा<sup>6</sup> मुदा योगबलेन धीरः ॥१४॥**  
*yatrākhilānāṃ maraṇaṃ sa tatra*  
*yogī ciraṃ jīvati nāsyā mṛtyuḥ ॥*  
*jīvanti yasmin mriyate sa tatra*  
*sadā mudā yogabaleṇa dhīraḥ ॥ 14 ॥*

**Tr.** Whereas all (ordinary) human beings perish, a *yogī* does not face death, rather he lives long. On the other hand, in the matters wherein mortals live long (get entangled in the mundane world), a wise (*yogī*) happily transcends that through *yogic* powers. 14.

**ज्ञानेन पूर्णा अपरे विरक्ता विवर्धिता नश्वरपुद्गलेन ।**  
**ते योगिभिः स्युस्तु कथं सदा<sup>7</sup> कुदेहिनः शोणितमांसपिण्डाः ॥१५॥**  
*jñānena pūrṇā apare viraktā*  
*vivardhitā naśvarapudgalena ॥*

1. वमुद्गल -b. 2. तनुस् -a. 3. तीव -a. 4. जीवति -b. 5. विद्यते -b. 6. अनुपलब्धपाठः -b. 7. सदास्याः -b.

*te yogibhiḥ syustu katham sadakṣāḥ  
kudchinaḥ śonitamāmsapiṇḍāḥ ॥ 15 ॥*

**Tr.** Some yogīs got evolved with wisdom and some through detachment. How can they, who live a mundane life, excel in yoga with the bad physique which is merely a bundle of flesh and blood? 15.

*युद्धेन वीर्येण विनासिनाैव कथं जयं वीर उपैतु धीरः ।  
जयः सुखद्वेगेन<sup>1</sup> वदन्ति<sup>2</sup> योगं विना न हि ज्ञानमिह्यस्ति मुक्त्यै ॥१६॥  
yuddhena vīryeṇa vināsinaiva  
katham jayaṁ vīra upaitu dhīraḥ ॥  
jayaḥ sukhadvegena vadanti yogaṁ  
vinā na hi jñānamihāsti muktyai ॥ 16 ॥*

**Tr.** A warrior requires sword along with the valour. Wise say that victory is attained through appropriate weapon. Similarly, one cannot attain knowledge without yoga for liberation. 16.

*योगोऽपि न ज्ञानमृतेऽत्र सिध्यति कदापि पुंसां चलमानसानाम् ।  
विद्योगयोस्तत्र हि भेद ईक्ष्यते तस्मात्तयोर्भेदमवैति मूढः ॥ १७ ॥  
yogo'pi na jñānamṛte'tra sidhyati  
kadāpi puṁsām calamānasānām ॥  
vidyogayostanna hi bheda īkṣyate  
tasmāttayorbhedamavaiti mūḍhaḥ ॥ 17 ॥*

**Tr.** yoga alone does not bring success without wisdom to the man having a fickle mind. No distinction is desirable between wisdom and yoga. Only a fool would discriminate. 17.

*भवैर्भूशैर्ज्ञानमुदेति<sup>3</sup> योगो भवेन चैकेन सुसंविदैति नु<sup>4</sup> ।  
अतो न योगात्र परोऽस्ति मार्गो मोक्षप्रदः सिद्धिपदं नराणाम् ॥१८॥  
bhavairbhūśairjñānamudeti yogo  
bhavena caikena susaṁvidaiti nu ।  
ato na yogānna paro'sti mārgo  
mokṣapraḍaḥ siddhipadaṁ narāṇām ॥ 18 ॥*

**Tr.** Knowledge acquired in several lives can be attained just in one life through yoga. There is no other way except yoga which brings success in liberation to the human being. 18.

1. सुखहेन -b. 2. वदन्ति -b. 3. भवेति -a. 4. नुः -b.

देहं धातुमयं भुवो दहनतः सञ्जारये<sup>1</sup>द्योगिराद्  
 नश्यन्त्यस्य<sup>2</sup> गदाः परात्मनि लयाद् ध्यानादिकं वेधतः ॥  
 देहोषो गगनस्वरूप इव<sup>3</sup> वै सन्तिष्ठतेऽप्राणनो  
 लोके दग्धकपालवत् स्वयमहो देही वशं दृश्यते ॥ १९ ॥

*dehaṃ dhātumayaṃ bhuvo dahanataḥ sañjārayedyogirāt  
 naśyantyasya gadāḥ parātmani layād dhyānādikaṃ vedhataḥ ।  
 dehyeṣo gaganasvarūpa iva vai santiṣṭhate'prāṇano  
 loke dagdhakapālavat svayamaho dehi vaśaṃ drśyate ॥ 19 ॥*

Tr. A great yogī should purify the bodily constituents with the fire (of yoga). Thus the diseases are alleviated through absorption in *paramātmā* and meditation through *vedha* etc. In such a state, one remains like the pure sky, without *prāṇika* movement, and alas! lives in the world as if forehead burnt. 19.

रज्ज्वेव रज्जा परिवर्द्धयन्तः<sup>4</sup> प्राणेन चित्तं<sup>5</sup> तनुषु व्यवस्थितम् ।  
 नानाविचारैर्न हि साध्यमेतत्तज्जायते<sup>6</sup> तदुपाय उच्यते ॥ २० ॥  
*rajveva rajvā parivardhayantaḥ*

*prāṇena cittaṃ tanuṣu vyavasthitam ॥  
 nānāvicārainā hi sādhyametat-  
 taj-jāyate tadupāya ucyate ॥ 20 ॥*

Tr. As the fibres of a rope fasten a rope (closely), similarly, *citta* is fastened to the body by *prāṇa*. This (*prāṇa*) cannot be controlled through different views. A technique is being narrated. 20.

प्राणरोधनमृते तदुपायोऽन्यो न युक्तिमनु भेषजादिकः ।  
 प्राण एष<sup>7</sup> न हि सिध्यति सिद्धोपायमार्गमिह देहिनां विना ॥ २१ ॥  
*prāṇarodhanamṛte tadupāyo'nyo  
 na yuktimanu bheṣajādikaḥ ॥  
 prāṇa eṣa na hi sidhyati siddhopāya-  
 mārgamiha dehināṃ vinā ॥ 21 ॥*

Tr. There is no effective technique like medicine etc. than control of *prāṇa*. For human beings, control of *prāṇa* is not possible without an efficient technique as narrated by the experts. 21.

1. सन्तारये -b. 2. न प्रपन्त्यऽस्य -b. 3. श्व -b. 4. परिवर्द्धयन्तः -b. 5. प्राणनचित्तं -b. 6. नेतद्वज्जायते -a. 7. पष -h.

अज्ञातोपायमादौ कलयति धिषणां योगमार्गे विमूढः

खण्डज्ञा तेन<sup>1</sup> तेनापतति बहुतरं क्लेशराशौ मनुष्यः ॥

योऽजित्वा वायुमुच्चैः स्पृहयति तमसा योगमेषस्तपक्वम्

योगं चारुण्य मन्दः सलिलपतिमिवाकांक्षते<sup>2</sup> तर्तुमुग्रम्<sup>3</sup> ॥ २२ ॥

*ajñātopāyamādau kalayati dhiṣaṇāṃ yogamārge vimūḍhaḥ*

*khaṇḍajñātena tenāpatati bahutaraṃ kleśarāśau manuṣyaḥ ।*

*yo'jītvā vāyumuccaiḥ sprhayati tamasā yogameṣastvapakvam*  
*yogaṃ cāruhya mandah salilapatimivākāṅkṣate tartumugram ॥ 22 ॥*

Tr. Without knowing the techniques of *yoga* even intellectually, a man, due to ignorance (*tamas*), gathering half knowledge suffers immensely, who sets a lofty aim (in *yoga*) without controlling *prāṇa*. This is *apakva-yoga*. One who wishes to cross a rough ocean (of life) with the help of (*apakva-*) *yoga* is unwise. 22.

जीविते सति हि साधके मरुत् लैन्यमेति पतते न पुद्गलम् ।

यस्य तस्य कुमनोमलनाशः स्याच्छुचौ<sup>4</sup> मनसि संविदुदेति ॥ २३ ॥

*jivite sati hi sādhaḥ marut*

*lainyameti patate na pudgalaṃ ॥*

*yasya tasya kumanomalanāśaḥ*

*syāc-chucāu manasi saṃvidudeti ॥ 23 ॥*

Tr. While alive, a *sādhaka* experiences absorption of *prāṇa*, yet the body is not destroyed. When the impurities of the mind are removed and it attains purity, one attains super conscious state. 23.

आत्मज्ञानं जन्मनैकेन तस्मात्

स्याद्योगोऽतः साधकेन्द्रोऽभ्यसेत् प्राक् ॥

प्राणायामो मोक्षलब्धौ<sup>5</sup> यतीन्द्रैः

सेव्यो नित्यं पुण्यदो मुक्तिदश्च ॥ २४ ॥

*ātmajñānaṃ janmanaikena tasmāt*

*syādyogo'taḥ sādhaḥkandro'bhyaset prāk ॥*

*prāṇāyāmo mokṣalabdhyai yatindraiḥ*

*sevyo nityaṃ puṇyado muktidaśca ॥ 24 ॥*

1. खण्डाज्ञानेन a. 2. कांक्षते -b. 3. मुग्रः —b. 4. स्याच्छुचौ —a. 5. मोक्षलब्धौ —b.

**Tr.** A good *sādhaka* should first practise *yoga* to attain *ātmajnāna* in this very life itself. Therefore, a *sādhaka* should always practise *prāṇāyāma* regularly which is auspicious and which begets liberation. 24.

योगाग्निना दग्धमिदं शरीरं योगी स वै पक्व उपैति सिद्धी<sup>1</sup> ।  
 न केवलं ज्ञानमिहास्ति सिध्यै वैराग्ययुक्तं यमिनः खतुल्यम् ॥२५॥  
*yogāgninā dagdhamidaṃ śarīraṃ*  
*yogī sa vai pakva upaiti siddhī* ।  
*na kevalaṃ jñānamihāsti siddhyai*  
*vairāgyayuktaṃ yaminaḥ khatulyaṃ* ॥ 25 ॥

**Tr.** A *yogī* should temper his body in the fire of *yoga* so that he becomes fortified and attains success. For success knowledge alone is not enough. Complete detachment like space is also essential. 25.

अतोऽष्टांगयोगोऽपि ज्ञानान्तर्गतो मुख्यं ज्ञानांगं ज्ञानान्तर्गत एव द्रष्टव्यः ॥

*ato 'ṣṭāṅgayogo'pi jñānāntargato mukhyaṃ jñānāṅgaṃ*  
*jñānāntargata eva draṣṭavyaḥ* ।

**Tr.** Therefore, *aṣṭāṅgayoga* should be considered included in the mainstream of knowledge itself.

तदुक्तम् —

*taduktaṃ*

It has been said—

मन एकत्र संयुज्य जितश्वासो जितासनः ।

वैराग्याभ्यासयोगेन ध्रियमाण<sup>2</sup>मतन्द्रितम् ॥ इति ॥ २६ ॥

*mana ekatra saṃyujya jitaśvāso jitāśanaḥ* ।

*vairāgyābhyāsayogena dhriyaṃāṇamatandritaṃ* ॥iti॥26 ॥

**Tr.** Through an intense and diligent practice of concentration of mind and detachment, gain mastery over *prāṇāśanas* and integrate both (knowledge and detachment). 26.

॥ इति शुद्धशुद्धेष्टप्रवृत्तिचितायां हठतत्त्वकौमुद्यां  
 योगाखीजप्रियेचनोद्योतः ॥

1. सिद्धीः      b. 2. प्रियमाण      a.



॥ iti sundaradevaviracitāyāṃ haṭhatatvakaumudyāṃ  
yogabījavivecanodyotaḥ ॥

**Here ends the chapter *yogabījavivecana*  
of *haṭhatatvakaumudī* composed by  
*sundaradeva*.**

## Chapter—2

**अथ योगमाहात्म्यम् —**

*atha yogamāhātmyam—*

**The importance of yoga—**

यावन्मुद्राभ्यासन<sup>1</sup>ममलं सम्प्रदायान्न यातं

यावत् पीठान्यथ गदहराण्युच्चकैर्नो जितानि ॥

यावत् कुम्भो निजगुरुमुखात्रोपलब्धो न दीर्घस्

तावद्योगो न भवति कलौ लोलचित्तस्य सूरैः<sup>2</sup> ॥१॥

*yāvanmudrābhyasanamamalaṁ sampradāyānna yātaṁ*

*yāvat pīṭhānyatha gadaharānyuccakairno jītāni ॥*

*yāvat kumbho nijagurumukhānnopalabdho na dīrghas*

*tāvadyogo na bhavati kalau lolacittasya sūraiḥ ॥ 1 ॥*

**Tr.** So long as sublime *mudrās*, according to the tradition are not perfected, so long as superb *āsanas* which remove the diseases are not accomplished, so long as prolonged *kumbhaka* (*prāṇāyāma*) has not been learnt from a *guru*, even a learned person with a fickle mind would not attain success in *yoga* in this *kaliyuga*. 1.

यावन्नैव प्रविशति चरन्मारुतो मध्यमार्गं

यावत् सूक्ष्मो न भवति दृढः प्राणवातप्रबन्धः ॥

यावद् व्योम्ना सहजसदृश<sup>3</sup> जायते नैव चित्तं

तावत् सर्वं वदति तदिदं दम्भमिथ्याप्रलापः ॥ २ ॥

*yāvannaiva praviśati caranmāruto madhyamārgaṁ*

*yāvat sūkṣmo na bhavati ḍṛḍhaḥ prāṇavātaprabandhaḥ ॥*

*yāvad vyomnā sahajasadr̥śaṁ jāyate naiva cittaṁ*

*tāvat sarvaṁ vadati tadiḍaṁ daṁbhamithyāpralāpaḥ ॥ 2 ॥*

**Tr.** So long as *prāṇa* does not move into the middle path (*suṣumnā*), so long as *prāṇa* does not become subtle and steady by the control of *prāṇāyāma*, and so long as the *citta* does not attain the state of *sahaja* merged with *ākāśa*, (the state of self-realization is not attained), it is hypocrisy and boast, to talk of *jñāna*. 2.

ज्ञानं कुतो मनसि जीवति दुर्विकल्पे

प्राणोऽपि जीवति मनो भ्रियते न यावत् ॥

1. भ्यासन a. 2. सूरैः — b. 3. सदृशं — b.

प्राणो मनो द्वयमिदं न विलीयतेऽत्र

मोक्षं न गच्छति नरोऽत्र कथञ्चिदेव ॥ ३ ॥

*jñānaṃ kuto manasi jīvati durvikalpe*

*prāṇo'pi jīvati mano mriyate na yāvat ॥*

*prāṇo mano dvayamidaṃ na vilīyate'tra*

*mokṣaṃ na gacchati naro'tra kathañcīdeva ॥ 3 ॥*

**Tr.** How can wisdom descend on the defiled mind, so long as the *prāṇa* remains active and the mind does not cease its activities? When mind and *prāṇa* cease to act, then alone one attains liberation and not otherwise. 3.

चित्तस्य हेतु<sup>1</sup>द्वयशालिनोऽस्य प्राणो विलोलः क्रियया कुवासना ।

तयोर्विनाशे यदि नश्यतो द्वावेकत्र तौ<sup>2</sup> सिद्धिरनुत्तमा भवेत् ।४।

*cittasya hetudvayaśālino'sya*

*prāṇo vilolaḥ kriyayā kuvāsanā ।*

*tayorvināśe yadi naśyato dvā-*

*vekatratatāu siddhiranuttamā bhavet । 4 ॥*

**Tr.** There are two characteristics of *citta*—fickleness due to *prāṇa* and insidious desires. When the two cease to exist at one time, then alone the final attainment (of liberation) takes place. 4.

दुग्धाम्बुवत् संमिलितौ<sup>3</sup> सदैव तुल्यक्रियौ मानसमारुतौ च ।

यावन्मनस्तत्र मरुत्प्रवृत्तिस् तत्रैकनाशादपरस्य नाशः ॥ ५ ॥

*dugdhāmbuvat saṃmilitau sadaiva*

*tulyakriyau mānasamārutau ca ॥*

*yāvanmanastatra marutpravṛttis*

*tatraikanāśādaparasya nāśaḥ ॥ 5 ॥*

**Tr.** Having common characteristics, both mind and *māruta* are always blended like milk and water. Whenever mind is active, *marut* also becomes active. When one ceases acting, other too follows suite. 5.

एकप्रवृत्तावपरप्रवृत्तिरेकस्य नाशादपरस्य नाशः ।

अध्वस्तयोरिन्द्रियवर्गवृत्तिर्विध्वस्तयोः<sup>4</sup> मोक्षपदस्य सिद्धिः ॥ ६ ॥

*ekapravṛttāvaparaṃpravṛttir-*

*ekasya nāśādaparasya nāśaḥ ॥*

1. हेतू -b. 2. द्वावेक तत्र —a. 3. संमिलितौ -b. 4. विध्वस्तयो -b.

*adhvastayorindriyavargavṛttir-*

*vidhvastayoḥ mokṣapadasya siddhiḥ ॥ 6 ॥*

**Tr.** When one acts, the other too becomes active. When one stops, other too stops. When the two are active the sense organs remain occupied. But when both are annihilated, one finds success in attainment of the state of liberation. 6.

**मनस्तु सर्वेन्द्रियनाथ उक्तं समीरणो मानसनाथ एषः ।**

**नाथः समीरस्य मुनेः समाधिः समाश्रयेत<sup>1</sup> सततं सुयोगी<sup>2</sup> ॥ ७ ॥**

*manastu sarvendriyanātha uktaṁ*

*samīraṇo mānasanātha eṣaḥ ॥*

*nāthaḥ samīrasya muneḥ samādhiḥ*

*samāśrayeta satataṁ suyogī ॥ 7 ॥*

**Tr.** It is said that *manas* is the lord of all the sense organs, and *prāṇa* is the lord of the *manas*. For a *muni*, *samādhi* is the lord of *samīra* which a *yogī* should always resort to. 7.

**स्थिरे मानसे स्थैर्यमायाति वायुस्ततो बिन्दुरुच्चै<sup>3</sup>स्थिरत्वं प्रयाति ।**

**स्थिरत्वेऽथ बिन्दोर्दयासत्वमोजो भवत्येव पुं पिण्डसुस्थैर्य<sup>4</sup> मस्मात् ॥ ८ ॥**

*sthire mānase sthairyamāyāti vāyus-*

*tato binduruccaisthiratvaṁ prayāti ॥*

*sthiratve 'tha bindordayaśatvamōjo*

*bhavatyeva puṁpiṇḍasusthairyamasmāt ॥ 8 ॥*

**Tr.** On stabilization of the *manas*, *prāṇa* also gains stability and *bindu* is established in the higher region (*brahmarandhra*). Stability of *bindu* brings about the virtues like benevolence, *satva* and vigour, which results in bodily fortitude. 8.

**विना दृढाभ्यासमृते विरागं न योगसिद्धिस्तु कथञ्चनास्ति ।**

**वैराग्यमालम्ब्य पुरा बुधेनाऽभ्यासस्ततः प्राणजये<sup>5</sup> विधेयः ॥ ९ ॥**

*vinā dṛḍhābhyāsamṛte virāgaṁ*

*na yogasiddhistu kathanācāsti ॥*

*vairāgyamālambya purā budhenā'-*

*bhyāsatataḥ prāṇajaye vidheyaḥ ॥ 9 ॥*

**Tr.** There is no success in *yoga* without intense practice of detachment. A sincere practitioner commits to detachment at

1. समाश्रये तं -a. 2. स योगी -b. 3. रुच्च -a. 4. भवत्येवपुं पिण्डं सस्थैर्य -b. 5. प्राप्तये -b.

first and then undertakes the practice of *prāṇāyāma*. 9.

आलोड्य शास्त्राणि विचारसिद्धं देहः प्रपञ्चोऽयमनित्यमित्यम् ।

जीवस्य चित्तं ह्यविनाशि<sup>1</sup> नित्यं ध्येयं स ईशोऽन्य उपाधिरुक्तः<sup>2</sup> ॥१०॥

*ālodya śāstrāṇi vicārasiddham*

*dehaḥ prapañco 'yamanityamittham ॥*

*jīvasya cittaṁ hyavināśi nityaṁ*

*dhyeyaṁ sa īśo 'nya upādhiruktaḥ ॥ 10 ॥*

Tr. On conclusive deliberation of going through the scriptures, it has been found that body (physical existence) is an illusion and is temporary, and the *citta* of the human being is affected with the attributes. Therefore, *īśa* alone should always be meditated upon, who is immortal. 10.

निरीक्षितेऽनुश्रविके विरक्तं मनो विलोलं विषयेषु यस्य ।

तस्याऽधिकारोऽत्र बुधस्य योगे नान्यस्य कस्यापि विनिश्चयेन<sup>3</sup> ॥११॥

*nirīkṣite 'nuśravike viraktaṁ*

*mano vilolaṁ viṣayeṣu yasya ।*

*tasyā 'dhikāro 'tra budhasya yoge*

*nānyasya kasyāpi viniścayena ॥ 11 ॥*

Tr. After studying the *śrutis*, a wise, whose mind, attracted towards the objects gets detached. Such a person certainly qualifies for the practice of *yoga* and none else. 11.

इति मनोवायुपद्मपदैक्य<sup>4</sup>कथनम् ॥

*iti manovāyuparaspārāikyakathanam ॥*

Here ends the narration of inter-dependence of *manas* and *prāṇa* (*vāyu*).

स्वाध्यायकर्मचरणादहिंसेज्या<sup>5</sup>चारदानेभ्य उदारसत्यात् ।

दयाख्यधर्मादयमुत्तमोऽत्र यदात्मसंदर्शनमीदृययोगात्<sup>6</sup> ॥ १२ ॥

*svādhyāyakarmācaraṇādahimse*

*jyā-cāradānebhya udārasatyāt ।*

*dayākhyadharmādayamuttamo 'tra*

*yadātmasandarśanamīḍyayogāt ॥ 12 ॥*

Tr. Realization of the Self, through *yoga* is superior to

1. चित्तंऽविनाशि —b. 2. उपाधिरुक्तः —a. 3. निश्चयेन —a. 4. वायुस्स्यैक्य —b. 5. चरणादऽहिंसेज्या —a, 6. हिंसेज्या —b. 6. . भोगात् —b.

study of the scriptures, *karma*, *ahimsā*, good behaviour, worship, good conduct, benevolence and truthfulness and virtues like kindness etc. 12.

**इति योगमाहात्म्यम् ॥**

*iti yogamāhātmyam ॥*

**Here ends the superiority of *yoga*.**

**मिथ्यावादरतस्य निष्ठुरवचोवृत्तेर् गुरु<sup>1</sup>द्वेषिणः**

**श्रद्धाजाद्व्यवतः प्रसक्तविषयासक्तस्य धर्मद्रुहः ॥**

**योगाभ्यासविधावनुष्ठमभृतः प्रापञ्चिकार्थस्पृहा<sup>2</sup>-**

**चिन्तात्तात्मन ऊरुवासनायुजो<sup>3</sup> योगो न सिध्येत् कलौ ॥ १३ ॥**

*mithyāvādaratasya niṣṭhuravacovṛtter gurudveṣiṇaḥ  
śraddhājādyavataḥ prasaktaviṣayāsaktasya dharmadruhaḥ ॥  
yogābhyāsavidhāvanudyamabhṛtaḥ prāpañcikārthasprhā-  
cintārtātmana ūruvāsana-yujo yogo na sidhyet kalau ॥13॥*

**Tr.** In this *kaliyuga*, a person who is engaged in falsehood, harsh talking and acting, hates a *guru*, has no faith (for *yoga*), completely given into the sensual indulgence, defiles the virtues, not enthusiastic to undertake the *yoga* practices, preoccupied in temporary objects like wealth and (fulfillment of the desires), is worried and cherishes big cravings, will not attain success in *yoga*. 13.

**एकस्यैकान्तभाजो विगलितविषयेहस्य<sup>4</sup> संगेप्सितस्य**

**संमुक्ता<sup>5</sup> तस्य लौल्यात्यशनशयनसम्भाषणायासकस्य ॥**

**धैर्यादुद्योगतः<sup>6</sup> स्यान्मनसि दृढतरात्रिश्चयात् लोकसंग-**

**त्यागात् तत्त्वप्रबोधाद् व्रतनियमजपे<sup>7</sup> योग एषः<sup>8</sup> सुसिध्येत् ॥१४॥**

*ekasyaikāntabhājo vikalitaviṣayasya saṁgepsitasya  
saṁmuktālasyalauliātyaśanaśayanasaṁbhāṣaṇāyāsakasya ॥  
dhairyādudyogataḥ syanmanasi dṛḍhatarānniścayāt lokasaṁga-  
tyāgāt tatvaprabodhād vratanīyamajape yoga eṣaḥ susidhyet ॥14॥*

**Tr.** Success in *yoga* is assured on adherence to such means as: staying alone in a desolate place, removal of all the desires of the objects, desirous of union (with the Self),

1. ष्टतेगुरु -a. 2. प्रापञ्चिकमर्थ -b. 3. नरुश्वासनायुजो -b. 4. विशयेहस्य -a.  
5. संसर्गापि तस्य मुक्ता -b. 6. धैर्यादुद्योगतः -a. 7. जपे -a. 8. योगपृषः -b.

overcoming laziness, greed, excess eating, sleep and talking, perseverance (patience) and diligence, firm mental resolve, shunning public contact, understanding of the *tatva* (Self) and performance of the vows, *japa* and *niyamas*. 14.

फलिष्यतीति<sup>1</sup> दृढनिश्चयः प्राक् श्रद्धा गुरोः पूजनमीशबुद्ध्या<sup>2</sup>  
शमोऽनुपञ्चेन्द्रिय<sup>3</sup> निग्रहोऽलं मिताशनं चेति सुयोग<sup>4</sup> बीजम् १५  
*phaliṣyātīti dṛḍhaniścayaḥ prāk*

*śraddhā guroḥ pūjanamīśabuddhyā ॥*

*śamo'nupañcendriyanigraho'laṃ*

*mitāśanaṃ ceti suyogabījam ॥ 15 ॥*

Tr. The following forms the base for *yoga*: a firm and positive resolve towards the goal (success), devotion, worship of the *guru* considering him as *īśa*, tranquility, pacification of the senses and moreover sticking to moderate diet. 15.

दृष्टिः स्थिरा यस्य विनैव दृश्याद्

वायुः स्थिरो यस्य विना प्रयत्नात् ॥

चित्तं स्थिरं यस्य विनाऽवलम्बात्

स एव योगी स गुरुः स सेव्यः ॥ १६ ॥

*dṛṣṭiḥ sthīrā yasya vinaiva dṛśyād*

*vāyuh sthīro yasya vinā prayatnāt ॥*

*cittaṃ sthiraṃ yasya vinā'valambāt*

*sa eva yogī sa guruḥ sa sevyaḥ ॥ 16 ॥*

Tr. A *yogī* is considered a *sadguru*, whose gaze is fixed without (seeing) an object, *vāyu* is stable without an effort and the mind becomes steady without object of concentration. Such a *guru* should be accepted. 16.

श्रुति<sup>5</sup>प्रतीतिश्च गुरु<sup>6</sup>प्रतीतिः स्वात्मप्रतीतिर् मनसो निरोधः ।

एतानि सर्वाणि<sup>7</sup> समुच्चितानि मतानि धीरैरिह साधनानि । १७।

*śrutipratītiśca gurupratītiḥ svātmapatitir manasonirodhah*  
*etāni sarvāṇi samuccitāni matāni dhīrairiha sādhanāni ॥ 17 ॥*

Tr. Knowledge of scriptures, guidance from *guru*, personal experience and control of mental activity are considered together as valid means of success, according to the adepts. 17.

1. फलिषातोऽति -a. 2. बुद्ध्या -b. 3. शमोऽनुपञ्चेन्द्रिय b. 4. सयोग -b. 5. श्रुत -a. 6. श्रुतिप्रतीतिश्च गुरु - अनुपलब्धपाठः -b. 7. अनुपलब्धपाठः -b.

इति शिष्यगुणलक्षणानि ॥

*iti śiṣyagurulakṣaṇāni ॥*

Here ends the characteristics of the teacher and the taught.

अभ्यासवैराग्यदृढावलम्बैः संसारवृत्तिषु असंगतासु<sup>1</sup> ।

दृढैकतत्त्वा<sup>2</sup>भ्यसनादभीष्टध्याने मरुत्स्यन्द उपैति रोषम् ॥१८॥

*abhyāsavairāgyaḍṛḍhāvalambaiḥ*

*saṁsāravṛttiṣu asaṁgatāsu ॥*

*ḍṛḍhaikatatvābhyasanādabhīṣṭa-*

*dhyāne marutsyanda upaiti roṣam ॥ 18 ॥*

Tr. Restraint of the *prāṇic* movement is possible by a firm resolution of practice (*abhyāsa*), and *vairāgya* (detachment), detachment towards worldly occupations, unswerving concentration to one *tatva* (Self) and devotion to the cherished goal. 18.

विरुद्धवृत्त्यन्तरचित्तवृत्तावभेदबुद्ध्यात्ममहेशयोर्यत् ।

तदात्मभावेन विचिन्तनं यद्योगः<sup>3</sup> स उक्तोऽभ्यसनात् समाधिः॥१९॥

*viruddhavṛtṭyantaracittavṛttāvabhe-*

*bhedabuddhyātmamaheśayoryat ॥*

*tadātmabhāvena vicintanaṁ yad-*

*yogaḥ sa ukto 'bhyasanāt samādhiḥ ॥ 19 ॥*

Tr. One remains indifferent towards the internal conflicting modifications of the *citta* and one does not discriminate between the (individual) Self and *maheśa* (the cosmic Self) and meditates with this kind of an attitude. This is called *yoga*, practice of which is said to result into the state of *samādhi*. 19.

अवाच्यसद्रसान्तरालयाऽमृतस्य माधुरी ।

अवाप्यते सुयोगिनाऽपतृष्ण<sup>4</sup> राजयोगतः ॥ २० ॥

*avācyasadrāsāntarālayā 'mṛtasya mādhurī ।*

*avāpyate suyoginā 'patṛṣṇamarājayogataḥ ॥ 20 ॥*

Tr. A *yogī* who has overcome desire through the practice of *rājayoga* enjoys the inexplicable sweetness of the nectar of immortality. 20.

1. संसारवृत्तिष्वर्धसंगतासु -b, 2. तत्त्वाऽभ्यसना -a. 3. विचिन्तयेद्योगः -b. 4. स योगिनाऽपतृष्ण -b.



सदा चिन्ताहीनो गलितविषयासक्तिरचलो

विहीनः शीतोष्णैः<sup>1</sup> पटहशतघोषेऽपि बधिरः ॥

मृतावस्थोऽवध्यो विहतभयरोगादिविकृतिः

परानन्दोन्मन्यां विशति वरयोगी न<sup>2</sup> गुणधीः ॥ २१ ॥

*sadā cintāhīno galitaviṣayāsaktir-acalo*

*vihīnaḥ śītoṣṇaiḥ paṭahaśataghoṣe 'pi badhiraḥ ।*

*mṛtāvastho 'vadhyo vihatabhayarogādivikṛtiḥ*

*parānandonmanyāṃ viśati varayogī na guṇadhīḥ ॥ 21 ॥*

**Tr.** An eminent *yogī* enjoys the absolute Blissful state of *unmanī* having been ever devoid of worries, detached from sensual engagement, tranquil, unaffected by heat and cold, remains deaf even to the noise of a hundred drums, attains a death-like state, who cannot be killed, overcomes the disturbances like fear, diseases etc. and not by other merits. 21.

जागर्ति प्रणिदधते<sup>3</sup> स्वरूपचिन्तां

मृत्योर्भीः<sup>4</sup> कुत इह तस्य वर्षाणि स्यात् ॥

पीठस्थो<sup>5</sup> यदि यतिराद् भजते सुमुद्राः<sup>6</sup>

पीठस्थो न हि शयनस्य सम्भवोऽस्मिन् ॥ २२ ॥

*jāgartī praṇidadhate svarūpacintāṃ*

*mṛtyorbhīḥ kuta iha tasya varṣaṇi syāt ॥*

*pīṭhastho yadi yatirāḥ bhajate sumudrāḥ*

*pīṭhastho na hi śayanasya sambhavo 'smin ॥22॥*

**Tr.** If the *yogī* remains alert and meditates on the Self, practises the *mudrās* in *āsana*, he overcomes fear from death. Because during *āsana* practice there is no possibility of going into sleep. 22.

मनसा कपिचञ्चलेन नित्यं परमालस्यगुणेन निद्रया च ।

त्रिभिरेभिर्मुपाय<sup>7</sup>मूलभूतैर्मरणं चामरतावमीषाम्<sup>8</sup> ॥ २३ ॥

*manasā kapicāñcalena nityaṃ*

*paramālasya guṇena nidrayā ca ॥*

*tribhirebhirupāyamūlabhūtair-*

*maraṇaṃ cāmaratāvamīṣāṃ ॥ 23 ॥*

1. शीतोष्णैः -b. 2. वरयोगीत -a. 3. प्राणे दधते -b. 4. मृत्योर्भयः -b. 5. पीठस्थो -a. 6. भजेत्तत्रमुद्राः -b. 7. त्रिभिरेभिर्मुपाय -a. 8. वामरतास्वतावमीषां -b. मरतात्स्वता -a.

**Tr.** Fickleness like mind as a monkey, extreme laziness and sleep are the three basic sins of mind which lead to death and snatch away the immortality from a yogī. 23.

चित्तं<sup>1</sup> चिन्ताविहीनं परमगुरुमतं योगतत्त्वैकदर्शि  
तत्त्वज्ञानं शुभं यच्छ्वसन<sup>2</sup>परिघृतिर्योगिनां<sup>3</sup> खेचरी च<sup>4</sup> ॥  
गर्भज्ञानं च मोक्षो द्विविधलयपदं कुण्डलीबोध एषो  
मुद्राः सर्वाश्च<sup>5</sup> पीठान्यपि मनसि जिते सिद्धिदान्यन्यथा नो॥२४॥

*cittaṃ cintāvihīnaṃ paramagurumatam yogatatvaikadarśi  
tatvajñānaṃ śubham yachśvasanaparidhṛtiryogināṃ khecarī ca ॥  
garbhajñānaṃ ca mokṣo dvividhalayapadam kuṇḍalibodha eṣo  
mudrāḥ sarvāśca pīṭhānyapi manasi jite siddhidānya'nyathā no ॥24॥*

**Tr.** The following means and none else, bring about success in yoga: *citta* free from worries, guidance of an eminent guru, one-pointed devotion to the principles of yoga, knowledge of *tatva* (Self) which is auspicious, control of breath through yoga (*prāṇāyāma*), (perfection of) *khecarī*, knowledge of conception and liberation, attaining two types of *laya* state, awakening of *kuṇḍalī*, (practice of) all the *mudrās* and *āsanas* and control of *manas*. 24.

तथा चोक्तं नन्दिकेश्वरब्रह्मज्ञाने -

*tathā coktam nandikeśvarabrahmajñāne -*

Therefore it has been said in *nandikeśvara  
brahmajñāna* -

निर्वाणपदमप्येतद्यत्र<sup>6</sup> चिन्तां विना मनः ।

तदेव केवलं ज्ञानं गर्भज्ञानं तदेव हि ॥ २५ ॥

*nirvāṇapadamapyetadyatra cintāṃ vinā manaḥ ।*

*tadeva kevalam jñānaṃ garbhajñānaṃ tadeva hi ॥ 25 ॥*

महानन्दपदं तच्च यच्चिन्तावर्जितं मनः ।

शिवशक्त्योस्तत्र योगः संगमः शशिसूर्ययोः ॥ २६ ॥

*mahānandapadam tacca yaccintāvarjitaṃ manaḥ ।*

*śivaśaktyostatra yogaḥ saṅgamaḥ śāśisūryayoḥ ॥ 26 ॥*

1. चित्रं b. 2. यशसन -b. 3. परिघृतिर्योगिना -a. 4. अनुपलब्धपाठः -b.  
5. सर्वाशु b. 6. पदमध्ये तत्तत्र -b.

मोक्षमार्गः स एवैष निःशेषमलवर्जितः ।

स एव सृष्टिकर्तापि यत्र चिन्तां विना मनः ॥ इति ॥ २७ ॥

*mokṣamārgaḥ sa evaiṣa niḥśeṣamalavarjitaḥ ।*

*sa eva sṛṣṭikarttāpi yatra cintāṃ vinā manaḥ ॥ iti ॥ 27 ॥*

Tr. When the mind is free from all thoughts, that is the state of *nirvāṇa*, absolute wisdom, knowledge of origination, state of Absolute Bliss, where there is the union of *śiva* and *śakti*, and sun and moon (polarities), only path to liberation, free from all blemishes and he is the lord of all creation. 25-27.

हठं विना सिध्यति राजयोगो नर्त<sup>1</sup> हठश्चापि न राजयोगम् ।

तदभ्यसेत्पूर्वमतः सुनिष्पत्यन्तं<sup>2</sup> हठं सद्गुरुणोपदिष्टम् ॥ २८ ॥<sup>3</sup>

*haṭhaṃ vinā sidhyati rājayogo*

*nartte haṭhaścāpi na rājayogam ॥*

*tadabhyaset pūrvamataḥ suniṣpatyantam*

*haṭhaṃ sadgurunopadiṣṭam ॥ 28 ॥*

Tr. Success in *rājayoga* is not possible without *haṭha*, and vice versa. Therefore, one should practise *haṭha* first with firm resolve under the guidance of a *guru* until the state of *niṣpatti* (*samādhi*) dawns. 28.

Note: Also cf. HP-iv.69. 28.

सर्वात्मसम्भावनयानुकम्पया रागादिलैन्येऽस्तमुपैति वासना ।

यदा तदा प्राणजयः सुखेन जितेऽनिले स्वं जितमेव चित्तम् ॥ २९ ॥

*sarvātmasambhāvanayānukampayā*

*rāgādilainye'stamupaiti vāsanā ॥*

*yadā tadā prāṇajayaḥ sukhena*

*jite'nile svaṃ jīṭameva cittaṃ ॥ 29 ॥*

Tr. When all the desires due to attachment and craving are subdued through compassion towards pervading all beings then alone *prāṇa* can be easily controlled resulting into natural control of *citta*. 29.

1. नर्त्ति -b. 2. सुनिष्पत्यते -b. 3. अभ्यासवैराग्यदुःखावलम्बीः संसारवृत्तिषु असंगतासु । दुर्बलकृतत्वाम्यसनादभीष्टव्यानान् मरुत्स्यन्द उपैति रोधम् ॥ — Repeated *śloka* not available in b.

संगत्यागत इष्टमिष्टरसन्त्यागाद्<sup>1</sup> द्विषन्मित्रयोस्<sup>2</sup>

तुल्यत्वे<sup>3</sup> प्रविनाशिभावनतया देहे च वीतेहया ॥

लक्ष्म्यां तुच्छमृदादिभावनतया स्त्रीपुत्रदेहादिकेषु<sup>4</sup>

औदासीन्यतया स्वयं ध्रुव<sup>5</sup>मसौ दुर्वासना सीदति ॥३०॥

*saṅgatyāgata iṣṭamiṣṭarasantyāgād dviṣaṇmitrayos*

*tulyatve pravināśibhāvanatayā dehe ca vītechayā ॥*

*lakṣmyāmtucchamṛdādibhāvanatayā strīputradchādikeṣu*

*audāsīnyatayā svayṁ dhruvamasau durvāsanaṁ sīdati । 30।*

Tr. Bad desire certainly comes to an end, when one gives up attachment of desired objects, does not discriminate between friend and foe, maintain an attitude of transformation towards the body, relief from desires, with an attitude of trifle aimed at worldly possessions, indifference towards wife, offspring etc. 30.

त्यक्त्वा लौकिकवैदिकपद्धतिं<sup>6</sup> विक्षेप<sup>7</sup>बीजां मुनिः

वैराग्याभ्यसनेन निश्चलमना व्युत्थानकालेऽस्पृहः ॥

उत्साही विगतालसश्च मितभुङ् मौनी तितिष्ठान्वितः<sup>8</sup>

सद्योगासनमाविक्त्वाशरणो<sup>9</sup> योग्यस्तद्ब्रह्मावृत्तिः<sup>10</sup> ॥३१॥

*tyaktvā laukikavaidikapaddhatiṁ vikṣepabijāṁ muniḥ-*

*vairāgyābhyasanena niścalamanā vyutthānakāle'sprhaḥ*

*utsāhī vigatālasaśca mitabhūṁ maunī titikṣānvitaḥ*

*sadyogāsanamāvivikṭaśaraṇo योग्यastad bṛdyādhr̥tiḥ । 31।*

Tr. A *muni* would attain success by discarding all that is *vaidika* or *laukika* commandments, the cause of disturbance (*vikṣepa*), through the practice of detachment, attaining stability of the mind, remaining undeterred in the state of *vyutthāna*, having been enthusiastic, shredding inertia, consuming moderate diet, remaining silent, laced with forbearance, undertaking genuine practice of *āsana* etc. 31.

साक्षात्कृतेषु तु विवेकयिया सुभोग-

दोषेषु बान्तपरमान्नवदा<sup>11</sup>शुक्रमाः ॥

1. रसन्त्यागात् — a. 2. द्विषारमित्रयो — b. 3. स्वल्पत्वे — b. 4. देहादिकेश्चै — b.

5. स्वयंभुव — b. 6. व्यहृतिं — a. 7. व्यवस्यति विज्ञेय — b. 8. नैतीति तिष्ठान्वितः

— b. 9. भाग्विविक्त्वाशरणो — b. 10. योग्यस्तस्य या वृत्तिः — b. 11. परमात्मवदा

— a.

त्यजन्त<sup>1</sup> एव विदुषा निजयोगविघ्नाः

क्लेशादिपञ्चकगृहा भवदुःखमूलाः ॥ ३२ ॥

*sāksātkrteṣu tu vivekadhiyā subhoga-  
doṣeṣu vāntaparamānnavadāśukāmāḥ ॥  
tyajanta eva viduṣā nijayogaviḥnāḥ  
kleśādipañcakagr̥hā bhavaduḥkhamūlāḥ ॥ 32 ॥*

Tr. Through the discrimination and realisation of the ills of the sensual enjoyment, a wise eschews them like the content of vomiting to attain sure success. He gives up the group of the five *kleśas* in the body, which is the root cause of suffering and are the obstacles on his own path of *yoga*. 32.

विहरता यथा शास्त्रमन्वहं न त्वरां चरेद्योगसिद्धिषु ।

विरसमयसम्पक्वसिद्धयः पृष्टसत्फलाः स्युः स्वयं सताम्<sup>2</sup> ॥ ३३ ॥

*viharatā yathā śāstramanvahaṁ  
na tvarāṁ caredyogasiddhiṣu ॥  
cirasamayāsampakvasiddhayaḥ  
prṣṭasatphalāḥ syuḥ svayaṁ satām ॥ 33 ॥*

Tr. As one should study the scriptures consistently and not hastily, similarly, the practice of *yoga* yields success to a great (*yogī*) after a long time when it gets matured. 33.

आदौ विधेयः खलु साधकेन धर्मो निजः शुक्लतरोऽघहारी<sup>3</sup> ।

धर्मावृते नास्ति सुयोगसिद्धिः कुम्भो हुतं<sup>4</sup> सिद्ध्यति शुद्धचित्ते । ३४ ।

*ādaū vidheyaḥ khalu sādhakena  
dharmo nijaḥ śukṭataro'ghahārī ॥  
dharmāvr̥te nāsti suyogasiddhiḥ  
kumbho drutaṁ siddhyati śuddhacitte ॥ 34 ॥*

Tr. In the beginning, a *sādhaka* should discretely follow his own duties (*dharma*), which are very pure and remove sins. Success in *yoga* does not occur without the virtues. Once the *citta* is purified, *kumbhaka* takes place soon. 34.

कायेन वाचा मनसा सुभक्तिविशेषसंसेवितशंकरस्य ।

प्रसादतो योगफलानि योगः सिद्ध्येत् सदाऽभ्यासविरागभाजः । ३५ ।

*kāyena vācā manasā subhakti-  
viśeṣasamsevitaśaṁkarasya ॥*

1. त्यजन्त -a. 2. सतां -a. 3. ऽघहारी -a. 4. कुम्भोदृतं -b.

*prasādato yogaphalāni yogaḥ*

*siddhyet sadā 'byāsavirāgabhājah ॥ 35 ॥*

**Tr.** One who is devoted to the regular practice, is detached, and who has surrendered to śankara with complete devotion, in action, speech and thought, enjoys benefits of yoga by the grace of śankara. 35.

न दानैर्व्रतैर्वा तपोभिर्न यज्ञैर्न शास्त्रावलोकैर्न<sup>1</sup> सिद्धासनाद्यैः ।

न मौनेन योगः सुसिद्ध्येद् बुभाना<sup>2</sup> विनाभ्यासवैराग्यदाढ्यं कदापि३६।

*na dānairvratairvā tapobhirna yajñair*

*na śāstrāvalokairna siddhāsanādyaiḥ ॥*

*na maunena yogaḥ susiddhyed budhānām*

*vinābhyāsavairāgyadārḍhyaṇi kadāpi ॥ 36 ॥*

**Tr.** Even a wise never meets with success in yoga without regular practice and detachment and never by way of charity, vows, austerity, fire sacrifices, study of the scriptures, practice of *siddhāsana* etc., or observing silence. 36.

मानापमानौ हृदि<sup>3</sup> साधकस्य विषामृते<sup>4</sup> स्तः सुखदुःखमेवम्<sup>5</sup> ।

प्रीतिप्रदोद्वेगकृदिंगितो<sup>6</sup> क्तपरस्य वा स्वस्य वशेन्द्रियस्य<sup>7</sup> ॥ ३७ ॥

*mānāpamānau hr̥di sādhakasya*

*viśāmr̥te staḥ sukha-duḥkhamevam ॥*

*prītipradodvegakṛdingitokta-*

*parasya vā svasya vaśendriyasya ॥ 37 ॥*

**Tr.** A *sādhaka* who has controlled the senses remain unaffected by honour or insinuation, poison or nectar happiness or sorrow, objects of love or anxiety, related to the self or other. 37.

यत्कार्यसंसाधनमेव सारं ज्ञानं श्रयीत प्रयतस्तु साधकः ।

यज्ज्ञानबाहुल्यमिदं<sup>8</sup> न योगसिद्धिप्रदं<sup>9</sup> ज्ञेयबहुत्वरगतः ॥३८ ॥

*yatkāryasaṁsāadhanameva sāraṁ*

*jñānaṁ śrayita prayatastu sādhaḥ ॥*

*yajjñānabāhulyamidaṁ na yoga-*

*siddhi-pradaṁ jñeyabahutvarāgataḥ ॥ 38 ॥*

**Tr.** Precise application of knowledge by a *sādhaka*

1. शास्त्रावलोकैर्न —b, वलोकैर्न -a. 2. दुधानां —b. 3. हृदि —b. 4. विनाऽमृतेन —a. 5. दुःखसुख एवं —a. 6. हृल्लिङ्गितो —a. 7. स्वशेन्द्रियस्य —b. 8. वाक्कल्पमिदं —b. 9. सिद्धिप्रदं —b.

leads to successful accomplishment of an action. Accumulation of excessive knowledge leading to pride would not bring success in *yoga*. 38.

परिभ्रमपमानं<sup>1</sup> मानयेदादरं स्वं  
 बहुमनसि विवेकी स्वादरं स्वोपसर्गम् ॥  
 स्तवननुति<sup>2</sup>पुरस्कारादियोगान्तराया  
 व्यवहृतिरपि<sup>3</sup> लोकैर्नो सती साधकस्य ॥ ३९ ॥  
*paribhavamapamānaṁ mānayedādaraṁ svaṁ*  
*bahumanasi vivekī svādaraṁ svopasargaṁ ॥*  
*stavananutipuraskārādiyogāntarāyā*  
*vyavahṛtirapi lokairno satī sādhakasya ॥ 39 ॥*

**Tr.** A wise should readily accept defeat or insinuation as honour. On the other hand he should consider honour as an impediment. Praise, worship, promotion etc. are for mundane people which form obstacles in *yoga*. 39.

अत्याहारो<sup>4</sup> लोलता लोकसंगो<sup>5</sup> जल्पस्त्यागोऽपथ्यजगिषः क्रियादेः  
 आयासोऽलं षड्भिरेतैर्विनश्येदु<sup>6</sup>च्चैर्योगः साधकस्यास्थिरस्य ।४०।  
*atyāhāro lolatā lokasaṅgo*  
*jalpastyāgo'-pathyajagdhīḥ kriyādēḥ ॥*  
*āyāso'laṁ ṣadbhīretairvināśyed*  
*uccairyogaḥ sādhakasyāsthīrasya ॥ 40 ॥*

**Tr.** A fickle *sādhaka* loses the success of *yoga* due to these six: excess eating, craving, public contact, talkativeness, desertation (of practice), consumption of prohibited food and lacking initiative to begin the practice. 40.

**Note:** cf. HP-i.48, 40.

उत्साहतो निश्चयतश्च धैर्याद्योगस्य संदर्शनतस्तथैव ।  
 ज्ञानेन तत्त्वस्य जनप्रसंगत्यागेन<sup>7</sup> संसिद्ध्यति योग एषः ॥ ४१ ॥  
*utsāhato niścayataśca dhairyādhyogasya sandarśanatastathaiva ॥*  
*jñānena tatvasya janaprasaṅga-*  
*tyāgena saṁsiddhyati yoga eṣaḥ ॥ 41 ॥*

1. परिभ्रमयमानं -a. 2. स्तुति -b. 3. व्यवस्यतिरपि -b. 4. अतीहारो -b. 5. लोकसंगाऽजल्प -b. 6. आयासोऽलं षड्भिरेतैर्विनश्येद -b. 7. जनसंगपौढो न -b.

**Tr.** Success in *yoga* can be achieved by enthusiasm, firm determination, patience, faith in the efficacy of *yoga*, knowledge of *tatva* (Self) and giving up public contact. 41.

हठयोगः सकलास्तु राजयोगास्पदलब्धौ परिलब्धराजयोगः ।  
 पुरुषस्तनुते सकामचारः स्वशरीरेण कृतान्तवञ्चनां च ॥ ४२ ॥  
*hāṭhayogāḥ sakalāstu rājayogā-*  
*spadalabdhyai parilabdharājayogaḥ ॥*  
*puruṣastanute sakāmacāraḥ*  
*svaśarīreṇa kṛtāntavañcanāṃ ca ॥ 42 ॥*

**Tr.** The whole scheme of *hāṭha* is for the sake of *rājayoga*. A person who has attained the state of *rājayoga* can move at will physically anywhere and overcome (premature) death. 42.

द्रव्याद्यशेषार्थविडम्बितस्य<sup>1</sup> पुराणवेदोक्तवशाप्रियस्य ।  
 तृष्णाबुभुत्सा<sup>2</sup>सहनासहस्य जायेत<sup>3</sup> योगो न कदापि पुंसः ॥ ४३ ॥  
*dravyādyaśeṣārthaviḍambitasya*  
*purāṇavedoktadaśāpriyasya ॥*  
*tṛṣṇābubhutsāsahanāsahasya*  
*jāyeta yogo na kadāpi puṃsaḥ ॥ 43 ॥*

**Tr.** A man who is obsessed with endless material engagement, enamoured with the states described in the *purāṇas* and the *vedas* and is unable to withstand the conditions of thirst, hunger, can never practise *yoga*. 43.

वशीकृतं येन मनोविलोलं जिताश्च येनेन्द्रियशत्रवो ध्रुवाः<sup>4</sup> ।  
 जगत्त्रयं तेन जितं समस्तं स देवसर्पासुरमानुषं च ॥ ४४ ॥  
*vaśīkṛtaṃ yena manovilolaṃ*  
*jitāśca yenendriyaśatravo dhruvāḥ ॥*  
*jagattrayaṃ tena jitaṃ samastaṃ*  
*sa devasarpāsura mānuṣaṃ ca ॥ 44 ॥*

**Tr.** One who has restrained the fickleness of the mind, overcomes the deep seated enemies in the form of senses, conquers the three worlds containing reptiles, deities, demons and the man is certainly a *yogī*. 44.

1. इत्याद्यशेषार्थविडम्बितस्य -b, तास्य -a. 2. बुभुत्सा -b. 3. जायेत् -b. 4. ध्रुवाः -b.



लोकोऽवनं चञ्चलमानसे स्यादस्मिन्<sup>1</sup> स्थिरे काननमेष दृश्यः ।  
देहाभिमाने गलिते तु यत्र समाधयस्तत्र मुनेः सदैव ॥ ४५ ॥

*loko'vamaṇ cañcalamānase syād-*

*asmin sthīre kānaṇameṣa dṛśyaḥ ॥*

*dehābhimāne galite tu yatra*

*samādhayastatra muṇeḥ sadaiva ॥ 45 ॥*

**Tr.** Diversities of the (mundane) world are experienced by a disturbed mind. But when the mind is stabilized the world appears pleasant. A *muni* experiences the state of *samādhi* for ever on dissolution of the identity of the body. 45.

न चक्रिणस्तत्सुखं<sup>2</sup>मस्ति किञ्चिन्न श्रीपतेस्तत्सुखमस्ति तद्वत् ।

न तत् सुखं भूमिपतेर्जितारेयच्छान्तचित्तस्य समाधियोगे ॥ ४६ ॥

*na cakṛiṇastatsukhamasti kiñcin-*

*na śrīpatestatsukhamasti tadvat ॥*

*na tat sukhaṁ bhūmipaterjitārera*

*yacchāntacittasya samādhiyoge ॥ 46 ॥*

**Tr.** Happiness experienced by the one who in the controlled state of mind in *samādhi*, is not enjoyed even by a king or a wealthy or one who is a landlord and conquered the enemies. 46.

विषं विषं नो विषया विषं भृशं

सत्यं पुनः सत्यमिदं ब्रवीमि ॥

जन्मान्तरज्वा<sup>3</sup> विषया विषं नृणाम्

एकोद्भवज्ज<sup>4</sup> क्षणिकव्यथं च ॥ ४७ ॥

*viṣaṁ viṣaṁ no viṣayā viṣaṁ bhṛśaṁ*

*satyaṁ punaḥ satyamidaṁ bravāmi ॥*

*janmāntaraghnā viṣayā viṣaṁ nṛṇām*

*ekodbhavaghaṇaṁ kṣaṇikavyathaṁ ca ॥ 47 ॥*

**Tr.** I will emphatically tell the Truth that poison does not pose a threat, but sensual engagement poses the real threat, since that defiles several (forthcoming) lives, while the former causes a little pain and kills in one life alone. 47.

1. चञ्चलमानसेऽहम् तस्मिन् — a. 2. न च क्रियास्तत्सुख — b. 3. जन्मान्तरज्वा — b. 4. एकोद्भवज्ज — b.

सदसज्जगदीदृशं हि यस्य सकलं स्वात्ममयं प्रपश्यतः ।  
 न हि कोऽपि गुणगुणप्रगाढं दयितो वा दयितास्ति तस्य कोऽज्ज<sup>1</sup> ४८  
*sadasajjagadidṛśaṃ hi yasya*  
*sakalaṃsvātmamayam prapaśyataḥ ॥*  
*na hi ko'pi guṇāguṇapragāḍham*  
*dayito vā dayitāsti tasya ko'tra ॥ 48 ॥*

Tr. One who perceives the world comprising *sat* (eternal) or *asat* (temporal), pervaded by the Self, there lies nothing like *guṇa* (attribute) or *aguṇa* (non-attribute), lover or loved. 48.

विशुद्धबुद्धिः<sup>2</sup> समलोष्टकाञ्चनः समस्तभूतेषु वसन् समाहितः ।  
 स्थानं परं शाश्वतमव्ययं च परं हि गत्वा न पुनः प्रजायते ।४९।  
*viśuddhabuddhiḥ samaloṣṭakāñcanaḥ*  
*samastabhūteṣu vasan samāhitaḥ ॥*  
*sthānam param śāśvatamavyayam ca*  
*param hi gatvā na punaḥ prajāyate ॥ 49 ॥*

Tr. One who has attained purified intellect, does not discriminate between trifle and gold, dwells in all the beings, is highly poised, reaches the highest immutable eternal abode from where there is no return. 49.

समाहितो ब्रह्मपरोऽप्रमादी शुचिस्तथैकान्तरुचिर्जितेन्द्रियः ।  
 समान्पुवन्योगमिमं महात्मा विमुक्तिमाप्नोति ततश्च योगतः ।५०।  
*samāhito brahmaparo'pramādī*  
*śucistathaikāntarucirjitendriyaḥ ॥*  
*samāpnuvanyogamimam mahātmā*  
*vimuktimāpnoti tataśca yogataḥ ॥ 50 ॥*

Tr. Through the practice of this *yoga*, the eminent *yogī*, who is tranquil, devoted to *brahma*, undistracted, pious, enjoying solitude and who has attained restraint of the senses, achieves liberation. 50.

रजसा तमसो वृत्तिं रजसः सत्त्वेन संछाद्य ।  
 तत्त्वे स्थितो विशुद्धे योगं युञ्जीत योगविद् विजने<sup>3</sup> ॥ ५१ ॥  
*rajasā tamaso vṛttiṃ rajasah satvcna saṃcchādya ।*  
*tatve sthito viśuddhe yogaṃ yuñjita yogavid vijane ॥ 51 ॥*

1. दयितो वाऽदयितोरितरस्य कोत्र — b. 2. विशुद्धिबुद्धिः — a. 3. युञ्जीत योगविद्धिजने — b.

**Tr.** In a secluded place the *yogī* should undertake the practice of *yoga* by overcoming the *tāmasika* qualities with the help of *rājasika* qualities and *rājasika* qualities with the help of *sātvika* qualities and remaining devoted to the *tatva* (Self), which is ever pure. 51.

**Note:** The metre is faulty and some word seems to be missing. 51.

आरोहतस्तैलसमृद्धपात्रं भुवः समादाय हि तुंगमार्गम् ।

विज्ञानमुच्चैः प्रविलोक्यते न स्थाद्योगिनोऽभ्यासधिया सुयोगः ॥५२॥

*ārohatastailasamṛddhapātram*

*bhuvah samādāya hi tuṅgamārgam ॥*

*vijñānamuccaiḥ pravilokyate na*

*syadyogino'bhyāsadhiyā suyogaḥ ॥ 52 ॥*

**Tr.** Just as a person ascending a mountain starting from its bottom holding a pot filled with oil would not look at the height, similarly, through the practice of *yoga*, a *yogī* would gain unswerving concentration. 52.

तिलकाकृतिरुशवकशृंगाग्रं वीक्ष्य वर्धते तेन ।

स ह योगी सिद्धिगणं क्रमेण परिवर्द्धमानमाप्नोति ॥ ५३ ॥

*tilakākṛtiruruśāvakaśṛṅgāgram*

*vikṣya vardhate tena ॥*

*sa ha yogī siddhigaṇaṁ krameṇa*

*parivardhamānamāpnoti ॥ ५३ ॥*

**Tr.** Just as the gradual growth of the horn of a young animal, in the length of a sesame, similarly, a *yogī* indeed acquires *siddhis* (powers) in a steady manner. 53.

जागर्ति जीवो यदि मृत्युभीतिः<sup>१</sup> कुतस्तदा योगवरस्य देहे ।

मुद्रान्वितोऽयं यदि बद्धपीठस्तदास्य निद्रा न सखी<sup>२</sup> यमस्य ॥५४॥

*jāgarti jīvo yadi mṛtyubhītiḥ kutastadā yogavarasya dehe*

*mudrānvito'yaṁ yadi baddhapīṭhastadāsyā nidrā na sakhi*

*yamasya ॥ 54 ॥*

**Tr.** Accomplishing the *mudrās* and *āsanas* a *yogī* would not fall asleep, which is the companion of death. When *jīva* remains awake he would not even fear death. 54.

1. भीति -a. 2. सुखी -b.

मोक्षाध्या तु स एष इन्द्रियजयो नाडीविशुद्धिः परा  
 यच्चिन्तारहितं मनः स्थिरतरं बिन्दोर्जयः सिद्धयः ॥  
 ध्यानं ज्ञानमनल्पकं च विमला निष्पत्यवस्था मुनेर्  
 योगो मानसवृत्तिरोष<sup>1</sup> उदितस्तत्साधनांगं हठः ॥५५॥

*mokṣādhvā tu sa eṣa indriyajayo nāḍiśuddhiḥ parā  
 yaccintārahitaṁ manaḥ sthīrataraṁ bindorjayah siddhayaḥ ॥  
 dhyānaṁ jñānamanalpakaṁ ca vimalā niṣpattyavasthā muner  
 yoga mānasavṛttirodha uditastatsādhanaṅgaṁ haṭhaḥ ॥ 55 ॥*

**Tr.** The course of liberation, consists of: control over the senses, thorough purification of the *nāḍis*, mind free from worries, control over the *bindu*, attainment of the *siddhis*, practice of meditation (*dhyāna*), immense wisdom, attainment of the pure state of *niṣpatti*. *yoga* is an undisturbed state of mind and *haṭha* forms the means. 55.

आलस्यवश्यो यदि नैव<sup>2</sup> सिद्धिर्योगस्य दोषं न तदा वदामः ।  
 पंगोर्यदारोह अशक्यशैले दोषोऽस्य किं तस्य महीधरस्य ॥५६॥

*ālasyaavaśyo yadi naiva siddhir  
 yogasya doṣaṁ na tadā vadāmaḥ ॥  
 pangoryadāroha aśakyaśaile  
 doṣo 'sya kiṁ tasya mahīdharasya ॥ 56 ॥*

**Tr.** If a lame is unable to scale a mountain it is not the fault of the mountain. Similarly, if one is not able to attain success due to lethargy it is not the fault of *yoga*. 56.

अभ्यासेन विना दृढेन<sup>3</sup> सुचिरं सांगस्य<sup>4</sup> योगस्य नो  
 विद्वान्याति समाधिसाधुपदवीं मध्येऽन्तरायैर्युजा ॥

वृद्धो वा तरुणः सरुक् च शनकैर्योगेऽस्ततन्द्रः क्रिया-  
 युक्तः सिद्धिमुपैति शास्त्रपठनात्रो योगसिद्धिर्भवेत् ॥५७॥

*abhyāseṇa vinā ḍṛdhena sucīraṁ sāṅgasya yogasya no  
 vidvānyāti samādisādhupadavīm madhye 'ntarāyairyujā ॥  
 vṛddho vā taruṇaḥ saruk ca śanakairyoge 'statandraḥ kriyā-  
 yuktaḥ siddhimupaiti śāstraṣaṭhanānno yogasiddhirbhavet ॥ 57 ॥*

**Tr.** A wise through firm practice of the components of *yoga* even though facing intermittent obstacles, would soon attain

1. धृतिरोध -a. 2. वश्योदिनैव -a, आलस्यावश्यो यदि नैव -b. 3. हठेन -b.  
 4. सांख्यस्य a.

the noble state of *samādhi*. Even the old, young, or diseased, through diligent practice of *yoga* without lassitude would attain success and not by mere study of the scriptures. 57.

यो नास्तिकोऽभ्यासविहीन उग्रश्चादुप्रियो यो बहुभाषितश्च ।  
 अपथ्यशीलोऽमितभुग् दरिद्रो न योगसिद्धिं<sup>1</sup> लभते कदापि ।५८।  
*yo nāstiko 'bhyāsavihīna ugrāś-*  
*cātupriyo yo bahubhāṣitaśca ॥*  
*apathyaśīlo 'mitabhug daridro*  
*na yogasiddhiṁ labhate kadāpi ॥ 58 ॥*

Tr. One, who is an atheist, is bereft of practice, aggressive, flatterer, talkative, consumes non-recommended and excess food and poor never meets with success in *yoga*. 58.

योगस्य बीजं परमं क्रियैव क्रियैव योगस्य फलं प्रदात्री ।  
 संकेतविद्योगगुरोः प्रलब्धा<sup>2</sup> सुधी मतो योगपरस्य नान्यत् ।५९।  
*yogasya bījaṁ paramaṁ kriyāiva*  
*kriyāiva yogasya phalaṁ pradātrī ॥*  
*saṅketavidyogaguroḥ pralabddhvā*  
*sudhī mato yogaparasya nānyat ॥ 59 ॥*

Tr. The essence of *yoga* is practice. Practice alone brings about results. None other, but a *guru*, who is an expert in *saṅketa*, is devoted to *yoga* alone, matters for a wise (practitioner). 59.

॥ इति गोविन्दकेषभुतभुन्ककेषभिरचितायां  
 हठतत्त्वकौमुद्यां<sup>3</sup>

साधकपूर्वाभ्यासशिक्षासमुद्योतः ॥

॥ iti govindadevasutasundaradevaviracitāyāṁ  
 haṭhatatvakaumudyāṁ sādhakapūrvābhyāsaśikṣāsamudyotaḥ ॥

Here ends the chapter *sādhakapūrvābhyāsaśikṣā* of  
*haṭhatatvakaumudī* composed by *sundaradeva*,  
 the son of *govindadeva*.

1. योगसिद्धि -b. 2. पलब्धा -b. 3. हठकौमुद्यां -b.

## Chapter—3

**अथ योगसाधनानि —**

*atha yogasādhanaṇi—*

**The means of yoga—**

**आत्मज्ञानेनापवर्गं वदन्ति**

**तज्ज्ञानं वै नास्ति योगं विनाऽत्र ॥**

**योगोऽभ्यासादेव सिध्यत्यनल्प-**

**कालाद् वैराग्याभियोगाद्<sup>1</sup> यमाद्यैः ॥ १ ॥**

*ātmajñānēnāpavargaṃ vadanti*

*taj-jñānaṃ vai nāsti yogaṃ vinā'tra ॥*

*yogo'bhyāsādeva siddhyatyana-lpa-*

*kālād vairāgyābhiyogād yamādyaiḥ ॥ 1 ॥*

**Tr.** It is said that *apavarga* (liberation) occurs as a result of *ātmajñāna* (self-knowledge), which does not happen without *yoga*. Success in *yoga* takes place in the longer run through practice of *vairāgya* (indifference) accompanied with *yama* and the like. 1.

**परमात्मजीवयोर्यत्त्वैक्यज्ञानं स योगो वा ।**

**योगः प्राणापानेरणयोर्यः कथ्यते वा नैः ॥ २ ॥**

*paramātmajīvayoryattvaikyajñānaṃ sa yogo vā ।*

*yogaḥ prāṇāpāneraṇayoryaḥ kathyate vā jñaiḥ ॥ 2 ॥*

**Tr.** The experts hold that *yoga* is the knowledge of the union of *paramātmā* (the cosmic soul) and *jīva* (the individual soul) or union of *prāṇa* and *apāna*. 2.

**स्थिरतामियात्र सलिलं क्षणमेकं**

**पवनाहतं मन इदं तथा चलम् ॥**

**न हि विश्वसेत्तदिति<sup>2</sup> तत्स्थितिहेतोर्**

**मरुतः<sup>3</sup> श्रयेद्धरणमन्तरे क्रमात् ॥ ३ ॥**

*sthiratāmiyāna salilaṃ kṣaṇamekaṃ*

*pavanāhataṃ mana idaṃ tathā calaṃ ॥*

*na hi viśvasettaditi tatsthitihetor-*

*marutaḥ śrayedddharaṇamantare kramāt ॥ 3 ॥*

**Tr.** As the water swayed by wind would not become still, similarly, mind remains disturbed by the *pavana* and cannot

1. वैराग्याभियोगाद्यैः —b. 2. तदिति —b. 3. हेतोर्मरुतः —a.

be trusted. Stability of the mind should be brought about slowly through the control of *marut* (*prāṇa*). 3.

अभ्यासतः स्थैर्यमुपैति मानसं

निरन्तराभ्यासत ईरणत्रुटिः ॥

आनन्द आर्योऽभ्यसनात्<sup>1</sup> तथात्मनि

सन्दर्शनं चाप्यणिमादिसिद्धयः ॥ ४ ॥

*abhyāsataḥ sthairyamupaiti mānasam*

*nirantarābhyāsata īraṇatruṭiḥ ॥*

*ānanda āryo 'bhyasanāt tathātmani*

*sandarśanam cāpyaṇimādisiddhayaḥ ॥ 4 ॥*

**Tr.** Stability of the mind occurs through practice, continued practice removes the faults of the mind, yields into Bliss, realization of the Self and attainment of the *siddhis* like *aṇimā* etc. 4.

चारुरूपता<sup>2</sup>भ्यासतो भवेत् साधकस्य हृद्वाद<sup>3</sup>सम्भवः ।

परपुरे गतिर्वायुवेगताऽभ्यासतः शुभा खेचरी तथा ॥ ५ ॥

*cārurūpatābhyāsato bhavet*

*sādhakasya hṛnnādasambhavaḥ ॥*

*parapure gatirvāyuvegatā-*

*bhyāsataḥ śubhā kheccarī tathā ॥ 5 ॥*

**Tr.** Through the practice, the *sādhaka* gets a beautiful appearance and (hears) *nāda* (emanating) from the heart. Through practice, he travels to another plane, enjoys the speed like that of wind and perfects auspicious *kheccarī*. 5.

अभ्यासः सकलपदार्थलब्धिबीजं योगस्यादिममपि कारणं वरीयः ।

पुंसोऽनभ्यसनमवाप्तयोगनाशमूलं वै जनरतिलौत्यनिद्रणाद्यम्<sup>4</sup> । ६ ।

*abhyāsah sakalapadārthālabdhībījaṃ*

*yogasyādimamapi kāraṇam varīyaḥ ॥*

*pumso 'nabhyasanamavāptayoganāśa-*

*mūlaṃ vai janaratilauṇyānidraṇādyam ॥ 6 ॥*

**Tr.** Practice alone is the crux of every success. The same applies to *yoga* also. Without practice, a person slips into public contact, greed, sleep and the like, which is detrimental to *yoga*. 6.

1. सना -a. 2. चरुयुता -a. 3. स्वन्नाद -b. 4. निद्रणाद्यम् -b.

अथ बाधनेषु देशकालौ निरूप्यते —

*atha sādhanēṣu deśakālau nirūpyate —*

Narration of place and time forming part of the means follows—

तत्र देशो यथा —

*tatra deśo yathā —*

About the place—

अनादृत्य देशं च कालं विमूढो भजेद्यस्तु योगं नरस्तस्य दोषाः

स्मृतिभ्रंश<sup>1</sup>मूकत्वमान्ध्यं ज्वरश्च भवन्त्येव बाधिर्यजाड्ये षडेते<sup>2</sup>

*anādr̥tya deśaṃ ca kālaṃ vimūḍho*

*bhajedyastu yogaṃ narastasya doṣāḥ ॥*

*smṛtibhramśamūkatvamāndhyaṃ jvaraśca*

*bhavantyeva bādhiryajādye ṣaḍete ॥ 7 ॥*

Tr. An unscrupulous person, who without considering the (appropriate) place and time undertakes the practice of *yoga*, faces such six troubles as: loss of memory, dumbness, blindness, fever, deafness and lethargy. 7.

गह्वरायतनतीर्थसुदुर्गे निर्जनेऽथ धरणीधरवप्रे ।

शोभनेऽस्तकलुषे<sup>2</sup> विषये वाभ्यासघीः शुभं मठं<sup>3</sup> विदधीत ॥८॥

*gahvarāyatanatīrthasudurge*

*nirjane'tha dharanīdharavapre ॥*

*śobhane'stakaluṣe viṣaye vā-*

*bhyāsadhiḥ śubhaṃ maṭhaṃ vidadhīta ॥ 8 ॥*

Tr. A wise who is devoted to the practice, should construct a suitable hermitage (a cottage), in the expanse of cave, in the place of pilgrimage, unaccessible, desolate, at the foot of a mountain, which would be serene and pleasant. 8.

अथवा —

*athavā —*

Or else—

सुविषये शुभधार्मिकभूपतेर्बहुसुभिक्षवत्पतीत<sup>5</sup>भये शुची ।

सुकृतशालिनि<sup>6</sup> मालिनि वै भुवैर्मनसि<sup>7</sup> योगविधौ मतिमाश्रयेत् ९

1. सरतिभ्रंश —b. 2. शोभनेलकलुषे —a. 3. शुभमठं —b. 4. सुभिक्षवति —a. 5. वीतभये —b. 6. सुकृतशालिनि —a. 7. वैभवेर्मनसि —b.



*suviṣaye śubhadhārmikabhūpatr-  
 bahusubhikṣavatyatītabhaye śucau ॥  
 sukṛtaśālīni mālini vai bhuvair-  
 manasi yogavidhau matimāśrayet ॥ 9 ॥*

**Tr.** One should concentrate on the *yoga* practice with full devotion choosing a nice place ruled by a king who is benevolent and religious, where abundant alms is easily available, where there is no apprehension, which is pious and inhabited by generous people. 9.

*अतिनिगूढपदं मशकोज्झितं<sup>1</sup> तुहिनतापविवर्जितमन्तरा ।  
 उषर<sup>2</sup>कण्टकशुष्कदलैर्द्वितं<sup>3</sup> पितृगृहाऽनवगोष्ठमृतेऽमलम्<sup>4</sup> ॥१०॥  
 atinigūḍhapadaṃ maśakojjhitam  
 tuhinatāpavivarjitamantarā ।  
 uṣarakaṇṭakaśuṣkadalaairhṛtam  
 pitṛgrhā'navagoṣṭhamṛte'malam ॥ 10 ॥*

**Tr.** The place should have secret accessibility, free from mosquitoes and snakes, (extreme) heat and cold, not a barren land, it should not be thorny and free from dry leaves, not an ancestral home, should not be an old cowshed, and it should be clean. 10.

*वल्मीकसञ्चयचतुःपथवर्ज्यमग्न्या<sup>5</sup>-  
 भ्याशोज्झितं<sup>6</sup> विगतसर्वभयं विजन्तुम् ॥  
 वात्याभिघातरहितं गतभूतरक्षो  
 योगार्थमेवमवलोक्य मठो विधेयः ॥ ११ ॥  
 valmīkasañcayacatuḥpathavarjyamagnyā-  
 bhyāśojjhitam vigatasarvabhayaṃ vijantum ॥  
 vātyābhighātarahitam gatabhūtarakṣo  
 yogārthamevamavalokya maṭho vidheyaḥ ॥ 11 ॥*

**Tr.** It should not have an anthill, not situated at the crossing of roads, not to be affected by fire, free from all fears and animals, free from drought, ghost and demon. A cottage for *yoga* practice should be constructed by considering these factors. 11.

1. मशकोकिदूतं -b. 2. दुःखर -b. 3. दलैःसूतं -b. 4. ऽमले -b. 5. मग्न्या -b.  
 6. भ्याशोकिरूतं -b.

विशेषकमथ मठलक्षणं तदुक्तं हठप्रदीपिकायाम्  
*viśeṣakamatha maṭhalakṣaṇaṁ taduktaṁ*  
*hāthapradīpikāyām —*

There are some special considerations for a cottage as mentioned in *hāthapradīpikā*:

अल्पद्वारमरन्ध्रगर्तविटपं नात्युच्चनीचायतं  
 सम्यग्गोमयसान्द्रलिप्तममलं निःशेषजन्तुज्झितम्<sup>1</sup> ॥

बास्ये मण्डपकूपवेदिरचितं प्राकारसंवेष्टितं

प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः । १२ ।

*alpadvāramarandhragarttaviṭapaṁ nātyuccanīcāyataṁ*  
*samyaggomayasāndraliptamamalaṁ niḥśeṣajantūjjhitam ॥*  
*bāhye maṇḍapakūpavedīracitaṁ prākārasaṁveṣṭitaṁ*  
*proktaṁ yogamaṭhasya lakṣaṇamidaṁ siddhairhāṭhābhyaśibhiḥ ॥ 12 ॥*

Tr. An ideal cottage for yoga practice, according to the experts in *hāthayoga*, should have a small entrance, without holes and pits, not high or low, very well besmeared (treated) with a paste of cow dung, clean and free from all insects, having a canopied platform outside and a well (with pure water) and a raised compound wall around. 12.

इति देशः ॥

*iti deśaḥ ॥*

This is (the description of) place.

अथ कालः —

*atha kālāḥ —*

The (narration of) time—

एकास्ने<sup>2</sup> वा द्विकालं त्रिकालं प्राणायामं मध्यरात्रौ भजेत् ।

यामे रात्रेः<sup>3</sup> पश्चिमे पूर्व एव पूर्वास्ने वाऽस्नश्च मध्ये प्रदोषे । १३ ।

*ekāhne vā dvikālaṁ trikālaṁ*

*prāṇāyāmaṁ madhyarātrau bhajet ॥*

*yāme rātreḥ paścime pūrva eva*

*pūrvāhne vā'hnaśca madhye pradoṣe ॥ 13 ॥*

Tr. In one day, *prāṇāyāma* should be practised twice or thrice, in the midnight, or in the later part or the first part of

1. जन्तुकिं -b. 2. एकास्नेहो -b. 3. रात्रेः -a.

the *yāma* (three hours) in the night, or first part of the morning or in the middle of the day or in the evening. 13.

न शीतेनात्युष्णे<sup>1</sup> श्रम<sup>2</sup>विकलदेहे न हि न हि तथा

क्षुधायामाध्माने<sup>3</sup> विमलवपुषाऽचेतनमनाः ॥

अजीर्णेऽम्लोद्गारे न च विहितवातावतिसृत्तौ<sup>4</sup>

प्रभुक्तौ व्यासंगाकुलहृदि न<sup>5</sup> युक्ताऽनिलघृतिः ॥१४॥

*na śītenātyuṣṇe śramavikaladehe na hi na hi tathā*

*kṣudhāyāmādhmāne vimalavapuṣā'cetanamanāḥ ॥*

*ajīrṇe'mlodgāre na ca vihitavātāvatisṛtau*

*prabhuktau vyāsaṅgākulahr̥di na yuktā'nīladr̥tiḥ ॥14॥*

Tr. *prāṇāyāma* should never be practised in (extreme) heat or cold, when one is very tired, when one is feeling hungry, when body is unclean and mentally disturbed, when food has not been well-digested, having acidic belching, when *vāta* humour is vitiated, immediately after having meals or having been over-powered with worries. 14.

चिन्ताकुलो मूत्रमलप्रदूषितोऽभ्यासं न योगस्य कदापि कुर्यात् ।

कार्यातिसक्तो रति<sup>6</sup>कार्यतत्परो नानेकरोगाधियुतो जनान्ते ।१५।

*cintākulo mūtramalapradūṣito-*

*'bhyāsaṃ na yogasya kadāpi kuryāt ॥*

*kāryātisakto ratikāryatatparo*

*nānekarogādhiyuto janānte ॥ 15 ॥*

Tr. Practice of yoga should never be undertaken when one is worried, being filthy of faeces or urine, over-burdened with work, occupied with passion, afflicted by several diseases or remaining in the midst of people. 15.

रथ्यान्तरे सिन्धुसरिन्नदान्तरे<sup>7</sup> चिरन्तने<sup>8</sup> देशमनि चैत्यदेशे ।

योगं विदध्यान्न कदापि साधकः खेद<sup>9</sup>दीर्घनस्यादि भवेत् कृतेऽत्र ॥१६॥

*rathyāntare sindhusarinnadāntare*

*cirantane veśmani caityadeśe ॥*

*yogaṃ vidadhyānna kadāpi sādhakāḥ*

*khedadaurmanasyādi bhavet kṛte'tra ॥ 16 ॥*

1. नात्युष्णे -a. 2. श्रम -b. 3. माध्माने -b. 4. निसृत्तौ -b. 5. कुलस्यदिन -b. 6. ऽति -a. 7. न्नदान्ति -b. 8. कार्यतत्परो नानेकरोगाधिरेचिरन्तने -b. 9. स्वेदौ -b.

**Tr.** If a *sādhaka* undertakes practices, avoiding a highway, an ocean, a river, old house, a monument (a Buddha or Jaina temple), he would never suffer from worries and depressions. 16.

**युग्मम् —**

*yugmam —*

Here follows a *śloka* —

अनादृत्य यः साधको देशकालौ

प्रयुञ्जीत योगं हि दोषास्तु तस्य ॥

प्रकुर्यन्ति देहेऽन्तराया इवोच्चैर्

जडत्वान्ध्यमूकत्वबाधिर्य<sup>1</sup>मुख्याः ॥ १७ ॥

*anādr̥tya yaḥ sād̥hako deśakālau*

*prayuñjita yogaṁ hi doṣāstu tasya ॥*

*prakurpyanti dehe 'ntarāyā ivoccair-*

*jaḍatvāndhyamūkatvabādhir̥yamukhyāḥ ॥ 17 ॥*

**Tr.** A *sādhaka*, who does not follow the norms of the place and time while undergoing the practice of *yoga*, invites the acute vitiation of the main obstacles like inertia, blindness, dumbness and deafness. 17.

स्मृतिलयो जडतांगविमूकता बधिरतान्ध्यरुजाकसनज्वराः ।

कुविषयेऽसमये परियुञ्जतो<sup>2</sup> वपुषि योगममी चलोषतः<sup>3</sup> ॥ १८ ॥

*smṛtilayo jaḍatāṅgavimūkatā*

*badhiratāndhyarujākasanaajvarāḥ ॥*

*kuviṣaye 'samaye pariyuñjato*

*vapuṣi yogamamī calaroṣataḥ ॥ 18 ॥*

**Tr.** If *yoga* is practised in a wrong place and time, having unsteady and agitated (mind), one gets loss of memory, inertia, stiffness (or numbness) of the limbs, dumbness, blindness, disorders of cough and fever. 18.

अप्रमत्तः समाप्तोऽति<sup>4</sup>दोषानतः

श्वाससंरोधनं सावधानात्मना ॥

ज्ञानयुक्तेन सत्साधकः साधयेच्च

चेत् प्रमादाद् गदास्तच्चिकित्सां भजेत् ॥ १९ ॥

1. मूकत्वाधिर्य -b. 2. परियुजतो -b. 3. समीचलोषेत -b. 4. समाप्नोति -b.

*apramattah samāpto 'tidoṣānatah*  
*śvāsasaṃrodhanaṃ sāvadhānātmanā ॥*  
*jñānayuktena satsādhakaḥ sādhaycc-*  
*cet pramādāt gadāstaccikitsām bhajet ॥ 19 ॥*

**Tr.** A sincere and careful sādhaḥ should overcome the acute disorders through diligent practice of *prāṇāyāma* with proper understanding. In case of lapses resulting into diseases he should undertake treatment. 19.

यथा<sup>1</sup> —

yathā —

As for —

स्निग्धां कोष्मां यवागूं हृदि<sup>2</sup> परिविभृयाद् वातगुल्मप्रशान्त्यै<sup>3</sup>

तद्वद् दध्यर्शसि स्यादिति पवनभवग्रन्थिरोगे यवागूम्<sup>4</sup> ॥

ध्यायेदामं फलं वै रसन इह तृषि श्रोत्रयोः प्राग्वदेव

बाधिर्ये वाग्विघाते न<sup>5</sup>गमथ विभृयाद्वत्सघाते<sup>6</sup> रसांके ॥ २० ॥

*snigdham koṣmāṃ yavāgūṃ hr̥di parivibhṛyād vātagulmapraśāntyai*  
*tadvad dadhyarśasi syāditi pavanabhavagranthi-roge yavāgūṃ ॥*  
*dhyāyecdāmaṃ phalaṃ vai rasana iha tṛṣi śrotrayoḥ prāgvadeva*  
*vādhiryc vāgvighāte nagamatha vibhṛyādvatsaghāte rasāṅke ॥ 20 ॥*

**Tr.** One should spread lukewarm and unctuous rice-gruel on chest to treat inflammation due to *vāta* vitiation. Similarly, curd can be used to treat piles, rice-gruel may be applied to cure inflammation caused due to *vāta*. One should think of unripe fruit when thirsty. In case of deafness one should visualize roaring sound in the ears as before. In case of stammering (or stuttering) and in spasm in chest one should visualize a mountain in the tongue. 20.

Note: cf. *āgamarahasya*-28th *paṭala*, sl.4914. 20.

कम्पे नगेन्द्रं हृदि चिन्तयेद्वा<sup>7</sup> संस्थापयेत्<sup>8</sup> स्थूलतरं तथोपलम् ।

घृतप्लुतां कोष्म<sup>9</sup>यवागुकां द्रागायामजे<sup>10</sup> मस्तकशूल उत्क्षेपे ॥ २१ ॥

*kampe nagendraṃ hr̥di cintayedvā*

*saṃsthāpayet sthūlataraṃ tathopalam ॥*

1. यदा -a. 2. कोष्मा यवां गूहृदि -b. 3. प्रशांश्यै -b. 4. ग्रन्थिरोमे यवागं -b.  
 5. वाग्विघातेन -a. 6. गमप्यभृयाद्वत्सघाते -b. 7. हृदि चिन्तयेद्वा -b. 8. स्थापयेत्  
 -b. 9. घृतप्लुतांकोष्म -b. 10. यवागुकांदायामजे -b.

*ghṛtaplutām koṣmayavāgukām drāg-  
āyāmaje mastakaśūla ulbaṇe ॥ 21 ॥*

**Tr.** To get rid of tremors, one should visualize a mountain or place a heavy stone on the chest, in case of a very bad headache a warm rice-gruel mixed with *ghee* should be applied for immediate relief. 21.

*यस्मिन् यस्मिंश्च यदा देशे तदुपकारि धारणाम्<sup>1</sup> ।  
विभूयाद्<sup>2</sup> उष्णे<sup>3</sup> शीतां शीते विदाहिनीं साधनकरणी ॥ २२ ॥  
yasmin yasminśca yadā deśe tadupakāri dhāraṇām ।  
vibhṛyād uṣṇe śītām śīte vidāhinīm sādhanakaraṇī ॥ 22 ॥*

**Tr.** One should apply judicious *dhāraṇā* (when affected) like that of heat in the cold and cold in heat for relief. 22.

*कीलं शिरसि स्थाप्य च काष्ठं काष्ठेन ताडयेत् सम्यक् ।  
नष्टस्मृतेरपि मुनेः स्मरणं द्राग् जायते तेन ॥ २३ ॥  
kīlaṁ śirasi sthāpya ca kāṣṭhaṁ kāṣṭhena tāḍayet samyak  
naṣṭasmṛterapi munēḥ smaraṇaṁ drāg jāyate tena ॥ 23 ॥*

**Tr.** After placing a nail on the head one should hit a wooden staff with another wooden staff. Thus a *muni*, who has lost memory soon regains it. 23.

*अमनुजं<sup>4</sup> यदा सत्वमन्तरे निविशते<sup>5</sup> मुनिर्धारणां<sup>6</sup> तदा ।  
देहसंस्थितं वायुवस्तिजां सन्दधन् बलाग्निहरेच्छि तत् ॥ २४ ॥  
amanujaṁ yadā satvamantare nivīśate munirdhāraṇām tadā ॥  
dehasaṁsthitaṁ vāyuvahniḥ ॥  
sandadhan balānnirhareddhi tat ॥ 24 ॥*

**Tr.** When a *muni* applies *dhāraṇā* on the beings other than human, then he should forcefully draw out the *prāṇa* along with fire and establish it in it. 24.

*द्यावापृथिव्यौ हुतभुक्<sup>7</sup> समीरौ संव्यापिनां<sup>8</sup> वप्यभिधारयेन्मुनिः ।  
अमानुषात् सत्वसमुद्भवाद्या बाधास्थितिस्तेन वदन्ति योगिनः ॥ २५ ॥  
dyāvāpṛthivyau hutabhuksamīrau  
saṁvyāpināvapyabhidhārayenmuniḥ ॥*

1. धारणम् -b. 2. विभूयाद् -a. 3. उष्णे-b. 4. अमनुज -a. 5. निविशते -b. 6. मुनिर्धारणं -b. 7. पृथिव्यौदगतभुक् -b. 8. संव्यापिता -b.

*amānuṣāt satvasamudbhavādyā*

*bādhāsthītistena vadanti yoginaḥ ॥ 25 ॥*

Tr. A *muni* should visualize the pair of ether and earth, fire and air, even though these are subtle and extensive. Thus the *yogis* overcome the obstacles created by supernatural elements and (other) creatures. 25.

**प्रवृत्तिलक्षणस्मृतेर्मुनेस्तु विस्मयात्तथा<sup>1</sup> ।**

**प्रयाति विलयं ततः प्रवृत्तिहेयता सती ॥ २६ ॥**

*pravṛttīlakṣaṇasmṛtermuneṣtu vismayāttathā ।*

*prayāti vilayaṁ tataḥ pravṛttiheyatā satī ॥ 26 ॥*

Tr. Innate nature and memory are not only to be forgotten but also to be discarded. Thus a *muni* attains *laya* state. 26.

**वातप्रधानबहुला बहुधा गदाः स्युस्**

**तद्यत् चिकित्सितमिह प्रविचार्य कार्यम् ॥**

**नो यात्युपक्रमशतैस्तु यदा गदोऽन्त-**

**मुद्रासनाऽनिलनिरोधनतो जयेत्तम् ॥ २७ ॥**

*vātapradhānabahulā bahudhā gadāḥ syus-*

*tadyat cikitsitamiha pravīcārya kāryam ॥*

*no yātyupakramaśataistu yadā gado 'nta-*

*mudrāsana 'nilanīrodhanato jayettam ॥ 27 ॥*

Tr. There are several diseases caused due to the vitiation of *vāta* humour, which should be treated carefully. If these are not cured through various efforts, same can be brought under control by the practices of *mudrā*, *āsana* and *prāṇāyāma*. 27.

**धातुरसन्तरणं निजबिन्दुं योगिवरः परिपालयतीह ।**

**तस्य समाधिरुदेति सुदीर्घः सर्वसमामतिरुद्भवतीहृद्या ॥ २८ ॥**

*dhāturasantaraṇaṁ nijabindum*

*yogivaraḥ paripālayatīha ॥*

*tasya samādhirudeti sudīrghaḥ*

*sarvasamāmatirudbhavatīḍyā ॥ 28 ॥*

Tr. A wise *yogī*, who takes care of his *bindu*, which pervades all the bodily constituents, enjoys a prolonged *samādhi*

and indeed a very fine equanimity of mind towards all which is praiseworthy. 28.

आयामतः प्राणमरुत् प्रदुष्टो वामप्रतीके यदि रुक्करः स्यात् ।  
स्वदक्षनासापुटकेन रेचपूरी मुनिर्वा मनसान्यथा चरेत् ॥ २९ ॥

āyāmataḥ prāṇamarut praduṣṭo

vāmapratike yadi rukkarah syāt ॥

svadakṣanāsāputakena reca-

pūrau munirvā manasānyathā caret ॥ 29 ॥

Tr. During the practice of *prāṇāyāma* if the *prāṇa* moves through left nostril (alone) adversely causing diseases, a *muni* should practice *recaka* and *pūraka* through the right nostril or visualize it so happening. 29.

कुर्वन् च तद्देशजमर्मधारणां शमेति तद्रोगजिवासनानि ।  
तथानिलेनाकलितं प्रदेक्षं प्रमर्दयन् भूरि<sup>१</sup> हविः यदुष्माभ्याम् ॥ ३० ॥

kurvañ ca taddeśajamarmadhāraṇāṃ

śameti tadrogajidāsanāni ॥

tathānilenākalitaṃ pradecśaṃ

pramardayan bhūri haviḥ yadubhābhyām ॥ 30 ॥

Tr. By efficiently practising both *dhāraṇā* at a particular vital point and applying intense massage at that very (vitiated) spot and practising certain therapeutic *āsanas*, disorders caused due to vitiation of *vāta* (humour) can be alleviated. 30.

हठावरोधेन समीरणस्य स्युर्ग्रन्थितुल्याग्निवधाश्च शूलम् ।

श्वासाष्महिकोदरमुख्यरोगा उद्गारकासाश्चलपित्तरोगाः ॥ ३१ ॥

haṭhāvarodhena samīraṇasya

syurgranthitulyāgnivadhāśca śūlam ।

śvāsādhmahikkodaramukhyarogā

udgārakāśāscalapittarogāḥ । 31 ॥

Tr. Injudicious practice of *prāṇāyāma*, which causes blockades for the passage of *vāyu* mainly creates the troubles like hard swelling, feeling heat (fire), excruciating pain, asthma, inflammation, hiccup, dropsy, belching, cough, tremors and diseases caused due to the vitiation of *pitta* (bile) humour. 31.



मलांशयोगात्र हि मूलबन्धः सिध्यत्यपानस्य विसर्गतो ह्यथः ।  
 प्राणेन न ग्रन्थिरुपैत्यनेन मलाक्तदेहेऽस्थिरहृद्युजा मनाक् ॥३२॥  
*malāṁśayogāṇna hi mūlabandhaḥ*  
*siddhyatyapānasya visargato hyadhaḥ* ।  
*prāṇena na granthirupaityanena*  
*malāktadehe'sthirahr̥dyujā manāk* ॥ 32 ॥

Tr. *mūlabandha* cannot be perfected if there is residual faeces which causes downward movement of *apāna*. Moreover, if the body is replete with impurities, the mind remains fickle and the *prāṇa* cannot pierce through the *granthi*. 32.

विकार्यऽमेध्यान्तमलप्रभावान्नुन्तोऽन्तरुद्धो मरुदेति रोषताम् ।  
 दुर्वासनायुक्तहृदाऽनिलेन हटे<sup>१</sup> ततोऽन्नाम्बुमितिः<sup>२</sup> सुसिद्धिभूः ॥३३॥  
*vikārya 'medhyāntamalaprabhāvān-*  
*nunno'ntaruddho marudeti roṣatām* ॥  
*durvāsanāyuktahr̥dānilena*  
*haṭhe tato'nnāmbumitiḥ susiddhibhūḥ* ॥ 33 ॥

Tr. Due to impurities caused by stagnated and unwholesome food (in the body), and practice of *prāṇāyāma* with wrong attitude the *marut* (*prāṇa*) gets obstructed and (consequently) it goes astray. Therefore, one should consume moderate diet which brings success in the practice of *hatha*. 3.

क्लेशाश्च पञ्चालसता<sup>३</sup> प्रमादाश्च  
 चित्तस्य<sup>४</sup> दोषा असदन्नजान्मलात् ॥  
 रोगास्तथा वातकृताश्च विघ्ना  
 योगे पुराभ्यास इमे भवेत् परम्<sup>५</sup> ॥ ३४ ॥  
*kleśāśca pañcālasatā pramādāś-*  
*cittasya doṣā asadannajānmalāt* ॥  
*rogāstathā vātakṛtāśca vighnā*  
*yoge purābhyāsa ime bhavet param* ॥ 34 ॥

Tr. Impurities resulting from (consumption) of bad food produce in the mind defects like— five *kleśas*, lethargy and obstacles like diseases caused due to the vitiation of *vāta* humour.

1. From second half of *śloka* 26 to first half of *śloka* 33 not available—b. 2. ततोऽन्नाऽम्बुमिति —b. 3. यं चाऽलसता —a. 4. चित्तस्य —b. 5. भवन्त्यपरम् —a

In the practice of *yoga*, these and other obstacles are faced initially. 34.

भयमथ दिननिद्रा स्वप्नसञ्जागराश्च  
 भ्रमणमतिरतं यन्मूत्रविद्रोधनं<sup>1</sup> च ॥  
 बहुलविषमजग्धी भूरिचिन्तेति चेतैर्  
 भवति नरि गदो यः कथ्यते योगजः<sup>2</sup> सः ॥ ३५ ॥  
*bhayamatha dinanidrā svapnasañjāgarāśca*  
*bhramaṇamatirataṃ yānmūtraviḍrodhanaṃ ca ॥*  
*bahulaviṣamajagdhī bhūricinteti cetair*  
*bhavati nari gado yaḥ kathyate yogajaḥ saḥ ॥35॥*

Tr. Fear, siesta, (over)sleep, loss of sleep, wandering, excessive sex (or attachment), obstruction of urine and faeces, excessive consumption of toxic food, and excessive worry during the practice of *yoga* produce diseases which are called *yogaja* (diseases). 35.

॥ इति हठतत्त्वकौमुद्यां  
 साधकबोगोपक्रमादिभ्यमुद्योतः ॥  
 ॥ iti haṭhatatvakaumudyāṃ  
 sādharogopakramādisamudyotah ॥

Here ends the chapter *sādhakarogopakramādi*  
 of *haṭhatatvakaumudī*.

1. विद्रोधनं -b. 2. भवति नागणि दोषः कथ्यते योगजः सः -b.

## Chapter—4

अथ नाडीशुध्युपयोग्याहारशुद्धिः —

*atha nāḍīśudhyupayogyāhāraśuddhiḥ —*

Narration of purification of the food which purifies the *nāḍīs*—

अल्पाशनमपतर्पणमुभयं न हि युज्यते पुरा ।

अभ्यासे क्षुद्भवति<sup>2</sup> यदैव तदा भोक्तव्यं वा मितं स्तोकम्<sup>3</sup> ॥१॥

*alpāśanamapatarpaṇam-*

*ubhayaṃ na hi yujyate purā ॥*

*abhyāse kṣudbhavati yadaiva*

*tadā bhoktavyaṃ vā mitaṃ stokam ॥ 1 ॥*

Tr. In the beginning, neither less consumption of food nor abstinence is recommended. Whenever one feels hungry, one should consume small quantity of food. 1.

उक्तञ्च —

*uktañca —*

It has been stated—

अन्नाधिक्याद् वर्धते वै मलादिरज्जहासात् क्षीयते द्राक् मलादिः ।

अल्पाशने धातुसंक्षोभ उक्त आधिक्ये स्याच्छयनाऽनुत्तमाद् ।इति ।२।

*annādhikyāḍ vardhate vai malādir-*

*annahrāsāt kṣīyate drāñ malādiḥ ।*

*alpāśane dhātusaṃkṣobha ukta*

*ādhikyē syācchayana'uttamāḍ iti ॥ 2 ॥*

Tr. Excess consumption of food produces excess amount of faeces, while less food reduces the faeces very much. Less food aggravates the bodily constituents while excess food makes one feel sleepy which is undesirable. 2.

न तु कृते संन्यासे यते भिक्षैकदाशने कदशनपरा यततायां प्राणायामप्रथमाभ्यासे । योगोक्तपथ्याभावाच्च योगाभ्यास उचितः । मैवम् । तस्यापि हितमितमेध्यद्विवाराशनाद्युचितं भवति ॥ ३॥

*na tu kṛte saṃnyāse yate bhikṣaikadāśane kadāśanaparā yatatāyāṃ prāṇāyāmaprathamābhyāse । yogoktapathyābhāvānna yogābhyāsa ucitaḥ । maivam । tasyāpi*

1. नाडी अम्यु -b. 2. तद् भवति -b. 3. मितस्तोकम् -b.

*hitamitamedhyadvivārāśanādyucitaṃ bhavati ॥ 3 ॥*

**Tr.** A recluse begs alms only once a day and/or takes bad food. In absence of recommended food, he should not undertake the *prāṇāyāma* or *yoga* practice seriously. It is highly recommended that he should consume two meals in moderation containing wholesome and healthy food. 3.

**तथा च मैत्रिः —**

*tathā ca maitriḥ —*

***maitri* has this to put forth—**

**हितं मितं सदाशनीयाद्यत्सुखेनैव जीर्यति ।**

**धातुः प्रकुप्यते येन तदन्नं वर्जयेद्यतिः ॥ ४ ॥**

*hitaṃ mitaṃ sadāśnīyādyatsukhenaiva jīryati ।*

*dhātuḥ prakupyate yena tadannaṃ varjayeddyatiḥ ॥ 4 ॥*

**Tr.** A *yogī* should always consume suitable food in moderate quantity, which is easily assimilated. The food that aggravates the bodily constituents should be eschewed. 4.

**वशिष्ठः —**

*vaśiṣṭhaḥ —*

**According to *vaśiṣṭha* —**

**ब्राह्मणकुले वा यल्लभेत तत्र भुञ्जीत मधुमांसवर्जं सायं प्रातर्न  
तृष्येद् । इति । सायं प्रातर ॥ इति ॥ ५ ॥**

*brāhmaṇakule vā yallabheta tatra bhuñjīta madhumāṃ  
savarjaṃ sāyaṃ prātarna tṛsyed ॥ iti ॥ sāyaṃ prātar ॥ iti ॥ 5 ॥*

**Tr.** One may eat whatever is served in the home of a *brāhmaṇa* or elsewhere, avoiding honey and meat. He should not feel thirsty in the morning and evening. 5.

**अशक्तयोगज्ञानाभ्यासिनां भिक्षुविषयं एककालं चरेद्  
भैक्ष्यमित्यादिवचनविरोधास्त्वितरेषामतः प्रथमाभ्यासे भुद्भवति तदैव भोक्तव्यं  
भिक्षुणा ॥ ६ ॥**

*aśaktayogajñānābhyāsinaṃ bhikṣuviṣayaṃ ekakālaṃ  
cared bhaikṣyamityādivacanavirodhāstvitareṣāṃ ataḥ  
prathamābhyāse kṣudbhavati tadaiva bhoktavyaṃ bhikṣuṇā ॥ 6 ॥*

**Tr.** “A *yoga* practitioner, who is a mendicant and is weak should take alms only once”—this is in contradiction with

the former statement. Therefore, in the beginning a *bhikṣu* should eat whenever he feels hungry. 6.

**तथा च जीवन्मुक्तिविषेके विद्यावृण्यस्वामिनः**

*tathā ca jīvanmuktiviveke vidyāraṇyasvāmināḥ —*

*vidyāraṇyasvāmī* holds in *jīvanmuktiviveka* —

**एकवारं द्विवारं वा भुञ्जीत परमहंसकः ।**

**येन केन प्रकारेण ज्ञानाभ्यासी भवेत् सदा<sup>1</sup> ॥ इति ॥ ७ ॥**

*ekavāraṁ dvivāraṁ vā bhuñjīta paramahansaḥ ।*

*yena kena prakāreṇa jñānābhyāsī bhavet sadā । iti ॥ 7 ॥*

Tr. A *paramahansa* may eat once or twice. By all means, he should always concentrate on practice. 7.

**तेन उत्तमं ज्ञानं दण्डयोः धारयति । स एव मुख्यः परमहंसः ।**

**तस्य प्रथमयोगाभ्यासेऽनेकवारमुत्तौ न दोषः ॥ ८ ॥**

*tena uttamaṁ jñānaṁ daṇḍayoḥ dhārayati । sa eva mukhyaḥ*

*paramahansaḥ । tasya prathamayogābhyāse 'nekavārabhuktau na doṣaḥ ॥ 8 ॥*

Tr. He holds the Supreme knowledge in the form of *daṇḍa* (stick). Therefore, he is considered the chief *paramahansa*. It is not considered odd if he eats several times in the initial phase of practice. 8.

**भिक्षादिनियमास्तु ज्ञानवर्जितं प्रतिविहितामिताशनो भवेन्नित्यम् ।**

**भिक्षुर्मोक्षपरायणः कामदर्वादयो दोषा न भवन्ति मिताशिनः । ९ ।**

*bhikṣādiniyamāstu jñānavarjitaṁ*

*prativihitāmitāśano bhavennityam ।*

*bhikṣurmokṣaparāyaṇaḥ kāmadarvādayo*

*doṣā na bhavanti mitāśinaḥ ॥ 9 ॥*

Tr. One should daily stick to moderate diet and follow the guidelines regarding alms (even though he is ignorant). A *bhikṣu*, who is devoted to emancipation, would not face the distractions like carnal gratification or demon (evil spirit) etc., if he sticks to moderate diet. 9.

**छान्दोग्यश्रुतौ च —**

*chāndogyaśrutau ca —*

1. सदा — a.

According to *chāndogyaśruti*—

आहारशुद्धौ सत्वशुद्धिः सत्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः स्मृतिलम्बे सर्वग्रन्थीनां  
विमोक्षः ॥ इति ॥ १० ॥

*āhāraśuddhau satvaśuddhiḥ satvaśuddhau dhruvā smṛtiḥ  
smṛtilambhe sarvagrānthināṃ vimokṣaḥ ॥ iti ॥ 10 ॥*

Tr. Purification of the food yields to purification of the *satva* (the inner self), which consequently offers perpetual memory (*smṛti*) that removes all the knots (of ignorance). 10.

**हठप्रदीपिकोदितम्**

*haṭhapradīpikoditam --*

According to *haṭhapradīpikā*—

शालिदुग्धगोधूममुद्गयवषष्टिकाद्यम् उत्पन्न<sup>२</sup>योगस्य च नाडीशुद्धौ<sup>३</sup>  
स्याच्चाऽन्तःसत्त्वं<sup>४</sup> श्रुतिवीर्यतः सत् ॥ ११ ॥

*śālīdugdhagodhūmamudgayavaṣaṣṭikādyam  
utpannayogasya ca nāḍīśuddhau syāccāntaḥsatvaṃ śrutivīryataḥ  
sat ॥ 11 ॥*

Tr. *śālī* (a variety of rice), milk, wheat, green gram (*mudga*), barley and *ṣaṣṭika* (a variety of rice which takes sixty days to harvest)—food prepared from these is helpful in purifying the *nāḍīs*, which enhances memory and stamina for a beginner in yoga. 11.

यावन्न कुम्भः<sup>५</sup> परिवृद्धिमेति स्वं मूलतोऽपान उपैति<sup>६</sup> नोद्गतिम्  
अपानकप्राणविकार्य<sup>७</sup>मेध्य<sup>७</sup>गुर्वन्नजातैर्न समीरसिद्धिः ॥ १२ ॥

*yāvanna kumbhaḥ prīrddhimeti*

*svaṃ mūlato'pāna upaiti nodgatim ॥*

*apānakaprāṇavikārya'medhya-*

*gurvannajātairna samīrasiddhiḥ ॥ 12 ॥*

Tr. So long as *kumbhaka* does not get prolonged and *apāna* does not rise up from its base, one does not attain control over *prāṇa*. Due to unwholesome and heavy food *prāṇa* and *apāna* get distorted which poses an obstacle in accomplishment of *prāṇa*. 12.

1. After śloka No. 10 वन्नकुम्भः हठप्रदीपोदित not available -b. 2. षष्टिकाच्च<sup>२</sup>त्यत्र -b. 3. योगस्य नाडीशुद्धौ -a. 4. चानसत्त्वं-b. 5. वन्नकुम्भः -  
अनुपलब्धपाठः -b. 6. दर्पेति -b. 7. विकार्यः मध्यः -b.

प्राणोऽथ ऊर्ध्वं वहमेत्य<sup>1</sup>पानको यावन्नराणां विषयेषु चादरः ।  
हमौ न यावद्विजितौ हठेनाऽऽपथ्यैर्हि तावद्विकृतिस्तनौ भुनेः॥१३॥

*prāṇo'dha ūrdhvaṃ vahametyapānako  
yāvannarāṇāṃ viṣayeṣu cādarah ॥  
imau na yāvadvijitau haṭhenā'-  
pathyairhi tāvadvikṛtistanaṃ munē ॥ 13 ॥*

**Tr.** So long as the human beings are attached towards the worldly objects, *prāṇa* and *apāna* would move downwards and upwards respectively. So long as these two are not controlled through *haṭha*, a *muni*'s body would get afflicted due to unwholesome food. 13.

अग्नीषोमात्मकौ प्राणापानबुष्णहिमौजसौ<sup>2</sup> ।  
स्वनिदानप्रकुपितौ प्राघ्यटे<sup>3</sup> रोगविघ्नदौ ॥ १४ ॥

*agnīṣomātmakau prāṇāpānavuṣṇahimaujasau ।  
svanidānaprakupitau prāgghaṭhe rogaviḥnadau ॥ 14 ॥*

**Tr.** *prāṇa* and *apāna* are hot and cold being of the nature of *agni* (fire) and *soma* (moon), respectively. Both may go astray due to ones own mistake in the beginning of *haṭha*, which may cause diseases and obstacles. 14.

दोषघ्न<sup>4</sup>सत्वप्रदशोभनान्नौऽह<sup>5</sup>त्वात्मनोः कुम्भ उपैति वृद्धिम् ।  
मलान्यदा नाडिविशुद्धिकालस्तदा भुनेः स्याद् हठसिद्धिचिह्नम् । १५॥

*doṣaghnaśatvapraadaśobhanānnau'-  
rhatvātmanoḥ kumbha upaiti vṛddhim ॥  
malānyadā nāḍiśuddhikālas  
tadā munē syād haṭhasiddhicihnam ॥ 15 ॥*

**Tr.** The wholesome and *sātvika* food removes vitiation of the humours, increases *kumbhaka* and leads to wellbeing. Removal of impurities from the *nāḍis* brings about the signs of success in *haṭha* for a *muni*. 15.

रसोत्प<sup>6</sup>दोषप्रभवा गदा ये लीयन्त आयामसुपीठबन्धैः ।  
नाडीविशुद्ध्युऽस्तरसामदोषे देहे न मूलेन विनाऽत्र सिद्धिः ॥१६॥

1. बहुमेत्य -b. 2. बह्महि मौजसौ -b. 3. प्राघ्यटे -b. 4. दोषघ्न -b. 5. नान्तैर्ह -b. 6. रसोत्प -a.

*rasotthadoṣaprabhavā gadā ye  
liyanta āyāmasupīṭhabandhaiḥ ॥  
nāḍīviśuddhyā'starasāmadoṣe  
dhe na mūlena vinā'tra siddhiḥ ॥ 16 ॥*

**Tr.** With the practice of *prāṇāyāma*, *āsana* and *bandha*, all the disorders related to plasma (*rasa*) are removed. If the *nāḍīs* in the body are not purified at the very level of plasma (*rasa*) and toxins (*āma*), no success is possible without *mūlabandha*. 16.

*विना मूलबन्धं भजेन्नाडीशुद्धिमकृत्वा यमो यस्तु तदहन्मलान्तम्<sup>1</sup> ।  
भवेद्देहठ<sup>2</sup>प्राणरोधांगमुख्यं जडापानयुक् प्राणरोधेऽस्तसिद्धिः ॥ १७॥*  
*vinā mūlabandhaṃ bhajennāḍīśuddhim-  
akṛtvā yamo yastu tathāmalāntam ॥  
bhavedvai haṭhaprāṇarodhāṅgamukhyaṃ*

*jadāpānayuk prāṇarodhe'stāsiddhiḥ ॥ 17 ॥*

**Tr.** Without *mūlabandha*, *yama* and without purification of the *nāḍīs*, if one practises without removing impurities from the heart, one does not render the mind pure. If the *apāna* remains impure, one does not get success in *prāṇāyāma*. *prāṇāyāma* forms the foremost practice of *haṭha*. 17.

*बुद्धेर्भ्रशकरं च पापजनकं कर्माशनाद्यं<sup>3</sup> मनाक्  
यानाहारविहारवाग्विलसितं योगेच्छुरेतत् त्यजेत् ॥  
स्थैर्यं याति सुमानसं शुचितया देहः शुचिर्नाडिका<sup>5</sup>  
दोषो नाम न एति योगमनिलः कुम्भप्रवृद्ध्या जयम्<sup>6</sup> ॥ १८ ॥*

*buddherbhraṣakaraṃ ca pāpajanakaṃ karmāśanādyaṃ manāk  
yānāhāravihāravāgvilasitaṃ yogecchuretāt tyajet ॥  
sthairyaṃ yāti sumānasaṃ śucitayā dehaḥ śucirnāḍikā  
doṣo nāma na eti yogamanilaḥ kumbhapravṛdhyā jayam ॥ 18 ॥*

**Tr.** A yoga practitioner should avoid the activities which defiles the power of discrimination (*buddhi*), that which is sinful, course of (bad) *karma*, food and often the vehicle (for moving), and wondering and loose talk. A prolonged *kumbhaka* brings about stability to a sound mind, purification of the body and the

1. यमौघस्तुतहन्मलान्तम् -b. 2. दृढ -b. 3. कर्माशनाद्यं -b. 4. मनाक्याहारविहारवाग् -a. 5. नाडिकां -b. 6. जयम् -b.



*nāḍīs* and (ensures) one remains free from defects and gains success in controlling the *prāṇa*. 18.

नाडीविशुद्ध्युत्तरमाप्रयोगे<sup>1</sup> सिध्यंकुरे<sup>2</sup> कुम्भविदग्धदोषे ।

रिक्तसु नाडीषु यदेति वायुः स्थितिस्तदापेतमया हठे स्यात् ॥ १९ ॥

*nāḍīviśuddhyuttaramāprayoge*

*siddhyaṅkure kumbhavidagdhadoṣe ॥*

*riktāsu nāḍīṣu yadeti vāyuh*

*sthitistadāpetaḥhaya haṭhe syāt ॥ 19 ॥*

Tr. The practices followed after the cleansing of the *nāḍīs* offer consolidation to the foundation (of *yoga*). Burning of the impurities through *kumbhaka* renders the *nāḍīs* free enabling the *vāyu* to stay in. Then alone one is freed from fear. 19.

मिताहारश्च वैराग्यमायामो ध्येयचिन्तनम् ।

सांगो मितोक्तिरभ्यासो योगनिष्पत्तिकृद् गुणः ॥ २० ॥

*mitāhāraśca vairāgyamāyāmo dhyeyacintanam ॥*

*sāngo mitoktirabhyāso yoganiṣpattikṛd guṇaḥ ॥ 20 ॥*

Tr. The following practices form the virtues which bring about the state of *niṣpatti*: moderate diet, detachment, *prāṇāyāma*, concentration on the desired object, other components (of *yoga*) and moderate speech. 20.

यदा भवेत् मिताहारो दृढस्थैर्येण<sup>3</sup> पूर्ववत् ।

तस्युत्साह<sup>4</sup>बलाद्यंकी नाडीशुद्धिं तदारभेत् ॥ २१ ॥

*yadā bhavet mitāhāro dṛḍhasthairyaṇa pūrvavat ॥*

*tasyutsāhabalādyankī nāḍīśuddhiṁ tadārabhet ॥ 21 ॥*

Tr. One should resort to purification of the *nāḍīs* when one gets established in moderate diet, which results in satiety, enthusiasm, stamina etc. 21.

अथाद्येयानि —

*athādeyāni —*

Recommended food—

गोधूमशालियवषष्टिक<sup>5</sup>शोभनान्नं

क्षीराज्यमण्ड<sup>6</sup>नवनीतसितामधूनि ॥

1. मातृयोग -b. 2. सिध्यंकृते -b. 3. हठस्थैर्येण -b. 4. हत्युत्साह -b. 5. श्रष्टिक -b. 6. मण्डन -a.

शुण्ठिपटोलक<sup>1</sup>फलादि च पञ्चशाक-

मुद्गादिदिव्यमुदकञ्च मुनीन्द्रपथ्यम् ॥ २२ ॥

*godhūmaśāliyaṣaṣṭikaśobhanānnaṃ*

*kṣīrājyamaṇḍanavanītasitāmadhūni ॥*

*śuṇṭhipaṭolakaphalādi ca pañcaśāka*

*mudgādi-divyamudakañca munīndrapathyam ॥22॥*

**Tr.** The wholesome food items for a *yogī* should comprise good grains like wheat, rice, barley, *ṣaṣṭika* (a variety of rice that takes sixty days to harvest), milk, *ghee*, cream, butter, sugar candy, honey, dry ginger, *paṭola* fruits (a species of cucumber), the set of five recommended green leafy vegetables, green gram and rain water. 22.

मुख्यं घृतं क्षीरमिति द्वये सन्नाडीविशुद्धावय मूलबन्धे ।

ओजो बलं तृप्तिमतीव दत्ते सत्त्वात्रतो वा किल नाडीशुद्धिः ॥ २३ ॥

*mukhyaṃ gṛtaṃ kṣīramiti dvaye san-*

*nāḍīviśuddhāvatha mūlabandhe ॥*

*ojo balaṃ tṛptimatīva datte*

*satvānnato vā kila nāḍīśuddhiḥ ॥ 23 ॥*

**Tr.** In the process of purification of the *nāḍīs* and *mūlabandha*, chiefly these two — *ghee* and milk are very helpful in augmenting virility, stamina, contentment and *satva* diet which in true sense is *nāḍīśuddhi*. 23.

सिद्धान्तश्रवणं सत्यं शान्तिः श्रद्धा मितं वचः ।

गुरोः सेवां क्रमाभ्यासं साधकः प्रथमं भजेत् ॥ २४ ॥

*siddhāntaśravaṇaṃ satyaṃ*

*śāntiḥ śraddhā mitaṃ vacaḥ ॥*

*guroḥ sevāṃ kramābhyāsaṃ*

*sādhakaḥ prathamam bhajet ॥ 24 ॥*

**Tr.** A *sādhaka* should initially undertake the practices of listening to the scriptures, truthfulness, tranquility, respect, moderate speech, service of *guru* and an orderly practice (of *yoga*). 24.

गव्यं पयः सघृत<sup>2</sup>शीतलं यद्वैष्यंगवीन<sup>3</sup> च घृतं<sup>4</sup> नवं शुभम् ।

तक्रं तथाऽनुघृत<sup>5</sup>सारमिष्टं मिष्टे सिताऽपास्य गुडं च फणितम् ॥ २५ ॥

1. पटोल -a. 2. सदघृत -b. 3. यद्वैष्यंगवानं -a. 4. घृतं -a. 5. घृत -b.

*gavyaṃ payaḥ saghrtaśītaṃ yad-  
dhaiyyangavīnaṃ ca ghrtaṃ navaṃ śubham ॥  
takraṃ tathā'nudhrtasāramaṣṭaṃ  
miṣṭe sitā'pāsyā guḍaṃ ca phāṇitaṃ ॥ 25 ॥*

Tr. Cold cow milk with ghee, fresh pure cream, ghee, buttermilk, and unextracted buttermilk and among the sweets—sugar candy, but avoiding jaggery and molasses, are wholesome. 25.

**पञ्चशाकस्तु —**

*pañcaśākastu*

The set of five leafy vegetables are—

**क्षीरपर्णी च जीवन्ती मत्स्याक्षी च पुनर्नवा ।**

**मेघनादश्चेति बुधैः पञ्चशाकः प्रकीर्तितः ॥ इति ॥ २६ ॥**

*kṣīraparṇī ca jīvanti matsyākṣī ca punarnavā  
meghanādaśceti budhaiḥ pañcaśākaḥ prakīrtitaḥ ॥itā॥26॥*

Tr. The set of five leafy green vegetables declared by the experts are — *kṣīraparṇī*, *jīvanti*, *matsyākṣī*, *punarnavā* and *meghanāda*. 26.

**ग्रन्थान्तरे —**

*granthāntare —*

According to another scripture—

**पीत्वा क्षीरं पयोमिश्रां योगी बलमवाप्नुयाद् ॥ इति ॥ २७ ॥**

*pītvā kṣīraṃ payomiśrāṃ yogī balamavāpnuyād ॥itā॥27॥*

Tr. A *yogī* gains strength by drinking milk mixed with water. 27.

**इत्यादेयानि ॥**

*ityādeyāni ॥*

Here ends (the list of) recommended food.

**अथ अज्यानि<sup>1</sup> —**

*atha varjyāni*

The unwholesome food:—

**कद्वद्वल्तीक्ष्णलवणोष्ण<sup>2</sup>हरितशाक-**

**सौवीरतैलतिलसर्षपमत्स्यमद्यम् ॥**

1. वर्ज्यानि a. 2. णोष्ण —b.

अजा<sup>1</sup>विमांसदधितक्रकुलत्थकोल-

पिण्याकहिं गुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः ॥२८॥

*kaṭvamlatīkṣṇalavaṇoṣṇaharitaśāka-*

*sauvirataīlatīlasarṣapamatsyamadyam ॥*

*ajāvimāṃsadadhitakrakulathhakola-*

*pinyākahingulaśunādyamapathyamāhuḥ ॥ 28 ॥*

Tr. Hot (food), (tastes like) bitter, sour, pungent, salty, hot, green leafy vegetables, sour (gruel), oil, mustered, sesame, fish, alcohol, meat like mutton and lamb, curd, butter-milk, kulattha (a type of lentil), berries, oil-cakes, asafoetida, garlic etc. are unsuitable for consumption. 28.

भोजनमहितं विद्यात्पुनरुष्णीकृतं रुक्षम् ।

अतिलवणादिकयुक्तं कदशनशाकोत्कटं दुष्टम् ॥ २९ ॥

*bhojanamahitaṃ vidyāt punaruṣṇīkṛtaṃ ruksam ।*

*atīlavanādīkayuktaṃ kadaśanaśākotkataṃ duṣṭam ॥ 29 ॥*

Tr. Food that has been heated over again, dry, excessively salty, stale food and excess of leafy vegetables— are also unwholesome and must be eschewed. 29.

क्षीरप्रभूतान्नमभित्पजेत्पुराऽभ्यासे गरिष्ठं चणकाश्च माषाः ।

तथाढकीयं दाहकराः स्युरुत्तमः स्यादाढकीसूपमिहाज्यमिश्रम् ॥३०॥

*kṣīraprabhūtānnamabhityajet purā-<sup>2</sup>*

*bhyāse gariṣṭhaṃ caṇakāśca māśāḥ ॥*

*tathāḍhakīyaṃ dāhakarāḥ syuruttamaḥ*

*syādāḍhakīśūpamihājyamiśraṃ ॥ 30 ॥*

Tr. In the initial phase of practice, one should avoid food containing excess of milk, heavy articles like horse gram, black gram and pigeon pea (*arhar* pulse) which cause burning. However, the soup prepared of pigeon pea mixed with *ghee* is desirable. 30.

कायक्लेशादिकर्मेषदपि च न भजेच्चाटनं<sup>2</sup> भूरिवह्नि-

स्त्रीसेवां यद्विदाहिं प्लुतिमुषसि<sup>3</sup> भृशां वाचमीर्ष्यां च चौर्यम् ॥

हिंसां द्वेषं तथाहंकृतिमशनमति<sup>4</sup> प्राणिपीडां विमोहं

मित्रामित्रत्वबुद्धिं ह्यनश<sup>5</sup>नमसतां सन्त्यजेत् संगतिं च ॥ ३१ ॥

1. आजा -b. 2. चारनं -b. 3. यद्विस्वतिमुषसि -b. 4. कृतिमशनमति -a. 5. धनशनशः -b.

*kāyakleśādikarmeṣadapi ca na bhajeccāṭanaṃ bhūrivahni-  
strīsevāṃ yadvidāhi plutimuṣaśi bhṛśāṃ vācamīṣyaṃ ca cauryaṃ  
himsāṃ dveṣaṃ tathāhaṃkṛtīmaśanamati prāṇipīdāṃ vimohaṃ  
mitrāmītravabuddhiṃ hyaṇaśanamasaṭāṃ santyañjet saṅgatiṃ ca 31*

**Tr.** Even little physical work (generating exertion), wondering, excessive contact of fire and woman, (food) that causes excessive burning, hopping in the morning, talkativeness, hatred, stealing, violence, jealousy, ego, over-eating, torture of animals, infatuation, non-discrimination between friend and foe, fasting and company of the wicked people should be avoided. 31.

मद्यं बह्वत्यात्रपानं शुभसुतभवनारामपाण्डित्यवेद-

शास्त्रालोकाश्च गीतं ततमति'मधुरं हेमरीप्याम्बराणि ॥

नृत्यं राज्यं तुरंगाः कुसुममलयजे सत्स्त्रियः स्फूर्तिशौर्येणादि-  
ताम्बूलं चेति सर्वं विषयसुखमयामुष्मिकं यत्त्यजेत्तत् ॥ ३२ ॥<sup>2</sup>

*madyaṃ bahvatyānnapānaṃ śubhasutabhavanārāmapāṇḍityaveda-  
śāstrālokaśca gītaṃ tatamatimadhuraṃ hemaraupyāmbarāṇi ॥  
nṛtyaṃ rājyaṃ turaṅgāḥ kusumamalayañje satstriyaḥ sphūṭiśauryeṇādi-  
tāmbulaṃ ceti sarvaṃ viṣayasukhamathāmuṣmikaṃ yattyañjetat 32.*

**Tr.** Liquor, excessive drinking and eating, living in luxurious palace, scholarship in the vedas and other scriptures, singing sweetly for long time, gold and silver canopy, dancing, kingdom, horse (riding), flower with sandal, beautiful woman, arrogance, (showing off) prowess, (chewing) betel leaf — all these

1. ततमति -b. 2. तथा चोक्तं योगचन्द्रिकायाम् -

प्रवृत्तिहेयता सतीर६ वातप्रधानबहुला बहुधा गदाः स्युस्तद्विचिकित्सितमिह प्रविचार्य  
कार्यम् नो यात्युपक्रमशतैस्तु यदा गदोन्तं मुद्रासनानिलनिरोधनतो जयेते ॥  
धातुरसन्तरण निजबिन्दुयोगिवरः परिपालयतीह तस्य समाधिरुदेति सुदीर्घः सर्वं  
समा मतिरुदमय नाड्या ॥२८ ॥

प्राणमरुत्यदूष्ये वा प्रतीते यरुक्करः स्यात् स्वदक्षनासापुटके नरे च पुरी मुनि  
वामनासान्या यथा चरेत् पूर्वश्च ते देशजमलमाग्निवदश्च  
शूलश्वासाध्यहिकोदरमुखरोगा उद्गारकासाश्चलपि न रोगा मला स योगान्यत् क्रमबन्धं  
सिध्यत उपानस्य विसर्गतोस्य अधः प्राणेन नु गन्धिरुपेन्त्यनेन मलात्र देहे स्थिति  
हृदि रुजां मनाक् तेन हठे ततो विकार्य अमेध्यान् मलप्रभावात् रुदेति रोषतो दुर्व  
सनायुक्त हृदा इति ॥ - अधिकपाठः -b.

temporal objects may be given up. 32.

तथा चोक्तं योगचन्द्रिकायाम् —

*tathā coktaṃ yogacandrikāyām —*

It is said in *yogacandrikā*—

योषिद्रागो हि गानं रतिरभसयुतं वाग्विवादोऽतिनिद्रा

बह्वाहारो विहारो भगवति रमणं निर्गताहार एव<sup>1</sup> ॥

बह्वाऽसंगोऽग्निसेवा रसनरतिरतिजल्पनं चेन्द्रियाणां

येषां भोगो हि नित्यप्रति<sup>2</sup>दिनममला योगयुक्तिर्न तेषाम् ॥ ३३ ॥

*yoṣidrāgo hi gānaṃratirabhasayutaṃ vāgvivādo'tinidrā  
bahvāhāro vihāro bhagavati ramaṇaṃ nirgatāhāra eva ॥  
bahvāsaṅgo 'gnisevā rasanaratiratijalpanaṃ cendriyāṇāṃ  
yeṣāṃ bhogo hi nityapratidinamamalā yogayuktirna teṣām ॥33॥*

Tr. Those who indulge in excess attachment towards woman, exciting and amorous songs, verbal assault, over sleep, excessive eating and enjoyment, carnal gratification, abstinence from food, overindulgence, contact of fire, falling prey to the dictation of palate, talkativeness, continuous sensual indulgence, for them yoga does not succeed. 33.

कदन्नशाकादिकमूलमव्ययं विहाय दध्यम्लकषायतित्तकम् ।

घृतोदनक्षीरमपूरितोदरो यमी च गोधूमविकारमाश्रयेत् ॥ ३४ ॥

*kadannaśākādikamūlamavyayaṃ*

*vihāya dadhyamlakaṣāyatiktakam ॥*

*ghṛtōdanakṣīramapūritodaro*

*yamī ca godhūmavikāramāśrayet ॥ 34 ॥*

Tr. A yogī should prefer ghee, rice, milk, leaving the stomach half empty, wheat products and avoid unwholesome food, vegetables, roots, curd, sour (food), astringent and (food of) bitter tastes. 34.

कदन्नं कोद्वचणकमसूरादि कन्दमूलं बहुतरं सर्वं त्यजेत् ।

श्लेष्मकारित्वाद् । दधितित्तिण्याद्य<sup>3</sup>म्लं च कषायमपक्वबदर्यादितित्तं निम्बादि । एतानि त्यक्त्वा योगी घृतोदनक्षीरगोधूमविकारं च आश्रयेत् । भुञ्जीत किञ्चित् घृतेन सह क्षीरेण भुक्तं भुञ्जीत । वा केवलं पयः

1. निर्गताहार्य -b. 2. नित्यप्रति -b. 3. तित्तिरयाद्य -b.

पिबेत् । मिताहारयुक्तः सदा भवेत् ॥ ३५ ॥

*kadannam kodravacaṇakamasūrādi kadamūlaṃ bahutaram sarvaṃ tyajet | śleṣmakāritvāt | dadhitintinyādyamlaṃ ca kaṣāyamapakvabadaryādītikaṃ nimbādi | etāni tyaktvā yogi ghr̥todaṇakṣīragodhūmavikāraṃ ca āśrayet | bhuñjita kiñcit ghr̥tena saha kṣīreṇa bhuktaṃ bhuñjita | vā kevalaṃ payaḥ pibet | mitāhārayuktaḥ sadā bhavet ॥ 35 ॥*

**Tr.** One should entirely eschew unwholesome food, *kodrava* (a variety of rice), Bengal gram, *masūra* (a kind of lentil) and the like, various types of bulbous roots. Moreover, a *yogī* should avoid curd and tamarind which are sour and which generate phlegm (*kapha*), astringent (food) like unripe berries, bitter like *neem* etc. Rather he should consume *ghee* mixed with rice and milk and preparations made up of wheat. Always he should consume (food) with little *ghee* and milk or only milk and should always stick to moderate diet. 35.

आहारशुद्ध्या खलु सत्त्वशुद्धिः

प्रजायतेऽतो वरनाडीशुद्धिः<sup>1</sup> ॥

न्यग्याम्य<sup>2</sup>ऽपानस्य जयो<sup>3</sup> न मूल-

बन्धो दृढोऽथश्चलविद् कदन्नात्<sup>4</sup> ॥ ३६ ॥

*āhāraśuddhyā khalu satvaśuddhiḥ*

*prajāyate 'to varanāḍīśuddhiḥ ॥*

*nyaggāmya 'pānasya jayo na mūla-*

*bandho dr̥ḍho 'dhaścālavit kadannāt ॥ 36 ॥*

**Tr.** Purification of food results in purification of *satva* (inner self), which consequently purifies the *nāḍīs*. As a result of bad food *apāna* which moves downwards, is not controlled, *mūlabandha* is not perfected well, faeces would not move downwards. 36.

उक्तञ्च —

*uktañca —*

**Moreover—**

1. प्रजायतेऽतो वरनाडीशुद्धिः -repeated-b. 2. न्यग्याम्य -b. 3. अपानस्य जयी -b. 4. कदन्नात् -b.

प्रसार्यमाणो विरलस्तूलपिण्डो घनो यथा ।

सूक्ष्मी<sup>१</sup> भवेत् तथा प्राणौ अभ्यासाधिक्याद् ध्रुवोऽत्यणुः ॥ इति<sup>२</sup> ॥ ३७ ॥

*prasāryamāṇo viralastūlapiṇḍo ghaṇo yathā |*

*sūkṣmībhavet tathā prāṇau abhyāsādhikyād  
dhruvo'tyaṇuḥ || iti | 37 ||*

Tr. A solid ball of cotton when spread out becomes subtle and fine, similarly, *prāṇa* becomes stable and subtle through prolonged practice. 37.

कुम्भे श्वासोच्छ्वासलयो व्युत्थाने कर्म वीक्षणात् ।

आरुढस्य सुषुम्णातः प्राणः स्वभाविकोऽस्त्यणुः ॥ ३८ ॥

*kumbhe śvāsocchvāsalayo vyutthāne karma vīkṣṇāt |*

*ārūḍhasya suṣumṇātaḥ prāṇaḥ svābhāviko 'styaṇuḥ | 38 |*

Tr. Inhalation and exhalation get merged in *kumbhaka*. In the phase of *vyutthāna*, one gets the perception of *karma*. In the state of *ārūḍha*, *prāṇa* becomes subtle and naturally flows through *susumna*. 38.

जितोऽपानः<sup>१</sup> प्राकृतं स्वं मूलनान्तश्चरन्नम्<sup>२</sup> ।

यत्ते<sup>३</sup> वैकृतमुत्सृज्य<sup>४</sup> वाहन्ताम<sup>५</sup> समन्नजम् ॥ ३९ ॥

*jīto'pānaḥ prākṛtaṁ svaṁ mūlenāntaścaraṇnam |*

*dhatte vaikṛtamutsṛjyaṁ vāhantāmasamannajam || 39 ||*

Tr. *apāna* defiled (*vaikṛta*) due to *tāmasika* food is modified into *prakṛta* with the practice of *mūlabandha* making it internalised and subtle. 39.

अतो हि—

*ato hi —*

Therefore—

अभ्यासकाले प्रथमं शस्तं क्षीराज्यभोजनमित्याहुः ॥ ४० ॥

*abhyāsakāle parthamaṁ śastaṁ*

*kṣīrājyabhojanamityāhuḥ || 40 ||*

Tr. It is emphasized that, in the initial phase of practice it is desirable that one should consume *kṣīra* and *ghee*. 40.

केचित्तु —

1. घनोपयथासुक्ष्मो -b. 2. ध्रुवोऽत्यराडरिति -b. 3. ध्यानः -b. 4. मूलनातश्चरन्नण्ड -b. 5. यत्ते -b. 6. वाहन्तमन्तजम् -a,



*kecit-tu —*

**Others contend —**

**पूर्वाभ्यासे देशकालानुसारेण यदाप्यते ।**

**रुच्या यत्सहते देहे तत्पथ्यं ब्रुवते इति ॥ ४१ ॥**

*pūrvābhyāse deśakālānusāreṇa yadāpyate ।*

*rucyā yatsahate dehe tatpathyam bruvate iti ॥ 41 ॥*

**Tr.** In the initial phase of practice, one should consume food which is suitable to the body taking into consideration the factors of place and time (season), which will be known as wholesome food. 41.

**अस्यायमाशयः —**

*asyāyamāśayaḥ —*

**This means —**

**मुद्रासनैः कुम्भकवह्निनान्तर्नाडीस्थदोषः खलु यन्त्रगेक्षुवत् ।**

**निपीडितो लैन्यमुपैति तत्र हिताहितं स्वभ्यसनेऽर्थवादवत् । ४२ ।**

*mudrāsanaīḥ kumbhakavahnināntar-*

*nāḍī-sthadoṣaḥ khalu yantragekṣuvat ॥*

*nīpīḍito lainyamupaiti tatra*

*hitāhitam svabhyasane 'rthavāḍavat ॥ 42 ॥*

**Tr.** Practice of *mudrā* and *āsana* and heat generated by *kumbhaka* removes the impurities from inside the *nāḍīs* like sugarcane is thoroughly squeezed out in a crusher machine. Therefore, effectiveness or ineffectiveness lies with ones understanding of *arthavāda* (assertion) in the course of practice. 42.

**Note:** *arthavāda* – It usually recommends a *vidhi* or precept by stating the good arising from its proper observance, and the evils arising from its omission, and also by adducing historical instances in its support. 42.

**यत्तामसं राजसमन्नपानं निद्रालसत्वामयमौद्धयबीजम् ।**

**मिताशनोक्तिव्यवहारभाजामभ्यासिनां तत्र सदल्पमास्तात्<sup>1</sup> । ४३ ।**

*yattāmasaṁ rājasamannapānaṁ*

*nidrālasatvāmayamaudhyabījam ॥*

1. मास्तात् -b.

*mitāśanoktivyavahārabhājām-*

*abhyāsinām tatra sadalpamāstāt ॥ 43 ॥*

**Tr.** *tāmasika* and *rājasika* food is the root cause of sleep, laziness and disease. The practitioners who stick to the guidelines of moderate food face less troubles. 43.

यथा लवणे सैन्धवमिति -- इत्याशयेन अतिलवणादिकयुक्तमित्युक्तम् ।  
मिताशनवतां हठयोगभाजां वशिनामपथ्यम् पथ्यमेव विध्युक्तम् । क्रमेण मन्दं  
मन्दं युक्तं युक्तं विमृश्य प्राणसंयमनमीश्वरप्रणिधानेन सिद्धिदमरोगकरं भवति  
॥ इति ॥ ४४ ॥

*yathā lavaṇe saindhavamiti — ityāśayena  
atilavaṇādikayuktamityuktam \ mitāśanavatām haṭhayogabhājām  
vaśināmapathyam pathyameva vidhyuktam \ kramēṇa mandam  
mandam yuktayuktam vimṛśya prāṇasaṁ  
yamanamīśvarapraṇidhānenasiddhidamarogakaram bhavati ॥  
iti ॥ 44 ॥*

**Tr.** ‘*saindhava* (rock salt) in salt’ — by this statement it is emphasized that there is an excess amount of salt. The *haṭha* practitioners who are restrained and stick to moderate food, for them (excess salt is) not recommended. What is recommended (quantity) is said in the precept. Undertaking the practices of *prāṇāyāma* and *īśvarapraṇidhāna* in an organized manner in a slow and steady fashion and in moderate amount, one meets success and gets rid of the diseases. 44.

**यथा चोक्तम् —**

*yathā cōktam —*

Therefore it is said —

यमेष्विव मिताहारमहिंसां नियमेषु<sup>2</sup> ॥

इति -- हठप्रदीपिकायाम् ॥ ४५ ॥

*yameṣviva mitāhāra mahimṣāṁ niyameṣu ॥ iti —  
haṭhapradīpikāyām ॥ 45 ॥*

**Tr.** “*mitāhāra* (moderate diet) is (important) among the *yamas* and *ahiṁsā* (non-violence) among the *niyamas*” — *haṭhapradīpikā*. 45.

1. अनुपलब्धपाठः -b. 2. नियमेष्विति -b.

अतो नाडीशुद्धौ मिताशनमितोक्तिनिद्राजया घृतक्षीरे मिष्टान्नमिति  
प्रशस्तम् । सर्वयोगशास्त्रे लवणनिषेधस्तु सामान्य इव ।  
हठयोगग्रन्थाद्यनुक्तत्वादा<sup>1</sup>जन्मनित्याभ्याससाम्यत्वाद्<sup>2</sup> बलकरत्वाच्च गौणो  
लवणातियोगत्याग एव । कट्वम्लकषायाणामतिदाहकत्वात् सर्वथा त्याग  
इति प्रतिभाति ॥ ४६ ॥

*ato nāḍīśuddhau mitāśanamitoktinidrajayā ghr̥takṣīre  
mistānnamiti praśastam | sarvayogaśāstre lavaṇaṇiṣedhastu sāmānya  
iva haṭhayogagranthādyanuktatvādājanmanityābhyāsasāmyatvād  
balaakaratvācca gaṇau lavaṇātiyogatyāga eva |  
kaṭvamlakaṣāyāṇātidahakatvāt sarvathā tyāga iti pratibhāti ॥46 ॥*

Tr. Therefore, in the context of purification of the *nāḍīs*, observance of moderate diet and speech and controlled sleep (are desirable). *ghee*, *kṣīra*, sweet candy are highly recommended. In all the *yogic* scriptures, prohibition of salt is commonplace. Though it is not held in the *haṭha* texts, due to a lifelong habit built through daily practice and also due to its enhancing strength, it is of secondary importance (to talk about) excess salt intake. But it appears that bitter, sour, astringent and (food items) causing excessive burning should be entirely avoided. 46.

**तदुक्तं पाठभटेन आयुर्वेदे -**

*taduktam vāgbhaṭena āyurvede —*

**vāgbhaṭa said in āyurveda —**

शाका वरान्नभूयिष्ठमत्यम्ललवणं त्यजेद् ॥ इति ॥ ४७ ॥

*śākā varānnabhūyiṣṭhamatyamlalavaṇam tyajed ॥iti॥47॥*

Tr. Vegetables, heavy food items in excessive quantity, excessively sour and salt should be eschewed. 47.

स्वल्पं सुमिष्टं बहुवारमन्नमभ्यासिना भुक्तमिदं न बाधते ।

अन्नादसौ<sup>3</sup> भूरिपयः ससर्पिः प्रदीप्तयोगानलतः शुद्धान्तः । ४८ ।

*svalpaṁ sumiṣṭam bahuvāramannam-*

*abhyāsinaḥ bhuktamidaṁ na bādhatc ॥*

*annādasau bhūripayaḥ sasarpīḥ*

*pradiptayogānalataḥ kṣudhārdḍitaḥ ॥ 48 ॥*

1. त्वाद् तदा -b. 2. प्राप्यत्वात् -b. 3. अतादसौ -b.

Tr. Little quantity of sweetened milk mixed with *ghee* consumed several times is a better preference over rice (and the like) for the one who has works up a strong appetite due to the fire lit up through the *yoga* practices. 48.

तुर्याश्वर्जितो यः सुस्निग्धः स्वादुराहारः सम्भुज्यते ।

रुचितया स मिताहारः सुयोगिनां प्रोक्तः ॥ ४९ ॥

*turyāṁśavarjito yaḥ sausnigdhaḥ svādurāhāraḥ sambhujyate ।  
rucitayā sa mitāhāraḥ suyogināṁ proktaḥ ॥ 49 ॥*

Tr. Hearty consumption of food that is unctuous, keeping one fourth (of the stomach) empty — is *mitāhāra* for a sincere student of *yoga*. 49.

यो ब्रह्मचारी मितपथ्य<sup>1</sup>भोजी निरन्तरैकान्तरतिः सुशान्तः ।

समस्तसंगोज्झित<sup>2</sup> आत्मदृष्टिः स सिद्धिभाग् योगपरायणे स्यात्<sup>3</sup> ५०

*yo brahmacārī mitapāthyabhojī*

*nirantarēkāntaratiḥ suśāntaḥ ॥*

*samastasaṅgojjhita ātmadr̥ṣṭiḥ*

*sa siddhibhāg yogaparāyaṇe syāt ॥ 50 ॥*

Tr. One, who observes celibacy, consumes wholesome moderate food, always, prefers remaining in solitude, poised, abstains from all the public contact, devoted to Self and *yoga* practice, embraces success. 50.

॥ इति सुन्दरदेवविनिवृत्तिवचितायां हठतत्त्वकौमुद्यां

साधकपथ्यापथ्यविषेचनोद्योतः<sup>4</sup> ॥

॥ itī sundaradevaviracitāyāṁ haṭhatatvakaumudyāṁ

sādhakapāthyāpāthyavivecanodyotaḥ ॥

Here ends the chapter  
*sādhakapāthyāpāthyavivecana*  
of *haṭhatatvakaumudī* composed  
by *sundaradeva*.

1. मितिपथ्य -b. 2. संगोविकृत-b. 3. परायणेऽष्टात् -b. 4. विऽवेकनोद्योतेः -b.

## Chapter—5

**अथ साधकानां लक्षणभेदाः —**

*atha sādhakānām lakṣaṇabhedāḥ —*

**Various characteristics of *sādhakas*—**

**सत्संगो गुरुलक्ष्यमात्मनि सदा वात्सवरूपस्य वा ।**

**लक्ष तत् पथि स व्रजन् व्यवहरन् अश्नन् स्वप्न भावयन् ॥१॥<sup>1</sup>**

*satsaṅgo gurulakṣyamātmani*

*sadā vātnasvarūpasya vā ॥*

*lakṣa tat pathi sa vrajan vyavaharan*

*āśnan svapan bhāvayan । 1 ॥*

**Tr.** While walking on the road, dealing with people, eating, sleeping or thinking, one should always keep an aim at Self-realization and have company of good people and a guru. 1.

**प्रातःस्नानं शिरःस्नानं निषिद्धं हठयोगिनाम् ।**

**योगनिष्पत्तावपि तद्युक्तं<sup>2</sup> न ब्रह्मचर्यत्वात्<sup>3</sup> ॥ २ ॥**

*prātaḥsnānaṁ śiraḥsnānaṁ niṣiddhaṁ haṭhayoginām ।*

*yoganīṣpattāvapi tadyuktaṁ na brahmacaryatvāt ॥ 2 ॥*

**Tr.** A haṭhayogī should refrain from taking morning bath and head-bath, because it does not suit a celibate even in the state of nīṣpatti. 2.

**आवश्यके तूष्णजलैः कार्यं शीताम्बुना न सत् ।**

**कण्ठस्नानं तु मध्याह्ने न कदापि भजेत् प्रगे<sup>4</sup> ॥ ३ ॥**

*āvaśyake tūṣṇajalaiḥ kāryaṁ śītāmbunā na sat ।*

*kaṇṭhasnānaṁ tu madhyāhne na kadāpi bhajet prage । 3 ॥*

**Tr.** If necessary, one should take hot water bath and never cold water bath. Neck-deep bath should be taken in the noon and never in the early morning. 3.

**तृतीये प्रहरे कार्यं भोजनं योगिना मितम् ।**

**भुक्त्वा आयामा नैव<sup>5</sup> सेव्या तिष्ठेदब्जेऽत्र षट् घटि<sup>6</sup> ॥ ४ ॥**

*tr̥tīye prahare kāryaṁ bhojanaṁ yoginā mitam ।*

*bhuktvā āyāmā naiva sevyaḥ tiṣṭhedabje'tra ṣaṭ ghaṭi ॥ 4 ॥*

1. Incomplete śloka. 2. न्युक्तं -a. 3. ब्रह्मचर्यवत् -b. 4. प्रगे—not available in a. 5. भुक्ताः यामानैव b. 6. तिष्ठेदब्जेऽत्र षट्घटिव्यायामतप -b.

**Tr.** A *yogī* should do well by consuming moderate meal in the third *prahara* (afternoon). After taking meals one should not practice *prāṇāyāma* for a *yāma*. He should rather sit in *padmāsana* for six *ghaṭis*. 4.

व्यायाममातपं रोषं साधको नैव सेवयेत् ।

अम्बुपानं<sup>1</sup> शैत्यदेशं बहुलं भ्रमणं तथा ॥ ५ ॥

*vyāyāmamātapaṃ roṣaṃ sādhamo naiva sevayet ।*

*ambupānaṃ śaitya-deśaṃ bahulaṃ bhramaṇaṃ tathā ॥ 5 ॥*

**Tr.** (After taking a meal), a *sādhaka* should not undertake exercise, going into the sun, become angry, drinking water, (staying in) a cold place and engage long walk. 5.

आयामोत्तरमंगानां<sup>2</sup> मर्दनं सम्यगीहयेत् ।

मौनमेकान्तवासं च तितिक्षां साधको भजेत् ॥ ६ ॥

*āyāmottaramaṅgānāṃ marddanaṃ samyagīhayet ।*

*maunamekāntavāsaṃ ca titikṣāṃ sādhamo bhajet ॥ 6 ॥*

**Tr.** After *prāṇāyāma* a *sādhaka* should massage the body thoroughly. He should observe silence, remain in solitude and exercise forbearance. 6.

क्लेशोद्वेगश्चमकरं कायवाङ्मनसैस्त्यजेत्<sup>3</sup> ।

भजेत् सुखावहं कर्म योग्यं पानाशनं<sup>4</sup> तथा ॥ ७ ॥

*kleśodvagaśchamakaraṃ kāyavāṅmanasaistyajet ।*

*bhajet sukhāvahaṃ karma योग्याṃ pānāśanaṃ tathā ॥ 7 ॥*

**Tr.** He should stay away from physical, vocal and mental activities, which are highly strenuous, causing anxiety and are laborious. He should engage in convenient and easy (physical) activities and should take suitable food and drink. 7.

योगाभ्यासे भूगृहान्ते मठे वा तैलदीपकात् ।

कुम्भितः<sup>5</sup> प्राणा एति द्रागपथं तदमुं त्यजेत् ॥ ८ ॥

*yogābhyāse bhūgrāhānte maṭhe vā tailadīpakāt ।*

*kumbhitaḥ prāṇaḥ eti drāgapathaṃ tadamuṃ tyajet ॥ 8 ॥*

**Tr.** Practising *yoga* inside in an underground cell or a cottage while using an oil-lamp moves the *prāṇa* quickly astray

1. अम्बुपानं -b. 2. अथोत्तरमंगानां -a. 3. मनैरुपजे -b. 4. पानापानं -b. 5. तूक्तमितः -b.

in the course of *kumbhaka*. Therefore, this should be avoided. 8.

अतो योगमठे घृतदीप उपयुज्यत इति ।

*ato yogamaṭhe ghytadīpa upayujyata iti ।*

Tr. Therefore, a lamp of *ghee* suits in a cottage for yoga.

ब्राह्ममुहूर्त उत्थाय प्राणायामान् समभ्यसेत् ।

प्रातः प्रहरषट्कान्तं<sup>1</sup> ततो मुद्रासनादि च ॥ ९ ॥

*brāhmanuhūrta utthāpya prāṇāyāmān samabhyaset ।*

*prātaḥ praharaṣaṭkāntaṁ tato mudrāsanaādi ca ॥ 9 ॥*

Tr. One should get up in *brāhma-muhūrta* (early in the morning, two hours before sunrise) and undertake the practice of *prāṇāyāma*. And thereafter early in the morning uptill half-an-hour one should practise *mudrā*, *āsana* etc. 9.

पुनः प्राणनिरोधने सार्द्धद्विप्रहरावधि ।

ततो हितमिताशिनः स्यात्तिष्ठेत् पद्मेऽन्नपक्तये<sup>2</sup> ॥ १० ॥

*punaḥ prāṇanirodhane sārddhadvipraharāvadhi ।*

*tato hitamitāśinaḥ syāttiṣṭhet padme'nnapaktaye ॥ 10 ॥*

Tr. Thereafter again one should undertake practice of *prāṇāyāma* untill first half of the second *prahara* (upto 10.30 in the morning). After that consuming wholesome and moderate food one should sit in *padmāsana* for digestion of food. 10.

निशायाः पूर्वयामेऽथ प्राणायामान् समाचरेत् ।

याममेकं ततः स्वप्यादनु प्राणायामं भजेदनु ॥ ११ ॥

*niśāyāḥ pūrvayāme'tha prāṇāyāmān samācaret ।*

*yāmamekaṁ tataḥ svapyādanu prāṇāyāmam bhajedanu ॥ 11 ॥*

Tr. Again, *prāṇāyāma* should be practised in the first three hours of the night, after which one should sleep for three hours and then again should take up the practice of *prāṇāyāma*. 11.

घटसंशोधनायं च शौचं तुर्ये<sup>3</sup> भजेन् मितम् ।

नाडीशुद्धयायाममिति षण्मासान्यऽभ्यसेद्दृढम् ॥ १२ ॥

*ghaṭasaṁśodhanāyaṁ ca śaucaṁ turye bhajenmitam ।*

*nāḍīśudhyāyāmamiti ṣaṁmāsānya'bhyasceddṛḍham ॥ 12 ॥*

1. षट्कान्तं b. 2. मितताशास्यात्तिष्ठेत्यद्मेन्नपक्तये b. 3. शौचतुर्यं -b.

Tr. One should undertake the purificatory practices and *nāḍīśuddhi prāṇāyāma* in moderation in the fourth *yāma* (three hours before sunrise). One should practise this intensely for six months. 12.

मध्ये मध्ये मनःशान्ति<sup>1</sup>रुच्छिशाव<sup>2</sup> मुहुर्भजेत् ॥ १३ ॥

*madhye madhye manahśāntirucciśāvaṃ muhurbhajet* ॥ 13 ॥

Tr. He should intermittently take up the practice of *śavāsana* for pacification of the mind. 13.

“अभ्यासिना च भोक्तव्यं स्तोत्रं स्तोक्रमनेकधा ।”

स्वल्पं स्वल्प<sup>3</sup>मनेकवारम् । नैकदा पूर्णोदरमश्नीयादित्यर्थः ॥ १४ ॥

*abhyāsinā ca bhoktavyaṃ stokam stokamanekadhā ।*

*svalpaṃ svalpamanekavāram ।*

*naikadā pūrṇodaramaśnīyādityarthaḥ ॥ 14 ॥*

Tr. “A practitioner should take food several times in small quantity” — *little quantity of food several times*—this means that one should not eat food to the full-stomach. 14.

क्रियायोगमुपासीत साधको विधिवत् सदा ।

अशुद्धमनसः सम्यक् सम्प्रसादार्थमुत्तमम् ॥ १५ ॥

*kriyāyogamupāsita sādhamo vidhivat sadā ।*

*aśuddhamanasaḥ samyak samprasādārtthamuttamam ॥ 15 ॥*

Tr. A *sādhaka* should practise *kriyāyoga* as prescribed. This is highly efficacious in bringing about complete pacification of an impure mind. 15.

अत्र क्रियायोग ईश्वराराधनमेव ।

*atra kriyāyoga īśvarārādhanameva ॥*

In this context, *kriyāyoga* stands for worshiping God.

तच्च<sup>4</sup> योगांगभूतनियममध्ये सर्वयोगशास्त्रेषु गणितमस्ति ॥ १६ ॥

*tacca yogāṅgabhūtanīyamamadhya sarvayogaśāstreṣu gaṇitamasti ॥ 16 ॥*

Tr. This is included in *niyama* in all the *yoga* scriptures. 16.

तथा च पातञ्जलभूतद्वयम् —

*tathā ca pātāñjalasūtradvayam —*

1. मनःशान्ति -a. 2. स्वच्छशाठ -b. 3. स्वतांस्वल -b. 4. तत्त्व -b.



These two *sūtras* of *patañjali* (support the above contention) —

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ।

शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥ इति ॥ १७ ॥  
*tapahsvādhyāyēśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ* ।

*śaucasantoṣatapaḥsvādhyāyēśvarapraṇidhānāni niyamāḥ ॥itī॥17॥*

Tr. *kriyāyoga* comprises *tapas*, *svādhyāya* and *īśvarapraṇidhāna*. *niyama* stands for *śauca*, *santoṣa*, *tapah*, *svādhyāya* and *īśvarapraṇidhāna*. 17.

तपः कृच्छ्रचान्द्रायणादिः । स्वाध्यायः प्रणवादिः प्रणिधानं परमेश्वरे  
 फलनिरपेक्षया सर्वकर्मारपणम् । एते क्रियायोगा इत्युच्यते यत्तदनुष्ठानेन<sup>1</sup>  
 समाधिः सम्भवति<sup>2</sup> ॥ १८ ॥

*tapah kṛcchracāndrāyaṇādih* । *svādhyāyaḥ praṇavādih*  
*praṇidhānaṃ paramēśvare phalanirapekṣayā sarvakarmārpaṇam* ।  
 etc *kriyāyogā ityucyate yattadanuṣṭhāncna samādhiḥ*  
*sambhavati* ॥ 18 ॥

Tr. *tapah* means austerities like *kṛcchracāndrāyaṇa* etc. *svādhyāya* stands for (meditation on) *praṇava* and dedication of all the actions to God without any expectation for results. These are called *kriyāyoga* practice of which enables one to attain *samādhi*. 18.

ईश्वरप्रणिधाने निरुद्धं चित्तं क्रमेण प्रशान्तवाहितां समिदाज्याहुतिप्रक्षेपे  
 वस्तिरुत्तरोत्तरवृद्ध्या प्रज्वलति ॥ १९ ॥

*īśvarapraṇidhāne niruddhaṃ cittaṃ krameṇa*  
*praśāntavāhitāṃ samidājyāhutiprakṣepe vahniruttarottaravṛddhyā*  
*prajvalati* ॥ 19 ॥

Tr. When *citta* becomes annihilated (*niruddha*) through *īśvarapraṇidhāna*, it gradually gets more and more enkindled in the state of *praśāntavāhitā* like the fire (gets fanned) being fed by fire-wood and *ghee*. 19.

समिदादिकषये प्रथमक्षणे किञ्चिच्छाम्यति । उत्तरोत्तरक्षणे  
 शान्तिर्वर्धते । तथा प्रणिधाननिरुद्धे चित्ते प्रशमवाहिता ज्ञेया ॥ २० ॥

*samidādikṣaye prathamakṣaṇe kiñciecchāmyati* ।  
*uttarottarakṣaṇe śāntirvardhate* । *tathā praṇidhānaniruddhe.citte*

1. ष्ठातेन b. 2. माधिःसंप्रति -b.

*praśamavāhitājñeyā* ॥ 20 ॥

**Tr.** Initially it (fire) becomes slightly mitigated due to lack of fire-wood. As the time passes, peace gets enhanced. So also, when *citta* attains the state of *niruddha* through devotion to God Bliss reigns willfully. 20.

येन स्यान्मनसः स्थितिर्हठविधौ स्वाभीष्टभावे लयः ।

तत्कार्यं स हि योग आर्य उदितस्तूष्णीं न वायोरजयः ॥ २१ ॥<sup>1</sup>

*yena syānmanasaḥ sthitirhaṭhavidhau*

*svābhīṣṭabhāve layaḥ* ॥

*tatkāryaṁ sa hi yoga ārya uditas-*

*tūṣṇīm na vāyorajayaḥ* ॥ 21 ॥

**Tr.** Practice of *haṭha* which results in stability of mind and one merges (*laya*) in his true nature, should be indulged in. Such (practices) are known as noble, which bring about silence, not mere control of *prāṇa*. 21.

उत्साही वक्वृत्तिरर्तिकलितो लोभी गुरोर्दूषको

बह्वाशी वनिताप्रियोऽतिचपलो भीरुः पराधीनधीः ॥

मन्दाचारबलोऽतिनिष्ठुरमतिर्मूकोऽलसः साधको

रागी चेति गुणस्तु<sup>2</sup> सिद्ध्यति भृशैर्यत्नैः द्विषद्वत्सरैः<sup>3</sup> ॥ २२ ॥

*utsāhī bakavṛttirartikalito lobhī gurordūṣako*

*bahvāśī vanitāpriyo 'ticapalo bhīruḥ parādhīnadhīḥ* ॥

*mandācārabalo 'tiniṣṭhuramatirmūko 'lasaḥ sādhamo*

*rāgī ceti guṇastu siddhyati bhṛśairyatnairdvīṣadvatsaraiḥ* 22

**Tr.** A *sādhaka* who is (over-) enthusiastic, hypocrite, badly miserable, greedy, condemns a *guru*, overeats, attached to woman, extremely fickle, scared, inclined to remain a subordinate, poor in daily regimen and weak, extremely rough, dull, lazy, and (sensually) indulged—(a *sādhaka* having such characteristics) will take twelve long years to attain success after diligent work. 22.

इति मृद्वधिकारिलक्षणानि ॥

*iti mṛdvdhikārilakṣaṇāni* ॥

Here end the characteristics of a low category *sādhaka*.

1. *śloka* incomplete. 2. गुणास्तु -a. 3. द्विषद्वत्सरैः -b.

स्वाधीनः स्थिरधीर्बली गुरुपदे रक्तो दयासत्यभाक्  
 शूरो दक्षतरो दयैकधिषणो<sup>1</sup> गाढं गभीराशयः ॥  
 अस्त्रावान् अतियोग<sup>2</sup>शास्त्रनिपुणोऽभ्यासी सदा यो भवेत्  
 भूयिष्ठं हठयोगभाजनमसौ सिध्येत् स षड्वत्सरैः ॥ २३ ॥

*svādhīnaḥ sthīradhīrbalī gurupade rakto dayāsatyabhāk  
 śūro dakṣataro dayaikadhiṣaṇo gāḍhaṁ gabhīrāśayaḥ ॥  
 śraddhāvān atiyogaśāstranipuṇo 'bhyāsī sadā yo bhavet  
 bhūyiṣṭhaṁ haṭhayogabhājanamasau siddhyet sa ṣaḍvatsaraiḥ 23*

Tr. A practitioner who is self-dependant, composed, (physically) strong, devoted to the *guru*, kind and truthful, brave, attentive, compassionate, serene, devoted, respectful, a master in the *yogic* scriptures, devoted to the consistent practice in great length, can attain success in six years through *haṭha* practice. 23.

**इत्यधिमात्रसाधकलक्षणानि ॥**

*ityadhimātrasādhakalakṣaṇāni ॥*

Here end the characteristics of a mediocre *sādhaka*.

उत्साहभ्यास<sup>3</sup>शीलो मितिभुगनलसोऽभीः<sup>4</sup> शुचिः कार्यदक्षो  
 दाता धीमान्यथेष्टस्थितिरखिलजनेष्वविरक्तः<sup>5</sup> सुधर्मी ॥  
 स्वाचारो<sup>6</sup> लुप्तचेष्टो<sup>7</sup>ऽमरगुरु रतिमान् व्याधिहीनो वशी यः  
 सः स्याद् योगाधिकारी तरुण उपरताज्ञान एषस्त्रिवर्षैः ॥ २४ ॥

*utsāhyabhyāsaśīlo mitibhuganalasō 'bhiḥ śuciḥ kāryadakṣo  
 dātā dhīmānyatheṣṭasthitirakhilajaneṣvaviraktaḥ sudharmī ॥  
 svācāro luptaceṣṭo 'maragurū ratimān vyādhīhīno vaśī yaḥ  
 saḥ syād yogādhikārī taruṇa uparatājñānā eṣastrivarsaiḥ ॥ 24 ॥*

Tr. A young practitioner of *yoga* who is enthusiastic, devoted to (regular) practice, takes moderate food, is devoid of laziness, fearless, clean, is smart in actions, generous, intelligent, contented (in whatever he has), detached from all people, virtuous, possessing good conduct, effortless, has an immortal *guru*, interested, free from illness, self-restrained, and is free from ignorance attains success in three years. 24.

1. दयैकधिषणो -b. 2. नियोग -b. 3. उत्सासऽभ्यास -b. 4. नलसोऽभी -  
 b. 5. जनेष्टोविरक्तः -b. 6. सदाचारी -b. 7. लुप्तचेष्टो -b.

इत्यधिमात्रतमभाधकलक्षणानि ॥

*ityadhimātratamasādhakalakṣaṇāni ॥*

Here end the qualities of a superior *sādhaka*.

अधिमात्रतमस्तु साधकोऽखिलयोगस्य सुसाधने वरः ।

हठयोगसुसाधने पदुर्मनुयोगाधिकृतौ मृदुः स्मृतः ॥ २५ ॥

*adhimātratamastu sādhamo-*

*'khilayogasya susādhane varah ॥*

*haṭhayogasusādhane paṭur-*

*manuyogādhikṛtau mṛduḥ smṛtaḥ ॥ 25 ॥*

Tr. It is held that a highly illustrious *sādhaka* excels in performance of all the *yoga* practices and proficient in *haṭha* practices. While a mediocre practises *manuyoga* (rituals). 25.

सुशान्तदान्तः क्षमयाभियुक्तः प्रियंवदः पुण्यमतिस्तथैव हि ।

मध्यस्थ एषोऽखिलकार्यजाते मध्यस्थ उक्तो लययोगभाजनम्<sup>1</sup> । २६ ।

*suśāntadāntaḥ kṣamayābhiyuktaḥ*

*priyaṇvadaḥ puṇyamatiastathaiva hi ॥*

*madhyastha eṣo'khilakāryajāte*

*madhyastha ukto layayogabhājanam ॥ 26 ॥*

Tr. One who remains balanced in all the activities and is tranquil, restrained, merciful, is sweet-speaking and is pious (in intention) and balanced is qualified for *layayoga*. 26.

अथ साधकव्योत्तरसाधकलक्षणः<sup>2</sup> —

*atha sādhakasyottarasādhakalakṣaṇaḥ —*

Characteristic of a progressive *sādhaka*—

नैष योगः प्रसिद्ध्यति<sup>3</sup> विना ह्युत्तरसाधकम् ।

स चाप्तो<sup>4</sup> हितकृन्मित्रं गम्भीरो बुद्धिमान् सुखी<sup>5</sup> ॥ २७ ॥

*naiṣa yogaḥ prasiddhyati vinā hyuttarasādhakam ।*

*sa cāpto hitakṛnmitraṃ gambhīro buddhimān sukhī ॥ 27. ॥*

Tr. Without being progressive, *yoga* does not bear fruits. Such a *yogī* is authentic, affable, friendly, serious, intelligent and joyous. 27.

Note: cf. *kumbhaka paddhati* verse no.287. 27.

1. योगभाजने -b. 2. क्षणः -अनुपलब्धपाठः -b, साधकलः -a. 3. प्रसिध्येति  
a. 4. चाप्तो -b. 5. सुखी -b.

योगासनं मौनमथो<sup>1</sup> तितिक्षा मिताशनं निःस्पृहता समत्वम् ।  
व्यापारमात्रं प्रविष्टाय गुप्तं श्रयीत चेति प्रविष्टाय योगम् ॥ २८ ॥

*yogāsanam maunamatho titikṣā*  
*mitāśanam niḥspṛhatā samatvam ॥*  
*vyāpāramātram pravīḥāya guptam*  
*śrayita ceti pravīdhāya yogam ॥ 28 ॥*

**Tr.** Adopting *yoga*, one should practise *yogic* postures, observe silence, fortitude, take moderate diet, remain indifferent, balanced, should give up all activities and remain in a secluded place. 28.

वर्णाश्रमाचाररतो यमान्वितो वेत्ता क्रियास्थानपदादि<sup>2</sup> वायोः ।  
नाड्युद्गमस्थानविधानकृत्<sup>3</sup> सुधीः पवित्रयुक्तात्रविहारसेवी । २९ ।

*varṇāśramācārarato yamānvito*  
*vettā kriyāsthānapadādi vāyoḥ ॥*  
*nāḍyudgamasthānavidhānakṛt sudhīḥ*  
*pavitrayuktānnavihārasevī ॥ 29 ॥*

**Tr.** He remains devoted to the regimen prescribed as per his *varṇa* and *āśrama*, practices the *yamas*, well versed in the practices, locations and *quantity* (of practice) etc. of *prāṇa*, and also can manage with the roots of the *nāḍīs*, is gentle and takes (moderate) wholesome and pure food and activities. 29.

आलस्यनिद्राविवर्जितोऽन्तराभ्यासवैराग्ययुतो जितासनः ।  
मुनिर्गुणैश्चेति युतो यदा स्यात् प्रशस्यते नाड्यिशुद्धये तदा<sup>4</sup> ॥ ३० ॥

*ālasyanidrādivivarjito 'ntarābhyāsa-*  
*vairāgyayuto jītāsanaḥ ॥*  
*munirguṇaiśceti yuto yadā syāt*  
*praśasyate nāḍyīśuddhaye tadā ॥ 30 ॥*

**Tr.** A *muni*, who has overcome laziness, sleep etc., is devoted to higher *yoga* practices and detachment, mastered the *āsanās* and is virtuous, is eligible for purification of the *nāḍīs*. 30.

**युष्ममथ -**

1. पथो -b. 2. यदादि -b. 3. विधनकृत् -a. 4. युक्तान्निविहारसेवी ।  
आलस्यनिद्राविवर्जितोऽन्तराभ्यासवैराग्ययुतो जितासनः । मुनिर्गुणैश्चेति युतो यदा  
स्यात् प्रशस्यते नाड्यिशुद्धये तदा ॥ -अनुपलब्धपाठः -b.

yugmamatha --

**A śloka follows —**

जीवशक्तिकुण्डली जाग्रदवस्था मूर्तिबीजम्<sup>1</sup> ॥ ३१ ॥

*jīvaśaktikuṇḍalī jāgradavasthā mūrtibījam* ॥ 31 ॥

**Tr.** *kuṇḍalī* which is the *jīvaśakti* (vital force of life), is the *bīja* (essence) of the body in the awakening state. 31.

बुद्धीन्द्रियमनसा या जाग्रदवस्था ह्यसौ मोहः ।

जीवस्यात्मज्ञानाभावो यः कर्मसंसृतिः सोक्ता ॥ ३२ ॥

*buddhīन्द्रiyamanaśāṇī yā jāgradavasthā hyasau mohah*

*jīvasyātmajñānābhāvo yaḥ karmasamsṛtiḥ soktā* ॥ 32 ॥

**Tr.** The awakening state of intelligence, senses and mind (actually) is a state of delusion. (Because) it is said that involvement into *kauma* occurs due to absence of Self-realization of a *jīva*. 32.

सुप्तदशा यात्मशक्त्या कुण्डल्या अविद्यया वपुषि ।

आधारे मलगर्तेऽविद्याकर्मशये स्वप्नात् ॥ ३३ ॥

*suptadaśā yātmāśaktyā kuṇḍalyā avidyayā vapuṣi* ।

*ādhāre malagarte 'vidyākarmāśaye svapnāt* ॥ 33 ॥

**Tr.** In the sleep or dream, the *kuṇḍalī*, through the power of the self-knowledge remains at the *ādhāra* (*cakra*) in the body which is full of impurities, is absorbed in ignorance and the depository of *karma*. 33.

तत्स्पन्दपुर्यष्टकमात्तमोह<sup>2</sup> चलं मुनेः प्राणनिरोधने पुरा ।

अभ्यासतो ज्ञानदसत्वबीजोन्मुखं जडा स्वप्नदशा तदा भवः । ३४ ।

*tatspandapuryaṣṭakamāttamoham*

*calaṁ munēḥ prāṇanirodhane purā* ॥

*abhyāsato jñānadasatvabījonmukhaṁ*

*jaḍā svapnadaśā tadā bhavaḥ* ॥ 34 ॥

**Tr.** In the beginning of the practice of *prāṇāyāma*, in the body, which has eight *purā*s, wherein the force of life vibrates, and wherein the inert state of sleep reveals the creation, through practice a *muni* leans towards acquiring the *satvabīja* which bestows wisdom by removal of delusion. 34.

1. स्फूर्तिबीजम् -b. 2. पातमोहं -b.

स्वाधिष्ठाने चालनायाममुद्राभ्यासैर्दीर्घं चालिता सैव यत्नाद् ।

वै तद्ग्रन्थि<sup>1</sup> गौणमाभिद्य शक्तिः सत्त्वं धत्ते योगदं शान्तिभाजे ॥३५॥

*svādhiṣṭhāne cālānāyāmamudrā-*

*bhyāsairdirgham cālītā saiva yatnād ॥*

*vai tadgranthiṁ gauṇamābhidyā śaktiḥ*

*satvaṁ dhatte yogadaṁ śāntibhāje ॥ 35 ॥*

**Tr.** Prolonged practice of (śakti)-cālana, prāṇāyāma and mudrā at the svādhiṣṭhāna forcefully pierces the knot (granthi) therein and moves the śakti from other attributes to the satva state which begets peace and success in yoga. 35.

इयं कुण्डल्याः जाग्रतदशा ।

*iyam kuṇḍalyāḥ jāgratadaśā ।*

This is the awakened state of kuṇḍalī.

नृणां हि मायाशबलं सुलिङ्गमोम् ब्रह्मशक्तेर्वलयान्तराले ।

आधारचक्रोपरि जीवशक्तिर्यत् स्पन्दपुर्यष्टकमात्मबन्धः ॥ ३६ ॥

*nṛṇāṁ hi māyāśabalaṁ suliṅgam-*

*oṁ brahmaśaktervalayāntarāle ॥*

*ādhāracakropari jīvaśaktir-*

*yat spandapuryaṣṭakamātmabandhaḥ ॥ 36 ॥*

**Tr.** In the human beings the attribute of māyā as OM, the Absolute (liṅga) is located at the center of the brahmaśakti, which is placed above the ādhāraśakti, wherein the vital energy of jīva vibrates and wherein the Soul is confined in the body abode. 36.

अस्याः प्रबोधार्थमुदीरितोऽयं यमादिपूर्वो हठयोग आद्यैः ।

हन्ता<sup>2</sup> च कर्माशयबीजकस्य क्लेशादिभूमेः शुभसिद्धिसप्त ।३७।

*asyāḥ prabodhārthamudirito 'yam*

*yamādipūrvō haṭhayoga ādyaiḥ ॥*

*hantā ca karmāśayabījakasya*

*kleśādirbhūmeḥ śubhasiddhisapta ॥ 37 ॥*

**Tr.** The ancients have recommended the course of haṭha preceded by yama etc. to be practised to awaken her (the latent kuṇḍalī). Thus one can overcome the root cause of residue of karma which forms the very substratum of kleśa and the like

1. यलाद्वैतग्रन्थिं -a. 2. हंजा -a.

and enjoy the seven Blissful Stages. 37.

**तथा चोक्तं गीतायाम् —**

*tathā coktaṃ gītāyām —*

It is therefore, said in the *gītā*—

या निशा सर्वभूतानां तस्यां जागर्ति संयमी ।

यस्यां जाग्रति<sup>1</sup> भूतानि सा निशा पश्यतो मुनेः ॥ इति ॥ ३८ ॥

*yā niśā sarvabhūtānāṃ tasyāṃ jāgartti samyamī ।*

*yasyāṃ jāgrati bhūtāni sā niśā paśyato munēḥ ॥ iti ॥ 38 ॥*

Tr. A *yogī* keeps awake in the night when all creatures sleep. When all creatures keep awake, it is night for a *muni*. 38.

**केरलतन्त्रेऽपि —**

*keralatantra'pi —*

So also in *keralatantra*—

सर्वतत्त्वानि देवेशि कुण्डलिन्यां विभासते<sup>2</sup> ।

यस्य यस्य यथाभासः तत्तद्रूपेण भासते ॥ इति ॥ ३९ ॥

*sarvatatvāni deveśi kuṇḍalinyāṃ vibhāsate ।*

*yasya yasya yathābhāsaḥ tattadrūpeṇa bhāsate ॥ iti ॥ 39 ॥*

Tr. O *devī* ! All the *tatvas* get revealed in *kuṇḍalinī*.  
A *tatva* is revealed according to ones own nature. 39.

**॥ इति सुन्दरदेवविरचितयां हठतत्त्वकौमुद्यां  
साधकलक्षणोदिविवेचनोद्योतः ॥**

॥ *iti sundaradevaviracitāyāṃ haṭhatatvakaumudyāṃ  
sādhakalakṣaṇādivivecanodyotaḥ ॥*

Thus ends the *sādhakalakṣaṇādivivecanodyota*  
in

*haṭhatatvakaumudī*

composed by *sundaradeva*.

1. जागर्ति -h. 2. विभासते -h.



## Chapter—6

**अथ यमनियमौ -**

*atha yamaniyamau—*

**yama and niyama—**

**ज्ञानपूर्वकमभ्यासादाविवेकान्तमात्मिनः ।**

**ज्ञानदीप्तिस्तारतम्यात् स्याद् हृत्क्लेशक्षयात्मिका ॥ १ ॥**

*jñānapūrvakamabhyāsādāvivekāntamātmīnaḥ ।*

*jñānadiptistāratamyāt syād hṛtkleśakṣayātmikā ।। ॥*

**Tr.** A seeker of *atman* should practise with full knowledge (of *yoga*) thus reaching to the end of the power of discrimination which brings about steady revelation of the light of wisdom which eliminates the *kleśas* dwelling in the heart. 1.

**अहिंसाऽमृतं ब्रह्मचर्यार्जवे च**

**क्षमाऽस्तेयशौचं धृतिश्चानुकम्पा ॥**

**मिताहार इत्थं दशमी यमाख्याः**

**शुभा याज्ञवल्क्योदिता<sup>1</sup> योगसिद्ध्यै ॥ २ ॥**

*ahiṁsā'mṛtaṁ brahmacaryārjavē ca*

*kṣamā'steyaśaucaṁ dhṛtiścānukampā ।*

*mitāhāra itthaṁ daśāmī yamākhyāḥ*

*śubhā yājñavalkyoditā yogasiddhyai ॥ 2 ।*

**Tr.** Non-violence, Truth (*amṛta*), celibacy, straightforwardness, forgiveness, non-stealing, cleanliness, fortitude, compassion and moderate diet—these auspicious ten are called *yamas* by *yājñyavalkya* for the success of *yoga*. 2.

**Note:** *amṛta* is not mentioned in *yājñavalkya*, instead it is *satya*. 2.

**इति यमाः ॥**

*iti yamāḥ ॥*

**These are the *yamas*.**

**आस्तिक्यसन्तोषतपोऽच्युतार्चा-**

**सिद्धान्तसाधुश्रवणादि दानम् ॥**

**लज्जा जपः<sup>2</sup> सन्मतिरित्यमेते<sup>3</sup>**

**प्रोक्ता मुनीन्द्रैः नियमाः दशात्र<sup>4</sup> ॥ ३ ॥**

1. यातवलोक्त्यादिता -b. 2. अनुपलब्धशब्दः -b. 3. रित्यमेते -b. 4. दशास्त्र -a. .

*āstikyasantoṣatapo'cyutārcā-*

*siddhānta-sādhuravaṇādi dānam ॥*

*lajjā japaḥ sanmatirithamete*

*proktā munīndraiḥ niyamāḥ daśātra ॥ 3 ॥*

**Tr.** Belief (in God), contentment, austerity, worship of *acyuta* (God), listening to doctrines (laid down in the scriptures) and saints, generosity, modesty, *japa* and noble intention — these are the ten *niyamas* told by the great *munis*. 3.

**इति नियमाः ॥**

*iti niyamāḥ ॥*

**These are the *niyamas*.**

**या<sup>1</sup> जातिकालसमय<sup>2</sup>देशैर्भिन्ना चतुर्विधैः ।**

**न हनिष्येति हिंसाऽलं तन्महाव्रत<sup>3</sup>मुच्यते ॥ ४ ॥**

*yā jātikālasamayadeśairbhinnā caturvidhaiḥ ।*

*na haniṣyēti hiṁsā'laṇṭaṇ tanmahāvrataṁucyate ॥ 4 ॥*

**Tr.** “I will not kill” — irrespective of the four states like species, season, time and place — (to adhere to such a commitment) for ever is *ahiṁsā* which is a *mahāvrata*. 4.

**अहिंसेत्युपलक्षणम् । एवं सत्यादिषु यथायोगं योज्यम् । कृतकृतिरेणकृत्  
लोभविमोहादिकांश्च मृदुमध्याः अधिमात्रादुःखाविदसंख्यफला । एषु भावनं  
विपक्षतया<sup>4</sup> ॥ ५ ॥**

*ahiṁsētyupalakṣaṇam । evaṁ satyādiṣu yathāyogaṁ  
yojyam । kṛtakāriteraṇakṛt lobhamohādikāṁśca mṛdumadhyāḥ  
adhimātraduḥkhāvidasamkhyaphalā । eṣu bhāvanam  
vipakṣatayā ॥ 5 ॥*

**Tr.** An example of *ahiṁsā* has been provided above, which may be applied appropriately in all the subjects like *satya* etc.

Involving directly (*kṛta*), indirectly (*kārita*) or giving consent to the acts being motivated by greed, delusion in the states mild (*mṛdu*), moderate (*madhya*) and intense (*adhimātra*) will result in innumerable suffering. Whenever one suffers one should think in opposite manner. 5.

1. य —a. 2. समये —b. 3. तन्माहाद्य —b. 4. विपक्षतया —b.

Note: cf. PYS-ii. 34.

तथा चोक्तं विरक्तसर्ववशे -

*tathā cōktam viraktasarvasve --*

It is said in *viraktasarvasva*—

स्त्रीतैलामिषवर्जितं<sup>1</sup> कतिपये ग्रासाः पवित्रार्थतः<sup>2</sup>

त्रिःस्नानं रहसि स्थितिः हृदि<sup>3</sup> हरिष्यानं वचः संयमः ॥

औदासीन्यमशेषवस्तुषु दया सर्वेषु भूतेष्वपि<sup>4</sup>

क्रान्तिः सागसिनस्पृहा<sup>5</sup> क्वचिदपीत्येतन् मुमुक्षोर् व्रतः । इति<sup>6</sup> । ६ ।

*strītailāmiṣavarjitaṁ katipaye grāsāḥ pavitrārthataḥ*

*triḥsnānaṁ rahasi sthitiḥ hṛdi haridhyānaṁ vacaḥ saṁyamah ॥*

*audāśīnyamaśeṣavastuṣu dayā sarveṣu bhūteṣvapi*

*kṣāntiḥ sāgasīnasprhā kvacidapītyetan mumukṣor vrataḥ ॥ iti ॥ 6 ॥*

Tr. Giving up woman, oil and meat, (sticking to) moderate diet, pious intention, bathing thrice a day, living in a desolate place, meditation on *hari* in the heart, restraint of speech, detachment, compassion towards all the creatures, forbearance, desirelessness, indifference — these are the vows of the one seeking emancipation. 6.

यमनियम उभाभ्यां पूर्वमासाद्य शौच-

मनसि विविधयोनिक्कूरदुर्वसनाद्ये ॥

भृशशमलविलोले शौचयुग्मादिनालं

तदऽमलगुण<sup>7</sup> सम्पद्दर्शने सच्छङ्खः<sup>8</sup> ॥ ७ ॥

*yamaniyama ubhābhyāṁ pūrvamāsādyā śauca-*

*manasi vividhayonikrūrādurvāsānādye ।*

*bhṛśaśamalavilole śaucayugmādinālaṁ*

*tada'malaguṇasampaddarśane sacchāṅgaḥ ॥ 7 ॥*

Tr. One should first of all get proficient in the practice of *yama* and *niyama*, with a purified mind, one should get rid of the incriminating desires imbibed (in several previous lives), which pull one down to the whirlpool of suffering, and resort to both internal and external purity. Thus one attains the divine virtues through the practice of six components of *yoga*. 7.

1. वर्जितं -a. 2. पवित्रार्थस्तिः -b. 3. यदि -b. 4. भूतेष्वपि -b. 5. सागसिनस्पृहा -b. 6. व्रतमिति -b. 7. गुणं -b. 8. दर्शनेसच्छङ्खः -a.

षडंगयोगाभ्यसनं विनाभ्यां वृथा न सिद्धिं विदधाति जन्मिनाम् ।  
न सम्प्रसादो हृदि दुर्मलाक्षे<sup>1</sup> सत्त्वं यमाभ्यां हठयोगभाजाम् ॥८॥

*ṣaḍaṅgayogābhyasanaṁ vinābhyāṁ*

*vṛthā na siddhiṁ vidadhāti janminām ॥*

*na samprasādo hṛdi durmalākṣe*

*satvaṁ yamābhyāṁ haṭhayogabhājām ॥ 8 ॥*

Tr. For a living being, practice of six-fold yoga cannot be had without these two (*yama* and *niyama*), nor the pacification of the heart which is full of impurity can be attained. The practitioners of *haṭha* can attain *satva* through *yama* and *niyama*. 8.

यदि शक्य एतौ भवौ<sup>2</sup> ॥

*yadi śakya etau bhavau ॥*

One must aspire for these two, if possible.

॥ इति हठतत्त्वकौमुद्यां यमनियमोद्योतः ॥

॥ iti haṭhatatvakaumudyāṁ yamaniyamodyotaḥ ॥

Thus ends the chapter of *yama-niyama*  
of *haṭhatatvakaumudī*.

1. दुर्मलाक्ष्ये —b. 2. अनुपलब्ध्यपत्तिः —a.

## Chapter—7

**अथासनानि -**

*athāsanāni -*

**The āsanas—**

**सम्प्राप्तबीजभावो यमनियमाभ्यामयं योगः ।**

**प्राणायामासनकैरङ्कुरवान् साधकस्य भवेत् ॥ १ ॥**

*samprāptabījabhāvo yamaniyamābhyāmayam yogaḥ ।*

*prāṇāyāmāsana-kairāṅkuravān sādhakasya bhavet ॥ 1 ॥*

**Tr.** On attainment of *bījabhāva* (foundation in *yoga* practices) by the practice of *yama-niyama*, this *yoga* flourishes (sprouts) for a *yogi* through *prāṇāyāma* and *āsana*. 1.

**स्यादासने<sup>१</sup> स्थैर्यमरोगतांगेषु लाघवं दुःखसुखोष्ण<sup>२</sup>शीतैः ।**

**द्वन्द्वैर्जितेऽस्मिन् अभिभूयते नानन्ते समापत्तितया यमाभ्याम् ।२।**

*syādāsane sthairyamarogatāṅgeṣu*

*lāghavam duḥkhasukhoṣṇaśītaiḥ ॥*

*dvandvairjite'smin abhibhūyate*

*nānante samāpattitayā yamābhyām ॥ 2 ॥*

**Tr.** One gets stability, good health and lightness in the limbs through *āsanas* and moreover, overcomes the duality of happiness and suffering, heat and cold, by meditating on infinity and practice of *yama* and *niyama*. 2.

**साधनत्रयमिदं मरुज्जये प्रोदितं हि मितजग्विविष्टरे ।**

**शक्तिचालमथ साधनयुग्मं नाभिवायुधृति नाडिचालनम्<sup>३</sup> ॥ ३ ॥**

*sāadhanatrayamidam marujjaye*

*proditam hi mitajagdhiviṣṭare ।*

*śakticālamatha sādhanayugmam*

*nābhivāyudhṛti nāḍicālanam ॥ 3 ॥*

**Tr.** Moderate diet, (mastery in) *āsanas* and *śakticālana*—these three means are (recommended) for control over *prāṇa*. Retention of *prāṇa* at the navel and (moving the) *prāṇa* into the *nāḍis* are the two means . 3.

**नियमैश्च यमैर्विषाणि रोगाः प्रविनश्यन्ति सुसंयुतस्य पीठैः ।**

**चिरकालयदान्तरा<sup>४</sup> असाध्या यमिनः साधुजिताशनस्य पुंसः ।४।**

1. स्यासने -b. 2. दुःखमुखोष्ण -b. 3. चालन -b. 4. पदान्तरा -b.

*niyamaiśca yamairviṣāṇi rogāḥ  
pravinaśyanti susaṃyutasya pīṭhaiḥ ॥  
cīrakālayadāntarā asādhyā  
yamināḥ sādhujītāśanasya pumsaḥ ॥ 4 ॥*

Tr. A yogī, who is well-balanced, has control over food intake can alleviate the chronic and incurable diseases and toxicity through the practice of yama, niyama and āsana. 4.

**अथ तेषु नाडीशुद्ध्युपयोग्याभनक्रयम् —**  
*atha teṣu nāḍīśuddhyupayogyāsanadvayam —*

Here are the two āsanas helpful in purification of the nāḍis:

**पादांगुष्ठौ पाणियुग्मेन धृत्वा कर्णविध्या<sup>1</sup>कर्षयेत् स्वस्य शश्वत् ।  
कुर्याच्चापाकर्षणं<sup>2</sup> प्रोक्तमेतदालस्यघ्नं दोषजिन्नाडीशुद्धौ ॥ ५ ॥**  
*pādānguṣṭhau pāṇiyugmena dhṛtvā  
kaṛṇāvadhyākaraṣayet svasya śaśvat ॥  
kuryāccāpākaraṣaṇaṃ proktametad-  
ālasyaghnaṃ doṣajinnāḍīśuddhau ॥ 5 ॥*

Tr. Catch hold of the toes with the hands and pull them upto the ear repeatedly. This removes inertia, overcomes humoral disorders and consequently helps in purifying the nāḍis. 5.

**इति नाडीशुद्धौ धनुर्नाभनम् ॥**  
*iti nāḍīśuddhau dhanurāśanam ॥*

This is dhanurāśana for nāḍīśuddhi.

**अथ कुक्कुटाभनम् -**  
*atha kukkuṭāśanam —*  
**kukkuṭāśana —**

**पद्मासनं तु संस्थाप्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।  
निवेश्य भ्रूमौ संस्थाप्य व्योमस्थः कुक्कुटासनम् ॥ ६ ॥**  
*padmāśanaṃ tu saṃsthāpya jānūrvorantarc karau ।  
niveśya bhūmau saṃsthāpya vyomasthaḥ kukkuṭāśanamḥ*

Tr. Adopt padmāśana and insert the hands between the thighs and the knees and place the palms on the ground and hoist the body in the air forming kukkuṭāśana. 6.

1. कर्णविध्या -b. 2. च्यापाकर्षणं -b.

इति नाडीशुद्धौ कुक्कुटासनम् ॥

iti nāḍīśuddhau kukkuṭāsanaṁ ॥

This is *kukkuṭāsana* in the context of *nāḍīśuddhi*.

अथ शक्तिबोधोपयोगिवारामाशूलादिबोगे  
मत्स्येन्द्रपीठम् —

atha śaktibodhopayogijvarāmaśūlādiroge  
matsyendrapīṭham —

*matsyendrapīṭha* is being described which is helpful in arousal of *śakti* and which removes fever, pain due to *āma* (toxins) and the like.

वामोरुमूलार्पितदक्षपादं ज्ञान्दोर्बहिर्वेष्टितवामदोष्या ।

प्रगृह्य तिष्ठेत् परिवर्त्तिताङ्गः श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं<sup>2</sup> स्यात् ॥ ७ ॥

vāmorumūlārpitadakṣapādaṁ

jānvorbahirveṣṭitavāmadoṣnyā ॥

pragrhya tiṣṭhet parivarttitāṅgaḥ

śrīmatsyanāthoditamāsanam syāt ॥ 7 ॥

Tr. The right foot is placed at the root of the left thigh. The left leg is placed by the outer side of the right knee. Holding the left leg by the right hand and twisting the body, one remains steady. This posture comes from *śrīmatsyendranātha*. 7.

मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रचण्ड<sup>3</sup> रुद्धमण्डलखण्डन<sup>4</sup> खण्डनास्त्रम् ।

अभ्यासतः कुण्डलिनीप्रबोधं दण्डस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम् ।८।

matsyendrapīṭham jaṭharapracanḍa-

ruṇmaṇḍalakhaṇḍanakhaṇḍanāstram ॥

abhyāsataḥ kuṇḍalinīprabodham

daṇḍasthiratvam ca dadāti pumsām ॥ 8 ॥

Tr. Practice of *matsyendrāsana* enhances the digestive functioning and works like a weapon to destroy hosts of severe ailments. It also helps arousal of *kuṇḍalinī* and gives stability to the spine. 8.

इति शक्तिबोधे मत्स्येन्द्रपीठम् ॥

iti śaktibodhe matsyendrapīṭham ॥

This is *matsyendrāsana* for the arousal of *kuṇḍalinī*.

1. योमिज्यराम - b. 2. दितिमासनं - b. 3. जठरप्रचण्डं - b. 4. खण्डन - अनुपलब्धपाठः - b.

अथ मयूरासनं जठरोदरगुल्मामाजीर्ण  
शूलपिषाकिहृन्म —

*atha mayūrāsanaṃ jvarodaragulmāmājirṇaśūlaviṣādhīharam*

Here follows *mayūrāsana* which alleviates fever, dropsy, inflammation, toxins, indigestion, severe pain, toxicity and the like —

धरामवष्टभ्य करद्वयाम्यां तत् कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः ।

उच्चासनो दण्डवदुत्थितः<sup>1</sup> खे मायूरमेतत् प्रवदन्ति पीठम् ॥ ९ ॥

*dharāmavaṣṭabhya karadvayābhyāṃ*

*tat kūrparasthāpitanābhipārśvaḥ ॥*

*uccāsano daṇḍavadutthitaḥ khe*

*māyūrametat pravadanti pīṭham ॥ 9 ॥*

Tr. Both the palms are placed on the ground. Elbows are placed on the respective sides of the navel and the body is raised in the air like a horizontal stick. This is called *mayūrapīṭha*. 9.

ज्वरमथ रसदोषान्<sup>2</sup> हन्ति गुल्मोदरादीन्

अभिभवति च दोषानासनं<sup>3</sup> श्रीमयूरम् ॥

बहुकदशनभुक्तं भस्मकुर्यादशेषं

जनयति जठराग्निं जारयेत् कालकूटम् ॥ १० ॥

*jvaramatha rasadoṣān hanti gulmodarādīn*

*abhibhavati ca doṣānāsanaṃ śrīmayūram ॥*

*bahukadaśanabhuktaṃ bhasmakuryādaśeṣaṃ*

*janayati jatharāgniṃ jārayet kālakūṭam ॥ 10 ॥*

Tr. *mayūrāsana* removes fever, disorders related to plasma (*rasa*), spleen and the stomach and alleviates the imbalances caused due to the humours. It also digests excess of food and accelerates digestive fire to such an extent as to digest even poison (*kālakūṭa*). 10.

इति वह्निमन्ध्यामरसज्वरादौ मयूरासनम् ॥

*iti vahnimāndyāmarasajvarāḍau mayūrāsanaṃ ॥*

This is *mayūrāsana* for poor digestion, disorders of *āma* (toxins), *rasa* (plasma) and fever etc.

1. वदस्थितः -b. 2. दोषां -b. 3. दोषानासन -b.



अथ चित्तविश्रान्तौ शवासनम् —

*atha cittaviśrāntau śavāsanaṁ —*

*śavāsana* follows for pacification of the mind—

उत्तानमूर्व्या शयनं विधाय

प्रसार्य पादौ करसम्पुटं हृदि<sup>1</sup> ॥

नासाग्र आधाय दृशं<sup>2</sup> स्मरन् शिवं

पृष्ठोत्थितिर्यत्र शवासनं हि तत् ॥ ११ ॥

*uttānamūrvyāṁ śayanam vidhāya*

*prasārya pādau karasamputaṁ hṛdi ॥*

*nāsāgra ādhāya dṛśaṁ smaran śivaṁ*

*prṣṭhoththitiryatra śavāsanaṁ hi tat ॥ 11 ॥*

Tr. One lies on the ground in supine position, legs are apart, placing the folded palms on the chest, gaze fixed at the tip of the nose while meditating on *śiva*. This is *śavāsana*. 11.

शवासनं हृत्कुपितवातग्रन्थिविभेदकम् ।

सर्वासनश्रान्तिजित्<sup>3</sup> हृत्<sup>4</sup> श्रमघ्नं योगि<sup>5</sup> सौख्यदम् ॥ १२ ॥

*śavāsanaṁ hṛtkupitavātagranthivibhedakam ।*

*sarvāsanaśrāntijithṛt-śramaghnaṁ yogisaukhyadam ॥ 12 ॥*

Tr. Practice of *śavāsana* cures the knots (obstructions) caused due to vitiated *vāta* in the chest, removes the fatigue of the body and mind arising due to the practice of all the *āsanas* and exhaustion. This brings wellbeing to the *yogī*. 12.

सर्वासनानि सिद्धपदमादीनितः<sup>5</sup> श्रान्तिपरिश्रमस्तं<sup>6</sup> जयतीति जित् ।

पुनः<sup>7</sup> हृत् हृदश्चित्तस्य<sup>8</sup> विश्रान्तिकरं शयने चित्तं स्वास्थ्यं भवति ॥ १३ ॥

*sarvāsanaṇi siddhapadmādīnitaḥ śrāntipariśramastaṁ jayatīti jit । punaḥ hṛt hṛdaścittasya viśrāntikaraṁ śayane cittaṁ svāsthyaṁ bhavati ॥ 13 ॥*

Tr. All the *āsanas* like *siddha*, *padma* etc. lead to success (in yoga), bring rest to tired body, *hṛt* means heart (or chest), rest to the *citta* happens on lying and *citta* becomes poised. 13.

इति शवासनम् ॥

1. हृदि -b. 2. दशं -a. 3. सर्वाश्रान्तिजित् हृत् -b. 4. श्रमप्रयोगि -b. 5. सिद्धयप्रादीनितः -a. 6. श्रमघ्नं -b. 7. जयतीति जितः पुनः -b. 8. स्यस्वस्थचित्तस्य -b.

iti śavāsanaṃ ॥

This is śavāsana.

अथ वातरोगेषु सिंहासनम् —

atha vātarogeṣu simhāsanaṃ —

simhāsana for diseases caused due to vāta humour—

गुल्फौ सीदन्याः<sup>1</sup> क्षिपेत् पार्श्वे युग्मे

मेढ्रस्याधो दक्षिणे सव्यगुल्फम्<sup>2</sup> ॥

सव्ये गुल्फं दक्षिणं स्थाप्य हस्तौ<sup>3</sup>

जान्वोः कृत्वा स्वांगुलीः सम्प्रसार्य ॥ १४ ॥

gulphau sīvanyāḥ kṣipet pārśve yugme

meḍrasyādho dakṣiṇe savyagulpham ॥

savye gulphaṃ dakṣiṇaṃ sthāpya hastau

jānvoḥ kṛtvā svāṅgulīḥ samprasārya ॥ 14 ॥

नासाग्रं स्वं वीक्षयेद् व्यातवक्त्रश्चित्तैकाग्रं स्वं विधाय स्वलक्ष्ये ।

एतत् पीठं योगसिंहासनाख्यं सन्धानं स्यादत्र बन्धत्रयाणाम् ॥ १५ ॥

nāsāgraṃ svaṃ vīkṣayed vyāttavaktraś-

cittaikāgryaṃ svam vidhāya svalakṣyē ॥

etat pīṭhaṃ yogasimhāsanaḥkhyam

sandhānaṃ syādatra bandhatrayāṇām ॥ 15 ॥

**Tr.** The two ankles are placed under the scrotum on both the sides of the perineum, in such a manner that the left ankle is on the right and the right on the left side. Thereafter, one places the palms on the knees, spreading the fingers out and keeping the mouth wide open; one fixes the gaze on the tip of the nose and keeps the mind fixed on the Self. This is *yogasimhāsana*, which helps to form the three *bandhas*. 14-15.

नाड्यः स्वव्यापारपराभवन्ति हस्तपादयोर्लाघवं भवति ।

वृषणाधर सीदनीपार्श्वकः<sup>4</sup> ॥ इति शेषः ॥ १६ ॥

nāḍyaḥ svavyāpāraparābhavanti hastapādayorlāghavaṃ

bhavati । vṛṣaṇādhara sīvanīpārśvakaḥ । iti śeṣaḥ ॥ 16 ॥

**Tr.** *nāḍīs* regain their normal functioning. All limbs like hands and legs gain lightness. Under the scrotum means the side of the perineum. 16.

1. सीदन्याः -b. 2. सव्यगुल्फे -b. 3. हस्तौ -b. 4. स्वं वीक्षयेद् व्यातवक्त्रश्चित्तौ -b. 5. एतत् -b. 6. बन्धन -a. 7. वृषणाधरसीदनीपार्श्वक -b.

**इति वातबोगे योगसिंहासनम् ॥**

*iti vātaroṅge yogasiṃhāsanaṃ ।*

This is *yogasiṃhāsana* for disorders of *vāta* humour.

**अथ कफवातबोगे भद्रासनम् —**

*bhadrāsana* for disorders of *kapha* and *vāta*:

सत्सीवनी पार्श्वयुगे स्वगुल्फावधोऽण्डकोशस्य विधाय तिष्ठेत् ।

दोर्भ्यां च पार्श्वे चरणौ निबध्य भद्रं कफक्ष्वेदसमीरहारि । १७ ।

*satsivani pāśvayuge svagulphāvadho-*

*ṇḍkośasya vidhāya tiṣṭhet ॥*

*dorbhyāṃ ca pāśve caraṇau nibadhya*

*bhadraṃ kaphakṣvedasamīrahāri ॥ 17 ॥*

**Tr.** The two ankles are placed under the scrotum on the sides of the perineum. One holds the feet with the hands. This is *bhadrāsana*, which removes disorders of *kapha*, toxins and *vāta*. 17.

**सर्वारोगमनःस्थैर्यकरं<sup>१</sup> भद्रासनम् ॥**

*sarvarogamanasthairyakaraṃ bhadraśanaṃ ॥*

This is *bhadrāsana* which removes all the diseases and offers mental stability.

**अथ मनःस्थैर्यकरं वीरासनम् —**

*atha manasthairyakaraṃ vīrāsanaṃ —*

Now *vīrāsana* for mental stability—

एकस्मिन्नुरुसंस्थितमेकं पादं<sup>२</sup> चरेद्योगी ।

इतरस्मिन् ऊरुमिदं वीरासनमीरितं धीरैः ॥ १८ ॥

*ekasminnurusamsthitamekaṃ pādaṃ caredyogī ।*

*itarasmin ūrumidaṃ vīrāsanamuritaṃ dhīraiḥ ॥ 18 ॥*

**Tr.** One foot is placed on the opposite thigh and the other foot under the opposite thigh. This is *vīrāsana* according to the adepts. 18.

**वीरासनमनःस्थैर्यकरमुत्साहवीर्यकृत् ।**

लक्ष्यसन्धान<sup>३</sup>जननं सुखासनमनामयम्<sup>४</sup> ॥ १९ ॥

*vīrāsanamanasthairyakaramutsāhāvīryakṛt ।*

*lakṣyasandhānajananaṃ sukhāsanamanāmayam ॥ 19 ॥*

**Tr.** *vīrāsana* gives mental stability, enhances enthusiasm

1. करं -b. 2. मेकपादं -b. 3. लक्ष्यसन्धानं -b. 4. सुखासनमानामयम् -b.

and stamina. It helps achieving the goal. It is comfortable and it removes diseases. 19.

**इति वीरासनम् ॥**

*iti virāsanaṃ ॥*

**This is *virāsana*.**

**अथाशीतिपातह्रं कूर्मासनम् —**

*athāśītivātaharaṃ kūrmasānaṃ —*

**Now *kūrmasāna*, which removes the eighty varieties of *vāta* disorders—**

**गुल्फद्वयाभ्यां परिपीड्य पायुं जानुद्वयं भूमितले विधाय ।**

**कूर्मासनं योगिभिरेतदुक्तमशीतिवातामपहारि वर्यम्<sup>1</sup> ॥ २० ॥**

*gulphadvayābhyāṃ paripīḍya pāyuraṃ*

*jānudevayam bhūmitale vidhāya ॥*

*kūrmasānaṃ yogibhiretaduktam*

*aśītivātāmapahāri varyam ॥ 20 ॥*

**Tr.** One presses the anus with both the ankles (everted) while keeping the knees on the floor. This *kūrmasāna* is superior which alleviates all the eighty varieties of *vāta* disorders as said by the yogīs. 20.

**इति कूर्मासनम् ॥**

*iti kūrmasānaṃ ॥*

**This is *kūrmasāna*.**

**अथ राजयोगोपयोगि प्रसारितासनम् —**

*atha rājayogopayogi prasāritāsanaṃ —*

**Now *prasāritāsana* suitable for *rājayoga*—**

**प्रणामितं तथोन्मुखं प्रसार्य दोर्द्वयं सुखम् ।**

**कृतोपधान<sup>2</sup>मासनं प्रसारितं सुयोगवम् ॥ २१ ॥**

*praṇāmitaṃ tathonmukhaṃ prasārya dordvayaṃ sukham ।*

*kṛtopadhānamāsaṇaṃ prasāritaṃ suyogadam ॥ 21 ॥*

**Tr.** Turning the face upwards in a saluting pose, one keeps the hands widely spread out comfortably under the head like a pillow. This is *prasāritāsana*, which brings success in yoga. 21.

1. वर्यं -b. 2. कृतोपधन -a.

इति प्रसादितासनम् ॥

*iti prasāritāsanaṃ ॥*

This is *prasāritāsana*.

अथ प्राणायामोपयोगि पद्मसनम् —

*atha prāṇāyāmopayogi padmāsanaṃ —*

Now *padmāsana* helpful in the practice of *prāṇāyāma*—

शरीरसंसाधनहेतवे स्युः सर्वाणि पीठानि शिवोदितानि ।

सिद्धासनेनांबुरुहासनेन सुयोगनिष्पत्तिमुपैति योगी ॥ २२ ॥

*śarīrasaṃsādhanahetave syuh*

*sarvāṇi pīṭhāni śivoditāni ॥*

*siddhāsanaenāmburuhāsana*

*suyoganiṣpattimupaiti yogī ॥ 22 ॥*

Tr. All the āsanās as propagated by śiva are helpful for physical well-being. Adopting *siddhāsana* or *amburuhāsana* (*padmāsana*) a yogī attains the *niṣpatti* state. 22.

उत्तानौ चरणौ विधाय विधिवत्सक्थिस्थितौ<sup>१</sup> योगिराट्

उत्तानौ स्वकरो च सक्थि<sup>२</sup>युगलान्ते साधु कृत्वा समौ ॥

नासाग्रे दृश<sup>३</sup>माविधाय चिबुकं चोत्तोल्य वक्षस्थलं<sup>४</sup>

मूलं साधुरसज्ञया<sup>५</sup>भिकलयेत् स्वं राजदन्तस्य तत् ॥ २३ ॥

*uttānau caraṇau vidhāya vidhivatsakthisthitau yogirāṭ*

*uttānau svakarau ca sakthiyugalānte sādhu kṛtvā samau ॥*

*nāsāgre dṛśāmāvidhāya cibukaṃ cottolya vakṣasthalaṃ*

*mūlaṃ sādhrasajñayā'bhikalayet svaṃ rājadantasya tat ॥ 23 ॥*

Tr. A yogī places the upturned feet on the thighs as prescribed. He places the hands upturned between two thighs and gazes at the tip of the nose. He raises the chest up and fixing the chin presses the root of the teeth (*rājadanta*) with the tongue. 23.

अपानमुत्थाप्य शनैः स्वशक्तितः प्राणं समाकृष्य च कुम्भकं चरेत्

धृत्वा यथाशक्त्यनुरेचयेच्छनैः वार्युं गदघ्नं स्मृतमम्बुजासनम् । २४ ।

1. वत्सविवस्थितौ -b. 2. सव्ये -b. 3. दश -a. 4. वक्षस्थलं -a. 5. रसतया -b.

*apānamutthāpya śanaiḥ svaśaktiṭaḥ  
prāṇaṃ samākṛṣya ca kumbhakaṃ caret ॥  
dhṛtvā yathāśaktyanurccayecchanaiḥ  
vāyuṃ gadaghnaṃ smṛtamambujāsanaṃ ॥ 24 ॥*

**Tr.** Gently one raises up the *apāna* as per the capacity and sucks the *prāṇa* and retains the air in. After retaining it up to the capacity one exhales in a sustained manner. This is *ambujāsana*, which alleviates diseases. 24.

**युग्ममथ पद्मसनगुणाः—**

*yugmamatha padmāsanagunāḥ —*

In the following two (stanzas), the benefits of *padmāsana* are described:

**समस्तदोषज्वरदाहपित्तहरं गदघ्नं सरलं सुखावहम् ।**

**प्राणः समोऽस्मिन् चलति क्षणेन मुनेरनुष्ठानविधौ सरोरुहे २५**  
*samastadoṣajvaradāhapitta-*

*haraṃ gadaghnaṃ saralaṃ sukhāvaham ॥*

*prāṇaḥ samo'smin calati kṣaṇena*

*muneranuṣṭhānavidhau saroruhe ॥ 25 ॥*

**Tr.** Practice of *saroruha* (*padmāsana*) removes all the disorders caused due to humours, fever, burning and acidity. This makes the *prāṇa* moving smoothly in a balanced manner and quickly offers wellness. 25.

**प्रभोजनान्ते कान्ताऽब्जमुखसेवनमाचर ।**

**मनोरमाहारसारपरिणामसुखं भज ॥ २६ ॥**

*prabhojanānte kāntāḥjamukhasēvanamācara ।*

*manoramāhārasārapariṇāmasukhaṃ bhaja ॥ 26 ॥*

**Tr.** After consuming a meal one should chew cardamom in the mouth (practice of *padmāsana*). Thus one would enjoy the advantage of proper digestion of a sumptuous meal. 26.

**इति पद्मसनगुणाः ॥**

*iti padmāsanagunāḥ ॥*

Here ends the description of the benefits of *padmāsana*.

**पद्मसने कृत्यणिश्रोषः ॥**

Special instructions for *padmāsana*:

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढतरं बध्वा च पद्मासनं  
गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यानं च तच्चेतसि<sup>1</sup> ॥

वारं वारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चालयन् पूरयन्<sup>2</sup>  
मुञ्चन् प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावोदयात् ॥ २७ ॥

*kṛtvā sampuṭitau karau dṛḍhataram baddhvā ca  
padmāsanaṁ*

*gāḍham vakṣasi sannidhāya cibukam dhyānam ca  
taccetasi ॥*

*vāram vāram-apānam-ūrdhvam-anilaṁ proccālayan  
pūrayan*

*muñcan prānam-upaiti bodham-atulaṁ  
śaktiprabhāvodayāt ॥ 27 ॥*

Tr. Firmly adopt *padmāsana* and fold the hands, firmly press the chin against the chest, meditate on that (Supreme Reality). Move the *apāna* and *prāṇa* repeatedly upwards through inhalation and exhalation respectively. Thus one attains higher state of consciousness through the arousal of *śakti* (*kuṇḍalinī*). 27.

परमात्मनो यद्ध्यानं<sup>3</sup> तच्चेतसि निधाय अतुलबोधं<sup>4</sup>  
अतुलनाडिजालशोधनं प्राप्नोति वा । अतुलं ब्रह्मबोधं<sup>5</sup> प्रकाशस्तमुपैति  
बोधः<sup>6</sup> । अपानमूर्ध्वं प्रोच्चालयन् ऊर्ध्वमाकर्षयन् । अपानोर्ध्वकरणेन  
प्राणं पूरयन् पुनः ब्रह्मरन्ध्रे<sup>7</sup> त्यजन् । कस्मात् शक्तेः सामर्थ्यस्य वा ।  
शक्तेः कुण्डलिन्याः प्रभावो जागरणं उदय उत्थानमूर्ध्वकरणं<sup>8</sup> तस्मात् ॥ २८ ॥

*paramātmāno yaddhyānam taccetasi nidhāya  
atulabodham atulanāḍijālaśodhanam prāpnoti vā । atulaṁ  
brahmabodham prakāśastamupaiti bodhaḥ । apānamūrdhvam  
proccālayan ūrdhvamākaraṣayan । apānorddhvakaraṇena prāṇam  
pūrayan punaḥ brahmarandhre tyajan । kasmāt śakteḥ  
sāmarthyasya vā śakteḥ kuṇḍlinyāḥ prabhāvo jāgaranaṁ udaya  
utthānamūrdhvakāraṇaṁ tasmāt ॥ 28 ॥*

Tr. One should meditate on *paramātmān*. The entire network of the *nāḍīs* is purified. Or rather one attains the

1. तच्चेतसि -b. 2. रयन् -b. 3. पद्मासनम् -b. 4. अतुलं बोधं -b. 5. ब्रह्मबोधं  
बोधः -b. 6. अनुपलब्धपाठः -b. 7. ब्रह्मरन्ध्रं -b. 8. मूर्ध्वकरणं -a.

*brahma*-hood which is but immensely luminous. *apāna* is raised upwards and *prāṇa* is sucked upto the *brahmarandhra*. This is due to awakening of *kuṇḍalinī*. 28.

**अथ बद्धपद्मासनं वातकफज्वरादौ -**

*atha baddhapadmāsanaṁ vātakaphajvarādau -*

Now *baddha-padmāsana* for fever caused due to *vāta* and *kapha*—

वामोरुपरि दक्षिणं<sup>1</sup> च चरणं संस्थाप्य वामं तथा

दक्षोरुपरि<sup>2</sup> पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ॥

अंगुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेद्

एतद् व्याधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥ २९ ॥

*vāmorūpari dakṣiṇaṁ ca caraṇaṁ saṁsthāpya vāmaṁ tathā*

*dakṣorupari paścimena vidhinā dhṛtvā karābhyāṁ dṛḍham ॥*

*aṅguṣṭhau hrdaye nidhāya cibukaṁ nāsāgramālokayed*

*etad vyādhivināśakāri yamināṁ padmāsanaṁ procyate ॥ 29 ॥*

Tr. Place the right foot on the left thigh and left foot on the right thigh and catch hold the big toes winding the hands over the back. Press the chin on the chest and fix the gaze on the tip of the nose. This is *padmāsana* which alleviates all the disorders of the *yogīs*. 29.

पद्मासनस्थितो योगी नाडीद्वारेषु पूरयन् ।

मारुतं धारयेद्यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः ॥ ३० ॥

*padmāsanasthito yogī nāḍīdvāreṣu pūrayan ।*

*mārutaṁ dhārayedyastu sa mukto nātra saṁśayaḥ ॥ 30 ।*

Tr. A *yogī* fills (the body) with air inhaled through the nostrils and holds it in. Doing so, one undoubtedly attains emancipation. 30.

अत्र सर्वनाडीनां द्वाराणि अभ्यन्तरं पूर्णं कुर्वन्नित्यर्थः ॥

*atra sarvanāḍīnāṁ dvārāṇi abhyantaram pūrṇaṁ kurvannityarthaḥ ॥*

It means all the internal openings of the *nāḍīs* are filled (with *prāṇa*).

**आसनपविश्रमतो कार्यमाह -**

1. रुपरदक्षिणां -b. 2. दक्ष्योरुपरि b.



*āsanapariśramato kāryamāha*

For removal of the fatigue arising out of the practice of *āsana*s certain practice is being recommended.

**अत्र योगचन्द्रिकाकाण्डः —**

*atra yogacandrikakāṇḍaḥ —*

It is maintained by the author of *yogacandrikā*—

अंगानां मर्दनं कृत्वा श्रमजातेन वारिणा ।

कटुवम्ललवणत्यागी क्षीरभोजनमाचरेद् ॥ इति ॥ ३१ ॥

*aṅgānāṃ marddanam kṛtvā śramajātena vāriṇā ।*

*kaṭvamlalavaṇatyāgī kṣīrabhojanamācared । iti । 31 ॥*

Tr. One should massage the limbs with the perspiration caused due to exertion. One gives up (the tastes like) bitter, sour and saline and consumes milk. 31.

स्वेदजलेनांगमर्दने लाघवं<sup>१</sup> भवति कटुशुण्ठ्यादि<sup>२</sup> इदम् ।

प्राणायामजस्वेद उक्तं तदासनश्रमेऽपि ज्ञेयमुत्सर्गः ॥ ३२ ॥

*sveda-jalenāṅgamarddane lāghavam*

*bhavati kaṭuśuṇṭhyādi idam ॥*

*prāṇāyāmajasveda uktam*

*tadāsanaśrame'pi jñeyamutsargaḥ । 32 ॥*

Tr. Lightness is experienced if one massages the limbs with perspiration generated by the practice of *āśana*, *prāṇāyāma* and (consumption of) pungent (ingredients like) dry ginger etc. 32.

**इति बद्धपद्मासनम् ॥**

*iti baddhapadmāsanaṃ —*

Thus ends *baddha-padmaśana*.

**अथ सिद्धासनम् —**

*atha siddhāsanaṃ —*

*siddhāsana—*

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा ध्रुवं विन्यसेन्

मेढ्रे पादमथैकमेव हृदये धृत्वा समं विग्रहम्<sup>४</sup> ॥

स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्येद्<sup>५</sup> ध्रुवोरन्तरं

चैतन्मोक्ष<sup>६</sup> कपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ३३ ॥

1. लाघवं -b. 2. कटुशुण्ठ्यादि -b. 3. बध्व -b. 4. विग्रहे -b. 5. पश्ये -b. 6. मोक्ष्य -b.

*yonisthānakamaṅghrimūlaghaṭitaṃ kṛtvā dhruvaṃ vinyaset  
medhre pādamaṭhaikameva hṛdaye dhṛtvā samaṃ vigrahaṃ ॥  
sthānūḥ saṃyamitendriyo'caladr̥śā paśyed bhruvorantaram  
caitanmokṣakapātabhedaśānakam siddhāsanaṃ procyate ॥ 33 ॥*

**Tr.** One should press one heel firmly against the perineum and put the other foot over the organ of generation. He remains erect and steady keeping the image (of God) in the heart, controls the senses with the gaze fixed between the eyebrows. This is called *siddhāsana*, which opens the door to liberation. 33.

**Note:** In *hathapradīpikā* we find *hanuṃ susthiraṃ* instead of *samaṃ vigrahaṃ* which is quite appropriate. 33.

योनौ दृढं वामपदस्य पार्श्विना

सम्पीड्य तिष्ठेदिह साधकश्चिरम् ॥

मेढ्रोपरि<sup>1</sup> न्यस्य सुसावयः<sup>2</sup> पदं

वामेतरं स्थाप्य समं शरीरकम् ॥ ३४ ॥

*yonim dṛḍhaṃ vāmapadasya pārśvina*

*saṃpīḍya tiṣṭhediha sādhaśāciraṃ ॥*

*medhropari nyasya susāvadhaḥ padam*

*vāmetaraṃ sthāpya samaṃ śarīrakam ॥ 34 ॥*

**Tr.** Perineum is firmly pressed with the left heel. Other (right) foot is placed on the organ of generation and the practitioner maintains this position carefully for a long time while keeping the body erect. 34.

मुहुर्मुहुः कम्बुनिर्गममुच्चैः<sup>3</sup> संकोचयेत् साधकः आसनेऽस्मिन् ।

गुरुक्तमार्गेण समोर्ध्वदृष्टिं<sup>4</sup> कुर्यादपानस्य जयाय दीर्घम् ॥ ३५ ॥

*muhūrmuhuh kambunimārgamuccaiḥ*

*saṅkocayet sādhaśā āsane'smin ॥*

*gurūktamārgenā samorddhvadṛṣṭim*

*kuryādapānasya jayāya dīrgham ॥ 35 ॥*

**Tr.** The *sādhaśā* should contract the pelvic region repeatedly while maintaining this *āsana*. He fixes the gaze at the center of the eyebrows for long as instructed by the *guru*. This helps controlling the *apāna*. 35.

1. मेदो -b. 2. सुसावयः -b. 3. निर्गममुच्चैः -b. 4. कृष्टिं -b.

इत्यपानजयबीजं योन्यासनम् ॥

*ityapānajayabījaṃ yonyāsanam ॥*

This is the *yonyāśana* which controls *apāna*.

Note: Note the synonym of *yonyāśana* for *siddhāśana*.

सिद्धासने एकस्मिन्नेव सर्वदा दृढं मूलं कुर्वति ।

तथा यथा स्वयमेव निरायासेनोन्मनी उत्पद्यते ॥ ३६ ॥

*siddhāśane ekasminneva*

*sarvadā dṛḍhaṃ mūlaṃ kurvati ॥*

*tathā yathā svayameva*

*nirāyāsenonmanī utpadyate ॥ 36 ॥*

Tr. In *siddhāśana* alone one should gain perfection in *mūla* (-bandha), so that one easily attains the state of *unmanī* on its own. 36.

नास्त्यासनं<sup>1</sup> सिद्धसमानमन्यद् यस्मिन्<sup>2</sup> कृते सारमपास्य वायुः ।

स्थानं परं याति सुगुहमेतन्नातः परं विद्यते आसनं कौ ॥ ३७ ॥

*nāstyāśanaṃ siddhasamānamanyad*

*yasmin kṛte sāramapāśya vāyuh ॥*

*sthānaṃ paraṃ yāti suguhyametan-*

*nātaḥ paraṃ vidyate āśanaṃ kau ॥ 37 ॥*

Tr. There is no *āśana* as *siddhāśana*, adoption of which directs the *prāṇa* to the final abode (*brahmarandhra*). This is a great secret. On this earth, there is no better *āśana* than this. 37.

शिरास्वसंख्यासु यथा सुषुम्णा कुम्भेष्वनन्तेषु च केवलो यथा ।

मुद्रासु खेचर्युपमास्ति<sup>3</sup> नान्या सिद्धासनं विष्टरसंघके तथा । ३८ ।

*śīrāśvasaṃkhyāsu yathā suṣumnā*

*kumbheṣvananteṣu ca kevalo yathā ।*

*mudrāsu kheccaryupamāsti nānyā*

*siddhāśanaṃ viṣṭarasaṅghake tathā ॥ 38 ॥*

Tr. As *suṣumnā* (is the most superior) among the innumerable *nāḍīs*, *kevala* among the innumerable *kumbhakas* and *khecarī* among the *mudrās*, similarly, *siddhāśana* is (superior) among the group of *āśanas* and none else. 38.

1. नास्त्यासनं -b. 2. सिद्धसमान ह्यस्मिन् -b. 3. मुद्रासु खे वपुं यमास्ति -b.

आयामाभ्यसने वरं<sup>1</sup> सरसिजं यस्मिन् समौ मारुतौ  
ऊर्ध्वाधो<sup>2</sup> भवतो मिताशनवतो<sup>3</sup> रोधेन<sup>4</sup> दुःखप्रदौ ॥  
सिद्धाः केऽपि वदन्ति मुख्यमिति तत् सिद्धासनं सेवनान्  
नित्यं सारमपास्य<sup>5</sup> यच्छति परां प्राणः सुसिद्धिं जितः ॥३९॥

*āyāmābhyasane varaṁ sarasijaṁ yasmin samau mārutau  
ūrdhvādho bhavato mitāśanavato rodhena duḥkhapradau ॥  
siddhāḥ ke'pi vadanti mukhyamiti tat siddhāsanaṁ sevanān  
nityaṁ sārmapāsyā yacchati parāṁ prāṇaḥ susiddhiṁ jitaḥ* 39

Tr. For the practice of *prāṇāyāma* the superior *padmāsana* is suitable, wherein the two *vāyus* (*prāṇa* and *apāna*) can move freely up and down. One should consume moderate diet. Any disturbance in free flow of (*prāṇa* and *apāna*) causes suffering. Some *siddhas* consider *siddhāsana* as the best, regular practice of which moves the controlled *prāṇa* in the *brahmarandhra*. 39.

गुप्तमेकं सदा घस्त्रा स्थानेह<sup>6</sup> सुतृप्तिदम्<sup>7</sup> ।  
प्रभोजनस्पृहा त्यागे तद्विधेयं सुबुद्धिभिः ॥ ४० ॥

*guptamekaṁ sadā ghasrā sthāneha sūtṛptidam ।  
prabhojanasprhā tyāge tadvidheyaṁ subuddhibhiḥ* 40

Tr. This should always be kept a secret. Consumption of (excess) food would not bring any satisfaction. The wise should avoid craving for too much of eating. 40.

इति सिद्धासनम् ॥

*iti siddhāsanaṁ ॥*

Thus ends *siddhāsana*.

अथ पश्चिमतानम् —

*atha paścimatānam —*

*paścimatāna—*

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ<sup>8</sup> दोभ्यां पदाग्र<sup>9</sup>द्वितयं गृहीत्वा ।

जानूपरि न्यस्तललाटदेशो भवेदिदं पश्चिमतानबन्धः ॥ ४१ ॥

*prasārya pādau bhuvi daṇḍarūpau*

*dorbhyāṁ padāgradvitayaṁ grhitvā ।*

1. वर -a. 2. मरुतावर्ध्वाधो a. 3. मिताऽपानवतो -b. 4. रोधेन a. 5. सारमायास्य -a. 6. घस्त्रा स्थानेह -a. 7. सतृप्तिदं -b. 8. भुवि दंश्यौ -b. 9. पादाग्र -b.

*jānūpari nyastalalāṭadeśo*

*bhavedidaṃ paścimatānabandhaḥ ॥ 41 ॥*

**Tr.** Both the legs are stretched out on the ground. The big toes are held by the respective hands and the forehead is placed on the knees. This is called *paścimatāna-bandha*. 41.

इति पश्चिमतानमासनं पवनं पश्चिमवाहिनं<sup>1</sup> करोति ।

उदयं जठरानलस्य कुर्यादुदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसाम् ॥४२॥

*iti paścimatānamāsanam*

*pavanam paścimavāhinam karoti ॥*

*udayam jaṭharānalasya kuryād-*

*udare kārśyam arogatām ca puṃsām ॥ 42 ॥*

**Tr.** This *paścimatāna āsana* which causes the currents of *prāṇa* to pass through the posterior path, increases the gastric fire, reduces the belly and offers good health to a person. 42.

जठरानलस्य उदयं ऊर्ध्वगमनम् । योगिनः कृताभ्यासनाभ्यासात् पित्तसंज्ञक<sup>2</sup>मग्निमुदरादूर्ध्व<sup>3</sup> नयति । शिरसि स्थापयति । यस्मात् क्षुत्पिपासाजरादि<sup>4</sup>दोषवर्जितो भवति । उदरे कार्श्यम् मलापकर्षणाल्लघुतां सम्पद्यते<sup>5</sup> । अस्मादासनात् मलो न तिष्ठति । अरोगतां दोषत्रयविकार<sup>6</sup>स्तत्राशे नाडीशुद्धिरिष्यते । अत एतदासनं श्रेष्ठम् ॥४३॥

*jaṭharānalasya udayam ūrdhvagamanam । yoginaḥ kṛtābhyāsanābhyāsāt pittasañjñakam-agnim-udarād-ūrdhvaṃ nayati । śirasī sthāpayati । yasmāt kṣut-pipāsā-jarādi-doṣa-varjito bhavati udare kārśyam malāpakarṣaṇāllaghutām sampadyate । asmādāsanāt malo na tiṣṭhati । arogaṭām doṣatraya-vikāras-tannāśc nāḍīśuddhirīṣyate । ata etadāsanam śreṣṭham ॥ 43 ॥*

**Tr.** Stimulation of the gastric fire takes place to a *yogi* who practices this *āsana*. It raises up the fire of *pitta* (bile) from the stomach and establishes it at the head. Thus one frees oneself from hunger, thirst, old age and such disorders. Due to removal of morbidities the belly gets reduced. This *āsana* does not allow the morbidities to settle in the body. It brings well-being by alleviating the *doṣas* and disorders of the body and purifies the *nāḍīs*. Therefore, this is the best *āsana*. 43.

1. वाहितं -b. 2. कृताभ्यासनाभ्यासादित्तिसंज्ञकं -b. 3. मुदरास्वर्ध्व -b. 4. स्नात्पित्तिपासाजरादि -b. 5. सम्पद्यते -a. 6. दोषवपुविकार -a.

इति गुल्मामाजीर्णोद्वेगदोषादापठितकर्म  
वायुजये पश्चिमतानाशनम् ॥

*iti gulmāmājirṇodararogādāvagnidiptikaram vāyujaye paścimatānāsanam ॥*

Thus ends *paścimatāna* which removes diseases like (*gulma*) inflammation, (*āma*) toxicity, indigestion and dropsy and stimulates the gastric fire and offers control of *prāṇa*.

अथ योगसिद्धिमनाःस्थैर्यकर्म स्वस्तिकासनम्  
*atha yogasiddhi-manah-sthairyakaram svastikāsanaṁ ॥*

Now follows *svastikāsana*, which begets success in *yoga* and stability of the mind.

सक्थिजानुयुगलान्तरे शुभे<sup>1</sup> पादयुग्मतल<sup>2</sup> आविधाय सत् ॥

संस्थितः समतनुः समाहितः स्वस्तिकासनमदोऽनिल<sup>3</sup>हारी ॥४४॥

*sakthijānuyugalāntare śubhe*

*pādayugmatala āvidhāya sat ॥*

*saṁsthitah samatanuḥ samāhitah*

*svastikāsanaṁado'nilahāri ॥ 44 ॥*

Tr. One arranges both the soles properly between the (opposite) thighs and the shanks, and one sits erect and balanced. This is *svastikāsana* which removes disorders of *prāṇa*. 45.

श्रमघ्नमुद्वेगहरं मनसः सुखशान्तिकृत् ॥

पवित्रं स्वस्तिकं सर्वयोगसिद्धिप्रदं स्मृतम् ॥ ४६ ॥

*śramaghnam-udvegaharam manasaḥ sukhaśāntikṛt ॥*

*pavitraṁ svastikaṁ sarvayogasiddhipradam smṛtam ॥ 46 ॥*

Tr. *svastikāsana* removes fatigue, anxiety, brings mental peace and happiness. It is auspicious and it gives success in all the *yoga*. 46.

इति स्वस्तिकासनम् ॥

*iti svastikāsanaṁ ॥*

Thus ends *svastikāsana*.

1. युगलान्तरेषु -b. 2. पादयुग्मत -b. 3. स्वस्तिकासनमदोऽनिल -b.

मुद्राप्रत्याहारसद्धारणाभिः<sup>1</sup> प्राणायामैरौषधैर्युक्तिभिर्वा ।  
 पीठैस्तैस्तैर्नाडिसंचारविज्ञो<sup>2</sup> यो कुर्याद् दुष्टदोषार्तिशान्तिम् । ४७ ।  
*mudrā-pratyāhāra-saddhāraṇābhiḥ*  
*prāṇāyāmair-auśadhair-yuktibhir-vā ॥*  
*pīṭhais-tais-tair-nāḍisañcāravijño*  
*yo kuryād duṣṭadoṣārtiśāntim ॥ 47 ॥*

Tr. One who is an expert in the science of *nāḍis* pacifies the obnoxious disorders through the practices of *mudrā*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *prāṇāyāma*, medicine and *āsanas*. 47.

उक्तेष्वासनकेषु वातकफयोः कोपोत्पशूलानल-  
 मान्द्यश्वासकशैत्यकास<sup>3</sup>पवनादौ सूर्यभेदं भजेत् ॥  
 मूर्च्छादाहविषज्वरादिषु तथा पित्तास्रजाता<sup>4</sup>मये  
 कुर्याच्छीतलिकां च शैत्यकफयोः<sup>5</sup> स्याद्धारणा भवग्निजा ॥ ४८ ॥

*ukteṣvāsanakeṣu vātakaphayoḥ kopotthaśūlānala-*  
*māndyaśvāsakaśaityakāsapavanāḍau sūryabhedam bhajet ॥*  
*mūrchhādāhaviṣajvarādiṣu tathā pittāsra-jātāmaye*  
*kuryācchītalikāṃ ca śaityakaphayoḥ syāddhāraṇā bhvagnijā ॥ 48 ॥*

Tr. In the context of the *āsanas*, one should practise *sūryabhedā* if one suffers from the disorders of *vāta* and *kapha*, severe pain, acidity, poor digestion, cough, cold, asthma and gas. *śītalī* should be practised in case one suffers from faint, burning, toxicity, fever and disorders caused due to biliousness (acidity). One should practise *dhāraṇā* on earth (*bhū*), fire (*agni*) in case of cold and phlegmatic disorders. 48.

शीत्कारिकां वाप्यथ शीतलीं वा भजेत् पित्तज्वरदाहरोगे ।  
 स्याद्धारणा<sup>6</sup> वात्र तु वारुणी वा श्रीपावमानी किल साधकस्य । ४९ ।  
*śītkārikāṃ vāpyatha śītalīm vā*  
*bhajet pittajvaradāharoge ॥*  
*syād dhāraṇā vātra tu vāruṇī vā*  
*śrīpāvamānī kila sādhakasya ॥ 49 ॥*

Tr. One may practise either *śītkārikā* or *śītalī* when affected by disorders of acidity, fever and burning. A *sādhaka* may even practise *vāruṇī-dhāraṇā* and *vāyavī dhāraṇā*. 49.

1. सद्धारणाभिः -b. 2. सञ्चारविज्ञां -a. 3. श्वासकफौ सकास -b. 4. पित्तास्रजाता -b. 5. वशत्यकफयोः -b. 6. स्याद्धारण -b.

अथ तत्र मुद्रादिष्विशेषांकेतसमासाः —

*atha tatra mudrādiviśeṣasaṅketasamāsaḥ* —

Now follows, in short, some special narration (indications) regarding *mudrā*—

ऋज्वासने<sup>1</sup> समवहः प्रपदांगुलीनां<sup>2</sup>

को चेद् दृगन्तकुपितानिलसंजयेन<sup>3</sup> ॥

स्यात् स्वस्तिके सरसिजे श्रमदाहखेद-

हानिः<sup>4</sup> शिरास्य<sup>5</sup> चरणाग्रघृतौक<sup>6</sup> सिद्धिः ॥ ५० ॥

*rjvāsane samavahaḥ prapadāṅgulīnāṃ*

*ko ced dṛgāntakupitānilasañjayena* ॥

*syāt svastike sarasije śramadāhakheda-*

*hāniḥ śirāsyā-carāṇāgradhṛtaukāsiddhiḥ* ॥ 50 ॥

Tr. Adopting an upright posture of *svastika* or *sarasija* (*padma*) keeping the feet properly, one overcomes fatigue, burning and remorse and (problems related to) head and mouth by setting right and controlling the *prāṇa* which has gone astray. One relieves the air going astray. Thus one attains success. 50.

कश्य वायोरजय इति —

*kasya vāyorajaya iti* —

Control of which *vāyu*—

पीठान्यन्वर्थनामानि अप्यमृगय सखे पद्मब्ज<sup>7</sup> यथाप्सु<sup>8</sup>

संशुद्धं लाघवेनोद्गतिसमवहमरुतो तिष्ठतेऽधोगमागः ॥

प्राणायामाग्निद<sup>9</sup>ग्धावनिजलगुरुतादोषपंकेऽस्तसारो

अभ्यासात् क्षुत्तृज्वरघ्नं पवनजयकरं दाहपित्तास्रहरि ॥ ५१ ॥

*pīṭhānyanvarthanāmāni apyamṛgaya sakhe*

*padmamabjaṃ yathāpsu*

*saṃśuddhaṃ*

*lāghavenodgatisamavahamaruto*

*tiṣṭhate'dhōṅgabhāgaḥ* ॥

*prāṇayāmāgnidagdhāvanijaḷagurutādoṣapaṅke'stasāroabhyāsāt*

*kṣuttrjvaraghnaṃ pavanajayakaraṃ dāhapittāsrahāri* ॥ 51 ॥

Tr. O beloved ! Don't go after the meanings. The names of the *āsanas* are indeed veritable ones. *padma* (lotus) is called

1. ऋज्वाब्जसने -b. 2. प्रपदांगुलीनां -b. 3. कुपितानिलसंजोत् -b. 4. स्वेदहानिः -b. 5. शिरास्याः a. 6. चरणाग्रघृतौक -b. 7. प्रमज्जं -b. 8. यथाशु -b. 9. प्राणायामि -a.



*abja* because it grows in water, which becomes purified and light and thus floats on the water, although it remains rooted in the mud. Similarly, the heat generated by the practice of *prāṇāyāma* overcomes the defects of earth and water elements (heaviness and instability) thus moving the *prāṇa* in a balanced manner. One gains control over *prāṇa*, overcomes hunger, thirst, fever, burning and acidity of the blood. 51.

यानि प्रयत्नशिथिलानि सुखस्थिराणि  
पीठानि तानीति<sup>1</sup> खेदविदाहमोहान् ॥  
पित्तज्वरास्रपवनश्रमनेत्ररोगान् सौम्यानि  
हन्ति च विषाणि सदादृतानि ॥ ५२ ॥

*yāni prayatnaśīthilāni sukhasthirāṇi*  
*pīṭhāni tānīti khedavidāhamohān ॥*  
*pitta-jvarāśrapavanaśramanetrarogān*  
*saumyāni hanti ca viṣāṇi sadādṛtāni ॥ 52 ॥*

Tr. *āsanas* are those which (are performed through) effortlessness and which give wellbeing and stability. When constantly practised they remove discomfort, burning, delirium, acidity, fever, (impurity of) blood, (disorders of) *vāyu*, fatigue, eye diseases and toxicity. 52.

प्राणायामक्रमेण ज्वलन<sup>2</sup> भरद्गुतोऽसौ<sup>3</sup> हठे स्वेदरूपो  
नाड्यास्थै रोमकूपैर्बहिरथ परियान्त्यन्तरे दह्यतेऽन्यः ॥  
तस्मान्नाडिविशुद्धौ<sup>4</sup> लघुविशदधिया विष्टरा ईरिता जैः  
सार्धं कुम्भैश्च मुद्राः प्रमितलघुहिताहारभाजां जनानाम् ॥ ५३ ॥

*prāṇāyāmakramedhva-jvalanabharadruto-'sau haṭhe svedarūpo*  
*nāḍyāsthai romakūpair bahiratha pariyāntyantare dahyate'nyaḥ ॥*  
*tasmānnāḍivīśuddhau laghuviśada-dhiyā viṣṭarā īritā jñaiḥ*  
*sārdham kumbhaiśca mudrāḥ pramitalaghuhitāhārabhājāṃ*  
*janānām ॥ 53 ॥*

Tr. Due to practice of *prāṇāyāma* in *haṭha* heat is generated which expels some morbidities through the pores in the form of sweat which are the end of the *nāḍīs* and some other (morbidities) are burnt (inside). Experts opine that after the

1. तान्यऽएति -b. 2. क्रमे ज्वलन -a. 3. दुतोऽसौ -b. 4. नाडीविशुद्धौ -b.

purification of the *nāḍis*, one with a gentle and broad mind should practise the *viṣṭaras* (*āsanas*) *prāṇāyāma* alongwith *kumbhakas* and *mudrās*. They should stick to measured, light and nutritive diet. 53.

गृहक्षेत्रयात्रादिकार्याय<sup>1</sup> गन्तुं मनागुत्सुकस्यास्थिरा चित्तवृत्तिः ।  
 ध्रुवं तत्र यात्यल्पताकशतुल्या मुनेः स्यादसौ पीठसंसिद्धिबीजाः<sup>2</sup> ॥५४॥<sup>3</sup>  
*gṛhakṣetrayātrādīkāryāya gantum*  
*manāgutsukasyāsthirā cittavṛttiḥ ॥*  
*dhruvaṃ tatra yātyalpatākāśatulyā*  
*muneḥ syādasau pīṭhasamsiddhibījāḥ ॥ 54 ॥*

Tr. House-hold activities, traveling (or pilgrimage) make the mind a little fickle. But when a *muni* gets perfection in *āsana*, certainly it renders the mind subtle and void. 54.

अनुद्वेजनीयं<sup>4</sup> च निःकम्पमेतद्यदा<sup>5</sup>  
 स्यान् मुनेरासनं सेव्यमानम् ॥  
 तदेदं<sup>6</sup> सुसिद्धं गदघ्नं स्थिरत्वं  
 विदधते तनौ द्वन्द्वबाधोज्झितं च<sup>7</sup> ॥ ५५ ॥  
*anudvejanīyaṃ ca niḥkampametadyadā*  
*syān munerāsanam sevyamānam ॥*  
*tadedam susiddham gadaghnam sthīratvaṃ*  
*vidadhate tanau dvandvabādhōjjhitam ca ॥ 55 ॥*

Tr. When the *āsana* of a *muni* is practised without quivering and shaking, then the *āsanas* are well perfected remove diseases. This brings stability of the body and it overcomes the obstacles rooted in duality. 55.

रसविकारभवाः सकला गदा रसलये विलयं किल यान्ति ते ।  
 तनुविवर्तनमोदनपीडनैरत उदीरितमासनमर्त्तिजित् ॥ ५६ ॥  
*rasavikārabhavāḥ sakalā gadā*  
*rasalaye vilayaṃ kila yānti te ॥*  
*tanuvivartanamotaṇapīḍanairata*  
*udīritamāsanamarttijit ॥ 56 ॥*

1. यात्रादिकार्यां च -b. 2. संसिध्यासी -b. 3. सत्त्वधीः प्राणरोधनैषदुःखीस्यात्स यः संमिताशीः - इति सुन्दरदेवविरचितायां हठतत्त्व - अधिकपाठः -b. 4. द्विबीजं अनुच्छेदनीयं च -b. 5. निःकम्पप्रतद्यदा -b. 6. तदेहं -b. 7. द्वन्द्वबाधाकिल्लये -b.

Tr. All the diseases occur due to degeneration in plasma (*rasa*). If the plasma (*rasa*) is rectified, diseases disappear. *āsanas* overcome illness by way of turning around, pressing and compression. 56.

वैराग्योपरमैर्विवेकवलितस्योन्मृष्टचिन्ताहंसः

कुम्भेष्विश्वर<sup>1</sup>चिन्तनेन सततं दुर्वासनासंक्षये ॥

पूर्वं संयमशुद्धचित्तवपुषः स्यात् पीठसिद्धिः शुभा

वायोः सिद्धिरतस्तदास्य न तनौ<sup>2</sup> द्वन्द्वाभिघाते मुनेः ५७

*vairāgyoparamairvivekavalitasyonmrṣṭacintāhaṁsaḥ  
kumbheṣvīśvaracintanena satataṁ durvāsanāsaṅkṣaye ॥  
pūrvam saṁyamaśuddhacittavapuṣaḥ syāt pīṭhasiddhiḥ śubhā  
vāyoḥ siddhiratastadāsyā na tanau dvandvābhigāte muneḥ 157*

Tr. One overcomes mental modifications (thoughts) which is caused due to sins. On attaining of power of discrimination which appears when one settles with detachment. Through the practice of consistent meditation on *īśvara* during *kumbhaka*, remove the noxious desires. Success in *pīṭha* (*āsanas*) and control of *prāṇa* is attained by the one who has purified the *citta* (mind) and the body through *saṁyama*. Thus a *muni* does not face physical afflictions due to duality. 57.

महामुद्राबन्धैर्विविधतनुसंस्मोटनपुरः-

सरं मूलाघातैः प्रणवसहितैर्मध्यधमनीम् ॥

महद्वा व्याघातं सृजति भुजगी शुभ्यति तदा

प्रसुप्ता मत्स्येन्द्रप्रभृतिदृढपीठांगवलिता ॥ ५८ ॥

*mahāmudrābandhairvividhatanusaṁsmoṭanapurāḥ-  
saraṁ mūlāghātaiḥ praṇavasahitair madhyadhamanīm ॥  
mahadvā vyāghātaṁ sṛjati bhujagī kṣubhyati  
tadāprasuptā matsyendraprabhṛtidṛḍhapiṭhāṅgadalitā 158*

Tr. Practice of various body twists i.e. *āsanas* like *matsyendra* etc. coupled with *mahāmudrā*, *bandha* along with *praṇāva*-chanting strikes at *mūlādhāra*, which intensely stimulates the latent *bhujagī* (*kuṇḍalinī*) and sends her forth to the middle *nāḍī* (*suṣumnā*). 58.

1. कुम्भेष्विश्वर -a. 2. न तेनो -b.

पथ्य<sup>1</sup>मासनसमभ्यसने प्राक् तक्रसैन्यवपुगोदनभुक्तिः<sup>2</sup> ।  
साधकस्य गदिताप्रमितार्यैस्त्यक्तसंगिन इत्यात्मकुवृत्तैः ॥ ५९ ॥  
*pathyamāsanasamabhyasane prāk*

*takrasaindhavapugodanabhuktiḥ ॥*

*sādhakasya gaditāpramitāryais-*

*tyaktasamgina ityātmakuvṛttaiḥ ॥ 59 ॥*

Tr. A *sādhaka* in the initial stage of practice of *āsana* should stick to recommended food comprising buttermilk, rock salt and rice as recommended by the experts. One should also give up sinful attitudes. 59.

यः प्रज्ञावान् नाडिसंचारविज्ञो नाडिमर्माश्लिष्टशारीरवेत्ता ।

नित्याभ्यासी सत्वधी प्राणरोधे नैष दुःखी स्यात् स यः सम्मिताशीद०  
*yaḥ prajñāvān nāḍisañcāravijñō*

*nāḍimarmāśliṣṭaśārīravettā ॥*

*nityābhyāsī satvadhī prāṇārodhe*

*naiṣa duḥkhī syāt yaḥ sammitāśī ॥ 60 ॥*

Tr. One who is wise, expert in the intricacies of the *nāḍīs*, has knowledge of the *nāḍīs* and *marmas* (vital points), (human) anatomy, is a regular practitioner, having upright nature, adheres to moderate diet would not face difficulty in the practice of *prāṇāyāma*. 60.

॥ इति सुन्दरदेवविरचितायां<sup>3</sup>  
हठतत्त्वकौमुद्यामाशानोद्योतः ॥

॥ iti sundaradevaviracitāyāṃ  
*haṭhatatvakaumudyāmāsanodyotah ॥*

Here ends the chapter on *āsana*  
of *haṭhatatvakaumudī*  
composed by *sundaradeva*.

1. मध्य -b. 2. प्राकृतक्रसेधवयुगदनभुक्तिः -b. 3. सुन्दरविरचितायां b.

## Chapter—8

**अथाष्टकर्मणि —**

*athāṣṭakarmāṇi —*

**The aṣṭakarmas—**

चतुरंगुलविस्तृतं सुवस्त्रं तिथि<sup>१</sup>५वस्वार्द्रतमं सितं ग्रसेत् तत्<sup>२</sup>  
गुरुणा कथितेन वर्त्मना तां शनकैश्चाभि<sup>३</sup>हरेदसौ हि धौती ।१।

*caturāṅgulavistr̥taṃ suvastram*

*tithiḥ 15 bahvārdatamaṃ sitaṃ graset tat ।*

*guruṇā kathitena vartmanā tāṃ*

*śanakaiścābhiharedasau hi dhautī ॥ 1 ॥*

**Tr.** One should take a fine white wet cloth measuring 15 (cubits) in length and four fingers in width. Following the guidelines of a *guru*, one should slowly but completely swallow it and then pull it out. This is *dhautī*. 1.

विंशति कफजा रोगाः कासश्वासौ<sup>४</sup> तथा ।

कुष्ठः प्लीहा याति विनाशं धौतिकर्मप्रभावेन ॥ २ ॥

*viṃśati kaphajā rogāḥ kāsaśvāsau tathā ।*

*kuṣṭhaḥ plihā yāti vināśaṃ dhautikarmaprabhāvena ॥ 2 ॥*

**Tr.** Practice of *dhautikarma* removes twenty types of phlegmatic disorders, cough, asthma, skin diseases and spleen (*plihā*) disorders. 2.

**इति धौतिकर्म ॥**

*iti dhautikarma ॥*

**Thus ends dhautikarma.**

**अथ चक्रीकर्म —**

*atha cakrikarma —*

**cakrikarma—**

तदुक्तं हठवत्नाणल्याम् —

*taduktaṃ haṭharatnāvalyām —*

**haṭharatnāvalī says—**

पायुवक्त्रं<sup>५</sup> प्रसार्यान्तरंगुल्यौ<sup>६</sup> भ्रामयेदभि ।

यावद्गुदविकासः स्याच्चक्रीकर्म निगद्यते ॥ ३ ॥

1. चतुरंगुलं b. 2. ग्रसेत्तत् -b. 3. शकैश्चाभि -a. 4. कासश्वासौतथं -b. 5. वक्त्रं -b. 6. गुल्फौ b.

*pāyuvaktraṃ prasāryāntaraṅgulyau bhrāmayedabhi ।  
yāvadgudavikāsaḥ syāccakrikarma nigadyate ॥ 3 ॥*

**Tr.** Open the anus and insert (the finger) and rotate it all around so long as the anus gets fully open. This is *cakrikarma*. 3.

**मूलव्याधिगुल्मरोगो नश्यत्यत्र न संशयः ।**

**मलशुद्धिर्दीपनं च जायते चक्रिकर्मणि ॥ ४ ॥**

*mūlavvyādhigulmarogo naśyatyatra na saṁśayaḥ .  
malaśuddhirddīpanaṃ ca jāyate cakrikarmaṇi ॥ 4 ॥*

**Tr.** *cakrikarma* overcomes piles, spleen disorders, removes the impurities and enhances the (gastric) fire in which there is no doubt. 4.

**इति चक्रीकर्म ॥**

*iti cakrikarma ॥*

**Thus ends *cakrikarma*.**

**अथ वस्तिकर्म —**

*atha vastikarma—*

***vastikarma—***

**नाभिदग्धे<sup>1</sup> जले पायुविन्यस्तसन्नाल<sup>2</sup>**

**मार्गात्समाकृष्य चोर्ध्वं समम् ॥**

**उत्कटं संस्थितोऽपानसंकोचनं**

**चानुकुर्यात् भवेत् क्षालनं<sup>3</sup> वस्ति तत् ॥ ५ ॥**

*nābhidaghe jale pāyuvinyastasannāla-*

*mārgātsamākṛṣya cordhvaṇ samam ॥*

*utkaṭaṃ saṁsthito 'pānasankocanaṃ*

*cānukuryāt bhavet kṣālaṇaṃ vasti tat ॥ 5 ॥*

**Tr.** One adopts *utkaṭāsana* in navel deep water. After inserting a tube in the anus, one manipulates the anus to raise the *apānavāyu* upwards. This cleansing practice is *vastikarma* which cleanses the *vasti* (big-intestines). 5.

**धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं गुल्मोदरप्लीह<sup>4</sup>मलापहरम् ।**

**कान्त्यग्निंकृत् सर्वगदान् निहन्यादभ्यस्यमानं जलवस्तिकर्म ।६।**

1. दग्धे -b. 2. विन्यस्तःसन्नाल -a. 3. स्यालन -b. 4. प्लीह -b.

*dhātvindriyāntaḥkaraṇaprasādaṃ  
gulmodaraplihamalāpaharam ।  
kāntyagnikṛt sarvagadān nīhanyād-  
abhyasyamānaṃ jalabastikarma ॥ 6 ॥*

**Tr.** The practice of *jalavasti* streamlines the body constituents, brings poise to the internal sense organs, offers brightness, stimulates digestion and completely removes the chronic disorders of the spleen and abdomen. 6.

**इति प्लवितकर्म ॥**

*iti vastikarma ॥*

Here ends *vastikarma*.

**मृदुमज्जुवितस्ति<sup>1</sup> सूत्रमन्तस्तनुनासासमनात् आविदध्यात् ।  
मुखनिर्गमनादसौ हि धौति मुखरोगान्<sup>2</sup> नश्यति<sup>3</sup> भालशोधिनी च ।७।**  
*mṛdumañjuvitastisūtramantas-*

*tanu-nāsāsamanāla āvidadhyāt ॥ 7 ॥  
mukhanirgmanādasau hi dhauti  
mukharogān naśyati bhālaśodhinī ca ॥ 7 ॥*

**Tr.** Insert a smooth sheaf of cotton, measuring (approximately) 23cms. in length, in the nose and pull it out through the mouth. This is *dhauti*, which cures the disorders of the mouth and shines the forehead. 7.

**इति नेतीकर्म ॥**

*iti netikarma ॥*

Here ends *netī*.

**अथ गजकराणी —**

*atha gajakaraṇī —*

***gajakaraṇī—***

**उदरगतपदार्थानुद्वमेदेव<sup>1</sup> नित्यं**

**पवनगमनमार्गात् कण्ठनालप्रवेशात् ॥**

**क्रमपरिचयवश्यं स्याच्च गर्गादयो हि**

**गजकरणमितीह प्राहुरार्या मुनीन्द्राः ॥ ८ ॥**

*udaragatapadārthānudvamedeva nityaṃ*

*pavanagamanamārgāt kaṇṭhanālapraveśāt ॥*

1. मज्जुवितस्ति -b. 2. रोगा -b. 3. न्यस्यति -b. 4. देवमेव -b.

*kramapariṇayaśyaṃ syācca gargaḍayo hi  
gajakaraṇamitiha prāhurāryā munīndrāḥ ॥ 8 ॥*

Tr. One regularly vomits out with great force the contents of the stomach by stimulating and raising the *apānavāyu* by inserting a stalk of castor leaf in the throat. This is mastered through gradual practice. The great *munis* like *garga* etc. call this *gajakaraṇī*. 8.

पवनगमनमार्गात् । अपानवायूर्ध्वकरणात् । ऊर्ध्वकरणं  
पवनोर्ध्वकरणेन । वाय्वाकर्षणेन<sup>1</sup> यदक्षितं वस्तु तदुद्धमेत् । कण्ठनालप्रवेशात्  
वा कण्ठे नालस्य प्रवेशे एरण्डनालप्रवेशस्तस्मात् । तदा क्रमपरिचयः वस्तुपरिचयः<sup>2</sup>  
स्यादित्यर्थः ॥ ९ ॥

*pavanagamanamārgāt । apānavāyūrdhvakaraṇāt ।  
ūrdhvakaraṇam pavanordhvakaraṇena vāyvākārṣaṇena  
yadbhākṣitam vastu tadudhvamet । kaṇṭhanālapraveśāt vā kaṇṭhe  
nālasya praveśa eṇḍanālapraveśastasmāt । tadā kramapariṇayaḥ  
vastupariṇayaḥ syādityarthaḥ ॥ 9 ॥*

Tr. By raising the *apāna* up through the passage the consumed food contents are vomited. One may insert a hollow stem of castor plant into the throat. One gets proficiency gradually in the technique. 9.

अथ त्राटकम् —

*atha trāṭakam*

*trāṭaka follows—*

लक्ष्य<sup>3</sup> समाहितमतिः स्थिरलोचनाभ्यां

वीक्ष्येत् सुसूक्ष्म<sup>4</sup>मतिवाष्पनिपातसीमतत् ॥

त्राटकं सकलनेत्रगदापहारि<sup>5</sup> तन्द्रादि-

पाटनकरं भृशं गोप्यते तत्<sup>6</sup> ॥ १० ॥

*lakṣyaṃ samāhitamatiḥ sthīralocanābhyāṃ*

*vīkṣyēt susūkṣmamativāṣpanipātasīmatat ॥*

*trāṭakam sakalanetragadāpahāri tandrādi-*

*pāṇanakaram bhṛśaṃ gopyate tat ॥ 10 ॥*

Tr. One gazes at a very subtle object with raft attention till tears roll down. This is *trāṭaka*, which cures all eye diseases

1. वाय्वाकर्षणेन -b. 2. वस्तुपरिचयः -b. 3. लक्ष्यं a. 4. सुसूक्ष्म -b. 5. गदापहर्हि  
b. 6. गोप्यमेतत् -b.



and lethargy. It has been kept very much a secret. 10.

**इति त्राटकं कर्म ॥**

*iti trāṭakaṁ karma ॥*

Thus ends *trāṭakakarma*.

**अथ नौलीकर्म —**

*atha naulikarma —*

***naulikarma*—**

**इदं बाह्याभ्यन्तर<sup>1</sup> भेदाद्विधा ॥**

*idaṁ bāhyābhyantarabhedādvidhā ॥*

This is of two types, external (*bāhya*) and internal (*antar*)--

**तत्र बाह्यम् यथा —**

*tatra bāhyaṁ yathā —*

Here follows the *bāhyanauli*—

सव्यापसव्यं लघुनाभिकाव्यावर्तकवेगैः कृतदोर्युगः कौ ।

सम्भ्रामणं भूर्युदरस्य सर्वतो नौलीति योगे कथिता हठनैः ॥११॥

*savyāpasavyaṁ laghunābhikā-*

*vyāvartakavegaiḥ kṛtadoryugaḥ kau ॥*

*sambhramāṇaṁ bhūryudarasya sarvato*

*naulīti yoge kathitā haṭhajñaiḥ ॥ 11 ॥*

Tr. One rapidly rotates the navel region all through left and right while placing the hands on the knees and bending the head down. This is *naulī*, according to experts of *haṭha*. 11.

मन्दाग्निसन्दीपनपाचनादिसन्धायिकानन्दकरी सदैव ।

अशेषदोषोपचयशोषणीव<sup>2</sup> हठक्रियाऽसौ जयतीह नौलिः ॥१२॥

*mandāgnisandīpanapācanādi-*

*sandhāyikānandakarī sadaiva ॥*

*aśeṣadoṣopacayaśoṣaṇīva*

*haṭhakriyā'sau jayatīha naulīḥ ॥ 12 ॥*

Tr. *naulī*, which is highly valued *kriyā* of *haṭha*, stimulates weak digestion, streamlines gastric fire, brings a deep sense of wellbeing and totally removes all the disorders caused by imbalance of the three humors (*doṣas*). 12.

1 बाह्याभ्यन्तर ॥ 2 शोषोपचयशोषणी च b.

इति आह्ननौलिकर्म ॥

*iti bāhyanaulikarma ॥*

Here ends *bāhyanaulī*.

अथान्तर्नौलिकर्म —

*athāntaranaulikarma—*

*āntarnaulī—*

तदुक्तं हठवत्नापल्याम् -

*taduktaṃ haṭharatnāvalyām -*

According to *haṭharatnāvalī* —

इडयावर्तवेगेन तथा पिंगलया पुनः ।

उभाभ्यां भ्रामयेदेषा ह्यन्तरा कीर्तिता मया ॥ इति<sup>2</sup> ॥ १३ ॥

*iḍayāvarttavegena tathā piṅgalayā punaḥ ।*

*ubhābhyāṃ bhrāmayeḍeṣā hyantarā kīrtitā mayā iti* 13

Tr. Quick rotation (of the abdomen) like a whirlpool on both sides in the clock-wise and anti-clock-wise directions is called *antarā* by me. 13.

इत्याभ्यन्तर्नौलिकर्म ॥

*ityābhyantaranaulikarma ॥*

Thus ends *ābhyantaranaulī*.

योगचन्द्रिकायां तु —

*yogacandrikāyām tu —*

According to *yogacandrikā*—

आमन्दावर्तवेगेन मुदा संख्यापसंख्यताम्<sup>3</sup> ।

नतांसो भ्रामयेदेषा नौलिर्मांलिः प्रशस्यते ॥ इति ॥ १४ ॥

*āmandāvarttavegena mudā saṃkhyāpasamkhyatām ।*

*natāṃso bhrāmayeḍeṣā naulirmaṅliḥ praśasyate ॥ iti* 14

Tr. Bend the shoulders forward and rapidly and comfortably rotate the abdominal (recti) muscles counting in inverse and reverse manner. This forms *naulī*, appreciated as the finest of the yoga practices. 14.

आसमन्तात् मन्द आवर्त्तो भ्रमो यस्य वेगस्य । तेन मुदा

1. अथान्तरं b. 2. मयेत -b. 3. सख्यापसख्यतां -a.

आनन्देन संख्यता संख्याय ध्रमणं गणयित्वा नतस्कन्धो<sup>1</sup> नौलिं नालोत्थानं  
घ्रामयेत् ॥ १५ ॥

*āsamanāt manda āvarto bhramo yasya vegasya । tena  
mudā ānandena saṅkhyatā saṅkhyāya bhramaṇaṁ gaṇayitvā  
nataskandho nauliṁ nālotthānaṁ bhrāmayet ॥ 15 ॥*

**Tr.** All round rotation of the abdominal (recti) muscles in a rapid fashion for several times, while keeping the shoulders bent forward. This *mudrā* brings joy. 15.

**अथ कपालभाथिकर्म—**

*atha kapālabhāthikarma—*

**kapālabhāthi—**

या लौहकारस्य सुभस्त्रिकेव<sup>2</sup> सुसम्भ्रमौ रेचकपूरकौ च ।

सव्यापसव्यं परिवर्त्तनेन<sup>3</sup> नासापुटेस्नस्तु कपालभाथी<sup>4</sup> ॥ १६ ॥

*yā lauhakārasya subhastrikeva*

*susambhramau recakapūrakau ca ।*

*savyāpasavyaṁ parivarttana*

*nāsāpuṭesnastu kapālabhāthi ॥ 16 ॥*

**Tr.** One imitates the movements of the bellows of a blacksmith and inhales and exhales rapidly using the left and right nostrils changing alternatively. This is *kapālabhāthi*. 16.

**Note:** Here *kapālabhāthi* requires the use of alternative nostrils. This can be done in two ways:

1) By closing the right nostril with the right thumb, inhale quickly through the left nostril. Then suddenly close the left nostril with the last two fingers and removing the thumb, exhale rapidly through the right nostril. Repeat this process to the capacity. Then practice inhalations and exhalations through the nostrils interchanged. Close the left nostril with the last two fingers and inhale through the right nostril. Quickly closing the right nostril with the thumb and removing the last two fingers exhale rapidly through the left nostril. Repeat these inhalations and exhalations to the capacity. *brahmānanda*, the commentator of *haṭhapradīpikā* describes this process used in *bhastrikā prāṇāyāma*.

1. ततस्कन्धो —a. 2. सुभस्त्रिके —b. 3. परिवर्त्तनेन —b. 4. नासापुटे स्नस्तुकपानभाथी  
b.

2) With the other method, inhale rapidly through the left nostril by closing the right with the thumb and exhale quickly through the right nostril by closing the left. Again inhale through right nostril and quickly closing the right, exhale through the left nostril. Repeat this process to the capacity. 16.

नासापुटौ अंगुष्ठानामिकाभ्यां धृत्वा वायुमधोर्ध्वं कुर्याद् । एषा<sup>1</sup>  
कपालभाथीत्युच्यते<sup>2</sup> इति कफामरसमलशोषिण्युष्मावात<sup>3</sup>पीडाघ्नी<sup>4</sup> ।  
कपालभाथी कर्माष्टकायास्तसमस्तकोष्ठान्तः स्थातिभेदः । कफदोषसंधे  
प्राणावरोधो विहितः । सुसिद्धकेवलसाधकस्याश्रमतः सुखेन ॥ १७ ॥

*nāsāpuṭau aṅguṣṭhānāmikābhyāṃ dhṛtvā*  
*vāyumadhordhvaṃ kuryāt | eṣā kapālabhāthītyucyate iti*  
*kaphāmarasamalaśoṣiṇyusmāvātapiḍāghnī | kapālabhāthī*  
*karmāṣṭakāyāstasamastakoṣṭhāntaḥ sthātibhedaḥ |*  
*kaphadoṣasaṅghe prāṇāvarodho vihitāḥ |*  
*susiddhakevalasādhakasyāśramataḥ sukhena ॥ 17 ॥*

Tr. One plugs the nostrils alternately with ring and thumb fingers and inhales and exhales. This is *kapālabhāthī* which removes phlegm, toxins (*āma*), disorders in plasma (*rasa*), impurities, *uṣmāvāta* (heat in the body), pain. This is one of the eight *karmas* (recommended for purification) of the body. Phlegmatic accumulation obstructs the free flow of *prāṇa*, hence this is recommended. A diligent *sādhaka* can master it well easily. 17.

प्राणायामाद् यान्ति नाशं<sup>5</sup> मलाः स्वं  
प्राणायामौर्वी<sup>6</sup> मलौघाब्धिशोषी ॥

अस्मात् प्राणायामतः सर्वसिद्धिः

कर्माण्यष्टावत्र गौणानि मन्ये ॥ १८ ॥

*prāṇāyāmād yānti nāśaṃ malāḥ svaṃ*  
*prāṇāyāmaurvī malaughābhdhiśoṣī ॥*  
*asmāt prāṇāyāmataḥ sarvasiddhiḥ*  
*karmāṇyaṣṭāvatra gauṇāni manye ॥ 18 ॥*

Tr. Practice of *prāṇāyāma* removes all the morbidities. Even the multitude of the impurities can be cleansed with the

1. कुर्यादेवा -b. 2. भाथीमुच्यते -b. 3. शोषिरायुष्मा -b. 4. घ्नी -b. 5. नाशां -b. 6. यामौर्वी -b.

finest techniques of *prāṇāyāma*. Therefore, (it is said that) *prāṇāyāma* brings all round success. I consider other eight *karmas* as secondary. 18.

**ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः ।**

**तेन सिद्धिं गता योगे तस्मात् पवनमभ्यसेत् ॥ १९ ॥**

*brahmādayo`pi tridaśāḥ pavanābhyāsataṭparāḥ ।*

*tena siddhiṃ gatā yoge tasmāt pavanamahhyaset ॥ 19 ॥*

**Tr.** Even the deities like *brahmā* and others attained perfection through the consistent practice of *prāṇāyāma*. Therefore, one should practise *prāṇāyāma*. 19.

**॥ इति हठतत्त्वकौमुद्यामष्टकर्मोद्योतः ॥**

**॥ iti haṭhatatvakaumudyāmaṣṭakarmodyotaḥ ॥**

**Here ends the chapter of *aṣṭakarma*  
of *haṭhatatvakaumudī*.**

## Chapter—9

**अथ मेरुचालनप्रकाशः —**

*atha merucālanaprakāśaḥ —*

**Method of merucālana—**

स्थित्वा सिद्धे स्वस्तिके वा सक्थियुग्मे करद्वयम् ।

संस्थाप्य पृष्ठदण्डं स्वं विधाय<sup>1</sup> प्रोन्नतं समम् ॥ १ ॥

*sthitvā siddhe svastike vā*

*sakthiyugme karadvayam ॥*

*saṁsthāpya pṛṣṭhadandaṁ svam*

*vidhāya pronnataṁ samam ॥ 1 ॥*

**Tr.** Assume *siddha* or *svastika* posture. Place the pair of hands on the thighs. Keep the backbone upright and well aligned. 1.

तिर्यङ् मन्यामघः कृत्वा प्रमृज्य स्कन्धयुग्मकम् ।

नेत्रे निमील्य वदनमामुद्य<sup>2</sup> प्राक् सुसाधकः ॥ २ ॥

*tiryāṁ manyāmadhaḥ kṛtvā pramṛjya skandhayugmakam*

*netre nimīlya vadanamāmudya prāk susādhakaḥ ॥ २ ॥*

**Tr.** Bend the neck downwards by adjusting the shoulders. *sādhaka* keeps the eyes closed and the face composed. 2.

ग्रीवां किञ्चित् कण्ठसक्तां जालबन्ध<sup>3</sup>वदानताम् ।

कृत्वाऽसकृदक्षभागे<sup>4</sup> चालयेत्तां भृशं दृढम् ॥ ३ ॥

*grīvāṁ kiñcit kaṇṭhasaktāṁ jālabandhavadānatām ।*

*kṛtvā sakṛddakṣabhāge cālayettāṁ bhṛśaṁ dṛḍham ॥ 3 ॥*

पञ्चाशद्धारकं<sup>5</sup> ५० दक्षे वामभागेऽनु चालयेत् ।

आनाभ्युरः<sup>6</sup> पृष्ठकटितुन्दचालो यथा भवेत् ॥

तथाभिचालयेद् ग्रीवां<sup>7</sup> मेरुचालोऽयमीरितः ॥४॥

*pañcāśadvārakaṁ dakṣe vāmabhāge 'nu cālayet ।*

*ānābhyauraḥpṛṣṭhakaṭitundacālo yathā bhavet ॥*

*tathābhicālayed grīvāṁ merucālo 'yamīritaḥ ॥ 4 ॥*

**Tr.** Bend the neck against the throat like one does in *jālandhara-bandha*. Then move (the neck) firmly for 50 times on the right and then 50 times on the left in such a manner that

1. दण्डं विधाय -b. 2. मामुख -b. 3. जालबन्ध -a. 4. सकृदक्षभागे -b. 5. पञ्चाशद्धारकं -b. 6. आनाभ्युरः -a. 7. चालयेद्ग्रीवां -b.

upto navel including back, waist and abdomen would shake well. Similarly, rotate the neck. This is called *merucālana*. 2-4.

कटिपृष्ठसमीरघ्नः कण्ठस्थकफनाशनः ।

कोष्ठवक्षोगतं<sup>1</sup> मरुत् कफरोगहरः परम् ॥ ५ ॥

*kaṭiprṣṭhasamiraghnaḥ kaṇṭhasthakaphanāśanaḥ ।*

*koṣṭhavakṣogataṁ marut kapharogaharaḥ param ॥ 5 ॥*

सुषुम्णा ऋजुतां<sup>2</sup> धत्ते कुण्डलीक्षोभदस्तथा ।

नाडीसंघश्लथकर<sup>3</sup> आश्रमान्तं भजेदमुम् ॥ ६ ॥

*suṣumnā ṛjutaṁ dhatte kuṇḍalikṣobhadastathā ।*

*nāḍisaṅghaślathakaram āśramāntaṁ bhajedamum ॥ 6 ॥*

**Tr.** This removes the air ( *vāta* disorders) from the waist and back and phlegmatic disorders from the throat. *vāta* (disorder) is relieved from the intestine and the chest. It entirely cures the phlegmatic disorders. *suṣumnā* becomes straight, *kuṇḍalī* is stimulated and the entire network of the *nāḍis* is stirred. One should practise this till one gets tired. 5-6.

॥ इति प्राणायामारम्भे मेरुचालनम् ॥

*॥ iti prāṇāyāmārambhe merucālanaṁ ॥*

Thus ends *merucālana* as a preparatory to *prāṇāyāma*.

अथ चक्रीबन्धः<sup>4</sup> —

*atha cakrībandhaḥ —*

**cakrībandha—**

प्रसार्याधिद्वन्द्वं<sup>5</sup> प्रथममवनौ साधु च समं

कराभ्यामर्ध्वोरुयुगलकम्<sup>6</sup> अथाऽस्पृश्य पदयोः<sup>7</sup> ॥

तलसुद्योत्तानं<sup>8</sup> श्चरणयुगम् उन्नाम्य प्रागिति<sup>9</sup>

स्वमूर्ध्नोर्वेगेनोपरि<sup>10</sup> मुहूरतं भूरि विभृयात् ॥ ७ ॥

*prasāryāṅghridvandvaṁ prathamamavanau sādhu ca samaṁ*

*karābhyāmardhvoruyugalakaṁ athā'sprśya padayoḥ ॥*

*talasudyottānaścaraṇayugam unnāmya prāgiti*

*svamūrdhnorvegenopari muhūrtaṁ bhūri vibhṛyāt ॥ 7 ॥*

1. वक्ष्योगत -b. 2. रजुतां -b. 3. संघन्तथकर -a. 4. चक्रीबन्धः -b. 5. प्रसार्याधिद्वन्द्व -b. 6. मारमर्ध्वोरुयुगलकम् -b. 7. अथाऽस्पृश्यपदयोः -b. 8. सुस्वोत्तानाश -b. 9. स्वगिति -b. 10. स्वमूर्ध्नोर्वेगेनोपरि -b.

Tr. Sit with legs extended. With the hands hold the feet half-way. Raise up the feet and stretch them up over the head speedily and repeatedly. 7.

समुन्नतस्फिक् ननु चक्रवत् क्षिपेद् विधाय<sup>1</sup> पाणिद्वयमूर्ध्वमुच्चैः ।  
 श्रमावधीमं मुहूरभ्यसेद् दिने चक्रव्याख्यबन्धं सकलामयज्जम्<sup>2</sup> ॥८॥  
*samunnatasphik nanu cakravat kṣipēd paṇidvayamūrdhvamuccaiḥ ॥*  
*śramāvadhimam muhūrabhyased dine cakrākyabandham sakalāmayajnam ॥ 8 ॥*

Tr. Raise the buttocks and rotate them like a wheel speedily with the help of the hands. Practice this until fatigue sets in. This is called *cakribandha* which removes all the disorders. 8.

चक्रीबन्धः<sup>3</sup> कुण्डलीशोभकारी तानं नाभौ संविधत्ते तथैव ।  
 अग्नेर्दीप्तिं नाडीसंघश्लथत्वं कुर्यादामाजीर्णशूलादिनाशम् ॥ ९ ॥  
*cakribandhaḥ kuṇḍalīśobhakārī tānaṁ nābhau samvidhatte tathaiḥ ॥*  
*agnērdirptim nāḍīsanghaślathatvaṁ kuryādāmājirṇaśūlādīnāśam ॥ 9 ॥*

Tr. *cakribandha* agitates the *kuṇḍalinī*, pulls up the navel, enhances gastric fire, network of the *nāḍīs* is made supple and it alleviates toxicity, indigestion and severe pain. 9.

इति चक्रीबन्धः ॥  
*iti cakribandhaḥ ॥*  
 Thus ends *cakribandha*.

अथ तानाभ्यासः —  
*atha tānābhyāsaḥ —*  
*tānābhyāsa follows—*

नाभौ चरेदङ्गुलपञ्चकोपरि हृदोऽधरे तानमलं मुहूर्मुहूः ।  
 सुखासने नाभिमभिप्रपश्यतो घृत्वा करौ वस्तिगतौ मिलित्वा ।१०।  
*nābhau caredaṅgulapañcakopari hṛdo'dhare tānamalaṁ muhūrmuhūḥ ॥*  
*sukhāsane nābhimabhiprapasyato dhṛtvā karau vastigatau militvā ॥ 10 ॥*

1. चक्रवत् क्षेपेद्विधाय -b. 2. मपदम -b. 3. चक्रीबन्ध -b.



परस्परं<sup>1</sup> यः समपृष्ठ<sup>2</sup>दण्डमन्याशिरः सन्ततमादरेण ।

प्राणः प्रतीचीनपथं हि तस्य यात्याशु कन्दश्चलतीश्वरी च ॥११॥

*parasparam yah samapṛṣṭhadanḍa-*  
*manyāśiraḥ santatamādarēṇa ॥*  
*prāṇaḥ pratīcīnāpathaṁ hi tasya*  
*yātyāśu kandaścalatīśvarī ca । ११ ॥*

Tr. Assume *sukhāsana*. Repeatedly pull the region five digits above the navel and below the chest, while staring at the navel and placing the hands on the pelvis. One should carefully keep back, spine, neck and head consistently erect. Thus *prāṇā* moves in the posterior path (*suṣumnā*) and *kuṇḍalinī* soon leaves *kanda*. 10-11.

युग्मम्--

*yugmam--*

A śloka follows--

अथवा केवलं तानमभ्यसेन् नाभिमण्डले ।

असकृत् प्रत्यहं धीरः कन्दक्षोभकरं मुनेः ॥ १२ ॥

*athavā kevalaṁ tānamabhyasen nābhimaṇḍale*  
*asakṛt pratyahaṁ dhīraḥ kandaśobhakaraṁ muneḥ ॥12॥*

Tr. A wise should daily practise *tāna* alone at the navel region repeatedly which agitates the *kanda*. 12.

इति तानाभ्यासाः ॥

*iti tānābhyāsaḥ ॥*

Thus ends *tānābhyāsa*.

अथ चारणा -

*atha cāraṇā -*

*cāraṇā* follows—

तदुक्तं सिद्धान्तशेखरे -

*taduktaṁ siddhāntaśekhara -*

According to *siddhāntaśekhara*—

अनुलोमविधानाभ्यां<sup>3</sup> चारणाङ्गप्रमो भवेत् ।

दशधा१० चारणा मुख्या जघन्यान्या स्मृता बुधैः<sup>4</sup> ॥ १३ ॥

1. परस्पर -b. 2. सम पृष्ठ -b. 3. विलोमाभ्यां -siddhāntaśekhara-ch.15.

4. जघन्या बहुधा मता -siddhāntaśekhara-ch.15.

*anulomavidhānābhyāṃ cāraṇāṅgabhramo bhavet ।  
daśadhā cāraṇā mukhyā jaghanyānyā smṛtā budhaiḥ ॥ 13 ॥*

Tr. *cāraṇā* is movement of the limbs which is practised on both sides. Chiefly there are ten *cāraṇās*. According to the adepts, others are *jaghanyā* (of less importance). 13.

शिरोजठरदोर्दण्डचरणद्वितयं तथा ।

उरुजानुयुगं चैषां चारणा दशधा मता<sup>2</sup> ॥ १४ ॥

*śirojatharadordandaṇḍacaraṇadvitayam tathā ।  
urūjānuyugam caiṣāṃ cāraṇā daśadhā matā ॥ 14 ॥*

Tr. Ten types of *cāraṇās* involve head, stomach, hands, pair of the legs, pairs of thighs and knees. 14.

मणिबन्धौ पदेऽगुल्यः सन्ध्योऽन्ये च<sup>3</sup> देहगाः ।

जघन्या चारणा तेषां मुख्यमुख्यतया ततः ॥ १५ ॥

*maṇibandhau pade'ṅgulyaḥ sandhaya'nyc ca dehagāḥ ।  
jaghanyā cāraṇā teṣāṃ mukhyamukhyatayā tataḥ ॥ 15 ॥*

Tr. Wrist joints, feet, toes and other joints in the body are prominent ones in *jaghanyā cāraṇā*. 15.

नृत्यरूप<sup>4</sup> शिवं ध्यात्वा<sup>5</sup> चारणामाचरेद् बुधः<sup>6</sup> ।

ह्रदं संस्पृष्ट्यस्पर्श<sup>7</sup>सहितं हि विधाय च<sup>8</sup> ॥ १६ ॥

*nṛtyarūpaṃ śivaṃ dhyātvā cāraṇāmācared budhaḥ ।  
hṛdam samsprṣṭatyaśparśasahitaṃ hi vidhāya ca ॥ 16 ॥*

Tr. A wise undertakes the practice of *cāraṇā* meditating on *śiva*'s dancing form. One rotates the head while touching the chest. One touches the heart (chest) in a manner as if not touched. 16.

Note: after this verse we come across the following additional verses in the MS. of *siddhāntaśekhara* which present a complete technique of *cāraṇā*.

अप्रदक्षिणतः पूर्वं दशधा च प्रदक्षिणम् ।

उदरं भ्रामयेत्तद्वद भुजौ कूर्परकावपि ॥

1. कूर्पर -siddhāntaśekhara-ch.15. 2. मतां -b. 3. न -b. 4. नृत्यमूर्ति -siddhāntaśekhara-ch.15. 5. ध्यायं -siddhāntaśekhara-ch.15. 6. सुधीः -siddhāntaśekhara-ch.15. 7. संस्पृष्टसस्पर्श -b. 8. हि विदृतय च -b, in *siddhāntaśekhara* we get भ्रामयेच्छिः ।

प्रतिलोम्यानुलोम्येन दशधोरु च जानुनी ।

पञ्चधा मणिबन्धाधि भ्रामयेत्प्रतिवासरम् ॥

चारणं शतसंख्यातं मुख्या सा नो तदूर्ध्वतः ॥

*apradakṣiṇataḥ pūrvaṃ daśadhā ca pradakṣiṇam ।*

*udaraṃ bhrāmayettadvad bhujau kūrparakāvapi ॥*

*pratilomyānulomyena daśadhorū ca jānunī ।*

*pañcadhā maṇibandhāṅghri bhrāmayet prativāsaram ॥*

*cāraṇaṃ śatasamkhyātaṃ mukhyā sā no tadūrdhvataḥ ॥*

Rotate the abdomen in clock-wise and anti-clock-wise manner for ten times (each). Similarly, move the shoulders and the elbows. Rotate the thighs and knees in reverse and inverse manner. Rotate the wrist and the feet for five times everyday. A wise should practice these daily as recommended. *cāraṇā* practised for hundred times or more makes it an effective practice. 16.

शतार्धं च तदर्धं च जघन्यादिषु चारणा ।

चारणादाचरेदेवं प्रतिमासत्रयावधि<sup>1</sup> ॥ १७ ॥

*śatārdham ca tadardham ca jaghanyādiṣu cāraṇā ।*

*cāraṇāmācaredevaṃ pratimāsatrayāvadhi ॥ 17 ॥*

Tr. The *jaghanyā cāraṇās* should be practised fifty or twenty-five times (a day) for three months. 17.

आसनान्यभ्यसेदेवं योग्यः<sup>2</sup> स्यान्नाडिशोधने ।

वरं<sup>3</sup> रोगोपशमनं वायुवह्निप्रबोधनम् ॥ १८ ॥

*āsanānyabhyascedevaṃ योग्यā syānnāḍīśodhane ।*

*varam rogopaśamanaṃ vāyuvahniprabodhanam ॥ 18 ॥*

Tr. If the *āsanas* are practised in such a manner, one becomes prepared for the purification of the *nāḍīs*. It is excellent in alleviating the diseases. *prāṇa* and (bodily) heat are enriched. 18.

लघुरोगोपशमनं वह्नि<sup>4</sup>वायुप्रबोधनम् ।

लघुत्वमायुषो वृद्धिरपमृत्युजयस्तथा ॥ १९ ॥

*laghurogopaśamanaṃ vahnivāyuprabodhanam ।*

*laghutvamāyuso vṛddhirapamṛtyujayastathā ॥ 19 ॥*

1. तपावधि -b. 2. योगी -siddhāntaśekhara-ch.15. 3. बलं -siddhāntaśekhara-ch.15. 4. वह्नि -b.

Tr. Minor diseases are also cured and (bodily) heat and *prāṇa* are stimulated. One feels light. Life span is enhanced. Premature death is prevented. 19.

एवमादीनि जायन्ते चारणां चरतः<sup>1</sup> सदा ॥ इति ॥

*evamādinī jāyante cāraṇāṃ carataḥ sadā ॥ iti ॥*

Tr. Regular practice of *cāraṇā* brings about all these and other benefits.

इति चारणा ॥

*iti cāraṇā ॥*

Thus ends *cāraṇā*.

॥ इति हठतत्त्वकौमुद्यां प्राणायामपूर्वाङ्ग<sup>2</sup>

साधनविध्युद्योतः ॥

*॥ iti haṭhatatvakaumudyām*

*prāṇāyāmapūrvāṅgasāadhanavidhyudyotaḥ ॥*

Thus ends the chapter containing preliminary practices of *prāṇāyāma* in *haṭhatatvakaumudī*.

1. चरतः -b. 2. पूर्वाङ्गस्य -b.

## Chapter — 10

अथ कुम्भकर्षाग्रहसमासाः —

*atha kumbhakasaṃgrahasamāsaḥ* —

Description of the group of *kumbhakas*—

तत्रादौ कुम्भकाष्टकम्<sup>1</sup> —

*tatrādau kumbhakāṣṭakam* —

First of all the eight *kumbhakas*—

तृषादाहपित्तश्रमघ्नी<sup>2</sup> च सीत्कां

भजेच्छीतलीं साधको वा सदैव ॥

ज्वरादौ तथा ग्रीष्मकालेऽथ हिमे

बुधः सूर्यभेदं कफे मारुते च ॥१॥

*tṛṣādāhapittaśramaghñī ca sītkaṃ*

*bhajecchītaḥ sādhamo vā sadaiva* ॥

*jvarādau tathā grīṣmakāle'tha haimo*

*budhaḥ sūryabhedam kape mārute ca* ॥ 1 ॥

Tr. A *sādhamo* should always practise *sītka* or *śīta* which would pacify thirst, burning, acidity and relieve fatigue. These may be practised on the onset of fever, or in summer. A wise would do well by practising *sūryabhedo* in the winter or when affected by phlegmatic or *vāta* disorders. 1.

बहुगदाकलितोऽप्यबलो मुनिः पवनसन्धरणाभ्यसनाद् भृशम्<sup>3</sup>

न मनुते शमनाद्मनं मनागतमयो<sup>4</sup> भुवि संयतमानसः ॥ २ ॥

*bahugadākalito'pyabalo muniḥ*

*pavanasandharaṇābhyasanād bhr̥śam* ॥

*na manute śamanāddamaṇaṃ manāg-*

*gatabhayaḥ bhuvi saṃyatamānasaḥ* ॥ 2 ॥

Tr. A *muni* who is enfeebled by host of diseases can quickly alleviate them through the *prāṇāyāma* practices. Rather than suppressing them he should pacify them, remaining fearless and keeping the balance of mind. 2.

विधिवद्विनिशस<sup>5</sup>मीरणप्ररोधैर्वपुषि शिरावलये विशोधितेऽन्तः ।-

विशति मरुदर<sup>7</sup> महापथास्ये हठं विना भुजगी मुखं ह्यपास्याः ।

1. कुम्भाष्टकम् -b. 2. तृषादाहीपतघ्नघ्नी -b. 3. भ्यसनाभृशं -b. 4. मनागातमायो -b. 5. विधिवद्वितिस a. 6. प्रदोष a. 7. मरुदरं -b.

*vidhivadaniśasamīraṇaprarodhair-  
vapuṣi śīrāvalaye viśodhite`ntaḥ ॥  
viśati marudaraṃ mahāpathāsyc  
hathaṃ vinā bhujagī mukhaṃ hya`pāsya ॥ 3 ॥*

Tr. Prolonged practice of *prāṇāyāma* in the manner prescribed renders the tubular vessels of the body (*śīrās*) purified internally which facilitates the forceful entrance of *marut* into the mouth of the *bhujagī* (*kuṇḍalīnī*). 3.

यदा मारुतो मध्यसञ्चारदक्षः<sup>1</sup>  
तदा चित्तमेतन्मुनेः स्थैर्यमेति ॥  
मनःस्थैर्यमुक्तोन्मनीं या दशा सा  
हृदः<sup>2</sup> स्यात् तदा शाम्भवीसिद्धिदास्य ॥ ४ ॥  
*yadā māruto madhyasañcāradakṣaḥ  
tadā cittametanmunēḥ sthairyameti ॥  
manaḥsthairyamuktonmanīṃ yā daśā sā  
hṛdaḥ syāt tadā śāmbhavisiddhidāsyā ॥ 4 ॥*

Tr. When *marut* freely courses through the middle path (*suṣumnā*), a *muni*, then gets his mind stable. Stability of the mind results into the attainment of *unmanī* state which then leads to Bliss and successful attainment of *śāmbhavi*. 4.

तत्सिद्धये साधुविद्यानविज्ञा  
कुर्वन्ति धीरा विविद्यांश्च कुम्भकान् ॥  
विचित्र<sup>3</sup>कुम्भाभ्यसनाद् विचित्रां  
सुसाधकाः सिद्धिगणान् भजन्ति<sup>4</sup> ते ॥ ५ ॥  
*tatsiddhaye sādhuvidhānavijñā  
kurvanti dhīrā vividhāṃśca kumbhakān ॥  
vicitrakumbhābhyasanād vicitrāṃ  
susādhakāḥ siddhigaṇān bhajanti te ॥ 5 ॥*

Tr. For that success, the wise adepts of *yoga* practise various *kumbhakas*. The wise *sādhakas* attain host of supernatural powers through the practice of various amazing *kumbhakas*. 5.

अथ सूर्यभेदनकुम्भकः —  
*atha sūryabhedanakumbhakaḥ —*

1. दक्ष्य —b. 2. स्यहृदः —b. 3. विचित्रं —b. 4. भजति —b.

*sūryabhedanakumbhaka—*

बद्ध्वा वज्रासनं प्रागनुपवनमुपाकृष्य बाह्याभिवाहम्

मन्दं मार्तण्डनाड्यां तदनुकचनखाग्रान्तमाकुम्भयेच्च ॥

रुद्धे नाड्ये यातं<sup>1</sup> पवनमनुशनैः रेचयेदेतदुक्तं<sup>2</sup>

वातज्जं भालसंशोधनमसकृद्दो सूर्यभेदं विधेयम् ॥ ६ ॥

*baddhvā vajrāsanaṃ prāganupavanamupākṛṣya bāhyābhivāhaṃ  
mandam mārtaṇḍanāḍyāṃ tadanukacana khāgrāntamākumbhayeccha  
ruddhe nāḍye yātaṃ pavanamanuśanaiḥ recayedetaduktaṃ  
vātaghnaṃ bhālasaṃśodhanamasakṛdaho sūryabhedam  
vidheyam ॥ 6 ॥*

**Tr.** First adopt vajrāsana, slowly draw the (external) air in through the right nostril and retain it to feel its sensation at the fillet of hair and tip of the nails. When the *prāṇa* is held (in this manner) it moves to the *nāḍīs* and then one should gently exhale. This is said to be removing the disorders caused due to *vāta*, cleanses the forehead (frontal sinus). This *sūryabhedana* should be practised several times. 6.

इति कफणातरो गकृमिदोषशौत्यणिकारहव  
ठष्णावीर्यः<sup>3</sup> भूर्यभेदकुम्भकः ॥

*iti kaphavātarogakṛmidoṣaśaityaṇikārahara uṣṇavīryaḥ  
sūryabhedakumbhakaḥ ॥*

Thus ends *sūryabhedana-kumbhaka* which generates heat and relieves of phlegm, *vāta*, worm and cold.

अथोज्जायी<sup>4</sup> कुम्भकः —

*ujjāyī kumbhaka—*

आस्यं संयम्य नासापुटयुगसुषिराभ्यां समाकृष्य वायुं

मन्दं मन्दं यथासौ लगति गलतटादाह्रदन्तः सशब्दः<sup>5</sup> ॥

रुद्ध्वा केशात्रखाग्रावधि पवनममुं रेचयेद्भामनाड्या

प्रोक्तोज्जायीति<sup>6</sup> कुम्भः कफगददलनो दीप्ति<sup>7</sup> कृज्जाठराग्नेः ॥७॥

*āsyam samyamya nāsāpuṭayugasuśirābhyāṃ samākṛṣya vāyuṃ  
mandam mandam yathāsau lagati galataṭādhārdantaḥ saśabdaḥ ॥*

1. रुद्धं नाड्योदयातं -b. 2. रेचयततदुक्तं -a. 3. ऊष्णवीर्यः -b. 4. अथोन्नायी -b. 5. सशब्दः -b. 6. नायीति -b. 7. दीप्ति -b.

*ruddhvā keśānnakhāgrāvadhi pavanamamum recayedvāmanādyā  
proktojjāyiti kumbhaḥ kaphagadadalano dīptikrjjātharāgneḥ* ॥ 7 ॥

**Tr.** Close the mouth. Slowly suck the air through both the nostrils causing sonorous sound at the (root of the) throat upto the chest and retain it so long as to feel its sensation upto the tip of the hair and nails. Now draw the air out through the left nostril. This is called *ujjāyī kumbhaka*, which cures hosts of phlegmatic disorders and stimulates the gastric fire. 7.

एष उज्जायिका<sup>1</sup>ख्यस्तु कुम्भो भृशं

धातुलीनामयध्वंस<sup>2</sup>दावानलः ॥

गच्छता तिष्ठता योगिना सेवितो

वृद्धनाडीनताम्बूदर<sup>3</sup>ध्वंसनः ॥८॥

*eṣa ujjāyikākhyastu kumbho bhṛśaṇ*

*dhātulināmayadhvaṃsadāvānalaḥ* ॥

*gacchata tiṣṭhata yoginā sevito*

*vṛddhanāḍīnatāmbūdaradhvaṃsanah* ॥ 8 ॥

**Tr.** This *ujjāyī kumbhaka* soon purifies the morbidities of the bodily constituents with the heat generated (by it). When a *yogī* undertakes this practice all the time, he destroys (the impurities) of the large intestines (*vṛddha-nāḍis*), dropsy and abdominal disorders. 8.

उज्जायीसूर्यभेदौ द्वौ कुम्भावुष्णौ<sup>4</sup> स्मृतौ मुनेः ।

चिद्रूपोष्मांशुधमनीविषवाहतया<sup>5</sup> तनौ ॥ ९ ॥

*ujjāyīsūryabhedaū dvau kumbhāvuṣṇau smṛtau munēḥ* ।

*cidrūpoṣmāṃśudhamaniviṣavāhatayā tanau* ॥ 9 ॥

**Tr.** *ujjāyī* and *sūryabheda* are the two *kumbhaka*s which are considered heat generating. The ray of heat generated in the body removes the toxicity from the tubular vessels in the body of a *muni*. 9.

इत्युज्जायीकुम्भकः ॥

*ityujjāyīkumbhakaḥ* ॥

Here ends *ujjāyī kumbhaka*.

1. एष उज्जायिका -b. 2. लीनामयध्वंस -a. 3. तताम्बूदर -a. 4. बुष्णौ -b. 5. वाहनया -b.



**अथ सीत्काकुम्भकः —**

*atha sītākākumbhakaḥ —*

*sītākākumbhaka follows—*

सीत्कां दद्यान् मुखेन<sup>1</sup> प्रथममनुविजृम्भां च<sup>2</sup> नासापुटाभ्यां  
निष्पाम्यासप्रयोगादिति भवति नरः कामदेवो द्वितीयः ॥

निद्रालस्यक्षुधातृदरहित<sup>3</sup> इह चरेद्योगिनीचक्रसेव्यः<sup>4</sup>

सृष्टेः संहारकारी विहरति स सदोपद्रवो न पृथिव्याम् ॥१०॥

*sītkaṁ dadyān mukhena prathamamanuvijṛmbhām ca  
nāsāpuṭābhyām*

*nityābhyāsaprayogāditi bhavati narah kāmadevo dvitīyaḥ ॥*

*nidrālasyakṣudhātṛtrahita iha caredyoginīcakrasevyaḥ*

*srṣṭeḥ saṁhārakārī viharati sa sadopadravo na pṛthivyām ॥ 10 ॥*

Tr. One sucks the air through the mouth making a hissing sound (sīt) and thereafter exhales through the nostrils. A regular practice makes a man second to cupid. It removes sleep, lethargy, hunger and thirst. He is favoured by the group of *yoginis* (deities), becomes a creator and destroyer and moves on the earth without trouble. 10.

सुधास्रावि शिरारन्ध्रतालु सृष्ट्वामृतं<sup>5</sup> मरुत् ।

हिमो जिह्वाग्रयुक् शीतल्येव सीत्कार्यऽतोऽरुजा ॥ ११ ॥

*sudhāsrāvi śīrārandhratālu sṛṣṭvāmṛtaṁ marut ।*

*himo jihvāgrayuk śītalycva sītkārya'to'rujā ॥ 11 ॥*

Tr. As the *prāṇa* touches the aperture above the upper palate, the ambrosia secretes from the *śīrās* (tubular vessels). The tongue turns cool. The practice of *sītākārī* is like *śītalī* which brings wellness. 11.

इति पित्तज्वरदाहतृषादौ सीत्कारकुम्भकः॥

*iti pittajvaradāhatṛṣādao sītākarakumbhakaḥ ॥*

Thus ends *sītākākumbhaka* recommended for acidity, fever, burning sensation and thirst etc.

**अथ भस्त्रिकाकुम्भकः<sup>7</sup> —**

*atha bhastrikākumbhakaḥ —*

1. सीत्कादयान्मुखे -b. 2. विजृम्भाव -b. 3. तृटिरहित -b. 4. सोधु -b. 5. सृष्टश्चऽमरत -b. 6. सीत्का -b. 7. भस्त्रिका -b.

**bhastrikā kumbhaka follows—**

स्थित्वाब्जे<sup>1</sup> समकन्धरोदरतनुः संयम्य यत्नान् मुखं  
घ्राणेनाशु<sup>2</sup> सुपूर्य संश्लिषति<sup>3</sup> हृत्कण्ठे कपालावधि ॥  
सम्यग् धृतं<sup>4</sup> यया<sup>5</sup> विरिच्य पुनरप्यापूर्य वेगादनु  
हृत्य प्रावधि केवलं पुनरपि त्यक्त्वा पुनः पूरयेत् ॥१२॥

*sthitvābje samakandharodaratanuḥ saṁyamya yatnān mukhaṁ  
ghrāṇenāśu supūrya saṁśliṣati hṛtkanṭhe kapālāvadhi ॥  
samyag dhṛtaṁ yayā viricya punarapyāpūrya vegādanu  
hṛtya prāvadhi kevalaṁ punarapi tyaktvā punaḥ pūrayet ॥ 12 ॥*

**Tr.** Adopt *padmāsana* and keep the shoulders, abdomen and the trunk erect. Carefully keep the mouth closed. Rapidly inhale through the nostrils making a friction from the heart (chest), throat and upto the forehead and hold to the capacity. Again rapidly inhale with the same nostril through which exhaled, upto the chest with force and again exhale and inhale repeatedly. 12.

इत्थं शश्वदुपाचरेदिति<sup>7</sup> यथा भस्त्रेव संचालयेद्  
देहस्थं पवनं तथैव मतिना सञ्चालयेद्<sup>8</sup> बुद्धिमान् ॥  
श्रान्तिः स्याद् तु यदा तदा निजतनौ सूर्येण सरिचयेत्  
पूर्णं स्तोदरमाकलय्य मरुता मन्दं तथा पूरयेत् ॥१३॥

*itthaṁ śaśvadupācarediti yathā bhastreva sañcālayeḍ  
dehasthaṁ pavanaṁ tathaiḥv matinā sañcālayeḍ buddhimān ॥  
śrāntiḥ syād tu yadā tadā nijatanau sūryeṇa samrccayet  
pūrṇaṁ svodaramākalayya marutā mandam tathā pūrayet ॥ 13 ॥*

**Tr.** In this manner, a wise should practise it continuously, moving the bodily air like a bellows with full attention. When tired, the wise should exhale through right nostril and then slowly fill up the whole cavity with air fully. 13.

नासामध्यममन्तरेण सुदृढं सतर्जनीभ्यां ततः  
कुम्भं पूर्ववदाविधाय पवनं तं रेचयेद्द्वामया ॥  
भस्त्राख्यः खलु कुम्भकः स्यति कफं पित्तं समीरं  
सुषुम्णांगस्थं दुःकफमग्निदस्त्रिगुणजग्रन्थित्रयोद्भेदकः ॥ १४ ॥

1. स्थित्वाऽब्जे -b. 2. घ्राणेवायु -b. 3. संश्लिष्यति -b. 4. सम्यद्धृतं -a. 5. यथा-b. 6. शर्वाधके-b. 7. शश्वऽयाचरेदिति-b. 8. स्तंचालयेद् -b.

*nāsāmadhyamamantareṇa sudṛḍham satarjanibhyāṃ tataḥ  
kumbhaṃ pūrvavadāvidhāya pavanaṃ taṃ recayedvāmāyā ।  
bhastrākhyāḥ khalu kumbhakaḥ syati kaphaṃ pittaṃ samīraṃ  
suṣumnāṅgasthaṃ duḥkaphamagnidastriguṇaja-  
granthītrayodhbhedakah ॥14॥*

**Tr.** Then holding the nostrils firmly with fingers (index), one should retain the air as said before and then exhale through the left nostril. This is *bhastrā kumbhaka*. This removes the disorders caused by phlegm, bile (*pitta*) and air (*vāta*) and also the tough phlegmatic obstructions in the *suṣumnā*. This enhances (bodily) fire, brings (balance among) the three *guṇas* by piercing through the three *granthis*. 14.

**इति बार्णदोषमलशोषणः बार्णपीडाहव  
आमाजीर्णजात्रणो भस्त्रिकाकुम्भकः ॥**

*iti sarvadoṣamalaśoṣaṇaḥ sarvapīḍāhara āmajīrṇajāraṇo  
bhastrikākumbhakah ॥*

Here ends *bhastrikā kumbhaka*, which dries up impurities caused by three bodily humours, alleviates all sufferings and digests the undigested food caused by *āma* (toxins).

**अथ शीतलीकुम्भकः —**

*atha śītalikumbhakah —*

**śītalī kumbhaka follows—**

**आकृष्याकृष्य वायुं मृशमति प्राग्वच्चाकृष्य बध्ना लघु ।**

**सुरसकृद् रेचकपूरकाभ्यां कुम्भोऽयं चान्तरंगकः ॥ इति ॥१५॥**

*ākṛṣyākṛṣya vāyuṃ bhṛśamati*

*prāgvaccākṛṣya baddhvā laghu ॥*

*surasakṛd recakapurakābhyāṃ*

*kumbho'yaṃ cāntaraṅgakah ॥ iti ॥ 15 ॥*

**Tr.** One should very forcefully draw the air in, as told before, retain it for a short while and leave it in a very controlled manner. With this kind of inhalation and exhalation this is *antarangaka kumbhaka*. 15.

जिह्वां बहिर्निःसार्य<sup>1</sup> दन्तमूले कृत्वा वायुमाकृष्य पूरकं<sup>2</sup> भवेत्<sup>3</sup>  
पूर्ववत् । ततो मन्दनासाभ्यां वायुं अधस्त्यजेत् शनकैराशिखाग्रमान-  
खाग्रावप्युच्चैश्चानु नासापुटयुगलबिलाभ्यां<sup>4</sup> ततो रेचयेत्<sup>5</sup> ॥ १६ ॥

*jihvām bahirniḥsārya dantamūle kṛtvā vāyumākrṣya*  
*pūrakaṁ bhavet pūrvavat । tato mandanāsābhyām vāyum*  
*adhastya jet śanakairāśikhāgramānakhāgrāvadhyuccaiścānu*  
*nāsāpuṭayugalabilābhyām tato recayet ॥ 16 ॥*

**Tr.** One draws the tongue out of the teeth and takes the air in and slowly leaves the air out through nose as before till one feels the sensations at the tip of the hair and nails. Thereafter one draws the air out through both the nostrils. 16.

गुल्मप्लीहो<sup>6</sup>दरघ्नो ज्वरक्षवयुतृषं<sup>7</sup> यक्ष्मपित्ते निहन्ति ।

दोषं देवं<sup>8</sup> च हन्यादीति मददलनः शीतली<sup>9</sup>नाम कुम्भः ॥ १७ ॥

*gulmaplihodaraghno jvara-*

*kṣavathutṛṣaṁ yakṣmapitte nihanti ॥*

*doṣaṁ devaṁ ca hanyādīti*

*madadalanaḥ śītalīnāma kumbhaḥ ॥ 17 ॥*

**Tr.** This cures inflammation, spleen disorders (*plihā*), dropsy, fever, sore throat, thirst, consumption, acidity (*pitta*) and the evils related to deities (*deva* – evil spirits) and controls lust. This is *śītalī kumbhaka*. 17.

इति शीतलीकुम्भकः ॥

*iti śītalīkumbhakaḥ ॥*

Here ends *śītalī kumbhaka*.

अथ भ्रामरीकुम्भकः —

*atha bhrāmārī kumbhakaḥ —*

*bhrāmārī kumbhaka —*

वेगाकृष्टं पूरकं भृङ्गनादं भृङ्गीनादं रेचकं मन्दमन्दम् ।

योगीन्द्राणामेवमभ्यासयोगाच्चित्ते जाता काचिदानन्दमूर्च्छा । १८ ।

*vegākṛṣṭaṁ pūrakaṁ bhr̥ṅganādaṁ*

*bhr̥ṅgīnādaṁ recakaṁ mandamandaṁ ॥*

1. जिह्वां वदिनिसाद्यं -b. 2. पूरं -b. 3. कुम्भवेत् -b. 4. वायुं अधस्त्यजेत् —  
बिलाभ्यां -अनुपलब्धपाठः -b. 5. रेचयेत् b. 6. गुल्मीहो b. 7. क्षुत्तृषं -b. 8.  
दोषं ह्येदं -b. 9. शीतलो -a.

*yogīndrāṇāmevamabhyāsayogāc-*

*citte jātā kācidānandamūrcchā ॥ 18 ॥*

**Tr.** One inhales forcefully to produce the sound resembling that of a male bee and exhales very slowly, creating a sound similar to that of a female bee. This technique fills the mind of a *yogī* with exceptionally ecstatic feeling. 18.

**अथ मूर्च्छाकुम्भकः —**

*atha mūrcchā kumbhakah—*

***mūrcchā kumbhaka—***

**पुरा पूरकान्ते विधाय प्रगाढं**

**गले जालबन्धं शनैः रेचयेत्तम् ॥**

**मनोमूर्च्छनानामकः कुम्भ एषो**

**मनोमूर्च्छनासौख्यदा योगिनोऽस्मात् ॥ १९ ॥**

*purā pūrakānte vidhāya pragāḍham*

*gale jālabandham śanaiḥ recayettam ।*

*manomūrcchanānāmakah kumbha eṣo*

*manomūrcchanāsaukhyadā yogino'smāt ॥ 19 ॥*

**Tr.** Inhale and retain the *air* firmly adopting *jālandharabandha* and then exhale slowly, while maintaining *jālandhara bandha*. This is called *manomūrcchā kumbhaka*, which brings about a state of swooning to a *yogī*. 19.

**इति मूर्च्छाकुम्भकः ॥**

*iti mūrcchā kumbhakah ॥*

**End of *mūrcchā kumbhaka*.**

**अथ प्लावणीकुम्भकः<sup>1</sup> —**

*atha plāvaṇī kumbhakah—*

***plāvaṇī kumbhaka—***

**अभ्यन्तरप्रवर्तितभूरितराधार<sup>2</sup>वायुपूरितजठरः ।**

**अतलस्पर्शे पयसि प्लवते योगी सुखेन चिरम् ॥२० ॥**

*abhyantarapravarttitabhūritarādhāravāyupūritajatharah ।*

*atalasparśe payasi plavate yogī sukhena ciram ॥ 20 ॥*

**Tr.** Fill the stomach completely with the air. Thus, a *yogī* comfortably floats for a long time in the deep water. 20.

1. अनुपलब्धपाठः -h. 2. भूरिजराऽधार -a.

ऊर्ध्वमाकर्षितापानादृतिवत्<sup>१</sup> पूरितोदरः ।

जले सुप्त्वाऽप्सु प्लवते समवाहे जितेऽनिले ॥ २१ ॥

*ūrdhvamākarsitāpānādṛtivat pūritodarah ।*

*jale suptvā`psu plavate samavāhe jite`nile ॥ 21 ॥*

Tr. One pulls the *apāna vāyu* up and fills the stomach with air like a container. Gaining control over the air (*prāṇa*) and establishing balance, one lies on the water and floats. 21.

इति प्लावनीकुम्भकः ॥

*iti plāvanikumbhakah ॥*

End of *plāvanikumbhaka*.

अथात्र ग्रन्थान्तरे विशेषः —

*athātra granthāntare viśeṣah —*

In this regard some significant information (is available) in another text.

अथ प्रसंगादभ्यासार्थं केचन उपयुक्ताः कुम्भकाः कथ्यन्ते —

*atha prasaṅgādabhyāsārtham kecana upayuktāḥ kumbhakāḥ kathyante —*

In this context, some useful *kumbhakas* are being described for practice—

संकर्षको रोधबलं हि यावत् सम्मुख्य नासायुग<sup>२</sup>रन्ध्रमूलम् ।

कुर्यात् तदग्रे ननु रेचपूरादुत्कर्षकुम्भः कथितः स धात्रा ॥ २२ ॥

*saṅkarṣako rodhabalaṁ hi yāvat*

*sammuhya nāsāyugarandhrāmūlam ॥*

*kuryāt tadagre nanu recapūrāvutkarṣa-*

*kumbhaḥ kathitaḥ sa dhātrā ॥ 22 ॥*

Tr. One inhales and holds (the air) to the capacity by pressing the openings of the nose and thereafter exhales and inhales. This is *utkarṣa kumbhaka* propagated by the creator (*brahmā*). 22.

इत्युत्कर्षकुम्भः ॥

*ityutkarṣakumbhaḥ ॥*

End of *utkarṣa kumbhaka*.

1. इतिवत् -b. 2. समुदयनायुग -b .

आमुष्मघोणार्धमघोविभागे<sup>1</sup>

यद्रेचपूरौ विदधाति तिष्ठन् ॥

स एष कुम्भो गदितो विधात्रा

नाम्नापकर्षः प्रणवात्मनाऽयम्<sup>2</sup> ॥ २३ ॥

*āmuhyaḥghoṇārdhamadhovibhāge*

*yadrecapūrau vidadhāti tiṣṭhan ॥*

*sa eṣa kumbho gadito vidhātrā*

*nāmnapakarsaḥ praṇavātmanā'yam ॥ 23 ॥*

Tr. Closing one nostril, one does inhalation and exhalation steadily. This is *apakarṣa kumbhaka* propagated by the creator which is of the nature of *praṇava*. 23.

इत्यपकर्षकुम्भः ॥

*ityapakarsakumbhaḥ ॥*

End of *apakarṣa kumbhaka*.

कर्षके प्रविहिते किल कुम्भे

श्वासको<sup>3</sup> भवति दीर्घतरोऽणुः ॥

नो बलात् स्थितिगतौ श्वसनस्य

संघृतिः स सहजः शुभकुम्भः ॥ २४ ॥

*karṣake pravihite kila kumbhe*

*śvāsako bhavati dīrghataro'ṇuḥ ॥*

*no balāt sthitigatau śvasanasya*

*saṁdhṛtiḥ sa sahajaḥ śubhakumbhaḥ ॥ 24 ॥*

Tr. Practice of *karṣaka kumbhaka* renders the breathing prolonged and subtle. One retains breathing naturally without force. This is auspicious *sahaja kumbhaka*. 24.

नाडीशुद्धिं तथारोग्यं सुसुखं दीर्घजीवितम् ।

नादश्रुतिः पापनाशः सहजाभ्यासतो भवेत् ॥ २५ ॥

*nāḍīśuddhiṁ tathārogyaṁ susukhaṁ dīrghajivitaṁ ।*

*nādaśrutiḥ pāpanāśaḥ sahajābhyāsato bhavet ॥ 25 ॥*

Tr. With the practice of *sahaja kumbhaka*, one gets purification of the *nāḍīs*, health, happiness, longevity, hearing of the mystical sounds and removal of the sins. 25.

इति सहजकुम्भगुणाः ॥

1. आमुज्ययोविभागे -b. 2. प्रणवात्मनाऽयम् -b. 3. किलकुम्भश्वासके -b.

*iti sahajakumbhaguṇāḥ--*

End of the merits of *sahaja kumbhaka*.

**इति कर्षककुम्भसहजकुम्भौ ॥**

*iti karṣakakumbhasahajakumbhau ॥*

Here end *karṣaka* and *sahaja kumbhakas*.

**दक्षवामावर्तभेदाच्चक्रशंखौ द्विधोदितौ**

**सूर्येणापूर्य<sup>1</sup> मरुतं कुम्भयेदुदरस्थितम्<sup>2</sup> ॥**

**रेचयेदिन्दुना भूयस्तथा दक्षेण पूरयेत्**

**कुम्भयेदिडया रेच्य<sup>3</sup> दक्षिणावर्तचक्रकः ॥ २६ ॥**

*dakṣavāmāvarttabhedāccakraśaṅkhau dvidhoditau*

*sūryeṇāpūrya marutaṁ kuṁbhayedudarasthitam ॥*

*recayedindunā bhūyastathā dakṣeṇa pūrayet*

*kuṁbhayedidiḍayā recya dakṣiṇāvarttacakrakah ॥ 26 ॥*

Tr. By the distinction of right and left, *cakra* and *śaṅkha kumbhakas* become two-fold.

Drawing the air in through the *sūrya nāḍī* (right nostril) and after retaining it in the cavity, one exhales it through the *candra nāḍī* (left nostril). Then again one should inhale through the right nostril and exhale through the left nostril after retention. This is *dakṣiṇāvartta cakraka*. 26.

**विलोमोऽयं चक्रकुम्भो वामावर्तः शिवोदितः ।**

**सूर्यचन्द्राविमौ कुम्भौ द्रुहिणेन पुरोदितौ ॥**

**अत्युष्ण<sup>1</sup>शीतलावेतौ देशकालप्रयोजितौ ॥ २७ ॥**

*vilomo 'yaṁ cakrakumbho vāmāvarttaḥ śivoditaḥ ।*

*sūryacandrāvimau kumbhau druhiṇeṇa puroditau ॥*

*atyuṣṇaśītalāvetau deśakālaprayojitau ॥ 27 ॥*

Tr. Doing *cakrakumbhaka* in the reverse order, it is called *vāmāvartta* according to *śiva*.

According to *druhiṇa* (*śiva*), these are called *sūrya* and *candra kumbhakas* respectively. These being of the nature of heat and cold, they should be practised taking into consideration the region and season. 27.

1. सूर्येणापूर्य -b. 2. कुम्भयेदुदरस्थितं -b. 3. दिडयोरेच्या -b. 4. अत्युष्ण b.



उभाभ्यां पूरयेद्वायुं कुम्भयित्वा यथाविधि ।

उभाभ्यां रेचये<sup>1</sup>द्वर्त्तगतिः कुम्भः शिवोदितः ॥ २८ ॥<sup>2</sup>

*ubhābhyāṃ pūrayedvāyuṃ kumbhayitvā yathāvidhi ।*

*ubhābhyāṃ recayedvartmagatiḥ kumbhaḥ śivoditaḥ ॥28॥*

Tr. Inhale through both the nostrils and hold upto the limit and exhale through both nostrils. This is *varttmagati kumbhaka* propagated by *śiva*. 28.

यत्रोभाभ्यां पूरणं ग्लौरविभ्यां सम्यङ् मार्तण्डाध्वना रेचनं<sup>3</sup> च ।

एषः प्रोक्तः श्रीगदाकुम्भनामा देहे धत्ते श्रीबलं<sup>4</sup> साधकस्य ॥२९॥

*yatrobhābhyāṃ pūraṇaṃ glauravibhyāṃ*

*samyaṅ mārtaṇḍādhvanā recanaṃ ca ॥*

*eṣaḥ proktaḥ śrīgadākumbhanāmā*

*dehe dhatte śrībalaṃ sādhakasya ॥ 29 ॥*

Tr. One inhales through both nostrils (sun and moon) and exhales carefully through right. This is *śrīgadākumbhaka* which offers stamina to the *sādhaka*. 29.

इति चक्रशंखवामावर्तपर्वर्त्तगतिनामानश्चत्वारः  
कुम्भाः गदाकुम्भोऽयं पञ्चमः ॥

*iti cakraśaṅkhavāmāvarttavarttmagatināmānaścatvāraḥ  
kumbhāḥ gadākumbho'yaṃ pañcamah ।*

Here end *cakra*, *śaṅkha*, *vāmāvartta* and *varttmagati* the four *kumbhaka*s and this *gadākumbhaka* the fifth.

हंसेति विद्वांसमनु<sup>5</sup> द्वयाभ्यां स्वे हंससञ्चिन्तनतो मनस्वी ।

आपूर्य मुञ्चेद्रविशीतगुभ्यां नाडीविशुद्ध्याख्यकं कुम्भ एषः ॥३०॥

*haṃseti vidvāṃsamanu dvayābhyāṃ*

*sve haṃsasañcintanato manasvī ॥*

*āpūrya muñcedraviśītagubhyāṃ*

*nāḍīviśudhyākhyakakumbha eṣaḥ ॥ 30 ॥*

Tr. Knowing *haṃsa* well a practitioner inhales through

1. वायुं कुम्भयित्वा यथाविधि उभाभ्यां रेचयेद - अनुपलब्धपाठः -b. 2. यत्रोभाभ्यां पूरयेद्वायुं कुम्भयित्वा यथाविधि ।

उभाभ्यां रेचयेद्वर्त्तगतिः कुम्भः शिवोदितः ॥ २८ ॥ *śloka* 28 is repetition of sl. 27, not available in -b. 3. बलं च -b. 4. धनेधीबलं -b. 5. विद्वन्मनु -b. 6. विशुद्ध्याख्य -a.

both nostrils while meditating on *haṃsa* and thereafter exhales through *ravi* (right) and *śīta* (left) nostrils. This is *nāḍīśuddhi kumbhaka*. 30.

निदाघमध्यन्दिनसूर्यतुल्यं

नाभौ रवेर्मण्डलमाविभाव्य ॥

मार्तण्डनाद्या<sup>1</sup> विहिते सुकुम्भे

नाड्यो विशुध्यन्ति सुसाधकस्य ॥ ३१ ॥

*nīdāghamadhyandinasūryatulyam*

*nābhau raver maṇḍalamāvibhāvya ॥*

*mārtanḍanādyā vihite sukumbhe*

*nāḍyo viśudhyanti susādhakasya ॥ 31 ॥*

**Tr.** One visualizes the luminous solar disc like that of the summer noon at the navel and inhales through right nostril and retains the air inside. This purifies the *nāḍīs* of a sincere *sādhaka*. 31.

शरद्राका निशीथेन्नु<sup>2</sup>सहस्रदलमध्यगं स्रवत् ।

सुधामिडा<sup>3</sup> कुम्भे ध्यात्वा शुध्यन्ति<sup>4</sup> नाडिकाः<sup>5</sup> ॥ ३२ ॥

*śaradrākā niśīthendusahasradalamadhyagaṃ sravat ।*

*sudhāmidāṃ kumbhe dhyātvā śudhyanti nāḍikāḥ ॥ 32 ॥*

**Tr.** One visualizes oozing of the nectar in the *idā* from the moon of the autumn night, situated in the lotus of the thousand petals. This leads to purification of the *nāḍīs*. 32.

पित्तदोषदलनं शशिना स्याद्<sup>6</sup> भास्करेण कफवातमलान्तः ।

मासकैस्त्रिभिरहोऽभ्यसनेन नाडिशुद्धिरमला समुदेति ॥ ३३ ॥

*pittadoṣadalanam śaśinā syāḍ*

*bhāskareṇa kaphavātamalāntaḥ ॥*

*māsakaistribhiraho 'bhyasaneṇa*

*nāḍīśuddhiramalā samudeti ॥ 33 ॥*

**Tr.** Disorders caused due to *pitta* (bile) are rid off by practice (of *prāṇāyāma*) undertaken through the left (*candra*) nostril, while phlegmatic and airy (*vāta*) disorders are removed by the practice undertaken through the right (*sūrya*) nostril in three months. One attains thorough purification of the *nāḍīs*. 33.

1. मार्तण्डनाद्याविहितं नाड्या -b. 2. निशीध्येदं -b. 3. सुधामिदां -b. 4. शुध्यन्ति -b. 5. नाडिकां -b. 6. शशिनास्य -b.

इति चतुःकालेषु विंशद्वावं नाडीशुद्ध्युपयोगी  
नाडीशुद्ध्युपयोगी ॥

*iti catuḥkāleṣu viṁśadvāraṁ nāḍīśuddhyupayogī  
nāḍīśuddhyākhyakumbhakaḥ ॥*

Here ends the *kumbhaka* called *nāḍīśuddhi* effective in purifying the *nāḍīs* which may be practised twenty rounds four times a day.

अथ भूतशुद्धिकुम्भकः —

*atha bhūtaśuddhikumbhakaḥ —*

*bhūtaśuddhi kumbhaka—*

रुद्ध्वा घोणायुगं<sup>1</sup> कुर्याद् युगपद्यदि षट्क्रमात् ।

भूतशुद्धिरिति प्रोक्त आदिनाथेन शम्भुना ॥ ३४ ॥

*ruddhvā ghoṇāyugaṁ kuryād yugapadyadi ṣaṭkramāt ।*

*bhūtaśudhiriti prokta ādināthena śambhunā ॥ 34 ॥*

Tr. One plugs the nostrils and practises (*kumbhaka*) simultaneously in the six *cakras* in sequence. This is called *bhūtaśuddhi kumbhaka* by *ādinātha śambhu*. 34.

इति भूतशुद्धिकुम्भकः ॥

*iti bhūtaśuddhikumbhakaḥ ॥*

Ends *bhūtaśuddhi kumbhaka*.

अथ शृङ्खलाकुम्भकः —

*atha śṛṅkhalā kumbhakaḥ ॥*

*śṛṅkhalā kumbhaka follows—*

शश्वत्पूरककुम्भकौ सुविभृयात् संपूरयेत्<sup>2</sup> कुम्भक-

श्रान्तः<sup>3</sup> पूरकतः श्रमं<sup>4</sup> परिगतः कुम्भं विदध्यात् बुधः<sup>5</sup> ॥

पूरं पूरकमाचरेदथ तथा कुम्भं चरेत् कुम्भकं

यावच्छक्त्यनुरेचकं च कलयेत् कुम्भं पुनः संश्रयेत् ॥ ३५ ॥

*śaśvatpūrakakumbhakau suvibhṛyāt saṁpūrayet kumbhaka-  
śrāntaḥ pūrakataḥ śramaṁ parigataḥ kumbhaṁ vidadhyāt budhaḥ ।  
pūraṁ pūrakamācaredatha tathā kumbhaṁ caret kumbhakam  
yāvachchaktyanurecakaṁ ca kalayet kumbhaṁ punaḥ saṁśrayet ॥ 35 ॥*

Tr. Have continuous inhalation and retentions. Being tired of retention have inhalation to relieve fatigue. Then again

1. घोणयुगं -a. 2. संपूरयेत् -b. 3. श्रान्तः -b. 4. श्रमं -b. 5. विदध्याद्वयः -b.

the wise retains. Inhalation is done fully, so also retention to the capacity, followed by exhalation. Thereafter again have inhalation. 35.

रेचं पुनः कुम्भकमाचरेज् ज्ञो गुरुपदिष्टेन यथा रहोगतः ।  
 स्वरेचकं रेचकमङ्कुर्यादऽस्वङ्गनाम्नी<sup>1</sup> किल शृङ्खलोदिता ॥३६॥  
*recaṃ punaḥ kumbhakamācarej jño*  
*gurūpaḍiṣṭena yathā rahogataḥ ॥*  
*svarēcakaṃ recakamaṅkuryād<sup>1</sup>-*  
*svaṅganāmnī kila śṛṅkhaloditā ॥ 36 ॥*

Tr. Retain after exhalation to the capacity as guided by the learned *guru* while remaining in solitude. Exhalation is done with full capacity. This indeed is *asvaṅgaśṛṅkhalā*. 36.

शक्तिर्बोधमुपैति शुद्धिमयते वायु<sup>2</sup>स्तथा नाडिकाः  
 शुद्धिं याति<sup>3</sup> कृशत्वमाशु<sup>4</sup> तनुते रेचं विषते शुभम् ॥  
 पूरं वर्धयति ध्रुवं<sup>5</sup> शुभतरासौ शृङ्खलोक्ता मया  
 यस्य स्यात् ससुरासुरैरभिनुतः सिद्धः स भूमण्डले ।३७।

*śaktirbodhamupaiti śuddhimayate vāyustathā nāḍikāḥ*  
*śuddhiṃ yāti kṛṣatvamāśu tanute recaṃ vidhatte śubham ॥*  
*pūraṃ vardhayati dhruvaṃ śubhatarāsau śṛṅkhaloktā mayā*  
*yasya syāt sasurāsuraibhinutaḥ siddhaḥ sa bhūmaṇḍale ॥ 37 ॥*

Tr. *śakti* (*kuṇḍalī*) is aroused, *prāṇa* and *nāḍis* become purified and the body gets slim. One exhales adequately and surely prolongs inhalation which is highly desirable. This is *śṛṅkhalā* told by me. This brings success to one on earth and one is equally eulogized by demons and gods. 37.

इत्यस्वङ्गशृङ्खलाकुम्भकः ॥  
*ityasvaṅgaśṛṅkhalākumbhakaḥ ॥*  
 Thus ends *asvaṅgaśṛṅkhalā kumbhaka*.  
 कुम्भके त्वितरकुम्भसङ्गमात् कुम्भकान्तरसुशृङ्खलोदिता ।  
 साधकस्य शुभचित्रफलाप्तिस्तीर्थदर्शितपथेन जायते ॥ ३८ ॥  
*kumbhake tvitarakumbhasaṅgamāt*  
*kumbhakāntarasuśṛṅkhaloditā ॥*

1. स्वरेचकं च कर्मङ्कुर्यादस्वङ्गनाम्नी -b. 2. वायु -a. 3. याति -b. 4. कृशत्वमाशु -b. 5. ध्रुवं -b.

*sādhakasya śubhacitrāphalāptis-  
tīrthadarśitapathena jāyate ॥ 38 ॥*

Tr. A *kumbhaka* followed by another *kumbhaka* is *kumbhāntara śrīṅkhalā*, which brings auspicious and amazing results to the *sādhaka* if practised as per the guidance of a *guru*. 38.

**इत्यपराः कुम्भांतराश्रृङ्खलाकुम्भकः ॥**  
*ityaparah kumbhāntaraśrīṅkhalā kumbhakah ॥*

Here ends another *kumbhāntaraśrīṅkhalā kumbhaka*.

**हठेन वै कुम्भितमारुतस्य चेत्**  
**प्राणस्य सञ्चालनमंगमानसात् ॥**  
**अधस्तथोर्ध्व<sup>1</sup> यमिनः स कुम्भो**  
**नाम्ना शिवोक्तः किल जीवचालकः ॥ ३९ ॥**  
*haṭhena vai kumbhitamārutasya cet  
prāṇasya sañcālanamaṅgamānasāt ॥  
adhastathordhvaṃ yaminaḥ sa kumbho  
nāmnā śivoktaḥ kila jīvacālakah ॥ 39 ॥*

Tr. One forcefully moves the retained *prāṇa* through all the limbs of the body in upward and downward directions along with mind. This is *jīvacāla kumbhaka* propagated by *śiva* himself. 39.

**इति जीवचालकुम्भकः ॥**  
*iti jīvacāla kumbhakah ॥*

End of *jīvacāla kumbhaka*.

**अथ मेरुचालकः —**

*atha merucālakah —*  
*merucālaka follows—*

**अमेरुमेरुप्रभिदा महेशो द्विधाऽवदत् कुम्भमिहादिमो फलः ।**  
**न वर्धयेद्दोषमथो<sup>2</sup> सुसंयमं कृतं यथाशक्ति चिरेण सिद्धिदः ॥४०॥**  
*amerumeruprabhidā mahēśo  
dvidhā'vadat kumbhamihādimo phalaḥ ॥*

1. स्तथोर्ध्व -b. 2. मथा -b.

*na vardhayedrodhamatho susaṇyamaṃ  
kṛtaṃ yathāśakti cireṇa siddhidatḥ ॥ 40 ॥*

Tr. Two-fold kumbhaka has been propagated by maheśa as *ameru* and *meru*. Although the former is not futile, when it is increased judiciously and to the capacity, it leads to success in the longer run. 40.

अमुमभ्यसतः पुंसो<sup>1</sup> नैसर्गिकमेरुसम्भूतिः ।

बहुभिः कालैर्भूयाद् अगण्यपुण्यैः परा<sup>2</sup>सुमतेः ॥ ४१ ॥

*amumabhyasataḥ puṃso naisargikamerusaṃbhūtiḥ ।  
bahubhiḥ kālāir bhūyāt agaṇyapuṇyaiḥ parāsumateḥ ॥ 41 ॥*

Tr. With this practice one attains perfection of *meru* naturally with a great fortune in course of time. 41.

तस्य त्रिभूमिकत्वं चिरकालाभ्यासतो भूयात् ।

द्वादश नैसर्गिकतो ह्यधिकाश्चेद् दैव<sup>3</sup>योगेन ॥ ४२ ॥

*tasya tribhūmikatvaṃ cīrakālābhyāsato bhūyāt ।  
dvādaśa naisargikato hyadhikāśced daivayogena ॥ 42 ॥*

Tr. There are three stages of development with its prolonged practice. The first stage (natural) consists of twelve (*mātrās*), one may have more (stages) by good luck. 42.

मात्रा प्रथममुवि स्युर्दत्तात्रेयोऽब्रवीत् द्रवीभावे १२ ।

अस्या द्विगुणं २४ कम्पां त्रिगुणं ३६ उत्थापिकां योगे ॥ ४३ ॥

*mātrā prathamabhūvi syurdattātreyo'bravīt dravibhāve  
asyā dviguṇaṃ kampāṃ triguṇaṃ utthāpikāṃ yoge ॥ 43 ॥*

Tr. A yogī gets perspiration on the first stage (12 *mātrās*) according to *dattātreyā*. (In the second stage of) 24 *mātrās* one experiences tremors, (while in the third stage of) 36 *mātrās* one levitates. 43.

बाह्याभ्यन्तरविषये सञ्चारज्ञानतो वा मन्दम् ।

मात्रासंख्या श्वासप्रमिति<sup>4</sup>समयावधारणतः<sup>5</sup> ॥ ४४ ॥

*bāhyābhyantaraviṣaye sañcārājñānato vā mandam ।  
mātrāsaṃkhyā śvāsapramitisamayāvadhāraṇataḥ ॥ 44 ॥*

मनुगणनैर्वा क्रमशः प्रवर्धते यत्र वै कुम्भः ।

अयमेक<sup>6</sup>मेरुक्तो योगरहस्यं महेशेन<sup>7</sup> ॥ ४५ ॥

1. पुंसो -b. 2. पराः -b. 3. देव -b. 4. श्वासमिति -b. 5. धीरणतः -a. 6. अजयमेक -a. 7. महेशेन -b.

*manuṣaṇanairvā kramaśaḥ pravardhate yatra vai kumbhaḥ ।  
ayamekamercurukto yogarahasyaṃ maheśena ॥ 45 ॥*

**Tr.** When *kumbhaka* increases slowly with the knowledge of internal and external movement of *prāṇa* or determining the number of *mātrās* or time of respiration, *kumbhaka* is increased gradually by 14 *mātrās*. This is known as *ekameru* according to *maheśa*, which is a secret in *yoga*. 44-45.

**पूरकेणाभिवृद्धेन द्विमेरु<sup>1</sup>मेरुरोहणात् ।**

**रेचकेनापि वृद्धेन त्रिमेरुः सिद्धिदायकः ॥ ४६ ॥**

*pūrakenābhivṛddhena dvimerumerurohaṇāt ।*

*recakenāpi vṛddhena trimeruḥ siddhidāyakaḥ । 46 ॥*

**Tr.** With the increase of *pūraka*, it becomes *dvimeru*. Similarly, with the increase of *recaka* it is *tri-meru*. When *meru* is practised progressively in this manner, it leads to success. 46.

**इति मेरुकुम्भकः ॥**

*iti merukumbhakaḥ ।*

**End of *merukumbhaka*.**

**ताम्रपात्रघटिकोन्मितकालं तीर्थदर्शितपथेन कुम्भकम् ।**

**मेरुकुम्भक<sup>2</sup>शुभसाधक एषो बन्ध एव घटिकापदपूर्वः ॥ ४७ ॥**

*tāmrpātraghaṭikonmitakālaṃ*

*tīrthadarśitapathena kumbhakam ॥*

*merukumbhakaśubhasādhaka eṣo*

*bandha evaṃ ghaṭikāpadapūrvah ॥ 47 ।*

**Tr.** As directed by the *guru*, one practises *kumbhaka* by measuring the time of a hourglass made up of copper. This is called *ghaṭibandha kumbhaka*, which is used by the practitioner of *meru kumbhaka*. 47

**इति घटीबन्धकुम्भकः ॥**

*iti ghaṭibandha kumbhakaḥ ॥*

**End of *ghaṭibandha kumbhaka*.**

1. तद्धिमेरु b. 2. ताम्रपात्रघटिकोन्मितकालं तीर्थदर्शितपथेन कुम्भकम् । मेरुकुम्भक  
—अनुपलब्धपाठः -h.

॥ इति सुन्दरदेवप्रवृत्तिचितायां हठतत्त्वकौमुद्यां  
कुम्भकनामस्वरूपगुणविषेचनोद्योतः ॥

॥ iti sundaradeva-viracitāyāṃ haṭhatatvakaumudyāṃ  
kumbhakanāmasvarūpaguṇavivecanodyotaḥ ॥

Here ends the chapter describing the name,  
nature and advantages of *kumbhaka* of  
*haṭhatatvakaumudī* composed by *sundaradeva*.



**अथाभ्यासाः —**

*athābhyāsaḥ—*

**abhyāsa (practice) follows—**

अभ्यासाच्चित्तरोधो विषयविरसनाच्चात्मनीशस्य मूर्त्ता

अन्यस्मिन् वान्यवृत्तिव्यवधि'विरहिते चित्तवृत्तिप्रवाहे ॥

पौनःपुन्येन यत्नप्रचयकरणमभ्यास एषः स्थिरः स्यान्

नैरन्तर्यादराभ्यां सह चिरभजनात् स्यादविरतोऽय<sup>2</sup> योगः ॥ १ ॥

*abhyāsāccittarodho viṣayavirasanaścātmanīśasya mūrttau*

*anyasmin vānyavṛttivyavadvirahite cittavṛttipravāhe ॥*

*paunaḥpunyena yatnapracayakaraṇamabhyāsa eṣaḥ sthiraḥ syān*  
*nairantaryādarābhyām saha cirabhajanāt syādavirato'tha yogaḥ ॥*

Tr. Practice (*abhyāsa*) brings control of the modification of the *citta*, detachment towards the (sense-) objects, establishes God in the Self, and there is absence of other disturbing factors in the flow of thought. Repeated, intensive, steady, consistent and devoted effort made over a long period of time is *abhyāsa*. This is *yoga*. 1.

मूर्च्छागतो हरति रोगसमूहमच्छा<sup>3</sup>

बद्धः करोति गगने गमनं नराणाम् ।

वातोऽमृतो<sup>4</sup> वितनुतेऽमरतां समस्तम्

अभ्यासतः सुलभमेव समीरणस्य ॥ २ ॥

*mūrcchāṅgato harati rogasamūhamaddhā*

*baddhaḥ karoti gagane gamanaṁ narāṇām ।*

*vāto'mṛto vitanute'maratām samastam*

*abhyāsataḥ sulabhameva samīraṇasya ॥ 2 ॥*

Tr. Practice of *prāṇāyāma* renders *prāṇa* invariably inactive which removes diseases, stabilizes *prāṇa* which takes one to *gagana* (*brahmarandhra*) and causes *prāṇa* secreting ambrosia which leads one to immortality. 2.

1. व्यवस्थि b. 2. चिरभजतीत्यादविज्ञोद्य -b. 3. महा b. 4. वातोऽमृतो -  
b.

अदाहं सत् स्वर्णं धमितमनले याति न लयम्  
 भुवि न्यस्तो<sup>1</sup> वज्राद्यखिल<sup>2</sup>विषयः शीर्यति चिरम् ॥  
 इदं सर्वं सूतो<sup>3</sup> दहनमुखगो<sup>4</sup> जारयति वै  
 तथा प्राणोऽभ्यासानलवलवलीपुद्गलमलान् ॥ ३ ॥

*adāhyaṃ sat svarṇaṃ dhamitamanaṇe yāti na layam  
 bhuvi nyasto vajrādyakhilaviṣayaḥ śīryati ciram ॥  
 idaṃ sarvaṃ sūto dahanamukhago jārayati vai  
 tathā prāṇo 'bhyāsānalavalavalīpudgalamalān ॥ 3 ॥*

**Tr.** Even though gold is put in fire, it does not perish. While hard objects like stones etc. would perish lying idle on earth for long. Just as all the (impurities of) mercury are destroyed when it is subjected to fire, similarly, fire generated by the practice of *prāṇāyāma* removes the host of bodily impurities. 3.

स्यात्संगः सिद्धतीर्थाद्यदि<sup>5</sup> सुकृतवशात् प्राग्भवभ्यासजोऽयम्<sup>6</sup>  
 यद्द्वारा पश्चिमेन त्वरितमिह फलं दृश्यते क्वापि लोके ॥  
 तत्सर्वं नान्यनाढ्या शिरसि परिगतेनानिलेनेक्ष्यतेऽदस्<sup>7</sup>  
 तस्मादभ्यास एव<sup>8</sup> त्वरितलघुभिदा योगतस्तीर्यलब्धात्<sup>9</sup> ॥ ४ ॥

*syāt saṅgaḥ siddhatīrthādyadi sukṛtavaśāt prāgभवभ्यासाजो'yaṃ  
 yaddvārā paścimena tvaritamih phalaṃ dr̥śyate kvāpi loke ।  
 tatsarvaṃ nānyanāḍyā śīrasi parigatenānilenckṣyate 'das  
 tasmā dabhyāsa eva tvaritalaghubhidā yogatastīrthalabdhāt ॥ 4 ॥*

**Tr.** In this life when the results are obtained quickly, it is due to the practice in the previous life and with the fortunate company of the *guru*. This is by *prāṇa* reaching to the head through the posterior path and not through any other channels and with the grace of a *guru*. Therefore, practice of alone is important. 4.

नश्यन्त्यभ्यासतः प्राक् तनुसकल<sup>10</sup>गदाश्चानुशारीरजाड्यं  
 चन्द्रो वर्षत्यजलं तदनु समरसो<sup>11</sup> भूय वातेन युक्तः ॥

1. न्यस्तो -b. 2. वज्राद्यखिल -b. 3. सर्वसूतो -b. 4. दहनमुख -b. 5. तीर्था  
 च्यदि -b. 6. जोग्यं -b. 7. नेत्यङ्गेऽदस् -b. 8. एवाऽ -b. 9. लब्धात् -a.  
 पुद्गलमलान् न -a. 10. प्राकृतनसकल b. 11. समरसी -b.

वह्निर्धातुरसं<sup>1</sup> संग्रसति च परितः स्युस्तदानन्दपूरा

जित्वाऽस्यायं<sup>2</sup> मृदुत्वं वपुषि खेचरता वायुवेगादयोऽनु ॥ ५ ॥

*naśyantyabhyāsataḥ prāk tanusakalagadāścānuśārīrajāḍyaṃ  
candro varṣatyajasraṃ tadanu samaraso bhūya vātena yuktaḥ ॥  
vahnirdhāturasaṃ saṃgrasati ca paritaḥ syustadānandapūrā  
jītvā 'syāyaṃ mṛdutvaṃ vapuṣi khecaratā vāyuvegādayo 'nu ॥ 5 ॥*

Tr. In the beginning, through the practice of yoga all the bodily disorders and inertia are removed. Fire united with *prāṇa* stimulates the moon to secrete (ambrosia) profusely and streamlines the bodily constituents entirely. This leads to Blissful state. When this is attained, one gains suppleness of the body, speed of the wind and moves to the space. 5.

कपूरै<sup>3</sup> जीर्णता किञ्चित् काठिन्यं तन्न जायते ।

अहंकारजये तद्वद्देहे कठिना कुतः ॥ ६ ॥

*karpūre jīrṇatā kiñcit kāṭhinyaṃ tanna jāyate ।*

*ahaṃkārajaye tadvaddehe kāṭhinatā kutaḥ ॥ 6 ॥*

Tr. Camphor having been old, becomes soft. Similarly, if ego is controlled, there remains no rigidity in the body. 6.

अवृत्तिकस्यात्मनि शान्तवाहितासम्पादनार्थं मनसः प्रयत्नः ।

अभ्यास एषश्चिरकालसेवितः सत्कारवान् स्यादुत्भूमिरतृद्<sup>4</sup> ॥ ७ ॥

*avṛttikasyātmani śāntavāhitā-*

*sampādanārthaṃ manasaḥ prayatnaḥ ॥*

*abhyāsa eṣaścīrakālaśevitaḥ*

*satkāravān syāddṛḍhabhūmiratṛt ॥ 7 ॥*

Tr. All mental efforts are to attain the state of quietness (*śāntivāhitā*) of the Self, which is devoid of mutation (modification). When practice becomes consolidated one becomes desireless over a long period of time. 7.

रुक्स्त्यानादिनवान्तरायकलुषे<sup>5</sup> चित्तेऽत्र विशेषजा

दुःखाद्याः खलु पञ्च ते<sup>6</sup> तनुभृतः स्युः संयमस्यारयः ॥

मैत्र्यादेः<sup>7</sup> परिभावनेन तु कलौ चित्तप्रसादः क्वचित्

प्राणाभ्यासत ईरणस्य विजयो योगः स्वमीढ्यो भवेत् ॥ ८ ॥

1. धातुं रसं -a. 2. मृदुत्वं वपुषि खचरता वायुवेगाद -b. 3. कर्पूरे -b. 4. हठभूमितृद् -b. 5. रुक्स्त्यावादि न वातं एव -a. 6. पञ्चते -b. 7. मैत्र्यादे -b.

*rukstyānādinavāntarāyakaḷuṣe citte'tra vikṣepajā  
duḥkhādyāḥ khalu pañca te tanubhṛtaḥ syuḥ saṁyamasyārayaḥ  
maitrīyādēḥ paribhāvanena tu kalau cittaprasādaḥ kvacit  
prāṇābhyāśata īraṇasya vijayo yogaḥ svamīḍyo bhavet ॥ 8 ॥*

Tr. The nine *antarāyas* like disease, languor etc. defile the *citta*. The set of five like *duḥkha* etc. arise from *vikṣepa* (disturbance of mind). These are the enemies of a person in the path of *saṁyama*. In this *kaliyuga* pacification of the *citta* may be attained by assuming the attitude (*bhāvanā*) of *maitrī* etc. Through the practice of *prāṇāyāma*, one controls *prāṇa* and becomes respectable. 8.

यथा यथा स्याद् दृढभूमिका<sup>1</sup>

मुनावभ्यासतः सन्ततदीर्घसेवितात् ॥

तथा तथा प्राणमरुत् सुसिद्धो-

ऽदन्<sup>2</sup> घातुदोषान् तनुमीप्सितां चरेत्<sup>3</sup> ॥ ९ ॥

*yathā yathā syād dṛḍhabhūmikā*

*munāvabhyāsataḥ santatadīrghasevitāt ॥*

*tathā tathā prāṇamarut susidho-*

*'dan dhātudoṣān tanumīpsitām caret ॥ 9 ॥*

Tr. As the practice conducted over long period with consistency becomes deep rooted, the *prāṇavāyu* having been well-controlled eats up the impurities in the bodily constituents of a *yogī* and course through the body in the desired manner. 9.

विना दृढाभ्यासमृते सुतीर्थ-

कृपासमुद्रा<sup>4</sup>प्रणवादियुक्तिः<sup>5</sup> ॥

अन्तर्मुखोऽप्याशुग एत्यमुख्य-

नाइथा<sup>6</sup> शिरः शून्यकृद्देष कालतः ॥ १० ॥

*vinā dṛḍhābhyāsamṛte sutīrtha-*

*krpāsamudrāpraṇavādiyuktitaḥ ॥*

*antarmukho 'pyāśuga ctyamukhya-*

*nāḍyā śiraḥ śunyakṛddeṣa kālataḥ ॥ 10 ॥*

Tr. Without intense practice, without blessing of a *guru* and practice of *mudrās* conjoined with *praṇava* etc., the *prāṇa*

1. दृढभूमिका -b. 2. सुहिद्धोऽदन्त -b. 3. चरेत् -b. 4. क्रियाप्तमुद्रा -b. 5. दियुक्तिः -b. 6. नाशा -b.

would not get internalized and it would not enter the mouth of the prominent *nāḍīs* and as a consequence the state of void would not be attained. 10.

तथापमृत्योः परिपाति<sup>1</sup> साधकं

न कायसिद्धिर्विहितेन पुंसां<sup>2</sup> ॥

न धारणाध्यानसमाधिजः क्रमः

न सिद्धयो वै शुभधारणोक्ताः<sup>3</sup> ॥ ११ ॥

*tathāpamṛtyoḥ paripāti sādhakam*

*na kāyasiddhīrvihitena puṁsāṃ ॥*

*na dhāraṇādhyānasamādhiḥ kramah*

*na siddhayo vai śubhadhāraṇoktāḥ ॥ 11 ॥*

Tr. (Without intense practice) one cannot attain bodily accomplishment, avoid (premature) death, gain success on the sequential practice of *dhāraṇā*, *dhyāna* and *samādhi*, auspicious results of *dhāraṇā*. 11.

सम्प्रज्ञातसमाधिसौख्यममलं नो त्यक्तशास्त्राध्यनः

प्रायः सिद्धिपदं कलौ क्वचिदहो गुर्वाप्तसंकेततः ॥

दृष्टं संश्रुतमेकदेशमपमृत्युघ्नादिवच्चेद्<sup>4</sup> भवेत्

तत्रिबीजसमाधिशान्तिचिरजीवित्वादिबीजं न हि ॥ १२ ॥

*samprajñātasamādhisaukhyamamalam no tyaktaśāstrādhvannah*

*prāyaḥ siddhipadam kalau kvacidaho gurvāptasanketataḥ ॥*

*drṣṭam saṁśrutamekadeśamapamṛtyughnādivaccēd bhavet*

*tannirbījasamādhīśānticirajīvitvādibījaṃ na hi ॥ 12 ॥*

Tr. The pure Bliss arising out of *samprajñāta samādhi* hardly ever occurs in this Iron Age (*kaliyuga*) if one does not follow the path laid down in the scriptures. This happens through the *sanketa* (guidance) of a *guru*, who is an *āpta* (adept). Even though one overcomes premature death, one should remember that this is not the essence of *nirbīja samādhi*, Bliss and longevity. 12.

1. परिपात b. 2. न ह योगसिद्धिः मूर्च्छा तवत्काष्ठसमोष्टमासं विचेतन तिष्ठति दीर्घकालं ११ नानेन सिद्धिर्विहितेन पुंसां - अधिकपाठः -b. 3. समाधिजानन्दलवो न दृश्यते -a. समाधिज्ञानन्दगलेन -b. 4. देशमयमृत्युत्यादिवच्चेद् -b.

कलौ किञ्चित्कालं प्रणवजपसि<sup>1</sup> ध्युन्मुखमरुन्

महिम्नाज्ञाः कुम्भाष्टकजनितसिध्यंशकलिताः ॥

तथारम्भा<sup>2</sup> पीठोत्थितिमधिभजन्तीति<sup>3</sup> यदिदं

न योगो न ज्ञानं भवति परमं संयम इतः ॥ १३ ॥

*kalau kiñcitkālāṃ praṇavajapasiddhyunmukhamarun*

*mahimnājñāḥ kumbhāṣṭakajanitasiddhyamśakalitāḥ ॥*

*tathārambhā pīṭhotthitimadhibhajantīti yadidaṃ*

*na yogo na jñānaṃ bhavati paramaṃ saṃyama itaḥ ॥ 13 ॥*

Tr. In this iron age (*kaliyuga*), one may practise for some time the eight *kumbhakas* along with *praṇava*, which controls *prāṇa* in a great way and one may attain some success. One may start with the *āsanas* in the beginning and experience levitation. One also may experience the stage of *ārambha*. But without *parama saṃyama* neither *yoga* nor *jñāna* (wisdom) would be attained. 13.

एकान्तवासेन मिताशनेन

चिरं दृढाभ्यासधियां जितात्मनाम् ॥

जितासनानां दृढनिश्चयानां

सिद्ध्येत योगो गुरुशास्त्रसेविनाम्<sup>4</sup> ॥ १४ ॥

*ekāntavāśena mitāśanena*

*ciraṃ dṛḍhābhyāsadhiyāṃ jītātmanām ॥*

*jītāsanānāṃ dṛḍhaniścayānām*

*siddhyeta yogo guruśāstrasevinām ॥ 14 ॥*

Tr. One, who stays in a desolate place, takes to moderate food, practices for long with firm determination and controls the self, masters the *āsanas* with firm conviction attains success in *yoga* by serving (devotion) to *guru* and scriptures. 14.

जितो भवति मारुतोऽभ्यसनभूरिदार्ढ्यात् ततः

कृशानुरभिवर्द्धते सततकुम्भकाभ्यासतः ॥

गते हुतभुजीकृता<sup>5</sup>मशनमेति पाकं सुखं

रसादिकसुधातवस्स्युरनुयाति देहे बलम् ॥ १५ ॥

1. जयसि -b. 2. रम्भा -b. 3. मभजन्तीति b. 4. सेविना -b. 5. गतभुजिद्वताम -b.

*jito bhavati māruto'bhyaśanabhūridārḍhyāt tataḥ  
kṛśānurabhivardhate satatakumbhakābhyāsataḥ ॥  
gate hutabhujiḍḍhatāmaśanameti pākam sukham  
rasādikasudhātavassyrūnauyāti dche balaṃ ॥ 15 ॥*

Tr. *prāṇa* gets controlled through the firm practice, thus the (bodily) fire gets enhanced through the continuous practice of *kumbhaka*, which digests the food well, nourishing the *rasa* (plasma) etc., all the bodily constituents and thus increasing the bodily strength. 15.

महाभ्यासविधौ बलात् स्नो रसस्य  
तदा जारणं स्याच्च दोषाः समस्ताः ॥  
विशुष्यन्ति<sup>१</sup> विण्मूत्ररोगादयोऽघैर्<sup>२</sup>  
नृणां कोटिजन्मार्जितैर्व्याधयश्च ॥ १६ ॥

*mahābhyāsavidhau balāt sno rasasya  
tadā jāraṇam syācca doṣāḥ samastāḥ ॥  
viśuṣyanti viṇmūtrarogādayo'ghair  
nṛṇāṃ koṭījanmārajitair vyādhayaśca ॥ 16 ॥*

Tr. As a result of intense practice there is adequate secretion of *rasa* (ambrosia) which eliminates morbidities and the diseases related to urine, faeces and resulting from the sins committed in several previous lives are destroyed. 16.

युग्मम् —

*yugmam—*

Here follows a *śloka*—

योगानुशासनवचांसि हृदि प्रमादात्  
विस्मृत्य सादरमहो प्रविभाव्य नैषत् ॥  
नालोच्य योगहृदयं मृशपुण्यलभ्यं  
धूर्तौक्तियुक्तिवलिते<sup>५</sup> रुजमेति कुम्भे ॥ १७ ॥

*yogānuśāsanavacānsi hṛdi pramādāt  
vismṛtya sādaramaho pravibhāvya naiṣat ॥  
nālocyā yogahṛdayam bhr̥śapuṇyalabhyam  
dhūrttōktiyuktivalite rujameti kumbhe ॥ 17 ॥*

1. बलान्ननो -h. 2. विशुष्यन्ति -h. 3. सघैर -h. 4. जन्माऽनिनैर -h. 5. वलिनं h.

Tr. One who neglects the teachings of *yogānuśāsana* and does not refer to *yogaḥṛdaya* which begets great fortune, but gets misguided by the unwise, invites diseases in the practice of *kumbhaka* (*prāṇāyāma*). 17.

नाडीविशुद्धिर्हठसिद्धिलक्षणं

विना ह्यपार्थो<sup>1</sup> चिरकुम्भसधृतिः ॥

गुरुदितायुक्ति<sup>2</sup>विशेषतो धृते-

ऽनिले सुषुम्णास्य ऋतेऽग्निदीपनम् ॥ १८ ॥

*nāḍīviśuddhirhaṭhasiddhilakṣaṇam*

*vinā hya'pārtho cirakumbhasadhṛtiḥ ॥*

*gurūdītādyuktiviśeṣato dhṛte* -

*nile suṣumnāsyā ṛte'gnidīpanam ॥ 18 ॥*

Tr. Purification of the *nāḍī* is the sign of success in *haṭhayoga* without which it is not possible to retain *kumbhaka* for longer time. Without guidance of a *guru* and enhancing the gastric fire, one cannot move the *prāṇa* in the *suṣumnā*. 18.

प्रत्याहारात् प्राघिताऽक्षौध<sup>3</sup>वृत्तिः

योगीन्द्रोऽथो चालयेत् कुण्डलीं स्वाम् ॥

सिद्धप्राणाभ्यां तदा चलितासा-

वृज्युच्चैर्द्राग् ब्रह्मरन्धान्तरे स्यात् ॥ १९ ॥

*pratyāhārāt praghrītā'kṣaughavṛttiḥ*

*yogindro'tho cālayet kuṇḍalīm svām ॥*

*siddhaprāṇābhyām tadā calitāsā-*

*vṛjyuccairdrāg brahmarandhrāntare syāt ॥ 19 ॥*

Tr. Practice of *pratyāhāra* subdues the activity of the sense organs. A great *yogī* should thereafter move *kuṇḍalī* and pass the controlled *prāṇa* (into it). Thus *kuṇḍalī* becomes straight and rises quickly up to the *brahmarandhra*. 19.

प्रत्याहारविशेषणानि च<sup>4</sup> यदा कर्तुं यदा ते मरुत्<sup>5</sup>

सिद्ध्यर्थ<sup>6</sup> विमृशन्तु युक्तिनिवहान् संकेतकान् साधकाः ॥

1. विनास्यऽपार्थो -b. 2. गुरुविनायुक्ति -b. 3. प्रत्यास्वरात् प्राग्निताऽक्षौध -b.

4. विशेषानि च -a. 5. पदात्कर्तुं पदां रे मरुत् -b. 6. सिद्ध्यर्थ -b.



आयामे<sup>1</sup> षृशरुष्टवायुजरुजां शान्त्यै जजन्त्वा<sup>2</sup>त्मिनः  
सौख्यार्थं सुविबुन्मनीसुखकृते योगश्रुतान्नापरम्<sup>3</sup> ॥ २० ॥

*pratyāhāraviśeṣaṇāni ca yadā kartuṃ yadā te marut  
siddhyartham vimṛśantu yuktinivahān saṅketakān sādhakāḥ ॥  
āyāme bhr̥sarūṣṭavāyujarujāṃ śāntyai jajantvātminah  
saukhyārtham suvidunmanīsukhakṛte yogaśrutānnāparam ॥20॥*

Tr. Special practices of *pratyāhāra* when get accomplished through the controlled *prāṇa* a *sādhaka* needs to carefully (judiciously) make use of *saṅketa* to prevent the *prāṇa* from going astray and producing diseases. Thereafter, one should try to attain the Blissful state of *ummanī* which is the culmination of *yoga*. 20.

॥ इति सुन्दरदेवप्रवचिताहठतत्त्वकौमुद्यां  
हठाभ्यास<sup>4</sup>माहात्म्यप्रियेद्यनोद्योतः ॥

॥ iti sundaradevaviracitāhaṭhatatvakaumudyāṃ  
haṭhābhyāsamāhātmyaviveccanodyotaḥ ॥

Here ends the chapter describing the  
supremacy of *haṭha* practice of *haṭhatatvakaumudī*  
composed by *sundaradeva*.

1. आयामो -a. 2. भजन्त्या b. 3. तान्नात्राऽपरं b. 4. दृढाभ्यास -b.

## Chapter — 12

**अथ क्लेशघ्नवायुसाधनसमाप्तः —**

*atha kleśaghnavāyusādhanaśamāsaḥ —*

A brief description of control of *vāyu* which removes suffering—

**तदुक्तं कुम्भकपद्धतौ —**

*taduktam kuṁbhakapaddhatau —*

According to *kuṁbhakapaddhati*—

**नलिकासदृशीं काकुं विधायपूरयेत्तथा<sup>1</sup> ।**

**श्वासनं कुम्भयेन्नाभ्यां<sup>2</sup> रेचयेत्काकचञ्चुकः ॥ इति ॥ १ ॥**

*nalikāsadrśīṁ kākum vidhāyāpūrayettathā ।*

*śvasanaṁ kuṁbhayennābhyāṁ recayetkākacañcukaḥ ॥ iti ॥ 1 ॥*

Tr. Forming the tongue like a tube, draw the air in through it. After holding the breath, exhale through the nose. This is *kākacañcuka*. 1.

**काकचञ्चुवदास्येन पूर्य वायुं निरोधयेत् ।**

**ऊर्ध्वजिह्वां समानीय पिबेच्छारामृतं सुखी ॥ २ ॥**

*kākacañcuvadāsyena pūrya vāyum nirodhayet ।*

*ūrdhvajihvāṁ samāniya pibeddhārāmṛtaṁ sukhī ॥ 2 ॥*

**रेचयेद् घ्राणरन्ध्राभ्यां शीतलीकाकचञ्चुकः ।**

**प्राणापानविधानज्ञो मुक्तिमागस्य<sup>3</sup> साधनात् ॥ ३ ॥**

*recayed ghrāṇarandhrābhyāṁ śītalikākacañcukaḥ ।*

*prāṇāpānavidhānājño muktibhāgasya sādhanāt ॥ 3 ॥*

Tr. Forming the mouth like the beak of a crow, one should take the air in and hold it. Then raising the tongue, one should drink the flow of nectar and exhale through both the nostrils. This is *śītalikākacañcuka*. An adept of *prāṇāyāma* attains liberation through practice. 2-3.

**नित्याभ्यासवतो यान्ति श्रमदाहज्वरामयाः ।**

**मासाभ्यासात् मृत्युजयो निरन्तरकृते भवेत् ॥ ४ ॥**

*nityābhyāsavato yānti śramadāhajvarāmayāḥ ।*

*māsābhyāsāt mṛtyujayo nirantarakṛte bhavet ॥ 4 ॥*

Tr. Regular practice of this overcomes fatigue, burning sensation, fever and such other diseases. Continuous practice

1. पूरयेतया -a. 2. नोभ्यां -a. 3. मुक्तिमाग -b.

for one month makes one free from premature death. 4.

मणिकर्णबिलं गाढं पीडय लम्बिकया ततः ।

कुण्डलीं चिन्तयेत् काकचञ्च्वा यदि<sup>1</sup> समीरणम् ॥

पिबेच्छन्मास<sup>2</sup>योगेन कविर्भवति निश्चितम् ॥ ५ ॥

*maṇikarṇibilaṃ gāḍhaṃ pīḍya lambikayā tataḥ ।*

*kuṇḍalīṃ cintayet kākacañcvā yadi samīraṇam ॥*

*pihecchanmāsayogena kavirbhavati niścitam ॥ 5 ॥*

Tr. Turning the tip of the tongue and pressing it at the uvula one should take the air through the mouth forming it like the beak of a crow and contemplate on *kuṇḍalī*. Practising this for six months, one undoubtedly becomes a *kavi* (poet). 5.

ध्यात्वा कुण्डलिनीं चक्रगामिनं मारुतं यदा ।

काकचञ्चुं प्रकुरुते क्षयरोगात् प्रमुच्यते ॥ ६ ॥

*dhyātvā kuṇḍalinīṃ cakragāminam mārutaṃ yadā ।*

*kākacañcuṃ prakurute kṣayarogāt pramucyate ॥ 6 ॥*

Tr. Forming the tongue into a beak of a crow, one should take the air in and contemplate on *kuṇḍalī* while *prāṇa* enters into *cakras*. With this, one becomes free from the disease of consumption. 6.

दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिरन्तर्हानादिकं फलम् ।

अहर्निशं सदाभ्यासात्<sup>3</sup> जायते नात्र संशयः ॥ ७ ॥

*dūraśrutirdūradrṣṭirantardhānādikaṃ phalam ।*

*aharniśam sadābhyāsāt jāyate nātra saṃśayaḥ ॥ 7 ॥*

Tr. With daily and continuous practice one surely attains clairaudience, clairvoyance and ability to disappear. 7.

द्विजैर्द्विजान् पीडय वायुं काकचञ्च्वा पिबेच्छनैः ।

ऊर्ध्वजिह्वः कुम्भकारो<sup>4</sup> रेचयेद् घ्राणवर्त्मना ॥

काकचञ्चुः कुम्भ उक्तो केनायं काकुदश्रवा ॥ ९ ॥

*dvijairdvijān pīḍya vāyuṃ kākacañcvā pihecchanaiḥ ।*

*ūrdhvajihvaḥ kumbhakāro recayed ghrāṇavartmanā ॥*

*kākacañcuḥ kumbha ukto kenāyaṃ kākudaśravā ॥ 9 ॥*

Tr. By pressing the teeth together, one should take the

1. काकचञ्च्वादि -b. 2. छरामास -b. 3. सदऽभ्यासात् -b. 4. कुम्भकारौ -b.

air in slowly through the mouth, and after holding the breath with upturned tongue, exhale through the passage of nose. This *kumbhaka* has been called *kākacañcu* by one *kākudaśravā*. 8-9.

आवत्सराद्धर्मभ्यासात्<sup>1</sup> प्रत्यहं यः समाचरेत् ।

सर्वरोगविनिर्मुक्तो वत्सरान् मृत्युजिद् भवेत् ॥ १० ॥

*āvatsarārdhamabhyāsāt pratyaham yaḥ samācaret ।*

*sarvarogavinirmukto vatsarān mṛtyujid bhavet ॥ 10 ॥*

Tr. By daily practice of this *kumbhaka* for half a year one completely gets rid of all the diseases and after a year overcomes (premature) death. 10.

त्रिवर्षैः शिवतां याति भूतेन्द्रियजयान्वितः ।

अणिमादिगुणैर्युक्तो जरया रहितो भवेत् ॥

खेचर्यं गतिदं प्राह कृपालुः परमेश्वरः ॥ इति ॥ ११ ॥

*trivarsaiḥ śivatām yāti bhutendriyajayānvitaḥ ।*

*aṇimādiguṇairyukto jarayā rahito bhavet ॥*

*khecaryam gatidaṁ prāha kṛpāluḥ paramēśvaraḥ iti ॥ 11 ॥*

Tr. After three years, one attains *śiva*-hood, having controlled all the senses, accomplishing *siddhis* like *aṇimā* etc., one overcomes symptoms of old age. It is the means leading to *khecari*, as narrated by *paramēśvara*, the Benevolent. 11.

Note: *kumbhaka paddhati* has been published by The Lonavla Yoga Institute (India) in 2000. 11.

याज्ञवल्क्ये --

*yājñavalkya* —

According to *yājñyavalkya*

प्राणसंयमनं नाम देहे प्राणादिधारणम् ।

एष प्राणजयोपायः सर्वमृत्यूपघातकः ॥ १२ ॥

*prāṇasaṁyamanaṁ nāma dehe prāṇādihāraṇam ।*

*eṣa prāṇajayopāyaḥ sarvamṛtyūpaghātakah ॥ 12 ॥*

Tr. Holding the *prāṇa* in the body is *prāṇāyāma*. This is the means to control *prāṇa* which overcomes premature death. 12.

किञ्च प्राणजयोपायः तव वक्ष्यामि सुव्रते ।

बाह्यात् प्राणं समारोप्य पूरयित्वावरे<sup>1</sup> स्थितम् ॥ १३ ॥

*kiñca prāṇajayopāyah tava vakṣyāmi suvrate ।*

*bāhyāt prāṇam samāropya pūrayitvavare sthitam ॥ 13 ॥*

नाभिमध्ये च नासाग्रे पादाङ्गुष्ठे च यत्नतः ।

धारयन् मनसा प्राणं सन्ध्याकालेषु वा सदा ॥ १४ ॥

*nābhimadhye ca nāsāgre pādāṅguṣṭhe ca yatnataḥ ।*

*dhārayan manasā prāṇam sandhyākāleṣu vā sadā ॥ 14 ॥*

**Tr.** O suvrate! Moreover, I will narrate the technique of controlling *prāṇa*.

Draw the external air in and fill the cavity and hold it at the navel, tip of the nose and big toes with care. One should hold the *prāṇa* with attention in the morning and evening or all the time. 13-14.

सर्वरोगविनिर्मुक्तो जीवेद्योगी गतक्लमः ।

नासाग्रधारणं गार्गि वायोर्विजय<sup>2</sup>कारणम् ॥ १५ ॥

*sarvarogavinirmukto jivedyogī gataklamaḥ ।*

*nāsāgradhāraṇam gārgi vāyorvijayakāraṇam ॥ 15 ॥*

**Tr.** A yogī alleviates all the diseases and lives (long) without being tired.

O *gārgi* ! By holding (of *prāṇa*) at the tip of the nose, one can control *prāṇa*. 15.

सर्वरोगविनाशः स्यान्नाभिमध्ये च धारणात्<sup>3</sup> ।

शरीरं लघुता<sup>4</sup> याति पादाङ्गुष्ठेषु<sup>5</sup> धारणात् ॥ १६ ॥

*sarvarogavināśaḥ syānnābhimadhye ca dhāraṇāt ।*

*śarīraṁ laghutāṁ yāti pādāṅguṣṭheṣu dhāraṇāt ॥ 16 ॥*

**Tr.** If one holds (*prāṇa*) at the navel, one gets rid of all the diseases. While holding it at the big toes, the body becomes light. 16.

जिह्वायां वायुमानीय<sup>6</sup> जिह्वामूलं निरोधयेत् ।

यः पिबेदमृतं विद्वान् सकलं भद्रमश्नुते ॥ १७ ॥ इति ॥

1. दरो - b. 2. वायोविजय b. 3. धारणात् इति - a. 4. शरीरलघुता -a. 5. पादाङ्गुष्ठेषु -b. 6. मानीया

*jihvāyām vāyumāṇīya jihvāmūlaṃ nirodhayet ।  
yaḥ pibedanṛtaṃ vidvān sakalaṃ bhadramaśnute ॥ 17 ॥*

Tr. One should bring the *prāṇa* at the tongue and hold it at its root. Sucking the ambrosia in this manner, a wise reaps all that is auspicious. 17.

**तथा च त्रिपुरासारसमुच्चये -**

*tathā ca tripurāsārasamuccaye—*

**Moreover, in tripurāsārasamuccaya—**

राजदन्तयुगुलान्त<sup>1</sup>मस्पृशन्

सन्निधाय रसनां तदन्तिके ॥

काकचञ्चुपुटमारुतं<sup>2</sup> पिबेत्

प्राणसंयमनमेतदुत्तमम् ॥ १८ ॥

*rājadantayugulāntamaspr̥śan*

*sannidhāya rasanāṃ tadantike ।*

*kākacañcupuṭamārutam pibet*

*prāṇasaṃyamanaṃmetaduttamam ॥ 18 ॥*

Tr. Without touching the front teeth and placing the tongue near them, one should draw the air in by making the lips like the beak of a crow. This is a superior practice of *prāṇāyāma*. 18.

द्विकचञ्चुसमीरणं शनैर्धयतः<sup>3</sup> सम्परिकृष्य सन्ततम्<sup>4</sup> ।

श्रमदाहगरोदराभयज्वरगुल्माः प्रशमं प्रयान्ति च ॥ १९ ॥

*dvikacañcusamīraṇaṃ sanair*

*dhayataḥ samparikṛsya santatam ।*

*śramadāhagaroḍaramaya-*

*jvaragulmāḥ praśamaṃ prayānti ca ॥ 19 ॥*

Tr. Continuously suck the air slowly through the mouth making it like the beak of a crow. This practice rids one off fatigue, burning sensation, abdominal disorders, fever and spleen diseases. 19.

जिह्वां कृत्वा<sup>5</sup> ऽनाकुलस्तातुमूले

दन्तैर्दन्तान् गाढमापीडयित्वा ॥

1. युगुलान्तू -b. 2. माहृतं -b. 3. धर्यनः -b. 4. संपरिक्तस्य सततम् -a. 5. श्रमदारुगरोदरां b. 6. त्वा -a.

मन्वं मन्वं यः पिबेत् गन्धवाहं<sup>1</sup>

सौधैः पूरैः साकमन्तः स्रवद्भिः<sup>2</sup> ॥ २० ॥

*jihvām kṛtvā`nākulastālumūle*

*dantairdantān gāḍhamāpiḍayitvā ॥*

*mandam mandam yah pibed gandhavāham*

*saudhaiḥ pūraiḥ sākamantaḥ sravadbhiḥ ॥ 20 ॥*

Tr. Take the tongue comfortably at the root of the tongue. Press the teeth closely with each other and gently suck the air. Thus the flow (of nectar) fills one internally. 20.

षड्भिर्मासैरन्तरो गैरशेषैः

पापापेतो मुच्यते साधकेन्द्रः ॥

अष्टादेकाद्विंशसां मृत्युदूर्तौ<sup>3</sup>

जित्वा भूमौ दीर्घकालं स जीवेत्<sup>4</sup> ॥ २१ ॥

*ṣaḍbhir māsa irantarogair aśeṣaiḥ*

*pāpāpcto mucyate sādhakendraḥ ॥*

*aṣṭādekādvīśasāṃ mṛtyudūrtiṃ*

*jītvā bhūmau dīrghakālaṃ sa jīvet ॥ 21 ॥*

Tr. In six months, all the diseases are removed, entire sin is removed and the great sādḥaka with eight months practice, overcomes premature death and lives long on the earth. 21.

वर्षत्रयाभ्यासवशादतीतमनागतं वेत्यलिनीलकेशः ।

विषं न देहे क्रमते तदीये दष्टेऽपि घोरैरपि पन्नगेन्द्रैः ॥ २२ ॥

*varṣatrayābhyāsavaśādātītam-*

*anāgataṃ vettyalinīlakeśaḥ ॥*

*viṣaṃ na dehe kramate tadiye*

*daṣṭe'pi ghorairapai pannagendraiḥ ॥ 22 ॥*

Tr. With three years of practice, one knows the past and future. His hair remains black, he is not affected by poison even when bitten by deadliest of the serpents. 22.

न कुत्रिमैः स्थावरजंगमैर्वा

विषैः किमन्यैरपि कालकूटैः ॥

1. पिबेद्गन्धवाहं -b. 2. पूरैः साकमन्तस्त्वद्भिः -b. 3. मृत्युदूर्तौ -b. 4. कालं जीवेत् -b. 5. वेत्यलिनीलकेशः -b.

गुणाष्टकं<sup>1</sup> कालवशादपेत्य<sup>2</sup>

महीतले कीडति<sup>3</sup> भैरवो वा ॥ २३ ॥

*na kṛtrimaiḥ sthāvarajaṅgamairvā*

*viśaiḥ kimanyairapi kālakūtaiḥ ।*

*guṇāṣṭakaṁ kālavaśādapetya*

*mahitale kīḍati bhairavo vā ॥ 23 ॥*

Tr. No artificial, (poison from) animate or inanimate (source) or even *kālakūṭa* (the deadliest of the poisons) would have any effect on him. He transcends eightfold *prakṛti* in due course of time. Being *bhairava* (*śiva*) he roams on the earth. 23.

या मुण्डाधारदण्डान्तरविदरगताहारनीहारगौरी

सौधीधारा नभोम्भोरुहकुररविधोः संस्रवन्ती वहन्ती ॥

तस्यावज्राख्यनाड्याः<sup>5</sup> खगमुदरदरीमध्यगं यो विदध्यात्

तस्य ब्रह्माण्डभाण्डे प्रलयमपयनं<sup>6</sup> स्याद् घनं मृत्युमृत्योः ॥ इति ॥ २४ ॥

*yā muṇḍādhāradanḍāntaravivaragatāhāraṇihāragaurī*

*sauḍhīdhārā nabhomboruhkuraravidhoḥ saṁsṛavantī vahanī ॥*

*tasyāvajrākhyānāḍyāḥ khagamudaradarīmadhyagaṁ yo vidadhyāt*

*tasya brahmaṇḍabhāṇḍe pralayamapayanaṁ syād ghaṇaṁ*

*mṛtyumṛtyoḥ । iti ॥ 24 ॥*

Tr. In the center of the spine which supports the head lies the cavity where the white ambrosia secrets from the moon lying in the lotus of thousand petals with a murmuring sound. One who holds the bird (*prama*) at the cavity of the *nāḍī* named *vajrā* would overcome the severe death in this Universe. 24.

॥ इति सुन्दरदेवप्रविरचितया हठतत्त्वकौमुद्यां

क्लेशघ्नजायुसाधननिशेमणोद्योतः ॥

॥ iti sundaradevaviracitāyāṁ hāthatatvakaumudyāṁ

kleśaghnavāyusādhanāniśemaṇodyotaḥ ॥

Here ends the chapter of *hāthatatvakaumudī* composed by *sundaradeva* on the techniques of *prāṇāyāma* which remove sufferings.

1. प्राणाष्टकं h. 2. वशादवेभ्य h. 3. कीडन्ति h. 4. करुर h. 5. वनाख्यनाशः  
-h. 6. प्रलयमयंघनं h.



## Chapter — 13

अथ योगांगमुद्रादीनां<sup>1</sup> हठोपकारकत्वं निरूप्यते

atha yogāṅgamudrādīnāṃ haṭhopakāratvaṃ  
nirūpyate—

Here follows the efficacy of the components of *yoga* like *mudrā* etc. in complementing *haṭha* practice—

जालन्धरोद्घीयनमूलकानां

वेधस्य बन्धस्य च मुद्रिकायाः ॥

श्रीशक्तिचालस्य तथैव साक्षाद्

हठोपकारत्वमुदीरितं नैः ॥ १ ॥

jālandharoḍḍhiyanamūlakānāṃ

vedhasya bandhasya ca mudrikāyāḥ ॥

śrīśakticālasya tathaiva sāksād

haṭhopakāratvamudiritam jñaiḥ ॥ 1 ॥

Tr. The savants emphasized the efficacy of *jālandhara*, *uḍḍhiyana*, *mūla* (*bandha*), (*mahā*) *vedha*, *bandha*, *śakticāla* *mudrā* in the *haṭha* practices. 1.

चकाभात् खेचर्या अपि ॥

cakārāt khecaryā api—

*khecarī* is also included (in the above list).

पीठानि कुम्भा विविधा अनन्ता<sup>2</sup>

यमादि तद्वत् करणानि युक्तयः ॥

कर्माष्टकं चेत्यखिला हठक्रियाः

श्रीराजयोगस्य पदाप्तये<sup>3</sup> स्मृताः ॥ २ ॥

pīṭhāni kumbhā vividhā anantā

yamādi tadvat karaṇāni yuktayaḥ ॥

karmāṣṭakam cetyakhilā haṭhakriyāḥ

śrīrājayogasya padāptaye smṛtāḥ ॥ 2 ॥

Tr. For attainment of the state of *rājayoga*, the *āsanas*, various *kumbhakas*, *yamas*, (numerous) *karaṇas* (*mudrās*), *yuktis* (means), the eight (purificatory) *karmas* —all these *haṭhakriyās* are efficacious. 2.

समाधेस्तु यमादीनां साक्षात् प्रोक्तोपयोगिता ।

पारम्पर्येण च हठागतं मुद्राष्टकर्मणोः ॥ ३ ॥

1. मुद्रादीनां —b. 2. अनेना —a. 3. यदाप्तये —b.

*samādhestu yamādīnāṃ sākṣāt proktopayogitā ।  
pāramparyeṇa ca haṭhāṅgatvaṃ mudrāṣṭakarmaṇoḥ ॥3॥*

Tr. For *samādhi* *yama* etc. are directly effective. According to tradition, *mudrās* and the eight *karmas* of *haṭha* are also effective. 3.

**ईश्वराराधनं कर्मयोगांगमीरितः ।**

**समाधेस्तु प्रधानांगं क्लेशपापनिरासनात् ॥४॥**

*īśvarārādhanam karmayogaṅgamīritam ।  
samādhestu pradhānāṅgaṃ kleśapāpanirāsanāt ॥ 4 ॥*

Tr. Worship of *īśvara* is said to form a part of *karmayoga* (*kriyāyoga*). For *samādhi*, it is considered the main practice as it rids one off suffering and sin. 4.

**विना न कर्माश्रयणं सुसिद्धिः प्रजायते क्वापि सुसाधकस्य हि ।**

**चित्स्वर्गभोगौ<sup>1</sup> सुकृतेन हीनैर्न लभ्यते साधनमभ्यसेदतः ॥ ५ ॥**

*vinā na karmāśrayaṇam susiddhiḥ  
prajāyate kvāpi susādhakasya hi ॥  
cītsvargabhogau sukṛtena hīnair  
na labhyate sādhanamabhyasedataḥ ॥ 5 ॥*

Tr. Success is never achieved without proper practice. A good *sādhaka* without merits would never enjoy the state of consciousness and heaven. Therefore, one should indulge in practice. 5.

**अतो भक्तियोगो मुख्यं राजयोगांगं भवितुमर्हति ॥**

*ato bhaktiyogo mukhyaṃ rajayogaṅgaṃ bhavitumarhati*

Tr. *bhaktiyoga* should therefore be considered the main practice of *rājayoga*.

**समावर्जितश्चेश्वरः<sup>2</sup> प्रेमभक्त्या**

**अभिध्यानमात्रेण चैवं मुमुक्षुम्<sup>3</sup> ॥**

**समाधिं समापादयेन्निर्विकल्पं**

**ततो भक्तिमीशो विदध्यान्मुमुक्षुः ॥ ६ ॥**

*samāvarjitaśceśvaraḥ premabhaktyā  
hyabhidhyānamātreṇa caivam mumukṣum ॥*

1. भोगो -h. 2. समावर्जितश्चेश्वरः -h. 3. मुमुक्षुं -h. 4. समापदयेन्नि -h.

*samādhiṃ samāpādayennīrvikalpaṃ  
tato bhaktimīśe vidadhyān mumukṣuḥ* ॥ 6 ॥

Tr. One desirous of liberation can attain the state of *nīrvakalpa samadhi* by meditating on *īśvara* by surrendering to Him with devotion and love. Therefore, one who aims at liberation should have devotion towards *īśa*. 6.

चित्तं वशे यस्य समाधिरेवं  
तस्योपदिष्टो न तु यस्य चित्तम् ॥  
वशोऽस्ति तस्यापि समाधिसिध्यै  
सम्यक् क्रियायोग इहोपदिष्टः ॥ ७ ॥  
*cittaṃ vaśe yasya samādhirevaṃ  
tasyopadiṣṭo na tu yasya cittaṃ ॥  
vaśe'sti tasyāpi samādhisiddhyai  
samyak kriyāyoga ihopadiṣṭaḥ* ॥ 7 ॥

Tr. One who has restrained *citta* for him *samādhi* is possible and not for others. The scheme of *kriyāyoga* is recommended for attainment of *samādhi* to the one who has not controlled *citta* 7.

॥ इति हठतत्त्वकौमुद्या  
हठांगोपकारकप्रियेयनोद्योतः ॥  
| iti haṭhatatvakaumudyāṃ haṭhāṅgopakāraka-  
vivecanodyotaḥ ॥

Here ends the chapter on the utility of the *haṭha* practices in *haṭhatatvakaumudī*.

## Chapter—14

**अथ मुद्राः —**

*atha mudrāḥ —*

**The *mudrās*—**

**तल्लक्षणं तु --**

*tallakṣaṇaṁ tu —*

**The characteristics are—**

**मुद्रास्तु मुद्रणात् प्रोक्ता<sup>1</sup> यद्व्यापारनियोजिताः ।**

**तद्व्यापारस्य<sup>2</sup> तन्नाम्ना योगसिद्धेर्हिता दश ॥ १ ॥**

*mudrāstu mudraṇāt proktā yadvyāpāraniyojitāḥ ।*

*tadvyāpārasya tannāmnā yogasiddhirhitā daśa । 1 ।*

Tr. They are known as *mudrās* since they do sealing (*mudrā*). That particular activity is named after that (*mudrā*) wherever they are applied which are beneficial towards success of *yoga*. There are ten (*mudrās*) which lead towards attainment of *siddhis*. 1.

**अथ विपरीतकराणी --**

*atha viparītakaraṇī—*

***viparītakaraṇī* follows—**

**ऊर्ध्वं सोमकलाजलं सुविमलं कण्ठस्थला<sup>3</sup>दूर्ध्वतो**

**नासान्ते<sup>4</sup> सुषिरे नयेच्च गगनद्वारं ततः सर्वतः ॥**

**ऊर्ध्वास्यो भुवि संनिपत्य नितरामुत्तानपादः पिबेत्**

**एवं यः कुरुते जितेन्द्रियजनो नैवास्ति तस्य क्षयः ॥ २ ॥**

*urdhvam somakalapalam suvimalam kanthasthalādūrdhvato*

*nāsante susue nayecca gaganadvāraṁ tataḥ sarvataḥ ।*

*ūrdhvasyo bhuvi sannipatya nītarāmuttānapādah pibet*

*evaṁ yah kurute jitendriyajano naivaśti tasya kṣayah ॥ 2 ॥*

Tr. One should take position on the ground raising the legs up and keeping the face up. Thus he should raise the sacred secretion oozing from the moon from the aperture at the end of the nose which is above the throat at the opening of the head. Having controlled the senses one who does this practice does not perish. 2.

1. मुद्रणाव्योक्ता -b. 2. तद्व्यापारस्य -b. 3. कण्ठस्थला -a. 4. नासान्ते -a.

ऊर्ध्वपादो ह्यधोमस्तकः स्यात् क्षणं

वासरेऽथादिमेऽभ्यासं वृद्ध्या धयेत्<sup>1</sup> ॥

एवमभ्यासतो<sup>2</sup> याममात्रं सदा

मृत्युजित् स्याज् जराजिच्च षण्मासतः<sup>3</sup> ॥ ३ ॥

*ūrdhvpādo hyadhomastakaḥ syāt kṣaṇam*

*vāsare 'thādime 'bhyāsam vṛddhyā dhayet ॥*

*evamabhyāsato yāmamātram sadā*

*mṛtyujit syāj jarājicca ṣaṁmāsataḥ ॥ 3 ॥*

Tr. In the beginning, one should take the legs up and head down for a short time and thus prolong the time gradually. Through the practice, one should maintain for three hours (one *yāma*), thus overcoming (premature) death and old age in six months. 3.

तूलस्य पिण्डं प्रविधाय दक्षनासापुटान्ते अर्कमुखं निरुद्धम् ।

भवेदतश्चानु यथोक्तमत्रायामं<sup>4</sup> भजेज् ज्ञः प्रहरत्रयं हि ॥ ४ ॥

*tūlasya piṇḍam pravidhāya dakṣa-*

*nāsāpuṭānte arkamukhaṁ niruddham ॥*

*bhavedataścānu yathoktamatrāyāmaṁ*

*bhajej jñah praharatrayaṁ hi ॥ 4 ॥*

Tr. By plugging the right nostril – the mouth of the sun – with a cotton bud, a wise should practise *prāṇāyāma* as told or even for three *praharas* (one *prahara* = three hours). 4.

नित्याभ्यासादस्य हि जठराग्निर्वृद्धिमायाति ॥ ५ ॥

*nityābhyāsādasya hi jaṭharāgnirvṛddhimāyāti ॥ 5 ॥*

Tr. Daily practice of this enhances the gastric fire. 5.

अस्यायमर्थः<sup>5</sup> –

*asyāyamarthaḥ –*

It means –

यः शिरो भूमावारोप्य प्रहरत्रयस्थितौ शक्तः<sup>6</sup> स्यात् । स मासत्रयसमाप्तौ कालजिद् भवतीति तृतीयश्लोकेन सम्बन्धः । आहारोऽतस् तस्मै सम्पाद्यः साधकस्य भूरि ज्ञैः ॥ ६ ॥

1. ऽभ्यासवध्ययेत् -b. 2. एवमस्यौभ्यासतो -b. 3. परामसतः -b. 4. मनायामं -a. 5. आहारायमर्थः -a. 6. शकः -b.

yaḥ śīro bhūmāvāropya praharatrayasthitau śaktaḥ syāt ।  
sa māsatrayasamāptau kālajid bhavātīti tṛtīyaślokena sambandhaḥ  
| āhāro'tas tasmai sampādyah sādhakasya bhūri jñāih ॥ 6 ॥

Tr. One who is able to maintain head-down position for three *praharas*, controls (premature) death in three months of practice—thus this is to be interpreted in the context of the third *śloka*. A wise should, therefore consume good quantity of food. 6.

वलितं पलितं चैव षण्मासात्रैव दृश्यते ।

याममात्रं च यो नित्यमभ्यसेत् स तु कालजित् ॥ ७ ॥

valitaṃ palitaṃ caiva ṣaṇmāsānnaiva dṛśyate ।

yāmamātraṃ ca yo nityamahhyaset sa tu kālajit ॥ 7 ॥

Tr. One who practises for one *yāma* (three hours) daily, gets rid of wrinkles and grey hair in six months and indeed overcomes death (untimely). 7.

इति विपरीतकरणी ॥

iti viparītakaraṇī ॥

Thus ends *viparītakaraṇī*.

अथ लम्बिकाविधिः —

atha lambikāvidhiḥ —

The technique of *lambikā* —

तल्लक्षणं तु—

tallakṣaṇaṃ tu —

The technique—

तालुमूलगता<sup>1</sup> यत्ना<sup>2</sup>जिह्वयाक्रम्य घटिकाम् ।

ऊर्ध्वं रन्ध्रगते वाते प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥ इति ॥ ८ ॥

tālumūlagatā yatnājjiḥvayākramya ghaṭikām ।

ūrdhvaṃ randhragate vāte prāṇaspando nirudhyate ॥ iti ॥ 8 ॥

Tr. By inserting the tongue effortfully at the root of the palate and taking it beyond uvula while allowing the *prāṇa* to enter the cavity, the *prāṇic* vibration is suspended. 8.

तत्करणप्रक्रिया यथा —

tatkaranaṇaprakriyā yathā —

The practice of which is—

1. तालमूलगता —b. 2. पला —a.

स्तुहीपत्रप्रख्यं निशितमतिसुस्निग्धममलम्  
 शुभं शस्त्रं तेन प्रथममिह<sup>1</sup> छिन्द्यात् कचमितम् ॥  
 व्रणं सद्यः पथ्यापटुवररजोघर्षिततलं  
 चरेदेवं सप्ताऽहनि पुनरपि छेदनविधिः ॥ ९ ॥

*snuhipatraprakhyam niśitamatisusnigdhamamalam  
 śubham śastraṁ tena prathamamiha chindyāt kacamitam ॥  
 vraṇam sadyaḥ pathyāpātuvararajogharṣitatalam  
 caredevaṁ sapta'hani punarapi chedanavidhiḥ ॥ 9 ॥*

Tr. Take a clean, fine, well-lubricated and very sharp instrument resembling the leaf of milk-hedge. In the beginning, cut (the frenum) as breadth of the hair. Then rub the tongue with *haritakī* (chebulic myrobalan), rock salt for one week and again practise cutting. 9.

एवं क्रमेण कलयेच्छण्मासं नित्यमुद्युक्तः ।  
 षण्मासाद्<sup>2</sup> रसनातलमूलशिरोबन्ध एति लयम् ॥ १० ॥  
*evaṁ krameṇa kalayecchaṇmāsaṁ nityamudyuktaḥ ।  
 ṣaṇmāsād rasanātalamūlaśirābandha cti layam ॥ 10 ॥*

Tr. Continue doing this practice daily carefully for six months. A six months practice severs the frenum. 10.

अथ जिह्वाधाम शिरोवस्त्रेणावेष्ट्य<sup>3</sup> मन्दं तत् ।  
 आकर्षयेत् प्रतिदिनं षण्मासं कर्षणं प्राग्वत् ॥ ११ ॥  
*atha jihvādhamā śirovastreṇāveṣṭya mandam tat ।  
 ākarṣayet pratidinaṁ ṣaṇmāsaṁ karṣaṇam prāgvat ॥ 11 ॥*

Tr. Thereafter wrap the tongue up with a cloth used for turban and gently pull it up daily for six months as said before. 11.

चालनदोहनमनुदिनमुपाचरेच्च छेदनं तु अह ।  
 तृतीयेऽस्ति उष्णाम्बुनात्र सर्वं कार्यं सन्दोहनं वचा मधुना<sup>4</sup> ॥ १२ ॥  
*cālanadohanamanudinamupācarecch chedanam tu aha ।  
 tṛtiye'hni uṣṇāmbunātra sarvaṁ kāryaṁ  
 sandohanam vacā madhunā ॥ 12 ॥*

Tr. Practice of moving and milking should be done everyday while cutting should be done every third day. All

1. प्रथमसमिह -a. 2. छरामासं -b. 3. वेष्ट्वा -b. 4. च वा मधुना -b.

these should be performed with hot water, while milking should be done with honey and *vacā*. 12.

एवं कृतेऽथ रसना<sup>1</sup> प्रयात्यनुभूतलान्त<sup>2</sup>बिलम् ।

तिर्यक्कर्णावधि वै चिबुकाधः सा स्वयं याति अप्यासः ॥ १३ ॥

*evam kṛte 'tha rasanā*

*prayātyanubhrūtalāntabilam ॥*

*tiryakkarnāvadhi vai*

*cibukādhaḥ sā svayaṃ yāti abhyāsaḥ ॥ 13 ॥*

इति ह वर्षत्रयमत्र कृतस्तदा रसज्ञेयम्<sup>3</sup> ।

ब्रह्मद्वारं प्रविशति भित्वा भूमध्यमूर्ध्वगता ॥ १४ ॥

*iti ha varṣatrayamatra*

*kṛtastadā rasajñeyam ॥*

*brahmadvāraṃ praviśati*

*bhitvā bhrūmadhyamūrdhvagatā ॥ 14 ॥*

Tr. By doing this (the tip of) the tongue enters the cavity below the center of the eyebrows and it touches the end of the ears and below the chin on its own. After three years of practice (the tongue) reaches the center of the eyebrows and enters the *brahmadvāra* and tastes the *rasa* (ambrosia). 13-14.

रौप्यस्वर्णाऽयोन्य<sup>4</sup>तमशलाकिकां<sup>5</sup> नासिकारन्ध्रे स्निग्धेन ।

तन्तुना<sup>6</sup> सह नियोज्य संरुद्धय मानसे प्राणान् ॥ १५ ॥

*raupyasvarṇā'yonyatamaśalākikāṃ*

*nāsikārandhre snigdheṇa ।*

*tantunā saha niyojya*

*saṃrudhya mānase prāṇān ॥ 15 ॥*

Tr. Take up a special probe of silver, gold or iron and with this insert a lubricated cotton sheaf in the nasal cavity. Hold the *prāṇa* while focusing the mind. 15.

सुदृढासनो<sup>7</sup> परिगतो मथनशनकैस्ततः<sup>8</sup> कुर्यात् ।

भूमध्ये न्यस्य दृशी दृढचित्तमुनेस्तदा सुषुप्तिसुखम् ॥ १६ ॥

*sudṛḍhāsano parigato*

*mathanaśanakaistataḥ kuryāt ॥*

1. कृतेऽथ रतता -a. 2. त्यनुदभूतलान्त -a. 3. सज्ञेयं -b. 4. स्वर्णोऽघोऽन्या -b. 5. शलाकिकां -b. 6. नासिकारन्ध्रेन तन्तुना -b. 7. सदृढसनो -b. 8. मथनं शनकैस्तुतः -b.



*bhrūmadhye nyasya drśau*

*dṛḍhacittamunestadā suṣuptisukham ॥ 16 ॥*

Tr. While adopting a firm posture, keep the gaze fixed at the center of the eyebrows and gently rub (with the cotton sheaf). Thus a *muni* of steady mind experiences the Bliss of *suṣupti* state. 16.

न सदा मन्यनमुदितं मासे मासे तदा चरेद् ।

योगी<sup>1</sup> एवं द्वादशवर्षैः संसिद्धिं विखेचरी याति ॥ १७ ॥

*na sadā manthanamuditaṃ māse māse tadā cared ॥*

*yogī evaṃ dvādaśavarṣaiḥ saṃsiddhiṃ vikhecarī yāti ॥ 17 ॥*

Tr. This massaging should not be undertaken everyday but once in a month. Thus a *yogi* attains success in *khecarī* in twelve years. 17.

हठप्रदीपिकामते तु -

*haṭhapradīpikāmate tu -*

According to *haṭhapradīpikā*—

छेदनचालनदोहैः क्रमेण जिह्वां प्रवर्धयेत् ।

तावत् सा यावत् भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः ॥ इति ॥ १८ ॥

*chedanacālanadohaiḥ*

*kramena jihvāṃ pravardhayet ॥*

*tāvat sā yāvat bhrūmadhyāṃ*

*spṛśati tadā khecarisiddhiḥ ॥ iti ॥ 18 ॥*

Tr. The tongue should be lengthened by cutting, moving and milking until it touches the center of the eyebrows. Then alone *khecarī* is perfected. 18.

भ्रूमध्ये देशे चणकांकुरप्रभं

यद्राजदन्तोपरि च त्रिकूटम् ॥

नियोज्य चित्तं खलु तत्र जिह्वया-

मृतं<sup>2</sup> स्रवत् पाति<sup>3</sup> स दिव्यदेहः ॥ १९ ॥

*bhrūmadhye deśe caṇakāṅkuraprabhaṃ*

*yadrājadantopari ca trikūṭam ॥*

*niyojya cittam khalu tatra jihvayā-*

*mṛtaṃ sravat pāti sa divyadehaḥ ॥ 19 ॥*

1. तदाचेद्योगी -b. 2. जिह्वाञ्चामृतं -a. 3. याति -b.

**Tr.** There is a *trikūṭa* (crown of the head) at the center of the eyebrows above the uvula, resembling the sprout of a gram. One should insert the tongue there with a concentrated mind and drink the flowing ambrosia. Thus one gets a divine body. 19.

यदा भ्रूविले संनिवेश्य स्वजिह्वां

विलोमं गतां प्रवन्तरे<sup>1</sup> स्थाप्य दृष्टिम् ॥

स्वलक्ष्यं स्थिरं भावयन् याति शून्यं<sup>2</sup>

तदा खेचरी स्यान् मुनेः सिद्धमुद्रा ॥ २० ॥

*yadā bhrūbile sanniveśya svajihvām*

*vilomaṃ gatāṃ bhrvantare sthāpya dṛṣṭim ॥*

*svalakṣyaṃ sthiraṃ bhāvayan yāti śūnyaṃ*

*tadā khecarī syān muneḥ siddhamudrā ॥ 20 ॥*

**Tr.** When the upturned tongue is inserted in the cavity in the center of the eyebrows while fixing the gaze at the center of the eyebrows the *muni* meditates on void, *khecarī mudrā* is perfected. 20.

रसनयोर्ध्वगया<sup>3</sup> क्षणमास्थितो यदि मुनिः परिरुद्धमनोऽनिलः ।

सकलरोगगणात् परिमुच्यते प्रबलमृत्यु<sup>4</sup>जरादिभिरुप्सितः<sup>5</sup> ॥ २१ ॥

*rasanayordhvagayā kṣaṇamāsthito*

*yadi muniḥ pariruddhamano 'nīlaḥ ॥*

*sakalarogagaṇāt parimucyate*

*prabalamṛtyujarādibhirupsitaḥ ॥ 21 ॥*

**Tr.** If the *muni* with the tongue upturned remains even for a moment while controlling the mind and *prāṇa*, he gets rid of all the diseases, overcomes (premature) death and old age. 21.

रसनयोर्ध्वगया विधरं ध्रुवो<sup>6</sup>

वयसि यः सति मुद्रयति ध्रुवम्<sup>7</sup> ॥

क्षरति तस्य न बिन्दुलवोऽप्यहो

युवतिभिः स्वभुजाकलितस्य च ॥ २२ ॥

*rasanayordhvagayā vivaraṃ bhravo*

*vayasi yaḥ sati mudrayati dhruvam ॥*

*kṣarati tasya na bindulavo 'pyaho*

*yuvatibhiḥ svabhujā kalitasya ca ॥ 22 ॥*

1. ऽप्रवन्तरे -b. 2. भावयन्त्यानिशून्यं -b. 3. सतयोर्ध्वगया -a. 4. मृत्यु -b. 5. रुजितः -b. 6. ध्रुवो -b. 7. ध्रुव -b.

**Tr.** One who firmly seals the cavity at the center of the eyebrows with the upturned tongue does not have even a scant of *hindu* dribbling when embraced by young women. 22.

कपालकुहरे कलां परिनिवर्त्य सोमामृतं

स वा पिबति यः स वै जयति यक्षमेवोऽमरः ॥

सदेन्दुगलिताऽमृताऽशनसुपूर्ण<sup>1</sup>कायो हि यः

स तक्षककुर्दशजं गरलमन्नवत् स्तौति<sup>2</sup> तत् ॥ २३ ॥

*kapālakuhare kalāṃ parinivarttya somāmṛtaṃ*

*sadā pibati yaḥ sa vai jayati yakṣameṣo'marah ॥*

*sadendugalitā'mṛtā'sanasupūrnākāyo hi yaḥ*

*sa takṣakakudaṣṣajam garalamannavat stauti tat ॥ 23 ॥*

**Tr.** One who always drinks the ambrosia from moon by turning the tongue (*kalā*) at the cavity in the forehead, controls the *yakṣas* (demigods) and (gains) immortality. The body which fully absorbs the ambrosia always oozing from the moon, digests easily like food the poison of the deadliest of the serpents like *takṣaka*. 23.

ऊर्ध्व<sup>3</sup> षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठाद्<sup>4</sup>

ऊर्ध्वास्यो रसनां नियम्य कुहरे शक्तिं परां चिन्तयन् ॥

उत्कल्लोलकलाजलं सुविमलं धारामृतं यः पिबेन्

निर्दोषः स मृणालकोमलवपुर् योगी चिरं जीवति ॥२४॥

*ūrdhvaṃ ṣoḍaśapatrapadmagalitam prāṇādavāptaṃ haṭhād*

*ūrdhvāsyo rasanām niyamy kuhare śaktiṃ parām cintayan ॥*

*utkalloalakalājalam suvimalam dhārāmṛtaṃ yaḥ piben*

*nirddoṣaḥ sa mṛṇālakomalavapur yogī ciram jīvati ॥ 24 ॥*

**Tr.** One should meditate on the supreme *śakti* (*kuṇḍalī*) after carefully inserting the tongue in the cavity, with upturned face and by raising the *prāṇa* up in the lotus of sixteen petals. The *yogī* who drinks the divine nectar flowing from the supreme moon, maintains the body as tender as the lotus stalk and lives long without diseases. 24.

1. सपूर्ण -b. 2. स्तौति -b. 3. मूर्ध्व -b. 4. दबाहठात् -b.

चुम्बन्ती यदि लम्बिकाग्रमनिलं जिह्वारसस्यन्दिनी  
 सक्षारा कटुकाम्लदुग्ध<sup>1</sup>सदृशां मध्वाज्यतुल्या तथा ॥  
 व्याधीनां हरणं जरान्तकरणं शास्त्रागमो<sup>2</sup>द्वीरणं  
 तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणवत्सिद्धांगनाकर्षणम् ॥ २५ ॥

*cumbantī yadi lambikāgramanilam jihvārasasyandinī  
 sakṣārā kaṭukāmladugdhasadrśāṃ madhvājyatyulyā tathā ॥  
 vyādhinām haraṇam jarāntakaraṇam śāstrāgamodgīraṇam  
 tasya syādamaratvamastaguṇavatsiddhāṅganākārṣaṇam ॥25॥*

Tr. If the tip of the elongated tongue always sucks the flowing nectar, which tastes salty, pungent, sour or like milk, honey or *ghec*, one gets rid of all the diseases and old age, becomes proficient in the scriptures, attains immortality, accomplishes eight *siddhis* and receives the power of the deities presiding over the *cakras*. 25.

पाताले यद्विततसुषिरं<sup>3</sup> मेरुमूले<sup>4</sup> तदस्मिन्  
 तद्वच्चैतत् प्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानाम् ॥  
 चन्द्रात् सारः<sup>5</sup> स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां  
 तं बध्नीयात् सुकरणमृदा<sup>6</sup> नान्यथा कायसिद्धिः ॥२६ ॥

*pātāle yadvitatasuṣiraṃ merumūle tadasmin  
 tadvaccaitat pravadati sudhistanmukhaṃ nimnagānām ॥  
 candrāt sārāḥ sravati vapuṣastena mṛtyurnarāṇāṃ  
 taṃ badhnyāt sukaṇaṃmṛdā nānyathā kāyasiddhiḥ ॥ 26 ॥*

Tr. According to the wise the aperture which is located at the base of the spine is called the mouth which opens downwards. The human being dies because the nectar secreted by the moon flows down. With the application of this *mudrā* one presses the mouth and controls the flow, thus, attaining a fortified body and not otherwise. 26.

चित्तं विचरति गगने जिह्वा यस्माच्चरति खे<sup>7</sup> याता ।  
 तेनैषा कथिता कैमुद्रा भद्रा<sup>8</sup> भद्राति<sup>9</sup> खेचरी नाम्नी ॥ २७ ॥

*cittaṃ vicarati gagane jihvā yasmāccarati khe yāta ।  
 tenaiṣā kathitā jñair mudrā bhadra bhadrāti khecarī nāmnī ॥ 27 ॥*

1. दुग्धा -b. 2. शास्त्रागमो -b. 3. द्विततसुषिरं -b. 4. मेरुमूले -a. 5. चन्द्रातुसारः -b. 6. मृदा -b. 7. खे b. 8. अनुपलब्धपाठः -b. 9. मुद्राति b.

Tr. This auspicious *mudrā* is called *khecarī* by the experts because it enables one to make the mind void so long as the tongue stays in the nasopharyngeal cavity. 27.

विधाय पूर्वं दृढमूलबन्धं प्राणं ततः साधु निरुध्य कुम्भतः ।  
जालन्धरे<sup>1</sup> संविहिते नु योगी चरेद्रसज्ञां लघुलम्बिकोपरि । २८ ।  
*vidhāya pūrvam dr̥ḍhamūlabandhaṃ*  
*prāṇaṃ tataḥ sādhu nirudhya kumbhataḥ* ॥  
*jālandhara saṁvihite nu yogī*  
*caredrasajñāṃ laghulambikopari* ॥ 28 ॥

Tr. First firmly apply *mūlabandha* and then properly retain the *prāṇa* (*kumbhaka*), while applying *jālandhara*. Then the *yogī* should take the tongue over the uvula (above the *lambikā*). 28.

न मूर्च्छा तृषा नैव<sup>2</sup> निद्रा न रोगा न मृत्युर्न<sup>3</sup> जरा तस्योद्भवन्ति ।  
भवेत् कयसिद्धिस्तथा कल्पमायुर्मुनिः सेवेत खेचरी योगविद्यः । २९ ।  
*na mūrccā tṛṣā naiva nidrā na rogā*  
*na mṛtyurna jarā tasyodbhavanti* ॥  
*bhavet kāyasiddhistathā kalpamāyur*  
*muniḥ seveta khecarīṃ yogavidyaḥ* ॥ 29 ॥

Tr. A *muni*, an expert of *yoga* who performs *khecarī*, does not experience fainting, thirst, sleep, or get affected by diseases. Death or old age do not appear to him and he lives for long in a perfect body. 29.

बाह्याभ्यन्तरभेदाभ्यां खेचरी द्विविधा मता ।  
लम्बिकाद्या<sup>4</sup> खेचरत्वं मनसोऽन्त्येत्यऽनेकधा ॥ ३० ॥  
*bāhyābhyantarabhedābhyāṃ khecarī dvividhā matā* ॥  
*lambikādyā khecaratvaṃ manaso'ntyetya'nekadhā* ॥ 30 ॥

Tr. *khecarī* is twofold—external and internal. The first one is elongation of the tongue and the other one which is manifold to attain the void state of the mind. 30.

बद्धं मूलविलं येन तेन विघ्नो निवारितः ।  
अजरामरतां याति यथा पञ्चमुखो हरः ॥ ३१ ॥  
*buddhaṃ mūlavilāṃ yena tena vighno nivāritaḥ* ॥  
*ajarāmaratāṃ yāti yathā pañcamukho haraḥ* ॥ 31 ॥

1. जालधरे b. 2. नूषा नैव -b. 3. मृत्युर्न -b. 4. लम्बिकाद्या -b.

Tr. One, who successfully closes *brahmarandhra*, overcomes obstacles. He overcomes old age and becomes immortal like five-faced *hara* (an epithet of *śiva*). 31.

मूलबिलं ब्रह्मरन्ध्रं बद्धं जिह्वया पिहितम् । तेन योगिना उपद्रवो नाशितः<sup>1</sup> । स योगी<sup>2</sup> अजरामरगुणवान् शम्भुर्यथा तथा<sup>3</sup> ज्ञेयः ॥ ३२ ॥

*mūlabilaṃ brahmarandhraṃ baddhaṃ jihvayā pihitam । tena yoginā upadravo nāśitaḥ । sa yogī ajarāmaraguṇavān śambhuryathā tathā jñeyaḥ ॥ 32 ॥*

Tr. The cavity of *brahmarandhra*, is plugged by the tongue. Thus a *yogī* removes troubles. Such a *yogī*, who is free from old age and is immortal, may be equated with *śambhu*. 32.

अमृतपूणदिहस्य योगिनो द्वित्रिवत्सरात् ।

ऊर्ध्वं प्रवर्तते रेतो ह्यणिमादिगुणोदयः ॥ ३३ ॥

*amṛtapūrṇadehasya yogino dvitrivatsarāt ।*

*ūrdhvaṃ pravartate reto hyaṇimādiguṇodayaḥ ॥ 33 ॥*

Tr. When the body is filled with divine nectar, the *yogī*, in two to three years, remains in perpetual celibacy and attains the supernatural powers (*siddhis*) like *aṇimā* etc.

ऊर्ध्वरेता भवति अणिमादीनां सिद्धीनां उदयः प्रवर्तते ॥

*ūrdhvaretā bhavati aṇimādināṃ siddhīnāṃ udayaḥ pravarttate ।*

He becomes *ūrdhvaretā* and attains *siddhis* such as *aṇimā* etc.

॥ इति सुन्दरदेवविप्रचित्ताहठतत्त्वकौमुद्यां

विपरितकराणीकहेचरीसाधनोद्योतः ॥

*। iti sundaradevaviracitāḥaṭhatatvakaumudyāṃ viparītakaraṇīkhecarīśādhanaodyotaḥ ॥*

Here ends the chapter describing  
*viparītakaraṇī* and *khecarī* practice in  
*hathatatvakaumudī* composed by *sundaradeva*.

1. नाशितः -b. 2. सद्योगी -b. 3. अनुपलब्धपाठः -b.

## Chapter — 15

**अथ मूलबन्धः—**

*atha mulabandhaḥ*

Here follows *mūlabandha*—

अधोगाम्यपानं तमापीडय पाष्ण्या

गुदाकुञ्चनैरुर्ध्वमाकर्षयेज्जः ॥

अपानं ययोर्ध्व<sup>1</sup> प्रयात्येष शश्वद्

हठेन विधेयं तथा मूलबन्धः ॥ १ ॥

*adhogāmyapanaṁ tamāpīḍya pārṣṇyā*

*gudākuñcanairurdhvamākarsayecijjāḥ ॥*

*apānaṁ yathordhvam prayātyeṣa śaśvad*

*haṭhena vidheyam tathā mūlabandhaḥ ॥ 1 ॥*

Tr. With the help of the heels, press the perineum and pull up the *apāna* which has a tendency to move downwards. This technique is called *mūlabandha* since it ensures forceful upward movement of *apāna*. 1.

अयमुक्तः ॥

*ayamuktaḥ ॥*

It has been stated as above.

**अथवा —**

*athavā—*

Or else—

भगाऽपान<sup>2</sup>मध्ये विनाऽस्त्यस्थि<sup>3</sup>देशस्

तमापीडयेत् पाष्णीभागेन भूरि ॥

अपानं गुदाकुञ्चनेनोर्ध्वमुच्चैः

क्रिया शश्वदेवं<sup>4</sup> कृते मूलबन्धः ॥ २ ॥

*bhagāpānamadhye vinā'styasthideśas-*

*tamāpīḍayet pārṣṇībhāgena bhūri ॥*

*apānaṁ gudākuñcanenordhvamuccaiḥ*

*kriyā śaśvadevaṁ kṛte mūlabandhaḥ ॥ 2 ॥*

Tr. Press well the perineum between the genital and anus with the heel. Forcefully pull up the *apāna* by contracting the anus. A consistent practice of this *kriyā* is *mūlabandha*. 2.

1. ऊर्ध्वम् -b. 2. भगादुपान -b. 3. विनाऽरूपास्थि -b. 4. क्रियाच्छश्वदेवं -b.

ऐक्येऽपान<sup>1</sup> प्राणयोर्मूत्रगूथ-

क्षैप्यद्वन्द्वः<sup>2</sup> स्यादुपस्थो हि मूलात् ॥

ऊर्ध्वं यातेऽपानवायौ यदाग्नेः

स्थानं दीर्घा स्याच्छिखा वायुसंगात् ॥ ३ ॥

*aikye`pānaprāṇayormūtragūtha-*

*kṣaiṇyadvandvaḥ syādupastho hi mūlāt ॥*

*ūrdhvaṃ yāte`pānavāyau yadāgnch*

*sthānaṃ dīrghā syāc-chikhā vāyusaṅgāt ॥ 3 ॥*

Tr. (Thus) *apāna* and *prāṇa* become united. Urine and faeces get scanty. Internal conflict becomes waned. Being stimulated by *prāṇa apānavāyu* moving from the center of the perineal body reaches upto the location of fire which gets enhanced. 3.

ततो वस्त्वपानौ<sup>3</sup> हृदि<sup>4</sup> प्राणमुष्म

ततोऽन्ते<sup>5</sup> दीप्तस्तदा<sup>6</sup> देहगोऽग्निः ॥

घटाख्यस्थितौ तेन सुप्ताभितप्ता

भवेदासमन्तात् क्रमेणैव शक्तिः ॥ ४ ॥

*tato vahnypānau hṛdi`prāṇamuṣma*

*tato`nte diptastadā dehago`gniḥ ॥*

*ghaṭākhyasthitau tena suptābhitaptā*

*bhavedāsamantāt krameṇaiva śaktiḥ ॥ 4 ॥*

Tr. Thereafter, the fire and *apāna* heat up the *prāṇa* in the heart. Being enhanced, the bodily fire gradually heats up the dormant *śakti* from all around in the state of *ghaṭa*. 4.

परिचये मरुतो मनसः स्थितौ प्राणिति<sup>7</sup> दण्डहतेव<sup>8</sup> भुजंगमी ।

शयनमुत्सृजति क्षुधिता रुषा कवलयत्यधरानिलमूर्ध्वगम् ॥ ५ ॥

*paricaye maruto manasaḥ sthitau*

*prāṅgiti daṇḍahateva bhujaṅgamī ॥*

*śayanamutsṛjati kṣudhitā ruṣā*

*kavalayatyadharānilamūrdhvagam ॥ 5 ॥*

Tr. In the state of *paricaya*, mind and *prāṇa* tend to get stability. The *kuṇḍalī*, like a serpent being bitten by a stick,

1. ऐक्येऽपान -b. 2. मूत्रगूथक्षैणाद वृद्धः -f. 3. वस्त्वः पानौ b. 4. हृदि b. 5. प्राणमुष्मततोते -b. 6. दीप्तस्तदौ -a. 7. सगिति -b. 8. दंडहतेव -b.



comes out of slumber and being enraged and hungry, swallows the *anila* at the lower part and moves it upwards. 5.

बिलं प्रविष्टेवऽवने ऋजुत्वं<sup>1</sup> व्रजेत् सुषुम्णां इरणो वातः

अनुगो यस्या सा अग्ने<sup>2</sup> शक्तिः पश्चाद्वायुस्तेन योगसिद्धिः ॥

तस्मात् मूलबन्धः सदायं योगिभिरवश्यं प्रथमं विधेयः

इति योगिभिरेव नित्यं श्रीमूलबन्धोऽभ्यसनीय आदरात् ॥ ६ ॥

*bilam praviṣṭeva vane r̥jutvaṃ vrajet suṣumnāṃ iraṇo vātaḥ  
anugo yasyā sā agne śaktiḥ paścādvāyusteṇa yogasiddhiḥ ॥  
tasmāt mūlabandhaḥ sadāyam yogibhiravaśyaṃ prathamam  
vidheyaḥ*

*iti yogibhireva nityam śrīmūlabandho 'bhyasaniya ādarāt ॥ 6 ॥*

**Tr.** The air (*prāṇa*), (like a snake entering into a pit), moves into *suṣumnā* becoming straight. The *vāyu* follows the *śakti* of *agni* (fire) and thus one attains success in *yoga*. Therefore, the *yogīs* should certainly practice *mūlabandha* first regularly with devotion. 6.

प्रसादेन बन्धस्य मूलाभिधस्य

सरोजासने संस्थितो<sup>3</sup> भूजयेन ॥

धरित्रीं समुत्सृज्य कौतुहलेन

क्रमात् साधकस्याश्रित<sup>4</sup>स्पर्शनः खे ॥ ७ ॥

*prasādena bandhasya mūlābhidhasya*

*sarojāsane saṁsthito bhūjayena ॥*

*dharitṛiṃ samutsṛjya kautuhalena*

*kramāt sādhakasyāśritasparśanaḥ khe ॥ 7 ॥*

**Tr.** By the grace of *mūlabandha* practised in *sarojāsana* (*padmāsana*), and by controlling the element of earth, one surprisingly levitates. 7.

पाणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ।

गत्वा योगस्य संसिद्धिं गच्छतो नात्र संशयः ॥ ८ ॥

*prāṇāpānau nadabindu mūlabandhena caikatām ।*

*gatvā yogasya saṁsiddhiṃ gacchato nātra saṁśayaḥ ॥ 8 ॥*

**Tr.** When through the practice of *mūlabandha* *prāṇa* and *apāna*, *nāda* and *bindu* are united, one undoubtedly attains success in *yoga*. 8.

1. ऋजुत्वं -b. 2. अग्ने -b. 3. संस्थितौ -a. 4. साधकरस्यज्जित -b.

इति मूलबन्धः ॥

*iti mūlabandhaḥ ॥*

Here ends *mūlabandha*.

अथोड्डियानो बन्धस्तत्र विधेयो दृढं सुधिया ॥<sup>1</sup>

*athodḍiyāno bandhastatra vidheyo dṛḍham sudhiyā ॥*

Tr. Here follows *uḍḍiyāna-bandha* which a wise should firmly practise.

नाभेरुर्ध्वमधस्तात् तानं कुर्यात् प्रयत्नेन ।

उड्डियान<sup>2</sup>बन्ध एषः समस्तदुःखाघनाशनो यमिनाम् ॥ ९ ॥

*nābherurdhvamadhistāt tānaṁ kuryāt prayatnena ।*

*uḍḍyānabandha eṣaḥ samastaduḥkhāghanāśano yaminām ॥ 9 ॥*

Tr. One should effortfully pull the lower and upper region of the navel upwards. This is *uḍḍyāna-bandha*, which retards all sufferings and demerits of a *yogī*. 9.

तानं पश्चिम उदरे नाभेरुर्ध्वं भजेन्<sup>3</sup> मतिमान् ।

उड्डियानबन्ध<sup>4</sup> एषो मृत्युघ्नः<sup>5</sup> वैरमेकपञ्चास्यः ॥ १० ॥

*tānaṁ paścima udare nābherūrdhvaṁ bhajen matimān ।*

*uḍḍyānabandha eṣo mṛtyughnaḥ vairamekapañcāsyah ॥ 10 ॥*

Tr. A wise pulls back the abdomen above and (below) the navel. This forms *uḍḍyāna-bandha* which overcomes death. To him *śiva* alone is the enemy. 10.

वज्रासने करयुगेन<sup>6</sup> निगृह्य पादौ

गुल्फप्रदेशनिकटे किल तत्र कन्दः<sup>7</sup> ॥

द्राक् पीडयेद्भुचिरपश्चिमतानमेतत्

तुन्दे हृदा<sup>8</sup> चिबुकमादि वियुज्य<sup>9</sup> धीरः ॥ ११ ॥

*vajrāsane karayugena nigṛhya pādau*

*gulphapradeśanikaṭe kila tatra kandaḥ ॥*

*drāk piḍayedrucirapaścimatānametat*

*tunde hṛdā cibukamādi viyujya dhīraḥ ॥ 11 ॥*

Tr. Adopt *vajrāsana*. Hold the legs with the hands near

1. प्राणापानौ नादबिन्दोऽपानबन्धः उदरे पश्चिमः । उड्डियानो बन्धस् तत्र विधेयो दृढं सुधिया ॥ ९ ॥ -a. 2. उड्डियानं -b. 3. भजन् -a. 4. भानबन्ध -b. 5. मृत्युघ्नं -b. 6. ककयुगेन -a. 7. कन्दं द्राक् -b. 8. पीडयेद्भुचिरपश्चिमतानमेतं तु देहदा -b. 9. माचित्तियुज्य -b.

the ankles and press the *kanda* (perineum) with the heels. Thereafter press the abdomen towards the back and press the chest with the chin. 11.

एवं कृतेऽनुशनकैः<sup>1</sup> परिरुद्धवायुः

कन्दस्य सन्धिमधिगच्छति साधकस्य ॥

उद्ध्यानबन्धवृद्धसाधनतः समीरः

सिद्धो भवति अतितरां तनुतेऽग्निवृद्धिम्<sup>2</sup> ॥ १२ ॥

*evam kṛte 'nuśanakaiḥ pariruddhavāyuh*

*kandasya sandhimadhiyacchati sādhasya*

*uddyānabandhadṛḍhasāadhanataḥ samīraḥ*

*siddho bhavati atitarāṃ tanute 'gnivṛddhim* ॥ 12 ॥

Tr. Doing so, gradually the obstructed *vāyu* (*prāṇa*) moves into the *kanda*. The practitioner attains success in controlling (*prāṇa*) by a firm practice of *uddyāna* which enhances gastric fire. 12.

येनोद्धीयानेन बन्धेन वायुः प्रोद्धीयास्ते<sup>3</sup> ब्रह्मनाड्यां यतोऽसौ ।

उद्ध्यानाख्यः स्मृतो बन्ध आर्यः<sup>4</sup> सेव्यस्तस्माद्योगिभिः सिद्धसेव्यः १३

*yenoḍḍīyāneṇa bandhena vāyuh*

*proddīyāste brahmanāḍyāṃ yato 'sau* ॥

*uddyānākhyah smṛto bandha āryah*

*sevyastasmādyogibhiḥ siddhasevyah* ॥ 13 ॥

Tr. The practice of *uddyāna-bandha* which causes the *vāyu* to get established in the *brahmanāḍī*, is called *uddīyāna-bandha*. Therefore the *yogis* must practise this auspicious *bandha* which is practised even by the *siddhas*. 13.

अविश्रान्तं प्राणवायुः सदैव यस्माद् उद्धानं दृढं<sup>5</sup> संविधत्ते ।

उद्धीयानं स्यात्ततस्तत्र बन्धं धीरो<sup>6</sup> नित्यं साधकः संविधत्ताम्<sup>7</sup> ॥१४॥

*aviśrāntaṃ prāṇavāyuh sadaiva*

*yasmād uddānaṃ dṛḍhaṃ saṁviddhatte* ।

*uddīyānaṃ syāttatastatra bandhaṃ*

*dhīro nityaṃ sādhaḥ saṁvidhattām* ॥ 14 ॥

Tr. Since the practice of *uddīyāna* incessantly and firmly

1. अनुशनकैः -b. 2. तनुतेऽवृद्धिं -b. 3. प्रोद्धीयास्तेन -b. 4. बन्धं आर्यः -b. 5. दृष्टं -b. 6. धारो -b. 7. संविधत्तां -a.

moves the *prāṇavāyu* upwards, a wise *sādhaka* should regularly practise *uḍḍiyānabandha*. 14.

आधाराकुञ्चनेन<sup>1</sup> प्रथममनु तथोद्भ्यानबन्धेन चैडां  
नाडीं वै पिङ्गलाख्यां पवनगतिं यदा<sup>2</sup> साधु बद्ध्वा समीरम् ॥  
योगीन्द्रो वाहयेत् पश्चिमपथममनाः<sup>3</sup> कर्मणा यात्यलौत्यं<sup>4</sup>  
वायुस्तेनास्य सिद्धिः सकलगदजयो जायते चामरत्वम् ॥ १५ ॥

*ādhārākuñcanena prathamamanu tathodḍyānabandhena caidāṃ  
nāḍīm vai piṅgalākhyāṃ pavanagati yadā sādhū baddhvā samīram  
yogīndro vāhayet paścimapathamamanāḥ karmaṇā yātyalauṭyaṃ  
vāyustenāsyā siddhiḥ sakalagadajayo jāyate cāmaratvam* ॥ 15 ॥

Tr. Application of *mūlabandha* followed by *uḍḍiyāna-bandha* moves the *prāṇa* firmly into the *suṣumnā*, which has otherwise been moving either through *idā* or *piṅgalā*. Thus the great *yogī* makes the *prāṇa* stable and the mind is rendered steady. He attains success in controlling *prāṇa*, overcomes all the diseases and attains immortality. 15.

प्रत्यहं यश्चतुर्वारम् उद्भ्यानं च समभ्यसेत् ।  
तस्य नाभेः साधनेन सिद्धो भवति मारुतः ॥ १६ ॥

*pratyaham yaścaturvāram uḍyānam ca samabhyaset ।  
tasya nābhēḥ sādhanena siddho bhavati mārutaḥ* ॥ 16 ॥

Tr. One who practises *uḍḍiyāna* for four times a day purifies the navel and gains control over *prāṇa*. 16.

रोगक्षयोऽग्निवृद्धिश्च स्थिरता विग्रहस्य च ।  
अनेनोद्भ्यानबन्धेन साधकस्य भवेद् ध्रुवम्<sup>5</sup> ॥ १७ ॥

*rogakṣayo 'gnivṛddhiśca sthiratā vighrahasya ca ।  
anenodḍyānabandhena sādhakasya bhaved dhruvam* ॥ 17 ॥

Tr. A *sādhaka* by this practice of *uḍḍiyāna*, certainly gets rid of diseases, enhances (gastric) fire and gets stability of the body. 17.

इति उद्भ्यानबन्धः ।  
*iti uḍyānabandhaḥ ।*

Thus ends *uḍḍiyāna-bandha*.

1. आधारकुञ्चनेन -b. 2. पदां -b. 3. पश्यमनाः -a. 4. कर्मणापत्यलौत्यं -  
b. 5. ध्रुव -b. 6. उड्डीयान -b.

अथ जालन्धरबन्धः —

*atha jālandharabandhaḥ —*

*jālandharabandha —*

पीयूषावरणे तिस्रो<sup>1</sup> विपरीतकृतिस्तथा ।

खेचरीजालन्धरबन्धश्चेत्यादिनाथेन चोदिताः ॥ १८ ॥

*piyūṣāvaraṇe tisro viparītakṛtistathā ।*

*khecarījālandharabandhaścetyādināthena coditāḥ ॥ 18 ॥*

Tr. 'To restrict the flow of ambrosia the set of three — *viparītakaraṇī*, *khecarī* and *jālandharabandha* is propogated by *ādinātha*. 18.

खेचरी चित्तपीयूषप्रवाहपरिबन्धनी ।

जालन्धरोऽमृतमरुत्प्रवाहपरिरोधकः ॥ १९ ॥

*khecarī cittapiyūṣa-pravāha-paribandhanī ।*

*jālandharo'mṛtamarut-pravāhaparirodhakaḥ ॥ 19 ॥*

Tr. Practice of *khecarī* restricts the flow of the activity of *citta* while *jālandharabandha* controls the flow of nectar and *marut* (*prāṇa*). 19.

आकुञ्च्य कण्ठं हृदये निदध्यात्

किञ्चित् स तु<sup>2</sup> जालन्धरबन्ध एषः ॥

अयं करोत्यव्ययमर्कवक्त्रे<sup>3</sup>

पतत्सुधाया वपुषोऽमरत्वम् ॥ २० ॥

*ākuñcya kaṇṭhaṁ hṛdaye nidadhyāt*

*kiñcit sa tu jālandharabandha eṣaḥ ॥*

*ayaṁ karotyavyayamarkavaktre*

*patatsudhāyā vapuṣo'maratvam ॥ 20 ॥*

Tr. Contract the throat and press the chin slightly against the chest. This is *jālandharabandha*, which prevents the flow of ambrosia from falling into mouth of the sun, thus making the body immortal. 20.

बध्नाति वै कण्ठशिरासमूहं<sup>4</sup> नाधस्ततो<sup>5</sup> याति नभः स्रवज्जलम् ।

जालन्धरस्तेन कृतः सुसिद्धैः स्यात् कण्ठदुःखौघविनाशहेतुः ॥ २१ ॥

1. वरणेति सो —b. 2. किञ्चित् —b. 3. वक्त्रे b. 4. शिरासमूलां —a. 5. अधस्ततो —a.

*badhnāti vai kaṇṭhaśīrāsamūhaṃ  
 nādhastato yāti nabhaḥ sravajjalam ।  
 jālandharastena kṛtaḥ susiddhaiḥ  
 syāt kaṇṭhaduḥkhaughavināśahetuḥ ॥ 21 ॥*

Tr. Application of *jālandhara-bandha* controls the group of channels in the throat firmly, which does not allow the nectar to flow down. With this practice, the adepts remove the disorders of the throat. 21.

नृणां कण्ठसंकोचनेनैव नाड्या-  
 बुधे<sup>1</sup> स्तम्भयेत्तेन मध्यस्थचक्रम् ॥  
 इदं षोडशाधारनामोक्तमाशु-  
 गतेः स्तम्भितवायोः सुधापातमग्नौ ॥ २२॥  
*nṛṇāṃ kaṇṭhasaṅkocanenaiva nāḍyāv-  
 ubhe staṁbhayettaena madhyasthacakram ।  
 idaṃ ṣoḍaśādharaṇāmoktamāśu-  
 gateḥ stambhitavāyōḥ sudhāpātamagnau ॥ 22 ॥*

Tr. By the contraction of the throat (*jālandhara-bandha*) one can stop both the *nāḍīs*, thus stabilizing the *madhyacakra*. This further moves the *vāyu* in the sixteen *ādhāras*. This practice quickly controls the *prāṇa* and stops falling of the nectar in the fire. 22.

अमृतमहिमगुः स्वमेष<sup>2</sup> नाभि-  
 स्थित-दहनः प्रपिबज्ज्व<sup>3</sup>लत्यजस्रम् ॥  
 निटिलकमलतश्च्युतं तदग्निर्  
 न पिबति<sup>4</sup> पाति च बन्धु<sup>5</sup> एव धत्ते ॥ २३ ॥  
*amṛtamahimaguḥ svameṣa nābhi-  
 sthita-dahanah prapivajjvalatyajasram ॥  
 niṭilakamalataścyutam tadagnir-  
 na pibati pāti ca bandha eva dhatte ॥ 23 ॥*

Tr. The huge fire that continuously burns at the navel naturally burns up the nectar oozing from the moon. Application of this *bandha* (*jālandhara*) prevents the fire from devouring the nectar flowing from the lotus at the forehead. 23.

1. नाशबुधे -b. 2. गुह्यमेष -b. 3. प्रपिबज्ज्व -b. 4. याति -b. 5. बन्धु a

इति जालन्धरबन्धः ॥

*iti jālandhara-bandhaḥ.*

Thus ends *jālandhara-bandha*.

इदं बन्धत्रयं श्रेष्ठं मरुज्जय<sup>1</sup>सुसिद्धिदम् ।

सर्वेषां योगतन्त्राणां साधन<sup>2</sup> योगिनो विदुः ॥ २४ ॥

*iḍaṃ bandhatrayaṃ śreṣṭhaṃ marujjayasusiddhidam ।*

*sarveṣāṃ yogatantrāṇāṃ sādhanam yogino viduḥ ॥ 24 ॥*

Tr. These three *bandhas* are excellent for proper control of *prāṇa* according to the *yogīs* and are eulogized in all the *yogic* texts as great techniques. 24.

अथस्तात् कुञ्चनेनैव कण्ठसंकोचनेन च ।

मध्ये पश्चिमतानेन स्यात् प्राणो ब्रह्मरन्ध्रगः ॥ २५ ॥

*adhastāt kuñcanenaiva*

*kaṇṭhasaṅkocanena ca ॥*

*madhye paścimatānena*

*syāt prāṇo brahmarandhragāḥ ॥ 25 ॥*

Tr. Simultaneous contraction of the anus (*mūlabandha*) and throat (*jālandharabandha*) accompanied with abdominal retraction towards the back (*uḍḍiyāna-bandha*) channelizes the *prāṇa* to the *brahmarandhra*. 25.

प्राणः प्राणवायुः ब्रह्मरन्ध्रगः सुषुम्नापथचारी स्यात् ।

मध्यगो भवेन्मूल<sup>3</sup>स्थानं समाकुञ्च्य उड्ढानं<sup>4</sup> तु कारयेत् ॥ २६ ॥

*prāṇaḥ prāṇavāyuḥ brahmarandhragāḥ*

*suṣuṃṇāpathacāri syāt ॥*

*madhyago bhavenmūlasthānaṃ*

*samākuñcya uḍḍyānaṃ tu kārayet ॥ 26 ॥*

Tr. One should practise *uḍḍiyāna* and *mūlabandha* so that *prāṇavāyu* courses through *suṣuṃṇā* — the middle *nāḍī* and reaches the *brahmarandhra*. 26.

इडां च पिङ्गलां बद्ध्वा बाहयेत् पश्चिमापथं मूलस्थानम् ।

मार्गसंकोचनं विधाय उड्ढानमुदरसंकोचनं ततः ॥ २७ ॥

*iḍāṃ ca piṅgalāṃ baddhvā*

*vāhayet paścimāpathaṃ mūlasthānaṃ ॥*

1. मज्जय -b. 2. साधन -b. 3. भवत्तूल -b. 4. उड्डीयानं -b.

*mārgasaṅkocanaṃ vidhāya*

*udṛyānamudarasāṅkocanaṃ tataḥ ॥ 27 ॥*

Tr. Contracting the *mūlasthāna* and retracting the abdominal wall which is *udṛyāna*, *prāṇa* courses through the posterior path leaving *idā* and *piṅgalā*. 27.

इडां पिङ्गलां बद्ध्वा कण्ठसंकोचनेन पश्चिमपथं पृष्ठवंशमार्गे पवनं<sup>1</sup> वाहयेत् कुर्यात् ॥

*iḍāṃ piṅgalāṃ baddhvā kaṇṭhasaṅkocanena paścimapatham prasthavaṃśamārgē pavanaṃ vāhayet kuryāt ॥*

Tr. Closing *iḍā* and *piṅgalā* by contraction of the throat, one moves the *prāṇa* through the posterior path which lies at the spine.

पृष्ठवंशं स्थिरं कुर्यादनघ्नं<sup>2</sup> स्थिरसज्ज्वयम् ।

दण्डधारणमेतद्धि समोर्ध्वं वायुमाहरेत् ॥ २८ ॥

*prasthavaṃśaṃ sthiraṃ kuryād-*

*anabhraṇaṃ sthiraśaṅcayam ॥*

*daṇḍadhāraṇametaddhi*

*samordhvaṃ vāyumāharet ॥ 28 ॥*

Tr. Keep the spine erect, remove the thoughts, and keep steady. And lead the *vāyu* upwards judiciously. This is known as *daṇḍadhāraṇa*. 28.

इति दण्डधारणम् ॥

*iti daṇḍadhāraṇa.*

This is *daṇḍadhāraṇa*.

अथ महामुद्राः —

*atha mahāmudrā —*

*mahāmudrā —*

घटनं शशिसूर्ययोः करोति परिशुद्धिं तनुते वपुः शिराणाम् ।

विदधाति विशोषणं रसानां नरि मुद्राधिगता महापाद्या ॥ २९ ॥

*ghaṭanaṃ śaśisūryayoḥ karoti*

*parisuddhiṃ tanute vapuḥ śirāṇām ॥*

*vidadhāti viśoṣaṇaṃ rasānām*

*nari mudrādhigatā mahāpādyā ॥ 29 ॥*

1. मार्गपवनं -b. 2. कुर्यादनघ्नं -b. 3. दण्डधारणं -b.



**Tr.** Practice of *mahamudrā* which is highly respectable; unifies the moon and the sun, purifies the channels (*śirās*) in body and dries up the toxicity in the body. 29.

वक्षोन्यस्तहनुः प्रपीड्य सुदृढं योनिं स्ववामांग्रिणा<sup>1</sup>

धृत्वा पाणियुगेन सम्प्रसारितं पादं<sup>2</sup> ततो दक्षिणं ।

आपूर्य श्वसनेन<sup>3</sup> कुक्षियुगलं<sup>4</sup> बद्ध्वा शनै रेचयेद्

एषा व्याधिविनाशिनी सुमहती मुद्रा नृणां कथ्यते॥३०॥

*vakṣonyastahanuḥ prapīḍya sudṛḍhaṁ yoniṁ svavāmāṅghriṇā*  
*dhṛtvā pāṇiyugena samprasāritam pādāṁ tato dakṣiṇaṁ ॥*

*āpūrya śvasanena kuṁkṣiyugalaṁ baddhvā śanaī recayed*  
*eṣā vyādhivināśinī sumahatī mudrā nṛṇāṁ kathyate ॥ 30 ॥*

**Tr.** Place the chin on the chest firmly, press the perineum with the left heel, stretch the right leg and hold the right foot with both the hands, inhale through the nose, hold the air in the chest and slowly exhale. This forms *mahā-mudrā*, which removes diseases of the practitioner. 30.

द्वाराणि सर्वाणि नियम्य सम्यक्

चित्तं निजं चित्तपथे विधाय ॥

विधाय<sup>5</sup> गाढं चिबुकं हृदि स्वे<sup>6</sup>

समारभेद् वायुनिरोधमस्याम् ॥ ३१ ॥

*dvārāṇi sarvāṇi niyamya samyak*

*cittaṁ nijaṁ cittapathe vidhāya ॥*

*vidhāya gāḍhaṁ cibukaṁ hṛdi sve*

*samārabhed vāyunirodhamasyām ॥ 31 ॥*

**Tr.** Shut down all the doors (sense organs) properly and become aware of mental activity. Firmly press the chin against the chest. Start controlling of *vāyu* (*prāṇāyāma*). 31.

मरणसदृश<sup>7</sup> भावं प्राप्य शक्तिस्तवानीं

सरलगतिमुपात्ते वाऽहिराद् दण्डयोगात् ॥

जयमनिलचयानां चालनं नाडिकानाम्<sup>8</sup>

सृजति हरति मृत्युं सेवितासौ सुमुद्रा<sup>9</sup> ॥ ३२ ॥

1. वामांग्रिणा -b. 2. सम्प्रसारितपादं -b. 3. श्वसनेन -b. 4. युगलं -b. 5. अनुपलब्धपाठः -b. 6. रवे -b. 7. मरणसदृशस्वभावं -a. 8. अजयमनिलचयानांचालनंनाडिकानाम् -b. 9. सुमुद्राः -b.

*maraṇasadṛśabhāvaṃ prāpya śaktistadānīm  
saralagatimupātte vā'hirāt daṇḍayogāt ॥  
jayamanilacayānām cālanam nāḍikānām  
sṛjati harati mṛtyuṃ sevītāsau sumudrā ॥ 32 ॥*

**Tr.** On attainment of a state similar to death the śakti (*kuṇḍalinī*) becomes straight and starts moving upwards along the spine, and all the *prāṇa* are controlled. *nāḍīs* are stimulated. Practice of this auspicious *mudrā* alleviates (premature) death. 32.

*चन्द्रांगेऽभ्यस्य सम्यग् दशशतकिरणांगे<sup>1</sup>ऽभ्यसेत्तुल्यसंख्या  
यावत् स्यात् तावदेनां पुनरिह कथितं नास्ति पथ्यं कुपथ्यम्<sup>2</sup> ॥  
अस्या अग्ने रसा<sup>3</sup> ये जगति गतरसाः कालकूटं सुधा स्यान्  
मुद्रासौ कामधेनुः सकलगदहरी सर्वसिद्धिप्रदा च ॥ ३३ ॥*

*candrāṅge'bhyaśya samyag daśaśatakiraṇāṅge'bhyaśettulyasaṃ  
khyā*

*yāvat syat tāvadenām punariha kathitaṃ nāsti pathyaṃ  
kupathyaṃ ॥*

*asyā agne rasā ye jagati gatarasāḥ kālakūṭaṃ sudhā syān  
mudrāsau kāmadhenuḥ sakalagadaharī sarvasiddhipradā ca ॥ 33 ॥*

**Tr.** Practice this properly on the left (lunar nostril) followed by an equal number through the right. For the one who practises this does not have anything like recommended or restricted food, since the (gastric) fire is enhanced. For him all tastes are tasteless. The deadliest of the poisons (*kālakūṭa*) becomes like nectar. This *mudrā* is like *kāmadhenu* (the wish-fulfilling cow), which removes all the diseases and offers all the supernatural powers. 33.

*नाडिचालनं<sup>4</sup> बिन्दुधारणं पापनाशनं रोगशोषणम् ।  
शक्तितापनं ब्रह्मरन्ध्रके वायुदापनं मुद्रिका<sup>5</sup> चरेत् ॥ ३४ ॥  
nāḍicālanam bindudhāraṇam  
pāpanāśanam rogaśoṣaṇam ॥  
śaktitāpanam brahmarandhrake  
vāyudāpanam mudrikāṃ caret ॥ 34 ॥*

1. किरणाङ्गे -b. 2. अनुपलब्धपाठः -b. 3. अग्नेरसा -b. 4. नाडिचालनं a. 5. मुद्रिका -b.

Tr. This *mudrā* brings about the stimulation of the *nāḍīs*, stability of *bindu*, alleviation of sins, removal of diseases, energysing of *śakti* (*kuṇḍalinī*) and forcing *prāṇa* to the *brahmarandhra*. 34.

योगासनारूढा मुनेः<sup>1</sup> करोति

सदा सदभ्यासपरस्य मुद्रा ॥

अभीप्सितार्थं बलमिन्द्रियाणां

जयं विधत्तेऽमरतामसौ<sup>2</sup> च ॥ ३५ ॥

*yogāyanārūdhāmunch karoti*

*sadā sadabhyasaparasya mudrā ॥*

*abhīpsitārtham balamindriyāṇāṃ*

*jayam vidhatte 'maratāmasau ca ॥ 35 ॥*

Tr. Being firmly established on the path of *āsana*, if a *muni* always undertakes this *mudrā* with devotion, fulfills all the desires, gains strength, controls the senses and attains immortality. 35.

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्मप्लीहपुरोगमाः ।

तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां च यो भजेत् ॥ ३६ ॥

*kṣayakuṣṭhagudāvarttagulmaplihapurogamāḥ ।*

*tasya doṣāḥ kṣayaṃ yānti mahāmudrāṃ ca yo bhajet 36*

Tr. One who practises *mahāmudrā*, alleviates all the disorders including consumption, skin diseases, constipation, glandular enlargement, spleen disorders and many others. 36.

इति महामुद्रा ॥

*iti mahāmudrā.*

Here ends *mahāmudrā*.

अथ महाबन्धः —

*atha mahābandhaḥ—*

*mahābandha* follows—

घृत्वा वामाङ्घ्रिपार्श्वगुद<sup>3</sup>भगविषयान्तेऽनुबध्वा<sup>4</sup> समीरम्

मन्दं संरेच्य सव्येऽवयव इति विधायानुदक्षे<sup>1</sup>ऽप्यसेत्तत् ॥

वामेनास्थ्यङ्घ्रिमन्यं चरणमभिविधायानुसंपूर्य वायुं

न्यक् चित्तेऽपानमूर्ध्वं भगमनुकलयेद् राजदन्ते च जिह्वा ॥३७॥

1. योगऽधनारूढामुनेः -b. 2. च सौ -b. 3. गुदं -b. 4. दक्ष्ये b.

*dhṛtvā vāmāṅghripārśṇigudabhagaṇiṣayānte 'nubadhivā samīram  
mandam samrecya savye 'vayava iti vidhāyānudaḥṣe 'bhyasettat  
vāmenāsthyāṅghrimanyaṇi caraṇamabhividhāyānusaṃpūrya  
vāyum*

*nyak citte 'pānamūrdhvaṃ bhagāmanukalayed rājadante ca jihvā* 37

**Tr.** Press the left heel at the perineum, hold the breath, then gently exhale through the left (nostril). Practise this through the right (nostril). Put the other (right) heel at the (pubic) bone, thereafter inhale gently and with full concentration raise the *apāna* up the anal region while pressing the root of the front teeth with the tongue. 37.

**महाबन्धः प्रोक्तो यमकुटिलबन्धैकदलनस्<sup>1</sup>**

**तथा नाडीनां द्राक् उपरिगतिबोधप्रजनकः ॥**

**मनोवेणीसंगं नयति<sup>2</sup> किल केदारमविशन्<sup>3</sup>**

**ह्यपानप्राणैक्यान् मुनय उपयान्त्यस्य भजनात् ॥ ३८ ॥**

*mahābandhaḥ prokto 'yamakuṭilabandhaikadalanaś*

*tathā nāḍīnāṃ drāk uparigatibodhaprajanakaḥ ॥*

*manoveṇīsaṅgaṃ nayati kila kedāramaviśan*

*hyapānaprāṇaikyān munaya upayāntyaśya bhajānāt* 38

**Tr.** It is held that practice of *mahābandha* removes the intricate fetters of death, promotes upward movement of the *nāḍi*s and directs the mind to *kedāra* (center of the eyebrows). Through this practice the *munis* attain the union of *prāṇa* and *apāna*. 38.

**अयं<sup>4</sup> नाडिचालाद्रसौधं समस्तं**

**नयति उत्तमांगादथः सौधमुच्चैः ।**

**सदाभ्यासतः शाम्भवी मध्यगः स्यान्**

**मरुत् स्यात् पुष्टिरङ्गेऽस्थिदाढ्यं मुनेश्च ॥ ३९ ॥**

*ayaṃ nāḍicālādrasaughaṃ samastaṃ*

*nayati uttamāṅgādathaḥ saudhamuccaiḥ ।*

*sadābhyāsataḥ śāmbhavī madhyagaḥ syān-*

*marut syāt puṣṭiraṅge 'sthidārdhyaṃ muneśca* 39

**Tr.** Practice (stimulation) of this *nāḍi* pulls up the hosts of secretions from the upper parts (perineum) to the lower part.

1. दलनास् -a. 2. मनोवेणोसंगनेयति h. 3. मपिशङ्ख्य b. 4. अप b.

A regular practice of this by a *muni* offers success in *śāṃbhavi*, directs the *marut* (*prāṇa*) to the middle path (*suṣumnā*), nourishes the body and strengthens the bones. 39.

बन्धेनानेन योगीन्द्रः साधयेत् सर्वमीप्सितम् ।

अपानप्राणयोरैक्यं कृत्वा त्रिभुवनेष्वपि ॥ ४० ॥

*bandhenānena yogīndraḥ sādhayet sarvamīpsitam ।*

*apanapṛāṇayoraikyam kṛtvā tribhuvaneṣvapi ॥ 40 ॥*

Tr. An adept of yoga fulfills all desires through this *bandha*, unites *prāṇa* and *apāna* and (moves in) the three worlds. 40.

इति महाबन्धः ॥

*iti mahābandhaḥ.*

End of *mahābandha*.

अथ महावेधः —

*atha mahāvedhaḥ—*

*mahāvedha* follows—

रूपलावण्यसम्पूर्णा यथा स्त्री पुरुषं विना ।

महामुद्रामहाबन्धो महावेधं विना तथा ॥ ४१ ॥

*rūpalāvaṇyasampūrṇā yathā strī puruṣam vinā ।*

*mahāmudrāmahābandho mahāvedham vinā tathā ॥ 41 ॥*

Tr. Just as charm and beauty of a woman is futile without a man, so also *mahāmudrā* and *mahābandha* are fruitless without *mahāvedha*. 41.

महावेधसंस्थो मुनिः पूर्य वायुं

गतिं चास्य रुद्ध्वानुजालन्धरेण ॥

स्फिचौ<sup>1</sup> ताडयेत् स्थाप्य हस्तौ समानौ

शनैर्भूतले नासिकां सन्निरुध्य ॥ ४२ ॥

*mahāvedhasaṁstho muniḥ pūrya vāyum*

*gatiṁ cāsyā ruddhvānujālandhareṇa ॥*

*sphicau tādayet sthāpya hastau samānau*

*śanair bhūtale nāsikāṁ sannirudhya ॥ 42 ॥*

Tr. In the practice of *mahāvedha*, a *muni* inhales the air and retains the breath with *jālandhara-bandha* and placing

1. स्फिजौ -b.

the hands on the ground strikes the buttocks gently on the floor. 42.

कृते संस्फुरत्येवमेवं समीरो  
 हृदन्तर्गतस्तेन<sup>1</sup> सन्धानमेषाम्<sup>2</sup> ॥  
 मवेदकचन्द्रानलानां सुसिद्धयै<sup>3</sup>  
 स्पृशेज्जिस्वया राजदन्तोर्ध्वरन्ध्रम् ॥ ४३ ॥  
*kr̥te saṁsphuratyevamevaṁ samīro*  
*hṛdantargatastena sandhānameṣām ॥*  
*bhavedarkacandrānalānāṁ susiddhyai*  
*spṛśejjihvayā rājadantordhvarandhram ॥ 43 ॥*

Tr. With this practice *prāṇa* dwelling in the heart gets stimulated. For further success one should press the tongue against the cavity above the uvula. Thus one unites the forces of *arka* (sun), *candra* (moon) and *anala* (fire). 43.

यदोत्पन्नावस्था मरणसदृशात्रानुपवनं  
 विमुञ्चेदभ्यस्तो विधिवदितिबन्धः सुफलदः ॥  
 महावेधः सेव्यः सकलपलितघ्नो<sup>4</sup> बलितजित्<sup>5</sup>  
 चलत्यन्तःशक्तिर्भृशपवन<sup>6</sup>सन्तान इह ॥ ४४ ॥  
*yadotpannāvasthā maraṇasadr̥śātrānupavanam*  
*vimuñcedabhyasto vidhivaditibandhaḥ suphaladaḥ ॥*  
*mahāvedhaḥ sevyaḥ sakalapalitaghno valitajit*  
*calatyantaḥśaktirbhṛśapavanasantāna iha ॥ 44 ॥*

Tr. When a death-like state arises, one should release the *prāṇa*. Having been perfect in the proper technique, *mahāvedha* brings about the auspicious results like removal of all grey hair and wrinkles, moves the internal energy (*kuṇḍalinī*) and expansion of *prāṇa*. 44.

ध्रुवोरन्तर्दृष्टिं सुदृढमनुबध्नाति<sup>7</sup> विभृयान्  
 महामुद्राय<sup>8</sup> वै त्रितयमिति गुह्यं मृतिहरम् ॥  
 जराजन्मच्छिदि<sup>9</sup> ज्वलन<sup>10</sup>परिवृद्धिं वितनुते  
 चतुर्द्विगुण्येना<sup>11</sup> ऽहनि सततमेतत्<sup>12</sup> परिभजेत् ॥ ४५ ॥

1. हृदन्तं अतस्तेन -a. 2. मेषाम् -a. 3. सुसिद्धौ -b. 4. पलितघ्नो - अनुपलब्धपाठः -b. 5. पलितजित् -b. 6. भृशात्रवन -b. 7. बध्नाति -b. 8. महामुद्रायै -b. 9. जरात्रन् मोक्षेदि -a. 10. ज्वलन -b. 11. चतुर्द्विगुण्येना -a. 12. मेज्जत् -b.

*bhruvorantardṛṣṭīm sudṛḍhamanubadhnāti vibhṛyān  
mahāmudrādyam vai tritayamiti guhyam mṛti haram ॥  
jarājanmacchidi jvalanaparivṛddhiṃ vitanute  
caturdvaiguṇyēnā'haṇi satatametāt paribhajet । 45 ॥*

**Tr.** One firmly fixes the gaze at the center of the eyebrows and practises the triad of *mahāmudrā* etc. consistently, eight times a day. This is the secret of overcoming death, alleviation of old age, and enhancing bodily heat. 45.

**समीचीनशिक्षावतामेवमुक्तं**

**पुरासाधने साधकानां सदल्पम् ॥**

**मृगोदध्युताशाध्य<sup>1</sup>संसेवनानां**

**विषेयं तथादौ दृढं वर्जनं<sup>2</sup> जैः ॥ ४६ ॥**

*samicīnaśikṣāvatāmevamuktaṃ*

*purāsādhane sādhakānāṃ sadalpam ॥*

*mṛgodadhyutāśādhyaṃ sevānāṇāṃ*

*vidheyam tathādau dṛḍham varjanam jñaiḥ ॥46॥*

**Tr.** Whatever little has been said above is of primary importance even for those who are well trained. In the beginning a wise practitioner should not run after the (*siddhis*) like a mirage. 46.

**अनेन वेधेन समीरणेन संविध्य सम्यक् मुनिपुंगवान्मः<sup>3</sup> ।**

**ग्रन्थीन् भिनत्याशु महापथेन स ब्रह्मरन्ध्रेण तु<sup>4</sup> योगिराजः ॥ ४७ ॥**

*anena vedhena samīraṇena*

*saṃvidhya samyaṃ munipuṅgavāgryaḥ ॥*

*granthīn bhinatyāśu mahāpathena*

*sa brahmarandhreṇa tu yogirājah ॥ 47 ॥*

**Tr.** A skillful practitioner would pierce the *granthis* (knots) located in the middle path (*suṣumnā*) with *prāṇa* by the practice of *mahāvedha* and taking the *prāṇa* to *brahmarandhra*. 47.

**महामुद्रानयमिदं शक्तिबोधकरं परम् ।**

**नाडीगताखिलमलशोषणं कायसिद्धिं कृत् ॥ ४८ ॥**

1. मृगीदध्युताशाध्यं -b. 2. वर्जनं -b. 3. मुनियुगवाग्मः -b. 4. तु -b.

*mahāmudrātrayamidam śaktibodhakaram param ।  
nāḍigatākḥilamalaśoṣaṇam kāyasiddhikṛt ॥ 48 ॥*

Tr. The triad of *mahāmudrā* etc. is efficient (means) to arouse *kuṇḍalinī*, through cleansing of all the morbidities in the *nāḍis* and brings perfection of the body. 48.

**इति महावेधः ॥**

*iti mahāvedhaḥ.*

Here ends *mahāvedha*.

महापदायां<sup>1</sup> प्रथमं विधाय

मुद्रां महाबन्धमथो समभ्यसेत् ॥

हठान्<sup>2</sup> महावेधमनु प्रकुर्या

शक्तिप्रचालो<sup>3</sup>ऽभ्यसनक्रमोऽन्वयम् ॥ 49 ॥

*mahāpadādyāṃ prathamam vidhāya*

*mudrām mahābandhamatho samabhyaset ॥*

*haṭhān mahāvedhamanu prakuryā*

*śaktipracālo`bhyasanakramo`nvayam ॥ 49 ॥*

Tr. One should first practise *mahāmudrā* followed by *mahābandha* and then *mahāvedha*. This is the sequence of practice for the arousal of *kuṇḍalinī śakti*. 49.

मूलस्थानं पूर्वमाकुञ्च्य सम्यग्

उद्दीयानं कारयेत् सायकोऽनु ॥

नाड्या बद्ध्वा बाहयेत् पश्चिमेऽनु-

मार्गे वायुं साधयेत् कर्मणैवम्<sup>4</sup> ॥ 50 ॥

*mūlasthānam pūrvamākuñcya samyag-*

*uddīyānam kārayet sādhaḥko`nu ॥*

*nāḍyā baddhvā vāhayet pāścime`nu-*

*mārgē vāyuṃ sādhayet karmaṇaivam ॥ 50 ॥*

Tr. Firstly contract the anus (*mūlabandha*), then practise *uddīyāna*. Thus one should course the *prāṇa* through the posterior path after controlling the *nāḍis*. 50.

**इति मुद्रानवकमिकम् ॥**

*iti mudrānavakamidam.*

Here ends the group of nine (?) *mudrās*.

1. महापदायां b. 2. तूहगन् -b. 3. प्रचालो -b. 4. कर्मणैवम् -b.



सशक्तिचालं प्रसुप्तशक्तिबोधकृते सेव्यम् ।

अनेन सुबुद्धा यदा तदा ग्रन्थिपद्ममभिच्छक्तिः<sup>1</sup> ॥ ५१ ॥

*saśakticālaṃ prasupta*

*śaktibodhakṛte sevyam ॥*

*anena subuddhā yadā*

*taḍā granthipadmamabhicchaktiḥ ॥ 51 ॥*

Tr. These *mudrās* along with *śakticāla* may be practised for the arousal of the dormant *śakti* (*kuṇḍalī*). Thus being awakened, the *śakti* pierces the three *granthis* in the form of lotus. 51.

॥ इति सुन्दरदेवविप्रचितायां हठतत्त्वकौमुद्यां

बन्धत्रयमुद्रात्रयविषेधनोद्योतः ॥

॥ iti sundaradevaviracitāyāṃ haṭhatatvakaumudyāṃ

bandhatrayamudrātrayaviveccanodyotaḥ ॥

Here ends the chapter narrating the three *bandhas* and three *mudrās* in *haṭhatatvakaumudī* composed by *sundaradeva*.

1. ग्रन्थिग्नमिच्छक्तिः -a.

## Chapter—16

अथ तत्र बिन्दुवर्णनम् —

*atha tatra binduvarṇanam —*

Description of *bindu*—

तद्यथा तदुक्तं योगचन्द्रिकायाम् —

*tadyathā taduktam yogacandrikāyām —*

It has been stated in *yogacandrikā*—

बिन्दुः शिवो रजः शक्तिर् बिन्दुरिन्दुर<sup>1</sup> रजो रविः ।

उभयोः संगमादेव प्राप्तव्यं परमं पदम् ॥ १ ॥

*binduḥ śivo rajaḥ śaktir bindurindur rajo raviḥ ।*

*ubhayoḥ saṅgamādeva prāptavyam paramam padam ॥*

Tr. *bindu* is considered *śiva* and *rajas* is *śakti*, *bindu* is moon, *rajas* is sun. By union of both, one certainly attains the highest state. 1.

वायुना शक्तिचालेन प्रेरितं च यदा रजः ।

याति बिन्दोः सहैकत्वं<sup>2</sup> भवेद् दिव्यवपुस्तथा ॥ २ ॥

*vāyunā śakticālena preritam ca yadā rajaḥ ।*

*yāti bindoḥ sahaikatvaṁ bhaved divyavapustathā ॥ 2 ॥*

Tr. By the practice of *śakticāla* and the stimulation of *vāyu*, when the *rajas* is channelised it (*rajas*) gets united with *bindu*, as a result of which, the physique of a *yogī* turns divine. 2.

संगमात् मिलनात् । परमं पदं ब्रह्मस्थानं योगिभिर्लब्धव्यम् ॥  
तदभ्यासार्थं<sup>3</sup> वज्रोल्यादित्रयम् ॥

*saṅgamāt milanāt । paramam padam brahmasthānam  
yogibhir-labdhavyam । tadabhyāsārtham vajrolyāditrayam ॥*

Tr. *saṅgama* means union. *paramam padam* stands for *brahmasthāna* which is attained by the *yogīs*. For this, the triad of *vajroli* etc. recommended.

स्वेच्छया वर्तमानोऽपि<sup>4</sup> योगोदितैः

सद्धिधानैर्विना साधकः साबलः<sup>5</sup> ॥

मुच्यतेऽसी सुवज्रोलिकाभ्यासतः

सर्वसिध्यास्पदं याति भूमण्डले ॥ ३ ॥

1. बिन्दुरिन्दुव -b. 2. सहैकं -b. 3. सार्थ -a. 4. वर्तमानोऽपि -a. 5. साऽबलः -b.

svecchayā vartamāno'pi yogoditaiḥ  
 sadvidhānairvinā sādhaḥ sābalaḥ ॥  
 mucyate'sau suvajrolīkābhyāsataḥ  
 sarvasidhyāspadaṃ yāti bhūmaṇḍale ॥ 3 ॥

Tr. Even without following the techniques laid down in the *yoga* texts and acting on his own accord, if a *sādhaka* practises this efficient *vajroli* willfully, he gets liberated and qualifies for all the supernatural powers on this earth. 3.

**पञ्चोल्याः प्रथमाभ्यासप्रकारो यथा योगचन्द्रिकायाम् —**

vajrolyāḥ prathamābhyāsaprakāro yathā  
 yogacandrikāyām

The initial practice of *vajroli* according to *yogacandrikā*—

अपानमार्गतः सम्यगूर्ध्वकुञ्चनमभ्यसेत् ।

पुरुषो वापि नारी वा वज्रोलीसिद्धिमाजनम् ॥ ४ ॥

apānamārgataḥ samyagūrdhvakūñcanamabhyaset ।

puruṣo vāpi nārī vā vajrolisiddhibhājanam ॥ 4 ॥

Tr. Firmly pull the anus up. Success in *vajroli* can be achieved by both man and woman equally. 4.

अपानमार्गतो गुददेशेन ऊर्ध्वमुपरि कुञ्चनं संकोचनमूर्ध्वम् आकर्षणं वा अभ्यसेत् ॥ इति ॥ ५ ॥

apānamārgato gudadeśena ūrdhvamupari kuñcanam  
 saṅkocanaūrdhvam ākarṣaṇam vā abhyaset ॥ iti ॥ 5 ॥

One pulls up the anus, the location of *apāna*. 5.

**अथ प्रकारान्तरेण पञ्चोल्याः प्रथमाभ्यासः —**

atha prakārāntarēṇa vajrolyāḥ prathamābhyāsaḥ —

A variation of the initial practice of *vajroli* —

अथ यथा —

sa yathā

It is as follows—

प्राक् शनैर्मेहनेनोर्ध्वमाकुञ्चनं

सुन्दरं<sup>1</sup> सुन्दरी वाम्यसेत् पुरुषः ॥

1. अनुपलब्धपाठः -b.

याति वज्रोक्तिकासिद्धिमत्युत्तमां

कायसिद्धेः प्रसूर्बिन्दुसिद्धिर्यया ॥ ६ ॥

*prāk śanairmehanenordhvamākuñcanam*

*sundaram sundarī vābhyaset puruṣaḥ ॥*

*yāti vajrolīkāśiddhimatyuttamām*

*kāyasiddheḥ prasūrbindusiddhīryayā ॥ 6 ॥*

Tr. A man or woman, in the beginning, pulls up the generative organ frequently. One certainly attains success in *vajroli*, a perfect body and success (in controlling) *bindu*. 6.

शलाकया धातुगणान्तरोत्थया<sup>1</sup>

कनीनिकातः<sup>2</sup> अतिसूक्ष्मयाल्पकम् ॥

रन्ध्रं<sup>3</sup> स्वलिङ्गस्य शनैः प्रवेशना-

भ्यासक्रमात् वायुगतिक्षमं चरेत् ॥ ७ ॥

*śalākayā dhātugaṇāntarotthayā*

*kaninikātaḥ atisūkṣmayālpakam ॥*

*randhram svaliṅgasya śanaīḥ praveśana-*

*bhyāsakramāt vāyugatikṣamam caret ॥ 7 ॥*

Tr. Carefully insert a fine metal tube in the passage of urethra. As one continues this practice, the urethra becomes free for air circulation. 7.

अपानमाकुञ्च्य ततो बलेनोर्ध्वं दुग्धमाकृष्टिविधिक्रमेण ।

समभ्यसेन् निश्चलमल्पं भगे पतद्बिन्दुमथोर्ध्वमा<sup>4</sup>हरेत् ॥ ८ ॥

*apānamākuñcya tato balenordhvam*

*dugdhamākṛṣṭividhikrameṇa ॥*

*samabhyasen niścalamalpaṁ bhage*

*patadbindumathordhvamaharet ॥ 8 ॥*

Tr. Thereafter, by a forceful contraction of the *apāna*, one gradually suck milk following the prescribed technique. With this steady practice one can even suck up the ejaculated *bindu* (semen) falling in the vagina. 8.

1. गणान्तरोत्थयया -a. 2. कनीकातः -b. 3. परिसूक्ष्मयाल्पकं रन्ध्रं -b. 4. माकृष्टिविधिक्रमेण । समभ्यसेन् निश्चलमल्पं भगे पतद्बिन्दुमथोर्ध्वमा अनुपलब्धपाठः —b.

इति बिन्दुजये विधिः क्रमेण

हठयोगाय उपदिष्ट उक्तः ॥

मरणं स्यति योगसिद्धिमाक् स्यात्

किल बिन्दौ परिरक्षितेन किं किम् ॥ ९ ॥

*iti bindujaye vidhiḥ krameṇa*

*haṭhayogāya upadiṣṭa uktah ॥*

*maranam syati yogasiddhibhāk syāt*

*kila bindau parirakṣiteṇa kiṃ kim ॥ 9 ॥*

Tr. This is the narration of the sequence of the techniques for success in *bindu* propagated in *haṭhayoga*. By retention of *bindu* a practitioner of *yoga* can retard death and what not? 9.

तथा चोक्तं ग्रन्थान्तरे -

*tathā coktaṃ granthāntare—*

It is said in another text—

चलितं तु स्वकं बिन्दुमूर्ध्वमाकुञ्च्य रक्षयेत् ।

सुगन्धो योगिनां देहे जायते बिन्दुधारणाद् ॥ इति ॥ १० ॥

*calitaṃ tu svakaṃ bindum-*

*ūrdhvamākūñcya rakṣayet ॥*

*sugandho yogināṃ dehe*

*jāyate bindudhāraṇād ॥ iti ॥ 10 ॥*

Tr. One should raise one's *bindu* upwards which is ejaculated, and preserve it, which creates pleasant smell in the body. 10:

अथ वज्रोली -

*atha vajrolī —*

*vajrolī* follows —

अथ हि कुसुमितायाः पुष्पमूर्ध्वं स्वमूर्ध्नि

क्रमत<sup>1</sup> उपरि कुर्यात् कुञ्चिता<sup>2</sup>लिंगनालात् ॥

निज उपगतबिन्दुं संनिवध्यानुकुर्यात्

सुरतरसनिमग्नो लिंगसञ्चालनानि ॥ ११ ॥

1. क्रमत -b. 2. कुञ्चिता -a.

*atha hi kusumitāyāḥ puṣpamūrdhvaṃ svamūrdhvaṃ  
kramata upari kuryāt kuñcitāllīnganālāt ।  
nija upagatabindum sannivadhyānukuryāt  
suratarasanimagno liṅgasañcālanāni ॥ 11 ॥*

**Tr.** A man having engaged in copulation should contract the urethra and suck the *rajas* of a menstruating woman by raising it upwards and he should preserve the ejaculated semen while moving the penis. 11.

**बिन्दुः पाण्डुर एष<sup>1</sup> चन्द्र उदितः सूर्यो भवेदार्तवं  
सिन्दूरप्रतिमं रवेः पदगतं<sup>2</sup> शुक्रं शशिस्थानके<sup>3</sup> ॥  
ऐक्यं<sup>4</sup> साध्वनयोः<sup>5</sup> स्ववर्ष्मणि नृणां नो जायतेऽतो मृतिर्  
अन्योऽन्यं नृवधूरतेऽनिलमहिम्नैक्यं द्वयोर्वर्ष्मणि ॥ १२ ॥**

*binduḥ pāṇḍura eṣa candra uditāḥ sūryo bhavedārttvaṃ  
sindūrapratimaṃ ravēḥ padagataṃ śukraṃ śaśisthānake ॥  
aikyaṃ sādhanayoḥ svavarṣmaṇi nṛṇāṃ no jāyate 'to mṛtir  
anyo 'nyaṃ nṛvadhūrate 'nilamahimnaikyaṃ dvayorvarṣmaṇi 12*

**Tr.** The white *bindu* is called *candra* while *ārtava* (menstrual secretion), which is as red as orpiment, is called *sūrya* (sun). Union of *śukra* (semen) in the abode of *ravi* (sun- menstrual secretion) and vice versa is considered auspicious which should happen in one's own body which overcomes (premature) death. A man and a woman should mutually unify (*rajas* and *śukra*) in the body by the grace of *prāṇa*. 12.

**अभ्यासपाटवतया<sup>6</sup> विदधाति योषिद्<sup>7</sup>  
एवं नुरुध्यं परिकर्षणतः सुबिन्दुम् ॥  
यद्यार्तवं स्वमभिरक्षति योगिनी सा  
वज्रोलिकेत्यखिलसिद्धिपदं प्रयाति ॥ १३ ॥**

*abhyāsapāṭavatayā vidadhāti yoṣid  
evaṃ nurūrdhvaṃ parikarṣaṇataḥ subindum ॥  
yadyārttvaṃ svamabhirakṣati yoginī sā  
vajroliketyakhilasiddhipadaṃ prayāti ॥ 13 ॥*

**Tr.** A woman is considered a *yoginī*, who through

1. रास -b. 2. पदगतं -b. 3. स्थानके -b. 4. ऐक्यं -b. 5. साधुऽनयोः -b. 6. पाटवतया -a. 7. योषिद् -b.

skillful practice, sucks up *bindu* and her own *ārtava* (menstrual discharge) and preserves them. This is called *vajrolīkā* which offers the entire set of the supernatural powers. 13.

शक्ती रजो बिन्दुरयं महेशो  
द्वयोस्तु योगात्<sup>1</sup> परिलभ्यतेऽखिलम्<sup>2</sup> ॥  
वीर्यं निजं स्त्र्यार्तवमेतयोस्तनौ  
ऐक्यं हि वज्रोत्युदिता सुसिद्धिदा ॥ १४ ॥

*śakti rajo bindurayam maheśo*  
*dvayostu yogāt parilabhyate khilam* ॥  
*vīryam nijam stryārtavametayostanau*  
*aikyam hi vajrolyuditā susiddhidā* ॥ 14 ॥

Tr. *rajas* is *śakti* and *bindu* is *maheśa*, union of which brings about all (success). The process in which one unifies both – *bindu* and *ārtava* – in the body is known as *vajrolī* which bestows the auspicious supernatural powers. 14.

सहजोलीत्वमरोली वज्रोल्या भेदतो भवतः ।  
बिन्दुं देहे विभृयाद् येन च केन प्रकारेण ॥ १५ ॥  
*sahajolītvamarolī vajrolyā bhedato bhavataḥ* ।  
*binduṃ dehe vibhṛyād yena ca kena prakāreṇa* ॥ 15 ॥

Tr. *sahajolī* and *amarolī* are the variations of *vajrolī*. By any means, one must preserve *bindu* in the body. 15.

वज्रोलीमिथुनोत्तरं नरवधूः यो<sup>3</sup> स्वांगसंलेपनात्  
सन्दग्धछगणोत्पपां<sup>4</sup>बुवृतया भूत्या क्षणं संस्थितिः ॥  
सैषोक्ता सहजोलिका सुरनुतैः श्रीआदिनाथैः शुभा  
वज्रोलीति नृणां तनोति नियतं भोगोऽतिभुक्तेऽमृतम् ॥ १६ ॥

*vajrolīmīthunottaraṃ naravadhūḥ yo svāṅgasanlepanāt* ,  
*sandagdhachagaṇotyapāṃbhuvṛtayā bhūtyā kṣaṇaṃ samsthitiḥ* ॥  
*saiṣoktā sahajolikā suranutaiḥ śrīādīnāthaiḥ śubhā*  
*vajrolīti nṛṇāṃ tanoti niyataṃ bhogo'tibhukte'mṛtam* ॥ 16 ॥

Tr. Both man and woman should besmear the body with ashes of (burnt) cowdung mixed up with water after the practice of *vajrolī*. And then one should stay for a while. This is also known as *sahajolikā* by the followers of *ādinātha*. The

1. द्वयोयोगात् -b. 2. खिल्यं -b. 3. बधूदयो -a. 4. छगणोत्पपां -b.

auspicious practice of *vajrolī* not only brings about the vast material pleasure but as well as immortality to man. 16.

**इति वज्रोलीसहजोली ॥**

*iti vajrolisahajolyau —*

Here end *vajrolī* and *sahajolī*.

**अथामरोली —**

*athāmarolī —*

Here follows *amarolī* —

पित्तोत्बणत्वात् प्रथमां च धारां<sup>1</sup> विहाय निःसारतयान्त्यधाराम् ।

निषेव्यते शीतलमध्यधारा कापालिकैः खण्डमतेऽमरोली ॥ १७ ॥

*pittolbhaṇatvāt prathamāṃ ca dhārām*

*vihāya nihsāratayāntyadhārām ॥*

*niṣevyate śītalamadhyadhārā*

*kāpālikaiḥ khaṇḍamate 'marolī ॥ 17 ॥*

Tr. The first and last flow (of the urine) should be avoided due to its acidic contents and it containing no substance and consume the cool middle flow (of urine). This is *amarolī* according to *khaṇḍakāpālikas*. 17.

**इत्यमरोली ॥**

*ityamarolī ॥*

End of *amarolī*.

**आकृष्योर्ध्वं मूत्रमल्पाल्पकं तद्**

**वारं वारं संसृजेन् मूत्रण्यम् ॥**

**आकृष्योर्ध्वं वायुना यो हठेन**

**नित्यं धत्ते बिन्दुसिद्धिं स याति ॥ १८ ॥**

*ākṛṣyordhvaṃ mūtramalpālpakaṃ tad*

*vāraṃ vāraṃ saṁsṛjen mūtraṇyam ॥*

*ākṛṣyordhvaṃ vāyunā yo hathena*

*nityaṃ dhatte bindusiddhiṃ sa yāti ॥ 18 ॥*

Tr. While urinating one should frequently constrict the urethra by pulling up the *vāyu* with force and urinate in a very small quantity. With a daily practice, one attains *bindusiddhi*. 18.



इति षण्मासाभ्यसनाद्

गुरुणोक्तपथेन सन्ततम् ॥

योगी शान्तिं गतः<sup>1</sup> स भोगे

न तस्य बिन्दुः क्षयं व्रजति ॥ १९ ॥

*iti ṣaṁmāsābhyasanād*

*gurunoktapathena santatam ॥*

*yogi śāntim gataḥ sa bhoge*

*na tasya binduḥ kṣayaṁ vrajati ॥ 19 ॥*

Tr. A consistent practice for six months as guided by the *guru*, brings Bliss to a *yogī*. Even (sensual) engagement may not bring consumption of *bindu*. 19.

॥ इति वृन्दकवकेष्विद्वधितायां हठतत्त्वकौमुद्यां

वज्रोल्यादित्रयसाधनोद्योतः ॥

॥ *iti sundaradevaviracitāyāṁ haṭhatatvakaumudyāṁ*

*vajrolyāditrayasāadhanodyotaḥ ॥*

Here ends the description of the three techniques like *vajrolī* etc. in *haṭhatatvakaumudī* composed by *sundaradeva*.

1. शान्तिर्गतः -b.

अथ बिन्दुजयमाहात्म्यम् —

*atha bindujayamāhātmyam—*

Benefits of gaining success over *bindu*—

यः सर्वतत्त्वाधिप<sup>1</sup> एष देवो

भवोऽव्ययो बिन्दुमयो जन्तुषु ॥

स पौरुषस्त्रेण इति द्विषोक्तो

रजः स्त्रियः पौरुषमेष बीजम् ॥१॥

*yaḥ sarvatatvādhīpa eṣa devo*

*bhavo'vyayo bindumayo jantuṣu ॥*

*sa pauṛuṣastraiṇa iti dvidhokto*

*rajaḥ striyaḥ pauṛuṣameṣa bījam ॥ 1 ॥*

Tr. *bhava* (*śiva*), who rules over all the *tatvas*, who is immutable, who is in the form of *bindu* among the living creatures, is twofold — i.e. male and female principles in nature, *rajas* representing female principle and *bindu* representing the male principle. 1.

स्वर्गप्रदो मोक्षकरश्च बिन्दुर्धर्मप्रदोऽधर्मकरस्तथैव ।

सूक्ष्मस्वरूपेण वसन्ति तत्र वृन्दारकास्तत्त्वमिदं सुबिन्दुः ॥ २ ॥

*svargaprado mokṣakaraśca bindur-*

*dharmaprado'dharmakarastathaiiva ॥*

*sūkṣmasvarūpeṇa vasanti tatra*

*vṛṇḍārakāstatvamidam subinduḥ ॥ 2 ॥*

Tr. This auspicious *bindu* is the essence (*tatva*) in which the deities reside in subtle form, which offers heaven and brings about emancipation. It can lead one to both virtuous and also sinful acts. 2.

वायुना पतति<sup>2</sup> बिन्दुरमन्दो बिन्दुसाधनमिहास्ति न चान्यत्<sup>3</sup> ।

यां दशां व्रजति वायुरशान्तस्तां दशां कलयते किल बिन्दुः<sup>4</sup> ॥३॥

*vāyunā patati binduramando*

*bindusādhanamihāsti na cānyat ॥*

*yām daśāṃ vrajati vāyuraśāntas-*

*tām daśāṃ kalayate kila binduḥ ॥ 3 ॥*

1. तत्त्वाधिप -b. 2. पतिति -b. 3. चान्यत् -a. 4. बिन्दु a.

Tr. *bindu* flows in great amount due to *vāyu* (*prāṇa*). There is no other means to preserve *bindu*. A restive state for *vāyu* (*prāṇa*) leads to a similar state for *bindu* as well. 3.

यथैष<sup>1</sup> साध्यते मरुत्<sup>2</sup> तथैति बिन्दुसाधनम् ।

विलीन एष सिद्धिदः सुमूर्च्छितो रुजापहः ॥ ४ ॥<sup>3</sup>

*yathaiṣa sādhyate marut tathaiti bindusāadhanam ।*

*vilīna eṣa siddhidah sumūrchito rujāpahḥ ॥ 4 ॥*

Tr. As *prāṇa* is controlled so also *bindu* is controlled. Absorbed *bindu* offers the supernatural powers and it having been deactivated retards all illness. 4.

यथा<sup>1</sup> यथा बिन्दुदशा भवेत्तनी तथा तथा चित्तदशाभ्युदेति ।

यदा समीरचल एष बिन्दुस्तदा विलोलो मनुजस्य दुष्टः ॥ ५ ॥

*yathā yathā bindudaśā bhavet-tanau*

*tathā tathā cittadaśābhyudeti ।*

*yadā samiracala eṣa bindus-*

*tadā vilolo manuṣasya duṣṭaḥ । 5 ॥*

Tr. Whatever states *bindu* would undergo in the body, mind too undergoes those very corresponding states. If the *saṁīra* (*prāṇa*) becomes unstable, *bindu* also being thus vitiated, becomes unsteady. 5.

नादश्च बिन्दुश्च मनस्त्रयाणां

स्यादेकसन्धानमिहाश्रमेण ॥

संसाधिते<sup>5</sup> वर्ष्मणि मारुतेऽमीः

सिद्ध्यन्ति सर्वे शुभसिद्धिभाजः ॥ ६ ॥

*nādaśca binduśca manastrayaṇām*

*syādekasandhānamihāśrameṇa ॥*

*saṁsādhite varṣmaṇi mārute'miḥ*

*siddhyanti sarve śubhasiddhibhājaḥ ॥ 6 ॥*

Tr. The triad of *nāda*, *bindu* and *manas*— has only one technique (to success)—that is, a diligent practice of *marut* in the body, success of which offers all the auspicious powers. 6.

वायुर्यदासौ प्रियते यदैव बिन्दुश्च चित्तं प्रियते तदानीम्<sup>1</sup> ।

तत्त्वानि बिन्दोस्तु चरन्ति वायुसञ्चारतो वातलये प्रियन्ते<sup>6</sup> ॥७॥

1. यथैषा b. 2. मह -a. 3. सिनोबिन्दुजयस्वरूपं -अधिकपाठः -b. 4. घश्यो -b. 5. संसाधितेव -b. 6. प्रियन्ति -a.

vāyuryadāsau mriyate yadaiva  
 binduśca cittaṃ mriyate tadānim ॥  
 tatvāni bindostu caranti vāyu-  
 sañcārato vātalaye mriyante ॥ 7 ॥

Tr. When vāyu becomes stable, bindu also becomes steady which results into stability of mind. Due to movement of vāyu, one experiences existence of different tatvas (elements) in the bindu. Absorption of prāṇa results into absorption of tatvas. 7.

मोहप्रमादमहिमा स पवित्रकायो  
 दुर्दोषधातुगददुःखसहस्रखिन्नः ॥  
 दिव्यो भवेदमर एष सुरत्नबिन्दौ  
 सिद्धे न सिद्ध्यति नु किं भुवि यस्य तस्य ॥ ८ ॥  
 mohapramādamahimā sa pavitrakāyo  
 durddoṣadhātugadaduḥkhasahasrakhinnaḥ ॥  
 divyo bhavedamara eṣa suratnabindau  
 siddhe na siddhyati nu kiṃ bhuvi yasya tasya 181

Tr. One suffers immensely due to insidious doṣas (humours), dhātus (bodily constituents), diseases and sufferings arising from delusion and carelessness despite possessing a holy body. One having controlled the valuable bindu, enjoys divinity and immortality. 8.

विकृतरसविकारोद्धूतधातूत्थ<sup>1</sup> बिन्दुः  
 स्खलति विकृतिमेति द्राघ्युचेतः प्रयोगे<sup>2</sup> ॥  
 द्रवगुणमभिजित्वमूयः स्याद् घटो<sup>3</sup> ब्रह्मनाडी  
 प्रपिबति तनुसिद्ध्यै स्यात्तदेव एष धातून् ॥ ९ ॥  
 vikṛtarasavikārodhbhūtadhātūtthabinduḥ  
 skhalati vikṛtimeti drācchucetaḥ prayoge ॥  
 dravaguṇamabhijitvabhūyaḥ syād ghaṭo brahmanāḍī  
 prapibati tanusiddhyai syāttadeva eṣa dhātūn 191

Tr. bindu becomes contaminated and dribbles due to toxicity arising out of bad plasma (rasa) and bad bodily constituents or mental involvement. One can arrest the liquidity of bindu in the body and reach it to brahmanāḍī (suṣumnā) which

1. तूत्य a. 2. प्रयोगे -b. 3. स्याद्घटो -b.

nourish the bodily constituents and thus one attains *kāyasiddhi*. 9.

तदोर्ध्वरता विजितेन्द्रियो मुनिर्घातून् सुषुम्णोपरि कर्षयेत् यदा ।  
स्तः खोटवल्ली' तु तदैव वायुबिन्दू तदा खेचरीसिद्धिमाङ् मुनिः ।१०।  
*tadordhvareta vijitendriyo munir-*  
*dhatun suṣumṇopari karṣayet yadā ॥*  
*staḥ khotabaddhau tu tadaiva vāyu-*  
*bindu tadā khecarisiddhibhān muniḥ ॥ 10 ॥*

Tr. When a *muni* pulls up the *dhātus* (bodily constituents) in to the *suṣumnā* and controls the *vāyu* and *bindu* in the body he is considered an *urdhvaretā* and *vijitendriya* (one who has controlled the senses) then alone *khecarī* is perfected. 10.

सुरूपलावण्यबलानि वज्रशरीरता विग्रहसम्पदेषा<sup>२</sup> ।  
सौभाग्यमङ्गे मृदुतेति सर्वमभ्यासिनो बिन्दुजयस्य रूपम् ॥ ११ ॥  
*surūpalāvaṇyabalāni vajra-*  
*śarīratā vīgrahasampadeṣā ॥*  
*saubhāgyamaṅge mṛduteṭi sarvam-*  
*abhyāsīno bindujayasya rūpam ॥ 11 ॥*

Tr. For a *sādhaka*, the signs of success in *bindu* are – handsome appearance, charm and strength, sturdy physique, divine, auspicious and tender body. 11.

वज्रोलीसहजोलिकादि सकलं बिन्दोर्जयार्थं हठे  
सम्प्रोक्तं कपिलादिसिद्धनिवहैः सद्ब्रह्मचर्यादि च ॥  
ओजोवीर्यमनःप्रसादविचलत्वायं समाधिर्मुनेर्  
बिन्द्वायतमदोलयेऽस्य कलुषे चित्ते न सिद्धिर्हठात् ।१२।

*vajrolisahajolikādi sakalaṁ bindorjayārthaṁ haṭhe*  
*samproktaṁ kapilādisiddhanivahaiḥ sadbrahmacaryādi ca ॥*  
*ojovīryamanahprasādavicalatvādyam samādhirmuner*  
*bindvāyatamadolaye'sya kaluṣe citte na siddhirhathāt ॥12॥*

Tr. In the practice of *haṭha*, all the *siddhas* like *kapila* have recommended the practice of *vajrolī* and *sahajolī* for the accomplishment of *bindu* alone. This results in celibacy, vigour, valour, mental pacification, removal of fickleness (of mind),

1. खोटवल्ली –b. 2. सम्पदेया –a.

(attainment of) *saṁādhi*—all are controlled by *bindu*. If the *citta* is defiled, *haṭha* practices do not bring success even in the *laya* state. 12.

बिन्दोः सज्जयतो मुनेः स्थिरसुखाः<sup>1</sup> स्यादासने संस्थितिर्  
 धैर्यो<sup>2</sup>त्साहबलान्यभीहित<sup>3</sup>मितं सत्वाशनं सेविनः ॥  
 अभ्यासाच्छुचिरुत्तरोत्तरमसौ<sup>4</sup> दीप्तेऽनले कुम्भकाद्<sup>5</sup>  
 धात्वम्बुमलक्षये कनकवद् विदेहसिद्धिप्रदः<sup>6</sup> ॥ १३ ॥

*bindoḥ sañjayato munēḥ sthīrasukhāḥ syādāsane saṁsthitir  
 dhairyotsāhabalānyabhihitamitaṁ satvāśanaṁ sevinaḥ ॥  
 abhyāsācchuciruttarottaramasau dīpte'nale kumbhakād  
 dhātvambumalakṣaye kanakavad vidēhasiddhipradaḥ ॥ 13 ॥*

Tr. If the stability of *bindu* is achieved by a *muni*, stability of *āsana* with comfort is also achieved which is of primary importance, (so also one achieves) patience, enthusiasm and stamina. One should resort to good quality favourable moderate food. Through practice, the gastric fire is enhanced by and by. As a consequence gastric fire is enhanced through *kumbhaka*. It removes the morbidities from the *dhātus* and water like fire removes the dross from gold. This offers accomplishment of the transcendence. 13.

पृष्ठवंशदृढदण्डधारणं नो विना भवति बिन्दुसाधनम् ।  
 प्राणरोधनमपान<sup>7</sup>कर्षणं नीचऊर्ध्वमखिलं भवकार्यम् ॥ १४ ॥  
 prṣṭhavaṁśadṛḍhaḍaḍadhāraṇaṁ  
 no vinā bhavati bindusāadhanam ॥  
 prāṇarodhanamapānakarṣaṇaṁ  
 nīcāūrdhvamakhilam bhavakāryam ॥ 14 ॥

Tr. *bindu* cannot be accomplished without a sturdy and erect spine, control of *prāṇa* by pulling it down and *apāna* by pulling it up. This is all the practice related to body. 14.

पञ्चभूतकर्णौघसंयमान् मध्यनाडिपथगौ मरुदग्नी ।  
 स्त्रोजसा<sup>8</sup> सह तया सुषुम्णायाऽभ्यासतस्तनुमलान्विकर्षतः ॥१५॥

1. मुख्य -a. 2. ध्येयो -a. 3. भीहित -b. 4. च्छुचिरुत्तरोत्तरमसौ -a. 5. कुम्भकाद् -b. 6. वद्विदेहां सिद्धिः प्रदः -b. 7. मयान -a. 8. मरुदः गीष्वाजसा -b.

*pañcabhūtakaranaughasamyamān  
madhyānāḍipathagau marudagnī ॥  
svojasā saha tayā susumṇāyā'-  
bhyāsatastanumalānvikarṣataḥ ॥ 15 ॥*

**Tr.** Control of the five elements and senses, moving the *prāṇa* and *agni* through the middle path, coursing *ojas* into the *susumṇā* and expulsion of bodily impurities —(are the means). 15.

*रूपकोरुपिरमंगज<sup>1</sup> यथा कर्षयेदिति सदाभ्यसनेन ।  
धातुसंघममुनासनस्थितिः शाम्भवी ह्युपरिमानसबिन्दुः<sup>2</sup> ॥ १६ ॥  
rupakorupiramaṅgajam yathā  
karṣayediti sadābhyasanena ॥  
dhātusaṅghamamunasanaṣṭhiḥ  
śāmbhavī hyuparimānasabinduḥ ॥ 16 ॥*

**Tr.** One should pull (the *prāṇa*) so that the body becomes handsome and it is controlled. A consistent practice cleanses the entire range of the bodily constituents which leads to stability in *āsana*, success in *śāmbhavī*, stability of mind and *bindu*. 16.

*तदा रेचकं पूरकं संविधाय  
चिरं संस्थिते वायुना<sup>3</sup> चित्रनादाः<sup>4</sup> ॥  
प्रवर्तन्त उच्चैः स्रवच्चन्द्रबिम्बं  
तदास्तक्षुधा<sup>5</sup> तृण्मुनिः स्यात् स्वरूपे ॥ १७ ॥  
tadā recakam pūrakam saṁvidhāya  
ciraṁ saṁsthite vāyunā citranādāḥ ॥  
pravarttanta uccaiḥ sravaccandrabimban  
tadāstakṣadhātṛṇmunīḥ syāt svarūpe ॥ 17 ॥*

**Tr.** Then if one stays for long after doing *recaka* and *pūraka*, due to *vāyu* amazing *nādas* occur. The ambrosia from moon secretes profusely and thus the *muni* being established in the Self does not experience hunger or thirst. 17.

*यद्यदिदाहकमपथ्य<sup>6</sup>गणोक्तमत्र<sup>7</sup>  
यत्सात्विकेतरमथीकृदघप्रदं यत् ॥*

1. रूपकोरुधिरमंगज —b. 2. स्युपरिमानसबिन्दू —b. 3. चिरं संस्थिते वायुना — अनुपलब्धपाठः —b. 4. विश्नादाः —b. 5. तदाऽस्तक्षुधा —b. 6. यद्यदिदाहकमपथ्य —b. 7. मत्रं —b.

तत्सर्वमग्निबलधीहरमर्तिबीजा-

भ्याससिद्धिरिषु<sup>1</sup> घातुजबिन्दुबीजम् ॥ १८ ॥

yadyadvidāhakamapathyagaṇoktamannaṃ  
yatsātviketaramadhikṛdaghapradaṃ yat ॥  
tatsarvamagnibaladhīharamarttibījā-  
bhyāsasiddhiripudhātujabindubijam ॥ 18 ॥

Tr. Food that causes burning, cereal that is classified under the *apathyā* (not recommended), which is not *sātvika*, that causes impurity— all that reduces bodily heat, strength and intelligence. Such food is the root cause of illness, hindrance in the success of practice, inimical to bodily constituents and *bindu*. 18.

अभेदोपचारान् मुनेः कार्यहेत्वो-

रपथ्यं विहाराशनं<sup>2</sup> सात्त्विकान्यत् ॥

तमोदुःखकृद्धातुकृद् बिन्दुबीज-

यथामूश्च बीजं तथैवांकुरः स्यात् ॥ १९ ॥

abhedopacārān muneḥ kāryahetvo-  
rapathyam vihārāśanaṃ sātvikānyat ॥  
tamoduḥkhakṛddhātukṛd bindubija-  
yathābhūśca bījaṃ tathāivāṅkuraḥ syāt ॥ 19 ॥

Tr. Without considering the cause and effect relationship, if a *muni* does not exercise discrimination between *sātvika* and other elements in food and behaviour, it will cause inertia and suffering. As a seed, so a sprout would be. Similarly, *dhātus* (bodily constituents) are influenced by the *bindu* which is the essence. 19.

विकृतिमिह शरीरे वै कृतं पित्तमग्निर्

द्विरुदरभगसुसंस्थानप्रभेदाद् क्षिप्यति ॥

अममदपरिमोहमुत्प्रदं शुद्धमिच्छं

शिखिकृदमलसत्त्वोद्योतकं योगदं तत् ॥ २० ॥

1. बीजभ्याससिद्धिरूप -b. 2. विहाराशनं -b. 3. बिन्दुबीजयथामूश्च बीजं तथैवांकुरः स्यात् । विकृतिमिह शरीरे वै - अनुपलब्धपाठः -b. 4. शुद्धसिद्धापरोत्तिकृदमल - b.



*vikṛtimiha śarīre vaikṛtaṃ pittamagnir-  
dvirudarabhagasusaṃsthānaprabhedād dvidhāsti  
bhramamadaparimohakṣutpradaṃ śuddhamiddhaṃ  
śikhikradamalāsativodyotakaṃ yogadaṃ tat* 20।

**Tr.** *pitta* (bile) which is bodily fire, is of two types occupying two locations - *udara* (stomach) and *bhaga* (genital organ). When vitiated, it is called *vaikṛta* which causes confusion, intoxication, delusion and hunger. The pure (*pitta*) when intensified takes one to the highest abode, enhances the pure *satva* (*guṇa*) and brings success in *yoga*. 20।

प्रकाशकं सत्वयुजा सुपित्तं<sup>1</sup> प्रसादकृद् वैमनसः सुखावहम् ।  
श्रीकुण्डलीबोधनिदानकामवस्थात्मकं<sup>2</sup> हृत्तनुवायुसिद्धिभूः<sup>3</sup> ॥ २१ ॥  
*prakāśakaṃ satvayujā supittam  
prasādakṛd vaimanasaḥ sukhāvaham ।  
śrikuṇḍalibodhanidānakāma-  
vahnyātmakaṃ hṛttanuvāyusiddhibhūḥ* ॥ 21 ॥

**Tr.** The good *pitta* is enlightening being merged with the *satva* (Self), pacifying to the mind, pleasing, causes arousal of *kuṇḍalī*, leads to a transcendental state of mind bringing success in control of heart, body and *prāṇa*. It is of the nature of desire. 21।

न<sup>4</sup> सात्विकेष्टप्रमिताशनं ।  
देहेऽत्र सद्भातुचयः<sup>5</sup> सुबिन्दुभूः ॥  
चित्ते न सद्बिन्दुमृते प्रसादः  
सद्ब्रह्मचर्यं च मनःस्थितिं विना ॥ २२ ॥<sup>6</sup>  
*na sātviceṣṭapramitāśanaṃ  
dehe 'tra saddhātucayaḥ subindubhūḥ ।  
cītte na sadbindumṛte prasādaḥ  
sadbrahmacaryaṃ ca manaḥsthitiṃ vinā* ॥ 22 ॥

**Tr.** Without resorting to *sātvika*, desirable and moderate food, the (human) body does not have nourishment of the bodily

1. सुपित्तं -b. 2. वत्स्वात्मकं -b. 3. हृत्तनुवायुसिद्धिभूः -b. 4. त -b. 5. सद्भातुचयः -a. 6. न सात्विकेष्टप्रमिताशनं देहेऽत्र सद्भातुचयः सुबिन्दुयोगे नृणां तद्व्ययापानभृतिं जीवितं तत्स्थितौ भूः चित्तेन सद्बिन्दुमृते प्रसादः सद् ब्रह्मचर्यं च मनःस्थितिर्विना - इति पाठान्तरम् -b.

constituents and pure *bindu*. Without purity of *bindu*, the mind does not get pacified and without mental stability there is no good (observance of) celibacy. 22.

जीवनं प्रोच्यते बिन्दुयोगे नृणां

तथापानमृति<sup>1</sup> जीवितं तत् स्थितौ ॥

बिन्दुना जायते बिन्दुरेषो मनोऽ-

धीन एतज्जयश्चित्तवृत्तेर्हि सः ॥ २३ ॥<sup>2</sup>

*jīvanam procyate binduyoge nṛṇāṃ*

*tathāpānamṛtiṃ jīvitaṃ tat sthitau ॥*

*bindunā jāyate bindureṣo mano-*

*dhīna etajjayaścittavṛtterhi saḥ ॥ 23 ॥*

Tr. For men, preservation of *bindu* is life. Activity or inactivity of *apāna* depends on control of *bindu* which is under the control of mind. Control of the modifications of *citta* is possible only through control of *bindu*. 23.

ऊर्ध्वं रेतः प्रभावेन सनकाद्या महर्षयः ।

खण्डयित्वा कालदण्डं यथेच्छं विहरन्ति ते ॥ २४ ॥

*ūrdhvaṃ retaḥ prabhāvena sanakādyā maharṣayaḥ ।*

*khaṇḍayitvā kāladaṇḍaṃ yathēcchaṃ viharanti te ॥ 24 ॥*

Tr. As a result of driving the *retas* (semen) upwards, the sages like *sanaka* etc. have controlled the whip of time (*kāla* = death) and move freely. 24.

॥ इति सुन्दरदेवविरचितयां हठतत्त्वकौमुद्यां

बिन्दुजयमाहात्म्यनिरूपणोद्योतः ॥

॥ iti sundaradevaviracitāyāṃ haṭhatatvakaumudyāṃ

bindujayamāhātmyanirūpaṇodyotaḥ ॥

Here ends the description of greatness of controlling *bindu* in *haṭhatatvakaumudī* composed by *sundaradeva*.

1. नृणां तव्ययापानमृतिं -b. 2. जीवनं प्रोच्यते बिन्दुयोगे नृणां तव्ययपामान्मृतिं जीवितं तत्स्थितौ बिन्दुना जायते बिन्दुरेषो मनोऽधीन एतज्जयश्चित्तवृत्तेर्हि सः - इति पाठान्तरम् -b.

## Chapter—18

शिवा उवाच —

*śiva uvāca*

*śiva* says—

विद्यां च खेचरीं देवि प्रवक्ष्ये योगसिद्धिदाम् ।

न तथा रहितो योगी खेचरीसिद्धिभाग् भवेत् ॥ १ ॥

*vidyām ca khecarīm devi pravakṣyē yogasiddhidām ।*

*na tathā rahito yogī khecarīsiddhibhāg bhavet ॥ 1 ॥*

**Tr.** O *devi* ! I shall explain the wisdom of *khecarī* which brings success in yoga. Without this, one would not get success in *khecarī*. 1.

खेचर्या खेचरी युञ्जत्खेचरीबीजपूर्वया ।

खेचराधिपतिर्भूत्वा खेचरेषु सदा वसेत् ॥ २ ॥

*khecaryā khecarī yuñjatkhecarībījapūrvayā ।*

*khecarādhīpatir bhūtvā khecareṣu sadā vaset ॥ 2 ॥*

**Tr.** One practising *khecarī* alongwith the *bījas* of *khecarī* (*hrīm* etc.) becomes master of *khecarīvidyā* and attains the state of void. 2.

खेचरावसथं वस्ति<sup>१</sup> मम्बुमण्डलभूषितम् ।

व्याख्यातं खेचरीबीजं तेन योगः प्रसिध्यति ॥ ३ ॥

*khecarāvasathan vahnimambumaṇḍalabhūṣitam ।*

*vyākhyātaṁ khecarībījaṁ tena yogaḥ prasidhyati ॥ 3 ॥*

**Tr.** *khecara* means `h'-*kāra*, *vahnīm* is `r'-*kāra*, *āvasatha* is `ī'-*kāra* and bedecking it with *ambumaṇḍala* the nasal half-syllable `m' (*anusvāra*) making it the *khecarī-bīja* `hrīm', which brings success in (*lambikā*-) yoga. 3.

सोमेशान्नवमं<sup>३</sup> वर्णं विलोमेनापरं प्रिये ।

तथा तत्पञ्चमं देवि तदादिरपि<sup>४</sup> पञ्चमः ॥ ४ ॥

*somaśānnavamam varṇam vilomenāparaṁ priye ।*

*tathā tatpañcamam devi tadādirapi pañcamam ॥ 4 ॥*

इन्द्रोऽपि बिन्दुसंभिन्नं कूटोऽयं परिकीर्तितः ।

गुरुपदेशात्तत्त्वं च सर्वलोकप्रसिद्धिदम् ॥ ५ ॥

1. खेचराधिपतिर् भूत्वा खेचरेषु सदा वसेत् - अनुपलब्धपाठः -b. 2. खेचरावसथवाहनं -b, वस्ति वा—a 3. नवमं -b. 4. तदादिरपि -a.

*indro'pi bindusaṃbhinnam kūṭo'yaṃ parikīrtitaḥ ।  
gurūpadeśāllabhyaṃ ca sarvalokaprasiddhidam ॥ 5 ॥*

**Note:** The above two ślokaś are supposed to provide the *khecarī bīja mantras* in a coded language. We find it incomplete. *khecarīmudrāpātala* (ms. No. 6-4/398, Prājña Paṭhaśālā, Wai) reads the following ślokaś which give the complete set of the *khecarī bīja mantras* –

सोमेशान्नवमं वर्णं प्रतिलोमेन चोद्धरेत् ॥ ३१ ॥

तस्मात्त्रिंशाक्षरं शास्त्रमक्षरं चन्द्ररूपकम् ।

तस्मादद्याष्टमं वर्णं विलोमेनापरं प्रिये ॥ ३२ ॥

तस्मात्पञ्चममित्युक्तं तदादिरपि पञ्चमः ।

इन्द्रोपि बिन्दुसम्पिन्नः कूटोऽयं परिकीर्तितः ॥ ३३ ॥

According to this reading, when decoded, the *khecarī-bīja mantras* are found as *hrīm, gaṃ, maṃ, naṃ, saṃ, phaṃ, laṃ*.

According to *yogakuṇḍalyupaniṣad* (ch-II.17-20) the *khecarī bīja mantras* are as follows –

*hrīm, bhaṃ, saṃ, naṃ, paṃ, saṃ, kṣaṃ*. 4-5.

यत्तस्य<sup>1</sup> देवता माया विरूपकरणाश्रया ।

स्वप्नेऽपि<sup>2</sup> न भवेत्तस्य नित्यं द्वादशजाप्यतः ॥ ६ ॥

*yattasya devatā māyā virūpakaraṇāśrayā ।*

*svapne'pi na bhavettasya nityaṃ dvādaśajāpyataḥ ॥ 6 ॥*

**Tr.** By the grace of the deity being adored, one will not face distraction even in dream state if one chants (*mantra*) 12 times everyday. 6.

य इमां पञ्चलक्षाणि<sup>3</sup> जपेदपि सुयन्त्रितः ।

तस्य श्रील्लेचरीसिद्धिः स्वयमेव प्रवर्तते ॥ ७ ॥

*ya imāṃ pañcalakṣāṇi japedapi suyantritaḥ ।*

*tasya śrīkhecarisiddhiḥ svayameva pravartate ॥ 7 ॥*

**Tr.** If one chants this *mantra* five lac times in the prescribed manner, success in *khecarī* takes place on its own to him. 7.

नश्यन्ति सर्वविघ्नानि प्रसीदन्ति च देवताः ।

वलीपलितनाशश्च भविष्यति न संशयः ॥ ८ ॥

1. यत्तस्य –a. 2. स्वप्नेपि –b. 3. लक्ष्याणि –b.

*naśyanti sarvavighnāni prasīdanti ca devatāḥ ।  
valīpalitanāśaśca bhaviṣyati na saṁśayaḥ ॥ 8 ॥*

Tr. All his obstacles vanish, deities favour him, and wrinkles and grey hair would certainly disappear. 8.

प्रस्तारः ह्रीं खेचर्यै नमः ।

*prastārah hriṁ khecaryai namaḥ ।*

ओं अस्य श्रीखेचरीमन्त्रस्य भगवानादिनाथो ऋषिः ।

खेचरसिद्धिप्रदा खेचरी देवता ।

*om asya śrīkhecarimantrasya bhagavānādinātho ṛṣiḥ ।  
khecarasiddhipradā khecarī devatā ।*

ओं ह्रै फं बीजम्<sup>1</sup> ।

नमः शक्तिः ।

मम योगसिद्ध्यर्थ<sup>2</sup> जपे विनियोगः ।

*om hraiṁ phraṁ bijam  
namaḥ śaktiḥ ।*

*mama yogasiddhyartham jape viniyogaḥ ।*

ओं ह्रां अंगुष्ठाभ्यां हृदयाय नमः ।

ओं ह्रीं तर्जनीभ्यां शिरसे स्वाहा ।

ओं ह्रूं<sup>3</sup> मध्यमाभ्यां शिखायै वषट् ।

ओं ह्रौं<sup>4</sup> अनामिकाभ्यां कवचाय हुं ।

ओं ह्रौं<sup>4</sup> कनिष्ठिकाभ्यां नेत्रत्रयाय वौषट् ।

ओं ह्रः करतलपृष्ठाभ्यां अस्त्राय फट् ॥

*om hrām aṅguṣṭābhyām hṛdayāya namaḥ ।*

*om hrīm tarjanībhyām śirase svāhā ।*

*om hrūm madhyamābhyām śikhāyai vaṣaṭ ।*

*om hraiṁ anāmikābhyām kavacāya huṁ ।*

*om hrauṁ kaniṣṭhikābhyām netratrayāya vauṣaṭ ।*

*om hraḥ karatalapṛṣṭhābhyām astrāya phaṭ ॥*

अथ ध्यानम् —

*atha dhyānam*

Here follows the prayer (of kuṇḍalī)—

मूलादिब्रह्मरन्धान्तां विसतन्तुतनीयसीम्<sup>5</sup> ।

उद्यत्सूर्यप्रभाजालविद्युत्कोटिसमप्रभाम् ॥ ९ ॥

1. ओं ह्रौं व्यं बीजं -b. 2. सिद्ध्यर्थे -b. 3. ह्रूं -a. 4. ओं ह्रूं -a. 5. तनीयसी -a.

*mūlādibrahmarandhrāntām visatantutanīyasīm ।  
udyatsūryaprabhājālavidyutkotisamaprabhām ॥ 9 ॥*

Tr. I salute (*kuṇḍalī*) which emanates from *mūla* (perineum) and extends upto *brahmarandhra* (crown of the head), which is as subtle as the fibre of lotus stalk, which is as luminous as a rising sun or a crore of lightning. 9.

**चन्द्रकोटिप्रभाद्रावत्रैलोक्यैकप्रभामयीम्<sup>1</sup>**

**अशेषजगदुत्पत्तिस्थितिसंहारकारिणीम्<sup>2</sup> ॥**

**ध्यायेद्यथा<sup>3</sup> मनो देवि निश्चलं जायते ततः**

**सहजानन्दसन्दोहमन्दिरं भवति क्षणात् ॥ १० ॥**

*candrakoṭiprabhādrāva-trailokyaikaprabhāmayīm*

*aśeṣajagadutpattisthitisamhārakāriṇīm ॥*

*dhyāyedyathā mano devi niścalaṁ jāyate tataḥ*

*sahajānandasandohamandiraṁ bhavati kṣaṇāt ॥10॥*

Tr. O *devi* ! If the mind is directed towards (*kuṇḍalī*) which is as bright as a crore of moons illuminating all the three worlds, which is the cause of creation, sustenance and dissolution of the entire universe. Thus the mind is immediately stabilized resulting in natural Bliss coming from a multitude of temples. 10.

**मनो निश्चलतां प्राप्तं शिवशक्तिप्रभावतः ।**

**समाधिर्जायते तत्र<sup>4</sup> संज्ञाद्वयविजृम्भितः ॥ ११ ॥**

*mano niścalaṭām prāptaṁ śivaśaktiprabhāvataḥ ।*

*samādhirjāyate tatra saṁjñādvayavijrmbhitaḥ ॥ 11 ॥*

Tr. By the grace of *śiva* and *śakti*, once the mind is stabilized, *samādhi* state takes place, which overcomes duality. 11.

**इति ध्यात्वा जपेत् ॥**

*iti dhyātvā japet ॥*

By meditating on the above, one should undertake the practice of chanting.

**शाम्भवेन च वेधेन सुखी भूयन्निरन्तरम् ॥ १२ ॥**

*śāmbhavana ca vedhena sukhī bhūyānnirantaram । 12 ॥*

1. मयी -b. 2. कारिणी -b. 3. ध्याये पथा -b. 4. तत्र -a.

Tr. One becomes happy forever by practising *śāmbhavi* and *mahāvedha*. 12.

एवं लब्ध्वा महाविद्यामभ्यासं कारयेत्ततः ।

अन्यथा क्लिश्यते देवि न सिद्धिः खेचरीपदे ॥ १३ ॥

*evaṃ labdhvā mahāvidyāmabhyāsaṃ kārayettataḥ ।*

*anyathā klišyate devi na siddhiḥ khecarīpade ॥ 13 ॥*

Tr. After receiving this *mahāvidyā* one should undertake the practice. Otherwise, O *devi* ! Success in *khecarī* is not possible, and one suffers. 13.

अथाभ्यासविधौ विद्यां न लभेद्यः सुधामयीम् ।

न तस्य मेलकादौ च लब्ध्वा विद्यां समुज्जयेत्<sup>1</sup> ॥ १४ ॥

*athābhyāsaavidhau vidyām na labhedyah sudhāmayīm ।*

*na tasya melakādau ca labdhvā vidyām samuḥjayet ॥ 14 ॥*

Tr. One who has not received this technique (of *khecarī-vidyā*), which offers ambrosia along with *melaka*(mantra) does not succeed. 14.

Note: For a detailed account of *melaka*(na)-mantras see *yogakuṇḍalyupaniṣad* chapter--II.13. 14.

अनया रहितो देवि न क्वचित्सिद्धिभाग् भवेत् ।

यदिदं लभ्यते शास्त्रं तदा विद्यां समाश्रयेत् ॥

ततस्तत्रोदितां सिद्धिमाशु तां लभते प्रिये ॥ इति<sup>2</sup> ॥ १५ ॥ .

*anayā rahito devi na kvacitsiddhibhāg bhavet ।*

*yadidaṃ labhyate śāstraṃ tadā vidyām samāśrayet ॥*

*tatastatroditām siddhimāśu tām labhate priye ॥ iti ॥ 15 ।*

Tr. O *devi*! Without this success is never possible. If one receives the knowledge of this technique, one should resort to the practice. O dear! Thus the success is soon attained. 15.

इति खेचरीपटलात् खेचरीविद्या ॥

*iti khecarīpaṭalāt khecarīvidyā ॥*

Here ends the knowledge of *khecarī* taken from *khecarīpaṭala*.

अथवा त्रिपुरां बालां योगसिद्ध्ये ॥ १६ ॥

*athavā tripurām bālām yogasiddhyaye ॥ 16 ॥*

1. समुज्जयते -b. 2. इति खेचरी पटलात् खेचरीविद्या - अधिकपाठः -b.

Tr. Or else one should take resort to *tripurā bālā* for the success in *yoga*. 16.

तदुक्तं शिष्यसंहितायाम् —

*taduktam śivasamhitāyām—*

It is said in *śivasamhitā—*

अधुना संप्रवक्ष्यामि मन्त्रसाधनमुत्तमम् ।

ऐहिकामुष्मिकसुखं<sup>1</sup> येन स्यादविरोधतः ॥ १७ ॥

*adhunā sampravakṣyāmi mantrasāadhanamuttamam ।*

*aihikāmuṣmikasukhaṁ yena syādavirodhataḥ ॥ 17 ॥*

Tr. Now I shall explain the technique of *mantra* which certainly brings about material and spiritual happiness. 17.

यस्मिन् मन्त्रवरे ज्ञाते योगसिद्धिर्भवेत्<sup>2</sup> खलु ।

योगिनः साधकेन्द्रस्य सर्वैश्वर्यसुखं भवेत् ॥ १८ ॥

*yasmin mantravare jñāte yogasiddhirbhavet khalu ।*

*yoginah sādhakendrasya sarvaiśvaryasukhaṁ bhavet 18*

Tr. By knowing this great *mantra* one indeed attains success in *yoga*, that brings all supernatural powers to a great *sādhaka* of *yoga*. 18.

मूलाधारेऽस्ति यत्पद्मं चतुर्दलसमन्वितम् ।

तन्मध्ये वाग्भवं बीजं प्रस्फुरत्तत्तदित्प्रभम् ॥ १९ ॥

*mūlādhāre'sti yatpadmaṁ caturddalasamanvitam ।*

*tanmadhye vāgbhavaṁ bijam prasphurat tat taditprabham ॥ 19 ॥*

Tr. The lotus with four petals which is located at *mūlādhāra*, has at the center *bāgbhava-bīja* (*aiṁ*) having illumination like that of bright lightning. 19.

हृदये कामराजं<sup>3</sup> तु बन्धूक<sup>4</sup>कुसुमप्रभम् ।

आज्ञारविन्दे शक्त्याख्यां चन्द्रकोटिसमप्रभम् ॥ २० ॥

*hṛdaye kāmārājam tu bandhūkakusumaprabham ।*

*ājñāravinde śaktyākhyam candrakotisamaprabham 120।*

Tr. In the heart, there is *kāmabīja* (*kliṁ*) which is as bright as *bandhuka* (the tree called *bandhujīva*) flowers. In the lotus of *ājñā* (*cakra*) there is *śaktibīja* (*sauḥ*) (ref. *mantrakośa*-p.145) as shining as a crore of moons. 20.

1. सुख -b. 2. योगसिद्धिर्भवेत् -b. 3. कामराजे -a. 4. बन्धूकं -a.



बीजत्रयमिदं गोप्यं भुक्तिमुक्तिफलप्रदम् ।

एतन्मन्त्रत्रयं योगी साधयेत्सिद्धिसाधकः<sup>1</sup> ॥ २१ ॥

*bījatrayaṃ idaṃ gopyaṃ bhuktimuktiphalaṃ pradam ।*

*etanmantratrayaṃ yogi sādhayetsiddhisādhakaḥ ॥ 21 ॥*

**Tr.** The triad of the *bījas* should be kept secret which bestows upon (one) material pleasure and emancipation. These three *mantras* should be practised by a *sādhaka* who aims at attaining the supernatural powers. 21.

एतन्मन्त्रं गुरोर्लब्ध्वा न द्रुतं न विलम्बितम् ।

त्र्यक्षरक्षरसंज्ञानं<sup>2</sup> निःसन्दिग्धमना जपेत् ॥ २२ ॥

*etanmantram gurorlabdhvā na drutaṃ na vilambitam ।*

*tryakṣarākṣarasajñānaṃ niḥsandigdhamanā jayet ॥ 22 ॥*

**Tr.** Obtaining this *mantra*, having three letters, from a *guru*, one should chant neither fast nor slow with awareness and remaining without any doubt. 22.

न व्याहृतश्चैकचित्तः शास्त्रोक्तविधिना सुधीः ।

देव्यास्तु पुरतो<sup>3</sup> लक्षं हुत्वा लक्षत्रयं जपेत् ॥ २३ ॥

*na vyāhataścaikacittaḥ śāstroktavidhinā sudhīḥ ।*

*devyāstu purato lakṣa hutvā lakṣatrayaṃ jayet ॥ 23 ॥*

**Tr.** Without being distracted, with unbridled attention a wise should chant it as prescribed in the scriptures before the deity for three lac times and offer one lac oblations. 23.

करवीरप्रसूनं तु गुडक्षीराज्यसंयुतम् ।

कुण्डे योन्याकृतौ धीमानुपान्ते जुहुयाच्छुचिः<sup>4</sup> ॥ २४ ॥

*karavīraprasūnaṃ tu guḍakṣīrājyaṃ yutam ।*

*kuṇḍe yonyākṛtau dhīmānupānte juhuyācchuciḥ ॥ 24 ॥*

**Tr.** A wise having purified, should give the oblation of the flowers of *karavīra* mixed with jaggery, milk and *ghee* in the *kuṇḍa* which is triangular in shape. 24.

अनुष्ठाने कृते धीमान् पूर्वा सेवा कृता भवेत् ।

ततो ददाति वै कामान् देवी विश्वेश्वरी शिखी ॥ २५ ॥

*anuṣṭhāne kṛte dhīmān pūrvā sevā kṛtā bhavet ।*

*tato dadāti vai kāmān devī viśveśvarī śikhī ॥ 25 ॥*

1. एतन्मन्त्रत्रयं योगी साधयेत्सिद्धिसाधकः - अनुपलब्धपंक्तिः -b. 2. संज्ञानं -b. 3. पुरतो -b. 4. नुयान्ते जुहुयच्छुचिः -b.

**Tr.** Before this sacrifice the wise should perform the preliminary services. Then alone the goddess *viśveśvarī* fulfills the desires. 25.

जपेऽष्टादशभिलक्षैर्द्वेहे<sup>1</sup> नानेन साधकः ।

उत्तिष्ठेन्मेदिनीं त्यक्त्वा दिव्यदेहस्तु जायते ॥ २६ ॥

*jape'ṣṭādaśabhirlakṣairdchenānena sādhaḥ ॥*

*uttiṣṭhenmediniṃ tyaktvā divyadehastu jāyate ॥ 26 ॥*

**Tr.** If the *sādhaka* completes in this body a chanting of 18 lacs, he levitates from the ground and assumes a divine physique. 26.

भ्रमते स्वेच्छया लोके छिद्रां पश्यति मेदिनीम्<sup>2</sup> ।

कोट्येकया महायोगी लीयते परमे पदे ॥

साधकस्तु भवेद्योगी त्रैलोक्यस्यातिदुर्लभः ॥ इति ॥ २७ ॥

*bhramate svecchayā loka chidrām paśyati mediniṃ ॥*

*kotyekayā mahāyogī liyate parama pade ॥*

*sādhakastu bhavedyogī trailokyasyātidurlabhaḥ ॥ iti 27*

**Tr.** He moves willfully and perceives under the earth. The great *yogī* performing the chanting of one crore times gets merged in the Supreme abode. And a *sādhaka* becomes an extraordinary *yogī* in all the three worlds. 27.

इति त्रिपुरभैरवीविद्या ॥

*iti tripurabhairavī-vidyā.*

Here ends *tripurabhairavī-vidyā*.

कालीं जपेज् जीवशक्तिं मोहिनीं मूलपंकजे ।

सुप्ता<sup>3</sup> वा कुण्डलीं<sup>4</sup> ध्यायन् साधकस्स्यात् स योगिराट् ॥ २८ ॥

*kālīm japej jīvaśaktiṃ mohiniṃ mūlapaṅkaje ॥*

*suptām vā kuṇḍalīm dhyāyan sādhaḥasyāt sa yogirāt ॥ 28 ॥*

**Tr.** One should chant (*mantra*) of *kālī* in the form of *mohinī*— the life force at the *mūlādhāra* or one should meditate upon the dormant *kuṇḍalī*. Thus one becomes a great *yogī*. 28.

तद्यथा —

*tadyathā—*

(*kālī*) is described as—

1. लक्ष्यैर्द्वेहे —b. 2. मेदिनी —b. 3. सुप्ता —b. 4. कुण्डली —b.

दैश्वानरस्थशिवसंकलिता सदैव

शक्तिः शशांकपरिभूषितमूर्धभागा<sup>1</sup> ॥

श्यामा तमोगुणजनिर्जडशावपीठा<sup>2</sup>

तृट्चिक्त्रिया परमदैवतमस्तु भूत्यै ॥ २९ ॥

*vaiśvānarasthaśivasankalitā sadaiva*

*śaktiḥ śaśāṅkaparibhūṣitamūrdhabhāgā ॥*

*śyāmā tamogunajanirjadaśāvapīṭhā*

*tṛṣṭṭkriyā paramadaivatamastu bhūtyai ॥ 29 ॥*

Tr. The eternal concentrated power of *śiva* adorned with moon on the head is called *śyāmā* located at *vaiśvānara* (seat at the navel) which generates inertia, having seated on a corpse, which is active in the form of annihilation and consciousness, is the Supreme Divine Power for all creatures. 29.

सैषा कुण्डली जीवशक्तिरात्मनः सर्वतत्त्वात्मिका क्लेशकर्मरूपा  
जाग्रदशा काली ॥ इति ॥ ३० ॥

*saiṣā kuṇḍalī jīvaśaktirātmanah sarvatatvātmikā  
kleśakarmarūpā jāgraddaśā kālī ॥ iti ॥ 30 ॥*

Tr. *kuṇḍalī* in the awakened state is known as *kālī* — is the life-force, pervading all the *tatvas*, is in the form of *kleśa* (suffering) and *karma* (action). 30.

॥ इति हठतत्त्वकौमुद्या मन्त्रभाष्यनोद्योतः ॥

॥ iti haṭhatatvakaumudyāṁ mantrasādhyanodyotaḥ ॥

Here ends the description of the practice of  
*mantra* in *haṭhatatvakaumudī*.

1. मूलर्धभागा -b 2 पीठा -a

## Chapter — 19

बीभत्सोग्रपुरीषपूयरुधिरामेध्यामगन्ध्युल्बणे<sup>1</sup>

आपाताल<sup>2</sup>गभीरनारकगणेष्वकल्पमर्तिपुजः<sup>3</sup> ॥

नानासङ्ग<sup>4</sup>सुतीक्ष्णशस्त्रसिकतोर्वोग्रा च पीडाजुषो<sup>5</sup>

जीवा वासनया<sup>6</sup> वियोन्यऽकमुजः स्युः कर्मनाशावधि<sup>7</sup> १

*bībhatsograpurīṣapūyarudhirāmedhyāmagandhyulbaṇe*

*āpātālagabhīranārakaṇeṣvākālpamartiyujah ॥*

*nānāsahyasutikṣṇaśastrasikatorvogrā ca pīdājuṣa*

*jīvā vāsanayā viyonya'kabhujah syuḥ karmanāśāvadhi ॥ 1 ॥*

Tr. Till the karmas are (entirely) annihilated, one may suffer in the womb which is terrifying, intense, (replete with) faeces, pus and blood, smelling rotten meat, lying in an extremely abysmal dungeon, endlessly suffering, being tormented by several unbearable sharp rough weapons, due to a host of desires suffering through various lives. 1.

अज्ञानोपहता अलीकविषयोपाधौ निमग्नाश्च ये

मेवे वित्तसुतादि चेति विहतात्मज्ञानलक्ष्या धिया ॥

नानायोनिषु सम्भ्रमन्ति विधुरा जीवा असत्कर्मिणो

ते<sup>8</sup> जानन्ति न यावदात्मसुपदं तत्त्वं परं योगतः ॥ २ ॥

*ajñānopahatā alikaviṣayopādhau nimagnāśca ye*

*meve vittasutādi ceti vihatātmaññānalakṣyā dhiyā ॥*

*nānāyonīṣu sambhramanti vidhurā jīvā asatkarmiṇo*

*te jānanti na yāvadātmāsupadam tatvaṁ param yogataḥ ॥ 2 ॥*

Tr. Being absorbed in un-agreecable issues and attributes which maybe wealth and off-springs, bereft of making the knowledge of the Self as an objective, they are poor distressed persons who are engaged in the mundane activities till they come to realize the Supreme Self through yoga, and stray through different lives (*yonī*) having been laid down by ignorance. 2.

यमनियममुखाः समस्तधर्मा

दुरित<sup>9</sup> हरा अपि नात्मतत्त्वदाः स्वम् ॥

सुरविधिपददा यथांशपुण्या-

वधि निरयायि<sup>10</sup> सुखं विना न योगात् ॥३॥

1. गन्ध्युल्बणेषु a. 2. ध्यापाताल -b. 3. गणेष्वकल्पमर्तिपुनः -b. 4. नानाऽसस्तु

-b. 5. वीणावयोडाजुजो -a. 6. वासनया -b. 7. नाशावधिः -b. 8. न -b. 9.

दरित -b. 10. निरयायि -b.

*yamaniyamamukhāḥ samastadharmā  
duritaharā api nātmatatvadāḥ svam ।  
suravidhipadadā yathānāṣaṇyā-  
vadhiniṛayāyi sukhaṁ vinā na yogāt ॥ 3 ।*

Tr. Practice of *yama* and *niyama* and the religious ceremonies though removes the sin, these would not make one realize ones own self. Through merits one may enjoy heavenly pleasures but would come back on waning of merits. Real happiness does not come without *yoga*. 3.

**तथा चोक्तममनस्के -**

*tathā cuktamamanaske*

It is said in *amanaskayoga*—

**महाविष्णुर्महेशानः प्रलयेष्वपि योगिनः ।**

**भुञ्जन्ते<sup>1</sup> परमानन्दं भुशुण्डादि<sup>2</sup> महात्मवद् ॥ इति ॥ ४ ॥**

*mahāviṣṇurmaheśānaḥ pralayeṣvapi yoginaḥ ।*

*bhuñjante paramānandaṁ bhuṣuṇḍādi mahātmavad ॥ iti ॥ 4 ॥*

Tr. The *yogīs* like *bhuṣuṇḍa* etc. enjoy the pure Bliss in the dissolution of the universe like *mahāviṣṇu* and *maheśa*. 4.

**विस्तृतवस्तु मत्कृत<sup>3</sup> भगार्त्तमनोविश्रान्तौ  
वैराग्यभावाज्ये च द्रष्टव्यः ॥**

*vistarastu matkṛtabhāvārtamanoviśrāntau  
vairāgyasāmrājye ca draṣṭavyaḥ ॥*

Tr. For a detailed account, one may consult either *bhāvārtamanoviśrānti* or *vairāgyasāmrājya* authored by me.

**॥ इति सुन्दरकेय<sup>4</sup>विबधितायां हठतत्त्वकौमुद्यां  
कुण्डलीयासना<sup>5</sup>विषेयने वैराग्यविषेक उद्योतः ॥**

*॥ iti sundaradevaviracitāyāṁ haṭhatatva-kaumudyāṁ  
kuṇḍalīvāsanaṁvivecane vairāgyaviveka udyotaḥ ॥*

Here ends the account of *kuṇḍalīvāsana* in the chapter *vairāgyaviveka* in *haṭhatatvakaumudī* composed by *sundaradeva*.

Note: Probably this is the end of first *ullāsa*.

1. भुञ्जन्ते -b. 2. भृशुण्डादि -b. 3. विस्तरस्तुस्तत्कृत -b. 4. सुन्दर -b. 5. कुण्डलीयासना -b.

अथाजपाविवेकः —

*athājapāvivekaḥ—*

*ajapāviveka—*

विनश्वरे ब्रह्मपुरे स्वमात्मा<sup>1</sup>

स्वकर्मनुत्रान्तरदेवोद्योगोत्रजैः<sup>2</sup> ॥

प्रतारितो जीव अधिभग्नो हंसं

जपन् स्वं न स वेत्यऽविद्यया<sup>3</sup> ॥ १ ॥

*vinaśvare brahmapure svamātmā*

*svakarmanunnāntaradaivoghotrajaiḥ ॥*

*pratārīto jīva adhibhagno haṁsaṁ*

*japan svaṁ na sa vetya 'vidyayā ॥ 1 ॥*

**Tr.** In this mortal frame which is the abode of *brahma* (the supreme consciousness) the *ātman* in the form of *jīva* (the embodied soul) propelled by previous *karmas* and destiny through several lives remains distressed and does not realize the Self and due to ignorance continuously repeats *haṁsa* (*mantra*). 1.

विलोमहंसार्णजपिण्डतत्त्वं<sup>4</sup>

स्वरूपमात्मीयमजं न वेत्यसौ<sup>5</sup> ॥

विन्द्यात्मकं कृष्यत आदिशक्त्या

कर्माख्येह भ्रमते यथा तथा ॥ २ ॥

*vilomahaṁsārṇajapiṇḍatatvaṁ*

*svarūpamātmīyamajam na vetyasau ।*

*vindvātmakam kṛṣyata ādiśaktyā*

*karmākhyaycha bhramate yathā tathā ॥ 2 ॥*

**Tr.** One does not realize one's true nature which is *aja* (unborn) and repeats the stream of *haṁsa* in reverse order in this *piṇḍatatva* (body). The *jīva* (in the form of *bindu*) is incessantly moved by the *ādiśakti* in the form of *karma*. 2.

पाञ्चाल्येव<sup>6</sup> प्रतिगृहमसौ भिक्षितो लोभतृष्णा<sup>7</sup>

क्रोधेनाहंकृतिमदयुजा<sup>8</sup> द्वेषरागात्तसारः<sup>9</sup> ॥

1. स्वमात्मा —a. 2. देवोद्योगोत्रजैः —b. 3. नसवेत्यऽविद्ययां —b. 4. हंसार्णजपिण्डतत्त्वं —b. 5. मजन्तवेत्यऽसौ —a. 6. यां चाल्येव —a. 7. लोभद्वयां —a. 8. मदयुजा —a. 9. रागतसारः —a.

चिन्तासिन्धौ हतनिजहितो मज्जितो जीव एषः

कामेनाङ्गः<sup>1</sup> शठहृदरिणा वेत्ति नात्र स्वमेभिः<sup>2</sup> ॥ ३ ॥

*pāñcālyeva pratigr̥hamasau bhikṣito lobhatṛṣṇām*

*krodhenāhaṃkṛtimadayujā dveṣarāgāttasārah ॥*

*cintāsindhau hatanijahito majjito jīva eṣaḥ*

*kāmeñāṅgaḥ śaṭhahṛdariṇā veti nātra svamebhiḥ ॥ 3 ॥*

Tr. One begs at every doors for a pittance being driven by greed, anger, ego, arrogance, envy and infatuation, absorbed in the ocean of worries, beaten by selfish ends. Being ignorant and misled due to passions, one would not realize the Self. 3.

कर्मावृतोऽन्तर्जडभाव एषः<sup>3</sup> संस्कारशेषो न जहाति जीवम् ।

सदाष्टपुर्यन्तर<sup>4</sup> आकुलं स्वे<sup>5</sup> यत् प्राक्तनो हंस इति प्रजल्पः ।४।

*karmāvṛto 'ntarjadabhāva eṣaḥ*

*saṃskāraśeṣo na jahāti jīvam ॥*

*sadāṣṭapuryantara ākulaṃ sve*

*yat prāktano haṃsa iti prajalpaḥ ॥ 4 ॥*

Tr. Having been enveloped by the *karma* in this morbid body, the *jīva* is not set free by the residue of *karma* and it always fidgets in the city of eight doors (body) and it chants on its own the pristine *haṃsa*. 4.

सच्चिद् ब्रह्मेवायमिति<sup>6</sup> सूर्येन्दुभ्यां जडीकृतः ।

मायाविद्यात्मिकाभ्यां हि कर्मरि<sup>7</sup> भ्रमति ध्रुवम् ॥ ५ ॥

*saccid brahmevāyamiti sūryendubhyāṃ jaḍīkṛtaḥ ।*

*māyāvidyātmikābhyāṃ hi karmārc bhramati dhruvam 5*

Tr. The (*jīva*) who is *brahma* – the eternal and conscious principle is made stupified by *sūrya* (sun) and *indu* (moon), and it continuously moves in the wheel of *karma* due to *māyā* and *avidyā*. 5.

आरे चक्रे ।

*āre cakre ।*

*āra* stands for wheel.

1. कामेनान्तः -a. 2. नातस्वमेभिः -a. 3. एशः -b. 4. सदाष्टपुर्यन्तर -b. 5. स्वं स्वे -b. 6. वायामिति -b. 7. कामारे -b.

हंसो हकारेण बहिः प्रयाति सकारतोऽन्तर्विशति ईशजीवः<sup>1</sup> ।  
हंसं जपत्येष<sup>2</sup> निजस्वरूपमन्त्रं सदेत्यात्मविदं<sup>3</sup> न धत्ते ॥ ६ ॥

*haṁso hakāreṇa bahiḥ prayāti*

*sakārato 'ntarviśati īśajīvaḥ ॥*

*haṁsaṁ japatyēṣa nijasvarūpa-*

*mantram sadetyātmavidam na dhātte ॥ 6 ॥*

Tr. *īśa* in the form of *jīva* moves out while making the sound *haṁ* and moves in making (the sound) *sa*. It always chants *haṁsa*, the *mantra* which is innate, but does not realize the *ātmā*. 6.

**योगचन्द्रिकायाम् —**

*yogacandrikāyām —*

According to *yogacandrikā*—

अष्टपत्राक्रमेणैव वायुर्वहति यत् पृथक् ।

विंशत्येकसहस्राणि श्वासः<sup>4</sup> षट्शतानि हि ॥ ७ ॥

*aṣṭapatrākrameṇaiva vāyurvahati yat pṛthak ।*

*viṁśatyekasahasrāṇi śvāsaḥ ṣaṭśatāni hi ॥ 7 ॥*

Tr. The *prāṇa* (*vāyu*) moves in an orderly fashion to eight petals (of the lotus of the heart) for twenty-one thousand and six hundred times. 7.

यथा शब्दादीनां षोडशविकाराणां न्यूनाधिक्यम् । तद्वत्  
वक्ष्यमाणगगननयगुणखवर्गश्लोकोक्तांकं त्रिगुणीकृत्य त्रयोदशसार्धं भवति  
१३५० । ऊर्ध्वमध्ये ह्यधस्तादिति स्थानत्रया क्रमशः सार्धचतुःशतं  
तन्निःसरति । तस्मात् त्रिगुणीकरणं हृत्कमलाष्टपत्राक्रमेण यो वायुर्वहति  
सार्धत्रयोदशात्मकसंख्यकः पृथक् । पत्रात्पत्रा तदष्टगुणितं दशसहस्रं  
साष्टशतं भवति १०८०० ॥ ८ ॥

*yathā śabdādīnāṁ ṣoḍaśavikārāṇāṁ nyūnādhikyam ।  
tadvat vakṣyamāṇagagananayagunaḥkhavargaślokoṭtāṅkaṁ  
tritriguṇīkṛtya trayodaśasārdham bhavati 1350 । ūrdhvamadhye  
hyadhastāditi sthānatrayā kramaśaḥ sārdhacatuṣśataṁ  
tanniḥsarati । tasmāt triguṇīkaraṇaṁ hṛtkamalāṣṭapatrākrameṇa  
yo vāyurvahati sārdhatrayodaśātmakasaṁkhyakah pṛthak ।  
patrātpatrā tadaṣṭagūṇitaṁ daśasahasraṁ sāṣṭaśataṁ bhavati  
10800 ॥ 8 ॥*

1. शजीवः -b. 2. जयत्येश -b. 3. त्यात्मवीदं -a. 4. तच्छ्वासः -b.



Tr. In the number of the sixteen *vikāras* (evolutes) like *śabda* (sound) etc. there may be some little variation. The number 1350 may be arrived at by multiplying the number of the *śloka* of *khavarga* (?) for 3x3 times. The *prāṇa* moves for 450 times to the top, middle and bottom in this order. This number is multiplied for three times product of which is again multiplied by eight times as there are eight petals in the heart wherein the *prāṇa* moves. Thus the number arrived at is 10800, i.e. one breathes for 10800 times in a day (12 hours). 8.

**Note:** Refer to our publication of 'Introduction to Yuktabhavadēva'-p.35. 8.

एतत् परिमितश्वासो दिवसे भवति । एतद् द्विगुणीकृते  
विंशत्येकसहस्राणि षट्शतानि भवन्ति २१६०० ॥ ९ ॥

*etat parimītaśvāso divase bhavati | etad dviguṇīkṛte viṃśatyekasahasrāṇi ṣaṭśatāni bhavanti 21600 | 9 ||*

Tr. In a day time (12 hours) number of breaths is 10800, multiplied by two (for 24 hours) we arrive at the number 21600. 9.

तथा च गोरक्षो<sup>१</sup> —

*tathā ca gorakṣo —*

**gorakṣa has stated—**

षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्राणि-एकविंशतिः २१६०० ।

एतत् संख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ॥ १० ॥

*ṣaṭśatāni divārātrau sahasrāṇi-ekaviṃśatiḥ 21600 |*

*etat saṁkhyānviṭaṁ mantraṁ jīvo japati sarvadā ||10 ||*

Tr. In a day and night an embodied soul (*jīva*) chants the *mantra* for 21600 times. 10.

हकारस्तु शिवः शक्तिः सकारस्तत्स्वरूपवान् ।

शिवशक्त्यात्मकं मन्त्रं जीवो हंसं जपत्यमुम् ॥ ११ ॥

*hakārastu śivaḥ śaktiḥ*

*sakārastatsvarūpavān ||*

*śivaśaktyātmakam mantraṁ*

*jīvo haṁsaṁ japatyamum ||11||*

1. गोरक्षो -b.

Tr. The letter `ha' represents śiva, while `sa' is the representation of śakti herself. The jīva chants this `haṃsa' mantra which is of the nature of śiva and śakti. 11.

गायत्रीमजपामिमां<sup>1</sup> हि सततं श्रीप्राणविद्यां महा-

विद्यां प्राणविद्यारिणीं परिचरन् श्रीकुण्डलिन्युद्वाम्<sup>2</sup> ॥

जीवो जल्पति चात्म'मन्त्रममलं हंसाख्यतारं तनौ ·

गायत्रीयमुपाकरोति यमिनामेनः क्षयेणामृतम् ॥ १२ ॥

*gāyatrīmajapāmimāṃ hi satataṃ śrīprāṇavidyāṃ mahā-  
vidyāṃprāṇavidhārīṇīṃ paricaran śrīkuṇḍalīnyudbhavām ॥  
jīvo jalpati cātmamantramamalaṃ haṃsākhyatāraṃ tanau  
gāyatriyamupākaroti yamināmenaḥ kṣayeṇāmṛtam ॥ 12 ॥*

Tr. If the jīva constantly chants this gāyatrī, which is śrīprāṇavidyā, mahāvidyā and prāṇadhārīṇī, which arises from kuṇḍalī. A yogī taking up this pious mantra which is imbued as `haṃsa' in the body, and which is innate, can supplement gāyatrī, which removes demerits and offers immortality. 12.

तदुक्तं गोबक्षे -

*taduktam gorakṣe—*

According to gorakṣa —

इकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत् पुनः ।

हंसः हंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ॥ १३ ॥

*hakārcṇa bahiryāti sakārcṇa viśet punaḥ ।*

*haṃsaḥ haṃsetyamum mantraṃ jīvo japati sarvadā ॥ 13 ॥*

Tr. It (prāṇa) goes out making the sound `ha', while going in, it makes `sa'. The jīva always chants this mantra—*haṃsa haṃsa*. 13.

षट्त्रिंशदंगुलं हंसः प्रयाणं कुरुते सदा ।

वामदक्षिणमार्गेण ततः प्राणं निरोधयेद् ॥ इति ॥ १४ ॥

*ṣaṭtriṃśadaṅgulaṃ haṃsaḥ prayāṇaṃ kurute sadā ।*

*vāmadakṣiṇamārgena tataḥ prāṇaṃ nirodhayed ॥ iti ॥ 14 ॥*

Tr. The `haṃsa' goes out always upto 36 digits, through the left and right nostrils. Therefore, one should control prāṇa. 14.

1. गायत्रीजपामिमां -a. 2. श्रीकुण्डलिन्युदवां -b. 3. चात्म -b.

अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदायिनी ।

अस्याः संकल्पमात्रेण सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ १५ ॥

*ajapā nāma gāyatri yoginām mokṣadāyinī ।*

*asyāḥ saṅkalpamātreṇa sarvapāpaiḥ pramucyate ॥ 15 ॥*

Tr. To a yogī this *gāyatrī* which is known as *ajapā* brings emancipation. Just by solemn vow (*saṅkalpa*) one gets releaved of all the ills (sins). 15.

अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः ।

अनया सदृशं ज्ञानं न भूतं न भविष्यति ॥ १६ ॥

*anayā sadrśī vidyā anayā sadrśo japaḥ ।*

*anayā sadrśam jñānam na bhutam na bhaviṣyati ॥ 16 ॥*

Tr. There has never been and never will be a *vidyā* (wisdom), chanting (*japa*) or *jñāna* (knowledge) like this. 16.

कुण्डलिन्यां समुद्भूता<sup>1</sup> गायत्री प्राणधारिणी ।

या सा विद्या महाविद्या<sup>2</sup> यस्तां वेत्ति स योगविद् ॥ इति ॥ १७ ॥

*kuṇḍalinyāṃ samudbhūtā gāyatrī prāṇadhārīṇī ।*

*yā sā vidyā mahāvidyā yastāṃ vetti sa yogavid ॥ iti ॥ 17 ॥*

Tr. *gāyatrī* the sustainer of *prāṇa* arises from *kuṇḍalinī*. This wisdom is of supreme kind. One who knows this is an expert of yoga. 17.

एतेनात्माभिन्नं कुण्डल्येवात्मकस्वरूपं प्रणवं जपति ।

संस्कारविशेषाद्<sup>3</sup> भ्रान्तिबद्धोऽपि<sup>4</sup> न विस्मरतीत्यर्थः ॥ १८ ॥

*etenātmābhinnam kuṇḍalyevātmakasvarūpaṃ praṇavaṃ japati ।*  
*saṁskāraviśeṣād bhrāntibaddho'pi na vismaratītyarthaḥ ॥ 18 ॥*

Tr. Thus it is concluded that the *kuṇḍalī* which is not different from soul, herself chants this *praṇava* which is only of the nature of soul. Even though due to past *karmas* producing delusion it does not forget this *mantra* due to special inclination. 18.

अत एव —

*ata eva —*

**Therefore—**

1. समुद्भूता -a. 2. गायत्रीप्राणविद्या महाविद्या -b. 3. संस्कारशेषाद् -a. 4. भ्रान्तिनिबद्धोऽपि -b

सगुणं प्रणवाख्यं विच्छक्तिः कुण्डलिनी मुनेः ।

उपादानं निमित्तं च लूतेव तनुजीवयोः ॥ १९ ॥

*saguṇaṃ praṇavākhyam cicchaktiḥ kuṇḍalinī munēḥ ।  
upādānaṃ nimittaṃ ca lūteva tanujīvayoh ॥ 19 ॥*

Tr. For the body and soul of a *yogī kuṇḍalinī* having the attributes, which is of the nature of *praṇava*, is the consciousness- is both material as well as efficient cause- like a spider (which produces as well as withdraws a cobweb). 19.

तथा च गीतायाम् —

*tathā ca gītāyām —*

So also in the *gītā*—

प्रकृतिं पुरुषं चैव विद्ध्यनादी उभावपि ॥ इति<sup>१</sup> ॥ २० ॥

*prakṛtiṃ puruṣaṃ caiva vidhyanādi ubhāvapi ॥ iti ॥ 20 ॥*

Tr. Understand that both *prakṛti* and *puruṣa* have no beginning. 20.

अभेदताद्रूप्यतयात्मनः सगुणमो शिवम् ।

स्वशक्तिकुण्डलिसंस्थं ध्यायेद्योगि निरन्तरम् ॥ २१ ॥

*abhedatādrūpyatayātmanah saguṇamoḥ śivam ।*

*svaśaktikuṇḍalisamsthaṃ dhyāyedyogī nirantaram ॥ 21 ॥*

Tr. *ātmā* which is undifferentiated and is of the form of *OM* and *śiva* and which is situated in *kuṇḍalinī* with its power should be constantly meditated upon by a *yogī*. 21.

प्रपञ्चस्नेहसंगेन दशान्ते मलिनो ज्वलन् ।

दोषोल्लासी रागशिखी दीपः स्वाद्योऽद्यमीक्ष्यते<sup>२</sup> ॥ २२ ॥

*prapañcasnehasaṅgena daśānte malino jvalan ।*

*doṣollāsī rāgaśikhī dīpaḥ svādyo`dhamikṣyate ॥ 22 ॥*

Tr. The wick (of life) is contaminated in the company of illusion and attachment, until the end of life burning downwards and kindled by demerits and infatuation. 22.

विकल्पमुख्यक<sup>३</sup>गुणत्रित्वाद्य<sup>४</sup>हंभावनः

कर्त्ते<sup>५</sup> तच्चरितं ममाखिलमहम् ॥

दुःखी सुखीति भ्रमो<sup>६</sup> शुद्धाशुद्धविमुक्ता

ब्रह्मबहुलाध्यासेस्तु जीवः अश्रमी<sup>७</sup> ॥ २३ ॥

1. उभयपीति -b. 2. मीक्षते -a. 3. विकल्पमुख -b. 4. त्रित्वाद्यऽहं -b. 5. कर्त्तृ -b. 6. भ्रमी -b. 7. जीवःश्रमी -b.

*vikalpamukhyakagūṇatritvādyahambhāvanāḥ  
kartte taccaritaṃ mamākhilamaham ॥  
duḥkhi sukhī bhraṃśo śudhāśuddhvimuktā  
buddhabahulādhyāsaistu jīvaḥ āśramī ॥ 23 ॥*

Tr. The *jīva* never tires due to *vikalpa*, three *guṇas*, egotism, doership and actions does with such an attitude—'all is mine', 'I am happy or unhappy', illusion, purity or impurity, bondage or liberation and a whole range of superimposition. 23

**लिंगज्योतिरगुः सदेव<sup>1</sup> सततं वर्वर्ति हृत्पंकजे  
जीवात्मासदविषयाऽऽवरकसंस्थो<sup>2</sup> दीपको द्योतकः ॥  
सदागं प्रभया सदा प्रविघलज्ज्योतिश्चलद्दहन्मरुद्  
योगात् स्वं न हि वेत्ति मोहमलिनान्तर्वर्तिरिति क्षयम् ॥ २४ ॥**

*lingajyotiraṇuḥ sadeva satataṃ varvarti hṛtpaṅkaje  
jīvātmāsadavidyayā'varakasamstho dīpako dyotakaḥ ॥  
sarvāṅgaṃ prabhayā sadā pravicalajjyotiścaladhṛnnmarud  
yogāt svaṃ na hi veti mohamalināntarvarttireti kṣayam ॥ 24 ॥*

Tr. The *jīvātmā* which is real continuously shines in the lotus of the heart which is *līṅga*, illuminated and very subtle. Just as a lamp would always illuminate even being surrounded by darkness, so also the Soul (would light up) even when covered by ignorance. The light, (of Self) emanating from the heart illumines the whole body which stimulates the *prāṇa* (in the heart), but one does not realize one's Self. Being deluded by internal defilement, one perishes. 24.

**स्वं ज्योतिर्मलिनांगवर्त्तिहृदयोऽज्ञोऽसौ शिखाग्रेञ्जनं<sup>3</sup>  
व्योमो<sup>4</sup> हि प्रविसारि वर्त्तिजनितं<sup>5</sup> धत्ते विकारास्पदम् ॥  
स्नेहोपाधिकुजीवनात् कुविषया मात्रादृशाद्धारतो  
जीवो दीप इव प्रयाति विलयं हृद्वायुलीत्यात् क्षयम्<sup>6</sup> ॥ २५ ॥**

*svaṃ jyotirmalināṅgavarttiḥṛdayo'jño'sau śikhāgreñjanaṃ  
vyomo hi pravisāri varttijanitaṃ dhatte vikārāspadam ॥  
snehopādhikujīvanāt kuviṣayā mātrādaśādvārato  
jīvo dīpa iva prayāti vilayaṃ hṛdvāyulaulyāt kṣayam ॥ 25 ॥*

Tr. Just as collirium would exist around a light of lamp,

1. सदेव -b. 2. वरकसंस्थो -b. 3. शिखाग्रेञ्जनं -b. 4. व्योमो -b. 5. वर्त्तिजनितं -b. 6. क्षय -b.

so also the soul which is in the form of light would have internal defilement in the heart as ignorance. The (formless, limitless space assumes form (and limitations) for the convenience of behaviour (or the pure space assumes defilement produced by a wick of lamp). Just as a light of lamp would dissipate due to wind, so also the *jīva* perishes due to attachment, attributes, wrong life-style and bad sensual objects passing through several stages of life (like infancy, youth etc.) and fickleness of the heart and *prāṇa*. 25.

विशुद्धगुणसद्वर्ती शुद्धहृत्पात्रगोऽचलः<sup>1</sup> ।

जीवो दीपो हतोपाधिः सुप्रकाशो ध्रुवस्थितिः ॥ २६ ॥

*viśuddhaguṇasadvartī śuddhahṛtpātrago'calaḥ* ।

*jīvo dīpo hatopādhiḥ suprakāśo dhruvasthitiḥ* ॥ 26 ॥

Tr. A pure and stable Self (*jīva*) is like a lamp which has the wick in the form of pure quality (*satvaguṇa*). A *jīva* devoid of attributes is like a lamp which is illumining and stable. 26.

शुद्धसत्त्वदशासंगी योगान्तर्गृह<sup>2</sup>निश्चलः ।

उपाध्ययुक् चिरज्जीवि दीपो जीवो प्रकाशवान् ॥ २७ ॥

*śuddhasatvadaśāsangī yogāntargṛhaṇīścalaḥ* ।

*upādhyayuk cirañjīvi dīpo jīvo prakāśavān* ॥ 27 ॥

Tr. Just as the steady light of a lamp placed in a house illumines, similarly, the *jīva* having been attached to pure *satva*, through the practice of *yoga* and being devoid of attributes illuminates for ever. 27.

अंगुष्ठप्रमितेऽत्र लिंगसुतनौ हृत्पद्ममध्ये<sup>3</sup> सुखाढ्यं

बीजं भुवनस्य सृष्टिलयकृच्चिदीपं शुभम् ॥

आद्यं भास्करबिम्बविष्टरगतं हंसस्वरूपं जनान्तःस्थं<sup>4</sup>

ज्योतिरजं गमादिरहितं युक्तं स्वरूपं भजेत् ॥ २८ ॥

*āṅguṣṭhapramite'tra līngasutanau hṛtpadmamadhyc sukhāḍhyaṃ*  
*bījaṃ bhuvanasya sṛṣṭilayakṛcciddīpaṃ śubham* ॥

*ādyam bhāskarabimbaviṣṭaragataṃ haṃsasvarūpaṃ janāntaḥstham*  
*jyotirajaṃ gamādirahitaṃ yuktaṃ svarūpaṃ bhajet* ॥ 28 ॥

1. शुद्धहृत्पात्रगोऽचलः -b. 2. योगान्तर्गृह -a. 3. हृत्पद्ममध्ये -b. 4. जनाऽन्तःस्थः -b.

**Tr.** At the center of the heart, the consciousness which is like an auspicious lamp, is of the size of a thumb, which is just a (*liṅga*), is the seed well-placed, which is the cause of creation and dissolution of the universe. This is pristine, which is situated steadily in the disc of the sun, of the form of *haṁsa* (purity), located inside all the creatures, all-illuminating, unborn and steady which one should contemplate as it is one's own true self. 28.

**इत्यात्मस्वरूपध्यानम् ।**

*ityātmāsvārūpadhyānam ।*

Here ends the meditation on the *ātmā* - it's true form.

लीने मनसि जीवोऽयं निर्विकारः सदाशिवः ।

चित्ताध्यासोऽस्य<sup>1</sup> संस्काराद्वेति न स्वस्वरूपकम् ॥ २९ ॥

*line manasi jīvo'yaṁ nirvikārah sadāśivah ।*

*cittādhyāso'sya saṁskārādvetti na svasvarūpakam ॥ 29 ॥*

**Tr.** Due to superimposition and *saṁskāra* (past impressions) in the *citta* one does not realize one's true Self. With full absorption of the mind, the *jīva* becomes *sadāśiva* (immutable, ever auspicious). 29.

पिशाचवार्तादिघृतावधानो यथानिशं सः शयने ससम्भ्रमम्<sup>2</sup> ।

पिशाचकानेव विलोकते स्वं तथा स्वमात्मन्यनुरक्त आत्मना ।३०।

*piśācavārtādiḥṛtāvadhāno*

*yathāniśaṁ saḥ śayane sasambhramam ॥*

*piśācakāneva vilokate svaṁ*

*tathā svamātmānyanurakta ātmānā ॥ 30 ॥*

**Tr.** Just as one dreams of a demon alone while sleeping after carefully listening to the stories of demons, similarly, one experiences the self having been completely absorbed in it. 30.

अध्यारोपापवादभ्यां वेदान्ताद्वैतनिर्णयः ।

आत्मस्वरूपं परोक्षमनस्कं विना न हि ॥ ३१ ॥

*adhyāropāpavādābhyāṁ vedāntādvaitanirṇayaḥ ।*

*ātmāsvārūpaṁ parokṣamamanaskaṁ vinā na hi ॥ 31 ॥*

**Tr.** One can arrive at conclusion of *advaita* in *vedānta* through *adhyāropa* (superimposition) and *apavāda* (refutation). In the same manner, the self can be realized directly perceived

1. चित्ताध्यासोऽन्य b. 2. सम्भ्रमं -b.

by transcending the mind. 31.

देहब्रह्माण्डनाथे<sup>1</sup> हृदयसरसिजाभ्यन्तरे जीवसंज्ञे  
चित्तत्वे<sup>2</sup> भ्राजमाने करणततिषु तत्स्वाधिदैवावृतो ॥  
सुमोहाख्याऽविद्यया हंस इति मनुते<sup>3</sup> विस्मृतव्यस्तसोहं-  
भावाध्यासेन शम्भौ कमिह वरमितो भावयेद् ध्वस्तमोहः ॥३२॥

*dehabrahmāṇḍanāthe hṛdayasarasijābhyantare jīvasaṁjñe  
cittatve bhrājamāne karanatatiṣu tatsvādhidāivāvṛto ॥  
sumohākhyā`vidyayā haṁsa iti manute viśmṛtavystasohaṁ-  
bhāvādhyāseṇa śambhau kamiha varamito bhāvayed  
dhvastamohaḥ ॥ 33 ॥*

**Tr.** In the universe of body, the Lord named as *jīva* resides in the center of lotus of the heart, which is full of consciousness, which expresses through the sense organs having been governed by their nature (deities). Illusioned by the pleasant infatuation and ignorance, the *haṁsa* is considered as *sohaṁ* due to superimposition. One should meditate on supreme *śambhu*. 32.

धृतिमनः संकल्पकामभ्रमतृद् क्षुत्तृद्रोदिसततं गूढाचित्स्व<sup>4</sup>  
त्वमेको विज्ञानानन्दस्वरूप<sup>5</sup>स्त्वमसि परशिबो जीवभावम्<sup>6</sup> ॥  
विमुचजानीह्यात्मानमेषोऽस्म्यहमिति पुरुषोऽलीकदेहे  
स्वरूपो<sup>7</sup> रागोदीर्णस्य तेऽन्ते चरति तव रिपुर्लुण्ठने चित्तचौरः ३३

*dhṛtīmanah saṅkalpakāmbhramatrīḥ kṣuttrīḥkrodhisatatam  
gūḍhācitsvam  
tvameko vijñānānandasvarūpastvamasi paraśivo jīvabhāvam ॥  
vimucajānīhyātmānameṣo`smyahamiti puruṣo`likadehe  
svarūpo rāgodīrṇasya te`nte carati tava ripurluṇṭhane cittacaurah 33*

**Tr.** The mind (the retentive power of mind) is always deeply involved in mental constructions, illusions, desires, hunger, thirst and anger (emotions). "You are the only consciousness, Blissful and the Supreme *śiva*. Please get rid of the form of *jīva* and realize the *ātman*, that is yourself". The *puruṣa*, taking up the unpleasant body as its own, gets tormented

1. ब्रह्माण्डनाथे -b. 2. चित्तत्वे -b. 3. मनुते -b. 4. गूढाचित्त्व -b. 5. विज्ञानानन्दरूप -b. 6. जीवभाव -b. 7. स्वरूपी -b.



due to attachment and works under your command. Since you steal (the true form of) the self you are considered a thief. 33.

नासास्ययोः प्राण उपैति याति सदा नभस्तं पिबते यदा तदा ।  
प्रजातबोधादनुजीव एषोऽदृष्टाप्तजीवत्वं न उदितो भवेत्<sup>1</sup> ॥ ३४ ॥

*nāsāsyayoḥ prāṇa upaiti yāti*

*sadā nabhastam pivāte yadā tadā ॥*

*prajātabodhādānujīva eṣo'drṣṭāpta-*

*jīvatvaṁ na udīto bhavet ॥ 34 ॥*

Tr. The *prāṇa* always moves in and out through nose and mouth. But when the *prāṇa* gets absorbed in the space (*brahmarandhra*), the *jīva* realizes its true Self and due to fortune it looses its *jīva*-hood. 34.

आत्मस्वरूपं किल हंसरूपं ब्रह्मस्वरूपं च तथैव वर्तते ।

आत्मानमन्ते<sup>2</sup> दहराम्बरस्य कृत्वात्मनि ध्यानमभेदमात्मनः ॥ ३५ ॥

*ātmāsvarūpaṁ kila haṁsarūpaṁ*

*brahmasvarūpaṁ ca tathaiiva varttate ॥*

*ātmānamante daharāmbarasya*

*kṛtvātmani dhyānamabhedamātmanah ॥ 35 ॥*

Tr. The nature of *ātmā*, *haṁsa* and *brahma* being identical one should meditate on *ātmā* in the region of the heart. 35.

यथा—

*yathā—*

As for—

रुद्रो वक्त्रं बिन्दुवक्त्रास्तथैव मूर्धोकारो<sup>3</sup> हंसरूपस्य विष्णोः ।

अग्नीषोमी पक्षतीजीवहेतूपक्षछिन्नः स्वस्वरूपोयमात्मा ॥ ३६ ॥

*rudro vaktram binduvakṣāstathaiva*

*mūrdhomkāro haṁsarūpasya viṣṇoḥ ॥*

*agniṣomau pakṣatījīvahetūpakṣachinnah*

*svasvarūpoyamātmā ॥ 36 ॥*

Tr. *rudra* is situated in the mouth, *bindu* in the chest and *omkāra* in the head—which are the forms of *haṁsa* of *viṣṇu*. *agni* (fire) and *soma* (moon) are like the two wings of a bird (*haṁsa*) bereft of which the true form of *ātmā* gets revealed. 36.

1. ऽदृष्टाप्तजीवत्वं तदुत्तिकृतो भवेत् -b. 2. आलातमन्ते - b. 3. मूर्धोकारो -b.

भ्रमति पक्षयुगेन भवाटवीं विषयपादप<sup>1</sup> कर्मफलाप्तये ।

सततदुःखसुखामिषभुग् जढो वटपाऽसुखगो<sup>2</sup> ऽसदविद्यया ॥३७॥

*bhramati pakṣayugena bhavāṭavīm*

*viṣayapādapakarmaphalāptaye ॥*

*satataduḥkhasukhāmiṣabhug jaḍo*

*vaṭapā'sukhago'sadavidyayā ॥ 37 ॥*

Tr. With the pair of wings, it flies in the woods of (mundane) world to consume the fruits of the tree of sensual objects while continuously enjoying the objects giving sorrow and happiness while remaining unaware due to attachment to cowries (trifles), unhappiness and ignorance. 37.

प्राणापानावग्नीषोमावेतौ<sup>3</sup> पक्षौ प्राणायामैः ।

छित्वा निर्व्यापारो<sup>4</sup> मुक्ताविद्यस्तत्त्वं<sup>5</sup> स्वं वेत्त्येषः ॥ ३८ ॥

*prāṇāpānāvagnīṣomāvettau pakṣau prāṇāyāmaiḥ ।*

*chitvā nirvyāpāro muktāvidyastatvaṃ svaṃ vettyeṣaḥ* 38

Tr. Through the practice of *prāṇāyāma*, the pair of wings in the form of *prāṇa* and *apāna* representing *agni* and *soma* is severed, rendering one inactive, free and relieved of ignorance which facilitates self-realization. 38.

॥ इति हठतत्त्वकौमुद्यां<sup>6</sup> हंभशास्त्रीवपिषेचनोद्योतः ॥

॥ iti haṭhatatvakaumudyām haṃsaśārīravivecanodyotaḥ ॥

Here ends the chapter narrating the *haṃsaśārīra* in *haṭhatatvakaumudī*.

1. विषयादय -b. 2. वटपाः सुखगो -b. 3. षोमावेतौ -b. 4. निर्व्यापारो -b.  
5. विद्यस्तत्त्वं -a. 6. हठकौमुद्यां -a.

## Chapter – 21

**अथौषधकल्पः—**

*athauśadhakalpaḥ—*

**Rejuvenating medicine—**

सुरासुरैस्तूयमाना<sup>1</sup> सा मुण्डी त्रिविधा मता ।

सिता रक्तसिता चेति<sup>2</sup> सत्वरजसतामसाः ॥ १ ॥

*surāsuraistūyamānā sā muṇḍī trividhā matā*

*sitā raktāsītā ceti śatvarājasatāmasāḥ ॥ 1 ॥*

Tr. *muṇḍī* which is of three types has been eulogized by the gods and demons alike, which is white, red and black representing *satva*, *rajas* and *tamas*. 1.

शुक्लपक्षे<sup>3</sup> तु पूर्णायां पुष्यरेवतिरोहिणे ।

श्रवणेऽर्के समभ्यर्च्य समूलां तां समाहरेत् ॥ २ ॥

*śuklapakṣe tu pūrṇāyāṃ puṣyarevatirohiṇe ।*

*śravaṇe'rke samabhyarcya samūlāṃ tāṃ samāharet ॥ 2 ॥*

Tr. On a full moon day or in a bright fortnight, in *puṣya*, *revati*, *rohiṇī*, *śravaṇa* constellations or on *arka* (Sunday), one should collect it along with roots after worshipping it. 2.

तच्चूर्णसेवनात् सप्तरात्रौ शरीरवान् भवेत् ।

द्विसप्तदिवसं खादन्नमरत्वमवाप्नुयात् ॥ ३ ॥

*taccūrṇasevanāt saptarātrau śārīravān bhavet ।*

*dvisaptadivasam khādannamaratvamavāpnuyāt ॥ 3 ॥*

Tr. Consuming its powder for seven nights (days), one attains a perfect body. Consuming this for fourteen days, one lives long life. 3.

छायाशुष्कं तु तच्चूर्णं कर्षं गोपयसा सह ।

वर्षेकेन रुजं हन्ति जीवेद् वर्षशतत्रयम् ॥ ४ ॥

*chāyāśuṣkaṃ tu taccūrṇaṃ karṣaṃ gopayaśā saha ।*

*varṣaikena rujaṃ hanti jīved varṣaśatatrayaṃ ॥ 4 ॥*

Tr. It should be dried under shade and the powder measuring one *karṣa* (54 gms.) should be consumed with cow's milk for one year which rids one of diseases and one may live for three hundred years. 4.

1. स्तूपमाना -a. 2. वेति -b. 3. पक्ष्ये -b. 4. खादन्न -b.

ओं नमो भगवतेऽमृतोद्भववायाऽमृतं कुरु स्वाहा ॥ ५ ॥

*om namo bhagavate 'mṛtodbhavāyāmṛtaṁ kuru svāhā*

(mantra for consuming the medicine). 5.

इति मुण्डीकल्पः ॥

*iti muṇḍīkalpaḥ ।*

Here ends *muṇḍīkalpa*.

वाराहीकन्दचूर्णं घृतगुडसहितं भक्षयेत् । पुष्टिवृद्धिः  
तक्रोदन<sup>1</sup>मिताशस्त्वथ पुनरपि गोः क्षीरके कुष्ठनाशः तद्वर्णाशः ॥ ६ ॥

*vārāhīkandacūrṇaṁ ghr̥taguḍasahitaṁ bhakṣayet ।  
puṣṭivṛddhiḥ takrodanamitāśastvatha punarapi goḥ kṣīrake  
kuṣṭhanāśaḥ tadvarṇāśaḥ ॥ 6 ॥*

Tr. One should consume powder of the roots of *vārāhī* along with *ghee* and molasses which offers nourishment. One should consume rice and buttermilk in moderation and also cow milk to overcome skin disease. 6.

अथ शारीरोल्लासे -

*atha śārirollāse—*

Now the discussion on anatomy—

तथा द्योक्तं स्पर्शयोगशास्त्रे<sup>2</sup> -

*tathā dyoktaṁ sparśayogaśāstre—*

It has been maintained in *sparsayogaśāstra*—

नाडीसञ्चारिपवनगतिस्थानविदो मुनेः ।

शारीरज्ञगुरोरन्ते निष्णातस्तत् क्रियां चरेद् ॥ इति ॥ ७ ॥

*nāḍīsañcāripavanagatisthānavido munēḥ ।*

*śārīrajñagurorante niṣṇātaśtat kriyāṁ careḍ ॥ iti ॥ 7 ॥*

Tr. One who has received expertise from a *guru* who is a master in anatomy and possesses the knowledge of the movement of *prāṇa* in the *nāḍīs* and its locations, should only undertake the practice. 7.

शान्तबोद्धश १६ कलाभिरन्वितस्तुंगमेरुशिखरेऽमृतांशुमान् ।

वर्षति प्रतिदिनं द्वाधोमुखः सोऽमृतं तत इदं द्विधाऽभवत् ॥ ८ ॥

1. पुष्टिवृद्धिस्तक्रोदन a. 2. स्पर्शयोगशास्त्रे -a.

*śāntaṣoḍaśa 16kalābhiranvitas-  
tuṅgameruśikhare'mṛtāmśumān ॥  
varṣati pratidinam hyadhomukhaḥ  
so'mṛtaṁ tata idaṁ dvidhā'bhavat ॥ 8 ॥*

Tr. The (moon) is placed on the top of the *meru* (spine), is adorned by 16 *kalās* (digits), which are (*śānta*) cool in nature, which has rays containing ambrosia, which faces downwards and secrets the nectar incessantly. (The nectar) herefrom has got divided into two. 8.

*इडाऽध्वना याति सुसूक्ष्मेतन्मन्दाकिनीवारि सुपुष्टयेऽमलम् ।  
पुष्पाति<sup>1</sup> देहं सकलं नराणामिडातिसूक्ष्माऽयनया तमेव ॥ ९ ॥  
iḍā'dhvanā yāti susūkṣmametan-  
mandākinivāri supuṣṭaye'malam ।  
puṣṇāti dehaṁ sakalaṁ narāṇām-  
iḍātisūkṣmā'yanayā tameva ॥ 9 ॥*

Tr. Extremely subtle and pure flow of *mandākinī* secretes through the passage of *iḍā* for replenishment. This very subtle *iḍā* nourishes the entire body of a man. 9.

*स एष चन्द्रो ननु वामपार्श्वे व्यवस्थितोऽथापर इन्दुरास्ते<sup>2</sup> ॥  
शुद्धो हठाकर्षितमण्डलोऽयं सृष्ट्यर्थमायाति सुमेरुतोऽधः । १० ।  
sa eṣa candro nanu vāmapārśve  
vyavasthito'thāpara indurāste ॥  
śuddho haṭhākarsitamandalo'yam  
sṛṣṭyarthamāyāti sumeruto'dhaḥ ॥ 10 ॥*

Tr. The moon is indeed located at the left side. There is another moon flowing from the *sumeru* (spine) downwards is for creation and pure which is forcefully pulled. 10.

*रन्धाध्वना मूलपदे सुमेरोः सन्तिष्ठते द्वादश सत्कलावान् ।  
देदीप्यमानो<sup>3</sup> रविरूर्ध्वं वाहो दक्षे पथि प्रौढकरः प्रजेशः ॥ ११ ॥  
randhrādhvanā mūlapade sumeroḥ  
santiṣṭhate dvādaśa satkalāvān ॥  
dedīpyamāno ravirūrdhvvavāho  
dakṣe pathi prauḍhakarāḥ prajśaḥ ॥ 11 ॥*

Tr. The sun (*ravi*) having twelve *kalās* is located at the

1. पुष्पाति -b. 2. व्यवस्थितोऽथापर इदं रास्ते -b. 3. देदीपमानो -b. 4. रूर्ध्वं वाहो -b.

base of the sumeru (spine) which flows on the right side (of the spine), has the rays shooting upwards. It is the lord of all the creatures and it causes old age. 11.

ग्रसत्यसाविन्दु<sup>1</sup>सुषां च धातून् सूर्योऽखिलांगे भ्रमते नराणाम् ।  
 स एष सूर्यो नरदक्षमार्गे<sup>2</sup> लग्नप्रयोगाच्चलतेऽतिसृष्टिम्<sup>3</sup> ॥१२॥  
*grasatyasāvindusudhām ca dhātūn*  
*sūryo 'khlilāṅge bhramate narāṇām*  
*sa eṣa sūryo naradakṣamārge*  
*lagnaprayogāccalate 'tisṛṣṭim* ॥ 12 ॥

Tr. The sun which moves through the whole human body consumes the ambrosia flowing from the moon and the bodily constituents. The sun courses through the right side of the body. It moves according to the zodiacal signs and transcends creation. 12.

दक्षेतरां गतिमतीत्य यदा सुमेरोः  
 साम्यं<sup>4</sup> प्रयाति तरणिर्<sup>5</sup> विषुवं तदुक्तम् ॥  
 ज्ञात्वा तनौ विषुवकालम<sup>6</sup>तीव पुण्यम्<sup>7</sup>  
 उत्क्रान्ति<sup>8</sup>कालसुयुजा सुखमेति योगी ॥ १३ ॥  
*dakṣetarāṃ gatimatītya yadā sumeroḥ*  
*sāmyaṃ prayāti taraṇir viṣuvaṃ taduktam* ॥  
*jñātvā tanau viṣuvakālamatīva puṇyam*  
*utrāntikālasuyujā sukhameci yogī* ॥ 13 ॥

Tr. When the sun moves to the left and a balance in the meru (spine) is established, it is called *viṣuva* (equinox). Knowing the time of which in the body a *yogī* enjoys Supreme Bliss, devotedly adhering to the time of *utrānti* (dissolution) which is highly auspicious. 13.

देहस्य मध्ये शिखिः पदं स्यात्<sup>9</sup>  
 तत्तप्तजाम्बूनद<sup>10</sup>सन्निकाशम् ॥  
 नृणां त्रिकोणं च तदन्तराले<sup>11</sup>  
 तन्वी शिखा<sup>12</sup> तिष्ठति पावकस्य ॥१४॥

1. ग्रसत्यसाविन्दु -b. 2. नरक्षमार्गे -b. 3. सृष्टं -b. 4. साम्य-a. 5. तरणि -b. 6. विषुकाल -b. 7. पुण्य -b. 8. शुक्रान्ति -b. 9. पदस्था -b. 10. तप्तजाम्बूनद -b. 11. नदन्त एव -b. 12. शिषा -b.

*dchasya madhye śikhināḥ padaṃ syāt-  
tattaptajāmbūnadasannikāśam ॥  
nṛṇāṃ trikoṇaṃ ca tadantarāle  
tanvi śikhā tiṣṭhati pāvakasya ॥ 14 ॥*

**Tr.** At the center of the body of man there is the abode of fire which is as bright as hot gold, which is triangular in shape at the center of which lies the slim ray of fire. 14.

*नाभेरधो द्व्यंगुलतो<sup>1</sup> गुदात्तु  
स्याद्<sup>2</sup> द्व्यंगुलादूर्ध्वमिदं नराणाम् ॥  
देहस्य मध्यं परिवर्णयन्ती  
शारीरविज्ञाः मुनयः प्रवीणाः ॥ १५ ॥  
nābheradho dvyāṅgulato gudattu  
syād dvyāṅgulādūrdhvamidaṃ narāṇām ॥  
dchasya madhyaṃ parivarnayanti  
śārīravijñāḥ munayaḥ pravīṇāḥ ॥ 15 ॥*

**Tr.** The *munis* who are adepts and who are experts in (human) anatomy, describe the center of the human body which is two digits below the navel and two digits above the anus. 15.

*ऊर्ध्वमाधारतो द्व्यंगुला<sup>3</sup>न्मेहनाद्  
द्व्य<sup>5</sup>ंगुलान्यत्तनो<sup>6</sup>र्मध्य एकांगुले ॥  
तप्तजाम्बूनवामा शिखावान्<sup>7</sup> शिखी  
मानवे मानतो ह्यंगुलसंस्थितः<sup>8</sup> ॥ १६ ॥  
ūrdhvamādhārato dvyāṅgulānmehnād  
dvyāṅgulānyattanormadhyā ckāṅgule ॥  
taptajāmbūnadābhā śikhāvān śikhī  
mānave mānato hyāṅgusamsthitaḥ ॥ 16 ॥*

**Tr.** Two digits above the *ādhāra* (perineum) and two digits below the generative organ, measuring one digit is the center of the body. This is the location of fire with flame in the body measuring one digit, which is as shining as hot gold. 16.

*तस्माच्चक्रादूर्ध्वं उत्सेधात्राप्य<sup>9</sup>धोऽध्वि<sup>४</sup>संमितात्करजात् ।  
ब्रह्मग्रन्थिर्नाम्ना त्रिशूलिका<sup>10</sup> यत्र नन्दत<sup>11</sup> जीवः ॥ १७ ॥*

1. रऽधोऽब्धंऽगुलतो -b. 2. गुदातस्यां -b. 3. ह्यंगुलाहद् b. 4. धारतोऽब्धंऽगुलान्  
b. 5. मेहनाड्यं b. 6. प्रक्तनो -b. 7. शिखावान् —a. 8. मानतोह्येऽगुलेसंस्थितः  
-b. 9. उत्सेधात्राप्य -b. 10. त्रिआत्रिशूलिका -b. 11. नन्द -b.

*tasmāccakrādūrdhve utsedhān-  
nābhyadho`dhvi4sammitātkaṛajāt ॥  
brahmagranthirnāmnā trīśūlikā  
yatra nandata jīvaḥ ॥ 17 ॥*

**Tr.** Above this *cakra* and below the navel at the distance of 4 digits, is location of *brahmagranthi* in the form of trident, where the *jīva* rejoices. 17.

*तदीयमध्ये तनुनाभिचक्रं तद् द्वादशारं भ्रमतीह जीवः ।  
जालस्थलूतेव सुषुम्निकोर्ध्व<sup>1</sup>रोहावरोहद्रुततो<sup>2</sup>ऽनिलाभ्याम् ॥ १८ ॥  
tadiyamadhyc tanunābhicakraṁ  
tad dvādaśāraṁ bhramatīha jīvaḥ ॥  
jālasthalūteva suṣumnikordhva-  
rohāvarohadrutato`nīlābhyām ॥ 18 ॥*

**Tr.** Inside this the subtle *nābhicakra* of twelve spokes *jīva* moves up and down like a spider in its cobweb, through *suṣumnā*, being driven by (two) *prāṇas* (*prāṇa* and *apāna*). 18.

*आ ब्रह्मरन्ध्रं च महापथं शिराः  
सर्वा हि कन्दं परिवेष्ट्य<sup>3</sup> संस्थिताः ॥  
कन्दात्प्रयाता<sup>4</sup> मनुजस्य लग्ना  
योनेः समन्तादिव लूतिकोर्णया ॥ १९ ॥  
ā brahmarandhram ca mahāpathaṁ śirāḥ  
sarvā hi kandaṁ pariveṣṭya saṁsthītāḥ ॥  
kāṇḍātprayātā manuṣasya lagnā  
yoneḥ samantādiva lūtikorṇayā ॥ 19 ॥*

**Tr.** All the *nāḍīs* encircling the *kanda* courses through the *suṣumnā* upto *brahmarandhra*. Like the cobweb of a spider (the *śirās*) originate from the *kanda* and sticking all through the perineum in the human body. 19.

*आधारतो द्व्यङ्गुल<sup>5</sup>मूर्ध्वमास्ते लिंगादधो द्व्यङ्गुलतो भगान्तः<sup>6</sup> ।  
कन्दोपरिष्ठादरुणं त्रिकोणं तज्जाठराग्नेः पदमामनन्ति ॥ २० ॥  
ādhārato dvyaṅgulamūrdhvamāste  
līṅgādadhō dvyaṅgulato bhagāntaḥ ॥*

1. सुषुम्निकोर्ध्व —b. 2. द्रुततो —a. 3. कन्दपरिवेष्टन —b. 4. कन्दाश्रयाता —b. 5. द्व्यङ्गुल —a. 6. भगान्तेः —b.



*kandopariṣṭādaruṇaṃ trikoṇaṃ  
tājāṭharāgneḥ padamāmananti ॥ 20 ॥*

Tr. Two digits above the *ādhāra* (perineum), two digits below the genital and above the *kanda*, is the red triangle which is considered the seat of gastric fire. 20.

स एष पक्वाशय<sup>1</sup> उच्यते द्वैस्तदन्तरे मूत्रमलाशयो न्यक् ।  
विष्मूत्रवस्थन्तर<sup>2</sup>गोऽस्ति गर्भाशयो भुजंग्याः पदमत्र दक्षे<sup>3</sup> ॥ २१ ॥  
*sa eṣa pakvāśaya ucyate jñais-  
tadantare mūtramalāśayo nyak ॥  
viṣmutravahnyantarago'sti garbhā-  
śayo bhujāṅgyāḥ padamatra dakṣe ॥ 21 ॥*

Tr. Experts call it *pakvāśaya* below which lie urinary bladder and bowels which are replete with faeces and urine. The *garbhāśaya* (womb) is located at the center of big intestine, bladder and fire at the right of which the seat of *bhujāṅgī* is located. 21.

त्रिकोणमग्नेः पुरमण्डलं यत्  
तद् वर्तुले भास्करमण्डलेऽन्तः<sup>4</sup> ॥  
तत्रास्त्यणुः<sup>5</sup> काम इतीह नाम्ना  
शिखी ततोऽधो भुजगी चकास्ति ॥ २२ ॥  
*trikoṇamagneḥ puramaṇḍalaṃ yat-  
tad varttule bhāskaramaṇḍale'ntaḥ ॥  
tatrāstyāṇuḥ kāma itiha nāmnā  
śikhī tato'dho bhujagī cakāsti ॥ 22 ॥*

Tr. The abode of fire (abdominal) is triangular in shape which is situated inside the circular orb of the sun. There lies the subtle *kāma* (desire) which is named *śikhī* (flame) below which *bhujagī* (*kuṇḍalī*) shines. 22.

वीणाग्रावर्त्तसदृशी सर्पाभा प्रणवाकृतिः ।  
अरुणांग्यष्ट<sup>6</sup>वलया शक्तिलूतैकतन्वणुः ॥ २३ ॥  
*vīṇāgrāvarttasadrśī sarpābhā prañavākṛtiḥ ।  
aruṇāṅgyaṣṭavalayā śaktilūtaikatantvaṇuḥ ॥ 23 ॥*

1. पक्वाशय -b. 2. वस्थन्तर -a. 3. दक्षे -b. 4. मण्डलेऽन्त -b. 5. तत्रास्त्यण्डः -b. 6. अरुणांग्यष्ट -b.

Tr. Rounded like the head of a *vīṇā*, śakti (*kuṇḍalī*) is like a snake in the shape of *praṇava* (*om*), red in colour, sporting eight coils and as fine as the fibre of a spiders cobweb. 23.

एवंविधेयमुरगी<sup>1</sup> परिवेष्ट्य नाडी

सा कुण्डलाकृतितयाऽग्निशिखा<sup>2</sup>तलाधः ॥

कन्दोर्ध्वमस्ति परिसुप्तफणीन्द्र<sup>3</sup>तुल्या

पुच्छं निवेश्य वदनं च महापथास्ये<sup>4</sup> ॥ २४ ॥

*evamvidheyamuragī pariveṣṭya nāḍī*

*sā kuṇḍalākṛtitayā'gniśikhātalādhaḥ ॥*

*kandordhvamasti parisuptaphaṇīndratulyā*

*pucchaṃ niveśya vadanam ca mahāpathāsye ॥ 24 ॥*

Tr. Such is the serpent (*kuṇḍalī*) encircling the *nāḍī* lies in a coiled state. It lies under the flame of fire above the *kanda* like a serpent in a dormant state. Its tail inserted in her mouth, it lies in the path of *suṣuṃṇā*. 24.

योनौ भुजंग्या वदानन्तराले

गर्भास्ति<sup>5</sup> नाडीनिवहस्य लिंगम् ॥

तत् पश्चिमास्यं परिगुप्तमन्तस्

तन्<sup>6</sup>मस्तके विश्वमिदं विभाति<sup>7</sup> ॥ २५ ॥

*yonau bhujangyā vadanāntarāle*

*garbhāsti nāḍīnivahasya liṅgam ॥*

*tat paścimāsyam pariguptamantas-*

*tanmastake viśvamidaṃ vibhāti ॥ 25 ॥*

Tr. In the entrance of the mouth of *bhujagī*, there lies the *garbha* (womb) which is the sign of the group of the *nāḍīs*. It faces westward (backwards) and hidden inside and the whole universe rests on its head. 25.

आधारचक्रात् नवांगुलोर्ध्व

देहस्य कन्दोऽस्ति स नाभिकन्दः ॥

अष्टांगुलो<sup>8</sup> दैर्घ्यसुविस्तृतिभ्यां

स जीवगेहं च शिरौघमूलम् ॥ २६ ॥

1. यमुरगो —b. 2. इनिशिखा —a. 3. फणीन्द्र —a. 4. महापथास्ये —b. 5. गर्भीस्ते —b. 6. मतस्तन् —b. 7. विभाति —b. 8. अष्टांगुलो —a.

*ādhāracakrāttu navāṅgulordhvam  
dehasya kando'sti sa nābhikandaḥ ॥  
abdhyaṅgulo<sup>4</sup> dairghyasuvistṛtibhyāṃ  
sa jivagchaṃ ca śīraughamūlam ॥ 26 ॥*

Tr. In the (human) body *nābhi-kanda* resembles a bulbous root, which is placed nine digits above the *ādhāracakra*. It is well spread extending four (4) digits, which is the origin of the *śīrās* (channels) and is the abode of *jīva*. 26.

**तथा चोक्तं योगचन्द्रिकायाम् —**

*tathā coktaṃ yogacandrikāyām —*

**According to *yogacandrikā*—**

**ऊर्ध्वं मेढ्रादधो<sup>1</sup> नामैः कन्दयोनिः षडंगुला**

**तत्र नाड्यः समुत्पन्ना सहस्राणि द्विसप्ततिः ॥**

**तेषु नाडीसहस्रेषु द्विसप्ततिरुदाहृता**

**प्रधानाः पञ्चवाहिन्यो भूयस्तत्र दश<sup>2</sup> स्मृताः ॥ २७ ॥**

*ūrdhve medhrādadho nābheḥ kandayoniḥ ṣaḍaṅgulā*

*tatra nāḍyaḥ samutpannā sahasrāṇi dvīsaptatiḥ ॥*

*teṣu nāḍisahasreṣu dvīsaptatirudāhṛtā*

*pradhānāḥ pañcavāhinyo bhūyastatra daśa smṛtāḥ ॥ 27 ॥*

Tr. The *kandayoni* measuring six digits lies above the generative organ and below the navel. The set of 72,000 *nāḍis* is originated from this, from among which seventy two are considered important, still these ten are considered very important and among which five are more important. 27.

**इति ब्रह्मग्रन्थिर्नाभिकन्दः स उक्तः ॥**

*iti brahmagranthirnābhikandaḥ sa uktaḥ ।*

Therefore, *nābhikanda* is called *brahmagranthi*.

**कन्दायस्तात् प्राण आस्याद्य एति स्वाधिष्ठानोर्ध्वम् ।**

**स्थितो चाति<sup>3</sup> वक्त्रनासानामीहत्सु नित्योर्ध्वयायी<sup>4</sup> ॥ २८ ॥**

*kandādadhastāt prāṇa āsyādya eti svādhiṣṭhānordhvam ।*

*sthito cātivaktranāsānābhihṛtsu nityordhvayāyī ॥ 28 ॥*

1. ऊर्ध्वं मेढ्रादधो —b. 2. दश —b. 3. स उक्तः ॥ कन्दायस्तात् प्राण आस्याद्यति स्वाधिष्ठानोर्ध्वं स्थितो चाति —अनूपलब्धपाठः —b. 4. नित्योपायी —b.

Tr. *prāṇa* arises from below *kanda* and courses to the mouth above *svādhiṣṭhāna* and always moves upward through mouth, nose, navel and heart. 28.

इति सुन्दरदेवविरचितायां  
हठतत्त्वकौमुद्यां ब्रह्मपुराणनिरूपणोद्योतः ॥  
॥ iti sundaradevaviracitāyāṃ haṭhatatvakaumudyāṃ  
brahmapuranīrūpaṇodyotaḥ ॥

Here ends the chapter describing  
the abode of *brahma*  
in *haṭhatatvakaumudī*  
composed by *sundaradeva*.

**अथ प्राणादिजायजः —**

*atha prāṇādivāyavaḥ —*

**Description of the vāyus like prāṇa—**

**श्वासोच्छ्वासोच्चारणादेर्निदानम्**

**एषः प्राणायाम आकृष्य कोष्ठे ॥**

**अन्यान्वायून्<sup>1</sup> कण्ठनाभ्यांगसंस्थान्**

**चित्तासूभ्यां सम्भ्रमत्येव वात्या ॥ १ ॥**

*śvāsocchvāsocchāraṇādernidānam*

*eṣaḥ prāṇayama akṛṣya koṣṭhe ।*

*anyānvāyūn kaṇṭhanābhyaṅgasamsthan*

*cittāsūbhyāṃ sambhramatyeva vātyā ॥ 1 ॥*

**Tr.** Characteristics of *prāṇāyāma* are inhalation, exhalation and (production of) sound. This requires pulling up of all the *vāyus* from throat, navel and limbs to the (chest) cavity and move it with onepointedness along with mind and *prāṇa vāyu*. 1.

**अपानो गुदे संस्थितो याति मेढ्रकटीजानुजंघोदरोरुषु नाभौ<sup>2</sup> ।**

**समीरावमू कुम्भके<sup>3</sup> मूलबन्धे निरोधो हठात्रैव शक्यत आदौ ।२।**

*apāno gude saṁsthito yāti meḍhra-*

*kaṭijānujaṅghodarorūṣu nābhau ॥*

*samīrāvamū kumbhake mūlabandhe*

*nirodho haṭhānnaiva śakyata ādau ॥ 2 ॥*

**Tr.** *apāna* is located at the anus but moves to generative organ, waist, knee, calves, abdomen, thigh and navel. These two *prāṇas* (*prāṇa* and *apāna*) can be controlled initially through *kumbhaka* and *mūlabandha* and not by force. 2.

**ईश्वर्या वलयैर्मुखेषु सुदृढं बद्धासु नाडीष्वलं**

**यातुं<sup>4</sup> नास्ति तथा कदन्नरसतः सश्लेष्मपित्तैर्भलैः ॥**

**सूक्ष्मास्यान्तर्गर्भकासु पवनः शक्यः पुरा साधने<sup>7</sup>**

**वात्येव भ्रमति द्रुतं चलमनो योगेऽन्तरे क्षुभ्यति ॥ ३ ॥**

*īśvaryā valayairmukheṣu sudṛḍhaṃ baddhāsu nāḍiṣvalaṃ*  
*yātuṃ nāsti tathā kadannarasataḥ saślesmapittairmalaiḥ ॥*

1. अन्यान्वायून् —b. 2. दरोरुषनाभौ —b. 3. कुम्भके —b. 4. पातुं —a. 5. सश्लेष्मपित्तौ —b. 6. सूक्ष्मास्यान्तर —b. 7. ह्याधने —a.

*sūkṣmāsyāntaragarbhakāsu pavanaḥ śakyah purā sādhanam  
vātyeva bhramati drutaṃ calamano yogc'ntare kṣubhyati* ॥ 3 ॥

Tr. All the *nāḍīs* are well tied up at the opening of *īśvarī* which is coiled. The *prāṇa* won't move in the subtle mouth of the *nāḍīs* due to impurities of phlegm and bile caused due to unwholesome food. In the initial phase of practice of *yoga* the mind sways fast and gets irritated like wind. 3.

यात्युन्मार्गमसौ मरुद्वितनुते<sup>1</sup> रोगाननेकविधान्<sup>2</sup>

हिकाश्वासमुखानतः<sup>3</sup> प्रथमतः स्वल्पक्रमाद्धर्षयेत् ॥

कुम्भं नो<sup>4</sup> सहसा त्यजेत् प्रमितभुक् सत्साधकः सादरं

चैकान्ते स्थिरचेतत्येति<sup>5</sup> विहिते सिद्धिर्भवेन्नान्यथा ।४।

*yātyunmārgamasau marudvitanute rogānanekaavidhān  
hikkāśvāsamukhānataḥ prathamataḥ svalpakramādhvārdhayet ।  
kumbhaṃ no sahasā tyajet pramitabhuk satsādhakaḥ sādaram  
caikānte sthiracetatyeti vihite siddhirbhavennānyathā* ॥ 4 ॥

Tr. When the *prāṇa* goes astray, it produces several ailments like hiccup, asthma, and diseases related to mouth etc. In the beginning one should increase the time of *kumbhaka* slowly and it should not be released abruptly. A bona fide practitioner should consume moderate food, live in a desolate place which leads to poised state of the mind. Following this prescribed path, one attains success and not otherwise. 4.

प्राणोऽपानसमानव्यानोदानाश्च वायवः पञ्च ।

हृद्गुद<sup>6</sup>नाभी सर्वावयव<sup>7</sup>गलेषु स्थिताः क्रमशः ॥ ५ ॥

*prāṇo'pānasamānavyānodānāśca vāyavaḥ pañca ।*

*hr̥dgudanābhī sarvāvayavagaleṣu sthitāḥ kramaśaḥ* ॥ 5 ॥

Tr. There are five *vāyus* like *prāṇa*, *apāna*, *samāna*, *vyāna* and *udāna* which are located at heart, anus, navel, all over the body and throat respectively. 5

कूर्मः कृकरो<sup>8</sup> नागो घनञ्जयः देवदत्त इमे ।

उन्मेषक्षुत्कृतितनू<sup>9</sup>न्मोदनमरणान्तर्लम्भजृम्भिकाः<sup>10</sup> ॥ ६ ॥

1. द्वितनते -b. 2. ननेकाविधान् -b. 3. मुखानतः -a. 4. कुम्भनो -b. 5. चेतत्येति -b. 6. हृद्गुद -b. 7. सर्वावयव -b. 8. कृकरो -b. 9. उन्मेषक्षुत्कृतितनू -a. 10. लम्भजृम्भिकाः -a.

*kūrmah kṛkaro nāgo dhanañjayaḥ devadatta ime ।*

*unmeṣakṣutkṛtitanūmotanamaraṇāntalambhajrmbhikāḥ ॥ 6 ॥*

Tr. And, *kūrma*, *kṛkara*, *nāga*, *dhanañjaya* and *devadatta* — are responsible for functions like movements of the eyelids, hunger, crushing of the body, death and yawning (respectively). 6.

एकः प्राणो दशधा १० भक्तिः<sup>१</sup> नामानाचेष्टः सर्वनाडीवहोऽयम् ।

व्याप्तो देहेऽनेन जीवद्वयेन प्राणीत्याख्या मृत्युरेतद्विरामः ॥ ७ ॥

*ekah prāṇo daśadhā 10 bhaktiḥ*

*nāmānāceṣṭaḥ sarvanāḍivaho 'yam ॥*

*vyāpto dehe 'nena jīvadvyena*

*prāṇtyākhyā mṛtyuretvaviramaḥ ॥ 7 ॥*

Tr. The *prāṇa* divided into ten bearing different names, moves into all the *nāḍis*, pervades the whole body. One is called *prāṇī* (living being) because of the two *jīvas* (*prāṇa* and *apāna*), pause in the movement of which is known as death. 7.

एतज्जयः कालजयः स एव सचेतसोऽस्याभिलयः<sup>२</sup> समाधिः ।

ग्रन्थेर्भिदा यत्तु<sup>३</sup> निजस्वरूपं तदेव तत्त्वं ह्यपरं विनाशि ॥ ८ ॥

*etajjayaḥ kālajayaḥ sa eva*

*sacetaso 'syābhilayaḥ samādhiḥ ॥*

*grantherbhidā yattu nijasvarūpaṁ*

*tadeva tatvaṁ hyaparaṁ vināśi ॥ 8 ॥*

Tr. Control of this (*prāṇa*) means control of death. Absorption of it (*prāṇa*) with *citta* is the state of *samādhi*; piercing of the knots leads to realization of the Self, which is the *tatva*. Everything else is transient. 8.

चित्तस्य प्रसराद् भृशं वपुरिदं क्षोभं प्रयाति ध्रुवं

संक्षोभाद् वपुषो वहन्ति पवना उत्सृज्य साम्यं निजम् ॥

वैषम्यैः श्वसनो वहत्यथ शिरा यान्त्य<sup>४</sup> व्यवस्थां तदा

भुक्तं याति न पाकमामरसतो व्याधिः स हूतो<sup>५</sup> मृतेः ९

*cittasya prasarād bhr̥ṣaṁ vapuridaṁ kṣobhaṁ prayāti dhruvam*  
*saṁkṣobhād vapuṣo vahan̄ti pavana utsr̥jya sām̄yaṁ nijam ।*

*vaiśamyaiḥ śvasano vahatyatha śirā yāntya 'vyavasthām tadā*  
*bhuktaṁ yāti na pākamāmarasato vyādhiḥ sa hūto mṛteḥ ॥ 9 ॥*

1. भक्तिः —a. 2. भिलयः —b. 3. यत्तु —a. 4. यान्त्या —b. 5. स हूतो —a.

**Tr.** Due to disturbance of *citta*, body certainly gets agitated. Due to disturbance (of the body) the *prāṇas* which are circulating in the body give up their balanced state causing distortion in breathing. A disturbed flow of breath (*prāṇa*) in the *śīrās* (channels) would not allow the consumed food being digested properly which would produce *āmarasa* (toxicity). This produces diseases inviting quick death. 9.

यथा स्वभावा परिरचेनेन हि पथ्या हरत्यामरसं<sup>1</sup> च रोगम् ।

समाधयस्तत्त्वविभावनोजसा मनःप्रसादेन हरन्ति मृत्युम् ॥ १० ॥

*yathā svabhāvā parirecanena hi*

*pathyā haratyāmarasaṁ ca rogam ।*

*samādhayastatvavibhāvanōjasā*

*manahprasādena haranti mṛtyum ॥ 10 ॥*

**Tr.** Just as myrobalan by its purgative effects naturally removes undigested food elements and disease, similarly, contemplation on *tatvas* in *samādhi* causes tranquility of mind and increases energy which overcomes death. 10.

करोति कर्माणि विचार्य चित्ते विलिप्यते तत्सुखदुःखहेतुभिः ।

समाधिलीनं यदि चित्तमत्र सुखं न दुःखं निजनिर्गुणात्मनि ॥ ११ ॥

*karoti karmāṇi vicārya citte*

*vilipyate tatsukhaduḥkhaḥcetubhiḥ ।*

*samādhilīnaṁ yadi cittamatra*

*sukhaṁ na duḥkhaṁ nījanīrguṇātmani ॥ 11 ॥*

**Tr.** (Even) if one conducts the activities after thorough deliberation in the *citta* one indulges into the cause of happiness and suffering. If *citta* is absorbed in *samādhi*, being in one's own self bereft of attributes, one would not experience happiness or suffering. 11.

जीवः स्थित्वा<sup>2</sup> द्वादशारे सरोजे

बद्धः स्वीयैः कर्मभिर् दुर्गुणात्मा ॥

ग्राही स्वार्थानां मनोद्वययोगाद्

देह<sup>3</sup> शुद्धं चेतयन्वेत्ति<sup>4</sup> न स्वम् ॥ १२ ॥

*jīvaḥ sthītvā dvādaśāre saroje*

*baddhaḥ svāīyaiḥ karmabhir durguṇātma ।*

1. हरत्यामरसं -b. 2. स्थित्वा -b. 3. योगादेहं -b. 4. चेतयन्वेत्ति -a.



*grāhi svārthānām manohṛtayogād-*

*dehaṃ kṣudraṃ cetayanvetti na svam ॥ 12 ॥*

Tr. *jīva* is confined in the lotus of twelve petals due to its own defiled *karma*. One perceives one's own objects remaining under the control of the mind and gives importance to the trifle body. Hence one does not know the Self. 12.

प्राणापानवशोऽयं धावति जीवोऽधरे चोर्ध्वम्<sup>1</sup> ।

सव्यापसव्य<sup>2</sup>मार्गात्र दृश्यते लौत्यतोऽणुत्वात् ॥ १३ ॥

*prāṇāpānavaśo'yaṃ dhāvati jīvo'dhare cordhvam ।*

*savyāpasavyamārgānna dṛśyate laulyato'ṇutvāt । 13 ॥*

Tr. *jīva*, having been controlled by *prāṇa* and *apāna* moves up and down, through the right and left channels, which (*jīva*) is not perceived due to its being very subtle and fickle. 13.

प्राणापानी सर्ववातेषु मुख्यौ<sup>3</sup> एषः प्राणः<sup>4</sup> प्राणिनां प्राणभूतः ।

नासास्यान्ते तालुमध्ये तथा ह्रन्मध्ये पादांगुष्ठके प्राण आस्ते १४

*prāṇāpānau sarvavāteṣu mukhyau*

*esaḥ prāṇaḥ prāṇinām prāṇabhūtaḥ ।*

*nāsāsyaṅte tālumadhyc tathā hṛn-*

*madhyc pādāṅguṣṭhake prāṇa āste ॥ 14 ॥*

Tr. Among all the *vāyus*, *prāṇa* and *apāna* are chief. For the living creatures, *prāṇa* is the life force which resides in nose, mouth, top of the head, center of the heart and big toes. 14.

ऊर्ध्वं तथाथः परितो भुजंग्याः प्रदीपवत्तिष्ठति भासयत्यसौ<sup>5</sup> ।

समीकृतं तुन्दगताऽन्नवारिप्राणपृथक् तत्र गतः<sup>6</sup> करोति ॥ १५ ॥

*ūrdhvaṃ tathādhaḥ parito bhujaṅgyāḥ*

*pradipavattiṣṭhati bhāsayatyasau ॥*

*samīkṛtaṃ tundagatānnavāri-*

*prāṇapṛthak tatra gataḥ karoti ॥ 15 ॥*

Tr. It resides and shines like a lamp at the top, bottom and all around *bhujaṅgī* (*kuṇḍalī*) and assimilates the consumed food and water in the stomach and also separates them. 15.

1. चोर्ध्व - b. 2. सव्यासव्य - a. 3. सुख्यौ - b. 4. अनुपलब्धपाठः - b. 5. भासयत्यसौ - b. 6. पृथक् तत्रगतः - b.

अग्नेरुपर्यऽम्बु विधाय तोयोपर्यऽन्न<sup>1</sup>मुख्यानि करोति तुन्दे ।

अपानवायुः स्वमवाप्य तत्र प्राणेन<sup>2</sup> वाति ज्वलनं सुनामौ<sup>3</sup> ॥ १६ ॥

*agnerupary'ambu vidhāya toyoparyanna-*  
*mukhyāni karoti tunde ।*

*apānavāyuh svamavāpya tatra prāṇena*

*vāti jvalanaṁ sunābhau ॥ 16 ॥*

Tr. In the stomach *ambu* (water) is placed over *agni* (fire) and over it (water) food is placed. Merger of *apāna* and *prāṇa* in the navel kindles the (gastric) fire. 16.

शनैरपानेन विचालितोऽग्निस्ततो ज्वलत्यात्मनि देहमध्यमे ।

सम्प्रेरितः प्राणबलेन<sup>4</sup> तत्र ज्वालाभिरेषो ज्वलति प्रदीपितः ॥ १७ ॥

*śanairapānena vicālito'gnis-*

*tato jvalatyātmani dehamadhyame ॥*

*sampreritah prānabalena tatra*

*jvālābhireṣo jvalati pradīpitah ॥ 17 ॥*

Tr. Being stimulated by *prāṇa* and fanned by *apāna*, the bodily fire burns in the centre of the body. 17.

करोति वार्युष्म<sup>5</sup>तीवकोष्ठमध्यस्थितो व्यञ्जनयुक्तमन्नम् ।

समर्पितम् यत्सलिलोपरि स्वं पक्वं विधत्तेऽनल उष्णवारि<sup>6</sup> ॥ १८ ॥

*karoti vāryuṣmamatīvakoṣṭha-*

*madhyasthito vyañjanayuktamannam ॥*

*samarpitam yatsalilopari svaṁ*

*pakvaṁ vidhatte'nala uṣmavāri ॥ 18 ॥*

Tr. The food along with *vyañjana* (sauce, condiments etc.) contained in the stomach is cooked by the fire by heating the water. 18.

स्तः<sup>7</sup> स्वेदमूत्रे च रसश्च वीर्यरूपं रसः स्याच्छकृदन्नमेव<sup>8</sup> हि ।

प्राणः पृथक् संविदधाति कोष्ठे रसं समानेन शिरासु पूरयेत् ॥ १९ ॥

*staḥ svedamūtre ca rasasca vīrya-*

*rūpaṁ rasaḥ syācchakṛdannaṁeva hi ॥*

*prāṇaḥ pṛthak samvidadhāti koṣṭhe*

*rasaṁ samānena śīrāsu pūrayet ॥ 19 ॥*

Tr. *prāṇa* separates perspiration, urine, plasma (*rasa*)

1. तोपर्यऽन्न -b. 2. प्राणो न -b. 3. सुनामौ -b. 4. प्राणचलेन -b. 5. वार्यष्ण -b. 6. उष्णवारा -b. 7. स्तः -b. 8. ऽन्नमेवा -b.

faeces which is the essence of food, which are derived from food in the stomach and *samāna* fills the channels (*śirās*) with (nourishing) plasma (*rasa*). 19.

स्वं श्वासमार्गेण तनौ चरत्ययं

कुर्वन्ति<sup>1</sup> रन्ध्रैर्नवभिः परेऽनिलाः ॥

विसर्जनं मूत्रविद्धादि पाप्मानां<sup>2</sup>

निरन्तरं वर्षाणि देहिनां चलाः ॥ २० ॥

*svaṃ śvāsamārgēṇa tanau caratyayaṃ*

*kurvanti randhraiṇavabhiḥ pare'nilāḥ ।*

*visarjanaṃ mūtraviḍḍādi pāpmanāṃ*

*nirantaraṃ varṣmaṇi dehīhāṃ calāḥ ॥ 20 ॥*

Tr. *prāṇa* moves in the body through respiratory passage. Other *vāyus* continuously expel the waste products like urine and faeces through nine outlets moving them in the body. 20.

॥ इति सुन्दरदेव<sup>3</sup>प्रिरचितायां हठतत्त्वकौमुद्यां  
प्राणादिवायुनिरूपणोद्योतः ॥

॥ iti sundaradevaviracitāyāṃ haṭhatatvakaumudyāṃ  
prāṇādivāyunirupaṇodyotaḥ ।

Here ends the chapter accounting the *vāyus* like  
*prāṇa* etc in *haṭhatatvakaumudī*  
composed by *sundaradeva*.

1. कुर्वन्ति -b. 2. पाप्मानां -b. 3. देव -अनुपलब्धपाठः -b.

## Chapter—23

अथ नाडीनां व्याकरणम् —

*atha nāḍīnāṃ vyākaraṇam —*

A description of the *nāḍīs* follows—

सत्पार्श्ववामसापरनाम्नि मेरोर्मध्ये स्थितास्तिष्ठ<sup>1</sup> इमास्तु नाड्यः ।

श्रीशाम्भवी पिंगलिका तथैडा सरस्वती मध्यगतादिमाया ॥ १ ॥

*satpārśvavamaṣāparanāmini meror-*

*madhye sthitāstisra imāstu nāḍyaḥ ।*

*śrīśāmbhavi pīṅgalikā tathaiḍā*

*sarasvatī madhyagatādimāyā ॥ 1 ॥*

Tr. These three *nāḍīs* – namely *pīṅgalikā*, *iḍā* and *sarasvatī* are situated in the middle of the *meru* (spine) which is also known as *pārśvavamaṣā*. The *śrīśāmbhavi* i.e. *ādimāyā* lies at the center of *sarasvatī*. 1.

स्थिता कन्दमध्ये<sup>2</sup> सुषुम्णेति नाडी

स्मृताऽस्यास्तु तिष्ठन्ति<sup>3</sup> चक्रे समन्तात् ॥

अथो नाभिसंज्ञाः शिराणां<sup>4</sup> प्रधानास्

तना<sup>5</sup>विन्द्रसंख्याः १४ शिराः कर्ममूलाः ॥ २ ॥

*sthitā kandaṃmadhye suṣumṇeti nāḍī*

*smṛtā'syāstu tiṣṭhanti cakre samantāt ॥*

*atho nābhisañjāḥ śirāṇāṃ pradhānās*

*tanāvindrasaṅkhyāḥ 14 śirāḥ karmamūlāḥ ॥ 2 ॥*

Tr. Around the centre of *kanda suṣumṇā-nāḍī* is situated around which network of all *nāḍī* is located. The prominent *nāḍīs* are called as *nābhi*. 14 chief *nāḍīs* are responsible for the activities. 2.

इडा पिंगला वारुणी हस्तिजिह्वा

सुषुम्णा कुहू शंखिनी भारती च ॥

पयस्विन्यथालम्बुषा चैव पूषा

यशस्विन्यनु स्याच्च<sup>6</sup> गान्धारिकाख्या ॥ ३ ॥

*iḍā pīṅgalā vāruṇī hastijihvā*

*suṣumṇā kuhū śaṅkhinī bhārati ca ॥*

1. स्थितास्तिष्ठ b. 2. मध्यं b. 3. स्तुतिष्ठन्तीमध्यगतादि b. 4. शिराणां b. 5. तना -b. 6. नुस्याच्च -b.

*payasvinyathālambuṣā caiva pūṣā*

*yaśasvinyanu syācca gāndhārikākhyā ॥ 3 ॥*

विश्वोदरीत्येवमिमाश्चतुर्दश १४ नाड्यः प्रधाना गदिता अमीषु ।

मुख्यास्तु तिस्रस्तिसृषु प्रधाना श्रीमुक्तिप्रदैकैष्टकरी सुषुम्णा । ४ ।

*viśvodarītyevamimāścaturdaśa 14*

*nāḍyaḥ pradhānā gaditā amīṣu ॥*

*mukhyāstu tisrastisṛṣu pradhānā*

*śrīmuktipradaikaiṣṭakārī suṣuṃṇā ॥ 4 ॥*

Tr. *iḍā, piṅgalā, vāruṇī, hastijihvā, suṣuṃṇā, kuhū, śaṅkhinī, bhārati, payasvinī, alaṃbuṣā, pūṣā, yaśasvinī*, followed by *gāndhārī, viśvodarī* — these are 14 chief *nāḍis*, among which three are very significant, and *suṣuṃṇā* is honoured which brings emancipation. 3-4.

**युग्मम् —**

*yugmam* -

**A śloka follows—**

साक्षात् सुषुम्णा खलु वैष्णवीयं बोधेन नाड्या अमृतं ददाति ।

आविः करोति स्वपदे<sup>1</sup> मुनेस्ताश्चतुर्दश स्वं भुवनानि सिद्धीः । ५ ।

*sākṣāt suṣuṃṇā khalu vaiṣṇavīyaṃ*

*bodhena nāḍyā amṛtaṃ dadāti ॥*

*āviḥ karoti svapade munestāś-*

*caturdaśa svaṃ bhuvanāni siddhiḥ ॥ 5 ॥*

Tr. The *suṣuṃṇā*, which is *vaiṣṇavī*, when awakened, offers immortality, realizes one's true Self and brings about *siddhis* in the 14 worlds. 5.

स्तो<sup>2</sup> नाभिचक्रावलितोऽत्र गान्धारिकेभजिह्वे नयनान्तमाप्ते<sup>3</sup> ।

नासान्तमेतत्किल<sup>1</sup> चक्रवालं शक्तेः समाश्रित्य सदा स्थितेऽन्तः ६

*sto nābhicakrāvalito'tra*

*gāndhārikebhajihve nayanāntamāpte ॥*

*nāsāntametatkila cakravālaṃ*

*śakteḥ samāśritya sadā sthite'ntaḥ ॥ 6 ॥*

Tr. *gāndhārikā* and *ibhajihvā* (*hastijihvā*) originating from *nābhicakra*, extend upto the end of the eyes. The *cakravāla*

1. स्वपद -b. 2. स्तो -b. 3. गान्धारिकेभजिह्वनयनान्तभासे -a. 4. नाष्टान्तमेतत्किल -b.

-idā and pīṅgalā, encircling the śakti (suṣumnā) upto the end reach the nostrils. 6.

अलम्बुषाख्या<sup>1</sup> धमनी च पूषा  
समाश्रिते कर्णयुगं नराणाम् ॥  
भ्रन्तं<sup>2</sup> यशस्विन्यभिसर्पतीड्या  
सरस्वती वाक्प्रसरा च जिह्वाम् ॥ ७ ॥

alambuṣākhyā dhamanī ca pūṣā  
samāśrite karṇayugam narāṇām ।  
bhrvantam yaśasvinyabhisarpatīḍyā  
sarasvatī vākprasara ca jihvām ॥ ७ ॥

Tr. In the human body, alambuṣā and pūṣā reach the ears, while yaśasvinī goes upto the end of the eyebrows. sarasvatī producing speech, is to be adorned, which resides in the tongue. 7.

विश्वोदरी<sup>3</sup> धमनी प्रभुक्ते चतुर्विधात्रं च पयस्विनी पुनः ।  
पात्यमसौ<sup>4</sup> कण्ठगता क्षुतं नुः करोति नाडीवलयात् समुत्था ।८।  
viśvodarī dhamanī prabhukte

caturvidhānnaṃ ca payasvinī punaḥ ॥  
pātyamasau kaṇṭhagatā kṣutaṃ nuḥ  
karoti nāḍīvalayāt samutthā ॥ 8 ॥

Tr. viśvodarī assimilates the four types of food (solid, liquid, which is licked and sucked). payasvinī which originates from the group of the nāḍis causes hunger and thirst. 8.

तिस्रोऽत्र नाड्यस्त्वधरान्ताः स्युः शुक्रं एका परिमुञ्चतीह<sup>5</sup> ।  
मूत्रं सिनीवाल्यऽनुभुक्तमात्ररसं समादाय च शंखिनी<sup>6</sup> या ॥ ९ ॥  
tisro'tra nāḍyastvadharāntāḥ syuḥ  
śukraṃ ekā parimuñcatiha ॥  
mūtraṃ sinivālya'nubhuktamātra-  
rasaṃ samādāya ca śaṅkhinī yā ॥ 9 ॥

Tr. Three nāḍis course through the lower region one of which releases semen. sinivālī releases the urine. While śaṅkhinī gathers the rasa (plasma) from the food consumed and assimilates. 9.

1. अलम्बुषाख्या -b. 2. भ्रुतं -b. 3. विश्वोदरो -b. 4. यात्यंऽदुःसौ b. 5. परिमुचतीह -a. 6. वशखिनी -b.

गत्वा कपालस्य बिलं स्वमूर्ध्नि सुधां सदा संचिनुते नृणां सा ।  
नाड्यः शतं त्वेकयुतास्तु<sup>1</sup> तासां शिरोगतैकामृतदा सुषुम्णा ।१०।  
*gatvā kapālasya bilam svamūrdhni*

*sudhām sadā sañcinute nṛṇām sā ॥*

*nāḍyaḥ śataṁ tvekayutāstu tāsāṁ*

*śīrogataikāmṛtadā suṣumnā ॥ 10 ॥*

Tr. There are hundred and one nāḍīs from which suṣumnā goes to the cavity in the head and collects the ambrosia from there and offers immortality. 10.

Note. Ref. kāthopaniṣad-6.16. 10.

कन्दान्तरे तु सव्ये तस्या<sup>2</sup> आस्ते इडा च पिंगला दक्षे ।

सञ्चरतः शशिसूर्यावनयोर्मध्ये क्रमादनिशम् ॥ ११ ॥

*kandāntare tu savye tasyā āste iḍā ca piṅgalā dakṣe ।*

*sañcarataḥ śaśisūryāvanayormadhye kramādaniśam ॥ 11 ॥*

Tr. iḍā and piṅgalā (respectively) in which moon and sun move continuously in turn, originate from the core of kanda and course through left and right sides (respectively) of suṣumnā. 11.

कालगतैर्हृत् स्तः सूर्येन्द्र<sup>3</sup> कालशोषिणी प्रथमा ।

अस्याः पार्श्वयुगे स्तो भारतिकैका<sup>4</sup> कुहूरपरा ॥ १२ ॥

*kālagatairhṛt stāḥ sūryendū kālaśoṣiṇī prathamā ।*

*asyāḥ pārśvayuge sto bhāratikaikā kuhūraparā ॥ 12 ॥*

Tr. sūrya and indu signify the course of time (kāla). The former one (piṅgalā) devours kāla (time). On one side of it (piṅgalā) is bhāratikā and on the other is kuhū. 12.

गान्धारिकाख्या करिजिस्विका च स्तः<sup>5</sup> पूर्वपूर्वपृष्ठस्थ इडा ।

शिरायाः क्रमेण यशस्विनी द्वे स्तः पिंगला पृष्ठकपूर्वभागे ।१३।

*gāndhārikākhyā karijihvikā ca*

*stāḥ pūrvapūrvapṛṣṭastha iḍā ॥*

*śīrāyāḥ krameṇa yaśasvinī dve*

*stāḥ piṅgalā pṛṣṭakapūrvabhāge ॥ 13 ॥*

Tr. gāndhārikā and karijihvikā (hastijihvā) are located over the front and at its back where iḍā is situated. yaśasvinī

1. सौक्यतास्तु -b. 2. तस्या -b. 3. सूर्येन्द्र -b. 4. स्तोभाइतिकैका -b. 5. सः — b.

and *piṅgalā* are the two located at the back and front sides. This is the sequence of the *śīrās*. 13.

कुहूहस्तिजिस्वाद्ययोर्मध्यदेशे

स्थिता साधु विश्वोदरी वारणाथ ॥

स्थिताऽन्तः कुहूकायशःस्विन्यमोघ-

गृहान्ते नु पूषागिरो वैराशोस्वा ॥ १४ ॥

*kuhūhastijihvādvayormadhyadeśe*

*sthitā sādhu viśvodarī vāraṇātha ।*

*sthitā 'ntaḥ kuhūkāyaśasvinīyamogha-*

*grhānte nu pūṣāgiro vairāśohvā ॥ 14 ॥*

Tr. In-between *kuhū* and *hastijihvā* lie auspicious *viśvodarī*. Between *kuhūkā* and *yaśasvinī* is the auspicious abode of *vāraṇā*. Between *pūṣā* and *gir* (*sarasvatī*) lies *vairāśā* (*payasvinī*). 14.

इडापिंगलेऽलम्बुषा कन्दमध्ये

कुहूः सव्यदक्षे<sup>1</sup> पुरस्तादथ ॥

संस्थिता<sup>2</sup> मेहनं तूर्ध्वमाजिस्वमंगे<sup>3</sup>

सुवाणी च गान्धारिकापृष्ठभागे ॥ १५ ॥

*iḍāpiṅgale 'lambuṣā kanda madhye*

*kuhūḥ savyadakṣe purastādatha ॥*

*saṁsthitā mehanam tūrdhvamājihvamange*

*suvāṇī ca gāndhārikāpṛṣṭhabhāge ॥ 15 ॥*

Tr. *iḍā*, *piṅgalā* and *alambuṣā* are located inside the *kanda*. From left, right and in front of *kanda*, *kuhū* goes upto the generative organ. *suvāṇī* (*sarasvatī*) lies behind *gāndhārikā* and goes upto the tongue. 15.

आसव्यपादांगुष्ठस्था ह्यासव्यनयनं स्थिता ।

हस्तिजिस्वा सर्वगता वारणा च यशःस्विनी ॥ १६ ॥

*āsavyapādāṅguṣṭhasthā hyāsavyanayanam sthitā ।*

*hastijihvā sarvagatā vāraṇā ca yaśasvinī ॥ 16 ॥*

Tr. *hastijihvā* goes from the left big toe, upto left eye. *vāraṇā* and *yaśasvinī* cover all the body. 16.

1. सव्यदक्षे -b. 2. पुरस्तादथासांस्थिता -b. 3. मगे -b. 4. ह्यासव्यं -b.



आदक्षिणांगुष्ठविलोचनस्या विश्वोदरी सर्वतनौ नराणाम् ।  
आयाम्यनेत्रादिह पूषिकाख्या<sup>1</sup> सव्यश्रुतेः शंखिनिकान्तमस्ति<sup>2</sup> ॥ १७ ॥  
*ādakṣiṇāṅguṣṭhaviḷocanasthā*

*viśvodarī sarvatanau narāṇām ॥*

*āyāmyanetrādiha pūṣikākhyā*

*savyaśruteḥ śaṅkhinikāntamasti ॥ 17 ॥*

Tr. In the human body *viśvodarī* extends from right big toe and eye. *pūṣikā* is located at the right eye. *śaṅkhinī* resides at the left ear. 17.

वितता पयःस्विनी द्वे दक्षिणकर्णावधि स्थिते देहे ।

अवलम्ब्य पायुमूलकमलम्बुषा संस्थिता नाडी ॥ १८ ॥

*vitatā payaḥsvinī dve dakṣiṇakarṇāvadhi sthite dehe ।*

*avalambhya pāyumūlakamalambuṣā saṁsthitā nāḍī ॥ 18 ॥*

Tr. *payahsvinī* extends upto the right ear in the body while *alambuṣā* is located at the base of the anus. 18.

इत्थं चतुर्दश न्यासो नाडीनां वपुषीरितः ।

आस्वन्या मिलितास्तामिश्रालयन्ति तनुं त्विमाम्<sup>3</sup> ॥ १९ ॥

*itthaṁ caturddaśa nyāso nāḍināṁ vapuṣīritah ।*

*āsvanyā militāstābhiścālayanti tanuṁ tvimām ॥ 19 ॥*

Tr. This is the network of the fourteen *nāḍīs* in the body. The other (*nāḍīs*) having been mixed with these *nāḍīs* regulate the bodily functioning. 19.

योन्यग्रतो मूलसरोरुहेण<sup>4</sup> नाड्योऽखिलाः संवलिताः सुषुम्णया ।

विज्ञानबीजं हृदि सातितन्वी<sup>5</sup> भिदा पदं ब्रह्मपदस्य यच्छति ॥ २० ॥

*yonyagrato mūlasaroruheṇa*

*nāḍyo'khilāḥ samvalitāḥ suṣumṇayā ॥*

*vijñānabijaṁ hr̥di sātitanvī*

*bhidā padaṁ brahmapadasya yacchati ॥ 20 ॥*

Tr. The group of *nāḍīs* courses through *mūlapadma* from front of *yonī* (in *kanda*) surrounding *suṣumnā*, which is extremely subtile, source of knowledge in the heart and which offers *brahma*-hood (liberation). 20.

1. यूषिकाख्या -b. 2. कांऽनमस्ति -b. 3. श्रालयं त्वामापतत् -a. 4. तनुं त्विमाः - योन्यग्रतो मूलसरोरुहेण १९ - अनुपलब्धपाठः -b. 5. सति तन्वी -b.

आस्ते कन्दः सहस्रछदजलजतले तत्र योनिस्त्रिकोणा  
 रेतस्तस्याः सुधांशुः क्षरति य उदितस्तद्गतं सा सुधेति ॥  
 स्वांशून्मिश्रं च धारात्मकमधरगतं वामनासापुटे तद्  
 गंगेत्युक्तं ह्यदुक्संवहनमतितमाज्ञासरोजे मुनीन्द्रैः ॥ २१ ॥

*āste kandaḥ sahasrachadajalajatale tatra yonistrikoṇā  
 retastasyāḥ sudhāṁśuḥ kṣarati ya uditastadgataṁ sā sudheti ॥  
 svāṁśūnmīśraṁ ca dhārātmakamadharagataṁ vāmanāsāpūṭe tad  
 gaṅgetyuktaṁ hyudakṣaṁvahanamatitamājñāsaroje munīndraiḥ 21*

Tr. *kanda* is located under the lotus of thousand petals wherein the triangular *yoni* is placed, wherefrom the moon secretes the flow which is called *sudhā* (ambrosia). The flow mixed with its rays courses downwards through the left nostril which is called *gaṅgā*. The great *munis* hold that this water flows from lotus of *ājñā*. 21.

आज्ञारेतः प्रवाहः स इह खलु मता तेन वाराणसीदं  
 स्थानं या पिंगलोदकस्थितिरीह कमले यात्यसौ दक्षनासाम् ॥  
 प्रोक्ता सासीति वाराणसिरपरशिरा वामगेडा भ्रुवोऽन्तो  
 विश्वेशो यत्र देवो निटिलतटगतः सिद्धिदो देश एषः ॥ २२ ॥

*ājñāretah pravāhaḥ sa iha khalu matā tena vārāṇsīdaṁ  
 sthānaṁ yā piṅgalodakasthītirīha kamale yātyasau dakṣaṇāsām  
 proktā sāsīti vārāṇasiraparaśirā vāmageḍā bhruvo'nto  
 viśveśo yatra devo niṭilatataḡataḥ siddhido deśa eṣaḥ ॥ 22 ॥*

Tr. The *retas* of *ājñā* flows here. Therefore this abode is called *vārāṇasī*. The flow of *piṅgalā* comes out of the lotus and goes through the right nostril which is called *asī*. The other *śirā* i.e. *vārāṇasī* flows at the left side which is *iḍā* and goes upto the center of the eyebrows. *viśveśa* is placed at the center of the eyebrows. This is the place that offers all success. 22.

वेतण्डजिह्वा च यज्ञस्विनी<sup>1</sup> द्वे आप्यां तु वामाक्षिपदावधि स्थितम् ॥  
 नाडीशतं व्याप्य शरीरमेतयो रजस्तमोभ्यां हि विकारसन्ततिः ॥२३॥  
*vetaṇḍajihvā ca yaśasvinī dve  
 ābhyām tu vāmākṣipadāvadhi sthitam ॥  
 nāḍīśataṁ vyāpya śarīrametayo  
 rajastamobhyām hi vikārasantatiḥ ॥ 23 ॥*

1. वेतंऽजिह्वाचशःस्विनी -a.

Tr. *vetanḍajihvā* (*hastijihvā*) and *yaśasvinī* — from these two a hundred *nāḍīs* would originate extending from left eye to the left foot which cause the host of disturbances in the body due to *rajas* and *tamas*. 23.

सुषुम्णा तथा पिङ्गलेडा च तिष्ठः शिरा प्राणमार्गे स्थिताः प्राणवाहः  
सदाग्नीन्दुसूर्यात्मिका मध्य आसां सुषुम्णान्तरे ज्ञायते भूतभाविवि ॥२४॥  
*suṣumnā tathā piṅgalā ca tiṣṭaḥ śirā prāṇamārge sthitāḥ prāṇavāhaḥ*

*śirā prāṇamārge sthitāḥ prāṇavāhaḥ* ॥  
*sadāgnindusūryātmikā madhya āsāṃ*  
*suṣumnāntare jñāyate bhūtabhāvi* ॥ 24 ॥

Tr. The three *śirās*—*suṣumnā*, *iḍā* and *piṅgalā* are located on the path of *prāṇa* (along the spine) and (they) are the conduits of *prāṇa*, which (respectively) represent *agni* (fire), *indu* (moon) and *sūrya* (sun). *suṣumnā* is located in the center which holds the key to past and future. 24.

एका सुषुम्णाऽखिलनाडिकासु नाड्यो पराः सन्त्यमुमाकलय्य ।  
अधोमुखास्ताः सकलाः सरोजसूत्रोपमा आश्रितपृष्ठवंशाः ॥२५॥  
*ekā suṣumnā 'khilanāḍikāsu*

*nāḍyo parāḥ santyamumākalya* ॥  
*adhomukhāstāḥ sakalāḥ saroja-*  
*sūtropamā āśritapṛsthavaṃśāḥ* ॥ 25 ॥

Tr. *suṣumnā* is the chief *nāḍī*, holding onto it all other *nāḍīs*, like the fibres of a lotus facing downwards, through the spinal column. 25.

उपाधिरूपो नरदेह एषोऽस्त्यस्मिन्<sup>1</sup> सुषुम्णा प्रभिन्नरूपा ।  
मेर्वन्तरस्था समुपैति<sup>2</sup> सिद्धिर्यच्चानतोऽघं विनिहत्य योगी ॥२६॥  
*upādhirūpo naradeha eṣo 'astyasmin*

*styasmin suṣumnā prabhinnarūpā* ॥  
*mervantarasthā samupaiti siddhir-*  
*yaddhyānato 'ghaṃ vinihatya yogī* ॥ 26 ॥

Tr. The human body is in the form of attributes. Therein through the spinal column, *suṣumnā* is located prominently. By meditating on this (*suṣumnā*) a *yogī* overcomes the sins and attains success. 26.

1. एषोऽस्त्यस्मिन् --b. 2. समुपैति --b.

धमन्यस्त्विडाद्याः<sup>1</sup> स्थिता वामपार्श्वे

समाश्लिष्य मध्यां सुषुम्णां समन्तात् ॥

गता वामनासापुटे पिंगलैव

स्थिता<sup>2</sup> दक्ष<sup>3</sup>पार्श्वे श्रिताभिः शिराभिः ॥ २७ ॥

*dhamanyastviḍādyāḥ sthitā vāmapārśve*

*samāśliṣya madhyāṃ suṣuṃṇāṃ samantāt ॥*

*gatā vāmanāsāpuṭe piṅgalāivam*

*sthitā dakṣapārśve śritābhiḥ śirābhiḥ ॥ 27 ॥*

Tr. The *dhamanīs* (*nāḍīs*) like *iḍā* etc. are situated on the left side holding onto the central *nāḍī suṣuṃṇā* from all around and courses through the left nostril. *piṅgalā* is situated on the right side along with the other *śirās* (*nāḍīs*). 27.

शकुन्यण्डवत्कन्द<sup>4</sup> उक्तः स नाभेरु

अधो लिंगतोऽस्त्यूर्ध्वमत्राखिलानाम् ॥

शिराणां जनिर्ब्रह्मदण्डी स मेरुः

सुषुम्णापदं पृष्ठवंशस्तदन्ते<sup>5</sup> ॥ २८ ॥

*śakunyaṇḍavatkaṇḍa uktah sa nābher-*

*adho liṅgato 'styurdhvamatrākḥilānām ॥*

*śirāṇāṃ janirbrahmadanḍī sa meruḥ*

*suṣuṃṇāpadaṃ prṣṭhavaṃśastadante ॥ 28 ॥*

Tr. All the *śirās* (*nāḍīs*) are stemming out from *kanda* which is in the form of the egg of a bird situated above the generative organ (*liṅga*) below the navel. *suṣuṃṇā* is located at the center of the spine which is called *brahmadanḍī* or *meru*. 28.

शक्त्या निरुद्धं तनुवेष्टनेना-

धारस्थकन्दोत्थशिराप्रतानम् ॥

रन्ध्रं यदा सा त्यजतीह मध्य-

नाड्यास्तदामीषु बहेत् समीरः ॥ २९ ॥

*śaktyā niruddham tanuveṣṭanēna-*

*dhārasthakandotthaśirāpratānam ॥*

1. धामन्यस्त्वानडायाद्याः —a. 2. स्थित्वा —b. 3. दक्ष्य —b. 4. शकुंत्यऽऽवकृदं —b. 5. तदण्डते —a. 6. मध्यनाशस्तदा —b.

*randhrāṃ yadā sā tyajatiha madhya-  
nāḍyāstadāmiṣu vahet samīrah | 29 |*

**Tr.** *śakti* in a coiled form in the body forcefully blocks the whole network of the *nāḍis* rising out of the *kanda* located at the *ādhāra* (perineum). When she (*śakti*) leaves the opening of the central *nāḍi*, then alone the *samīra* (*prāṇa*) goes to all the *nāḍis*. 29.

अहो मूलपद्मस्थकन्दोर्ध्वयोनिः

शुभा पश्चिमा स्यात्तदन्तेऽस्ति<sup>1</sup> शक्तिः ॥

इडा वामके<sup>2</sup> दक्षिणे पिंगलाऽस्याः

सहस्रारनालं तदूर्ध्वं सरन्ध्रम् ॥ ३० ॥

*aho mūlapadmasthakandordhvayonih*

*śubhā paścimā syāttadante'sti śaktiḥ ||*

*iḍā vāmake dakṣiṇe piṅgalā'syāḥ*

*sahasrārāṇāṇaṃ tadūrdhvaṃ sarandhrāṃ || 30 ||*

**Tr.** The *yoni*, which is auspicious faces backwards, is based above the *kanda* in the *mūlapadma* at the center of which *śakti* is located. On its left *iḍā* is located while *piṅgalā* lies on its right. On top of it, the aperture of the passage of *sahasrāra* is situated. 30.

नालान्तरेऽधोवदना सुषुम्णा

आब्रह्मरन्ध्रादधरं गतास्ते ॥

श्रीब्रह्मरन्ध्रान्तिक आर्य<sup>3</sup> आसां

समागमो योनिपदे तिसृणाम्<sup>4</sup> ॥ ३१ ॥

*nālāntare'dhovadanā suṣuṃṇā*

*ābrahmarandhrādadharaṃ gatāste ||*

*śrībrahmarandhrāntika ārya āsāṃ*

*samāgamo yonipade tisṛṇām || 31 ||*

**Tr.** *suṣuṃṇā*, facing downwards moves down from *brahmarandhra* through the passage. Confluence of these three *nāḍis* is considered auspicious at the region of *yoni* adjacent to *śrībrahmarandhra* 31.

1. स्यात्तदुत्तेस्ति -a. 2. बाधके -b. 3. भार्य —b. 4. पदेतिस्रिणां -b.

इडा जाह्नवी पिंगला सूर्यकन्या

सरस्वत्यसौ ब्रह्मनालेऽभिगुप्ता ॥

सुषुम्णा त्रिवेण्याख्यसम्भेद आसां

प्रयागोऽत्र सिद्धिर्हृदो मज्जनेन<sup>1</sup> ॥ ३२ ॥

*iḍā jāhnavī piṅgalā sūryakanyā*

*sarasvatyasau brahmanāle'bhiguptā ॥*

*suṣumṇā trivenyākhyasambheda āsāṃ*

*prayāgo'tra siddhihṛdo majjanena ॥ 32 ॥*

Tr. *iḍā* is called *jāhnavī*, *piṅgalā* is the daughter of sun (*yamunā*), and *suṣumṇā* which is *sarasvatī* is concealed in *brahmanāla*. The confluence of these three is called *prayāga* wherein emersion begets success (in *yoga*). 32.

यद्ब्रह्मरन्ध्रं किल तालुमूले सहस्रपत्रं कमलं विभाति च ।

तन्मूलरन्ध्रं हि महापथस्य भ्रुवस्तदुत्थं कुटिलत्वमायत् ॥ ३३ ॥

*yadbrahmarandhraṃ kila tālumūle*

*sahasrapatraṃ kamaḷaṃ vibhāti ca ॥*

*tanmūlarandhraṃ hi mahāpathasya*

*bhruvastadutthaṃ kuṭilatvamāyat ॥ 33 ॥*

Tr. *brahmarandhra* is obviously at the root of the palate, wherein a lotus of a thousand petals shines. The great path which is curved originates from the center of the eyebrows and goes upto the *mūlarandhra*. 33.

मूलाब्जकन्द<sup>2</sup>स्थितयोनिवर्त्ती सूर्यो विषं तन्निजमण्डलान्तात् ।

हा राजसः संक्षरति प्रवाहेऽसौधेऽर्पयत्येकनात्मनाड्यम् । ३४ ।

*mūlābjakandasthitayonivarttī*

*sūryo viṣaṃ tannijamaṇḍalāntāt ॥*

*hā rājasah saṃkṣarati pravāhe'-*

*saudhe'rpayatyaṅkanamātmanādyām ॥ 34 ॥*

Tr. The *sūrya* which is located at the center of *yonī* is based in the *kanda* in the *mūlapadma*, secretes the poison (*viṣa*) which is *rājasika* in nature, from its own *maṇḍala*, in its own *nāḍī* (*piṅgalā*) thus defiling the nectar. 34.

1. सिद्धिर्हृदोर्मज्जनेन -b. 2. मूलाऽह्वकन्द -b.

शंखप्रकारकुटिला (योनिदक्षा<sup>1</sup>) जगत्समष्टिरूपा<sup>2</sup> च ।

वामावर्तेनास्ते निर्माणसतता सुषुम्णाऽसौ ॥ ३५ ॥

*śaṅkha prakāra kuṭilā (yonisadaksā) jagatsamaṣṭirūpā ca ।  
vāmāvartenaste nirmanasatata suṣumṇā'sau ॥ 35 ॥*

Tr. *suṣumṇā* (*kuṇḍalinī*) is spiraling leftward like a conch which is the origin of the whole creation and is ever engaged in creation. 35.

पिंगला या देवयानं पितृयानमिडा भवेत् ।

सुषुम्णान्तः प्रवेशेन शक्त्या विश्वं विलोकते ॥ ३६ ॥

*piṅgalā yā devayānaṁ pitṛyānamidā bhavet ।  
suṣumṇāntaḥ praveśena śaktyā viśvaṁ vilokate ॥ 36 ॥*

Tr. *piṅgalā* is called *devayāna*, while *idā* is called *pitṛyāna*. When *śakti* enters into *suṣumṇā*, then alone the universe is revealed. 36.

इडापिंगलामध्यगब्रह्मरन्ध्रे-

ऽपृथक् षट्सुसंस्थानकेषूल्लसन्ति ॥

क्रमाच्छब्दाङ्गा नित्याङ्गानि दिव्ये

सहस्रछदन्तज्जये पंकजं यत् ॥ ३७ ॥

*idāpiṅgalāmadhyagabrahmarandhre'-  
pṛthak ṣaṭsusamsthānakeṣūllasanti ॥*

*kramācchadthāṅgā nityāṅgāni divye  
sahasrachadantajjaye paṅkajaṁ yat ॥ 37 ॥*

Tr. Along *idā*, *piṅgalā* and *madhyā* (*suṣumṇā*) upto *brahmarandhra* in a sequential order the six *cakras* are placed, wherein the divine lotus of thousand petals lies over which one should gain control. 37.

प्राणोऽयं वसति स जन्मिनोऽर्क-

भागे चन्द्रां मन इह जीवयुक्तम् ॥

जीवत्वं चलमनसा चित्तेः शिवो-

ऽसौ तत्स्थैर्ये कथितमिदं सुगुप्तम् ॥ ३८ ॥

*prāṇo'yaṁ vasati sa janmino'rka-  
bhāge candrāṁ mana iha jīvayuktam ॥*

*jīvatvaṃ calamanasā citch śivo*¹-

*sau tatsthairye kathitamidaṃ suguptam* ॥ 38 ॥

**Tr.** For a living creature, the *prāṇa* resides at the *arkabhāga* (right side) while *manas* along with *jīva* dwells in the (moon) in the left side. Movement of the mind means *jīvatva* (quality of a *jīva*), while its stability is *śivatva* (divinity). This is the revelation of the great secret. 38.

मध्ये श्मशानस्य तु वज्रनाडी

चित्रास्ति चास्याः¹ शुभमध्यदेशे ॥

तन्मध्यगा कुण्डलिनी परास्ते

सा जीवशक्तिः कथितादिमाया ॥ ३९॥

*madhye śmaśānasya tu vajranāḍī*

*citrāsti cāsyāḥ śubhamadhyadeśe* ॥

*tanmadhyagā kuṇḍalinī parāste*

*sā jīvaśaktiḥ kathitādimāyā* । 39 ॥

**Tr.** At the middle of the crematorium (*śuṣumṇā*) *vajranāḍī* is located at the center of which *citra* lies, still at the center of which the great *kuṇḍalinī* lies, which is *jīvaśakti* and which is also known as *ādimāyā*. 39.

॥ इति सुन्दरदेवविरचितयां हठतत्त्वकौमुद्यां

नाड्यादिप्याकरणोद्योतः ॥

॥ iti sundaradevaviracitāyāṃ haṭhatatvakaumudyāṃ

nāḍyādivyākaraṇodyotah ॥

Here ends the chapter narrating the *nāḍis*

in *haṭhatatvakaumudī*

composed by *sundaradeva*.

1. शिंगलाया देवयान — चित्रास्ति चास्याः — अनुपलब्धपाठः — h.



## Chapter—24

**अथाधाराः —**

*athādhārāḥ --*

**ādhāras—**

**षट्चक्रं षोडशाधारं द्विलक्ष्यं व्योमपञ्चकम् ।**

**स्वदेहे ये न जानन्ति कथं सिद्ध्यन्ति योगिनः ॥ १ ॥**

*ṣaṭcakram ṣoḍaśadhāraṁ dvilakṣyaṁ vyomapañcakam ।  
svadehe ye na jānanti katham siddhyanti yoginaḥ ॥ 1 ॥*

Tr. Without knowing the six *cakras*, 16 *ādhāras*, two *lakṣyas*, five *vyomans* in the body, how a *yogī* can attain success? 1.

Note. Instead of two there should be three *lakṣyas* vide SSP-II.31. 1.

**एकस्तम्भं नवद्वारं गृहं पञ्चाधिदैवतम् ।**

**स्वदेहे ये न जानन्ति कथं सिद्ध्यन्ति योगिनः ॥ इति ॥ २ ॥**

*ekastambhaṁ navadvāraṁ*

*gṛhaṁ pañcādhidaivatam ॥*

*svadehe ye na jānanti*

*katham siddhyanti yoginaḥ ॥ iti ॥ 2 ॥*

Tr. Without knowing the abode having only one pillar, nine doors and five residing deities in one's own body, how a *yogī* can attain success? 2.

**स्मृतो मूलाधारो भवति वपुषो मध्यमपदं**

**गुदादूर्ध्वं युग्मांगुलत इह मेढ्रान्न्यगुदितः<sup>1</sup> ॥**

**त्रिकोणाऽधोवक्त्राग्रक<sup>2</sup> उरगकान्तास्ति<sup>3</sup> च तद्**

**अग्रके बिन्दुप्राणस्वनदहनसूर्वाग्रमनी<sup>4</sup> ॥ ३ ॥**

*smṛto mūlādhāro bhavati vapuṣo madhyamapadaṁ  
gudādūrdhvaṁ yugmāṅgulata iha meḍhrānnyaguditah ॥  
trikoṇā`dhovaktrāgraka uragakāntāsti ca tad  
agrake binduprāṇasvanadahanaśūrbrahmadhamanī ॥ 3 ॥*

Tr. *mūlādhāra* is considered the center of the body which lies two digits above the anus, below the generative organ, triangular in shape, facing downwards, as bright as a snake in front of which are *bindu*, *prāṇa*, *svana* (*nāda*) and fire are

1. मेढ्रान्न्यगुदितः—b. 2. अधोवक्त्राग—b. 3. कानांऽस्ति—b. 4. सूर्वाग्रमनी—a.

manifested and *brahmadhamanī* (*suṣuṃṇā*) is located. 3.

मूलेऽर्धमाच्छिन्नसुवंशकाभा नाडी<sup>1</sup> षडाधारसमन्वितास्ते<sup>2</sup> ।  
तत्पार्श्वकोणद्वयराधतो<sup>3</sup> द्वे नाड्यादिडापिंगलके<sup>4</sup> शिरापदे ॥४॥

*mūle 'rdhamācchinnaśuvamśakābhā*  
*nāḍī ṣaḍādhārasamanvitāste ॥*  
*tatpārśvakoṇadvayarādhato dve*  
*nāḍyāviḍāpiṅgalake śirāpade ॥ 4 ॥*

Tr. On the half part of this *mūlādhāra* a great shining *nāḍī* resembling a bamboo embracing all six *ādhāras* emanates, by two sides at the corners of which there is a pair of *nāḍīs* named *iḍā* and *piṅgalā*. 4.

नासावंश उरोऽग्निबाहुयुगलं स्यात्सक्थिजानुद्वयं  
भालः कन्धरपृष्ठवंशचिबुकान्यस्थीनि नाड्यो दश ॥  
एवं घ्राजकरज्जकादिकाभिधापक्यात्म<sup>5</sup> १०वस्तिस्तथा  
प्राणवायुरस्तवैर<sup>6</sup>मनिशं ह्यभ्यासमेषां<sup>7</sup> चरेत् ॥ ५ ॥

*nāsāvaṃśa uro 'ṅghrihāhuyugalaṃ syatsakthijānudvayaṃ*  
*bhālaḥ kaṇḍharapṛṣṭhavaṃśacibukānyasthīni nāḍyo daśa ॥*  
*evaṃ bhrājakarañjakādikābhīdhāpaktyātma 10 vahnistathā*  
*prāṇavāyurastavair<sup>6</sup>manishāṃ hyabhyāsamesāṃ caret ॥ 5 ॥*

Tr. The ten *nāḍīs* run through nose, spine, chest, pairs of feet and hands, the pairs of thighs and knees, forehead, shoulders, back-bone, chin and bones. *prāṇavāyu* in the form of fire always flows through (these 10 *nāḍīs*) conducting the functions like illumination, colouring and digestion. 5.

घ्राजको रज्जको वातिकः श्लेष्मकः  
पाचको रेचको दाहकः शोषकः ॥  
पोषको बन्धकश्चेति देहे दश  
योगपारंगमैः प्रोदिताः पावकाः ॥ ६ ॥  
*bhrājako rañjako vātikaḥ śleṣmakah*  
*pācako recako dāhakah śoṣakah ॥*  
*poṣako bandhakaśceti dehe daśa*  
*yogapāraṅgamaiḥ proditāḥ pāvakāḥ ॥ 6 ॥*

1. नाड्ये -b. 2. षडाधारसमन्वितास्ते -b. 3. द्वयपद्यतो -b. 4. पिंगलाके -a. 5. कादिकभिदायंत्यात्म१० -a. 6. वायुरस्तवैर -b. 7. सेषां -b.

**Tr.** *bhrājako* (lustre), *rañjako* (colour -pigment), *vātika* (causing air), *śleṣmaka* (phlegmatic), *pācako* (digestive), *recaka* (expulsion excretion), *dāhaka* (burning), *śoṣaka* (drying), *poṣaka* (replenishing) and *bandhaka* (retention) — these are the ten types of *agni* (fire) as told by the experts of *yoga*. 6.

वस्तिप्रदेशे रविमण्डलान्तर्वस्तिः<sup>1</sup> कलाभिर्द्दशभिर्विभाति ।

विपाचकोऽत्रस्य स यावदकर्मध्यस्थ आस्ते<sup>2</sup> प्रलयग्निगात्रे ॥ ७ ॥

*vastipradeśe ravimaṇḍalāntar-*

*vahniḥ kalābhirddaśabhirvibhāti ॥*

*vipācako'nasya sa yāvadarka-*

*madhyastha āste pralayāgnigātre ॥ 7 ॥*

**Tr.** In the lower abdomen, the fire in the orb (*maṇḍala*) of the sun shines with 10 *kalās*, which digests the food, so long as it resides inside the sun, which is the fire of dissolution. 7.

बिन्दुप्रभावोऽयमखण्ड एषस्तावत्तु पीयूषमयस्तथाऽग्निः ।

बलप्रदो जीवितदक्षिचरं वै स्वस्थो नरो यावदयं हुताशः ॥ ८ ॥

*binduprabhāvo'yamakhaṇḍa eṣas-*

*tāvattu pīyūṣamayastathā'gniḥ ॥*

*balaprado jīvitadaściraṃ vai*

*svastho nara yāvadayaṃ hutāśaḥ ॥ 8 ॥*

**Tr.** So long as *bindu* remains always effective and replete with ambrosia and the (bodily) fire offers strength and vitality, one remains healthy. 8.

युग्मम् -

*yugmam —*

A śloka follows —

अतस्तादविरोधेन योगाभ्यासः सुखेष्टकृत्<sup>3</sup> ।

कद्वन्तलवणार्घं यद्यद्विदाह्निकोपनम् ॥ ९ ॥

*atastadavirodhena yogābhyāsaḥ sukhēṣṭakṛt ।*

*kaṭvamlalavaṇādyam yadyadvidāhnyagnikopanam ॥ 9 ॥*

**Tr.** For peace and poise one should without any conflict resort to the practice of *yoga* and eschew the food items of bitter, sour and salty taste which vitiate the (bodily) fire. 9.

1. बस्ति -b. 2. स्थःआस्ते - अनुपलब्धपाठः - b. 3. सुखेचकृत् -a.

अग्निः पित्तमिति ॥

*agniḥ pittamiti ।*

The fire stands for *pitta*.

अथाधाऱाः षोडशाः —

*athādhārāḥ ṣoḍaśaḥ —*

Sixteen *ādhāras* are:—

अत्र सुषुम्णामुखं मूलाधार एव<sup>1</sup> ज्ञेयं ॥

*atra suṣuṃṇāmukhaṃ mūlādhāra eva jñeyam ।*

Tr. The opening of *suṣuṃṇā* is *mūlādhāra* which should be understood.

कुर्यात्तेजोध्यानमंगुष्ठ उच्चैर्

दृष्टेः<sup>2</sup> स्थैर्यं जायते तेन वर्यम् ॥

सम्पीड्यांघ्रेः<sup>3</sup> पार्श्विना<sup>4</sup>धारमूलं

द्वैतीयकं त्वेतदग्निप्रदं स्यात् ॥ १० ॥

*kuryāttejodhyānamaṅguṣṭha uccair*

*dṛṣṭeḥ sthairyam jāyate tena varyam ॥*

*sampīdyāṅghreḥ pārśvinādhāramūlam*

*dvaitīyakam tvetadagnipradam syāt ॥ 10 ॥*

Tr. One should intensely meditate on the light in the big toes. Thus one attains intense stable gaze. This is the first *ādhāra*. The second highly recommended (technique is) that one should press the root of the *mūla-ādhāra* with the heels. This stimulates fire. 10.

गुदाधारमाकुञ्चयेच्छवदंघ्रेः<sup>5</sup> समाकोचनेनास्थापानस्य<sup>6</sup> वायोः ।

परं जायते स्थैर्यमेतत्तृतीयं समाकोचनाख्यं सदाधारमुक्तम् ॥ ११ ॥

*gudādhāramākuñcayecchaśvadaṅghreḥ*

*samākocanēnāsyapānasya vāyoḥ ॥*

*param jāyate sthairyametattṛtīyam*

*samākocanākhyam sadādhāramuktam ॥ 11 ॥*

Tr. One should always contract the anus by pressing the heels therein. Such a contraction of the *apānavāyu* makes the *vāyu* (*prāṇa*) stable. This forms the third *ādhāra* called *samākocana*. 11.

1. एव -b. 2. दृष्टेः -b. 3. संपीड्यांघ्रेः -b. 4. पार्श्विना -b. 5. येच्छवदंघ्रेः -b. 6. श्वपानस्य -b.

मेढ्राधारे<sup>1</sup> दण्डसंकोचनेन

ब्रह्मग्रन्थीन्<sup>2</sup> त्रीन् समुत्पाद्य पश्चात् ॥

चेतोवायोर्ब्रह्मनाड्या<sup>3</sup> प्रवेशाद्

बिन्दुस्तम्भः सम्भवत्येव सद्यः ॥ १२ ॥

*meḍhrādhāre daṇḍasaṅkocaneṇa*

*brahmagranthīn trīn samutpādyā paścāt ॥*

*cetovāyorbrahmanādyāṃ praveśād*

*bindustambhaḥ sambhavatyeva sadyaḥ ॥ 12 ॥*

**Tr.** Contracting the generative organ the three *granthis* (knots) like *brahma* etc. are pierced. This ensures instant stability of *bindu* as the *vāyu* (*prāṇavāyu*) along with *citta* (mind) enters the *brahmanāḍī* (*suṣumnā*). 12.

मोटनं पञ्चमाधारे कटौ दत्वा मुहुर्मुहुः<sup>4</sup> ।

मलमूत्रकृमीणां च जारणं भवति ध्रुवम् ॥ १३ ॥

*moṭanaṃ pañcamādhāre kaṭau datvā muhurmuḥuḥ ॥*

*malamūtrakṛmīṇāṃ ca jāraṇaṃ bhavati dhruvam ॥ 13 ॥*

**Tr.** In the fifth *ādhāra*, that is in the waist, one should apply frequent crushing. This certainly reduces the urine, faeces and worms. 13.

नाभ्याधारं योजयेत्तत्र वायुं

नादः शून्येनैकचित्तेन याति ॥

सम्यक् प्राणान् रोधयेत्तत्र चित्ता-

धारं हृत्कंजविकासः<sup>5</sup> क्षणात् स्यात् ॥ १४ ॥

*nābhyādhāraṃ yojayettatra vāyuṃ*

*nādaḥ śūnyenaikacittena yāti ॥*

*samyak prāṇān rodhayettatra cittā-*

*dhāraṃ hṛtkañjavikāsaḥ kṣaṇāt syāt ॥ 14 ॥*

**Tr.** One should direct the *prāṇa* (*vāyu*) in the *ādhāra* of the navel. Thus the *nāda* merges in the void along with the mind. One should also intensely retain all the *prāṇas* in the *ādhāra* of *citta* which immediately opens the lotus in the heart. 14.

कण्ठाधारं कण्ठकूपं वदन्ति

1. मेढ्राधारे—b.2.खंड्य गंफीन्—b.3.चेतोवायोर्ब्रह्मनाशं—b.4.मुहुर्मुहुः—b.5. हृत्कंजविकासः —b.

सम्यग्योगी चिबुकेनार्दयेत्तम् ॥

नाड्योः सूर्येन्द्राख्ययोर्मरुतस्य

सम्यग्ग्राहः सुस्थिरः स्यादनेन ॥ १५ ॥

*kaṇṭhādhāraṃ kaṇṭhakūpaṃ vadanti*

*samyagyogī cibukēnārdayettam ॥*

*nāḍyoh sūryendvākhyayormārutasya*

*samyaggrāhaḥ susthiraḥ syādanena । 15 ।*

Tr. A yogī should press properly the *kaṇṭhādhāra* in the *kaṇṭha* (throat) with the chin. This practice restricts the flow from the two *nāḍis* i.e. *sūrya* (right) and *candra* (left). Thus the *prāṇa* can be controlled and made stable properly (8). 15.

नवममथ वरीयो घण्टिकाधारमुक्तं

द्रुतमतिरसनाग्रं<sup>1</sup> दापयेत् साधकेन्द्रः ॥

स्रवति मधुसुधायाः सत्कला सन्ततैषा

सहजगतमुनीनां सा सुतृप्तिप्रदात्री<sup>९</sup> ॥ १६ ॥

*navamamatha variyo ghaṇṭikādhāramuktam*

*drutamatisanāgraṃ dāpayet sādhakendraḥ ।*

*sravati madhusudhāyāḥ satkalā santataisā*

*sahajagatamunināṃ sā sūtr̥ptipradātrī<sup>9</sup> । 16 ॥*

Tr. The ninth *ādhāra* is known as *ghaṇṭikā ādhāra*. A wise yogī should properly stimulate this by pressing the tip of the tongue. Herefrom the sweet nectar oozes all the time, which naturally offers supreme contentment to the *munis* who have attained the *sahaja* (*samādhi*) state (9). 16.

या लम्बिका चालनदोहनाभ्यां दीर्घीकृता सा विपरीतमार्गात् ।

यस्तालुमूलान्तरमार्गदेशे प्रवेशयेत् सोन्मनतां<sup>2</sup> प्रयाति<sup>१०</sup> ॥ १७ ॥

*yā lambikā cālanadohanābhyāṃ*

*dirghīkṛtā sā viparītamārgāt ॥*

*yastālumūlāntaramārgadeśe*

*praveśayet sonmanatām prayāti<sup>10</sup> ॥ 17 ॥*

Tr. The tongue which is elongated through the practice of movement and milking and turned backwards and inserted in the cavity above the root of the soft palate (*tālvādhāra*), brings about the state of *unmanī* (*samādhi*) (11). 17.

1. द्रुतमतिरः स नाड्ये -a. 2. सोन्मनतां -b.

अस्याः प्रभावस्वरूपे प्रागुक्ते

रसनाधार<sup>1</sup> मूले धमनं यदि ॥

यः प्रकुर्यात् स्वं अमृतास्वादः<sup>2</sup>

सिद्ध्येत् कविताशक्ति<sup>3</sup> भवेत्तस्य ११ ॥ १८ ॥

*asyāḥ prabhāvasvarūpe prāgukte*

*rasanādhāraṁ mūle dhamanaṁ yadi ॥*

*yah prakuryāt svamanṛtāsvādaḥ*

*sidhyet kavitāśaktirbhavettasya ॥ १८ ॥*

Tr. As a result of the practice narrated above, in *rasanādhāra* one should press (the tip of the tongue) at the root (of the palate). Thus one tastes the nectar and attains talent of composing poetry. (11). 18.

ऊर्ध्वं द्विजाधारमिदं सुगुप्तं

तत्तद्राजदन्ता<sup>4</sup>ख्यकमत्र सम्यक् ॥

जिह्वाग्रसंघट्टनतः<sup>5</sup> सुयोगी<sup>6</sup>

षण्मासतो ज्योतिरुदीक्षते स्वम् १२ ॥ १९ ॥

*ūrdhvaṁ dvijādhāramidaṁ suguptaṁ*

*tattadrājadantākhyakamatra samyak ॥*

*jihvāgrasaṅghaṭṭanataḥ suyogī*

*ṣaṁmāsato jyotirudikṣate svam 12 ॥ 19 ॥*

Tr. The *dvijādhāra* is situated above, which is a great secret, which is called *rājadanta*. If a *yogī* properly presses this with the tip of the tongue, he perceives the inner light in six months (12). 19.

त्रयोदशं घ्राणपदं वदन्ति

दृष्टिः स्थिरा तत्र भवेन्नरस्य १३ ॥

चतुर्दश<sup>7</sup> स्यान्निटिलाख्यमेतन्

मनोऽनिलौ यत्र मुनिर्जितौ स्वम् १४ ॥ २० ॥

*trayodaśaṁ ghrāṇapadaṁ vadanti*

*drṣṭiḥ sthīrā tatra bhavennarasya 13 ॥*

*caturdaśaṁ syānniṭilākhyametan*

*mano`nilau yatra munirjitau svam ॥ 20 ॥*

1. रसनाधार —b. 2. अमृतास्वादः —b. 3. सिध्योक्तविनाशक्ति —b. 4. तद्राजदन्ताख्य —b. 5. दृष्टनतः —b. 6. सुयोगी —b. 7. चतुर्दश —b.

Tr. The thirteenth is *ghrāṇādhāra* at the tip of the nose, where one fixes up the gaze (13). The fourteenth is called *nīṭila* (*ādhāra nāsāmūla*) (meditating on which) a *muni* controls both mind and *prāṇa* (14) 20.

आरोप्य सिद्धीः सकला उपैति

योगीश्वरो नित्यसमाहितात्मा ॥ २१ ॥

*āropya siddhīḥ sakalā upaiti*

*yogīśvaro nityasamāhitātmā ॥ 21 ॥*

Tr. Through a poised mind attained by regular practice, a great *yogī* attains all the *siddhis* with the application of these *ādhāras*. 20.

व्योमाधारं चक्षुषोर्ध्वं य<sup>1</sup> ईक्षेन्

नित्यं योगी पञ्चदशाख्यमेकम् ॥

शीघ्रं<sup>2</sup> पश्यत्येव सः सर्वमुस्त्राकारं<sup>3</sup>

योगीन्द्राधिपत्यं प्रयाति १५ ॥ २२ ॥

*vyomādhāraṃ cakṣuṣordhvaṃ ya īkṣen*

*nityaṃ yogī pañcadaśākhyamekaṃ ॥*

*śīghraṃ paśyatyeva saḥ sarvamusrā-*

*kāraṃ yogīndrādhipatyam prayāti 15 ॥ 22 ॥*

Tr. *vyomādhāra* lies above the two eyes, which a *yogī* should regularly gaze at. This is the fifteenth (*ādhāra*). Doing so he soon perceives everything as light and attains the status of a great *yogī* (15). 21.

नेत्राधारं षोडशं स्यात्तदूर्ध्वं<sup>4</sup>

योगी सम्यक् कलयेत्सन्ततं<sup>5</sup> यः ॥

ज्योतिःपुञ्जन्तस्त्रयपाङ्गे<sup>6</sup>ऽभिपश्यत्येषः<sup>7</sup>

क्षिप्रं स्याच्छिवोऽभ्यासयोगात् १६ ॥ २३ ॥

*netrādhāraṃ ṣoḍaśaṃ syāttadūrdhvaṃ*

*yogī samyak kalayetsantataṃ yaḥ ॥*

*jyotiḥpuñjantaddhyapāṅge'bhīpaśyatyēṣaḥ*

*kṣipraṃ syācchivo'bhyāsayogāt 16 ॥ 23 ॥*

1. अनुपलब्धपाठः b. 2. शीघ्र — b. 3. मुस्त्राकारं — b. 4. स्यात्तदूर्ध्व — a. 5. लयत्सन्ततं — b. 6. पुंजन्तस्त्रयपाङ्गे b. 7. पश्यत्येव — a.



Tr. *netrādhāra* forms the sixteenth (*ādhāra*) which a *yogī* should always thoroughly meditate upon. By seeing multitude of light through the corner of the eye he soon becomes *śiva* through diligent practice. (16) 22.

**Note:** for 16 *ādhāras* see SSP-II-10-25. 22.

॥ इति हठतत्त्वकौमुद्यां षोडशाधारकथनोद्योतः<sup>1</sup> ॥

॥ iti haṭhatatvakaumudyām ṣoḍaśādhārakathanodyotaḥ ॥

Here ends the chapter narrating the sixteen  
*ādhāras* in  
*haṭhatatvakaumudī*.

---

1. इति हठकौमुद्यां षोडशं स्यात्तदध्वं योगी सम्यक् बलयत् सन्ततं यः  
 ज्योतिःपुञ्जं तऽशाधारकथनोद्योतः — b.

## Chapter — 25

**अथ लयोपयोगीनि चक्राणि —**

*atha layopayogīni cakrāṇi —*

Here follow the *cakras* which are helpful in (attaining) *laya* (state) —

अथाधारपङ्केरुहान्यत्र दक्ष्ये सुषुम्णान्तरस्थानि संक्षेपतोऽहम् ।

तदम्भोजपत्रस्थितांश्चापि देवांस्तथाधारवर्णास्तथाधारदेवीः ॥१॥

*athādhārapaṅkeruhānyatra vakṣye*

*suṣuṃṇāntarasthāni saṁkṣepato 'ham ॥*

*tadambhojapatrasthitāṁścāpi devāṁs-*

*tathādhāravarṇāṁstathādhāradevīḥ ॥ 1 ॥*

Tr. Now I shall narrate in short the lotuses in the *ādhāra cakra* and *suṣuṃṇā*, the deities, basic colours and the goddesses presiding on the petals. 1.

**तथा चोक्तं योगचन्द्रिकायाम् —**

*tathā coktaṁ yogacandrikāyām —*

It is said in *yogacandrikā* —

सर्वं पद्मयोमुखं हि सततं योगोद्धृतं यैरितः

तेषां द्वन्द्वेन्द्रियोर्मि<sup>१</sup>त्रिगुणभयमहो नोपसर्पेत् कदाचित् ॥

व्यादाव्याकर्षणसुप्रकाशविलसत्कजं<sup>२</sup>स्थितं ध्यायतः

रूपं चारुतरं च शान्तिरमला योगेश्वराणां किल ॥२॥

*sarvaṁ padmamadhomukhaṁ hi satataṁ yogodhṛtaṁ yairitaḥ*  
*teṣāṁ dvandvendriyormitriguṇabhayamahō nopasarpet kadācit*  
*vyādāvyākaraṣaṇasuprakāśavilasatkañjasthitaṁ dhyāyataḥ*  
*rūpaṁ cārutaraṁ ca śāntiramalā yogeśvarāṇāṁ kila ॥ 2 ॥*

Tr. All the lotuses here face downwards which should be turned upwards through persistent practice of *yoga*. Thus one can overcome the waves of duality caused due to sense organs and fear of three *guṇas*. The great yogis experience beautiful appearance and impeccable peace by meditating on the lustrous lotus by opening and drawing it. 2.

सर्वाणि पद्मानि<sup>३</sup> अष्टौ देहगतानि

कमलानि अधोमुखानि सर्वदा तिष्ठन्ति ॥ 3 ॥

1. द्वन्द्वेन्द्रियोर्मि —b. 2. कजं —a. 3. प्रयान्ति —b.

*sarvāṇi padmāni aṣṭau dchagatāni kamalāni  
adhomukhāni sarvadā tiṣṭhanti* । 3 ॥

**Tr.** All the eight lotuses are located in the body always facing downwards. 3.

तदेव तान्येव योगिभिः उद्धृतं ऊर्ध्वमुखं क्रियते यैस्तेषां प्राणिनां  
द्वन्द्वेन्द्रियोर्मि<sup>1</sup>त्रिगुणभयं न उपसर्पेत् । कदाचित्र भवेत् । पञ्चेन्द्रियभयं<sup>2</sup>  
नास्ति । षडूर्मिभयं<sup>3</sup> नास्ति । शोकमोहौ जरामृत्युक्षुत्पिपासे षडूर्मय इति ।  
गुणाः सत्वरजस्तमांसि ॥ ४ ॥

*tadeva tānyeva yogibhiḥ uddhṛtaṁ ūrdhvamukhaṁ  
kriyate yaisteṣāṁ prāṇināṁ dvandvendriyormitriguṇabhayaṁ na  
upasarpet* । *kadācinna bhavet* । *pañcendriyabhayaṁ nāsti* ।  
*ṣaḍūrmibhayaṁ nāsti* । *śokamohau jarāmṛtyuksutpipāse*  
*ṣaḍūrmaya iti* । *guṇāḥ satvarajastamānsi* ॥ 4 ॥

**Tr.** It means — the yogis turn those lotuses upwards, so that they would not be deterred by oscillating duality and fear of three *guṇas*. Also, they will not be bothered by the five sense organs. The six distresses (of life) like: sorrow and infatuation, old age and (premature) death, hunger and thirst would not frighten them. The *guṇas* are — *satva*, *rajas* and *tamas*. 4.

सत्वरजस्तमसां साम्यावस्था प्रकृतिः । प्रकृत्यवस्थां योगिनः  
प्राप्नुवन्ति । किं<sup>4</sup> विशिष्टानाम् ? तेषां योगिनां व्यादाव्याकर्षणेन सुप्रकाशो  
यस्य । तेन देदीप्यमानयत्कमलं तत्र स्थितं यद्रूपं तद्व्यायतां<sup>5</sup> स्मरताम् ।  
अमला शान्तिर्ब्रह्मदर्शनं भवतीति ॥ ५ ॥

*satvarajastamasāṁ sāmāyāvasthā prakṛtiḥ  
prakṛtyavasthāṁ yoginaḥ prāpnuvanti* । *kiṁ viśiṣṭānām ? teṣāṁ*  
*yogināṁ vyādāvyākaraṣaṇena suprakāśo yasya* । *tena*  
*dedīpyamānayatkamalaṁ tatra sthitaṁ yadrūpaṁ taddhyāyatāṁ*  
*smaratāṁ* । *amalā śāntirbrahmadarśanaṁ bhavati* ॥ 5 ॥

**Tr.** The balanced state of *satva*, *rajas* and *tamas* is called *prakṛti* which is attained by the yogis. What are the characteristics of those *yogīs*? There is an attractive bright light perceived by the *yogīs* by opening and drawing it. One should meditate on

1. द्वन्द्वेन्द्रियोनि —b. 2. पञ्चेन्द्रियभय —a. 3. षडूर्मिभयं —a. 4. प्राप्नुवन्तिकि —b. 5. तद्व्याप्यतां —b.

the *rūpa* (form) on the highly illuminated lotus. Thus one achieves pure peace and realizes *brahma*. 5.

अष्टावेताः शरीरे हरिहरशयनोद्भूषणाकारकास्ताः ।

सुप्ताः संबोध्यमानाः पवनगमनकेनाशु पुंभिः सुसिद्धैः ॥ ६ ॥

*aṣṭāvetāḥ śarīre hariharaśayanodbhūṣaṇākārakāstāḥ ॥*

*suptāḥ sambodhyamānāḥ pavanāgamanakenāśu puṁbhiḥ susiddhaiḥ ॥ 6 ॥*

Tr. These eight (lotuses) in the body are in the dormant serpent of *hari* and ornament of *hara* (*Śiva*), which have to be awakened through *prāṇayāma* by the great *siddhas*. 6.

एवं संव्याकुलीयाः परिहृत<sup>1</sup>निलयादण्डमित्येव<sup>2</sup> कायम् ।

दण्डाकारं तु कृत्वा सकलगुणमया<sup>3</sup> ब्रह्मरन्ध्रं विशन्ति ॥ ७ ॥

*evam saṁvyākulīyāḥ parihṛta-*

*nilayādaṇḍmityeva kāyam ॥*

*daṇḍākāraṁ tu kṛtvā sakala-*

*guṇamayā brahmarandhraṁ viśanti ॥ 7 ॥*

Tr. One should agitate the coiled serpent by pulling it out of its abode, make it (straight) like a stick. Thus being enriched with all the qualities it enters in *brahmarandhra*. 7.

शरीरे अष्टौ ढाकिनीप्रभृतयः हाकिन्यं ता मूले<sup>1</sup> लिंगे नाभौ हृदये कण्ठे भ्रूदेशे स्थितौ ब्रह्माण्डेव तिष्ठन्ति ॥ ८ ॥

*śarīre aṣṭau ḍākinīprabhṛtayaḥ hākinyam tā mūle līṅge nābhau hṛdaye kaṇṭhe bhrūdeśe sthitau brahmāṇḍeva tiṣṭhanti ॥ 8 ॥*

Tr. All the eight (deities like) *ḍākinī*, *hākinī* etc. are residing in the human body at the perineum, generative organ, navel, heart, throat, center of the eyebrows etc. as these are situated in the Universe. 8.

कथम्भूताः शक्तयः ? हरिहरशयनोद्भूषणम्<sup>5</sup> । सर्पतद्वदाकरो या सा<sup>6</sup> ताः । सुसुप्ताः सन्त्यः सम्बोध्यमानाः<sup>7</sup> पुंभिः<sup>8</sup> व्याकुलीयाः व्याकुलीकरणीयाः ॥ ९ ॥

*kathambhūtāḥ śaktayaḥ ? hariharaśayanodbhūṣaṇam / sarpatadvadākāro yā sā tāḥ । susuptāḥ santyaḥ sambodhyamānāḥ*

1. परिहृत -b. 2. परिहृतनिलपादं मित्येव -b. 3. गुणमया -b. 4. तालुमूले a.

5. शयनोद्भूषणं -b. 6. यासां -b. 7. संबोध्यमाना -b. 8. पुंभिः - b.

*pumbhiḥ vyākuliyāḥ vyākulikaraṇiyāḥ* ॥ 9 ॥

Tr. How are the *śaktis* ? like the serpent of *hari* in his inclined position, and the ornament of *hara* which resembles the form of a serpent, which has to be agitated and awakened by an individual. 9.

केन पवनेन, वायुचालनेन । तदासक्तनिलयं स्थानं  
याभिस्ताः<sup>1</sup> ॥ 10 ॥

*kena pavanena, vayucālanena । tadāsaktanīlayaṁ  
sthānaṁ yābhistāḥ* ॥ 10 ॥

Tr. These abodes should be stimulated through manipulation of *prāṇa*. These are to be moved at their locations. 10.

शरीरं दण्डाकारं कृत्वा सरलं विधाय ब्रह्मरन्ध्रं कपालविवरे  
प्रविष्टा भवन्ति ॥ ११ ॥

*śarīraṁ daṇḍākāraṁ kṛtvā saralaṁ vidhāya  
brahmarandhraṁ kapālavivare praviṣṭā bhavanti* ॥ 11 ॥

Tr. Thus the *śakti*, leaving the abode enters *brahmarandhra* which lies in the cavity in the head, through the body kept as straight as a stick. 11.

पायावाधारचक्रं निगमदलमितं सिद्धिबुद्ध्यावष्ट<sup>2</sup>विघ्न-

राजस्थानं<sup>3</sup> सुरक्तं वरकनकनिभं यत्र लिंगं स्वयम्भू<sup>4</sup> ॥ १२ ॥

*pāyāvādhārācakraṁ nigamadalamitaṁ*

*siddhibuddhyāvaṣṭavighna-*

*rājasthānaṁ suraktaṁ varakanakanibhaṁ*

*yatra liṅgaṁ svayambhū* ॥ 12 ॥

सिद्धो यत्र द्विरण्डो विहरति सततं ढाकिनी यत्र देवी ।

तस्य ध्यानेन भूमिं त्यजति विजयते मारुतं मानसं च ॥ १३ ॥

*siddho yatra dviraṇḍo viharati*

*satataṁ ḍākinī yatra devī* ॥

*tasya dhyānena bhūmiṁ tyajati*

*vijayate mārutaṁ mānasaṁ ca* ॥ 13 ॥

Tr. *ādhārācakra* lies at the anus, which has four petals. The abode of *gaṇeśa*, who is deeply red adorned by the eight

1. याभिस्ताः —b. 2. सिद्धिबुद्धान्य —b. 3. राजस्थानं —a. 4. स्वयंसु —b.

*siddhi*, *buddhi* etc. where *svayambhū* is the *līṅga* having colour of pure gold. Here *diviraṇḍa* the *siddha* and *ḍākini* the goddess reside always. (ref. *śivasamhitā*-V.8). One levitates by meditating on it. One also gains control on *prāṇa* and mind. 12-13.

कान्तिप्रकर्षो वपुषो नादव्यक्तिः प्रदीप्तिर्जठरानलस्य ।

लघुत्व<sup>1</sup>मंगस्य निजेन्द्रियाणां पटुत्व<sup>2</sup>मारोग्यमदीनता च ॥ १४ ॥

*kāntiprakaṛṣo vapuṣo nāda-*

*vyaktiḥ pradīptirjatharānalasya ॥*

*laghutvamangasya nijendriyāṇām*

*paṭutvamārogyamadinatā ca ॥ 14 ॥*

Tr. (One attains) handsome appearance, good physical health, manifestation of the *nāda*, stimulation of the gastric fire, lightness of the limbs, dexterity of the sense organs, excellent wellbeing and wealth. 13-14.

कृत्वा मनो निश्चलमत्र मूलचक्रे<sup>3</sup> नराः सन्ततमादरेण ।

भूतं भवच्चापि भविष्यदर्थं वदन्ति शास्त्राप्यपि चाश्रुतानि ॥ १५ ॥

*kṛtvā mano niścalamatra mūla-*

*cakre narāḥ santatamādareṇa ॥*

*bhūtaṁ bhavaccāpi bhaviṣyadartham*

*vadanti śāstrāṇyapi cāśrutāni ॥ 15 ॥*

Tr. The men, by making the mind steady on this the *mūlādhārācakra* with consistent and devoted (practice) can tell all that is past, present and future and knows all those scriptures which they have not even heard of. 15.

विहाय सद्यः कमलासनस्य वक्त्राम्बुजं प्रीतितरंगसंगात् ।

तदीय वक्त्राम्बुरुहोदरान्ते सरस्वती नृत्यति दिव्यरूपिणी ॥ १६ ॥

*vihāya sadyaḥ kamalāsanasya*

*vaktrāmbujaṁ prītitaraṅgasangāt ॥*

*tadiya vaktrāmburuhodarānte*

*sarasvatī nr̥tyati divyarūpiṇī ॥ 16 ॥*

Tr. The divine *sarasvatī* immediately leaving the lotus seat, manifests through speech with affection. 16.

अधिगम्य रसेन्द्रमन्त्रसिद्धिरपि कालं च विजित्य दुर्निवारम् ।

1. लघुत्व -b. 2. पंगत्व -b. 3. मूलचक्रे -a. 4. आजरा -b.

अजरा<sup>1</sup>मरतामवाप्य चान्ते परमानन्दपदे मुदा रमन्ते ॥ १७ ॥  
*adhigamya rasendramantrasiddhir-*  
*apī kālaṃ ca vijitya durnivāram ॥*  
*ajarāmaratāṃavāpya cānte*  
*paramānandapade mudā ramante ॥ 17 ॥*

**Tr.** After acquiring the science of alchemy and perfection in *mantra*, controlling uncontrollable *kāla* (time), and attaining good health and immortality ultimately one happily enjoys the Absolute Blissful state. 17.

एकीभूतार्णवाम्भः प्लुतमखिलजगत् पूर्वमासीदपूर्व<sup>1</sup>-  
 ज्योतिर<sup>2</sup> मूर्तिस्तदन्तर्महितमहिमभूल्लिंगरूपी बभूव ॥  
 षट्सिद्धा<sup>3</sup>धिष्ठितात्मा सकलसुरनुतः षड्भिरास्यैरुपेतः  
 षड्भिः कोशैश्च देवो<sup>3</sup> भवभयतिमिरध्वंसहंसो महेशः ॥ १८ ॥

*ekībhūtārṇavāmbhaḥ plutamakhilajagat pūrvamāsīdapūrv-*  
*jyotir mūrtistadantarmahitamahimabhūllīṅgarūpī babhūva ॥*  
*ṣaṭsiddhādhiṣṭhitātmā sakalasuranutaḥ ṣaḍbhirāsyairupetaḥ*  
*ṣaḍbhiḥ kośaiśca devo bhavabhayatimiradhvaṃsahaṃso*  
*maheśaḥ ॥ 18 ॥*

**Tr.** In the beginning the whole of the Universe was condensed and merged in the ocean. The extra-ordinary Light in the form of sublime *līṅga* is kindled at its (ocean's) center. The deity is adorned by six *siddhas* and all the gods. It has six faces and the goddess with six sheaths. He is the god *maheśa* who is the purity, as of *haṃsa* who dispels the darkness of the frightening mundane world. 18.

अंगं लिंगवपुर्भूतो भगवतो देवो द्विरण्डोऽभवद्  
 बालो<sup>4</sup> पूर्वमुखं शिवस्य<sup>5</sup> तु महाकालस्तदूर्ध्वाननम् ॥  
 वक्त्रं दक्षिणमाशुशुक्लाणिरसौ<sup>6</sup> देवः पिनाकी पुनः  
 पाश्चात्यं छगलण्ड<sup>7</sup> एव भगवान् वामस्यमस्याभवत् ॥ १९ ॥

*aṅgaṃ līṅgavapurbhūto bhagavato devo dviraṇḍo'bhavad*  
*bālo pūrvamukhaṃ śivasya tu mahākālastadūrdhvananam ॥*  
*vaktraṃ dakṣiṇamāśuśukṣaṇirasau devaḥ pinākī punaḥ*  
*pāścātyaṃ chagalaṇḍa eṣa bhagavān vāmasyamasyābhavat ॥ 19 ॥*

1. दपूर्व —a. 2. षट्सिद्धा —b. 3. देवो —b. 4. भवद्बाली —b. 5. पूर्वमुखं शिवस्य तु —b. 6. दक्षिणमाशुशुक्लाणिरसौ —a. 7. छगलं —b.

**Tr.** Body of this god in the form of *līṅga* has deity *dviraṇḍa*, eastern face of *śiva* is *bāla*, upper face is called *mahākāla*, southern face is known as *āśuśukṣaṇi*, rear face is god *pinākī*, while left is god *chagalaṇḍa*. 19.

स्तम्भस्तोभावुत्प्रतिश्च दार्दरी खेगतिस्तथा ।

भूमित्यागः साधकस्य षड्गुणाः स्युरिहादिमे ॥ २० ॥

*stambhastobhāvutpratiśca dārdarī khegatiastathā ।*

*bhūmityāgaḥ sādhakasya ṣaḍguṇāḥ syurihādime ॥ 20 ॥*

**Tr.** In the initial phase of the practice, a *sādhaka* acquires the six qualities like immovability, stoppage, hopping, jumping like a frog, moving in the space and levitation. 20.

गोरक्षाः —

*gorakṣaḥ —*

According to *gorakṣa*—

आधाराख्यं गुदस्थानं पंकजं च चतुर्दलम् ।

तन्मध्ये प्रोच्यते योनिः कामाक्षा<sup>2</sup> सिद्धिवल्लभा ॥ इति ॥ २१ ॥

*ādhārākhyam gudasthānam*

*pañkajaṁ ca caturddalam ।*

*tanmadhye procyate yoniḥ*

*kāmākṣā siddhivallabhā ॥ iti ॥ 21 ॥*

**Tr.** The lotus of four petals lies at the anus (perineum) which is called *ādhāra* at the center of which the *yonī* called *kāmākṣā* is located which brings accomplishments. 21.

गुदस्थानं योगिभिर्योगमूलं ज्ञातव्यमेतस्य आधार इत्याख्या ॥

यत्र पंकजं चतुःपत्रम् । तन्मध्ये आधाराख्यं गुदमध्ये योनिः प्रोच्यते । सा कामाक्षा<sup>3</sup> योनेर्नाम सिद्धिकर्त्री । एतेन मूलोपरि लिङ्गाद् अथो योनिः ॥ २२ ॥

*gudasthānam yogibhiryogamūlaṁ jñātavyametasya ādhāra ityākhyā ॥*

*yatra pañkajaṁ catuḥpatram । tanmadhye ādhārākhyam gudamadye yoniḥ procyate । sā kāmākṣā yoneṛnāma siddhikartṛī । etena mūlopari līṅgādadho yoniḥ ॥ 22 ॥*

1. स्थानं पंकजं च चतुर्दलम् । तन् — अनुपलब्धपाठः — b. 2. योनिः प्रोच्यते सा कामाक्षा — b. 3. सिद्धिवल्लभा ॥ इति ॥ — प्रोच्यते सा कामाक्षा — अनुपलब्धपाठः



**Tr.** According to the *yogīs* the perineum is the base of *yoga*, that is why this is known as *ādhāra* — the base, wherein the lotus of four petals is situated. In it is the *yonī* called *kāmākṣā* which brings accomplishments. It is thus, clear that the *yonī* is above the anus and below the organ of generation. 22.

तथा योक्तं त्रिपुराभावे —

*tathā coktaṁ tripurāsāre —*

It is said in *tripurāsāra*—

अजग्रन्थिपद्मं पुरा यत् मयोक्तं<sup>1</sup>

तदाधारमाद्यं वदन्तीह सन्तः ॥

सुवर्णाभवर्णैश्चतुर्भिः समेतं

दलैर्योगिगम्यं महाश्चर्यीभूतम्<sup>2</sup> ॥<sup>3</sup> 23 ॥

*ajagranthipadmaṁ purā yat mayoktaṁ*

*tadādhāramādyam vadantiha santaḥ ॥*

*suvarṇābhavarṇaiścaturbhiḥ sametaṁ*

*dalairyogigamyam mahāścaryībhūtam ॥ 23 ॥*

**Tr.** The *ajagranthipadma* (the *mūlādhāra* lotus) of immortality is the foremost *ādhāra*, which I have narrated previously, which is eulogized by the saints. It is the lotus of four petals and letters, golden in colour, which is a great mystery, that can only be known by the *yogīs*. 23.

इति मूलाधारं<sup>4</sup> प्रथमं चक्रम् ॥

*iti mūlādhāraṁ prathamam cakram ॥*

This is the first *cakra* — the *mūlādhāra*.

लिङ्गापानान्तराले भगगरविगतत्र्यस्रवह्न्या<sup>5</sup>लयान्ते

अष्टावर्ता<sup>6</sup> शोणवर्णा वसति मलगृहं गर्भशय्या च तत्र ॥

तत्रैवोद्भयानबन्धस्तदुदितमचलं<sup>7</sup> कामरूपीठमाद्यं

कामाख्योऽग्निः सदेवो<sup>8</sup> विलसति कुहरिण्यात्मशक्तिश्च नागी<sup>9</sup> ॥२४॥

*liṅgāpānāntarāle bhagagaraviḡatatr̥yasravahnyālayānte*

*aṣṭāvartā śoṇavarṇā vasati malagr̥ham garbhāśayyā ca tatra ॥*

1. पुरामयोक्तं—a. 2. महाश्चर्यीभूत—a. 3. इति मूलदेशं सरोजं तु प्रदीप्तज्वालभास्वरं / उपस्य ततो ज्ञेयं ज्वलदाग्निशिखोपममिति —अधिकपाठः —b. 4. मूलाधार —b. 5. गतगसुवह्न्या —b. 6. अष्टाऽवर्ता —b. 7. स्तदुदितिमचलं —b. 8. कामाख्योऽपिग्निः सदेव —a. 9. नागी —a.

*tatraivoḍḍyānabandhastaduhitamacalaṃ kāmārūpīṭhamādyam  
kāmakhyo'gniḥ sadevo vilasati kuhariṇyātmaśaktiśca nāgi* । 24।

Tr. In the generative organ and *apāna*, at the core of the vagina (*bhaga*) which has three fires of *ravi* (sun) in the three foldings of fire where lies the *malagrha* (store of faeces) and the womb deep red in colour, having eight circles. This is the place of *uḍḍiyānabandha*, where *kāmārūpīṭha* is located and wherein the fire called *kāma* (desire) is always existing with the presiding deities. Here in this cavity *ātmaśakti*—the serpent power exists. 24.

चतुर्दलान्तर्गतकन्दसंस्था

त्र्युस्त्रे ऽरुणो<sup>1</sup> ऽधोमुखकोणगेऽस्ति ॥

बिन्दौ<sup>2</sup> भुजंगी वलयान्तरस्थे

स्वयम्भुलिङ्गं<sup>3</sup> खलु पश्चिमास्यम् ॥ २५ ॥

*caturddalāntargatakandasasthā*

*tryusre'ruṇo'dhomukhakōṇage'sti* ।

*bindau bhujāṅgī valayāntarasthe*

*svayambhuliṅgaṃ khalu paścimāsyam* ॥ 25 ॥

Tr. The *kanda* which lies in (the lotus of) four petals, having three rays, red in colour, shaped as an inverted triangle. At this point the coiled *kuṇḍalini* (*bhujāṅgī*) lies, in which *svayambhūliṅga* facing posteriorly, exists. 25.

तथा चोक्तं योगभादे -

*tathā coktaṃ yogasāre* —

It has been narrated in *yogasāra*—

गुदमेढ्रान्तरालस्थं मूलाधारं त्रिकोणकम् ।

शिवस्य दीपरूपस्य स्थानं शक्तिप्रकाशकम् ॥

यत्र कुण्डलिनी नाम पराशक्तिः प्रतिष्ठिता ॥ २६ ॥

*gudameḍhrāntarālasthaṃ mūlādhāraṃ trikoṇakam* ।

*śivasya dīparūpasya sthānaṃ śaktiprakāśakam* ।

*yatra kuṇḍalinī nāma parāśaktiḥ pratiṣṭhitā* ॥ 26 ॥

तस्माद्वायुस्ततो वह्निस्तस्माद् बिन्दुः शरीरिणाम् ।

1. त्र्युस्त्रेऽरुणो -b. 2. विदौ -b. 3. लिङ्ग -b.

यस्मान्नादो यतो<sup>1</sup> हंसो यस्मादुत्पद्यते मनः ॥

तदेतत्कामरूपार्ष्यं पीठं कामफलप्रदम् ॥ इति ॥ २७ ॥

*tasmādvāyustato vahnistasmad binduḥ śarīriṇām |*

*yasmānnādo yato haṁso yasmādupadyate manaḥ ||*

*tadetatkāmarūpākhyam pīṭham kāmaphalapradam || iti || 27 ||*

Tr. The *parāśakti* named *kuṇḍalinī* is situated in the triangular *mūlādhāra* between the anus and the generative organ which is the place of *śiva* in the form of light, which enkindles *śakti*. There from *vayu* (*prāṇa*), *vahni* (fire), *bindu*, *nāda* (the unstruck sound), *haṁsa* and mind of the human beings originate. This seat is called *kāmarūpa*, which fulfills the desires. 26-27.

इदं शक्तिस्थानं मूलाधारचक्रमिति ज्ञेयं ॥

*idaṁ śaktisthānam mūlādhāracakramiti jñeyam ||*

This seat of *śakti* should be known as *mūlādhāracakra*.

मूलस्यान्तः कर्णिकाशक्तिपीठं

नित्याभ्यासात्तत्र शक्तिप्रबोधे ॥

वायोश्चित्तेन प्रवेशः सुषुम्णा

मध्ये जारग्रन्थिभेदाद् गुरुक्तात् ॥ २८ ॥

*mūlasyāntaḥ karṇikāśaktipīṭham*

*nityābhyāsāttatra śaktiprabodhe ||*

*vāyościttena praveśaḥ suṣuṃṇā*

*madhye jāragranthibhedād gurūktāt || 28 ||*

Tr. In the pericarp of *mūlādhāra* is the seat of *śakti*. Through a regular practice, being guided by a *guru*, *śakti* is awakened. *prāṇa* alongwith *citta* moves into *suṣuṃṇā* by piercing the *jāragranthī* (*brahmagranthī*). 28.

इडा चापाकृतिर्भूत्वा<sup>2</sup> महापथं आश्लिष्य नासापुटान्तं गतोत्था  
त्र्यस्रवामतः<sup>3</sup> ॥ २९ ॥

*iḍā cāpākṛtirbhūtvā mahāpatham āśliṣya nāsāpuṭāntam*  
*gatotthā tryasravāmataḥ || 13 ||*

Tr. *iḍā* making three arcs (like a bow) moves along *suṣuṃṇā* originating from the (left point of the) triangle (*mūlādhāra*) and ending at the left nostril. 29.

1. यस्मान्नादो यतो -a. 2. चापाकृतिर्भूत्वा -a. 3. गतोत्सत्यस्रवामतः -a.

पिंगलैवं दक्षभागं<sup>१</sup> स्यात् त्रिकोणस्य नाडीका ।

वक्त्रीभूयाश्लिष्य नाडी दक्ष<sup>२</sup>नासापुटं गता ॥ ३० ॥

*piṅgalaivam dakṣabhāgaṃ syāt trikoṇasya nāḍikā ।*

*vaktrībhūyāśliṣya nāḍi dakṣanāsāpuṭaṃ gatā ॥ 30 ॥*

Tr. The *nāḍi* known as *piṅgalā* is on the right side of the triangle and with arcs around *suṣumṇā* ends in the right nostril. 30.

नाडी सुषुम्णा ।

*nāḍi suṣumṇā ।*

*nāḍi* stands for *suṣumṇā*.

महापथान्तर्गतचित्रनाड्यां स्युः पञ्चभूताधिपदेवताश्च ।

शरीरिणां मोक्षपथं सुषुम्णा यद्ब्रह्मसूत्रं<sup>३</sup> प्रवदन्ति सैषा ॥ ३१ ॥

*mahāpathāntargatacitranāḍyāṃ*

*syuḥ pañcabhūtādhīpadevatāśca ॥*

*śarīriṇāṃ mokṣapathaṃ suṣumṇā*

*yadbrahmasūtram pravadanti saiṣā ॥ 31 ॥*

Tr. The presiding deities of the five elements dwell in *citrānāḍi* which is situated in *mahāpatha* (*suṣumṇā*). The *brahmasūtra*, in the form of *suṣumṇā* is considered as the path of liberation for the human beings. 31.

आधिदेवतास्तु<sup>४</sup> —

*adhīdevatāstu —*

The presiding deities are—

ब्रह्मा जनार्दनो रुद्र ईश्वरश्च सदाशिवः ।

चित्राख्यनाड्यान्तरस्थाः पञ्चभूताधिदेवताः ॥ इति ॥ ३२ ॥

*brahmā janārdano rudra īśvaraśca sadāśivaḥ ।*

*citrākhyānāḍyāntarasthāḥ pañcabhūtādhīdevatāḥ ।* (iti 32)

Tr. The presiding deities of the five *mahābhūtas* situated inside the *citrānāḍi* are *brahmā*, *janārdana*, *rudra*, *īśvara* and *sadāśiva*. 32.

तथा च श्रुतिः —

*tathā ca śrutiḥ —*

1. पिंगलैवं दक्षभागोऽस्या —b. 2. दक्ष्य —b. 3. नाड्यां स्युः पञ्चभूताधिपदेवताश्च शरीरिणां मोक्षपथं सुषुम्णा यद्ब्रह्मसूत्रं — अनुपलब्धपाठः —b. 4. आधिदेवतास्तु — b.

This is corroborated by the *śruti* too—

तस्यान्ते सुषिरं सूक्ष्मं तस्मिन् सर्वं प्रतिष्ठितम् ॥ इति ॥ ३३ ॥  
*tasyānte suṣīraṁ sūkṣmaṁ*

*tasmin sarvaṁ pratiṣṭhitam ॥ iti ॥ 33 ॥*

Tr. Inside that lies a subtle aperture where everything exists. 33.

कन्दं संवेष्ट्य सर्वं तरणिशशिशिरा<sup>1</sup>मध्यगा पृष्ठलग्ना  
 पायुग्रीवं च दण्डाकृतिरिह सरला ब्रह्मदण्ड्य<sup>2</sup>ऽस्थिनाली<sup>3</sup> ॥

मध्ये तस्याः सुषुम्णा विलसति पिहिता पश्चिमास्येन्दुसूर्यः

नाड्यौ द्वे पूर्ववाहेन हि भवति मुखेऽस्या हठो दोषनद्धे ॥ ३४ ॥

*kandaṁ saṁveṣṭya sarvaṁ taraṇiśaśīśīrāmadhyagā pṛṣṭhalagnā*  
*pāyugrīvaṁ ca daṇḍākṛtīriha saralā brahmadanḍya'sthīnālī ॥*

*madhye tasyāḥ suṣuṁṇā vilasati pihitā paścimāsyendusūryaḥ*  
*nāḍyau dve pūrvavāhena hi bhavati mukhe'syā haṭho*  
*doṣanaddhe ॥ 34 ॥*

Tr. All the *nāḍis* like *taraṇi* (*piṅgalā*), *śaśī* (*iḍā*) and *madhyagā* (*suṣuṁṇā*) wind around the *kanda* and are situated at the back. The passage in the spine is *brahmadanḍī* which is as straight as a stick and originates from anus and ends at the neck. At its center *suṣuṁṇā* is concealed which faces posteriorly. The two *nāḍis* i.e. *indu* (*iḍā*) and *sūrya* (*piṅgalā*) course anteriorly upto the mouth where they merge with the practice of *haṭha* as a result of which all the impurities are removed. 34.

दोषा विकृतरसाद्याः । क्रोधादयो वा । हठो हठयोगः ॥ ३५ ॥  
*doṣā vikṛtarasādyāḥ । krodhādayo vā । haṭho haṭhayogaḥ* 35

Tr. The impurities are harmful *rasa* (plasma) etc., or even anger etc. *haṭha* stands for *haṭhayoga*. 35.

शुद्धस्य कुम्भाग्निविदग्धदोषे मुद्रासनैर्नाडिविवर्तनैर्जितौ ।

आरम्भके पश्चिमवाहवायू<sup>1</sup> साग्नी यदा शक्तिवितापनं<sup>4</sup> तदा ३६

*śuddhasya kumbhāgnividagdhadoṣe*

*mudrāsanaīrnāḍivivartanaīrjitau ॥*

*ārambhake paścimavāhavāyū*

*sāgnī yadā śaktivitāpanam tadā ॥ 36 ॥*

1. सर्वन्तराणि शशिरा -b. 2. ताली -b. 3. बाह्य -b. 4. वितापन -b.

**Tr.** *kumbhaka* (*prāṇāyāma*) which burns out the morbidities and also practice of *āsana* and *mudrā* which alters the conditions of the *nāḍīs* in the *ārambha* state brings about purity and moves the *prāṇa* (and *apāna*) along with fire through the posterior path which agitates the *śakti* (*kuṇḍalinī*). 36.

मुनेः कामदुघा शक्तिः सुषुम्णा कल्पवल्ली ।

चिन्तामणिः संयमोऽस्य सिद्धिकैवल्यकाक्षिणः ॥ ३७ ॥

*muneḥ kāmādughā śaktiḥ suṣuṃṇā kalpavallārī .*

*cintāmaṇiḥ saṃyamo'sya siddhikaivalyakāṅkṣiṇaḥ* [37]

**Tr.** For a *muni* aspiring for *kaivalya* state, *śakti* is like *kāmadhenu* (wish fulfilling cow), *suṣuṃṇā* is *kalpavallārī* (wish fulfilling the creeper) and practice of *saṃyama* is like *cintāmaṇi* (wish fulfilling stone). 37.

सहजमाद्यमिदं तनुपञ्चकं चिदमृतास्पदं शक्तिमहापथी ।

रसनतालुसहस्रदलाम्बुजान्यभिमवन्ति मिथो युजि मुक्तये ॥ ३८ ॥

*sahajamādyamidam tanupañcakaṃ*

*cīdamṛtāspada-śaktimahāpathau ॥*

*rasanatālusahasradalāmbujāny-*

*abhibhavanti mitho yuji muktaye ॥ 38 ॥*

**Tr.** The natural and pristine path for this body which has five sheaths (*pañcakośa*) leads towards immortality and consciousness through *śakti* (*kuṇḍalinī*) and *mahāpatha* (*suṣuṃṇā*) which overpowers the tongue, palate and the lotus of thousand petals and leads to emancipation. 38.

तमसीव मनोराज्यं निद्रायां स्वप्नदेष्टनम्<sup>2</sup> ।

मौढ्यरूपं तथा शक्तेः स्पन्दपुर्यष्टकं तदा ॥ ३९ ॥

*tamasīva manorājyaṃ nidrāyāṃ svapnaveṣṭanam ।*

*mauḍhyarūpaṃ tathā śakteḥ spandapuryaṣṭakaṃ tadā* [39]

**Tr.** The fanciful-state is enveloped in darkness, like one dreams in the sleep state, because the *śakti* (*kuṇḍalī*) is overpowered by ignorance in the living body of eight *purāṣ* (cities) where creative pulsation throbs. 39.

1. विदऽमृतास्पद -h. 2. चेष्टनं —b.

वासनादृढविकल्प<sup>1</sup>कुण्डलैर्यन्त्रितात्मनि सुरागिणी<sup>2</sup> ततः ।

क्लेशकर्म्यऽसुसुशक्तिकुण्डली स्वं स्वपित्यऽथ तदज्ञतायुजा ।४०।

*vāsanādṛḍhavigalpakuṇḍalair-*

*yantritātmani surāgiṇī tataḥ ॥*

*kleśakarmya'susuśaktikuṇḍalī*

*svaṃ svapitya'tha tadaññatāyujā ॥ 40 ॥*

Tr. One is engulfed in the intricate craving, severe mental constructions which are attractive. (Without finding the way out) due to ignorance (one indulges in) *karma* leading to suffering which puts the *kuṇḍalī* asleep. 40.

अथ कण्डः —

*atha kandaḥ —*

The description of *kanda* follows—

चिद्ब्रह्मणः कल्पकालेत्यविद्या<sup>3</sup>

मायात्मनाऽसच्छवलं स कन्दः ॥

स ब्रह्मग्रन्थिः प्रकृतेश्च पुंसा

योगः क्रियाभूस्त्रिगुणैः त्रिशूली ॥ ४१ ॥

*cidbrahmaṇaḥ kalpakāle'tyavidyā*

*māyātmanā'sacchavalam sa kandaḥ ॥*

*sa brahmagranthiḥ prakṛteśca puṃsā*

*yogaḥ kriyābhūstriguṇaiḥ triśūlī ॥ 41 ॥*

Tr. *kanda* is the *brahmagranthi* which has been evolved from union of *prakṛti* and *puruṣa*, which is the seat of *karma* of the nature of three *guṇas* in the form of the triad of sufferings (*triśūlī*). This (*kanda*) is the *kalpakāla* (time of creation) of *brahma* which is in the form of *avidyā* that has *māyā* (illusion) at its very core and which is variegated. 41.

आधारकन्दोऽस्तु च नाभिकन्दः

स कुण्डलिन्या जडभावभूः परा ॥

आश्रित्य तं स्वप्नगता भुजंगी<sup>1</sup>

शक्त्याऽनयात्मा<sup>2</sup> क्षमति स्वकर्मवान् ॥ ४२ ॥

*ādhāarakando'stu ca nābhikandaḥ*

*sa kuṇḍalinyā jadabhāvabhūḥ parā ॥*

1. दृढकल्प -b. 2. तालतिसुरागिणी -b. 3. कालेदविद्या -b.

*āśritya taṃ svapnagatā bhujaṅgī*

*śaktyā 'nayātmā bhramati svakarmavān ॥ 42 ॥*

Tr. *ādhāra-kanda* is also known as *nābhikanda* which in companion of *kuṇḍalinī* turns inert. The *bhujaṅgī* (*kuṇḍalinī*) dwelling in *kanda* lies dormant. The *ātmā* wanders being pushed by the power of its own *karma*. 42.

आधारपद्मान्तरकर्णिकान्ते कन्दः सहस्रछदकज्जकन्दः ।

मेरोरधोलम्बिमहापथस्य जनिः सहस्राम्बुजरन्ध्रमध्यात् ॥ ४३ ॥

*ādhārapadmāntarakarṇikānte*

*kandaḥ sahasrachadakañjakandaḥ ॥*

*meroradholumbimahāpathasya*

*janiḥ sahasrāmbujarandhramadhyāt ॥ 43 ॥*

Tr. *kanda* having thousand petals is located at the root of the spine at the pericarp of the lotus (i.e. *mūlādhāra*) wherefrom *suṣuṃṇā* originates, from the aperture of the lotus of a thousand petals. 43.

उक्तं च गोदक्षे<sup>1</sup> -

*uktaṃ ca gorakṣe*

According to *gorakṣa*—

योनिमध्ये महालिङ्गं पश्चिमाभिमुखं स्थितम् ।

मस्तके मणिमुद्भिन्नं यो जानाति<sup>5</sup> स योगवित् ॥ ४४ ॥

*yonimadhye mahāliṅgaṃ paścimābhimukhaṃ sthitam ।*

*mastake maṇimudbhinnam yo jānāti sa yogavit ॥ 44 ॥*

Tr. At the center of the *yonī* the great *liṅga*, facing posteriorly is situated like a shining *maṇi* (jewel) worn on the head. One who learns this is a true *yogī*. 44.

तप्तचामीकराभासं तडिल्लेखेव विस्फुरत् ।

चतुरस्रं परं वस्त्रेणोमेद्व<sup>6</sup>मवस्थितम् ॥ इति ॥ 45 ॥

*taptacāmīkarābhāsaṃ taḍilllekheva viṣphurat ।*

*caturasraṃ paraṃ vahnradhomedhramavasthitam ॥iti॥45॥*

Tr. It is as shining as hot gold, or as bright as a lightning. It is quadrangular in shape, situated above the fire and below the generative organ. 45.

1. भुजंगो -a. 2. शक्त्याऽनपात्ता -a. 3. छन्द -a. 4. गोरक्ष्ये -b. 5. जानीति -b. 6. मेदं -b.



योनिमध्ये योनिः क्रमाक्षा गुदलिङ्गान्तरालवर्तिनी । तन्मध्ये महालिङ्गं  
ज्ञेयं ॥ ४६ ॥

*yonimadhye yoniḥ kāmākṣā gudaliṅgāntarālavarttinī ।  
tanmadhye mahāliṅgaṃ jñeyam ॥ 46 ॥*

Tr. *yonimadhye* means, the *yonī* named *kāmākṣā* which is between the anus and the organ of reproduction. *mahāliṅga* exists there. 46.

किंविशिष्टं ?

*kimviśiṣṭam ?*

पश्चिमाभिमुखे स्थितं । पुनर्मस्तके शिरसि । मणिं उद्भिन्नं<sup>1</sup>  
सहितं मणिसहितम् शिर इति । यः वेत्ति स योगवित् ॥ ४७ ॥

*paścimābhimukhe sthitam । punarmastake śirasi । maṇiṃ  
udbhinnaṃ sahitam maṇisahitam śira iti । yaḥ vetti sa  
yogavit ॥ 47 ॥*

Tr. What are its characteristics? It faces backwards. It adorns a *maṇi* (jewel) on the head. One who knows this is a true yogi. 47.

तथा च त्रिपुरासारे —

*tathā ca tripurāsāre —*

So also according to *tripurāsāra*—

अङ्गं लिङ्गवपुर्भूतो भगवतो देवो द्विरण्डोऽभवद् ॥ इति ॥ ४८ ॥

*aṅgaṃ liṅgavapurbhūto bhagavato devo  
dviraṇḍo 'bhavad ॥ iti ॥ 48 ॥*

Tr. The *liṅgaśarīra* represents the *bhagavān* who has become the deity *dviraṇḍa*. 48.

एतादृशं मेढ्रं लिङ्गं योगी पश्येत् ॥

*etādr̥śaṃ meḍhraṃ liṅgaṃ yogī paśyēt ॥*

Tr. A yogi should perceive such a *liṅga*.

1. शिरसिमऽभिन्नं -b.

॥ इति कुण्डलीपकभुषुम्णाभरणरूप-  
 कण्डवरूपपवित्रेचनोद्योतः ॥  
 ॥ iti kuṇḍalīpadasuṣuṃṇāsvarūpa-  
 kandasvarūpavivecanodyotaḥ ॥

Here ends the chapter describing the seat of  
*kuṇḍalinī*, nature of *suṣuṃṇā* and *kanda*.

## Chapter—26

अथ स्वाधिष्ठानचक्रम् —

*atha svādhiṣṭhānacakram —*

*svādhiṣṭhānacakra—*

स्वाधिष्ठानं तु सरोजं रसगणितदलं पीतवर्णं च तत्र

सावित्रीशक्तियुक्तो द्रुहिण इह यती<sup>1</sup> राकिनी देव्यधीशा ॥

प्राप्ता कामाग्निरुर्वी<sup>2</sup> वसति च नियमो वैखरी वाक्सिद्धः

बालाक्षः<sup>3</sup> स ऊज्जाप्य न<sup>4</sup> वसति तथा धारणा स्थूलदेहः ॥

*svādhiṣṭhānaṁ tu sarojaṁ rasa-gaṇitadalaṁ pītavarṇaṁ ca tatra  
sāvitrīśaktiyukto druhiṇa yatī rākinī devyadhīśā ॥*

*prāptā kamāgnirurvi vasati ca niyamo vaikhari vaksiddhaḥ  
bālākṣaḥ sa ūjjapya na vasati tatha dhāraṇā sthūladehaḥ ॥ 3 ॥*

Tr. The lotus of *svādhiṣṭhāna* has six yellow petals. *druhiṇa* (*brahmā*) along with the power of *sāvitrī* stays here as a *yatī*, presided over by the goddess *rākinī*. The intense blazing fire of (kernel) desire resides here which has *vaikhari* as *vāk* (speech), *bālākṣa* as *siddha*, where one chants loudly and *dhāraṇā* is practiced on the gross body. 1.

स्वाधिष्ठाने लिङ्गमृषिमोक्षः<sup>5</sup> सायुज्यता रजः ।

आकारो बादिषट्फलान्ता मात्राः स्युर्हंसवाहनम् ॥ २ ॥

*svādhiṣṭhāne liṅgamṛṣirmokṣaḥ sāyujyatā rajah ।*

*ākāro bādiṣaṭflāntā mātṛāḥ syur-haṁsavāhanam ॥ 2 ॥*

Tr. In *svādhiṣṭhāna*, *liṅga* is the *ṛṣi*, *mokṣa* (emancipation) is unification, *rajas* is letter *ā*. Here are letters from *ba* to *la* (i.e. *ba, bha, ma, ya, ra, la*), the swan is vehicle. 2.

धातुः शक्तेश्च वाण्याः स्थितिसदनमिदं योगिनो ज्ञानमूलम्

स्वाधिष्ठानं सहस्रं मुनिरिह कलयेच्छान्तिमेधाक्षमे स्वम् ॥

शक्तिर्धर्मात्मिका या व्यवहृतिरखिला कुण्डली सेयमंगे

जीवानां शक्तिरुच्चैर्विदमृतजडतास्वादशा व्याकरोति ॥ ३ ॥

*dhātuh śaktiśca vāṇvāḥ sthitisadanamidaṁ yogino jñānamūlam  
svādhiṣṭhānaṁ sahaṁsaṁ munirīha kalayecchāntimedhākṣame  
svam ॥*

*śaktirdharinātmikā yā vyavahṛtirakhilā kuṇḍalī seyamaṅge  
jīvānāṁ śaktiruccairvidamṛtajaḍatāsvādaśā vyākaroti ॥ 3 ॥*

1.पती-b. 2.रुवी-b. 3.बालाक्ष्यख्य-b. 4.नु-b. 5.मोक्ष्य-b. 6.व्यवस्थिति-b.

Tr. This is the abode of the creator, śakti and speech (vāṇī) and the source of wisdom for the yogīs. A muni should resort to this svādhiṣṭhāna along with the hamsa (swan) for peace and intellect. The entire virtuous behaviour of śakti is kuṇḍali which resides here. The śakti when awakened, offers heightened taste of nectar and motionlessness to the living creatures. 3.

तथा चोक्तं त्रिपुरासागरमुच्चये —

tathā coktaṁ tripurāsāra-samuccaye—

It is said in tripurāsāra-samuccaya—

इह स्वाधिष्ठाने निहितनिजचेतो लयवशाद्

अमन्दानन्दौघः<sup>1</sup> स्तिमितहृदयः सायकवरः ॥

समेतांगोऽनंगः क्षितितलगतो वा मृगदशां

स्मरस्मेरायांगं<sup>2</sup> रमयति गणं कान्तिकलितम् ॥ ४ ॥

iha svādhiṣṭhāne nihitanijaceto layavaśād

amandānandaughah stimitahrdayah sādhakavarah ॥

sa metāṅgo naṅgaḥ kṣititalagato va mṛgadaśām

smarasmerāyāṅgaṁ ramayati gaṇaṁ kantikalitam ॥ 4 ॥

Tr. A great sādha directs his consciousness in this svādhiṣṭhāna and with a gratifying (heart) gets absorbed to enjoy ocean of Bliss. Herein one may enjoy Bliss by defeating the cupid or else being attracted by the beautiful women gratifies the sensual desires. 4.

इह वेत्ति निधाय मानसं स्वं कविविधं<sup>3</sup> वाश्रुतशास्त्रजालमुच्चैः ।

अवधूतजरामयः<sup>4</sup> स मर्त्यः सुचिरं जीवति वीतमृत्युभीतिः ॥ ५ ॥

iha vetti nidhāya mānasaṁ svaṁ

kavividhaṁ vāśrutaśāstrajālamuccaiḥ ॥

avadhūtarāmayaḥ sa marttyaḥ

suciraṁ jīvati vītamṛtyubhītiḥ ॥ 5 ॥

Tr. Focusing the mind into it, one becomes wise and knows the entire range of scriptures which has not been heard of. Such a mortal who has transcended old age and diseases, lives long overcoming fear from death. 5.

1. नदीघः —b. 2. स्मेरायांगं —b. 3. एवंकविविधं —b. 4. जरायः b.

वपुषोऽशुचिभाजनस्य शश्वत्परमां शुद्धिमिहातनोति पुंसां ।  
शरदम्बुदपेलवस्य<sup>1</sup> देहे दृढरुद्धो घनतां च शुक्रबिन्दुः ॥ ६ ॥

*vapuṣo'śucibhājanasya śaśvat-*

*paramām śuddhimihātanoti puṁsām ।*

*śaradambudapelavasya dehe*

*dr̥ḍharuddho ghanatām ca śukrabinduḥ ॥ 6 ॥*

Tr. Overcoming impurity of the body a human being here would achieve eternal and supreme purity. His body becomes as slender as the autumn cloud but sturdy and stout and the semen turns condensed. 6.

चलितं सहसा महारसेन्द्र<sup>2</sup> कमलालोकनतो वियत्सरोजात् ।  
इह ये विनिवारयन्ति<sup>3</sup> सन्तो ननु धीराः पुरुषोत्तमास्त<sup>5</sup> एव ॥७॥

*calitaṁ sahasā mahārasendraṁ*

*kamalālokanato viyatsarojāt ॥*

*iha ye vinivārayanti santo*

*nanu dhīrāḥ puruṣottamāsta eva ॥ 7 ॥*

Tr. Those who restrict the flow of *mahārasendra* (nectar) here, which oozes from the *ākāśakamala* (lotus at the aperture above) by concentrating on this *kamala* (lotus) are indeed sages, wise and superior among the human beings. 7.

मदधौतकटो महागजेन्द्रो<sup>6</sup> वशतामेति यथा शनैरुपायात्<sup>7</sup> ।  
बलवानिह वै सुधाकरोऽसौ क्रमरुद्धः स्ववशो भवत्यवश्यम्<sup>8</sup> ॥८॥

*madadhautakaṭo mahāgajendro*

*vaśatāmeti yathā śanairupāyāt ॥*

*balavāniha vai sudhākaro'sau*

*kramaruddhaḥ svavaśo bhavatyavaśyam ॥ 8 ॥*

Tr. Even an intoxicated elephant, can be gradually brought under control tactfully. Similarly, the powerful moon certainly comes under ones control by and by. 8.

एतस्मिन् कुलिशाब्जयोगनिरतादादौ लयो जायते  
रागादिन्द्रियदन्तिनां लयवशात्<sup>9</sup> संवित्तिरप्यूर्जिता ॥

1. दयेलयस्य --a. 2. तद्धारसेन्द्र --b. 3. विषत् --a. 4. विनिवारपरयन्ति --b. 5. पुरुषो तमास्त --a. 6. गजेन्दी --b. 7. रूपधात् --b. 8. वशम् --a. 9. दन्तितालुयवशात् b.

अन्तर्लीनमहारसद्रवजुषां नृणां च चेतोऽलयाद्

आविर्भावमुपैत्यमन्दसहजानन्दछलेन्दूदयः<sup>1</sup> ॥ ९ ॥

*ctasmin kulīśāhjayoganiratādādaḥ layo jāyate*

*rāgādindriyadantīnām layavaśāt saṁvittirapyūrjitā ॥*

*antarlīnamahārasadravajūṣāṃ nṛṇāṃ ca cetolayād*

*āvirbhāvamupaityamandasahajānandachalendūdayaḥ ॥ 9 ॥*

**Tr.** At this *cakra*, in the beginning, through the practice of *yoga* on the lotus the state of *laya* (absorption) supervenes and as a result of control gained through *laya*, the forceful senses are withdrawn like an elephant is controlled with a goad, from the objects of attachment which results in attainment of the state of *saṁvitti* (state of *saṁādhi*). Those who are absorbed in the internal flow of the great nectar makes the *cetas* absorbed (in it). To them the supreme Blissful state of *sahaja* (*saṁādhi*) shines like a shining moon. 9.

अपानचन्द्रस्थिति<sup>2</sup>चक्ररन्ध्रे यत्ते यदाभ्यासगुरुक्तयुक्त्या ।

योगी तदाऽस्तद्रव<sup>3</sup>मूर्तिरिन्दुरोगता बिन्दुमनोजयी स्तः ॥ १० ॥

*apānacandrasthiticakrarandhre*

*dhatte yadābhyāsagurūktayuktyā ।*

*yogī tadā<sup>3</sup>stadravamūrtirindur-*

*arogatā bindumanojayau staḥ ॥ 10 ॥*

**Tr.** Through an advanced practice, as guided by a teacher, a *yogī* holds the *apāna* and *candra* in the aperture of this *cakra*, thus preventing the flow of the nectar from moon and he enjoys good health and he controls *bindu* and *manas*. 10.

॥ इति हठतत्त्वकौमुद्यां

स्वाधिष्ठानचक्रोद्योतः ॥

॥ iti haṭhatatvakaumudyām svādhiṣṭhānacakrodyotaḥ ॥

Here ends the chapter describing *svādhiṣṭhānacakra* in *haṭhatatvakaumudī*.

1. छलेन्दूदयः — b. 2. चन्द्रास्थिति — b. 3. तदाऽस्तद्रव — b.

## Chapter—27

### अथ मणिपूरकं चक्रम् —

*atha maṇipūrakam cakram—*

Description of *maṇipūracakra* follows—

नाभिस्थं मणिपूरकं दशदलं<sup>१०</sup> नीलाञ्जनाभैर्युतं

डावर्णैर्दलैश्च<sup>१</sup> बिन्दुसहितैर्युक्तं श्रिया<sup>२</sup> विष्णुना ॥

प्राप्ता<sup>३</sup> भूरिह दक्षिणाग्नि<sup>४</sup> रनिलोऽस्यर्षिश्च<sup>५</sup> वाङ् मध्यमा

स्वप्नावस्थितिलिङ्गदेहयुगिदं सारूप्यमोक्षास्पदम् ॥ १ ॥

*nābhīsthām maṇipūrakam daśadalam<sup>10</sup> nīlāñjanābhairiyutam*

*ḍāvarṇairdalagaishca bindusahitairyuktam śriyā viṣṇunā ॥*

*prāptā bhūriha dakṣiṇāgnirani<sup>4</sup>lo'syarsishca vāṅ madhyamā*

*svapnāvasthītiliṅgadehayugidam sārūpyamokṣāspadam ॥ 1 ॥*

Tr. *maṇipūra* of ten petals, blue in colour, is located at the navel, adorned by the letters from *ḍa* (*ḍam, ḍham, ṇam; taṃ, thaṃ, daṃ, dham, naṃ, paṃ, phaṃ*) on the petals with the nasalized sound, presided over by *lakṣmī* and *viṣṇu*. Here *dakṣiṇāgni* is related to earth, *anila* the *ṛṣi*, *vāk* (speech) is *madhyamā*, It is in the state of sleep, related to the causal body (*liṅgadeha*), and it offers *sārūpya* (unification) and emancipation. 1.

मणिपूरे उकारः स्यात्सत्त्वमुद्गीयनं तथा ।

लाकिन्या युग्यजुश्रुत्या वाहनं गरुडो भवेत् ॥ २ ॥<sup>६</sup>

*maṇipūre ukārah syātsatvamuḍḍīyanaṃ tathā ।*

*lākinyā yugyajuśrutyā vāhanaṃ garuḍo bhavet ॥ 2 ॥*

Tr. *ukāra* (the letter *u*) is located in *maṇipūra*, *prāṇa* rises upwards from here, deity *lākinī* presides over here, *yajurveda* is the *śruti* and *garuḍa* is the vehicle. 2.

मणिपूरे दशदले<sup>१०</sup> नाभिस्तत्र षडङ्गकः<sup>७</sup> ।

तत्राऽर्कवलयान्तस्थतनुदीप<sup>८</sup> शिखान्तरे ॥ ३ ॥

महाविष्णुः परं ज्योतिरणुः तिष्ठति सूर्याभः<sup>९</sup> ।

स्थितौ बालात्र त्रिपुरा<sup>१०</sup> शक्तिः सर्वेप्सितार्थदा ॥ ४ ॥

1. डावर्णैर्दलैश्च —b. 2. श्रिया —b. 3. शप्ता —b. 4. भूरिहदक्षिणाग्नि —a. 5. स्पर्शिश्च —b. 6. अनुपलब्धश्लोकः —b. 7. नाभिस्त्वत्रषडङ्गकः —b. 8. तनुदीपा —b. 9. सूर्यभः —b. 10. त्रिपुरा —b.

*maṇipūra daśadale* 10 *nābhīstatra śaḍasrakṣaḥ* ।  
*tatrārkaśāyāntasthātānūḍipāśikhāntare* ॥ 3 ॥  
*mahāviṣṇuḥ param jyotiraṇuḥ tiṣṭhati sūryābhāḥ* ।  
*sthitau vālātra tripurāśaktiḥ sarvepsitārthadā* ॥ 4 ॥

**Tr.** *maṇipūra* with ten petals, which is at the navel which has six angles, there in the orb of the sun in the body of the flaming light, subtle *mahāviṣṇu* is located who is as bright as sun which is all illumining. Herein is the young goddess *tripurāśakti* who fulfills all desires. 3-4.

**Note:** According to *ṣaṭcakra-nirūpaṇa* the shape of *maṇipūra* is described as triangular and that of *anāhata* hexagonal. However, *sundaradeva* mentions the shape of *maṇipūra* as hexagonal but does not describe the shape of *anāhata*. 3-4.

धातुर्वादसुसिद्धयः<sup>1</sup> कलयति च द्राक् सिद्ध<sup>2</sup>सम्भाषणम्  
 वश्याकर्षणं निर्विषीकरणपूः<sup>3</sup> क्षोभादिकं<sup>4</sup> धत्तेऽपि च ॥  
 तेजस्वी शुभयोगसौख्यनिरतः स्यादत्र सत्साधको

अभ्यासाधिक्यतयाभितो हततमाः सत्त्वप्रकाशाद् भुवि ॥ ५ ॥

*dhāturvādasusiddhayaḥ kalayati ca drāk siddhasambhāṣaṇam*  
*vaśyākārṣaṇam nirviṣīkaraṇapūḥ kṣobhādikaṁ dhattē'pi ca* ॥  
*tejasvī śubhayogasaukhyānirataḥ syādatra satsādhako*  
*abhyāsādhikyatayābhito hatatamāḥ satvapraśāśād bhuvi* ॥ 5 ॥

**Tr.** One gains mastery over alchemy, get the ability to converse with the *siddhas*, exerts influence on others, detoxification, (can manage with) disturbances of emotions. Remaining devoted to auspicious *yoga*, a sincere *sādhaka* becomes lustrous. Through a pronounced practice he dispels ignorance and enjoys all-round *satva*. 5.

स्थानेऽस्मिन्निहितात्मनः सुकृतिनः पातालसिद्धिः परा

खड्गस्याप्रतिमस्य<sup>5</sup> साधनमपि स्यादीप्सितं च क्षितौ ॥

रूपं भूमिविसर्जनं परपुरे शक्तिः प्रवेष्टुं जरा-

हानिं चाखिलदुःखरोगशमनं कालस्य वा वञ्चनम् ॥६॥

1. सिद्धिः — a. 2. चन्द्रसिद्ध — a. 3. करणयूः — b. 4. क्षोभाधिकं — a. 5. पराखद्वयस्याऽप्रतिमस्य — a.



*sthāne`sminnihitātmanah sukṛtinah pātālasiddhiḥ parā  
khaḍgasyāpratimasya sādhanamapi syādīpsitaṁ ca kṣītau ॥  
rūpaṁ bhūnivisarjanaṁ parapure śaktiḥ praveṣṭuṁ jarā-  
hāniṁ cākhiladuḥkharogaśamanam kālasya vā vañcanam ॥ 6 ॥*

Tr. A fortunate one gains *pātālasiddhi* at this point, gains capacity to make use of an invaluable weapon through full concentration. One gains desired sources on this earth, a great look, levitation, capacity to enter in another body, removal of ailments and the entire range of suffering and overcomes (premature) death. 6.

**गोरक्षाः —**

*gorakṣa*

According to *gorakṣa* —

तन्तुना मणिवत् प्रोतो यत्र कन्दः सुषुम्णया ।

तन्नाभिमण्डलं चक्रं<sup>1</sup> प्रोच्यते मणिपूरकम् ॥ इति ॥ ७ ॥

*tantunā maṇivat proto yatra kandaḥ suṣuṁṇayā ।*

*tannābhimaṇḍalaṁ cakram procyate maṇipūrakam ॥ 7 ॥*

Tr. As a bead is strewn with a thread, similarly, *kanda* is pierced with *suṣuṁṇā*. This *cakra* at the navel is called *maṇipūra*. 7.

॥ इति हठतत्त्वकौमुद्यां मणिपूरचक्रोद्योतः ॥

॥ iti haṭhatatvakaumudyāṁ maṇipūracakrodyotaḥ ॥

Here ends the chapter describing *maṇipūracakra*  
in *haṭhatatvakaumudī*.

## Chapter—28

**अथ अनाहतचक्रम् —**

*atha anāhatacakram —*

**anāhatacakra—**

हृद्देशेऽनाहताब्जं तरणि<sup>1</sup>दल<sup>१२</sup>युतं बाणलिङ्गास्पदं तद्  
रक्तं रुद्रोऽस्य नाथो भवति परिगता भूमिकोमाय शक्तिः ॥

प्राणो को गार्हपत्याऽनलसदन<sup>२</sup>मिदं सामवेदोऽस्ति वाचा

पश्यन्ती कारणाख्यं वपुरिह च सुषुप्तिर्दशा काकिनी<sup>३</sup> च ॥ १ ॥

*hṛddeśe 'nāhatābjaṃ taraṇidala12yutaṃ bāṇaliṅgāspadaṃ tad  
raktaṃ rudro'sya nātho bhavati parigatā bhūmikomātha śaktiḥ ॥  
prāṇo ko gārhyapatyā'nalasadanamidam sāmavedo'sti vācā  
paśyanti kārāṇākhyam vapuriha ca suṣuptirddaśā kākini ca ॥ 1 ॥*

**Tr.** *anāhata* the lotus having 12 petals is situated in the heart region, which is the seat of *bāṇaliṅga* which is red in colour. *rudra* is its presiding deity who is along with *umā*-- his *śakti*, *prāṇa* is *vāyu*. *gārhyapatya* is the fire. *sāma* is the *veda*, *paśyanti* is *vāk*. (Causal) is the body. *suṣupti* is the state and *kākini* is the deity. 1.

ज्योतिः कलार्षिश्च<sup>४</sup> हिरण्यगर्भः सायुज्यता मुक्तिरिह प्रदिष्टा ।

सिद्धः पिनाकी च तमो गुणोऽत्र वर्णो<sup>५</sup> मकारो वृषवाहनं च ।२।

*jyotiḥ kalārṣiśca hiraṇyagarbhah  
sāyujyatā muktiriha pradiṣṭā ॥*

*siddhaḥ pinākī ca tamo guṇo'tra  
varṇo makāro vṛṣavāhanaṃ ca ॥ 2 ॥*

**Tr.** *jyoti* (the light) is the *kalā*, *hiraṇyagarbha* is the *ṛṣi*, *sāyujyatā* is emancipation, *pinākī* (*śiva*) is the *siddha*, *tamas* is *guṇa*, *varṇa* (letter) is *ma*, bull is the vehicle. 2.

**युग्मम् —**

*yugmam—*

A śloka follows—

अधोमुखं यत्कमलमेतन्मध्येऽवलम्बते ।

जीवात्मा<sup>६</sup> विचरत्यत्र मनोवायुप्रचोदितः ॥ ३ ॥

1. ऽनाहताऽज्वन्तराणि —b. 2. सदन a. 3. कारणाख्यं पुरिदृषुप्तिर्दशाकिनी —b. 4. कलार्षिश्च —b. 5. वर्णो —b. 6. बीम्बात्मा a.

*adhomukham yatkamalametanmadhye`valambate ।  
jīvātmā vicaratyatra manovāyupracoditaḥ ॥ 3 ॥*

Tr. In this *cakra* lies the lotus facing downwards, wherein the *jīvātmā* moves being swayed by *manas* and *prāṇa*. 3.

अनाहते मारुततत्त्वभेदाद्  
योगी स्वयं खेचरसिद्धिमेति ॥  
स्वेच्छाविहारी खलु भूचरी<sup>1</sup> च  
सिद्धिं सुदूरश्रुतिदृक्<sup>2</sup> सुविद् स्यात् ॥ ४ ॥  
*anāhate mārutatatvabhedad-  
yogī svayaṁ khecarasiddhimeti ॥  
svecchāvihārī khalu bhūcarīṁ ca  
siddhiṁ sudūraśrutidṛk suvit syāt ॥ 4 ॥*

Tr. When *prāṇa* pierces *anāhata* a *yogī* attains *siddhis* like success in *khecarī*, movement at will on the earth, clairvoyance, clairauidience and omniscience. 4.

अनाहतारे यमिनः सुषुप्तेर्  
दशां हि जीवाय ददाति शक्तिः ॥  
ज्ञानात्मने स्यादिह धारणाख्यो  
लयो मुनिः स्वेप्सितयान्त<sup>3</sup> आस्ते ॥ ५ ॥  
*anāhatāre yaminaḥ suṣupter-  
daśāṁ hi jīvāya dadāti śaktiḥ ॥  
jñānātmane syādiha dhāraṇākhyo  
layo muniḥ svepsitayānta āste ॥ 5 ॥*

Tr. The *yogīs* attain the state of *suṣupti* which energizes the *jīva* in this *anāhatacakra*, and a wise achieves the state of *laya* (absorption) named *dhāraṇā* here and remains in it at will. 5.

एतस्मिन्सततं निविष्टमनसः स्थाने विमानस्थिताः  
क्षुभ्यन्त्यद्भुतरूपकान्तिकलिता दिव्यस्त्रियो<sup>4</sup> योगिनः ॥  
ज्ञानं चाप्रतिमं त्रिकालविषयं क्षोभः पुरस्य श्रुतिर्  
दूरादेव<sup>5</sup> च दर्शनं च खगतिः<sup>6</sup> स्याद्योगिनी<sup>7</sup>मेलनम् ॥ ६ ॥

1. भूचरी -b. 2. श्रुतिदृक् -b. 3. स्वेप्सितयात -b. 4. दिव्यास्त्रियो -b. 5. दूरादेवचं -b. 6. खगतिः -b. 7. स्याद्योगिनी -b.

*etasmīnsatataṃ niviṣṭamanasaḥ sthāne vimānasthitāḥ  
kṣubhyantyaadbhutarūpakāntikalitā divyastriyo yoginaḥ ॥  
jñānaṃ cāpratimaṃ trikālaviśayaṃ kṣobhaḥ purasya śrutir  
dūrādevaṃ ca darśanaṃ ca khagatiḥ syādyoginimelanam ॥ 6 ॥*

**Tr.** Through unswerving concentration on this (*cakra*) the *yogī* gets strong feelings in the celestial damsels in the space who are possessing exquisite charm and lustre. (The *yogīs*) attain, matchless wisdom encompassing three times (past, present and future), feeling of agitation towards the body, clairaudience, clairvoyance, moving in the space and contact with the *yoginīs*. 6.

**इह ककारादिठकारान्तद्वादशसबिन्द्वक्षरयुक्तानि दलानि ॥**

*iha kakārādi-ṭhakārāntadvādaśasabindvakṣarayuktāni  
dalāni ॥*

**Tr.** In this (*cakra*) there are twelve letters from *ka* to *ṭha* along with *bindu* (*m*) like *kaṃ*, *khaṃ*, *gaṃ*, *ghaṃ*, *ṇaṃ*, *caṃ*, *chaṃ*, *jaṃ*, *jhaṃ*, *ṇaṃ*, *ṭaṃ*, *ṭhaṃ*) embossed on the petals.

**गोर्दक्षः —**

*gorakṣaḥ*

**According to *gorakṣa* —**

**द्वादशारे महाचक्रे पुण्यापुण्यविवर्जिते ।**

**तावज्जीवो भ्रमत्येव यावत्तत्त्वं न विन्दति ॥ इति ॥ ७ ॥**

*dvādaśāre mahācakre puṇyāpuṇyavivarjite ।*

*tāvajjīvo bhramatyeva yāvattatvaṃ na vindati ॥ iti ॥ 7 ॥*

**Tr.** In this great *cakra* of twelve spokes, which is beyond all that is pious or sinful, the *jīva* wanders till it attains the *tatva* (Self). 7.

**॥ इति सुन्दरदेवप्रवचितायां**

**हठतत्त्वकौमुद्यामनाहतचक्रोद्योतः<sup>1</sup> ॥**

*॥ iti sundaradevaviracitāyāṃ*

*haṭhatatvakaumudyāmanāhatacakrodyotaḥ ॥*

**Here ends the chapter describing *anāhatacakra*  
of *haṭhatatvakaumudī*  
composed by *sundaradeva*.**

1. चक्रोद्योतः — b.

**अथ विशुद्धचक्रम् —**

*atha viśuddhacakram—*

**Description of viśuddhacakra—**

कण्ठस्थाने विशुद्धं भवति सरसिजं धूम्रवर्णं नरेन्द्र१६-

संख्या पत्रं च जालन्धर इह छगलण्डोऽस्ति सिद्धोऽय देवः ॥

हंसोऽयं प्राणशक्त्या विलसति सततं शाकिनी देवतास्ते<sup>1</sup>

तुर्याऽवस्था विराट् स्यान्मुनिरय च परा वाग<sup>2</sup>वर्धश्रुतिश्च ॥ १ ॥

*kaṇṭhasthāne viśuddham bhavati sarasijaṃ dhūmravarṇaṃ  
narendral 16-*

*saṃkhyā patraṃ ca jālandhara iha chagalaṇḍo'sti siddho'tha  
devaḥ ॥*

*haṃ'soyaṃ prāṇaśaktyā vilasati satataṃ śākinī devatāste*

*turyāvasthā virāṭ syānmuniratha ca parā vāgatharvaśrutiśca ॥ 1 ॥*

**Tr.** The lotus of *viśuddha* located in the throat, smoky in colour, having 16 petals is the abode of *jālandhara* wherein there is god *chagalaṇḍa* as *siddha*, the *haṃsa* (swan) residing always with the vitality of *prāṇa*, *śākinī* the goddess, *turiya* is the state, *virāṭ* as *muni*, *vāk* is *parā* and *śruti* (*veda*) is *atharva*. 1.

ज्वाला कला जंगमलिङ्गमास्ते उदानवायुः समिता च भूमिका ।

सालोकता मोक्ष इह प्रदिष्टस्तथा<sup>3</sup> महाकारणदेह उत्तमः ॥ २ ॥

*jvālā kalā jaṅgamaliṅgamāste*

*udānavāyuh samitā ca bhūmikā ॥*

*sālokatā mokṣa iha pradiṣṭas-*

*tathā mahākāraṇadeha uttamah ॥ 2 ॥*

**Tr.** *jvālā* is *kalā*, *liṅga* is *jaṅgama*, *udāna* is *vāyu*, *samitā* is the *bhūmikā*, *sālokatā* is *mokṣa* (emancipation) — these are said to be here, and the *mahākāraṇa* (great causal body) is *deha*. 2.

विशुद्धचक्रेऽम्बरतत्वमेदात् प्राप्नोति योगी गुटिकादि<sup>4</sup>सिद्धिम् ।

क्रोधादिलैन्यात्परिवृद्ध<sup>5</sup>सत्वः कायेऽऽयः सृष्टिविकम्पनः<sup>6</sup> स्यात् ॥ ३ ॥

1. देवतास्ते -a. 2. परावागः -b. 3. प्रदिष्टस्तथा -b. 4. पुटिकादि -b. 5. परिवृद्ध -b. 6. विकम्पन -a.

*viśuddhacakre 'mbaratatvabhedāt  
prāpnoti yogī guṭikādisiddhim ॥  
krodhādilainyātparivṛddhasatvaḥ  
kāye 'kṣayaḥ sṛṣṭivikampanaḥ syāt ॥ 3 ॥*

**Tr.** A *yogī* by piercing the *ākāśatatva* in the *viśuddhacakra* attains the *guṭikādisiddhi* etc. (alchemy solidifying mercury). Moreover, by subjugating anger etc. the *satva* is increased, the body becomes imperishable, and one gains the power to move the world. 3.

*अभ्यासयोगादिह सन्निविष्टस्वान्तस्य शश्वन्नरपुंगवस्य ।  
समर्थता स्यादनधीतशास्त्रसद्भावभावे वसुधातलेऽस्मिन् ॥ ४ ॥  
abhyāsayogādiha sanniviṣṭa-  
svāntasya śaśvannarapuṅgavasya ॥  
samarthatā syādanadhitaśāstra-  
sadbhāvabhāve vasudhātale 'smin ॥ 4 ॥*

**Tr.** (In *viśuddhacakra*) a great *yogī* through consistent practice of *yoga* becomes established in his own Self. He gains the ability in this world to reproduce the scriptures which are not studied. 4.

*स्थानेऽत्र संसक्तमना मनुष्यस्त्रिकालदर्शी विगताधिरोगः<sup>1</sup> ।  
जित्वा जरामञ्जनं<sup>2</sup> नीलकेशः क्षितौ चिरं जीवति वीतमृत्युः ।५।  
sthāne 'tra saṁsaktamanā manuṣyas-  
trikāladarśī vigatādhirogaḥ ॥  
jītvā jarāmañjanaṁ nīlakeśaḥ  
kṣītau ciraṁ jīvati vītamṛtyuḥ ॥ 5 ॥*

**Tr.** At this point (*cakra*) the man with a poised mind, knows (the events of) three times and overcomes diseases. By controlling old age, maintaining black hair he lives long on this earth overcoming (premature) death. 5.

*इह स्थाने चित्तं सततमवधायान्तपवनो<sup>3</sup>  
यदि क्रुद्धो योगी चलयति समस्तं त्रिभुवनम् ॥*

1. विगताधिवेगः — b. 2. जयमजन — b. 3. सन्ततमवधायान्तपवनो — a.

न च ब्रह्माविष्णुः न च हरिहयो नैव<sup>1</sup> खमणिस्  
तदीयं सामर्थ्यं शमयितुमलं नापि गणपः<sup>2</sup> ॥ ६ ॥

*iha sthāne cittam satatamavadhāyāttapavano  
yadi krudhho yogī calayati samastam tribhuvanam ॥  
na ca brahmāviṣṇuḥ na ca harihayaḥ naiva khamanīś  
tadīyaṁ sāmartyaṁ śamayitumalaṁ nāpi gaṇapaḥ ॥ 6 ॥*

Tr. At this point one should focus the mind continuously by controlling *prāṇa*. If the *yogī* gets angry, the three worlds shake. Even *brahmā*, *viṣṇu*, *indra*, *sūrya* (*khamanī*—sun), or *gaṇapa* (*śiva*) would not be able to pacify his anger (power). 6.

इह अकारादिस्वरैर्द्वलपरिगतं तद्यथा अं आं इं ईं उं ऊं ऋं ॠं  
लृं लृं<sup>1</sup> एं ऐं ओं औं अं अः ॥

*iha akārādisvarair-dalaparigataṁ tadyathā aṁ āṁ iṁ īṁ uṁ ūṁ  
ṛṁ ṛṁ ṛṁ ṛṁ eṁ aiṁ oṁ auṁ aṁ aḥ ॥ 6 ॥*

Tr. The vowels adorning the petals are—*aṁ āṁ iṁ īṁ uṁ ūṁ ṛṁ ṛṁ ṛṁ eṁ aiṁ oṁ auṁ aṁ aḥ*. 6.

इति षोडशवर्णयुक्तम् ॥

*iti ṣoḍaśasvarayuktam ॥*

These are the sixteen vowels.

॥ इति हठतत्त्वकौमुद्यां विशुद्धचक्रोद्योतः ॥ ५ ॥

॥ iti haṭhatatvakaumudyāṁ viśuddhacakrodyotah ॥

Here ends the chapter on *viśuddhacakra*  
in *haṭhatatvakaumudī*.

1. नैवं -b. 2. मलनापिगणयः —a. 3. अकारादि -b. 4. लृं लृं— not available-b.

अथ आज्ञाचक्रम् —

atha ājñācakram—

Description of ājñācakra is as follows—

चक्राणामिति पञ्चकावधि मुनावास्ते विकारस्य ह<sup>1</sup>

संस्कारोत्प<sup>2</sup>लबोत्तरोत्तरलयात् स्याज्जाग्रदादित्रयम्<sup>3</sup> ॥

यद्वतुर्यगतं<sup>4</sup> न बाधत इहैवं भ्रन्तरे लीनतां

चित्तं याति विकारशून्यमुपसर्गे तं वशीकारतः ॥ 9 ॥

cakrāṇāmīti pañcakāvadhi munāvāste vikārasya hā  
saṅskārotthalavottarottaralayāt syājñāgradādītrayam ॥  
yadvatturyagataṁ na bādhata ihaivam bhrvantare līnatām  
cittaṁ yāti vikāraśūnyamupasarge taṁ vaśīkārataḥ ॥ 1 ॥

Tr. In a yogī, elimination of impurities occurs upto the fifth of the cakras, wherein the three states of consciousness i.e. jāgrat, svapna and suṣupti take place here and the latent impression diminish gradually. On attainment of the fourth state (turya) the citta merges between the eyebrows (ājñācakra) and through controlling the obstacles, the impurities are removed. 1.

यथा यथोर्ध्वं व्रजति क्रमेण ग्रन्थीन् विभिद्याऽभ्यसनातियोगतः<sup>5</sup> ।

योगी तथा ज्ञानसुसत्त्वधीमान् स्यादुन्मनी<sup>6</sup> याति विकारशून्यः । २ ।

yathā yathordhvaṁ vrajati krameṇ  
granthīn vibhidyā'bhyasanātiyogataḥ ॥  
yogī tathā jñānasusatvadhīmān  
syādunmanīṁ yāti vikāraśūnyaḥ ॥ 2 ॥

Tr. As the yogī gradually moves up piercing the granthis through intense practice, the wise who is free from disturbances and is equipped with the wisdom of the self attains the state of unmanī which is immutable. 2.

आज्ञाब्जं भ्रूयुगान्ते दहनपतियुतं<sup>7</sup> हंसचैतन्यशून्यैर्

जीवस्थानं द्विमात्रं द्विदलमनुपमा वाक् च शक्तिः<sup>8</sup> सुषुम्णा ॥

1. विकारस्य —b. 2. संस्कारोत्प —b. 3. ज्जगदादित्रयं —b. 4. यद्वतुर्यगतं —a. 5. अभ्यसनानियोगतः —b. 6. स्यादुन्मनो —b. 7. इह नयति युतं —a. 8. बह्वचशक्तिः —b.



साम श्रुत्यऽर्धमात्रा विमलमणिसमे ज्ञानदेहः प्रसाद-

लिंगं विज्ञानपन्था<sup>1</sup> विलसति सबिलेऽस्मिन्निरालम्बयोगः<sup>2</sup> ॥ ३ ॥

*ājñābhjaṃ bhrūyugānte iha nayati yutaṃ haṃsacaitanyaśūnyair  
jīvasthānaṃ dvimātraṃ dvidalamanupamā vāk ca śaktiḥ suṣumṇā  
sāma śrūtya 'rdhamātrā vimalamāṇisame jñānadehaḥ prasāda-  
liṅgaṃ vijñānapanthā vilasati sabile'sminnirālambayogaḥ* ॥ 3 ॥

Tr. The lotus of *ājñā* at the center of the eyebrows which leads to the union of *haṃsa*, *caitanya* (consciousness) and *śūnya* (void) which is the place of *jīva*, fire adorned with two syllables and two petals, where the *vāk* is *anupamā*, *śakti* is *suṣumṇā*, the *śruti* (*veda*) being *sāma*, syllable is half (*anusvāra*), which shines like a pure jewel (*maṇi*), wisdom as the body, *prasāda* the *liṅga*, the path being *vijñāna*, the *nirālambayoga* is accomplished and flourishes here. 3.

आकाशतत्त्वं प्रविभाति दिव्यं सिद्धो महाकाल इहास्ति दिव्यः ।

देवी सदा रक्षति हाकिनीदं विश्वेश्वरक्षेत्रमियं हि काशी ॥ ४ ॥

*ākāśatatvaṃ pravibhāti divyaṃ*

*siddho mahākāla ihāsti divyaḥ* ॥

*devī sadā rakṣati hākinīdaṃ*

*viśveśvarakṣetramiyaṃ hi kāśī* ॥ 4 ॥

Tr. The element of *ākāśa*, which is divine, gleams here. The divine *mahākāla* as *siddha* dwells here. The goddess *hākinī* always protects it. This is *kāśī*, the abode of *viśveśvara*. 4.

ब्रह्मार्गलङ्कारमिदं यदुक्तमाज्ञाख्यचक्रं गिरिशेन सिद्धिदम् ।

तद्ब्रह्मरमध्ये रसना<sup>3</sup> विधाय योगी यदा याति सुधां तदामरः ।५।

*brahmārgaladvāramidaṃ yaduktam-*

*ājñākhyacakraṃ giriśena siddhidam* ॥

*tadvāramadhye rasanaṃ vidhāya*

*yogī yadā yāti sudhāṃ tadāmarah* ॥ 5 ॥

Tr. This is the gateway to *brahma*-hood, which is called the *ājñācakra*, wherein *giriśa* (*śiva*) offers success (in *yoga*). A *yogī* who inserts the tip of the tongue inside this door (aperture) and sucks the ambrosia, becomes immortal. 5.

1. पथा -b. 2. सिन्निर्लम्बयोगः -b. 3. रसना -b.

केदारवैचूलिका भूतलोर्ध्व<sup>1</sup> प्रालेयाद्रेः शैत्यमस्मादुदेति<sup>2</sup> ।  
 तत्सारस्याप्लावनाद्रोगनाशो दुष्टो नासाम्नाव आयति यः सः ॥ ६ ॥  
*kedāravaicūlikā bhrūtalordhvaṃ*  
*prālecyādreḥ śaityamasmadudeti ॥*  
*tatsārasyāplāvanādroganāśo*  
*duṣṭo nāsāsrāva āyati yaḥ saḥ ॥ 6 ॥*

**Tr.** The aperture above the center of the eyebrows is known as *kedāra* wherefrom the rest of the snowy mountain — the cool flow (of nectar) oozes. Rhinitis is cured by the flow of this essence. 6.

अहो पिंगला नासिकान्तं गतोक्ता  
 तदूर्ध्वं हि धारा सुधायाः प्रधाना ॥  
 भ्रुवो ब्रह्मरन्धान्तमुक्ताऽमरत्वे  
 तदर्थं पुरा<sup>3</sup> साधयेत् खेचरीं ताम् ॥ ७ ॥  
*aho piṅgalā nāsikāntaṃ gatoktā*  
*tadūrdhvaṃ hi dhārā sudhāyāḥ pradhānā ।*  
*bhruvo brahmarandhrāntamuktā`maratve*  
*tadārthaṃ purā sādhayet khecarīṃ tām ॥ 7 ॥*

**Tr.** *piṅgalā* extends upto the edge of the nose, above which the prime nectar flows. From the eyebrows upto *brahmarandhra* is the location of immortality, where one should practice *khecarī* first. 7.

विषवाहः पिंगलायामिडायां सुधया समः ।  
 नाभ्यासः सूर्यवाहे सच्चन्द्रवाहे स शस्यते ॥ ८ ॥  
*viṣavāhaḥ piṅgalāyāmiḍāyāṃ sudhayā samah ।*  
*nābhyāsaḥ sūryavāhe saccandravāhe sa śasyate ॥ 8 ॥*

**Tr.** Toxin flows through *piṅgalā*, while ambrosia flows through *iḍā*. Therefore, one should not practise when *sūryanāḍī* (right nostril) is active, practice through *candranāḍī* (left nostril) when active is beneficial. 8.

धारणाच्चन्द्रवाहे च योगी कुम्भकमाचरेत् ।  
 शशिवाहे तु पवनं पूरयेदात्मनस्तनुम् ॥ ९ ॥  
*dhāraṇāccandravāhe ca yogī kumbhakamācaret ।*

1. भूतलोर्ध्व -b. 2. शैत्यमूष्माददेति -b. 3. तदर्थपुत्र -b. 4. पिंगलाया -b.

*śaśivāhe tu pavanam pūrayedātmanastanum ॥ 9 ॥*

Tr. A yogi should practise *kumbhaka* and *pūra* when left nostril is active. 9.

रविवाहे न चोत्सर्गः शस्यते देहवृद्धये<sup>1</sup> ।

सुगुह्यमि<sup>2</sup>दमाख्यातं शिवेनाभ्यासिना मुदे ॥ १० ॥

*ravivāhe na cotsargah śasyate dehavṛddhaye ।*

*suguhyamidamākhyātaṁ śivenābhyāsināṁ mude ॥ 10 ॥*

Tr. For the growth of the body, excretion etc. is not recommended when right nostril is active. This is a great secret related by *śiva* for the success (pleasure) of the practitioners. 10.

आज्ञाख्यचक्रे भुवि चित्ततत्त्व-

सम्पूर्णभेदादखिलः विजित्य ॥

योगी शिवः केवल एव साक्षान्

मनोजयात् सर्वमिदं सुसिद्ध्येत्<sup>3</sup> ॥ ११ ॥

*ājñākhyacakre bhuvi cittatatva-*

*sampūrṇabhedādakhilāḥ vijitya ॥*

*yogī śivaḥ kevala eva sāksān-*

*manojayāt sarvamidam susiddhyet ॥ 11 ॥*

Tr. By completely piercing the element of *citta* at the *ājñācakra*, a *yogī* controls all on this earth and becomes *śiva* alone. By controlling the mind one achieves all success. 11.

तस्मादादौ योगिना चित्तभेदाभ्यासः सेव्यस्तदृते नास्ति सिद्धिः<sup>4</sup> ।

षट्चक्राणां चिन्तनं भेदबीजं प्राणायामाद्यैर्मनःस्थैर्यहेतुः ॥ १२ ॥

*tasmādādau yoginā cittabhedā-*

*bhyāsaḥ sevyastadrte nāsti siddhiḥ ॥*

*ṣaṭcakrāṇāṁ cintanaṁ bhedabījaṁ*

*prāṇāyāmādyairmanahsthairyahetuḥ ॥ 12 ॥*

Tr. Therefore, a *yogī* should undertake the practice of *cittabhedā* (control of mind) without which there is no attainment of success. Contemplation on six *cakras* causes piercing of the *citta* (mind). Stability of mind is achieved through the practice of *prāṇāyāma*. 12.

1. देहवृद्धये —b. 2. सुगुह्यमि —b. 3. सुसिद्ध्येत् —a. 4. सेव्यस्तदृतेनास्तिसिद्धिः —b.

बकवदिह तु तूष्णीं<sup>1</sup> भावलब्धिर्न किञ्चिद्  
 दृतिवदुदरपूर्त्ता<sup>2</sup> वायुना श्रान्तिरेव<sup>3</sup> ॥  
 विविधकरणबन्धैर्देहबन्धै<sup>4</sup> जगतां

न भवति हठसिद्धिश्चामनस्कं विनैषत् ॥ १३ ॥

*bakavadiha tu tūṣṇīm bhāvalabdhirna kiñcid  
 dṛtivadudarapūrttau vāyunā śrāntireva ॥  
 vividhakarāṇabandhairdehabandhais jagatāṃ  
 na bhavati haṭhasiddhiścāmanaskam vinaīṣat ॥ 13 ॥*

Tr. Remaining quiet like a crane and not attaining any *bhāva* (state), filling the stomach with air like a bellows only results in fatigue. Practice of various *mudrās* and *bandhas* does not bring about even little success in *haṭha* without the state of *amanaska* (transcending the mind). 13.

आशाचक्रेऽभियातो महित<sup>5</sup>शिवपदे ज्ञानदेहस्तु जीवः

शक्त्या मृत्युव्यपेतः<sup>6</sup> क्रमत उपगतान् मानसात् स्वास्पदे<sup>7</sup>ऽत्र ॥

आत्मा याति स्वरूपं विलयमथ गुणा धर्ममेघोदयेन<sup>8</sup>

शक्त्या लैन्यं श्मशाने कलयति पुरुषः स्वस्वरूपे स एकः ॥ १४ ॥

*ājñācakre 'bhiyāto mahitaśivapade jñānadehastu jīvaḥ  
 śaktyā mṛtyuvyapetaḥ kramata upagatān mānasāt svāspade 'tra ॥  
 ātmā yāti svarūpaṃ vilayamatha guṇā dharmameghodayena  
 śaktyā lainyaṃ śmaśāne kalayati puruṣaḥ svasvarūpe sa ekaḥ ॥ 14 ॥*

Tr. On arrival at *ājñācakra*, the *jīva* transforms into *jñānadeha* (wisdom) and achieves the high state of *śiva*-hood. Gradually one overcomes (premature) death and mind through *śakti* (*kuṇḍalinī*) at this point and gets established in his own nature. On arousal of *dharmamegha* (state) attributes (*guṇas*) are eliminated and the *ātmā* realizes its nature. The *puruṣa* gets merged in *śmaśāna* (*sahasrārācakra*) through *śakti* and he establishes in his true form. 14.

इह दलयुग्मे हंसं वर्णद्वयं भवति पद्मभिदं तु श्वेतम् ।

ध्यानयोगनिरतस्य जायते पूर्वजन्मकृतकर्मणां स्मृतिः ॥

1. बकवदिहतुष्णी -b. 2. किञ्चिदतिवदुदरपूर्त्ता -b. 3. वायुर्न आति रवे -b. 4. बन्धैर्देहबन्धै -b. 5. माहिन -b. 6. मृत्युयेन -b. 7. उपगतात्मानसात्स्वास्पदे -b. 8. धर्मघोदयेन -b.

अत्र बिन्दुनिलये च<sup>1</sup> दूरतो दर्शनश्रवणयोः समर्थता<sup>2</sup> ॥ १५ ॥  
*iha dalayugme haṁsaṁ varṇadvayaṁ bhavati padmamidaṁ tu śvetam ।*

*dhyānayoganiratasya jāyate pūrvañjanmakṛtakarmaṇām smṛtiḥ ॥*  
*atra bindunilaye ca dūrato darśanaśravaṇayoḥ samarthatā ॥ 15 ॥*

Tr. Herein (in this *cakra*), in the pair of the petals of the white lotus the two *varṇas* (letters) *haṁ* and *saṁ* are embossed. Memory of the deeds in past lives appear to one who is engaged in meditation. In the abode of *bindu* here one gains clairvoyance and clairaudience. 15.

इह सन्निहितस्वचित्तवृत्तिः प्रतिमायाः परिजल्पनं करोति ।

गमनं च नरः पुरे परेषां पुनरुत्थापनमप्यहो<sup>3</sup> मृतस्य ॥ १६ ॥

*iha sannihitasvacittavṛttiḥ*

*pratimāyāḥ parijalpanaṁ karoti ।*

*gamaṇaṁ ca naraḥ pure paraśāṁ*

*punarutthāpanamapyaho mṛtasya । 16 ।*

Tr. By directing the mental modifications to this *cakra*, one converses inarticulately with the *pratimā* (divine bodies). One becomes able to enter another body and resurrect a dead body. 16.

निरालम्बां मुद्रां<sup>4</sup> निजगुरुमुखेनैव विदिताम्

इह स्थाने बद्ध्वा स्थिरनिशितधीः साधकवरः ॥

सदाभ्यासात् पश्यत्यमरनिलयानन्तरखिलाम्

उदुश्रेणीं<sup>5</sup> विष्णोरपि पदमुद्गना<sup>6</sup>मधिपतिम् ॥ १७ ॥

*nirālambāṁ mudrāṁ nijagurumukhenaiva viditām*

*iha sthāne baddhvā sthīraniśīṭadhiḥ sādhakavaraḥ ॥*

*sadābhyāsāt paśyatyamaranilayānantarakhilām*

*uḍuśreṇīm viṣṇorapi padamuḍṇāmadhipatiṁ ॥ 17 ॥*

Tr. At this point (*cakra*) one should adopt the *nirālambā mudrā* learning it from one's own *guru*, through firm and undeterred attention. A bona fide student, through consistent practice, sees the abode of the immortals (deities), the entire range of constellations, the abode of *viṣṇu* and the moon. 17.

1. व —b. 2. समर्थता —b. 3. परेषापुनरुत्थापनमप्यहो —b. 4. नियलम्बा मुद्रा —b. 5. मुदुश्रेणी —a. 6. पदमुद्गना —b.

आपातालं सत्यलोकान्तमत्र

लोकान् सर्वान्<sup>1</sup> वीक्षते सायकेन्द्रः ॥

अन्तःपृथ्वीमेरुमधींश्च<sup>2</sup> देवान्

यक्षात्रागान्मानवांश्चाद्भुतानि<sup>3</sup> ॥ १८ ॥

*āpātālaṃ satyalokāntamatra*

*lokān sarvān vīkṣate sādhakendraḥ ॥*

*antaḥpṛthvīmerumadhīnśca devān*

*yakṣānnāgānmānavānścādbhutāni ॥ 18 ॥*

**Tr.** A *sādhaka* sees all the *lokas* (worlds) from *pātāla* (worlds underneath) upto the *satyaloka*. He also sees the deities, *yakṣas* (demigods), serpents, human beings and supernatural beings on and above the earth. 18.

एतस्मिन् परमाद्भुताव्ययमहानन्दैककन्दे परे<sup>4</sup>

स्थाने मानसमात्मनः स्थिरमतिः<sup>5</sup> संयोजयेन् मुद्रया ॥

योगी तन्मयतामुपैति शनकैश्चेतो निरालम्बया

पश्चात्रैजमहासुखं लयवशादविर्भवन्त्यान्तरम् ॥ १९ ॥

*etasmin paramādbhutavyayamahānandaikakande pare*

*sthāne mānasamātmanah sthiramatih samyojayen mudrayā ॥*

*yogī tanmayatāmupaiti śanakaiśceto nirālabmayā*

*paścānnaijamahāsukhaṃ layavaśādāvirbhavantyāntaram ॥ 19 ॥*

**Tr.** In this *kanda*, which is highly astonishing, immutable and supreme Bliss, which also is the abode beyond, one having stabilized the mind, should focus the mind on it, through *nirālabhamudrā*. The *yogī* gradually attains the state of absorption of the mind, which brings supreme Bliss to the self, which arises through absorption in due course of time. 19.

लीने चेतसि तत्र<sup>6</sup> विश्वनिलये वस्नेरिवादौ कणा

दृश्यन्तेऽन्तरनन्तरं च विलसद्गूपाः<sup>7</sup> प्रदीपांकुराः<sup>8</sup> ॥

बालस्येव दिवाकरस्य बहुलोद्योतस् ततो द्योतते<sup>9</sup>

यद्वा<sup>10</sup> भूगगनान्तरालविलसन् ज्योत्स्ना समर्थ महः ॥ २० ॥

1. लोकात्सर्गन b. 2. मध्वीश्च -b. 3. मानवाश्चाऽदृता b. 4. महानन्दैककन्दे -  
b. 5. स्थिरप्रतिः -b. 6. तत्र -b. 7. विलसदगूपाः b. 8. प्रदीपांकुराः b. 9.  
द्योतते -b. 10. यदा -b.

*line cetasi tatra viśvanilaye vahnerivādaḥ kaṇā  
dṛśyante'ntaranantaraṃ ca vilasadrūpāḥ pradīpāṅkurāḥ ॥  
bālasycva divākaraśya bahulodyotas tato dyotate  
yadvā bhūgaganāntarālavilasan jyotsnā samartham mahāḥ ॥20॥*

**Tr.** On absorption of the mind in the Universal abode, one sees the subtle sparkling of the fire at intervals, glowing little lamps and many morning rising sun. Moreover, one sees illumination of moonlight everywhere from the earth to sky. 20.

नित्यानन्द इति श्रियः पतिरिति श्रीवासुदेवः पुमान्  
आत्मेत्यच्युत इत्यचिन्त्य<sup>1</sup>महिमा यो गीयते योगिभिः ॥  
स्थानेऽस्मिन् परमेश एव भगवान् व्यक्तो भवत्यव्ययः  
साक्षीराहुरि<sup>2</sup>वान्तरान्तरगतश्चन्द्रार्कयोर्मण्डले<sup>3</sup> ॥ २१ ॥

*nityānanda iti śriyaḥ patiriti śrīvāsudevaḥ pumān  
ātmetyacyuta ityacintyamahimā yo gīyate yogibhiḥ ॥  
sthāne'smīn parameśa eva bhagavān vyakto bhavatyavyayaḥ  
sākṣīrāhurivāntarāntaragataścandrārkayormaṇḍale ॥ 21 ॥*

**Tr.** That which is eulogized by the yogīs is this ever Blissful, śrīpati, śrīvāsudeva, ātmā or acyuta. At this place the immutable parameśa the God, who is unmanifest becomes visible, who is known as sākṣī (observer) and perceived at the center of the orb of sun and moon. 21.

विश्वस्यायतनं महद्भगवतः स्थानं तदेतत्परम्  
यत्रारोप्य समीरणं सुकृतिनः प्राणप्रयाणोत्सवे ॥  
दिव्यं तं परमं पुराणपुरुषं वेदान्तवेद्यं कविम्  
विश्वार्थं प्रविशन्ति सन्ततमहानन्दैककन्दं भुवि ॥ २२ ॥

*viśvasyāyatanam mahadbhagavataḥ sthānam tadetatparam  
yatrāropya samīraṇam sukṛtinaḥ prāṇaprayāṇotsave ॥  
divyam taṃ paramaṃ purāṇapuruṣam vedāntavedyam kavim  
viśvādyam praviśanti santatamahānandaikakandaṃ bhuvi ॥ 22 ॥*

**Tr.** This stands to be the highest abode of bhagavān and also the source of the Universe. The great yogīs would direct prāṇa at this (point) at the time of leaving the (corporeal) body from this world and enter the divine supreme self, who is

1. इत्यर्चित्य -a. 2. साक्षीराहुरि -b. 3. मण्डलेः -b.

*puruṣa* (primeval supreme being), realized through *vedānta*, is *kavi* (omniscient), the source of the Universe and who is source of the eternal Bliss. 22.

॥ इति हठतत्त्वकौमुद्यामाज्ञाचक्रोद्योतः ॥

॥ iti haṭhatatvakaumudyāmājñācakrodyotaḥ ॥

Here ends the chapter describing *ājñācakra* in  
*haṭhatatvakaumudī*.



## Chapter — 31

अथ ब्रह्मरन्ध्रे<sup>1</sup> सहस्रदलकमलम् ॥

*atha brahmarandhre sahasradalakamalam ॥*

In *brahmarandhra* the lotus of thousand petals is located.

योनौ<sup>2</sup> भालसहस्रपत्रकमलान्ते महरूर्ध्व<sup>3</sup> ततो

ब्रह्माण्डाख्यतनो<sup>4</sup> बहिर्विलसति श्रयब्जा<sup>5</sup> सहस्रछदम् ॥

कैलासः स विमुक्तिदः शिवपदं चैतन्यशक्त्या गुरुः

स्वामी यत्र विराट् ऋषिः<sup>6</sup> स्थितिदशा वाणी परा यत्र<sup>7</sup> हि । १ ।

*yonau bhālasahasrapatrakamalānte maharūrdhvam tato  
brahmāṇḍākhyatanorbahirvīlasati śrayabhjāṃ sahasrachadam ॥  
kailāsaḥ sa vimuktidaḥ śivapadaṃ caitanyaśaktyā guruḥ  
svāmī yatra virāṭ ṛṣiḥ sthitidaśā vāṇi parā yatra hi ॥ 1 ॥*

Tr. At the center of the lotus of thousand petals in the forehead there lies the *mahar(-loka)* above which flourishes the *śrikamala* having thousand petals representing the body called *brahmāṇḍa*. That is *kailāsa*, the abode of *śiva*, which offers emancipation through power of consciousness, wherein the *guru* is the *svāmī*, which has *virāt* as *ṛṣi*, *sthitī* (existence) is the state, where *vāk* is *parā*. 1.

तुर्यातीतः साक्षीः भूतश्चैतन्या<sup>8</sup>त्मा सोऽहं वेदः<sup>9</sup> ।

मात्रा वर्णाः सर्वा यत्रावल्यो<sup>10</sup> वैराट् देहोऽत्रास्ते<sup>11</sup> ॥ २ ॥

*turyātītaḥ sākṣiḥ bhūtaścaitanyātmā so'haṃ vedāḥ ।  
mātrā varṇāḥ sarvā yatrāvalyo vairāṭ deho'trāste ॥ 2 ॥*

Tr. Here is the complete range of all these— state transcending the *turiya*, witness, *bhūta*, the conscious *ātmā*, *so'haṃ*, the *vedas*, the *mātrās*, *varṇas* (letters), the *virāt deha*. 2.

युग्मम् —

*yugmam —*

Here follows a *śloka*—

1. ब्रह्मरन्ध्रे —b. 2. योनौ —b. 3. महरूर्ध्व तनो —b. 4. ततो —b. 5. श्रयब्जं —b. 6. विषदुषिः —b. 7. प्रजापत्र —a. 8. भूतश्चैतन्या —b. 9. सोऽहंवेदः —b. 10. यत्रावल्यो —a. 11. वैराट्देहोऽत्रास्ते —b.

ब्रह्मरन्ध्रं सुषुम्णा भूरग्न्यागारे<sup>1</sup> ध्वनिर्महान् ।

ऊर्ध्वप्रयोग<sup>2</sup>मार्गोऽयं सुषुम्णावस्थितिस्त्वह ॥ ३ ॥

*brahmarandhraṃ suṣumṇā bhūragnyāgāre dhvanirmahān  
ūrdhvaprayogamārgo'yaṃ suṣumṇāvasthitistvaha* ॥ 3 ॥

Tr. *suṣumṇā* is *brahmarandhra* in which are situated *bhū* (*prthvī* — earth), *agni* (fire), *dhvni* and is the path of transcendence. 3.

शक्तिः सा मूलमाया शिव इह परमं दैवतं पीतवर्णम्<sup>3</sup>

वाक्चित्तागोचरा ता<sup>4</sup> परमलयपदं निःप्रपञ्चं च शून्यम् ॥

नित्यध्यानं समाधिस्थिति<sup>5</sup>गलितसदोपाधिकं चित्तवाच्यो<sup>6</sup>

मूलस्थानं लयस्योत्तमं भ्रमरगुहा नाद<sup>7</sup>सन्धानशून्यम् ॥ ४ ॥

*śaktiḥ sā mūlamāyā śiva iha paramaṃ daivatam pītavarṇam  
vākścittāgocarā tā paramalayapadam niḥprapañcam ca śūnyam ॥  
nityadhyānaṃ samādhisthitigalitasadopādhikam cittavācyaor  
mūlasthānaṃ layasyottamaṃ bhramaraguḥā nādasandhānaśūnyam* ॥ 4 ॥

Tr. *śakti* is that *mūlamāyā*, which is beyond speech and mind and *śiva* here is the absolute god who is yellow in colour. This is the place of supreme *laya* (absorption), bereft of any diversion, void, always in a meditative calm, ever bereft of *upādhis* (attributes) in the state of *samādhi*, root of both *citta* and speech, void and *laya* (absorption), *bhramaraguḥā* where *nāda* appears. 4.

त्रिपुरासारासमुच्चाये —

*tripurāsārasamuccaye* —

According to *tripurāsārasamuccaya* —

सहस्रारपद्मं विसर्गादधस्तादधोवक्त्रमारक्तकिञ्जल्कपुञ्जम् ।

कुरंगेण हीनस्त्रिशृंगस्तदन्तःस्फुरद्रश्मिजालः सुधांशुः समास्ते ।५।

*sahasrārapadmaṃ visargādadhastād-*

*adhovaktramāraktakiñjalkapuñjam* ।

*kuraṅgeṇ hīnastriśṛṅgastadantaḥ-*

*sphuradraśmijālaḥ sudhānśuḥ samāste* ॥ 5 ॥

1. भूरग्न्यागारे —b. 2. अधर्वप्रयोग —b. 3. पीतवर्णा —b. 4. चित्ताऽगोचयन्ता —  
b. 5. समाधिस्थित b. 6. चित्तवाच्यो —b. 7. लयस्योत्तमंभ्रमरगुहानाद —b.

**Tr.** The *sahasrārācakra* is situated below the *visarga*, facing downwards, as red as a host of blossoming lotus, free from blemishes, the place called *triśṛṅga* (*trikūṭa*) casting inside the flood of rays like that of the moon. 5.

तदन्तर्गतं ब्रह्मरन्ध्रं सुसूक्ष्मं<sup>1</sup> यदाधारभूतं सुषुम्णाख्यनाड्याः<sup>2</sup> ।  
तदेतत् पदं दिव्यमत्यन्तगुह्यं<sup>3</sup> सुरैरप्यगम्यं<sup>4</sup> सुगोप्यं प्रयत्नात्<sup>5</sup> ६  
*tadantargataṁ brahmarandhraṁ susūkṣmaṁ*  
*yadādhārabhūtaṁ suṣuṁṇākhyānāḍyāḥ* ॥  
*tadetat padaṁ divyamatyantaguhyam*  
*surairapyagamyam sugopyam prayatnāt* ॥ 6 ॥

**Tr.** *brahmarandhra* is inside it, which is the subtle base for the *nāḍī* called *suṣuṁṇā*. This is the divine abode, highly secret even to the gods, which should be concealed with all care fully. 6.

एतत्कैलाससंज्ञं<sup>6</sup> परमकुलपदे<sup>7</sup> बिन्दुरूपी स्वरूपी<sup>8</sup>  
यत्रास्ते देवदेवो भवभयतिमिरध्वंसहंसो महेशः<sup>9</sup> ॥  
भूतानामादिदेवो रसविरससितां<sup>10</sup> सन्ततामन्तरंगे  
सौधीं धारां<sup>11</sup> विमुञ्चन्नभिमतफलदो योगिनां योगगम्यः ॥ ७ ॥

*etat kailāśasañjaṁ paramakulapade bindurūpī svarūpī*  
*yatrāste devadevo bhavabhaya timiradhvaṁsahamso mahēśaḥ* ॥  
*bhūtānāmādidēvo rasavirasasitām santatāmantarāṅge*  
*saudhīm dhārām vimuñcannabhimataphalado yoginām*  
*yogagamyah* ॥ 7 ॥

**Tr.** This is called *kailāsa*, the absolute abode, which is in the nature of the form of *bindu*, wherein supreme God resides. *maheśa* who is the dispeller of darkness caused due to fear of the world. He is the primeval god of all the *bhūtas* (living creatures), who causes incessant internal secretion of the nectar of extraordinary taste and pure and who offers the desired results to the *yogīs* and who can be realized through *yoga* alone. 7.

स्थानस्यास्य ज्ञानमात्रेण नृणां संसारेऽस्मिन् सम्भवो नैव भूयः ।  
भूतप्राणं सतता<sup>12</sup> म्यासयोगात् कर्तुं हर्तुं स्याच्च शक्तिः समग्रा ८

1. सुसूक्ष्म -b. 2. सुषुम्णाख्यानाड्यास् -b. 3. दिव्यमतंतगुह्यं -b. 4. सुरैरप्यगम्यं -b. 5. सूर्यप्रयत्नान् -b. 6. यत्कैलाससंज्ञं -b. 7. कुलपदे -b. 8. विदरूपिस्वरूपो -a. 9. ध्वंसहंसोदमहेशः -b. 10. रसविरससितां - . 11. धार्यं -b. 12. भूतगामसन्तता -b.

*sthānasyāśya jñānamātreṇa nṛṇāṃ  
saṃsāre'smin sambhavo naiva bhūyaḥ ।  
bhūtagrāmaṃ satatābhyāsayogāt  
kartuṃ hartuṃ syācca śaktiḥ samagrā ॥ 8 ॥*

Tr. Just by getting experience at this point, the human beings would never return to this world. (Thus) one attains the entire power through consistent practice of *yoga* to create and eliminate the living creatures. 8.

*स्थाने परे हंसनिवासभूते कैलासनाम्नीह निधाय चेतः ।  
योगी गतव्याधिरयःकृताधिवायश्चिरं जीवति मृत्युमुक्तः<sup>1</sup> ॥ ९ ॥  
sthāne pare haṃsanivāsabhūte  
kailāsanāmnīha nidhāya cetah ॥  
yogī gatavyādhiradhaḥkṛtādhi-  
vādhaściraṃ jīvati mṛtyumuktaḥ ॥ 9 ॥*

Tr. This is the supreme abode called *kailāsa*, wherein the haṃsa resides and wherein one should fix the mind, as a result of which a *yogī* overcomes ailments and mental obstacles, lives long without facing (premature) death. 9.

*स्थानेऽस्मिन् क्षयवृद्धिभावरहिता नित्योदिताऽधोमुखी<sup>2</sup>  
बालादित्यनिभप्रभा शशभृतः सास्ते<sup>3</sup> कला षोडशी<sup>4</sup> ॥  
बालाग्रस्य विखण्डितस्य शतधा भागेन चैकेन या  
सूक्ष्मत्वात् सदृशी<sup>5</sup> निरन्तरगलत्पीयूषधाराधरा ॥ १० ॥*

*sthāne'smin kṣayavṛddhibhāvarahitā nityoditā'dhomukhī  
bālādityanibhāprabhā śaśabhṛtaḥ sāste kalā ṣoḍaśī ॥  
bālāgrasya vikhaṇḍitasya śatadhā bhāgena caikena yā  
sūkṣmatvāt sadṛśī nirantaragalatpīyūṣadhārādharā ॥ 10 ॥*

Tr. In this point the *ṣoḍaśī kalā* of full moon resides which is immutable, ever-shining, facing downwards, as bright as the morning sun. It is as subtle as the hundredth part of the tip of a hair, is constantly secreting the flow of ambrosia. 10.

*एतस्याः परतः स्थिता भगवती भूताधिदेवाभिधा  
या निर्वाणकलार्धचन्द्रकुटिला सा षोडशान्तं<sup>6</sup> गता ॥*

1. मृत्युमुक्तिः —b. 2. नित्योदिताऽधोमुखी —b. 3. तास्ते —b. 4. शोडशी —a. 5. सदृशी —a. 6. सोषोडशान्तं a.

बालाग्रस्य सहस्रधा विदलितस्यैकेन<sup>1</sup> भागेन या

सूक्ष्मत्वात् सदृशी<sup>2</sup> त्रिलोकजननी या द्वादशार्कप्रभा । ११ ।

*etasyāḥ parataḥ sthitā bhagavatī bhūtādhidaivābhidhā  
yā nirvāṇakalārdhacandrakuṭilā sā ṣoḍaśāntaṁ gatā ॥  
bālāgrasya sahasradhā vidalitasyaikena bhāgena yā  
sūkṣmatvāt sadṛśī trilokajanānī yā dvādaśārkaprabhā ॥ 11 ॥*

Tr. *bhagavatī* is situated beyond it, which rules over the *bhūtas*, which is as crescent as the half-moon adorned with *nirvāṇa-kalā*, and has reached *ṣoḍaśānta*, which is as subtle as the thousandth split of the tip of a hair, who is the mother of the three worlds and as bright as twelve suns. 11.

निर्वाणख्यकलापदो परिगता निर्वाणशक्तिः परा<sup>3</sup>

कोट्यादित्यसमप्रभातिगहना बालाग्रभागस्य<sup>4</sup> या ॥

कोट्यंशेन समा समस्तजननी नित्योदिता निर्मला

नित्यानन्दपदच्छलो<sup>5</sup> रुनगरद्वारा निरालम्बना ॥ १२ ॥

*nirvāṇākhyakalāpado parigatā nirvāṇaśaktiḥ parā  
koṭyādityasamaprabhātigahanā bālāgrabhāgasya yā ॥  
koṭyamścena samā samastajanānī nityoditā nirmalā  
nityānandapadachalorunagaradvārā nirālabhanā ॥ 12 ॥*

Tr. She is the supreme *nirvāṇa-śakti* which is placed at the location of *nirvāṇa-kalā*, as shining as a crore (multitude) of suns, highly profound, as subtle as one part of the tip of a hair split into a crore, mother of all, ever shining, pure, like the gateway to massive city of the ever Blissful state of *nirālabhanā*. 12.

एतस्याः परतः परात् परतरं<sup>6</sup> निर्वाणशक्तेः पदम्<sup>7</sup>

शैवं शाश्वतमप्रमेयं<sup>8</sup> ममलं नित्योदितं निष्क्रियम् ॥

तद्विष्णोः पदमित्युशन्ति<sup>9</sup> सुधियः केचित् पदं ब्रह्मणः

केचित् हंसपदं निरञ्जनपदं केचित्रिरालम्बनम् ॥ १३ ॥

*etasyāḥ parataḥ parāt parataram nirvāṇaśakteḥ padam  
śaivam śāśvatamaprameyamamalam nityoditam niṣkṛiyam ॥  
tadvīṣṇoḥ padamityuśanti sudhiyaḥ kecit padam brahmaṇaḥ  
kecit haṁsapadam nirañjanapadam kecinnirālabhanam ॥ 13 ॥*

1. विदलितस्यैकेन -b. 2. सदृशी b. 3. यश b. 4. बालाग्रभागस्य -a. 5. यद्वच्छलो -b. 6. परतपरात्परतरं -b. 7. यदं b. 8. शैवशाश्वतमप्रमेय -b. 9. एवमित्युशन्ति -b.

**Tr.** The seat far beyond this *nirvāṇa-śakti* is *śaiva*, which is eternal, immeasurable, pure, ever illumining and passive. Some wise call this as the abode of *viṣṇu*, others know this as the abode of *brahma*. Some call it *haṃsapada*, others call it *nirañjana-pada* and also *nirālambana*. 13.

आरोप्यारोप्य शक्तिं कमलजनि<sup>1</sup>लयादात्मना साकमेषु  
स्थानेषु आज्ञावसानेष्ववहित<sup>2</sup>हृदयश्चिन्तयित्वा क्रमेण ॥  
नीत्वा नादावसानं<sup>3</sup> खगमकुल<sup>4</sup>महापद्मसद्धान्तरस्थाम्  
ध्यायेच्चैतन्यरूपामभिलषितफलप्राप्तयेऽभीष्टमूर्तिम् ॥ इति ॥१४॥

*āropyāropya śaktim kamalajanīlayādātmanā sākameṣu  
sthāneṣu ājñāvasāneṣvavahitahṛdayaścintayitvā krameṇa ॥  
nītvā nādāvasānaṃ khagamakulamahāpadmasadmāntarasthām  
dhyāyēcchaitanyarūpāmabhilaṣitaphalaprapṭaye'bhiṣṭamurtim ॥iti॥14॥*

**Tr.** One should accumulate the *śakti* from the abode of *brahmā* (*mūlādhāra*) along with the Self, and direct her at several points while withdrawing from *ājñā*, thereafter with one-pointedness and then take it to the end of the *nāda*, *prāṇa* and *śiva*, at the abode of the great lotus (*sahasrāra*). One should meditate upon the chosen deity who is of the nature of consciousness for deriving the desired results. 14.

साक्षाल्लाक्षारसार्धं<sup>5</sup> गगनगतमहापद्मसद्मस्थहंसात्  
पीत्वा दिव्यामृतौघं पुनरपि च विशेषं मध्यदेशं कुलस्य ॥  
चक्रे चक्रे क्रमेणामृतरसविरसैस्तर्पयेद्देवतास्ताः

हाकिन्याद्याः समस्ताः कमलजपदगान्तर्पयेत् स्वेष्टदेवम् ॥ १५ ॥

*sākṣāllākṣārasābhaṃ gaganagatamahāpadmasadmasthahamsāt  
pītvā divyāmṛtaugham punarapi ca viśeṣaṃ madhyadeśaṃ kuḷasya  
cakre cakre krameṇāmṛtarasavīrasaistarpayeddevatāstāḥ  
hākinīyādyāḥ samastāḥ kamalajapadagāntarpayet sveṣṭadevam ॥15॥*

**Tr.** From the *haṃsa* which is residing at the abode of the supreme lotus in the sky (*sahasrāra*) one should drink the divine ambrosia which is as red as the fresh juice of *lākṣā* (lak), and enter again the abode of *śakti* (*kula*). One should offer the

1. कमलनिलया -b. 2. ज्ञावसानेष्ववहितहृदय -b. 3. नाड्यावसानं -b. 4. स्वंगमकुल -b. 5. साक्षाल्लारसार्धं -b.

libation in an orderly fashion of the ambrosia of extraordinary taste to all the deities like *hākinī* etc. in each *cakra* which lead to the abode of *brahmā*, and also offer libation to tutelary deity. 15.

ध्यानं तु षट्चक्रजमान्तरं मनःस्थैर्यं महाभूतविभेददं क्रमात् ।  
 श्रीसाधकानां शुभयोगसिद्धिदं श्रीकुण्डलीबोधमरुज्जयप्रदम् ॥ १६ ॥  
*dhyānaṃ tu ṣaṭcakrajamāntaraṃ manah-*  
*sthairyam mahābhūtavibhedadaṃ kramāt ॥*  
*śrīsādhakānāṃ śubhayogasiddhidam*  
*śrīkuṇḍalībodhamarujjayapradam ॥ 16 ॥*

Tr. *dhyāna* should be related to the six *cakras* sequentially and piercing of the *mahābhūtas*, which leads to mental stability and brings about the auspicious success of *yoga* to the practitioners. This also brings arousal of *kuṇḍalī* and control on *vāyu*. 16.

षट्चक्रक्रमविन्यासो मनसोऽभ्यन्तरस्थितेः ।  
 हेतुर्बाह्यचरस्याद्याऽभ्यासिनो वायुसुसिद्धिकृद्<sup>१</sup> ॥ १७ ॥  
*ṣaṭcakraक्रमavinyāso manaso'bhyantarasthiteḥ ।*  
*heturbāhyacarasyādyā'bhyāsino vāyususiddhikṛd ॥ 17 ॥*

Tr. Internalization and stability of the mind in six *cakras* sequentially brings about control on *prāṇa* to the beginner who is an extrovert. 17.

॥ इति सुन्दरदेवप्रचितायां हठतत्त्वकौमुद्यां  
 सहस्रपत्रपद्म<sup>२</sup>निरूपणोद्योतः ॥  
 ॥ iti sundaradevaviracitāyāṃ haṭhataṭvakaumudyāṃ  
 sahasrapatrapadmanirūpaṇodyotaḥ ॥

Here ends the chapter describing the lotus of thousand petals in *haṭhataṭvakaumudī* composed by *sundaradeva*.

1. वायुसुसिद्धिकृत -b. 2. सहस्रपद्म -b.

## Chapter — 32

**ग्रन्थान्तरे —**

*granthāntare —*

**According to another scripture—**

**ज्योतिःस्थानानि चैतानि षट्चक्राणि जगुर्बुधाः<sup>1</sup> ।**

**बिन्दुस्थानं नाभिमूलं नादस्योत्पत्तिकारणम् ॥ १ ॥**

*jyotiḥsthānāni caitāni ṣaṭcakraṇi jagurbudhāḥ ।*

*bindusthānaṃ nābhimūlaṃ nādasotyotpatikāraṇam ॥ 1 ॥*

**Tr.** These six *cakras* are the abode of *jyotis* (light) as said by the adepts. The root of the navel is the location of *bindu* wherefrom *nāda* originates. 1.

**यो मुखो<sup>2</sup> वायुषु प्राणो<sup>3</sup> नाभिकन्दादधः स्थितः ।**

**चरत्यास्ये नासिकयोर्नाभौ हृदयपंकजे ॥**

**शब्दोच्चारणनिःश्वासोच्छ्वासकासादिकारणम् ॥ २ ॥**

*yo mukho vāyusu prāṇo nābhikandādadhah sthitaḥ ।*

*caratyaśye nāsikayornābhau hṛdayapaṅkaje ॥*

*śabdoccāraṇaniḥśvāsoecchvāsakāsādikāraṇam ॥ 2 ॥*

**Tr.** Among the *vāyus*, *prāṇa* is the chief which is located below the *nābhikanda* which (*prāṇa*) moves into the mouth, nostrils, navel and the lotus of the heart and it causes production of sound, respiration and cough etc. 2.

**अपानस्तु गुदे मेढ्रे<sup>5</sup> कटिजंघोदरे क्रमात् ॥ इत्यादि ॥ ३ ॥**

*apānastu gude meḍhre kaṭijaṅghodare kramāt ॥ ityādi ॥ 3 ॥*

**Tr.** *apāna* is located at the anus, generative organ, waist, thighs and abdomen—in this order. 3.

**गोरक्षो —**

*gorakṣe —*

**According to *gorakṣa*—**

**ऊर्ध्वं मेढ्रादधो नामेः<sup>6</sup> कन्दयोनिः खगाण्डवत् ।**

**तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहास्राणां द्विसप्ततिः ॥ ४ ॥**

*ūrdhvaṃ meḍhrādadho nābheḥ kandayoniḥ khagāṇḍavat*

*tatra nāḍyaḥ samutpannāḥ sahasrāṇāṃ dvīsaptatiḥ ॥ 4 ॥*

**Tr.** Place of *kanda* which is like the egg of a bird is

1. जगुर्वुधाः —b. 2. मुखे —b. 3. प्राणे —b. 4. शब्दोच्चारण —b. 5. मेढ्रे —b.

6. मेढ्राधोनामेः —b.



placed above the organ of generation and below the navel, wherefrom the seventy-two thousand *nāḍīs* originate. 4.

**इडापिंगलासुषुम्णा च प्राणमार्गे समाश्रिताः ।**

**सततं प्राणवाहिन्यः सोमसूर्याग्निदेवताः ॥ इति ॥ ५ ॥**

*idāpiṅgalāsuṣuṃṇā ca prāṇamārgē samāśritāḥ ।*

*satataṃ prāṇavāhinyāḥ somasūryāgnidevatāḥ । iti । 5 ॥*

**Tr.** *idā, piṅgalā* and *suṣuṃṇā* representing *soma* (moon), *sūrya* (sun) and *agni* (fire) respectively, are located on the pathway of *prāṇa* which constantly carry *prāṇa*. 5.

**आधारचक्रं किल तूर्यकोणं षट्कोणरूपा स्थितिरर्धचन्द्रः ।**

**मणिस्त्रिकोणः३ सदनाहतः<sup>१</sup> स्याद्विशुद्धिरापूर्णविधूपमा<sup>२</sup> च ॥६॥**

*ādhārācakraṃ kila tūryakoṇaṃ*

*ṣaṭkoṇarupā sthītirardhacandraḥ ॥*

*maṇīstrikoṇaḥ<sup>3</sup> sadanāhataḥ syād-*

*viśuddhirāpūrṇavidhūpamāṃ ca ॥ 6 ॥*

**Tr.** *ādhārācakra* is indeed rectangular, *ardhacandra* (*svādhiṣṭhāna*) is hexagonal in shape. *maṇipūra* is triangular followed by *anāhata* and *viśuddhi* which is of the shape of a full moon. 6.

**आज्ञा तथा दिव्यशिखोपमेया<sup>३</sup> चक्राणि षट् चाकृतिमन्ति देहे ।**

**सर्वाणि चक्राणि तु सिद्धिदानि ज्ञात्वैवमुक्तक्रमतो विभिन्द्यात् ॥**

**गुरुपदेशेन हितानि बुद्ध्वा<sup>१</sup> यथाक्रमं योगविदा स्वसिद्ध्यै<sup>५</sup> ।७।**

*ājñā tathā divyāśīkhopameyā cakraṇi ṣaṭ cākṛtimanti dehe ।*

*sarvāṇi cakraṇi tu siddhidāni jñātvāivamuktakramato vibhindyāt*  
*gurūpadeśena hitāni buddhvā yathākramaṃ yogavidā svasiddhyai<sup>7</sup>*

**Tr.** *ājñācakra* is of the nature of divine flame. These are the shapes of the six *cakras* in the body. All the *cakras* bring about success knowing which a *yogī* should pierce them sequentially as per the guidance of the *guru*, for the benefit and success in *yoga*. 7.

1. सदऽमाहत b. 2. शुध्ययपूर्णविधूयमा b. 3. दिव्यशिखोपमेया -b. 4. बुद्ध्या -b. 5. स्वसिद्ध्यै -b.

॥ इति हठतत्त्वकौमुद्यां<sup>1</sup> षट्चक्रक्रमकथनोद्योतः ॥

॥ iti haṭhatatvakaumudyāṃ ṣaṭcakraqramakathanodyotaḥ ॥

Here ends the chapter describing the order of the six  
*cakras* in *haṭhatatvakaumudī*.

---

1. हठसर्वस्वकौमुद्यां -b.

## Chapter — 33

अथ जितमकतामणिकावाणामभ्युदय<sup>1</sup>निःश्रेयः  
प्राप्त्युपायभूता<sup>2</sup> योनिमुद्रा निरूप्यते —

atha jitamavutāmavikārāṇāmabhyudayaniḥśreyah-  
prāptyupāyabhūtā yonimudrā nirūpyate —

The technique of *yonimudrā* which is instrumental in offering great fortune and emancipation is narrated to those who have gained control on *vāyus* and who are free from emotions.

तथा चोक्तं त्रिपुरासारसमुच्चये —

According to *tripurāsārasamuccaya*—

अथ लिंगस्थानम् —

atha liṅgasthānam —

Now follows *liṅgasthāna*—

योगी लिंगस्थाने कामं ध्यायेत् ।

yogī liṅgasthāne kāmam dhyāyet ।

A *yogī* should meditate on *kāma* at the *liṅgasthāna* (location of the generative organ).

तद्विकोटिप्रख्यं स्वरुचिजितकालानलरुचिम्

sahasrādityāṃśuprakarasadṛśodyotakalitam ॥

भ्रमन्तं<sup>3</sup> योन्यन्तःस्फुरदरुणबन्धूक<sup>4</sup>कुसुम-

प्रमं कामं ध्यायेज् जरठशशमृत् कोटिशिशिवम् ॥ १ ॥

taditkotiprakhyam svaruciḥjitakālānalarucim

sahasrādityāṃśuprakarasadṛśodyotakalitam ॥

bhramantaṃ yonyantaḥsphuradarunabandhūkakusuma-  
prabham kāmam dhyāyej jarathasasamṛt koṭiśiśivam ॥1॥

Tr. One should meditate on *kāma* which is as bright as a crore of lightnings, which by its own brightness supercedes the brightness of *kālānala* (fire of death), which is also as shining as thousand of sun-rays, identified with shining resplendence, moving in the *yoni* as brightly red as *bandhuka* flowers (*Terminalia Tomentosa*). One should meditate on a crore of auspicious old *śiva* wearing moon. 1.

1. अभ्युदय -b. 2. प्राशुपायभूता -b. 3. भ्रमन्त -a. 4. बन्धक -b.

कामं शरीराग्निम् ।

*kāmaṃ śarīrāgnim ।*

*kāma* is the bodily fire.

तस्योर्ध्व<sup>1</sup> तु शिखा चिरद्युतिलतापुञ्ज<sup>2</sup>प्रभाभासुरा

सूक्ष्मा ब्रह्मपथान्तरान्तरगता चैतन्यमात्रा कला ॥

एकीभूतमनन्तरं सहतया ध्यायेद्धिया निश्चलम्

स्वात्मानन्त<sup>3</sup>निवातदीपनिभया<sup>4</sup> हंसस्वरूपं बुधः ॥२॥

*tasyordhvaṃ tu śikhā cīradyutilatāpuñjaprabhābhāsura*

*sūkṣmā brahmapathāntarāntaragatā caitanyamātrā kalā ।*

*ekībhūtamanantaram sahatayā dhyāyēddhiyā niścalaṃ*

*svātmānantanivādadīpanibhayā haṃsasvarūpaṃ budhaḥ ॥ 2 ॥*

Tr. Above this lies the flame which is as bright as continuous stream of bright subtle light placed in the passage of *suṣuṃṇā*, which is the *kalā* (part) of consciousness. A wise should one-pointedly meditate on the very form of *haṃsa* having been completely merged in it, with an unflinching mind like a unwavering flame placed inside the self. 2.

चिद्रूपा<sup>5</sup>कलाकुण्डलीनां पूर्वोक्तशिखामध्यागा<sup>6</sup> ध्यायेत् ॥

अन्तर्व्याप्य<sup>7</sup> स्थितां ध्यायेदित्यर्थः ॥

*cīdrūpākalākūṇḍalināṃ pūrvoktaśikhāmadhyagām*  
*dhyāyet ॥*

*antarvyāpya sthitām dhyāyēdityarthah ॥*

Tr. One should meditate on the *kalā* (part) of *kūṇḍali* which is the very form of consciousness placed at the center of the flame as referred earlier.

It means that, one should meditate on the one that pervades inside.

शक्तिः कुण्डलिनीति<sup>8</sup> या निगदिता आईमसंज्ञा<sup>9</sup> जगन्-

निर्माणे सततोद्यता प्रविलसत्सौदामिनीसन्निभा ॥

शंखावर्त्तनिभां प्रसुप्तभुजगाकारा<sup>10</sup> जगन्मोहिनीम्

तन्मध्ये परिभावयेद्विलसता तन्तूपमेयाकृतिम्<sup>11</sup> ॥ ३ ॥

1. तस्योर्ध्व -b. 2. द्युतिलापुञ्ज -b. 3. स्वात्मानन्तरा -a. 4. निवातदीपनिभया -b. 5. चिद्रूपा -b. 6. शिखाध्यागा -b. 7. अन्तर्व्याप्या -b. 8. कुण्डलिनीनि -b. 9. आईमसंज्ञा -b. 10. प्रसुप्तभुजगाकारं -b. 11. तंचयमेयाकृति -b.

*śaktiḥ kuṇḍalinī yā nigaditā āimasan̄jñā jagan-  
nirmāṇe satatodyatā pravilasatsaudāminisannibhā ॥  
śaṅkhāvarattanibhām prasuptabhujagākārām jaganmohinīm  
tanmadhye paribhāvayedvilasatā tantūpameyākṛtim ॥3॥*

Tr. The *kuṇḍalinī śakti*, which is also known as *ā-ī-ma* which is always active in the creation of the world, is ever flashing like lightning. One should meditate on the *mohinī* of the Universe which is placed inside it (*śakti*), which is like a dormant coiled serpent as subtle as a fine fibre (of lotus) and is ever shining. 3.

हंकारेण<sup>1</sup> गुरुपदिष्टविधिना प्रोत्थाप्य सुप्तां ततः  
कृत्वा तां<sup>2</sup> कलया तया परमया चिद्रूपया संगताम् ॥  
मायां कुण्डलिनीं समाहितमनास्तामुच्चरेत् कौलकी-  
शक्तिं ब्रह्ममहापथेन सहितामाधारतः स्वात्मना ॥ ४ ॥

*huṅkareṇa gurupadiṣṭavidhinā protthāpya sūptām tataḥ  
kṛtvā tāṁ kalayā tayā paramayā cidrūpayā saṅgatām ॥  
māyāṁ kuṇḍalinīm samāhitamanāstāmuccaret kaulakī-  
śaktim brahmamahāpathena sahitamādhārataḥ svātmanā ॥ 4 ॥*

Tr. One should awaken it (*kuṇḍalinī*) which is dormant, with a sound of *hum* as told by the *guru* and merge her with *kalā* which is a part of absolute consciousness. With an one-pointed mind, one should raise up the *kaulakī-śakti* in *brahmamahāpatha* (*suṣumṇā*) raising it from the base – *mūlādhāra* along with the self. 4.

भित्वा लिंगत्रयमथ बुधो ब्रह्मनाड्या सहोर्ध्वम्  
गच्छन्तीं तां<sup>3</sup> द्रुहिणिलयात् प्रापयेदात्मशक्तिम् ॥  
व्योमाम्भोजप्रणयि<sup>4</sup>परमानन्द<sup>5</sup>कन्दं विसर्ग-  
स्थानं चन्द्रोपरि परिगलद्रक्तपीयूषधारम् ॥ ५ ॥

*bhitvā liṅgatrayamatha budho brahmanāḍyā sahodhavam  
gacchantīm tāṁ druhiṇinilayāt prāpayedātmaśaktim ॥  
vyomāmbhojapraṇayiparamānandakandaṁ visarga-  
sthānaṁ candropari parigaladraktapīyūṣadhāram ॥ 5 ॥*

1. हंकारेण –b. 2. कृतानां –b. 3. गच्छन्तीनां –b. 4. प्रणयि –b. 5. परमानन्द –b.

Tr. A wise should pierce the three *liṅgas*, along with *brahmanāḍī* and rise the *ātmaśakti* upwards collecting it from the abode of *druhiṇa* (*brahmā*) and reach it to *saḥasrāra*, which is the source of Supreme Bliss wherefrom the moon — the fountainhead lying above oozes the red ambrosia. 5.

पीत्वा कुलामृतरसं पुनरेव<sup>1</sup> दिव्यं

मध्यं विशेदयघनस्य<sup>2</sup> समाहितात्मा ॥

पायात् कुलादकुलमेव पुनश्च मात्रा-

योगेन देशिकवर<sup>3</sup>प्रतिपादितेन ॥ ६ ॥

*pītvā kulāmṛtarasaṁ punarēva divyaṁ*

*madhyaṁ viśedayaghanasya samāhitātmā ॥*

*pāyāt kulādakulameva punaśca mātṛā-*

*yogena deśikavarapratipāditena ॥ 6 ॥*

Tr. One should again drink the divine nectar flowing from *kula* (*śakti*) and with onepointedness enjoy the good fortune. One should enter from *kula* (*śakti*) to *akula* (*śiva*) again through *mātrāyoga* as directed by the respected *guru*. 6.

मध्यं मूलाधारः<sup>4</sup> । बिन्दुर्नादः । शक्तयो मात्रात्रयमुच्यते सा शक्तिः सकलशरीरिजीवभूता प्राणोऽसाविति । गदिताऽत्र तं तत्र<sup>5</sup> मुख्यैः उद्घातः<sup>6</sup> स तु परिपश्यते<sup>7</sup> मुनीन्द्रैः । प्राणो प्राणवायुः<sup>8</sup> । स्पृशति यदा क्रमेण नीता<sup>9</sup> ॥ ७ ॥

*madhyaṁ mūlādhāraḥ । bindurnādaḥ । śaktayo mātṛātrayamucyate sā śaktiḥ sakalaśarīrijīvabhūtā prāṇo'sāviti । gaditā'tra taṁ tatra mukhyaḥ udghātaḥ sa tu paripaśyatemunīndraiḥ । prāṇo prāṇavāyuh । sprśati yadā kramena nīta ॥ 7 ॥*

Tr. *madhya* means *mūlādhāra*. *bindu* is *nāda*. *śaktis* are three *mātrās*. That *śakti* pervades the body of all the living creatures, is *prāṇa* indeed. When that *prāṇa* is forcefully stimulated (*udghāta*) sequentially and when it touches the top, it is realized by the great *munis*. 7.

1. पुनरेव -b. 2. विशेदयघनस्य -a. 3. देशशिकवर -b. 4. मूलाधारः — b. 5. निगदिताऽत्र तत्र — b. 6. उद्घातः —b. 7. परिपश्यते -b. 8. प्राणत्राणवायुः — b. 9. नीताः — b.

**अथौ कुण्डली —**

*asau kuṇḍalī—*

**Here follows kuṇḍalī—**

**अमुं स्वाधारस्थं प्रतिदिवसमभ्यासनिरतः**

**करोति श्रद्धावान् सततमवधूताऽखिलमलः ॥**

**स मुक्तो दुःखौघैरपगतजराक्लेशमरणो<sup>1</sup>**

**गुणग्रामोपेतः<sup>2</sup> सुर इव<sup>3</sup> चिरं जीवति भुवि<sup>4</sup> ॥ ८ ॥**

*amum svādhāra-sthaṃ pratidivasamabhyāsānirataḥ*

*karoti śraddhāvān satatamavadhūtaḥ khilamalaḥ ॥*

*sa mukto duḥkhaughairapagatajarākṣesamarāṇo*

*guṇāgramopetaḥ sura iva ciraṃ jīvati bhuvi ॥ 8 ॥*

**Tr.** A devotee who is engaged in regular practice and who is free from all the impurities, constantly meditates on that (*prāṇa*) located in *svādhāra* (*mūlādhāra*). He frees himself from the host of sufferings like old age, pain and (premature) death and being endowed with the host of merits, he lives for long on this earth. 8.

**चतुर्विधा या गदितेह सृष्टिः प्रवर्तते या सकलापि यस्याम् ।**

**प्रतीयते चापि जगत्समग्रं कालाग्निरुद्रादिसदाशिवान्तम् ॥ ९ ॥**

*caturvidhā yā gaditeha sṛṣṭiḥ*

*pravarttate yā sakalāpi yasyām ॥*

*praliyate cāpi jagatsamagraṃ*

*kālāgnirudrādisadāśivāntam ॥ 9 ॥*

**Tr.** Creation is said to be of four types from which the entire creation from *kālāgni-rudra* etc. to *sadāśiva* evolves and wherein it dissolves. 9.

**सेयं<sup>5</sup> मयोक्ता खलु योनिमुद्रा बन्धस्तु देवैरपि दुर्लभोऽस्याः ।**

**अनेन बन्धेन न साध्यते यत्रास्त्येव तत् साधकपुंगवस्य ॥ १० ॥**

*seyaṃ mayoktā khalu yonimudrā*

*bandhastu devairapi durlabho'syāḥ ॥*

*anena bandhena na sādhyate yan-*

*nāstyeva tat sādhakapungavasya ॥ 10 ॥*

1. जयक्लेशमरणे —b. 2. ग्रामोपेतिः —b. 3. सुन्दर इव —b. 4. अनुपलब्धपाठः —b. 5. सेय —b.

Tr. This is *yonimudrā* narrated by me application of which is rare even to the gods. There is nothing which can not be accomplished by a *sādhaka* through this *bandha*. 10.

पूर्वोक्तध्यानविशेष एव मुद्रा ॥

*pūrvoktadhyānaviśeṣa eva mudrā ॥*

Meditation, as said before, itself is the *mudrā*.

गुरुतत्पनिषेवनं च पानं<sup>1</sup> द्विजहत्या<sup>2</sup> मधुनः सुवर्णचौर्यम् ।

अमुना विलयं प्रयाति सम्यक् सकृदप्याचरितेन बन्धनेन ॥११॥

*gurutatpaniṣevanaṃ ca pānaṃ*

*dvijahatyā madhunaḥ suvarṇacauryaṃ ॥*

*amunā vilayaṃ prayāti samyak*

*sakṛdapyācaritena bandhanena ॥ 11 ॥*

Tr. Even a single judicious practice of this would relieve one from the sins having illicit relationship with the wife of a *guru*, consumption of liquor, killing a *dvija* (*brāhmaṇa*), stealing of honey and gold. 11.

स तु मन्त्रिवरः स एव योगी गुणसिद्धेः पदमास्थितः स एव ।

अमुना चरतीह बन्धनं यः सततं स्वोचितधर्मकर्मनिष्ठः ॥ १२ ॥

*sa tu mantrivaraḥ sa eva yogī*

*guṇasiddheḥ padamāsthitaḥ sa eva ॥*

*amunā caratīha bandhanaṃ yaḥ*

*satataṃ svocitadharma-karmaniṣṭhaḥ ॥ 12 ॥*

Tr. Such a *yogī* is an expert in *mantra*. He imbibes all the qualities and remains established in the highest state. One should apply this *bandha* consistently remaining adhered to ones own suitable *dharma* (virtuous deeds) and *karma* (activities). 12.

अमुना भवतीह देहभ्राजा<sup>3</sup>

सतताभ्यासं<sup>4</sup> कृतेन बन्धनेन ॥

न जरापितुराजं<sup>5</sup> वै जयन्ती

न च मृत्युः प्रतिपादिता च भीतिः ॥ १३ ॥

*amunā bhavatiha dehabhājāṃ*

*satatābhyaśaṃ kṛtena bandhanena ॥*

1. यानं -b. 2. द्विजहत्या -b. 3. भवतिहदेवभ्राजां -b. 4. भ्यास -b. 5. जयेपितृएज  
b.



*na jarāpitṛrāja vai jayantī*

*na ca mṛtyuḥ pratipādītā ca bhītiḥ* ॥ 13 ॥

**Tr.** A human being (gains) success by consistent practice of this *bandha*. One would not face old age, *pitṛrāja* (death) diseases, or even would not have fear of death. 13.

एतस्य च हि<sup>1</sup> बन्धनस्य मनुजः प्राप्नोति सम्यक् कृताद्  
अभ्यासाद् अणिमादिसिद्धिमतुलां<sup>2</sup> संवित्ति<sup>3</sup>मप्यूर्जिताम् ॥

योगं चाप्रतिमं जयं च मरुतः कालस्य<sup>4</sup> वा वञ्चनम्

तद्विष्णोः परमं पदं परतरं<sup>5</sup> पश्यन्ति तत्सूरयः ॥ इति ॥ १४ ॥

*etasya ca hi bandhanasya manuḥ prāpnoti samyak kṛtād*

*abhyāsād aṇimādisiddhimatulām saṁvittimapyūṛjitām* ॥

*yogaṁ cāpratimaṁ jayaṁ ca marutaḥ kālasya vā vañcanam*

*tadviṣṇoḥ paramaṁ padam parataram paśyanti tatsūrayaḥ* ॥ itī ॥ 14 ॥

**Tr.** A man who practises this *bandha* properly, would attain the supernatural powers like *aṇimā* etc., highest state of consciousness, control on *prāṇa*, deception of *kāla* (death), the supreme abode of *viṣṇu* which is perceived by the sages alone. 14.

॥ इति हठभर्षभणकौमुद्यां

योनिमुद्रानिरूपणोद्योतः ॥

॥ iti haṭhasarvasvakaumudyāṁ yonimudrānirūpaṇodyotaḥ ॥

Here ends the chapter describing *yonimudrā* in  
*haṭhasarvasvakaumudī*.

इदं मूलचक्रभेदनं योनिमुद्रोच्यते —

*idaṁ mūlacakrabhedanaṁ yonimudrocyate* —

This is called *yonimudrā* which pierces the *mūlacakra* —

अथ प्रजित<sup>7</sup>मरुताविकारिणा योनिमुद्राबन्धनार्थ<sup>8</sup> चक्राणां भेदनार्थं  
चाग्रे<sup>9</sup> वक्ष्यमाणः प्रकारः इयं पूरकयोगयोजितान्तः षट्शोनिजमूलचक्र-

1. एतस्यैव -b. 2. सिद्धिमतुलां -b. 3. संवित्ति -a. 4. कालस्यैव -b. 5. परतरं -b. 6. योग -b. 7. प्रजित -b. 8. नार्थ -a. 9. ऽग्ने -a.

देशे । इति पञ्चश्लोकैर्विधेयः ॥

*atha prajitam arutāvīkārīṇā yonimudrābandhanārthaṃ  
cakrāṇāṃ bhedanārthaṃ cāgre vakṣyamāṇaḥ prakāraḥ hyatha  
pūrakayogayojitāntaḥ ṣaṭśvonijamūlacakradeśe । iti  
pañcaśloka irvidheyaḥ ॥ 15 ॥*

**Tr.** In the following five śloka (verses) a technique has been narrated for the piercing of the cakras and application of yonimudrā for those who have gained control over maruta (prāṇa) and attained equanimity. This is done through the practice of pūraka in six cakras starting with the location of mūlacakra. 15.

**Note:** The five verses are missing here. 15.

॥ इति सुन्दरदेवप्रविरचितायां हठसर्वस्यकौमुद्यां  
शारीरोल्लासो द्वितीयः ॥

॥ iti sundaradevaviracitāyāṃ haṭhasarvasvakaumudyām  
śārīrollāso dvitīyaḥ ॥

Here ends the second ullāsa on śārīra  
in haṭhasarvasvakaumudī  
composed by sundaradeva.

## Chapter — 34

**अथ आरम्भोल्लासाः —**

*atha ārambhollāsaḥ —*

**Here follows ārambhollāsa —**

**तत्र तत्तदधमांगं<sup>1</sup> नाडीशुद्धिर्निरूप्यते —**

*tatra tattadadhamāṅgaṁ nāḍīśuddhirnirūpyate*

The technique of *nāḍīśuddhi* which is the initial process —

**तत्र तत्कर्तव्यप्रक्रिया —**

*tatra tatkartavyaparakriyā*

**Here follows the technique (of *nāḍīśuddhi*) —**

**कर्माष्टका<sup>2</sup> वै पृथु<sup>3</sup> देहशुद्धिः पुरोदिता स्थूलविधिः कफादिजित् ।**

**अथान्तरा नाडीविशुद्धिरादौ<sup>4</sup> नाडीगताशेषमलच्छिदुच्यते । १।**

*karmāṣṭakā vai prthudēhaśuddhiḥ*

*puroditā sthūlavidhiḥ kaphādijitḥ*

*athāntarā nāḍīviśuddhirādau*

*nāḍīgatāśeṣamalacchiducyate ॥ 1 ॥*

**Tr.** The set of the eight *karmas* form the process of purification of a corpulent body, as narrated before, which is the gross technique to reduce phlegm etc. Thereafter, in the beginning of *nāḍīśuddhi*, a technique which thoroughly cleanses all the morbidities in the *nāḍis* is being narrated.

**पीठे धीरः संमिताहारसेवी**

**योगेषु यः सद्गुणैर्युग्यमादेः<sup>5</sup> ॥**

**कृत्वा नाडीशुद्धिमादौ विपाप्मा**

**युक्त्या तीर्थाल्लब्धमायाममीहेत्<sup>6</sup> ॥ २ ॥**

*pīṭhe dhīraḥ sammitāhārasevī*

*yogeṣu yaḥ sadguṇairyugyamādeḥ ॥*

*kṛtvā nāḍīśuddhimādaū vipāpmā*

*yuktyā tīrthāllabdhamāyāmamīhet ॥ 2 ॥*

**Tr.** One who has gained stability in *āsana* (*pīṭha*), consumes moderate food, devoted to *yoga*, imbibing the virtues like *yama* etc., and having been free from impurities through the practice of *nāḍīśuddhi* undertaken in the beginning should

1. तत्र तत्तदधमांगं — b. 2. कर्माऽष्टका — b. 3. पृथु — b. 4. विशुद्धिपरी — b.  
5. सद्गुणैर्युग्यमादेः — b. 6. तीर्थाल्लब्धपामयीहेत् — b.

judiciously practise *prāṇāyāma* after learning it from the *guru*. 2.

विद्युक्तवर्णाश्रमकर्मनिष्ठो यमादिमात्राडि<sup>1</sup>मरुत्स्थितिक्रियः<sup>2</sup> ।  
 वेत्ता विधानानि विरागमाप्तो नाडीविशुद्धा<sup>3</sup>विति शस्यते ॥ १३ ॥  
*vidhyuktavarṇāśramakarmaṇiṣṭho*  
*yamādīmānnadīmarutsthitikriyāḥ* ॥  
*vettā vidhānāni virāgamāpto*  
*nāḍīviśuddhāviti śasyate jñāḥ* ॥ 3 ॥

Tr. One who is devoted to the assigned *karmas* according to the *varṇa* and *āśrama* after knowing the techniques, practises the *yamas*, undertakes the *kriyās* which stabilizes the *prāṇa* in the *nāḍīs*, attains detachment, is eulogized as an adept in the science of *nāḍīśuddhi*. 3.

नाडीशुद्ध्या शुद्धिरक्षत्रजानां शुद्ध्याऽऽज्ञाणां जायते हृत्प्रसादः ।  
 शुद्धचित्ते ज्ञानभूसत्वयोगे वायो<sup>4</sup>नाडीशुद्धिखान्तर्गतिः<sup>5</sup> स्यात् ॥ १४ ॥  
*nāḍīśuddhyā śuddhirakṣavrajānām*  
*śuddhyā 'kṣāṇām jāyate hṛtprasādaḥ* ॥  
*śuddhacitte jñānabhūsatvayoge*  
*vāyornāḍīśuddhakhāntargatiḥ syāt* ॥ 4 ॥

Tr. Purification of the *nāḍīs* brings purification of the senses which leads to tranquility. When the *citta* is purified, wisdom dawns and one gets attached to the Self, which further leads to purification of the *nāḍīs* and one enters the state of void. 4.

यो नाडीशुद्धिं प्रथमं ह्यकुर्वन्नायाममासेवत एष मूढः<sup>6</sup> ।  
 क्लेशाः वृथास्तस्य सखे समस्ता योगाङ्गकैः सार्धमसौ<sup>7</sup> यथोक्तः ५  
*yo nāḍīśuddhiṁ prathamam hyakurvan-*  
*nāyāmamāsevata cṣa mūḍhaḥ* ॥  
*kleśāḥ vṛthāstasya sakhe samastā*  
*yogāṅgakaiḥ sārddhamasau yathoktaḥ* ॥ 5 ॥

Tr. It is said that one who resorts to *prāṇāyāma* without first purifying the *nāḍīs* is a stupid and suffers from all the unnecessary troubles despite his devotion to *yogāṅgas*. 5.

1. निष्ठेभ्यमादिमान्नाडि -b. 2. मरुत्स्थितिक्रियाः -b. 3. नाडीशुद्ध्या -b. 4. सत्वयोxxxनाडि -b. 5. खान्तर्गमिः -b. 6. मूढ -a. 7. सार्धमतौ -a.

मलाकुलासु श्वसनो न मध्यगो

नाडीष्वयं<sup>1</sup> स्यात्कथमुन्मनी जनीः ॥

स्यात्कार्यसिद्धिश्च कथं यदेति

शुद्धः शिरोघः क्षम ईरणग्रहे<sup>2</sup> ॥ ६ ॥

*malākulāsu śvasano na madhyago*

*nāḍiṣvayaṃ syāt-kathamunmani janīḥ ॥*

*syātkāryasiddhisca katham yadeti*

*śuddhaḥ śiraughāḥ kṣama īraṇagrahe ॥ 6 ॥*

**Tr.** *prāṇa* cannot move into the middle path (*suṣumṇā*) if the *nāḍi*s are replete with filth. How can the state of *unmani* arise and how can one attain success? Only when the group of *śirās* is pure, one becomes capable to retain *prāṇa*. 6.

अष्टांगयोगस्तु यथार्थनामा

व्यंगो विनाघघ्नयमादिभिः<sup>3</sup> कृतः ॥

न सिद्धिकृत्स्यात् चिरसेवितोऽपि<sup>4</sup>

अन्तर्बहिर्भूरि<sup>5</sup>मलावृतात्मिनाम्<sup>6</sup> ॥ ७ ॥

*aṣṭāṅgayogastu yathārthanāmā*

*vyāṅgo vināghaghñayamādibhiḥ kṛtaḥ ॥*

*na siddhikṛtsyāt cirasevito'pi*

*hyantarbahirbhurimalāvṛtātminām ॥ 7 ॥*

**Tr.** Practice of *aṣṭāṅgayoga* is indeed an exercise in futility without purification of the impurities through *yama* etc. It (*aṣṭāṅgayoga*) does not bring about success even though practised for a long time to the one who is internally and externally replete with toxins. 7.

सांगोऽत्र योगो हठकर्ममुद्रापीठादिकैः पथ्यमिताशनेन ।

अभ्यस्त एकान्तनिषेवणेन<sup>7</sup> सिद्धिप्रदः<sup>8</sup> स्यादफलोऽन्यथायम्<sup>9</sup> । ८ ।

*sāṅgo'tra yogo haṭhakarmamudrā-*

*pīṭhādikaḥ pathyamitāśanena ॥*

*abhyasta ckāntaniṣevaṇena*

*siddhipradaḥ syādaphalo'nyathāyam ॥ 8 ॥*

**Tr.** *yoga* with its various practices (*aṅgas*) should be

1. नाडीष्वयं — b. 2. ग्रहेः — b. 3. प्रयमादिभिः — b. 4. विरसेचितोऽपि — b. 5. भूतरि — b. 6. वृतात्मिनाः — b. 7. एकान्तनिषेधणेन — a. 8. प्रद — a. 9. न्यथाऽय — b.

undergone with *hathayogic karmas* (purificatory practices), *mudrās* and *āsanas* etc., observing *mitāhahāra* (moderate diet), remaining in a secluded place which would bring success, and not otherwise. 8.

या चित्तवृत्तेस्तु विना निरोधं नाडीविशुद्धिर्धरणेन<sup>1</sup> वायोः ।

यमादिहीनस्य वृथैव मन्ये कोल्हाटिकस्यैव समीरसिद्धिभूः ॥ ९ ॥

*yā cittavṛttestu vinā nirodham*

*nāḍīviśuddhirdharaṇena vāyoḥ ।*

*yamādīhinasya vr̥thaiṣa manye*

*kolhāṭikasyaiva samīrasiddhibhūḥ ॥ 9 ॥*

Tr. It is futile to undertake the practice of *nāḍīśuddhi* and *prāṇāyāma* without controlling the modifications of *citta* and without resorting to the practices of *yama*. I consider such a breath control undertaken by a *kolhāṭika* (a class of people who earn a livelihood showing small physical feats on the street). 9.

यमादिभिः स्वाश्रमवर्णकर्मभिश्चित्ते प्रसन्नेऽस्तमले यदा तदा ॥

प्राणादिवाताः प्रवहन्ति मार्गैस्तेनाधिरोगौ प्रविनश्यतो नृणाम् । १० ।

*yamādibhiḥ svāśramavarṇakarmabhiś-*

*citte prasanne 'stamale yadā tadā ॥*

*prāṇādivātāḥ pravahanti mārṅais-*

*tenādhirogau pravinaśyato nṛṇām ॥ 10 ॥*

Tr. When the mind becomes pacified through (the practice of) *yama* etc., and performing the prescribed *karmas* according to one's own *āśrama* and *varṇa* (caste), and when the impurity is cleared, the *vāyus* like *prāṇa* etc. course through the (proper) channels. Thus men become free from mental suffering and diseases. 10.

अन्नानि सम्यग्जरयन्ति देहे

प्राणादिके स्वाध्ववहेऽभिशान्ते ॥

आयामतः प्राङ् मल एति नाशं

स नाडिशुद्धेः समयः परोऽसत् ॥ ११ ॥

*annāni samyagjarayanti dehe  
prāṇādike svādhvavahe<sup>1</sup> bhiśānte ॥  
āyāmataḥ prāṇ mala eti nāśaṃ  
sa nāḍīśuddheḥ samayaḥ paro<sup>2</sup> sat ॥ 11 ॥*

Tr. When the *prāṇa* etc. courses without disturbance through their (proper) channels, food is thoroughly digested in the body. Practice of *prāṇāyāma*, in the beginning itself, removes impurities. This is the right time for *nāḍīśuddhi*. 11.

मनोजयं बिन्दुजयं स्ववासना<sup>1</sup>

क्षयं यमाद्यैः कुरु वायुरोधे ॥

सुखं ततः पश्य सुयोगसिद्धिः

शास्त्रोदिता व्यर्थमथाऽन्यथाऽसौ ॥ १२ ॥

*manojayaṃ bindujayaṃ svavāsana<sup>1</sup>*

*kṣayaṃ yamādyaiḥ kuru vāyurodhe ॥*

*sukhaṃ tataḥ paśya suyogasiddhiḥ*

*śāstroditā vyarthamathā<sup>2</sup> nyathā<sup>3</sup> sau ॥ 12 ॥*

Tr. Through the practice of *yama* etc. and *prāṇāyāma* have control over the mind and *bindu* and annihilate the *vāsanās* (cravings). Have smooth practice of *prāṇāyāma*. Then alone one attains success in auspicious *yoga* as told in the scriptures. Otherwise, it is all futile. 12.

विघ्नघ्नमीशप्रणिधानमादौ तदेव वैराग्यवतो नरस्य ।

चिरं दृढाभ्यासवतो यमाद्यैरायाम<sup>2</sup>सिद्धिप्रदमेव नान्यत् ॥ १३ ॥

*vighnaghnamīśapraṇidhānamādau*

*tadeva vairāgyavato narasya ॥*

*ciraṃ dṛḍhābhyaśavato yamādyair-*

*āyāmasiddhipradameva nānyat ॥ 13 ॥*

Tr. One should worship God in the beginning itself who removes obstacles. Then alone a detached practitioner would attain success in *prāṇāyāma* through *yama* etc. after a long and intense practice and not otherwise. 13.

यावद्यमाद्यैर्न हि याति शुद्धिमन्तर्बहिस्तावदिदं चलं मनः ।

सगर्भक्रायामविधौ न योग्यं योगः<sup>1</sup> क्व दोषात्तद्दीह<sup>1</sup> सिद्धिभूः<sup>4</sup>

1. खवासना -b. 2. एयाम b. 3. योग्यः b. 4. दोषात्तद्दीह -b.

*yāvadyamādyairna hi yāti śuddhim-  
 antarbahistāvadidaṃ calaṃ manaḥ ॥  
 sagarbhakāyāmaavidhau na yogaṃ  
 yogaḥ kva doṣāttahṛdīha siddhibhūḥ ॥ 14 ॥*

**Tr.** Unless one undergoes the practice of *yama* etc. and purifies oneself internally and externally, the mind remains fickle. For him the practice of *sagarbha prāṇāyāma* is not suitable. How can success in *yoga* be attained when the heart remains defiled? 14.

*एकान्ते भूगुहान्तर्वसति रतियमैः प्रोक्तकालेषु कुम्भान्  
 आसेवन् पीठमुद्रा विगलितविषयोऽपास्त<sup>1</sup>सांसारिकेहः ॥  
 चिन्ताहीनो मिताज्यस्तुतमधुर<sup>2</sup>पयोऽन्नाशनो ध्येयवृत्तिः  
 सत्तीर्थ<sup>3</sup>स्यान्तिके संयमविधिभिरिमां प्राग्भजेन्नाडीशुद्धिम्<sup>4</sup> ॥ १५ ॥*

*ekānte bhūguhāntarvasati ratiyamaiḥ proktakāleṣu kumbhān  
 āsevan pīṭhamudrā vigalitaviṣayo`pāstasāṃsārikehaḥ ॥  
 cīntāhīno mitājyasnutamadhurapayo`nnāśano dhycyavṛttiḥ  
 sattīrthasyāntike saṃyamavidhibhirimāṃ prāgbhajennāḍīśuddhim  
 ॥ 15 ॥*

**Tr.** While living in a desolate cave being devoted to *yama*, one should diligently practise the *kumbhaka*, *āsana* and *mudrā* at the prescribed times, one overcomes the (attachment) towards material objects and remove the desires towards the mundane world. Free from worries, one should resort to moderate food which is, unctuous, mixed with *ghee* and milk. He should remain devoted to his objective. He should remain in the company of the *guru* and in the very beginning undertake the practice of *nāḍīśuddhi* along with the practice of *saṃyama*. 15.

*प्राणायामे साधुतीर्थोपदिष्टे<sup>5</sup>  
 पूर्वं नैनां स्यादृते<sup>6</sup> कुम्भवृत्तिः ॥  
 वायोः सञ्चाराल्पनाडी<sup>7</sup>मलाक्तं  
 रन्ध्रेष्वन्तः स्यात् प्रवेशश्च नैवम् ॥ १६ ॥*

1. ऽपास्त -a. 2. मिताज्यस्तुतमधुर —b. 3. सत्तीर्थस्या -b. 4. शुद्धिः —b. 5. उपदिष्टे -a. 6. स्यादृते a. 7. संचायऽल्पनाडी -b.



*prāṇāyāme sādhitirthopadiṣṭe*  
*pūrvam nainām syādrte kumbhavṛddhiḥ ॥*  
*vāyoḥ sañcārāpanāḍimalākṭaṇ*  
*randhreṣvantaḥ syāt praveśaśca naivam ॥ 16 ॥*

Tr. Without undertaking the practice of *prāṇāyāma* in the beginning as directed by the *guru*, *kumbhaka* does not become prolonged. Since *vāyu* (*prāṇa*) cannot move freely through the *nādis* which are filled with morbidities, how can it course through *susumnā*. 16.

*प्राणायामाभ्यासदाढ्य<sup>1</sup> नितान्तमारम्भः स्यात्स्वेदकम्पादिकालः ।*  
*अन्वार्थाख्यश्चित्तरोधोऽत्र चेत्सदायतत्वाद् भेषपानः<sup>2</sup> स्थितेः स्वम्<sup>3</sup> १७*  
*prāṇāyāmābhyāsadārdhyaṇi nitāntam-*  
*ārambhaḥ syātsvedakampādikālaḥ ॥*  
*anvārthākhyāścittarodho`tra cet*  
*sadāyatatvād bhedyapānaḥ sthiteḥ svam ॥ 17 ॥*

Tr. One experiences perspiration and tremor through the intense practice of *prāṇāyāma* in the beginning, which aims at gaining control of mind. Through effort *apāna* is stabilized in its place. 17.

*नाडीशुद्ध्या ध्वस्तपापे<sup>4</sup> भवन्ति*  
*कुम्भस्थैर्याभ्यासदाढ्याग्निमान्द्याः<sup>5</sup> ॥*  
*निद्रालस्याऽपाय ईड्या भुजीच्छा<sup>6</sup>*  
*भूर्यास्यायाः सञ्जयः प्राणरोधैः ॥ १८ ॥*  
*nāḍīśuddhyā dhvastapāpe bhavanti*  
*kumbhasthairyābhyāsadārdhyāgnimāndyāḥ ।*  
*nidrālasya`pāya īḍyā bhujicchā*  
*bhūryāsyaāyāḥ sañjayah prāṇarodhaiḥ ॥ 18 ॥*

Tr. *nāḍīśuddhi* eliminates impurities resulting in stability in *kumbhaka*, intensification of practice, enhancement of gastric fire, removal of drowsiness and lethargy and strong appetite. One gains control over *prāṇa* and becomes praiseworthy. 18.

1. दाढ्या -a. 2. चेत्सदायतत्वादेधऽपानः -b. 3. रवं -b. 4. ध्वस्तपापे -a.  
 5. माद्याम् -b. 6. लस्याऽयाईज्यभुजीच्छा -b.

॥ इति हठतत्त्वकौमुद्यां<sup>१</sup> नाडीशुद्धौ  
विध्यंगप्राधान्यनिष्पण्णोद्योतः ॥

॥ iti haṭhatatvakaumudyāṃ nāḍīśuddhau  
vidhyaṅgaṇprādhānyanirūpaṇodyotaḥ ॥

Here ends the chapter describing the significance of  
*vidhi* and *aṅga* in the context of *nāḍīśuddhi*  
in *haṭhatatvakaumudī*.

---

1. हठकौमुद्यां -b.

अथ नाडीशुद्धौ प्राग्विधेयविधिक्रमः —

*atha nāḍīśuddhau prāgvidheyavidhikramah —*

Here follows the sequence of the preparatory practices for *nāḍīśuddhi*—

तदुक्तं स्पर्शयोगशास्त्रे —

*taduktaṁ sparśayogaśāstre —*

It is said in *spārśayogaśāstra*—

योगसाधनमभ्यस्य<sup>1</sup> दिवसैः सिद्धिसूचकम्<sup>2</sup> ।

तस्मादादौ समीरस्य विजयं कुरु संमतम् ॥

वमनं रेचनं कृत्वा पश्चाद्वायुं समभ्यसेद् ॥ इति ॥ १ ॥

*yogasādhanaṁ abhyasyaṁ divasaiḥ siddhisūcakam ।*

*tasmādādau samīrasya vijayaṁ kuru sammatam ॥*

*vamaṇaṁ recanaṁ kṛtvā paścādvāyuṁ samabhyased ॥ itih ॥*

Tr. One should practise vomiting (*vamana*) and purgation (*recana*) produced (before ) by practice of *prāṇāyāma* to gain control over *prāṇa*. Thus practice of *yoga* indicates success day by day. Therefore, it is advisable to gain control on *prāṇa* in the beginning itself. 1.

अनन्तरं तु —

*anantaram tu —*

Thereafter—

सुदिने<sup>3</sup> मंगलं कृत्वा नत्वा गुरुपदाम्बुजम् ।

स्मृत्वा गणपतिं स्वेष्टदेवतां साधकः शुचिः ॥

प्रारभेत मुदा शान्तो नाडीशुद्धिं यथोदिताम् ॥ इति ॥ २ ॥

*sudine maṅgalaṁ kṛtvā natvā gurupadāmbujam ।*

*smṛtvā gaṇapatiṁ sveṣṭadēvatāṁ sādhaḥ śuciḥ ॥*

*prārabheta mudā śānto nāḍīśuddhiṁ yathoditām ॥ itih ॥*

Tr. A *sādhaka* having been purified on an auspicious day after performing *maṅgala* (auspicious beginning), worshiping the lotus feet of the *guru*, worshiping *gaṇapati* and the tutelary deity, should start *nāḍīśuddhi* as prescribed, in a poised and peaceful manner. 2.

1. मध्वस्तं — a. 2. सिद्धिः सूचकम् — a. 3. सुदिने b.

श्लक्ष्णवस्त्रिजघूर्णाद्य<sup>1</sup>गोधृतं स्नाने पुरा ।

उपजिह्वान्तरछिद्रे दत्वांगुष्ठेन युक्तिः ॥

तेन प्राणायाममध्ये सुखं तिष्ठति कुम्भके ॥ ३ ॥

*ślakṣṇavallijacūrnādyagoghṛtaṁ svānane purā ।*

*upajihvāntarachidre datvāṅguṣṭhena yuktitaḥ ॥*

*tena prāṇāyāmamadhya sukhaṁ tiṣṭhati kumbhake ॥ 3 ॥*

Tr. At first one should judiciously put the fine powder of black pepper mixed up with *ghce* in the opening of the uvula in the mouth with the help of the thumb. Thus, in the process of *prāṇāyāma* one can comfortably maintain *kumbhaka*. 3.

अथवा —

*athavā—*

Or else—

न हि देहविस्मृतिमादकभावः प्रणवे पुरा चलमनोऽनुगावयोः ।

सुखदो विनेन्दुलतयाऽमृतकर्त्र्या वपुषीष्ट<sup>2</sup>सिद्धिदान्यदुपायः ॥४॥

*na hi dehavismṛtimādakabhāvaḥ*

*praṇave purā calamano 'nugāvayoḥ ॥*

*sukhado vinendulatayā 'mṛtakartryā*

*vapuṣiṣṭasiddhidānyadupāyaḥ ॥ 4 ॥*

Tr. Before the practice of *praṇava*, since a restless mind follows the senses, one would not experience swooning and obliviousness of the body. Without the (creeper of) moon producing pleasant ambrosia in the body there is no other means to have success. 4.

क्षीणो यथेन्दुरपहन्ति तमो क्रमेण

पूर्णस्तु तद्वदियमंकमपान<sup>3</sup>जाड्यम् ॥

हत्वा सुषावहममुं च तनौ विधत्ते

योगे रवेरिव मुनेर्हितपथ्य<sup>4</sup>भाजः ॥ ५ ॥

*kṣīṇo yathendurapahanti tamo krameṇa*

*pūrṇastu tadvadiyamāṅkamapānajaḍyam ॥*

*hatvā sudhāvahamamuṁ ca tanau vidhatte*

*yoge raveriva munerhitapathyabhājaḥ ॥ 5 ॥*

1. नाद्य -b. 2. वपुषोष्ट -b. 3. पूर्णस्तुतद्वदियमंकयान -b. 4. मथ्य -b.

**Tr.** Just as a waxing moon gradually dispels darkness, similarly, impurities (inertia) lying in *apāna* is removed by the practice of *yoga* which establishes the moon (which secrets ambrosia) in the body of a person who sticks to moderate and wholesome food. 5.

शुद्धे चैकान्तदेशे शुचिरपगतभीः प्राङ्मुखो<sup>1</sup> वोत्तरास्यः<sup>2</sup>  
स्थित्वा कृत्स्नं<sup>3</sup>शुकाद्यैर्मृदुतरविशदे<sup>4</sup> विष्टरेऽपास्तचिन्तः ॥  
कृत्वा पीठानि मुद्रादिकमनु मितभुक् साधकः श्रीनृसिंहांघ्रौ<sup>5</sup>  
दत्त्वा हृच्च नत्वा गुरुपदमपतृद् मन्दमायाममीहेत्<sup>6</sup> ॥ ६ ॥

*śuddhe caikāntadeśe śucir apagatabhīḥ prāṇmukho vottarāsyah  
sthitvā kṛtṣṇaṃśukādyairmṛdutarā viśade viṣṭare'pāstacintah ॥  
kṛtvā pīṭhāni mudrādikamanu mitabhuk sādḥakah śrīnṛsiṃhāṅghrau  
datvā hṛcca natvā gurupadamapatṛt mandamāyāmamīhet ॥ 6 ॥*

**Tr.** Resorting to a serene and isolated countryside, after having been purified, free from fear and worries, one should sit on a seat of hide of antelope, cotton and other soft seat and face either east or north.

A *sādḥaka* should consume moderate diet, perform *āsanās* followed by the *mudrās* etc. He should salute the feet of *nṛsiṃha* and *guru*, overcome the desires and slowly undertake the practice of *prāṇāyāma*. 6.

नत्वा गुरुं प्रागुपविश्य चासने कृत्वाऽसकृन्मेरुविचालनादिकम् ।  
विश्रम्य सुस्वस्थमना<sup>7</sup> विरिच्य प्राणं पुराथो विधिवत् प्रपूरयेत् ७  
*natvā guruṃ prāgupaviśya cāsane  
kṛtvā'sakṛanmeruvicālanādikam ॥  
viśramya susvasthamanā viricya  
prāṇaṃ purātho vidhivat prapūrayet ॥ 7 ॥*  
क्रमेण दीर्घं प्रविधाय सावधो विरेचयेद्वायुमथोऽतिमन्दम् ।  
यथा तनौ व्याकुलता न धिते भवेन् मनीषी विजनेऽस्तचिन्तः ८  
*kramaṇa dīrghaṃ pravidhāya sāvadhō  
virecayedvāyumatho'timandam ॥  
yathā tanau vyākulatā na dhite bhaven manīṣī vijane'stacintah ॥ 8 ॥*

1. गतभीशऽमुखो -b. 2. वोत्तरास्यः - b. 3. कृत्स्नं -b. 4. विश -b. 5. श्रीनृसिंहाऽङ्घ्रौ -b. 6. मायाममीहेत् -b. 7. सुखस्थमना -b.

**Tr.** After paying obeisance to the *guru*, one should sit on a seat and undertake repeatedly the practice of *merucālana* etc. After taking rest and with a poised mind he should exhale followed by inhalation in the prescribed manner. After holding for long he should exhale the *vāyu* extremely slowly in such a manner that he does not experience discomfort in the body or in the mind. A wise remains in a desolate place removing all worries. 7-8.

स्थिरात्मनैव मृदुरेचपूरी सेव्यौ यथा व्याकुलता न चेतसः ।  
 द्रुतं न मन्दं न भृशं प्रसन्नो ह्यखेदयन् स्वं प्रणवं भजेज्ज्ञः ॥९॥  
*sthirātmanaivam mṛdurecapūrau*  
*sevyau yathā vyākulatā na cetasaḥ ॥*  
*drutaṁ na mandaṁ na bhṛśaṁ prasanno*  
*hyakhedayan svaṁ praṇavaṁ bhajejñāḥ ॥ 9 ॥*

**Tr.** Remaining poised, one should slowly inhale and exhale so that there is no anxiety felt in the mind. The wise in a pleasant mood without any worries should chant *praṇava* repeatedly neither slowly nor rapidly. 9.

रेचपूरककुम्भान्ते नैषच्छान्तोऽपि साधकः ।  
 अभ्यासविच्छेदभियादनुस्यूतक्रियापरः ॥ १० ॥  
*recapūrakakumbhāntē naiṣacchānto'pi sādhaḥ*  
*abhyāsavicchedabhiyādanusyūtakriyāparaḥ ॥ 10 ॥*

**Tr.** A practitioner should not give into even a little complacency followed by the practice of *recaka*, *pūraka* and *kumbhaka*. One should remain engaged in the practice without giving any break in the practice. 10.

अनुस्यूताभ्यस्तकुम्भा नाडीस्यामरसं द्रुतम् ।  
 कृत्वा बहिः<sup>2</sup> कृत्युतं<sup>3</sup> स्वं स्वेददा<sup>4</sup> स्युर्न चान्यथा ॥ ११ ॥  
*anusyūtābhyastakumbhā*  
*nāḍisthāmarasaṁ drutaṁ ॥*  
*kṛtvā bahiḥ kṛtyutaṁ svaṁ*  
*svedadāḥ syurna cānyathā ॥ 11 ॥*

1. भियाद - a. 2. कृत्वा बहिः — अनुपलब्धपाठः — b. 3. कृत्युतं — b. 4. स्वेददाः — b.

**Tr.** A consistent practice of *kumbhakas* flushes out the *āmarasa* (the bodily toxins) soon from the *nāḍīs* and produces perspiration and not otherwise. 11.

अधःशक्तिं दृढं धृत्वा तिष्ठेत्पद्मासनोपरि ।

गुरुपदिष्टमार्गेण प्राणायामं पुराभ्यसेत् ॥ १२ ॥

*adhahśaktiṃ dṛḍhaṃ dhṛtvā tiṣṭhet padmāsanopari ।*

*gurupadiṣṭamārgēṇa prāṇāyāmaṃ purābhyaset ॥ 12 ॥*

**Tr.** Adopting *padmāsana*, one should firmly hold the *śakti* at the bottom (practising *mūlabandha*) and undertake the practice of *prāṇāyāma* in the beginning following the instruction of the *guru*. 12.

॥ इति हठकौमुद्यां नाडीशुद्धिकर्तव्यताक्रमोद्योतः ॥

॥ iti haṭhakaumudyāṃ nāḍīśuddhikartavyatākramodyotaḥ ॥

Here ends the chapter describing the technique  
of *nāḍīśuddhi*  
in *haṭhatatvakaumudī*.

## Chapter — 36

**अथ नाडीशुद्धिः —**

*atha nāḍīśuddhiḥ —*

The technique of *nāḍīśuddhi* is as follows—

**तथा चोक्तं योगचन्द्रिकायाम् —**

*tathā coktaṃ yogacandrikāyām -*

According to *yogacandrikā*—

अथासने दृढीभूते वशी हितमिताशनः ।

गुरुपदिष्टमार्गेण प्राणायामान् समभ्यसेद् ॥ इति ॥ १ ॥

*athāsanē dṛḍhibhūte vaśī hitamitāśanaḥ ।*

*gurūpadiṣṭamārgēṇa prāṇāyāmān samabhyaset ॥itī॥ 1 ॥*

Tr. One who has mastered the *āsanas*, has restrained (the senses), takes nutritious and moderate food should practise *prāṇāyāma* being guided by the *guru*. 1.

वशी जितेन्द्रियः । स्वभ्यस्तासनः प्राणायामान् समभ्यसेद् ।

अन्यथा नेति ॥

*vaśī jitendriyaḥ । svabhyastāśanaḥ prāṇāyāmān samabhyaset । anyathā necti ॥*

Tr. *vaśī* means the one who has controlled the sense organs. After practising the *āsanas* thoroughly, one should take up the practice of *prāṇāyāma* and not otherwise.

**अत्र प्रथमाभ्यासे परिमितभोजनं तद्वान् —**

*atra prathamābhyāse parimitabhojanaṃ tadvān —*

Initially moderate diet is recommended because—

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः ।

कथं स्यादुन्मनीषावः कायशुद्धिः कथं भवेत् ॥ २ ॥

*malākulāsu nāḍīṣu*

*māruto naiva madhyagaḥ ॥*

*kathaṃ syādunmanībhāvaḥ*

*kāyaśuddhiḥ kathaṃ bhavet ॥ 2 ॥*

Tr. *prāṇa* does not move through *suṣumnā* if the *nāḍīs* are defiled. How can then the state of *unmanī* supervene and the purification of the body occur? 2.



वायुर्मध्यगः सुषुम्णामार्गगो न भवति तदा ।

कथमुन्मन्यवस्था च कायशुद्धिः कथं भवेत् ॥ ३ ॥

*vāyurmadyagah suṣumnā-*

*mārgago na bhavati tadā ॥*

*kathamunmanyavasthā ca*

*kāyaśuddhiḥ katham bhavet ॥ 3 ॥*

Tr. The *prāṇa* does not flow through *suṣumnā*. How can then the purification of the body take place and the state of *unmanī* supervene. 3.

अतः शरीरशुद्धये प्राणायामं कुर्यात् ।

*ataḥ śarīraśuddhaye prāṇāyāmaṁ kuryāt ।*

Tr. Therefore, to make the body pure, one should practise *prāṇāyāma*.

शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ।

तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ॥ ४ ॥

*śuddhimeti yadā sarvaṁ nāḍīcakraṁ malākulam ।*

*tadaiva jāyate yogī prāṇasaṅgrahaṇe kṣamaḥ ॥ 4 ॥*

Tr. When the network of the *nāḍī* is purified, then alone a *yogī* becomes able to hold *prāṇa*. 4.

चक्रं नाडीसमूहम् । प्राणसंग्रहणे प्राणोर्ध्वं चरणे<sup>1</sup> ब्रह्मरन्ध्रप्राप्तये<sup>2</sup> समर्थः । अतो योगारम्भे प्रथमतः प्राणायामं सात्विक्या रजस्तमोवर्जितया बुद्ध्या तथा कुर्यात् यथा सुषुम्णानाडीस्थो मलदोषस्खलतीति ॥ ५ ॥

*cakraṁ nāḍīsamūham । prāṇasaṅgrahaṇe prāṇordhvaṁ carāṇe brahmarandhraprāptaye samarthah । ato yogārambhe prathamataḥ prāṇāyāmaṁ sātvikayā rajastamovarjitayā buddhyā tathā kuryāt yathā suṣumnānāḍīstho maladoṣaskhalatīti ॥ 5 ॥*

Tr. *cakra* means the network of the *nāḍī*s. *prāṇasaṅgrahaṇa* means raising the *prāṇa* upwards in the *brahmarandhra*. Therefore, in the very beginning, *prāṇāyāma* has to be practised with a *sātvika* attitude, relieving *rajas* and *tamas* in such a fashion that the impurities from the *suṣumnā nāḍī* are eliminated. 5.

1. चरणे -b. 2. प्राययो -a.

प्राणायामे पद्मपीठे स्वदक्षांगुष्ठेनादौ सत्रिरुद्धयेन्दुनाडीम् ।  
 वायुं नातिद्राक् शनैर्नातियुक्त्या व्याकुष्योर्ध्वं पूरयेत् स्वोदरान्ते ६  
*prāṇāyāme padmapīṭhe svadakṣā-*  
*ṅguṣṭhenādau sannirudhyendunāḍīm ॥*  
*vāyuṃ nātidrāk śanairnātiyuktyā*  
*vyākṛṣyordhvaṃ pūrayet svodarānte ॥ 6 ॥*

Tr. One should adopt *padmāsana* for *prāṇāyāma*. He should close the left nostril with the right fingers. Then, he should slowly draw the air in cautiously upwards through the left nostril and fill up the cavity. 6.

यथा स्वशक्त्या लघु धारयित्वा  
 नाड्या ततः पिंगलया विरेचयेत् ॥  
 विरोधहीनं विरतीत<sup>१</sup>मध्यं  
 हृदा स्थिरेणाऽभ्यसनं मुनिश्चरेत् ॥ ७ ॥  
*yathā svaśaktyā laghu dhārayitvā*  
*nāḍyā tataḥ piṅgalayā virecayet ॥*  
*virodhahīnaṃ viratītamadhyam*  
*hṛdā sthireṇā'bhyaśanaṃ muniścaret ॥ 7 ॥*

Tr. Retain the air to the capacity for little time and then exhale through the right nostril without facing any resistance and having any pause between. A *muni* practises this with a steady mind. 7.

येन त्यजेत् तेन विरोधहीनं धृत्वा पुरान्येन विरेचयेच्छनैः ।  
 यान्त्येवमभ्यासरतस्य पुंसः स्थितिं स्वल्पमे चलचित्तवृत्तयः । ८ ।  
*yena tyajet tena virodhahīnaṃ*  
*dhṛtvā purānyena virecayecchanaiḥ ॥*  
*yāntyevamahyāśaratasya puṃsah*  
*sthitim svalakṣye calacittavṛttayaḥ ॥ 8 ॥*

Tr. One inhales comfortably through the same nostril through which one has exhaled and after holding exhales slowly through other nostril. Such a practice brings about stability to the fickleness of the mental modifications. 8.

यथाशक्त्याऽकृष्य खगं पूरयेदुदरं शनैः ।

यथाशक्त्या धृतं पश्चाद्रेचयेदविरोधतः ॥ ९ ॥

*yathāśaktyā`kr̥ṣya khagaṃ pūrayedudaraṃ śanaīḥ ।*

*yathāśaktyā dhṛtaṃ paścādrecayedavirodhataḥ ॥ 9 ॥*

Tr. Draw *prāṇa* slowly in as per capacity and fill the cavity. Hold to the capacity and then exhale without resistance. 9.

उक्तं च —

*uktam ca*

It has been said—

प्राणं चेदिकया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत्

पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्द्वामया ॥

सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिनाऽभ्यासं समातन्वताम्

शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः ॥ इति ॥ १० ॥

*prāṇaṃ cedikayā pibenniyamitaṃ bhūyonyayā recayet*

*pītvā piṅgalayā samīraṇamatho baddhvā tyajeddvāmayā ।*

*sūryācandramasoranena vidhinā`bhyāsaṃ samātanvatām*

*śuddhā nāḍigaṇā bhavanti yamināṃ māsatrayaḍūrdhvataḥ ।iti 10।*

Tr. One inhales through the left nostril and exhales through the other after retention and again inhales through the right nostril and holds the breath before exhalation through left. Consistently and frequently following this technique through right and left nostrils, one gets the *nāḍis* purified in three months. 10.

अत्र यमिनामिति हेतुगर्भसाधकस्य । तेन

यमादिगुणसम्पन्नस्योक्तप्रकारेण<sup>1</sup> नाडीशुद्धिर्मासत्रयादूर्ध्वं भवति । तदितरेषां तु शौचानुरूपो<sup>2</sup> कालदैर्घ्यम् । यथा त्रिमासं चतुर्मासमेकाब्दमेतद् द्वयोर्वा<sup>3</sup> ॥ ११ ॥

*atra yamināmiti hetugarbhasādhakasya । tena*

*y a m ā d i g u ṇ a s a m p a n n a s y o k t a p r a k ā r e ṇ a*

*nāḍīśuddhirmāsatrayaḍūrdhvaṃ bhavati । taditareṣāṃ tu*

*śaucānurūpo kāladairghyam । yathā trimāsaṃ*

*caturmāsamekābdametad dvayorvā ॥ 11 ॥*

1. प्रकारेण —b. 2. शौचानुरूपे —b. 3. मेकाष्टमेतद्वचो —b.

Tr. In this context, 'yaminām' means – the *sādhaka* who is laden with a cause, that is enriched with the virtues like *yama* etc., attaining the purification of the *nāḍis* in three months. For the others, it may take a longer time depending on degree of purification—as long as three, four months or even one or two years. 11.

याज्ञवल्क्यस्य —

*yājñavalkyasya* —

According to *yājñavalkya*—

यत्साधकस्य मृदोश्चाधिमात्रस्य योगाङ्गकर्म<sup>1</sup>व्यवस्थापरं स्यात् ।

त्रिमासं यथोक्ते ॥ १२ ॥

*yatsādhakasya*

*mṛdoścādhimātrasya*

*yogāṅgakarmavyavasthāparam syāt | trimāsaṁ yathokte || 12 ||*

Tr. Both mediocre and intermediate *sādhakas* should follow the proper sequence of the practices of *yoga*. Three months as said before. 12.

यः साधकस्य प्रथमं शरीरे<sup>2</sup>

घर्मः समायाति सुपूतिपिच्छलः<sup>3</sup> ॥

समीररोधे श्रमजः शिराम्यः

कुम्भाग्निना यः स रसोद्भूते<sup>4</sup> नवः ॥ १३ ॥

*yaḥ sādhakasya prathamam śarīre*

*gharmaḥ samāyāti supūtipicchalaḥ ||*

*samīrarodhe śramajaḥ śirābhyaḥ*

*kumbhāgninā yaḥ sa rasodbhūte navaḥ || 13 ||*

Tr. As a result of exertion during the holding of breath, the fire called *kumbhāgni* produces morbid and sticky sweat which is peculiar in the body of the practitioner in the initial phase of the practice. 13.

योगसिद्ध्यारम्भपूर्वकाले द्वादशमात्रकात् ।

नाडीशुद्धयुत्तरं<sup>5</sup> जातः सिद्धघर्गं घर्म<sup>6</sup> उत्तमः ॥ १४ ॥

*yogasiddhyārambhapūrvakāle dvādaśamātrakāt |*

*nāḍīśuddhyuttaram jātaḥ siddhyaṅgaṁ gharma uttamaḥ*

1. योगाङ्गकर्म — a. 2. शरीरं — b. 3. सुपूतिपिच्छल — a. 4. रसोद्भूते — b. 5. शुद्ध्युत्तरं — a. 6. घर्म — b.

**Tr.** Prior to the commencement of *siddhis*, the secretion of perspiration which is considered superior and which is a part of *siddhis* is followed by *nāḍīsuddhi* practised with 12 *mātrās* (time units of retention). 14.

**योगचन्द्रिकायाम् —**

*yogacandrikāyām*

It is said in *yogacandrikā*—

शीतांशु<sup>1</sup>मार्गेण शनैः समीरमापूरयेत् सोदरमादरेण ।

विकारमात्राभिरपेततन्द्रः कालाग्निमूलार्पितचित्तवृत्तिः ॥ १५ ॥

*śītānśumārgena śanaiḥ samīram-*

*āpūrayet sodaramādareṇa ।*

*vikāramātrābhirapetatandraḥ*

*kālāgnimūlārpitacittavṛttiḥ ॥ 15 ॥*

**Tr.** One should slowly fill the (chest) cavity with air drawn through the left nostril in an unperturbed manner, with controlled senses and an unflinching mind and with full diligence while focusing the mind at the centre of the eyebrows. 15.

सोदरम् उदरवर्त्तिमिति भावः । आपूरयेत् कुम्भयेत् । आदरेण अनुद्विगेन । विकारा<sup>2</sup> इन्द्रियाणि । तेषां मात्राः शब्दस्पर्शरूपगन्धरसतन्मात्रास्तु । अपेततन्द्रः सावधानम् त्यक्तस्पृहः<sup>3</sup> । कालाग्निमूले भ्रुवोरन्तरे आरोपितचित्तवृत्तिः ॥ १६ ॥

*sodaram udaravarttimiti bhāvaḥ । āpūrayet kumbhayet ।*

*ādareṇa anudvignena । vikārā indriyāṇi । teṣāṃ mātrāḥ*

*śabdasparśarūpagandharasatanmātrāstāsu । apetatandraḥ*

*sāvadhānaḥ tyaktaspr̥haḥ । kālāgnimūle bhruvorantare*

*āropitacittavṛttiḥ ॥ 16 ॥*

**Tr.** *sodaram* means in thoracic cavity. One should inhale and hold with ease. *vikāras* stand for the senses. Their objects are *śabda*, *sparśa*, *rūpa*, *gandha* and *rasa tanmātrās*. 'Devoid of drowsiness' means attentively or giving up desires. 'At the root of *kālāgni*' means at the center of the eyebrows, wherein one would direct the mind. 16.

1. गीताशु -b. 2. विकाय -b. 3. स्वाक्तस्पृहः -- b.

तथा चोक्तं सूतसंहितायाम् —

*tathā coktaṃ sūtasamhitāyām —*

It has been said in *sūtasamhitā*—

उत्कर्षाख्यमुत्तमप्राणायाममुक्त्वा तदन्ते ।

एवमभ्यसतस्तस्य ततो वायुजयो भवेत् ॥ १७ ॥

*utkarṣākhyamuttamaprāṇāyāmamuktvā tadante ।*

*evamabhyasatastasya tato vāyujayo bhavet ॥ 17 ॥*

Tr. After narrating the superior *prāṇāyāma*, called *utkarṣa*, at the end, a diligent practitioner attains success in controlling *prāṇa*. 17.

प्रस्वेदः प्रथमः पश्चात् कम्पनं मुनिसत्तम ।

उत्थानं च शरीरस्य चिह्नमेतत् जितेऽनिले ॥

एवमभ्यसतस्तस्य मूलरोगो<sup>1</sup> विनश्यति ॥ १८ ॥

*prasvedaḥ prathamah paścāt kampanaṃ munisattama ।*

*utthānaṃ ca śarirasya cihnametat jite'nile ।*

*evamabhyasatastasya mūlarogo vinaśyati ॥ 18 ॥*

Tr. Initially the practitioner experiences perspiration followed by tremors and thereafter levitation of the body—which are the signs of mastery over *prāṇa*.

One who practises in this manner gets rid of piles. 18.

इत्याद्यारम्भावस्था<sup>2</sup> परं ज्ञेयं ।

*ityādyārambhāvasthā paraṃ jñeyam ।*

One should know that this is the *ārambhāvasthā*.

नाडीशुद्धौ तु —

*nāḍīśuddhau tu —*

In the process of *nāḍīśuddhi*—

विकृतरसविशोषात्<sup>3</sup> प्राणरोधेन नाड्यो

मलविलयविशुद्धा नाडीशुद्धौ भवन्ति ॥

अथ विमलतदन्तर्गर्भसञ्चारदक्षः

शुचितनु हृदि वायुः स्यात्तदा नाडीशुद्धिः ॥ १९ ॥

*vikṛtarasaviśoṣāt prāṇarodhena nāḍyo*

*malavilayaviśuddhā nāḍīśuddhau bhavanti ॥*

1. मूलरोगा —b. 2. इत्याचारम्भावस्था —b. 3. विशेषात् —a.

*atha vimalatadantargarbhasaṅcāradaḥṣaḥ*

*śucitānu hṛdi vāyuh syāttadā nāḍīsuddhiḥ ॥ 19 ॥*

**Tr.** In the course of *nāḍīsuddhi*, when *prāṇa* is controlled, the *nāḍis* get rid of the morbidities. Thus, when the internal passage (*suṣumnā*) becomes capable of free movement of *vāyu* upto the region of heart, the body becomes purified. Then alone *nāḍīsuddhi* occurs. 19.

रसमलकफलिप्ते<sup>1</sup> ऽभ्यन्तरे नाडिकाना-

मिव चरति मरुन्नान्तर्मलायां प्रणात्याम् ॥

मसृणधमनिरन्ध्रेष्वैत्तिनो<sup>2</sup> चेत् कृतोऽलं

जडसहचर-चित्ताकृष्ट<sup>3</sup> एत्याशु कोपम् ॥ २० ॥

*rasamalākaphalīpte 'bhyantare nāḍikānā-*

*miva carati marunnāntarmalāyāṃ praṇālyām ॥*

*masṛṇadhamanirandhreṣvāittino cet kṛto 'laṃ*

*jaḍasahacara-cittākṛṣṭa ctyāśu kopam ॥ 20 ॥*

**Tr.** Like filthy channels if the internal parts of the *nāḍis* are filled with *rasa* (plasma), *mala* (morbid elements) and *kapha* (phlegm), the *prāṇa* cannot move smoothly. Even if it moves being guided by *citta*, it would become agitated. 20.

व्रजति कुपथमन्तर्नेष्ट<sup>4</sup> ईषद् बहिर्द्राक्

कलिततनुकपाटभ्यां<sup>5</sup> हृदा कर्षितो<sup>6</sup> ऽपि ॥

कलयति<sup>7</sup> स तदारं स्फोट्यपातो<sup>8</sup> जवेन

गतमत<sup>9</sup> इह पूर्वा<sup>10</sup> नाडीशुद्धिं<sup>11</sup> विदध्यात् ॥ २१ ॥

*vrajati kupathamantarnēṣṭa īṣad bahirdrāk*

*kalitatanukapāṭābhyāṃ hṛdā karṣito 'pi ॥*

*kalayati sa tadāraṃ sphoṭyapāto javena*

*gatamata iha pūrvāṃ nāḍīsuddhiṃ vidadhyāt ॥ 21 ॥*

**Tr.** It is not desirable that *prāṇa* should go astray, even though when it is slightly pulled up towards the heart by contracting the organs. For speedy movement of *prāṇa*, one should practise *nāḍīsuddhi* in the beginning itself. 21.

1. मलकफलिप्ते -b. 2. रन्ध्रेष्वैत्तिनो -b. 3. चित्ताकृष्ट -b. 4. मन्तर्नेष्ट -b. 5. कपाटभ्यां -b. 6. हृदाकर्षितो -a. 7. कलयन्ति -b. 8. स्फोट्यपातो -b. 9. गदमत -b. 10. पूर्व -b. 11. नाडीशुद्धिः -b.

मले विशुष्केऽस्खलिता समीरगतिर्भवेन्नीचगमं विहाय ।  
 प्रतीचिवाहं कलयत्यपानो<sup>1</sup> भूत्वोर्ध्वगः<sup>2</sup> प्राणपदं प्रयाति ॥ २२ ॥  
*male viśuṣke'skhalitā samīra-*  
*gatiṛbhavennīcagamaṁ vihāya ॥*  
*praticivāhaṁ kalayatypāno*  
*bhūtvordhvagaḥ prānapadam prayāti ॥ 22 ॥*

Tr. When morbidities are dried up, the *prāṇa* flows placidly in the posterior path. Moreover, *apāna* moves upwardly and reaches the abode of *prāṇa*. 22.

सहाग्निना<sup>3</sup> प्राणहुताशनाभ्यां  
 प्राणो युतः सत्वरमेति कुण्डलीम् ॥  
 सुप्ता<sup>4</sup> ततः सा दहनेन तप्ता-  
 मध्याऽऽने याति समीरचालिता ॥ २३ ॥  
*sahāgninā prāṇahutāśanābhyāṁ*  
*prāṇo yutaḥ satvarameti kuṇḍalīm ॥*  
*suptāṁ tataḥ sā dahanena taptā-*  
*madhyā'āne yāti samīracālītā ॥ 23 ॥*

Tr. *prāṇa* having been mingled with the fire soon reaches to *kuṇḍalī*, which is latent and which having been put on fire and fanned by *prāṇa*, moves through the middle path. 23.

युग्मम् —

*yugmam —*

A śloka follows—

तावद्विदधीत बुधः प्राणायामं समाहितो विधिवत् ।  
 यावत् सम्भवति भुवि<sup>5</sup> प्राणायामस्य सिद्धिं भूर्गुणः श्रेष्ठः ॥ २४ ॥  
*tāvadvidadhīta budhaḥ*  
*prāṇāyāmaṁ samāhito vidhivat ॥*  
*yāvat sambhavati bhuvi prāṇāyāmasya*  
*siddhiṁ bhūrguṇaḥ śreṣṭhaḥ ॥ 24 ॥*

Tr. A wise should undertake prescribed techniques of *prāṇāyāma* with full concentration, till one attains success in *prāṇāyāma* leading to profound stability. 24.

1. वाहं कल्पयत्यपानो —b. 2. भूत्वोर्ध्वगः —b. 3. सहाग्निता —b. 4. सुप्ताय —b. 5. भुवि —b.



न यथा -

sa yathā—

It is explained—

नादाभिव्यक्तिरुच्चैरबलहुतवहोदीपनं<sup>1</sup> स्पर्शनस्य

भूयिष्ठं धारणं स्याद् गदगणदलनं नाडिसंशोधनं च ॥

काश्यं देहे<sup>2</sup> प्रसादो भवति च वदने बिन्दुबन्धश्च तन्वाम्

आरोग्यं दीर्घमायुर्नयनविशदता स्यादिदं योगलक्षम् ॥२५॥

*nādābhivyaktiruccairabalahutavahoddīpanaṁ sparśanasya  
bhūyiṣṭhaṁ dhāraṇaṁ syād gadagaṇadalanaṁ nāḍisaṁśodhanaṁ  
ca ।*

*kāśyaṁ dehe prasādo bhavati ca vadane bindubandhaśca tanvām  
ārogyaṁ dirghamāyurnayanaviśadatā syādidam yogalakṣma ॥ 25 ॥*

Tr. Profound revelation of *nāda*, enhancement of (gastric) fire and sensation of touch, prolonged retention of (breath), removal of host of diseases, purification of *nāḍī*, slimness of the body, pleasing appearance, retention of *bindu* in the body, feeling of wellness, long life, clarity of vision — are signs of yoga. 25.

महापायुस्थं<sup>3</sup> मलमतिनाडी-

शुद्धिर् जयोऽत्र प्रणवस्य पापम्<sup>4</sup> ॥

शान्तिः प्रदीप्तिर्मनसः प्रसादोऽप्यास-

प्रवृत्तौ यमिनः सदाभ्यः<sup>5</sup> ॥ २६ ॥

*mahāpāyusthaṁ malamatināḍī-*

*śuddhir jayo'tra praṇavasya pāyam ।*

*śāntiḥ pradīptirmanasaḥ prasādo'-*

*bhyaśapraṇavddhau yaminaḥ sadābhyāḥ ॥ 26 ॥*

Tr. The excretions are passed out from the big intestine, purification of the *nāḍīs*, success in *praṇava*, atonement of sin, enhancement (of gastric fire), tranquility of mind — are achieved through advanced practice by a practitioner. 26.

1. दीपनद -b. 2. काशीदेहे -a. 3. महापायुस्थं -b. 4. पापं -a. 5. सदाभ्याः --a.

मलं पिङ्गला सूर्यनाड्युष्मवीर्या<sup>1</sup>

निरुद्धा<sup>2</sup>ऽग्निमादीप्य दक्षाच्छिरास्थम् ॥

प्रतप्तां गदाहोपशान्त्यै सुधामुष्मान्

वैन्दवीडा<sup>3</sup> प्रधार्या श्रमघ्नी ॥ २७ ॥

*malam piṅgalā sūryanādyuṣmaviryā*

*niruddhā'gnimādīpya dahyācchirāsthām ॥*

*prataptāṃ gadāhopaśāntyai sudhāmuḥyamān-*

*vaindavidā pradhāryā śramaghñī ॥ 27 ॥*

Tr. *piṅgalā* that is *sūryanāḍī* (the right nostril) burns morbidities residing in the *śīrās* by enhancing the heat, thus resulting in removal of the ailments. While *iḍā* i.e. *indu-nāḍī* is the one through which ambrosia flows which removes fatigue. 27.

पुरा मलाऽज्ञानपदेन्द्वपान<sup>4</sup>जाड्यं द्रुतं<sup>5</sup> चास्य चित्तं सघर्मः ।

ओजो<sup>6</sup>ऽमृतांशं श्रमतो<sup>7</sup>ऽगसा<sup>7</sup>रमभ्यास ओर्व्यं बहिरिति देहात् ॥ २८ ॥

*purā malā'jñānapadendvapāna-*

*jādyam drutaṃ cāsya cittaṃ sagharmam ॥*

*ojo'mṛtāṅśaṃ śramato'ṅgasāram-*

*abhyāsa orvyam bahireti dehāt ॥ 28 ॥*

Tr. Initially morbidity, ignorance and lethargy of the *citta* residing in the *indu* (-*nāḍī*) and *apāna* are removed along with perspiration. With the advancement of practice *ojas* that forms the essence of the body and which is the part of ambrosia secretes abundantly from the body. 28.

आयामतः प्राणजयस्य शैघ्र्यं

गतो गुणोऽग्नेः क्षुदघ्नं<sup>8</sup> भवति<sup>9</sup> ॥

भौमो गुणः पीवरता<sup>10</sup>ऽस्तमेति

तदा कृशत्वं लघुतांगदार्यम्<sup>11</sup> ॥ २९ ॥

*āyāmataḥ prāṇajayasya śaighryam*

*gato guṇo'gneḥ kṣudaghnam bhavati ॥*

*bhaumo guṇaḥ pīvaratā'stameti*

*tadā kṛṣatvaṃ laghutāṅgadārḍhyam ॥ 29 ॥*

1. सूर्यनाड्युष्मवीर्या — b. 2. निरुद्धाः — b. 3. वैन्दवीडा b. 4. यदेद्वपान  
b. 5. जाड्याद्रुतं — b. 6. ओज्यो — a. 7. श्रमतोघासा — a. 8. गुणोऽग्नेः क्षुद — b.  
9. भवतिडास्थे b. डास्थे — a. 10. पीठरता — b. 11. लघुतां पादादर्यम् — b.

**Tr.** Control and winning over of *prāṇa* qualitatively enhances (bodily) fire which (consequently) controls hunger. One gets rid of the corpulence which is (quality of) earth element, and makes one experiencing slimness, lightness and sturdiness of the limbs. 29.

नाडीविशुद्ध्याऽस्तशिरामलो यदा

तदा समर्थोऽनिलधारणे चिरम् ॥

स्यात्कोष्ठगर्तस्थमलोऽग्रकर्दमक्षये-

ऽग्निरिद्धः क्व तनौ रुजां जनिः ॥ ३० ॥

*nāḍīviśuddhyā'staśīrāmalo yadā*

*tadā samartha'niladhāraṇe cīram ॥*

*syātkoṣṭhagarttasthamalograkardamakṣaye'-*

*gniriddhaḥ kva tanau rujāṃ janiḥ ॥ 30 ॥*

**Tr.** Through *nāḍīśuddhi* as the impurities of the *śīrā* are removed, one becomes capable of holding the *prāṇa* for long. Moreover, impurities and toxins deposited in the abdominal cavity are removed through enhanced (bodily) fire. How then diseases would occur? 30.

सिद्धापानादजग्रन्थिं भित्त्वोर्ध्वं सर्यन्तोऽग्निना ।

मुनेस्तदा प्राणयुजा हृद्यास्ते<sup>2</sup>ऽनाहतध्वनिः<sup>3</sup> ॥ ३१ ॥

*siddhāpānādajagranthiṃ bhitvordhvam saryanto'gninā ।*

*munestadā prāṇayujā hr̥dyāste'nāhatadhvaniḥ ॥ 31 ॥*

**Tr.** When control of *apāna* moves the *agni* along with *prāṇa* piercing through *ajagranthi*, then the *muni* being attached to *prāṇa*, hears the *anāhatadhvani* in the heart. 31.

रसखोटवदास्तान्तर्मलपंकद्रवं मुनेः<sup>5</sup> ।

सुषुम्णापाश्व<sup>6</sup> मलिनं धीचित्ताद्यऽक्षदोषभूः ॥ ३२ ॥

*rasakhoṭavadāstāntarmalapāṅkadravam muneḥ ।*

*suṣuṃṇāpāśvaṃ malinaṃ dhicittādya'kṣadoṣabhūḥ ॥ 32 ॥*

**Tr.** Impurities of mercury would affect its quality. Similarly, impurity in *suṣuṃṇā* would generate malfunctioning of intelligence, mind and organs. 32.

1. सर्यन्तो -b. 2. प्राणयुजाहृद्यास्ते -b. 3. आपानाहतध्वनिः -b. 4. रसखोटवदास्तान्तर्मलयं -b. 5. मनेः -b. 6. सुषुम्णाद्याश्च -b.

प्राणस्तु चिद्रूप इनः<sup>1</sup> प्रकाशो योगेन चापानहृदोर्मिथोऽत्वात्<sup>2</sup> ।  
विमूढयोः संगजजाड्यमाभ्यां मलक्षयेऽयं तनुसिद्धिबीजम् ॥३३॥

*prāṇastu cidrūpa inah prakāśo*

*yogena cāpānahṛdormitho'tvāt ॥*

*vimūḍhayoḥ saṅgajajāḍyamābhyāṃ*

*malakṣaye'yaṃ tanusiddhibījaṃ । 33 ।*

Tr. *prāṇa* in fact represents sun which is light. Through *yoga* one brings about harmony between *apāna* and *hṛd* (heart), which are otherwise inert. By removing inertia from these through elimination of impurities, it brings control over the body. 33.

न पतेत्<sup>3</sup> खेचरीमुद्रा शुक्रं बिन्दुजयस्ततः ।

आयुर्वृद्धिर्बलं मृत्युरजयः सिद्धिश्च योगजा ॥ ३४ ॥

*na patet khecarīmudrā śukraṃ bindujayastataḥ ।*

*āyurvṛddhirbalaṃ mṛtyurjayāḥ siddhiśca yogajā ॥ 34 ॥*

Tr. Success in *khecarīmudrā* does not allow the *śukra* (semen) to flow downwards. Thus one gains success in controlling *bindu*. One attains long life, stamina, control on (premature) death and the *yogic* supernatural powers. 34.

नाडीमध्यमलक्षयेऽल्पशयनं<sup>4</sup> मूत्रं विदुस्तेन सः

पुंसः स्वल्पमरोगता न कृमयो<sup>5</sup> लाला न घर्मोऽरतिः ॥

दुःश्लेष्मानि<sup>6</sup>लपित्तशान्तिरमलः कायो भवेत् सुन्दरस्<sup>7</sup>

तावत् कालभयं कुभोज्यनियमग्राहं भजेदल्पभुक् ॥३५॥

*nāḍīmadhyamalakṣaye'lpāśayanaṃ mūtraṃ vidustena saḥ*

*pumaḥ svalpamarogatā na kṛmayo lālā na gharma'ratiḥ ॥*

*duḥśleṣmānilapittasāntiramalaḥ kāyo bhavet sundaras*

*tāvat kālabhayaṃ kubhojyaniyamagrāhaṃ bhajedalpabhuk (35)*

Tr. When the impurities lying in the *nāḍīs* are eliminated, one experiences reduced sleep and scanty urination. Moreover, he has less (chance) of ailments, worms, saliva, perspiration, disinterestedness, insidious (*kapha*) phlegm, *vāta* and *pitta*—thus rendering the body purified and handsome. One faces fear of

1. प्राणास्तुहृदयदणः —b. 2. मिथोऽज्वात —b. 3. यतेत् —b. 4. ऽल्पशयनं —b.

5. कृमयो —b. 6. दुःश्लेष्मोऽनिल —b. 7. भवेत्सुन्दरः —b.

(premature) death who sticks to unwholesome food. Therefore one should consume moderate food. 35.

योगारम्भाद्यङ्गमुक्तं हि नाडीशुद्धिर्देहे शीर्षं आद्यं यथांगे<sup>1</sup> ।

यावत्सिद्धेः हाठाङ्गं न मुख्यं तावद्योगः साधकस्य व्यलीकः ॥ ३६ ॥

*yogārambhādyāṅgamuktaṁ hi nāḍī-*

*śuddhirdehe śīrṣa ādyaṁ yathāṅge ॥*

*yāvatsiddhauḥ haṭhāṅgaṁ na mukhyaṁ*

*tāvadyogaḥ sādhakasya vyalikāḥ ॥ 36 ॥*

Tr. Just as in all the limbs of the body head is of prime importance, similarly, among all the *yoga* practice *nāḍīśuddhi* assumes significance in the beginning. Unless and until this *haṭhāṅga* is practised intensely, *yoga* practice of a practitioner is futile. 36.

नाडीविशुद्धिर्मरुतो जये स्याज्

जितेऽनिले याति मनः स्वयं क्षयम् ।

क्षीणे मनस्यस्तमितैहिकार्थे

ज्ञानप्रकाशः स्वमुपैति निर्मले ॥ ३७ ॥

*nāḍīviśuddhirmaruto jaye syāj-*

*jite'nile yāti manaḥ svayaṁ kṣayaṁ ।*

*kṣiṇe manasyastamitaihi-kārthe*

*jñānaprakāśaḥ svamupaiti nirmale ॥ 37 ॥*

Tr. *nāḍīśuddhi* brings about control over *prāṇa* which causes natural annihilation of the mind. On sublimation of the mind which thus is rendered pure and reduction of attachment to mundane objects enlightenment occurs on its own. 37.

नाडीविशुद्ध्या प्रणवप्रयोगादारम्भकाले हठसिद्धिचिह्नम् ।

क्रमेण कम्पादि जितानिलानुरूपं हि धर्मान्तरमभ्युदेति ॥ ३८ ॥

*nāḍīviśuddhyā praṇavaprayogād*

*ārambhakāle haṭhasiddhicihnam ॥*

*kramaṇa kampādi jītānilānurūpaṁ*

*hi dharmāntaramabhyudeti ॥ 38 ॥*

Tr. In the *ārambhāvasthā*, due to purification of the *nāḍīś* coupled with the practice of *praṇava*, there gradually arises

1. यथांगं मुक्तं हि नाडीशुद्धिर्देहे शीर्षं आद्यं यथांगे — repeated — a, b.

the signs of success in *haṭha* like tremors etc. The very degree of control of *prāṇa* itself manifests in the transformation of qualities. 38.

सगर्भकायामत उद्गतांऽहो<sup>1</sup> मुनिस्तदारम्भ उदेति सिद्धिभूः ।  
 सन्नाडिशुद्धेः परिणाम एषः सम्प्राप्यते सद्गुरुणा विना नो ॥३९॥  
*sagarbhakāyāmata uḍgatāṅho*  
*munistadārambha udeti siddhibhūḥ ॥*  
*sannāḍīśuddheḥ pariṇāma eṣaḥ*  
*saṃprāpyate sadguruṇā vinā no ॥ 39 ॥*

**Tr.** Practice of *sagarbha prāṇāyāma* alleviates sins (impurities). In the *ārmabha* stage the foundation for success is laid for the *muni*. The effects of *nāḍīśuddhi* are not obtained without guidance of a genuine *guru*. 39.

प्रभाते च मध्यन्दिने सायमर्धनिशायां  
 शनैरभ्यसेत् कुम्भकान् ऋः ॥  
 सदाशीति८०पर्यन्तमभ्यासदक्षश्च  
 चतुर्वारमंगानि<sup>2</sup> मध्येऽभ्यसन् सत्<sup>3</sup> ॥ ४० ॥  
*prabhāte ca madhyandine sāyamardhaniśāyāṃ*  
*śanairabhyaset kumbhakān ṛṇaḥ ॥*  
*sadāśīti80paryantamabhyāsadaḥśaś-*  
*caturvāramāṅgāni madhye'bhyaśan sat ॥ 40 ॥*

**Tr.** A wise should practise 80 rounds of *kumbhakas* in the morning, noon, evening and midnight. Once one gains proficiency, one should practise the other (*yogic*) *āṅgas* in between. 40.

अत्र विशेषः सिद्धान्तशेखरे —  
*atra viśeṣaḥ siddhāntaśekhara —*

In this context something significant from *siddhāntaśekhara*—

यस्मिन् पुटे मरुद्भाति तेन वायुं विरेचयेत् ।  
 पुटेन वायुशून्येन पूरयेदथ कुम्भकम्<sup>4</sup> ॥ ४१ ॥

1. मनउकतांऽहो —b. 2. चतुर्वारमंगानि —b. 3. सत् —b. 4. कुम्भके —b.

रेचयेदन्यया नाड्या कुर्यादन्यं पुनः पुनः ।

ब्रह्मोक्ता गदिता चैयं रुद्रयाऽत्र<sup>1</sup> निगद्यते ॥ ४२ ॥

*yasmin puṭe marudvāti tena vāyum virecayet ।*

*puṭena vāyusūnyena pūrayedatha kumbhakam ॥ 41 ॥*

*recayedanyayā nāḍyā kuryādanyaṃ punaḥ punaḥ ।*

*brahmoktā gaditā ceyaṃ rudrayā'tra nigadyate ॥ 42 ॥*

Tr. One should exhale through the nostril through which one finds dominance of air flow. One should gently inhale through the nostril through which the air is not dominantly flowing and then retain (*kumbhaka*) followed by exhalation through the opposite nostril. Thus, repeat this through alternate nostrils again and again. This is propagated by *brahmā*. The one narrated by *rudra* is being narrated. 41-42.

इडया पूरयेद्वायुं कुम्भित्वा च यथाक्रमम् ।

ततो विरेचयेत् पश्चात् विदध्यादेवमन्यथा ॥

नाडीशुद्धिरियं<sup>2</sup> रौद्री प्रोक्ताऽन्ये प्राहुरन्यथा ॥ ४३ ॥

*iḍayā pūrayedvāyum kumbhitvā ca yathākramam ।*

*tato virecayet paścāt vidadhyādevamanyathā ॥*

*nāḍīśuddhiriyaṃ raudrī proktā'nye prāhuranyathā ॥ 43 ॥*

Tr. Inhale air through *iḍā* (left nostril), hold and then exhale. And then practise in reverse order (through opposite nostril) as prescribed. This *nāḍīśuddhi* is called *raudrī* which is called differently by others. 43.

पुटद्वयेन पवनं मात्रया<sup>3</sup> परिरेचयेत् ।

एकेन वायुमाकृष्य पुटयुग्मेन रेचयेत् ॥ ४४ ॥

वायुमाकृष्य वोभाभ्यां पुटाभ्यामभिरेचयेत् ।

इडया वायुमापूर्य समाकुम्भ्यान्यथा त्यजेत् ॥ ४५ ॥

*puṭadvayena pavanam mātrayā parirecayet ।*

*ekena vāyumākṛṣya puṭayugmena recayet ॥ 44 ॥*

*vāyumākṛṣya vobhābhyāṃ puṭābhyāmabhirecayet ।*

*iḍayā vāyumāpūrya samākumbhānyayā tyajet ॥ 45 ॥*

Tr. Following the prescribed ratio, exhale air through both the nostrils (after inhalation). Inhale through one nostril

1. रुद्रयात्रा -b. 2. शुद्धिरिदं -b. 3. मात्रया -b.

and exhale through both. Draw the air through both nostrils followed by exhalation through both. Inhale through *idā* (left nostril) and hold, thereafter exhale through opposite nostril. 44-45.

सप्तभेदाः समाख्याता नाडीशुद्धेर्यथाक्रमात् ॥ ४६ ॥

*saptabhedāḥ samākhyātā nāḍīśuddheryathākramāt* ॥46॥

Tr. These are seven varieties of *nāḍīśuddhi* told in this order. 46.

अत्र प्रागुक्तगोरक्षमतोक्तः प्राणायामो वैष्णवीय<sup>1</sup>  
नाडीशुद्धिः —

*atra prāguktagorakṣamatoktaḥ prāṇāyāmo vaiṣṇvīva  
nāḍīśuddhiḥ* —

The technique of *prāṇāyāma* narrated previously according to *gorakṣa* is called *vaiṣṇavī nāḍīśuddhi*.

एतेष्वेकेन मार्गेण नाडीशुद्धिमयाचरेत् ।

त्रिकालं वा चतुःकालं चतुर्मासावधि क्रमात् ॥ ४७ ॥

*eteṣvekena mārgeṇa nāḍīśuddhimathācaret* ।

*trikālaṁ vā catuḥkālaṁ caturmāsāvadhi kramāt* ॥ 47 ॥

Tr. Out of these, one should select one type of *nāḍīśuddhi* and practise for three or four times a day for four months. 47.

पूरकान् रेचकान् प्राज्ञः पृथक् षोडशः षोडशः ।

एवमभ्यासयुक्तस्य नाडीशुद्धिर्भवेत्ततः ॥ इति ॥ ४८ ॥

*purakān recakān prājñaḥ pṛthak ṣoḍaśaḥ ṣoḍaśaḥ* ।

*evamahhyāsayuktasya nāḍīśuddhirbhavettataḥ* ॥ *iti* ॥48॥

Tr. A wise should practise sixteen rounds of *pūraka* and *recaka*. This practice consequently brings about purification of the *nāḍis*. 48.

अष्टौ कुम्भाश्च सम्यग्धितमित<sup>2</sup>मधुराशस्य नित्यं विदित्ते ।

मुद्राबन्धाश्च पीठान्य<sup>3</sup>भियुज इत<sup>4</sup> तृद्वेदमोहस्य पुंसः ॥

1. वैष्णवी च -b. 2. कुम्भाश्चसम्यास्तितमित -b. 3. महाबन्धाश्चयीडान् —b.  
4. हत -b.



प्राणायामैकनिष्ठस्य च सततमहाभ्यासशीलस्य साधोः ।

कामं पद्मासने स्याल्लघुवपुषि शुभं स्वासनोत्थानमीषत् ॥ ४९ ॥

*aṣṭau kumbhāśca samyaghitamitamadhurāśasya nityaṃ vivikte mudrābandhāśca pīṭhānyabhiyuja ita tṛṭkhedamohasya puṃsaḥ prāṇāyāmaikaṇiṣṭhasya ca satatamahābhyāsaśīlasya sādhoḥ kāmam padmāsane syāllaghuvapuṣi śubham svāsanotthānamīṣat*<sup>49</sup>

Tr. Eight *kumbhakas*, judicious, moderate and unctuous daily food, living in isolation, practice of *mudrās*, *bandhas* and *āsanas* would remove thirst, and illusion of a person. A wise who is solely devoted to the practice of *prāṇāyāma* in a regular manner in a large scale adopting *padmasana*, which is auspicious, would experience slimness of the body. Moreover, one experiences slight levitation in an *āsana*. 49.

तद्वोऽसावत्र<sup>1</sup> नाडीगतमलहविषा गाढमिद्धोद्धुताशः<sup>2</sup>

औदर्यो भस्त्रिकेव<sup>3</sup> प्रतिदिनमभितो ध्यात ईर्द्धार्य कुम्भैः ॥

ज्वालाभिः प्रतप्तेर्भवति च यमिनः क्षुद् भृशं रक्षणीया

साऽस्यामभ्यासभाजां<sup>4</sup> हितमितरुचिरानेकवाराऽशनेन<sup>5</sup> ॥ 50 ॥

*tadvo'sāvatra nāḍīgatamalahaviṣā gāḍhamiddhoddhutāśaḥ audaryo bhastrikeva pratidinamabhito dhymāta īddhārya kumbhaiḥ jvālābhiḥ pratapterbhavati ca yaminah kṣud bhṛṣaṃ rakṣaṇīyā sā'syāmabhyāsabhājāṃ hitamitarucirāṇekavārāśanena* ॥ 50 ॥

Tr. In this context (of *nāḍīsūddhi*) one oblates the impurities stuck up in the *nāḍīs* into the fire kindled by *bhastrikā* daily. The enhanced and blazing fire of *kumbhaka* increases hunger of a *yogī* which should be taken care of by frequent eating of judicious, moderate and preferred food. 50.

अथारम्भकाले जितोऽयं समीरो

यथा स्यात्तथा पावकः सायकस्य ॥

जितः शान्तभावः क्रमात्सुत्तदामु<sup>6</sup>

निरीहं मनाग् बाधते नातिभुक्तम् ॥ ५१ ॥

*athārambhakāle jito'yaṃ samīro*

*yathā syāttathā pāvakah sādhakasya* ॥

1. तद्वोऽसावत्र —a. 2. गाढसिद्धोद्धुताश b. 3. औदर्योभस्त्रिकेव b. 4. साऽस्यामभाजा —a. 5. 5नेकवारीऽशनेन —b. 6. 5शान्तभावऽक्रमाऽसुत्तदाऽमं —b.

*jitaḥ śāntabhāvaḥ kramātkṣuttadāmuḥ  
nirhaṇi manāg bādhatē nātibhuktam ॥ 51 ॥*

Tr. In the *ārambha* state when *prāṇa* is successfully controlled, it also controls the (bodily) fire of the *sādhaka*. As a poised state gradually dawns upon the *sādhaka* having been free from desires, neither hunger nor overeating would pose a trouble (for him). 51.

कुधूमयंत्रातिमलाबिलान्तर-

नाड्यां यथा कर्षितधूम उच्चैः ।

पातुः प्रयात्येवमयं हि कुम्भ<sup>2</sup>-

वायुः कुनाड्यन्तर एति कृच्छात् ॥ ५२ ॥

*kudhūmayantrātimalābilāntar-  
nāḍyāṃ yathā karṣitadhūma uccaiḥ ।  
pātuḥ prayātyevamayaṃ hi kumbha-  
vāyuh kunāḍyantara eti kṛcchrāt ॥ 52 ॥*

Tr. As a choked up smoke-machine sucks up the dirty smoke with great difficulty, similarly, the *vāyu* retained in *kumbhaka* moves with difficulty through the defiled *nāḍis*. 52.

अतोऽविदाहीष्टपवित्रदुग्धाज्यात्रादिमुक् स्यादिह नाडिशुद्धौ ।

यदम्लतीक्ष्णं कटु यद्वदुष्णामुष्णाम्बुवत्पित्त<sup>3</sup>रुषाग्निकोऽपि ।५३।

*ato 'vidāhiṣṭapavitradugdhā-  
jyānnāḍibhuk syādiha nāḍisuddhau ।  
yadamlatikṣṇaṃ kaṭu yadvaduṣṇam-  
uṣṇāmbuvatpittaruṣāgniko 'pi ॥ 53 ॥*

Tr. Therefore, it is desirable that in the course of *nāḍisodhana*, one should resort to favourable, pure food (rice) of milk and *ghee*, while eschewing food (that causes) burning, tastes sour, is hot, bitter, hot water, which vitiate *pitta* and *agni* (gastric fire). 53.

देहे विकृतं पित्तं मदमोहतमोहघ्नमादिकृद्वाहि ।

पित्तं राजसमग्निर्दशविधमन्नस्य पाककृज् जठरे<sup>4</sup> ॥ ५४ ॥

*dehe vikṛtaṃ pittaṃ madamoha-  
tamohabhramādikṛddāhi ॥*

1. धिलाऽतर्नाड्यां -b. 2. प्रयात्येवमहं हि कुम्भे -b. 3. तीक्ष्णं कटुयद्यदस्मुमुष्णाम्बुवत्पित्त -b. 4. जठरेः --b.

*pittaṃ rājasamagnirddaśa-*

*vidhamannasya pākakṛj jāthare* ॥ 54 ॥

Tr. In the body if *pitta* which burns, is vitiated, it causes delusion, swooning, inertia, confusion etc. *pitta* which is *rājasika* (in nature) is (actually) fire, which residing in the belly digests all the ten types of food. 54.

अविकृतमेतच्छुद्धं प्रकाशकं<sup>1</sup> ज्ञानवस्तेः स्यात् ।

नागीविबोधबीजं<sup>2</sup> शारीरस्वान्तसर्वदोषहरम् ॥ ५५ ॥

*avikṛtametacchuddhaṃ prakāśakaṃ jñānavahneḥ syāt ।*

*nāgīvibodhabījāṃ śārīrasvāntasarvadoṣaharam* ॥ 55 ॥

Tr. When not vitiated, it remains in the pure form causing enkindling of the fire of wisdom. It causes the awakening of *nāgī* (*kuṇḍalīnī*) and resides in the body expelling all the *doṣas* (impurities). 55.

येन केन प्रकारेण विधेयं पालनं या ।

वृद्धिः शुद्धिपित्तग्नेः सा ज्ञानाग्निः<sup>3</sup> प्रकाशनः ॥ ५६ ॥

*yena kena prakāreṇa vidheyam pālanaṃ yā ।*

*vṛddhiḥ śuddhipittāgneḥ sā jñānāgniḥ prakāśanaḥ* ॥ 56 ॥

Tr. By all means, one should nurse and enhance the fire of pure *pitta* which promotes wisdom. 56.

योगेच्छुः<sup>4</sup> प्रथमं पुरा हृततुषा<sup>5</sup> सन्मुद्गदाल्याः पल-

द्वन्द्वं सार्धमनेन तुल्यममलं स्याच्छष्टिकं तन्दुलम्<sup>6</sup> ॥

तोये द्वादशशेटके लघु चिरं मन्दाग्निना पाचयेद्<sup>7</sup>

द्वित्रिदारु<sup>8</sup>भिरर्द्धशेटकमितो मण्डोऽवशिष्टो यदा । ५७ ।

*yogecchuḥ prathamam purā hṛtatuṣā sanmudgadālyāḥ pala-*

*dvandvaṃ sārddhamanena tulyamamalaṃ syācchaṣṭikaṃ tandulam*

*toye dvādaśaśeṭake laghu ciraṃ mandāgninā pācayed*

*dvitridārūbhirardhaśeṭakamito maṇḍo'vaśiṣṭo yadā* ॥ 57 ॥

Tr. In the beginning, an aspirant of *yoga* should take good quality of *mudga* without husk two *palas* (1 *pala*= 93 gms.) in quantity and take good variety of *śaṣṭika* rice and boil those in twelve *śeṭaka* (1 *śeṭaka*=900ml) of water slowly for a long time

1. प्रकाशक -b. 2. वियोधबीजं h. 3. साज्ञानंऽग्निः h. 4. योगेच्छः -b. 5.

हृततुषा -b. 6. तदुलं h. 7. पाचयेद् -a. 8. धात्रीदारुभि -b.

over sim fire of two or three woods till the boiled gruel (*maṇḍa*) reduces to half of a *śeṭaka*. 57.

उत्तार्याथेमं सुशीतले<sup>1</sup>ऽत्र पलिकं गोसर्पिषः सुन्दरं  
दत्त्वा साधु सुवासिते<sup>2</sup> सुरसुमत्वकशुण्ठि<sup>3</sup>जीरादिभिः ॥  
मण्डोऽयं रुचिदः क्षुदग्निशमनः पेयो बलत्विद्प्रदो  
नाडीशोधनकृल्लघुर्मलहरो योगे हितः सिद्धिदः ॥ ५८ ॥

*uttāryāthemam suśītale'tra palikaṁ gosarpiṣaḥ sundaram  
datvā sādhu suvāsita surasumatvakasunṭhijīrādibhiḥ ॥  
maṇḍo'yaṁ rucidaḥ kṣudagnīśamanaḥ peyo balatvitprado  
nāḍīśodhanakṛllaghurmalaharo yoge hitaḥ siddhidaḥ ॥ 58 ॥*

Tr. Remove the gruel from fire and allow it to cool down and add one *pala* of good quality cow ghee, nut-meg, dry ginger and cumin seed etc. to add nice fragrance. This *maṇḍa* improves taste, reduces fire of hunger and makes a hearty drink which quenches thirst, purifies the *nāḍis*, is light (on digestion), and expels faeces. This is suitable in *yoga* practices and augments success. 58.

युग्मम् इति मण्डः ॥

*yugmamam iti maṇḍaḥ ॥*

The pair of *śloka*s on *maṇḍa*.

अत्र नाडीशुद्धौ पथ्याशाने गुरवस्तु<sup>4</sup> -

*atra nāḍīśuddhau pathyāśane guravastu -*

In the context of recommended food for *nāḍīśuddhi* the *gurus* opine—

योगेच्छुर्हासवृत्त्या<sup>5</sup> प्रणव इह परा<sup>6</sup>तन्तुलैर्मुद्गदात्याः

खिच्चां स्वं भूरिपक्वां पलमित<sup>7</sup>हविषाघात् क्रमात् हासवृत्त्या ॥

अह्नां<sup>8</sup> अह्नां चाशीति८०संख्यं लवणविरहितां भूगृहे बन्धमुद्राः

कुर्वन् पद्यासनस्थः क्रमयमितमरुत्राडिशुद्धौ व्रतस्थः ॥ ५९ ॥

1. उत्तार्याथेमंसशीतले -b. 2. सुवीसिते b. 3. सुमत्वकुशुंठि -b. 4. गुरवस्तु -  
b. 5. योगेच्छुर्हासवृत्त्या -b. 6. पुरा -b. 7. यलमित -b. 8. अनुपलब्धपाठः -  
b.

*yogecchurhrāsavṛddhyā praṇava iha  
parātandulairmudgaḍālāyāḥ*

*khiccām svaṇṇ bhūripakvām palamitahaviṣādyāt kramāt  
hrāsavṛddhyā ॥*

*ahnām ahnām cāśīti80saṅkhyām lavaṇavirahitām  
bhūgṛhe bandhamudrāḥ*

*kurvan padmāsanaṣṭhaḥ kramayamitamamarunnāḍīśuddhau  
vrataṣṭhaḥ ॥ 59 ॥*

**Tr.** An aspirant of yoga (should chant) *praṇava* in high and low (pitch). He should consume good variety of rice cooked well with *mudga* mixed with one *pala* of *ghee* everyday in an increasing and decreasing order for 80 days, without adding salt, staying underground, while practising *bandha* and *mudrā*, adopting *padmāsana* and judiciously controlling breath for purification of the *nāḍīs* and observing vows (*vrata*). 59.

दालिरत्र वितुषाशेषं संकेतगम्यं यववाटविलेपिकां च केचित् सघृतां<sup>1</sup>  
पायसमाज्यखण्डमेके मिहमाहु<sup>2</sup>रिह त्रिमासमिष्टम् ॥ ६० ॥

*dāliratra vituṣāśeṣaṇ saṅketagamyam yavavāṭavilepikām  
ca kecit saghṛtām pāyasamājyakhaṇḍameke mihamāhuriha  
trimāsamiṣṭam ॥ 60 ॥*

**Tr.** *dāli* (pulse) here means without husk which is implied. According to others this is called *yavavāṭavilepikā* (gruel of baked barley). Still others contend that it should be taken with *ghee*, milk and sugar sprinkled with water for three months. 60.

**प्रथमाभ्यासवतनय नाडिशुद्धौ -**

*prathamābhyāsaratasya nāḍīśuddhau -*

The following is recommended for an initiate in the course of *nāḍīśuddhi*—

मलः शिरास्यो द्रवतामुपैति प्रवृद्धकुम्भेन सहाऽनलेन ।

साज्यातिपक्वाधनपावकान्नात् सुखप्रवृत्तिर्धनविद्यतायाम् ॥ ६१ ॥

1. सघृतां -a. 2. मिहमाहरिह -a.

*malah śirāsthō dravatāmupaiti  
 pravṛddhakumbhena sahā'nalena ॥  
 sājyātipakvāghanapāvakānnāt  
 sukhapravṛttirghanavidhātāyām ॥ 61 ॥*

**Tr.** An advanced *kumbhaka* with (bodily) fire liquifies impurities in the *śirās*, and with the consumption of well-cooked rice along with *ghee*, lingering impurity is easily eliminated which leads to wellbeing. 61.

*मल एष सरस्वतीतनुस्थो  
 द्रवतसर्पिरिवाग्निनातिसान्द्रः ॥  
 यमिनोऽभ्यसितोऽष्ट'कुम्भमुद्रादिभिर्  
 उद्धेजित एति वै तदाश्वम्' ॥ ६२ ॥  
 mala eṣa sarasvatītanustho  
 dravatasarpirivāgninātisāndraḥ ।  
 yamino'bhyasīto'ṣṭakumbhamudrādibhir-  
 udvejita eti vai tadāśvam । 62*

**Tr.** The impurity which sticks in the body of *sarasvatī* (*suṣumnā*), gains mobility like *ghee* melts in fire. As the *yogīs* undertake the practice of eight *kumbhakas* along with *mudrās* etc., *prāṇa* starts moving into the mouth (of *suṣumnā*). 62.

*द्रवन्त्यंगसन्धि'स्थमेदोबलास-  
 मला' देहवीर्याश्रया रोगमूलाः ॥  
 ततः पथ्यमाज्यान्नदुग्धं लसिताऽल्पं  
 हठाभ्यास'वृद्धाग्निकुम्भौष्णहारि' ॥ ६३ ॥  
 dravantyaṅgasandhisthamedoalāsa-  
 malā dehavīryāśrayā rogamūlāḥ ॥  
 tataḥ pathyamājyānnadugdham lasitā'lpam  
 haṭhābhyāsavṛddhāgnikumbhaūṣmahārī ॥ 63 ॥*

**Tr.** The *medas* (fat) and phlegm stuck up in the joints of the body and which are deposited in the bodily constituents, forming the root cause of diseases, start melting. That is why one should consume recommended food comprising rice with

1. *ऽभ्यसितोऽष्ट* -b. 2. *तदास्त्वं* -b. 3. *इवन्त्य'ङ्गसन्धि* -b. 4. *मेदोबलसमला* -b. 5. *दृढाभ्यास* -b. 6. *कुम्भौष्णहारि* -b.

*ghee* and milk as the gastric fire is enhanced due to *haṭha* practice of *kumbhaka*. 63.

**घृतमपि मितमेव ।**

*ghṛtamapi mitameva ।*

*ghee* should be taken in limited quantity.

**तथा चोक्तम् —**

*tathā cuktam —*

It has been said—

**अतिस्निग्धानि रूक्षाणि<sup>1</sup> वर्जयेदात्मवात्ररः ॥ इति ॥ ६४ ॥**

*atisniḡdhāni rūkṣāṇi varjayedaṭmavātrarah ॥ iti ॥ 64 ॥*

Tr. One should eschew excessively lubricated (with fat) or also dry food who is on the spiritual path. 64.

**युग्ममत्र —**

*yugmamatra*

A pair (of *śloka*) here:

**क्षीरप्रभूतान्नमित्यजेज्ज्ञस्तथैव रूक्षान्नमथाज्यभूरि ।**

**तक्रान्नयुक्तं गदहेतु<sup>2</sup> चैतत् त्रयञ्च दध्या<sup>3</sup> विलमन्नमेवम् ॥ ६५ ॥**

*kṣīraprabhūtānnamabhityajejjñas-*

*tathaiva rūkṣānnamathājyabhūri ॥*

*takrānnayuktaṁ gadahetu caitat*

*trayaṅca dadhyāvilamannamevam ॥ 65 ॥*

Tr. A wise should eschew the three types of food i.e. rice mixed up with excess of milk, dry food smeared with excess of *ghee* and rice mixed with butter milk or curd which causes diseases. 65.

**स्पर्शयोगशास्त्रे —**

*sparśayogaśāstre —*

It is held in *sparśayogaśāstra*—

**भूरिस्वादुभृताशनानां नास्ति योगः कथञ्चन ।**

**तस्माद्योगानुगुण्येन भोजनं मितभोजनम् ॥ इति ॥ ६६ ॥**

*bhūrīsvādubhṛtāśānāṁ nāsti yogaḥ kathaṅcana ।*

*tasmādyogānugūṇyena bhojanaṁ mitabhojanam ॥iti ॥66॥*

1. रूक्ष्याणि -b. 2. गदत्रयं -a. 3. त्रयं च दध्या -b.

Tr. It is not conducive for *yoga* to indulge in excessive consumption of sweet and large quantity of food. Therefore, it is desirable that one should take moderate food which is favourable to *yoga* practices. 66.

**नन्दिकेश्वरब्रह्मज्ञाने<sup>1</sup>—**

*nandikeśvarabrahmajñāne—*

It is said in *nandikeśvarabrahmajñāna—*

अत्याहारे भवेन्मृत्युः<sup>2</sup> निराहारादपि क्रमात् ।

तस्मात् सर्वप्रयत्नेन मिताहारं प्रवर्तयेत् ॥ इति ॥ ६७ ॥

*atyāhāre bhavenmṛtyuḥ nirāhārādapi kramāt*

*tasmāt sarvaprayatnena mitāhāraṁ pravartayet ॥ iti ॥ 67 ॥*

Tr. Excessive food as well as abstinence from food might consequently lead to death. Hence, by all means one should resort to moderate diet. 67.

**योगभास्करे —**

*yogabhāskare*

According to *yogabhāskara—*

नासिकारन्ध्रयुग्मेन<sup>3</sup> सूत्रमाकृष्य घर्षणम् ।

जीराधिकसितौभय उत्क्लेदश्च<sup>4</sup> जलान्नयोः ॥ ६८ ॥

*nāsikārandhrayugmena sūtramākṛṣya gharṣaṇam ।*

*jīrādhikasitaubhaya utkledaśca jalānnayoḥ ॥ 68 ॥*

Tr. Rub the thread after inserting it through the passage of the nostrils. One should consume cumin seed and sugar candy in water and vomit this out. 68.

Note. See also *yogabhāskara* quoted by *yogacintāmaṇi*. 68.

नाडीशुद्धौ मुनिप्रोक्ता<sup>5</sup> उपाया एवमादयः ।

मा यथोक्तभोजनं वायोर्बन्धश्चेति मतिर्मम ॥ इति ॥ ६९ ॥

*nāḍīśuddhau muniproktā*

*upāyā cvamādayaḥ ॥*

*mā yathoktabhojanaṁ vāyor-*

*bandhaśceti matirmama ॥ iti ॥ 69 ॥*

1. ज्ञानं —b. 2. मृत्यु— a. 3. रन्ध्रयुग्मेन — a. 4. भक्ष्यउत्क्लेदश्च —b. 5. प्रोक्ती — b.



**Tr.** These form the means of purification of the *nāḍis* as suggested by the *munis*. According to my opinion one should consume food as suggested above and practise *prāṇāyāma*. 69.

बुद्धेर्भ्रशकरं<sup>1</sup> च पापजनकं कर्मशिनाद्यं मनाक्<sup>2</sup> ।

पानाहारविहारवागविलसितं योगेच्छुरेतत् त्यजेत्<sup>3</sup> ॥ ७० ॥

*buddherbhraṇśakaram ca pāpajanakam*

*karmāśanādyam manāk* ॥

*pānāhāravihāravāgvilasitam*

*yogecchuretāt tyajet* ॥ 70 ॥

**Tr.** An aspirant of *yoga* should stay away from the activities and consumption of the food, drink, behaviour and (vocal) interaction which defile the conscience and produce sins. 70.

प्राप्नोति स्थिरतां हृदः शुचितया देहः शुचिर्नाडिका

दोषो नाम न एति योगमनिलः कुम्भाभिवृद्धौ जयम् ॥

सूर्यप्रवेशे पवनेऽशनं<sup>4</sup> सच्चन्द्रप्रवेशे शयनाम्बुपानम्<sup>5</sup>

इत्यादि चान्यत्<sup>6</sup> स्वधिया विचार्य पथ्यानि योगाभ्यसने हितानि ॥७१॥

*prāpnoti sthiraṭāṃ hṛdaḥ*

*śucitayā dehaḥ śucirnāḍikā* ॥

*doṣo nāma na eti yogam-*

*anilaḥ kumbhābhivṛddhau jayam* ॥

*sūryapraveśe pavane śanaṃ sac-*

*candrapraveśe śayanāmbupānam* ॥

*ityādi cānyat svadhiyā vicārya*

*pathyāni yogābhyasane hitāni* ॥ 71 ॥

**Tr.** Thus one attains stability through purity of heart and purification of the *nāḍis* in the body. Prolonged *kumbhaka* and control of *vāyu* would not allow the impurities to exist.

One should consume food when *prāṇa* moves through right (nostril) and go to sleep and drink water when *prāṇa* moves through left (nostril) — and so on. Such other regimen should be incorporated by one through proper deliberation which are favourable means in the practice of *yoga*. 71.

1. बुद्धेर्भ्रशकरं —b. 2. नाड्यमनाह —b. 3. योगेच्छरेतत्यजन् —b. 4. पवनेऽशनेऽशनं —b. 5. पाने —b. 6. वाऽन्यत् —b.

कृतोर्ध्वसव्यजानुस्थस्तयोर्ध्वदक्षजानुकः ।

चन्द्रार्कनाडीरोधघ्नः स्यात्तदा पानभोजनम् ॥ ७२ ॥

*kṛtordhvasavyajānusthastathordhavadakṣajānukaḥ ।*

*candrārkanāḍīrodhaghnaḥ syāttadā pānabhojanam ॥72॥*

Tr. One should raise the left knee above and also right knee to release the blocking of left and right nostrils respectively when one drinks and eats. 72.

याज्ञवल्क्यः —

*yājñyavalkyaḥ --*

According to *yājñavalkya*—

न प्राणेनाप्यपानेन वेगैर्वायुं समुत्सृजेत् ।

येन सक्तून्<sup>2</sup> करस्थांश्च<sup>3</sup> श्वासयोगे न चालयेत् ॥ ७३ ॥

*na prāṇenāpyapānena vegairvāyum samutsrjet ।*

*yena saktūn karasthāṁśca śvāsayoge na calayet ॥ 73 ।*

Tr. One should never exhale air through *prāṇa* and *apāna* in a rapid manner so that the *saktūs* (wheat flour) placed on the palms do not move due to breath. 73.

शनैर्नासापुटे वायुमुत्सृजेत् तु वेगतः ।

न कम्पयेच्छरीरं तु स योगी परमो मतः ॥ इति ॥ ७४ ॥

*śanairnāsāpuṭe vāyumutsrjenna tu vegataḥ ।*

*na kampayeccharīraṁ tu sa yogī paramo mataḥ ॥ iti ॥74॥*

Tr. One should exhale through the nostrils in a very controlled manner and not speedily. And also he should not shake the body. Such a *yogī* is considered a great one. 74.

तावद्विदधीत बुधः प्राणायामं समाहितो विधिवत् ।

यावत् सम्भवति भुवि प्राणायामस्य चोत्तमेऽत्र गुणः ॥ इति ॥ ७५ ॥

*tāvadvidadhīta budhaḥ prāṇāyāmaṁ samāhito vidhivat ।*

*yāvat sambhavati bhuvi prāṇāyāmasya cottame'tra guṇaḥ*

*॥ iti ॥ 75 ॥*

Tr. One should continue practising *prāṇāyāma* as prescribed with devotion as to realize the higher benefits of *prāṇāyāma* in this life itself. 75.

1. दक्ष्य - b. 2. सक्तं न — b. 3. करस्थाश्च — b.

समाहितः सावधानः ॥

*saṁāhitaḥ sāvadhānaḥ* ॥

*saṁāhita* means being careful.

॥ इति गोविन्दकेषभुतभुन्दकेषविप्रचितायां  
हठतत्त्वकौमुद्यां नाडीशुद्धिनिरूपणोद्योतः ॥

॥ *iti govindadevasutasundaradevaviracitāyām*

*haṭhatatvakaumudyām nāḍīśuddhinirūpaṇodyotaḥ* ।

Thus ends the chapter narrating *nāḍīśuddhi* in  
*haṭhatatvakaumudī* composed by *sundaradeva*,  
the son of *govindadeva*.

## Chapter--37

**अथ प्राणायामकर्तव्यविधिः —**

*atha prāṇāyāmakarṭṭavyavidhiḥ —*

**The prerequisites for *prāṇāyāma*—**

**अथेदं शरीरं स्वकीयांगुलीभिर्**

**बुधैः षण्णवत्यंगुलायाम<sup>1</sup>मुक्तम् ॥**

**दिनेशांगुलीभिः शरीरात्समीरो-**

**धिकः प्राणसंज्ञो<sup>2</sup> मतो योगविद्भिः ॥ १ ॥**

*athedaṃ śarīraṃ svakīyāṅgulībhīr-*

*budhaiḥ ṣaṇṇavatyaṅgulāyāmamuktam ॥*

*dīneśāṅgulībhīḥ śarīrātsamīro'-*

*dhikaḥ prāṇasañjō mato yogavidbhīḥ ॥ 1 ॥*

**Tr.** According to the experts, this (human) body measures 96 digits by one's own fingers. As per the opinion of the experts of *yoga*, when the air flows out upto twelve digits, it is called *prāṇa*. 1.

**इह प्राणवायुं सदाऽभ्यासतो यो**

**नरो न्यूनभावं नयत्येनमंगात् ॥**

**समत्वं शरीरेण वा भूतलेऽस्मिन्**

**स पूज्यो बुधैरुत्तमो योगवित्सु ॥ २ ॥**

*iha prāṇavāyuṃ sadā'bhyāsato yo*

*naro nyūnabhāvaṃ nayatyenamaṅgāt ॥*

*samatvaṃ śarīreṇa vā bhūtalesmin*

*sa pūjyo budhairuttamo yogavitsu ॥ 2 ॥*

**Tr.** One who through regular practice minimizes the flow of *prāṇa-vāyu* in the body bringing about balance of the body, is respected by the experts as an eminent person of *yoga* on this earth. 2.

**विकारिचित्तेश्वरचन्द्रनाडीढायां पुरा पूरक इष्टकृन्मतः ।**

**दृढासनेऽमुं प्रविधाय कुम्भं धृत्वा यथाशक्त्या<sup>3</sup> रेचयान्यथा ॥३॥**

1. षण्णवत्यंगुलायाम -b. 2. प्राणःसंज्ञो -b. 3. यथाशक्त्याऽरेच ---b.

*vikāricittesvaracandranāḍi-*

*ḍāyāṃ purā pūraka iṣṭakṛmataḥ ॥*

*dr̥ḍhāsane'muṃ praviḍhāya kumbhaṃ*

*dhṛtvā yathāśaktyā recayānyayā ॥ 3 ॥*

**Tr.** It is opined that, in the beginning, while adopting a firm posture (*āsana*), one should first inhale the air through the left nostril, which is the lord of *citta* causing disturbances, followed by retention to the limit and exhalation through the other (nostril). 3.

**चन्द्रे कृत्यं सकलमुदितं प्राणरोधस्य सर्वं**

**व्यस्तं व्यर्थं विषवहरवेद् नाडिकायां सुतैश्च्युतात् ॥**

**इत्थं ज्ञात्वा प्रणवमनिशं सेवते साधको यः**

**सिद्धिस्तस्य प्रणवविहिता नातिदूरे श्रमो न ॥ 4 ॥**

*candre kṛtyaṃ sakalamuditaṃ prāṇarodhasya sarvaṃ*

*vyastaṃ vyarthaṃ viṣavaharaveṇ nādikāyāṃ sutaiśchyutāḥ ॥*

*itthaṃ jñātvā praṇavamaniśaṃ sevate sādḥako yaḥ*

*siddhistasya praṇavavihitā nātidūre śramo na ॥ 4 ॥*

**Tr.** All the practices of *prāṇāyāma* are suggested through the left nostril, while the same are futile if practised through right nostril which produces heat and toxin. Knowing this, a *sādḥaka* who practises *praṇava* all the time attains quick success related to *praṇava* and also does not become tired. 4.

**नाडीशुद्ध्याऽस्तमितमलभूपापपङ्काद्धाभावे**

**बुद्धौ सत्त्वाङ्कुर<sup>1</sup> उदयते सम्प्रसादस्य बीजम् ॥**

**उप्तं कृष्टाऽवनिषु हि यथा बीजमो वस्तिदग्धान्तर**

**भूमौ नुस्तदा हृत्स्थितिमयत इताथि<sup>2</sup> प्रपञ्चेभ्य एतत् ॥ ५ ॥**

*nāḍīśuddhyā'stamitamalahbhūpāpapaṅkārdhābhāve*

*buddhau satvāṅkura udayate samprasādasya bijam ॥*

*uptaṃ kṛṣṭāvaniṣu hi yathā bijamoṃ vahnidagdhāntar*

*bhūmau nustadā hṛtsthitimayata itādhiṃ prapañcebhya etat ॥ 5 ॥*

**Tr.** Due to *nāḍīśuddhi* morbidities and sins are removed. Then the state of *satva* which is the source (*bija*) of pacification, arises in the conscience (*buddhi*). Just as a seed sown in the soil

1. सत्त्वाङ्कुर - a. 2. भूमौ नुस्तदास्यातस्थितिमयतरुताथि b.

sprouts due to its heats, similarly, *om* having been established in the heart of a man would remove all the worldly distractions. 5.

निरुद्धवृत्त्यन्तर<sup>1</sup>चेतसो या विनिश्चला वृत्तिरतीव शम्भौ ।

समासतः सा खलु योग उक्तः स पञ्चधा मन्त्रलयादिभेदैः ॥ ६ ॥

*niruddhavṛtṭyantaracetaso yā*

*vinīṣcalā vṛttiratīva śambhau ॥*

*samāsataḥ sā khalu yoga uktaḥ*

*sa pañcadhā mantralayādibhedaiḥ ॥ 6 ॥*

Tr. In short, it is called *yoga* when the mind is unswervingly focused intensely towards *śambhu* (*Śiva*) keeping all other modifications (of the mind) suspended. This is of five kinds like *mantra*, *laya* etc. 6.

प्रमाथि चित्तं बलवद्विरागं नापेक्षते<sup>2</sup> मेऽहमिदं त्वमुग्धम् ।

दुर्जेयमेतस्य जयाय योग आयाम एतत् प्रियवायुरोधः ॥ ७ ॥

*pramāthi cittaṁ balavadvirāgaṁ*

*nāpekṣate me'hamidaṁ tvamugdham ॥*

*durjeyametasya jayāya yoga*

*āyāma etat priyavāyurodhaḥ ॥ 7 ॥*

Tr. The *citta* is fastidious and stubborn which does not care for detachment but rather gets always indulged in 'mine', 'I-ness', which never tires, hence it is difficult to bring under control. *yoga* has been propagated for the control of this mind which is made easier by comfortably controlling *prāṇa*. 7.

उक्तञ्च —

*uktañca —*

It has been said —

दुग्धाम्बुवत्सम्मिलितौ सदैव तुल्यक्रियौ मानसमारुतौ च ।

यावन्मनस्तत्र मरुत्प्रवृत्तिस्तत्रैकनाशादपरस्य नाशः ॥ ८ ॥

*dugdhāmbuvatsammilitau sadaiva*

*tulyakriyau mānasamārutau ca ॥*

*yāvanmanastatra marutpravṛttis-*

*tatraikanāśādaparasya nāśaḥ ॥ 8 ॥*

1. निरुद्धकृत्यन्तर -b. 2. नाऽपेक्ष्यते -b.

**Tr.** Both mind and *māruta*, which are interdependent, are blended like milk and water. Whenever *māruta* is active, mind also becomes active and vice versa. If one ceases to exist, other too follows suite. 8.

**Note.** Also see II.5. 8.

यावद् बद्धो मारुतः स्वान्तमित्रं तावच्चित्तं योगिनोऽस्तावलम्बम् ।  
यावत्पश्येद्वै भ्रुवोर्मध्य एषस्तावत्रास्यास्तीह कालात्प्रभीतिः<sup>1</sup> ॥९॥

*yāvad baddho mārutaḥ svāntamitraṃ*  
*tāvaccittaṃ yogino'stāvalambam* ।  
*yāvatpaśyedvai bhruvormadhya eṣas-*  
*tāvannāsyāstīha kālātprabhītiḥ* ॥ 9 ॥

**Tr.** For a *yogī*, *citta*, which is a close associate of *māruta*, ceases (to act) so long as *māruta* remains controlled. So long as one's gaze is fixed at the center of the eyebrows there would be no fear from death. 9.

बह्वामयोऽपि<sup>2</sup> स्थविरोऽपि जन्तुर्नाप्नोति वाताभ्यसनैकनिष्ठः ।  
प्रपञ्चसक्तोऽपि भयं न कालादाप्नोति तस्मात्पवनं निरुध्यात् ॥१०॥

*bahvāmayo'pi sthaviro'pi jantur-*  
*nāpnoti vātābhyasanaikaṇiṣṭhaḥ* ॥  
*prapañcasakto'pi bhayaṃ na kālād-*  
*āpnoti tasmātpavanaṃ nirudhyāt* ॥ 10 ॥

**Tr.** Even an old man afflicted by several ailments if one-pointedly devoted to the practice of *prāṇāyāma*, would not face fear from death even though engaged in the illusory world. Therefore, one should control *prāṇa*. 10.

वाताधीनं प्राणिनां चित्तमेतत्तस्मिन् रुद्धे मानसं निश्चलं स्यात् ।  
योगी स्थाणुत्वं प्रयात्यस्य योगे<sup>3</sup> तस्माद्वायुं रोधयेत्तं क्रमेण ॥११॥

*vātādhīnaṃ prāṇināṃ cittametat-*  
*tasmin ruddhe mānasaṃ niścalaṃ syāt* ॥  
*yogī sthāṇutvaṃ prayātyasya yoge*  
*tasmādvāyuṃ rodhayettaṃ krameṇa* ॥ 11 ॥

**Tr.** The *citta* of the human beings is under the control of *prāṇa*, therefore, control of *prāṇa* renders the mind steady and

1. प्रभीति -b. 2. बह्वामयोपि -a. 3. प्रयात्यस्ययोगे -b.

the *yogī* attains stability. Therefore, *prāṇa* should be controlled gradually. 11.

देहे यावद्वायुरास्ते<sup>1</sup> चरोऽस्य  
तावल्लोके जीवतीति<sup>2</sup> प्रवादः ॥  
तन्निष्क्रान्ती प्रोच्यते पञ्चताऽङ्गैस्  
तस्माद्वायुं रोधयेद्युक्तयुक्तम् ॥ १२ ॥

*dehe yāvadvāyurāste caro'sya*  
*tāvalloke jīvātīti pravādaḥ ॥*  
*tanniṣkrāntau procyate pañcata'jñais-*  
*tasmādvāyuṃ rodhayeddyuktayuktam ॥ 12 ॥*

Tr. It is commonly understood that so long as (the *prāṇa*) moves in the body, it is called life. And it is death, when *prāṇa* departs. This is held by the experts of *prāṇa*. Therefore, *prāṇa* should be controlled in a judicious manner. 12.

सकलकरणवृत्तिः प्राणवायुः प्रदिष्टो  
भवति करणसंघो निर्जितस्तज्जयेन ॥  
वपुरथ रथमश्वः खानि सूतः पुमान् स्वं<sup>3</sup>  
पवनधृतिकषावित्रिर्वृत्तिप्रग्रहाभ्याम् ॥ १३ ॥

*sakalakaraṇavṛttiḥ prāṇavāyuḥ pradiṣṭo*  
*bhavati karaṇasaṅgho nirjitastajjayena ॥*  
*vapuratharathamaśvāḥ khāni sūtaḥ pumān svam*  
*pavanadhṛtikaṣāvinnīrvṛttipragrahābhyām ॥ 13 ॥*

Tr. It has been seen that all sensory functions depend on *prāṇavāyu*. Hence, control of *prāṇa* results in control of senses. Human body compares with a chariot. Sense organs are like horses and the man is the charioteer. One should control the reins (of the horses) by controlling the *prāṇa*. 13.

आकृष्य चित्तं विधृतं शनैः शनैर्  
ध्येये<sup>4</sup> प्रपञ्चेभ्य उपैति<sup>5</sup> शान्तिम् ॥  
प्राणप्ररोधोग्रकषाभिताडितं  
स्वानन्दसम्पूर्णपदोन्मुखं स्यात् ॥ १४ ॥

1. रास्ते -b. 2. जीवतीति -b. 3. पुमान्वं -a. 4. शनैर्ध्येये -a. 5. उपति-a.



*ākṛṣya cittam vidhṛtaṃ śanaiḥ śanair-  
 dhyeye prapañcebhya upaiti śāntim ॥  
 prāṇaprarodhograkaṣābhitāḍitaṃ  
 svānandasampūrṇapadonmukhaṃ syāt ॥ 14 ॥*

**Tr.** Gradually bringing back the *citta* from the objects and pointing it towards the desired object, one attains peace. Control of *prāṇa* which is like a whip, attains the inner state of Absolute Bliss. 14.

॥ इति हठतत्त्वकौमुद्यां प्राणायाम-  
 कर्तव्यविधिनिरूपणोद्योतः<sup>१</sup> ॥  
 ॥ iti haṭhatatvakaumudyāṃ  
 prāṇāyāmakarttavyavidhinirūpaṇodyotaḥ ॥

Here ends the chapter describing  
 the prerequisites of *prāṇāyāma* practice  
 in *haṭhatatvakaumudī*.

1. निरूपणोद्योतः — अनुपलब्धपाठः — h.

अथ प्राणायामः —

*atha prāṇāyāmaḥ —*

*prāṇāyāma follows —*

तथा प्रोक्तं भारते —

*tathā proktaṁ bhārata —*

It has been said in (*mahā-*) *bhārata*—

'प्राणायामस्तथा वायोः प्राणस्य हृदि धारणम् ।

कुम्भरेचकपूराख्यस्तस्य भेदास्त्रयो नृप ॥ इति ॥ १ ॥

*prāṇāyāmastathā vāyoḥ prāṇasya hṛdi dhāraṇam ।*

*kumbharecaka-pūrākhyastasya bhedāstrayo nṛpa ॥ iti ॥1॥*

Tr. O king! *prāṇāyāma* is holding of *vāyu*, which is *prāṇa*, in the heart. *kumbhaka*, *recaka* and *pūraka* are the three divisions (of *prāṇāyāma*). 1.

बाह्यो रेचोऽभ्यन्तरः पूरकः स्यात्

स्तम्भो रोधो देशतः कालतश्च ॥

संख्याभिर्वा तारकावृत्तिगाभिर्

दृश्य<sup>२</sup>श्चेत् स्याद् दीर्घसूक्ष्मोऽस्य वायुः ॥ २ ॥

*bāhyo reco 'bhyantaraḥ pūraḥ syāt-*

*stambho rodho deśataḥ kālataśca ॥*

*saṅkhyābhirvā tārakāvṛttigābhir-*

*dr̥śyaścet syād dīrghasūkṣmo'sya vāyuh ॥ 2 ॥*

Tr. *bāhya* is exhalation, *abhyantara* is inhalation, *stambha* is retention decided by location and time or numerals as repetition of *om*—thus making the *prāṇa* prolonged and subtle. 2.

अन्तर्द्वाभिमूलेष्वथ बहिरपि च द्वादशान्ते चतुर्

विंशान्ते षट्त्रिंशदन्तेऽभ्युदयविलयने प्राणवायोर्भवेत्ताम् ॥

रेकपूरे<sup>३</sup> च तूलप्रचलनमुखतो<sup>४</sup> बाह्यदेशो वशोऽस्य

स्पर्शः सूक्ष्मः पिपीलीचलनजतुचितै<sup>५</sup>रान्तरश्च क्रमेण ॥ ३ ॥

1. प्राणायामकर्तव्यविधिनिरूपनोस्तथा वायोः प्राणस्य हृदि धारणं कुम्भरेचकर्तव्यविधिनिरूपनो — अधिकपाठः — b.2. वृत्तिगाभिर्दृश्य — b. 3. रेके पूरे — b. 4. खतौ — b. 5. चलनजतुलितै — b.

*antarhṛnnābhimūleṣvatha bahirapi ca dvādaśānte caturviṃ  
śānteṣaṭtriṃśadante 'bhyudayavilayane prāṇavāyorbhavettām ॥  
rekapūre ca tūlapracalanamukhato bāhyadeśo vaśo'sya  
sparśaiḥ sūkṣmaiḥ pipṭicalanajatucittairāntaraśca krameṇa ॥ 3 ॥*

**Tr.** Internal sensation of *prāṇa* like the subtle creeping of the ants felt at the heart, navel and perineum during inhalation and exhalation, while external sensation of *prāṇa* felt wherein movement of a tuft of cotton placed before the nose at a distance of 12, 24 and 36 digits during exhalation and inhalation (indicate subtle and prolong state of *prāṇa*). 3.

क्षणाद्यैः<sup>1</sup> स्वसांकेतिकैरेव कालैस्

तथा संख्यया तारकावृत्तिवृद्ध्या ॥

इयत्ता परीक्षेत वा कुम्भकादिषु

अ<sup>2</sup>हःपक्षमासेषु<sup>3</sup> संख्याश्च वृद्ध्या<sup>4</sup> ॥ ४ ॥

*kṣaṇādyaiḥ svasāṅketikaireva kālaiś-*

*tathā saṅkhyayā tārakāvṛttivṛddhyā ॥*

*iyatā parīkṣeta vā kumbhakādiṣu*

*ahapakṣamāseṣu saṅkhyāśca vṛddhyā ॥ 4 ॥*

**Tr.** Prolongation of *kumbhaka* should be judged by measuring the time of movement decided according to one's own choice and counting the increased repetition of *om* and also by monitoring daily, fortnightly and monthly progress. 4.

छत्रं<sup>5</sup> क्रमात् यत् कुश<sup>6</sup>चर्मवस्त्रैर्

नोच्चं न नीचं सममायदेशे ॥

संस्थाप्य पीठं<sup>7</sup> मृदुलं च तत्र

स्थित्वाऽभ्यसेत् योगमपास्तचिन्तः<sup>8</sup> ॥ ५ ॥

*channaṃ kramāt yat kuśacarmavastrair-*

*noccam na nīcam samamāryadeśe ॥*

*saṁsthāpya pīṭhaṃ mṛdulaṃ ca tatra*

*sthitvā 'bhyaset yogamapāstacintāḥ ॥ 5 ॥*

1. क्षणाद्यैः — b. 2. तिकैरेव कालैस्तथा संख्यया तारकावृत्तिवृद्ध्या । इयत्ता परीक्षेत वा कुम्भकादिष्व — अनुपलब्धपाठः — b. 3. पक्षमासे — b. 4. पुसंख्याशपवृद्ध्या — b. 5. छत्रं — b. 6. सत्कुश — b. 7. पीठे — a. 8. योगमपास्तकिचिन्तः — a.

**Tr.** Select an isolated favourable place which is neither high nor low and sit adopting a posture on a soft seat by spreading kuśa grass, (deer) skin and cloth in this order. Remaining alone, practise yoga giving up all the worries. 5.

तथा चोक्तं योगचन्द्रिकायाम् —

*tathā coktaṃ yogacandrikāyām —*

**According to *yogacandrikā*—**

वाङ्मनःकायशुद्धिं तु कृत्वा निष्कर्मणा शनैः ।

त्यक्तेन्द्रियरसो ध्यायेत् सच्चिदानन्दमद्वयम् ॥ ६ ॥

*vāṅmanahkāyaśuddhiṃ tu kṛtvā niṣkarmaṇā śanaiḥ ।*

*tyaktendriyaraso dhyāyet saccidānandamadvayam ॥ 6 ॥*

**Tr.** Purifying the speech, mind and the body, one should meditate on *sat*, *cit* and *ānanda* which is One, after gradually giving up the attraction towards objects of senses through renunciation of *karma*. 6.

वाङ्शुद्धिः सत्यभाषणम् । मनःशुद्धिरभ्यासेन योगेन । वा  
कायशुद्धिर्भृदा । हस्तपादादिप्रक्षालनस्नानादिना । यद्वा हरिस्मरणेन । निष्कर्मणा  
कर्मफलत्यागेन । शनैर्मन्दम् । त्यक्तेन्द्रियरसः विषयरसः<sup>2</sup> ॥ ७ ॥

*vāṅśuddhiḥ satyabhāṣaṇam । manahśuddhirabhyāseṇa  
yogena । vā kāyaśuddhirbhṛdā । hastapādādi prakṣālanas-  
nānādinā । yadvā harismarṇeṇa । niṣkarmaṇā  
karmaphalatyaṅgena । śanairmandam । tyaktendriyarasah  
viṣayarasah ॥ 7 ॥*

**Tr.** 'Purification of speech' means speaking the Truth. Purification of the mind is done through the *yogic* practices. 'Purification of the body' means cleansing the body with mud. Washing of the hands and feet by taking bath. Or else, this is done by remembering *hari*. 'Renunciation of the *karma*' means 'renunciation of the fruits of action. One gradually gives up the interest of the senses towards their objects. 7.

प्रतिष्ठगीतायां तु —

*vasiṣṭhagītāyām tu —*

**According to *vaṣiṣṭhagītā*—**

1. वा कायशक्तिर — b. 2. अनुपलब्धपाठः — b.

आसनं तूलसम्पूर्णं सितवस्त्रावगुण्ठितम् ।

कृष्णाजिनोत्तरीयं च विन्यस्तं मृदुचर्मणि ॥ इति ॥ ८ ॥

*āsanaṃ tūlasampūrṇaṃ śitavastrāvaguṇṭhitam ।*

*kṛṣṇājīnottarīyaṃ ca vinyastaṃ mṛducarmāṇi ॥ iti ॥ 8 ॥*

Tr. An āsana (seat) is made up of white fine cotton cloth spread over the soft skin of antelope. 8.

इह गृहस्थपरः न यतेः तस्य

तूलसितवस्त्रयोः शास्त्रे निषेधात् ॥ ९ ॥

*iha gr̥hasthapaṛaḥ na yateḥ tasya*

*tūlasitavastrayoḥ śāstre niṣedhāt ॥ 9 ॥*

Tr. Use of white cotton cloth (for āsana) is for the householder and not for ascetics which is prohibited in the scriptures. 9.

भास्वते<sup>1</sup> —

*bhārate—*

According to (*mahā-*) *bhārata—*

मध्यप्रमाणमच<sup>2</sup>लसुखदायं शुभं शुचिः ।

योगसंसिद्धये भूप योगिनामासनं स्मृतम् ॥ इति ॥ १० ॥

*madhyapramāṇamaculasukhadāyaṃ śubhaṃ śuciḥ ।*

*yogasamsiddhaye bhūpa yogināmāsaṇaṃ smṛtam ॥ itī ॥ 10 ॥*

Tr. O king! A medium size steady āsana (seat) which gives comfort and which is auspicious is recommended for the one who is a practising *yogī*, for purity and success in yoga. 10.

जिह्वां दन्तोर्ध्व<sup>3-4</sup>सन्धौ सुदृढ<sup>5</sup>मभिनिबध्यर्जुमन्योत्तमांगं

वक्षालुक्तामितेषद्विचलचरशिरः<sup>6</sup> श्लिष्टदृङ् नामितोऽसः<sup>7</sup> ॥

अन्योऽन्यं<sup>8</sup> सव्यदक्षर्जुभुजयुगमास्याय सक्खूपरिष्टाद्<sup>9</sup>

वक्षो विष्टभ्य पृष्ठोन्नतियुगनुजयेद् ध्रुवन्तरं दीप्य वायुम् ॥ ११ ॥

1. भास्वते -b. 2. चलं -b. 3. योगसंसिद्धये भूपयोगिनामासनं स्मृतमिति -repeated—  
b. 4. दन्तोर्ध्वं -b. 5. सन्धौसुदृढ -b. 6. वक्षालुक्तामितेषद्विचलचराशिरः —b. 7.  
नामिताऽसः —b. 8. अन्योऽन्यं —a. 9. सक्खूपरिष्टाद् -b.

jihvām dantordhvasandhau  
 sudṛḍhamabhinibadhyarjumananyottamāṅgam  
 vakṣālunnāmiteṣadvicalacaraśīraḥ śliṣṭadṛiṇ nāmīto'ṁsaḥ  
 anyo'nyaṇ savyadakṣarjubhuyugamāsthāpya  
 sakthyūparistād  
 vakṣo viṣṭabhya prṣṭhonnatiyuganujayed bhrvantaram  
 vīkṣya vāyuni ॥ 11 ॥

**Tr.** Press the tongue at the joint above the teeth (palate), keep the head and neck upright, keep the gaze fixed, and shoulders bent, keep both the stretched hands on the respective thighs, move the head down slightly on the chest, keep the chest fixed raising the back and the eyes fixed at the center of the eyebrows. thus one should control the breath. 11.

**Note.** The description suggests the adoption of *jālandharabandha* during *kumbhaka*. 11.

प्राणस्य सञ्चारमलं<sup>1</sup> च बाह्यं संदृष्ट्य पूरेण<sup>2</sup> च मन्दमन्दम् ।  
 विलम्बितं न द्रुतमेव योगी प्राणावरोधं विभृयात् स्थिराङ्गः । १२ ।  
 prāṇasya sañcāramalaṁ ca bāhyaṁ  
 samhṛitya pūreṇa ca mandamandam ॥  
 vilambitaṁ na drutameva yogī  
 prāṇāvarodhaṁ vibhṛyāt sthirāṅgaḥ ॥ 12 ॥

**Tr.** One very slowly draws the air in and holds the breath while keeping the body steady, thus controlling the external flow of *prāṇa*. 12.

यथा सुषुम्णास्थमलो विशोषं प्रयाति चित्ते भवति प्रसादः ।  
 तथा धिया सात्त्विकया मिताशी प्राणावरोधं विजने विदध्यात् १३  
 yathā suṣuṁṇāsthāmalo viśoṣaṁ  
 prayāti citte bhavati prasādaḥ ॥  
 tathā dhiyā sātvikayā mitāśī  
 prāṇāvarodhaṁ vijane vidadhyāt ॥ 13 ॥

**Tr.** As the impurities in the *suṣuṁṇā* are expelled, there dawns a state of poise in the mind. One resorts to *sātvika* and moderate food and staying in a lonely place undertakes the practice of *prāṇāyāma*. 13.

1. सञ्चारमलं --b. 2. फरेण --b.

भस्त्रोत्पन्नसमीरणेन हि यथा वह्निर्ज्वलत्यन्वहं

चेतोमूलजनीध्यवज्जडतया व्याप्ता सुसंविच्छुभा<sup>1</sup> ।

प्राणस्पन्दत उच्चकैर्हृदि नृणां संबोध्यमाना सती

चेतोवृत्तितया ज्वलत्यति च तत्रान्या<sup>2</sup> अकानां भवः<sup>3</sup> १४

*bhastrotpannasamurāṇena hi yathā vahnirjvalatyanvahaṃ  
cetomūlajanidhyavajjadatayā vyāptā susaṃvicchubhā ॥  
prāṇaspandata uccakairhṛdi nṛṇāṃ saṃbodhyamānā satī  
cetovṛttitayā jvalatyati ca tannāmyā akānāṃ bhavaḥ ॥ 14 ॥*

Tr. Being fanned by the air of bellows, fire burns continuously. In the form of material producing heat, auspicious consciousness pervades the very root of cetas (mind). Through advanced practice of *prāṇāyāma* the light (fire) dispels the modifications of the mind residing in the heart of men and one overcomes misery. 14.

वृत्तिः प्राणस्पन्दसम्प्रेरिताऽसौ

चित्तोत्पत्तिर्वासनाख्या<sup>4</sup> गतान्याम्<sup>5</sup> ॥

दाढ्याऽभ्यस्तार्यैकसंभावनेना-

लोलां जन्माऽपीति हेतु<sup>6</sup> वदन्ति ॥ १५ ॥

*vṛttiḥ prāṇaspandasampreritā'sau  
cittotpattirvāsanākhyāṃ gatānyām ॥  
dāṛḍhyā'bhyastārthaikasambhāvanenā-  
lolaṃ janmā'pīti hetuṃ vadanti ॥ 15 ॥*

Tr. Modifications originating from the *citta* are due to impetus coming from the movements of *prāṇa* which take the form of desires (*vāsanās*) arising out of the mind (which are always) in a state of flux. Through consistent practice this fickleness which is the cause of cycle of birth can be overcome. 15.

1. त्पन्नसमीरणेन हि यथा वह्निर्ज्वलत्यन्वहं चेतोमूलजनीध्यवज्जडतया व्याप्ता सुसंविच्छुभा  
—अनुपलब्धपाठः --b. 2. त्पणस्पन्दतदुच्चकैर --b. 3. ज्वलत्यतिचतत्राम्या --b.  
4. वासनाख्य --b. 5. दादसंप्रष्टिताऽसौ चित्तोत्पत्तिर्वासनाख्यगताऽन्या -- repeated  
--b. 6. हेतु --b.

प्राणस्य सस्पन्दनमत्र<sup>१</sup> वासनावशान्नराणां खलु वासनापि<sup>२</sup> ।  
तेनोद्भवत्येव हि चित्तं<sup>३</sup> बीजकस्यालम्बते तिष्ठत आद्यहेतुः ॥ १६ ॥

*prāṇasya saspaṇḍanamatra*  
*vāsanāvaśānnarāṇāṃ khalu vāsanāpi ॥*  
*tenodbhavatyeva hi cittaṃ bija-*  
*kasyālambate tiṣṭhata ādyahetuḥ ॥ 16 ॥*

Tr. Due to desire of a man *prāṇa* moves and so also *prāṇa* stimulates the desires. Therefore, the *citta* is the prime cause. 16.

प्राणस्पन्दो मानसस्पन्द एष योऽसौ प्राणायामतो धीमतोच्चैः<sup>४</sup> ।  
दीर्घाभ्यस्तान्नाप्रानो यो<sup>५</sup> हठज्ञैर्नानामुद्राबन्धपथ्यासनाद्यैः ॥ १७ ॥

*prāṇaspaṇḍo mānasaspaṇḍa eṣa*  
*yo'sau prāṇāyāmato dhīmatocchaiḥ ॥*  
*dirghābhyastānnāprāno yo haṭhajñair-*  
*nānāmudrābandhapathyāsanādyaiḥ ॥ 17 ॥*

Tr. Movement of *prāṇa* is the movement of *manas* which can be controlled by a wise through advanced and prolonged practice of *prāṇāyāma* along with *mudrā*, *bandha* and prescribed dietary regimen. 17.

तथा चोक्तं श्वेताश्वतरे —  
*tathā coktaṃ śvetāśvatara —*

According to *śvetāśvatara*—

त्रिरुन्नतं<sup>६</sup> स्थाप्य समं शरीरं हृदिन्द्रियाणि मनसा सन्निवेश्य ।  
ब्रह्मोद्भवेन<sup>७</sup> प्रतरेत विद्वान् स्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि ॥ १८ ॥

*trirunnataṃ sthāpya samam śarīraṃ*  
*hṛdindriyāṇi manasā sanniveśya ॥*  
*brahmoḍupena pratareta vidvān*  
*srotāṅsi sarvāṇi bhayāvahāni ॥ 18 ॥*

Tr. A wise should keep the three parts of the body (trunk, head and neck) upright and withdraw the mind along with the sense organs. Thus sailing with a boat in the form of *brahma*, he can cross over all the frightening rivers. 18.

1. स्पन्दनमत्र —b. 2. वासनापि —b. 3. चित्ते —b. 4. धीमतोच्चैः —b. 5. दीर्घाभ्यस्तान्नाशनीयो —b. 6. त्रिरुन्नतं —a. 7. ब्रह्मोद्भवेन —b.



प्राणान् प्रपीड्येह स युक्तचेष्टः<sup>1</sup>

क्षीणे प्राणे नासिकयोच्छ्वसीत<sup>2</sup> ॥

दुष्टाश्वयुक्तमिव वाहनमेनं

विद्वान् मनो धारयेताऽप्रमत्तः ॥ इति ॥ १९ ॥

*prāṇān prapīḍyeha sa yuktaceṣṭaḥ*

*kṣīṇe prāṇe nāsikayocchvasīta ॥*

*duṣṭāśvayuktamiva vāhanamenam*

*vidvān mano dhārayeta 'pramattaḥ ॥ iti ॥ 19 ॥*

Tr. After effortfully holding the breath when exhaustion sets in, one should exhale through the nose. Just as a charioteer controls the chariot which is attached to wild horses, similarly, a wise controls the mind attentively. 19.

प्राणस्य संरोधनतस्तु<sup>3</sup> दोषा दहन्त उच्चैः<sup>4</sup> करणैः पृथक्कृताः ।

तथा यथा पर्वतधातुसम्भवा मलाः प्रदहन्त उदारवैकृताः ॥२०॥

*prāṇasya saṁrodhanatastu doṣā*

*dahyanta uccaiḥ karaṇaiḥ pṛthakkṛtāḥ ॥*

*tathā yathā parvatadhātusambhavā*

*malāḥ pradahyanta udāravaikṛtāḥ ॥ 20 ॥*

Tr. Just as the dross of the minerals emanating from the mountains are separated through cleansing by putting them in the fire, similarly, due to control of *prāṇa*, impurity is very well burnt by separating it from the senses. 20.

प्राणस्य रोधाच्चलचित्तचेष्टाऽ

विद्यामदाद्याः प्रलयं व्रजन्ति ॥

प्राणस्य यः स्पन्द इहामिलक्ष्यते

स्पन्दः स चित्तस्य ततोऽमुं मर्दयेत् ॥ २१ ॥

*prāṇasya rodhāccalacittaceṣṭā'*

*vidyāmadādyāḥ pralayaṁ vrajanti ॥*

*prāṇasya yaḥ spanda ihābhilakṣyate*

*spandah sa cittasya tato 'muṁ mardayet ॥ 21 ॥*

Tr. Control of *prāṇa* dissolves the fickleness of the mind and arrogance (*mada*) arising due to ignorance and the like.

1. प्रपीडोहस्यतचेष्टः —b. 2. प्राणेनासिकयोच्छसीत —b. 3. संरोधनस्तु —b.

4. उच्चैः —b.

The movement of *prāṇa* is nothing but the movement of *citta*, therefore, it (*prāṇa*) has to be controlled. 21.

**उक्तं च वाशिष्ठे —**

*uktam ca vāsiṣṭhe —*

**According to *vāśiṣṭha*—**

स बाह्याभ्यन्तरः स्पन्दश्चित्तजो<sup>1</sup> वातजोऽथवा ।

न यस्य विद्यते तस्य दूरस्थौ विकृतिक्षयौ<sup>2</sup> ॥ २२ ॥

*sa bāhyābhyantarāḥ spandaścittajo vātajō'thavā ।*

*na yasya vidyate tasya dūrasthau virṭikṣayau ॥ 22 ॥*

**Tr.** External and internal movements are either of *prāṇa* or of *citta*. One who is free from these movements is also free from modification and mutation. 22.

स बाह्याभ्यन्तरे शान्त<sup>3</sup>स्पन्दे पवनचेतसोः ।

धातवः संस्थितिं देहे न त्यजन्ति कदाचन ॥ २३ ॥

*sa bāhyābhyantare śāntaspande pavanacetasoḥ ।*

*dhātavaḥ samsthitiṁ dehe na tyajanti kadācana ॥ 23 ॥*

**Tr.** Once the external and internal movements of *prāṇa* and mind are suspended, the *dhātus* (bodily constituents) would never get dissipated from the body. 23.

असमं वहति<sup>4</sup> प्राणे नाड्यो<sup>5</sup> यान्ति विसंस्थितिम् ।

असम्यक् संस्थिते भूये यथा वर्णाश्रमक्रमः ॥ इति ॥ २४ ॥

*asamaṁ vahati prāṇe*

*nāḍyo yānti viśamsthitim ॥*

*asamyak samsthite bhūye*

*yathā varṇāśramakramāḥ ॥ iti ॥ 24 ॥*

**Tr.** Just as the system of *varṇāśrama* gets disturbed, similarly, the *nāḍis* get distorted due to *prāṇa* going astray. 24.

**योगदीपिकायाम् —**

*yogadīpikāyām —*

**It is said in *yogadīpikā*—**

1. शिचतनो -b. 2. विकृतिस्थयौ -b. 3. शान्ते -b. 4. असंप्रवहति -b. 5. नाशे -b.

समस्तेन्द्रियवृत्तिश्च प्राणो वायुः प्रकीर्तितः ।

तज्जयादिन्द्रियाण्येव विजितानि भवन्ति हि<sup>1</sup> ॥ इति<sup>2</sup> ॥ २५ ॥

*samastendriyavṛttiśca prāṇo vāyuh prakīrtitaḥ ।*

*tajjayādindriyāṇyeva vijitāni bhavanti hi ॥ iti ॥ 25 ॥*

Tr. The entire set of modifications of senses are actually otherwise known as the modifications of *prāṇavāyū*. Therefore, the senses are controlled by controlling *prāṇa*. 25.

तथा चोक्तं योगचन्द्रिकायाम् —

*tathā coktaṁ yogacandrikāyām --*

It has been further stated in *yogacandrikā*—

पूरकाद्यनिलायामदृढाभ्यासाद<sup>3</sup>खेदजात् ।

एकान्तध्यानयोगाच्च प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥ २६ ॥

*pūrakādyanilāyāmadr̥ḍhābhyāsādakhedajāt ।*

*ekāntadhyānayogācca prāṇaspando nirudhyate ॥ 26 ॥*

Tr. *prāṇic* movement is stabilized by diligent practice of *prāṇāyāma* through controlling *pūra* etc. in a comfortable manner and meditation practised in a solitary place. 26.

ओंकारोच्चारणप्रान्तशब्दतत्त्वानुभावेनात् ।

सुषुप्तेः संविदो<sup>4</sup> जाते प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥ २७ ॥

*omkāroccāraṇaprāntaśabdātātvanubhāvanāt ।*

*śuṣupteḥ saṁvido jāte prāṇaspando nirudhyate ॥ 27 ॥*

Tr. Movement of *prāṇa* gets subsided on arousal of the state of *śuṣupti* through the recitation of *om* and meditation on *tatva* and hearing of *anāhataadhvani*. 27.

प्रान्ते निकटे स्वशरीरे योऽनाहतशब्दस्तस्य । तत्त्वं ज्ञानम् ॥

तस्य अनुभावनाद् ब्रह्मपरिचयाद्वा उच्चारणादूर्ध्वकरणाच्छ्रवणाद्वा  
सुषुप्त्यवस्थायाः संविदो जाते सति प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥ २८ ॥

*prānte nikaṭe svaśarīre yo'nāhataśabdastasya । tatvaṁ jñānam ॥*

*tasya anubhāvanād brahmaparicayādvā uccāraṇād ūrdhvakaraṇācchravaṇādvā śuṣuptyavasthāyāḥ saṁvido jāte sati*

1. ही —b. 2. अनुपलब्धपाठः —b. 3. पूरकाद्यनिलायामदृढाभ्यासां —b. 4. संविदो —a.

*prāṇaspando nirudhyate* ॥ 28 ॥

Tr. *prāṇta* means nearby one's own body where the unstruck *nāda* is located. *tatva* is wisdom.

Repeated contemplation (*anubhāvanād*) of this or knowledge of *brahma* or pronouncing and listening to this when the state of *śuṣupti* supervenes, the movement of *prāṇa* gets suspended. 28.

द्वादशांगुलपर्यन्ते<sup>1</sup> नासाग्राद्विमलाम्बरे ।

किञ्चिद् दृशि प्रशाम्यन्तां प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥ २९ ॥

*dvādaśāṅgulaparyante nāsāgrādvimalāmbare ।*

*kiñcid dṛśi praśāmyantāṃ prāṇaspando nirudhyate* ॥29॥

Tr. By fixing the gaze with opening the eyes a bit at the clear sky twelve digits away from the tip of the nose controls the breath. 29.

नासाग्राद्विमलाम्बरे<sup>३</sup> निर्मलाकाशे ब्रह्मणि वायौ गते सति ॥

किंविशिष्टे ? द्वादशांगुलपर्यन्ते, द्वादशांगुलावधौ ॥

पुनः किञ्चिद्दृशि<sup>४</sup> प्रशाम्यन्तां<sup>५</sup> त्रिमेषवर्जिता या प्राणगमनं निरुध्यते ॥ ३० ॥

*nāsāgrādvimalāmbare nirmalākāśe brahmaṇi vāyau gate sati ।*

*kiṃviśiṣṭe ? dvādaśāṅgulaparyante, dvādaśāṅgulāvadhou punaḥ kiñcid dṛśi praśāmyantāṃnnimeṣavarjitā yā prāṇagamanam nirudhyate* ॥ 30 ॥

Tr. *prāṇa* moves to the *brahma* in the clear sky away from the tip of the nose.

What is the characteristic? Upto twelve digits.

The gaze is fixed without blinking but keeping the eyes open a little. Thus the movement of *prāṇa* is stopped. 30.

तालुमूलगता जिह्वा यन्नादाक्रम्य<sup>६</sup> घंटिकाम् ।

ऊर्ध्वरन्ध्रं गते प्राणे प्राणस्पन्दो निरुध्यते<sup>७</sup> ॥ ३१ ॥

1. पर्यन्ते -b. 2. किञ्चिदशिप्रशाम्यं -b. 3. मलावरं -b. 4. किञ्चिदाशे -b. 5. प्रशाम्यन्तो -b. 6. यत्रादाक्रम्य -b. 7. निरुद्धते -b.

*tālumūlagatā jihvā yannādākramya ghaṇṭikām ।*

*ūrdhvarandhram gate prāṇe prāṇaspando nirudhyate । 31 ।*

Tr. When the tongue is fixed against the root of the palate beyond uvula and *prāṇa* moves in the upper aperture, one hears *nāda*. Thus movement of *prāṇa* is suspended. 31.

जिह्वा तालुमूले विपरीततः प्रविष्टा । किं कृत्वा ? घण्टिकां यन्नादाक्रम्य उल्लंघ्य प्राणवायौ ऊर्ध्वं रन्ध्रे गते ब्रह्माण्डप्राप्ते<sup>1</sup>, तदा प्राणस्पन्दो गमनं निरुध्यते ॥ ३२ ॥

*jihvā tālumūle viparītataḥ praviṣṭā । kiṃ kṛtvā ? ghaṇṭikām yannādākramya ullāṅghya prāṇavāyau ūrdhvaṃ randhre gate brahmāṇḍapraṇṭe, tadā prāṇaspando gamanaṃ nirudhyate ॥ 32 ॥*

Tr. The tongue is upturned and inserted at the root of the palate. How? The uvula would thus stimulate the *nāda* and the *prāṇa* would enter the cavity above which is called *brahmāṇḍa*. Thus the *prāṇic* movement is held up. 32.

धूमध्ये तारकालोकशान्तवन्तमुपासते ।

चेतने केतने बुद्धेः प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥ ३३ ॥

*bhṛūmadhye tārakālokaśāntavantamupāsate ।*

*cetane ketane buddheḥ prāṇaspando nirudhyate ॥ 33 ॥*

Tr. Eyes are fixed at the center of the eyebrows. One meditates on this peaceful point, which is the abode of conscience. Thus the *prāṇic* movement is brought to rest. 33.

धूमध्ये तारका नेत्रपुत्तलिका स्थिरा यथा भवति तथा । बुद्धेः केतने बुद्धिगृहे । चेतने चित्त उपागते तत्र प्राप्ते । धूमध्यगते सति प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥ इति ॥ ३४ ॥

*bhṛūmadhye tārakā netraputtalikā sthīrā yathā bhavati tathā । buddheḥ ketane buddhigṛhe । cetane citta upāgate tatra prāṇṭe । bhṛūmadhyagate sati prāṇaspando nirudhyate ॥ iti ॥ 34 ॥*

Tr. One fixes the eyeballs at the center of the eyebrows. Abode of *buddhi* - conscience. When it reaches the center of the eyebrows, the *prāṇic* movement stops. 34.

1. गतेऽस्माऽप्राप्ते -b.

पूरकादिभिः वायुसंयमात्<sup>1</sup> अखेदजात्<sup>2</sup> परिश्रमवर्जितात् ।  
जन<sup>3</sup>वर्जितस्थाने ध्यानकरणात् प्राणस्पन्दः<sup>4</sup> निरुध्यते ॥ ३५ ॥

*pūrakādibhiḥ vāyusaṁyamāt*

*akhedajāt pariśramavarjitat ॥*

*janavarjitasthāne dhyānakaraṇāt*

*prāṇaspaṇḍhaḥ nirudhyate ॥ 35 ॥*

Tr. By practice of *prāṇāyāma* through *pūra*ka etc. in a comfortable and stress-free manner while meditating in a desolate place, the flow of *prāṇa* is brought to rest. 35.

**स्पर्शयोगशास्त्रे —**

*sparśayogaśāstre --*

It has been stated in *sparśayogaśāstra*—

सुदृढाभ्यासयोगेन सिद्धिरारम्भसम्भवा ।

ततो भवेत् घटावस्था<sup>5</sup> पवनाभ्यासिनस्तथा ॥ इति ॥ ३६ ॥

*sudṛḍhābhyāsayogena siddhirārambhasambhavā ।*

*tato bhavet ghatāvasthā pavanābhyāsinastathā ॥ iti ॥ 36 ॥*

Tr. A practitioner gets the success in *ārambha* state through diligent practice. Thereafter, in a practitioner of *prāṇāyāma*, the state of *ghatāvasthā* takes place. 36.

चित्तस्य<sup>7</sup> तथा श्वासवेगोऽयं धावतस्तथा यथा ।

श्वासो यस्माद् दृढोऽणुः<sup>8</sup> प्राणायामोपेतस्य जायते ॥ ३७ ॥

*cittasya tathā śvāsavego'yaṁ dhāvatastathā yathā ।*

*śvāso yasmād dṛḍho'ṇuḥ prāṇāyāmopetasya jāyate ॥ 37 ॥*

Tr. The agility of *citta* is nothing but the forceful movement of *prāṇa*, which can be enfeebled and made subtle through the practice of *prāṇāyāma*. 37.

सारोऽपानस्य नाशं व्रजति विधिकृताभ्यासतो मोहहेतुः

भ्रंशेन प्राणवायोः<sup>9</sup> सह मनसि शुभे याति धर्मान्तरं चित्<sup>10</sup> ॥

सत्सूरः<sup>11</sup> पूर्वधर्मक्षयतद्दुरितांशे<sup>12</sup> तदा धारणासु

हन्नाभिब्रह्मरन्ध्रप्रभृतिकविषये चेतसो जायते नुः ॥ ३८ ॥

1. वायुसंघमात् —a. 2. अस्वेदजात् —b. 3. जून —a. 4. प्रस्थानवर्हिर्मन—b.

5. दृढावस्था —b. 6. पवनऽभ्यासेन —b. 7. स्थितस्य —b. 8. यस्मादऽणुः —b. 9.

माणयोः —b. 10. चित् —a. 11. सत्सूरेः —b. 12. धर्मस्य इतदुरितांशे —b.

*sāro'pānasya nāśaṃ vrajati vidhikṛtābhyāsato mohahetuḥ  
bhrvaṃśena prāṇavāyoḥ saha manasi śubhe yāti  
dharmāntaraṃ cit ॥*

*satsūrah pūrvadharmakṣayatadduritāṃśc tadā dhāraṇāsu  
hṛnnābhibrahmarandhraprabhṛtikaviṣaye cetaso jāyate  
nuḥ ॥ 38 ॥*

Tr. The essence of *apāna* which is the cause of delusion disappears through prescribed practice. A wise annihilates the depository of the previous *karma* which forms the residue of sins by fixing the *cetas* (mind) at the points like heart, navel, *brahmarandhra* etc. The mind is fixed at the eyebrows along with *prāṇa* which brings about transformation of *cit* (consciousness). 38.

*प्रणवं प्रजपेत्सदा यतिः सुदृढाभ्यासरतः स्वरूपलीनः ।*

*इह जन्मनि कृतः पुरा वा प्रविलाप्याशुभमेति योगसिद्धिम् ॥ ३९ ॥*

*prāṇavaṃ prajapetsadā yatih*

*sudṛḍhābhyāsataḥ svarūpalīnaḥ ॥*

*iha janmani kṛtaḥ purā vā*

*pravilāpyāśubhameti yogasiddhim ॥ 39 ॥*

Tr. If a diligent practitioner chants *prāṇava*, being merged in the (true) nature of the Self, thus dissolving the inauspicious (*karmas*) done in this life or the previous life, he attains success in *yoga*. 39.

*इह संमित्युपसर्गकाः कलौ मन्दं<sup>2</sup> दम्भालसता स्पृहादिविघ्नाः ।*

*अक्षभिः<sup>3</sup> खलु कण्ठमागतैरपि योगाभ्यसनं न हेयमार्यैः ॥ ४० ॥*

*iha sammitiupasargakāḥ kalau mandam*

*dambhālasatā sprhādivighnāḥ ॥*

*akṣabhiḥ khalu kaṇṭhamāgatairapi*

*yogābhyasanam na heyamāryaiḥ ॥ 40 ॥*

Tr. In this *kaliyuga* arise the composite obstacles such as mediocrity, pride, lethargy, infatuation, desire and the like. One should not give up practice of *yoga* even though one faces death. 40.

1. प्रविलाप्याशुभ —b. 2. मन्द —b. 3. अप्सुभिः —b.

पुं प्राक्कर्मभियोगाद्धि<sup>1</sup> कृतिमुपगतं चित्तसत्त्वं त्वपान<sup>2</sup>-

वायुर्मेढ्रप्रदेशक्षितिपद<sup>3</sup> गुणगोऽधोगतेः स्थानमेषः ॥

चन्द्रः सत्त्वांशमूर्तिर्विकृतगुणतमोऽहं पदं कृत्रिमं तत्

प्राणायामेद्ध<sup>4</sup> कुम्भानलदलितमिदं स्यात्तदायं स्वरूपम् ॥ ४१ ॥

*pūṃprākṛkarmābhiyogāddivikṛtimupagataṃ cittasatvaṃ tvapāna-vāyur meḍhrapradeśaksitipadagūṇago`dhogateḥ sthānameṣaḥ ॥ candraḥ satvāṃśamūrtirvikṛtaguṇatamo`haṃ padaṃ kṛtrimaṃ tat prāṇāyāmeddhakumbhānaladalitamidaṃ syāttadāyaṃ svarūpaṃ ॥ 41 ॥*

**Tr.** The *citta* is defiled due to man's association with previous *karmas*. Therefore, *apāna* moves downwards. This downward pull (affects the) perineal region due to dominance of earth element. It is where moon is located. Though the moon embodies *satva*, due to defilement, it promotes ego artificially. Only when one burns this with the fire of *kumbhaka* lit up by the practice of *prāṇāyāma*, revelation of the true self takes place. 41.

सत्त्वेशविष्ण्वात्मरतं<sup>5</sup> मनोऽदः<sup>6</sup> सत्त्वांशमतहरिमायया यदा ।

मूढं क्रियालुब्धम<sup>7</sup> पान एवमीष्टेत्तदः पितृपुत्रयोरिव ॥ ४२ ॥

*satveśaviṣṇvātmarataṃ mano`daḥ*

*satvāṃśamataharimāyayā yadā ॥*

*mūḍhaṃ kriyālubdhamapāna*

*evamiṣṭettadaḥ pitṛpūtrayoriva ॥ 42 ॥*

**Tr.** By the grace of *hari*, the mind being dominated by *satva* becomes absorbed in *viṣṇu* who is the Lord of *satva* (-*guṇa*). *apāna*, which remains active is related (to *prāṇa*) like a son related to father. 42.

सत्त्वेश्वरेशाऽच्युत<sup>8</sup> बासभूमिर्मनस्तु या सा ॥ ४३ ॥

*satveśvareśā`cyutavāsabhūmirmanastu yā sā ॥ 43 ॥*

**Tr.** The abode of *manas* is occupied by the lord of *satva* who is *acyuta*. 43.

1. भियांगाद्धि -b. 2. त्वपावन -a,b. 3. स्थितिपद -b. 4. प्राणायामेन्द्रे -b. 5. विस्तात्मरतं -b. 6. मनोदुः -b. 7. त्रियालुब्धमः -a. 8. सत्त्वश्चरेशाऽच्युत -b.



दृढकुम्भकस्य स्थानं यदायं मलमत्पपानेन्दोरर्कयोगात् ।  
 नासाग्रे दत्तदृष्टिर्विजनविषयगश्चाभ्यासमेतत्<sup>2</sup> प्राणरोधम् ॥४४॥  
*dr̥ḍhakumbhakasya sthānaṁ yadāyaṁ*  
*malamatyapānendorarkayogāt ।*  
*nāsāgre dattadr̥ṣṭirvijanaviṣayagaś-*  
*cābhyāsametāt prāṇarodham ॥ 44 ॥*

Tr. One should firmly apply *kumbhaka* by unifying *apāna* and *indriya* in the *arka* for removal of impurities. One should live in an isolated place and practise *prāṇāyāma* while keeping the eyes fixed at the tip of the nose. 44.

आकुञ्च्योर्ध्वं ह्यपानं पवनममुमहो योजयेत्प्राणवायौ ।  
 शक्त्योर्ध्वं नीयतेऽयं सकलवृजिनतस्तवतामुच्यते ज्ञः<sup>1</sup> ॥ ४५ ॥  
*ākuñcyordhvaṁ hyapānaṁ*  
*pavanaṁ-amumaho yojayetprāṇavāyau ॥*  
*śaktyordhvaṁ niyate'yaṁ*  
*sakala-vr̥jinatastāvātāmucyate jñāḥ । 45 ॥*

Tr. One should pull *apānavāyu* upwards and unify it with *prāṇavāyu*. This is pulled upwards with *śakti* (*kuṇḍalinī*) which overcomes the mundane afflictions. 45.

तथा चोक्तं गोरक्षे —  
*tathā coktaṁ gorakṣe —*

Therefore it has been stated in *gorakṣa*—

द्वाराणां नवकं निरुध्य<sup>5</sup> मरुतं पीत्वा दृढं धारितं  
 नीत्वाकाशमपानवस्त्रिसहितं शक्त्या समुच्चालितम् ॥  
 आत्मध्यानयुतस्त्वनेन<sup>6</sup> विधिना विन्यस्य मूर्ध्नि ध्रुवं  
 यावत्तिष्ठति<sup>7</sup> तावदेव महता संघेन संस्तूयते ॥ ४६ ॥

*dvārāṇāṁ navakaṁ nirudhya marutaṁ pītva dr̥ḍhaṁ dhāritaṁ*  
*nītvākāśamapānavahnisahitaṁ śaktyā samuccālitaṁ ॥*  
*ātmadhyānayutaṣṭvaneṇa vidhinā vinyasya mūrdhni dhruvaṁ*  
*yāvattiṣṭhati tāvadeva mahatā saṅghena'saṁstūyate । 46 ॥*

Tr. Close down all the nine openings, suck the air in and retain it firmly, raise it up (air) with the fire and *apāna* with

1. साऽग्रेऽत्तद् -b. 2. श्चाभ्यसेसेत् -b. 3. वृत्तिनस्ता-b. 4. अनुपलब्धपाठः—  
 b. 5. निरुद्ध —b. 6. युतस्त्वनेन -b. 7. प्रावत्तिष्ठति -a.

śakti to the space above by moving (śakti) properly. Remaining centered in the Self. Following this technique, firmly holding her at the top, one is eulogized by the assembly of the learned. 46.

नासाग्रदृष्टिः समकायमन्या

मूर्धा सुधा वा दधिचन्द्रबिम्बम् ॥

वामेऽर्कबिम्बं ज्वलनं च दक्षे<sup>1</sup>

ध्यात्वा सदायामविधौ सुखी स्यात् ॥ ४७ ॥

*nāsāgradr̥ṣṭiḥ samakāyamanyā*

*mūrdhā sudhāṃ vā dadhicandrabimbam ॥*

*vāme 'rkabimbam jvalanaṃ ca dakṣe*

*dhyātvā sadāyāmaavidhau sukhī syāt ॥ 47 ॥*

Tr. Eyes are fixed at the tip of the nose, the head, neck and trunk are upright. One meditates on the ambrosia oozing from the moon located on the left side and the blazing disc of sun at the right side in a consistent manner. Thus one enjoys Bliss. 47.

घस्त्रे<sup>2</sup> कुम्भचतुष्टयं प्रथमके सेव्यं मनीषावता

प्रत्येकं दशसंख्यकं युगदिने संवर्धयेत् पञ्चभिः ॥

विंश स्यात्तु<sup>3</sup> तृतीयकेऽहनि ततो वृद्धिं चरेत् पञ्चभिः

घस्त्रे घस्र उपैति सौक्ष्म्यमनिलो<sup>4</sup> बन्धैः सहैवं कृते ॥ ४८ ॥

*ghasre kumbhacatuṣṭayaṃ prathamake sevyam maṇiṣāvatā ॥*

*pratyekaṃ daśasankhyakaṃ yugadine samvardhayet pañcabhiḥ ॥*

*viṃśa syāttu tṛtiyake 'hanī tato vṛddhiṃ caret pañcabhiḥ*

*ghasre gharsa upaiti saukṣmyamanilo bandhaiḥ sahaivam kṛte ॥48॥*

Tr. A wise practises four *kumbhakas* on the first day. On the second day he should (increase by five *kumbhakas* and) make it to ten. On the third day *kumbhakas* become twenty. Then one should increase each day by five *kumbhakas*. When this is practised with the application of the *bandhas*, *prāṇa* becomes subtle. 48.

1. दक्ष्ये -b. 2. घस्त्रे b. 3. विंशत्यात् -b. 4. सौक्ष्म्याः निलो -b.

लैन्यं वा पाठः ।

*lainyaṃ vā pāṭhaḥ* ।

*lainyam* (merger) is another variant reading.

ध्यायेन्नाभौ पूरके पद्मयोनि<sup>1</sup>

रक्तं विष्णुं श्यामवर्णं हृदब्जे ॥

कुम्भे शम्भुं भालदेशे च लक्ष्यं<sup>2</sup>

योगे भूत्यै मुक्तयेऽहःप्रशान्त्यै ॥ ४९ ॥

*dhyāyennābhau pūrake padmayoniṃ*

*raktaṃ viṣṇuṃ śyāmavarṇaṃ hṛdabje* ॥

*kumbhe śambhuṃ bhāladeśe ca lakṣyaṃ*

*yoge bhūtye muktaye 'ṇhahpraśāntyai* ॥ 49 ॥

Tr. While inhaling, one meditates on *padmayoni* *brahmā*, red in colour at the navel, *viṣṇu* dark blue in colour at the lotus of the heart while retaining the air, and *śambhu* at the forehead (while exhaling). This is to flourish in the field of *yoga*, to attain Bliss and for removal of sins. 49.

देवतात्रयविचिन्तनं यदा

वायुरोष उपयाति हृदन्ते ॥

अग्निवायुसलिलैस् त्रिभिश्च तैः

शोध्यते धारणकुम्भकरेचकैः ॥ ५० ॥

*devatātrayavicintanaṃ yadā*

*vāyurodha upayāti hṛdante* ॥

*agnivāyusalilais tribhiśca taiḥ*

*śodhyate dhāraṇakumbhakareccakaiḥ* ॥ 50 ॥

Tr. Meditation on the Trinity of the gods retains the air at the core of the heart which is purified by *agni* (fire), *vāyu* (air) and *salila* (water), through the process of inhalation, retention and exhalation. 50.

विना जपध्यानमगर्भ<sup>3</sup> उक्त आयाम आभ्यां तु सगर्भ आर्यः ।

यो योगनाड्याश्रयवान्<sup>4</sup> प्रशान्तर्वालासगर्भस्त्वपरः<sup>5</sup> सधूमः । ५१ ।

*vinā japadhyānamagarbha ukta*

*āyāma ābhyām tu sagarbha āryaḥ* ॥

1. पययोनि- b. 2. लक्ष्म- b. 3. ध्यानगर्भ b. 4. योगनाश्रयवान् -b. 5. सगर्भरुचःपरः - b.

yo yoganādyāśrayavān praśāntar-

jvālāsagarbhaṣṭvaparaḥ sadhūmaḥ ॥ 51 ॥

Tr. In agarbha (prāṇāyāma) there is no involvement of japa or dhyāna, whereas in sagarbha which is superior, these are included. The other varieties of prāṇāyāma i.e. praśānta, jvālā, sagarbha and sadhuma take recourse to yoganāḍī (suṣumnā). 51.

योगनाडी सुषुम्णा ।

yoganāḍī suṣumnā ।

yoganāḍī is suṣumnā.

प्राणायामात्तमोभ्वब्जं क्षीयते कर्मबन्धभू ।

क्रमेण भूमिजयतः स्युः सिद्धिज्ञानदीप्तयः ॥ ५२ ॥

prāṇāyāmāttamobhvaḥ kṣīyate karma-bandhabhū ।

kramaṇa bhūmijayataḥ syuḥ siddhijñānadiptayaḥ ॥ 52 ॥

Tr. Practice of prāṇāyāma annihilates the bondage of karma through the control of earth (element) which is in the form of tamas, and gradually brings about success (in yoga), wisdom and Bliss. 52.

देहशुद्धिश्चाथ तेन रोमाञ्ज्वानन्दसम्भवः ।

क्रमेण जायतेऽभ्यासाद् विदेहावस्थितिर्मुनेः ॥ ५३ ॥

dēhaśuddhiścātha tena romāñcānandasambhavaḥ ।

kramaṇa jāyate bhyāsād videhāvasthitiḥ munēḥ ॥ 53 ॥

Tr. Through the practice, as the body is purified gradually a man enjoys thrill and happiness. Through further practice, a muni transcends body consciousness. 53.

मध्ये यज्जठरोरसोः सरसिजं नीचाननं<sup>1</sup> रेचके

प्राणायामविधौ तदूर्ध्ववदनं कृत्वा न्यसेत्तत्र हृत् ॥

तस्यां रविमण्डलं विशयनस्थानं तदूर्ध्वं च विधोः

चक्रं स्वप्नपदं<sup>2</sup> तदूर्ध्वमनलस्यास्ते<sup>3</sup> त्रिकोणं वपुः ॥५४॥

madhye yajjatharorasoh sarasijaṃ nicānanam recake

prāṇāyāmavidhau tadūrdhvaḥ vadanaṃ kṛtvā nyasettatra hṛt ॥

1. नीचाननं -a. 2. स्वप्नपदं -b. 3. तदूर्ध्वमनलस्यास्ते -b.

*tasyām ravimaṇḍalaṃ viśayanasthānaṃ tadūrdhvaṃ ca vidhoḥ cakram svaprapadam tadūrdhvamānalaśyāste trikoṇaṃ vapuḥ* 54

Tr. Between the stomach and chest lies the lotus facing downwards. Through the practice of *recaka* in the course of *prāṇāyāma* make it facing upwards and meditate on it. This is the resting abode of the disc of the sun, above which is the location of the *cakra* (disc) of lord *vidhu* (moon), still above which the triangular body of *anala* (the fire) is situated. 54.

तस्योर्ध्वं च तुरीयपञ्चगगनात्मब्रह्मनादं क्रमाद्  
 ओंकारात्मनि कर्णिकान्तर इयं नाडी सुषुम्णास्त्यसौ<sup>१</sup> ॥  
 ऊर्ध्वं स्यादखिल<sup>२</sup>मण्डलान्तरगता चोर्ध्वं प्रवृत्ताशुभा<sup>३</sup>  
 सा चित्तस्य पदं मुनेः प्रभवति ज्ञानं हृदस्तद्गतौ ॥५५॥

*tasyordhvaṃ ca turiyapañcagaganātmabrahmanādaṃ kramād omkāratmani karnikāntara iyaṃ nāḍī suṣuṃṇāstyasau* ॥  
*ūrdhvaṃ syādakhilamaṇḍalāntaragatā cordhvaṃ pravṛttāśubhā sā cittasya padaṃ muneḥ prabhavati jñānaṃ hṛdastadgatau* ॥55॥

Tr. Above this, the fourth state, five *gaganas*, *ātmā* and *brahmanāda* in this sequence would exist in the self which is of the form of *omkāra* in the center of cornice. This is the *nāḍī suṣuṃṇā*. Above this, at the center of all the *maṇḍalas* lies the holy disposition above, which is the seat of the mind (*citta*) from which wisdom flows down to the heart of a *muni*. 55.

स्फुलिङ्गो ज्ञानाग्नेरधरतलस्यः प्रणवजात्<sup>५</sup>  
 क्रमेद्धः कुम्भाग्नेर्<sup>६</sup> युजि विहतदुस्तानवमलः ॥  
 कणो रत्नस्येव द्युमणिकरसंगेन तुहिनो<sup>७</sup>  
 व्रजन्तादात्म्येन स्यति जडतमोऽ<sup>८</sup>र्काग्निसहितः ॥५६॥

*sphuliṅgo jñānāgneradharatalasthaḥ praṇavajāt krameddhaḥ kumbhāgner yuji vihatadustānavamalaḥ* ॥  
*kaṇo ratnasyeva dyumaṇikarasāṅgena tuhino vrajan tādātmyena syati jaḍatamo rkāgnisahitaḥ* ॥ 56 ॥

Tr. Sparkling emanating from the fire of wisdom comes out of the *praṇava* based at the root (*mūlādhāra*), which is

1. त्यसौ -a. 2. ऊर्ध्वास्य -b. 3. प्रवृत्ताशुभा -a. 4. ज्ञानाग्नेर्हृदधर -a. 5. प्रणवजा -b. 6. कुम्भाग्ने -b. 7. संगेततुहिनो -a. 8. जरतयो -b.

gradually kindled by the fire of *kumbhaka*, which burns the impurities. Just as the sun removes the dust of a jewel, similarly, with the help of *arka* (sun) and *agni* (fire) stubborn *tamas* (darkness) and frost would be dispelled. 56.

अत एव तु -

*ata eva tu—*

Therefore—

प्राणायामाद्धि प्रसादः खशुद्धिर्

नाशोऽज्ञानस्योदयो<sup>1</sup> ज्ञानमानोः ॥

वज्रात् पापाद्रेः<sup>2</sup> सुसिद्धयम्बुराशे<sup>3</sup>र्

अस्मान् नान्यज् ज्ञानमानं हेतुः ॥ ५७ ॥

*prāṇāyāmāddhi prasādaḥ khaśuddhir-*

*nāśo 'jñānasyodayo jñānabhānoḥ ॥*

*vajrāt pāpādreḥ susiddhyamburāśer-*

*asmān nānyaj jñānamanam hetuḥ ॥ 57 ॥*

Tr. *prāṇāyāma* alone brings about (a state of) poise, purification of the space (*kha*), dispelling ignorance (sin) and revelation of light of wisdom. Just as a thunderbolt would blow off a mountain, similarly, *prāṇāyāma* dissolves mountain of sins. There is no other means to wisdom. 57.

मलक्षये दीप्तिरुपैति साधकं<sup>4</sup> प्रसाद आयाति मनोविशुद्ध्या ।

आयामतोऽपैति समस्तपातकं शान्तिर्जपाद्याति<sup>5</sup> च तारकस्य<sup>6</sup> ॥५८॥

*malakṣaye dīptirupaiti sādhaḥkaṁ*

*prasāda āyāti manoviśuddhyā ॥*

*āyāmato 'paiti samastapātaḥkaṁ*

*śāntirjapādyāti ca tārakasya ॥ 58 ॥*

Tr. On elimination of the impurities, the *sādhaka* gains pacification of the mind. Through *prāṇāyāma* all the sins are removed. One attains Bliss through *japa* of (*tāraka*) om . 58.

प्राणायामे जाप्य<sup>7</sup>तारप्रभावान्नष्टे पंके<sup>8</sup> शुद्ध आदर्शतुल्ये ।

चित्ते ज्ञानं ध्येयतादात्म्ययोगाद् भृंगीकीट<sup>9</sup>न्यायवज्ज्ञानशान्ते ॥५९॥

1. नस्योदयो -b. 2. वज्राण्ययादेः -a. 3. सुसिद्धयंऽबुराशे -b. 4. साधनं -a. 5. र्जयाद्याति a. 6. तारस्य -a. 7. नाप्य -b. 8. नष्टेयंके b. 9. भृंगीकीट -b.

*prāṇāyāme jāpyatāraprabhāvān-  
 naṣṭe pañke śuddha ādarśatulye ॥  
 citte jñānam dhycyatādātmyayogād  
 bhṛṅgīkīṭanyāyavañjñānaśānte ॥ 59 ॥*

**Tr.** Due to *japa* of *om* in *prāṇāyāma* the impurities are burnt which renders the mind (*citta*) as pure as a mirror. Then arises wisdom through the unification of object of meditation with the meditation itself, which brings out wisdom and Bliss, like the *nyāya* (a popular maxim) of *bhṛṅgī-kīṭa* (like a cocoon turning into a bee). 59.

आयामसंशुद्धिर्हृदि स्थिरेण<sup>1</sup>  
 प्राणो युतस्तिष्ठति तत्त्व ईषत् ॥  
 आयामरुद्धो यमिनस्तदाऽसौ  
 पीठोत्थितिः<sup>2</sup> किञ्चिदथो विदाऽमृतम्<sup>3</sup> ॥ ६० ॥  
*āyāmasaṁśuddhahṛdi sthiraṇa  
 prāṇo yutastiṣṭhati tatva īṣat ॥  
 āyāmaruddho yaminastadā'sau  
 pīṭhotthitih kiñcidatho vidā'mṛtam ॥ 60 ॥*

**Tr.** *prāṇāyāma* purifies the heart, thus *prāṇa* becomes stable and pure *tatva* (Self) manifests a little. *prāṇāyāma* moreover, raises the *āsana* a little and the *yogis* taste the nectar of wisdom. 60.

प्राणायामः स्वीयदेहोऽस्य<sup>1</sup> वायु-  
 रोधस्तस्य प्रोच्यते योगविद्भिः ॥  
 एषस्त्रेधाऽस्मात् क्रमात् पूरकुम्भ-  
 रेचैरन्वर्थाऽभिधानैश्चलस्य ॥ ६१ ॥  
*prāṇāyāmaḥ sviyadeho'sya vāyu-  
 rodhastasya procyaṭe yogavidbhiḥ ॥  
 eṣastredhā'smāt kramāt pūrakumbha  
 recairanvarthā'bhidhānaiścalasya ॥ 61 ॥*

**Tr.** According to the experts of *yoga*, *prāṇāyāma* means (control) retention of *vāyu* in one's own body, which is of three types, namely, *pūra*, *kumbha* and *reca*, which are veritable (terms) for *prāṇa*. 61.

<sup>1</sup> हृदास्थिरेण -a. 2. पीठोत्थितिः —b. 3. विदाऽमृतं —b. 4. देहोत्थ —b.

करशाखयाऽथ परिपीड्य नासिका-

पुटकं निरुद्ध्य<sup>1</sup> उदरान्त ईरणः ॥

लघु रेच्यते बहिरयं मनीषिभिः

कथितो हि रेचक इति प्रकाशकः ॥ ६२ ॥

*karasākhayā'tha paripīḍya nāsikā-*

*puṭakam nirudhya udarānta īraṇaḥ ॥*

*laghu recyate bahirayaṁ maṇīṣibhiḥ*

*kathito hi recaka iti prakāśakaḥ ॥ 62 ॥*

Tr. One closes the openings of the nose with fingers for holding the *vāyu* inside the cavity followed by sustained drawing out of the air which is known as *recaka* by the adepts. This is illuminating. 62.

समाकर्षयेदब्जनाले च तोयं<sup>2</sup> यथैव मरुद् बाह्य<sup>3</sup> आकृष्यतेन्तः ।

मुखेनायमुक्तो बुधैः पूरकाख्यस्तनुं पूरयेदंघ्रिकेशावधि स्वम्<sup>4</sup> । ६३ ।

*samākaraṣayedabjanāle ca toyaṁ*

*yathaiva marud bāhya ākṛṣyatentaḥ ॥*

*mukhenāyamukto budhaiḥ pūrakākhyas-*

*tanuṁ pūrayedaṅghrikeśāvadhi svam ॥ 63 ॥*

Tr. Just as water is sucked in through a pipe in the mouth, similarly, one should draw the air in. According to the wise, this is called *pūraka* which fills the entire body. 63.

उच्छ्वासनिःश्वासलयेन यत्र

वायोः सदा बाह्यवहस्य चाऽन्तः ॥

पूर्णाम्बुकुम्भोपमसंस्थितिर्<sup>5</sup> या

लीनेव सोक्तः किल कुम्भकः सः ॥ ६४ ॥

*ucchvāsaniḥśvāsalayena yatra*

*vāyoḥ sadā bāhyavahasya cā'ntaḥ ॥*

*pūrṇāmbukumbhopamasaṁsthitir yā*

*lineva soktaḥ kila kumbhakaḥ saḥ ॥ 64 ॥*

Tr. External and internal movement of *prāṇa* through inhalation and exhalation is ever suspended, bringing about a state like a filled-up pitcher, one remains poised (merged). This

1. निरुद्ध -b. 2. ततोयं -a. 3. सरुद्धाद्य -a. 4. दंघ्रिकेशावधिस्व -b. 5. पूर्णाऽम्बुकुम्भोपमसंस्थिति -b.



is indeed called *kumbhaka*. 64.

प्राणस्त्वपाने विलयं गतो यदा यावत् मनाद् नाभ्युदितो हृदब्जे<sup>1</sup> ।  
सा योगिभिः कुम्भदशानुभूयते तावत्समाधिप्रवर्गैर्मनोज्ञा ॥ ६५ ॥

*prāṇastvapāne vilayaṃ gato yadā*  
*yāvat manāṁ nābhyudīto hṛdabhje* ॥  
*sā yogibhiḥ kumbhadaśānubhūyate*  
*tāvatsamādhīpravaṇairmano-jñā* ॥ 65 ॥

**Tr.** *prāṇa* gets merged in *apāna*, until it does not resume in the lotus of the heart. Then a *yogī* experiences the state of *kumbhaka* which results in the advanced and Blissful state of *samādhi*. 65.

**योगाचन्द्रिकायाम् —**

*yogacandrikāyām*

**It is said in *yogacandrikā*—**

अपानेऽस्तं गते प्राणो यावन् नाभ्युदितो हृदि ।

तावत् सा कुम्भकावस्था योगिभिर्यानुभूयते ॥ ६६ ॥

*apāne'staṁ gate prāṇo yāvan nābhyudīto hṛdi* ।  
*tāvat sā kumbhakāvasthā yogibhiryānubhūyate* ॥ 66 ॥

**Tr.** So long as *prāṇa* does not get merged in *apāna*, the *prāṇavāyu* does not enter the heart, which is its own abode, the state of *kumbhaka* is not experienced by the *yogīs*. 66.

यावन् प्राणवायुः हृदि न अभ्युदितः हृदिस्थो न भवति; ऊर्ध्वं तिष्ठति; स्वस्थानस्थो न भवति यावत् तावत् न कुम्भकावस्था भवति ।  
या अवस्था योगिभिः अनुभूयते क्रियते ॥ ६७ ॥

*yāvan prāṇavāyuḥ hṛdi na abhyudītaḥ hṛdistho na bhavati ; ūrdhvaṃ tiṣṭhati ; svasthānastho na bhavati yāvat tāvat na kumbhakāvasthā bhavati । .yā avasthā yogibhiḥ anubhūyate kriyate* ॥ 67 ॥

**Tr.** So long as *prāṇavāyu* does not get established in the heart, which is its own abode, it is not considered the state of *kumbhaka*. Such a state is experienced by the *yogīs*. 67.

अनयैव योगसिद्धिः । क्व सति ? अपाने अपानवायौ । अस्तं गते

1. हृदस्त्वे - h.

सति । अपानव्यापारे अधोगमननिवृत्तौ । प्राणापानयोरैक्ये सतीत्यर्थः<sup>1</sup> ॥६८॥  
*anayaiva yogasiddhiḥ | kva sati ? apāne apānavāyau |*  
*astam gate sati | apānavyāpāre adhogamananivṛtau |*  
*prāṇāpānayoraikye satītyarthah ॥ 68 ॥*

Tr. This heralds the success in yoga. How? *apānavāyau* gets subsided, which otherwise has a downward tendency, and is virtually stopped bringing in unification of *prāṇa* and *apāna*. 68.

बहिः प्राणवायौ गतेऽस्तं समस्ते  
 न यावत् सखे<sup>2</sup> दृश्यते अपानजन्म ॥  
 अवस्था समा अखण्डिता<sup>3</sup> तावदेषा  
 बहिष्ठं बुधाः कुम्भकं संगिरन्ते ॥ ६९ ॥

*bahiḥ prānavāyau gate 'staṁ samaste*  
*na yāvat sakhe drśyate apānajanma |*  
*avasthā samā akhaṇḍitā tāvadeṣā*  
*bahiṣṭhaṁ budhāḥ kumbhakaṁ saṅgirante ॥ 69 ॥*

Tr. O dear! *prāṇa* too becomes completely suspended. Moreover, activity of *apāna* is also suspended. A sustained state of equanimity for long supervenes which is eulogized as *bahiṣṭha* (external) *kumbhaka* by the experts. 69.

बहिरस्तं गते प्राणे यावन्नापान<sup>4</sup> उद्गतः ।  
 तावत् पूरसमावस्थं बहिष्ठं कुम्भकं विदुः ॥ ७० ॥  
*bahirastaṁ gate prāṇe yāvannāpāna udgataḥ |*  
*tāvat pūrasamāvasthaṁ bahiṣṭhaṁ kumbhakaṁ viduḥ ॥ 70 ॥*

Tr. So long as the external movement of *prāṇa* is suspended and *apāna* does not move upwards there supervenes a state of equilibrium which is known as *bahiṣṭha* (external) *kumbhaka* by the yogis. 70.

यावद् बाह्ये प्राणे प्राणवायौ अस्तंगते बहिर्गमनव्यापारनिवृत्तौ  
 अपानोऽपानवायुर्न उद्गतः ऊर्ध्वं न प्राप्तस्तावद् बहिष्ठं कुम्भकं विदुर्जानन्ति  
 योगिनः ॥ ७१ ॥

*yāvad bāhye prāṇe prānavāyau astāṅgate*

1. सतीत्यर्थः —b. 2. सुखे —b. 3. समाखण्डिता —b. 4. यावन्नापान —b.

*bahirgamanavyāpāranivṛttau apāno`pānavāyurna udgataḥ  
ūrdhvaṃ na prāptastāvad bahiṣṭhaṃ kumbhakaṃ vidurjānanti  
yogināḥ ॥ 71 ॥*

**Tr.** So long as *prāṇavāyu* does not stop moving outwards and *apānavāyu* does not reach the abode above, it is called *bahiṣṭha* (external) *kumbhaka* by the experts. 71.

किं विशिष्टम् ? पूर्णसमावस्थम् । पूर्णसमा निश्चला अवस्था यस्य  
तम् । रते न यत्र प्राणापानयोरैक्यं नास्ति । प्राणे बहिर्व्यापार'निवृत्तौ  
अपानः स्वव्यापारपरः । स बहिष्ठः कुम्भको ज्ञेय इति ॥ ७२ ॥

*kiṃ viśiṣṭam ? pūrṇasamāvastham । pūrṇasamā niścalā  
avasthā yasya tam । rate na yatra prāṇāpānayaorāikyam nāsti ।  
prāṇe bahirgamananivṛttau apānaḥ svavyāpāraparaḥ । sa  
bahiṣṭhaḥ kumbhako jñeya iti ॥ 72 ॥*

**Tr.** How this (external *kumbhaka*) is recognized? One experiences a state of undisturbed fullness, which does not happen without unification of *prāṇa* and *apāna*. External *kumbhaka* means – *prāṇa* stops moving out and *apāna* is engaged in its own activity (downward movements). This is called *bahiṣṭha* (external) *kumbhaka*. 72.

स्वभावसिद्धिः किल रेचको हृदो निगृह्य नासाग्रकसंमुखे नुः<sup>2</sup> ।

समाप्यतेऽर्कांगुलकावधि स्वयं श्वासः स चाभ्यामुपैति नाभिम् ॥ ७३ ॥

*svabhāvasiddhiḥ kila recako hṛdo*

*nigṛhya nāsāgrakasaṃmukhe nuḥ ॥*

*samāpyate`rkāṅgulakāvadhi svayaṃ*

*śvāsaḥ sa cābhyāmupaiti nābhim ॥ 73 ॥*

**Tr.** In natural *recaka*, *prāṇa* moves from the chest and goes upto twelve digits through the nose, while (natural) *prāṇa* (breathing) moves in through the nostrils and reaches upto the navel. 73.

आधारतो याति बहिर्जिनांगुला२४<sup>१</sup>

वधौ<sup>१</sup> त्रिषट्स्वांगुलकावधौ स्वम् ॥

लयं प्रयत्नातिशये तु नाभि-

कादिदेशसंज्ञोभभरेण चाऽन्तः ॥ ७४ ॥

1. बहिर्व्यापार -b. 2. संमुखेनः —b. 3. ऽवधौ a.

*ādhārato yāti bahirjināṅgulā* 24-

*vadhautriṣaṭsvāṅgulakāvadhau svam ॥*

*layaṃ prayatnātīṣaye tu nābhi-*

*kādideśasaṃkṣobhabharcṇa cā'ntaḥ ॥ 74 ॥*

Tr. The (*prāṇavāyu*) moves out from the *ādhāra* upto 24 digits or 18 digits. When with great effort *prāṇa* is stirred at the navel etc., it gets merged internally. 74.

निश्चेतुमस्मिन्नहि शक्यमस्ति धृत्वा बहिः सूक्ष्मतलं तदीयम् ।

तच्चालनेनातिसुबुद्धिना स्वं मनीषिणा निश्चयसाद्विधेयम् ॥ ७५ ॥

*nīścetumasminnahi śakyamasti*

*dhṛtvā bahiḥ sūkṣmatalaṃ tādīyaṃ ॥*

*taccālanenātisubuddhinā svaṃ*

*manīṣiṇā nīścayasādviddheyam ॥ 75 ॥*

Tr. How long one should hold the external air which is very subtle, is difficult to decide. A wise should firmly judge the movement with sharp intelligence. 75.

त्रिभिर्विशेषकं योगचन्द्रिकायाम् —

*tribhirviśeṣakaṃ yogacandrikāyām*

In the three special verses quoted above *yogacandrikā* has explained —

द्वादशांगुलपर्यन्तं बाह्यमाक्रमतां गतः ।

प्राणानामङ्गसंस्पर्शो यः स पूरक उच्यते ॥ ७६ ॥

*dvādaśāṅgulaparyantaṃ bāhyamākramatāṃ gataḥ ।*

*prāṇānāmaṅgasamsparśo yaḥ sa pūraka ucyate ॥ 76 ॥*

Tr. When *prāṇa* moves inside coming from outside upto 12 digits and touches inside (the nose), it is called *pūraka*. 76.

बाह्यं बहिः । आक्रमतां गच्छताम् । द्वादशांगुलपरिमितं

प्राणवायूनाम् । तस्मात् द्वादशांगुलावधौः समाहृत्य<sup>3</sup>

अङ्गस्पर्शोऽप्यन्तरप्रवेशस्तत्परिमाणं पूरकः कथ्यते ॥ ७७ ॥

*bāhyaṃ bahiḥ । ākramatāṃ gacchatām ।*

*dvādaśāṅgulaparimitaṃ prāṇavāyūnām । tasmāt*

1. प्राणानाऽयङ्ग -b. 2. गुण -b. 3. समाहृत्य -b.

*dvādaśāṅgulāvadhaiḥ samāhṛtya aṅgasparśo`bhyantara-praveśastatparimāṇam pūrakaḥ kathyate ॥ 77 ॥*

**Tr.** *bāhya* stands for external. *ākramatām* — moving. Twelve digits for the *prāṇavāyus*. From 12 digits (*prāṇa*) gets in the body by causing a touch in organs which is considered *pūraka*. 77.

बाह्यात्परा पतत्यन्तरा याते यत्नवर्जितः । योगप्रपूरणः स्पर्शो  
विदुः । तमपि पूरकं बाह्याद् बाह्यदेशादभ्यन्तरे द्वादशांगुलपर्यन्तमूर्ध्वे परा  
पतति<sup>1</sup> गच्छति प्राणवायुः । तं पूरकं विदुः ॥ ७८ ॥

*bāhyātparā patatyantarā yāte yatnavarjitaḥ ।  
yogaprapūraṇaḥ sparśo viduḥ । tamapi pūrakaṁ  
bāhyadeśādbhyantare dvādaśāṅgulaparyantamūrdhve parā  
patati gacchati prāṇavāyuḥ । taṁ pūrakaṁ viduḥ ॥ 78 ॥*

**Tr.** From outside it (*prāṇa*) moves in effortlessly. *sparśa* is known as filling (of air) according to *yogic* technique. That *pūraka* too is felt from outside to inside upto twelve digits above by the movement of *prāṇavāyu*. This is called *pūraka*. 78.

अपाने यत्नवर्जितः बहिर्गमने निवृत्तः । ऊर्ध्वं गमने सम्पन्नः  
वायुः । एवं पुनः योगेन ऊर्ध्वार्कषणेन । पूरितशरीरः पुनः स्पर्शः स्पर्शगुण  
इति । द्वादशांगुलपर्यन्तेनास्याग्रे<sup>2</sup> समसंमुखे नित्यमपानस्य । तं विदुः पूरकं  
बुधः ॥ ७९ ॥

*apāne yatnavarjitaḥ bahirgamane nivṛttaḥ । ūrdhvaṁ  
gamane sampannaḥ vāyuḥ । evaṁ punaḥ yogena  
ūrdhvākaraṣaṇena । pūritaśarīraḥ punaḥ sparśaḥ sparśaguṇa iti ।  
dvādaśāṅgulaparyantenāsyaagre<sup>2</sup> samasamukhe  
nityamapānasya । taṁ viduḥ pūrakaṁ budhaḥ ॥ 79 ॥*

**Tr.** *apāna* effortlessly stops moving outwardly. That is, the *vāyu* moves upwards. When filled inside it generates (a sensation) of touch. Twelve digits from the nose in the space is always the location of *apāna*. The wise knows this as *pūraka*. 79.

1. परायतति —b. 2. नासाग्रे —b.

अपानस्य अधो गच्छतः द्वादशांगुलपर्यन्ते । व्योम्नि<sup>1</sup> आकाशे  
ब्रह्माण्डे प्रापयेद् योगी । किंविशिष्टे व्योम्नि ? नासाग्रसंमुखे इति ॥ ८० ॥  
*apānasya adho gacchataḥ dvādaśāṅgulaparyante । vyomni  
ākāśe brahmāṇḍe prāpayed yogī । kiṃviśiṣṭe vyomni ?  
nāsāgrasammukhe iti ॥ 80 ॥*

Tr. *apāna* always moves downwards upto twelve digits in the space. *ākāśa*—is the *brahmarandhra* a *yogī* should take it upto. What is the characteristic of that space? Away from the nose in front. 80.

**येयं देशपरीक्षा ॥**

*seyam deśaparīkṣā ॥*

This is the examination of the location (*deśa*).

प्रणवस्यावृत्तयो यादृश<sup>2</sup>विंशतिकादिकाः ।

रेचादिकाले ज्ञैः कालपरीक्षोक्ता क्षणादिके ॥ ८१ ॥

*pranavasyāvṛttayo yādṛśaviṃśatikādikāḥ ।  
recādikāle jñaiḥ kālaparīkṣoktā kṣaṇādike ॥ 81 ॥*

Tr. Recitation of *praṇava* for 20 times while exhaling etc. is known as the time units or moments (*kṣaṇa*) by the experts. 81.

**येयं कालपरीक्षा ॥**

*seyam kālaparīkṣā ॥*

This is the measure of *kāla*.

प्रतिदिनमपि मासेऽस्मिन् दशागामि मासि

इत्यथ<sup>3</sup> नख२०मितसंख्या उत्तरे मासि चैवम् ॥

तदनु च परमासे त्रिंशदुक्ता३० क्रमेण

मुनिभिरिति ह सेयं योगसंख्यापरीक्षा ॥ ८२ ॥

*pratidinamapi māse'smin daśāgāmi māsi  
ityatha nakha20mitasaṅkhyā uttare māsi caivam ॥  
tadanu ca paramāse triṃśaduktā30 krameṇa  
munibhiriti ha seyam yogasaṅkhyāparīkṣā ॥ 82 ॥*

Tr. One should practise daily ten rounds in the first month, twenty in the second month and thirty in the third month

1 व्योम्निद्वादशांगुलपर्यन्ते -b. 2. यादृश -b. 3. दशागामिमासीत्यथ -b.

as prescribed by the *munis*. This is the criterion of number. 82.

अनादृत्य<sup>1</sup> देशं च कालं च संख्यां

तथा रेचकं पूरकं योऽस्यऽखण्डः ॥

दृढाऽभ्यासजः केवलः कुम्भकोऽयं

चतुर्थश्चिरं संस्थितिः सिद्धिबीजम् ॥ ८३ ॥

*anādṛtya deśaṃ ca kālaṃ ca saṅkhyāṃ*

*tathā recakaṃ pūrakaṃ yo'sya 'khaṇḍaḥ ॥*

*dṛḍhā'bhyāsajāḥ kevalaḥ kumbhako'yaṃ*

*caturthaściraṃ saṁsthitiḥ siddhibījaṃ ॥ 83 ॥*

Tr. Irrespective of any consideration of *deśa* (place of practice), *kāla* (time), *saṅkhyā* (number), and *recaka* or *pūraka*, a consistent and firm practice is the fourth *kumbhaka* known as *kevala* which brings about *siddhis* in the long run. 83.

अथ उद्घातलक्षणम्<sup>2</sup> —

*atha udghātalakṣaṇam —*

The characteristic of *udghāta*—

पूर्णः कर्षन् प्राणवायुस्त्वपानं

पादांगुष्ठान् मूलतो वापि नाभेः ॥

आकण्ठं हृत्खात्<sup>3</sup> प्रयात्येव

त्वय्यपैतीत्युद्घातोऽयं<sup>4</sup> योगिभिः सम्प्रदिष्टः ॥ ८४ ॥

*pūrṇaḥ karṣaṇaṃ prāṇavāyustvapānaṃ*

*pādāṅguṣṭhān mūlato vāpi nābhheḥ ॥*

*ākāṇṭham hṛtkhāt prayātyeva*

*tvayyapaitīnyudghāto'yaṃ yogibhiḥ sampradiṣṭaḥ ॥ 84 ॥*

Tr. When one takes *prāṇa* along with *apāna* from the toes, anus, navel, chest upto the throat, it is called *udghāta* by the *yogīs*. 84.

आरम्भ एषो लघुरर्क<sup>5</sup> १२मात्रः

स्वेदं च कम्पं द्विगुणश्च<sup>6</sup> २४ मध्यः<sup>6</sup> ॥

श्रेष्ठस्त्रिरुद्घात<sup>7</sup> आसनं ख<sup>8</sup>

यत्ते स षट्त्रिंशतिमात्रकोऽनुः ॥ ८५ ॥

1. अनादृत्य —b. 2. उद्घातलक्षणं —b. 3. हृत्तुखात् —b. 4.

प्रयात्येवत्वय्यपैतीत्युद्घातोऽयं —b. 5. द्विगुणश्च —a. 6. मध्यः —b. 7.

श्रेष्ठस्त्रिरुद्घात —b. 8. रवे —b.

ārambha eṣo laghurarka 12mātrah  
 svedaṃ ca kampam dviguṇaśca 24 madhyaḥ ।  
 śreṣṭhastrirudghāta āsanam kham  
 dhatte sa ṣaṭtrimśatimātrako'nuḥ ॥ 85 ॥

Tr. The initial (*udghāta*) is a minor one of 12 *mātrās* (time units) wherein one experiences perspiration. The intermediate one is of double (that of the minor one) having 24 *mātrās* which causes tremors. The supreme *udghāta* is the third one comprising 36 *mātrās* wherein one experiences levitation in an *āsana*. 85.

नाडीविशुद्ध्यन्तर<sup>1</sup>मच्छगंधिरारम्भके प्राकृत एति धर्मः ।  
 नाडीविशुद्ध्यन्तर उग्रगन्धिः श्रमाद् भवेद् वैकृतधर्म एषः ॥८६॥  
*nāḍīviśuddhyantaramacchagandhir-*  
*ārambhake prākṛta eti dharmah ॥*  
*nāḍīviśuddhyantara ugragandhiḥ*  
*śramād bhaved vaikṛtagharma eṣaḥ ॥ 86 ॥*

Tr. In the initial phase of *nāḍīviśuddhi*, the perspiration which has an agreeable smell is *prakṛta*. With the *vaikṛta* (unnatural) kind of perspiration during *nāḍīviśuddhi* there is a strong smell due to exertion. 86.

अभ्यस्यते पूरककुम्भरेचत्रयं<sup>2</sup> तु कालेन च संख्यया धृतम् ।  
 देशेन तत् सम्भवति क्रमेण स दीर्घसूक्ष्माभिधमाशुगोत्यम्<sup>3</sup> ॥८७॥  
*abhyasyate pūrakakumbharecatra-*  
*yaṃ tu kālena ca saṅkhyayā dhṛtam ॥*  
*deśena tat sambhavati krameṇa*  
*sa dīrghasūkṣmābhidhamāśugottham ॥ 87 ॥*

Tr. One who practises *pūraka*, *kumbhaka* and *recaka* adhering to (prescribed) *kāla* (time), *saṅkhyā* (ratio) and *deśa* (place), would gradually experience prolonged and subtle *kumbhaka* and levitation. 87.

पिपीलिकास्पर्शसमानुमानात् स्पर्शेन चापादतलोत्तमांगम् ।  
 अभ्यन्तरं बाह्यवदीषिकापः सूक्ष्मो निरुद्धोऽनिल आवृणोति ॥८८॥

1. विशुद्धान्तर -b. 2. कुम्भरेचकोयं -a. 3. सूक्ष्माभिधमाशु गोप्यं -b.



*pipilikāsparśasamānumānāt*

*sparsēna cāpādatalottamāṅgam ॥*

*abhyantaram bāhyavadiśikābhah*

*sūkṣmo niruddho 'nila āvṛṇoti ॥ 88 ॥*

Tr. Moreover, one experiences a creeping of an ant from feet upto the head and like the pricking sensation internally and externally which signifies that the subtle *prāṇa* has been retained (*kuṁbhaka*). 88.

**तप्तोपल<sup>1</sup>न्यस्तजलं विशुष्यद्विष्वग्पथा यात्यऽविकासमेवम् ।**

**रुद्धक्रियः संवहनक्रियोऽयं मरुत्तनौ तिष्ठति सूक्ष्मभूतः ॥ ८९ ॥**

*taptopalanyastajalam viśuṣyad-*

*viṣvagpathā yātya 'vikāsamevam ॥*

*ruddhakriyaḥ saṁvahanakriyo 'yaṁ*

*maruttanau tiṣṭhati sūkṣmabhūtaḥ ॥ 89 ॥*

Tr. Just as water when poured on hot stone though disappears, remains in the space, similarly, *prāṇa* which replenishes the body, when retained remains in the body in a subtle form. 89.

**पूर<sup>2</sup>रेचकविधावखिलांगे तूलकैषिकलवाणुवाहभाक्<sup>3</sup> ।**

**स्पर्शनिश्चयविकल्पविधदाज्ञेयमेत्यणु तदा मरुन्मनः ॥ ९० ॥**

*pūrarecakavidhāvakhilāṅge*

*tūlakaiṣikalavāṇuvāhabhāk ॥*

*sparśaṇiścayavikalpavidyad-*

*ājñeyametyaṇu tadā maruṇmanah ॥ 90 ॥*

Tr. Practice of *pūraka*, *recaka* renders the body as light as a bud of cotton. When *prāṇa* and mind become subtle a wise can only feel them through sensation alone. 90.

**यथा यथा सौक्ष्म्यमुपैति<sup>4</sup> वायुस्पन्दस्तु संरोधनतोऽस्तवेगः ।**

**प्रापञ्चिकेभ्यो विषयेभ्य एति मनोऽणुतामस्तमलं तथाऽस्तम् ॥ ९१ ॥**

*yathā yathā saukṣmyamupaiti vāyu-*

*spandastu saṁrodhanato 'stavegaḥ ॥*

*prāpañcikebhyo viṣayebhya eti*

*mano 'ṇutāmastamalam tathā 'stam ॥ 91 ॥*

1. तप्तोपल -b. 2. पूरे -a. 3. लवाहभाक् -a. 4. सौक्ष्म्यामुपैति -b.

**Tr.** As the movement of *prāṇa* becomes gradually subtle through retention (*kumbhaka*) it becomes less active, the mind withdraws from the mundane objects and having been pacified it becomes subtle and inactive. 91.

प्राणस्पन्दश्चित्तरूपं वदन्ति तस्मात्सर्वो विघ्नमोऽयं भवस्य ।

तस्मिन् याते शान्तिभावं नराणां संक्षीयन्ते घोरसंसारतापाः ॥९२॥

*prāṇaspandaścittarūpaṃ vadanti*

*tasmāt sarvo vibhramo'yaṃ bhavasya ॥*

*tasmin yāte śāntibhāvaṃ narāṇāṃ*

*saṃkṣīyante ghorasaṃsāratāpāḥ ॥ 92 ॥*

**Tr.** Movement of *prāṇa* is considered as the very expression of *citta*. That is the cause of all this illusion of the world. When this is removed, the men attain peace. That annihilates the extremely awful worldly sufferings. 92.

प्राणादिभिः संविजितैर् मनीषी पृथ्व्यादितत्त्वं<sup>1</sup> च जयेदजेयम् ।

जितैरमीभिर्भवति प्रकामं सर्वज्ञ ईड्यो भुवि योगिवर्यः ॥९३॥

*prāṇādibhiḥ saṃvijitair manīṣi*

*prṥhyāditatvaṃ ca jayedajeyam ॥*

*jitairamibhir bhavati prakāmaṃ*

*sarvajña idyo bhuvi yogivaryaḥ ॥ 93 ॥*

**Tr.** By gaining control over *prāṇa* etc. a wise even gains control over the *tatvas* like *prṥvī* etc. which are otherwise difficult to control. Gaining such control, one becomes fulfilled, omniscient and is respected as a great *yogī* on this earth. 93.

प्राणापानसमायोगस्त्वधोर्ध्वाकृष्टयोर्मिथः ।

हृद्ग्रन्थिः कुम्भमूलाभ्यां प्राणायामः स ईरितः ॥ ९४ ॥

*prāṇāpānasamāyogastvadhordhvākṛṣṭayormithaḥ ।*

*hṛdgranthiḥ kumbhamūlābhyāṃ prāṇāyāmaḥ sa iritaḥ ॥94॥*

**Tr.** Unification of *prāṇa* and *apāna* is done at *hṛdgranthi* by pulling them together upwards and downwards through *kumbhaka* and *mūlabandha*. This is called *prāṇāyāma*. 94.

उदयास्तमेनं मिथो जयाजयतो<sup>1</sup> वै घटनामवाप्य स्वस्मिन् ।  
 प्रसतस्तु मिथोऽम्बुमूकलानटवत् प्राण इनो ऋजुता<sup>2</sup>मुपैति ॥ ९५ ॥

*udayāstamenam mitho jayājayato*

*vai ghaṭanāmvāpya svasmin ।*

*grasatastu mitho 'mbubhūkalāṇaṭavat*

*prāṇa ino rjūtāmupaiti ॥ 95 ॥*

Tr. The alternate rise (inhalation) and fall (exhalation) of *prāṇa* which takes place in the body is overcome. Just as an actor removes his assumed role, similarly, powerful *prāṇa* overcoming water and earth elements becomes straight. 95.

मुनेः परस्परापानप्राणास्तोदयकुम्भकः ।

रेचपूरकवान् ग्रन्थिरूपो हृदि जडात्मकः ॥ ९६ ॥

*munch parasparāpānaprāṇāstodayakumbhakaḥ ।*

*recapūrakavān granthirūpo hṛdi jadātmakaḥ ॥ 96 ॥*

Tr. A *muni* practising *recaka* and *pūraka* experiences cessation of *apāna* and *prāṇa* resulting in (the state of) *kumbhaka* in the heart giving an experience of serenity. 96.

प्राणो बाह्याभ्रोन्मुखोऽग्निर् हृद<sup>3</sup>भ्रोन्मुखगः शशी ।

अपानेनाप्यसौ ग्रन्थिकुम्भोऽग्निरिव वर्धते ॥ ९७ ॥

*prāṇo bāhyābhronmukho 'gnir hṛdabhronmukhagaḥ śaśi*

*apānenāpyasau granthikumbho 'gniriva vardhate ॥ 97 ॥*

Tr. *prāṇa* going outside is in the form of *agni* (fire) while going inside it is in the form of moon. With *apāna*, the *kumbhaka* enhances like fire. 97.

आप्यायत्येष<sup>4</sup> शशी शरीरं बाह्याद्रविः<sup>5</sup> प्राण इहान्नमान्तरम् ।

हृद्व्योम सन्ताप्य<sup>6</sup> पचत्यभीक्ष्णमुष्णो<sup>7</sup> मुखाद्यात्यनुशीतगुस्तु ॥

इति ॥ ९८ ॥

*āpyāyatyeṣa śaśi śarīraṃ*

*bāhyādraviḥ prāṇa ihānnamāntaram ॥*

*hṛdvyoma santāpya pacatyabhikṣṇam-*

*uṣṇo mukhādyātyanuśītagustu ॥ iti ॥ 98 ॥*

1. न याजयतो -a. 2. इनोऽञ्जता -b. 3. हृदः —b. 4. आपायत्येष -b. 5. बाह्याद्रविः -b. 6. हृदव्योसन्ताप्य -a. 7. पचत्यभीक्ष्णमुष्णो -b.

**Tr.** The moon replenishes the body, the sun does this from outside, while *prāṇa* which is hot assimilates the food inside by heating up the internal cavity continuously. The moon (*śitagu*— which has cool rays) always moves out of the body all the time. 98.

अपानसारांशमलव्यपाये स्वयं चिदर्को हृदि जीव आत्मा ।

पृथिव्यादितत्त्वौघजयाय तत्ताभूताशुगादेर्विजये<sup>1</sup> प्रयत्नः ॥९९॥

*apānasārāṁśamalavyapāye*

*svayaṁ cidarko hr̥di jīva ātmā ॥*

*pr̥thivyāditatvaughajayāya*

*tattābhūtaśugāder vijaye prayatnaḥ ॥ 99 ॥*

**Tr.** When all the impurities of *apāna* (are removed) the sun that is pure consciousness residing in the heart in the form of *jīva* which is *ātmā* itself, puts effort to gain quick control over the host of *tatvas* like *pr̥thvi* etc. 99.

देहे प्राणापानयोर् ग्रन्थिवाहो नित्यं शीतोष्णात्मकश्चाविरास्ते ।

जाड्याधिकात्<sup>2</sup> तामसोऽज्ञानरूपेन्द्रात्माऽर्कस्याहर्निशं<sup>3</sup> ब्रामणेन ॥१००॥

*dehe prāṇāpānayoṛ granthivāho*

*nityaṁ śītoṣṇātmakaścāvirāste ॥*

*jāḍyādhikyāt tāmaso 'jñāna-rūpe-*

*ndvātmā 'rkasyāharniśaṁ bhrāmaṇena ॥100॥*

**Tr.** In the body *prāṇa* and *apāna* work together evidently in the form of heat and cold, due to enhanced inertia darkness (*tāmasa*) of ignorance is produced in the form of *indu*. *ātmā* in the form of sun (*prāṇa*) moves in the body day and night. 100.

चित्तत्वांशैः पञ्चभूतैः सदैति नासायाः<sup>4</sup> स्वं स्वस्वतत्त्वांशयोगे ।

हृत्पद्मान्तश्चित्तजीवभियोगं प्राणो विज्जाड्याऽनुरूपक्रियावान् ॥१०१॥

*cittatvāṁśaiḥ pañcabhūtaiḥ sadaiti*

*nāsāyāḥ svaṁ svasvatatvāṁśayoge ॥*

*hr̥tpadmāntaścittajīvabhiyogaṁ*

*prāṇo vijjāḍyā 'nurūpakriyāvān ॥ 101 ॥*

**Tr.** The five elements are in fact the part of *cit*

1. तताभूताशुगादेर्वि जये -b. 2. जाप्राधिका b. 3. कस्याहर्निशं -b. 4. नात्यायाः -a.

(consciousness) which always moves through the nose with the dominance of their respective elements. The unification of *citta* and *jīva* takes place in the lotus of the heart while *prāṇa* functions according to the nature of conscious and inert state. 101.

घटान्तं तमोग्रन्थिमान्<sup>1</sup> चित्तवाय्वोरहंकार<sup>2</sup>जीवत्ववर्मात्मनोऽतः ।

क्रियादौ मनो भूर्य<sup>3</sup>विद्यानिश्चान्तं ततो रोधनं प्राङ् भूरीष्टमस्य १०२

*ghaṭāntaṁ tamogranthimān citta-vāyvor-*

*ahāṅkārajīvatvavarmātmano'taḥ ।*

*kriyādau mano bhūrya'vidyāniśāntaṁ*

*tato rodhanaṁ prāṇ bhūriṣṭamasya ॥ 102 ॥*

Tr. The entire form of *ghaṭa* (body) is dominated by *tamasa* which envelops even the functioning of *citta*, *prāṇa*, *ahāṅkāra* (ego) and *jīva*, the embodied soul, which conceal its (true) form. Mind is entirely covered by *avidyā*. Therefore, one must control these well in the beginning of the practice itself. 102.

प्राणे<sup>3</sup> तमोगुणमयेऽभ्यसनं पुराणैः

पथ्यं तमोपहरसत्वगुणं प्रदिष्टम् ॥

शिक्षागुरोः कलुषकर्मविवर्जनं च

चित्तप्रसादकमजाङ्ग्यकरं पवित्रम् ॥ १०३ ॥

*prāṇc tamoguṇamaye'bhyasanaṁ purāṇaiḥ*

*pathyaṁ tamopaharasatvagunaṁ pradiṣṭam ॥*

*śikṣāguroḥ kaluṣakarmavivarjanaṁ ca*

*cittaprasādakamajāṅgyakaraṁ pavitraṁ ॥ 103 ॥*

Tr. According to the ancients, when the *prāṇa* is enveloped in *tamoguṇa* (inertia), one should indulge in consumption of recommended food which removes inertia (*taṁsa*) and enhances *śatva*. The guidance of a *guru* is helpful in removal of sinful activities, pacification of the *citta*, removal of inertia and (bringing in) purity. 103.

निमित्तकारणं पीठमुद्रानाडीमलक्षये ।

शक्तिबोधाद<sup>4</sup>चिन्तोक्त उपादानं हि कुम्भकः ॥ १०४ ॥

1. मान -b. 2. गृहंकार b. 3. प्रत्ताणे -a. 4. बोधद -a.

*nimittakāraṇaṃ pīṭhamudrānāḍimalakṣaye ।*

*śaktibodhādacintokta upādānaṃ hi kumbhakaḥ ॥ 104 ॥*

**Tr.** Removal of impurities in the *nāḍis* through *pīṭha* (*āsana*) and *mudrā* forms the efficient cause. *kumbhaka* becomes instrumental in arousal of *śakti* leading to thoughtless state. 104.

या —

*vā —*

Or else—

*प्राणायाम उपादानं मलजिह्वायुहृज्जये ॥ १०५ ॥*

*prāṇāyāma upādānaṃ malajidvāyuhṛjjaye ॥ 105 ॥*

**Tr.** *prāṇāyāma* acts as an efficient cause in removal of impurities and gaining control over *vāyu* and *hṛt* (heart). 105.

नाभेरन्यक् प्राणवायोः पदमवनिरसौ तामसस्मांशकोऽस्मात्<sup>1</sup>

स्तोकः स्रष्टुः पदत्वा<sup>2</sup>दधिकलवरजः स्वीयगौणांश आभ्याम् ॥

रागोऽस्मिनेषतेऽलं भवविषयपदे द्वेषमिश्री जनोऽतः

प्राधान्येन प्रपञ्चे मन इति सततं<sup>3</sup> रेचपूरौ दधाति ॥ १०६ ॥

*nābhernyak prāṇavāyoḥ padamavanirasau tāmasakṣmām śako'smāt*

*stokaḥ sraṣṭuḥ padatvādhikalavarajaḥ svīyagaunāṃśa ābhyām ॥*

*rāgo'sminedhate'lam bhavaviṣayapade dveṣamiśrau jano'taḥ*

*prādhānyena prapañce mana iti satataṃ recapūrau dadhāti ॥ 106 ॥*

**Tr.** *prāṇavāyu* located below the navel is also the location of the earth element which has *tāmasika* quality in parts. This is the abode of *brahmā* which due to these two *prāṇa* and *avanī* (earth element) has some influence of *rajas* which is its secondary quality. In this abode of mundane world people are effected by attachment and aversion, therefore, the mind mainly remains involved in worldly affairs and continuously inhales and exhales. 106.

1. तामसस्मांशकोऽस्मात् — b. 2. सुष्टुपदत्वात् — b. 3. पतत — a.

लयेऽनयोर्दुर्मलवाहयोर्मुनेः स्यात्कुम्भकः केवल इष्टसिद्धिदः ।  
यस्योद्गमे सिद्धिभिरादृतः स्वं योगी स भोगैरमृतं प्रयाति ॥१०७॥  
*laye' nayordurmalavahayormunch*  
*syātkumbhakah kevala iṣṭasiddhidah ॥*  
*yasyodgame siddhibhirāḍṛtaḥ svaṃ*  
*yogī sa bhogairamṛtaṃ prayāti ॥ 107 ॥*

Tr. By merging these two, which carry morbidities, *kevala-kumbhaka* takes place which brings desired success. Arousal of this (*kevala kumbhaka*) brings about host of success and the *yogī* attains immortality through worldly enjoyments. 107.

ऊर्ध्वं स्वनामे हृदयान्तमेवं विष्णोः पदं सत्वपतेर्निशान्तम्<sup>1</sup> ।  
दधाति तत्केवलकुम्भकं चित्सिद्धिप्रदं<sup>2</sup> प्राणलयेन नाड्याम् ॥१०८॥  
*ūrdhvaṃ svanābhe hṛdayāntamevaṃ*  
*viṣṇoḥ padaṃ satvapaterniśāntam ॥*  
*dadhāti tatkevalakumbhakaṃ cit-*  
*siddhipradaṃ prāṇalayena nādyām ॥ 108 ॥*

Tr. The region of *viṣṇu* extends from navel to the heart, who rules over the abode of *satva* (Self). *kevala-kumbhaka* results into attainment of the conscious state on merging of *prāṇa* in the *nāḍī* (*suṣumnā*). 108.

नाभिः पूरकधाम सावधि विधेः स्थानं तथा केवला-  
ख्यस्योक्तं किल कुम्भकस्य हृदयं सत्वेशविष्णोः पदम् ॥  
भ्रन्तो मृत्युहरस्य रेचकपदं संहारकर्तुः परं  
स्थानं भूतपतेरहंकृतितमो विक्षिप्तचित्तान्तकृत्<sup>3</sup> ॥१०९॥

*nābhiḥ pūrakadhāma sāvadhi vidheḥ sthānaṃ tathā kevalā-*  
*khyasyoktaṃ kila kumbhakasya hṛdayaṃ satveśaviṣṇoḥ padaṃ*  
*bhrvanto mṛtyuharasya recakapadaṃ saṃhāarakartuḥ paraṃ*  
*sthānaṃ bhūtapaterahankṛtitamo vikṣiptacittāntakṛt ॥ 109 ॥*

Tr. It is said that upto navel is the abode of *vidhi* (*brahmā*) where *pūra* takes place. The heart is the abode of *viṣṇu* who is the lord of *satva*, and is also the place of *kevala kumbhaka*. In the middle of the eyebrows which is the abode of

1. निशान्तं -a. 2. चित्सिद्धिप्रदं -b. 3. चित्तातकृत् -a.

śiva is the place of *recaka*. The abode beyond is the place of the lord of the *bhūtas* who eliminates all the thoughts from the mind. 109.

प्राणवहन्योः<sup>1</sup> स्थितिग्रन्थिभेदे भवेन्

नाद<sup>2</sup> आदौ ततो ब्रह्मनाड्यन्तरे ॥

स्याद् घनोऽनाहतः संयुजोः<sup>3</sup> केवले

चोत्तमः संयमे वासनो<sup>4</sup>त्थानतः ॥ ११० ॥

*prāṇavahnyoḥ sthitigranthibhede bhaven-*

*nāda ādau tato brahmanāḍyantare ॥*

*syād ghaṇo'nāhataḥ saṃyujoh kevale*

*cottamaḥ saṃyame vāsano'thānataḥ ॥ 110 ॥*

Tr. After piercing of the *granthi* in *mūlādhāra* by the *prāṇa* and fire, in the beginning, *anāhata nāda* may be produced in the *brahmanāḍi*. A subtle *kevala* brings about *saṃyama* on elimination of desires. 110.

प्राणायामहुताशनेन सकलाः शुष्यन्ति दोषा मलाः

पित्तश्लेष्ममुखा अपानमरुता प्राणो जितः स्याच्चलः ॥

रागा यान्ति लयं भवोदधिमाहासेतोर् महापातके

ध्यानग्नेः प्राणनिरोधतो विधिमुखाः सिद्धिं गताश्चामराः ॥१११॥

*prāṇāyāmahutāśanena sakalāḥ śuṣyanti doṣā malāḥ*

*pittaśleṣmamukhā apānamarutā prāṇo jitaḥ syāccalaḥ ॥*

*rāgā yānti layaṃ bhavodadhimahāsetor mahāpātake*

*dhyānāgnēḥ prāṇanirodhato viddhimukhāḥ siddhiṃ*

*gatāścāmarāḥ ॥ 111 ॥*

Tr. The entire set of the *doṣas* (vitiation in humours) and impurities which are of the form of *pitta* (bile) and *śleṣmā* (phlegm) would be removed by the fire of *prāṇāyāma*. *prāṇa* moves combined with *apāna* and removes the attachments. Control of *prāṇa* enhances the fire of *dhyāna* which burns the great sin and helps as a bridge to cross over the ocean of the mundane world. Thus even the gods have attained success. 111.

1. प्राणवाहन्योः — a. 2. भवेन्नाद — b. 3. संयुजाः — b. 4. ऽन्वासनो — b.



युक्तियुक्तं त्यजेन्मारुतं युक्तितः

पूरयेद् युक्तितो युक्तियुक्तं शनैः ॥

युक्तियुक्तं धिया रोधयेच्छुद्धया

सिद्धिमेवं कृते साधकोऽवाप्नुयात् ॥ ११२ ॥

*yuktiyuktaṁ tyajenmārutaṁ yuktitaḥ*

*pūrayed yuktito yuktiyuktaṁ śanaiḥ ॥*

*yuktiyuktaṁ dhiyā rodhayecchuddhayā*

*siddhimevaṁ kṛte sādhamo'vāpnuyāt ॥ 112 ॥*

Tr. One should exhale, inhale and retain air in a judicious manner, with a pure conscience. Thus a practitioner would gain success. 112.

अन्यथा साधकस्योद्भवति ज्वर-

श्वासहिक्काभिकर्णा<sup>१</sup>र्त्तिकासादयः ॥

सम्भवन्त्युल्बणाहतं दोषा गदाः

प्राणवायोः प्रकोपस्य चातिक्रमात् ॥ ११३ ॥

*anyathā sādhasyodbhavati jvara-*

*śvāsaḥikkākṣikarṇārttikāsādayaḥ ॥*

*sambhavantyuḷbaṇāhataṁ doṣā gadāḥ*

*prāṇavāyoḥ prakopasya cātikramāt ॥ 113 ॥*

Tr. Otherwise, a practitioner might be attacked by the *doṣas* and diseases like fever, asthma, pain in the eyes and ears and cough having been vitiated by copious (substances), due to vitiated *prāṇa* going astray. 113.

प्रस्वेद आदौ भवतीह नाडीशुद्धौ श्रमात्तम्भसिमेनं मर्दयेत् ।

स्वांगम् दृढं योगविदन्यथाऽस्य शुब्धो मरुद्गात्रमसूश्च<sup>२</sup> हन्ति वा११४

*prasveda ādau bhavatīha nāḍī-*

*śuddhau śramāttambhasimenam mardayet ॥*

*svāṅgam dṛḍham yogavidanyathā'sya*

*kṣubdho marudgātramasūṣca hanti vā ॥ 114 ॥*

Tr. In the beginning of *nāḍīśuddhi* due to exhaustion perspiration would take place, which a wise *yogī* should massage vehemently on the body. Otherwise the *prāṇa* going astray would harm the organs and (other) *prāṇas*. 114.

1. ज्वरस्वसहिक्काभिकर्णा — b. 2. चुब्धो मरुद्गात्रमसूश्च — b.

नाडीशुद्धौ प्रश्रमजः<sup>1</sup> सपूतिरारम्भकाले भृशघर्मयोगः ।  
आयामके प्रावृतविग्रहस्यानर्तत्य<sup>2</sup> उद्घात उपैति पूर्वः ॥११५॥

*nāḍīśuddhau praśramajaḥ sapūtir-  
ārambhakāle bhr̥śagharmayogaḥ ॥  
āyāmake prāvṛtavigrahasyā-  
narttetya udghāta upaiti pūrvah ॥ 115 ॥*

Tr. In the beginning of *nāḍīśuddhi*, due to exertion a lot of fetid perspiration might happen. Due to enhanced practice of *prāṇāyāma udghāta* takes place in the body. 115.

**योगचन्द्रिकायाम् —**

According to *yogacandrikā*—

प्रस्वेदं जनयति यः प्राणायामेषु सोऽधमः प्रोक्तः ।  
कम्पं मध्यः पुंसां भूमित्वागं<sup>3</sup> तनोति परः ॥ ११६ ॥  
*prasvedam janayati yah  
prāṇāyāmeṣu so'dhamah proktaḥ ॥  
kampaṁ madhyaḥ puṁsāṁ  
bhūmityāgaṁ tanoti paraḥ ॥ 116 ॥*

Tr. *prāṇāyāma* which produces perspiration is inferior variety, that which produces tremors is the medium one and that in which a person levitates is the superior *prāṇāyāma*. 116.

विदधीत बुधः प्राणायामं समाहितो विधिवत् ।

यावत् सम्भवति<sup>4</sup> प्राणायामस्य चोत्तमो हि गुणः ॥ ११७ ॥  
*vidadhita budhaḥ prāṇāyāmaṁ samāhito vidhivat ।  
yāvat sambhavati prāṇāyāmasya cottamo hi guṇaḥ ॥ 117 ॥*

Tr. A wise must practise *prāṇāyāma* in the prescribed manner with an attentive mind so that *prāṇāyāma* would yield finer results. 117.

जनयति उत्पादयति । समाहितः सावधानः ।

*janayati utpādayati । samāhitaḥ sāvadhānaḥ ॥  
janayati means produces. samāhita means attentive.*

**तल्लक्षणं पातज्जलमते तु —**

*tallakṣaṇaṁ pātāñjalamate tu —*

1. श्रमजः —b. 2. विग्रहस्यानर्तत्यो स —b. 3. भूमित्वागं —b. 4. भुवि —a.

According to *patañjali* its characteristic is –

यत्प्रेरितस्य श्वसनस्य नाभिमूलाच्छिरस्यूर्ध्वमिहाभिघातः<sup>1</sup> ।

उद्घात उक्तः सकृदेष मात्रात्रयात्मकोऽणुः क्लृप्त मध्य आर्यः ॥११८॥

*yatpreritasya śvasanasya nābhi-*

*mūlācchirasyūrdhvamihābhiḥghātaḥ ॥*

*udghāta uktah sakṛdeṣa mātṛā-*

*trayātmako`ṇuḥ kila madhya āryaḥ ॥ 118 ॥*

Tr. The breath, that originates from the root of the navel when moved and hits at the roof above is called *udghāta*. According to the measure of time in three *mātrās*, it is *aṇu* (subtle), *madhya* (medium) or *ārya* (superior). 118.

स्मृत्वाकारतनुतुषोऽशमिता१६मात्राभिरापूरयेद्

बाह्यं मारुतमन्तरे हृदि चतुःषष्ट्या६४ स्मरेन्मात्रया ॥

उकारेण जपेन् मनुं प्रणवकं तं पूरितं रेचयेद्

व्यग्रा त्रिंशतिसंख्ययाऽमुमिडया<sup>2</sup> मात्राख्यकुम्भः स्मृतः ॥११९॥

*smṛtvākāratanutuṣo`śamitā 16mātrābhirāpūrayed*

*bāhyaṃ mārutamantare hṛdi catuṣṣaṣṭyā64 smarenmātrayā ॥*

*ukāreṇa japeṇ manuṃ praṇavakaṃ taṃ pūritaṃ recayed*

*vyagryā triṃśatisaṅkhyayā`mumiḍayā mātṛākhyakumbhaḥ*  
*smṛtaḥ ॥ 119 ॥*

Tr. Remembering `a' for 16 *mātrās* which nourishes the body, one should inhale the external air, retain it inside by remembering and chanting `u'-*kāra* for 64 *mātrās* and while leaving air through the *iḍānāḍī* in a controlled manner for 30 *mātrās* while chanting `m'. This is known as *mātrā-kumbhaka*. 119.

मात्राकुम्भायाम एष शोषकः सम्प्रकीर्तितः ।

दाहनो नाभिसंस्थानो मात्राकुम्भः प्रकीर्तितः ॥ १२० ॥

*mātrākumbhāyāma eṣa śoṣakaḥ samprakīrtitaḥ ।*

*dāhano nābhisaṁsthāno mātṛākumbhaḥ prakīrtitaḥ ॥120॥*

Tr. Practice of *mātrā-kumbhaka* is said to be causing dryness and burning at the navel region. 120.

1. मिहाभिघातः -a, h. 2. मुमिडया b.

तथा चोक्तं कुम्भकपद्धतौ —

*tathā coktaṃ kumbhakapaddhatau —*

It has been said in *kumbhaka-paddhati*—

स्वाधिष्ठानानुगः सोऽयं प्लावनोऽमृतसेचनः ।

मूलाधारे कृतश्चायं कठिनाकरणे मतः ॥ १२१ ॥

*svādhiṣṭhānānugaḥ so'yaṃ plāvanomṛtasecanaḥ ।*

*mūlādhāre kṛtaścāyaṃ kaṭhinākarane mataḥ ॥ 121 ॥*

Tr. When it (*kumbhaka*) is practised in *svādhiṣṭhāna*, it increases the flow of nectar, while practised in *mūlādhāra*, one overcomes hardness. 121.

पुनः कण्ठानुगो पञ्चव्यूहनः<sup>1</sup> स्यात्स कुम्भकः ।

ब्रह्मस्थाने नियोगेन मुक्तिदः परिकीर्तितः ॥ १२२ ॥

*punaḥ kaṇṭhānugo pañcavyūhanaḥ syātsa kumbhakaḥ ।*

*brahmasthāne niyogena muktidaḥ parikīrtitaḥ ॥ 122 ॥*

Tr. When practised in the region of throat, this *kumbhaka* balances the bodily constituents and when practised in the *brahmasthāna* (*brahmarandhra*), it leads to emancipation. 122.

शेषाः प्रागुक्ताः ।

*śeṣāḥ prāguktāḥ ।*

The other things are as told before.

अथ प्राणायाममात्राः —

*atha prāṇāyāmamātrāḥ —*

*mātrā* (time ratio) for *prāṇāyāma* is as follows—

तत्रैव —

*tatraiva*

It is stated there—

मात्रा नवविधा प्रोक्ता योगिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ।

निमेषोन्मेषनं मात्राकालो लघ्वक्षरोन्मितः ॥ १२३ ॥

*mātrā navavidhā proktā yogibhistatvadarśibhiḥ ।*

*nimeṣonmeṣanaṃ mātrākālo laghvakṣaronmitaḥ ॥ 123 ॥*

1. चऽद्वहनः —b.

मिता<sup>1</sup> द्वादशह्रस्वानां शीघ्रमुच्चारकालतः ।

प्रदक्षिणीकृत्य जानुं न द्रुतं न विलम्बितम् ॥ १२४ ॥

*mitā dvādaśahrasvānām śīghramuccārakālataḥ ।*

*pradakṣiṇīkṛtya jānuṁ na drutaṁ na vilambitaṁ ॥ 124 ॥*

अंगुलीत्रिकतो मात्रा छोटिकाकरणाद् भवेत् ।

गोदोहवत्सपानेषु क्षेपघण्टारवोन्मिता ॥ १२५ ॥

*aṅgulitrikato mātṛā chotikākaraṇād bhavet ।*

*godohavatsapāneṣu kṣepaghaṇṭāravonmitā ॥ 125 ॥*

Tr. The learned *yogīs* state the measure of time, called *mātṛā* as nine fold which are — time taken for twinkling of eyes, pronouncing the short vowel, time taken for quick pronunciation of 12 short vowels, going round the knee-joint with hand neither slowly nor too fast, snapping together the three fingers, ringing of the bell when feeding the calf at the time of milking the cow. 123-125.

चतुरो ऋतिमात्राः स्युस्ताश्च<sup>2</sup> सेव्याः शनैः शनैः ।

देशकालानुसारेण प्राहुर्योगीश्वराः पुरा ॥ १२६ ॥

*caturō hyatimātrāḥ syustāśca sevyāḥ śanaiḥ śanaiḥ ।*

*deśakālānusāreṇa prāhuryogīśvarāḥ purā ॥ 126 ॥*

Tr. There are four other *mātrās* narrated by the ancient *yogīs*, called *atimātrā* (large-*mātrās*), which are to be used gradually according to the region and season. 126.

कुम्भपूरकरेचेषु निसर्गजनितेषु यः ।

कालः स मात्रासंज्ञः स्यात् स्वस्वमानक्रमादिमाः ॥ १२७ ॥

*kumbhapūrakareceṣu nisargajaniteṣu yaḥ ।*

*kālāḥ sa mātrāsāṅjāḥ syāt svasvamānakramādīmāḥ ॥ 127 ॥*

Tr. The duration of time taken for *pūra*, *kumbhaka* and *recaka* by the individual according to his natural capacity is also known as *mātrā*. 127.

अउमा इति त्रिवारं महामात्राः पुरोदिताः<sup>3</sup> ॥ १२८ ॥

*aumā iti trivāraṁ mahāmātrāḥ puroditāḥ ॥ 128 ॥*

1. मिता ता -b. 2. ताश्चैव b. 3. एरोदिताः -b.

Tr. *a, u* and *ma* are regarded as *mahāmātrā* from ancient times. 128.

जानुं प्रदक्षिणीकृत्य<sup>1</sup> त्रिवारं छोटिकामनु ।

करणात्<sup>2</sup> स्वमात्रैषा मध्यैषा<sup>3</sup> षड्भिरिरीतो<sup>4</sup> ॥

जान्वोः प्रदक्षिणकृतिर्नववारमसौ वरा ॥ इति ॥ १२९ ॥

*jānuṃ pradakṣiṇīkṛtya trivāraṃ choṭikāmanu ।*

*karaṇāt svamātraishā madhyaiṣā ṣaḍbhiririto ॥*

*jānvoh pradakṣiṇakṛtirnāvavāramasau varā ॥ iti । 129 ॥*

Tr. Going round the knee-joint for three times and snapping the fingers for three times is known as *svamātrā*. By six rounds it is *madhyā*. Going round the knee-joint for nine times is a superior *mātrā*. 129.

कुम्भेषु अउमानां क्रमवृद्धयुतमात्रा दृढतरमाहतमहतरामूल्यषण्ढातार-  
मन्द्रमन्द-रणरणायणान्तर्नाद इव दीर्घा पलात्मिका वा<sup>5</sup> पलद्वया  
प्राणायाममात्रैका भवति ॥ १३० ॥

*kumbheṣu aumānām kramavṛddhayutamātrā*  
*ḍṛḍhataramāhatamahatarāmūlyaghaṇṭātāra-mandramanda—*  
*raṇaraṇāyaṇāntarnāda iva dīrghā palātmikā vā paladvaya*  
*prāṇāyāmamātraikā bhavati ॥ 130 ॥*

Tr. In the practice of *kumbhakas*, there is increment of *a, u, ma* with the time (*mātrā*) with the forceful strike on the bell producing prolonged resonance for one *pala* or two, which makes one *mātrā* of *prāṇāyāma*. 130.

यथा एकश्वासमयी दीर्घकाला भवति । तथा कुम्भेऽसौ तारो  
ब्रह्मरन्ध्रं भिनत्ति तथा । तथा योगी समाधिपरानन्दे लीनो भवति ॥ १३१ ॥

*yathā ekaśvāsamayī dīrghakālā bhavati । tathā*  
*kumbhe'sau tāro brahmarandhram bhinatti tathā । tathā yogī*  
*samādhiparānande līno bhavati ॥ 131 ॥*

Tr. Therefore, the prolonged *mātrā* extends to one breath. The *tāra* (recitation of *om*) in the practice of *kumbhaka* pierces *brahmarandhra* which merges the *yogī* in the Bliss of *samādhi*. 131.

1. प्राक्षिणीकृत्य -b. 2. मनुकणाद् -b. 3. इस्वमात्रैषा -b. 4. रीरिता -b. 5. च -b.

ततो दीर्घा मात्रा एकश्वासमयी साधकस्याऽभ्यासे शक्त्यनु रूपं  
मनोवायुजये प्रधाना योगसिद्धिबीजम् ॥ १३२ ॥

*tato dirghā mātṛā ekaśvāsamayī sādhakasyā`bhyāse śaktyanurūpaṃ manovāyujaye pradhānā yogasiddhibījam ॥ 132 ॥*

Tr. In the practice, prolonged *mātṛā* extends to one breath depending on practioner's capacity which plays a prominent role in controlling mind and *prāṇa* and is the seed of success in *yoga*. 132.

तथा घोक्तं स्कान्डे —

*tathā coktaṃ skānde —*

It has been stated in *skānda- (purāṇa)*—

एकश्वासमयी मात्रा प्राणायामे निरुद्धते ॥ इति ॥ १३३ ॥

*ekaśvāsamayī mātṛā prāṇāyāme niruddhate ॥ iti ॥ 133 ॥*

Tr. In the practice of *prāṇāyāma*, *mātṛā* is of one breath. 133.

असावेकपला १ गुर्वक्षरैः<sup>१</sup> ६४ । द्वादशपलैः १२ लघुप्राणायामः ।  
चतुर्विंशपलैर्मध्यः २४ (अक्षरैः ६)<sup>२</sup> । एवं षट्त्रिंशन्मात्रक उत्तमः ॥ १३४ ॥

*asāvekapalā 1 gurvākṣaraiḥ 64 । dvādaśapalaiḥ 12 laghuprāṇāyāmaḥ । caturviṃśapalairmadhyaḥ 24 (akṣaraiḥ 6) । evaṃ ṣaṭtriṃśanmātraka uttamaḥ ॥ 134 ॥*

Tr. *ekapalā* means 64 long vowels. *laghuprāṇāyāma* consists 12 *palas*. With 24 *palas* it is *madhya*. Superior *prāṇāyāma* extends to 36 *mātrās*. 134.

एते त्रयोऽप्यारम्भे क्रमेण स्वेदकम्पासनोत्थानहेतवः<sup>३</sup> ।  
उत्तरोत्तरमेकश्वास<sup>४</sup> दीर्घीकृताः कालस्य दैर्घ्यानु रूपं वायुमनोऽग्निजयकरा  
इति दिक् ॥ १३५ ॥

*etc trayo`pyārambhē krameṇa svedakampāsanothānahetavaḥ । uttarottaramekaśvāsaṃ dirghīkṛtāḥ kālasya dairghyānurūpaṃ vāyumano`gnijayakarā iti dik ॥ 135 ॥*

Tr. In the *ārambha* state these three would respectively cause perspiration, tremors and levitation. In a progressive manner, the breath is to be prolonged. Depending on the length

1. गुर्वप्सरैः —b. 2. अप्सरे —b. 3. त्यानहेतवः —b. 4. मेकश्वास —b.

of time, they control *vāyu*, mind and fire. This is told as an indication. 135.

इस्वः<sup>1</sup> पापान्यतिदीर्घो<sup>2</sup>ऽपवर्गदत्ते तृप्तिं द्राक् प्लुतस्तार<sup>3</sup> एकः ।  
 प्राणायामे प्रोदितोऽत्र प्लुतोऽयं<sup>4</sup> योगाचार्यैर् योगसिद्धयै<sup>5</sup> भवजः । १३६ ।  
*hrasvaḥ pāpānyatidirgho`pavarga-*  
*datte trptim drāk plutastāra ekaḥ ॥*  
*prāṇāyāme prodito`tra plutoyaṁ*  
*yogācāryair yogasiddhyai bhavaghaṇaḥ ॥ 136 .*

**Tr.** Short (*mātrā*) is for (removal of) sins. Prolonged (*mātrā*) is for emancipation. A loud (more extended) and (*pluta* of three *mātrās*) would often offer contentment. According to the adepts of *yoga*, in the course of *prāṇāyāma*, *pluta* (*mātrā*) is (suitable) for success in *yoga* and to control the (attachment of the) world. 136.

॥ इति गोविन्दकेणभुतभुन्दकेणविरचितायां  
 हठतत्त्वकौमुद्यां प्राणायामविषेचनोद्योतः ॥  
 ॥ iti govindadevasutasundaradevaviracitāyāṁ  
 haṭhatatvakaumudyāṁ prāṇāyāma vivecanodyotaḥ .

Thus ends the chapter narrating *prāṇāyāma*  
 in *haṭhatatvakaumudī*  
 composed by *sundaradeva*,  
 son of *govindadeva*.

1. इस्वः —b. 2. पापान्यऽतिदीर्घो —b. 3. सुतस्तार —b. 4. सुतोऽयं —b. 5. योगसिद्धौ —b.



## Chapter -39

**अथ आरम्भावस्था-**

*atha ārambhāvasthā —*

**ārambhāvasthā follows —**

**ओंकारप्रजपमिता<sup>1</sup> शनासनाद्यैर्**

**विध्युक्ताचरणयमादिनेश<sup>2</sup> मत्तया ॥**

**मुद्राभिर्विहतमलस्य पुंस आर्य<sup>3</sup>**

**आरम्भः कृतधमनीविशोधने स्यात् ॥ १ ॥**

*omkāraprajapamitāśanāsanādyair-*

*vidhyuktācaraṇayamādineśabhaktyā ॥*

*mudrābhīrvihatamalasya puṁsa ārya*

*ārambhaḥ kṛtadhamanivīśodhane syāt ॥ 1 ॥*

**Tr.** Recitation of *omkāra*, moderate diet, postures, practice of *yama* etc. in the prescribed manner, devotion to God, removal of impurities through the practice of *mudrās* etc., bringing about purification of *dhamanī* (channels) form the ideal state of *ārambha*. 1.

**प्रागुक्तकुम्भानिह तुर्यवारं<sup>४</sup> कुर्वन् हिताशी हृतसर्ववाञ्छः ।**

**एकान्तसेवी श्रमखेदहीनो ध्येयैकचित्तो भवरोगमुक्तः ॥ २ ॥**

*prāguktakumbhāniha turyavāraṁ<sup>4</sup>*

*kurvan hitāśī hṛtasarvavāṅchaḥ ॥*

*ekāntasevī śramakhedahino*

*dhyeyaikacitto bhavarogamuktaḥ ॥ 2 ॥*

**Tr.** The above said *kumbhakas* should be practised four times. One should consume wholesome food, overcoming all the desires, remain in a secluded place bereft of exertion and worries, having a centred mind, thus getting rid of the mundane afflictions. 2.

**आरम्भके कुम्भकभूरिवृद्ध्या मुनेर्यथेष्टाशनशक्तिरुद्भवेत्<sup>५</sup> ।**

**जितस्य वायोरलघुभूमिकाक्रमैः स्युर्धर्मकम्पौ च ख आसनं स्यात् ३**

*ārambhake kumbhakabhūrivṛddhyā*

*muncryatheṣṭāśanaśaktirudbhavet ॥*

*jitasya vāyorlaghubhūmikākramaiḥ*

*syurgharmakampau ca kha āsanam syāt ॥ 3 ॥*

1. ओंकार प्रजपमिता —b. 2. मरणयमादिनेश —a. 3. अनुपलब्धपाठः —b. 4. शक्तिरुद्भवेत् —b.

Tr. In the state of *ārambha*, with much prolonging of *kumbhaka* a *muni* develops increased appetite. When *vāyu* (*prāṇa*) is controlled in a slow and progressive manner, perspiration, tremor and levitation in a posture would happen. 3.

सवितर्कसमापत्ति<sup>1</sup>सम्प्रज्ञातमुनेस्तनौ ।

धर्मः स्थूलालम्बने स्यात् कम्पो दार्ढरिकं<sup>2</sup> क्रमात् ॥ ४ ॥

*savitarkasamāpattisamprajñātamunestanau ।*

*gharmaḥ sthūlālabhane syāt kampo dārdarikaṁ kramāt ॥4॥*

Tr. In the states of *savitarka samāpatti*, and *samprajñāta samādhi* on a gross level, a *muni* experiences perspiration, tremor and hopping of the body. 4.

लघिष्टे श्रमात् स्वेद आयाममध्ये

शुचिः कुम्भकोऽपास्त<sup>3</sup>नाडीमलत्वात् ॥

प्रहर्षप्रदो अनुष्म<sup>4</sup> उद्वेगहीनो

मुनिः स्यान्महानन्दाब्धौ निमग्नः ॥ ५ ॥

*laghuste śramāt sveda āyāmamadhyc*

*śuciḥ kumbhako 'pāstanādimalatvāt ॥*

*praharṣaprado anuṣma udvegahīno*

*munih syānmahānandābdhau nimagnaḥ ॥ 5 ॥*

Tr. In the inferior (*prāṇāyāma*), due to exhaustion, there will be perspiration. Due to purification of the morbid agents in the *nāḍis*, *kumbhaka* takes place which generates thrill and is cooling in effect and a *muni* would experience joy without feeling of anxiety, as he is drawn in the ocean of Bliss. 5.

विकृतधमनिमध्यसंस्थदोषाऽलघुजलपार्थिवसारसंलयेन ।

तरुमिव<sup>5</sup> वपुरस्तसारमीषच्चलति यदा प्रणवेऽनिलात् सकम्पः ६

*vikṛtadhamanimadhyasamsthadoṣā'-*

*laghujalapārthivasārasaṇlayena ॥*

*tarumiva vapurastasāramīṣac-*

*calati yadā praṇave 'nilāt sakampaḥ ॥ 6 ॥*

Tr. The morbid impurities lying in the *dhamanīs* (channels) in the form of liquids and solids get dissolved and

1. समापयति -b. 2. दार्ढरिकं -b. 3. कुम्भकेऽपास्त -b. 4. अनुष्म -b. 5. तरुणि च a.

when the body gets rid of these (solids and liquids), it causes the body to quiver like a tree being fanned by *prāṇava*. 6.

ततोऽधिकतराभ्यासाच्छिथिला सुशिरास्वलम्<sup>1</sup> ।

असारदेहे व्याघाते दार्दर्युच्छलतीरणात् ॥ ७ ॥

*tato'dhikatarābhyāsācchithilā suśirāsvalam ।*

*asāradehe vyāghāte dārdaryucchalatīraṇāt ॥ 7 ॥*

Tr. Thereafter, in an advanced state of practice (of *prāṇāyāma*), *śirās* are slackened and as the morbidities are removed and hopping of the body takes place due to hitting of the *vāyu*. 7.

बाह्यान्तराखिलमलापगमेऽथ चित्तेऽ-

स्तापानजाड्यान्त उदेष्णुः<sup>2</sup> सुसम्प्रसादे ॥

विक्षेपहीनपरिकर्मयुजीह शुद्धे

तत्त्वोन्मुखे मुनिवरस्य विषादनाशः ॥ ८ ॥

*bāhyāntarākhilamalāpagame'tha cित्ते'-*

*stāpānajādyanta udeṣṇuḥ susamprasāde ।*

*vikṣepahīnaparikarmayujīha śuddhe*

*tatvonmukhe munivarasya viṣādanāśaḥ ॥ 8 ॥*

Tr. Elimination of the internal and external impurities bring about heightened serenity and shredding all inertia of *apāna*. Being prone towards pure *tatva* (Reality) the great *muni* who is free from *vikṣepa* and is engaged in noble activities, experiences freedom from dejection. 8.

तथा चोक्तं कुम्भकपद्धतौ -

*tathā coktaṁ kumbhakapaddhatau -*

It has been stated in *kumbhaka-paddhati*—

मेरुकुम्भप्राणायामाभ्यासवतस्तु ॥

*merukumbhaprāṇāyāmābhyāsavatastu ।*

Tr. The following is recommended for the one undertaking the practice of *merukumbhaka prāṇāyāma*.

एकोद्घातो द्विरुद्घातः त्रिरुद्घातस्ततो मृदुः ।

मध्यमेरुस्तीव्रमेरुः प्रत्याहारश्च धारणा<sup>3</sup> ॥

ध्यानं समाधिरित्युक्ता मेरोः स्थूलभुवो<sup>4</sup> दश ॥९॥

1. सुशिरस्वलम् -a. 2. उदेष्टु -a. 3. धारणा -b. 4. भुक्ते -b.

*ekodghāto dvirudghātaḥ trirudghātastato mṛduḥ ।  
madhyamerustivrameruḥ pratyāhāraśca dhāraṇā ॥  
dhyānaṃ samādhirityuktā meroḥ sthūlabhuvo daśa ॥ 9 ।*

Tr. One *udghāta*, two *udghātas*, three *udghātas*, *mṛdu*(*meru*), *madhyameru*, *tivrameru*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* and *samādhi* are stated to be the ten gross stages of *meru*. 9.

उद्धात<sup>१</sup>त्रितये नाडीशोधनं वह्निदीपनम् ।

मृदौ स्वेदसमुद्भूतिर्मध्यमेरौ तु कम्पनम् ॥१० ॥

*udghātatritaye nāḍīśodhanaṃ vahnidīpanam ।*

*mṛdau svēdasamudbhūtimadhyamerau tu kampanam ॥ 10 ॥*

तीत्रे खे राजतेऽन्येषु स्वनामसदृशं फलम् ।

समाध्यन्तिमिहोद्दिष्टं तत्<sup>२</sup>त्संज्ञास्ततस्ततः ॥ इति ॥११ ॥

*tivre khe rājate'nyeṣu svanāmasadr̥śaṃ phalam ।*

*samādhyaṇṭamihoddiṣṭaṃ tattatsaṃjñāstatastataḥ ॥iti॥11॥*

Tr. In the three stages of *udghāta*, purification of *nāḍis* and increase of gastric fire would arise. In *mṛdumeru*, perspiration is generated. In *madhyameru* one experiences tremors and in *tivrameru*, one levitates. In other stages upto *samādhi*, one gets the results as the definitions indicate. 10-11.

तत्रैव चतुरष्टद्वादशभिः क्रमादाद्याः पलैस्त्रयः ॥ इति ॥ १२ ॥

*tatraiva caturaṣṭadvādaśabhiḥ*

*kramādādyāḥ palaistrayaḥ ॥ iti ॥ 12 ॥*

Tr. These (three *udghātas*) are determined by four, eight and twelve *palas* (respectively). 12.

उद्धातका नाडिविशुद्धिमध्ये क्रमेण तुर्याष्टरविप्रमाणैः<sup>३</sup> ।

पलैस्त्रयोऽमी प्रभवन्ति कुम्भे मुनेर्दृढाभ्यासयुजो निसर्गात् ॥१३॥

*udghātakā nāḍivīśuddhimadhye*

*krameṇa turyāṣṭa8ravi12pramāṇaiḥ ॥*

*palaistrayo'mī prabhavanti kumbhe*

*munerdr̥ḍhābhyaśayujo nisargāt ॥ 13 ॥*

Tr. In the course of purification of the *nāḍis*, the three *udghātas* are determined by four, eight and twelve *palas* in this

1. उद्धात -b. 2. तत्र --b. 3. रवि१२ —a.

order. These three (*udghātas*) arise naturally to a *muni* who is an ardent practitioner of *kumbhaka*. 13.

रविसंख्यक१२मात्रकः सकृल्लघुरुद्धातक ईरितो बुधैः ।

निगम४प्रमितैः पलैर्मवेदिति मध्योत्तमकौ द्विकत्रिभिर्हतौ ॥१४॥

*ravisankhyaka12mātrakah sakṛl-*

*laghurudghātaka irito budhaiḥ ॥*

*nigama4pramitaiḥ palairbhavediti*

*madhyottamakau dvikatribhirhatau ॥ 14 ॥*

Tr. According to the wise, the *laghu udghāta* is said to be of twelve *mātrās* (equal to 4 *palas*), the *madhya (udghāta)* is twice that of *laghu*, while the *uttama (udghāta)* is thrice that of *laghu*. 14.

यमादिगुणसम्पत्त्या वर्णाश्रमविधिं गतैः ।

कामसंकल्पहीनैर्ज्ञैर्लभ्यते योगसिद्धिभूः ॥ १५ ॥

*yamādiguṇasampattyā varṇāśramavidhiṃ gataiḥ ।*

*kāmasaṅkalpahīnairjñair labhyate yogasiddhibhūḥ ॥15॥*

Tr. Success in *yoga* is attained by the wise who is equipped with the virtues of *yama* etc., and who performs rituals of *varṇāśrama* and who is without desire. 15.

निसर्गसंसिद्धसुकुम्भकेन<sup>1</sup>

भूमिः स्वमानप्रमिताभिवर्धते ॥

इत्युक्तकालक्रमतो मुनेः सा

सिद्धिः स्वकाले तनुते सुसंयमैः<sup>2</sup> ॥ इति ॥ १६ ॥

*nisargasaṁsiddhasukumbhakena*

*bhūmiḥ svamānapramitābhivardhate ॥*

*ityuktakālakramato munēḥ sā*

*siddhiḥ svakāle tanute saṁyamaiḥ ॥ iti ॥ 16 ।*

Tr. With the practice of auspicious *nisargasiddha kumbhakas*, the foundation (*bhūmi*) gets enriched according to its own (fixed) time units. With such progression of time, a *muni* achieves success in due course with the control of senses. 16.

इति यमादिगुणभूयिष्ठे ॥

*iti yamādiguṇabhūyiṣṭe ॥*

1. संसिद्धस्तुकुम्भकेन -b. 2. ससंयमैः -b.

'iti' stands for enhanced virtues of *yama* etc.

निर्वासनस्य तु निसर्गसुसिद्धकुम्भ-

सिद्धौ स्वमानमितभूमिषु<sup>1</sup> चोक्तकाले ॥

सिद्धिं सुसंयमविपाकसमा हठेन

वायोर्जयाभिसदृशा मरुतं जयिष्णोः ॥ १७ ॥

*nirvāsanasya tu nisargasusiddhakumbha-*

*siddhau svamānamitabhūmiṣu cōktakāle 1*

*siddhiṃ susaṃyamavipākasamā haṭhena*

*vāyorjayābhisadrśā marutaṃ jayiṣṇoḥ ॥ 17 ॥*

Tr. Auspicious *nisargasiddha kumbhaka* leads to desirelessness in an appropriate time according to levels of achievements. One attains success as a result of judicious control of *prāṇa* (*prāṇāyāma*) in *haṭha*. 17.

अपास्तबाह्यान्तरापदोषे कुम्भाऽग्निनेहोदरवस्तिना मुनेः ।

सपादघट्युत्तर<sup>2</sup>१॥मत्र घर्मो मृदौ स्वतत्त्वोन्मुख उद्भववेद्यदि<sup>3</sup>॥१८॥

*apāstabāhyāntarapadoṣe*

*kumbhā`gnineddhodaravahnina munēḥ ॥*

*sapadaghaṭyuttara11matra gharma*

*mṛdau svatattvonmukha udbhavedyadi ॥ 18 ॥*

Tr. When internal and external impurities are removed, the *kumbhaka* enhances the abdominal fire, the *muni* gets perspiration after the practice of *mṛdu prāṇāyāma* for one and a quarter *ghaṭikā* (30 minutes). He advances towards *tatva* (Reality). 18.

अत्र आरम्भे -

*atra ārambhe*

In the *ārambha* phase—

स्यान्मध्यमेरौ किल सार्धनाडीद्वयोत्तरं२॥५ कम्प उदेति पुद्गले

आरम्भ एषः प्रणवे निमेषत्रयं<sup>4</sup> स्वतत्त्वोन्मुख<sup>5</sup> उद्गमे हृदः<sup>6</sup> १९

*syānnadhyamerau kila sārddhanāḍī-*

*dvayottaram2॥5 kampa udeṭi pudgale ॥*

1. भूमिषु —b. 2. सपादवपुत्तरः —b. 3. उद्भववेदद्यदि a. 4. निमेषत्रयं a. 5. तत्त्वोन्मुख —b. 6. हृत् —b.

*ārambha eṣaḥ prāṇave nimeṣa-*

*trayaṃ svatattvonmukha udgame hrdaḥ . 19 ॥*

**Tr.** When *madhyameru* is practised for two and a half *nāḍīs* (1 *nāḍī* = 24 minutes), it generates tremors in the body and remaining in *prāṇava* for three *nimeṣas* (blinkings), one experiences *tatva* (Reality) in the heart. 19.

स्यात्तीव्रमेरौ तु निसर्गकुम्भे खे राजते पंकजविष्टरेऽत्र ।

घटीत्रयाद् व्युत्थितिरत्र<sup>1</sup> शश्वद्धि<sup>2</sup> मूढधर्मोद्भव उद्भवेषुः । २० ।

*syāttīvramerau tu nisargakumbhe*

*khe rājate paṅkajaviṣṭare 'tra ॥*

*ghaṭītrayād vyutthitiratra śaśvaddhi*

*mūḍhadharmodbhava udbhavenuḥ . 20 ॥*

**Tr.** In the state of *tīvrameru*, when *nisarga-kumbhaka* arises, one levitates in *padmāsana*. If one sustains this state for three *ghaṭīs* (one *ghaṭī* = 24 minutes) one certainly experiences loss of bodily consciousness. 20.

आनन्दः स्वप्नपूर्वो<sup>3</sup> भ्रमररवजननी ज्ञानमंगावमोट-

कम्पौ<sup>4</sup> जाड्यादिमूर्च्छानयनजलमहो रोमहर्षस्तथैव ॥

आनन्दापूर्तिरुच्चैर्भवति हृदि तथा<sup>5</sup> योगिनः संविशुद्धे

प्राणायामे वरिष्ठे प्रभवति मनुजस्याथ षट्त्रिंश<sup>6</sup> ३६मात्रे ॥ २१ ॥

*ānandaḥ svapnapūrvo bhramararavajanānī jñānamāṅgāvamōṭa-*  
*kampau jāḍyādimūrchānayanajalamaho romaharṣastathaiva ॥*

*ānandāpūrtiruccairbhavati hr̥di tathā yoginaḥ saṃviśuddhe*  
*prāṇāyāme varīṣṭhe prabhavati manujasyātha ṣaṭtriṃśa. 36mātre ॥ 21 ॥*

**Tr.** In the superior practice of *prāṇāyāma* for 36 *mātrās* which makes the body pure, one experiences joy, humming of a bee, wisdom, crushing and tremors of the limbs, inertia, swooning, tears, thrill and happiness in the heart. 21.

भूमीजयानुक्रमतोऽत्र सिद्धयो भवन्ति पुंसां तु निसर्गकुम्भके ।

क्लृप्तं च तं ताः क्लृ<sup>7</sup> सिद्धयो मरुज्जयानुस्था विमला यथोत्तरमृ२२

*bhūmijayānukramato 'tra siddhayo*

*bhavanti puṃsāṃ tu nisargakumbhake ॥*

1. व्युत्थितिरत्र — b. 2. शश्वद्धि — b. 3. स्वप्नापूर्वो — b. 4. मोटकम्पौ — b. 5. तद्गा — a. 6. षट्त्रिंशं — b. 7. क्लृ यो — a.

*kālaṃ ca taṃ tāḥ kila siddhayo maruḥ-  
jayānurūpā vimalā yathottaram ॥ 22 ॥*

Tr. In *nisarga-kumbhaka*, as one conquers the *bhūmis* (stages) the *siddhis* (supernatural powers) are attained related to *tatvas* progressively. In due course of time, those *siddhis* become refined more and more as one gains control on *prāṇa*. 22.

निसर्गकुम्भः प्रहरप्रमाण आरम्भकालः सकलोऽत्र कायिकाः<sup>1</sup> ।  
 प्राणाग्न्यपानादिजयोद्भवस्ताः शीघ्रगमविदूकफमूत्रतात्पताः<sup>2</sup> । २३ ।  
*nisargakumbhaḥ praharapramāṇa  
 ārambhakālaḥ sakalo`tra kāyikāḥ ।  
 prāṇāgnyapānādijayodbhavāstāḥ  
 śīghraṅgamaviṭkaphamūtratātpatāḥ ॥ 23 ॥*

Tr. Initially *nisarga-kumbhaka* lasts for one *prahara* (three hours) which itself is *ārambhakāla*. Control on *prāṇa*, *agni*, *apāna* which are in the body bring about fast movement and reduction of faeces, phlegm, urine. 23.

तथा चोक्तं मार्कण्डेयपुराणे -  
*tathā coktaṃ mārkaṇḍeyapurāṇe*  
 It has been stated in *mārkaṇḍeyapurāṇa*—  
 अलौत्यमारोग्यमनिष्ठुरत्वं गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पम् ।  
 कान्तिः प्रसादः स्वरसौम्यता च योगप्रवृत्तेः प्रथमं हि चित्तम् २४  
*alautyamārogyamaniṣṭhuratvaṃ  
 gandhaḥ śubho mūtrapuriṣamalpaṃ ॥  
 kāntiḥ prasādaḥ svarasaumyatā ca  
 yogapravṛtteḥ prathamam hi cihnam ॥ 24 ॥*

Tr. The initial signs of success in *yoga* are – non-attachment, well-being, kindness, pleasant smell, scanty faeces and urine, lustre, pacification and sweet voice. 24.

प्राणापानयोः परस्पराभिभवरूप आरम्भोक्तो जयान्मनसः ।  
 तत्त्वोन्मुखता न हि मनः पूर्णजयः एतानि तूत्पन्नयोगिनो भवन्ति । २५ ।  
*prāṇāpānayoḥ parasparābhibhavarūpa  
 ārambhokto jayānmanasaḥ ॥  
 tatvonnukhatā na hi manaḥ pūrṇajayaḥ  
 etāni tūtpannayogino bhavanti ॥ 25 ॥*

1. कायिकाः -, a. 2. कफमूत्रनाऽल्पता -b.



Tr. *prāṇa* and *apāna* are mutually merged in the *ārambha* state which control the mind. Leaning towards the *tatva* (Self) does not signify full control on the mind. These are experienced by an *utpannayogī*. 25.

**तल्लक्षणं तु तत्रैव —**

*tallakṣaṇam tu tatraiva —*

The characteristics are mentioned there itself as—

शीतोष्णादिभिरत्युग्रैर्यस्य<sup>1</sup> बाधा न जायते ।

न भीतिमेति<sup>2</sup> चाऽन्येभ्यस्तस्य सिद्धिरुपस्थिता ॥ इति ॥ २६ ॥

*śītoṣṇādibhiratyugrair-yasya bādhā na jāyate ।*

*na bhītimeti cā'nyebhyastasya siddhirupasthitā ॥ iti ॥26॥*

Tr. Extreme cold and heat don't pose an obstacle, one does not fear from others and success is attained. 26.

**योगारूढे तु —**

*yogārūḍhe tu —*

In the state of *yogārūḍha*—

अरागं न जनो याति परोक्षगुणकीर्तनम् ।

न बिभ्यति च सत्त्वानि सिद्धैर्लक्षणमुत्तमम् ॥ इति ॥ २७ ॥

*arāgaṁ na jano yāti parokṣagūṇakīrtanam ।*

*na bibhyati ca satvāni siddherlakṣaṇamuttamam ॥ iti ॥27॥*

Tr. One does not indulge in public contact, nor one talks in other's absence and does not fear from beings. These form the superior characteristics of success. 27.

विशुद्धनाडी<sup>3</sup>संहतिर्यदा मरुन्निरोधतः ।

तदैव तत्त्व<sup>4</sup>संमुखोऽमनस्कतोदये मुनेः ॥ २८ ॥

*viśuddhanāḍīsaṁhatiriyadā marunnirodhataḥ ।*

*tadaiva tatvasaṁmukho'manaskatodaye muneḥ । 28 ॥*

Tr. Through control over *prāṇa* when the entire set of the *nāḍīs* is purified, then alone the *muni* experiences *tatva* (Self) and the state of *amanaska* supervenes. 28.

यदापानः स्थितेर्मध्यं भित्त्वोर्ध्वमुपसर्पति ।

तदा वपुःकृशत्वादिसिद्धिलक्ष्मस्फुटं मुनौ ॥ २९ ॥

1. रत्यानैयस्य - b. 2. भीति -a. 3. नाडि —b. 4. तत्त्वं -b.

*yadāpānaḥ sthitermadhyaṃ bhitvordhvamupasarpati ।  
tadā vapuḥkṛṣatvādisiddhilakṣmasphuṭaṃ munau ॥ 29 ॥*

Tr. When *apāna* leaves its own place and pierces the middle (*nāḍī*), a *muni* attains slimness of the body and other apparent signs of *siddhi*. 29.

सुखं न दुःखं न च शीतमुष्णं<sup>1</sup>

योगी<sup>2</sup> यदा वेत्ति हृदीन्द्रियार्थान् ॥

लये स्थितस्तिष्ठति काष्ठवत् स्वे

तत्त्वे विलीनोऽभ्यसनक्रमेद्धे<sup>3</sup> ॥ ३० ॥

*sukhaṃ na duḥkhaṃ na ca śītamuşṇaṃ*

*yogī yadā veti hṛdindriyārthān ॥*

*laye sthitastiṣṭhati kāṣṭhavat sve*

*tatve vilīno'bhyaśanakrameddhē ॥ 30 ॥*

Tr. When the *yogī* neither experiences happiness nor sorrow, neither cold nor heat, nor the objects of the senses in the heart, he stays in the state of *laya* (absorption) like a log of wood, having been merged in his own *tatva* (Self) through gradual practice. 30.

अभ्यासतो ब्रह्मणि लीयते यथामनस्तथा श्वासपला<sup>4</sup>दिकक्रमैः ।

तत्त्वस्य संस्पर्शनतो लयेन चारम्भोत्पवातादिजयः प्रजायते । ३१ ।

*abhyāsato brahmaṇi liyate yathā-*

*manastathā śvāsapalādīkakramaiḥ ॥*

*tatvasya saṃsparśanato layena*

*cārambhottahavātādījayāḥ prajāyate ॥ 31 ॥*

Tr. Through practice, one merges in *brahma* along with mind and breath according to time units. As a consequence of *laya* one gets the glimpse of *tatva* and this brings about the control over *vāyu* heralding the state of *ārambha*. 31.

अमूर्तमूर्त<sup>5</sup> प्रभिदा द्विधैतत्तत्त्वं<sup>6</sup> पुरारम्भदशात्रिकेषु ।

मूर्तं हृदा ध्येयमिदं खभूतजयोत्यसिद्धिर्नजसिद्धिरेति ॥ ३२ ॥

*amūrttamūrttaṃ prabhidā dvidhaitat-*

*tatvaṃ purārambhadaśātrikeṣu ॥*

1. मुष्णं -b. 2. योगी -b. 3. क्रमेद्धे -b. 4. मनस्तथाश्वासपला -a. 5. अमूर्त -  
b. 6. द्विधैतत्त्व -b.

*mūrtam hrdā dhyeyamidaṃ khabhūta-  
jayothasiddhivrajasiddhireti* ॥ 32 ॥

Tr. *tatva* is of two types—*amūrta* (unmanifest) and *mūrta* (manifest). In the first three stages of *āraṃbha* etc. *mūrta* (*tatva*) should be meditated upon which brings control on *khabhūta* (ether element) giving rise to *vrajasiddhi* (moving in the space). 32.

श्रीयोगनिष्पत्तिदशान्तराले सद्धारणाध्यानसमाधिपाके ।

चित्तत्वलीने पुरतोऽणिमाद्या आविर्भवन्ति स्वमिमा मुनीन्द्रे ॥३३॥

*śriyoganīṣṭṭidāśāntarāle*

*saddhāraṇādhyānasamādhīpāke* ॥

*cittatvalīne purato 'ṇimādyā*

*āvīrbhavanti svamimā munīndre* ॥ 33 ॥

Tr. On the final stage of the state of *śriyoganīṣṭṭi* when *dhāraṇā*, *dhyāna* and *samādhī* are matured, the *citta* gets merged in *tatva* (Self) and the great *muni* experiences the *siddhis* like *añimā* etc. 33.

श्वासोन्मितं स्थानवाहामवाप्य स्वस्थाने<sup>1</sup> कूर्मनागादिवाताः ।

प्राणायामैः<sup>2</sup> सञ्जिता वै निसर्गसिद्धे कुम्भे चित्त आधारलीने ३४

*śvāsonmitaṃ sthānavāhāmavāpya*

*svasthāne kūrmanāgādivātāḥ* ॥

*prāṇāyāmaiḥ sañjīṭā vai nisarga-*

*siddhe kumbhe citta ādhāralīne* ॥ 34 ॥

Tr. In *nīsargasiddha kumbhaka* when the *citta* gets merged in the *ādhāra* (*mūla*) and the stage of *sthānavāhā* measured by one breath arises through *prāṇāyāma* one controls the *vāyus* like *kūrma*, *nāga* etc. in their respective places. 34.

द्विश्वासायां प्राणगाः सर्ववाता

बातुव्रातं बन्धयित्वाङ्गपुष्टिम् ॥

श्वासद्वन्द्वं चित्त आधारतत्वे

नाडीषट्कं सिद्धकुम्भे<sup>3</sup> स्वभावात् ॥ ३५ ॥

*dviśvāsāyāṃ prāṇagāḥ sarvavātā*

*bhātuvrātaṃ bandhayitvāṅgapuṣṭim* ॥

1. मवास्वस्वस्थाने - a. 2. प्राणप्रयासे - a. 3. नाडीषट्ककुम्भे - b.

*śvāsadvandvaṃ citta ādhāratatve*

*nāḍisaṭkaṃ siddhakumbhe svabhāvāt ॥ 35 ॥*

**Tr.** In the state of *prāṇagā* measured by two breaths, all (bodily) airs and the bodily constituents are made stable and limbs replenished. Two breaths merge in the *ādhāratatva* (*prthvī* element). In *siddhakumbhaka* one remains in *ādhāratatva* (*prthvī* element) for six *nāḍīs* (approximately 2 and a half hours) in a natural way. 35.

वाताः सर्वे पुष्टिदा यान्तु तुर्य<sup>1</sup>श्वासं चित्ते पुंस आधारलीने ।

देहे पुष्टिं संवित्तन्वन्ति सिद्धे कुम्भे नूनं नाडीषट्कं स्वभावात्<sup>2</sup> ३६  
*vātāḥ sarve puṣṭidā yāntu turya-4-*

*śvāsaṃ cित्ते puṁsa ādhāralīne ॥*

*dehe puṣṭiṃ samvittanvanti siddhe*

*kumbhe nūnaṃ nāḍisaṭkaṃ svabhāvāt ॥ 36 ॥*

**Tr.** In the stage of *puṣṭidā*, when *citta* merges in *mulādhāra*, all the *vāyus* enter into fourth *kumbhaka*. When *kumbhaka* is naturally held for six *nāḍīs* (2 and half hours) it nourishes the body. 36.

जितासना भूमिगतः पलैकमाधारतादात्म्यगते हृदीह ।

न<sup>3</sup> खिद्यते ज्ञः सहजे सुसिद्धे कुम्भे मनाक् षड्घटिके<sup>4</sup> सुपीठे ३७

*jītāsanaṃ bhūmīgataḥ palaikam-*

*adhāratādātmyagate hṛdīha ॥*

*na khidyate jñāḥ sahaje susiddhe*

*kumbhe manāk ṣaḍghaṭike supīṭhe ॥ 37 ॥*

**Tr.** In the *jītāsana* state, which is dominated by earth (element), one merges his *citta* in the *ādhāra* for a *pala*. In an auspicious *āsana* while perfecting natural *kumbhaka* for six *ghaṭikās* (one *ghaṭikā* = 24 minutes) one does not suffer at heart. 37.

अनाहतायां द्विपलं विलीने<sup>5</sup> स्थितौ यदीहाग्निगशक्तिगे हृदि ।

निसर्गकुम्भे रसदनाडिमानमनाहतं<sup>6</sup> शब्दमभिशृणोत्यलम् । ३८।

*anāhatāyāṃ dvipalaṃ vilīne*

*sthitau yadīhāgnigaśaktige hṛdi ॥*

1. दायान्तुतुर्यः —b. 2. स्वभावात् —b. 3. हृदोदन —b. 4. षड्घटिके —b. 5. विलीन —a. 6. रसम्याडिमानमनादनं —b.

*nisargakumbhe rasaṇnāḍimānam-*

*anāhataṃ śabdamaḥiṣṇotyalam ॥ 38 ॥*

**Tr.** In the state of *anāhatā*, *śakti* along with fire merges in the heart for two *palas*. If *nisargasiddha-kumbhaka* is maintained for six *nāḍis* (1 *nāḍi* = 24 minutes) the *anāhata* sound is heard. 38.

आरम्भकालेऽथ जितासनायां जितानिलेन स्वजितो ह्यपानः ।

आधारभेदाय गुरुक्तमार्गेर्योज्या<sup>1</sup> भुजंगी परिबोधनाय ॥ ३९ ॥

*ārambhakāle 'tha jītāsanāyāṃ*

*jitānilena svajito hyapānaḥ ॥*

*ādharabhedāya gurūktamārgair-*

*yojyā bhujaṅgi paribodhanāya ॥ 39 ॥*

**Tr.** In the *ārambha* state of *jītasana*, through the practice of *prāṇāyāma*, *apāna* is controlled, for piercing *adhāra* and for awakening of *bhujaṅgī* (*kuṇḍalinī*), one should follow the instructions of a *guru*. 39.

यथा —

*yathā*

Like —

अथ पूरकपूरयोजितान्तः<sup>2</sup> पृषदश्वो निजमूलचक्रदेशे<sup>3</sup> ।

विदधीत बुधः समाहितोऽजो पयदग्रन्थिविभेदने प्रयत्नम् ॥४०॥

*atha pūrakapūrayojitāntaḥ*

*prṣadaśvo nijamūlacakradeśe ॥*

*vidadhīta budhaḥ samāhito 'jo*

*payadagranthibhedane prayatnam ॥ 40 ॥*

**Tr.** A wise should practise *pūra* and hold *prāṇa* at the *mūlādhāra cakra* with a concentrated mind and put an effort to pierce the *payada granthi*. 40.

शकृत्समुत्सृज्य यथा शनैः स्वं संकोचयेत्<sup>4</sup> कम्बुनिमार्गे<sup>5</sup> मर्वा ।

बुधस्तथाधारनियोजितात्मा संकोचयेत्कम्बुनि<sup>6</sup>मार्गमुच्चैः ॥४१॥

*śakṛtsamutsrjya yathā śanaiḥ svam*

*saṅkocayet kambunimārge marvā ॥*

1. मार्गेर्योज्यो -a. 2. पूरकपूरयोजितान्तः —b. 3. चक्रदेशे —b. 4. स्वंसंकोचयेत् —b. 5. कम्बुनिमार्ग —b. 6. संकोचयेत्कम्बुनि —a.

*budhastathādhāraniyojitātmā*

*saṅkocayetkambunimārgamuccaiḥ* ॥ 41 ॥

Tr. Just as one gently contracts the anal sphincters after passing out of stool, similarly, a wise should forcefully pull up the anal muscles with intense concentration at the *mūlādhāra*. 41.

विदधीत मुहुर्मुहुर्गुरुक्तक्रमतो हूंकृतमंकलग्न<sup>1</sup>पाणिः ।

दृढरुद्धगुदध्वजान्तरालस्थिततेजोमयपुष्कराग्रयोनिः ॥ ४२ ॥

*vidadhita muhurmuhurgurūktakramato*

*hūmkrta maṅkalagnapāṇiḥ* ॥

*drḍharuddhagudadhvajāntarālasthita-*

*tejomayapuṣkarāgrayoniḥ* ॥ 42 ॥

Tr. One should frequently make *hūm* sound keeping the hands specially arranged on the lap and holding the air firmly at the passage of the anus as directed by the *guru*, wherein the resplendent *puṣkarāgra-yoni* (*nārāyaṇa*) is located. 42.

स्वरूपः पुष्कराग्रयोनिः नारायणो यस्य सः अयमर्थः ।

मूलबन्धनासाग्रगतं<sup>1</sup> ब्रह्मस्थितं दर्शनगम्यः स्पात् ॥ ४३ ॥

*svarupaḥ puṣkarāgrayoniḥ nārāyaṇo yasya saḥ  
ayamarthaḥ* । *mūlabandhanāsāgragataṁ brahmasthitaṁ  
darśanagamyah syāt* ॥ 43 ॥

Tr. *puṣkarāgrayoni* is an epithet for *nārāyaṇa*, who may be visualized at the *mūla(-bandha)*, tip of the nose and *brahma(-randhra)*. 43.

अथ —

*atha—*

It means--

कम्बुनि मारुतं जितात्मा प्रतिलोमेन शनैः प्रवेशयेत्तम् ।

कमलासनपंकजस्य मूलं स्वगुरुप्रोक्तविधानतो दुरापम् ॥ ४४ ॥

*kambuni mārutaṁ jitātmā*

*pratilomena śanaiḥ praveśayettam* ॥

*kamalāsanapaṅkajasya mūlaṁ*

*svaguruproktavidhānato durāpam* ॥ 44 ॥

1. मंकलग्न — b. 2. नासदमगतं — b.

**Tr.** One who has gained control over the self should slowly direct the *māruta* through the rectum in a reverse manner (raising it) from the *mūla* (anus) while adopting *kamalāsana* following the guidelines of one's own *guru* which overcomes suffering. 44.

अथ अनन्तरम् । योगी कन्दमार्गाभ्यन्तरे मारुतं वायुं शनैः  
क्रमतः प्रवेशयेत् । केन? प्रतिलोमेन विपर्ययेन । तं वायुम् । ब्रह्मणः मूलं  
कारणम् ॥ ४५ ॥

*atha anantaram | yogī kandaṁmārgābhyantare mārutaṁ  
vāyuṁ śanaīḥ kramataḥ praveśayet | kena ? pratilomēna  
viparyayeṇa | taṁ vāyuṁ | brahmaṇaḥ mūlaṁ kāraṇam || 45 ||*

**Tr.** Thereafter, the *yogī* should slowly and in an orderly manner direct the *māruta* (*vāyu*) through the center of *kanda* in a reverse manner. Because that *vāyu* is the root (cause) of *brahma*. 45:

अयमर्थः<sup>1</sup> । ब्रह्मस्थानकमलोर्ध्वकरणेन कारणमूतम्<sup>2</sup> । अनेन  
क्रमेण अमुना विधिना । मुहुः कृतेन क्रमतः कम्बुनि मारुतः कृतोऽसौ<sup>3</sup>  
अजं पंकजमूलदेशमार्गप्रणयि ग्रन्थिविभेदनं करोति ॥ ४६ ॥

*ayamarthaḥ | brahmasthānakamalordhvakaraṇena  
kāraṇabhūtam | anena kramaṇa amunā vidhinā | muhuḥ kṛtena  
kramataḥ kambuni mārutaḥ kṛto'sau ajaṁ  
pañkajamūladeśamārgapraṇayi granthivibhedanam karoti || 46 ||*

**Tr.** It means- the lotus at *brahmasthāna* is the root cause. In this manner when one moves the *prāṇa* in an orderly manner through the rectum one pierces the knot at the *mūlādhāra*. 46.

परिहृत्य खगाधिपस्ततोऽसौ सरणिं<sup>4</sup> चन्द्रमसो नभोमणेश्च ।  
कमलं कमलासनस्य पश्चाद् विदधीतोर्ध्वमुखं प्रविश्य सम्यक् ४७  
*parihṛtya khagādhipastato'sau  
saraṇiṁ candramaso nabhomaneśca ||  
kamalaṁ kamalāsanaśya paścād  
vidadhītorḍhvamukhaṁ praviśya samyak || 47 ||*

1. अयमर्थः — a. 2. कारणामूतं — b. 3. तौऽसौ — a. 4. सहिरिणिं — a.

Tr. The *prāṇa*, thereafter, leaves the passage of moon and sun and entering the lotus (at the *mūlādhāra*) faces upwards. 47.

प्रतिभानमथाद्भुतं प्रविष्टे भवनान्तः परमेष्ठिनः खगेशे ।  
 लघुता वपुषः भवत्युदग्रा<sup>1</sup> जठरान्तर्दहनस्य चातिदीप्तिः ॥इति॥४८॥  
*pratibhānamathādbhutaṁ praviṣṭe*  
*bhavanāntaḥ parameṣṭhinaḥ khageśe ॥*  
*laghutā vapuṣaḥ bhavatyudagrā*  
*jatharāntardahanasya cātidiptiḥ ॥ iti ॥ 48 ॥*

Tr. When *prāṇa* enters the abode of *parameṣṭhī* (*brahmā*) one encounters amazing experience which follows slimness of the body, excessive increment of gastric fire and lustre. 48.

इत्याद्यावच्चक्रभेदनविधिः —  
*ityādhārācakrabhedanavidhiḥ —*

Thus ends the technique of piercing of the *ādhāra-cakra*.

स्मरहरा भुवि<sup>2</sup> षट्षटिकुम्भके<sup>3</sup> परिणतेष्टपलप्रमितं<sup>4</sup> मनः ।  
 विधिसरोज उपैति तदा मुनिर्जयति काममसौ रतिहेतुकम् ॥४९॥  
*smaraharā bhuvi ṣaḍṣṭikumbhake pariṇateṣṭapalapramitaṁ manaḥ ।*  
*vidhisaroja upaiti tadā munirjayati kāmamasau ratihetukam ॥49॥*

Tr. In the state of *smaraharā* when *kumbhaka* is retained for six *ghaṭis* and the mind is retained at the *mūlādhāra* even for one *pala*, then the *muni* controls *kāma* the root cause of desire. 49.

तिथि<sup>5</sup>पलमिति कालं मानसं मार्गदायं  
 यमिनः इह सुषुम्णाद्वारमुद्धाट्य वाताः ॥  
 प्रहरमिति निसर्गे कुम्भकेऽन्तर्विशन्ति  
 परिचयसमयोऽयं शक्तिचालोऽत्र सिध्येत्<sup>5</sup> ॥ ५० ॥  
*tithiḥ palamiti kālaṁ mānasaṁ mārgadāyāṁ*  
*yaminaḥ iha suṣuṃṇādvāramudghāṭya vātāḥ ॥*

1. भवत्युदग — b. 2. स्मरहरण्भुवि — b. 3. षट्षटिकुम्भके — b. 4. तेष्टयपलप्रमितं — b. 5. सिस्वेत् — b. .



*praharamiṭi nisarge kumbhake'ntarvisanti*

*paricayasamayo'yaṃ śākticālo'tra siddhyet ॥50॥*

Tr. In the state of *mārgadā*, a *yogī* retains the mind for 15 *palas* by opening the gate of *suṣumnā* through the *vāyus* and retains for one *prahara*, which is the state of *nisarga-kumbhaka*. This is known as the state of *paricaya* when *śākticāla* is perfected. 50.

आरम्भमाहुः शुभनाडीशुद्धौ कालं हि तं यत्र विशुद्धवर्षिणः ।

विशुद्धनाडीषु सुखप्रवेशस्थितिसमीरस्य यदाऽचला स्यात् ॥५१॥

*ārambhamāhuḥ śubhanāḍīśuddhau*

*kālaṃ hi taṃ yatra viśuddhavarṣiṇaḥ ॥*

*viśuddhanāḍīṣu sukhapraveśa-*

*sthitisamīrasya yadā'calā syāt ॥ 51 ॥*

Tr. Those who have purified body would enjoy the auspicious practice of *nāḍīśuddhi* when the *prāṇa* moves freely in the purified *nāḍis* and also get stabilized. This time is known as *ārambha*. 51.

तदाऽग्निना प्राणसमीरणोऽयं हृत्स्थो तिमिरं ह्यधरा'तिकुम्भितः

घर्मविसारं तनुतेऽग्नियुग्धृतामत्रादिवाज्योष्ण<sup>2</sup>वदंगवार्बहिः ॥५२॥

*tadā'gninā prāṇasamīraṇo'yaṃ*

*hṛtstho timiraṃ hyadharā'tikumbhitaḥ ॥*

*gharmavisāraṃ tanute'gnyugghṛtām-*

*atrāḍivājyoṣmavadaṅgavārbahiḥ ॥ 52 ॥*

Tr. Then *prāṇa* residing in the heart along with fire dispels the darkness and impurities in the form of perspiration in the body and illuminates it. 52.

ध्वस्तांहसः प्राग्दुत<sup>3</sup>नाडीदोषेऽन्नाम्भोमये जाड्यरुजां पदे गुरौ ।

आरम्भ एत्यग्निविशुष्कधातुसारोऽच्छघर्मो<sup>4</sup>गुरुसत्त्ववद् बहिः ५३

*dhvastānhasaḥ prāḡdrutanāḍidoṣe'-*

*nnāmbhomaye jāḍyarujāṃ padē gurau ॥*

*ārambha ctyagniviśuṣkadhātu-*

*sāro'cchagharmo'gurusatvavad bahiḥ ॥ 53 ॥*

Tr. Remaining at the feet of a *guru* one destroys the sins preceded by the purification of the inertia and ailments

1. तिमिर्नद्वत्-ध. 2. पुष्टतामत्रादिवाज्योष्ण-ध. 3. प्राग्दुत-ध. 4. सारोऽच्छघर्मोः —ध.

of the *nāḍis* of the body made up of food (earth element) and water. The *dhātus* (bodily constituents) are purified by the fire, which secretes light and clear perspiration revealing *satva* in the *ārambha* state. 53.

अन्नं पृथ्वी । अम्भो रसः ॥

*annaṃ pṛthvī । ambho rasaḥ ॥*

*anna* means *pṛthvī* (earth) element while *ambhas* means water.

श्रमजातजलेन विभूतियुजा तनुमर्दनमादरतोऽनुचरेत् ।

लघुता दृढता ननु तेन भवेद् वपुषो न रुषा पवनस्य<sup>1</sup> गतिः ५४

*śramaajātajaleṇa vibhūtiyujā*

*tanumardanamādarato'nucaret ॥*

*laghutā dṛḍhatā nanu tena bhaved*

*vapuṣo na ruṣā pavanasya gatiḥ ॥ 54 ॥*

Tr. Perspiration caused due to (physical) exertion should be rubbed on the body with *vibhūti* (holy ash). Thus the body will become light and sturdy and the *prāṇa* will not go astray. 54.

प्राणायामश्रमस्वेद<sup>2</sup>घर्षणेन भवन्ति यः ।

भूत्या सह तनोर्वायोर्न<sup>3</sup> कोपः स्यात् सुधांशतः ॥ ५५ ॥

*prāṇāyāmaśramasvedagharsaṇeṇa bhavanti yaḥ ।*

*bhūtyā saha tanorvāyorna kopah syāt sudhāṃśataḥ ॥55॥*

Tr. The perspiration generated due to exertion of *prāṇāyāma*, should be rubbed on the body containing nectar along with ash would not allow the *vāyu* to go astray. 55.

कुम्भक्रमस्थैर्यजितो<sup>4</sup>ऽनलेनाधारं तनूर्वा मलवार्विशोष्य<sup>5</sup> ।

वायुः शिरस्थो<sup>6</sup>ऽविसारमगं चलत्यपानस्य जये द्रुतत्वात् ॥ ५६ ॥

*kumbhakramasthairyajito'nalenā-*

*dhāraṃ tanūrvyā malavārviśoṣya ॥*

*vāyuḥ śirāsthō'visāramaṅgaṃ*

*calatyapānasya jaye drutatvāt ॥ 56 ॥*

Tr. Through gradual practice of *kumbhaka* and gaining ground in it, one gains control over (*mūla*-)*ādhāra* with *anala*

1. पवन -b. 2. खेद -b. 3. तनोर्वायो -b. 4. कुम्भक्रमस्थैर्यजितो -b. 5.

वार्विशोष्य b. 6. शिरस्थो -b.

(fire). Thus the body gets completely free from impurities. Control of *apāna* soon moves the *vāyus* into the *śīrās* (channels) all over the body. 56.

पातालगा<sup>1</sup> शेषतनुर्भुजंगी

मुनेस्तनूर्व्यस्तमला<sup>2</sup>ऽद्रिभारा ॥

प्रसर्पतोऽमुं तु मिथोऽतिवाय्वोर्

याते चलाऽसौ हि तदांगलौत्यम् ॥ ५७ ॥

*pātālagā śeṣatanurbhujāṅgi*

*munestanūrvyastamalā'dribhārā ॥*

*prasarpato'muṃ tu mitho'tivāyvor-*

*yāte calā'sau hi tadāṅgalaulyam ॥ 57 ॥*

**Tr.** *bhujāṅgī* residing at the *pātāla* (*mūlādhāra*) like the *śeṣanāga* (the mythological snake on whom the earth rests) holds the body of the *muni* replete with impurities. Since this snake moves the body with the help of *vāyu*, the limbs of the body appear shaky. 57.

आपीन<sup>3</sup>जाढ्यांशलयो यदा<sup>4</sup> तदा-

रम्भे क्व दोषाः कुरसोद्भववास्तनौ ॥

पीठोत्थितौ<sup>5</sup> भूमिजये तदुत्थिता

यान्त्यस्तमुग्राः सकलाः स्वमामयाः<sup>6</sup> ॥ ५८ ॥

*āpīnajāḍyāṃśalayo yadā tadā-*

*rambhe kva doṣāḥ kurasodbhavāstanau ॥*

*pīṭhotthitau bhūmijaye tadutthitā*

*yāntyastamugrāḥ sakalāḥ svamāmayāḥ ॥ 58 ॥*

**Tr.** On the commencement of *ārambha* state impurities are removed entirely from the body. How then the toxins can arise out of defiled plasma (*rasa*)? Levitation in *āsana* and control on *bhūmi* (earth element) cause removal of all the terrible diseases on their own. 58.

अपानवायोर्जय एष भूमितत्वस्य भेदः कथितस्तमोऽशः ।

नाडीविशुद्धेरनु<sup>7</sup>धर्मकम्पादिसिद्धिचिह्नानि तत<sup>8</sup>स्तनौ स्युः । ५९ ।

1. पीतालगा -b. 2. व्यास्तमला -b. 3. आपान -b. 4. यम -a. 5. पीठोत्थितौ -b. 6. स्वमाययाः ---a. 7. विशुद्धेऽनु -b. 8. तत्र -b.

*apānavāyorjaya cṣa bhūmi-  
tatvasya bhedaḥ kathitastamo'mśaḥ ॥  
nāḍiviśuddheranugharmakampādi-  
siddhicihnāni tatastanau syuḥ ॥ 59 ॥*

Tr. Control of *apāna-vāyu* leads to the control of the earth element, which is said to be a part of *tamas*. Purification of the *nāḍis* yields to perspiration and tremors in the body signifying symptoms of attaining success. 59.

प्राणेनाब्जासने स्वं समगतिकलितेनात्र नाभेरधोभू-  
चारीशापानवायोर्जयतद्गतजडत्वेध'रांगं लृणाभम् ॥  
अन्योऽन्यं कांक्षतोऽनु<sup>2</sup> पुरत इह यदोर्ध्वं तदा सानलोऽयं  
प्राणः कुम्भे शरीरं स्वयमनुजुगतौ नान्यपीठे ख<sup>3</sup> आस्य ॥६०॥

*prāṇcābhāsane svaṁ samagatikalitenātra nābheradhobhū-  
cārīśāpānavāyor-jayatadgatajāḍatvedharāṅgaṁ lṛṇābham ॥  
anyo'nyam kāṅksato'nu purata iha yadordhvaṁ tadā sānalo'yam  
prāṇaḥ kumbhe śarīraṁ svayamanūjugatau nānyapīṭhe kha āsyā 60*

Tr. One should adopt *padmāsana* and make the movement of *prāṇa* even. Thus one controls the *apāna-vāyu* lying latent in the earth (element) which is inert and is located below the navel. *prāṇa* and *apāna* would mutually pull each other and *prāṇa* along with fire in the state of *kumbhaka* becomes unobstructed and rests above. 60.

अभ्यासे प्रथमे सुकुम्भित इहायामे हृदन्ते पुरा  
वासे वाभिविसर्पति प्रतरलो व्यालोलचित्ताच्चलः ॥  
आस्तेऽनुक्रमयोजितः<sup>4</sup> क्रमकृशोऽधोगो<sup>5</sup>ऽग्निना चेषिका  
सूक्ष्मो याति स मार्गदाभुवि पदं शक्तेः स्थितौ योजितः ॥ ६१ ॥

*abhyāse prathamē sukumbhita ihāyāme hṛdante purā  
vāse vābhivisarpati prataralo vyālolacittāccalaḥ ॥  
āste'nukramayojitaḥ kramakṛśo'dhogo'gninā ceṣikā  
sūkṣmo yāti sa mārgadābhuvi padam śakteḥ sthitau yojitaḥ ॥61॥*

Tr. In the beginning of the practice of *prāṇāyāma*, *prāṇa* moves in its abode in the heart and due to fickleness of *citta*, *prāṇa* becomes active. Due to fire applied like an arrow through

1. जयतद्गतजडत्वेध -b. 2. कात्स्न्यतोऽनु -b. 3. पीठेरध -b. 4. अनुक्रमयोजितः  
b. 5. क्रमकृषाधोगो -a.

proper technique makes *prāṇa* subtle which has a tendency to move downwards and moves it at the seat of *śakti* (*kuṇḍalini*) in the state of *mārgadā*. 61.

अभ्याससुस्थैर्यहठत्वा<sup>1</sup>भाजामन्ते शिराणां समवाहि मरुतः ।

यदा तदा चुम्बकवत्सु लोहोपमं<sup>2</sup> वपुः कर्षति सम्यगुच्चकैः ॥६२॥

*abhyāsasusthairyahaṭhatvabhājām-*

*ante śīrāṇāṃ samavāhi marutaḥ ॥*

*yadā tadā cumbakavattu loho-*

*pamaṃ vapuḥ karṣati samyaguccakaiḥ ॥ 62 ॥*

Tr. When at the end of the consolidated practice of *haṭha* one is established and the *marut* moves properly through the *śīrās* (channels), the body pulls up *marut* properly and intensely like iron attracted by a magnet. 62.

स्थित्यारशक्तिक्षितिभेदनेनापानेन नूनं विजितेन चोर्ध्वम् ।

तूलोपमं कट्यध एव<sup>3</sup> योगे प्राणः समाकर्षति शुष्कसारम् ॥७०॥

*sthityāraśaktikṣitibhedanēna-*

*pānēna nūnaṃ vijitena cordhvam ।*

*tūlopamaṃ kaṭyadha eva yogē*

*prāṇaḥ samākaraṣati śuṣkasāram ॥ 70 ॥*

Tr. When *prthvi-tatva* (earth element) is pierced in (*mūla*)-*ādhāra* and *apāna* is controlled and moved upwards, lower pelvic region feels as light as cotton and *prāṇa* pulls *apāna* which has turned pure. 70.

स्थित्याररन्ध्रं प्रविभिद्य पृष्ठवंशान्तिके ह्यूर्ध्वगतिं<sup>4</sup> भजन्तम् ।

अपानमग्नेः पदगं न्यगन्तः<sup>5</sup> प्राणः समाकर्षति पश्चिमात्मा ॥७१॥

*sthityārarandhraṃ pravibhidya pṛṣṭha-*

*vaṅśāntike hyūrdhvatīṃ bhajantam ॥*

*apānamagneḥ padagaṃ nyagantaḥ*

*prāṇaḥ samākaraṣati paścimātmā ॥ 71 ॥*

Tr. *apāna* moves upwards through the spine by piercing (the openings) in the *mūlādhāra*. *prāṇa* pulls *apāna* posteriorly and reaches to the seat of *agni* below. 71.

1. दृढत्व -b. 2. लोहोपमं -b. 3. कट्यधराव -b. 4. वंशान्तिकेः ह्यूर्ध्वगतिं -b.  
5. पदगंन्यगंतः -b.

अमुं महीभेदमुपैति विद्वानारम्भकालेऽभ्यसनैर्जितानलः ।

धर्मं प्रकम्पं किल दार्दुरी च क्रमादतीताघः समाहितात्मनि ॥७२॥

*amuṃ mahibhedamupaiti vidvān-*

*ārambhakāle 'bhyasanairjitānilaḥ ॥*

*gharmaṃ prakampaṃ kila dārduri ca*

*kramādatitāghaḥ samāhitātmani ॥ 72 ॥*

Tr. In the *ārambha* stage, a wise, through the practice, with an onepointed mind can control *pṛthvi-tatva* (earth element) and overcomes sins and by gaining control over *anala* (fire) experiences perspiration, tremors, hopping—in sequence. 72.

आरम्भे या पद्मपीठोत्थितिः<sup>१</sup> खे

योगेच्छोः सा शक्ति<sup>२</sup>बोधाग्ररूपम् ॥

शाम्भव्यन्तर्लीनवायावमुष्या<sup>३</sup>

बोधेनोक्तः केवलः कुम्भको यः<sup>४</sup> ॥ ७३ ॥

*ārambhe yā padmapīṭhotthitih khe*

*yogecchoḥ sā śaktibodhāgrarūpaṃ ॥*

*śāmbhavyantarlīnavāyāvamuṣyā*

*bodhenoktaḥ kevalaḥ kumbhako yaḥ ॥ 73 ॥*

Tr. In the *ārambha* stage an aspirant of *yoga* levitates in the space while adopting *padmāsana* which heralds onset of arousal of *śakti*. *vāyu* having been absorbed in *śāmbhavi* and arousal of *kuṇḍalī* brings about the state of *kevala kumbhaka*. 73.

निसर्गसिद्धो<sup>५</sup> कुम्भोऽयं घट्यष्टक<sup>६</sup>मितं ध्रुवम् ।

आरम्भसिद्धिमूश्चानुप्रत्याहारोऽक्षहृज्जयी ॥ ७४ ॥

*nisargasiddho kumbho 'yaṃ ghatyaṣṭakamitaṃ dhruvam*

*ārambhasiddhihūścānupratyāhāro 'kṣaḥṛjjayī ॥ 74 ॥*

Tr. When *nisargasiddha kumbhaka* persists for eight *ghaṭikās*, success is attained in the state of *ārambha* followed by (perfection in) *pratyāhāra* and control of *akṣa* (sense organs) and *hṛt* (heart). 74.

1. पीठस्थितिः —b. 2. त्याशक्ति —a. 3. वायावऽवमुष्या —b. 4. पः —b. 5. निसर्गसिद्ध b. 6. पद्माष्टक —b.

विकृतगदकरा<sup>1</sup>भदोषलैन्याद्विमलशिरावलये रुजो न देहे ।  
तदनुचरजडद्रवात्म<sup>2</sup>धात्वोः<sup>3</sup> कफशिखि<sup>4</sup>नोर्जितयोगवाहिवायौ ॥७५॥  
*vikṛtagadakarāmadoṣalainyād-*

*vimalaśīrāvalaye rujo na dehe ।*  
*tadanucarajaḍadravātmadhātvoḥ*

*kaphaśikhinorjitayogavāhivāyau ॥ 75 ॥*

Tr. On removal of the impurities in the form of *āma* (toxins) and *doṣas* which cause diseases, when the *śīrās* (channels) are rendered pure, the body does not get affected by ailments. The bodily constituents which are in fluid and solid forms would also be removed as one gains control over phlegm and fire as consequence of *vāyu* turning *yogavāhi* (a good medium). 75.

पृथ्वीजयेन कफमूत्रमलाऽल्पतांगे

रोगक्षयो रसमलापगमोऽपःजये<sup>5</sup> स्यात् ॥

वह्नेर्जये वपुषि लाघवमामयान्तर<sup>6</sup>

वायोर्जये द्रुतगतिः खजयात् स्वरोऽग्न्यः<sup>7</sup> ॥ ७६ ॥

*pṛthvijayena kaphamūtramalā'lpatāṅge*

*rogaksayo rasamalāpagamo'pahjaye syāt ॥*

*vahnerjaye vapuṣi lāghavamāmayāntar-*

*vāyorjaye drutagatiḥ khajayāt svarō'gryaḥ ॥76॥*

Tr. Control on earth element results in reduction in *kapha* (phlegm), urine and faeces and absence of ailments in the body and free flow of *rasa* (plasma) and impurities due to control gained over water element. Control on fire in the body, results in lightness and an end to diseases. Control on *vāyu* (*prāṇa*) offers high mobility. Control on *kha* (space) offers sweet voice. 76.

उर्व्या जये सौरभमार्यवर्ण<sup>8</sup>सु

तनौ भवेद्वै सुरसाधरोऽपःजयात्<sup>9</sup> ॥

गौणः स्मृतो भूतजयो<sup>10</sup>ऽयमाधो

यः यः पक्वसत्संयमजः स उत्तमः ॥ ७७ ॥

1. विकृतादकरा -a. 2. चरजद्रवात्म -b. 3. धात्वोः -b. 4. कपूशिखि -b. 5. पजये -b. 6. लाघवमामयान्त -b. 7. स्वरोऽग्न्यः -a. 8. सौरभमार्यवर्ण -b. 9. धरोऽपजयात् -b. 10. भूतजये -b.

urvyā jaye saurabhamāryavarnas-  
 tanau bhavedvai surasādharo 'pajjayāt ॥  
 gaunaḥ smṛto bhūtajayo 'yamādyo  
 yaḥ yaḥ pakvasatsamyamajāḥ sa uttamah ॥ 77 ॥

Tr. Control of earth element offers good smell and makes the body glowing. Control on water element offers lustre in the body. All these initial control on *bhūtas* are insignificant. Maturity attained through *samyama* is ideal. 77.

सामान्यमध्यायभेदैः पञ्चभूत<sup>1</sup>जये मुनेः ।  
 सिद्धयः स्युः पाकरूपा<sup>2</sup> वा व्यग्रत् प्रजयैः समाः<sup>3</sup> ॥ ७८ ॥  
*sānānyamadhyāryabhedaḥ pañcabhūtajaye muniḥ ।*  
*siddhayaḥ syuḥ pākārūpā vā vyagryat prajayaiḥ samāḥ ॥ 78 ॥*

Tr. There are three types of *siddhis* attained through control on the five *bhūtas* for a *muni*, which are *sāmānya* (ordinary), *madhya* (intermediate) and *ārya* ((superior). Like the multiplication of the progeny, the *siddhis* also keep growing as they are matured. 78.

चित्तप्रसादे मलमूत्रमल्पं सौगन्ध्यमङ्गे सुरुचिः प्रसादः ।  
 वाक्सिद्धिसन्मानयशोऽर्हणाद्यमायामदीर्यास्तदु रंहसि स्यात् ॥७९॥  
*cittaprasāde malamūtramalpaṁ*  
*saugandhyamaṅge suruciḥ prasādaḥ ॥*  
*vāksiddhisanmānayaśo 'rhaṇād-yam*  
*āyāmaṁvīryāstadu ranhasi syāt ॥ 79 ॥*

Tr. Pacification of *citta* attained through the power achieved through *prāṇāyāma* quickly results in scanty faeces and urine, sweet fragrance in the body, pleasure, power of speech, honour, reputation and worthiness. 79.

यथा यथा वायुजयः शरीरे तथा तथा चेतसि सम्प्रसादः ।  
 स्युः सिद्धयश्चित्तविशुद्धिरूपास्तथा तथा बिन्दुजयोऽय नादः ॥८०॥  
*yathā yathā vāyujayaḥ śarīre*  
*tathā tathā cetasi samprasādaḥ ॥*

1. ऽयमाद्यो यः यः पक्वसत्संयमजः स उत्तमः ॥ सामान्यमध्यायभेदैः पञ्चभूत—  
 अनुपलब्धपाठः —b. 2. पाकरूपावाच्यः ग्यात्मजयैः —repetition —b. 3.  
 वाच्यऽग्यात्मजयैः समाः —a.



*syuḥ siddhayaścittaviśuddhi-rūpās-*

*tathā tathā binduḥ jayo'tha nādaḥ ॥ 80 ॥*

Tr. As one (progressively) controls the *vāyu* in the body, one achieves pacification of the mind more and more. Pacification of the *citta* brings about the supernatural powers, so also control on *bindu* and (hearing of) *nāda*. 80.

*स्यात्प्रातिमश्रावणकादि षट्कं घटे मुनौ सत्त्वविजृम्भणेन ।*

*चित्तेन्द्रियाणां विजयानुरूपाः स्युः सिद्धयो भूतजयैश्च मध्याः ॥ ८१ ॥*

*syātprātibhaśrāvaṇakādi ṣaṭkaṁ*

*ghaṭe munau satvavijṛmbhaṇena ॥*

*cittendriyāṇāṁ vijayānurūpāḥ*

*syuḥ siddhayo bhūtajayaiśca madhyāḥ ॥ 81 ॥*

Tr. Predominance of *satva* (Self) results in revelation of the set of six *siddhis* like *prātibha*, *śrāvaṇa* etc. in the body of a *muni*. The corresponding *siddhi* would befall on control of the senses and the *citta* and intermediate (*siddhis*) occur on control on *bhūtas*. 81.

*असंगताग्रेष्वऽथ कंटकानाममज्जनं<sup>1</sup> पंकजलान्तरे सुखम् ।*

*क्षुधातृषादौ प्रसहिष्णुता<sup>2</sup> स्यात् सुसाधकस्याशनशक्तिरुद्गतिः ॥ ८२ ॥*

*asaṅgatāgreṣv'atha kaṇṭakānām-*

*amajjanam paṅkajalāntare sukham ॥*

*kṣudhātṛṣādalau prasahiṣṇutā syāt*

*susādhakasyāśanaśaktirudgatiḥ ॥ 82 ॥*

Tr. A sincere practitioner would not be affected by thorns, nor be sunk in mud or water, rather improves tolerance towards hunger and thirst and enjoys increment in appetite. 82.

*आयामेनाऽस्तपाये यममुखविधिभिश्चित्तशान्तिप्रसाद-*

*विप्लावानि<sup>3</sup> बिभ्यत्यभिगतपरिकर्मैकनिष्ठस्य योगे ॥*

*चित्ते सत्त्वांकुरोत्थानं<sup>4</sup> भवति शयनेऽत्यल्पशीतोष्णबाधा-*

*सिद्धेन्द्रकप्रदग्धे वपुषि<sup>5</sup> मलमये भौतिके दिव्यदेहे ॥ ८३ ॥*

*āyāmenā'stapāpe yamamukhavidhibhiścittaśāntiprasāda-*  
*vipplāvāni bibhyatyabhiगतaparikarmaikaniṣṭhasya yoge ॥*

1. नामऽमज्जनं -b. 2. प्रसहिष्णुता -b. 3. वाल्यस्त्वानि -b. 4. सत्त्वांकुरोत्थान -b.  
5. वपु -b.

*citte satvāṅkurotthānaṃ bhavati śayane 'tyalpaśītoṣṇabādhā-siddhendvarkapradagdhe vapuṣi malamaye bhautike divyadehe* 83।

Tr. Practice of *prāṇāyāma* along with *yamas* brings about enhanced pacification of the mind and thus when one becomes devoted to the practice of *yoga* suffering is overcome. *satva* increases in *citta*. On merging of *indu* (moon) and *arka* (sun) one does not get affected by sleep, cold or heat. The body is rendered free from impurities and it turns divine. 83.

आसनोत्थानमारम्भे ततः परिचये मुनेः ।

मरुल्लये सुषुम्णायां भवेत् केवलकुम्भकः ॥ ८४ ॥

*āsanotthānamārambhe tataḥ paricaye muneḥ ।*

*marullaye suṣuṃṇāyāṃ bhavet kevalakumbhakaḥ* ॥84॥

Tr. In the *ārambha* state, one levitates in an *āsana*. In the *paricaya* state, *marut* (*prāṇa*) merges in *suṣumnā* and *kevala kumbhaka* takes place. 84.

न्यगूर्ध्वं धमनेद्धेऽनु<sup>1</sup> वायुभ्यां कामवह्निना ।

तप्ता परिचयेऽदोषा शक्तिर्जागर्ति चालिता ॥ ८५ ॥

*nyagūrdhvaṃ dhamaneddhe 'nu vāyubhyāṃ kāmavahninā ।*

*taptā paricaye 'doṣa śaktirjāgarti cālita* ॥ 85 ॥

Tr. One pulls and heats the two *vāyus* (*prāṇa* and *apāna*) downwards and upwards alongwith the fire of *kāma* (desire). In the *paricaya* state, when heated up, the pure *śakti* having been awakened, moves. 85.

मरुज्जयादन्विह विष्टरोत्थितौ पथ्याद्यभावो<sup>2</sup> वशतृक्षुधा<sup>3</sup> मुनेः ।

जिताशनत्वान्यपुरीप्रवेशलट<sup>4</sup>मुखादि चाभ्यासत उद्भवेद् हठात् ८६

*marujjayādanviha viṣṭarotthitau*

*pathyādyabhāvo vaśatṛkṣudhā muneḥ ॥*

*jitāśanatvānyapurīpraveśaḥ*

*mukhādi cābhyāsata udbhaved haṭhāt* ॥ 86 ॥

Tr. Control of *marut* results in levitation in an *āsana*. One gains ability to enter another body. One gains control over thirst and hunger even in absence of recommended food. 86.

प्राणायामे पूरकस्यावसाने कर्तव्यो जैः साधुजालन्यराख्यः ।

कुम्भस्यान्ते रेचकस्यादिभागे उड्डीयानं मूलबन्धः सपूर्वम् ॥८७॥

1. धमनेद्धेनु b. 2. पथ्याद्यभावो -b. 3. क्षुधो -b. 4. लट् -a.

*prāṇāyāme pūṛaṣasyāvasāne*  
*kartavyo jñaiḥ sādhujālandharākhyaiḥ ॥*  
*kumbhasyānte recakasyādibhāge*  
*udḍiyānaṃ mūlabandhaḥ sapūrvam ॥ 87 ॥*

Tr. In the practice of *prāṇāyāma*, a wise should apply *jālandhara* (*bandha*) at the end of *pūṛaka* and *udḍiyāna* and *mūlabandha* at the end of *kumbhaka* and before *recaka* begins. 87.

आकुञ्चने अधोविहितेऽनुकण्ठसंकोचनात् पश्चिमतानतोऽस्य ।  
 प्राणः सुषुम्णान्तरगः<sup>1</sup> सुकुम्भाभ्यासात्मनेः<sup>2</sup> स्यादजरामरत्वे ॥८८॥  
*ākuñcane ādhovihite 'nukaṇṭha-*  
*saṅkocanāt paścimatānato 'sya ॥*  
*prāṇaḥ suṣuṃṇāntaragaḥ sukumbhā-*  
*bhyāsātmaneh syādajārāmaratve ॥ 88 ॥*

Tr. By contracting the throat (application of *jālandhara*) and pulling the *prāṇa* which lies below, by practice of *paścimatāna* (*udḍiyāna*), it (*prāṇa*) can be moved inside the *suṣuṃṇā* during *kumbhaka* resulting in freedom from old age and gaining immortality. 88.

आपूर्य पूराभ्यसनेन योगिना समं यदा स्थायत एव दीर्घम् ।  
 स्थैर्यं तदा कुण्डलिनी प्रयात्यलं<sup>3</sup> तथा शरीरस्य सुपीनभावः ८९  
*āpūrya pūrabhyasanena yoginā*  
*samaṃ yadā sthīyat eva dīrgham ॥*  
*sthairyaṃ tadā kuṇḍalinī prayātyalaṃ*  
*tathā śarīrasya supīnabhāvaḥ ॥ 89 ॥*

Tr. In the beginning, a *yogī* draws (the air) in and through practice remains stable for a long time. Then *kuṇḍalinī* indeed arises and stays there making the body thick. 89.

पूरा पूर्णान्तरा विस्तृत<sup>4</sup> इह हि यदा विस्तृत<sup>5</sup> प्राणमुच्चैः  
 सोढुं संनीयते वै सममतिविदुषा हन्त कर्मक्रमस्तु ॥  
 आदायोर्ध्वं भुजंगी तनुकलितलतातुल्यनाडीः समस्ताः  
 शरीरं प्लावयेद्वै प्रभवति खगरत्वं तदा रेचदैर्घ्यात् ॥ ९० ॥

1. सुषुम्णान्तरगे --a. 2. भ्यासान्मुनेः --b. 3. मयात्यलं --b. 4. विस्तृत --b.  
 5. विस्तृत --b. 6. सममति --b.

*pūrā pūrṇāntarā viśṛta iha hi yadā viśṛtaṃ prāṇamuccaiḥ  
soḍhuṃ sannīyate vai samamatividuṣā hanta karmakramastu ॥  
ādāyordhvaṃ bhujāṅgī tanukalitalatātulyanāḍiḥ samastāḥ  
śāriraṃ plāvayedvai prabhavati khacaratvaṃ tadā recadairghyāt ॥90॥*

Tr. When the *prāṇa* is extended in the course of inhalation, then alone it can be heightened and retained and a wise can take it to a balanced state. Following the proper techniques, *bhujāṅgī* can be raised up saturating all the *nāḍis* like the creepers in the body. A balanced person breaks the cycle of *karma*. Then prolongation of *recaka* causes levitation. 90.

**अथ पूरकवेचकयोर्हनिप्रकारकालः —**

*atha pūrakarecakayorhrāsaparakārakālah*

Here follows the reduction in time of *pūra* and *recaka*:—

**तथा चोक्तं सिद्धान्तशेखरे —**

*tathā coktaṃ siddhāntaśekhara —*

It has been stated in *siddhāntaśekhara*—

**पूर्वं पूर्वं प्रकुर्वीत यावन्नोत्तरसम्भवः ।**

**उत्तमप्राणसंरोधादेहोत्थानं यदा भवेत् ॥**

**भ्रासयेत् पूररेचौ तु कुम्भकं वर्धयेत् सदा ॥ इति ॥ ९१ ॥**

*pūrvaṃ pūrvaṃ prakurvīta yāvannottarasambhavaḥ ।*

*uttamaprāṇasaṃrodhāddhotthānaṃ yadā bhavet ॥*

*hrāsayet pūrarecau tu kumbhakaṃ vardhayet sadā ॥iti॥91॥*

Tr. Take up the initial practices if the advanced one's are not possible to practise. Perfect retention of *kumbhaka* causes levitation of the body. One should lessen both *pūra* and *recaka* while *kumbhaka* should be prolonged. 91.

**॥ इति शुद्धकवेचकप्रवृत्तिविधितायां हठतत्त्वकौमुद्यां  
पीठोत्थानादिप्रायश्चित्तजय<sup>१</sup> निश्चिपिषेचनोद्योतः ॥**

1. जयज —b.

॥ iti sundaradevaviracitāyām haṭhatatvakaumudyām  
piṭhotthānādvāyvagnijayasiddhivivecanodyotaḥ ॥

**Here ends the chapter describing levitation in an āsana and successful control of vāyu and agni in haṭhatatvakaumudī composed by sundaradeva.**

## Chapter—40

**अथ प्राणादिकश्चायुजयप्रकाशोपायः—**

*atha prāṇādidaśavāyujayaprakāśopāyaḥ —*

Here follows the technique of gaining control over the ten vāyus like *prāṇa* etc. —

नाड्याकृष्य समीरणेन्द्रभिषया<sup>1</sup> गाढं<sup>2</sup> प्रपूर्योदरं

धृत्वा घ्राणपुरस्तु वामचरणांगुष्ठे च नाभौ चिरम् ॥

एवं पिङ्गलया प्रपूर्य पवनं सम्यक् पुनर्दक्षिणांगुष्ठे<sup>3</sup>

प्राणपुरोऽनु<sup>4</sup>नाभिविषय<sup>5</sup>प्राग्वत् क्रियाध्यानवान्<sup>6</sup> ॥ १ ॥

*nāḍyākṛṣya samīraṇendvabhīdhayā gāḍhaṁ prapūryodaraṁ  
dhṛtvā ghrāṇapurastu vāmacaraṇāṅguṣṭhe ca nābhau ciraṁ ॥  
evaṁ piṅgalayā prapūrya pavanaṁ samyak punardakṣiṇāṅguṣṭhe  
prāṇapuro'nunābhiviṣayaprāgvat kriyādhyānavān ॥ 1 ॥*

Tr. Draw the air through the left (*indu*) nostril, fill up the cavity fully, hold the *prāṇa* at the left big toe and the navel for a long time. In the same manner a devoted practitioner should fill up the air through *piṅgalā* (right nostril) properly and again hold the *prāṇa* at the right big toe and navel as before. 1.

वायुं पुटाम्यामय धारयेच्चिरं प्रपूरितं योगिवरोऽनुरेचयेत् ।

प्राणानिलः स्यादिति शश्वदभ्यासतो जितः पूरककुम्भरेचकैः ॥२॥

*vāyuṁ puṭāmyāmayā dhārayecciraṁ*

*prapūritaṁ yogivaro'nurecayet ॥*

*prāṇānilaḥ syāditi śaśvadabhyā-*

*sato jitaḥ pūrakakumbharecakaiḥ ॥ 2 ॥*

Tr. Inhale through both the nostrils, retain the inhaled air for a long time and exhale. A continued practice brings control over *prāṇa* through *pūraka*, *kumbhaka* and *recaka*. 2.

आरम्भकोक्तं सकलं भवेन्मनोमलाघायातुमलाः<sup>7</sup> प्रयान्ति ।

पुमर्थता लाघवमङ्गे भवेत् सत्वस्थितिः प्राणजयेऽग्निदीपनम् ॥३॥

*ārambhakoktaṁ sakalaṁ bhaven mano-*

*malāghādhātumalāḥ prayānti ।*

*pumarthatā lāghavamāṅgake bhavet*

*satvasthitiḥ prāṇajaye'gnidīpanam ॥ 3 ॥*

1. समीरणेन्द्रभिषया -b. 2. गाढ -b. 3. पुनर्दक्षिणाःगुष्ठे -b. 4. घ्राणयुपुरोऽनु -b. 5. नाभिविषये -b. 6. क्रियाध्यानवान् -b. 7. मनोधातुमलाः -b.

Tr. All the benefits mentioned in *āraṃbha* state would occur. Impurities of the mind and *dhātus* would disappear. Strength and lightness of the body is experienced. One attains achievements of life. One will be established in *satva* (Self) gaining control over *prāṇa* and enhancing bodily fire. 3.

**इति प्राणवायुजयविधिः ॥**

*iti prāṇavāyujayavidhiḥ ॥*

Here ends the technique of controlling *prāṇavāyu*.

**कटिप्रदेशे खलु पृष्ठभागेऽपानं हठात्तत्र विधारयेज्जः ।**

**समानदेशाभिनिरोधनात् तत्रैव सन्धार्य जयेत् क्रमेण ॥ ४ ॥**

*kaṭipradeśe khalu pṛṣṭhabhāge-*

*pānaṃ haṭhāttatra vidhārayejjñāḥ ।*

*śamānadeśābhinirodhanāttam*

*tatraiva sandhārya jayet krameṇa ॥ 4 ॥*

**विधाय पूर्वं दृढमूलजालोढ्यानं पुरोक्तं मुनिरस्ततन्द्रः ।**

**सद्रेचक्रोर्ध्वोर्ध्वचिरप्ररोधात् स्थानप्ररोधा<sup>1</sup>दिति तं जयेज् ज्ञः ॥५॥**

*vidhāya pūrvaṃ dṛḍhamūlajālo-*

*ḍyānaṃ puroktaṃ munirastatandraḥ ॥*

*sadrecakordhvordhvaciaprarodhāt*

*sthānaprarodhāditi taṃ jayej jñāḥ ॥ 5 ॥*

Tr. A wise should forcefully hold the *apāna* indeed at the pelvic region at the back. Holding the *apāna* at the location of *śamāna*, a *muni* should firmly apply *mūlabandha*, *jālandharabandha* and *uḍḍiyānabandha* he should diligently exhale very slowly and hold *apāna* at the higher and higher point for a long time to gain control over it. 4-5.

**अपान एषो विजितो विधत्ते षट्द्वयं धारणतोऽपरकाये ।**

**प्रवेशसामर्थ्यमलं करोति पातालयानं क्षतरोहणाद्यम् ॥ ६ ॥**

*apāna eṣo vijito vidhatte*

*ghaṭidvayaṃ dhāraṇato'parakāye ॥*

*praveśasāmarthyamalaṃ karoti*

*pātālayānaṃ kṣatarohaṇādyam ॥ 6 ॥*

Tr. When *apāna* is controlled and retained for two *ghaṭikās*, it enables one to enter another body, one can move into *pātāla* (world underneath) and have wounds quickly healed. 6.

**इत्यपानजयविधिः ॥**

*ityapānajaividhiḥ ॥*

Here ends the technique to have control over *apāna*.

नासाहृद्गलतालुचिल्लिशिरसीहास्याप्य<sup>1</sup> योगी जयेद्

ऊर्ध्वाकर्षणयोगतो मुहुरमुं वायुं समानं धिया ॥

मूर्ध्नः पादतलं च यावदसकुम्भातानुयातक्रिया

यातो रेचकपूरकुम्भविषयैः शीघ्रं वशी योगवित् ॥ ७ ॥

*nāsāhṛdgalatālucillisirasīhāsthāpya yogi jayed*

*ūrdhvākārṣaṇayogato muhuramuṃ vāyuṃ samānaṃ dhiyā ॥*

*mūrdhnaḥ pādatalaṃ ca yāvadasakṛdyātānuyātakriyā*

*yāto recakapūrakumbhaviṣayaḥ śīghraṃ vaśī yogavit ॥ 7 ॥*

Tr. Raising up (*samāna*) and holding it at nose, heart, throat, palate, eyebrows and head, a *yogī* controls it with onepointedness. This technique should be repeated from head to toes through *recaka*, *kumbhaka* and *pūra*. Thus one soon gains control on it. 7.

**तथा चोक्तं कुम्भकपद्धतौ -**

*tathā coktaṃ kumbhakapaddhatau -*

It has been stated in *kumbhaka-paddhati*—

समं रसानां नयनं कर्मास्य<sup>2</sup> परिकीर्तितम् ।

नाभौ पूर्य समीरं चेदेहे<sup>3</sup> व्याप्य विधारितः ॥ ८ ॥

*samaṃ rasānāṃ nayanaṃ karmāsyā parikīrtitaṃ ।*

*nābhau pūrya samīraṃ ceddehe vyāpya vidhāritaḥ ॥ 8 ॥*

Tr. Its function is said to be proper distribution of *rasa* (plasma). The *vāyu* should be filled up at the navel and held in the entire body. 8.

कुम्भिते ज्वलनं ध्यायेत् समानस्य तु कुम्भकः ।

राघते<sup>4</sup> प्रज्वलन् स्विद्येत् रोमकूपेषु योजयेत् ॥ ९ ॥

1. शिरसीहास्याप्य b. 2. नयकर्मास्य - a. 3. च देहे - b. 4. एघते b.



*kumbhite jvalanaṃ dhyāyet samānasya tu kumbhakaḥ ।  
rādhate prajvalan svidyet romakūpeṣu yojayet ॥ 9 ॥*

Tr. When the *vāyu* is held with concentration on fire, it is *samāna-kumbhaka*. When it catches heat, it becomes intensified and causes perspiration through the pores. 9.

**इति समानवायुजयविधिः ॥**

*iti samānavāyujayavidhiḥ ॥*

Here ends the technique of controlling *samāna-vāyu*.

व्यानो व्यापी व्यानयन<sup>1</sup>स्त्वग्निन्द्रियनिकेतनः ।

पूरयित्वान्तरा सम्यक् हृज्जगद्व्याप्ति<sup>2</sup>योगतः ॥

सर्वांगमाकुञ्चनेन कुम्भिते सूक्ष्मचिन्तनात् ॥ १० ॥

*vyāno vyāpī vyānayanastvagindriyaniketanaḥ ।*

*pūrayitvāntarā samyak hrjjagadvyāptiyogataḥ ॥*

*sarvāṅgamākuñcanena kumbhite sūkṣmacintanāt ॥ 10 ॥*

Tr. The *vyāna* pervades all over the body in the skin. One should withdraw *vyāna* from all over the body followed by drawing it in fully and hold it in the region of the heart with full attention. 10.

न शस्त्रैः छिद्यते नापः<sup>3</sup> क्लेदयन्त्यपि विषक्रमः ॥

शीतोष्णयोस्त्वयासंगो रोगनाशश्च जायते<sup>4</sup> ॥ ११ ॥

*na śāstraiḥ chidyate nāpaḥ kledayantyaṇi viṣakramaḥ ।*

*śītoṣṇayostvathāsaṅgo roganāśaśca jāyate ॥ 11 ॥*

Tr. The benefits of *vyāna-kumbhaka* have been described in terms of protection from weapons, water and poisons, immunity from cold and heat and removal of diseases. 11.

**इति व्यानवायुजयविधिः ॥**

*iti vyānavāyujayavidhiḥ ॥*

Here ends the technique to control *vyānavāyu*.

नासाभ्यां कर्षयेद्वायुं बलात् हृत्स्थानमानयेत् ।

उत्कृष्योत्कृष्य<sup>5</sup> हृत्स्थानात् कण्ठे तालौ ध्रुवोऽन्तरे<sup>6</sup> ॥

मूर्ध्नान्तं चेद् गतायातः कृत्ति<sup>7</sup>श्रेष्ठाख्यकुम्भकः ॥१२ ॥

1. घन -b. 2. जगद्व्यापि b. 3. स्त्रैः छिद्यते नापेः-a. 4. शीतोष्णयोस्त्वयासंगो रोगनाशस्त्रैः छिद्यते नापेः श्च जायते -a. 5. हृत्स्थानमानयेत् । उत्कृष्योत्कृष्य - अनुपलब्धपाठः -b. 6. ध्रुवोत्तरे -b. 7. चन्द्रतायातकृति -b.

*nāsābhyāṃ karṣayedvāyūṃ haṭāt hr̥sthānamānayet ।  
utkr̥ṣyotkr̥ṣya hr̥sthānāt kaṇṭhe tālau bhrūvo`ntare ॥  
mūrdhnāntaṃ ced gatāyātaḥ kṛttīśreṣṭhākhyakumbhakaḥ ॥ 12 ॥*

Tr. One should forcefully draw the air in through the nostrils and take it to the heart. Further, he should hold it at the throat, palate, at the center of the eyebrows and top of the head by raising it up repeatedly from chest region. This movement to and fro is *kṛtti-śreṣṭha-kumbhaka*. 12.

कान्वितेनाशुगं कर्षन् कुर्वन्तूच्चतरं<sup>1</sup> स्वनम् ।

धारयेच्चेदुदानस्य प्राहूतिः कुम्भकः स्मृतः<sup>2</sup> ॥ १३ ॥

*kānvitenaśugam karṣan kurvantūccataram svanam ।  
dhārayecceḍudānasya prāhūtiḥ kumbhakaḥ smṛtaḥ ॥ 13 ॥*

Tr. Sucking the air with onepointedness with a loud sound and holding it, is known as *prāhūti-kumbhaka* of *udāna*. 13.

Note: *kumbhaka-paddhati* (70) calls it *pradgati-kumbhaka* while *haṭhasaṅketacandrikā* calls it *prakṛti-kumbhaka*. 13.

इत्युदानप्रायुजयविधिः ॥

*ityudānavāyujayavidhiḥ ॥*

Here ends the technique to control *udāna-vāyu*.

ओदन<sup>3</sup>ग्रासवत् वायुं कण्ठेनापूरयेच्छनैः ।

तं रोधयेद्यथाकालं बद्ध्वा जालन्धरं दृढम् ॥ १४ ॥

*odanagrāsavadvāyūṃ kaṇṭhenāpūrayecchanaiḥ ।  
taṃ rodhayedyathākālaṃ baddhvā jālandharaṃ dṛḍham ॥ 14 ॥*

Tr. One should swallow the air slowly into the throat like a morsel of rice, retaining it to capacity, with firm application of *jālandhara-bandha*. 14.

इति नागप्रायुजयविधिः ॥

*iti nāgavāyujayavidhiḥ ॥*

Here ends the technique of controlling *nāgavāyu*.

निमीलनोन्मीलनके विहाय स्थितिर्दृढा काष्ठमिवाप्रचाल्या ।

दृशोस्तनोर्भूरि स कूर्मकुम्भः स्यैर्यं करोत्याशुगचित्तयोर्हि<sup>4</sup> ॥ १५ ॥

1. कुर्वन्नुच्चतरं -b. 2. स्मृतिः -b. 3. उदान -b. 4. चित्तयोर्हि -b.

*nīmīlanonmīlanake vihāya  
 sthītirdṛḍhā kāṣṭhamivāpracālyā ।  
 dṛṣṭostanorbhūri sa kūrmaḥkumbhaḥ  
 sthayaīryaṁ karotyāśugacittayorhi ॥ 15 ॥*

Tr. When the blinking of the eyes is controlled and one becomes perfectly steady like a log of wood and devoid of movements of the eyes and the body, it is called *kūrmaḥkumbhaka*. With this practice of *kumbhaka* one attains the steadiness of *vāyu* (*prāṇa*) and mind. 15.

**इति कूर्मकुम्भः कूर्मवायुजयविधिः ॥**

*iti kūrmaḥkumbhaḥ kūrma-vāyujaya-vidhiḥ ॥*

Here ends *kūrmaḥkumbhaka* and the technique of controlling *kūrma-vāyu*.

जृम्भोद्भवो संवृतास्यः कण्ठाद्यः<sup>1</sup> प्रापयेत् खगम् ।

देवदत्तजयस्तेन जायते<sup>2</sup> शङ्करोदितम् ॥ १६ ॥

*jṛmbhodbhavo samvṛtāsyaḥ kaṇṭhādyaḥ prāpayet khagam ।  
 devadattajayastena jāyate śaṅkaroditam ॥ 16 ॥*

Tr. When yawning occurs, one should close the mouth and push the air down the throat. According to *śaṅkara*, this leads to control of *devadatta vāyu*. 16.

**इति देवदत्तवायुजयविधिः ॥**

*iti devadattavāyujaya-vidhiḥ ॥*

Here ends the technique of controlling *devadatta vāyu*.

देहस्थमखिलं वायुं ग्रसते कुण्डली यदा ।

धनञ्जयजयः काले तस्मिन् गौणस्ततो ह्ययम्<sup>3</sup> ॥ १७ ॥

*dēhasthamakhilam vāyūṁ grasate kuṇḍalī yadā ।  
 dhanañjajayayaḥ kāle tasmin gaṇastato hyayam ॥ 17 ॥*

Tr. When *kuṇḍalinī* absorbs all the *vāyu* in the body, it is the control of *dhanañjaya-vāyu*. In this state everything else becomes insignificant. 17.

1. कटाऽद्यः - b. 2. जाउप - a. 3. तस्मिन् गौणस्ततो ह्यस्यऽयं - b.

इत्युक्तो दशवायूनां जयोऽयं क्रमतो मया ।

पूर्वोक्ताभ्यासयोगेन युगपद्वा जयो भवेद् ॥ इति ॥ १८ ॥

*ityukto daśavāyūnāṃ jayo'yaṃ kramato mayā ।*

*pūrvoktābhyāsayogena yugapadvā jayo bhaved ॥iti ॥18॥*

Tr. I have narrated control of ten vāyus progressively.

With the practice as stated earlier, one simultaneously attains mastery over them. 18.

इति धनञ्जयप्रायुजयविधिः ॥

*iti dhanañjayavāyujayavidhiḥ ॥*

Here ends the technique to control *dhanañjayavāyu*.

मृत्वा यस्त्वारणानुक्रमत इह पदं धारयेद्यत्नतोऽलं

शश्वदब्जांघ्रिचांगुष्ठकशिर उरुधो<sup>१</sup>स्तत्पदं पार्श्वगुल्फौ ॥

ऊरु जानुश्च पायुर्भगमथ मुनिश्चरितना<sup>२</sup>भिसमं

हृत्कण्ठोष्ठे जिह्वनासेक्षणशिर इति सञ्चिन्तयेन्माम धार्यम् ॥१९॥

*dhṛtvā yaddhāraṇānukramata iha padaṃ dhārayedyatnato'lam*

*śaśvadabjāṅghricāṅguṣṭhakaśira urudhostatpadaṃ pārṣṇigulphau*

*ūrū jānusca pāyurbhagamatha muniśaddharitanābhisamam*

*hṛtkañthoṣṭhe jihvanāsekṣaṇaśira iti sañcintayeddhāma dhāryam ॥19॥*

Tr. Following the order of *dhāraṇā*, a wise *muni* holds (*prāṇa*) at the feet, toes, heels, ankles, thighs, knees, anus, genital, navel, heart, throat, lips, tongue, nose, eyes, head with full concentration at these vital points. 19.

य एवम<sup>३</sup>भ्याससुयोगतो मुनिः

स्यात्तन्मयः सर्वसमीरणानाम् ॥

जयं विधत्ते परिपश्यति ध्रुवं

ज्योतिः स सूक्ष्मं विजितासनः प्राक् ॥ २० ॥

*ya evamabhyāsasuyogato muniḥ*

*syāttanmayah sarvasamīraṇānām ॥*

*jayaṃ vidhatte paripaśyati dhruvaṃ*

*jyotiḥ sa sūkṣmaṃ vijitāsanah prāk ॥ 20 ॥*

Tr. Mastering the *āsana*s first, a *muni*, through devoted

1. उरुधी -b. 2. मुनिराह्वस्तिनामी -b. 3. परावम -b.

practice, becomes absorbed, gains control over all the *prāṇas* and perceives the eternal light which is very subtle. 20.

**युग्ममथवा -**

*yugmamathavā -*

**A śloka follows—**

**एकीकृत्य विचित्रवर्णशिखिसंयुक्तं समीरव्रजं**

**स्वान्ते साधु हृदा विचिन्त्य तमनु श्रीब्रह्मरन्ध्रावधि ॥**

**नीत्वा वान्तलसत्स्थलानि च ततः श्रीब्रह्मरन्ध्रात्**

**पदाङ्गुष्ठाद्यावदवान्तरस्थलपरावृत्त्याभ्यसेद् व्युत्क्रमैः ॥२१॥**

*ekīkṛtya vicitravarṇaśikhisaṃyuktaṃ samīravrajaṃ  
svānte sādhu hṛdā vicintya tamanu śrībrahmarandhrāvadhi ॥  
nītvā vāntalasat sthālāni ca tataḥ śrībrahmarandhrāt  
padāṅguṣṭhādyāvada vāntarasthalaparāvṛtyābhyased  
vyutkramaiḥ ॥ 21 ॥*

Tr. With a concentrated mind one should unify the movement of *prāṇa* along with *varṇa* (letters) and *anusvāra* (om i.e. *pranava*) and meditating on it inside the heart and going upto *brahmarandhra* and then bringing upto *svādhiṣṭhāna* and further down to big toes and such other minor points repeating it in reverse order. 21.

**तथा चोक्तं कालिकापुराणे -**

*tathā coktaṃ kālikāpurāṇe -*

**It has been stated in *kālikāpurāṇa*—**

**वायुं नीत्वा च नाभौ तु आग्नेयात् किञ्चिदुत्सृजेत्<sup>1</sup> ।**

**जयेत्सर्वाननेनैव वायूनभ्यासतो मुनिः ॥ इति ॥ २२ ॥**

*vāyuṃ nītvā ca nābhau tu āgneyāt kiñcidutsṛjet ।*

*jayetsarvānaneṇaiva vāyūnabhyāsato muniḥ ॥ iti ॥ 22 ॥*

Tr. After taking the *vāyu* from the location of fire to the navel, one should draw it out. Thus a *muni* through practice, gains control over all the *vāyus*. 22.

**अपान आपादतलैकवृत्तिरुदान आमस्तकवृत्तिरुच्चैः ।**

**आनाभिवृत्तिः समगः समानो व्यानस्तनौ व्याप्याभितोऽस्ति पुंसः<sup>2</sup> २३**

1. किञ्चिदुत्सृजे—b. 2. पुंसं—b.

*apāna āpādataalaikavṛttir-  
udāna āmastakavṛttiruccaiḥ ।  
ānābhivṛttiḥ samagaḥ samāno  
vyānastanau vyāpyābhito'sti puṁsaḥ ॥ 23 ॥*

Tr. Function of *apāna* is located upto the soles of the feet, that of *udāna* is located upto the head, while that of *samāna* is up the navel, and function of *vyāna* pervades the whole body of a person. 23.

*प्राणस्तु नासामुखवाह आमनोवृत्तिः<sup>1</sup> प्रधानो मरुतां नृजीवनम् ।  
इयं समस्तोन्द्रियवृत्तिरुत्तमा<sup>2</sup> प्राणादिलिंगात्मनि तत् क्रियात्मिनाम् ।२४।  
prāṇastu nāsāmukhavāha āmano-  
vṛttiḥ pradhāno marutām nṛjīvanam ॥  
iyaṁ samastendriyavṛttiruttamā  
prāṇādiliṅgātmani tatkriyātminām ॥ 24 ॥*

Tr. *prāṇa* moves through the nose and mouth. It closely functions with the mind. It is the chief of all the *vāyus*, signifying life. All the sensory functions are actually the signs of *prāṇa* etc. which manifests in the form of respective sensory activities. 24.

*स्थानप्रभेदेन पदं पदं यन्नियन्त्रणं तत्पदचिन्तनेक्षणैः ।  
मरुद्वतः<sup>4</sup> प्राणनिरोधनेन सच्चिरं ततोऽल्पत्वमसौ जयः स्मृतः२५  
sthānaprabhedena padaṁ padaṁ yan-  
nīyantraṇam tatpadacintanekṣṇaiḥ ॥  
marudvataḥ prāṇanīrodhanena sac-  
ciraṁ tato'lpavamasau jayaḥ smṛtaḥ ॥ 25 ॥*

Tr. Fixing (*dhāraṇā*) of *prāṇa* for a long time at various points by contemplating on those respective points makes it (*prāṇa*) subtle, thus resulting in control of *prāṇa*. 25.

*आरम्भघटयोः सिद्धिबीजौ वाय्वनलौ<sup>5</sup> जितौ ।  
हृत्सत्त्वं<sup>6</sup> तारकज्ञानाऽवध्याभ्यां जितमिष्टसु ॥ २६ ॥  
ārambhaghaṭayoh siddhibījau vāyvanalau jitau ।  
hṛtsatvaṁ tārakajñānā'vadyābhyāṁ jitamīṣṭasu ॥ 26 ॥*

Tr. For success in the states of *ārambha* and *ghaṭa* (respectively), *vāyu* and *anala* (fire) are the two root causes.

1. आयनोवृत्तिः --b. 2 वृत्तिरेतां --b. 3. त --b. 4. मरुद्वदो --b. 5. वाच्यऽनलौ --b. 6. हृत्सत्त्वं --b.

Through these two along with the wisdom of *tāraka* (om) bring desired control on the *satva* in the heart. 26.

युक्तियुक्तमृदुसान्त्वनयोगैर्मन्दमन्दमभिशीलित उग्रः ।

हिंस्र एति भुजगो वशतां नुः किञ्जितेन कुरुतोऽनिलचित्ते ॥२७॥

*yuktiyuktamṛdusāntvanayogair-*  
*mandamandamabhiśīlita ugrah ॥*  
*hinsra cti bhujago vaśatām nuḥ*  
*kiñjiteṇa kuruto'nilacitte ॥ 27 ॥*

Tr. Even a powerful and fierce serpent is brought under control through judicious, steady, slow and peaceful means in a gradual manner. Then why not *anila* (*prāṇa*) and *citta* (mind) can be brought under control ? 27.

सर्वा ब्रह्माण्डसृष्टिः सकलमिदमहो भौतिकं यस्य निघ्नं

सर्वो देहे क्रियौघः स्थितिमृत्तिजननाद्यं द्रुवं प्राणिनां यत् ॥

लोलं चित्तं यदात्तं विचलति न नृणां यद्विनाकारणात्

चैतन्यं यस्य निघ्नं जित इति स मरुद्योगिनः किं न दद्यात् ॥२८॥

*sarvā brahmāṇḍasṛṣṭiḥ sakalamidamaho bhautikaṃ*  
*yasya nighnam*  
*sarvo dehe kriyaughah sthitimṛtījananādyam dhruvam*  
*prāṇinām yat ॥*

*lolaṃ cittaṃ yadāttam vicalati na nṛṇām*  
*yadvinākāraṇāttam*

*caitanyaṃ yasya nighnam jita iti sa marudyoginah kiṃ*  
*na dadyāt ॥ 28 ॥*

Tr. The entire Universe and all this mundane, all the functions in the body, sustenance, dissolution and generation of the creatures, wandering and distraction of the mind towards the trashes without reason, is all because of *prāṇa* which takes *caitanya* (Consciousness) for support. If controlled, what is not bestowed by *māruta* to a *yogī*? 28.

ज्ञानानलप्राणहुताशनौ<sup>2</sup> द्वावायामदाढ्यात्<sup>3</sup> प्रजितौ सुयोगिना ।

हृदाख्योः<sup>4</sup> कार्श्यमुपास्य तस्मै दत्तः सुखं सत्सुजनव्रताविव ॥२९॥

1. लोलं चित्तं यदात्तं विचलति न नृणां यद्विनाकारणात् चैतन्यं यस्य निघ्नं जित इति स मरुद्योगिनः किं न दद्यात् — अनुपलब्ध्यपाठः -b. 2. प्राणहृताशनौ—b. 3. दाढ्यात्—b. 4. हृदाख्योः -b.

*jñānānalaprānahutāśanau dvā-  
vāyāmadārdhyāt prajītau suyoginā ॥  
hṛdākhayoḥ kārśyamupāsya tasmai  
dattaḥ sukhaṁ satsujanavratāviva ॥ 29 ॥*

**Tr.** Through firm practice of *prāṇāyāma*, both the fire of wisdom and *prāṇa* are controlled. For a wise to make the *prāṇa* subtle in the heart is like a vow which gives pleasure. 29.

**श्रीयोगिनः सञ्जितकामलोभक्रोधेन्द्रियस्वान्तधियः खमूर्तेः ।  
नाडीविशुद्धेरनुवायुसिद्धौ संवित्तिषोगो हृदि जायते तदा ॥ ३० ॥**  
*śrīyogīnaḥ sañjītakāmalobha-  
krodhendriyasvāntadhiyaḥ khamūrteḥ ॥  
nāḍīviśuddheranuvāyusiddhau  
saṁvittibhogo hṛdi jāyate tadā ॥ 30 ॥*

**Tr.** A great *yogī* who is the embodiment of void, who has overcome desire, greed, anger and the senses and has pacified the Self within, enjoys the state of consciousness in the heart followed by *nāḍīśuddhi* which follows control of *vāyu*. 30.

**संवित्तियोगेन समृद्धयोऽलं श्रीयोगिनां यान्ति यदा<sup>1</sup> तदाऽमुम् ।  
सुसिद्धयो भूरि भजन्ति सिद्धरूपोऽनिलो मध्यपथं तदैति ॥ ३१ ॥**  
*saṁvittiyogena samṛddhayo`laṁ  
śrīyogināṁ yānti yadā tadā`mum ॥  
susiddhayo bhūri bhajanti siddha-  
rūpo`nilo madhyapatham tadaiti ॥ 31 ॥*

**Tr.** For a great *yogī*, attainment of consciousness is enough for prosperity which brings the great supernatural powers in abundance, when the controlled *anila* (*prāṇa*) moves to the central path (*suṣumnā*). 31.

**चित्तं तदानन्दमयं मुनेः स्यात् सदैकरूपं विशदं नभोपमम्<sup>2</sup> ।  
मनो यदा<sup>3</sup>नन्दमयं च बाह्यक्लेशोज्झितं<sup>4</sup> याति तदा समाधिः३२**  
*cittaṁ tadānandamayaṁ munēḥ syāt  
sadaikarūpaṁ viśadaṁ nabhopamam ॥  
mano yadānandamayaṁ ca bāhya-  
kleśojjhitam yāti tadā samādhiḥ ॥ 32 ॥*

1. पदा --b. 2. नभोमयं --a. 3. पदा --b. 4. क्लेशोष्कितं --b.



**Tr.** Then the mind of a *muni* gets replete with happiness, it becomes like a clear sky remaining in one state. The state of *samādhi* occurs when it (mind) is filled with Bliss being devoid of external *kleśas* (suffering). 32.

यदा चिदानन्दमयं समधिं भजेन्मनो मध्यपथं प्रविष्टम् ।

समस्तदुःखोज्झितमेव<sup>1</sup> योगी करोति यत्तद्<sup>2</sup> भवति क्षणेन ।३३।

*yadā cidānandamayam samādhim*

*bhajeṇmano madhyapatham praviṣṭam ॥*

*samastaduḥkhojjhitameṣa yogī*

*karoti yattad bhavati kṣaṇena ॥ 33 ॥*

**Tr.** When the *yogī* enjoys the blissful state of *samādhi*, by bringing the mind to central path (*suṣumṇā*) having been freed of the entire range of suffering, the *yogī* becomes successful in whatever he does. 33.

योगिनो जगति सिद्धिवर्ष्णो लक्ष्यकायरचनादि<sup>3</sup> यदेतत्<sup>4</sup> ।

दूरतः श्रवणमन्यपुरान्तःसंप्रवेश इति साऽनिलसिद्धिः ॥ ३४ ॥

*yogino jagati siddhivarṣmaṇo lakṣyakāyarananādī yadetat ॥*

*dūrataḥ śravaṇamanyapurāntaḥsampaśeṣa iti sā'nilasiddhiḥ ॥ 34 ॥*

**Tr.** The *yogī* who is accomplished, brings about (supernatural powers like) clairvoyance, knowledge of formation of the body and entering another body which is called *anilasiddhi*. 34.

हृदायुतत्वा<sup>5</sup>क्रमतस्तिसृणां सिद्धिर्यदा स्यात्तु<sup>6</sup> महाभिधासौ ।

भवेत्तदा योगिवरोऽत्र जीवन्मुक्तः समाधिः स हि धर्ममेघः ॥३५॥

*hṛdvāyutatvāḥkramatastisṛṇām*

*siddhiryadā syāttu mahābhidhāsau ॥*

*bhavettadā yogivaro'tra jīvan-*

*muktaḥ samādhīḥ sa hi dharmameghaḥ ॥ 35 ॥*

**Tr.** The *siddhi* which follows transcendence of these three – *hṛt* (heart), *vāyu* (*prāṇa*) and *tatva* (mind) is considered the finest one. Then the great *yogī* attains liberation while living and such a state of *samādhi* is called *dharmamegha*. 35.

1. दुःखोज्झितमेव —b. 2. यः तद् —b. 3. रचनादि —a. 4. यदेतस्तु —b. 5. हृदायुतत्वा —b. 6. स्यात् —a.

स्वेच्छागतिं संभजते तदानीं वायोरजयात् सर्वविदस्तमोहः ।

पूज्यस्तथाऽव्याहतधी गताज्ञानन्दोऽखिलैश्वर्यगुणो मुनिः स्यात् ॥३६॥

*svecchāgatiṃ saṁbhajate tadānīm  
vāyorjayāt sarvavidastamohaḥ ॥*

*pūjyastathā'vyāhatadhī gatājñā-  
nando'khalaiśvaryaguṇo muniḥ syāt ॥ 36 ॥*

**Tr.** Then the *muni* can move at free will, since he has controlled *vāyu*. He becomes omniscient, free from delusion, is respected, enjoys unrestricted speed of intelligence, enjoys Bliss arising from dispelling of ignorance and the entire range of the (eight) *aiśvaryas* (Super-natural Powers). 36.

समस्तसिद्ध्याकलितो ह्यवध्यः समस्तभूतात्मक ईश्वरोऽपरः ।

सृष्टिस्थितिध्वंसविधौ समर्थो योगी भवेद्वायुमनोजये सति<sup>1</sup> ॥३७॥

*samastasiddhyākālito hyavadhyaḥ  
samastabhūtātmaka īśvaro'paraḥ ॥*

*sṛṣṭisthitidhvaṁsavidhau samartha  
yogī bhavedvāyumanojaye sati ॥ 37 ॥*

**Tr.** He becomes another *īśvara* by accumulating all the supernatural powers, who can not be destroyed and who pervades all the creatures. By gaining control over *prāṇa* and mind the *yogī* becomes able to manage the process of creation, sustenance and dissolution. 37.

अथ योगीश्वररूपम् —

*atha yogīśvararūpam —*

Here follows the nature of *yogīśvara*—

एतदुत्पन्नयोगारूढ<sup>2</sup>योगभेदाभ्यां द्विधा ॥

*etadutpannayogārūḍhayogabhedaābhyāṁ dvidhā ॥*

There are two types of *yogīs*, namely, *utpanna* and *ārūḍha*.

तत्राद्यं यथा —

*tatrādyaṁ yathā—*

The former one is being explained—

1. सति —not in a. 2. योग्यारूढ —a.

न लीयते यावदिदं मनोन्तर्यावत्<sup>1</sup> स्फुरेन्नाद<sup>2</sup> उदात्त एकः ।  
उत्पन्नयोगी कथितस्तु तावदारूढयोगस्तु ततः स सिद्धः ॥ ३८ ॥

*na liyate yāvadidaṃ manontar-*  
*yāvat sphurennāda udātta ekaḥ ।*  
*utpannayogī kathitastu tāvad-*  
*ārūḍhayogastu tataḥ sa siddhaḥ ॥ 38 ॥*

Tr. One is known as an *utpanna-yogī* who does not hear clear *nāda* and whose mind is not internally absorbed. When this happens, one becomes an *ārūḍha-yogī*. 38.

नाडीविशुद्ध्युत्तरमीरितौ द्वैरुत्पन्नयोगी हतसर्वदोषः ।  
आरूढयोगो दशवत्सराद्वा<sup>3</sup> स्याद् द्वादशाब्दात् स सुयोगपूर्णः ३९

*nāḍīviśuddhyuttaramīritau jñair-*  
*utpannayogī hataśarvadoṣaḥ ।*  
*ārūḍhayogo daśavatsarādvā*  
*syād dvādaśābdāt sa suyogapūrṇaḥ ॥ 39 ॥*

Tr. According to the wise, an *utpanna-yogī* becomes free from all the blemishes followed by purification of the *nāḍīs*. An *ārūḍha-yogī* becomes full-fledged after ten or twelve years of practice. 39.

उत्पन्नयोगस्य तु योगिनोऽङ्गं पुष्टं कृशत्वं समुपैति शुद्धम् ।  
आरूढयोगस्य सुयोगिनोऽथ क्षीणं वपुः स्थौल्यमुपैति योगात् ४०।

*utpannayogasya tu yogino 'ṅgaṃ*  
*puṣṭaṃ kṛśatvaṃ samupaiti śuddham ॥*  
*ārūḍhayogasya suyogino 'tha*  
*kṣīṇaṃ vapuḥ sthāulyamupaiti yogāt ॥ 40 ॥*

Tr. An *utpanna-yogī* has the limbs of the body well-nourished, slim and pure. The slim body of an *ārūḍha-yogī* becomes heavy. 40.

उत्पन्नयोगस्य मनस्तु योगिनो  
बलात् स्थितिं नीयत आविलोलम् ॥  
आरूढयोगस्य तु योगिनो मनश्च  
वर्तं कदाचिन्ना<sup>4</sup> भवेत् स्वलक्ष्यात्<sup>5</sup> ॥ ४१ ॥

1. मनोन्तर्यावत्. — a. 2. स्फुरेन्ना — b. 3. वत्सराध्य — b. 4. कदापि — b. 5. सुलक्ष्यात् — b.

*utpannayogasya manastu yogino  
 balāt sthitiṃ niyata āvilolam ॥  
 ārūḍhayogasya tu yogino manaś-  
 calaṃ kadācinna bhavet svalakṣyāt ॥ 41 ॥*

**Tr.** An *utpanna-yogī* forcefully brings the restive mind to stability. While the mind of an *ārūḍha-yogī* never deviates from the object of concentration. 41.

*उत्पन्नयोगी तु सदैव खिन्न आरुढयोगः सुसुखी तथैव ।  
 उत्पन्नयोगी किल मन्दवस्तिरारुढयोगस्तु महाशनः स्यात् ॥४२॥  
 utpannayogī tu sadaiva khinna  
 ārūḍhayogaḥ susukhī tathaiva ॥  
 utpannayogī kila mandavahnir-  
 ārūḍhayogastu mahāśanaḥ syāt ॥ 42 ॥*

**Tr.** An *utpanna-yogī* is always distressed, while an *ārūḍha-yogī* is very happy. An *utpanna-yogī* indeed always suffers from poor appetite while an *ārūḍha-yogī* has a large appetite. 42.

*जीर्यत<sup>1</sup> आरुढसुयोगिनोऽलं फलप्रसूनछदनादिसर्वम् ।  
 स्थानत्रयाद् भूर्यऽनिले प्रयाते तदोच्यते सिद्धि इति प्रवीणः ।४३।  
 jīryata ārūḍhasuyogino`lam  
 phalaprasūnachadanādisarvam ।  
 sthānatrayād bhūrya`nile prayāte  
 tadocyate siddhi iti pravīṇaḥ ॥ 43 ।*

**Tr.** When *prāṇa* moves away from the three points, an *ārūḍha-yogī* can easily digest all types of food. According to the experts this is attainment. 43.

**Note:** For *ārūruḥṣu* and *yogārūḍha yogīs* refer to the *gītā-vi.3. 43.*

*इति द्विविधयोगीलक्षणानि ॥  
 iti dvividhayogīlakṣaṇāni ॥*

**Here end the characteristics of the two types of *yogīs*.**

1. जीर्यन्त a.

पलयुगमदनाहताधराख्याऽवधि

यमिनो मरुतो जयोऽस्य<sup>1</sup> सिद्धिः ॥

प्रथममिह हि नाडिकाविशुद्धे

अनुमितत्वपलैः २५ पुरो घटोत्थाः ॥ ४४ ॥

*palayugamadanāhatādhārākhyā'vadhī*

*yamino maruto jayo'sya siddhiḥ ॥*

*prathamamiha hi nāḍikāviśuddher-*

*anumitatvapalaiḥ 25 puro ghaṭoṭthāḥ ॥ 44 ॥*

Tr. Success in controlling *prāṇa* does happen when a *yogī* holds breath for a couple of *palas* at *anāhata* and (*mūla*-)*adhara*. In the state of *ghaṭoṭthā*, *prāṇa* is held for twenty-five *palas* followed by purification of the *nāḍis*. 44.

शरनयन २५ पलोपरीष्टि<sup>2</sup>काले

परिचयनामनि शक्तिबोधमुख्याः ॥

इषु ५ घटिसमयान्तसिद्धयो या

हृदनिलभूतखं<sup>3</sup> बिन्दुसज्जयैः स्युः ॥ ४५ ॥

*śaranayana 25 palopariṣṭikāle*

*paricayanāmani śaktibodhamukhyāḥ ॥*

*iṣu 5 ghaṭisamayāntasiddhayo yā*

*hṛdanilabhūtakhaṇi bindusajjayaiḥ syuḥ ॥ 45 ॥*

Tr. Chief achievements are like arousal of *kuṇḍalīnī śakti* in the state named *paricaya*, when *prāṇa* is held for twenty-five *palas*. Control of *hṛt* (heart), *anila* (*prāṇa*), *bhūta* (elements), space, *bindu* and *sat* (mind) occur when *prāṇa* is retained for five *ghatikās*. 45.

भूतेन्द्रियजयी योगी धारणायामृतम्भरः ।

सन्धौ षष्ट्यन्त्ययोर्भूम्योः<sup>4</sup> स्थितः संयमसिद्धिभाक् ॥ ४६ ॥

*bhūtendriyajayī yogī dhāraṇāyāmṛtambharaḥ ।*

*sandhau ṣaṣṭyantyayorbhūmyoḥ sthitaḥ saṁyamāsiddhibhāk ॥ 46 ॥*

Tr. A *yogī* gains control over *bhūtas* (elements) and senses through the practice of *dhāraṇā* and thus he is known as *ṛtambhara* and qualifies for success in *saṁyama* by remaining in

1. जयोत्य -b. 2. परीष्ट -b. 3. भूतख -b. 4. षष्ठांऽत्ययोर्भूम्योः -b.

this stage for sixty *ghatikās*. 46.

जितासनाख्यामधिकृत्य गन्धदत्त्यन्तमिष्टाः शुभसिद्धयो हि याः ।  
 ध्याने मुनौ षष्टिघटीमिते ६० स्युः निष्पत्त्य<sup>१</sup> वस्थायुजि संयमेऽस्पृहे<sup>२</sup> ४७  
*jītāsanākhyāmadhikṛtya gandhavaty-*  
*antamiṣṭāḥ śubhasiddhyo hi yāḥ ॥*  
*dhyāne munau ṣaṣṭighaṭimite 60 syuḥ*  
*niṣpattiyavasthāyujī samyame'sprhe ॥ 47 ॥*

**Tr.** From the state of *jītāsanā*, upto the state of *gandhavatī* in the practice of *dhyāna* (meditation) auspicious supernatural powers are attained. In the course of *saṁyama*, a *muni* remaining detached holds *prāṇa* for sixty *ghatikās*. This state is known as *niṣpatti*. 47.

इत ऊर्ध्वं द्वादशाहं संप्रज्ञातलयस्पृशि ।  
 स्युर्मनोजवदायिन्या आसनान्तं सिद्धयः ॥ ४८ ॥  
*ita ūrdhvaṁ dvādaśāhaṁ samprajñātalayaspṛśi ।*  
*syurmanojavaḍāyinyā āsanāntaṁ siddhayaḥ ॥ 48 ॥*

**Tr.** Hereafter for twelve days in the *āsana* one gains high mental speed and absorption in *samprajñāta* state. 48.

तत ऊर्ध्वं मासमात्रं योगस्थस्य परे पदे ।  
 अणिमाद्या यान्ति ता स्वं<sup>३</sup> व्युत्थाने योगसिद्धयः ॥ ४९ ॥  
*tata ūrdhvaṁ māsamātraṁ yogasthasya pare pade ।*  
*aṇimādyā yānti tā svaṁ vyutthāne yogasiddhayaḥ ॥ 49 ॥*

**Tr.** Thereafter, as one remains in the transcendental state of *yoga* for a month, one gains supernatural powers, namely, *aṇimā* etc. in the state of *vyutthāna*. 49.

निसर्गकुम्भसिद्धीनां कालः प्राक्केवलान् मुनेः ।  
 त्रिंशत्पलौत्तरं ३० प्राणे लीने नाड्यां क्व कालभूः ॥ ५० ॥  
*nisargakumbhasiddhīnāṁ kālaḥ prākkevalān munēḥ ।*  
*triṁśatpalottaraṁ 30 prāṇe line nāḍyāṁ kva kālabhūḥ ॥ 50 ॥*

**Tr.** Prior to *kevala*, *nisarga-siddha-kumbhaka* is experienced. On exceeding thirty *palas* wherein a *muni* merges the *prāṇa* in the *nāḍī* (*śuṣumnā*), time does not exist. 50.

1. त्रिषप्तऽवस्था -b. 2. संयमेऽस्पृहे -a. 3. अनिमाद्यायातितास्वं -b.

तथा चोक्तं हठप्रदीपिकायाम् —

*tathā coktaṁ haṭhapradīpikāyām —*

It has been stated in *haṭhapradīpikā*—

सूर्याचन्द्रमसौ घतः कालं रात्रिदिनात्मकम् ।

भोक्त्री सुषुम्णा कालस्य गुह्यमेतदुदीरितम् ॥ ५१ ॥

*sūryācandramasau dhattaḥ kālaṁ rātridinātmakam ।*

*bhoktrī suṣuṁṇā kālasya guhyametaudīritam ॥ 51 ॥*

Tr. Sun (*pingalā*) and moon (*idā*) represent the time in the form of night and day. But when *suṣuṁṇā* is active time does not exist. This is the secret. 51.

वायुः परिचितो यस्मादग्निना सह कुण्डलीम् ।

बोधयित्वा सुषुम्णायां प्रविशेदनिरोधतः ॥ इति ॥ ५२ ॥

*vāyuḥ paricito yasmādaghninā saha kuṇḍalīm ।*

*bodhayitvā suṣuṁṇāyām praviśedanirodhataḥ ॥ iti ॥ 52 ॥*

Tr. The *paricita-vāyu*, along with *agni*, awakens *kuṇḍalī* and enters into *suṣuṁṇā* without any obstructions. 52.

Note: *prāṇa* which has been controlled by continuous practice of *āsanas*, *kumbhaka* and *mudrā* is called *paricita-vāyu* (HP-iv.19). 52.

अत एवोक्तम् —

*ata evoktam—*

Therefore it has been said—

प्रत्याहारः पञ्चविंशत्पलैः स्यान्

नाडीभिर्वै पञ्चभिरु५ धारणा च ॥

ध्यानं प्रोक्तं षष्टिघट्यात्मकं६० जैः

शून्योऽर्काहं१२ द्वे पले प्राणरोधः ॥ ५३ ॥

*pratyāhāraḥ pañcaviṁśatpalaiḥ syān-*

*nāḍihirvai pañcabhir5 dhāraṇā ca ॥*

*dhyānaṁ proktaṁ ṣaṣṭighaṭyātmakam60 jñaiḥ*

*śūnyo'rkāhaṁ12 dve pale prāṇarodhaḥ ॥ 53 ॥*

Tr. According to the experts, (holding of *prāṇa* for) twenty five *palas* makes *pratyāhāra*, for five *nāḍis* (*ghaṭi*) it is *dhāraṇā*, for sixty *ghaṭis* it is *dhyāna*. Retention of *prāṇa* for

twelve days brings about the state of *samādhi* along with retention of *prāṇa* for two *palas*. 53.

प्राणायाम याम<sup>१</sup> एकः१ पूर<sup>२</sup>कुम्भरेचात्मकः ।

चित्तवृत्तेर्द्विस्वभावो बहिरन्तः संसर्पणात्<sup>३</sup> ॥

अत एव द्विधा प्रोक्तः व्युत्थानविलयात्मकः ॥ ५४ ॥

*prāṇāyāma yāma ekaḥ 1 pūrakumbhareccātmakaḥ ।*

*cittavṛtterdviśvabhāvo bahirantaḥ saṁsarpaṇāt ॥*

*ata eva dvidhā proktaḥ vyutthānavilayātmakaḥ ॥ 54 ॥*

Tr. *prāṇāyāma* is defined as holding of *prāṇa* for one *yāma* (three hours) involving *pūraka*, *kumbhaka* and *recaka*. Modification of *citta* (mind) is said to be of two types since it moves outwardly and inwardly which are respectively of the nature of *vyutthāna* (active) and *vilaya* (absorption). 54.

लोलं मनः स्थितिपदं स्वल्पकालात्र लक्ष्यते ।

अतो न<sup>१</sup> कालनियमः कुम्भके योगसिद्धिभूः ॥ ५५ ॥

*lolaṁ manaḥ sthitipadaṁ svalpakālānna lakṣyate ।*

*ato na kālanīyamaḥ kumbhake yogasiddhibhūḥ ॥ 55 ॥*

Tr. A little practice does not bring about the stability of the restive mind. Therefore, time has no relevance in *kumbhaka* which forms the key to success in *yoga*. 55.

अवस्थासूचकः कालः स्थूलो यः स न सिद्धिभूः ।

निसर्गकुम्भजितदृल्लयजोऽल्पः स्वसिद्धिभूः ॥ ५६ ॥

*avasthāsūcakaḥ kālaḥ sthūlo yaḥ sa na siddhibhūḥ ।*

*nisargakumbhajitadṛllyajajo'lpāḥ svasiddhibhūḥ ॥ 56 ॥*

Tr. The measure of time is superficial which has no importance in gaining success. *laya* (absorption) experienced even for a little while due to *nisarga-kumbhaka* in the heart leads to success. 56.

सः कालः अल्पः सूक्ष्मः ॥

*saḥ kālaḥ alpāḥ sūkṣmaḥ ॥*

That small duration of time means subtle time unit.

1. याम —अनुपलब्धपाठः —b. 2. पूरक —b. 3. प्रसर्पणात् —b. 4. अतो —a.



तथा चोक्तं भगवता पतञ्जलिना -

*tathā coktaṃ bhagavatā patañjalinā -*

Therefore, it has been stated by *bhagavān patañjali* in the following *sūtra*—

कीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेरग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थितदञ्जनता समापत्तिः — इति सूत्रे ॥ ५७ ॥

*kṣīnavṛtterabhijātasyeva maṇergrahītragrahaṇagrāhyeṣu tatsthatadañjanatā samāpattih - iti sūtre ॥ 57 ॥*

Tr. On complete restriction of all the fluctuations of *citta* (mind) consciousness undergoes a profound transformation like a precious jewel, wherein the experienced object, experiencing and the experiencer become identical. This is called the process of *samāpatti* (PYS-1.41). 57.

यथा निसर्गसंसिद्धकुम्भवृद्धिस्तथा मुनेः ।

तत्त्व<sup>1</sup>लैन्यस्थितौ कालक्रमवृद्धिं व्रजेन्मनः ॥ ५८ ॥

*yathā nisargasamsiddhakumbhavṛddhistathā muneḥ ।*

*tatvalainyasthitau kālakramavṛddhiṃ vrajenmanah ॥58॥*

Tr. As the *nisarga-siddha-kumbhaka* gets prolonged, the mind of a *muni* gets absorbed in the Self for longer duration of time. 58.

सिद्धामनस्कयोगस्य धारणासिद्धिकालसूः ।

सूक्ष्मः स्थूलोऽभ्यासविधौ द्विः स्वभावतया हृदः ॥ ५९ ॥

*siddhāmanaskyogasya*

*dhāraṇāsiddhikālasūḥ ॥*

*sūkṣmaḥ sthūlo 'bhyāsavidhau*

*dviḥ svabhāvatayā hṛdaḥ ॥ 59 ॥*

Tr. Attainment of *amanaskayoga* (absorption of mind) *dhāraṇā* are gross and subtle stages due to two conditions of the mind. 59.

नित्यं प्रपञ्चाकुलमानसस्य हि क्रमान्मनः स्थूलसुलक्ष्य<sup>2</sup>चिन्तनैः ।

शान्तं स्थितं स्यादनुसूक्ष्मलक्ष्ये काले<sup>3</sup> तथा प्रान्त<sup>4</sup>धराऽवलंबि<sup>5</sup>॥६०॥

*nityaṃ prapañcākulamānasasya hi*

*kramānmanah sthūlasulakṣyacināṇih ॥*

1. तच्च -a. 2. सुलक्ष -a. 3. कीले -a. 4. प्रोत -a.

*śāntaṃ sthitaṃ syādanusūkṣmalakṣye*  
*kāle tathā prāntadharā'valambī ॥ 60 ॥*

Tr. The mind which is generally distracted towards the mundane world is pacified and stabilized through gradual concentration on gross and subtle objects. Thus when it is indeed rendered subtle, it (mind) attains the state of *prāntabhūmi* (level of attainment). 60.

**तथा च सूत्रम् —**

*tathā ca sūtram —*

**Here the sūtra follows—**

**तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः<sup>1</sup> प्रज्ञा ॥ इति ॥ ६१ ॥**

*tasya saptadhā prāntabhūmiḥ prajñā ॥ iti ॥ 61 ॥*

Tr. For him (who possesses this unceasing vision of discernment) there arises, in the last stage, the discriminative knowledge which is sevenfold (PYS-II.27). 61.

Note. Refer to PYS-II.27 for *prāntabhūmi*. 61.

**योगं बुधा विदुर्ज्ञानं<sup>2</sup> तदिदं सप्तभूमिकम् ।**

**मुक्तिस्तु ज्ञेयमित्यास्ते भूमिकाभूमिकान्तरे<sup>3</sup> ॥ ६२ ॥**

*yogaṃ budhā vidurjñānaṃ tadidaṃ saptabhūmikam ।*

*muktistu jñeyamityāste bhūmikābhūmikāntare ॥ 62 ॥*

Tr. According to the wise, the knowledge of *yoga* is sevenfold. By passing from one stage to the other, one attains liberation. 62.

**ज्ञानभूमिः शुभेच्छाख्या प्रथमा समुदाहृता ।**

**विचारणा द्वितीया तु तृतीया तनुमानसा ॥ ६३ ॥**

*jñānabhūmiḥ śubhecchākhyā prathamā samudahṛtā ।*

*vicāraṇā dvitīyā tu tṛtīyā tanumānasā ॥ 63 ॥*

**सत्त्वापत्तिश्चतुर्थी स्यात्ततोऽसंसक्ति<sup>4</sup>नामिका ।**

**पदार्थाभाविनी षष्ठी सप्तमी तुर्यगा स्मृता ॥ ६४ ॥**

*sattvāpattiścaturthī syāttato'samsaktināmikā ।*

*padārthābhāvinī ṣaṣṭhī saptamī turyagā smṛtā ॥ 64 ॥*

1. भूमौ -b. 2. योगविदुर्ज्ञानन्तदिदं -a. 3. भूमिकाभूमिकान्तरे -a. 4. सत्त्वासक्ति  
a.

Tr. First *jñānabhūmī* is known as *śubheccā*, second is *vicāraṇā*, third is *tanumānasā*, fourth is *satvāpatti* followed by (the fifth) *asaṃsakti*, sixth is *padārthābhāvinī* and seventh is *turyagā*. 63-64.

आसामन्तःस्थिता मुक्तिर्यस्यां भूयो न शोचति ॥ इति ॥ ६५ ॥  
*āsāmantahsthitā muktirasyāṃ bhūyo na śocati ॥ iti ॥ 65॥*

Tr. One who has established in the state of liberation will not suffer again. 65.

विस्तारस्तु वासिष्ठे द्रष्टव्यः ॥

*vistarastu vāsiṣṭhe draṣṭavyaḥ ॥*

For details, one may consult (*yoga*-)*vāsiṣṭha*.

सम्प्राप्तसप्तविध<sup>1</sup>भूप्रज्ञस्यान्त्यां सुभूमिकाम्<sup>2</sup> ।

मधुमत्यभिधां<sup>3</sup> साक्षात्कुर्वन्तः<sup>4</sup> सिद्धयस्तदा ॥ ६६ ॥

*samprāptasaptavidhabhūprajñasyāntyāṃ subhūmikām .  
 madhumatyabhidhāṃ sākṣātkurvantaḥ siddhayastadā* ॥66॥

Tr. After attaining the seven states of *prajñā* (discriminative knowledge), one realizes the auspicious stage called *madhumatī*, wherein the *siddhas* experience Self-realization. 66.

आविर्भवन्त्यतिक्रान्तभावनी<sup>5</sup> यस्य योगिनः ।

आद्यं भागे तु तुर्यस्य व्युत्थानेऽस्योपसर्गकाः ॥ ६७ ॥

*āvirbhavantyatikrāntabhāvanī yasya yoginaḥ ।*

*ādyam bhāge tu turyasya vyutthāne'syopasargakāḥ ॥67॥*

Tr. A *yogī* who attains the state called *atikrāntabhāvanī* in the initial part of *turya* (state) faces the *upasargas* (obstacles) in the state of *vyutthāna*. 67.

क्षणक्रमाभिसंयमाद्विसंविदुद्भवः --- ।

क्रमेण पक्वतां गतः स धर्ममेघभूर्मुनेः ॥ ६८ ॥

*kṣaṇakramābhisamyamādvisamvidudbhavaḥ ... ।*

*krameṇa pakvatāṃ gataḥ sa dharmameghabhūrmuneḥ* 68

Tr. Practice of *saṃyama* undertaken on *kṣaṇa* (moment) and *krama* (sequence) will give arousal to *saṃvid*

1. समविध -b. 2. प्रज्ञस्याऽन्त्यांसुभूमिकां -b. 3. मधुमत्यऽभिधां -b. 4. कुर्वन्तः -b. 5. आविर्भवन्ति क्रान्तभावनी यस्य -b.

(consciousness), which when matured is known as the state of *dharmamegha*. 68.

**Note.** Refer to PYS-II.52. 68.

प्रत्याहारस्तेन यामात्मकोऽयं

कुम्भस्योच्चैः स्थैर्यसिद्धिक्रमेण ॥

चित्तस्थैर्यं कर्तुमेषः क्रमेण

सिद्धये कालः स्यात् पलैरत्र तत्त्वैः २५ ॥ ६९ ॥

*pratyāhārsteṇa yāmātmako'yaṃ*

*kumbhasyocchaiḥ sthairyasiddhikrameṇa ॥*

*cittasthairyam karttumeṣaḥ krameṇa*

*siddhyai kālaḥ syāt palairatra tatvaih* 25 ॥ 69 ॥

**Tr.** Practice of *pratyāhāra* for one *yāma* (three hours) with a heightened *kumbhaka* through perfection of gradual stability will cause stability of *citta*. Practice of *pratyāhāra* for 25 *palas* (one *pala* = 24 seconds) will subsequently bring about success. 69.

पञ्चविंशत्पलः २५ कालः प्रत्याहारे ससिद्धिभूः<sup>१</sup> ।

निसर्गसिद्धकुम्भस्य कालो यामात्मको मतः ॥ ७० ॥

*pañcaviṃśatpalah* 25 *kālaḥ pratyāhāre sasiddhibhūḥ*

*nisargasiddhakumbhasya kālo yāmātmako mataḥ ॥ 70 ॥*

**Tr.** *pratyāhāra* is perfected when practised for twenty-five *palas*. It is considered that *nisargasiddha-kumbhaka* takes one *yāma* to be perfected. 70.

प्रत्याहारस्याद्यकालोऽ२५कनिघ्नः<sup>२</sup> स्योऽणु<sup>३</sup>धारणोक्तेषु<sup>४</sup> नाडी ।

शक्तेर्बोधाऽत्र<sup>१</sup> कालव्यवस्था कौम्भिका केवले कुम्भकेन<sup>५</sup> ॥ ७१ ॥

*pratyāhārasyādyakālo* 25 *rkanighnaḥ*

*stho'nurdhāraṇokteṣu* 5 *nāḍi ॥*

*śakterbodhā'tra kālavyavasthā*

*kaumbhikā kevale kumbhakena ॥ 71 ॥*

**Tr.** The time duration for *pratyāhāra* is twenty-five *arka* (*palas*). *dhāraṇā* takes five *nāḍis* (one *nāḍi* = 24 minutes). This understanding of time is for arousal of *śakti* which gives rise to *kevala-kumbhaka*. 71.

1. प्रत्याहारेषु सिद्धिभूः — b. 2. कालोऽ२५कनिघ्नः b. 3. स्योऽणु — b. 4. शक्तेर्बोधात्र — a. 5. कौम्भिकाविकेवलेभकेन — a.

ध्याने समाधाविति योजनीयं स्वं केवले कुम्भक उन्मनीभवः ।  
यदा तदाऽपास्तमलं मनोऽदोऽध्यासक्रमाद्याति समाधिसिद्धिः ॥७२॥

*dhyāne samādhāvīti yojanīyaṃ*

*svaṃ kevale kumbhaka unmanībhavaḥ ॥*

*yadā tadā 'pāstamalaṃ mano'do'-*

*bhyāsakramādyāti samādhisiddhiḥ ॥ 72 ॥*

Tr. One may apply this in the practice of *dhyāna* and *samādhī* as well. The state of *unmanī* occurs in the practice of *kevala-kumbhaka*, and then mind is cleansed of impurities. Gradual practice consequently brings about *samādhī*. 72.

तथा चोक्तं शिष्यसंहितायाम् —

*tathā coktaṃ śiṣyasamhitāyām—*

It is stated in *śivasamhitā*—

याममात्रं यदा धर्तुं समर्थः स्यादतन्द्रितः ।

प्रत्याहारस्तदेव स्यान्नान्तरा भवति ध्रुवम् ॥ इति ॥ ७३ ॥

*yāmamātraṃ yadā dhartuṃ samarthaḥ syādatandritaḥ ।*

*pratyāhārastadaiva syānnāntarā bhavati dhruvam ॥iti॥73॥*

Tr. When one is able to diligently hold (the *prāṇa*) for one *yāma* (three hours), then alone *pratyāhāra* is perfected surely and not otherwise. 73.

तदेवं प्रत्याहारे निसर्गसिद्धकुम्भस्थूलकालो याममात्रम् ॥ ७४ ॥

*tadevaṃ pratyāhāre nisargasiddhakumbhasthulakālo*  
*yāmamātram ॥ 74 ॥*

Tr. Gross measure of time for *nisargasiddha-kumbhaka* in (the course of) *pratyāhāra* practice is only one *yāma*. 74.

अत्र स्थितस्य साधकस्याभीष्टतत्वे पञ्चविंशतिपलानि २५ लीनं  
यत्स सूक्ष्मः प्रधानप्रत्याहारारम्भयोर्योगसिद्धिकालः ॥ ७५ ॥

*atra sthitasya sādhakasyābhiṣṭatatve pañcaviṃ*  
*śatipalāni 25 linaṃ yatsa sūkṣmaḥ*  
*pradhānapratyāhārārambhayoryogasiddhikālaḥ ॥ 75 ॥*

Tr. A practitioner can get merged in a desired *tatva* (object) maintaining the state for twenty-five *palas*. This forms the chief practice of *pratyāhāra* and also of *ārambha* state which is subtle, and is the time of success in *yoga*. 75.

एवमुत्तरोत्तरं धारणादौ सिद्धिकालभूमिषु संयमपरिणामानुरूपं  
निकृष्ट<sup>1</sup>मध्यप्रवरसिद्धयो व्युत्थान आविर्भवन्तीति ज्ञेयं ॥ ७६ ॥

*evamuttarottaraṃ dhāraṇāḍau siddhikālabhūmiṣu saṃ  
yamapariṇāmānurūpaṃ nikṛṣṭamadyaprarasiddhayo  
vyutthāna āvirbhavantīti jñeyam* ॥ 76 ॥

Tr. Similarly, one should learn that subsequently in the practice of *dhāraṇā* etc. time for successful attainment of such a state would befall according to the results of *saṃyama* which may vary as inferior, intermediate and superior, in the state of *vyutthāna*. 77.

आयामे पलयुग्म<sup>2</sup>काल<sup>3</sup> उदितस्तत्त्वोन्मुखः<sup>4</sup> चेतसि  
नाडीशुद्ध्य<sup>5</sup>वसानतो हि सहजे सिद्धे सुकुम्भे सति ॥  
काल<sup>6</sup>सार्द्धघटीमितं<sup>7</sup> रसपलं<sup>8</sup> स्थूलोऽथ<sup>9</sup> यामं मुनेः

प्रत्याहार इहाणुरुक्त इषुदृक्संख्यैः<sup>10</sup> २५ पलैः सिद्धिभूः ॥ ७८ ॥

*ayame palayugma2kāla uditastatvonmukhaḥ cetasi  
nādisuddhyavasānato hi sahaje siddhe sukumbhe sati ॥  
kalasārdhagatimitam<sup>7</sup> rasapalam<sup>8</sup> sthūlo'tha yāmaṃ muneḥ  
pratyāhāra ihāṇuruakta iṣudṛkṣaṃkhyaiḥ<sup>10</sup> 25 palaiḥ siddhibhūḥ* ॥ 78 ॥

Tr. If *prāṇāyama* is practised for a couple of *palas*, preceding completion of purification of the *nāḍīs* followed by the *sahaja-kumbhaka*, it indeed directs the mind towards the *tatva* (Self). If *pratyāhāra* is maintained for one *ghaṭī* and for six *palas*, or even for one *yāma*, it is a gross practice. *pratyāhāra* practised for 25 *palas* by a *muni* is considered subtle which brings success. 78.

अथ सिद्धलक्षणानि -

*atha siddhalakṣaṇāni* -

Here follows the characteristics of a *siddha*—

देहान्तर्मरुता<sup>1</sup> क्रियाश्च धमनीचक्रं च मर्माणि वै  
योगस्याभ्यसनं तदंगनिवहैर<sup>2</sup>न्यांगसंयोजनम् ॥

स्वेच्छोत्क्रान्तिविधानकं त्विति पुनः सिद्धस्य सत्त्वक्षणं

प्रोक्तं सिद्धवरैर्बुधैर्वसुमितैः सद्योगशास्त्रे शुभम् ॥ ७९ ॥

1. विकृष्ट -b. 2. कील -a. 3. मुखे -b. 4. नाडीशुद्ध्याः -b. 5. कीलं -a. 6. स्थूलो -b. 7. देहान्तमहितां -a. 8. तदंगनिवहैर -b.

*dehāntarmarutāṃ kriyāśca dhamanicakraṃ ca marmāṇi vai  
yogasyābhyasanaṃ tadanīganivahairanyāṅgasamyojanam ॥  
svecchoṭkrāntividhānakam tviti punaḥ siddhasya sallakṣaṇam  
proktaṃ siddhavarairbudhairvasumitaiḥ sadyogaśāstre śubham  
॥ 79 ॥*

**Tr.** Practice of *yoga* involving bodily *vāyus* and their functions, the network of the *nāḍīs*, the vitals points and combination of different *yoga* practices and ability to leave the body at will (and also to return) are the ideal characteristics of a *siddha* according to the eminent *siddhas* as laid down in the authoritative scriptures. 79.

**अन्यच्च -**

*anyacca--*

**Another opinion—**

**द्वन्द्वहानिः सुखा<sup>1</sup>वाप्तिरारोग्यं वश्य<sup>2</sup>चित्ता ।**

**जितेन्द्रियत्वमक्रोधः कृपा च जनगोपिता ॥ इति ॥ ८० ॥**

*dvandvahāniḥ sukhāvāptirārogyaṃ vaśyacittatā ।*

*jitendriyatvamakrodhaḥ kṛpā ca janagopitā ॥ iti ॥ 80 ॥*

**Tr.** Freedom from conflicts, enjoyment of pleasure, good health, control of the mind, control of senses, freedom from anger, kindness and seclusion (are the characteristics of a *siddha*). 80.

**गुरुप्रसादा<sup>3</sup>न्मरुदेव साधितस्**

**तेनैव चित्तं पवनेन साधितम् ॥**

**स एव योगी स जितेन्द्रियः सुखी**

**मूढा न जानन्ति कुतर्कवादिनः ॥ ८१ ॥**

*guruprasādānmarudeva sādhitas-*

*tenaiva cittaṃ pavanena sādhitam ॥*

*sa eva yogī sa jitendriyaḥ sukhi*

*mūḍhā na jānanti kutarkavādināḥ ॥ 81 ॥*

**Tr.** By the grace of a *guru*, *prāṇa* is controlled, by which the mind is brought under control. He is a *yogī* who has controlled the senses and is happy, who is not understood by the uninformed sceptics. 81.

1. सुख --b. 2. रोग्यवश्य --b. 3. प्रसादन --b.

चित्तप्रनष्टं यदि भासते वै तत्र प्रतीतो मरुतोऽपि<sup>1</sup> नाशः ।  
 न वा यदि स्यात्तु तस्य शास्त्रं नात्मप्रतीतिर्न गुरुर्न मोक्षः॥८२॥  
*cittapranāṣṭaṃ yadi bhāsatē vai*  
*tatra pratīto maruto'pi nāśaḥ ॥*  
*na va yadi syanna tu tasya śāstraṃ*  
*nātmapratītirna gururna mokṣaḥ ॥ 82 ॥*

Tr. If it appears that *citta* (mind) becomes standstill, *prāṇa* too becomes stable. If it does not happen so, for him the scriptures, self-experience, a *guru* and even liberation have no meaning. 82.

यो ब्रह्मचारी मितपथ्यभोजी  
 जितासनो योगपरायणश्च ॥  
 त्यागी सदाभ्यासत<sup>2</sup> एति वर्षात्  
 सिद्धेः पदं चानु<sup>3</sup> स नाडीशुद्धेः<sup>4</sup> ॥ ८३ ॥  
*yo brahmacārī mitapathyabhojī*  
*jītāsano yogaparāyaṇaśca ॥*  
*tyāgī sadābhyāsata eti varṣāt*  
*siddheḥ padaṃ cānu sa nāḍīśuddheḥ ॥ 83 ॥*

Tr. One who is a celibate, consumes nutritious and recommended food, has mastered the *āsanas*, devoted to *yoga*, is detached attains success in one year through regular practice followed by purification of the *nāḍīs*. 83.

यदैव नाडीवल्यं विशुद्धं विध्वस्तपापस्य समीररोधात् ।  
 तदैव आरम्भदशाप्रवेशो मुनेस्तनौ नाडिविशुद्धिलक्षणा<sup>5</sup> ॥ ८४ ॥  
*yadaiva nāḍīvalayaṃ viśuddhaṃ*  
*vidhvastapāpasya samīrarodhāt ॥*  
*tadaīṣa ārambhadaśāpraveśo*  
*munestanau nāḍiviśuddhilakṣaṇā ॥ 84 ॥*

Tr. When the entire set of the *nāḍīs* is purified of the morbidities through *prāṇāyāma*, then alone a *muni* enters the stage of *ārambha*, which is signified by the purification of the *nāḍīs* in the body. 84.

1. प्रतीतोऽपि a. 2. सदाभ्यासत a. 3. चानु -a. 4. नाडिशुद्धेः -b. 5. लक्षणा -b.



तदुक्तं हठप्रदीपिकायाम् —

*taduktaṃ haṭhapradīpikāyām —*

According to *haṭhapradīpikā* —

वपुःकृशत्वं वदने प्रसन्नता

नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले<sup>1</sup> ॥

अरोगता बिन्दुजयोऽग्निदीपनं

नाडीविशुद्धिर्हठसिद्धिलक्षणम् ॥ इति ॥ ८५ ॥

*vapuḥkṛśatvaṃ vadane prasannatā*

*nādasphuṭatvaṃ nayane sunirmale ॥*

*arogatā bindujayo 'gnidīpanaṃ*

*nāḍīviśuddhirhaṭhasiddhilakṣaṇam ॥ iti ॥ 85 ॥*

Tr. The signs of success in *haṭhayoga* are — slimness of the body, cheerful face, hearing of the mystical sound, brightness in the eyes, sense of well-being, control over the *bindu*, increase in gastric fire and purification of the *nāḍīs*. 85.

अवस्थात्रिभिर्वत्सरैः सिद्धिमेत्य<sup>2</sup>

मुनेर्याति<sup>3</sup> चेड्या शुभाभ्यासभाजः ॥

अवस्थाभिरेवं च तुर्याभिरुच्चैर्

व्रजेत्<sup>4</sup> पूर्णतां योग उत्साहवैर्यात् ॥ ८६ ॥

*avasthātribhirvatsaraiḥ siddhimetya*

*muncryāti cedyā śubhābhyāsabhājah ॥*

*avasthābhīrevaṃ ca turyābhiruccair-*

*vrajet pūrṇatāṃ yoga utsāhadhairyāt ॥ 86 ॥*

Tr. Through several years of auspicious and devoted practice, a *yogī* gains success in three *avasthās* (stages). Thereafter, by attaining the fourth stage, one attains the highest state of *yoga* through endeavour and patience. 86.

आरम्भश्च घटाश्चैव तथा परिचयो मुनेः ।

निष्पत्तिर्योगसिद्धीनामवस्था<sup>5</sup>सूचकाः क्रमात् ॥ ८७ ॥

*āraṃbhaśca ghataścaiva tathā paricayo muneḥ ।*

*niṣpattiryogasiddhināmavasthāsūcakāḥ kramāt ॥ 87 ॥*

Tr. *āraṃbha*, *ghaṭa*, *paricaya* and *niṣpatti* are the

1. सुनिर्मलं —b. 2. सिद्धिमका —b. 3. मुने यान्ति b. 4. व्रजेत् —b. 5. नामऽवस्था —b.

stages in sequence signifying success to a *muni*. 87.

अथ भूरितरादरिताभ्यसनाच्छुभबिन्दुजयस्य विभूतितया ।  
 चरभूचरसिद्धिबलं लभते गजसिंहपराजयकृन् मुनिराद् ॥ ८८ ॥  
*atha bhūritarādaritābhyasanāc-*  
*chubhabindujayasya vibhūtitayā ॥*  
*carabhūcarasiddhibalaṃ labhate*  
*gajasīṃhaparājayakṛṇ munerāḥ ॥ 88 ॥*

Tr. Success in controlling auspicious *bindu* occurs through intense and devoted practice. This subsequently follows gaining control over all the creatures on the earth and also (gaining power) to defeat elephant and lion by a *muni*. 88.

कन्दर्परूपादतिरम्यरूपं काम्यो वधूनां भवतीदृक्कान्त्या<sup>2</sup> ।  
 मुनिः सदाऽभ्यासजिताग्निवीर्याद् भृशशनैर्नार्तिमुपैत्यऽतृप्त्या<sup>3</sup> ॥ ८९ ॥  
*kandarparūpādatiramyarūpaṃ*  
*kāmyo vadhūnāṃ bhavatīddhakāntyā ॥*  
*muniḥ sadā`bhyāsajitāgnivīryāḍ*  
*bhṛśāśanairnārtīmupaitya`trptyā ॥ 89 ॥*

Tr. A *muni* due to extreme lustre, becomes more handsome than a cupid or even more handsome so as to become attractive to women, . A *muni* gains control over increased gastric fire through practice and thus being powerful, does not suffer due to overeating or out of dissatisfaction. 89.

निसर्गसिद्धाद्रिघटीऽमितकुम्भे भवेदिह ।  
 पलाष्टकः८ स्मरहरा भुवि रूपं बलं मुनेः ॥ ९० ॥  
*nisargasiddhādrighaṭī7mitakumbhe bhavediha ।*  
*palāṣṭakaḥ8 smaraharā bhuvi rūpaṃ balaṃ muneḥ ॥ 90 ॥*

Tr. *nisargasiddha-kumbhaka* is maintained for 7 *ghaṭis*, while in the stage of *smaraharā*, it is maintained for 8 *palas* and a *muni* attains lustre and strength. 90.

1. रूपाऽति -a. 2. भवतीदृक्कान्त्या -a. 3. नार्तिमुपैत्यऽतृप्णा -b.

॥ इति सुन्दरदेवप्रियवचितायां हठतत्त्वकौमुद्याम्  
आरम्भाप्रवस्थाहठसिद्धिकालभूमिका<sup>1</sup>प्रणयनोद्योतः ॥

॥ iti sundaradevaviracitāyām  
haṭhatatvakaumudyāmārambhāvasthā-  
haṭhasiddhikālabhūmikāvivecanodyotaḥ ॥

Here ends the chapter narrating the state of  
*ārambha* and time taken for gaining success in *haṭha*  
in *haṭhatatvakaumudī* composed by *sundaradeva*.

॥ इत्यारम्भाप्रवस्थोल्लासवृत्तीयः ॥३॥  
॥ ityārambhāvasthollāsastrīyah ॥

This is the end of the third chapter  
on *ārambha* state.

1. सिद्धिकालभूमिकायोगभूमिकादि --b.

## Chapter — 41

**अथ प्रत्याहारापराभिधघटाणवथोल्लासः —**

*atha pratyāhārāparābhidhaghaṭāvasthollāsaḥ —*

Here follows the chapter on the state of *ghaṭa* which is synonym of *pratyāhāra*—

क्रमेण भूम्यन्तरालब्धिमिच्छुर<sup>1</sup>भ्यासदैर्घ्येण सुसाधको<sup>2</sup> यः ।

विजित्य पूर्वा सपरां समीपाद्यथाक्रमं न त्वरया न मन्दम् ॥ 9 ॥

*kramēṇa bhūmyantaralabdhimicchur-*

*abhyāsadairghyēṇa susādhako yaḥ ॥*

*vijitya pūrvāṃ saparāṃ samipād-*

*yathākramaṃ na tvarayā na mandam ॥ 1 ॥*

Tr. A *sādhaka* desirous of scaling the higher *bhūmis* (stages) through sustained practice, should first of all gain mastery over the previous stages not in a hurried or slow manner. 1.

प्राणोऽयमुष्णोऽस्ति रजोगुणोऽर्को

ह्यपान इन्दुः शिशिरस्तमोगुणः ॥

छायातपावस्य<sup>3</sup> वहौ चिदर्कः<sup>4</sup>

सोमो जडो वर्ष्म चिदग्निमूर्धयोः ॥ २ ॥

*prāṇo 'yamuṣṇo 'sti rajoguṇo 'rko*

*hyapāna induḥ śīśirastamoguṇaḥ ॥*

*chāyātapaṇasya vahau cidarkah*

*somo jado varṣma cidagnibhūrdvayoḥ ॥ 2 ॥*

Tr. *prāṇa* is hot and *rājasika* in nature which represents sun. *apāna* representing moon is cool and *tāmasika* in nature. Sun and moon are the conductors of shadow and sunshine representing the two — fire and earth respectively of the inert body. 2.

आरम्भकालोत्तरमस्य योगिनो घटादि सिद्ध्येत्त्रितयं<sup>5</sup> क्रमेण ।

भक्तं सुदूर<sup>6</sup>श्रवणेक्षितादि<sup>7</sup> स्वाभीप्सितं स्यादणिमादि यस्मिन् ३

*ārambhakālottaramasya yogino*

*ghaṭādi siddhyettritrayam kramēṇa ॥*

*bhāktaṃ sudūraśravaṇekṣitādi*

*svābhīpsitaṃ syādaṇimādi yasmin ॥ 3 ॥*

1. लब्धिमिच्छुरः —b. 2. सुप्ताधको —a. 3. छायातपावःस्य —b. 4. चिदर्कः —b. 5. सिद्ध्येत्त्रितयं —b. 6. सदूर —b. 7. श्रवणेनाक्षिति —b.

Tr. Followed by the state of *ārambha*, the *yogī* undergoes the three stages like *ghaṭa* etc. in sequence. This will enable him to enjoy clairaudience, clairvoyance as desired and attainment of *aṇimā* etc. and also other secondary supernatural powers. 3.

**अथ तद्विभागाः —**

*atha tadvibhāgaḥ —*

Its division is as follows—

यथा यथा योगी<sup>1</sup> यमादिशौचं तथा तथा चेतसि सम्प्रसादः ।

सिद्ध्युन्मुखत्वं च तथा घटेऽस्य<sup>2</sup> प्रत्याहृतिः प्राणहृदोः प्रपञ्चात्<sup>3</sup>  
*yathā yathā yogī yamādiśaucam*

*tathā tathā cetasi samprasādaḥ ॥*

*siddhyunmukhatvaṃ ca tathā ghaṭe'sya*

*pratyāhṛtiḥ prāṇahṛdoḥ prapañcāt ॥ 4 ॥*

Tr. As the *yogī* progressively gets purified through the practice of *yama* etc., he enjoys pacification of the mind and heads towards success. Moreover, he withdraws from the mundane world. 4.

प्राणा इन्द्रियाणि प्रवृत्तमात्रत्वं तदुक्तमल्पं ज्ञानं च सत्त्वं हृदि ।

सम्प्रसादादृतम्परप्रज्ञबुधाग्ररूपं निर्विचारवैशारद्ये<sup>4</sup> स्यात् ॥५॥

*prāṇā indriyāṇi pravṛttamātratvaṃ*

*taduktamalpaṃ jñānaṃ ca satvaṃ hṛdi ॥*

*samprasādādṛtam̐bharaprajñabudhāgra-*

*rūpaṃ nirvicāravaiśāradye syāt ॥ 5 ॥*

Tr. Involvement of *prāṇa* and sense organs results into limited knowledge. Thoughtless state culminates in pacification of the mind giving rise to *ṛtam̐bharaprajñā*. 5.

जितानल<sup>5</sup>प्राणहृदो घटान्ते<sup>6</sup> वाक्सिद्धिदृश्यादि<sup>7</sup> च खेचरत्वम् ।

दधत्यमुख्यामिह संयमोत्थां<sup>8</sup> सिद्धिं सुसूक्ष्मां खजयेऽक्षवर्गाः ॥६॥

*jitānalapṛāṇahṛdo ghaṭānte*

*vāksiddhyadṛśyādi ca khecaratvam ।*

*dadhatyamukhyāmiha saṃyamotthāṃ*

*siddhiṃ susūkṣmāṃ khajaye'kṣavargāḥ ॥ 6 ॥*

1. योगी -b. 2. घटेऽस्य -b. 3. निर्विशरेण -b. 4. विशारद्ये -b. 5. जिताऽनल -b. 6. हृदोषघटाऽन्ते -b. 7. वाक्सिद्धिदृश्यादि -b. 8. संयमोत्थां -b.

**Tr.** By gaining control over fire and *prāṇa* in the *ghaṭa* stage, one achieves control on speech, ability to disappear and movement in the space. Moreover, one gains subtle secondary *siddhis* arising out of *saṁyama* through control over ether element and the sense organs. 6.

दूरश्रुतिदूरगति<sup>1</sup>स्तथान्यपुरप्रवेशो भुवि कामचारिता ।

स्यात् प्रातिभश्रावणकाद्यतीतज्ञानं च सामान्यत उद्भवेद् घटे ॥७॥

*dūraśrutirdūragatistathānya-*

*purapraveśo bhuvi kāmācārītā ॥*

*syāt prātibhaśrāvaṇakādyatita*

*jñānaṁ ca sāmānyata udbhaved ghaṭe ॥ 7 ॥*

**Tr.** Thus one will generally have clairaudiance, travel to distant (place), entering another body, free movement, intuitional knowledge in hearing and other (senses) and knowledge of the past arising in the *ghaṭa* stage. 7.

वाक्शक्तिधामस्थितिचक्रमेदप्रभावतः प्रातिभकादिसंविद्<sup>2</sup> ।

दूरे गतिर्वायुजयात्परात्मप्रवेशनाद्यक्षजया<sup>3</sup>नुरूपम् ॥ ८ ॥

*vākśaktidhāmasthithicakrabheda-*

*prabhāvataḥ prātibhakādisaṁvit ॥*

*dūre gativāyujayātparātma-*

*praveśanādyakṣajayānurūpam ॥ 8 ॥*

**Tr.** Piercing of the (*mūlādhāra*)-*cakra* where speech is located gives rise to intuitional knowledge. One can have access to distant places. Moreover, by controlling *prāṇa*, one can have ability to enter another body and also the control of the senses. 8.

मूलारसञ्चिन्तनतोऽत्र नादोद्भवः स्यपानं<sup>4</sup> जयतोऽनिलस्य<sup>5</sup> ।

स्वं वर्षमभूम्यम्बुमले<sup>6</sup> प्रदग्धे योगाग्निना दृश्य<sup>7</sup>मुपैति दिव्यम् ॥९॥

*mūlārasaṁcintanato'tra nādo-*

*dbhavaḥ hyapānaṁ jayato'nilasya ।*

*svaṁ varṣamabhūmyambumale pradagdhe*

*yogāgninā dṛśyamupaiti divyam ॥ 9 ॥*

1. दूरगति -b. 2. सञ्चित् -b. 3. प्रवेशनाद्यस्यजया -b. 4. खपानं -b. 5. निलस्यस्वं -b. 6. स्वंवर्षमभूम्यांऽम्बुमले -b. 7. योनिनादश्य -b.

Tr. Meditation on the *mūlādhāra* generates *nāda*. By controlling *prāṇa*, one gains control over *apāna*. When the impurities of earth and water elements in the body are burnt out through the fire produced by practice of *yoga*, one gets divine vision. 9.

अस्मात् प्रत्याहारतो हृद्विकारं  
योगी सर्वं दूरतः सज्जहाति ॥  
बाह्यानन्दे उन्मुखकानां<sup>1</sup> प्रवृत्तेर्व्यावृत्तिः  
स्यात् सम्भवेऽस्यैहिकार्थे ॥ १० ॥

*asmāt pratyāhārato hṛdvikāraṃ*  
*yogī sarvaṃ dūrataḥ sañjahāti ॥*  
*bāhyānande unmukhakānām pravṛtter-*  
*vyāvṛttiḥ syāt sambhave'syaihikārthe ॥ 10 ॥*

Tr. A *yogī* through the practice of *pratyāhāra* fully gets rid of mental disturbances. External involvement into the mundane world is entirely withdrawn. 10.

प्रत्याहृतं विषयसंगतबाह्यौघो  
व्यापारशून्य उपयाति तदैकतत्वे ॥  
यत्रात्मनि व्रजति चित्तमदो<sup>2</sup>ऽनिलेन  
भृंग्योऽनुयान्त्यऽलिपतिं हि यथोत्पतन्तम् ॥ ११ ॥  
*pratyāhṛtau viṣayasamgatabāhyakhaugho*  
*vyāpāraśūnya upayāti tadaikatatve ॥*  
*yatrātmani vrajati cittamado'nilena*  
*bhṛṅgyo'nuyāntya'lipatiṃ hi yathotpatantam ॥ 11 ॥*

Tr. Withdrawal from the external sensual world renders the mind free from activities. Thus it gets absorbed in the self. Through onepointedness the mind turns towards the Self along with the *prāṇa* like the black bees follow their leader. 11.

त्यक्तानि शब्दादिषु खानि योगी चित्तानुकारिण्यभिसन्दधाति यः  
प्रत्याहृतौ सक्तमतिः<sup>3</sup> पराऽतः प्रजायतेऽक्षव्रजवश्यता तदा ॥ १२ ॥  
*tyaktāni śabdādiṣu khāni yogī*  
*cittānukāriṇyabhisandadhāti yaḥ ॥*

1. बासानन्दमुखकानां — b. 2. चित्तमदो — a. 3. सक्तप्रतिः — b.

*pratyāhṛtau saktamatih parā'taḥ*  
*prajāyate'kṣavrajavaśyatā tadā ॥ 12 ॥*

Tr. A yogī puts an end to the objects like ether, of śabda etc. which take to form in the *citta* (mind). Therefore, practice of *pratyāhāra* leads to control of the movement of the senses. 12.

यथेष्टसञ्चारि नमः स्वतो मनो  
 मित्रं ततः प्राणनिरोधनेन ॥  
 रोधं मनो<sup>1</sup> गच्छति रोधितेऽस्मिन्  
 व्यापारशून्यानि भवन्ति खानि ॥ १३ ॥

*yatheṣṭasañcāri nabhaḥ svato mano*  
*mītram tataḥ prāṇanirodhanena ।*  
*rodhaṃ mano gacchati rodhite'smin*  
*vyāpāraśūnyāni bhavanti khāni । 13 ॥*

Tr. The mind wanders on its own in the space which can be brought under control through the practice of *prāṇāyāma*. When the mind is controlled, the senses within are freed from activities. 13.

भावरते —

*bhārate -*

It has been stated in (*mahā*-)*bhārata*—

इन्द्रियाणां स्वविषयबुद्धेः<sup>2</sup> प्रत्येकं<sup>3</sup>शस्तु यः ।  
 करोत्याहारं ज्ञेयं प्रत्याहारः स पण्डितैः ॥ १४ ॥

*indriyāṇāṃ svaviṣayabuddheḥ pratyekamśastu yaḥ ।*  
*karotyāharaṇaṃ jñeyaṃ pratyāhārah sa paṇḍitaiḥ ॥ 14 ।*

Tr. According to the scholars, effective withdrawal of the senses from their respective objects with due deliberation is called *pratyāhāra*. 14.

प्रत्याहृत्य रसिष्य आशु रसनान्तां तालुरन्ध्रे मुनिः

कृत्वोर्ध्वं झमृतं<sup>4</sup> पिबेद् गतरसासक्तिस्तदा स्यादतृट् ॥

गन्धस्पर्शसुरूपशब्दविषयेभ्यः स्वान्तमाहृत्य वै

प्राणायामक आत्मचिन्तनदृढाभ्यासैश्च गन्धादिजित् ॥१५॥

1. मनो b. 2. स्वविषयबुद्धेः —b. 3. प्रत्येक —b. 4. स्वःमृतं · b.



*pratyāhṛtya rasabhya āśu rasanāntām tālurandhre muniḥ  
kṛtvordhvaṃ hyamṛtaṃ pibed gatarasāsaktistadā syādatṛḥ ॥  
gandhasparśasurūpaśahdaviṣayebhyaḥ svāntamāhṛtya vai  
prāṇāyāma ātmacintanadṛḥhābhyāśaiśca gandhādijit ॥ 15 ॥*

**Tr.** A muni sucks the nectar by withdrawing from other taste and quickly raising and inserting the tip of the tongue in the cavity beyond the soft palate. As a result one transcends the attraction towards objects like thirst etc. By withdrawing internally from the objects of smell, touch, form, sound and by focusing on the Self through the diligent practice of *prāṇāyāma*, one overcomes the senses like smell etc. 15

*मेध्यामेध्यं स्पर्शमस्पर्शमुच्चैर्मिष्टामिष्टं हारि वाचाऽप्रियं वा ।  
त्वग्दृग्जिह्वा<sup>2</sup>श्रोत्रक्षैस्तं तमात्मेत्यापाद्य व्यावर्तयेत् स्थैर्यहेतोः१६  
medhyāmedhyaṃ sparśamasparśamuccair-  
miṣṭāmiṣṭaṃ hāri vācā'priyaṃ vā ।  
tvagdr̥gjihvāśrotrakhaistaṃ tam-ātmety-  
āpādya vyāvarttayet sthairyahetoḥ ॥ 16 ॥*

**Tr.** To gain stability, one should transcend both favourable or unfavourable, touchable or non-touchable, tasty or insipid, pleasant or unpleasant speech, withdrawing from sense organs like eyes, ears, skin, tongue — considering all of them as part of the Self. 16.

*आब्रह्मस्तम्बपर्यन्तं यच्च किञ्चिच्चराचरम् ।  
तं तमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् ॥ १७॥  
ābrahmastambaparyantaṃ yacca kiñciccarācaram ।  
taṃ tamātmety vijñāya pratyāharati yogavit ॥ 17 ॥*

**Tr.** A learned *yogī* exercises withdrawal of the senses considering them all mobile or stationary, from a post upto *brahma* as the Self alone. 17.

*सर्वे रोगा आसनैर्यान्ति नाशं प्राणायामो वज्रमहोमहाद्रेः ।  
प्रत्याहारान्मानसं निर्विकारं चित्ते धैर्यं योगिनो धारणाभिः ॥१८॥  
sarva rogā āsanairyānti nāśaṃ  
prāṇāyāmo vajraṃmahomahādreḥ ॥*

1. स्पर्शमःस्पर्श —b. 2. त्वग्जिह्वा —b.

*pratyāhārānmānasaṃ nirvikāraṃ*

*citte dhairyam yogino dhāraṇābhiḥ* । 18 ।

**Tr.** All the ailments are cured by the practice of *āsana*. *prāṇāyāma* works as a thunderbolt on the mountain of sins. Withdrawal of the senses (*pratyāhāra*) renders the mind free from disturbances. A *yogī* gains stability of the mind through practice of *dhāraṇā*. 18.

**ध्यानाच्चैतन्येऽद्भुतत्वं प्रयाति योगी शून्ये स्वस्वरूपप्रतिष्ठः ।**

**सद्वासद्वा<sup>1</sup> कर्म सर्वं विहाय बुद्ध्या<sup>2</sup> सत्वोद्रेक्या<sup>3</sup> याति मोक्षम्<sup>4</sup> १९**

*dhyānāccaityanye'dbhutatvaṃ prayāti*

*yogī śūnye svasvarūpapraṭiṣṭhaḥ* ॥

*sadvāsadvā karma sarvaṃ vihāya*

*buddhyā satvodrekayā yāti mokṣam* । 19 ।

**Tr.** A *yogī* attains amazing (state of) consciousness and gets established in his real Self which is void, through *dhyāna*. He transcends the *karma* --both *sat* (prescribed) and *asat* (prohibited) - with the power of discrimination and attains *mokṣa* with the arousal of *satva*. 19.

**तथा चोक्तं योगचन्द्रिकायाम्<sup>4</sup> -**

*tathā coktaṃ yogacandrikāyām* -

**It has been stated in *yogacandrikā* -**

**चरतां चक्षुरादीनां विषयेषु यथाक्रमम् ।**

**यत्प्रत्याहारणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥ इति ॥ २० ॥**

*caratām cakṣurādīnām viṣayeṣu yathākramam*

*yatpratyāharaṇam teṣāṃ pratyāhārah sa ucyate* । *iti* ॥20॥

**Tr.** Systematically withdrawing the wandering senses like eyes etc., from their (respective) objects is called *pratyāhāra*. 20.

**चरतां स्वव्यापारं कुर्वताम् । विषयेषु शब्दस्पर्शरूपरसगन्धेषु ।**

**यथाक्रमं यथाधिक्रान्तं<sup>5</sup> । तेषामिन्द्रियाणाम् । तेष्वपि विषयेभ्यः । प्रत्याहारणं संहारः स प्रत्याहार इति ॥ २१ ॥**

1. सद्वा - अधिकः पाठः -b. 2. मुद्ब्या -b. 3. सत्वोद्रेकं -a. 4. अनुपलब्धपाठः -b. 5. यथाविधिक्रान्तं -b.

*caratām svavyāpāraṃ kurvatām | viṣayeṣu śabdasparsārūparasagandheṣu | yathākramaṃ yathādhikārāt | tesāmindriyāṇām | tebhyo viṣayebhyaḥ | pratyāharaṇaṃ saṃhāraḥ | sa pratyāhāra iti || 21 ||*

Tr. Wandering means being involved in their activities in their respective objects like, sound, touch, form, taste and smell, as (the senses) are allotted their respective objects. The senses are withdrawn from their objects by severing the relationship. 21.

**अथ प्रत्याहारप्राणायामाभ्यासकालः —**

**atha pratyāhāraprāṇāyāmābhyāsakālaḥ —**

Duration of *pratyāhāra* and *prāṇāyāma*—

**आरम्भे कथितश्चतुःसमयिकोऽभ्यासो मुनिस्तं त्यजेद्**

**रात्रौ वाऽह्नि केवलं प्रतिदिनं यामं विदध्याद्<sup>1</sup> वशी ||**

**प्रत्याहारमिति ध्रुवं प्रतिदिनं यामं समभ्यस्यतां**

**यत्नाद् योगजुषां<sup>2</sup> तदा स्मयकरं वीर्यं भवेदुद्भटम्<sup>3</sup> २२**

*ārambhe kathitaścatuḥsamayiko`bhyāso munistaṃ tyajed rātrau vā`hani kevalaṃ pratidinaṃ yāmaṃ vidadhyād vaśi ||*

*pratyāhāramiti dhruvaṃ pratidinaṃ yāmaṃ samabhyasyatām yatnād yogajuṣāṃ tadā smayakaraṃ vīryaṃ bhavedudbhaṭam || 22 ||*

Tr. Practice of *prāṇāyāma* has been prescribed four times earlier, which a *muni* should put aside. Instead, he should practise *pratyāhāra* for one *yāma* either in the day or night. Carefully doing so with total devotion to *yoga* practices, he gains astonishing and excellent energy. 22.

**यदा याममात्रं निसर्गः सुकुम्भो**

**मुनेस्तूलवत् कौ तदांगुष्ठतः सः ||**

**लघु<sup>4</sup>वर्ष्मणा सस्पृशन्वा<sup>5</sup> विहारं**

**विधत्ते हुतं वायुवेगेन तुल्यम् || २३ ||**

*yadā yāmamātraṃ nisargaḥ sukumbho*

*munestūlavat kau tadāṅguṣṭhataḥ saḥ ||*

1. विदध्यात् —b. 2. योगयुषां —b. 3. उद्भवं —b. 4. लघुर्, —b. 5. सस्पृशत्वा —b.

*laghuvarṣmaṇā sasprśanvā vihāraṇ*

*vidhatte drutaṇ vāyuvgeṇa tulyam ॥ 23 ॥*

**Tr.** When the state of *nisarga kumbhaka* is maintained for one *yāma* (three hours), the *muni* becomes as light as cotton. Then just by pressing the ground with the thumb, the light body is moved (in the space) at the speed of wind. 23.

कायव्यूहमनोजवित्वपुरुषज्ञानादि वाक्सिद्धयो<sup>1</sup>

द्यौयातादिमजन्मवित्तु प्रतिभासर्वज्ञता दिव्यदृक् ॥

भूताक्षाभि<sup>2</sup>जयोऽणिमादिपरिलब्धीरूपली<sup>3</sup> भावजा

जाग्रदादि<sup>4</sup>समाधिपाकसदृशाः स्युः शक्तिबोधोत्तरम् ॥ २४ ॥

*kāyavyūhamanojavitvapuruṣajñānādi vāksiddhayo*

*dyauyātādimaajanmavittu pratibhāsarvajñatā divyadr̥k ॥*

*bhūtākṣābhijayo 'nimādiparilabdhirūpalī bhāvajā*

*jāgradādisamādhīpakasadr̥śāḥ syuḥ śaktibodhottaram ॥ 24 ॥*

**Tr.** Arousal of *śakti* results in getting the knowledge of body, speed of the mind, knowledge of *puruṣa*, control on supernatural power of speech, movement in the space, knowledge of (past) lives, intuitive knowledge, omniscience, clairvoyance, control over elements and the senses, attainment of *aṇimā* etc., and attainment of *samādhi*. 24.

स्वधाहगत्या मेलनं मिथो हि

यदग्रन्थिस्तदा भूरिबला भवेच्च ॥

साग्रन्थ्याऽनया<sup>5</sup> संकलनं च वात्ययोर्

इवाधारेऽन्योऽन्यपराभवेच्छया ॥ २५ ॥

*svadhāhagatyā melanaṇ mitho hi*

*yadgranthisadā bhūribalā bhavēcca ॥*

*sāgranthyā 'nayā saṅkalanam ca vātyayor-*

*ivādhāre 'nyo 'nyaparābhavēccchayā ॥ 25 ॥*

**Tr.** Willful movement, unification (of *prāṇa* and *apāna*), piercing of *granthi*, ample power, concentration of the *vāyu* at the *mūlādhāra*—are in an attempt of pulling each other. 25.

1. वासिद्धयो -b. 2. भूताऽक्ष्याभि -b. 3. परिलब्धीरूपली -a. 4. भावजाऽगादि -b. 5. साग्रन्थ्याऽनया -b.

वात्स्या पूर्व प्रसरति यथाऽक्षोभ्य<sup>1</sup> हत्वाऽर्धजातम्  
पश्चादुच्चैः कलयति दिवं सूक्ष्मरेखामवाप्य ॥

एवं क्षुब्धोऽधिजठरमुपयातीषिकासूक्ष्मगत्या<sup>2</sup>

साग्निः प्राणः क्रमवृत्तिजितः स्थानमेत्यतिदोषान् ॥२६॥

*vātyā pūrvam prasarati yathā'kṣobhya hatvā'rthajātam  
paścāduccaiḥ kalayati divam sūkṣmarekhāmavāpya |  
evam kṣubdho'dhijatharamupayātīṣikāsūkṣmagatyā  
sāgniḥ prāṇaḥ kramadhṛtijitaḥ sthānametyatidoṣān ॥ 26 ॥*

Tr. In the beginning, *prāṇa* along with *agni* expands without disturbances. Thereafter, *prāṇa* reaches the space above through the subtle passage. Moreover, *prāṇa* being stimulated like an arrow moves from the abdomen. When it is gradually controlled, it reaches its own abode being free from the blemishes. 26.

मियो भृश<sup>3</sup> यद्घटनं घटोऽसौ

वाय्वोस्तनौ दोषबलानुरूपतः ॥

अभ्यासतः सिद्धिमुपैति योगी

शुद्ध्यन्ति खान्यस्य<sup>4</sup> मलक्षयादनु<sup>5</sup> ॥ २७ ॥

*mitho bhṛṣaṁ yadghaṭanaṁ ghaṭo'sau  
vāyvoṣtanau doṣabalānurūpataḥ |*

*abhyāsataḥ siddhimupaiti yogī*

*śuddhyanti khānyasya malakṣayādanu ॥ 27 ॥*

Tr. Depending on the condition of *doṣas* (humours) and *bala* (strength) the pair of *vāyus* (*prāṇa* and *apāna*) in the body merges in one another. Removal of the morbidities bring about purity of the senses. Through practice, the *yogī* attains success. 27.

अथ प्रत्याहारमर्मदेशाणिभागो गदघ्नो  
याज्ञवल्क्योक्तः —

*atha pratyāhāramarmadeśavibhāgo gadaghno  
yājñavalkyoktaḥ —*

Here follows a graphic account of the locations

1. यथाक्षोभ्य -b. 2. सूक्ष्मगत्या -b. 3. भृश -b. 4. खान्याऽस्य -b. 5. यादक्षयादऽनु -b.

of the *marmas* (vital points) for the practice of *pratyāhāra* which cures diseases as narrated by *yājñavalkya*—

अथ यथा —

*sa yathā—*

Which is as follows—

मानं गुल्फस्य पादात्सदलमिह भवेदंगुलीनां चतुष्कं<sup>४</sup>

गुल्फाज् जंघस्य मध्यं कलया विशिखयुग्मांगुलं<sup>१०</sup> जंघमध्यात् ॥

मर्मस्थानं चिते यद्गगनं<sup>२</sup> शशिमितं<sup>१०</sup> चांगुलं स्यात्तदूर्ध्वं

जानोर्मध्यांगुलं<sup>३</sup> द्वि<sup>२</sup> प्रभवति च ततः नवांगुलं सक्थिमध्यम्<sup>१२</sup> ॥

*mānaṃ gulphasya pādātsadalamiha bhavedaṅgulīnāṃ  
catuṣkaṃ<sup>4</sup>*

*gulphāj jaṅghasya madhyaṃ kalaya  
viśikhayugmāṅgulaṃ<sup>10</sup> jaṅghamadhyāt ॥*

*marmasthānaṃ cīte yadgaganaśaśimitaṃ<sup>10</sup> cāṅgulaṃ  
syāttadurdhvaṃ*

*jānōrmadhyāṅgulaṃ dvi<sup>2</sup> prabhavati ca tataḥ  
navāṅgulaṃ sakthimadhyam ॥ 28 ॥*

**Tr.** From the foot to the heel the distance is four digits, from heel to the middle of the calf measures ten digits, from the middle of the calf the vital point of *citi* (upper end of the shin) measures ten digits, above which is in the middle of the knee that measures two digits, from which middle of the thigh is nine digits. 28.

ऊर्ध्वं तत्पायुमूलं<sup>१</sup> नव<sup>९</sup> तदनुतनोर्मध्यमं द्व्यंगुलं<sup>२</sup> स्यात्

तस्मान् मेढ्रं च सार्धांगुलयुगलमितं<sup>२</sup> ॥ नाभिरूर्ध्वं<sup>५</sup> स्वमेढ्रात् ॥

विज्ञेया सार्धपञ्चगुलकपरिमिता<sup>१०</sup> ॥<sup>६</sup> स्वान्तमध्यं तु नाभेर्

इन्द्रप्रख्यांगुलं<sup>१४</sup> वै तदनु च गलकान्युर्ध्वेच्छमितं<sup>६</sup> च<sup>७</sup> ॥२९॥

*ūrdhvaṃ tatpāyumūlaṃ nava<sup>9</sup> tadanutanōrmadhyamaṃ  
dvyāṅgulaṃ<sup>2</sup> syāt*

*tasmān meḍhram ca sār dhāṅgula yugalamitaṃ<sup>2</sup> ॥  
nābhīrūrdham svameḍhrāt ॥*

1. चतुष्कं<sup>४</sup> —a. 2. यद्गगन —b. 3. मर्मांगुलं —b. 4. ऊर्ध्वन्तात्पायुमूलं —b. 5. नाभिरूर्ध्वं —b. 6. १०॥५ —b. 7. छयिमत्तदृढ —b.

*vijñeyā sārdhapāṅktyaṅgulakaparimitā* 10 ||  
*svāntamadhyam tu nābher*  
*indraprakhyāṅgulaṃ* 14 *vai tadanu ca*  
*galakāndhurbhavēcchāṃmitaṃ* 6 *ca* 1 29 ||

Tr. Above it (middle of the thigh) the root of anus measures nine digits, after which center of the body is two digits, from here the genital is two-and-a-half digits above, from which the navel is located at the distance of ten and a half digits. From navel, heart region is fourteen digits, from which the throat measures six digits. 29.

जिह्वामूलं गलान्धोरुपरि सलिलनाथांगुलं ४ घ्राणमूलं  
जिह्वामूलात्तु बाह्यांगुलकपरिमितं ४ स्यात्तदंघ्रेर्दृगंघ्रिः ॥<sup>३</sup> ॥  
मर्मस्थानं च खण्डांगुलकपरिमितं ॥ स्यात्ततोऽर्धांगुलं  
भ्रूमध्यं भालं तथास्मादुपरि निगदितं स्वांगुलानां त्रयं ३ जैः ॥ ३० ॥  
*jihvāmūlaṃ galāndhorupari salilanāthāṅgulaṃ* 4  
*ghrāṇamūlaṃ*  
*jihvāmūlāttu bāhyāṅgulakaparimitaṃ* 4  
*syāttadaṅghrerdrgaṅghri* ॥  
*marmasthānaṃ ca khaṇḍāṅgulakaparimitaṃ* ॥  
*syāttato'rdhāṅgulaṃ* ॥  
*bhrūmadhyam bhālaṃ tasmādupari nigaditaṃ*  
*svāṅgulānāṃ trayam* 3 *jñaiḥ* ॥ 30 ॥

Tr. Root of the tongue above the throat is at a distance of four digits, root of the nose is at a distance of four digits. Above this the eyes are at a distance of half a digit, from which *marmasthāna* (vital point) is at half a digit. From there the center of the eyebrows is half a digit, above which forehead is at a distance of three digits according to the experts. 30.

स्याद् भालाख्योमसंज्ञं वपुषि तनुमृतामंगुलानां त्रयं ३ च  
स्थानेष्वेतेषु वायुमनसं<sup>५</sup> उपरमान्तं दृढं कुम्भयेज्जः ॥

1 जिह्वामूलं ५५धो -b. 2. बाह्यर्यङ्गुलक -b. 3. तदंघ्रेर्दृगंघ्रि -b. 4. च  
खदाङ्गुलक -b. 5. वायुवायुमनस -b.

स्थानात् स्थानं<sup>1</sup> समाकृष्य च सततमहो कुर्वतः शान्तवृत्त्या  
प्रत्याहारं विनश्यन्त्यखिलगदगणा हस्य सिद्ध्यन्ति योगाः ॥३१॥

syād bhālādvyomasamjñam vapuṣi  
tanubhrtāmaṅgulānām trayam<sup>3</sup> ca  
sthāneṣveteṣu vāyumanasa uparamāntam dṛḍham  
kumbhayejñam ।  
sthānāt sthānam samākṛṣya ca satatamahō kurvataḥ  
śāntavṛtyā  
pratyāhāraṁ vinasīyantyakhilagadagaṇā jñasya siddhyanti  
yogāḥ ॥ 31 ॥

Tr. From the forehead vyoma (void) in the body of a human measures three digits. A wise should firmly maintain kumbhaka holding vāyu (prāṇa) and the mind in these points. In a peaceful manner one should continuously hold (prāṇa) at these points moving from one point to the other. Practice of pratyahara overcomes the group of ailments and a wise gains success in the practice of yoga. 31.

इति याज्ञवल्क्योक्तः प्रत्याहारः ॥

iti yājñavalkyoktaḥ pratyāhāraḥ ॥

Here ends pratyāhāra narrated by yājñavalkya.

अथ भूतसंहितोक्तः —

atha sūtasamhitoktaḥ —

According to sūtasamhitā—

अथ यथा —

sa yathā--

Which is as follows—

प्रत्याहारोऽयमुक्तः खलु विजितमरुद्धारणं<sup>2</sup> चेतसाग्नैश्च

चित्तालैक्यावधानमृतजितमरुतः स्थानतोऽन्यस्थलान्ते ॥

तत्तत्स्थातिसञ्चिन्तनविलयजुषा चेतसा योगिनोऽयं

प्रत्याहारः प्रयुक्तो भवति जितमनः प्राणयोः<sup>3</sup> संयमेन३२

1. स्थान -b. 2. मरुद्धारणं -b. 3. प्राणयोः — अनुपलब्धपाठः b.



*pratyāhāro'yamuktaḥ khalu vijītamaruḍdhāraṇaṃ  
cetasājñaiś*

*cittātmaikyāvadhānadhṛtajītamaruḥ  
sthānato'nyasthalānte ।*

*tattatsthātisañcintanavilayajuṣā cetasā yogino'yaṃ  
pratyāhāraḥ prayukto bhavati jītamaṇaḥ prāṇayoḥ saṃ  
yamena ॥ 32 ॥*

**Tr.** A wise holds the *prāṇa* which has been controlled with undivided attention and mental focus moved from one (vital) point to the other. This is called *pratyāhāra* which removes impurities deposited in those points. A *yogī* does this with mental aid. One qualifies to make use of *pratyāhāra* when one has controlled the mind and *prāṇa*. 32.

जान्वंगुष्ठकगुल्फयुग्मनिटिलभूमध्यनासासुषुम्णा

अपान<sup>1</sup> च भगं दिवाकरमितं<sup>2</sup> चोत्क्रान्तिकाले मुनेः ॥

प्रोक्तं आगमने तथा परतनौ संक्रामणे स्वात्मनि<sup>2</sup>

शश्वत् सिद्धिजुषः स्थलं वरतरं जैः धारणायाः इति ॥ ३३ ॥

*jānvaṅguṣṭhakagulphayugmaniṭilabhṛūmadhyanāsāsusuṣumṇā  
apānaṃ ca bhagaṃ divākaramitaṃ<sup>1</sup> 2 cotkrāntikāle munēḥ ॥  
proktaṃ hyāgamane tathā puratanau saṅkrāmaṇe svātmani  
śāśvat siddhijuṣaḥ sthalaṃ varataraṃ jñaiḥ dhāraṇāyāḥ iti ॥ 33 ॥*

**Tr.** One should practise *dhāraṇā* on the points which yields success, like pair of the ankles, toes and heels, forehead, center of the eyebrows, nose, *suṣumnā*, *apāna*, and generative organ for twelve time units at the time of *utkrānti* (leaving the body) and entering another body or at the time of returning to the body. 33.

मनःप्राणग्रन्थिर्दहनसहितः संयमे विधौ

घटावस्थापाके कथितपदसंक्रामणहठात् ॥

मनोबन्धान्मन्त्रैरुग इव सत्कन्दुक इव

ब्रजन् स्थानात् स्थानान्तरमधिकृतस्तिष्ठति जितः ॥ ३४ ॥

*manahprāṇagranthir dahanasahitaḥ saṃyame vidhau  
ghaṭāvasthāpāke kathitapadasaṅkrāmaṇaḥaṭhāt ।*

1. अपानं -b. 2. स्वानि -b.

*manobandhānmantraīruraga iva satkanduka iva  
vrajan sthānāt sthāṇāntaramadhikṛtastiṣṭhati jītaḥ* ॥ 34 ॥

Tr. In the course of *saṃyama* when *ghaṭāvasthā* is mastered over, by gaining forceful control over mind, *prāṇa*, *granthi* and fire, one should move from one (vital) point to the other like a snake which has been controlled with incantation or like a bouncing ball, and stay at that very point. 34.

प्राणायामग्रन्थिराद्यो नाम्यथः प्रोक्तदेशयुक् ।

धारणायां भ्रन्तगोऽन्तर्नाड्याग्निप्राणचेतसाम् ॥ ३५ ॥

*prāṇāyāmagranthirādyo nābhyadhaḥ proktadeśayuk ।  
dhāraṇāyām bhrvantago 'ntarnāḍyāgniprāṇacetasām* ॥35॥

Tr. The prime knot in the practice of *prāṇāyāma* lies at the point below the navel. Practice of *dhāraṇā* is exercised at the regions of center of the eyebrows, *nāḍī*, *prāṇa* and the mind. 35.

हेतुमाह —

*hetumāha*

The rationale is explained as follows.

तथा द्योक्तम् —

*tathā dyoktam*

It has been stated as follows—

भावनावशगं चित्तं<sup>१</sup> चित्तवशगोऽनिलः ।

प्राहृतं तच्च मरुता यत्रस्थं स मरुत्या ॥ इति ॥ ३६ ॥

*bhāvanāvaśagaṃ cittam cittavaśago 'nīlaḥ ।  
prahṛtaṃ tacca marutā yatrasthaṃ sa marutthā* ॥ iti ॥ 36 ॥

Tr. Mind is under the control of *bhāvanā* (attitudes), *prāṇa* is under the control of mind . It (mind) can be grasped by *prāṇa* at the point where it is embedded. 36.

योगचन्द्रिकायाम् —

*yogacandrikāyām—*

According to *yogacandrikā*—

अपानः कर्षति प्राणं प्राणोऽपानं च कर्षति ।

ऊर्ध्वाधः<sup>३</sup> संस्थितावेतौ यो जानाति स योगवित् ॥ ३७ ॥

1. भ्रुंस्तर्गोऽन्त -b. 2. वशगचित्त -a. 3. ऊर्ध्वोऽधः —b.

*apānaḥ karsati prāṇaṁ prāṇo'pānaṁ ca karṣati ।  
ūrdhvādhaḥ samsthītāvetau yo jānāti sa yogavit ॥ 37 ॥*

Tr. *apāna* pulls *prāṇa*, while *prāṇa* too pulls *apāna*. Both are situated at the bottom and the top (of the body). One who knows this is a master of *yoga*. 37.

जीवेन गृह्यते जीवो जीवो<sup>1</sup> जीवेन गृह्यते ।

जीवस्थानगतो जीवो बाला जीवान्तकारक ॥ इति ॥ ३८ ॥

*jīvena grhyate jīvo jīvo jīvena grhyate ।*

*jīvasthānagato jīvo vālā jīvāntakārah ॥ iti ॥ 38 ॥*

Tr. *jīva* (*apāna*) is attracted by *jīva* (*prāṇa*) and vice versa. When *apāna-vāyu* moves to the location of *prāṇa* (and thus both are united) a *yogī* retards death. 38.

जीवेन प्राणवायुना । जीवोऽपानवायुर्गृह्यते आकृष्यते<sup>2</sup> । एवं पुनर्जीविन<sup>3</sup>  
अपानवायुना । जीवः प्राणवायुः आकृष्यते । यदा जीवस्थानगतो जीवः  
प्राणस्थानगतोऽपानवायुरेकीभूतो ग्रन्थीभूतस्तदा योगी घटावस्थायामस्यां  
बालान्तकारको भवति । बाला मृत्युस्तस्य<sup>4</sup> अन्तकारकः स्वयं मृत्युनाशको  
भवतीति ॥ ३९ ॥

*jīvena prāṇavāyunā । jīvo'pānavāyurgrhyate ākṛṣyate ।  
evaṁ punarjīvena apānavāyunā । jīvaḥ prāṇavāyuh ākṛṣyate ।  
yadā jīvasthānagato jīvaḥ prāṇasthānagato'pānavāyurekībhūto  
granthībhūtaḥ tadā yogī ghaṭāvasthāyām asyāṁ vālāntakārako  
bhavati । vālā mṛtyustasya antakārah svayaṁ mṛtyunāśako  
bhavatīti ॥ 39 ॥*

Tr. *jīva* that is *prāṇavāyu*, *jīva* that is *apānavāyu* have been caught or pulled. In the same manner *jīva* (*apānavāyu*) pulls up the *jīva* (*prāṇavāyu*). When *apānavāyu* located at the place of *prāṇavāyu* becomes united, the *yogī* having been in the *ghaṭāvasthā* overcomes death. *vālā* means death which is overcome. 39.

जितेऽथ दशसंख्यके मरुति जाठरेऽभ्यासतो

जिते हुतवहेऽमले वपुषि सम्प्रसादे हृदि ॥

1. जीवो —अनुपलब्धपाठः —b. 2. आकृष्यते —b. 3. पुनर्जीवेन —b. 4. बालामृतस्तस्य —b.

सुसिद्धयुदय<sup>1</sup>कारणं यमवतीह धर्मान्तरं

जहाऽविदऽरिसत्ववित् स्वसमसिद्धि<sup>2</sup>सत्वप्रसू ॥ ४० ॥

*jite'tha daśasaṅkhyake maruṭi jātharc'bhyāsato*

*jite hutavahe'male vapuṣi samprasāde hṛdī ॥*

*susiddhyudayakāraṇaṃ yamavatīha dharmāntaraṃ*

*jadā'vida'risatvavit svasamasiddhisatvaprasū ॥40॥*

Tr. The ten vāyus are controlled through practice involving abdomen and when bodily fire is controlled, it renders the body purified and the mind pacified. It promotes success when one practices *yama* bringing about transformation and one overcomes inertia, ignorance, enmity and even *satva*. Further, one becomes able to produce similar *siddhis* and *satva*, (mind). 40.

दूरंगमत्वखचरत्वं<sup>3</sup> सुदूरदृक् च<sup>4</sup>

अदृश्यत्वमेवमणिमादि मुनी यदार्यम् ॥

चैतं जितात्मनि जितानिलपादकाभ्यां

नो शक्तिबोधनमृतेऽस्ति समाजन्म ॥ ४१ ॥

*dūraṅgamatvakhacaratvaṃ sudūradṛk ca*

*adr̥śyatvamevamaṇimādi munau yadāryam ॥*

*caitaṃ jītātmani jītānilapāvakābhyāṃ*

*no śaktibodhanamṛte'sti samājanma ॥ 41 ॥*

Tr. When the self (mind) is controlled along with *prāṇa* and *agni*, a *muni* attains special abilities like reaching far and movement in the space, clairvoyance, ability to disappear, *apīmā* etc. All this is not possible without the awakening of *śakti* (*kuṇḍalinī*). Life is not worthwhile unless there is awakening of *śakti*. 41.

हृदि संयमोऽपि वा पाठः ॥

*hṛdī saṃyamo'pi vā pāṭhaḥ ॥*

Tr. There is a variation in reading (which means)—control over the *hṛt* (mind).

1. सुसिद्धयुदय -b. 2. स्वसमसिद्धि -b. 3. गमत्वचरत्वं -a. 4. सुदूरदृक्त्वा -b.  
5. ऽदृश्यत्व -b.

आयामाभ्यासतोऽन्तर्बहिरशुचिमलस्यावसानेऽद्य<sup>1</sup>देहे

प्राणान्ग्योर्योगवीर्यात् कलुषवियनाच्छान्तचित्तस्य चाणोः ॥

देहे स्युर्वै घटादित्रय इह जितयोः सत्वसम्पत्प्रकाशो-

ऽद्भूतौ<sup>2</sup> ज्ञेयातिसूक्ष्मस्थितिगतिसुयुजोर्ध्व्यतादात्म्य<sup>3</sup>तत्त्वम् ॥४२॥

*āyāmābhyāsato'ntarbahiraśucimalasyāvasāneḍyadehe*  
*prāṇāgnyoryogavīryāt kaluṣaviyanācchāntacittasya cāṇoḥ ।*  
*dehe syurvai ghaṭādītraya iha jītaṇ satvasampatprakāśo-*  
*dbhūtau jñeyātisūksmasthitigatisuyujordhvyatādātmyatatvam 42*

Tr. Practice of *prāṇāyāma* purifies the body internally as well as externally and thus the body becomes divine. Unification of *prāṇa* and *agni* enhances energy which removes sin making the mind pacified and subtle. Thus all the three stages like *ghaṭa* etc. are obtained bringing about the enormous illumination of *satva*. Thus one realizes the subtle and integrated nature of *tatva* (Self). 42.

यामं निसर्गस्थिरसिद्धकुम्भौ<sup>4</sup> नियम्य चित्तं वपुरावृणोति ।

आपूर्य सर्वं वशिनो बलेन तदोन्मनी संमुखतां<sup>5</sup> स एति ॥ ४३ ॥

*yāmaṁ nisargasthirasiddhakumbhau*

*niyamy cittaṁ vapurāvṛṇoti ॥*

*āpūrya sarvaṁ vaśino balena*

*tadonmanī sammukhatāṁ sa eti ॥ 43 ॥*

Tr. On attainment of the steady state of *nisarga-kumbhaka* for one *yāma*, thus the *citta* pervades the whole body and all the faculties are forcefully subjugated. Thus the state of *unmanī* emerges. 43.

यथोर्णनाभिर्निजसूक्ष्मतन्तुभिः

कृत्वास्पदं स्वं तत आत्मनि नाभितः ॥

प्रत्यग्वजेन्<sup>7</sup> प्राण इमं स्थितेर्भिदा-

पानः खगः स्याद्विपदा<sup>8</sup> तदा घटः ॥ ४४ ॥

*yathorṇanābhīrnijasūksmatantubhiḥ*

*kṛtvāspadaṁ svaṁ tata ātmani nābhītaḥ ॥*

1. वासनेगदेहे -b. 2. प्रकाशोद्भूतौ -b. 3. तादात्म्या -a. 4. सिद्धकुम्भौ -b. 5. संमुखं ता -a. 6. यथोर्णनाभि -b. 7. प्रत्यग्वजेत् -b. 8. स्याद्विपदा -b.

*pratyagvrajen prāṇa imam sthūterbhīdā-*

*pāṇaḥ khagaḥ syādvipadā tadā ghaṭaḥ ॥ 44 ॥*

Tr. As a spider which weaves its own cobweb (home) by bringing out the fibre from its own navel and then moves in it, similarly the *prāṇa*, the bird along with *apāṇa* moves upwardly which gives rise to the stage of *ghaṭa*. 44.

शक्तिचालनकालः स साधकस्य जितात्मनः ।

उक्तः परिचयाख्योऽसावुत्कर्षायामसिद्धिदः ॥ ४५ ॥

*śakticālanakālaḥ sa sādhakasya jītātmanah ।*

*uktaḥ paricayākhyo'sāvutkarṣāyāmasiddhidaḥ ॥ 45 ॥*

Tr. This is the appropriate time for *śakticālana* for a *sādhaka* who has gained control over the Self. This is the state of *paricaya* which is attained through the practice of *utkarṣa prāṇāyāma*. 45.

सर्वा हितैहिकीं चिन्तां कुम्भवृद्धिक्रमे रतः ।

विषयव्यावृताक्षौषप्रत्याहारं ज्ञः एत्यऽरुक्<sup>2</sup> ॥ ४६ ॥

*sarvāṃ hitvaihikīṃ cintāṃ kumbhavṛddhikrame rataḥ ।*

*viśayavyāvṛtākṣauḥpratyāhāraṃ jñāḥ etya'ruk ॥ 46 ॥*

Tr. Giving up all the worldly worries a wise should engage in prolonged *kumbhaka* which results into withdrawal of the senses from their objects which begets wellbeing. 46.

उत्पन्नयोगिन इहेषुधरापलेषु २५

प्रत्याहृतिः प्रहरमात्रकसिद्धकुम्भे ॥

सूक्ष्मः स सिद्धसमयः पृथुलोऽस्य सम्यग्

अभ्यासकाल उदितो विजयी चलादे ॥ ४७ ॥

*utpannayogina iheṣudharāpaleṣu 25*

*pratyāhṛtiḥ praharamātrakasiddhakumbhe ॥*

*sūkṣmaḥ sa siddhasamayaḥ pṛthulo'sya samyag*

*abhyāsakāla udito vijayī calāde ॥ 47 ॥*

Tr. Through the successful maintenance of *kumbhaka* for one *prahara*, an *utpanna-yogī* experiences *pratyāhāra* for 25 *palas* making the *prāṇa* very subtle which brings higher success. 47.

1. व्यापृताऽक्षौष -b. 2. ज्ञ एत्यऽरुक् -b. 3. सिद्धं -b.

॥ इति गोविन्दकेषुतनुन्दकेषुविचितायां  
 हठतत्त्वकौमुद्यां  
 प्रत्याहारलक्षणतत्त्विकालादिभिरेचनोद्योतः ॥

|| iti govindadevasutasundaradevaviracitāyaṃ  
 haṭhatatvakaumudyaṃ  
 pratyāhāralakṣaṇatatsiddhikālādivivecanodyotaḥ ||

Here ends the description of the characteristics of  
*pratyāhāra* and its time for success in  
*haṭhatatvakaumudī* composed by *sundaradeva*,  
 son of *govindadeva*.

॥ इति प्रत्याहारोल्लासश्चतुर्थः ॥  
 || iti pratyāhārollāsaścaturthaḥ ||

Here ends the fourth *ullāsa* on *pratyāhāra*.

## Chapter — 42

अथ परिचयोल्लासः —

*atha paricayollāsaḥ —*

Chapter on *paricaya*—

अथ प्रत्याहाराम्यसनविरताऽक्षे भवसुखे

शमं<sup>1</sup> याते लोले मनसि विषयेभ्योऽपवलिते<sup>2</sup> ॥

यदा प्राणस्त्यक्त्वा रविशशिगतं स्वं परिचये

ऽग्न्यऽपानाभ्यासाग्निः<sup>3</sup> स्पृशति सति स<sup>4</sup> तदा ब्रह्मसुषिरम् ॥१॥

*atha pratyāhārābhyasanaviratā'kṣe bhavasukhe*

*śamaṁ yāte lole manasi viṣayebhyo'pavalite ।*

*yadā prāṇastyaktvā raviśaśigataṁ svaṁ paricaye*

*gnya'pānābhyāsāgniḥ spṛśati sati sa tadā brahmasuṣīram ॥ 1 ॥*

सः अपानः ।

*saḥ apānaḥ ।*

'sa' here stands for *apāna*.

Tr. Practice of *pratyāhāra* isolates the senses from the worldly indulgence making the restive mind pacified. In the state of *paricaya*, the *prāṇa* leaves the two paths of sun (*piṅgalā*) and moon (*iḍā*) being united with *agni* and *apāna* through practice, enters the *brahmarāndhra*. 1.

वाय्वोर्मिथः स्याद् घटनाद् घटाख्या-

ऽवस्था शुभा शान्तहृदोऽग्निना सह ॥

प्रत्यग्वहोर्ध्वेन<sup>5</sup> तयाऽस्तवैरयोर्

दशा च याद्या परिपूर्वका ततः ॥ २ ॥

*vāyvormithaḥ syād ghaṭanād ghaṭākhyā-*

*'vasthā śubhā śāntahrdo'gninā saha ॥*

*pratyagvahordhvena tayā'stavairayor-*

*daśā ca yādyā paripūrvakā tataḥ ॥ 2 ॥*

Tr. In the auspicious state of *ghaṭa*, both (*prāṇa* and *apāna*) unite with fire in the body and move upwards. This brings an end to previous conflicting state. 2.

1. भवसुखं शमं b. 2. विषयेभ्योऽपवलिते b. 3. पानाभ्यासकालउदितो विजयीचलोऽग्नि - b. 4. सति सति स - b. 5. प्रत्यग्वहोर्ध्वेन - b.



जीवात्मनो यत्र परात्मनो द्वयोर्मिथोऽविरोधात् घटते यदैकता ।  
प्राणस्य चापानचलस्य योगिनो हृत्प्राणयोर्वै घट एष सिद्धिभूः ॥३॥

*jīvātmano yatra parātmāno dvayor-*  
*mitho'virodhāt ghaṭate yadaikatā ।*  
*prāṇasya cāpānacalasya yogino*  
*hṛtpṛāṇayorvai ghaṭa eṣa siddhibhūḥ ॥ 3 ॥*

Tr. When union of *jīvātmā* and *paramātmā*, *prāṇa* and *apāna* and mind and *prāṇa* takes place in the body, this is called the state of *ghaṭa* which brings success . 3.

स्थित्पारमभिद्य<sup>१</sup> पदोर्ध्वमुद्गतोऽपानः खगः पश्चिमवाहवायुना ।  
कन्दादधोऽग्निं धमति प्रकामं तदोरगी चालनतः प्रबुद्ध्यते ॥४॥

*sthityāramābhidyā padordhvamudgato'-*  
*pānaḥ khagaḥ paścimavāhavāyunā ।*  
*kandādadho'gniṁ dhamati prakāmaṁ*  
*tadoragī cālanataḥ prabuddhyate ॥ 4 ॥*

Tr. The *vāyu* moving through the posterior path pierces the *mūlādhāra* and takes the *apāna* at the abode (*brahmarandhra*). The intense fire (desire) gets stimulated which stirs the *uragī* (*kuṇḍalinī*) and she gets awakened. 4.

बुद्धामपानाग्नियुजा गृहीत्वा  
शक्तिं च चक्राणि विभिद्य वायुः ॥  
अपानचेतोऽनलयुगं यदा स्व<sup>२</sup>  
सरस्वती<sup>३</sup> याति च<sup>४</sup> तदा तृतीया ॥ ५ ॥

*buddhāmapānāgni-yujā gṛhītvā*  
*śaktiṁ ca cakrāṇi vibhidya vāyuh ॥*  
*apānaceto'nalayug yadā svaṁ*  
*sarasvatīṁ yāti ca tadā tṛtīyā ॥ 5 ॥*

Tr. *prāṇa* along with *apāna* and *agni* awakens *śakti* by piercing the *cakras*. When *prāṇa* united with *apāna*, mind and fire reaches *sarasvatī*, this leads to the third state (*parīcaya*). 5.

1. मामि च -b. 2. युग्मदास्वं -b. 3. सरस्वती -b 4. त्व -b.

तृतीया<sup>1</sup> परिचयावस्था ।

*tr̥tīyā paricayāvasthā ।*

*tr̥tīyā* stands for the stage of *paricaya*.

असौ परिचयावस्था यदाभ्यासाद् भवेन् मुनेः ।

कर्मत्रिकूटं योगेन तदा पश्यति सोऽस्ततृद ॥ ६ ॥

*asau paricayāvasthā yadābhyāsād bhaven muneḥ ।*

*karmatrickūṭam yogena tadā paśyati so 'statṛṭ ॥ 6 ॥*

Tr. When this *paricaya* state is attained through practice of *yoga*, then the *muni* who is bereft of desire, perceives the triad of *karma*. 6.

Note. Three types of *karma* are *sañcita*, *prārabdha* and *kriyamāna*. 6.

त्रिंशत्पलमिता<sup>३०</sup> शक्तिबोधिण्यां भुवि कुम्भके ।

निसर्गनवनाड्यान्त<sup>२९</sup> साधकस्य मिताशिनः ॥ ७ ॥

*tr̥ṁṣatpalamitā<sup>30</sup> śaktibodhinyāṃ bhuvi kumbhake*

*nisarganavanāḍyāntaṃ<sup>9</sup> sādhakasya mitāśinaḥ ॥ 7 ॥*

मूलधारस्थिता शक्तिश्चित्तवातनिरोधतः ।

जागर्ति चालने<sup>१</sup> सम्यग्विधिना चालिता तदा ॥ ८ ॥

*mūlādhārasthitā śaktiścittavātanirodhataḥ ।*

*jāgartī cālanaḥ samyagvidhinā cālītā tadā ॥ 8 ॥*

Tr. In the state of *śakti-bodhini* when *kumbhaka* is retained for thirty *palas*, and *nisarga-kumbhaka* for 9 *nāḍīs*, a *sādhaka* who resorts to moderate diet, gets *śakti* located at *mūlādhāra*, aroused due to control gained over mind and *prāṇa*, when she is moved up through proper technique. 7-8.

युग्मम्—

*yugmam—*

A *śloka* follows—

घटिकैकमिता शक्तिचालनोन्नयना भुवि<sup>१</sup> ।

निसर्गकुम्भस्थेनोच्चैर्घटी<sup>४</sup> दश<sup>१०</sup> सुधीमता ॥ ९ ॥

*ghaṭikāikamitā śakticālanonnayanā bhuvi ।*

*nisargakumbhasthenoccairghaṭī daśa<sup>10</sup> sudhīmatā ॥ 9 ॥*

1. तृतीया च-b. 2. नाड्यन्तं-b. 3. चालने -b. 4. घटी -b.

तावत्कालं चालनेन सदोर्ध्वं मरुतोरगी ।

याति<sup>1</sup> पश्चिममार्गेण मनोवाताग्नियोगतः ॥ १० ॥

*tāvatkālaṃ cālanena sadordhvaṃ marutoragī ।*

*yāti paścimamārgaṇa manovātāgni-yogataḥ ॥ 10 ॥*

Tr. In the stage of *śakticālanā* maintained for one *ghaṭi* wherein *nisarga-kumbhaka* is maintained for 10 *ghaṭikās*, if the *uragī* (*kuṇḍalinī*) is stirred for that much time with *vāyu* (*prāṇa*) she moves upwards through the posterior path (*suṣumnā*) along with mind, *prāṇa* and fire. 9-10.

Note. Cf. *kumbhaka-paddhati*-226. 9-10.

युग्मम् —

*yugmam—*

A *śloka* follows—

योगस्त्वसन्मानसवृत्तिरोध आयामतः प्राणनिरोधनेन हि  
निरुद्धमन्तःस्थिरमस्तदोषमभ्यासदैर्घ्यात् क्रमलुप्तवासनम्<sup>2</sup> ॥

यदा तदेश<sup>3</sup>प्रणिधानलुब्धमपास्तकर्मोदयते अत्र<sup>4</sup> संवित्  
शुच्यानया<sup>5</sup>तीतविदा सुषुम्णास्ये सूत्रसूच्योपरि<sup>6</sup> वायुयोगः ॥११॥

*yogastvasanmānasavṛttirodha āyāmataḥ*

*prāṇanirodhanena hi*

*niruddhamantaḥsthīramastadoṣamabhyāsadaīrghyāt*

*kramaluptavāsanam ॥*

*yadā tadeśapraṇīdhānalubdhamapāstakarmodayate atra*

*saṁvit*

*śucyānayātītavidā suṣuṃṇāsye sūtrasūcyopari*

*vāyuyogaḥ ॥ 11 ॥*

Tr. *yoga* means practice of *prāṇāyāma* bringing in control over *prāṇa* which sublimates the evil modifications of the mind. A prolonged practice brings internal control and steadiness which removes the blemishes and then desires gradually disappear. Then, one gets absorbed in the worship of God and the *karmas* vanish as a result of which consciousness arises, purity of which sends the *prāṇa* in the subtle mouth of

1. याति -a. 2. क्रम तु प्रवासनं -b. 3. तदैष -a. 4. कर्मोदयतेऽत्र -b. 5. शुच्याऽनया -b. 6. सूच्योरिव -b.

*suṣumṇā* like a thread entering in the eye of a needle. 11.

**युग्मम् —**

*yugmam —*

**A śloka follows—**

यावत्र मध्ये विलयं प्रयाति प्राणो मनो<sup>1</sup> निश्चलतां न याति ।  
चित्तानि न स्युर्हठयोगभाजः सिद्धेश्वरं संयमिनः<sup>2</sup> कदापि ॥१२॥

*yāvanna madhye vilayaṁ prayāti*

*prāṇo mano niścalatāṁ na yāti ॥*

*cihnāni na syurhaṭhayogabhājah*

*siddheśvaraṁ saṁyaminaḥ kadāpi ॥ 12 ॥*

**Tr.** So long as *prāṇa* does not enter in the middle path (*suṣumṇā*), the mind does not become still and a *yogī* does not become able to experience the signs of success in *haṭha*. 12.

यः तादात्म्यमाप्तं<sup>3</sup> स्थितिशक्तितत्त्वे

हृदेकनाडि<sup>4</sup> स्थिरमस्तदोषम्<sup>5</sup> ॥

यदैव वायुर्विजितः सुषुम्णास्ये

शक्तियोगः सुविदुद्गमश्च ॥ १३ ॥

*yaḥ tādātmyamāptāṁ sthitiśaktitvatve*

*hṛdekanāḍīsthiramastadoṣam ॥*

*yadaiva vāyurvijitah suṣumṇāsye*

*śaktiyogaḥ suvidudgamaśca ॥ 13 ॥*

**Tr.** Absorption of mind in *ādhāraśakti* (*mūlādhāra*) for one *nāḍī*, removal of blemishes, control of *prāṇa*, entering of *kuṇḍalini* in the mouth of *suṣumṇā* result in revelation of consciousness. 13.

प्रत्याहाराद् प्राग्जिताऽक्षे हठांगैर्नित्यं चालाभ्यासबुद्ध्यां भुजंगीम् ।

उत्कर्षायामेन सञ्चालिताऽसौ<sup>6</sup> प्रत्याहारान्ते ब्रजेन्मध्यमार्गे ॥१४॥

*pratyāhārād prāgjitā'kṣe haṭhāṅgair-*

*nityaṁ cālābhyaśabuddhāṁ bhujaṅgīm ॥*

*utkarṣāyāmena sañcālītā'sau*

*pratyāhārānte vrajenmadhyamārge ॥ 14 ॥*

1. मनोर — b. 2. संयमिनं — a. 3. माप्तां — b. 4. हृदेकतारि b. 5. दोष b. 6. संचालितां असौ — a.

Tr. The senses are controlled through *pratyāhāra* in the beginning. Regular practice of the *haṭha* components awakens the *kuṇḍali* through stirring by the practice of *utkarṣa prāṇāyāma* and she moves to the central path (*suṣuṃṇā*) at the end of *pratyāhāra*. 14.

अत्र शक्तिबोधकेवलकुम्भकावधि परिचयावस्था शक्तिबोधोत्तरं  
निष्पत्तिदशा राजयोगोऽसौ मुनेर्भवति विनायासात्मस्वरूपलयसमाधिर्  
धारणाध्यानसमाध्यंगत्रयवान् क्रमेणाभ्यासशीलस्य ॥ १५ ॥

*atra śaktibodhakevalakumbhakāvadhi paricayāvasthā  
śaktibodhottaram niṣpattidaśā rājayogo'sau munerbhavati  
vināyāsātmasvarūpalayasamādhir dhāraṇādhyāna-  
samādhyāṅgatraya-vān krameṇābhyāsaśīlasya ॥ 15 ॥*

Tr. Practice of *kevala-kumbhaka* till the awakening of *śakti* (*kuṇḍali*) is the state of *paricaya*. After the arousal of *śakti*, it is the state of *niṣpatti* which is actually *rājayoga* attained by a *muni*, which effortlessly brings in the state of Self-realization. *laya* (absorption) through *dhāraṇā*, *dhyāna* and *samādhi*—the three components of *samādhi* are practised in sequence. 15.

॥ इति सुन्दरदेवविप्रचितायां हठतत्त्वकौमुद्यां  
परिचयाणवस्थाधिपेचनोद्योतः ॥

॥ iti sundaradevaviracitāyāṃ haṭhatatvakaumudyāṃ  
paricayāvasthāvivēcanodyotah ॥

Here ends the description of the state of *paricaya*  
in *haṭhatatvakaumudī*  
composed by *sundaradeva*.

अथ शक्तिद्यालनम् —

*atha śakticālanam —*

*śakticālana follows —*

अथ परिचयकाले<sup>1</sup> कुण्डलीयं जिताग्नेर<sup>2</sup>

अणुसमपवनाभ्यां<sup>3</sup> चालिता भूरितप्ता<sup>4</sup> ॥

प्रविशति कपिलांगीं शाम्भवीं मारुतोऽयं

क्रमत उपरि भिन्दन्याति चक्राणि मन्दम् ॥ १ ॥

*atha paricayakāle kuṇḍaliyaṃ jītāgner*

*aṇusamapavanābhyāṃ cālītā bhūritaptā ॥*

*praviśati kapilāṅgiṃ śāmbhaviṃ māruto'yaṃ*

*kramata upari bhindanyāti cakrāṇi mandam ॥ 1 ॥*

**Tr.** In the stage of *paricaya*, through *prāṇa* and *apāna* made subtle, *kuṇḍalinī* is stirred and heated and is thus awakened with fire. *prāṇa* gradually moves upwards by piercing the *cakras* and reaches *suṣumnā*. 1.

कन्दोर्ध्वं भुजगी महापथमुखद्वारं समाच्छाद्य तत्

स्वास्थे<sup>5</sup> नाभिविधाय दीर्घशयनं यातास्ति मूलाम्बुजम् ॥

तद्द्वारं प्रविभेदयेद् दृढहठादुद्धाटयेत् कुञ्जिका-

योगेनैव यथा कपाटमचलं स्यात् शक्तियोगोऽन्विह ॥ २ ॥

*kandordhvaṃ bhujaḡi mahāpathamukhadvāraṃ samācchādya tat*

*svāsyenābhividhāya dīrghaśayanaṃ yātāsti mūlāmbujam ॥*

*taddvāraṃ pravibhodayed dṛḍhahathāddudghāṭayet kuñcika-*

*yogenaiva yathā kapāṭamacalaṃ syāt śaktiyogo'nvīha ॥ 2 ॥*

**Tr.** *kuṇḍalinī* covers the mouth of the great path (*suṣumnā*) which lies above the *kanda*. She covers the mouth of *mūlapadma* and takes deep slumber. Just as a door is opened with a key, this door (of *suṣumnā*) should be forcibly opened with intense practice of *hatha*. 2.

अधोमुखी भुजंगमी<sup>6</sup> भवं प्रदर्शयेत् नृणाम् ।

समाधि उन्मुखीकृता चरेत् स्वरूपदर्शनम् ॥ ३ ॥

*adhomukhī bhujaṅgamī bhavaṃ pradarśayet nṛṇām ।*

*samādhi unmukhīkṛtā caret svarūpadarśanam ॥ 3 ॥*

1. परिचयकाले -b. 2. कुण्डलीयजिताग्नेर -b. 3. अणुसमयवनभ्या -b. 4. भूरितप्त -b. 5. स्वास्थे -b. 6. भजंगमी -b.

**Tr.** *kuṇḍalinī* which has the mouth facing down reveals the world to human beings. When it is upturned through *samādhi*, one realizes the Self. 3.

प्राणायामाच्छक्तिबोधो यदैव सर्वा निष्पन्ना क्रिया साधकस्य ।

तस्यावस्था सैव निष्पत्तिनाम्नी सिद्धिस्थानं संयमः स्यात्तदार्यः ४

*prāṇāyāmācchaktibodho yadaiva*

*sarvā niṣpannā kriyā sādhakasya ॥*

*tasyāvasthā saiva niṣpattināmnī*

*siddhisthānaṁ saṁyamaḥ syāttadāryaḥ ॥ 4 ॥*

**Tr.** When through the practice of *prāṇāyāma*, *śakti* is aroused, then alone all the efforts of the *sādhaka* become fruitful. This is the state called *niṣpatti*, the fountainhead of success, in which the superior practice of *saṁyama* happens. 4.

आयामदीर्घाभ्यसनेन सत्वधिया सुषुम्णागतमाविधाय ।

चित्तं समीरस्तमनुप्रधावत्यविस्खलदाद्याः<sup>1</sup> परिशुष्कदोषे<sup>2</sup> ॥ ५ ॥

*āyāmadirghābhyasanena satva-*

*dhiyā suṣuṁṇāgatamāvidhāya ॥*

*cittaṁ samīrastamanupradhāvaty-*

*aviskhalādādyāḥ pariśuṣkadoṣe ॥ 5 ॥*

**Tr.** Removal of all the impurities, prolonged practice of *prāṇāyāma* while maintaining a *sātvika* attitude and focusing the mind on *suṣuṁṇā*, move the *prāṇa* freely into (*suṣuṁṇā*). 5.

स्थितिं विनिर्भिद्य जवादपानो यदोर्ध्वमायाति समश्चरन्मुनेः ।

प्रत्यङ्मुखप्राणयुगनिरेष आदीप्य नागीं परितापयेत्तदा ॥ ६ ॥

*sthitim vinirbhidyā javādapāno*

*yadordhvamāyāti samaścaranmuneḥ ॥*

*pratyaṇmukhaprāṇayuganireṣa*

*ādīpya nāgiṁ paritāpayettadā ॥ 6 ॥*

**Tr.** *apāna* pierces (*mūlādhāra*) and speedily moves up without obstruction. The fire along with *prāṇa* moving posteriorly heats up *kuṇḍalinī*. 6.

1. विस्खलदाद्याः -- b. 2. दोषो b.

सञ्चालिता प्राणसमीरणेनापानेन लोला दहनेन तप्ता<sup>1</sup> ।  
 निगृह्य पुच्छे परिबोधितासौ तूर्णं विशेन्मध्यपथास्य<sup>2</sup> मध्यम् ॥ ७ ॥  
*sañcālītā prāṇasamīraṇeṇ-  
 āpāneṇa lolā dahaneṇa taptā ॥  
 nigrhya pucche paribodhitāsau  
 tūrṇaṃ viśeṇmadhyapathāsyamadhyam ॥ 7 ॥*

Tr. Being moved by *prāṇa* stirred by *apāna* and heated by fire, being caught hold of at the tail and awakened, she (*kuṇḍalī*) soon enters the central path of *suṣumnā*. 7.

मतान्तरे तु—

*matāntare tu —*

According to another opinion—

अधोगतिं स्वामपहाय तूर्णं भूत्वोर्ध्वगोऽपान<sup>3</sup> उपैति वस्तिना ।  
 प्राणस्य संस्थानमपानवस्तिप्राणा मिलित्वा भुजंगी प्रयात्यरम्<sup>4</sup> । ८ ।  
*adhogatiṃ svāmapahāya tūrṇaṃ  
 bhūtvordhvago'pāna upaiti vahninā ॥  
 prāṇasya saṁsthānamapānavahni-  
 prāṇā militvā bhujāṅgi prayātyaram ॥ 8 ॥*

Tr. Giving up its own downward movement, *apāna* along with fire soon moves upwards to the abode of *prāṇa* and *bhujagī*, taking *apāna*, fire and *prāṇa* along enters *ara* (*cakra*) . 8.

एतन्मते तु —

*etanmate tu—*

According to this opinion—

मित्वा ब्रह्मग्रन्थिमादौ रजोऽकं वेगेनोच्चैः सत्वरारुन्धती<sup>5</sup> सा ।  
 ब्रह्मच्छिद्रस्था व्रजन्त्यूर्ध्वमुच्चैर्विष्णुग्रन्थिं सत्त्वजं याति चित्तम् ९  
*bhītvā brahmagranthimādaū rajoṇ'kaṃ  
 vegenoccaiḥ satvarārundhatī sā ॥  
 brahmecchidrasthā vrajant'yūrdhvamuccair-  
 viṣṇugranthiṃ satvajam yāti cittaṃ ॥ 9 ॥*

Tr. In the beginning *arundhatī* (*kuṇḍalinī*) forcefully and quickly pierces the *brahmagranthi* which has predominance of *rajas* and enters the cavity in the *brahmarandhra* and then

1. तप्ता -b. 2. यथास्या -b. 3. ध्वगोऽपान -b. 4. भजंगी प्रयात्यपरं -a. 5. सत्तराऽहंघती -a. 6. व्रजन्त्यूर्ध्वमुच्चै -b.



soon moves up to *viṣṇugranthi*, which makes the mind full of *satva(-guṇa)*. 9.

ग्रन्थि<sup>1</sup> स्ववेगेन विभिद्य विष्णोर्महीयसोर्ध्वं च ततोऽभिगच्छति ।  
ग्रन्थिमहेशस्य चकास्ति यत्र भ्रूमण्डलं याति ततोऽग्लुमण्डलम् ॥१०॥

*granthim svavegena vibhidyā viṣṇor-*  
*mahīyasordhvaṃ ca tato 'bhigacchati ॥*  
*granthimahaśasya cakāsti yatra*  
*bhrūmaṇḍalaṃ yāti tatogluṃaṇḍalam ॥ 10 ॥*

Tr. With its own force, it pierces the *viṣṇu-granthi* and freely moves upwards reaching *rudragranthi* at the centre of the eyebrows from where it reaches *candramaṇḍala*. 10.

दलैर्वृतं षोडशभिः सुचक्रमनाहताख्यं किल तत्र चन्द्रजम् ।  
द्रावं सदा शोषयते भुजंगी श्लेष्मात्मकं चार्कजमग्नपित्तजम् ॥११॥

*dalairvṛtaṃ ṣoḍaśabhiḥ sucakram-*  
*anāhatakhyaṃ kila tatra candrajam ॥*  
*drāvaṃ sadā śoṣayate bhujaṅgī*  
*śleṣmātmakaṃ cārka-jamasrapittajam ॥ 11 ॥*

Tr. The auspicious *cakra* named *anāhata* is decorated with sixteen petals wherein the phlegmatic fluid (ambrosia) oozing from the moon and also the fluid secreting from the sun are devoured by *kuṇḍalinī*. 11.

प्राणस्य वेगाच्चलितौ सितारुणौ  
वशोमनोत्वेन विकारहेतू ॥  
संशोषणाच्चानु तदेव शक्तेः  
स्वच्छ<sup>2</sup> भवेत् सिन्धुजलं यथा तथा ॥ १२ ॥

*prāṇasya vegāccalitau sītārūṇau*  
*vaśomanotvena vikārahetū ॥*  
*saṃśoṣaṇāccānu tadeva śakteḥ*  
*svacchaṃ bhavet sindhujalaṃ yathā tathā ॥ 12 ॥*

Tr. An impetus coming from *prāṇa* sets both moon (white) and sun (red) into action which is the cause of modification of the mind. Due to sucking by *śakti* it (the mind) becomes purified like the water of an ocean. 12.

1. ग्रन्थि -b. 2. स्वच्छ -b.

पीतद्रावा सा परावृत्य पश्चात् स्वस्थानं द्रागेति जीवेन सार्धम् ।  
प्राणापानौ मुक्तघस्रक्षयात्<sup>1</sup>भावौ नित्यंस्तस्तदाऽसत्सदूनौ<sup>2</sup> ॥१३॥

*pīṭadrāvā sā parāvṛtya paścāt*

*svasthānaṃ drāgeṭi jīvena sārddham ॥*

*prāṇāpānau muktaghasrakṣayātma-*

*bhāvau nityaṃstastadā<sup>1</sup>satsadunau ॥ 13 ॥*

Tr. She (*kuṇḍalīnī*) which has conjured the secretion (mentioned before) later on retracts and quickly reaches her own abode along with *jīva*. Thus *prāṇa* and *apāna* become relieved of day (*pīṅgalā*) and night (*iḍā*) and free from *sat* (intransitory) and *asat* (transitory). 13.

समरसमय चिन्तत्यक्तदुर्वासनाकं

भवति च<sup>3</sup> जठराग्निर्वर्धतेऽन्नं तदानीम् ॥

दहति निखिलमन्तर्भौतिकं द्रावयित्वा

तनुरमृत<sup>4</sup>रसाक्ता स्याज्जरामृत्युहीना ॥ १४ ॥

*samarasamatha cintatyaktadurvāsanaikaṃ*

*bhavati ca jaṭharāgnirvardhate<sup>3</sup>annaṃ tadānīm ॥*

*dahati nikhilamantarbhautikaṃ drāvayitvā*

*tanuramṛtarasāktā syājjarāmṛtyuhīnā ॥ 14 ॥*

Tr. One attains tranquility having been free from evil desires and worries. Gastric fire is enkindled. All the internal fluids (toxins) are conjured up. The body becomes replete with ambrosia and remains free from old age and (premature) death. 14.

प्राणाभ्यासक्रम इति जड्रे भौतिके दिव्यरूपं

सत्त्वं तेजः प्रतिदिनमलं सद्दिवेकेन शुद्धम् ॥

वृद्धिं याति द्रुतमथ तदा धारणा सर्वसिद्धि-

पात्रं योगी हिमकर इवापूर्णं सद्दिक्रमेण ॥ १५ ॥

*prāṇābhyāsakrama iti jḍre bhautike divyarūpaṃ*

*satvaṃ tejaḥ pratidinamalaṃ sadvivekena śuddham ॥*

*vṛddhiṃ yāti drutamatha tadā dhāraṇā sarvasiddhi-*

*pātraṃ yogī himakara ivāpūrṇa sadvikrameṇa ॥ 15 ॥*

1. मुक्तघस्रक्षयात् -b. 2. सत्सदनौ -b. 3. भवति य -b. 4. तनुरमृत -a.

**Tr.** Practice of *prāṇāyāma* is undertaken in the gross, mundane body which reveals the divinity, *satva* and effulgence day by day through pure conscience. It becomes pure and grows fast. Then the *yogī* masters *dhāraṇā* and qualifies for all the *siddhis* gradually, like the crescent moon (gradually) gains. 15.

बोधे भुजंग्याहतसर्वकर्मणः समाध्यवस्था स्वयमेव जायते ।

महापथे प्राण उपैति लीनतां मनोऽस्तकर्मास्य<sup>1</sup> तदा न मृत्युः १६

*bodhe bhujaṅgyāhatasarvakarmaṇaḥ*

*samādhyavasthā svayameva jāyate ॥*

*mahāpathe prāṇa upaiti līnatām*

*mano'stakarmāsya tadā na mṛtyuḥ ॥ 16 ॥*

**Tr.** The state of *samādhi* occurs on its own on the arousal of *kuṇḍalinī* which eats up all the *karmas*. The *prāṇa* moves to the *mahāpatha* (*suṣumnā*) rendering the mind absorbed and free from *karmas*. Then one does not face (premature) death. 16.

कालं विधत्तः किल पुष्पवन्तौ नक्तं दिनाख्यं यमिनः सुषुम्णा ।

कालस्य भोक्त्री सहजस्तदात्त्यं<sup>2</sup> कुम्भो भवेत् केवलनामकश्च १७

*kālaṁ vidhattaḥ kila puṣpavantaḥ*

*naktaṁ dinākhyam yaminaḥ suṣuṃṇā ॥*

*kālasya bhoktrī sahajastadātmīyaṁ*

*kumbho bhavet kevalanāmakaśca ॥ 17 ॥*

**Tr.** The blossoming time of a *yogī* in the form of night and day is conjured up by *suṣumnā*. Then alone *kevala-kumbhaka* supervenes naturally. 17.

प्राणे सुषुम्णावदनं प्रविष्टे शमं प्रयाते मनसिज<sup>3</sup>चापले ।

तदामरोली मुनिनायकस्य वज्रोलीका सिद्ध्यति दीर्घजीवितम् १८

*prāṇe suṣuṃṇāvadanaṁ praviṣṭe*

*śamaṁ prayāte manasijacāpale ॥*

*tadāmarolī munināyakasya*

*vajrolīkā siddhyati dīrghajīvitam ॥ 18 ॥*

**Tr.** When *prāṇa* enters the mouth of *suṣumnā* a restless mind becomes pacified. Then a great *muni* attains success in *amarolī* and *vajrolī* which offer long life. 18.

1. मनोऽस्तकर्माऽस्थ - b. 2. सहजस्तदात्त्यं - a. 3. मनसीत - b.

चित्तस्थैर्ये<sup>१</sup> मारुत<sup>२</sup>सुस्थिरः स्यात्तस्माद् बिन्दुसुस्थिरो<sup>३</sup> योगिनोऽने  
बिन्दुस्थैर्ये<sup>४</sup> स्याद्दयासत्वमोजः पिण्डस्थैर्यं कायसम्पद्बलं च । १९ ।

*cittasthairyē mārutasusthiraḥ syāt-*

*tasmiād bindususthiro yoginoḥ'ge ।*

*bindusthairyē syāddayāsattvamōjaḥ*

*piṇḍasthairyam kāyasampadbalam ca ॥ 19 ॥*

Tr. As the mind is stabilized, *prāṇa* is made stable, as a result of which *bindu* in the body of a *yogī* becomes stable. Stability of *bindu* brings about kindness, truth (or enthusiasm - *satva*), heightened energy, stability, strength and an adamant body. 19.

महामुद्रया पञ्चबन्धात् सुपीठैर्

विधायाम्यसेत् प्रत्यहं<sup>४</sup> शक्तिचालम् ॥

पुरा साधकोऽभ्यास उत्कर्षकुम्भो-

रगीचालने स्तो<sup>६</sup> यथोक्ते घटोते ॥ २० ॥

*mahāmudrayā pañcabandhāt supīṭhair-*

*vidhayābhyaset pratyahaṁ śakticalam ॥*

*purā sādhamo'bhyaśa utkarṣakumbho*

*ragīcālāne sto yathokte ghatote ॥ 20 ॥*

Tr. Initially one should practise *śakticāla* daily adopting a suitable posture, applying five *bandhas* and *mahāmudrā*. A *sādhaka* should engage in the prescribed practice of moving *uragī* (*kuṇḍalinī*) along with *utkarṣa kumbhaka*. 20.

उत्कर्षमारम्भदशाप्रवेश<sup>६</sup>धर्मादिसिद्धयङ्गकजन्मने भजेत् ।

कुम्भोऽयमिन्द्रकर्मवं कफास्र<sup>७</sup>पित्तात्मकं द्रावमलं बहिश्चरेत् । २१ ।

*utkarṣamārambhadaśāpraveśa-*

*dharmādisiddhyaṅgakañjanmane bhajet ॥*

*kumbho'yamindvarkabhavaṁ kaphāsra-*

*pittātmakam drāvamalam bahiṣcaret ॥ 21 ॥*

Tr. One should practise *utkarṣa prāṇāyāma* to enter the stage of *ārambha*, which produces virtue and supernatural powers. Practice of this *kumbhaka* removes all the impure fluids produced by *indu* (moon) and *arka* (sun) in the form of phlegm, blood and bile. 21.

1. मारुत -b. 2. सुस्थिरो -b. 3. विस्थैर्ये -b. 4. त्युत्यहं b. 5. चालनेरतो -b. 6. प्रवेश -a. 7. कफास्र -b.

नाडीविशुद्धौ श्रमजः प्रघर्मः पुरानुनाड्यन्तरजीर्णदुर्मलः ।

उभौ प्रयातोऽनुविशुद्धवर्ष्मण्यारम्भघर्मोऽर्कशशीमलद्रवः ॥ २२ ॥

*nādiviśuddhau śramajah pragharmah*

*purānūnādyantara-jīrṇadurmalaḥ ॥*

*ubhau prayāto 'nuviśuddhavarṣmaṇy-*

*ārambhagharmo 'rkaśaśimaladravaḥ ॥ 22 ॥*

Tr. Purification of the *nāḍīs* will initially purify the chronic bad impurities in the *nāḍīs* and perspiration generated by exertion. The body is made pure when in the state of *ārambha* impure perspiration produced in the fluid form by *arka* (sun) and *śaśi* (moon) is removed. 22.

विकारिचन्द्रोष्मगुघर्म<sup>1</sup>रूपद्रावे गते भ्वऽग्निजलात्मवीर्ये ।

क्षीणेऽल्पवीर्योष्णवहेन्दुरव्योः<sup>2</sup> संग्यस्तवीर्य<sup>3</sup> हृतोऽगकम्पः<sup>4</sup> ॥ २३ ॥

*vikāricandroṣmagugharmarūpa-*

*drāve gate bhva 'gnijalātmavīrye ॥*

*kṣīṇe 'lpavīryoṣṇavahenduravyoḥ*

*saṅgyastavīryaṁ hṛto 'gakampaḥ ॥ 23 ॥*

Tr. When the impure perspiration produced by moon and sun is reduced, of the elements in the form of earth, fire, water and mind are also reduced. Moreover, when *ravi* and *indu* are enfeebled, one experiences tremor. 23.

यथा यथा भ्वऽग्निजलात्मवीर्यशोषस्तनौ कुम्भहविर्भुजा<sup>5</sup> मुनेः ।

तथा बहिर्दग्धकपालदृश्यं विसारमंगं लघु राजते दिवि ॥ २४ ॥

*yathā yathā bhva 'gnijalātmavīrya-*

*śoṣastanau kumbhahavirbhujā munēḥ ॥*

*tathā bahirdagdhakapāladrśyaṁ*

*visāramaṅgaṁ laghu rājate divi ॥ 24 ॥*

Tr. As the energy of earth, fire, water and mind is absorbed by the fire of *kumbhaka*, one looks as if burnt of the forehead and the body is reduced of essence and thus one moves in the space. 24.

1. चन्द्रोष्मगुघर्म —b. 2. वीर्योत्सवर्हेदुष्योः —b. 3. संग्यस्तवीर्य —b. 4. हृतोऽगकम्पः —b. 5. हविर्भुजा —b.

एतन्मूलं योगबीजे स्पष्टम् ॥

*etanmūlaṃ yogabīje spaṣṭam ॥*

The fundamentals of this is clarified in *yogabīja*.

॥ इति सुन्दरदेवविरचितायां हठकौमुद्यां  
शक्तिचालाविषेचनोद्योतः ॥

॥ *iti sundaradevaviracitāyāṃ haṭhakaumudyāṃ  
śakticālavivecanodyotaḥ ॥*

Here ends the chapter describing *śakticāla* in  
*haṭhakaumudī* composed by *sundaradeva*.

## Chapter — 44

अथ शक्तिचालनप्रकाशः —

*atha śakticālanaprakāśaḥ --*

Varieties of *śakticālana*—

नाडीशोधनसर्वलक्षणयुतस्त्वारम्भमासेवयेद्

यावन् मूत्रविडल्यतासनसमुत्थाना<sup>1</sup>किसिद्धा<sup>1</sup>निलः ॥

वर्ष वानलसः<sup>2</sup> समाहितमना वर्षत्रयं वाभ्यसेत्

प्रत्याहार उपाहृताक्ष उरगीचालं<sup>3</sup> यथोक्तं क्रियात् ॥ १ ॥

*nāḍīśodhanasarvalakṣaṇayutastvārambhāmāsevayed  
yāvan mūtraviḍalpatāsanāsamutthānāṅkisiddhānilaḥ ॥  
varṣaṃ vānalaśaḥ samāhitamanā varṣatrayaṃ vābhyaset  
pratyāhāra upāhṛtākṣa uragīcālaṃ yathoktaṃ kriyāt ॥ 1 ॥*

Tr. One should maintain the state of *ārambha* until it reveals all the signs of purification of the *nāḍis* like, scanty faeces and urine, levitation in an *āsana*, control over *prāṇa*. (Followed by this) one should diligently practise *pratyāhāra* for a year or three with controlled mind and by withdrawing the senses coupled with practice of *śakticāla*. 1.

तद्यथा —

Which is as follows—

पुरानिलं वायुसखेन साकं धिया समारोप्य<sup>4</sup> निरोधयेत्तम् ।

ध्यायेत् सदा चक्रिणमप्रबुद्धं<sup>5</sup> नाभौ सदा कुण्डलिनं निविष्टम् २

*purānilaṃ vāyusakhena sākaṃ*

*dhiyā samāropya nirodhayetam ॥*

*dhyāyet sadā cakriṇamaprabuddhaṃ*

*nābhau sadā kuṇḍalinaṃ niviṣṭam ॥ 2 ॥*

Tr. In the beginning control *anila* along with *agni*, the friend of *vāyu*, by holding it with focussed mind. One should always meditate on God *viṣṇu* who is in slumber adorned with earrings and located at the navel. 2.

1. सिध्य -b. 2. वानलं -b. 3. समाहितमना वर्षत्रयं वाभ्यसेत् प्रत्याहार उपाहृताक्ष उरगीचालं -अनुपलब्धपाठः -b. 4. समारोप्य -b. 5. चक्रिणाड्या प्रबुद्ध-*a*.

द्वारं समावेष्ट्य<sup>1</sup> मुखेन मध्यमन्याः स्वभोगेन शिराश्च नाभिजाः  
स्वपुच्छमास्येन निगृह्य सम्यक् पन्थानमीड्यं मरुदग्नि<sup>2</sup>चेतसाम् ३

*dvāraṃ samāveṣṭya mukhena madhya-*

*manyāḥ svabhogena śirāśca nābhijāḥ ॥*

*svapucchamāsyena nigṛhya samyak*

*panthānamīdyaṃ marudagnicetasām । 3 ।*

Tr. With her hood (i.e. with her mouth), *kuṇḍalini* closes the door of *suṣumnā* and also the *śirās* originating from the navel, putting her own tail in the mouth (of *suṣumnā*). One should follow the path of *prāṇa*, fire and mind. 4.

निगृह्य पुच्छं भुजगीं प्रसुप्तामुद्बोधयेदस्तभयो बलात्ताम् ।

विहाय निद्रां सरलोर्ध्वं नेया<sup>3</sup> हठात् समुत्तिष्ठत आत्तवेगा<sup>4</sup> । ४ ।

*nigṛhya pucchaṃ bhujagīṃ prasuptām-*

*udbodhayecdastabhayo balāttām ॥*

*vihāya nidrāṃ saralordhvaṃ neyā*

*haṭhāt samuttiṣṭhata āttavegā ॥ 4 ॥*

Tr. Awaken the latent *kuṇḍalī* by use of force without fear, and by catching with tail. Giving up slumber, she becomes straight and soon moves intensely upward. 4.

Note. See HP-V.41-42; 172. 4.

परिस्थितस्येह फणावती सा प्रातस्तु सायं प्रहरार्धमात्रम् ।

प्रपूर्य सूर्यात् परिधानयुक्ता प्रगृह्य निर्यात् परिचालनीया ॥ ५ ॥

*paristhitasyecha phaṇāvati sā*

*prātaṣtu sāyam praharārdhamātram ॥*

*prapūrya sūryāt paridhānayuktā*

*pragṛhya niryāt paricālanīyā ॥ 5 ॥*

Tr. One should catch hold of the hooded serpent which is lying (latent) and stimulate her daily by inhaling through *sūrya* (right) *nāḍī* for one and a half hours in the morning and evening. 5.

Note. For *paridhānayukti* see HP-v.41-42(Lonavla Yoga Institute); iii.108 (K'dhama). 5.

1. समावेष्टा -b. 2. मरुदग्नि -b. 3. सरलोर्ध्वमेया -b. 4. आत्तवेगा -a.



प्राणस्य संरोधनतः पुरासौ मुक्तानृजुत्वात्<sup>1</sup> सरलास्ति कुण्डली ।  
सन्दीपनचालनमुक्तमस्याश्चलत्यसौ मध्यपथस्य चालनात् ॥ ६ ॥

*prāṇasya samrodhanataḥ purāsau*

*muktānṛjutvāt saralāsti kuṇḍalī*

*sandīpanacālanamuktamasyāś-*

*calatyasau madhyapathasya cālanāt* ॥ 6 ॥

Tr. In the beginning, through the control of *prāṇa*, *kuṇḍalī* which had been crooked becomes free and straight. Due to stimulation, movement and thus being free, *kuṇḍalī* moves through the middle path (*suṣumnā*). 6.

मुक्तासने<sup>2</sup> वा कमलासने वा वज्रासने वा विदधीत चालनम् ।

अपानमूर्ध्वं प्रसभं निगृह्य योगेन<sup>3</sup> नागीं हृदि चिन्तयन् मुनिः ।७।

*muktāsane vā kamalāsane vā*

*vajrāsane vā vidadhīta cālanam* ॥

*apānamūrdhvaṃ prasabhaṃ nigṛhya*

*yogena nāgīm hr̥dī cintayan muniḥ* ॥ 7 ॥

Tr. One should move her (*kuṇḍalī*) after adopting *muktāsana*, *kamalāsana* or *vajrāsana*. The *muni*, through yoga practice carefully moves *apāna* upwards through control as he meditates on *nāgī* (*kuṇḍalinī*) in the heart. 7.

प्राणायामयथोक्तविध्युपगतः स्थित्वाऽनु पद्मासने

ह्यग्रावहमपानमन्तरगतिं कृत्वा विभिद्य स्थितिः ॥

ऊर्ध्वं कामहुताशनेन सरलां योन्यास्परोधादने<sup>5</sup>

वामाङ्घ्रेर्दृढपाष्णिनाऽपरपदा रुध्वा शिराः कुण्डलीम् ।८।

*prāṇāyāmayathoktavidyupagataḥ sthitvā`nu padmāsane*

*hyagravāhamapānamantaragatiṃ kṛtvā vibhidya sthitiḥ* ॥

*ūrdhvaṃ kāmahutāsanena saralāṃ yonyāsyarodhādanair*

*vāmāṅghrerdṛḍhapāṣṇinā`parapadā rudhvā śirāḥ kuṇḍalīm* ॥8॥

Tr. One maintains *padmāsana* and follows the prescribed technique as laid down for *prāṇāyāma* and moves the *apāna* upward while piercing the *mūlādhāra* with fire which makes her (*kuṇḍalinī*) straight. This is done by blocking the

1. मुक्ताऽनृजुत्वात् --b. 2. त्यक्तासने --b. 3. निगृह्यस्वयोगेन --b. 4. पथोक्त --b.  
5. योन्यास्परोधाऽर्धने -- b. 6. र्दट --b.

śīrās (channels) and the mouth of its origin by pressing the perineum with the left heel firmly and putting the other foot over it. 8.

वारं वारमपानकोर्ध्वकलनैर्मूलेन रुद्धं<sup>1</sup> हठाद्

आयुज्याग्नि<sup>2</sup>पदं च तद्धमनतो<sup>3</sup> दीप्तानलेनाहताम् ॥

कुर्याच्छक्तिमतीव दोलनतया सम्यङ् मुहूर्तद्वयं

जान्धोः पाणियुगं निधाय रविणा ज्ञः पूर्य कुम्भं चरेत्<sup>९</sup>

vāraṃ vāramapānakordhvakalanaimūlena ruddhaṃ haṭhād

āyujyāgnipadaṃ ca taddhamanato diptānalēnāhatām ।

kuryācchaktimatīva dolanatayā samyaṅ muhūrtadvayam

jānvoh pāniyugaṃ nidhāya raviṇā jñāḥ pūrya kumbhaṃ caret 9

Tr. By blocking the *mūlādhāra*, *apāna* is forcefully raised repeatedly upwards while taking the fire along, blowing up *śakti* (*kuṇḍalinī*) vigorously for a couple of *muhūrtas* (1 *muhūrta*=48 minutes). One places the hands on the knees and practises *kumbhaka* after inhaling through the right nostril. 9.

मुष्ण्या सेति धनज्जयेन शयिता तप्ताऽथ ऊर्ध्वं<sup>4</sup> तथा

औष्ण्येनार्काध्यगतेरणस्य जठरोत्प्रेक्षाग्निना सर्वतः ॥

प्लुष्टे वात्मनि निद्रिता गतमलेऽन्तर्मुद्रितं स्वानं

शाम्भव्या न नतः पृथग्वितनुते स्फूर्जत्फणारोषणम् ॥१०॥

ksubdhvā seti dhanañjayena śayitā taptā'ḥ ūrdhvaṃ tathā

auṣṇyēnārkādhvagateranasya jaṭharottheddhāgninā sarvataḥ ।

pluṣṭe vātmani nidritā gatamale'ntarmudritaṃ svānaṃ

śāmbhavyā na nataḥ prthagvitanute sphurjatphaṇāroṣaṇam ॥१०॥

Tr. The latent *kuṇḍalinī* having been stimulated by *dhanañjaya* moves up. Being heated by *prāṇa* and abdominal fire and also being stirred, she becomes free from impurities, and she spreads the hood with a hissing sound. 10.

कथान्दोलनतो मुहूर्तयुगलं सज्वालनेनाकुलो-

र्ध्वाऽथः सपवनानलैः प्रतिदिनं सायं प्रगेऽत्यर्दिता ॥

अभ्यासेद्बहुताशतापिततनु<sup>5</sup>र्हज्यानचान्द्री सुधा-

श्रान्तौ याति बहिस्तदा मृतिगुणधूरन्ग्रनाडीलयः ॥११॥

1. अनुपलब्धपाठः —b. 2. आयंज्याग्नि —b. 3. तद्धमनतो —b. 4. तप्ताऽथरुर्ध्व —b. 5. अभ्यासेद्बहुताशतापिततनु —b.

*katyāndolanato muhūrtayugalaṃ sañcālanenākulo-  
rdhvā`dhaḥ sapavanānalaiḥ pratidinam sāyam prage`tyarditā ॥  
abhyāscddha-hutāśatāpitatanurhājyānacāndrī sudhā-  
śrāntauyāti bahistadā mṛtiguṇabhrūrāndhranādīlayaḥ ॥ 11 ॥*

**Tr.** By the movement of the waist for a couple of *muhūrtas* (1 *muhūrta*=48 minutes) everyday in the morning and evening she along with *prāṇa* and fire becomes very much stimulated. As the *ghee* melts due to heat of fire, so also the ambrosia flows down and then *kuṇḍalinī* merges in the *bhrūrāndhra* (center of the eyebrows). 11.

चालयित्वा पुरा कुण्डलीं भस्त्रिकां चानुकुर्याद्विशेषेण योगी सदा  
चालने बुद्ध्यहद्भस्त्रितप्ताति सासत्रिवाकृष्टिदर्वाग्भिः रुतिष्ठते<sup>1</sup> ॥ १२ ॥

*cālayitvā purā kuṇḍaliṃ bhastrikāṃ  
cānukuryādviseṣeṇa yogī sadā ॥  
cālanc kṣubdhahṛdbhastritaptāti sā-  
sannivākṛṣṭidarvāgbhiruttiṣṭhate ॥ 12 ॥*

**Tr.** A *yogī* should always specially practise *bhastrikā* after moving *kuṇḍalī* in the beginning. Being excessively stimulated by the movement of *bhastrikā*, she (*kuṇḍalinī*) rises up spreading the hood. 12.

स्थित्वा पद्मासने प्राक् रविधमनिकया कुम्भमापूर्य दीर्घम्  
चापानं वायुमूर्ध्वं मुहूरतिबलतः संविधायाऽनुशक्तिम्<sup>2</sup> ॥  
आधारे वाऽथ नामौ विहितनिजपदां चालयित्वाऽनुभस्त्रीं  
कुर्यादभ्यासतोऽस्य प्रतिदिनमचला<sup>3</sup> याति बोधं भुजंगी ॥ १३ ॥

*sthitvā padmāsane prāk ravidhamanikayā  
kumbhamāpūrya dirgham  
cāpānaṃ vāyumūrdhvaṃ muhūratibalataḥ saṃ  
vidhāyā`nuśaktim ॥  
ādhāre vā`tha nābhau vihitanijapadāṃ  
cālayitvā`nubhastrim*

*kuryādabhyāsato`sya pratidinamacalā yāti bodhaṃ  
bhujangī ॥ 13 ॥*

**Tr.** In the beginning, adopting *padmāsana*, inhale through right nostril to fill up the cavity. Then very forcefully

1. कृष्टिदर्वाग्भिः रुतिष्ठते --b. 2. संविधायाऽनुशक्ति --b. 3. मःचला --b.

hold the *apāna* after raising it up suddenly and then fix the *śakti* at the *ādhāra* (*mūlādhāra*) or the navel. After this following the prescribed technique, practise *bhastrikā*. A daily practice of this will make the *kuṇḍalinī* awakened. 13.

सञ्चालनक्षुभितरुद्धसमीरवेग-

संगप्रदीप्तशिखियोगत उत्प्रतप्ता ॥

छिद्रं विहाय भुजगी द्रुतमूर्ध्वमेति

ग्रन्थीन् विभिद्य मरुता मनसा श्मशाने ॥ १४ ॥

*sañcālanakṣubhitaruddhasamīravega-*

*saṅgapradīptasikhiyogata utprataptā ॥*

*chidraṃ vihāya bhujaḡī drutamūrdhvameti*

*granthīn vibhidyā marutā manasā śmaśāne ॥ 14 ॥*

Tr. Being stirred, the heated up *kuṇḍalinī* due to blazing fire and retention of *prāṇa*, leaves the hole and soon travels upwards while piercing the *granthis*, along with *prāṇa* and mind to reach the void (*brahmarandhra*). 14.

तुर्यांगुलप्रमितवेष्टनवस्त्रमस्या<sup>1</sup>

विस्तारतो रवि१२मितांगुलदैर्घ्यमानम् ॥

अंगुष्ठतर्जनीयुगे<sup>2</sup> परिगृह्य तत्र

सव्यापसव्यमसकृत्<sup>3</sup> परिचालयेत्ताम् ॥ १५ ॥

*turyāṅgula4pramitaveṣṭanavastramasyā*

*vistārato ravi12mitāṅguladairghyamānam ॥*

*aṅguṣṭhatarjaniyuge parigṛhya tatra*

*savyāpasavyamasakṛt paricālayettām ॥ 15 ॥*

Tr. Take a cloth four digits in width and twelve digits in length. Hold it between thumb and index fingers and rub it from left to right. 15.

चालयित्वा दृढं<sup>4</sup> कुण्डलीं यश्चरेत्

सूर्यभेदे स्मृतोज्जयिकायां<sup>5</sup> च वा ॥

शीतलीमभ्यसेदेवमभ्यासिनो

न श्रमश्चालनेनास्ति भस्त्रयां मृतिः ॥ १६ ॥

1. सप्तमस्या -b. 2. तजनि -b. 3. मःसकृत् -b. 4. दृढं -a. 5. स्मृतोज्जयिकायां -b

*cālayitvā drdham kuṇḍaliṃ yaścaret  
 sūryabhede smṛtojjayikāyāṃ ca vā ।  
 śitalimabhyasedevamabhyāsino  
 na śramaścālanenāsti bhastryāṃ mṛtiḥ ॥ 16 ॥*

**Tr.** Move the *kuṇḍali* firmly. Then follow the practice of *sūryabheda*, *ujjāyi* or *śitali*. Thus a practitioner will not be tired or exhausted by the practice of *bhastrikā*. 16.

*मुहूर्तद्वयं चालयेन्निर्मयेन  
 भुजंगीमिमां सूर्यकुम्भेऽतिदीर्घे<sup>1</sup> ॥  
 तदैषोर्ध्वमाकर्षयेत् किञ्चिदास्यं  
 सुषुम्णागता कुण्डली तेन<sup>2</sup> तस्याः ॥ १७ ॥*

*muhūrtadvayaṃ cālayennirbhayena  
 bhujaṅgīmimāṃ sūryakumbhe`tidirghe ॥  
 tadaīṣōrdhvamākarsayet kiñcidāśyaṃ  
 suṣuṃṇāgatā kuṇḍalī tena tasyāḥ ॥ 17 ॥*

**Tr.** Without fear, move *kuṇḍali* for a couple of *muhūrtas* (96 minutes), through a very prolonged practice of *sūryabheda*. Then *kuṇḍali* is pulled upward and she enters the mouth of *suṣuṃṇā* a little. 17.

*सुषुम्णाया मुखमेषो जहाति  
 तस्मात् प्राणो व्रजति ब्रह्मरन्ध्रम् ॥  
 नित्यं तस्माच्चालयेच्छंभुगर्भा  
 नागीं यस्याश्चालनाद्योग्यरुक् स्यात् ॥ १८ ॥*

*suṣuṃṇāyā mukhameṣo jahāti  
 tasmāt prāṇo vrajati brahmarandhram ॥  
 nityaṃ tasmāccālayecchambhugarbhāṃ  
 nāgiṃ yasyāścālanādyogyaruk syāt ॥ 18 ॥*

**Tr.** Then she leaves the mouth of *suṣuṃṇā* and *prāṇa* travels to *brahmarandhra*. Therefore, regularly stir up the *nāḍi* (*kuṇḍalini*) which has *śambhu* in its womb which makes one free from diseases. 18.

1. *ऽतिदीर्घ* —b. 2. *कुण्डलीनेन* —b.

तथा चोक्तं ग्रन्थान्तरे —

*tathā coktaṃ granthāntare —*

It has been maintained in another text—

तत्साधनद्वयं मुख्यं सरस्वत्यास्तु चालनम् ।

प्राणसंरोधनं नाभ्यामृज्जी भवति कुण्डली ॥ १९ ॥

*tatsāadhanadvayaṃ mukhyaṃ sarasvatyāstu cālanam ।*

*prāṇasaṃrodhanaṃ nābhyāmṛjivī bhavati kuṇḍalī ॥ 19 ॥*

Tr. These two techniques are of prime importance—movement of *sarasvatī* and holding of *prāṇa* at the navel which straightens up *kuṇḍalinī*. 19.

तयोरादौ सरस्वत्याश्चालनं कथयाम्यतः ।

अरुन्धत्येव कथिता पुरा विद्भिः सरस्वती ॥ २० ॥

*tayorādaṃ sarasvatyāścālanam kathayāmyataḥ ।*

*arundhatyeva kathitā purā vidbhiḥ sarasvatī ॥ 20 ॥*

Tr. I shall first narrate the technique of movement of *sarasvatī*. The experts have called *arundhatī* as *sarasvatī*. 20.

अस्याः सञ्चालनेनैव स्वयं चलति कुण्डली ।

इडायां चालयित्वा तु बद्धे पद्मासने दृढे ॥ २१ ॥

*asyāḥ sañcālanenaiva svayaṃ calati kuṇḍalī ।*

*idāyāṃ cālayitvā tu baddhe padmāsane dṛḍhe ॥ 21 ॥*

Tr. Movement of her (*sarasvatī*) sets *kuṇḍalī* moving on her own. After firmly adopting *padmāsana* one should move the *prāṇa* through *idā*. 21.

द्वादशांगुलदैर्घ्यं तु अम्बरं चतुरंगुलम् ।

विस्तारे तेन तां नाडीं वेष्टयित्वा तु तत्सुधीः ॥ २२ ॥

*dvādaśāṅguladairghyaṃ tu ambaram caturaṅgulaṃ ।*

*vistāre tena tāṃ nāḍīm veṣṭayitvā tu tatsudhīḥ ॥ 22 ॥*

Tr. The cloth measures twelve digits in length and four digits in width. A wise should wrap this *nāḍī*. 22

अंगुष्ठतर्जनीभ्यां तां हस्तेनाकर्षयेद् दृढम् ।

स्वशक्त्या चालयेद्दामे दक्षिणे च पुनः पुनः ॥ २३ ॥

*aṅguṣṭhatarjanibhyāṃ tāṃ hastenākaraṣayed dṛḍham ।*

*svaśaktyā cālaye dvāme dakṣiṇe ca punaḥ punaḥ ॥ 23 ॥*

**Tr.** With the help of the thumb and index pull her up with the hand and with force frequently move it to left and right. 23.

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयश्चालनादिमाम् ।

ऊर्ध्वमाकर्षयेत् किञ्चित् सुषुम्णा कुण्डलीवृता ॥ २४ ॥

*muhūrttadvayaparyantaṁ nirbhayaścālanādimām ।*

*ūrdhvamākarsayet kiñcit suṣumnā kuṇḍalivṛtā ॥ 24 ॥*

**Tr.** After fearlessly moving her for a couple of *muhūrtas* (96 minutes) raise her (*kuṇḍalinī*) up to open the mouth of *suṣumnā*. 24.

तदा कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्णाया मुखं ध्रुवम् ।

जहाति तस्मात् प्राणोऽयं सुषुम्णां व्रजति स्वतः ॥ २५ ॥

*tadā kuṇḍalinī tasyāḥ suṣumnāyā mukhaṁ dhruvam ।*

*jahāti tasmāt prāṇo'yaṁ suṣumnāṁ vrajati svataḥ ॥ 25 ॥*

**Tr.** Then alone *kuṇḍalinī* soon leaves the mouth of *suṣumnā* and therefore *prāṇa* on its own will course through *suṣumnā*. 25.

तुन्दे तु पवनं पूर्य कण्ठसंकोचने कृते ।

सरसं चालयेन्नित्यं शक्तिगर्भा<sup>1</sup> सरस्वतीम् ॥ २६ ॥

*tunde tu pavanaṁ pūrya kaṇṭhasaṅkocane kṛte ।*

*sarasaṁ cālayennityaṁ saktigarbhāṁ sarasvatīm ॥ 26 ॥*

**Tr.** Fill up the cavity with air and contract the throat. Regularly move *sarasvatī* adequately, which is replete with energy (*saktigarbhā*) . 26.

अस्याः<sup>2</sup> सञ्चालनेनैव योगी रोगैः<sup>3</sup> प्रमुच्यते ।

गुल्मं जलोदरं प्लीहं<sup>4</sup> ये चान्ये तुन्दमध्यगाः ॥

ते सर्वे शक्तिचालने रोगा नश्यन्ति निश्चयाद् ॥ इति ॥ २७ ॥

*asyāḥ sañcālanaenaiva yogī rogaiḥ pramucyate ।*

*gulmaṁ jalodaraṁ plīhaṁ ye cānye tundamadhyagāḥ ॥*

*te sarve sakticālana rogā naśyanti niścayād ॥ iti ॥ 27 ॥*

1. शक्तिगर्भ b. 2. अस्या b. 3. योगीभिः — b. 4. स्निहं — b. 5. येवाऽन्येतुद b.

Tr. Movement of this (*kuṇḍalinī*) makes a *yogī* free from diseases like *gulma* (inflammation), dropsy, spleen disorders and also those related to abdomen. All these diseases are certainly cured by the practice of *śakticālana*. 27.

तथा चोक्तं योगबीजे -

*tathā coktaṃ yogabīje—*

It has been maintained in *yogabīja*—

वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीम् ।

कुर्यादनन्तरं भस्त्री कुण्डलीमाशु बोधयेत् ॥ २८ ॥

*vajrāsane sthito yogī cālayitvā tu kuṇḍalīm ।*

*kuryādanantaraṃ bhastrīm kuṇḍalīmāśu bodhayet ॥ 28 ॥*

Tr. A *yogī* should adopt *vajrāsana* and move *kuṇḍalī*. And thereafter he should practise *bhastrikā*. Thus *kuṇḍalī* is soon awakened. 28.

भिद्यन्ते ग्रन्थयो वंशे तप्तलोहशलाकया ।

तथैव पृष्ठवंशे स्याद् ग्रन्थिभेदास्तु वायुना ॥ २९ ॥

*bhidyante granthayo vaṃśe taptaloḥasalākayā ।*

*tathaiṣa pṛsthavaṃśe syāḍ granthibhedāstu vāyunā ॥29॥*

Tr. As the knots of a bamboo are pierced with a hot iron rod, similarly, the *granthis* in the spine are pierced through *prāṇa*. 29.

पिपीलिका यथा लग्ना कम्पस्तत्र प्रवर्तते ।

सुषुम्णायां तथाभ्यासात् सततं वायुना भवेत् ॥ ३० ॥

*pipilikā yathā lagnā kampastatra pravarttate ।*

*suṣumnāyāṃ tathābhyāsāt satataṃ vāyunā bhavet ॥ 30 ॥*

Tr. In the spine a sensation is felt as if an ant is creeping. Such an experience occurs in the *suṣumnā* due to movement of *vāyu* due to regular practice. 30.

रुद्रग्रन्थिं ततो भित्वा सैव याति शिवान्तिकम् ।

चन्द्रसूर्यौ समौ कृत्वा तयोर्योगः प्रवर्तते ॥ ३१ ॥

*rudragranthiṃ tato bhitvā saiva yāti śivāntikam ।*

*candrasūryau samau kṛtvā tayoryogaḥ pravartate ॥ 31 ॥*



Tr. Piercing the *rudragranthi* she (*kuṇḍalī*) reaches the abode of *śiva*-- center of the eyebrows after uniting both sun and moon. 31.

गुणत्रयादतीतः स्याद् ग्रन्थित्रयविभेदकः ।

शिवशक्तिसमायोगाज्जायते परमा स्थितिः ॥ ३२ ॥

*guṇatrayādatītaḥ syāḍ granthitrayavibhedakah ।*

*śivaśaktisamāyogājjāyate paramā sthitiḥ ॥ 32 ॥*

Tr. Due to piercing of the three knots, one transcends the triad of *guṇas* and attains the union of *śiva* and *śakti* which is the Absolute State. 32.

यथा करीकरेणैव पानीयं प्रपिबेत्तथा ।

सुषुम्णा चक्रनिलयं पवनं ग्रसेत्सदा ॥ ३३ ॥

*yathā karīkareṇaiva pāniyaṃ prapibettathā ।*

*suṣumnā cakranilayaṃ pavanaṃ grasetsadā ॥ 33 ॥*

Tr. As an elephant drinks water with the help of the trunk, similarly, *suṣumnā* sucks the *prāṇa* located in the *cakras*. 33.

वज्रदण्डे समुद्भूता मणयश्चैकविंशतिः ।

सुषुम्णायां स्थिताः सर्वे सूत्रे मणिगणा इव ॥ ३४ ॥

*vajradanḍe samudbhutā maṇayaścaikaviṃśatiḥ ।*

*suṣumnāyāṃ sthītāḥ sarve sūtre maṇigaṇā iva ॥ 34 ॥*

Tr. There are twenty-one beads (*vertebrae*) in the *vajradanḍa* (spine) which are actually in *suṣumnā* like the beads strewn in a thread. 34.

आपूर्य पूरितो वायुर्वादितो याति साधकः ।

पुनः पुनस्तदेव हि पश्चिमद्वारलक्षणम् ॥ ३५ ॥

*āpūrya pūrīto vāyurvādīto yāti sādhakah ।*

*punaḥ punastadeva hi paścimadvāralakṣaṇam ॥ 35 ॥*

Tr. When moved, *prāṇa* enters in the posterior path with a sonorous sound repeatedly which signifies its entry. 35.

पूरितस्तु नवद्वारैरीषत्कुम्भकतां गतः ।

प्रविशेत्सर्वगात्रेषु वायुः पश्चिममार्गतः ॥

रेचकः क्षीणतां याति पूरकः शोषयेत्तदा ॥ ३६ ॥

*pūritastu navadvāraiṣatkumbhakatāṁ gataḥ ।  
praviśetsarvagātresu vāyuh paścimamārgataḥ ॥  
recakaḥ kṣīṇatāṁ yāti pūrakaḥ śoṣayettadā ॥ 36 ॥*

**Tr.** Inhale *prāṇa*, close the nine openings with a little retention. Thus *prāṇa* moves through the posterior path. Exhalation is reduced and inhalation is suspended. 36.

**अ एष<sup>१</sup> नाथसंकेत इति ॥**

*sa eṣa nāthasaṅketa iti ॥*

This is the indication of the *nātha*.

**श्रमजातजलेन सार्धमंगमभ्यासिनाभिविमर्दयेत्तदन्ते ।**

**मितभुक् च वशी स्वरूपं निष्ठो हितभुक् सिद्धिमुपैति मण्डलेन३७**

*śramajātajalena sārđhamāṅgam-  
abhyāsinaḥbhivimardayettadante ।*

*mitabhuk ca vaśī svarūpaṁ niṣṭho*

*hitabhuk siddhimupaiti maṇḍalena । 37 ॥*

**Tr.** As a result of exertion due to practice (of *prāṇāyāma*) the perspiration produced should be rubbed on the body thoroughly. He should consume moderate but nutritious food and gain control on himself. Thus he attains success in one *maṇḍala*. 37.

**आशक्तिबोधं शुभबन्धमुद्रादिवत्सर्दवाभ्यसनीयमादरात् ।**

**उत्कर्षकायामक एतदंगं<sup>२</sup> शक्तिप्रबोधीति घटान्त आश्रितम् ॥३८॥**

*āśaktibodhaṁ śubhabandhamudrā-*

*divatsadaivābhyasanīyamādarāt ॥*

*utkarṣakāyāmaka ctadaṅgaṁ*

*śaktiprabodhīti ghaṭānta āśritam ॥ 38 ॥*

**Tr.** One must continue practising the auspicious *bandha*, *mudrā* etc. with full devotion till the arousal of *śakti*. Practice of *utkarṣa prāṇāyāma* forms the part of this arousal of *śakti* which is located in the human body. 38.

**अविद्याप्रसुप्ता घटान्तं<sup>३</sup> भुजंगी प्रबुद्धा दृढचालनैश्चानुमाया ।**

**मुनेर्दिव्यदृक्<sup>४</sup> पुद्गलज्ञानकर्त्री भवेच्छुद्धसत्त्वात्मविज्ञ<sup>५</sup>स्तदासौ ।३९।**

1. सरो -b. 2. राजदंडगं-b. 3. घटोत्थं -a. 4. दिव्यदव-b. 5. त्वात्मविज्ञ-b.

*avidyāprasuptā ghaṭāntaṃ bhujaṅgī*  
*prabuddhā dṛḍhacālanaīścānumāyā ।*  
*munerdivyadr̥k pudgalajñānakartrī*  
*bhaveccuddhasatvātmavijñāstadaśau ॥ 39 ॥*

**Tr.** In the body, *bhujaṅgī* lies latent due to *avidyā* (ignorance) which a *muni* can awaken through vigorous stirring. Then alone one attains a divine vision, acquires knowledge of the anatomy, a pure *satva* (mind) and realization of the Self. 39.

**मतान्तरे -**

*matāntare - -*

**According to another opinion—**

**पद्मासने प्राक् परिचालयित्वे-**

**ढायां निरुद्ध्याशुगम'र्कनाड्याम् ॥**

**मुहूर्तयुग्मं परिचालयेज्जः**

**संवेष्ट्य<sup>2</sup> नाडीं परिकर्षयन् दृढम् ॥ इति ॥ ४० ॥**

*padmāsane prāk paricālayitve-*

*dāyām nirudhyāśugamarkanādyām ॥*

*muhūrttayugmaṃ paricālayejñāḥ*

*saṁveṣṭya nāḍīm parikarṣayan dṛḍham ॥ iti ॥40॥*

**Tr.** First adopt *padmāsana* and stir up (*kuṇḍalī*) by moving *prāṇa* in the *idā* followed by holding it (*prāṇa*) in the right nostril. A wise should move her for a couple of *muhūrtas* (96 minutes) and should firmly pull up the *nāḍī*. 40.

**योगचन्द्रिकायां तु -**

*yogacandrikāyām tu - -*

**According to *yogacandrikā*—**

**भानोराकुञ्चनं कुर्यात् कुण्डलीं बोधयेत्ततः ।**

**मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥ ४१ ॥**

*bhānorākuñcanaṃ kuryāt kuṇḍalīm bodhayettataḥ ।*

*mṛtyuvaktragatasyāpi tasya mṛtyubhayaṃ kutah ॥ 41 ॥*

1. निरुद्ध्याशुगम -b. 2. संवेष्ट्य -b.

**Tr.** Contract the sun (right nostril) and then awaken *kuṇḍalinī*. Thus one overcomes fear from death even if one is in the clutches of death. 41.

भानोरकुञ्चनं पिङ्गलायाः कर्षणं कुर्यात् योगी । ततः  
भान्वाकुञ्चनात् कुण्डलीं बोधयेत् अयमर्थः । सूर्यनाड्याकर्षणेन वस्नेः  
प्राचुर्यं तस्माज्ज्वलनो तेजसा । अपानवाय्वाकर्षणेन वा कुण्डल्या बोधो  
भवति ॥ ४२ ॥

*bhānorākuñcanam piṅgalāyāḥ karṣaṇam kuryāt yogī ।  
tataḥ bhānvākuñcanāt kuṇḍalinī bodhayet ayamarthaḥ  
sūryanāḍyākarṣaṇena vahnēḥ prācuryaṇi tasmājjvalano tejasā  
apānavāyvākarṣaṇena vā kuṇḍalyā bodho bhavati ॥ 42 ॥*

**Tr.** A *yogī* contracts the sun (right nostril) which awakens *kuṇḍalī*. This pulling up of *prāṇa* abundantly enhances fire. That sets the fire blazing due to pulling up of *apāna* which awakens *kuṇḍalinī*. 42.

तस्य शक्तिचालनकृताभ्यासः तस्य मृत्युभयं कुतः ॥ ४३ ॥

*tasya śakticālanakṛtābhyāsaḥ tasya mṛtyubhayaṃ  
kutaḥ ॥ 43 ॥*

**Tr.** One who practises *śakticālana* does not fear from death. 43.

मूलस्थानं प्राक् समाकृष्य सम्यगुद्दीयानं कारयेन्निर्भयेन ।

कुम्भं धृत्वानेनैव<sup>1</sup> कर्मणा ह्यो वायुमार्गे पश्चिमे वाहयेत् स्वम् ४४

*mūlasthānam prāk samākṛṣya samyag-  
uddīyānam kārayennirbhayena ॥*

*kumbhaṃ dhṛtvāncnaiva karmaṇā*

*jño vāyumārge paścime vāhayet svam ॥ 44 ॥*

**Tr.** First of all apply *mūlabandha* and then fearlessly practise *uddīyāna* in a proper manner. A wise, while practising *kumbhaka* should move the *prāṇa* through the posterior path (*suṣumnā*). 44.

इति मुद्रादशकमिदं प्रोक्तमादिनाथेन शम्भुना ।

एकैकाकरणेऽस्मिन् क्षमैव मुद्रासुसिद्ध्ये यमिनाम् ॥ ४५ ॥

1. कुम्भघन्याऽनेन वै -b.

*iti mudrādaśakamidaṃ*

*proktamādināthena śambhunā ॥*

*ekaikākarape'smin kṣamaiva*

*mudrāsusiddhaye yaminām ॥ 45 ॥*

Tr. Here ends the (description of) the ten *mudrās* as narrated by *ādinātha*. Success in each of the *mudrās* brings stability to a *yogī*. 45.

**योगचन्द्रिकायाम् —**

*yogacandrikāyām -*

**According to *yogacandrikā*—**

अभ्यासनिःसृतां<sup>1</sup> चान्द्रीं कलां नित्यं समाश्रयेत् ।

धारणामुत्तमां चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिकाम् ॥ ४६ ॥

*abhyāsaniḥsṛtām cāndrīm kalām nityaṃ samāśrayet ।*

*dhāraṇāmuttamām caiva divyadrṣṭipradāyikām ॥ 46 ॥*

Tr. One should always take recourse of *kalā* to moon (ambrosia secreting from the moon) through practice, and also *uttamā-dhāraṇā* (*nabho-dhāraṇā*) which bestows upon divine insight. 46.

योगी चान्द्रीं कलां चन्द्रनाडीं नित्यं समाश्रयेत् सेवेत् ।

किंविशिष्टां ? अभ्यासनिःसृताम् । अभ्यासेन कृतवश्याम् । पुनः उत्तमां

धारणां<sup>2</sup> नभोधारणां समाश्रयेत्<sup>3</sup> । सर्वासां मध्ये अयमर्थः ॥ ४७ ॥

*yogī cāndrīm kalām candranāḍīm । nityaṃ samāśrayet*

*seveta । kiṃviśiṣṭāṃ ? abhyāsaniḥsṛtām । abhyāseṇa*

*kṛtavaśyām । punaḥ uttamām dhāraṇām nabhodhāraṇām*

*samāśrayet sarvāsāṃ madhye ayamārthaḥ ॥ 47 ॥*

Tr. A *yogī* should always practise through lunar (left) nostril which controls the flow of ambrosia. Thereafter he should practise *nabhodhāraṇā*. 47.

चन्द्रनाडीसेवने अमृतावाप्तिः । नभोधारणया योगसिद्धिः ।

खेचरीमुद्रया सिद्धिः सर्वासां मुद्राणां मध्ये इति ॥ ४७ ॥

*candranāḍisevane amṛtāvāptiḥ । nabhodhāraṇayā*

*yogasiddhiḥ । khecarīmudrayā siddhiḥ sarvāsāṃ mudrāṇām*

*madhye iti ॥ 48 ॥*

1. निःसृता - b. 2. धोरणं - b. 3. समाश्रयेत् - b.

Tr. In short, practice through left nostril offers ambrosia and *nabhoḍhāraṇā* brings about success in *yoga*. Among all the *mudrās*, *khecari* brings success. 48.

मारुताभ्यसनमेतदशेषं चित्तवृत्तिजयतः प्रविधेयम्<sup>1</sup> ।

नेतरत्र मन आदरणीयं स्वस्वरूपलयमत्करणीयम् ॥ ४९ ॥

*mārutābhyasanametadaśeṣaṃ*

*cittavṛttijayataḥ pravidheyam ॥*

*netaratra mana ādaraṇīyaṃ*

*svasvarūpalayamatkaraṇīyam ॥ 49 ॥*

Tr. The entire practice of *prāṇāyāma* should be undertaken to gain control on the modifications of *citta*. It is futile to focus the mind elsewhere apart from getting absorbed in the Self. 49.

तथा<sup>2</sup> चोक्तं केरलतन्त्रे —

*tathā coktaṃ keralatantrē*

It has been stated in *keralatantra*—

मनोजये महेशानि सर्वं जयति लीलया ॥ इति ॥ ५० ॥

*manojaye mahēśāni sarvaṃ jayati līlayā ॥ iti ॥ 50 ॥*

Tr. O *pārvaṭi*! Control brought over mind yields easy control over everything. 50.

अरालाचलामध्यमा नाडिकासौ दृढाभ्यासतो योगिनामासनैः स्यात्

दृढं<sup>3</sup> प्राणसंरोधमुद्रासुबन्धैरवक्रा भवेन्मज्जुमार्गा<sup>4</sup> भुजंग्याः॥५१॥

*arālācalāmadhyamā nādikāsau*

*ḍṛḍhābhyāsato yogināmāsanaiḥ syāt ॥*

*ḍṛḍhaṃ prāṇasaṃrodhamudrāsubandhair-*

*avakrā bhavenmañjumārgā bhujaṅgyāḥ ॥ 51 ॥*

Tr. The middle path (*suṣumṇā*) which has a curved passage becomes straight through practice of *āsana*, *prāṇāyāma*, *mudrā* and *bandha* and makes the passage of *kuṇḍalinī* easy. 51.

मुद्रोपदेशं किल साम्प्रदायिकं

दत्ते गुरुर्यः<sup>5</sup> स शिवः स ईश्वरः ॥

1. जयतप्रविधयं—b. 2. यथा—b. 3. दृढ—b. 4. मुज्जुमार्गा—b. 5. दत्तेगुर्यः—b.

तद्वाक्यनिष्ठो नियतं समभ्यसेत्

समाहितो यः स सुसिद्धिभाजनम् ॥ ५२ ॥

*mudropadeśaṃ kila sāmpradāyikaṃ*

*datte gururyaḥ sa śivaḥ sa īśvaraḥ ॥*

*tadvākyaṇiṣṭho niyataṃ samabhyaset*

*samāhito yaḥ sa susiddhibhājanam ॥ 52 ॥*

**Tr.** A guru who imparts the traditional knowledge of *mudrā* is the embodiment of *śiva* and *īśvara*. One who devotedly follows his advice and undertakes the regular practice, attains success. 52.

इति कुण्डलीचालनप्रकारः ॥

*iti kuṇḍalicālanaprakāraḥ ॥*

Here ends the techniques of movements of *kuṇḍalī*.

अष्टधाकृतिकवेष्टनबद्धा<sup>1</sup> अनिल आसु निबद्धः पूरिता ।

सुकुहरा कुहराद् बहिरास्यं<sup>2</sup> बन्धमोचनत एति<sup>3</sup> भुजंग्याः ॥ ५३ ॥

*aṣṭadhākṛtikaveṣṭanabaddhā*

*anila āsu nibaddhaḥ pūrītā ॥*

*sukuharā kuharād bahirāśyaṃ*

*bandhamocanata eti bhujaṅgyāḥ ॥ 53 ॥*

**Tr.** *prāṇa* is moved and held in the *kuṇḍalinī* which has eight coils. One should remove the mouth of *kuṇḍalinī* from the opening of *suṣumnā* which sets the (*kuṇḍalinī*) free. 53.

यदा प्राणवायुः वहेद् ब्रह्मरन्ध्रा-

न्तरे<sup>4</sup> सन्ततं स्यात्तदा योगभाजः ॥

शुभः केवलाख्यस्तदा कुम्भकोऽयं

श्रुतोक्ताऽध्वनायामजः संयमोऽस्य<sup>5</sup> ॥ ५४ ॥

*yadā prāṇavāyuh vahed brahmarandhr-*

*āntare santataṃ syāttadā yogabhājaḥ ॥*

*śubhaḥ kevalākhyastadā kumbhako 'yaṃ*

*śrutoktā 'dhvanāyāmajah saṃyamo 'sya ॥ 54 ॥*

1. वेष्टनबद्धानाडिका -b. 2. बहिरास्यं -b. 3. बन्धमोचनतराति b. 4. ब्रह्मरन्ध्रान्तरो -a. 5. संयमोऽस्य -b.

Tr. When the *prāṇavāyu* consistently flows in the *brahmarandhra*, then alone *yoga* is accomplished. Then the auspicious *kevala kumbhaka* occurs. As a result of authentic practice of *prāṇāyāma* bringing about success in *saṃyama*. 54.

यदा सुषुम्णान्तवाहि वायुः शून्यं विशेषोग्युरगीप्रबोधे ।  
स्वयं तदायं निजकर्मपाशान् छिनत्त्यवानोति पराश्च सिद्धिः ॥५५॥  
*yadā suṣuṃṇāntavāhi vāyuh*  
*śūnyaṃ viśedyogyuragiprabodhe* ॥  
*svayaṃ tadāyaṃ nijakarmapāśān*  
*chinattiyavāpnoti parāśca siddhiḥ* ॥ 55 ॥

Tr. When, due to arousal of *kuṇḍalinī* the *vāyu* which moves in *suṣuṃṇā* reaches the *śūnya* (*brahmarandhra*), then a *yogī* on his own severs the bondage of *karma* and attains the absolute success. 55.

आसनैश्च विविधैर्बहुकुम्भैर्भूरिचित्रकरणैरय किन्तैः<sup>2</sup> ।  
एक एव किल कुण्डलिबोधो वायुचित्तजयकारणमुक्तम् ॥ ५६ ॥  
*āsanaishca vividhairbahukumbhair-*  
*bhūricitrakaranairatha kintaiḥ* ॥  
*eka eva kila kuṇḍalibodho*  
*vāyucittajayakāraṇamuktam* ॥ 56 ॥

Tr. What is the use of varieties of *āsanas*, *kumbhakas* or even different *kaṇḍās* (*mudrās*)? Since arousal of *kuṇḍalinī* alone will indeed be instrumental in gaining control over *vāyu* and mind. 56.

मुक्त्वा रेचकपूरकौ निशि दिवा या कुम्भकेन स्थितिः  
प्रोक्तः केवलकुम्भकोऽस्य यमिनः स्यादुद्गमे वाञ्छितम्  
सर्वं किञ्चिदिहास्ति न त्रिभुवने यदुर्लभं तस्य तत्  
शीघ्रं याति स<sup>3</sup> राजयोगपदवीं यत्नं विना साधयेत् ॥५७॥

*muktvā recakapūrakau niśi divā yā kumbhakena sthitiḥ*  
*proktaḥ kevalakumbhako'sya yaminaḥ syādudgame vāñchitam*  
*sarvaṃ kiñcidihāsti na tribhuvane yaddurlabhaṃ tasya tat*  
*śīghraṃ yāti sa rājayogapadavīm yatnaṃ vinā sādhayet* ॥ 57 ॥

1. कुम्भै भूरि —b. 2. रयकितैः —b. 3. सा-a.



**Tr.** Giving up *recaka* and *pūraka* through day (right) and night (left), the state of *kumbhaka* maintained (naturally) is known as *kevala kumbhaka* which is desirable for the evolution of a *yogī*. Everything that is even not available and hence is rare in the three worlds is made available to him and a *yogī* attains the state of *rājayoga* without effort. 57.

मनोजवित्वं च मनोजयं<sup>1</sup> च पालित्यहानिर्वलितस्य<sup>2</sup> नाशः ।

नादश्रुतिश्चाष्टविधस्य सिद्धिर्वायोर्लयः केवलकुम्भके स्यात् ॥ ५८ ॥

*manojavitvaṃ ca manojayaṃ ca*

*pālityahānir valitasya nāśaḥ ॥*

*nādaśrutīścāstavidhasya siddhir-*

*vāyorlayaḥ kevalakumbhake syāt ॥ 58 ॥*

**Tr.** Successful absorption in *kevala kumbhaka* brings about dexterity and control of mind, removal of gray hair and wrinkles, hearing of the mystical sound and eight supernatural powers. 58.

हठप्रदीपिकायाम् —

*haṭhapradīpikāyām —*

According to *haṭhapradīpikā*—

शक्तः केवलकुम्भेन यथेष्टं वायुधारणे ।

राजयोगपदं चैव लभते नात्र संशयः ॥ ५९ ॥

*śaktaḥ kevalakumbhena yatheṣṭaṃ vāyudhāraṇe ।*

*rājayogapadaṃ caiva labhate nātra saṁśayaḥ ॥ 59 ॥*

**Tr.** *kevala kumbhaka* results in ample retention of breath. Thus one undoubtedly attains the state of *rājayoga*. 59.

कुम्भितः प्राणरेचान्ते कुर्याच्चित्तं निराश्रयम् ।

एवमभ्यासयोगेन राजयोगं लभेत् पुनः ॥ ६० ॥

*kumbhitaḥ prāṇarecānte kuryācchittaṃ nirāśrayam ।*

*evamabhyāsayogena rājayogaṃ labhet punaḥ ॥ 60 ॥*

**Tr.** One should render the mind objectless by retaining the breath after exhalation. This practice also brings about the state of *rājayoga*. 60.

1. मनोजवत्त्वं b. 2. वेलितस्य -b.

निराश्रयं संकल्परहितम् ॥

*nirāśrayaṃ saṅkalparahitam ॥*

Tr. Without support means—without any mental construction.

कुम्भकात् कुण्डलीबोधः कुण्डलीबोधतो भवेत् ।

अनर्गला सुषुम्णा च हठसिद्धिः प्रजायते ॥ इति ॥ ६१ ॥

*kumbhakāt kuṇḍalībodhaḥ kuṇḍalībodhato bhavet ।*

*anargalā suṣuṃṇā ca haṭhasiddhiḥ prajāyate ॥ iti ॥ 61 ॥*

Tr. Practice of *kumbhaka* brings arousal of *kuṇḍalī*, which (further) leads to free passage (of *prāṇa*) into *suṣuṃṇā* and consequently one attains success in *haṭhayoga*. 61.

कुम्भकप्राणायामात् बोधो जागरणं । सुषुम्णा अनर्गला बाधकरहिता भवति । ततो योगसिद्धिर्भवति इति ॥ ६२ ॥

*kumbhakapṛāṇāyāmāt bodho jāgaraṇam । suṣuṃṇā anargalā bādhakarahitā bhavati । tato yogasiddhirbhavati iti ॥ 62 ॥*

Tr. Practice of *kumbhaka prāṇāyāma* brings arousal (of *kuṇḍalinī*). Free passage of *suṣuṃṇā*—means without obstacles. That brings success in *yoga*. 62.

प्रणष्टोच्छ्वासनिःश्वासः प्रध्वस्तविषयज्वरः ।

निश्चेष्टो निर्विकारश्च लयो जयति योगिनाम् ॥ ६३ ॥

*pranaṣṭocchvāsaniḥśvāsaḥ pradhvastaviṣayaajvaraḥ ।*

*niśceṣṭo nirvikāraśca layo jayati yoginām ॥ 63 ॥*

Tr. Anxiety created due to objects is removed with suspension of inhalation and exhalation. A *yogī* gets absorbed having been motionless and without any modifications of the mind. 63.

तथा चोक्तं शिवाग्रहं हितायाम् —

*tathā coktaṃ śivasamhitāyām —*

It has been maintained in *śivasamhitā*—

यदा पूर्णासु सर्वासु सन्निरुद्धोऽनिलस्तदा ।

बन्धत्यागेन कुण्डल्या मुखं रन्धाद् बहिर्भवेत् ॥

सुषुम्णान्तः सदैवायं वहेत् प्राणः समीरणः ॥ इति ॥ ६४ ॥

*yadā pūrṇāsu sarvāsu sanniruddho'nilastadā |  
bandhatyāgena kuṇḍalyā mukhaṃ randhrād bahirbhavet  
suṣumnāntaḥ sadaivāyāṃ vahet prāṇaḥ samiraṇaḥ ||itā64|*

**Tr.** When *prāṇavāyu* is filled up and held in all the *nāḍis* (channels), then alone, after breaking up the bondage the mouth of *suṣumnā*, *kuṇḍalinī* rises. Then *prāṇavāyu* flows through the cavity in *suṣumnā*. 64.

*प्राणो यदान्तः प्रवहेत् सुषुम्णानाड्याः सुनिष्पत्तिदशा मुनेः सा ।  
यदा भवेत् भाति च राजयोगोऽग्नीन्द्रकबिन्दूपममात्मभानम्' ।६५।  
prāṇo yadāntaḥ pravahet suṣumnā-  
nādyāḥ suniṣpattidasā muneḥ sā ||  
yadā bhavet bhāti ca rājayogo'-  
gnīndvarkabindūpamamātmabhānam || 65 ||*

**Tr.** When *prāṇa* enters inside the *suṣumnā nāḍī*, a *muni* enjoys the state of *niṣpatti* all the time and attains *rājayoga* as a result of merging of fire, *indu*, *arka* (sun) and *bindu* etc. in the Self. 65.

**तथोक्तं वार्तिकाचार्यैर्मनसोल्लासे —**  
*tathoktaṃ vārtikācāryairmānasollāse*

It is stated by the author of *vārtika* in *mānasollāsa*—

*प्राणे सुषुम्णासम्प्राप्ते नादोऽन्तः श्रूयतेऽष्टधा ।  
घण्टादुन्दुभिः शङ्खाब्धि<sup>2</sup>वीणावेण्वादितालवत् ॥ ६६ ॥  
prāṇe suṣumnāsamprāpte nādo'ntaḥ śrūyate'ṣṭadhā |  
ghaṇṭādundubhiḥśaṅkhābhdhivīṇāveṇvādītālavat || 66 ||*

**तनूनपात्तडित्तरतारेशतपनोपमम् ।**

**ब्रह्मनाडीगते प्राणे<sup>3</sup> बिन्दुरूपं प्रकाशते ॥ इति ॥ ६७ ॥**

*tanūnapāttadittāratāreśatapanopamam |  
brahmanāḍīgate prāṇe bindurūpaṃ prakāśate || iti || 67 ||*

**Tr.** When *prāṇa* reaches *suṣumnā*, the eight varieties of *nādas* are heard inside which are like the sounds resembling that of a bell, trumpet, conch, sound of an ocean, *vīṇā*, flute, tiny bell, tinkling of a very fine pot, cracking sound of the fire, loud

1. विद्वंपप्रमालमानं —b. 2. शङ्खाऽधि —b. 3. प्राणो —b.

thunder and shrill sound of blowing air. When *prāṇa* enters the *brahmanāḍī* the (real form of *ātmā*) is revealed in the form of *bindu*. 66-67.

निष्पत्तिदशाराजयोगश्च भवति तदैव ॥ ६८ ॥

*niṣpattidaśārājayogaśca bhavati tadaiva* ॥ 68 ॥

Tr. Then both the states of *niṣpatti* and *rājayoga* take place. 68.

तदुक्तं योगदीपिकायाम् ॥

*taduktam yogadīpikāyām* ॥

This is what is stated in *yogadīpikā*.

॥ इति सुन्दरदेवप्रविरचितायां हठतत्त्वकौमुद्यां  
शक्तिचालनप्रकारकेवलकुम्भकविषेचनोद्योतः ॥

॥ iti sundaradevaviracitāyāṃ haṭhatatvakaumudyāṃ  
śakticālanaprakārakevalakumbhakavivecanodyotah ॥

Here ends the chapter narrating the varieties of  
*śakticālana* and *kevala*  
*kumbhaka* in *haṭhatatvakaumudī*  
composed by *sundaradeva*.

## Chapter—45

**अथ शक्तिचालनांगमुत्कर्षप्राणायामः —**

*atha śakticālanāṅgamutkarṣapṛāṇāyāmaḥ —*

Here follows *utkarṣa pṛāṇāyāma* which is a component of *śakticālana*—

आयामतः शुद्धमनो एव लोलं प्राणे जिते तिष्ठति चित्परात्मनि ।

उत्कर्षकायाम उपैति वायुः सुकुम्भितो<sup>1</sup> मध्यपथेऽयमुद्गतिः ॥१॥

*āyāmataḥ śuddhamano eva lolam*

*pṛāṇe jite tiṣṭhati citparātmani ।*

*utkarṣakāyāma upaiti vāyuh*

*sukumbhito madhyapathe 'yamudgatiḥ ॥ 1 ॥*

**Tr.** Practice of *pṛāṇāyāma* makes the restless mind stable. Control of *pṛāṇa* engages the mind on *parātman*. Retention (*kumbhaka*) in the practice of *utkarṣa pṛāṇāyāma* very well moves the *vāyu* (*pṛāṇa*) through the central path (*suṣumnā*). 1.

अण्डादथः सीवनिकां सुसूक्ष्मां वामेन गुल्फेन निपीडयेत्ताम् ।

निक्षिप्य गुल्फोपरि दक्षगुल्फं बद्ध्वोरुजघान्तरसन्ध्यऽभ्रुकम् ॥२॥

*aṇḍādadhaḥ sīvanikāṁ susūkṣmāṁ*

*vāmena gulphena nipīḍayettām ॥*

*nikṣipya gulphopari dakṣagulpham*

*baddhvorujaṅghāntarasandhya 'bhūkam ॥ 2 ॥*

**Tr.** Press the very subtle perineum located below the scrotum with the left ankle. Place the right ankle over the left. 2.

समस्थिरं विष्टरके समः स्थिरमासीन पश्यन्निजदक्षगुल्फम् ।

सुरक्तकिञ्जल्कविराजते चतुःपत्रे स्मरन्नाम् हृदि मूल<sup>2</sup>चक्रे ॥ ३ ॥

*samasthiram viṣṭarake samah sthiram-*

*āsīna paśyannijadakṣagulpham ॥*

*suraktakiṅjalkavirājate catuḥ-*

*patre smarannom hṛdi mūlacakre ॥ 3 ॥*

**Tr.** Remain steady and stable in an *āsana* while staring at the right ankle. While remembering *om* in the mind meditate on *mūlacakra* which has four deeply red petals. 3.

1. सकुम्भितो -h. 2. मूलं -a.

मनोलयो यावदतीव तस्मिन् तावत् समीरं मनसा निरोधयेत् ।  
अनेन योगेन जितो ह्यपानो ब्रजेत्तदाग्नेः पदमूर्ध्वबाहुः<sup>1</sup> ॥ ४ ॥

*manolayo yāvadaṭīva tasmin*

*tāvat samiraṃ manasā nirodhayet ॥*

*anena yogena jito hyapāno*

*vrajettadāgneḥ padamūrdhvhāhuḥ ॥ 4 ॥*

Tr. Retain the *prāṇa* with mind till the mind gets completely absorbed in it (*prāṇa*). This technique moves the controlled *apāna* to the abode of *agni* (fire) above. 4.

अस्याग्नेये मण्डले वै त्रिकोणे

रक्तान्नादेः<sup>2</sup> पाचको देहयाता<sup>3</sup> ॥

अग्निः सार्धं वह्निनाऽनेन वायुं

ध्यायन् तारं<sup>4</sup> धारयेत्तत्र मन्दम् ॥ ५ ॥

*asyāgneye maṇḍale vai trikoṇe*

*raktānnādeḥ pācako dehayātā ॥*

*agniḥ sārḍhaṃ vahninā`nena vāyūṃ*

*dhyāyan tāraṃ dhārayettatra mandam ॥ 5 ॥*

Tr. In the triangular *maṇḍala* of fire lies the digestive fire of food etc. One should meditate on *tāra* (om) by holding *prāṇa* along with fire at this point. 5.

यावत् सम्यक् स्याज्जयो<sup>5</sup>ऽपानवायोस्

तावज्जातेऽग्नेर्जये सम्यगूर्ध्वम् ॥

तस्मादग्नेर्मण्डलाकन्दनाभेरु

न्यक् स्वाधिष्ठानादधः स्थानकेऽमू ॥ ६ ॥

*yāvat samyak syājjayo`pānavāyos-*

*tāvajjāte`gnerjaye samyagūrdhvam ॥*

*tasmādagnermaṇḍalākandanābher-*

*nyak svādhiṣṭhānādadhah sthānake`mū ॥ 6 ॥*

Tr. So long as one controls *apāna-vāyu*, one also controls the fire above. Therefore, one should raise up *agni* from its *maṇḍala* located below *svādhiṣṭhāna* between *kanda* and navel. 6.

1. मूर्ध्वबाहु -b. 2. रक्तः ादेः -b. 3. देहपाना -b. 4. ध्यायन्तारं -b. 5. सम्यक्स्याज्जयो -b.

प्राणापानौ मन्दमारोप्य सार्धं

वायोर्मित्रेणाऽग्निना नाभिदेशम् ॥

पश्येद् दृष्ट्या संस्मरन् तारमन्तस्

तस्मिन्वायुं रोधयेद् हृत्स्थान्तम् ॥ ७ ॥

*prāṇāpānau mandamāropya sārddham*

*vāyormित्रेṇā'gninā nābhideśam ॥*

*paśyed dṛṣṭyā saṁsmaran tāramantas-*

*tasminvāyūṁ rodhayed hṛtsthāntam ॥ 7 ॥*

**Tr.** One should gently hold *prāṇa* and *apāna* at the navel along with by fire and fixing the eyes (at the navel) and meditating on *om* while holding the *vāyu* there till absorption of mind supervenes. 7.

ततोऽग्निना बोधमुपैति कुण्डली

स्वं नाभिरन्ध्रात् फणमाशु कन्दम् ॥

शक्तिः प्रबुद्धेयमपाकरोति

तेन श्मशानोऽघ्निविलं<sup>1</sup> द्रुतं तत् ॥ ८ ॥

*tato'gninā bodhamupaiti kuṇḍalī*

*svaṁ nābhirandhrāt phaṇamāśu kandaṁ ॥*

*śaktiḥ prabuddheyamapākaroti*

*tena śmaśāno'ghnribilaṁ drutaṁ tat ॥ 8 ॥*

**Tr.** Therefore, *kuṇḍalī* is aroused along with fire by raising the hood from the cavity of the navel where the *kanda* is located. *śakti* (*kuṇḍalinī*), having been aroused, quickly reaches the cavity in the *śuṣumnā*. 8.

फुल्लं<sup>2</sup> भवे तत्र शनैः समीरं संपूरयेन् मध्यपथे सपावकम्<sup>3</sup> ।

आमूर्ध्नि उद्गीथमनुस्मरन् ज्ञः सन्धारयेन् मारुतमग्निना सह ॥ ९ ॥

*phullaṁ bhava tatra śanaiḥ samīraṁ*

*sampūrayen madhyapathe sapāvakam ॥*

*āmūrdhna udgīthamanusmaran jñāḥ*

*sandhārayen mārutamagninā saha ॥ 9 ॥*

1. श्मशानोऽघ्निविलं -b. 2. फुल्लभवे -b. 3. सपावकं -b.

Tr. Slowly draw the air to the central path (*suṣumnā*) along with fire and (fill it) up fully up to the head while meditating on *udgītha* (om). 9.

महापथच्छिद्रसुमूर्ध्नि<sup>1</sup> पूरिते स वह्निना गन्धवहेन विग्रहे ।  
 आत्मा तदा दृश्यत एष मूर्ध्नि यथाम्बरे<sup>2</sup> दीधितिभिः प्रभाकरः १०  
*mahāpathacchidrasumūrdhnipūrīte*  
*sa vahninā gandhavahena vighrahe ॥*  
*ātmā tadā dṛśyata eṣa mūrdhni*  
*yathāmbare dīdhitibhiḥ prabhākaraḥ ॥ 10 ॥*

Tr. In the body when the air along with fire is filled up in the cavity of the great path (*suṣumnā*) upto the top of the head, one realizes the *ātman* in the head, like the sun is seen with its brilliance in the sky. 10.

उत्कर्षकायाम उदारधीभिः प्रातः प्रदोषे च निशीथ एषः ।  
 मुहूर्त्तमात्रं सुसमाहितैः स्वे नाडीविशुद्धौ प्रथमं विधेयः ॥ ११ ॥  
*utkarṣakāyāma udāradhībhiḥ*  
*prātaḥ pradoṣe ca niśītha eṣaḥ ॥*  
*muhūrttamātraṁ susamāhitaiḥ sve*  
*nāḍīviśuddhau prathamam vidheyah ॥ 11 ॥*

Tr. The great practitioner who is poised, should first of all practise *utkarṣa prāṇāyāma* followed by purification of the *nāḍī*, for a *muhūrta* (48 minutes) in the morning, evening and at mid-night. 11.

अनेन नित्याभ्यसितेन वायुर्जितो<sup>3</sup> भवेत् पथ्यमिताशनस्य<sup>4</sup> ।  
 भवन्ति देहे हठसिद्धिचिह्नानि आदौ क्रमाद्वायुजयाग्ररूपम् ॥ १२ ॥  
*anena nityābhyasitena vāyur-*  
*jīto bhavet pathyamitāśanasya ॥*  
*bhavanti dehe haṭhasiddhicihnāni*  
*ādaū kramādvāyujayāgrarūpam ॥ 12 ॥*

Tr. One who resorts to moderate but wholesome food gains control over *vāyu* through the regular practice of this, and thus as a result of controlled *vāyu* in an intense manner, the first signs of success in *haṭha*, arise in a sequential manner. 12.

1. समूर्ध्नि —b. 2. थांबरे —b. 3. वायुजितो —b. 4. पथ्यमिताशनस्य a.



अभ्यस्यमानोऽयम<sup>1</sup>तीव दीर्घमारम्भ उच्चैः किल साधकाय ।  
 ददाति वायोरजयसिद्धिमग्न्या<sup>2</sup> स्वेदप्रकम्पासनखोत्थितायाम् ॥१३॥  
*abhyasyamāno'yamatīva dirgham-*  
*ārambha uccaiḥ kila sādhakāya ॥*  
*dadāti vāyorjayasiddhimagryām*  
*svedaparakampāsanakhotthitādyām ॥ 13 ॥*

Tr. When it is practised for a long time, it offers the *sādhaka* higher (results) like control of *vāyu* and advanced *siddhis* and also (one experiences) perspiration, tremors, levitation etc. in an *āsana*. 13.

यदा शरीरे पवनः सुसिद्धस्तदा मुनेर्ज्ञानमुदेति दिव्यम् ।  
 ज्ञानाद् भवेद् वृद्धिगुणोऽस्य<sup>1</sup> सिद्धिरदूरतोऽसौ हितदीर्घलम्भे ॥१४॥  
*yadā śarīre pavanah susiddhas-*  
*tadā munerjñānamudeti divyam ॥*  
*jñānād bhaved vṛddhiguṇo'sya siddhir-*  
*adūrato'sau hitadīrghalambhe ॥ 14 ॥*

Tr. When *prāṇa* is very well controlled in the body then the divine wisdom dawns on the *muni* which enhances virtues and the *siddhis* appear very close. 14.

सुसिद्धिरूपो जितवायुरात्मिनां यदा सुषुम्णान्तरसंगतोऽयम् ।  
 तदा चिदानन्दमयं मनोऽदो नभोपमं सुस्थिरमेकरूपम् ॥ १५ ॥  
*susiddhirūpo jītavāyurātminām*  
*yadā suṣuṃṇāntarasāṅgato'yam ॥*  
*tadā cidānandamayam mano'do*  
*nabhopamam susthiramekarūpam ॥ 15 ॥*

Tr. Those who are devoted to Self (-realization), who have controlled *prāṇa* move *vāyu* (*prāṇa*) through the cavity in *suṣuṃṇā* which is a great achievement. Then the mind becomes poised and remains in the state of equanimity like a clear sky and also gets absorbed in Blissful State. 15.

यदा सदानन्दमयं मनोऽदो विवर्जितं क्लेशगणैश्च बाधैः ।  
 संसारदुःखानि विहाय योगी तदा समाधिं<sup>6</sup> विशते निसर्गम् ॥१६॥

1. अभ्यस्यमानोऽयम -a. 2. सिद्धिमग्न्या -b. 3. मुनेर्ज्ञान -b. 4. भवेद्वन्धि -  
 b. 5. हितदीर्घ -b. 6. समाधि -b.

yadā sadānandamayam mano'do  
vivarjitaṃ kleśagaṇaiśca bhāyaiḥ ।  
saṃsāraduḥkhāni vihāya yogī  
tadā samādhiṃ viśate nisargam ॥ 16 ॥

Tr. When the mind is rendered free from the host of external mundane sufferings, it becomes full of eternal Bliss giving up all worldly miseries and it enters the natural (state of) *samādhi*. 16.

सिद्धं तदा चित्तमपास्तदुःखमेतद्यदा यत् कुरुते<sup>1</sup> सुयोगी ।  
सर्वं क्षणात्तद्<sup>2</sup> भवति ध्रुवोऽस्य सुसिद्धकायस्य सुसिद्धिलक्ष्म ॥ १७ ॥  
siddham tadā cittamapāstaduḥkham-  
etadyadā yat kurute suyogī ॥  
sarvaṃ kṣaṇāttad bhavati dhruvo'sya  
susiddhakāyasya susiddhilakṣma ॥ 17 ॥

Tr. When a *yogī* who has gained mastery over the body and is adorned with the signs of supernatural powers makes the mind free from misery, then he certainly achieves all. 17.

दूरेक्षणश्रवणमन्यपुरप्रवेशं  
व्यूहादिकं च वपुषो भवति क्षणेन ॥  
चेतःसमीरवपुषां च यदा त्रयाणां  
सिद्धिस्तदा स मुनिराद् परसिद्धिपात्रम् ॥ १८ ॥  
dūreṣṇaśravaṇamanyapurapraveśam  
vyūhādikaṃ ca vapuṣo bhavati kṣaṇena ॥  
cetaḥsamīravapuṣāṃ ca yadā trayāṇām  
siddhistadā sa munirāṭ parasiddhipātram ॥ 18 ॥

Tr. One attains clairvoyance, clairaudience, ability to enter another body and knowledge of the body. One controls all three—the mind, *prāṇa* and the body. Then the *muni* becomes eligible for higher achievements. 18.

जीवन्मुक्तिपदं गतो<sup>3</sup> भुवि महासिद्धस्तदाऽसौ मुनिर्  
गच्छेन्<sup>4</sup> मोक्षपदं यदैव सहजः स्याद् राजयोगः स्वयम् ॥

1. नेतृद्युदायत्कुरुते - b. 2. क्षणाद् — a. 3. गता a. 4. गच्छन् — a.

सर्वज्ञः खलु धर्ममेघमनघं प्राप्तः समधिं परं

योगीन्द्रस्तु<sup>1</sup> तदाणिमादिपदभागव्याहताज्ञोऽमरः ॥१९॥

*jīvanmuktipadaṃ gato bhuvi mahāsiddhastadā'sau munir  
gacchen mokṣapadaṃ yadaiva sahaṇaḥ syād rājayogaḥ  
svayam ॥*

*sarvajñaḥ khalu dharmameghamanaghaṃ prāptaḥ  
samādhim param*

*yogīndrastu tadāṇimādi padabhāgavyāhatājñō'maraḥ ॥१९॥*

Tr. Then the *muni* who becomes *mahā-siddha* attains the state of liberation while living in this body itself and consequently attains (the final state of) liberation. Then he attains *rājayoga* easily. He becomes omniscient indeed. He attains the pure state of *dharmamegha*. The *yogīndra* attains the state of transcendental *samādhi* which results in attainment of *aṇimā* etc., gains immense wisdom and becomes immortal. 19.

एवं<sup>2</sup> वर्षसहस्राणि लक्षाणि च शतानि च ।

पर्वताग्रे गुहा वासः<sup>3</sup> सानन्दः सिद्धयोगिनः ॥ २० ॥

*evaṃ varṣasahasrāṇi lakṣāṇi ca śatāni ca ।*

*parvatāgre guhā vāsaḥ sānandaḥ siddhayoginaḥ ॥ 20 ॥*

Tr. The *siddhayogīs* (in such a state) reside at the top of the mountain or in a cave in a Blissful mood for hundred or thousand or lakhs of years. 20.

आरम्भ उत्कर्षककुम्भमेवमभ्यस्यतोऽल्पं च शकृच्च<sup>4</sup> मूत्रणम् ।

अब्देऽथ षण्मासि भवेत्ततोऽनुगन्तव्यमब्दत्रयोऽतो न<sup>5</sup> वाहने ॥२१॥

*ārambha utkarṣakakumbhamevam-*

*abhyasyato'lpam ca śakṛcca mūtraṇam ॥*

*abde'tha ṣaṇmāsi bhavettato'nu-*

*gantavyamabdatrayo'to na vāhane ॥ 21 ॥*

Tr. Practice of *utkarṣa kumbhaka* in the state of *ārambha* results in scanty urination and faeces within one year or six months. Therefore for three years one should not use a vehicle. 21.

1. योगीन्द्रस्तु -b. 2. एवं च -b. 3. वीसः —b. 4. शकृच्च -b. 5. मृत्युयोजन -b.

घटान्तमारम्भत आ त्रिवर्ष<sup>१</sup> पथ्येन कुम्भाभ्यसन<sup>२</sup> विधेयम् ।  
 न योगिना मूत्रविडल्पताया<sup>३</sup> गन्तव्यमीषत् किल वाहनादौ ॥ २२ ॥  
*ghaṭāntamārambhata ā trivarsam*  
*pathyena kumbhābhyasanam vidheyaṃ ।*  
*na yoginā mūtraviḍalpatāyā*  
*gantavyamīṣatkila vāhanādau ॥ 22 ॥*

Tr. Practice of *kumbhaka* is recommended for three years from the state of *ārambha* up to *ghaṭa* while observing moderate diet. Thus a *yogī* has scanty urine and faeces. One then should not use vehicles. 22.

अथ परिचयकाले बोधनीयामवीर्यात्  
 जितकरणबलोऽसौ योगसंसाधकेन ॥ २३ ॥

*atha paricayakāle bodhanīyāmavīryāt*  
*jītakaraṇabalo'sau yogasaṃsādhakena ॥ 23 ॥*

Tr. In the state of *paricaya*, a *yoga* practitioner, through control over senses effortlessly awakens *kuṇḍalinī*. 23.

तथा चोक्तं योगायाश्चण्डल्ये —

It has been stated in *yogayājñavalkya*—

बोधं गते चक्रिणि नाभिमध्ये प्राणास्तु<sup>४</sup> सम्भूय कलेवरेऽस्मिन् ।  
 चरन्ति सर्वे<sup>५</sup> सह वस्तिनैव यथा पटे तन्तुगतिस्तथैव ॥ २४ ॥  
*bodham gate cakriṇi nābhimadhya*  
*prāṇāstu sambhūya kalevare'smin ॥*  
*caranti sarve saha vahninaiva*  
*yathā paṭe tantugatistathaiva ॥ 24 ॥*

Tr. Just as the fibres pervade the whole of the cloth, similarly, when *prāṇa* courses through the *nābhicakra* and *cakrī* (*kuṇḍalinī*) is awakened, all the (*prāṇas*) along with fire pervade the whole body. 24.

मित्वैवं चक्रिणः स्थानं सदा ध्यानपरायणः ।

ततो नयेदपानं तु नाभेरूर्ध्वमनुस्मरन् ॥ २५ ॥

*bhūtvaivaṃ cakriṇaḥ sthānaṃ sadā dhyānaparāyaṇaḥ ।*  
*tato nayedapānaṃ tu nābherūrdhvamanusmaran ॥ 25 ॥*

1. त्रिवर्षे —b. 2. ऽभ्यसने —b. 3. विडल्पतायां —b. 4. प्राणास्तु —b. 5. सर्व —b.

Tr. A devoted regular practice pierces the abode of *cakrī* (*kuṇḍalini*) and moves *apāna* above the navel while remembering (*om*). 25.

वायुर्यदा वायुसखेन सार्धं नाभिं त्वतिक्रम्य ततः शरीरे ।

रोगाः प्रणश्यन्ति बलाभिवृद्धिः कान्तिः तदानीं भवति प्रकृष्टा २६  
*vāyuryadā vāyusakhena sārddham*

*nābhiṃ tvatikramya tataḥ śarīre ।*

*rogāḥ pranaśyanti balābhivṛddhiḥ*

*kāntiḥ tadāniṃ bhavati prakṛṣṭā । 26 ।*

Tr. When *prāṇa* along with fire passes above the navel, the body is rendered free from diseases. Further, the body gains excellent stamina and lustre. 26.

ब्रह्मरन्ध्रमुखमत्र वायवः पावकेन सह यान्ति खमध्ये ।

केनचिदिह<sup>१</sup> वदामि तवाहं वीक्षणाद्बुद्धि<sup>२</sup> सुदीपशिखायाः ॥ २७ ॥

*brahmarandhramukhamatra vāyavaḥ*

*pāvakena saha yānti khamadhye ॥*

*kenacidiha vadāmi tavāhaṃ*

*vīkṣaṇāddhṛḍi sudīpaśikhāyāḥ ॥ 27 ॥*

Tr. The *prāṇas* accompanied with fire move to the void of *brahmarandhra*. According to some, one perceives the blazing flame by meditating in the heart. 27.

निरोधतः<sup>३</sup> स्याद्बुद्धि<sup>४</sup> तेन वायुर्मध्ये यदा वायुसखेन सार्धम्<sup>५</sup> ।

सहस्रपत्रस्य मुखं प्रविश्य कुर्यात् पुनस्तूर्ध्वमुखं द्विजेन्द्रे ॥ २८ ॥

*nīrodhataḥ syāddhṛḍi tena vāyurmadye yadā*  
*vāyusakhena sārddham*

*sahasrapatrasya mukhaṃ praviśya kuryāt*

*punastūrdhvamukhaṃ dvijendre ॥ 28 ॥*

Tr. Control of *vāyu* in the cavity of the heart courses the *prāṇa* along with fire in (*cakra* of) thousand petals and turns it upwards. 28.

प्रबुद्धहृदयाम्भोजे गार्ग्यस्मिन्<sup>६</sup> ब्रह्मणः पुरे ।

बालार्कश्रेणिवद्वयोन्मि<sup>७</sup> विरराज समीरणः ॥ २९ ॥

1. केनचेदिह —b. 2. वीक्षणाद्बुद्धि —b. 3. निरोधितः —b. 4. स्याद्बुद्धितेन —b. 5. सार्धम् —b. 6. गार्ग्यःस्मिन् —b. 7. श्रेणिवद्वयोन्मि —b.

*prabuddhahṛdayāmbhoje gārgyasmin brahmaṇaḥ pūrṇe |  
bālārkaśreṇivadvyomni virarāja samiranaḥ || 29 ||*

Tr. O *gārgi* ! On awakening of the lotus of the heart sends the *prāṇa* in the abode of *brahmaṇ* wherein *prāṇa* shines like the rising sun. 29.

*हन्मध्यात्तु सुषुम्णायां संस्थितो हुतभुक्तदा ।  
सजलाम्बुदमालासु विद्युल्लेखेव राजते || ३० ||*

*hṛnmadhyāttu suṣuṃṇāyāṃ saṁsthito hutabhuktadā |  
sajalāmbudamālāsu vidyullekheva rājate || 30 ||*

Tr. Then the fire shines in *suṣuṃṇā* at the center of the heart like the lightning in the lap of the clouds. 30.

*प्रबुद्धहृत्पद्मसुसंस्थितेऽग्नौ प्राणे च तस्मिन् विनिवेशिते च ।  
चिह्नानि बाह्यानि तथान्तराणि दीपादिदृश्यानि भवन्ति तस्य ३१*

*prabuddhahṛtpadmasusamsthite 'gnau  
prāṇe ca tasmin viniveśite ca ||  
cihnāni bāhyāni tathāntarāṇi  
dīpādidṛśyāni bhavanti tasya || 31 ||*

Tr. When the lotus of the heart is awakened and when the *prāṇa* is also established in it along with fire, external signs appear and also the internal signs like perception of light etc. 31.

*वायुमुन्नयत एव सवस्नि व्याहरन् प्रणवमन्त्रं सविन्दुम् ।  
बालचन्द्रसदृशे तु ललाटे बालचन्द्रमवलोकय बुद्ध्या ३२ ||*

*vāyumunnayata eva savahniṃ  
vyāharan praṇavamatra sabindum ||  
bālacandrasadṛśe tu lalāṭe  
bālacandramavalokaya buddhyā || 32 ||*

Tr. Raise up *prāṇa* along with fire, while chanting *praṇava* accompanied with *bindu* (nasalized sound) and visualize the waxing moon with full attention at the forehead. 32.

1. प्रबुद्धहृत्पद्म — b. 2. सुसंस्थितेऽग्नौ प्राणो — a. 3. च तस्मिन् — b. 4. दृश्यानि — b. 5. मुन्नयन् — b. 6. वस्नि — b. 7. प्रणवमन्त्र — b. 8. बालचन्द्रमःवलोकयबुद्ध्या — b.

सवस्निवायुमारोप्य भ्रुवोर्मध्ये धिया तदा ।

ध्यायेदनन्यधीः पश्चादन्तरात्मानमात्मनि ॥ ३३ ॥

*savahnivāyumāropya bhruvormadhye dhiyā tadā ।*

*dhyāyedananyadhīḥ paścādantarātmānamātmāni ॥ 33 ॥*

Tr. Hold *prāṇa* along with fire at the center of the eyebrows with full attention and meditate on *ātman* with unbridled concentration. 33.

मनो लयं यदा याति भ्रूमध्ये योगतो नृणाम् ।

जिह्वामूलेऽमृतस्रावो भ्रूमध्ये चात्मदर्शनम्<sup>1</sup> ॥ ३४ ॥

*mano layam yadā yāti bhrūmadhye yogato nṛṇām ।*

*jihvāmule 'mṛtasrāvo bhrūmadhye cātmadarśanam ॥ 34 ॥*

Tr. Due to practice of *yoga* when mind is absorbed at the center of the eyebrows, secretion of ambrosia at the root of the tongue and perception of *ātmā* at the centre of the eyebrows occur. 34.

कम्पनं तथा मूर्ध्नि मनसैवात्मदर्शनम् ।

देवोद्यानानि रम्याणि नक्षत्राणि च चन्द्रमाः ॥

ऋषयः सिद्धगन्धर्वाः प्रकाशं यान्ति योगिनाम् ॥ ३५ ॥

*kampanam tathā mūrdhni manasaivātmadarśanam ।*

*devodyānāni ramyāṇi nakṣatrāṇi ca candramāḥ ॥*

*ṛṣayaḥ siddhagandharvāḥ prakāśam yānti yoginām ॥35॥*

Tr. One (experiences) tremors and one perceives *ātmā* with mind at the top of the head and also the exquisite heavenly gardens, stars and the moon. Moreover, the *yogis* perceive the *ṛṣis*, *siddhas* and *gandharvas* (semi-gods). 35.

भ्रुवोऽन्तरे विष्णुपदे निविष्टजीवे च तस्मिनमृते च संस्थे ।

तस्मिन् सदा याति मनो लयं चेन्मुक्तेः समीपं तदिदं ब्रुवन्ति ।३६।

*bhruvo 'ntare viṣṇupade niviṣṭa-*

*jīve ca tasminamṛte ca saṁsthe ॥*

*tasmin sadā yāti mano layam cen-*

*mukteḥ samīpaṁ tadidaṁ bruvanti ॥ 36 ॥*

Tr. It is said that, when one concentrates at the center of the eyebrows which is the seat of *viṣṇu*, where *jīva* is located,

1. चात्मदर्शनम् — b.

wherefrom the ambrosia secretes, and wherein the mind gets absorbed, one approaches liberation. 36.

समीरणे विष्णुपदे निविष्टे विशुद्धबुद्धौ च तदात्मनिष्ठे ।

आनन्दमत्यद्भुतमस्ति सत्यं त्वं गार्गी पश्याद्यविशुद्धबुद्ध्या ।३७।

*samīraṇe viṣṇupade nivīṣṭe*

*viśuddhabuddhau ca tadātmaniṣṭhe ॥*

*ānandamatyadbhutamasti satyaṃ*

*tvam gārgi paśyādyaviśuddhabuddhyā ॥ 37 ॥*

Tr. Retention of *prāṇa* at the seat of *viṣṇu* with a pure conscience and devotion to *ātman* brings about inexplicable Bliss. O *gārgi* ! You might perceive it with the purity of conscience. 37.

एवं समभ्यस्य सुदीर्घकालं<sup>1</sup>

यमादिभिर्युक्ततनुर्मिताशी ॥

आत्मानमासाद्य गुहां प्रविष्टं

मुक्तिं ब्रज ब्रह्मपुरे<sup>2</sup> पुनस्त्वम् ॥ इति ॥ ३८ ॥

*evaṃ samabhyasya sudīrghakālaṃ*

*yamādibhiryuktatanurmitāśi ॥*

*ātmānamāsādyā guhāṃ praviṣṭaṃ*

*muktiṃ vraja brahmapure punastvam ॥ 38 ॥*

Tr. Following a sustained practice along with *yama* etc. and nourishing the body by observing moderate diet, one attains *ātmā* in the cavity and being liberated, one travels to the abode of *brahmā*. 38.

इत्युत्कर्षप्राणायामः ॥

*ityutkarṣapraṇāyāmaḥ ॥*

Here ends *utkarṣa prāṇāyāma*.

सामान्यभूलिंगजये सुयोगिन आरम्भगत्यां मरुतो जये प्राक् ।

लघुत्वमंगे शुभवर्णगन्धौ विद्वश्लेष्ममूत्रेष्वणुता सुकान्तिः ॥ ३९ ॥

*sāmānyabhūlīṅgajaye suyogina*

*ārambhagatyām maruto jaye prāk ॥*

1. सुर्घकालं -b. 2. ब्रह्म -b.



*laghutvamaṅge śubhavarṇagandhau*

*viṭśleṣmamūtreṣvaṇutā sukāntiḥ ॥ 39 ॥*

Tr. While entering the state of *āraṁbha* before the control of *prāṇa*, a *yogī* easily controls the *bhūliṅga* (earth element). Thus one enjoys the lightness of the body, pleasant smell, fair complexion, scanty faeces, phlegm and urination and attractive lustre. 39.

*सामान्यवोर्लिङ्गजये मुनेः स्यादारम्भपाके सलिलेष्वमज्जनम् ।*

*पङ्केष्वसंगः किल कण्टकाग्नेः क्षुत्तृद सहिष्णुत्वमपानसंजये ।४०।*

*sāmānyavorliṅgajaye muneḥ syād-*

*āraṁbhapāke salileṣvamañjanam ॥*

*pañkeṣvasaṅgaḥ kila kaṇṭakāgneḥ*

*kṣuttṛt sahiṣṇutvamapānasañjaye ॥ 40 ॥*

Tr. A *muni*, by gaining control over *apāna* on the maturation of the state of *āraṁbha* preceded by gaining control over water element, does not sink in water, does not get affected by mud or thorn or fire, and can withstand hunger and thirst. 40.

*सामान्यतोऽग्नेर्विजये मुनेः स्यादारम्भमध्येऽग्निवशत्वमुच्चैः ।*

*सौदर्यमग्नेर्भृशदीप्तिमेवे समानवायोर्विजयेऽन्यऽदाहः ॥ ४१ ॥*

*sāmānyato'gnervijaye muneḥ syād-*

*āraṁbhamadhye'gnivaśatvamuccaiḥ ॥*

*saudaryamagnerbhṛśadīptimedhe*

*samānavāyorvijaye'gnya'dāhaḥ ॥ 41 ॥*

Tr. When a *muni* in the middle of *āraṁbha* state controls fire element, he gains control over fire. Control of *samāna vāyu* increases gastric fire and one does not get affected by fire. 41.

**तथा च मानसोल्लासे -**

*tathā ca mānasollāse -*

**According to *mānasollāsa*—**

बह्वन्नपानभोक्तृत्वमातपाग्नि<sup>1</sup>सहिष्णुता ।

दर्शनं श्रवणं दूरात् तृतीयं योगलक्षणम् ॥ इति ॥ ४२ ॥

*bahvannapānabhoktrtvamātapāgnisahiṣṇutā ।*

*darśanaṃ śravaṇaṃ dūrāt tṛtiyaṃ yogalākṣaṇam ॥ 42 ॥*

Tr. The third characteristic of yoga is—ample eating and drinking, endurance of heat and fire, clairvoyance and clairauidience. 42.

खगस्य सामान्यजये मुनेः स्यादारम्भके दार्ढरिकं घटेकयोः ।

द्रुमोत्प्लुतिः स्यादनुशक्तिबोधे तुर्यारम्भेदे खचरत्व<sup>2</sup>सिद्धिः ॥ ४३ ॥

*khagasya sāmānyajaye muneḥ syād-*

*ārambhake dārddarikam ghaṭekayoh ॥*

*drumotplutiḥ syādanuśaktibodhe*

*turyārabhede khacaratvasiddhiḥ ॥ 43 ॥*

Tr. Initial control of *prāṇa* in *ārambha* state enables a *muni* to hop like a frog, to jump on the trees, and on piercing of the fourth *cakra* (*anāhata*) and on arousal of *śakti* (*kuṇḍalinī*) one levitates. 43.

तथा चोक्तं मानसोल्लासे -

*tathā coktaṃ mānasollāse --*

It has been maintained in *mānasollāsa*—

चित्ते निश्चलतां याते प्राणे मध्ये लयं गते ।

चिस्नान्येतानि जायन्ते पञ्चभूतजयात् पृथग् ॥ इति ॥ ४४ ॥

*citte niṣcalatāṃ yāte prāṇe madhye layaṃ gate ।*

*cihnānyetāni jāyante pañcabhūtajayāt pṛthag ॥ iti ॥ 44 ॥*

Tr. When the mind becomes stable and the *prāṇa* merges in the central path, the signs of control of (different) five *bhūtas* supervene. 44.

योगभास्कदे-

*yogabhāskare—*

It has been stated in *yogabhāskara*—

1. बह्वःत्रपानभोक्तृत्वमातपाग्नि -b. 2. खेचरत्व a.

यावदन्तःस्फुरन्नादो यावच्चित्तं विलीयते ।

तावदुत्पन्नयोगी स्यात्तत आरुढयोगवान् ॥ इति ॥ ४५ ॥

*yāvadantaḥsphurannādo yāvaccittaṃ vilīyate ।*

*tāvadutpannayogī syāttata ārūḍhayogavān ॥ iti ॥ 45 ॥*

Tr. When the internal *nāda* reveals and when the mind is merged, one becomes an *utpanna yogī* and thereafter qualifies to be called an *ārūḍha yogī*. 45.

तथा च मानसोल्लासे —

*tathā ca mānasollāse —*

It has been further stated in *mānasollāsa*—

प्राणे सुषुम्णां सम्प्राप्ते नादोऽन्तः श्रूयतेऽष्टधा ॥ इति ॥ ४६ ॥

*prāṇe suṣuṃṇāṃ samprāpte*

*nādo 'ntaḥ śrūyate 'ṣṭadhā ॥ iti ॥ 46 ॥*

Tr. When *prāṇa* moves through *suṣuṃnā*, eight types of internal *nāda* are heard. 46.

सामान्य आरम्भजं नाद आद्यस्थितेर्भिदापान<sup>1</sup>चलाग्नियोगजः ।

अनाहतो यस्तु स महापथान्तः<sup>2</sup> प्राणाग्निनोर्ध्वं रसधातुकर्षणे<sup>४७</sup>

*sāmānya ārambhajaṃ nāda ādya-*

*sthiterbhidāpānacalāgni-yogajaḥ ॥*

*anāhato yastu sa mahāpathāntaḥ*

*prāṇāgninordhvaṃ rasadhātukarṣaṇe ॥ 47 ॥*

Tr. *nāda* is heard in *ārambha* state when *mūlādhāra* is pierced by *apāna* and fire. The *anāhata* (unstruck sound) arises due to *prāṇa* and fire traveling through the great path (*suṣuṃnā*) and when *rasa* (plasma) and *dhātu* (bodily constituents) are extracted. 47.

अभ्यास आकृष्ट उपर्यलं<sup>३</sup> मरुद्धा<sup>४</sup> सुषुम्णास्यत आंगिधातून् ।

ऊर्ध्वं समाकर्षति रुन्धको यथाऽन्नं चित्र एष स तदाविरास्ते<sup>४८</sup>

*abhyāsa ākṛṣṭa uparyalaṃ marud-*

*yadā suṣuṃṇāsyata āṅgidhātūn ॥*

*ūrdhvaṃ samākarṣati rundhako yathā'-*

*sraṃ citra eṣa sa tadāvirāste ॥ 48 ॥*

1. भिदाऽपाने -a. 2. महापथातः —b. 3. उपर्यऽन्तः -b. 4. मरुद्धा -b.

Tr. When the *prāṇa* having been pulled upwards through practice, pulls up the *dhātus* (bodily constituents) from the mouth of *suṣumnā* then the passage becomes clear like a picture when the tears are rolled down. 48.

अभ्यासयोगेन जितासनेन

लैन्यं मनो याति न बिन्दुरेत्यथः ॥

कुम्भविधा याति चिरं स्थिते<sup>2</sup> स्वं

भवन्ति नादा<sup>3</sup> विविधा हृदन्तरे ॥ ४९ ॥

*abhyāsayogena jītāsaneṇa*

*lainyaṃ mano yāti na binduretyadhaḥ ॥*

*kumbhavidhā yāti ciraṃ sthite svaṃ*

*bhavanti nādā vividhā hṛdantare ॥ 49 ॥*

Tr. As a result of practice when the *āsanas* are mastered over and when the mind does not wander, the *bindu* does not flow down. Prolonged practice of *kumbhaka* reveals various *nādas* in the heart. 49.

संस्मवस्त्रिमगुमण्डलं तदा क्षुत्तृडादि परिणश्यति<sup>4</sup> दोषैः ।

स्वस्वरूप उपयाति केवलां संस्थितिं मुनिवरो गतशोकः ॥ ५० ॥

*saṃsraavadhimagumaṇḍalaṃ tadā*

*kṣuttṛḍādi parinaśyati doṣaiḥ ॥*

*svasvarūpa upayāti kevalāṃ*

*saṃsthitim munivaro gataśokaḥ ॥ 50 ॥*

Tr. Then the ambrosia from the moon flows down and hunger and thirst disappear along with impurities. A *muni* overcomes suffering and gets established in the true form of the Self in *kevala kumbhaka*. 50.

तथा द्योक्तं योगसंग्रहे—

*tathā coktaṃ yogasaṃgrahē—*

It has been stated in *yogasaṃgraha*—

दुर्धात्वम्बुवहा नाड्यो<sup>5</sup> तदा नद्यश्च पुष्करे ।

शोषयेत् सततं योगी तदा वज्रतनुर्भवेद् ॥ इति ॥ ५१ ॥

1. कुम्भ -b. 2. स्थिते -b. 3. नादा -b. 4. नश्यन्ति -b. 5. वहानाशेन -b.

*durdhātvambuvahā nādyo tadā nadyaśca puṣkare ।  
śoṣayet satataṃ yogī tadā vajratanurbhaved ॥ iti ॥ 51 ॥*

Tr. Just as a lake (*puṣkara*) dries due to the rivers being depleted, similarly, as a result of drying up of the impure channels, a *yogī* dries all the bodily constituents and his body becomes adamant. 51.

*स्याच्चित्तकम्पा घटिकादशोन्मिते १०*

*निसर्गकुम्भे घटिकाद्वयं मुनेः ॥*

*यदाभिलैर्न्य<sup>१</sup> प्रतियाति मानसं*

*प्रकम्पतेऽदोऽस्य<sup>२</sup> तदाऽन्तरे मुनेः ॥ ५२ ॥*

*syāccittakampā ghaṭikādaśonmite 10*

*nisargakumbhe ghaṭikādvayaṃ muneḥ ॥*

*yadābhilainyaṃ pratiyāti mānasaṃ*

*prakampate 'do'sya tadā 'ntare muneḥ ॥ 52 ॥*

Tr. As a result of *nisarga-kumbhaka* retained for two *ghaṭikās*, the state of *cittakampā* occurs for 10 *ghaṭikās*. Thus fickleness of the mind disappears and a *yogī* experiences tremors. 52.

*सद्यप्रबुद्धशुभितोरगी रुद्धफूत्कारभीतं भवतृद् श्मशानम् ।*

*भवप्रलुब्ध<sup>३</sup> तनु वीक्ष्य चित्तं प्राक्कम्पते यातमिवा<sup>४</sup>ऽन्धकूपे ५३*

*sadyaprabuddhakṣubhitoragī ru-*

*phūtkāra-bhitaṃ bhavaṭṭṛ śmaśānam ॥*

*bhavapralubdhaṃ tanu vikṣya cittaṃ*

*prākkampate yātamivā 'ndhakūpe ॥ 53 ॥*

Tr. *kuṇḍalinī* which has got entangled in the mundane world, having been recently agitated, becomes infuriated and makes hissing sound and enters the void (*brahmarandhra*). Being attracted towards the mundane world, the serpent perceives the mind and it (mind) quivers as if it has entered hell. 53.

*निरालम्बमतश्मशानेऽस्तदोषं विशशानुचिन्तोद्भेगमन्तः<sup>५</sup> सदा ।*

*व्युत्थितौ सम्प्रमत्रासतोऽलं विनिद्रि तदा जायते कम्पतेऽतः । ५४।*

1. यदाभिलैर्न्य -b. 2. प्रकम्पतेऽदोहस्य -b. 3. प्रलुब्धं -b. 4. यातमिवा -b. 5. चिराशानुचिन्तयेत् अग्निःस्फुलिङ्गदर्शितुर्यद्यतो गतोद्भेगमन्तः -b.

*nirālambamataśmaśāne'stadoṣam*  
*viśaśānucintodvegamañtaḥ sadā ॥*  
*vyutthittau sambhramatrāsato'lam*  
*vinidri tadā jāyate kampatc'taḥ ॥ 54 ॥*

**Tr.** Being free from blemishes, thoughts and worries she (*kuṇḍalini*) remains in the void (*brahmarandhra*). In the state of *vyutthāna*, being awakened and sleepless, she agitates as a result of which quivering occurs. 54.

*अभ्यसेच्छान्तये<sup>1</sup> योगी धैर्याच्छ्वासनिरोधने ।*  
*आत्मैकतानतायुक्तं न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ ५५ ॥*  
*abhyasecchāntaye yogī dhairyācchvāsanirodhane ।*  
*ātmaikatānatāyuktaṁ na kiñcidapi cintayet ॥ 55 ॥*

**Tr.** A *yogī* should undertake the practice of *prāṇāyāma* for poise attuned to the Self and should not think of anything. 55.

*अग्निस्फुलिंगदृशि तुर्यधट्टीमितायां*  
*भूमौ मुनिः सहजसिद्धसुकुम्भकेऽत्र ॥*  
*रुद्रप्रमाणेऽधट्टिके हृदि भूरि तेजो-*  
*बिन्दून् प्रपश्यन्ति महापथ आतधैर्यः<sup>2</sup> ॥ ५६ ॥*  
*agnisphuliṅgaḍrśi turya4ghaṭīmitāyāṁ*  
*bhūmau muniḥ sahasiddhasukumbhake'tra ॥*  
*rudrapramāṇa11ghaṭike hṛdi bhūri tejo-*  
*bindūn prapaśyanti mahāpatha āttadhairyaḥ ॥56॥*

**Tr.** A *muni* maintains this state of *sahajakumbhaka* for four *ghaṭikās* and perceives the sparkling of fire, and maintaining this *kumbhaka* for eleven *ghaṭikās* perceives excessively shining particles in the great path (*suṣumnā*) courageously. 56.

*नादोत्पत्तिरोगता च जठराग्नेर्होपनं प्रोक्तं*  
*वेहे बिन्दुजयः शिरा शुभविशुद्धिश्चेत्य<sup>3</sup>नुक्तं हि यत् ॥*  
*अभ्यासस्य फलं समस्तमखिलं निर्बीजशून्यावधि*  
*ज्ञात्वाऽभ्यासमपास्य<sup>4</sup> कार्यमपरं<sup>5</sup> प्राणावरोधे चरेत् ॥५७॥*

1. छांदये—b. 2. आतधैर्यः—a. 3. शुभविशुद्धिश्चेत्य—b. 4. मयास्य—b. 5. कार्यमपरं—b.

*nādotpattirarogatā ca jatharāgnerrddīpanaṃ protkaṭam  
dehe bindujayaḥ śīrā śubhaviśuddhiścetyanuktaṃ hi yat ॥  
abhyāsasya phalaṃ samastamakhilam nirbījaśūnyāvadhi  
jñātvā 'bhyāsamapāsya kāryamaparaṃ prāṇāvarodhe caret  
॥ 57 ॥*

**Tr.** The entire set of the results of devoted practice appears as arousal of *nāda*, well-being, excessive enhancement of gastric fire in the body, control over *bindu*, free passage of the *śīrās* and also those which are not mentioned. This will continue until one arrives at (the state of) *nirbīja* or *śūnya* (void). Knowing this one should put aside all the practices and other works and devote in controlling *prāṇa*. 57.

**तथा चोक्तमुत्तरागीतायाम् —**

*tathā cuktamuttaragītāyām—*

**It has been stated in *uttaragītā*—**

**गच्छतिष्ठन् सदा कालं वायुस्वीकरणं परम् ।**

**सर्वकालप्रयोगेण सहस्रायुर्मदेन्नरः ॥ इति ॥ ५८ ॥**

*gacchanstiṣṭhan sadā kālam vāyusvīkaraṇam param ।*

*sarvakālaprayogena sahasrāyurbhavennarah ॥ iti ॥ 58 ॥*

**Tr.** By practising *prāṇāyāma* all the time with full devotion, one lives long. 58.

**तथा च योगतत्त्वप्रकाशे —**

*tathā ca yogatatvaprakāśe—*

**It is stated in *yogatatvaprakāśa*—**

**रेचकादित्रयाभ्यासो नाडीशोधनपूर्वकम् ।**

**स्वस्वोत्क्रमण<sup>१</sup>पर्यन्तः प्रोक्तो योगानुमार्गतः ॥ इति ॥ ५९ ॥**

*recakāditrayābhyāso nāḍīśodhanapūrvakam ।*

*svasvotkramaṇaparyantaḥ prokto yogānumārgataḥ ॥ iti ॥ 59 ॥*

**Tr.** One should practise *nāḍīśodhana* and

1. स्वस्वोत्क्रमण —b.

*prāṇāyāma* systematically till one leaves the *prāṇa* through *yogic* technique. 59.

॥ इति सुन्दरदेवविरचितयां  
हठतत्त्वकौमुद्यामुत्कर्ष-  
प्राणायामादिषिषेचनोद्योतः ॥

॥ iti sundaradevaviracitāyaṃ haṭhatatvakaumudyām-  
utkarṣapraṇāyāmādi-vivecanodyotaḥ ॥

Here ends the narrating of the technique of  
*utkarṣa-prāṇāyāma* in *haṭhatatvakaumudī*  
composed by *sundaradeva*.

॥ समाप्तोऽयं बहिरङ्गसाधनो पञ्चमः ॥  
॥ samāpto 'yaṃ bahiraṅgasādhano pañcamaḥ ॥

Here ends the fifth –*bahiraṅgasādhana*.



## Chapter — 46

अथ निष्पत्तिकशास्त्र्य उल्लासः —

*atha niṣpattidaśākhyā ullāsaḥ —*

Here follows the chapter describing the state of *niṣpatti*—

शक्तिबोधे सुषुम्णान्तर्गत'प्राणाग्निमनोभिः सह जीवस्य सोऽहमिति जाग्रदवस्थायामष्टांगयोगनिष्णातस्यारूढयोगे मुने संयमाख्य आन्तरंग उल्लासः ॥ १ ॥

*śaktibodhe suṣuṃṇāntargataprāṇāgnimanobhiḥ saha jīvasya so'hamiti jāgradavasthāyāṃ aṣṭāṅgayoganīṣṇātasy-ārūḍhayoge mune saṃyamākhyā āntaraṅga ullāsaḥ ॥ 1 ॥*

Tr. A muni in the state of *jāgrat* (waking), who has thoroughly mastered over the eight components of *yoga*, after coursing *prāṇa* along with fire and mind in the channel of *suṣuṃnā*, who has realized that *soham* - 'I am That' with *jīva* (embodied soul), in the process of *ārūḍhayoga*, to him *antaraṅga* called as *saṃyama* is recommended. 1.

शुद्धान्तःकरणो यमैश्च<sup>२</sup> नियमैर्जित्वासनानि स्थिरं

प्राणायामजितानिलो विषयसंव्यायत्त<sup>३</sup> सर्वेन्द्रियः ॥

देशेऽन्तर्हृदयादिकेऽथ रविचन्द्रादौ बहिः स्थापयेद्

वृत्त्या चित्तमथ प्रतीचिपरमे चैषा भवेद्धारणा<sup>४</sup> ॥२॥

*śuddhāntaḥkaraṇaṃ yamaiśca niyamairjitvāsanaṇi sthiraṃ prāṇāyāmajitānilo viṣayasamvyāyattasarvendriyaḥ ॥ deśe'ntarhṛdayādike'tha ravicandrādaubahiḥ sthāpayed vṛtyā cittamatha praticiparame caiṣā bhaveddhāraṇā ॥2॥*

Tr. Gaining mastery over *āsana*s, rearing a pure heart and senses through *yama* and *niyama*, gaining control over *prāṇa* through *prāṇāyāma*, withdrawing all the senses from their objects, one focuses the mind along with its modifications in the heart region inside and the sun or moon outside, or even on *suṣuṃnā* (posterior path). This is *dhāraṇā*. 2.

तथा च भावते —

*tathā ca bhārate*

1. सुषुम्णां तदान्तं—b. 2. करणोयमैश्च —b. 3. संख्यायत्त —b. 4. भवधारणा —b.

It has been stated in (*mahā-*) *bhārata*—

शुभे<sup>1</sup> ह्येकत्रविषये चेतसो यत्र धारणम् ।

निश्चलत्वात्तु सा सद्भिर्धारणेत्यभिधीयते ॥ ३ ॥

*śubhe hyekatraviṣaye cetaso yatra dhāraṇam ।*

*nīścalatvāttu sā sadbhirdhāraṇetyabhidhiyate ॥ 3 ॥*

Tr. The mind is focused and concentrated steadily on one auspicious point. This is called *dhāraṇā* by the experts. 3.

अत्र<sup>2</sup> हि -

*atra hi —*

Here too—

मैत्रादिवासितहृदा<sup>3</sup> नियमादिभाजा

प्रत्याहृतेन्द्रियगणेन जितासनेन ॥

द्वन्द्वोज्झितेन<sup>4</sup> हि मनःस्थितये स्वनासा-

ग्रादौ<sup>5</sup> सबीजसहजाभ्यसनं विधेयम् ॥ ४ ॥

*maitrādivāsitaḥṛdā niyamādibhājā*

*pratyāhṛtendriyagaṇena jītāsanena ।*

*dvandvojjhitena hi manaḥsthitaye svanāsa-*

*grādau sabījasahajābhyaśanaṁ vidheyam ॥ 4 ॥*

Tr. One who has practised *niyama* etc. by cherishing the attitude of *maitrī* etc., withdrawn the senses, gained mastery over *āsana* and overcome duality, should practise the *sahaja* i.e. *sabīja* (*saṁādhi*) by concentration on the tip of the nose to acquire stability of the mind. 4.

प्राणायामैः प्राग्विनिर्जित्य वायून् प्रत्याहारेणेन्द्रियाण्याशु जित्वा ।

चेतोवृत्तिं मूर्त्त ईशानरूपे कुर्यात् सैषा धारणा धीयुतेभूः ॥ ५ ॥

*prāṇāyāmaiḥ prāgvinirjitya vāyūn*

*pratyāhāreṇendriyāṇyāśu jitvā ॥*

*cetovṛttiṁ mūrta īśānarūpe*

*kuryāt saiṣā dhāraṇā dhīdhrterbhūḥ ॥ 5 ॥*

Tr. The *vāyus* are first of all controlled by *prāṇāyāma*. The senses are soon controlled by *pratyāhāra*. Then one should direct the mental modifications (*vṛttis*) towards the embodied

1. शुभं -b. 2. अत्र -b. 3. तृदा -a. 4. इन्द्रातेन -b. 5. स्वनासाऽदौ -b.

God in the form of *isāna*. This is called practice of *dhāraṇā* which is done by the stability of the mind. 5.

योगी सुस्थिरविष्टरो जितमरुच्चायामतस्तीर्थगात्

प्रत्याहारत इन्द्रियार्थत उपाकृष्टेन्द्रियः साऽनिलम् ॥

एकस्मिंश्च शुभाश्च ये' सकरणं योगोक्तकालावधि

धत्ते स्वान्तमुपैति न च्युतिलवं लक्ष्यात् तदा धारणा ।६।

*yogī susthiraviṣṭaro jītamaruccāyāmatasīrthagāt*

*pratyāhārata indriyārthata upākṛṣṭeन्द्रियाḥ sānilam ॥*

*ekasmiñśca śubhāśca ye sakaraṇam yogktakālavadhi*

*dhatte svāntamupaiti na cyutilavaṃ lakṣyāt tadā dhāraṇā ॥ 6 ॥*

Tr. The *yogī* gains steadiness in an *āsana*. He controls the *prāṇa* through *prāṇāyāma* learnt from a *guru*. The senses along with *prāṇa* are withdrawn from their objects through the practice of *pratyāhāra*.

One holds (the mind) along with the senses on an auspicious internal point for the length of time as recommended in the scriptures of *yoga* and one does not flinch even for a moment from that point. Then alone *dhāraṇā* takes place. 6.

अथ यथा —

*sa yathā---*

Which is as follows—

नासांगुष्ठकजानुगुल्फकगुदग्रीवाससीवन्यहो

धूमालाग्रकलम्बिकाग्रहृदयं मेढ्रं सुषुम्णाशिरा ॥

नाभी चेति पदानि चित्तसहितप्राणस्य देशान्तरे

प्रत्याहारमुखेन धारणमितौ कायप्रवेशादिके ॥ ७ ॥

*nāsāṅguṣṭhakaajānugulphakagudagrīvāṇsasivanyaho*

*bhrūbhalāgrakalambikāgrahṛdayaṃ meḍhram suṣuṃpāśirā ॥*

*nābhī ceti padāni cittasahitaprāṇasya deśāntare*

*pratyāhāramukheṇa dhāraṇamitau kāyapraveśādike ॥ 7 ॥*

Tr. The points for *dhāraṇā* with *pratyāhāra* are—(tip of the) nose, big toes, knees, ankles, anus, neck, shoulders, perineum, eyebrows, forehead, *lambikā* (uvula), heart,

generative organ, the channel of *suṣumnā* and navel – by focusing on these points and moving on to the next in the processes like entering into another body etc. 7.

प्रत्याहृन्मरुद्धारणाख्यः सिद्धेः प्राग्रूपेच्छभि<sup>1</sup>र्धारणायाम् ।

देहे स्वीये सेवनीयोऽनुगुर्व्यो<sup>2</sup> भूम्याद्यास्ता धारणा सिद्धयश्च ।८।

*pratyāhṛṇmaruddhāraṇākhyah*

*siddheḥ prāgrūpeccabhir dhāraṇāyām ॥*

*dehe sviye sevaniyo`nugurvyo*

*bhūmyādyāstā dhāraṇā siddhayaśca ॥ 8 ॥*

**Tr.** One should practise *dhāraṇā* of *marut* (*prāṇa*) in the body by focusing on gross to the subtler points and subsequently *dhārāṇā* — i.e. withdrawing progressively on the further elements, which offers supernatural powers. 8.

हृत्संकल्पात्मकं नुर्वपुषि<sup>3</sup> यदभिधारितं यत्र यत्र देशे निबन्धं

व्रजति<sup>4</sup> हि तदभिध्यानतो धारणा इति अस्यां<sup>5</sup> यत्र स्थिरं द्रागनुपतति ॥

मरुत्साम्प्रचित्तो धारणा<sup>6</sup>देशबन्धो मरुद्वज्जये<sup>7</sup>ऽसौ हि यद्देशबन्धसु

तवीयं करोत्येव सिद्धिं स्वभूमौ सुसिद्धानुसन्धानहेतुस्मृतीक्षात्र<sup>8</sup> कार्यम् ।९।

*hṛtsaṅkalpātmakam nurvapusi yadabhidhāritam yatra yatra deśe nibandham*

*vrajati hi tadabhidhyānato dhāraṇā iti asyām yatra sthiram drāganupatati ॥*

*marutsākṣacitto dhāraṇādeśabandho marudvajjaye`sau hi yaddeśabandhas*

*tadiyam karotycva siddhim svabhūmau susiddhānusandhānahetusmṛtikṣātra kāryam ॥ 9 ॥*

**Tr.** In the body on whichever region *dhāraṇā* of *prāṇa* with mind and *saṃkalpa* (resolution) is done, the *bandha* (fixing of mind) is also done therein. Concentration on these (points) is *dhāraṇā*. On these points wherever *prāṇa* with mind and senses is firmly concentrated, it is *dhāraṇā* at that particular point (*deśabandha*). This *deśabandha* (concentration on a particular region) is effective in controlling *prāṇa*. One attains success in

1. प्राग्रूपेच्छभि –b. 2. स्वीयेत्येवनीयोऽनुगुर्व्यो –b. 3. तुर्वपुषि –b. 4. व्रजति –b. 5. अस्यां –a. 6. मरुत्साऽस्य चित्तोऽनुदेशेऽमुं तत्तादात्म्यतोऽसं जितमभिलमतेऽदः सुसिद्धिस्तुत्तासास्ताः अतोधारणा –b. 7. मरुद्वज्जये –a. 8. श्याऽत्र –b.

(a particular) state. One must introspect on memory. 9.

मनोजयार्थं विहितोस्त्युपायश्चक्रानुसन्धानमिति<sup>1</sup> श्मशाने ।  
 स्वदेशबन्धप्रविशेष<sup>2</sup> उक्तः स्वस्वोक्तसिद्धिप्रद उक्तरूप्यः<sup>3</sup> ॥१०॥  
*manojayārthaṁ vihitostyupāyaś-*  
*cakrānusandhānamiti śmaśāne ॥*  
*svadeśabandhapraviśeṣa uktaḥ*  
*svasvoktasiddhiprada ukтарыptaḥ ॥ 10 ॥*

Tr. To gain control over mind, the recommended practice like piercing of *cakra*, (entering into) *suṣuṃṇā*, and concentration of a particular point (*deśabandha*) are suggested. These further help in attaining one's cherished goals. 10.

ध्याने समाधावथ<sup>4</sup> धारणायां मुहुर्मुहुः संयमकोऽनु<sup>5</sup>वर्तते ।  
 प्रत्याहृतावेष तु धारणायां ध्याने भवेत् सेन्द्रियचेतसो जयी ॥११॥  
*dhyāne samādhāvatha dhāraṇāyām*  
*muhurmuhuḥ saṁyamako 'nuvarttate ॥*  
*pratyāhṛtāveṣa tu dhāraṇāyām*  
*dhyāne bhavet sendriyacetaso jayī ॥ 11 ॥*

Tr. Repeated practice of *dhyāna*, *samādhi* and *dhāraṇā* gradually leads to *saṁyama*. One gains control on the senses and mind through *pratyāhāra*, *dhāraṇā* and *dhyāna*. 11.

या निर्विचारे रजसेह धारणो मुन्युक्त<sup>6</sup>कालः किल<sup>7</sup> काललोपतः ।  
 स्यात् पाञ्चषट्कालक एव सिद्धिभूः प्रत्याहृतेः<sup>8</sup> काल इवञ्च<sup>9</sup> इरितः ॥१२॥  
*yā nirvicāre rajaseha dhāraṇo*  
*munyuktakālaḥ kila kālalopataḥ ॥*  
*syāt pañcaghaṭyātmakaḥ eva siddhibhūḥ*  
*pratyāhṛteḥ kāla inaghna iritaḥ ॥ 12 ॥*

Tr. In the state of *nirvicāra* where there is a predominance of *rajas*, duration as suggested by the sages. Practice of *pratyāhāra* for five *ghaṭikās* brings about success and one transcends time. 12.

1. श्चक्राऽनुसन्धानमिति —b. 2. स्वदेशबन्धप्रविशेष —b. 3. उक्तरूप्यः —b. 4. समाधाप्य —a. 5. संयमकोऽनु —b. 6. मन्युक्त —b. 7. अनुपलब्धपाठः —b. 8. प्रत्याहृतैः —b. 9. इवञ्च —b.

स्युः<sup>१</sup> पञ्चनाडी मितमुख्यकालेऽस्मिन्सिद्ध<sup>२</sup>यो भूतजयादिका मुनेः  
प्राक्सिद्धकुम्भाष्टऽघटीसमेते ऋतम्भराख्येऽत्र तु शक्तिबोधः ॥१३॥  
*syuḥ pañcanāḍī mitamukhyakāle 'smiṁsiddh'yo bhūtajayādikā muneḥ |*

*smiṁsiddh'yo bhūtajayādikā muneḥ |*  
*prāksiddhakumbhāṣṭaḥghaṭīsamete*  
*ṛtambharākhye 'tra tu śaktibodhaḥ || 13 ||*

Tr. A time span of five *nāḍis* produces supernatural powers and also a *muni* gains control on *bhūtas* (elements). Perfection of *kumbhaka* for eight *ghaṭikās* which brings the state of *ṛtambharā*, awakens *śakti*. 13.

निसर्गकुम्भे किला षष्टिनाडिकेऽ० ध्यानं मुनेः पक्वमिदं स्वसिद्धिभूः  
स्याद् द्वादशाहैः<sup>३</sup> सहजः समाधिः सुसिद्धयः स्युश्च विपश्चिताम्<sup>४</sup> ॥१४॥  
*nisargakumbhe kila ṣaṣṭināḍike 60 dhyānaṁ muneḥ pakvamidaṁ svasiddhibhūḥ |*

*dhyānaṁ muneḥ pakvamidaṁ svasiddhibhūḥ ||*  
*syād-dvādaśāhaiḥ sahajaḥ samādhiḥ*  
*susiddhayaḥ syuṣca vipaścitām || 14 ||*

Tr. When a *muni* meditates for sixty *nāḍis* while maintaining *nisarga kumbhaka*, he gets maturity to generate the *siddhis* (supernatural powers). A twelve day's practice brings about the state of *sahaja-samādhi* and the *yogī* attains *siddhis*. 14.

सर्वार्थतैकाग्र्यसुधर्मयोर्यः क्षये भवो धर्मिहृदोऽणुकालः ।  
स स्वात्मसंस्थः परिणामकालः स्याद्धारणादित्रिलये स्वसिद्धेः ॥१५॥  
*sarvārthataikāgryasudharmayoryaḥ kṣaye bhavo dharmihṛdo 'ṇukālaḥ |*

*sa svātmasamsthāḥ pariṇāmakālaḥ*  
*syāddhāraṇāditrilaye svasiddheḥ || 15 ||*

Tr. Several-objectness and one-pointedness of mind are subjugated and manifested respectively. The three processes – *dhāraṇā*, *dhyāna* and *samādhi* merge when one remains in Self which is called *pariṇāmakāla*. 15.

प्रत्यगवृत्त्या ध्यायतोऽत्रेष्टमूर्तिसोऽहंभावेनास्तसर्वैहिकस्य ।

योगीन्द्रस्य ज्ञानमायाभुजंगीसिद्धिष्वष्टासु<sup>५</sup> स्वयन्तं युनक्ति ॥१६॥

1. स्यु -b. 2. कालेऽस्मिन् सिद्धयो -b. 3. द्वादशाऽहैः -b. 4. विपाराशां -b. 5. सुव्यिस्तृ -b.

*pratyagvr̥tyā dhyāyato'treṣṭamūrti-  
sohaṃbhāvenāstasarvaihikasya ॥  
yogīndrasya jñānamāyābhujāṅgī-  
siddhiṣvaṣṭāsu svayntaṃ yunakti ॥ 16 ॥*

**Tr.** Meditating on the desired deity (God) with an attitude of 'I am That' and by turning the senses inwardly one annihilates all the mundane desires. Thus a *yogī* attains wisdom, raises *kuṇḍalinī* and gets eight supernatural powers. 16.

*गन्धो विनेच्छामनुभूयते यथा  
पुष्पाणि कामं नयतोत्तमानि<sup>1</sup> ॥  
ब्रह्मण्यहंभाव<sup>2</sup>युतेन भूरिशो  
लभ्यन्त<sup>3</sup> एवं सुविभूतयः स्वम् ॥ १७ ॥*

*gandho vineccchāmanubhūyate yathā  
puṣpāṇi kāmam nayatottamāni ॥  
brahmaṇyahaṃbhāvayutena bhūriśo  
labhyanta evaṃ suvihhūtayah svam ॥ 17 ॥*

**Tr.** Just as the fragrance of flowers is enjoyed even without wishing to do so, similarly, due to merging of the Self (I am That) in *brahman*, the supernatural powers reveal on their own. 17.

*जितेन्द्रियस्याभिजितेरणस्य युक्तस्य सन्धारयतो हरौ मनः ।  
सन्धारणायामुपयान्ति पाके सुसंयमस्य<sup>4</sup> स्वयमेव सिद्धयः ॥१८॥  
jitendriyasyābhijiteranasya  
yuktasya sandhārayato harau manaḥ ॥  
saddhāraṇāyāmupayānti pāke  
susaṇyamasya svayameva siddhayaḥ ॥ 18 ॥*

**Tr.** One who has gained control over senses and *prāṇa* and one who is poised through meditation on *hari*, will accomplish the *siddhis* easily when *dhāraṇā* is matured. 18.

*पञ्चतत्त्वात्मिकाधारणातो मुक्तौ<sup>5</sup>  
भुवोः षष्टसप्ताह्नयो<sup>6</sup>र्मध्यसन्धौ ॥*

1. कामं न यतो तमानि -b. 2. ब्रह्मण्यहंभाव-b. 3. लभ्यं न -b. 4. सुसंयमस्य -  
b. 5. धारणाज्ञेनुक्तौ -b. 6. सप्ताह्नयोर -a.

मुनी तज्जयेन् मयादेति तन्मात्रकं

भूतसंघातजं तज्जसिद्धीस्तदा<sup>1</sup> ॥ १९ ॥

*pañcatatvātmikā dhāraṇāto mukau*

*bhuvoh śaṣṭasaptāhmayormadhyasandhau ।*

*munau tajjayen mayādeti tanmātrakaṃ*

*bhūtasāṅghātajam tajjasiddhīstadā । 19 ॥*

Tr. In a time between six and seven days a *muni* through *dhāraṇā*, gains control over the five elements related to *bhūmi* etc. for realization. Consequently he attains the supernatural power related to *tanmātrās* and power born out of the *bhūtas*. 19.

इह भूतधारणास्ये परोक्षवित्तज्ज<sup>2</sup>सिद्ध्युदयः ।

सत्त्वापत्यणुहृदये भूतजयैश्चित्तधारणा विशते ॥ २० ॥

*iha bhūtadhāraṇāsṭhe parokṣavittajjasiddhyudayaḥ ।*

*satvāpatyaṇuḥṛdaye bhūtajayaishcittadhāraṇā viśate ॥20॥*

Tr. Establishment of *dhāraṇā* on the *bhūtas* brings about the Supernatural Powers like extra-sensory perception. When the mind is attenuated, there occurs an increment of *satva*. Control of the *bhūtas* establishes the *citta* in the practice of *dhāraṇā*. 20.

ऋतम्भरे धारणायां विपाकसदृशा मुनी ।

संयमस्याणिमाद्याः<sup>3</sup> स्युः सिद्ध्यो भूतसञ्जयात् ॥ २१ ॥

*ṛtambhare dhāraṇāyāṃ vipākasadrśā munau ।*

*saṇyamasyāṇimādyāḥ syuḥ siddhayo bhūtasāñjayāt ॥21॥*

Tr. In the advanced practice of *ṛtambharā dhāraṇā* when *saṇyama* is established, *siddhis* like *aṇimā* etc. are attained through control gained over *bhūtas*. 21.

विना न वायोरजयमस्ति हृज्जयो न शक्तिबोधोऽग्निमरुज्जयं विना

न सिद्ध्यः संयमहृत्प्रसादनं विनाऽखिलं चित्तजयं विनास्ति नो२२

*vinā na vāyorjayamasti hr̥jjayo*

*na śaktibodho'gnīmarujjayam vinā ।*

*na siddhayaḥ saṇyamahr̥tprasādanam*

*vinā khilam cittaajayam vināsti no ॥ 22 ॥*

1. सिद्धोस्तदा b. 2. परोक्षवित्तज-पादस्य पुरावृत्तिः—b. 3. स्याऽणिमायाः—b.



**Tr.** Control on the mind is not possible without gaining control over *prāṇa*. Arousal of *śakti* does not happen without having control over fire and *prāṇa*. *siddhis* do not occur without *saṁyama* and pacification of the mind. Nothing is possible without control of *citta* (mind). 22.

**तथा चोक्तं केरलतन्त्रे —**

*tathā coktaṁ keralatantra—*

**It has been maintained in *keralatantra*—**

मनोजयान् महेशानि सर्वं जयति लीलया ॥ इति ॥ २३ ॥

*manojayān mahesāni sarvaṁ jayati līlayā ॥ iti ॥ 23 ॥*

**Tr.** O *pārvatī*! Mental control leads to control of all with ease. 23.

निरोधधर्मं वा वासनाविपाकदुष्टचेतसः ।

विहारशक्तिजीवनं यदात्र धर्मदर्शनम् ॥ २४ ॥

*nirodhadharmaṁ vā vāsanāvīpākaduṣṭacetasah ।*

*vihāraśaktijīvanam yadātra dharmadarśanam ॥ 24 ॥*

**Tr.** *nirodhadharma* (suspension of mental modifications), (enfeeblement) of the mind defiled due to maturation of desires and merging in the life force (*prāṇa*) one realizes *dharma* (virtues). 24.

प्राग्धर्मप्रविलयने क्षयधर्मभूतिव्युत्थाने प्रभवति या निरोधने च ।

सा प्रोक्तः खलु परिणाम एष धीरश्वित्तस्य क्षणिकगतेर्मुनीश्वरस्य २५

*prāgdharmapraivilayane hyadharmabhūti-*

*vyutthāne prabhavati yā nirodhane ca ।*

*sā proktaḥ khalu pariṇāma eṣa dhīraiś-*

*cittasya kṣaṇikagatermuniśvarasya ॥ 25 ॥*

**Tr.** By the suppression of the disturbed impressions of the mind and by the rise of impressions of control, the mind, which persists in that moment of control, is said to attain the controlling modifications of *citta*. 25.

न रागधर्मं भजते कदापि व्युत्थानहीनं यमिनो मनोऽस्ति<sup>२</sup> ।

शान्तादियमन्तारंगं तदानीं सत्त्वं<sup>३</sup> शुभैः प्रैति मुनौ विशोकः<sup>४</sup> । २६ ।

1. यदऽत्रय -b. 2. यमिनोऽस्ति -b. 3. सत्त्वं -b. 4. विदोकः -b.

*na rāgadharmam bhajate kadāpi  
vyutthānahinaṃ yamino mano'sti ॥  
śāntādidharmāntaraṅgam tadānīm  
satvaṃ śubhaiḥ praiti munau viśokaḥ ॥ 26 ॥*

**Tr.** The *yogis* never entertain the traits of attachment after transcending the process of *vyutthāna* and the mind is pacified and internalized. Then the *muni* who has overcome suffering (*śoka*), attains the higher virtues and auspicious *satva*. 26.

*विवेकख्यातिमापन्नो भूतेन्द्रियजयी यदा ।  
पदार्थाभाविनीं भूमिं ध्याने प्राप्तोऽस्तवासनः ॥ २७ ॥  
vivekakhyātimāpanno bhūteन्द्रियajayī yadā ।  
padārthābhāvinīm bhūmiṃ dhyāne prāpto'stavāsanah ॥ 27 ॥*

**Tr.** One who has controlled the *bhūtas* (elements) and senses, attains the state of *vivekakhyāti* (discriminative knowledge). By overcoming the desires (*vāsanās*), one attains the state of *padārthābhāvinī* in *dhyāna*. 27.

*व्युत्थाने वा सन्निरोधेऽस्य चित्तं चित्संलीनं सद्दिवेकात्तबोधम् ।  
नो यात्यन्तेऽलं तदा सिद्धिविघ्ना योगारूढस्योन्मनीं संगतस्य २८  
vyutthāne vā sannirodhe'sya cittaṃ  
citsaṅlīnaṃ sadvivekāttabodham ॥  
no yātyante'laṃ tadā siddhivighnā  
yogārūḍhasyonmanīm saṅgatasya ॥ 28 ॥*

**Tr.** In the state of *vyutyhāna* or *nirodha* (suspension of mind) the mind merges in consciousness (*cit*) wherein discriminatory knowledge arises. Then the one who is *yogārūḍha* and who has attained (the state of) *unmanī* (*saṁādhi*) does not encounter the obstacles (i.e. *siddhis*) on his path. 28.

*अस्य भूतेन्द्रियजयिनोऽतिक्रान्तभावनीयस्येत्यर्थः ॥ २९ ॥  
asya bhūteन्द्रियajayino'tikrāntabhāvaniyasetyarthaḥ ॥ 29*

**Tr.** *bhūteन्द्रियajayino* (one who has gained control over the *bhūtas* and the senses) means *atikrāntabhāvaniya* (one who has overcome the *bhāvanās*—mental constructions). 29.

*कर्मत्रिकूटानि तु धारणायां विशुद्धिसंयमी पश्यति शक्तिबोधात् ।  
आयामतस्तानि विनाश्य कायव्यूहं निजैश्वर्यसुखाय दध्यात् ॥ ३० ॥*

*karmatrikūtāni tu dhāraṇāyām*

*viśuddhisamyamī paśyati śaktibodhāt ॥*

*āyāmatastāni vināśya kāya-*

*vyuham nijaśvāryasukhāya dadhyāt ॥ 30 ॥*

Tr. One who is a *samyayī* (a *yogī*) perceives the three aspects of *karma* (*prārabdha*, *sañcita* and *kriyamāṇa*) in the pure state of *dhāraṇā* through arousal of *śakti*. Through the practice of *prāṇāyāma* he annihilates the *karma* and mobilizes the body for pleasure. 30.

आरम्भान्तं वायुवस्नोर्जयोत्था<sup>1</sup> भाक्ता सिद्धिर्वष्मसंपद्गुणाढ्या<sup>2</sup>

प्रत्याहारे सज्जयात् स्युस्त्रयाणां दूरश्रुत्याद्यं हृदः सेन्द्रियस्य ॥३१॥

*ārambhāntaṁ vāyuvahnyorjayotthā*

*bhāktā siddhirvarṣmasampadguṇāḍhyā ॥*

*pratyāhāre sañjayāt syustrayānām*

*dūraśrutyādyam hṛdaḥ sendriyasya ॥ 31 ॥*

Tr. At the end of the state of *ārambha* one controls *prāṇa* and fire, which begets the supernatural powers in the body. Mastery over *pratyāhāra* brings in attainment of the three—clairvoyance etc., (control of) the mind and senses. 31.

शक्त्युद्बोधानन्तरं<sup>3</sup> सिद्धयो याः

पाकप्रख्याः<sup>4</sup> संयमस्थस्य वर्याः ॥

भूताक्षाणां<sup>5</sup> सज्जये स्युः समस्ता

निष्पत्तौ तास्तत्त्वलीनस्य शून्ये ॥ ३२ ॥

*śaktyudbodhānantaraṁ siddhayo yāḥ*

*pākaprakhyāḥ samyamasthasya varyāḥ ॥*

*bhūtākṣāṇām sañjaye syuḥ samastā*

*niṣpattau tāstatvalīnasya śūnyc ॥ 32 ॥*

Tr. After the arousal of *kuṇḍalini* the higher supernatural powers occur to the one established in *samyama*. On gaining control on the *bhūtas* (elements) and the senses, all the (powers) take place in the state of *niṣpatti* to the one who has merged in *tatva* in the state of *samādhi*. 32.

1. वायुवस्नोर्जयोत्था —b. 2. गुणाढ्या —b. 3. बोधानान्तरं b. 4. पाकप्रख्याः —  
b. 5. भूताऽस्याणां b.

शून्यः समाधिः ॥

*śūnyaḥ samādhiḥ.*

*śūnya* means *samādhi*.

आशक्तिचालोत्रयनाभुवं मुनेर्या<sup>1</sup> सिद्धयस्ता बहिरंगभूताः ।

यमासनायामसुबन्धमुद्रिकायैः स्युर्जयाच्चित्तजयेऽग्नि<sup>2</sup>वाय्वोः ॥ ३३ ॥

*āśakticālonnayanābhuvam muner-*

*yā siddhyastā bahiraṅgabhūtāḥ ॥*

*yamāsanāyāmasubandhamudrikādyaiḥ*

*syurjayāccittajaye'gnivāyvoḥ ॥ 33 ॥*

Tr. From *śakticālana* onwards the miraculous powers like levitation are external, which are attained through *yama*, *āsana*, *prāṇāyāma*, *bandha* and *mudrās* and mind is controlled through control gained over *agni* and *prāṇa*. 33.

तदुत्तरं संयमकेऽन्तरंग<sup>3</sup>संसाधने संयमसंस्थितस्य ।

ऋतम्भारप्रज्ञमुनेः स्युरग्न्याश्चिचयादि<sup>4</sup>धरासुसिद्धयः ॥ ३४ ॥

*taduttaram saṁyamake'ntaraṅga-*

*saṁsādhane saṁyamasaṁsthitasya ॥*

*ṛtaṁbharaprajñamuneh syur-*

*agnyāściyādidharāsusiddhyaḥ ॥ 34 ॥*

Tr. Thereafter, (follows) the *antaraṅga* (internal) that involves the process of *saṁyama*. Having established in *saṁyama*, a *muni* in *ṛtaṁbharā* state attains the great *siddhis* like gaining control over fire, earth etc. 34.

सहजकेवलकुम्भवतो मुनेः परमसिद्धिषु कालमपेक्षते<sup>5</sup> ।

जितमनःस्थिरता शुभसंयमक्रमविपाके विवेकहताज्ञता ॥ ३५ ॥

*sahajakevalakumbhavato muneh*

*paramasiddhiṣu kālapekṣate ॥*

*jītamanāḥsthiratā śubhasaṁyama-*

*kramavipāke vivekahatājñatā ॥ 35 ॥*

Tr. A *muni* perfecting *sahaja kevala kumbhaka* gets the higher *siddhis* in due course of time. He controls mind, gets stability, and *vivekakhyāti* (discriminative knowledge) by gradually progressing in the process of *saṁyama*. 35.

1. मुनेर्या -a. 2. चित्तजयोऽग्नि -b. 3. संयमकेऽन्तरंग -b. 4. स्युरऽग्निश्चि -a.  
5. अपेक्ष्यते b.

परतत्त्व इति शेषः ॥

*paratatva iti śeṣaḥ ॥*

The above said state is of *vivekakhyāti* of *paratatva* (the Absolute).

जितमनसो व्युत्थाने धारणासिद्धिभूमिकाकाला यथा ॥ ३६ ॥

*jitamānaso vyutthāne dhāraṇāsiddhibhūmikākālā yathā ॥ 36 ॥*

Tr. One who has controlled mind gets success in *dhāraṇā* in *vyutthāna* state in due course of time. 36.

तदुक्तं कुम्भकपद्धतौ —

*taduktam kumbhakapaddhatau —*

It has been stated in *kumbhaka paddhati*—

जिताशना याममिता द्विघ्नी ज्योतिष्मती भवेत् ।

*jitāśanā yāmamitā dvighnī jyotiṣmatī bhavet ।*

*jitāśanā yāmamitā dvighnī jyotiṣmatī bhavet ।*

*mātrāprakāśā praharaiścaturbhiḥ praharaiḥ smṛtā ॥ 37 ॥*

Tr. In the state of *jitāśanā* (*prāṇa* is retained for) one *yāma* (three hours), in *jyotiṣmatī* for two *yāmas*, in *mātrāprakāśā* for four *praharas* (three hours) 37.

अहोरात्रमितायां गन्धवती द्विघ्ना<sup>2</sup> रसप्रदा ।

*ahorātramitāyāṁ gandhavatī dvighnā rasapradā ।*

*ahorātraistribhiḥ proktā rūpagrahaṇakāriṇī ॥ 38 ॥*

*ahorātraistribhiḥ proktā rūpagrahaṇakāriṇī ॥ 38 ॥*

Tr. In *gandhavatī* (*prāṇa* is retained) for one day and night, in *rasapradā* for two days, in *rūpagrahaṇakāriṇī* for three days. 38.

चतुर्भिः स्पर्शवतिका पञ्चभिः शब्दसुश्रुतिः<sup>3</sup> ।

*buddhidā ṣaḍahorātraiḥ saptabhiḥ śrutibodhanā ॥ 39 ॥*

*buddhidā ṣaḍahorātraiḥ saptabhiḥ śrutibodhanā ॥ 39 ॥*

*buddhidā ṣaḍahorātraiḥ saptabhiḥ śrutibodhanā ॥ 39 ॥*

Tr. In *spārśavatikā* (*prāṇa* is retained) for four days, in *śabdasaśruti* for 5 days, in *buddhidā* for six days, in *śrutibodhanā* for seven days. 39.

1. तदुक्तं — प्रहरैः स्मृता — अनुपलब्धपाठः — b. 2. विघ्ना — a, b. 3. सश्रुतिः — b.

अहोरात्रैः<sup>1</sup> वसुमितैर्जठराग्निजयाभिधा ।

नवभिर्वाक्सिद्धिदा<sup>2</sup> स्याद् दशभिश्चित्रदर्शना ॥ ४० ॥

*ahorātraiḥ vasumitairjaṭharāgni-jayābhidhā ।*

*navabhirvāksiddhidā syād daśabhiścitradarśanā ॥ 40 ॥*

Tr. In *jaṭharāgni-jayā* (*prāṇa* is retained) for eight days, in *vāksiddhidā* for nine days, in *citradarśanā* for ten days. 40.

एकादशाहोरात्रैः स्याद् वेगवत्यतिवेगदा<sup>3</sup> ।

रविसंख्यैः<sup>१२</sup> राहोरात्रैः स्यान्मनोजवदायिनी ॥ ४१ ॥

*ekādaśāhorātraiḥ syād vegavatyativedadā ।*

*ravisāṅkhyaiḥ 12rahorātraiḥ syānmanojavadāyini ॥ 41 ॥*

Tr. In *vegavati* (*prāṇa* is retained) for eleven days, which enhances high speed, in *manojavadāyini* for twelve days. 41.

त्रयोदशमितैर्भूयात् खेचरी खगतिप्रदा ।

चतुर्दशदिनारम्य द्व्यधिकैर्द्व्यधिकैर्दिनैः ॥ ४२ ॥

*trayodaśamitairbhūyāt khecarī khagatipradā ।*

*caturdaśadinārahya dvya dhikairdvya dhikairdinaiḥ ॥ 42 ॥*

Tr. In *khagatipradā* (*prāṇa* is retained) for thirteen days which gains perfection in *khecarī*, from fourteenth day onwards, in each subsequent state (*prāṇa* is held for) two additional days in each state. 42.

अष्टाविंशतिपर्यन्तमणिमाधाः सुसिद्धयः ।

भवन्ति भूमयश्चापि तासां नामभिरङ्किताः ॥ ४३ ॥

*aṣṭāviṃśatiparyantamaṇimādyāḥ susiddhayaḥ ।*

*bhavanti bhūmayāścāpi tāsāṃ nāmahiraṅkitāḥ ॥ 43 ॥*

Tr. Upto the twenty-eighth day, the *siddhis* like *aṇimā* etc. are attained. Therefore, these states are called by the names of that particular *siddhi*. 43.

प्राप्तं ब्रह्मपदं मार्गे विघ्नराशिरयं महान् ।

ईशस्य प्रणिधानेन किं न साध्यं च भूतले ॥ ४४ ॥

*prāptam brahmapadam mārge vighnarāśirayaṃ mahān ।*

*īśasya praṇidhānena kiṃ na sādhyam ca bhūtale ॥ 44 ॥*

Tr. Approaching the state of *brahma* is the path full of

1. अहोरात्रै b. 2. वाक्सिद्धिदा -b. 3. इतिवेगदा -b.

obstacles. What remains unattainable through the devotion to God? 44.

मासात्रिवर्तिका भूयात्रवभिर्भूमयी<sup>1</sup> ततः ।

सार्धवर्षात्तोयमयी त्रिभिस्तेजोमयी भवेत् ॥ ४५ ॥

*māsānnivartikā bhūyānavabhīrbhūmayī tataḥ ।*

*sārdhavarṣātoyamayī tribhistejomayī bhavet ॥ 45 ॥*

Tr. A practice of one month leads to the state of *nivartikā*, nine month's practice to the state of *bhūmayī*, one and a half years practice to *toyamayī* and three years practice to *tejomayī*. 45.

षट्त्रिंशद्वर्षैः वायुमयी द्विघ्नैः १२व्योममयी भवेत् ।

चतुर्विंशतिवर्षैः स्यात् प्रधानजयदायिनी ॥ ४६ ॥

*ṣaḍbhirvarṣaiḥ vāyumayī dvighnaiḥ 12vyomamayī bhavet*

*caturviṃśativarṣaiḥ syāt pradhānajayadāyini ॥ 46 ॥*

Tr. Practice of six year's leads to *vāyumayī*, twelve years of practice to *vyomamayī*, twenty four years of practice to *pradhānajayadāyini*. 46.

पूर्वा विवेकख्यातिश्च धर्ममेघस्ततः परम् ।

गुरुपदिष्टकालेन जीवन्मुक्तिमनःस्थिता ॥ ४७ ॥

*pūrvā vivekakhyātiśca dharmameghastataḥ param ।*

*gurūpadiṣṭakālena jīvanmuktimanahsthitā ॥ 47 ॥*

Tr. *vivekakhyāti* stage is followed by *dharmamegha* stage after the period as narrated by the *guru*, in which a *yogī* remains like a *jīvanmukta*. 47.

अत ऊर्ध्वं ब्रह्ममयी परमात्मप्रकाशभूः ।

एकैवाव्याहता तिष्ठेन्नान्या<sup>1</sup> भूमिरतः परम् ॥ ४८ ॥

*ata ūrdhvaṃ brahmamayī paramātmaprakāśabhūḥ ।*

*ekaiāvāyāhatā tiṣṭhennānyā bhūmirataḥ param ॥ 48 ॥*

Tr. Hereafter, the *yogī* attains the final stage called *paramātmaprakāśabhū* which is also called *brahmamayī*, in which he continues to remain. There is no state after this. 48.

1. नवतिर्भूमयी b. 2. तिष्ठेन्नान्या-b.

एतास्तु भूमयो मेरोः सप्तवेदमिताः४७ स्फुटाः ।

अगर्भस्य सगर्भेषु निरूपणं कृतं मया ॥ ४९ ॥

*etāstu bhūmayo meroḥ saptavedamitāḥ*<sup>47</sup> *sphuṭāḥ* ।

*agarbhasya sagarbheṣu nirūpaṇaṁ kṛtaṁ mayā* ॥ 49 ॥

Tr. These are the forty-seven stages of *meru* enumerated clearly. I have discussed the *agarbha* in the context of *sagarbha*. 49.

आरूढयोगस्यैताः<sup>1</sup> स्युर्व्युत्थाने सिद्धिभूमयः ।

सुसंयम<sup>2</sup>परिपाकक्रमोत्तरशुभा मुनेः ॥ ५० ॥

*ārūḍhayogasyaitāḥ syurvvyutthāne siddhibhūmayah* ।

*susaṁyamaparipākakramottaraśubhā muneḥ* ॥ 50 ॥

Tr. These stages of *siddhis* are experienced by a *muni* in *vyutthāna* period, who has attained *yogārūḍha* stage and when the practice of *saṁyama* is matured. 50.

सद्विवेकख्यात्यवधि स्यादौदासीनता ततः ।

परमं रूपमाप्नोति धर्ममेघास्त्रयं शुभम् ॥ ५१ ॥

*sadvivekakhyātyavadhī syādaudāsīnatā tataḥ* ।

*paramaṁ rūpamāpnoti dharmameghāhvayaṁ śubham* 51

Tr. Detachment supervenes uptill *vivekakhyāti*. Thereafter follows the absolute state of auspicious *dharmamegha*. 51

प्रत्ययान्तरमस्यात्र नोपपद्येन्महात्मनः ।

संस्कारबीजक्षयतः क्लेशकर्मनिवृत्तये ॥ ५२ ॥

*pratyayāntaramasyātra nopapadyenmahātmanah* ।

*saṁskārabījakṣayataḥ kleśakarmanivṛttaye* । 52 ॥

Tr. Then a *yogī* does not experience any modifications of *pratyaya* (cognition) when seed of *saṁskāra* (depository) is annihilated paving way to secession of *kliṣṭa-karma*. 52.

परमात्मप्रकाशास्त्वां ततोऽन्त्यामेति भूमिकाम् ।

अगम्यावचसां शान्ता भूमिः संस्कारशेषतः ॥ ५३ ॥

*paramātmaprakāśāhvāṁ tato 'ntyāmeti bhūmikām* ।

*agamyāvacasāṁ śāntā bhūmiḥ saṁskāraśeṣataḥ* ॥ 53 ॥

1. स्यैनाः -- b. 2. सुसंयम -b.



**Tr.** The final state called *paramātmprakāśā* arises, the nature of which is inexplicable and ungraspable. This stage is of the nature of *śāntā* (quietude) as the *saṅskāras* (depository) cease to exist. 53.

सा सीमा योगभूमीनां नित्यं तिष्ठन्ति योगिनः ।

नास्य दृश्येन सम्बन्धो व्युत्थानेऽपि हि चिन्मयः<sup>1</sup> ॥

ब्रह्मविष्णुवीशभवनाद्यनुयाति यथेच्छया ॥ इति ॥ ५४ ॥

*sā sīmā yogabhūmināṃ nityaṃ tiṣṭhanti yogināḥ ।*

*nāsyā dṛśyena sambandho vyutthāne'pi hi cinmayāḥ ॥*

*brahmaviṣṇuviśabhavanādyanuyāti yatheccchayā ॥ iti ॥ 54 ॥*

**Tr.** This is the limit to all the stages of *yoga* wherein the *yogī* dwells forever. Herein the *yogī* becomes *cinmaya* (merged in pure consciousness) and does not get affected by coming in contact with the objects. He attains the abode of *brahmā*, *viṣṇu* or *īśā* according to his choice. 54.

सर्वा सुसिद्धय इमास्तु भवन्ति दिव्या

दान्तस्य वाऽभ्यसन<sup>2</sup>भूरिजितानिलस्य ॥

शान्तस्पृहस्य दधतो गिरीशे मनः स्व<sup>3</sup>

व्युत्थान एव वरसिद्धय उद्भवन्ति ॥ ५५ ॥

*sarvā susiddhaya imāstu bhavanti divyā*

*dāntasya vā'bhyasanabhūrijitānilasya ॥*

*śāntasprhasya dadhato giriśe manaḥ svaṃ*

*vyutthāna eva varasiddhaya udbhavanti ॥ 55 ॥*

**Tr.** All the great *siddhis* turn divine to the one who has attained restraintment through immense practice, controlled *prāṇa*, pacified the desires and concentrated the mind on *giriśa* (*Śiva*). The higher *siddhis* arise in *vyutthāna* state. 55.

अणिमाद्याः सिद्धयस्तु धारणाभिरुपासिताः ।

पतञ्जलेः सिद्धिपादयोगैर्ज्ञस्योद्भवन्त्यमी<sup>4</sup> ॥ ५६ ॥

*aṇimādyāḥ siddhayaṣtu dhāraṇābhirupāsitāḥ ।*

*patañjaliḥ siddhipādayogairjñāsyaodbhavantyaṃ ॥ 56 ॥*

**Tr.** According to the *vibhūtipāda* (*siddhipāda*) of *patañjali*, the *siddhis* like *aṇimā* etc. are attained by a *yogī* through the practice of *dhāraṇā* etc. 56.

1. चिन्मय -b. 2. वाऽभ्यसन -b. 3. स्व -b. 4. स्योद्भवन्त्यमीः -b.

व्युत्थान उपतिष्ठन्ति पक्वसंयमिनः शुभाः ।

स्वपदास्य इव उन्न<sup>1</sup> मुनेः संस्कारशेषतः ॥ ५७ ॥

*vyutthāna upatiṣṭhanti pakvasaṁyaminaḥ śubhāḥ ।  
svapādasya iva usraṁ munēḥ saṁskāraśeṣataḥ ॥ 57 ॥*

Tr. One who has mastered *saṁyama* realizes these great (*siddhis*) in *vyutthāna* state. Due to residual *saṁskāra* a *yogī* enjoys radiance in this state. 57.

सिद्ध्यादिवासनामुक्तो जीवन्मुक्तो मुनिर्भवेत् ।

मनुतेऽसौ परानन्दसुखाग्रे सिद्धयस्तृणम् ॥ ५८ ॥

*siddhyādivāsanāmukto jīvanmukto munirbhavet ।  
manute'sau parānandasukhāgre siddhayastrṇam ॥ 58 ॥*

Tr. A *muni* relinquishing attachment towards *siddhis*, attains liberation during life. In the face of the exquisite Bliss, one considers *siddhis* as trash. 58.

सद्धानपाकेन तु धर्ममेघं समाधिमानस्य<sup>2</sup> सुसंविदोजसा ।

मुनेरतिक्रान्तविभावनस्य विदेहभावे क्व तदास्य सिद्धयः ॥ ५९ ॥

*saddhyānapākena tu dharmamegham  
samādhimānasya susaṁvidojasā ॥  
muneratikrāntavibhāvanasya  
videhabhāve kva tadāsyā siddhayaḥ ॥ 59 ॥*

Tr. Mastering the state of *dhyāna*, one proceeds for *dharmamegha-samādhi*, which further leads to *susaṁvid* (pure consciousness), *ojas*, and the attitude of bodilessness (*videha-bhāva*). After transcending these states, what is the importance of *siddhis*? 59.

॥ इति सुन्दरदेवविरचितयां हठतत्त्वकौमुद्यां

नयमसिद्धिकालादिषिषेद्यनो नामोद्योतः ॥

॥ iti sundaradevaviracitāyāṁ haṭhatatvakaumudyāṁ saṁ  
yamāsiddhivivecanaṁ nāmodyotah ॥

Here ends the chapter describing the time of *saṁyama-siddhis* in *haṭhatatvakaumudī* composed by *sundaradeva*.

1. स्वयंदास्यइवाऽउत्सु -b. 2. समाप्तस्य-a.

## Chapter — 47

अथ धारणादित्रयसिद्धिलक्षणप्रकाशनामाः —  
 atha dhāraṇādītrayasiddhilakṣaṇaparakāśanāmāḥ —

Here follows a brief sketch of the characteristics of the success obtained through the practice of three techniques i.e. *dhāraṇā* etc—

आधारे घटिकाश्च पञ्च धारणाच्चित्तस्य वायोर्दृढं

स्वाधिष्ठानतलेऽनुपञ्चघटिका नाभ्यां तथा धारणात् ॥

पञ्च स्याद्धृदयान्तरे<sup>1</sup>ऽनुघटिका<sup>2</sup> धूमध्य ऊर्ध्वं तथा

पृथ्व्यम्भोदहनाम्बरं जयति<sup>3</sup> चास्यां संयमाभ्यासतः ॥१॥

*ādhāre ghaṭikāśca pañca dhāraṇāccittasya vāyordṛḍham  
 svādhiṣṭhānatale`nupañcaghaṭikā nābhyāṃ tathā dhāraṇāt ।  
 pañca syāddhṛdayāntare`nughaṭikā bhrūmadhya ūrdhvaṃ tathā  
 prthvyambhodahanāmbaram jayati cāsyāṃ saṃyamābhyāsatāḥ ।*

Tr. One should firmly practise *dhāraṇā* of *prāṇa* and mind on the *ādhāra* (*mūlādhāra*) for five *ghaṭikās*. The same (technique) also should be followed on *svādhiṣṭhāna* and the navel later on. So also (it is practised) at the center of the heart, center of the eyebrows and also above this (the top of the head). Such a practice of *saṃyama* results in controlling earth, water, fire and ether elements. 1.

आरम्भकः सार्धघटीत्रयं स्यात् ॥१॥

नाडीविशुद्धिर्घटिकासपादं १ ॥

प्रत्याहतिस्तद्विगुणाऽनुकालः

स्यात्पञ्चविंशत्यलिकः<sup>5</sup> सुकुम्भे<sup>6</sup> २५ ॥ २ ॥

*ārambhakaḥ sārdhaghaṭītrayaṃ*

*syā3nnādivīsuddhirghaṭikāsapādaṃ1 ॥*

*pratyāhṛtistadvigunā8`nukālaḥ*

*syātpañcaviṃśatpalikaḥ sukumbhe25 ॥ 2 ॥*

Tr. When *kumbhaka* is maintained for 25 *palas*, *ārambha* state happens for three and half *ghaṭikās*, *nāḍīsuddhi* for one and a quarter *ghaṭikās* and *pratyāhāra* for eight *ghaṭikās*. 2.

1. स्याद्धृदयान्तरे —b. 2. ऽनुघटिकां —b. 3. पृथ्व्यांऽम्भोदहनाऽवरं जयति —b. 4. स्याद्नाडी —b. 5. विंशत्यलिकः —b. 6. सुकुम्भैः —b.

असौ सूक्ष्मः प्रत्याहारकालोऽर्कनिजः

प्रधानो भूतजये धारणाकालः ॥

*asau sūkṣmaḥ pratyāhārakālo `rkanighnaḥ  
pradhāno bhūtajaye dhāraṇākālaḥ ।*

Tr. When this *pratyāhāra* is maintained for 12 *ghaṭikās*, it becomes *dhāraṇā* wherein one gains control on the elements.

तथा चोक्तं गोबक्षेण —

*tathā coktaṁ gorakṣeṇa—*

It has been stated by *gorakṣa*—

या पृथ्वी हरिताल<sup>1</sup> हेमरुचिरा तप्ता<sup>2</sup> लकारान्विता  
संयुक्ता कमलासनेन हि चतुष्कोणा<sup>3</sup> इदि स्यायिनी<sup>4</sup> ॥

प्राणं<sup>5</sup> तत्र विलीय पञ्चघटिकं चित्तान्वितं धारयेद्

एषा स्तम्भकरी सदा क्षितिजयः<sup>6</sup> कुर्याद् भुवो<sup>7</sup> धारणा ॥ ३ ॥

*yā prthvī haritālahemarucirā taptā lakārānvitā  
saṁyuktā kamalāsanena hi catuṣkoṇā hṛdi sthāyini ॥  
prāṇaṁ tatra viliya pañcaghaṭikaṁ cittānvitaṁ dhārayed  
eṣā stambhakari sadā kṣitijayaḥ kuryād bhuvo dhāraṇā ३*

Tr. The earth element has hot golden colour of orpiment, having `la' (as the *bija*), *brahmā* as the deity and is square in shape. One should take *prāṇa* at the heart and retain it for five *ghaṭikās*. This is *bhuvodhāraṇā* which brings restraint and by which one conquers earth element. 3.

अर्धेन्दुप्रतिमं<sup>8</sup> च कुन्दधवलं कण्ठे सुतत्त्वं<sup>9</sup> स्थितं

यत्पीयूषवकार<sup>10</sup> बीजसहितं युक्तं तदा विष्णुना ॥

प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकं चित्तान्वितं<sup>11</sup> धारयेद्

एषा तोयजयं सदा विधत्ते श्रीवारुणीधारणा ॥ ४ ॥

*ardhendupratimaṁ ca kundadhavalaṁ kaṇṭhe sutatvaṁ sthitaṁ  
yatpiyūṣavakārabījasahitaṁ yuktaṁ tadā viṣṇunā ॥  
prāṇaṁ tatra viliya pañcaghaṭikaṁ cittānvitaṁ dhārayed  
eṣā toyajayaṁ sadā vidhatte śrīvāruṇīdhāraṇā ॥ 4 ॥*

1. हरिताल -b. 2. तप्त -b. 3. चतुष्कोण -b. 4. स्यायिनी -b. 5. प्राणां -b.  
6. क्षितिजयं -b. 7. भवो -b. 8. अर्धेन्द्वे -b. 9. कन्देषुतत्त्वं -b. 10. चकार -b.  
11. चित्तान्वितान्वितं -b.

**Tr.** The water element, which is as white as crescent moon and *kunda* flower (jasmine) is located in the throat, having `va' as *bija* and is presided over by *viṣṇu* as the deity. One should take the *prāṇa* along with mind there and hold it for five *ghaṭikās*. This is *vāruṇīdhāraṇā* which controls water element. 4.

यत्तालुस्थितमिन्द्र<sup>1</sup>गोपसदृशं तत्त्वं त्रिकोणानलं

तेजोरेफयुतं प्रवालरुचिरं रुद्रेण यत्संगतम् ॥

प्राणं<sup>2</sup> तत्र विलीय पञ्चघटिकं चित्तान्वितं धारयेद्

एषा वह्निजयं सदा विदधते वैश्वानरी धारणा ॥ ५ ॥

*yattāluṣṭhitamindragopasadr̥śaṃ tatvaṃ trikoṇānalaṃ*  
*tejorephayutaṃ pravālaruciraṃ rudreṇa yatsaṅgataṃ ॥*  
*prāṇaṃ tatra viliya pañcaghaṭikaṃ cittānvitaṃ dhārayed*  
*eṣā vahnijayaṃ sadā vidadhate vaiśvānari dhāraṇā ॥ 5 ॥*

**Tr.** The fire element located in the palate is as deep red as *indragopa* insect (cochineal), has three shining corners, `ra' as the *bija* and *rudra* as the deity. One should take the *prāṇa* there along with mind and hold it for five *ghaṭikās*. This is *vaiśvānari dhāraṇā*, by which one controls fire element. 5.

यद्भिन्नाञ्जनपुञ्जसन्निभमिदं वृत्तं भ्रुवोन्तरे

तत्त्वं वायुमयं<sup>3</sup> यकारसहितं तत्रेश्वरो<sup>4</sup> देवता ॥

प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकं चित्तान्वितं धारयेद्

एषा खेगमनं करोति यमिनां स्याद् वायवी धारणा ॥ ६ ॥

*yadbhinnāñjanapuñjasannibhamidaṃ vṛttaṃ bhruvorantarc*  
*tatvaṃ vāyumayaṃ yakārasahitaṃ tatreśvaro devatā ॥*  
*prāṇaṃ tatra viliya pañcaghaṭikaṃ cittānvitaṃ dhārayed*  
*eṣā kṛcchagamaṇaṃ karoti yamināṃ syād vāyavi dhāraṇā ॥ 6 ॥*

**Tr.** The air (element) is situated between the two eyebrows, is bright like a heap of *añjana* (collirium), round in shape, consists of *vāyu* and is associated with the letter `ya' (as *bija*) and *īśvara* as presiding deity. One should bring the *prāṇa* along with mind there and maintain it for five *ghaṭikās*. This *vāyavi dhāraṇā* enables a *yogī* to move in the space. 6.

1. मिह -b. 2. प्राणे -b. 3. वायुमयं -b. 4. तत्रेश्वरी -a.

**Note:** This description about the shape and the colour differs from text to text. 6.

आकाशं सुविशुद्धवारिसदृशं<sup>1</sup> यद्ब्रह्मरन्ध्रे स्थितं  
तत्रादेन सदाशिवेन सहितं तत्त्वं हकारान्वितम् ॥  
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकं चित्तान्वितं धारयेद्  
एषा मोक्षकपाटपाटनपटुः प्रोक्ता नभोधारणा ॥ ७ ॥

*ākāśaṃ suviśuddhavarisadr̥śaṃ yadbrahmarandhre sthitaṃ  
tannādena sadāśivena sahitaṃ tatvaṃ hākārānvitam ॥  
prāṇaṃ tatra viliya pañcaghaṭikam cittānvitaṃ dhārayed  
eṣā mokṣakapāṭapāṭanapaṭuḥ prōktā nabhodhāraṇā ॥ 7 ॥*

**Tr.** The *ākāśa* element, which is as pure as water, is placed in the *brahmarandhra*. It bears that (unheard) *nāda*, having *sadāśiva* as presiding deity and embedded with 'ha' (as *bija*). One should take the *prāṇa* there accompanied with mind for five *gaṭikās*. This *nabhodhāraṇā* opens the door of liberation to the *yogīs*. 7.

स्तम्भिनी द्राविणी चैव दहनी भ्रामणी तथा ।  
शोषणी च भवेदेषा भूतानां पञ्चधारणा ॥ ८ ॥<sup>2</sup>  
*stambhīni drāviṇī caiva dahani bhrāmaṇī tathā ।  
śoṣaṇī ca bhavedeṣā bhūtānaṃ pañcadhāraṇā ॥ 8 ॥*

**Tr.** These five *dhāraṇās* on the *bhūtas* are named as *stambhīni* (stability), *drāviṇī* (dilution), *dahani* (burning), *bhrāmaṇī* (whirling) and *śoṣaṇī* (drying). 8.

मानसीं धारणां भूरि विभ्रन् मनः  
सौक्ष्म्यमापद्यते सर्वभूतात्मनि ॥  
मनो मानसेऽन्यस्य स्व<sup>3</sup> सूक्ष्मं विशेत्  
तद्वदेवाविशेद्धीश्व<sup>4</sup> सौक्ष्म्याद्वियम्<sup>5</sup> ॥ ९ ॥  
*mānasīṃ dhāraṇāṃ bhūri vibhraṇaṃ manaḥ  
saukṣmyamāpadyate sarvabhūtātmani ॥  
mano mānase 'nyasya svaṃ sūkṣmaṃ viśet-  
tadvadevāviśeddhīśca saukṣmyāddhiyam ॥ 9 ॥*

1. वारित्यदृशं -b. 2. अनुपलब्धश्लोकः -b. 3. मानसेऽन्यस्या -b. 4. विशेद्धीश्व -b. 5. सौक्ष्म्याद्वियं -b.

**Tr.** An intense practice of *manasī dhāraṇā* renders the mind very subtle. A subtle mind penetrates the mind of all other creatures. Similarly, due to being very subtle intelligence (*dhi*) would also penetrate another intelligence. 9.

भवेद्वाक्'संसिद्धिः सलिलभिदि शक्तेस्तु विविधा

ततो वस्नेर्भेदे भवति परकायान्तरगतिः ॥

मरुद्भेदेऽबन्धाखचरगतिरग्नस्य<sup>2</sup> विभिदि

तथा दिव्याः सिद्धीः सकलमिति चित्ते सुविजिते ॥१०॥

*bhavedvāksamsiddhiḥ salilabhidi śaktestu vividhā*

*tato vahnērbbhede bhavati parakāyāntaragatiḥ ॥*

*marudbhede'bandhākhacaragatirabhrasya vibhidi*

*tathā divyāḥ siddhiḥ sakalamiti citte suvijite ॥ 10 ॥*

**Tr.** By gaining control on water (element), one gets control on speech and several other powers. Gaining control on fire (element), one gains ability to enter another body. Control over air (element), makes one free to move in the space (levitation). Control on ether (element), gains all the divine *siddhis*. When the mind is controlled, all the above mentioned (powers) can be gained. 10.

अथ प्रागुक्तानां धारणाभिरुक्तिकालभूमीनां  
विवेकख्यात्यन्तं फलानि ॥

*atha prāguktānāṃ dhāraṇāsiddhikālabhūmināṃ  
vivekakhyātyantaṃ phalāni ॥*

The results of perfecting *dhāraṇā* and states (*bhūmis*) and their duration as stated earlier would be obtained upto *vivekakhyāti* state follows.

तदुक्तं कुम्भकपद्धतौ -

*taduktam kumbhakapaddhatau -*

It is stated in *kumbhaka paddhati*—

जितासनायामाहारगूधमूत्राल्पता भवेत् ।

लाघवं स्निग्धता देहे योगिनः स्याच्चिरा दृढा ॥ ११ ॥

1. भवेद्वाक् -b. 2. गतिःऽग्नस्य -b.

*jitāsanāyāmāhāragūthamūtrālpatā bhavet ।*

*lāghavaṃ snigdhatā dche yoginaḥ syāccirā dṛḍhā ॥ 11 ॥*

**Tr.** In the state of *jitāsanā*, the food intake, urine and faeces are reduced and the body of the *yogī* becomes light, smooth and stubborn and one lives long. 11.

**ज्योतिष्मतीमनुप्राप्तसप्तज्यानुभावनं च<sup>1</sup> ।**

**ज्योतिर्मानुभिरादीप्तं व्युत्थाने तमसि स्थितिः ॥ १२ ॥**

*jyotiṣmatimanuprāptasaptajyānubhāvanam ca ।*

*jotirbhānubhirādīptam vyutthāne tamasi sthitiḥ ॥ 12 ॥*

**तेन स्वतेजसा<sup>2</sup> विश्वं प्रकाशयति<sup>3</sup> चेच्छया ।**

**सुप्तोत्थितोऽन्धकारेऽपि स्वदेहं भानुवत् स्थितम् ॥ १३ ॥**

*tena svatejasā viśvaṃ prakāśayati cecchayā ।*

*sptotthito 'ndhakāre 'pi svadehaṃ bhānuvat sthitam ॥ 13 ॥*

**Tr.** In the *jyotiṣmatī* state, one visualizes the seven worlds filled with light and one moves out of darkness to the light in *vyutthāna* state. Then one can light up the entire universe with radiance at will. Being awakened from the sleep, one sees his body like a sun in darkness. 12-13.

**पश्यतीत्याह भगवान् विश्वनाथो जगद्गुरुः ।**

**मात्राप्रकाशगो भूयाः स्वात्मतत्त्व<sup>4</sup>प्रकाशतः ॥ १४ ॥**

*paśyatītyāha bhagavān viśvanātho jagadguruḥ ।*

*mātrāprakāśago bhūyāḥ svātmata tvaprakāśataḥ ॥ 14 ॥*

**Tr.** This is stated by *viśvanātha* the universal *guru*. One gets enlightenment of one's *ātman* in *mātrāprakāśā* state. 14.

**इन्द्रियज्ञान<sup>5</sup>विस्तारे क्षमः कर्तुं जगत्पि ।**

**गन्धवत्यां दूरगन्ध वेत्ति व्युत्थितचेतसि ॥ १५ ॥**

*indriyajñānavistāre kṣamaḥ kartuṃ jagatyapi ।*

*gandhavatyām dūragandha veti vyutthitacetasi ॥ 15 ॥*

**Tr.** In the *gandhavatī* state one gets the extrasensory perception of smell in the evolved state of the mind. And one is able to expand the capacity of the senses. 15.

1. अनुप्राप्तसप्तज्यानुभावनं -b. 2. स्वतेजसा -b. 3. प्रकाशति -a. 4. स्वात्मातत्त्व -b. 5. इन्द्रियाज्ञान -b.



रसप्रदा दूरसंस्थं रसं बोधयति क्षणात् ।

रूपग्रहणकारिण्यां दूररूपज्ञता<sup>1</sup> भवेत् ॥ १६ ॥

*rasapradā dūrasamsthāṁ rasam bodhayati kṣaṇāt ।*

*rūpagrahaṇakāriṇyāṁ dūrarūpajñatā bhavet ॥ 16 ॥*

Tr. In the *rasapradā* state one gets extrasensory perception of taste. The state of *rūpagrahaṇa-kāriṇī* brings extrasensory perception of vision by which one is able to perceive the forms located far off. 16.

स्पर्शवत्यां स्पर्शबोधो दूरतः सम्प्रवर्तते ।

शब्दसुश्रुतिकायां तु श्रूयन्ते दूरतो गिरः ॥ १७ ॥

*sparśavatyāṁ sparśabodho dūrataḥ sampravarttate ।*

*śabdasuśrutikāyāṁ tu śrūyante dūrato girāḥ ॥ 17 ॥*

Tr. In the state of *sparśavati*, a *yogī* gets extrasensory perception of touch. In *śabdasuśrutikā* one gets the ability to hears the sounds from a remote source. 17.

पञ्चेन्द्रियज्ञानमिदं महत्स्वानुभवात्मकम् ।

विश्ववर्त्तनमेतेन<sup>2</sup> योगी वेत्यखिलं सुखात् ॥ १८ ॥

*pañcendriyajñānamidaṁ mahatsvānubhavātmakam ।*

*viśvavarttanamctena yogī vettyakhilam sukhāt ॥ 18 ॥*

Tr. Thus are narrated the extrasensory perception of all the five senses based on rich personal experience. This helps a *yogī* easily gaining the entire knowledge of the functioning of the universe. 18.

बुद्धिदाया<sup>3</sup> महाबुद्धिर्योगिनः सम्प्रवर्त्तते ।

यया विश्वं ज्ञानविश्वं वितर्क्या भाति यदृतम्<sup>4</sup> ॥ १९ ॥

*buddhidāyāṁ mahābuddhiryogināḥ sampravarttate ।*

*yayā viśvaṁ jñānaviśvaṁ vitarkyā bhāti yadṛtam ॥ 19 ॥*

Tr. In *buddhidā* state, a *yogī* develops a apperception of the Reality by which one gains knowledge of the Universe and the *ṛta* (Truth) reveals. 19.

1. रूपज्ञता -b. 2. मेतेन -b. 3. बुद्धिदायाः -a. 4. य इत् -b.

श्रुतिबोधनभूम्यां तु वेदविज्जायते मुनिः ।

आब्रह्मविश्ववेत्तृत्वं व्युत्थाने सम्प्रवर्तते ॥ २० ॥

*śrutibodhanabhūmyāṃ tu vedavijjāyate muniḥ ।*

*ābrahmaviśvavettṛtvaṃ vyutthāne sampravarttate ॥ 20 ॥*

Tr. In the state of *śrutibodhnā*, a *muni* acquires the wisdom of the *vedas*. In the state of *vyutthāna*, one has access to knowledge from material world upto *brahma*. 20.

जठराग्निजयायां<sup>1</sup> तु सहजस्योऽपि योगिराट् ।

निरोगः क्षुत्पिपासाद्यैर्न बाधामुपगच्छति ॥ २१ ॥

*jāṭharāgnijayāyāṃ tu sahajastho'pi yogirāt ।*

*nirogaḥ kṣutpipāsādyairna bādhāmupagacchati ॥ 21 ॥*

Tr. In the *jāṭharāgni-jayā* state, a *yogī* remains in his *sahaja* state and is not affected by hunger and thirst and remains free from diseases. 21.

वाक्सिद्धिदायां वाक्सिद्धिः शापानुग्रहणकारिणी ।

चित्रदर्शनभूम्यां तु गुप्तकार्याणि पश्यति ॥

व्युत्थाने तु विचित्राणि तत्र चेतो<sup>2</sup> न विन्यसेत् ॥ २२ ॥

*vāksiddhidāyāṃ vāksiddhiḥ śāpānugrahaṇakāriṇī ।*

*citradarśanabhūmyāṃ tu guptakāryaṇi paśyati ॥*

*vyutthāne tu vicitrāṇi tatra ceto na vinyaset ॥ 22 ॥*

Tr. In the *vāksiddhidā* state, one attains supernatural power of speech, which gives ability to curse or grace. In *citradarśanā* state of *vyutthāna*, one perceives many secret amazing events. One should not get carried away by these. 22.

वेगवत्यां तु मनसो वृत्त्या सह शरीरकम् ।

जबोदयाद्याति दग्धं तुलवद् योगवह्निना<sup>3</sup> ॥ २३ ॥

*vegavatyāṃ tu manasā vṛtyā saha śarīrakam ।*

*javodayādyāti dagdham tūlavadyogavahninā ॥ 23 ॥*

Tr. In *vegavatī* state, one attains high speed of the mind and body which enables him to move as light as cotton through the effect of *yoga*. 23.

1. जयायाः -a. 2. चित्तो -b. 3. जयोदयातुमिच्छेदिति शंकरभाषितम् -a,b.

स्यान्मनोजवदायिन्या विश्वभूमण्डलक्रमे ।

शक्तिरर्थ<sup>1</sup>निमेषेण भूमितत्वस्य सिद्धितः ॥

खेचर्या च गतिर्भूयाच्चि<sup>2</sup>न्तनादपि योगिनः ॥ २४ ॥

*syānmanojavaḍāyīnyā viśvabhūmaṇḍalakrame ।*

*śaktirardhanimeṣeṇa bhūmitatvasya siddhitaḥ ॥*

*khecaryām ca gatiṛbhūyāccintanādpai yoginaḥ । 24 ॥*

Tr. By gaining control over the earth element even for a fraction of moment, one attains supernatural power by which a *yogī* in the state of *manojavaḍāyīnī* can move in the entire universe and in the state of *khecari* he can move freely. 24.

अणिमाष्टसिद्धीनां स्वनामसदृशं फलम् ।

समाधायुपसर्गाः स्युर्व्युत्थाने सिद्धयस्त्विमाः ॥ २५ ॥

*aṇimāḍyaṣṭasiddhīnāṃ svanāmasaḍṛśaṃ phalam ।*

*samādhāvupasargāḥ syurvvyutthāne siddhayaṣṭvimāḥ ॥25॥*

Tr. In the eight stages of *aṇimā* etc. one attains the results according to their names. These are useful in *vyutthāna* state but obstacles in *samādhi* state. 25.

निवर्तिकामनुप्राप्तो व्युत्थानैर्नोपहन्त्यते ।

यावद्विदेहकैवल्यं जीवन्मुक्तोऽयमीरितः ॥ २६ ॥

*nivarttikāmanuprāpto vyutthānairnopahanyate ।*

*yāvadvidehakaivalyaṃ jīvanmukto'ayamīritaḥ ॥ 26 ॥*

Tr. After having attained the state of *nivarttikā*, one is not (adversely) affected in *vyuthāna* state. When *videha-kaivalya* state is attained, one is called *jīvanmukta*. 26.

विदेहोऽपीक्ष्यते लोकैः सदेह इव चिन्मयः ।

सर्वान्यस्य शरीराणि नैकमप्यस्य योगिनः ॥ २७ ॥

*vidcho'pīkṣyate lokaiḥ sadeha iva cinmayah ।*

*sarvānyasya śarīrāṇi naikamapyasya yoginaḥ ॥ 27 ॥*

Tr. The public opinion considers a *videha* (bodiless) to be in the form though it is merged in consciousness. Since a *yogī* exists in all the bodies, nothing in particular belongs to him. 27.

1. शक्तिरर्थ -b. 2. गतिर्भूयाच्चि -b.

भूम्यां भूमिकायां तु श्रमणो वज्रसन्निभम् ।

देहं लभेद् भूमितत्त्वं सिद्ध्यत्युक्तं कपर्दिना ॥ २८ ॥

*bhūmayyāṃ bhūmikāyāṃ tu śramaṇo vajrasannibham ।  
dehaṃ labhed bhūmitatvaṃ siddhyatyuktamkapardinā* 28

Tr. In the *bhūmayī* state, the *śramaṇa* (*yogī*) gets an adamantinc body and gets control over earth element. This is stated by *kapardī* (*śiva*). 28.

तत्तत्त्वमय<sup>1</sup> चैव शरीरमपि तन्मयम् ।

भूतस्वनामलिङ्गासु भूमिष्वित्याह शंकरः ॥ २९ ॥

*tattattatvamayaṃ caiva śarīramapi tanmayam ।*

*bhūtasvanāmaliṅgāsu bhūmiṣvityāha śaṅkaraḥ ॥ 29 ॥*

Tr. By controlling a specific *tatva* (element) the body gets influenced by that very name and form of the element. This is stated by *śaṅkara*. 29.

प्रधानजयदायिन्यां प्रख्यादिगुणसाम्यया ।

यत्रास्त्यव्याकृताकाशे तद्वातरशनो<sup>2</sup> जयेत् ॥ ३० ॥

*pradhānajayadāyinyāṃ prakhyādiguṇasāmyayā ।*

*yatrāstyavyākṛtākāśe tadvātaraśano jayet ॥ 30 ॥*

करामलकवत् पश्येत् ब्रह्माण्डमिह योगिराट् ।

काय<sup>3</sup>निर्माणमखिलं यथावत्पश्यति ध्रुवम् ॥ ३१ ॥

*karāmalakavat paśyēt brahmāṇḍamiha yogirāt ।*

*kāyanirmāṇamakhilam yathāvatpaśyati dhruvam ॥ 31 ॥*

Tr. In the state of *pradhānajayadāyini*, a *yogī* gets the apperception of the balance of three *guṇas*, like that of a clear and pure sky. In this state the *yogī* subsists on air. The *yogī* perceives the whole universe like an Embolic Myrobalan at hand and is able to get the clear vision of the evolution of the body. 30-31.

लिङ्गमात्रेण व्युत्थाने लिङ्गमात्रे विशेषकान् ।

अविशेषं च पुरुषमलिङ्गं च विलक्षणे ॥

वेत्ति पश्यदूर्त<sup>4</sup> यावदित्युदासीन पुरुषः ॥ इति ॥ ३२ ॥

1. तत्र तत्त्वमय -b. 2. तद्वारशन -a,b. 3. काया -b. 4. यश्यदूर्त -b.

*līṅgamātreṇa vyutthāne līṅgamātre viśeṣakān |*  
*aviśeṣaṃ ca puruṣamaliṅgaṃ ca vilakṣaṇe ||*  
*vetti paśyadṛtaṃ yāvadyudāsina pūruṣaḥ || iti || 32 ||*

Tr. In the unique state of *vyutthāna*, an indifferent yogi perceives the *ṛta* (Truth) through *līṅga*, *aliṅga*, *viśeṣa* and *aviśeṣa* (*līṅga-prakṛti*, *buddhi*; *aliṅga-puruṣa*; *viśeṣa*-five *mahābhūtas*, five *karmendriyas* and *manas*; *aviśeṣa*—five *tanmātrās* and *ahaṅkāra*), which leads to further indifference. 32.

*क्रान्तसप्तधाराप्रज्ञो जितश्वासाग्निहृत्तनुः ।*  
*साक्षान् मधुमतीहस्य स्युरेताः सिद्धिभूमयः ॥ ३३ ॥*  
*krāntasaptadhārāprajño jitaśvāsāgnihṛttanuḥ |*  
*sākṣān madhumatīhasya syuretāḥ siddhibhūmayah ||33||*

Tr. One who has gained control over *prāṇa*, fire, mind and body attains *madhumatī* state while passing through all these seven *siddhibhūmis*. 33.

*सांगायामभ्यासनिष्ठस्य दीर्घं शक्त्युद्बोधा<sup>1</sup>स्झारणाध्यानसिद्धौ<sup>2</sup> ।*  
*उन्मन्याख्यो राजयोगो न पूर्वमस्तात्महे धर्ममेधोऽस्तसिद्धौ<sup>2</sup> ।३४।*  
*saṅgāyāmābhyāsaniṣṭhasya dīrghaṃ*  
*śaktyudbodhāddhāraṇādhyānasiddhau ||*  
*unmanyākhyo rājayogo na pūrvam-*  
*astātmahe dharmamegho'stasiddhau || 34 ||*

Tr. Devoted practice of *prāṇāyāma* with its components for a long time would arouse *śakti* (*kuṇḍalinī*) which brings success in *dhāraṇā* and *dhyāna*. The state of *rājayoga* which is also called *unmanī* (state), does not occur before (the state of) *dharmamegha* (*samādhi*). 34.

*उत्पन्नयोगिनि मरुच्छिखिनोर्जयेन*  
*विष्णुत्रणाऽशनतनुत्वमुखादि यत्तत् ॥*  
*प्रोक्तं घटावधि मुनावजये रसाम्बु-*  
*स्थानस्य वर्षण इदं कृतकं दीर्घम् ॥ ३५ ॥*  
*utpannayogini marucchikhinorjayena*  
*viṣṇumūtraṇā'sanatanutvamukhādi yattat ||*

1. प्रत्युद्बोधा -b. 2. सिद्धौ -b.

*proktaṃ ghaṭāvadhi munāvajaye rasāmbu-  
sthānasya varṣmaṇa idaṃ kṛtakam dīrgham* 135

Tr. An *utpannayogī*, who has controlled *prāṇa* and fire, has scanty urination, faeces and food intake, gains control over *svādhiṣṭhāna* in the body upto the state of *ghaṭa* which may take long time. 35.

घटान्ते वाक्सिद्धिः स्थितिकमलभिद्दीर्घमदृढ<sup>1</sup>

मुनौ नार्या सिद्धिस्त्वपर<sup>2</sup>मिति वै भूतजयजम् ॥

सुलक्ष्मीघ<sup>3</sup> दूरश्रुतिसुरभिरूपग्रहमुखा-

दिकं गौण<sup>4</sup> देहेऽजित उदकमूवायुजयतः ॥ ३६ ॥

*ghaṭānte vāksiddhiḥ sthītikamalabhidīrghamadr̥ḍham  
munau nāryā siddhistvaparamiti vai bhūtajayajam* ॥  
*sulakṣmaugham dūraśrutisurabhirūpagrahamukhā-  
dikam gaṇam dche'jita udakabhūvāyujayataḥ* ॥ 36 ॥

Tr. At the end of *ghaṭa* (state) one gains control on speech through piercing of *mūlādhāra*. A *yogī* without a firm practice of this does not attain the other higher *siddhis* of gaining control over the *bhūtas*. By gaining control over water, earth, air elements in the body the secondary *siddhis* like clairvoyance, good smell, beautiful form etc. are attained. 36.

अभ्यासिना<sup>5</sup> मधुमतीमवसानभूमौ

साक्षान्मुनेर्विदधतो<sup>6</sup> हृदयेऽन्ति<sup>7</sup>मायाम् ॥

मुक्तेः यदान्तिक<sup>8</sup>मुपागतस्वरूपकस्य

प्रायस्तदा स्युरमरौघकृतोपसर्गाः ॥ ३७ ॥

*abhyāsinā madhumatīmavasānabhūmau  
sākṣānmunervidadhato hṛdaye'ntimāyām* ॥  
*mukteḥ yadāntikamupāgatarūpakasya  
prāyastadā syuramarughakṛtopasargāḥ* ॥ 37 ॥

Tr. A *yogī* after going through the *madhumatī* state when comes to the last state, approaches close to liberation, may face the obstacles created by the gods on the path of emancipation. 37.

1. भिद्दीर्घमदृढे -b. 2. स्त्वापर -a. 3. सुलक्ष्मीघ -b. 4. गौण -b. 5. अभ्यासिनो  
-a. 6. मुनेर्विदधतो -b. 7. हृदयोति -b. 8. यदान्तिक -b.

दुःक्लेशबीजाः खलु सिद्धयो या रजस्तमःसत्त्वपदाः सुयोगिनाम् ।  
प्रयान्ति सत्त्वघ्नसुरेतितास्ता विनिबीजशून्येन<sup>1</sup> प्रेषन्ति चार्वाक् ।३८।

*duḥkleśabijāḥ khalu siddhayo yā  
rajastamaḥsatvapadāḥ suyoginām ॥  
prayānti satvaghnasurcritāstā  
vinibījaśūnyena preṣanti cārvāk ॥ 38 ॥*

Tr. The *siddhis* are indeed rooted in suffering which are of the nature of *rajas*, *tamas* and *satva* from which the *yogīs* should remove even *satva* thus making them free even of the potentiality. 38.

यदा विशोकाभिधया सुसिद्धया प्रक्षीणदुःक्लेशगणे वशी मुनिः ।  
तदा स सर्वज्ञमुपैति दग्ध्वा<sup>2</sup> स्वोत्पत्तिहेतूँश्च गुणानुपैति शम् ३९

*yadā viśokābhidhayā susiddhyā  
prakṣiṇaduḥkleśagane vaśī muniḥ ॥  
tadā sa sarvajñamupaiti dagdhvā  
svotpattihetūṅśca guṇānupaiti śam ॥ 39 ॥*

Tr. When a *muni* attains the great supernatural power named *viśokā* attenuates the host of severe *kleśas* (sufferings), then he becomes omniscient by burning the *guṇas* which are the very cause of his own rebirth and attains the state of equilibrium (*prakṛti*). 39.

तूष्णीं<sup>3</sup> श्रीब्रह्मरन्ध्रे न्यगुपरि भुजगी प्राणयातानुयातैर्  
आस्वाधिष्ठानमूर्ध्वं दशशतकमलान्तं सदा चक्रभेदैः ॥

यावत्कालार्थदेशावधि कलनतयैकत्र लक्ष्येऽच्युतं नो

किञ्चिदूर्ध्वा<sup>4</sup> सर्वं तां<sup>5</sup> ध्रियत इति मनो धीरमन्यत्र<sup>6</sup> सिद्ध्यै ४०

*tūṣṇīm śrībrahmarandhre nyugupari bhujagī prāṇayātānuyātair  
āsvādhīṣṭhānamūrdhvaṃ daśaśatakamalāntaṃ sadā cakrabhedaiḥ  
yāvatkālarthadeśāvadhi kalanatayaikatra lakṣye 'cyutaṃ no  
kiñcidūrdhvā sarvaṃ tāṃ dhriyata iti mano dhīramanyanna  
siddyai ॥ 40 ॥*

Tr. *bhujagī* resides silent above *brahmarandhra* due to movements of *prāṇa* till the *cakras* from *svādhīṣṭhāna* to *sahasrāra*

1. सुरेरितास्तानि निवीजशून्येन -b. 2. दग्ध्वा -b. 3. तूष्णी -a. 4. किञ्चिदूर्ध्वा -b. 5. सर्वतं -b. 6. मन्यत्र -b.

are pierced. It remains there till the time one attains absolute concentration in regard to time, object and place. One should hold her (*kunḍalini*) a little above *brahmarandhrā*. Then there remains nothing for attainment. 40.

साक्षात्कारावधि<sup>1</sup> जितरूपवस्तुषु संयमात् ।

युनक्ति शक्तिस्तादात्म्यै<sup>2</sup> तद्वन्ध्यात्तनोरसुम्<sup>3</sup> ॥ ४१ ॥

*sākṣātkārāvadhi jitarūpavastuṣu saṁyamāt ।*

*yunakti śaktistādātmyai tadvahnyāttatanorasum ॥ 41 ॥*

Tr. By practising *saṁyama* on the forms and objects which are gained control over till the state of self-realization, the *śakti* (*kunḍalini*) should be conjoined with fire and *prāṇa* for its arousal. 41.

स्वतः साक्षात्कारादवगतिसुसिद्ध्यात्मकमुनेर्

अभिन्ने हेतुत्वे भुवसकलसिद्धिब्रजमुवाम् ॥

अहो सिद्धौ<sup>4</sup> स्वापानुभव इह वै संयमकृतौ

तृप्तिरसिद्धिब्रातो<sup>5</sup> भवति पुरतः श्रावणमुखः ॥ ४२ ॥

*svataḥ sākṣātkārādavagatisusiddhyātmakamuner*

*abhinne hetutve bhuvasakalasiddhivrajabhuvām ॥*

*aho siddhau svāpānubhava iha vai saṁyamakṛtau*

*trvritsiddhivrato bhavati purataḥ śrāvaṇamukhaḥ ॥ 42 ॥*

Tr. A *muni* gets self-realization which leads to *siddhis*, which unifies him with the cause of all *siddhis* on the earth. The *siddhis* which are like dreams are also realized while one practises *saṁyama*. The *siddhis* come to him at hand. 42.

भूता एवात्मनि दिष्णौ तन्मात्रं धारयन् मनो विजितम् ।

मुनिरणिमानं लभते तन्मात्रोपासका विशदः ॥ ४३ ॥

*bhūtā evātmāni diṣṇau tanmātraṁ dhārayan mano vijitam*

*muniraṇimānaṁ labhate tanmātropāsakā viśadaḥ ॥ 43 ॥*

Tr. A *muni* retains the *bhūtas* (elements) in the Self and the *tanmātrās* in *viṣṇu*. Thus he gains control on mind. A *yogī* who is *viśada* (pure) attains the *aṇimās* (supernatural powers)

1. साक्षात्कारावधि -b. 2. स्तादात्म्ये -b. 3. तद्वन्ध्यात्तनोरसुं -a. 4. सिध्यै -b. 5. तृप्तिरसिद्धिब्रातो -b.



by meditating on the *tanmātrās*. 43.

यद्यत्पदार्थजातं तन्मात्रव्यापिनं हरिं ध्यायन् ।

तत्तादात्म्येन<sup>1</sup> स तथा भूयाद्योगी लभेच्छक्त्या ॥ ४४ ॥

*yadyatpadārthajātaṁ tanmātravyāpinaṁ hariṁ dhyāyan tattādātmyena sa tathā bhūyādyogī labhecchaktyā ॥ 44 ॥*

Tr. All matter is pervaded by *tanmātrās* which is further pervaded by *hari* on whom a *yogī* should meditate with complete absorption in Him so that he too becomes *hari*. A *yogī* attains this state through *śakti*. 44.

योगी बुभूषत्य<sup>2</sup>जवीर्यमाश्रितो रूपं हि यद्यत् परिगृह्य वै यदा ।

तत्तद् भजेन्<sup>3</sup> मानसरूपमश्व<sup>4</sup>गजादितत्स्थं सममेकमीश्वरम् ।४५॥

*yogī vubhūṣatyajavīryamāśrito rūpaṁ hi yadyat parigṛhya vai yadā ॥*

*tattad bhajen mānasarūpamaśva-*

*gajāditatsthaṁ samamekamiśvaram ॥ 45 ॥*

Tr. A *yogī* due to his (supernatural) power can adopt any form mentally, like that of horse or elephant, in whom he perceives one God. 45.

यद्देशबन्धात्मकधारणात् तदात्मता<sup>5</sup>दात्म्यलयेऽणु<sup>6</sup> तद्विशेत् ।

हृद्गणिकाकीटवदाशु शक्त्या जिताणुवातं तनुदाहिवह्निना ॥४६॥

*yaddeśabandhātmaadhāraṇāṭtaṁ tadātmata<sup>5</sup>dātmyalaye<sup>6</sup>ṇu tadviśeṭ ॥*

*hṛdbhṛṅgikākīṭavadāśu śaktyā*

*jitāṇuvātaṁ tanudāhivahninā ॥ 46 ॥*

Tr. On whatever object (*deśa*) a *yogī* practises *dhāraṇā*, he becoming subtle merges in it by controlling *prāṇa*, the bodily fire and by awakening *śakti* (*kuṇḍalīnī*) like an insect assuming the form of a bee in the heart. 46.

सूक्ष्मवज्रकणिकाय<sup>7</sup> विवेधेऽलं यथैवमणिमादिविवेदे ।

तत्र योग इति सत्त्रय<sup>8</sup>मोजो भूरिसंयमयुजो वशिनो हि ॥ ४७ ॥

*sūkṣmavajrakāṇikāya vivedhe-*

*ṭam yathaiavamāṇimādivibhede ॥*

1. तत्तादात्म्येन b. 2. बुभूषयत्य -b. 3. इजेन् -b. 4. रूपश्च -b. 5. अनुपलब्धपाठः -b. 6. लयेऽण -b. 7. कणिकाय -b. 8. सत्रय -b.

*tatra yoga iti sattrayamojo*

*bhūrisaṃyamayujō vaśino hi ॥ 47 ॥*

Tr. Just as a small piece of diamond can cut through a jewel, similarly, a *yogī* through abundant practice of the three *saṃyamas* (*dhāraṇā*, *dhyāna* and *saṃādhi*) gains success in *yoga* by transcending *aṇimās*. 47.

निष्पन्नः संयमान्ते परमसुखपदे स्वस्वरूपे समाधी

उन्मन्याख्ये<sup>1</sup> व्रजति सुमनसा साभिभूमिं सुषष्टगाः<sup>2</sup> ॥

तत्सन्धी धारणायां स्थितवति मधुमत्यां मुनावत्र सामाद्

देवाः सत्त्वैककास्तं<sup>3</sup> चादुभिरुपसमायान्ति<sup>4</sup> योगोपसर्गाः ॥ ४८ ॥

*niṣpannaḥ saṃyamānte paramasukhapade svasvarūpe saṃādihau*

*unmanyākhye vrajati sumanasā sābhibhūmiṃ suṣaṣṭagāḥ ॥*

*tatsandhau dhāraṇāyām sthitavati madhumatyām munāvatra sākṣād*

*devāḥ satvaikśakāstaṃ cātubhirupasamāyānti yogopasargāḥ ॥48॥*

Tr. At the end of *saṃyama* an accomplished *yogī* attains the state of *saṃādhi* named *unmanī* which is the sixth state which reveals the true nature of the Self and which offers Absolute Bliss. A *yogī* remains in the *madhumatī* state by practising *dhāraṇā* therein and the deities appear before him to cajole which poses to be an obstacle to a *yogī*. 48.

तथा द्योक्तं योगामृते -

*tathā coktaṃ yogāmṛte -*

It has been said in *yogāmṛta*—

देवास्वयनपात्रं न प्रथमोऽस्य द्वितीयकः ।

पात्रं तुर्यतृतीयौ तु देवान्<sup>5</sup> गणयतो<sup>6</sup> न हि ॥ ४९ ॥

*devāḥsvayanapātram na prathamō'sya dvitīyakaḥ ।*

*pātram turyatṛtīyau tu devān gaṇayato na hi ॥ 49 ॥*

Tr. In the first and second stages one does not qualify to perceive the gods. In the third and fourth stages (even being qualified) one does not value the gods much. 49.

1. उन्मन्याख्ये -b. 2. सुषष्टयः -a. 3. सत्त्वैककास्तं -b. 4. चादुभिरुप समायान्ति -b. 5. देवा न -b. 6. गणयन्तो -b.

देहेन्द्रियादिपरिणाममयो ह्यपूर्व-

जात्यन्तरेण परिणाममुपैत्यपूर्वम्<sup>1</sup> ॥

भूतेन्द्रियप्रकृतिभिः<sup>2</sup> ह्युपवृंहणेन

पूर्वैः स्वकैरवयवैश्च सह क्षणेन ॥ ५० ॥

*dehendriyādipariṇāmamayo hyapūrva-*

*jātyantareṇa pariṇāmamupaityapūrvam ॥*

*bhūtendriyaprakṛtibhiḥ hyupavṛhṇaṇena*

*pūrvaiḥ svakairavayavaiśca saha kṣaṇena ॥ 50 ॥*

Tr. The body and the senses are subjected to transformation to a future form (life). One can quickly transform by nourishing the *bhūtas* (elements), *indriyas* (senses) and *prakṛti* along with the previous constituents. 50.

सर्वा एव हि सिद्धयोऽणिममुखाः संकल्पमात्रात्

प्रकृत्यापूराच्च तथा प्रकृत्यपचयाद्योगप्रभावात् ॥

सतोयानदाम्बुनिधेः प्रकृत्यपचयः क्षिप्रं मुनेरिच्छया

विष्णोः स्यान्नृहरित्रिविक्रमवराहादौ तदा पूरणम् ॥ ५१ ॥

*sarvā eva hi siddhayo'ṇimamukhāḥ saṅkalpamātrāt*

*prakṛtyāpūrācca tathā prakṛtyapacayādyogaprabhāvāt ॥*

*satoyānadāmbunidheḥ prakṛtyapacayaḥ kṣipraṃ munericchayā*

*viṣṇoḥ syānnṛharitrivikramavarāhādau tadā pūraṇam ॥ 51 ॥*

Tr. All the *siddhis* such as *aṇimā* and the like are realized just by overflow of material from *prakṛti* by mere will of the *yogī*. By will he can also quickly increase or decrease just as a river flowing into the ocean. He can also take the form of *viṣṇu*, *hari*, *trivikrama* (*vāmana*) or *varāha* (sow). 51.

नन्दीश्वरं च नहुषं समुदाहरन्ति

धर्माद्ययोरिह परस्परबाधनेन ॥

देवात्मना परिणतौ प्रकृतिप्रवृत्तौ

सार्यात्मना च त्यगिनीश्वरकुम्भजेष्ठ्या<sup>3</sup> ॥ ५२ ॥

*nandīśvaraṇ ca nahuṣaṇ samudāharanti*

*dharmaḍyayoriha parasparabādhanaṇa ॥*

1. परिणाममप्राप्तपूर्व — b. 2. भूतेन्द्रियकृतिभिः — b. 3. सगिनीश्वरकुम्भजेष्ठ्या  
b.

*devātmanā parīṇatau prakṛtipravṛttau*

*sāryātmanā ca tyaginiśvarakumbhajyeṣṭhya* ॥52॥

Tr. Upgradation of *nandīśvara* to godhood and degradation of *naḥuṣa* from an elevated stature is cited in contrast to one another. Such an upheaval occurs due to interplay of *prakṛti* (base nature) and *pravṛtti* (inclination) for upward or downward movements. 52.

नानाकायेषु योगी युगपदपि हि भोगेच्छया निर्मिमीते

चित्तान्यस्मित्व<sup>1</sup>मात्रादपि बहुमनसा चित्तमेकं प्रयोक्तु ॥

तत्तद्विभन्नप्रवृत्तौ बहुषु मनुतपोध्यानजन्मीषद्योत्येषु

एकैकं रागरोषाशयमुखरहितं योगजं चित्तमेव ॥ ५३ ॥

*nānākāyeṣu yogī yugapadapi hi bhogecchayā nirmimīte*

*cittānyasmitvamātrādapi bahumanasā cittamekaṁ prayoktṛ* ॥

*tattadvibhannapravṛttau bahuṣu manutapodhyānajanmauṣadhottheṣu*  
*ekaikaṁ rāgaroṣāśayamukharahitaṁ yogajacittameva* ॥ 53 ॥

Tr. A *yogī* with an intention to enjoy, simultancously creates many minds in many bodies just out of *asmitā* (I-ness) alone which are different from the original mind. The created *cittas* (minds) are having varied inclinations and are of five types depending on *mantra* (incantation), *tapas* (penance), *dhyāna* (meditation), *janma* (birth) and *auṣadha* (medicine). Each *citta* being produced through *yoga* is free from attachment, anger and aversion. 53.

संकल्पतो योगसमुत्पद्यर्मा-

दिकं निमित्तं प्रकृतीरणं न हि ॥

अत्रापि पाकात् स्वत एव तस्या-

णिमादि जात्यन्तर<sup>2</sup>पाकतो भवेत् ॥ ५४ ॥

*saṅkalpato yogasamutthadharmā-*

*dikaṁ nimittaṁ prakṛtīraṇaṁ na hi* ॥

*atrāpi pākāt svata eva tasyā-*

*ṇimādi jātyantarapākato bhavet* ॥ 54 ॥

Tr. Good and bad deeds are not the direct causes in the transformations of nature (*prakṛti*). Maturity of the virtues bring

1. चित्तान्यःस्मित्व -b. 2. जन्यन्तर -b.

about the powers like *apimā* etc. on their own. 54.

मनुष्यादिदेहेषु जात्यन्तरात्मा

परीपाक एषोऽस्ति धर्मान्मुनेस्तु<sup>1</sup> ॥

भवेत् साधुसत्त्वादिवैशिष्ट्या<sup>2</sup> रूपा-

मराद्यङ्गकारम्भ<sup>3</sup>योग्याभिपूर्या<sup>4</sup> ॥ ५५ ॥

*manuṣyādidicheṣu jātyantarātmā*

*paripāka eṣo'sti dharmānmuneṣtu ॥*

*bhavet sādhusatvādivaiśiṣṭyā rūpa-*

*marādyāṅgakārambhayogyābhipūrttyā ॥ 55 ॥*

Tr. Maturity of the virtues transmigrates one in the human body. Due to enhancement of *satva*, one becomes a *sādhu* (saint) and then may be elevated to the position of gods. 55.

भिन्न<sup>4</sup>तारम्भसंयोगत इह प्रकृतीनां शरीरादि काय-

व्यूहादीनां च पूर्याप्यपसरणतया लक्ष्यतेऽथो प्रकृत्या ॥

पाकाज्जात्यन्तराणां यमवति सकलाः<sup>5</sup> सिद्धयः स्युस्तदायं<sup>6</sup>

तत्तद्देहं प्रतिस्वं प्रतिनियतं<sup>7</sup> हृदो निर्मिमीते स्वचित्तात् ॥ ५६ ॥

*bhinnatārambhasamyogata iha prakṛtīnāṃ śarīrādi kāya-*

*vhyūhādīnāṃ ca pūrttyāpyapasaraṇatayā lakṣyate'tho prakṛtyā ॥*

*pākājjātyantarāṇāṃ yamavati sakalāḥ siddhayaḥ syustadāyam*

*tattaddehaṃ pratisvaṃ pratiniyatam hṛdo nirmimīte svacittāt ॥56॥*

1. धर्मान्मुनेस्तु -a. 2. वैशिष्ट्यारूपा b. 3. मराद्यङ्गकारम्भ -b. 4. भिन्ने -a.

5. न स्वं स्वं दृयथाशक्त्याऽभ्यासं प्रतिदिवसमेवं विदधतः

सुषुम्णान्तश्चायं प्रसरति शनैर्देहपवनः

तदा नादो नैजो भवति सहजानन्दजननः

क्रमाद् वीणावादिप्रहृतमृदुवीणारवसमः

आदौ मत्ताऽलिमाला गलपथविगलतारकं कारहा

लीनादोऽसौ वांशिकाऽस्यानिलभरितलसद्वंशनिःस्वानतुल्यः

घंटानादानुकारी तदनुजलनिधिध्वानधीरोगभीरो

घर्जत्यर्जन्यघोषः पर इह कुहरे वर्तते ब्रह्मनाड्याः

विजीतो भवतीह तेन वायुः सहजो यस्य संमुत्थितः प्राणादः

अनमादिगुणा भवन्ति तस्याभितपुण्यस्य महागुणस्पदस्य

सुरराजतनूषवारिवक्त्रे विनिरुध्य स्वकराङ्गुलद्वयेन जलधेरिव धीरनादमन्तः प्रसरन्तं

॥ -b.

6. सुसिद्धयःस्युःतदाऽद्यं -b. 7. प्रतिनियत -b.

Tr. Due to variation in the content of *ārambha* state the formation of the body and their nature being inflated and depleted can be observed through *prakṛti*. All the *siddhis* occur in a *yogī* due to maturity in the process of transmigration. Then alone a *yogī* creates many bodies and minds out of his *citta* (mind). 56.

अहंकारमात्राद् बहून्येव योगी स्वसंकल्पतः संविद्यते मनांसि ।  
शरीराणि तैर्भूरि निर्माति सांगस्वयं त्वेकनिर्मातृचित्तः प्रवृत्तेः ५७  
*ahaṅkāramātrād bahūnyeva yogī*

*svasaṅkalpataḥ saṁvidhatte manānsi ॥*  
*śarīrāṇi tairbhūri nirmāti sāṅga-*  
*svayaṁ tvekanirmātrcittaḥ pravṛtteḥ ॥ 57 ॥*

Tr. A *yogī* produces many minds (*manas*) through mental construction just out of I-ness (ego). So also many bodies are created inclusive of their constituents from one original *citta*. 57.

तद्यथा —

*tadyathā*

This is as follows —

प्राप्नोति कैश्चिद्विषयानुदारानुग्रं तपः संविदधाति<sup>1</sup> कैश्चित् ।  
करोति वर्ष्माणि च योगिराजो भ्राजिष्णुतेजा विकरोति च स्वम् ५८  
*prāpnoti kaiścīdviṣayānudarān-*

*ugraṁ tapaḥ saṁvidadhāti kaiścīt ॥*  
*karoti varṣmāṇi ca yogirājo*  
*bhrājiṣṇutejā vikaroti ca svaṁ ॥ 58 ॥*

Tr. Some turn towards the mundane world while others undertake severe penance. A *yogī* full of radiance, creates other identical bodies from his own self. 58.

प्रवृत्तेर्निवृत्तेः पृथक् कल्पितं तद्विभागक्रियामज्जितप्राणनाम्ना<sup>2</sup> ।  
देहं च<sup>3</sup> निर्माणचित्तव्रजानां मुनीन्द्रस्य निर्माणचित्तं<sup>4</sup> स्वतन्त्रम् ५९  
*pravṛtternivṛtteḥ pṛthak kalpitam tad-*  
*vibhāgakriyāmajjitapraṇanāmnā ॥*

1. संविदध्याति —a. 2. प्राणनाम्नाय —a. 3. पदं हतं —b. 4. मुनीन्द्रस्यनिर्माणचित्तव्रजानां — अधिकपाठः — b.

*dehaṃ ca nirmāṇacittavrajānāṃ  
munindrasya nirmāṇacittaṃ svatantram ॥ 59 ॥*

Tr. On sublimation of inclinations separate *kriyā* (function) and *prāṇa* etc. are differently created. The created body and mind are different from the original *citta* (mind) of a *muni*. 59.

**कादाचित्कन्त्वेकमेव न निराक्रियते मुनेः ।  
स्वतन्त्रेच्छस्य विविधदेहाधिष्ठानमात्मनः ॥ ६० ॥**  
*kādācītkantvekameva na nirākriyate muniḥ ।  
svatantrecchasya vivīdhadehādhiṣṭhānamātmanah ॥ 60 ॥*

Tr. A *muni*, who is free, never severs (the relationship) with the different bodies that he creates out of his self. 60.

**प्रकृत्यापूरणाज्जीवः स्वस्वीपाधिकयोगतः ।  
गजाश्वादीनि निर्माय भुङ्क्ते ह्यैश्वर्यसम्पदः ॥ ६१ ॥**  
*prakṛtyāpūraṇājīvaḥ svasvaupādhikayogataḥ ।  
gajāśvādīni nirmāya bhunṅkte hyaiśvaryasampadaḥ ॥ 61 ॥*

Tr. A *jīva* (an embodied soul) through transformation according to one's qualities creates and enjoys elephants, horses etc. 61.

**क्लेशादिहीनममलं मुनिनायकस्य<sup>२</sup>  
दुष्कर्मदुर्व्यसन<sup>३</sup>वासनया विहीनम् ॥  
चेतः सदाऽन्यद्दयेभ्य उदात्तभावं<sup>४</sup>  
द्वित्यादिशब्दवदपास्त<sup>५</sup>फलाभिसन्धि ॥ ६२ ॥**  
*kleśādihīnamamalaṃ munināyakasya  
duṣkarmadurvryasanavāsanayā vihīnam ॥  
cetaḥ sadā'nyahṛdayebhya udāttabhāvaṃ  
dīttādiśabdavadapāstaphalābhisandhi ॥ 62 ॥*

Tr. A great *muni* who is pure having been free from *kleśa* (sufferings) etc., and also a *citta* free from vicious *karmas*, bad inclinations and desires would always be attached to others hearts expressing noble attitudes, not expecting any returns as

1. स्वैश्वर्य -b. 2. मुनिनायकस्पदः -b. 3. दुर्व्यसन -b. 4. उदात्तभावं -b. 5. वदऽपास्त -b.

one may utter (the meaningless words like) *ḍiṭṭha* etc. 62.

इति समाधिनिश्चयः<sup>1</sup> उक्ताः ॥

*iti samādhisiddhayaḥ uktāḥ ॥*

Here ends the narration of success in *samādhi*.

एवमेव जन्मादिनिश्चयो मन्तव्यः इति दिक् ॥

*evameva janmādisiddhayaḥ mantavyā iti dik ॥*

In the same manner, the (supernatural powers) related to *janma* (birth) etc. are also to be understood.

संयमसिद्धिविवेचनविस्तारः पातञ्जलभाष्ये  
दृष्टव्यः । विस्तारभयादत्र न प्रपञ्चितम्<sup>2</sup> इति<sup>3</sup> ॥

*saṁyamasiddhivivecanavistarāḥ pātāñjalabhāṣyē draṣṭavyaḥ । vistarabhayādatra na prapañcitam itī ॥*

For the details in regard to success in *saṁyama* one may consult the *pātāñjala*-(*sūtra*-) *bhāṣya* (commentary on *pātāñjala-yoga-sūtra*). This has not been accounted here to avoid an elaboration.

॥ इति सुन्दरदेवविरचितायां हठतत्त्वकौमुद्यां  
संयमसिद्धिविवेचनोद्योतः<sup>4</sup> ॥

॥ *iti sundaradevaviracitāyāṁ haṭhatatvakaumudyāṁ*  
*saṁyamasiddhivivecanodyotaḥ ॥*

Here ends the chapter narrating the success in  
*saṁyama* in  
*haṭhatatvakaumudī* composed by *sundaradeva*.

1. समाधिद्वय b.2. प्रपञ्चित -b. 3. अनुपलब्धपाठः —b. 4.  
हठतत्त्वकौमुद्योसंयमसिद्धिविवेचनोद्योतः —b.



## Chapter—48

**अथ धारणासिद्धयः —**

*atha dhāraṇāsiddhayaḥ —*

Here follows the narration of *dhāraṇā-siddhi*—

भूततन्मात्रकधारणामुमुखा मूर्ध्नि सन्धारयेद्यो वशी स्वल्पमुक् ।  
तन्मयस्तद्गुणान् सूक्ष्मकान् हन्त्ययं तत्रैति भूते लयं वश्यखः ।१।

*bhūtatanmātrakadhāraṇābhūmukhā*

*mūrdhni sandhārayedyo vaśī svalpabhuk ॥*

*tanmayastadguṇān sūkṣmakān hantyaayaṃ*

*tatraiti bhūte layaṃ vaśyakhaḥ ॥ 1 ॥*

Tr. A yogi who resorts to moderate diet practises *dhāraṇā* of *bhūta* and *tanmātrās* like *bhū* etc. on the head, controls the senses and gets absorbed in the subtle attributes (of the *bhūtas*), becomes united with them. 1.

**वश्यखः जितेन्द्रिय इति ॥**

*vaśyakhaḥ jitendriya iti ॥*

*vaśyakha* means one who has controlled the senses.

विशते मनसाखिलभूतमनो मुनिराद् तु यदा हृदि धारणया ।  
अणुतामनुयाति तदास्य मनोलयमेति सुरादिकसंगमृते ॥ २ ॥

*viśate manasākhilabhūtamano*

*munirāt tu yadā hṛdi dhāraṇayā ॥*

*aṇutāmanuyāti tadāsyā mano-*

*layameti surādikasaṅgamṛte ॥ 2 ॥*

Tr. A yogi merges in the entire range of *bhūtas* by mentally practising *dhāraṇā* in the heart. Then he becomes subtle and attains the state of absorption (*laya*) but remains without the company of gods. 2.

**इति जन्तुमात्रमतिः सूक्ष्मधारणां प्रविहाय तद्गुणमनुत्वमवाप्य ।**

**सुमतेः स यत्र कुरुते मतिरागं समवाप्य सत्किमय तत्र नश्यति ।३।**

*iti jantumātramatiḥ sūkṣmadhāraṇām*

*pravihāya tadguṇamanutvamavāpya ॥*

1. Chapter 48 धारणास्वरूपेण to chapter 54 -śloka 48 (verses) are not available in 'b'.

*summateḥ sa yatra kurute matirāgaṃ*

*samavāpya saktimatha tatra naśyati ॥ 3 ॥*

**Tr.** Thus a *yogī* who reduces the mind to the level of lower creature, attains the subtle qualities and leaves even the subtle *dhāraṇā* behind. With clear conscience one applies the mind in an object and it gets absorbed. Thus one removes attachment towards it. 3.

**सक्तिनि सूक्ष्मापि मिथो विदित्वा जहात्यतो यः सपदं स्वमेति ।**

**एतानि सूक्ष्माणि तु सप्त नित्यं भवप्रबन्धाय हि चेतनानाम् ॥ ४ ॥**

*saktitini sūkṣmāpi mitho viditvā*

*jahātyato yaḥ sapadaṃ svameti ॥*

*etāni sūkṣmāṇi tu sapta nityaṃ*

*bhavaprabandhāya hi cetanānām ॥ 4 ॥*

**Tr.** One learns even the subtle attachment and relinquishes it. Thereafter, he returns to his own Self. For the human beings these seven form the subtle causes of mundane attachment. 4.

**भूतादिगन्धादिगुणेष्वरागोऽत्रादिर्मवेद्यस्य स मुक्त एव ।**

**जगत् समस्तं परिसक्तमेतद् गन्धादिषु ब्रह्मनरामरघम् ॥ ५ ॥**

*bhūtādīgandhādiguṇeṣvarāgo-*

*trāvirbhavedyasya sa mukta eva ॥*

*jagat samastaṃ parisaktametad*

*gandhādiṣu brahmanarāmaragham ॥ 5 ॥*

**Tr.** The entire universe including *brahma*, human being and gods – is attached towards the qualities of *gandha* (smell) etc. One is free (liberated) who has developed detachment towards the *bhūtas* and their attributes like *gandha* (smell) etc. 5.

**इमाः सप्तयो धारणाः संविहाय यदिच्छत्यसौ तत्र तत्रैव भूते ।**

**विधानेन योगी लयं याति देहे तदा देवमर्त्यादिक्रानां न संगः । ६ ॥**

*imāḥ saptaayo dhāraṇāḥ saṃvihāya*

*yadicchatyasau tatra tatraiva bhūte ॥*

*vidhānena yogī layaṃ yāti dehe*

*tadā devamartyādikānām na saṅgaḥ ॥ 6 ॥*

**Tr.** A *yogī* has to transcend these seven *dhāraṇās* and

may get merged in the *bhūtas* as he may wish to follow the proper process. In such a state, remaining in the body, he can not be attained even by the gods or the human beings. 6.

**इति सप्तधारणाः ॥**

*iti saptadhāraṇā ॥*

**Here end the seven *dhāraṇās*.**

**मनःप्रवृत्तं ससमीरणोऽयं युनक्ति सिद्धिश्चिवह्निमित्रम् ।**

**सत्वोत्कटं शुद्धमणुश्च शक्त्या मुनेस्तु तन्मात्रकलिङ्गवाहि ॥ ७ ॥**

*manahpravṛttaṁ sasamīraṇo 'yaṁ*

*yunakti siddhicchvivaḥnimitram ॥*

*satvotkaṭaṁ śuddhamaṇuśca śaktyā*

*munestu tanmātrakaliṅgavāhi ॥ 7 ॥*

**Tr.** One applies mind, *prāṇa* and fire for success. When *satva* becomes heightened, pure and subtle due to *śakti*, one remains in *tanmātrās* in the form of *liṅga*. 7.

**यमादिसम्यग्गुणमण्डितस्य मुनेः स्थितिः स्वात्मनि मानसस्य ।**

**या धारणा सा कथिता मुनीन्द्रैः सा पाञ्चभूतैरिह पञ्चयेति । ८ ।**

*yamādisamyagguṇamaṇḍitasya*

*muneh sthitiḥ svātmani mānasasya ॥*

*yā dhāraṇā sā kathitā munīndraiḥ*

*sā pañcabhūtairiha pañcadheti ॥ 8 ॥*

**Tr.** The mind of a *muni*, who is adorned with the qualities like *yama* etc., remains focused on the Self. This is the five types of *dhāraṇās* due to five *bhūtas* as narrated by the great *munis*. 8.

**यथा —**

*yathā —*

Which is as follows —

**आपादात् स्याज्जानुपर्यन्तमुर्व्या आजानोर्वै पायुपर्यन्तमस्त्यापः ।**

**आपायोर्हृद्देशपर्यन्तमग्नेरेव वायोर्ध्रन्तमूर्ध्वं ततः खम् ॥ ९ ॥**

*āpādāt syājñānuparyantamurvyā*

*ājānorvai pāyuparyantamastyāpaḥ ॥*

*āpāyorhṛddeśaparyantamagner*

*evaṁ vāyorbhṛvantamūrdhvaṁ tataḥ kham ॥ 9 ॥*

Tr. From feet upto the knees is the abode of *prthvi* (earth element), from knees to the anus is the location of water (element), from anus upto the heart is the place dominated by the fire (element). In the same manner, (from heart) upto the eyebrows is the location of air (element) and above this is the location of *kha* (ether element). 9.

**आधारणोक्ता दश१० प्रदिष्टा शुभधारणा है: ॥ १० ॥**

*ādhāraṇoktā daśa10 pradiṣṭā śubhadhāraṇā jñaiḥ ॥ 10 ॥*

Tr. According to the experts, there are ten auspicious *dhāraṇās*. 10.

**गुरुपदेशाद्यदि चित्तमेकस्मिन् स्थानके रुद्धत इरणेन ।**

**यत्रोक्तकालावधि धारणा साभिधीयतेऽभीप्सितसिद्धिहेतुः११**

*gurūpadeśādyadi cittamekasmin sthānake ruddhata  
iraṇena*

*yatroktakālāvadhi dhāraṇā*

*sābhidhiyate'bhipsitāsiddhihetuḥ ॥ 11 ॥*

Tr. Being guided by the *guru*, one should focus the mind along with *prāṇa* on one object for the prescribed length of time. This is called *dhāraṇā* which gives desired results. 11.

**तद्यथा सिद्धान्तशेखरे -**

*tadyathā siddhāntaśekhara -*

**It has been stated in *siddhāntaśekhara*—**

**धारणा कथ्यतेऽथातो योगांगं षष्ठमुच्यते ।**

**घटिकापञ्चकान्तं वा मनो वायोश्च धारणा ॥ १२ ॥**

*dhāraṇā kathyate'thāto yogāṅgaṃ ṣaṣṭamucyate ।*

*ghaṭikāpañcakāntaṃ vā mano vāyośca dhāraṇā ॥ 12 ॥*

Tr. *dhāraṇā* which is the sixth component of *yoga* is being narrated in which mind and *prāṇa* are held for five *ghaṭikās*. 12.

**जान्वन्तं बाह्यगुल्फान्तं भूस्थानं चरणादितः ।**

**इडया वायुमापूर्य भूमिस्थानं निरुध्यतम् ॥**

**संस्परेन् मनसा तत्र भूमिं च चतुरस्रकम् ॥१३ ॥**

*jānvantaṃ bāhyagulphāntaṃ bhūsthānaṃ caraṇāditaḥ ।*

*iḍayā vāyumāpūrya bhūmīsthānaṃ nirudhyatam ॥*

*saṁsmaren manasā tatra bhūmiṃ ca caturasrakam ॥ 13 ॥*

Tr. From feet upto the outer ankles and the knees is the location of earth element. One should inhale through left nostril and hold (*prāṇa*) in the abode of earth element, while mentally concentrating on the earth (element) which is quadrangular in shape. 13.

इत्यादि पञ्चभूतानां धारणाप्रकारो ध्यानपूर्वकः प्रत्येकमिडया वायुपूरणपूर्वस्ततोऽपादिस्थानमूर्तिवर्णाक्षरादिः सिद्धान्तशेखरे द्रष्टव्यः ॥

*ityādi pañcabhūtānām dhāraṇāprakāro dhyānapūrvakah pratyekamiḍayā vāyupūraṇapūrvastato 'pādisthānamūrtti-varṇākṣarādiḥ siddhāntaśekhara draṣṭavyaḥ ॥*

Tr. In this manner one should practise the five *dhāraṇās* on the five elements with full attention after inhaling through the left nostril and applying on the locations of *apas* (water element) etc., image (deity), *varṇa* (colour) and *aṁśara* (letters). One may consult *siddhāntaśekhara* for this.

तत्तत्स्वेप्सितसिद्धिबीजमथ तत्तत्सिद्धिसंस्थं च तत्

तादात्म्यसुसंरामैर्जितमरुच्चित्तेन्द्रियो योगिराद् ॥

विष्णुं हृत्कमलान्तरेऽभिकलयेत्तद्धारणां धारयन्

तत्तत्स्वेप्सितसिद्धिमेति गतभीमुक्तिं स वीतस्पृहः ॥१४॥

*tattatsvepsitasiddhibījamatha tattatsiddhisamsthaṃ ca tat*

*tādātmyasusamrāmairjitamaruccittendriyo yogirāḥ ॥*

*viṣṇuṃ hṛtkamalāntare 'bhikalayettaddhāraṇām dhārayan*

*tattatsvepsitasiddhimeti gatabhīrmuktiṃ sa vītasprhaḥ ॥ 14 ॥*

Tr. The secret of success in the desired *siddhis* is (imbued) in those respective points, which a *yogī* can explore for success through a concentrated effort by controlling *prāṇa*, mind and senses and by holding *viṣṇu* in the lotus of the heart and practising a particular *dhāraṇā*. Thus one becomes free from fear, liberated and relinquishes desires and attains desired goals. 14.

जितां जितां शनैः शनैः समारुहन् मुनीश्वरः ।

शमेत्यऽथान्यथा गदानुपैति भूमिरर्जिता ॥ १५ ॥

*jītāṃ jītāṃ śanaiḥ śanaiḥ samāruhan muniśvaraḥ ।  
śametya 'thānyathā gadānupaiti bhūmirarjitā ॥ 15 ॥*

**Tr.** A *muni* very gradually controls each step and attains peace. Otherwise, despite control gained on the *bhūmis* he contracts diseases. 15.

**बीजात् संयमविषयसाक्षात्कारात् सिद्धयः ।**

**संयमस्वस्वविषयसाक्षात्कारनिमित्ततः ॥ १६ ॥**

*bījāt saṃyamaviśayasākṣātkārāttu siddhayaḥ ।*

*saṃyamasvasvaviśayasākṣātkāranimittataḥ ॥ 16 ॥*

**Tr.** Realization of the subject of *saṃyama* through *bija* (essence) leads to *siddhis* (success). Moreover, success is gained by realizing the respective object of *saṃyama*. 16.

**क्रमाद्धीनमध्योत्तमं चित्तरोधं मुनेः कुर्वतः संयमैः पक्तितुल्यम् ।**

**अतीतादिसाक्षात्कृतौ ज्ञानमीड्यं भवेन्निर्विचारे स्युरस्योपसर्गाः ॥ १७ ॥**

*kramāddhīnamadhyottamaṃ cittarodham*

*munch kurvataḥ saṃyamaiḥ paktitulyaṃ ॥*

*atītādīsākṣātkṛtau jñānamīdyaṃ*

*bhavennirvicāre syurasyopasargāḥ ॥ 17 ॥*

**Tr.** A *muni* controls *citta* with *saṃyama* till its maturity while indulging in an orderly practice of inferior, mediocre and superior practices. Thus he perceives the past (life) etc. and acquires higher wisdom in the state of *nirvicāra* wherein he encounters the obstacles. 17.

**निजपरिणतिकाले प्राप्तधर्मान्तरं यत्**

**तरुफलमिह मिष्टं प्राक्कषायं यथा स्यात् ॥**

**मलवृत्तिजचेतो मुक्तकाषायमच्छं**

**कलयति शुभसिद्धोः सन्निरोधोऽस्य पाके ॥ १८ ॥**

*nijaparīṇatikāle prāptadharmāntaraṃ yat-*

*taruphalamiha miṣṭaṃ prākkaṣāyaṃ yathā syāt ।*

*malavṛttijacetō muktakāṣāyamacchaṃ*

*kalayati śubhasiddhoḥ sannirodho'sya pāke ॥ 18 ॥*

**Tr.** Transformation in the quality in due course of time makes a fruit sweet, which otherwise tastes astringent. Similarly, impure mental modifications are rid off like astringence, turning

it (mind) pure on maturity through restraint leading to success. 18.

मृच्चूर्णपिण्डः परिणामभेदैरनेकतां याति परीक्षिणोऽस्मिन् ।

यथा तथा योगहुताशपक्वं पाकानुरूपा मन एति सिद्धिः ॥ १९ ॥

*mṛcchūṇṇapiṇḍaḥ pariṇāmabhedair-*

*anekatām yāti parīkṣiṇo'kṣṇi ॥*

*yathā tathā yogahutāśapakvaṁ*

*pākānurūpā mana eti siddhiḥ ॥ 19 ॥*

Tr. It is observed that a lump of mud takes various shapes and forms due to transformation. Similarly, mind is transformed accordingly due to the fire of yoga. 19.

न ग्रन्थबाहुल्यधियाऽत्र सिद्धिसंघस्त्वनन्तः कथितो मुनीनाम् ।

आनन्त्य एजद्विषयप्रभेदभाजां यमादेरुपसर्ग एषः ॥ २० ॥

*na granthabāhulyadhiyā'tra siddhi-*

*saṅghastvanantaḥ kathito munīnām ॥*

*ānantya ejadviṣayaprabheda-*

*bhājāṁ yamāderupasarga eṣaḥ ॥ 20 ॥*

Tr. To avoid inflation of the size of the book we avoid elaboration. Otherwise, there are innumerable *siddhis* for the *munis*. For those who see many, the *siddhis* pose as obstacles in the practice of *yama*. There are many *siddhis* due to variation in the objects, which pose as obstacles in observance of the *yamas*. 20.

यः पञ्चघट्यात्मककाल उक्तः प्रवृत्तसज्ज्योतिरसावृतम्भरः ।

षड्भूमिकान्ते स्थिरचित्तवृत्तेऽत्र भूतेन्द्रियजेऽप्यशक्तिकः ॥ २१ ॥

*yaḥ pañcaghaṭyātmakakāla uktaḥ*

*pravṛttasajjyotirasāvṛtambharaḥ ॥*

*ṣaḍbhūmikānte sthiracittavṛtte'-*

*tra bhūteन्द्रियजे'pyaśaktikaḥ ॥ 21 ॥*

Tr. If one indulges in the practice for five *ghaṭikās*, one perceives light and is called *ṛtambhara*. At the end of six *bhūmikās*, one gains stability of the mind by gaining control over *bhūtas* (elements) and the senses making them powerless. 21.

शरीरमेतत् खलु पञ्चभूतात्मकं मरुत्पित्तकफावृते इह ।  
 सञ्चारणां भूरि च कुर्वतोऽग्नौ नश्यन्ति सर्वे पवमानजा गदाः॥२२॥  
*śarīrametaṭ khalu pañcabhūtā-*  
*tmakaṃ marutpittakaphāvṛte iha ॥*  
*saddhāraṇām bhūri ca kurvato 'gnau*  
*naśyanti sarve pavamānajā gadāḥ ॥ 22 ॥*

Tr. The (human) body is comprised of the five *bhūtas* (elements), which is further constituted of *marut* (*vāta*), *pitta* and *kapha*. One should abundantly practise auspicious *dhāraṇā* on *agni* (fire) which will burn all the diseases caused by fire. 22.

नश्यन्ति सर्वे कफजाश्च वातजाश्च द्राक् पार्थिवांश्च ह्यथवा जलांश्च  
 विघास्यतो धारणमेकचित्त्रिदोषजा वा खलु वै अनिलांश्च ॥२३॥  
*naśyanti sarve kaphajāśca vātajāś-*  
*ca drāk pārthivāṃśc hyathavā jalāṃśc ॥*  
*vidhāsyato dhāraṇamekacittas-*  
*tridoṣajā vā khalu vai anilāṃśc ॥ 23 ॥*

Tr. Moreover, all the diseases caused due to *kapha* (phlegm) and *vāta* humours or all the three humours effecting the elements of earth, water and air can soon be cured if one practises *dhāraṇā* with devotion. 23.

प्राणसंयमनतस्तु समस्ता वातपित्तकफजाः खलु रोगाः ।  
 शोणितोद्भवगदाः सुदृढा ये सम्प्रयान्ति सहसा विलयन्ते ॥२४॥  
*prāṇasaṃyamanaṭastu samastā*  
*vātapittakaphajāḥ khalu rogāḥ ॥*  
*śoṇitodbhavadāḥ sudṛḍhā ye*  
*samprayānti sahasā vilayante ॥ 24 ॥*

Tr. Practice of *prāṇāyāma* indeed certainly removes all the ailments caused by *vāta*, *pitta* and *kapha* humours. The toxic fluids causing severe diseases (flowing) in the blood are also quickly overcome. 24.

पञ्चभूतधारणां समभ्यसेत्तु यः सदा ।  
 तस्य मृत्युभीः क्वचिन्न जायते युगक्षये ॥ २५ ॥  
*pañcabhūṭadhāraṇām samabhyasettu yaḥ sadā ॥*  
*tasya mṛtyubhīḥ kvacinna jāyate yugakṣaye ॥ 25 ॥*



Tr. One who consistently practises *dhāraṇā* on the five *bhūtas* would not be frightened of (premature) death and lives long. 25.

प्राप्तिष्ठे —

*vāsiṣṭhe* —

According to *vāsiṣṭha*—

सर्वासां शक्तीनां जवं तेजः प्रददाति शरीरे अष्टशक्तयः ।

तिष्ठन्ति तासां प्रधाना कुण्डली तस्याश्वलनेन सर्वाश्वलन्ति ॥ इति ॥ २६ ॥

*sarvāsāṃ śaktināṃ javaṃ tejah*

*pradadāti śarīre aṣṭaśaktayaḥ ॥*

*tiṣṭhanti tāsāṃ pradhānā kuṇḍalī*

*tasyāścalanena sarvāścalanti ॥ iti ॥ 26 ॥*

Tr. There are eight *śaktis* in the body which stimulate and give vigour to all the *śaktis* prominent of which is *kuṇḍalī*. Movement of *kuṇḍalī* moves all the *śaktis*. 26.

सर्वशक्तिजवप्रदा ।

*sarvaśaktijavapradā* ।

It enhances allround power.

पुर्यष्टकां पराख्यस्य जीवस्य प्राणनामिकाम् ।

विद्धि कुण्डलीनीमन्तरामोदयेव मञ्जरीम् ॥ २७ ॥

*puryaṣṭakāṃ parākhyasya jīvasya prāṇanāmikām ।*

*viddhi kuṇḍalinīmantarāmodayeiva mañjarīm ॥ 27 ॥*

Tr. One should know *kuṇḍalinī* named *prāṇa*, which energizes all the *śaktis* and which resides in the *puryaṣṭaka* (body) of *jīva* named *prāṇa*, awakening of which offers Bliss. 27.

तां यदा पूरकाभ्यासादापूर्य स्थीयते समम् ।

तदेति भैरवं स्यैर्यं तथा कायस्य पीनता ॥ २८ ॥

*tām yadā pūrakābhyāsādāpūrya sthiyate samam ।*

*tadeti bhairavaṃ sthairyam tathā kāyasya pīnatā ॥ 28 ॥*

Tr. If she (*kuṇḍalinī*) is stabilized by the practice of *pūraka* then alone one attains stability of *bhairava* (*śiva*) and the body becomes stout. 28.

यदा पूरकपूर्वोत्तरा यत प्राणमारुते ।

नीयते संविदेवोर्ध्वं सोढुं घर्मपरिश्रमः ॥ २९ ॥

*yadā pūrakapūrnōttarā yata prāṇamārute ।*

*niyate samvidevordhvaṁ sodhuṁ gharṁaparīśramah ॥ 29 ॥*

Tr. After fully filling up of *prāṇa-vāyu* (followed by inhalation), consciousness is moved upwards and one experiences perspiration due to exertion. 29.

सर्पिव त्वरितैवोर्ध्वं याति दण्डोपमां गता ।

नाड्यः सर्वाः समादाय देहबद्धलतोपमाः ॥ ३० ॥

*sarpīva tvaritaivordhvaṁ yāti daṇḍopamāṁ gatā ।*

*nāḍyaḥ sarvāḥ samādāya dehabaddhalatopamāḥ ॥ 30 ॥*

Tr. Having been like a stick, she (*kuṇḍalinī*) moves up like a snake, involving all the *nāḍis* in the body like a creeper. 30.

तदा समस्तमेवेदमास्नावयति देहकम् ।

नीरन्ध्रपवनापूर्णा भस्त्रेवाम्बुगता नरम् ॥ ३१ ॥

*tadā samastamevedamāsnāvayati dehakam ।*

*nīrandhrapavanāpūrṇā bhastrevāmbuगतā naram ॥ 31 ॥*

Tr. Then all the channels of the body of a man fills with *prāṇa* like a bellows filled with water. 31.

इत्यभ्यासविलासेन योगेन व्योमगामिना ।

योगिनः प्राप्नुवन्त्युच्चैर्हीना इन्द्रदशामिव ॥ ३२ ॥

*ityabhyāsavilāśena yogena vyomagāminā ।*

*yogīnaḥ prāpnuvantyuccairhinā indradaśāmiva ॥ 32 ॥*

Tr. Thus the *yogīs* who are devoted to the *yoga* practice move in the space and attain the lofty as well as degraded (deprived) seat like that of *indra*. 32.

ब्रह्मनाडीप्रवाहेण शक्तिः कुण्डलिनी यदा ।

बहिरूर्ध्वं कपाटस्य द्वादशांगुलमूर्धनि ॥ ३३ ॥

*brahmanāḍīpravāheṇa śaktiḥ kuṇḍalinī yadā ।*

*bahīrūrdhvaṁ kapāṭasya dvādaśaṅgulamūrdhani ॥ 33 ॥*

रेचकेन प्रयोगेण नाडीशतनिरोधिना ।

मुहूर्त्तं स्थितिमाप्नोति तदा व्योमगदर्शनम् ॥ ३४ ॥

*recakena prayogeṇa nāḍīśatanirodhinā ।*

*muhūrte sthitimāpnoti tadā vyomagaḍarśanam ॥ 34 ॥*

Tr. When *kuṇḍalinī-śakti* moves to the *brahmanāḍī* outside the opening twelve digits in the head. Practice of *recaka* for a *muhūrta* (48 minutes) blocks all the *nāḍīs* and one attains stability. Thus one perceives the entities in the space. 33-34.

**विज्ञानादूरसंस्थेन बुद्धिर्नेत्रेण राघव ।**

**दृश्यन्ते व्योमगाः सिद्धाः स्वप्नवत् स्वार्थदा अपि ॥ ३५ ॥**

*viññānādūrasaṁsthena buddhirnetreṇa rāghava ।*

*dr̥śyante vyomagāḥ siddhāḥ svapnavat svārthadā api ॥ 35 ॥*

Tr. O *rāghava* ! Through the internal eyes (*buddhi*) and through special wisdom one can perceive (the objects) at a remote place like the *siddhas* (adepts) who move in the space which is like a dream and which brings desired success. 35.

**मुखाद् बहिर्द्वादशान्ते रेचकाभ्यासयुक्तिः ।**

**प्राणे चिरं स्थितिं नीते प्रविशत्यपरां पुरीम् ॥ ३६ ॥**

*mukhād bahirdvādaśānte recakābhyāsayuktitaḥ ।*

*prāṇe ciraṁ sthitim nīte praviśatyaparāṁ purīm ॥ 36 ॥*

Tr. During the practice of *recaka*, *prāṇa* is held for a long time twelve digits outside the mouth which enables one to enter into another body. 36.

**सर्वथात्मनि तिष्ठेच्चेत् क्वाध्वोर्ध्वं गमागमौ**

**तज्जन्तोर्हीयते व्याधिरन्तर्मारुतरोधतः ॥**

**राज्यादिमोक्षपर्यन्ताः समस्ता एव सम्पदाः**

**देहानिलविधेयत्वसाध्याः सर्वस्य राघव ॥ इति ॥ ३७ ॥**

*sarvathātmani tiṣṭheccet kvādhvordhve gamāgamau*

*tajjantorhiyate vyādhirantarmārutarodhataḥ ॥*

*rājyādimokṣaparyantāḥ samastā eva sampadāḥ*

*dehānilavidheyatvasādhyaḥ sarvasya rāghava iti ॥ 37 ॥*

Tr. O *rāghava* ! If one remains with the Self, there arises no occasion for upward or downward movements. Internal retention of *prāṇa* alleviates all the diseases. From the kingdom

to liberation all the wealth is achievable through the practice of *prāṇāyāma*. 37.

॥ इति सुन्दरदेवविरचितायां हठतत्त्वकौमुद्यां  
धारणानिरूपणोद्योतः ॥

॥ iti sundaradevaviracitāyāṃ haṭhatatvakaumudyāṃ  
dhāraṇānirūpaṇodyotaḥ ॥

Here ends the chapter narrating *dhāraṇā* in  
*haṭhatatvakaumudī* composed by *sundaradeva*.

## Chapter—49

**अथ ध्यानम् —**

*atha dhyānam —*

*dhyāna follows—*

प्रोक्ता पुरा भूतजयाय धारणा ऋतम्बरप्रज्ञमुनेः सुयोगात् ।

भूतेन्द्रियाणां विजयी निरूप्यते ध्येयावलम्बाऽस्तमवप्रपञ्चः ॥१॥

*proktā purā bhūtajayāya dhāraṇā*

*ṛtambharaprajñamunchḥ suyogāt ॥*

*bhūtendriyāṇāṃ vijayinirūpyate*

*dhyeyāvalambā'stabhavaprapañcaḥ ॥ 1 ॥*

Tr. Earlier, *dhāraṇā* has been narrated for gaining control on the *bhūtas* (elements). A *muni* who has attained *ṛtambharā-prajñā*, who has gained control over *bhūtas* and senses and who has overcome the paraphernalia of the worldly affairs (for him the technique of *dhyāna* follows). 1.

शब्दादीनां सूक्ष्मतन्मात्रकं तु यावत् कर्णादीन्द्रिये पुरस्थितं स्यात्

तावदेहे ध्यानमाहुर्मुनीन्द्रास्तेषां लैन्येषां दशा सा समाधिः ॥२॥

*śabdādināṃ sūkṣmatanmātrakaṃ tu*

*yāvat karnādīndriye purasthitaṃ syāt ॥*

*tāvadehe dhyānamāhurmunīndrās-*

*teṣāṃ lainyeṣāṃ daśā sā samādhiḥ ॥ 2 ॥*

Tr. According to the munis, so long as the subtle *tanmātrās* like sound etc. are heard in the ears in the body, it is called *dhyāna*. Complete absorption of all these leads to *samādhi*. 2.

**अथ ध्यानलक्षणम् —**

*atha dhyānalakṣaṇam—*

Now follows the characteristics of *dhyāna*—

तत्र सूत्रम् —

*tatra sūtram—*

A *sūtra* (of *pātañjali*) follows—

प्रत्यैकतानता ध्यानम् ॥ इति ॥

*pratyaiikatānatā dhyānam ॥ iti ॥*

Uninterrupted flow (of the mind) towards the (chosen) object (for meditation) is *dhyāna*.

प्रत्ययस्य एकतानता तत्त्वैकविषयः प्रवाहः ॥

*pratyayasya ekaṭānatā tatvāikaviṣayaḥ pravāhaḥ ॥*

Continuous flow of the mind faculty towards the object of meditation.

स च द्विविधः । विच्छिद्य विच्छिद्य ज्ञायमानः सन्ततश्चैति । तावुभौ ध्यानसमाधी भवतः । तदुभयं सर्वानुभवयोगिना दर्शितं चित्तैकग्राह्यतो ज्ञानमुक्तं समुपजायते । तत्साधनमतो ध्यानं यथा बहूपदिश्यते ॥ ३ ॥

*sa ca dvividhaḥ । vicchidya vicchidya jñāyamānaḥ santataścaiti । tāvubhau dhyānasamādhiḥ bhavataḥ । tadubhayaṁ sarvānubhavayoginā darśitaṁ cittaikāgryādyato jñānamuktaṁ samupajāyate । tatsāadhanamato dhyānaṁ yathā bahūpadiśyate ॥ 3 ॥*

Tr. This is of two kinds—intermittent flow and continuous flow. Both of these become *dhyāna* and *samādhi*. Both are experienced by the yogis. The above said knowledge is experienced through concentration of mind—as the technique of *dhyāna* is widely taught. 3.

विलीय प्रकृतिं कृत्स्नां सम्भवं व्यत्ययक्रमात् ।

परिशिष्टं च सन्मात्रं विदानन्दं विचिन्तयेत् ॥ ४ ॥

*viliya prakṛtiṁ kṛtsnāṁ sambhavam vyatyayakramāt ।*

*pariśiṣṭaṁ ca sanmātraṁ cidānandaṁ vicintayet ॥ 4 ॥*

Tr. Absorb the entire *prakṛti* following the process of involution and meditate only on *cit* (conscious) and *ānanda* (Bliss), which alone is *cit* (eternal). 4.

ब्रह्माकारमनोवृत्तिप्रवाहोऽहंकृतिं विना ।

सम्प्रज्ञातसमाधिः स्याद् ध्यानाभ्यासप्रकर्षतः ॥ इति ॥ ५ ॥

*brahmākāramanovṛttipravāho 'haṁkṛtiṁ vinā ।*

*samprajñātasamādhiḥ syād dhyānābhyāsaprakarṣataḥ ॥ 5 ॥*

Tr. With the intense practice of *dhyāna* on *brahma*-hood where there is complete absence of ego, is called *sam prajñāta samādhi*. 5.

**स्कान्दे —**

*skānde—*

According to *skanda(-purāṇa)* —

धै चिन्तायां स्मृतो धातुः चिन्ता तत्त्वे सुनिश्चला ।

या तद्दधानमिति प्रोक्तं सगुणं निर्गुणं द्विधा ॥ ६ ॥

*dhyaī cintāyāṃ smṛto dhātuḥ cintā tatve suniścalā ।*

*yā taddhānamiti proktaṃ saguṇaṃ nirguṇaṃ dvidhā*

Tr. The root 'dhai' denotes *cintā* (to think). Absorption only in one thought is called *dhyāna*. This is of two types—*saguṇa* and *nirguṇa*. 6.

सगुणं सर्वभेदेन निर्गुणं केवलं मतम् ।

समन्त्रं सगुणं विद्धि निर्गुणं मन्त्रवर्जितम् ॥ इति ॥ ७ ॥

*saguṇaṃ sarvabhedenā nirguṇaṃ kevalaṃ matam ।*

*samantraṃ saguṇaṃ viddhi nirguṇaṃ mantravarjitam ॥ 7 ॥*

Tr. *saguṇa* is on varied objects. While *nirguṇa* is (Absolute). With *mantra* it is *saguṇa*. Without *mantra*, it is *nirguṇa*. 7

**विष्णुपुराणे —**

*viṣṇupurāṇe—*

According to *viṣṇupurāṇa*—

तद्वति प्रत्ययैकाग्रसन्ततिर्याऽन्यनिःस्पृहा ।

तद्व्यानं प्रथमैः षड्भिरंगैः निष्पाद्यते नृप ॥ इति ॥ ८ ॥

*tadvati pratyaikāgrasantatiryā 'nyaniḥsprhā ।*

*taddhyānaṃ prathamaiḥ ṣaḍbhiraṅgaiḥ niṣpādyate nṛpa ॥ 8 ॥*

Tr. When mind is unidirectionally absorbed in one object alone and is detached towards everything else, it is called *dhyāna* which, O king! is attained through (the practice of) the first six components (of *yoga*). 8.

**भारते —**

*bhārate—*

It has been said in (*mahā-*) *bhārata*—

पौनःपुन्येन तत्रैव विषये सैव धारणा ।

ध्यानाख्यं लभते राजन् समाधिमपि मे शृणु ॥ इति ॥ ९ ॥

*paunahpunyena tatraiva viṣaye saiva dhāraṇā ।*

*dhyānākhyam labhate rājan samādhimapi me śṛṇu ॥iti॥9॥*

Tr. One repeatedly concentrates on one object which is called *dhāraṇā* which leads to *dhyāna*. O king! Now I narrate *samādhi*. 9.

यमादिधारणान्तानि षडंगानि ध्यानं

समाधिः शुभधारणा चेत्येतत् त्रयम् ॥

साध्ववलम्ब्य यत्नात् एकत्र सद्ध्येय

उमेश एतत् स्थूलादिमूर्त्तिक्रमतो विधेयम् ॥ १० ॥

*yamādidhāraṇāntāni ṣaḍaṅgāni dhyānaṁ*

*samādhiḥ śubhadhāraṇā cetyetat trayam ॥*

*sādhvavalambhya yatnāt ekatra saddhycya*

*umeśa etat sthūlādimūrttikramato vidhycya ॥10॥*

Tr. The six components from *yama* to *dhāraṇā* and three (components of) *dhāraṇā*, *dhyāna* and *samādhi* -- are to be carefully adhered to on *umeśa* (*śiva*). These three are practised together on gross idol to subtle objects in an orderly fashion. 10.

ध्यानं हरेर्वागीशस्य योजितं पूर्वं सगर्भेषु समाधिषूत्तमम् ।

स्थूलेति तं चित्तमनुक्रमेण हि शनैः सुसूक्ष्मां विशते च भूमिकाम् ११

*dhyānaṁ harervāgīśasya yojitaṁ*

*pūrvam sagarbheṣu samādhiṣūttamam ॥*

*sthūleti taṁ cittamanukrameṇa hi*

*śanaīḥ susūkṣmām viśate ca bhūmikām ॥ 11 ॥*

Tr. In the preliminary course of practice of *sagarbha samādhi* the finest form of practice would be to properly meditate on *hari* and *vāgīśa*. Though this may be considered as gross practice, gradually the *citta* enters extremely subtle *bhūmikā* (state). 11.

गुरुप्रसादाद्यदि चेश्वरस्य वा विलोक्यते हृत्स्थितियोग्यता पुरा ।

सुसूक्ष्मभूमौ विनिवेश इष्यते स्थूलादिमूर्त्तौ न तदा स्थितिर्हिता १२



*guruprasādādyadi ceśvarasya vā  
 vilokyate hṛtsthitiyogyatā purā ॥  
 susūkṣmabhūmau viniveśa iṣyate  
 sthūlādimūrttau na tadā sthītirhitā ॥ 12 ॥*

Tr. By the grace of *guru* if the mind gains stability and perceives *īśvara*, it can enter from subtle to subtler levels. Then it is not desirable to continue concentration on gross idols etc. 12.

*ध्येयावलम्बनेन हि वृत्तरेकाग्रता परमा ।  
 तज्ज्ञेयानं कथितं सम्प्रज्ञातः परः समाधिः सः ॥ १३ ॥  
 dhycyāvalambanena hi vṛtterekāgratā paramā ।  
 tajjñānairdhyānaṁ kathitaṁ samprajñātaḥ paraḥ samādhiḥ  
 saḥ ॥ 13 ॥*

Tr. The mind (it's modifications) becomes highly one pointed only when one sticks to the (one) object of *dhyāna*. This makes *dhyāna*. This further culminates into *samprajñāta samādhi*. 13.

*सद्धारणान्तः खलु मध्यवर्ती प्रज्ञातनामा समयः समाधिः ।  
 ध्यानं तदुक्तं प्रहराष्टमानं स्थूलं तदन्ते शुभसिद्ध्यः स्युः ॥ १४ ॥  
 saddhāraṇāntaḥ khalu madhyavartī  
 prajñātanāmā samayaḥ samādhiḥ ॥  
 dhyānaṁ taduktaṁ praharāṣṭamānaṁ  
 sthūlaṁ tadante śubhasiddhayaḥ syuḥ ॥ 14 ॥*

Tr. The intermediate time at the end of *dhāraṇā* is called *prajñāta-samādhi*. This is called *sthūla-dhyāna* which extends for eight *praharas*. This is followed by the auspicious *siddhis*. 14.

*तथा द्योक्तं दत्तात्रेयभगवता -  
 tathā coktaṁ dattātreya-bhagavatā -*

It has been maintained by *bhagavān dattātreya*-  
 समभ्यसेत्ततो ध्यानं घटिकाषष्टिमेव च ।

वार्यु निरुध्य ध्यायेत्तु देवतामिष्टदायिनीम् ॥

सगुणध्यानमेवं स्यादणिमादिगुणप्रदम् ॥ इति ॥ १५ ॥

samabhyasettato dhyānaṃ ghaṭikāṣaṣṭimeva ca ।  
 vāyuṃ nirudhya dhyāyettu devatāmiṣṭadāyiniṃ ॥  
 saguṇadhyānamevaṃ syādaṇimādiguṇapradam ॥ iti ॥ 15 ॥

Tr. Thereafter, one should practise *dhyāna* for sixty *ghaṭikās*, and by holding the *prāṇa*, the tutelary deity should be meditated upon. This forms *saguṇa dhyāna* which results in *siddhis* like *aṇimā* etc. 15.

तथा च भगवते एकादशे भगवद्वाक्यमुद्धवं  
 प्रति -

tathā ca bhāgavate ekādaśe bhagavadvākyaṃuddhavaṃ  
 prati -

It has been stated in the eleventh chapter of *bhāgavata* which is addressed to *uddhava* by *bhagavān*  
 मुनिर्मा तादात्म्येन यां यां सिद्धिं भावयेत् तत्तत्सिद्धावहं योजयामि  
 ॥ इति ॥ १६ ॥

munirma tādātmyena yāṃ yāṃ siddhiṃ bhāvayettam  
 tattatsiddhāvahaṃ yojayāmi ॥ iti ॥ 16 ॥

Tr. When one devotedly meditates on whichever *siddhi*, I bestow upon him that very particular *siddhi*. 16.

अतः सगुणध्यान एव सिध्युपसर्गा आविर्भवन्ति । संयमपरिणतौ  
 क्रीटभृङ्गीन्यायेन यस्त्वरणं तत्तादात्म्यापत्तौ शुद्धस्फटिकार्ककरयोगयोरन्तरग्नेरिव  
 निर्विचारादचेतो ज्ञानात्मशुद्धेश्वरयोः सोऽहंभावतादात्म्ये शुभसिद्ध्यः ॥  
 इति ॥ १७ ॥

ataḥ saguṇadhyāna eva siddhyupasargā āvirbhavanti ।  
 samyamapariṇatau kīṭabhrṅgīnyāyena yaddhāraṇaṃ  
 tattādātmyāpattau śuddhasphaṭikārkaṭakaraṃyogayorantraragneṛiva  
 nirvicārādacetto jñānātmaśuddheśvarayoh so'haṃbhāvatādātmye  
 śubhasiddhayah ॥ iti ॥ 17 ॥

Tr. Therefore, in *saguṇa dhyāna*, *siddhis* appear in the form of obstacles. In the culmination of *saṃyama*, as per the logic of *kīṭa-bhrṅgi*, on whichever (object) *dhāraṇā* is practised, the mind merges in the same form like a pure crystal placed in the sun which appears containing fire. When the mind attains the state of *nirvicāra* (no-thought), then alone the wisdom of the

pure Self and *īśvara* with *sohambhāva* (I am That) and auspicious *siddhis* arise. 17.

प्राथमिको धानुष्कः स्थूलं लक्ष्यं यथा पुरा विध्येत् ।

अनु सूक्ष्मं चाभ्यासात्तद्वत् स्थूलेऽन्वणीयसिद्धयः ॥ १८ ॥

*prāthamiko dhānuṣkaḥ sthūlaṁ*

*lakṣyaṁ yathā purā vidhyet ॥*

*anu sūkṣmaṁ cābhyāsāttadvat*

*sthūle'nvāṇīyasiddhyaḥ ॥ 18 ॥*

Tr. In the beginning an archer shoots at a gross object and afterwards the subtle one. Similarly, one should (meditate) on gross to the subtler (objects). 18.

सविषयमतिरम्यं ध्यानमादौ विधेयं

तदनु विषयहीने साधु निर्बीजमुक्तम् ॥

भृशमिति हृदयस्य स्थैर्यतो धैर्यवृत्ति-

सकलदुरितसंघा ध्यानतो यान्ति नाशम् ॥ १९ ॥

*saviṣayamatiramyam dhyānamādau vidheyam*

*tadanu viṣayahīne sādhu nirbījamuktaṁ ॥*

*bhṛśamiti hṛdayasya sthairyato dhairyavṛtti-*

*sakaladuritasanṅhā dhyānato yānti nāśam ॥ 19 ॥*

Tr. In the beginning, one should practise meditation (*dhyāna*) on objects which is very much enjoyable and thereafter, it is wise to meditate without object. (The later) is called *nirbija*, repeated practice of which brings stability of the mind. Continuation of this meditation removes all the sufferings. 19.

प्रागुक्ताधारचक्रादिषु विशदमिदं ध्यानमग्नविधेयं

स्थितैकान्ते गुहायां नियमितपवनः सन्नियम्येन्द्रियाणि ॥

चित्तं संरुध्य हित्वा भवविषयसमस्ताः क्रियाः संविसृज्य

ध्येयैकाग्रे सुचित्ते भवति वरमुनौ सत्समाधिस्तदैव ॥ २० ॥

*prāguktādhāracakrādiṣu viśadamidaṁ dhyānamagryavidheyam*

*sthitvaikānte guhāyāṁ niyamitapavanaḥ sanniyamyendriyāṇi ॥*

*cittaṁ samrudhya hitvā bhavaviṣayasamastāḥ kriyāḥ saṁvisṛjya*

*dhycyaikāgrye sucitte bhavati varamunau satsamādhistadaiva ॥20॥*

**Tr.** As explained earlier, one should first meditate on *ādhārācakra* etc. while staying in a lonely place, like a cave. *prāṇāyāma* must be practised regularly by controlling the senses and the mind (*citta*) and by relinquishing all the mundane objects and activities. Only when a *yogī* is able to meditate with intense concentration (of *citta*), then alone he attains the state of *samādhi*. 20.

समाधिनिष्पत्तिनिदानमुक्तं ध्यानं सबीजं सविकल्पकं यत् ।

यदैव निष्पत्तिभृशं समाधिः स्यात् स्वेच्छया योगिन एव आर्यः२१

*saṃpādhiniṣpattinidānamuktaṃ*

*dhyānaṃ sabijaṃ savikalpakaṃ yat ।*

*yadaiva niṣpattibhṛśaṃ samādhiḥ*

*syāt sveccchayā yogina eva āryaḥ ॥ 21 ॥*

**Tr.** *sabija* and *savikalpaka dhyāna* are the characteristics of *samādhi*. Only when the state of *samādhi* leading to *niṣpatti* happens on its own, this is called the (superior or) true state of *samādhi* of a *yogī*. 21.

तदा क्रियाशक्तिमरं सुचेतनां प्राणो गृहीत्वा भृशवेगवर्त्ती ।

निर्जित्य चक्राण्यखिलानि योगिनोऽसौ ज्ञानशक्तौ परिलीयतेऽनु ॥२२॥

*tadā kriyāśaktimaraṃ sucetanāṃ*

*prāṇo grhītvā bhṛśavegavartī ॥*

*nirjitya cakrāṇyakhilāni yogino' -*

*sau jñānaśaktau pariliyate'nu ॥ 22 ॥*

**Tr.** *prāṇa*, which is forceful and speedy, takes *kriyāśakti* and *araṇ* (*cakra*) along with consciousness and controls all the *cakras* of a *yogī* which (*kriyāśakti*) subsequently merges in *jñānaśakti*. 22.

युग्मम् —

*yugmaṃ*

A *śloka* follows —

तदारूढयोगिनः परावशिकारविवेकख्यातिपरिणतौ ॥

गुणान्तहेतुधर्ममेघसमाधिरसंप्रज्ञसमाधिप्राग्रूपज्ञाविर्भवति ।इति॥२३॥

*tadārūḍhayoginaḥ parāvaśikāra-  
vivekakhyātipariṇatau ॥  
guṇāntahetudharmameghasamādhir-*

*asaṃprajñāsamādhiprāgrūpaghnāvirbhavati iti* 23

Tr. Then for the *ārūḍha-yogī*, the culmination of the pair (of the states) i.e. *parā-vaśikāra* and *vivekakhyāti* brings an end to *guṇas*, (and the following states such as) *dharmamegha samādhī* and *asaṃprajñā samādhī* supervene. 23.

असम्प्रज्ञाते अस्मिन् विगलितविकल्पे भृशतरं

सदा ध्येयाकारं स्फुरति गतभेदं हृदि दृशिः ॥

न निद्रा नोन्विता स्मृतिरपि न वाचि स्मृतिरपि

चिदानन्दे मग्नस्य हि परसमाधौ प्रभवति ॥ २४ ॥

*asaṃprajñāte asmīn vīgalitavikalpe bhṛṣātaraṃ  
sadā dhyeyākāraṃ sphurati gatabhedam hṛdi dṛśiḥ ॥  
na nidrā nonvitā smṛtirapi na vāci smṛtirapi*

*cidānande magnasya hi parasamādhau prabhavati ॥ 24 ॥*

Tr. In this (state of) *asaṃprajñāta*, *vikalpa* (mental constructions) is completely annihilated. Thus only object (of meditation) remains and in the heart and (all) discrimination is removed. He attains a state in which there is no sleep, no memory and no speech. One gets absorbed in the Bliss of consciousness and (the state of) Ultimate *samādhī* supervenes. 24.

तथा चोक्तं हठप्रदीपिकायाम् —

*tathā coktaṃ haṭhapradīpikāyām—*

It has been stated in *haṭhapradīpikā—*

यत्र दृष्टिर्लयस्तत्र भूतेन्द्रियसनातनः ।

न सा शक्तिर्भावभूतानां दृष्टे लक्षे क्षयं गता ॥ २५ ॥

*yatra dṛṣṭir layastatra bhūteन्द्रियasānātanaḥ ।*

*na sā śaktirbhāva bhūtānām dṛṣṭe lakṣe kṣayaṃ gatā ॥25॥*

Tr. The interaction between the objects of perception and senses is eternal in the form of *śakti*. Therefore, on whatever the mind is fixed, it merges into it. 25.

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ।

एकैव शाम्भवीमुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ २६ ॥

*vedaśāstrapurāṇāni sāmānyagaṇikā iva ।*

*ekaiva śāmbhavi mudrā sarvatantreṣu gopitā ॥ 26 ॥*

Tr. The *vedas*, *śāstras* and *purāṇas* are like public women. *śāmbhavi mudrā* alone is kept a secret in all the scriptures. 26.

अन्तर्लक्षविलीनचित्तपवनो योगी यदा वर्तते ।

दृष्ट्या निश्चलतारया बहिरधः पश्यन्नपश्यन्नपि ॥

मुद्रेयं खलु शाम्भवी भवति सा युष्मत्प्रसादात् गुरोः ।

शून्याशून्यविदूर्जितं स्फुरति यत्तत्त्वं पदं शाम्भवम् ॥ २७ ॥

*antarlakṣavilīnacittapavano yogī yadā vartate*

*dṛṣṭyā niścalatārayā bahiradhaḥ paśyannapaśyannapi ॥*

*mudreyaṃ khalu śāmbhavi bhavati sā yuṣmatprasādāt guroḥ*

*śūnyāśūnyavivārjitaṃ sphurati yattatvaṃ padaṃ śāmbhavam ॥ 27 ॥*

Tr. When the *yogī* is in a state where both *citta* and *prāṇa* are merged in the internal object of concentration and the gaze is directed outwards but remains steady, seeing yet not seeing, that indeed is *śāmbhavi mudrā*, which is received only by the fortunate ones by the grace of the *guru*, who bestows upon the state of *śāmbhavi*, transcending both *śūnya* and *aśūnya*. 27.

तारे ज्योतिषि संयोज्य किञ्चिदुन्नमयेद् भ्रुवौ

पूर्वयोगस्य मार्गोऽयमुन्मनीकरणं क्षणात् ॥ २८ ॥

*tāre jyotiṣi saṃyojya kiñcidunnamayēd bhruvau ।*

*pūrvayogasya mārgo 'yamunmanikaraṇaṃ kṣaṇāt ॥ 28 ॥*

Tr. Direct the vision towards the (internal) *jyoti* (light) and raise the eye-brows a little. This is the pristine technique which brings about the state of *unmanī*. 28.

केचिदागमजालेन केचिन्निगमसंकुले ।

केचित्तर्केण मुह्यन्ति नैव जानन्ति तारकम् ॥ २९ ॥

*kecidāgama-jālena kecinnigamasamkule ।*

*kecittarkeṇa muhyanti naiva jānanti tārakam ॥ 29 ॥*

Tr. Some get bewildered by contradictory views available in the *āgamas* (scriptures), some by those expressed in the *nigamas*, others are perplexed by logic and reasoning. No one knows *tāraka* (the highest state of consciousness). 29.

अर्धोद्घाटितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्षणः

चन्द्रार्कावपि लीनतामुपनयेन्निस्पन्दवाच्यं ततः ॥

ज्योतीरूपविशेषबाह्यरहितं देदीप्यमानं परं

तत्त्वं तत्परमस्ति वस्तु परमं वाच्यं किमत्राधिकम् ॥ इति ॥३०॥

*ardhodghāṭitalocanaḥ sthīramanā nāsāgradattekṣaṇaḥ*

*candrārṇkāvapi līnatāmupanayennispaṇḍavācyaṃ tataḥ ॥*

*jyotīrūpaviśeṣabāhyarahitaṃ dedīpyamānaṃ paraṃ*

*tatvaṃ tatparamasti vastu paramaṃ vācyaṃ kimatrādhikaṃ ॥iti॥30॥*

Tr. Keep the eyes half open and mind poised, fix the gaze on the tip of the nose, suspend the movement of both *idā* and *piṅgalā*, maintain the internal calm, visualize the Ultimate Reality as brightly shining internal light. Thus, one attains the Absolute State of *tatva* (Self) beyond all material realms. What else remains to be said? 30.

इति निर्गुणध्यानमुद्रा ॥

*iti nirguṇadhyānamudrā ॥*

(Here ends) the technique of *nirguṇa-dhyāna*.

अथ सगुणध्यानमुद्रा —

*atha saṁguṇadhyānamudrā —*

Here follows the technique of *saṁguṇa-dhyāna*—

यथा —

*yathā —*

Which is—

अथः समास्थाप्य सुखासनं सदन्तर्मनोबाह्यनिरीहचक्षुः ।

समत्वमुच्चैर्वपुषस्तु यत्र सा ध्यानमुद्रा कथिता मुनीन्द्रैः ॥ ३१ ॥

*adhaḥ samāsthāpya sukhāsaṇaṃ sad-*

*antarmanobāhyanīrihacakṣuḥ ॥*

*samatvamuccairvapuṣastu yatra*

*sā dhyānamudrā kathitā munindraiḥ । 31 ॥*

Tr. Adopt *sukhāsana* (a comfortable posture) on the floor. Fix the eyes and withdraw the mind from the external objects and focus it internally. Keep the body steady and straight. The great *yogīs* know this as *dhyāna-mudrā* (meditation). 31.

**योगचन्द्रिकायाम् —**

*yogacandrikāyām —*

**According to *yogacandrikā*—**

अन्तश्चेतो बहिश्चक्षुर्बद्धस्थेव सुखासने ।

समत्वं च शरीरस्य ध्यानमुद्रेति सिद्धिदः ॥ ३२ ॥

*antaśceto bahiścakṣurbaddhastheva sukhāsane ।*

*śamatvaṃ ca śarīrasya dhyānamudreti siddhidah ॥ 32 ॥*

Tr. Mind is internally tuned even though the eyes are fixed on an external object while one adopts *sukhāsana* which keeps the body straight. This is called *dhyānamudrā* which brings success. 32.

अन्तः अभ्यन्तरे । मनः बाह्यव्यापाररहितम् । चक्षुर्भुवोरन्तरे  
संस्थाप्य । क्व सङ्गीति सुखासने बद्धे सति । समत्वं शरीरस्य देहस्य ॥ ३३ ॥

*antaḥ abhyantare । manah bahyavyāpārahitam ।*  
*caṣṣurbhruvorantare saṁsthapya । kva saṁgīti sukhāsane baddhe*  
*sati । śamatvaṃ śarīrasya dehasya ॥ 33 ॥*

Tr. *antaḥ* means internal. The *manas* (mind) is suspended of external activity. Eyes are fixed between the eyebrows and one adopts *sukhāsana*. *śamatva* means steadiness of the body. 33.

शान्तिगुणत्वं केनापि प्रकारेण न विकृतिं याति शरीरम् ।

तच्छरीरसमत्वं स्थैर्यं स त्रैकालिकज्ञानकरं हि ॥ ३४ ॥

*śāntiguṇatvaṃ kenāpi prakāreṇa na vikṛtiṃ yāti śarīram*  
*taccharīrasamatvaṃ sthairyam sa traikālikajñānakaram hi 34*

Tr. One also keeps the body steady and at peace by not allowing any deviation of the body. Such a practice bestows upon knowledge of all three times (past, present and future). 34.

योगस्यासात्तथाध्यात्मिकबोधबीजकमुपाधिहान्या ।

भवति प्रयुक्तं ध्यानं हरेर्दीपवदज्ञाताद्यजित् ॥ ३५ ॥



*yogābhyāsātathādhyātmikabodhabijakamupādhihānyā ॥  
bhavati prayuktaṃ dhyānaṃ harerddipavadañjātādyajit ॥35॥*

Tr. By removing the attributes through practice of *dhyāna* on *hari* in the course of *yoga* sows the seed of spiritual evolution. This enkindles wisdom like a lamp dispelling darkness of ignorance. 35.

**बुद्धिप्रवाहरूपस्य ध्यानस्यास्यावलम्बनम् ।**

**ध्येयमित्युच्यते सद्भिस्तच्च साम्बः सदाशिवः ॥ ३६ ॥**

*buddhipravāharūpasya dhyānasyāsyāvalambanam ।  
dhyeyamityucyate sadbhistacca sām̐baḥ sadāśivaḥ ॥36॥*

Tr. The flow of consciousness makes the support for *dhyāna*. According to wise, continuation of this on *sadāśiva* along with *ambā* makes (the best) technique of *dhyāna*. 36.

**ज्ञानवैराग्यसम्पन्नो नित्यमुद्रिक्तमानसः ।**

**श्रद्धाधानः प्रसन्नात्मा ध्याता सद्भिः रुदाहृता ॥ ३७ ॥**

*jñānavairāgyasampanno nityamudriktamānasaḥ ।  
śraddadhānaḥ prasannātmā dhyātā sadbhirudāhṛtā ॥ 37 ॥*

Tr. According to the wise, a practitioner of *dhyāna* is always endowed with wisdom, detachment, a poised mind, devotion and remains cheerful. 37.

**.असम्प्रज्ञातपर्यन्तं परमेश्वरसंयमः ।**

**योगेऽनुकल्पो जीवात्मसंयमो विघ्नहेशधीः ॥ ३८ ॥**

*asaṃprajñātaparyantaṃ paramēśvarasaṃyamaḥ ।  
yoge`nukalpo jīvātmasaṃyamo vighnaheśadhīḥ ॥ 38 ॥*

Tr. Till the state of *asaṃprajñāta* appears, one should practise *saṃyama* on *paramēśvara*. This will help (developing) devotion and merger of *jīva* and *ātmā* (the embodied soul) , which (empowers) the conscience to overcome obstacles and devotion to *īśa* (God). 38.

**तथा चास्य मुख्यत्वं स्मर्यते । तस्मान्मुमुक्षोः सुमुखो मार्गः  
श्रीविष्णुसंश्रयः चित्तेन । चिन्तयानेन वञ्च्यते । शुद्धमन्यधेति ।  
तदेवमुपायप्रत्ययो ग्राह्यातः ॥ ३९ ॥**

*tathā cāśya mukhatvaṃ smaryate | tasmānmumukṣoḥ  
sumukho mārgaḥ śrīviṣṇusaṃśrayaḥ cittaena | cintayānena  
vañcyate | dhruvamanyatheti | tadevamupāyapratyayo  
hyākhyātaḥ || 39 ||*

Tr. The significance of this is upheld. Therefore, for the one who is craving for liberation has the effective path of wholeheartedly surrendering to *śrīviṣṇu*. Thus one is saved from the worries. Therefore, *upāyapratyaya* (yogic techniques) has been narrated. 39.

असम्प्राज्ञातस्तु ध्येयाभावात्त्रिरालम्बः ।

योगस्योत्तमाधिकारी योगारूढः ॥

स योगे उदात्त उच्यते ॥ ४० ॥

*asamprajñātastu dhyeyābhāvānnirālambah |*

*yogasyottamādhikārī yogārūḍhaḥ |*

*sa yoge udātta ucyate || 40 ||*

Tr. *asamprajñāta* means — where there remains no object for meditation, that forms the absolute supportlessness. A *yogārūḍha* is the one who commands expertise in yoga. He is considered illustrious in yoga. 40.

तदुक्तं गीतायाम् —

*taduktam gītāyam*

It has been stated in the *gītā* —

यदा हि नेन्द्रियार्येषु न कर्मस्वनुषज्जते ।

सर्वसंकल्पसंन्यासी योगारूढस्तदोच्यते ॥ इति ॥ ४१ ॥

*yada hi nendriyārtheṣu na karmaśvanuṣajjate |*

*sarvasaṃkalpasannyāsi yogārūḍhastadocyate || iti || 41 ||*

Tr. When one does not get involved in the objects of the senses, and the *karmas* and gives up all the mental constructions, then alone one is called a *yogārūḍha*. 41.

योगारूढत्वं तु दीर्घाभ्यासपाटवादुपैति । अभ्यासो नाम  
चित्तस्थितौ यत्नः । यत्नो नाम ध्येयाद् बहिर्गच्छतो मनसः पौनःपुन्येन  
ध्येये आनयनम् ॥ ४२ ॥

*yogārūḍhatvaṃ tu dirghābhyāsapātavadupaiti | abhyāso  
nāma cittasthitau yatnaḥ | yatno nāma dhyeyād bahirgacchato  
manasaḥ paunaḥpunyena dhyeye ānayanam || 42 ||*

Tr. The state of *yogārūḍha* is attained after a prolonged and skillful practice. Practice (*abhyāsa*) stands for putting an effort to make the mind steady. 'Putting an effort' – 'yatna' means to bring the mind back on the object again and again which keeps on straying outwardly. 42.

**तथा चोक्तं गीतायां भगवता –**

*tathā coktaṃ gītāyāṃ bhagavatā –*

Therefore, in the *gītā bhagavān* has stated—

**यतो यतो निश्चलति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।**

**ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेद् ॥ इति ॥ ४३ ॥**

*yato yato niścalati manaścañcalamasthiram |*

*tatastato niyamya itadātmanyeva vaśaṃ nayed || iti || 43 ||*

Tr. The mind which is restive and unsteady has to be brought back from the objects through discipline and has to be focused on the Self. 43.

**तद्यथा –**

*tadyathā –*

For instance—

**पिण्डीकृत्याक्षवर्ग मुनिरुपल इवासीन एकान्तदेशे**

**श्रोत्राभ्यां नैव विन्यात्रिनदमपि मनाक् स्पर्शमक्ष्णा च रूपम् ॥**

**विद्यात्रो जिह्वयेशदूरनिचयमुदाराणि कर्माणि जह्याद्**

**योगीन्द्रः खप्रमाथीन्यतिधृतिकलितस्तानि नैच्छेत् कदापि ॥४४॥**

*piṇḍīkṛtyākṣavargaṃ munirupala ivāsīna ekāntadeśe*

*śrotrābhyāṃ naiva vindyānninadamapi manāk sparśamākṣṇā ca rūpam ||*

*vidyānno jihvayeśadūranicayamudārāṇi karmāṇi jahyād*

*yogindrah khapramāthīnyatidhṛtikalitastāni naicchet kadāpi ||44||*

Tr. A *muni* withdraws all the senses and sits steadily in a desolate place like a rock. He does not listen even to a loud sound through the ears, does not feel any touch, does not see

any form through the eyes, does not taste any taste through the tongue. A *yogī* gives up all the *karmas* inclusive of the noble ones which cause afflictions and he should never aspire for them. 44.

तमो मनसि संसृज्य पञ्चवर्गं विचक्षणः ॥

समादध्यान्मनोभ्रान्तिभिन्द्रियार्थैः स पञ्चभिः ॥ ४५ ॥

*tamo manasi saṁsṛjya*

*pañcavargaṁ vicakṣaṇaḥ ॥*

*samādadhyañmanobhrāntim-*

*indriyārthaiḥ sa pañcabhiḥ ॥ 45 ॥*

Tr. *tamas* (darkness) lying in the mind is removed by a wise. The group of five senses which embodies the five objects of the senses (five) is also dissolved which causes mental illusion. 45.

पूर्वं पञ्चद्वारमत्यन्तलोला-

ऽलोलं निःसंसार्यः नालम्बमेकः ॥

नित्यं दध्याद् ध्यानमार्गे सुधीरः

स्वस्यान्तर्हृत्क्षैश्च पिण्डीकरोति ॥ ४६ ॥

*purvaṁ pañcadvaramatyantalolā-*

*lolaṁ niḥsaṁsāryaḥ nālabhamekaḥ ॥*

*nityaṁ dadhyād dhyānamārgaḥ sudhīraḥ*

*svasyāntarhṛtkṣaiśca piṇḍīkarotī ॥ 46 ॥*

Tr. First of all, all the five restless senses should be completely controlled, so that not even a single object remains. A wise should regularly devote to the practice of meditation, so that he merges the heart in the void by withdrawing the senses. 46.

ध्यानपथं पूर्वो मया परिवर्णितः सुधियाम् ।

स्थानाऽध्वन्यत्र समाहितः क्षणं तिष्ठति प्राज्ञः ॥ ४७ ॥

*dhyānapatha pūrvo mayā parivarṇitaḥ sudhiyām ।*

*sthānādhvanyatra samāhītaḥ kṣaṇaṁ tiṣṭhati prājñaḥ ॥ 47 ॥*

Tr. This is the technique of meditation narrated by me in the beginning, which is for the wise. A wise becomes

*samāhita* (tranquil) even if he follows this for a little. 47.

भ्रान्तं पुनर्वायुपथेन चित्तं भवत्यवार्थं प्रचलं समीरवत् ।  
अपास्तखेदो गतमत्सरोऽस्तक्लेशोऽपतन्द्रः सुसमाहितमनः ॥४८॥

*bhrāntaṁ punarvāyupathena cittaṁ*

*bhavatyavārthaṁ pracalaṁ samīravat ॥*

*apāstakhedo gatamatsaro'sta-*

*kleśo'patandraḥ susamāhitamanaḥ ॥ 48 ॥*

Tr. If the mind again wonders due to the movement of *prāṇa*, which is difficult to restrain like air, a *yogī* being intuitively discriminative gives up worries, jealousy, conflicts and lethargy, thus being highly concentrated through the practice of *dhyāna*. 48.

ध्यानेन कुर्यान् मुनिराह विचारवितर्कवांश्चानुदिवेकवान् स्यात् ।  
समादधानस्य मुनेस्तु पूर्वं ध्यानं भवेदात्मन उक्तरीत्या ॥ ४९ ॥

*dhyānena kuryān munerāḥ vicāra-*

*vitarkavāñścānuvivekavān syāt ॥*

*samādadhānasya munestu pūrvaṁ*

*dhyānaṁ bhavedātmana ukтарыā ॥ 49 ॥*

Tr. A poised *yogī* who has developed an analytical and logical mind along with discrimination, gains success in the practice of *dhyāna* on the Self as told earlier. 49.

पिण्डीकृत्य प्रत्याहृत्येत्यर्थः ॥

*piṇḍīkṛtya pratyāhṛtyetyarthaḥ ॥*

'*piṇḍīkṛtya*' means withdrawing (the senses).

याज्ञवल्क्ये -

*yājñavalkye -*

According to *yājñavalkya*—

अहमेव परं ब्रह्म परमात्माहमव्ययः ।

एवं यद्वेदनं चित्ते सगुणं ध्यानमुच्यते ॥ इति ॥ ५० ॥

*ahameva paraṁ brahma paramātmāhamavyayaḥ ।*

*evaṁ yadvedanaṁ citte saguṇaṁ dhyānamucyate ॥iti॥50॥*

Tr. I am the Absolute *brahma*, *paramātmā* and *avyaya*.

When such a feeling arises in the mind, it is called *saguṇa dhyāna*. 50.

भागवत एकादशस्कन्धे भगवद्वाक्यम् —  
*bhāgavata ekādaśaskandhe bhagavadvākyaṃ —*

Here follows the words of *bhagavān* in the eleventh chapter of the *bhāgavata*—

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यो मनसाकृष्य तन्मनाः ।

बुद्ध्या सारथिना धीरः प्रणमेन्मयि सर्वतः ॥ इति ॥ ५१ ॥

*indriyāṇīndriyārthebhyo manasākṛṣya tanmanāḥ ।*

*buddhyā sārathinā dhīraḥ praṇamenmayi sarvataḥ ॥iti 51॥*

Tr. The senses are withdrawn from their (respective) objects with the mind by the one who is absorbed. A wise surrenders completely in me by directing the *buddhi* (discrimination) which is like a charioteer. 51.

॥ इति सुन्दरदेवविरचितायां हठतत्त्वकौमुद्यां

ध्यानविधिप्रतिषेधनोद्योतः ॥

॥ *iti sundaradevaviracitāyāṃ haṭhatatvakaumudyāṃ*

*dhyānavidhivivecanodyotah ॥*

Here ends the chapter narrating the technique of *dhyāna* in *haṭhatatvakaumudī* composed by *sundaradeva*.

## Chapter — 50

**अथ ध्यानसमाप्ताः —**

*atha dhyānasamāsaḥ —*

Here follows a brief sketch of *dhyāna*—

भक्त्या भावयेच्चेतसि सम्प्रसादस्ततः स्मृतिर्ध्यानमनाकुलं ततः ।

क्रमात्स्वरूपस्य हरेः सबीजाल्लयादतोऽगर्भलयो मुनेः स्यात् ॥१॥

*bhaktiā bhāvayecchetasi samprasādas-*

*tataḥ smṛtirdhyānamanākulaṁ tataḥ ॥*

*kramātsvarūpasya hareḥ sabijā-*

*layādato 'garbhalayo muneḥ syāt ॥ 1 ॥*

**Tr.** Devotion (in the heart) brings pacification which results into (clarity of) memory and (the state of) poise through *dhyāna* and thereafter follows (perception of the) real form of *hari*. From absorption in *sabija* (state) a *muni* enters (the state of) absorption in *agarbha* (*nirbija*). 1.

**अतः आस्मात् —**

*tataḥ asmāt —*

*tataḥ* means thereafter—

विमार्गयापि प्रचलं मनो मुहुः प्रवेशयन्ती स्थितिलम्बनेन ।

मातेव भक्तिः परिपाति योगिनं कृत्वा हरेर्ध्यानसुधा लयान्ते ॥२॥

*vimārgayāpi pracalaṁ mano muhuḥ*

*praveśayanti sthītilambhaneṇa ।*

*māteva bhaktiḥ paripāti yoginaṁ*

*kṛtvā harerdhyānasudhā layānte ॥ 2 ॥*

**Tr.** Even if the mind gets distracted, it quickly returns to steadiness due to devotion which protects one like a mother. Devotion transforms a *yogī* and turns him towards the nectar of meditation on *hari* at the end of *laya* (absorption). 2.

**उपरतिमुपयातस्यामवैराग्यभाग्यं**

**प्रणवजपपरस्य प्राणसंरोधनेन ॥**

विचलहृदयमेतद्यावदाप्तं न भक्तेः

अमृतमचलताऽस्मिन् नास्ति तावद्धठैः किम् ॥ ३ ॥

*uparatimupayātasya mavaīrāgyabhāgyaṁ*

*pranavajapaparasya prāṇasaṁrodhanena ॥*

*vicalaḥṛdayametadyāvadāptaṃ na bhakteḥ*

*amṛtamacalatā'smin nāsti tāvaddhṛtaiḥ kim ॥ 3 ॥*

Tr. One who has practised *prāṇāyāma* coupled with recitation of *praṇava* (om) attains quietude and qualifies for *vairāgya* (detachment). What is the use of *haṭha* if one does not find out the nectar (Bliss) and stability for a fickle mind through *bhakti* (devotion)? 3.

आनन्दाश्रूण्यभिसृजति मुहुर्योगिनः प्रेमभक्ति-

प्रोद्यद्भागच्छरितहृदयं लीयते श्रीशरूपे ॥

प्रेम्णा सत्तद्गुणमधुसुधापानसत्त्वानमुग्धं

सौख्याम्भोधौ प्लुतमिव सदा जायते निष्प्रपञ्चम् ॥ ४ ॥

*ānandāśrūṇyabhisṛjati muhuryogināḥ premabhakti-*

*prodyadbhāgaccharitahṛdayaṃ liyate śrīśarūpe ॥*

*preṃṇā sattadguṇamadhhusudhāpānasaddhyānamuḡdhaṃ*

*saukhyāmbhodhau plutamiva sadā jāyate niṣprapañcam ॥ 4 ॥*

Tr. A *yogī* frequently gets drenched in the tears of intense Bliss arising out of love and devotion in the heart which merges in the form of *śrīśa*. The *yogī* enjoying the sweet nectar of eternal love springing out of absorption in meditation, plunges in the ocean of love. He becomes ever free from mundane paraphernalia. 4.

. विवेकवैराग्य उभं सुयोगिनो-

ऽभ्यासस्तृतीयो हरिभक्तिरुत्तमा ॥

ध्यानस्य निष्पत्तिरिति त्रिभिर्षदेत्

प्राणावरोधादि यदङ्गमस्य तत् ॥ ५ ॥

*vivekavairāgya ubhaṃ suyogino'-*

*bhyāsastrītyo haribhaktiruttamā ॥*

*dhyānasya niṣpattirīti tribhirbhavet*

*prāṇavarodhādi yadaṅgamasya tat ॥ 5 ॥*

Tr. For a *yogī* conscience, detachment, (regular) practice, devotion towards *hari*, *niṣpatti* state of *dhyāna* and *prāṇāyāma* form the components of *yoga*. 5.

अथ ध्यानम् —

*atha dhyānam —*



*dhyāna* follows—

हृत्पद्मेऽष्टदलोपेते कन्दमध्यात् समुत्थिते ।

द्वादशांगुलनालेऽस्मिन् चतुरंगुलवन्मुखे ॥ ६ ॥

*hṛtpadme 'ṣṭadalopete kanda madhyāt samutthite ।*

*dvādaśāṅgulanāle 'smin caturāṅgulavanmukhe ॥ 6 ॥*

Tr. One should meditate on the lotus of eight petals in the heart which shoots from *kanda* which has a stalk of twelve digits having breadth of four digits. 6.

प्राणायामैर्विकसिते केसरान्वितकर्णिके ।

वासुदेवं जगन्नाथं नारायणमजं हरिम् ॥ ७ ॥

*prāṇāyāmairvikasite kesarānvitakarṇike ।*

*vāsudevaṃ jagannāthaṃ nārāyaṇamajam harim ॥ 7 ॥*

चतुर्बाहुमुदारांगं शंखचक्रगदाधरम् ।

किरीटकेयूरधरं पद्मपत्रनिभेक्षणम् ॥ ८ ॥

*caturbāhumudārāṅgaṃ śaṅkhacakragadādharam ।*

*kirīṭakeyūradharaṃ padmapatranibheṣaṇam ॥ 8 ॥*

श्रीवत्सवक्षसं विष्णुं पूर्णचन्द्रनिभाननम् ।

पद्मोदरतलामाक्षं सुप्रसन्नं शुचिस्मितम् ॥ ९ ॥

*śrīvatsavakṣasaṃ viṣṇuṃ pūrṇacandranibhānanam ।*

*padmodaratālābhākṣaṃ suprasannaṃ śucismitam ॥ 9 ॥*

शुद्धस्फटिकसंकाशं पीतवाससमच्युतम् ।

पद्मच्छविपदद्वन्द्वं परमात्मानमीश्वरम् ॥ १० ॥

*śuddhasphaṭikasankāśaṃ pītavāsasamacyutam ।*

*padmachavīpadadvandvaṃ paramātmānamīśvaram ॥ 10 ॥*

प्रभाभिर्भासयद्रूपं परितः पुरुषोत्तमम् ।

भनसालोक्य देवेशं सर्वभूतहृदि स्थितम् ॥

सोऽहमात्मेति विज्ञाय सगुणं ध्यानमुत्तमम् ॥ ११ ॥

*prabhābhirbhāsayadrūpaṃ paritaḥ puruṣottamam ।*

*manasālokyā deveśaṃ sarvabhūtaḥṛdi sthitam ॥*

*so 'hamātmeti vijñāya saguṇaṃ dhyānamuttamam ॥ 11 ॥*

Tr. Practice of *prāṇāyāma* which blossoms through the pericarp adorned with filament (wherein) *vāsudeva*, *jagannātha*, *nārāyaṇa*, the Unborn, *hari*, who has four hands with a handsome body, holding a conch, a wheel (*cakra*) and a club, a crown and

peacock feather (adorning the crown), eyes like the blossoming lotus, the chest embossed with *śrīvatsa*, who is *viṣṇu* whose face is as bright as the full moon, and eyes as shining as the core of the lotus, who is very delighted and smiling, who is *acyuta* wearing a yellow drape, who is as blazing as the pure crystal, who has the pair of feet like lotus, who is but *paramātmā*, *īśvara* who is the Supreme *puruṣa* who enlightens everything with His brightness. He is *deveṣa* (God of all gods) residing in every heart. 'That *ātmā* is me' — this realization should be followed which forms the *saguṇa* kind of meditation which is considered superior. 7-11.

**इति योगयाज्ञवल्क्यात् ॥**

*iti yogayājñyavalkyāt ॥*

This is quoted from *yoga-yājñavalkya*.

**तथा च भगवते —**

*tathā ca bhāgavate*

It has been said also in *bhāgavata*—

**केचित् स्वदेहान्तहृदयावकाशे प्रादेशमात्रं पुरुषं वसन्तम् ।**

**चतुर्भुजं कञ्जरयांगशङ्खगदाधरं धारणया स्मरन्ति ॥ १२ ॥**

*kecit svadehāntahṛdayāvakāśe*

*prādeśamātram puruṣaṁ vasantam ॥*

*caturbhujam kañjarathāṅgaśaṅkha-*

*gadādharaṁ dhāraṇayā smaranti ॥ 12 ॥*

**प्रसन्नवक्त्रं नलिनायतेक्षणं कदम्बकिंजल्कपिशङ्गवाससम् ।**

**लसन्महारत्नहिरण्मयाङ्गं स्फुरन् महारत्नकिरीटकुण्डलम् ॥ १३ ॥**

*prasannavaktraṁ nalināyatekṣaṇaṁ*

*kadambakiñjalkapiśaṅgavāsasam ॥*

*lasanmahāratnahiraṇmayāṅgaṁ*

*sphuran mahāratnakirīṭakuṇḍalam ॥ 13 ॥*

Tr. Some meditate consistently on the *puruṣa* (the Supreme Being) residing in the space of the heart in the body pervading the whole region, having four arms holding lotus, a *cakra* (wheel), conch and a club, having a pleasing countenance, eyes like a lotus, wearing the tawny cloth as shining as the filament of a lotus, sparkling great jewels on the body, the

crown and *kuṇḍala* with a shining big jewel. 12-13.

उन्निद्रहृत्पंकजकर्णिकालये योगेश्वरा स्थापितपादवल्लभम् ।  
 श्रीलक्ष्मणं कौस्तुभरत्नकथरमस्तानलक्ष्म्या वनमालयाञ्चितम् ॥ १४ ॥  
*unnidrahṛtpaṅkajakarṇikālaye*  
*yogeśvarā sthāpitapādavallabham* ॥  
*śrīlakṣmanam kaustubharatnakadharam-*  
*amlānalakṣmyā vanamālayāñcitam* ॥ 14 ॥

Tr. The *yogis* establish the holy feet along with *śrīlakṣmaṇa* (having signs of *śrīlakṣmī*) adorned with the jewel of *kaustabha* and delightful *lakṣmī* having garland in the head in the blossomed lotus of the *citta*. 14.

विभूषितं मेखलायांगुलीयकैर्महायनैर्नूपुरकंकणादिभिः ।  
 स्निग्धमालाकुञ्चितनीलकुन्तलैर्विरोचमानाननहासपेशलम् ॥ १५ ॥  
*vibhūṣitaṁ mekhalayāṅguliyakair-*  
*mahādhanairnūpurakaṅkaṇādibhiḥ* ॥  
*snigdhāmālākūñcitanīlakuntalair-*  
*vīrocamaṇānanahāsapēśalam* ॥ 15 ॥

Tr. He is decorated with waistband, highly precious rings, anklets and bracelets. He has flowing soft curling beautiful dark hair and a smiling face. 15.

अदीनलीलाहसितेक्षणात्लसद्भ्रूषंगसम्भूतभूर्यनुग्रहम् ।  
 ईक्षेत चिन्तामयमेनमीश्वरं यावन्मनोधारणयावतिष्ठते ॥ १६ ॥  
*adīnalīlāhasitckṣaṇāllasadbhrū-*  
*bhaṅgasambhūtabhūryanugraham* ॥  
*īkṣate cintāmayamenamīśvaraṁ*  
*yāvanmanodhāraṇyāvatiṣṭhate* ॥ 16 ॥

Tr. One should visualize and meditate on this *īśvara* who is graceful, glancing with a pleasant smile, bestowing immense grace with a knitting of the eyebrows, so long as the mind remains in the state of *dhāraṇā*. 16.

एकैकशोऽगानि धिया च भावयेत्  
 पादादि यावद्धसितं गदामृतः ॥  
 जितं जितं स्थानमपोह्य धारयेत्  
 परं परं शुद्ध्यति धीर्यथा यथा ॥ १७ ॥

ekaikaśo'ṅgāni dhiyā ca bhāvayet  
 pādādi yāvaddhasitaṃ gadābhṛtaḥ ॥  
 jītaṃ jītaṃ sthānamapohya dhārayet  
 paraṃ paraṃ śudhyati dhīryathā yathā । 17 ॥

Tr. One should hold the mind on a particular limb like feet etc. after visualizing the smiling (God viṣṇu) holding the club and then leaving for another limb. Thus consequently the mind gets purified. 17.

यावत्त्र जायेत परावरेऽस्मिन् विश्वेश्वरे द्रष्टरि भक्तियोगः ।  
 तावत् स्थवीयः पुरुषस्य रूपं क्रियावसाने प्रयत स्मरेत् ॥इति॥१८॥  
 yāvanna jāyeta parāvare'smin  
 viśveśvare draṣṭari bhaktiyogaḥ ॥  
 tāvat sthaviyaḥ puruṣasya rūpaṃ  
 kriyāvasāne prayat smareta ॥ iti ॥ 18 ॥

Tr. So long as one does not inculcate *bhaktiyoga* (devotion) in *viśveśvara* who is the Absolute Seer, one should meditate on gross form, activities and their results. Therefore, one should meditate on Him. 18.

इति याज्ञवल्क्ये ॥

iti yājñavalkye ॥

This above is quoted from *yājñyavalkya*.

भ्रुवोः मध्येऽन्तरात्मानं भारूपं सर्वकारणम् ।  
 स्थाणुवत् मूर्धपर्यन्तं मध्यदेहात् समुत्थितम् ॥ १९ ॥  
 bhruvoḥ madhye'ntarātmānaṃ  
 bhārūpaṃ sarvakāraṇaṃ ॥  
 sthāṇuvat mūrdhaparyantaṃ  
 madhyadehāt samutthitaṃ ॥ 19 ॥

जगत्कारणमव्यक्तं ज्वलन्तममितीजसम् ।

मनसालोक्य सोऽहं स्यामित्येतद् ध्यानमुत्तमम् ॥ २० ॥

jagatkāraṇamavyaktaṃ jvalantamamitaujasam ।  
 manasālokyā so'haṃ syāmityetaḥ dhyānamuttamaṃ ॥20॥

Tr. One should meditate on the *ātmā*, which originates from the center of the body and reaches up to the top of the head and is stable-- the Absolute cause, who is in the form of illumination at the centre of the eyebrows. One meditates upon

the cause of the creation who is unmanifest, blazing with lustre and thinking 'May I be That'. This forms the superior technique of meditation. 19-20.

अथ वा बद्धपर्यंकः शिथिलीकृतविग्रहः ।

शिव एव स्वयं भूत्वा नासाग्रारोपितेक्षणः ॥ २१ ॥

*atha vā baddhaparyāṅkaḥ śīthilikṛtavigrahaḥ ।*

*śiva eva svayaṁ bhūtvā nāsāgrāroṇitekṣaṇaḥ ॥ 21 ॥*

Tr. Or else adopt *baddhaparyāṅka āsana* and keep the body relaxed. Imagine yourself as *śiva* while keeping the gaze at the tip of the nose. 21.

निर्विकारं शिवं शान्तं परमात्मानमव्ययम् ।

भारूपममृतं ध्यायेद् भ्रुवोर्मध्ये वरानने ॥ २२ ॥

*nirvikāraṁ śivaṁ śāntaṁ paramātmānamavyayam ।*

*bhārūpamamṛtaṁ dhyāyed bhruvormadhyaḥ varānani ॥ 22 ॥*

Tr. O beautiful lady! One should meditate on *śiva* who is *nirvikāra* (without mutation), *paramātmāna*, peaceful, *avyaya* (eternal), in the very form of illumination and *amṛta* (immortal) at the center of the eyebrows. 22.

सोहमेवेति या बुद्धिः सा च ध्याने प्रशस्यते ।

अहमेव परं ब्रह्म परमात्माहमव्ययम् ॥

एवं यद्वेदनं ध्येये सगुणध्यानमुच्यते ॥ इति ॥ २३ ॥

*sohameveti yā buddhiḥ sā ca dhyāne praśasyate ।*

*ahameva paraṁ brahma paramātmāhamavyayam ॥*

*evaṁ yadvedanaṁ dhyeye saḡuṇadhyānamucyate ॥ itih ॥ 23 ॥*

Tr. Attitude of 'I am That' is considered beneficial. 'I am eternal *paramātmā* and *brahma* the immutable'—such a feeling in the course of meditation is known as *saḡuṇa dhyāna*. 23.

बोधेत्तदीशप्रणिधातो हठात् ध्यानेऽमनस्के सगुणस्वरूपे ।

जीवात्मनोरैक्यमनुक्रमेण स्वयं भवेद्यत्र स मोक्ष उक्तः ॥ २४ ॥

*bodhettadīśapraṇidhāto haṭhāt*

*dhyāne'manaske saḡuṇasvarūpe ।*

*jīvātmanoraikyamanukrameṇa*

*svayaṁ bhavedyatra sa mokṣa uktaḥ ॥ 24 ॥*

Tr. In the course of meditation through *hatha* practice remains in the state of *amanaska* (no mind), while meditating on *īśa* with his attributes (*saguna*), followed by unification of *jiva* and *ātman*. This is called (liberation). 24.

तद्यथा —

*tadyathā—*

Therefore—

ध्येयः पुरा शंखगदादिमान् हरिर्यदा ह्यवस्था भवतीह धारणा ।

तदा किरीटाङ्गदम्भूषणोज्झितं ध्यायेत्तदेकावयवन्तमच्युतम् ॥ २५ ॥

*dhycyaḥ purā śaṅkhagadādīmān harir-*

*yadā hyavasthā bhavatiha dhāraṇā ॥*

*tadā kirīṭāṅgadabhūṣaṇojjhitam*

*dhyāyettadekāvayavantamacyutam ॥ 25 ॥*

Tr. *hari* holding conch and club etc. should initially be meditated upon. When such a stage of *dhāraṇā* appears, then one should meditate only *acyuta* alone without crown and ornaments. 25.

ततश्च सोऽहं हठभावबुद्ध्या

सत्त्वोऽथ यातं प्रणिधाय मानसे ॥

अहन्त्या ध्यानपरो मुनिः स्याज्

जित्वाऽघरां भूमिमयोत्तरां विशेत् ॥ २६ ॥

*tataśca so'haṁ haṭhabhāvabuddhyā*

*satvo'tha yātaṁ praṇidhāya mānase ॥*

*ahantayā dhyānaparo muniḥ syāj-*

*jītvā'dharāṁ bhūmimathottarāṁ višet ॥ 26 ॥*

Tr. Thereafter, having been replete with *satva* and intensely feeling—'I am That' in the mind, a *yogī* meditates with this transformed ego, leaves the lower benefits and attains the higher state. 26.

अथ निर्गुणध्यानम् —

*atha nirguṇadhyānam—*

Here follows the narration of *nirguṇa dhyāna—*

तद्यथा याज्ञवल्क्ये —

*tadyathā yājñavalkye—*

It has been held in *yājñavalkya*—

ध्यानं तु सम्प्रवक्ष्यामि शृणु गार्गी वरानने ।

ध्यानमेव हि जन्तूनां कारणं बन्धमोक्षयोः ॥ २७ ॥

*dhyānaṃ tu saṃpravakṣyāmi śṛṇu gārgī varānane ।*

*dhyānameva hi jantūnām kāraṇaṃ bandhamokṣayoḥ ॥27॥*

Tr. O beautiful lady, *gārgī*! Now I shall narrate the technique of meditation which you may listen to. For the living creatures *dhyāna* makes the very cause of bondage and liberation. 27.

ध्यानमात्मस्वरूपस्य वेदनं मनसा खलु ।

सगुणं निर्गुणं तच्च सगुणं बहुधा स्मृतम् ॥ २८ ॥

*dhyānamātmasvarūpasya vedanaṃ manasā khalu ।*

*saguṇaṃ nirguṇaṃ tacca saguṇaṃ bahudhā smṛtam ॥28॥*

Tr. The form of the true Self is indeed realized by the mind in *dhyāna*. *dhyāna* is *saguṇa* and *nirguṇa*. Moreover, *saguṇa* is of various kinds. 28.

यत्रोत्तमानि तत्राहुर्वैदिकानि द्विजोत्तमे ।

एषु मुख्यतमास्ति स एव तु निर्गुणम् ॥ २९ ॥

*yatrottamāni tatrāhurvaidikāni dvijottame ।*

*eṣu mukhyatamāstisra eka eva tu nirguṇam ॥ 29 ॥*

Tr. O great *dvija*! The superior (techniques of meditation) are the *vaidika* ones, among which these are three prominent ones. But *nirguṇa* is only one. 29.

मर्मस्थानानि नाडीनां संस्थानं च पृथक् पृथक् ।

वायूनां स्थानकर्माणि ज्ञात्वा कुर्वात्मवेदनम् ॥ ३० ॥

*marmasthānāni nāḍīnām saṃsthānaṃ ca prthak prthak ।*

*vāyūnām sthānakarmāṇi jñātvā kurvātma vedanam ॥30॥*

Tr. There are various vital points (*marmas*) and locations of the *nāḍis*. There are also various locations and functions of *prāṇa* which one should know to realize the Self. 30.

ध्येयस्य नानाविधकल्पनोज्झितं स्वरूपसञ्चिन्तनमात्मनो हृदा ।

यस्त्वयाननिष्ठाधमसौ समाधिर्ध्यानं स्मृतं ध्येयमुक्त्यनाके ॥ ३१ ॥

*dhyeyasya nānāvidhakalpanojjhitam*

*svarūpasañcintanamātmano hṛdā ॥*

*yaddhyānanisṭhādyamasau samādhir-*

*dhyānaṃ smṛtaṃ dhyeyasukalpanāṅke ॥ 31 ॥*

**Tr.** When one is busy in chosen mental constructions it is called *dhyāna*. Meditation on the Self in the mind while leaving aside various mental constructions, is *samādhi* which is the culmination of *dhyāna*. 31.

**यत्कल्पनाहीनमजं स्वरूपं तन्निर्गुणं धाम हरेरवाच्यम् ।**

**निजस्वरूपे परतत्त्वमेतदवाप्यतेऽभ्यासबलेन चित्ते ॥ ३२ ॥**

*yatkalpanāhinamajaṃ svarūpaṃ*

*tannirguṇaṃ dhāma hareravācyaṃ ॥*

*nijasvarūpe paratatvameta-*

*avāpyate 'bhyāsabalena citte ॥ 32 ॥*

**Tr.** When there remains no mental construction but only the real form of *hari* who is *aja* (unborn), who is also inexplicable, it is *nirguṇa dhyāna*, the abode (of *hari*). Through a consistent practice, one experiences the Absolute (*tatva*—Self) in one's own self (*citta*). 32.

**तथा चोक्तं योगचन्द्रिकायाम् —**

*tathā coktaṃ yogacandrikāyām—*

**It has been maintained in *yogacandrikā*—**

**निर्मथ्यमानः सूक्ष्मत्वाद् रूपाणीमानि दर्शयेत् ।**

**शैशिरस्तु यथा धूमः सूक्ष्म संश्रयते नभः ॥**

**तथा देहाद्विमुक्तस्य पूर्वरूपं भव सुत ॥ ३३ ॥**

*nirmathyamānaḥ sūkṣmatvād rūpāṇimāni darśayet ।*

*śaiśirastu yathā dhūmaḥ sūkṣma saṁśrayate nabhaḥ*

*tathā dehādvimuktasya pūrvarūpaṃ bhava suta ॥ 33 ॥*

**Tr.** The form which is very subtle, can be perceived through *prāṇāyāma*, like the subtle (layers of) mist in the winter sky. Similarly, O my son! one who is liberated from the body, would be able to perceive his former form. 33.

**अथ धूमस्य विरमे द्वितीयं धूमदर्शनमात्मा वायुना निर्मथ्यमानश्चाल्यमानः ॥ 34 ॥**

*atha dhūmasya virame dvitīyaṃ dhūmadarśananiātmā*

*vāyunā nirmathyamānaścālyamānaḥ ॥ 34 ॥*

**Tr.** One perceives the subtler (layer) of mist when the



gross mist subsides. Similarly, *ātmā* is activated by the *prāṇa* (*prāṇāyāma*) and is perceived. 34.

इमानि वक्ष्यमाणानि रूपाणि दर्शयेत् ।

क्रमतो वायुसाधनानि दर्शयति ॥ ३५ ॥

*imāni vakṣyamāṇāni rūpāṇi darśayet ।*

*kramato vāyusādhanaṇtāni darśayati ॥ 35 ॥*

Tr. All these forms which are being told, may be shown in sequence through the practice of *prāṇāyāma*. 35.

प्रथमतः स्वल्पाभ्यासे यथा शैशिरः शिशिरत्तूद्भवो धूमो वाष्पम् । शिशिरे वाष्पं सूक्ष्म निःसरति । तथा योगिभिः प्रथमतो दृश्यते सूक्ष्मधूमाकारः ॥ ३६ ॥

*prathamataḥ svalpābhyāse yathā śaiśirah śiśirartūdbhavo dhūmo vāṣpaṁ । śiśire vāṣpaṁ sūkṣma nihsarati tathā yogibhiḥ prathamato dṛśyate sūkṣmadhūmākāraḥ ॥ 36 ॥*

Tr. Initially through simple practice, *ātmā* is perceived by the *yogīs* like the subtle form of mist, which is like the winter (water) vapours taking form of subtle mist (which is perceived) in the winter. 36.

आत्मा किंविशिष्टो ? धूमा सूक्ष्म अतिकृशः नभः संश्रयते । आकाशाश्रयो धूमः अतिलघु दृश्यते । अत एवोक्तं नभः संश्रयत इति ॥ ३७ ॥

*ātmā kimviśiṣṭo? dhūmaḥ sūkṣma atikṛśaḥ nabhaḥ saṁśrayate । ākāśāśrayo dhūmaḥ atilaghu dṛśyate । ata evoktaṁ nabhaḥ saṁśrayata iti ॥ 37 ॥*

Tr. How is *ātmā*? It is like the very subtle layer of mist particles held in the sky which can be seen. 37.

यद्वा —

*yadvā*

Moreover--

यथा धूमो नभः संश्रयते तथा आत्मा सूक्ष्मः पवनोर्ध्वकरणाब्रह्मो ब्रह्माण्डं सहस्रपत्रकमलं श्रूयते ॥ इति ॥ ३८ ॥

*yathā dhūmo nabhaḥ saṁśrayate tathā ātmā sūkṣmaḥ pavanordhvakaraṇānnabho brahmāṇḍaṁ sahasrapatrakamalaṁ śrūyate ॥ iti ॥ 38 ॥*

Tr. That is why it has been said that *ātmā* which is subtle, is (seen) as it is placed in the space, just as smoke pervades the sky, which is called lotus of thousand petals through the practice of *prāṇāyāma*. 38.

तथा तेनैव प्रकारेण देहाद्विमुक्तस्य देहभिन्नस्य आत्मनः देहाद्  
बहिर्भ्रुवोन्तरे पूर्वरूपमुक्तं भवति ॥ ३९ ॥

*tathā tenaiva prakāreṇa dehādvimuktasya  
dehabhinnasya ātmanah dehād bahirbhruvorantare  
pūrvarūpamuktaṁ bhavati* ॥ 39 ॥

Tr. In the same manner, *ātmā* which has been liberated from the body and from its earlier form, is seen at the center of the eyebrows. 39.

उत वितर्को । अथ तदनन्तरं धूमस्य विरमे पूर्वधूमसमाप्ते द्वितीयं  
धूमदर्शनं धूमन्तरे स्थूलधूमसदृशमित्यर्थः ॥ ४० ॥

*uta vitarko । atha tadanantaraṁ dhūmasya virame  
pūrvadhūmasamāpte dvitīyaṁ dhūmadarśanaṁ  
dhūmāntare sthūladhūmasadṛśamityarthaḥ* ॥ 40 ॥

Tr. Here arises a doubt. When the earlier mist subsides, the later form of mist may be seen, which is grosser than the former. 40.

जलरूपमिवाकाशे तत्रैवात्मनि पश्यति ।

अपां व्यतिक्रमेणैव वस्निरूपं प्रकाशते ॥ ४१ ॥

*jalarūpamivākāśe tatraivātmani paśyati ।*

*apāṁ vyatikrameṇaiva vahnirūpaṁ prakāśate* ॥ 41 ॥

Tr. Just as the water (vapour) is seen in the sky, similarly, *atma* is seen like water in the sky, after which it is seen in the form of fire. 41.

तस्मिन्नपरते चास्य पीतवस्त्रवदिष्यते ।

उल्कारुणस्वरूपस्य तस्य रूपं प्रकाशते ॥ ४२ ॥

*tasminnaparate cāsya pītavastravadiṣyate ।*

*ulkāruṇasvarūpasya tasya rūpaṁ prakāśate* ॥ 42 ॥

Tr. After disappearance of fire, the form of *ātmā* appears like a yellow cloth which further appears like the sparkling reddish meteor. 42.

स्थूलधूमनिवृत्ते कौ आकाशे भ्रुवोरन्तरे जलरूपमिव  
पानीयाकारसदृशमात्मानं योगी पश्यति ॥ ४३ ॥

*sthūladhūmanivṛtte kau ākāśe bhruvorantare  
jalarūpamiva pāṇiyākārasadr̥śamātmānaṁ yogī paśyati* ॥42॥

Tr. When the gross smoke gets subsided, in the space between two eyebrows a yogī sees the ātman in the form of the water. 43.

शरीरे पुनरपां व्यतिक्रमे जलरूपसमाप्तौ वस्निरूपं प्रकाशते ।  
अग्निरूपं योगी आत्मानं क्रमशः पश्यति ॥ ४४ ॥

*śarīre punarapāṁ vyatikrame jalarūpasamāptau  
vahnirūpaṁ prakāśate । agnirūpaṁ yogī ātmānaṁ kramaśaḥ  
paśyati* ॥ 44 ॥

Tr. In the body, when the water form is transcended, the form of fire appears. Then the yogī subsequently sees the ātman in the form of fire. 44.

पुनस्तस्मिन् अपरते वस्निरूपसमाप्तौ आत्मा पीतवस्त्रवदिष्यते ।  
यथा पीतवस्त्रे रूपं तथा आत्मन इष्यते अनुमीयते ॥ ४५ ॥

*punastasmin aparate vahnirūpasamāptau ātmā  
pītavastravadiśyate yathā pītavastre rūpaṁ tathā ātmana iśyate  
anumīyate* ॥ 45 ॥

Tr. When this (phase) also gets over, that is, when the form of fire is surpassed, ātmā appears like a form on the yellow cloth. In this way ātmā is inferred. 45.

सर्वं दृष्ट्या यदा स्थैर्यं तदा मुख्यं रूपं पीतं प्रकाशते । प्रकटं  
भवति ॥ ४६ ॥

*sarvaṁ dr̥ṣṭyā yadā sthairyam tadā mukhyaṁ rūpaṁ  
pītaṁ prakāśate । prakṛtaṁ bhavati* ॥ 46 ॥

Tr. When all the (phases) become stable, then the prominent form (of ātmā) is manifested in yellow. 46.

आत्मनः अस्माद् उपाभावस्तस्य किंविशिष्टस्य उत्क्राणस्य उत्केव  
सवलिततारेव । अरुणः पीतारक्तः सवर्णो रूपं यस्य तस्येति  
संक्षेपः ॥ ४७ ॥

*ātmanaḥ asmād upābhāvastasya kimviśiṣṭasya  
ulkrāṇasya ulkeva savalitātāreva । aruṇaḥ pītāraktaḥ savarṇo  
rūpaṁ yasya tasyeti saṅkṣepaḥ* ॥ 47 ॥

Tr. From this the form of *ātmā* manifests in red and yellow like gold which has the hue of a meteor. 47.

अत एवोक्तं मानसोल्लासे -

*ata evoktaṃ mānasollāse—*

It has been stated in *mānasollāsa*—

अग्निस्फुलिङ्गज्योतिरूपाणि शक्तिबोधे योगी सुषुम्णायामं पश्यति ॥ इति ॥ ४८ ॥

*agnisphuliṅgajyotirūpāṇi śaktibodhe yogi suṣuṃṇāyām paśyati ॥ iti ॥ 48 ॥*

Tr. A yogī perceives the illuminated sparkling forms of fire in the passage of *suṣumnā* when *śakti* is awakened. 48.

यथा--

*yathā--*

It is said--

तनूनपात्तद्वित्तरतारेशतपनोपमम् ।

ब्रह्मनाडीगते प्राणे चिदं रूपं च पश्यति ॥ इति ॥ ४९ ॥

*tanūnapāttadvittāratareśatapanopamam ।*

*brahmanādigate prāṇe cidam rūpaṃ ca paśyati ॥ iti ॥ 49 ॥*

Tr. When *prāṇa* moves in *suṣumnā*, it makes sound of fire, loud thunders and shrill sound of blowing air and one perceives one's conscious form (of the Self). 49.

Note: See HR II-148, 49.

यथा ह्यकस्मात्तरुमूर्ध्नि पक्षी विलोक्यतेऽन्वेषतः पुरः स्वे ।

तथा विभुश्चित्तगतश्चिदात्मा सगित्ययं दृष्टिपथं प्रयाति ॥५०॥

*yathā hyakasmāttarumūrdhni pakṣi*

*vilokyate 'nveṣataḥ purāḥ sve ॥*

*tathā vibhuścittagataścidātmā*

*sagityayaṃ dṛṣṭipatham prayāti ॥ 50 ॥*

Tr. While one searching for a bird, sees it suddenly on the top of the tree, similarly, the all-pervading *ātmā* comes on the path of perception in the *citta* all of a sudden. 50.

अभ्यासतो ज्ञानदृशा विलोक्यते

देवो महेशो निजबोधरूपकः ॥

श्रुत्वापि दृष्ट्वा न हि वेत्ति कश्चना-

त्मानं वधूः क्वाहमिव क्षणरतौ ॥ ५१ ॥

*abhyāsato jñānadṛṣā vilokyate*

*devo maheśo nijabodharūpakah ।*

*śrutvāpi dṛṣṭvā na hi veti kaścanā-*

*tmānaṃ vadhūḥ kvāhamiva kṣaṇaratau ॥ 51 ॥*

Tr. Through practice developing the insight into the knowledge, *maheśa* (*śiva*) who is one's own form, manifests. Even by seeing or hearing one does not realize *ātmā*, just as a bride forgets about herself during copulation. 51.

तेजःपरं द्युतिमतां तमसः परस्ताद् । आत्मरूपदर्शनं यथा ॥

*tejahparam dyutimatām tamasaḥ parastād ।*

*ātmārūpadarśanaṃ yathā ॥*

The effulgent *ātmā* is seen beyond *tamas*.

इत्यादि योगचन्द्रिकायाम् ॥

*ityādi yogacandrikāyām ॥*

It all has been stated in *yogacandrikā*—

आत्मवर्णं तु योगेन पश्यति स्फटिकोपमम् ।

युक्तो यः शक्तिभेदेन स्वयमात्मा प्रशस्यते ॥ ५२ ॥

*ātmavarṇaṃ tu yogena paśyati sphaṭikopamam*

*yukto yaḥ śaktibhedena svayamātmā praśasyate ॥ 52 ॥*

Tr. Through the piercing of *kuṇḍalinī* in the practice of *yoga*, the form of *ātmā* which is as pure as crystal, is perceived. 52.

आत्मवर्णं आत्मरूपम् । योगेन योगाभ्यासेन ।

स्फटिकवन्निर्मलमात्मनि पश्यति ॥ ५३ ॥

*ātmavarṇaṃ ātmasvarūpaṃ । yogena yogābhyāseṇa ।*

*sphaṭikavannirmalamātmāni paśyati ॥ 53 ॥*

Tr. *ātmavarṇaṃ* means form of *ātmā*. *yogena* means through the practice of *yoga*. *ātmā* is seen as clear as crystal. 53.

यदा शक्तिभेदेन युक्तो वायुः शक्त्या मिथते शक्तिभेदस्तेन यथा कुञ्चिकया कपाटं मिथते । तथा शक्त्या कुण्डल्या चक्रं मिथते । तेन स्वयं सहजतः स्वभावात् आत्मा प्रशस्यते दृश्यो भवतीत्यर्थः ॥ ५४ ॥

*yadā śaktibhedena yukto vāyuh śaktyā bhidyate śaktibhedastena yathā kuñcikayā kapātaṃ bhidyate । tathā śaktyā kuṇḍalyā cakram bhidyate । tena svayam sahajataḥ svabhāvāt ātmā praśasyate dr̥ṣyo bhavātītyarthaḥ ॥ 54 ॥*

Tr. The *prāṇa* awakens the *śakti* (*kuṇḍalini*) like a key opens a door. Moreover, *śakti* (*kuṇḍalī*) pierces the *cakras* as a result of which *ātmā* is manifested on its own. 54.

**तद्यथा उक्तं ग्रन्थान्तरे —**

*tadyathā uktam granthāntare —*

**It has been stated in another scripture—**

**यदैतान्यवतिष्ठन्ति मनःषष्ठानि चात्मनि ।**

**प्रसीदन्तावसंस्थाय तदा ब्रह्म प्रकाशते ॥ ५५ ॥**

*yadaitānyavatiṣṭhanti manāḥṣaṣṭhāni cātmani ।*

*prasīdantāvasamsthāya tadā brahma prakāśate ॥ 55 ॥*

Tr. When all these (five senses) inclusive of the sixth i.e. mind are turned towards *ātman* and one remains in a poised state, then alone *brahma* is manifested. 55.

**विद्युम इव दीप्तार्चिरादित्य इव मूर्तिमान् ।**

**वैद्युतोऽग्निरिवाकाशे पश्यत्यात्मानमात्मनि ॥ ५६ ॥**

*vidhūma iva dīptārcirāditya iva mūrtimān ।*

*vaidyuto'gnirivākāśe paśyatyātmānamātmāni ॥ 56 ॥*

Tr. Like a lamp without smoke or the illuminated sun or the light of the lightning in the sky, *ātmā* is seen in the *ātmā*. 56.

**गिरःशृंगे तथा चैत्ये वृक्षाग्रेषु च योजयेत् ।**

**सन्नियम्येन्द्रियग्रामं कोष्ठे भाण्डमणिमिव ॥ ५७ ॥**

*gīraḥśṛṅge tathā caitye vṛkṣāgreṣu ca yojayet ।*

*sanniyamyendriyagrāmam koṣṭhe bhāṇḍamanimiva ॥ 57 ॥*

Tr. After controlling the host of the senses, *ātmā* which is like a jewel kept in a casket, is seen on the top of the mountain, or in the caves or on top of a tree. 57.

**एकान्ते चिन्तयेन्नित्यं योगात्रोद्धेजयेन्मनः ।**

**येनोपायेन शक्येत सन्नियन्तुं चलं मनः ॥ इति ॥ ५८ ॥**

*ekānte cintayennityaṃ yogānnodvejayenmanah ।  
yenopāyena śakyeta sanniyantum caṣaṃ manah ॥ iti ॥58॥*

**Tr.** One should meditate in a secluded place not allowing the mind to get distracted from *yoga*, adopting whichever method is possible to control the fickle mind. 58.

*तत्त्वध्यानं निर्गुणं यतः स्वयमेवोत्पद्यते न क्रियते ॥ ५९ ॥  
tatvadhyānaṃ nirguṇaṃ yataḥ svayamevotpadyate na  
kriyate ॥ 59 ॥*

**Tr.** The state of *nirguṇa* that is *tatvadhyāna* (meditation on *tatva*—*ātmā*) arises on its own and not attempted. 59.

**॥ इति सुन्दरदेवविरचितायां हठतत्त्वकौमुद्यां  
भगुणानिर्गुणध्यानविषेचनोद्योतः ॥**

*॥ iti sundaradevaviracitāyāṃ haṭhatatvakaumudyāṃ  
saguṇanirguṇadhyānavivecanodyotaḥ ॥*

**Here ends the chapter narrating *saguṇa* and  
*nirguṇa dhyāna* in *haṭhatatvakaumudī*  
composed by *sundaradeva*.**

## Chapter—51

**अथ समाधिः —**

*atha samādhiḥ —*

**Here follows *samādhi*—**

**असौ सम्प्रज्ञातासम्प्रज्ञातभेदाद्विविधः ॥**

*asau samprajñātāsamprajñātabhedād dvividhaḥ ॥*

It is of two kinds — *samprajñāta* and *asamprajñāta*.

**तत्र यथा स्कान्दे —**

*tatra yathā skānde —*

**It has been stated in *skanda* (*-purāṇa*)—**

**वृत्तिहीनं मनः कृत्वा क्षेत्रज्ञं परमात्मनि ।**

**एकीकृत्य विमुच्येत योगयुक्तः स उच्यते ॥ १ ॥**

*vṛttihīnaṃ manaḥ kṛtvā kṣetrajñaṃ paramātmāni ।*

*ekīkṛtya vimucyeta yogayuktaḥ sa ucyate ॥ 1 ॥*

**Tr.** One frees the mind of its modifications and unites *ātmā* in *paramātmā* which brings liberation. Such a person is called a *yogi*. 1.

**बहिर्मुखानि च सर्वाणि कृत्वान्यन्तराणि वै ।**

**मनसैवेन्द्रियग्रामं मनश्चात्मनि योजयेत् ॥ २ ॥**

*bahirmukhāni ca sarvāṇi kṛtvānyantarāṇi vai ।*

*manasaivendriyagrāmaṃ manaścātmāni yojayet ॥ 2 ॥*

**Tr.** The outgoing tendency of the senses is turned inwardly through mind and the mind is united with *ātmā*. 2.

**सर्वभावं विनिर्मुक्तं क्षेत्रज्ञं ब्रह्मणि न्यसेत् ।**

**एतद्ध्यानं च योगश्च शेषोऽन्यो ग्रन्थविस्तरः ॥ ३ ॥**

*sarvabhāvaṃ vimuktam kṣetrajñaṃ brahmaṇi nyaset ।*

*etaddhyānam ca yogaśca śeṣo'nyo granthavistarah ॥ 3 ॥*

**Tr.** One unites *kṣetrajña* (*ātmā*) after making it free from all the *bhāvas* (modifications) in *brahma*. This makes the actual technique of *dhyāna* and the true form of *yoga*. Everything else is only elaboration. 3.

**अत्रार्थः —**

*asyārthah—*



It means—

पराकृपवणविषयाभिमुखप्रवृत्तिशीलस्यान्तःकरणस्य विषयेभ्यो निवर्त्य  
प्रत्यमुद्धीकरणात्मप्रयासापेक्षाविशिष्टा जीवरूपेण व्यावृत्ता मनसा  
करणभूतेनोत्पादिता या गतिस्तस्या ब्रह्मणि विषये यच्च संयोगी जीवस्य  
ब्रह्माभेदचिन्तनात् सम्प्रज्ञातलक्षणः समाधिरुक्त इति ॥ ४ ॥

*parāk-pravaṇaviṣayābhimukha-pravṛttiśīlasyāntaḥ-  
karaṇasya viṣayebhyo nivarttya  
pratyañmukhikaraṇatmaprayāsāpekṣāviśiṣṭā jīvarūpeṇa  
vyāvṛttā manasā karaṇabhūtenotpādītā yā gatistasyā  
brahmaṇi viṣaye yaśca saṁyogī jīvasya brahmābheda- cintanāt  
samprajñātalakṣaṇaḥ samādhirukta iti ॥ 4 ॥*

Tr. The senses which have a tendency to move outwardly are withdrawn from their objects and turned towards the Self which is *jīva*. This is done with the help of the mind along with its senses. Thus one moves towards *brahma*. A *yogī* considers *jīva* and *brahma* as one. This brings about the state of *samprajñāta samādhi*. 4.

भावते —

*bhārate —*

It has been stated in (*mahā-*) *bhārata*—

अर्थमात्रं तूपग्राह्ये चित्तमादाय पार्थिवः ।

अर्थस्वरूपवत् भाति समाधिः सोऽभिधीयते ॥ इति ॥ ५ ॥

*arthamātram tūpagrāhye cittamādāya pāṛthivah ।  
arthasvarūpavat bhāti samādhīḥ so'bhidhiyate ॥ iti ॥ 5 ॥*

Tr. When there remains consciousness alone of the object of meditation along with *citta* (mind), it is called *samādhi*. 5.

अयं समाधिरसम्प्रज्ञातेरंगमेष सम्प्रज्ञातरूपः ।

समाधिरस्तुर्यैर्भेदैर्भिद्यते चास्मिताद्यैः संक्षेपेण प्रोच्यते ॥ ६ ॥

*ayaṁ samādhirasamprajñāter-*

*aṅgameṣa samprajñātarūpaḥ ॥*

*samādhisturyairbhedaairbhidyate*

*cāsmitādyaiḥ saṁkṣepena procyate ॥ 6 ॥*

Tr. *samādhi* is four-fold like *asmitā* etc. which is narrated in short. *samprajñāta (samādhi)* forms a part of *asamprajñāta (samādhi)*. 6.

तत्प्रभेदज्ञानं भाष्ये विस्तरतोऽस्यावधेयः ॥

*tatprabhedajñānaṁ bhāṣye vistarato'syāvadheyah ॥*

The details of this is noted in *bhāṣya* which should be consulted.

सन्देहकोटिक उपस्थितिको वितर्को

ध्येये विचार इह निर्णयतः स्थितिर्या ॥

स्थूले पुराऽणुनिचयसंयमतः सुखस्य

साक्षात्कृतौ चिदहमस्मि विदस्मिता ॥ इति ॥ ७ ॥

*sandehakoṭika upasthitiko vitarko*

*dhyeyo vicāra iha nirṇayataḥ sthityā ॥*

*sthūle purā'ṇunicayasamyamataḥ sukhasya*

*sākṣātkṛtau cidahamasmividasmitā ॥ iti ॥ 7 ॥*

Tr. Where there arises doubtful knowledge, it is the state of *vitarka*. When one firmly gets established in the object of meditation, it is *vicāra*-state. When one does *samyama* of the subtle on the gross object of meditation and realizes the Bliss, it is *ānanda* and when one identifies the ego (I-ness) as the consciousness, it is *asmitā*. 7.

तथा चोक्तं कौर्म्ये —

*tathā coktaṁ kaurmye*

It is said in *kūrma(-purāṇa)*—

यत्र पश्यति चात्मानं नित्यानन्दनिरञ्जनम् ।

मामेकं स महायोगी भाषितः परमेश्वरः ॥ इति ॥ ८ ॥

*yatra paśyati cātmanāṁ nityānandanirañjanam ।*

*māmekaṁ sa mahāyogi bhāṣitaḥ parameśvaraḥ ॥ iti ॥ 8 ।*

Tr. One who sees the ever-Blissful Pure *ātmā* in me is considered a *mahāyogi* as said by *parameśvara*. 8.

संस्कारशेषे न विलोक्यते विभुर्

गुणत्रयाणां विलये स ईक्ष्यते ॥

औपाधिको नास्य मुनेः स्वरूपके

स्थितिस्तदा ब्रह्मणि सम्भवेत्स्वयम् ॥ ९ ॥

*saṁskāraśeṣe na vilokyate vibhur-*

*guṇatrayāṇāṁ vilaye sa īkṣyate ॥*

*aupādhiko nāśya munā svarūpake*

*sthitistadā brahmaṇi sambhavetsvayam ॥ 9 ॥*

Tr. The *vibhu* (all-pervading) is not perceived on the annihilation of *saṁskāra*, but at the dissolution of the three *guṇas*. A *muni* devoid of all the attributes is established in *brahma*, the true form of the Self. 9.

यथा मलीमसे पात्रे न स्वरूपं विलोक्यते ।

तदपेतमले स्पष्टं तथाहन्ताक्षये विभुः ॥ १० ॥

*yathā malīmase pātre na svarūpaṁ vilokyate ।*

*tadapcetamale spaṣṭaṁ tathāhantākṣaye vibhuḥ ॥ 10 ॥*

Tr. Image of the Self cannot be seen on a dirty vessel. But the image of the all-pervading *vibhu* (God) is clearly perceived when the dirt of ego is removed. 10.

तथा द्योतं योगचन्द्रिकायाम् —

*tathā cōktaṁ yogacandrikāyām —*

It has been stated in *yogacandrikā*—

शब्दादीनां तु या मात्रा यावत्कर्णादिषु स्मृतः ।

तावदेव स्मृतं ध्यानं तत्समाधिरतः परम् ॥ ११ ॥

*śabdādināṁ tu yā mātṛā yāvatkarṇādiṣu smṛtaḥ ।*

*tāvadeva smṛtaṁ dhyānaṁ tatsamādhirataḥ param ॥ 11 ॥*

Tr. So long as *śabda* etc. are heard in the ears etc., it is called *dhyāna*. Thereafter follows *samādhi*. 11.

शब्दादीनां शब्दस्पर्शरूपरसगन्धानां या मात्रा यावत् सम्भवति ।

कर्णादिषु श्रवणत्वग्जिह्वाघ्राणेषु स्मृता तावत् तद्ध्यानम् ।

अतः परमस्मात् समाधिः बोद्धव्यः ॥ इति ॥ १२ ॥

*śabdādināṁ śabdasparsārūparasagandhānāṁ yā mātṛā yāvat sambhavati ।*

*karṇādiṣu śravaṇatvagjihvāghraṇeṣu smṛtā tāvat taddhyānam ।*

*ataḥ paramasmāt samādhiḥ boddhavyaḥ ॥ iti ॥ 12 ॥*

Tr. So long as one perceives the objects of *śabda*, *sparsa*, *rūpa*, *rasa* and *gandha* into the respective organs like ears, skin, eyes, tongue and nose, it is considered *dhyāna*. After that *samādhi* occurs. 12.

तथा घोक्तं सिद्धान्तशेखरे —

*tathā coktaṃ siddhāntaśekhara—*

It is stated in *siddhāntaśekhara*—

समाधिमधुना वक्ष्ये योगांगं चाष्टमं तथा ।

समाधिः समता प्रोक्ता जीवात्मपरमात्मनोः ॥ १३ ॥

*samādhimadhunā vakṣye yogāṅgaṃ cāṣṭamaṃ tathā ।*

*samādhiḥ samatā proktā jīvātmaparamātmānoḥ ॥ 13 ॥*

Tr. I now narrate *samādhi*— the eighth component of yoga. *samādhi* is considered the union of *jīvātmā* and *paramātmā*. 13.

द्विविधा स समाख्यातो ज्ञाताऽज्ञातप्रभेदतः ।

ध्येये शिवे सदा लीनो ध्याता तिष्ठत्यभेदतः ॥ १४ ॥

*dvividhā sa samākhyāto jñātā'jñātaprabhedataḥ ।*

*dhyeye śive sadā līno dhyātā tiṣṭhatyabhedataḥ ॥ 14 ॥*

Tr. It is of two types— *jñāta* (*samprajñāta*) and *ajñāta* (*asamprajñāta*). When one absorbs completely in *sadāśiva* as the object of meditation, (it is called *dhyāna*). 14.

अजानन्तं भवत् किञ्चिद् ज्ञानं स्यात् समाधिके ।

ध्येये शिवे विलीनः सन् ध्याता ध्येयत्वमागतः ॥ १५ ॥

*ajānantaṃ bhavat kiñcid jñānaṃ syāt samādhike ।*

*dhyeye śive vilīnaḥ san dhyātā dhyeyatvamāgataḥ ॥ 15 ॥*

Tr. In the state of *samādhi* there arises no perception or a very little perception. When the *dhyātā* (meditator) merges in *śiva* (object of meditation) he becomes the object of meditation. 15.

चिदानन्दरसोल्लासपरिपूर्णविगन्तरः ।

चिदानन्दरसज्ञश्च यदाऽस्ते रुद्धमानसः ॥ १६ ॥

*cīdanandarasollāsaparipūrṇadigantaraḥ ।*

*cīdanandarasajñaśca yadā'ste ruddhamānasaḥ ॥ 16 ॥*

Tr. When mind is controlled, the exuberant flavour of eternal consciousness repletes the entire horizon and one enjoys eternal and Blissful state of consciousness. 16.

**असम्प्रज्ञसमाधिः स्याद्विज्ञानद्वादशकावधि ।**

**अगुरुक्तैः समायुक्तो ध्यानसंसक्तमानसः ॥ १७ ॥**

*asamprajñāsamādhiḥ syāddhyānadvādaśakāvadhi ।*

*agurūktaiḥ samāyukto dhyānaśamsaktamānaśaḥ ॥ 17 ॥*

**Tr.** The period of *asamprajñāta samādhi* is twelve times greater than that of *dhyāna*, for the one whose mind is devoted to the practice of *dhyāna* which is not instructed by a *guru*. 17.

**द्वादशदिनपर्यन्तं यदा सर्वेन्द्रियविस्मरणम् ।**

**काष्ठकुण्डयवत् स्थानं तदा समाधिरुच्यते ॥**

**यथाम्बुसैन्यवयोरैक्यं तथा मनसोरैक्यं समाधिः ॥ इति ॥ १८ ॥**

*dvādaśadinaparyantaṁ yadā sarvendriyaviśmaraṇam ।*

*kāṣṭhakuṇḍayavat sthānaṁ tadā samādhirucyate ।*

*yathāmbusaindhavayoraikyam tathā manasoraikyam samādhiḥ iti ॥ 18 ॥*

**Tr.** When one forgets all the senses for twelve days and remains like a log of wood, it is called *samādhi*. Or when mind merges in *ātmā* like salt in water, it is called *samādhi*. 18.

**यद्यत् रूपशिवस्योक्तं तत्तद्व्यायस्तदाप्नुयात् ।**

**तत्तद्भूय समाधिं च ज्ञानभेदा यथा यथा ॥ इति ॥ १९ ॥**

*yadyat rūpaśivasyoktaṁ*

*tattaddhyāyaṁstadāpnuyāt ॥*

*tattadbhūya samādhiṁ ca*

*jñānabhedā yathā yathā ॥ iti ॥ 19 ॥*

**Tr.** By repeatedly meditating on a particular attribute of *śiva*, one attains the same. Moreover, by frequently entering into *samādhi* state, one gains intuitive discrimination. 19.

**अथ ध्यानद्वादशकोत्तरमसम्प्रज्ञातसमाधिः —**

*atha dhyānadvādaśakottaramasamprajñātasamādhiḥ —*

Here follows *asamprajñāta samādhi* which is twelve times greater than that of *dhyāna*—

**तत्त्वज्ञरूपवन्तु —**

*tatsvarūpantu —*

The characteristics of which are as follows —

संस्कारशेषोऽखिलवृत्तिलैन्यावधौ निरोधो मनसः । समाधिः  
स्यान्नचेयाभावान्निरालम्बः । अभ्यासाधिक्यवशात् क्रमशो  
हन्यादखिलसंस्कारान् ॥ २० ॥

*saṃskāraśeṣo 'kṣhīlavṛttīlainyāvadhau nīrodho*  
*manasaḥ । samādhiḥ syāddhyeyābhāvānnirālambah ।*  
*abhyāsādhikyavaśāt karmaśo hanyād-akhīla-saṃskārān ॥ 20 ॥*

Tr. Residue of *saṃskāras*, annihilation of all mental modifications and restraints of *manas* is the state of *samādhi* which is bereft of any object (of *dhyāna*). Intense practice gradually eliminates the entire range of *saṃskāras*. 20.

सदसज्ज्ञानविलीयनपूर्वाखिलवृत्तिसंस्कारान् ।

नाशयति यदा तदानीं निर्बीजसमाधिरुद्भवति ॥ २१ ॥

*sadasajjñānaviliyanapūrvākhīlavṛttisaṃskārān ।*  
*nāśayati yadā tadānīm nīrbījasamādhīrudbhavati ॥ 21 ॥*

Tr. When one eliminates all the previous *saṃskāras* and (mental) modifications on dissolution of knowledge of both *sat* and *asat*, then alone the state of *nirbīja samādhi* arises. 21.

असम्प्रज्ञाताऽन्त्यदशा सर्वसंस्कारदाहिका ।

प्रारब्धकर्मपि ततो न स्वपाकसमाप्तिषु ॥ २२ ॥

*asamprajñatā'ntyadasā sarvasaṃskāradāhikā ।*  
*prārabdhakarmāpi tato na svapākasamāptiṣu ॥ 22 ॥*

Tr. The ultimate state of *asamprajñāta* removes all the *saṃskāras*. On the maturity of the *saṃskāras*, *prārabdha karmas* (*karmas* of the past lives) do not exist. 22.

समर्थं प्रभवेद्धीनं भोगसंस्कारकार्यतः ।

ततस्तु चित्तं चरिताधिकारं केवलं तदा ॥ २३ ॥

*samarthaṃ prabhaveddhiṇaṃ bhogasaṃskārakāryataḥ ।*  
*tatastu cittaṃ caritādhikāraṃ kevalaṃ tadā ॥ 23 ॥*

Tr. Then one is able to render (the Self) free from the cycle of enjoyment and *saṃskāra*, which makes the *citta* useful only for remaining as part of life. 23.

प्रारब्धकर्मणा साखं संस्कारैश्च निरोधकैः ।

स्वकारणे तैः सहितं लीयत स्वस्वरूपके ॥ २४ ॥

*prārabdhakarmanā sārddham saṁskāraiśca nirodhakaiḥ  
svakārane taiḥ sahitam liyata svasvarūpake ॥ 24 ॥*

Tr. The *prārabdha karma* along with *saṁskāras* and their source having potentiality of subduing (the modifications), merge in ones own true Self. 24.

तथा च स्मर्यते—

*tathā ca smaryate —*

It has been stated —

मनसोऽभ्युदये नाशो मनोनाशो महोदयः ॥ इति ॥ २५ ॥

*manaso'bhyudaye nāśo manonāśo mahodayaḥ ॥ iti ॥ 25 ॥*

Tr. When the source of mind is eliminated, mind too disappears. Then Blissful state supervenes. 25.

अथ गौडपादाचार्यः —

*atha gauḍapādācāryāḥ -*

According to *gauḍapāda*—

समाधिनिर्धूतमलस्य चेतसो निवेशितस्यात्मनि यत्सुखं भवेत् ।

न शक्यते वर्णयितुं गिरा तदा यदेतदन्तःकरणेन गृह्यते ॥ इति ॥ २६ ॥

*samādhiniṛdhutamalasya cetaso*

*niveśitasyātmani yatsukhaṁ bhavet ॥*

*na śakyate varṇayitum girā tadā*

*yadetadantaḥkaraṇena grhyate ॥ iti ॥ 26 ॥*

Tr. The happiness that occurs in the *ātmā* (Self) followed by the purification of the mind by *samādhi* can not be expressed in words, which can only be realized in the *antaḥkaraṇa* (inner heart). 26.

सम्प्रज्ञातसमाधौ तत्सुखमास्वादयेन्न धिया ।

वृत्त्या सुखास्वादरतचित्तो योगी लयं हरति ॥ २७ ॥

*samprajñātasamādhau tatsukhamāsvādayenna dhiyā ।*

*vṛttyā sukhāsvādaratacitto yogī layaṁ harati ॥ 27 ॥*

Tr. In the state of *samprajñāta samādhi* alone one enjoys that happiness and not through (*dhī*) intelligence. Then

the mind (*citta*) of a *yogī* remains absorbed in the Blissful state of *laya*. 27.

विनष्टसम्पूर्णविकल्पवासना जीवेशयोः सा समता द्वयोर्दृढा ।  
 समाधिरुक्तः स हि सैन्यवाम्भो यत्साम्यवल्ली विलये मृशैक्यतः२८  
*vinaṣṭasampūrṇavikalpavāsanā*  
*jīveśayoḥ sā samatā dvayordṛdhā* ॥  
*samādhiruktaḥ sa hi saindhavāmbho*  
*yatsāmyavaddhī vilaye bhṛśaikyataḥ* ॥ 28 ॥

Tr. When all the mental constructions and desires are completely annihilated, (a state of) equanimity for the two (*jīva* and *paramātmā*) arises firmly which is called *samādhi*, which is like mixing up of salt in water. 28.

अथ प्राप्तसद्योगनिद्रस्य कालो यतीन्द्रस्य नो दृश्यते श्रूयते च ।  
 भ्रुवोर्मध्यदेशे शिवस्थानमाद्यं मनस्तत्रत्यं लीयतेऽनन्यवृत्तिः ॥२९॥  
*atha prāptasadyoganidrasya kālo*  
*yatindrasya no dṛśyate śrūyate ca* ॥  
*bhruvormadhyadeśe śivasthānamādyam*  
*manastatratyam liyate'nanyavṛttiḥ* ॥ 29 ॥

Tr. When a *yogī* attains the state of *yoganidrā*, time ceases to exist. One fixes the mind onepointedly and makes it absorbed at the center of the eyebrows which is the abode of *śiva*. 29.

परं तत्पदं तुर्यमुक्तं स यत्र  
 न कालः करालोऽस्ति मुद्रा तदन्ते ॥  
 रवीन्द्रोः प्रदद्याद् द्वयोः खेचरी  
 निरालम्बचित्तेन किञ्चिद्विधेयम् ॥ ३० ॥  
*param tatpadam turyamuktaṁ sa yatra*  
*na kālaḥ karālo'sti mudrā tadante* ॥  
*ravindroḥ pradadyād dvayoḥ khecarī*  
*nirālabhacittena kiñcidvidheyam* ॥ 30 ॥

Tr. That transcendental state is called *turya* (the fourth) where exists no vicious time. When both *ravi* (right) and *indu* (left) (nostrils) cease to function, then the *mudrā* called *khecarī*



supervenes which makes the mind free from objects. 30.

यदा बाह्यवायुर्विलीनः खमध्ये

पदं स्वं हृदा प्राण एत्यर्कभागे ॥

सदाभ्यस्यमानस्य चैवं शिरायां

बलं लीयतेऽभ्यासतोऽस्य चित्तः ॥ ३१ ॥

*yadā bāhyavāyurvīlinah khamadhye*

*padam svaṃ hr̥dā prāṇa etyarkabhāge ॥*

*sadābhyasyamānasya caivaṃ śīrāyām*

*balam liyate 'bhyāsato'sya cittah ॥ 31 ॥*

Tr. When the external air merges in the (internal) space (*suṣuṃṇā*), one perceives one's own abode through mind. When *prāṇa* flows through the right (nostril), one instills a lot of energy in the *śīrās* (vessels) and through regular practice the *citta* gets merged. 31.

समीरस्तदा स्नापयेद्योगी देहं

सुधया समस्तं तदा कायसिद्धिः ॥

मनः शक्तिमध्ये च शक्तिं स्वचित्ता-

न्तरस्यां विधायैक्ष्यचित्तेन चित्तम् ॥ ३२ ॥

*samīrastadā snāpayedyogī dehaṃ*

*sudhayā samastam tadā kāyasiddhiḥ ॥*

*manaḥ śaktimadhye ca śaktiṃ svacittā-*

*ntarasthām vidhāyēkṣyacittena cittam ॥ 32 ॥*

Tr. Then the *prāṇa* repletes the whole body with ambrosia which brings *kāyasiddhi*. Mind is focused towards the *śakti* and the *śakti* is pointed towards the *citta* and thus one observes the *citta* with the *citta* itself. 32.

परं तत्पदं चिन्तयेदेकवृत्तिर्

वरं साधनं योगिनामुक्तमेतत् ॥

खमध्ये स्वमात्मन्यथो खं विधाय

स्वरूपं च कृत्वाऽखिलं भावयेज्जाः ॥ ३३ ॥

*param tatpadaṃ cintayedekavṛttir-*

*varam sādhanam yogināmuktametat ॥*

*khamadhye svamātmanyatho kham vidhāya*

*svarūpaṃ ca kṛtvā 'khilam bhāvayejjāḥ ॥ 33 ॥*

Tr. Onepointedly meditate on that Absolute Abode (state). This is said to be a superior practice for a *yogī*. Place the space in the space of the Self which reveals the true Self thus one should meditate on the Totality. 33.

संकल्पमात्रकलनैव जगत्समग्रं

संकल्पमात्रकलना हि मनोविलीना ॥

संकल्पमात्रमतमुत्सृज्य निर्विकल्पम्

आश्रित्य निश्चितमवाप्नुहि राम शान्तिम् ॥ ३४ ॥

*saṅkalpamātrakalanaiva jagatsamagraṃ*

*saṅkalpamātrakalanā hi manovilinā ॥*

*saṅkalpamātramamatamutsrjya nirvikalpam*

*āśritya niścitamavāpnuhi rāma śāntim ॥ 34 ॥*

Tr. O *rāma*! The whole universe is just a mental projection. Imagination is also mind's fancy. Even daily activities of a person are also mental whims. Hence abandon mental constructions and attain peace through state of *nirvikalpa*. 34.

ज्ञेयं सर्वप्रतीतं च तज्ज्ञानं मन उच्यते ।

ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं नान्यः पन्था द्वितीयकः ॥ ३५ ॥

*jñeyaṃ sarvapratītaṃ ca*

*tajjñānaṃ mana ucyate ॥*

*jñānaṃ jñeyaṃ samaṃ naṣṭaṃ*

*nānyaḥ panthā dvitīyakaḥ ॥ 35 ॥*

Tr. Knowing all that is known, is known as knowledge which is mind. Both knowledge and object of knowledge have to be destroyed (transcended). There exists no other way. 35.

अवेदनं यद्बाहिरन्तरं च निरुद्धचित्तस्य दृढं चिदात्मनि ।

लयः स उक्तोऽखिलवासनान्तस्तत्वा परोक्षे स भवेन्न चान्यथा ३६

*avedanaṃ yadbahirantaraṃ ca*

*niruddhacittasya dṛḍhaṃ cidātmani ॥*

*layaḥ sa ukto 'khilavāsanāntas-*

*tatvā parokṣe sa bhavenna cānyathā ॥ 36 ॥*

Tr. Absence of internal and external perception signifies a controlled mind, which brings the state of *laya*

(absorption) This is the state of cessation of all desires which occurs on direct perception of *tatva* (Self) and not otherwise. 36.

**तथा चोक्तं भगवते —**

*tathā coktam bhāgavate—*

It has been stated in *bhāgavata*—

तदैवमात्मन्यवरुद्धचित्तो न वेद किञ्चिद् बहिरन्तरं वा ।

यथेषुकारो नृपतिं व्रजन्तमिषीगतात्मा न विवेद पार्श्वे ॥ इति॥३७॥

*tadaivamātmanyavaruddhacitto*

*na veda kiñcid bahirantaraṃ vā ॥*

*yatheshukāro nṛpatiṃ vrajantam-*

*iṣigatātmā na viveda pārśve ॥ iti ॥ 37 ॥*

Tr. Just as an archer, while walking by the side of the king would not be aware of the Self, but only of the bow and arrow, similarly, the *citta* (mind) having been encapsulated in the *ātmā* does not perceive anything internal or external. 37.

**इति समाधिलक्षणम् ॥**

*iti samādhilakṣaṇam ।*

Here end the characteristics of *samādhi*.

संस्कारशेषोऽर्क१२दिनोत्तरासम्प्राज्यशून्येऽस्ति स तु स्वकाले ।

व्युत्थानहेतुः क्रमलुप्तभावो निवर्तिकाव्युत्थितिजिच्च मासात् ॥३८॥

*saṃskāraśeṣo`rka12dinottarā-sam-*

*prajñākhyasūnyo`sti sa tu svakāle ॥*

*vyutthānahetuḥ kramaluptabhāvo*

*nivartikāvyutthitijicca māsāt ॥ 38 ॥*

Tr. After twelve days the residual *sanskāras* (are also subsided) yielding place to the state of *asamprajñāta* to supervene which is a void state. In a month the state called *nivartikā* occurs when the process of *vyutthāna* disappears gradually. 38.

व्युत्थानजाताखिलसिद्धिविघ्नैर्निवर्तिका भूमिगतोऽय मासात् ।

न हन्यते उपास्तभयस्तु जीवन्मुक्तो मुनिः स्यादनुतत्वलीनः ॥३९॥

*vyutthānājātākhilasiddhivighnair-*

*nivartikā bhūmigato`tha māsāt ॥*

*na hanyate upāstabhayastu jīvan-*

*mukto munīḥ syādanutatvalīnaḥ ॥ 39 ॥*

**Tr.** In a month all obstacles arising on the path of *siddhi* in the process of *vyutthāna*, are subsided on arousal of *nivarttikā* state. A *muni* who is liberated in the present life and is merged in the Self, overcomes fear and does not face (premature) death. 39.

**जिनाष्टैः स्यान्मुनेर्भूमिः प्रधानजयदायिनी ।**

**विवेकख्यातिरभया धर्ममेघो गुणान्तकृत् ॥ ४० ॥**

*jīnāṣṭaiḥ syānmunerbhūmiḥ pradhānajayadāyiniḥ ।*

*vivekakhyātirabhayā dharmamegho guṇāntakṛtḥ ॥ 40 ॥*

**Tr.** In 24 years a *muni* attains the state of *pradhānajayadāyini* followed by the fearless states of *vivekakhyāti* and *dharmamegha* which bring secession of the (interplaying) *guṇas*. 40.

**Note:** According to *kumbhaka paddhati* (236) the state of *pradhānajayadāyini* takes 24 years. 40.

**विवेकख्यातिविध्वस्तसंस्कारे पल्लवस्य हि ।**

**ज्ञानमेघोदये ज्ञस्य समाधिः कल्पमात्मनि ॥ ४१ ॥**

*vivekakhyātidhvastasamskāre pallavasya hi ।*

*jñānameghodaye jñasya samādhiḥ kalpamātmni ॥ 41 ॥*

**Tr.** Like the shredding of the leaves, all the *saṅskāras* are annihilated on arousal of *vivekakhyāti* which casts the cloud of wisdom and the wise assumes *samādhi* in the Self. 41.

**मनस्तु संकल्पविकल्पशून्यं कृत्वा तथा निर्विषयप्रपञ्चम् ।**

**विनिश्चलं स्वं परिभावयेज्ज्ञः समाधिसंस्थस्य वरं हि लक्ष्म ॥ ४२ ॥**

*manastu saṅkalpavikalpaśunyaṁ*

*kṛtvā tathā nirviṣayaprapañcam ॥*

*viniscalam svaṁ paribhāvayejñah*

*samādhisamsthasya varam hi lakṣma ॥ 42 ॥*

**Tr.** One should make the mind free from all the mental constructions, positive or negative, and also all the objects. A wise should remain steady while meditating on the Self. This forms the good sign of the one established in the state of *samādhi*. 42.

**वायुः केवलकुम्भकोऽपवधिका शून्या यदा चेतना ।**

**तां चित्तं परिगृह्य लीयत इहाऽस्यूलोऽक्रियाशक्तिमान् ॥ ४३ ॥**

*vāyuh kevalakumbhako 'pavadhikā śūnyā yadā cetanā |  
tām cittam parigrhya liyata ihā 'sthūlo 'kriyāśaktimān ||43||*

Tr. In the state of *kevalakumbhaka*, *prāṇa* is retained without any time limit. Then alone consciousness becomes void. Then *citta* merges in consciousness and thus it becomes subtle and devoid of functional potentiality. 43.

**निर्बीजाख्यसमाधिस्थितिः ॥**

*nirbijākhyasamādhisthitiḥ ||*

This is the state of *nirbija samādhi*.

Note: Here some lines seem to be missing. 43.

**संकल्पमत्प्राणमनो मनीषाऽ-**

**हन्तादिमच्छक्तिसुतत्त्वलैन्ये ॥**

**गुणान्त आत्मन्यधितिष्ठते हृच्-**

**सून्यं लयोऽसौ न शरीरिणोऽन्तः ॥ ४४ ॥**

*saṅkalpamatprāṇamano manīṣā'-*

*hantādīmacchaktisutatvalainyc ||*

*guṇānta ātmanyadhitiṣṭhate hṛc-*

*chūnyam layo'sau na śarīriṇo'ntaḥ || 44 ||*

Tr. When the mental constructions, *prāṇa*, mind, ego (I-ness) and *śakti* (*kuṇḍalinī*) are merged in the Self by a wise, the *guṇas* are dissolved in the *ātman* and one remains without the mind. This is the state of *laya* (absorption) which is not the end of life. 44.

**अत एव हि -**

*ata eva hi—*

Therefore it has been stated—

**ध्येयानुसन्धानतया व्यवहरेत् भावनाः ।**

**अनुकारगिरः सन्ति जडोन्मत्तपिशाचवत् ॥ ४५ ॥**

*dhycyānusandhānatayā vyavahāreṭa bhāvanāḥ |,*

*anukāragiraḥ santi jadonmattapiśācavat || 45 ||*

Tr. One should cherish the attitudes according to the set objectives. Accordingly one utters words (language) like a dull, bewildered or a goblin. 45.

ध्येयोन्मनीं गता लीनाः कौ सिद्धा विहरन्ति खे ।

चिरमाकल्य सहजा दृश्यन्ते व्युत्थितिं गताः ॥ ४६ ॥

*dhyeyonmanīm gatā lināḥ kau siddhā viharanti khe ।*

*ciramākalya sahajā dṛśyante vyutthitiṁ gatāḥ ॥ 46 ॥*

Tr. The *siddhas* who have merged the aspired state of *unmani*, move on the earth and the space. Moreover, after long practice they transcend the state of *vyutthiti* and attains *sahaja* (*samādhi*) state. 46.

इदं गुणसाम्ये ज्ञेयम् ।

*idaṁ guṇasāmye jñeyam ।*

This should be understood in the context of the balanced (state of) *guṇas*.

तथा चोक्तं शिष्यसंहितायाम् —

*tathā coktaṁ śiṣyasamhitāyām -*

It has been stated in *Śiṣyasamhitā*—

सहस्रारे हंसभूते स्थितं यत्राकुलाख्यकमित्युपक्रम्य ॥ ४७ ॥

*sahasrāre haṁsabhūte sthitam*

*yatrākulākhyakamityupakramya ॥ 47 ॥*

Tr. This is narrated in the *śloka* (verse) — *sahasrāre haṁsabhūte sthitam yatrākulākhyam*. 47.

अत्र कुण्डलिनीशक्तिलयं याति कुलाभिषा ।

तदा चतुर्विधा सृष्टिर्लीयते परमात्मनि ॥ इति ॥ ४८ ॥

*atra kuṇḍalinīśaktiḥ layaṁ yāti kulābhīḥ ।*

*tadā caturvidhā sṛṣṭirliīyate paramātmāni ॥ iti ॥ 48 ॥*

Tr. *Śakti kuṇḍalinī* is known as *kulā* which gets merged here (*sahasrāra*). Then the four fold creation merges in *paramatmā*. 48.

पुरुषविशेषेऽन्तरायविरहेण सर्वथा विवेकेख्यातेः क्लेशकर्मनिवृत्तिमूले धर्ममेघसमाधौ सर्वावरणमलापेतस्य प्रकाशात्मनः पुंसो यदा ज्ञानस्यानन्त्यादल्पतो ज्ञेयमल्पं भवति ॥ ४९ ॥

*puruṣaviśeṣe 'ntarāyavirahēṇa sarvathā vivekakhyāteḥ kleśakarmanivṛttimūle*

*sarvāvaraṇamālāpetasya prakāśātmanāḥ puṁso yada jñānasyānantiyādālpato jñeyamalpaṁ bhavati ॥ 49 ॥*

**Tr.** Transcendence of all the obstacles in *puruṣa-viśeṣa* (*īśvara*) brings about the Absolute state of *vivekakhyāti*, which arises due to subjugation of *kleśa* (suffering) and *karma*. In the state of *dharmamegha samādhi* all the darkness gets dispelled and the illuminated Self of a person manifests. Then one acquires infinite wisdom owing to which there remains nothing to know. 49.

तदा कृतार्थानां गुणानां परिणामक्रमसमाप्तौ पुरुषार्थशून्यानां तेषां प्रतिप्रसवो वा चितिशक्तिः स्वरूपनिष्ठा मोक्षरतिः ॥ ५० ॥

*tadā kṛtārthānām guṇānām pariṇāmakramasamāptau puruṣārthaśūnyānām teṣām pratiprasavo vā citiśaktiḥ svarūpaniṣṭhā mokṣaratiḥ* ॥ 50 ॥

**Tr.** Then the *guṇas* which have fulfilled their function, stop producing further results. Due to involution of the (*guṇas*) and devoid of efforts, the pure consciousness which is the revelation of the pure form of the Self experiences absorption in the state of liberation. 50.

तदानीं धर्ममेघनिष्पत्तिरुत्तरीयभूमेः प्राग्रूपे आरूढयोगिना दीर्घसमाध्यर्थं शून्यकप्राणायामः सांगो विधेयः ॥ ५१ ॥

*tadānīm dharmameghaniṣpattiturīyabhūmeḥ prāgrūpe ārūḍhayoginā dirghasamādhyartham śūnyakaprāṇāyāmaḥ sāngo vidheyah* ॥ 51 ॥

**Tr.** Then on secession of *dharmamegha* (*niṣpatti*) which is the fourth *bhūmi* (level), in the beginning of which the *ārūḍha yogī* should undertake the practice of *śūnyaka prāṇāyāma* along with its components for prolonged (state of) *samādhi*. 51.

अथ यथा तदुक्तं सिद्धान्तशेखरे —

*sa yathā taduktam siddhāntaśekhara —*

It has been stated in *siddhāntaśekhara* —

शून्याख्यः प्राणसंरोधः कथ्यते तत्र बोधितः

उक्तासनसमासीनो नासाग्रन्यस्तलोच्चनः ॥

पूरकं रेचकं कुम्भमुत्कर्षं चापकर्षणं

उच्छ्वासं च निरुच्छ्वासं न कुर्वीत समाहितः ॥ ५२ ॥

*śūnyākhyah prāṇasaṁrodhaḥ kathyate tatra coditaḥ*

*uktāsanasaṁāsīno nāśāgranyastalocanaḥ* ॥

*pūrakam recakam kumbhamutkarṣam cāpakarṣanam  
ucchvāsam ca nirucchvāsam na kurvīta samāhitaḥ* || 52 ||

Tr. This technique of *prāṇāyāma* is called *śūnya*, which is practised after adopting the said *āsana* and gazing at the tip of the nose. One does not practise *pūraka*, *recaka*, *kumbhaka*, *utkarṣa*, *apakarṣa*, *ucchvāsa* or *nirucchvāsa*. One just remains tranquil. 52.

सर्वेन्द्रियाणि संयम्य शून्याकारेण सर्वतः ।

निरालम्बं मनः कृत्वा समासीतसुनिश्चलः ॥ ५३ ॥

*sarvendriyāṇi samyamya śūnyākāreṇa sarvataḥ ।  
nirālambaṁ manaḥ kṛtvā samāsītasuniścalaḥ* || 53 ||

Tr. All the senses are controlled. One perceives void all around. Mind is made supportless. One remains motionless and tranquil. 53.

योगेनानेन काष्ठा स्यात् सर्वेन्द्रियनिरोधिनी ।

अनया काष्ठयांगानि योगेनाभ्यस्तया सदा ॥ ५४ ॥

*yogenānena kāṣṭhā syāt sarvendriyanirodhinī ।  
anayā kāṣṭhayāṅgāni yogenābhyastayā sadā* || 54 ||

Tr. Through this *yoga* one assumes the final state which subdues all the senses. This rendering of the limbs like a log of wood should always be practised through *yoga*. 54.

क्षुत्पिपासाजयं चायुर्वृद्धिदेहबलाधिकम् ।

इति शून्यादिनामायं प्राणायामः प्रकीर्तितः ॥ इति ॥ ५५ ॥

*ksutpipāsajayaṁ cāyurvṛddhidehabalādhikam ।  
iti śūnyadinamāyaṁ prāṇāyāmaḥ prakīrtitaḥ* || iti || 55 ||

Tr. One gains control over hunger and thirst. Physical strength is enhanced. One lives long life. This *prāṇāyāma* is known as *śūnya*. 55.

अत्र वेदान्तिनां निर्गुणोपासनं वा सम्प्रज्ञातसमाधिर्न वा परिपक्वं  
स निर्बीजसमाधिर्भवति ॥ ५६ ॥

*atra vedāntināṁ nirguṇopāśanam vā  
samprajñātasamādhirūpaṁ vā paripakvaṁ sa  
nirbijasamādhirbhavati* || 56 ||

Tr. The followers of *vedānta* might term this as worship



of *nirguṇa* which can be equated with the state of *samprajñāta samādhi*, which when matured, becomes *nirbīja samādhi*. 56.

**तथा च विद्यारण्याश्रीपादाः —**

*tathā ca vidyāranyaśrīpādāḥ —*

***vidyāranyaśrīpāda* maintains—**

**निर्गुणोपासनं पक्वं समाधिः स्याच्छनैः शनैः ।**

**यः समाधिनिरोधाख्यः सोऽनायासेन लभ्यते ॥ ५७ ॥**

*nirguṇopāśanam pakvaṁ samādhiḥ syācchanaiḥ śanaiḥ  
yaḥ samādhinirodhākhyah so'nāyāseṇa labhyate ॥ 57 ॥*

Tr. When worship of *nirguṇa* matures it gradually yields to *samādhi*. The state of *samādhi* known as *nirodha*, is attained without effort. 57.

**समाधिलाभे पुंसोऽन्तरसंगं वस्तु शिष्यते ।**

**पुनः पुनर्वासितेऽस्मिन् वाक्याज् जायेत तत्त्वधीः ॥ ५८ ॥**

*samādhilābhe puṁso'ntarasangam vastu śiṣyate ।*

*punaḥ punarvāsīte'smin vākyaḥ jāyeta tatvadhiḥ ॥ 58 ॥*

Tr. Attainment of *samādhi* leaves a person still attached. By repeated contemplation of this *mahāvākya* (like-I am That) one realizes the *tatva* (Self). 58.

**योगाभ्यासस्त्वेतदर्थोऽमृतबिन्द्वादिषु श्रुतः ।**

**धर्ममेघमिमं प्राहुः समार्थिं योगवित्तमाः ॥**

**वर्षत्येष यतो धर्मामृतधाराः सहस्रशः ॥ ५९ ॥**

*yogābhyāsastvetadārtho'mṛtabindvādiṣu śrutaḥ ।*

*dharmameghamimam prāhuḥ samārthiṁ yogavittamāḥ ।*

*varṣatyēṣa yato dharmāmṛtadhārāḥ sahasraśah ॥ 59 ॥*

Tr. For this, practice of *yoga* has been recommended in *amṛtabindu* (*upaniṣad*) etc. The experts of *yoga* know this *samādhi* as *dharmamegha*, which incessantly showers the flow of nectar (immortality). 59.

**अनादाविह संसारे सञ्चिताः कर्मकोटयः ।**

**अनेन विलयं यान्ति शुद्धो धर्मो विधृतः ॥ इति ॥ ६० ॥**

*anādāviha saṁsāre sañcitāḥ karmakoṭayaḥ ।*

*anena vilayaṁ yānti śuddho dharmo vidhṛtaḥ ॥ iti ॥ 60 ॥*

Tr. In this world, which has no beginning, innumerable

*karmas* are deposited, which are annihilated when one adheres to *dharma* (virtue). 60.

अत्र यद्यपि उदाहृतपुराणादिप्राणिमात्रस्य योगाधिकारो लभ्यते,  
तथापि मोक्षरूपफलवति योगे विरक्ताधिकारस्यैवोचितत्वात् ॥ ६१ ॥

*atra yadyapi udāhṛtapurāṇādiprāṇimātrasya yogādhikāro  
labhyate. tathāpi mokṣarūpaphalavati yogē  
viraktādhikārasyaivocitatvāt ॥ 61 ॥*

Tr. Even though according to the *purāṇas* and such other scriptures, all the creatures have been entitled to practise *yoga*, but practice of *yoga* which yields liberation, is only for those who are detached and are found qualified. 61.

तथा च वायुसंहितायाम् —

*tathā ca vāyusaṃhitāyām —*

It is stated in *vāyusaṃhitā*—

दृष्टे तथानुश्रविके विरक्तं विषये मनः ।

यस्य तस्याधिकारोऽस्मिन् योगे नान्यस्य कस्यचिद् ॥ इति ॥ ६२ ॥

*dṛṣṭe tathānuśravike viraktaṃ viṣaye manaḥ ।*

*yasya tasyādhikāro 'smin yogē nānyasya kasyacid ॥ itih 62 ॥*

Tr. Mind is made detached from all the objects as recommended in *dṛṣṭa* (seen) or *ānuśravika* (scriptures). Such a rare person does qualify for this *yoga* and none else. 62.

चेतनावायुमनसां लैन्ये निर्बीजके लये ।

उन्मन्यवस्था सिद्धानां तदा कल्पं मुनी भवेत् ॥ ६३ ॥

*cetanāvāyumanasāṃ lainye nirbijake laye ।*

*ummanyavastha siddhanāṃ tadā kalpaṃ munau bhavet ॥ 63 ॥*

Tr. When through *laya* (absorption) of consciousness, *prāṇa* and mind are made subdued in *nirbija* state, then only the state of *ummani* supervenes to an accomplished *siddha* and then the *muni* becomes accomplished. 63.

परिणतोन्मनिकाख्यसमाधिमान् सततजीवपरात्मभृशैक्ययुक् ।

मुनिरवध्यतमो न्तकहेतिभिर्विगलितात्मतनुपरिभावनः ॥ ६४ ॥

*pariṇatonmanikākhyasamādhimān*

*satatajivaparātmabhṛśaikyayuk ।*

*muniravadhyatamontakahetibhi-*

*vigalitātmatanuparibhāvanah ॥ 64 ॥*

**Tr.** One who always stays in the state of *samādhi* named *unmanī* and is ever devoted to union of *jīva* and *paramātmā*, such a *muni* can not be perished even by death as he has overcome the distinction between *ātmā* (soul) and body. 64.

**गोरक्षः —**

*gorakṣaḥ —*

**According to *gorakṣa*—**

खाद्यते स न कालेन बाध्यते स न कर्मणा ।

साध्यते स न केनापि योगयुक्तः समाधिना ॥ इति ॥ ६५ ॥

*khādyate sa na kālena bādhyate sa na karmāṇā ।*

*sādhyate sa na kenāpi yogayuktaḥ samādhinā ॥ iti ॥ 65 ॥*

**Tr.** Such a person is not affected by *kāla*-- (death-time) and he is not bound by *karma*. One who attains the state of *samādhi* through the practice of *yoga* is not subjugated by anyone. 65.

तत्रैव निर्मलं नित्यं निष्क्रियं निर्गुणं महत् ।

व्योमविज्ञानमानन्दं ब्रह्म ब्रह्मविदो विदुः ॥ ६६ ॥

*tatraiva nirmalaṁ nityaṁ niṣkriyaṁ nirguṇaṁ mahat ।*

*vyomavijñānamānandaṁ brahma brahmavido viduḥ ॥ 66 ॥*

**Tr.** In that (state) itself the knower of *brahma* would realize *brahma* who is pure, eternal, passive, free from *guṇa* and *mahat* (the primal), wisdom as wide as the space and Blissful. 66.

निरातङ्के निरालम्बे निराधारनिरामये ।

योगी योगविधानेन परब्रह्मणि लीयते ॥ इति ॥ ६७ ॥

*nirātaṅke nirālambe nirādhāranirāmaye ।*

*yogī yogavidhānena parabrahmaṇi liyate ॥ iti ॥ 67 ॥*

**Tr.** A *yogī* through the practice of *yoga*, merges into *parabrahma* who is fearless, supportless, devoid of any base and who won't mutate. 67.

यज्जाड्यरूपं तनुलिंगरूपं शक्त्यात्मकं लीनमदोऽकुलाख्ये ।

अविद्यकं मायिकमेति जीवकर्मात्मैकाचिदिहात्मरूपे ॥ ६८ ॥

*yajjāḍyarūpaṁ tanulīṅgarūpaṁ*

*śaktyātmakaṁ linamado`kulākhyc ॥*

*avidyakam māyikameti jīva-*

*karmātmacaikācīdihātmarūpe ॥ 68 ॥*

**Tr.** The *līṅga* (causal body) of the gross body which is the very form of *śakti* is merged in *akula*. By attaining Self-realization, one transcends ignorance which is illusive and is in the form of *karma* of *jīva*. 68.

**चिरादनुस्यूतसमाधिसंयमाभ्यासादृतानमनिशं सुयोगिनाम् ।**

**विभिद्य चक्राण्यऽमृतशुतानां शक्त्या विवेकोदय एति सोन्मनी६९**  
*cirādanusyūtasamādhisaṁyamā-*

*bhyāsāḍṛtānamaniśam suyoginām ॥*

*vibhidya cakrāṇya'mṛtaśutānām*

*śaktyā vivekodaya eti sonmanī ॥ 69 ॥*

**Tr.** The devoted *yogī* gets absorbed in the state of *samādhi* and *saṁyama* throughout the day and night for a long time and pierces the *cakras* by *śakti* which releases the nectar, as a result of which *viveka* (conscience) reveals, giving rise to the state of *unmanī*. 69.

**तथा द्योक्तं शिवाक्षहितायाम् —**

*tathā cōktaṁ śivasamhitāyām*

**Moreover, it has been stated in *Śivasamhitā*—**

**चित्तवृत्तिर्यदा लीनाऽकुलाख्ये परमेश्वरे ।**

**प्राप्तं तेन स सम्पन्नो योगी निश्चलतां व्रजेत् ॥**

**तदा विजयेऽखण्डज्ञानरूपी निरंजनः ॥ इति ॥ ७० ॥**

*cittavṛttiriyadā līnā'kulākhye paramēśvare ।*

*prāptaṁ tena sa sampanno yogī niścalatām vrajet ॥*

*tadā vijaye'khaṇḍajñānarūpī nirañjanah iti ॥ 70 ॥*

**Tr.** When the modifications of *citta* are merged in *akula* that is the *paramēśvara*, a *yogī* attains accomplishment and becomes stable. Consequently, he wins attains incessant wisdom which is blemishless. 70.

**तदा योगिनोऽखण्ड आत्ममनसोरैक्यद्वादशाहमभेदेन चिरं स्थितिः । सोऽयमसम्प्रज्ञातसमाधिः कथ्यते ॥ ७१ ॥**

*tadā yogino'khaṇḍa*

*ātmamanasor-*

*aikyadvādaśāhabhedena ciraṁ*

*sthiṭiḥ ।*

*so'yamasamprajāñātasamādhīḥ kathyate ॥ 71 ॥*

Tr. Then a *yogī* enjoys incessant unification of *ātmanā* and mind for twelve days which persists even for long. This is called *asamprajñāta samādhi*. 71.

**तदुक्तं योगचन्द्रिकायाम् —**

*taduktam yogacandrikāyām —*

It has been stated in *yogacandrikā*—

अम्बुसैन्यवयोरैक्यं यथा भवति योगतः ।

तथात्ममनसोरैक्यं समाधिः स विधीयते ॥ ७२ ॥

*ambusaindhavayoraikyam yathā bhavati yogataḥ ।*

*tathātmamanasoraikyam samādhiḥ sa vidhiyate ॥ 72 ॥*

Tr. Just as salt gets dissolved in water, similarly, *ātmanā* and mind would unify, which is known as *samādhi*. 72.

ऐक्यं अभिन्नत्वम् । योगतः योगाभ्यासात् ॥

*aikyam abhinnaṭvam , yogataḥ yogābhyāsāt ॥*

*aikyam* (unification) means inseparability. *yogataḥ*

means through the practice of *yoga*.

**अत्र समाधेरुदाहरणम् —**

*atra samādherudāharaṇam —*

An example of *samādhi* can be given like this—

गंगातीरे हिमरुचिशिलाबद्धपद्मासनस्थ-

ब्रह्मज्ञानाभ्यसनविधिना योगनिद्रां गतस्य ॥

किं तैर्भाव्यैर्मम सुदिवसैर्यत्र ते निर्विशंकाः

कण्डूयन्ते जरठहरिणाः शृंगमगे मदीये ॥ इति ॥७३॥

*gaṅgātīre himaruciśilābaddhapadmāsanaṣṭha-*

*brahmajñānābhyasanavidhinā yoganidrāṃ gatasya ॥*

*kiṃ tairbhāvyairmama sudivasairyatra te nirviśaṅkāḥ*

*kaṇḍūyante jarathahariṇāḥ śṛṅgamaṅge madiye ॥ iti ॥73॥*

Tr. On the banks of the Ganges, assuming *padmāsana*, seated on the rock adorned with snow, absorbed in the wisdom of *brahma* (following proper technique) and entering *yoganidrā*, I recollect those grand days when the old deer fearlessly would scratch the horns on my body. 73.

Note: Ref. *bhartṛhariśatakātrayam-vairagya*-99. 73.

हठप्रदीपिकायाम् —

*haṭhapradīpikāyām —*

It has been stated in *haṭhapradīpikā* —

शंखदुन्दुभिनादं च न शृणोति कदाचन ।

काष्ठवज्जायते देहे उन्मन्यवस्थया ध्रुवम् ॥ ७४ ॥

*śaṅkhadundubhinādaṁ ca na śṛṇoti kadācana ।*

*kāṣṭhavajjāyate dehe unmanyavasthayā dhruvam ॥ 74 ॥*

सर्वावस्थाविनिर्मुक्तः सर्वचिन्ताविवर्जितः

मृतवत्तिष्ठते योगी स मुक्तो नात्र संशयः ॥ इति ॥ ७५ ॥

*sarvāvasthāvinirmuktaḥ sarvacintāvivarjitaḥ ।*

*mṛtavattiṣṭhate yogī sa mukto nātra saṁśayaḥ ॥ iti ॥ 75 ॥*

Tr. One does not even hear the noise created by (blowing of) a conch or a drum. His body certainly becomes (as stable as) wood in the state of *unmani*, and he becomes free from all conditions and worries. A *yogī* remains like a dead body. He is indeed liberated. 74-75.

विवेकसंज्ञानविदग्धबीजा व्युत्थानसंस्काराः यदा स्युः ।

तदोन्मनीतुर्यदशा मुनी स्याच्छ्रीधर्ममेघाख्यसमाधिपाके ॥ ७६ ॥

*vivekasaññānavidagdhajā vyutthānasamskāraḥ yadā syuḥ ।*

*tadonmanturyadāśa munau syāc-*

*chidharmameghākhyasamādhipāke ॥ 76 ॥*

Tr. Even the trace of *saṁskāra* which, like a seed, might revive (a *karma*), has been burnt (completely) through wisdom gained in conscience. Then the auspicious fourth state of *unmani* occurs to a *muni* followed by maturity of *dharmamegha samādhi*. 76.

तथा चोक्तं योगतारावल्याम् —

*tatha coktaṁ yogatārāvalyām -*

Moreover, it is stated in *yogatārāvalī* —

न दृष्टलक्ष्याणि न वित्तबन्धो

न देशकालौ न च वायुरोषः ।

न धारणाध्यानपरिश्रमो वा

समेधमाने सति राजयोगे ॥ ७७ ॥

*na dṛṣṭalakṣyāṇi na cittabandho*  
*na deśakālau na ca vāyurodhaḥ ॥*  
*na dhāraṇādhyānapariśramo vā*  
*samedhamāne sati rājayoge ॥ 77 ॥*

**Tr.** On attainment of the state of *rājayoga*, there remains no object for the eyes (senses), there remains no need for controlling *citta*, one transcends time and space, there is no need to practise *prāṇāyāma*, *dhāraṇā* and *dhyāna*. 77.

**अशेषदृश्योज्झितदृग्मुखापानामवस्थितानामिह राजयोगे ।**  
**न जागरो नापि सुषुप्तिभावो न जीवितं नो मरणं विचित्रम् ।७८।**  
*aśeṣadr̥śyojjhitadṛgmukhāpānām-*  
*avasthitānāmiha rājayoge ॥*  
*na jāgaro nāpi suṣuptibhāvo*  
*na jivitaṃ no maraṇaṃ vicitram ॥ 78 ॥*

**Tr.** Those who stay in the state of *rājayoga*, there remains no object for perception. A strange condition, where no awakening, no deep sleep, no birth, no death prevails. 78.

**विश्रान्तिमासाद्य तुरीयतत्त्वे विश्वाद्यवस्थान्निर्गतोपरिस्थे ।**  
**सच्चिन्मयीं तामपि सर्वकालं निद्राभजे निविश निर्विकल्पम् ।७९।**  
*viśrāntimāsādyā turīyatatve*  
*viśvādya'vasthānītrītayoparisthe ॥*  
*saccinmayīm tāmapi sarvakālaṃ*  
*nidrābhaje niviśa nirvikalpam ॥ 79 ॥*

**Tr.** In this fourth state, transcending the three mundane states, one attains rest. Enter this conscious state of *nirvikalpa* which transcends all time, which resembles sleep. 79.

**अथ चिरसमाधिब्रह्मस्य व्युत्थानोपायः स यथा —**

*atha cīrasamādhīsthasya vyutthānopāyaḥ sa yathā—*  
**Here follows the process to resurrect the one who has entered the *samādhi* state for long—**

**तथा चोक्तं कुम्भकपद्धतौ —**

*tathā coktaṃ kumbhakapaddhatau—*

**It has been stated in *kumbhakapaddhati*—**

अन्तःसमाधिस्थितयोगिराजे

द्वैर्यंगविनैः सुरभिसमुत्थैः ॥

संमर्दयेत् सोऽपि यथास्य चित्तं

व्युत्थानमायाति तथा शिरोग्रम् ॥ इति ॥ ८० ॥

*antaḥsamādhisthitayogirāje*

*haiyaṅgavinaiḥ surabhisamutthaiḥ ॥*

*sammarddayet so'pi yathāśya cittaṃ*

*vyutthānamāyāti tathā śirogram ॥ iti ॥ 80 ॥*

Tr. The great *yogī* who is in deep *samādhi* should be applied massage with (cow) *ghee* on the head, so that he can regain consciousness. 80.

॥ इति सुन्दरदेवविरचितयां हठतत्त्वकौमुद्यां

समाधिद्वयविषेचनोद्योतः ॥

*iti sundaradevaviracitāyāṃ haṭhatatvakaumudyāṃ*

*samādhidvayavivecanodyotaḥ ।*

Here ends the chapter narrating the two varieties of  
*samādhi* in *haṭhatatvakaumudī* composed by  
*sundaradeva*.

॥ इति सान्यमाख्यो निष्पत्तिनामोल्लासः षष्ठः ॥

*iti samyamākhyo niṣpattināmollāsaḥ ṣaṣṭhaḥ ॥*

Here ends the sixth *ullāsa* of *niṣpatti*  
named *saṃyama*. 6.



## Chapter—52

**अथापकर्षप्राणायामः —**

*athāpakarṣapraṇāyāmaḥ—*

**apakarṣa-prāṇāyāma follows—**

**तदुक्तं सिद्धान्तशेखरे —**

*taduktam siddhāntaśekhara—*

**It is said in *siddhāntaśekhara*—**

**अपकर्षाभिधानोऽथ कथ्यते प्राणसंयमः ।**

**उत्कर्षेणोद्गतप्राणं सुषुम्णामध्यरन्ध्रगः ॥ १ ॥**

*apakarṣābhīdhāno`tha kathyate prāṇasaṁyamah ।*

*utkarṣeṇodgatapraṇam suṣuṁṇāmadhyarandhragah ॥1॥*

**उत्तमांगादपाकृष्य शनैः प्राग्वदधो नयेत् ।**

**अपकर्षोऽयमाख्यातः प्राणायामो मरुज्जये ॥ इति ॥ २ ॥**

*uttamāṅgādapākṛṣya śanaiḥ prāgvadadho nayet ।*

*apakarṣo`yamakhyātaḥ prāṇāyāmo marujjaye ॥ iti ॥ 2 ॥*

**Tr.** The technique of *prāṇāyāma* known as *apakarṣa* is now being narrated. *prāṇa* which has been placed upwards previously through *utkarṣa prāṇāyāma*, has to be pushed down in a sustained manner through the central path-- *suṣuṁṇā*. This is *apakarṣa prāṇāyāma* recommended for controlling *prāṇa*. 1-2.

**तद्यथा तदुक्तं खेचरीपटले —**

*tadyathā taduktam khecarīpāṭale—*

**It has been maintained in *khecarīpāṭala*—**

**मूलकुण्डलिनीं शक्तिं सुषुम्णामार्गमागताम् ।**

**लूतैकतन्तुप्रतिमां सूर्यकोटिसमप्रभाम् ॥ ३ ॥**

*mūlakuṇḍalinīm śaktim suṣuṁṇāmārgamāgatām ।*

*lūtaikatantupratimāṁ sūryakoṭīsamaprabhām । 3 ॥*

**Tr.** The *kuṇḍalinī śakti* (rooted at the) *mūla (ādhāra)* moves into the passage of *suṣuṁṇā* which is as thin as the fibre and as bright as a crore of suns. 3.

**प्रविश्य घण्टिकामार्गं शिवद्वारार्गलं शिवे ।**

**भित्त्वा रसनया योगी कुम्भकेन महेश्वरि ॥ ४ ॥**

*praviśya ghaṇṭikāmārgaṃ śivadvārārgalaṃ śive ।  
bhitvā rasanayā yogī kumbhakena maheśvari ॥ 4 ॥*

प्रविशेत् कोटिसूर्याभं धाम स्वायम्भुवं प्रिये ।

तत्रामृतमहाम्बोधी शीतकल्लोलशालिनि ॥ ५ ॥

*praviśet koṭisūryābhaṃ dhāma svāyambhuvaṃ priye ।  
tatrāmṛtamahāmbhodhau śītakallolaśālīni ॥ 5 ॥*

पीत्वा विश्राम्य च सुधां परमानन्दपूर्णया ।

बुद्ध्या तत्सुधया दृष्टमात्मदेहेषु भावयेत् ॥ ६ ॥

*pītvā viśrāmya ca sudhāṃ paramānandapūrṇayā ।  
buddhyā tatsudhayā dṛṣṭamātmadeheṣu bhāvayet ॥ 6 ॥*

Tr. O śive! maheśvari! One should enter the passage of uvula (ghaṇṭikā) which is the door to the abode of śiva by piercing it with kumbhaka and by upturning the tongue. O dear! Thus one should enter the abode of svayambhū (śiva) which is blazing like a crore of suns. Therein one should enter the great ocean of nectar which has cool (pleasing) waves. One should suck the nectar and take rest being drenched into the immortal Bliss. Using intelligence, one should visualize that nectar in one's own body. 4-6.

अनेन दिव्ययोगेन जायते दिव्यदर्शनः ।

खेचरत्वं भवेत्सत्यं सर्वरोगक्षयंकरम् ॥ ७ ॥

*anena divyayogena jāyate divyadarśanaḥ ।*

*kheccaratvaṃ bhavetsatyam sarvarogakṣayaṃkaram ॥ 7 ॥*

वञ्चनं कालमृत्युना त्रैलोक्यभ्रमणं तथा ।

अणिमादिगुणोपेतं संसिद्धो जायते ध्रुवम् ॥

योगीन्द्रत्वमवाप्नोति पदेऽचले गतिं भजेत् ॥ ८ ॥

*vañcanam kālamṛtyūnām trailokyabhraṇaṃ tathā ।*

*aṇimādiguṇopetaṃ saṃsiddho jāyate dhruvaṃ ॥*

*yogīndratvamavāpnōti pade'cale gatiṃ bhajet ॥ 8 ॥*

Tr. This divine practice of yoga reveals divine vision. khecarī becomes a reality which relieves all the ailments and one defeats (premature) death and transcends time. One moves in all the three worlds. Having been equipped with the

supernatural powers like *aṇimā* etc., one surely becomes a great *siddha*. One adorns the status of an eminent *yogī* and attains the highest eternal state. 7-8.

मनः संयोज्य चोन्मन्यां सहजं योगमाचरेत् ।

अनेन योगी षण्मासाज्जायते ह्यजरामरः ॥ इति ॥ ९ ॥

*manah saṁyojya conmanyām sahajaṁ yogamācaret ।*

*anena yogī ṣaṁmāsājāyate hyajarāmarah ॥ iti ॥ 9 ॥*

Tr. One should direct the mind towards *unmanī* and practise this *sahaja-yoga*. Thus in six months a *yogī* becomes free from old age and gains immortality. 9.

तथा चोक्तं मार्कण्डेयपुराणे -

*tathā coktaṁ mārkaṇḍeyapurāṇe -*

Thus is said in *mārkaṇḍeya purāṇa*—

अथवा मूलसंस्थानामुद्यतैस्तु प्रबोधयेत् ।

सुप्तां कुण्डलिनीं शक्तिं विसतन्तुनिष्ठाकृतिम् ॥ १० ॥

*athavā mūlasaṁsthānāmudyataistu prabodhayet ।*

*suptām kuṇḍalinīm śaktiṁ visatantunibhākṛtim ॥ 10 ॥*

Tr. One should effortfully awaken the dormant *kuṇḍalinī śakti* which resides at *mūla(-ādhāra)* which is as subtle as lotus fibre. 10.

सुषुम्नान्तः प्रविश्यैव पञ्चचक्राणि भेदयेत् ।

ततः शिवे शशांकेन स्फुरन्निर्मलरोचिषि ॥ ११ ॥

*suṣumnāntaḥ praviśyaiva pañcacakrāṇi bhedayet ।*

*tataḥ śive śaśāṅkena sphurannirmalarociṣi ॥ 11 ॥*

Tr. Entering the *suṣumnā*, one should pierce the five *cakras*. Thereafter, O *śive*! one enjoys the pure and sparkling rays emanating from moon. 11.

सहस्रदलपद्मान्तस्थिते शक्तिं नियोजयेत् ।

अथ तत्सुधया सर्वां स बाह्याभ्यन्तरां तनु ॥ १२ ॥

*sahasradalapadmāntasthite śaktiṁ nīyojayet ।*

*atha tatsudhayā sarvāṁ sa bāhyābhyantarāṁ tanu ॥ 12 ॥*

प्लावयित्वा ततो योगी न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ।

तत उत्पद्यते तस्य समाधिरन्तरंगिणी ॥ इति ॥ १३ ॥

*plāvayitvā tato yogī na kiñcidapi cintayet ।*

*tata utpadyate tasya samādhirantarāṅgiṇī ॥ iti ॥ 13 ।*

Tr. Direct śakti at the lotus of thousand petals. Get the entire body drenched internally and externally by that nectar. Then a yogī should not think of anything at all. Then to him arises the state of samādhi. 12-13.

समाधिं सर्वदा कुर्यात् समानं रूपमात्मनः ।

सदा समाधिसम्पन्नः सर्वतत्त्वमयो भवेद् ॥ इति ॥ १४ ॥

*samādhiṃ sarvadā kuryāt samānaṃ rūpamātmanah ।*

*sadā samādhisampannaḥ sarvatatvamayo bhaved ॥ itī ॥ 14 ।*

Tr. One should always practise samādhi which indeed is the reflection of one's true Self. By a regular practice of samādhi one pervades of all the tatvas (creatures). 14.

ध्यानात्मसम्प्रज्ञसमाधिनिष्पत्तावसंप्रज्ञोन्मनोजनिर्भवति ॥

*dhyānātmasamprajñāsamādhiniṣpattāvasamprajñonmano-  
janirbhavati ॥*

Tr. The state of unmanī arises when one undertakes the practice of dhyāna (samprajñāta samādhi) and attains the niṣpatti state of samādhi which is asamprajñāta (samādhi).

तथा द्योतं पञ्चीकरणवार्तिके -

*tathā coktaṃ pañcīkaraṇavārttike*

It has been stated in *pañcīkaraṇa-vārttika*—

ओंकारमात्रमखिलं विश्वप्रज्ञादिलक्षणम् ।

वाच्यवाचकतद्भेदाद् भेदेनानुपलक्षितः ॥ १५ ॥

*omkāramātramakhilaṃ viśvaprajñādilakṣaṇam ।*

*vācyavācakatadbhedād bhedenānupalakṣitaḥ ॥ 15 ॥*

Tr. omkāra alone pervades all. It signifies the Universal Consciousness. Only for convenience the division of object and subject is conceived. 15.

अकारमात्रं विश्वः स्यादुकारस्तीजसः स्मृतः ।

प्राज्ञो मकार इत्येवं परिपश्येत् क्रमेण तु ॥ १६ ॥

*akāramātram viśvaḥ syādukārastaijasaḥ smṛtaḥ ।  
prājño makāra ityevaṃ paripaśyet kramcṇa tu ॥ 16 ॥*

Tr. *akāra* stands for the Universe (*viśva*) and *ukāra* for *taijasa* (fire). *makāra* denotes *prājña* (consciousness). One should understand this in this order. 16.

*ज्ञानमुपसंहारो बुद्धेः कारणता स्थितिः ।  
वटबीजे वटस्यैव सुषुप्तिरभिधीयते ॥ १७ ॥  
jñānamupasaṃhāro buddheḥ kāraṇatā sthitiḥ ।  
vaṭabīje vaṭasyaiva suṣuptirabhidhiyate ॥ 17 ॥*

Tr. A desire to acquire (intellectual) knowledge comes to standstill. And discriminatory (analytical) power of *buddhi*, which is causal, also pauses. Just as a banyan tree rests in its seed, similarly, the state of *suṣupti* has to be understood. 17.

*अभिमानि तयोर्यस्तु प्राज्ञ इत्यभिधीयते ॥ १८ ॥  
abhimāni tayoryastu prājña ityabhidhiyate ॥ 18 ॥*

Tr. Among these two, the one who is egoist is known as a *prājña*. 18.

*समाधिकालात् प्रागेव विचिन्त्यैवं प्रयत्नतः ।  
स्थूलसूक्ष्मक्रमात् सर्वं ध्येयात्मा विलापयेत् ॥ १९ ॥  
samādhikālāt prāgeva vicintyāivaṃ prayatnataḥ ।  
sthūlasūkṣmakramāt sarvaṃ dhycyātmā vilāpayet ॥ 19 ॥*

Tr. This has to be practised deliberately prior to entering the state of *samādhi*. One should get the Self merged into everything beginning with gross and going to subtle. 19.

*अकारविश्वम् उकारे तैजसे प्रविलापयेत् ।  
उकारं तैजसात्मानं मकारे प्रविलापयेत् ॥  
मकारं कारणं प्राज्ञं चिदात्मनि विलापयेत् ॥ २० ॥  
akāraviśvaṃ ukāre taijase pravilāpayet ।  
ukāraṃ taijasātmānaṃ makāre pravilāpayet ॥  
makāraṃ kāraṇaṃ prājñaṃ cidātmani vilāpayet ॥ 20 ॥*

Tr. *akāra* representing *viśva* (Universe) has to be merged in *ukāra* representing *taijasa* (fire element). *ukāra* which is of the

nature of *taijasa* (fire) has to be merged in *makāra*. *makāra* which is the origin of consciousness (*prājñā*) has to be merged in (Universal) consciousness (*cit*). 20.

चिदात्माहं नित्यं शुद्धबुद्धमुक्तः सदाद्ययः ।

कर्मक्लेशाशयान्मुक्तो वासुदेवोऽहमोम् इति ॥ २१ ॥

*cidātmāhaṁ nityaṁ śuddhabuddhamuktaḥ sadādvayaḥ ।*

*karmakleśāśayānmukto vāsudevo'hamom iti ॥ 21 ॥*

Tr. I am ever conscious *ātmā*, eternal, pure, awakened, free and ever non-dual. I am *vāsudeva*, the *om*, as I am free from *āśaya* (cause of) *karma* (action) and (*kleśā*) suffering. 21.

ज्ञात्वा विवेचितं क्षिप्तं तत्साक्षिणि विलापयेत् ।

तदात्मनि विलीनं चेत्तच्चित्तं न विचालयेत् ॥ २२ ॥

*jñātvā vivecitaṁ kṣiptaṁ tatsākṣiṇi vilāpayet ।*

*tadātmāni vilīnaṁ cettaccittaṁ na vicālayet ॥ 22 ॥*

Tr. One should realize this and merge in the witnessing agent (Self). When it gets merged in the Self, one should not get deviated. 22.

एवं समाहितो योगी श्रद्धामक्तिसमन्वितः ।

जितेन्द्रियो जितक्रोधो ध्यानं पाकाण्वनेहसि ॥ २३ ॥

*evam samahito yogi śraddhābhaktisamanvitaḥ ।*

*jitendriyo jitakrodho dhyānaṁ pākāṇvanehasi ॥ 23 ॥*

Tr. Thus a poised *yogi*, having been equipped with pure respect and devotion, having controlled the senses and anger on maturity of *dhyāna*, will not wish for anything. 23.

असम्प्रज्ञातकलयारम्भे प्रणवसंयमात् ।

प्रोक्तोकारानुसन्धानलयलैन्येन चात्मनि ॥

विधात्मानं तदा पश्येदात्मन्योमाश्रितो मुनिः ॥ इति ॥ २४ ॥

*asamprajñātakalayārambhe praṇavasamyamāt ।*

*proktoṁkāraṇusandhānalayalainyena cātmani ॥*

*cidātmānaṁ tadā paśyedātmānyomāśrito muniḥ ॥iti ॥24॥*

Tr. When practice of *praṇava* sets forth in the initial phase of *asaṁprajñāta*, it is said that one starts merging into the Self preceded by merging into *oṁkāra*. Then alone a *muni*

realizes the Self having resorted to *om*. 24.

॥ इति सुन्दरदेवविचितायां हठतत्त्वकौमुद्याम्  
अपकर्षप्राणायामविषेचनोद्योतः ॥

॥ iti sundaradevaviracitāyāṃ haṭhatatvakaumudyām-  
apakarṣapraṇāyāmaṇivivecanodyotaḥ ॥

Here ends the chapter narrating *apakarṣa*  
*prāṇāyāma* in *haṭhatatvakaumudī*  
composed by *sundaradeva*.

## Chapter – 53

अथ उत्क्रान्तिप्राणायामः —

*atha utkrāntiprāṇāyāmaḥ—*

Here follows *utkrānti prāṇāyāma—*

तदुक्तं सिद्धान्तशेखरे —

*taduktam siddhāntaśekhara—*

*siddhāntaśekhara* has the following to put forth—

शरीरं स्वेच्छया त्यक्तुमिच्छेद्योगी यदा तदा ।

वीरासनसमासीनः पूरयेदिडयानिलम् ॥ १ ॥

*śarīraṁ svecchayā tyaktumicchedyogī yadā tadā ।*

*vīrāsanaśamāsīnaḥ pūrayediḍayānilam ॥ 1 ॥*

उत्कर्षक्रमयोगेन सुषुम्णारन्ध्रमध्यगम् ।

स्वदेहव्यापकं प्राणमात्मानं चोपसंवृतम् ॥ २ ॥

*utkarṣakramayogena suṣuṃṇārāndhrāmadhyagam ।*

*svadehavyāpakam prāṇamātmānaṁ copasaṁvṛtam ॥2॥*

Tr. When a yogī wishes to willfully leave the body assumes *vīrāsana* and inhale through *iḍā* (left nostril). One pulls *prāṇa* which pervades the whole body, along with *ātmā* upwards, through the central passage of *suṣuṃṇā*. 1-2.

सेन्द्रियं समनस्कं च हृदि संयम्य निश्चलम् ।

कपालं रन्ध्रं निर्भिद्य द्वादशान्ते परे पदे ॥ ३ ॥

*sendriyaṁ samanaskam ca hr̥di saṁyamya niścalam ।*

*kapālaṁ raṇdhraṁ nirbhidyā dvādaśānte pare pade ॥3॥*

Tr. He remains motionless by controlling the senses along with mind at the heart. He enters the abode beyond *dvādaśānta* by piercing the aperture in the head. 3.

शिवे नियोजयेज्जीवं प्रज्ञया प्रणवं स्मरन् ।

एवं सन्त्यज्य देहोऽयं न पुनर्भवभाग् भवेत् ॥

उत्क्रान्तिसंज्ञ इत्युक्तः स्वेच्छया देहमोक्षणे ॥ इति ॥ ४ ॥

*śive niyojayejjīvaṁ prajñayā praṇavaṁ smaran ।*

*evaṁ santyajya deho'yaṁ na punarbhavabhāg bhavet ॥*

*utkrāntisaṁjñā ityuktaḥ svecchayā dehamokṣaṇe ॥ iti ॥ 4 ॥*



**Tr.** One should merge *jīva* (embodied soul) in *śiva* (cosmic soul) while consciously meditating on *praṇava*. One who leaves the body while performing this technique will never return to this world. This is named *utkrānti* recommended in the course of leaving the body. 4.

**गीतायाम् —**

*gītāyām —*

**The *gītā* maintains—**

**सर्वद्वाराणि संयम्य मनो हृदि निरुध्य च ।**

**मूर्ध्न्याधायान्तः प्राणमास्थितो योगधारणाम् ॥ ५ ॥**

*sarvadvārāṇi samyamya mano hṛdi nirudhya ca ।*

*mūrdhnyādhāyātmanah prāṇamāsthito yogadhāraṇām ॥5॥*

**Tr.** Controlling all the doors (senses) and focusing the mind on the heart, fix the *prāṇa* at the top of the head and be there in *yogadhāraṇā*. 5.

**ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन् मामनुस्मरन् ।**

**यः प्रयाति त्यजन्देहं स याति परमां गतिम् ॥ इति ॥ ६ ॥**

*omityekākṣaram brahma vyāharan māmanusmaran ।*

*yaḥ prayāti tyajandeham sa yāti paramāṁ gatim ॥iti ॥6॥*

**Tr.** One who leaves the body while meditating on *om* —the monosyllabic (denotation of) *brahma* and meditating on Me, goes to the Eternal Abode. 6.

**अतः च —**

*ataḥ ca—*

**Therefore—**

**शतं चैका च हृदयस्य नाड्यस्य तासां मूर्धानमभिनिःसृतेका ।**

**तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विष्वगन्या उत्क्रमणे भवन्ति ॥इति॥७॥**

*śataṁ caikā ca hṛdayasya nāḍyas*

*tāsāṁ mūrdhānamabhiniḥsṛtaikā ॥*

*tayordhvamāyannamṛtatvameti*

*viṣvaganyā utkramaṇe bhavanti ॥ iti ॥ 7 ॥*

Tr. There are hundred and one *nāḍīs* emanating from the heart, one of which courses towards the head, which, if resorted to to move upwards, leads to immortality. If one leaves the body through other *nāḍīs*, one simply dies. 7.

**योगिन ऐच्छिकदेहत्यागे खेचरीपटलाद्  
उत्क्रान्तिप्राणायामो यथा —**

*yogina aicchikadehatyāge khecarīpaṭalāḍ- utkrānti  
prāṇāyāmo yathā —*

In the process of a *yogī* relinquishing the body willfully, the *khecarīpaṭala* recommends *utkrānti prāṇāyāma*, which is as described below:—

यदा तु योगिनो बुद्धिस्त्यक्तुं देहमिमं भवेत् ।

तदा स्थिरासनो भूत्वा मूलाच्छक्तिं समुज्ज्वलाम् ॥ ८ ॥

*yadā tu yogino buddhistyaktuṁ dehamimam bhavet ।*

*tadā sthīrāsano bhūtvā mūlācchaktiṁ samujjvalām ॥ 8 ॥*

कोटिसूर्यप्रतीकाशं भावयेच्चिरमात्मनि ।

आपादतलपर्यन्तं प्रसृतं जीवमात्मनः ॥ ९ ॥

*kotisūryapratikāśam bhāvayecchiramātmani ।*

*āpādatatalaparyantaṁ prasūtaṁ jīvamātmanah ॥ 9 ॥*

संहृत्य कर्मयोगेन मूलाधारपदं नयेत् ।

तत्र कुण्डलिनीशक्तिरावर्ताऽलसन्निभाम् ॥ १० ॥

*saṁhṛtya karmayogena mūlādhārapadaṁ nayet ।*

*tatra kuṇḍalinīśaktirāvartā'lasannibhām ॥ 10 ॥*

Tr. When a *yogī* wishes to leave the present body, he should adopt a stable posture. He should collect the effulgent *śakti* from *mūlādhāra* through appropriate technique and take her to the base of *mūlādhāra* where *kuṇḍalinī* is situated like a coil. He should meditate for long on his own self, which pervades the complete body and which is as bright as a crore of suns. 8-10.

जीवानिलं चेन्द्रियाणि ग्रसन्तीं चिन्तयेद्विद्या ।

सम्प्राप्य कुम्भकावस्थां तडिद्वलयभासुराम् ॥ ११ ॥

*jīvānilaṃ cendriyāṇi grasantiṃ cintayeddhiyā ।*

*samprāpya kumbhakāvasthāṃ taḍidvalayabhāsūrām ॥11॥*

**Tr.** In the state of *kumbhaka* one should meditate attentively on (*kuṇḍalinī*), which shines like the disc of lightning and which devours *jīva*, *prāṇa* and the senses. 11.

**मूलाद् द्वितीयं देवेशि स्वाधिष्ठानपदं नयेत् ।**

**तत्रस्थं जीवमखिलं ग्रसन्तं चिन्तयेद् यतिः ॥ १२ ॥**

*mūlād dvitīyaṃ deveśi svādhiṣṭhānapadaṃ nayet ।*

*tatrasthaṃ jīvamakhilaṃ grasantaṃ cintayed yatih ॥12॥*

**Tr.** O great Goddess! From *mūlādhāra* one should take her (*kuṇḍalinī*) to the second *svādhiṣṭhāna cakra* where one should meditate on her which devours *jīva*. 12.

**तडित्कोटिप्रतीकाशं तस्मादुत्तीर्य सत्वरम्**

**मणिपूरपदं प्राप्य तत्र पूर्ववदाचरेत् ॥**

**समुज्जीय पुनस्तस्मादनाहतपदं नयेत्**

**तत्र स्थित्वा क्षणं च विग्रसन्तीं पूर्ववत्स्मरेत् ॥ १३ ॥**

*taḍitkoṭipratikāśaṃ tasmāduttīrya satvaram*

*maṇipūrapadaṃ prāpya tatra pūrvavadācaret ॥*

*samunniya punastasmādanāhatapadaṃ nayet*

*tatra sthitvā kṣaṇaṃ ca vigrasantiṃ pūrvavatsmaṛet ॥13॥*

**Tr.** One should then quickly move her (*kuṇḍalinī*), which is as bright as a crore of lightning, and take her to the point of *maṇipūra* and do as said before. One should further raise her (*kuṇḍalinī*) to the location of *anāhata*. Remain there for a while and meditate on her as before who conjures up. 13.

**उज्जीय तु पुनः पद्मे षोडशारे निवेशयेत् ।**

**तत्रापि चिन्तयेद्देवि पूर्ववद्योगमार्गवित् ॥ १४ ॥**

*unniya tu punaḥ padme ṣoḍṣāre niveśayet ।*

*tatrāpi cintayeddevi pūrvadyogamārgavit ॥ 14 ॥*

**Tr.** Again raise her (*kuṇḍalinī*) up to the point where the lotus of sixteen petals is located (*viśuddha cakra*). O *devi*! there too a learned *yogī* should meditate as said before. 14.

तस्मादुन्नीय धूमध्यं नीत्वा जीवं ग्रसेत् पुनः ।

ग्रस्तजीवं महाशक्तिः कोटिसूर्यसमप्रभम् ॥ १५ ॥

*tasmādunniya bhrūmadhyaṃ nītvā jīvaṃ graset punaḥ ।*

*grastajīvaṃ mahāśaktiḥ koṭisūryasamaprabham ॥ 15 ॥*

Tr. Raising her (*kuṇḍalini*) from there and take her again to the center of the eyebrows where *jīva* is being consumed (by her). The *jīva* is captured by the *mahāśakti* who is as bright as a crore of suns. 15.

मनसा सह वागिति भित्वा ब्रह्मार्गलं क्षणात् ।

परामृतमहाम्बोधौ विश्रामं सम्यगाचरेत् ॥ १६ ॥

*manasā saha vāgiti bhitvā brahmārgalaṃ kṣaṇāt ।*

*parāmṛtamahāmbhodhau viśrāmaṃ samyagācaret ॥ 16 ॥*

Tr. Soon she (*kuṇḍalini*) will pierce the mind along with speech (*vāk*) and will enter the space in *brahma* (-randhra). There she will rest in the great ocean of divine nectar. 16.

तत्रस्थं परमं देवि शिवे परमकारणम् ।

शक्त्या सह समायोज्य तयोरैक्यं विभावयेत् ॥ १७ ॥

*tatrasthaṃ paramaṃ devi śive paramakāraṇam ।*

*śaktyā saha samāyojya tayloraikyaṃ vibhāvayet ॥ 17 ॥*

Tr. O goddess *śive*! there the Absolute cause is situated. One should unite *śakti* with the Absolute cause and meditate on it. 17.

ततः परमसन्तुष्टो ब्रह्मस्थानं गतं शिवम् ।

शक्त्या संयोज्य निर्भिद्य व्योम ब्रह्मशिलां दिशेत् ॥ १८ ॥

*tataḥ paramasantuṣṭo brahmasthānaṃ gataṃ śivam ।*

*śaktyā samyojya nirbhidyā vyoma brahmaśilāṃ viśet ॥ 18 ॥*

Tr. Thereafter, one reaches the *brahmasthāna*, the abode of *śiva* and attains absolute peace. One applies *śakti* to pierce (the *brahmarandhra*) and reaches the space. 18.

व्योमतत्त्वं महाव्योम्नि वायुतत्त्वं महानिले ।

तेजस्तत्त्वं महातेजस्यप्तत्त्वं जलमण्डले ॥ १९ ॥

*vyomatatvaṃ mahāvyomni vāyutatvaṃ mahānile ।*

*tcjastatvaṃ mahātcjasyaptatvaṃ jalamaṇḍale ॥ 19 ॥*

**धरातत्त्वं धराभागे निरालम्बे मनः परम् ।**

**व्योमादिगुणतत्त्वेषु स्वेन्द्रियाणि निवेशयेत् ॥ २० ॥**

*dharātatvaṃ dharābhāge nīrālambe manaḥ param ।*

*vyomādiguṇatatvेषु svendriyāṇi nivesayet ॥ 20 ॥*

**Tr.** The (micro) space element has to be dissolved in the (macro) space, the (micro) air element in the (macro) air, the (micro) fire element in the (macro) fire, the (micro) water element in the (macro) water and the (micro) earth element in (macro) earth while mind is to be dissolved in the Absolute. One should merge the senses in the *guṇas* and the elements like space etc. 19-20.

**एवं सांसारिकं त्यक्त्वा परतत्त्वालम्बकः ।**

**अदृष्टः पञ्चभूताद्यैर्भित्वा सूर्यस्य मण्डलम् ॥ २१ ॥**

*evaṃ sāṃsārikaṃ tyaktvā paratatvāvalambakaḥ ।*

*adrṣṭaḥ pañcabhūtādyairbhītvā sūryasya maṇḍalam ॥ 21 ॥*

**परतत्त्वोपदेशान्ते शिवे लीनः प्रजायते ।**

**न कल्पकोटिसाहस्रैः पुनरावर्त्तनं भवेत् ॥ २२ ॥**

*paratatvopadeśānte śīve līnaḥ prajāyate ।*

*na kalpakotiśāhasraiḥ punarāvarttanaṃ bhavet ॥ 22 ॥*

**Tr.** Thus one should give up the mundane and resort to *paratatva* which is *adrṣṭa* (unknown). With the help of the five *bhūtas* etc. pierce the *maṇḍala* (disc) of *sūrya*. After acquiring the wisdom of *paratatva* one gets merged in *śiva*. Thus one would not come back even after a thousand crores of *kalpas*. 21-22.

**अनुग्रहाय लोकानां यदि देहं न सन्त्यजेत् ।**

**प्रलयान्ते तनुं त्यक्त्वा स्वात्मन्येवावतिष्ठते ॥ इति ॥ २३ ॥**

*anugrahāya lokānāṃ yadi dehaṃ na santyajet ।*

*pralayānte tanuṃ tyaktvā svātman्येवावatiṣṭhate ॥ iti ॥ 23 ॥*

**Tr.** If one does not like to leave the body being

merciful towards the public, he has to leave the body at the end of the dissolution (of the creation) and then one remains in one's Self. 23.

**ग्रन्थान्तरे —**

*granthāntare —*

**According to another scripture—**

**ज्ञात्वा कालं मुनिः स्वीयं लयस्थानसमाश्रितः ।**

**युञ्जीत योगं कालोऽस्य निष्फलो जायते यथा ॥ २४ ॥**

*jñātvā kālaṃ muniḥ svīyaṃ layasthānasamāśritaḥ ।*

*yūñjīta yogaṃ kālo'sya niṣphalo jāyate yathā ॥ 24 ॥*

**Tr.** A *muni* learns about his time of departure and seeks for *laya* state (absorption). Thus he should undertake *yoga* practice so that this time of death is not effective. 24.

**बद्धसिद्धासनो देहं पूरयेत् प्राणवायुना ।**

**कृत्वा दण्डं स्थिरं बुद्ध्या दशद्वाराणि रोधयेत् ॥ २५ ॥**

*baddhasiddhāsano dehaṃ pūrayed prāṇavāyuna ।*

*kṛtvā daṇḍaṃ sthiraṃ buddhyā daśadvārāṇi rodhayet ॥ 25 ॥*

**Tr.** Assume *siddhāsana* and fill up the body with *prāṇa-vāyu*. Keep the body steady and wisely close the ten openings. 25.

**बद्ध्वा च खेचरीं मुद्रां ग्रीवायां च जलन्धरम् ।**

**अपाने मूलबन्धं च उद्धियानं तथोदरे ॥ २६ ॥**

*baddhvā ca khecarīṃ mudrāṃ grīvāyāṃ ca jalandharam ।*

*apāne mūlabandhaṃ ca uddīyānaṃ tathodare ॥ 26 ॥*

**Tr.** Adopt *khecari-mudrā* and apply *jalandhara-bandha* at the throat. Apply *mula-bandha* (at the location of) *apāna* and *uddīyāna* at the abdomen. 26.

**उत्थाप्य भुजगीं शक्तिं मूलाधारान्बुजस्थिताम् ।**

**सुषुम्णान्तर्गतां पञ्चचक्राणां भेदिनीं शिवाम् ॥ २७ ॥**

*utthāpya bhujagīṃ śaktiṃ mūlādhārāmbujasthitām ।*

*suṣuṃṇāntargatāṃ pañcacakrāṇāṃ bhedinīṃ śivām ॥ 27 ॥*

**Tr.** Thus raise up *śakti* which is like a serpent located at

the lotus at *mūlādhāra*. Move her (*śivā--kuṇḍalini*) in *suṣumnā* and pierce the five *cakras*. 27.

जीवं हृदाश्रयं नीत्वा यान्तीं बुद्धिमनोयुताम् ।

सहस्रदलमध्यस्थशिवे लीनां सुधामये ॥ २८ ॥

*jīvaṃ hr̥dāśrayaṃ nītvā yāntīṃ buddhimanoyutām ।*

*sahasradalamadhyasthaśive linām sudhāmaye ॥ 28 ॥*

Tr. Place *jīva* at the heart along with intelligence, *kuṇḍalini* and mind which merges in *śiva* located at the lotus of the thousand petals which is replete with ambrosia. 28.

ततः सुधाकरोद्भूतममृते तेन मूलतः ।

सिञ्चन्तीं सकलं देहं प्लावयन्तीं विचिन्तयेत् ॥ २९ ॥

*tataḥ sudhākarodbhūtamamṛte tena mūlataḥ ।*

*siñcantīm sakalaṃ dehaṃ plāvayantiṃ vicintayet ॥ 29 ॥*

Tr. Thereafter, one meditates on her (*kuṇḍalini*) which drenches the complete body with the nectar oozing from the moon. 29.

तथा सार्धं ततो योगी शिवेनैकात्मतां व्रजेत् ।

परानन्दमयो भूत्वा चिद्वतिमपि सन्त्यजेत् ॥ ३० ॥

*tayā sārḍhaṃ tato yogī śivenaikātmataṃ vrajet ।*

*parānandamayo bhūtvā cidvatimapi santyajet ॥ 30 ॥*

Tr. A *yogī* should get merged in that *śiva* and having been absorbed in the divine Bliss, should give up even (attachment towards) her (*kuṇḍalini*) which possesses consciousness. 30.

ततो लक्ष्यमनाभासमहम्भावविवर्जितम् ।

सर्वाङ्गकल्पनाहीनं कथं कालो निहन्ति तम् ॥ ३१ ॥

*tato lakṣyamanaabhāsamahambhāvavivarjitam ।*

*sarvāṅgakalpanāhīnaṃ kathaṃ kālo nihanti tam ॥ 31 ॥*

Tr. Thereafter, one is unmindful of the objective and is free from the feeling of 'I-am-ness'. He is also devoid of the entire set of mental construction. How then time (death) can devour him? 31.

स एव कालः स शिवः स सर्वं नापि किञ्चन ।

कः केन हन्यते तत्र म्रियते नापि कश्चन ॥ ३२ ॥

*sa eva kālaḥ sa śivaḥ sa sarvaṃ nāpi kiñcana ।*

*kaḥ kena hanyate tatra mriyate nāpi kaścana ॥ 32 ॥*

Tr. He himself is time (*kāla*), *śiva*, everything and at the same time nothing. In such a state who would kill whom and who would face death? 32.

ततो व्यतीते समये कालस्य भ्रान्तिरूपिणः ।

योगी सुप्तोत्थित इव प्रतिबोधैः प्रबोधितः ॥ ३३ ॥

*tato vyatīte samaye kālasya bhrāntirūpiṇaḥ ।*

*yogī suptotthita iva pratibodhaiḥ prabodhitaḥ ॥ 33 ॥*

Tr. Then the time which is an illusion is overcome and the *yogī* like a person awakening from sleep gains consciousness. 33.

एवं सिद्धो भवेद्योगी वञ्चयित्वा विधानतः ।

कालं कलितसंसारं पौरुषेणाद्भुतेन हि ॥ ३३ ॥

*evaṃ siddho bhavedyogī vañcayitvā vidhānataḥ ।*

*kālaṃ kalitasamsāraṃ pauruṣeṇādbhutena hi ॥ 33 ॥*

Tr. Thus a *yogī* becomes accomplished. He systematically transcends the illusions of the mundane world and *kāla* through amazing valour. 33.

ततस्त्रिभुवने योगी विचरत्येक एव सः ।

पश्यन् संसारवैचित्र्यं स्वेच्छया निरहंकृतिः ॥ इति ॥ ३४ ॥

*tatastribhuvane yogī vicaratyeka eva saḥ ।*

*paśyan saṃsāraivaicitryaṃ svecchayā nirahāṅkṛtiḥ ॥iti॥34॥*

Tr. Thereafter the *yogī* moves alone in the three worlds. As he observes the peculiarities of the world, he gives up ego. 34.



॥ इति गोविन्दकेषुतशुन्दकेष्विद्वितायां  
हठतत्त्वकौमुद्याम्  
उत्क्रान्तिप्राणायामनिरूपणोद्योतः ॥

॥ iti govindadevasutasundaradevaviracitāyām  
haṭhatatvakaumudyām utkrāntiprāṇāyāmanirūpaṇodyotaḥ ॥

Here ends the chapter narrating *utkrānti*  
*prāṇāyāma* in *haṭhatatvakaumudī* composed by  
*sundaradeva* the son of *govindadeva*.

॥ इति कालवञ्चने  
योगनिष्पत्तिप्रणवोल्लासः सप्तमः ॥  
॥ iti kālavañcane yoganiṣpattipraṇavollāsaḥ sapta mah ॥

Here ends the seventh *ullāsa* on *niṣpatti* state of  
*yoga* and *praṇava*  
in *kālavañcana* (transcending death).

## Chapter—54

अथ —

atha--

Here follows—

नादानुसन्धानसमाधिमेकं मन्यामहे मुख्यतमं लयानाम् ॥ १ ॥

*nādānusandhānasamādhimekaṃ manyāmahe*

*mukhyatamaṃ layānām ॥ 1 ॥*

Tr. Among the *layas*, I consider *samādhi* of *nādānusandhāna* as the most prominent one. 1.

सरेचपूरैरनिलस्य कुम्भैः सर्वासु नाडीषु विशोधितासु ।

अनाहताख्यो बहुभिः प्रकारैरन्तः प्रवर्तते इदानीमाहुः ॥ २ ॥

*sarecapūrairānilasya kumbhaiḥ*

*sarvāsu nāḍiṣu viśodhitāsu ॥*

*anāhatākhyo bahubhiḥ prakārair-*

*antaḥ pravartteta idānīmāhuḥ ॥ 2 ॥*

Tr. With the practice of *recaka*, *pūraka* and *kumbhaka* of *prāṇa* all the *nāḍis* are purified which enables one to hear various kinds of *anāhata nāda* (internal sounds). 2.

तथा चोक्तं हठयोगे —

*tathā coktaṃ haṭhayoge*

It is said in *haṭhayoga*—

सम्बद्धासनमेद्धमंघ्रियुगलं कर्णाक्षिनासापुट-

द्वाराण्यंगुलिभिर्नियम्य यद् वर्त्मवक्त्रेण वा पूरितम् ॥

धृत्वा वक्षसि वहन्यपानसहितं मूर्ध्नि स्थितं धारयेद्

एवं याति विंशत्तत्त्वसमतां योगीश्वरस्तन्मयः ॥ ३ ॥

*sambaddhāsana-medhramanḡhriyugalaṃ karṇākṣināsāpuṭa-*

*dvārāṇyāṅgulibhirniyamya yad vartmavaktreṇa vā pūritam ॥*

*dhṛtvā vakṣasi vahnypānasahitaṃ mūrdhni sthitaṃ dhārayed*

*evaṃ yāti viṁśattatvasamatāṃ yogīśvarastanmayah ॥ 3 ॥*

Tr. Adopt an *āsana* (*siddhāsana*) by placing the heels at the perineum. Plug the passages of ears, eyes, and nostrils with the fingers. Inhale through the mouth and hold it in the chest along with fire and *apāna* and meditate on it in the head. Thus a great *yogī* equals twenty *tatvas* as he gets absorbed in

them. 3.

गगनं पवने प्राप्ते ध्वनिरुत्पद्यते महान् ।

घण्टादीनां प्रवाद्यानां तदा सिद्धिरदूरतः ॥ इति ॥ ४ ॥

*gaganam pavane prāpte dhvanirutpadyate mahān ।*

*ghaṇṭādinām pravādyānām tadā siddhiradūrataḥ ॥ iti ॥4॥*

Tr. A sublime sound of ringing of the bells etc. is produced when the air reaches the space. Then success (in yoga) is not far. 4.

तथा च त्रिपुरासागरसमुच्चये -

*tathā ca tripurāsārasamuccaye -*

It is said in *tripurāsārasamuccya -*

अथ पार्ष्णिनिरुद्धकम्बुना ध्वजमूलस्थितसव्यपादपार्ष्णिः ।

ऋजुकायशिरोधरो यतात्मा विषयेभ्यो विनिवर्तितेन्द्रियाश्चः ॥ ५ ॥

*atha pārṣṇiniruddhakambunādhvajamūlasthitasavyapādapārṣṇiḥ ।*

*mūlasthitasavyapādapārṣṇiḥ ॥*

*rjukāyaśirodharo yatātmā*

*viṣayebhyo vinivarttitendriyāśvaḥ ॥ 5 ॥*

Tr. Press the right heel at the perineum and the left heel at the generative organ. Keep the trunk and head straight. Withdraw all the senses which are like horses from their objects and restrain the Self. 5.

काकीचञ्च्वाऽग्रकृष्टैर्मुहूरुदरदरीं पूरयित्वा समीरैः

अंगुष्ठाभ्यामुष्माभ्यां श्रुतिपुटविवरे तर्जनीभ्यां च नेत्रे ॥

नासारन्ध्रे निरुध्य स्थिरविमलमतिर्मध्यमाभ्यामथास्यम्

त्वन्याभिर्नातिगाढं कमलजनिलये स्थापयेन्मानसं स्वम् ॥ ६ ॥

*kākīcañcāvā'grakṛṣṭairmuhūrudaradarīm pūrayitvā samīraiḥ*

*aṅguṣṭhābhyāmubhābhyām śrutipuṭavivare tarjanībhyām ca netre*

*nāsārandhre nirudhya sthīravimalamatirmadhyamābhyāmāthāsyam*

*tvanyābhirnātigāḍhaṁ kamalajanilaye sthāpayenmānaśaṁ svam ॥6॥*

Tr. Frequently suck the air and fill up the cavity by practising *kākīcañcu* (making the tongue like the beak of a crow). With both the thumbs plug the ears. With index fingers close the eyes. And also close the nostrils with the middle fingers.

Close the mouth gently with the other fingers. Keep a stable and pure attitude and meditate on *brahmā*. 6.

यथाशक्त्याऽभ्यासं प्रतिदिवसमेवं विदधतः

सुषुम्णान्तश्चायं प्रसरति शनैर्द्वेहपवनः ॥

तदा नादो नैजो भवति सहजानन्दाननः

क्रमाद्विणावादिग्रहतमृदुवीणारवसमः ॥ ७ ॥

*yathāśaktyā`bhyāsaṃ pratidivasamevaṃ vidadhataḥ*

*suṣuṃṇāntāścāyaṃ prasaratī śanairddehapavanaḥ ॥*

*tadā nādo naijo bhavati sahaajānandānanaḥ*

*kramādvīṇāvādīgrahataṃṛduvīṇāravasamaḥ ॥ 7 ॥*

Tr. Undertake this practice daily as per capacity. Thus the *prāṇa* (bodily air) will enter in *suṣuṃṇā*. Then the *nāda* will reveal on its own and subsequently it will produce sounds resembling a gentler note that of *viṇā* which brings about Bliss. 7.

आदौ मत्तालिमालागलपथविगलितारम्भकारहावी

नादोऽसौ वांशिकास्यानिलभरितलसद्वंशनिःस्वानतुल्यः ॥

घण्टानादानुकारी तदनुजलनिधिध्वानधीरो गभीरो

गर्जत्पर्जन्यघोषः पर इह कुहरे वर्तते ब्रह्मनाड्याः ॥ ८ ॥

*ādau mattālimālāgalapathavigalitāraṃbhakārahāvī*

*nādo`sau vāṃśikāsyānilabharitalasadvamśaniḥsvānatulyaḥ ॥*

*ghaṇṭānādānukārī tadanujalanidhidhvānadhīro gabhīro*

*garjatparjanyaḥoṣaḥ para iha kuhare varttate brahmanāḍyāḥ ॥8॥*

Tr. In the beginning in solitude one hears the sounds like that of intoxicated swarm of bees. Then comes the deep and rhythmic sound of (bamboo) flute. Then the sound of ringing of the bells is heard. Thereafter, deep sounds of ocean and thundering clouds are heard. All these are produced from the cavity of *brahmanāḍī*. 8.

विजितो भवतीह तेन वायुः सहजो यस्य ।

समुत्थितः प्रणादः अणिमादिगुणाः भवन्ति ॥ ९ ॥

*vijito bhavatiha tena vāyuḥ sahajo yasya ।*

*samutthitaḥ praṇādaḥ aṇimādiguṇāḥ bhavanti ॥ 9 ॥*

Tr. One who controls the *vāyu* effortlessly and in whom *nāda* has been revealed, attains the *guṇas* (supernatural powers) like *aṇimā* etc. 9.

तस्यामितपुण्यस्य महागुणास्पदस्य

सुरराजतनुभवारिवक्त्रे विनिरुध्य ॥

स्वकरांगुलद्वयेन जलधेरिव धीर-

नादमन्तः प्रसरन्तं सहसा शृणोति मर्त्यः ॥ १० ॥

*tasyāmitapunyaṣya mahāguṇāspadasya*

*surarājatanubhavārivaktre vinirudhya ॥*

*svakarāṅguladvayena jaladheriva dhīra-*

*nādamantaḥ prasaraṇtaṁ sahasā śṛṇoti martyaḥ ॥ 10 ॥*

Tr. A person who possesses unlimited fortune and enjoys the great supernatural *guṇas* (powers), should close the ears with both the fingers. Thus a mortal hears the sublime sound like that of ocean which gradually spreads within. 10.

परिभावयतोऽपि नादमेनं त्रिदशाधीशतनुजवैरिजातम् ।

सततं भवतीह तस्य जन्तोर्गुणसंप्राप्तिरपेतकल्मषस्य ॥ ११ ॥

*paribhāvayato 'pi nādamenaṁ*

*tridaśādhiśatanujavairijātaṁ ॥*

*satataṁ bhavatiha tasya jantor-*

*guṇasaṁprāptirapetakalmaṣasya ॥ 11 ॥*

Tr. One who always meditates on this *nāda* in the ears, gets rid of sins and attains the *guṇas* (powers). 11.

शृंगाण्यंगुलिभिर्निरुध्य विधिवत् कोदण्डयोः पण्डितो

मध्ये रुद्धमरुन्निरुध्य वृषभश्रेष्ठे च षष्ठेन्द्रियम् ॥

साक्षात् तत्क्षणमेव पश्यति शनैस्त्रैय्यन्तगीतं परं

ज्योतिस्त्रैपुरमंकमुक्तशशभृल्लाक्षावलक्षप्रभम् ॥ इति ॥ १२ ॥

*śṛṅgānyaṅgulibhīrnirudhya vidhivat kodaṇḍayoḥ paṇḍito*

*madhye ruddhamarunnirundhya vṛṣabhaśreṣṭhe ca ṣaṣṭhendriyam*

*sākṣāt tatkṣaṇameva paśyati śanaistraiyyanta-gītaṁ paraṁ*

*jyotistraipuramaṅkamuktaśaśabhṛllākṣāvalakṣaprabhaṁ । iti ॥ 12 ॥*

Tr. A wise should close the openings (like ears etc.) with the fingers and hold the *prāṇa* at the centre of the eyebrows

along with mind. Thus he soon hears the celestial songs and sees the light that of moon and red in colour like that of lac. 12.

तथा च हठप्रदीपिकायाम् —

*tathā ca haṭhapradīpikāyām —*

According to *haṭhapradīpikā* —

श्रवणमुखनयननासानिरोधनं चैव कर्तव्यम् ।

शुद्धसुषुम्णासरणेः विमलः संश्रूयते नादः ॥ १३ ॥

*śravaṇamukhanayanānāsānirodhanam caiva kartavyam*

*śuddhasuṣuṃṇāśaraṇeḥ vimalaḥ saṃśrūyate nādaḥ ॥ 13 ॥*

Tr. One should close the ears, mouth, eyes and nose. Simultaneously, a clear and distinct *nāda*, originating in the passage of purified *suṣuṃṇā* is heard. 13.

आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयस्तथा ।

निष्पत्तिः सर्वयोगेषु स्यादवस्थाचतुष्टयम् ॥ १४ ॥

*ārambhaśca ghataścaiva tathā paricayaastathā*

*niṣpattiḥ sarvayogesu syādavasthācatuṣṭayam ॥ 14 ॥*

Tr. *ārambha*, *ghata*, *paricaya* and *niṣpatti* are the four states as (described) in all the schools of *yoga*. 14.

तत्र आरम्भः —

*tatra ārambhaḥ —*

The *ārambha* state follows —

ब्रह्मग्रन्थिर्भवेद् भिन्नादानन्दः शून्यसम्भवः ।

विचित्रक्वणिको देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः ॥ १५ ॥

*brahmagranthirbhaved bhinnādānandaḥ śūnyasambhavaḥ*

*vicitrakvaṇiko dehe'nāhataḥ śrūyate dhvaniḥ ॥ 15 ॥*

Tr. (On attainment of the *ārambha* state) a *yogī* gets the *brahmagranthi* pierced, unbridled joy emanating from absolute void and hearing of a divine unstruck tinkling sound. 15.

ब्रह्मग्रन्थिस्वाधिष्ठानं तद्भेद आरम्भे याते ।

जितापानेन अथ पूरकपूरयोजितान्तः ॥ इति ॥ १६ ॥

*brahmagranthisvādhiṣṭhānam tadbhedā ārambhē yāte*

*jitāpānena atha pūrakapūrayojitāntaḥ ॥ iti ॥ 16 ॥*

Tr. In the state of *ārambha* through the control of *apāna*

*brahmagranthī* and *svādhiṣṭhāna* are pierced, which is attained through proper application of *pūṛaka*. 16.

त्रिपुरासारोच्चयोक्तविधिना विहितेऽपानो ब्रह्मग्रन्थिं विभिद्य शक्तेः ।  
अथः क्रामन्ति षमति । तदावाच्याऽनन्दसमाधिः कोऽपि समुद्भवति । तत्रोत्पन्नयोगी  
चित्रक्वणिताऽनाहतनादं स्वदेहे शृणोति भावः ॥ १७ ॥

*tripurāsāroccayoktavidhinā vihite'pāno brahmagranthim vibhidya śakteḥ | adhaḥ kāmāgniṃ dhamati tadāvācya'nandasamādhiḥ ko'pi samudbhavati | tatrotpannayogī citrakvaṇitā'nāhatanādaṃ svadehe śṛṇoti bhāvaḥ || 17 ||*

Tr. When *apāna* is stimulated by following the technique laid down in *tripurāsāra*, it pierces *brahmagranthī* and stimulates the fire of *kāma* (desire) lying below *śakti*. Then arises the rare state of *samādhi* (Bliss) which is inexplicable. In this state an *utpannayogī* hears the amazing tinkling sound of *anāhata* (unstruck) *nāda* within the body. 17.

तदभेदफलं यथा —

*tadbhedaphalaṃ yathā -*

The above said piercing yields into—

तेजस्वी दिव्यगन्धश्च दिव्यदेहोऽप्यरोगवान् ।

सम्पूर्णहृदये शून्ये त्वारम्भे योगवान् भवेत् ॥ १८ ॥

*tejasvī divyagandhaśca divyadeho'pyarogavān |*

*sampūrṇahṛdaye śūnye tvārambhe yogavān bhavet || 18 ||*

Tr. One enjoys lustrous (body), divine smell, divine physique, freedom from diseases, contentment and his heart enjoys the void in this *ārambha* state. And he becomes able to control the modifications of *citta*. 18.

योगवान् चित्तनिरोधे सामर्थ्यवान् । एते नूनमारम्भमुत्पन्नयोगी  
पातञ्जलोक्ताभ्यासी साधक उक्तः ॥

*yogavān cittanirodhe sāmāthyavān | etc nūnamārambhamutpannayogī pātāñjaloktābhyāsi sādhaḥ uktah ||*

Tr. *yogavān* means gaining capability to control the *citta*. These are the qualities indeed arising in *ārambha* state to an *utpannayogī* who can be equated with the *sādhaḥ* as

described in *pātañjala yoga*.

**अथ घटावस्था—**

*atha ghaṭāvasthā—*

Now follows *ghaṭāvasthā—*

द्वितीयायां घटीं कृत्वा वायुर्भवति मध्यगः ।

दृढासनो भवेद्योगी ज्ञानी देवसमस्तथा ॥ १९ ॥

*dvitīyāyām ghaṭīm kṛtvā vāyurbhavati madhyagaḥ ।*

*dr̥ḍhāsano bhavedyogī jñānī devasamastathā ॥ 19 ॥*

Tr. Approaching the second state, the *vāyu* courses through the middle path in the body, *āsana* becomes stable, the *yogī* gets wisdom and becomes like a god. 19.

वायुरपानः प्राणेन घटानां प्राप्य यद् द्वितीयायां घटावस्था तस्या अवसाने परिणतौ परिचयारम्भे सुषुम्णामध्यगो यदा भवति तदा योगी जितासनस्त्रैकालिकज्ञानी स्याद् ॥ इति ॥ २० ॥

*vāyurapānaḥ prāṇena ghaṭānām prāpya yad dvitīyāyām ghaṭāvasthā tasyā avasāne pariṇatau paricayārambhe suṣuṃṇāmādhyago yadā bhavati tadā yogī jītāsanastraikālikajñānī syād ॥ iti ॥ 20 ॥*

Tr. In the second stage of *ghaṭāvasthā*, in the body, the *apāna vāyu* merges with *prāṇa* in the body and at the end of this and in the initial phase of *paricaya* (the *prāṇa*) courses through the central canal of *suṣuṃṇā*, then the *yogī* masters over *āsana* and knows about (contents of) past, present and future. 20.

विष्णुग्रन्थिर्यदा भिन्ना परमानन्दसूचिका ।

अतिशून्यविभेदश्च भेरीशब्दस्तथा भवेत् ॥ २१ ॥

*viṣṇugranthiriyadā bhinnā paramānandasūcikā ।*

*atishūnyavibhedaśca bherīśabdastathā bhavet ॥ 21 ॥*

Tr. The *viṣṇugranthī* is pierced, various sounds like that of the kettle drum are heard in the absolute void heralding Absolute Bliss. 21.

**विष्णुग्रन्थिर्नाभिः ।**

*viṣṇugranthirnābhīḥ ।*



*viṣṇugranthī* is the navel.

अथ परिचयाऽवस्था ॥

*atha paricayā'vasthā* ॥

Here follows *paricayāvasthā*--

तृतीयायां ततो जित्वा सहजानन्दसम्भवः ।

दोषदुःखजरामृत्युः क्षुधानिद्राविवर्जितः ॥ २२ ॥

*tr̥tīyāyām tato jītvā sahajānandasambhavaḥ* ।

*doṣaduḥkhajarāmṛtyuḥ kṣudhānidrāvivarjitaḥ* ॥ 22 ॥

Tr. In the third stage when one controls (the mind) one attains *sahaja-samādhi* which overcomes blemishes, suffering, old age, (premature) death, hunger and sleep. 22.

तृतीया परिचयावस्था या । अस्यामन्ततः कर्मणां त्रिकूटादण्डकरादात्मानं जित्वा योगारूढः सन्मुनिः सहजसमाध्यानन्दशमम्यक्पस्तिः शक्तिबोधमहिम्नाऽप्रश्रत एव कामक्रोधादिशुद्धादिभिर्गाढं विवर्जितो भवतीति ज्ञेयम् ॥ २३ ॥

*tr̥tīyā paricayāvasthā yā* । *asyāmantataḥ karmaṇām trikūṭādaṇḍakarādātmānaṁ jītvā yogārūḍhaḥ sanmunīḥ sahajasa-mādhyanandaśamamyavhapastīḥ śaktibodha-mahimnā'praśrata eva kāmakrodhādiśaduḥkhādibhīrgāḍhaṁ vivarjito bhavatīti jñeyam* ॥ 23 ॥

Tr. *paricaya* is the third state wherein at the far end, one controls the self (mind) and the triad of *karma* (*sañcita*, *prārabdha* and *kriyamāṇa*) and then a *yogārūḍha muni* enjoys the Bliss of *sahaja samādhi* and peace. On arousal of *śakti*, he gets complete relief from desires, anger, blemishes, suffering etc. This should be noted. 23.

अथ निष्पत्तिः —

*atha niṣpattiḥ*—

Here follows *niṣpatti* state—

रुद्रग्रन्थिं ततो भित्वा शर्वपीठगतोऽनलः ।

निष्पन्नो वैणवः शब्दो क्वाणद्वीणाक्वणो भवेत् ॥ २४ ॥

*rudragranthiṁ tato bhītvā śarvapiṭhagato'nalaḥ* ।

*niṣpanno vaiṇavaḥ śabda kvaṇadvīṇākvāṇo bhavet* ॥24॥

Tr. In this state *rudragranthī* is pierced and *prāṇa* moves

to the *śarvapīṭha* (abode of *śiva* at the top of the head). This generates a sound like the musical notes of a finely tuned *vīṇā*. 24.

राजयोगपदप्राप्तिसुखोपायोऽल्पचेतसाम् ।

सद्यः प्रत्ययसन्धायी जायते नात्र संशयः ॥ २५ ॥

*rājayogapadaprāptisukhopāyo 'lpacetasām ।*

*sadyaḥ pratyayasandhāyī jāyate nātra saṁśayaḥ ॥ 25 ॥*

Tr. This is recommended for the mediocre *sādhakas* to attain the Blissful state of *rājayoga* which makes the mind absorbed (in *nāda*). 25.

रुद्रग्रन्थिं भ्रूमध्ये देशं यदा शक्त्या वायुर्भिनत्ति । तदारूढयोगस्य  
मुनेरभ्यासदाढ्यात् राजयोगापरान्मन्युन्मनी सच्चिदानन्दघनाविर्भवति । तदा  
योगनिष्पत्तिहेतुवैणवशब्दोऽस्य कर्णे पतति ॥ इति ॥ २६ ॥

*rudragranthiṁ bhrūmadhye deśaṁ yadā śaktyā vāyurbhinatti । tadārūḍhayogasya munerabhyāsadarūḍhyāt rājayogāparanāmnnyunmani saccidānandaghanāvīrbhavati । tadā yoganiṣpattihetuvaiṇavaśabdo 'sya karṇe patati ॥ iti ॥ 26 ॥*

Tr. *śakti* pierces the *rudragranthi* which is in the region of the center of the eyebrows. Then the *muni* in *ārūḍha-yoga* gains ground in the practice of *rājayoga* which is the synonym for *unmanī* and to him the *saccidānanda* (eternal, conscious and Blissful) state would supervene. Then in the process of attaining the state of *yoganīṣpatti* the sound of flute falls in the ears of the *yogī*. 26.

नादानुसन्धानसमाधिभाजां योगीश्वराणां हृदये प्ररूढम् ।

आनन्दमेकं वचसामवाच्यं जानाति तं श्रीगुरुराज एव ॥ २७ ॥

*nādānusandhānasamādhibhājāṁ*

*yogīśvarāṇāṁ hrdaye prarūḍham ॥*

*ānandamekaṁ vacasāmavācyaṁ*

*jānāti taṁ śrīgururāja eva ॥ 27 ॥*

Tr. The eminent *yogīs* who attain the state of *samādhi* by the practice of *nādānusandhāna*, experience an inexplicable joy in their heart which *śrīgururāja* alone knows. 27.

मुक्तासनस्थितो योगी मुद्रां सन्ध्याय शाम्भवीम् ।

शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं सदा ॥ २८ ॥

*muktāsanasthito yogī mudrāṃ sandhāya śāmbhāvīm ।*

*śṛṇuyāddakṣiṇe karṇe nādamantargataṃ sadā ॥ 28 ॥*

Tr. A yogī sits in *muktāsana* and adopts *śāmbhavi* *mudrā* and always listens to the internally aroused *nāda* in the right ear. 28.

कर्णौ पिषाय शून्येन यं शृणोति ध्वनिं मुनिः ।

तत्र चित्तं स्थिरं कुर्याद्यावत्स्थिरपदं भवेत् ॥ २९ ॥

*karṇau piḍhāya śūnyena yaṃ śṛṇoti dhvaniṃ muniḥ ।*

*tatra cittam sthiraṃ kuryād yāvatsthirapadam bhavet ॥ 29 ॥*

Tr. By closing the ears the yogī should listen to the sound which is heard by concentrating on the void till he attains undisturbed state of stability. 29.

अभ्यस्यमानो नादोऽयं बाह्यमावर्तयेद् ध्वनिम् ।

पक्षाद्विक्षेपमखिलं जित्वा योगी सुखी भवेत् ॥ ३० ॥

*abhyasyamāno nādo'yaṃ bāhyamāvarttayed dhvanim ।*

*pakṣādvikṣepamakhilam jītvā yogī sukhī bhavet ॥ 30 ॥*

Tr. Through the practice of *nāda*, all external sounds are subsided and the yogī becomes happy by overcoming all the distractions in a fortnight. 30.

श्रूयते प्रथमाभ्यासे नादो नानाविधो महान् ।

ततोऽभ्यासे वर्धमाने श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मकः ॥ ३१ ॥

*śrūyate prathamābhyāse nādo nānāvidho mahān ।*

*tato'bhyāse vardhamāne śrūyate sūkṣmasūkṣmakah ॥ 31 ॥*

Tr. In the initial practice, various sounds are heard. With the progress of the practice, one hears subtler sounds. 31.

आदौ जलधिजीमूतभेरीनिर्झरसम्भवः ।

मध्ये मर्दलशंखोत्था घंटाकाहलकास्तथा ॥ ३२ ॥

*ādau jaladhijīmūtabherinirjharasambhavaḥ ।*

*madhye marddalaśaṅkhotthā ghaṇṭākāhalakāstathā ॥ 32 ॥*

अन्ते तु किंकिणी वंशनादा भ्रमरनिःस्वनाः ।

इति नानाविधा नादाः श्रूयन्ते यत्र मध्यतः ॥ ३३ ॥

*ante tu kiṅkiṇī vaṃśanādā bhramaraṇiḥsvanāḥ ।*

*iti nānāvidhā nādāḥ śrūyante yatra madhyataḥ ॥ 33 ॥*

Tr. Initially sounds resembling those of the ocean, thunder, big drum, water fall are heard. In the intermediate stage sounds similar to those of small drum, conch, bell and gong and finally sounds like those of tinkling of tiny bells, flute and humming of bee are heard. Thus different *nādas* are heard within the body. 32-33.

महति श्रूयमाणेऽपि मेघभेर्यादिके स्वने ।

तत्र सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरं नादमेव परामृशेत् ॥ ३४ ॥

*mahati śrūyamāṇe'pi meghabheryādike svane ।*

*tatra sūkṣmāt sūkṣmataraṃ nādameva parāmṛśet ॥ 34 ॥*

Tr. Even though loud sounds of cloud (thunder) and drum are heard, one should listen to extremely subtle to subtler sounds. 34.

घनमुत्सृज्य वा सूक्ष्मे सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घने ।

रममाणमपि क्षिप्रं मनो नात्र प्रचालयेत् ॥ ३५ ॥

*ghanamutsṛjya vā suksme sūkṣmamutsṛjya vā ghane ।*

*ramamaṇamapi kṣipraṃ mano natra pracālayet ॥ 35 ॥*

Tr. The sound to be heard may be loud or subtle, and the mind should be absorbed in it and should not be allowed to distract. 35.

यत्र कुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः ।

तत्रैव सुस्थिरीभूत्वा तेन सार्धं विलीयते ॥ ३६ ॥

*yatra kutrapī vā nāde lagati prathamam manaḥ ।*

*tatraiva susthīrībhūtvā tena sārḍhaṃ vilīyate ॥ 36 ॥*

Tr. In whichever sound the mind gets absorbed initially, one should concentrate on it and thus merge into it. 36.

विस्मृत्य सकलं बाह्यं नादे दुग्धाम्बुवन्मनः ।

एकीभूयाद्य सहसा चिदाकाशे विलीयते ॥ ३७ ॥

*vismṛtya sakalam bāhyaṃ nāde dugdhāmbuvanmanah ।  
ekībhūyātha sahasā cidākāśe viliyate ॥ 37 ॥*

Tr. Forgetting all that is external, the mind should merge in *nāda* like milk mixed with water. Thus being unified (one is) soon merged in *cidākāśa*. 37.

**औदासीन्यपरो भूत्वा सदाभ्यासेन संयमी ।**

**उन्मनीकारकं सद्यो नादमेव सदाभ्यसेत् ॥ ३८ ॥**

*audāsīnyaparo bhūtvā sadābhyāseṇa saṃyamī ।*

*unmanīkāraṇaṃ sadyo nādameva sadābhyaset ॥ 38 ॥*

Tr. A *yogī* after mastering indifference, should regularly practises listening to *nāda*, to bring about the *unmanī* state very soon. 38.

**औदासीन्यं शीतकाले पटी वा**

**पथ्याहारो गोपयो वा पयो वा ॥**

**भोज्यं भिक्षावृन्दमारण्यकन्दं**

**पाणी द्रोणी कापि वा भोज्यपात्रम् ॥ ३९ ॥**

*audāsīnyam śītakāle paṭī vā*

*pathyāhāro gopayo vā payo vā ।*

*bhojyaṃ bhikṣāvṛṇḍamāraṇyakandaṃ*

*pāṇī droṇī kāpi vā bhojyapātram ॥ 39 ॥*

Tr. During winter one may put on four-fold garment or remain in a shelter. He may take cow milk or water or he may subsist on alms or on roots available in the forest or he may eat in the hands or in the bowl made of leaves or in any plate. 39.

**सर्वचिन्तां समुत्सृज्य सावधानेन चेतसा ।**

**नाद एवानुसन्धेयो योगसाम्राज्यमिच्छता ॥ ४० ॥**

*sarvacintāṃ samutsṛjya sāvadhāneṇa cetasā ।*

*nāda evānusandheyo yogasāmrajyamicchata ॥ 40 ॥*

Tr. Giving up all the thoughts, one should listen to the *nāda* attentively, wishing to rule over the field of *yoga*. 40.

**मकरन्दं पिबन् भृंगो गन्धं नापेक्षते यथा ।**

**नादासक्तं तथा चित्तं विषयात्रैव कांक्षति ॥ ४१ ॥**

*makarandaṃ piban bhṛṅgo gandhaṃ nāpekṣate yathā ।  
nādāsaktaṃ tathā cittaṃ viṣayānnaiva kāṅkṣati ॥ 41 ॥*

**Tr.** As a bee while relishing the nectar, does not care for fragrance, so also, the mind being absorbed in the *nāda*, does not hanker after the objects. 41.

**बद्धं वियुक्तं चापल्यं नादगन्धकजारणात् ।**

**मनः पारदमाप्नोति निरालम्बाख्यखेटकम् ॥ ४२ ॥**

*baddhaṃ viyuktaṃ cāpalyaṃ nādagandhakajāraṇāt ।  
manaḥ pāradaṃāpnoti nirālabhākhyakhetakam ॥ 42 ॥*

**Tr.** As mercury, when treated with sulphur, becomes stable, devoid of fickleness, the mind being absorbed into *nāda*, gives up fickleness and merges into the void. 42.

**बद्धः सुगन्धनादेन सद्यः सन्त्यक्तचापलः ।**

**प्रयाति सूतचित्तेन्द्रः पक्षच्छिन्न इवाप्रभः ॥ ४३ ॥**

*baddhaḥ sugandhanādena sadyaḥ santyaktacāpalaḥ ।  
prayati sūtacittendraḥ pakṣacchinna ivāprabhaḥ ॥ 43 ॥*

**Tr.** Just as mercury when treated with sulphur gives up fickleness, similarly, the mind absorbed in *nāda*, like a bird clipped off of the wings, becomes ineffective. 43.

**नादश्रवणतश्चित्तमन्तरंगकुरंगकः ।**

**विस्मृत्य विश्वमेकाग्रः कुत्रचित्र हि धावति ॥ ४४ ॥**

*nādaśravaṇataścittamantaraṅgakuraṅgakaḥ ।  
vismṛtya viśvamekāgraḥ kutracinna hi dhāvati ॥ 44 ॥*

**Tr.** The mind like a deer having been absorbed in the internal *nāda* by forgetting everything else, does not wander. 44.

**मनो मत्तगजेन्द्रस्य विषयोद्यानघारिणः ।**

**नियामने समर्थोऽयं निनादनिशितांकुशः ॥ ४५ ॥**

*mano mattagajendrasya viṣayodyānacāriṇaḥ ।  
niyāmane samartha'yaṃ ninādaniśitāṅkuṣaḥ ॥ 45 ॥*

**Tr.** The sharp goad of *nāda* is capable of controlling the mind, which like an excited elephant, wanders in the garden of sense objects. 45.

अन्तरंगतुरंगस्य वाजिनः परिधावतः ।

नादोपास्तिखलीनं हि नियामनकरं दृढम् ॥ ४६ ॥

*antaraṅgaturaṅgasya vājinaḥ paridhāvataḥ ।*

*nādo'pāstikhālīnaṁ hi niyāmanakaraṁ dṛḍham ॥ 46 ॥*

Tr. All the internal senses are like fast galloping horses. Only through the practice of *nāda* they can be firmly brought under control and made absorbed in void. 46.

नादोऽन्तरंगसारंगबन्धने वागुरायते ।

अन्तरंगकुरंगस्य नादो व्याधायतेऽपि च ॥ ४७ ॥

*nādo'ntaraṅgasāraṅgabandhane vāgurāyate ।*

*antaraṅgakuraṅgasya nādo vyādhāyate'pi ca ॥ 47 ॥*

Tr. *nāda* is able to control the (internal) mind, which is like a deer. Similarly, *nāda* is able to successfully snare (the mind), which is of the nature of deer (in swiftness). 47.

अनाहतध्वनेरन्तर्ज्ञेयं यत्सूक्ष्मसूक्ष्मकम् ।

मनस्तत्र लयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ ४८ ॥

*anāhatadhvanerantarjñeyaṁ yatsūkṣmasūkṣmakam ।*

*manastatra layaṁ yāti tadviṣṇoḥ paramaṁ padam । 48 ॥*

Tr. By penetrating the core of the unstruck sound (*anāhata nāda*) subtler sounds can be heard. The mind gets merged in that which is the highest abode of *viṣṇu*. 48.

तावदाकाशसंकल्पो यावच्छब्दः प्रवर्तते ।

निःशब्दं तत्परं ब्रह्म परमात्मेति गीयते ॥ ४९ ॥

*tāvadākāśasaṅkalpo yāvaccchabdaḥ pravarttate ।*

*niḥśabdaṁ tatparaṁ brahma paramātmēti gīyate ॥ 49 ॥*

Tr. So long as sound exists, *ākāśa* (void) too is perceived. The Absolute soundless state is considered as the state of *brahma* which is also known as *paramātmā*. 49.

नादः शक्तिरिति ख्यातो नादज्ञानं सदाशिवः ।

नादज्ञाने विनष्टे च तदुन्मन्येवशिष्यते ॥ ५० ॥

*nādaḥ śaktiriti khyāto nādajñānaṁ sadāśivaḥ ।*

*nādajñāne vinaṣṭhe ca tadunmanyevaśiṣyate ॥ 50 ॥*

Tr. *nāda* should be known as *śakti*, while perception of

*nāda* is ever Blissful (*sadāśīva*). The state of *unmanī* prevails when perception of *nāda* comes to an end. 50.

नादो यावन्मनस्तावन्नादान्ते च मनोन्मनी ।

सशब्दं कथितं वाते निःशब्दं ब्रह्म कथ्यते ॥ ५१ ॥

*nādo yāvanmanastāvannādānte ca manonmanī ।*

*saśabdaṃ kathitaṃ vāte niḥśabdaṃ brahma kathyate ॥ 51॥*

Tr. Mind exists so long as *nāda* exists. When *nāda* stops, the *unmanī* state prevails. *nāda* is perceived so long *prāṇa* moves. Soundless state is the state of *brahma*. 51.

सदा नादानुसन्धानात् संक्षीणे वासनाक्षये ।

निरञ्जने च लीयेते निश्चितं चित्तमारुतौ ॥ ५२ ॥

*sadā nādānusandhānāt saṃkṣiṇe vāsanākṣaye ।*

*nirañjane ca liyeta niścitaṃ cittamārutau ॥ 52 ॥*

Tr. Through the consistent practice of *nādānusandhāna* all cravings are attenuated and both *māruta* and mind are certainly merged into *nirañjana*. 52.

नादकोटिसहस्राणि . बिन्दुकोटिशतानि च ।

सर्वे तत्र लयं यान्ति यत्र देवो निरञ्जनः ॥ इति ॥ ५३ ॥

*nādakoṭisahasrāṇi bindukoṭisatāni ca ।*

*sarve tatra layaṃ yānti yatra devo nirañjanah ॥ iti ॥ 53 ॥*

Tr. All the thousands of crores of *nāda* and hundreds of crores of *bindu* are merged in the Absolute. 53.

तथा चोक्तं योगभास्वे शिष्यपार्षदीशंवादे —

*tathā coktaṃ yogasāre śivapārvatisaṃvāde—*

It has been stated in *yogasāra* in the dialogue between *śiva* and *pārvatī*—

ईश्वर उवाच —

*īśvara uvāca—*

*īśvara said—*

या मूलाधारगा<sup>1</sup> शक्तिः सा परा बिन्दुरुपिणी ।

तस्यामुत्पद्यते नादो बीजात् सूक्ष्मादिवाङ्कुरः ॥ ५४ ॥

1. मूलाधारणा - b.



*yā mūlādhāragā śaktiḥ sā parā bindurūpiṇī ।*

*tasyāmutpadyate nādo bijāt sūkṣmādivāṅkuraḥ ॥ 54 ॥*

Tr. The *śakti* which resides at the *mūlādhāra* is in the form of the finest *bindu* known as *parā*. From this *nāda* emanates like a sprout springs from a subtle seed. 54.

तां पश्यन्तीं विदुर्विश्वं<sup>1</sup> यया पश्यन्ति योगिनः ।

हृदये व्यज्यते घोषो गर्जत्पर्जन्यसन्निभः ॥ ५५ ॥

*tām paśyantīm vidurviśvaṁ yayā paśyanti yoginaḥ ।*

*hṛdaye vyajyate ghoṣo garjatparjanyaśannibhaḥ ॥ 55 ॥*

Tr. With which the *yogīs* perceive the whole universe, it is called *paśyantī*. The sound resonates in the heart which resembles that of a loud thunder. 55.

तत्र स्थिता महादेवी मध्यमेत्यभिधीयते ।

प्राणेन विखराख्येन प्रेरिता वैखरी पुनः ॥ ५६ ॥

*tatra sthitā mahādevī madhyametyabhidhiyate ।*

*prāṇena vikharākhyena preritā vaikhārī punaḥ ॥ 56 ॥*

Tr. *mahādevī* which is also known as *madhyamā*, is located therein. The *prāṇa* which is also called *vikhara* stimulates *vaikhārī* too. 56.

शाखापल्लवरूपेण ताल्वादिस्थानघट्टनात्<sup>2</sup> ।

अकारादिक्षकारान्ताद्यक्षराणि<sup>3</sup> समीरयेत् ॥ ५७ ॥

*śākhāpallavarūpeṇa tālvādisthānaghaṭṭanāt ।*

*akārādikṣakārāntādyakṣarāṇi samīrayet ॥ 57 ॥*

Tr. The *prāṇa* hits at the points like palate etc., which produces the letters starting with *akāra* and ending with *kṣakāra*, which are like its leaves and branches. 57.

एषा सरस्वती देवी सर्वभूतगुहाशया ।

वायुना वस्त्रियुक्तेन प्रेर्यमाणा शनैः शनैः ॥ ५८ ॥

*eṣā sarasvatī devī sarvabhūtaguhāśayā ।*

*vāyunā vahnīyuktena preryamāṇā śanaiḥ śanaiḥ ॥ 58 ॥*

Tr. This Goddess (of speech) *sarasvatī* resides in all

1. पश्यन्तीं विश्वं -b. 2. ताल्वादिस्थानघनघटनात् —b. 3. क्षकारान्ताद्यः क्षराणि -b.

the creatures. She would be gently moved by the *vāyu* which is mixed with fire. 58.

अक्षरेभ्यः पदानि स्युः पदेभ्यो वाक्यसम्भवः ।

सर्ववाक्यात्मका मन्त्रा वेदाः शास्त्राणि सर्वशः ॥ ५९ ॥

*akṣarebhyah padāni syuḥ padebhyo vākyasambhavaḥ ।  
sarvavākyātmakā mantrā vedāḥ śāstrāṇi sarvaśaḥ ॥ 59 ॥*

Tr. From letters words are formed, while words form a sentence. All the *mantras*, *vedas* and scriptures are in the nature of sentences alone. 59.

पुराणानि च काव्यानि भाषाश्च विविधा अपि ।

सप्तस्वराश्च गाथाश्च सर्वे<sup>1</sup> नादसमुद्भवाः ॥ ६० ॥

*purāṇāni ca kāvyāni bhāṣāśca vividhā api ।*

*saptasvarāśca gāthāśca sarve nādasamudbhavāḥ ॥ 60 ॥*

Tr. Even the *purāṇas*, poems and various languages, the seven *svaras*, *gāthās* (religious verses) — all emanate from *nāda* alone. 60.

गुदमेढ्रान्तरालस्थं मूलाधारं त्रिकोणकम् ।

शिवस्य दीपरूपस्य शक्तिरूपस्य तत्पदम् ॥ ६१ ॥

*gudameḍhrāntaralastham mūlādhāraṁ trikoṇam ।*

*śivasya diparūpasya śaktirūpasya tatpadam ॥ 61 ॥*

Tr. In between anus and generative organ the triangular *mūlādhāra* is located. This seat of *śiva*, the luminous is in the form of *śakti*. 61.

यत्र कुण्डलिनी नाम परा शक्तिः प्रतिष्ठिता ।

तस्माद्वायुश्च ह्निश्च बिन्दुनादस्ततः<sup>2</sup> शिवे ॥ ६२ ॥

*yatra kuṇḍalinī nāma parā śaktiḥ pratiṣṭhitā ।*

*tasmadvāyusca vahnīśca bindunādistataḥ śive ॥ 62 ॥*

Tr. O *śive*! Where *kuṇḍalinī*, the Absolute *śakti* is situated, therefrom *prāṇa*, fire, *bindu* and *nāda* emanate. 62.

यस्माद्धंसो यत इदं<sup>3</sup> मन उत्पद्यते<sup>4</sup> नृणाम् ।

तदेतत्कामरूपाख्यं पीठं कामफलप्रदम् ॥ ६३ ॥

1. सर्व -- b. 2. बिन्दुनादिस्ततः -- b. 3. यस्माद्धंसोयत इदं -- b. 4. उत्पद्यते -- b.

*yaśināddhaṁso yata idaṁ mana utpadyate nṛṇām ।*

*tadetatkāmarūpākhyam pīṭham kāmaphalapradam ॥ 63 ॥*

Tr. From this point *haṁsa* as well as mind of the human beings emerge. This is the seat of *kāmarūpa* which fulfills all desires. 63.

**हृदयेऽनाहताख्यं<sup>1</sup> तु पूर्णगिर्याख्यपीठकम्<sup>2</sup> ।**

**पीठं कण्ठे<sup>3</sup> षोडशाक्षं<sup>4</sup> चक्रं जालन्धरं भवेत् ॥**

**आज्ञा नाम भ्रुवोर्मध्ये पीठमुड्याननामकम् ॥ इति ॥ ६४ ॥**

*hṛdaye'nāhatākhyam tu pūrṇagiryākhyapīṭhakam ।*

*pīṭham kaṇṭhe ṣoḍaśāśraṁ cakram jālandharam bhavet ॥*

*ājñā nāma bhruvormadhye pīṭhamudyānanāmakam ॥ iti ॥ 64 ॥*

Tr. In the heart, the seat (*pīṭha*) of *anāhata* known as *pūrṇagiri*, is situated. In the throat the seat (*pīṭha*) of *cakra* having sixteen spokes is situated, which is called *jālandhara*. At the center of the eyebrows, *ājñā* is located the seat (*pīṭha*) of which is called *uḍḍyāna-pīṭha*. 64.

**इति नादोत्पत्तिः<sup>5</sup> ॥**

*iti nādotpattiḥ ॥*

Here ends the description of evolution of *nāda*.

**अत्र चक्रभेदक्रमेण सिद्धिक्रम ईश्वरमीननाथसंवादे**

**यथा —**

*atra cakrabhedakramena siddhikrama īśvaramīnanātha-saṁvāde yathā*

In *īśvaramīnanātha-saṁvāda* the order (of hearing of *nāda*) which occurs due to an orderly piercing of the *cakras* and control over them has been described as follows—

**यदा परिचये शक्तिश्चलिता तूर्ध्वमेति खम् ।**

**षट्चक्राणि विभिद्योच्चैस्तदा स्युरणिमादयः ॥ ६५ ॥**

*yadā paricaye śaktiścālītā tūrdhvameti kham ।*

*ṣaṭcakraṇi vibhidyoccaistadā syuraṇimādayaḥ ॥ 65 ॥*

1. ऽनाहताख्यां -b. 2. पीठकं -b. 3. पीठके -b. 4. षाषडशासुं -b. 5. नादोत्पत्तिः इति -b.

Tr. In the *paricaya* state, *śakti* being stimulated, moves up. She reaches upwards to *kha* (space—*brahmarandhra*) after piercing the six *cakras*. Then the *aṇimā* etc. occur. 65.

पुरा ग्रन्थित्रयं भित्वा यात्यूर्ध्वं शक्तिरात्मनः ।

स्फुटन्ति पृष्ठवंशास्थिग्रन्थयो<sup>1</sup> योगिनस्तदा ॥ ६६ ॥

*purā granthitrayaṃ bhitvā yātyūrdhvaṃ śaktirātmanah ।*

*sphuṭanti pṛṣṭhavaṃśāsthigranthayo yoginastadā ॥ 66 ॥*

Tr. Then alone the *śakti* of a person moves up after piercing three *granthis*. Then alone a *yogī* pierces the *granthis* situated in the spine. 66.

तदैव वायुः सर्वांगे लीनो भवति सज्जितः ।

धीरैः केवलकुम्भः स उच्यते सिद्धिमूलकः ॥ ६७ ॥

*tadaiva vāyuḥ sarvāṅge līno bhavati sajjitaḥ ।*

*dhīraiḥ kevalakumbhaḥ sa ucyate siddhimūlakaḥ ॥ 67 ॥*

Tr. Then alone *vāyu* (*prāṇa*) being controlled spreads thoroughly all over the body. The savants know this as *kevala-kumbhaka* which spearheads success (in *yoga*). 67.

मूलाधारं यदापानो<sup>2</sup> भित्त्वोर्ध्वं याति वेगतः ।

तदातीतानागतज्ञो योगी भवति<sup>3</sup> सत्त्वधीः ॥ ६८ ॥

*mūlādhāraṃ yadāpāno bhitvordhvaṃ yāti vegataḥ ।*

*tadāitānāgatajño yogī bhavati satvadhīḥ । 68 ।*

Tr. When *apāna* pierces *mūlādhāra* and speedily moves upwards, then a *yogī* who is committed to *satva* (Self), knows past and future. 68.

स्थितिं भित्त्वोर्ध्वगोऽपानो यदा क्षोभयन्तीश्वरीम् ।

तदा नादोत्पत्तिरस्य योगिनो हृदि जायते ॥ ६९ ॥

*sthitim bhitvordhvago'pāno yadā kṣobhayantīśvarīm ।*

*tadā nādotpattirasya yogino hṛdi jāyate । 69 ॥*

Tr. After piercing the *mūlādhāra*, while moving upwards, *apāna* stirs up *īśvarī*, then in the heart of a *yogī* *nāda* is revealed. 69.

1. वंतास्थिग्रन्थयो - b. 2 भवन्ति -b.

मृदंगनादोत्पत्तिस्तु मणिपूरभिदा भवेत् ।

अनाहतविभेदेन घण्टाध्वनिरुदेति च ॥ ७० ॥

*mṛdaṅganādotpattistu maṇipūrabhidā bhavet ।*

*anāhatavibhedena ghaṇṭādhvanirudeti ca ॥ 70 ॥*

विशुद्धचक्रमेदेन यन्त्रनाद प्रजायते ।

आज्ञाचक्रमिमेदात्तु मुनेर्याति मनोलयम् ॥ ७१ ॥

*viśuddhacakraḥhedena yantranāda prajāyate ।*

*ājñācakravibhedāttu muncryāti manolayam ॥ 71 ॥*

Tr. When *maṇipūra* is pierced, the sound of *mṛdaṅga* (a small drum) is generated. Piercing of *anāhata* generates ringing of the bells and piercing of *viśuddha cakra* produces mechanical (metallic) sounds. When *ājñācakra* is pierced the mind of a *muni* is absorbed. 70-71.

भित्वा सहस्रपत्राब्जवायुना शक्तिरेति खम् ।

यदा तदा मुनिस्तिष्ठेद<sup>1</sup>खण्डसहजेऽश्मवद् ॥ इति ॥ ७२ ॥

*bhitvā sahasrapatrābjavāyunā śaktireti kham ।*

*yadā tadā munustiṭhedaḥkaṇḍasahaje śmavad ॥ iti ॥ 72 ॥*

Tr. When the lotus of a thousand petals is pierced through *prāṇa*, the *śakti* reaches the *kha* (*sahasrāra*). Then the *muni* stays in an unbridled *sahaja* state like a rock. 72.

॥इति गोविन्दकृष्णभूतप्रवचितायां हठतत्त्वकौमुद्यां  
नादानुसन्धानप्रवेचनोद्योतः ॥

॥ iti govindadevasutaviracitāyāṁ

*haṭhatatvakaumudyāṁ nādānusandhānavivecanodyotaḥ ॥*

Here ends the chapter narrating *nādānusandhāna* in  
*haṭhatatvakaumudī* composed by the son of  
*govindadeva*.

1. मुनिस्तिष्ठेद - b.

॥ इति नादानुसन्धानोल्लासोऽष्टमः ॥ ८ ॥

॥ iti nādānusandhānollāso'ṣṭamaḥ ॥ 8 ॥

Here ends the eighth *ullāsa*  
on *nādānusandhāna*.

अथ छै<sup>१</sup> हठयोगनिष्पत्त्यन्तं योगनिष्पत्त्या  
योगारूढस्य कथं जितप्राणाग्निदेहमनसो  
जातकृदशोधस्य योगिनः प्रमोदाय राजयोगो  
निष्पद्यते<sup>२</sup>--

*atha vai haṭhayogaṇiṣpattyantaṁ yoganiṣpattyā  
yogārūḍhasya svayaṁ jitaprāṇāgnidehamanaso jātadr̥ḥabodhasya  
yoginah pramodāya rājayogo nirūpyate—*

At the end of *haṭha-yogaṇiṣpatti* a *yogārūḍha*  
through *yogaṇiṣpatti*, after gaining control over *prāṇa*,  
fire, body and mind, gains mastery over consciousness.  
Now for the pleasure of such *yogis*, *rājayoga* is being  
narrated—

तथा चोक्तम् —

*tathā cōktam—*

It has been stated—

हठ<sup>३</sup> विना राजयोगो राजयोगं विना<sup>४</sup> हठः ।

न सिद्ध्यति ततो युग्ममनिष्पत्तेः समभ्यसेत् ॥ १ ॥

*haṭhaṁ vinā rājayogo rājayogaṁ vinā haṭhaḥ ।*

*na siddhyati tato yugmaṇiṣpattch samabhyaset ॥ १ ॥*

Tr. *rājayoga* without *haṭha* and *haṭha* without *rājayoga*  
does not bring about success. Therefore, both have to be  
practised till *niṣpatti* occurs. 1.

तस्मात् प्रवर्तते योगी हठे सद्गुरुमार्गतः ।

आयामज्ञानवैराग्यमृते स्थैर्यं न चेतसः ॥ २ ॥

*tasmāt pravarttate yogī haṭhe sadgurumārgataḥ ।*

*āyāmajñānavairāgyamṛte sthairyam na cetasaḥ ॥ २ ॥*

Tr. Therefore a *yogī* should undertake the practice of  
*haṭha* under the guidance of a bonafide *guru*. Stability of the  
mind does not occur without *prāṇāyāma*, wisdom and  
detachment. 2.

बोधेन प्राणरोधेन वैराग्यसाधितं<sup>५</sup> मनः ।

अखण्डराजयोगे स्यात् स्थिरं निर्वातदीपवत् ॥ ३ ॥

1. वं -b. 2. रूप्यते -b. 3. हठ -b. 4. विन -b. 5. वैराग्येनजितं -b.

*bodhena prāṇarodhena vairāgyasādhitaṃ manah ।  
akhaṇḍarājayoge syāt sthiraṃ nirvātadīpavat ॥ 3 ॥*

Tr. Just as the flame of a light is placed in a wind-free place (remains steady), similarly, wisdom, *prāṇāyāma* and detachment make the mind stable in the continued state of *rājayoga*. 3.

*अभ्यासपाकपर्यन्तं मितान्नशरणो भवेत् ।  
अन्यथा राजयोगं न कर्तुं पारयति ज्ञराट् ॥ ४ ॥  
abhyāsapākaparyantaṃ mitānnaśaraṇo bhavet ।  
anyathā rājayogaṃ na karttum pārayati jñarāt ॥ 4 ॥*

Tr. Till the end of the practice, one should religiously stick to moderate diet. Otherwise even a wise does not gain success in *rājayoga*. 4.

*अतीवसाधु<sup>2</sup>संलापं साधुसंगं सदा भजेत् ।  
अशनीयात् पिण्डरक्षार्थं बस्वालापं विवर्जयेत् ॥ ५ ॥  
atīvasādhusamlāpaṃ sādhusaṅgaṃ sadā bhajet ।  
aśnīyāt piṇḍarakṣārthaṃ bahvālāpaṃ vivarjayet ॥ 5 ॥*

Tr. One should always adhere to noble speech and enjoy company of noble persons. One should consume food only to preserve the body and eschew talkativeness. 5.

*त्याज्यं त्याज्यं च संगश्च सर्वथा त्यजतां<sup>1</sup> भृशम् ।  
अन्यथा न लभेन्मुक्तिं सत्यं सत्यं मयोदितम् ॥ ६ ॥  
tyājyaṃ tyājyaṃ ca saṅgśca sarvathā tyajatām bhṛśam ।  
anyathā na labhennmuktīm satyaṃ satyaṃ mayoditam ॥6॥*

Tr. Emphatically I would say that one should renounce attachment. Or else liberation cannot be attained. This is the truth told by me. 6.

*अ राजयोगो यथा तत्स्वरूपसमाश्रितः<sup>4</sup> —  
sa rājayogo yathā tatsvarūpasamāśataḥ —*

Here follows a brief sketch of the nature of *rājayoga*—

*तथा चोक्तं शिष्यभंहितायाम् —*

1. झण्ट — b. 2. साध — b. 3. न्यतां — b. 4. समाप्तः — b.



*tathā coktaṃ śivasamhitāyām—*

It has been stated in *śivasamhitā*—

आदौ स्वस्तिकविष्टरोपरिगतः पार्श्वोपधानान्वितः

एकान्ते शुचि<sup>1</sup>जन्तुवर्जितमठे स्थित्वा प्रणम्येश्वरम् ॥

शश्वत्तत्त्वविवेचनेन सुधिया निश्चिन्तया<sup>2</sup> भावनाम्

तस्मिंश्चेतसि भावयेत् प्रथममात्माऽध्यासवैराग्यतः ॥ ७ ॥

*ādau svastikaviṣṭaroparigataḥ pāśvopadhānānvitaḥ*

*ekānte śucijantuvārjitamathe sthitvā praṇamyaśvaram ॥*

*śvaśvattatvavivecaneṇa sudhiyā niścintayā bhāvanām*

*tasmiñścetasi bhāvayet prathamamātmāḥ bhyāsavairāgyataḥ ॥7॥*

**Tr.** Stay in an isolated good hermitage (cottage) which is free from insects. Firstly assume *svastikāsana* with a lateral support (of a pillow). Bow down to *īśvara*. With one-pointedness firmly meditate on that *tatva* (Self) which is eternal being free from worries. Practise meditation on the Self (*ātmā*) with detachment. 7.

एक्येन<sup>3</sup> शान्तसद्बुद्धौ जीवात्मपरमात्मनोः ।

अहं ममेतदुभयं<sup>4</sup> त्यक्त्वाऽखण्डं विचिन्तयेत् ॥ ८ ॥

*aikyena śāntasadbuddhau jīvātmaparamātmnoḥ ।*

*ahaṃ mametadubhayaṃ tyaktvā`khaṇḍaṃ vicintayet ॥8॥*

**Tr.** With a poised and pure mind unify *jīvātmā* and *paramātmā*. Relinquish 'I' and 'mine' and meditate on the 'One' (undivided). 8.

अध्यारोपापवादाभ्यां यत्र सर्वं विलीयते ।

तद्बीजमाश्रयेद्योगी सर्वसंगविवर्जितः ॥ ९ ॥

*adhyāropāpavādābhyāṃ yatra sarvaṃ vilīyate ।*

*tadbījamāśrayedyogī sarvasaṅgavivarjitaḥ ॥ 9 ॥*

**Tr.** Through (knowledge of) *adhyāropa* (superimposition) and *apavāda* (logic of exception) everything gets merged in that (Supreme). 'A *yogī* should adhere to that *bīja* (ultimate source) after giving up all attachment. 9.

1. शुचि -b. 2. निश्चितया -a. 3. एक्येन -b. 4. तदुभय -a.

सलिले करकाश्मेव दीप्ताग्नाविव तन्मयः ।

जीवो मौढ्या<sup>1</sup> पृथग्बुद्धौ युक्तो ब्रह्मणि लीयते ॥ १० ॥

*salile karakāśmeva dīptāgnāviva tanmayah ।*

*jīvo mauḍhyāṃ pṛthagbuddhau yukto brahmaṇi liyate ॥१०॥*

Tr. Just as a pebble sinks in water or (an object) merges (burns) in fire, similarly, *jīva* (embodied soul), on dissolution of ignorance merges in *brahma* (cosmic soul). 10.

अपरोक्षं विदानन्दं ध्यात्वा तस्मिन्<sup>2</sup> प्रलीयते ।

भ्रमाकुलः<sup>3</sup> परोक्षं च कृत्वा मूढो भ्रमत्यहो ॥ ११ ॥

*aparokṣaṃ cidānandaṃ dhyātvā tasmin praliyate ।*

*bhramākulaḥ parokṣaṃ ca kṛtvā mūḍho bhramatyaho ॥११॥*

Tr. One gets merged in it after meditating on *aparokṣa* (direct), *cit* (conscious agent) and Blissful. Everything *parokṣa* (indirect) is illusive and alas! an ignorant wanders aimlessly. 11.

जीवकञ्चुकवानात्मा<sup>4</sup> शिवांशः केवलः शिवः<sup>5</sup> ।

स्वज्ञानेन कञ्चुकं<sup>6</sup> छिन्धि सोऽहमस्मीति मायिकम् ॥ १२ ॥

*jīvakañcukavānātmā śivāṃśah kevalah śivah ।*

*svajñānena kañcukaṃ chindhi so'hamasmīti māyikam ॥१२॥*

Tr. *ātmā* puts on the garb of *jīva* who is but a part and parcel of *śiva* itself. Remove the cover of ignorance in the form of *māyā* (illusion) by acquiring Self-knowledge which comes as 'I am That (*brahma*)'. 12.

चराचरमिदं<sup>7</sup> विश्वं<sup>8</sup> मलीकं नश्वरं भ्रमः ।

एकोऽहं पुरुषो<sup>9</sup>ऽस्मीह नान्यदस्तीति भावय ॥ १३ ॥

*carācaramidaṃ viśvamaṇḍalikaṃ naśvaraṃ bhramah ।*

*eko'haṃ puruṣo'smiha nānyadastīti bhāvaya ॥१३॥*

Tr. The mundane world is illusive, mutable and delusion. Ponder over 'me alone exist as *puruṣa*; nothing else exists'. 13.

1. मौढ्यात् —b. 2. तस्मिन् —b. 3. भ्रमाकुलः —b. 4. जीवकञ्चुकवानात्मा —b.  
5. अनुपलब्धपाठः —b. 6. कञ्चुकं —b. 7. मिद —b. 8. विश्व —b. 9. पुरुषो —b.

एवमभ्यासतो<sup>1</sup> नित्यं स्वप्रकाशं प्रकाशते ।

श्रोतुर्बुद्धौ समर्थायां निवर्तन्ते गुणो<sup>2</sup> गिरः ॥ १४ ॥

*evamabhyāsato nityaṁ svaprakāśaṁ prakāśate ।*

*śroturbuddhau samarthāyāṁ nivarttante guṇo girāḥ ॥14॥*

Tr. Such a regular practice enkindles the light of the Self. The observer, through his power of discrimination (*buddhi*) fails to explain its nature. 14.

तदभ्यासवशादेव स्वतो ज्ञानं प्रजायते ।

अतो योगी राजयोगं प्रमजेत निरन्तरम् ॥ १५ ॥

*tadabhyāsavaśādeva svato jñānaṁ prajāyate ।*

*ato yogī rājayogaṁ prabhajeta niranteram ॥ 15 ॥*

Tr. Such a practice enables spontaneous revelation of wisdom. Therefore, the *yogī* continuously enjoys *rājayoga*. 15.

ज्ञानं<sup>3</sup> कारणमानन्दो यदा<sup>4</sup> नोत्पद्यते भृशम् ।

अभ्यासं कुरुते योगी तदा संगविवर्जितः ॥ १६ ॥

*jñānaṁ kāraṇamānando yadā notpadyate bhṛśam ।*

*abhyāsaṁ kurute yogī tadā saṅgavivarjitaḥ ॥ 16 ॥*

Tr. When no more knowledge (cognition), cause (and effects relationship) or joy take place, then a *yogī* undertakes the practice with a detached attitude. 16.

यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह ।

तदभ्यासवशादेव स्वतो ज्ञानं<sup>5</sup> प्रवर्तते ॥ १७ ॥

*yato vāco nivarttante aprāpya manasā saha ।*

*tadabhyāsavaśādeva svato jñānaṁ pravarttate ॥ 17 ॥*

Tr. When both speech and mind cease to function, such a practice (state) alone gives rise to natural flow of wisdom. 17.

साधनादमलं ज्ञानं स्वयं स्फुरति तद्भुवम् ।

आनन्दो जायते ज्ञानात् परानन्दोऽमृतं स्मृतम् ॥ १८ ॥

*sādhanaḍamalāṁ jñānaṁ svayaṁ sphurati taddhruvam ।*

*ānando jāyate jñānāt parānando'mṛtaṁ smṛtam ॥ 18 ॥*

Tr. Through *sādhana* (practice) pure wisdom certainly

1. अभ्यासतो -b. 2. गुणौ -b. 3. ज्ञात -b. 4. पदा -b. 5. ज्ञान -b.

supervenes on its own. Bliss springs from wisdom which is absolute Bliss known as ambrosia. 18.

**राजयोगे -**

*rājayoge -*

In (the text of) *rājayoga* -

चित्ते चलति संसारो जायते चाऽचले तयः ।

तस्माच्चित्तं स्थिरं कुर्याद् औदासीन्यपरायणः ॥ १९ ॥

*citte calati saṁsāro jāyate cā'cale layaḥ ।*

*tasmāccittam sthiraṁ kuryād audāsīnyaparāyaṇaḥ । 19 ।*

Tr. When the mind functions, the world appears (as real) and when it does not, the world disappears. Therefore, one should make the mind stable through detachment. 19.

यदा भवेदुदासीनस्तदा तत्त्वं प्रकाशते ।

स्वयं प्रकाशिते तत्त्वे स्वानन्दस्तत्क्षणात् भवेत् ॥ २० ॥

*yadā bhavedudāsīnastadā tatvaṁ prakāśate ।*

*svayaṁ prakāśite tatve svānandastatkṣaṇāt bhavet ॥ 20 ॥*

Tr. When one is detached, then alone the *tatva* (Self) is revealed. When *tatva* (Self) reveals on its own, immediate Bliss of Self is experienced. 20.

आनन्देन च सन्तुष्टः सदाभ्यासरतो भवेत् ।

सदाभ्यासे स्थिरीभूते न विधिर्नैव च क्रमः ॥ २१ ॥

*ānandena ca santuṣṭaḥ sadābhyāsarato bhavet ।*

*sadābhyāse sthīribhūte na vidhirnaiva ca kramaḥ ॥ 21 ॥*

Tr. Drawing contentment from Bliss, one should involve in consistent practice. When consistent practice gets well settled, there remains no need for regimen or order. 21.

न किञ्चिच्चिन्तयेद्योगी ह्यौदासीन्यपरो भवेत् ।

न किञ्चिच्चिन्तनादेव स्वयं तत्त्वं प्रकाशते ॥

स्वयं प्रकाशिते तत्त्वे तत्क्षणात्तन्मयो भवेत् ॥ २२ ॥

*na kiñciccintayeddyogī hyaudāsīnyaparo bhavet*

*na kiñciccintanādeva svayaṁ tatvaṁ prakāśate ॥*

*svayaṁ prakāśite tatve tatksaṇāttannmayo bhavet ॥ 22 ॥*

1. भवेदुदासीन - b.

Tr. A *yogī* should not think of anything at all and should rather remain indifferent. Freedom from thoughts reveals the Self. When Self is revealed, one gets instantly merged (into it). 22.

मनोदृश्यमिदं<sup>1</sup> सर्वं<sup>2</sup> यत्किञ्चित् सचराचरम् ।

मनसस्तु उन्मनीभावो द्वैताभावः प्रचक्षते ॥ २३ ॥

*manodṛśyamidaṃ sarvaṃ yatkiñcit sacarācaram ।*

*manasastu unmanībhāvo dvaitābhāvaṃ pracakṣate ॥23॥*

Tr. All animate or inanimate (world) is but mind's projection. On attaining the state of *unmani*, one perceives the absence of duality. 23.

सदा जाग्रदवस्थायां सुप्तवद् योऽवतिष्ठते ।

निःश्वासोच्छ्वासहीनश्च निश्चितं मुक्त एव सः ॥ २४ ॥

*sadā jāgradavasthāyāṃ suptavad yo`vatiṣṭhate ।*

*niḥśvāsocchvāsaḥīnaśca niścitaṃ mukta eva saḥ ॥ 24 ॥*

Tr. One who in the state of awakening, remains always as if in sleep and remains without inhalation or exhalation, is indeed a liberated one. 24.

निद्रादौ जागरस्यान्ते यो भावस्तूपजायते ।

तं भावं भावयन् योगी निश्चितं मुक्त एव सः ॥ २५ ॥

*nidrādaū jāgarasyānte yo bhāvastūpajāyate ।*

*taṃ bhāvaṃ bhāvayan yogī niścitaṃ mukta eva saḥ ॥25॥*

Tr. The *bhāva* (a state) which prevails before entering into sleep and after (at the end of) awakening should be contemplated upon by a *yogī*. Thus he certainly gets liberation. 25.

यथा सुप्तोत्थितः कश्चिद् विषयान् प्रतिपद्यते ।

जागर्त्येव ततो योगी योगनिद्राक्षयात्तथा ॥ इति ॥ २६ ॥

*yathā suptotthitaḥ kaścid viṣayān pratipadyate ।*

*jāgarttyeva tato yogī yoganidrākṣayāttathā ॥ iti ॥ 26 ॥*

Tr. Just as one recollects all the objects after getting up from sleep. Similarly, a *yogī* awakens after coming out of *yoganidrā*. 26.

1. मनोदृश्यमिदं -b. 2. सर्वे -b.

योगाजीजे ईश्वर उवाच -

*yogabīje īśvara uvāca—*

*īśvara maintains in yogabīja—*

हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत् पुनः ।

हंस हंसेति मन्त्रोऽयं सर्वे जीवा जपन्ति<sup>1</sup> वै ॥ २७ ॥

*hakāreṇa bahiryāti sakāreṇa višet punaḥ ।*

*haṁsa haṁseti manthro'yaṁ sarve jīvā japanti vai ॥ 27 ॥*

Tr. With `ha' it moves out and with `sa' it enters again . All the *jīvas* (embodied souls) chant this *mantra* `haṁsa', `haṁsa'. 27.

गुरुवाक्यात् सुषुम्णायां विपरीतो भवेज्जपः<sup>2</sup> ।

सोऽहं सोऽहमिति प्राप्तः मन्त्रयोगस्तदोच्यते ॥ २८ ॥

*guruvākyaāt suṣuṁṇāyāṁ viparīto bhavējjapaḥ ।*

*so'ham so'hamiti prāptaḥ mantrayogastadocyate ॥ 28 ॥*

Tr. Guidance of a *guru* reverses the process of repetition in *suṣuṁṇā* in the form of `so'ham', `so'ham' which is known as *mantrayoga*. 28.

प्रतीतिर्मन्त्रयोगाच्च जायते पश्चिमे पथि ।

हकारेण तु सूर्योऽसौ ठकारे<sup>3</sup>णेंदुरुच्यते ॥ २९ ॥

*pratītirmantrayogācca jāyate pāścime pathi ।*

*hakāreṇa tu sūryo'sau ṭhakāreṇendurucyate ॥ 29 ॥*

Tr. `ha' represents *sūrya* (sun), while `ṭha' represents *indu* (moon). One experiences this *mantrayoga* in the posterior path (*suṣuṁṇā*). 29.

हंसेन<sup>4</sup> ग्रस्यते जाड्यं<sup>5</sup> सर्वदोषसमुद्भवम् ।

क्षेत्रज्ञः परमात्मा च तयोरैक्यं यदा भवेत् ॥ ३० ॥

*haṁsena grasyate jādyam sarvadoṣasamudbhavam ।*

*kṣetrajñāḥ paramātmā ca tayorāikyaṁ yadā bhavet ॥ 30 ॥*

Tr. By union of *kṣetrajñā* (*ātmā*) and *paramātmā*, the inertia which is the root cause of all demerits is removed by *haṁsa*. 30.

1. जयन्ति -b. 2. भवे जये -b. 3. ठकारे -b. 4. हंसेन -b. 5. जाड्यं -b.

तदैक्यसाधिते देवि चित्तं याति विलीनताम् ।

पवनः स्थैर्यमायाति लययोगोदये सति ॥ ३१ ॥

*tadaikyasādhite devi cittaṃ yāti vilīnatām ।*

*pavanah sthairyamāyāti layayogodaye sati ॥ 31 ॥*

Tr. O devi! When this union takes place, the mind becomes absorbed, *prāṇa* is stabilized and the state of *layayoga* appears. 31.

लयी सम्प्राप्यते सौख्यं स्वात्मानं परमं पदम् ।

अणिमादिपदं प्राप्तो राजते राजयोगतः ॥ ३२ ॥

*layī samprāpyate saukhyaṃ svātmānaṃ paramaṃ padam*

*aṇimādipadaṃ prāpto rājate rājayogataḥ ॥ 32 ॥*

Tr. One who attains *laya* enjoys Bliss of the Self and the Transcendental State. After gaining *aṇimā* etc., one excels through *rājayoga*. 32.

प्राणापानसमायोगे ज्ञेयं योगचतुष्टयम् ।

संक्षेपात् कथितं वा<sup>1</sup> विनान्यथा शिवभाषितम्<sup>2</sup> ॥ इति ॥ ३३ ॥

*prāṇāpānasamāyoge jñeyaṃ yogacatuṣṭayam ।*

*saṃkṣepāt kathitaṃ vā vinānyathā śivabhāṣitam ॥ 33 ॥*

Tr. Four kinds of *yoga* should be understood as union of *prāṇa* and *apāna*. It is all narrated in a nut shell all of which is said by *śiva*. 33.

हठप्रदीपिकायाम् —

*haṭhapradīpikāyam—*

It is stated in *haṭhapradīpikā—*

सर्वे हठलयोपाया राजयोगाय केवलम् ।

राजयोगसमारूढः पुरुषः कालवञ्चकः ॥ ३४ ॥

*sarve haṭhalayopāyā rājayogāya kevalam ।*

*rājayogasamarūḍhaḥ puruṣaḥ kālavāñcakaḥ ॥ 34 ॥*

Tr. All the *haṭha* and *laya* practices are meant for accomplishment of *rājayoga*. On attaining *rājayoga*, one transcends *kāla*. 34.

1. वि -b. 2. शिवभाषितः a.

अस्तु वा मास्तु वा मुक्तिरत्रैवाखण्डित<sup>1</sup> महत् ।

लयामृतमयं सौख्यं राजयोगादवाप्यते ॥ इति ॥ ३५ ॥

*astu vā māstu vā muktiratraivākhaṇḍitaṁ mahat ।*

*layāmṛtamayaṁ saukhyaṁ rājayogādavāpyate ॥ iti ॥ 35 ॥*

Tr. There may or may not exist a state of (final) emancipation, but this certainly is a state of profound and uninterrupted Bliss. This Blissful absorptive state is attained through *rājayoga*. 35.

॥ इति सुन्दरदेवविरचितयां हठतत्त्वकौमुद्यां  
राजयोगनिरूपणोद्योतः ॥

॥ iti sundaradevaviracitāyāṁ haṭhatatvakaumudyāṁ  
rājayoganirūpaṇodyotaḥ ॥

Here ends the chapter narrating *rājayoga*  
in *haṭhatatvakaumudī*  
composed by *sundaradeva*.

1. मुक्तिस्तत्रैवाखण्डितं तं -b.



## Chapter—56

अथैतं योगारूढेन कालावधानार्थं  
स्वप्नमुपस्थितकालज्ञानार्थं कालज्ञानं सम्पादनीयम् ॥

*athaivaṃ yogārūḍhena kālavañcanārthaṃ  
svasamupasthitakālaññānārthaṃ kālaññānaṃ sampādanīyam ॥*

Tr. A *yogārūḍha* should learn the knowledge of *kāla* (time of death) so that he can know the time of approaching death and thus he can deceive death (consciously preparing to pass away).

तत्कालज्ञानसमाप्तः कथ्यते —

*tatkālaññānasamāsaḥ kathyate—*

Here follows a brief sketch of the knowledge of approaching death --

तथा चोक्तं मार्कण्डेयपुराणे —

*tathā coktaṃ markaṇḍeya-purāṇe*

It is stated in *mārkaṇḍeya-purāṇa*—

अरिष्टानि महाराज शृणु वक्ष्यामि<sup>1</sup> तानि ते ।

येषामालोकनान्मृत्युं निजं जानाति योगवित् ॥ १ ॥

*aṛiṣṭāni mahārāja śṛṇu vakṣyāmi tāni te ।*

*yeṣāmālokanānmṛtyuṃ nijam jānāti yogavit । 1 ॥*

Tr. O king! Listen to me narrating the signs of approaching death. By knowing this, a *yogī* learns about (his time of approaching) death. 1.

यस्य वै भुक्तमात्रस्य हृदयं बाधते क्षुधा ।

जायते दन्तघर्षश्च स गतासुरसंशयम् ॥ २ ॥

*yasya vai bhuktamātrasya hṛdayam bādhatе kṣudhā ।*

*jāyate dantagharṣaśca sa gatāyurasamśayam ॥ 2 ॥*

Tr. One certainly has exhausted life, who experiences hunger even after taking food and clenching of the teeth. 2.

ऊर्ध्वा च दृष्टिर्न च संप्रतिष्ठति

ता<sup>2</sup> रक्ता<sup>3</sup> पुनः सम्परिवर्तमाना<sup>4</sup> ॥

1. महाराजन् मृण्डवस्थामि —b. 2. दृष्टिर्नचसंप्रतिष्ठिता —b. 3. त्यक्त्वा —b. 4. सेपर्वर्तमाना —b

मुखस्य चोष्ण<sup>1</sup> शिशिरा च नाभिः

शंसन्ति<sup>2</sup> पुंसामपरं शरीरम् ॥ ३ ॥

*ūrdhvā ca dṛṣṭirna ca saṃpratiṣṭhā*

*tā raktā punaḥ saṃparivarttamānā ॥*

*mukhasya coṣmā śīśirā ca nābhiḥ*

*saṃsanti puṃsāmaparaṃ śarīraṃ ॥ 3 ॥*

Tr. The body of a person perishes to take up another when one's eyes are upturned but unstable and red, the mouth becomes hot and the navel is cool. 3.

स्वदस्त्रममलं शुक्लरक्तं पश्यत्यथासितम् ।

यः पुमान् मृत्युमासन्नं तस्यापि हि विनिर्दिशेत् ॥ ४ ॥

*svavastramamalaṃ śuklaraktaṃ paśyatyathāsitam ।*

*yaḥ pumān mṛtyumāśannaṃ tasyāpi hi vinirddiśet ॥ 4 ॥*

Tr. A person has exhausted the life span and faces death when he sees his white cloth turning into red or black. 4.

अरश्मिबिम्बं सूर्य<sup>1</sup> वा वह्नि<sup>4</sup> चैवांशुमालिनम् ।

दृष्ट्वैकादशमासास्तु नरो वर्षं स जीवति ॥ ५ ॥

*araśmibimbaṃ sūryam vā vahnim caivāṃśumālinam ।*

*dṛṣṭvaikādaśamāsāṃstu naro varṣaṃ sa jīvati ॥ 5 ॥*

Tr. A man who does not see the rays of the luminous sun and fire does not live beyond eleven months. 5.

वमेन् मूत्रं पुरीषं च यः स्वर्णरञ्जितं<sup>5</sup> तथा<sup>6</sup> ।

प्रत्यक्षमथवा स्वप्ने जीवितं<sup>7</sup> दशमासिकम् ॥ इति ॥ ६ ॥

*vamen mūtraṃ puriṣaṃ ca yaḥ svarṇarañjitaṃ tathā ।*

*pratyakṣamathavā svapne jīvitaṃ daśamāsikam ॥ iti ॥ 6 ॥*

Tr. One who vomits urine or faeces yellow in colour in a state of awakening or dream, lives only for ten months. 6.

तथा च स्कान्दपुराणे —

*tathā ca skāndapurāṇe —*

It has been stated in *skandapurāṇa* —

1. मुखस्योष्ण —b. 2. शंसन्ति —b. 3. सूर्य —b. 4. वह्नि —b. 5. स्वर्णरञ्जित —b. 6. यथा —b. 7. जीवित —b. 8. स्कन्द —b.

वामनासापुटे यस्य वायुर्वाति दिवानिशम् ।

अखण्डमेकं तस्यायुर्नश्यत्यब्दत्रयेण<sup>1</sup> हि ॥ ७ ॥

*vāmanāsāpuṭe yasya vāyurvāti divāniśam ।*

*akhaṇḍamekaṃ tasyāyurnaśyatyabdatrayeṇa hi ॥ 7 ॥*

Tr. One whose breath is flowing continuously through left nostril alone for the day and night will face death in three years. 7.

अहोरात्रं त्र्यहोरात्रं<sup>2</sup> रविर्वहति सन्ततम् ।

आद्येकवर्षं<sup>3</sup> तस्येह जीवितावधिरुच्यते ॥ ८ ॥

*ahorātram tryahorātram ravirvahati santatam ।*

*ādyekavarṣaṃ tasyeha jivitāvadhirucyate ॥ 8 ॥*

Tr. If the breath is continuously flowing through right nostril for one or three days, it is said that such a person lives only for one year. 8.

वहेन्नासापुटे युगे दशाहनि<sup>4</sup> निरन्तरम् ।

वायुश्चेत् प्रतिसंक्रान्तिं<sup>5</sup> तदा जीवेद्दृतुत्रयम् ॥ ९ ॥

*vahennāsāpuṭe yuge daśāhani nirantaram ।*

*vāyuścet pratisaṃkrāntiṃ tadā jīvedḍrutrayam ॥ 9 ॥*

Tr. If both the nostrils are equally dominant for ten days, one lives for three seasons. 9.

नासावर्त्तमद्वयं<sup>6</sup> हित्वा मातरिश्वामुखद्वयम्<sup>7</sup> ।

शंसे तस्माद्धिया चार्वाक् प्रयाणं तस्य खाध्वनि ॥ १० ॥

*nāsāvartmadvayaṃ hitvā mātariśvāmukhadvaman ।*

*śaṃse tasmāddhiyā cārvāk prayāṇaṃ tasya khādhvani 10*

Tr. If the breath flows through the mouth and not through the nose, it is apprehended that such a person heads towards death. 10.

सूर्ये सप्तमराशस्थे जन्मर्क्षे च निशाकरे<sup>8</sup> ।

पौष्णः<sup>9</sup> स कालो नेष्टव्यो यदा याम्ये रविर्वहेत् ॥ ११ ॥

1. तस्यायुर्नश्यत्यब्दत्रयेण -b. 2. त्रहोरात्रं -b. 3. आद्येकवर्षं -b. 4. दशाहनि -b. 5. संक्रान्ति b. 6. वर्तमद्वयं -b. 7. द्वयम् -b. 8. विनाशाकरे -b. 9. पौष्यः -a.

*sūrye saptamarāśisthe janmarkṣe ca niśākare ।*

*pausṇaḥ sa kālo neṣṭavyo yadā yāmye ravirvahet ॥ 11 ॥*

Tr. When the sun is passing through the seventh sign of the zodiac and the moon is in the birth zodiac, when there is *revatī* constellation and the *prāṇa* moves through the right nostril, it is not a favourable time. 11.

अकस्मात्तस्य तत्काले मृत्युः सन्निहितो भवेत्<sup>1</sup> ।

चिन्तनीयः प्रयत्नेन स कालो मृत्युभीरुणा ॥ १२ ॥

*akasmāttasya tatkāle mṛtyuḥ sannihito bhavet ।*

*cintaniyaḥ prayatnena sa kālo mṛtyubhiraṇā ॥ 12 ॥*

Tr. Such a person faces death suddenly at that very time. One who is scared of death should carefully learn about (approaching) death. 12.

अकस्माद्वीक्षते<sup>2</sup> यस्तु पुरुषं कृष्णपिंगलम्<sup>3</sup> ।

तस्मिन्नेव क्षणे रूपं स जीवेद्<sup>4</sup> वत्सरद्वयम् ॥ १३ ॥

*akasmādvikṣate yastu puruṣaṁ kṛṣṇapīṅgalam ।*

*tasminneva kṣaṇe rūpaṁ sa jīved vatsaradvayam ॥ 13 ॥*

Tr. One who suddenly sees the figure of a twany person lives only for two years. 13.

यस्य वीर्यं मलं मूत्रं क्षुतं<sup>5</sup> मूत्रं मलं तु वा ।

इहैकदा<sup>6</sup> चेत् पतते वर्ष<sup>7</sup> तस्यायुरीरितम् ॥ १४ ॥

*yasya vīryaṁ malaṁ mūtraṁ kṣutaṁ mūtraṁ malaṁ tu vā ।*

*ihaiḥkadā cet patate varṣaṁ tasyāyurīritam ॥ 14 ॥*

Tr. One lives for one year if one passes out semen, faeces, urine and sneezing simultaneously. 14.

इन्द्र<sup>8</sup>वृन्दनिभं व्योम्नि नागवृन्द<sup>9</sup> निरीक्षते<sup>10</sup> ।

इतस्ततः प्रचलितं षण्मासं तु जीवति ॥ १५ ॥

*indravṛndanibhaṁ vyomni nāgavṛndaṁ nirīkṣate ।*

*itastataḥ pracalitaṁ ṣaṁmāsaṁ tu jīvati ॥ 15 ॥*

1. भवेवे -b. 2. द्वीक्ष्यते -b. 3. पिंगल -b. 4. संजीवेद् ---b. 5. क्षत b. 6. इहैकं वा -a. 7. वर्षे ---b. 8. इन्दु -b. 9. वृन्द -b. 10. निरीक्ष्यते b.

Tr. One who sees the group of snakes in the sky like a rainbow, which moves a bit here and there, may live only for six moths. 15.

छाया प्रकम्पते यस्य देहबन्धेऽपि निश्चले ।

कृतान्तदूता बध्नन्ति चतुर्थे मासि तं नरम् ॥ १६ ॥

*chāyā prakampate yasya dehabandhe 'pi niścale ।*

*kṛtāntadūtā badhnanti caturthe māsī taṃ naram ॥ 16 ॥*

Tr. When the shadow shakes even though the person remains steady, such a person may live only for four months. 16.

मतिर्भ्रश्ये<sup>1</sup> च्चलेद्वाणी धनुरैन्द्रं निरीक्षते ।

रात्रौ चन्द्रद्वयं चैव दिवा च द्वौ दिवाकरो ॥ १७ ॥

*matirbhraśyeccealedvāṇi dhanuraindraṃ nirikṣate ।*

*rātrau candradvayaṃ caiva divā ca dvau divākarau ॥ 17 ॥*

दिवा सतारका चन्द्रं रात्रौ व्योम वितारकम् ।

युगपच्च चतुर्दिक्षु<sup>2</sup> शाक्रं कोदण्डमण्डलम् ॥ १८ ॥

*divā satārakā candraṃ rātrau vyoma vitārakam ।*

*yugapacca caturddikṣu śākraṃ koḍaṇḍamaṇḍalam ॥ 18 ॥*

भूधरे भूधराग्रे वा गन्धर्वनगरालयम् ।

दिवा पिशाचनृत्यं च ह्येते पञ्चत्वहेतवः ॥ १९ ॥

*bhūdhare bhūdharāgre vā gandharvanagarālayam ।*

*divā piśācanṛtyaṃ ca hyete pañcatvahetavaḥ ॥ 19 ॥*

सर्वेष्वेतेषु चिह्नेषु यद्येकमपि वीक्षते<sup>3</sup> ।

तदा मासावधि<sup>4</sup> मृत्युं प्रतीक्षेत न चाधिकम्<sup>5</sup> ॥ इति ॥ २० ॥

*sarveṣveteṣu cihneṣu yadyekamapi vīkṣate ।*

*tadā māsāvadhi mṛtyuṃ pratikṣeta na cādhikam ॥ itī ॥ 20 ॥*

Tr. One whose mind and speech are shaky, sees a rainbow, two moons in the night or two suns in the day, moon along with the stars in the day or the night-sky without stars, simultaneously sees the rainbow in all the four directions, the

1. मतिर्भ्रश्ये —b. 2. युगपच्चचतुर्दिक्षु —b. 3. वीक्षते —b. 4. मासावधिं —b. 5. मृत्युप्रतीदोतनचाधिकं —b.

city of the demigods in the mountain or at the top of it, dancing of the demons (*piśāca*) in the day — if one sees anyone of these signs, one does not live for more than one month. 17-20.

**अथ छायापुरुषलक्षणम् —**

*atha chāyāpuruṣalakṣaṇam —*

Here follows the description of *chāyāpuruṣa* (examination of the shadow of a person) —

एकान्ते विजने विषाय तरणिं पृष्ठिस्थिरोऽलं निजाम्

छायां कण्ठतटे ततोऽम्बरतटं दीक्षेत शम्भुं ततः ॥

नूनं पश्यति दैशिको मनुजयेनाष्टोत्तरो यच्छतम्

कर्पूरप्रवरावदातवपुषं नानाकृतिं<sup>1</sup> सुन्दरम् ॥ २१ ॥

*ekānte vijane vidhāya taraṇiṃ prṣṭhiṣṭhiro'laṃ nijām*

*chāyāṃ kaṇṭhataṭetato'mbarataṭaṃ vīkṣeta śambhuṃtataḥ ॥*

*nūnaṃ paśyati daiśiko manuṣyenaṣṭottaro yacchatam*

*karpūrapravaraṇāvadātavapuṣaṃ nānākṛtiṃ sundaram ॥ 21 ॥*

Tr. In a lonely place one should turn the back towards the sun. One should see one's own shadow from throat below and then he should visualize the same in the sky. One should chant the *mantra* as guided by the *guru* for hundred and eight times. Thus one indeed sees *śambhu* and different beautiful forms as bright as camphor. 21.

मृत्युर्गुल्फपदोदरप्रतिहंतौ वर्षन्तदर्थद्वयं

नष्टे दक्षकरे स्वबन्धुमरणं वामेऽगनाया मृत्ति-

जंघोनं न च<sup>2</sup> कन्धरो न मुरगाहनिः<sup>3</sup> ध्रुवं दक्षदोरु

मूर्धभौमशिरा<sup>4</sup> तु मासमरणं छायाविलोपे क्षणात् ॥ २२ ॥

*mṛtyuṛgulphapadodarapratihatau varṣantadardhadvayaṃ*

*naṣṭe dakṣakare svabandhumaraṇaṃ vāme'ṅganāyā mṛtti-*

*jaṅghonaṃ na ca kandharo na muraḡāhāniḥ dhruvaṃ dakṣadoru*

*mūrdhabhaumaśirā tu māsamaraṇaṃ chāyāvilope kṣaṇāt ॥ 22 ॥*

Tr. If one does not see heels, legs and abdomen in the shadow one faces death in one year, and if right hand is not seen one's relatives die in six months. If the left side is not visible one faces loss of wife. If thigh and shoulder are not seen one

1. नानाकृतं -b. 2. नव -b. 3. हानि -b. 4. मूर्धम्यामशिरा -b.

certainly dies. If the right hand, head and *bhaumaśirā* are not seen suddenly (in the shadow) one dies in a month. 22.

हान्यानिले<sup>1</sup> मासषट्केन मृत्युः कृष्णे<sup>2</sup> पीते त्रासरोगौ<sup>3</sup> भवेताम् ।  
उद्योगः<sup>4</sup> स्याद् भूरिवर्णस्वरूपे छायापुंसो<sup>5</sup> लक्षणं प्रोक्तमेतत्<sup>6</sup> ॥ २३ ॥

*hanyānile māsaṣaṭkena mṛtyuḥ*

*kṛṣṇe pīte trāsarogau bhavetām ॥*

*udyogaḥ syād bhūrivarṇasvarūpe*

*chāyāpuṁso lakṣaṇaṁ proktametat ॥ 23 ॥*

Tr. If the *anila* (*prāṇa*) is waning, one faces death in six months. If a person turns black or yellow, fear and ailments arise. If a person turns into different colours, one faces troubles. This is the narration of signs of *chāyāpuruṣa*. 23.

**मन्त्रस्तु -**

*mantrastu—*

**mantra for *chāyāpuruṣa*—**

ओं ह्रीं<sup>7</sup> परब्रह्मणे नमः ॥

*om hrīm paraḥbrahmaṇe namaḥ.*

**इति छायापुरुषलक्षणम् ॥**

*iti chāyāpuruṣalakṣaṇam ॥*

Here ends the narration of *chāyāpuruṣa*.

हठविद्या परं गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता ।

भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ॥ इति ॥ २४ ॥

*haṭhavidyā paraṁ gopyā yoginā siddhimicchatā ।*

*bhavedvīryavatī guptā nirvīryā tu prakāśitā ॥ iti ॥ 24 ॥*

Tr. The science of *haṭha* is to be carefully kept secret if one desires to gain success. If well protected, the *vidyā* (science) yields good results, if not, it becomes futile. 24.

**विस्तरस्तु मत्कृतयोगहृदये द्रष्टव्य इति दिक् ॥**

*vistarastu matkṛtayogahrdaye draṣṭavya iti dik ॥*

**For a detail account one may consult *yogahrdaya* authored by me.**

1. इत्यानिले -b. 2. कृदने -b. 3. त्रासरोगौ -b. 4. उद्योगः -b. 5. छायायुंसो  
b. 6. प्रोक्तमेतत् b. 7. ह्री -b.

सुन्दरस्य कृतिः सैषा हठहृतत्व'कौमुदी ॥

श्रीनृसिंहात्मादिनाथप्रीत्यै भूयाद्धठप्रसूः ॥ २५ ॥

*sundarasya kṛtiḥ saiṣā haṭhahṛttatvakaumudī ।*

*śrīnṛsiṃhātmādināthapṛītyai bhūyāddhaṭhaprasūḥ ॥25॥*

Tr. *haṭhahṛttatvakaumudī* is the composition of *sundaradeva* which may please *śrīnṛsiṃha* and *ādinātha* and which may promote the science of *haṭha*. 25.

॥ इति श्रीकाश्यपगोत्रपवित्र-

देववंशा<sup>२</sup>णतंभकाशिरथास्त्रिजणर-

विश्रणनाथदेवात्मजगोविन्दकदेव-

भुतभुन्दकवदेव'विश्रचितायां हठतत्त्वकौमुद्यां'

कालणञ्चनोद्योतः ॥

॥ *iti śrīkāśyapagotra-pavitra devavaṃśāvataṃsa kāśistha*

*dvijavara-viśvanāthadevātmaja-govindadeva-suta*

*sundaradeva-viracitāyām haṭhatatvakaumudyām*

*kālavañcanodyotaḥ ॥*

Here ends the chapter on the signs of approaching death in *haṭhatatvakaumudī*

composed by *sundaradeva*,

the son of *govindadeva*, the grand son of *viśvanāthadeva* who was a respected *brāhmaṇa*

descendent of a virtuous *brāhmaṇa* of *deva*

dynasty belonging to *śrīkāśyapa* clan

resident of *kāśi*. 9.

॥ इति राजयोगोल्लासः नवमः ॥ ९ ॥

॥ *iti rājayogollāsaḥ navamaḥ ॥ 9 ॥*

1. हठहृतत्व b. 2. देववंशा -b. 3. देववैद्य - b. 4. हठहृतत्वकौमुद्यां b.



Here ends the ninth *ullāsa* named *rājayoga*.

॥ समाप्तेयं<sup>१</sup> हठतत्त्वकौमुदी<sup>२</sup> ॥

॥ samāpteyaṃ haṭhatatvakaumudī ॥

Here ends *haṭhatatvakaumudī*.

॥ ॥ शुभं भवेत्<sup>३</sup> ॥ ॥

॥ ॥ śubhaṃ bhavet ॥ ॥

May it be auspicious.

॥ ॥ श्रीसंवत् १९४६<sup>४</sup> ॥ ॥

॥ ॥ śrīsamvat ॥ ॥

*śrīsamvat* 1946.

\*\*\*

---

1. समाप्तेयं --b. 2. हठतत्त्वकौमुदी --b. 3. अनुपलब्धपाठः —b. 4. संवत् १९३४ --b.

# Glossary

## A

**abja**—synonym for *padmāsana*, lotus posture.

**adhārā**—a state when *prāṇa* is held for a couple of *palas*.

**ādhāra**—vital points which are sixteen in number like *mūlādhāra* etc.

**adhimātratama sādha**—a *yoga* practitioner who excels in all the *yoga* practices.

**adhyāropa**—superimposition (a Vedantic term).

**ādimāyā**—a synonym for *sāmbhavi*.

**ādīśakti** the primal energy, the unmanifest cause of creation.

**agni**—the bodily fire said to be in the form of *pitta* (bile).

**aihi** **ka** **sukha**—worldly pleasure.

**ajagranthi**—a synonym for *brahmagranthi*.

**ajapāgāyatrī**—the *mantra* of 'haṃsa' which an embodied soul continuously chants naturally in the course of exhalation and inhalation.

**akṣa**—the sense organs.

**aliṅga**—a synonym for *puruṣa*.

**amanaska**—the state of consciousness which transcends mind.

**āmarasa**—undigested food residue in the body which is toxic in nature.

**ambumaṇḍala**—stands for the nasal half-syllable 'm'.

**amṛta**—ambrosia oozing from the moon.

**āmuṣmikasukha**—spiritual Bliss which occurs on transcending the material world.

**anilanirodhana**—practice of *prāṇāyāma*.

**anuśravaika**—scriptures which are received through hearing.

**apakva**—one who is bereft of *yoga*. One who has not undergone penance which symbolizes the fire of *yoga*.

**apavāda**—exception, exclusion.

**ardha** **candra**—a synonym for *svādhiṣṭhāna*.

**arkamukha**—mouth of the sun that is the opening of the right nostril.

**ārūḍha**—one who is accomplished in the path of

yoga.

**ārūḍhayoga**—a *yogī* who hears *nāda* and the mind is internally absorbed.

**asaṃsakti**—the fifth state of *jñānabhūmi*.

**asu**—*prāṇa*.

**āśuśukṣaṇi**— *śiva* facing north.

**ātmasvarūpa**— the pure state of the Self.

**atikrāntabhāvanī**— a stage where in one faces the obstacles.

**atimātrā** extra *mātrā* (measure of time) which are four in number as narrated by the ancient sages.

**avidyā**— ignorance which is the only cause of birth, rebirth and suffering.

**aviśeṣa**— five *tanmātrās* and *ahaṅkāra*.

**āyāma**—practice of *prāṇāyāma*.

## B

**bāla**— *śiva* facing the east is called as *bāla*.

**bālākṣa**— name of a *siddha* who resides at *svādhiṣṭhāna cakra*.

**bhāvanā**— feeling, attitude, emotion.

**bhūtajaya**—control

over the *bhūtas* (elements).

**bīja- bindu** in the male body and *rajas* in the female body which represents the Absolute Principle. It also means semen which is considered to be the embodiment of *śiva* in the human body, which represents moon.

**bīj a b h ā v a** foundation in the practice of *yoga* in the form of practice of *yama* and *niyama*.

**bindujaya**—success in making the *bindu* stable in the body.

**brahmabodha**— attainment of *brahma*-hood.

**brahmadhamanī**— a synonym for *suṣumṇā*.

**brahmadvāra**—the opening of *brahmarandhra*.

**brahmagranthī**—this is a knot responsible for creation located below the navel.

**brāhmamuhūrta**—early morning, two hours before the sunrise.

**brahmapura**—the abode of *brahma*.

**brahmasuṣira**—an aperture in the head.

**brahmasūtra**—a

synonym for *suṣuṇṇā*.

**brahmasvarūpa**—the state of *brahma*-hood.

## C

**c a k r a v ā l a** — a synonym for *iḍā* and *piṅgalā*.

**cakrī**— an epithet of *viṣṇu*. A synonym for *kuṇḍalinī*.

**candra**—the moon located at the left side of the body.

**candrapraveśa** — flow of *prāṇa* thorough the left nostril.

**cāraṇā**— *cāraṇā* stands for a technique wherein one makes rapid movements of the limbs. There are ten inent *cāraṇās*, others are called *jaghanya*—the subordinate ones.

**chagalaṇḍa**— *śiva* facing left.

**cicchakti**—the basic energy in the form of consciousness.

**c i n t ā m a ṇ ī** — wishfulfilling stone which is equated with the practice of *saṁyama*.

**c i t t a p r a s ā d a** — pacification of the mind.

## D

**daṇḍa**—a stick, a symbol of control gained over the sense organs..

**daṇḍadhāraṇā**— one closes *iḍā* and *piṅgalā* by contracting the throat and moves the *prāṇa* through *suṣuṇṇā*. This is called *daṇḍadhāraṇa*.

**daṇḍasthiratva** stability of the spine.

**d e v a y ā n a** the *piṅgalā nāḍī*.

**dhāraṇā** repeated attempt to concentrate on one object.

**dharmamegha**— the state of *saṁādhi* which a *yogi* enjoys while living.

**dhātusaṁkṣobha** aggravation of the bodily constituents.

**dhyāna**—absorption only in one thought.

**druhiṇanīlaya** abode of *brahma*.

**dūragati**—ability to travel to distant places.

**d ū r a ś r u t i** — clairaudience

**dviraṇḍa**—a *suddha* by this name who resides at the *ādhāracakra*.

## E

**ekāntavāsa**—living alone in a desolate place.

**ekastambha**—a stamp, a support. Here it stands for the embodied soul in the human body.

## G

**gaganadvāra**—doorway to *brahmarandhra*.

**garbhajñāna**—knowledge of the process of evolution of life.

**ghaṇṭikā**—uvula.

**guṭikāsiddhi**—the process of alchemy which solidifies mercury.

## H

**haṃsapada**—also known as *nirvāṇaśakti* located at the core of *brahmarandhra*.

**haṃsasvarūpa**—the pure state of the Self in the form of *haṃsa*.

**hṛdgranthi**—the heart.

## I

**indu**—moon said to be flowing through the spinal column.

**īśvara-praṇīdhāna**—surrendering all the results of

action to God.

**īśvarī**—the origin of all the *nāḍis* which remains coiled. *kuṇḍalinī*.

**ibhājihvā**—a synonym for *hastijihvā*.

## J

**jāragranthi**—a synonym for *brahmagranthi*.

**jatharāgni**—gastric fire located two digits above perineum and two digits below the genital. It is red and triangular in shape.

**jīvanmukta**—a state of liberation while living.

**jīvaśakti**—a synonym for *kuṇḍalinī*.

**jñānaśakti**—the power of knowledge.

## K

**kāla**—duration of time which determines a *mātrā*.

**kāladaṇḍa**—whip of time (death).

**kālāgnimūla**—the center of the eyebrows.

**kālajaya**—control over *kāla* (time—death).

**kālakūṭa**—the deadliest of the poisons.

**kālī**—the *tāntrika*

Goddess of destruction who is considered the *jīvaśakti* i.e. life force.

**kāpālika**—a clan of *haṭha*-practitioners shooting out of the tradition of *khaṇḍamata*.

**kolhāṭika**—a group of people which earn a livelihood by performing small physical feats on the street.

**kāma**—fire, desire. Desire also is named *śikhi* which has flame like fire.

**kāmacāritā**—ability to move freely.

**kāmadhenu**—a mythological wish-fulfilling cow.

**kāmākṣā**—a synonym for *yoni* (perineum).

**kāmarāja**—*kāmabīja* which is *kliṃ*.

**kandayoni**—location of *kanda* which is like the egg of a bird placed above the organ of generation.

**kapālakuhara**—the cavity in the forehead.

**kapilāṅgī**—a synonym for *suṣumṇā*.

**kaṛaṇa**—a synonym for *mudrās*. A synonym for practice of *mudrā*.

**karmāra**—wheel of *karma*.

**k a r m a n ā ś a**—annihilation of *karma*.

**karmatrikūṭa**—three types of *karma*, namely, *sañcita*, *prārabdha* and *kriyamāṇa*.

**karijihvikā**—a synonym for *hastijihvikā*.

**kaulakīśakti**—a synonym for *kuṇḍalinī*.

**kāyaśiddhi**—accomplishment of a fortified body.

**kedāra**—the confluence that is the center of the eyebrows.

**khaga**—that which flies in the sky, a bird, *prāṇa*.

**khaṇḍamata**—a clan of *haṭha*-practitioners.

**khecarāvasatha**—*khecara* means *hakāra*, *āvasatha* is *īśvara*.

**khecarībīja**—*bījamantra* of *khecarī* which are *hrīm* etc.

**kramābhyaśa**—sequential practice.

**kriyāyoga**—worship of *īśvara*-God.

**kriyāśakti**—the power of action.

**L**

**lakṣya**—visualization. According to

*advayatāraṅkopaniṣad* there are three *lakṣyas*, namely, *antar*, *bāhya* and *madhya*.

**l i ṅ g a m ā t r a** — it comprises *prakṛti* and *buddhi*.

## M

**m a d h u m a t i** — an auspicious stage which follows the seven *prāntabhūmis* wherein a *siddha* experiences self-realization.

**madhyamārga** — the middle channel i.e. *suṣuṃṇā*.

**mahākāla** — *śiva* facing upwards is called *mahākāla*.

**mahāliṅga** — the great *liṅga* which resides at the *yonī* — perineum.

**mahāmātrā** — *a*, *u* and *m* as considered by the ancients.

**mahānandapada** — the state of Absolute Bliss.

**mahāvidyā** — the immovable technique of *khecarī*.

**mahāvratā** — a vow not to kill any species, in any place, or in any season.

**marmasthāna** — vital point.

**marāṇasadrśabhāva** — a death-like state that

supervenes *mahāmudrā*.

**mātrā** — measure of time which is nine-fold.

**māyā** — illusion, the very cause of creation.

**meru** — final stage of *kumbhaka* which may be equated with *kevalakumbhaka*. Spine.

**m i t ā h ā r a** — consumption of unctuous food, keeping one-fourth of the stomach empty.

**mitokti** — moderate use of speech.

**mohinī** — the enchanter — goddess *kālī* is so called.

**mṛdusādhaka** — a yoga practitioner of mediocre quality who practices *manuyoga* (rituals).

**mṛtāvasthā** — a state of pure consciousness wherein one experiences a death-like condition.

**mṛtyu** — death, when *prāṇa* ceases its movements in the body.

**mūlabila** — the cavity of *brahmarandhra*.

**mumukṣu** — one who is keenly devoted to the path of liberation.

**muktibhāg** — one

who qualifies for liberation.

intention etc.

## N

**nābhikanda** — it resembles a bulbous root placed nine digits above the ādhāracakra.

**nābhimūla** — root of the navel where *bindu* is located and wherefrom *nāda* originates.

**navadvāra** — nine doors, nine openings in the human body like nostrils, ears etc.

**niḥśvāśā** — exhalation.

**nirālamba** — supportless.

**nirguṇadhyāna** — absorption without a *mantra* is *nirguṇadhyāna*.

**nirvāṇakalā** — located at *brahmarandhra*.

**nirvāṇaśakti** — it is located at the core of *brahmarandhra*.

**nirvāṇapada** — the state of liberation.

**niyama** — according to the *munis* there are ten *niyamas* viz. belief in God, listening to scriptural doctrines and saints, generosity, modesty, *japa* (chanting) and noble

## P

**padārthābhāvinī** — the sixth stage of *jñānabhūmi*.

**padmayoni** — an epithet of *viṣṇu*.

**pakva** — one who has undergone the penance of *yoga*. A *sādhaka* who has seasoned in the fire of *yoga*.

**pañcabhūtādhidevatā** — the five deities presiding in *citrānāḍī* are *brahmā*, *janārdana*, *rudra*, *īśvara* and *sadāśiva*.

**pañcādhidaivata** — five residing deities of the human body.

**pañcamukha** — one who has five faces, an epithet of *śiva*.

**pañcāsya** — one who has five faces, an epithet of *śiva*.

**pañcatā** — death of the body when *prāṇa* departs it.

**pathya** — suitable, recommended and wholesome food for a practitioner of *yoga* in the initial phase considering the factors of place and time (season).

**paramahamṣa** — one who holds the Supreme



discriminatory knowledge in the form of a *daṇḍa* (stick).

**paramapada**—the abode of *brahma* which is the aim of a *yogī*.

**parānanda**—the state of Absolute Bliss.

**parapura**—another place, the transcendental existence.

**paścimapatha**—the posterior path that is *suṣumṇā nāḍī*.

**pātāla**—worlds underneath.

**pāvaka**—*agni*—the bodily fire which performs ten types of functions in the body.

**pinākī**—*śiva* facing backwards is called *pinākī*.

**pinḍatatva**—the real self, the eternal principle residing in the corporeal frame.

**pīṭha**—a synonym for *āsana*.

**pīṭhastha**—one who has mastered the *āsanas*.

**pitṛyāna**—*iḍānāḍī*.

**prakṛti**—a state of equilibrium of *satva*, *rajas* and *tamas*.

**pralaya**—the process of dissolution of the world.

**praṇava**—the *mantra om*

**prāntabhūmi**—level of *yogic* attainment.

**prāṇī**—a living creature having *prāṇa* moving in and out.

**prātibha**—intuitional knowledge.

**pratyāhāra**—withdrawal of the senses from their respective objects.

**pratyaya**—cognition, function of the senses and the mind faculty.

**pudgala**—the human body.

**pumpiṇḍa**—the corporeal body of a human being.

**puṣkarāgrayoni**—an epithet of Lord *nārāyaṇa*.

## R

**rājadanta**—the frontal teeth.

**rajas**—menstrual discharge called *śakti* which represents sun in the human body.

**rasa**—mercury, plasma that is the immediate product of the digested food which forms the first of the seven bodily constituents.

## S

**ṣaḍūrmi**—distresses which are six—like sorrow,

infatuation, old age, (premature) death, hunger and thirst.

**sagarbhakāyāma** — *sagarbha-prāṇāyāma* which is practised along with repetition of *om*.

**saguṇadhyāna** — meditation on several objects. Absorption in one *mantra* in *saguṇa*.

**sahaja** — the state of *samādhi*. The state of Self-realization which is the natural state.

**śakti** — powers like *ḍākinī* etc. which resides in the human body.

**samādhi** — absorption of *prāṇa* with *citta* (mind).

**s a m v i t t i** — consciousness.

**s a m j ñ ā d v a y a** — duality.

**s a m p r a d ā y a** — a particular tradition of *yoga*.

**saṅketavid** — an adept in the secret science of *saṅketa*.

**satva** — the *satvaguna*, light. One of the three *guṇas* which brings light and illumination.

**satvāpatti** — the fourth stage of *jñānabhūmi*.

**ś e ṣ a** — t h e

mythological snake on whose head the earth is supposed to be resting.

**siddhāntaśravaṇa** — listening to the discourses regarding the scriptures.

**śītagu** — moon.

**somakalājala** — flow of ambrosia that oozes from the moon placed at the aperture above the uvula.

**ś m a ś ā n a** — crematorium, void that is *brahmarandhra*.

**somāmṛta** — ambrosia that flows from the moon.

**śrāvaṇa** — intuitional ability of hearing.

**śubhecchā** — the first stage of *jñānabhūmi*.

**sumeru** — the spinal column.

**sūrya** — the sun that resides in the human body.

**sūryapraveśa** — entry of *prāṇa* through the right nostril.

**suvāṇī** — a synonym for *sarasvatī*.

**s v ā d h y ā y a** — recitation of *praṇava* etc.

**śvāsasaṁrodhana** — control of breath, practice of *prāṇāyāma*.

**śyāmā** — Goddess *kālī*

who is black.

## T

**tanumānasa** — the third stage of *jñānabhūmi*.

**tapas** — austerity like *kṛcchracāndrāyaṇa* and the like.

**tāra** — a synonym for *praṇava* — om.

**tatva** — the Self. The mind.

**taraṇi** — a synonym for *piṅgalā*.

**tīrtha** — a preceptor, a guru.

**tripurābālā** — Goddess *tripureśvarī*.

**turyagā** — the seventh stage of *jñānabhūmi*.

## U

**ucchvāsa** — exhalation.

**udgītha** — a synonym for om.

**udghāta** — strike of the *prāṇa* at the head in the practice of *prāṇāyāma*.

**unmanī** — the highest mindless or transcendental state of *samādhi*.

**upādhirakta** — with the attributes.

**upasarga** — obstacles

in the path of yoga.

**utpannāvasthā** — the initial state of spiritual evolution occurring through yoga.

**utpannayoga** — a *yogī* who does not hear *nāda* and the mind is not internally absorbed.

**uttamādhāraṇā** — *nabhodhāraṇā*.

## V

**vāgbhavabīja** — the *bīja* mantra aim.

**vajradaṇḍa** — spine.

**vālā** — death.

**vaikṛta** — a practice or process which has gone astray.

**vairāśā** — a synonym for *payasvinī*.

**varṇāśramakarma** — prescribed duties according to ones *varṇa* (caste) and *āśrama*.

**vaśī** — one who has gained control over the senses.

**vetanḍajihvā** — a synonym for *hastijihvā*.

**vicāraṇā** — the second stage of *jñānabhūmi*.

**videhasiddhi** — transcendence of the body while remaining alive.

**vi jñāna** — Self-realization.

**vikāra**—distraction of the senses. **Y**

**viśeṣa**—the five *mahābhūtas*, five *karmendriyas* (senses) and mind.

**v y o m a** — *brahmarandhra*, internal space which is to be visualized. They are supposed to be five in number according to *maṇḍalabrāhaṇopaniṣad*, namely, *ākāśa*, *parākāśa*, *mahākāśa*, *sūryākāśa* and *paramākāśa*.

**vyutthāna** — the process of evolution attained through *yogic* practices.

**vyutthānakāla** — the process of progressive abstraction of the mind.

**yama**—*yamas* are said to be ten according to *yājñavalkya* which are—non-violence, truth, celibacy, straightforwardness, forgiveness, non-stealing, cleanliness, fortitude, compassion and moderate diet.

**yoganāḍī**— a synonym for *sūṣumṇā*.

**yogaṇiṣpatti**— the state of culmination in *yoga*.

**yogavāhi**— a very effective medium or vehicle.

**yukti**— method or technique of various practices.

\*\*\*

## Word Index

### A

- abhighāta—412  
abhimānī—670  
ābhyantaranauli karma—  
107  
abhyāsa—32,36,138,140,  
158,199,208,259,300,340,  
347,548,612,619,685,706,  
abhyāsakāla—57,484,495  
abhyāsa susthairya—438  
abhyāsayoga—9,125,265,  
295,308,383,530,549  
abhyāsi—58,688  
abhyudaya—316  
abja—97,123  
abjāsana—437  
acala—709  
acalatā—624  
acchagandhi—401  
acchagharma—434  
acyuta—304,626,631  
acyutārcā—74  
adāhya—138  
adhah śakti—336  
ādḥaki sūpa—53  
ādḥakiya—53  
ādhāra—258,261,274,396,  
429,435,572,  
ādhārabhedā—430  
adharā bhūmi—631  
ādhārācakra—72,235,270,  
314,612,  
ādhāarakanda—280  
ādhārākuñcana—173  
ādhāramūla—261  
adharānila—169  
ādhārapadma—281  
ādhāratatva—428  
ādhāravāyu—126  
adhidevatā—277  
adhimātra—75,341  
adhimātra sādḥaka—68  
adhimātratamasādḥaka—69  
adhomukha—229,252,267,  
275,291,  
adhomukhī—309,503  
adhovadanā—254  
adhovaktra—258,307  
adhyāropa—224,706  
ādibīja—142  
ādideva—308  
ādimāyā—245,257'  
ādinātha—1,132,174,206,  
525,721,  
ādiśakti—215  
āditya—639  
advaitanirṇaya—224  
āgamajāla—615  
agarbha—388,569  
agha—252  
aghanāśa—171  
agni—243,252,260,261,  
314,404,  
agnidīpana—145,447,474,  
agnidīptikara—95  
agnikopana—260  
agnimaṇḍala—535  
agnimāndya—330  
agnisevā—55  
agniśikhā—235  
agniśoma—226,227,  
agnivaśatva—546  
agnivṛddhi—172,173  
ahaṃ—622,671,706  
ahambhāva—560,680  
ahamkārajaya—140  
aham pada—385

- ahantā—654  
 āhāra—61,158,362,576  
 āhāraśuddhi—47,56  
 ahiṃsā—14,59,74,75  
 aihika—209  
 aihikicintā—495  
 aikya—711  
 airaṇḍanāla—105  
 aiśvaryasāmpad—592  
 aja (māṃsa)—53,626  
 ajagranthi—348  
 ajagranthi padma—274  
 ajapā—219,220  
 ajara—166,668  
 ājihva—249  
 ajīrṇa—81,95,113  
 ājñā—314,700  
 ājñābja—297  
 ājnācakra 297,301  
 ājnācakra vibheda—702  
 ajñānapada—347  
 ājñāravinda—209  
 ājñāsaroja—251  
 ājya—50,57,355  
 akāra—670  
 akāra mātra—669  
 ākarṣaṇa—188,289  
 ākāśa—386,575,696  
 ākāśatatva—298  
 akhaṇḍa rājayoga—704  
 akrodha—471  
 akṣa—325,439  
 akṣadoṣa—348  
 akṣara—698,699  
 akṣaughā—495  
 akṣaughavṛtti—145  
 akṣavarga—478,620  
 akula—311,319  
 akulākhyā—655,660,661  
 ālamba—621  
 alambuṣā—245,247,249,  
 250  
 alasatā—384  
 ālasya—122,330<sup>b</sup>  
 ālasyaghna—79  
 alaulya—425  
 alīṅga—581  
 alpāśana—44  
 alpaśayana—349  
 āma—80,81,95,109,113,124  
 āmadoṣa—440  
 amanaska—214,224,301,  
 630  
 amanaskayoga—466  
 amara—5,164,197,298,  
 540,668  
 āmarasa—81,240,241,335  
 amaratā—166,180,271  
 amaratva—165,173,174,228  
 amarolī—192,193,508  
 āmaya—436,440  
 ambara—519  
 ambaratatva—294  
 ambhojapatra—267  
 ambu—243  
 āmbujāsana—86  
 ambumaṇḍala—204  
 ambupāna—63,362  
 āmburuhāsana—86  
 ameru—134  
 amla—52,55,60,260,355  
 amṛta—2,74,122,174,175,  
 192,229,246,284,392,408,  
 481,624,667,708  
 amṛtabindu 658  
 amṛtāsana—413  
 amṛtasecana—413  
 aṃsa—556

- aṃśumālina—715  
 amūrtta—427  
 āmuṣmika—209  
 anādi—221,658  
 anāgata—152  
 anagha—540  
 anāhata—292,314,409,429,  
 548,683,687  
 anāhatābja—291  
 anāhata cakra—291  
 anāhatadhvani—348,696,  
 anāhata nāda—688  
 anāhata pada—676  
 anāhatāra—292  
 anāhata śabda—380  
 anāmaya—84  
 ānanda—32,125,424,459,  
 545,660,687,690,691,708,  
 709  
 ānandamaya—457  
 anaṅga—285  
 anaśana—53  
 āndhya—33,37  
 aṅga—460,510  
 aṅgabhrama—114  
 aṅgadārḍhya—347  
 aṅgakampa—510  
 aṅgaulya—436  
 aṅgamarddana—90  
 aṅgapuṣṭi—428  
 aṅghri—259  
 aṅghrimūla—90  
 aṅgulitrika—414  
 aṅguṣṭhaka—490  
 anila—49,163,165,264,288,  
 349,387,491,675,720  
 aniladhāraṇa—348  
 anilanirodha—40  
 anila siddhi—458  
 anilāyāma—380  
 aṇimā—493,561,585,588  
 aṇimādisiddhi—322  
 anna—45,50,60,200,243,  
 327,360,404,434,435  
 annaja—42  
 antaḥkaraṇa—642,648  
 antaḥkaraṇaprasāda—103  
 antaḥśakti—183  
 antarā (nauli)—107  
 antaraṅga—562  
 antarāya—655  
 antarāya kaluṣa—140  
 antardhāna—148  
 antardṛṣṭi—183  
 antarmukha—141  
 aṇu—57,222,288,383,402,  
 596  
 anukampā—74  
 anuloma vidhāna—114  
 anusandhāna—557  
 ānuśravika—14,659  
 anuṣṭhāna—210  
 anyapurapraveśa—479,539  
 anyapuripraveśa—443  
 apahjaya—440  
 apakarṣa (kumbha)—128  
 apakarṣa prāṇāyāma—666  
 apakva—3, 8  
 apamṛtyu—142  
 apamṛtyujaya—116  
 apāna—47,86,88,168,189,  
 238,239,243,261,287,313,  
 385,386,394,398,399,400,430,  
 448,454,477,490,491,498,  
 504,536,541,687,688,701,  
 apānajādyā—347  
 apānajaya—449,479  
 apānajayabīja—92

apānakarṣaṇa — 199.  
 apānaprāṇaikya — 181  
 apānasāṅkocana — 103  
 apānavāyu — 169, 243, 385, 492  
 apānavāyujaya — 436  
 aparokṣa — 707  
 āpas — 450  
 apathya — 48, 53, 59, 201,  
 apathyagaṇa — 200  
 apavāda — 224, 706  
 apavarga — 417  
 aptatva — 677  
 ara — 505  
 ārambha — 330, 351, 400,  
 423, 434, 443, 455, 474, 512,  
 540, 590, 687, 688  
 ārambhadaśā — 427, 509  
 ārambhasiddhi — 439  
 ārambhāvasthā — 343, 418  
 āraṇyakanda — 694  
 ardhaçandra — 314  
 ardhamātrā — 297  
 ariṣṭa — 714  
 ārjava — 74  
 arka — 183, 228, 477  
 arkamukha — 158  
 arkavaktra — 174  
 arogatā — 78, 94, 287, 349,  
 474, 551  
 ārogya — 128, 271, 346, 425,  
 472  
 arśa — 38  
 arthamātra — 642  
 ārttava — 191  
 ārūḍhayoga — 460, 461, 554,  
 569, 691,  
 ārūḍhayogī — 656

arundhatī — 505, 519  
 asaṃprajñāta — 618, 619, 641,  
 642, 647, 652, 647, 671,  
 asaṃprajñāta samādhi — 646,  
 661  
 asaṃsakti — 467  
 āsana — 40, 58, 64, 78, 92, 99,  
 101, 116, 199, 278, 354, 374,  
 379, 400, 418, 482, 538, 554,  
 683  
 āsana śakti — 442  
 āsana samutthāna — 512  
 āsanotthāna — 354, 416, 443  
 asmitā — 589, 642  
 asra (roga) — 98  
 astadoṣa — 501  
 aṣṭakarma — 102, 154, 508  
 aṣṭakumbha — 359  
 aṣṭāṅgayoga — 9, 326, 554  
 aṣṭapatra — 217  
 aṣṭaśakti — 602  
 aṣṭasiddhi — 580  
 aṣṭavalyā — 234  
 asteya — 74  
 asthidārdhya — 181  
 āstikya — 74  
 asvaṅga — 133  
 āśya — 120  
 alibhukta — 354  
 atikrāntabhāvanī — 468  
 atikrāntabhāvanīya — 563  
 atilavaṇa — 53  
 atimātrā — 414  
 atinidrā — 55  
 atitajñāna — 479  
 atitānāgatajñā — 701  
 ātmā — 226, 301, 304, 405,  
 537, 545, 636, 638, 639, 643,  
 652, 673, 690, 707



ātmabandha — 72  
 ātmabhāva — 17  
 ātmadarśana — 544  
 ātmadhyana — 386  
 ātmadr̥ṣṭi — 61  
 ātmajñāna — 8, 31  
 ātman — 544  
 ātmaniṣṭha — 545  
 ātmaśakti — 274, 318  
 ātmasvarūpa — 62, 224, 226, 632  
 ātmasvarūpalaya — 502  
 ātmavijñā — 523  
 atyāhāra — 24, 361  
 atyaśana — 15  
 audāsīnatā — 569  
 aupādhika — 592, 643  
 auśadha — 96, 589  
 auśadhakalpa — 228  
 avadhūta — 285  
 āvarttavega — 107  
 avasthā — 474  
 avasthā catuṣṭaya — 687  
 avidāhi — 355  
 avidyā — 71, 280, 378  
 avimāṃsa — 53  
 aviśeṣa — 581  
 avyakta — 629  
 avyaya — 195, 303, 304, 622, 630  
 āyāma — 50, 146, 158, 324, 325, 327, 334, 347, 367, 388, 442, 534,  
 āyāmābhyāsa — 494  
 āyāmadārḍhya — 456  
 āyāmajñāna — 704  
 āyāmasiddhi — 328  
 āyuh — 166, 346, 716, 717

āyurveda — 60  
 āyurvṛddhi — 349, 657

## B

baddhapadmāsana — 89, 90  
 baddha paryāṅka — 630  
 bādhīrya — 33, 37, 38  
 bahiṣṭha kumbhaka — 395, 396  
 bāhyābhra — 404  
 bāhyābhyantara — 135, 379  
 bāhyanaulikarma — 107  
 bala — 198  
 bālā — 288  
 bāṇalinga — 291  
 bandha — 100, 136, 154, 175, 182, 183, 301, 320, 353, 632  
 bandhatraya — 83, 176  
 bhadrasana — 84  
 bhaga — 168, 189, 490  
 bhāgavata — 611, 623, 627, 652  
 bhairava — 153, 602  
 bhakti — 155, 624  
 bhaktiyoga — 155, 629  
 bhāla — 259, 488  
 bhālaśodhini — 104  
 bhārata — 371, 374, 481, 608, 642  
 bhāratī — 245, 248  
 bhastrā — 517  
 bhastrī — 521  
 bhastrikā — 108, 516,  
 bhastrikākumbhaka — 122, 124  
 bhautika — 456, 507  
 bhāva — 641, 710  
 bhavaghna — 417

bhāvanā—654,706	bhūmityāga—273,411
bhavārivaktra—686	bhuśaṇḍādi—214
bhavarogamukta—418	bhūta—306,308,585,594, 698
bhedabīja—300	bhūtadhāraṇā—561
bherī—692	bhūtajaya—440,442,561, 573,606
bherīśabda—689	bhūtaśuddhi—132
bhikṣā—46,694	bhūtaśuddhi kumbhaka— 132
bhikṣu—45,46	bhūtendriya—588,600,606, 614
bhoga—55,192,194,408	bhūtendriyajaya—149
bhogasamskāra—647	bhūtendriyajayi—462,563
bhojana—53,57,62	bhuvodhāraṇa—573
bhoktri—464,508	bija—16,30,195,206,223, 366,599,697,706
bhrājaka—259	bijabhāva—78
bhrama—355,707	bijatraya—210
bhrāmaṇi—575	bindu—13,40,163,187,189, 191,192,195-198,200,258, 276,286,287,319,549,551, 697,699
bhramaraguhā—307	bindu bandha—346
bhrāmārī kumbhaka—125	bindubija—201
bhṛṅganāda—125	bindudhāraṇa—179,190
bhṛṅgikīṭanyāya—391	bindujaya—190,195,198, 328,349,441,474,475,551
bhrū—556	bindusādhana—195,196, 199
bhrūbila—163	bindusiddhi—189,193
bhrūmadhya—161,162,382, 488,490,677	bindusthairya—509
bhrūmaṇḍala—506	binduyoga—203
bhū—303,307	bodha—704
bhūcarī—292	brahma—570,639,643, 660,674,697,707
bhujagī—100,118,234,513, 584,679	brahmā—277,296
bhujāṅgī—75,430,436,444, 501,505,506,516,518,559,	brahmabodha—88
bhūjaya—170	brahmacāri—61,473
bhūliṅgajaya—545	
bhūmayī—568,581	
bhūmi—563	
bhūmijaya—389,424,436	
bhūmikā—294,467,569, 581,609	
bhūmitatva—436,580,581	

brahmacarya — 74, 198  
 brahmadanḍī — 253, 278  
 brahmadarśana — 268  
 brahmadvāra — 161  
 brahmagranthi — 232, 236,  
 262, 280, 505, 687, 688  
 brahmajñāna — 662  
 brāhmamuhūrta — 64  
 brahman — 560, 641  
 brahmanāḍī — 172, 197, 262,  
 318, 532, 685  
 brahmāṇḍa — 269, 382, 399,  
 581, 634  
 brahmapura — 2, 215, 237,  
 545  
 brahmarandhra — 88, 145,  
 167, 184, 233, 254, 255, 256,  
 269, 270, 306 — 308, 383, 415,  
 454, 518, 575, 584  
 brahmārgala — 677  
 brahmasūtra — 277  
 brahmasvarūpa — 226  
 brahmvid — 660  
 buddhi — 270, 623, 670, 680  
 buddhidā — 566, 578

## C

caitanya — 456, 483  
 caitanyaśakti — 306  
 cakra — 129, 245, 267, 297,  
 311, 314, 389, 471, 498, 503,  
 613, 638, 661  
 cakrabheda — 584  
 cakrabheda krama — 700  
 cakrakumbha — 129  
 cakrī — 542  
 cakribandha — 112, 113  
 cakrikarma — 102, 103

cālana — 160, 162, 263, 397,  
 514  
 caṇakāṅkura — 162  
 candra — 139, 183, 191, 230,  
 256, 385, 718  
 candranāḍī — 365  
 candra praveśa — 362  
 candrārka — 616  
 cāndrī — 515, 526  
 cāpalya — 695  
 cāraṇā — 114 — 117  
 cārvāk — 716  
 caturddala — 209, 273, 275  
 catuṣkoṇā — 573  
 cetanā — 595, 653, 659  
 cetasa — 303, 367, 383, 704  
 ceto laya — 287  
 chagalaṇḍa — 272, 294  
 chāndogya śruti — 46  
 chāyā — 718, 719  
 chāyāpuruṣa lakṣaṇa — 719,  
 720  
 chāyāvilopa — 719  
 chedana vidhi — 160  
 choṭikākaraṇa — 414  
 cibuka — 88, 171, 259  
 cicchakti — 221  
 cid — 279  
 cidākāśa — 693  
 cidānanda — 607, 614, 645,  
 707  
 cidānandamaya — 458, 538  
 cidarka — 405  
 cidātmā — 637, 671  
 cidātman — 651, 670  
 cidrūpa — 317, 349, 637  
 cikitsā — 37  
 cintāmaṇi — 279

cirajīvitva — 142  
 cirasamādhista — 664  
 cit — 155  
 citiśakti — 656  
 citrā — 257  
 citradarśanā — 567, 579  
 citrākhyā — 277  
 citta — 4, 7, 11, 12, 14, 16, 19,  
 20, 66, 82, 119, 156, 162, 165,  
 178, 196, 202, 238, 241, 295,  
 297, 347, 348, 367 — 369,  
 375 — 377, 382, 428, 457,  
 472, 491, 494, 504, 505, 539,  
 547, 550, 589, 597, 598, 609,  
 612, 622, 642, 647, 648, 650,  
 652, 653, 665, 671, 692, 694,  
 709, 712,  
 cittabandha — 663  
 cittādhāra — 262  
 cittadhāraṇā — 561  
 cittajaya — 561, 565  
 cittakampā — 550  
 cittanīrodha — 688  
 cittaprasāda — 140, 406, 441  
 cittarodha — 138, 330, 599  
 cittasthairya — 469, 509  
 cittavṛtti — 17, 99, 302, 327,  
 342, 661,  
 cūrṇa — 228

## D

dadhi — 53, 55  
 dāha — 96, 118, 122, 147, 151,  
 dahani — 575  
 daharāmbara — 226  
 dāharoga — 96  
 dākinī — 269, 270  
 dakṣamārga — 231  
 dakṣiṇāvarita — 129

dāna — 74  
 daṇḍadhāraṇa — 177, 199  
 daṇḍākāra — 269, 270  
 daṇḍasaṅkocana — 262  
 daṇḍasthiratva — 80  
 daṇḍayoga — 178  
 dantagharṣa — 714  
 dārdari — 273, 420  
 dārduri — 439  
 daśā — 119, 497  
 daśadala — 288  
 daśadvāra — 679  
 daśavāyu — 453  
 daśavāyujaya — 447  
 dattātreyā — 135, 610  
 dayā — 76, 509  
 deha — 7, 14, 48, 49, 190, 202,  
 225, 230, 241, 306, 362, 537,  
 581, 591, 635, 650, 663, 673--  
 675, 678, 680, 704  
 dehābhimāna — 26  
 dehānīla — 604  
 dehaśuddhi — 324, 389  
 dehatyāga — 675  
 dehāvasāna — 4  
 dehi — 7  
 dehotthāna — 445  
 deśa — 33, 37, 75, 371, 400  
 deśabandha — 557, 558, 586  
 deśakāla — 663  
 deśa parikṣā — 399  
 deva — 195, 267, 595  
 devadatta — 239  
 devadattajaya — 452  
 devadatta vāyujaya — 452  
 devatā — 205, 277, 294, 610,  
 devayāna — 256  
 devi — 298  
 dhairya — 482

- dhamanī — 247, 253, 471  
 dhamanīviśodhana — 418  
 dhanañjaya — 239, 452, 515  
 dhanañjaya vāyu jaya — 453  
 dhanurāsana — 79  
 dhāraṇā — 39, 150, 284, 299,  
 383, 420, 453, 462, 464, 471,  
 482, 490, 507, 526, 554 — 558,  
 560, 570, 595 — 597, 606, 609,  
 631, 663  
 dhāraṇākāla — 573  
 dhāraṇāsiddhi — 66, 566, 576,  
 594,  
 dharma — 658  
 dharmamegha — 458, 540,  
 568, 569, 571, 582, 653, 656,  
 658  
 dharmamegha samādhi —  
 613, 655  
 dharmameghodaya — 301  
 dhātu — 5, 45, 140, 284  
 dhātudoṣa — 141  
 dhātūmala — 447  
 dhautī — 102, 104  
 dhautikarmaprabhāva — 102  
 dhī — 308  
 dhṛti — 74  
 dhūma — 633, 634  
 dhūmadarśana — 635  
 dhvani — 307, 684, 687, 692  
 dhyāna — 206, 226, 312, 420,  
 464, 483, 558, 559, 589, 606 —  
 610, 612, 613, 618, 622, 624,  
 625, 629, 632, 644, 646, 663,  
 669, 671,  
 dhyānābhyāsa — 607  
 dhyānāgni — 409  
 dhyānalakṣaṇa — 606  
 dhyānamudrā — 616, 617  
 dhyānayoga — 380  
 dhyātā — 618, 645,  
 dhycya — 619  
 dhyeyābhāva — 619  
 dinanidrā — 43  
 dīpaśikhā — 288  
 dirghajivita — 128  
 dirghamātrā — 416  
 divākara — 303, 718  
 divya — 197, 570  
 divyadarśana — 667  
 divyadeha — 162, 211, 688  
 divyadrk — 485, 523  
 divyadrṣṭi — 526  
 divyagandha — 688  
 divyarūpa — 507  
 divyastri — 292  
 divyayoga — 667  
 dordāṇḍa — 115  
 doṣa — 49, 125, 144, 362, 378,  
 409, 690  
 doṣaghna — 48  
 doṣajit — 79  
 drāviṇi — 575  
 dṛḍhāsana — 365, 689  
 dṛḍhatā — 435  
 dṛṣṭa — 659  
 dṛṣṭi — 16, 264, 614, 714  
 druhiṇa — 129, 284  
 dugdha — 47, 189, 355  
 duḥkha — 140, 241, 289, 427,  
 539, 690  
 dūradrṣṭi — 148  
 dūragati — 479  
 dūramgamatva — 493  
 dūraśruti — 148, 292, 479,  
 564, 583  
 durvāsana — 21, 42

duṣkarma — 592  
 dvādaśānta — 673  
 dvādaśāra — 233, 241, 293  
 dvandva — 78, 99, 169  
 dvandvābhigata — 100  
 dvandva hāni — 472  
 dveṣa — 53  
 dvidala — 297  
 dvijādhāra — 264  
 dvilakṣya — 258  
 dvimeru — 136  
 dviraṇḍa — 270, 272, 282

## E

ekacitta — 210, 418, 601  
 ekāgra — 608, 695  
 ekākṣara — 674  
 ekameru — 135  
 ekānta — 329, 380, 612, 639, 706, 719  
 ekāntadeśa — 334, 620  
 ekāntasevī — 418  
 ekāntavāsa — 63, 143  
 ekastambha — 258  
 ekaśvāsamayī — 415, 416  
 ekātānatā — 606, 607  
 ekatatva — 480

## G

gada — 40, 43, 598, 601  
 gadā — 99  
 gadaghna — 86, 87, 99, 486  
 gadākumbha — 130  
 gagana — 303, 684  
 gaganadvāra — 157  
 gharma — 401  
 gajakaraṇī — 104  
 gamāgama — 604

gaṇapati — 332  
 gandha — 342, 425, 694  
 gandhādijit — 481  
 gandhakajāraṇa — 695  
 gāndhārikā — 245, 246, 248, 249  
 gandharva — 544  
 gandhavatī — 463, 566, 577  
 gaṅgā — 251  
 garala — 164  
 garbhajñāna — 19  
 garbhāśaya — 234  
 gārgi — 150, 542, 545, 632  
 gārhapatya — 291  
 garuḍa — 288  
 gauḍapādācārya — 648  
 gāyatrī — 219, 220  
 ghaṇṭā — 692  
 ghaṇṭānāda — 685  
 ghaṇṭikā — 159, 381, 382  
 ghaṇṭikādhāra — 263  
 gharma — 341, 349, 419, 423, 436, 439  
 ghaṭa — 197, 442, 455, 474, 479, 486, 494, 498, 687  
 ghaṭasaṃśodhana — 64  
 ghaṭāvasthā — 383, 477, 492, 689  
 ghaṭibandhakumbhaka — 136  
 ghaṭikā — 610  
 ghoṣa — 698  
 ghrāṇamūla — 488  
 ghr̥ta — 51, 55, 229, 360  
 ghr̥ta dipa — 64  
 girah — 249  
 giriśa — 570  
 gītā — 73, 221, 619, 620, 674

glumaṇḍala—506  
 godhūma—47,50  
 goghṛta—333  
 gopayaḥ—694  
 gorakṣa—218,219,273,281,  
 290,293,386,573,660  
 granthi—47,184,297,485,  
 506,517  
 granthipadma—186  
 granthi roga—38  
 granthitraya—123,701  
 grha—258  
 grīvā—556  
 guḍa—51,229  
 guda—238,239,258,275,  
 313,556  
 gudadeśa—188  
 gudādhāra—261  
 gudasthāna—273  
 gudāvartta—180  
 gudavikāsa—102  
 guhā—545,612,  
 gulma—95,103,125,151,  
 180,520  
 gulpha—487  
 gulphayugma—490  
 guṇa—50,268,613,654,  
 656,708  
 guṇa sām̐ya—655  
 guṇāṣṭaka—153  
 guṇatraya—643  
 guru—1,143,306,332,473,  
 527  
 guruprasāda—472,609  
 gurupūjana—16  
 gurusevā—51  
 guṭikādi siddhi—294

## H

haiyaṅgavīna—51  
 hakāra—217—219,575,711  
 hākinī—269,298,311  
 haṁsa—215—219,225,276,  
 294,297,301,655,699,711  
 haṁsaśārira—227  
 haṁsasvarūpa—223,317  
 hanu—178  
 hara—166  
 hari—560,586,588,609,  
 624,626,631  
 haribhakti—625  
 haridhyāna—76  
 hariharaśayana—269  
 haritaśāka—52  
 hastijihvā—245,249  
 haṭha—20,29,49,50,118,  
 134,193,198,238,278,624,  
 630,704,712  
 haṭhābhyāsa—1,359  
 haṭha hṛtatva kaumudī—721  
 haṭha karma—2,326  
 haṭhakriyā—106,154  
 haṭhapradīpikā—47,59,161,  
 464,474,530,614,663,  
 687,712  
 haṭharatnāvali—102,107  
 haṭhasarvasva kaumudī—1,  
 322  
 haṭhasiddhi—301,531  
 haṭhasiddhi lakṣaṇa—145,  
 474  
 haṭhavidyā—720  
 haṭhayoga—25,72,190,  
 683,704  
 hikkā—41,239,410  
 hima—122

himagu maṇḍala-- 549

himsā—53

hiṅgu—53

hiraṇyagarbha 291

hita—44,45

hitabhuk—523

hitamitāśana—337

hitapathya—333

hitāśī—418

hrasva—417

hṛd—239

hṛdabhra—404

hṛdabja—394

hṛdaya 556

hṛdgranthi—403

hṛn—383

hṛt—236

hṛtkamala—217,598

hṛtpadma--626

hṛtpaṅkaja—628

hṛtprasāda—325

hūṅkāra—318

hutāśa 260,515

hutāśana—345,409

hutavaha—346,492

## I

ibhajihva—246

iḍā—131,176,230,245,  
248,249,252,254--256,259,  
299,314,347,365

ijyā—14

indra—204

indravṛnda—717

indriya—623,675,684

indriyagaṇa—555

indriyajñāna—577

indriyavarga—12

† indu—187,230,231,252,

278,287,333,345,477,711

indunāḍī—339

irṣyā—53

iśa—1,14,217,649

iśapraṇidhāna—328,500,  
567

iśikābha—401

iṣṭa—355

iṣṭadevatā—332

iśvara—155,277,459,527,  
574,586,609,626,628,697,  
700,706,711

iśvarapraṇidhāna—66,155

iśvari—114,701

## J

jadabhāva—216,280

jadatā—284

jādyā—33,333,349,434,711

jagadguru—577

jaganmohinī—317

jagannātha—626

jāgara—664,710

jagat—256,595,651

jagatkāraṇa—629

jagat traya—25

jaghanyā—114—116

jāgradavasthā—71,554,710

jāgrat—297

jagrata daśā—72

jāhnavī—255

jālabandha—111,126

jalabastikarma—103

jālandhara—154,166,182,  
294,700

jālandhara bandha 174

jalodara 520

janārdana—277

jaṅgama--152



jaṅghā — 313  
 jaṅghamadhya — 487  
 janma — 589  
 janmādisiddhi — 593  
 jānu — 490, 556  
 jānudvaya — 259  
 jānuyuga — 115  
 japa 74, 206, 211, 220, 391, 711  
 jarā — 163, 166, 295, 320, 507, 690  
 jāraṇa — 144, 262  
 jaṭhara — 80, 115, 355, 389, 492  
 jaṭharāgni — 81, 120, 233, 507  
 jāṭharāgnijayā — 569, 579  
 jaṭharānala — 94, 271  
 jāti — 75  
 jātyantara — 589, 590  
 jihvā — 122, 381, 382, 482  
 jihvāmūla — 488  
 jirā — 357  
 jītāsana — 429, 430, 463, 576  
 jītendriya — 337, 594, 671  
 jīva — 3, 4, 28, 213, 215-- 219, 221, 223, 224, 232, 233, 241, 242, 284, 293, 301, 405, 492, 507, 544, 554, 592, 602, 649, 659, 660, 673, 675 — 677, 680, 707, 711  
 jīvabhāva — 225  
 jīvacālaka — 134  
 jīvacālakumbhaka — 134  
 jīvana — 203  
 jīvanmukta — 458, 571, 580, 652  
 jīvanmukti — 568  
 jīvanmuktiviveka — 46

jīvanti — 52  
 jīvarūpa — 2, 642  
 jīvaśakti — 71, 72, 211, 257  
 jīvātmā — 222, 291, 498, 645, 706  
 jñāna — 3, 6, 11, 31, 143, 220, 467, 538, 559, 618, 651, 708  
 jñānabhūmi — 467  
 jñānadcha — 297, 301  
 jñānadīpti — 74, 389  
 jñānameghodaya — 653  
 jñānaprakāśa — 350  
 jñānaśakti — 613  
 jñāni — 689  
 jñeya — 467, 651  
 jṛmbhikā — 239  
 jvara — 33, 37, 80, 81, 96, 122, 125, 151, 410  
 jyoti — 264  
 jyotiḥ kalā — 291  
 jyotiḥ sthāna — 313  
 jyotiṣmati — 566, 577  
 jyotsnā — 303

## K

kadanna — 55  
 kāhalaka — 692  
 kailāsa — 306, 308, 309  
 kākacañcu — 148  
 kākicañcu — 684  
 kākinī — 291  
 kākudaśravā — 148  
 kāla — 2, 33, 35, 37, 75, 289, 322, 368, 371, 400, 464, 465, 469, 508, 565, 649, 660, 679, 680, 681, 716  
 kalā 164, 309, 317, 526  
 kālabhaya — 349  
 kālāgni — 320

kālaḥit—158,159  
 kālaḥñāna—714  
 kālakūṭa—81,152,179  
 kālaparikṣā—399  
 kālavañcaka—712  
 kālavañcana 714  
 kali—142,143  
 kāli—211,212  
 kālikāpurāṇa—454  
 kalpa—659  
 kalpakāla—280  
 kāma—234,316,317,433,  
 457,690  
 kāmacāritā—479  
 kāmadeva—122  
 kāmadhenu—179  
 kāmāgni—284,688  
 kāmākṣā—273,282  
 kamala—255,267  
 kamalāsana 271,431,432,  
 514,573  
 kāmārāja 209  
 kāmārūpa 699  
 kāmārūpīṭha 274  
 kambunimārga—430  
 kampa 38,350,400,411,  
 416,419,423  
 kampā 135  
 kanda—114,171,233,235,  
 236,248,251,253,255,278,  
 280,281,290,432,498,535,  
 536  
 kandakṣobhakara—114  
 kandamadhya—245,249,  
 626  
 kandamūla—55  
 kandayoni—236,313  
 kaṇḍhara—259  
 kaṇḍottha—253

kaṇṭhādhāra 262  
 kaṇṭhakūpa—262  
 kaṇṭhasaṅkocana—175,176,  
 444,520  
 kānti—103,425  
 kapāla—248  
 kapālabhāthī—109  
 kapālabhāthikarma—108  
 kapālahuhara—164  
 kapālarandhra—673  
 kapālavivara—270  
 kāpālika—193  
 kapardī—581  
 kapha—109,118,123,131,  
 344,425,440  
 kapha (roga)—120  
 kaphavātaroga 84  
 kapilādisiddha 198  
 kapilāṅgi—503  
 karaṇa—154,301,708  
 karaṇasaṅgha—369  
 karijihvikā—248  
 karma—63,241,619,658,  
 660,671,690  
 karma bandha—389  
 karmaphala tyāga—373  
 karmāra—216  
 karmāsaya—71  
 karmāsayaḥija—72  
 karmāṣṭaka—109,154,324  
 karma trikūṭa—499,563  
 karmayoga—675  
 karpūra—140  
 karṣa—228  
 kārṣya—94,346  
 kāsa—41,96,102,  
 kaṣāya—55,60,599  
 kāśī—298

- kaṭi—313  
 kaṭu—52,60,90,260,355  
 kaṭyāṇḍolana—515  
 kaulakī—318  
 kāyakleśa—53  
 kāyapraveśa—556  
 kāyasiddhi—142,165,166,  
 189,650  
 kāyaśuddhi—337,338,373  
 kāyavyūha—485,563  
 kedāra—181,299  
 kerala tantra—73,527,562  
 kevala—92,408,463,508,  
 608  
 kevalakumbha—530  
 kevala kumbhaka—400,  
 408,439,443,469,470,502,  
 529,530,653,701  
 khaga—311,340,452,494,  
 498,547  
 khagāṇḍa—313  
 khajaya—440,478  
 khaṇḍamata—193  
 khecara siddhi—292  
 khecarī—32,92,163,165,  
 166,174,204,299,567,580,649  
 khecaribīja—204  
 khecarīmantra—206  
 khecarīmudrā—349,679  
 khecaripāṭala—208,666,675  
 khecarisiddhi—162  
 khiccā—357  
 khoṭabaddha—198  
 khoṭavad—348  
 kīla—39  
 kiṅkiṇī—693  
 kīṭabhṅgīnyāya—611  
 kleśa—42,155,320,592  
 kleśabīja—584  
 kleśadīpaṅcaka—22  
 kleśagaṇa—538  
 kodaṇḍa maṇḍala—718  
 kodrava—55  
 kola—53  
 kopa—344  
 koṣṭha—238,243  
 krama—468,709  
 kramavinyāsa—312  
 kramavipāka—565  
 kṛchracāṇḍrāyaṇa—66  
 kriyā—229,471  
 kriyāśakti—613  
 kriyāyoga—65,66,156  
 kṛkara—239  
 kṛmidoṣa—120  
 krodha—457  
 kṛpā—472  
 kṛśānu—143  
 kṛṣṇājina—374  
 kṛttīśreṣṭhākhyā  
 kumbhaka—450  
 kṣamā—74  
 kṣaṇa—468  
 kṣaya—180  
 kṣayaroga—148  
 kṣetrājñā—641, 711  
 kṣīra—50—53,55,57,360  
 kṣīrabhojana—90  
 kṣīraparṇī—52  
 kṣītijaya—573  
 kṣudaghna—347  
 kṣudhā—122,422,443,690,  
 714  
 kṣut—44,45,94,97,247,354,  
 546,549,657,717  
 kudhūmayantra—355

kuhara—164,685  
 kuhariṇī—274  
 kuhū—245,248,249  
 kuhūkā—249  
 kukkuṭāsana—79  
 kula 311,319  
 kulāmṛtarasa—319  
 kulattha—53  
 kumbha—11,22,47,48,57,  
 92,120,123,124,126,134,  
 135,154,239,329,353,365,  
 371,387,392,401,404,418,  
 439,515,656,683  
 kumbhāgni—278,341,423  
 kumbhaka 86,119,127,  
 132,133,238,299,333,351,  
 372,393,395,404,408,413,  
 445,465,531,666  
 kumbhakābhyāsa—143  
 kumbhaka paddhati—147,  
 413,420,449,566,576,664,  
 kumbhakāṣṭaka—118  
 kumbhasthairya 330  
 kumbhavṛddhi—329,466  
 kuṇḍa—210  
 kuṇḍalākṛti—235  
 kuṇḍalī—71,145,148,211,  
 212,280,284,317,320,345,  
 452,464,503,514,516,518,  
 521,524,536,602  
 kuṇḍalī bodha—19,529,531  
 kuṇḍalicālana prakāra—528  
 kuṇḍalinī—73,221,257,275,  
 318,444,603,668,699  
 kuṇḍalinī śakti—655,675  
 kupatha—344  
 kupathya—179  
 kūrma—239,428  
 kūrma kumbha—451,452

kūrma (purāṇa)—643  
 kūrmāsana—85  
 kūrma vāyu jaya—452  
 kuṣṭanāśa—229  
 kuṣṭha—102,180  
 kūṭa—204

## L

lāghava—440,576  
 laghu prāṇāyāma—416  
 laghutā—150,435  
 lajjā—74  
 lakāra—573  
 lākinī—288  
 lakṣya—388,663  
 lālā 349  
 lālāṭa 543  
 lambikā—166,263  
 lambikāgra—165,556  
 lambikā viddhi—159  
 laśuna—53  
 lavaṇa—52,260  
 lāvaṇya—198  
 laya—286,292,367,408,427,  
 531,547,594,595,614,624,  
 648,651,654,659,683,697,  
 709  
 layasthāna—679  
 layī—712  
 layopāya—712  
 līṅga—235,270,284  
 līṅga deha—288  
 līṅga jyoti—222  
 līṅgamātra—581  
 līṅga rūpa—660  
 līṅgatraya—318  
 līṅgavapu—272  
 līṅga vapuḥ—282  
 lobha—457

lokasaṅga -- 24

lola citta -- 456

## M

mada -- 355, 378

madhu -- 45, 50, 160

madhumatī -- 468, 582, 583, 587

madhyā -- 253, 415

madhyadeha -- 629

madhya dhamanī -- 100

madhyadhārā -- 193

madhyamā -- 288, 698

madhyamānāḍikā -- 527

mahābandha -- 180, 181, 182, 185

mahābhūta -- 312

mahācakra -- 293

mahādevī -- 698

mahākāla -- 272, 298

mahāliṅga -- 281, 282

mahāmātrā -- 414

mahāmudrā 100, 177, 180, 182, 183

mahāmudrā traya -- 184

mahāpada -- 185

mahāpadma -- 311

mahāpatha -- 184, 233, 255, 276, 277, 279, 281, 318, 503, 508, 537, 551

mahārasendra -- 286

mahāśakti -- 677

mahāsiddha -- 539

mahāsukha -- 303

mahat -- 660

mahāvedha -- 182, 183, 185

mahāvidyā -- 208, 219, 220

mahāviṣṇu -- 214, 288

mahāvraata -- 75

mahāyogī -- 211, 643

maheśa -- 134, 135, 192, 214, 272, 308, 506, 637

makāra -- 291, 669, 670

mala -- 327, 344, 345, 347, 358, 359, 378, 409, 441, 717

maladoṣa -- 338

malakṣaya -- 199, 349, 391, 486

malāśaya -- 234

malaśuddhi -- 103

malāvṛta -- 326

māṃsa -- 45

manaḥ -- 163, 328, 350, 490, 624, 639, 641, 650, 657, 659, 668, 695, 704

manaḥprasāda -- 198, 241

manaḥśrānti -- 65

manaḥsthairya -- 119, 300, 312

manaḥśuddhi 373

manas-4, 11, 19, 20, 169, 196, 207, 264, 271, 276, 291, 312, 367, 378, 385, 407, 427, 460, 465, 508, 549, 584, 597, 600, 620, 623, 649, 653, 674, 677, 693, 696, 697, 699, 704, 708

mānasa -- 200, 270, 285, 368, 550, 596, 684

mānasanātha -- 13

mānasaspanda -- 377

mānasavṛtti rodha -- 500

mānasī dhāraṇā -- 575

mānasollāsa -- 532, 546, 547, 548, 637,

maṇḍa 50, 356, 357

mandavahni -- 461

- maṇibandha — 115  
 maṇikarni-bīla — 148  
 maṇipūra — 288, 702  
 maṇipūraka-cakra — 288  
 maṇiṣī — 403  
 manobandha — 490  
 manobhrānti — 621  
 manojava — 463  
 manojava-dāyini — 567, 580  
 manojavitva — 485, 530  
 manojaya — 287, 300, 328, 459, 527, 530, 558, 562  
 manolaya — 535, 544, 594, 702  
 manomalanaśa — 8  
 manomūrechnā — 126  
 manonmani — 697  
 mantra — 210, 218, 219, 367, 589, 699, 711, 720  
 mantra-sādhana — 209  
 mantra-siddhi — 271  
 mantra-traya — 210  
 mantra-yoga — 711  
 manyā — 111  
 maraṇa — 18, 320, 664  
 marddala — 692  
 marddana — 63  
 mārḡadā — 433, 437  
 mārkaṇḍeya-purāṇa — 425, 668, 714  
 marma — 471  
 marmadhāraṇā — 41  
 marmasthāna — 487, 488, 632  
 mārtaṇḍa — 130  
 mārtaṇḍa-nāḍī — 120, 131, marud — 393, 410  
 marudbheda — 576  
 marujjaya — 78, 176, 312, 424, 443, 561, 666  
 marut — 8, 12, 31, 42, 118, 119, 122, 145, 181, 196, 239, 351, 357, 367, 601, 686  
 maruta — 169, 322, 386, 473  
 māruta — 11, 89, 118, 143, 148, 151, 173, 196, 263, 270, 337, 367, 368, 410, 431, 432, 503  
 māruta-tatva-bheda — 292  
 marut-pravāh — 174  
 marutspanda — 17  
 māśa — 53  
 mastaka-śūla — 38  
 masūra — 55  
 mātariśvā — 716  
 maṭha — 33, 34  
 mathana — 161  
 matirbhraśya — 718  
 mātṛā — 135, 284, 306, 413  
 mātṛākūla — 413  
 mātṛākhyā-kumbha — 412  
 mātṛā-kumbha — 412  
 mātṛā-kumbhakāyāma — 412  
 mātṛā-prakāśā — 566, 577  
 mātṛāsaṃjña — 414  
 mātṛātraya — 319  
 mātṛātrayātmaka — 412  
 mātṛāyoga — 319  
 matsya — 52  
 matsyākṣī — 52  
 matsyanāthodita — 80  
 matsyendra — 100  
 matsyendrapīṭha — 80  
 maudhya-rūpa — 279  
 mauna — 63, 70  
 māvā — 205, 216, 318, 559  
 māvāśabala — 72  
 māvika — 660, 707  
 mayūrāsana — 81

meda — 359  
 meḍhra — 90, 91, 236, 258,  
 275, 281, 282, 313, 487, 556  
 meḍhrādhāra — 262  
 medhyāmedhya — 482  
 meghanāda — 52  
 mehana — 188, 249  
 medinī — 211  
 melakādi — 208  
 melana — 485  
 meru — 134, 245, 253, 281,  
 303  
 merucāla — 111  
 merucālaka — 134  
 merucālana — 112  
 merucālana prakāra — 111  
 meru kumbhaka — 136  
 meru kumbhaka  
 prāṇāyāma — 420  
 merumūla — 165  
 meru rohaṇa — 136  
 meruṣaṃbhūti — 135  
 meruśikhara — 229  
 meruvicālana — 334  
 mervantara — 252  
 minanātha — 700  
 mita — 44, 45,  
 mitā — 414  
 mitabhojana — 360  
 mitabhuk — 334, 523  
 mitabhuṅg — 21  
 mitāhāra — 50, 56, 59, 61,  
 74, 361  
 mitānnaśaraṇa — 705  
 mitapathyabhojī — 473  
 mitāśaḥ — 229  
 mitāśana — 16, 46, 58, 60,  
 70, 143, 326, 418, 537  
 mitāśī — 375, 545

mitāśin — 46, 499  
 mitokti — 50  
 moha — 71, 98, 197, 353, 355  
 mohinī — 211  
 mokṣa — 11, 284, 294, 473,  
 483, 630, 632  
 mokṣabhāḥ — 3  
 mokṣadāyini — 220  
 mokṣakapāṭa — 90, 575  
 mokṣakara — 195  
 mokṣa mārga — 20  
 mokṣapada — 12, 539  
 mokṣaparāyaṇa — 46  
 mokṣapatha — 277  
 mokṣaprada — 6  
 mokṣarati — 656  
 mokṣarūpa — 659  
 moṭana — 239, 262  
 mṛdaṅga — 702  
 mṛdu — 69, 75, 341, 420, 421  
 mṛdvadhikāri — 67  
 mṛtāvasthā — 18  
 mṛtyu — 153, 163, 165, 166,  
 178, 240, 241, 321, 361, 508,  
 690, 714, 715, 717 — 719,  
 720  
 mṛtyubhaya — 524  
 mṛtyujit — 149, 158  
 mudga — 47, 51, 356  
 mudgadāli — 357  
 mūḍha — 385, 707  
 mudrā — 11, 40, 58, 64, 92,  
 96, 97, 154, 157, 177, 178,  
 180, 278, 302, 321, 326, 329,  
 334, 353, 527, 649, 692,  
 mudrādaśaka — 525  
 mūkatva — 33, 37  
 mukharoga — 104  
 mukta — 595, 663, 671, 710

muktāsana — 514, 692  
 mukti — 210, 291, 467, 468,  
 545, 705, 713  
 mūlabandha — 42, 49, 51, 56,  
 57, 166, 168, 170, 238, 431,  
 443, 679,  
 mūlacakra — 271, 534  
 mūlacakrabhedana — 322  
 mūlādhāra — 209, 258, 261,  
 274, 275, 319, 413, 499, 699,  
 701  
 mūlādhārācakra — 276  
 mūlamāyā — 307  
 mūlapaṅkaja — 211  
 mūlarandhra — 255  
 mūlaroga — 343  
 mūlasthāna — 176, 185, 307,  
 525  
 mumukṣu — 155, 618  
 muṇḍi — 228  
 muṇḍikalpa — 229  
 muni — 1, 48, 70, 198, 264,  
 292, 294, 399, 454, 459, 571,  
 620, 631, 652, 679, 692, 702  
 mūrçhā — 96, 125, 138, 166  
 mūrçhākumbhaka — 126  
 mūrtti — 598  
 mūrttibīja — 71  
 mūtra — 193, 243, 244, 247,  
 425, 440, 441, 512, 545, 715,  
 747  
 mūtrālpātā — 576

## N

nābhi — 236, 239, 383, 396,  
 408, 487, 542, 556, 715  
 nābhi cakra — 233, 246  
 nābhikanda — 235, 236, 280,  
 313

nābhimūla — 313, 371, 412  
 nabhodhāraṇā — 526, 575  
 nābhyādhāra — 262  
 nāda — 196, 262, 276, 319,  
 409, 441, 460, 547 — 549,  
 575, 685, 686, 687, 692 — 697,  
 699  
 nādābhivyakti — 346  
 nādabindū — 170  
 nādānusandhāna — 683, 691,  
 697  
 nāḍi — 235, 236, 245, 250,  
 259, 277, 313, 332, 337, 603,  
 632, 674  
 nāḍicakra — 338  
 nāḍicālana — 78, 179  
 nāḍidoṣa — 434  
 nāḍijāla śodhana — 88  
 nāḍimarma — 101  
 nāḍi śodhana — 116, 357,  
 421, 512, 552  
 nāḍi śuddhi — 47, 49, 50, 56,  
 60, 64, 94, 128, 131, 324, 325,  
 329, 332, 337, 341, 343, 344,  
 346, 350, 352, 353, 366, 410,  
 411, 473,  
 nāḍiviśuddhi — 48, 50, 51, 70,  
 98, 144, 327, 401, 436, 460,  
 474, 510, 537, 572  
 nādotpatti — 551, 700, 701,  
 702  
 nāga — 239, 303  
 nāgavāyujaya — 451  
 nāgī — 274, 504, 514, 518  
 nahuṣa — 588  
 naisargika — 135  
 nakṣatra — 544  
 nandikeśvara — 19, 361



nandīśvara—588  
 naradeha—252  
 nārāyaṇa—431,626  
 nārī—188  
 nāsā—236,490,556  
 nāsāgra—83,150, 381,  
 nāsāgra dhāraṇa—150  
 nāsāgra dṛṣṭi—387  
 nāsāpuṭa—108,109,120,  
 363,716  
 nāsāśrāva—299  
 nāsikā—182  
 nāsikā randhra—161  
 naṣṭa smṛti—39  
 nāstika—30  
 naśvara—5,707  
 natāmbūdara—121  
 nāthasaṅketa—523  
 nauli—106,108  
 nauli karma—106  
 navadvāra—258,522  
 navanīta—50  
 netikarma—104  
 netrādhāra—265  
 netraroga—98  
 nidrā—122,166,279,330,  
 513,614,690,710  
 nigama—615  
 niḥspṛhā—608  
 niḥśreyah—316  
 niḥśvāsa—313,710  
 nijasvarūpa—240,633,  
 nīlakeśa—152  
 nimba—55  
 nimittakāraṇa—406  
 nirahamkṛti—681  
 nirāhāra—361  
 nirālamba—303,550,619,  
 647,657,660,678

nirālamba yoga—297  
 nirāmaya—660  
 nirañjana—643,661,697  
 nirbīja—551,612,654,657  
 nirbīja samādhi—142,647,  
 657  
 nirguṇa—608,632,640,660  
 nirguṇa dhyāna—631  
 nirguṇopāsana—657,658  
 nirmāṇa citta—591  
 nirodha—238,327,647  
 nirodha dharma—562  
 niroga—579  
 niruddha citta—651  
 niruddha vṛtti—367  
 nirvāṇakalā—309  
 nirvicāra—558,599,611,  
 nirvicāra vaiśāradya—478  
 nirvikalpa—155,651,664  
 nirvikāra—224,482,531,630  
 nisarga kumbha—424,425,  
 429,550,559  
 nisarga kumbhaka—424  
 nisarga kumbha siddhi—463  
 niścalatā—501  
 niṣkriya—660  
 niṣpatti—474,504,613,625,  
 687,690,  
 niṣpattidaśā—502,532,533  
 niṣpattyavasthā—463  
 nitya—660,671  
 nityānanda—304,310,643  
 nityoditā—310  
 nivarttikā—568,580,652  
 nivṛtti—591  
 niyama—66,74,76,78,554,  
 213

## O

odana—55  
 oḍḍyāna bandha 173,274  
 ojas—198,509  
 om 72,534,671,674  
 omkāra—390,669  
 omkāranusandhāna 671  
 omkāroccāraṇa 380

## P

pācaka—259,535  
 pada—321,487,556  
 pādānguṣṭha—150  
 padārthā bhāvinī—467,563  
 padma—97,209,267,301  
 padmapīṭha—339  
 padmapīṭhotthiti—439  
 padmāsana 79,86,89,336,  
 354,514,516,519,524,662  
 padmayoni 388  
 pāka—599  
 pakva—3,9,440  
 pakvāśaya—234  
 palita—159  
 palitaghna—183  
 pālityahāni—530  
 pañcabhūta—199,405,596,  
 598  
 pañcabhūta dhāraṇā—601  
 pañcabhūtādhipa—277  
 pañcabhūta jaya—441,547  
 pañca caakra—668,679  
 pañca dhāraṇā—575  
 pañcādhidaivata—258  
 pañca gagana—390  
 pāñcālī—215  
 pañcamukha—166  
 pañcaśāka—51,52  
 pañcavarga—621  
 pañcendriya nigrāha—16

pañcikaṛaṇa vārttika 669  
 pañkaja—256,273  
 pañkaja viṣṭara—424  
 pāpa—346  
 pāpanirāsana—155  
 parā—306,697  
 parabrahma—660  
 pārada—695  
 paramahamṣa—46  
 parama kāraṇa 677  
 parama kula pada 308  
 paramānanda—214,689  
 paramānanda pada—271  
 paramapada—187,696,712  
 paramātmā—7,498,622,626,  
 630,645,696,706,711  
 paramātmaprakāśa—569  
 paramātma prakāśabhū—  
 568  
 paraṃ brahma—622,630,  
 696  
 parameṣṭhin—433  
 parameśvara—149,643,661  
 paraṃ jyoti—288  
 parāśakti—275,699  
 paraśiva—225  
 parāvāg—294  
 parā vaśīkāra—613  
 paricaya—169,433,443,462,  
 474,497,687,700  
 paricayāvasthā—499,502,  
 690  
 parināma—562  
 pariṇāma krama—656  
 parokṣa—707  
 pārṣṇī—91  
 pārśva vaṃśa—245  
 paścimā—254

- paścimābhimukha — 281  
 paścimadvāra — 522  
 paścima mārga — 500, 522  
 paścima patha — 173, 177  
 paścimāśya — 235, 275, 278  
 paścimatāna — 93, 94, 171, 176, 444  
 paścimatāna bandha — 93  
 paścimatānāsana — 95  
 paścimavāhī — 94  
 paśyanti — 291, 698  
 pātāla — 165, 303  
 pātālasiddhi — 289  
 pātāñjala — 688  
 pātāñjala bhāṣya — 593  
 pātāñjala mata — 411  
 pātāñjalasūtra — 65  
 pātāñjali — 466, 570  
 pathya — 51, 58, 59, 101, 179, 326, 359, 362, 406, 537, 541  
 pathyā — 160, 241  
 pathyāśana — 357  
 paṭolaka — 51  
 pauṣṇa — 716  
 pāvaka — 231, 259, 354  
 pavana — 94, 123, 238, 299, 368, 386, 447, 538, 684, 712  
 payasvinī — 245, 247, 250  
 pāyu — 85  
 pāyumūla — 487  
 phaṇāvati — 513  
 pināki — 272, 291  
 piṇḍa rakṣārtha — 705  
 piṇḍasthairya — 509  
 piṅgalā — 173, 176, 245, 248, 252 — 256, 277, 299, 314, 347  
 piṇyāka — 53  
 pipāsā — 94  
 pipāsājaya — 657  
 pipilikā sparśa — 401  
 pīṭha — 11, 78, 81, 83, 86, 96, 97, 98, 154, 276, 324, 329, 334, 353, 372, 699  
 pīṭhasiddhi — 100  
 pīṭhotthiti — 143, 392, 436  
 piṭṭryāna — 256  
 pitta — 94, 96, 118, 122, 123, 125, 201, 260, 355, 601  
 pittahara — 87  
 pitta roga — 41, 96, 98  
 pittolbaṇa — 193  
 piyūṣa — 309  
 piyūṣadhāra — 318  
 plāvaṇī kumbhaka — 126, 127  
 plihā — 102, 103, 125, 180, 520  
 pluta — 417  
 prādeśamātra — 627  
 pradhāna — 573  
 pradhānajaya dāyini — 568, 581, 653  
 prāhūti kumbhaka — 451  
 prājña — 466, 621, 669, 670  
 prakampa — 439, 538  
 prakāśaka — 202, 356, 393  
 prāk karma — 385  
 prākṛta — 401  
 prakṛti — 221, 268, 588, 607  
 pralaya — 153  
 pralayāgni — 260  
 pramita bhuk — 239  
 pramitāśana — 202  
 prāṇa — 4, 7, 11, 12, 42, 48, 57, 63, 86, 88, 93, 114, 139, 150, 164, 166, 169, 176, 219, 226, 236, 239, 240, 242, 256, 258,

262,291,313,319,334,340,  
 345,349,378,380,394,397,  
 404,409,437,438,444,455,  
 477,486,491,497,506,508,  
 531,532,536,541,547,602,  
 613,650,673,674,698  
 prāṇadhāriṇi — 220  
 prāṇajaya — 13,20,347,447  
 prāṇa mārga — 252,314  
 prāṇanirodha — 409,481,500  
 prāṇāpāna samāyoga — 403,  
 712  
 prāṇāpāna vidhānājña — 147  
 prāṇa rodha — 49,101,330,  
 366,386,464,704,  
 prāṇa śakti — 294  
 prāṇa saṁyamana — 59,149,  
 151,601  
 prāṇaspanda — 159,376,377,  
 380,381,383,403  
 prāṇava — 100,141,220,333,  
 335,346,357,366,384,399,  
 412,419,423,543,673,  
 prāṇavajapa — 143,624  
 prāṇavākṛti — 234  
 prāṇava prayoga — 350  
 prāṇava saṁyama — 671  
 prāṇavāyu — 172,176,259,  
 365,369,394,398,400,492,  
 528,679  
 prāṇavāyujaya — 448  
 prāṇāyāma — 8,35,64,78,  
 96,97,109,112,227,238,  
 300,329,330,333,336--338,  
 343,345,354,363,365,371,  
 377,385,389,391,392,403,  
 407,409,411,465,482,484,  
 504,514,554,555,626,657  
 prāṇāyāma granthi — 491

prāṇāyāma krama — 98  
 prāṇāyāma mātṛā — 413  
 prāṇipīdā — 53  
 prāṇmukha — 334  
 prānta bhūmi — 467  
 prapañca — 14,478  
 prārabdha karma — 647,648  
 prasāda — 202,346,375,  
 391,425,441  
 prasāritāsana — 85  
 prastāra — 206  
 prasveda — 343,410,411  
 prātaḥ snāna — 62  
 prātibha — 442,479  
 praticina patha — 114  
 pratiloma — 431  
 pratimā — 302  
 pratiprasava — 656  
 pratyāhāra — 96,145,420,  
 439,464,469--471,477,  
 480--484,486,489,495,  
 501,512,555  
 pratyāhārakāla — 573  
 pratyaya — 606,607,608  
 pravṛtti — 40,591  
 prayāga — 255  
 prayatnaśīthila — 98  
 premabhakti — 625  
 pr̥ṣṭha daṇḍa — 111  
 pr̥ṣṭhavamśa — 177,199,252,  
 253,259,438,521  
 pṛthvī — 303,435,573  
 pṛthvijaya — 440  
 puccha — 513  
 pudgala — 5,8,423  
 pugodana bhukti — 101  
 punarnavā — 52  
 puṇya — 686  
 pūraka — 124,125,132,200,

365,371,383,397,398,400,  
401,445,656,687  
pūrakābhyāsa — 602  
pūrakayoga — 323  
purāṇa — 615,699  
purāṇapurusa — 304  
purīṣa — 425,715  
pūrṇagiri — 700  
puruṣa — 188,221,225,301,  
581,627,707,712,717  
puruṣa viśeṣa — 655  
puruṣottama — 286,626  
pūrvayoga — 615  
puryaṣṭaka — 71,72,279,602  
pūṣā — 245,247,249  
pūṣikā — 250  
puṣkara — 549  
puṣpa — 190  
puṣṭidā — 429  
puṣya — 228

## R

rāga — 407,409  
rājadanta — 86,151,162,  
180,183,264  
rajas — 27,192,195,228,  
251,268,284,  
rājasa — 58,255  
rājayoga — 2,20,25,502,532,  
533,539,582,663,664,704,  
705,708,709,712,713  
rajoguṇa — 477  
rākinī — 284  
rāma — 651  
rañjaka — 259  
rasa — 140,243,344,348,  
435,548  
rasadoṣa — 81  
rasanā — 151,161,164,298

rasanādhāra — 264  
rasapradā — 566,578  
rasatanmātrā — 342  
raudrī — 352  
ravi — 187,230,401,716  
ravimaṇḍala — 260,389  
ravivāha — 300  
recaka — 124,125,133,200,  
259,371,393,396,400,445,  
603,656  
recakāditraya — 552  
recatraya — 401  
revatī — 228  
ṛjukāya — 684  
ṛjvāsana — 97  
roga — 42,78,102,166,239,  
241,482,542,601  
rogakṣaya — 173,440  
rogaṇāśa — 299,450  
rohiṇī — 228  
romaharṣa — 424  
romakūpa — 449  
ṛṣi — 206,284,288,291,306,  
544  
ṛta — 578  
ṛtambharā dhāraṇā — 561  
ṛtambhara prajñā — 478,565,  
606  
rudra — 226,277,291,320,  
574  
rudragranthi — 521,690,691  
ruja — 144,228  
rukṣa — 53  
ruṅgamaṇḍala — 80  
rūpagrahaṇakāriṇī — 566,578

## S

śabda — 342,606,644,696  
śabdasuśruti — 566

śabdasaśrutikā—577	281,306
śabīja—555,613,624	sahasradala kamala—306
saccidānanda—691	sahasradalapadma—668
ṣaḍādhāra—259	sahasra patra kamala—306,
ṣaḍaṅga—76,609	634
ṣaḍaṅgayoga—77	sahasrāra—655
sadāśiva—224,277,320,	saindhava—59,101
575,618,696	śaityavikāra—120
ṣaḍasraka—288	śaiva—310
sadbrahmacārya—202	sakalagadāharī—179
sadbuddhi—706	sakāra—217,218,219,711
saddhāraṇā—96	śākinī—294
sadeha—580	śākra—718
ṣaḍguṇa—273	sākṣātkāra—585,599
sadguru—351	sākṣi—304,306
sadgurumārga—704	sakthi—95,259
sādhaka—8,22,23,24,36,37,	sakthimadhyā—487
51,62,63,65,67,78,91,101,	śakti—72,164,169,170,178,
118,142,155,170,172,173,	187,192,206,212,218,234,
184,185,187,211,289,312,332,	254,279,284,291,297,307,
334,335,340,341,350,354,	308,311,317--319,443,498,
366,391,410,688	499,536,585,586,602,603,
sādhana—16,155,176	614,650,654,666,668,675,
sāadhanā—708	679,696,697,700,701,702
sadhūma—388	śaktibodha—406,462,502,
ṣaḍūrmibhaya—268	504,547,554,559,561,
sagarbha—388,569,609	563,637,690
saguṇā—221,608,632	śaktibodhini—499
saguṇadhyāna—610,611,	śakticālana—499,503,512,
622,626,630	520,525,534
saguṇa dhyāna mudrā—616	śakticālana kāla—495
sahaja—279	śaktigarbhā—520
sahajābhyāsa—128	śaktipīṭha—276
sahajakevala kumbhaka—	śaktiyoga—501,503
565	śalākā—189
sahaja samādhi—559,690	śalākikā—161
sahajolī—192,198	śālī—47,50
sahasrachada—251,256,	salila—243
	samādhi—13,17,29,40,66,

- 154--156, 198, 207, 240, 394,  
 415, 420, 457, 458, 538, 540,  
 580, 606, 609, 610, 612, 632,  
 641, 642, 644--649, 653, 658  
 --662, 669, 683  
 samādhikāla—670  
 samādhi siddhi—470, 593  
 samādhīyoga—26  
 samahita—27, 363, 364, 656,  
 671  
 samāhitamati—105  
 samakāya—387  
 samāna—239, 243, 449, 454  
 samānadeśa—448  
 samanaska—673  
 samāna vāyu—546  
 samāna vāyu jaya—450  
 sāmānyajaya—547  
 samāpatti—466  
 samapṛṣṭha—114  
 samastendriya vṛtti—380,  
 455  
 samaṣṭi rūpā—256  
 samatā—645, 649  
 samatva—70, 365, 616, 617  
 sāmaveda—291  
 sāmha—618  
 śāmbhava—207, 615  
 śāmbhavi—181, 200, 439,  
 503, 692  
 śāmbhavī mudrā—615  
 śāmbhavī siddhi—119  
 śāmbhu—132, 167, 388, 525,  
 719  
 śāmbhugarbhā—518  
 samīra—13, 123, 172, 173,  
 180, 238, 253, 342, 354, 449,  
 535, 650, 684  
 samīragati—345  
 samīraghna—112  
 samīraṇa—148, 304, 340  
 samīra rodha—341, 473  
 samīrasiddhi—47  
 samitā—294  
 sammitāhāra sevī—324  
 saṁkhyā—135, 371, 372, 400  
 saṁprajñāta—419, 463,  
 610, 641, 642  
 saṁprajñāta samādhi—142,  
 607, 648, 657  
 saṁsāra—308, 709  
 saṁsāra tāpa—403  
 saṁsāra vaicitrya—681  
 saṁskāra—647, 648, 653  
 saṁskārabijakṣaya—569  
 saṁskāra śeṣa—216, 569,  
 571, 643, 647, 652  
 saṁskāraviśeṣa—220  
 saṁvid—8, 380, 468, 602  
 saṁvitti—286, 322  
 saṁvittiyoga—457  
 saṁyama—143, 279, 462,  
 463, 493, 504, 528, 558, 561,  
 565, 569, 585, 586, 643  
 saṁyamābhyāsa—572, 661  
 saṁyamapariṇāma—471  
 saṁyamī—73, 694  
 saṁyamitendriya—90  
 sāmīyāvasthā—268  
 sanakādi—203  
 saṅkalpa—589, 651, 653  
 saṅkalpa mātra—588  
 saṅketa—145  
 saṅketavid—30  
 śaṅkha—129, 256  
 śaṅkhāvarṭa—317  
 śaṅkhini—245, 247

- śāntā — 569  
 śāntabhāva — 354  
 śāntavāhitā — 140  
 śānti — 51, 267, 346, 349, 651  
 śāntoṣa — 74  
 sapta bhūmika — 467  
 sapta dhāraṇā — 596  
 saptasvara — 699  
 sarasija — 93, 97, 294, 389  
 sarasvatī — 245, 247, 255, 271, 359, 498, 520  
 sarasvatī cālana — 519  
 śarīra — 2, 4, 9, 150, 201, 228, 251, 269, 270, 343, 363, 365, 404, 437, 441, 444, 538, 542, 581, 591, 601, 617, 636, 673, 715  
 śarīrāgni — 317  
 śarirajādyā — 139  
 śārirollāsa — 229  
 śarīrī — 276, 277  
 saroja — 241, 284  
 sarojāsana — 170  
 sarorūha (āsana) — 87  
 sarṣapa — 52  
 sārūpya — 288  
 sarvajña — 540, 584  
 śarvapiṭha — 690  
 sarvendriya nātha — 13  
 śaśi — 19, 177, 248, 404  
 śaśisthāna — 191  
 śaśivāha — 299  
 ṣaṣṭhendriya — 686  
 ṣaṣṭika — 50  
 ṣaṣṭika tandula — 356  
 śastra — 160, 450  
 śāstra — 271, 295, 473, 615, 699  
 sat — 664  
 ṣaṭcakra — 258, 300, 313, 700  
 ṣaṭkrama — 132  
 satsaṅga — 62  
 satva — 27, 72, 77, 228, 268, 288, 426, 507, 509, 562, 631, satvaguṇa — 406  
 satvāmśa — 385  
 satvāpatti — 467  
 satvaparakāśa — 289  
 satvāsana — 199  
 satva śuddhi — 47, 56  
 satveśa — 385, 408  
 satvodreka — 483  
 satya — 51  
 satyaloka — 303  
 satyabhāṣaṇa — 373  
 śauca — 66, 74, 76, 478  
 sauvira — 52  
 śāvapīṭha — 212  
 śavāsana — 82  
 savikalpaka — 613  
 savitarka samāpatti — 419  
 śayana — 362  
 sāyujyatā — 284, 291  
 śeṣatanu — 436  
 siddha — 111, 133, 270, 291, 294, 298, 460, 539, 544, 604, 655, 659, 681  
 siddhabhūmi — 582  
 siddha lakṣaṇa — 471  
 siddha mudrā — 163  
 siddhāṅganā — 165  
 siddhāntaśekhara — 114, 351, 445, 597, 598, 645, 656, 666, 673  
 siddhānta śravaṇa — 51, 74  
 siddhāsana — 86, 90, 92, 93, 679  
 siddhayogin — 540



- siddhi—12,29,48,77,110,  
 155,167,198,208,239,246,  
 252,255,265,270,292,300,  
 349,366,409,410,422,423,  
 426,461,538,539,557,559,  
 561,571,576,588,611,652,  
 684,720  
 siddhi-bīja—400,455,598  
 siddhicihna—436  
 siddhidā—19  
 siddhikāla—471  
 siddhikrama—700  
 siddhipāda—570  
 siddhisūcaka—332  
 siddhyudaya—561  
 siddhyupasarga—611  
 śikhā—169,231  
 śikhī—210,232,234  
 śikṣāguru—406  
 śiṃhāsana—83  
 sinivāli—247  
 śirā—92,233,240,245,252,  
 253,438,513,650  
 śirābandha—160  
 śirāmala—348  
 śiraugha-mūla—235  
 śirovastra—160  
 śīśira—477  
 sitā—50,427  
 śītagu—404  
 śītālī—96,118,122,125,  
 147,517  
 śītālī-kumbhaka—124,125  
 śītāmśumārga—342  
 sītā—118  
 sītā-kumbhaka—122  
 śītkārikā—96  
 śiva—115,187,204,218,  
 221,265,275,300,307,527,  
 630,645,646,673,677,678,  
 680,681,699  
 śivā—679  
 śivanī—556  
 śivanipārśva—83  
 śivaśaktisamāyoga—522  
 śivasamhitā—209,470,531,  
 655,661,705  
 śiva-sthāna—649  
 skanda—608,641  
 skandapurāṇa—715  
 śleṣma—259,545  
 smarahaṛā—433,475  
 śmaśāna—257,301,550,558  
 smṛti—47,301,614,624  
 smṛtibhramśa—33  
 ṣoḍaśādhāra—175,258  
 ṣoḍaśakalā—229  
 ṣoḍaśapatra-padma—164  
 ṣoḍaśāra—676  
 ṣoḍaśasvara—296  
 ṣoḍaśī—309  
 so'ham—554,626,631,707,  
 711  
 so'hambhāva—559,611  
 soma—314,477  
 somakalājala—157  
 someśa—204  
 śoṣaka—259,412  
 śoṣaṇī—575  
 spanda—71,72,279,378,379  
 sparśa—342  
 sparśavatī—578  
 sparśavatikā—566  
 sparśayoga-śāstra—229,  
 332,360,383  
 sphic—182  
 sprhā—384  
 śraddhā—16,51

śrama —147,151  
 śrama (hāniḥ)—97  
 śramaghñī—118,347  
 śramaṇa—581  
 śrānti—123  
 śrāntijit—82  
 śravaṇa—228,442,539,546  
 śrīādinātha—192  
 śṛṅkhalā kumbhaka—132,  
 134  
 śrotra—482  
 sṛṣṭi—320,655  
 śruti—278,292,  
 śrutibodhanā—566,579  
 stambha—273,371  
 stambhinī—575  
 sthairya—78,119,261,451,  
 704,712  
 sthairya siddhi—469  
 sthauḥya—460  
 sthira cittavṛtti—600  
 sthiradhiḥ—68  
 sthirāsana—675  
 sthirasukha—199  
 sthiti—504,604,701  
 sthiti cakrabhedha—479  
 sthityāra—498  
 sthityāra randhva—438  
 sthūla—466,609,610  
 sthūladeha—284  
 sthūla lakṣya—612  
 sthūlā lambana—419  
 stobha—273  
 strisevā—53  
 stryārttava—192  
 styāna—140  
 śubhecchā—467  
 śuddha—356,671  
 śuddhāntaḥkaraṇa—554

śuddhi—286  
 sudhā—131,179,231,248,  
 298,387,667  
 sudhākara—286,680  
 sudhāmśu—251,307  
 sudṛḍhāsana—161  
 sudūradṛk—493  
 sudūra śravaṇa—477  
 sugandha—190  
 sukānti—545  
 sukha—98,241,427  
 sukhāsana—84,113,616,617  
 śukra—191,247,286,349  
 sūkṣma—371,466,612  
 sūkṣma dhāraṇa—594  
 śūla—80,81  
 sumeru—230,231  
 sundara—721  
 śuṇṭhi—51,90,357  
 śūnyā—307,529,564,565,  
 653,688  
 śūnyaka prāṇāyāma—656  
 śūnya sambhava—687  
 śūnyāśūnya—615  
 supinabhāva—444  
 sūrya—19,191,231,248,  
 255,278,314,464,711,715,716  
 sūryabheda—96,118,120,  
 121,517  
 sūryabheda kumbhaka—  
 119,120  
 sūryakanyā—255  
 sūrya kumbha—518  
 sūryanāḍī—347  
 sūryavāha—299  
 susira—278  
 suśumnā—57,92,112,123,  
 170,245,246,248,252,256,  
 276--279,297,307,314,338

389,390,464,490,508,518,  
520,531,542,548,554,637,  
666,668,679,685,711  
suṣumṇādvāra—433  
suṣumṇāmukha—261  
suṣumṇāpārśva—348  
suṣumṇā śīrā—556  
suṣumṇāstha mala—375  
suṣupti—380,670  
suṣupti bhāva—664  
sūta—139,695  
sūta saṁhitā—343,489  
sūtra—361  
svabandhu maraṇa—719  
svabhāva siddhi—396  
svādhiṣṭhāna—72,236,285,  
535,572,584,687  
svādhiṣṭhāna cakra—284  
svādhyāya—14,66  
svalakṣya 339,460  
svaliṅga—189  
svalpabhuk—594  
svamātrā—415  
svāṅga saṁlepana—192  
svapna—715  
svapnadaśā—71,708  
svara—440  
svara saumyatā—425  
svaraṇa—138  
svārthadā—604  
svarūpa 200,223,301,  
385,644  
svarūpa darśana—503  
svarūpa mantra—217  
svarūpaniṣṭha—1,656  
śvāsa—41,102,217,218,  
238,239,383,396,410  
śvāsa dvandva—428

śvāsamārga—244  
śvāsanirodhana—551  
śvāsayoga—363  
śvāsochhṛvāsālaya—57  
svastika—97,111,706  
svastikāśana—95  
svasvarūpa pratiṣṭhā—483  
svātmaprakāśa—2  
svātmatatva prakāśa—577  
svayambhū—270  
svayambhu liṅga—275  
svāyambhuva—667  
svecchāgati—459  
svecchotkrānti—471  
sveda—243,330,400,416,  
419,538  
sveda gharṣaṇa—435  
svedajala—90  
śvetāśvatara—377  
śyāmā—212

## T

tādātmya yoga—391  
taijas—669,670  
taila—52  
takra—51,53,101,  
takrodana—229  
takṣaka—164  
tālu—122  
tālumūla—151,255,263,382  
tālurandhra—481  
tamas—8,27,251,268  
tāmasa—58,228,405,407  
tamoguṇa—291,477  
tāmrapātraghaṭikā—136  
tāna—114  
tānābhyāsa 113  
tandrā 105  
tanmātra—585

tanmātraka—561,596  
 tanmātraka dhāraṇā—594  
 tanmātropāsaka—585  
 tantra—615  
 tanu—233,250,299,393,  
 507,550  
 tanumala—199  
 tanumānasā—467  
 tanupañcaka—279  
 tanu siddhi—197  
 tanu siddhi bīja—349  
 tapas—74,589,591  
 tāra—535,536  
 tāraṅga—391,615  
 tāraṅgañāna—455  
 taraṇi—719  
 tarka—615  
 tatpada—649,650,699  
 tatva—196,213,240,293,  
 380,427,574,575,608,615,  
 616,709  
 tatva dhyāna—640  
 tatva jñāna—19  
 tatvalīna—564,652  
 tatva prabodha—15  
 tatva vivecana—706  
 tatvonmukha—420,471  
 tejastatva—677  
 tejodhyāna—261  
 tejomayī—568  
 ṭhakāra—711  
 tikta—55  
 tila—52  
 tintiṇi—55  
 tīrtha darśita—133  
 titikṣā—63,70  
 tīvrameru—420,424  
 toya—243  
 toya jaya—573

trailokya—211  
 traipura—686  
 trāsaroga—720  
 trāṭaka—105  
 tribhumikatva—135  
 tribhuvana—182,295,529,  
 681  
 triṅga—280  
 triṅgaṇa—123  
 trikāladarśī—295  
 trikālavīṣaya—292  
 trikoṇa—231,233,234,258,  
 314,389  
 trikūṭa—162,690  
 trimeru—136  
 tripurābālā—208  
 tripurabhairavi vidyā—211  
 tripurā śakti—288  
 tripurāsāra—274,282,688  
 tripurāsāra samuccaya—  
 151,285,307,316,684  
 tirudghāta—400,420  
 triśṅga—307  
 triśūli—280  
 trīṣā—38,118,122,125,166,  
 442  
 trīṣṭi—97,353,443,546,549  
 tunda—171,243  
 tundacāla—111  
 tūrīya—390  
 turyagā—467  
 turyātīta—306  
 turyāvasthā—294  
 tvagindriya—450

## U

ucchvāsa—238,313,393  
 udāna—239,454  
 udānavāyu—294

- udānavāyujaya—451  
 udara—94,103,313,340  
 udaragulma—81  
 udarāmaya—151  
 udaravahni—423  
 udāsina—581,709  
 udāttabhāva—592  
 uḍḍāna—172  
 uḍḍīyāna—185,288,443,  
 525,679  
 uḍḍīyāna bandha—171  
 uḍḍyāna 173,176,700  
 uḍḍyāna bandha—172,173  
 udgāra—41  
 udghāta—411,412  
 udghāta lakṣaṇa—400  
 udghāta tritaya—421  
 udgītha—536  
 ujjāyī—121  
 ujjāikā 517  
 ujjāyī kumbhaka—120  
 ukāra—288,412,669,670  
 umā—291  
 umeśa—609  
 unmanī—92,119,297,326,  
 494,563,582,587,655,661,  
 663,668,691,696  
 unmanībhāva—337,470,710  
 unmanyavasthā 338,659,  
 663  
 unmārga—239  
 upādāna—221,406,407  
 upādhihāni—617  
 upādhirūpa—252  
 upajihvā—333  
 upasarga—297,580,599,600  
 upastha—169  
 upāya—7,18,333,361  
 upāya pratyaya—618  
 uragī—235,498,500,550  
 uragīcāla—512  
 uragīcālana—509  
 uragī prabodha—529  
 uras—259  
 ūrdhvajihva—148  
 ūrdhvākaraṣaṇa yoga—449  
 ūrdhvamukha—268,432,  
 542  
 ūrdhvarandhra—183,381  
 ūrdhvaretā—167,198,203  
 ūrṇanābhi—494  
 uru—115  
 uṣmavīryā—347  
 uṣna—52,427,477  
 usra—571  
 usrākāra—265  
 utkarṣa—656,666  
 utkarṣakāyāma—534,537  
 utkarṣa kumbha—127,509,  
 540  
 utkarṣa prāṇāyāma—534,  
 545  
 utkramaṇa—552,674  
 utkrāntikāla—231,490  
 utkrānti prāṇāyāma—673,  
 675  
 utpannayoga 47,460  
 utpannayogī—460,461,  
 547,583,688  
 utsarga—300  
 uttamāṅga—181,374,666  
 uttānapāda—157  
 uttaragītā—552  
 uttara sādha—69  
 utthāna—343

**V**

vacā — 160  
 vāg — 677  
 vāgbhata — 60  
 vāgbhava bija — 209  
 vāgiśa — 609  
 vāgvighāta — 38  
 vahni — 33, 140, 169, 204, 260, 276, 698, 699, 715  
 vahnijaya — 440, 574  
 vahnimāndya — 81  
 vaidika — 632  
 vaikhari — 284, 698  
 vaikṛtagharma — 401  
 vaiṇava śabda — 690  
 vairāgya — 9, 13, 50, 618, 624, 625, 704, 706  
 vairāgya samrājya — 214  
 vaiṣṇavi — 246, 353  
 vaiṣvānari dhāraṇā — 574  
 vajradanḍa — 522  
 vajranāḍi — 257  
 vajrāsana — 120, 171, 514, 521  
 vajraśarīratā — 198  
 vajratanu — 549  
 vajrolikā — 191, 508  
 vajrolikāsiddhi — 189  
 vajroli siddhi — 188  
 vāk — 297, 708  
 vakāra bija — 573  
 vāk prasārā — 247  
 vāk siddhi — 441, 478, 485, 579, 583  
 vāk siddhidā — 567, 579  
 vākśuddhi — 373  
 valipalitanāśa — 205  
 valita — 159

valitanāśa — 530  
 vallija cūrṇa — 333  
 vāmāvarṭta — 129, 256  
 vaṁśanāda — 693  
 vāṇ — 288  
 vāṇi — 284, 306, 718  
 vapuḥ — 177, 240, 438, 460  
 vapuḥkṛśatva — 426, 474  
 vapur — 369, 494  
 vapuḥ — 118, 174, 258, 271, 433, 435, 488, 616  
 vārāhikanda — 229  
 vāraṇā — 249  
 vārāṇasi — 251  
 varṇa — 204, 306, 598  
 varṇāśrama — 325  
 varṇāśrama vidhi — 422  
 vartmagati kumbha — 130  
 vārttikācārya — 532  
 vāruṇi — 96, 245  
 vāruṇi dhāraṇā — 573  
 vāsana — 20, 213, 280, 376, 649  
 vāsanaśaya — 328, 697  
 vāsanaṁukta — 571  
 vāsanaṁvipāka — 562  
 vāsanothhāna — 409  
 vaśendriya — 23  
 vaśi — 337, 449, 523, 584, 594  
 vaśikāra — 297  
 vāsiṣṭha — 379, 468, 602  
 vasiṣṭha gītā — 373  
 vasti — 113  
 vāstikarma — 103  
 vāsudeva — 304, 626, 671  
 vaśya — 289  
 vaśyacittatā — 472  
 vāta — 131, 138, 429  
 vātagulma — 38

- vātahara — 85  
 vātaroga — 83, 84, 120  
 vāyavī dhāraṇā — 574  
 vāyu — 13, 16, 50, 92, 120,  
 124, 133, 147, 148, 169, 172,  
 180, 185, 193, 195, 196, 198,  
 217, 238, 243, 262, 276, 291,  
 332, 334, 339, 343, 351, 363,  
 368, 369, 371, 380, 432, 435,  
 447, 451, 454, 464, 498, 536,  
 542, 543, 597, 610, 632, 650,  
 659, 685, 689, 698, 699, 701,  
 702, 716  
 vāyujaya — 95, 343, 440,  
 441, 479, 538  
 vāyunirodha 178  
 vāyupūraṇa 598  
 vāyurodha —  
 328, 367, 388, 392, 663  
 vāyu sādhaṇa — 147, 634  
 vāyusaṃhitā — 659  
 vāyu sañcāra — 196  
 vāyu spanda — 402  
 vāyusvikaraṇa — 552  
 vāyutatva — 677  
 vāyuvēga — 140, 484  
 vāyuyoga — 500  
 veda — 306, 615, 699  
 vedana — 622, 632  
 vedānta — 224, 657  
 vedavid — 579  
 vedha 154, 207  
 vegavati - 567, 579  
 veṣṭanavastra 517  
 vetaṇḍajihvā - 251  
 vibhu — 637, 644  
 vibhūti — 475  
 vicāraṇā — 467  
 viḍ — 244  
 vidagdha doṣa — 50  
 vidāhi — 53, 260  
 vidhabhāva — 571  
 vidchakaivalya — 580  
 vidcha siddhi — 199  
 vidhisaroja — 433  
 vidyā 220, 208  
 vidyāraṇya śrīpāda — 658  
 vidyāraṇya svāmī — 46  
 vighraha — 90, 173, 537, 630  
 vihāra — 362, 484  
 vijana — 375, 719  
 vijitendriya — 198  
 vijñāna — 660  
 vijñānabīja — 250  
 vikalpa — 280, 614, 649  
 vikalpa śūnya — 653  
 vikāra — 297  
 vikāramātrā — 342  
 vikāraśūnya — 297  
 vikṛtapitta — 355  
 vikṛtarasa — 278  
 vikṛti — 48, 201, 617  
 vikṣipta citta — 408  
 vilaya — 301, 501  
 viloma — 129  
 vimūḍha — 8  
 vīṇārava — 685  
 viniyoga — 206  
 viparītakaraṇī — 157  
 viparītakṛti — 174  
 virāḍ — 306  
 virāga — 325, 367  
 virakta - 659  
 virakta sarvasva — 76  
 virāsana — 84, 673  
 virāṭ 294  
 vīrya 192, 198, 484, 717

vīryarūpa - 243  
 vīryavatī - 720  
 viṣa - 78,96,152,255  
 viśādanāśa - 420  
 visarga sthāna - 318  
 viṣavāha - 121,299  
 viṣaya - 26,48,329,684,  
 694,710  
 viṣaya rasa - 373  
 viṣayāsakta - 15  
 viṣaya sukha - 54  
 viśeṣa - 581  
 viṣṇu - 226,288,296,302,  
 310,322,385,388,570,573,  
 585,588,598,626,696  
 viṣṇugranthi - 505,689  
 viṣṇu purāṇa - 608  
 viśokā - 584  
 viṣṭara - 78,334,43,556,706  
 viṣṭara saṅgha - 92  
 viśuddha - 294  
 viśuddha cakra - 294  
 viśuddha cakra bheda - 702  
 viśuddhi - 314  
 viṣuva - 231  
 viśva - 235,577,669,670,  
 707  
 viśvanātha - 577  
 viśveśa - 251  
 viśveśvara - 629  
 viśveśvara kṣetra - 298  
 viśveśvarī - 210  
 viśvodarī - 246,247,249,250  
 viṭ - 425,545  
 vitarka - 643  
 vītaspr̥ha - 598  
 viveka - 625,663  
 viveka khyāti - 563,568,  
 569,613,653,655

vrata - 76  
 vṛtti - 367,376  
 vṛttihīna - 641  
 vṛtti saṁskāra - 647  
 vyādhi - 144,240,604  
 vyakta - 304  
 vyāna - 239,450,454  
 vyānavāyujaya - 450  
 vyāyāma - 63  
 vyoma - 488,660,718  
 vyomādhāra - 265  
 vyomagā - 604  
 vyomamayī - 568  
 vyomapañcaka - 258  
 vyomatatva - 677  
 vyut krama - 454  
 vyutthāna - 463,465,468,  
 471,562,563,566,569,570,  
 571,577,579,580,581,665  
 vyutthāna saṁskāra - 663

## Y

yajñavalkya - 74,149,341,  
 363,486,489,622,629,631  
 yajuṣ - 288  
 yakāra - 574  
 yakṣa - 164,303  
 yama - 49,59,74,76,78,213,  
 554  
 yamādi - 154,325,327,478,  
 545,596,609  
 yamī - 55  
 yāmamātra - 484  
 yaśaḥsvinī - 249,245,247,  
 248,251  
 yati - 45,284,384  
 yatna - 619  
 yava - 47,50  
 yavāgū - 38



- yavavāta -- 358  
 yoga -- 3,6,15,17,19,22--25,  
 31,36,37,49,70,78,138,140,  
 143,204,238,280,322,326,  
 328,350,360,367,372,467,  
 474,503,521,586,638,639,  
 657,659,668,679  
 yogabala 5  
 yoga bhāskara 361,547  
 yogabhūmi -- 570  
 yogābhyāsa -- 44,63,260,  
 617,658,662  
 yogabīja -- 511,521,711  
 yoga candrikā -- 55,107,187,  
 188,217,236,267,337,342,  
 373,380,394,397,411,483,  
 491,524,526,617,633,638,  
 644,662  
 yogācārya -- 417  
 yoga catuṣṭaya -- 712  
 yogadhāraṇā -- 674  
 yogādhikārī -- 68  
 yogadipikā -- 379,533  
 yogāgni -- 3,5,9,479  
 yoga hṛdaya -- 1,144,720  
 yogamaṭha -- 35,64  
 yogāmṛta -- 587  
 yoganāḍī 388,389  
 yogānala -- 60  
 yogāṅga -- 154,155,325,  
 597,645  
 yoganidrā -- 649,662,710  
 yoganiṣpatti -- 62,691,704  
 yogāntarāya -- 24  
 yogānuśāsana -- 144  
 yogaparāyaṇa -- 61,473  
 yogarahasya -- 135  
 yogārūḍha -- 426,459,563,  
 619,690,704,714  
 yogasādhana -- 332  
 yoga sāmrajya -- 694  
 yogāsana -- 21,70  
 yoga saṅgraha -- 549  
 yoga sāra -- 275,697  
 yogaśāstra -- 471  
 yogasiddhi -- 13,29,30,  
 95,157,170,208,209,328,  
 341,384,394,474,526  
 yogasiddhi bīja -- 416  
 yogasiddhidā -- 204  
 yogasiṃhāsana -- 83,84  
 yoga tantra -- 176  
 yogatanu -- 5  
 yoga tāraṇāli -- 663  
 yogatatva prakāśa -- 552  
 yogavit -- 27,166,365,281,  
 449,482,491,714  
 yogayājñavalkya -- 541,627  
 yogayukta -- 641,660  
 yogecchu -- 49,356,357,362  
 yogeśvara -- 267,628  
 yogī -- 16,28,52,55,86,126,  
 150,162,164,167,194,204,  
 231,252,262,265,282,287,  
 292,294,295,297--300,303,  
 309,316,321,363,368,375,  
 408,415,427,432,449,458,  
 459,462,472,478,480,483,  
 538,549,551,556,578,586,  
 589,591,595,615,636,637,  
 648,650,660,661,663,666,  
 669,671,673,680,681,689,  
 692,701,708,709,710,720  
 yogini -- 191  
 yoginīcakra -- 122  
 yoginīmelana -- 292  
 yogiśvara -- 1,4,265,414,

683,691	yonisthāna 90
yogopasarga – 587	yonyākṛti – 210
yoni – 91,178,251,254,273, 282	yonyāsana -- 92
yonimudrā – 316,320,322	yukti -- 96

\*\*\*

## Index of verses

अ  
 अउमा इति 414  
 अकम्पात्तस्य 717  
 अकम्पाद्दीक्षते 717  
 अकारमात्रं 669  
 अकारविश्वम् 670  
 अक्षरेभ्यः -699  
 अग्निम्कुलिङ्ग 551  
 अग्नीषोमात्मकौ -48  
 अग्नैरुपर्यऽन्वु -243  
 अणिमाद्यष्ट -580  
 अणिमाद्याः 570  
 अण्डादधः -534  
 अजगन्धिपदमं -274  
 अजपा नाम गायत्री -220  
 अजानन्तं घवत् 645  
 अज्ञानोपायमादौ 8  
 अज्ञानोपहता अलीक -213  
 अत ऊर्ध्व 568  
 अतस्तद्विगोधेन 260  
 अतिनिगूढपदं 34  
 अतिस्निग्धानि 360  
 अतीव साधुमं 705  
 अतोऽविदाहीष्ट 355  
 अत्याहारे भवेन्मृत्युः 361  
 अत्याहारो लोलता 24  
 अत्र कुण्डलिनी 655  
 अत्र चिन्दुनिलये 302  
 अथ जिह्वाधाम -160  
 अथ परिचय 503  
 अथ परिचयकाले 541  
 अथ पार्णि -684  
 अथ पूरकपूर 430  
 अथ प्रत्याहार 497  
 अथ प्राप्तमघो 649  
 अथ भूरि 475  
 अथवा केवलं 114  
 अथवा त्रिपुगं 208  
 अथवा बद्ध 630

अधवा मूल 668  
 अथ हि कुमुभि -190  
 अधाधारपंके -267  
 अधाभ्यामधिधौ -208  
 अधारम्मकाले -354  
 अध्याग्ने दृढी -337  
 अथेदं शरीरं 365  
 अधोऽड्डियानो -171  
 अदाद्यं सत् -139  
 अदीनलीलाहमित 628  
 अधस्तात् कुञ्चने -176  
 अधःशक्तिं दृढं -336  
 अधः समाग्याप्य -616  
 अधिगम्य रसेन्द -271  
 अधिमात्रतमन्तु -69  
 अधुना मंप्रवक्ष्यामि -209  
 अधोगतिं 505  
 अधोगाम्यपानं 168  
 अधोमुखं यत् -291  
 अधोमुखी -503  
 अध्यारोपापवादाभ्यां यत्र 706  
 अध्यारोपापवादाभ्यां वेदा 224  
 अनया रहितो -208  
 अनया मद्दृशी -220  
 अनादाविह -658  
 अनादृत्य देशं च कालं विमू -33  
 अनादृत्य देशं च कालं च संख्या -400  
 अनादृत्य यः 37  
 अनाहतध्वनेर -696  
 अनाहतायां द्विपलं 429  
 अनाहतारे यमिनः 292  
 अनाहते मारुत -292  
 अनुगुहाय 678  
 अनुदेजनीयं 99  
 अनुलोपविधाना -114  
 अनुष्ठाने कृते -210  
 अनुम्यूताभ्यस्त 335  
 अनेन दिव्य 667  
 अनेन नित्या 537

अनेन वेधेन -184	अभ्यासतो बालमणि -427
अन्तरंगतुङ्गं 696	अभ्यासनिःसृतां 526
अन्तर्लक्षयिणीन 615	अभ्यासपाक 705
अन्तर्हन्नाधि 371	अभ्यासपाटवतया -191
अन्तःचेतो -617	अभ्यासयोगादिह -295
अन्तःसमाधि -665	अभ्यासयोगेन -549
अन्ते तु -693	अभ्यासवैराग्य 17
अन्नाधिक्याद् वर्द्धते -44	अभ्यासस्तु -438
अन्नानि सम्यग् 327	अभ्यासः सकल 32
अन्यथा साधकस्य -410	अभ्यासाच्चित्तरोधो -138
अपकर्षमिधानो -666	अभ्यासिना -583
अपक्व उक्तः -3	अभ्यासिना च -65
अपरोक्षं चिदा-707	अभ्यासेन विना 29
अपान आपाद -454	अभ्यासे प्रथमे 437
अपान एषो -448	अमनुजं यदा 39
अपानचन्द्रस्थिति 287	अगुना भवतीह 321
अपानमाकुञ्च्य 189	अगुगम्यमताः 135
अपानमार्गतः 188	अगु गती 439
अपानगुल्फाप्य 86	अगु ग्याधार 320
अपानवायोर्जय 436	अमूर्तमूर्तं पमिदा 427
अपानमार्गांश 405	अमृतपूर्णदेहस्य 167
अपानम्बु गुदे -313	अमृतमहिमगुः 175
अपानेऽस्तं गते 394	अमेरुमेरुपमिदा 134
अपानः कर्षति 491	अन्वुमैन्धवयोरैक्यं 662
अपानो गुदे 238	अयं नाडिचालाद -181
अपास्तयाह्वान्तर 423	अयं ममाधि 642
अप्रमत्तः ममाप्तो 37	अरश्मिविषयं 715
अभिमानो -670	अरागं न जनो -426
अभेदतादृष्य 221	अरालाचला 527
अभेदोपचारात् -201	अरिष्टानि महा 714
अभ्यन्तरप्रवर्तित 126	अर्धमात्रं तूप 642
अभ्यसेच्छान्तये -551	अर्द्धेन्दुप्रतिमं 573
अभ्यस्यते पूरक -401	अर्द्धोद्घाटित 616
अभ्यस्यमानो नादो -692	अलम्बुषाख्या 247
अभ्यस्यमानोऽयम -538	अलौल्यमारोग्य 125
अभ्यास आकृष्ट -548	अल्पद्वारगन्ध 35
अभ्यासकाले -57	अल्पाशनमपतपण 44
अभ्यासतः स्थैर्य -32	अवस्थात्रि 474
अभ्यासतो ज्ञान -637	अवस्थामूचकः 465

अवाच्यमदमा 17  
 अधिकृतमेतच्च 356  
 अविद्याप्रसुप्ता 523  
 अविश्रान्तं प्राणवायुः 172  
 अवृत्तिकम्यात्मनि --140  
 अवेदनं यद् -651  
 अशेषदृश्यो 664  
 अष्टधाकृति 528  
 अष्टपत्राक्रमेणैव -217  
 अष्टाविंशति -567  
 अष्टावेताः शरीरे -269  
 अष्टांगयोगस्तु 326  
 अष्टौ कुम्भाश्च -353  
 अममं वहति 379  
 अमम्पज्ञात 671  
 असम्पज्ञातपर्यं -618  
 असम्पज्ञातस्य -646  
 असम्पज्ञातस्तु 619  
 असम्पज्ञाता 647  
 असम्पज्ञाते -614  
 अमंगतागेष्व 442  
 अमी परिचया -499  
 अमी मूक्ष्मः -573  
 अन्तु वा मान्तु 713  
 अस्मात् प्रत्याहार -480  
 अस्य भूतेन्द्रिय -563  
 अस्याग्नेये -535  
 अस्याः प्रदोधास्यं -72  
 अस्याः प्रभाव -264  
 अस्याः सञ्चालनेनैव योगी 520  
 अस्याः सञ्चालनेनैव मयं 519  
 अहमेव परं 622  
 अहंकारमात्राद् -591  
 अहिंसामृतं -74  
 अहो मूलपदमस्य 254  
 अहोरात्रमितायां -566  
 अहोरात्रं त्रयहो -716  
 अहोरात्रैः वसु 567  
 अंगं लिंगवपु -272.282

अंगानां गर्हनं -90  
 अंगुलीत्रिकतो -114  
 अंगुष्ठतर्जनीभ्यां 519  
 अंगुष्ठप्रमितेऽत्र -223  
 आ  
 आकाशतत्त्वं पविभाति -298  
 आकाशं सुधि 575  
 आकुञ्चने 444  
 आकुञ्च्य कण्ठं -174  
 आकुञ्च्योर्ध्वं -386  
 आकृष्य चित्तं 369  
 आकृष्य योग 1  
 आकृष्याकृष्य -124  
 आकृष्योर्ध्वं -193  
 आज्ञाख्यचक्रे -300  
 आज्ञाचक्रेऽभियातो -301  
 आज्ञा तथा दिव्य 314  
 आज्ञात्वं भूयुगान्ते -297  
 आज्ञारेतः प्रवाहः 251  
 आत्मज्ञानं जन्मनै 8  
 आत्मज्ञानेना 31  
 आत्मवर्णं तु 638  
 आत्मस्वरूपं किल 226  
 आदक्षिणांगुष्ठ -250  
 आदौ जलधि -692  
 आदौ मत्तानि -685  
 आदौ विधेयः -22  
 आदौ म्वग्निक -706  
 आधारकन्दोऽस्तु -280  
 आधारचक्रं किल 314  
 आधारचक्रात् 235  
 आधारणोक्ता 597  
 आधारतो -233  
 आधारतो याति -396  
 आधारपदमान्तर 281  
 आधारकुञ्चनेन 173  
 आधारख्यं 273  
 आधारे घटिका 572  
 आनन्दः स्वप्न 424

आनन्दाश्रुण्य 625	आरोप्य मिह्रीः - 265
आनन्देन च-709	आरोप्यारोप्य -311
आपातानं मत्य 303	आरोहतस्तैल 28
आपादात् स्यात् 596	आलस्यनिदादि-70
आपीनजाड्यांश 436	आलस्यवश्यो -29
आपूर्य पूरा 444	आलोड्य शास्त्राणि -14
आपूर्य पूरितो 522	आवत्सराद्ध -149
आप्यायत्येष 404	आवश्यके तूष्ण -62
आ वस्मान्धं 233	आविर्भवन्च -468
आवत्समन्व 482	आशक्तिचालो -565
आमन्दावर्त 107	आशक्तिबोधं -523
आमुस्य घोणाद्ध -128	आसनं तूल -374
आयामतः -534	आसनान्यभ्यसे -116
आयमतः पाण-347	आमनैश्च 529
आयामतः पाणमरुत् -41	आमनोत्थान 443
आयामदीर्घा 504	आमव्यपादांगु 249
आयाममंशुद्ध -392	आमागतः 468
आयामाभ्यसने 93	आग्निक्रयमन्तोष 74
आयामाभ्या 494	आप्ते कन्दः 251
आयामेनाऽस्त 442	आम्यं संख्य 120
आयामे पल 471	आहारशुद्धौ 47
आयामे मृशरुष्ट 146	आहारशुद्ध्या 56
आयामोत्तर 63	
आरम्भ उत्कर्ष 540	इ
आरम्भकः मार्ध 572	इडया पूरयेद् 352
आरम्भ एषो 400	इडयावर्त्तयेगेन 107
आरम्भकालेऽथ 430	इडा जाह्नवी 255
आरम्भकालो -477	इडाध्वना याति 230
आरम्भके कुम्भक-418	इडा पिंगला 245
आरम्भकोक्तं -447	इडापिंगलामध्य 256
आरम्भघटयोः -455	इडा पिंगला मुषु 314
आरम्भमाहुः -434	इडापिंगले 249
आरम्भश्च 474.687	इडां च पिंगलां 176
आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयम् -687	इत ऊर्ध्व 463
आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयो 474	इति जन्तु 594
आरम्भान्तं 564	इति पश्चिम 94
आरम्भे कथित-484	इति विन्दुजये 190
आरम्भे या -439	इति गुदा 525
आरूढयोगस्तैताः-569	इति षण्मासा 194

इति ह वर्ष 161  
 इत्थं चतुर्दश -250  
 इत्थं शश्वद -123  
 इत्यभ्याम 603  
 इत्युक्तां दश 453  
 इदं बन्ध -176  
 इन्दवृन्दनिभं 717  
 इन्द्रियज्ञानधि 577  
 इन्द्रियाणां म्व 481  
 इन्द्रियाणीन्द्रि -623  
 इन्द्रोऽपि विन्दु 204  
 इमानि वक्ष्य 634  
 इगाः सप्त -595  
 इह दलयुगे -301  
 इह प्राणवायुं-365  
 इह भूतधारणा 561  
 इह वेत्ति 285  
 इह सन्निहित -302  
 इह समित्युप -384  
 इह स्थाने 295  
 इह स्वाधिष्ठाने 285

इ

ईश्वराराधनं 155  
 ईश्वर्या बल-238

क

कञ्चामने -97  
 कृतगारे 561

उ

उक्तेष्वासनकेषु 96  
 उच्छ्वासनिःश्वाम 393  
 उज्जायीमूर्धमेदी 121  
 उत्कर्षकायाम 537  
 उत्कर्षकम् -673  
 उत्कर्षगार -509  
 उत्कर्षाख्यमुत्तम -343  
 उत्तमांगादपा -666

उत्तानमूर्ध्या -82

उत्तानी चरणौ -86

उत्तार्याधेमं -357

उत्थाप्य भुजगौ -679

उत्पन्नयोगस्य तु -460

उत्पन्नयोगस्य मनस्तु 460

उत्पन्नयोगिन 495

उत्पन्नयोगिनि -582

उत्पन्नयोगी -461

उत्साहतो निश्च -24

उल्पाही वक -67

उल्पाह्यभ्यास -68

उदयास्तगेनं -404

उदरगतपदार्था -104

उदघातका नाडि -421

उदघातत्रितये 421

उन्निदहृत्संकज 628

उन्नीय तु -676

उपरतिमुपयात -624

उपाधिरूपो -252

उपाभ्यां पूर -130

उर्व्या जये 440

ऊ

ऊर्ध्वपादो -158

ऊर्ध्वमाकर्षिता 127

ऊर्ध्वमाधारतो 232

ऊर्ध्वं तथाधः -242

ऊर्ध्वं तपायु -487

ऊर्ध्वं द्विजा -264

ऊर्ध्वं मेढ्राद -313

ऊर्ध्वं रेतः -203

ऊर्ध्वं षोडश -164

ऊर्ध्वं मोमकला 157

ऊर्ध्वं स्वनाभे -408

ऊर्ध्वा च 714

ऊर्ध्वं मेढ्राद 236

ए  
 एकप्रवृत्तावपर 12  
 एकवारं द्विवारं 46  
 एकश्वासमयी 416  
 एकस्तर्षा नवद्वारं 258  
 एकस्मिन्पुरु 84  
 एकस्यैकान्तभाजो 15  
 एकः पाणो 240  
 एकादशाहोरात्रैः - 567  
 एकान्तवासेन - 143  
 एकान्ते चिन्तये - 639  
 एकान्ते भूगुहा 329  
 एकान्ते विजने 719  
 एका सुषुम्णा - 252  
 एकास्ने वा 35  
 एकीकृत्य विधित्र 454  
 एकीभूतार्णवा - 272  
 एकैकांशोऽ 628  
 एकोदघातो द्वि - 420  
 एतज्जयः काल - 240  
 एतर्कनाम 308  
 एतन्मन्त्रं गुरोर - 210  
 एतस्मिन् कुलि 286  
 एतस्मिन् परमा 303  
 एतस्मिन् सततं 292  
 एतस्य च हि 322  
 एतस्याः परतः परात् 309  
 एतस्याः परतः स्थितो 310  
 एतास्तु भूमयो 569  
 एतेष्वेकेन 353  
 एवमभ्यासो - 708  
 एवमादीनि 117  
 एवं कृतेऽय - 161  
 एवं कृतेऽनु - 172  
 एवं क्रमेण 160  
 एवं लब्ध्वा - 208  
 एवं वर्षसह - 540  
 एवंविधेयपुरगी - 235  
 एवं समभ्यस्य 545

एवं समाहितो 671  
 एवं संख्याकुलीयाः 269  
 एवं सांसारिकं - 678  
 एवं मिद्धो 681  
 एष उज्जायिका 121  
 एषा सरस्वती 698  
 ऐ  
 ऐक्येन शान्त 706  
 ऐक्येऽपान 169  
 ओ  
 ओदनगामवत् 451  
 ओमित्येकाक्षरं - 674  
 ओंकारप्रजपिता - 418  
 ओंकारमात्रम् 669  
 ओंकारोच्चारण 380  
 औ  
 औदासीन्यपरो - 694  
 औदासीन्यं - 694

क  
 कटिपृष्ठसमीर - 112  
 कटिप्रदेशे - 448  
 कट्यान्दोलनतो - 515  
 कट्यम्लतीक्ष्ण 52  
 कण्ठस्थाने विशुद्धं 294  
 कण्ठाधारं कण्ठ 262  
 कदन्नशाकादिक 55  
 कन्दर्परूपा 475  
 कन्दं संवेष्ट्य 278  
 कन्दाधस्तात् 236  
 कन्दान्तरे तु - 248  
 कन्दोर्ध्व - 503  
 कपालकुहरो कलां 164  
 कम्पनं तथा 544  
 कस्ये नगेन्द्र 38  
 कप्युनि मारुतं 431  
 कर्तवीर्यमूनं 210



कशाययाऽथ 393  
 करामलकयत् 581  
 कगेति कर्माणि 241  
 कगेति वार्युष्ण 243  
 कर्णो पिधाय 692  
 कर्पूरे जीर्णता 140  
 कर्मत्रिकृतानि 563  
 कर्मावृतोऽन्त 216  
 कर्माष्टका वै 324  
 कर्षके पविहिते 128  
 कली किञ्चित्कालं 143  
 काकचञ्चुचदास्येन 147  
 काकीचञ्चया 684  
 कादाचित्कन्त्ये 592  
 कान्तिपकर्षो 271  
 कान्चित्तेना 451  
 कायक्लेशादिकर्म 53  
 कायव्यूह 485  
 कायेन घाघा 22  
 कालगतैर्हेतू 248  
 कालं विधत्तः 508  
 काली जपेज्जीव 211  
 किञ्च पाण 150  
 कीलं शिरसि 39  
 कुण्डलिन्यां 220  
 कुतर्कवादैर्बहु 2  
 कुधूमयन्त्राति 355  
 कुम्भकात् 531  
 कुम्भके त्यित् 133  
 कुम्भक्रमस्थैर्य 435  
 कुम्भपूरुषेषु 414  
 कुम्भितः पाण 530  
 कुम्भिते ज्वलनं 449  
 कुम्भे श्वासो 57  
 कुर्यात्तेजोध्यान 261  
 कुर्वश्च तद् 41  
 कुहूहन्तिजिस्वा 249  
 कूर्मः कूकरो 239  
 कृते संस्फुर 183

कृतोर्ध्वसव्य 363  
 कृत्या मनो 271  
 कृत्या सम्पुटितौ 88  
 केचित् स्वदेहा 627  
 केचिदागमजालेन 615  
 कोटिमूर्यपती 675  
 कमाद्धीनमध्यो 599  
 क्रमेण दीर्घ 334  
 क्रमेण भूम्य 477  
 कान्तमप्य 582  
 क्रियायोगगुण 65  
 क्लेशादिहीन 592  
 क्लेशाश्च पञ्चालसता 42  
 क्लेशोद्वेगश्रम 63  
 क्षणक्रमा 468  
 क्षणाद्यैः स्वर्गांके 372  
 क्षयकुष्ठगुदाद्यत् 180  
 क्षुत्तिपासाजयं 657  
 क्षुब्ध्वा सेति 515  
 क्षीणो यद्येन्दु 333  
 क्षीर्गर्णी च 52  
 क्षीर्गपभूतान्नमभित्यजेज्ज्ञः 360  
 क्षीरपभूतान्नमभित्यजेत्सुरा 53

ख

खगम्य सामान्य 547  
 खाद्यते म 660  
 खेचरावसथं 204  
 खेचरी वित्तपीयूष 174  
 खेचर्या खेचरी 204

ग

गगनं पवने 684  
 गच्छन्तिष्ठन् 552  
 गत्या कपालस्य 248  
 गन्धो विनेच्छा 560  
 गव्यं पयः 51  
 गह्वरायननतीर्थ 33  
 गंगातीरे हिम 662

गान्धारिकाख्या 248

गायत्रीमज्जा -219

गिरः शृंगे 639

गुणत्रयादतीतः -522

गुदमेढान्तराल 699

गुदमेढान्तरालम् 275

गुदाधारमाकुञ्च 261

गुप्तमेकं मदा 93

गुरुतत्पनिषेधनं -321

गुरुप्रमादाद्यदि 609

गुरुप्रमादान् -472

गुरुवाक्यात् -711

गुल्फद्वयाभ्यां -85

गुल्फौ मीचन्याः 83

गुल्मप्लीहोदरघ्नो -125

गुरूपदेशादधि -2

गुरूपदेशाद्यदि 597

गृहक्षेत्रयात्रादि -99

गोधूमशालियव 50

गन्धिं स्वदे -506

गसत्यसाविन्दु 231

ग्रीवां किञ्चित् -111

घ

घटनं शशिमूर्य -177

घटसंशोधनाद्यं 64

घटान्तमारम्भत 541

घटान्तं तपो -406

घटान्ते वाक् -583

घटिकैकमिता 499

घनमुत्सृज्य -693

घसे कुम्भचतुष्टयं 387

घ

चक्राणामिति -297

चक्रीबन्धः कुण्डली -113

चतुरंगुलविस्तृतं 102

चतुरो ह्यतिमात्राः 414

चतुर्दलान्तर्गत -275

चतुर्बाहुमुदाराग 626

चतुर्भिः स्पर्श 566

चतुर्विधा या 320

चन्दकोटिप्रभा -207

चन्द्रांगेऽप्यग्न्य 179

चन्दे कृत्यं 366

चरतां चक्षु -483

चराचरमिदं -707

चलितं तु 190

चलितं महमा 286

चारुरूपताभ्यासतो -32

चालनदोहनमनु -160

चालयित्वा 517

चालयित्वा पुन -516

चित्तत्वांशैः 405

चित्तप्रपञ्चं 473

चित्तप्रमादे 441

चित्तवृत्तिर्यदा 661

चित्तरथैर्यं -509

चित्तस्य तथा -383

चित्तस्य प्रसगाद् 240

चित्तम्य हेतुद्वय -12

चित्तं चिन्ताविहीनं -19

चित्तं तदानन्द -457

चित्तं वशे यस्य -156

चित्तं विचरति 165

चित्ते चलति 709

चित्ते निश्चलतां 547

चिदात्माहं 671

चिदानन्दरसो 645

चिदब्रह्मणः -280

चिन्ताकुलो मूत्र -36

चिरादनुस्यूत -661

चुम्बन्ती यदि 165

चेतनावायुमनसां 659

छ

छन्नं कगात् 372

छाया प्रकम्पते 718

छायाशुष्कं तु -228  
छेदनचालन 162

ज

जगत्कारणमव्यक्तं - 629  
जठराग्निजयायां 579  
जपेऽष्टादशभिः -211  
जलरूपमि 635  
जागर्ति जीवो -28  
जागर्तिप्रणिदधते 18  
जानुं प्रदक्षिणीकृत्य -415  
जान्वन्तं बाह्य -597  
जान्वंगुष्ट -490  
जालन्धरोड्डीयन -154  
जितमनसो -566  
जितानलप्राण -478  
जिताशना 566  
जिता शरीरेण -4  
जितासना 463  
जितासना भूमिगतः -429  
जितामनायामा -576  
जितां जितां -598  
जितेऽथ दश 492  
जितेन्द्रियस्या 560  
जितोऽपानः -57  
जितो भवति -143  
जिनाष्टैः स्यान् 653  
जिह्वामूलं 488  
जिह्वायां वायु -150  
जिह्वां कृत्या -151  
जिह्वां दन्तोर्ध्व -374  
जीर्यत आ 461  
जीवकञ्चुक 707  
जीवनं प्रोच्यते -203  
जीवन्मुक्तिपदं -539  
जीवशक्तिकुण्डली -71  
जीवं हृदाश्रयं -680  
जीवः स्थित्या -241  
जीवात्मनो -498

जीवानिलं -675  
जीवाभिधश्री -3  
जीविते मति -8  
जीवेन गृह्यते -492  
जृम्भोद्भवो 452  
ज्ञात्वा कालं -679  
ज्ञात्वा विद्वे -671  
ज्ञानपूर्वकमभ्यासा 74  
ज्ञानभूमिः -467  
ज्ञानमुपसंहारो -670  
ज्ञानवैराग्यसम्प 618  
ज्ञानं कारण 708  
ज्ञानं कुतो 11  
ज्ञानं न योगो -3  
ज्ञानानल -456  
ज्ञानेन पूर्ण -5  
ज्ञेयं सर्वप्रतीतं 651  
ज्योतिष्मतीमनु -577  
ज्योतिः कला 291  
ज्योतिःस्थानानि -313  
ज्वरमथ रमदोषान् 81  
ज्वालाकलाजंगम -294

त

तच्चूर्णसेवनात् -228  
तडित्कोटिपृथ्व्यं -316  
तडित्कोटिपृथ्वी -676  
तत ऊर्ध्व -463  
ततश्च सोऽहं -631  
ततस्त्रिभुवने 681  
ततः परम 677  
ततः सुधाकरो -680  
ततोऽग्निना -536  
ततोऽधिकतराम्प्यामा 420  
ततो नक्ष्य 680  
ततो चन्द्रपानौ -169  
ततो व्यतीते -681  
तत्तत्तत्त्वमयं 581  
तत्तत्त्वेधित 598

तत्रग्रथं पर -677  
 तत्र स्थिता -698  
 तत्रैव चतुरष्ट 421  
 तत्रैव निर्मलं 660  
 तत्त्वध्यानं - (640)  
 तत्साधनद्वयं 519  
 तत्सिद्धये माधु 119  
 तत्स्यन्दपुर्यष्टक 71  
 तथापमृत्योः 142  
 तदन्तर्गतं यम् 308  
 तदभ्यासवशादेव -708  
 तदा कुण्डलिनी -520  
 तदा क्रियाशक्ति 613  
 तदाऽग्निनाषाण -434  
 तदारूढयोगिनः 613  
 तदा रेचकं पूरकं 200  
 तदा ममगते 603  
 तदीयमध्ये तनु 233  
 तदुत्तरं संयमके 565  
 तदेवं प्रत्याहारे 470  
 तदैक्यमाधिते 712  
 तदैवमात्मन्य 652  
 तदैव वायुः 701  
 तदोर्ध्वरेता 198  
 तद्वति पत्य 608  
 तद्वाक्यनिष्ठो 528  
 तद्वोऽसावत्र 354  
 तनूनपात् -532  
 तनूनपात् -637  
 तन्तुना भगिवत् -290  
 तप्तचामीकराभासं -281  
 तप्तोपलन्यस्त -402  
 तमसीव मनो -279  
 तमो मनसि -621  
 • तथा सार्द्धं -680  
 तयोरादौ -519  
 तस्माच्चक्रादूर्ध्वं -232  
 तस्मात् प्रवर्तते -704  
 तस्मादादौ -300

तस्मादुन्नीय 677  
 तस्माद्वायुस्ततो 276  
 तस्मिन्नपरते 635  
 तस्य त्रिभूमिकत्वं 135  
 तस्य शक्तिचालन 525  
 तस्यामितपुण्य -686  
 तस्योर्ध्वं च 390  
 तस्योर्ध्वं तु -317  
 तस्यान्ते मुखिरं -278  
 तानं पश्चिम 171  
 ताम्रपात्रघटिको -136  
 तारे ज्योतिषि -615  
 तालुमूलगता -159  
 तालुमूलगता जिह्वा -381  
 तावत्कालं 500  
 तावदाकाश 696  
 तावद्विदधीत 345, 363  
 ता पश्यन्ती 698  
 तां यदा 602  
 तिथिपलमिति 433  
 तिथिङ्मन्त्रागधः 111  
 तिगकाकृति 28  
 तिगोऽत्र नाद्य 247  
 तीये ग्रे गजते 421  
 तुन्वे तु पयनं 520  
 तुर्यातीतः साक्षी 306  
 तुर्यागुल 517  
 तुर्याश्वजितो 61  
 तूलग्य पिण्डं 158  
 तूर्णीं श्रीगम् 584  
 तृतीयायां ततो 690  
 तृतीये प्रहरे 62  
 तृषादाहपित्त 118  
 तेजस्वी दिव्य 688  
 तेन स्वतेजसा 577  
 त्यक्तानि शब्दादिषु 480  
 त्यक्त्या लौकिक 21  
 त्याज्य त्याज्यं 705  
 त्रयोदशगितैः 567

त्रयोदशं घाण 264  
 त्रिकोणमग्नेः 234  
 त्रिरुन्नतं स्थाप्य 377  
 त्रिवर्षैः शिवतां 149  
 त्रिंशत्पलमिता --499

द  
 दक्षवामावर्तमेवा 129  
 दक्षेतरां गतिगतीत्य 231  
 दलैर्वृत्तं 506  
 दिवा सताका 718  
 दुग्धान्बुवत् 12  
 दुग्धान्बुवत् सम्मिलितौ 367  
 दुर्धत्विम्युबहा -549  
 दुःखक्लेशयीजाः --584  
 दूरश्रुतिर 479  
 दूरश्रुतिदूर -148  
 दूरंगमत्व 493  
 दूरेक्षणश्चरण -539  
 दृढकुम्भकस्य -386  
 दृष्टिः स्थिरा -16  
 दृष्टे तथानु 659  
 देवतात्रयविचिन्तनं 388  
 देवास्त्वयनपात्रं -587  
 देहब्रह्माण्डनाथे -225  
 देहशुद्धिश्चाथ 389  
 देहस्थमण्डलं 452  
 देहस्य मध्ये 231  
 देहं धातुमयं -7  
 देहान्तर्मरुतां -471  
 देहेन्द्रियादि -588  
 देहे प्राणापानयोर 405  
 देहे यावद् -369  
 देहे विकृतं -355  
 दोषघ्नसत्त्व 48  
 छायापृथिव्यौ 39  
 दवन्त्यंगसन्धि -359  
 द्रव्याद्यशेषार्थ 25  
 द्वन्द्वहानिः -472

द्वादशदिन -646  
 द्वादशारे महा -293  
 द्वादशांगुल -397  
 द्वादशांगुलपर्यन्ते -381  
 द्वादशांगुलैर -519  
 द्वारं समा 513  
 द्वाराणां नवकं -386  
 द्वाराणि सर्वाणि -178  
 द्विकचञ्चुसमी -151  
 द्विजैर्द्विजान् -148  
 द्वितीयायां 686  
 द्विविधा स 645  
 द्विश्वासायां 428

धा  
 धमन्यस्त्विडाद्या 253  
 धरातत्त्वं -678  
 धरामवष्टभ्य-81  
 धातुरसन्तरणं -40  
 धातुर्वादुसिद्धयः 289  
 धातुः शक्तेश्च 284  
 धात्विन्दियान्तः -103  
 धारणा कथ्यते 597  
 धृतिमनः संकल्प-225  
 धृत्वा यद्वा-453  
 धृत्वा वामाधि 180  
 ध्यात्वा कुण्डलिनीं 148  
 ध्यानपथ पूर्वो-621  
 ध्यानमात्म-632  
 ध्यानं तु षट्चक्र -312  
 ध्यानं तु संप्रव -632  
 ध्यानं हरेर-609  
 ध्यानस्थः खे -4  
 ध्यानाच्चैतन्ये -483  
 ध्यानेन कुर्यात् 622  
 ध्याने समाधा-470  
 ध्याने समाधावथ -558  
 ध्यायेन्नाभौ -388  
 ध्येयस्य नाना-632

ध्येयः पुरा-631  
 ध्येयानुसन्धान —654  
 ध्येयावलम्बनेन-610  
 ध्येयोन्मनीं गता-655  
 ध्यै चिन्तायां-608  
 ध्वस्तांरुसः 434  
 न  
 न किञ्चिच्चिन्त 709  
 न कृत्रिमैः 152  
 न गन्धयाहुल्य -600  
 न चकिणस्तत् 26  
 नत्वा गुरुं प्राग् -334  
 न दानैर्वैतैर्वा-23  
 न दृष्टलक्ष्याणि 663  
 नन्दीश्वरं -588  
 न पतेत् 349  
 न पाणेनाप्य 363  
 न मूर्च्छा 166  
 न गगधर्म 562  
 नलिकामृद्भी 147  
 न लीयते 460  
 नवगमथ वरीयो 263  
 न व्याहतश्चैक 210  
 न शत्रौः 450  
 न शीते 36  
 नश्यन्ति सर्व 205  
 नश्यन्ति सर्वे -601  
 नश्यन्त्यभ्यासतः 139  
 न सदा मन्यन -162  
 न सात्त्विकेष्ट -202  
 न हि देहविसृति 333  
 नाडिचालनं विन्दु -179  
 नाडीमध्यमलक्षये 349  
 नाडीविशुद्धिर्भूतो -350  
 नाडीविशुद्धिर्हठ -145  
 नाडीविशुद्धौ -510  
 नाडीविशुद्ध्यन्तर -401  
 नाडीविशुद्ध्या प्रणव -350

नाडीविशुद्ध्याऽस्त 318  
 नाडीविशुद्ध्यु -460  
 नाडीविशुद्ध्युत्तर 50  
 नाडीशुद्धिं तथा -128  
 नाडीशुद्धौ प 411  
 नाडीशुद्धौ पुनि 361  
 नाडीशुद्ध्या ध्वस्त 330  
 नाडीशुद्ध्या शुद्धि -325  
 नाडीशुद्ध्याऽस्त -366  
 नाडीशोधन 512  
 नाडीसञ्चारिपवन -229  
 नाड्याकृष्य -447  
 नादकोटिसहस्राणि -697  
 नादश्च विन्दुश्च 196  
 नादश्रवणत -695  
 नादः शक्तिरिति 696  
 नादानुसन्धान 691  
 नादाभिव्यक्ति 346  
 नावोत्पत्तिरगोगता 551  
 नावोऽन्तरंग 696  
 नावो यावन् 697  
 नानाकायेषु 589  
 नाभिघट्ने जलं 103  
 नाभिमध्ये च 150  
 नाभिरयं गणि 288  
 नाभिः पूरक 408  
 नाभेभ्यो 232  
 नाभेरुर्ध्व 171  
 नाभेर्न्यक् 407  
 नाभौ वरेदंगुल 113  
 नाभ्याधारं योज 262  
 नालान्तरेऽधो 254  
 नासागदृष्टिः 387  
 नासागं खं 83  
 नासाभ्यां कर्ष 450  
 नासागम्यगमनार्थेण 123  
 नामावलम्ब्य 716  
 नामावश उरो 259  
 नामान्ययोः प्राण 226

नायाहदगल -449  
 नासांगुष्टक -556  
 नासिकारन्ध्रयुग्मेन 361  
 नास्यासनं म्लि 92  
 निगृह्य पुच्छं 513  
 निजपरिणतिकाले -599  
 नित्यं प्रपञ्चा -466  
 नित्यानन्द इति 304  
 नित्याभ्यासवतो 147  
 नित्याभ्यासादस्य -158  
 निदाघमध्यन्दिनं 131  
 निदाढी जागर 710  
 निमित्तकारणं पीठ -406  
 निमीलनोन्मी -451  
 नियमैश्च -78  
 निरातंके निरा -660  
 निरालम्बमत -550  
 निरालम्बां मुदां -302  
 निरीक्षितेऽनु -14  
 निरुद्धवृत्त्यन्तर 367  
 निरोधतः -542  
 निरोधधर्म वा 562  
 निर्गुणोपासनं -658  
 निर्मध्यमानः -633  
 निर्वाणपदमप्ये 19  
 निर्वाणाख्यकला -310  
 निर्वायनस्य तु 423  
 निर्धिकारं शिवं 630  
 निवर्त्तिकामनु -580  
 निशायाः पूर्व -64  
 निश्चेतुमस्मिन्नहि 397  
 निष्पत्तिदशा 533  
 निष्पन्नः संय 587  
 निसर्गकुम्भ -463  
 निसर्गकुम्भः -425  
 निसर्गकुम्भे 559  
 निसर्गमंसिद्ध 422  
 निसर्गसिद्धा 475  
 निसर्गसिद्धो -439

नृणां कण्ठसंकोचने -175  
 नृणां हि माया -72  
 नृत्यरूपं शिवं -115  
 नेत्राधारं -265  
 नैष योगः 69  
 न्यगूर्ध्वं धमने -443  
 ष  
 पञ्चतत्त्वात्मिका 560  
 पञ्चभूतकरणीष -199  
 पञ्चभूतधारणां -601  
 पञ्चविंशत्यलः -469  
 पञ्चाशद्धारकं -111  
 पञ्चेन्द्रियज्ञानं -578  
 पथ्यमासनसमभ्य -101  
 पदमामनस्थितो 89  
 पदमामनं तु -79  
 पदमासने पाक् -524  
 परतत्त्वोपदे 678  
 परमात्मजीव 31  
 परमात्मप्रकाशा 569  
 परस्परं यः 114  
 परं तत्त्वं चिन्तये 650  
 परं तत्त्वं परं -649  
 परिचये मरुतो -169  
 परिणतोन्मनि -659  
 परिभवमपमानं -24  
 परिभावयतो -686  
 परिस्थितस्येह -513  
 परिहृत्य खगाधि -432  
 पलयुगमद -462  
 पश्यतीत्याह -577  
 पाञ्चाल्येव प्रति 215  
 पातालगा शेष 436  
 पाताले यद्वितत 165  
 पादांगुष्ठौ पाणि -79  
 पायावाधाग्रचक्रं 270  
 पायुवक्त्रं -102  
 पिण्डीकृत्याक्ष -620

पित्तदोषदहनं 131  
 पित्तोल्बणत्वात् -193  
 पिपीलिका यथा 521  
 पिपीलिकास्पर्श 401  
 पिशाचवार्तादि 224  
 पिंगला या 256  
 पिंगलैवं दक्ष 277  
 पीठानि कुम्भा 154  
 पीठान्यन्वर्थ 97  
 पीठे धीरः 324  
 पीतदाया मा 507  
 पीत्वा कुलामृतम् 319  
 पीत्वा क्षीरं 52  
 पीत्वा विश्राम्य -667  
 पीयूषावरणे 174  
 पुटद्वयेन पवनं 352  
 पुनः कण्ठानुगो 413  
 पुनः प्राणनिरोधने 64  
 पुरा गन्धित्रयं 701  
 पुराणानि च 699  
 पुराणिल 512  
 पुरा पूरकान्ते 126  
 पुरा मलाज्ञानपदे 347  
 पुर्यष्टका परा 602  
 पुंपाक्कर्माभियोगाद् 385  
 पूरकादिभिः 383  
 पूरकाद्यनिलायाम 380  
 पूरकान् रेचकान् -353  
 पूरकेणाभिवृद्धेन 136  
 पूररेचकविधा 402  
 पूरा पूर्णान्तरा -444  
 पूरितस्तु -522  
 पूर्व पञ्चद्वार 621  
 पूर्व पूर्व -445  
 पूर्वाभ्यासे देश -58  
 पूर्वा विवेक -568  
 पृथ्वीजयेन 440  
 पृष्ठवंशदृढ 199  
 पृष्ठवंशं स्थिरं 177

पौनःपुण्येन 609  
 प्रकाशकं सत्वयुजा -202  
 प्रकृतिं पुरुषं 221  
 प्रकृत्यापूर 592  
 प्रणम्य योगीश्वर -1  
 प्रणवं पजपेत् -384  
 प्रणवस्यावृत्तयो 399  
 प्रणामितं तथोन्मुखं -85  
 प्रतिदिनमपि मासे -399  
 प्रतिमानमथाद्भुतं -433  
 प्रतीतिर्मन्त्र -711  
 प्रत्यवृत्त्या 559  
 प्रत्ययान्तरम् -569  
 प्रत्यहं यश्चतुर 173  
 प्रत्याहारविशेषणानि 145  
 प्रत्याहारस्तेन 469  
 प्रत्याहारस्या 469  
 प्रत्याहारः 464  
 प्रत्याहारात् 145  
 प्रत्याहाराद् 501  
 प्रत्याहारोऽयम् 489  
 प्रत्याहृतं 480  
 प्रत्याहृत्य रणे 481  
 प्रत्याहृत्यगुरु 557  
 प्रधानजय 581  
 पनष्टोष्णवाग 531  
 पपञ्चग्नेहममेन 221  
 पथुद्धतपदम् 543  
 पथुद्धतदया 542  
 पभाते च 351  
 प्रभाभिर्भास 626  
 प्रभोजनान्ते 87  
 प्रमाथितं 367  
 प्रविशेत् कोटि 667  
 प्रविश्य घण्टि 666  
 पवृत्तिनिक्षण 40  
 पवृत्तेर्निवृत्तेः 891  
 पगन्नायक 627  
 पगादन वयस्य 170



प्रसार्यपादौ भुवि -93  
 प्रसार्यमाणो -57  
 प्रसार्याधिद्वन्द्वं 112  
 प्रस्वेद आदौ -410  
 प्रस्वेदं जनयति 411  
 प्रस्वेदः पथमः 343  
 प्राक् शनैर्महनेन -188  
 प्रागुक्तकुम्भानिह -418  
 प्रागुक्ताधार -612  
 प्राग्धर्मपवि -562  
 प्राणरोधनमृते -7  
 प्राणवह्न्योः -409  
 प्राणसंयमनतस्तु 601  
 प्राणसंयमनं 149  
 प्राणस्तु चिद्रूप -349  
 प्राणस्तु नामा 455  
 प्राणम्यन्दश्चित्त -403  
 प्राणस्पन्दो मानस 377  
 प्राणस्य रोधाच्चल 378  
 प्राणस्य वेगा -506  
 प्राणस्य सञ्चार -375  
 प्राणस्य संरो -514  
 प्राणस्य संरोधन -378  
 प्राणस्य संस्पन्दन -377  
 प्राणं चेडिकया -340  
 प्राणं प्रजपेत् -384  
 प्राणः प्राणवायुः -176  
 प्राणा इन्द्रियाणि -478  
 प्राणादिभिः -403  
 प्राणान् प्रपी -378  
 प्राणापानयोः पर -425  
 प्राणापानवशोऽयं 242  
 प्राणापानसमा 712  
 प्राणापानसमायोग 403  
 प्राणापानावग्नी -227  
 प्राणापानौ -536  
 प्राणापानौ नाद 170  
 प्राणापानौ सर्व 242  
 प्राणाभ्यासक्रम -507

प्राणा यदि क्षोभ -4  
 प्राणायाम -465  
 प्राणायाम उपादानं -407  
 प्राणायामक्रमे -98  
 प्राणायामगन्धि 491  
 प्राणायामयथोक्त -514  
 प्राणायामश्रम 435  
 प्राणायामस्तथा वायोः 371  
 प्राणायामहुताशनेन -409  
 प्राणायामः स्वीयदेहो 392  
 प्राणायामाच्छ -504  
 प्राणायामात्तमोऽध्वज -389  
 प्राणायामाद् यान्ति -109  
 प्राणायामाद्विप्रसादः 391  
 प्राणायामाभ्यास 330  
 प्राणायामे जाप्य 391  
 प्राणायामे पदम -339  
 प्राणायामे पूरक 443  
 प्राणायामे साधु -329  
 प्राणायामैकनिष्ठ 354  
 प्राणायामैर 626  
 प्राणायामैः प्राग् -555  
 प्राणास्त्वपाने 394  
 प्राणे तमोगुण -406  
 प्राणेनाब्जासने -437  
 प्राणे मुषुम्णा वदनं 508  
 प्राणे मुषुम्णा सम्प्राप्ते -532  
 प्राणे मुषुम्नां -548  
 प्राणोऽध ऊर्ध्व 48  
 प्राणोऽपानसमान 239  
 प्राणो बाह्या -404  
 प्राणो यदान्तः -532  
 प्राणोऽयमु 477  
 प्राणोऽयं वयति 256  
 प्रातःस्नानं 62  
 प्राथमिको 612  
 प्राप्तं वस 567  
 प्राप्नोति कैश्चि -591  
 प्राप्नोति स्थिरतां -362

पारब्धकर्मणा 648

प्रोक्ता पुरा -606

प्लावयित्वा -669

प्ल

पलिष्यतीति -16

पुल्लं भवे -536

पृ

पृकवदिह तु -301

पृक्षसिद्धासनो -679

पृष्ठं मूलयिलं -166

पृष्ठं वियुक्तं -695

पृष्ठः सुगन्ध 695

पृथ्नाति वै 174

पृथ्वा च 679

पृथ्वा वजासन 120

पृथ्वा नानेन 182

पृथ्वा गते 395

पृथ्वा गतिनि च 641

पृथ्वा पाणवायी 395

पृथ्वा दाकलितो 118

पृथ्वा नपान 546

पृथ्वा मयोऽपि 368

पृथ्वा न्तरागिल 420

पृथ्वा म्यन्तर -166

पृथ्वा म्यन्तरविषये -135

पृथ्वा रेचो 371

पृथ्वा प्रभावोऽय 260 \*

पृथ्वा पाण्डुर -191

पृथ्वा शिवो -187

पृथ्वा सञ्जयतो 199

पृथ्वा प्रविष्टेव -170

पृथ्वा वीजत्रयमिदं -210

पृथ्वा वीजात् संयम 599

पृथ्वा वीभत्सोग -213

पृथ्वा मपाना -498

पृथ्वा मदायां 578

पृथ्वा मदाहारूपस्य 618

पृथ्वा म्निदयमनमां 71

पृथ्वा म्भशकरं 49, 362

पृथ्वा गते -541

पृथ्वा म्भेत्तदीध 630

पृथ्वा म्भेन पाण 704

पृथ्वा म्भे मृज 508

पृथ्वा म्भेन 687

पृथ्वा म्भेन 687

पृथ्वा म्भेन 603

पृथ्वा म्भेन -542

पृथ्वा म्भेन सुषुम्णा -307

पृथ्वा म्भेन -607

पृथ्वा म्भेन 277

पृथ्वा म्भेन 110

पृथ्वा म्भेन 298

पृथ्वा म्भेन 64

भ

भक्त्या भाययेत् 624

भगाऽपानमध्यं 168

भयमथ दिन 43

भयेद् वाक् 576

भयेर्भूशैलान 6

भयत्रोत्पन्नसमीर -376

भानोराकुञ्चनं -524

भावनवाचशर्ग 491

भिक्षादिनियमा 46

भित्वा ब्रह्म -505

भित्वा लिंग -318

भित्वा सहस्र 702

भित्त्वीयं -541

भित्तिन्ते गन्धयो -521

भित्तिन्तारम्भ -590

भूततन्मात्रक 594

भूता एवात्मनि 585

भूतादिगन्धादि 595

भूतेन्द्रिय 462

भूधो मूधरागे 718

भूधव्यां मूधि 581

भूमीजयानुकमतो 424  
 भूमिवाद् -360  
 भोजनमहितं -53  
 भ्रमति पक्ष -227  
 भ्रमते स्वेच्छया 211  
 भ्राजको रज्जको -259  
 भ्रान्तं पुनर -622  
 भ्रुवोऽन्तरे -544  
 भ्रुवोरन्तर्दृष्टिं 183  
 भ्रुवोः मध्ये -629  
 भ्रूमध्ये तारका -382  
 भ्रूमध्ये देशे 162

भ

भक्तान्दं पिबन् -694  
 भणिकर्णिविलं 148  
 भणिपूरे उकारः -288  
 भणिपूरे दश -288  
 भणिवन्धौ पदे -115  
 भतिर्भ्रश्ये 718  
 भत्येन्द्रपीठं -80  
 भदधौतकटो 286  
 भवं यस्त्यत्यान् -54  
 भध्यप्रमाणमवल -374  
 भध्ये मध्ये -65  
 भध्ये यज्जठरो 389  
 भध्ये भ्रमशानस्य 257  
 भन एकत्र -9  
 भनया कपि -18  
 भनया मह -677  
 भनयोऽभ्युदये -648  
 भनस्तु मंक 653  
 भनस्तु सर्वेन्द्रिय 13  
 भनः प्रवृत्तं -596  
 भनः प्राणगन्धिर -490  
 भनः संयोज्य 668  
 भनुगणनैर्वा -135  
 भनुष्यादिदेहेषु 590  
 भनोजयं विन्दु -328

भनोजयान् -562  
 भनोजयार्थ 558  
 भनोजये महेशानि -527  
 भनोजवित्त्वं च 530  
 भनोदृश्यमिदं 710  
 भनो निश्चलतां -207  
 भनो मत्त -695  
 भनो लयं 544  
 भनो लये -535  
 भन्दाग्निसन्दीपन -106  
 भरणमदृशभावं -178  
 भ्रज्जयादन्विह 443  
 भर्मस्थानानि -632  
 भल एष मरुवती -359  
 भलक्षये दीप्ति -391  
 भलं शिंगला -347  
 भलाः शिरास्यो 358  
 भलाकुलामु -337  
 भलाकुलामु श्वसनो -326  
 भलांशयोगान्न 42  
 भले विशुष्के -345  
 महति श्रय -693  
 महानन्दपदं -19  
 महापयच्छि 537  
 महापथान्तर्गत -277  
 महापदायां प्रथमं 185  
 महापायुस्थं भल -346  
 महाबन्धः प्रोक्तो -181  
 महाभ्यासविधौ -144  
 महामुदया -509  
 महामुद्रात्रयमिदं 184  
 महामुद्राबन्धौ 100  
 महाविष्णुर्महेशा -214  
 महावेधसंस्थो 182  
 मात्राकुम्भायाम् -412  
 मात्रानवविधा -413  
 मात्रा प्रथमभुवि 135  
 मानसीं धारणां 575  
 मानं गुल्फस्य -487

मानापमानौ -23  
 मारुताभ्यसन 527  
 मासान्निर्वर्तिका -568  
 मिता द्वादश 414  
 मिताहारश्च -50  
 मिथो भृशः 486  
 मिथ्यावादरतय 15  
 मुक्तासनस्थितौ 692  
 मुक्तासने वा 514  
 मुक्त्या रंचक 529  
 मुखात् बहिर 604  
 मुख्यं घृतं -51  
 मुदाप्रत्याहार -96  
 मुदासनैः -58  
 मुद्राम् मुद्रणात् -157  
 मुद्रोपदेशं 527  
 मुनेः कामदुष्टा 279  
 मुनेः परम्परा 404  
 मुहूर्तद्वयपर्यन्तं 520  
 मुहूर्तद्वयं 518  
 मुहूर्तद्वयः 91  
 मूर्च्छागतो हरति -138  
 मूलकुण्डलिनीं -666  
 मूलव्याधिगुणम् -103  
 मूलस्थानं पूर्व 185  
 मूलस्थानं प्राक् -525  
 मूलस्यान्तः 276  
 मूलादिब्रह्म 206  
 मूलाद् द्वितीयं 676  
 मूलाधारस्थिता 499  
 मूलाधारं यदा -701  
 मूलाधारेऽस्ति 209  
 मूलाब्जकन्दस्थित 255  
 मूलारमञ्चि 479  
 मूलेऽर्धमाच्छिन्न -259  
 मृच्चूर्णपिण्डः -600  
 मृत्युर्गुल्फ 719  
 मृदंगनादोत्स 702  
 मृदुमञ्जुवितस्ति -104

मेढ्राधारे दण्ड 262  
 मेध्यामेध्यं 482  
 मैत्रादिवासित 555  
 मोक्षमार्गः स 20  
 मोक्षाध्या तु 29  
 मोटनं पञ्च 262  
 मोहप्रमादमहिमा -197  
 य  
 य इमां पञ्च -205  
 य एवमभ्याम 453  
 यज्जाड्यरूपं 660  
 यतो यतो -620  
 यतो वाचो 708  
 यत्कल्पनाहीन 633  
 यत्कार्यममाधन 23  
 यत्तस्य देवता 205  
 यन्नामयं राजम 58  
 यत्तानुस्थित -574  
 यत्प्रेरितस्य श्वमनस्य 412  
 यत्र कुण्डलिनी -699  
 यत्र कुत्रापि 693  
 यत्र दृष्टिर् 614  
 यत्र पश्यति -643  
 यत्राखिलानां -5  
 यत्रोत्तमानि 632  
 यत्रोभाष्यां 130  
 यथा करीकरे 522  
 यथा निसर्ग 466  
 यथा मलीपते 644  
 यथा यथा विन्दु -196  
 यथा यथा श्वः -510  
 यथा यथा योगी -478  
 यथा यथा वायु 441  
 यथा यथा मौक्ष्य 402  
 यथा यथा ग्याद 141  
 यथा यथोर्ध्व 297  
 यथा शक्त्या 685  
 यथा शक्त्याऽकृष्य 340

यथा सुप्तोत्थितः -710  
 यथा मुषुष्णास्थमनो 375  
 यथा स्वभावा 241  
 यथा स्वशक्त्या -339  
 यथा ह्यकस्मात् -637  
 यथेष्टमञ्चारि -481  
 यथैष माध्यते 196  
 यथोर्णनाभि -494  
 यदा चिदानन्द -458  
 यदा तु योगि -675  
 यदा परिचये 700  
 यदापानः स्थिते -426  
 यदा पूरक 602  
 यदा पूर्णामु 531  
 यदा प्राणवायुः -528  
 यदा वाह्यवायु -650  
 यदा भवेत् -50  
 यदा भवेदुदा 709  
 यदा मूत्रिले -163  
 यदा मारुतो -119  
 यदा याममात्रं 484  
 यदा विशोकाभि -584  
 यदा शरीरे -538  
 यदा सदानन्द 538  
 यदा मुषुष्णा 529  
 यदा हि 619  
 यदैतान्यव -639  
 यदैव नाडी -473  
 यदोत्पन्नावस्था -183  
 यद्देशवन्धात्मक -586  
 यद् वस्त्रान्धं -255  
 यद् धिन्नाञ्जन 574  
 यद्यत्पदार्थ -586  
 यद्यत् रूप -646  
 यद्यद्विदाहक -200  
 यमनियम उभाभ्यां 76  
 यमनियममुख्याः -213  
 यमादिगुणसम्पत्त्या 422  
 यमादिधारणा -609

यमादिभिः स्वाश्च 327  
 यमादिसम्यग् -596  
 यनेष्विव मिताहार 59  
 यश्चेष्टया स्वपियया -2  
 यस्माद्धंसो -699  
 यस्मिन् पुटे -351  
 यस्मिन् मन्त्रवरे -209  
 यस्मिन् यस्मिंश्च -39  
 यस्य वीर्य -717  
 यग्य वै भुक्त -714  
 यः तादात्म्य -501  
 यः पञ्चघट्यात् -600  
 यः प्रज्ञायान् 101  
 यः सर्वतत्त्वाधिप 195  
 यः माधकस्य -341  
 या चित्तवृत्तेभ्यु 327  
 या जातिकाल -75  
 यात्युन्मार्गमसौ -239  
 यानि पयत्न 98  
 या निर्विचारे -558  
 या निशा सर्व -73  
 या पृथ्वी -573  
 याममात्रं -470  
 यामं निर्गम 494  
 या मुण्डाधार 153  
 या मूलाधारगा 679  
 या लम्बिका -263  
 या लौहकारस्य -108  
 यावत्सम्यक् -535  
 यावदन्तः स्फुरन् -547  
 यावद् वज्रो -368  
 यावद्यमाद्यैर्न -328  
 यावन्न कुम्भः 47  
 यावन्न जायेत 629  
 यावन्न पथ्ये 501  
 यावन्नैव पयिशति 11  
 यावन्मुद्राभ्यसन 11  
 युक्तियुक्त -456  
 युक्तियुक्तं त्यजेत् -410

युद्धेन वीर्येण 6  
 येन केन प्रकारेण - 356  
 येन त्वजेन् - 339  
 येन स्यान्मानसः 67  
 येनोड्डीयानेन 172  
 योगसाधनमध्यास्यं - 332  
 योगसिध्यात्म्य 341  
 योगस्त्वमन् - 500  
 योग्य श्रीजं 30  
 योगं बुधा 467  
 योगाग्निना दग्ध 9  
 योगाग्निना यैः 5  
 योगानुशासनवचोमि - 144  
 योगाभ्यासस्त्वे - 658  
 योगाभ्यासात् - 617  
 योगाभ्यासे भू 63  
 योगारम्भाद्यं 350  
 योगासनं मौन 70  
 योगासनारूढा 180  
 योगिनो जगति 458  
 योगी दुभूष 586  
 योगी सुस्थिर 556  
 योगेच्छुर्हाम 357  
 योगेच्छुः प्रथमं - 356  
 योगेनानेन - 657  
 योगोऽपि न - 6  
 यो नाडीशुद्धिं - 325  
 यो नास्तिकोऽभ्यास 30  
 योनिमध्ये महा 281  
 योनिस्थानकमधि - 90  
 योनिं दृढं वाप 91  
 योनी भालमहस 306  
 योनी भुजंग्या - 235  
 योन्यगतो मूल - 250  
 यो ब्रह्मचारी - 473  
 यो ब्रह्मचारी मित - 61  
 यो मुखो वायु - 313  
 योषिदागो हि - 55

र  
 रजसा तमसो - 27  
 रज्ज्वेव रज्जा 7  
 रध्यान्तरे मिन्धु 36  
 रन्धाध्वना 230  
 रविवाहे न 300  
 रदिसंख्यकमात्रकः 422  
 रमखोटवदा - 348  
 रमनयोर्ध्वगया विवरं 163  
 रमनोर्ध्वगयाक्षण - 163  
 रसप्रदा दूरसंस्थं 578  
 रसमहाकफलिप्ते 344  
 रसविकारभवाः - 99  
 रमोत्थदोषप्रभवा 48  
 राजदन्तयुगलान्त 151  
 राजयोगपद 691  
 रुक्स्त्यानादि 140  
 रुद्ध्या घोणायुगं 132  
 रुदगन्धिं ततो मित्वा शत्रुं 690  
 रुदगन्धिं ततो मैव 521  
 रुदो वक्त्रं विन्दु - 226  
 रूपकोरुपिर 200  
 रूपलावण्यसम्पूर्णा 182  
 रेचकादित्रया 552  
 रेचकेन प्रयोगेन 603  
 रेचपूरककुम्भान्ते - 335  
 रेचयेदन्यया 352  
 रेचयेद् घाण - 147  
 रेचं पुनः 133  
 रोगक्षयोऽग्नि 173  
 रौप्यस्वर्णा 161

ल  
 लक्ष्यं समाहित 105  
 लघिष्टे श्रमात् 119  
 लघुमेगोपजपन 116  
 लयी गपायता 71  
 लघुमेगोपजपन 105  
 लघुमेगोपजपन 119

- लिंगमात्रेण -581  
 लिंगापानान्तराले 274  
 लीने चेतसि -303  
 लीने मनसि 224  
 लोकोऽवनं चञ्चल -26  
 नोलं मनः -465  
 ध  
 वक्षोन्यस्तहनुः -178  
 वज्रदण्डे -522  
 वजासने कर -171  
 वजासने स्थितो -521  
 वज्रोलीमिधुनोत्तरं 192  
 वज्रोलीमहजोलिकादि 198  
 वञ्चनं काल -667  
 वपुषोऽशुचि -286  
 वपुःकृशत्वं 474  
 वमेन मूत्रं -715  
 वर्णाश्रमाचाररतो -70  
 वर्षत्रयाभ्यासवशा 152  
 वलितं पलितं चैव -159  
 वल्मीकमञ्चय 34  
 वशीकृतं येन -25  
 वस्तिप्रदेशे रवि -260  
 वह्नेन्नासापुटे 716  
 वस्तिर्धातुरसं 140  
 वाक्शक्ति -479  
 वाक्सिद्धिदायां -579  
 वाङ्मनःकायशुद्धि -373  
 वातपधानबहुला -40  
 वाताधीनं प्राणिनां -368  
 वाताः सर्वे 429  
 वात्या पूर्व 486  
 वापनासापुटे -716  
 वामोरुमूलार्पित -80  
 वामोरुपरि दक्षिणं -89  
 वायुना पतति 195  
 वायुना शक्तिचालेन 187  
 वायुमाकृष्य वोभा -352  
 वायुमुन्नयत 543  
 वायुर्मध्यगः सुषुम्णा 338  
 वायुर्यदा -542  
 वायुः केवल -653  
 वायुः परिचितो 464  
 वायुं नीत्वा -454  
 वायुं पुटाम्या -447  
 वाय्वोर्मिधः -497  
 वारं वारम् 515  
 वासनाद्दृढविकल्प -280  
 विकल्पमुख्यक 221  
 विकारिचन्दो 510  
 विकारिचित्तेश्च 365  
 विकार्यऽमेघ्यान्त -42  
 विकृतगदकरा 440  
 विकृतधमनिमध्य -419  
 विकृतरमधिकारो 197  
 विकृतरसविशोषात् -343  
 विकृतिमिह शरीरे 201  
 विघ्नघ्नमीश -328  
 विजितो भव 685  
 विज्ञानादूरसंस्थेन -604  
 वितता पयः -250  
 विदधीत बुधः 411  
 विदधीत मुहुर -431  
 विदेहोऽपीक्ष्यते -580  
 विद्यां च त्रेचरी -204  
 विद्याय पूर्व -448  
 विद्याय पूर्व दृढ -166  
 विधिवदनिश 118  
 विधूम इव -639  
 विध्युक्तवर्णाश्रम 325  
 विनश्वरे ब्रह्मपुत्रे -215  
 विनष्टगम्पूण 649  
 विना जपध्यान 388  
 विना दृढाभ्यास -13,141  
 विना न कर्माश्रयणं -155  
 विना न वायोर -561  
 विना मूलबन्धं -49

विभूषितं मे 628	व्युत्थानं उप 571
विमार्गयापि -624	व्युत्थाने वा 563
विरुद्धवृत्त्यन्तर 17	व्योमतत्वं महा 677
विनीय प्रकृति 607	व्योगाधार षष्ठ 265
विनीमहंमार्गज 215	वजति कुपधगन्तर 344
विनीमोऽयं चक्र 129	
विवेकख्याति 653	श
विवेकख्यातिगा 563	शकुम्यण्डवत् 253
विवेकवैगम्य 625	शकृत्समुत्सृज्य -430
विवेकसंज्ञान 663	शक्तः केवल -530
विशते मनसा 594	शक्तिचालनकालः -495
विशुद्धगुणसद्वर्ती -223	शक्तिर्वोधमुपैति 133
विशुद्धचक्र -702	शक्तिः कुण्डलिनीति 317
विशुद्धचक्रेऽम्बर 294	शक्तिः सा मूल -307
विशुद्धनाडीमहतिर 426	शक्ती रजो 192
विशुद्धबुद्धिः मम -27	शक्त्या निरुद्धं 253
विश्रान्तिमासाय 664	शक्त्युदयोधा -564
विश्वम्यायतनं महद् 304	शतं चैका 674
विश्वोदरीत्येव 246	शतार्द्धं च तदार्द्धं 116
विश्वोदरी धमनी 247	शनैरपानेन -243
विंशति कफजा 102	शनैर्नासापुटे वायु -363
विषं विषं नो -26	शब्दादीनां -606
विष्णुगन्धिर्यदा -689	शब्दादीनां तु 644
विमृत्य सकलं 693	शरदाकानिशीघ्रे -131
विहरता यथा -22	शरनयन 462
विहाय सद्यः -271	शरीरमेतत् 601
वीणायावर्तमदृशी -234	शरीरमंगाधन 86
वीरामनमनः 84	शरीरं म्वेच्छ 673
वृत्तिहीनं मनः 641	शलाकया धातुगणा 189
वृत्तिः प्राणस्पन्द 376	श्यामनं हल्कुपित 82
वेगवत्यां तु 579	शश्वत्पूरककुम्भकौ -132
वेगाकृष्टं पूरक 125	शंखदुन्दुभिनादं -663
वेतण्डजिह्वा च 251	शंखप्रकारकुटिला 256
वेदशास्त्रपुराणानि -615	शाकावरान्न 60
वैराग्योपरमै -100	शाखापल्लव 698
वैश्वानरम्यशिव -212	शान्तषोडशकला 299
व्यानो व्यापी 450	शान्तिगुणव्य 617
व्यायाममातपं 63	शागव्येन य 107
व्युत्थानजाता 652	शिरास्त्वमाख्याम् 91



- शिगं जठर 115  
 शिवे नियोज 673  
 शीतांशुमार्गेण 342  
 शीतोष्णादिभिः -426  
 शीत्कारिकां वाच्यथ 96  
 शुक्लपक्षे तु -228  
 शुद्धमत्वदशा 223  
 शुद्धस्फटिक 626  
 शुद्धस्य कुम्भाग्नि -278  
 शुद्धान्तःकरणो -554  
 शुद्धिमेति यदा 338  
 शुद्धे चैकान्तदेशे -334  
 शुभे लोक -555  
 शून्याख्यः प्राण 656  
 शृंगाण्यंगुलिभिः -686  
 श्रमघ्नमुद्वेगहरं -95  
 श्रमजातजलेन विभूति -435  
 श्रमजातजलेन मार्द्व -523  
 श्रवणमुपवनयन -687  
 श्रीयोगनिष्पत्ति 428  
 श्रीयोगिनः -457  
 श्रीवल्लवक्षसं 626  
 श्रुतिप्रतीतिश्च -16  
 श्रुतिबोधन -579  
 श्रूयते प्रथमा 692  
 श्लक्ष्णचल्लिजचूर्णाद्य -333  
 श्वासोच्छ्वासो -238  
 श्वागोन्मितं स्थान -428  
  
 ष  
 षट्चक्रमविन्यासो 312  
 षट्चक्रं षोडशाधारं 258  
 षट्त्रिंशदंगुलं -219  
 षडंगयोगाभ्यसनं -77  
 षडभिर्मासैरन्त -152  
 षडभिर्वर्षैः -568  
  
 स  
 स एव कालः -681  
 स एष चन्द्रो -230  
 स एष पक्वाशय -234  
 सकलकारणवृत्तिः 369  
 सक्तिनि सूक्ष्मा -595  
 सन्धियजानुयुगला -95  
 सगर्भकायामत -351  
 सगुणं प्रणवाख्यं -221  
 सगुणं सर्वभेदेन 608  
 सत्त्वद्वयस्मेवाय -216  
 सञ्चालनक्षु -517  
 सञ्चालिता 505  
 स तु मन्त्रियः -321  
 सत्पाश्वर्वंशा -245  
 सत्त्वापत्तिश्च -467  
 सत्त्वशयिष्णवात्मरतं -384  
 सत्वेश्वरेशा -385  
 सत्संगो गुरु -62  
 सत्सीवनीपाश्वर्ष -84  
 सत्सूरः पूर्वधर्म -383  
 सदसज्जगदीदृशं 27  
 सदसज्ज्ञान -647  
 सदा जागदव -710  
 सदा चिन्ताहीनो 18  
 सदा नावानु -697  
 सदध्यानपाकेन -571  
 सद्धारणान्तः -610  
 सद्यप्रयुद्ध -550  
 सद्भिवेकख्यात्यवधि -569  
 सन्देहकोटिक 643  
 सप्तभेदाः समाख्याता 353  
 स बाह्याभ्यन्तरः 379  
 स बाह्याभ्यन्तरे -379  
 समभ्यसेत्ततो -610  
 समरममय 507  
 समर्थ प्रभवे -647  
 समस्तदोषज्वर -87  
 समस्तमिध्या -459  
 समस्तेन्द्रियवृत्तिश्च -380  
 समस्थिरं -534

ममं रमानां -449  
 ममाकर्षयेदव्यनानां -393  
 समाधिकानात् -670  
 समाधिनिर्धूत 648  
 समाधिनिष्पत्ति 613  
 समाधिमधुना 645  
 समाधिनाभे 658  
 समाधिं सर्वदा 669  
 समाधेस्तु यमादीनां 154  
 ममावर्जितश्चेऽधरः 155  
 समाहितो ब्रह्मपरो 27  
 समीचीनशिक्षावता 184  
 समीरणे विष्णु -545  
 समीरस्तदा -650  
 समुन्नतस्फिक 113  
 सम्पज्ञातममा 648  
 सम्पज्ञातममाधि 142  
 सम्प्राप्तप्रीतिभावो 78  
 सम्प्राप्तसप्ता 468  
 सम्बद्धाग्न 683  
 मरेचपूरैः 683  
 मपीच त्वमितै 603  
 सर्वगिन्तां 694  
 सर्वतत्त्वानि देवेशि 73  
 सर्वथागमि 604  
 सर्वद्वाराणि 674  
 सर्वभावयिनि 641  
 सर्वयोगधिनाराः 150  
 ग्ययोगधिनारुक्तो 150  
 सर्व पदपगधोमूर्त्त 267  
 गवां एव 588  
 गवाणि पदमानि 267  
 गवांसमग्रायनया 20  
 गवां ब्रह्माण्ड 456  
 गवां धैतैकाग्र्य 559  
 गवां ग्रम्याधि 663  
 गवांसां शक्तीनां 602  
 सर्वा सुसिद्धय -570  
 सर्वा हित्वैहिकीं -495

सर्वेन्द्रियाणि 657  
 सर्वे रोगा -482  
 सर्वेष्वेतेषु 718  
 सर्वे हटलयो 712  
 मलिले क 707  
 मवस्मिन्वायु 544  
 मवितर्कममापत्ति 419  
 मविषयमति 612  
 मव्यापसव्यं लघु 106  
 सशक्तिचालं -186  
 सहजकेवलकुम्भ -565  
 सहजमाद्यमिदं 279  
 सहजोलीत्वमगोली 192  
 सहस्रदल 668  
 सहस्रापदमं विमर्गा 307  
 सहसारे 655  
 महाग्निना पाण 345  
 मंकर्षको मोधयल 127  
 मकर्षतो 589  
 मंकर्षगत 654  
 मकर्षगात्र 651  
 मंगत्यागत इष्ट 21  
 मयि शिष्यो मेन 457  
 मंस्कारशेषे न 643  
 मंस्कारशेषोऽ 652  
 मंसयज्ञिप 549  
 महत्य कर्म 675  
 साक्षात्कारावधि 585  
 साक्षात्कृतेषु 21  
 साक्षात् सुषुप्ता -246  
 साक्षाल्लाक्षासार्धं -311  
 साधनत्रयमिदं -78  
 साधनादमलं -708  
 सानन्दं हृदि -1  
 सामान्य आग्राजं 548  
 सामान्यतो 546  
 सामान्यभूमिप 545  
 सामान्यगम्या 441  
 सामान्यगम्या 441

सामान्यवोर 546 -  
 सारोऽपानस्य 383  
 सा सीमा -570  
 सांगायामाभ्या 582  
 सांगोऽत्र योगो 326  
 सिद्धं तदा 539  
 सिद्धान्तश्रवणं 51  
 सिद्धापानादज -348  
 सिद्धाग्नयस्क 466  
 सिद्धासने एकमिन् 92  
 सिद्धो यत्र -270  
 सिध्यादि वा 571  
 गीत्कां दद्यान् 122  
 मुखं न दुःखं 427  
 मुदिने मंगलं 332  
 मुदृढाभ्यासयोगेन 383  
 मुदृढामनो परि 161  
 मुधास्रावि शिरा -122  
 मुन्दरस्य कृतिः 721  
 मुप्तदशा यात्स्यशक्त्या 71  
 मुरासुरैस्तूयमाना -228  
 मुरुपलावण्यबलानि 198  
 मुविषये शुभ -33  
 मुशान्तदान्तः -69  
 मुषुम्णा ऋजुतां -112  
 मुषुम्णा तथा -252  
 मुषुम्णान्तः -668  
 मुषुम्णाया -518  
 मुसिद्धिरूपो 538  
 मृक्षमवजक 586  
 सूर्यपवेशे पवने 362  
 सूर्याचन्दममौ -464  
 सूर्ये सप्तम 716  
 सेन्द्रियं सम -673  
 सेयं प्रयोक्ता -320  
 सोमेशान्वयम् -204  
 सोहमेवेति वा -630  
 राग्भास्तोमाद्यु -273  
 स्तम्भिनी द्राविणी 575

स्तः स्वेदमूत्रे -243  
 स्तो नाभिचका 246  
 ग्रीतैलामिष 76  
 स्थानप्रभेदेन -455  
 स्थानस्यास्य ज्ञान -308  
 स्थानात् स्थानं -489  
 स्थानेऽत्र मंसक्त 295  
 स्थाने परे -309  
 स्थानेऽस्मिन् -309  
 स्थानेऽस्मिन्निहिता -289  
 स्थिता कन्दमध्ये 245  
 स्थितिं भित्तो -701  
 स्थितिं विनिर 504  
 स्थित्यारमा 498  
 स्थित्याररन्ध्रं -438  
 स्थित्यारशक्ति 438  
 स्थित्वा पद्मासने -516  
 स्थित्वाब्जे मम 123  
 स्थित्वा सिद्धे -111  
 स्थिरतामियान् -31  
 स्थिरालनैवं 335  
 स्थिरो मानसे 13  
 स्निग्धां कोष्ठां 38  
 स्नुहीपत्रपङ्ख्यं 160  
 स्पर्शवत्यां 578  
 स्फुलिङ्गो ज्ञानाग्ने 390  
 स्मरहरा भुवि 433  
 स्मृतिलयो जड -37  
 स्मृतो मूलाधारो -258  
 स्मृत्याकारतनु 412  
 म्याच्चित्तकम्पा 550  
 स्यात्तीव्रमेतौ -424  
 स्यात्प्रातिभ 442  
 म्यात्संगः सिद्ध 139  
 म्यादामने स्थैर्य 78  
 स्याद् मान 488  
 स्यान्मध्यमेतौ 423  
 स्यान्मनोजव 580  
 स्युः पञ्चनाडी 559

स्वतः साक्षात्कारः 585  
 स्वधाहृत्या 485  
 स्वभावसिद्धिः 396  
 स्वर्गपदो मोक्ष 195  
 स्वल्पं मुनिष्टं 60  
 स्ववस्त्रमगलं 715  
 स्वं ज्योतिर्मलिनाम् 222  
 स्वं श्वासमार्येण 244  
 स्वाधिष्ठानं तु 284  
 स्वाधिष्ठानानुगः 413  
 स्वाधिष्ठाने चालना 72  
 स्वाधिष्ठाने लिङ्ग 284  
 स्वाधीनः स्थिर 68  
 स्वाध्यायकर्माचरणा - 14  
 स्वेच्छया वर्तमानो - 187  
 स्वेच्छागतिं 459  
 स्वेदजलेनाम् 90  
 ह  
 हकारम् शिवः 218  
 हकारेण बहिर 219, 711

हठयोगः सकलात् 25  
 हठविद्या परं 720  
 हठं विना 704  
 हठं विना सिध्यति 20  
 हठाचरोधेन 41  
 हठेन वै 134  
 हन्यानिने - 720  
 हंसेति विद्वांस 130  
 हंसेन गस्यते - 711  
 हंसो हकारेण - 217  
 हितं मितं 45  
 हुंकारेण गुरु 318  
 हृत्पद्मेऽष्ट 626  
 हृत्सकल्पात्मकं - 557  
 हृदये कामराजं 209  
 हृदयेऽनाहता 700  
 हृदयेऽनाहताब्जं 291  
 हृत्पातल्या 458  
 हृत्पातल्या 543  
 हृत्पातल्या 417

# **The Lonavla Yoga Institute (India)**

**(Regd. No. 1439/1998/Pune)**

**A-7, Gulmohar Apartment, Bhangarwadi**

**Lonavla-410 401, Pune (India)**

**Tel: 0091-02114- 279333**

**E-mail: lonayogalnl@vsnl.net**

**www.lonavalayoga.org**

The Lonavla Yoga Institute (India) was founded in May, 1996 by Dr. M. L. Gharote who was a student and collaborator of Swami Kuvalayananda, Founder of Kaivalyadhama Yoga Institute and a Pioneer of Scientific Yoga.

## **Activities of the Lonavla Yoga Institute (India)**

1. To conduct or help conducting research in the field of pure and applied Yoga.
2. To edit or get edited text books on Yoga with notes and translations and publish them.
3. To prepare and publish catalogues, digests, indices or glossaries of Yogic texts and subjects allied to Yoga with a view to help critical studies of Yogic texts.
4. To publish Newsletter "Yoga Pradipa".
5. To organize seminars and conduct courses in Yoga and provide facilities for training individuals or groups of individuals in India or abroad.
6. To establish contacts and co-operate with the individuals and associations or organizations working in the field of Yoga in different aspects.
7. To give adequate guidance to the individuals and groups in the Yogic therapeutic matters.

## **Projects at hand**

- i. Publication of Yoga texts with translations in different languages.
- ii. Catalogue of Yoga Manuscripts.
- iii. Organization of Yoga Therapy Courses in different places with the help of affiliated or related Associations and Institutions.
- iv. Organization of Yoga workshops for groups visiting India.

## Publications

Within a short period of its existence the Institute has published the following books:

1. **Glossary of Yoga Texts** Part-I & II Dr. M. L. Gharote
2. **Swami Kuvalayananda—A Pioneer of Scientific Yoga and Physical Education**—Dr. M. L. Gharote and Dr. M. M. Gharote
3. **Yogic Techniques** Dr. M. L. Gharote.
4. **Hatha Pradipika Vrtti by Bhojatmaja (Marathi)** Ed. Dr. M. L. Gharote
5. **Kumbhaka Paddhati or Science of Pranayama** Ed. Dr. M. L. Gharote & Parimal Devnath,
6. **Hathapradipika (10 chapters) with the Commentary Yogaprasika by Balakrishna** Second Revised Edition--Ed. Dr. M. L. Gharote & Parimal Devnath.
7. **Yuktabhavadeva of Bhavadeva Mishra** (Original Sanskrit Text, English Summary and Critical Appraisal) Ed. Dr. M. L. Gharote & Dr. V. K. Jha.
8. **An Introduction to Yuktabhavadeva of Bhavadeva Mishra** (English Summary and Critical Appraisal) Ed. Dr. M. L. Gharote & Dr. V. K. Jha
9. **Hatharatnavali** by Srinivasa Critical edition, transliteration, translation, figures, notes and appendices.
10. **Pranayama- The Science of Breath**—Dr. M. L. Gharote
11. **Siddhasiddhantapaddhati**—Dr. M. L. Gharote et al.,
12. **Encyclopaedia of Traditional Asanas**-- Ed. Dr. M. L. Gharote, Dr. V. K. Jha, Dr. Parimal Devnath, Dr. S. B. Sakhalkar.
13. **Posters of Yoga Practices (Asanas & Kriyas.)** In colour and black and white.
14. **Hathatattvakaumudi** of Sundaradeva--Ed. Dr. M. L. Gharote, Dr. Parimal Devnath & Dr. Vijay Kant Jha.
15. **Guidelines of Asanas**-- Dr. M. L. Gharote

## **Future Publications**

The Institute is working on the following texts and soon they will be published.

- i. Traditional Asanas and their Varieties** with illustrations and sequences.
- ii. Critical Edition of Yogopanishads.**
- iii. Concordance of Asanas and Pranayama.**
- iv. Akulagama Tantra.**
- v. Therapeutical References in Traditional Yoga Texts.**
- vi. Yogic Anatomy and Physiology.**

**\*\*\***





# HATHARATNĀVALĪ

*(A Treatise on haṭhayoga)*

*of*

ŚRĪNIVĀSAYOGĪ

*Critically Edited*

*By*

*Dr. M. L. Gharote*

*Dr. Parimal Devnath*

*Dr. Vijay Kant Jha*

2002

The Lonavla Yoga Institute (India)  
Lonavla

First Edition, 2002.

© The Lonavla Yoga Institute (India).

All rights reserved, including those of translation into foreign languages. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form, or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise without the written permission of the publisher.

***Printed by -***

Capt. N. Dass (Retd),  
XL Images,  
S-74 MIDC, Bhosari,  
Pune - 411 026.  
India.

***Published by -***

Dr. Manmath M. Gharote,  
Secretary,  
The Lonavla Yoga Institute (India),  
A-7, Gulmohar Apartment,  
Bhangarwadi, Lonavla,  
Pune.  
India - 410 401.

Rs. 245/-  
Euro 15  
US \$ 15

**ISBN 81-901176-96**

# *Contents*

List of Figures	iv
Dedication	v
Publisher's Note	vi
Abbreviations	vii-viii
Scheme of Transliteration	ix-xi
Introduction	xii-xxxiii
Text, transliteration, translation, notes, footnotes	1 — 152
Appendix-1	153 — 154
Appendix-2	155--156
Appendix-3	157--159
Glossary	160 — 167
Index of Half-verses	168 — 182
Word Index	183--194

## List of Figures

<i>nauli</i>	<i>mahāmudrā</i>
<i>dhauti</i>	<i>uḍḍiyāna</i>
<i>gajakaraṇī</i>	<i>viparītakaraṇī</i>
<i>neti - sūtraneti,</i>	<i>khecarī</i>
<i>jalāneti</i>	<i>prāṇāyāma</i>
<i>siddhāsana</i>	<i>markatāsana</i>
<i>bhadrāsana</i>	<i>matsyendrāsana</i>
<i>siṃhāsana</i>	<i>pārśvamatsyendrāsana</i>
<i>padmāsana</i>	<i>baddhamatsyendra</i>
<i>karasaṃpuṭitapadma</i>	<i>nirālambanāsana</i>
<i>mayūrāsana- (daṇḍa)mayūra</i>	<i>saurāsana</i>
<i>pārśvamayūra</i>	<i>ekapādāsana</i>
<i>baddhakekī</i>	<i>phaṇindrāsana</i>
<i>piṇḍamayūra</i>	<i>paścimatāna</i>
<i>ekapādamayūra</i>	<i>śayitapaścimatāna</i>
<i>bhairavāsana</i>	<i>vicitrakaraṇī</i>
<i>kāmadahana</i>	<i>yoganidrā</i>
<i>pāṇipātra</i>	<i>dhūnapīṭha (vidhūnana)</i>
<i>dhanurāsana (kārmuka)</i>	<i>pādapiḍanāsana</i>
<i>svastikāsana</i>	<i>kukkuṭāsana</i>
<i>gomukhāsana</i>	<i>uttānakūrmaka</i>
<i>vīrāsana</i>	<i>vṛścikāsana</i>
<i>maṇḍūkāsana</i>	<i>śavāsana</i>



*Dedicated  
with  
profound respect  
to*

*Swāmī Kuvalayānanda*

*the Source of our Inspiration  
for Literary Research in Yoga*

## *Publisher's Note*

We are happy to present our readers this seventh research publication of *haṭharatnāvalī*, which is an important text of *haṭhayoga* after *haṭhapradīpikā*.

We feel extremely happy to receive encouraging support and appreciation from the scholars of *yoga* for our research publications so far and we reiterate our promise to publish and present other important titles of *yoga* works to the readers.

We thank our scholars who have been sincerely and enthusiastically working to bring to light important unpublished literature on *yoga*. We hope the readers will appreciate their efforts.

Dr. Manmath M. Gharote



# Abbreviations

AhS — *ahirbudhnya-saṃhitā*

BYS — *bṛhadyogasopāna*

DBU — *dhyānabindūpaniṣad*

GhS — *gheraṇḍasaṃhitā*

GŚ -- *gorakṣaśataka*

HP — *haṭhapradīpikā*

HP (10 chapters) — *haṭhapradīpikā*, Lonavla Yoga Institute (India)

HP(J) — *haṭhapradīpikā* (Ms. No.6756 deposited in RORI, Jodhpur)

HR — *haṭharatnāvalī*

HSC — *haṭhasaṅketacandrikā* (Ms. No. R 3239 deposited in Madras Govt. Oriental Library).

HY — *haṭhayoga*

JP — *jogapradīpakā*

JUp — *jābāla-darśanopaniṣad*

KP — *kumbhaka paddhati*

KKHP — *kapālakuraṇṭaka-haṭhābhyāsa-paddhati*

MMPP — Maharaja Mansingh Pustak Prakash, Jodhpur

MYS — *mahākāla-yogaśāstra*

NP — *nirañjana purāṇa*

PS — *pārada-saṃhitā*

PYS — *patañjala yogasūtra*

RORI — Rajasthan Oriental Research Institute, Jodhpur

RRS — *rasaratnasamuccaya*

SKS — *satkarma-saṃgraha*

ŚS -- *śivasamhitā*

SSP — *siddhasiddhāntapaddhati*

ŚUp -- *śāṇḍilyopaniṣad*

TBU — *triśikhi-brāhmaṇopaniṣad*

TUp— *tejobindūpaniṣad*

TVd— *tatvavaiśārādī*

VS— *vaśiṣṭha-saṃhitā*

VU— *varāhopaniṣad*

YB— *yukta-bhavadeva*

YM— *Yoga Mīmāṃsā*

YSC— *yoga siddhānta candrikā*

YŚU-- *yogaśikhopaniṣad*

YV— *yogavārtika*



# *Scheme of Transliteration*

Letters, their sounds and description of these sounds

## Simple Vowels--

ॐ	om	like	o	in	home
अ	a	„	a	„	but
आ	ā	„	a	„	far
इ	i	„	i	„	pin
ई	ī	„	ee	„	feel
उ	u	„	u	„	fulsome
ऊ	ū	„	oo	„	wool
ऋ	r̄	„	r	„	German

## Diphthongs---

उ	e	„	a	„	fate
ऐ	ai	„	ai	„	aisle (but not drawled out)
ओ	o	„	o	„	over
औ	au	„	ou	„	ounce (but not drawled out)

## Gutturals---

क	k	„	k	„	kill
ख	kh	„	kh	„	ink-horn
ग	g	„	g	„	girl
घ	gh	„	gh	„	long-house
ङ	ṅ	„	n	„	king or ink

## Palatals--

च	c	„	ca	„	church
छ	ch	„	like the sound in Churchill		
ज	j	„	j	in	join
झ	jh	„	palatal 'z' in azure		
ञ	ñ	„	n	in	pinch

## Cerebrals--

ट	ṭ	„	t	„	tub
ठ	ṭh	„	th	„	pot-house
ड	ḍ	„	dh	„	dog
ढ	ḍh	„	dh	„	mad-house
ण	ṇ	„	n	„	splinter or and

## Dentals---

त	t	„	dental 't' as in 'thin' or like the French 'T'		
थ	th	„	th	in	thunder
द	d	„	th	„	then
ध	dh	„	th	„	this
न	n	„	n	„	no

## Labials---

प	p	„	p	„	paw
फ	ph	„	ph	„	top-heavy or gh in laugh
ब	b	„	b	„	balm
भ	bh	„	bh	„	hob-house
म	m	„	m	„	mat

**Semi-vowels--**

य	y	„	y	„	yawn
र	r	„	r	„	rub
ल	l	„	l	„	lo
व	v	„	w	„	wane

**Spirants---**

श	ś	„	r	sh	ashes
ष	ṣ	„	a strong lingual with rounded lips		
स	s	„	s	„	sun

**Aspirate---**

ह	h	„	h	h	hum
---	---	---	---	---	-----

Nasalised ण् as in संयम (*saṃyama*) --ṃ  
*visarga*-----ḥ

# *haṭharatnāvalī*

## *Introduction*

*haṭharatnāvalī* is an important text of *haṭhayoga* written by *śrīnivāsa* but not widely known to the students of *yoga*. The author has undoubtedly received the inspiration like many later writers from *svātmārāma's haṭhapradīpikā* which occupies a unique position among the texts of *haṭhayoga*.

The text of *haṭharatnāvalī* was first critically edited and published in 1982 by M. Venkata Reddy who is to be congratulated for bringing this text to light. During the last 20 years after its publication more copies of the manuscripts were available including one commentary in Nepali language. It was considered necessary to edit the text once again on the basis of the available material and improve upon the text by giving transliteration of the Sanskrit text avoiding certain lacunae in the previous edition. For the practical students of *yoga*, it was felt necessary to provide illustrations of the practices, especially of the selected *āsanas*. Some significant readings from the newly acquired manuscripts were also profitably used in this edition.

### **Materials used for this edition**

Eight manuscripts and one printed edition of the text were availed of for collation and noting variations in reading. A brief description of these is given below:

- I. Ms. No. 2243 *haṭharatnāvalī* of *śrīnivāsa yogīśvara* containing 4 chapters. Size 24.0 x 12 cm., folios 31, lines 9, letters 24, Nagari script, paper, loose, undated, deposited in the Maharaja Mansimha Pustak Prakash Shodha Kendra, Jodhpur. Indicated as 'J'.
- II. Ms. No. Sa413 *haṭharatnāvalī* of *śrīnivāsa yogīśvara*, size 27.4x13.1 cm., folios 53, lines 12,

letters 32-40, Nagari script, Nepali paper, light brown yellow, loose, Vikram Samvat 1919, scribe Cakraman, together with Nepalese translation, deposited in the Rastriya Abhilekhagar, Kathmandu, Nepal. Indicated as 'N'.

- III. Ms. No. 4-39 *haṭharatnāvalī*, deposited in National Archives, Kathmandu, Nepal, size 38x6 cm., folios 35, lines 4, letters 58, Nagari script, paper, dated Samvat 1895, *śrīśaka samvatsara* 1760, *śrī Nepal samvat* 959, *mārgasīrṣa śukla pañcamī, brhaspativāre idaṃ ratnāvalī nāma grantha likhitaṃ sampūrṇam*. Indicated as 'n1'.
- IV. Ms. No. 5-6846, *haṭharatnāvalī*, deposited in the National Archives, Kathmandu, Nepal, size 27.5x6.5, folios 35 (fol. 20<sup>th</sup> missing), lines 5, letters 32-35, Nagari script, paper, incomplete, undated. Indicated as 'n2'.
- V. Ms. No. 6-1744, *haṭharatnāvalī* + *śyāmāviṃṣā śāṅkākhya yantravidhi*, fol. 20, incomplete, size 29.5x11.5 cm., lines 10-13, letters 40-44, paper, damaged by water, undated. Indicated as 'n3'.
- VI. *haṭharatnāvalī* in private collection of Yadu Sarma Gorakha, microfilmed by the Nepal-German Manuscript Preservation Project, Reel No. F-30/12, fol. 11, (6-16, 25), incomplete, size 23.5x10 cm., script Nagari, Nepali paper. Indicated as 'n4'.
- VII. *haṭharatnāvalī* critically edited by M. Venkata Reddy and published by M. Ramakrishna Reddy, Arthmuru (Andhra Pradesh) in 1982. This edition is based on the Ms. No. 6714 of the MSSM

Library, Thanjavur, Ms. No. 5833 from Bikaner Branch of the RORI, Jodhpur. Ms. No. 29860 from Sampurnananda Sanskrit University, Varanasi and Ms. No. 13118-13 of Oriental Institute, Baroda. This last one is incomplete of which nearly half of the text is missing. Indicated as 'P'.

VIII. Ms. No. 6393 (b), *śrīnivāseṇa kṛtā haṭharatnāvalī*, deposited in the Sarasvati Mahal Library, Thanjavur, copied by hand. Indicated as 'T'.

IX. Ms. No. Re-332-73, *haṭharatnāvalī* of *śrīnivāsa*, paper, script Devanagari, pages 1 to 68, obtained from Prof. M. Venkata Reddy. Indicated as 't1'.

Prof. M. Venkata Reddy in his Introduction to the critical edition of *haṭharatnāvalī* has referred to Shri O. Y. Dorasamayya's Commentary of *haṭhayogapradīpikā* where some *kriyās* like *kilikarma* and *śaṅkhaṭṭakṣāṇa* from *haṭharatnāvalī* are mentioned. These *kriyās* are not found described in any of the manuscripts used by us. Similarly, Dorasamayya mentions that he could not find some *āsanās* like *pādapīḍana*, *nirālambana*, *vidhūnanam*, *vicitrakaraṇī*, *piṇḍamayūra* described in the *haṭharatnāvalī*.

This indicates that there must be other copies of HR about which we are not aware of. There is a need of locating further copies with different readings of the text.

About the date of composition of HR nothing can definitely be said. However, on the basis of the description of internal and external evidence Prof. Venkata Reddy has tentatively arrived at the period of composition of HR between 1625 to 1695 AD. We also more or less agree to this period of HR.

## About the author

*śrīnivāsa*, the author of *haṭharatnāvalī* has given some details about himself in the text. On the basis of this we learn that he was an erudite scholar well versed in the *vedas*, *vedānta*, *tantra*, *nyāya* and *yoga*. From his narration, it appears that he wrote commentaries on the works of *śaśadhara* and *maṇikānta miśra*. He also composed the work called *vedāntaparibhāṣā*.

He was the resident of the Tirabhukta region. His father was a great astrologer, probably named *saravara* as per the Nepali commentator and the name of his mother was *somāmbā*. He adores himself with the titles such as *kalitārkika-cuḍāmaṇī*, *sakala-nyāyaśāstra-saṃpradāya-pravartaka*, *nyāyācārya*, *sakala-haṭhayoga-pravartaka*, *jayalakṣmī* and *mahāyogīndra*.

From the frequent quotations of *haṭhapradīpikā*, it is clear that he received an inspiration to compose *haṭharatnāvalī* from *svātmārāma* although *śrīnivāsa* criticises him on some points.

## Contents of the text

*śrīnivāsa* calls his treatise of *haṭhayoga* as *haṭharatnāvalī*. Alternatively he also calls his work as *haṭhayogaratnasaraṇī* or *ratnāvalī*. The contents are divided into four chapters. The distribution of various topics is as follows:

### Chapter I

In this chapter after introducing himself, *śrīnivāsa* gives the purpose of his treatise HR. He gives various definitions of *yoga* and explains *mahāyoga* under which he describes *mantrayoga*, *layayoga*, *rājayoga* and *haṭhayoga*. He explains the relationship of *rājayoga* with *haṭhayoga* on the same lines as of HP. He gives elaborate description of eightfold

purificatory processes called *aṣṭakarmas* in place of usual *ṣaṭkarmas*, according to the tradition of his *guru*. He criticizes *svātmārāma* for not including *cakrikarma* under the purificatory processes. He gives a great importance to the practice of *cakrikarma* and recommends it to be practised during *jalabasti* instead of using a tube to be inserted in the rectum for which he also quotes the authority of *yogī carpaṭi*. He provides additional information on the *karmas* like *nauli*, *basti* and *kapālabhrānti* by giving different varieties. Under *nauli* he describes two types, namely, *bāhya nauli* and *antarā*. But the distinction between the two is not clear. *basti* is also described of two types — *jalabasti* and *vāyubasti* for which the use of *cakrikarma* is recommended. In *kapālabhānti* a variety is given wherein the head is moved towards left and right while exhaling rapidly. In the practice of *gajakaraṇī*, instead of plain water, jaggery water or coconut water is recommended.

The purpose of these *karmas* is not only to remove the excess of fat and mucus but to purify six *cakras*, to provide basis for *prāṇāyāma*, to remove all kinds of disorders and to contribute to the healthy body which is an instrument on the path of liberation. It is also described how different *karmas* purify specific *cakras*.

The other topics dealt with in this chapter are description of a hut for *yoga* practice, *mitāhāra*, recommended and prohibited food items, helpful and harmful things in attaining the success in *yoga* and ultimately the list of great *siddhas* who attained success through *haṭhayoga* and conquered death.

## Chapter II

This chapter elaborately describes nine *kumbhakas* and ten *mudrās*. Alongwith the eight well-known *kumbhakas*,



one more *kumbhaka* is described under the name of *bhujangīkaraṇa*. *uḍḍiyāna* is called *bāhyoḍḍyāna*. *vajroli* and *khecarī mudrās* have been dealt with in great detail. The synonyms of *idā*, *pingalā* and *suṣumnā* given here are not usually found in other *hatha* texts.

### Chapter III

This is mainly devoted to the elaborate description of 84 *āsanas*. The author starts with the topic of *aṣṭāṅgayoga*, but describes only *mānasa niyamas* and *kāyika niyamas*. No explanation of these is given.

*āsana* being the first component of *hathayoga* the author deals with this topic elaborately. He gives the list of 84 *āsanas*, but explains the techniques of only 36 *āsanas*. He mentions in the list four types of *padmāsana*, six types of *mayūrāsana*, three types of *kūrmāsana*, and five types of *kukkuṭāsana*. After dealing with the topic of *āsanas*, he discusses the importance, technique and the effects of *prāṇāyāma*.

### Chapter IV

It deals with *samādhi* and the techniques like *nāḍānusandhāna*, four states of progress in *yoga*, such as *ārambha*, *ghaṭa*, *paricaya* and the *niṣpatti* and the experiences during each of these states.

There is a discussion of *piṇḍa* and *brahmāṇḍa* in which elaborate description of 14 *nāḍīs* is given as well as philosophical statements from different sources like *sūtasamhitā*, *viṣṇupurāṇa*, *bhagavadgītā* and different schools of philosophy such as *nyāya*, *prābhākara*, *sāṃkhya*, *advaita* have been briefly mentioned. This chapter seems to be hurriedly and abruptly ended.

## About the Nepali Commentary

Out of the five Nepali manuscripts collected for this critical edition, the 'N' manuscript is all the more important. This manuscript not only contains the text of *haṭharatnāvalī* but also a commentary on every verse by one *ambaragīra yogī*. Who this *yogī* was, is not known. But the scribe *cakramāna* has copied it in Samvat 1919, i.e. 1862 AD. Except the mention in the beginning about the name of the commentator, no information about his period, his personality, his tradition or his works is available. It seems that he has written a commentary on *yuktabhavadēva* of *bhavadēva miśra*, but we have not been able to go through it. However, it is of great importance for us, since it provided substantial help in preparing this critical edition. *ambaragīra yogī's* commentary is the only commentary available to us so far. We could not obtain more than one copy of this commentary.

### Special Features and Contributions

The characteristic feature of the commentary is its language and style which is clear, lucid and flowing as if he is explaining the contents to a common man.

The explanation about the topics discussed reflects on his experience and rational outlook. Some of the examples are given below.

The term *mahodara* is explained as 'gastric trouble' (i.30). Similarly, while explaining the effects of *neti*, a mention is made about the disturbances in head due to the disturbances of the gastric fire (i.42). In i.44, the explanation regarding filling the stomach with air and pass it out through the anus using *cakrikarma* reflects on his personal experience in the *kriyās* or purificatory processes. Same thing is true also about

*basti* on which he comments that after performing the *cakrikarma*, one should contract the *ādhāra cakra*. His mention about the control of fickle mind through the purification of *vāyu* by performing *basti* is certainly valuable (i.52). In the performance of *kapālabhastrī*, suggestion of moving the head to the left and right with the speed of wind denotes a different technique (i.57). In relation to *prāṇāyāma*, the mention of holding the air in the mouth may give surprise to the *yoga* practitioners (ii.43). To attribute *mahāmudrā* to *vasiṣṭha* is a revelation of new information (ii.41). Invigoration of gastric fire by *jālandhara bandha* may reflect on his own experience. He also suggests adoption of three *bandhas* during *viparītakaraṇī*. These are some of the thoughts exposed by him worth consideration.

### Some drawbacks of the Commentary

Despite some of the characteristic points mentioned above, there are many places of errors, which reflect on the ignorance of the commentator. For example, alongwith the mention of 84 *āsanas*, he also mentions 84 *prāṇāyāmas* which do not seem to have any traditional bearing. It is possible that it may be an error of the scribe. While enumerating six *cakras*, the *svādhiṣṭhāna* has not been mentioned. *brahmacakra* has been mentioned as the sixth *cakra*. These points create perplexity in the minds of the *yoga* readers. He considers *karaṇī* and *viparīta* as separate *mudrās*. In relation to *śakticālana mudrā*, where the reference is made to the length and breadth of the cloth, he considers it the description of *kuṇḍalinī* whose hood is six digits wide and twelve digits long when it is aroused. This seems to be quite irrational. In ii.156, instead of considering the synonyms of *iḍā*, he tried to give the meanings of the terms. There are also errors in the enumeration and description of the names of the *āsanas*. He

writes *śilāsana* for *śilpāsana*, *ardhanāryāsana* and *iśvarāsana* separately for *ardhanārīśvara*, *śuddhāsana* and *pakṣīsamandrakāsana* separately for *śuddhapakṣī* and *sumandraka*. This creates confusion in the minds of the readers. Although *śrīnivāsa*, the author enumerates 84 *āsanas*, the number of *āsanas* is much less that is mentioned by the commentator. While describing *vīrāsana*, he strangely calls it *maṇḍukāsana*. In iv.38, he equates *iḍā* with *yamunā* and *piṅgalā* with *gāṅgā*, which is contrary and misleading.

In spite of all these shortcomings, we are thankful to the commentator for the help we derived from it in this critical edition.

## A Critical Appraisal of the Text

### *haṭhapradīpikā* and *haṭharatnāvalī*: A Comparison

*śrīnivāsa* is very well acquainted with HP of *svātmārāma*. He has quoted the verses from the HP almost verbatim, sometimes acknowledging the source, but many-a-time without mentioning the source. The use of verses from HP in the HR may be mentioned below:

Chapter	no. of verses	percentage
I	23	26.4%
II	53	35.8%
III	43	43.4%
IV	18	28.5%

---

134.1 / 33%

---

Thus it will be found that *śrīnivāsa* leans very much on the material from HP.

He differs from HP in giving additional information on the following points:

Instead of *ṣaṭkarmas* he describes *aṣṭakarmas*. He includes *cakrikarma* and a variety of *gajakaraṇī* called *gurugajakaraṇī* in the *karmas* or purificatory processes.

HP describes 15 *āsanas*, while HR gives a list of 84 *āsanas* and actually describes 36 *āsanas*.

Although both the texts describe ten *mudrās*, HR has more elaborately described *vajrolī* and *khecarī mudrās*. The mention and description of *saṅketa* is unique in HR because it is not found elsewhere.

The philosophical discussion on the *piṇḍa-brahmāṇḍa* (microcosm and macrocosm) that we find in the HR, is missing in HP.

The synonyms for *kuṇḍalinī*, *idā*, *piṅgalā* and *suṣumnā* given in the HR is not found in HP.

## **Contributions of *śrīnivāsa* in *haṭharatnāvalī***

In spite of the fact that about one-third portion of the text comes from the HP, there are many special points in this text, which make it an important treatise on *haṭhayoga*. These points are mentioned below.

### **The concept of *yoga***

The foremost contribution of HR is to remove the misunderstanding about the conceptual definition of *yoga* and to give the clear exposition of *yoga*. The author gives greatest importance to *patañjali's* definition '*cittavṛttinirodha*' and describes it as *mahāyoga* of which he mentions four

kinds, namely, *mantrayoga*, *layayoga*, *rājayoga* and *haṭhayoga*. He has defined them adequately as follows:

- i. ***mantrayoga***—In the composition of the word *mantra* ‘*m*’ signifies ‘*manas*’ and ‘*tra*’ signifies ‘*prāṇa*’. The union of ‘*manas*’ (mind) and ‘*prāṇa*’ is necessary in ‘*mantra*’. When *mantra* is recited after assigning it in the various parts of the body, it is *mantrayoga*.
- ii. ***layayoga***—Absorption of mind is *layayoga*, which is attained through ‘*saṅketa*’. To concentrate at the back of the head at the level of the center of the eyebrows is ‘*saṅketa*’. Forgetting the objects of experience and absence of their regeneration is the characteristic feature of *laya*.
- iii. ***rājayoga***—In *rājayoga*, *prāṇa* having attracted *apāna* upwards, establishes itself in the lotus of *ākāśa* in the head. In the state of *samādhi*, there are neither the objects of perception nor the activities of the mind. There is an absence of the perception of space and time. One who is established in *rājayoga*, all his awareness is lost.
- iv. ***haṭhayoga***— In *haṭha* the words ‘*ha*’ and ‘*tha*’ symbolically represent ‘sun’ and the ‘moon’ or ‘*idā*’ and ‘*piṅgalā*’ *nāḍīs* and establishing equilibrium between these two is *haṭhayoga*. For this, ten *mudrās*, eight *kriyās*, *kumbhakas* and 84 *āsanas* are the topics discussed in *haṭhayoga*.

In the light of the characteristics of the four *yogas* described above, it could be said that the scope and the content has been clearly presented that is rarely seen in other treatises of *haṭhayoga*.

### aṣṭakarmas

Another characteristic feature of the text is the description of 'aṣṭakarmas'. Normally a student of *haṭhayoga* is conversant with the 'ṣaṭkarmas' described in the *haṭha* texts. But *śrīnivāsa* recognizes 'aṣṭakarmas' in which *cakri* and *gajakaraṇī* are included. *śrīnivāsa*'s insistence on the practice of *cakrikarma* is so strong that he criticises *svātmārāma* for having not described it in his HP. He considers the importance of *cakrikarma* in all the *karmas*. He claims that the *cakrikarma* comes from the tradition of his *guru*.

- i. Under *aṣṭakarmas*, *navuli* has been described as twofold as *bhārī* and *antarā*. *śrīnivāsa* has stated that the *bhārī navuli*, which is generally practiced, belongs to *gauḍa* tradition, while *antarā navuli* has been propagated by him. Thus, we find the two traditions in the performance of *navuli*. SKS (114) also talks about *āntra navuli*. However, none of the descriptions is clear to follow the technique.
- ii. Another *karma* described is *basti*, which is of two types, *jalabasti* and *vāyubasti*. Although we get their description in GhS also, *śrīnivāsa* talks about the two traditions in *basti*. One is *kāpālīka* tradition and the other is *carpaṭa* tradition. In *kāpālīka* tradition, a wooden tube is used for *basti*, while in *carpaṭa* tradition instead of tube, one resorts to *cakrikarma*. This information is new. *śrīnivāsa* also gives some useful suggestions regarding the practice of *basti*. For example, he suggests that after *basti*, one should stay in a place protected from draught of wind and should not consume food for about an hour or so.
- iii. The technique of *neti-karma* described here is

somewhat different from the technique given in the HP and GhS. It not only requires longer thread, but the technique consists of simultaneous friction of both the nostrils, which does not seem to have been described elsewhere.

- iv. Under *gajakaraṇī* he gives different technique calling it *gurugajakaraṇī*, in which instead of plain water, coconut water or sweet water mixed with jaggery is used.
- v. Commonly known *kapālabhāti* is called *kapālabhastrikā*. *śrīnivāsa* describes altogether a different technique of *kapālabhastrikā*, not commonly known and practised. It involves moving of the head to the left and right while doing *pūraka* and *recaka*. This movement of head during *kapālabhastrikā* is called *bhrāntibhastrā* in SkS (52). *śrīnivāsa* attributes the following effects to *kapālabhastrī* : alleviation of the phlegmatic and bilious disorders and diseases caused due to water and cleansing of the forehead and *brahmacakra*.
- vi. **Purification of the *cakras*:** In relation with *aṣṭakarmas*, *śrīnivāsa* has stated how each *karma* brings purification of specific *cakra*. For example, purification of *mūlādhāra* by *cakrikarma*, purification of *svādhiṣṭhāna* by *vajroli karma*, purification of *nābhi cakra* by *navilī*, purification of *anāhata cakra* and *viśuddha cakras* by *dhauti* and purification of *ājñācakra* by *neti* and *trāṭaka*. Similarly *basti* and *kapālabhāti* bring purification of all the *cakras*. Hopefully, this suggestion of purification of the *cakras* through the practice



of various *karmas* may open new vistas of investigation.

### *kumbhakas*

To present traditional facts in a new perspective shows *śrīnivāsa*'s critical outlook. Thus, while describing *kuṁbhakas*, instead of eight accepted *kuṁbhakas*, he includes one more *bhujāṅgakarāṇī kuṁbhaka* and makes the total number of *kuṁbhakas* nine. In this enumeration he omits *plāvinī kuṁbhaka*, but includes *kevala kuṁbhaka*.

### *mudrās*

While discussing *mudrās*, he provides some new information such as *mahāmudrā* described by *vaśiṣṭha*, practice of *mahāvedha* eight times a day, emphasis on the necessity of a master-disciple relationship for the practice of *vajroli* etc. Detailed description of preparing the tube for *vajroli* practice is also a special feature which we do not come across in other texts. There is quite significant difference about the technique of *śakticālana mudrā*. As against prevalent notion, *śrīnivāsa* considers '*jihvācālana*' as '*śakticālana*' and calls it '*śabdagarbhācālana*'. Similarly, he gives different synonyms for *suṣumnā*, *idā* and *piṅgalā* which are not seen described elsewhere.

### *aṣṭāṅgayoga*

It seems that *yama* as a separate *aṅga* under the classification of *aṣṭāṅgayoga* was not acceptable to *śrīnivāsa*. So he divided *niyama* into two parts and *ahimsā* and *brahmacarya* were included under *mānasa niyamas* and *satya* under the *kāyika niyamas*. Thus he does not blindly follow the concepts of ancient tradition on one hand and presents his

independent outlook on the other. This independent approach is seen at several places in the text.

### **āsanas**

In the modern *yogic* perspective, *śrīnivāsa*'s major contribution is in the form of *āsanas*. In many texts of *haṭhayoga*, there is a mention of 84 *āsanas*. But actually they do not give their names and describe only a few *āsanas*. In HR *śrīnivāsa* not only gives the list of 84 *āsanas* but also describes many of them. Some of these *āsanas* have been mentioned and described for the first time here. The *āsanas* which have been described by him are as follows:

*samputīta pañkaja, daṇḍamayūra, pārśvamayūra, padmamayūra, baddhakekī, piṇḍamayūra, ekapādamayūra, bhairavāsana, kāmadahana, pāṇipātrāsana, markatāsana, pārśvamatsyendra, baddhamatsyendra, nirālaṃbana, saurāsana, ekapādāsana, phaṇīndrāsana, śayitapaścimatāna, vicitrakaraṇī, vidhūnana, pādapiḍanāsana, vṛścikāsana.*

It will not be an exaggeration to say that elaborate description of the *āsanas* is a special feature of HR, which distinguishes itself from the other *haṭha* texts.

### **saṅketa**

In connection with *layayoga* and *khecari śrīnivāsa* has used an important term '*saṅketa*' which needs special explanation. *saṅketa* means a key through which secret behind any esoteric practices is revealed. In HR, only at two places the word '*saṅketa*' has been used. But *sundaradeva* has named his treatise as '*haṭha- saṅketacandrikā*' where right in the beginning he says that to reveal the secrets of *haṭhayoga* the treatise has been named '*HSC*'

It has been stated in HR that absorption of mind takes

place through '*saṅketa*' and to gaze at *bhrūmadhya* is the highest form of '*saṅketa*'. Importance of the practice of *bhrūmadhya-dṛṣṭi* has been accepted and recommended in all the *hatha* texts. But *śrīnivāsa* for the first time revealed the secret of *bhrūmadhya-dṛṣṭi* through *saṅketa*. He has stated that the place of concentration during *bhrūmadhya-dṛṣṭi* is in the back of the head at the level of the center of the eyebrows. It seems that *śrīnivāsa* considers the place of *citta* here and the concentration at this point may easily lead to the absorption of mind. To explain this point he has used the word *saṅketa*.

Second time he has used the term *saṅketa* in connection with *khecari*, where the tongue is inserted in the cranial cavity and fixed at the particular place. He has supposed the cranial cavity as zigzag, spiral and consisting of the two chains of *idā* and *pingalā*. He explains *saṅketa* as inserting the tongue in the spiral of these two chains which reaches the place of *suṣumnā* resulting in absorption of the nectar oozing out of the moon situated there. Students of *yoga* very well know that *citta*, *khecari mudrā*, *candra* are such esoteric terms which are not clearly explained and there is much ambiguity about them. *śrīnivāsa* has made an attempt to throw some light on these secrets. Therefore, his attempt is very valuable in the field of *yoga*.

For the fear of inflation of the text although elaborate discussion of all the topics could not be attempted by the author, yet there are some new topics like *piṇḍa-brahmāṇḍa-nirūpaṇa*, *pañcīkaraṇa*, number of *tattvas*, which seem essential for the students of spiritual culture, which have been included in the fourth chapter.

In the light of the above discussion, it can be unhesitatingly said that boldly refuting the prevalent ideas and introduction of new thoughts in a lucid manner, gives a special place to HR among the texts of *hathayoga*.

# Therapeutical Effects of *hāṭhayogic* Practices

*śrīnivāsa* has attributed certain therapeutical effects to the various *yogic* practices which are mentioned below:

Name of the practices	Therapeutical benefits
<i>aṣṭakarmas</i>	Effective in cleansing the body, removes the impurities such as fat and phlegm contributing physical well-being.
<i>cakri-karma</i>	Removes piles, diseases of spleen, abdominal disorders, cleanses the morbidities, stimulates gastric fire, purifies perineal region.
<i>nauli</i>	Stimulates gastric fire, improves digestion, feeling of well-being, removes the disorders of the three humours.
<i>dhauti</i>	Removes the diseases like cough, asthma, spleen disorders, skin diseases, all the twenty varieties of phlegmatic disorders.
<i>neti</i>	Cleanses the frontal sinuses, offers keen eyesight, removes the diseases above the neck.
<i>basti</i>	Removes spleen disorders, abdominal disorders, disorders caused by the three humours.
<i>jalabasti</i>	Streamlines the bodily constituents, brings about poise to the sense organs, offers lustre to the body, stimulates digestive fire, alleviates the chronic disorders.
<i>gajakaraṇī</i>	Cleanses the whole tract from stomach to the throat.
<i>trāṭaka</i>	Removes eye-disorders and drowsiness.
<i>kapālabhastrikā</i>	Alleviates the phlegmatic and bilious disorders and diseases caused due to water, cleanses the forehead and <i>brahmacakra</i> .

Name of the practices	Therapeutical benefits
<i>vajrolī karma</i>	Cleanses the generative organ.
<i>prāṇāyāma</i>	Purification of the <i>nāḍīs</i> , alleviates all the diseases.
<i>sūryabhedana</i>	Removes lethargy, rheumatism and worms.
<i>ujjāyī</i>	Cures the phlegmatic disorders of the throat, increases the bodily fire, removes the morbidities of the <i>nāḍīs</i> , stomach and the bodily constituents.
<i>sītkāra</i>	One becomes like a cupid, does not suffer from hunger, thirst, sleep and drowsiness.
<i>śītalī</i>	Removes dropsy, disorders of the spleen, fever, acidity, toxicity, controls hunger and thirst.
<i>bhastrikā</i>	Cures the disorders due to vitiation of <i>vāta</i> , <i>pitta</i> and <i>kapha</i> humours, stimulates the gastric fire.
<i>mahāmudrā</i>	Ailments like consumption, skin-diseases, constipation, glandular enlargement, indigestion are cured. Removes old age and fear from death.
<i>mahābandha</i>	Promotes the currents of the <i>nāḍīs</i> moving in the upward direction, fixes the mind between the eyebrows.
<i>mahāvedha</i>	Destroys multitude of sins, alleviates old age and fear from death.
<i>udḍiyānabandha</i>	Complexion.
<i>mūlabandha</i>	<i>apāna</i> and <i>prāṇa</i> <i>vāyus</i> get unified, urine and faeces are reduced.

Name of the practices	Therapeutical benefits
<i>jālandharabandha</i>	Removes old age and premature death.
<i>viparītakaraṇī</i>	Stimulates gastric fire, alleviates all the disorders, removes grey hair and wrinkles.
<i>vajroli</i>	Unifies <i>apāna</i> and <i>prāṇa</i> , cleanses the <i>nāḍīs</i> , makes the genital strong, stable and offers increment of semen. Awakens <i>kuṇḍalīnī</i> .
<i>śakticālana</i>	Removal of diseases.
<i>khecari</i>	One remains unaffected by diseases, sleep, hunger, thirst, stupor, poison and death.
<i>āsanās</i>	Contributes to stability, health and efficient body. Contributes to a sense of well-being.
<i>bhadrāsana</i>	Removes all the diseases and toxins.
<i>padmāsana</i>	Alleviates all the diseases.
<i>mayūrāsana</i>	Removes diseases of the spleen, stomach, balances the three humours in the body, digests excess food, stimulates gastric fire.
<i>pīṇḍamayūra</i>	Cures all the ailments.
<i>maṇḍūkāsana</i>	Removes the diseases of the legs.
<i>matsyendrāsana</i>	Enhances the gastric fire, removes severe diseases, brings stability to the spine.
<i>phaṇīndrāsana</i>	Removes all the ailments.
<i>paścimatāna</i>	Stimulates gastric fire, reduces the belly, brings good health.
<i>śavāsana</i>	Relieves fatigue.
<i>nādānusandhāna</i>	Contributes to steadiness of the mind.

## ***śrīnivāsa's* Shortcomings**

Notwithstanding special contributions of *śrīnivāsa* described above there are some places which reflect on the shortcomings of *śrīnivāsa*. They may be stated below:

The author reflects on his egotistic personality when he egotises his scholarly background and talks about his versatility in *veda*, *vedānta*, grammar, philosophy, *tantra*, astrology, etc. At the end of the first chapter, he claims to be a great promoter of *haṭhayoga*.

He unnecessarily criticises *svātmārāma* for not describing the *cakrikarma* calling it as his ignorance about *haṭhakriyās*.

Although *śrīnivāsa* talks about the two types of *nauli*, the description of *antarā* type does not differentiate its technique from that of *bhārī* or *bāhya* type of *nauli*.

He says that *svādhiṣṭhāna cakra* is purified by *vajrolī karma*, but does not describe the process.

Similarly, he adds *bhujaṅgakarāṇī kuṁbhaka* in the list of *kuṁbhakas*, but the description is not clear.

He gives great importance to *śāṃbhavī-mudrā* (iv.27). But he describes neither in the description of *mudrās*, nor elsewhere he to it.

In the beginning of the 3<sup>rd</sup> chapter *śrīnivāsa* undertakes to describe *aṣṭāṅga-yoga*. But he does not discuss any thing about *yama*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* which are included under *aṣṭāṅgayoga*. He mentions *niyamas* and divides them into *kāyika* (physical) and *mānasika* (mental). There is no justification given for this classification. He does not also feel the need of explaining them. Curiously enough, *ṛta* and *satya* are included under *kāyika-niyamas* and *ahiṃsā* and *brahmacharya* are included under the *mānasa-niyamas*.

While considering *aṣṭāṅgayoga*, he talks about *āsana* as the first component of *hathayoga* and further elaborately deals with the 84 *āsanas*. This reflects not only on the propriety but also on absence of the coordination in the topics of presentation.

*śrīnivāsa* gives the list of 84 *āsanas* but describes only 34 *āsanas*. There too he changes the names of some *āsanas* while describing them. So there is a disparity between the names of *āsanas* mentioned in the list and the names mentioned in the description. For example, instead of *bandhamayūra*, he uses the name *baddhakekī*. Similarly, for *kārmuka* he uses *dhanurāsana*. He describes *saurāsana*, but it is not included in the list of 84 *āsanas*.

In chapter iii.77, he mentions the effects of *pratyāhāra* as destroying mental disturbances but nowhere he explains the term *pratyāhāra*. Same thing is true about *samādhi* (iv.3). He frequently says that due to the fear of expansion of the text, all the details are not described. Such statements do not satisfy the inquisitiveness of the readers.

Even the fourth concluding chapter seems to have hurriedly finished. Since *śrīnivāsa* claims himself to be the scholar of so many sciences (*śāstras*), readers expect some illumination on such philosophical topics like *piṇḍa-brahmāṇḍa-nirṇaya*, *pañcīkaraṇa*, *tatvas* and different traditions and schools of philosophy. But they are disappointed due to the lack of elaboration and explanations.

## Plan of Presentation

The original *saṃskṛta* verse is given first followed by the transliteration in Roman characters. Then against the number of verses is given the translation in English. After this is given against the same number critical note on the topic



wherever it was found necessary. Variant readings are given in the footnotes.

In the Appendix-1 are given the extra lines appearing in the Tanjavur ms. No.6393(b) in the chapter iv. Appendix-2 gives the variations of the names of *siddhas* found in different manuscripts of HR and HP. Appendix-3 gives some of the *āsanas* mentioned in the list but not described in the text are described here from other sources.

The important terms have been explained in the Glossary. The index of half-verses gives at a glance all of the verses alphabetically arranged. The index of the words will facilitate the readers to locate information related to the word or topic.

### **Grateful acknowledgements are extended to the following:**

Prof. M. Venkata Reddy for providing a copy of the manuscript and a paper on the text. Dr. Mahesh Raj Pant and Dr. Catherina Kienlhe for arranging to supply the photocopies of the manuscripts deposited in the National Archives, Kathmandu, Nepal; Director, Maharaja Mansimha Pustak Prakash, Jodhpur, for the supply of photocopy of the manuscript deposited with them; Director, Sarasvati Mahal Library, Tanjavur.

We also thank our friends who helped us in the project but prefer to remain anonymous.

Dr. M. L. Gharote  
Dr. Parimal Devnath  
Dr. Vijay Kant Jha



# हठवत्नावली

## प्रथमोपदेशः

श्रीगणेशाय नमः<sup>1</sup>

*śrī-gaṇeśāya namaḥ !*

Tr. Salutation to *śrī-gaṇeśa* !

<sup>2</sup>श्रीआदिनाथं नत्वाऽथ श्रीनिवासो महामतिः ॥

हठरत्नावली<sup>3</sup> धत्ते योगिनां कण्ठभूषिताम्<sup>4</sup> ॥ 1 ॥

*śrī-ādinātham natvā 'tha śrīnivāso mahāmatiḥ ॥*

*hatharatnāvalīm dhatte yoginām kaṇṭhabhūṣitām ॥ 1 ॥*

Tr. After saluting *śrī-ādinātha*, the great scholar *śrīnivāsa* composes *hatharatnāvalī*, which adorns the neck of the *yogīs*. 1.

वेदे<sup>5</sup> वेदान्तशास्त्रे फणिपतिरचिते शब्दशास्त्रे स्वशास्त्रे

तन्त्रे प्रामाकरीये कणभुगभिहिते<sup>6</sup> न्यायरत्नारणवेन्दुः<sup>7</sup> ॥

सांख्ये सारस्वतीये विविधमतिमते<sup>8</sup> तत्त्वचिन्तामणिज्ञः

श्रीमज्ज्योतिर्विदग्रे सरवर<sup>9</sup>तनुजो राजते श्रीनिवासः ॥ 2 ॥

*vede vedāntaśāstre phaṇipatiracite śabdaśāstre svaśāstre*

*tantrē prābhākariye kaṇabhugabhihite nyāyaratnāṇavendūḥ ॥*

*sāṃkhye sārasvatīye vividhamatimate tattvacintāmaṇijñaḥ*

*śrīmajjyotirvidagre saravaratanujo rājate śrīnivāsaḥ ॥ 2 ॥*

Tr. The son of *saravara*, the great astrologer, *śrīnivāsa* is a scholar of the *veda*, *vedānta*, *pātañjala yoga*, *grammar*, *yoga*, *tantra*, *prābhākariya*, *vaiśeṣika* (of *kaṇāda*), *nyāyaratna*, (of *maṇikānta miśra*), *sāṃkhya*, *sārasvatīya*, *vaiśeṣika* and *tatvacintāmaṇi* (of *gaṇeśa upādhyāya*). 2.

**Note :** *veda*— The primary scriptures of Hindus are revered as “of divine origin”. *vedas* are four in number, named as *ṛgveda*, *yajurveda*, *sāmaveda* and *atharvaveda*. *vedas* consist primarily of four collections, which are generally classified as

1. श्री रामब्रह्मणे नमः-P,T,t1, श्रीगणेशाय नमः-n1,n2. 2. ॐ अधिकः पाठः-P,T,t1.

3. हठरत्नावलिं-P,n1. 4. कर्णभूषिताम्-T,t1. 5. वेद-T. 6. शशधररचिते-P,T,t1, विविधश्रुतिमते-J,N,n1,n2. 7. न्यायरत्नारणवेन्दौ-P. 8. कणभुगभिहिते-P,T,t1. 9. श्रीमज्ज्योतिर्विदग्रेश्वर-P, ज्योतिर्विदग्रेसरवर-J,N,-सरवर-n1,t1.

*saṃhitā*, *brāhmaṇa*, *āraṇyaka* and *upaniṣad*. *vedas* were not written but 'heard' and transferred to the next generation by oral method.

**vedānta** — It is one of the six orthodox systems of Indian philosophy, founded on the *upaniṣads*. It is also called '*uttara mīmāṃsā*'. It was first formulated by *bādarāyaṇa* in the form of *brahma-sūtra*, also called *vedāntasūtra*. *vedānta* is uncompromisingly monistic. *śaṅkara*'s interpretation and exposition is regarded as the culmination of the *vedānta* system. He turned the *vedānta* into the strictest form of monism.

**phaṇipati** — A synonym for *patañjali*, who in tradition is considered as an incarnation of lord of the serpents.

**śabdaśāstra** — It refers to the grammar, particularly, a commentary by *patañjali* on the *saṃskṛta* grammar of *pāṇini*.

**svaśāstra** — Refers to *yoga-śāstra* of *patañjali*. Nepali commentator *ambargira yogī* reads this as *svaraśāstra* which means science of *svaras*.

**śaśadhara** — A famous author of *nyāya-siddhānta-dīpa* on which *śrīnivāsa* wrote a commentary.

**tantra** — The canon of Tantrism is called *tantra*, which is believed to have been revealed by *śiva* as the specific scripture for the present times. A large part of the *tantra* scriptures is written in the form of a dialogue between *śiva* and his consort *pārvatī*. Conventionally the topics treated by the *tantras* are: i) creation of the universe (*śṛṣṭi*), ii) its dissolution (*pralaya*), iii) worship of the deities, iv) spiritual practices (*sādhana*), v) rituals, vi) supernatural powers (*siddhis*), vii) meditation (*dhyāna*). The literature of *tantras* is abundant and was composed from 7<sup>th</sup> century to 17<sup>th</sup> century and

is still untranslated. Much of the literature is couched in crude form of *samskṛta* and more often using double entendres which makes the meaning difficult to understand.

**prābhākariya** — It is a school of the *mīmāṃsā* system of philosophy founded by *prabhākara*. It admits five different sources of knowledge, namely, perception (*pratyakṣa*), inference (*anumāna*), comparison (*upamāna*), testimony (*śabda*) and postulation (*arthāpatti*). The first four are admitted as in the *nyāya* system. According to this school, knowledge arises by postulation (*arthāpatti*) also. Although it believes in the reality of the souls, it does not believe in the supreme soul or God. It admits the law of *karma* as a spontaneous moral law that rules the world. Therefore, any ritual performed by man creates a potency in his soul, which produces the fruit of the action at an appropriate time in future.

**kaṇabhug** — A system of *kaṇāda* known as *vaiśeṣika*. *kaṇāda* is also known as *ulūka*. It is allied to *nyāya* system of philosophy. It divides all objects of knowledge under the seven categories, namely, substance (*dravya*), quality (*guṇa*), action (*karma*), generality (*sāmānya*), particularity (*viśeṣa*), the relation of inherence (*samavāya*) and nonexistence (*abhāva*). With regard to God and the liberation of the individual soul, the *vaiśeṣika* theory is substantially the same as that of *nyāya*.

**nyāyaratna** — *maṇikānta* is the author of an important text on *navya-nyāya* entitled '*nyāya-ratna*'.

**sāṃkhya** — An ancient system of Indian philosophy of dualistic realism, attributed to the sage *kapila*. It admits two ultimate realities, *puruṣa* and *prakṛti*, which are independent of each other. *puruṣa* is the power of consciousness, while *prakṛti* is material cause of the world. *prakṛti* consists of three *guṇas*, namely, *satva*, *rajas* and *tamas*. The evolution of the world starts by the

association of the *puruṣa* with *prakṛti* which disturbs the original equilibrium of *prakṛti* and it moves to action. In the course of evolution 24 principles are evolved including *prakṛti*. *sāṃkhya* does not admit the existence of God. *puruṣa*, according to it, is neither the cause nor the effect of anything.

**sārasvatiya**—Well-versed in the grammar composed by *anubhūtiśvarūpācārya*.

**tatvacintāmaṇi**— An important text written by *gaṅgeśa upādhyāya* of 14<sup>th</sup> century.

**saravara**— The Nepali commentator *ambargira yogī* considers *saravara* as the name of the father of *śrīnivāsa*. 2.

हठविद्यां हि<sup>1</sup> गोरक्षमत्स्येन्द्राद्या<sup>2</sup> विजानते ॥

आत्मारामोऽपि जानीते श्रीनिवासस्तथा स्वयम् ॥ 3 ॥

*haṭhavidyāṃ hi gorakṣamatsyendraḍyā vijānate ॥*

*ātmārāmo 'pi jānīte śrīnivāsastathā svayam ॥ 3 ॥*

**Tr.** *gorakṣa*, *matsyendra* and *ātmārāma* know the science of *haṭha*. So also *śrīnivāsa* himself. 3.

**Note:** **gorakṣanātha**— He was a *yogī* par excellence, famous religious leader, reformer and leading exponent of *nāthapantha*. There is a mass of literature associated with his name. 10<sup>th</sup> century has been considered the date of *gorakṣanātha*. SSP and GŚ are important texts on his name.

**matsyendra**— He probably flourished in 5<sup>th</sup> or 6<sup>th</sup> century AD. He is regarded as the disciple of *ādinātha*. He taught *yoga* to *gorakṣanātha* in 10<sup>th</sup> century AD. The text called *matsyendrasaṃ hitā* ascribed to him states that he was a fisherman

1. हि — अनुपलब्धः -n1. 2. मत्स्येन्द्रगोरक्षाद्या-P,T,t1.

who lived on an island surrounded by the sea and rivers and often used to go on fishing expedition. *abhinavagupta* mentions him to be the originator of *kaula* tradition preceding him by 18 generations. The following works are ascribed to *matsyendranātha*:

1. *kaulajñānanirṇaya*,
2. *akulavīratāntra*,
3. *kulārṇavatāntra*,
4. *jñānakārikā*,
5. *kāmākhyāguhyasiddhi*,
6. *matsyendrasaṃhitā*.

In *śābaratantra*, he is described as one of the 12 *kāpālīka gurus* renowned for *yoga*. He is accorded the first place in the list of Tibetan *siddhas*.

**ātmārāma** — A synonym used for *svātmārāma*. We find the name *ātmārāma* used in several MSS of HP instead of *svātmārāma*. *bālakṛṣṇa*, a commentator of HP (10 chapters), uses the name *rāmanātha* for *svātmārāma*. 3.

भ्रान्त्या बहुमतध्वान्ते<sup>1</sup> राजयोगमजानताम्<sup>2</sup> ॥  
केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते ॥ 4 ॥

*bhrāntyā bahumatadhvānte rājayogamajānatām ॥*  
*kevalam rājayogāya haṭhavidyopadiśyate ॥ 4 ॥*

**Tr.** The science of *haṭhayoga* is being imparted only to explain *rājayoga* to those who are perplexed by the varied opinions and are ignorant of *rājayoga*. 4.

अथातो योगजिज्ञासा<sup>3</sup> शास्त्रमाद्यमिदं कृतम् ॥  
योगस्य विषयं वक्तुं योगशास्त्रे<sup>4</sup> प्रयोजनम् ॥ 5 ॥  
*athāto yogajijñāsā śāstramādyamidaṃ kṛtam ॥*  
*yogasya viṣayaṃ vaktuṃ yogaśāstre prayojanam ॥ 5 ॥*

1 . बहुमतध्वान्ते-J,N,n1,2 . राजमार्गमजानतः-P,T,t1. 3 . योगविज्ञासा-N .

4 . योगशास्त्र-J,N,n1,n2.

**Tr.** With the desire of knowing traditional *yoga* this foremost treatise has been written. The purpose of this treatise of *yoga* is to explain the contents of *yoga*.5.

**Note:** The expression “*athāto yoga-jijñāsā*” seems to have been used on the lines common to the opening verse or line of different philosophical systems in which *śrīnivāsa* was well-versed. This expression seems to be an influence similar to the one expressed in the texts studied by him. 5.

अपान'प्राणयोश्चापि जीवात्मपरमात्मनोः<sup>2</sup> ॥

योगश्चायं हि<sup>3</sup> योगार्थं केचिदाचक्षते बुधाः<sup>4</sup> ॥ 6 ॥

*apānaprāṇayoścāpi jīvātmaparamātmānoḥ ॥*

*yogaścāyaṃ hi yogārthaṃ kecidācakṣate budhāḥ ॥ 6 ॥*

**Tr.** Some scholars opine that *yoga* is the union of *apāna* and *prāṇa*, while others say that it is the union of *jīvātmā* and *paramātmā*. Yet according to some, *yoga* is for the sake of *yoga* itself.6.

चित्तवृत्तिनिरोधस्तु महायोगः प्रकीर्तितः ॥

योगश्चतुर्विधः प्रोक्तो योगज्ञैः सर्वसिद्धिदः ॥ 7 ॥

*cittavṛttinirodhastu mahāyogaḥ prakīrtitaḥ ॥*

*yogaścaturvidhaḥ prokto yogajñaiḥ sarvasiddhidaḥ ॥ 7 ॥*

**Tr.** Control of the mental fluctuations is called *mahāyoga*. The adepts of *yoga* classify this (*mahā*) *yoga* into four types, which bring about all the *siddhis* (supernatural powers).7.

**Note:** In these verses, the author tries to give definition of *yoga* in different traditions. *cittavṛttinirodha* is the definition given by *patañjali* (PYS-i.2). 6-7.

मन्त्रयोगो लयश्चैव राजयोगस्तृतीयकः ॥

हठयोगश्चतुर्थः स्यात् प्राणिनां मोक्षदायकः<sup>5</sup> ॥ 8 ॥

1. अपाण-N,n1. 2. जीवात्मपरमात्मनो- N.3. हि-अनुपलब्धपाठः-n1. 4. बुधाः-N. 5. मोक्षसाधकः-P,T,t1.



*mantrayogo layaścaiva rājayogastrīyakaḥ //*

*haṭhayogaścaturthaḥ syāt prāṇinām mokṣadāyakaḥ //* 8 //

**Tr.** The four types of *yoga* are – *mantrayoga*, *laya*, *rājayoga* the third and *haṭha-yoga* the fourth, which offer salvation to the living beings. 8.

**Note:** The fourfold *yoga* is designated as *mahāyoga*, which consists of *mantrayoga*, *layayoga*, *rājayoga* and *haṭhayoga*. However, the sequence given here differs from the other traditions in which *mahāyoga* is described as follows in YŚU- i.129:

मन्त्रो लयो हठो राजयोगान्ता भूमिकाः क्रमात् ॥

एक एव चतुर्द्धायं महायोगोऽभिधीयते ॥

*mantra layo haṭho rājayogāntā bhūmikāḥ kramāt //*

*eka eva caturddhā 'yaṁ mahāyogo 'bhidhiyate //*

(*mantra*, *laya*, *haṭha* and *rājayoga* in this sequence, are fourfold *yoga* known as *mahāyoga*). 8.

**अथ मन्त्रयोगः<sup>1</sup> —**

अंगेषु मन्त्रं विन्यस्य<sup>2</sup> पूर्वमन्त्रं<sup>3</sup> जपन् सुधीः ॥

येन केनापि सिद्धः स्यात् मन्त्रयोगः स उच्यते ॥ 9 ॥

***atha mantrayogaḥ —***

*aṅgeṣu mantram vinyasya pūrvamantram japan sudhīḥ //*

*yenakenāpi siddhaḥ syāt mantrayogaḥ sa ucyate //* 9 //

**Tr.** The wise should recite a *mantra* after assigning it on the limbs. Thus all can attain success. This is called *mantra-yoga*. 9.

**Note:** It has been emphasized that in *mantrayoga* it is not only the repetition of *mantra* but also placing different parts of *mantra* in the form of *nyāsa* in different regions of the body. 9.

1. अनुपलब्ध —N,n1,n2. 2. मन्त्रमभ्यस्य—P,t1. 3. पूर्वमन्त्र—N,T.

**अथ लययोगः —**

लययोगश्चित्तलयात्<sup>1</sup> संकेतैस्तु प्रजायते ॥

आदिनाथेन तु लयाः<sup>2</sup> सार्द्धकोटिरुदीरिताः<sup>3</sup> ॥ 10 ॥

**atha layayogaḥ —**

*layayogaścittalayāt saṃketaistu prajāyate ॥*

*ādināthena tu layāḥ sārddhakōṭirudīritāḥ ॥ 10 ॥*

**Tr.** Absorption of mind is *layayoga* which is attained through *saṃketa*. This is *layayoga*. *ādinātha* has propagated one and half-crore variations of *laya*. 10.

भूमध्ये दृष्टिमात्रेण परः संकेत उच्यते ॥

शिरः<sup>4</sup>पाश्चात्यभागस्य ध्याने मृत्युञ्जयः परः ॥ 11 ॥

*bhṛūmadhye dṛṣṭimātreṇa paraḥ saṃketa ucyate ॥*

*śiraḥ pāścātyabhāgasya dhyāne mṛtyuñjayaḥ paraḥ ॥ 11 ॥*

**Tr.** Fixing of the gaze at the center of the eyebrows is the finest *saṃketa*. By concentrating at the rear side of the head, one overcomes death. 11.

**एतदेव<sup>5</sup> मतं सम्मतं<sup>6</sup> हठप्रदीपिकायामपि —**

श्रीआदिनाथेन सपादकोटिलयप्रकाराः कथिता जयन्तु ॥

नादानुसन्धानकमेव कार्य<sup>7</sup> मन्यामहे मान्यतमं लयानाम् ॥ 12 ॥

**etadeva mataṃ sammataṃ haṭhapradīpikāyāmapī —**

*śrīādināthena sapādakoṭilayaprakārāḥ kathitā jayantu ॥*

*nādānusandhānkameva kāryaṃ manyāmahe mānyatamaṃ layānām ॥ 12 ॥*

**The same opinion is endorsed in HP also—**

**Tr.** *śrī-ādinātha* has explained one crore and a quarter methods of *laya*. We consider *nādānusandhāna* as the most efficacious of all the *layas*. 12.

1. लययोगश्चित्तलयात्-N.2. लयः-n2,n3,n4,J.3. सार्द्धकोटिरुदीरिताः-n2,n3,n4,J.

4. शिरः-T,n1. 5. तदेव-J,n1. 6. मत्सम्मतम्-P,T,t1, मत्त्येन्द्रमतं-J,n1.

7. नादानुसन्धानमेकमेव-P,T,n1,t1, नादानुसन्धानमेव-N.

**Note :** *saṃketa* is a technical term used here, which refers to the technique used for the absorption of the mind (*laya*). Although *śrīnivāsa* refers to one and half crores of the techniques of *laya* (absorption of mind) and states that HP also quotes similarly, we find in HP (iv-66) the mention of one crore and a quarter types of absorption. 10-12.

लयो लय इति प्राहुः कीदृशं लयलक्षणम्<sup>1</sup> ॥  
 अपुनर्भवसंस्थानं<sup>2</sup> लयो विषयविस्मृतिः ॥ 13 ॥  
*layo laya iti prāhuḥ kīdṛśaṃ layalakṣaṇam ॥*  
*apunarbhavasamsthānaṃ layo viṣayavismṛtiḥ ॥ 13 ॥*

**Tr.** *laya* has been emphasized. But what are the characteristics of *laya* ? *laya* is not to come back to the world of senses. *laya* is forgetting the objects of experience. 13.

**अथ राजयोगः<sup>3</sup> —**

न दृष्टलक्षणां<sup>4</sup> न चित्तभङ्गो<sup>5</sup> न देशकालौ न च वायुरोधः ॥  
 न धारणाध्यानपरिश्रमो वा समेधमाने सति राजयोगे ॥ 14 ॥

***atha rājayogaḥ —***

*na dṛṣṭalakṣaṇāṃ na cittabhaṅgo*  
*na deśakālau na ca vāyurodhaḥ ॥*  
*na dhāraṇādhyānapariśramaḥ vā*  
*samedhamāne sati rājayoge ॥ 14 ॥*

**Tr.** On attainment of the state of *rājayoga*, there remains no object for the eyes (senses), *citta* does not undergo further modification, one transcends time and space, there is no need to control the breath or undergo the hardship of practicing *dhāraṇā* and *dhyāna*. 14.

न जागरो नास्ति सुषुप्तिभावो न जीवितं<sup>7</sup> न<sup>8</sup> मरणं न<sup>9</sup> चित्तम्<sup>10</sup> ॥  
 अहं ममत्वाद्यपहाय सर्वे<sup>11</sup> श्रीराजयोगस्थिरचेतनानाम् ॥ 15 ॥

1. कोटी वा लक्षणं-P, कोटीनां लयलक्षणं-J,n1,n2. 2. अपुनर्भवसंस्थाने-P, अपुनर्भावसंस्थानं-T. 3. अथ भण्यते राजयोगः-P,T. 4. दृष्टि-P,J,T,n2,t1. 5. लक्ष्याणि-P,T,t1. 6. चित्तबन्धो-P,T,t1. 7. नाजीवितं -J. 8. नो -P,t1. 9. नामरणं न चित्तं-P,n1, 10. चित्रं-T. 11. सर्व -P,T,J,n1,n2,t1.

*na jāgaro nāsti suṣuptibhāvo  
na jīvitam na maraṇam na cittam ||  
aham mamatvādyapahāya sarve  
śrīrājayogasthiracetanānām || 15 ||*

**Tr.** Those who attain the absolute state of consciousness through *rājayoga*, their *citta* does not experience awakening or sleep, living or dying states. They transcend the sense of 'I' and 'mine'. 15.

*राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ||  
राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न राजते<sup>1</sup> || 16 ||  
rājayogaṃ vinā pṛthvī rājayogaṃ vinā niśā ||  
rājayogaṃ vinā mudrā vicitrāpi na rājate || 16 ||*

**Tr.** Without *rājayoga* as an objective, *āsanas* (*pṛthvī*) or *kumbhaka* (*niśā*) or even the amazing *mudrās* are useless. 16.

**Note:** This verse is the repetition of the verse from HP. The terms *pṛthvī*, *niśā* and *mudrā* have been used respectively for the *āsanas*, *prāṇāyāmas* and the *mudrās* or *karaṇas*, which form the curriculum of *haṭhayoga* and lead to the results of *rājayoga*. 16.

*पीठानि कुम्भकाश्चित्रा दिव्यानि करणानि च ||  
सांगोऽपि<sup>2</sup> च हठाभ्यासो राजयोगफलार्थदः || 17 ||  
pīṭhāni kumbhakāścitrā divyāni karaṇāni ca ||  
sāṅgo 'pi ca haṭhābhyāso rājayogaphalārthadaḥ || 17 ||*

**Tr.** A consistent practice of the techniques of the *āsanas*, various *kumbhakas* and valuable *mudrās* which are the components of *haṭhayoga*, brings about success in *rājayoga*. 17.

**अथ हठयोगः<sup>3</sup> —**  
*महामुद्रादिदशकं कर्माण्यष्टौ च कुम्भकाः ||  
चतुरशीत्यासनानि<sup>4</sup> प्राहुश्चैतद्धठास्त्वयम् || 18 ||*

1. जायते -J. 2. सर्वोपि -T,t1, संगोऽपि -P . 3. अथ श्री हठयोगः-P,T,t1.

4. चतुराशीत्यासनानि-P,t1.

**atha haṭhayogaḥ —**

*mahāmudrādidaśakam karmāṇyaṣṭau ca kumbhakāḥ //*  
*caturaśītyāsanāni prāhuṣcāitaddhaṭhāhvayam // 18 //*

**Tr.** The *haṭha* course of practices as propagated, comprises the ten *mudrās* like *mahāmudrā*, the eight *kriyās*, eight *kumbhakas* and eightyfour *āsanas*. 18.

हठ<sup>1</sup> विना राजयोगो राजयोगं विना हठः ॥

व्याप्तिः स्यादविनाभूता श्रीराज<sup>2</sup>हठयोगयोः ॥ 19 ॥

*haṭham vinā rājayogo rājayogaṃ vinā haṭhaḥ //*  
*vyāptiḥ syādavinabhūtā śrīrājahaṭhayogayoḥ // 19 //*

**Tr.** Without *haṭha*, *rājayoga* cannot be accomplished; so also without *rājayoga* as an objective, *haṭhayoga* cannot be perfected. Therefore, *rājayoga* and *haṭhayoga* are inter-dependent. 19.

**Note:** This verse describes mutual relationship and interdependance of *haṭhayoga* and *rājayoga*. 19.

**मतान्तरे तु —**

मकारेण मनः प्रोक्तं त्रकारः प्राण उच्यते ॥

मनःप्राणसमायोगाद् योगो वै मन्त्रसंज्ञकः ॥ 20 ॥

**matāntare tu —**

*makāreṇa manah proktaṃ trakāraḥ prāṇa ucyate //*  
*manahprāṇasamāyogād yogo vai mantrasañjñakaḥ // 20 //*

**Another opinion —**

**Tr.** ‘*ma*’ denotes mind, ‘*tra*’ stands for ‘*prāṇa*’. *mantrayoga* is the synthesis of ‘*manas*’ and ‘*prāṇa*’. 20.

अपान<sup>3</sup>वृत्तिमाकृष्य प्राणो<sup>4</sup> गच्छति मध्यमे<sup>5</sup> ॥

राजते गगनाम्भोजे राजयोगस्तु तेन वै ॥ 21 ॥

*apānavṛttimākṛṣya prāṇo gacchati madhyame //*  
*rājate gaganāmbhoje rājayogastu tena vai // 21 //*

1. हठ —N. 2. श्रीराज — N. 3. अपान-N. 4. प्राण — N,n1. 5. मध्यमं — N,n1, मध्यमं -J.

**Tr.** By controlling the activity of *apāna*, *prāṇa* enters into the middle (*suṣumnā*). When it (*prāṇa*) is established into the space (*bramarandhra*), one attains *rājayoga*. 21.

हकारेणोच्यते सूर्यष्ठकारश्चन्द्रसञ्ज्ञकः<sup>1</sup> ॥

चन्द्रसूर्ये समीभूते हठश्च परमार्थदः<sup>2</sup> ॥ 22 ॥

*hakāreṇocyate sūryaṣṭhakāraścandrasañjñakaḥ ॥*

*candrasūrye samībhūte haṭhaśca paramārthadaḥ ॥ 22 ॥*

**Tr.** ‘*ha*’ stands for *sūrya* (sun), while ‘*ṭha*’ stands for *candra* (moon). When through *haṭha* (practices) *candra* and *sūrya* are unified, it yields to liberation. 22.

युवा भवति वृद्धोऽपि<sup>3</sup> व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ॥

अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्द्रितः ॥ 23 ॥

*yuva bhavati vṛddho’pi vyādhito durbalo’pi vā ॥*

*abhyāsāt siddhimāpnoti sarvayogeṣvatandritaḥ ॥ 23 ॥*

**Tr.** Through a diligent practice, one attains success in all the *yogas*, irrespective of one’s being young, old, diseased or decrepit. 23.

अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीरादिभोजनम् ॥

ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तावन्नियमग्रहः<sup>4</sup> ॥ 24 ॥

*abhyāsakāle prathamē śastaṁ kṣīrādibhojanam ॥*

*tato’bhyāse dṛḍhībhūte na tāvanniyamagrahaḥ ॥ 24 ॥*

**Tr.** In the initial stage of practice, it is right to consume food prepared of milk and the like. As one gradually progresses, sticking to such food may not be necessary. 24.

अभ्यासकाले प्रथमे निषिञ्चन्ति कफादयः ॥

अकार्यकर्मभावेन भविष्यन्त्यखिलामयाः ॥ 25 ॥

1.----चन्द्रसूचकः-P,T,t1. 2.--हठयोगोऽभिधीयते-P,T,t1. 3. वृद्धोवा-P,T,t1.

4. तावन्नियमग्रहः-P. 5. अकार्य -N.

*abhyāsakāle prathamē niṣiñcanti kaphādayaḥ ॥  
akāryakarmabhāvena bhaviṣyantyakhilāmayāḥ ॥ 25 ॥*

**Tr.** In the first phase of practice, a practitioner should overcome phlegmatic disorders. If purificatory practices (*karmas*) are ignored, a host of diseases would result. 25.

**अत्र पयं गुकभम्प्रदायानुसारेण चक्र्याद्यष्टकर्म  
णि ब्रूमः—**  
चक्रि<sup>2</sup>नौलिर्धौतिनेतिबस्तिश्च<sup>3</sup> गजकरिणी<sup>4</sup> ॥  
त्राटकं<sup>5</sup> मस्तकभ्रान्तिः<sup>6</sup> कर्माण्यष्टौ प्रचक्षते ॥ 26 ॥  
*atra vayanṁ gurusampradāyānusāreṇa cakryādyasṭakarmāṇi  
brūmaḥ —*

*cakrinaulirdhautinetibastiśca gajakariṇī ॥  
trāṭakaṁ mastakabhrāntiḥ karmānyaṣṭau pracakṣate ॥ 26 ॥*

Now we will narrate the eight karmas, (purificatory processes) like *cakri* etc., following the tradition of our guru—

**Tr.** The eight *karmas* are – *cakri*, *nauli*, *dhauti*, *neti*, *basti*, *gajakariṇī*, *trāṭaka* and *mastakabhrānti*. 26.

**Note:** In this verse *śrīnivāsa* has mentioned eightfold cleansing processes according to his own tradition, in which *cakri-karma* is given great importance. 26.

**हठप्रदीपिकायाम्<sup>8</sup> —**

बस्तिर्धौति<sup>9</sup>स्तथा नेतिस्त्राटकं<sup>10</sup> नौलिकं<sup>11</sup> तथा ॥  
कपालभ्रान्तिरेतानि<sup>12</sup> षट्कर्माणि प्रचक्षते ॥ 27 ॥

***hathapradīpikāyām —***

*bastirdhautistathā netistrāṭakaṁ naulikaṁ tathā ॥  
kapālabhrāntiretāni ṣaṭkarmāṇi pracakṣate ॥ 27 ॥*

**According to *hathapradīpikā*—**

**Tr.** The *ṣaṭ-karmas* are – *basti*, *dhauti*, *neti*, *trāṭaka*, *naulika* and *kapāla-bhrānti*. 27.

1. नौल्यादयः-P,T,t1. 2. चक्रि-T,t1. गजकरिणी-N,T, गजधारिणी-J, 3. चक्रिर्नौलिर्धौतिर्नेतिर्वस्तिर्ग-जकरिणी-P. 4. नीतिबस्ति -T. 5. त्रोटनं-P, त्रौटनं -T. 6. मस्तकभ्रान्तिः-P,n1, मस्तकं भ्रान्तिः-J. 7. अनुपलब्धश्लोकः-n1. 8. स्वात्माराममते तु' - अधिकपाठः-P,T,t1. 9. धौतिर्वस्ति-P,J,T,t1. 10. स्त्राटकं-P, नीतिः त्रोटकं-T. 11. नौलिका -P,T,t1. 12. कपालभ्रान्तिश्चैतानि -P,T,t1.

**Note :** HP describes sixfold purificatory processes in which *cakri-karma* is not mentioned, to which *śrīnivāsa* has taken a great objection and criticised about his ignorance. Although, HP talks about sixfold purificatory processes, it also describes *gajakaraṇī* in addition to the six processes. *śrīnivāsa* quotes HP and mentions *kapālabhrānti* instead of *kapālabhāti*, which we get in most of the copies of HP. *śrīnivāsa* uses the term *mastakabhrānti* as a synonym for widely used term *kapālabhāti*. In the HP text with 10 chapters (iii. 23), we also get another term as *kapālabhastrī*. 27.

इदं मतं चिन्तनीयं चक्र्यभावे<sup>1</sup> कथं भवेत् ? उद्देश्यस्य विरोधित्वादसंगतमिदं मतम् । हठप्रदीपिकोक्तदूषण<sup>2</sup>निराकरणप्रयासस्तु-उत्तुंगशृंग-वपुर्भग<sup>3</sup> प्रसंगमनुकरोति<sup>4</sup> । अलं नखच्छेदे<sup>5</sup> परशु<sup>6</sup>प्रहारेणेत्युपरम्यते ।

*idaṃ mataṃ cintanīyaṃ cakryabhāve katham bhavet ? uddeśyasya virodhitvādaśaṅgatamidaṃ mataṃ । haṭhapradīpikoktadūṣaṇa nirākaraṇaprayāśastu 'uttuṅgaśṛṅga-vapurbhaga' prasāṅgamanukaroti । alaṃ nakhaśchedye paraśu-prahāreṇetyuparamyate ॥*

**Tr.** How can this opinion be accepted without *cakrī*? This is inappropriate as it contradicts the very purpose. To counteract the faulty opinion expressed in HP is like 'breaking ones own limbs in an attempt to climb a lofty mountain'. One need not use an axe to trim the nails.

कर्माष्टकमिदं गोप्यं घटशोधनकारकम् ॥

कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥ 28 ॥

*karmāṣṭakamidaṃ gopyaṃ ghaṭaśodhanakāraṇam ॥*

*kasyacinnaiva vaktavyaṃ kulastrīsurataṃ yathā ॥ 28 ॥*

**Tr.** The eight *karmas* are to be kept secret, as they are effective in cleansing the body (*ghaṭa*). These should not be disclosed to anybody, like a noble woman who would not disclose her sexual pleasures to anybody. 28.

1. चक्र्यभावं -P. 2. दूषणानि- P,T. 3. उत्तुंगशृंग प्रसंगमनुकरोति -N,T. 4. नखच्छेदे - J,N,n1. 5. परशु-N,n1.



### अथ चक्रिकर्म<sup>1</sup> —

पायुनाले प्रसार्याद्धमंगुली<sup>2</sup> भ्रामयेदभीः ॥

यावद् गुद<sup>3</sup>विकासः स्याच्चक्रिकर्म निगद्यते ॥ 29 ॥

#### *atha cakrikarma—*

*pāyunāle prasāryārdhamāṅgulīm bhrāmayedabhīḥ ॥*

*yāvad gudavikāsaḥ syāccakrikarma nigadyate ॥ 29 ॥*

**Tr.** One should insert the half-length of the finger in the anus by opening it and move the finger round until the anal sphincters are fully relaxed. This is *cakri-karma*. 29.

**Note:** SKS(15) describes three kinds of *cakri*, namely, *ūrdhva-cakri*, *madhya-cakri* and *adhaścakri*. The *cakri-karma* described here represents *adhaścakri* of SKS(37-38).

This process of *cakri-karma* is described as *mūlaśodhana* in GhS (I.41-42). 29.

मूलव्याधिः गुल्मरोगो<sup>4</sup> नश्यत्यत्र महोदरः ॥

मलशुद्ध्युददीपनं<sup>5</sup> च जायते चक्रिकर्मणा ॥ 30 ॥

*mūlavyādhīḥ gulmarogo naśyatyatra mahodaraḥ ॥*

*malasuddhyuddīpanaṁ ca jāyate cakrikarmaṇā ॥ 30 ॥*

**Tr.** Practice of *cakri-karma* removes the diseases like piles, (enlargement of ) spleen and abdominal disorders, cleanses the morbidities and stimulates gastric fire. 30.

सर्वेषां कर्मणां<sup>6</sup> चक्रिसाधनं<sup>7</sup> प्रोच्यते मया ॥

स्वात्मारामप्रभूणां तु चक्रिकर्म न सम्मतम् ॥ 31 ॥

*sarveṣāṁ karmaṇāṁ cakrisādhanaṁ procyate mayā ॥*

*svātmārāmaprabhūṇāṁ tu cakrikarma na sammatam ॥ 31 ॥*

**Tr.** Among all the *karmas*, I emphasise practice of *cakri-karma*. Learned *svātmārāma* does not approve of *cakri-karma*. 31.

1. अनुपलब्धपाठः—N, J, n1, n2. 2. मंगुलिं—T. 3. यावद् दृढ—N, J, T, n1. 4. गुल्मरोगौ—T. 5. मलशुद्धिदीपनं—P, N, t1. 6. कर्मचक्राणां—N, J, T, n1, कर्मचक्रिसाधनं—n2. 7. कर्मचक्राणां साधनं—N.

साधकैस्तत्<sup>1</sup> प्रकर्तव्यं<sup>2</sup> सर्वकर्माभिसिद्धये<sup>3</sup> ॥  
तस्मान्मदुक्तरीत्यैव ज्ञातव्यं योगिपुंगवैः ॥ 32 ॥

*sādhakaistat prakartavyaṁ sarvakarmābhisiddhaye ॥  
tasmānmaduktarītyaiva jñātavyaṁ yogipuṅgavaiḥ ॥ 32 ॥*

**Tr.** To attain success in all the *karmas*, the practioners should follow the technique as laid down by me, which may also be noted by the eminent *yogīs*. 32.

**अथ नौलिः—**

सा च नौलिर्द्विधा प्रोक्ता भारी चैकान्तराभिधा<sup>4</sup> ॥  
भारी स्याद् बाह्यरूपेण जायन्तेऽन्तस्तु सा तथा<sup>5</sup> ॥ 33 ॥

***atha nauliḥ —***

*sā ca naulirdvidhā proktā bhārī caikāntarābbhidhā ॥  
bhārī syād bāhyarūpeṇa jāyante 'ntastu sā tathā ॥ 33 ॥*

**Tr.** *bhārī* and *antarā* are the two varieties of *nauli*. *bhārī* is external, while the *antarā* is internal. 33.

अमन्दावर्तवेगेन तुन्दं<sup>7</sup> सव्यापसव्यतः ॥  
नतांसो भ्रामयेदेषा<sup>8</sup> नौलिः गौडैः<sup>9</sup> प्रशस्यते<sup>10</sup> ॥ 34 ॥

*amandāvartavegena tundaṁ savyāpasavyataḥ ॥  
natāṁso bhrāmayedeṣā nauliḥ gauḍaiḥ praśasyate ॥ 34 ॥*

**Tr.** One rapidly rotates the abdomen to right and left (clock-wise) and left to right (anti-clockwise) while bending down the shoulders. According to the *gauḍa*, this great practice is *nauli*. 34

तुन्दाग्निसन्दीपनपाचनादि<sup>11</sup>सन्दीपिकाऽऽनन्दकरी सदैव<sup>12</sup> ॥  
अशेषदोषामयशोषिणी<sup>13</sup> च हठक्रियामौलिरियं च<sup>14</sup> नौलिः ॥ 35 ॥

1. साधकैस्तत्र-P, T, t1. 2. कर्तव्यं-P, T, t1. 3. सर्वकर्मापि सिद्धये-P, T, t1. 4. चैकान्तिकान्तरा-P. 5. जायते तथा-J, जायते गुन्द सा तथा-N, n1. 6. अथ बाह्याख्या नौलिः -P. अथ भार्याख्या नौलिः-T, n2. 7. गुदं-J, N. 8. भ्रामयत्येषा-P, भ्रामयेदेषां-T, t1. 9. गौड-N. 10. भ्रामयेच्चैष नौलिगौडः प्रशस्यत-J. 11. पाचनानि-N, J. 12. तदैव-T. 13. ....शोषणी-P, T, t1. 14. हि-J.

*tundāgnisandīpanapācanādi-sandīpikā'nandakarī sadaiva ||  
aśeṣadoṣāmayaśoṣiṇī ca haṭhakriyāmauliriyam ca nauliḥ || 35 ||*

**Tr.** This *navli* is the crown of all the *haṭha-kriyās*, which stimulates gastric fire, improves digestion, brings about a deep sense of well-being and completely removes all the disorders caused by vitiation of the three humours. 35.

**अथ अन्तरा —**

इडया<sup>1</sup>वर्तवेगेन<sup>2</sup> तथा पिङ्गलया पुनः ||

उभाभ्यां भ्रामयेच्चैव<sup>3</sup> ह्यन्तरा कीर्तिता मया || 36 ||

**atha antarā —**

*iḍayāvartavegena tathā piṅgalayā punaḥ ||*

*ubhābhyāṃ bhrāmayecchaiva hyantarā kīrtitā mayā || 36 ||*

**Tr.** Quick rotation (of the abdomen) like a whirlpool on both sides, with the *iḍā* (left), followed by *piṅgalā* (right) is called *antarā* by me. 36.

**Note :** GhS (i.51) uses the term *laulikī* for *navli*. HP describes only one type of *navli*. Here two types of *navli* have been described, namely, *bhārī* and *antarā*. We do not come across these terms elsewhere. SKS (110-114) describes different varieties of *navli* such as *bāhya-navli*, *nāla-navli*, *āntra-navli*. Although *śrīnivāsa* describes two types of *navli* such as *bhārī* and *antarā*, the difference between the two is not clear. The terms *āntranauli* and *antarānavli* seem to have similarity. But the technique of *āntranauli* has been clearly described by SKS (114). The description of *antarānavli* by *śrīnivāsa* does not show any difference in the technique of *bhārīnavli* and *antarānavli*, except the use of different terms like *savyāpasavyataḥ* and *iḍayā piṅgalayā*. Both these terms indicate the same process of rotating the *navli* clockwise and anticlockwise. *navli* was one of the first *haṭhayogic* practices subjected to scientific investigation by Swāmī Kuvalayānanda in 1920s. It is now known that high sub-atmospheric pressure (partial vacuum) is created

1. ईड्या—T, इडया —t1. 2. हठयावर्तवेगेन—T. 3. भ्रामयेश्चैषा—P, भ्रामणैश्चैषा—T.

in all the cavities of the abdomen during *nauli*. The discovery of partial vacuum in the colon during *nauli* was named ‘*mādhavadāsa vacuum*’ by Swāmī Kuvalayānanda. For scientific studies on *nauli*, refer to YM vol. 1. 33-36.

**अथ धौतिः —**

विंशद्धस्तप्रमाणेन धौतवस्त्रं<sup>1</sup> सुदीर्घितम् ॥

चतुरंगुलविस्तारं सित्तं चैव शनैः<sup>2</sup> ग्रसेत् ॥ 37 ॥

ततः प्रत्याहरेच्चैतदभ्यासाद्<sup>3</sup>द्धौतिरुच्यते ॥

दिने दिने ततः कुर्याज्जठराग्निः प्रवर्द्धते<sup>4</sup> ॥ 38 ॥

**atha dhautiḥ —**

*viṁśaddhastapramāṇena dhautavastraṁ sudīrghitam ॥*

*caturangulavistāraṁ siktam caiva śanaīḥ graset ॥ 37 ॥*

*tataḥ pratyāhareccaitadabhyāsāddhautirucyate ॥*

*dine dine tataḥ kuryājḥṭharāgniḥ pravarddhate ॥38 ॥*

**Tr.** One should slowly swallow a clean wet cloth measuring twenty cubits in length and four digits in width, and thereafter pull the same out. This is called *dhauti*, which has to be mastered over day by day. This enhances gastric fire. 37-38.

कासश्वासप्लीहकुष्ठं<sup>5</sup> कफरोगाश्च<sup>6</sup> विंशतिः ॥

धौतिकर्मप्रभावेन धावन्त्येव<sup>7</sup> न संशयः ॥ 39 ॥

*kāsaśvāsaplīhakuṣṭhaṁ kapharogāśca viṁśatiḥ ॥*

*dhautikarma prabhāvena dhāvantyeva na saṁśayaḥ ॥ 39 ॥*

**Tr.** Practice of *dhauti* undoubtedly removes the diseases like cough, asthma, spleen (disorders), skin diseases and all the twenty varieties of phlegmatic disorders. 39.

**Note :** The length of the cloth for *dhauti* seems to vary in different traditions. HP(ii.24) describes the length of the cloth to be 15 cubits, while HSC suggests the measure to be anywhere between 15 to 20 cubits. GhS(I.39), however, suggests it to be between 19 to 25 cubits. This form of *dhauti* is generally considered as *vastradhauti*. GhS (i.35) considers *vastra-dhauti* under the category

1 . धौतेर्वस्त्र-P,T,t1. 2. शनैः शनैः-T. 3. प्रत्याहरेच्चैदुत्खातं-P,T,n2.. 4 . जठराग्निप्रवर्धनम्-P,T,n1,n2,t1. 5. कुष्ठ-n1,n2,n3,n4,P,T. 6 .....कफरोगेण -P,T,t1. 7. धावत्येव-J.

of *hrd-dhauti*.

GhS(i.13-14) also elaborately describes *dhauti* into 13 types, which we do not find elsewhere.

*vastra-dhauti* has been found greatly efficacious in the treatment of respiratory and metabolic disorders like asthma, obesity etc. For scientific experiments on *dhauti*, refer to YM vol. 2, pp. 168-195 and vol. 11, pp. 9-14. 37-39.

### अथ नेतिकर्म<sup>1</sup> —

आखुपुच्छाकारनिभं सूत्रं सुस्निग्धनिर्मितम् ॥

षड्वितस्तिमितं<sup>2</sup> सूत्रं नेति<sup>3</sup>सूत्रस्य लक्षणम् ॥ 40 ॥

### *atha netikarma* —

*ākhupucchākāranibhaṃ sūtraṃ susnigdhanirmitam ॥*

*ṣaḍvīṭastimitaṃ sūtraṃ netisūtrasya lakṣaṇam ॥ 40 ॥*

**Tr.** A sheaf of smooth cotton thread resembling the tail of a mouse, which is six *vitasti* (1 *vitasti* = 12 digits) in length, is the characteristic of the thread used for *neti*. 40.

नासानाले प्रविश्यैनं मुखान्निर्गमयेत् क्रमात् ॥

सूत्रस्यान्तं<sup>4</sup> प्रबद्ध्वा तु<sup>5</sup> भ्रामयेन्नासनालयोः ॥

मथनं<sup>6</sup> च ततः कुर्यान्नेतिः<sup>7</sup> सिद्धैर्निगद्यते ॥ 41 ॥

*nāsānāle praviśyainaṃ mukhānnirgamayet kramāt ॥*

*sūtrasyāntaṃ prabaddhvā tu bhrāmayennāsanālayoḥ ॥*

*mathanaṃ ca tataḥ kuryānnetiḥ siddhairnigadyate ॥ 41 ॥*

**Tr.** Insert it in one of the nostrils and pull it out through the mouth. By holding the ends of the thread and tying their ends, it should be rotated in the nasal passage and given friction. According to *siddhas*, this is *neti*. 41.

कपालशोधिनी<sup>8</sup> कार्या<sup>9</sup> दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ॥

जत्रूर्ध्वजातरोगघ्नी<sup>10</sup> जायते नेतिरुत्तमा<sup>11</sup> ॥ 42 ॥<sup>12</sup>

1. अथ नेति—n1, अथ नीतिकर्म—T,n2. 2. षड्वित्तिनिर्मितं—N,J,n1, षड्विधस्तिमितं—T. 3. नीति—N,J,T,n1,n2,t1. 4. सूत्रा—J. 5. प्रबद्धन्तु—N,n1,J, प्रबद्ध्वाशु—T. 6. मथनं—n1,t1. 7. कुर्यान्नेति—N,n1,J,T,t1. 8. कपालशोधिनी—P,T. 9. चैव—P, कण्ठ्या—T. 10. जत्रूर्ध्वजातरोगघ्नी—P,T,t1. 11. नीतिरुत्तमा—N,J,T,t1. 12. अनन्तरं 'नेतिस्वरूपं कथितं श्रीनिवासेन योगिना' अधिकपाठः—P, अनन्तरं 'नीतिस्वरूपं कथितं श्रीनिवासेन योगिना' अधिकपाठः—T,t1.

*kapālaśodhinī kāryā divyadr̥ṣṭipradāyini ||*  
*jatrūrdhvajātārogaḥnī jāyate netiruttamā || 42 ||*

**Tr.** This excellent practice cleanses the frontal sinuses, offers keen eyesight and removes the diseases above the neck. 42.

**Note:** The word *neti* refers to a smooth sheaf of cotton having different lengths used for purification of the nasal cavity. HP(ii-30) describes the length of it measuring approximately 23 cms. This process is popularly known as *sūtra-neti*. SKS (68) mentions two types of *neti* distinguished by the thread rolled and not rolled. The technique described by *śrīnivāsa* is different from the generally known technique. It resembles *netri-karṇa* described in SKS (44-45).

The purpose of *neti* is not only to cleanse the nasal passage, but also to render the nasal mucus membrane resistant to the environmental changes. 40-42.

**अथ बस्तिः<sup>1</sup> —**

**बस्तिस्तु द्विविधो<sup>2</sup> प्रोक्तः<sup>3</sup> जलवायुप्रभेदतः ||**

**चक्रिं कृत्वा यथाशक्त्या बस्तिञ्चैव तु कारयेत् || 43 ||**

***atha bastiḥ —***

*bastistu dvividho proktaḥ jalavāyuprabhedataḥ ||*

*cakriṃ kṛtvā yathāśaktyā bastiñcaiva tu kārayet || 43 ||*

**Tr.** *basti* is of two types: *vāyu-basti* and *jala-basti*. After practising *cakri*, one must undertake the practice of *basti*. 43.

**Note:** It is to be noted that *śrīnivāsa* recommends the practice of *cakrikarma* before the practice of *basti*. 43.

**वायुमाकुञ्च्य जठरे गुदनाले विसर्जयेत् ||**

**वायुबस्तिरियं प्रोक्ता<sup>4</sup> जलबस्तिमथ<sup>5</sup> बुवे<sup>6</sup> || 44 ||**

*vāyumākuñcya jathare gudanāle visarjayet ||*

*vāyubastiriyam proktā jalabastimatha bruve || 44 ||*

1. अथ बस्तिकर्म—J,n1. 2. द्विविधा —P,J,N,n1,T,t1. 3. प्रोक्ता—J,N,n1,P,T,t1.  
 4. प्रोक्तं —T,t1. 5. मथो—n1,t1. 6. जलबस्तिमथोच्यते—T.

**Tr.** Filling the abdomen with air, one should release it through the anal canal. This is *vāyu-basti*. *jala-basti* follows. 44.

**Note:** GhS (i.44) calls this *śuṣka-basti* in which the use of *aśvini-mudrā* is recommended (GhS-i.47). 44.

‘नाभिदग्धे<sup>2</sup> जले स्थित्वा पायुनाले<sup>3</sup> स्थिताङ्गुलिः ॥

चक्रिमार्गेण जठरं पायुनालेन पूरयेत् ॥ 45 ॥

विचित्रकरणी<sup>4</sup> कृत्वा निर्भीतः<sup>5</sup> रेचयेज्जलम् ॥

यावदबलं प्रपूर्येव<sup>6</sup> क्षणं स्थित्वा विरेचयेत् ॥ 46 ॥

*nābhidaghe jale sthitvā pāyunāle sthitāṅguliḥ ॥*

*cakrīmārgeṇa jaṭharaṁ pāyunālena pūrayet ॥ 45 ॥*

*vicitrakaraṇīm kṛtvā nirbhītaḥ recayejjalam ॥*

*yāvadbalaṁ prapūryaiva kṣaṇaṁ sthitvā virecayet ॥ 46 ॥*

**Tr.** Remain in the naval-deep water, insert the finger in the anus by the process of *cakri*, fill up the abdomen with water sucked through the anus. After practising *vicitra karaṇī* without fear, expell the water. One should fill up the water to the capacity, wait for sometime before it is expelled. 45-46.

**Note :** In this technique of *jalabasti*, it is recommended to insert the finger into the rectum and with the help of *cakrikarma* to take the water in. For this technique *śrīnivāsa* brings the support of the *yogīs* like *carpaṭi* etc. However, HP (ii.27) and GhS (i.45) clearly mention the use of insertion of a tube in the rectum to draw the water into the rectum.

The term *vicitra-karaṇī* has not been explained here. However, it involves the purging out of the water drawn into the rectum. 45-46.

घटीत्रयं<sup>7</sup> न भोक्तव्यं बस्तिमभ्यसता<sup>8</sup> ध्रुवम् ॥

निवातभूमौ<sup>9</sup> सन्तिष्ठेद् वशी हितमिताशनः ॥ 47 ॥

1. ‘अथ जलवस्तिः’ अधिकपाठ-P. 2. जानुदग्धे -J. 3. वायुनाले -J. 4. विचित्रकरणी -N.J. 5. विभीतो -N.J. 6. पूर्येव -P, पूरयित्वा-T. 7. घटीत्रयं-T. 8. वस्तिमभ्यस्यतो-P.T.tl. 9. निवासभूमौ-T,N.

*ghaṭītrayaṃ na bhoktavyaṃ bastimabhyasatā dhruvam //*  
*nivātabhūmau santiṣṭhed vaśī hitamitāśanaḥ // 47 //*

**Tr.** After the practice of *basti*, one should not eat for three *ghaṭis* (1 *ghaṭi* = 24 minutes). Moreover, he should stay in a place not exposed to draught of air and consume wholesome and small quantity of food. 47.

**Note:** We do not find these hints and guidelines given in other texts like HP and GhS. 47.

गुल्मप्लीहोदरं<sup>1</sup> वापि<sup>2</sup> वातपित्तकफादिकम् ॥  
 बस्तिर्कर्मप्रभावेन धावन्त्येव<sup>3</sup> न संशयः ॥ 48 ॥

*gulmaplihodaraṃ vāpi vātapittakaphādikam //*  
*bastikarmaprabhāvena dhāvantyeva na saṃśayaḥ // 48 //*

**Tr.** Practice of *basti-karma* certainly removes the diseases like inflammation of spleen, abdominal disorder and also the disorders caused by the three humours of *vāta*, *pitta* and *kapha*. 48.

धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं दद्याच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तिम् ॥  
 अशेषदोषोपचयं<sup>4</sup> निहन्यादभ्यस्यमानं जलबस्तिर्कर्म<sup>5</sup> ॥ 49 ॥

*dhātvindriyāntaḥkaraṇaprasādaṃ*  
*dadyācca kāntiṃ dahanapradīptim //*  
*aśeṣadoṣopacayaṃ nihanyād-*  
*abhyasyamānaṃ jalabastikarma // 49 //*

**Tr.** Practice of *jala-basti* streamlines the body constituents, brings about poise to the internal (sense) organs, offers brightness, stimulates digestive power and completely alleviates the chronic disorders. 49.

---

1. गुल्मोमहोदरं-P,T,t1. 2. चापि-P,T,J,t1. 3. धावन्त्येव-N,n1,J,T,. 4. अशेषदोषोपचयं-T,t1. 5. वस्तिर्कार्यं-J,n1,2.



अथ हठप्रदीपिकाकारमते तु<sup>1</sup> —

नाभिदध्नजले पायुं<sup>2</sup> न्यस्त<sup>3</sup>नालोत्कटासनः ॥

आधाराकुञ्चनं<sup>4</sup> कुर्यात् कापालं बस्तिकर्म तत् ॥ 50 ॥

*atha haṭhapradīpikākāramate tu —*

*nābhidaghnajale pāyūṃ nyastanālotkaṭāsanaḥ ॥*

*ādhārākuñcanaṃ kuryāt kāpālaṃ bastikarma tat ॥ 50 ॥*

According to the author of HP —

**Tr.** One adopts *utkaṭāsana* in navel-deep water. After inserting a tube in the anus, one manipulates the anus to raise the water upwards. This is *kāpāla-basti-karma*. 50.

अस्माकं तु पायुन्यस्तनालेन<sup>5</sup> जलाकुञ्चनमेकदेशयोगीन्द्रमार्गबस्तिकर्म प्रकारापेक्षया पायुनाले<sup>6</sup> न्यस्ताङ्गुल्या<sup>7</sup> आकुञ्च्य जलबस्तिमार्गः<sup>8</sup> चर्पट्यादि<sup>9</sup>सर्व योगीन्द्रसाधारणो अयमेव प्रकारः समीचीन इव प्रतिभाति ॥

*asmākaṃ tu pāyunyaṣṭanālena jalākuñcanamekadeśa-yogīndra-mārga-bastikarma-prakārapekṣayā pāyunāle nyastāṅgulyā ākuñcya jalabastimārgaḥ carpaṭyādisarvayogīndrasādhāraṇo ayameva prakāraḥ samīcīna iva pratibhāti ॥*

**Tr.** We hold that instead of insertion of a tube in the anal canal and drawing the water through the tube in the *basti-karma* as practised by some adepts of *yoga*, one should practise *jala-basti* by inserting the finger in the anus, which was widely accepted by all eminent *yogīs* like *carpaṭi* etc. This (latter) version seems to be the proper one.

अथ गजकरणी<sup>10</sup> —

उदरगतपदार्थमुद्धमन्ती<sup>11</sup> पवनमपानमुदीर्य कण्ठनाले ॥

क्रमपरिचयतस्तु<sup>12</sup> वायुमार्गे गजकरणीति<sup>13</sup> निगद्यते हठज्ञैः ॥ 51 ॥

1. हठप्रदीपिकामते तु—J,n2. 2. पायुः—P, पायु -T. 3. न्यस्ता—J. 4. आधारकुञ्चनं -P,T. 5. पायुन्यस्तनाले -P,T,t1. 6. पायुनाले—P,T,t1. 7. न्यस्ताङ्गुल्या -P. 8. मार्ग -N,n1,J. 9. यथेष्टादि -N,J. 10. गजकरणी -N. 11. ....मुद्धमन्ती -N,n1,J. 12. क्रमपरिचयतस्तु -N. 13. गजकरणी -N, गजकरणी- P.

**atha gajakaraṇī —**

*udaragatapadārthamudvamanti*

*pavanamapānamudīrya kaṇṭhanāle ||*

*kramaparcayatastu vāyumārge*

*gajakaraṇīti nigadyate haṭhajñaiḥ || 51 ||*

**Tr.** One vomits the contents of the stomach by stimulating and raising the *apāna-vāyu* upto the throat, through a gradual practice of gaining control over the passage of the air. The experts of *haṭha* call this *gajakaraṇī*. 51.

**Note:** This verse has the similarity of the verse in HP (ii.26). 51.

**अथवा —**

पीत्वाऽऽकण्ठं सतिलगुडजलं<sup>1</sup> नालिकेरोदकं वा

<sup>2</sup>वायुमार्गे पवनजलयुतं<sup>3</sup> कुम्भयेद्वाथ शक्त्या ||

निःशेषं शोधयित्वा परिभवपवनो<sup>4</sup> बस्तिवायुप्रकाशात्<sup>5</sup>

कुम्भाभ्यः कण्ठनाले गुरुगजकरणी<sup>6</sup> प्रोच्यतेऽयं हठज्ञैः || 52 ||

**athavā —**

*pītva'kaṇṭhaṃ satilaguḍajalaṃ nālikerodakaṃ vā*

*vāyumārge pavanajalayutaṃ kumbhayedvātha śaktyā'*

*niḥśeṣaṃ śodhayitvā paribhavapavano bastivāyuprakāśāt*

*kumbhāmbhaḥ kaṇṭhanāle gurugajakaraṇī -*

*procyate 'yaṃ haṭhajñaiḥ || 52 ||*

**Moreover—**

**Tr.** One should drink water mixed up with jaggery and sesame or coconut water up to the throat and retain both water and air to the limit. With an objective to control 'pavana', one should thoroughly cleanse the whole tract from stomach to the throat. This is called *guru-gajakaraṇī*, by the experts of *haṭha*. 52.

1. पीत्वाकंदमतिजलल-N,n1, सतिलगुडजलं -t1, पीत्वाकण्ठं सति -P,T. 2. पूर्व 'क्षीराभ्यो' अधिकपाठः-P,T,t1. 3. युतः -F,t1. 4. शोधयेद्वापरिभवनमनो-N,n1,J. 5. बस्तिवायुप्रकारात् -J,N,n1. 6. गजकरण इति-N,n1, J.

**Note:** The technique of *gajakaraṇī* described here is called *guru-gajakaraṇī*, which requires drinking of coconut water or the water mixed with jaggery and sesame. This technique is not found described elsewhere. 52.

यथैव गजयूथानां<sup>1</sup> राजते राजकुञ्जरः ॥  
तथैव हठतन्त्राणां मुख्या हि गजकरिणी<sup>2</sup> ॥ 53 ॥

*yathaiva gajayūthānāṃ rājate rājakuñjaraḥ ॥*  
*tathaiva haṭhatantrāṇāṃ mukhyā hi gajakariṇī ॥ 53 ॥*

**Tr.** As the leader of the elephants shines among the herd of the elephants, similarly, *gajakariṇī* is the foremost among the *haṭha* practices. 53.

**अथ त्राटकम्<sup>3</sup> —**

निरीक्ष्य निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः<sup>4</sup> ॥  
अश्रुसम्पातपर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं<sup>5</sup> स्मृतम् ॥ 54 ॥

***atha trāṭakam —***

*nirīkṣya niścaladr̥śā sūkṣmalakṣyaṃ samāhitaḥ ॥*  
*āśrusampātaparyantamācāryaiṣtrāṭakam smṛtam ॥ 54 ॥*

**Tr.** One should constantly gaze at a very minute object, remaining one-pointed, until tears roll down. According to the adepts, this is *trāṭaka*. 54.

स्फोटनं नेत्ररोगाणां तन्द्रादीनां<sup>6</sup> कपाटकम्<sup>7</sup> ॥  
प्रयलात्त्राटकं<sup>8</sup> गोप्यं यथा रत्नसुपेटकम्<sup>9</sup> ॥ 55 ॥

*sphoṭanaṃ netrarogāṇāṃ tandrādīnāṃ kapāṭakam ॥*  
*prayatnāt-trāṭakam gopyaṃ yathā ratnasupēṭakam ॥ 55 ॥*

**Tr.** This technique removes eye diseases drowsiness and the like. Therefore, it should be carefully guarded like a casket of jewels. 55.

1. गजयूथानां-T,t1. 2. गजकरिणी-n1,T,t1. 3. त्रोटकं-P,t1; त्रोटनं-T. 4. समीहितः-T. 5. ...त्रोटकं-P,T. 6. तन्द्राणां तु-n1,n2,n3,n4,J. 7. कवाटकम्-P,T,t1. 8. त्रोटनं-t1. 9. 'प्रयला त्राटक पेटकं'-N,J,n1,n2, रत्नं सुपेटकं -P,T,t1.

**Note:** In some copies of Mss, instead of *trāṭaka*, the term *trotaka* and *trotana* are used. The technique of *trāṭaka* described in SKS (40-41) requires the *bījamantra vaṃ* and *glaum* to be accompanied during this process for the manifestation of the inner light. 55.

**अथ कपालभस्त्रिका<sup>1</sup> —**

भस्त्रिवल्लोहकाराणां रेचपूरसुसम्भ्रमौ ॥

कपालभस्त्री<sup>2</sup> विख्याता सर्वरोगविशोषणी ॥ 56 ॥

**atha kapālabhastrikā —**

*bhastrivallohakārāṇāṃ recapūrasusambhramau ॥*

*kapālabhastrī vikhyātā sarvarogaviśoṣaṇī ॥ 56 ॥*

**Tr.** One should rapidly inhale and exhale like the bellows of an ironsmith. This is the famous *kapāl-bhastrī*, which removes all the diseases. 56.

**अथवा —**

कपालं भ्रामयेत्सव्यमपसव्यं<sup>3</sup> तु वेगतः ॥

रेचपूरकयोगेन<sup>4</sup> कपालभस्त्रिरुच्यते<sup>5</sup> ॥ 57 ॥

**athavā —**

*kapālaṃ bhrāmayetsavyamapasavyaṃ tu vegataḥ ॥*

*recapūrakayogena kapālabhastrirucyate ॥ 57 ॥*

**Or,**

**Tr.** One moves the head quickly on right and left by inhalation and exhalation. This is *kapālabhastrī*. 57.

**Note:** This process of *kapālabhastrī* or *kapālabhastrikā* has been termed as *kapālabhrāntī* earlier in i. 27. The term *kapālabhrāntī* seems appropriate with the technique given in i. 57, where forceful and rapid exhalations and inhalations are accompanied with the movement of the head on left and right. SKS (50-54) calls this process as *bhastrā* and describes it of three kinds, namely, *shtirabhastrā*, *bhrāntibhastrā* and *antarbhastrā*. The technique

1 . कपालभाति:-P; कपालभ्रान्ति:-T,t,l. 2 . कपालभ्रान्ति:-P,T,t,l. 3 . भ्रामयेत्सर्वमपसव्यं-T.

4 . रेचपूर्व-कमुक्तेन-T,t,l,P, रेचपूरकयुक्तेन-J. 5 . कपालभ्रान्तिरुच्यते-T,t,l,P.

of *bhrāntibhastrā* resembles the technique given here by *śrīnivāsa*.

GhS(i.54) describes this process under *kapālabhāti* and gives three varieties of it, namely, *vātakrama*, *vyutkrama* and *śītkrama*. The *vātakrama kapālabhāti* requires the use of alternate nostrils. This variety is used in *bhastrikā prāṇāyāma*. The *vyutkrama kapālabhāti* and *śītkrama kapālabhāti* are done with water. In *vyutkrama kapālabhāti*, the water is drawn through the nose and expelled through the mouth, while in *śītkrama kapālabhāti*, the water is taken through the mouth and expelled through the nose.

*sundaradeva*, the author of HSC, calls *vyutkrama kapālabhāti* as *śaṅkhaṇḍaprakṣāṇa*, in which the water is drawn through one nostril and expelled through the other nostril. Popularly, this is known as *jalāneti*. In SKS(55), it is called *nāsādanti*. 57.

कफदोषं निहन्त्येव<sup>1</sup> पित्तदोषं जलोदभवम् ॥

कपालशोधनञ्वापि<sup>2</sup> ब्रह्मचक्रं विशुद्ध्यति<sup>3</sup> ॥ 58 ॥

इत्यष्टकर्मणि<sup>4</sup> ॥

*kaphadoṣaṃ nihantyeva pittadoṣaṃ jalodbhavam ॥*

*kapālaśodhanañcāpi brahmacakraṃ viśudhyati ॥ 58 ॥*

*ityaṣṭakarmāṇi.*

**Tr.** This practice alleviates the phlegmatic and bilious disorders and diseases caused due to water like (pleurisy etc.). Moreover, it cleanses the forehead and *brahmacakra*. 58.

Thus end the eight *karmas*.

वपुः<sup>5</sup>कृशत्वं वदने प्रसन्नता

नाद<sup>6</sup>स्फुटत्वं नयने च निर्मले<sup>7</sup> ॥

अरोगता बिन्दुजयोऽग्निदीपनं

नाडीषु शुद्धि<sup>8</sup>र्हसिद्धिलक्षणम् ॥ 59 ॥

1. निहन्त्येव-J. 2. कपालशोधनञ्वापि-N,n1,T,t1,J. 3. विशु-N, विशुद्ध्यते-J,n1, विशोद्ध्यति-P,T. 4. इत्यष्टकर्मनिरूपणम्-P,T, इत्यष्टकर्म -J,n2. 5. वपु -N. 6. नादे -N,n1,J. 7. निर्मलं -N,n1. 8. सिद्धि -P,T,t1.

*vapuhkṛśatvaṃ vadane prasannatā  
nādasphuṭatvaṃ nayane ca nirmale ||  
arogatā bindujayo 'gnidīpanaṃ  
nāḍīṣu śuddhirhaṭhasiddhilakṣaṇaṃ || 59 ||*

**Tr.** The signs of success in *haṭhayoga* are:— slimness of the body, cheerful face, hearing of the mystical sound, shining eyes, a sense of wellness, control over the *bindu*, increase in gastric fire and purification of the *nāḍīs*. 59.

**Note:** This verse is similar to the verse of HP (ii.78). 59.

*कर्माष्टभिर्गतस्थौल्यं<sup>1</sup> कफमेदोमलादिकम्<sup>2</sup> ||  
प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिद्ध्यति || 60 ||  
karmāṣṭabhīrgatasthaulyaṃ kaphamedomalādikam ||  
prāṇāyāmaṃ tataḥ kuryādanāyāseṇa siddhyati || 60 ||*

**Tr.** After removing the impurities, such as fat and phlegm, through the practice of the eight *karmas*, one should undertake the practice of *prāṇāyāma*, which is easily accomplished. 60.

*षट्चक्रशोधनं सम्यक् प्राणायामस्य कारणम् ||  
नाशनं सर्वरोगाणां मोक्षमार्गस्य<sup>3</sup> साधनम् || 61 ||  
ṣaṭcakraśodhanaṃ samyak prāṇāyāmasya kāraṇam ||  
nāśanaṃ sarvarogāṇāṃ mokṣamārgasya sādhanam || 61 ||*

**Tr.** (As a result of these eight *karmas*) the practice of *prāṇāyāma* becomes successful, all the six *cakras* are properly purified, all the diseases are removed, and liberation is achieved. 61.

*देहारोग्यं च लभते ह्यष्टकर्मप्रभावतः ||  
आधारशोधनं चक्र्या लिंगं वज्रोलिकर्मणा<sup>4</sup> || 62 ||  
dehārogyaṃ ca labhate hyaṣṭakarmaprabhāvataḥ ||  
ādhāraśodhanaṃ cakryā liṅgaṃ vajrolikarmaṇā || 62 ||*

1. कर्माष्ट निर्गतं स्थौल्यं —N,n1. 2. कफमेदोमलाधिकः—P; कफमेदोमलादिकः—T,t1.  
3. मोक्षकर्मस्य—T,t1. 4. वज्रोलिकर्मणा—T.

**Tr.** As a result of *aṣṭa-karmas*, one gains physical wellness. *cakri-karma* purifies the *ādhāra*, while *vajroli-karma* cleanses the generative organ. 62.

मणिपूरं नाभिगतं नौल्याख्येन तु कर्मणा ॥  
हृदयं कण्ठचक्रं<sup>1</sup> च धौत्याख्येन तु कर्मणा ॥ 63 ॥

*maṇipūraṁ nābhigataṁ naulyākhyena tu karmaṇā ॥*  
*hṛdayaṁ kaṇṭhacakraṁ ca dhautyākhyena tu karmaṇā ॥ 63 ॥*

**Tr.** *nauli-karma* brings purification to *maṇipūra* located at the navel. *dhauti-karma* purifies the *hṛdaya cakra* and *kaṇṭha-cakra* at the throat. 63.

शोधनं कार्यमाज्ञायां नेतित्राटककर्मणा<sup>2</sup> ॥  
सर्वाङ्गशोधनं कार्यं बस्तिभस्त्रैककर्मणा<sup>3</sup> ॥ 64 ॥

*śodhanaṁ kāryamājñāyāṁ netitrāṭakakarmaṇā ॥*  
*sarvāṅgaśodhanaṁ kāryaṁ bastibhastrāikakarmaṇā ॥ 64 ॥*

**Tr.** *ājñā-cakra* is purified by *neti* and *trāṭaka-karmas*. Entire body is purified by *basti* and *bhastrā-karma* (*kapālabhāti*). 64.

स्यादाधारं स्वाधिष्ठानं मणिपूरमनाहतम् ॥  
विशुद्धं कण्ठचक्रस्थमाज्ञाचक्रं भ्रुवोर्मुखे ॥<sup>4</sup>  
चक्रभेदमिति ज्ञात्वा चक्रातीतं<sup>5</sup> निरञ्जनम् ॥ 65 ॥

*syādādhāraṁ svādhiṣṭhānaṁ maṇipūramanāhataṁ ॥*  
*viśuddhaṁ kaṇṭhacakraṁsthamaājñācakraṁ bhruvormukhe ॥*  
*cakrabhedamiti jñātvā cakrātitāṁ nirañjanaṁ ॥ 65 ॥*

**Tr.** *ādhāra*, *svādhiṣṭhāna*, *maṇipūra*, *anāhata*, *viśuddha* in the throat and *ājñā-cakra* at the center of the eyebrows—is the scheme of *cakras*, which one should know. *nirañjana*—the Absolute—is beyond (the ambit) of *cakras*. 65.

1. कण्ठचक्रस्थं—P,T,t1. 2. नेतित्रोटनकर्मणा—P, नीतित्राटककर्मणा—J, नीतित्राटककर्मणा—N,n1. कार्य—माज्ञायामिति त्रोटनकर्मणा —t1. 3. वस्तिभस्त्रिककर्मणा —P,T,t1. 4. पंक्ति अनुपलब्धा —N, विशुद्धचक्राज्ञाचक्रे ... J,n1. 5. चक्रातीत —P,N.

**Note:** Note the purpose of *karmas* given here as purification of the six *cakras*. This is a special contribution of the *karmas* highlighted by the author. 61-65.

सुराष्ट्रे धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ॥

एकान्तमठिकामध्ये<sup>1</sup> स्थातव्यं हठयोगिना ॥ 66 ॥

*surāṣṭre dhārmike deśe subhikṣe nirupadrave ॥*

*ekāntamaṭhikāmadhye sthātavyaṃ haṭhayoginā ॥ 66 ॥*

**Tr.** A practioner of *haṭhayoga* should reside in a peaceful righteous country, which is free from troubles and where alms are easily available. He should stay alone in a small cottage. 66.

अल्पद्वारमरन्ध्रगर्तपिठरं<sup>2</sup> नात्युच्चनीचायतम्

सम्यग्गोमयसान्द्रलिप्तविमलं निःशेषबाधोज्झितम् ॥

बाह्ये मण्डप<sup>3</sup> वेदिकूपरुचिरं<sup>4</sup> प्राकारसंवेष्टितम्<sup>5</sup>

प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठभ्यासिभिः ॥ 67 ॥

*alpadvāramarandhragartapiṭharaṃ nātyuccanīcāyataṃ*

*samyaggomayasāndraliptavimalaṃ niḥśeṣābādhōjjhitam ॥*

*bāhye maṇḍapavedikūparuciraṃ prākārasaṃveṣṭitam*

*proktaṃ yogamaṭhasya lakṣaṇamidaṃ*

*siddhairhaṭhābhyāsibhiḥ ॥67 ॥*

**Tr.** According to the experts of *haṭhayoga*, an ideal cottage for *yoga* practice should have a small entrance, having no pits or holes, not too high or low, nicely smeared with a paste of cow dung, clean and free from all insects, having a canopied platform outside and a well (with pure water) and a fencing wall around. 67.

एवंविधे मठे स्थित्वा सर्वचिन्ताविवर्जितः ॥

गुरुपदिष्टमार्गेण<sup>6</sup> योगमेव सदाऽभ्यसेत् ॥ 68 ॥

1 . एकान्तमठिकामध्ये -T,t1. 2. पिठकं -J,n2, गर्तपिठकं -N. 3 .मण्डप-T. 4 .वेदिकोपरिचिरं -T, मण्डपे वेदिकूपरिचिरं -t1. 5 .प्राकारसंवेष्टितं -T. 6 .गुरुपदेशमार्गेण-P,T,J.



*evaṃvidhe maṭhe sthitvā sarvacintāvivarjitaḥ ||*  
*gurūpadiṣṭamārgeṇa yogameva sadā 'bhyaset || 68 ||*

**Tr.** Staying in such a cottage, one should constantly devote only to the practice of *yoga* as guided by the teacher, giving up all the worries. 68.

*त्यक्तनिद्रो मिताहारो<sup>1</sup> जितश्वासो जितेन्द्रियः ||*  
*हठाभ्यासपरो नित्यं योगी ब्रह्मसमो भवेत् || 69 ||*  
*tyaktanidro mitāhāro jitaśvāso jitedriyaḥ ||*  
*haṭhābhyāsaparo nityaṃ yogī brahmasamo bhavet || 69 ||*

**Tr.** A devoted practitioner of *haṭha*, who is consistent in his practice, has gained control over sleep, food, breath and senses, attains *brahma*. 69.

*योगीश्वरस्य योगस्य योगशास्त्रस्य पार्वति ||*  
*निन्दाञ्च ये प्रकुर्वन्ति राक्षसास्ते नराः<sup>2</sup> क्षितौ || 70 ||*  
*yogīśvarasya yogasya yogaśāstrasya pārvati ||*  
*nindañca ye prakurvanti rākṣasāste narāḥ kṣitau || 70 ||*

**Tr.** O *pārvati* ! One who denounces an adept of *yoga* and science of *yoga*, is like a demon on the earth. 70.

*गोधूमशालियवषष्टिकशोभनानं<sup>3</sup>*  
*क्षीराज्यमण्ड<sup>4</sup>नवनीतसितामधूनि ||*  
*शुण्ठीपटोलफलपत्रज<sup>5</sup>पञ्चशाकं*  
*मुद्गादिदिव्यमुदकं च यमीन्द्र<sup>6</sup>पथ्यम् || 71 ||*  
*godhūmaśāliyaṣaṣṭikaśobhanānnaṃ*  
*kṣīrājyamamḍanavanītasitāmadhūni ||*  
*śuṇṭhīpaṭolaphalapatrajapañcaśākaṃ*  
*mudgādīdivyamudakaṃ ca yamīndrapathyam || 71 ||*

**Tr.** The recommended food items for a *yogī* should comprise

1. मितहारो -N.2.नरा -P.N. 3.शोभनानं -N. 4.मन्द -T.4. शुण्ठीपटौकफलादिक -  
N,n1,J. 6. यतीन्द्र-N,n1,J.

good grains like— wheat, rice, barley, *śaṣṭika* ( a particular variety of rice which takes sixty days to harvest), milk, ghee, cream, butter, sugar candy, honey, dry ginger, *paṭola* fruits ( a species of cucumber), the set of five recommended leafy vegetables, green gram and rain water. 71.

**Note:** The meaning of *maṇḍa* is scum of the boiled rice. The Nepali commentary mentions it as 'motha', a kind of beans similar to green gram. 71.

कद्वम्लतीक्ष्ण<sup>1</sup>लवणोष्णहरीतशाकं<sup>2</sup>

सौवीरतैलतिलसर्षपमत्स्यमद्यम्<sup>3</sup> ॥

अजादि<sup>4</sup>मांसदधितक्रकुलत्थकोद-

पिण्याकहिङ्गुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः ॥ 72 ॥<sup>5</sup>

*kaṭvamlatikṣṇalavaṇoṣṇaharītaśākam*

*sauvīratailatilasarṣapamatsyamadyam ॥*

*ajādīmāṃsadadhitakrakulatthakodra-*

*piṇyākahiṅgulaśunādyamapathyamāhuḥ ॥ 72 ॥*

**Tr.** The list of unwholesome food items consists of (tastes like) bitter, sour, pungent, salty, hot, green leafy vegetables, sour gruel, oil, mustard, sesame, fish, alcohol, meat like mutton etc., curd, butter-milk, *kulattha* ( a type of lentil), *kodra* (a species of grain), oil-cake, asafoetida, garlic etc. 72.

तथा च<sup>6</sup> गोवक्षपचनम् —

<sup>7</sup>वर्जयेद् दुर्जनप्रीतिं<sup>8</sup>वह्निस्त्रीपथसेवनम् ॥

प्रातःस्नानोपवासादिकायक्लेशादिकं<sup>9</sup> तथा ॥ 73 ॥

*tathā ca gorakṣavacanam —*

*varjayeddurjanaprītivahnistrīpathasevanam ॥*

*prātaḥsnānopavāsādikāyakleśādikaṃ tathā ॥ 73 ॥*

**According to gorakṣa—**

**Tr.** One should shun company of wicked people, fire, women, (long) walk, morning bath, skipping meals and excessive physical strain. 73.

1. तिक्त-P. 2. शाक-P,T,t1. 3. 'मपथ्यमाहुः' अधिकपाठः- N. 4. आजदि - P,N,n1.

5. अजादि..... .शुनद्यम् — अनुपलब्धः -N. 6. 'च' अनुपलब्धः-P,T,J.

7. तैलाम्ललोणिभीतिभालुकमा- अधिकपाठः-P,T,n2,t1. 8. प्रान्तं-P; प्राप्तां-T,t1.

9. कायक्लेशविधिं -P,T.

**मत्स्येन्द्रपचनमपि —**

रसमारे मारे हेमकरे मलजारे जारे रोगहरे ॥

वायुपूरे पूरे आयुकरे आत्मध्याने<sup>1</sup> ध्याने मोक्षकरे ॥ 74 ॥

**matsyendravacanamapi —**

rasamāre māre hemakare malajāre jāre rogahare ॥

vāyupūre pūre āyukare ātmadhyāne dhyāne mokṣakare ॥74 ॥

**According to matsyendra—**

**Tr.** Through alchemy of mercury, gold can be produced, purification of the morbidities brings about a disease-free body, longevity can be attained by practice of breathing techniques (*kumbhaka*) and liberation is attained by meditation on the Self. 74.

श्रेष्ठं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम् ॥

मनोऽभिलषितं योग्यं चतुर्थाशविवर्जितम् ॥

शिवार्पितं च नैवेद्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ 75 ॥

śreṣṭhaṁ sumadhuraṁ snigdhaṁ gavyaṁ dhātuprapoṣaṇam ॥

mano'bhilaṣitaṁ yogyaṁ caturthāṁśavivarjitaṁ ॥

śivārpitaṁ ca naivedyaṁ yogī bhojanamācaret ॥ 75 ॥

**Tr.** A *yogī* should consume food which is wholesome, sweet, unctuous, containing milk-products, nutritious, food items one relishes, after leaving one-fourth of the stomach empty and after offering of the food to *śiva*. 75.

अयमेव मिताहारी<sup>2</sup> कदन्नेन<sup>3</sup> विवर्जितः ॥ 76 ॥

ayameva mitāhārī kadannena vivarjitaḥ ॥ 76 ॥

**Tr.** A person consuming moderate diet is the one who eschews bad food. 76.

अत्याहारः प्रवासश्च<sup>4</sup> प्रजल्पो नियमग्रहः<sup>5</sup> ॥

जनसंगञ्च लौल्यञ्च षडभिर्योगो<sup>6</sup> विनश्यति ॥ 77 ॥

1. अआघट-N, घटध्याने-J,n1. 2. मितहारी-P. 3. कदन्ने तु-P. 4. प्रवासश्च-N,n1, प्रवासश्च-J. 5. नियमाग्रहः-N,J. 6. योगी -P.

*atyāhāraḥ prayāsaśca prajalpo niyamagrahaḥ ||  
janasaṅgañca laulyañca śaḍbhīryogo vīnaśyati || 77 ||*

**Tr.** Excess eating, over-exertion, talkativeness, extreme austerity, public contact, and greed— these six ruin *yoga* practice. 77.

*उत्साहान्निश्चयाद<sup>1</sup> धैर्यात्तत्त्वज्ञानार्थदर्शनात्  
बिन्दुस्थैर्यान्मिताहाराज्जनसंगविवर्जनात् ||  
निद्रात्यागाज्जितश्वासात् पीठस्थैर्यादनालसात्  
गुर्वाचार्यप्रसादाच्च एभिर्योगस्तु<sup>2</sup> सिद्ध्यति || 78 ||  
utsāhānniścayād dhairyāttatvajñānārthadarśanāt  
bindusthairyānmitāhārājjanasaṅgavivarjanāt ||  
nidrātyāgājjitāśvāsāt pīṭhasthairyādanālasāt  
gurvācāryaprasādācca ebhīryogastu siddhyati || 78 ||*

**Tr.** Success in *yoga* can be attained through these means:— enthusiasm, firm resolution, patience, correct understanding of the principles underlying the phenomenal creation, stability of *bindu*, consumption of moderate food, avoiding public contact and sleep, having control over breath, attaining stability in an *āsana*, diligence, pleasing the *guru* and *ācārya*. 78.

*श्रुत्याचार्यप्रसादाच्च योगाभ्यासबलेन च ||  
ईश्वरानुग्रहेणैव<sup>3</sup> योगसिद्धिस्तु<sup>4</sup> जायते || 79 ||  
śrutyācāryaprasādācca yogābhyāsabalena ca ||  
īśvarānugraheṇaiva yogasiddhistu jāyate || 79 ||*

**Tr.** Success in *yoga* can be attained by favour of the (lessons of the) scriptures, grace of *ācārya*, *yoga* practice and grace of *īśvara*. 79.

*श्रीआदिनाथमत्स्येन्द्रशाबरानन्द<sup>5</sup>भैरवाः ||  
शारंगी<sup>6</sup>मीनगोरक्षविरूपाक्षबिलेशयाः || 80 ||*

1. निश्चला-P, T. 2. एभिर्योगश्च-N, J. 3. ईश्वरानुग्रहेणैव-t1, n4. 4. योगसिद्धिश्च-N, n4, J. 5. सवरानन्द-N, शवरानन्द-n4. 6. सरंगी-N, n1, शारंगी-P, शरंगि-J, सरंगि-n4.

मन्थान<sup>1</sup>भैरवो योगी सिद्धबुद्धिश्च<sup>2</sup> कन्दली ॥  
 कोरन्दकः<sup>3</sup> सुरानन्दः सिद्धिपादश्च<sup>4</sup> चर्पटी<sup>5</sup> ॥ 81 ॥  
 करोटिः पूज्यपादश्च नित्यनाथो निरञ्जनः ॥  
 कपाली<sup>6</sup> बिन्दुनाथश्च काकचण्डीश्वराह्वयः<sup>7</sup> ॥ 82 ॥  
 अल्लमः प्रभुदेवश्च<sup>8</sup> नैटचूटिश्च<sup>9</sup> टिण्टिणिः<sup>10</sup> ॥  
 भालुकि<sup>11</sup>नागबोधश्च<sup>12</sup> खण्डकापालिकस्तथा<sup>13</sup> ॥ 83 ॥  
 इत्यादयो महासिद्धाः हठयोगप्रसादतः ॥  
 खण्डयित्वा कालदण्डं ब्रह्माण्डे विचरन्ति ते ॥ 84 ॥

*śrī ādināthamatsyendraśābarānandabhairavāḥ ॥  
 śāraṅgī mīnagorakṣavirūpākṣabileśayāḥ ॥ 80 ॥  
 manthānabhairavo yogī siddhabuddhiśca kandalī ॥  
 korandakaḥ surānandaḥ siddhipādaśca carpaṭī ॥ 81 ॥  
 karoṭiḥ pūjyapādaśca nityanātho nirañjanaḥ ॥  
 kapālī bindunāthaśca kākacaṇḍīśvarāhvayaḥ ॥ 82 ॥  
 allamaḥ prabhudevaśca naitacūṭiśca ṭiṇṭiṇiḥ ॥  
 bhālukirnāgabodhaśca khaṇḍakāpālikastathā ॥ 83 ॥  
 ityādayo mahāsiddhāḥ haṭhayogaprasādataḥ ॥  
 khaṇḍayitvā kāladaṇḍaṁ brahmāṇḍe vicaranti te ॥ 84 ॥*

**Tr.** *śrīādinātha, matsyendra, śābara, ānandabhairava, śāraṅgī, mīna, gorakṣa, virūpākṣa, bileśaya, manthānabhairava, siddhabuddhi, kandalī, korandaka, surānanda, siddhipāda, carpaṭī,*

*karoṭi, pūjyapāda, nityanātha, nirañjana, kapālī, bindunātha, kākacaṇḍīśvara, allama, prabhudeva, naitacūṭi, ṭiṇṭiṇi, bhāluki, nāgabodha, khaṇḍakāpālika* etc. are the great *siddhas*, who by the power of *haṭha-yoga* defied the whip of *kāla* (death) and freely move in the universe. 80-84.

1. मन्थान-N,n4. 2. सिद्धिबुद्धिश्च-J. 3. गोनन्दक-P,T,J,n1,n4. 4. सिद्धपादश्च-T.5. पर्पटी-T,t1. 6. कपाली-T, कपालि-n4. 7. काकचण्डश्चरोमकः-J,n1,n4, काकचण्डीश्वरोमयः-T,t1. चण्डीश्वरात्मकः -n2.8. अल्लमप्रभुदेवश्च-P,T,t1.9. कैटीछोटी च-P; कैटीछोटी च-T,t1. नैटचूटि च-n4. 10. टिंतिभिः-N,n1,n4, भैवचुटिंतिभिः-J. 11. तालुकिर-P,T,t1. 12. नागलोधश्च-n4. 13. खण्डःकापालिकस्तथा P,T.

**Note:** Some of the names of *siddhas* seem to have been erroneously written by the scribe. For example, *kandalī*, *korandaka*, *karoti*, *naiṭacūṭi*. It is obvious that these names have been taken from HP(I-5-8). The names of the *siddhas* have different variations in different copies of HP also. However, from the text of HP critically edited by the Lonavla Yoga Institute (India) and on the basis of available information about the names of the *siddhas*, we give below the information available on them.

**ādinātha**— A synonym for *śiva*, who is regarded as the propounder of many *śāstras* including *yoga*. The famous MYS describing *haṭhayoga* is ascribed to *ādinātha* from whom the *nāthasampradāya* was originated, according to its followers.

**matsyendra**—See note on i.3.

**śābara**—He was an alchemist and in a text called *śābaratantra*, 12 *kāpālikagurus* renowned for *yoga*, are described.

**ānandabhairava**— A *rasasiddha* mentioned in RRS (xvi.7-10). The drugs *ānandabhairavī-vaṭī* and *ānanda-bhairava-rasa* are ascribed to him in RRS.

**śāraṅgī**— This seems to be mis-spelt for *cauraṅgī*, a famous disciple of *matsyendranātha*. A work called *prāṇasaṅkalī* in Hindī is available on his name. There is also *cauraṅgīvākyaṃ* on his name, which is included in NP, deposited in RORI, Jodhpur (vide MS No. 16780).

**mīna**—There is no agreement about who *mīnanātha* was. In some traditions *mīnanātha* is considered as the same as *matsyendranātha*, but since *mīna* is separately mentioned here, it seems that he is different from *matsyendra*. The two works available on his name are *yogaviśaya* and *yogasamgraha*.

**gorakṣa**— See note on i.3.

**virūpākṣa**— On his name three works are available, namely, *aṣṭasiddhi-vivaraṇaṃ*, *amṛtasiddhiyoga* and *virūpākṣa-pañcāśikā*.

**bileśaya**— No information about him is available.

**manthānabhairava**— One of the alchemists mentioned in RRS (i.5-7, xii.76-78, xviii.172). The drug *manthānabhairavarasa* is ascribed to him in RRS (xii.72-74).

**siddhabuddhi**— Also described as *siddhibuddhi*. In some MSS of HP, *siddha* and *buddha* are separately mentioned. In RRS, both *siddha* and *buddha* have been named as alchemists (v.144, xx.107).

**kandalī**— Seems wrongly spelt for *kanthaḍī*. A famous *śaiva-yogī*, who was a contemporary of *matsyendra* and *gorakṣa*. He was related to Cola and Cālukya dynasty. His disciples were in Bīḍa region of Mahārāṣṭra. There is *kanthaḍibodha* on his name deposited in MMPP (1069-70/559-60).

**korandaka**— Seems to have been wrongly spelt for *koranṭaka*. He is variously referred to as *karaṇḍaka*, *kuraṇṭaka*, *pauraṇṭaka* in other MSS of HP. There is a text called *kapālakuraṇṭaka-haṭhābhyāsapaddhati*, which may be ascribed to him. It describes different *haṭhayogic* practices, especially 112 *āśanas*.

**surānanda**— One of the 27 *rasasiddhas* mentioned in RRS (i.225, vi.51-54).

**siddhipāda**— He is described as a *rasācārya* in RRS (xvii.120).

**carpati**— One of the *rasasiddhas* mentioned in RRS (vi.49-

53). *śrīnivāsa* mentions *carpaṭi*'s view on *jalabasti* (i.50). He was a contemporary of *gorakṣa*. King Sāhillavarmā of Cambala Kingdom was his disciple.

**karoti**— Seems to be mis-spelt for *kaneri*. He was a disciple of *nāgārjuna* and residing at Nevāsā in Mahārāṣṭra, which was then the main centre of *raseśvara* tradition. He was residing there between 1078 to 1138 AD and took *samādhi* there around the year 1138 AD.

**pūjyapāda**— Probably mis-spelt for *pūrvapāda*. On his name are found *yoga* and medical treatises such as — *ratnākarādi-auśadha-yoga-saṃgraha*, *vaidyaka-grantha*, *siddhānta-bhāṣya*, *nidānamuktāvali* and *samādhi-śataka*.

**nityanātha**— One of the *rasasiddhas* mentioned in PS. He is the author of *rasaratnākara*. He calls himself *pārvatī-putra*. According to P. C. Roy, he belongs to about 1300 AD. There is also SSP available on his name. Another work available on his name is *siddhikhaṇḍa*.

**nirañjana**— Mentioned as a *rasasiddha* in PS.

**kapālī**— A *rasasiddha* mentioned in RRS (i.2).

**bindunātha**— A *rasasiddha*, probably the author of *rasapaddhati*.

**kākacandīśvara**— He was a *rasasiddha* mentioned in the RRS (i.6). There is a published work called *kākacaṇḍīśvaratantra*. It describes several *kalpas*. Another MS named *kākacaṇḍīśvaramataṃ* is deposited in the Nepāl Library.

**allamaprabhudeva**— He was a contemporary of *gorakṣa*.



He propounded *liṅgāyata* cult about 1150 AD. His colleague *revaṇasiddha* was related to *nāthasampradāya*.

**naiṭa-cūṭi**— Seems to have been mis-spelt for *ghorācoli* or *ghoḍācoli*. He is also referred to as *colika* or *coli*. He was alive in 1266 AD and was staying on *kiṣkindhā* mountain in Kārṇāṭaka. He was a contemporary of *gorakṣa*. He was more inclined towards *tantra*. A small treatise called *ghoḍācolivākyam* is included in NP. There is a drug called *aśvakaṇṇuki* attributed to him. He is mentioned as a *rasasiddha* in PS.

**tintini**— A *rasasiddha* mentioned in PS. In some copies of HP, we find the name *ciñcini*. There is a text called *ciñcinimatasāra-samuccaya* deposited in Nepāl Library.

**bhāluki**— In RRS (ii.143) *bhāluki* is mentioned as a *rasācārya*.

**nāgabodha**— Also called *nāgabuddhi* mentioned in RRS (i.2-5, vi.49-53, xv.58-65) as an eminent *rasācārya*.

**khaṇḍa**— One of the *rasasiddhas* mentioned in the list of 27 *rasācāryas* in RRS (i.5).

**kāpālīka**— Mentioned as a *rasācārya* in the list of 27 *ācāryas* in RRS (vi.52).

### **mahā-siddhas:-**

Most of the *siddhas* referred to here are the famous *rasa-siddhas* (alchemists). They were experts in the use of chemical drugs, especially those prepared from mercury, which makes possible the rejuvenation of the body conducive to liberation within the span of life. There is a science called *raseśvara-darśana* based on the idea of rendering the human body deathless and also the spiritual

liberation of man by his nomadic transformation by varied psycho-chemical processes. It is believed that the preservation of the body could be achieved by the use of medicaments. 80-84.

प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यन्ति<sup>1</sup> मला इति ॥

आचार्याणान्तु केषाञ्चित् अन्यत्कर्म<sup>2</sup> न सम्मतम्<sup>3</sup> ॥ 85 ॥

*prāṇāyāmaireva sarve praśuṣyanti malā iti ॥*

*ācāryāṇāntu keṣāñcit anyatkarma na sammatam ॥ 85 ॥*

**Tr.** *prāṇāyāma* alone purifies all the morbidities. According to some adepts, no other technique is necessary. 85.

इदं वचनं हठाभ्यासकरणासामर्थ्यमिति<sup>4</sup> बोध्यम्<sup>5</sup> ॥

*idaṁ vacanaṁ haṭhābhyāsakaraṇāsāmarthyamiti bodhyam ॥*

**Tr.** This statement applies to those who are unable to undertake *haṭha* practices.

**Note:** *śrīnivāsa* does not agree with the view that *prāṇāyāma* alone removes all kinds of impurities. According to him, efficacy of the purificatory processes cannot be denied. To do so, reflects on the inability of a person to undergo *haṭhayogic* practices.

सम्प्रदायाब्धिमथनाज्जायते रत्नमालिका ॥

सुवर्णखचिता सेयं को वा<sup>6</sup> योगी ह्युपेक्षते<sup>7</sup> ॥ 86 ॥

*sampradāyābhimathanājāyate ratnamālikā ॥*

*suvaṇṇakhacitā seyaṁ ko vā yogī hyupekṣate ॥ 86 ॥*

**Tr.** By churning the ocean of different traditions the garland of gems with golden works has been prepared. Which *yogī* would like to ignore this? 86.

**Note:** After this verse, in some MSS, we come across, the qualifications and background of the author, as given in the colophon. 86.

1. प्रशुष्यन्ते - P, T, t1. 2. अन्यत्कर्म - N. 3. शंसतं - n4.

4. हठाभ्यासकरणासामर्थ्य-विषयमिति - P, T, t1. 5. बोद्धव्यम् - T, P, t1. 6. सुवर्णखचिता

चेत्स्यात्कोवा - P, T, t1. 7. ह्युपेक्षते - T; नुपेक्षते - N, n1, उपेक्षते - J.

इति श्रीनिवासयोगिविरचितायां<sup>1</sup> हठरत्नावल्यां

प्रथमोपदेशः<sup>2, 3</sup>

iti śrīnivāsayogī viracitāyāṃ haṭharatnāvalyāṃ

prathamopadeśaḥ

Here ends the first chapter of haṭharatnāvalī written by

śrīnivāsayogī



1. इति श्रीनिवासविरचितायां —J,n2,n4.

2. इति श्रीमत्स्यकलितार्किकचूडामणिसकलन्यायशास्त्रसम्प्रदायप्रवर्तकन्यायाचार्यसकलहठयोगैः प्रवर्तक-  
तीरभुक्ते देशीयमहादेवमिश्रादिसकलतार्किककवादजयजन्ययशसलक्ष्मीविराजमानवैदिकमार्गप्रतिष्ठैकधुर्यशशधर-  
मणिकण्ठ-व्याख्यात वेदान्तपरिभाषाद्यनेकग्रन्थकरणजन्यययशःपुञ्जविद्योतमानतिम्भयज्योतिषिकसोमाम्बात्मज  
—श्रीनिवासभट्ट- महा -योगीन्द्रविरचितायां हठरत्नावल्यां प्रथमोपदेशः ।

वेधश्चन्द्रमुखी कराम्बुजलसन्माणिक्यवीणारणत्

तन्त्रे कोमलनाथभंगलहरीमाधुर्यसल्लापिनीम् ।

नानार्थाकितचित्रपद्मरचितां वैदग्ध्यविद्योतितां

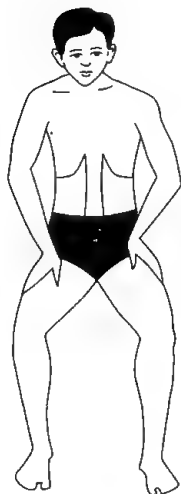
धत्ते तां हठयोगरत्नसरणीं श्रीश्रीनिवासः स्फुटम् । | P,T,t1. 3. अनुपलब्धपंक्तिः -t1.

## *List of Figures*

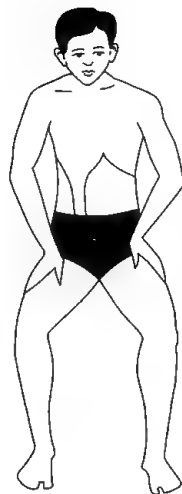
### *navli*



*vāma nauli*



*madhya nauli*



*dakṣiṇa nauli*



*vastra dhauti*

*List of Figures*

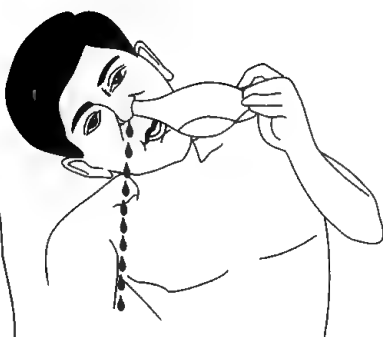


*gajakaraṇī*

*neti*

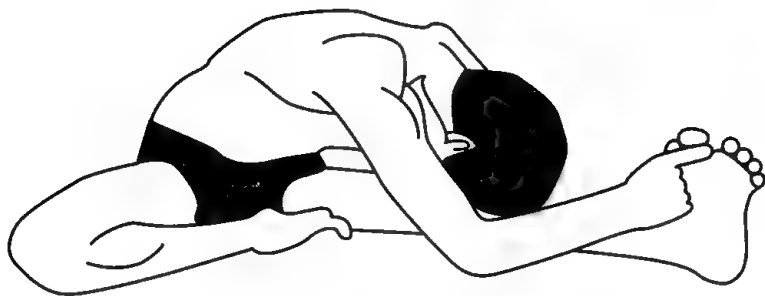


*sūtraneti*



*jalaneti*

*List of Figures*

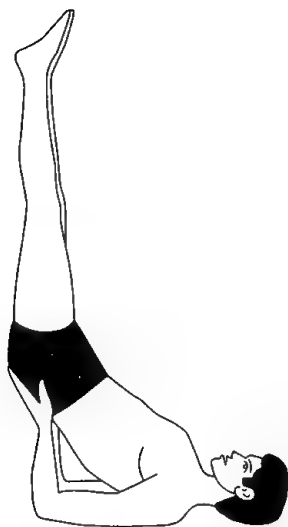


***mahāmudrā***

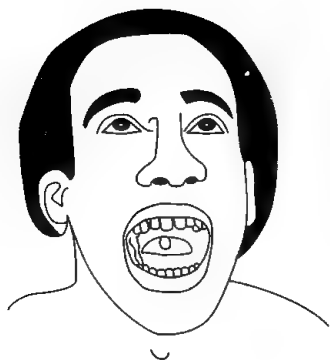


***uḍḍiyāna***

*List of Figures*



*viparītakaraṇī*



*khecari*



*prāṇāyāma*

# हठवत्नावली

## द्वितीयोपदेशः<sup>1</sup>

अष्टानां कुम्भकानां तु लक्षणं लक्ष्यते मया<sup>2</sup> ॥

अपूर्वाधिकसिद्ध्यर्थ<sup>3</sup> कुम्भकानभ्यसेत्सुधीः ॥ 1 ॥

*aṣṭānām kumbhakānām tu lakṣaṇam lakṣyate mayā ॥  
apūrvādhikasiddhyartham kumbhakānabhyasetsudhīḥ ॥ 1 ॥*

**Tr.** The characteristics of eight *kumbhakas* are being narrated by me. A wise should practise the *kumbhakas* to achieve amazing *siddhis*. 1.

**अथवा —**

विधिवत् प्राणसंयामैः नाडीचक्रे विशोधिते ॥

सुषुम्नावदनं भित्वा सुखाद्विशति<sup>4</sup> मारुतः ॥ 2 ॥<sup>5</sup>

**athavā —**

*vidhivat prāṇasamyāmaiḥ nāḍīcakre viśodhite ॥  
suṣumnāvadanaṁ bhītvā sukhādvīśati mārutaḥ ॥ 2 ॥*

**Or,**

**Tr.** When the group of *nāḍīs* is purified through the prescribed practice of *prāṇāyāma*, *prāṇa* easily pierces the opening of *suṣumnā* and enters into it. 2.

मारुते मध्यमे जाते<sup>6</sup> मनःस्थैर्यं प्रजायते<sup>7</sup> ॥

मनसः सुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी ॥ 3 ॥<sup>5</sup>

*mārute madhyame jāte manaḥsthairyaṁ prajāyate ॥  
manasaḥ susthiribhāvaḥ saivāvasthā manonmanī ॥ 3 ॥*

**Tr.** Mind becomes steady as the *prāṇa* moves into the middle path (i.e. *suṣumnā*). This poised state of the mind is called *manonmanī*. 3.

---

1. अथ द्वितीयोपदेशः प्रारभ्यते-R. 2. लक्ष्यतेऽधुना-P,T,t1. 3. आयुष्याधिकसिद्ध्यर्थ-P; आयुषोधिकसिद्ध्यर्थ-T,t1. 4. मुखाद्विशति-J,N,n1,n4. 5. अनुपलब्धश्लोकः -n2. 6. मध्यसंजाते-T,t1. 7. च जायते-T,t1.



तत्सिद्धये विधानज्ञः सदा<sup>1</sup> कुर्वीत कुम्भकान्<sup>2</sup> ॥

विचित्रकुम्भकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिं<sup>3</sup>माप्नुयात् ॥ 4 ॥\*

*tatsiddhaye vidhānajñāḥ sadā kurvīta kumbhakān ॥*

*vicitrakumbhakābhyāsādvicitrāṃ siddhimāpnuyāt ॥ 4 ॥*

**Tr.** For attaining such a state (of *manonmani*) the experts practise varieties of *kumbhakas*. Amazing results can be achieved by practising various *kumbhakas*. 4.

भस्त्रिका भ्रामरी<sup>4</sup> सूर्यभेदोज्जायी च<sup>5</sup> शीतली ॥

मूर्च्छानामकसीत्कारं<sup>6</sup> केवल<sup>7</sup>श्चाष्टकुम्भकाः ॥

भुजंगकरणी<sup>8</sup> चेति कुम्भका नवसंख्यकाः ॥ 5 ॥\*

*bhastrikā bhrāmārī sūryabhedojjāyī ca śītalī ॥*

*mūrcchānāmakasītkāraṃ kevalaścāṣṭakumbhakāḥ ॥*

*bhujāṅgakarāṇī ceti kumbhakā navasaṅkhyakāḥ ॥ 5 ॥*

**Tr.** *bhastrikā*, *bhrāmārī*, *sūryabheda*, *ujjāyī*, *śītalī*, *mūrcchā*, *sītkāra* and *kevala* are the eight *kumbhakas*. *bhujāṅgakarāṇī* is the ninth *kumbhaka*. 5.

**अथवा —**

सूर्यभेदनमुज्जायी<sup>9</sup> तथा सीत्कारशीतली ॥<sup>10</sup>

भस्त्रिका<sup>11</sup> भ्रामरी<sup>12</sup> मूर्च्छा केवलश्चाष्टकुम्भकाः ॥ 6 ॥<sup>13</sup> \*

*athavā —*

*sūryabhedanamujjāyī tathā sītkāraśītalī ॥*

*bhastrikā bhrāmārī mūrcchā kevalaścāṣṭakumbhakāḥ ॥ 6 ॥*

**Or,**

**Tr.** *sūryabhedana*, *ujjāyī*, *sītkāra*, *śītalī*, *bhastrikā*, *bhrāmārī*, *mūrcchā* and *kevala* are the eight *kumbhakas*. 6.

1. चित्रकान्-T, t1. 2. कुम्भकाः-T, t1. 3. बुद्धिं-N, n1, J, बुद्धिं-n4. 4. भ्रामरीं-T, भ्रमरीं-t1. 5. सूर्यभेदोज्जायति -T, t1. 6. सीत्कारौ-N, n1, n4, J, सीत्कारां-T, t1. 7. केवला-T; कवल-N. 8. भुजंगकरणी-T. 9. सूर्यभेदनमुज्जाया-t1. 10. पंक्तिः अनुपलब्धा-N, n1, J. 11. भस्त्रिकां-T, t1. 12. भ्रामरीं -T, t1. 13. अनुपलब्धश्लोकः-N, n1, J. \* अनुपलब्धश्लोकः-n2, n4.

**Note :** This is a quotation from HP. While enumerating eight *kumbhakas*, we find in many other copies of HP *plāvinī* included in place of *kevala*. GhS(v.46) omits *sītākārī* and *plāvinī* and substitutes *sahita* and *kevala*. KP describes more than fifty *kumbhakas*, which are not found in any other texts. For details, refer to KP of *raghuvīra* published by Lonavla Yoga Institute (India). 6.

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ॥

कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूडिडयानकः ॥ 7 ॥<sup>1</sup>

*pūrakānte tu kartavyo bandho jālandharābhidhaḥ ॥*

*kumbhakānte recakādau kartavyastūḍḍiyānakaḥ ॥ 7 ॥*

**Tr.** *jālandhara* should be practised after *pūra*, while *uḍḍiyāna* should be practised at the end of *kumbhaka*, but before *recaka* starts. 7.

**Note :** GhS (v.49) has another version for the practice of *uḍḍiyāna*. According to it, *uḍḍiyāna* should be performed after inhalation and before *kumbhaka* begins. 7.

अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने कृते ॥

मध्ये<sup>2</sup> पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥ 8 ॥<sup>1</sup>

*adhastātkuñcanenāśu kaṇṭhasaṅkocane kṛte ॥*

*madhye paścimatānena syātpṛāṇo brahmanāḍigaḥ ॥ 8 ॥*

**Tr.** By contraction of the anal muscles (*mūlabandha*), by contraction of the throat (*jālandhara bandha*) and by pulling the abdominal wall backwards (*uḍḍiyāna bandha*), the *pṛāṇa* enters into the *brahma-nāḍī* (*suṣumnā*). 8.

**Note:** In this verse, the application of *mūlabandha*, *jālandhara bandha* and *uḍḍiyāna bandha* is suggested. 8.

अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य<sup>3</sup> प्राणं<sup>4</sup> कण्ठादधो नयेत् ॥

योगी जराविमुक्तः स्यात् षोडशो वयसा<sup>5</sup> भवेत् ॥ 9 ॥<sup>1</sup>

1. अनुपलब्धश्लोकः -n2. 2. मध्या -N,n1,J. 3. अपानमूर्ध्वमास्थाय -P,T,t1. 4. घ्राण -J. 5. वयसो -N,n1,n4,J.

*apānamūrdhvamutthāpya prāṇaṃ kaṇṭhādadhō nayet ||  
yogī jarāvimuktaḥ syāt ṣoḍaśo vayasā bhavet || 9 ||*

**Tr.** One should raise the *apāna* upwards and take the *prāṇa* downwards below the throat (*jālandhara bandha*). This makes the *yogī* free from old age and he becomes as young as of sixteen years. 9.

**Note :** Here *mūlabandha* and *jālandhara bandha* are indicated. 9.

**अथ सूर्यभेदनं नाम कुम्भकः<sup>1</sup>—**

दक्षनाड्या<sup>2</sup> समाकृष्य बहिःस्थं<sup>3</sup> पवनं शनैः<sup>4</sup> ||

यथा लगति कण्ठात्तु<sup>4</sup> हृदयावधि सस्वनम्<sup>5</sup> || 10 || \*

यथेष्टं कुम्भयेद्वायुं रेचयेदिदया ततः<sup>6</sup> ||

कपालं शोधनं चापि रेचयेत्पवनं शनैः<sup>6</sup> || 11 || \*

आलस्यं वातदोषञ्च कृमिकीटं निहन्ति च || 7

पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदाख्यकुम्भकम् || 12 || 8 \*

**atha sūryabhedanaṃ nāma kumbhakaḥ —**

*dakṣaṇāḍyā samākṛṣya bahiḥsthaṃ pavanaṃ śanaiḥ ||*

*yathā lagati kaṇṭhāttu hṛdayāvadhi sasvanam || 10 ||*

*yatheṣṭaṃ kumbhayedvāyuraṇṇam recayedidaṃ tataḥ ||*

*kapālaṃ śodhanaṃ cāpi recayetpavanaṃ śanaiḥ || 11 ||*

*ālasyaṃ vātadoṣaghaṇaṃ kṛmīkīṭaṃ nihanti ca ||*

*punaḥ punaridaṃ kāryaṃ sūryabhedākhyakumbhakam || 12 ||*

**Tr.** Slowly draw the external air through the right nostril in such a manner that the air causes a friction in the throat upto the heart and a sonorous sound is produced. Retain the air in to the capacity and thereafter slowly exhale through the left nostril. This cleanses the frontal sinuses. This further removes lethargy, rheumatism and worms. This *sūryabhedana kumbhaka* should be practised again and again. 10-12.

1. अथसूर्यभेदः-J,N,n1,n4. 2.दक्षनाड्यां-T,t1. 3. बहिःस्थं-T,t1,n4. 4. हृत्कण्ठे-N,n1,n4,J. 5.सस्वनः-N,n4,J. 6.कपालशोधनं वातदोषञ्च कृमिनाशनं -N,n1,n4, कृमिनाशकं-J. 7. अनुपलब्धपंक्तिः-N,n1,n4,J.8... .सूर्यभेदाख्यं कुम्भमभ्यसेत्-N, पुनः पुनरिदं सूर्यभेदाख्यं कुम्भमभ्यसेत्-J,n1,n4. \* अनुपलब्धश्लोकः -n2.

### अथोज्जायी<sup>1</sup> —

मुखं संयम्य<sup>2</sup> नाडीभ्यामाकृष्य<sup>3</sup> पवनं शनैः ॥

यथा लगति हृत्कण्ठं<sup>4</sup> हृदयावधि<sup>5</sup> सस्वनः<sup>6</sup> ॥ 13 ॥ \*

पूर्ववत्कुम्भयेत्प्राणं रेचयेदिडया ततः ॥

गले श्लेष्महरं<sup>7</sup> प्रोक्तं<sup>8</sup> देहानलविवर्धनम्<sup>9</sup> ॥ 14 ॥ \*

नाडीजालोदराधातुगत<sup>10</sup> दोषविनाशनम् ॥

गच्छता तिष्ठता कार्यं<sup>11</sup> मुज्जाय्याख्यं हि कुम्भकम् ॥ 15 ॥ \*

### athojjāyī—

*mukhaṁ saṁyamya nāḍibhyāmākṛṣya pavanaṁ śanaīḥ ॥*

*yathā lagati hṛtkanṭhaṁ hṛdayāvadhi sasvanaḥ ॥ 13 ॥*

*pūrvavatkuṁbhayetprāṇaṁ recayedidāyā tataḥ ॥*

*gale śleṣmaharaṁ proktaṁ dehānalavivardhanaṁ ॥ 14 ॥*

*nāḍijālodarādhātugatadoṣavināśanaṁ ॥*

*gacchatā tiṣṭhatā kāryamujjāyākhyam hi kumbhakam ॥ 15 ॥*

**Tr.** Close the mouth. Slowly inhale fully through both the nostrils with a frictional sound felt from the throat upto the chest. Retain the breath in the manner told before and thereafter exhale through the left nostril. This is *ujjāyī kumbhaka*, which cures the phlegmatic disorders of the throat, increases the bodily fire, removes the morbidities of the network of the *nāḍīs*, stomach and the bodily constituents (*dhātus*). This should be practised all the time. 13-15.

**Note** The term '*gacchatā tiṣṭhatā*' is not to be understood literally as 'while walking and standing', but to be taken to mean 'all the time'. 13-15.

### अथ सीत्काः<sup>12</sup>—

सीत्कां<sup>13</sup> कुर्यात्तथा वक्त्रे<sup>14</sup> घ्राणेनैव<sup>15</sup> विसर्जयेत्<sup>16</sup> ॥

एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः<sup>17</sup> ॥ 16 ॥ \*

1. अथोज्जायं—T,t,l. 2. संयम्य—P,t,l. 3. नासाभ्यामाकृष्य—J,n,l,n4, आकर्ष्य—T,t,l. 4. हृत्कण्ठे—N,n,l,n4,J; हृत्कण्ठ—T. 5. हृदयावधि—N. 6. संस्थितः—P,T,t,l. 7. गले श्लेष्मकफहरं—T; गलश्लेदोषहरं—N,n,l,n4; गलश्लेष्मदोषहरं—J. 8. अनुपलब्ध—N,n,l,n4,T,t,l. 9. देहामलविवर्धनम्—T,t,l. 10. नाडीजालोदर-धातुगत—J,P; नाडीजालोदरंधातुगत—N,n,l,n4. 11. गच्छन् तिष्ठन् प्रतीकार्य—P,T,t,l. गच्छतः—n4. 12. अथ सीत्काराख्यकुम्भकस्वरूपं निरूप्यते—P,T,t,l. 13. सित्तं—T,t,l. सित्तं—P. 14. दद्यात् स्वक्रान्ते—P,t,l; दद्यात् स्वके क्रान्ते—T. 15. घ्राणेचैव—P,T,t,l. 16. विजृम्भणं—P,T,t,l. 17. कामदेवाद्वितीयकः—N. \* अनुपलब्धश्लोकः—n2.

योगिनीचक्रसंसेव्यः<sup>1</sup> सृष्टिसंहारकारकः<sup>2</sup> ॥  
न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ॥ 17 ॥ \*

**atha sitkārah —**

sitkām kuryāttathā vaktre ghrāṇenaiva visarjjayet ॥  
evamabhyāsayogena kāmadevo dvitīyakaḥ ॥ 16 ॥  
yoginīcakrasaṁsevyāḥ sṛṣṭisamhārakārakaḥ ॥  
na kṣudhā na tṛṣṇā nidrā naivālasyaṁ prajāyate ॥ 17 ॥

**Tr.** One should always inhale through the mouth producing the sound ‘sīt’, hold the air in and exhale through the nostrils. With this practice, one becomes like a cupid. He is respected by the *yoginī-cakra*, becomes capable to create and destroy and does not suffer from hunger, thirst, sleep and drowsiness. 16-17.

भवेत्त्वच्छन्ददेहस्तु<sup>3</sup> सर्वोपद्रववर्जितः ॥  
अनेन विधिना सत्यं<sup>4</sup> योगीन्द्रो भाति भूतले ॥ 18 ॥ \*  
bhavetsvacchandadehastu sarvopadravavarjitaḥ ॥  
anena vidhinā satyaṁ yogīndro bhāti bhūtale ॥ 18 ॥

**Tr.** Moreover, by this practice, an eminent *yogī* becomes physically fit, remains free from all the worldly sufferings and excels in life. 18.

**अथ शीतली<sup>5</sup> —**

जिह्वया<sup>6</sup> वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुम्भकादनु ॥  
शनैरशीतिपर्यन्तं<sup>7</sup> रेचयेदनिलं सुधीः ॥ 19 ॥ \*

**atha śītalī—**

jihvayā vāyumākrṣya pūrvavatkuumbhakādanu ॥  
śanairāśītiparyyantaṁ recayedanilaṁ sudhiḥ ॥ 19 ॥

**Tr.** One draws the air in through the tongue, retains it in the manner told before and thereafter slowly exhales (through the nostrils). This is performed for eighty rounds. 19.

1. योगिनीचक्रसाम्राज्यं—P,T,t1, योगिनीचक्रसंसेव्यं—n4. 2. सृष्टिसंहारकारणं—P,T,t1, कारकं—n4. 3. भवेत्त्वच्छन्ददेहः स्यात्—P. भवेत्त्वच्छन्ददेहस्यात्—T,t1. 4. नित्यं—N, यस्तु—J,n1. 5. अथ शीतली लक्ष्यते—P,T, अनुपलब्धपंक्तिः—t1. शीतली—J. 6. इडया—P,T,t1. 7. शनैस्त्वशीतिपर्यन्तं—J, शनैस्तु घ्राणरन्ध्राभ्यां सीतिपर्यन्तं—n4. \* अनुपलब्धश्लोकः—n2.

**Note:** *śrīnivāsa* has emphasized on practising *śītalikumbhaka* upto 80 rounds. This is not mentioned specifically with other types of *kumbhakas*. This indicates great importance he attaches to *śītalī*. KP(143) calls it *kākacañcu kumbhaka* and includes *śītalī* and *sītākārī* under it. KP(144) also attaches a great importance to this *kumbhaka*. 19.

गुल्मप्लीहोदरं<sup>1</sup> दोषं<sup>2</sup> ज्वरपित्तक्षुधातृषा<sup>3</sup> ॥  
विषाणि शीतली नाम कुम्भकोऽयं निहन्ति च ॥ 20 ॥

*gulmaplihodaram doṣaṃ jvarapittakṣudhātṛṣāḥ ॥*  
*viṣāṇi śītalī nāma kumbhako 'yaṃ nihanti ca ॥ 20 ॥*

**Tr.** *śītalī kumbhaka* removes dropsy, disorders of the spleen, fever, acidity, and toxicity and controls hunger and thirst. 20.

**अथ भस्त्रिका—**

रेचकः पूरकश्चैव<sup>4</sup> कुम्भकः प्रणवात्मकः<sup>5</sup> ॥  
रेचकोऽजसनिःश्वासः पूरकस्तन्निरोधकः<sup>6</sup> ॥  
समानसंस्थितो योऽसौ<sup>7</sup> कुम्भकः परिकीर्तितः ॥ 21 ॥

**atha bhastrikā—**

*recakaḥ pūrakaścaiva kumbhakaḥ praṇavātmakaḥ ॥*  
*recako 'jasraniḥśvāsaḥ pūrakastannirodhakaḥ ॥*  
*samānasaṁsthito yo 'sau kumbhakaḥ parikīrtitaḥ ॥ 21 ॥*

**Tr.** *prāṇāyāma*, which is of the nature of *praṇava*, is three fold, i.e. *recaka*, *pūraka* and *kumbhaka*. *recaka* stands for exhalation to the limit. *pūraka* means opposite of it, while *kumbhaka* is maintenance of stillness of breath. 21.

यथैव<sup>8</sup> लोहकाराणां भस्त्री<sup>9</sup> वेगेन चाल्यते ॥  
तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं सुधीः ॥ 22 ॥

1. गुल्मप्लीहादिकान्-P,T,t1,n2. 2. दोषान्-P,T,t1,n2. 3. तृषा-J,n1, तृषा-T,t1. 4. पूरकं चैव-T. 5. प्राणसंयमः-P,T,t1. 6. पूरकस्तन्निरोधतः-T. 7. समान संस्थिति रूप-P,T,t1. 8. यथैव-P. 9. भस्त्रा-n4.

यथा<sup>1</sup> श्रमो भवेद् देहे तथा<sup>2</sup> सूर्येण<sup>3</sup> पूरयेत् ॥

यथोदरं भवेत्पूर्णं पवनेन तथा लघु ॥ 23 ॥

धारयेन्नासिकां<sup>4</sup> मध्या<sup>5</sup> तर्जनीभ्यां विना दृढम् ॥

कुम्भकं पूर्ववत्कृत्वा रेचयेदिडयानिलम् ॥ 24 ॥

*yathaiva lohakārāṇām bhastrī vegena cālyate ॥*

*tathaiva svaśarīrasthaṃ cālayetpavanaṃ sudhiḥ ॥ 22 ॥*

*yathā śramo bhaveddehe tathā sūryeṇa pūrayet ॥*

*yathodaraṃ bhavet pūrṇaṃ pavanena tathā laghu ॥ 23 ॥*

*dhārayennāsikāṃ madhyātārjanībhyāṃ vinā dṛḍham ॥*

*kumbhakaṃ pūrvavat kṛtvā recayedīḍayānilam ॥ 24 ॥*

**Tr.** A wise should rapidly blow the bodily air like the bellows of an ironsmith until he becomes exhausted. Thereafter, he should slowly inhale through the right nostril so that the cavity fully fills up with air. Now using the fingers other than the middle and the index fingers, he should firmly hold the nose and retain the air as told before and exhale through the left nostril. 22-24.

वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनम् ॥

ब्रह्मनाडीमुखे संस्थं कफाद्यर्गल<sup>7</sup> नाशनम् ॥

विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम् ॥ 25 ॥

*vātapittaśleṣmaharaṃ śarīrāgnivivardhanam ॥*

*brahmaṇāḍīmukhesaṃsthakaphādyargalanāśanam ॥*

*viśeṣeṇaiva kartavyaṃ bhastrākhyam kumbhakaṃ tvidam*

/25/

**Tr.** This *bhastrā-kumbhaka* cures the disorders caused due to vitiation of *vāta*, *pitta* and *kapha* humours, stimulates the gastric fire, removes the obstacles like phlegm etc. stuck up at the opening of *brahma-nāḍī* (*suṣumnā*). This practice should be given a special emphasis. 25.

1. यथा -T. 2. तदा -T, t1, P. 3. वेगेन -N, n1, n3, n4, J. 4. धारयेन्नासिका -N, J, T, t1.

5. मध्ये -N, n1, n3, n4, J, T, t1. 6. संस्थं -P, T, t1, n3. 7. कफादिगल -N, n3, n4, J.

**Note:** There are different varieties of *bhastrikā* described in different texts and traditions. Scientific investigation on *bhastrikā prāṇāyāma* indicated that even prolonged practice of 45 minutes does not lead to an increase in the urinary acidity. For details, refer to YM (vol. 1, No. 1, pp. 9-18).

It has been specifically mentioned in the tradition not to use the index and middle fingers for closing the nose during *kumbhaka*. The rationale of it is not clear. This arrangement of fingers is called *omkāra-mudrā*. 21-25.

**अथ भ्रामरी<sup>1</sup>—**

वेगोद्घोषं पूरकं<sup>2</sup> भृङ्गनादं भृङ्गीनादं रेचकं<sup>3</sup> मन्दमन्दम् ॥  
योगीन्द्राणां नित्यमभ्यास<sup>4</sup>योगाच्चित्ते जाता काचिदानन्दलीला<sup>5</sup> ॥ 26 ॥

**atha bhrāmārī—**

*vegogdhoṣaṃ pūrakaṃ bhr̥ṅganādaṃ-  
bhr̥ṅgīnādaṃ recakaṃ mandamandam ॥  
yogīndrāṇāṃ nityamabhyāsayogāc -  
cittē jātā kācidānandalīlā ॥ 26 ॥*

**Tr.** One inhales forcefully producing a sonorous sound resembling that of a male bee and exhales quite slowly, while making the sound like that of a female bee. This technique, if practised daily, fills the mind of the *yogī* with exceptionally ecstatic feeling. 26.

**Note:** The humming sound resembling that of a male bee and a female bee during *pūraka* and *recaka* is produced by pronouncing the nasalised sound as in the word *gaṅgā*, accompanied by the vibrations of the soft palate. GhS (v.73-77) gives a different technique of *bhrāmārī*. 26.

1. अथ भ्रामरी नाम कुम्भकं निरूप्यते -P,t1; अथ भ्रमरी नाम कुम्भकं निरूप्यते-T, भ्रमरी -n3, अथ भ्रमरी -n4. 2. रेचकं -P,T,t1. 3. पूरकं -P,T,t1. 4. एवमभ्यास -P,T,t1. 5. काचिदानन्दमूर्च्छा -N,n1,n2,n3,n4,J,T,t1.



**अथ मूर्च्छा<sup>1</sup> —**

पूरकान्ते गाढतरं बद्ध्वा<sup>2</sup> जालन्धरं<sup>3</sup> शनैः ॥

रेचयेन्मूर्च्छनाख्योऽयं<sup>4</sup> मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ॥ 27 ॥

**atha mūrccā —**

*pūrakānte gāḍhataraṃ baddhvā jālandharaṃ śanaiḥ ॥*

*recayenmūrccanākhyo 'yaṃ manomūrccā sukhapradā ॥27 ॥*

**Tr.** *jālandhara bandha* (chin lock) should be practised after the *pūra* and thereafter one should exhale (while maintaining *jālandhara bandha*). This is *mano-mūrccā*, which is very pleasing. 27.

**अथ केवलः<sup>5</sup> —**

रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं<sup>6</sup> यद्वायुधारणम् ॥

प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै<sup>7</sup> केवलकुम्भकः<sup>8</sup> ॥ 28 ॥

**atha kevalaḥ—**

*recakaṃ pūraṃ muktva sukhaṃ yadvāyudhāraṇam ॥*

*prāṇāyāmo 'yamityuktaḥ sa vai kevalakumbhakaḥ ॥ 28 ॥*

**Tr.** Retention of breath with great comfort, irrespective of inhalation or exhalation, is called *kevala-kumbhaka* which is real *prāṇāyāma*. 28.

**Note:** HP(ii.71) classifies *kumbhaka* into *sahita* and *kevala*. The eight varieties of *kumbhaka* described in HP belong to *sahita* category, in which the breath is retained after inhalation and followed by exhalation. *kevala kumbhaka* is an advanced stage of *sahita kumbhaka* and is attained irrespective of inhalation or exhalation. Thus *sahita* variety is voluntary, whereas *kevala* is involuntary.

In this verse, the *kevala kumbhaka* is included in the nine *kumbhakas* described by *śrīnivāsa*.

In GhS(v.84-91), the words *kevalī* and *kevala* seem synonymous and it is a voluntary type of *kumbhaka*. Attainment of

1. मूर्च्छा—n3. 2. बन्धो—J,P,n1,n3, बन्धा—n4. 3. जालन्धरः—N,J,t1. 4. मूर्च्छनाख्येयं—P, मूर्च्छनाख्ये च—T, मूर्च्छनाख्ये —t1. 5. केवलः—J,n3, अथ केवल कुम्भकः—P,T. 6. सुखे—N,n1,n3,n4,J. 7. सर्वैः —n3,n4. 8. केवलकुम्भेण—n4.

*kevala* stage is an indication of high progress in *yoga*, where the mind gets absorbed completely. 28.

केवले<sup>1</sup> कुम्भके सिद्धे रेचपूरकवर्जिते<sup>2</sup> ॥

न तस्य दुर्लभं किञ्चित्<sup>3</sup> त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥ 29 ॥<sup>4</sup>

*kevale kumbhake siddhe recapūrakavarjite ॥*

*na tasya durlabham kiñcit triṣu lokeṣu vidyate ॥ 29 ॥*

**Tr.** For the one who masters the *kevala-kumbhaka* without inhalation or exhalation, nothing remains unachievable for him in the three worlds. 29.

शक्तः केवलकुम्भेन<sup>5</sup> यथेष्टं वायुधारणम्<sup>6</sup> ॥

एतादृशो राजयोगो<sup>7</sup> कथितो नात्र संशयः ॥ 30 ॥

*śaktaḥ kevalakumbhena yatheṣṭam vāyudhāraṇam ॥*

*etādṛśo rājayogo kathito nātra saṁśayaḥ ॥ 30 ॥*

**Tr.** Through the technique of *kevala-kumbhaka*, one can easily hold the breath to one's desire. This is undoubtedly *rājayoga*. 30.

**अथ भुजंगीकरणम्<sup>8</sup> —**

कण्ठेन पूरयेद्वायुं रेचयेत्कण्ठनालतः ॥

भुजंगीकरणं चेति कुम्भकोऽयं नवमः<sup>9</sup> स्मृतः<sup>10</sup> ॥ 31 ॥<sup>11</sup>

***atha bhujaṅgikaraṇam—***

*kaṇṭhena pūrayedvāyuṁ recayetkaṇṭhanālateḥ ॥*

*bhujaṅgikaraṇam ceti kumbhako 'yaṁ navamaḥ smṛtaḥ ॥ 31 ॥*

**Tr.** Inhale the air through the throat and exhale also through the throat. This is *bhujaṅgī-karaṇa*, the ninth *kumbhaka*. 31.

**Note:** *śrīnivāsa* enumerates *bhujaṅgikaraṇa* as the ninth

1. केवलं—n3. 2. रेचपूरविवर्जिते—P,T,t1, वर्जितः—N,n1. 3. कश्चित्—T. 4. अनुपलब्धलोकः—n4. 5. केवले कुम्भके—P, शक्तः केवलकुम्भेन—अनुपलब्धः—n4. 6. वायुधारणे—P,T. 7. राजयोगी—P,J,N,n1,n4. 8. अथ भुजंगी—J,N,n1,n2,n3,n4. 9. कुम्भको नव—P,T, कुम्भको नवम—t1. 10. कुम्भकोऽयं नव स्मृतः—J,N,n1,n4, 11. इति कुम्भकः—N.

variety of *kumbhaka*. HP(J) calls *sītākārī kumbhaka* as *bhujaṅga-kumbhaka*. HY also refers to *bhujaṅgikaraṇa*. *jayatarāma* calls it *bhujaṅgama* in JP(chapter-v). The technique of *bhujaṅgikaraṇa* seems to have some similarity with *bhujaṅginī mudrā* described by GhS in (iii.3,69) and *plāvinī kumbhaka* mentioned in HP-ii.70. 31.

महामुद्रा महाबन्धो महावेधस्तृतीयकः ॥

उड्डियानं मूलबन्धो<sup>1</sup> बन्धो जालन्धराभिधः<sup>2</sup> ॥ 32 ॥

करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ॥

सम्प्रदाया<sup>3</sup> खेचरी सा<sup>4</sup> दश मुद्राः प्रकीर्तिताः ॥ 33 ॥

*mahāmudrā mahābandho mahāvedhastṛtiyakaḥ ॥*

*uḍḍiyānaṃ mūlabandho bandho jālandharābhidhaḥ ॥ 32 ॥*

*karaṇī viparītākhyā vajrolī śakticālanam ॥*

*sampradāyā khecarī sā daśa mudrāḥ prakīrtitāḥ ॥ 33 ॥*

**Tr.** The well-known ten traditional *mudrās* are: *mahāmudrā*, *mahābandha*, *mahāvedha*, *uḍḍiyāna*, *mūlabandha*, *jālandhara*, *viparītakaraṇī*, *vajrolī*, *śakti-cālana* and *khecarī*. 32-33.

**Note:** Different texts give different number of *mudrās*. GhS (iii.1-3) describes 25 *mudrās*, in which are also included the 10 *mudrās* mentioned here. The nature of the *mudrās* given by GhS is physical at one hand and psychological at the other. JP gives 24 *mudrās* which are different from the list of GhS. These are — *saṃkṣobhaṇī*, *drāvaṇī*, *ākaraṣaṇī*, *vaśyā*, *unmanī*, *mahāṅkuṣā*, *trikhaṇḍā*, *virajā*, *viparīta-karaṇa*, *mūlabandha*, *kāmarāja*, *uḍḍiyāna*, *jālandhara*, *mahāmudrā*, *mahābandha* (*pūrṇagirā*), *mahāvedha*, *khecarī*, *varaṇaka*, *sahajolī*, *ṣaṇmukhī*, *cācarī*, *bhūcarī*, *agocarī* and *unmanī*.

JP(603)suggests that *mahāmudrā*, *mahābandha* and *mahāvedha* are to be practised together. The description of *mahābandha* and *mahāvedha* is differently given.

1. महाबंधो-N.J. 2. उड्डियानं मूलबन्धो जालन्धराभिधः-T,t1. 3. सन्ति या -P,T,t1.

4. मुद्रा-P,T,t1, अनुपलब्ध -N.

The place of *mahāmudrā* is said to be *yoni-sthāna*, that of *mahābandha* is *kaṇṭha-sthāna* and that of *mahāvedha* is *daśama-sthāna* (*brahma-randhra*). 32-33.

आदिनाथोदिता मुद्रा अष्टैश्वर्यप्रदायकाः<sup>1</sup> ॥  
वल्लभाः सर्वसिद्धानां दुर्लभा महतामपि<sup>2</sup> ॥ 34 ॥

*ādināthoditā mudrā aṣṭaiśvaryapradāyakāḥ ॥*  
*vallabhāḥ sarvasiddhānāṃ durlabhā mahatāmapī ॥ 34 ॥*

**Tr.** These *mudrās*, propagated by *ādinātha*, bestow upon one the eight supernatural powers and are highly respected by all the *siddhas*, but are difficult to be achieved even by the great. 34.

इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शम्भुना ॥  
एकैका तासु मुख्या स्यान्महासिद्धिप्रदायिनी ॥ 35 ॥  
*iti mudrā daśa proktā ādināthena śambhunā ॥*  
*ekaikā tāsu mukhyā syānmahāsiddhipradāyinī ॥ 35 ॥*

**Tr.** This is the set of ten *mudrās* told by *ādinātha śambhu*. Each one of them is of great significance, which brings about great *siddhis* (supernatural powers). 35.

**अथ महामुद्रा —**

महामुद्रां प्रवक्ष्यामि वशिष्ठेनोक्तमादरात् ॥ 36 ॥

*atha mahāmudrā—*  
*mahāmudrām pravakṣyāmi vaśiṣṭhenoktamādarāt ॥ 36 ॥*

**Tr.** With all respect, I now narrate *mahāmudrā*, as told by *vaśiṣṭha*. 36.

**Note :** The reference to *vaśiṣṭha* on *mahāmudrā* is not traceable.

The technique of *mahāmudrā* given here resembles the technique given in śś (iv.16-17).

1 . प्रदायिकाः -P,T,t1. 2 . त्रिदशमपि -P,T,t1; मरुतामपि -N,n1.

There are different traditions giving different techniques of *mahāmudrā*. The general technique of *mahāmudrā* consists of the combination of four different practices, namely, *siddhāsana*, *paścimatāna*, *kumbhaka* and application of *bandhas*. We find the following variations in different traditions:—

**śivasamhitā tradition**— It prescribes only *jālandhara-bandha* omitting both *uḍḍiyāna* and *mūla-bandha*. During *jālandharabandha* the *bhrūmadhya-dṛṣṭi* is not required.

**gheraṇḍa samhitā tradition**— In this tradition, *mūlabandha* and *uḍḍiyāna-bandha* do not form a part of *mahāmudrā* technique. It advises only *jālandhara-bandha* combined with *bhrūmadhya-dṛṣṭi* or gazing in between the eyebrows.

**brahmānanda's tradition**— *brahmānanda*, the commentator of HP, who is trained in a tradition different from that of *svātmārāma*, differs on two points. He wants big toe and not the foot to be caught hold of in the hooks of the index fingers and not in the finger lock. Secondly, he advises *jihvā-bandha* to be coupled with *kumbhaka* and not three *bandhas*.

**hathapradīpikā tradition**—The technique described by *svātmārāma* requires only two *bandhas*, namely *mūlabandha* and *jālandhara-bandha* during the practice of *mahāmudrā*. He omits *uḍḍiyāna-bandha*.

**bālakṛṣṇa's tradition**— While commenting upon *mahāmudrā*, *bālakṛṣṇa*, the commentator of HP, mentions another variety of the technique in which *mūlabandha* and *jālandhara-bandha* are hinted and the *vāyu* is to be held in the *brahmarandhra*. He suggests that after practising with *candra-nāḍī* (left nostril), it should be repeated with *sūrya-nāḍī* (right nostril).

***mādhavīya tradition***— In the *mādhavīya* tradition mentioned by Swāmī Kuvalyānanda, the extended leg is caught at the foot with finger-lock. Inhalation is done with sound by partial contraction of glottis as in *ujjāyī*. There is simultaneous practice of all the three *bandhas* namely *mūla*, *uddiyāna* and *jālandhara* during *kumbhaka*.

A comparison of the various techniques prescribed by different traditions noted above will show that the *mādhavīya* tradition makes the practice of *mahāmudrā* most difficult. However, it is the most perfect of the lot. As a progression based on simple to difficult principle, the sequence of the practice of *mahāmudrā* may be mentioned as follows—1) ŚŚ tradition, 2) GhS tradition, 3) *brahmānanda*'s tradition, 4) HP tradition, 5) *bālakṛṣṇa*'s tradition and 6) *mādhavīya* tradition.

For detailed discussion on *mahāmudrā*, refer to YM (V-1:59-76).

In these techniques, the practice of *mahāmudrā* is to be repeated on both the sides – left and right, for equal number of times. This important point has not been mentioned here by *śrīnivāsa*. 36.

पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणम्<sup>1</sup> ॥

पादं प्रसारितं कृत्वा कराभ्यां पूरयेन्मुखम्<sup>2</sup> ॥

कण्ठे बन्धं<sup>3</sup> समारोप्य पूरयेद्वायुमूर्ध्वतः ॥ 37 ॥

*pādamūlena vāmena yoniṁ sampīdya dakṣiṇam ॥*

*pādaṁ prasāritaṁ kṛtvā karābhyāṁ pūrayenmukham ॥*

*kaṇṭhe bandhaṁ samāropya pūrayedvāyumūrdhvataḥ ॥ 37 ॥*

**Tr.** Press the perineum with the left heel, extend the right leg and hold it with both the hands, inhale the air and apply *jālandhara bandha* and retain the air in the upper region. 37.

1. दक्षिणे-N.J,n1,n4. 2. पूरयेन्मुखे-P,T,t1. 3. वेधं -J.

यथा दण्डाहतः<sup>1</sup> सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ॥

ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहजा<sup>2</sup> भवेत् ॥ 38 ॥

*yathā daṇḍāhataḥ sarpo daṇḍākāraḥ prajāyate ॥*

*ṛjvībhūtā tathā śaktiḥ kuṇḍalī sahajā bhavet ॥ 38 ॥*

**Tr.** *kuṇḍalī śakti* becomes straight, just as a snake hit by a stick, becomes straight. 38.

तथा सा<sup>3</sup> मरणावस्था<sup>4</sup> जायते द्विपुटीस्थिता<sup>5</sup> ॥ 39 ॥

*tathā sā maraṇāvasthā jāyate dvipuṭīsthitā ॥ 39 ॥*

**Tr.** This brings about the cessation of the functioning of the two *nāḍīs* (*idā* and *piṅgalā*). 39.

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ॥

अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यते ॥ 40 ॥

*na hi pathyamapathyam vā rasāḥ sarve 'pi nīrasāḥ ॥*

*api bhuktaṁ viṣaṁ ghoram pīyūṣamiva jīryate ॥ 40 ॥*

**Tr.** For such a person, there is nothing like recommended or prohibited food. All that is tasteless becomes tasty. Even deadliest poison is digested like milk. 40.

क्षयकुष्ठगुदावर्त<sup>6</sup> गुल्माजीर्णपुरोगमाः<sup>7</sup> ॥

दोषाः सर्वे<sup>8</sup> क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत्<sup>9</sup> ॥ 41 ॥

*kṣayakuṣṭhagudāvartagulmājīrṇapurogamāḥ ॥*

*doṣāḥ sarve kṣayaṁ yānti mahāmudrāṁ tu yo 'bhyaset ॥ 41 ॥*

**Tr.** All the ailments like consumption, skin disease, constipation, glandular enlargement, indigestion and many others are cured by the practice of *mahāmudrā*. 41.

कथितेयं महामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥

गोपनीया<sup>10</sup> प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥ 42 ॥

1. दण्डाकृतः-P.t1. 2. सहसा-P.T,n2,t1. 3. तदासौ-N,n1,n3,n4,J. 4. मरणावस्थां-n4. 5. हरते वियदास्थिताम्-N,n1,J, द्विपुटाश्रिता-n2, विपदास्थिताम्-n3,n4. 6. क्षयकुष्ठ उदावर्त -P. 7. गुल्मप्लीहपुरोगमाः-P; गुल्मौ प्लीहपुरोगमाः-T,t1, गुल्मजीर्णपुरोगमाः-J. 8. तस्य दोषां-T; तस्य दोषाः-P.t1. 9. यो न्यसेत्-P,T,t1. 10. गोपनीयं-T,t1.

*kathiteyaṃ mahāmudrā jarāmṛtyuvinaśinī ||  
gopaniyā prayatnena na deyā yasya kasyacit || 42 ||*

**Tr.** *mahāmudrā* removes old age and fear from death. Therefore, it should be carefully guarded and should not be imparted to all and sundry. 42.

**अथ महाबन्धः<sup>1</sup> —**

पार्णि वामस्य पादस्य योनि<sup>2</sup>स्थाने नियोजयेत् ||  
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा || 43 ||<sup>3</sup>

***atha mahābandhaḥ —***

*parṣṇim vāmasya pādasya yonisthāne niyojayet ||  
vāmorūpari saṁsthāpya dakṣiṇaṃ caraṇaṃ tathā || 43 ||*

**Tr.** Place the left heel at the perineum, and the right foot on the left thigh. 43.

पूरयेन्मुखतो<sup>4</sup> वायुं हृदये चिबुकं दृढम् ||  
निभृत्य योनिमाकुञ्च्य मनो मध्ये नियोजयेत् ||  
रेचयेच्च शनैरेवं महाबन्धोऽयमुच्यते || 44 ||

*pūrayenmukhato vāyuṃ hṛdaye cibukaṃ dṛḍham ||  
nibhṛtya yonimākuñcya mano madhye niyojayet ||  
recayecca śanairevaṃ mahābandho 'yamucyate || 44 ||*

**Tr.** Inhale through the mouth and firmly apply *jālandhara bandha*. Carefully contract the perineum (applying *mūlabandha*) and direct the mind towards the middle path (*suṣumnā*) and slowly exhale. This is *mahābandha*. 44.

1. महाबन्धः-n3. 2 योनिं-J.

3. पूरयित्वा मुखं वायुं हृदये चिबुकं तथा ||

निष्पीड्य योनिमाकुञ्च्य मनो मध्ये नियोजयेत् ||—अधिकः पाठः-N,n1,n4, पार्णिवासेन योनिमाकुञ्च्य मनोमध्ये नियोजयेत्-n3,n4. 4. पूरितोन्मुखतो-n4, पूरयित्वा मुखं-J.



अयं योगो<sup>1</sup> महाबन्धस्सर्वसिद्धिप्रदायकः<sup>2</sup> ॥  
सव्यांगे<sup>3</sup> च समभ्यस्य दक्षिणांगे समभ्यसेत् ॥ 45 ॥

*ayaṃ yogo mahābandhassarvasiddhipradāyakaḥ ॥  
savyāṅge ca samabhyasya dakṣiṇāṅge samabhyaset ॥ 45 ॥*

**Tr.** This technique of *mahābandha* bestows upon one all the *siddhis* (supernatural powers). This should be practised first on the left and then on the right. 45.

अयं च सर्वनाडीनामूर्ध्व<sup>4</sup>गतिविबोधकः ॥  
त्रिवेणीसंगमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः<sup>5</sup> ॥ 46 ॥

*ayaṃ ca sarvanāḍīnāmūrdhvhagativibodhakaḥ ॥  
triveṇīsaṅgamaṃ dhatte kedāraṃ prāpayenmanasḥ ॥ 46 ॥*

**Tr.** This promotes all the currents of *nāḍīs* moving in upward direction, brings about the confluence of the three *nāḍīs* (*īḍā*, *piṅgalā* and *suṣumnā*) and fixes the mind between the eye-brows (*kedāra*). 46.

**Note:** The expression ‘*triveṇī saṅgama*’ indicates the confluence of the three rivers, i.e., *gaṅgā*, *yamunā* and *sarasvatī*. This analogy is implied here in case of confluence of *īḍā*, *piṅgalā* and *suṣumnā*. The place of confluence here is called *kedāra*, which is the center of the eyebrows. 46.

रूपलावण्यसम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ॥  
महामुद्रामहाबन्धौ<sup>6</sup> निष्फलो<sup>7</sup> वेधवर्जितौ<sup>8</sup> ॥ 47 ॥

*rūpalāvaṇyasampannā yathā strī puruṣaṃ vinā ॥  
mahāmudrāmahābandhau niṣphalau vedhavarjitau ॥ 47 ॥*

**Tr.** Just as a woman with beauty serves no purpose without a man, similarly, *mahāmudrā* and *mahābandha* are futile without the practice of *vedha* (*mahāvedha*). 47.

1. योगी -P,T,t1. 2. महाबंधं सर्वसिद्धिप्रदायकं-P,n2,T,t1. 3. सर्वांगे-T,4.मूर्ध्व -T,t1.  
5. प्रापयेत्पुनः-N,n1,n3. 6. महाबन्धौ-P,t1. 7. निष्फला-T,t1, निषरी-n4.8. वेधवर्जितौ-T,t1.

### अथ महावेधः<sup>1</sup>—

महाबन्धस्थितो<sup>2</sup> योगी कृत्वा पूरकमेकधीः<sup>3</sup> ॥

वायूनां गतिमाकृष्य निभृतं कण्ठमुद्रया ॥ 48 ॥

#### *atha mahāvedhaḥ—*

*mahābandhasthito yogī kṛtvā pūrakamekadhīḥ ॥*

*vāyūnām gatimākṛṣya nibhṛtaṁ kaṇṭhamudrayā ॥ 48 ॥*

**Tr.** Having adopted *mahābandha*, a *yogī* should carefully inhale the air and apply *jālandhara bandha*. 48.

अष्टधा क्रियते चैतत् यामे यामे दिने दिने ॥

पुण्यसंघात<sup>4</sup>सन्धायी<sup>5</sup> पापौघभिदुरः<sup>6</sup> सदा ॥ 49 ॥

*aṣṭadhā kriyate caitat yāme yāme dine dine ॥*

*puṇyasāṅghātasandhāyī pāpaughabhidurāḥ sadā ॥ 49 ॥*

**Tr.** If it is practised eight times a day every three hours (*yāma* = 3 hours), it helps accumulating merits and destroys multitude of sins. 49.

सम्यक् श्रद्धावतामेव सुखं प्रथमसाधने ॥

वह्निस्त्रीपथसेवां च प्रथमं परिवर्जयेत्<sup>7</sup> ॥ 50 ॥

*samyak śraddhāvatāmeva sukhaṁ prathamāsādhane ॥*

*vahnistṛīpathasevām ca prathamam parivarjayet ॥ 50 ॥*

**Tr.** Even for those who are devoted should avoid in the beginning contact with fire, woman and taking long walk, which is beneficial. 50.

समहस्तयुगो<sup>8</sup> भूमौ स्फिचौ<sup>9</sup> सन्ताडयेच्छनैः<sup>10</sup> ॥

अयमेव महावेधः सिद्धिदोऽभ्यासतो<sup>11</sup> भवेत् ॥ 51 ॥

*samahastayugo bhūmau sphicau santāḍayecchanaiḥ ॥*

*ayameva mahāvedhaḥ siddhido'bhyaśato bhavet ॥ 51 ॥*

- 
1. अथ महाबन्धः-N2, महावेधः-N3. 2. महावेधस्थितो-J. 3. पूरकमेकधा-N,n1,n3,n4,J. 4. सन्धान-N,J. 5. सन्ध्यायां-N,n1,n4,J. 6. पापौघभिदुरं-P,T,t1. 7. वह्निस्त्रीपथसेवानामादौ वर्जनमादिशेत्-P,T,t1. 8. समहस्तयुगौ-P,T,t1. 9. स्फिचौ-T; स्फिचौ-P,t1; स्फिचौति-J. 10. ताडयेच्छनैः-N,J. 11. सिद्धिदोऽभ्यासतो-P, सिद्धिदाभ्यासतो-J.

**Tr.** Firmly placing the palms on the ground, one carefully strikes the floor with the posteriors. This is *mahāvedha*, which is accomplished by practice. 51.

एतन्नयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम्<sup>1</sup> ॥

वस्त्रिवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ॥ 52 ॥

*etattrayaṃ mahāguhyaṃ jarāmṛtyuvināśanam ॥*

*vahnivṛddhikaraṃ caiva hyaṇimādiguṇapradam ॥ 52 ॥*

**Tr.** This secret triad alleviates old age and fear of death, stimulates gastric fire and offers the supernatural powers like *aṇimā* etc. 52.

**अथोद्ध्यानाबन्धः<sup>2</sup>—**

बद्धो<sup>3</sup> येन सुषुम्नायां प्राणस्तूडिडयते यतः ॥

तस्मादुडिडयानाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥ 53 ॥<sup>4</sup>

**athodḍyānabandhaḥ—**

*baddho yena suṣumnāyāṃ prāṇastūḍḍiyate yataḥ ॥*

*tasmāduḍḍiyānākhyo 'yaṃ yogibhiḥ samudāhṛtaḥ ॥ 53 ॥*

**Tr.** The lock confined to *suṣumnā* which causes the *prāṇa* to rise upwards is called *uḍḍiyāna* by the *yogīs*. 53.

उड्डीनं<sup>5</sup> कुरुते यस्मादविश्रान्तं<sup>6</sup> महाखगः ॥

उडिडयानं तदेव स्यात् तत्र बन्धोऽभिधीयते<sup>7</sup> ॥ 54 ॥<sup>8</sup>

*uḍḍīnaṃ kurute yasmādaviśrāntaṃ mahākhaḡaḥ ॥*

*uḍḍiyānaṃ tadeva syāt tatra bandho 'bhidhīyate ॥ 54 ॥*

**Tr.** The practice which takes the great bird (*prāṇa*) always moving upwards incessantly, is called *uḍḍiyāna*, which is explained as under. 54.

**Note:** This verse has been obviously taken from HP (iii.55), where we get the reading '*tatra bandho 'bhidhīyate*' instead of '*mūlabandho 'bhidhīyate*'. The same reading is found in DBU-76, VU-v.7, which being appropriate, has been accepted here. 54.

1. विनाशनम् -n4. 2. अथ उडिडयानबन्धो निरूप्यते-P,T. 3. बदध्या-P,T,t1,J.
4. अनुपलब्धपंक्तिः-P,T,t1. 5. उड्याणं-P,T,t1, उडिडनं-n4. 6. अविश्रान्तो-T,t1.
7. मूलबन्धोऽभिधीयते -N,J,P,T, तस्मादुडिडयानं बन्धं -n2, उडिडयानबन्धः-n3.
8. अनुपलब्धपंक्तिः-P,T,t1.

उदरे पश्चिमं तानं<sup>1</sup> नाभेरूर्ध्वं च धारयेत् ॥

उड्डियानो ह्यसौ<sup>2</sup> बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥ 55 ॥

*udare paścimaṃ tānaṃ nābherūrdhvaṃ ca dhārayet ॥*

*uḍḍiyāno hyasau bandho mṛtyumātāṅgakesarī ॥ 55 ॥*

**Tr.** Pull the abdominal wall above the navel towards the back. This is *uḍḍiyāna-bandha*, which removes fear of death, like a lion killing an elephant. 55.

गुरुणा सहजं प्रोक्तं वृद्धोऽपि तरुणो भवेत् ॥

बाह्योड्याणं च कुरुते बाह्यालङ्कारवर्धनम् ॥ 56 ॥<sup>3</sup>

*guruṇā sahaṃ proktaṃ vṛddho 'pi taruṇo bhavet ॥*

*bāhyodyāṇaṃ ca kurute bāhyālankāravardhanam ॥ 56 ॥*

**Tr.** As a result of diligent practice of *uḍḍiyāna*, as per the instruction of the *guru*, even an old person becomes young. This is called *bāhyodyāṇa*, which enhances the external beauty. 56.

नाभेरूर्ध्वमधो वापि तानं कुर्यात् प्रयत्नतः ॥<sup>4</sup>

षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ 57 ॥

*nābherūrdhvamadho vāpi tānaṃ kuryāt prayatnataḥ ॥*

*ṣaṇmāsamabhyasenmṛtyuṃ jayatyeva na saṁśayaḥ ॥ 57 ॥*

**Tr.** Effortfully contract (the abdomen) above and below the navel. Thus, in six months, one undoubtedly overcomes (premature) death. 57.

**Note:** *uḍḍiyāna* is an exercise of the diaphragm and the ribs. It is practised either in sitting or standing positions. There is no mention about the phase of respirations, but the term '*bāhyodyāṇa*' suggests that it is done under exhalatory condition. However, when *uḍḍiyāna* is practised with *prāṇāyāma*, it is done under inhalatory condition. The anatomico-physiological mechanism differs in these two techniques. For detailed scientific investigation on exhalatory type of *uḍḍiyāna*, refer to YM (vol. 1,2,3,6 & 8). 57.

1. ताणं -P,t1. 2. ह्यसौ -P,T,t1. 3. अन्यश्लोकः उपलब्धः-

उड्डियानं च सहजं गुरुणा कथितं यथा ॥

अभ्यसेत्तदतन्द्रस्तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत् ॥ -J,N,n1,n3,n4. 4. अनुपलब्धपंक्तिः-P,T,t1,n1,n2.

**अथ मूलबन्धः —**

पार्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद् गुदम् ॥

अपानमूर्ध्वमाकुञ्च्य<sup>1</sup> मूलबन्धोऽयमुच्यते<sup>2</sup> ॥ 58 ॥

**atha mūlabandhaḥ —**

*pārṣṇibhāgena sampīḍya yonimākuñcayed gudam ॥*

*apānamūrdhvamākuñcya mūlabandho 'yamucyate ॥ 58 ॥*

**Tr.** Press the perineum with the heel, contract the anal sphincters and pull the *apāna vāyu* upwards. This is *mūlabandha*. 58.

अधोगतिमपानं वै ऊर्ध्वगं<sup>3</sup> कुरुते बलात् ॥

आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धं हि योगिनः ॥ 59 ॥<sup>4</sup>

*adhogatimapānaṁ vai ūrdhvagaṁ kurute balāt ॥*

*ākuñcanena taṁ prāhur mūlabandhaṁ hi yoginaḥ ॥ 59 ॥*

**Tr.** *apāna*, which has a downward movement, is forcefully raised upwards by contraction. *yogīs* call this *mūlabandha*. 59.

गुदं पार्श्या च सम्पीड्य<sup>5</sup> वायुमाकुञ्चयेद् बलात् ॥

वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ 60 ॥<sup>6</sup>

*gudaṁ pārṣṇyā ca sampīḍya vāyumākuñcayed balāt ॥*

*vāraṁ vāraṁ yathā cordhvaṁ samāyāti samīraṇaḥ ॥ 60 ॥*

**Tr.** Press the anus with the heel and forcefully contract *apāna vāyu* repeatedly, so that the *vāyu* moves upwards. 60.

प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ॥

गतौ तदा योगसिद्धिं<sup>7</sup> प्राप्नोत्येव न संशयः<sup>8</sup> ॥ 61 ॥

*prāṇāpānau nādabindū mūlabandhena caikatām ॥*

*gatau tadā yogasiddhiṁ prāpnotyeva na saṁśayaḥ ॥ 61 ॥*

**Tr.** Thus, with the practice of *mūlabandha*, *prāṇa* and *apāna*, *nāda* and *bindu* are united. Then one certainly attains success in *yoga*. 61.

1. अपानवृत्तिमाकुञ्च्य-P,T,t1, अपानमूर्ध्वमाकुञ्च्य-J,n4. 2. मूलबन्धोऽयमिष्यते-P,T,t1. 3. मूर्ध्वगं -n4. 4. श्लोकानुपलब्धः-T,t1. 5. पार्णिना गुदमापीड्य-n3. 6. अनुपलब्धपंक्तिः -P,T,t1. 7. गत्वा योगस्य संसिद्धिं -n4. 8. ततो योगस्य संसिद्धिं यच्छतां नात्र संशयः-T, t1,P.

अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ॥

युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥ 62 ॥

*apānaprāṇayoraikyam kṣayo mūtrapuriṣayoḥ ॥*

*yuvā bhavati vṛddho 'pi satataṁ mūlabandhanāt ॥ 62 ॥*

**Tr.** As a result of consistent practice of *mūlabandha*, *apāna* and *prāṇa* are unified, urine and faeces are reduced and even an old person becomes young. 62.

अपाने चोर्ध्वगे<sup>1</sup> जाते प्रयाते वह्निमण्डले ॥

तथानलशिखादीप्ति<sup>2</sup>र्वायुना प्रेरिता यथा<sup>3</sup> ॥ 63 ॥<sup>4</sup>

*apāne cordhvage jāte prayāte vahnimaṇḍale ॥*

*tathānalaśikhādiptirvāyunā preritā yathā ॥ 63 ॥*

**Tr.** When *apāna* rises up and reaches the region of fire (navel region), the flame of the fire blazes forth, being fanned by *vāyu*. 63.

**Note:** *vahnimaṇḍala* refers to the navel region and *analaśikhā* refers to *jaṭharāgni* or gastric fire. 63.

यातायातौ वह्न्यपानौ<sup>5</sup> मूलरूपस्वरूपकौ ॥

तेनाभ्यन्तः प्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥ 64 ॥<sup>6</sup>

*yātāyātau vahnnyapānau mūlarūpasvarūpakau ॥*

*tenābhyantaḥ pradīptastu jvalano dehajastathā ॥ 64 ॥*

**Tr.** Then the fire and *apāna* take their original form, which intensify the bodily fire. 64.

<sup>7</sup>दण्डाहता<sup>8</sup> भुजंगीव निश्चितं<sup>9</sup> ऋजुतामियात्<sup>10</sup> ॥

बिलं प्रविष्टेव<sup>11</sup> ततो<sup>12</sup> ब्रह्मनाड्यन्तरं<sup>13</sup> व्रजेत् ॥

तस्मान्नित्यं<sup>14</sup> मूलबन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥ 65 ॥<sup>15</sup>

1. चोर्ध्वगं—P,n1,n2,n4. 2. दीप्ता—P. 3. तथा—N,n1,n2. 4. श्लोकअनुपलब्धः—T,t1. 5. बाह्यपानौ—J,N,n4. 6. श्लोकअनुपलब्धः—T,P,t1. 7. तेन कुण्डलिनी सुप्ता सन्तप्ता सम्प्रबुध्यते—J,N,n1,n2,n3,n4. 8. दण्डाहतो—T,t1. 9. निश्चयस्य—T,P,t1. 10. ऋजुतां व्रजेत्—T,P,t1. 11. प्रविश्य—T,P. 12. तत्रैव—T,P. 13. भुजंगी नान्तरं—T,P,t1, ब्रह्मनाड्यन्तरे—n4. 14. तस्मादयं—n3. 15. अनुपलब्धपंक्तिः—T,P,t1.

*daṇḍāhatā bhujaṅgīva niścitaṃ rjutāmiyāt ॥  
 bilaṃ praviṣṭeva tato brahmanāḍyantaraṃ vrajet ॥  
 tasmānityaṃ mūlabandhaḥ kartavyo yogibhiḥ sadā ॥ 65 ॥*

**Tr.** Thus, *kuṇḍalinī* certainly becomes straight, like a snake beaten by a stick, and enters the *brahmarandhira* (*suṣumnā*). Therefore, the *yogīs* should always practise *mūlabandha*. 65.

**Note:** These verses give a rationale of arousal of *kuṇḍalinī* by the practice of *mūlabandha*. 64-65.

**अथ जालन्धरः<sup>1</sup>—**

*कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम्<sup>2</sup> ॥  
 बन्धो जालन्धराख्योऽयं<sup>3</sup> जरामृत्युविनाशकः<sup>4</sup> ॥  
 बध्नाति हि शिराजालं<sup>5</sup> नाधो याति नभोजलम् \* ॥ 66 ॥*

***atha jālandharaḥ—***

*kaṇṭhamākuñcya hṛdaye sthāpayeccibukaṃ dṛḍham ॥  
 bandho jālandharākhyo'yaṃ jarāmṛtyuvinaśakaḥ ॥  
 badhnāti hi śirājālaṃ nādho yāti nabhojalam ॥ 66 ॥*

**Tr.** Contract the throat and press the chin against the chest. This is *jālandhara bandha*, which removes old age and premature death. Moreover, it ties up the nervous network, which restricts the downward flow of the nectar oozing from the space. 66.

*ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठसंकोचने कृते ॥ ६  
 न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति \* ॥ 67 ॥  
 tato jālandharo bandhaḥ kaṇṭhasaṅkocane kṛte ॥  
 na pīyūṣaṃ patatyagnau na ca vāyuḥ prakupyati ॥ 67 ॥*

**Tr.** *jālandhara bandha* adopted by contracting the throat does not allow the nectar to fall into the fire and *vāyu* does not go astray. 67.

1. अथ जालन्धरबन्धः -n2, जालन्धरबन्धः -n3. 2. स्थापयेद दृढमिच्छया -P,T,t1.  
 3. जालन्धरस्त्वेव-P,T,t1, जालन्धराख्यो य-J. 4. विद्यते येन मारुतः-P,T,t1. 5. शिराज्जालं  
 -J. शिराजालं-n4. 6. बध्नाति ... कृते -अनुपलब्ध-P,T,n2. \* अनुपलब्धपंक्तिः -t1.

**Note:** The word *jāla* refers to the network of the nerves going through the neck into the brain and *dhara* denotes holding back the nectar by working upon the brain. The purpose of *jālandhara* during *prāṇāyāma* is to exercise considerable pressure on the carotid sinus leading to the stimulation of the carotid nerves, which slow down the heart and with constant practice, a trance like condition may supervene. *jālandhara bandha* is not only practised during *kumbhaka*, but also during *recaka* in *mūrcchā prāṇāyāma*, bringing about stupor. This technique also indicates the principle of *viparītakaraṇī* involved in it. 66-67.

बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् ॥<sup>1</sup>

सर्वेषां योगतन्त्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥ 68 ॥ \*

*bandhatrayamidaṃ śreṣṭhaṃ mahāsiddhaiḥśca sevitaṃ ॥  
sarveṣāṃ yogatantrāṇāṃ sādhanam yogino viduḥ ॥ 68 ॥*

**Tr.** The set of three *bandhas* is of great importance in all the *yogic* treatises and is even practised by the eminent *siddhas*. 68.

अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने कृते ॥<sup>2</sup>

मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः<sup>3</sup> ॥ 69 ॥ \*

*adhastātkuñcanenāśu kaṇṭhasaṅkocane kṛte ॥  
madhye paścimatānena syāt prāṇo brahmanāḍigaḥ ॥ 69 ॥*

**Tr.** Firmly contract the lower region (apply *mūlabandha*), contract the throat (apply *jālandhara bandha*) and retract in the middle (apply *uḍḍiyāna bandha*). Thus, *prāṇa* moves in the *brahmanāḍī*. 69.

**Note :** This verse indicates the application of three *bandhas*, namely, *mūlabandha*, *jālandhara bandha* and *uḍḍiyāna bandha*, which are practised simultaneously. 69.

1. न पीयूषं ... सेवितम् -अनुपलब्धः-P,T. 2. सर्वेषां ... कृते - अनुपलब्धः P,T. 3. मध्ये नाडिगः -n4. \* अनुपलब्धश्लोकः -t1.



मूलस्थानं समाकुञ्च्य उड्डियानं तु कारयेत् ॥ <sup>1</sup>

इडां च पिङ्गलां बद्ध्वा वाहयेत् पश्चिमं पथम् ॥ 70 ॥<sup>2</sup>

*mūlasthānaṃ samākuñcya uḍḍiyānaṃ tu kārayet //*

*iḍāṃ ca piṅgalāṃ baddhvā vāhayet paścimaṃ patham //* 70 //

**Tr.** Adopt *mūlabandha* and practise *uḍḍiyāna*. This closing of *iḍā* and *piṅgalā* directs the *prāṇa* into the posterior path (*suṣumnā*). 70.

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम् ॥

ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥ 71 ॥<sup>3</sup>

*anenaiva vidhānena prayāti pavano layam //*

*tato na jāyate mṛtyurjarārogādikaṃ tathā //* 71 //

**Tr.** Adherence to such techniques alone merges the *pavana* into the *laya* state, which retards untimely death, diseases and old age etc. 71.

**अथ विपरीतकरणी<sup>4</sup> —**

यत्किञ्चित् स्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपि च<sup>5</sup> ॥

तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिण्डं<sup>6</sup> विनाशि च<sup>7</sup> ॥ 72 ॥

*atha viparītakaraṇī —*

*yatkiñcit sravate candrādamṛtaṃ divyarūpi ca //*

*tatsarvaṃ grasate sūryastena piṇḍaṃ vināśi ca //* 72 //

**Tr.** Whatever divine ambrosia is secreted from the moon, all of that is devoured by the sun. That is why the human body decays. 72.

तत्रास्ति दिव्यं करणं सूर्यस्य मुखबन्धनम् ॥

गुरुपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः<sup>8</sup> ॥ 73 ॥

*tatrāsti divyaṃ karaṇaṃ sūryasya mukhabandhanam //*

*gurūpadeśato jñeyaṃ na tu śāstrārthakoṭibhiḥ //* 73 //

1. मध्ये ...कारयेत् . . अनुपलब्धः-P,T. 2. अनुपलब्धपंक्तिः-P,T,t1.

3. श्लोकानुपलब्धः- 'कंठ संकोचनेनैव द्वि नाड्या भवति ध्रुवम् / सर्वेषां योगतन्त्राणां कर्तव्यं च मुहुर्मुहुः ॥ अधिकपाठः-P,T,t1. 4. विपरीतकरणी -n3. 5. दिव्यरूपिणः-P,T,t1. 6. बन्ध-  
P,T,t1. 7. जरायुतं -P,T,t1, विनश्यति-n3. 8. शास्त्रार्थकोटिभिः-P.

**Tr.** There is a special way to seal the mouth of the sun, which can only be learnt from a *guru* and not by going through millions of scriptures. 73.

ऊर्ध्वं नाभिरधस्तालुर्ध्वं भानुरधः शशी ॥

करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ 74 ॥<sup>1</sup>

*ūrdhvaṃ nābhiradhastālorūrdhvaṃ bhānuradhaḥ śaśī ॥*

*karaṇī viparītākhyā guruvākyena labhyate ॥ 74 ॥*

**Tr.** The technique which puts the navel up and palate down, that is, the sun up and the moon down, is called *viparītakaraṇī*, which can be learnt from a *guru*. 74.

करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविनाशिनी ॥

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी<sup>2</sup> ॥ 75 ॥<sup>3</sup>

*karaṇī viparītākhyā sarvavyādhivināśinī ॥*

*nityamabhyāsayuktasya jatharāgnivivardhinī ॥ 75 ॥*

**Tr.** A daily practice of *viparītakaraṇī* alleviates all the diseases and stimulates gastric fire 75.

आहारो बहुलस्तस्य सम्पाद्यः साधकेन<sup>4</sup> वै<sup>5</sup> ॥

अल्पाहारो यदि भवेद्देहमग्निर्दहेत्<sup>6</sup> क्रमात्<sup>7</sup> ॥ 76 ॥<sup>8</sup>

*āhāro bahulastasya sampādyah sādakena vai ॥*

*alpāhāro yadi bhaveddehamagnirdahet kramāt ॥ 76 ॥*

**Tr.** Such a practitioner should consume adequate amount of food or else due to inadequate consumption of food, the body will gradually be consumed by the fire. 76.

अधःशिरश्चोर्ध्वपादौ<sup>9</sup> क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥

क्षणाच्च<sup>10</sup> किञ्चिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ॥ 77 ॥<sup>11</sup>

1. पत्रमनुपलब्धम् -N, अनुपलब्धश्लोकः -n3. 2. प्रवर्धिनी-P,T. 3. पत्रमनुपलब्धम् -N. 4. साधकस्य-P,T,t1. 5. च-P,T,t1. 6. भवेदग्निर्देहं दहेत्-P,T. 7. क्षणात्-P,T,t1,n3. 8. पत्रमनुपलब्धम्-N. 9. शिरा ऊर्ध्वपादः-P,T,t1. 10. क्षणाच्चेत्-P,T. 11. पत्रमनुपलब्धम्-N.

*adhaḥ śiraścordh vapāḍau kṣaṇaṃ syāt prathame dine //*  
*kṣaṇācca kiñcidadhikamabhyasecca dine dine //* 77 //

**Tr.** On the first day, one should remain in the topsy-turvy position for a short while. Each day one should maintain the posture longer, increasing the time little by little. 77.

वलितं<sup>1</sup> पलितं चैव षण्मासान् तु<sup>2</sup> दृश्यते ॥  
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु कालजित् ॥ 78 ॥<sup>3</sup>  
*valitaṃ palitaṃ caiva ṣaṇmāsānna tu drśyate //*  
*yāmamātraṃ tu yo nityamabhyaset sa tu kālajit //* 78 //

**Tr.** In six months, grey hair and wrinkles disappear. A daily practice of three hours retards premature death. 78.

स्वस्थं यो वर्तमानोऽपि<sup>4</sup> योगोक्तैर्नियमैर्विना ॥  
करणी विपरीताख्या श्रीनिवासेन लक्षिता ॥ 79 ॥<sup>5</sup>  
*svasthaṃ yo vartamāno’pi yogoktairniyamairvinā //*  
*karaṇī viparītākhyā śrīnivāseṇa lakṣitā //* 79 //

**Tr.** *viparītakaraṇī* has been propagated by *śrīnivāsa*, which can be taken up by the healthy person without adhering to *yogic* injunctions. 79.

**Note:** *viparītakaraṇī* is not only a technique, but also an important concept in *haṭhayoga*. This is involved in different *yogic* practices like *jālandhara*, *khecari* and *jihvābandha*. *pratyāhāra* is considered as *viparītakaraṇī* in GŚ (59), which emphasizes on the reversal process. The rationale of reversal of *sūrya* at the navel and *candra* at the root of the palate, leading to the protection of oozing nectar from the moon, is not yet properly understood in terms of modern concept of anatomy and physiology.

The technique of *viparītakaraṇī* is extended to any pose which has its head down and pelvic region raised up, such as

1. वली च-P,T,t1. 2. षण्मासोर्ध्वं न-P,T,t1. 3. पत्रमनुपलब्धम्-N. 4. परस्वदेववर्तमाने- n1,n2,n3,n4 . 5. पत्रमनुपलब्धम् -N.

*śiṛśāsana* and *sarvāṅgāsana*. KKHP describes the technique of *vīparītakaraṇī* as upside down position of the body in which one is advised to swallow the air by mouth and expel it through the anus. 79.

**अथ वज्रोली<sup>1</sup>—**

वज्रोलीं कथयिष्यामि गोपितां सर्वयोगिभिः ॥

अतीव तद्रहस्यं हि न देयं<sup>2</sup> यस्य कस्यचित् ॥ 80 ॥<sup>3</sup>

***atha vajrolī —***

*vajrolīm kathayiṣyāmi gopitām sarvayogibhiḥ ॥*

*atīva tadrahasyaṃ hi na deyaṃ yasya kasyacit ॥ 80 ॥*

**Tr.** I shall explain the technique of *vajrolī*, which has been kept secret by all the *yogīs*. This has to be highly guarded and should not be imparted to anybody. 80.

स्वमानैस्तु<sup>4</sup> समो यस्मात् तस्यैव कथयेद् ध्रुवम् ॥

पुत्रस्यापि न दातव्यं<sup>5</sup> गुरुशिष्यक्रमं विना ॥ 81 ॥<sup>6</sup>

*svamānaistu samo yasmāt tasyaiva kathayed dhruvam ॥*

*putrasyāpi na dātavyaṃ guruśiṣyakramaṃ vinā ॥ 81 ॥*

**Tr.** This should be imparted only to the one who is equally meritorious. Without following the tradition of *guru-śiṣya*, this should not be taught even to the son. 81.

कुण्डलीबोधनं सम्यक् नाडीनां परिशोधनम्<sup>7</sup> ॥

अपानप्राणयोरैक्यं कार्यं वज्रोलीकर्मणा ॥ 82 ॥

*kuṇḍalibodhanaṃ samyak nāḍīnāṃ pariśodhanam ॥*

*apānaprāṇayorāikyaṃ kāryaṃ vajrolīkarmaṇā ॥ 82 ॥*

**Tr.** *vajrolī* awakens *kuṇḍalī*, thoroughly cleanses the *nāḍīs* and unifies *apāna* and *prāṇa*. 82.

1. अथ वज्रोली: सम्प्रदायानुरोधेन लक्ष्यते—P,t1. अथ वज्रोली: सम्प्रदायानुसारेण लक्ष्यते—T, वज्रोली —n3. 2. देया—P,T,t1,n1,n4. 3. पत्रमनुपलब्धम्—N. 4. स्वप्राणैस्तु—P,T,t1,n3,n4. 5. दातव्या—P,T,t1. 6. पत्रमनुपलब्धम्—N. 7. परिशोधनम्—P,T.

अभ्यासस्य क्रमं वक्ष्ये सम्प्रदायानुसारतः ॥

कामिनी<sup>1</sup> वा नरो वाथ वज्रोर्ली बुद्धिमान्नयेत्<sup>2</sup> ॥ 83 ॥

*abhyāsasya kramam vakṣye sampradāyānusārataḥ ॥  
kāminī vā naro vātha vajrolīm buddhimānnayet ॥ 83 ॥*

**Tr.** I shall explain the order of the practice according to the tradition, which should be followed by a wise, whether young woman or man. 83.

फूत्कारोचितं लिंगं रन्ध्राग्रे<sup>3</sup> बहिः स्थाप्यमेकं लिंगरन्ध्रमध्ये<sup>4</sup> स्थाप्यमपरं<sup>5</sup> मिलित्वा  
नाल<sup>6</sup>द्वयनिरूपणमादौ क्रियते ॥ तयोर्मध्ये फूत्कारो<sup>7</sup>चितं नालस्वरूपं प्रदर्शयति ॥

*phūtkārocitaṁ liṅgaṁ randhrāgre bahiḥ sthāpyamekaṁ  
liṅgarandhramadhye sthāpyamaparam militvā nāla-  
dvayanirūpaṇamādaū kriyate ॥ tayormadhye phūtkārocitaṁ  
nālasvarūpaṁ pradarśyate ॥*

**Tr.** One hollow tube should be placed in front of the glans penis and the other one should be inserted in the urethra in such a manner that both the ends of the tube meet. The particulars of the tube suitable for blowing are as follows:

काञ्चनेस्य च रूपस्य<sup>8</sup> ताम्रस्याप्यथवाऽयसः ॥

नालं<sup>9</sup> कुर्यात्प्रयत्नेन फुत्कारकरणोचितम्<sup>10</sup> ॥ 84 ॥

*kāñcanasya ca rūpasya tāmrasyāpyathavā'yasaḥ ॥  
nālaṁ kuryātpṛayatnena phutkāraṇocitaṁ ॥ 84 ॥*

**Tr.** A hollow tube of gold, silver, copper or iron should be carefully made suitable for blowing. 84.

विंशत्यंगुलदीर्घमानरुचिरं त्वादौ सुवृत्ताल्पगम्

फूत्कारोचितकालरूपसदृशं<sup>11</sup> नालं हठाभ्यासिभिः ॥

प्रीतं तादृशमेव लिंगविवरे यत्नेन संस्थापयेत्

फूत्कारं<sup>12</sup> तदनन्तरं प्रकुरुतां<sup>13</sup> वायुर्यथा सञ्चरेत् ॥ 85 ॥

1. कामिनीव—N. 2. बुद्धिमांश्चरेत्—J. 3. फूत्कारोचितलिंगरन्ध्राग्रे—P,T,t1. 4. मध्य—P,T,t1. 5. स्थाप्यमानमपरं—P. 6. नाली—T,t1. 7. फूत्कारो—t1. 8. रौप्यस्य—P, रूप्यस्य—T. 9. नालीं—P,T,t1. 10. फूत्कारकरणोचिताम्—P,T,t1. 11. फूत्कारोचित कोलरूपसदृशं—P,T,t1. 12. फूत्कारं—P,T,t1. 13. प्रकुरुते—P,T,t1.

*viṃśatyaṅguladīrghamānaruciraṃ tvādaṃ suvṛttālpagam  
phūtkārocitakālarūpasadṛśaṃ nālaṃ haṭhābhyāsibhiḥ ||  
proktaṃ tādṛśamevaliṅgavivare yatnena saṃsthāpayet  
phūtkāraṃ tadanantaraṃ prakurutāṃ vāyuryathā sañicaret#85/*

**Tr.** The *haṭha* practitioners should select the tube which is twenty digits in length, smooth, fine, small and rounded at one end, which is suitable for blowing the air forcibly after the hissing of a cobra. Such a tube should be cautiously inserted into the genital. Then one should blow through the tube so that the air enters in. 85.

### हठप्रदीपिकाकारस्तु—

यत्नतः शरनालेन फूत्कारं<sup>1</sup> वज्रकन्धरे ॥

शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसञ्चारकारणात् ॥ 86 ॥

### *haṭhapradīpikākāraṣtu—*

*yatnataḥ śaranālena phūtkāraṃ vajrakandhare ||*

*śanaīḥ śanaīḥ prakurvīta vāyusañcāraṇāt || 86 ||*

**According to the author of *haṭhapradīpikā* —**

**Tr.** One should effortfully and slowly blow through the tube into the urethra so that the air enters in. 86.

हठप्रदीपिकाकारमतं<sup>2</sup> हठयोगाभ्यासे<sup>3</sup>ऽज्ञानविलसितमित्युपेक्षणीयम् ॥

*haṭhapradīpikākāramataṃ haṭhayogābhyāse'jñānavila -  
sitamityupekṣaṇīyam ||*

**Tr.** The opinion of the author of *haṭhapradīpikā* should be discarded like the utterance of an ignorant person.

यदि स्याच्छरनाले<sup>4</sup> हि भृशं वायुर्न सञ्चरेत् ॥

वायुसञ्चारणे त्याज्ये<sup>5</sup> शरनालादिकं<sup>6</sup> मतम् ॥ 87 ॥

*yadi syāccharanāle hi bhr̥śaṃ vāyur na sañcaret ||*

*vāyusañcāraṇābhyāse śaranālādikaṃ matam || 87 ||*

1. फूत्कारं—P,T,t1. 2. हठप्रदीपिकाकारोक्तमतं—P,T. 3. हठयोगांगाभ्यासे—P. 4. स्याच्छरनालं—P. 5. वायुसञ्चारणात्त्याज्यं—T,t1; वायुसञ्चारणाभ्यासार्थ—N,n1,n2,n3,n4; वायुसञ्चारणाभ्यासे—N,n1,n2,n3,n4,J,T,t1. 6. शरं नालोदितं—P, शरनालोदितं मतं—T,t1.

**Tr.** Since the passing of air is desirable and if the air does not pass sufficiently through the *śaranāla* (reed stalk), then the use of a reed stalk should be avoided. 87.

**Note:** The criticism of *śrīnivāsa* about the ignorance regarding *haṭhayoga* practice of *vajrolī* using *śaranāla* seems to be unwarranted. Although the word *śaranāla* occurs in some of the MSS of HP, there are also other copies in which we find the term *śastanāla*. The term *śastanāla* means appropriate tube, which is accepted also by *śrīnivāsa*. The main purpose of *śaranāla* is to widen the passage of urethra so that the air blown into it could pass through easily. Although the tubes made up of different metals like gold, silver, copper and iron, as suggested by *śrīnivāsa*, are convenient for blowing the air through them, for *yogīs* who were living in isolated places, had to depend on the natural sources. The *śaranāla* could be easily available on the banks of the rivers. 87.

लिंगरन्ध्रमध्ये<sup>1</sup> स्थापनीयनालस्वरूपं लिंगरन्ध्रविस्तारार्थं निरूप्यते ॥

*liṅgarandhramadhye sthāpanīyanālasvarūpaṃ liṅgarandhra-vistārārthaṃ nirūpyate ॥*

**Tr.** A tube is inserted in the genital to expand the urethra, details of which are as follows:

तन्तुवत्<sup>2</sup> कनकं<sup>3</sup> नालं<sup>4</sup> नागं<sup>4</sup> ताम्रातिनिर्मलम् ॥

नालद्रव्यमिदं प्रोक्तं श्रीनिवासेन योगिना ॥ 88 ॥

*tantuvat kanakaṃ nālaṃ nāgaṃ tāmratinirmalam ॥*

*nāladravyamidaṃ proktaṃ śrīnivāseṇa yoginā ॥ 88 ॥*

**Tr.** According to *yogī śrīnivāsa*, the materials ideally required for the tube should be very fine, the purest form of gold, lead or copper. 88.

1. लिंगमध्यरन्ध्रं -J, लिंगरन्ध्रमध्य -P,T,t1,n3,n4. 2. जतुवत्-T,t1,P. 3. नागं-T,t1,P.  
4. नागं-N,n1

निर्मितं त्रिपलैनगिर्द्वादशांगुलदीर्घकम्<sup>1</sup> ॥

छत्राकारं प्रकुर्वीत नालं स्निग्धं सितं मृदु ॥ 89 ॥

*nirmitaṃ tripalaināgairdvādaśāṅguladīrghakam ॥*

*chatrākāraṃ prakurvīta nālaṃ snigdhaṃ sitaṃ mṛdu ॥ 89 ॥*

**Tr.** Make the lead tube weighing three *palas* (about 280 gms), twelve digits in length, shaped like an umbrella, smooth, white and fine. 89.

नियोज्यं<sup>2</sup> लिंगरन्ध्रे च निर्भीतः स्थापयेत् क्षणम् ॥

लिंगस्थैर्यं लिंगदाढ्यं बहुवीर्यविवर्धनम्<sup>3</sup> ॥ 90 ॥

*niyojyaṃ liṅgarandhre ca nirbhītaḥ sthāpayet kṣaṇam ॥*

*liṅgasthairyaṃ liṅgadāḍhyaṃ bahuvīryavivardhanam ॥ 90 ॥*

**Tr.** Insert the tube in the genital without fear and hold it for a moment. This makes the genital stable, strong and offers increment of semen. 90.

नालं काञ्चननिर्मितं मृदुतरं सांगं च नागैः कृतम् ॥

छत्राकारमतः<sup>4</sup> पलत्रययुतं दैर्घ्यं वितस्तैर्मितम्<sup>5</sup> ॥ 91 ॥

*nālaṃ kañcananirmitaṃ mṛdutarāṃ sāṅgaṃ ca nāgaiḥ kṛtaṃ ॥*

*chatrākāramataḥ palatrayayutaṃ dairghyaṃ vitastairmitam ॥ 91 ॥*

**Tr.** A tube made up of gold should be very smooth and the part made up of lead, shaped like an umbrella, weighing three *palas* (about 280 gms) and 12 digits in length could be there. 91.

नालं तादृशमेव लिंगविवरे यत्नेन संस्थापयेत् ॥ 92 ॥

*nālaṃ tādrśameva liṅgavivare yatnena saṁsthāpayet ॥ 92 ॥*

**Tr.** Cautiously insert such a tube in the urethra. 92.

विस्तारं<sup>6</sup> तदनन्तरं दृढतरं लिंगं ततो जायते ॥

वायुसञ्चारणे जाते ऊर्ध्वमाकृष्यते बलात् ॥ 93 ॥

1. दीर्घितम्-T,t,l,P. 2. नियोज्यं-T,t,l, नियोज्य-P. 3. बहुवीर्यप्रवर्द्धनम्-J. 4. सर्पाकारमतः-N, छत्राकारमथ-T,t,l.; 5. वितस्तैर्मितं -J,P,T. 6. द्विस्तरात् -P, विस्तरात् -T.



*vistāraṃ tadanantaraṃ dṛḍhataṃ līṅgaṃ tato jāyate ॥  
vāyusañcāraṇe jāte ūrdhvamākṛṣyate balāt ॥ 93 ॥*

**Tr.** This widens the urethra, which makes the penis strong, and the air has a free passage so that one can suck (*rajas*) with force. 93.

नारीं रम्यामधःस्थाप्य रहस्ये तु दिगम्बराम् ॥

स्वयं दिगम्बरो भूत्वा उत्तानायास्तथोपरि<sup>1</sup> ॥

शयित्वा कुम्भकं कृत्वा<sup>2</sup> किञ्चिन्नारी स्वयं च हि<sup>3</sup> ॥ 94 ॥

*nārīm ramyāmadhaḥsthāpya rahasye tu digambarām ॥*

*svayaṃ digambaro bhūtvā uttānāyāstathopari ॥*

*śayitvā kumbhakaṃ kṛtvā kiñcinnārī svayaṃ ca hi ॥ 94 ॥*

**Tr.** In a desolate place, having placed a beautiful naked woman below and oneself also being naked, one lies in prone position. The woman also should practise *kumbhaka* a little. 94.

अन्योऽन्यं गाढमालिङ्ग्य योनौ लिङ्गं निरोपयेत्<sup>4</sup> ॥

मिथस्त्वधरपानं च कुर्यात् गलरवादिकम्<sup>5</sup> ॥ 95 ॥

*anyo'nyaṃ gāḍhamāliṅgya yonau liṅgaṃ niropayet ॥*

*mithastvadharapānaṃ ca kuryāt galaravādikam ॥ 95 ॥*

**Tr.** Both should closely embrace each other and the penis should be penetrated in the vagina. Both should kiss and make whinnying sounds. 95.

विलिखेच्च नखेनैव धारयेत्स्वेद<sup>6</sup>सम्भवम् ॥

नार्या<sup>7</sup> भगात् पतद्विन्दुम<sup>8</sup>भ्यासेनोदध्वमाहरेत्<sup>9</sup> ॥ 96 ॥

*vilikhecca nakheṇaiva dhārayetsvedasambhavam ॥*

*nāryā bhagāt patadbindumabhyāsenordhvamāharet ॥ 96 ॥*

**Tr.** Both should pinch (each other) with nails, hold the perspiration, mastering the technique one should suck the *bindu*

1. उत्तानायास्तथायतिः-N,n1,n2,n4,J 2. कुर्यात्-T,t1,P. 3. बहिः-T,N,n1,J. 4. निवेशयेत्-n3. 5. ....रहरदिकम्-J,N,n1,n4. 6. घातयेत् -T,P. 7. नालात् -n4. 8. पतद्विन्दुम् -T,n1,n2,n3,n4,J. 9. ....नोदध्वमावहेत्-T,n1, नालाद् भगात्पतद्विन्दुम्भ्यासेनोद्ध्वमावहेत् -J,N,n3.

back from the vagina and also pull back and preserve one's own *bindu*, which is being secreted. 96.

चलितं च निजं<sup>1</sup> बिन्दुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥

एवं संरक्षयेद् बिन्दुं मृत्युं जयति योगवित् ॥ 97 ॥

*calitaṃ ca nijaṃ bindumūrdhvamākṛṣya rakṣayet //*

*evaṃ saṃrakṣayed binduṃ mṛtyuṃ jayati yogavit //* 97 //

**Tr.** One should suck one's own *bindu* which is flowing and preserve it. Thus, preserving the *bindu*, an adept of *yoga* overcomes untimely death. 97.

मरणं बिन्दुपातेन जीवितं<sup>2</sup> बिन्दुधारणात् ॥

चित्तायत्तं नृणां शुक्रं<sup>3</sup> शुक्रायत्तं च जीवितम् ॥

तस्माच्छुक्रं<sup>4</sup> मनश्चैव<sup>5</sup> रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ 98 ॥

*maraṇaṃ bindupātena jīvitaṃ bindudhāraṇāt //*

*cittāyattaṃ nṛṇāṃ śukraṃ śukrāyattaṃ ca jīvitaṃ //*

*tasmācchukraṃ manaścaiva rakṣaṇīyaṃ prayatnataḥ //* 98//

**Tr.** Secretion of *bindu* causes death, while preservation brings about longevity. Semen of a human being is under mind's control, while longevity is under the control of semen. Therefore, semen and mind should be carefully controlled. 98.

एवं यो भजते नारी<sup>6</sup> तामेव मनसा स्मरेत्<sup>7</sup> ॥ 99 ॥

*evaṃ yo bhajate nārī tāmeva manasā smaret //* 99 //

**Tr.** Such a woman, who is favourable, should be mentally perceived. 99.

सिन्दूरसदृशं योनौ स्त्रीणामास्थायिकं रजः ॥

ऋतुमत्या रजोऽप्येवं रजो बिन्दुं च रक्षयेत् ॥ 100 ॥

1. चलितं चलितं -T,P,J,n1,n2,n4, वलितं वलितं -T,P. 2. जीविते - J. 3. चित्तायत्तं भवेन्नृणां -P,T,t1. 4. तस्माच्छुक्रं -t1. 5. मतश्चैव -J. 6. नारी -P,T,t1,n2,n4. 7. स्मरेत् -T,P, स्मरन् -n3.

*sindūrasadrśaṃ yonau strīṇāmāsthāyikaṃ rajaḥ //*  
*ṛtumatyā rajo'pyevaṃ rajo binduṃ ca rakṣayet //* 100 //

**Tr.** *rajas* (menstrual discharge), which is like red lead, is located in the female genital organ. A menstruating woman should preserve both *rajas* and *bindu*. 100.

ऋतुकाले यथा शुक्रं<sup>1</sup> निर्दोषं योनिसंगतम् ॥  
तथा तन्मारुतेनैव स्त्रीरक्तेनैकतामियात्<sup>2</sup> ॥ 101 ॥  
*ṛtukāle yathā śukraṃ nirdoṣaṃ yonisaṅgatam //*  
*tathā tanmārutenaiva strīraktenaikatāmiyāt //* 101 //

**Tr.** At the time of monthly cycle, the pure semen, which is ejaculated in the vagina, mixes up with woman's menstrual discharge, being moved by *vāyu*. 101.

आयुः कर्म च वित्तं च विद्या चैव चतुष्टयम्<sup>3</sup> ॥  
आधानकाले लिखितं<sup>4</sup> गर्भस्थस्यैव देहिनः ॥ 102 ॥  
*āyuh karma ca vittaṃ ca vidyā caiva catuṣṭayam //*  
*ādhānakāle likhitaṃ garbhasthasyaiva dehinaḥ //* 102 //

**Tr.** Span of life, *karma* (profession), wealth and education—these four are destined at the very time of conception. 102.

यावद् यावदयं देहो धि<sup>5</sup>यते गर्भशायिनः<sup>5</sup> ॥  
तावत्तावदभिव्यक्तिर्लिङ्गस्यास्य प्रजायते ॥ 103 ॥ \*  
*yāvadyāvadayam deho dhriyate garbhaśāyinaḥ //*  
*tāvattāvadabhivyaktirliṅgasyāsya prajāyate //* 103 //

**Tr.** Whenever a creature takes a (gross) body, the causal body gets manifested. 103.

आयुष्यं वर्धते नित्यं यदि बिन्दुः स्थिरो<sup>6</sup> भवेत् ॥  
उत्पत्तिस्थितिसंहारे बिन्दुरेको हि कारणम् ॥ 104 ॥ \*

1. शुक्लं-P,t,l. 2. स्त्रीरक्तेनैकतामियात्-P. 3. विद्या निधनमेव च-J,n1,n2,n3,n4, विद्यां चैव चतुष्टयं-P,T,t,l. 4. लिखति-P,T. 5. गर्भशायिना-J,N,n1,n3,n4. 6. बिन्दुस्थिरो-T,n1. \* अनुपलब्धश्लोकः -n2.

*āyusyaṃ vardhate nityaṃ yadi binduḥ sthīro bhavet //*  
*utpattisthitisamhāre bindureko hi kāraṇaṃ //104 //*

**Tr.** The span of life becomes prolonged if the *bindu* is stabilized. In all the states of birth, sustenance and death, *bindu* alone is responsible. 104.

ततो भवेद्राजयोगी नान्तरा भवति ध्रुवम् ॥

न चिन्मात्रेण सिद्धिः स्यादभ्यासात् पवनस्य वै<sup>1</sup> ॥ 105 ॥ \*

*tato bhavedrājayogī nāntarā bhavati dhruvam //*  
*na cinmātreṇa siddhiḥ syādabhyāsāt pavanasya vai // 105 //*

**Tr.** Thus (following this method) alone, one can certainly become a *rājayogī* and not otherwise. Neither the practice of *prāṇāyāma* nor thinking alone brings about quick success. 105.

अभ्यासस्य क्रमं वक्ष्ये नारीणां च शनैः शनैः ॥ 106 ॥ \*

*abhyāsasya kramaṃ vakṣye nārīṇāṃ ca śanaiḥ śanaiḥ //106/*

**Tr.** The order of the (gradual) practice, even for the woman, is being narrated by me. 106.

लिङ्गं कराभ्यामाकुञ्च्य मणिं<sup>2</sup> चान्तः<sup>3</sup> प्रवेशयेत् ॥

यावन्मणिप्रवेशः स्यात्तावदभ्यासमाचरेत् ॥

ततः परं समर्था चेदूर्ध्वमाकुञ्चयेद्रजः<sup>4</sup> ॥ 107 ॥ \*

*liṅgaṃ karābhyāmākuñcya maṇiṃ cāntaḥ praveśayet //*

*yāvanmaṇipraveśaḥ syāttāvadabhyāsamācaret //*

*tataḥ paraṃ samarthā cedūrdhvamākuñcayedrajaḥ // 107 //*

**Tr.** She should hold the penis with the hands and insert the glans (penis) in. This should be practised till penetration is perfected. After succeeding in it, one should suck the *rajas*. 107.

तस्याः शरीरे नादस्तु<sup>5</sup> बिन्दुतामेव गच्छति ॥

स बिन्दुस्तद्रजश्चैव एकीकृत्य स्वदेहजौ ॥ 108 ॥ \*

1. पवनः स्वनैः-P,T,t1. 2. मणि -P,T. 3. वातः-T . 4. .... समर्थः स्यादूर्ध्व.....P,T.  
 5. अनुपलब्धः-J. \* अनुपलब्धश्लोकः -n2.

*tasyāḥ śarīre nādastu bindutāmeva gacchati //*  
*sa bindustadrajaścaiva ekīkṛtya svadehajau //* 108 //

**Tr.** In her body, the *nāda* gets transformed into *bindu*, when *bindu* and *rajas* produced in the body become united. 108.

वज्रोत्पभ्यासयोगेन योगसिद्धिः करे स्थिता ॥  
 अज्ञातयोगशास्त्रेण<sup>1</sup> वज्रोलीं स्त्री तु नाभ्यसेत् ॥ 109 ॥  
*vajrolyabhyāsayogena yogasiddhiḥ kare sthitā //*  
*ajñātayogaśāstreṇa vajrolīm strī tu nābhyaset //* 109 //

**Tr.** With the practice of *vajrolī*, success in *yoga* becomes easy. A woman should not take up the practice of *vajrolī*, if she is not well-versed in the *yogic* techniques. 109.

अयं योगः पुण्यवतां धन्यानां तत्त्वशालिनाम् ॥  
 निर्मत्सराणां सिध्येत न तु मत्सरशालिनाम् ॥ 110 ॥  
*ayaṃ yogaḥ puṇyavatāṃ dhanyānāṃ tattvaśālīnām //*  
*nirmatsarāṇāṃ sidhyeta na tu matsaraśālīnām //* 110 //

**Tr.** Those who are pious, courageous, have gained insight into reality and are free from jealousy, attain success in *yoga*, but not those who are envious. 110.

सर्वेषामेव योगानामयं योगः शुभंकरः ॥  
 तस्मादयं वरिष्ठोऽसौ भुक्तिमुक्तिफलप्रदः ॥ 111 ॥  
*sarveṣāmeva yogānāmayaṃ yogaḥ śubhaṅkaraḥ //*  
*tasmādayaṃ varīṣṭho'sau bhuktimuktiphala-pradaḥ //* 111 //

**Tr.** Among all types of *yoga*, this one is auspicious. This is supreme since it brings success both in material as well as in spiritual realms. 111.

सुगन्धिर्योगिनो<sup>2</sup> देहे जायते बिन्दुधारणात्<sup>3</sup> ॥ 112 ॥  
*sugandhir yogino dehe jāyate bindudhāraṇāt //* 112 //

1. अज्ञातयोगशास्त्रस्तु -J. 2. सुगन्धो योगिनो -P. 3. दुग्धधारणात् -T.

**Tr.** Preservation of *bindu* creates pleasant smell in the body of a *yogī*. 112.

**अथ सहजोलीः<sup>1</sup>—**

सहजोली चामरोली वज्रोल्या एव भेदतः ॥ 113 ॥

***atha sahajoliḥ—***

*sahajoli cāmarolī vajrolyā eva bhedataḥ ॥ 113 ॥*

**Tr.** *sahajolī* and *amarolī* are merely the variations of *vajrolī*. 113.

**Note:** *bhavadeva* in his YB (vii-292), commenting on *vajrolī*, *sahajolī* and *amarolī* remarks that *sahajolī*, *amarolī*, *vajrolī* comprise a composite process. There is no difference between them. They differ in names. But the function remains the same. When the union of *candra* and *sūrya* takes place in the *yonisthāna*, it is called *amarolī*. When one's *bindu* is held inside with the help of *yonimudrā*, it is termed as *sahajolī*. To suck one's *bindu* and raise it upwards is *vajrolī*. 113.

जले सुभस्म<sup>2</sup> निक्षिप्य दग्धगोमयसम्भवम्<sup>3</sup> ॥

वज्रोली मैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोश्चांगलेपनम् ॥ 114 ॥

*jale subhasma nikṣipya dagdhagomayasambhavam ॥*

*vajrolī maithunādūrdhvaṃ strīpuṃsoścāṅgalepanam ॥ 114 ॥*

**Tr.** Both man and woman should besmear the body with clean ashes of cow-dung mixed up with water after the practice of *vajrolī*. 114.

आसीनयोः सुखेनैव<sup>4</sup> मुक्त<sup>5</sup>व्यापारयोः क्षणम् ॥

सहजोलिरियं<sup>6</sup> प्रोक्ता कर्तव्या<sup>7</sup> योगिभिः सदा<sup>8</sup> ॥ 115 ॥

*āśinayoḥ sukhenaiva muktavyāpārayoḥ kṣaṇam ॥*

*sahajoliriyam proktā kartavyā yogibhiḥ sadā ॥ 115 ॥*

1. सहजोली -P,T,n2,n3. 2. जलेषु भस्म-J,n1,n4. 3. अनुपलब्धपक्तिः -T,t1. 4. सुखेनैव -J. 5. मुक्तः -n1. 6. सहजोलिरिति-n1. 7. श्रद्धया-P,T,t1. 8. तथा -P,T.

Tr. Thus, one remains in a state of Bliss unmindful of the worldly affairs. This is called *sahajolī*, which should always be practised by the *yogīs*. 115.

**अथामरोली<sup>1</sup> —**

विहाय नित्यां प्रथमां<sup>2</sup> च धारां

विहाय निःसारतयान्त्यधारां<sup>3</sup> ॥

निषेव्यते<sup>4</sup> शीतलमध्यधारां

कापालिकैः खण्डमतैरनर्घ्याम्<sup>5</sup> ॥ 116 ॥

**athāmarolī —**

*vihāya nityāṃ prathamāṃ ca dhārāṃ*

*vihāya niḥsāratayāntyadhārāṃ ॥*

*niṣevyate śītalamadhyadhārāṃ*

*kāpālikaiḥ khaṇḍamatairanaṛghyāṃ ॥ 116 ॥*

Tr. The first and the last flow, which is useless, should be avoided and the cool middle flow be consumed. This is highly respected by the *khaṇḍa kāpālikas*. 116.

अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्याद्दिने<sup>6</sup> दिने ॥

वज्रोलीमभ्यसेन्नित्यममरोलीति<sup>7</sup> कथ्यते ॥ 117 ॥

*amarīm yaḥ pibennityaṃ nasyaṃ kuryād dine dine ॥*

*vajrolīmabhyasennityamamarolīti kathyate ॥ 117 ॥*

Tr. While undergoing the course of *vajrolī*, when one daily drinks and snuffs *amarī* (urine), it is called *amarolī*. 117.

**Note:** The description of *vajrolīmudrā* is grossly misunderstood by the masses and uninitiated. This has led to consider *vajrolī* as an obscene practice and in some editions of HP, it is completely omitted.

Although *śrīnivāsa* has elaborately described *vajrolī*, it is important in this connection to note the remarks of *bhavadeva miśra*

1. अनुपलब्धः—N,n1,n2,n3,n4,J. 2. पित्तोल्बणत्वात्प्रथमं—P.T,t1. 3. विहारनिःसारतयात्प्रधारां  
-J. निःसरयतां तु धारणं—P.T,t1. 4. निषिञ्चते—P.T,t1. 5. खंडमतैकमय्यां—P.T,t1. खण्डमतैरनर्घ्या  
-J. 6. कुर्वन्दिने—P.T. 7. ....भ्यसेदेवममरोलीति—P.T.

in his YB. He says, "The practice of *bindusiddhi* through *vajroli* is for the infatuated and ignorant people. For the spiritual knowledge, the behaviour consisting of renouncing all the desires, attachments, and ego consciousness leads to Bliss and Ultimate Peace." 80-117.

### अथ शक्तिचालनम् —

पुच्छे<sup>1</sup> प्रगृह्य भुजर्गीं सुप्तामुदबोधयेदभीः ॥  
निद्रां विहाय सा ऋज्वी ऊर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥ 118 ॥

### atha śakticālanam —

*pucche pragṛhya bhujagīṃ suptāmudbodhayedabhiḥ ॥*  
*nidrām vihāya sā ṛjvī ūrdhvamuttiṣṭhate haṭhāt ॥ 118 ॥*

**Tr.** Just as one catches hold of the sleeping serpent by the tail and pulls it up, similarly, one should awaken the *kuṇḍali* from its slumber. Then she suddenly rises up. 118.

द्वादशांगुलदैर्घ्यञ्च विस्तृतं<sup>3</sup> च षडंगुलम् ॥  
हठज्ञैः मृदुलं प्रोक्तं वेष्टनाम्बरलक्षणम्<sup>4</sup> ॥ 119 ॥

*dvādaśāṅgula dairghyañca vistṛtaṃ ca ṣaḍaṅgulam ॥*  
*haṭhajñaiḥ mṛdulaṃ proktaṃ veṣṭanāmbaralakṣaṇam ॥ 119 ॥*

**Tr.** An expert of *haṭha* should cover the tongue with a thin, smooth and clean cloth of twelve digits in length and six digits in width. 119.

विस्तारितेन तां जिह्वां वेष्टयित्वा ततः सुधीः<sup>5</sup> ॥  
अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां च<sup>6</sup> हस्ताभ्यां धारयेद् ध्रुवम् ॥  
स्वशक्त्या चालयेद्वामे दक्षिणे च पुनः पुनः ॥ 120 ॥

*vistāritena tāṃ jihvāṃ veṣṭayitvā tataḥ sudhīḥ ॥*  
*aṅguṣṭhatarjanībhyāṃ ca hastābhyāṃ dhārayed dhruvam ॥*  
*svaśaktyā cālayedvāme dakṣiṇe ca punaḥ punaḥ ॥ 120 ॥*

1. पुच्छं—P,T,t1,n2. 2. द्वादशांगुलि—P,t1. 3. अन्तरं—P,t1. 4. वेष्टितान्बरलक्षणम्—J.5. अनन्तरविस्तारितेन .....सुधीः—अनुपलब्धपाठः—N,n1,n2,n3,n4,J,t1. वितस्तिप्रणितं दीर्घं विस्तारे च षडंगुलम् ॥ अधिकः पाठः—P,T,t1. 6. तु—T,t1.



**Tr.** After spreading and covering the tongue with the cloth, a wise should firmly catch hold of it with thumb and index fingers of both the hands and frequently move it to right and left to the capacity. 120.

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भीत<sup>1</sup>श्चालयेदसौ ॥  
 ऊर्ध्वमाकृष्यते<sup>2</sup> किञ्चित्सुषुम्णां<sup>3</sup> कुण्डलीगताम्<sup>4</sup> ॥  
 षण्मासाच्चालनेनैव<sup>5</sup> शक्तिस्तस्योर्ध्वगा<sup>6</sup> भवेत् ॥ 121 ॥  
*muhūrtadvayaparyantaṁ nirbhītaścālayedasau ॥*  
*ūrdhvamākṛṣyate kiñcitsuṣumṇāṁ kuṇḍalīgatām ॥*  
*ṣaṁmāsāccālanenaiva śaktistasyordhvagā bhavet ॥ 121 ॥*

**Tr.** If one fearlessly undertakes this practice for six hours, *kuṇḍalī* rises a little and enters into *suṣumnā*. A six month's practice alone makes the *śakti* rising upwards. 121.

सूर्येण पूरयेद्वायुं<sup>7</sup> सरस्वत्यास्तु चालयेत्<sup>8</sup> ॥  
 शब्दगर्भाच्चालनेन<sup>9</sup> योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥ 122 ॥  
*sūryeṇa pūrayedvāyum sarasvatyāstu cālayet ॥*  
*śabdagarbhāccālanena yogī rogaiḥ pramucyate ॥ 122 ॥*

**Tr.** One should inhale air through right nostril and activate the *sarasvatī* (*kuṇḍalī*), by manipulation of the tongue. Thus, the *yogī* frees himself from the diseases. 122.

**Note:** The process of *śakticālana* does not seem to have been clearly described and is mixed with *khecarī*. HP(iii.110-116) suggests different practices like inhalation through the right nostril, pressing of *kanda* and practice of *bhastrā* in the process of *śakticālana*. 122.

येन सञ्चालिता<sup>10</sup> शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनः ॥  
 किमत्र बहूनोक्तेन मृत्युं जयति लीलया ॥ 123 ॥  
*yena sañcālītā śaktiḥ sa yogī siddhibhājanah ॥*  
*kimatra bahunoktena mṛtyum jayati līlayā ॥ 123 ॥*

1. विभीत-P.T. 2. ऊर्ध्वमाकृष्य तौ-P.T., t1. 3. सुषुम्णां-T, t1. 4. कुण्डलीगता-P.T., t1.  
 5. अष्यसाच्चालनेनैव-N, n1, n2, n3, n4, J. 6. शक्तिः स्यादूर्ध्वगा-P.T. 7. सूर्येणापूरयेद्वायुं-J, N. 8. चालनम्-P.T., t1, n2, n4, J. 9. शब्दगर्भाच्चालनेन-P. 10. संचारिता P.T., t1.

**Tr.** A *yogī*, who stimulates *śakti* (*kuṇḍalī*), accomplishes supernatural powers (*siddhis*). He easily transcends *kāla* (death). What to speak more ? 123.

सशैलवनधात्र्यास्तु<sup>1</sup> यथाधारोऽहि नायकः<sup>2</sup> ॥  
 अशेषयोगतन्त्राणां तथाधारो हि कुण्डली ॥ 124 ॥  
*saśailavanadhātryāstu yathādhāro 'hi nāyakaḥ* ॥  
*aśeṣayogatantrāṇāṁ tathādhāro hi kuṇḍalī* ॥ 124 ॥

**Tr.** Just as the Lord of serpents is the support of the earth, with all her forests and mountains, similarly, *kuṇḍalinī* forms the very substratum of the entire science of *yoga*. 124.

फणी कुण्डलिनी<sup>3</sup> नागी चक्री<sup>4</sup> वक्री सरस्वती ॥  
 ललना<sup>5</sup> रसना क्षत्री ललाटी<sup>6</sup> शक्तिः शंखिनी<sup>7</sup> ॥ 125 ॥  
 रज्जी<sup>8</sup> भुजंगी शेषा च कुण्डली सर्पिणी मणिः ॥  
 आधारशक्तिः कुटिला<sup>9</sup> कराली<sup>10</sup> प्राणवाहिनी<sup>11</sup> ॥ 126 ॥  
 अष्टवक्रा<sup>12</sup> षडाधारा व्यापिनी कलनाधरा<sup>13</sup> ॥  
 कुरीत्येवं<sup>14</sup> च विख्याताः शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥ 127 ॥  
**इति शक्तिचालनम्<sup>15</sup> ॥**

*phaṇī kuṇḍalinī nāgī cakrī vakrī sarasvatī* ॥  
*lalanā rasanā kṣatrī lalāṭī śaktiḥ śaṅkhinī* ॥ 125 ॥  
*rajvī bhujangī śeṣā ca kuṇḍalī sarpiṇī maṇiḥ* ॥  
*ādhāraśaktiḥ kuṭilā karālī prāṇavāhinī* ॥ 126 ॥  
*aṣṭavakrā ṣaḍādhārā vyāpini kalanādhārā* ॥  
*kurītyevam ca vikhyātāḥ śabdāḥ paryāyavācakāḥ* ॥ 127 ॥  
**iti śakticālanam** ॥

**Tr.** *phaṇī*, *kuṇḍalinī*, *nāgī*, *cakrī*, *vakrī*, *sarasvatī*, *lalanā*,

1. सशैलवनधात्रीणां-P.T,t1. 2. यथाधारः सुराचलः-P.T,t1, कुण्डली-n2. 3. फणी कुण्डलिनी-  
 अनुपलब्ध-N,n1,n3. 4. चक्री-अनुपलब्ध-J,n2. 5. ललना-P,n1,n2,n3, दलना-T,t1.  
 6. क्षेत्रललाटी-P.T,t1. 7. शंकिणी-P,t1; शंकणी-T. 8. रज्जी P; रजी-T,t1. 9. कुंडली-  
 P.T,t1. 10. फनाली-n1,2,3, फलाली -n4. अनुपलब्ध-J. 11. माणवहिनी-J, फणवाहिनी-  
 N. 12. अष्टावक्रा-P.T,t1, अष्टवक्रा-J,N. 13. ककनोधरा-P.T, कलनोधरा-t1.  
 14. कुंतीत्येवं-P.T,t1,J, कुरीत्येवं -J. 15. इति चालन विधिः-N,n1, अनुपलब्धपाठः -n2.

*rasanā, kṣatrī, lalāṭī, śakti, śaṅkhinī, rajvī, bhujāṅgī, śeṣā, kuṇḍalī, sarpiṇī, maṇi, ādhāraśakti, kuṭilā, karālī, prāṇavāhinī, aṣṭavakrā, ṣaḍādhārā, vyāpinī, kalanādhārā, kurī* are the wellknown synonyms of *kuṇḍalinī*. 125-127.

Thus finishes *śakticālanam*.

**Note:** The synonyms of *kuṇḍalinī* given here are not found in other available texts. 125-127.

**अथ खेचरीमुद्रा<sup>1</sup>—**

खेचरी चान्तिमा मुद्रा अचिराद् ब्रह्मरन्ध्रगा ॥

सुषुम्णागामृता मूर्ध्वा<sup>2</sup> लम्बिका वाचका<sup>3</sup> स्मृताः ॥ 128 ॥

**atha khecarīmudrā —**

*khecarī cāntimā mudrā acirādbrahmarandhragā ॥*

*suṣumṇagāmṛtā mūrdhvā lambikā vācakāḥ smṛtāḥ ॥ 128 ॥*

**Tr.** *khecarī* forms the ultimate *mudrā*, which quickly makes the *prāṇa* move into *brahmarandhra*. *suṣumṇagā*, *amṛtā*, *mūrdhvā*, *lambikā* are its synonyms. 128.

न क्रमेण विना शास्त्रं<sup>4</sup> नैव शास्त्रं<sup>5</sup> विना क्रमः ॥

शास्त्रं क्रमयुतं<sup>6</sup> ज्ञात्वा तन्यते<sup>7</sup> श्रीमतां भुवि ॥ 129 ॥

*na krameṇa vinā śāstraṃ naiva śāstraṃ vinā kramah ॥*

*śāstraṃ kramayutaṃ jñātvā tanyate śrīmatāṃ bhuvi ॥ 129 ॥*

**Tr.** Without a proper order, there is no science and a science cannot be learnt without an order. By learning the science in proper order, one attains success in life. 129.

जित्वाकृतिनिभं शस्त्रमल्पं तच्छेदने क्षमम्<sup>8</sup> ॥

सुहीपत्रनिभं बल्यं<sup>9</sup> शस्त्रं कुर्याद्विचक्षणः<sup>10</sup> ॥ 130 ॥

1. अथ खेचरी—J, n1, n4, अथ खेचरी महामुद्रा दिङ्मात्रं प्रदर्शयति—P, T, t1. 2. सुषुम्णा गम्यता मूर्ध्वा—P, T. सुषुम्णागामृतामूर्च्छा—J, N, n3. 3. वाचकः—P, T, t1. 4. शास्त्रा—J. 5. न शास्त्रेण—n3. 6. शास्त्रक्रमयुतं—J, P, T, t1. 7. वर्णयते—P, T, t1. 8. शस्त्रमाहोस्विच्छेदने क्षमः—P; शास्त्रं आटे ...स्विच्छेदने क्षमं—T, t1. 9. चाल्यं—P, T, t1. 10. अनुपलब्धपंक्तिः—T.

*jihvākṛtinibhaṃ śāstramalpaṃ tacchedane kṣamam //*  
*snuhīpatranibhaṃ balyaṃ śāstraṃ kuryādvicakṣaṇaḥ //* 130//

**Tr.** A wise person should collect a strong weapon resembling the leaf of milk-hedge, appearing like a tongue, which would be able to cut the tongue very little. 130.

**Note:** The word *śāstra* not only refers to weapon, but also is employed for all the ingredients used during the process of *khecari*. KKHP refers to various *śāstras* with the names given to them according to the ingredients used. For example, black pepper is *sūryaśāstra*, rock-salt (*saindhava*) is *candra-śāstra*, chebulic myrobalan (*haritakī*) is *dhanvantarī śāstra*, spear-headed shape of the weapon is *indra-śāstra*, cardamom (*elā*) is *brahma-śāstra*, scissors are *caurāsī-śāstra*, weapon prepared with sulphur (*gandhaka*) or orpiment (*haritāla*) or vermilion (*hingula*) is *bhavānī-śāstra*, extract of white leadwort (*citraka-arka*) is *agni-śāstra*. 130.

*१इडायाः पिङ्गलायाश्च सुषुम्णायाश्च मध्यतः ॥*  
*प्रज्ञावताङ्गुलिं दत्वा ग्रन्थिमध्यं<sup>२</sup> समुच्छिनेत् ॥ 131 ॥*  
*idāyāḥ piṅgalāyāśca suṣuṃṇāyāśca madhyataḥ //*  
*prajñāvatāṅguṇim datvā granthimadhyam samucchinetaḥ //131//*

**Tr.** The wise should place a finger at the center of *idā*, *piṅgalā* and *suṣuṃṇā* and cut the center of the knot. 131.

*द्विनिष्कं निष्कनिष्कार्द्धं<sup>३</sup> पथ्यानागरसैन्धवान्<sup>४</sup> ॥*  
*चूर्णयित्वा तु तच्चूर्णं तेन चूर्णेन घर्षयेत्<sup>५</sup> ॥ 132 ॥*  
*dviniṣkaṃ niṣkanīṣkārdhaṃ pathyānāgarasaindhavān //*  
*cūrṇayitvā tu taccūrṇam tena cūrṇena gharṣayet //* 132 //

**Tr.** Take 2 *niṣkas* of *pathyā* (chebulic myrobalan), one *niṣka* of *nāgara* (dried ginger) and half *niṣka* of rock salt and powder them. Rub this powder (on the tongue). 132. (1 *niṣka* = 25gms).

1. जिह्वाधो ग्रन्थिमालोक्य तिलमात्रं समुच्छिनेत् -अधिकः पाठः-P,T,t1,n1,n2,n3,n4.  
 2. ग्रन्थे मध्यं-P,T,t1. 3. निष्कपादार्थं-P,T,t1. 4. पथ्यासागरसैन्धवान्-P,T,t1. 5. 'चूर्णयित्वा तु ये चूर्णं तेन चूर्णेन घर्षयेत्' -P,T,t1; .....धारयेत् -N,n1,n3,n4,J.

पूर्वोक्तेन प्रकारेण शक्तिचालनमाचरेत् ॥

गोदोहनं यथा तद्वच्छक्तिचालनमाचरेत्<sup>1</sup> ॥ 133 ॥

*pūrvoktena prakāreṇa śakticālanamācaret //*

*godohanam yathā tadvacchakticālanamācaret //* 133 //

**Tr.** Practise *śakticālana* as told before, like one milks a cow. 133.

पुनः सप्तदिने प्राप्ते तिलमात्रं समुच्छिनेत् ॥ 134 ॥

*punaḥ saptadine prāpte tilamātram samucchineta //* 134 //

**Tr.** On the seventh day again cut (the frenum) to the thinness

of a sesame. 134.

छेदनादिक्रमेणैव यावद् भूमध्यगा भवेत्<sup>2</sup> ॥

तावच्छनैः प्रकर्तव्यं श्रीनिवासस्य भाषणम् ॥ 135 ॥

*chedanādikrameṇaiva yāvadbhrūmadhyagā bhavet //*

*tāvacchanaiḥ prakartavyaṁ śrīnivāsaśāṣaṇam //* 135 //

**Tr.** One should cautiously follow the processes of *chedana* (cutting) etc., so that the tongue touches the center of the eyebrows. This is told by *śrīnivāsa*. 135.

**अत्रायं हठयोगसम्प्रदायः—**

शिशुर्लम्बिकायोगेनातीतानागतं<sup>3</sup> जानाति<sup>4</sup> / गर्भनिःसरणाद् भूमिपाते  
लम्बिकायोगे<sup>5</sup> जिह्वाबन्धो पातिनी<sup>6</sup> भवति / लम्बिका प्रतिबिम्बत्वेन<sup>7</sup> जिह्वायाम्<sup>8</sup>  
अधोग्रन्थि<sup>9</sup>-सूक्ष्मरूपतया<sup>10</sup> सर्वेषां नराणां प्रत्यक्षतया अद्यापि दृश्यते ॥ तत्रैव लम्बिका  
प्रतिबन्धकसूक्ष्मग्रन्थिभेदनं कार्यमिति मम<sup>11</sup> प्रतिभाति ॥

**atrāyaṁ hathayogasampradāyaḥ —**

*śiśurlambikāyogenātītānāgataṁ jānāti / garbha-niḥsaraṇād-  
bhūmipāte lambikāyoge jīhvābandho pātini bhavati / lambikā  
pratibimbatvena jīhvāyām adhogranthisūkṣmarūpatayā / sarveṣāṁ  
narāṇāṁ pratyakṣatayā adyāpi dṛśyate / tatraiva lambikā  
pratibandhakasūkṣmagranthibhedanaṁ kāryamiti mama pratibhāti //*

1. तद्वत् जिह्वादोहनमाचरेत्-P,T,t1. 2. भूमध्यभागभवेत्-P,T,t1. 3. . . . नातीतं नागतं-P.  
4. योगेनातं ... नाति-T. 5. लम्बिकायोग-P; लम्बिका जिह्वा योगे-T. 6. याति-N,n1,n3,J.  
7. प्रतिबिम्बत्वेन-P,T,t1. 8. जिह्वायाः-P,T. 9. अत्र ग्रन्थः-P,T, अयोग्रन्थः-n3. 10.  
सूक्ष्मसूयतमा-J. 11. अनुपलब्धः-N,n3.

**According to the tradition of *hathayoga*—**

**Tr.** Through *lambikā yoga*, an infant knows the past and the future. On coming out of the womb and taking birth, *lambikā yoga* turns out to be *jihvā-bandha*, which is subtly reflected below the tongue as a knot. This can be verified in all the human beings. I feel that one should pierce the band at this subtle knot which obstructs *lambikā*.

**परमेश्वरप्रोक्तखेचरीनामपटले तु<sup>1</sup>—**

सुहीपत्रनिभं<sup>2</sup> शस्त्रं सुतीक्ष्णं सिग्धनिर्मलम् ॥

समनायां<sup>3</sup> तु जिह्वायां<sup>4</sup> रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ 136 ॥

***paramēśvaraprokta khecarināmapaṭale tu —***

*snuhīpatranibhaṃ śāstram sutikṣṇaṃ snigdhanirmalam ॥*

*samanāyāṃ tu jihvāyāṃ romamātram samucchineta ॥ 136 ॥*

***In khecari-paṭala as told by paramēśvara—***

**Tr.** Get a sharp, clean and smooth weapon of the shape of the leaf of milk-hedge. With this the tongue (frenum) has to be evenly cut to a hair's breadth. 136.

रोममात्रछेदने<sup>5</sup> न विलम्बेन हि लम्बिका ॥

हृदये<sup>6</sup> ग्रन्थकारणमाकूतं<sup>7</sup> भणितं<sup>8</sup> मया ॥ 137 ॥

*romamātrachedane na vilambena hi lambikā ॥*

*hrdaye granthakārāṇāmākūtaṃ bhaṇitaṃ mayā ॥ 137 ॥*

**Tr.** *lambikā (yoga)* is soon attained if one cuts (the frenum) to a hair's breadth. I have explained what has been left unsolved by the writers in the texts. 137.

**दत्तात्रेयस्तु —**

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा<sup>9</sup> विपरीतगा ॥

भुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ 138 ॥<sup>10</sup>

1. परमेश्वर प्रोक्त पटले तु-N, n1, n2, J. 2. सुहीपत्रनिभं-J, सुहिपत्रनिभं-P. 3. समतायास्तु-P, T, t1, समतायान्तु-n1. 4. जिह्वा-P, जिह्वाया-T, t1. 5. रोममात्रछेदने-P, T, t1, रोममात्रछेदने-n4. 6. हृदयं -n4. 7. हृदयग्रन्थकारणमाकूतं-P, T, t1. 8. फणितं-T, t1, कथितं-J. 9. अनुपलब्ध. sP. 10. 'कपालकुहरे जिह्वा विपरीता गोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी-t1.

**dattātreyastu—**

*kapālakahare jihvā praviṣṭā viparītagā //*

*bhruvorantargatā dṣṭīrmudrā bhavati khecarī //* 138 //

**According to dattātreyā—**

**Tr.** Fold the tongue and insert it into the nasopharyngeal cavity and fix the gaze between the eyebrows. This is called *khecarī mudrā*. 138.

न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा ॥

न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ 139 ॥<sup>1</sup>

*na rogo maraṇaṁ tasya na nidrā na kṣudhā tṛṣā //*

*na ca mūrccā bhavettasya yo mudrāṁ vetti khecarīm /* 139 /

**Tr.** One who masters *khecarī mudrā*, does not get affected by diseases, death, sleep, hunger, thirst and stupor. 139.

पीड्यते न स<sup>2</sup> रोगेण<sup>3</sup> लिप्यते न च कर्मणा ॥

बाध्यते<sup>4</sup> न च कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ 140 ॥

*pīḍyate na sa rogeṇa lipyate na ca karmaṇā //*

*bādhyate na ca kālena yo mudrāṁ vetti khecarīm //* 140 //

**Tr.** One who attains *khecarī mudrā*, does not suffer from disease, does not get bound by *karma* and is not affected by (untimely) death. 140.

**हठप्रदीपिकायाम्—**

छेदनचालनदोहैः कलां<sup>6</sup> क्रमेण वर्धयेत्तावत् ॥

यावदियं भूमध्ये स्पृशति<sup>7</sup> तदानीं<sup>8</sup> खेचरीसिद्धिः ॥ 141 ॥

**haṭhapradīpikāyām —**

*chedanacālanadohaiḥ kalāṁ krameṇa vardhayettāvat //*

*yāvadiyaṁ bhrūmadhye spr̥śati tadānīm khecarīsiddhiḥ /*141/

1. श्लोकः अनुपलब्धः—P,T,t1. 2. च—P,T,t1. 3. योगेन—P,T,t1. 4. बाध्यते—t1,n4.

5. हठप्रदीपिकाकारोऽपि—P,T. 6. कला—P. 7. सा यावत् भूमध्यं स्पृशति—P; सा याति यावद् भूमध्यं स्पृशति हि—T,t1,n2. 8. तदा—P,n4.

**According to HP—**

**Tr.** The tongue should be gradually lengthened by cutting, moving and milking, till it touches the center of the eyebrows. Then alone *khecarī* is attained. 141.

छेदनस्य प्रकारोक्तेरभावान्मूढता यतः ॥

साधारणोक्त्या<sup>1</sup> दुर्बोधान्नाङ्गीकार्यमिदं मतम् ॥ 142 ॥

*chedanasya prakārokte rabhāvānmūḍhatā yataḥ ॥*

*sādhāraṇoktyā durbodhānnāṅgikāryamidaṁ matam ॥ 142 ॥*

**Tr.** The opinion given above is unacceptable as it does not provide details, which may lead to confusion of a layman. 142.

गुरुदर्शितमार्गेण संकेतः कथ्यते मया ॥

संकेतशृङ्खलाभावे खेचरी तु कथं भवेत् ॥ 143 ॥

*gurudarśitamārgeṇa saṅketaḥ kathyate mayā ॥*

*saṅketaśṛṅkhalābhāve khecarī tu katham bhavet ॥ 143 ॥*

**Tr.** I am explaining *saṅketa* as per the guidelines of *guru*. How *khecarī* can be attained without *saṅketa* and *śṛṅkhalā*? 143.

सर्पाकारं सवलयं शृङ्खलाद्वयसेवितम्<sup>2</sup> ॥

सखर्परं<sup>3</sup> षड्वितस्तिदैर्घ्यं संकेतलक्षणम् ॥ 144 ॥

*sarpākāraṁ savalayaṁ śṛṅkhalādvayasevitam ॥*

*sakharparaṁ ṣaḍvitastidairghyaṁ saṅketalakṣaṇam ॥ 144 ॥*

**Tr.** The characteristics of a *saṅketa* are: shaped like a snake, rounded, containing two *śṛṅkhalās* (chains?), (providing) rest for elbow, measuring six *vitastis* (72 digits) in length. 144.

**Note:** *śrīnivāsa* gives here the technique and use of *saṅketa* according to the tradition of his *guru*. The characteristics of *saṅketa* are not found described in the available texts of *yoga*. Although *śrīnivāsa* describes ‘*saṅketa*’ in the form of two spiral rings for the insertion of the tongue into it, the description is not clear. 144.

1. साधारणोक्त -P; साधारणोक्ति-T,t1. 2. शृङ्खलाद्वयसंमितं-P,T,t1. 3. सखर्परं-P,T,t1.



शृङ्खलाद्वितयनिर्मितां परां<sup>1</sup>

सर्पचद्वलयखर्परान्विताम् ॥

विंशदंगुलमितां सुदीर्घिकां

लम्बिकाभ्युदयकारिणीं<sup>2</sup> विदुः ॥ 145 ॥<sup>3</sup>

*śṛṅkhalādvitayanirmitāṃ parāṃ*

*sarpavadvalayakharparānvitām ॥*

*viṃśadaṅgulamitāṃ sudīrghikāṃ*

*lambikābhyudayakāriṇīm viduḥ ॥ 145 ॥*

**Tr.** (A *saṃketa* is ) finely made up of two *śṛṅkhalās*, rounded like a snake, containing *kharpara* (a rest), measuring twenty digits in length, which brings success in *lambikā*. 145.

शृङ्खलायाश्च वलये जिह्वां तत्र प्रवेशयेत् ॥<sup>4</sup>

यथा भवेत्सुषुम्णागा<sup>5</sup> तथा भवति खेचरी ॥ 146 ॥

*śṛṅkhalāyāśca valaye jihvāṃ tatra praveśayet ॥*

*yathā bhavet suṣumṇāgā tathā bhavati khecarī ॥ 146 ॥*

**Tr.** Insert the tongue in the circle of *śṛṅkhalā*. As the tongue is able to enter *suṣumṇā*, *khecarī* is perfected. 146.

**Note:** *khecarī mudrā* has been greatly eulogized in *hathayogic* texts. There are six processes involved in the perfection of *khecarī mudrā* which are *chedana*, *cālana*, *dohana*, *manthana*, *praveśana* and *mantra*. The processes of *chedana*, *cālana* and *dohana* are to start simultaneously. *manthana* or *gharṣaṇa* consists of rubbing with thumb on the four places, three times a day. The four places are frenum under the tongue, root of the tongue, palate and uvula. A detailed description of *khecarī* is found in MYS by *ādinātha*.

These six verses (ii.141-146) seem to have been taken from *khecarīpāṭala* as stated in AR (xxvii.4742-4745). 146.

खेचर्या मुद्रणे जाते देही देहं न मुञ्चति ॥

कायं<sup>6</sup> त्यक्त्वा तु कल्पान्ते ब्रह्मस्थानं व्रजत्यसौ ॥ 147 ॥

1. निर्मितां वरां—T,t1. 2. लम्बिकोत्पातकारिणीं —t1. 3. अनुपलब्धश्लोकः—P. 4. एतदनन्तरं — कपालकुहरे यस्तु ततो जिह्वां प्रवेशयेत् - अधिकः पाठः —P,T,t1. 5. भवेत्सुषुम्णागौ—P,T,t1. 6. कामं—P,T,t1.

*khecaryā mudraṇe jāte dehī dehaṃ na muñcati ||*  
*kāyaṃ tyaktvā tu kalpānte brahmasthānaṃ vrajatyasau || 147 ||*

**Tr.** As the *khecari* is attained, a mortal does not face (premature) death. Rather, at the end of a *kalpa*, he renounces the body and goes to *brahmasthāna*. 147.

प्राणे सुषुम्णा<sup>1</sup>सम्प्राप्ते नादं तु<sup>2</sup> श्रूयतेऽष्टधा ||  
 घण्टादुन्दुभिः शंखादि<sup>3</sup>वीणावेणुनिनादवत्<sup>4</sup> ||  
 तनूनपातडित~ तारेशपवनोपमम्<sup>5</sup> || 148 ||  
*prāṇe suṣumṇāsamprapte nādaṃ tu śrūyate 'ṣṭadhā ||*  
*ghaṇṭādundubhiḥśaṅkhādīṇāveṇuninādavat ||*  
*tanūnapāṭṭadittāreśapavanopamam || 148 ||*

**Tr.** When *prāṇa* enters into *suṣumnā*, eight types of *nādas* are heard, like sounds resembling that of a bell, trumpet, conch, *vīṇā*, flute, tiny bell, tinkling of a very fine pot, cracking sound of the fire, loud thunders and shrill sound of blowing air. 148.

वासुक्याद्यैश्च नागैश्च तक्षकेनाथवा पुनः ||  
 दष्टस्य योगिनो देहे न विषं कर्तुमर्हति || 149 ||  
*vāsukyādyaiśca nāgaiśca takṣakenāthavā punaḥ ||*  
*daṣṭasya yogino dehe na viṣaṃ kartumarhati || 149 ||*

**Tr.** Such a *yogī*, even being bitten by (deadliest of) the serpents like *vāsukī*, *nāga* or *takṣaka*, will not be affected by poison. 149.

उत्कल्लोल<sup>6</sup>कलामृतं<sup>7</sup> च विमलं धारामृतं यः पिबेत् ||  
 निर्दोषः स मृणालकोमलतनु<sup>8</sup>र्योगी चिरं जीवति || 150 ||  
*utkallolakalāmṛtaṃ ca vimalaṃ dhārāmṛtaṃ yaḥ pibet ||*  
*nirdoṣaḥ sa mṛṇālakomalatanuryogī ciraṃ jīvati || 150 ||*

1. सुषुम्णा—P,T,t1,n1,n3. 2. नादस्तु—P,T,n3. 3. . शंखाभिः—P,T,t1,...शंखाई—N,J.  
 4. वीणावेणुवग्नितालवत्—P,T,t1. 5. तनूनपात्रविस्तारतारेशपवनोपमम् -J,T,t1,n1,n2,n3,n4.  
 6. उत्कल्लोल—N,n1,n4,J; उत्कल्लोक—T. 7. कलामृतं—P. 8. वपुः—P,T,t1.

Tr. The *yogī*, who sucks the divine ambrosia secreting from the moon, maintains the body as tender as the lotus stalk and lives long without diseases. 150.

सेवन्ते यदि लम्बिकाग्रमनिशं जिह्वा रसस्यन्दिनी  
सक्षाराकटुतिक्तदुग्धसदृशं मध्वाज्यतुल्यं यदा<sup>1</sup> ॥ 151 ॥  
*sevante yadi lambikāgramaniśaṃ jihvā rasasyandinī ॥*  
*sakṣārākaṭutiktadugdhasadrśaṃ madhvājyatyulyaṃ yadā/151/*

Tr. The tip of the elongated tongue tastes the nectar, as salt, pungent, sour or milk, honey or ghee. 151.

अशेषाणां च नाडीनां जिह्वाग्रे रन्ध्रमागतः<sup>2</sup> ॥  
विधत्ते<sup>3</sup> येन मार्गेण तेन चान्द्री<sup>4</sup> कलां व्रजेत् ॥ 152 ॥  
*aśeṣāṇāṃ ca nāḍīnāṃ jihvāgre randhramāgataḥ ॥*  
*vidhatte yena mārgeṇa tena cāndrī kalāṃ vrajet ॥ 152 ॥*

Tr. Entire set of the *nāḍīs* has its base at the tip of the tongue, wherefrom the *yogī* enjoys (ambrosia oozing from *candra*). 152.

कन्यावादाखिला<sup>5</sup> वादरसवादादि<sup>6</sup> सिद्धयः ॥  
योगिनाः<sup>7</sup> सम्प्रवर्तन्ते तेषां वज्रोली<sup>8</sup> खेचरी ॥ 153 ॥  
*kanyāvādākhilāvādarasavādādisiddhayaḥ ॥*  
*yoginaḥ sampravartante teṣāṃ vajrolikhecarī ॥ 153 ॥*

Tr. All the *siddhis* attained through *kanyāvāda* (*kuṇḍalī*), *rasavāda* (alchemy) etc. are for those *yogīs* who attain *vajroli* and *khecarī*. 153.

त्रिकुम्भी<sup>9</sup> हठा चैव<sup>10</sup> गोलीढं<sup>11</sup> शिखरं तथा ॥  
त्रिशंखी<sup>12</sup> वज्रमोकारी<sup>13</sup> मूर्ध्वनालं<sup>14</sup> भ्रुवोर्मुखे ॥ 154 ॥

1. मध्वाज्यतुल्याथवा—P,T,t1. 2. रन्ध्रमागता—N,n1,n3,n4,J,T,t1. 3. विद्यते—P,t1; विद्यन्ते—T. 4. चान्द्री—J, चाण्डी—n1,n3. 5. बिलवाद—T,t1,n2. 6. रसवादस्तु—P,T. 7. योगिनां—P,T,t1. 8. वज्रोली—J, वज्रली—T. 9. त्रिकुण्ड—P,T,t1. 10. सुचिह्वा चैव—P,T,t1. 11. गोवीठं—P. 12. त्रिशंखी—P, श्रीशंखी—T,t1. 13. वज्रमोकारी—P,T,t1. 14. मूर्ध्वनालं—P,T,t1.

*trikaṭumbī haṭhā caiva golīḍhaṃ śikharaṃ tathā ||*  
*triśaṅkhī vajramoṅkāri mūrdhvanālaṃ bhruvormukhe ||154 ||*

**Tr.** The opening between two eyebrows is called *trikaṭumbī*, *haṭhā*, *golīḍha*, *śikhara*, *triśaṅkhī*, *vajra*, *oṃkāri*, *mūrdhvanāla*. 154.

पिंगला दम्भिनी<sup>1</sup> सूर्या यमिना काक्षरा<sup>2</sup> तथा<sup>3</sup> ||  
 कालाग्निः रुद्री<sup>4</sup> चण्डी च<sup>5</sup> ते<sup>6</sup> स्युः पिंगलनामकाः<sup>7</sup> || 155 ||  
*piṅgalā dambhinī sūryā yaminā kākṣarā tathā ||*  
*kālāgniḥ rudrī caṇḍī ca te syuḥ piṅgalanāmakāḥ || 155 ||*

**Tr.** The synonyms of *piṅgalā* are: *piṅgalā*, *dambhinī*, *sūryā*, *yaminā*, *kākṣarā*, *kālāgni*, *rudrī* and *caṇḍī*. 155.

इडा चन्द्रा सिनीवाली<sup>8</sup> गंगा<sup>9</sup> चामरबोधिता<sup>10</sup> ||  
 इडायाः वाचकाः शब्दाः पर्यायेण प्रकीर्तिताः || 156 ||  
*iḍā candrā sinīvālī gaṅgā cāmarabodhitā ||*  
*iḍāyāḥ vācakāḥ śabdāḥ paryāyeṇa prakīrtitāḥ || 156 ||*

**Tr.** The synonyms of *iḍā* are: *iḍā*, *candrā*, *sinīvālī*, *gaṅgā* and *amarabodhitā*. 156.

गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि<sup>11</sup> तालुनि ||  
 गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनम् || 157 ||  
*gośabdenoditā jihvā tatpraveśo hi tāluni ||*  
*gomāṃsabhakṣaṇaṃ tatttu mahāpātakanāśanam || 157 ||*

**Tr.** The term ‘go’ denotes tongue, which is to be inserted in the ‘*tālu*’ (roof of the nasopharyngeal cavity). This literally means ‘consuming *gomāṃsa*’, which eliminates the severest of the sins. 157.

1. दुम्भिनी-P. 2. यमिनाक्षरा-P; यमिकाक्षरा-T. 3. यथा -N,J. 4. कालाग्निरुद्री -P. 5. कालाग्नी रुद्रचण्डी च -T. 6. चेते -N,J. 7. पिंगलना तथा -T, अनुपलब्धपंक्तिः-t1. 8. चन्द्राशचीवाली -T; चन्द्राशशीवाली -P,t1. 9. गलगा -T,t1. 10. मधुबोधिता -T,t1; वामस्तुबोधिता -P. 11. अपि -P,T,t1.

गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् ॥

कुलीनं तमहं मन्ये अन्ये तु<sup>1</sup> कुलघातकाः ॥ 158 ॥

*gomāṃsaṃ bhakṣayennityaṃ pibedamaravāruṇīm ॥*  
*kulināṃ tamahaṃ manye anye tu kulaghātakāḥ ॥ 158 ॥*

**Tr.** I consider him the noble, who consumes 'gomāṃsa' (insertion of the tongue) and sucks the divine ambrosia (secretion from the moon). Others are black-sheep. 158.

जिह्वाप्रवेशसम्भूत<sup>2</sup>वह्निनोत्थापिता<sup>3</sup> खलु ॥

चन्द्रात् स्रवति<sup>4</sup> यः सारः सा स्यादमरवारुणी ॥ 159 ॥<sup>5</sup>

*jihvāpraveśasambhūtavahninotthāpitā khalu ॥*  
*candrāt sravati yaḥ sārah sā syādamaravāruṇī ॥159 ॥*

**Tr.** *amara-vāruṇī* (the divine ambrosia) is the secretion of the nectar, which is made to flow from the moon by the stimulation of fire through insertion of the tongue in the cavity. 159.

इति श्रीनिवासायोगी<sup>6</sup>विरचितायां<sup>7</sup> हठवृत्तापल्यां

द्वितीयोपदेशः<sup>8</sup>

iti śrīnivāsayogiviracitāyāṃ haṭharatnāvalyāṃ dvitīyopadeśaḥ

This is the second chapter of haṭharatnāvalī composed by

śrīnivāsayogī



1. इतरे P; त्वितरे -T,t1. 2. जिह्वाप्रवेशनं भूतं-P,T,t1. 3. वह्निनोत्थापिताखलु-P,T,t1, वह्निनोत्थापिताः-n3. 4. द्रवति-T. 5. 'इति खेचरी मुद्रा'-P,T,t1. 6. योगीन्द्र-P,T. 7. श्रीनिवासविरचितायां-n2,n3,n4. 8. एतदनन्तरम्-

'वज्रली वर'— दश महामुद्रान्वितैः कुम्भकैः

युक्तिः केवलकुम्भकेण महता क्षेमकरेणाधिकम् ॥

ख्याते रम्यसुवर्णराजकथिते रत्नावलीनामके

ग्रन्थेऽस्मिन्नुपदेश एष विहितारम्भो (विविधारम्भो-t1) द्वितीयो गतः ॥ "

अधिकः पाठः -P,T,t1.

# हठवत्नावली

## तृतीयोपदेशः<sup>1</sup>

### अष्टाष्टांगयोगः<sup>2</sup>—

अथातोऽष्टांगयोगानां स्वरूपं किञ्चिदुच्यते<sup>3</sup> ॥

बहवो योगिनः सिद्धा अङ्गैरेतैश्च शोभनैः ॥ 1 ॥

### *athāṣṭāṅgayogaḥ* —

*athāto 'ṣṭāṅgayogānāṃ svarūpaṃ kiñciducyate //*

*bahavo yoginaḥ siddhā aṅgairetaiśca śobhanaiḥ //* 1 //

**Tr.** Now the nature of *aṣṭāṅga-yoga* is being explained. Many *yogīs* have attained *siddhis* through these efficacious methods. 1.

मनःप्रसादसन्तोषो मौनमिन्द्रियनिग्रहः ॥

दया दाक्षिण्यमास्तिक्यमार्जवं मार्दवं क्षमा ॥ 2 ॥

भावशुद्धिरहिंसा च ब्रह्मचर्यं स्मृतिर्धृतिः<sup>4</sup> ॥

इत्येवमादयश्चान्ये<sup>5</sup> मानसा<sup>6</sup> नियमाः स्मृताः ॥ 3 ॥

*manaḥprasādasantoṣo maunamindriyanigrahaḥ //*

*dayā dākṣiṇyamāstikyamārjavaṃ mārddavaṃ kṣamā //* 2 //

*bhāvaśuddhirahiṃsā ca brahmacaryaṃ smṛtirdhṛtiḥ //*

*ityevamādayaścānye mānasā niyamāḥ smṛtāḥ //* 3 //

**Tr.** Pacification of the mind, contentment, silence, control of sense organs, kindness, politeness, belief in God, straightforwardness, gentleness, forgiveness, purification of the thoughts, non-violence, celibacy, memory, forbearance and some such more—are known as *niyamas* for the mind. 2-3.

---

1. अनुपलब्धपाठः-N,J,P,T. 2. अष्टांगयोगमाह-J,n2, अष्टाष्टांगयोगमाह-P,J,T,n4, अष्टाष्टांगयोगः-n2,n3,n4, अनुपलब्धपाठः-P,T. 3. अनुपलब्धपाठः-N,n1,J, अनुपलब्धपतिः-n2,n3,t1. 4. स्मृतिर्धृतिः-N. 5. इत्येवमाद्या येऽन्ये च-T,t1. 6. मनसो-P,T.

स्नानं शौचं ऋतं<sup>1</sup> सत्यं जप<sup>2</sup>होमश्च तर्पणम् ॥  
 तपोदान्तिस्तितिक्षा च नमस्कारः<sup>3</sup> प्रदक्षिणम् ॥  
 व्रतोपवासकाद्याश्च कायिका नियमाः स्मृताः ॥ 4 ॥

*snānaṃ śaucaṃ vrataṃ satyaṃ japahomaśca tarpaṇam ॥  
 tapodāntistitikṣā ca namaskāraḥ pradakṣiṇam ॥  
 vratopavāsakādyāśca kāyikā niyamāḥ smṛtāḥ ॥ 4 ॥*

**Tr.** Bath, cleanliness, vow, truthfulness, recitation (of *mantras*), fire worship, libation of water, penance, self-control, endurance, reverential salutation, circumambulation, observance of vows, fasting etc.—are the *niyamas* for the body. 4.

**Note:** *śrīnivāsa* introduces *aṣṭāṅgayoga*, but he has given only *niyamas* under two heads as *mānasa-niyama* and *kāyika-niyama*. He does not elaborate on *yamas* and *niyamas* separately. He has included *yamas* like *ahimsā* and *brahmacarya* in the *mānasa-niyamas*, while *satya* in *kāyika-niyamas*. The *niyamas* like *śauca*, *tapas* are included under *kāyika-niyamas*. This seems to be quite different type of classification under *niyamas*. 1-4.

हठस्य प्रथमांगत्वादासनं दृश्यते<sup>4</sup> मया ॥  
 तत्कुर्यादासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगपाटवम् ॥ 5 ॥  
*haṭhasya prathamāṅgatvādāsanam darśyate mayā ॥  
 tatkuryādāsanam sthairyamārogyaṃ cāṅgapāṭavam ॥ 5 ॥*

**Tr.** *āsana*, being the first part of *haṭha-yoga* curriculum, is being narrated here by me. Practice of *āsanas* alleviates diseases and contributes to stability, health and efficient body. 5.

वसिष्ठाद्यैश्च मुनिभिः<sup>5</sup>र्मत्येन्द्राद्यैश्च योगिभिः ॥  
 अङ्गीकृतान्यासनानि लक्ष्यन्ते कानिचिन्मया<sup>6</sup> ॥ 6 ॥

1. व्रतं—J.N,n1,n3, शौचावृतं—T,t1. 2. जपो—t1. 3. नमस्कार—P,T,t1,n2. 4. लक्ष्यते—P,T,t1; दृश्यते—N,n1. 5. 'मुनिभिः'—अनुपलब्धपाठः—N,J. 6. अनुपलब्धपंक्तिः—n2,n4.

*vaśiṣṭhādyaiśca munibhirmatsyendrādyaiśca yogibhiḥ ||  
aṅgikṛtānyāsanāni lakṣyante kānicinmayā || 6 ||*

**Tr.** Some of the *āsanas* accepted by the sages like *vaśiṣṭha* and *yogīs* like *matsyendra* are being described by me. 6.

**Note:** This verse is a repetition from HP and suggests two traditions of *āsanas*, namely, one of *munis* like *vaśiṣṭha* etc., and the other of *yogīs* like *matsyendra* etc. 6.

*चतुरशीतिलक्षेषु एकैकं जीवजन्तुषु ||  
उद्धृत्य शम्भुना प्रोक्ताश्चतुरशीति पीठिकाः<sup>2</sup> || 7 ||  
caturaśītilakṣeṣu ekaikaṃ jīvajantuṣu ||  
uddhṛtya śambhunā proktāścaturaśīti pīṭhikāḥ || 7 ||*

**Tr.** *śambhu* has culled only eighty four *āsanas* representing one from each lac of the eighty four lacs of species. 7.

**Note:** It is customary in the *hatha* texts, while describing *āsanas* to talk about the number of *āsanas* being eighty four lacs representing different species of creatures. GŚ (6) states that *śiva* has enumerated eighty four *āsanas* representing one from each lac of the species. However, very few texts give the list of eighty four *āsanas*. This is one of the texts which enumerates eighty four *āsanas*. 7.

*चतुरशीतिपीठेषु<sup>4</sup> केषाञ्चिल्लक्षणं ब्रुवे ||  
आदिनाथोदिताः पीठाः देहारोग्यसुखप्रदाः || 8 ||  
caturaśītipīṭheṣu keṣāñcillakṣaṇaṃ bruve ||  
ādināthoditāḥ pīṭhāḥ dehārogyasukhapradāḥ || 8 ||*

**Tr.** From among eighty four *pīṭhas*, I give the characteristics of a few. These *pīṭhas* are recommended by *ādinātha*, and contribute to the sense of wellbeing. 8.

**Note:** *śrīnivāsa* has used *pīṭha* as a synonym for *āsana*.

Although *śrīnivāsa* enumerates eighty four *āsanas* in further verses, he does not describe the techniques of all the *āsanas*.

1. 'मत्स्येन्द्राद्यैश्च — शम्भुना प्रोक्ताश्च' — अनुपलब्धः — J, N, n1, n2, n3. 2. पीठिकाः — J, P, चतुरशीतपीठिका — n2. 3. चतुरशीतिपीठिकाः — t1, n4. 4. पीठानां — P, T, t1.



JP also describes eighty four *āsanas*, but most of the names vary from the list given by *śrīnivāsa*. 8.

सिद्धं भद्रं<sup>1</sup> तथा<sup>2</sup> वज्रं सिंह<sup>3</sup>शिल्पासनं परम् ॥<sup>4</sup>  
 बन्धं करं<sup>5</sup> सम्पुटितं<sup>6</sup> शुद्धं<sup>7</sup> पदमचतुष्टयम्<sup>8</sup> ॥ 9 ॥  
 दण्डपार्श्वं<sup>9</sup> च सहजं बन्धपिण्डं मयूरकम् ॥  
 एकपादं मयूरं<sup>10</sup> च षण्मयूरमिहोच्यते ॥ 10 ॥  
 भैरवं कामदहनं पाणिपात्रं च कर्मुकम् ॥  
 स्वस्तिकं गोमुखं वीरं मण्डूकं<sup>11</sup> मर्कटासनम् ॥ 11 ॥  
 मत्स्येन्द्रं पार्श्वमत्स्येन्द्रं बद्ध<sup>12</sup>मत्स्येन्द्रमेव च ॥  
 निरालम्बनं<sup>13</sup> चान्द्राख्यं<sup>14</sup> काण्ठवं<sup>15</sup> चैकपादकम् ॥ 12 ॥  
 फणीन्द्रं पश्चिमं तानं<sup>16</sup> शयितपश्चिमतानकम्<sup>17</sup> ॥  
 करणी चित्रनामासौ योगनिद्रा<sup>18</sup> विधूननम्<sup>19</sup> ॥ 13 ॥<sup>20</sup>  
 पादपीडनं<sup>21</sup>हंसाख्ये<sup>22</sup> नाभीतलमतःपरम् ॥  
 आकाशमुत्पादतलं नाभीलसितपादकम् ॥ 14 ॥<sup>20</sup>  
 वृश्चिकासनं चक्राख्यं<sup>23</sup>मुत्फालकमितीर्यते ॥  
 उत्तानकूर्मं कूर्मं च बद्धकूर्मं च नार्जवम्<sup>24</sup> ॥ 15 ॥  
 कबन्धासनमित्याहुः गोरक्षासनमेव च ॥  
 अंगुष्ठमुष्टिकं ज्ञेयं<sup>25</sup> ब्रह्मप्रासादितं<sup>26</sup> तथा ॥ 16 ॥  
 पञ्चचूलीं<sup>27</sup> कुक्कुटं च एकपादककुक्कुटम् ॥  
 आकारितं बन्धचूली पार्श्वकुक्कुटमेव च ॥ 17 ॥

1. पदमं—n2,n3,n4. 2. करं—T. 3. सिंहं—n2,n3,n4. 4. सिद्धं भद्रं वज्रसिंह शिल्पसिंहासनं परम्—P,T,t1. 5. बन्धकरं—n2, करं—t1. 6. बन्धं करसम्पुटितं—P,T,J,n1,n3,n4. 7. बन्धकरसम्पुटितशुद्धपदमं—P, शुद्धपदमं—T,t1. 8. शुद्धपदमचतुष्टयं—n2. 9. दन्तपार्श्व—J,N,n3; दन्तपार्श्व—T,n1. 10. एकपादमयूरं—P,T,t1,n2. 11. मण्डूकं—P,T. 12. बन्ध—P,T,t1. 13. निरालम्बन—P,t1. 14. सान्द्राक्षी—N,n1,n2,n3,J; शाद्राख्यं—T,t1, निरालम्बनसान्द्राक्षी—n4. 15. भौण्डवं—N,n1,n3,n4,J. 16. ताण्डः—t1. 17. शैतपश्चिमतानकम्—T,t1. 18. योगमुद्रा—P,T,N,J. 19. वधानने—T,t1. 20. श्लोक संख्या 12 तथा 13 अनुपलब्धा—N,n1,n2,n3,n4,J. 21. पादपिण्डन—t1. 22. पादपिण्डनहंसाख्ये—P,T. 23. वृश्चिकासनचक्राख्ये—P,T,t1. 24. वनार्जवम्—J. 25. अंगुष्ठमुष्टिकाज्ञेये—T,t1. 26. ब्रह्मप्रासारितं—N,J,t1. 27. पञ्चचूली—J,N,n2,n3,n4,t1, पञ्चचूली—P,T.

अर्धनारीश्वरश्चैते<sup>1</sup> बकासन<sup>2</sup>धरावहे ॥  
 चन्द्रकान्तं<sup>3</sup> सुधासारं<sup>4</sup> व्याघ्रासनमतः<sup>5</sup> परम् ॥ 18 ॥  
 राजासनमथेन्द्राणी शरभासनमेव च ॥  
 रत्नासनं चित्रपीठं बद्धपक्षीश्वरासनम् ॥ 19 ॥  
 विचित्र<sup>6</sup>नलिनं कान्तं शुद्धपक्षी सुमन्द्रकम्<sup>7</sup> ॥  
 चौरंगी च<sup>8</sup> तथा<sup>9</sup> क्रौञ्चं दृढासनखगासने ॥  
 ब्रह्मासनं नागपीठमन्तिमं च शवासनम्<sup>10</sup> ॥ 20 ॥

एवं मिलित्वा चतुर्दशीत्याभजानि<sup>11</sup> ॥

*siddham bhadram tathā vajram siṃhaśilpāsanaṃ param ॥  
 bandhaṃ karaḥ samputitaṃ śuddhaṃ padmacatuṣṭayam ॥ 9 ॥  
 daṇḍapārśvaṃ ca sahaṃ bandhapiṇḍaṃ mayūrakam ॥  
 ekapādaṃ mayūraṃ ca śaṇmayūramihocyate ॥ 10 ॥  
 bhairavaṃ kāmadaḥanaṃ pāṇipātraṃ ca karmukam ॥  
 svastikaṃ gomukhaṃ viraṃ maṇḍūkam markatāsanaṃ ॥ 11 ॥  
 matsyendraṃpārśvamatsyendraṃ baddhamatsyendrameva ca  
 nirālambanaṃ cāndrākhyam kāṇṭhavaṃ caikapādaṃ ॥ 12 ॥  
 phaṇīndraṃ paścimaṃ tānaṃ śayitapaścimatānakam ॥  
 karaṇī citraṇāmāsau yoganidrā vidhūnanam ॥ 13 ॥  
 pādapiḍanaṃ haṃsākhye nābhīṭalamataḥparam ॥  
 ākāśamutpādatalaṃ nābhīṭasitapādaṃ ॥ 14 ॥  
 vṛścikāsanaṃ cakrākhyamutphālakamitiryate ॥  
 uttānakūrmaṃ kūrmaṃ ca baddhakūrmaṃ ca nārjavam ॥ 15 ॥  
 kabandhāsanaṃityāhuḥ gorakṣāsanaṃeva ca ॥  
 aṅguṣṭhamuṣṭikaṃ jñeyaṃ brahmaṃprāsāditam tathā ॥ 16 ॥  
 pañcacūliṃ kukkuṭaṃca ekapādaṃkakukkuṭam ॥  
 ākāritaṃ bandhacūlī pārśvakukkuṭameva ca ॥ 17 ॥  
 ardhanārīśvaraścaite bakāsanaḥdharāvahe ॥  
 candrakāntaṃ sudhāsāraṃ vyāghrāsanaṃmataḥ param ॥ 18 ॥*

1. अर्द्ध-नारीश्वर 'चैते-P, T, t1. 2. बकासनं-T1J, n1, n2, n3, n4. 3. चन्द्रकान्त-P. 4. सुधासारं -N, n3, J. 5. मितः -P, T, t1. 6. विचित्रं -P. 7. सुमन्द्रकम् -P, T, t1, n1, n2, n3. 8. चौरण्डकं -n3. 9. चौरं ---तथा -J, n1, चौरासनं तथा -N. 10. शरासनं -T, t1. 11. अनुपलब्धपंक्तिः-J, N, n1, n2, n3.

*rājāsana mathendrāṇi śarabhāsanameva ca ॥  
 ratnāsanaṃ citrapīṭhaṃ baddhapakṣīśvarāsanaṃ ॥ 19 ॥  
 vicitrānalinaṃ kāntaṃ śuddhapakṣī sumandrakam ॥  
 cauraṅgī ca tathā krauñcaṃ dṛḍhāsana khagāsane ॥  
 brahmāsanaṃ nāgapīṭhamantimaṃ ca śavāsanaṃ ॥ 20 ॥  
 evaṃ militvā caturaśītyāsanāni ॥*

**Tr.** *siddha, bhadra, vajra, śiṃha, śilpāsana*, four types of *padmāsana*, such as- *bandha, kara, samputita* and *śuddha*, six types of *mayūrāsana* such as *daṇḍa, pārśva, sahaja, bandha, piṇḍa, ekapāda; bhairava, kāmadaḥana, pāṇipātra, kārmuka, svastika, gomukha, vīra, maṇḍūka, markāta, matsyendra, pārśvamatsyendra, baddhamatsyendra, nirālambana, cāndra, kāṇṭhava, ekapādaka, phaṇīndra, paścimatāna, śayitapaścimatāna, citrakaraṇī, yoganidrā, vidhūnana, pādapiḍana, haṃsa, nābhītala, ākāśa, utpādātala, nābhīlasitapādaka, vṛścikāsana, cakra, utphālaka, uttānakūrma, kūrma, baddhakūrma, nārjava, kabandha, gorakṣāsana, aṅguṣṭha, muṣṭika, brahmaprāsādita*; five *kukkuṭas* such as — *pañcacūli-kukkuṭa, ekapādakakukkuṭa, ākārīta, bandhacūlī and pārśvakukkuṭa; ardhanārīśvara, bakāsana, dharāvaha, candrakānta, sudhāsāra, vyāghrāsana, rājāsana, indrāṇī, śarabhāsana, ratnāsana, citrapīṭha, baddhapakṣī, īśvarāsana, vicitrānalina, kānta, śuddhapakṣī, sumandraka, cauraṅgī, krauñca, dṛḍhāsana, khagāsana, brahmāsana, nāgapīṭha*, and lastly *śavāsana*. 9-20.

Thus altogether there are eightyfour āsanās.

एवमुक्तेषु पीठेषु<sup>१</sup> मुख्याः प्रोक्तास्तथा दश ॥  
 स्वस्तिकं गोमुखं पदमं वीरं<sup>२</sup> सिद्धासनं<sup>३</sup> तथा ॥ २१ ॥  
 मयूरं<sup>४</sup> कुक्कुटं चैव भद्रं सिंहासनं तथा ॥  
 मुक्तासनं तु विख्यातं तेषु मुख्यं<sup>५</sup> चतुष्टयम् ॥ २२ ॥  
*evamukteṣu pīṭheṣu mukhyāḥ proktāstathā daśa ॥  
 svastikaṃ gomukhaṃ padmaṃ vīraṃ siddhāsanaṃ tathā ॥ 21 ॥  
 mayūrāṃ kukkuṭaṃ caiva bhadrāṃ siṃhāsanaṃ tathā ॥  
 muktāsanaṃ tu vīkhyātaṃ teṣu mukhyaṃ caturṣṭayaṃ ॥ 22 ॥*

१. पीठेषु — अनुपलब्धः—N. २. वीर—P. ३. सिंहासनं —T,J,N,n2. ४. मयूरं—P,T. ५. मुख्यं—P,T,t1.

*mayūraṃ kukkuṭaṃ caiva bhadraṃ siṃhāsanaṃ tathā ||  
muktāsanaṃ tu vikhyātaṃ teṣu mukhyaṃ catuṣṭayaṃ ||22||*

**Tr.** Among these *āsanas*, ten are considered important, which are : *svastika*, *gomukha*, *padma*, *vīra*, *siddhāsana*, *mayūra*, *kukkuṭa*, *bhadra*, *siṃhāsana* and *muktāsana*. Out of these, four are more important. 21-22.

**हठप्रदीपिकायाम्<sup>1</sup>—**

चतुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि तु<sup>2</sup> ॥  
तेभ्यश्चतुष्कमादाय<sup>3</sup> सारभूतं ब्रवीम्यहम् ॥ 23 ॥

***hathapradīpikāyām —***

*caturaśītyāsanāni śivena kathitāni tu ||  
tebhyaścatuskamādāya sārabhūtaṃ bravīmyaham || 23 ||*

**According to HP—**

**Tr.** *śiva* has narrated eighty four *āsanas*, out of which, I describe four most excellent ones. 23.

सिद्धं पदमं तथा सिंहं भद्रं चेति चतुष्टयम् ॥  
श्रेष्ठं तत्रापि<sup>4</sup> च तथा<sup>5</sup> तिष्ठेत्सिद्धासने<sup>6</sup> सदा ॥ 24 ॥  
*siddham padmaṃ tathā siṃhaṃ bhadraṃ ceti catuṣṭayaṃ ||  
śreṣṭhaṃ tatrāpi ca tathā tiṣṭhetsiddhāsane sadā || 24 ||*

**Tr.** The four *āsanas* are: *siddha*, *padma*, *siṃha* and *bhadra*. *siddhāsana* is the best among these four, which one should always adopt. 24.

**तत्र<sup>7</sup> सिद्धासनम् —**

योनिस्थानक<sup>8</sup>मङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेन्  
मेढ्रे पादमथैकमेव नियतं<sup>9</sup> कृत्वा समं विग्रहम् ॥  
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यन्<sup>10</sup> भुवोरन्तरं  
चैतन्मोक्षकपाट<sup>11</sup>भेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ 25 ॥

1. एतदेवोक्तं हठप्रदीपिकायामपि -P,T,t1; अनुपलब्धः-J. 2. च -J. 3. तेषां मध्ये चतुष्कं तु-N,n1,n3,n4,J,T,t1, तस्माच्चतुष्कमादाय-n2. 4. तथापि -P,T,t1. 5. सत्वे -P; सखे-T,t1; तदा -N. 6. तिष्ठे सिद्धासने-P; तिष्ठ सिद्धासने-T,t1. 7. अत्र -P,T. 8. योनिद्वारकम्-P,T. 9. हृदयं-N,J, हृदये-T,t1,n2. 10. पश्येद् -P,T,t1. 11. कवाट-P,T,t1.

**tatra siddhāsanaṃ—**

yonisthānakamaṅghrimūlaghaṭitaṃ kṛtvā dṛḍhaṃ vinyasen  
medhre pādamaṭhaikameva niyataṃ kṛtvā samaṃ vighrahaṃ ||  
sthānuḥ saṃyamitendriyo 'caladṛśā paśyan bhruvorantaraṃ  
caitanmokṣakapāṭabhedajanakaṃ śiddhāsanaṃ procyate | 25 |

**Tr.** One should press the heel firmly against the perineum and place the other foot over the genital. He should remain straight and steady, control the senses, and keep the gaze fixed between the eyebrows. This is *siddhāsana*, which opens the door to liberation (*mokṣa*). 25.

**मतान्तरे तु<sup>1</sup> —**

मेढ्रादुपरि निःक्षिप्य<sup>2</sup> सव्यं गुल्फं<sup>3</sup> तथोपरि ||  
गुल्फान्तरं तु<sup>4</sup> निःक्षिप्य सिद्धाः सिद्धासनं विदुः || 26 ||

**matāntare tu —**

medhrādupari niḥkṣipyā savyaṃ gulphaṃ tathopari ||  
gulphāntaraṃ tu niḥkṣipyā siddhāḥ siddhāsanaṃ viduḥ || 26 ||

**According to others—**

**Tr.** One places the left ankle over the genital and the other ankle over the first one. According to the *siddhas*, this is *siddhāsana*. 26.

एतत्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः ||

मुक्तासनं वदन्त्यन्ये<sup>5</sup> प्राहुरगुप्तासनं परे || 27 ||

etat siddhāsanaṃ prāhuranye vajrāsanaṃ viduḥ ||

muktāsanaṃ vadantyanīye prāhurguṇptāsanaṃ pare || 27 ||

**Tr.** This same *siddhāsana* is variously known as *vajrāsana*, *muktāsana* and *guṇptāsana* by others. 27.

**Note:** Although in this verse, *vajrāsana*, *muktāsana* and *guṇptāsana* are considered synonyms of *siddhāsana*, other authorities, however, make differentiation in these four variations of *siddhāsana*.

1. अनुपलब्धपाठः—N,n1,2,3,J. 2. विन्यस्य—P,T,t1. 3. सव्यगुल्फं—n2. 4. च—P,T,t1.  
5. वदन्त्येके—P,T,t1,n2.

1. When left heel is placed at the perineum and the right heel is placed on the organ of generation, it is *siddhāsana*.
2. When right heel is placed at the perineum and the left heel is placed on the organ of generation, it is *vajrāsana*.
3. When the right heel is placed on the left heel and both the heels are placed at the perineum, it is *muktāsana*.
4. When right heel is placed on the left heel and both the heels are placed on the organ of generation, it is *guptāsana*.

GhS (ii.20) gives another technique of *guptāsana*, in which one hides the two feet between the knees and thighs in such a manner that the feet come under the anus. 27.

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी<sup>1</sup> योगपरायणः ॥

अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो<sup>2</sup> नात्र कार्या विचारणा ॥ 28 ॥

*brahmacārī mitāhārī tyāgī yogaparāyaṇaḥ ॥*

*abdādūrdhvaṃ bhavetsiddho nātra kāryā vicāraṇā ॥ 28 ॥*

**Tr.** There is no doubt that one, who observes celibacy, consumes moderate food, is detached (to worldly objects) and devoted to *yoga*, attains success after one year. 28.

नासनं सिद्धसदृशं न कुम्भकं केवलोपमः<sup>3</sup> ॥

न खेचरीसमा<sup>4</sup> मुद्रा न नादसदृशो लयः ॥ 29 ॥

*nāsanaṃ siddhasadrśaṃ na kumbhakaṃ kevalopamaḥ ॥*

*na khecarīsamā mudrā na nādasadrśo layaḥ ॥ 29 ॥*

**Tr.** There is no *āsana* like *siddha*, no *kumbhaka* like *kevala*, no *mudrā* like *khecarī* and no *laya* (absorption) like *nāda*. 29.

---

1. योगी-P,T,t1. 2. भवेत्सिद्धिः-P,T,t1. 3. नासनं सिद्धसदृशं न कुम्भसदृशोऽनिलः-N,n1,n2,n3,J. 4. खेचर्या समा -P,T,t1.

**अथ भद्रासनम् —**

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः<sup>1</sup> पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥  
 पार्श्वपादौ<sup>2</sup> च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलम्<sup>3</sup> ॥  
 भद्रासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविषापहम् ॥ 30 ॥

**atha bhadṛāsanaṁ —**

*gulphau ca vṛṣaṇasyādhaḥ sīvanyāḥ pārśvayoḥ kṣipet ॥  
 pārśvapādaū ca pāṇibhyāṁ dṛḍhaṁ baddhvā suniścalam ॥  
 bhadṛāsanaṁ bhavedetat sarvavyādhiviṣāpaham ॥ 30 ॥*

**Tr.** The two ankles are put under the scrotum on the two sides of the perineum. One catches hold of the feet with hands and remains steady. This is *bhadṛāsana*, which removes all the diseases and toxins. 30.

**Note:** GhS(ii.9-10) gives a different variety of *bhadṛāsana*. In this, instead of two ankles placed on the two respective sides of the perineum, the ankles are everted with the toes turned backwards. For detailed discussion, refer to YM (vol. x, No. 1, pp.28-33). 30.

**अथ सिंहासनम् —**

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः<sup>5</sup> पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥<sup>4</sup>  
 दक्षिणे सव्यगुल्फं च दक्षिणे तु तथेतरम्<sup>6</sup> ॥ 31 ॥  
 हस्तौ च जान्वोः<sup>7</sup> संस्थाप्य स्वाङ्गुलीः<sup>8</sup> सम्प्रसार्य च ॥  
 व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥ 32 ॥

**atha siṃhāsanaṁ—**

*gulphau ca vṛṣaṇasyādhaḥ sīvanyāḥ pārśvayoḥ kṣipet ॥  
 dakṣiṇe savyagulphaṁ ca dakṣiṇe tu tathetaram ॥ 31 ॥  
 hastau ca jānvoḥ saṁsthāpya svāṅgulīḥ samprasārya ca ॥  
 vyāttavaktro nirikṣeta nāsāgraṁ susamāhitaḥ ॥ 32 ॥*

1. सीवन्यां -T. 2. पार्श्वे पादौ-P,T,t1. 3. सुनिश्चलां -P,t1. 4. अनुपलब्धपंक्तिः-T. 5. सीवन्यां -P, सीवन्यां -t1. 6. दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं तु वामके -P,T,t1,n2. 7. जानौ-N,J. 8. स्वाङ्गुलीं-P,T,t1.

**Tr.** The ankles are placed under the scrotum on both the sides of the perineum in such a manner that the left ankle is on the right side and the right on the left. The palms are placed on the knees, spreading the fingers and the mouth kept wide open. One fixes the gaze on the tip of the nose. 31-32.

सिंहासनं भवेदेतत्सेवितं<sup>1</sup> योगिभिः सदा ॥

बन्धत्रितयसंस्थानं कुरुते चासनोत्तमम् ॥ 33 ॥

*siṃhāsanaṃ bhavedetatsevitam yogibhiḥ sadā ॥*

*bandhatritayasamsthānaṃ kurute cāsanottamam ॥ 33 ॥*

**Tr.** This is *siṃhāsana* practised by all the *yogīs*. This is an excellent *āsana*, which facilitates the application of the three *bandhas*. 33.

**अथ पद्मासनम् —**

वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा

याम्योरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ॥

अंगुष्ठौ<sup>2</sup> हृदये निधाय चिबुकं<sup>3</sup> नासाग्रमालोकयेद्

एतद् व्याधिविनाशकारि<sup>4</sup> यमिनां<sup>5</sup> पद्मासनं प्रोच्यते ॥ 34 ॥

**atha padmāsanaṃ —**

*vāmorūpari dakṣiṇaṃ ca caraṇaṃ samsthāpya vāmaṃ tathā*

*yāmyorūpari pāścimena vidhinā dhṛtvā karābhyāṃ dṛḍham ॥*

*aṅguṣṭhau hṛdaye nidhāya cibukaṃ nāsāgramālokeyed*

*etad vyādhivināśakāri yamināṃ padmāsanaṃ procyate ॥34॥*

**Tr.** The right foot is placed on the left thigh and the left on the right, the big toes are held with the respective hands crossed behind the back, chin pressed against the chest and the gaze is directed towards the tip of the nose. This is *padmāsana*, which alleviates diseases of the *yogīs*. 34.

1. भवेदेतत् भजन्तं—P,T,t1, सेविते—T,n3,n4. 2. अंगुष्ठं—P,T,t1. 3. चुबुकं—T,t1. 4. एतद्व्याधिविनाशी—t1. 5. नाशनकरं—n3.



**Note:** The *padmāsana* described here and also in GhS (ii.8) and GŚ (9) is popularly known as *baddhapadmāsana*. TBU (*mantra*-39-40) describes *padmāsana* and *baddhapadmāsana* separately. 34.

**तथा च याज्ञवल्क्यः —**

पादाङ्गुष्ठौ<sup>1</sup> निबध्नीया<sup>2</sup>द्वस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण<sup>3</sup> तु ॥

ऊर्वोरुपरि विप्रेन्द्र कृत्वा पादतले उभे ॥

पदभासनं भवेदेतत् सर्वेषामपि पूजितम्<sup>4</sup> ॥ 35 ॥

**tathā ca yājñavalkyaḥ —**

*pādāṅguṣṭhau nibadhnīyāddhastābhyāṃ vyutkrameṇa tu ॥*

*ūrvorupari viprendra kṛtvā pādātale ubhe ॥*

*padmāsanaṃ bhavedetat sarveṣāmapi pūjitam ॥ 35 ॥*

**According to yājñavalkya —**

**Tr.** Place both the feet on the opposite thighs and catch hold of the big toes with the respective hands crossed. This is *padmāsana* respected by all. 35.

**दत्तात्रेयोऽपि —**

उत्तानौ चरणौ<sup>5</sup> कृत्वा ऊर्वोः संस्थाप्य यत्नतः ॥

ऊरुमध्ये तथोत्तानौ<sup>6</sup> पाणी<sup>7</sup> कृत्वा ततो दृशौ ॥ 36 ॥

नासाग्रे विन्यसेद्राजदन्तमूलं च<sup>8</sup> जिह्वया ॥

उत्तम्य चिबुकं<sup>9</sup> वक्षःसंस्थाप्य पवनं शनैः ॥ 37 ॥

**dattātreyo'pi —**

*uttānau caraṇau kṛtvā ūrvoḥ saṁsthāpya yatnataḥ ॥*

*ūrumadhye tathottānau pāṇi kṛtvā tato dṛśau ॥ 36 ॥*

*nāsāgre vinyasedrājadantamūlaṃ ca jihvayā ॥*

*uttambhya cibukaṃ vakṣaḥsaṁsthāpya pavanaṃ śanaīḥ ॥37॥*

1. पादाङ्गुष्ठौ च-P, पादाङ्गुष्ठौ न-t1. 2. निबध्नीया-T; बध्नीया-P,t1. 3. क्रमेण-P,T,t1.

4. पूज्यते -P,T. 5. चरणौ -अनुपलब्धः -N. 6. ततो स्थानौ -P; ततोत्थानौ-T. 7. पाणिं

-J.N. 8. तु-P,T,t1,n2. 9. चुबुके -P,T,t1.

### According to *dattātreya*—

**Tr.** Firmly place the upturned feet on the opposite thighs. Place the upturned palms between the thighs. Fix the gaze on the tip of the nose. Press the tongue against the root of the front teeth, press the chin against the chest and gently raise the *pavana* (*prāṇa*) up. 36-37.

इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम्<sup>1</sup> ॥

दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते भुवि ॥ 38 ॥

*idaṃ padmāsanaṃ proktaṃ sarvavyādhivināśanam ॥*

*durlabhaṃ yena kenāpi dhīmatā labhyate bhuvī ॥ 38 ॥*

**Tr.** This is *padmāsana*, which cures all the diseases. This is difficult to be attained even by the wise. 38.

**Note:** In the earlier verse, there is a specific mention of placing the right foot on the left thigh and the left foot on the right thigh. Here there is no such mention. It only suggests that the feet should be on the opposite thighs and hands are placed one over the other. In this technique *jālandhara bandha* is to be accompanied with *jihvābandha*. There is no mention of *uḍḍiyāna bandha*. *brahmānanda*, commenting on this verse in HP(i.47), suggests that *jālandhara bandha* accompanied with *jihvā bandha* alone serves the purpose of *mūlabandha* and *uḍḍiyāna bandha*. 36-38.

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढतरं बद्ध्वा<sup>2</sup> तु पद्मासनम्

गाढं वक्षसि सन्निधाय<sup>3</sup> चिबुकं<sup>4</sup> ध्यानं च तच्चेतसि ॥

वारंवारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चारयेत्<sup>5</sup> पूरितम्

मुञ्चत्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तेः प्रभावान्नरः ॥ 39 ॥

*krīvā samputitau karau dṛḍhatarāṃ baddhvā tu padmāsanaṃ*

*gāḍhaṃ vakṣasi sannidhāya cibukaṃ dhyānaṃ ca tacchetasi ॥*

*vāraṃvāramapānamūrdhvamanilaṃ proccārayet pūritaṃ*

*muñcatprāṇamupaiti bodhamatulaṃ śakteḥ prabhāvānnaraḥ ॥ 39॥*

1. सर्वव्याधिविनाशनम् -P,T,t1. 2. कृत्वा -N,J. 3. संविधाय -J,n2. 4. चुबुके -N,J,t1. 5. प्रोच्चारयत् -P,T,t1,n2.

**Tr.** Firmly adopt *padmāsana*, fold the hands, firmly press the chin against the chest and repeatedly raise the *apāna* upwards forcefully so that it unites with *prāṇa*. Thus, one attains unparallel wisdom of the highest order through the arousal of *śakti* (*kuṇḍalī*) and by intense concentration on the Supreme Reality. 39.

**Note:** This verse is included under the description of *mudrās* in HP (10 ch. v. 145) published by Lonavla Yoga Institute (India). 39.

पदमासने स्थितो<sup>1</sup> योगी नाडीद्वारेषु पूरयेत् ॥  
 पूरितं ध्रियते यस्तु<sup>2</sup> स मुक्तो<sup>3</sup> नात्र संशयः ॥ 40 ॥  
*padmāsane sthīto yogī nāḍīdvāreṣu pūrayet ॥*  
*pūrītaṁ dhriyate yastu sa mukto nātra saṁśayaḥ ॥ 40 ॥*

**Tr.** Adopting *padmāsana*, a *yogī* should inhale through the two nostrils and hold the breath. Thus one undoubtedly becomes liberated. 40.

करौ सम्पुटितौ कुर्यात् तत्सम्पुटितपंकजम् ॥ 41 ॥  
*karau saṁpuṭītau kuryāt tat saṁpuṭitapaṅkajam ॥ 41 ॥*

**Tr.** When palms are folded forming a cavity, it is *saṁpuṭita-paṅkaja*. 41.

**Note:** *śrīnivāsa*, while commenting on the *āsanas*, gives four types of *padmāsanas*, namely, *baddhapadmāsana*, *karapadma*, *saṁpuṭitapadma*, and *śuddhapadma*, but he does not describe all of them. 41.

अथ मयूरम्<sup>4</sup> —

धरामवष्टभ्य करद्वयेन तत्कूर्परि<sup>5</sup> स्थापितनाभिपार्श्वः ॥  
 उच्चासनो दण्डवदुत्थितः खे मयूरमेतत्प्रवदन्ति<sup>6</sup> पीठम् ॥ 42 ॥

1. पदमासनस्थितो -P,T,t1. 2. पूरितं क्रियते यस्तु -P; गारुतं पीयते येन -N. 3. मुक्तो -P. 4. मायूरम् -P,N,n1,n2,n3,T. 5. तत्कूर्परि -P, करस्थूलाभ्यां तत्कूर्परि -T,t1. 6. मायूरमेतत् -P,t1. मायूरमेतद्वदन्ति -T.

**atha mayūram —**

*dharāmavaṣṭabhya karadvayena  
tatkūrpāre sthāpitanābhipārśvāḥ ||  
uccāsano daṇḍavadutthitāḥ khe  
mayūrametat pravadanti pīṭham || 42 ||*

**Tr.** The two palms are placed on the ground. Elbows are placed on the respective sides of the navel and the body is lifted in the air like a horizontal stick. This is known as *mayūra-pīṭha*. 42.

हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादीन्  
अभिभवति च<sup>1</sup> दोषानासनं श्रीमयूरम् ॥  
बहुकदशनभुक्तं भस्मकुर्याद्विचित्रम्  
जनयति जठराग्निं जीर्यते कालकूटम् ॥ 43 ॥

*harati sakalarogānāśu gulmodarādīn  
abhibhavati ca doṣānāsanaṁ śrīmayūram ||  
bahukadaśanabhuktaṁ bhasmakuryādvicitraṁ  
janayati jaṭharāgniṁ jīryate kālakūṭam || 43 ||*

**Tr.** *mayūrāsana* enables quick relief from all the diseases of the spleen and the stomach and cures the imbalances caused by the humours. It further digests excess food and bad food, stimulates gastric fire and even digests the deadly poison. 43.

मयूरं दण्डवत्कुर्यान्मायूरं<sup>2</sup> दण्डनामकम्<sup>3</sup> ॥  
कुर्यान्मायूरं पार्श्वभ्यां मायूरपार्श्वनामकम्<sup>4</sup> ॥ 44 ॥  
*mayūram daṇḍavatkuryānmāyūram daṇḍanāmakam ||  
kuryānmāyūram pārśvābhyāṁ māyūrapārśvanāmakam ||44||*

**Tr.** When *mayūra* is practised like a (horizontal) stick, it is called *daṇḍa-māyūra*. This same when practised on both the sides, is *pārśva-māyūra*. 44.

1. च- अनुपलब्धः—J,T. 2. मयूरं —T. 3. दण्डवन्मतम् -J,n3, दण्डवत्सकम्-n2. 4. मायूरं पार्श्वनामकम्-P, मायूरं पार्श्वनामवत् -T,t1.

मयूरं<sup>1</sup> पदमकं कुर्यात् बद्धकेकीति<sup>2</sup> कथ्यते ॥ 45 ॥

*mayūram padmakam kuryāt baddhakekīti kathyate ॥ 45 ॥*

Tr. With *padmāsana*, *mayūra* is called *baddhakekī*. 45.

**अथ पिण्डमयूरासनम्<sup>3</sup> —**

एकं पादं<sup>4</sup> मयूराग्रे प्रसार्यैकं मयूरवत्<sup>5</sup> ॥

इदं पिण्डं<sup>6</sup> मयूराख्यं सर्वव्याधिविनाशकम्<sup>7</sup> ॥ 46 ॥

***atha piṇḍamayūrāsanaṁ —***

*ekam pādaṁ mayūrāgre prasāryaikam mayūravat ॥*

*idaṁ piṇḍamayūrākhyam sarvavyādhivināśakam ॥ 46 ॥*

Tr. Stretch one leg in front and the other stretched out like a peacock. This is *piṇḍa-mayūra*, which cures all the ailments. 46.

**एकपादमयूरासनम्<sup>8</sup> —**

कण्ठे पादं<sup>9</sup> प्रसार्यैकमेकपादं<sup>10</sup> मयूरके ॥ 47 ॥

***ekapādamayūrāsanaṁ —***

*kaṇṭhe pādaṁ prasāryaikamekapādaṁ mayūrake ॥ 47 ॥*

Tr. One leg is placed over the neck and the other stretched out, forming *ekapāda-mayūra*. 47.

**Note:** *śrīnivāsa* gives six varieties of *mayūrāsana* but describes only five. The *sahajamayūra* has not been described. 47.

**अथ भैरवासनम् —**

गुल्फौ सम्पीड्य चान्योऽन्यं व्युत्क्रमेणोत्थितं शनैः ॥

जान्वोः पार्श्वगतौ हस्तौ दण्डवद् भैरवासनम् ॥ 48 ॥

***atha bhairavāsanaṁ —***

*gulphau sampīḍya cānyo'nyam vyutkrameṇotthitaṁ śanaiḥ ॥*

*jānvoḥ pārsvagatau hastau daṇḍavad bhairavāsanaṁ ॥ 48 ॥*

Tr. Press the two ankles with each other and raise them up. Place the hands straight by the sides of the knees. This is *bhairavāsana*. 48.

1. मयूरं—T,n3. 2. बंधकेकीति—N,J, बद्धकेकीति—T. 3. पिण्डमयूरम्—P,T,J,n2. 4. एकपादं—N,P,T. 5. मयूरवत्—P,T,t1. 6. पिण्डं—P. 7. विनाशनम्—P,T. 8. अनुपलब्धः—J,T,n1,n2,n3. 9. पदं—P. 10. प्रसार्यैकपादं—n1,n2,n3,n4,T1; प्रसायैव एकपादं—T.

**अथ कामदहनम् —**

भद्रासनं सुखं स्थाप्य विपरीते तु द्वे पदे<sup>2</sup> ॥

अनेन यदि कुर्याच्चैतत्<sup>3</sup> कामदहनं<sup>4</sup> भवेत् ॥ 49 ॥

**atha kāmadaḥanaṁ —**

*bhadrāsanaṁ sukhāṁ sthāpya viparīte tu dve pade ॥*

*anena yadi kuryāccaitat kāmadaḥanaṁ bhavet ॥ 49 ॥*

**Tr.** Comfortably adopt *bhadrāsana* and place the toes turned backwards. This posture is *kāmadaḥana*. 49.

**Note:** The arrangement of the feet resembles the technique of *bhadrāsana* described in GhS (ii.9-10). 49.

**अथ पाणिपात्रासनम् —**

नाभौ संस्थाप्य गुल्फौ च तन्मध्ये करपात्रताम् ॥

शनैर्यत्नेन कुर्वीत पाणिपात्रं तदुच्यते ॥ 50 ॥

**atha pāṇipātrāsanaṁ —**

*nābhau saṁsthāpya gulphau ca tanmadhye karapātratām ॥*

*śanairyatnena kurvīta pāṇipātraṁ taducyate ॥ 50 ॥*

**Tr.** Gently press the ankles against the navel and arrange the hands like a water pot there. This is *pāṇipātra*. 50.

**अथ धनुषासनम् —**

पादांगुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ॥

धनुराकर्षणं कृत्वा<sup>6</sup> धनुरासनमुच्यते<sup>7</sup> ॥ 51 ॥

**atha dhanurāsanaṁ —**

*pādāṅguṣṭhau tu pāṇibhyāṁ grhītvā śravaṇāvadhi ॥*

*dhanurākaraṇaṁ kṛtvā dhanurāsanaṁ mucyate ॥ 51 ॥*

**Tr.** The big toes are held with the hands and are pulled upto the ears (alternately). Thus, one assumes the shape of a stretched bow. This is *dhanurāsana*. 51.

1. अथ कामदहनासनम्-n1. 2. पदोः-J,P,T, पदौ-n2, पदयोः -n3. 3. कुर्याद्वि-P,t1, कुर्याद्वे-T. 4. तत्कामदहनो-N,J,t1. 5. पाणिपात्रे-J, पाणिपात्रम् -P,T,n2. 6. धनुशकर्षणाकृष्टं-P; धनुराकारणाकृष्टं-T,t1. 7. धनुरासनमेव च-P.

**Note:** This variety is called *ākaraṣaṇa-dhanurāsana* to differentiate it from the variety of *dhanurāsana* described in GhS (ii.18). The technique of *dhanurāsana* described in GhS is different and is done in prone lying position. For detailed discussion, see YM (vol.ix, No. 4, pp. 42-54). 51.

### अथ स्वस्तिकासनम् —

जानूर्वोरन्तरं सम्यक् कृत्वा पादतले उभे ॥  
ऋजुकायसमासीनः<sup>1</sup> स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ 52 ॥<sup>2</sup>

### atha svastikāsanaṁ —

jānūrvorantaraṁ samyak kṛtvā pādatale ubhe ॥  
ṛjukāyasamāsinaḥ svastikaṁ tat pracakṣate ॥ 52 ॥

**Tr.** Arrange both the soles (feet) properly between the thighs and the shanks and sit erect. This is called *svastikāsana*. 52.

**Note:** *brahmānanda* in his commentary *jyotsnā* suggests the reading 'jaṅghorvor' instead of 'jānūrvor', meaning 'between the thigh and the shank', rather than 'thigh and the knee'. 52.

### अथ गोमुखासनम् —

सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ॥  
दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखासनम्<sup>3</sup> ॥ 53 ॥

### atha gomukhāsanaṁ —

savye dakṣiṇagulphaṁ tu pṛṣṭhapārśve niyojayet ॥  
dakṣiṇe 'pi tathā savyaṁ gomukhaṁ gomukhāsanaṁ ॥ 53 ॥

**Tr.** Place the right ankle by the side of the left hip and the left ankle by the right hip, thus imitating the shape of a cow's head. This is *gomukhāsana*. 53.

**Note:** Another popular variety of *gomukhāsana* requires the hands to be braced on the back, left hand coming from below and the right hand coming from above over the right shoulder. This

1. ऋजुकायः सुखासीनः-P,T,t1. ऋजुकायः समासीनः-n3. 2. श्लोकोऽयं गोमुखासनानन्तरं-  
P. 3. गोमुखाकृति-P.

arrangement of the hands is described in BYS-19,20 and generally it is practised. This may be called *baddhahasta-gomukhāsana*. HY, however, suggests to hold the big toes by crossing the hands behind. For detailed discussion on varieties of *gomukhāsana*, refer to YM (vol.xviii, No. 1, pp.41-44). 53.

### अथ वीरासनम् —

एकं पादमथैकस्मिन् विन्यसेदूरुणि स्थिरम्<sup>2</sup> ॥  
इतरस्मिंस्तथा चोरु<sup>3</sup> वीरासनमितीरितम् ॥ 54 ॥<sup>4</sup>

### atha vīrāsanaṁ —

ekam pādamaṭhaikasmīn vinyasedūruṇi sthīram ॥  
itarasmīnstathā coruṁ vīrāsanamitīritam ॥ 54 ॥

**Tr.** Place one foot on the opposite thigh and the other foot under the opposite thigh and remain steady. This is called *vīrāsana*. 54.

**Note:** This is also known as *ardhāsana* in YV (II: 46). Besides HP(i.21), this variety is described in other *yogic* texts such as SUP (i: 2-4), TBU (37), AhS (xxx: 39) and TVd (ii: 46). The technique of *vīrāsana* differs in GhS(ii.17) from the one given here. In GhS variety, one foot is placed on the opposite thigh while turning the other foot backwards. Traditions differ in the use of the upper foot being placed on the opposite thigh. JUP (iii: 6) prescribes left foot to be kept on the right thigh, while *brahmānanda* in his commentary *ḥyotsnā*, recommends right foot to be placed on the left thigh. But HP permits both these variations. Although, there is no mention about the arrangement of hands in *vīrāsana*, its being a meditative pose, the hands are comfortably placed on the knees. 54.

### अथ मण्डूकासनम् —

पृष्ठं<sup>6</sup> समीड्य गुल्फाभ्यां जान्वंगे सवलयाकृतिः<sup>7</sup> ॥  
हस्तौ पादतले क्षिप्तौ मण्डूकं पाददोषहृत् ॥ 55 ॥

1. अनुपलब्धः—J. 2. स्थितं—T. 3. इतरेऽस्मिन् तथा चोक्तं—T,t1. 4. अनुपलब्धः—N,n1,n2,n3,J. 5. अनुपलब्धः—N,n1,n2,n3,J. 6. पादौ—P. 7. सरलाकृतिः—N,n1,n3,J.



**atha maṇḍūkāsanaṃ —**

*prṣṭhaṃ sampīḍya gulphābhyāṃ jānvaṅge savalayākṛtiḥ ||  
hastau pādāle kṣiptau maṇḍūkam pādadoṣahṛt || 55 ||*

**Tr.** The ankles are placed under the buttocks. The knees are kept wide apart. Hands are placed under the feet. This is *maṇḍūkāsana*, which removes diseases of the legs. 55.

**अथ मर्कटासनम् —**

पादौ सम्पीड्य<sup>2</sup> हस्ताभ्यां अंगुष्ठौ<sup>3</sup> धारयेद दृढम् ||  
पादमध्ये शिरः क्षिप्त्वा धनुर्वन्मर्कटासनम्<sup>4</sup> || 56 ||

**atha markatāsanaṃ —**

*pādau sampīḍya hastābhyāṃ aṅguṣṭhau dhārayed dṛḍham ||  
pādamadhye śiraḥ kṣiptvā dhanurvanmarkatāsanaṃ || 56 ||*

**Tr.** Pressing the legs with the hands, firmly hold the big toes (from behind) and drop the head between the legs, imitating the form of a bow. This is *markatāsana*. 56.

**अथ मत्स्येन्द्रासनम् —**

वामोरूमूलार्पितदक्षपादो<sup>6</sup> जान्वोर्बहिर्वेष्टितदक्षदोष्णा ||  
प्रगृह्य तिष्ठेत्परिवर्तिताङ्गः श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात् || 57 ||

**atha matsyendrāsanaṃ —**

*vāmorumūlārpita dakṣapādo  
jānvorbahirveṣṭitadakṣadoṣṇā ||  
pragrhya tiṣṭhetparivartitaṅgaḥ  
śrīmatṣyanāthoditamāsanaṃ syāt || 57 ||*

**Tr.** Place the right foot at the root of the left thigh and place the left leg by the side of the right knee. Hold the left leg by the right hand and twist the body and remain steady. This *āsana* is propagated by *matsyendranātha*. 57.

1. अथ कमठासनं —n2. 2. संस्थाप्य —n1. 3. अंगुष्ठे —P,T,t1. 4. कमठासनम् —n2. 5. मत्स्येन्द्रासन —J. 6. दक्षपादं—P, दक्षपादौ —t1.

मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीप्तं<sup>1</sup> प्रचण्डरुग्मण्डलखण्डनास्त्रम् ॥  
अभ्यासतः कुण्डलिनीप्रबोधं दण्डस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम् ॥ 58 ॥

*matsyendrapīṭhaṁ jatharapradīptaṁ*  
*pracaṇḍarugmaṇḍalakhṇḍanāstram ॥*  
*abhyāsataḥ kuṇḍalinīprabodhaṁ*  
*daṇḍasthiratvaṁ ca dadāti puṁsām ॥ 58 ॥*

**Tr.** *matsyendra-pīṭha* enhances the gastric fire and works like a weapon to destroy hosts of severe diseases. Moreover, it helps arousal of *kuṇḍalinī* and offers stability to the spine. 58.

**Note:** The technique of *matsyendrāsana* given here differs from the one available in GhS. In GhS (ii.22-23), the hand is bent in the elbow crossing the raised knee and the chin rests on the palm of the hand.

In the technique of *matsyendrāsana*, though only the left twist is described, it is to be repeated on the other side also giving the right twist, as suggested by *brahmānanda*. 58.

पार्श्वीभ्यां ध्रियते यस्तु पार्श्वमत्स्येन्द्रमुत्तमम् ॥ 59 ॥  
*pārśvābhyāṁ dhriyate yastu pārśvamatsyendramuttamam ॥ 59 ॥*

**Tr.** When held by the sides, it forms *pārśva-matsyendra*, which is excellent. 59.

करेण बन्धयेत् तत्तु<sup>2</sup> बद्धमत्स्येन्द्रासनम्<sup>3</sup> ॥ 60 ॥  
*kareṇa bandhayet tattu baddhamatsyendrāsanaṁ ॥ 60 ॥*

**Tr.** When tied with the hand, it makes *baddha-matsyendra*. 60.

**Note:** In these verses, two more varieties of *matsyendrāsana* are given, but the techniques are not clearly described. 59-60.

1. जठरप्रदीप्तं -P, जठर प्रवृत्तं -T,t1, ज्वलनप्रवृत्तः -N,n1,n3,J. 2. तं तु -P,T,t1. 3. बद्धमत्स्येन्द्रासनं -J,N,P.

### अथ निरालम्बनम् —

कराभ्यां पंकजं कृत्वा तिष्ठेत्कूर्परया सुधीः ॥

मुखमुन्नमयन्नुच्चैर्निरालम्बनमासनम् ॥ 61 ॥

*atha nirāmbanam —*

*karābhyāṃ paṅkajaṃ kṛtvā tiṣṭhetkūrparayā sudhīḥ ॥*

*mukhamunnamayannuccair nirāmbanamāsanam ॥ 61 ॥*

**Tr.** Hands forming like a lotus and supporting on the elbows, raise the face up. This is called *nirāmbanāsana*. 61.

निरालम्बनयोगी स्यान्निरालम्बनमासनम् ॥<sup>2</sup>

निरालम्बनता ध्यानं<sup>3</sup> निरालम्बनमासनम्<sup>4</sup> ॥ 62 ॥

*nirāmbanayogī syānnirāmbanamāsanam ॥*

*nirāmbanatā dhyānaṃ nirāmbanamāsanam ॥ 62 ॥*

**Tr.** Practising *nirāmbana āsana*, a *yogī* attains the state of *nirāmbana*. The posture *nirāmbana* culminates into *nirāmbana dhyāna*. 62.

### अथ सौरासनम्<sup>5</sup> —

प्रसार्यैकं पादतलं<sup>6</sup> संस्थाप्य त्वेकपादकम्<sup>7</sup> ॥ 63 ॥

*atha saurāsanam —*

*prasāryaikaṃ pādatalaṃ samsthāpya tvekapādakam ॥ 63 ॥*

**Tr.** Stretch out one leg and place the other foot on the ground. 63.

### अथैकपादासनम्<sup>8</sup> —

एकपादमथो कण्ठे उत्थाप्यैकं च दण्डवत् ॥

करौ सम्पुटितौ<sup>10</sup> कृत्वा एकपादं तदुच्यते ॥ 64 ॥

*athaikapādāsanam —*

*ekapādamatho kaṇṭhe utthāpyaikaṃ ca daṇḍavat ॥*

*karau sampuṭitau kṛtvā ekapādaṃ taducyate ॥ 64 ॥*

1. मुखमुन्नमयेच्च-N. मुखमुन्नमयन्नुच्चैः-T. मुखमुन्नमयन्नुच्च-J. 2. अनुपलब्धापत्तिः-N. n1, n2, n3, J, t1. 3. शेषः-T. 4. अनुपलब्धपाठः-T. 5. अथ एकपादासनम्-T. 6. पादतले-J. 7. संस्थाप्यैकपादकम्-P. 8. एकपादासनम्-T. 9. एकं-P. 10. सम्पुटितं -N.

**Tr.** Having placed one leg over the neck, the other leg is raised up like a stick. The hands are folded on the chest. This is called *ekapāda*. 64.

**अथ फणीन्द्रासनम् —**

पादाभ्यां वेष्टयेत्कण्ठं करयोः संस्थितोन्मुखम्<sup>2</sup> ॥

फणीन्द्रं सर्वदोषघ्नं वोभूयात्<sup>3</sup> सुखदं सदा ॥ 65 ॥<sup>4</sup>

**atha phaṇīन्द्रāsanam —**

*pādābhyāṃ veṣṭayetkanṭhaṃ karayoḥ saṁsthitonmukham ॥*

*phaṇīन्द्रam sarvadoṣaghnam vobhūyāt sukhadam sadā ॥65 ॥*

**Tr.** The neck is encircled with two legs and supporting (the body) with the hands, the face is turned upwards. This *phaṇīन्द्रa* removes all the ills and bestows upon one wellness for ever. 65.

**अथ पश्चिमतानासनम् —**

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ दोर्भ्यां पदार्गद्वितयं गृहीत्वा<sup>7</sup> ॥

जानूपरि न्यस्तललाटदेशो वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥ 66 ॥<sup>4</sup>

**atha paścimatānāsanaṃ —**

*prasārya pādau bhuvi daṇḍarūpau*

*dorbhyāṃ padāgradvitayam grhītvā ॥*

*jānūpari nyastalalāṭadeśo*

*vasedidaṃ paścimatānamāhuḥ ॥ 66 ॥*

**Tr.** Stretch both the legs on the ground. Hold the big toes by the respective hands and put the forehead on the knees. This forms *paścimatāna*. 66.

इति पश्चिमतानमासनस्य पवनं पश्चिमवाहिनं<sup>8</sup> करोति ॥

उदयं जठरानलस्य कुर्यादुदरे काश्च्यमरोगतां च पुंसाम् ॥ 67 ॥<sup>4</sup>

1. फणीन्द्रम्—J,P,T. 2. संस्थितो मुनिः—P,T. 3. वाभूयात्—J. 4. अनुपलब्धश्लोकः -n2.

5. पश्चिमतानम्—J,P,T. 6. द्वाभ्यां कराभ्यां —n1,3. 7. द्वाभ्यां कराभ्यां द्वितयं गृहीत्वा—N,J.

8. वाहनं —J.

*iti paścimatānamāsanāgryaṃ  
pavanaṃ paścimavāhinaṃ karoti ||  
udayaṃ jātharānalasya kuryā  
udare kārśyamarogātāṃ ca puṃsām || 67 ||*

**Tr.** *paścimatāna* causes the currents of *prāṇa* to flow through *suṣumnā*, stimulates gastric fire, reduces the belly and brings good health to a person. 67.

**Note:** This is an important traditional *āsana*, which tones up nerves supplying the pelvic organs and arising from lumbo-sacral region. GhS(ii.26) calls it *paścimottānāsana*. ŚS (iii. 113-114) says that *ugrāsana* is a synonym for *paścimottānāsana*, although, there is a slight difference in the technique. 66-67.

**शयितपश्चिमतानकम्** —

तानं शयित्वा<sup>2</sup> तु कुर्वीत शयितपश्चिमतानकम्<sup>3</sup> || 68 || \*

**śayitapaścimatānakam** —

*tānaṃ śayitvā tu kurvīta śayitapaścimatānakam || 68 ||*

**Tr.** Lie supine and practise *paścimatāna* to form *śayita-paścimatāna*. 68.

**Note:** For discussion on the varieties of *paścimatāna*, see YM (vol. 20, No. 4, pp. 56-66). 68.

**अथ विचित्रकरणीनामासनम्** —

शयितपश्चिमतानस्थे<sup>5</sup> हस्तौ<sup>6</sup> तत्र<sup>7</sup> प्रसारयेत् ||

पादौ दण्डसमौ कृत्वा<sup>8</sup> विचित्रकरणी भवेत् || 69 || \*

**atha vicitrakaraṇīnāmāsanam** —

*śayitapaścimatānasthe hastau tatra prasārayet ||*

*pādau daṇḍasamau kṛtvā vicitrakaraṇī bhavet || 69 ||*

**Tr.** Adopting *śayita-paścimatāna*, extend the hands and straighten the legs like stick. This is *vicitra-karaṇī*. 69.

1 . शयिततानम्-P, शयितासनम् -N,n1; शेषे तानं-T; शयीनासनम्-J. 2 . शेत्या-P, ताणे शेत्या-T. 3 . शैत- पश्चिमातानकं-T; सैवपश्चिमतानकम्-N,J. 4 . विचित्रीनामासनं-J. 5 . शतपश्चिमतारस्थः-J,N. 6 . करौ-P,T,t1,. 7 . तत्-P,T,t1. 8 . कार्यौ -P,T,t1. \* अनुपलब्धश्लोकः-n2,n3.

**अथ योगनिद्राभजनम्<sup>1</sup> —**

पादाभ्यां वेष्टयेत्कण्ठं हस्ताभ्यां पृष्ठबन्धनम् ॥  
तन्मध्ये शयनं कुर्याद् योगनिद्रा सुखप्रदा ॥ 70 ॥

***atha yoganidrāsanam —***

*pādābhyām veṣṭayetkaṇṭhaṁ hastābhyām prṣṭhabandhanam /  
tanmadhye śayanaṁ kuryād yoganidrā sukhapradā ॥ 70 ॥*

**Tr.** Wind the legs around the neck, tie up the hands on the back and lie down. This is *yoganidrā*, which offers wellbeing. 70.

**अथ विधूनाभजनम्<sup>2</sup> —**

गुल्फस्थितौ पादमेकं प्रसार्य  
तत्पादाग्रं संस्पृशेत्तत्करेण<sup>4</sup> ॥  
गुल्फं चान्यं धारयेत्तत्करेण  
धूनं पीठं चाभ्यसेच्चोभयत्र ॥ 71 ॥

***atha vidhūnanam —***

*gulphasthitau pādamekaṁ prasārya  
tatpādāgraṁ saṁsprṣettkareṇa ॥  
gulphaṁ cānyaṁ dhārayettkareṇa  
dhūnaṁ pīṭhaṁ cābhyaseccobhayatra ॥ 71 ॥*

**Tr.** Resting on the heels, stretch one leg and touch its toes with the respective hand. The other heel is held with the other hand. This is *dhūna-pīṭha*, which should be practised on both the sides. 71.

**अथ पादपीठनाभजनम्<sup>3</sup> —**

स्थित्वैकस्मिन् पादतले कराभ्यां वेष्टयेत्तनुम् ॥  
पृष्ठे संस्थाप्य यत्नेन पादपीठनमासनम्<sup>6</sup> ॥ 72 ॥

***atha pādapiṭhanāsanam —***

*sṭhitvaikasmin pādatale karābhyām veṣṭayettanum ॥  
prṣṭhe saṁsthāpya yatnena pādapiṭhanamāsanam ॥ 72 ॥*

1. अथ योगनिद्रा —J,P,T, अनुपलब्धपंक्तिः-n2,n3 . 2. अथ विधूनासनम् -N,n1. 3. गुल्फौ -P,T,t1. 4. पादौ —J,N,T. 5. पादपीठनम् -P,T,n1,n2. 6. पादपीठनमासनम् -P,T,t1.

**Tr.** Stand on one leg. Fold the other leg at the back and hold it with the hands. This is called *pādapiḍanāsana*. 72.

**अथ कुक्कुटासनम् —**

पद्मासनं सुसंस्थाप्य<sup>1</sup> जानूर्वोरन्तरे करौ<sup>2</sup> ॥

निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थः<sup>3</sup> कुक्कुटासनम् ॥ 73 ॥

**atha kukkuṭāsanaṁ —**

*padmāsanaṁ susaṁsthāpya jānūrvorantare karau //*

*niveśya bhūmau saṁsthāpya vyomasthaḥ kukkuṭāsanaṁ //73/*

**Tr.** Adopt *padmāsana*, insert the arms between the knees and the thighs and firmly place the palms on the ground and remain aloft. This is known as *kukkuṭāsana*. 73.

**Note:** *śrīnivāsa* mentions five varieties of *kukkuṭāsana*, namely, *pañcaculī-kukkuṭa*, *ekapāda-kukkuṭa*, *ākārita-kukkuṭa*, *bandhaculī-kukkuṭa* and *pārśva-kukkuṭa*, but does not describe them. In this verse, he describes only one variety, but which is this variety, is not clear. KKHP describes *paṅgu-kukkuṭāsana*, where the foot-lock is raised by balancing on one hand, the other hand grasping the wrist of the balancing hand. 73.

**अथोत्तानकूर्मासनम् —**

कुक्कुटासनबन्धस्थो दोर्भ्यां सम्बध्य कन्धराम<sup>5</sup> ॥

शेते कूर्मवदुत्तानमेतदुत्तानकूर्मकम्<sup>6</sup> ॥ 74 ॥

**athottānakūrmāsanaṁ —**

*kukkuṭāsanabandhastho dorbhyāṁ sambadhya kandharām //*

*śete kūrmavaduttānametaduttānakūrmakam // 74 //*

**Tr.** Assume *kukkuṭāsana*, wind the arms around the neck and lie on the back like a tortoise. This is *uttāna-kūrmāsana*. 74.

**Note:** *nārāyaṇatīrtha* in YSC(ii.46-{12}) calls it *uttāna-kukkuṭāsana*. 74.

1. सुखं स्थाप्य -N,n1. 2. तथा -P,T,t1. 3. व्योमस्थ -J, व्योमस्थं -P,t1. 4. अथोत्तानकूर्मकम् -T, अथोत्तानकूर्म -n2. 5. कन्धरम् -N,n2, कन्दरम् -T. 6. एतदुत्तानकूर्मकम् T, कूर्मके -J.

### अथ वृश्चिकासनम् —

हस्तौ<sup>1</sup> धरामवष्टभ्य चरणौ भालसंस्थितौ<sup>2</sup> ॥

गुल्फौ स्यातामुन्मुखः सन् वृश्चिकासनमीर्यते ॥ 75 ॥

*atha vṛścikāsanam —*

*hastau dharāmavaṣṭabhya caraṇau bhālasamsthitau ॥*

*gulphau syātāmumukhaḥ san vṛścikāsanamiryate ॥ 75 ॥*

**Tr.** Fix the hands on the ground, place the feet on the forehead, keeping the heels upturned. This is called *vṛścikāsana*. 75.

ग्रन्थविस्तारभीत्या तु सर्वेषां च न लक्षितम्<sup>3</sup> ॥

*granthavistārabhītyā tu sarveṣāṃ ca na lakṣitam ॥*

**Tr.** All the *āsanas* are not described due to the apprehension that it may inflate the size of the book.

### अथान्तिमं शवासनम् —

प्रसार्य हस्तपादौ<sup>4</sup> च विश्रान्त्या शयनं तथा ॥

सर्वासन<sup>5</sup>श्रमहरं शयितं तु शवासनम् ॥ 76 ॥

*इत्यासननिरूपणम् ॥*

*athāntimaṃ śavāsanam —*

*prasārya hastapādau ca viśrāntyā śayanam tathā ॥*

*sarvāsanaśramaharam śayitam tu śavāsanam ॥ 76 ॥*

*ityāsananirūpaṇam ॥*

**Lastly śavāsana—**

**Tr.** Spread out the hands and legs, while lying relaxed. *śavāsana*, which is practised in lying position, relieves fatigue caused due to practice of (all the ) *āsanas*. 76.

**Thus ends the description of *āsanas*.**

1. पादौ -J,N,n1,n2,n3,T,t1. 2. भालसंस्थितौ -P,T,t1. 3. सर्वेषान्नवलक्षणम् -N,n3,J.

4. अन्तिमं शवासनम् -N. 5. हस्तौ पादौ -P,T,t1. 6. सवासन -J,N,n1.

7. अनुपलब्धपंक्तिः -T.



आसनेन रुजं हन्ति प्राणायामेन पातकम् ॥

प्रत्याहारेण योगीन्द्रो विकारं हन्ति मानसम् ॥ 77 ॥

*āsanaṇa rujaṃ hanti prāṇāyāmena pātakam ॥*

*pratyāhāreṇa yogīndro vikāraṃ hanti mānasam ॥ 77 ॥*

**Tr.** *āsana*s alleviate diseases, *prāṇāyāma* removes the sins and practice of *pratyāhāra* brings an end to mental ills of a *yogī*. 77.

**Note:** The sequence of verse No. 76 and 77 has been changed by the Editors to suit the proper presentation of the text. 77.

**अथ प्राणायामः<sup>1</sup> —**

अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः<sup>2</sup> ॥

गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामान्<sup>3</sup> समभ्यसेत् ॥ 78 ॥

***atha prāṇāyāmaḥ —***

*athāsane dṛḍhe yogī vaśī hitamitāśanaḥ ॥*

*gurūpaḍiṣṭamārgeṇa prāṇāyāmān samabhyaset ॥ 78 ॥*

**Tr.** Having attained perfection in *āsana*, a *yogī*, who is self-restrained and who consumes wholesome and moderate food, should undertake the practice of *prāṇāyāma*, as instructed by the *guru*. 78.

चले वाते चलं चित्तं<sup>5</sup> निश्चले<sup>6</sup> निश्चलं तथा<sup>7</sup> ॥<sup>8</sup>

योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरुन्धयेत्<sup>9</sup> ॥ 79 ॥

*cale vāte calaṃ cittam niścale niścalaṃ tathā ॥*

*yogī sthāṇutvamāpnoti tato vāyuraṇ nirundhayet ॥ 79 ॥*

**Tr.** Mind becomes unstable as the breathing increases. When breathing is controlled, mind becomes stable and a *yogī* attains steadiness. Therefore the *vāyu* should be restrained. 79.

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवितमुच्यते ॥

मरणं तस्य निष्क्रान्ति<sup>10</sup>स्ततो वायुं निरोधयेत्<sup>11</sup> ॥ 80 ॥

1. अथ प्राणायामप्रकरणं —n3. 2. मितहिताशनः—J. 3. प्राणायामं —n2. 4. अथ दृढबन्धनम्—अनुपलब्धपाठः —N,P. 5. सर्व—P,T,t1, बिन्दु—n2. 6. निश्चिते—P; अनुपलब्ध—T. 7. तथा—N. निश्चलं तथा—J,n1, निश्चलं भवेत्—n3. हठबन्धनम्—P,n1,n2,t1. 8. दृढबन्धनम्—अधिकपाठः—P, इत्यासननिरूपणम्—अधिकपाठः—T,t1. 9. वायुनिबन्धनात्—P,T,t1, निबन्धयेत्—n2. 10. निष्क्रान्ते—P,T,t1. 11. निरुन्धयेत्—N,n1,n3,J.

*yāvadvāyuh sthito dehe tāvajjīvitamucyate ||  
maraṇaṃ tasya niṣkrāntistato vāyuh nirodhayet || 80 ||*

**Tr.** Life exists so long as the *vāyu* (*prāṇa*) remains in the body. Death means the exit of *prāṇa*. Therefore, *prāṇa* should be controlled. 80.

*मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः ||  
कथं स्यादुन्मनीभावः कायसिद्धिः<sup>1</sup> कथं भवेत् || 81 || \**  
*malākulāsu nāḍiṣu māruto naiva madhyagaḥ ||  
kathaṃ syādunmanibhāvaḥ kāyasiddhiḥ kathaṃ bhavet || 81 ||*

**Tr.** The *māruta* (*prāṇa*) cannot freely pass through the middle *nāḍī* (*suṣumnā*) due to morbidities in it. How can then one attain *unmanī* state and supernormal bodily powers. 81.

*ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः ||  
अभूवन्मृत्युरहिता<sup>2</sup>स्तस्मात्पवनमभ्यसेत् || 82 ||*  
*brahmādayo 'pi tridaśāḥ pavanābhyāsataṭparāḥ ||  
abhūvanmrtyurahitāstasmātpavanamabhyaset || 82 ||*

**Tr.** Even the gods like *brahmā* etc. became free from death through consistent practice of *prāṇāyāma*. Therefore, one should practise *prāṇāyāma*. 82.

*सिद्धे वा बद्धपदमे वा स्वस्तिके चाथवासने<sup>4</sup> ||  
ऋजुकायः समासीनः प्राणायामान्समभ्यसेत् || 83 || \**  
*siddhe vā baddhapadme vā svastike cāthavāsane ||  
ṛjukāyaḥ samāsīnaḥ prāṇāyāmānsamabhyaset || 83 ||*

**Tr.** Adopt *siddha*, *baddha-padma* or *svastikāsana* and keeping the body erect, practise *prāṇāyāma*. 83.

1. कार्यसिद्धिः-J,N,t1. 2. अभूवन्मृतकभयात्-P,T,t1. 3. अथ प्राणायामप्रकार-P,T, अथ प्राणायामः -n2. 4. वा भवासने-P, वाथवासने-T,t1,n1. \* अनुपलब्धश्लोकः -n3.

पदमासनस्थितो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ॥<sup>1</sup>  
 प्राणं सूर्येण<sup>2</sup> चाकृष्य पूरयित्वोदरं शनैः ॥ 84 ॥  
 विधिवत्कुम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥  
 येन त्यजेत्तेनापूर्य<sup>3</sup> धारयेदविरोधतः<sup>4</sup> ॥ 85 ॥<sup>5</sup>

*padmāsanasthito yogī prāṇaṁ candreṇa pūrayet ॥  
 prāṇaṁ sūryeṇa cākṛṣya pūrayitvodaraṁ śanaiḥ ॥ 84 ॥  
 vidhivatkuṁbhakaṁ kṛtvā punaścandreṇa recayet ॥  
 yena tyajettenāpūrya dhārayedavirodhataḥ ॥ 85 ॥*

**Tr.** Sit in *padmāsana*, draw *prāṇa* in through *candra* (left nostril) {See note}. Gently draw the *prāṇa* through *sūrya* (right nostril) and fill up the cavity. Retain the air in the prescribed manner and exhale through *candra* (left nostril). Inhale through the same nostril, through which exhalation is done and comfortably hold the breath. 84-85.

**Note:** After the first line, the next line seems to be missing. HP-iv.11 (10 chapters) properly gives this missing line as “धारयित्वा यथाशक्ति पुनः सूर्येण रेचयेत्”, which means, “one should exhale through the *sūryanāḍī* (right nostril) after holding the breath to the capacity”. 84-85.

प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं<sup>6</sup> भूयोऽन्यथा<sup>7</sup> रेचयेत्  
 पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा<sup>8</sup> त्यजेद्वामया<sup>9</sup> ॥  
 सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिना बिम्बद्वयं ध्यायताम्  
 शुद्धा नाडिगणा<sup>10</sup> भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः ॥ 86 ॥

*prāṇaṁ cediḍayā pibennyamitaṁ bhūyo 'nyayā recayet  
 pitvā piṅgalayā samīraṇamatho baddhvā tyajedvāmayā ॥  
 sūryācandramasoranena vidhinā bimbadvayaṁ dhyāyatām  
 śuddhā nāḍigaṇā bhavanti yaminām māsatrayaḍūrdhvataḥ ॥ 86 ॥*

**Tr.** Regularly inhale *prāṇa* through *iḍā* and exhale through the other. Thereafter, draw the air in through *piṅgalā*, retain and

1. येन त्यजेत्तेन पूर्य धारयेदविरोधतः- अधिकः पाठः -P,T,t1. 2. चन्द्रेण-N. 3. त्यजेत्तेन सूर्य-J, तेन पूर्य -P. 4. धारयेदविरोधतः-P. 5. अनुपलब्धः-P,T,t1. 6. परिमितं -n3. 7. भूयोऽन्यथा-J,T. 8. बद्धं-N,n1,J. 9. त्यजेन्प्राप्त्यात्-P,T,t1. 10. नाडीगणा-P.

exhale through the left (nostril). This practice is done through *sūrya* and *candra*, while visualizing the two discs (of the Sun and Moon). The *yogīs* attain purification of the group of the *nāḍīs* after three months. 86.

**Note:** The term '*bimbadvaya*' refers to two disks of the sun and moon. 86.

प्रातर्मध्यन्दिने सायमर्धरात्रे<sup>1</sup> च कुम्भकान् ॥  
 शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥ 87 ॥  
*prātmadhyandine sāyamardharātre ca kumbhakān ॥*  
*śanairāśītiparyantaṁ caturvāraṁ samabhyaset ॥ 87 ॥*

**Tr.** One should practise eighty rounds of *kumbhakas* increasing gradually four times in a day, in the morning, noon, evening and midnight. 87.

कनीयसि भवेत्स्वेदः कम्पो भवति मध्यमे ॥  
 उत्तिष्ठत्युत्तमे<sup>2</sup> प्राणरोधे पदमासने<sup>3</sup> मुहुः ॥ 88 ॥  
*kanīyasi bhavetsvedaḥ kampo bhavati madhyame ॥*  
*uttiṣṭhatyuttame prāṇarodhe padmāsane muhuḥ ॥ 88 ॥*

**Tr.** Lower type of *prāṇāyāma* generates perspiration, medium one causes tremors, while one levitates during the practice of superior type of *prāṇāyāma* when adopting *padmāsana*. 88.

जलेन श्रमजातेन अङ्गमर्दनमाचरेत् ॥  
 दृढता लघुता चापि तथा गात्रस्य जायते ॥ 89 ॥<sup>4</sup>  
*jaleṇ śramajātena aṅgamardanamācāret ॥*  
*ḍṛḍhatā laghutā cāpi tathā gātrasya jāyate ॥ 89 ॥*

**Tr.** One will do well by rubbing the body with the sweat generated by exertion (of *prāṇāyāma*). This makes the body strong and light. 89.

1. मर्द्धरात्रौ—J,N. 2. उत्तिष्ठेदुत्तमे—P,T. 3. पदमासनं—P,T,t1. 4. अनुपलब्धः—T,t1,N,n1,n2,n3,J.

यथा सिंहो गजो व्याघ्रौ भवेद्वश्यः<sup>1</sup> शनैः शनैः ॥

तथैव सेवितो वायुर्भवेद्वश्यः<sup>1</sup> शनैः शनैः<sup>2</sup> ॥ 90 ॥

*yathā siṃho gajo vyāghro bhavedvśyaḥ śanaiḥ śanaiḥ ॥*

*tathaiva sevito vāyurbhavedvśyaḥ śanaiḥ śanaiḥ ॥ 90 ॥*

**Tr.** As one can gradually tame a lion, an elephant or a tiger, similarly, *prāṇa* must be controlled slowly through a gradual practice. 90.

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्

अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुदभवः ॥ 91 ॥<sup>3</sup>

हिकका<sup>4</sup> श्वासश्च<sup>5</sup> कासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदनाः ॥

भवन्ति विविधा रोगाः पवनस्य व्यतिक्रमात् ॥ 92 ॥

*prāṇāyāmena yuktena sarvarogakṣayo bhavet ॥*

*ayuktābhyāsayogena sarvarogasamudbhavaḥ ॥ 91 ॥*

*hikkā śvāsaśca kāsaśca śiraḥkarṇākṣivedanāḥ ॥*

*bhavanti vividhā rogāḥ pavanasya vyatikramāt ॥ 92 ॥*

**Tr.** Proper practice of *prāṇāyāma* alleviates all the diseases, whereas improper practice of *prāṇāyāma* invites all the disorders. An incorrect practice of *prāṇāyāma* causes several disorders, like—hiccup, cough, asthma and pain in the head, ears and eyes. 91-92.

युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं प्रपूरयेत्<sup>6</sup> ॥

युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ 93 ॥

*yuktaṁ yuktaṁ tyajedvāyuṁ yuktaṁ yuktaṁ prapūrayet ॥*

*yuktaṁ yuktaṁ ca badhniyādevaṁ siddhimavāpnuyāt ॥ 93 ॥*

**Tr.** To get success, one should inhale, retain and exhale in a very judicious and controlled manner. 93.

यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात् तदा चिह्नानि बाह्यतः ॥

कायस्य कृशता कान्तिर्जायते तस्य निश्चितम्<sup>7</sup> ॥ 94 ॥

1. वश्यं—J.N. 2 ....वायुरन्यथा हन्ति साधकः—P,T,t1, अनुपलब्धपंक्तिः -n2.. 3. अनुपलब्धश्लोकः—J,N,n1,n2,n3. 4. वायुः—N,n1,n3,J. 5. भ्यासश्च -T. 6. च पूरयेत् - P.T,t1. 7. कान्तिस्तथा जायेत निश्चितं -P,T,t1.

*yadā tu nāḍīśuddhiḥ syāt tadā cihnāni bāhyataḥ ||*  
*kāyasya kṛśatā kāntirjāyate tasya niścitam || 94 ||*

**Tr.** When the *nāḍīs* are purified, the external signs certainly seen are – slimness and lustre of the body. 94.

*यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ||*  
*नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् || 95 ||*  
*yatheṣṭaṁ dhāraṇaṁ vāyoranalasya pradīpanam ||*  
*nādābhivyaktirārogyaṁ jāyate nāḍīśodhanāt || 95 ||*

**Tr.** As a result of purification of the *nāḍīs*, one is able to retain the breath longer, (one enjoys) increase in (bodily) fire, manifestation of the internally aroused sound and feeling of well-being. 95.

**योगी<sup>1</sup> याज्ञवल्क्येनोक्तम् —**

*सव्याहृति<sup>2</sup> सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह ||*  
*त्रिः पठेदायतः प्राणः प्राणायामः स उच्यते || 96 ||*

*yogī yājñavalkyenoktam —*  
*savyāhṛtiṁ sapraṇavāṁ gāyatrīṁ śīrasā saha ||*  
*triḥ paṭhedāyataḥ prāṇaḥ prāṇāyāmaḥ sa ucyate || 96 ||*

**According to yogī yājñavalkya—**

**Tr.** During the retention of breath, recite *gāyatrī* for three times alongwith *vyāhṛtis*, *praṇava* and *śīras*. This is called *prāṇāyāma*. 96.

**Note:** The technique of *prāṇāyāma* described in this verse refers to the *smārta prāṇāyāma*, in which the *prāṇāyāma* is accompanied with the recitation of *om* (*praṇava*), *vyāhṛti*, *gāyatrī* and *śīras*. 96.

1. योगी -P,J, योगयाज्ञवल्क्याचार्यैरुक्तम्-T. 2. सव्याहृती -P,T.

### अत्र शिष्यवचनम् —

प्राणायामपरो योगी सोऽपि विष्णुर्माहेश्वरः ॥  
सर्वदेवमयो योगी तस्यावज्ञां न कारयेत् ॥ 97 ॥

इति प्राणायामनिरूपणम् ॥

### atra śivavacanam —

prāṇāyāmaparo yogī so 'pi viṣṇurmaheśvaraḥ ॥  
sarvadevamayo yogī tasyāvajñāṃ na kārayet ॥ 97 ॥  
iti prāṇāyāmanirūpaṇam ॥

### According to śiva—

**Tr.** A *yogī*, who is devoted to the practice of *prāṇāyāma* is like *viṣṇu* and *maheśvara*. Such a *yogī* is a representation of all the gods. One should not disrespect such a *yogī*. 97.

Thus ends the description of *prāṇāyāma*.

### इति श्रीनिवासायोगीश्वरविरचितायां<sup>3</sup> हठरत्नावल्यां तृतीयोपदेशः<sup>4</sup>

iti śrīnīvāsayogīśvaraviracitāyāṃ haṭharatnāvalīyāṃ tṛtīyopadeśaḥ  
Here ends the third chapter of haṭharatnāvalī composed by  
yogī śrīnīvāsa



1. इति प्राणायामनियमः -n2.

2. इति श्रीनिवासयोगीश्वरविरचितायाम् -n2.

नानास्वस्तिकसिद्धपदमकमहावीरासनादयान्वितः

प्राणायामसमन्वितश्च ललितः श्रीश्रीनिवासोदितः ॥

ख्याते रम्यसुवर्णराजखचिते रत्नावलीनामके

ग्रन्थेऽस्मिन्नुपदेश एष विहितारम्भस्तृतीयो गतः ॥ अधिकः पाठः-P.T.

3. इति श्रीनिवासयोगीन्द्रविरचितायां-P.T. 4. इति हठरत्नावल्यां तृतीयोपदेशः-J,n3.

# हठवृत्तावली

## चतुर्थोपदेशः

**अत्र समाधिः<sup>1</sup> —**

सलिले सैन्धवं यद्वत् साम्यं भवति योगवित् ॥  
तथात्मनसोरैक्यं<sup>2</sup> समाधिः सोऽभिधीयते ॥ 1 ॥

***atra samādhiḥ —***

*salile saindhavaṃ yadvat sāmyaṃ bhavati yogavit ॥  
tathātmamanasoraikyaṃ samādhiḥ so 'bhidhīyate ॥ 1 ॥*

**Tr.** As salt is dissolved in water, likewise, a learned *yogī* attains unity of soul and mind. This is called *samādhi*. 1

**मतान्तरेऽपि<sup>3</sup> —**

तत्समत्वं भवेदत्र जीवात्मपरमात्मनोः ॥  
समस्तनष्टसंकल्पः<sup>4</sup> समाधिः सोऽभिधीयते ॥ 2 ॥

***matāntare 'pi —***

*tatsamatvaṃ bhavedatra jīvātmaparamātmanoḥ ॥  
samastanaṣṭasankalpaḥ samādhiḥ so 'bhidhīyate ॥ 2 ॥*

**Another opinion —**

**Tr.** Union of *jīvātmā* and *paramātmā* eliminates all mental constructions. This is called *samādhi*. 2.

**ध्यानादस्पन्दमनसः समाधिः सोऽभिधीयते ॥ 3 ॥**

*dhyānādaspaṇḍamanasaḥ samādhiḥ so 'bhidhīyate ॥ 3 ॥*

**Tr.** In the state of *dhyāna*, mind becomes steady. This is called *samādhi*. 3.

**अतिविस्तारभीत्या<sup>5</sup> तु न सर्वमिह लिख्यते ॥**

1. अनुपलब्ध्यः -N,n1,n2,n3,J. 2. तथातन्मनसोरैक्यं-N,J. 3. अनुपलब्ध्यपत्तिः-n2.

4. समस्तनष्टसंकल्पः -J. 5. अतिविस्तारवृत्त्या-J; अविस्तारवृत्त्या-N,n1.



*ativistārabhītyā tu na sarvamiha likhyate //*

**Tr.** Details are avoided, for the fear of great elaboration.

इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः ॥

मारुतस्य लयो नाथः<sup>1</sup> स लयो नादमाश्रितः<sup>2</sup> ॥ 4 ॥

*indriyāṇām mano nātho manonāthastu mārutaḥ //*

*mārutasya layo nāthaḥ sa layo nādamāśritaḥ //4 //*

**Tr.** Mind is the lord of the senses, *māruta* (*prāṇa*) is the lord of the mind, while *laya* is the lord of *māruta* and that *laya* is sustained by *nāda* (sound). 4.

**Note:** This verse seems to have been taken from HP (iv.29), where we get the reading ‘*sa layo nādamāśritaḥ*’. Although this reading is not available in any of the Mss, we have adopted it, since it is more appropriate. 4.

अथ नादानुसन्धानम् —

नादानुसन्धानसमाधिभाजां

योगीश्वराणां हृदये प्ररूढम् ॥

आनन्दमेकं<sup>3</sup> वचसोऽप्यगम्यं<sup>4</sup>

जानाति तं श्रीगुरुनाथ एव<sup>5</sup> ॥ 5 ॥

*atha nādānusandhānam —*

*nādānusandhānasamādhībhājāṃ*

*yogīśvarāṇām hṛdaye prarūḍham //*

*ānandamekaṃ vacaso 'pyagamyam*

*jānāti taṃ śrīgurunātha eva // 5 //*

**Tr.** The great *yogīs*, who experience the state of *samādhi* by meditating on *nāda*, experience an inexplicable joy in their heart, which only *śrī gurunātha* knows. 5.

उदासीनपरो भूत्वा सदाभ्यासेन संयमी ॥

उन्मनीकरणं<sup>6</sup> सद्यो नादमेवावधारयेत्<sup>7</sup> ॥ 6 ॥

1. नादः-P, T, t1 नाथो-n2. 2. तन्नाथं-N, n2, J, तन्नादं लयमाश्रयेत्-P, T, n1, नाथस्तस्मात्तं-n3. 3. अनन्तमेकं-P, T, t1. 4. वचसाऽप्यगम्यं-P, T, t1. 5. श्रीगुरुनाथमेकं-n2. 6. उन्मनी कारणं-P. 7. नादमेवानुधारयेत् -P, T, t1.

*udāsīnaparo bhūtvā sadābhyāseṇa saṃyamī ||*  
*unmanīkaraṇaṃ sadyo nādamevāvadhārayet || 6 ||*

**Tr.** Through constant practice, being indifferent and with restraint, a *yogī* should take recourse to *nāda* alone, which instantly brings about the state of *unmanī*. 6.

शीते काले द्वौ पटी वा पटी वा<sup>1</sup>  
 पथ्याहारे गोपयो<sup>2</sup> वा पयो वा ||  
 भक्ष्ये भोज्ये<sup>3</sup> वृत्तिमारण्यकं वा<sup>4</sup>  
 पाणी<sup>5</sup> द्रोणी कोऽपि<sup>6</sup> वा भक्ष्यपात्रे<sup>7</sup> || 7 ||  
*śīte kāle dvau paṭī vā paṭī vā*  
*pathyāhāre gopayo vā payo vā ||*  
*bhakṣye bhojye vṛttimāraṇyakam vā*  
*pāṇī droṇī ko'pi vā bhakṣyapātre || 7 ||*

**Tr.** In the winter season, one may wear a single sheet of cloth or a folded one, he may consume cow milk or water, he may subsist on alms or on roots available in the forest, he may eat in the hands or in any (vessel) plate. 7.

कर्णौ पिधाय तूलेन<sup>8</sup> यः शृणोति<sup>9</sup> ध्वनिं यमी<sup>10</sup> ||  
 तत्र चित्तं स्थिरं<sup>11</sup> कुर्याद्यावत् स्थिरपदं व्रजेत् || 8 ||  
*karṇau pidhāya tūlena yaḥ śṛṇoti dhvaniṃ yamī ||*  
*tatra cittam sthiraṃ kuryādyāvat sthirapadam vrajet || 8 ||*

**Tr.** A *yogī* plugs the ears with cotton and listens to the sound (*nāda*). He should focus the mind on that (*nāda*) till he attains steadiness of mind. 8.

श्रूयते<sup>12</sup> प्रथमाभ्यासे नादो नानाविधो बहुः<sup>13</sup> ||  
 वर्धमाने ततोऽभ्यासे श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मतः || 9 ||  
*śrūyate prathamābhyāse nādo nānāvidho bahuḥ ||*  
*vardhamāne tato'bhyāse śrūyate sūkṣmasūkṣmataḥ || 9 ||*

1. कुटी वा-T,t1. 2. गोपयो-J. 3. भोज्ये भक्ष्ये-P,t1. 4. वृत्तिमारण्यकं वा-P,n1. 5. पाणि-J,N,n1. 6. द्रोणीपि-J, कापि-N,n1. 7. भोज्यपात्रे-P,T,t1. 8. मूलेन-P,T,t1. 9. यं शृणोति-P, संशृणोति-N, n1,n2,n3,n4. 10. मुनि:-P,T. 11. स्थिरी-P. 12. श्रूयतां-T,t1. 13. बहून्-T,n2, बहु-J,n1, नादानानाविधान् बहून्-P,T,t1.

**Tr.** In the initial stages various sounds are heard. As one progresses, subtle and subtler sounds are heard. 9.

आदौ जलधिजीमूतभेरीनिर्झरसम्भवाः<sup>1</sup> ॥

मध्ये मर्दलशंखोत्था घण्टाकाहलकास्तथा<sup>2</sup> ॥ 10 ॥

अन्ते<sup>3</sup> तु किंकिणीवृन्द<sup>4</sup>वीणाभ्रमरनिःस्वनाः ॥

इति नानाविधा नादाः श्रूयन्ते देहमध्यतः ॥ 11 ॥

*ādaū jaladhijīmūtabherīnirjharasambhavāḥ ॥*

*madhye marddalaśaṅkhotthā ghaṇṭākāhalakāsthā ॥ 10 ॥*

*ante tu kiṅkiṇīvṛndaviṇābhramaraniḥsvanāḥ ॥*

*iti nānāvidhā nādāḥ śrūyante dehamadhyataḥ ॥ 11 ॥*

**Tr.** In the beginning, sounds resembling those of the ocean, thunder, big drum and waterfall are heard. In the intermediate stage, sounds like those of small drum, conch, bell and gong are heard. While in the end, sounds like those of tiny bells, *vīṇā* and humming of bees are heard. Thus, various sounds are heard within the body. 10-11.

मकरन्दं पिबेद् भृङ्गो गन्धो न प्रेक्ष्यते यथा<sup>5</sup> ॥

नादासक्तं तथा चित्तं विषयान्निहि<sup>6</sup> कांक्षते ॥ 12 ॥

*makarandaṁ pibedbhṛṅgo gandho na prekṣyate yathā ॥*

*nādāsaktaṁ tathā cittaṁ viṣayānnahi kāṅkṣate ॥ 12 ॥*

**Tr.** A bee who enjoys the nectar, would not care for fragrance. In the same manner, the mind having been absorbed in *nāda*, would not run after the objects. 12.

सर्वचिन्तां<sup>7</sup> समुत्सृज्य सर्वचेष्टां च सर्वदा ॥

नादमेवानुसन्धानान्नादे<sup>8</sup> चित्तं विलीयते ॥ 13 ॥

*sarvacintāṁ samutsṛjya sarvaceṣṭāṁ ca sarvadā ॥*

*nādamevānusandhānānnāde cittaṁ vilīyate ॥ 13 ॥*

**Tr.** On giving up all the thoughts and all the efforts, while always following the *nāda*, the *citta* merges into *nāda*. 13.

1. सन्निधाः-n3. 2. घण्टाकाहलकास्तथा-N,n1,J. 3. अन्ये-P; अन्ये-T,t1. 4. वंश-P. 5. गन्धानापेक्ष्यते यथा-n3, गंधानपि पिबेत्तथा-P,t1; (लुप्त) नपि पिबेत्तथा -T. 6. विषयान् हि -J. 7. सर्व चिन्त्यं -P,T, सर्वचित्तं-J,N,n1. 8. नादमेवानुसंदध्यान्नादे-P.

सर्वचिन्तां<sup>1</sup> परित्यज्य सावधानेन चेतसा ॥

नाद एवानुसन्धेयः<sup>2</sup> योगसाम्राज्यसिद्धये<sup>3</sup> ॥ 14 ॥

*sarvacintāṃ parityajya sāvadhānena cetasā ॥*

*nāda evānusandheyah yogasāmrajyasiddhaye ॥ 14 ॥*

**Tr.** To attain the kingdom of *yoga*, one should relinquish all thoughts and carefully follow *nāda* alone. 14.

काष्ठे प्रवर्तितो वह्निः काष्ठेन सह लीयते ॥

नादे प्रवर्तितं चित्तं नादेन सह शाम्यति ॥ 15 ॥

*kāṣṭhe pravartito vahniḥ kāṣṭhena saha liyate ॥*

*nāde pravartitaṃ cittam nādena saha śāmyati ॥ 15 ॥*

**Tr.** Just as fire in the burning wood extinguishes along with the wood, similarly, *citta*, which is concentrated on *nāda*, merges with *nāda* itself. 15.

अस्तु वा मास्तु वा मुक्तिरत्रैवाखण्डितं महत् ॥

लयामृतं लये सौख्यं<sup>4</sup> राजयोगादवाप्यते ॥ 16 ॥

*astu vā māstu vā muktiratraivākhaṇḍitaṃ mahat ॥*

*layāmṛtaṃ laye saukhyaṃ rājayogādavāpyate ॥ 16 ॥*

**Tr.** There might be or might not be a state of liberation, but this certainly is the state of profound and uninterrupted Bliss. This Blissful state of absorption is attained through *rājayoga*. 16.

**अथ योगावस्था<sup>5</sup> —**

आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयस्तथा<sup>6</sup> ॥

निष्पत्तिः<sup>7</sup> सर्वयोगेषु योगावस्था भवन्ति ताः ॥ 17 ॥

***atha yogāvasthā —***

*ārambhaśca ghaṭaścaiva tathā paricayastathā ॥*

*niṣpattiḥ sarvayogeṣu yogāvasthā bhavanti tāḥ ॥ 17 ॥*

**Tr.** *ārambha*, *ghaṭa*, *paricaya* and *niṣpatti* are the states of *yoga* described in all the (traditions of) *yoga*. 17.

1. सर्वचित्तं—T, सर्वचिन्त्यं—t1. 2. नादो यैरनुसन्धेयो—N, n1, J, नाद एवानुसन्धेयाः—T.

3. योगसाम्राज्यमिच्छता—P, T, योगसाम्राज्यसिद्धये—n3. 4. सांख्यं—N, J, लयामृतलये सौख्यं—

n1. 5. अनुपलब्धपंक्तिः—J. 6. ततः—n3. 7. निवृत्तिः—N, n1, n2, J.

ब्रह्मरन्ध्रे<sup>1</sup> भवेद् भेदो यो नादः<sup>2</sup> सूर्यसम्भवः ॥

विचित्रक्वणदो<sup>3</sup> देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः<sup>4</sup> ॥ 18 ॥

दिव्यदेहः<sup>5</sup> सुतेजस्वी दिव्यगन्धस्त्वरोगवान्<sup>6</sup> ॥

सम्पूर्णहृदये<sup>7</sup> शून्ये त्वारम्भे योगवान् भवेत् ॥ 19 ॥

*brahmarandhre bhavedbhedo yo nādaḥ sūryasambhavaḥ ॥*

*vicitrakvaṇado dehe 'nāhataḥ śrūyate dhvaniḥ ॥ 18 ॥*

*divyadehaḥ sutejasvī divyagandhastvarogavān ॥*

*sampūrṇaḥṛdaye śūnye tvārambhe yogavān bhavet ॥ 19 ॥*

**Tr.** Attaining the *ārambha* state, a *yogī* develops a lustrous physique, profound insight, complete wellness, sweet fragrance, contentment in heart, while enjoying void. He has the *brahmarandhra* pierced, *nāda* emanating from *sūrya* and he hears a divine unstruck tinkling sound. 18-19.

**Note:** This verse has a similarity with the verse in HP (iv. 70). However, instead of the word '*brahmarandhre*', HP gives '*brahmagranther*', which seems to be appropriate in the light of the mention of *viṣṇugranthi* and *rudragranthi* in the verses 21 and 24 respectively. 18.

द्वितीयायां घटीकृत्य वायुर्भवति मध्यगः ॥

दृढासनो<sup>8</sup> भवेद् योगी कामदेवसमस्तदा<sup>9</sup> ॥ 20 ॥

विष्णुग्रन्थेस्तथा<sup>10</sup> भेदः परमानन्दसूचकः ॥

अतिशून्ये विमर्दश्च भेरीशब्दस्तथा भवेत्<sup>11</sup> ॥ 21 ॥

*dvitīyāyām ghaṭīkṛtya vāyurbhavati madhyagaḥ ॥*

*dr̥ḍhāsano bhavedyogī kāmadevasamastadā ॥ 20 ॥*

*viṣṇugranthestathā bhedaḥ paramānandasūcakaḥ ॥*

*atiśūnye vimardaśca bherīśabdastathā bhavet ॥ 21 ॥*

**Tr.** In the second state of *ghaṭa*, the *vāyu* (*prāṇa*) passes through the middle path (*suṣumnā*), stability in *āsana* is gained and

1. ब्रह्मरन्ध्रे - t1. 2. आनन्दः - N, n1, J. 3. विचित्रक्वणको - P, T, t1. 4. धृतिः - J. 5. दिव्यगन्धात्तेवगवान् - N, n1, J. 6. सम्पूर्णहृदयं - T, t1. 7. अथ घटावस्था - P. 8. दृढासने - P. 9. कामदेवसमस्तदा - P; ज्ञानं देवसमस्तदा - N, n1, n2, J. 10. तदा - P, T. 11. भेरी सदृशस्तदा भवेत् - N, J, भेरीसदृक् सदा - J.

the *yogī* becomes like a cupid. Moreover, the *viṣṇu-granthi* is pierced through, various sounds like that of kettle drum etc. are heard in the void (*atīśūnya*), bringing in Absolute Bliss. 20-21.

‘तृतीयायां ततो नित्यं<sup>2</sup> आविष्कारो<sup>3</sup> मर्द्दलध्वनिः<sup>4</sup> ॥

महाशून्यं ततो याति सर्वसिद्धिसमाश्रयः ॥ 22 ॥

चिदानन्दं ततो जित्वा<sup>5</sup> परमानन्दसम्भवः ॥

दोषदुःखजरामृत्यु<sup>6</sup>क्षुधा<sup>7</sup>निद्राविवर्जितः ॥ 23 ॥

*tṛtīyāyām tato nityam āviṣkāro marddaladhvaniḥ ॥*

*mahāśūnyaṁ tato yāti sarvasiddhisamāśrayaḥ ॥ 22 ॥*

*cidānandaṁ tato jītvā parmānandasambhavaḥ ॥*

*doṣaduḥkhajarāmṛtyukṣudhānidrāvivarjitaḥ ॥ 23 ॥*

**Tr.** In the third state, one hears the sound of kettle drum, (*prāṇa*) reaches the *mahāśūnya* (center of the eyebrows), which results in attainment of all the *siddhis* (supernatural powers). The *yogī* achieves mental happiness, which springs from Absolute Bliss and becomes free from all disorders, sufferings, old age, (premature) death, hunger and thirst. 22-23.

रुद्रग्रन्थिं ततो भित्वा शर्वपीठगतोऽनिलः<sup>9</sup> ॥

निष्पत्तौ वैणवः शब्दः क्वणद्वीणाक्वणो<sup>10</sup> भवेत् ॥ 24 ॥

**इत्यारम्भादियोगाप्रवृत्तिरूपणम् ।<sup>11</sup>**

*rudragranthiṁ tato bhitvā śarvapīthagato ’nilaḥ ॥*

*niṣpattau vaiṇavaḥ śabdaḥ kvaṇadvīṇākvāṇo bhavet ॥ 24 ॥*

*ityārambhādiyogāvasthānirūpaṇam ॥*

**Tr.** When the *anila* (*prāṇa*) courses to the *śarvapīṭha* after piercing through the *rudragranthi*, one attains the state of *niṣpatti* in which he hears the notes of finely tuned *vīṇā*. 24.

1. अथ परिचयावस्था—P. 2. भित्वा—P,T. 3. विष्करो —t1. 4. नित्यं विश्रामो मर्द्दलध्वनेः—N,J. 5. भित्वा—n3. 6. मृत्युः—P. 7. क्रोध N,n1,n3,J. 8. अथ निष्पत्यवस्था—P. 9. सर्व पीडाविवर्जितः—J,N,T. 10. क्वणाणि तत्क्षणं—J,N,n3, क्वणन्तीतः क्षणं—T,t1. 11. इत्यारम्भादियोगं च-स्थाननिरूपणं—J,N,n1, इत्यारम्भादियोगं च चक्रस्थाननिरूपणम् -n3.

Here ends the description of the yogic states like *ārambha* etc.

**Note:** The verse iv.24 seems to have been obviously taken from HP (iv-76) where the reading is *śarvapīṭha* instead of *sarvapīṭha*, which is appropriate and hence it is adopted here.

The different developmental stages in *yoga* have been stated to characterize listening of the internally produced sound from grosser to subtler levels.

AR (xxvii.4807-4812) while quoting another *tantra* text describes four stages (*avasthās*) of *yoga*, which are: *dhvasti*, *prāpti*, *saṁvit*, and *prasāda*, which are apperantly quite different from the *avasthās* commonly available in *hāṭhayogic* texts. In the stage of *dhvasti*, the results of both good and bad *karma* are attenuated, and the *cetas* (mind) becomes disinterested in the objects. In the *prāpti* stage, all the desires related to perceptible and spiritual world and also those of greed and infatuation are restrained. In the stage of *saṁvit*, the *yogī* knows all the events of the past and future. In the stage of *prāsāda*, the *manas*, five *vāyus*, senses including their objects become pacified. 18-24.

दृष्टिः स्थिरा<sup>1</sup> यस्य विनैव लक्ष्यात्<sup>2</sup>  
 वायुः स्थिरो यस्य विना प्रयत्नात् ॥  
 चित्तं स्थिरं यस्य विनावलम्बात्<sup>3</sup>  
 स एव योगी स गुरुः स सेव्यः ॥ 25 ॥  
*drṣṭiḥ sthīrā yasya vinaiva lakṣyāt*  
*vāyuh sthīro yasya vinā prayatnāt ॥*  
*cittaṁ sthiraṁ yasya vināvalambāt*  
*sa eva yogī sa guruḥ sa sevyah ॥ 25 ॥*

**Tr.** A *yogī* is considered a *guru*, whose gaze is fixed without an object, *vāyu* is steady without effort and the mind is stable without an object of concentration. Such a *yogī* should be accepted as a *guru*. 25.

1. दृष्टस्थिरो-T,t1, दृष्टिः स्थिरो -P. 2. लक्ष्या-N,n1,J, लक्ष्ये -n3. 3. विनावलम्बनात् -P,t1.

तत्त्वं बीजं हठं क्षेत्रमौदासीन्यं जलं त्रिभिः ॥

उन्मनी कल्पलतिका सद्य एव फलिष्यति ॥ 26 ॥

*tattvaṃ bijam haṭhaṃ kṣetramaudāsinyam jalam tribhiḥ ॥  
unmanī kalpalatikā sadya eva phaliṣyati ॥ 26 ॥*

**Tr.** *tatva* (Self) is the seed, *haṭha* is the soil and indifference is water. This triad facilitates quick growth of the creeper *unmanī*. 26.

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ॥

एकैव शाम्भवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव<sup>1</sup> ॥ 27 ॥

*vedaśāstrapurāṇāni sāmānyagaṇikā iva ॥  
ekaiva śambhavī mudrā guptā kulavadhūriva ॥ 27 ॥*

**Tr.** The *vedas*, the *śāstras* and the *purāṇas* are like public women. *śāmbhavī mudrā* alone is like a noble woman, not exposed to anyone. 27.

एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा<sup>2</sup> च खेचरी ॥

एको देवो निरालम्बः एकावस्था मनोन्मनी ॥ 28 ॥

*ekaṃ sṛṣṭimayaṃ bijamekā mudrā ca khecarī ॥  
eko devo nirālambaḥ ekāvasthā manonmanī ॥ 28 ॥*

**Tr.** There is only one all-pervading *bija* of the creation (*OM*), there is only one *mudrā* called *khecarī*, there is only one deity — *nirālamba* (*brahman*) and only one state — *unmanī* (*samādhi*). 28.

मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते ॥ 29 ॥

*mano yatra viliyeta pavanastatra liyate ॥ 29 ॥*

**Tr.** *pavana* (*prāṇa*) merges therein where mind merges. 29.

पाताले यद्विशति<sup>3</sup> सुषिरं<sup>4</sup> मेरुमूलं<sup>5</sup> तदस्ति<sup>6</sup>

तत्त्वं चैतद्वदति सुधा<sup>6</sup> तन्मुखं निम्नगानाम् ॥

चन्द्रात्सारं<sup>7</sup> स्रवति<sup>8</sup> वपुषस्तेन मृत्युर्नराणाम्

तदबध्नीयात्सुखरतिमृदु<sup>9</sup> नान्यथा कार्यसिद्धिः<sup>10</sup> ॥ 30 ॥

1. सामान्य - धूरिव -अनुपलब्ध-J,n1,n2,n3. 2. एकं सृष्टिसमुद्बीजमेकावस्था-P,T,t1.  
3. चद्वितीयं-P; यद्वितीयं-T. 4. सुषिरे-J. 5. मरुमूले-P,T, मेरुमूले-J,n1,n3,t1.  
6. तदस्ति-P,T,t1. 7. तच्चैतन्यं प्रवदति सुधीस्-J,N,n1,n2,n3,n4. 7. चन्द्रासारं-P,T.  
8. पिबति-P,T,t1, श्रवति-J. 9. मृत्युर-P. 10. कार्यसिद्धिः-P.



*pātāle yadviśati suṣīraṃ merumūlaṃ tadasti  
tatvaṃ caitadvadati sudhā tanmukhaṃ nimnagānām ||  
candrātsāraṃ sravati vapuṣastenamṛtyurnarāṇām  
tadbahnīyātsukharatimṛdurnānyathā kāryasiddhiḥ || 30 ||*

**Tr.** The learned holds that the aperture, which is located at the base of the spine, is the fountain-head of consciousness. A mortal dies because the ambrosia flowing from the moon moves down. By restraining this with the process giving pleasure (*khecari mudrā*), one can attain success (in *laya*) and not otherwise. 30.

**Note:** This verse seems to have been adopted from HP (iii.51) with a variant reading which is rather confusing. The verse in HP runs as follows:

*yatprāleyaṃ prahitasuṣīraṃ merumūrdhāntarastham  
tasminstatvaṃ pravadati sudhīstanmukhaṃ nimnagānām |  
candrāt sārāḥ sravati vapuṣastena mṛtyurnarāṇām  
taṃ badhnīyāt sukaṛaṇamatho nānyathā kāryasiddhiḥ ||*

The location of *ātmataṭva* is stated to be up in the head and not down below according to *śrutis* and other traditional texts. But here the mention of the location of *ātmataṭva* at the base of the spine is misleading.

Similarly, the word *sukaṛaṇa*, which is a synonym of *khecari*, is appropriate rather than *sukharati*. 30.

१ब्रह्माण्डपिण्डाण्डयोः२ सांगोपासनयोः३ पिण्डाण्डस्वरूपं दिङ्मात्रं प्रदर्शयते४ |  
*brahmāṇḍapiṇḍāṇḍayoḥ sāṅgopāsanayoḥ piṇḍāṇḍasvarūpaṃ  
diṅmātraṃ pradaśyate ||*

**Tr.** A little description follows regarding the microcosmic (individual self) and the macrocosmic nature (of creation) along with the technique of its worship :

**Note:** *piṇḍa-brahmāṇḍa* is the course taken in the upward march of *kuṇḍalinī*. It is also known as *ṣaṭcakra-mārga*.

शरीरं तावदेवं हि षण्णवत्यंगुलात्मकम् ||

विद्यते सर्वजन्तूनां स्वांगुलिभिरिति प्रिये || 31 ||

1. वचनम् -P. 2. ब्रह्माण्डपिण्डयोः-nl. 3. संख्योपासनाय-P,T,tl. 4. प्रदर्शयते-J,N,nl,  
इह प्रदर्शयते-T.

*śarīraṃ tāvadevaṃ hi śaṅṇavatyaṅgulātmakam ||  
vidyate sarvajantūnāṃ svāṅgulibhiriti priye || 31 ||*

**Tr.** O beloved ! The body of all the creatures would measure nintysix digits by one's own fingers. 31.

**Note:** The measure of the human body is considered here to be of 96 digits. *āṅguli* is a measure of three-fourth of an inch. Thus, the body measures six feet. 31.

*देहे द्वात्रिंशदस्थीनि शस्तं<sup>1</sup> स्यात्पार्श्वयोर्द्वयोः ||  
द्वासप्तति<sup>2</sup>सहस्राणि नाड्यश्चरति मारुतः || 32 ||  
dehe dvātriṃśadasthīni śastaṃ syātpārśvayordvayoḥ ||  
dvāsaptatisahasrāṇi nāḍyaścarati mārutaḥ || 32 ||*

**Tr.** There are thirtytwo bones on both the sides (in the back). There are seventytwo thousand *nāḍīs* through which the *māruta* (*prāṇa*) courses. 32.

**Note:** Instead of the word *śasta*, VS (ii.6) gives the reading *vaṃśasya* (of the bamboo i.e. spine), which is more appropriate. 32.

*मूलाधारे स्थितं<sup>3</sup> चक्रं कुक्कुटाण्डमिव स्थितम् ||  
नाडीचक्रमिति प्रोक्तं तस्मान्नाड्यः समागताः || 33 ||  
mūlādhāre sthitam cakram kukkuṭāṇḍamiva sthitam ||  
nāḍīcakramiti proktaṃ tasmānnāḍyaḥ samāgatāḥ || 33 ||*

**Tr.** The *cakra*, resembling an egg of a hen, is located at the *mūlādhāra*, which is called *nāḍīcakra*, wherefrom the *nāḍīs* originate. 33.

*नाडीनामपि सर्वासां मुख्यास्तत्र चतुर्दश ||  
सुषुम्णा पिंगला चैव सरस्वती तथा कुहूः<sup>4</sup> || 34 ||  
यशस्विनी वारुणी<sup>5</sup> च गान्धारी शंखिनी<sup>6</sup> तथा ||  
पूषा विश्वोदरी जिह्वा अलम्बुषा च हंसिनी<sup>7</sup> ||  
इडा नाडी च सर्वासां मुख्याश्चैताश्चतुर्दश || 35 ||  
nāḍīnāmapi sarvāsāṃ mukhyāstatra caturdaśa ||  
suṣumṇā piṅgalā caiva sarasvatī tathā kuhuḥ || 34 ||*

1. शतं -n1, शतं (शस्तं)-P, स्थानशतं-T, द्वात्रिंशतस्थाने शतं -t1. 2. द्विसप्तति-P. 3. स्थिरं-N,n3,J. 4. कुहूः-J,P,n1. 5. वारुणी-N,n3,J; तारुणी-T,t1. 6. शंकिनी-P,T,t1. 7. सिहिनी-N,n1,n3, J.

*yaśasvinī vāruṇī ca gāndhārī śaṅkhinī tathā ||  
pūṣā viśvodarī jihvā alambuṣā ca haṁsinī ||  
iḍā nāḍī ca sarvāsāṃ mukhyāścaitāścaturdaśa || 35 ||*

**Tr.** Among all the *nāḍīs*, fourteen are prominent, which are — *suṣumṇā, piṅgalā, sarasvatī, kuḥu, yaśasvinī, vāruṇī, gāndhārī, śaṅkhinī, pūṣā, viśvodarī, jihvā, alambuṣā, haṁsinī* and *iḍā*. These fourteen are the most significant. 34-35.

*तासां मुख्यतमास्ति सः तिसृष्वेकोत्तमा<sup>1</sup> स्थिता ||  
इडायां पिङ्गलायां च सोमसूर्यौ प्रतिष्ठितौ || 36 ||  
tāsāṃ mukhyatamāstisraḥ tisṛṣvekottamā sthitā ||  
iḍāyāṃ piṅgalāyāṃ ca somasūryau pratiṣṭhitau || 36 ||*

**Tr.** Among these three *nāḍīs* are of great significance, out of which one is the most important. *soma* and *sūrya* are situated in *iḍā* and *piṅgalā* (respectively). 36.

*तामसो राजसश्चैव सव्यदक्षिणसंस्थितौ<sup>2</sup> ||  
इडा निशाकरी ज्ञेया<sup>3</sup> पिङ्गला<sup>4</sup> सूर्यरूपिणी<sup>5</sup> || 37 ||  
tāmaso rājasaścaiva savyadakṣiṇasamsthitau ||  
iḍā niśākārī jñeyā piṅgalā sūryarūpiṇī || 37 ||*

**Tr.** *nāḍīs* located at the left and right are known as *tāmasa* and *rājasa* respectively. *iḍā* is of the nature of moon and *piṅgalā* is of the nature of sun. 37.

*वीणादण्डमयो मेरुरस्थिनि<sup>6</sup> कुलपर्वताः ||  
इडा भागीरथी प्रोक्ता पिङ्गला यमुना नदी<sup>7</sup> || 38 ||  
सरस्वती सुषुम्नोक्ता नाड्योऽन्या निम्नगाः स्मृताः ||  
द्वीपाः स्युर्धातवस्<sup>8</sup> सप्त स्वेदलालादयोर्मयः<sup>9</sup> || 39 ||  
vīṇādaṇḍamayo merurasthīni kulaparvatāḥ ||  
iḍā bhāgīrathī proktā piṅgalā yamunā nadī || 38 ||  
sarasvatī suṣumnoktā nāḍyo'nyā nimnāḡḥ smṛtāḥ ||  
dvīpāḥ syurdhātavassapta svedalālādayormayaḥ || 39 ||*

1. तिसृष्वेकोत्तमा-N, n1, n2, n3, n4, J. 2. सव्यदक्षिणसंज्ञकौ-N, n2n3, J, P, T, सम्यग्दक्षिसंज्ञकौ -t1. 3. ज्ञेयौ-P. 4. सुषुम्ना-P, T, J. 5. सुखरूपिणी-P, T, इडा निशाकरी ज्ञेया सुषुम्नासुखरूपिणी-t1. 6. दारुरस्थिनी-P, T, t1. 7. द्वे प्रकीर्तिते-P, T, t1, गंगा च पिङ्गला नाडी यमुनेडा प्रकीर्तितौ-N, J. 8. ध्यानवस्-J. 9. स्वेदलाला द्वयोर्द्वयोः -P, T, t1.

**Tr.** Bones of the spine resemble a *vīṇā*, wherein the *kulaparvatas* (mountains) are located. The *piṅgalā nāḍī* is *gaṅgā*, while *iḍā* is *yamunā* and *suṣumnā* is *sarasvatī*. Other (*nāḍīs*) flow downwards. The seven *dhātus* (body constituents) are *dvīpas* (islands) replete with saliva, sweat etc. 38-39.

मूले तिष्ठति कालाग्निः<sup>1</sup> कपाले चन्द्रमण्डलम् ॥

नक्षत्राण्यपराण्याहुरेवं योज्यं तु धीमता ॥ 40 ॥

*mūle tiṣṭhati kālāgniḥ kapāle candramaṇḍalam ॥*

*nakṣatrāṇyaparāṇyāhurevaṃ yojyaṃ tu dhīmatā ॥ 40 ॥*

**Tr.** *kālāgni* (fire) is located at the base (*mūlādhāra*), while *candra* (moon) is located in the forehead. The wise should similarly locate other stars also. 40.

ग्रन्थविस्तारभीत्या तु नास्माभिरिह लिख्यते ॥

*granthavistārabhītyā tu nāsmābhirihā likhyate ॥*

**Tr.** All the details are not put forth considering that it would inflate the volume of the book.

श्रुत्यागमपुराणाद्यैः पिण्डब्रह्माण्डनिर्णयः ॥<sup>2</sup>

ज्ञातव्यः<sup>3</sup> सर्वयत्नेन मोक्षसाम्राज्यामिच्छता<sup>4</sup> ॥ 41 ॥

इति पिण्डाण्डयोः किञ्चित् साम्यदर्शनम् ॥

*śrutyāgamapurāṇādyaiḥ piṇḍabrahmāṇḍanirṇayaḥ ॥*

*jñātavyaḥ sarvayatnena mokṣasāmrajyāmicchatā ॥ 41 ॥*

*iti piṇḍāṇḍayoḥ kiñcit sām्यadarśanam ॥*

**Tr.** The account of microcosmic (individual body) and macrocosmic nature should be known from the *śrutis*, *āgamas* and *purāṇas* etc., which one should learn to reign over the kingdom of emancipation. 41.

Here ends the terse but accurate account of microcosmic (*piṇḍa*) and macrocosmic (*brahmāṇḍa*) body.

1. ' —वस्ति मध्ये तु (बांधवः) वाडवः | वैद्युताग्निः सुषुम्नायां पार्थिवो नाभिमण्डले | हृदि तिष्ठति कालाग्निः'- P.T.tl. 2. द्रष्टव्यम् परिशिष्टम् 1. 3. ज्ञेयं -n3. 4. इच्छुना-P.

### १ अथ पञ्चीकरणम् —

शब्दाद् व्योम स्पर्शतत्वेन<sup>३</sup> वायुस्ताभ्यां<sup>४</sup> रूपाद् वह्निरेतैरसाच्च ॥  
अम्भांस्येभिर्गन्धतो भूधराद्या भूताः पञ्च स्युर्गुणानुक्रमेण ॥ ४२ ॥

### atha pañcīkaraṇam —

śabdād vyoma sparśatatvena vāyus-  
tābhyāṃ rūpād vahniretairasācca ॥  
ambhāṃsyebhirgandhato bhūdharādyā  
bhūtāḥ pañca syurguṇānukrameṇa ॥ ४२ ॥

**Tr.** From *śabda* emanated *ākāśa* (space), from *sparśa* (touch) emanated *vāyu*, from these two and *rūpa* (form) emanated *vahni* (fire), from these and *rasa* (taste) emanated *ambhas* (water) and from these and *gandha* (smell) emanated *bhū* (earth). Thus the five *bhūtas* evolved from these *guṇas* in their order. 42.

**Note:** This process is clearly mentioned in HP (10 chapters i.18-25, published by Lonavla Yoga Institute, India), which is as follows:

“*ākāśa* (ether) is the foremost of the immutable evolutes, characterised by *śabda*. *vāyu*, which is emanated from *ākāśa*, is fickle and has the quality of touch. *tejas*, which is the evolute of both *ākāśa* and *vāyu*, is qualified by form. *āpa* (water), which is originated from *ākāśa*, *vāyu* and *agni*, is characterized by taste. *prthivī*, which has been evolved from *ākāśa*, *vāyu*, *tejas* and *āpa*, has the quality of smell”.

This is the evolution of the five *mahābhūtas* according to their *guṇas* (qualities). 42.

कर्पूरमनले<sup>५</sup> यद्वत् सैन्धवं सलिले यथा ॥<sup>६</sup>  
तथा सन्धीयमानं हि मनस्तत्रैव लीयते ॥ ४३ ॥

1. वचनम् - अथ पिण्डीकरणम् प्रक्रिया दिङ्मात्रं प्रदर्शयति-P,T,t1. 2. वचनम्-P. 3. शब्दाद्व्योमस स्पर्शस्तेन-P,T, n1. 4. 'रूपाद् इत्यादि' ... 'गुणानुक्रमेण' अनुपलब्ध-P,T. 5. कर्पूरं सलिले -N,n1,n3,n4,J, कर्पूरकमनले -P. 6. पंक्तिः अनुपलब्धा-T.

*karpūramanale yadvat saindhavaṃ salile yathā ||  
tathā sandhīyamānaṃ hi manastatraiva līyate || 43 ||*

**Tr.** Just as camphor merges in fire and salt dissolves in water, similarly, mind focused on it (*brahman*), gets merged with it . 43.

*ज्ञेयवस्तुपरित्यागाद्विलयं<sup>1</sup> याति मानसः<sup>2</sup> ||  
मानसे विलयं याते कैवल्यमुपजायते || 44 ||<sup>3</sup>  
jñeyavastuparityāgādvilayaṃ yāti mānasaḥ ||  
mānase vilayaṃ yāte kaivalyamupajāyate || 44 ||*

**Tr.** On giving up the objects of perception, mind merges (in the Absolute). On dissolution of mind, *kaivalya* alone prevails. 44.

*खमध्ये कुरु चात्मानमालमध्ये च खं कुरु ||  
सर्वं च खमयं कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्<sup>4</sup> || 45 ||  
khamadhye kuru cātmanamātmamadhye ca khaṃ kuru ||  
sarvaṃ ca khamayaṃ kṛtvā na kiñcidapi cintayet || 45 ||*

**Tr.** Merge the *ātman* into void and void into *ātman*. Perceive the void everywhere and do not think of anything else. 45.

*अन्तः पूर्णो बहिः पूर्णः पूर्णकुम्भ इवाम्भसि ||<sup>5</sup>  
अन्तः शून्यं बहिः शून्यं शून्यकुम्भ इवाम्बरे || 46 ||  
antaḥ pūrṇo bahiḥ pūrṇaḥ pūrṇakumbha ivāmbhasi ||  
antaḥ śūnyaṃ bahiḥ śūnyaṃ śūnyakumbha ivāmbare || 46 ||*

**Tr.** Just as a filled pitcher drowned in water has the water in and out, similarly perceive the void in and out like an empty pitcher in the space. 46.

*स्वगतेनैव कालिम्ना दर्पणं मलिनं यथा<sup>6</sup> ||  
अज्ञानेनावृतं ज्ञानं तेन मुह्यन्ति जन्तवः ||<sup>7</sup>  
एक एव हि भूतात्मा भूते भूते व्यवस्थितः || 47 ||  
svagatenaiḥ kālīmṇā darpaṇaṃ malinaṃ yathā ||  
ajñānenāvṛtaṃ jñānaṃ tena muhyanti jantavaḥ ||  
eka eva hi bhūtātmā bhūte bhūte vyavasthitaḥ || 47 ||*

1. ज्ञेयवस्तुपरित्यागः विलयं—P. 2. मानसं—J, P, n4. 3. उत्तरार्धः अनुपलब्धः—P, T, t1. 4. 'चिन्तयेत्' अनुपलब्धः—T. 5. पंक्तिः अनुपलब्धा —P, T, t1. 6. तथा—N, J. 7. अनुपलब्धपंक्तिः—N, n1, n4, J.

**Tr.** Just as the reflection (mirror) appears tarnished due to the face having been coloured, similarly, ignorance conceals wisdom due to which people are illusioned. The same cosmic Self is located in every creature. 47.

एकधा बहुधा चैव दृश्यते<sup>1</sup> जलचन्द्रवत् ॥  
 मायायुक्तस्तथा जीवो मायाहीनस्तथा शिवः<sup>2</sup> ॥ 48 ॥  
*ekadhā bahudhā caiva dṛśyate jalacandravat ॥*  
*māyāyuktastathā jīvo māyāhīnasadāśivaḥ ॥ 48 ॥*

**Tr.** As the reflection of the moon in water is perceived as one as well as many, so also, the *jīva* (embodied self) being attached to attributes (*māyā*= illusion) is *jīva* and without attributes it is *sadāśiva*. 48.

बन्ध<sup>3</sup>मोक्षोपदेशादिव्यवहारोऽपि मायया ॥  
 मायाच्छेदः<sup>4</sup> प्रकर्तव्यः सुदृढं ज्ञानयोगतः<sup>5</sup> ॥ 49 ॥  
*bandhamokṣopadeśādivyavahāro’pi māyayā ॥*  
*māyācchedaḥ prakartavyaḥ sudṛḍhaṁ jñānayogataḥ ॥ 49 ॥*

**Tr.** Even the attributes like bondage and liberation, as conventionally used, are due to *māyā* (ignorance). *māyā* should be severed by firm resolution of *jñāna-yoga*. 49.

**अत्र भूतसंहितायाम् —**

एतदात्ममिदं<sup>7</sup> सर्वं नेह नानास्ति किञ्चन<sup>8</sup> ॥  
 अद्वैतमेव शास्त्रार्थः शम्भोः पादं स्पृशाम्यहम् ॥ 50 ॥  
*atra sūtasamhitāyām —*  
*etadātmamidaṁ sarvaṁ neha nānāsti kiñcana ॥*  
*advaitameva śāstrārthaḥ śambhoḥ pādāṁ sprśāmyaham ॥50॥*  
**According the *sūtasamhitā*—**

**Tr.** It is all but one *ātman*, and there is no multiplicity. The contention of all the scriptures is the one Absolute (*advaita*). I touch the feet of *śambhu*. 50.

1. दृश्यतेच-J. 2. तथाशिवः-P,T,n4. 3. बिन्दु-P,T,t1. 4. मायाच्छेद-J,T,n1.  
 5. योगमिच्छता-N,n1,n3,n4,J. 6. अत्र सूतसंहिता-P,n4. 7. तत्तदात्ममिदं-P,T,t1.  
 8. नेहनानास्तिकं च-N.

विष्णुपुराणे<sup>1</sup> —

कनकमुकुटकर्णिकादिभेदः कनकमभिन्नमपीष्यते यथैकम्<sup>2</sup> ॥

बुधपशुमनुजादिकल्पभिन्नो हरिरखिलाभिरुदीर्यते तथैकम्<sup>3</sup> ॥ 51 ॥

जीवात्मपरमात्मनोरपि भेदोपासनायामपि<sup>4</sup> ॥

*viṣṇupurāṇe* —

*kanakamukutaṭakarnikādibhedaḥ*

*kanakamabhinnaṃmapīṣyate yathaikaṃ //*

*budhapaśumanujādikalpabhinno*

*harirakhilābhirudīryate tathaikaṃ //* 51 //

*jīvātmaparamātmānorapi bhedopāsanāyāmapi //*

According to *viṣṇupurāṇa*—

Tr. As gold can be found in bracelet, crown, earring etc., similarly, Cosmic Soul, called *hari*, is pervading in planets (lit. Mercury), animals and human beings. 51.

In the same manner, the difference in *jīvātma* and *paramātmā* persists even in *upāsana*.

भगवद्गीतायाम्<sup>5</sup> —

उत्तमः पुरुषस्त्वन्यः परमात्मेत्युदाहृतः ॥

यो लोकत्रयमाविश्य बिभर्त्यव्यय ईश्वरः ॥ 52 ॥

तन्मते<sup>6</sup> दिङ्मात्रं<sup>7</sup> रूपरूपप्रदर्शननिराकरणम् ॥

*bhagavadgītāyām* —

*uttamaḥ puruṣastvanyaḥ paramātmetyudāhṛtaḥ //*

*yo lokatrayamāviśya bibhartavyaya īśvaraḥ //* 52 //

*tanmate diṅmātrasvarūpapradarśananirākaraṇam //*

According to *bhagavadgītā* —

Tr. The Superior *puruṣa* is called *paramātmā*. One, that pervades and sustains the three worlds, that is immutable, is *īśvara*. 52.

1. विष्णुपुराणेऽपि —P,T. 2. यथैकम् -अनुपलब्धः-P,T,t1. 3. तथैकः-P,t1. 4. जीवलपरमालनोरपि भेदोपासनामपि —N,J. 5. भगवद्गीता—J,N,n4,T. 6. तत्तन्मते-P,T. 7. दिङ्मात्रं —P,T.



This much is enough to repudiate diversities of the views.

भूतैश्च पञ्चभिर्प्राणि<sup>1</sup>श्चतुर्विंशदभिरिन्द्रियैः ॥

चतुर्विंशति तत्त्वानि सांख्यशास्त्रविदो विदुः ॥ 53 ॥

*bhūtaiśca pañcabhirprāṇaiścaturviṃśadbhirindriyaiḥ ॥*

*caturviṃśati tatvāni sāmṁkhyasāstravido viduḥ ॥ 53 ॥*

**Tr.** The twenty-four *tatvas* include five *bhūtas*, *prāṇas* and *indriyas*.

According to *sāmṁkhya*, the *tatvas* are twenty four. 53.

अहंकारं प्रधानं च माया विद्या च पूरुषः ॥

इति पौराणिकाः प्राहुः त्रिंशत्तत्त्वानि तैः सह ॥ 54 ॥

*aḥaṁkāraṁ pradhānaṁ ca māyā vidyā ca pūruṣaḥ ॥*

*iti paurāṇikāḥ prāhuḥ triṃśattatvāni taiḥ saha ॥ 54 ॥*

**Tr.** *paurāṇikas* consider thirty *tatvas* inclusive of *aḥaṁkāra*, *māyā*, *vidyā* and *puruṣa* etc. 54.

बिन्दुनादौ शक्तिशिवौ शाम्भवीति ततः परम् ॥

षट्त्रिंशत्तत्त्वमित्युक्तं<sup>3</sup> शैवागमविशारदैः ॥ 55 ॥

*bindunādaū śaktiśivau śāmbhavīti tataḥ param ॥*

*ṣaṭtriṃśattatvamityuktaṁ śaivāgamaviśāradaīḥ ॥ 55 ॥*

**Tr.** The experts of *śaivāgama* have stated thirty six *tatvas*, in which *bindu*, *nāda*, *śiva*, *śakti* and *śāmbhavī* are included. 55.

**Note:** the number of *tatvas* differ in different tradition and different texts. The narration of *tatvas* by *śrīnivāsa* may be considered as optional. 53-55.

उपादानं प्रपञ्चस्य संसक्ताः परमाणवः ॥

पूर्णरूपादयस्तेषां<sup>4</sup> तेभ्यो जाता घटादयः ॥ 56 ॥

*upādānaṁ prapañcasya saṁsaktāḥ paramāṇavaḥ ॥*

*pūrṇarūpādayasteṣāṁ tebhyo jātā ghaṭādayaḥ ॥ 56 ॥*

1. प्राणाश्च-P, T. 2. चतुर्विंशतिरि-P, t1. 3. षड्विंशत्तत्त्वमित्युक्तं-n1. 4. गुणरूपादयस्तेषां-P.

**Tr.** The *paramāṇus* (atoms), coming together, are the cause of the *prapañca* (perceptible world). They contain the quality and form, wherefrom *ghaṭa* (pot) etc., take shape. 56.

यत्कार्यं जायते यस्मात्तत्तस्मिन् प्रतिष्ठितम्<sup>1</sup> ॥  
 मृत्तिकायां घटस्तन्तौ पटस्वर्णेऽङ्गुलीयकम् ॥ 57 ॥<sup>2</sup>  
 इति वैशेषिकाः<sup>3</sup> प्राहुस्तथा नैयायिका अपि<sup>4</sup> ॥  
 जनार्दनाख्यमिश्राश्च भट्टाः प्राभाकरादयः ॥ 58 ॥

*yatkāryaṃ jāyate yasmāttattatasmīn pratiṣṭhitam ॥*  
*mṛttikāyāṃ ghaṭastantau paṭassvarṇe 'ṅgūliyakam ॥ 57 ॥*  
*iti vaiśeṣikāḥ prāhustathā naiyāyikā api ॥*  
*janārdanākhyamiśrāśca bhāṭṭāḥ prābhākaraḍayaḥ ॥ 58 ॥*

**Tr.** The effect is embedded therein wherefrom it has been originated, like a pot is embedded in soil, cloth in fibre and a ring in gold. This is supported both by *vaiśeṣikas* and *naiyāyikas*, so also by the followers of *janārdana miśras* and *bhāṭṭa-prābhākara* etc. 57-58.

ईश्वरस्य तु कर्तृत्वं नांगीचक्रुश्च मण्डनाः<sup>5</sup> ॥ 59 ॥  
*īśvarasya tu kartṛtvaṃ nāṅgīcakruśca maṇḍanāḥ ॥ 59 ॥*

**Tr.** The followers of *maṇḍana* do not agree that *īśvara* is the cause (of the phenomenal creation). 59.

सत्त्वं रजस्तमश्चेति प्रधानास्त्रिगुणास्त्रयः ॥  
 तेभ्यो जातमिदं<sup>6</sup> विश्वं सृष्टिस्थित्यन्तहेतवः ॥ 60 ॥  
*sattvaṃ rajastamaśceti pradhānastriguṇāstrayaḥ ॥*  
*tebhyo jātamidaṃ viśvaṃ sṛṣṭiṣṭhityantahetavaḥ ॥ 60 ॥*

**Tr.** Primarily, there are three *guṇas*, such as *satva*, *rajas* and *tamas*, wherefrom this Universe has been evolved and which hold the key to creation, sustenance and dissolution. 60.

1. यस्मात्तस्मिन्प्रतिष्ठिति-P. 2. श्लोकः अनुपलब्धः-T. 3. वैशेषिकः-P. 4. अपिच -P.  
 5. मण्डलाः-P, T. 6. तेभ्यो जायते-P, T, t1.

मायाप्रधानमव्यक्तमविद्याज्ञानमक्षरम्<sup>1</sup> ॥

अव्याकृतं<sup>2</sup> च प्रकृतिस्तम इत्यभिधीयते ॥ 61 ॥

*māyāpradhānamavyaktamavidyājñānamakṣaram ॥*

*avyākṛtaṁ ca prakṛtistama ityabhidhīyate ॥ 61 ॥*

**Tr.** *māyā, pradhāna, avyakta, avidyā, ajñāna, akṣara, avyākṛta, prakṛti* and *tamas* are the synonymous. 61.

इति सांख्याश्च भाषन्ते तेषां दूषणमुच्यते ॥

चैतन्यं परमाणूनां प्रधानस्यापि नेष्यते ॥ 62 ॥

*iti sāmṁhyāśca bhāṣante teṣāṁ dūṣaṇamucyate ॥*

*caitanyaṁ paramāṇūnāṁ pradhānasyāpi neṣyate ॥ 62 ॥*

**Tr.** This (view) is held by the *sāmṁhyas*, drawback of which is as follows. It is not acceptable that *paramāṇu* (atoms) or even *pradhāna* (the Primal) should have Consciousness (*caitanya*). 62.

ज्ञानशक्तिक्रियाशक्त्या<sup>3</sup> दृश्यते चेतनाश्रयः<sup>4</sup> ॥

तस्मादात्मनः<sup>5</sup> आकाशः सम्भूत इति विश्रुतः<sup>6</sup> ॥ 63 ॥

*jñānaśaktikriyāśaktyā dṛśyate cetanāśrayaḥ ॥*

*tasmādātmana ākāśaḥ sambhūta iti viśrutaḥ ॥ 63 ॥*

**Tr.** Consciousness can be perceived through *jñānaśakti* and *kriyāśakti*. It is held in the *śruti* that *ākāśa* is originated from *ātman*. 63.

**Note:** *kriyāśakti*—There are three forms of occult power, namely, *manojavitva* (doing any act at any time), *kāmarūpitva* (assuming any form at will), and *vikaraṇadharmitva* (infinite mental power to consume and transmit).

*jñānaśakti*—The power of knowledge, which according to *vīra-śaivas*, is associated with *gurulinga*, symbolizing the perspective modification of the supreme being. 63.

1. ज्ञानमक्षरी -t1. 2. अव्याकृतिं-P,T,t1. 3. ज्ञानक्रिया क्रियाशक्त्या -P,T,t1, ज्ञानशक्तिः क्रियाशक्त्या -n1. 4. चेतनाश्रये -P,T,t1, चेतनाश्रयः-n1. 5. तस्मादात्मनश्च-N. 6. विश्रुतिः-J,N,n1,n3.

शैवाः पाशुपता महाव्रतधराः कालामुखा जंगमाः  
 शाक्ताः कौल<sup>१</sup>कुलार्चना विधिरताश्चान्येऽपि वा<sup>२</sup> वादिनः ॥<sup>३</sup>  
 एते कृत्रिमतन्त्रतत्वनिरता<sup>४</sup>स्तत्त्वतो वञ्चितास्  
 तस्मात्सिद्धिपदं स्वभावनिरतं धीरः सदा<sup>५</sup> संश्रयेत् ॥ 64 ॥

*śaivāḥ pāśupatā mahāvratadharāḥ kālāmukhā jaṅgamāḥ*  
*śāktāḥ kaulakulārcanā vidhiratāścānye 'pi vā vādināḥ ॥*  
*ete kṛtrimatantratataniratāstattatvato vañcitās*  
*tasmāt siddhipadam svabhāvanirataṁ dhīraḥ sadā saṁśrayet*  
 // 64 //

**Tr.** The *śaivas*, *pāśupatas*, *mahāvratadharas*, *kālāmukhas*, *jaṅgamas*, *śāktas*, *kaulakulārcanas*, *vidhiratas* and such other learned are engaged in futile courses of artificial sciences and hence are far away from the Truth (*tatva*). Therefore, the wise should always take recourse to *siddhipada* (*yoga*), which is very much innate. 64.

**Note:** *śaiva*— Followers of *śaivism*, the most influential cult in south India. *śaivite* scriptures are collectively referred to as the *śaivāgama*. *śaivite* cults are generally more ascetic. There are orthodox forms as well as perverted forms of *śaivite* sects. They radically differ from each other. The veneration of *liṅga* is an integral part of most *śaivite* sects.

***pāśupata***—One of the earlier forms of *śaiva* system. The ultimate cause is believed to be *śiva*, who is omniscient, omnipresent and almighty. The world, or individual (*paśu*) fails to recognize him owing to *pāśa* or fetters. All the problems and conditions of worldly existence can be solved by a proper comprehension of the five main tenets of this system—*kārya*, *kāraṇa*, *yoga*, *vidhi* and *duḥkhānta*.

1. काल -P,N,n1. 2. वो -P. 3. पंक्तिः अनुपलब्धाः-T,t1. 4. तन्त्रनिरतास् -P,T, कृत्रिमतन्त्रनित्यनिरतास् -t1. 5. धीरस्य वा-P.

**mahāvratadhara**—Followers of the (persons participating in) functions on the second day in a *satra* ritual in which certain features of primitive collective life can be clearly observed. A *mahāvrata* cup of *soma* is offered and *mahāvratasāman* is chanted, while the priests sway in tune with the rhythmic chanting during the ritual. An *ārya* and a *sūdra* should engage themselves in a mock fight while a harlot and a *brahmacārī* should abuse each other. Sexual intercourse between a selected man and woman should take place in a screened shed after which there is drum-beating, singing and dancing.

*mahāvratadhara* is a designation for the *kāpālikas*.

**kālamukha**—An extremist *śaiva* sect mentioned by *rāmānuja*, *keśava kaśmīrī*, *haribhadra* and others. This sect existed together with *pāśupata* order between 11<sup>th</sup> and 13<sup>th</sup> centuries in South India at Kāñcī, Tiruvariya, Melpadi, Kodambalur and other places. *kālamukhas* existed in two big divisions known as *śakti-pariṣad* and *siṃha-pariṣad*, each of which had its own subdivisions. They had a special relationship with *nyāya* school of thought.

**kaulamārga**—The last of the seven *tāntric ācāras*, which is so influential that it is often equated with Tantrism itself. It is the exclusive cult of *śakti* as the Female principle with the rituals of five Ms or *pañcamakāras*, the aim being the realization of *sāmarasya* of *śiva* and *śakti* within the Self. *śrīvidyā* and her forms are the principal objects of this cult. In some texts, it is regarded as anti-vedic and imported from China. The Tantric texts distinguish two categories of *kaulamārga*. They also describe in detail the qualification and competence of aspirants, nature of spiritual exercise, physical and mental fitness required in this cult, the *kaula* theory of knowledge, its attitude towards woman, its secrecy, war against its misuse.

***kulārcanā***— Followers of the cult of *śakti* as the female Principle with the rituals of Five Ms or *pañcamakāras*, the aim being the realization of *sāmarasya* (identity) of *śiva* and *śakti* within the Self.

***jaṅgama***—A *śaiva* sect mentioned in *ānandagiri's* *śaṅkaravijaya*.

***vidhirata***—Those who are engaged in the fourth category of the *pāśupata* system which means the ways to achieve the end. The important *vidhis* are known as *caryās*, which are again subdivided into *vratas* (vows) and *dvāra* (door). *vidhi* is also the term for injunction. *vidhimārga* means the way of injunctions and prohibitions or the path of duties. *vidhis* are variously classified as *apūrva*, *niyama* and *parisaṃkhyā* or into *puruṣārtha* and *kratvartha*. 64.

इति श्रीनिवासायोगीश्वरप्रविरचितायां हठव्रतनाट्यायां चतुर्थोपदेशः<sup>1</sup>

iti śrīnivāsayogīśvaraviracitāyāṃ haṭharatnāvalyāṃ caturthopadeśaḥ  
Here ends the fourth chapter of *haṭharatnāvalī*, composed by *śrīnivāsa* *yogīśvara*



1. श्रीमत्तार्किकचूडामणिधरणीशकर्णव्याख्यावेदान्तपरिभाषाधनेकप्रबन्धकरणजन्मजयलक्ष्मीविराजमानहठयोग-प्रवर्तकाचार्यः तिम्मयज्योतिषिकसोमाम्बात्मजश्रीनिवासभट्टयोगीन्द्रविरचितायां श्रीहठरत्नावल्यां चतुर्थोपदेशः // शुभं भवतु // -T, समाप्तस्सम्पूर्णम् शुभम् -N, सम्पूर्णं समाप्तः -J.  
स्वस्तिश्रीसम्बत् १८९५ श्रीशाकसम्बत्सर १७६० / श्रीनेपालसम्बत् १५९९ / मार्गशिरशुपञ्चमीवृहस्पतिवारे इदं रत्नावलीनामग्रन्थलिखितं सम्पूर्णम् / स्वस्ति श्रीविक्रमाब्दे शरग्रहगजभूसम्भिते मार्गशुक्ले पञ्चम्यां पूर्ण तिथौ गुरुदिनदिवसे विश्वमक्षे च गण्डे / धन्वर्के कुम्भलग्ने शशिमकरगते वाग्मतीपूर्वभागे गोडावर्युत्तरेहिः हिमगिरियमगे गण्डकीपश्चिमे च /1/ नेपाले मध्यदेशे नगरभगत्पुरे भैरवीमातृकाग्रे दैवज्ञे लेखनियं हठरत्नावलीधर्ममोक्षार्थसिद्धि // - n1.

समाप्तोऽयं ग्रन्थः / श्रीगुरुपादारविन्दद्वयं नमः / श्रीगोविन्दार्पणमस्तु / इदं पुस्तकं श्रीश्री.....// -n3.

## *List of Figures*



*siddhāsana*



*bhadrāsana*



*simhāsana*

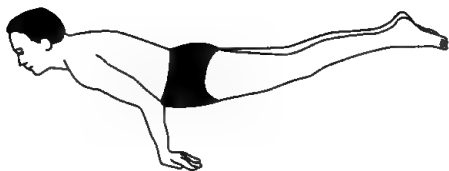


*padmāsana*

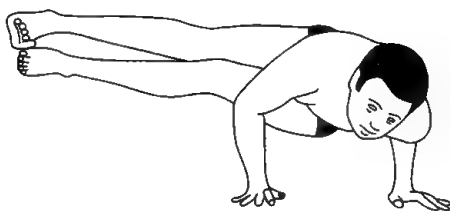


*karasamputitapadma*

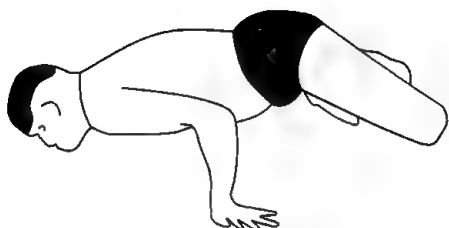
*List of Figures*



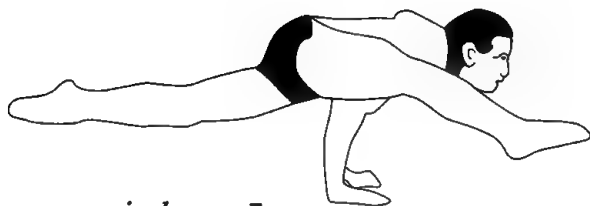
*mayūrāsana- (daṇḍa)mayūra*



*pārsvamayūra*



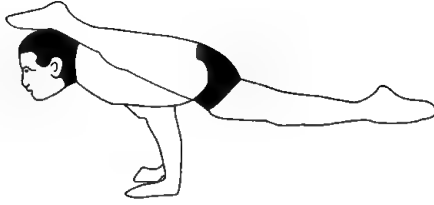
*baddhakekī*



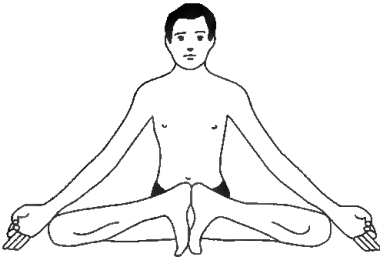
*piṇḍamayūra*



*List of Figures*



***ekapādamayūra***



***bhairavāsana***

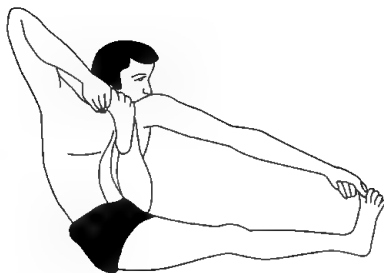


***kāmadahana***



***pāṇipātra***

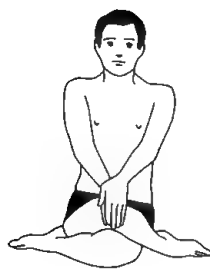
## *List of Figures*



***dhanurāsana (kārmuka)***



***svastikāsana***



***gomukhāsana***



***virāsana***

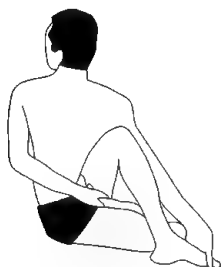


***maṇḍūkāsana***

*List of Figures*



*markaṭāsana*



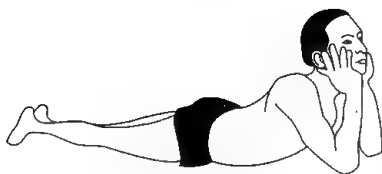
*matsyendrāsana*



*pārśvamatsyendrāsana*



*baddhamatsyendra*



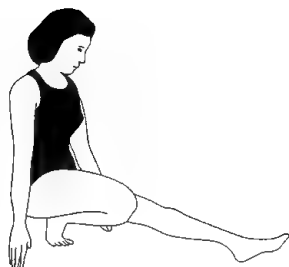
*nirālambanāsana*

## Appendix-1

[In Tanjavur Ms. No. 6393 (b) the following extra lines appear after this line of verse No. 41 of chapter iv].

“ननु ईश्वरस्यापि पञ्चवक्त्रस्थितपञ्चदृगित्यादिनागमेषु शरीरेन्द्रिययोगः श्रूयते । अत आह पञ्चमन्त्रतनुः । अयमभिप्रायः । ध्यानार्थमेवेश्वरस्य पञ्चवक्त्रादयाकारः श्रूयते । निराकारे ध्यानपूजादययोगात् । यदाहुः । आकारवांस्त्वं नियमादुपास्यो नस्त्वंनाकारमुपैति बुद्धिरिति । श्रीमत्पौष्करे साधकस्य तु लक्षार्थं तस्य रूपमिदं स्मृतमिति । अतः पञ्चमन्त्रालिकाः पञ्चकृत्योपयोगिन्यः । ईशानादयाः शुक्तय एव शरीरकार्यं कुर्वाणाः तनुरित्यपचारादुच्यन्ते । यच्छ्रूयते । तदवपुः पञ्चभिर्मन्त्रैः पञ्चकृत्योपयोगिभिः । ईशतत्पुरुषा घोरवामादयैर्मस्तकादिकमिति । अत एवाह पञ्चविधं तत्कृत्यं सृष्टिस्थितिसंहतितिरोभावाः । तद्वदनुग्रहकरणं प्रोक्तम् सततोदितस्यास्य । एतच्च कृत्यं पञ्चकं शुद्धा साक्षाच्छिवकर्तृकमशुद्धा ध्वनित्वसंगादि द्वारेन्युक्तम् । श्रीमत्किरणे शुद्धेऽध्वनिः शिवः कर्ता प्रोक्ताऽनन्तो सिते प्रभुरिति । तत्र शिवस्य इष्टिबिन्द्वालकादुपादानाच्छुद्धतत्त्वभुवनादयुत्पादनपूर्वं तदभवनवासिनां विद्यां विद्येश्वराणां च ब्रैन्दव- शरीरयोन्मननादिक्रमेण शब्दोत्पादश्च । अनन्तादि- द्वारासु मायाख्यादयशुद्धं तत्त्वादयुत्पादनपूर्वं- पशुसंधानां सूक्ष्मतात्विकशरीरेण स्वकर्मा नुगुण- भौवशरीरेण च योजनम् । मन्त्रेश्वराणामधिकारे निबन्धनशरीरोत्पादनस्थितित्वशक्त्या निरुद्धस्य सर्वस्य जगतः स्वविषय एव स्थानम् । संसृतिः शुद्धा शुद्धाशुद्धकार्यवर्गयोर्बिन्दु मामात्मनो रूपसंहारः । तिरोभावश्च पाशानुग्रहेणात्मना यथागुणभोगभाजनम् । अनुग्रहोऽपि पाशतिरोधानेनाणूनां परापरमोक्षदानमिति । ननु स्थितिसंरक्षणादान् भावानुग्रहकाराश्च इति । श्रीमद्वैरवातिश्रुते विद्येशानामपि पञ्चकृत्यकारत्वात् कथं स ततोदितस्येति प्राप्तिसाधने दीक्षादिनोपाय- कलापेन प्रतिपदार्थे संग्रहः कथ्यते । अनवश्चात्मन इत्यनेन पशुत्ववियोगिनां विज्ञानाक नां बन्धात्मनां पशुपदार्थत्वमुच्यते । अर्थपञ्चकमित्यनेन मलरोधशक्तिकर्ममायाबिन्दवः प्रोच्यन्ते । ततस्तेषां पञ्चानां बिन्दुमायोदभूतैः शुद्धाशुद्धरूपैस्तन्व- भुवनभूतभावैः सह पाशपदार्थैः संग्रहः । ननु कथमेकस्याः एव शिवशक्तेः प्रतिपदार्थे च संग्रहं उच्यते परमार्थतः प्रतिपदार्थ एव शक्तेरन्तर्भावः पाशत्वं तु तस्याः पाशधर्मानुवर्त नेनोपचारात् । यदुक्तम् तासां माहेश्वरीशक्तिः सर्वानुग्राहिका शिवा । धर्मानुवर्तना

## *List of Figures*



*saurāsana*



*ekapādāsana*

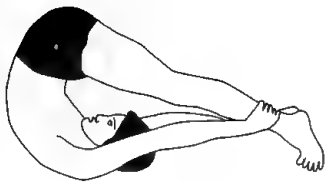


*phaṇīndrāsana*

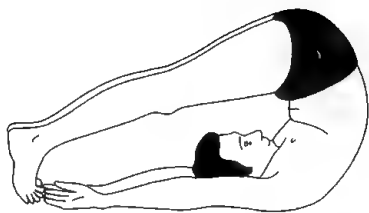


*paścimatāna*

## *List of Figures*



*śayitapaścimatāna*



*vicitrakaraṇī*



*yoganidrā*



*dhūnapīṭha (vidhūnana)*

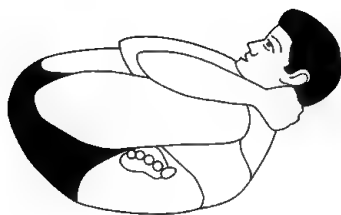
## *List of Figures*



*pādapiḍanāsana*



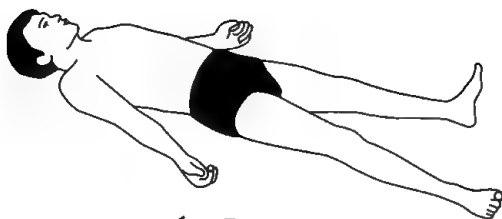
*kukkuṭāsana*



*uttānakūrma*



*vṛścikāsana*



*śavāsana*

इत्यपचार्य इति । अस्तु तर्हि मुक्तात्मनां पाशसंसर्गरहितत्वात् शिवत्वम् । विश्वेश्वरादीनाम् ब्रैन्दवशरीरयोगेऽपि कथं पशुत्वापगमः । मुक्तात्मनोऽपि शिवा मुक्तात्मानं सम्प्राप्य शिवसाम्याः । अपि शब्दाद्विश्वेश्वरादयश्च शिवा एव पशुत्वाख्येन मलेन विरहात् । तदयोगिनां हि पशुत्वं पशुसंयोगादिति श्रुतिः । अत एषां शिवत्वेन सर्वज्ञत्वादिना यो गाच्छिवत्वमेवम् । ब्रैन्दवादिशरीरयोगस्त्वधिकारमलांशातशेषतोऽधिकार- निबन्धन एव । अतएव च मायोत्रीर्नत्वान्मलरहितत्वाच्च विद्या विश्वेश्वर- पदप्राप्ते परमुक्तित्वम् । कथं पुनर्मन्त्रेश्वराणां कलादियोगात् मलरहितत्वात् कलादीनां योगस्य मायागर्भाधिकारत्वे बन्धनत्वेन तेषामवश्यत्वाच्च । यदुक्तं कालयोगेऽपि नो वश्याः कलानां पशुसंघवदिति । यद्येवं शिवत्वे समाने मुक्तात्मादिभ्योऽस्य परमे । किन्त्वेते प्रसादतः मुक्ताः सोऽनादिमुक्त एको विज्ञेय अनादिमुक्तस्वभाव-सिद्धनित्यानिर्मलनिरतिशय सर्वार्थः ॥”





Variations in the names of <i>siddhas</i> mentioned in the <i>haṭharatnāvalī</i> and <i>haṭhapradīpikā</i>					
Nos	<i>haṭharatnāvalī</i> (Lonavla Yoga Institute Ed.)	<i>haṭhapradīpikā</i> (Kaivalyadhama Ed. (Hp-Kdm)	<i>haṭhapradīpikā</i> (10 chapters-Lonavla Yoga Institute Ed.)	Variant readings from foot- notes of these books	
1	śrīādinātha	śrīādinātha	ādinātha		
2	matsyendra	matsyendra	matsyendra		
3	śābara	śābara	śārada	śārada (HP-Kdm)	śārada (HP, 10ch)
4	ānandabhairava	ānandabhairava	ānandabhairava		
5	śāraṅgī	cauraṅgī	cauraṅgī		
6	mīna	mīna	mīna		
7	gorakṣa	gorakṣa	gorakṣa		
8	virūpākṣa	virūpākṣa	virūpākṣa		
9	bileśaya	bileśaya	bileśaya		
10	manthānabhairava	manthānabhairava	manthānabhairava		
11	siddhabuddhi	siddhi (ii.1) buddhi (ii.11)	siddhabuddhi	siddhibuddhi-HR	siddhabuddha (HP-Kdm)
12	kandali	kantaḍī	kantaḍī		kadalā (HP-Kdm)
13	korandaka	korantaka	kaurantaka	gonandaka-HR	paurantaka, ghor antaka (HP-Kdm)
14	surānanda	surānanda	surānanda		
15	siddhipāda	siddhipāda	siddhapāda		
16	carpaṭi	carpaṭi	carpaṭi	parpaṭi-HR	sarpaṭi (HP-Kdm)
17	karoti	kānerī	kānerī		kāvārī, karaṇī (HP-Kdm)

Nos	<i>hatharatnāvali</i> (Lonavla Yoga Institute Ed.)	<i>hathapradīpikā</i> (Kaivalyadhama Ed. (HP-Kdm))	<i>hathapradīpikā</i> (10 chapters-Lonavla Yoga Institute Ed.)	Variant readings from foot- notes of these books
18	<i>pūjyapāda</i>	<i>pūjyapāda</i>	<i>siddhipāda</i>	
19	<i>nityanātha</i>	<i>nityanātha</i>	<i>nityanātha</i>	<i>bilvanātha</i> , <i>dhvaninātha</i> (HP-Kdm)
20	<i>nirañjana</i>	<i>nirañjana</i>	<i>nirañjana</i>	
21	<i>kapāli</i>	<i>kapāli</i>	<i>kapāli</i>	<i>kāpālī</i> (HP-Kdm)
22	<i>bindunātha</i>	<i>bindunātha</i>	<i>bindunātha</i>	
23	<i>kākacaṇḍīśvara</i>	<i>kākacaṇḍīśvara</i>	<i>kākacaṇḍīśvara</i>	<i>kākacaṇḍīkharādi</i> (HP-Kdm)
24	<i>allama</i>	<i>allāma</i>	<i>allamāprabhudeva</i>	<i>āllamaprabhu</i> (HP-Kdm)
25	<i>prabhudeva</i>	<i>prabhudeva</i>		
26	<i>naṭacūṭi</i>	<i>ghoḍācolī</i>	<i>ghorācolī</i>	<i>ghoḍācūli</i> , <i>pogavālī</i> (HP-Kdm)
27	<i>ṭiṇṭiṇi</i>	<i>ṭiṇṭiṇī</i>	<i>ṭiṇṭiṇi</i>	<i>ṭiṇṭiṇi</i> (HP-Kdm)
28	<i>bhāluki</i>	<i>bhānukī</i>	<i>vāsukī</i>	<i>bāluki</i> , <i>tālukī</i> , <i>mallakī</i> (HP-Kdm)
29	<i>nāgābodha</i>	<i>nāradeva</i>	<i>nāgābodha</i>	<i>namideva</i> , <i>nāgadeva</i> (HP-Kdm)
30	<i>khaṇḍakāpālika</i>	<i>khaṇḍa</i>	<i>khaṇḍa</i>	
31		<i>kāpālika</i>	<i>kāpālika</i>	<i>kaṇḍī</i> (HP-10ch)

## Appendix—3

(Some of the āsanas mentioned in the list but not described in the text are described here from other sources.)

**kārmukāsana**—Following technique is described in the *yogāsanam*: “Sit in a cross-legged position. Hold the right big toe with the right hand and left big toe with the left hand and sit erect.”

**hamsāsana**—*kiraṇabhāṣya* of *śrīkrṣṇa vallabhācārya* on PYS (i.46) describes this āsana as follows: “Place the two palms on the ground, bring the elbows together and rest the navel region of the abdomen on the elbows. Stretch the legs on the ground and remain steady.”

However, *kapālakuraṇṭaka* gives a different technique. “Assuming *kukkuṭāsana* raise the thighs upto the shoulders. This is *hamsāsana*”.

**cakrāsana**—*kiraṇabhāṣya* of *śrīkrṣṇa-vallabhācārya* on PYS (ii.46) describes *cakrāsana* as follows: “Hold the toes of the two feet with the fingers of respective hands. With this position lie on the back imitating the moving wheel.”

*yogasiddhāntacandrikā* gives a little different technique: “In *śavāsana* the two legs should be taken quickly behind the head and are crossed.”

*ahirbudhnyasaṃhitā* (31033) and *varāhopaniṣad* (v.17) describe *cakrāsana* as a meditative posture. They give the technique as follows: “Place the left thigh on the right ankle and the right thigh on the left ankle and keep the trunk erect.”

**kūrmāsana**—*haṭhapradīpikā* describes the *kūrmāsana* as follows: “Pressing the anus well with the two ankles, feet everted, one should sit in a calm and composed manner.”

*triśikhibrāhmaṇopaniṣad* (38) gives the same technique but under the name of *yogāsana*.

**citraṭīṭha**—*jogapradīpakā* of *jayatarāma* and *yogāsanamālā* describe this *āsana* as below: “Bring the two soles together. With the help of the left elbow raise both the feet over the head and hold them there. With the right hand hold the neck on the left and bring its elbow upto the navel and abdomen. Direct the gaze at the nose.”

**gorakṣāsana**—*gheraṇḍasaṃhitā* (ii.24-25) describes this *āsana* as follows: “Keeping the two feet turned upwards between the knees and the thighs, hiding the ankles with upturned hands and contracting the throat, one should gaze at the tip of the nose.”

**aṅguṣṭhāsana**—*kiraṇāṭikā* by *śrīkrṣṇa-vallabhācārya* on PYS (ii.46) gives the technique as follows: “Sit on the toes and touch the two knees together on the ground. Place the buttocks on the heels and fold the hands on the chest.”

**vyāghrāsana**—*kiraṇāṭikā* by *śrīkrṣṇa-vallabhācārya* on PYS (ii.46) describes it as follows: “Arrange the legs as in *siṃhāsana*. Place the two hands on the ground by the side of the knees. Bend a little forward, open the mouth, put the tongue out and sit with the eyes dilated.”

**śara(la)bhāsana**—The text ‘*cauryāsī āsane*’ describes this *āsana* as follows: “Lie prone. Place both the palms under the chest. Raise the head up and hold the position.”

*gheraṇḍa saṃhitā* (ii.359) describes the technique as follows: “Lie prone pressing the ground with the palms placed on either side of the chest and raise legs together nine inches high in the air. This is called *śalabhāsana* by eminent sages.”

**krauncāsana**—The following description of *krauncāsana* is found in the *śrītatvanidhi* (67) edited by N.E. Sjöman under the title “The Yoga Tradition of the Mysore Palace”. “Open the closed fists between the thighs and knees and take hold of a rope with

them. Hold a weight in the teeth and ascend the rope. This is *krauncāsana*, the crane.”

The same description is found also in the *kapālakuraṇṭaka*.

**drdhāsana**—*kiraṇabhāṣya* of *śrīkṛṣṇa-vallabhācārya* on PYS (i46) describes its technique as follows: “Lie on the left side. Bend the left arm in the elbow and support the head with the hand, elbow resting on the ground.”



## Glossary

**ādhārācakra**—a synonym for *mūlādhāra*.

**advaita**—the one Absolute.

**āgama**—a traditional doctrine or precept, a sacred writing or scripture.

**ajñāna**—ignorance which conceals wisdom, making people illusioned.

**amaravāruṇī**— the divine ambrosia, the secretion from the moon.

**akṣara**—a synonym for *māyā* and *prakṛti*.

**amari**—urine, drinking and snuffing of which is recommended while undergoing the course of *vajrolī*. This practice is called *amarolī*.

**amarolī**— daily practice of tasting and snuffing of urine which forms a part of *vajrolī* practice.

**antahkaraṇa**—the internal organs which are *manas*, *buddhi*, *citta* and *ahanikāra*.

**apathya**—food that is contradicted for consumption.

**ārambha**—the first of the four states of *yoga*.

**avyākṛta**—a synonym for *prakṛti*.

**bandha**—the attribute of bondage which is attached to an embodied soul.

**bhānu**—a synonym for the sun located at the navel which saps up the nectar flowing from the moon in the head.

**bhūta**—the elements which are five, i.e., earth, water, fire, air and ether.

**bhūta**—the living creature.

**bhūtātma**— the Cosmic Self which pervades everything.

**bimba(dvaya)**—the (pair of) discs of sun and moon.

**bindu**—used for *rajas*; also for the centrally aroused light which a *yogī* sees within; generally used for semen; a secretion of the spinal fluid in the *yonisthāna*.

**bindujaya**—control of *bindu*—the vital energy of the body.

**bindusthairya**—stabilization of *bindu*.

**brahmacakra**—a synonym for *brahmarandhara*.

**brahmanāḍī**— synonym for *suṣumnā*. Movement of *prāṇa* in this *nāḍī* is highly emphasized as essential for higher achievements in the path of *yoga*.

**brahmāṇḍa**—the macrocosmic body.

**candra**—the moon or *īḍā* which is cool in effect. The moon located in the space above the soft palate wherefrom the divine ambrosia oozes.

**candramaṇḍala**—the moon located at the *kapāla* (forehead).

**cāndrī**— the divine ambrosia oozing from the *candra* (moon) located in the cavity above the soft palate.

**cittavṛttinirodha**—control of the modifications of the mind.

**dehānala**—bodily fire.

**dhātu**—the bodily constituents which are called *dvīpa* (islands), which are seven in number, i.e., *rasa*, *rakta*, *māṃsa*, *asthi*, *majjā*, *śukra* and *medas*.

**dhyāna**—generally understood as practice of meditation, wherein the mind is made still.

**gāyatrī**— a Vedic metre of 24 syllables,. The Vedic *mantra* which is as follows—“*oṃ tat savitur vareṇyaṃ bhargo devasya dhīmahi / dhiyo yo naḥ pracodayāt //*”

**ghaṭa**—the second of the four states of *yoga*.

**go**—the tongue.

**guṇa**—the individual quality or qualities of the five elements which are sound, touch, form, taste and smell. The eight supernatural powers like *aṇimā* etc., acquired by an accomplished *yogī*.

**hari**—the Cosmic soul which pervades everything.

**haṭhayoga**—the discipline of *yoga* comprises the practice of *ṣaṭkarmas*, *āsana*, *kumbhaka*, *mudrā*, *nāḍānusandhāna* etc.

**idā**— the left nostril which is of the nature of moon and is *tāmasika* denoting night or inertia. It is also known as *bhāgīrathī*.

**indriya**—the sense organs.

**īśvara**—the Supreme Self called *paramātmān*.

**jaṭharāgni**—the gastric fire.

**jitaśvāsa**—one who has mastered the practice of *prāṇāyāma*.

**jitendriya**—one who has restrained the sense organs.

**jīva**—the embodied soul attached with *māyā* (illusion).

**jīvātman**—the embodied soul, the individual Self which has to be freed from the bondage.

**jñāna**—wisdom.

**jñānaśakti**—the power of knowledge.

**jñānayoga**—*yoga* of wisdom, which can sever the relation of attributes attached to an embodied soul.

**kaivalya**—the Absolute state which arises on dissolution of the mind.

**kalā**— the tongue which has to be elongated upto the center of the eyebrows by cutting, moving and milking, to attain *khecari*.

**kāladanḍa**—whip of *kāla*—death or time—that controls all living beings.

**kālāgni**—fire located at the base *mūlādhāra*.

**kālakūṭa**—the deadliest of the poisons.

**kalpānta**—the time of dissolution of the Universe. A *kalpa* is a day of *brahmā* or 1000 *yugas* being a period of 432 million years of mortals and measuring the duration of the world.

**kapāla**—the forehead wherein the moon is located.

**karaṇa**—synonym for *mudrā*.

**karma**—purificatory process.

**kāyasiddhi**—attainment of the supernatural bodily powers.



**kedāra**—the center of the eyebrows which is the confluence of the three rivers, i.e., *nāḍīs*—*idā*, *piṅgalā* and *suṣumnā*.

**kha**— the void, wherein the *ātman* has to be merged and which has to be perceived everywhere.

**kriyāśakti**—the three forms of occult power which are *manojavitva* (doing any act any time), *kāmarūpitva* (assuming any form at will) and *vikaraṇabhāva* (infinite mental power to consume and transmit).

**kumbhaka**—retention of the breath, varieties of *prāṇāyāma* which differ according to *haṭha* texts.

**lambikā**— the tongue, the practice of cutting, rubbing etc., of the tongue so that it can touch the center of the eyebrows.

**laya**—it means (i) not to come back to life again, (ii) to forget the objects of experience, (iii) absorption.

**layayoga**—absorption of the mind in the unstruck sound (*anāhata-nāda*).

**mahākhaga**—the great bird *prāṇa*.

**mahāsiddha**—great adepts of *yoga* of the past.

**mahāyoga**—a synonym for *pātāñjalayoga*.

**manahṣthairya**—stability of the mind which is the result of *prāṇāyāma* and which is equated with the state of *manonmanī*.

**mantra**—a sacred syllable or sentence to be chanted in the prescribed manner.

**mantrayoga**—*yoga* chiefly comprising chanting of *mantra*.

**māruta**—*prāṇa* the vital force of life.

**maṭha**—a hermitage ideal for undertaking *yoga* practices.

**maṭhikā**— a small cottage which is located in a desolate place where a *yogī* is supposed to reside for *yoga* practices.

**māyā**— illusion attached to *jīva*—the embodied Self bereft of which, a *jīva* is *sadāśīva* (ever Blissful).

**mitāhāra**—moderate diet. Consumption of prescribed quality and quantity of food which does not make one feel hungry nor cause drowsiness.

**mokṣa**—liberation, a state wherein the embodied soul gets freed from all attributes.

**mukti**—the state of liberation.

**nabhojala**—the nectar that oozes from the space above the soft palate, onto the fire at the navel causing decay of the human body.

**nāda**—various sounds heard within the body. The unstruck sound heard within the body, concentration on which results in quick absorption of the mind. It has various levels starting from gross to the subtlest of sounds.

**nādānusandhāna**—hearing of the unstruck sound (*nāda*) for the absorption of the mind.

**nāḍī**—conduits in the body through which the vital air *prāṇa* moves. These are considered 72,000 in number.

**nāḍīcakra**—a *cakra* located at the *mulādhāra* wherefrom the *nāḍīs* originate. It resembles an egg of a hen. The network of the *nāḍīs*. Its purification has been greatly emphasized in *haṭhayoga*.

**nāḍīsuddhi**—purification of the *nāḍīs* in the body which is judged by the external signs like slimness and luster of the body etc.

**nirālamba**—a synonym for *brahman*.

**nirañjana**—one that is without blemish. A synonym for *brahman*.

**niśā**—used as a *kumbhaka*

**niṣpatti**—the last of the four states of *yoga* which a *yogī* experiences.

**paramāṇu**—the atoms which come together to form the Universe.

**paramātman**—the Universal or Cosmic Soul which is ever free.

**paricaya**—the third of the four states of *yoga* experienced by a *yogī*.

**paścimapatha**—the posterior path. The *suṣumnā nāḍī*. Moving of *prāṇa* in this *nāḍī* merges the *prāṇa* into the state of *laya* (absorption of the mind) and one overcomes diseases and premature death.

**pātāla**—the void at the base of the spine wherein consciousness is located.

**pathya**—recommended food.

**piṇḍa**—the human body. The microcosmic (individual) body.

**piṅgalā**—the right nostril which is of the nature of sun and is *rājasika* denoting agility. It is also known as *yamunā*.

**pīṭha**—a synonym for *āsana*.

**pradhāna**—the primordial state of *prakṛti*, a synonym for *māyā* or *avyakta*.

**praṇava**—the sacred syllable *OM*.

**prapañca**—the perceptible world made out of the *paramāṇus* (atoms).

**pratyāhāra**—withdrawal of the sense from the sense object.

**prthvī**—the term used for *āsana*.

**purāṇa**—a legendary history, certain wellknown sacred works which are 18 in number, supposed to have been composed by *vyāsa* and contain the whole body of Hindu mythology.

**puruṣa**—the superior Self called *paramātman*.

**rājadanta**—the front teeth.

**rajas**—one of the triad of *guṇas* standing for activity. Menstrual discharge.

**rājayoga**—a synonym for *pātāñjalayoga* comprising eight *āṅgas* or components for practice.

**śabdagarbhā**—tongue, movement of which in a prescribed manner plays a significant role in arousal of *kuṇḍalinī*.

**sadāśiva**—the Self which is bereft of all attributes.

**śakti**—a synonym for *kuṇḍalinī* which has to be awakened from its latent and coiled position.

**samādhi**—Ultimate state of *yogic* endeavour. End of mental construction.

**śāmbhavī**— a *mudrā* in which one gazes in between the eyebrows and concentrates his mind inside.

**śambhu**—an epithet of *śiva*.

**saṅketa**—a special apparatus which is shaped like a snake, rounded, having two *śṛṅkhalās* which provides rest for elbow, measuring 72 digits, possession of which is integral for attainment of *khecari*. Special secret instructions given by a *guru* which have to be incorporated while doing the practice of *āsana*, *mudrā* etc.

**sarasvatī**— a synonym for *kuṇḍalinī*.

**śaśī**— the moon wherefrom the divine nectar flows.

**ṣaṭcakra**—the six *cakras* or plexuses — *ādhāra*, *svādhiṣṭhāna*, *maṇipūra*, *anāhata*, *viśuddha* and *ājñā*.

**satva**—one of the triad of *guṇas* denoting illumination.

**siddha**—one who has attained success in *yoga*.

**siddhipada**—the course of *yoga*.

**śīrājāla**—the network of the nerves tying up of which restricts the downward flow of the nectar oozing from the space.

**śīras**—a Vedic *mantra* attached to the end of the popular *gāyatrī mantra* which is—*om āpo jyoti raso'mṛtaṁ brahma bhūr bhuvaḥ svarom*.

**śruti**—a sacred Vedic text, the scripture that has been transferred through oral communication.

**sūrya**—the right nostril or *piṅgalā*. The sun located at the navel which consumes the divine nectar flowing from the moon situated above the soft palate.

**suṣīra**—an aperture located at the base of the spine which is the fountain head of the Consciousness.

**suṣupti**—one of the four states of Consciousness.

**tamas**—One of the triad of the *guṇas* representing the quality of inertia.

**tatva**—basic elements which are twenty four according to *sāṃkhya*, thirty according to *paurāṇikas* and thirty six as per the experts of *śaivāgama*. The Self.

**tatvajñāna**— knowledge of the Self.

**tridaśa**—the deities like *brahmā* etc.

**triḡuṇa**—the triad of *guṇas*, namely, *satva*, *rajas* and *taṃas*, which is the cause of the Universe and which holds the key to creation, sustenance and dissolution.

**triveṇīsaṅgama**—the confluence of the three rivers, i.e. *nāḁīs*—*īḁā*, *piṅgalā* and *suṣumnā* at the center of the eyebrows which is called *kedāra*.

**unmanībhāva**—state of *yoga* wherein the mental fluctuation is completely stopped by moving the *prāṇa* through *suṣumnā*.

**vahnimaṇḁala**—the navel region wherein the gastric fire is based.

**vajrakandara**—the urethra.

**viṣaya**—the objects (of senses).

**vyāhṛti**—a mystic word from the *Vedas*. They are seven in number like—*bhūḥ*, *bhuvah*, *svah*, *mahah*, *janaḥ*, *tapah* and *satyaṃ*.

**yogamaṥa**—an ideal cottage used by a *yogī* for undertaking *yoga* practices.

**yogasiddhi**—success in *yoga* which is attained through knowledge of the scriptures, grace of the *guru*, practice of *yoga* and grace of *īśvara*.

**yoginīcakra**—powers of the deities presiding over the *cakras*. Important nerve plexus.

**yonisthāna**—the perineum, the place between the genital and anus wherein coiled *kuṇḁalī* is supposed to be lying latent.



## Index of Half-verses

अकार्यकर्मभावेन -- i.25	अपाने चोर्ध्वगे --ii.63
अजादिमांसदधितक्र --i.72	अपि भुक्तं विषं --ii.40
अज्ञातयोगशास्त्रेण --ii.109	अपुनर्भवसंस्थानं --i.13
अज्ञानेनावृतं --iv.47	अपूर्वाधिकसिद्ध्यर्थ --ii.1
अतिशून्ये --iv.21	अब्दादूर्ध्वं भवेत् --iii.28
अतीव तद्रहस्यं --ii.80	अभूवन्मृत्युरहिता --iii.82
अत्याहारः प्रयासश्च --i.77	अभ्यासकाले प्रथमे --i.24,25
अथातो योगजिज्ञासा --i.5	अभ्यासतः कुण्डलिनी --iii.58
अथातोऽष्टांगयोगानां --iii.1	अभ्यासस्य क्रमं --ii.83,106
अथासने दृढे --iii.78	अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति --i.23
अद्वैतमेव शास्त्रार्थः --iv.50	अमन्दावर्तवेगेन --i.34
अधस्तात् कुञ्चनेन --ii.69	अमरीं यः पिबेन् --ii.117
अधस्तात् कुञ्चनेनाशु --ii.8	अम्भांस्येभिर्गन्धतो --iv.42
अधःशिरश्चोर्ध्वपादौ --ii.77	अयमेव महादेवः --ii.51
अधोगतिमपानं --ii.59	अयमेव मिताहारी --i.76
अन्तः पूर्णो --iv.46	अयं च सर्वनाडी --ii.46
अन्तः शून्यं --iv.46	अयं योगः --iii.110
अन्ते तु किंकिणी --iv.11	अयं योगो महाबन्ध --ii.45
अनेन यदि --iii.49	अयुक्ताभ्यासयोगेन --iii.91
अनेन विधिना --ii.18	अरोगता बिन्दुजयो --i.59
अनेनैव विधानेन --ii.71	अर्धनारीश्वरश्चैते --iii.18
अन्योऽन्यं गाढमा --ii.95	अल्पद्वारमरन्ध्रगर्तं --i.67
अपानप्राणयोरैक्यं --ii.62,82	अल्पाहारो यदि --ii.76
अपानप्राणयोश्चापि --i.6	अल्लमः प्रभुदेवश्च --i.83
अपानमूर्ध्वमाकुञ्च्य --ii.58	अव्याकृतं च --iv.61
अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य --ii.9	अशेषदोषामयशोषिणी --i.35
अपानवृत्तिमाकृष्य --i.21	अशेषदोषोपचयं --i.49

अशेषयोगतन्त्राणां --ii.124

अशेषाणां च --ii.152

अश्वसम्पातपर्यन्तमा --i.54

अष्टधा क्रियते --ii.49

अष्टवक्रा षडाधारा --ii.127

अष्टानां कुम्भकानां --ii.1

अस्तु वा मास्तु --iv.16

अहंकारं प्रधानं --iv.54

अहं ममत्वाद्यपहाय --i.15

अंगीकृतान्यासनानि --iii.6

अंगुष्ठतर्जनीभ्यां --ii.120

अंगुष्ठमुष्टिकं --iii.16

अंगुष्ठौ हृदये --iii.34

अंगेषु मन्त्रं विन्यस्य --i.9

आकारितं बन्ध --iii.17

आकाशमुत्पादतलं --iii.14

आकुञ्चनेन तं --ii.59

आखुपुच्छाकारनिभं --i.40

आचार्याणान्तु केषाञ्चित् --i.85

आत्मारामोऽपि जानीते --i.3

आदिनाथेन तु लयाः --i.10

आदिनाथोदिता मुद्रा --ii.34

आदिनाथोदिताः --iii.8

आदौ जलधि --iv.10

आधानकाले लिखितं --ii.102

आधारशक्तिः कुटिला --ii.126

आधारशोधनं चक्र्या --i.62

आधाराकुञ्चनं कुर्यात् --i.50

आनन्दमेकं वचसो --iv.5

आयुष्यं वर्धते --ii.104

आयुः कर्म च --ii.102

आरम्भश्च घटश्चैव --iv.17

आलस्यं वातदोषघ्नं --ii.12

आसनेन रुजं --iii.77

आसीनयोः सुखेनैव --ii.115

आहारो बहुलस्तस्य --ii.76

इडयावर्त्तवेगेन --i.36

इडा चन्द्रा सिनीवाली --ii.156

इडा नाडी च --iv.35

इडा निशाकरी --iv.37

इडा भागीरथी --iv.88

इडायाः पिंगलायाश्च --ii.131

इडायाः वाचकाः --ii.156

इडायां पिंगलायां --iv.36

इडां च पिंगलां --ii.70

इतरस्मिंस्तथा --iii.54

इति नानाविधा --iv.11

इति पश्चिमतानमा --iii.67

इति पौराणिकाः --iv.54

इति मुद्रा दश --ii.35

इति वैशेषिकाः --iv.58

इति सांख्याश्च --iv.62

इत्यादयो महासिद्धाः --i.88

इत्येवमादयश्चान्ये --iii.3

इदं पद्मासनं --iii.38

इदं पिण्डमयूराख्यं --iii.46

इन्द्रियाणां मनो -iv.4

ईश्वरस्य तु -iv.59

ईश्वरानुगृहेणैव -i.79

उच्चासनो दण्डवदु -iii.42

उड्डिडयानं तदेव -ii.54

उड्डिडयानं मूलबन्धो -ii.32

उड्डिडयानो ह्यसौ -ii.55

उड्डीनं कुरुते -ii.54

उत्कल्लोलकलामृतं -ii.150

उत्तम्य चिबुकं -iii.37

उत्तमः पुरुषस्त्वन्यः --iv.52

उत्तानकूर्म कूर्म -iii.15

उत्तानौ चरणौ -iii.36

उत्तिष्ठत्युत्तमे -iii.88

उत्पत्तिस्थितिसंहारे -ii.104

उत्साहान्निश्चयाद् --i.78

उदयं जठरानलस्य -iii.67

उदरगतपदार्थमुद्धमन्ती -i.51

उदरे पश्चिमे -ii.55

उदासीनपरो भूत्वा -iv.6

उधृत्य शम्भुना -iii.7

उन्मनीकरणं सद्यो -iv.6

उन्मनी कल्पलतिका -iv.26

उपादानं प्रपञ्चस्य -iv.56

उभाभ्यां भ्रामयेच्चैव -i.36

ऊरुमध्ये तथोत्तानौ --iii.36

ऊर्ध्वमाकृष्यते -ii.121

ऊर्ध्वं नाभिरधस् --ii.74

ऊर्वोरुपरि विप्रेन्द्र --iii.35

ऋजुकायसमासीनः --iii.52

ऋजुकायः समासीनः --iii.83

ऋज्वीभूता तथा -ii.38

ऋतुकाले यथा -ii.101

ऋतुमत्या रजो -ii.100

एक एव हि -iv.47

एकधा बहुधा -iv.48

एकपादमथो कण्ठे -iii.64

एकं पादं मयूरं -iii.10

एकपादं मयूराग्रे -iii.46

एकं पादमथैकस्मिन् --iii.54

एकं सृष्टिमयं -iv.28

एकान्तमठिकामध्ये -i.66

एकैका तासु मुख्या -ii.35

एकैव शाम्भवी -iv.27

एको देवो निरालम्बः --iv.28

एतत्त्रयं महागुह्यं -ii.52

एतत्सिद्धासनं -iii.27

एतदालमिदं सर्वं -iv.50

एतद् व्याधिविनाशकारि -iii.34

एतादृशो राजयोगो -ii.30

एते कृत्रिमतन्त्र --iv.64

एवमभ्यासयोगेन --ii.16

एवमुक्तेषु पीठेषु -iii.21



एवं यो भजते --ii.99

एवंविधे मठे --i.68

एवं संरक्षयेद् --ii.97

कट्वम्लतीक्ष्णलवण --i.72

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये --ii.66

कण्ठेन पूरयेद् --ii.31

कण्ठे पादं --iii.47

कण्ठे बन्धं --ii.37

कथं स्यादुन्मनीभावः --iii.81

कथितेयं महामुद्रा --ii.42

कनकमुकुटकर्णिका --iv.51

कनीयसि भवेत् --iii.88

कन्यावादाखिला --ii.153

कपालकुहरे जिह्वा --ii.138

कपालभस्त्री विख्याता --i.56

कपालभ्रान्तिरेतानि --i.27

कपालशोधनञ्चापि --i.58

कपालशोधिनी कार्या --i.42

कपालं भ्रामयेत् --i.57

कपालं शोधनं चापि --ii.11

कपाली बिन्दुनाथश्च --i.82

कफदोषं निहन्येव --i.58

कबन्धासनमित्याहुः --iii.16

करणी चित्रनामासौ --iii.13

करणी विपरीताख्या --ii.33,79

करणी विपरीताख्या गुरु --ii.74

करणी विपरीताख्या सर्व --ii.75

कराभ्यां पंकजं --iii.61

करेण बन्धयेत् --iii.60

करोटिः पूज्यपादश्च --i.82

करौ सम्पुटितौ --iii.41,64

कर्णौ पिधाय --iv.8

कर्पूरमनले यद्वत् --iv.43

कर्माष्टकमिदं गोप्यं --i.28

कर्माष्टभिर्गतस्थौल्यं --i.60

कस्यचिन्नैव वक्तव्यं --i.28

काञ्चनस्य च --ii.84

कामिनीव नरो वाय --ii.83

कायस्य कृशता --iii.94

कायं त्यक्त्वा --ii.147

कालाग्निः रुद्री --ii.155

काष्ठे प्रवर्तितो --iv.15

कासश्वासप्लीहकुष्ठं --i.39

किमत्र बहुनोत्तेन --ii.123

कुक्कुटासनबन्धस्थो --iii.74

कुण्डलीबोधनं सम्यक् --ii.82

कुम्भकं पूर्ववत् --ii.24

कुम्भकान्ते रेचकादौ --ii.7

कुम्भाम्भः कण्ठनाले i.82

कुरीत्येवं च --ii.127

कुर्यान्मयूरं --iii.44

कुलीनं तमहं --ii.158

कृत्वा सम्पुटितौ --iii.39

केवलं राजयोगाय --i.4

केवले कुम्भके सिद्धे --ii.29

कोरन्दकः सुरानन्दः --i.81

क्रमपरिचयतस्तु --i.51

क्षणाच्च किञ्चिद् --ii.77

क्षयकुष्ठगुदावर्त --ii.41

खण्डयित्वा कालदण्डं --i.84

खमध्ये कुरु --iv.45

खेचरी चान्तिमा --ii.128

खेचर्या मुद्रणे जाते --ii.147

गच्छता तिष्ठता --ii.15

गतौ तदा योगसिद्धिं --ii.61

गले श्लेष्मदोषहरं --ii.14

गाढं वक्षसि --iii.39

गुदं पाष्ण्या च --ii.60

गुरुणा सहजं --ii.56

गुरुदर्शितमार्गेण --ii.143

गुरूपदिष्टमार्गेण --i.68,iii.78

गुरूपदेशतो ज्ञेयं --ii.73

गुर्वाचार्यप्रसादाच्च --i.78

गुल्फं चान्यं --iii.71

गुल्फस्थितौ पादमेकं --iii.71

गुल्फान्तरं तु --iii.26

गुल्फौ च --iii.30,31

गुल्फौ सम्पीड्य --iii.48

गुल्फौ स्यातामु --iii.75

गुल्मप्लीहोदरं दोषं --ii.20

गुल्मप्लीहोदरं वापि --i.48

गोदोहनं यथा --ii.133

गोधूमशालियव --i.71

गोपनीया प्रयत्नेन --ii.42

गोमांसभक्षणं --ii.157

गोमांसं भक्षयेन् --ii.158

गोशब्देनोदिता --ii.157

घटीत्रयं न भोक्तव्यं --i.47

घण्टादुन्दुभिशंखादि --ii.148

चक्रभेदमिति ज्ञात्वा --i.65

चक्रिनैर्लिखितेति --i.26

चक्रिमार्गेण जठरं --i.45

चक्रिं कृत्वा यथाशक्त्या --i.43

चतुरशीतिपीठेषु --iii.8

चतुरशीतिलक्षेषु --iii.7

चतुरशीत्यासनानि --i.18,iii.23

चतुरंगुलविस्तारं --i.37

चतुर्विंशति तत्त्वानि --iv.53

चन्द्रकान्तं सुरासारं --iii.18

चन्द्रसूर्ये समीभूते --i.22

चन्द्रात्सारं स्रवति --iv.30

चन्द्रात् स्रवति --ii.159

चलितं च निजं --ii.97

चले वाते चलं --iii.79

चित्तवृत्तिनिरोधस्तु --i.7

चित्तं स्थिरं --iv.25

चित्तायत्तं नृणां --ii.98

विदानन्दं ततो --iv.23

चूर्णयित्वा तु --iii.132

चैतन्मोक्षकपाटं --iii.25

चैतन्यं परमाणूनां --iv.62

चौरंगी च तथा --iii.20

छत्राकारमतः पल -ii.91  
छत्राकारं प्रकुर्वीत -ii.89  
छेदनचालनदोहैः --ii.141  
छेदनस्य प्रकारोक्तेर -ii.142  
छेदनादिक्रमेणैव -ii.135

जत्रूर्ध्वजातरोगघ्नी -i.42  
जनसंगश्च लौल्यञ्च -i.77  
जनार्द्नाख्यमिश्राश्च -iv.58  
जलेन श्रमजातेन -iii.89  
जले सुभस्म -ii.114  
जानूपरि न्यस्त -iii.66  
जानूर्वोरन्तरं -iii.52  
जान्वोः पार्श्वगतौ -iii.48  
जिह्वया वायुमाकृष्य -ii.19  
जिह्वाकृतिनिभं -ii.130  
जिह्वाप्रवेशसम्भूत -ii.159  
ज्ञातव्यः सर्वयत्नेन -iv.41  
ज्ञानशक्तिक्रियाशक्त्या -iv.63  
ज्ञेयवस्तुपरित्यागाद् -iv.44

ततः परं समर्था --ii.107  
ततः प्रत्याहरेच्चैतद् -i.38  
ततो जालन्धरो -ii.67  
ततो न जायते -ii.71  
ततो भवेद्राजयोगी -ii.105  
ततोऽभ्यासे दृढीभूते -i.24  
तत्कुर्यादासनं -iii.5  
तत्र चित्तं -iv.8  
तत्रास्ति दिव्यं -ii.73

तत्त्वं चैतद्वदति -iv.30  
तत्त्वं बीजं -iv.26  
तत्समत्वं भवेदत्र --iv.2  
तत्सर्वं ग्रसते -ii.72  
तत्सिद्धये विधानज्ञः --ii.4  
तथा तन्मारुतेनैव -ii.101  
तथात्मनसोरैक्यं --iv.1  
तथानलशिखादीप्तिर -ii.63  
तथा सन्धीयमानं -iv.43  
तथा सा मरणावस्था -ii.39  
तथैव सेवितो -iii.90  
तथैव स्वशरीरस्थं -ii.22  
तथैव हठतन्त्राणां -i.53  
तदबध्नीयात् --iv.30  
तनूनपातडित्तारेश -ii.148  
तन्तुवत् कनकं -ii.88  
तन्त्रे प्राभाकरीये --i.2  
तन्मध्ये शयनं -iii.70  
तपोदान्तिस्तितीक्षा -iii.4  
तस्माच्छुक्रं मनश्चैव -ii.98  
तस्मात्सिद्धिपदं -iv.64  
तस्मादयं वरिष्ठो -ii.111  
तस्मादात्मन -iv.63  
तस्मादुड्डियानाख्योऽयं -ii.53  
तस्मान्नित्यं मूलबन्धः --ii.65  
तस्मान्मदुक्तरित्यैव -i.32  
तस्याः शरीरे -ii.108  
तानं शयित्वा -iii.68  
तामसो राजसश्चैव -iv.37  
तावच्छनैः प्रकर्तव्यं -ii.135

तावत्तावदभिव्यक्तिर --ii.103  
 तासां मुख्यतमा --iv.36  
 तुन्दग्निसन्दीपनपाचनादि --i.35  
 तृतीयायां ततो --iv.22  
 तेनाभ्यन्तः प्रदीप्तस्तु --ii.64  
 तेभ्यश्चतुष्कमादाय --iii.23  
 तेभ्यो जातमिदं --iv.60  
 त्यक्तनिद्रो मिताहारो --i.69  
 त्राटकं मस्तकभ्रान्तिः --i.26  
 त्रिकटुम्बी हठाच्च --ii.154  
 त्रिवेणीसंगमं धत्ते --ii.46  
 त्रिशंखी वज्रमौकरी --ii.154  
 त्रिः पठेदायतः --iii.96  
 दक्षनाड्या समाकृष्य --ii.10  
 दक्षिणेऽपि तथा --iii.53  
 दक्षिणे सव्यगुल्फं --iii.31  
 दण्डपार्श्वं च --iii.10  
 दण्डाहता भुजंगीव --ii.65  
 दयादाक्षिण्यमा --iii.2  
 दष्टस्य योगिनो --ii.149  
 दिने दिने ततः कुर्यात् --i.38  
 दिव्यदेहः सुतेजस्वी --iv.19  
 दुर्लभं येन --iii.38  
 दृढता लघुता --iii.89  
 दृढासनो भवेद् --iv.20  
 दृष्टिः स्थिरा --iv.25  
 देहारोग्यं च लभते --i.62  
 देहे द्वात्रिंशदस्थीनि --iv.32  
 दोषदुःखजरामृत्युः --iv.23  
 दोषाः सर्वे क्षयं --ii.41  
 द्वादशांगुलदैर्घ्यञ्च --ii.119

द्वासप्ततिसहस्राणि --iv.32  
 द्वितीयायां घटीकृत्य --iv.20  
 द्विनिष्कं निष्कनिष्कार्द्धं --ii.132  
 द्वीपाः स्युर्धातवस् --iv.39  
 धनुराकर्षणं कृत्वा --iii.51  
 धरामवष्टभ्य --iii.42  
 धात्विन्द्रियान्तःकरण --i.49  
 धारयेन्नासिकां --ii.24  
 धौतिकर्मप्रभावेन --i.39  
 ध्यानादस्पन्दमनसः --iv.3  
 न क्रमेण विना --ii.129  
 नक्षत्राण्यपराण्याहुरेवं --iv.40  
 न क्षुधा न तृषा --ii.17  
 न खेचरीसमा --iii.29  
 न च मूर्च्छा --ii.139  
 न चिन्मात्रेण --ii.105  
 न जागरो नास्ति --i.15  
 न तस्य दुर्लभं --ii.29  
 नतांसो भ्रामयेदेषा --i.34  
 न दृष्टलक्षाणि --i.14  
 न धारणाध्यानपरिश्रमो --i.14  
 न पीयूषं पतत्यग्नौ --ii.67  
 न रोगो मरणं --ii.139  
 न हि पथ्यमपथ्यं --ii.40  
 नाडीचक्रमिति --iv.33  
 नाडीजालोदरधातुगत --ii.15  
 नाडीनामपि सर्वासां --iv.34  
 नाद एवानुसन्धेयः --iv.14  
 नादमेवानुसन्धानान् --iv.13  
 नादानुसन्धान --iv.5

नादानुसन्धानकमेव कार्य -i.12  
 नादाभिव्यक्तिरारोग्यं -iii.95  
 नादासक्तं तथा -iv.12  
 नादे प्रवर्तितं --iv.15  
 नाभिदघ्नजले पायुं -i.50  
 नाभिदघ्ने जले स्थित्वा -i.45  
 नाभेरूर्ध्वमधो वापि -ii.57  
 नाभौ संस्थाप्य -iii.50  
 नारीं रम्यामधः --ii.94  
 नार्या भगात् --ii.96  
 नालद्रव्यमिदं प्रोक्तं -ii.88  
 नालं काञ्चननिर्मितं -ii.91  
 नालं कुर्यात् --ii.84  
 नालं तादृशमेव -ii.92  
 नाशनं सर्वरोगाणां -i.61  
 नासनं सिद्धसदृशं -iii.29  
 नासाग्रे विन्यसेद् --iii.37  
 नासानाले प्रविश्यैनं -i.41  
 नित्यमभ्यासयुक्तस्य -ii.75  
 निद्रात्यागाज्जितश्वासात् --i.78  
 निद्रां विहाय -ii.118  
 निद्राञ्च ये प्रकुर्वन्ति -i.70  
 निभृत्य योनिमाकुञ्च्य -ii.44  
 नियोज्यं लिंगरन्ध्रे -ii.90  
 निरालम्बनता ध्यानं -iii.62  
 निरालम्बनयोगी -iii.62  
 निरालम्बनं चान्द्राख्यं -iii.12  
 निरीक्ष्य निश्चलदृशा -i.54  
 निर्दोषः स मृणाल ----ii.150  
 निर्मत्सराणां सिध्येत् -ii.110  
 निर्मितं त्रिपलैर् --ii.89  
 निवातभूमौ सन्तिष्ठेद् --i.47

निवेश्य भूमौ -iii.73  
 निषेव्यते शीतल -ii.116  
 निष्पत्तिः सर्वयोगेषु -iv.17  
 निष्पत्तौ वैणवः --iv.24  
 निःशेषं शोधयित्वा -i.52  
 पञ्चचूलिं कुक्कुटं --iii.17  
 पद्मासनस्थितो -iii.84  
 पद्मासनं भवेदेतत् --iii.35  
 पद्मासनं सुसंस्थाप्य -iii.73  
 पद्मासने स्थिते -iii.40  
 पाताले यद्विशति -iv.30  
 पादपीडनं हंसाख्ये -iii.14  
 पादमध्ये शिरः --iii.56  
 पादमूलेन वामेन -ii.37  
 पादं प्रसारितं -ii.37  
 पादाभ्यां वेष्टयेत् --iii.65,70  
 पादांगुष्ठौ तु -iii.51  
 पादांगुष्ठौ निबध्नीयाद् --iii.35  
 पादौ दण्डसमौ -iii.69  
 पादौ सम्पीड्य -iii.56  
 पायुनाले प्रसार्या --i.29  
 पार्श्वपादौ च -iii.30  
 पार्श्वभ्यां ध्रियते -iii.59  
 पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य -ii.58  
 पार्ष्णि वामस्य -ii.43  
 पिंगला दम्भिनी -ii.155  
 पीठानि कुम्भकाश्चित्रा -i.17  
 पीडयते न स -ii.140  
 पीत्वाऽऽकण्ठं सति -i.52  
 पीत्वा पिंगलया -iii.86  
 पुच्छे प्रगृह्य --ii.118

पुण्यसंघातसन्धायी --ii.49  
 पुत्रस्यापि न --ii.81  
 पुनः पुनरिदं कार्य --ii.12  
 पुनः सप्तदिने --ii.134  
 पूरकान्ते गाढतरं --ii.27  
 पूरकान्ते तु कर्त्तव्यो --ii.7  
 पूरयेन्मुखतो वायुं --ii.44  
 पूरितं ध्रियते --iii.40  
 पूर्णरूपादयस्तेषां --iv.56  
 पूर्ववत् कुम्भयेत् --ii.14  
 पूर्वोक्तेन प्रकारेण --ii.133  
 पूषा विश्वोदरी --iv.35  
 पृष्ठं सम्पीड्य --iii.55  
 पृष्ठे संस्थाप्य --iii.72  
 प्रगृह्य तिष्ठेत् --iii.57  
 प्रज्ञावतांगुलिं दत्त्वा --ii.131  
 प्रत्याहारेण योगीन्द्रो --iii.77  
 प्रयत्नात्त्राटक गोप्यं --i.55  
 प्रसार्य पादौ --iii.66  
 प्रसार्य हस्तपादौ --iii.76  
 प्रसार्यैकं पादतलं --iii.63  
 प्राणं चेदिडया --iii.86  
 प्राणं सूर्येण --iii.84  
 प्राणापानौ नादबिन्दू --ii.61  
 प्राणायामपरो --iii.97  
 प्राणायामं ततः --i.60  
 प्राणायामेन युक्तेन --iii.91  
 प्राणायामोऽयमित्युक्तः --ii.28  
 प्राणायामैरेव सर्वे --i.85  
 प्राणे सुषुम्नासम्प्राप्ते --ii.148

प्रातर्मध्यन्दिने --iii.87  
 प्रातःस्नानोपवासादि --i.73  
 प्रोक्तं तादृशमेव --ii.85  
 प्रोक्तं योगमठस्य --i.67  
 फणी कुण्डलिनी --ii.125  
 फणीन्द्रं पश्चिमं --iii.13  
 फणीन्द्रं सर्वदोषञ्जं --iii.65  
 फूत्कारं तदनन्तरं --ii.85  
 फूत्कारोचितकालरूपसदृशं --ii.85  
 बद्धो येन सुषुम्नायां --ii.53  
 बध्नाति हि --ii.66  
 बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं --ii.68  
 बन्धत्रितयसन्धानं --iii.33  
 बन्धमोक्षोपदेशादि --iv.49  
 बन्धं करः सम्पुटितं --iii.9  
 बन्धो जालन्धराख्यो --ii.66  
 बस्तिकर्मप्रभावेन --i.48  
 बस्तिर्द्धीतिस्तथा --i.27  
 बस्तिस्तु द्विविधो --i.43  
 बहवो योगिनः --iii.1  
 बहुकदशनभुक्तं --iii.43  
 बाध्यते न च --ii.140  
 बाह्ये मण्डपवेदि --i.67  
 बाह्योऽद्याणं च --ii.56  
 बिन्दुनादौ शक्तिशिवौ --iv.55  
 बिन्दुस्थैर्यान्मिताहाराज् --i.78  
 बिलं प्रविष्टेव --ii.65  
 बुधपशुमनुजादि --iv.51

ब्रह्मचारी मिताहारी -iii.28

ब्रह्मनाडीमुखेसंस्थ -ii.25

ब्रह्मरन्ध्रे भवेद् -iv.18

ब्रह्मादयोऽपि -iii.82

ब्रह्मासनं नाग -iii.20

भक्ष्ये भोज्ये -iv.7

भद्रासनं भवेदेतत् -iii.30

भद्रासनं सुखं -iii.49

भवन्ति विविधा -iii.92

भवेत्त्वच्छन्ददेहस्तु -ii.18

भस्त्रिका भ्रामरी -ii.5,6

भस्त्रिवल्लोहकाराणां -i.56

भारी स्याद् बाह्यरूपेण -i.33

भालुकिर्नागबोधश्च -i.83

भावशुद्धिरहिंसा -iii.3

भुजंगकरणी चेति -ii.5

भुजंगीकरणं चेति -ii.31

भूतैश्च पञ्चभिर -iv.53

भैरवं कामदहनं -iii.11

भ्रान्त्या बहुमतध्वान्ते -i.4

भ्रुवोरन्तर्गता -ii.138

भूमध्ये दृष्टिमात्रेण -i.11

मकरन्दं पिबेद् -iv.12

मकारेण मनः प्रोक्तं -i.20

मणिपूरं नाभिगतं -i.63

मत्स्येन्द्रपीठं -iii.58

मत्स्येन्द्रं पार्श्व -iii.12

मथनं च ततः कुर्यात् -i.41

मध्ये पश्चिमतानेन -ii.8,69

मध्ये मर्हलशंखोत्था -iv.10

मनसः सुस्थिरीभावः -ii.3

मनःप्रसादसन्तोषो -iii.2

मनःप्राणसमायोगात् -i.20

मनोऽभिलषितं योग्यं -i.75

मनो यत्र विलीयेत -iv.29

मन्त्रयोगो लयश्चैव -i.8

मन्थानभैरवो योगी -i.81

मयूरं कुक्कुटं -iii.22

मयूरं दण्डवत् -iii.44

मयूरं पदमकं -iii.45

मरणं तस्य -iii.80

मरणं बिन्दुपातेन -ii.98

मलशुध्युद्दीपनं -i.30

मलाकुलासु नाडीषु -iii.81

महाबन्धस्थितो -ii.48

महामुद्रादिदशकं -i.18

महामुद्रामहाबन्धो -ii.32

महामुद्रा महाबन्धौ -ii.47

महामुद्रां प्रवक्ष्यामि -ii.36

महाशून्यं ततो -iv.22

मानसे विलयं -iv.44

मायाच्छेदः प्रकर्तव्यः -iv.49

मायाप्रधानम् -iv.61

मायायुक्तस्तथा -iv.48

मारुतस्य लयो -iv.4

मारुते मध्यमे जाते -ii.3

मिथस्त्वधरपानं -ii.95

मुक्तासनं तु -iii.22

मुक्तासनं वदन्त्यन्ये -iii.27

मुखमुन्नमयन्नुच्चैर -iii.61

मुखं संयम्य नाडीभ्यां --ii.13  
 मुञ्चत्प्राणमुपैति --iii.39  
 मुहूर्तद्वयपर्यन्तं --ii.121  
 मूर्च्छानामकसीत्कारं --ii.5  
 मूलव्याधिः गुल्मरोगो --i.30  
 मूलस्थानं समाकुञ्च्य --ii.70  
 मूलाधारे स्थितं --iv.33  
 मूले तिष्ठति --iv.40  
 मृत्तिकायां घटस्तन्तौ --iv.57  
 मेढ्रादुपरि निक्षिप्य --iii.26  
 मेढ्रे पादमथैकमेव --iii.25  
  
 यत्कार्यं जायते --iv.57  
 यत्किञ्चित् स्रवते --ii.72  
 यत्नतः शरनालेन --ii.86  
 यथा दण्डाहतः --ii.38  
 यथा भवेत् सुषुम्णागा --ii.146  
 यथा लगति कण्ठात् --ii.10  
 यथा लगति हृत्कण्ठं --ii.13  
 यथा श्रमो भवेद् --ii.23  
 यथा सिंहो गजो --iii.90  
 यथेष्टं कुम्भयेद्वायुं --ii.11  
 यथेष्टं धारणं --iii.95  
 यथोदरं भवेत् --ii.23  
 यथैव गजयूथानां --i.53  
 यथैव लोहकाराणां --ii.22  
 यदा तु नाडीशुद्धिः --iii.94  
 यदि स्याच्छरनाले --ii.87  
 यशस्विनी वारुणी --iv.35  
 यातायातौ वह्न्यपानौ --ii.64

याममात्रं तु यो --ii.78  
 याम्योरुपरि पश्चिमेन --iii.34  
 यावदियं भूमध्ये --ii.141  
 यावद् गुदविकासः --i.29  
 यावद्दबलं प्रपूर्वैव --i.46  
 यावद् यावदयं --ii.103  
 यावद्वायुः स्थितो --iii.80  
 यावन्मणिप्रवेशः --ii.107  
 युक्तं युक्तं च --iii.93  
 युक्तं युक्तं त्यजेद् --iii.93  
 युवा भवति वृद्धोऽपि --i.23,ii.62  
 येन केनापि सिद्धः --i.9  
 येन त्यजेतेनापूर्व --iii.85  
 येन सञ्चालिता --ii.123  
 योगश्चतुर्विधः प्रोक्तो --i.7  
 योगश्चायं हि योगार्थं --i.6  
 योगस्य विषयं वक्तुं --i.5  
 योगिनः सम्प्रवर्तन्ते --ii.153  
 योगिनीचक्रसंसेव्यः --ii.17  
 योगी जराविमुक्तः --ii.9  
 योगीन्द्राणां नित्यमभ्यास --ii.26  
 योगीश्वरस्य योगस्य --i.70  
 योगी स्थाणुत्वमा --iii.79  
 योनिस्थानकमग्निं --iii.25  
 यो लोकत्रयमाविश्य --iv.52  
  
 रज्जी भुजंगी --ii.126  
 रत्नासनं चित्रपीठं --iii.19  
 रसमारे मारे हेमकरे --i.74  
 राजते गगनाम्भोजे --i.21



राजयोगं विना -i.16  
 राजयोगं विना मुद्रा -i.16  
 राजासनमथेन्द्राणी -iii.19  
 रुद्रग्रन्थिं ततो -iv.24  
 रूपलावण्यसम्पन्ना -ii.47  
 रेचकपूरकयोगेन -i.57  
 रेचकं पूरकं मुक्ता -ii.28  
 रेचकोऽजस्रनिःश्वासः -ii.21  
 रेचः पूरकश्चैव -ii.21  
 रेचयेच्च शनैरेव -ii.44  
 रेचयेन्मूर्च्छनाख्योऽयं -ii.27  
 रोममात्रच्छेदने न -ii.137

लययोगश्चित्तलयात् -i.10  
 लयामृतं लये -iv.16  
 लयो लय इति -i.13  
 ललना रसना -ii.125  
 लिंगस्थैर्यं लिंगदादर्यं -ii.90  
 लिंगं कराभ्यामकुञ्च्य -ii.107

वज्रोलीमभ्यसेन् -ii.117  
 वज्रोली मैथुनादूर्ध्वं -ii.114  
 वज्रोलीं कथयिष्यामि -ii.80  
 वज्रोलीभ्यासयोगेन -ii.109  
 वपुःकृशत्वं वदने -i.59  
 वर्जयेद् दुर्जनप्रीति -i.73  
 वर्धमाने ततोऽभ्यासे -iv.9  
 वलितं पलितं -ii.78  
 वल्लभाः सर्वसिद्धानां -ii.34  
 वसिष्ठाद्यैश्च -iii.6  
 वह्निवृद्धिकरं चैव -ii.52

वह्निस्त्रीपथिसेवां -ii.50  
 वातपित्तश्लेष्महरं -ii.25  
 वामोरूपरि दक्षिणं -iii.34  
 वामोरूपरि संस्थाप्य -ii.43  
 वामोरूपमूलार्पित -iii.57  
 वायुपूरे पूरे आयुकरे -i.74  
 वायुबस्तिरियं प्रोक्ता -i.44  
 वायुमाकुञ्च्य जठरे -i.44  
 वायुमार्गे पवनजलयुतं -i.52  
 वायुसञ्चारणे जाते -ii.93  
 वायुसञ्चारणे त्याज्ये -ii.87  
 वायूनां गतिमाकृष्य -ii.48  
 वारं वारमपानमूर्ध्वं -iii.39  
 वारं वारं यथा -ii.60  
 वासुक्याद्यैश्च -ii.149  
 विचित्रकरणीं कृत्वा -i.46  
 विचित्रकुम्भकाभ्यासात् -ii.4  
 विचित्रक्वणदो देहे -iv.18  
 विचित्रनलिनं कान्तं -iii.20  
 विद्यते सर्वजन्तूनां -iv.31  
 विधत्ते येन मार्गेण -ii.152  
 विधिवत्कुम्भकं -iii.85  
 विधिवत् प्राणसंयामैः -ii.2  
 विलिखेच्च नखेनैव -ii.96  
 विशुद्धं कण्ठचक्रस्थमा -i.65  
 विशेषेणैव कर्तव्यं -ii.25  
 विषाणि शीतली -ii.20  
 विष्णुग्रन्थेस्तथा -iv.21  
 विस्तारं तदनन्तरं -ii.93  
 विस्तारितेन तां -ii.120  
 विहाय नित्यां -ii.116

विंशत्यंगुलदीर्घमानरुचिरं -ii.85  
 विंशदंगुलमितां -ii.145  
 विंशद्वस्तप्रमाणेन -i.37  
 वीणादण्डमयो -iv.38  
 वृश्चिकासनचक्रा -iii.15  
 वेगोदघोषं पूरकं -ii.26  
 वेदशास्त्रपुराणानि -iv.27  
 वेदे वेदान्तशास्त्रे -i.2  
 व्याप्तवक्त्रो निरीक्षेत -iii.32  
 व्याप्तिः स्यादविनाभूता -i.19  
 व्रतोपवासकाद्याश्च -iii.4  
  
 शक्तः केवलकुम्भेन -ii.30  
 शनैरशीतिपर्यन्तं -ii.19, iii.87  
 शनैर्यत्नेन कुर्वीत -iii.50  
 शनैः शनैः -ii.86  
 शब्दगर्भाचालनेन -ii.122  
 शब्दाद् व्योम -iv.42  
 शयितपश्चिमतानस्थे -iii.69  
 शयित्वा कुम्भकं -ii.94  
 शरीरं तावदेव -iv.31  
 शाक्ताः कौल -iv.64  
 शारंगी मीनगोरक्ष -i.80  
 शास्त्रं क्रमयुतं -ii.129  
 शिरःपाश्चात्यभागस्य -i.11  
 शिवार्पितं च नैवेद्यं -i.75  
 शीते काले द्वौ -iv.7  
 शुण्ठीपटोलफलपत्रज -i.71  
 शुद्धा नाडीगणा -iii.86  
 शृङ्खलाद्वितयनिर्मितां -ii.145

शृङ्खलायाश्च बलये -ii.146  
 शेते कूर्मवदु -iii.74  
 शोधनं कार्यमाज्ञायां -i.64  
 शैवाः पाशुपता -iv.64  
 श्रीआदिनाथमत्स्येन्द्र -i.81  
 श्रीआदिनाथं नत्वा -i.1  
 श्रीआदिनाथेन सपाद -i.12  
 श्रीमज्ज्योतिर्विदग्नेसरवर -i.2  
 श्रुत्यागमपुराणाद्यैः -iv.41  
 श्रुत्याचार्यप्रसादाच्च -i.80  
 श्रूयते प्रथमाभ्यासे -iv.9  
 श्रेष्ठं तत्रापि -iii.24  
 श्रेष्ठं सुमधुरं सिग्धं -i.75  
  
 षट्चक्रशोधनं सम्यक् -i.61  
 षड्वितस्तिमितं सूत्रं -i.40  
 षड्विंशत्तत्त्वमित्युक्तं -iv.55  
 षण्मासमभ्यसेन् -ii.57  
 षण्मासाच्चाालनेनैव -ii.121  
  
 सक्षाराकटुतिक्त -ii.151  
 सखर्परं षड्वितस्ति -ii.144  
 सत्त्वं रजस्तमश्चेति -iv.60  
 स बिन्दुस्तद्रज -ii.108  
 समस्तनष्टसंकल्पः -iv.2  
 समहस्तयुगो भूमौ -ii.51  
 समानसंस्थितो -ii.21  
 समानायां तु जिह्वायां -ii.136  
 सम्पूर्णहृदये शून्ये -iv.19  
 सम्प्रदाया खेचरी -ii.33

सम्प्रदायाब्धिमथनाज् --i.86  
 सम्यक् श्रद्धावतामेव --ii.50  
 सम्यग्गोमयसान्द्रलिप्त --i.67  
 सरस्वती सुषुम्नोक्ता --iv.39  
 सर्वचिन्तां परित्यज्य --iv.14  
 सर्वचिन्तां समुत्सृज्य --iv.13  
 सर्वदेवमयो योगी --iii.97  
 सर्वं च खमयं --iv.45  
 सर्पाकारं सवलयं --ii.144  
 सर्वासनश्रमहरं --iii.76  
 सर्वाङ्गशोधनं कार्यं --i.64  
 सर्वेषामेव योगानामयं --ii.111  
 सर्वेषां कर्मणां --i.31  
 सर्वेषां योगतन्त्राणां --ii.68  
 सलिले सैन्धवं --iv.1  
 सव्याहृतिं सप्रणवां --iii.96  
 सव्याङ्गे च --ii.45  
 सव्ये दक्षिणगुल्फं --iii.53  
 सशैलवनधात्रयास्तु --ii.124  
 सहजोलिरियं प्रोक्ता --ii.115  
 सहजोली चामरोली --ii.113  
 संकेतशृङ्खलाभावे --ii.143  
 सा च नौलिङ्गिधा --i.33  
 साधकैस्तत् प्रकर्तव्यं --i.32  
 साधारणोक्त्या --ii.142  
 सांख्ये सारस्वतीये --i.2  
 साङ्गोऽपि च --i.17  
 सिद्धं पदमं तथा --iii.24  
 सिद्धं भद्रं तथा --iii.9  
 सिद्धे वा बद्धपदमे --iii.83  
 सिन्दूरसदृशं योनौ --ii.100

सिंहासनं भवेदेतत् --iii.33  
 सीत्कां कुर्यात्तथा --ii.16  
 सुगन्धिर्योगिनो --ii.112  
 सुराष्ट्रे धार्मिके --i.66  
 सुवर्णखचिता सेयं --i.86  
 सुषुम्णगामृता मूर्ध्वा --ii.128  
 सुषुम्ना पिङ्गला --iv.34  
 सुषुम्नावदनं भित्वा --ii.2  
 सूत्रस्यान्तं प्रबध्वा तु --i.41  
 सूर्यभेदनमुज्जायी --ii.6  
 सूर्याचन्द्रमसोरनेन --iii.86  
 सूर्येण पूरयेद् --ii.122  
 सेवन्ते यदि लग्निका --ii.151  
 स्थाणुः संयमिते --iii.25  
 स्थित्वैकस्मिन् --iii.72  
 स्नानं शौचं --iii.4  
 स्नुहीपत्रनिभं बल्यं --ii.130  
 स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं --ii.136  
 स्फोटनं नेत्ररोगाणां --i.55  
 स्यादाधारं स्वाधिष्ठानं --i.65  
 स्वगतैर्नैव --iv.47  
 स्वमानैस्तु समो --ii.81  
 स्वयं दिग्म्बरो --ii.94  
 स्वशक्त्या चालयेद् --ii.120  
 स्वस्तिकं गोमुखं --iii.11,21  
 स्वस्थं यो वर्तमानोऽपि --ii.79  
 स्वात्मारामप्रभूणां --i.31  
 हकारेणोच्यते सूर्यष्टकार --i.22  
 हठज्ञैः मृदुलं प्रोक्तं --ii.119  
 हठयोगश्चतुर्थः स्यात् --i.8

- हठरत्नावली धत्ते -i.1  
 हठविद्यां हि गोरक्ष -i.3  
 हठस्य प्रथमांगत्वादा -iii.5  
 हठं विना राजयोगो -i.19  
 हठाभ्यासपरो नित्यं -i.69  
 हरति सकल -iii.43  
 हस्तौ च जान्वोः --iii.32  
 हस्तौ धराम -iii.75  
 हस्तौ पादतले -iii.55  
 ह्रिकाश्वासश्च --iii.92  
 हृदयं कण्ठचक्रं च -i.63  
 हृदये ग्रन्थकाराणामा -ii.137

# *Word Index*

(Numbers stand for page numbers).

## *A*

*abhinavagupta*—5

*ādhāra*-- 29

*ādhāraśakti*—85

*adhaścakri*-- 15

*ādinātha*—4,8,36,54,91,98

*advaita*—145

*āgama*—142

*agni*-- 143

*agnīśastra*—86,101

*agocarī*—53

*ahaṃkāra*-- 147

*ahiṃsā*-- 97

*ājñācakra*-- 29

*ajñāna*—149

*ākārita-kukkuṭa*—101,121

*ākaraṇadhanurāsana*-- 113

*ākaraṇā*-- 53

*ākāśa*—101,143,149

*akṣara*—149

*alaṃbuṣā*-- 140

*alchemist*—37,39

*alchemy*—33,93

*allamaprabhudeva*—38

*amazing siddhis*-- 42

*amarabodhitā*-- 94

*amaravāruṇī*-- 95

*amarī*-- 81

*amarolī*-- 80,81

*ambhas*—143

*ambaragira yogī*-- 4

*amṛtā*—85

*anāhata*-- 29

*analaśikhā*-- 64

*ānandabhairava*-- 36

*anila*—136

*aṅguṣṭha*-- 101

*antarā*-- 17

*antarbhastrā*-- 27

*āntranauli*—17

*āpa*-- 143

*apāna*—6,45,63,64,70,109

*apānavāyu*—24

*āraṃbha*—134,135,137

*ardhanārīśvara*—101

*ardhāsana*—114

*āsana*—10,97,98,101,102,109,  
119,122,123,135

*aṣṭakarma*-- 29

*aṣṭāṅgayoga*—96,97

*aṣṭavakrā*-- 85

*atīśūnya*—136

*ātman*— 144,145,149

*ātmārāma*-- 5

*ātmataṭva*— 139

atoms— 148,149

*avidyā*-- 149

*avyākṛta*-- 149

*avyakta*— 149

## B

*baddhahasta-gomukhāsana*—  
114

*baddhakekī*-- 111

*baddhakūrma*— 101

*baddhamatsyendra*— 101,116

*baddhapadma*-- 124

*baddhapadmāsana*— 107,109

*baddhapakṣī*-- 101

*bāhyanauli*— 17

*bāhyoḍḍyāna*— 62

*bakāsana*— 101

*bandha*— 55--66,106

*bandhacūli-kukkūṭa*— 101,121

*bandhamayūra*— 101

*bandhapadma*— 101

*basti*— 13,20,22,29

*bastikarma*— 23

bellows— 49

*bhadra*— 101,102

*bhadrāsana*— 105,112

*bhairava*— 101

*bhairavāsana*— 111

*bhāluki*— 39

*bhārī*-- 17

*bhastrā*-- 26,83

*bhastrākarma*— 29

*bhastrā-kumḥbha*— 49

*bhastrikā*-- 43,50

*bhastrikā-prāṇāyāma*— 27

*bhaṭṭaprabhākara*— 148

*bhavānīśāstra*— 86

*bhū*-- 143

*bhūcarī*— 53

*bhujaṅgakarāṇī*-- 43

*bhujaṅgakumḥbha*— 53

*bhujaṅgī*-- 85

*bhujaṅgī-karaṇa*— 52,53

*bhujaṅginī-mudrā*-- 53

*bhūta*— 143,147

*bhrāmarī*-- 43,50

*bhrānti-bhastrā*-- 27

*bhrūmadhya-dṛṣṭi*— 55

*bīja*— 138

*bileśaya*— 37

bilious disorder— 27

*bindu*— 28,63,75--79,80,147

*bindunātha*— 38

*bindusiddhi*— 82

body— 14

bodily constituents— 22,46

*brahmacakra*— 27

*brahmacarya*—97  
*brahmānanda*—116  
*brahmanāḍī*-- 44,49,66  
*brahmāṇḍa*—142,139  
*brahmagranthi*—135  
*brahmaprāsādita*—101  
*brahmarandhra*—54,55,65,85,  
 135  
*brahmāsana*—101  
*brahmasthāna*—92  
*brahmaśāstra*—86  
*brahmasūtra*—2

## C

*cācarī*-- 53  
*caitanya*—149  
*cakra*—28,30,140  
*cakra(āsana)*—101  
*cakri*—13,14,20,21,84  
*cakrikarma*—13--15,29  
*cālana*—91  
*caṇḍī*-- 94  
*candra*—12,69,80,93,101,125,  
 126,142  
*candrā*-- 94  
*candrakānta*—101  
*candranāḍī*-- 55  
*candraśāstra*—86  
*carpaṭi*—37  
*carpaṭi,s* view—38

*cauraṅgi*—101  
*caurāśī-śāstra*—86  
 causal body—77  
 categories—3  
*chedana*—87,91  
*citrakaraṇī*-- 101  
*citrapiṭha*—101  
*citta*—9,10,133,134  
 cleansing process—13  
 conception—77  
 cottage—30,31

## D

*dambhinī*-- 94  
*daṇḍa-mayūra*—101,110  
*daśamasthāna*—54  
*dhātu*—46,141  
*dhanurāsana*—113  
*dhanvantarī-śāstra*—86  
*dhāraṇā*-- 9  
*dharāvaha*—101  
*dhauti*—13,18,19  
*dhauti-karma*—29  
*dhūnapīṭha*—120  
*dhyāna*—9,130  
*dohana*—91  
*drāvaṇī*-- 53  
*ḍṛḍhāsana*—101  
*dvīpa*—141

## E

*ekapāda*—118  
*ekapādaka*—101  
*ekapāda-kukkuṭāsana*—101  
*ekapāda-kukkuṭa*—121  
*ekapāda-mayūra*—101,111  
 embodied self—145

## G

*gajakaraṇī*-- 13,14,24,25  
*gaṅgā*-- 94,141  
*gandha*—143  
*gāndhārī*-- 140  
*gāyatrī*-- 128  
*gharṣaṇa*—91  
*ghaṭa*—14,134,135,148  
*go*—94  
*golīḍhā*-- 94  
*gomāṃsa*—94,95  
*gomukha*—101,102  
*gomukhāsana*—113,114  
*gorakṣa*—36  
*gorakṣanātha*—4  
*gorakṣāsana*—101  
 great bird—61  
 gross body—77  
 group of *nāḍīs*—42  
*guṇa*—3,143,148  
*guptāsana*—103,104

*guru-gajakaraṇī*-- 24,25  
*guruliṅga*—149

## H

*haṃsa(āsana)*—101  
*haṃsinī*-- 140  
*hari*—146  
*haṭha*—94,137  
*haṭha-kriyā*-- 17  
*haṭha* practice—40  
*haṭhayoga*—7,10,11,97  
*hradya-cakra*—29  
*hr̥d-dhauti*—18  
 humours—22

## I

*idā*-- 17,57,59,67,94,125,  
 140,141  
 illusion—145  
 individual body—142  
 individual self—139  
*indrāṇī*-- 101  
*indra-śāstra*—86  
*indriya*—147  
 internal organs—22  
*īśvara*—146,148  
*īśvarāsana*—101



*J*

*jāla*—66  
*jala-basti*—20--23,38  
*jālandhara*—44,53,56,66,69  
*jālandhara-bandha*—45,51,55,  
 58,60,65,108  
*jalaneti*—27  
*janārdaṇa mīśra*—148  
*jaṅgama*—150,152  
*jaṭharāgni*—64  
*jihvā*-- 140  
*jihvā-bandha*—55,69,88,108  
*jīva*—145  
*jīvātmā*-- 6,130,146  
*jñānaśakti*—149  
*jñānayoga*—145  
*jyotsnā*-- 113,114

*Ḳ*

*kabandha*—101  
*kākacañcu-kumbhaka*—48  
*kākacaṇḍīśvara*—38  
*kākṣarā*-- 94  
*kāla*—84  
*kālāgni*—94,142  
*kālamukha*—150,151  
*kalanādhara*-- 85  
*kāmadahana*—101,112  
*kāmarāja*—53  
*kāmarūpitva*—149

*kaṇabhug*—3  
*kanda*—83  
*kandalī*-- 37  
*kānta*—101  
*kaṇṭha-cakra*—29  
*kaṇṭha-sthāna*—54  
*kāṇṭhava*—101  
*kanyāvāda*—93  
*kāpāla-basti-karma*—23  
*kapālabhastri*—14,26  
*kapālabhastrikā*-- 26  
*kapālabhāti*—14,27  
*kapālabhrānti*—13,14  
*kapāli*—38  
*kāpālika*—39  
*kāpālikaguru*—5,36  
*kapha*—49  
*karapadma*—101,109  
*karālī*-- 85  
*karoti*—38  
*karma*—13,16,30,77,89  
*karaṇa*—10  
*kārmuka*—101  
*kaulakulārcana*—150  
*kaulamārga*—151  
*kaula tradition*—5  
*kaivalya*—144  
*kāyika-niyama*—97  
*kedāra*—59  
*kevala*—43,52,104

*kevala-kumbhaka*—51,52  
*kevalī*-- 51  
*khagāsana*—101  
*khaṇḍa*—39  
*khaṇḍa-kāpālika*—81  
*kharpara*—91  
*khecarī*-- 53,69,83,85,90--93,  
 104,138  
*khecarī-mudrā*--89,139  
*korandaka*—37  
*krauñca*—101  
*kriyās*—11  
*kriyāśakti*—149  
*kṣatrī*-- 85  
*kuṁbhaka*—10,33,42--44,  
 48,56,66,75,104,126  
*kuṇḍalī*-- 70,82--85,93  
*kuṇḍala*—82  
*kuṇḍalīnī*-- 65,116  
*kuṇḍalī-śakti*-- 57  
*kuhū*-- 140  
*kukkuṭa*—102  
*kukkuṭa(āsana)*—101  
*kukkuṭāsana*—121  
*kulaparvata*—141  
*kulārcana*—152  
*kurī*-- 85  
*kūrma*—101  
*kuṭila*—85

*Ḥ*  
*labhanā*-- 84  
*lalāṭī*-- 85  
*laṁbikā*-- 85,,91  
*laṁbikā-yoga*—88  
*laulikī*-- 17  
*laya*—9,67,104,131,139  
*layayoga*—7,8  
*liṅga*—150  
 Lord of the serpents—84

## Ṃ

macrocosmic nature—142  
 macrocosmic (self)—139  
*mādhavadāsa* vacuum—17  
*madhya-cakri*—15  
*mahābandha*—53,54,58--60  
*mahābhūta*s—143  
*mahāmudrā*-- 11,53--59  
*mahāṅkuṣā*-- 53  
*mahāsiddhas*—39  
*mahāśūnya*—136  
*mahāvedha*—53,54,59,61  
*mahāvratadhara*—150,151  
*mahāyoga*—6,7  
*maheśvara*—129  
*mānasa-niyama*—97  
*maṇḍana*—148  
*maṇḍuka*—101  
*maṇḍukāsana*—115  
*manojavitva*—149

*manumūrcchā*-- 51  
*manonmanī*-- 42,43  
*maṇī*-- 85  
*maṇipūra*--29  
*manthana*--91  
*mantra*--91  
*mantrayoga*--7,11  
*markaṭa*--101  
*markaṭāsana*--115  
*māruta*--129,131,140  
*mastakabhrānti*--13  
*matsyendra*--4,36,101  
*matsyendra(āsana)*--115,116  
*matsyendranātha*--5  
*māyā*-- 145,147,149  
*mayūra*--102,111  
*mayūrāsana*--101,110  
*mayūrapīṭha*--110  
 menstrual discharge --77  
 mercury --39  
 metabolic disorders --19  
 microcosmic body --142  
 microcosmic self --139  
 middle path --42  
 middle (*suṣmnā*)--12  
*mīna*--36  
 moderate diet --33  
*mudrā*-- 10,53,104,109  
*muktāsana*-- 102--104  
*mūla*--56

*mūlabandha*--44,45,53,55,58,  
 63,65--67,108  
*mūlādhāra*--140,142  
*mūrcchā*--43  
*mūrcchā-prāṇāyāma*--66  
*mūrdhva*--85  
*mūrdhvanāla*--94  
*muṣṭika*--101

## N

*nābhisitapādaka*--101  
*nābhītūla*--101  
*nāda*--28,63,79,92,104,131--  
 135,147  
*nādānusandhāna*--8  
*nāḍī*-- 46,59,93,126,128,140,  
 141  
*nāḍīcakra*--140  
*naītacūṭī*--39  
*naīyāyika*--148  
*nāgabodha*--39  
*nāgapīṭha*--101  
*nāgī*--84  
*nālanauli*--17  
*nārjava*--101  
*nāsādanti*--27  
*nāthasaṃpradāya*--36  
*navuli*--13,16,17  
*navulika*--13  
*navulikarma*--29

*neti*— 13,19,20,29

*netikaraṇa*— 20

*nirañjana*— 29,38

*nirālaṃba*— 138

*nirālaṃbana*— 101

*nirālaṃbanāsana*— 117

*niśā*-- 10

*niṣpatti*— 134,136

*nityanātha*— 38

*niyama*— 96,97

*nyāsa*— 7

*nyāya*— 151

*nyāyaratna*— 1, 3

*nyāyasiddhāntadīpa*— 2

## O

*oṃ*-- 128

*oṃkāramudrā*-- 50

*oṃkāṛ*-- 94

oral method— 2

## P

*pādapiṇḍana*— 101

*pādapiṇḍanāsana*— 121

*padma*— 102

*padmāsana*— 101,106--108,

109,111,121,125,126

*pañcacūli-kukkuṭa*— 101,121

*pañcamakāra*— 151,152

*pañgu-kukkuṭāsana*— 121

*pāṇipātra*— 101,112

*paramāṇu*— 148,149

*paramātmā*-- 6,130,146

*paricaya*— 134

*pārśvakukkuṭa*— 101,121

*pārśvamatsyendra*— 101,116

*pārśvamayūra*— 101,110

partial vacuum— 17

*paścimatāna*— 55,101,118,119

*paścimottānāsana*— 119

*paśu*— 150

*pāśupata*— 150

*pātāñjalayoga*— 1

*paurāṇika*— 147

*pavana*— 67,108,138

perceptible world— 148

*phaṇī*-- 84

*phaṇīpati*— 1,2

*phaṇīndra*— 101,118

phenomenal world— 148

phlegmatic disorder— 13,

18,27

*piṇḍa*— 139,142

*piṇḍamyūra*— 101,111

*piṅgalā*-- 17,57,59,67,94,125,

140,141

*pīṭha*— 98

*pitta*— 49

*plāvinī*-- 44

*plāvinī-kumbhaka*— 53

posterior path—67  
*prābhākariya*—1,3  
*pradhāna*—149  
*prakṛti*—3,4,149  
*praṇava*—48,128  
*prāṇavāhini*-- 85  
*praveśana*—91  
*prāṇa*—6,42,45,61,63,64,70,  
 85,92,108,109,119,  
 124,125,127,135,  
 136,138,140,147 \*  
*prāṇāyāma*—28,40,48,62,78,  
 123,124,126--129  
*prapañca*—148  
*pratyāhāra*—69,123  
 Primal—149  
 principles—4  
*pr̥thvī*-- 10,143  
*pūjyapāda*-- 38  
*pūraka*—44,48,51  
*purāṇa*—138,142  
 purificatory practice—13  
 purificatory process—40  
*pūrṇagirā*-- 53  
*puruṣa*—3,4,146,147  
*puṣā*-- 140

## *R*

*rajas*—77--79,148  
*rājāsana*—101  
*rājayoga*—7,9--11,52,78,134

*r̥jvī*-- 85  
*rāmanātha*—5  
*rasa*—143  
*rasācārya*—37,39  
*rasanā*-- 85  
*rasavāda*—93  
*rasasiddha*—36--39  
*raseśvara-darśana*—39  
*ratnāsana*—101  
*recaka*—48,66  
 reed stalk—73  
 respiratory disorders—19  
*rudraṅgranthi*—135,136  
*rudrī*-- 94  
*rūpa*—143

## *S*

*śābara*—36  
*śābaratantra*—5  
*śabda*—143  
*śabdaśāstra*—2  
*ṣaḍādhārā*-- 85  
*sadāśiva*—145  
*sahajamayūra*—101,111  
*sahajolī*-- 53,80,81  
*sahita*—44,51  
*śaiva*—150,151  
*śaivāgama*—147,150  
*śaivite*—150  
*śākta*—150  
*śakti*—83--85,147,151,152

- śakticālana*— 53,83,85,87  
*samādhi*— 130,131,138  
*śāmbhavī*-- 147  
*śāmbhavī-mudrā*-- 138  
*śāmbhu*— 54,98,145  
*sāṃkhya*— 1,3,4,147,149  
*saṃkṣobhaṇī*-- 53  
*saṃpuṭitapadma*— 101,109  
*saṅketa*— 8,9,90,91  
*ālana*— 27  
*śaṅkhinī*--85,140  
*ṣaṇmukhī*-- 53  
*śarabhāsana*— 101  
*śaranāla*— 73  
*śāraṅgī*-- 36  
*sarasvatī*-- 83,84,140,141  
*sārasvatiya*— 1,4  
*saravara*— 4  
*sarpiṇī*-- 85  
*sarvāṅgāsana*— 70  
*śarvapīṭha*— 136  
*śaśadhara*— 2  
*śastra*— 86  
*ṣaṭcakra-mārga*— 139  
*ṣaṭ-karma*— 13  
*satva*— 148  
*satya*— 97  
*śauca*— 97  
*śavāsana*— 101,122  
*śayitapaścimatāna*— 101,119  
*scheme of cakras*— 29  
*science of yoga*— 31  
*śeṣā* — 85  
*siddha*— 35,66,101,102  
*siddha(āsana)*— 124  
*siddhāsana*— 55,102--104  
*siddhabuddhi*— 37  
*siddhi*— 6,54,59,84,93,96,136  
*siddhipāda*— 37,150  
*śikhara*— 94  
*śilpāsana*— 101  
*siṃha*— 101,102  
*siṃhāsana*— 102,106  
*sinivālī*-- 94  
*śiras*— 128  
*śirsāsana*— 70  
*śītalī*-- 43  
*śītalī-kumbhaka*— 48  
*sītkāra*— 43  
*sītkārī*-- 44,48  
*sītkārī-kumbhaka*— 53  
*sītkrama*— 27  
*śītkrama-kapālabhāti*— 27  
*śiva*— 147,150,152  
*smārta-prāṇāyāma*— 128  
*soma*— 141,151  
*sources of knowledge*— 3  
*sparsa*— 143  
*śrīvidyā*-- 151  
*śṛṅkhalā*-- 90,91  
*śruti*— 142,149  
*sthiraḥastrā*-- 26

*śuddhapadma*—109  
*śuddhapakṣī*-- 101  
*sudhāsāra*—101  
*śuddhapadma*—101  
*sumandraka*—101  
*supernatural powers*—54,61  
*supreme soul*—3  
*surānanda*—37  
*sūrya*—12,69,80,94,125,126,  
 135,141  
*sūryabheda*—43  
*sūryabhedana*—45  
*sūrya-nāḍī*-- 55  
*sūryaśāstra*-- 86  
*suṣumnā*-- 42--44,49,58,59,  
 65,67,83,91,92,124,  
 135,140,141  
*suṣumnāgā*-- 85  
*sūtraneti*—20  
*svādhiṣṭhāna*—29  
*svastika*—101,102  
*svastikāśana*—113,124  
*svātmārāma*—5

## T

*tamas*—148,149  
*tantra*—1,2  
*tapas*—97  
*tatva*—137,147,150  
*tatvacintāmaṇī*-- 1,4  
*tejas*—143

*Tibetan siddhas*—5  
*tiṇṭiṇi*—39  
*traditional yoga*—6  
*trāṭaka*—13,25  
*trāṭaka-karma*—29  
*trikaṭumbī*-- 94  
*trikhaṇḍā*-- 53  
*triśaṅkhī*-- 94  
*triveṇī-saṅgama*—59  
*trotaka*—26

## U

*uḍḍiyāna*—44,53,55,56,61,62,67  
*uḍḍiyāna-bandha*—66,108  
*ugrāsana*—119  
*ujjāyī*-- 43,46,56  
*ujjāyī-kumbhaka*-- 46  
*ulūka*—3  
*unamni*-- 53,124,132,137,138  
*unwholesome food*—32  
*upaniṣad*—2  
*ūrdhva-cakri*—15  
*urinary acidity*—50  
*utpādataḷa*—101  
*utphalaka*—101  
*uttāna-kukkuṭāsana*—121  
*uttānakūrma*—101  
*uttānakūrmāsana*—121  
*uttara-mīmāṃsā*-- 2  
*urine*—81

## V

*vahni*—143  
*vahnimaṇḍala*—64  
*vaiśeṣika*—1,3,148  
*vajra*—94,101  
*vajrāsana*—103,104  
*vajroli*-- 53,70,73,79--82,93  
*vajroli-karma*—29  
*vakrī*-- 84  
*varaṇaka*—53  
*vāruṇī*-- 140  
*vastra-dhauti*—18,19  
*vaśyā*-- 53  
*vāta*—49  
*vātakrama*—27  
*vāyu*—124,135,137,143  
*vāyubasti*—20,21  
*veda*—1,138  
*vedānta*—1,2  
*vedāntasūtra*—2  
*vicitrānalina*—101  
*vidhirata*—150,152  
*vidhūnana*—101  
*vidyā*-- 147  
*vikaraṇa-dharmitva*—149  
*vicitrakaraṇī*-- 21,119  
*viparītakaraṇī*-- 53,68--70  
*vīra*—101,102

*virajā*—53  
*vīrāsana*—114  
*vīraśaiva*—149  
*virūpākṣa*—37  
*viṣṇu*—129  
*viṣṇugranthi*—135,136  
*viśuddha*—29  
*viśvodarā*-- 140  
*vṛścikāsana*—101,122  
*vyāghrāsana*—101  
*vyāhṛti*—128  
*vyāpinī*-- 85  
*vyutkrama*—27  
*vyutkrama-kapālabhāti*—27

## W

*wholesome food*—31,33

## Y

*yoganidrā*-- 101,120  
*yoginīcakra*—47  
*yama*—97  
*yaminā*-- 94  
*yamunā*-- 141  
*yonimudrā*-- 80  
*yonisthāna*—54,80  
*yaśasvinī*-- 140



**THE LONAVLA YOGA INSTITUTE (INDIA)**  
**(Regd. No. 1439/1998/Pune)**  
**A-7, Gulmohar Apartment, Bhangarwadi**  
**Lonavla-410 401, Pune (India)**  
**Tel: 0091-02114-70263**  
**E-mail: dr\_gharote1@rediffmail.com**  
**lonayogalnl@vsnl.net**

The Lonavla Yoga Institute (India) was founded in May 1996 by Dr. M. L. Gharote who was a student and collaborator of Swami Kuvalayananda, Founder of Kaivalyadhama Yoga Institute and a Pioneer of Scientific Yoga.

**Activities of the Lonavla Yoga Institute (India)**

1. To conduct or help conducting research in the field of pure and applied Yoga.
2. To edit or get edited text books on Yoga with notes and translations and publish them.
3. To prepare and publish catalogues, digests, indices or glossaries of Yogic texts and subjects allied to Yoga with a view to help critical studies of Yogic texts.
4. To publish Newsletter "Yoga Pradipa".
5. To organize seminars and conduct courses in Yoga and provide facilities for training individuals or groups of individuals in India or abroad.
6. To establish contacts and co-operate with the individuals and associations or organizations working in the field of Yoga in different aspects.
7. To give adequate guidance to the individuals and groups in the Yogic therapeutic matters.

**Projects at hand**

- i. Encyclopaedia of Traditional Asanas.
- ii. Publication of Yoga texts with translations in different languages.
- iii. Catalogue of Yoga Manuscripts.
- iv. Organization of Yoga Therapy Courses in different places with the help of affiliated or related Associations and Institutions.
- vi. Organization of Yoga workshops for groups visiting India.

## **Publications**

Within a short period of its existence the Institute has published the following books:

1. **Glossary of Yoga Texts --Part-I & II—Dr. M. L. Gharote.**
2. **Swami Kuvalayananda—A Pioneer of Scientific Yoga and Physical Education—Dr. M. L. Gharote and Dr. M. M. Gharote.**
3. **Yogic Techniques—Dr. M. L. Gharote.**
4. **Hatha Pradipika Vrtti by Bhojatmaja (Marathi)—Ed. Dr. M. L. Gharote.**
5. **Kumbhaka Paddhati or Science of Pranayama—Ed. Dr. M. L. Gharote & Parimal Devnath.**
6. **Hathapradipika (10 chapters) with the Commentary Yogaprakasika by Balakrishna—Ed. Dr. M. L. Gharote & Parimal Devnath.**
7. **Yuktabhavadeva of Bhavadeva Mishra (Original Sanskrit Text, English Summary and Critical Appraisal)—Ed. Dr. M. L. Gharote & Dr. V. K. Jha.**
8. **An Introduction to Yuktabhavadeva of Bhavadeva Mishra (English Summary and Critical Appraisal)—Ed. Dr. M. L. Gharote & Dr. V. K. Jha.**
9. **Hatharatnavali by Srinivasa—Critical edition, transliteration, translation, figures, notes and appendices.**
10. **Posters of Yoga Practices (Asanas & Kriyas.) In colour and black and white.**

## **Future Publications**

The Institute is working on the following texts and soon they will be published.

- i. **Siddha-siddhanta Paddhati by Goraksanatha with transliteration, translation, notes and index.**
- ii. **Traditional Asanas and their Varieties with illustrations and sequences.**
- iii. **Hathatattvakaumudi of Sundaradeva.**
- iv. **Encyclopaedia of Traditional Asanas.**





# VASIṢṬHA SAMHITĀ

(YOGA KĀṆḌA)

**Revised Edition**

**Editors & Commentators**

Philosophico-Literary Research Department



**Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti**

Lonavla - 410 403,  
Dist. Pune, Maharashtra, India

(An Institute aided by Ministry of H.R.D. Government of India  
& Government of Maharashtra)

# VASIṢṬHA SAMHITĀ

(YOGA KĀṆḌA)

(Revised Edition)

Editors & Commentators :  
Philosophico-Literary Research Department



Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti  
Lonavla - 410 403,  
Dist. Pune, Maharashtra, India

(An Institute aided by Ministry of H.R.D. Government of India  
& Government of Maharashtra)

**Editorial Board (First Edition)**

Late Swami Digambarji  
Dr. Pitambar Jha  
Shri Gyan Shankar Sahay

**Editorial Board (Revised Edition)**

Swami Maheshananda - Director of Research  
Dr. B. R. Sharma - Assistant Director of Research  
Shri G. S. Sahay - Research Officer  
Shri R. K. Bodhe - Research Officer

First Publication : August, 1984

Revised Publication : March, 2005

All Rights Reserved

**ISBN 81-89485-37-7**

Price : **Rs 200/-**

Published by **Shri O. P. Tiwari**, Secretary, Kaivalyadhama, S.M.Y.M. Samiti, Lonavla, Dist. Pune, India. Pin- 410 403 for Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavla, Dist. Pune, India. Pin - 410 403.  
Printed by **ACE Enterprises**, Madhu-Raj Nagar, C - 1/25, 137/A, Paud-Road, Kothrud, Pune - 411 038.

Muktasāṅgo'nahamvādī dhṛtyutsāhasamanvitah,  
Adhyātime bhautike cāpi dakṣaḥ sarveṣu karmasu.



Swāmi Kuvalāyānandajī (1883-1966)

Founder

Kaivalyadhama Yoga Institute

## CONTENTS

	Pages
Preface (1st Edition)	i
Preface (Revised Edition)	v
Particulars of Manuscripts Consulted	
Scheme of Transliteration	
Introduction	1-48
Original Text with Meaning	
Chapter I	1
Chapter II	26
Chapter III	45
Chapter IV	67
Chapter V	87
Chapter VI	103
Appendix - 1. Abbreviations and Symbols	
Appendix - 2. Variant readings	
Appendix - 3. Citations of Vasiṣṭha Saṃhita in other Texts	
Appendix - 4. 7th and 8th Chapter along with variant readings	
Appendix - 5. An alphabetical index to verses in Vasiṣṭha Saṃhita	
Appendix - 6. Important Word Index	

## PREFACE

(First Edition)

As regards the content of Vasiṣṭha Saṃhitā, the Introduction is fairly exhaustive. But, as far as the original text is concerned a dire need was felt to re-edit it in order to make it a faultless and more complete yogic text. We, in this critical edition, have re-investigated certain issues felt by us against previously published edition of this text and we have made subsequent changes wherever it was felt necessary.

The first and foremost issue is with regards to the extent of the text itself. The Vasiṣṭha Saṃhitā published from Kaivalyadhama in 1969 A. D. contained eight chapters, because almost all the MSS of this text refer to all those eight chapters. Considering the manuscript to be the only authentic source, the Editors of the previous edition had retained all these eight chapters and gave the title 'Vasiṣṭha Saṃhitā Yoga Kānda'. But the subject-matter of 7th and 8th chapters therein is conspicuously different from that of other six chapters. Even though the whole text was named as 'Yoga Kānda of Vasiṣṭha Saṃhitā' the two chapters mentioned above deal with the subject matter of astrology and astronomy and hence they show the least connection with the subject matter of Yoga. Even if it is accepted that they are found in all the MSS of Vasiṣṭha Saṃhitā and they were written by Sage Vasiṣṭha, these chapters in a book which has nothing to do with any other branch of knowledge than Yoga. A writer can write on many subjects and it is possible that Vasiṣṭha was a great astrologer and astronomer, but here our aim is to bring forth Vasiṣṭha's contentions on Yoga, and then only the title 'Vasiṣṭha Saṃhitā Yoga Kānda' will be justified. Therefore, the present edition of the text contains only six chapters. The 8th chapter of the previous edition has become the 6th chapter of the present edition. The six



# CONTENTS

	Pages
Preface (1st Edition)	i
Preface (Revised Edition)	v
Particulars of Manuscripts Consulted	
Scheme of Transliteration	
Introduction	1-48
Original Text with Meaning	
Chapter I	1
Chapter II	26
Chapter III	45
Chapter IV	67
Chapter V	87
Chapter VI	103
Appendix - 1. Abbreviations and Symbols	
Appendix - 2. Variant readings	
Appendix - 3. Citations of Vasiṣṭha Saṃhitā in other Texts	
Appendix - 4. 7th and 8th Chapter alongwith variant readings	
Appendix - 5. An alphabetical index to verses in Vasiṣṭha Saṃhitā	
Appendix - 6. Important Word Index	

## PREFACE

(First Edition)

As regards the content of Vasiṣṭha Saṁhitā, the Introduction is fairly exhaustive. But, as far as the original text is concerned a dire need was felt to re-edit it in order to make it a faultless and more complete yogic text. We, in this critical edition, have re-investigated certain issues felt by us against previously published edition of this text and we have made subsequent changes wherever it was felt necessary.

The first and foremost issue is with regards to the extent of the text itself. The Vasiṣṭha Saṁhitā published from Kaivalyadhama in 1969 A. D. contained eight chapters, because almost all the MSS of this text refer to all those eight chapters. Considering the manuscript to be the only authentic source, the Editors of the previous edition had retained all these eight chapters and gave the title 'Vasiṣṭha Saṁhitā Yoga Kānda.' But the subject-matter of 7th and 8th chapters therein is conspicuously different from that of other six chapters. Even though the whole text was named as 'Yoga Kānda of Vasiṣṭha Saṁhitā' the two chapters mentioned above deal with the subject matter of astrology and astronomy and hence they show the least connection with the subject matter of Yoga. Even if it is accepted that they are found in all the MSS of Vasiṣṭha Saṁhitā and they were written by Sage Vasiṣṭha, these chapters in a book which has nothing to do with any other branch of knowledge than Yoga. A writer can write on many subjects and it is possible that Vasiṣṭha was a great astrologer and astronomer, but here our aim is to bring forth Vasiṣṭha's contentions on Yoga, and then only the title 'Vasiṣṭha Saṁhitā Yoga Kānda' will be justified. Therefore, the present edition of the text contains only six chapters. The 8th chapter of the previous edition has become the 6th chapter of the present edition. The six

(ii)

chapters exhaustively deal with the subject matter of Yoga hence, the sixth and seventh chapters of previous edition have not been included here.

We have all the respects and regard to Sage Vasistha and also for the Editors of the previous edition. In order not to disappoint the readers, specially the researchers who want to acquaint themselves with the astrological and astronomical notions of Vasistha, we have included these two chapters as they are found in the manuscripts in the Appendix of the Hindi Edition.

#### Appropriate Reading of the Verses :

The second issue concerned with the present edition is that of the accurate reading of the text. In this connection, we had certain principles for determining the correct reading of the verses. These principles are : (1) context; (2) meaning according to the context; (3) grammatical elements; and (4) meter.

We have necessarily followed all these principles for determining the appropriate reading of the verses, but there were some exceptions to the rule. These were decided according to the context.

As far as the last two principles mentioned above are concerned, there are numerous examples of the corrections and changes made in reading this critical edition from the previous one (Compare between previous edition chapter and verse No. 1/26, 35, 37; 2/26, 45; 3/29, 40, 65 and present edition 1/26, 35, 37; 2/26, 45; 3/28, 39, 63 respectively).

We also examined the context of each and every verse and accordingly we have tried to make it more contextual and appropriate. Here, for example, we would like to refer to the 16th and 17th verses of Chapter III of the previous edition and to the 15th and 16th verses of the same chapter of the present edition. These verses in the

(iii)

previous edition refer to concentration on 'Mahāśvara' represented by the letter 'Ma' in the context of Kumbhaka (Retention) and on the letter 'A' in the context of Recaka (Exhalation). Obviously, these are gross mistakes in this context which had been overlooked by the editors of the previous edition. In fact, as per the Vasistha Samhitā text itself, one should concentrate on the letter 'U' during Kumbhaka stage of Prāṇāyāma and on the letter 'M' during the Recaka stage. Therefore, we have made subsequent changes in the reading of these verses. In this way, we have made several other changes in the verses (Compare between 1/13, 26, 31, 35, 37, 38, 70; 2/17, 45, 62; 3/28, 29, 40, 65, 67; 4/26, 31, 36, 54; 8/19, 20, 23 and 1/13, 26, 31, 35, 37, 38, 72; 2/16, 45, 62; 3/27, 28, 39, 63, 64; 4/26, 30, 35, 53, 6/19, 20, 23 of the old and new editions, respectively) and thus, tried to give the appropriate readings of the verses as far as possible and practicable.

#### Appropriate Meanings :

To give the appropriate meaning of the verses was also one of the important issue for our consideration. In the previous edition, the meaning of many of the verses were unable to convey the real sense of the verses. Moreover, the meaning of some of the verses were not at all appropriate (Refer to 2/4, 6, 10, 17, 24, 26, 40, 53, 54, 61, 62; 3/2, 57; 4/3, 4, 9, 10, 11; 5/4, 12, 13, 33; 8/13, 14, 28, 30 and 41 of the old edition). Our effort in this edition is to make the meaning of such verses appropriate and lucid so that even a novice in the field of Yoga could grasp the idea without much trouble. (Refer to 2/3, 5, 9, 16, 24, 26, 40, 53, 54, 61, 62; 3/2, 56; 4/3, 4, 9, 10; 5/4, 12, 13, 33; 6/13, 14, 27, 28, 39 of new edition). In the same way, we have tried to clarify the allegorical meaning of certain words which were left unexplained in the previous edition. We have also put the meaning immediately below the verses so as to facilitate the understanding of the verses.

(iv)

Moreover, we have given special notes on certain technical terms wherever felt necessary. To clarify such terms is our moral responsibility. We hope that our readers will be benefitted by such notes (See 1/4, 20, 38, 45, 50, 54, 2/16, 30, 49, 3/3, 4, 22, 42, 43; 5/12, 33 of the present edition).

Though it is desirable that even non-Hindi persons should learn Devanāgarī script to read Sanskrit verses, yet considering the limitation of the non-Hindi readers we planned to put only transliterations of each verse with diacritical marks. This will facilitate the reading of original Sanskrit text.

We have also followed certain rules in determining the number of verses. We have determined it on the basis of context and subject matter of the verse, so that one verse should be complete to convey the meaning without depending on the preceding or following verses. That is why the total number of verses in some of the chapters have either been increased or reduced.

With these additions and modifications in this present edition, we have tried to overcome many shortcomings but at the same time we cannot claim that this edition is perfect in all respect. We hope that scholars will enlighten us with their suggestions and will point out the faults which may be rectified in future editions.

We are thankful to the Govt. of India, Ministry of Education, whose grant-in-aid could make the publication of this work possible. We also acknowledge the help and encouragement rendered by Ashramites. We specially thank our colleagues of Philosophico-Literary Research Department whose sincere co-operation in various respects will be ever remembered.

(v)

## PREFACE TO THE REVISED EDITION

It gives us immense satisfaction in presenting the **Revised Edition of Vasiṣṭha Saṃhitā (English)** before our Yoga lovers. Since Vasiṣṭha Saṃhitā contains insightful information on Yogic anatomy i.e. Yogic body wisdom in terms of nāḍī, vāyu, marmasthānas, on unique practice of pratyāhāra in terms of vital points, enlightening instructions on dhāraṇā and dhyāna etc. its English Translation Edition (1984) in due course of time became out of print and its Reprint was due since long. So according to our earlier plan, we were to bring out the Reprint Edition of the same. However, while working on the project, we felt the need of bringing parity between the Vasiṣṭha Saṃhitā Critical Edition in Hindi and the present English Edition. Accordingly, the present revised critical edition contains Variant Readings available in the MSS consulted for this critical edition. The inclusion of Variant Readings is not without improvements towards making it user friendly. The numbers placed on each verse in Devanāgarī and their corresponding chapter-wise Variant Readings appearing at the end of the original Text (please see Appendix - 2) and its translation speak for themselves. Inclusion of Appendices such as Index of half verses, important words, seventh and eighth chapters etc. are some of the important features to bring the parity. Improvement and novelty have significant role to play in any research area. It is true about the present edition. There are a few improvements over both Hindi and previous English editions. Addition of Sanskrit verses in Devanāgarī, necessary modifications in the translation of the verses, inclusion of summary of each chapter to facilitate comprehensive understanding, changes in the order of presentation of Introduction and inclusion of discussion on certain other issues of significance are a few significant features that go to contribute towards editing the present work as Revised Edition.

While incorporating these features our approach has been rational and critical providing our readers with more and more information happens to be our motive. This will be vindicated by our learned Yoga lovers both men of wisdom and practice. We are indebted to all those who have been time-to-time appreciating our endeavors and also providing enlightening suggestions and comments.

Research publications of any field happen to be the outcome of warm and encouraging contributions of many sincere personalities.

Shri O. P. Tiwari, Secretary, Kaivalyadhama whose regular communication with P. L. R. D. regarding the progress of the work is indeed a source of inspiration to the researchers. It is but for his painstaking efforts towards generating financial resources the present publication could not have seen the light of the day.

The Philosophico-Literary Research Department deserves the appreciation for materializing the work efficiently within the stipulated time.

Our Library staff Mr. B. D. Kute and Mrs. A. S. Sinha owe our thanks for providing Library assistance in this regard.

Our thanks are due to Mr. P. H. Raut, who has untiringly and delinquently prepared the type script neatly and timely.

We are also thankful to all the staff members of Kaivalyadhama for their good wishes and direct/indirect help to the Editors for the preparation of this edition.

Last but not least, Mr. Tanpure, Ace Enterprises, Pune deserves our warm thanks for his prompt and efficient completion of the printing work in time.

We hope that the sincere readers will find this edition informative and useful and will not hesitate in conveying their observations, reviews and comments as they have been doing in the past.

- Swami Maheshananda

## Abbreviations and Symbols

### SCHEME OF TRANSLITERATION

अ - a;	आ - ā;	इ - i;	ई - ī;	उ - u;	ऊ - ū;
ऋ - ṛ;	ॠ - ṝ;	ऌ - ḷ;	ॡ - ḹ;	ए - e;	ऐ - ai;
ओ - o;				ऐ - ai;	ओ - o;
अ - au;	अनुस्वार - ṁ;	विसर्ग - ḥ;			
क - k;	ख - kh;	ग - g;	घ - gh;	ङ - ṅ;	
च - c;	छ - ch;	ज - j;	झ - jh;	ञ - ñ;	
ट - ṭ;	ठ - ṭh;	ड - ḍ;	ढ - ḍh;	ण - ṇ;	
त - t;	थ - th;	द - d;	ध - dh;	न - n;	
प - p;	फ - ph;	ब - b;	भ - bh;	म - m;	
य - y;	र - r;	ल - l;	व - v;		
श - ś;	ष - ṣ;	स - s;			
ह - h;	क्ष - kṣ;	ज्ञ - jñ;			

## INTRODUCTION

Indian classical thoughts hold salvation (Kaivalya) as the highest of the ideals of human endeavour (Puruṣārtha). It also holds that Yoga is the only way of attaining the same as is seen in the following passages :

"vidyāmetāṃ yogavivḍhiṃ ca kṛtsnam" / Kāthopanīṣad VI.18 i.e., this knowledge and also the whole teaching of yoga.

"ayam tu paramo dharmo yadyogena ātmadarśanam" / Yāj. I.8 i.e., this is the highest dharma-seeing Ātmā through yoga.

"dhyanayogena sarṃpaśyet sukṣma ātmā sṭhitaḥ" / Yāj. III.64 i.e., one may realise the subtle Ātmā situated within the self through dhyanayoga.

"sūkṣmatāṃ cānavakṣeta yogena paramātmānaḥ" / Manu. VI.65 i.e., the subtleness of the Supreme Self may be realised through yoga.

"ekāki cintayemityaṃ vivikṭe hitaātmanah" / Manu. IV.258 i.e., alone one may constantly meditate in seclusion upon that which is salutary for his soul.

In these passages Yogavivḍhi, Yoga, Dhyanyoga, etc., have been mentioned as the path of salvation. On considering these passage, it can be definitely said that a traditional system of Yoga existed in times of yore which was accepted by the Vedic Sages, though no work expounding this system of Yoga has come down to us. Works like the Yogasūtra, Gorakṣasāhaka, Haṭha-Pradīpikā, etc., describing Yoga with its parts do not make it clear whether they approve of the Vedic Tradition. For none of these works prescribe performance of the duties of the Varna and of the Āśrama enjoined as obligatory by the Śruti and the Smṛti. They also mention no other Mantras except the Praṇava. In the Haṭha-Pradīpikā even the Praṇava or Omkāra is

conspicuous by its absence. In view of this extreme circumspection of the authors of these works in quoting Vedic Mantras and also owing to their equable silence over the performance or the non-performance of the rituals enjoined by the Vedic Tradition. It cannot definitely be said whether they followed the Vedic Tradition. It can only be concluded that no work on Yoga with a pronounced Vedic Tradition is available to us. This need is to a large extent fulfilled by the two works, the Brhadhyogiyājñavalkyaśmṛiti and the Yogakāṇḍa of the Vasiṣṭha Saṁhitā. The former was published in 1951 by the Kaivalyadhama S. M. Y. M. Samiti, Lonavla, whereas the latter, i.e., the Yoga Kāṇḍa of the Vasiṣṭha Saṁhitā was published through the pages of the Yoga-Mīmāṃsā (Volume VIII, No. 2 to Volume X, No. 1). It was first published in a complete text form with English translation in the year 1969. The present English-Edition of this work is the particular work, namely the Vasiṣṭha Saṁhitā is quite different from the works already published, viz., Yoga-vāsiṣṭha (Mahārāmāyaṇa), Vasiṣṭhadharmasūtra, and Vasiṣṭhaśmṛiti. This work also describes Yoga with the eight parts. But the method of treatment of this author differs from that of the other authors treating the same. This speciality of the work will be clearly brought out as we examine the contents of the text in the following pages. Here we place before the readers such peculiarities as are evident in this work.

### Injunctions regarding Vedic duties

As referred to earlier, works on Yoga including the Yogasūtra and the Hatha-Pradīpikā are generally silent on the question whether the injunctions laid down by the Śruti and the Smṛiti are to be followed. But the Vasiṣṭha Saṁhitā is not silent in the matter. Vasiṣṭha gives to the aspirant a definite injunction that the duties prescribed by the Veda are to be followed which becomes evident from the verses I. 25, I. 61, II. 56-68, III. 61-62, IV. 68, and IV. 73.

The famous works on Yoga do not prescribe the performance of daily and other duties. The Vasiṣṭha Saṁhitā, on the other hand, lays down two ways for the performance of rituals. At first it divides Karma into two classes, viz., Pravartaka and Nivartaka. The two ways of performing these, viz., Pravartakamārga and Nivartakamārga depend on positive action as is indicated in the verse I. 19-21

As both ways are of positive action, it becomes evident that Vasiṣṭha does not approve of Karmaśaṁnyāsa or renunciation of all actions. The two ways are described in the two verses I. 20 and 21.

When Karma is performed with a special motive in mind it gives rise to Saṁsāra (the cycle of birth and death) and is hence known as Pravartaka. But if the Karma is performed because it is one's duty and without hankering for its fruit, it becomes Nirvartaka. Thus Vasiṣṭha distinguishes between the two types of Karma. Karma is also classified by Vasiṣṭha into Bāhya (external) and Ābhyantara (internal) as can be seen in the verses I. 22-23.

Though mental performance of bath and worship has been prescribed by some, that all the rituals enjoined by the Śruti and the Smṛiti can be performed mentally is the injunction given by Vasiṣṭha. Moreover, the Ābhyantara performance is preferable, according to Vasiṣṭha, to the Bāhya one. (I. 24)

Others do not hold the same view. Patañjali (Yogasūtra IV. 7) refers to the white (pure) class of Karma (Śukla Karmajāti) whereas the Gītā (VI. 11) makes mention of the performance of actions mentally by the Yogis. Still these works do not seem to consider the mental performance as the highest type of Karma. But the Vasiṣṭha Saṁhitā definitely states that of the two, viz., the Bāhya and the Ābhyantara, the latter is preferable as referred to in the verse I. 24.

This is the speciality of the Vasiṣṭha Samhitā with regard to the performance of rituals.

### Combination of Jñāna and Karma

In the opinion of Vasiṣṭha, either Jñāna alone or Karma alone would not lead to salvation. It is only a combination of both that is the correct path leading to the goal. Karma alongwith Jñāna not only purifies the mind but also leads one to Mokṣa (salvation). This is the Jñānakarmasamuccaya vāda which was in vogue in ancient times and referred to in the scriptures. cf.,

"vidyām cāvīdyām ca yastadvedobhayaṁ saha /

avidyayā mṛtyuṁ tīrtvā vidyayāmṛtamaśnute / Īśopaniṣad. 9.

i.e., he who is aware of both Vidyā (knowledge) and Avidyā (Karma) together, overcomes death by Avidyā and attains immortality by Vidyā.

"tasyai tapo damaḥ karmeti pratiṣṭhā" / Kenopaniṣad IV.8  
i.e., austerities, restraint and karma are its foundation.

"kuṭumbhe śucau deśe svādhyāyāmadhīyāno dhārmikān  
vidadhat..."

... brahmalokamabhisampadyate na sa punarāvartate /  
Chāndogyanīṣad VIII.15

i.e., he who having settled down in the householder's life, continued the study of the Vedas in a clean spot and made others virtuous....., he reaches the world of Brahman and does not return.

ātmanakriḍā ātmaratīḥ kriyāvāneṣa brahmavidāṁ varīṣṭhaḥ /  
Mundakopaniṣad III.1.4

i.e., sporting in the self, delighting in the self and performing actions he is the foremost among the knowers of Brahman.

From the passages quoted above it becomes quite clear that both jñāna and karma are necessary for salvation. Ānandabhaṭṭo-pādhyāya, Anantācārya, Digambarānucara, Rāmācandra, Upaniṣad Brahmayogī and also other commentators on the Īśāvāsyopaniṣad, clearly state that jñānakarmasamuccaya is the only means to salvation. The same view is found in the Smṛti literature. cf.,

"ubhābhyāmapi pakṣābhyam yaithā khe pakṣiṇāṁ gatiḥ /  
tathaiva jñānakarmabhyāṁ prāpyate brahma śāśvatam /

Hārītasamhitā 7.10

i.e., just as a bird moves in the sky with the aid of both the wings, so also one attains the eternal Brahman by means of jñāna and karma.

"prahāyo bhayamapyetad jñānaṁ karma ca kevalam /  
tṛtīyeyam samākhyātā niṣṭhā tena mahātmajā /

Śāntiparva, 320-40

i.e., avoiding both the paths consisting of only jñāna or only karma, the great soul (Pāñcāśikha) advised this third (perfect) path (consisting of both jñāna and karma).

"jñānakarmasamāyogāt paramāpnoī pūruṣam /  
pṛthagbhava na siddhyeta ubhe tasmāt samāśrayet / .....  
tasmāt dvayoreva bhavet siddhiṁ na hyekapakṣo vihaḡaḥ  
prayāti /  
kāyakleśabhayāccaiva karma necchantyapaṇḍitāḥ //

BY IX.28-34

i.e., by the combination of jñāna and karma one attains the highest Puruṣa. Separately (practising only one of the two) one does not



attain (the highest). Hence, both should be resorted to. .... Hence, realisation is achieved only by both. The bird does not move by (the strength of) only one wing. The ignorant do not desire karma, being frightened of physical pain.

Medhātithi Bhāṣkarācārya, Vijñānabhikṣu and other authors of the digests and commentaries also approve of the same view. Thus the Jñānakarmasamuccayavāda, though not admired by recent scholars, was held in esteem in ancient days which can be inferred from the evidences given above. The first Śaṅkarācārya in his commentary on the Gītā makes repeated mention of this as the opinion of the chief opponent before he commences refutation of the same. The repeated refutation of this opinion by Śaṅkarācārya is in itself proof of the hold this opinion had, over the minds of people till the period of Śaṅkarācārya. It is only due to Śaṅkarācārya's scathing attack, we feel, that this view was finally dislodged from the minds of the people. Rāmānujācārya and other teachers tried to raise this opinion in popular esteem, but with little success. In the work on Yoga too we find no justification of the view. Vasiṣṭha, on the other hand, while describing the path of Yoga, leans heavily on this view which only reveals his eagerness to re-instate this view in the original position enjoyed by it in ancient times as can be seen from the verses I.27, IV.68.

In the colophons of some of the manuscripts of the Vasiṣṭha Saṃhitā we find this work named as Jñānakarmasamuccaya (combination of Jñāna and Karma) cf.,

"iti vasiṣṭhakāṇḍe jñānakarmasamuccaye prathmo'dhyāyah" /  
This again shows the importance given to this view in this work.

### Jñāna Equated with Yoga

Though Vasiṣṭha holds that jñāna combined with karma alone leads to mokṣa, he does not elaborate the details regarding karma probably because they are dealt with in the works of Dharmaśāstra. Of karma he gives only the broad classifications which are already referred to above. However, jñāna has been explained by him prominently. Jñāna means knowledge. But all types of knowledge do not form the means of salvation according to Vasiṣṭha. According to him only that knowledge of one's self acquired through Yoga forms the means to salvation which is stated in the verse I. 31.

Thus Yoga with the eight limbs is Jñāna.

Alongwith the description of the eight-fold path of Yoga, Vasiṣṭha discusses the essential knowledge of human anatomy from yogic point of view which facilitates the attainment of yogic goal.

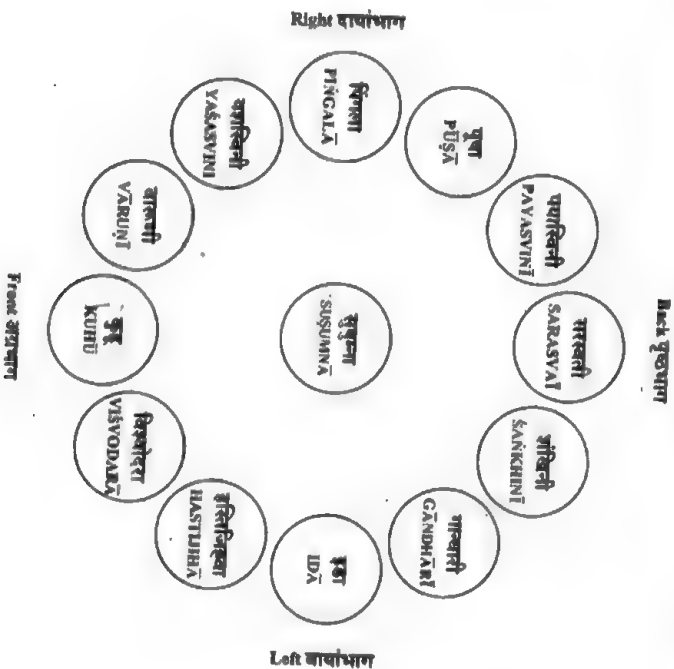
### Body, Nāḍīs, Vāyus and Marmasthānas

About the purification of nāḍīs Vasiṣṭha gives additional information which is not available in the Yogasūtra. The eight parts of Yoga described in the Yogasūtra are described by Vasiṣṭha also; but he adds to this the topic on the purification of the nāḍīs. This topic of purification of nāḍīs is dealt after the topic of āsana and before that of Prāṇāyāma and covers the whole second chapter of the work. To facilitate a better understanding of the subject, the position of the various nāḍīs and their working are described at first followed by the description of the mode as purification of the nāḍīs. Neither the Yogasūtra nor the Haṭha-Pradīpikā gives such description of the nāḍīs. As this is one of the special features of Vasiṣṭha Saṃhitā, we present this topic first. To have a correct knowledge of the purification of nāḍīs, knowledge of the various parts of the body

and of the passage of Vāyu in the Nāḍīs is essential. For this purpose we give below a description of the body, Nāḍīs Vāyus, and the Marmasthānas (vital points) in the body as described by Vasiṣṭha.

### Description of the Body

The extent of the body of a human being is of measure of ninety-six (of one's) fingers. The number of the bones of the spinal column in the human body is thirty-two whereas the nāḍīs on the two sides of the spine number seventy-two thousand. All these nāḍīs are situated around the susumnā nāḍī which is in the kanda. Of these, according to Vasiṣṭha fourteen are important, viz, susumnā, idā, piṅgalā, sarasvatī, vāruṇī, pūṣā, hasijihvā, yaśasvinī, viśvodarā, kuṇḍ, śaṅkhiṇī, payasvinī, alambuṣā and gāndhārī. Of these



fourteen, three, viz, idā, piṅgalā and susumnā are more important. The susumnā originating from the kanda traverses upwards by the back-bone and reaches the centre of the head. All other nāḍīs are situated around it. The respective position of thirteen nāḍīs is shown in the diagram. As alambuṣā emerges from the kanda and traverses downwards it is not shown in the diagram.

Neither the Yogasūtra nor the Haṭha-Pradīpikā gives any such detailed description of the nāḍīs. The Gorakṣaśataka mentions only ten nāḍīs leaving out four, viz, viśvodarā, payasvinī, vāruṇī and sarasvatī. The respective places of the nāḍīs as given by Gorakṣa also differ from that given by Vasiṣṭha; e.g., Gorakṣa (20-21) places the susumnā in the centre, gāndhārī in the left eye, hasijihvā in the right eye and pūṣā in the right ear. On these occasions though Gorakṣa describes the Nāḍīs as situated in a particular region of the body, he does not make the relative position of the nāḍīs clear. Vasiṣṭha, as a rule, makes this clear describing the position of every nāḍī in relation to the position of other nāḍīs situated nearby\* (as shown in the diagram above). The other nāḍīs are said to be originated from the main nāḍīs like the veins in an Aśvattha leaf, cf., verse II. 41.

This clearly brings out the difference between the primary and secondary nāḍīs.

### Vāyus

Vasiṣṭha describes the ten vāyus moving through the nāḍīs. They are Prāṇa, Apāna, Samāna, Udāna, Vyāna, Nāga, Kūma, Kṛkala, Devadatta and Dhanañjaya. Their respective regions in the body

\* In the Yogayājñavalkyam and other works we do find such description of nāḍīs. But these works are not authentic as is shown below. Hence, they are not taken into consideration here.

and the functions they perform are given below in tabular form as described by Vasistha (II.43-54).

Name of Vāyu	Regions	Functions
1. Prāṇa	... Kanda, mouth, nostril, heart, navel and the big toes.	... Breathing, sighing, cough, etc.
2. Apāna	... Penis, anus, thighs, scrotum, calves, knees, waist and the root of navel.	... Excretion of urine, faeces, etc.
3. Samāna	... The whole body	... Growth, conduction of food materials to all parts of the body and nourishment.
4. Udāna	... All joints, feet and hands.	... Raising of the body.
5. Vyāna	... Between ears and eyes; neck, ankles, nose, throat, and the regions of the eyes.	... Throwing, picking up, movements, etc.
6. Nāga	... skin, bones, etc.	... Regurgitation etc.
7. Kūṛma	... " "	... Winking, etc.
8. Kṛkala	... " "	... Sneezing.
9. Devadatta	... " "	... Drowsiness.
10. Dhanañjaya	... " "	... Thirst, etc.

The Gorakṣaśataka (24) and the Vāyupurāṇa (XXV.7-8) mention the Vāyus in the same sequence as given by Vasistha. But the

Chāndogyanopaniṣad (III. 13; VI. 19-23), the Mahābhārata (Śāntiparva, 184. 24-25) and the Bṛhadhyogijñānavalkya 99. 141) follow a different order as Prāṇa, Vyāna, Apāna, Samāna and Udāna. In the Bṛhadāraṇyakopaniṣad (III. 9-26) the sequence is Prāṇa, Apāna, Vyāna, Udāna, and Samāna which is the widely accepted sequence. The Taittirīya Āraṇyaka (X. 33.1-5) differs a little and mentions the Vāyus as Prāṇa, Apāna, Vyāna, Samāna and Udāna. The Viṣṇupurāṇa (III.1190) mentions them in the following order: Prāṇa, Apāna, Samāna, Udāna and Vyāna. The Vyāsa Bhāṣya (on III.40) follows a different sequence as Prāṇa, Samāna, Apāna, Udāna and Vyāna. No reasonable explanation can be given of this difference in sequence of the Vāyus.

### Vital Points of the Body

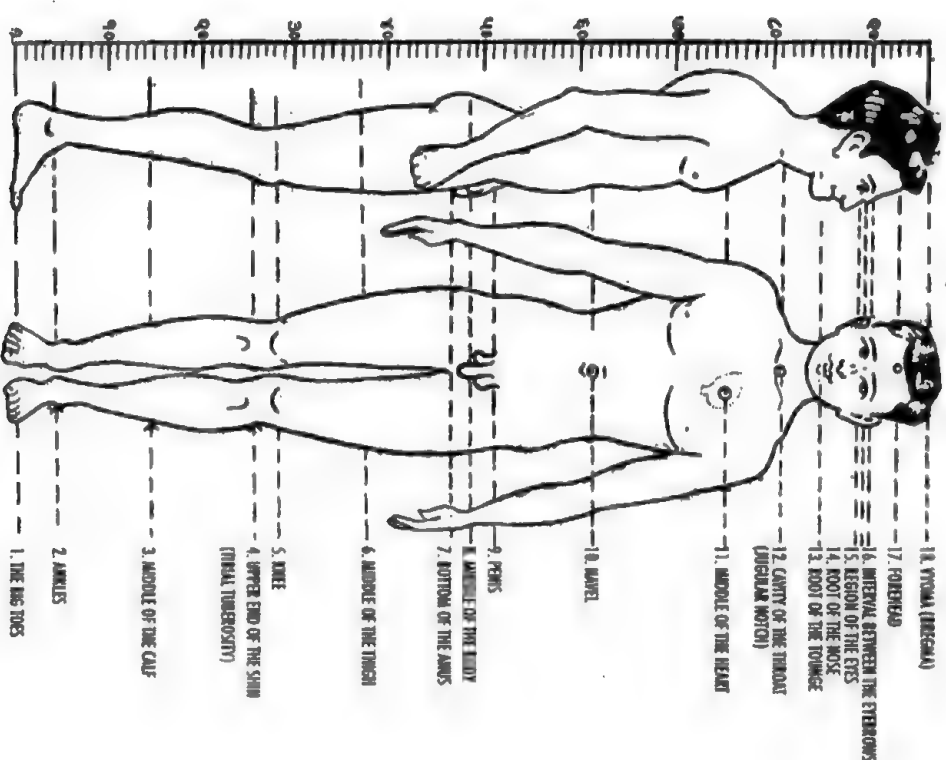
Vasistha mentions eighteen vital points of the body giving also the vertical distance of one vital point from the preceding one (see table below) :

Vital Points	The distance in fingers from the preceding vital point	References
1. The big toes	Nil	... III, 65
2. Ankles	.. 4 $\frac{1}{2}$ fingers from the big toes	... III, 65
3. Middle of the calf	.. 10 fingers from the ankles	... III, 66
4. Upper end of the shin (Tibial tuberosity)	.. 11 fingers from the middle of the calf	... III, 66
5. Knee	.. 2 $\frac{1}{2}$ fingers from the Tibial	... III, 67
6. Middle of the thigh	.. 9 fingers from the knee	... III, 67

7. Bottom of anus	.. 9 fingers from the middle of the thigh	... III, 68
8. Middle of the Body	.. $2\frac{1}{2}$ fingers from the bottom of the anus	... III, 68
9. Penis	.. $2\frac{1}{2}$ fingers from the middle of the body	... III, 69
10. Navel	.. $10\frac{1}{2}$ fingers from the penis	... III, 69
11. Middle of the heart	.. 14 fingers from the navel	... III, 70
12. Cavity of the throat (Jugular notch)	.. 6 fingers from the middle of the heart.	... III, 70
13. Root of the tongue	.. 4 fingers from the jugular notch.	... III, 71
14. Root of the nose	.. 4 fingers from the root of the tongue.	... III, 71
15. Region of the eyes	.. $\frac{1}{2}$ fingers from the root of the nose.	... III, 72
16. Interval between the eyebrows	.. $\frac{1}{2}$ fingers from the region of the eyes.	... III, 72
17. Forehead	.. 3 fingers from the interval between the eyebrows	... III, 73
18. Vyoma (Bregma)	.. 3 fingers from the forehead.	... III, 73

According to Vasīṣṭha Sāṃhitā (II/5) the human body admeasures 96 fingers by one's own fingers. However, while presenting the distance of each marmasthānas (i.e. vital points) Vasīṣṭha increased the human body by  $\frac{1}{2}$  finger. Such discrepancy

can be solved only if we take the help of Yoga Yājñavalkya which is supposed to have borrowed most of the concepts from Vasīṣṭha Sāṃhitā. If we take the distance of jānu from Citimūlā to be of only 2 fingers (YY VII/13) rather than  $2\frac{1}{2}$  fingers available in VS III/67, then total measurement of the human body comes to exact 96 fingers.



## VITAL POINTS OF THE BODY

The foregoing description of the vital points beginning from the big toes which also gives the distances of each vital point from that of the one preceding, is available in the Vasiṣṭha Saṃhitā and is of great interest.

### Purification of Nāḍīs -

According to Vasiṣṭha, one should practise Prāṇāyāma only after purifying the nāḍīs. Not only that Vasiṣṭha opined that one who follows even all the steps of Yoga, beginning with Prāṇāyāma without purifying the nāḍīs, his efforts would be futile. The Haṭha-Pradīpikā (II.7-10) and VS (1.82-84) state that the nāḍīs get purified in three months by the method in which one inhales through one nostril and exhales through the other after retaining the breath to the capacity. Then again he inhales through the same nostril by which he has already exhaled, and after retaining the breath to his capacity, exhales through the other nostril. This sequence of alternate breathing is repeated.

To him who wishes to purify his Nāḍīs, Vasiṣṭha recommends seclusion. After performing the daily duties, he must sit erect, with the head, neck and body straight, on a soft seat and facing the east or the north. Then he should practise Recaka or Pūraka. At first the Recaka must be performed by one nostril followed by the Pūraka by the same nostril. Then he should exhale the air through the other nostril. Through this nostril he should then perform inhalation followed by exhalation through the other. Vasiṣṭha names this process not as Prāṇāyāma but as a Nāḍīśodhana and describes it in the second chapter. The method of purifying the Nāḍīs is described by Vasiṣṭha has one special feature and that is, he omits kumbhaka and prescribes only recaka and pūraka.

Though texts like the Haṭha-Pradīpikā mention that one should purify the Nāḍīs before performing Prāṇāyāma, they do not describe any breathing practice different from Prāṇāyāma and which can be called Nāḍīśuddhi. It is only Vasiṣṭha who give a correct procedure for the purification of Nāḍīs which is controlled inspiration and expiration without Kumbhaka. This special type mention by Vasiṣṭha as different from Prāṇāyāma has been described above.

### Signs of Nāḍīśuddhi

The distinct signs indicating successful purification of the Nāḍīs mentioned by Vasiṣṭha are lightness of body, brilliance, increase in appetite and experience of Nāda (the mystic sound). Till one experiences these, one should practise Nāḍīśuddhi. (V.S. II. 68-69). When these four signs appear, then one may begin practice of Prāṇāyāma. The Haṭha-Pradīpikā mentions six signs as indicative of the purification of Nāḍīs. When we compare those signs mentioned by the Haṭha-Pradīpikā to the four mentioned by Vasiṣṭha, kāyasya kṛśatā (slimness of the body) being the same, it becomes clear that only two, viz, the retention of breath as long as one wishes and health are the additional signs found in the Haṭha-Pradīpikā. These signs are also mentioned by the Śāṅḍilyopaniṣad (1, 7, 8), Darśanopaniṣad (V. 11-12), Yogatattvopaniṣad (45-46), Yogacūḍāmanyupaniṣad (99), etc.

According to the Śiva Saṃhitā (III. 30-33) a balanced body, good odour, luster, melodious voice, full-grown stature, refined enjoyments, pleasantness, beautiful limbs, broad chest, all fortitude and strength are mentioned as the signs of a Yogī as a result of Nāḍīśuddhi. (The additional signs mentioned here are good odour refinement in enjoyments, pleasantness, beautiful limbs, broad chest etc.) In the Mārkaṇḍeyapurāṇa (39.63), steadiness, good health, absence of harshness, good odour, scanty excretions, splendour,

serenity, soft speech etc., are mentioned as the first signs of progress in Yoga. Among these, the *mūtrapurīṣalpatva* (scantiness of excretions) is found mentioned in the *Śvetāśvataraopaniṣad* also (2.30). It is also probable that the whole group was borrowed by the *Mārkandeyapurāṇa* from the *Śvetāśvataraopaniṣad*.

### Prāṇāyāma

The fourth part of Yoga, viz., *Prāṇāyāma*, is described in the third chapter of the *Vasiṣṭha Saṃhitā*. It consists of controlled inhalation (*Pūraka*) controlled retention (*Kumbhaka*) and controlled exhalation (*Recaka*) V.S. III. 2. Though here *Vasiṣṭha* regards *Prāṇāyāma*, to be composed of the three components, elsewhere he names *Kumbhaka* alone as *Prāṇāyāma* V.S. III. 28.

Thus, *Prāṇāyāma* is defined by *Vasiṣṭha* in two ways; the first one is composed of *Kumbhaka* alone and the second as composed of the three, viz, *Pūraka*, *Kumbhaka* and *Recaka*. *Recaka* and *Pūraka* taken alone are not termed as *Prāṇāyāma* by *Vasiṣṭha*. Yoga-text and *Purāṇas* usually classify *Prāṇāyāma* in two ways, as *Uttama*, *Madhyama* and *Adhama* and as *Sagarbha* and *Agarbha*. The first classification is based on the *Mātrās* (units of time) taken by the *Prāṇāyāma*. Though *Vasiṣṭha* follows this classification the basic of his classification is not the number of *Mātrās* taken by the *Prāṇāyāma* but the symptoms shown by it. Thus, according to him *Adhama* is the one which cause extreme perspiration, *Madhyama* is the one causing tremor, and *Uttama* is the one causing *Uthāna* (to spring up) V.S. III. 23.

The number of *Mātrās* taken by *Pūraka*, *Kumbhaka* and *Recaka* is also mentioned by *Vasiṣṭha* as sixteen, sixty-four, and thirty-two respectively V.S. II. 10-12. Though the duration of *Kumbhaka* is said to be of sixty-four *Mātrās*, *Vasiṣṭha* recommends that it can also be practised to one's own capacity V.S. III. 11.

Two types of *Prāṇāyāma* described by other Yoga-texts and *Purāṇas* are *Sagarbha* and *Agarbha*, i.e., performed with or without the accompaniment of Japa (mental) of Mantras. As *Prāṇāyāma* according to *Vasiṣṭha* is always accompanied by Mantras and *Dhyāna* (meditation), he does not seem to recognise the *Agarbha* variety of *Prāṇāyāma*. He also mentions *Pranava* as the Mantra to be used for this purpose V.S. III. 9. Elsewhere he allows an option of *Gāyatrī* or *Pranava* as the Mantra for the practice of *Prāṇāyāma*.

### Kevalakumbhaka

*Vasiṣṭha* and most of the other works mention two types of *kumbhakas* 'Sahita' and 'Kevala'. The former is *Kumbhaka* practised with the accompaniment of *pūraka* and the *recaka*, whereas the latter is *Kumbhaka* practised without the *Pūraka* and *Recaka*. Till the 'Kevala' becomes accomplished, for that *Yogī*, nothing remains unattainable. He achieves the speed like that of mind disappear (III. 28-30). This *Kevalakumbhaka* is not found in the *BY*.

*Vasiṣṭha Saṃhitā-Yogakāṇḍa-A Comparison with Brhadhyogi Yājñavalkyaśmṛiti :-*

Both the works *BY* and *VS* describe *Prāṇāyāma* in similar terms. In some respects they also differ from each other. Both describe only *Sagarbha Prāṇāyāma*. They do not mention the *Agarbha* type of *Prāṇāyāma*. *Sagarbha*, as explained earlier, is the *Prāṇāyāma* accompanied with the repetition of Mantra. The *VS* prescribes the chanting of the *Pranava* or the *Gāyatrī*. According to the *BY*, the seven *Vyāhritis* each preceded by the *Pranava* and then the whole *Gāyatrī* with the *Gāyatrīśīras* at the end should be recited thrice for every *Prāṇāyāma*. But the duration of these, specified by one work, differs from the duration by the others. The *BY* states that the three components *Recaka*, *Pūraka* and *Kumbhaka* are of equal measure.

Both the VS and BY specify sixteen, sixty-four and thirty-two Mantras as their respective measure. The Kavalakumbhaka and the Prāṇāyāma giving rise to Nāda mentioned in the VS are not referred to in the BY. The VS describes the Anīah-Kumbhaka (inner Kumbhaka) only. The BY describes the Bahih-Kumbhaka (external Kumbhaka) also. But the technical term Anīah-Kumbhaka and Bahih-Kumbhaka are not used in the BY. Both the works prescribe that the forms of A, U and M are to be meditated upon while practising pūraka, etc. Bandhas like the Mūlabandha etc. which are described as accessories of Prāṇāyāma by HP and other works, are mentioned neither by the VS nor by the BY. These Bandhas do not appear in the Yogasūtra and Vyāsabhāṣya also.

### Origin of Inner Sound (Nādotpatti)

According to Vasiṣṭha, Prāṇāyāma gives rise to Nāda. The exact method of performing the Prāṇāyāma, which would give rise to Nāda, is described by Vasiṣṭha (V.S. III. 39, 40)

### Abandonment of the Mortal Coil

The Gītā (VIII. 12-13) advises that while leaving the body the Yogī should bring his vital air between the eyebrows and must resort to the repetition of the Praṇava. The V.S. (III. 55-56) also advises the same, but in more details.

### Pratyāhāra

According to Vasiṣṭha, there are four types of Pratyāhāra. They are described by him as follows : 1) The withdrawal of the sense-organs, which by nature indulge in the sense-objects. 2) Whatever one sees, all that should be seen by one as Self within the Self. 3) The performance of the obligatory duties, mentally within the self

and without any external (aids). 4) Holding the air successively at the eighteen vital points after pulling it from the preceding point (V.S. III. 57-74).

The first type of Pratyāhāra explained by Vasiṣṭha is the same given by the Gītā—'Yato yato niś'. VI/26 i.e. wherever the fickle and unsteady mind strays away, withdrawing it from there, it should be brought under the control of the self. The second type of Pratyāhāra given by Vasiṣṭha is also found in the Gītā. cf. 'Sarvabhūta-stha-mātmānam...' VI. 29, i.e. he who has accomplished Yoga sees the self in his vision everywhere. The third and the fourth definition of Pratyāhāra are found nowhere except in the VS. The Yogasūtra (II/ 54) describes a different type of Pratyāhāra. The Gorakṣa Śataka (55-59) describes Pratyāhāra as similar to Viparītakaraṇī. This description also differs from the definitions given by Vasiṣṭha. The Yogasūtra includes Pratyāhāra in the external Angas (Bahirāṅga), but according to Vasiṣṭha (III/57), Pratyāhāra is Ābhyantara (internal). The BY (VIII/51-54) describes four types of Pratyāhāra, viz. (1) the gradual control of the external air in the body, (2) the mental control of the activities of the sense-organs, (3) the (actual) withdrawal of sense-organs from their objects and (4) the control of the Saṅkalpa, Adhyavasāya, Abhimāna and Sūkṣma Vāyus.

### Dhāraṇā

Dhāraṇā according to Vasiṣṭha, is the establishment of the mind in self V.S. IV. 3.

The next verse gives another definition of Dhāraṇā according to which the holding of the five letters (mentioned later) on the elements - earth, water, fire, air and ether or of the five deities on these elements is called Dhāraṇā V.S. IV. 4.



Vasiṣṭha also describes the region of these elements in the body with the respective letter and deity to be imagined in each of these regions which are shown in the table below (V.S. IV/4-14).

Element	Location	Letter	Deity
Earth	From feet to knees	(la)	Brahmā
Water	From knees to anus	(va)	Viṣṇu
Fire	From anus to heart	(ra)	Rudra
Āir	From heart to the middle of the eyebrows	(ya)	Mahat
Ether	From the middle of the eyebrows to the top of the head	(ha)	Avyakta

Vyasa, in his commentary on the Sūtra (PYS. III/1), includes regions external to the body also. Vasiṣṭha does not accept external regions for Dhāraṇā. Moreover, it becomes clear from the above that, whereas Patañjali gives a general definition of Dhāraṇā, Vasiṣṭha is more specific about the process of Dhāraṇā. The inner regions accepted by Vasiṣṭha for Dhāraṇā are particular regions named as Pṛthivī etc. Gorakṣa (69-73) describes Dhāraṇā as fixation of Prāṇa to a particular element like Pṛthivī etc. for the duration of five Ghaṭikās (Ghaṭikā - 24 minutes). His idea about Dhāraṇā are tabulated below.

Name of Dhāraṇā	Element	Location	Letter
1. Bhūdhāraṇā	Earth	Heart	(la)
2. Vārdhāraṇā	Water	Throat	(va)
3. Vaiśvānarīdhāraṇā	Fire	Palate	(ra)
4. Vāyavīdhāraṇā	Air	Middle of the eyebrows	(ya)
5. Nabhodhāraṇā	Ether	Brahmarandhra	(ha)

Name of Dhāraṇā	Colour	Deity	Form
1. Bhūdhāraṇā	Yellow	Brahmā	Quadrangle
2. Vārdhāraṇā	White	Viṣṇu	Half-moon
3. Vaiśvānarīdhāraṇā	Red	Rudra	Triangle
4. Vāyavīdhāraṇā	Black	Īśvara	Circle
5. Nabhodhāraṇā	Colourless	Sadāśiva	

These Dhāraṇās, described by Gorakṣa, seem to be different from those described by Vasiṣṭha. Though, in both the descriptions all the letters are common, the regions where the Tatvas are to be meditated upon are different. Vasiṣṭha (IV. 11) like Gorakṣa prescribes the duration of Dhāraṇā to five Ghaṭikās. The BY (IX. 191, 192) mentions Dhāraṇā after Dhyāna. Dhāraṇā itself is defined by BY as fixing the self on the heart.

### Dhyāna

According to Vasiṣṭha Dhyāna (meditation) is understanding the nature of the self by mind (V.S. IV/19).

Besides to be able to practise Dhyāna, one should, according to Vasiṣṭha know the vital points, the Nāḍīs and the Vāyus in the body. However, he does not discuss their application during the course of dhyāna. Vasiṣṭha broadly divides Dhyāna into two, viz. Saguṇa and Nirguṇa. The former being again divided into five, whereas the latter is said to be only the one type. The five types of Saguṇa Dhyāna are described in verses (IV. 26-53).

The Nirguṇa variety is described as the experience of merger in Brahman (IV. 21-25). Here the term Nirguṇa cannot be taken in the literary sense. If the term Guṇa is taken to mean worldly qualities, the Brahman not possessing these but having supernatural qualities



can be said to be Nirguṇa in a technical sense. It is with this technical sense in view that Vasiṣṭha describes Nirguṇa Dhyāna. Rāmānuja and other accept this very meaning of Nirguṇa. In the BY, Dhyāna precedes Dhāraṇā and Dhyāna is defined (BY. IX. 182) as the control of Buddhi, Ahaṅkāra, Manas and Indriyas with their objects in one place. The Dhyāna described by Vasiṣṭha is, as is obvious, different from this.

### Samādhi

According to Vasiṣṭha, only he, who has practised and has perfected himself in the Angas, viz. Yama, Niyama, Āsana, Prāṇāyāma, Pratyāhāra, Dhāraṇā and Dhyāna, is competent to practise Samādhi (V.S. IV. 58).

Vasiṣṭha also holds perfection of earlier Angas to be essential for the practice of every succeeding Angas. But the Yogasūtra and the Vyāsa Bhāṣya on it are not clear about this, though perfection in Āsana is held to be essential by them for the practice of Prāṇāyāma. The six types of Dhyāna (described above) are said to lead to Samādhi. But the Samādhi itself is of only one type which is described by Vasiṣṭha in V.S. IV. 59.

This Samādhi differs from the one described by Patañjali (III. 3.). The BY does not describe Samādhi. The only mention of Samādhi in BY is in the context of the eight angas (B.Y. IX.35). The present author considers this to be an interpolation, for, in the BY, neither in the questions put by the Rṣis to Yājñavalkya nor in the concluding remarks, does the term Samādhi occur.

The above is the description of the Angas of Yoga dealt by Vasiṣṭha. Now we shall turn our attention to the philosophical thoughts of Vasiṣṭha.

### Advaita

Vasiṣṭha holds the identification of Jīvātmā with Paramātmā to be Advaita, as is clear from the characteristics of Samādhi described by him (V.S. IV. 55)

It also becomes clear that Vasiṣṭha attributes to Brahman all supernatural qualities and also omnipresence. Vasiṣṭha also holds that Brahman with attributes is the cause of the universe. Thus, Vasiṣṭha does not seem to accept the attributelessness of Brahman in the literal sense as understood by the Māyāvādins, but as one with no worldly qualities. For the same reason he does not accept the Māyāvāda characteristic of Advaita preached by Śaṅkara. To conclude, Vasiṣṭha contributes to the reality of Brahman (the cause of universe) as well as to the reality of the universe. He supports the Bhedābhedavāda and not the Kevalādvaitavāda.

### Jīva

Jīvas are the reflections of Brahman like the reflections of the moon in the water (V.S. V. 5).

To this limited Jīva is attributed transmigration. Jīva is called as Kṣetrjñā (knower of Kṣetra) when in the state of waking and is called as Bhoktā (enjoyer) when he experiences good and evil. cf., verse (V.S. V. 7).

When the gross body is destroyed, the Jīva survives in its subtle body called Liṅgaśarīra.

With the aid of the same subtle body he again attains a gross body. This cycle of birth and death continues so long as the bondage of Karma is not destroyed (V.S. V. 12, 13).

In the Gītā also the terms of Kṣetra and Kṣetrjñā are applied to the body and soul respectively.

### The Four States of Jīva

The four states of Jīva described by Vasiṣṭha are Jāgrat, Svapna, Susupti and Turīya. The Jāgrat or the wakeful state is when the soul enjoys the external objects. The Svapnāvasthā or the dream state is when enjoyment is experienced without external objects. Susupti is the state in which the soul remains in his own true form devoid of all activities. Turīya is the state in which the soul becomes free from the cycle of birth and death (V.S. V. 9-11).

### The Fivefold Universe

The universe is stated to be fivefold, viz. Bhoktā (self enjoyer), Bhogya (objects), Bhukti (enjoyment), Bhogāyatana (body) and Indriya (sense organs) (V.S. V. 8).

Vasiṣṭha does not mention the non-reality (Mithyāiva) of the universe nor does he refer to its sorrowfulness (Duhkhamayaiva).

### Origin of the Universe

The VS does not contain any detailed description regarding creation of the universe. Nor does it speak of the Sāṃkhya theory of the three Guṇās. It only states that the universe was at first unmanifest and was in a subtle form. It became manifest in the present form through Prāṇava (V.S. V. 9).

### Eligibility for Yoga Practice

Though the duties largely differ according to the respective Varṇa and Āśrama, Vasiṣṭha does not mention any particular Varṇa as exclusively competent for practising Yoga. On the other hand Vasiṣṭha recommends Yoga to all (V.S. I. 31).

Similarly, though Vasiṣṭha describes varying degree of Ahimsā

and Mitāhāra in order to suit the different stages of life, nowhere does he recommend any change in the Upāsānā and Yogic practices with regard to caste. This shows that Vasiṣṭha recommends the path of Yoga to the whole of humanity (V.S. I. 25-31).

### Auspicious and Inauspicious Signs

Considering that man's progress and downfall depend upon the planets, Yājñavalkya recommends the worship of planets, a description of which is seen in Yājñavalkyasmṛti (I. 3.8). Vasiṣṭha (V. 33), states that the events, good and evil of the past, present and future are to be read from the progression of breath in the particular Nāḍīs (V.S. V. 38).

The Candra Nāḍī, Idā by name, is said to be situated on the left, the Sūrya Nāḍī, piṅgalā on the right; and in between these two the Suṣumnā. It is also added that the twelve Rāśīs along with the planets travel daily through the Nāḍīs. The Rāśīs are divided into three categories: (1) mobile, (2) stationary and (3) both mobile and stationary. To the first category belong the Rāśīs Meṣa (Aries), Karkatā (Cancer), Tulā (Libra) and Makara (Capricorn); to the second belong the Rāśīs Vṛṣabha (Taurus), Simha (Leo), Vṛścika (Scorpio) and Kumbhaka (Aquarius), and to the third category belong the Rāśīs Mithuna (Gemini), Kanyā (Virgo), Dhanu (Sagittarius) and Mīna (Pisces). In every Rāśi the five elements, viz. Vāyu (Air), Agni (Fire), Pṛthivī (Earth), Varuṇa (Water) and Vyoma (Ether) occur in that order and the effects, auspicious and inauspicious, are elaborately described, depending upon the progression of air being through the right or the left nostrils. Depending upon the Rāśi and Nāḍī through which the Vāyu progresses contrariwise, evil effects like mental agitations are described from the first Rāśi of the day to the last Rāśi. Eating, intercourse, war and amassing wealth are to be performed when the breath progresses through the right Nāḍī,

whereas auspicious deeds like pilgrimage, marriage, etc. are to be performed when the breath progresses through the left Nāḍī (V.S. V. 46-47).

Such description of good and evil effects depending upon the progression of breath through the Nāḍī is found neither in the Yogasūtra, the commentaries thereon, nor in the HP. In works like the Śivasvarodaya etc. similar description is available.

### Means of Conquering Kāla (i.e. death)

That at the approach of death the Yogi must abandon his body preceded by the Japa of Praṇava etc., has been made clear by Vasiṣṭha in the chapter on Prañāyāma. In the last chapter he describes various means of success over death. The means mentioned are repetition of Omkāra, meditation Om Nārāyaṇa etc. Samādhi is also mentioned as one of the means of cheating Death (V.S. VI. 53-58).

So far we have discussed the internal characteristics of VS. Now we shall examine the external characteristics of the text.

### Extent of the Text

Of the six manuscripts consulted for this edition, one i.e. comprises of only four chapters. This gives the impression that the original text had only four chapters. But the questions put forth by Śakti to Vasiṣṭha in the beginning of the fifth chapter (V. 1-3) indicate that the last four chapter formed part of the work. All the six manuscripts except one have eight chapters. The manuscript dated Samvat 1463 (i.e. 1406 A.D.), which is most authentic in this respect has eight chapters. Nṛsiṃha Vāipeyī (1450 A.D.) quotes in his Nityācāradīpa the following verse of Vasiṣṭha Yoga:

"saṃsārādāvadagdhānām yogināmapyayoginām  
nānyatpaśyāmi bhaiṣajyam mṛtyostraiyambakādṛte"

This verse happens to be the nineteenth verse of the eighth chapter of the VS. It can be inferred that upto about 1450 A.D. the work was recognised to comprise of at least eight chapters. This position is similar to that of Rāmāyaṇa in the Yuddhakāṇḍa of which though verses conclusive of the work occur, the Uttarakāṇḍa which follows forms part of Rāmāyaṇa. In the VS the first four chapters can also be regarded as forming the first four chapters of the work, i.e. exposition of the philosophy. This view has further been supported by the fact that some of the manuscripts, which runs as -

"yogākhyānamidam proktam jñānākhyānamataḥ param"

meaning, so far, the exposition of Yoga, hence jñānākhyāna.

The absence of verses conclusive of the work at the end of the 8th chapter, can be justified only if the first four chapters are considered to have been added as appendix later. Therefore, we have no doubt that all the eight chapters formed the original text. However, while working on this text we found that first six chapters are dealing with the different aspects of yoga and rest two chapters (i.e. 7th & 8th) are more related to the subject of Astrology and therefore, we have selected only the six chapters for this edition. Rest two chapters are appended here without any translation for the sake of those readers who are interested in interdisciplinary understanding.

### Limitations of Vasiṣṭha Samhitā

Several verses of the VS are found incorporated in other works. Some of these verses are found included completely and verbatim, some only partly and others with minor changes. The three main works in which verses of the VS are found incorporated are, (1) Yogayājñavalkya (YY), a dialogue between Gārgī and Yājñavalkya, (2) the Jñānayogakāṇḍa of the Sūtra Samhitā (JSS), a dialogue between Īśvara and Bṛhaspati and Sāṅkṛti. Though some other works

like the *Trīṣikhibhāṇanopaniṣad*, *Varābhupaniṣad* etc., contain verses similar to those of the VS, these works do not deserve special consideration. For, what is stated (soon after the table) about the DU applies to all of them. The numbers of identical verses of the VS which are found in the three main works named are shown in the table below -

Topic	VS Chapter and total	YY Chapter and total	JSS chapter and total	DU chapter and total
Introduction	I } 81	I 50	13 4	1 4
Yamas	I } 81	I 50	13 4	1 4
Niyamas	I } 81	II 13	14 6	2 10
Āsanas	I } 81	III 16	15 14	3 10
Kanda, Nāḍīs	II } 69	IV 53	11 35	4 30
Vāyus and	II } 69	V 15	12 16	5 12
Nāḍīśodhana	II } 69	V 15	12 16	5 12
Prāṇāyāma	III } 74	VI 38	16 25	6 30
Pratyāhāra	III } 74	VII 18	17 12	7 10
Dhāraṇā	IV } 73	VIII 26	18 2	8 3
Dhyāna	IV } 73	IX 37	19 4	-
Sāmādhi	IV } 73	X 3	20 -	-

From the above table it becomes clear that the number of identical verses is large. An inquisitive person can at once get to know the individual verses by merely referring to the variant readings. It remains to be decided which is original and which is borrower.

### Darśanopaniṣad

Though there is no certainly as to the exact date of DU, one has to admit that it is not an ancient work, for, we find in it influence of Advaita Vedānta theories (DU I. 8 and I. 21). Sec.

"ātmā sarvagato acchedyo na grāhyā iti yā matih  
sa cāhimsā varā proktā mune vedāntavādbhiḥ"  
"aham śuddha iti jñānam śaucanāhumaniṣṇaḥ"

These lines prove the influence of Vedānta on the DU. Those who quote stanzas common to DU and VS mention them as coming from the VS which shows that the VS is the original. The works *Dhyanabindu*, *Yogaśāstram*, *Yogaśikha* and *Śaṇḍilyopaniṣad* belong to the same period as DU. The *Śaṇḍilyopaniṣad* (I. 7) after stating that (tadete śloka bhavanti) meaning the verses in support are quotes 13 lines which are found in the HP (II. 10-47). From this it is obvious that the HP is older, and as the DU belongs to the same period as the *Śaṇḍilyopaniṣad*, the DU also must be work later than the HP. But the HP itself is a work later than the VS (the facts that lead us to this conclusion are given below). Hence, it can definitely be said that the VS is not a borrower.

### Sūta Saṃhitā-Jñānayogakāṇḍa

The *Sūta Saṃhitā* has been published by the Ānandāśrama, Pune. Whilst tracing the pedigree of teachers through whom the work is handed down, the JSS states that Śakti derived the lore from Vasiṣṭha. From this it can be inferred that the JSS borrowed from the dialogue between Śakti and Vasiṣṭha. The *Sūta Saṃhitā* (Muktikhaṇḍa, VII. 50-55) also refers to Cakradhara Mahānubhava and to his disciple Subhaga. Cakradhara is assigned to 1250 A.D. But as the VS (as shown below) is prior to 1150 A.D. and as there is a period of hundred years intervening between the VS and Cakradhara, the JSS is

certainly the borrower from the VS. We can also point out to influence of Vedānta upon the Sūta Saṃhitā. This also proves that the JSS is later than the VS.

### Yogayājñavalkya

This work has been published under various titles as *Yogayājñavalkyam*, *Yogayājñavalkyah*, *Yogayājñavalkya Saṃhitā* etc. Its manuscripts also are available in Devanāgarī, Telugu and Kannada scripts. Late P. Divāṅgi in 1954 published an edition based on 21 texts (five printed and sixteen manuscripts) in different scripts. This book contains several verses similar to the verses in the VS, with minor changes, like the ones given below.

atmajenaiṣvannuktastu vasiṣṭhaḥ prīṭamānasaḥ putamālokyā neytrābhyām jñānarūpamabhāṣata	1.30
bhāryāya tvevannuktastu yājñavalkyastaponidhiḥ taṁ samālokyā kṛpayā jñānarūpamabhāṣata	YY 1.43
aṅgāni samyag vaksyāmi yathāprajñāṁ yathāśrūtaṁ samāhitamānā bhūtvā śṛṇu putraka suvratā	1.32
vaksyāmyaṅgāni te samyag yathāpūrvam maya śrūtaṁ simāhitamānā bhūtvā ṛṣibhiḥ saha samśṛṇu	YY 1.45

The similarities in stanzas like those quoted cannot be considered accidental. But the minor changes can be considered intentionally brought about in order to suit the background of the text.

The verses 11-22, of chapter V of the YY which describe the purification of Nādis, occur almost verbatim in the second chapter of the VS (V.S. 58-70). Also the words (keci vadanti) meaning 'some say' occurring prior to verse 10 of the Vth chapter of YY seem to indicate Vasiṣṭha. From this it can be inferred that YY has borrowed from VS.

None of the scholars, quoting the stanzas found to be common to both the works, ascribe them to *Yogayājñavalkya* but to *Vasiṣṭha*. Similarly *Bhāvagaṇeśa* and *Nāgojībhāṭa* (on *Yogasūtra* 1. 33) while quoting on the process of the purification of Nādis without *Kumbhaka*, ascribe it clearly to VS and not to YY. The three types of *Prāṇāyāma*, viz. *Adhama*, *Madhyama* and *Uttama* are also traced to *Vasiṣṭha* and not to YY. From these it becomes clear that YY is a later work and that it seems to have borrowed from VS.

An additional point which is to be taken note of in this connection is the following : The verses ascribed to *Yogayājñavalkya* by renowned authors like *Vijñāneśvara*, *Aparāṅka*, *Vācaspati Miśra* etc., cannot be found in the *Yogayājñavalkya* edited by Late *Divāṅgi*. But they are found in the "Bṛhadhyogiyājñavalkya-smṛiti", a work published by *Kaivalyadhama*. That the BY is the genuine work by *Yājñavalkya* has been made clear in the introduction to the same work.

### Chronology

The VS can in no way be considered a very ancient work as ancient authors do not make any reference to the VS. For instance, *Halāyudha* (1050 A.D.) in his *Bṛāhmaṇasarvasva* and *Lakṣmīdhara* (1150 A.D.) in the *Kalpataru* do not mention VS anywhere; nor do they quote any verse from the same whereas both the authors quote liberally from other sources. Were the VS prior to these authors, they would have certainly quoted from VS; more so because (like the VS) both the authors advocate the doctrine of *jñānakarmasamuccaya* (synthesis of Knowledge and Action) for the sake of salvation in support of which they quote from different works like the *Yogayājñavalkya*, *Agnipurāṇa* etc. The absence of such quotation of VS in their works is an indication that VS is the

later origin, i.e. after the 12th century A.D. That the VS is not very recent becomes evident from the fact that authors like Nāgojibhaṭṭa (end of 17th century), Bhāvāgaṇeśa (1550-1600 A.D.) Viṣṇābhikṣu (1550 A.D.) etc., quote the VS, Mallinātha (1450 A.D.) also, who preceded Viṣṇābhikṣu quotes VS in his commentaries on Raghuvamśa and Kumārasambhava. The HP also while describing the Āśanas qualifies them as recommended by sages like Vasiṣṭha etc. cf.

"Vasiṣṭhādyaśca munibhimatsyendādyaśca yogibhiḥ  
aṅgikṛtānyāsanāni kathyante kāmicinnayā" H P. I. 18

Thus, the VS is a work prior to the HP and if the HP is assigned to about 1350 A.D., the VS must be taken to have been ready at least before a hundred years. Thus, we can assign the VS to about 1250 A.D. Yet we cannot definitely state that all the material that has come down to us in the extant VS belonged to that period. Some of the material must belong to an earlier period and the VS must have attained the present form passing through various stages like the epic Jaya which attained the form of the Mahābhārata.

The various traditions regarding the lineage of the teachers who transmitted that lore differ to a large extent. But all these (except the Mahābhārata, Śāntiparva) accounts have Vasiṣṭha and Śakti in common. The various accounts are given below.

### Śaṅkara School:

Nārāyaṇa  
|  
Brahmā  
|  
Vasiṣṭha  
|  
Śakti  
|  
Pārāśara  
|  
Vyāsa  
|  
Śuka  
|  
Gaudapāda  
|  
Govinda  
|  
Śaṅkara

### Sūta Saṃhitā :

Maheśvara  
|  
Bṛhaspati  
|  
Skanda  
|  
Vasiṣṭha  
|  
Śakti  
|  
Pārāśara  
|  
Vyāsa  
|  
Sūta

Śāṇḍilya Samhitā:

	Nārāyaṇa	
	Brahmā	
	Vasiṣṭha	
	Śakti	
	Pārāśara	
	Vyāsa	
Brahmarāṭa	Śāṇḍilya	Madhu

Śāṇḍiparva:

	Hiraṇyagarbha	
	Vasiṣṭha	
	Nārada	
	Bhīṣma	

In the Gītā Bhāṣya of Śaṅkara, it is mentioned that Brahmā advises a life of activism to Marīci and other six are the mind-born sons of Brahmā of which Vasiṣṭha is one. As they are propounders of Pravṛttimārga, Vasiṣṭha, the author of the VS, must have handed down the same knowledge, i.e. Pravṛtīakṣaṇadharmā in the name of Jñānakarmasamuccaya.

**Kāṇḍas of the Vasiṣṭha Samhitā —**

The Yogakāṇḍa of Vasiṣṭha Samhitā forms only one Kāṇḍa (section) of Vasiṣṭha Samhitā.

It is our contention that some more sections must have existed belonging to the original Vasiṣṭha Samhitā. The authors quoting Vasiṣṭha variously refer to the work as Vasiṣṭha Kalpa, Vasiṣṭha Yoga etc. For instance, Nṛsiṃha Vājaṇeyī in his Nityācārapradīpa (Section II p. 100) quotes the following verse as of Vasiṣṭha Kalpa.

“ahamasya ṛṣiḥ proktaścchando 'nuṣṭubhihocyate  
devatā tryambako rudraḥ pāñcāṅgāni śṛṇusva me”

This verse cannot be found in the extant Vasiṣṭha Samhitā. Hence we infer that there was also a Vasiṣṭha Kalpa which is perhaps lost.

The verse quoted by Rāghavabhaṭṭa (in his commentary upon the (Śārādātīlaka) as coming from a Vasiṣṭha Samhitā and those quoted by Haimādri are not found in the present edition. Such verses are collected and added as an appendix for reference. With the data in hand, we are not in a position to decide whether such verses formed part of the extant Yogakāṇḍa or of other sections which are extinct.

\*\*\*\*\*

## SUMMARY OF CHAPTERS OF VASIṢṬHA SAMHITĀ

## Chapter - I

The text starts with the dialogue between Sage Vasiṣṭha and his son Śakti who enquires about the method of attaining knowledge, which can liberate one from the miseries of world and fears of birth, old age and death. Sage Vasiṣṭha, inspired by the enquiry of his son, starts narrating those secret methods that he had received from Brahma for his own salvation. Brahma said -

Actions are two fold pravartaka (binding) and Nivartaka (liberating). Performance of action with desire are, binding whereas the actions bereft of all desires are called liberating. Veda prescribes two types of actions Bāhya i.e. external and abhyantara i.e. internal. Desirous of liberation should perform actions based on knowledge without any desire. (For details please see Introduction)

Śakti further asks about nature of Jñāna (knowledge) since only such actions performed with knowledge are liberating.

Vasiṣṭha declares that knowledge is nothing different from Yogic knowledge and this yoga consists of eight limbs. They are Yama, Niyama, Āsana, Prāṇāyama, Pratyāhāra, Dhāraṇa, Dhyāna and Samādhi (VS. 1.33). But unlike Patañjali, Vasiṣṭha considers first four to be external whereas latter four to be internal (Pratyāhāra has been included under external Yoga according to Patañjali).

First three limbs of Aṣṭāṅga Yoga have been described in this chapter. Vasiṣṭha gives a list of ten yamas and ten niyamas. Ten yamas are 1. Ahimsa (non-injury), 2. Satya (truth), 3. Asteya (desirelessness), 4. Brahmacharya (celibacy), 5. Dhṛti (uniformity), 6. Kṣamā (equanimity), 7. Dayā (kindness), 8. Arjava (straight forwardness), 9. Mitāhāra and 10. Śauca (cleanness). We find some difference in it from the list of Patañjali. Aparigraha (Non-

possessiveness), which has been enumerated as fifth yama by Patañjali, has been dropped from the list of yamas by Vasiṣṭha. It is surprising to note that all those yogic texts who have presented a list of ten yamas present the same list as has been presented here by Vasiṣṭha. We find similar list of ten yamas in Triśikhibrahma-nopaniṣad (Mantabhāga Verse 32 and 33), Darśanopaniṣad (16), Varāhopaniṣad (V. 12-13) and Śāṇḍilyopaniṣad (1.4). We also find the same list in Yoga Yājñavalkya, which has a great resemblance with that of present text. Caranādāsa also seems to follow the similar tradition of ten yamas.

Next limb after yama is niyama. Here again unlike Patañjali, Vasiṣṭha presents a list of ten niyamas. They are 1. Tapa (austerity), 2. Santosā (contentment), 3. Āstikya (faith in ultimate reality), 4. Dāna (charity), 5. Īśvarapūjāna (worship of God), 6. Siddhānta-śravaṇa (listening to the doctrines), 7. Hri (ignominy), 8. Mati (right faith), 9. Japa (repetition of mantra and 10. Vrata (vows).

If we analyse this list of yamas and niyamas and compare it with Patañjali's yamas and niyamas, we find that only Tapa and Santosā of Patañjali have found its place in the list of ten niyamas. Śauca, niyama according to Patañjali, has been included in the list of ten yamas. Fifth yama of Patañjali i.e. Aparigraha has neither been included in the list of yamas or niyamas. Two niyamas of Patañjali viz. svādhyāya and Īśvarapraṇidhāna also seem to be excluded from the list of yamas and niyamas. But we can find some similarity in svādhyāya and japa and so also in Īśvarapraṇidhāna and Īśvarapūjāna.

Again all those yoga texts who enumerate ten niyamas give a similar list of niyamas. TSB (M. 34, 35), DU (I.7), VU (V. 14, 15) SU (I. 5) and yogayajñavalkya presents the same list excepting the fact that some have mentioned Īśvarārdhāna for Īśvarapūjāna or



vedāntaśravaṇa for siddhantaśravaṇa. Swami Charaṇadāsa also in his Aṣṭāṅgayoga presents the same list of ten niyamas.

It seems that there were two traditions with regard to components of yamas and niyamas. It is difficult to find out as to who started the tradition of ten yamas and ten niyamas but it can be said that those who followed the tradition of ten yamas and ten niyamas have enumerated the same components without any change.

The third limb of Aṣṭāṅgayoga is āsana. Vasiṣṭha enumerates and describes 10 āsanas. They are Svastikāsana, Gomukhāsana, Padmāsana, Veerāsana, Simhāsana, Mayūrāsana, Kukkuṭāsana, Kūrmāsana, Bhadrāsana and Muktiāsana.

#### 1. Svastikāsana (VS. I. 68-69)

- a. Placing the soles between the opposite thigh and calf muscles is called Svastikāsana. (Also available in H.P. I. 19 and Gh. S. II. 13)

- b. Placing the ankles on either side of perineum is also known as Svastikāsana.

The second variety of Svastika presented by Vasiṣṭha is something different and it resembles the description of Bhadrāsana of Haṭhapradīpikā. (HP. I. 53).

#### 2. Gomukhāsana (VS. I. 70)

This is assumed by placing right ankle by the side of left hip and left by the side of right hip (also in HP. I. 20 and Gh.S. II. 16)

#### 3. Padmāsana (VS. I. 71)

Place the soles on opposite thigh and catch hold of respective toes by taking your hands backward crosswise. We find similar description in Haṭhapradīpikā (HP. I. 44).

#### 4. Vīrāsana (VS. I. 72)

This is assumed by placing one foot on the other thigh and on the other foot the other thigh. (This is also available in HP. I. 21. However, we find a different technique in Gh.S. (Please refer Gh.S. II. 17)

#### 5. Simhāsana (VS. I. 73-75)

In this posture ankles are kept below scrotum on either side of perineum, palm with stretched fingers are kept on knees and opening the mouth wide and gazing at the tip of the nose is called Simhāsana. (It is available in HP. I. 52 and here it is said to facilitate three Bandhas, Swami Kuvalayanandaji suggests Bhṛūmadhya Dṛṣṭi also in place of Nāsāgra Dṛṣṭi as it has a better resemblance with that of a lion. For details see "Āsana" written by Swami Kuvalayanandaji, published by Kaivalyadhama, 1999, Page - 70-71).

#### 6. Mayūrāsana (VS. I. 76-77)

It is assumed by placing both the palms on the ground and adjusting the elbows properly on either side of the body and lifting the whole body upward horizontally. (Also in HP. I. 30-31 and in Gh.S. II. 29-30, H.R. III. 41-42). Haṭha Ramāvali describes different varieties of Mayūrāsana such as Danda Mayūra (i.e. when it is done like a horizontal stick), Pāśva Mayūra (if it is done from the side), Badha Keki (i.e. if it is done in Padmāsana) and Piṇḍa Mayūra (i.e. when practiced by extending one leg and keeping other leg like Mayūra (H.R. III. 43-45).

#### 7. Kukkuṭāsana (VS. I. 78)

It consists in after adopting Padmāsana inserting hands in between calf muscles and thighs and placing the palm firmly

on the ground so as to the whole body can be lifted on it. (This is also available in HP. I. 23, Gh.S. II. 31. We find Paṅgukukutāsana in Kapāla kuraṇṭaka Haṭhābhyāsa-paddhati in which the whole body is lifted with the support of only one hand placed firmly on the ground.

#### 8. Bhadrāsana (VS. I. 79)

This is performed by joining both the soles and bringing the respective heels below the scrotum on either side of the perineum and then holding the two feet firmly. (According to HP. I. 54, this āsana is also known as Gorakṣāsana. Gheraṇḍa Samhitā II. 9-10, describes different arrangement of heels in Bhadrāsana).

#### 9. Kūrmāsana (VS. I. 80)

It consists in sitting on heels so as toes are pointing outward on opposite direction. (Same technique is available in HP. I. 22. Tejobindupāṇisad 38, calls this position as Yogāsana).

#### 10. Muktāsana (VS. I. 81-82)

1. It is assumed by placing left heel above the pubic bone and right heel above the left heel HP. I. 36 mentions it as another variety of Siddhāsana, whereas (HP. Jyotsnā I. 36) considering this arrangement of heel Guptāsana.
2. Pressing left side of the perineum from left heel and right side of the perineum from right heel is also known as Muktāsana. (This is a new variety not available in Gh.S., H.P. or in H.P.J.)

The first chapter ends with clear instruction that Prāṇāyāma (the fourth limb) should be practiced only after purification of Nāḍīs otherwise all the efforts will be futile.

### Chapter - II

In the end of the first Chapter it was stressed to purify the Nāḍīs before taking up the Prāṇāyāma, therefore, this begins with the enquiry about what is the process of purification of Nāḍīs, origin of Nāḍīs, Kanda and how many Vāyus are there, what are their location and functions etc.

On being asked all these by Śakti, Vasiṣṭha starts describing about human body from yoga point of view. In this connection he talks about Dehamadhyā, Kanda, Kuṇḍalini, origin of Nāḍīs, name of 14 Nāḍīs, their origin point in Kanda and also their terminal point, Vāyus, their location and function. (All these concepts have already been dealt in detail in the introduction.)

After describing all these, Vasiṣṭha narrates prerequisites for starting Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma. First of all one should develop detachment towards desires or even merits. Then he should select an ideal place for constructing a hermitage. It should be beautiful pious region, where is abundant fruit, root and water and it should be at the banks of a river or at a temple. The selection of an ideal place has been given in various yogic texts. We find it well described in H.P. I. 12 and in Gh.S. V. 3-5.

Vasiṣṭha then says that a beautiful hut should be constructed at such ideal place. However, this aspect has been mentioned more elaborately in HP. I. 13 and Gh.S. V. 6-7.

Vasiṣṭha prescribes some personal preparation also which is absent in H.P. or Gh.S. He instructs to keep the body and mind cool and patient with the help of sacred mantras, apply ashes in the whole body then spreading Kuśa grass or deer skin or any soft material for sitting. Before starting the practice, one should worship Lord Gaṇeśa who is supposed to remove all sorts of obstructions in the path of success with fruit, root and water, then worship ones favourite God and then one should bow down to his preceptor.

Vasiṣṭha further explicitly mentions about the body position conducive for the practice of Prāṇāyāma one should sit in Padmāsana facing east or north keeping neck, head and spine erect, mouth should be kept closed and should remain quite and steady.

After describing all these prerequisites Vasiṣṭha starts describing the technique of Nāḍīśodhana Prāṇāyāma. The following technique of Nāḍīśodhana has been described by Vasiṣṭha.

1. Closing the right nostril with the help of the fingers of right hand and gazing at the tip of nose, mentally imagining a harmonious orbs of the moon there and contemplating on that, and "va" along with "m" or "u" (amsvāra) on it should be seen there mentally while inhaling through the left nostril i.e. Idā upto twelve mātras.

2. Then meditating on fire element which is like flashing flame and contemplating upon "Ra" with "u" (amsvāra) existing within the circle of five, one should exhale slowly through right nostril i.e. Pingalā.

This is to be repeated several times. We do not find any reference for Kumbhaka. It seems that Vasiṣṭha Saṁhitā does not prescribe Kumbhaka for Nāḍīśodhana. So far as visualization during Pūraka and Recaka is concerned it is more near to Gheraṇḍa Saṁhitā but Bījāśaras are different. We do not find such visualization or reference of Bījāśara in Haṭhapradīpikā. However, H.P. recommends Kumbhaka phase for the practice of Nāḍīśuddhi Prāṇāyāma.

The discussion on Nāḍīśodhana Prāṇāyāma ends with the description of symptoms of Nāḍīś having purified. (V.S. II.68-69). We find almost similar symptoms as described in H.P. (II.19-20). It has been instructed that the practice of Nāḍīśodhana should continue till the symptoms of purification of Nāḍīś appear.

### Chapter - III

Two limbs of Aṣṭānga yoga viz. Prāṇāyāma and Pratyāhāra have been described in this chapter.

We usually find two traditions of Prāṇāyāma described in yogic texts. One Tradition prescribes Prāṇāyāma with the application of Bīja Mantra or Prāṇava. Whereas the other tradition does not prescribe Bīja Mantra or Prāṇava. Haṭhapradīpikā is the follower of second tradition and Vasiṣṭha Saṁhitā follows the first tradition. Gheraṇḍa Saṁhitā describes the technique of Prāṇāyāma of both the traditions and names them Sagarbha and Nigarbha. Sagarbha means with Mantra whereas Nigarbha means without Mantra. The Prāṇavāimaka Prāṇāyāma in Vasiṣṭha Saṁhitā can be equated with Sagarbha Prāṇāyāma of Gheraṇḍa Saṁhitā.

While describing Prāṇavāimaka Prāṇāyāma, Vasiṣṭha first of all describes Prāṇava consisting of three letters A, U and M representing creation, sustenance and destruction respectively. He further describes the forms of A, U and M.

"A" has been described as Gayatri having red body, riding on a swan, holding staff in her hand and is sixteen years old. (VS. III. 5)

"U" is embodied in a young lady with white body riding on an eagle is known as Cakradhārīnī. (VS. III. 6)

"M" has been named Savitri who is an old lady with white body, three eyes, holding a spear in her hand and riding on a bull. She is also known as Sarasvatī, Maheśwari and Pāścima. (VS. III. 7)

The details of the technique of Prāṇāyāma available in V.S., has already been given in the Introduction.

Prāṇāyāma is also a method of Prāṇajaya (V.S. III. 32) Vasiṣṭha

further talks about the other techniques of Prāṇajaya.

1. After drawing the air inside and filling the stomach properly contemplating on the prāṇa at the toe, navel or at the tip of the nose. (VS. III. 34)
2. Withdrawing the sense organs from their respective objects raise the apāṇavāyu upward and place it at the location of fire in the body i.e. at the navel and fix it there. Then one should close properly ears etc., sense organs by both hands i.e. ear with thumbs, eyes with the forefingers and the two nostrils with the middle fingers this in turn results into the arousal of pure sound (i.e. Nāda). Those sounds resemble conch blow, thunder and mountain stream. This is known as conquering over Vāyu. (VS. III. 36-40)
3. Practising Kevala Kumbhaka and becoming pure, one should adopt meditative posture (Svastikāsana) and gaze at the right ankle and recite Praṇava i.e. ॐ mentally, this fixes "apāṇavāyu" at the abode of fire. Till the fire is conquered, a fickle mind person should practice in this way and raise the prāṇavāyu above the location of fire. Then gazing at the navel, should recite ॐ ॐ mentally, till the mind is merged in that. This results into arousal of Kuṇḍalini. (VS. III. 44-50)

After describing Prāṇāyāma in this way, Vasiṣṭha describes four types of Pratyāhāra. This has been dealt in detail in the introduction part under Pratyāhāra. While discussing fourth type of Pratyāhāra, Vasiṣṭha describes 18 (Eighteen) vital points in the body by way of presenting specific point with specific location. These locations have also been presented in detail under "vital points in the body". (see Introduction : under Pratyāhāra)

### Chapter - IV

The fourth chapter of Vasiṣṭha Samhitā describes about the last three yogāṅga viz. Dhāraṇa, Dhyāna and Samādhi of this Scheme of Eightfold path of Yoga. All the three have already been discussed in the introduction part.

As Nirguṇa dhyāna has already been dealt in detail in Introduction part, here a description of five types of Saṁguṇa dhyāna becomes opportune.

1. In the lotus of heart having eight petals, one should contemplate mentally on Lord Nārāyaṇa having magnificent body and wielding conch, wheel and club (gada), wearing crown and armlets, his face resembling full moon and clad in yellow garment and experiencing one's identity with him is one of the Saṁguṇa dhyānas. (VS. IV. 26-31).
2. In the middle of the lotus of heart, imagining the Vaiśvānara, and the fire kindled in it like a breezeless lamp and seeing within its flames the supreme self and mentally developing a attitude of identity with it is also a type of Saṁguṇa dhyāna. (VS. IV. 32-38).
3. Within the middle of the eyebrows, concentrating mentally on ones own self in the form of light and experience of "that I am" is also known as Saṁguṇa Dhyāna. (VS. IV. 39-40)
4. Imagine oneself in the form of child within the lotus of heart having eight petals and seeing that form being filled with nectar and considering "I" myself the supreme Brahman, and such an experience is also called Saṁguṇa Dhyānas. Here again Vasiṣṭha reminds us of performance of duties without expectation of fruit for the sake of salvation. (VS. IV. 41-48).

5. Meditate upon solar plexus and in its middle contemplate upon golden punṣa seated in a lotus posture, illuminating the whole world, perceiving that mentally with the conviction "I am that" is regarded as excellent Dhyāna. (VS. IV. 49-53).

Dhyāna has been defined by Patañjali as "Tatra pratyayaikatānatī dhyānam" PYS III. 2. This definition presents the final goal of the practice of Dhyāna. We do not find any particular method of Dhyāna prescribed by Patañjali. Vyāsa in his commentary has suggested certain points of Dhyāna. If we analyse Vyāsa from Vasiṣṭha point of view we can say that Vyāsa has prescribed Saguṇa Dhyāna.

We can say that there is possibility of only two types of Dhyāna objects 1. Having form and 2. Having no form or abstract. These have been described respectively as Saguṇa and Nirguṇa. In later literature we find the description of Dhyāna having different nomenclature. Gheraṇḍa Saṁhitā (Gh. S.) describes three types of Dhyāna namely Sthūla, Jyoti and Sūkṣma. The first two types of Dhyāna may be grouped under Saguṇa Dhyāna, whereas the last one under Nirguṇa Dhyāna. It has also been said in Gheraṇḍa Saṁhitā that Sūkṣma Dhyāna is the best among all the Dhyānas. (Gh. S. VI. 1-21).

Swami Caranādasa also in his Aṣṭāṅga Yoga describes four types of Dhyāna viz. Padaṣṭha, Piṇḍaṣṭha, Rupāṣṭha and Rupātīta. (Aṣṭāṅga Yoga of Charanādasa, published by Kaivalyadhama pp. 34-36). Here also the first three can be grouped under Saguṇa Dhyāna whereas the fourth, as the name itself suggests is Nirguṇa Dhyāna.

Thus, Vasiṣṭha by classifying Dhyāna into two has presented a broad but non-controversial and universally acceptable classification of Dhyāna objects.

## Chapter - V

On being asked by Śakti, about the nature of Ātman and how to know about the time of death Vasiṣṭha describes about nature of Ātman and indicators of death based on Zodiacs and mode of respiration. Both of these aspects have been described in detail in the Introduction under Jīva, four states of Jīva, five fold universe and auspicious and inauspicious signs. Please refer to those topics for understanding the content of Vth Chapter.

## Chapter - VI

In this last chapter of Vasiṣṭha Saṁhitā, Śakti enquires about how one can overcome death and this is being explained in this chapter by Vasiṣṭha.

After deciding one's own death on the basis of external and internal indicators should remain calm and composed and continue to perform his duties as enjoined by scriptures and recite Tāraka Mantra i.e. "Om" without any type of expectation. This will bestowed long life to the person and he will become a knower of Brahman.

Then Vasiṣṭha describes about Tāraka Mantra known as Praṇava. In the beginning there was "sat" (existent) alone, which was the cause of everything. From this "sat" the four-letter syllable known as ॐ was born. One who chants Praṇava Meditating on ॐ at his forehead and Mahādeva i.e. Rudra, he overcomes death and attains long life. For chanting of Tryambaka Mantra and worshipping Rudra is another means to overcome death. It is said in VS. VI. 51-52, he who is afraid of death, though impure, should chant Mṛtasāñjīvani, since there is no other means to avoid death except the tryambaka (VS. VI. 41). Another way of conquering death is meditating upon Nārāyaṇa in the centre of "Anāhat Padma" and completely merging

oneself therein (VS. VI. 56). The ultimate method of avoiding death is the practice of "Samādhi", the last yōgāṅga.

‘यद्वा समाधिगम्यस्य वञ्चयेत् कालमागतम्’ (VS. VI. 50)

\*\*\*\*\*

### वसिष्ठसंहिता - योगकाण्डम् Vasistha Samhitā-Yōgākāṇḍam

#### प्रथमोऽध्यायः CHAPTER I

वसिष्ठं वाग्विदां श्रेष्ठं त्रिकालज्ञमनुत्तमम् ।<sup>1</sup>  
सर्वशान्तिप्रदं तत्त्वं योगेषु परितुष्टितम् ॥१॥<sup>2</sup>

vasistham vāgvidāṃ śreṣṭhāṃ trikālañāmanuttamam /  
sarvasāntipradatattvaṃ yogeṣu parituṣṭhitam ॥1॥

1. Vasistha, the eminent, erudite, peerless knower of past, present and future, well versed in every field of knowledge, keenly devoted to Yōga --

सर्वभूतहितं शान्तं सत्यसन्धं गतकुम्भम् ।<sup>1</sup>  
गुणज्ञं सर्वभूतेषु परार्थकप्रयोजनम् ॥२॥<sup>2</sup>

sarvabhūtahitam śāntaṃ satyasandham gatakuṃbham /  
guṇajñaṃ sarvabhūteṣu parārthakaprayojanam ॥2॥

2. Benevolent to all the beings, calm, true to his words, fatigueless, the only knower of the merit among human beings, always working for the well-being of others --

जितेन्द्रियं जितक्रोधं ब्रह्मज्ञं ब्राह्मणप्रियम् ।<sup>1</sup>  
तपोवनमगत् सोमं सदाययन्तत्परम् ॥३॥<sup>2</sup>

jitedriyaṃ jitakrodham brahmajñaṃ brāhmaṇapriyam /  
tapovanagataṃ saumyaṃ sadāyayantatparam ॥3॥

3. (One who has) conquered the senses and anger (who is) the knower of Brahman, beloved among brahmins, residing in penance-grove, gentle, always engaged in his (self) studies -

ब्रह्मविद्भिर्महाभगैर्ब्राह्मणैश्च सुसेवितम् ।<sup>१०</sup>

नित्यं धर्मरतं नित्यं कृतपूर्वाह्निकक्रियम् ॥४॥<sup>११</sup>

brahmanavidbhirmahābhagairbrāhmaṇaiśca susevitaṃ /  
nityaṃ dharmaratam nityaṃ kṛtapūrvāhnikakriyam ॥4॥

4. Well-served by the magnanimous brahmins and knower of  
Brahma, always performing religious duties, daily completing his  
morning routine --

Note : Pūrvāhnikakriyā is an essential duty for a true brāhmin for  
the purification of body and mind. This practice can be ex-  
plained as the practice of kriyayoga esp. of Īśvara Praṇidhāna.

प्रणम्य दण्डवद् भूमौ महाकालनिकं मुनिम् ।<sup>१</sup>

पप्रच्छ पितरं शक्तिः प्राज्ञलिः श्रद्धयान्वितः ॥५॥<sup>१०</sup>

pranamy aṇḍavadbhūmau mahākālanikaṃ munim /  
papraccha pitaram śaktiḥ prājñaliḥ śraddhānvitah ॥5॥

5. (To that) sage full sympathy- prostrating on the ground-Śakti-  
asked his father with faith and folded hands.

शक्तिरुवाच<sup>११</sup> -

भगवन् सर्वशक्तिस्तु सर्वभूतहिते रत ।<sup>१२</sup>

केनोपायेन संसारद् बहुदुःखसमाकुलत् ॥६॥<sup>१३</sup>

Śaktiruvāca --

bhagavan sarvaśaktistatva sarvabhūtahite rata /  
kenopāyena saṃsārad bahu-duḥkhasamakulāt ॥6॥

नानाविधभयोपेतान्मृत्युजराचितात् ।<sup>१४</sup>

ज्ञानं प्राप्य कथं तस्मान्मुक्तोऽहं स्यां मदन्धमयीः ॥७॥<sup>१५</sup>

nānāvidhābhayopetāṇmṛtyujarācītāt /  
jñānaṃ prāpya katham tasmānmukto'haṃ syāṃ  
madāndhadhīh ॥7॥

6-7. Śakti said :

O Lord! You have the knowledge of all sciences and ever  
inclined to do good for all the beings. So please tell me how an  
ignorant like me can acquire knowledge through which I may liberate  
myself from this world which is full of miseries and fears of birth,  
death and old age.

पुत्रेणैव पिता पृष्टः शक्तिना वेदवादिना ।<sup>१६</sup>

ऋषिरलोक्त्य नेत्राभ्यां वाक्यमेतदभाष(वि)त ॥८॥<sup>१७</sup>

putreṇaivam pitā pṛṣṭaḥ śaktinā vedavādinā /  
ṛṣirālokyā netrābhyāṃ vākyaṃetadabhaṣata ॥8॥

8. Thus, when the son Śakti, conversant in Vedas, asked his  
father, the sage (Vasiṣṭha) looked at him compassionately and  
replied:

वसिष्ठ उवाच<sup>१८</sup> -

उत्तिष्ठोत्तिष्ठ भद्रं ते शक्ते बुद्धिमतां वर ।<sup>१९</sup>

वक्ष्यामि सुखदं नित्यमुपायं भवानशानम् ॥९॥<sup>२०</sup>

Vasiṣṭha uvāca --

uttiṣṭhotttiṣṭha bhadraṃ te śakte buddhimatāṃ vara /  
vakṣyāmi sukhadam nityamupāyaṃ bhavanāśanam ॥9॥

9. Vasiṣṭha said :

O Śakti! Wisest among all intellectuals, rise up and be ready,  
may you be blessed with well-being, I shall tell you easiest and eternal  
means of ceasing transmigration.

इत्युक्त्वा भगवान् योगी वसिष्ठो ब्रह्मविद्भरः ।<sup>२१</sup>

गायन्नारायणं देवं सर्वभूतहृदिस्थितम् ॥१०॥<sup>२२</sup>

etyuktvā bhagavān yogī vasiṣṭho brahmanavidvarah /  
gāyannārāyaṇaṃ devaṃ sarvabhūtahṛdisṭhitam ॥10॥

10. After telling so, Yogī Vasistha, the foremost amongst the knowers of Brahman, praying Lord Nārāyaṇa, who is dwelling in the heart of every being, (said) --

वक्ष्ये देवं जगद्योनिं योगिष्येयं निरञ्जनम् ।<sup>१३</sup>  
आनन्दमजरं नित्यं परमानन्दमीश्वरम् ॥११॥<sup>१४</sup>

vakṣye devam jagadyonim yogiṣhyeyam nirāṇjanam /  
ānandamajaram nityam paramānandamīśvaram //11//

11. I shall explain the immaculate Lord, who is source of the universe, the ideal of Yogis, faultless, ageless, permanent and supreme blissful.

जगन्नाथं हृषीकेशं प्रणम्य सुसमाहितः ।<sup>१५</sup>  
शक्तिमालोच्य नेत्राभ्यां कृपया चेदमब्रवीत् ॥१२॥<sup>१६</sup>

jagannātham hrīkeśam prānamya susamāhitaḥ /  
śaktimālokyā netrābhyāṁ kṛpāyā cedamabravīt //12//

12. Bowing down to Hṛīkeśa, the Lord of the world, with well balanced mind Vasistha-with compassionate eyes said to Śakti-

एषोहि मुनिशार्दूल गुरुभक्त जितेन्द्रिय ।<sup>१७</sup>  
शृणु त्वं ब्रह्मणा प्रोक्तं पूर्वं यन्मम मुक्तिदम् ॥१३॥<sup>१८</sup>

eṣyehi munīśārdūla gurubhakta jiteन्द्रiya /  
śṛṇu tvaṁ brahmaṇā proktaṁ pūrvam yamama  
muktidadam //13//

13. O sincere disciple! You are most welcome, as you have already conquered all senses and stand prior to all the sages, listen to those words which were sermonized by Brahmanā for the sake of my salvation.

पद्मासने सुखासीनं चतुराननमव्ययम् ।<sup>१९</sup>  
चराचराणां खटारं ब्रह्मणो परमेश्वरम् ॥१४॥<sup>२०</sup>

padmāsane sukhāsīnam caturānanamavyayam /  
cārācārāṇām kṣatārāṇam brahmaṇāṇam paramēśvaram //14//

कदाचित्तत्र गत्वाऽहं स्तुत्वा स्तोत्रैः प्रणम्य च ।<sup>२१</sup>  
पृष्टवानिममेवार्थं यत् त्वं मां परिपृच्छसि ॥१५॥<sup>२२</sup>

kadācittratra gatvā'ham stutvā stotrāḥ prānamya ca /  
pṛṣṭāvānimamevārtham yatvayam māṁ paripṛcchasi //15//

14-15. I visited Brahmanā who was blissfully sitting on the lotus seat. He is four faced Lord, imperishable, creator of all animate and inanimate creation and supreme master of all. Invoking Him with sacred hymns and saluting with reverence for Him, I asked Him the same questions as you have asked me.

देव-देव जगन्नाथ चतुर्मुख वरानन ।<sup>२३</sup>  
अनेकशस्त्रविभक्तो भ्रमच्छित्तो भ्रमण्यहम् ॥१६॥<sup>२४</sup>

devadeva jagannātha caturmukha varānana /  
anekāśāstravibhānto bhramacchitto bhraṇāmyaham //16//

16. O Lord of all deities and the universe having four excellent faces! I am confused by different scriptures, that is why I wander hither and thither (in quest of the truth).

भगवन् केन गच्छेयं तन्निष्ठं परमं पदम् ।<sup>२५</sup>  
आनन्दमजरं गुह्यं तन्मे ब्रूहि पितृमह ॥१७॥<sup>२६</sup>

bhagavan kena gaccheyam tannīṣṭham paramam padam /  
ānandamajaram guhyam tannme brūhi pītṛmahā //17//

17. O Lord! I request you to tell me how I can reach that supreme state which is blissful, ever new and mysterious.

मयेवमुक्तः सन्तुष्टः स्वयम्पूर्वोक्तनायकः ।<sup>२७</sup>  
दृष्ट्वा मां सुप्रसन्नास्मा कृपयेदमवोचत ॥१८॥<sup>२८</sup>



mayaiṃvampukta h santuṣṭaḥ svayambhūrlōkanāyakaḥ /  
dṛṣṭvā māṃ suprasannaṃtā kṛpayedamavoca //18//

18. Thus being invoked by me, Brahmaṇ, who is self-existent and the leader of the universe, satisfied and well-pleased, looking at me compassionately. He spoke as such :

जातस्य द्विविधौ ज्ञेयो पन्थानौ वेदचोदितौ ।<sup>१३</sup>  
कर्मात्मकावुभावतौ प्रवर्तकनिवर्तकौ ॥१९॥<sup>१०</sup>

jātasya divividhau jñeyau pañthānau vedacoditau /  
karmātmakāvubhāvetau pravartakānivartakau //19//

19. There is a two-fold path of actions, which are ordained by Vedas to be known and adopted by all persons. Both the ways consist of two actions; namely Pravartaka (motivating) and Nivartaka (liberating).

वर्णाश्रमाणां कर्मव कामसंकल्पपूर्वकम् ।<sup>१४</sup>  
प्रवर्तकं भवेदेतत् संसारे वै प्रवर्तनात् ॥२०॥<sup>११</sup>

varṇāśramāṇāṃ karmāiva kāmasaṅkalpāpūrvakam /  
pravartakam bhavedetaṣaṃsāre vai pravartanāt //20//

20. The performance of actions by the persons of any Varṇa and of any Āśrama with any desire, is called Pravartaka because it motivates a person for transmigration.

Note: Varṇa and Āśrama-is a Vedic division of four principle classes of people and stages of life. They are Brāhmīns, Kṣatriya, Vaiśya and Śūdra and the four stages are Brahmacarya, Gārhasthya, Vānaprastha and Saṃyāsa.

तदेव ज्ञानसंयुक्तं सर्वकामविवर्जितम् ।<sup>१३</sup>  
निवर्तकं भवेदेतज्ज्ञानस्तु निवर्तनात् ॥२१॥<sup>१२</sup>

tadevā jñānasamyuktam sarvakāmavivarjitam /  
nivartakam bhavedetañjñānastu nivartanāt //21//

21. Whereas the same path of action, when based on knowledge and is bereft of all desires, is called Nivartaka (liberating) as it frees from rebirth.

निवर्तकं च वेदेषु द्विविधं सूरयो विदुः ।<sup>१३</sup>  
ब्राह्मणभ्यन्तरं चेति प्रत्येकं मुक्तिसाधनम् ॥२२॥<sup>१४</sup>

nivartakam ca vedesu divividham sūrayo viduḥ /  
brāhmyanābhyanātarām ceti pratyekam muktisādhanaṃ //22//

22. The learned people know that the liberating way of action in Vedas is of two kinds, the external and the internal, each one being a means of liberation.

बाह्यं बहिः क्रियेत्येवं यत्तद्विहितसाधनम् ।<sup>१३</sup>  
आभ्यन्तरं तु बुद्धयैव बुद्ध्यानुष्ठानमस्मिन् ॥२३॥<sup>१४</sup>

bāhyam bahiḥ kriyetyevam yattadvihitasādhanaṃ /  
ābhyāntaram tu buddhyāiva buddhyānusṭhānamāsmiṃ //23//

23. The external (liberating way of action) is the overt act with certain prescribed means, whereas the internal (liberating way of action) is to observe the prescribed duties within self with the means of intelligence.

तयोरोभ्यन्तरं कुर्यान्नित्यकर्म यथाविधि ।<sup>१५</sup>  
ज्ञानभक्तिसमायुक्तः सदानन्दनवाप्नुयात् ॥२४॥<sup>१६</sup>

tayorābhyāntaram kuryānnityakarma yathāvidhi /  
jñānabhaktisamāyuktaḥ sādānandamavāpnuyāt //24//

24. Of the two, a person should carry out the internal acts as obligatory duties, performed thus consciously and devotedly, he will attain bliss.

ज्ञानिनोऽज्ञानिनो वापि यावदेहस्य साधनम् ।<sup>१५</sup>  
तदेवर्णाश्रमप्रोक्तं कर्तव्यं कर्म मुक्तये ॥२५॥<sup>१६</sup>

jñāninojñānino vāpi yāvaddelhasya sādhanam /  
tāvadvatpāṇḍāśramaproktaṃ kartavyaṃ karma muktaḥ //25//

25. As long as a cognizant or an ignorant person bears body as a means of action, he must deal with all the duties assigned according to Varga and Āśrama for liberation.

इत्येवं कर्मसर्वस्वं कर्मकाण्डं च तत्त्वतः ।<sup>१३</sup>

उपदिश्य तदा ब्रह्मा योगनिष्ठोऽभवत् स्वयम् ॥२६॥<sup>१४</sup>

ityevam karmasārasvayaṃ karmakāṇḍam ca tatvataḥ /  
upadīśya tadā brahmā yoganiṣṭho bhavat svayam //26//

26. Thus explaining and preaching inevitable duties and Karma Kāṇḍa (ethics) authentically, Brahman himself became engrossed in Yoga.

यतः कर्मैव कुर्वन्ति ज्ञानिनोऽपि मुमुक्षवः ।

ततस्त्वमपि विप्रेन्द्र ज्ञानेनार कर्म तत् ॥२७॥<sup>१५</sup>

yataḥ karmaiva kurvanti jñānino'pi mumukṣavaḥ /  
tatastvamapi vipreन्द्रa jñānenācara karma tat //27//

27. As even the knowers and also desirous of salvation undertake to perform every action, hence, O best Brāhmin! You should also perform all the deeds with knowledge.

एतच्छ्रुत्वा वसिष्ठोक्तं पुत्रः शक्तिरतन्द्रितः ।<sup>१६</sup>

पुनः प्राह मुनिश्रेष्ठ प्रवतः श्रद्धयान्वितः ॥२८॥<sup>१७</sup>

etacchruvā vasiṣṭhoktam putraḥ śaktiratanḍritaḥ /  
punaḥ prāha munīśreṣṭhaṃ prayataḥ śraddhayānvitaḥ //28//

28. Hearing all this from Vasiṣṭha, the son Śakti, who was alert and full of regards, again said to the foremost Muni (Vasiṣṭha).

शक्तिरुवाच<sup>१६</sup> -

विद्युक्तं कर्म विप्रेन्द्र ज्ञानेन सह कुर्वतः ।<sup>१७</sup>

मुक्तिरक्ता त्वया दाभ्यां तयोर्ज्ञानं वद प्रभो ॥२९॥<sup>१८</sup>

śaktiruvāca -  
vidhyuktaṃ karma vipreन्द्रa jñānena saha kurvataḥ /  
muktiruktaḥ tvayā dvābhyāṃ tayoṙjñānaṃ vada prabho //29//

29. Śakti said :

O great Brāhmin! so far you have discoursed upon liberation through two means- Karma alongwith Jñāna (knowledge) therein or through prescribed action. O my master ! of the two tell me of knowledge.

आत्मजनेवमुक्तस्तु वसिष्ठः प्रीतमानसः ।<sup>१९</sup>

पुत्रमालोक्य नेत्राभ्यां ज्ञानरूपमभाषत ॥३०॥<sup>२०</sup>

ātmajanevamuक्तस्तु vasiṣṭhaḥ prītanānasaḥ /  
putramālōkya netrābhyāṃ jñānarūpamabhāṣata //30//

30. Thus addressed by his son, Vasiṣṭha with pleased eyes saw his son and started describing the nature of knowledge.

वसिष्ठ उवाच<sup>२१</sup> -

ज्ञानं योगात्मकं विद्धि योगश्चात्मनि तिष्ठति ।<sup>२२</sup>

स योगोऽष्टाङ्गसंयुक्तः सर्वधर्मः स उच्यते ॥३१॥<sup>२३</sup>

vasiṣṭha uvāca -  
jñānaṃ yogātmakam viddhi yogāścātmāni tiṣṭhati /  
sa yogōṣṭāṅgasāmyuktaḥ sarvadharmah sa ucyate //31//

31. Vasiṣṭha said :

Knowledge consists of Yoga and Yoga leads towards the SELF. That very Yoga involves eight fold path and is said to be a duty universal for all.

Note : Vasistha also on the line of Patanjali has accepted eight fold Yoga.

अङ्गानि सम्यक्स्थानि यथाश्रितं यथाश्रुतम् ।<sup>१८</sup>

समाहिततमो भूत्वा शृणु पुनरुक्तं सुव्रत ॥३२॥<sup>१९</sup>

āṅgāni samyadvasthāni yathāśritaṁ yathāśrutam /  
samāhitaṁ bhūtvā śṛṇu putraka suvratā ॥32॥

32. I shall explain vividly those limbs (of yoga) as heard and understood by me, O my dear son ! As you are very much keen to keep your vows, listen to me by being utmost composed state of mind.

यमश्च नियमश्चैव तथासनमपीष्यते ।<sup>१८</sup>

प्राणायामस्तथा शोके प्रत्याहारश्च धारणा ।<sup>१९</sup>

ध्यानं समधिरेतानि योगाङ्गानि तपोवन ॥३३॥<sup>२०</sup>

yamaśca niyamaścaiva tathāsanaṁ apīṣyate /  
prāṇāyāmaśtathā śauke pratyāhāraśca dhāraṇā //  
dhyānaṁ samādhirētāni yogāṅgāni tapodhana ॥33॥

33. O Tapodhana, Śakti ! Those limbs of Yoga are as follows :

Yama (rules of conduct), Niyama (vows), Āsana (Postures), Prāṇāyāma (control and expansion of breath); Pratyāhāra (withdrawal of senses from their respective objects), Dhāraṇa (concentration of mind), Dhyāna (meditation), Samādhi (perfect equanimity).

आदौ चत्वारि बाह्यानि तदन्वाभ्यन्तराणि च ॥३४॥<sup>२१</sup>

ādau catvāri bāhyāni tadānvābhyantaraṇi ca ॥34॥

34. Among them the former four are external and the later four are internal.

यमाश्च दशधा प्रोक्ता नियमाश्च तथा दस ।<sup>२२</sup>

आसनानां च सर्वेषामुत्तमानि तथा दश ।<sup>२३</sup>  
तेषुत्तमानि चत्वारि मुक्तिमार्गाणि पुनरुक्तं ॥३५॥<sup>२४</sup>

yamaśca dāśadhā prokṭā niyamaśca tathā dāśa /  
āsanaṇāṁ ca sarveṣāmuttamāni tathā dāśa //  
teṣūttamāni catvāri muktimārgāṇi putraka ॥35॥

35. O son, Yamas are tenfold and like wise -- Niyamas are also ten. Out of many Āsanas, there are ten much preferred. Out of them four (Āsanas) are the best means for the sake of liberation.

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तः प्रत्याहारश्चतुर्विधः ॥३६॥<sup>२५</sup>

prāṇāyāmastridhā prokṭaḥ pratyāhāraścatuṛvidhaḥ ॥36॥

36. Prāṇāyāma is said to be three-fold and Pratyāhāra is four-fold.

धारणा पञ्चधा प्रोक्तः ध्यानं षोढा प्रकीर्तितम् ।<sup>२६</sup>

समधिः समता प्रोक्ता यावद् ध्यानं पूयक्-पूयक् ॥३७॥<sup>२७</sup>

dhāraṇā pañcadhā prokṭā dhyānaṁ ṣoḍhā prakīṛtitaṁ /  
samādhiḥ samatā prokṭā yāvad dhyānaṁ prthakprthak ॥37॥

37. Dhāraṇa is said to be five fold and Dhyāna is said to be six fold. Dhyāna is balanced state of distinct ideas, while Samādhi is a perfect equanimity.

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं धृतिः क्षमा ।<sup>२८</sup>

दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥३८॥<sup>२९</sup>

ahiṁsā satyamasteyaṁ brahmacharyaṁ dhṛtiḥ kṣamā /  
dayārjavam mitāhāraḥ śaucam caiva yama dāśa ॥38॥

38. Ahimsā (Non injury); Satya (truth); Asteya (desirelessness); Brahmacharya (celibacy); Dhṛti (fortitude); Kṣamā (equanimity); Dayā (compassion); Ārjava (uniformity); Mitāhāra (moderate diet)

and Śauca (cleanliness) -- these are the only ten Yamas.

Note : Vasistha, unlike Patanjali, enumerates ten Yamas. He has excluded Aparigraha from the list of Yama of Patanjali and added six more; and hence in all there are ten Yamas.

कर्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा १०

अहेयजननं प्रोक्तमहिंसा इति योगिभिः ॥३९॥११

karmāṇā manasā vācā sarvabhūteṣu sarvadā /  
akṛṣajānaṇaṁ proktamahimsā iti yogibhiḥ //39//

39. Not being injurious to anybody at anytime through action, thought and speech is said to be Ahimsā (Non-injury) by Yogis.

विद्युक्तं चेदहिंसा स्यात् क्षेपनं नैव जन्तुषु १२

विचिनोक्तेऽपि हिंसा स्यादभिचारादि कर्म यत् ॥४०॥१२

vidhyuktaṁ cedahimsā syāt kleśāṇaṁ naiva jantuṣu /  
vidhinokte'pi himsā syādashicārādi karmā yat //40//

40. If an action prescribed by the scriptures causes no affliction to any living being, it is called Ahimsā. But an act like sorcery, even if it is prescribed by the scriptures, is liable to be considered Himsā (injury).

सत्यं भूतहितं प्रोक्तं यथान्यायाभिभाषणम् १३

प्रियं च सत्यमित्युक्तं सत्यमेतद् ब्रवीति ते ॥४१॥१३

satyaṁ bhūtahitaṁ proktaṁ yathānyāyābhibhāṣaṇam /  
priyaṁ ca satyamityuktaṁ satyametaḍ bravīmi te //41//

41. A true speech benevolent, or justified and agreeable, is said to be Satya (truth). This I am truly telling to you.

कर्मणा मनसा वाचा सर्वद्रव्येषु निःस्पृहा १४

अस्तेयमिति तत् प्रोक्तं मुनिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ॥४२॥१४

karmāṇā manasā vācā sarvadravyeṣu niḥspṛhā /  
asteyaṁiti tat proktaṁ munibhisattvadarśibhiḥ //42//

42. Having no greed for anything by action, thought and speech is said to be Asteya (desirelessness) by the realized sages.

कर्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा १५

सर्वत्र मेयुन्त्यागं ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ॥४३॥१५

karmāṇa manasā vācā sarvabhūteṣu sarvadā /  
sarvatra maithunatyāgaṁ brahmacaryaṁ pracakṣate //43//

43. Brahmacarya is absolute abandoning of sexual indulgence everywhere and in all the forms of beings (at all levels) i.e. Mental, Verbal and Physical.

ऋतावृत्ते स्वदारेषु संगतिश्च विधानतः १०

ब्रह्मचर्यं च तत् प्रोक्तं गृहस्थाश्रमवासिनाम् ॥४४॥१०

ṛtāvṛtau svadāreṣu saṅgatiśca vidhānataḥ /  
brahmacaryaṁ ca tat proktaṁ gṛhasthāśramaवासिनाम् //44//

44. As for as householders are concerned, this term is applied for their lawful intercourse with their own wives after every menstruation. Which said to be is Brahmacarya for them.

शुश्रूषा च गुरोर्नित्यं ब्रह्मचर्यमितीरितम् ॥४५॥१३

śūśrūṣā ca guruṁitiyāṁ brahmacaryamitīritam //45//

45. Serving the Guru (Master) regularly is also said to be Brahmacarya.

Note : The Brahmacarya- being described here is meant for different stages of life- Brahmacarya, Gṛhasthya, Vānaprastha and Sanyāsa. For detail see Introduction.

अथहानौ च वच्युनां वियोगे वाऽपि संपदम् ।<sup>13</sup>

तेषां प्राप्तौ च सर्वत्र चित्तस्य स्थापनं धृतिः ॥४६॥<sup>14</sup>

arthahānau ca bandhūnāṃ viyoge vā'pi saṃpadam /

teṣāṃ prāptau ca sarvatra cittaśya sthāpanam dhṛtiḥ ॥46॥

46. Steadfastness of one's mind in every circumstances whether it may be a loss of wealth or whether it is bereavement of relatives (kith and kin) or loss of property or may it be their gain, is called Dhṛti (fortitude).

प्रियाप्रियेषु सर्वेषु समत्वं यच्छरीरिणाम् ।<sup>15</sup>

क्षमासाविति गतिता विद्वद्भिर्देवादिभिः ॥४७॥<sup>16</sup>

priyāpriyeṣu sarveṣu samatvam yaccharīraṇām /

kṣmāśāviti gatiṭā vidvadbhirvedadvātibhiḥ ॥47॥

47. The learned exponents of Vedas define Kṣamā as an attitude of equanimity towards all friends and foes.

परे वा बन्धुवर्गे वा मित्रे द्वेष्टरि वा सदा ।<sup>17</sup>

१. आत्से यत्र कृपबुद्धिर्दया सा परिकीर्तिता ॥४८॥<sup>18</sup>

pare vā bandhuvargē vā mitre dveṣṭarī vā sadā /

āste yatra kṛpābuddhirdayā sā parīkīrtitā ॥48॥

48. Always to have a compassion with kith and kin or friend or foe is called Dayā.

विहितेषु तदन्येषु मनोवाक्कायकर्मणाम् ।<sup>19</sup>

प्रवृत्तौ वा निवृत्तौ वा एकरूपत्वमार्जवम् ॥४९॥<sup>20</sup>

vihiṭeṣu tadanyeṣu manovākākāyacakarmṇām /

pravṛttāu vā nivṛttāu vā ekarūpatvamāṛjavam ॥49॥

49. An (attitude of) uniformity among mental, speech and bodily action either indulging in or desisting from scripturally prescribed

or forbidden (matters) is called Ārjava.

अष्टौ प्राप्ता मुनेरुक्ताः षोडशारण्यवासिनाम् ।<sup>21</sup>

द्वात्रिंशच्च गृहस्थस्य यथेदं ब्रह्मचारिणाम् ।<sup>22</sup>

उक्तमेतस्मिन्नाहारमन्येषामल्पभोजनम् ॥५०॥<sup>23</sup>

aṣṭau gṛhasthāḥ muṇerukṭāḥ ṣoḍaśāraṇyavāsinaṃ /

dvātriṃśacca gṛhasthasya yathesīdāṃ brahmacārīṇām /

uktametanmīṭhāraṃmanyēṣāmalpabhōjanam ॥50॥

50. An ascetic is suggested to take eight mouthfuls, forest dwelling persons to take sixteen mouthfuls, thirty two mouthfuls for a householders and needful for a Brahmacārī or the students, the rest are supposed to take a little less than their capacity. This is called Mīṭhāra (moderate diet).

Note: Mīṭhāra is supposed to be one of the most essential for the advancement in the path of Yoga. Though we have no reference about it in Pātañjala Yoga Sūtra, yet later Haṭhayogic writers have stressed more on this and tried to explain it according to their own views. However, Swāmī Caranāśa, one of the prominent Haṭha Yogic writers has rightly tried to bring out the essence meaning of Mīṭhāra- 'Kṣudhā mīṭhā nāhiṃ āśaśa āvai' --

One should consume that much food which must not bring lethargic tendency in the person and appetite is also equally quenched.

ज्ञोचं च द्विविधं प्रोक्तं ब्राह्ममाभ्यन्तरं तथा ।<sup>24</sup>

युक्तराभ्यां स्मृतं ब्रह्म मनःशुद्धिं तथान्तरम् ।<sup>25</sup>

मनःशुद्धिश्च विज्ञेया धर्मोपायान्विधिश्च ॥५१॥<sup>26</sup>

śaucam ca dvivīdham prokṭam brāhmayābhyāntaram tathā /  
mṛjālabhīyāṃ smṛtam bāhīyam manabāsuddhiṃ tathāntaram /

manahśuddhiśca vijñeyā dharmenādhārmavidyayā //51//

51. Śauca (cleanliness) is mentioned two-fold-external and internal. The cleansing through the use of clay and water is called external, while the purification of mind is called internal. This mental purity is known only by right deeds and spiritual knowledge.

प्रोक्ताः प्रीतेन ते भक्त्या अहिंसाया यमा दत्ता ॥५२॥१००

prokṭāḥ prītena te bhaktyā ahimsādyā yamā dātā //52//

52. Thus being pleased with your devotion, I have explained to you ten Yamas -- Ahimsā etc.

तपः संतोषमास्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् १००

सिद्धान्तश्रवणं चैव हीमतिश्च जपो व्रतम् १०१

निवृत्त्या दत्ताया प्रोक्तास्तांश्च सर्वान् पृथक् शृणु ॥५३॥१००

tapah santosamāstikyaṁ dānamīśvara-pūjanam /

siddhāntaśravaṇam caiva hīmatīśca japo vratam /

niyamaḥ dāśādhiḥ prokṭāstāṁśca sarvān pṛthak śṛṇu //53//

53. Tapa (austerity), Santosā (contentment), Āstikya (faith in dharmā), Dāna (charity), Īśvara Pūjana (worship of God), Siddhānta Śravaṇā (listening to the doctrines), Hī (modesty), Japa (repetition of a mantra along with its meaning) and lastly Vrata (observance of vows); these are Ten Niyamas referred to you. Now listen to them distinctly.

विचिनोक्तेन मार्गेण कृच्छ्रचान्द्रायणादिना १००

शरीरशोधनं प्राहुस्तपसां तप उत्तमम् ॥५४॥१०१

vidhinoktena mārgēṇa kṛcchra-cāndrāyanaḍiṇā /

śarīraśodhanam prāhuḥtapasāṁ tapa uttamam //54//

54. Purification of body by Kṛcchra-cāndrāyana vow prescribed in the scriptures, is the best tapa (austerity) amongst all.

Note : Kṛcchra - vigorous and cāndrāyana means 'according to lunar phase'. This particular vow is supposed to be rigorous because a person undertaking this particular vow is permitted to consume food only according to lunar phases i.e. on 1st day of lunar phase, he will have to take only one mouthful and so on he will gradually increase and decrease the quantity. This is called Kṛcchra-cāndrāyana vow.

यदृच्छात्ताभसन्तुष्टं मनः पुंसां भवेदिति १०१

या धीरतामृषयः प्राहुः सन्तोषं सुखलक्षणम् ॥५५॥१००

yadṛcchāṭābhasantuṣṭaṁ manaḥ puṁsāṁ bhavediti /

yā dhīratāmrṣayaḥ prāhuḥ santosam sukhalaṅkṣaṇam //55//

55. One should be contented with what so ever is gained naturally, such an attitude of mind is called Santosā (contentment) by the sages. This is sign of happiness.

धर्मायर्षेषु विश्वासो यस्तादास्तिक्यमुच्यते ॥५६॥१००

dharmādharmēṣu viśvāso yastādaśtikyamucyate //56//

56. Faith in Dharmā (actions to be done) and Adharma (action to be not done) is called Āstikya.

त्यागार्जितं धनं धान्यमन्यद्वा यत् प्रदीयते १०१

आर्तेभ्यः श्रद्धया युक्तो दानमेतत् प्रकीर्तितम् ॥५७॥१००

nyāyārgjitaṁ dhanam dhānyamanyadvā yat pradīyate /

ārebhyaḥ śraddhayaḥ yukto dānametaṁ prakīrtitaṁ //57//

57. When fairly earned money, grains or something is dispersed with a view of beneficence to the needy persons, is called Dāna (charity).

यत् प्रसन्नस्वभावेन विष्णोरेभ्यर्चनं तथा १००

यथावदर्थनं भक्त्या एतदीश्वरपूजनम् ॥५८॥१०१

yat prasannaśvabhāvena viśnorabhyarcanaṃ tathā /  
yathāvadarcanaṃ bhaktyā etadīśvarapūjānam //58//

58. Systematic adoring Viṣṇu with pleasant mood and devotion,  
is called worship of God.

रागादपेतं हृदयं वागदुष्टनृणादिना ।<sup>१३०</sup>

हिंसादिरहितं कायमेतदीश्वरपूजनम् ॥५९॥<sup>१३१</sup>

ragādapeṭam hrdayaṃ vāgadusṭānṛtādinā /  
himsādirahitaṃ kāyameṭadīśvarapūjānam //59//

59. Having the heart detached from attachments, the speech  
not contaminated with falsehood etc. and body devoid of violence is  
called Īśvarapūjana (worship of God).

सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं वेदान्तभावनं तु वै ॥६०॥<sup>१३२</sup>

siddhāntaśravaṇaṃ proktaṃ vedāntabhāvaṇam tu vai //60//

60. Listening and pondering over the Vedānta doctrines is called  
Siddhānta Śravaṇa.

स्वकीयशास्त्राध्ययनमितिहासपुराणयोः ।

अपीतस्य तयान्यस्य सिद्धान्तश्रवणं भवेत् ॥६१॥

svakīyaśāstrādhyāyanamitihāsapurāṇayoḥ /  
adhitasya tathānyasya siddhāntaśravaṇaṃ bhavet //61//

61. Studying one's own branches (of Vedas) and studying  
History and mythologies and so hearing other's doctrines is also called  
Siddhānta Śravaṇam.

वेदलौकिकमार्गेषु कुत्सितं कर्म यद्वेत् ।<sup>१३३</sup>

तस्मिन् भवति या लज्जा हीः सेवति प्रकीर्तिता ॥६२॥<sup>१३४</sup>

vedalaukikamārgesu kutsitaṃ karma yadvēd /  
tasmin bhavati yā lajjā hīḥ saiveti prakīrtita //62//

62. The deeds which are condemned by the Vedas and by the  
social laws, an attitude of ignominy towards them, is called Hī  
(modesty).

विहितेषु च सर्वेषु श्रद्धया या मतिर्भवत् ।<sup>१३५</sup>

गुरुणा चोपदिष्टेन यद्ग्राहं तद्विजयते ॥६३॥<sup>१३६</sup>

vihiteṣu ca sarveṣu śraddhāyā yā matirbhavet /  
guruṇā copadiṣṭena yadbāhyaṃ tadvivaryayet //63//

63. Having faith on all the ordains of the scriptures and omitting  
those which are not advised by the preceptor is called Mati.

विधिनोकेन मार्गेण मन्त्राभ्यासो जपः स्मृतः ।<sup>१३७</sup>

जपश्च द्विविधः प्रोक्त उपांशुश्चैव मानसः ॥६४॥<sup>१३८</sup>

vidhinoktena mārgēṇa mantrābhāyāso japaḥ smṛtaḥ /  
japaśca dvividhaḥ prokta upāṃśuścāiva mānasaḥ //64//

64. The practice of chanting Mantras in the prescribed manner  
is called Japa (repetition). Such Japa is said to be two fold : (1)  
Upāṃśu (low voice) and (2) Mānasa (mental).

उच्छेर्नपादुपांशुश्च सहस्रगुणमुच्यते ।<sup>१३९</sup>

सहस्रगुणमुक्कृष्टं तस्मादपि च मानसः ॥६५॥<sup>१४०</sup>

uccaṇṇapādupāṃśuśca sahasraguṇamucyate /  
sahasraguṇamukṛṣṭaṃ tasmādapī ca mānasaḥ //65//

65. A low voice chanting is thousand times better than a loud  
voice. Similarly, mental repetition is thousand time better than the  
former (upāṃśu).

प्रसन्नगुरुणा पूर्वमुपदिष्टेऽभ्यनुज्ञया ।<sup>१४१</sup>

धर्मार्थकामसिद्धार्थमुपायग्रहणं व्रतम् ॥६६॥<sup>१४२</sup>

prasannaguruṇā pūrvamupadiṣṭe'ebhyānujñāyā /  
dharmaārthakāmasiddhyarthānamupāyagrahāṇam vṛtam //66//

66. In order to achieve Dharma, Artha and Kāma, the ways adopted to practise all the advises (knowledge) received from the well pleased Guru with his due consent, are called observance of Vrata (vows).

१३आसनानि च वक्ष्यामि शृणु पुत्र संपाहितः । १३३

स्वस्तिकं गोमुखं पद्मं वीरं सिंहासनं तथा । १३४

मायूरं कुक्कुटं चैव कूर्मं भद्रासनं तथा । १३५

मुक्तासनं तथा तेषां पूयकं वक्ष्यामि लक्षणम् । १३६

āsanaāni ca vakṣyāmi śṛṇu putra samāhitaḥ /

svastikāṁ gomukhaṁ padmaṁ vīraṁ siṁhāsanaṁ tathā /

māyūrāṁ kukkuraṁ caiva kūrmaṁ bhadrāsanaṁ tathā /

muṁkṭāsanaṁ tathā teṣāṁ prthak vakṣyāmi lakṣaṇam //67//

67. O son! Listen to me attentively. I shall depict Āsanas (postures) also. Svastika, Gomukha, Padma, Vīra, Siṁhāsana, Mayūra, kukkura, Bhadrāsana and Muṁkṭāsana are important. I shall define each of them separately.

जानूर्वोत्तरं सम्यक् कृत्वा पादतले उभे । १३७

शङ्कुकापसंयासीनः स्वस्तिकं तत् प्रचक्षते । १३८ । १३८

jānūrvorantaraṁ samyak kṛtvā pādatala ubhe /

śṅkukāpasaṁyāsīnaḥ svastikāṁ tat pracakṣate //68//

68. A posture wherein a person sits (on level ground) with his body erect, setting properly the two soles between the opposite thighs and knees (Jānu) is called Svastika.

सीदत्यामात्मनः पार्श्वे गुल्फो निक्षिप्य पादयोः । १३९

एतद्वा स्वस्तिकं प्रोक्तं सर्वपापप्राशनम् । १४० । १४०

sīdantya mātmnaḥ pāśve guḷfau niṁśipya pādāyoh /

etadvā svastikāṁ proktaṁ sarvāpāpaprāśaṇam //69//

69. A posture, wherein a person sits well keeping the ankles by the side of his own perineum, is also called Svastika, which is said to be destroyer of all sins (impurities).

सद्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् । १४१

दक्षिणेऽपि तथा सद्यं गोमुखं तत् प्रचक्षते । १४० । १४३

sadye dakṣiṇaguḷphaṁ tu pṛsthapāśve niveśayet /

dakṣiṇe'pi tathā sadyaṁ gomukhaṁ tat pracakṣate //70//

70. Gomukha is that posture wherein a person sets his right ankle by the side of the left hip and the left by the side of the right hip.

अङ्गुष्ठौ च निष्प्रीयान्दस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण तु । १४४

कर्तव्यं विरोद्धं कृत्वा पादतले उभे । १४५

पद्मासनं भवेदेतत् सर्वपापेषु पूजितम् । १४६ । १४६

aṅguṣṭhau ca niṣpṛīyāndhastābhyāṁ vyutkrameṇa tu /

utvortupari viṁprendra kṛtvā pādatala ubhe /

padmāsanaṁ bhavedetai sarveśāmeva pūjitaṁ //71//

71. O great Brāhmin ! If a person keeps his both the soles on his thighs crosswise and holds the toes by the hands crosswise from the backside, this posture is named as Padmāsana and is well regarded by all.

एकं पादमथैकस्मिन् विन्यस्योरो च संस्थितम् । १४७

इतरस्मिन्सद्योक्तं वीरासनमिति रितम् । १४८ । १४८

ekam pādamaṁthaikasmīn viṁnyasyoro ca saṁsthitaṁ /

itaraśmīnastathāivoraṁ vīrāsanaṁ itiritaṁ //72//

72. A posture wherein a person places his one foot on the opposite thigh and on the other foot the other thigh steadily, is denoted Vīrāsana.



गुल्फो च वृषणस्यायः सीवत्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥१९१  
दक्षिणं सव्यगुल्फेन दक्षिणेनेतरेतरम् ॥७३॥ ॥१९०

gūlphau ca vṛṣaṇasyādhah sīvanāyāḥ pārśvayorḥ kṣipet /  
dakṣiṇaṁ savyagūlphena dakṣiṇenetaṛetaram ॥73॥

हस्तौ जानो च संस्थाप्य स्वाङ्गुलीश्च प्रसार्य च ॥१९१  
यातवन्नो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥७४॥ ॥१९२

hastau jānau ca saṁsthāpya svāṅgūlīśca prasārya ca /  
vyātaḥvaktro nirīkṣeta nāsāgrāṇḥ susamāhitaḥ ॥74॥

सिंहासनं भवेदेतत् पूजितं योगिभिः सदा ॥७५॥ ॥१९३

siṁhāsanaṁ bhavedetaṭ pujitaṁ yogibhiḥ sadā ॥75॥

73-74-75. A posture wherein a person keeps his ankles (heels) below scrotum (testicles) on the either side of perineum. The right side of the perineum should be pressed by the left ankle and left by the other, hands with straight fingers on the knees, opening the mouth wide, gazes at the tip of the nose with well composed (mind) is Simhāsana. This is always adored by Yogis.

अथभ्य धरां सम्यक् तलाभ्यां च करद्वयम् ॥१९४

हस्तयोः खरौ चापि स्थापयन्नाभिपार्श्वयोः ॥७६॥ ॥१९५

avaśabhyā dharāṁ samyak talābhyaṁ ca karadvayam /  
hastayorḥ khaṛpāre cāpi sthāpayennaḥbhipārśvayorḥ ॥76॥

समुन्नतशिरः पादौ दण्डवद् व्योम्नि संस्थितः ॥१९६

मयूरसन्मतेतिह सर्वपापविनाशनम् ॥७७॥ ॥१९७

samunnataśiraḥ pādau ḍaṇḍavad vyomni saṁsthitaḥ /  
mayūrāsanaṁetiḥ sarvāpāpavinaśānam ॥77॥

76-77. Holding the ground with the palms, and placing the elbows by both sides of the navel, raising one's head and legs and

poising oneself in the space like a stick (horizontally). Such a posture is called Mayūrāsana. It puts an end to all the demerits.

पद्मासनं समास्याय जानूर्वोरन्तरे करो ।

भूमौ निवेश्य संस्थाप्य व्योमस्थं कुक्कुटासनम् ॥७८॥ ॥१९८

padmāsanaṁ samāsthāya jānūrvorāntāre karaḥ /  
bhūmau niveshya saṁsthāpya vyomasthāṇḥ kukkūṭāsanaṁ ॥78॥

78. Adopting Padmāsana, inserting hands in between the knees and thighs and fixing the palms on the ground and suspending oneself is known as Kukkuṭāsana.

गुल्फो च वृषणस्यायः सीवत्याः पार्श्वयोः क्षिपन् ॥१९९

पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलम् ॥२००

भद्रासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविनाशहम् ॥७९॥ ॥१९९

gūlphau ca vṛṣaṇasyādhah sīvanāyāḥ pārśvayorḥ kṣipān /  
pārśvāpādau ca pāṇibhyāṁ dṛḍham baddhvā suniścalaṁ /  
bhadrāsanaṁ bhavedetaṭ sarvavyādhivinaśaham ॥79॥

79. Keeping the two ankles under the scrotum on either side of the perineum correspondingly, firmly holding with the hands the feet so as to touch the sides, one should remain steady. This is Bhadrāsana which removes diseases and effects of poisons.

गदं निरुध्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समहितः ॥२०१

कूर्मासनं भवेदेतदिति योगविदो विदुः ॥८०॥ ॥२०२

gudam nirudhya gūlphābhyaṁ vyutkrameṇa samāhitaḥ /  
kūrmāsanaṁ bhavedetaḍiti yogavidō viduḥ ॥80॥

80. Wherein a person suppressing his anus with the two ankles averting his feet in opposite direction (sits) well composedly, that posture is called Kūrmāsana according to the person conversant in Yoga.

मेढ्रादुपरि निक्षिप्य सव्यं गुल्फं तथोपरि ।<sup>१८८</sup>  
गुल्फान्तरं विनिक्षिप्य मुक्तासनमिदं स्मृतम् ॥८९॥<sup>१८९</sup>

medhādūpari niksipyā savyaṃ gulpham tathopari /  
gulphāntaraṃ viniksipyā mukṭāsanaṁ smṛtaṃ //81//

81. Keeping one's left ankle at the upper part of penis (pubic bone) and the other ankle on it, is known to be the Mukṭāsana.

समीड्य सीवनीं सूक्ष्मां गुल्फेनैव तु सव्यतः ।<sup>१८९</sup>  
सव्यं दक्षिणगुल्फेन मुक्तासनमिदं तु वा ॥९०॥<sup>१९०</sup>

sampīḍya sīvanīṃ sūkṣmāṃ gulphenaiva tu savyatāḥ /  
savyaṃ dakṣiṇagulphena mukṭāsanaṁ idam tu vā //82//

82. Or, pressing the fine perinium from the left ankle and the left side of the perinium from the right ankle, is also called Mukṭāsana.

यमैश्च नियमैश्चैव आसनेन च संयुतः ।<sup>१९०</sup>  
कृत्वा तु नाडिकाशुद्धिं प्राणायामं ततः कुरु ॥९१॥<sup>१९१</sup>

yamaśca niyamaśchāiva āsaneṇ ca saṁyutaḥ /  
krivā tu nāḍikāśuddhiṁ prāṇāyāmaṁ tataḥ kuru //83//

83. Being well equipped of Yamas, Niyamas and Āsanas, you should purify the Nāḍīs and there after you should practise Prāṇāyāma.

प्राणायामादि सर्वाणि योगङ्गानि प्रकुर्वतः ।<sup>१९१</sup>  
यथा हेतुशो भवेत्तस्य नाडीशुद्धिमुकुर्वतः ॥९४॥<sup>१९४</sup>

prāṇāyāmādi sarvāṇi yogāṅgāni prakurvataḥ /  
vṛttaḥ kṛtśo bhavettasya nāḍīśuddhimakurvataḥ //84//

84. Though a person practises to his best the limbs of Yoga, Prāṇāyāma on words, yet all his efforts will be futile if he avoids the

purification of Nāḍīs.

\* इति वसिष्ठसंहितायां योगकाण्डे प्रथमोऽध्यायः ।

iti vasiṣṭhasaṁhitāyāṁ yogakāṇḍe prathamo'ḍhyāyah /

(Thus Chapter I of Yogakāṇḍa in Vasistha Samhitā is over)

\*\*\*\*\*

द्वितीयोऽध्यायः  
(Dvītyo'dhyāyaḥ)  
CHAPTER II

शक्तिरवाच -

भगवन् ब्रूहि मे तात नाडीयुद्धि विद्यान्तः ।<sup>13</sup>

केनोपायेन शुद्धाः स्युर्नाडयः सर्वदेहिनाम् ॥१॥<sup>14</sup>

Śaktiruvāca -

bhagavan brūhi me tāta nāḍīśuddhiṁ vidyāntataḥ /

kenopāyena śuddhāḥ syurnāḍayaḥ sarvadehinām ॥1॥

Śakti said :

1. O Lord ! Tell me systematically the process of purification of Nāḍīs and what measures should be taken for the purification of Nāḍīs of all the (human) beings.

उत्पत्तिं चापि नाडीनां धारणं च यथाविधि ।<sup>15</sup>

कन्दं तु कीदृशं प्रोक्तं कति तिष्ठन्ति वायवः ॥२॥<sup>16</sup>

utpattiṁ cāpi nāḍīnāṁ dhāraṇam ca yathāvidhi /

kandaṁ tu kīdṛśaṁ proktaṁ kati tiṣṭhanti vāyavaḥ ॥2॥

2. Tell me the origin of Nāḍīs and their maintenance as per the prescription; also tell me the nature of Kanda and how many Vāyus exist there in the body.

स्थानानि चैव वायूनां कर्माणि च पृथक् पृथक् ।<sup>17</sup>

विज्ञातव्यानि यान्यस्मिन् देहे देहभूतां वर ।<sup>18</sup>

वक्तुमर्हसि तत्त्वेन त्वत्तो वेत्ता न विद्यते ॥३॥<sup>19</sup>

sthānāni cāiva vāyūnāṁ karmāṇi ca pṛthak pṛthak /

vijñātavānāni yānyasmin dehe dehabhūtāṁ vara /

vakṭumarhasi tattvena tvatto vetā na vidyate ॥3॥

3. The places of the Vāyus (in the body) and their respective functions, and all other things which are knowable to a being having body. O great ! There is no expert in this subject other than you, so may you please explain this as it actually is.

इत्युक्तः शक्तिना योगी सम्यक् तद्वत्तमानसः ।<sup>20</sup>

स्वात्मजं कृपयालोक्य तत्सर्वमन्वभाषत ॥४॥<sup>21</sup>

ityuktaḥ śaktinā yogī samyak tadvattamanasaḥ /

svātmajaṁ kṛpayāloky tatsarvamanabhāṣata ॥4॥

4. Thus addressed by Śakti the Yogi inclined himself towards the questions and beholding his son with compassion, replied regarding everything.

वसिष्ठ उवाच -

शरीरं तावदेवं हि षण्णवत्सङ्गुलान्मकम् ।<sup>22</sup>

विद्येतत् सर्वजन्तूनां स्वाङ्गुलीभिरिति द्विज ॥५॥<sup>23</sup>

Vasistha uvāca -

śarīraṁ tāvadevaṁ hi ṣaṇṇavatsaṅgulaṁmakaṁ /

vidhyetatsarvajantūnāṁ svāṅgulībhīriti dvija ॥5॥

Vasistha said :

5. O twice born ! it may be comprehended by you that the human body admeasures ninty six fingers by one's own fingers.

देहे द्वात्रिंशदस्थीनि वंशस्य पार्श्वयोर्द्वयोः ।<sup>24</sup>

द्विसप्ततिसहस्राणि नाडीनामपि संस्थितिः ॥६॥<sup>25</sup>

dehe dvātriṁśadasthīni vaṁśasya pārsvayordvayorḥ /

disaptatisahasrāṇi nāḍīnāmapi saṁsthitiḥ ॥6॥

6. There are thirty two bones in a body on the both sides of the spinal cord, and consists of seventy two thousand Nāḍīs too.

शरीरादयिकः प्राणो द्वादशाङ्गुलसम्पितः ।<sup>10</sup>

प्राणं कुर्वते वायुस्तस्मात् प्राण इतीरितः ॥७॥<sup>11</sup>

śarīrādaḍhikāḥ prāṇo dvādaśāṅgulasaṁpitaḥ /  
prāṇaṁ kurvate vāyusṭasmat prāṇa itīritāḥ //7//

7. Prāṇa exceeds the body by twelve fingers. As the Vāyu (breath) initiates (the life activities) throughout the body so it is called Prāṇa.

देहमथे शिखिस्यानं तमजाञ्चूनदग्रभम् ।<sup>12</sup>

त्रिकोणं मनुजानां च चतुरस्रं चतुष्पदम् ।<sup>13</sup>

मण्डलं तद्विहङ्गानां सत्यमेतद् ब्रवीमि ते ॥८॥<sup>14</sup>

dehamadhye śikhisīthānam tapajāñcūnadaḍḍrabham /  
trikoṇaṁ manujānāṁ ca caturasraṁ catuṣpadaṁ //  
maṇḍalaṁ tadvihaṅgānāṁ satyametaḍḍ bravāmi te //8//

8. In the centre of the body, there is a place of fire having the glow of heated gold. It is triangular in human bodies; quadrangular in animals and circular in birds, this what I am telling you is exactly the truth.

तन्मध्ये तु शिखा तन्यी सदा तिष्ठति पावकी ।<sup>15</sup>

देहमध्यं तु कुर्वेति श्रोतुमिच्छसि चेत् शृणु ॥९॥<sup>16</sup>

tanmadhye tu śikhā tanvī sadā tiṣṭhati pāvakī /  
dehamadhye tu kurveti śrotuṁ icchasi cet śṛṇu //9//

9. In that there always exists a thin fire flame. If you are curious to know whereabouts of the middle of the body, listen to me.

गुदात्तु द्व्यङ्गुलादूर्ध्वमथो मेढ्रात्तु द्व्यङ्गुलात् ।<sup>17</sup>

एकाङ्गुलं तु तन्मध्ये देहमध्यामितीरितम् ॥१०॥<sup>18</sup>

gudāttu dvyaṅgulādūrdhvamatho meḍhāttu dvyaṅgulāṭ /  
ekāṅgulaṁ tu tanmadhye dehamadhyamiitīritam //10//

10. Dehamadhyā (centre of the body) is said to be of one finger space which stands two fingers above the anus and two fingers below the penis (Pubic bone).

कन्दमस्ति शरीरेऽस्मिन् देहमध्याव्यङ्गुलम् ।<sup>19</sup>

चतुरङ्गुलमुत्तरेषमायतं च तथाविधम् ॥११॥<sup>20</sup>

kandamaṣṭi śarīre'smin dehamadhyāṅmaḍvāṅgulaṁ /  
caturāṅgulaṁ uttaredhaṁāyataṁ ca tathāvidham //11//

11. There is Kanda situated in this body, nine fingers above from the centre body and (it is elliptical) having four fingers height and breadth.

अण्डाकृतिलवकारं त्वगस्थिपरिभूषितम् ।<sup>21</sup>

तन्मध्यं नाभिरित्युक्तं तस्माच्चक्रसमुद्भवः ॥१२॥<sup>22</sup>

aṇḍākrativilakāraṁ tvagaṣṭhiparibhūṣitaṁ /  
tanmadhyam nābhirityuktaṁ tasmāccakraśamudbhavaḥ //12//

12. This (Kanda) with oval shape is osseous and skinned over. The middle part of this (Kanda) is called Nābhi (Navel). The Cakra (circle) is originated from it.

द्वादशारयुतं चक्रं देहस्तेन प्रतिष्ठितः ।<sup>23</sup>

चक्रेऽस्मिन् भ्रमते जीवः पुण्यपापप्रवर्तितः ॥१३॥<sup>24</sup>

dvādaśārayutaṁ cakraṁ dehaṣṭena pratīṣṭhitaḥ /  
cakre'smin bhramate jīvaḥ puṇyapāpapravartitaḥ //13//

13. A circle of twelve spokes supports the body. In this circle the individual self moves motivated by merits and demerits.

तन्तुषञ्जरमध्यस्यो यथा भ्रमति लौकिकः ।<sup>25</sup>

जीवस्य मूलचक्रेऽस्मिन्नयः प्राणञ्जरत्सो ॥१४॥<sup>26</sup>

tantuṣaṅjaramadhyasṭho yathā bhramati laukikaḥ /  
jīvasya mūlacakre'sminnadhyaḥ prāṇaṅśarāṭsasau //14//

14. Prāṇa revolves below this Mūlācakra (basic circle) of the jīva (individual self) just as a spider revolves in the middle of cobweb.

प्राणाद्गुहो भवेज्जीवः सर्वदेहेषु सर्वदा ।<sup>१४</sup>  
तस्योर्ध्वं कुण्डलीस्थानं नाभोस्तिर्यागोर्ध्वतः ॥१५॥<sup>१५</sup>

prāṇādgdūho bhavejīvāḥ sarvadeheṣu sarvada /  
tasyordhvam kuṇḍālīsthānam  
nābheṣṭiryaḡdordhordhvataḥ //15//

15. An individual self (jīva) always remains firm and steady in all the bodies due to the force of Prāṇa. The place of Kuṇḍalī is located above this mūlā cakra which is extended in the directions downwards, upward and oblique from the navel.

अष्टप्रकृतिरूपाऽसावध्या कुण्डलीकृता ।<sup>१६</sup>  
अकारादिक्षकारान्ता कुण्डलीत्यभिधीयते ।<sup>१७</sup>  
यथावदायुषारं च निर्यये सदा स्थिता ॥१६॥<sup>१८</sup>

aṣṭapraakṛtiropāṣṭhasāvadhyā kuṇḍālīkṛtā /  
akāradīkṣakārāntā kuṇḍālītyabhidhīyate /  
yathāvadāyūṣārāṇ ca nirayaiśā sādā sthītā //16//

16. Kuṇḍalī is said to consist of eight prakṛtis coiled eight times beginning with 'A' and ending with 'KṢA'. It always stays obstructing the free movement of Vāyu (prāṇa).

Note: 'A' and 'Kṣa' are the first and last letter of Devanāgarī script. They are the source of every knowledge. As Kuṇḍalī is described representing all the letters of Devanāgarī script hence Kuṇḍalī may be explained as source of all knowledge.

मुखेन सा समावेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्रमुखं तथा ।<sup>१९</sup>  
योगकाले त्पानेन प्रबुद्धा सह वह्निना ॥१७॥<sup>२०</sup>

mukheṇ sā samāveṣṭya brahmarandhrāmukhaṇ yathā /  
yogakāle tvapānena prabuddhā sahā vahniṇā //17//

17. Though it takes its position so as to cover the doorsteps of Brahmarandhra with its mouth, but during the practice of Yoga it is awakened due to the heat of Aprāṇa.

स्फुरन्ती हृदयाकाशाभागरूप महोज्ज्वला ।<sup>२१</sup>  
योगिनां हृदयाकाशे नृत्तन्ती नित्यमध्यामा ।<sup>२२</sup>  
वायुर्वासुसंखनेनैव ततो याति सुषुम्णया ॥१८॥<sup>२३</sup>

sphuranī hṛdayākāśābhāgarūp mahojjvalā /  
yogināṇ hṛdayākāśe nṛttantī nityamādhyaṃā /  
vāyurvāṣusakhanaiva tato yāti suṣuṃṇayā //18//

18. It flashes forth from the space of heart, in the form of a cobra, starts dancing being very bright always in the space of heart of Yogis, the vāyu (prāṇa) with the help of the heat of aprāṇa it enters the Suṣuṃṇā.

कन्दमध्ये स्थिता नाडी सुषुम्णोति प्रकीर्तिता ।<sup>२४</sup>  
तिष्ठन्ति परितः सर्वाश्चक्रेऽस्मिन्नाहिसंज्ञके ॥१९॥<sup>२५</sup>  
kandamādhye sthītā nādī suṣuṃṇeti prakīrtitā /  
tiṣṭhanti paritāḥ sarvāścakre'sminnāhīṣaṇjñake //19//

19. The nādī which is situated at the centre of Kanda is called Suṣuṃṇā. All that stay in the periphery of this circle (Kanda) are called Nāḍīs.

नाडीनामपि सर्वासां मुख्याः पुत्र चतुर्दश ॥२०॥<sup>२६</sup>  
nāḍīnāmapi sarvāṣāṇ mukhyāḥ putra caturdaśā //20//  
20. O son ! There are fourteen nāḍīs that are prominent amongst all the nāḍīs.

सुषुम्णोऽहो ततः पश्चात् पिङ्गला च सरस्वती ॥१९॥१०

susumṇe'dā tathā paścāto piṅgalā ca sarasvatī //21//

21. Those are as follows : Susumṇā, Idā, Piṅgalā, Sarasvatī.

कुहूश्च वरणा चैव सप्तमी च यशस्विनी १५

पूषा पयस्विनी चैव शङ्खिनी दशमी तथा ॥२२॥११

kūhūścā varanā cāiva saptaṁī ca yaśasvini /  
pūṣā payasvini cāiva śaṅkhiṇī daśamī tathā //22//

22. Kūhū, Varanā, Yaśasvini, Pūṣā, Payasvini, Śaṅkhiṇī.

गान्धारी हस्तिनिद्रा च तथा विश्वोदरा स्मृता १०

अलम्बुषा च सर्वासां मुख्यास्त्वेताश्चतुर्दश ॥२३॥१२

gāndhārī hastinihva cā tathā viśvodarā smṛtā /  
alambuṣā ca sarvāśāṁ mukhyāstvetāścaturdaśā //23//

23. Gāndhārī, Hastinihva, Viśvodarā, Alambuṣā, these fourteen are the important of all (nāḍīs).

तासु मुख्यतमस्तिवसिष्वकोत्तमा मता १३

मुक्तिमार्गे सुषुम्णा सा ज्वलन्ती विश्वधारिणी ॥२४॥१३

tāsu mukhyatamaśtisṭisṭisṭivakottamā matā /  
muktimārge susumṇā sā jvalantī viśvadhārīṇī //24//

24. There are three nāḍīs prominent among them. And even among the three only one is of utmost importance in the path of liberation. That is named as Susumṇā, which is always shining bright and which supports the universe.

कन्दस्य मध्यमे पुत्र सुषुम्णा सुप्रतिष्ठिता १४

पृष्ठमध्यस्थितेनास्या सह मूर्ध्नि स्थिता सदा ॥२५॥१४

kandasya madhyame putra susumṇā supraṭiṣṭhitā /  
pṛṣṭhamadhyasthitēnāsya sāha mūrdhni sthītā sadā //25//

25. O son ! Susumṇā is properly situated in the centre of the Kanda and by being along the backbone it abides in the head.

मोक्षपन्थाः सुषुम्णा सा ब्रह्मरन्ध्रे प्रकीर्तिता १५

अव्यक्ता चैव विज्ञेया सूक्ष्मा सा वेष्णवी स्मृता ॥२६॥१०

mokṣapanthāḥ susumṇā sā brahmarandhre prakīrtitā /  
avyaktā cāiva vijñeyā sūkṣmā sā vaiṣṇavī smṛtā //26//

26. Susumṇā, which abides in the (upto) Brahmarandhra, is the path of liberation. It is unmanifested, fine and is known as Vaiṣṇavī (i.e. it leads to abode of Viṣṇu).

इडा च पिङ्गला चैव तस्याः सव्ये च दक्षिणे १५

इडा तस्याः स्थिता सव्ये दक्षिणे पिङ्गला स्थिता ॥२७॥११

idā ca piṅgalā cāiva tasyāḥ savye ca dakṣiṇe /  
idā tasyāḥ sthītā savye dakṣiṇe piṅgalā sthītā //27//

27. Idā and Piṅgalā are to its left and right. Idā is situated on the left and Piṅgalā on right side.

इडायां पिङ्गलायां च चरतश्छन्दभास्करो १०

इडायां चन्द्रमा ज्ञेयः पिङ्गलायां रविः स्मृतः ॥२८॥१२

idāyāṁ piṅgalāyāṁ ca charataścandrabhāskara /  
idāyāṁ candramā jñeyah piṅgalāyāṁ raviḥ smṛtah //28//

28. The Moon and the Sun continue to move through Idā and Piṅgalā respectively. Moon in Idā and Sun in Piṅgalā are to be understood.

चन्द्रस्तामस इत्युक्तः सूर्यो राजस उच्यते १५

तावेव सकलं घटाः कालं रात्रिन्धियात्मकम् ॥२९॥१३

candraśāntamasa ityuktah sūryo rājasa ucyaṭ /  
tāveva sakalam dhataḥ kālam rātrindivātmakam //29//

29. The Moon is said to be Tāmasa and the Sun is Rājasa. Those two are regulating (factors) of day and night (phenomena).

भोक्त्री सुषुम्णा कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम् ॥३०॥

bhoktrī susuṃṇā kālasya guhyametaḍudāhṛtam //30//

30. This susuṃṇā transcends the time factor. This is the secret which is explained to you.

Note : During the practice of Kuṇḍhaka - the internal Prāṇa passes through and resides in Susuṃṇā. That particular length of time in which the prāṇa resides there, is being swallowed (transcended) by the susuṃṇā, and so the sadhaka remains unaffected by that particular time. That is why susuṃṇā is called transcending the time factor.

सरस्वती कुरूश्वेव सुषुम्णापार्श्वयोः स्थिता ।\*

गान्धारी हस्तिनिद्रा च इडायाः पृष्ठपूर्वयोः ।\*

पूषा यशस्विनी चैव पिङ्गलापृष्ठपूर्वयोः ॥३१॥\*

sarasvatī kuḥpūṣcaiva susuṃṇāpārśvayoh sthitā /  
gāndhārī hastijihvā ca idāyāḥ pṛṣṭhapūrvayoh /  
pūṣā yaśasvinī caiva piṅgalāpṛṣṭhapūrvayoh //31//

31. Sarasvatī and Kuḥ are holding position on the sides of susuṃṇā. Gāndhārī and Hastijihvā are respectively behind and in the front of Idā; Pūṣā and Yaśasvinī are respectively behind and in the front of Piṅgalā.

कुन्दाश्च हस्तिनिद्राया मध्ये विश्वेदरा स्थिता ।\*

यशस्विन्याः कुरोर्मध्ये वरणा च प्रतिष्ठिता ॥३२॥\*

kuḥvāśca hastijihvāyā madhye viśvodarā sthitā /  
yaśasvinīyāḥ kuḥornadhye varanā ca pratiṣṭhitā //32//

32. Viśvodarā is in the middle of Kuḥ and Hastijihvā. Varanā lies between Yaśasvinī and Kuḥ.

पूषायाश्च सरस्वत्याः स्थिता मध्ये परस्विनी ।\*

गान्धारायाः सरस्वत्याः स्थिता मध्ये च शङ्खिनी ॥३३॥\*

pūṣāyāśca sarasvatyāyāḥ sthitā madhye pyasvinī /  
gāndhārāyāyāḥ sarasvatyāyāḥ sthitā madhye ca śaṅkhinī //33//

33. Payasvinī stays between Pūṣā and Sarasvatī. Śaṅkhinī holds its position between Gāndhārī and Sarasvatī.

अलम्बुषा च विप्रेन्द्र कन्दमध्यादयः स्थिता ।\*

पूर्वभागे सुषुम्णायास्तत्पार्श्वान्तं कुरूः स्थिता ॥३४॥\*

alambusā ca vipreन्द्रa kandamadyāḍadadhāḥ sthitā /  
pūrvabhāgē susuṃṇāyāśtvārmēdhnāntam kuḥpūḥ sthitā //34//

34. O brahmin ! Alambusā is situated below the centre of Kanda. Kuḥ occupies the front side of Susuṃṇā and extends upto the end of penis (pubic bone).

अथश्लोखं च विशेषा वारणा सर्वगायिनी ।\*

यशस्विनी च याम्यस्य पादाङ्गुष्ठान्तिमिच्छते ॥३५॥\*

adhaścordhvaṃ ca yājñeyā vāṛanā sarvaśāminī /  
yaśasvinī ca yāmyasya pādāṅguṣṭhāntimāṇiṣyate //35//

35. Vāṛanā stretches below and above and reaches the entire body. Yaśasvinī spreads in the right side upto the right toe.

पिङ्गला चोर्ध्वागा याम्ये नासान्तं विद्धि पुनरक ।\*

याम्ये पूषा च नेत्रान्तं पिङ्गलायास्तु पृष्ठतः ॥३६॥\*

piṅgalā cordhvagū yāmye nāśāṅgāṃ viḍḍhi putraka /  
yāmye pūṣā ca netrāṅgāṃ piṅgalāyāsū pṛsthābā //36//

36. O son ! Piṅgalā is occupying the right side and going upwards upto right nostril. That very side Pūṣā is occupying behind Piṅgalā upwards and upto the right eye.

पयस्विनी च विप्रेन्द्र याम्ये कर्णान्तिमिष्यते ।<sup>१०</sup>

सरस्वती तथा चोर्ध्वमणिद्रायाः प्रतिष्ठिता ॥३७॥<sup>११</sup>

payasvinī ca vipreन्द्र yāmye kaṛṇāṅtamaṣyate /  
sarasvatī tathā cordhvamaṇiḍṛāyāḥ pratisthita //37//

37. O best Brāhmin ! Payasvinī is on the right side upto the ear while Sarasvatī is situated in the upper part upto the tongue.

आसव्यकर्णादिप्रवे रगिनी चोर्ध्वमगता ।<sup>१२</sup>

गन्धारी सव्यनेत्रान्तिमिद्रायाः पृष्ठतः स्थिता ॥३८॥<sup>१३</sup>

āsavyakaraṇādhiprarase śaṅkhiṇī cordhvamaṇiḍṛā /  
gandhārī savyanetrāṅtamaṇiḍṛāḥ pṛsthataḥ sthita //38//

38. O seer Brāhmin ! Saṅkhiṇī has stretched upwards upto the left ear. Ghāṇḍhārī is behind Idā upto the left eye.

इडा तु सव्यनासान्तं पिङ्गला दक्षिणे मत्ता ।<sup>१४</sup>

सव्यभागे जया ज्ञेया पूषा चापि व्यवस्थिता ।<sup>१५</sup>

हस्तिजिह्वा तथा सव्यपादङ्गुष्ठान्तिमिष्यते ॥३९॥<sup>१६</sup>

idā tu savyanāśāntaṃ piṅgalā dakṣiṇe mātā /  
savvabhāṅge jāyā jñeyā pūṣā cāpi vyavasṭhita /  
hasṭijihvā tathā savyapādaṅguṣṭhāṅtamaṣyate //39//

39. Idā is stretched upto the left nostril whereas Piṅgalā keeps the right side. In the left region Jayā and Pūṣā are situated, whereas Hasṭijihvā is said to be situated upto left toe.

विश्वोदरा तु या नाडी सव्ये सर्वगता स्मृता ।<sup>१७</sup>  
अल्पञ्चुषा वामभागे पायुमूलादयो मता ॥४०॥<sup>१८</sup>

viśvodarā tu yā nādī savye sarvagatā smṛtā /  
alpañcuṣā vāmaabhāṅge pāyumaṇiḍṛādhagatā //40//

40. The nādī which pervades the entire left region is known as Viśvodarā. Alambusā is in the left part stretching downwards from the lower part of the anus.

एतास्वन्याः समुत्पन्ना नाड्योऽन्याश्च तास्वपि ।<sup>१९</sup>

यथाऽभ्यत्यदले तद्विज्ञेयाः सर्वनाडिषु ॥४१॥<sup>२०</sup>

etāsavanīyāḥ samutpannā nāḍyaḥ anyāśca tāsvapi /  
yathāśvātthadale tadvijñeyāḥ sarvanāḍiṣu //41//

41. The other Nāḍīs are originated from these (above mentioned Nāḍīs). Moreover these are the origin of others, as you find in leaf of a fig tree so you should understand all the Nāḍīs accordingly.

प्राणोऽपानः समानश्च उदन्तो व्यान एव च ।<sup>२१</sup>

नागः कूर्मः कृकरको देवदत्तो धनंजयः ॥४२॥<sup>२२</sup>

prāṇopānaḥ samānaśca udānto vyāna eva ca /  
nāgaḥ kūrmaḥ kṛkarako devadatto dhanañjayaḥ //42//

42. Prāṇa, Apāna, Samāna, Udānta, Vyāna, Nāga, Kūrma, Kṛkara, Devadatta, Dhanañjaya -

एते नाडिषु सर्वासु चरन्ति दश वायवः ।<sup>२३</sup>

एतेषु वायवः पञ्च मुख्याः प्राणादयः स्मृताः ॥४३॥<sup>२४</sup>

ete nāḍiṣu sarvasu caranti daśa vāyavaḥ /  
eteṣu vāyavaḥ pañca mukhyāḥ prāṇādayaḥ smṛtāḥ //43//

43. These ten Vāyus move through all the Nāḍīs, the five Vāyus, Prāṇa etc. are prominent among these vāyus.



तेषु मुख्यतमः प्राणः कन्धस्यायः प्रतिष्ठितः ।<sup>१९</sup>

चरत्प्रास्ये नासिकयोर्हृदये नाभिपण्डले ।<sup>२०</sup>

पादाङ्गुष्ठेऽपि स प्राण एतेष्वपि च तिष्ठति ॥४४॥<sup>२१</sup>

tesu mukhyatamāṇaṇ prāṇaḥ kandaśyārdhāṇ prāṭiṣṭhitaḥ /  
caraṭpāśyē nāsikayorhṛdaye nābhimaṇḍale /  
pādāṅguṣṭhīhe'pi sa prāṇa eṭeṣvapi ca tiṣṭhati //44//

44. Out of them Prāṇa is the most important which is located below the Kanda which also stays and moves in mouth, nostrils, heart and navel region and toes.

अपानो मेढ्रपायोश्च कुरुवृषणजानुषु ।<sup>२२</sup>

जङ्घादरे च कट्यां च नाभिमूले च तिष्ठति ॥४५॥<sup>२३</sup>

apāno medhapaṇyōśca kuruvṛṣaṇajāṇuṣu /  
jaṅghodare ca kaṭyāṇ ca nābhimūle ca tiṣṭhati //45//

45. Apāna pervades the reproductive organs, anus, thighs, testicles and knees. In the middle of thighs, abdomen, waist and in the root of navel also Apāna takes place.

व्यानः श्रोत्राक्षिमण्ड्ये तु कृकाट्यां गुल्फयोरपि ।<sup>२४</sup>

घ्राणे गलेऽक्षिदेशे च स्थानेष्वेतेषु तिष्ठति ॥४६॥<sup>२५</sup>

vyānaḥ śrotvākṣimādhye tū kṛkātīyāṇ guḷphayorapi /  
ghrāṇe gale'kṣiḍeśe ca sthāneṣveteṣu tiṣṭhati //46//

46. Vyāna abides between the eyes and ears, in neck, ankles, nose, and between the region of throat and of eyes also.

उदानः सर्वसंघस्यः पादयोर्हस्तयोरपि ॥४७॥<sup>२६</sup>

udānaḥ sarvasaṇḍhisṭhaḥ pādāyornastayorapi //47//

47. Uदाना abides in all the joints as well as hands and feet also.

समानः सर्वदा देहे सर्वं व्याप्य व्यवस्थितः ।<sup>२७</sup>

भुक्तं सर्वरसं गात्रे व्यापयेद्वह्निना सह ॥४८॥<sup>२८</sup>

samānaḥ sarvadā dehe sarvaṇ vyāpya vyavasthitaḥ /  
bhuktaṇ sarvarasaṇ gātre vyāpayedvahninā saha //48//

48. Samāna always pervades all the parts of the body. It supplies the digested essence of all edibles to the every limb of the body with the help of gastric fire.

द्विसप्ततिसहस्रेषु नाडीमार्गेषु सञ्चरन् ।<sup>२९</sup>

समानवायुरेवैको देहं व्याप्य व्यवस्थितः ॥४९॥<sup>३०</sup>

dviṣapṭatisahasreṣu nādīmārgeṣu sañcaran /  
samānavāyurevāiko dehaṇ vyāpya vyavasthitaḥ //49//

49. By passing through the path of seventy two thousand Nāḍīs, only the Samāna Vāyu stays pervading the whole body.

नागादिवायवः पञ्च त्वाग्न्यादिषु संस्थिताः ॥५०॥<sup>३१</sup>

nāgādīvāyavaḥ pañca tvāgnyādiṣu saṇsthitāḥ //50//

50. The five Vāyus, Nāgā etc., occupy skin, bones etc.

निःस्वासोच्छ्वासकासादि प्राणकर्म इतीच्छते ।<sup>३२</sup>

अपानवायोः कर्मतद्विण्मूत्रादिविसर्जनम् ।<sup>३३</sup>

इत्यनोपादानचोदिविद्वान्कर्मसि कीर्त्यते ॥५१॥<sup>३४</sup>

niḥśvāso'cchvāśakāśādi prāṇakarma itīṣṭate /  
apānavāyoh karmatadvīṇmūtrādivisaṇjanaṇ /  
hānopādānaceṣṭādīrvyānakarmeti kīṛtyate //51//

51. Inhalation, exhalation and coughing etc. are certainly the functions of prāṇa. Excretion of urine and stool etc. (waste matter) from body is the function of Apāna, whereas releasing, holding, movement etc. are the eminent functions of Vyāna.

वदानकर्म तत्प्रोक्तं देहस्योन्नयनादि यत् ।<sup>१५०</sup>

योगेणादि समानस्य शरीरे कर्म कीर्तितम् ।।५२।।<sup>१५१</sup>

udānakarma tatproktaṃ dehasyomnayanaḍi yat /  
poṣaṇḍi samānasya śārīre karma kīrtitaṃ //52//

52. The act like lifting up of body are the functions of Uddāna and the nourishment of body is declared to be function of samāna.

उन्नरादि गुणो यस्तु नागकर्मसि कीर्तिते ।<sup>१५०</sup>

निमीलनादि कूर्मस्य क्षुतं तु कुरकरस्य च ।।५३।।<sup>१५१</sup>

udgārādi guṇo yastu nāgakarmanī kīrtiyate /  
nimīlanaḍi kūrmasya kṣutaṃ tu kṛkaraśya ca //53//

53. The vomiting or regurgitation etc. is the function of Nāga. Winking (of eyes) etc. is the function of Kūrma and sneezing is the function of Kṛkara.

देवदत्तस्य विप्रेन्द्र तन्त्रीकर्मसि कीर्तिते ।<sup>१५२</sup>

धनञ्जयस्य शोषादि सर्वकर्म प्रकीर्तितम् ।।५४।।<sup>१५३</sup>

devadattaśya vipreṇdra tandrīkarmenī kīrtiyate /  
dhanañjayaśya śoṣādi sarvakarma prakīrtitaṃ //54//

54. O Brāhmin! Shugliness is the function of Devadatta and lastly, absorption etc. is the function of Dhanañjaya. Thus functions of all (the Vāyus) have been expressed.

ज्ञात्वेनं नाडिसंस्थानं वायुरस्थानं प्रयततः ।<sup>१५४</sup>

नाडीसंशोधनं कुर्याद्यथाविधिपुरस्सरम् ।।५५।।<sup>१५५</sup>

jñātvaiṣaṇaṃ nāḍīsamsthānaṃ vāyurasthānaṃ prayatnataḥ /  
nāḍīśaṇśodhanaṃ kuryādyaṭhāvidhipurassaram //55//

55. Thus knowing the system of nāḍī's as well as the places of .vāyus one should perform carefully the purification of nāḍī's

according to the directed method.

विद्युत्कर्मसंयुक्तः सर्वकामविवर्जितः ।<sup>१५६</sup>

यमदिगुणसंयुक्तः सर्वसङ्गविवर्जितः ।।५६।।<sup>१५७</sup>

vidhyuktakarmasamyuktah sarvakāmavivartitaḥ /  
yamaḍi guṇasamyuktah sarvasaṅgavivartitaḥ //56//

56. While obeying and applying the rules mentioned by Śāstras, abandoning all desires, associated with the merits of Yama, abandoning all attachments -

नपोवनं ततो गत्वा फलमूलोदकान्वितम् ।<sup>१५८</sup>

तत्र रम्ये शुचौ देशे नद्यां देवालयेऽपि वा ।।५७।।<sup>१५९</sup>

tapovanaṃ tato gtvā phalamūlodakānvitaṃ /  
tatra ramye śucāu deśe nadyāṃ devālaye'pi vā //57//

57. Then going to penance grove abundant with fruit, root and water, there at a beautiful pious region, at the bank of a river, or at a temple -

सुशोभनं मठं कृत्वा सर्वरक्षासमन्वितम् ।<sup>१६०</sup>

त्रिकालस्नानसंयुक्तः शुचिर्भूत्वा समाहितः ।।५८।।<sup>१६१</sup>

suśobhanaṃ maṭhaṃ kṛtvā sarvarakṣāsamanvitaṃ /  
trikālasnānasamyuktaḥ śucirbhūtvā samāhitaḥ //58//

58. Building a well protected beautiful monastery, taking bath thrice a day, becoming sanctified, calm and quiet -

मन्त्रन्यस्ततनुषीः सितभस्मधरः सदा ।<sup>१६२</sup>

मृदासनोपरि कुशान् समासीर्यायोजितम् ।।५९।।<sup>१६३</sup>

mantranyastātatanuṣīḥ sītabhasmadharaḥ sadā /  
mṛdvasanopari kuśān samāsīryāyājitaṃ //59//

59. By being steady regularly, besmearing the body with white ashes along with the application of mantra and spreading a Kuśa mat or deer skin on a soft seat -

विनायकं सुसंपूज्य फलभूलोकादिभिः ।<sup>१३४</sup>

इष्टदेवं गुरुं नत्वा तत्र प्रारभ्य चासनम् ॥६०॥<sup>१३५</sup>

vināyakaṃ susaṃpūjya phalamūlodakādibhiḥ /

iṣṭadevaṃ guraṃ nātvā tatra prārabhya cāsanaṃ //60//

60. Well worshipping Lord Vināyaka with fruit, root, water etc. bowing down to the favourite deity and the preceptor, one should start with (the practise of) a posture there.

प्रादुमुखोद्मुखो वा स्यात् पद्मासनगतः स्वयम् ।<sup>१३६</sup>

समग्रीवशिरःकायः संवृतास्यः सुनिश्चलः ॥६१॥<sup>१३७</sup>

prāṇamukhoḍmukho vā syāt padmāsaṇḍaḥ svayam /

samagrīvaśīraḥkāyāḥ samavṛtāsyaḥ suniścalaḥ //61//

61. He should sit facing the east or the north holding Padmāsana posture, stretching neck, head and spine erect, shutting his mouth and being quite and steady.

नासायां तु सदा सम्यक् न्यस्य सव्येतरं करम् ।<sup>१३८</sup>

नासाग्रे शशभृद्विभ्रं ज्योत्स्नाजालवितानितम् ॥६२॥<sup>१३९</sup>

nāsāyāṃ tu sadā samyak nyasya savyeteraṃ karaṃ /

nāsāgre śaśabhṛdvibhram jyotsnājālavitānitaṃ //62//

62. Always putting right hand on the nose and again guzzling the luminous orb of the moon at the tip of the nose -

सप्तमस्य तु वर्गस्य चतुर्थं बिन्दुसंयुतम् ।<sup>१४०</sup>

बिन्दुमध्यस्थमालोक्य नेत्राभ्यां मनसा सह ॥६३॥<sup>१४१</sup>

saptamasya tu vargasya caturtham bindusamyutaṃ /  
bindumadhyasthamālokyā netrābhyāṃ manasā saha //63//

63. The fourth syllable of the seventh class of letters with a point (i.e. vāṃ), one should see the point within it with one's eyes attentively.

इदया पूरयेदायुं आलाद् द्वादशमात्रकैः ।<sup>१४२</sup>

ततोऽग्निं पूर्ववद् व्यायेत् स्फुरज्जालवलीयुतम् ॥६४॥<sup>१४३</sup>

idaya pūrayedāyuraṃ bāhyād dvādaśamātrakaiḥ /

tato'gnim pūravād dhyāyet sphurajjālavalīyutaṃ //64//

64. Then through Idā he should inhale the breath (air) from outside with twelve matras (measures), then meditate on fire surrounded by a line of flashing flames as in former meditation.

रेकं च बिन्दुसंयुक्तमग्निमण्डलसंस्थितम् ।<sup>१४४</sup>

व्यायन् विरेचयेत् पञ्चान्वन्दं पिङ्गलाय पुनः ॥६५॥<sup>१४५</sup>

rephaṃ ca bindusamyuktaṃ agnimandalaśasthitaṃ /

dhyāyaṇ virecayet pañcānvandaṃ piṅgalāyā pumaḥ //65//

65. And meditating on 'ra' with a point (i.e. raṃ), within the circle of fire thereafter he should again exhale slowly through Piṅgalā.

पुनः पिङ्गलायपूर्य प्रणं दक्षिणतः सुषीः ।<sup>१४६</sup>

ततो विरेचयेदग्नीमनिद्वया तु रनैः रनैः ॥६६॥<sup>१४७</sup>

punaḥ piṅgalāyāpūrya praṇaṃ dakṣiṇataḥ sudhīḥ /

tato virecayeddhīmanīdvyā tu śānaḥ śānaḥ //66//

66. Then again inhaling through the right nāḍī, an intelligent person should exhale through Idā slowly.

त्रिचतुर्वत्सरं चाप्यत्रिचतुर्मासमेव वा ।<sup>१५५</sup>  
षट्कुल्य आचरेदेवं त्रिषु कालेषु यततः ॥६७॥<sup>१५६</sup>

tricituvrasaram cātha tricituṛmāsameva vā /  
ṣaṭkulyā ācaradevaṁ triṣu kāleṣu yatnataḥ //67//

67. For three to four years or even for three to four months he should practise this process intently six times at every event of three times a day.

नादीशुद्धिमवाप्नोति पृथक् चिह्नोपलक्षिताम् ।<sup>१५७</sup>  
शरीरलघुता दीप्तिर्वरगमिविवर्धनम् ॥६८॥<sup>१५८</sup>

nādiśuddhimavāpnōti prthak cihnopalakṣitām /  
śarīralaghuṭā dīptirvaragamivivardhanam //68//

नादीभक्तिकिरित्येति शिबं तच्छुद्धिसूचकम् ।<sup>१५९</sup>  
यावदेतानि सम्पश्येत्तावदेवं समाचरेत् ॥६९॥<sup>१६०</sup>

nādibhaktikirityēti śibam taccshuddhisūcakam /  
yāvadetāni sampasyēttāvadevaṁ samācarēt //69//

68-69. The purification of Nādiś can be observed through the various distinct symptoms - lightness of body, effulgence, increase in gastric fire, manifestation of the Nāda. He should continue such practice until he finds these signs vividly.

\* इति वसिष्ठसंहितायां योगकाण्डे द्वितीयोऽध्यायः ॥

Iti Vasisthasamhitāyāṁ yogakāṇḍe dvitīyo' dhyāyāḥ /

(Thus, the Chapter II of Vasistha Samhitā Yogakāṇḍa is over)

\*\*\*\*\*

### तृतीयोऽध्यायः (Tṛtīyo' dhyāyāḥ) CHAPTER III

वसिष्ठ उवाच -

प्राणायाममयेदानीं वक्ष्यामि प्रणवात्मकम् ।<sup>१</sup>  
समाहितमना भूत्वा शृणु पुत्रक सुव्रत ॥१॥<sup>१</sup>

vasistha uvāca --

prāṇāyāmaṁayedānīṁ vakṣyāmi praṇavātmakam /  
samāhitaṁanāḥ bhūtvā śṛṇu putraka suvrata //1//

1. Hereafter I shall speak of Prāṇāyāma with Praṇavā (Om) as its central base. O sincere son ! Listen to me earnestly.

प्राणायामसमायोगः प्राणायामः प्रकीर्तितः ।<sup>२</sup>

प्राणायामस्त्रिभिः प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः ॥२॥<sup>२</sup>

prāṇāyāmasamāyogaḥ prāṇāyāmaḥ prakīrtitaḥ /

prāṇāyāmasaṁtribhiḥ prokto recapūrakakumbhakaiḥ //2//

2. Prāṇāyāma is described as the appropriate union of Prāṇa and Apāna. Prāṇāyāma is said to be constituted of its three parts - Recaka (controlled exhalation), Pūraka (controlled inhalation) and Kumbhaka (controlled retention of breath).

वर्णत्रयात्मका ह्येते रेचपूरककुम्भकाः ।<sup>३</sup>

स एष प्रणवः प्रोक्तः प्राणायामश्च तन्मयः ॥३॥<sup>३</sup>

varṇatrayātmakā hyete recapūrakakumbhakaiḥ /

sa eṣa praṇavaḥ proktaḥ prāṇāyāmaśca tanmayāḥ //3//

3. These three parts of Prāṇāyāma viz. Recaka, Pūraka and Kumbhaka verily consist of three letters which is called Praṇava. So Prāṇāyāma is identical to Praṇava.

Note : Varnatraya -- consists of A, U, & M. These three syllables represent the whole Devanāgarī alphabets. A is the foremost syllable, whereas M is the concluding syllable of the group. U denotes the first deformation in the Devanāgarī alphabets.

यो वेदादौ स्वरः प्रोक्तो वेदान्तेषु प्रतिष्ठितः ।<sup>१</sup>

सृष्टिस्थित्यात्मकावेतो मकारोन्त्योन्त्यकः स्मृतः ॥४॥<sup>१</sup>

yo vedādaṁ svarāḥ prokto vedāntesu pratisṭhitaḥ /  
sṛṣṭisthityātmakāvetau makāronṭyontakau smṛtaḥ ॥4॥

4. This Prāṇava is declared a unit of vowel in the Vedas and which is well established Upanisads. The two letters (A, U) denote creation and sustenance respectively and the last one 'M' is considered a sign of annihilation.

Note : Here A, U denote breathing in and retention respectively and M denotes breathing out.

अकारमूर्तिरेतेषां रक्ताङ्गी रंसवाहिनी ।<sup>१०</sup>

दण्डहस्ता सती बाला गायत्रीत्यभिधीयते ॥५॥<sup>१०</sup>

akāramūrtireṣāṁ rakṅgī ransavahinī /  
daṇḍahastā satī bālā gāyatrītyabhidhīyate ॥5॥

5. Out of these letters 'A' is embodied in a female figure having body red in colour, riding on a swan, holding staff in her hand, chaste adolescent (of sixteen years) girl. That is denominated as gāyatrī.

उकारमूर्तिस्त्वत्रस्या युवती शुक्लविग्रहा ।<sup>११</sup>

गरुडमहाहिनी चापि देवताचक्रधारिणी ॥६॥<sup>११</sup>

ukāramūrtistvatrasyā yuvatī śuklavīgrahā /  
garuṭmadvāhinī cāpi devatācakraadhārinī ॥6॥

6. Among them 'U' is embodied in a young lady (of thirty years), with body white in colour, riding on an eagle, is a deity known as Cakraadhārinī (having wheel disc).

मकारमूर्तिः शुक्लाङ्गी सावित्री च त्रिलोचना ।

सरस्वती शूलहस्ता वृद्धा वृषभवाहिनी ।<sup>१२</sup>

महेश्वरी तु सा प्रोक्ता पश्चिमा च प्रकीर्तिता ॥७॥<sup>१२</sup>

mākāramūrtiḥ śuklāṅgī sāvitṛī ca trilocanā /  
sarasvatī śūlahastā vṛddhā vṛṣabhavahinī /  
māheśvarī tu sā prokṭā paścimā ca prakīrtitā ॥7॥

7. The embodiment of letter 'M' as Sāvitṛī is an old lady (above fifty years) with white body, three eyed, bearing a spear in her hand and riding on a bull. She is also known as Sarasvatī, Māheśvarī and Pāścimā.

अक्षरत्रयमेतद्धि कारणत्रयमिष्यते ।<sup>१३</sup>

त्रयाणां कारणं ब्रह्म भूत्वा सर्वकारणम् ॥८॥<sup>१३</sup>

akṣaratrayaṁetaddhi kāraṇatrayamīṣyate /  
trayaṇāṇāṁ kāraṇaṁ brahma bhūtvāpaṇ sarvakāraṇaṁ ॥8॥

8. This triad of letters is supposed to be the triad of causes (of Universe). But the cause of these three is only Brahma who is also the cause of all and ever effulgent by nature.

एकाक्षरं परं ज्योतिस्तदाहुः प्रणवं बुधाः ।<sup>१४</sup>

एवं सात्त्वा विद्यमानेन प्रणवेन समन्वितम् ।<sup>१४</sup>

प्राणापानं त्रिभिः कुर्यादेचपूरककुम्भकेः ॥९॥<sup>१४</sup>

ekākṣaraṇaṁ parāṇaṁ jyōtistadāhuḥ praṇavaṇaṁ budhāḥ /  
evaṇaṁ jñātvā vidhānena praṇavena samānvitam /  
prāṇāpānaṁ tribhiḥ kuryādechapūrakakumbhakeḥ ॥9॥

9. The wise men call that one word supreme effulgence as Prāṇava. Knowing such interpretations he should practise Prāṇāyāma as per order with three aspects - Recaka, Pūraka and Kumbhaka accompanied with Prāṇava.

आकुक्ष भ्रसनं वासात्पूरयेद्वयोरम् ।<sup>१८</sup>

शनेः षोडशभिर्मात्रैरकारं संस्मरन् ब्रुयः ॥१०॥<sup>१९</sup>

ākṣya śvasanaṁ vāṣāṭ pūrayēdīdyōdaram /  
śanaḥ ṣoḍaśabhirmatrairakāraṁ saṁsmaraṇaṁ budhaḥ ॥10॥

10. A wise man, drawing breath from outside through Idā should fill the belly slowly remembering the letter 'A' by sixteen measures (matrāḥ).

धारयेत् पूरितं पश्चात् चतुःषड्वा तु मात्रया ।<sup>२०</sup>

उकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन् प्रणवं जयेत् ।<sup>२१</sup>

यावद्वा शक्यते तावद्धारणं जपसंयुतम् ॥११॥<sup>२२</sup>

dhārayet pūritaṁ paścāt caturṣṣṭhyā tu matrāyāḥ /  
ukāramūrtimatrāpi saṁsmaraṇaṁ prañavaṁ jayet /  
yāvadvā śakyaṭe tāvaddhāraṇaṁ japasaṁyutaṁ ॥11॥

11. And afterwards one should retain that filled breath by sixty four measures. Here also he should repeat Prāṇava along-with remembering the embodiment of 'U' or the retaining of breath accompanied with repetition may be held as much as possible.

पूरितं रेचयेत् पश्चात् प्राणं बाह्यानिलान्वितम् ।<sup>२३</sup>

शनेः पिङ्गल्या पुत्र द्वित्रिंशन्मात्रया पुनः ॥१२॥<sup>२४</sup>

pūritaṁ recayet paścāt prāṇaṁ bāhyānilānvitaṁ /  
śanaḥ piṅḡalāyāḥ putra dvātriṁśanmatrayā punaḥ ॥12॥

12. Thereafter, O son ! He should exhale again slowly the inhaled breath mingled with outside air, through Piṅḡalā by thirty-two measures.

व्यायन्नन्याक्षरं तत्र प्रणवस्य समाहितः ।<sup>२५</sup>

प्राणायामो भवेदेव पुनश्चैव समभ्यसेत् ॥१३॥<sup>२६</sup>

dhyāyannanyākṣaraṁ tatra prañavasya samāhitaḥ /  
prāṇāyāmo bhavedeṣa punaścāyā samabhyaset ॥13॥

13. Therein, attentively meditate on the last letter of prāṇava (MA) this happens to be the process of Prāṇāyāma. He should resume this practice over and again.

ततः पिङ्गल्याऽऽपूर्य मात्रैः षोडशभिस्तथा ।<sup>२७</sup>

अकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन् सुसमाहितः ॥१४॥<sup>२८</sup>

tataḥ piṅḡalāyāḥ "pūrya matrāiḥ ṣoḍaśabhisatathā /  
akāramūrtimatrāpi saṁsmaraṇaṁ susamāhitaḥ ॥14॥

14. Then he should inhale through Piṅḡlā by sixteen measures in the same way remembering attentively the embodiment of the letter 'A' here also.

पूरितं धारयेत् प्राणं पुनर्द्वित्रिंशन्निद्वयम् ।<sup>२९</sup>

जपेत्तत्रस्मरेन्मूर्ति उकाराख्यं समाहितः ॥१५॥<sup>३०</sup>

pūritaṁ dhārayet prāṇaṁ punardvātriṁśānīdvyam /  
japettatrasmarēnmūrtiṁ ukārākhyam samāhitaḥ ॥15॥

15. (He) should retain in the inhaled breath again by sixty four measures and repeat thus remembering the personified 'U' attentively.

धारितं रेचयेत् पश्चात् प्राणं बाह्यानिलान्वितम् ।<sup>३१</sup>

यावद्वाशक्यते पश्चादेचयेद्विद्वयाऽनिलम् ।<sup>३२</sup>

मकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन् पूर्वब्रुयः ॥१६॥<sup>३३</sup>

dhāritaṁ recayet paścāt prāṇaṁ bāhyānilānvitaṁ /  
yāvadvāśakyaṭe paścādrecayēdīdyāḥ "nīlam /  
makāramūrtimatrāpi saṁsmaraṇaṁ pūrvavadbudhaḥ ॥16॥

16. Afterwards the wise one should exhale the retained Prāṇava along-with external air. He should retain it as long as he can, then exhale same air through Idā remembering the embodiment of 'M' here also as usual.

तथैव च पुनः कुर्वादिद्वया पूर्वपूर्ववत् ।<sup>१७</sup>  
नित्यमेवं प्रकुर्वीत प्राणायामांस्तु षोडश ।।१७।।<sup>१८</sup>

tathaiiva ca punaḥ kuryādīdāyā pūrvapūrvavat /  
niityamevaam prakurvīta prāṇāyāmānstu ṣoḍaśa //17//

17. Similarly he should repeat the practice thoroughlū as in the earlier. Thus he should proceed with sixteen Prāṇāyāmas daily.

अपि भूषणं मासात् पुनस्तद्वद्वत् कृताः ।<sup>१९</sup>

प्राणायामपराः सर्वे प्राणायामपरावणाः ।।१८।।<sup>२०</sup>

api bhr̥ṇāḥaṇam māśātipunaṇtyaharāḥaḥ kṛtāḥ /  
prāṇāyāmāparāḥ sarve prāṇāyāmāparāyāṇāḥ //18//

18. People devoted to Prāṇāyāma considering it as the highest, purify themselves within a month from (the sin like) feticide by rigorously practising Prāṇāyāma daily.

प्राणायामैर्विशुद्धा ये ते यान्ति परमां गतिम् ।

प्राणायामादस्ते नान्यत्तारणं नरकादपि ।।१९।।

prāṇāyāmāirviśuddhā ye te yānti paramāṇ gatiṁ /  
prāṇāyāmādāste nānyatāraṇam narakādapi //19//

19. Those who are purified by Prāṇāyāma, reach the supreme goal. There is no other saviḥur even from hell except Prāṇāyāma.

संसारार्णवमग्नानां तारकः प्राणसंयमः ।।२०।।

saṁsārāṇvamaḥṇāṇām tārakāḥ prāṇasamyamaḥ //20//

20. Prāṇāyāma is a rescue for those who are drowned in the ocean of transmigration world.

वासादापूरणं वायोरुदरे पूरकः स्मृतः ।<sup>२१</sup>

सम्पूर्णकुम्भवायोर्धारणं कुम्भको भवेत् ।<sup>२२</sup>

वह्निर्देयनं वायोस्तराद्देचको हि सः ।।२१।।<sup>२३</sup>

bāhyādāpūraṇam vāyorudare pūrakāḥ smṛtāḥ /  
saṁpūṇnakumbhavadvāyordhāraṇam kumbhako bhavet /  
bāhnyādrecaṇam vāyorudarādrecaḥko hi saḥ //21//

21. Pūraḥ is defined as filling of belly with outside air. Retention of air (in the belly) as full pitcher will be Kumbhaka and Recaka may be defined as release of air outside from the belly.

प्रस्वेदनको यस्तु प्राणायामेषु सोऽयमः ।<sup>२४</sup>

मथमः कम्पनात् प्रोक्त उर्यानं चोत्तमाद्भवेत् ।।२२।।<sup>२५</sup>

prasvedajāṇako yastu prāṇāyāmeṣu so'dhamāḥ /  
madhyamaḥ kaṁpanāt prokta urīāṇam cottamādbhavet //22//

22. The Prāṇāyāma which brings forth sweat is regarded as the lowest amongst the Prāṇāyāmas. Prāṇāyāma causing tremor is regarded mediocre and when it creates levitation, it is considered the best.

Note : Here the words Adhama, Madhyama and Uttama represent the first, middle and ultimate i.e. gradual experience of the practise of Prāṇāyāma. One who starts practising Prāṇāyāma experiences all the above mentioned signs gradually, hence they are called Adhama, Madhyama and Uttama. It is clear from the next verse.

पूर्वं पूर्वं प्रकुर्वीत यावदुत्तमसम्भवः ।<sup>२६</sup>

सम्भवत्युत्तमे पुत्र प्राणायामे सुखी भवेत् ।।२३।।<sup>२७</sup>

pūrvam pūrvam prakurvīta yāvaduttamasambhavaḥ /  
sambhavyuttame putra prāṇāyāme sukhi bhavet //23//

23. One! as long as the Uttama stage is not achieved, he should continue the former practice and if he succeeds in practices of the highest grade Prāṇāyāma, he becomes delighted.

प्राणो लयति तेनैव देहस्यान्तस्ततोऽधिकः ।<sup>१८</sup>  
देहश्चोत्तिष्ठते तेन कृतसनपरिग्रहः ॥१४॥<sup>१९</sup>

prāṇo layati tenaiva dehasyāntastato'dhikah /  
dehaścottiṣṭhate tena kṛtāsanaṇapariṅgrahah //24//

24. Througħ that (highest grade of Prāṇāyāma) Prāṇa gets absorbed in the body and even more than that the body along with its posture gets elevated by that.

निःश्वासोच्छ्वासको तस्य न विद्यते कथञ्चन ।

देहे यद्यपि तो स्यातां स्वाभाविकगुणवृधो ॥१५॥

niḥśvāso'cchvāśakau tasya na vidyete kathañcana /  
dehe yadyapi tau syātāṃ svābhāvikaḡuṇāvṛdhubau //25//

तथापि नश्यतस्तेन प्राणायामोत्तमेन हि ।<sup>२०</sup>

तयोर्नाशे समयः स्यात् कर्तुं केवलकुम्भकम् ॥१६॥<sup>२१</sup>

tathāpi naśyatasena prāṇāyāmottamena hi /  
tayoṃnāśe samarthah syāt kartuṃ kevalakumbhakam //26//

25-26. At this stage there is complete cessation of respiration. Thougħ that both the inhalation and the exhalation are natural tendencies yet their functions stop after this best Prāṇāyāma. At the extinction of respiration he is capable of doing Kevala Kumbhaka.

रेचनं पूरणं मुक्त्वा सुखं यद्वापुषारणम् ।<sup>२२</sup>

प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः ॥१७॥<sup>२३</sup>

recanam pūraṇam muktvā sukham yadvāpuṣāraṇam /  
prāṇāyāmo'yamityuktaḥ sa vai kevalakumbhakah //27//

27. The comfortable retention of air without exhalation and inhalation is called 'Kevalakumbhaka Prāṇāyāma'.

विरैच्यापूर्णं यं कुर्यात् स वै सहितकुम्भकः ।<sup>२४</sup>  
सहितं केवलं चाप कुम्भकं नित्यमभ्यसेत् ॥१८॥<sup>२५</sup>

viracyāpūrṇa yaṃ kuryāt sa vai sahitaḡkumbhakah /  
sahitaṃ kevalaṃ cātha kumbhakam nityamabhyaset //28//

28. If a person accomplishes retention of air along with exhalation and inhalation that is called Sahitaḡkumbhaka. One should daily practise both processes of Kumbhaka.

यावत् केवलसिद्धिः स्यात् तावत् सहितमभ्यसेत् ॥१९॥<sup>२६</sup>

yāvat kevalasiddhiḥ syāt tāvat sahitaṃabhyaset //29//

29. Until 'Kevala' is accomplished, one should continue the practise of Sahita.

केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरणवर्जिते ।<sup>२७</sup>

न तस्य दुर्लभं किञ्चित् त्रिषु लोकेषु चास्मज् ।<sup>२८</sup>

मनोजवत्त्वं लभते परित्नादि विनश्यति ॥२०॥<sup>२९</sup>

kevale kumbhake siddhe recapūraṇavarjite /  
na tasya durlabham kiñcit triṣu lokesu cāsmajaḡ /  
manojavatvaṃ labhate paritnādi vinaśyati //30//

30. When the Kevala Kumbhaka bereft of Recaka and Pūraḡka is accomplished, O son ! There is nothing unobtainable for him in all the three worlds. He attains speed of mind and wrinkles etc. will disappear.

प्रोक्तस्तेषां महामार्गो मकाराख्योऽन्तकान्तकः ।<sup>३०</sup>

नादं चोत्पादयत्येष कुम्भकः प्राणसंयमः ॥२१॥<sup>३१</sup>

prokṭasteyaṃ mahāmārgo makāraḡkya'o'ntakāntakah /  
nādaṃ cōtpādadayatyesa kumbhakah prāṇasaṃyamaḥ //31//



31. I have explained to you this grand path named after letter 'M'. This path ceases death. This Kumbhaka Prāṇāyāma begets Nāda (an inner sound).

प्राणसंयमनं नाम देहे प्राणाधिराणम् ।<sup>१९</sup>

एष प्राणजयोपायः सर्वमृत्युपथातकः ॥३२॥<sup>१९</sup>

prāṇasamyamanam nama dehe prāṇādihārāṇam /  
eṣa prāṇajayopāyāḥ sarvamarṣyūpāgthātakah ॥32॥

32. Prāṇāyāma signifies retention of Prāṇa etc. within the body. This is the path of conquering Prāṇa which annihilates the death completely.

किञ्च प्राणजयोपायं तव वक्ष्यामि तत्त्वतः ॥३३॥<sup>१९</sup>

kiñca prāṇajayopāyāṁ tava vākṣyāmi tattvataḥ ॥33॥

33. Beside this, I am explaining to you briefly some other ways of Prāṇajāyā (conquering of Prāṇa).

बाह्यात् प्राणं समाकुच्य पूरयित्वांतरस्थितम् ।<sup>१९</sup>

अङ्गुष्ठे नाभिनासाग्रे धारणाद्विजयिष्यते ॥३४॥<sup>१९</sup>

bāhyāt prāṇam samākucya pūrayatvōdarasthitam /  
aṅguṣṭhe nābhināsāgre dhāraṇādvijayiṣyate ॥34॥

34. This Prāṇa may be conquered actually through the air drawn inside from outside the body and filling of stomach, then concentrating it at the toe, the navel and the tip of the nose.

एवं वायुजयोपायः शक्यमासनमस्थितः ॥३५॥<sup>१९</sup>

evam vāyujayopāyāḥ śakyaamasanamasthitāḥ ॥35॥

35. Such a conquering of vāyu while sitting in a suitable posture.

करणानि वशीकृत्य विषयेभ्यो बल्यत् सुधीः ।<sup>१९</sup>  
अपानमूर्ध्वमाकुच्य वायुमायुर्विधातकम् ।<sup>१९</sup>

वक्षिस्थाने निलयेत् वायुं तत्रैव धारयेत् ॥३६॥<sup>१९</sup>

kāraṇāṇi vashīkṛtya viṣayebhyo balāt sudhīḥ /  
apānamūrdhvamākucya vāyumāyurvīdhātakam /  
vākṣisthāne nilayeta vāyum tatraiva dhārayet ॥36॥

36. Restraining forcibly all the senses from their objects, drawing upwards the vāyu Apāna which is noxious to life, a Yogī should stop it at the place of fire and fix it there only.

हस्ताभ्यां बन्धयेत् सम्यक्कर्णादिकरणानि च ।<sup>१९</sup>

अङ्गुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां च चक्षुषी ॥३७॥<sup>१९</sup>

hastābhyāṁ bandhayet samyakkarṇādīkarāṇāṇi ca /  
aṅguṣṭhābhyāmubhe śroत्रे tārjanībhyāṁ ca cakṣuṣī ॥37॥

नासागुटी मध्यमाभ्यां यावच्छक्तिं निरोधयेत् ।<sup>१९</sup>

अनेनोत्पद्यते नादः शुद्धस्फटिक सन्निभः ॥३८॥<sup>१९</sup>

nāsāguṭī mādhyamābhyāṁ yāvaccakṛtiṁ nirōdhayet /  
anēnopadyate nādaḥ śuddhasphatikasannibhaḥ ॥38॥

37-38. One should close well ear etc. sense organs by both hands. He should close up to his capacity the ears with the thumb, the eyes with the forefingers and the two nostrils with the middle finger. By this act a Nāda, (sound) resembling a pure crystal, is produced.

ब्रह्मरन्ध्रे सुषुम्णया मुणालान्तरसूत्रवत् ।<sup>१९</sup>

आमूर्धो वर्तते नादो वीणादण्डवदुत्थितः ॥३९॥<sup>१९</sup>

brahmarandhre suṣuṁṇayā muṇālāntarasūtravāt /  
āmūrdho vartate nādo vīṇādāṇḍavadutthitāḥ ॥39॥

39. Within the Brahmarandhra of Suṣuṁṇā as a fiber of lotus

stem, the Nāda diffuses upto the head raised like a Vīṇādaṇḍa i.e. rod of lute.

शङ्खच्चनिर्मिथ्यादौ मय्ये मेघच्यनिर्यया ।<sup>१००</sup>

व्योमरन्ध्रगतयो मनसा च सहोन्मिदयेः ।<sup>१०१</sup>

ब्रह्मरन्ध्रतो नादो गिरिप्रसवणस्तथा ॥४०॥<sup>१०२</sup>

śaṅkhaḍhadvānirbhāsāśādau madhye meghadvāniryaṭhā /  
vyomaraṇḍhragatavyo manasā ca sahendriyāḥ /  
brahmarāṇḍhragatā nādo giriprasavaṇastathā ॥40॥

40. In the beginning (the nāda) resembling a sound produced by a couch blow (is heard) and in the middle resembling the thunder (is heard). When the air (Pṛāṇa) enters the hole of vyoma (Susumā) together with the mind and senses then that enter Brahmarāṇḍha, the nāda is produced resembling the sound of mountain stream.

तदानन्दी भवेद्देही वायुस्तेन जितो भवेत् ।<sup>१०३</sup>

योगिनस्त्वचेरस्य वदन्ति समबुद्धयः ॥४१॥<sup>१०४</sup>

tadānandī bhaveddēhī vāyusteṇa jito bhavet /  
yoginastvachērasya vadanti samabuddhayaḥ ॥41॥

41. Then the Yōgī attains bliss, conquers the vāyu. However other yōgīs who are equanimous speak as follows.

प्राणायामधराः पूता रेचपूरकवर्जिताः ।<sup>१०५</sup>

दक्षिणोत्तरगुल्फेन सीवर्नी पीडयेच्छिरात् ॥४२॥<sup>१०६</sup>

prāṇāyāmaparāḥ pūṭā recapūrakavarjitaḥ /  
dakṣiṇoṭṭaraguḷphena sīvāṇīṃ pīḍayecchirāt ॥42॥

अयस्तादृश्योः सूक्ष्मां सव्योपरि च दक्षिणम् ।<sup>१०७</sup>

जङ्घ्योर्वोरन्तरे तत्र निश्चिद्रं वन्ययेदहम् ॥४३॥<sup>१०८</sup>

adhasāśādaṇḍayoh sūkṣmāṃ savyopari ca dakṣiṇam /  
jaṅghorvoraṇṭhāre tatra miśchidrāṃ bandhayeddrīḥ ॥43॥

42-43. Being purified though Prāṇāyāma exempted from Recaka and Pūraka i.e. Kumbhaka, one should press the subtle nerve of the perineum situated below the testicles, by the sole of the left (foot) and putting the right ankle on the left in between the (calf muscles) and thighs, join them tight, putting off any cavity.

Note : Here Vasiṣṭha has mentioned only the process of the posture and has not given any name to it. From the verse 66-67 of the first chapter of the same book it is clear that this posture is nothing but Svastikāsana.

समगीवाशिरः स्कन्धः समपृष्ठः समोदरः ।<sup>१०९</sup>

नेत्राभ्यां दक्षिणं गुल्फं लोकयेदुपरिस्थितम् ॥४४॥<sup>११०</sup>

samagīvāśiraḥ skandhaḥ samapṛṣṭhaḥ samodaraḥ /  
netrābhyāṃ dakṣiṇaṃ guḷphaṃ lokayeduparisthitam ॥44॥

44. (Then) with erect neck, head, shoulders, back and stomach, one should look from both the eyes at the right ankle placed upward.

भावयन् मनसा सार्यं व्याहरन् प्रणवाक्षरम् ।<sup>१११</sup>

आसनेऽनन्ययीरास्ते रहस्ये विजितेन्द्रियः ॥४५॥<sup>११२</sup>

bhāvayan manasā sāryaṃ vyāharan praṇavākṣaram /  
āsane'nananyairāste rahasye vijitendriyaḥ ॥45॥

45. And sitting in seclusion on a mat with subdued senses and concentrated mind one should mentally repeat the letter Praṇava (Om).

आयुर्विषयतकृत् प्राणस्त्वनोनायिकुलं गतः ।<sup>११३</sup>

वायुस्तिष्ठति तत्रैव वक्षिना सह निश्चलः ॥४६॥<sup>११४</sup>

āyurvīṣayatakrūṭ prāṇastvānēnāyikulam gataḥ /  
vāyustiṣṭhati tatraivā vakhinā saha miścalaḥ ॥46॥

46. Through this process of Prāṇa (i.e. Apāna) harmful to longevity reaches the region of fire and stays fixedly there only together with fire.

धूमस्वनजयं यावन्नान्यधीरेवमभ्यसेत् ।<sup>१४</sup>

स्वाहाप्रियालयात् प्राणं शनैररोपयेत्ततः ॥४७॥<sup>१५</sup>

dhūmadhvañjayaṃ yāvannānyadhīrevamabhyaset /  
svāhāprijālayāt prāṇaṃ śanairōpayetataḥ //47//

47. The fickle minded person should go on practising this as long as he conquers the fire. Then slowly he should rise his Prāṇa from the abode of fire.

नेत्राभ्यां लोकयन्मभिं मनसा प्रणवं जयेत् ।<sup>१६</sup>

लिङ्गत्वस्मिन् जगन्नाथः कन्दनाभेरधस्तथा ॥४८॥<sup>१७</sup>

netrābhyāṃ lokayannābhīṃ manasā praṇavaṃ jayet /  
liṅḡatvasmiṇ jaganāyāḥ kandanābheradhasatāḥ //48//

48. And because the universal Prāṇa stays here below the navel of the Kanda he should fix his vision at the navel and mentally recite Prāṇava in mind.

यावन्मनोलयस्तिस्तितावदेवं समभ्यसेत् ।<sup>१८</sup>

एतेन नाभिमध्यस्थो धारणेनेव मारुतः ॥४९॥<sup>१९</sup>

yāvanmanolayastististitāvadevaṃ samabhyaset /  
etenā nābhimadhyastho dhāraṇenaiva mārutaḥ //49//

कुण्डलीं याति वह्निश्च दहत्यत्र न संशयः ।<sup>२०</sup>

ततः स वह्निना नागः प्रबोधं याति वायुना ॥५०॥<sup>२१</sup>

kuṇḍalīm yāti vahnīśca dahatyatra na saṃśayaḥ /  
tataḥ sa vahninā nāgaḥ prabodhaṃ yāti vāyunaḥ //50//

49-50. He should thus practise till the mind gets merged there.

With this concentration at the middle of navel, the air attains circular form and there is an increase of heat because of which indeed serpent (kuṇḍalinī) gets awakened.

प्रबोधे संस्फुरत्यस्मिन् वायुमारोपयेत्ततः ।<sup>२२</sup>

ब्रह्मरन्ध्रे सुषुम्णायां व्यायतोङ्कारमक्षयम् ॥५१॥<sup>२३</sup>

prabodhe saṃsphuratyasmiṇ vāyumarōpayetataḥ /  
brahmarandhre suṣuṃṇāyāṃ dhyaṇāmonīkāramakṣayam //51//

51. Having awakened when it (Nāḍā) starts throbbing one should, while meditating continuously on indestructible 'Om', raise the air from there to Brahmarandhra within susuṃṇā.

शनैररोपयेन्मूर्ध्नि साग्निं वायुमन्यधीः ।<sup>२४</sup>

धारयेद्योगि विप्रेन्द्र साग्निं प्राणं समाहितः ॥५२॥<sup>२५</sup>

śanairōpayanmūrdhni sāgṇiṃ vāyumananyadhīḥ /  
dhārayedyogin vipreṇḍr sāgṇiṃ prāṇaṃ samāhitaḥ //52//

52. O Prominent Brāhmin ! He should then raise the air with fire to the head with concentrated mind and hold the Prāṇa with fire cautiously in the ether.

तेनैव पुरिते व्योमि साङ्गोपाङ्गकलेवरः ।<sup>२६</sup>

सदाऽऽत्मा राजते तत्र यथा व्योमि दिवाकरः ॥५३॥<sup>२७</sup>

tenaiva purite vyomi sāṅgopāṅgakalevaraḥ /  
sadā"tmā rājate tatra yathā vyomi divākaraḥ //53//

53. In the ether filled with that, the eternal soul (self) shines with its body possessed of all the accessories and sub-accessories like the sun in the sky.

शरीरं विसृज्य श्रेयदेवं सयक् समाचरन् ।<sup>२८</sup>

एकाक्षरपरं ब्रह्म व्याचन् प्रणवमीश्वरम् ॥५४॥<sup>२९</sup>

sarīram viśiṣṭakṣuścedevam samyak samācāram /  
ekākṣarapāram brahman dhyāyan prapñāyamaṁśvaram //54//

सन्धिष्य मनसा मूर्ध्नि ब्रह्मरन्ध्रं सवायुना ।<sup>100</sup>

प्रणमुन्मोचयेत् पञ्चान्महाप्राणं खमय्यसे ।।५५।।<sup>100</sup>

sambhidya manasā mūrdhni brahmarandhram savāyuna /  
praṇamamucayeṭ paścānmaahāprāṇe khamadyasyase //55//

54-55. While practising thus well, if one desirous of casting off the body, one meditating with mind on Lord i.e. Prajāva, the Brahman the mono syllabled, should pierce through the Brahmarandhira at the head and Vāyu then cast off the Prāṇa also in the large Prāṇa within the ether.

देहतीते जगत्प्राणे शून्ये नित्ये भवे पदे ।<sup>101</sup>

आकाशे परमानन्दे स्वात्मानं योजयेद्विद्या ।<sup>101</sup>

ब्रह्मेवासौ भवेत् पुत्र न पुनर्जन्मभाग् भवेत् ।।५६।।<sup>101</sup>

dehātīte jagatprāṇe śūnye nitye dhruve pade /  
ākāśe paramānande svātmānaṁ yojayeddvīdyā /  
brahmaivaśau bhavet putra na punarjannabhāg bhavet //56//

56. O son ! Intellegently one should merge one's self in the blissful, body transcendental universal Prāṇa, void, eternal, immovable, the permanent abode. Indeed one will be Brahma and shall have no rebirth.

उक्तान्येतानि चत्वारि योगाङ्गानि तपोधन ।<sup>102</sup>

प्रत्याहारदि चत्वारि शृणुष्वभ्यन्तराणि च ।।५७।।<sup>102</sup>

uktānyetāni catvāri yogāṅgāni tapodhana /  
pratyāhāradī catvāri śṛṇuṣvabhyanṭarāṇi ca //57//

57. O hermit ! These four components of Yoga have been said so far. Now listen to the four inner components, Pratyāhāra etc.

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ।<sup>103</sup>

बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ।।५८।।<sup>103</sup>

indriyāṇāṁ vicarataṁ viṣayेषु svabhāvaḥ /  
balādāharaṇaṁ teṣāṁ pratyāhāraḥ sa ucyate //58//

58. The forcible withdrawal of all the senses from their respective objects wherein by nature they indulge, is called Pratyāhāra.

यद्यत् पश्यति तत् सर्वं पश्येत्स्वभावतस्मिन् ।<sup>104</sup>

प्रत्याहारः स च प्रोक्तो योगविद्धिर्महत्समिः ।।५९।।<sup>104</sup>

yadyat paśyati tat sarvaṁ paśyedātmavadvātmāni /  
pratyāhāraḥ sa ca prokto yoga vidbhinnamahātsamiḥ //59//

59. He should see all, whatever he sees, as self in the self. That is called Pratyāhāra by the great souls conversant in Yoga.

कर्मणि यानि नित्यानि विहितानि शरीरिणाम् ।<sup>105</sup>

तेषामात्मन्यनुष्ठानं मनसा यद्विहितम् ।<sup>105</sup>

प्रत्याहारो भवेत् सोऽपि योगसाधनमुत्तमम् ।।६०।।<sup>105</sup>

karmāṇi yāni nityāni vihitāni śarīriṇām /  
teṣāmatmanyānusṭhānaṁ manasā yadvahitam /  
pratyāhāro bhavet so'pi yogasādhanaṁuttamaṁ //60//

60. The performance within the self, with mind and without any external (aid) of all those actions which are all prescribed obligatory for human beings is also called Pratyāhāra - the excellent means of Yoga.

प्रत्याहारं प्रशंसन्ति संयुता योगिनः सदा ।<sup>106</sup>

अष्टादशसु यद्वायोर्मर्मस्थानेषु धारणम् ।<sup>106</sup>

स्थानात् स्थानात् समाकृष्य प्रत्याहारः स चोत्तमः ।।६१।।<sup>106</sup>

pratyāhāraṃ praśamsanti saṃyutā yoginah sadā /  
asādaśasau yadvāyomarmasthāneṣu dhāraṇam /  
sthānāi sthānāi samākṛtya pratyāhāraḥ sa cottamah //61//

61. All Yogis agreeably do appreciate the Pratyāhāra which is characterized by the holding the air at eighteen vital places and there after withdrawing it from each and every vital place - that is also said to be the excellent Pratyāhāra.

Note : Through the next thirteen verses the seer elaborates the eighteen vital point in the body with their locations distinctly.

पादाङ्गुली च गुल्फौ च जङ्गमयो तथैव च ।<sup>१११</sup>  
चित्त्वोर्मूले च जानू च मध्ये चोद्वयस्य च ॥६२॥<sup>११२</sup>

pādāṅguṣṭhau ca guḷphau ca jaṅghāmādhyaṃ tathaiḥ ca /  
cittvornūle ca jānū ca madhye cordvayasya ca //62//

62. The (two) toes, the (two) ankles, the middle of the calf, two the supper calf, the two root of the knees, the two middle thighs;

पायुर्मूलं ततः पश्चान्मध्यदेहं च मेढूकम् ।<sup>११३</sup>  
नाभिं च हृदयं वत्स कण्ठकूपस्तथैव च ॥६३॥<sup>११४</sup>

pāyurnūlaṃ tataḥ paścānmadhyadehaṃ ca meḍhūkam /  
nābhim ca hṛdayaṃ vatsa kaṇṭhakūpasatthaiḥ ca //63//

63. Thereafter the bottom of anus, the centre of the body and the penis, the navel, the heart, O son ! similarly the cavity of the throat;

तालुमूलं च नासायाः मूलं चाक्षोश्च मध्यमम् ।<sup>११५</sup>  
शुवोर्मयं रत्नलटं च मूर्ध्ना च मुनिसत्तम ।<sup>११६</sup>

मर्मस्थानानि चैतानि मनं तेषां पृथक् शृणु ॥६४॥<sup>११७</sup>

tālumūlaṃ ca nāsāyāḥ mūlaṃ cākṣhośca madhyamam /  
bhuvormadhyam jālāṭam ca mūrdhā ca munisattama /  
marmaṣṭhānāni caitāni mānaṃ teṣāṃ pṛthak śṛṇu //64//

64. The root of the palate, the root of the nose, the middle of the eyes, the middle of the brows, the forehead and at last the head. O best monk ! these are the vital places. Listen to their measure separately.

पादाङ्गुष्ठानु पादस्य पृथक् स्थानं न विद्यते ।<sup>११८</sup>  
पादन्मानं तु गुल्फस्य सार्धाङ्गुलचतुष्टयम् ॥६५॥<sup>११९</sup>

pādāṅguṣṭhānu pādasya pṛthak sthānaṃ na vidyate /  
pādānmanam tu guḷphasya sārthāṅgulacatuṣṭayam //65//

65. The place of foot is not separate from the (place of) toe. The measure of ankle is four and half fingers from the sole.

गुल्फाङ्गुलस्य मध्यं तु विसेयं तु दशाङ्गुलम् ।<sup>१२०</sup>  
जङ्गमव्याघ्रितेर्मूलं चतुर्देकाङ्गुलम् ॥६६॥<sup>१२१</sup>

guḷphāṅgulasya madhyam tu vijñeyam tu daśāṅgulam /  
jaṅghāmādhyaścicciernmūlaṃ yattadekādaśāṅgulam //66//

66. The middle of calf is measured ten fingers from the ankle. From the middle of calf the base of knee is eleven fingers.

चित्तिमूलान्मुनिश्रेष्ठ जानुं सार्धाङ्गुलद्वयम् ।<sup>१२२</sup>  
जानोर्नवाङ्गुलं प्राहस्तूरमध्यं मुनीश्वर ॥६७॥<sup>१२३</sup>

cittimūlānmunisṛeṣṭha jānūṃ sārthāṅguladvayam /  
jānorāvāṅgulam prāhustūramadhyam munīśvara //67//

67. O best sage ! From the base of knee the knee is two and half fingers and O Lord of sages! the middle thigh is nine fingers from the knee.

करुमध्यात्तथा वत्स पायुर्मूलं नवाङ्गुलम् ।<sup>१२४</sup>  
देहमध्यं तथा पायोर्मूलान् सार्धाङ्गुलद्वयम् ॥६८॥<sup>१२५</sup>

kurumadhyāttathā vatsa pāyurnūlaṃ navāṅgulam /  
dehamadhyam tathā pāyornūlāi sārthāṅguladvayam //68//

68. O son ! the bottom of anus is nine fingers from the middle thigh. And the centre of the body is two and half fingers from the bottom of anus.

देहमाध्यात् पुनर्मरुं तद्वत् सार्धाद्भुलद्वयम् । १३९

मेढ्रात्राभिश्च विज्ञेया तथा सार्धदत्ताङ्गुलम् ॥ ६९ ॥ <sup>१४०</sup>

delamadyāi punarmedhram tadvat sārthāṅguladvayam /  
medhṛānabhiśca vijñeyā tathā sārhadāśāṅgulam //69//

69. Similarly the penis is two and half fingers from the centre of the body. Also the navel should be known ten and half fingers from the penis.

चतुर्दशाङ्गलं नाभेर्ह्रन्मध्यं च द्विजोत्तम । १४९

षडङ्गलसु इत्याद्यान् काण्डकूपस्तथैव च । ७० ।।<sup>१४२</sup>

caurdaśaṅgulaṃ nābherhṛṇmadhyaṃ ca dvijottama /  
śaḍaṅgulaśu hṛṇmadhyāt kaṇṭhakūpastathaiva ca //70//

70. O best Divija ! the middle of the heart is fourteen fingers from the navel and similarly the jugular cavity is six fingers from the middle of the heart.

कथटकृपातु जिह्वाया मूलं स्वाश्वरुद्रं लम् । १४३

नासामूलं तु जिह्वाया मूलानु चतुरङ्गुलम् ।।७१।।<sup>१४४</sup>

kaṇṭhakūpātu jihvāyā mūlam syāccaturāṅgulam /  
nāsāmūlam tu jihvāyā mūlātu caturāṅgulam //71//

71. The root of the tongue is four fingers from the jugular cavity and the root of the nose is four fingers from the root of the tongue.

नेत्रस्थानं तु तन्मूलादर्धाङ्गलमिति ध्यते । १४५

तस्मादर्थाङ्गलं विद्धि भूवोरन्तरमात्मनः । ७२ । १५

netasthānam tu tanmūlādarthāṅgulamiti syate /  
tasmādarthāṅgulam viddhi bhruvorantaramāīmanah //72//

72. The place of eye is half a finger from the root of nose and know that the middle of one's own eye brows is half a finger from one's ocular spot.

ललाटं तु भुवोर्मध्यादूर्ध्वं स्यादङ्गुलत्रयम् । १४०

ललाटाद्योमसंज्ञं तदङ्गुलत्रयमेव हि । ७३ । <sup>१४८</sup>

lalaṭam tu bhṛuvomadhyaḍūdhvaṃ syādaṇḡgulatrayaṃ /  
lalaṭāḍvyomasajñāṃ tadaṇḡgulatrayameva hi ॥73॥

73. The forehead is three fingers from the middle of brows. The head, which is denominated as Vyoma, is similarly three fingers from the forehead.

स्थानेष्वेतेषु मनसा वायुमारोप्य धारयेत् । १५१

स्थानात् स्थानात् समाकृष्य प्रत्याहारोत्तमो मतः ।।७४।।<sup>१५०</sup>

sihāneṣṭeṣu manasā vāyumātopya dhārayet /  
 sithānāt sithānāt samākṛiṣya pratyāhārottamo mataḥ //74//

74. By mentally imposing vāyu on these spots, one should concentrate the air (Pṛāṇa) on these spots and should withdraw it from each and every place. This is supposed to be the best Pratyāhāra.

य एवं कुरुते विद्वान् योगमेति यथाविधि । १५१

स याति ब्रह्मसदनं पुनर्नावर्तते ततः ॥७५॥<sup>१५३</sup>

ya evaṁ kuruṭe vidvān yogameti yathāvidhi /  
sa yāti brahmasadanam punarmāvarate tataḥ //75//

75. The wise and learned person, who thus practises the aforesaid Yogic functions as prescribed, attains the celestial abode never to return from there again.

\*इति वसिष्ठसंहितायां योगकाण्डे तृतीयोऽध्यायः

iti vasisthasamhitāyāṃ yogakāṇḍe tṛtīyo'dhyāyaḥ

Thus, Chapter III of Vasistha Samhitā Yoga Kāṇḍa is completed

\*\*\*\*\*

चतुर्थोऽध्यायः

(caturtho'dhyāyaḥ)

## CHAPTER IV

वसिष्ठ उवाच -

अयेदर्शी प्रवक्ष्यामि धारणाः पञ्च तत्त्वतः ।<sup>1</sup>

समाहितमना भूत्वा शृणु पुत्रक सुव्रत ॥१॥<sup>2</sup>

Vasistha uvāca --

athedāśīṃ pravakṣyāmi dhāraṇāḥ pañca tatvataḥ /  
samāhitaśamanā bhūtvā śṛṇu putraka suvṛata ॥1॥

Vasistha said :

1. Henceforth I shall explain the essence of five Dhāraṇās. O sincere son ! listen to me attentively.

यमादिगुणसंयुक्ते मनसः स्थितिरात्मनि ।<sup>1</sup>

धारणा प्रोच्यते सद्भिर्योगशास्त्रार्थवेदिभिः ॥२॥<sup>1</sup>

yamādiguṇasam-yukte manasaḥ sthītirātmāni /

dhāraṇāḥ procyate sadbhir-yogāśāstrārthavedibhiḥ ॥2॥

2. The Yogīs well versed in Yogic science, define Dhāraṇā as a stability of mind at one's own self who has mastered the attributes of Yamas etc.

इदमेऽध्यान्तराकाशे यद्वाह्मिकाशधारणम् ।<sup>1</sup>

एषा च धारणा प्रोक्ता तथैवाकाशगो भवेत् ॥३॥<sup>1</sup>

hrdaye'bhāntarākāśe yadbāhyākāśadhāraṇam /

ēṣā ca dhāraṇā prokṭā tathaiivākāśāśgo bhavet ॥3॥

3. The Dhāraṇā is also said to be the concentration of external Ākāśa (ether) combined with internal Ākāśa within one's heart. Such a person gets ability to move (mentally) into the void.

भूमिरपस्तथा तेजो वायुराकाशमेव च ।<sup>1</sup>

एतेषु पञ्च वर्णानां धारणं धारणा स्मृता ॥४॥<sup>1</sup>

bhūmirāpastaṭhā tejo vāyurākāśameva ca /  
eteṣu pañca varṇānāṃ dhāraṇaṃ dhāraṇā smṛtā //4//

4. Concentrating the five mystical letters (la, va, ra, ya, ha) of these five elements viz. earth, water, fire, air and ether - is supposed to be Dhāraṇā.

तेष्वेव पञ्च देवानां धारणं चापि धारणा ॥५॥<sup>1</sup>

teṣveva pañca devānāṃ dhāraṇaṃ cāpi dhāraṇā //5//

5. Moreover, concentrating the five deities of these (five elements) is also Dhāraṇā.

यदादि जानुपर्यन्तं पृथिवीस्थानमुच्यते ।<sup>1</sup>

आजानोः पायुपर्यन्तमपि स्थानं प्रकीर्तितम् ॥११॥<sup>1</sup>

आपयोर्हृदयान्तं यद्वह्निस्थानं तदुच्यते ॥१२॥<sup>1</sup>

pādādi jānuparyantaṃ pṛthivīsthānamucyate /

ājānoḥ pāyuparyantaṃapī sthānaṃ prakīrtitam /

āpāyohṛdayāntaṃ yadvahnisthānaṃ taducyate //6//

6. From toes (feet) to knees is the place of earth. From knees to anus is the place of water. From anus to heart is said to be the place of fire.

आहन्मध्याद् भुवोर्मध्यं यावद्वायुस्थलं स्मृतम् ।<sup>1</sup>

आभूमध्यात् पृथोन्तमाकाशमिति चोच्यते ॥१७॥<sup>1</sup>

āhnamadhyāḍ bhuvoromadhyam yāvadvāyusthalaṃ smṛtam /  
ābhūmadhyāitu mūrdhāntamākāśamiti cocyate //7//

7. From the middle of heart to the middle of eyebrows is the place pertaining to air and from the middle of eyebrows to the head

(cerebrum) is said to be the place of ether.

एतेषां पृथिवीस्थाने लकारं धारयेद् बुधः ।<sup>1</sup>

वकारं धारयेदप्सु रेफं वक्षो च धारयेत् ॥११॥<sup>1</sup>

यकारं धारयेद्वायौ हकारं व्योम्नि धारयेत् ॥१२॥<sup>1</sup>

eteṣāṃ pṛthivīsthāne lakāraṃ dhārayed buddhaḥ /  
vakāraṃ dhārayedapsu rephaṃ vahnau ca dhārayet /  
yakāraṃ dhārayedvāyau hākāraṃ vyomni dhārayet //8//

8. Among them, Yogī should concentrate the letter 'la' at the place of earth, the letter 'va' at the water, the letter 'ra' at the fire, the letter 'ya' at the air and the letter 'ha' at the ether.

पृथिव्यां धारयेद्विद्वान् ब्रह्माणं परमेष्ठिनम् ।<sup>1</sup>

विष्णुमस्वन्नले रुद्रं महत्तत्त्वं तु मातले ।<sup>1</sup>

आकाशे धारयेद्देवमव्यक्तं जगदीश्वरम् ॥१३॥<sup>1</sup>

pṛthivyāṃ dhārayedvidvān brahmaṇāṇaṃ paramasṛṣṭinam /  
viṣṇumapṣvannale rudraṃ mahatattvaṃ tu mātale /  
ākāśe dhārayeddevamavyaktaṃ jagadīśvaraṃ //9//

9. (In that very order), a learned person should concentrate Lord Brahma, the supreme deity at earth. Viṣṇu at the water, Rudra at the fire, the mahat-tatva at the air and the un-manifest highest Lord at the ether.

नीत्वा वायुं पृथिव्यां तु वर्णदेवसमन्वितम् ।<sup>1</sup>

धारयेत् पञ्च घटिकाः पृथिवीजयमाप्नुयात् ॥१४॥<sup>1</sup>

nītvā vāyuraṃ pṛthivyāṃ tu varṇadevasamanvitaṃ /  
dhārayet pañca ghaṭikāḥ pṛthivījayaṃāpnuyāt //10//

10. Taking air (Prāṇa) to the earth together with the letter (la) and deity (Brahma) retaining it for five Ghaṭikās (two hours), he may get victory on the earth element.



यथोक्तवर्णदेवेन संयुक्तं वायुमयम् च ।<sup>१२</sup>

धारयेत् पञ्चघटिकाः सर्वरोगैः प्रमुच्यते ॥१९॥<sup>१३</sup>

yathoktavarnadevena samyuktam vāyumayam ca /  
dhārayet pañcaghāṭikāḥ sarvarogaiḥ pramucyate //11//

11. If one retains the air (Prāṇa Vāyu) at the region of water alongwith its respective letter and deity for five Ghāṭikās, he is relieved of all the diseases.

पूर्ववद्धारणादहो वह्निनाऽसौ न दह्यते ॥१२॥<sup>१४</sup>

pūrvavaddhāraṇādahnau vahniṇā'sau na dahyate //12//

12. By retaining at the fire as previously stated Prāṇa Vāyu, the person is not burnt by fire.

मरुतां मरुतां स्थाने वर्णदेवसमन्वितम् ।<sup>१५</sup>

धारयेत् पञ्चघटिकाः वायुवह्नीमगो भवेत् ॥१३॥<sup>१६</sup>

marutāṇaṃ marutāṇaṃ sthāne varṇadevasamanvitaṃ /  
dhārayet pañca ghāṭikāḥ vāyuvadyomaṇḍo bhavet //13//

13. If he retains the Prāṇa at the air-spot together with its letter and deity for five Ghāṭikās, he can become mover in the sky like air.

आकाशे वायुमारोप्य वर्णदेवसमन्वितम् ।<sup>१७</sup>

धारयेत् पञ्चघटिका जीवन्मुक्तो भविष्यति ।<sup>१८</sup>

अल्पमूत्रपुरीषः स्यादवगोच च वत्सरात् ॥१४॥<sup>१९</sup>

ākāśe vāyumaropya varṇadevasamanvitaṃ /  
dhārayet pañcaghāṭikāḥ jīvānmukto bhaviṣyati /  
alpamūtrapurīṣaḥ syādarvāgudeva ca vatsarāt //14//

14. Imposing the Prāṇa at the ether together with its letter and deity, if he retains it for five Ghāṭikās, his excretion will be less and within a year he shall be liberated even while alive.

पञ्चमी धारणेयं स्यात् सर्वदुःखविनाशिनी ॥१५॥

pañcamī dhāraṇeyaṃ syāt sarvaduḥkhaḥvināśinī //15//

15. This fifth type of Dhāraṇā dissipates all the sorrows.

Note : This denotes that one who has practised these Pañcadhāraṇās to an extent, will be well established in his practise. This reminds the sūtra of Patañjali. (P. Y. S. I. 14.)

आसनाद्धारणान्धैर्न भेतुं शक्य एव सः ।<sup>१३</sup>

धारणं यदिदं वायोः स्थानेष्वेतेषु पञ्चसु ॥१६॥<sup>१३</sup>

āsanaḍdhāraṇāṇdhanānā bhettuṃ śakya eva saḥ /  
dhāraṇaṃ yadidaṃ vāyoḥ sthāneṣveteṣu pañcasu //16//

16. It would be impossible to remove him from the seat and the vehicle etc. who could retain the air (Prāṇa) at their five spots.

ध्यानं सम्प्रति वक्ष्यामि शृणु शक्ते समहितः ।<sup>१४</sup>

ध्यानमेव हि जन्तूनां कारणं बन्धमोक्षयोः ॥१७॥<sup>१५</sup>

dhyanam saṃpratī vākṣyāmi śṛṇu śakte samahitaḥ /  
dhyānāmeva hi jātūnāṃ kāraṇaṃ bandhamokṣayoḥ //17//

17. O Sakti ! Now I shall speak of meditation. Listen to me attentively. Meditation, indeed, is the cause of bondage and liberation of all the beings.

मर्मस्थानानि नाडीनां संस्थानं च पृथक् पृथक् ।<sup>१६</sup>

वायूनां स्थानकर्मणि विदित्वा ध्यानमचरेत् ॥१८॥<sup>१७</sup>

marmaṣṭhānāni nāḍīnāṃ saṃsthānaṃ ca pṛthak pṛthak /  
vāyūnāṇaṃ sthānakarmaṇi viditvā dhyānānācāret //18//

18. A mediator should practise meditation only after being distinctly cognizant of the vital spots in the body, the system of Nāḍīs, places and functions of the Vāyus (Prāṇas).

ध्यानमात्मस्वरूपस्य वेदनं मनसा भवेत् ।<sup>१५</sup>  
तदेव द्विविधं प्रोक्तं सगुणं निर्गुणं तथा ॥१९॥<sup>१६</sup>

dhyaṇamātmāsvārūpasya vedanaṃ manasā bhavet /  
tadeva dvivīdhaṃ proktaṃ saguṇaṃ nirguṇaṃ tathā //19//

19. Meditation may be defined as a true understanding of one's ownself by mind. That very meditation is said to be two-fold. Saguṇa and Nirguṇa.

सगुणं पञ्चधा प्रोक्तमेकमेव हि निर्गुणम् ॥२०॥<sup>१७</sup>

saguṇaṃ pañcadhāproktaamekameva hi nirguṇam //20//

20. The Saguṇa meditation is said to be five-fold while the Nirguṇa meditation is only one.

Note : Now the description of Nirguṇa Dhyāna follows.

एकं ज्योतिर्मयं शुद्धं सर्वगं व्योमवद् दृढम् ।<sup>१८</sup>

अत्यच्छमलं नित्यमदिमव्यान्तवर्जितम् ॥२१॥<sup>१९</sup>

ekam jyōtirmayaṃ śuddhaṃ sarvagam vyomavad dṛḍham /  
atyacchamalaṃ nityamādīmadhyāntavajitaṃ //21//

21. One, lustrous, pure, all pervasive like the sky, immovable, very clean, immaculate, eternal, devoid of beginning, middle and end.

स्थूलं सूक्ष्मनाकाशमसंस्पृष्टमचाक्षुषम् ।<sup>२०</sup>

न रसं न च गन्धाद्यमप्रमेयमनौपमम् ॥२२॥<sup>२१</sup>

sthūlaṃ sūkṣmanāṇākāśamaśamspṛṣṭamaśākṣuṣam /  
na rasam na ca gandhādīyamaprameyamānānupamam //22//

22. Untouched by (either) gross (or) subtle space, invisible, beyond taste and smell, beyond any source of knowledge and similes.

आनन्दमजरं नित्यं सदसत् सर्वकारणम् ।<sup>२२</sup>  
सर्वार्थारं जगदुपममूर्तमजमव्ययम् ॥२३॥<sup>२३</sup>

ānandamajaraṃ nityaṃ sadasat sarvakāraṇam /  
sarvārthāraṃ jagadūpamamūrtamajamavyayaṃ //23//

23. Blissful, ever new, permanent, cause of all being and non-being, substratum of all, assuming the form of the universe, abstract, beginning-less, indestructible,

अदृश्यं दृश्यमव्ययं बहिःस्थं सर्वतोमुखम् ।<sup>२४</sup>  
सर्वदृक् सर्वतः पादं सर्वसृक् सर्वतः शिरः ॥२४॥<sup>२५</sup>

adrīśyaṃ dṛśyamavyayaṃ bahiḥsthāṃ sarvatomukham /  
sarvadrīk sarvataḥ pādāṃ sarvasṛk sarvataḥ śiraḥ //24//

24. Invisible, occupying the objects inside and outside, present in all directions, seeing everything, having feet in all directions, having heads in all directions, touching everything.

बलं बलमयोऽहं स्वामितिवेदनं भवेत् ।<sup>२६</sup>  
तदेव निर्गुणं ध्यानं सगुणं च ब्रवीमि ते ॥२५॥<sup>२७</sup>

brahma brahmamayor'haṃ svāmityavedanaṃ bhavet /  
tadeva nirguṇaṃ dhyaṇaṃ saguṇaṃ ca brūvāmi te //25//

25. May I be also united with that Brahman, such feeling is the attribute-less meditation (Nirguṇa Dhyāna). Now I speak to you the meditation with attribute (Saguṇa Dhyāna).

Note : Description of first variety of Saguṇa Dhyāna -

हृत्पद्मोदलोचने कन्दमव्यात् समुत्थिते ।<sup>२८</sup>  
दादशाङ्गुलानालेऽस्मिञ्छतुरङ्गुल्यन्मुखे ।<sup>२९</sup>  
प्राणापानौर्विकसिते केसरान्चितकर्णिके ॥२६॥<sup>३०</sup>

hṛtpadmameṣṭādalopete kandamadhyaī samutthite /  
dvādaśāṅgulānāle smimīścaturāṅgulavānamukhe /  
prāṇāyāmaivikasite kesarāṇvīakaraṅike //26//

26. Within the cardiac lotus bearing eight petals, grown from the middle of Kanda, having the twelve finger long stalks, four finger broad at its face, blossomed with Prāṇāyāma and having the inner stalks full of tendrils, in that -

वासुदेवं जगदायं नारायणमनामयम् १२४  
चतुर्भुजमुदारङ्गरसङ्गचक्रनादायम् ॥२७॥ १२५

vāsudevam jagannātham nārāyaṇamanāmayam /  
caturbhujamudārāṅgaram śaṅkhaçakraçagadādharam //27//

27. Seeing with mind Vāsudeva, the lord of the universe, Nārāyaṇa, pure, with four hands, having the magnificent body, wielding a conch, a wheel and a club,

किरीटकेयूरधरं पद्मपत्रनिभेक्षणम् १२६  
श्रीवत्सवक्षसं विष्णुं पूर्णचन्द्रनिभाननम् ॥२८॥ १२७

kirīṭakeyūradharam padmapatranibheṣaṇam /  
śrīvatsavakṣasaṁ viṣṇuṁ pūrṇacandranibhānanaṁ //28//

28. Wearing the crown and the armlets, having the eyes resembling the lotus petals, with the chest marked with śrīvatsa as an emblem, Viṣṇu with the face resembling the full moon -

पद्मोदरलाभोऽहं सुप्रसन्नं शुचिस्मितम् १२८  
शुक्लस्तिकसंकाशं पीतवाससमच्युतम् ॥२९॥ १२९

padmodaradalābhauṣṭham suprasannaṁ śucismitam /  
śuddhasphaiḥkasamkāśaṁ pīṭavāsasamaçyutam //29//

29. With the lips resembling the inner petals of a lotus, very happy, having pious smile resembling pure crystal, clad in yellow garment, Acyuta (Lord viṣṇu) -

एवाच्छविपदद्वन्द्वं परमात्मानमीश्वरम् १३०  
प्रभाभिर्भासयद्गुणं परितः पुरुषोत्तमम् ॥३०॥ १३१

padmacchhaviṇipadadvandvaṁ paramātmānamīśvaraṁ /  
prabhābhīrṭhāsayadrūpaṁ paritah puruṣottamaṁ //30//

30. Having feet with lotus complexion, the supreme-self, the lord with the form shining with rays all round, the Highest among the persons -

मनसाऽऽलोक्य देवेशं सर्वभूतहृदिस्थितम् १३२  
सोऽहमात्मानं विमानं ध्यानं तत् समुत्तमं स्मृतम् ॥३१॥ १३३

manasā'lokyā devēśaṁ sarvabhūtahṛdiṣṭhitam /  
so'hamātmānaṁ vijñānaṁ dhyānaṁ tat saṁutṭamaṁ smṛtam //31//

31. The master of all deities and residing in the hearts of all beings, experiencing in the self one's identity with him (as attributed Saguṇa Dhyāna above) is supposed to be the (meditation with attributes).

Note : Now the second variety of Saguṇa Dhyāna is being described -

हृत्सररोरुमध्योऽस्मिन् प्रकृत्यात्मकर्णिके १३४  
अष्टैश्वर्यदलोपेते विष्णोकेसरसंयुते ॥३२॥ १३५

hṛtsaroruhamadye'smin prakṛtyātmakaraṅike /  
aṣṭaiśvaryaḍalopete viṣṇoḥkeṣarasanyute //32//

32. Within this cardiac lotus having the inner stalks in the form of Prakṛti possessed of the eight petals in the form of eight divine powers (Añjanā etc.) possessing the filament in the form of spiritual learning.

ज्ञाननाले महत्कन्दे प्राणायामप्रबोधिते १३६  
विश्वार्चिचवं महावर्द्धिं ज्वलन्तं विभक्तोमुखम् ॥३३॥ १३७

jñānanāle mahatkaṇḍe prāṇāyāmaprabodhite /  
viśvārçisaṁ mahāvṛddhiṁ jvalantaṁ viśvatomukhaṁ //33//

33. Having the stalk in the form of knowledge, having kanda in the form of Mahat, awakened by Prāṇāyāma seeing the great fire having flames everywhere, burning on all sides -

वैश्वानरं जगद्योनिं शिखातन्निमीश्वरम् १८

तापयन्तं स्वकं देहमापादतलमस्तकम् ॥३४॥१९

vaiśvānaraṁ jagadyonim śikhātanvinimīśvaraṁ /  
tāpayantaṁ svakaṁ dehamāpādatalamastakam //34//

34. The Lord having the form of inner fire, the cause of the universe, having the form of playing flame blazing the own body from top to toe,

निर्वातदीपवत्स्मिन् दीपितं ह्रस्वाहनम् १००

दृष्ट्वा तस्य शिखामध्ये परमात्मानमीश्वरम् ॥३५॥१९

nirvāta-dīpavatsmin dīpitaṁ havya-vāhanaṁ /  
dṛṣṭvā tasya śikhāmādhye paramātmānamīśvaraṁ //35//

35. Fire kindled in it like a breezeless lamp and seeing within its flames the supreme self, the Lord -

नीलतोयदमप्यस्य विद्युल्लेखेव भास्वरम् १०१

नीवारयूकवद्वयं पीताभं सर्वकारणम् ॥३६॥१९

nīlato-yadamyasya vidyullakṣeḥeva bhāsvaram /  
nīvārayūkavadvipam pītābhaṁ sarvakāraṇam //36//

36. Phosphorescent like a lightning within a dark cloud, the yellowish form like the tip of paddy, cause of all -

ज्ञात्वा वैश्वानरं देवं सोऽहमेवेति या मतिः १०२

सगुणेषूतमं ह्येतत् ध्यानं योगविदो विदुः ॥३७॥१९

jñātvā vaiśvānaraṁ devam so'hamaveti yā matih /  
saguṇeṣūttamaṁ hyetaḥ dhyānaṁ yogavidō viduḥ //37//

37. Knowing that igneous embodiment, the notion of identity with it, rises in one's mind, the persons conversant with Yoga, regard it as the best meditation among the Saguṇa Dhyāna.

वैश्वानरत्वं सम्प्राप्य मुक्तिं तेनेव गच्छति ॥३८॥१९

vaiśvānaratvaṁ samprapīpya muktim tenaiva gacchati //38//

38. After attaining the identity with igneous embodiment (the Yogī) realizes salvation by that means only.

Note : Now the 3rd variety of Saguṇa Dhyāna is being described.

भुवोर्मध्ये तथाऽऽत्मानं भारुपं सर्वकारणम् १०३

स्याणुवन्मूर्धपर्यन्तं मध्यदेहत् समुत्थितम् ॥३९॥१९

bhuvor-madhye tathā'ātmānaṁ bhārūpaṁ sarvakāraṇam /  
sthāṇuvannūrdhaparantaṁ madhyadehāt samutthitam //39//

39. Similarly within the middle of eye brows, seeing by mind the self in the form of light, the cause of all like a pillar raised from the middle of the body to the head -

जगत्कारणमव्यक्तं ज्वलन्तमिमितौजसम् १०४

मनसालोक्य सोऽहं स्यामयेतद्व्यानमुत्तमम् ॥४०॥१९

jagatkāraṇama-vyaktaṁ jvalantamamitaujasam /  
manasālokyā so'haṁ syāmayetaddhyānamuttamam //40//

40. The non-manifest world-cause burning with unlimited power, one's experience of identification with that Ātmā, is also the best meditation.

Note : Now the IVth variety of Saguṇa Dhyāna is being described.

अथवाऽहदलोपेते कर्णिकाकेसराच्चित्ते १०५

उन्निद्रहृदयात्मने सोममण्डलमप्यग्रे ॥४१॥१९

athavāśṭadalopecte kaṇṭikākeśarānviṭe /  
umādhārdayāmboḥje somamāṇḍalamadhyage //41//

41. Or, within the blownd cardiac lotus, possessed of eight petals and the filament of the inner stalks, located in the centre of lunar circle,

स्वात्मानमर्काकारं भोक्तृरूपिणमव्ययम् ।<sup>१३</sup>

सुधारसं विमुञ्चद्भिः शशिरश्मिभिरावृतम् ॥४१॥<sup>१४</sup>

svātmānamarbhakākāraṇaṁ bhoktṛrūpiṇamavyayaṁ /  
sūdhārāsasam vimuñcadbhīḥ śaśirāśmibhirāvṛtaṁ //42//

42. (Seeing) oneself in a miniature as the imperishable enjoyer, embosomed with the rays of moon, diffusing nectar.

योऽशब्दस्य युक्तं शिरःपद्मादयो मुखान् ।<sup>१५</sup>

निर्गतामृतधारिभिः सहस्त्राभिः समन्ततः ॥४३॥<sup>१६</sup>

śoḍaścchandasamyuktaṁ śīraḥpadmādadhomukhāḥ /  
nirgatāmṛtadhārībhīḥ sahasrābhīḥ samāntataḥ //43//

43. Bearing sixteen phases in the innumerable streams of nectar coming out from the cerebral lotus facing downwards -

शुण्वितं पुरुषं दृष्ट्वा चिन्तयित्वा समहितः ।<sup>१७</sup>

तेनामृतेन सम्पूर्णः साक्षोपाह्वकलेवरम् ॥४४॥<sup>१८</sup>

pāñvītaṁ puruṣaṇ dṛṣṭvā cintayitvā samāhītaḥ /  
tenāmṛtena sampūrṇaḥ sākhopāhvaḥkalēvaram //44//

44. Seeing the person getting soaked all round and attentively contemplating that and being filled the whole body with that very nectar -

अहमेव परं ब्रह्म परमात्माऽहमव्ययः ।<sup>१९</sup>

एवं यदेतन् तद्ब्रह्म सगुणं ध्यानमुच्यते ॥४५॥<sup>२०</sup>

ahameva param brahma paramātmāhamavyayaḥ,  
evam yadvedanaṁ tacca saguṇaṁ dhyānamucyate. 45

45. I, myself am the supreme Brahma only, I am the imperishable supreme self, 'such' a feeling is called Saguṇa Dhyāna.

एवं ध्यानामृतं कुर्वन् षण्मासात्मन्युजिद्वरेत् ।<sup>२१</sup>

वत्सरान्युक्त एव स्वाधीवरेव न संशयः ॥४६॥<sup>२२</sup>

evam dhyānāmṛtaṁ kurvan ṣaṇmaśāmatmyujidbhavet /  
vatsarāṇamukta eva svādhīvareva na saṁśayaḥ //46//

46. Thus, practising embrosial meditation, he will conquer death within six months. No doubt, he will be liberated from worldly bondage, while ever alive, within a year.

जीवन्मुक्तस्य न कश्चि दुःखावाप्तिः कदाचन ।<sup>२३</sup>

किं पुनर्नित्यमुक्तस्य तस्मान्मुक्तिर्हि दुर्लभा ॥४७॥<sup>२४</sup>

jīvanmuktasya na kvaṇi duḥkhaḥvāptiḥ kadācana /  
kiṁ punarnityamuktasya tasmatmuktirhi durabhā //47//

47. (A sādhaka) emancipated while still alive never and nowhere plunges into sorrows. What to speak of a person who is eternally liberated. Therefore, the salvation is rare to attain.

तस्मान्त्वमपि विधेन्द्र मुक्तये कुरु मद्बचः ।<sup>२५</sup>

ज्ञानेन सह कर्माणि फलशून्यानि नित्यतः ॥४८॥<sup>२६</sup>

tasmatvāpimapi vidhēndra muktaye kuru madvacaḥ /  
jñānena saha karmāṇi phalaśūnyāni nityataḥ //48//

48. Therefore, O Brahmin ! for the sake of salvation do according to my instructions and accomplish regularly the regular duties combined with knowledge and without looking for fruit.

अथवा मण्डले पश्येदादित्यस्य महाद्युतेः ।<sup>२७</sup>

आत्मानं सर्वजगतः पुरुषं हेमरूपिणम् ॥४९॥<sup>२८</sup>

athavā maṇḍale paśyedaḍītyasya mahādyuteḥ /  
ātmānam sarvajagataḥ puruṣam hemaṇḍipīṇam //49//

49. Or, one should see within the circle of very bright sun, the self of all the world, the golden person.

हिरण्यवमश्रुकेशं च हिरण्यमयखं हरिम् ।<sup>११</sup>

कल्पान्तानलवद्वर्णं सुष्ठित्थित्यन्तकारणम् ॥५०॥<sup>१००</sup>

hiraṇyadśmaśrukeśam ca hiraṇmayanakham harim /  
kalpānānalavadavarṇam sṛṣṭisthityantakāraṇam //50//

50. Hari having golden beard, hair and nails, having the complexion of the fire coming forth at the end of kalpa (the time of destruction of manifest world), the cause of creation, sustenance and destruction -

पद्मासनस्थितं सौम्यं प्रबुद्धाब्जनिभाननम् ।<sup>१०१</sup>

यस्योदरदलाभाक्षं सर्वलोकाभयप्रदम् ॥५१॥<sup>१०१</sup>

padmāsanaśhītam saumyam prabuddhābjanibhānaṇam /  
padmodaradaḍābhākṣam sarvalokābhayaṇpradam //51//

51. Seated in the lotus-posture, gentle, with the face resembling a blossomed lotus, the eyes resembling the inner petals of a lotus, making all the beings dauntless,

विजानन्तं सदा सर्वानुन्नयन्तं च धार्मिकान् ।<sup>१०२</sup>

सर्वरत्नसमाकीर्णं किरीटाद्यैर्विभूषितम् ॥५२॥<sup>१०२</sup>

vijānaṇtam sadā sarvānunnayanam ca dhārmikān /  
sarvaratnasamākīrṇam kirīṭādyairvibhūṣitam //52//

52. Beset with jewels, adorned with diadem etc., always knowing all and elevating the righteous persons,

भगवन्तं जगत् सर्वं दृष्ट्वा लोकैकसाक्षिणम् ।<sup>१०३</sup>

सोऽहमात्मसिद्धिं वा बुद्धिः सा च ध्याने प्रशस्यते ॥५३॥<sup>१०३</sup>

bhāṣayantaṇ jagat sarvaṇ dṛṣṭvā lokaiḥsākṣiṇam /  
so'hamātmeci yā buddhiḥ sā ca dhyāne praśasyate //53//

53. Illuminating the whole world, the only witness of the universe and after perceiving that mentally, set the conviction that "I am that". This is regarded excellent in meditation.

ध्यानमेव हि मोक्षस्य महामार्गस्तपोयन ॥५४॥<sup>१०४</sup>

dhyāṇameva hi mokṣasya mahāmārgastapodhāna //54//

54. O hermit ! Meditation alone is the high way to salvation.

ध्यानेनानेन सौरेण मुक्तिं यान्तीह सूरयः ।<sup>१०५</sup>

तस्मात् त्वमपि विदेन्द्र ध्यानमेव समाचर ॥५५॥<sup>१०५</sup>

dhyāṇenaṇena saureṇa muktiṇ yāntīha sūrayaḥ /  
tasmāt tvamapī viprendra dhyāṇameva samācāra //55//

55. Through this solar meditation the wise persons attain salvation in this world; hence, O distinguished Brāhmin ! You also practise only meditation.

अन्यान्यपि बहुन्याहुर्ध्यानानि मुनिसत्तम ।<sup>१०६</sup>

मुख्यान्येतानि चैतेष्वो जयन्त्यानीतराणि च ॥५६॥<sup>१०६</sup>

anyānyapi bahūnyāhurdhyānāni munisattama /  
mukhyānyetāni caitebhyo jaghanyānāntarāṇi ca //56//

56. O excellent sage ! There are many other meditations which are spoken of, but these above mentioned are the prominent ones while rest are insignificant.

समाधिमयुना वक्ष्ये भवपाशविनशानम् ।<sup>१०७</sup>

भवपाशनिबद्धश्च यथावच्छेत्तुमर्हसि ॥५७॥<sup>१०७</sup>

samādhimadhubunā vaksye bhavapaśāvināśānam /  
bhavapaśānibaddhaśca yathāvacchettumārhasi //57//

57. Now, I shall speak of Samādhi that ends the worldly trap. As you are entrapped in worldly chains it behoves you to listen properly.

यमादिगुणसम्पन्नो जितवायुर्जितेन्द्रियः ।<sup>१२३</sup>

धारणाध्यानसंयुक्तः समर्धिं कुरु पुत्रक ॥५८॥<sup>१२४</sup>

yamādiḡuṇasaṃpanno jita-vāyurjīteन्द्रियah /  
dhāraṇādhyaṇasamyuktaḥ samādhīṃ kuru putraka //58//

58. O dear son ! You being possessed of Yamas etc. conquering the Prāṇa, subduing the senses, being associated with Dhāraṇā and Dhyāna practise Samādhi.

समर्धिः समतावस्था जीवान्परमात्मनोः ।<sup>१२५</sup>

परमात्मस्थितिः प्रोक्तो समर्धिः प्रत्यगन्तनः ॥५९॥<sup>१२६</sup>

samādhīḥ samatāvasthā jīvaṇāparamātmānoḥ /  
paramātmasthitiḥ prokto samādhīḥ pratyagātmanah //59//

59. Samādhi is the state of identification between the individual-self and the supreme-self, the identity of the individual-self with the supreme-self is also called Samādhi.

ध्यायन् यथा वथाऽऽत्मानं तत्समर्धित्तया तथा ।<sup>१२७</sup>

ध्यानेनात्मानि संस्थाप्य नात्यथाऽऽत्मा यतो भवेत् ॥६०॥<sup>१२८</sup>

dhyāyan yathā yathā "tmānaṃ tatsamādhistatīyā tathā /  
dhyāneṇātmāni samasthāpya nānyathā "tmā yato bhavet //60//

60. As he goes on meditating on the self, so he attains Samādhi. By meditating only one should settle the self in the supreme-self so that it could never be separated.

ध्यायन्नान्नामानन्दं सत्यज्ञानमनन्तकम् ।<sup>१२९</sup>

ब्रह्म निर्गुणमत्रैव समर्धिं समवाप्नुयात् ॥६१॥<sup>१३०</sup>

dhyāyannātmānānandam satyajñānamanantakam /  
brahma nirguṇamatraiva samādhīṃ samavāpnuyāt //61//

61. Meditating in the self the Brahman which is attributed as bliss, truth, knowledge, infinite and exclusive of guṇas, here (in this stage) only he attains Samādhi.

हृत्पद्मे परमात्मानं वासुदेवं सविग्रहम् ।<sup>१३१</sup>

ध्यायन्नान्नामत्रैव समर्धिं समवाप्नुयात् ॥६२॥<sup>१३२</sup>

hṛtpadme paramātmānaṃ vāsudevaṃ savigrhaṃ /  
dhyāyannātmānatraiva samādhīṃ samavāpnuyāt //62//

62. Meditating on the self the embodied supreme-self Lord Vāsudeva within the cardiac lotus, here only he attains Samādhi.

हृदयाज्जगत्पथस्य शिखतलीनमीश्वरम् ।<sup>१३३</sup>

ध्यायन् वैश्वानरं तत्र समर्धिं समवाप्नुयात् ॥६३॥<sup>१३४</sup>

hṛdayāj jagatpathasya śikhatalīnāmīśvaraṃ /  
dhyāyan vaiśvānaraṃ tatra samādhīṃ samavāpnuyāt //63//

63. Meditating on the lord in the form of fire merged in the flames, dwelling in the middle of the cardiac lotus, there he attains Samādhi.

आत्मानं हृदयाज्जगत्पथस्य मृतालुतदेहिनम् ।<sup>१३५</sup>

ध्यायन् पुरुषमत्रैव समर्धिं समवाप्नुयात् ॥६४॥<sup>१३६</sup>

ātmānaṃ hṛdayāj jagatpathasya mṛtālutadehinaṃ /  
dhyāyan puruṣamatraiva samādhīṃ samavāpnuyāt //64//

64. Meditating on the self the embodied person staying in the cardiac lotus, dipped in nectar, here only he attains Samādhi.

पुर्वोर्मध्येऽप्यधीशानं स्वर्णपिङ्गलमीश्वरम् ।<sup>१३७</sup>

ध्यायन्नान्नामत्रैव समर्धिं समवाप्नुयात् ॥६५॥

bhruvornaadhye'pyadhīśānaṃ svānapīṅgalamīśvaram /  
dhyāyannātmānamataraiva samādhīṃ samavāpnuyāt //65//

65. Meditating on the self, the golden tawny Lord staying in the middle of the eyebrows, here only he attains Samādhī.

आदित्यमण्डले देवं हिरण्यवत्तनुं हरिम् ।<sup>१३८</sup>  
ध्यायन्नात्मानमत्रैव समधिं समवाप्नुयात् ॥६६॥<sup>१३९</sup>

ādityamaṇḍalam devaṃ hiraṇyavātanuṃ harim /  
dhyāyannātmānamataraiva samādhīṃ samavāpnuyāt //66//

66. Meditating on the self, Lord in the form of solar disk Hari with golden figure, here only he attains Samādhī.

अष्टाङ्गत्वनमेतद्दि पवित्रं पापनाशनम् ।<sup>१४०</sup>  
ज्ञानं गुह्यतमं पुण्यं कीर्तितं ते तपोधन ॥६७॥<sup>१४१</sup>

aṣṭāṅgūtmānametaaddhī pavitrāṃ pāpānāśanam /  
jñānaṃ guhyatamaṃ puṇyaṃ kīrtitaṃ te tapodhana //67//

67. O Tapodhana ! Thus you have been spoken of the most secret knowledge with eight components which is pious, meritorious and destroyer of sin.

ज्ञानेनेव सहतेन नित्यकर्माणि कुर्वतः ।<sup>१४२</sup>  
निवृत्तफलसंगस्य मुक्तिस्तस्य को स्थिता ॥६८॥<sup>१४३</sup>

jñānenaiva sahateṇa nityakarmāṇi kurvataḥ /  
nivṛttaphalasaṅgasya muktistasya kaṛe sthītā //68//

68. When a person discharges his regular duties without attachment to fruits together with his knowledge salvation lies in his hand.

य इदं पठते नित्यं पुण्याख्यानमनन्यधीः ।<sup>१४४</sup>  
सर्वपापविनिर्मुक्तः सत्यज्ञानी भविष्यति ॥६९॥<sup>१४५</sup>

ya idam pathate nityaṃ puṇyākhyānamananyadhīḥ /  
sarvāpāpavinirmuktaḥ satyajñānī bhaviṣyati //69//

69. He, who reads this pious episode daily with stable mind, becomes free from all sins and becomes real knower of truth.

यस्त्वेतत् शुणुयान्नित्यं श्रद्धाभक्तिसमन्वितः ।<sup>१४६</sup>  
एकजन्मकृते पापं दिनेनेकेन नश्यति ॥७०॥<sup>१४७</sup>

yastvairat śṛṇuyānnityaṃ śraddhābhaktisamanvitaḥ /  
ekajanmakṛtāṃ pāpāṃ dinenaikena naśyati //70//

70. If a person, attends to this directive daily with faith and devotion, he rids himself of sin accumulated throughout one lifetime, within a day.

शुणुयाद्यः सकृद्वापि योगाख्यानमिदं परम् ।<sup>१४८</sup>  
सम्यक् विचारयेदेव स च सर्वज्ञतामियात् ॥७१॥<sup>१४९</sup>

śṛṇuyādyaḥ sakṛdvāpi yogākhyānamidaṃ param /  
samyak vicārayedeva sa ca sarvajñatāmīyāt //71//

71. If a person listens to this discourse on Yoga and ponders well over it, he attains omniscience.

अनुतिष्ठन्ति ये नित्यमेतज्ज्ञानसमन्विताः ।<sup>१५०</sup>  
नित्यकर्माश्रितान् दृष्ट्वा देवाश्च प्रणमन्ति हि ॥७२॥<sup>१५१</sup>

anutiṣṭhanti ye nityametajjñānasamanvītaḥ /  
nityakarmāśritān dṛṣṭvā devāśca praṇamanti hi //72//

72. To, those, possessed of this knowledge who attend to their regular duties, even gods bow down.

तस्माज्ज्ञानेन देहान्तं नित्यकर्म यथाविधि ।<sup>१५२</sup>  
कर्तव्यं देहिना पुत्र मुक्तये भवभीरुणा ॥७३॥<sup>१५३</sup>



tasmatjñānena dehāntam niyakama yathāvidhi /  
kātāvyaṃ dehinā putra mukṛte bhavabhīruṇā //73//

73. One who is frightened of this world should carry the regular duties for salvation (by being possessed) with knowledge until one's death.

\*इति वसिष्ठसंहितायां योगकाण्डे चतुर्थाऽध्यायः

iti vasiṣṭhasaṃhitāyāṃ yogakāṇḍe caturtho'dhyāyaḥ /

Thus, Chapter IV Vasistha Samhitā Yoga Kāṇḍa is completed.

\*\*\*\*\*

पञ्चमोऽध्यायः  
(pañcama'o'dhyāyaḥ)  
CHAPTER V

इत्युक्तो योगिना योगी वसिष्ठेन महत्सना १<sup>१</sup>  
शक्तिः पुत्रो महाभागं पप्रच्छ पितरं पुनः ॥११॥

ityukto yoginā yogī vasiṣṭhena mahātsanā 1<sup>१</sup>  
śaktiḥ putro mahābhāgaṃ papatccha pitarāṃ puṇaḥ //1//

1. Thus advised by Yogi Vasistha, the great-soul, his son Yogi Śakti, again asked the question to his revered father.

शक्तिरवाच १ -

यद्यत्मा निर्गुणः शुद्धः सदानन्दोऽजरोऽमरः १<sup>१</sup>  
संसृतिस्तात कस्य स्यात् क्षेत्रनाशो कुतः स्थितिः ॥११॥

yadyātmā nirguṇaḥ śuddhaḥ sadānando'jaro'amaraḥ /  
saṃsṛtiṣṭāta kasya syaṭ kṣetranāśe kutaḥ sthitiḥ //2//

Sakti said :

2. If a soul (ātmā) is transcending guṇas, is immaculate, ever blissful, devoid of old age, immortal, then O father, what is being born or destroyed and where it stays after death.

नाशकालः कथं तस्य ज्ञायते भगवन् पितः १<sup>१</sup>  
यथावत् सर्वमेतन्मे वक्तुमर्हसि साम्प्रतम् ॥१३॥

nāśakālaḥ katham tasya jñāyate bhagavan pitaḥ /  
yathāvāt sarvametanme vaktumarhasi sāmpratam //3//

3. O glorious father ! How can we know the time of its final destruction. Please tell me now all that accordingly.

वसिष्ठ उवाच -

तस्यैव नित्यशुद्धस्य सदानन्दमयात्मनः ।<sup>1</sup>

अवच्छिन्नस्य जीवस्य संसृतिं कीर्यते ब्रुवैः ॥४॥<sup>1\*</sup>

Vasiṣṭha uvāca -

tasyaivāṇi nityaśuddhasya sadānandamayātmānaḥ /

avacchinnaśya jīvaśya saṁsṛtiḥ kīrīyate budhaiḥ ॥4॥

Vasiṣṭha said :

4. That very Ātmā which is ever-pure and ever blissful when enjoined with body is called Jīva, of which there is transmigration.

एक एव हि भूतात्मा भूते भूते व्यवस्थितः ।

एकया बहूया चैव दृश्यते जलचन्द्रवत् ॥५॥<sup>1\*</sup>

eka eva hi bhūtātmā bhūte bhūte vyavasthitaḥ /

ekathā bahudhā caiva dṛśyate jalacandraivat ॥5॥

5. That very one Jīva-ātmā which pervades in different beings, appears as one and many like the moon's reflection in the water.

भान्त्यारूढः स एवात्मा जीवसंसृतिस्तथा भवेत् ।<sup>1\*</sup>

यतः क्षेत्रं विजानाति तस्मात् क्षेत्रज्ञ उच्यते ॥६॥<sup>1\*</sup>

bhāntyārūḍhaḥ sa evātmā jīvasaṁsṛtiḥastathā bhavet /

yataḥ kṣetrajñaṁ vijānāti tasmāt kṣetrajña ucyate ॥6॥

6. The same ātmā is named jīva when enwrapped by delusion. As it is acquainted with the body (kṣetra) it is recognised as a (kṣetrajña) knower of the body.

क्षेत्रज्ञोऽयमिति प्रोक्तो भुङ्क्ते यश्च शुभाशुभम् ।<sup>1\*</sup>

भोग्यमाभ्यन्तरं बाह्यं सुखादि च घटादि च ।<sup>1\*</sup>

भोगायतनदेहेऽस्मिन्निन्द्रियैर्भोगसाधनैः ॥७॥<sup>1\*</sup>

kṣetrajñō'yamiti prokto bhuṅkte yaśca śubhāśubham /  
bhogyamābhyāntaraṁ bāhyaṁ sukṛhādi ca gṛhātādī ca /  
bhogēyatanaḍche'sminnindriyairbhogasādhanaibḥ ॥7॥

7. This ātmā designated as kṣetrajña enjoys both favourable and unfavourable fruits; the objects of enjoyment are internal like happiness etc. and external like pot etc. and in the body which is the place of enjoyment, the senses are the means of enjoyment.

भोक्ता भोग्यं च भुक्तिश्च भोगायतनमिन्द्रियम् ।<sup>1\*</sup>

एतानि पञ्च वस्तूनि षट् वस्तु न विद्यते ॥८॥<sup>1\*</sup>

bhoktā bhogyam ca bhuktiśca bhogēyatanaṁindriyam /  
etāni pañca vastūni ṣaṣṭhaṁ vāstu na vidīyate ॥8॥

8. There are five substances and no more any sixth one viz : (i) the enjoyer, (ii) the object enjoyable, (iii) the enjoyment, (iv) the place of enjoyment (body), (v) the senses (sense organs).

तथाऽवस्थाश्रितस्तु जाग्रत् स्वप्नसुषुप्तयः ।

चतुर्थी तु तुरीयाऽऽख्या नास्त्यवस्था तु पञ्चमी ॥९॥<sup>1\*</sup>

tathā'vasthāśrītasastu jāgrat svapnasuṣuptayāḥ /  
caturthī tu turīyā'ākhyā nāstyavasthā tu pañcamī ॥9॥

9. Similarly, there are four states : (i) Waking, (ii) Dreaming, (iii) Sound sleep. The fourth state is denominated (as) Turīyā (after its number). There is no fifth state.

स्वप्नेऽपि बाह्यशून्यस्य भोक्तुर्भुक्तिः प्रकीर्तिता ॥१०॥<sup>1\*</sup>

svapne'pi bāhyaśūnyasya bhokturbhuktiḥ prakīrtitā ॥10॥

10. In the dream also enjoyment is experienced by the enjoyer though there is no external object.

सुषुप्तिः स्वात्मरूपेण निर्व्यापारेण संस्थितिः ।<sup>१०</sup>  
तुरीयाख्ये भवेदात्मा विनष्टो भवभावतः ॥११॥<sup>११</sup>

susuptiḥ svātmārūpeṇa nirvyāpāreṇa saṃsthitih /  
turīyākhye bhavedātmā vināṣṭo bhavabhāvatāḥ ॥11॥

11. Susupti (sound sleep) is a state wherein the ātmā (soul) stays in its own real form devoid of any activity. In the stage of Turīyā the soul frees itself from the worldly existence.

क्षेत्रज्ञाज्ञो स्थितिस्तस्य वायव्ये तेजसेऽपि वा ।<sup>१२</sup>  
सूक्ष्मे लिङ्गशरीरेऽस्मिन्नवच्छिन्नात्मनः सदा ॥१२॥<sup>१३</sup>

kṣetrajñāśe sthitisasya vāyavye taijase'pi vā /  
sūkṣme liṅgāśarīre'sminnavacchinātmānaḥ sadā ॥12॥

12. After destruction of the body this soul is limited by the subtle and causal body and resides in air or fire.

Note : According to Indian thought there are three causal bodies -  
īśvara, ātmā and prakṛti.

लिङ्गदेहेन सर्वत्र वर्तते जीवसंज्ञकः ।<sup>१४</sup>  
पुण्यपापवशाद्देहं तेनेवान्यं विभर्ति च ॥१३॥<sup>१५</sup>

liṅgadeheṇa sarvatra varṭate jīvasaṃjñakah /  
puṇyāpāpavāśāddehaṃ tenaivānyaṃ vibharti ca ॥13॥

13. The soul with the liṅga śarīra exists every where and bears the name of jīva and owing to its (own) good and evil deeds it resumes the another gross body.

एवमेव भ्रमेजीवो यावत्कर्मपरिक्षयः ।<sup>१६</sup>  
कर्मक्षयादात्मशुद्धिः शुद्धेनेवात्मवेदानम् ॥१४॥<sup>१७</sup>  
evameva bhramejīvo yāvatkarmaparikṣayaḥ /  
karmakṣayaḍātmāśuddhiḥ śuddhenaivātmavedanam ॥14॥

14. In this way only the jīva moves (in different bodies) until it realizes the complete cessation of its action. After the cessation of action the soul attains purification and thus purified soul realizes its own-self.

यानयोगबलादेव भवेन्मुक्तिर्हि नान्यथा ।<sup>१८</sup>  
क्षेत्रस्य नाशकालस्तु ज्ञायते कालसूचकैः ॥१५॥<sup>१९</sup>

dhyāyogabalaādeva bhavenmuktirhi nānyathā /  
kṣetrasya nāśakālastu jñāyate kālāsūcakaiḥ ॥15॥

15. The salvation is attained only by dhyāyoga yoga, not otherwise and from the time indicators the time of destruction of the Kṣetra (body) is guessed.

चिह्नैराभ्यन्तरेर्वाहीर्शत्वा गच्छेद्यथालिच ।<sup>२०</sup>  
यावत् क्षेत्रो भवेत् तावत् सायं सर्वं प्रसाधयेत् ॥१६॥<sup>२१</sup>

cinhaīrābhyanṭarē'vāhīrśṭva gacchedyathāliuci /  
yāvāt kṣetrī bhavet tāvat sādhyam sarvaṃ praśādayet ॥16॥

16. By understanding through the internal and external signs of time (death), one should act accordingly. One should perform all the duties and worth doing acts whilst one is endowed with the body.

तत्राज्ञो कः समर्थः स्यात् क्षेत्रयोगो हि दुर्लभः ॥१७॥<sup>२२</sup>

tannāśe kaḥ samarthah syāt kṣetrayogo hi durābhaḥ ॥17॥

17. Who will be capable of doing any thing at all after destruction of the body (Kṣetra). For, the embodiment (Kṣetrayoga) is quite difficult to attain.

भूतानां क्षेत्रिणः श्रेष्ठाः क्षेत्रिणां बुद्धिजीविनः ।<sup>२३</sup>  
बुद्धिमत्सु नराः श्रेष्ठाः नरेषु ब्राह्मणाः स्मृताः ।<sup>२४</sup>  
ब्राह्मणेषु च विद्वांसो विद्वत्सु कृतबुद्धयः ॥१८॥<sup>२५</sup>

bhūtānāṃ kṣetṛiṇāḥ śreṣṭhāḥ kṣetṛiṇāṃ buddhijīvināḥ /  
buddhimātsu narāḥ śreṣṭhāḥ nareṣu brāhmaṇāḥ smṛtāḥ /  
brāhmaṇeṣu ca vidvāṃso vidvātsu kṛtābuddhayaḥ //18//

18. The embodied soul (corporeals) are superior to all the beings (incorporeals) and the intelligent creatures are excellent among the corporeals. Among the intelligent creatures the human beings are prior, the (Brahmins) learned are regarded superior among the human beings. So the men of learning are superior among Brahmins and among the learned ones the people with firm resolution are superior.

कृतबुद्धिषु कर्तारः कर्तुषु ब्रह्मवेदिनः ।<sup>१९</sup>

ब्रह्मवित्तु परं किञ्चित् न श्रेष्ठमिह विद्यते ॥१९॥<sup>१९</sup>

kṛtābuddhiṣu kartāraḥ kartṛṣu brahmadehināḥ /  
brahmaparāṇaṃ kinñcit na śreṣṭhamiha vidyate //19//

19. The doers of an act are better than the men with firm resolution. The person conversant with brahman are superior among the doers of an act. There is nothing else in this world which is superior to knower of brahman.

क्षेत्रवानेव विद्वांश्च कुर्यान्निःश्रेयसे द्विजः ।<sup>२०</sup>

तेन कालोऽपि विशेषश्चिद्वैर्बाह्यस्तथान्तरेः ॥२०॥<sup>२०</sup>

kṣetṛavāneva vidvāṃśca kuryānṇiḥśreyase dvijāḥ /  
tena kālo'pi vijñeysācchāyārbāhyaisatthāntaraiḥ //20//

20. By knowing through external and internal signs of death the wise twice born embodied soul should strive for salvation.

मृत्युकालं च तैर्नात्वा मुक्तो गच्छेत् परं गतिम् ।<sup>२१</sup>

तत्राभ्यन्तरचिह्नानि वायुचारवशात् शृणु ॥२१॥<sup>२१</sup>

mṛtyukālaṃ ca taiṛnātvā mukto gacchet parāṃ gatiṃ /  
tatrābhyantaraśāntāni vāyucāraśaśā śṛṇu //21//

21. With the help of those signs one can know the time of (ones) death and may attain the supreme goal after being free from fear of uncertain death. Now listen to the internal signs in it which are brought out in consequence of the movement of Vāyu (respiration).

वायुञ्जरति देहेस्मिञ्चन्द्रभास्करभागवोः ।<sup>२२</sup>

बहिरन्तश्च सर्वेषां केमाञ्चिद्वैहमयतः ॥२२॥<sup>२२</sup>

vāyuṣcarati dehesmiñścandrabhāṣkarabhāgya'oḥ /  
bahirantaśca sarveṣāṃ keṣāñci ddehamaadyataḥ //22//

22. Vāyu (Breath) moves in and out in this body through Candara (the moon) passage and Bhāṣkara (the sun) passage. It moves in the middle of body (sūṣumṇā) of some exception beings.

विषं भास्करभागे स्यात् सोमभागेऽमृतं तथा ।<sup>२३</sup>

तयोः कालस्यावित्त्यं चरतश्चन्द्रभास्करो ॥२३॥<sup>२३</sup>

viṣaṃ bhāṣkarabhāge syāt somabhāge'mṛtaṃ tathā /  
tayorḥ kālavaśānnityaṃ carataścandrabhāṣkarau //23//

23. This Vāyu in the right (sun) passage is poisonous whereas it is nector in the left (moon). Because of the regulation of time (death) both the moon and the sun move constantly.

सर्वे कालस्य वयणाः स्वतन्त्राः काल एव हि ।<sup>२४</sup>

तस्माच्चिह्नैः सदा विद्याध्यायवत् कालमदितः ॥२४॥<sup>२४</sup>

sarve kālasya vaśaṅgāḥ svātantaṛāḥ kāla eva hi /  
tasmāccihnaiḥ sadā vidyādyathāvat kālāmaditāḥ //24//

24. All are regularized by time factor, as only the time is independent. Therefore, one should always accurately know the time (death) through the signs from the beginning (itself).

सद्ये च दक्षिणे चापि पार्श्वयोरुभयोरपि ।<sup>१२८</sup>

वायुः प्रवर्तते देहे न्वासुरूपेण देहिनाम् ॥१२५॥<sup>१२९</sup>

śavye ca dakṣiṇe cāpi pāśvayorubhayorapi /

vāyurpa pravartate dehe śvasarūpeṇa dehinām ॥25॥

25. Air passes thoroughou the body of all the beings possessed of body in the form of breath through the left and the right nostrils on both the sides of the body.

न्वाससङ्गामिरप्यत्र कालं कालविदो विदुः ॥१२६॥<sup>१३०</sup>

śvasasāṅgāmīrapyatra kālaṁ kālavido viduḥ ॥26॥

26. Knowers of time calculate time (death) even by numeration of breaths.

षष्टिभ्वासो भवेत् प्राणः षट्प्राणा यटिका भवेत् ।<sup>१३१</sup>

यटिकाः पञ्च राशिः स्यादश्विदशकं दिनम् ।<sup>१३२</sup>

त्रिंशद्दिनानि मासः स्याद् द्वौ मासौ च ऋतुर्भवेत् ॥१२७॥<sup>१३३</sup>

ṣaṣṭiśvāso bhavet prāṇaḥ ṣaṭprāṇaḥ ghaṭikā bhavet /

ghaṭikāḥ pañca rāśiḥ syādaśvīdāśakam dinam /

triṁśaddināni māsaḥ syād dvau māsau ca ṛturbhavet ॥27॥

27. Prāṇa (about 4 minutes) includes sixty breaths. Six Prāṇas make a Ghaṭikā. A Rāśi consists of five Ghaṭikās and a term of a day is of twelve Rāśis. A month is a period of thirty days and two months make one Ritu (season).

ऋतुभिश्च त्रिभिर्विद्यादयने विषुवेऽपि च ।<sup>१३४</sup>

ऋतुभिः षड्भिर्भद्रः स्यात्तच्छतं त्वायुर्गतमम् ॥१२८॥<sup>१३५</sup>

ṛtubhiśca tribhividyādayane viṣuve'pi ca /

ṛtubhiḥ ṣaḍbhirabadaḥ syāttacchataṁ tvāyuruttamam ॥28॥

28. Āyanaś (solstice) and Viśuvaś (equinox) are measured with three seasons each. A year stands for six seasons. Span of ideal

longevity is considered to be of hundred years.

ग्रहेः सार्धं प्रतिदिनं न्वासा द्वादशराशयः ।<sup>१३६</sup>

आविशन्ति तदेकस्य राशेः पञ्चैव नाटिकाः ॥१२९॥<sup>१३७</sup>

grahaiḥ sārḍham pratidinam śvāsā dvādaśarāśayaḥ /

āviśanti tadekasya rāśeḥ pañcāiva nāṭikāḥ ॥29॥

29. The breaths numbered in twelve Rāśis move in and out with Grahas daily. (Therefore), the duration of the Rāśi is reckoned only with five Nāṭis (Ghaṭikās).

मेघश्च वृषभश्चैव मियुतः कर्कटस्तथा ।<sup>१३८</sup>

सिंह कन्या तुला चैव वृश्चिकश्च धनुस्तथा ॥१३०॥<sup>१३९</sup>

meghaśca vṛṣabhaścaiva mithunaḥ karkatāśathā /

siṁha kanyā tula cāiva vṛścikaśca dhānuśathā ॥30॥

मकरश्चैव कुम्भश्च मीनश्चैते हि राशयः ।<sup>१४०</sup>

चरस्थिरोभयात्मनो मेघाद्या राशयः क्रमात् ॥१३१॥<sup>१४१</sup>

makaraścaiva kumbhaśca mīnaścaite hi rāśayaḥ /

carasthirobhayaātmano meṣādyaḥ rāśayaḥ kramāt ॥31॥

30-31. The Rāśis are named as such - Meṣa, Vṛṣabha, Mithuna, Karkat, Siṁha, Kanyā, Tulā, Vṛścika, Dhānu, Makarā, Kumbha, and Mīna. These Meṣa etc. rāśis are alternately both mobile and immobile.

These are having the other names as signs of Zodiac in that very order - Aries, Taurus, Gemini, Cancer, Leo, Virgo, Libra, Scorpio, Sagittarius, Capricorn, Aquarius, Pisces. These Rāśis Meṣa etc. are respectively mobile, static and both.

चरत्सकाश्च चत्वारो वामभागे वदन्ति ते ।<sup>१४२</sup>

स्थिरत्सकाश्च चार्येऽस्युरुभयभोग्यात्मकाः ॥१३२॥<sup>१४३</sup>

carātmakāśca carvāro vāmahāge vadanti te /  
sthiraत्मakāśca yāmyesypurubhayatrobhayātmakāh //32//

32. The four mobile signs of Zodiac (Aries, Cancer, Libra and Capricorn) are on the left side; the (four) stationary signs (Taurus, Leo, Scorpio and Aquarius) are on the right and (the four signs) of both natures (Gemini, Virgo, Sagittarius and Pisces) are on the both sides.

भूतं भव्यं भविष्यञ्च शुभाशुभफलं तथा ।<sup>१४</sup>

राशिस्थलेषु देहेऽस्मिन् विज्ञातव्यं ग्रहोदयात् ॥३३॥<sup>१५</sup>

bhūtāṃ bhavyaṃ bhaviṣyaṃ śubhāśubhaphalaṃ tathā /  
rāśiṣṭhaleṣu dehe'smin vijñātvayāṃ grāhodayāt //33//

33. Past, future and present and also good and evil consequences in this body should be known on the basis of rise of Grahas (Planets) in the Rāśis.

Note : It is supposed that the behaviour or the functions of the mind and the body of a person are effected or governed by these natural changes.

एकैकस्मिन् भवन्त्यत्र राशौ भूतानि पञ्च च ।<sup>१६</sup>

वायुर्वाहस्तथा भूमिरपः खमिति पञ्च वै ॥३४॥

ekaiḥkaṣṣmin bhavāntyaṭra rāśau bhūtāni pañca ca /  
vāyurvahnistathā bhūmīrāpāḥ khamiti pañca vai //34//

34. The five elements - air, fire, earth, water and ether reside in each of these Rāśis.

सर्वेषामपि राशीनां वायव्याद्या तु नाडिका ।<sup>१७</sup>

द्वितीया नाडिकाऽऽग्नेयी तृतीया पार्थिवी मता ।<sup>१८</sup>

चतुर्थी वातणी तेषा व्योमोख्या पञ्चमी स्मृता ॥३५॥<sup>१९</sup>

sarveṣāṃpi rāśīnāṃ vāyavādyā tu nāḍikā /  
dvitīyā nāḍikā'gneyī tṛtīyā pāṭhivī matā /  
chaturthī vātaṇī jñeyā vyomākhyā pañcamī smṛtā //35//

35. The first Nāḍika of all the Rāśis is Aerial; the second one is Igneous; the third is supposed to be Earthier; the fourth one is Watery and the fifth Nāḍika is Ethereal.

नासागश्वे वह्नेर्वायुर्वायव्योरो राशिषु ।<sup>२०</sup>

आग्नेयोरशौ चरन्तुर्ध्वं पार्थिवस्तम्भपार्वतः ॥३६॥<sup>२१</sup>

nāsāgashve vahnērvāyurvāyavyōrō rāśiṣu /  
āgneyōrāśau charantūrdhvāṃ pāṭhivastambhāpārśvataḥ //36//

36. When the Ghatikā of vāyu is in progression in every Rāśi, the breath passes through one side of the nose, correspondingly it passes through the upper side of nose in the igneous part of a Rāśi; in earthen part of the Rāśi it moves through both sides of the nose.

नासस्याधो वह्नेर्वायुर्वरुणोरशोदयस्तथा ।<sup>२२</sup>

नासापव्ये वह्नेर्योमि व्योमोरशस्तु तदा भवेत् ॥३७॥<sup>२३</sup>

nāsasyādho vahnērvāyurvāṇōrāśōdayastathā /  
nāsāmadhye vahnēryomi vyomōrāśastu tadā bhavet //37//

37. When the rise is water element in Rāśi occurs the breath proceeds through the lower side of nose. When the ethereal part of Rāśi is dominant the breath passes through the middle of the nose.

गुरुग्राहं च वायव्ये चरतोऽग्नौ भृगुः कुजः ।<sup>२४</sup>

भूय्यां बुधो रविर्ज्यो जले चन्द्रश्चान्धेयोरौ ।<sup>२५</sup>

आकाशे विग्रहं चिन्धत् एवं सर्वेषु राशिषु ॥३८॥<sup>२६</sup>

gurugrāhāṃ ca vāyavye charato'agnau bhṛguḥ kujaḥ /  
bhūyāṃ budho ravirjyō jale candraśchāndheyōrāu /  
ākāśe viḡrahāṃ vimbhāt evaṃ sarveṣu rāśiṣu //38//

38. Guru (Jupiter) and Rāhu (Seizer) travel along the breath of air element, Bhṛgu (Venus) and Kuja (Mars) travel through the fire element. Budha (Mercury) and Ravi (Sun) through earth and through water, Candira (Moon) and Śaṁścara (Saturn) travel, and no planet (Grahā) travel through ether, accordingly one should know in all Rāśis.

पूर्वोदितान् सर्वत्र सोम्याः पापस्तत्त्वन्तताः ॥३९॥<sup>१००</sup>

pūvodiṭāstu sarvatra saumyāḥ pāpāstvatantatāḥ //39//

39. Aforesaid Grahās in the same order are auspicious and useful everywhere while the other are evil.

राहुः कुजो रविः सौरिसे दक्षिणतः शुभः ।<sup>१००</sup>

गुरुर्बुधो भृगुश्चन्द्रः सव्ये सोम्याः शुभावहताः ॥४०॥<sup>१०१</sup>

rāhuḥ kujō raviḥ saurise dākṣiṇatāḥ śubhāḥ /  
guruḥbuddho bhṛguścandiraḥ savye saumyāḥ śubhāvahatāḥ //40//

40. Rāhu, Maṅgala, Sūrya and Śani - these Grahās are beneficial on the riṅht (nostril). Guru, Budha, Śukra and Candira are beneficial and auspicious on the left nostril.

पापास्तु शुभदाः सव्ये सोम्याः पापफलान्त्विमो ।<sup>१०१</sup>

प्रवेशे शुभदाः सर्वे निर्गमेत्वशुभावहताः ॥४१॥<sup>१०२</sup>

pāpāstu śubhadāḥ savye saumyāḥ pāpaphalāstvimō /  
praveśe śubhadāḥ sarve nirgametvaśubhāvahatāḥ //41//

41. The evil planets are auspicious while the good planets are inauspicious on the left side. All the Grahās are auspicious on their entrance (inhalation) and inauspicious on their exit (exhalation).

एवं राशिस्थभूतेषु ग्रहेदयवशाद् बुधः ।<sup>१०२</sup>

शुभाशुभं तदा ज्ञात्वा पृष्टः सर्वं वदेत्ततः ॥४२॥<sup>१०३</sup>

evam rāśisthabhūteṣu grahodayavaśāḍ budhah /  
śubhāśubham tadā jñātvā prṣṭaḥ sarvaṁ vadetataḥ //42//

42. Thus a wise person according to the rise of Grahās in different elements on the Rāśis should know good or evil effect and should explain all that when he is asked.

यत्र वायुस्थितिस्तत्र प्रष्टा चेच्छुभमादिशेत् ।<sup>१०३</sup>

यत्र भागे मरुतास्ति तत्रस्थश्चेद् वृथा भवेत् ॥४३॥<sup>१०४</sup>

yatra vāyusthitiḥstataḥ praṣṭā cecchubhamādiśet /  
yatra bhāge marutāsti tatrasthāścēd vṛthā bhavet //43//

43. If the inquirer holds the direction in which his breath moves the repplier should proclaim a good fruit for him and if he holds the direction which is not occupied by breath, the answer of his query will be of no avail.

अयं दक्षिणमित्युक्तं पृष्ठं सव्यमितीरितम् ॥४४॥<sup>१०५</sup>

agrayam dākṣiṇamityuktam prṣṭham savyamitīritam //44//

44. The front side is considered the riṅht and the backside is said to be the left.

अग्रस्थो यदि चेत् प्रष्टा तस्य दक्षिणवत् फलम् ।<sup>१०५</sup>

पृष्ठस्थितस्य तस्यापि सव्यवत् फलमुच्यते ॥४५॥<sup>१०६</sup>

agrastho yadi cet praṣṭā tasya dākṣiṇavat phalam /  
prṣṭasthitasya tasyāpi savyavat phalamucyate //45//

45. If the interrogator sits in the front of the repplier then the answer will be the same as of the riṅht breath. If the questioner is at the back, the answer will be the same as of the left breath.

भोजनं मेयुनं पुष्टं घनसंग्रहणं तथा ।<sup>१०६</sup>

कुचदितानि कर्माणि वायो दक्षिणतः स्थिते ॥४६॥<sup>१०७</sup>

bhojanam maithunam yuddham dhanasaṃgraham tathā /  
kuryādetaṇi karmāṇi vāyau dakṣiṇataḥ sthite //46//

46. Eating, sexual intercourse, war and accumulation of wealth, these should be accomplished while the breath passes through the nṛgṇi (Nostri).

यात्राविवर्कमणि शुभकार्याणि यानि च ।<sup>१९</sup>  
तानि सर्वाणि कुर्यात् वायौ वामे व्यवस्थिते ॥४७॥<sup>१९</sup>

yātrāvivāhakarmanāṇi śubhakarāṇi yāni ca /  
tāni sārvaṇi kuryāta vāyau vāme vyavasthite //47//

47. Deeds like journey, marriage and other auspicious acts - all these one should perform while the breath dominates the left (Nostri).

वामेऽपि वायावयौ चेन्न कुर्याद् गमनं बुधः ।<sup>१९</sup>  
गच्छेद्यदि तदा मोहाद् ब्रह्माऽपि न निवर्तते ॥४८॥<sup>१९</sup>

vāme'pi vāyāvayau cenna kuryād gamanam budhaḥ /  
gacchedyadī tadā mohād brahmaṇi na nivartate //48//

48. Even though the breath flows in the left nostril but there is the dominance of air and fire elements the wise should not proceed on a journey. In case one undertakes that by delusion, even Brahmā would not be able to save.

पार्थिवे वारुणोरो च गमनं सुखसाधनम् ।<sup>१९</sup>  
व्योमंशोऽपि न गन्तव्यं कदाचिदपि यत्नतः ॥४९॥<sup>१९</sup>

pārthive vāraṇārośe ca gamanam sukhasādhanaṃ /  
vyomāṃśe'pi na gantavyam kadācidapi yānataḥ //49//

49. While the breath moves through the left, during the terrestrial and the watery part of Rāśiś, the journey becomes pleasurable. One should not attempt journey in any condition, even during the etherial element.

दिवसस्याहाराणो च वायुदयवियमये ।<sup>१९</sup>  
चित्तशोभो भवेत्तेन कार्याभावश्च जायते ॥५०॥<sup>१९</sup>

divasasyādyarhāṇāṃ ca vāyudayavivamyaye /  
cittakṣobho bhavettēna kāryābhāvaśca jāyate //50//

50. If the movement of the breath is irregular with the rise of Grahas in the first Rāśiś of the day, it would result in irritation of mind and lose of objective.

द्वितीये चैव राशौ तु विपरितोदयो यदि ।<sup>१९</sup>  
धनहानिश्च दुःखं च सद्य एव भविष्यति ॥५१॥<sup>१९</sup>

dvitīye cāiva rāśau tu viparītodyayo yadī /  
dhanahāniśca duḥkham ca sadya eva bhaviṣyati //51//

51. If the breath is inconsistent with the second Rāśiś of the day, it would result immediate loss of money and would create pain instantly.

तृतीये चैव राशौ तु यात्रादुःखं भविष्यति ।<sup>१९</sup>  
चतुर्थे धननाशः स्यात् पञ्चमे देशविक्रमः ॥५२॥<sup>१९</sup>

tṛtīye cāiva rāśau tu yātrāduḥkham bhaviṣyati /  
caturthe dhanaśāśaḥ syāt pañcāme deśavibrahmaṇi //52//

52. If the breath progresses inconsistent with the regular third Rāśiś of the day, it would cause a trouble in the journey and inconsistency in breath movement in the fourth Rāśiś of the day would result in loss of money and that in the fifth Rāśiś of the day would cause going astray.

षष्ठे च प्रत्यवायः स्यात् सप्तमे रोगसंभवः ।<sup>१९</sup>  
अष्टमे मरणं विन्वात्रवमे बुद्धिनाशनम् ॥५३॥<sup>१९</sup>

ṣaṣṭhe ca pratyavāyāḥ syāt sapṭame rogasambhavaḥ /  
aṣṭāme maraṇam vindvātravame buddhināśānaṃ //53//



53. If the breath is irregular in the sixth Rāśi, obstacles would be consequent upon it, in the seventh Rāśi disease would follow, in the eighth one, the death would be the result and in the ninth loss of intellect would occur.

दशमे देहसंतापोऽपरस्मिन् मित्रनाशनम् ।<sup>१९८</sup>

दिवसस्यान्तरागौ तु सर्वदुश्चरितं भवेत् ॥५४॥<sup>१९९</sup>

dāśme dehasantāpo'parasmīn mītranaśanam /  
divasasyāntarāgāu tu sarvaduścāritam bhavet //54//

54. If the breath is not in harmony with its order in the tenth Rāśi, it would beget bodily pain and uneasiness, in case that in the eleventh the result would be loss of friends. In the last Rāśi of the day the inconsistency in breath would be followed by all evils.

राशिष्वेतेषु भूतानां स्थानेष्वपि विपर्यये ।<sup>२००</sup>

सर्वभूतमयं विच्यव्राताश्च दुरितं भवेत् ॥५५॥<sup>२०१</sup>

rāśiṣveteṣu bhūtānāṃ sthāneṣvapi viparyayaḥ /  
sarvabhūtabhayaṃ vinyāvratāṣṭāśca dūritam bhavet //55//

55. If there is irregularity even in the positions of the five elements in these twelve Rāśis, it will cause fear to all beings and also it will result in danger even to the king.

\*इति वसिष्ठसंहितायां योगकाण्डे पञ्चमोऽध्यायः

iti vasiṣṭhasaṃhitāyāṃ yogakāṇḍe pañcama'o'dhyāyāḥ /

Thus Chapter V of Yogakāṇḍa of Vasistha Samhitā is over.

\* \* \* \* \*

षष्ठोऽध्यायः

(ṣaṣṭho'dhyāyāḥ)

CHAPTER VI

शक्तिस्त्वाचं -

केनोपायेन भगवन् कालं तरति कालवित् ।<sup>१</sup>

तदहं श्रोतुमिच्छामि यथावद् ब्रूहि मे प्रभो ॥१॥<sup>२</sup>

Śaktiruvācā -

kenopāyena bhagavan kālam tarati kālavit /  
tadahaṃ śrotumicchāmi yathāvad brūhi me prabho //1//

Śakti said -

1. O respected sir, by what means a knower of Kāla (death time) can overcome the death ? That I want to hear. Kindly tell accordingly.

एवं पृष्ठः स भगवान् शक्तिना वेदवादिना ।<sup>३</sup>

आत्मनं कृपयालोच्य विजयोपायमब्रवीत् ॥२॥<sup>४</sup>

evam pṛṣṭhaḥ sa bhagavān śaktinā vedavadinā /  
ātmajāṃ kṛpāyālokyā vijayopāyamaabravīt //2//

2. Thus, asked by Śakti learned in the Vedas, the great sire looking at his son compassionately, told the means of success (over death).

वसिष्ठ उवाच -

विनिश्चित्वात्मनः कालं वाचाभ्यन्तरलक्षणेः ।<sup>५</sup>

निर्भयस्तु प्रसन्नात्मा निर्द्वन्द्वो विजितेन्द्रियः ॥३॥<sup>६</sup>

Vasistha uvācā -

vinīcityātmānaḥ kālam vācābhyāntaralakṣaṇaiḥ /  
nirbhayaṣtu prasannātmā nīrdvandvo vijitendriyāḥ //3//

Vasiṣṭha said -

3. After deciding (the time of) one's own death by external and internal signs, he should remain fearless, content minded, conflictless and controlled senses -

कुर्वन् विद्युत्कर्मणि नित्यनीमित्तिकानि च ।<sup>1</sup>

योगेन परमात्मानं गृह्यां प्राप्य चेत्तदा ॥४॥<sup>10</sup>

kurvan vidhyuktakarmṇi nityanimittikāni ca /

yogena paramātmānaṃ gṛhīḍyāṃ prāpya cetasā ॥4॥

4. He should perform daily and occasional duties as enjoined by scriptures and reach the internal sphere through the practise of Yoga and (thinking about) paramātmā-

तारकेण जयन्ति जितानुः कामवर्जितः ।<sup>11</sup>

जपेद्वा तारकं ब्रह्म निष्कामश्चाव्युतः पथात् ॥५॥<sup>11</sup>

tārakeṇa japemitiyāṃ jitaśuḥ kāmaśāntiḥ /

japedvā tārakam brahma niṣkāmaśāntyaḥ pathāḥ ॥5॥

5. Controlling Prāṇas, one devoid of desire, should perform Japa of Tāraka (Om) or should chant the Tāraka Brahma without expectation of fruit and (by being) un-served from the path.

स कालं तमतिक्रम्य दीर्घार्थवैश्विकवेत् ।<sup>12</sup>

इति ब्रह्मा मम ग्राह संशेषात् प्रणवं पुरा ॥६॥<sup>12</sup>

sa kālaṃ tamatikramya dīrghārthavaiśvikaḥ /

iti brahmaṃ mama grāha saṃśepāt praṇavaṃ purā ॥6॥

6. That death would be overcome by him and he will attain long life and will become a knower of Brahma. Thus long ago Brahma expounded prāṇava to me in short.

तदहं ते प्रवक्ष्यामि शृणु पुत्र महामते ॥७॥<sup>13</sup>

tadahaṃ te pravakṣyāmi śṛṇu putra mahāmāte ॥7॥

7. O son, having good understanding, that I shall expound to you, listen.

इदमग्रे सदेवासीत् सोम्य जन्मादिकारणम् ॥८॥<sup>14</sup>

idamaṅgre sadevāsīt saumya jñamādikāraṇam ॥8॥

8. O amiable son, in the beginning there was 'sat' alone and was the cause of birth etc.

कारणादभवद्भूतं चतुर्वर्णात्मकाक्षरम् ।<sup>15</sup>

तदेतदोमिति ब्रह्म ब्रह्मज्ञानेकसाधनम् ॥९॥<sup>15</sup>

kāraṇādbhavadbhūtaṃ catuर्वर्णात्मakaśṣaram /

tadetadomiti brahma brahmajñānēkaśādhanaṃ ॥9॥

9. From this cause the seed was born, composed of four letter syllables. That is 'Aum' which is Brahma and the only means to attain knowledge of Brahma.

येन पश्यन्ति विद्वान्सः सर्वसं परमाप्तुम् ।<sup>16</sup>

तदेतद् ब्रह्मभुवनं प्रणवे यत्र सूरयः ।<sup>16</sup>

प्रपश्यन्ति यिया नित्यं तते वक्ष्यामि संशृणु ॥१०॥<sup>16</sup>

yena paśyanti vidvāṃśaḥ sarvajñāṇaṃ paramāptuṃ /

tadetad brahmanubhuvanaṃ praṇave yatra sūrayaḥ /

prapśyanti dhiyā nityaṃ tatte vakṣyāmi saṃśṛṇu ॥10॥

10. By which knowledge the learned perceive the omniscient, the supreme immortal. The sires through the intellect ever observe in the Prāṇava, this, the abode of Brahma, that I shall explain (to you). Listen it with balanced mind.

संसारसंज्ञकं चापि व्यञ्जितं चार्थमात्रिकम् ।<sup>17</sup>

बालसूर्यप्रतीकारं सविन्दुं च तदक्षरम् ॥११॥<sup>17</sup>

samhārasaṃjñakam cāpi vyāñjitaṃ cārthamātrikam /

bālasūryapratīkāraṃ savinduṃ ca tadakṣaram ॥11॥

तदप्योङ्कारनिर्दिष्टं जितसुखं कचेतसा ।<sup>१२</sup>

हृज्ज्योतीयमकारान्ते बिन्दुरूपा प्रदश्यते ॥१२॥<sup>१३</sup>

tadapyoṅkāraṇirḍiṣṭaṃ jitaśukhaṃ kacetasa /  
hrjijyotiyaṃakāraṇānte bindurūpā pradśyate ॥12॥

11-12. The consonant having half mātrā, known as destroyer, lustrous like the rising Sun, that syllable accompanied with Bindu, that also known by Oṃkāra, the cardinal flame becomes visible in the form of Bindu, to the one who has controlled breath and balanced one's mind at the end of the sound 'a'.

बिन्दोरपरि नादश्च शुब्दस्कटिकसन्निभः ।<sup>१४</sup>

विशुब्दचेतसः शक्ते प्रकाशयति चेतसि ॥१३॥<sup>१५</sup>

bindorupari nādaśca śuddhasphatikasannibhaḥ /  
viśuddhacetasah śakte prakāśayati cetasi ॥13॥

13. O dear Śakti ! The crystal clear nāda (which is) above the bindu reveals in the heart of the person who has pure mind.

तस्मिन् विश्वायिको रुद्रो महर्षिः कृष्णपिङ्गलः ।<sup>१६</sup>

ऊर्ध्वरीता विरूपाक्षस्तिष्ठतीत्याहुरागमाः ।<sup>१७</sup>

आगमान्तैकसम्बोध्यो रुद्र एव न चापरः ॥१४॥<sup>१८</sup>

tasmin viśvādṛhiko rudro maharṣiḥ kṛṣṇapiṅgalaḥ /  
ūrdhvarīta virūpākṣastisṭhātītyāhuraḥ āgamaḥ /  
āgamaṇṭaikaśambodhyo rudra eva na cāparaḥ ॥14॥

14. Therein stays Rudra, transcending the universe, the great sage, black and brown Ūrdhvaratā (one who has developed one's inner energy by controlling erotic urges) with the eyes of varied hue, thus has been said by Āgamas. He is Rudra alone and none else is known by the Āgamas.

तमागमान्तसंबद्धममृतं कृष्णपिङ्गलम् ।<sup>१९</sup>

तद्द्रष्टुमिच्छतः शक्ते दृष्टिरोक्कार एव च ॥१५॥<sup>२०</sup>

tamāgamaṇṭasambaddhamamṛtaṃ kṛṣṇapiṅgalaṃ /  
taddrṣṭumicchataḥ śakte dṛṣṭiṇoṅkāra eva ca ॥15॥

15. O Śakti, one who wants to perceive that black and brown immortal one known through Āgamas, can be perceived only by Oṃkāra.

ओङ्कारो वाचकस्तस्य वाच्यो रुद्रोऽमृतक्षरः ।<sup>२१</sup>

इति वेदावसानतः स्वयम्भूः प्राह वर्मदक् ॥१६॥<sup>२२</sup>

oṅkāro vācakaśtasya vācyaḥ rudro'mṛtākṣaraḥ /  
iti vedāvāsānataḥ svayambhūḥ prāha dharmadāk ॥16॥

16. Oṅkāra is the word denoting him, Rudra the immortal and immutable, is the meaning. So said Brahman the knower of the end of Vedas in its entirety and the seer of righteousness.

सद्ब्रह्मादयोऽपि विद्वांसः सदा प्रणवसंस्थिताः ।<sup>२३</sup>

नादोपरि महर्षदेव परयन्ति ज्ञानचक्षुषा ॥१७॥<sup>२४</sup>

sāṃkhyādayo'pi vidvāṃsaḥ sadā praṇavasasthītāḥ /  
nādopari maharṣideva parayanti jñānacakṣuṣā ॥17॥

17. Even the scholars profound in Sāṃkhya etc. always meditating on Praṇava, behold through the eye of wisdom, the great God above the Nāda.

रूपाया व्यासदयोत्येतेर्विशुद्ध्यः प्रणवाक्षरैः ।<sup>२५</sup>

चेतसा संप्रपश्यन्ति नादान्ते वृषभक्षन्म् ॥१८॥

śāṅghyā vyaśādayo'tyetaiḥviśuddhāḥ praṇavākṣaraḥ /  
cetasā samprapaśyanti nādānte vṛṣabhakṣṇam ॥18॥

18. Those commendable ones like Vyāsa etc. purified by the

mystic sounds of Praṇava behold mentally the Rudra at the end of Nāda.

संसारपाशबन्धानां योगिनमप्ययोगिनम् ।<sup>१४</sup>

नात्यत् पश्यसि मेषज्जं मृत्योर्वेयंकादते ॥१९॥<sup>१५</sup>

saṃsārapāśabaddhānāṃ yogināmapyayoginam /  
nānyat paśyaṣi meṣajjaṃ mṛtyoṣṭraiyambakādrte //19//

19. To the one who is bound by the meshes of worldly affairs - Yogis or non Yogis - I do not find the remedy of death other than the Tṛyambaka (Rudra, the three eyed).

तमगमन्तात् संसिद्धममृतं कुण्डलिङ्गलम् ।<sup>१६</sup>

ओङ्कारं मूर्ध्नि निक्षिप्तं ध्यायन् यः प्रणवं जपेत् ॥२०॥<sup>१७</sup>

tanagamantāat saṃsiddhamamṛtaṃ kuṇḍaliṅgalam /  
oṅkāraṃ mūrdhni niṣṣiptaṃ dhyaṇya yaḥ praṇavaṃ japet //20//

20. He who chants Praṇava meditating upon the Oṅkāra, the black and brown immortal described in the Āgamas and established in forehead.

तस्यात्मनि महादेवः प्रकाशयति सन्ततम् ।<sup>१८</sup>

किं चात्मा योगिनां साक्षान्महादेवो इति स्थितः ॥२१॥<sup>१९</sup>

tasyaātmanī mahādevaḥ prakāśayati santataṃ /  
kiṃ cātmā yogināṃ sākṣānnmahādevo hridiṣṭhiāḥ //21//

21. In his soul the great god shines for ever. What to talk ! The true Mahādeva stays in the hearts of Yogis.

ईशः सर्वस्य जगतः प्रभुः प्रीणति विश्वभुक् ।<sup>२०</sup>

सुप्रतीतो भगवान् रुद्रो रुद्रकोटिभिरवृतः ॥२२॥<sup>२१</sup>

īśaḥ sarvasya jagataḥ prabhuḥ prīṇatī viśvabhuk /  
supratīto bhagavān rudro ruddakoṭibhirāvṛtāḥ //22//

22. He is the Lord - the master of the whole universe and the enjoyer of the universe propitiated God Rudra surrounded by the crores of Rudras - is pleasing to all.

ओङ्कारस्तन्वयमागत्य युक्चित्तस्य सन्निधौ ।<sup>२२</sup>

लिङ्गतीति यत्तस्मिन्स्त्वं चैवं पश्य मूर्धनि ॥२३॥<sup>२३</sup>

oṅkārastvayamāgātya yuktacittasya sannidhau /  
liṅghatīti yatastasminṣtvam caivaṃ paśya mūrdhani //23//

23. (The god Rudra) in the form of Oṅkāra approaches and stands in the presence of the one with concentrated mind. Therefore, you too thus behold him within the forehead.

इति मे ब्रह्मणः कोशं कोशस्यं परममृतम् ।<sup>२४</sup>

विषयाय विविधन्यासमृषिच्छन्दश्च देवतम् ।<sup>२५</sup>

विनियोगं तु विश्वान्ता योगनिष्ठो भवत्स्वयम् ॥२४॥<sup>२६</sup>

iti me brahmaṇaḥ kośaṃ kośasthaṃ paramāmṛtaṃ /  
vidhāya vidhivanyāsamṛṣicchandaśca devatam /  
viniyogaṃ tu viśvāntā yoganiṣṭho bhavatsvayam //24//

24. Thus propounding to me in order the mystical sanctification of the limbs, sage, meter, deity and their application forming the scath of Brahma and the encased nectar - the universal soul himself became merged in yoga.

त्वं चोक्तेन विधानेन गावय्या प्रणवेन वा ।<sup>२७</sup>

प्राणसंयमनं कृत्वा पूर्वमर्त्तमविशुद्धये ॥२५॥<sup>२८</sup>

tvam coktena vidhāneṇa gāvayā pravaṇena vā /  
prāṇasaṃyamanaṃ kṛtvā pūrvamāṛtma viśuddhaye //25//

25. You too by the said method at first subduing the Prāṇa by means of the Gāyatrī or Praṇava for the purification of Ātmā.

विशुद्धयेताश्चोङ्कारकायस्थं परमाप्तम् ।<sup>१३</sup>

विज्ञाय स्वरागरेऽस्मिन् विन्यस्योङ्कारमक्षरम् ॥१२६॥<sup>१३</sup>

viśuddhacetāścoṅkāraśchāyasthaṁ paramāṁṣṭam /

viññāyā svasārāre'smin vinyasyoṅkāramakṣaram ॥26॥

26. And with the mind purified, knowing that supreme immortal one in the form of Oṅkāra and establishing that immutable Oṅkāra in (your) body.

न्यस्तमन्त्रतनुर्धरः सितभस्मावगुणवत् ।<sup>१४</sup>

जितासुरैव कार्याणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे ।<sup>१४</sup>

विष्णोः पदे च परमे चतुर्भिश्च समन्विते ॥१२७॥<sup>१४</sup>

nyastamantratanurdharaḥ śitabhasmāvaguṇatīhanah /

jitāsuraiva kāryāṇi sve sve saṁhṛtya kāraṇe /

viṣṇoḥ pade ca parama chaturbhiśca samānvite ॥27॥

27. Assigning one's body with mantras cautiously and besmeared with white ashes, conquering the breath, connecting all the actions with cause which is the supreme place of Viṣṇu accompanied by the four (śailes, i.e. Jāgrat, Svapna, Susupti and Turiyā).

चित्तं निधाय योगेन देहेऽस्मिन् ब्रह्मणः पुरे ।<sup>१५</sup>

गुहायां तु स्थितं रुद्रं परमानन्दविग्रहम् ।<sup>१५</sup>

गुहायां यदि निष्कामो जन्म नेच्छति चेत् पुनः ॥१२८॥<sup>१५</sup>

cittaṁ nidhāya yogena dehe'smin brahmaṇaḥ pure /

guhāyāṁ tu sthitaṁ ruḍraṁ paramāṇanda-vi-graḥam /

guhāyāṁ yadi niṣkāmo janma necchati cet punaḥ ॥28॥

28. Establishing through yoga, the mind in this body which is the place of Brahman in the heart, Rudra is staying which is the embodiment of Supreme bliss. If one wants to avoid rebirth, he should establish his mind through yoga in the heart having no desire for the fruit.

यस्त्वेनं परमात्मानं परमानन्दविग्रहम् ।<sup>१६</sup>

गुहायाविष्टममृतं तारकेण जपेत् सदा ।<sup>१६</sup>

स कालं समतिक्रम्य दीर्घायुर्ब्रह्मविद्भवेत् ॥१२९॥<sup>१६</sup>

yastvenaṁ paramātmānaṁ paramāṇanda-vi-graḥam /

guhāyāvīṣṭamamṛtaṁ tārakeṇa japet sadā /

sa kālaṁ samatikramya dīrghāyurbrahmavidbhavet ॥29॥

29. Whosoever, chants by means of Oṅkāra, this supreme soul the embodiment of Supreme bliss, the immortal enfolded in the heart, that one overcoming death will attain long life and will be knower of Brahman.

प्रणवं व्याहरन् वाचा यस्त्वजेत् कायमात्मनः ।<sup>१७</sup>

ब्रह्मैवासौ भवेत्तस्मात् कालजित् सोऽपि पुत्रक ॥१३०॥<sup>१७</sup>

praṇavaṁ vyāharaṇ vācā yastvyajet kāyamaṁātmanah /

brahmaivāsau bhavetaśmāi kālajit so'pi putraka ॥30॥

30. He, who gives up his body by chanting the Praṇava orally becomes Brahman, hence O son ! He also becomes the conqueror of death.

एवं चापि जयोपयः कालस्य मुनिसत्तम ॥१३१॥<sup>१८</sup>

evam cāpi jayopāyaḥ kālasya munisattama ॥31॥

31. O Foremost sage! In addition with that the following is also a means of conquering death.

हृत्पद्मेऽष्टदलोपेते कन्दमध्यात्समुत्थिते ।<sup>१९</sup>

द्वादशाङ्गुलनालेऽस्मिंश्चतुरङ्गुलबन्धुषु ॥१३२॥<sup>१९</sup>

hṛtpadme'sṭadalopete kandamadyātsamutthite /

dvādaśāṅgulanaḷe'smiñśchaturāṅgulabandhuḥ ॥32॥

प्राणायामविकसिते केसरान्वितकर्णिके ।

सुधारसं विमुञ्चद्भिः शशिरश्मिभिरावृते ॥३३॥

prāṇāyāmaivīkṣite keśarāṇvītakarṇike /  
suddhārasaṃ vimuñcadbhiḥ śaśiraśmibhirāvṛte ॥33॥

32-33. In the eight petals of lotus of heart, sprouted from the centre of the Kanda with the twelve fingers pedicel and four fingers mouth, blown by Prāṇāyāma with the pericarp surrounded by filament, pervaded by the rays of the moon diffusing the juice of the nectar (one must meditate there with composed mind. See verse 36).

ऋते सत्यं परं ब्रह्म पुरुषं कृष्णविकृतम् ।<sup>१\*</sup>

कव्यरेते विलयाक्षं विश्वरूपं सदाशिवम् ॥३४॥<sup>१\*</sup>

ṛtaṃ satyaṃ param brahma puruṣaṃ kṛṣṇapikṛtaṃ /  
vṛdhvaretaṃ vūṇpākṣaṃ viśvarūpaṃ sadāśivaṃ ॥34॥

34. Puruṣa who is righteous eternal supreme Brahman pervading the body, black and brown with vṛdhvareta, eyes of varied hue of universal form, eternally auspicious.

पञ्चवक्त्रं महारदेवं दशबाहुं त्रिलोचनम् ।

शुद्धसक्तिकसंकाशं सर्वभूतहृदिस्थितम् ॥३५॥<sup>१\*</sup>

pañcavaktraṃ mahādevaṃ daśabāhuṃ trilocanaṃ /  
śuddhasaktikaśaṃkāśaṃ sarvabhūtaḥṛdisthitaṃ ॥35॥

35. Five faced Mahādeva, having ten hands and three rays, brilliant as clear crystal situated in the hearts of all beings.

षोडशच्छन्दसंयुक्तं शिरःपद्मादयोमुखात् ।<sup>१\*</sup>

निर्गतामृतधारिभिः सहस्रगभिः समन्ततः ।

श्लाघितं पुरुषं तत्र चिन्तयेत् सुसमाहितः ॥३६॥<sup>१\*</sup>

ṣoḍaśacchandasanyuktaṃ śīraḥpadmādādhomukhāḥ /  
niṅgūḍāmrādhāṛābhīḥ sahasraḥbhīḥ samantataḥ /  
pṛāṇāyaṃ puruṣaṃ tatra cintayet susamāhitaḥ ॥36॥

36. Being bathed by the thousands of streams of nectar exuded all around from the head lotus facing downwards and with sixteen petals - one must meditate on puruṣa with composed mind.

अप्यबोति निष्कामो जपेदप्रच्युतः पयात् ।<sup>१\*</sup>

एवं वा हृदयाम्भोजे केसरान्वितकर्णिके ॥३७॥<sup>१\*</sup>

tryambaketi niṣkāmo japēdapracyutaḥ pathāt /  
evaṃ vā hṛdayāmbhoje keśarāṇvītakarṇike ॥37॥

37. Bereft of desire and unsweating the path one must chant tryambaka etc. or in the lotus of heart, the pericarp of which is surrounded by the filaments -

वह्मणादित्यशशङ्कानां मण्डलैश्च समन्विते ।<sup>१\*</sup>

सुधारसं विमुञ्चद्भिः शशिरश्मिभिरावृते ॥३८॥<sup>१\*</sup>

vahmyādiityaśaśāṅkāṇāṃ maṇḍalaiśca samanvite /  
suddhārasaṃ vimuñcadbhiḥ śaśiraśmibhirāvṛte ॥38॥

38. And accompanied with the spheres of fire sun and the moon pervaded by the beams of the moon diffusing the juice of nectar -

उमाऽर्द्धदेहं वरदं कारणत्रयमीश्वरम् ।<sup>१\*</sup>

त्र्यम्बकमुदाराङ्गं चतुर्बाहुं त्रिलोचनम् ॥३९॥<sup>१\*</sup>

umāḥṛddhadehaṃ varadaṃ kāraṇatrayamaīśvaraṃ /  
tryambakamudāraṅgaṃ caturbāhuṃ trilocanaṃ ॥39॥

39. The Lord with Umā is his half body conferring boon, the triple cause (of gross subtle and invisible), Tryambaka of expansive limbs, having four arms and three rays -

शुद्धस्मृतिकसंकाशं सर्वलोकाभयप्रदम् ।  
अमृतनाभिमिकाङ्गं परमानन्दविग्रहम् ॥४०॥<sup>१३</sup>

śuddhasphatikasamkāśaṃ sarvalokābhaya-pradam /  
amṛtābhīṣikāṅgāṃ paramānanda-vigrahaṃ ॥40॥

40. Like the brilliant like clear crystal, extending protection to all beings, with the body concentrated by nectar, of the form of ultimate bliss -

असूक्ष्मेन विद्यनेन यजोदात्मनि चेतसा ।<sup>१३</sup>  
जपेद्वा नित्यकर्माणि कुर्वन्नैमित्तिकानि च ॥४१॥<sup>१४</sup>

tryambakena vidhānena yajedātmāni cetasā /  
japedvā nityakarmāṇi kurvānānānānāni ca ॥41॥

41. Must be worshipped in the Ātman by tryambaka etc. or else after performing the daily duties and occasional ones.

युतसंजीवनीं तात रुद्रमेवात्मानि स्मरेत् ॥४२॥<sup>१५</sup>  
mr̥tasajīvānīṃ tāta rudramevātmāni smaret ॥42॥

42. O noble son - the mr̥tasajīvānī may be chanted and Rudra alone remembered in the Ātman.

यस्तु विश्वात्मकं रुद्रं परमानन्दविग्रहम् ।<sup>१५</sup>  
असूक्ष्मेत्युवा चान्येयजेत् स्वात्मानि संस्थितम् ।<sup>१६</sup>  
आत्मयज्ञी भवेत् सोऽपि सम्यक्विद्विद्भिरीरितम् ॥४३॥<sup>१७</sup>

yasau viśvātmakam rudraṃ paramānanda-vigrahaṃ /  
tryambaketyuṣvā cānya-yajet svātmāni saṃsthitam /  
ātmayājī bhavet so'pi samyakvidvadbhirīritam ॥43॥

43. He who by the ṛk of tryambaka etc. worships Rudra, the universal soul, the form of supreme bliss, situated in his own Ātman, self - sacrificer he too becomes the as declared clearly by scholars.

सर्वभूतेषु चात्मानं सर्वभूतानि चात्मानि ।<sup>१८</sup>  
संपश्यन्नात्मयज्ञी स्यादिति स्वायंभुवोऽब्रवीत् ॥४४॥<sup>१९</sup>

sarvabhūteṣu cātmānaṃ sarvabhūtāni cātmāni /  
saṃpśyannātmayājī syaāditi svāyambhuvo'bravit ॥44॥

44. By perceiving oneself in all beings and all beings in one's own self, one becomes self sacrificer. Thus said Brāhmaṇa.

आत्मस्थं परमात्मानं परमानन्दविग्रहम् ।  
विशुद्धचेतसा नित्यं यः पश्यति स पश्यति ॥४५॥<sup>२०</sup>

ātmasthaṃ paramātmānaṃ paramānanda-vigrahaṃ /  
viśuddhacetasā nityaṃ yaḥ paśyati sa paśyati ॥45॥

45. He who with pure mind always perceives supreme soul in the form of supreme bliss situated in his own self, he only is the real perceiver.

सर्वभूतस्यमात्मानं परमानन्दविग्रहम् ।<sup>२१</sup>  
स्वात्मन्यवस्थितं वाऽपि यः पश्यति स पश्यति ॥४६॥<sup>२२</sup>

sarvabhūtasīyamātmānaṃ paramānanda-vigrahaṃ /  
svātmānyavasthitam vā'pi yaḥ paśyati sa paśyati ॥46॥

46. Or else who perceives the soul immanent in all beings and the form of Supreme bliss as situated in his own soul, he only is the real perceiver.

आत्मदेहस्यमुत्सृज्य बहिःस्थं यजते सदा ।<sup>२३</sup>  
हस्तस्थं रत्नमुत्सृज्य सोऽन्यदजितुमिच्छति ॥४७॥<sup>२४</sup>

ātmadehasīhamutsṛjya bahiḥsthaṃ yajate sadā /  
hastasthaṃ ratnamutsṛjya so'nyadajitumicchati ॥47॥

47. Abandoning the one situated in one's own self when one worships another situated outside then he is who after leaving the jewel in one's own hand tries to secure another.

तस्मात् स्वात्मानमद्वैतं परमानन्दविग्रहम् ।<sup>१५</sup>

सोऽहमीमितमन्त्रेण यजन्मृत्युञ्जयो भवेत् ॥४८॥<sup>१६</sup>

tasmatō svātmānamadvaitam paramānandaviṅgraham /  
so'hamomīmitamantreṇa yajannmṛtyuñjāyo bhavet ॥48॥

48. Hence, by propitiating one's own soul, the one without a second, having the form of supreme bliss by the mantra I am that 'Om', one overcomes death.

यस्तु स्वात्मन्यशक्तश्चेद्यजोद्वासेषु सर्वदा ।<sup>१५</sup>

स्वयमुत्सन्नलिङ्गेऽपि स्थापिते वा विरोधतः ॥४९॥<sup>१६</sup>

yastu svātmanyāśaktaścedyaje'dbhāseṣu sarvadā /  
svayamutpannalīṅge'pi sthāpīte vā viśeṣataḥ ॥49॥

49. If one is not able to propitiate in ones own self, then one may always propitiate it in the external (object) in a self created liṅga or in a consecrated one.

त्र्यम्बकेत्युवा वाऽन्यैर्वज्रोस्तु सदाशिवम् ।<sup>१००</sup>

तस्य विश्वघिको रुद्रो महर्षिः कृष्णपिङ्गलः ।<sup>१०१</sup>

ऊर्ध्वरीता विरूपाक्षः प्रकाशयति चेतसि ॥५०॥<sup>१०२</sup>

trayambaketye'vā vā'nnyairvajro'stu sadāśivam /  
tasya viśvādāhiko ruद्रo maharṣiḥ kṛṣṇapiṅgalaḥ /  
ūrdhvarītaḥ vīrūpākṣaḥ prakāśayati cetasi ॥50॥

50. One who worship the ever auspicious one with the risk of triyambaka etc. or with others, the Rudra transcending the universe, the great sage, black and brown, urdhvaretā, with eyes of varied hue shine in one's heart.

मृत्युभीतस्त्वद्युद्योऽपि सर्वावस्थानु सर्वदा ।<sup>१०३</sup>

सर्वावस्थानु सर्वत्र मृतसंजीवनीं ज्ञयेत् ॥५१॥<sup>१०४</sup>

mṛtyubhītaśtvadyudho'pi sarvāvasthānu sarvadā /  
sarvāvasthānu sarvatra mṛtasāṁjīvanīṁ jāpet ॥51॥

51. He who is afraid of death, though impure, in all stages or in any stage, anywhere, let him always chant mṛtasāṁjīvanī.

संसर्पाशबद्धानां नराणां मोक्षकान्निष्ठानम् ।<sup>१०५</sup>

नान्यत् पश्यामि भेषज्यं मृत्योश्चैवकादृते ॥५२॥<sup>१०६</sup>

saṁsārapāśabaddhānāṁ narāṇāṁ mokṣakāṇṁkṣiṇām /  
nānyat paśyāmi bhaiṣajyam mṛtyosātrāyambakādṛte ॥52॥

52. For the person who is bounded by the meshes of world, yet desirous of salvation, there is no other remedy for the death except the Triyambaka.

एवं वा विजयोपायः कालस्य मुनिसत्तम् ।<sup>१०७</sup>

evam vā vijayopāyaḥ kālasya munisattama ॥53॥

53. O best of sages, the following is another way of conquering death.

नारायणं जगन्नाथं वासुदेवमजं हरिम् ।<sup>१०८</sup>

चतुर्भुजमुदारङ्गं शङ्खचक्रगदाधरम् ॥५४॥<sup>१०९</sup>

nārāyaṇam jagannātham vāsudevamajam harim /  
caturbhujamudaraṅgām śaṅkhaçakragadādharām ॥54॥

54. Nārāyaṇa, the Lord of the world, Vāsudeva, the unborn, Hari, having four arms, and expansive limbs, wearing conch, discus and mace.

किरीटकेयूरधरं पद्मपत्रनिभेक्षणम् ।<sup>११०</sup>

पद्मोदरदलाभोष्ठं सर्वलोकाभयप्रदम् ॥५५॥<sup>१११</sup>

kirīṭakeyūradharām padmapatranibheṣṇam /  
padmodaradalābhosṭham sarvalokābhayaṣṭradam ॥55॥

55. With the crown and bracelet, with the eyes like lotus petals,



with the lips of the hue of the inner lotus petals and extending fearlessness to all beings.

स्मरन् ब्रह्मपुरे तस्मिन् हृत्सरोरुहमयने ।<sup>१३३</sup>

स्मरन् नारायणं देवं तद्गतेनात्तरात्मना ॥५६॥<sup>१३३</sup>

smaran brahmapure tvasmin hr̥tsaroruhamadyaṅge /  
smāraṇa mātrāyaṇaṁ devaṁ tadgataenātarātmānā ॥56॥

56. In the centre of the lotus of heart, in this region of Brahma, one should remember Lord Nārāyaṇa completely merging himself therein.

विचिनोक्तेन मार्गेण कलजित् सोऽपि पुत्रक ॥५७॥<sup>१३४</sup>

vidhinoktena mārgēṇa kṛājiti so'pi putraka ॥57॥

57. O son, in this prescribed manner one becomes conqueror of death.

यद्वा समधिभ्यस्य वञ्चयेत् कलभागतम् ॥५८॥<sup>१३५</sup>

yadvā samādhimabhyasya vañcayet kālāmagātaṁ ॥58॥

58. Or else one may get rid of the approached death by practising Samādhī.

समधिः शून्यता प्रोक्ता सर्वारम्भविर्जिता ।<sup>१३६</sup>

समधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः ॥५९॥<sup>१३६</sup>

samādhīḥ śūnyaṭā prokṭā sarvārambhavivarjita /

samādhīḥ samatāvasthā jīvātmāparamātmānoḥ ॥59॥

59. Samādhī is proclaimed as voidness devoid of all desires. Samādhī is the state of equality of the individual soul and the supreme soul.

शून्यता सा तु विशेषः ध्यानादिभिरसंयुता ।<sup>१३७</sup>

शून्यतामभ्यसेन्नित्यं सर्वारम्भविर्जिताम् ॥६०॥<sup>१३७</sup>

śūnyaṭā sā tu viśeṣaḥ dhyānādibhīrasanyuṭā /  
śūnyaṭāmabhyasennyāṁ sarvārambhavivarjitām ॥60॥

60. That is samādhī known to be voidness which is beriti of Dhyāna (Meditation). One must always practise vacuity devoid of all desires.

भावभावादिनिर्मुक्तं भावयेद्यः समधिना ।<sup>१३८</sup>

सोऽपि पुत्र विशेषेण मृत्युनिद्योगविद्धयेत् ॥६१॥<sup>१३८</sup>

bhāvābhāvādinirmuktaṁ bhāvayedyaḥ samadhinā /  
so'pi putra viśeṣēṇa mṛtyunidyogavidbhavet ॥61॥

61. One who transcends, through Samādhī, both the states of existence and non existence, he too, indeed, becomes the conqueror of death.

\*इति वसिष्ठसंहितायां योगकाण्डे षष्ठोऽध्यायः ॥

iti vasiṣṭhasaṁhitāyāṁ yogakāṇḍe ṣaṣṭho'dhyāyaḥ.

Thus, the chapter VI of Vasiṣṭha Samhitā Yogakāṇḍa is over.

\*\*\*\*\*

स्वच्छायाऽपि क्षताकारा यस्य वा दन्तकर्षणम् ।  
 अकस्माच्छयगन्धो वा त्रिरात्रं तस्य जीवितम् ॥४०॥  
 छायायां चोत्तरस्यायां दक्षिणां यस्तु पश्यति ।  
 सद्य एव भवेत्तस्य विनाशो नात्र संशयः ॥४१॥  
 यस्यात्रं भुज्यमानं तु कदाचिद् भुज्यते स्त्रिया ।  
 तस्यापि सद्य एव स्थान्मृत्युरत्र न संशयः ॥४२॥  
 पश्येद्भोजनकाले यः खमय्ये वृषवाहनम् ।  
 अन्यं वा दण्डितं पश्येत् सोऽपि सद्यो मरिष्यति ॥४३॥  
 प्रकीर्णरक्तकेशां च तथा स्त्री पाशधारिणीम् ।  
 पश्येद्भोजनवेलायां सोऽपि सद्यो मरिष्यति ॥४४॥  
 इति वसिष्ठसंहितायां योगकाण्डे अष्टमोऽध्यायः ॥८॥

## Appendix - 5

### पञ्चम परिशिष्टम्

- १ इतः प्रभृत्यध्यासमार्तिं यावन्नास्ति यः स्वच्छाया विकृताकारा यस्य चातंहसनां तः स्वच्छाया विकृताकारो यस्य...वर्षणं यः स्वच्छाया विकृताकारा...वर्षणं शः अकस्माच्छयगन्धं गंधस्त्रिरात्रं इतःपरं श्लो. २५ उत्तरार्धः यः इतःपरं लोहदण्डधरं हस्तं नरं कृष्णपरिच्छदं । यः पश्येत्तस्य मृत्युः स्याद्द्विरात्रेण न संशयः इत्याधिकः श्लोकः तः, इतः परं लोहदण्डधरं हस्तं नरं कृष्णपरिच्छदं । यश्च पश्येत्तस्य मृत्युः स्यात् त्रिरात्रात्रसंशयः ॥' इति श्लोकः (२५ उ. २६ पू. प्राक्तनसदृशः) दृश्यते शः.
- २ तः चोत्तरस्थानं दक्षिणं यस्तु रः श्वोत्तरं स्थानं शः.
- ३ तस्य सद्यो भवेन्मृत्युर्नरस्यात्र न संशयः शः.
- ४ तः, स्त्रिया रः, स्त्रियाः शः
- ५ तु खमय्ये तः, यः.
- ६ केशाश्च तथा स्त्री पाशुता...रः नास्ति तः.
- ७ जनकाले च सोऽपि मासन्मरिष्यति तः नास्ति शः.
- ८ सम्मार्तिं वाक्यम् ३९ तमश्लोकं टिप्पण्यम् यः अत्र रः, पुस्तके अध्याय समाप्तिं वाक्यं नास्ति । श्लोकसंख्यायाग्रे केनोपायेनत्यादिश्लोकस्य ४५ इत्याद्येव दृश्यते । परमन्ते अष्टमोऽध्याय इति दर्शनार्थमनवधानमूलको लेखकप्रभाद एवेति स्पष्टं भवति । अष्टमोऽध्यायः ॥ तः, इति वसिष्ठसंहिताया योगकाण्डे अष्टमोऽध्यायः यः, इति वसिष्ठयोगकाण्डे अष्टमोऽध्यायः ॥ शः.

## Appendix - 5

### पञ्चम परिशिष्टम्

#### An Alphabetical Index to Verses in Vasistha Samhitā

"a"		
akāramūrti ...	III/5, 14.	alpaṃnūtrapu
akārādi ...	II/16.	avacchinasya
akṣarātṛya ...	III/8.	avaśībhya dhārām
anḡāni saṃyag ...	I/32.	avyaktā caiva
anḡusṭhenābhi ...	III/34.	aśīprakṛti
anḡusṭhābhya ...	III/37.	aśīame maraṇaṃ
anḡusṭhau ca ...	I/71.	aśīāṇgātmaka
anḡusṭho yadi ...	V/45.	aśīdāśesu
agrastho yadi ...	V/44.	aśīśvāryadalope
agram dākṣiṇa ...	II/12.	aśītaugrāsāmunne
anḡdākrīvad ...	IV/21.	aśīcyamiti
atyacchama malaṃ ...	IV/49.	ahamevaparāṃ
athavāmaṇḍale ...	IV/41.	ahimsā satya
athavāṣṭadalo ...	IV/11.	"ā"
athedāni ...	IV/24.	ākāśe dhārave
adīśyaṃ dīśyama ...	II/35.	ākāśe paramā
adhaścordhvaṃ ca ...	III/43.	ākāśe vāyu
adhasiṭādanḍayo ...	I/61.	ākāśe vīgrahaṃ
adhīasya tatthā ...	I/72.	ākīśya śvasanaṃ
anutiśṭhanti ...	I/16.	āgamāntaika
anekaśāstra ...	III/38.	āgneyāṃśe caran
anenoḥpadyaṭe	IV/56.	ājānoḥ pāyu
anyānyapi	II/36.	ātmajenaiva
apāṃamūrdhva	II/51.	ātmadehasṭha
apāṇavāyo	II/45.	ātmasthaṃ para
apāṇomeḍhṛa	III/18.	ātmajaṃ kīpa
apīḥrūṇāhanam	I/46.	ātmānaṃ sarva
arthahānu ca	II/23, 34.	ātmānaṃ hīdayābja
alambusā ca	II/40.	ādityamaṇḍalaṃ
alambusāṇvāma		ādaṃ catvāri

"u"		
ānandamajaram I/1, 17, IV/23.		
āpāyorhṛda	IV/6.	ukāramūrtisvatra
ābhyanāraṃ tu	I/23.	ukāramūrtimatṛāpi
ābhrūmadhyātū	IV/7.	uktametannmīhāra
āmūrdhovartate	III/39.	uktānyetāni
āyurvighāta	III/46.	uccatījapādūpāṃśu
ārtēbhyaḥ śraddhya	I/57.	uttīṣṭhoṭīṣṭha
āviśanti tadekasya	V/29.	utpattimcāpi
āsanaḍvāhanāḍ	IV/16.	udānaḥ sarva
āsanaṇāṇ ca	I/35.	udānakarma taproktam
āsanaṇi ca	I/65.	udgārādi guṇo
āsaneṇanya	III/45.	umidra hṛdayā
āsavya karmāddhi	II/38.	upadīśya tadā
āste yatra kīpā	I/48.	umārhdadeham
āhīmadhyād	IV/7.	"ū"
"i"		
īdayā pūrayedvā	II/64.	ūrnadhyātathā
īdāca piṅgalā	II/27.	ūrdhvatam virūpākṛam
īdāyāṃ candramā	II/28.	34.
īdā tasyāḥ sthītā	II/27.	ūrdhvatetā virūpākṣa V/14, 50.
īdā tu savya	II/39.	ūrvoruparī
īdāyāṃ piṅgalā	II/28.	"ī"
ītarasminstathai	I/72.	ījukāyastathā
īti brahmā mama	V/16.	īraṃ satyaṃ param
īti me brahmaṇaḥ	V/24.	īrāvītau svadāreṣu
īti vedāvasāna	V/16.	īrūbhiṣca tribhi
ītyuktāḥ śaktinā	II/4.	īrūbhiṣādbhiḥ
ītyukto yoginā	V/1.	īśīālokyā
ītyuktā bhagavān	I/10.	"e"
ītyevam karmasavāsavaṃ	I/26.	eka eva hībhūtātmā
īdāmagre sadevā	V/8.	ekajanna kīraṃ
īndriyāṇāṃ vīcaratāṃ	III/58.	ekam jyotimayaṃ
īśādevam guṇam	II/60.	ekam pādamaṭhaika
"ī"		ekadhā bahudhā
īśaḥ sarvasya	V/22.	ekākṣaraṃ paraṃ
		ekāṇḡgulam tu
		ekakṣamin



tadeva jñānasaṃyuktam	I/21.	tiṣṭhanti paritah	II/19.
tadeva divividham	IV/19.	turiyākhye bhava	V/11.
tadeva nirgunam	IV/25.	trīṭhye caiva	V/52.
tad dṛaṣṭumicchataḥ	VI/15.	tena kālō pi	V/20.
tantupañjaramadhyā	II/14.	tenāmṛtena sampūrṇaḥ	IV/44.
tannāṣe kaḥ samarthah	V/17.	tenaiva pūṛṇe	III/53.
tannadhyam nābhi	II/12.	teṣāṃ prāptau ca	I/46.
tannadhye tu śikhā	II/9.	teṣāṃnāmanyanu	III/60.
tapah santosa	I/53.	teṣu mukhyatamaḥ	II/44.
tapovanam tato	II/57.	teṣūtamāni	I/35.
tapovanagataṃ	I/3.	teṣveva pañca	IV/5.
tamāgamāntat	VI/15.	trayaṇām kāraṇam	III/8.
tamāgamāntāt	VI/20.	triṃśaddināni	V/27.
tayoh kālavaśā	V/23.	trikālasnāna	II/58.
tayorabhyantarām	I/24.	trikoṇam manuṣṅām	II/8.
tayomāṣe samarthah	III/26.	triciturvatsaram	II/67.
tasmācchinaiḥ sadā	V/24.	tryambakamudārā	VI/39.
tasmājjñānena	IV/73.	tryambakei	III/37.
tasmāt tvamapi	IV/8, 55.	tryambakeitycā	VI/43.
tasmāt svātmā	VI/48.	tryambakena vidhākena	VI/41.
tasmādradhāṅgulam	III/72.	tvāṇcokenavidhā	VI/25.
tasmin bhavati	I/62.	"da"	
tasmin visvādhiko	VI/14.	dakṣiṇetara	III/42.
tasya viśva	VI/50.	dakṣiṇam saṃya	I/73.
tasymāmani mahā	VI/21.	dakṣiṇe'pi tatthā	I/70.
tasyaiva niya	V/4.	daṇḍahastā	III/5.
tasyorhva kuṇḍa	II/15.	dayarjavam miā	I/38.
tāni sarvāni	V/47.	daśame dehāsanāpo	V/54.
tāpayantam svakam	IV/34.	divasasyādya	V/50.
tāvadvartnāśama	I/25.	divasasyāntya	V/54.
tāveva sakalam	II/29.	dṛṣṭvā tasyaśikhā	IV/35.
tārakeṇa jape	VI/5.	dṛṣṭvā māṃ sopra	I/18.
tālumūlam ca	III/64.	devadattasya	II/54.
tāsu mukhyatamā	II/24.	deva deva jagannātha	I/16.
tiṣṭhātīṭyastata	VI/23.	dehamadhyam tatthā	III/68.
tiṣṭhavyasmin	III/48.	dehamadhyam tu	I/9.

dehamadhyāt	III/69.	dhyāyan yathā yathā	IV/60.
dehamadhye śikhā	II/8.	dhyāyan virecayet	II/65.
dehacotiṣṭhate	III/24.	dhyāyan vaiśvā	IV/63.
dehātite jagat	III/56.	"na"	
dehe dvātrīṃśat	II/6.	na tasya durtābham	III/30.
dehe yadyapi	III/25.	na rasam na ca	IV/22.
dvātrīṃśacca gṛha	I/50.	nāgaḥ kūrmaḥ kṛka	II/42.
dvādaśāṅgula	IV/26, VI/32.	nāgādi vāyavaḥ	II/50.
dvādaśārayutam	II/13.	nādināmapi	II/20.
dvitīyā nādikā	V/35.	nādiśuddhimavā	II/68.
dvitīye caiva rāṣau	V/51.	nādi saṃśodhanam	II/55.
divisaptati sahasre	II/49.	nādam cotpādaya	III/31.
"dha"		nādbhivyakti	II/69.
dhananīyasya	II/54.	nādotparimāḍevam	VI/17.
dhanabāniśca	V/51.	nānāvidhabhayo	I/7.
dhanādharṇeṣu	I/56.	nānyai paśyāmi	VI/19, 52.
dhanmārtakāma	I/66.	nābhīm ca hṛdayam	III/63.
dhāraṇam yadidaṃ	IV/16.	nārāyaṇam jagat	VI/54.
dhāraṇā dhyāna	IV/58.	nāśakālah katham	V/3.
dhāraṇā pañcadhā	I/37.	nāśasyādhovawe	V/37.
dhāraṇā procyā	IV/2.	nāśayām tu	II/62.
dhārayet pañca IV/10, 11, 13, 14.		nāśāgre śaśabhi	II/62.
dhārayet pūritam	III/11.	nāśāpārśve vawe	V/36.
dhārayet pūritam	III/52.	nāśāpūṣau madhyamā	III/38.
dhārayetvyomni	III/16.	nāśamadhya vawe	V/37.
dhāritam recayet	III/47.	nāśāmūlam tu	III/71.
dhūmadhvajayam	I/33.	nāśvāsocchvāsa	II/51, III/25.
dhūnam samādhi	IV/17.	nīyam dhamaratam	I/4.
dhūnam samprati	IV/19.	nīyakarmānvi	IV/72.
dhūnānamāmasva	IV/17, 54.	nīyamevam praku	III/17.
dhūnānamevahi	V/15.	nīmīlanādi	III/53.
dhūnāyogabalādeva	IV/55.	nīyamā daśadhā	I/53.
dhūnenānena	III/13.	nirgatāmṛta	IV/43.
dhūyānmanṭyāksaram	IV/61, 62,	nirbhayastupa	V/13.
dhūyānamānāna	65, 66.	nivartakam ca vedesu	I/22.
dhyāyan puruṣa	IV/64.	nivartakam bhavedeta	I/21.

nirvāṭadīpavat	IV/35.	pūritam dhārayet	III/15.
nivṛtaphalasaṅga	IV/68.	pūritam recayet	III/12.
nītvā vāyup pr	IV/10.	pūvram pūvram	
nīlatoyada	IV/36.	prakurita	III/23.
nīvāśūka	IV/36.	pūvabhāge suṣumṇā	II/34.
netrasāhanam tu	III/72.	pūvavaddhāraṇa	IV/12.
netrābhyāṃ dakṣi	III/44.	pūrvodiāstu	V/39.
netrābhyāṃ loka	III/48.	pūṣāpayaṣvini	II/22.
nyastamanta tanu	VI/27.	pūṣā yaśasvini	II/31.
nyāyāṅgītaṃ dhanam	I/57.	pūṣāyāśca sara	II/33.
"p"		prthivyāṃ dhārayet	IV/9.
pañcamī dhāraṇyam	IV/15.	prśāvanima	I/15.
pañcavaktraṃ mahā	VI/35.	prśthamadyashti	II/25.
padmacchavipada	IV/30.	prśtha sthitasya	V/45.
padmāsanaṃ bhava	I/71.	poṣaṇādi samā	II/52.
padmāsanaṃ samā	I/78.	praṇamya dandavat	I/5.
padmāsanaṣhitaṃ	IV/51.	praṇavam vyāharan	VI/30.
padmāsane sukhā	I/14.	pratyāhāraṃ praśaṃ	III/61.
padmodaradalā	IV/49, 51; VI/55.	pratyāhārah sa	III/59.
papraccha pitaram	I/5.	pratyāhārādi	III/57.
payasvini ca	II/37.	pratyāhāro bhavet	III/60.
paramānasthitiḥ	IV/59.	prapaśyanti dhīyā	VI/10.
pare vā bandhu	I/48.	prabodhe samspṛha	III/51.
pādāṅguṣṭhātu	III/65.	prabhābhīrthāśya	IV/30.
pādāṅguṣṭhe pi	II/44.	prayāṇam kurute	II/7.
pādāḍijānu	IV/6.	pravartakam bhava	I/20.
pādāmmānam tu	III/65.	pravṛttau vānivr̥ttau	I/49.
pāpāstu śubhadāḥ	V/41.	pravēṣe śubhadāḥ	V/41.
pāyumuḥlam tataḥ	III/63.	prasannagurunā	I/66.
pārthivevānu	V/49.	prasvedajanako	III/22.
pārśvapādau ca	I/79.	prāṇmukhodaṅmukho-	
piṅgalāco'rdhva	II/36.	vapi	II/61.
puṅyapāpavaśā	V/13.	prāṇamumoca	III/55.
putreṇavain pītā	I/8.	prāṇasanyamanam	III/32, VI/
punaḥ piṅgalayā	II/66.	25.	
punaḥ prāha muni	I/28.	prānad dīrdho bhava	II/15.

prāṇāpānasāmā	III/2.	brahmanvīdbrhmanāḥ	I/4.
prāṇāyāmaparā	III/18, 42.	brāhmaṇeṣu ca	V/18.
prāṇāyāmamathe	III/1.	"bha"	
prāṇāyāmasaṭhā	I/33.	bhagavam kena	I/17.
prāṇāyāmasatīrthā	I/36.	bhagavan brūhi me	II/1.
prāṇāyāmasatīrthi	III/2.	bhagavan sarva	I/6.
prāṇāyāmanādi	I/84.	bhadrāsanaṃ bhava	I/79.
prāṇāyāmanāḍite	III/19.	bhavapāśa nbadha	IV/57.
Prāṇāyāmair-viśuddhā	III/19;	bhāvayan manasā	III/55.
IV/26; VI/33		bhāvābhāvaṇi	VI/61.
prāṇāyāmo bhava	III/13.	bhāsayantam jagat	IV/53.
prāṇāyāmo'ya	III/27.	bhuktam sarvarasam	II/48.
prāṇo pānaḥ samā	II/42.	bhūtaṃ bhavyam bhavi	V/33.
prāṇo layatī	III/24.	bhūtānaṃ kṣetrināḥ	V/18.
prīyāpṛyeṣu	I/47.	bhūmīpāstathā	IV/4.
proktasṇam mahā	III/31.	bhūma niveśya	I/78.
proktāḥ pṛtēna	I/52.	bhūmyāṃ budhōravi	V/38.
plāvītaṃ puṇṣam	IV/4; VI/36.	bhoktā bhogyan ca	V/8.
"ba"		bhoktīsuṣumṇā	II/30.
baladāharanam	III/58.	bhogāyatanaḍe	V/7.
bahirantaśca	V/22.	bhogyamābhyantarām	V/7.
bahiryadrecanam	III/21.	bhojanam maithumam	V/46.
bālasūryapratī	VI/11.	bhṛāṅyārūḍhāḥ sa	V/6.
bāhyaṃ bahiḥ kriye	I/23.	bhṛuvormadhyam	III/64.
bāhyamābhyantarām	I/22.	lalātaṃ	IV/39, 65.
bāhyāt prāṇam	III/34.	bhṛuvormadhyepya	
bāhyādāpūṇam	III/21.	"ma"	
bindumadhyasṭha	II/63.	makarāścaiva	V/31.
bindorupari	VI/13.	makāramūrti	III/7, 16.
buddhimatsu narā	V/18.	maṇḍalam tadviha	II/8.
brahmacyaṃ ca tat	I/44.	manāḥ śuddhiśca	III/22.
brahma nirguṇam	IV/61.	manāḥ	I/51.
brahma brahmanayo	IV/25.	manasālokyā	IV/31, 40.
brahmarandhṛagato	III/40.	manoḥavataṃ	III/30.
brahmarandhṛeṣu	III/39, 51.	mantanyastatanu	II/59.
brahmanvīsuparam	V/19.	mayūrāśaname	I/77.

mayavannuklah	I/18.	yamaśca daśadhā	I/35.
marutāṃ marutāṃ	IV/13.	yamādi guṇa	II/56; IV/2,58.
marmasthānā II/64; IV/13,18.	18.	yamaśca niyamaiścaiva	I/83.
māyūrāṃ kukkuṭāṃ	I/67.	yāśasvinī ca	II/35.
māheśvarī tu sū	III/7.	yāśasvināḥ kuho	II/32.
muktāsanaṃ tathā	I/67.	yastu viśvāimakaṃ	VI/43.
muktimāreṣu	II/24.	yastu āmanyaśakta	VI/49.
mukitukṭā tvaya	I/29.	yastveccchru	IV/70.
mukheṇa sā samā	II/17.	yastuenaṃ paramā	VI/29.
mukhyānyetāni	IV/56.	yātrā vivāhakarmāni	V/47.
mujjalābhyāṃ smṛtaṃ	I/51.	yā dhīstāmīsyah	I/55.
mṛtāsaṃjivaniṃ	VI/42.	yāmye pūṣā ca	II/36.
mṛtyukālāṃ ca	V/21.	yāvatkevalasiddhiḥ	III/29.
mṛtyubhīta	V/51.	yāvatkseṭrī	V/16.
mṛdvāsanopari	II/59.	yāvadetiāni	II/69.
mēdhṛādupari	I/81.	yāvadavā śakyā	III/11, 61.
mēdhṛānābhiśca	III/69.	yāvananolaṃ	III/49.
meśaśca viśā	V/30.	yenapaśyanti	VI/10.
mokṣapanthāḥ suṣu	II/26.	yogakāle tvapā	II/17.
"ya"		yogena paramā	VI/4.
ya idam paithate	IV/69.	yoginastvapa	III/41.
ya evaṃ kurute	III/75.	yogināṃ hrdayā	II/18.
yakāraṃ dhāraye	IV/8.	yo vedādaṃ svarāḥ	III/4.
yataḥ karmavakurva	I/27.	"ra"	I/59.
yataḥ kṣetraṃ vijānā	V/6.	rāgādapetaṃ hr	I/33, 55.
yat prasamasva	I/58.	rāśiveteṣu	V/33, 55.
yatra bhāge maru	V/43.	rāhuḥ kujo ravi	V/40.
yatra vāyu sthi	V/43.	rephaṃ ca bindu	II/65.
yathāvat sarva	V/3.	recanaṃ pūrṇaṃ	III/27.
yathāvadvyūcāraṃ	II/16.	"ga"	
yathāśvathadale	II/41.	lalātaṃ tu bhruvo	III/73.
yathokta varnadevena	IV/11.	lalāādvyoma	III/73.
yadrcchālābha	II/55.	liṅgacchena sarvatra	V/13.
yadyapapāśyati	III/59.	"va"	
yadyātmā nirguṇaḥ	V/2.	vakāraṃ dhāraye	IV/8.
yadvā samādhi	VI/59.	vakumarhasi	II/3.

vakumarhasi	II/3.	viśnoḥ padē ca	VI/27.
vakṣyāmi sukhadaṃ	I/9.	vihiteṣu ca	I/63.
vakṣyedevarṃ jagadyonim I/11.		vihiteṣu tad	I/49.
vatsarāmmukta	IV/46	vṛhākleśo bhāve	I/84.
varnatrayāimakā	III/3.	vedalaukikamārgē	I/62.
varṇaśramāṇāṃ	I/20.	vaiśvānaram jagad	IV/34.
vasiṣṭhaṃ vāgyidāṃ	I/1.	vaiśvānaraṃ	IV/38.
vahnayādityaśaśā	VI/38.	vyāttavakro	I/74.
vahnisthāne niru	III/36.	vyānaḥ śrotṛākṣi	II/46.
vāme pi vayāva	V/48.	vyomaraṇdhragate	III/40.
vāyuh pravartate	V/25.	vyomāṃsepi na	V/49.
vāyurvālmistathā	V/34.	"ga"	
vāyurvāyusāke	II/18.	śaktiḥ putro mahā	V/1.
vāyuscarati dehe	V/22.	śaktimālokyā	I/12.
vāyusisthāt	II/46.	śāṅkhadhvani ni	III/40.
vāyūnāṃ sthāna	IV/18.	śānaḥ piṅgalayā	III/12.
vāsudevaṃ jagannāthaṃ IV/27.		śānaḥ pīṅgalayā	III/52.
vijānantam sadā	IV/52.	śānaḥ pīṅgalayā	III/10.
vijñātaṃ	II/3.	śānaḥ sōdāś	II/5.
vijñātaṃ	VI/26.	śāritāṃ tādevaṃ	III/54.
vijñāya svaśarīre	II/5.	śāritāṃ viśi	II/68.
viddhyetat sarva	VI/24.	śāritālaghutā	I/54.
vidhāya vidhi	VI/24.	śāritā śodhanam	II/7.
vidhinoktena I/54, 64; VI/56.		śāritādadhikāḥ	IV/29;
vidhyuktam karma	I/29.	śūdrhasphaṭīkasam	VI/35, 40.
vidhyukta karma	II/56; VI/4.	śūbhāśūbham tada	V/42.
vināyakaṃ susaṃ	II/60.	śūśrūṣā gurao	I/45.
viniyogaṃ tu	VI/24.	śūnyatāmabhya	VI/60.
vinīcītyātma	VI/3.	śūnyatā sā tu	VI/60.
vinecyāpūrya	III/28.	śṛṇvāṃ brahma	I/3.
viśuddhacetasāḥ	VI/13.	śṛṇvādyah sa	IV/71.
viśuddhacetasā	VI/45.	śaucam ca divividham	I/51.
viśuddhacetasā	VI/26.	śrīvatsavakṣa	IV/28.
viśvārcisam mahā	VI/33.	śīlaghyā vyāsa	VI/18.
visvadarā tu	II/40.	śvāsasamkhyābhi	V/26.
viśam bhāskara	VI/23.		
viśnumapsva	IV/9.		





## Appendix - 6

## षट्स परिसिष्टम्

## Important Word Index

akāra	III/5, 10, 14.	apāna (Karma)	II/17, 42, 45, 51;
akṣara	III/8, 9, 13, 54; VI/9, 11, 16, 26	abda	III/2, 36
akṣi	II/46; III/64	abhiçāra	V/28
agni	II/64, 65; III/46, 52; V/38, 48	abhyarcana	I/40
agnikula	III/46	amara	I/58
āṅga (Yoga)	I/31-33	amūta	V/2
āṅgula	II/5, 7, 10, 11	amṛta	IV/23
āṅguli	I/74; II/5	amṛta (dhāra)	IV/43, 44, 46, 64;
āṅguṣṭha	I/71; III/34, 37	amṛta (paramā)	V/23; VI/15, 16, 20, 29, 40
acyuta	VI/5	ayana	VI/24, 26
ajra	IV/23, 54	ayogin	V/28
ajara	I/11, 17; IV/23; V/2	aranyavasin	VI/19
ajina	II/59	arcana	I/50
ajāda	III/43	artha	I/58
advaita	VI/48	alanbuṣā (sā)	I/66
adhama	III/22	alpabhojana	II/23, 34, 40
adharma	I/56	alpanūtrapūriṣa	I/50
adhiśāna	IV/65	avacchinna	IV/14
adhyāyana	IV/65	avasthā	V/4, 12
adhyātmanavidyā	I/3, 61	avyakta	V/9; VI/51, 59
anala	I/51	avyaktā (susumṇā)	IV/9, 40
ananta	IV/9, 50	avyakta	II/26
ananta	IV/61	avyaya	IV/42
anila	III/12, 16	aśubhāva	V/41
anṛta	I/59	aśvatha	V/41
anta	IV/50	aṣṭāṅga	II/41
antaka	III/4, 31	asteya	I/31; IV/67
antārkāśa	IV/3	asthi	I/38, 42
antāman	VI/56	ahimsā	IV/6, 12, 25, 50
antāman	VI/56		I/38, 40, 52

## Appendix - 6

## षट्स परिसिष्टम्

ākāśa	III/56; IV/4,7,9,14	īśa	IV/31; VI/22
ākāśaga	IV/3	īśāna	IV/65
āgama	VI/14,15,20	īśvara	I/11; III/54;
āgneyānīśa	V/36		IV/9,30,34,35,63,65
āgneyī	V/35	īśvarapūjana	I/53,58,59
ānudehastha	V/47		"u"
ānman	I/23,31; III/56,59,60;	ukār	III/6,11
	IV/2,19,32,39,42,49,53,	ucca	I/65
	60-62,64-66	ucchvāsa	II/51; III/25
ātmayājñin	VI/43,44	uttama (prāṇāyāma)	III/22,23
ātmavīśuddhi	VI/25	uttama (vyāna)	IV/40
ātmavedana	V/14	uttāmukha	II/61
ātmāśuddhi	V/14	uttāna	III/22
āditya (maṇḍala)	IV/49,66;	udara	II/45; III/21,44
	VI/38	udāna (karma)	II/42,47,52
ānanda	I/11,17,24; IV/23,61	upānśu	I/64,65
āp (apas)	IV/4,6,8,9,11; V/34	upāyagrahaṇa	I/66
ābhyantara (ānanda)	I/22-24,	unā	VI/39
	34,51; III/57		"ū"
ābhyantara (citra)	V/7,16,21	ūru	I/68,71,72,78; II/45
āyu	III/36; V/28	ūrudvaya	III/62
āṅava	I/38,49	ūru madhya	III/68
āsana	I/33,35,67,81; II/59,60;	ūrdvaretas	VI/14,34,50
	III/24,35,45;		"r"
āstikyā	IV/16	ṛta	VI/34
āsya	I/53,56	ṛṣi	I/8,55; VI/24
āhnikā	II/44,61		"o"
	I/4	om	VI/09,48
	"p"	onkāra	III/51; VI/12,15,
idā	II/21,27,28,31,38,		16,20,23,26
	39,64,66; III/10,16,17		"ka"
itihāsa	I/61	kati	II/45
indriya	III/40,58; V/7,8	kañthakūpa	III/63,70,71
istadeva	II/60	kanda	II/2,11,19,25,34,44;
			III/48

kandamadhya	II/19,25,34;	kirīṭa	IV/28,52
	IV/26; VI/32	kukkuta	I/67,78
kanyā	V/30	kuja	V/38,40
kampana	III/22	kuṇḍalikṛtā	II/16
kara	I/76,78; II/62	kuṇḍaliṣṭhana	II/16
karaṇa	III/36,37	kumbhaka	III/2,3,9,21,26-
	V/30		28,30,31
karakaṭa	V/30	kuśa	II/59
karna	II/37,38	kuṇḍu	II/22,31,32,34
karṭi	V/19	kūrmakarma	II/42,53
karma	I/19,20,24-27,	kūrmāsana	I/80
	29,39,42,43,49,62;	kṛkati	II/46
	III/60; IV/48;	kṛkara	II/42,53
	V/46,47	kṛcchra cāndrāyana	I/54
karmakāṇḍa	I/26	kṛtabuddhi	V/18,19
karmakṣaya	V/14	kṛpābuddhi	I/12,18,48; II/5
karma (nitya)	I/24; II/60;	keyūra	IV/28
	IV/68,72,73	kevalakumbhaka	III/27,28,30
karma (naimittika)	VI/4,41	krodha	I/3
karma (parikṣaya)	V/14	klēśa	I/39,40,84
karma (vidhyakṛta)	VI/4	kṣamā	I/38,47
kāma	I/20,21,66; II/56	kṣetrājña	V/6,7
kāmaṇḍita	VI/5	kṣetravyoga	V/17
kāya	I/49,59,68; II/61	kṣetravān	V/20
kāraṇa	III/8; IV/23,36,	kṣetṛin	V/16,18
	39,40,50;		"kha"
	VI/8,9,27	kha	V/34
kāraṇatraya	VI/39	khamadhya	III/55
kāruṇika	I/5	kharpara	I/76
kārya	VI/26		"ga"
kāla	II/29,30; VI/20,24,26;	gadā	V/27
	VI/1,3,6,13,53	gala	II/46
	VI/30,57	gāndhārī	II/23,31,33,38
kārajit	V/23	gāyatrī	III/5; VI/25
kālavaśa	V/26; VI/1	gīrprasravaṇa	III/40
kālavit	V/15	guda	I/80; II/10
kālasūcaka	II/51		
kāsa	II/51		

4

guru	I/13,45,63; II/60	jaganātha jāṅghā	V/12,16; IV/27 II/45; III/43,62,66
gulpha	I/69,70,73,79-82; III/44,65,66 VI/4,28,29	jaṭharāgni jantu janna	II/68 II/5; IV/17 I/7; III/56; IV/70; V/8,28
guhā	I/17	janna	V/8,28
guhya	I/44,50	japa (upāṁśu)	I/64,65
grhasihāśrama	I/67,70	jayā	II/39
gomukha	V/29	jarā	I/7
graha	V/33,42	jala	V/38
grahodaya	II/61; III/44	jala	V/5
grīvā	"gha" IV/11,13,14; V/27 II/46	jāgrat jānu	V/9 I/68,74,78; II/45; III/62,67; IV/6
ghatikā	"ca" II/13,14	jīakrodha	I/3
ghrāṇa	III/37	jīrasu	V/12
cakra	I/14	jīendriya	I/3,13; III/45; IV/58
cakṣu	I/16	jīhvā	II/37
caturāṇana	VI/09	jīva	II/13-15; V/4,6,13,14
caturmukha	II/8	jīva	III/71
caturvarjātmaka	II/28; IV/28; V/38,40	jīhvāmūla	IV/14,47
catuspada	V/22,23	jīvanmukta	IV/59
candra	III/62,66,67	jīvānman	IV/59
candrabhāskarabhāga	I/46; VI/28	jīāna	I/7,21,24,27,29-31; IV/33,48,61,67-69, 72,73
ciimūla	V/50	jīāna	72,73
citta	II/68,69; V/16,20,24	jīānacakṣuṣ	V/17
cittasobha	VI/4,13,18,45,50 VI/12,23	jīānin	I/25,27
cihna	"cha" VI/24	tattva	IV/9
cetas	"ja" IV/9	tattvajña	I/1
celas (yukta)	I/54; III/57; IV/67 I/3	tattvadarśin	I/42
chandas	IV/9	tapas	I/3
jagadīśvara	IV/9	tapovana	I/3
jagadyoni	I/11		

tarjanī	III/37	dhammarata (dharna)	I/4,31,51, 56,66
tāmasa	II/29	dhāraṇa(nā)	I/33,37; III/11,34; IV/1-5,12,15,16,58
tāra	III/20; VI/5,29 III/64	dhī	I/55; VI/10
tālmūla	V/9,11 V/30	dhīra	III/59
turiya	IV/4; V/12 I/1	dhriti	I/38,46
tuḷā	I/1	dhyanā	I/33,37; IV/17-19,25,31, 37,40,45,53-55,58
tejas	II/58	dhyanāyoga	IV/46
trikāḷajña	VI/35,39	dhyanāyoga	V/15
trikāḷasrāṇa	II/12,50	dhya	I/1
triocana	"da" I/38,48	dhya	V/18
tryambaka	VI/19,39,41,43,50 II/12,50	nara	III/19
tvak	VI/35,39	naraka	II/42,50,53; III/50
	II/29	nāga	II/29,35
	II/68	nāḍikā	I/83,84; II/1,55,68
	V/20	nāḍikāśuddhi	II/29
duḥkha	I/6; IV/15,47; V/51,52	nāḍicakra	II/49
deva	I/10,11,16; II/60; IV/5,10-14,31,37,72	nāḍimārṇa	II/55; IV/18
devatā	III/6	nāḍisamsthāna	II/1,2,6,19,20,40, 41,43,49,55
devadatta	II/42,54	nāḍī	VI/13,17,18
devālaya	II/57	nāda	III/31,38-40; II/69
devēśa	IV/31	nāḍabhiṣṭakti	II/69
deha	I/25; II/1,3,13,15,48,52; III/24,25,49,56; IV/35,64; V/7,13,22,25,28,33	nābhi (maṇḍala)	I/76; II/13,15, 44,45;
dehamaḍhya	II/8,10,11; III/68,69; V/22	nāḍāyana	V/34,48,49,63,69,70 I/10; IV/27; VI/54
dehin	II/1; III/41; IV/64; V/25	nāṣa	V/17
dhanañjaya	II/42,54 V/30	nāṣakāla	V/3,5,15
dhanu	V/30	nāsa (nāṣikā)	II/36,39,44 V/36,37
		nāṣā	

nāāgṛa	I/73; II/62; III/34	paramananda vīgraha	VI/28,29
nāāpāśva	V/36		43,45,46,48
nāāpūta	III/38	paramūṛṭa	VI/10
nāāmadhya	V/37	parameśvara	I/14
nāāmūla	III/64,71	parartha prayojana	I/2
nīśreyas	V/20	palita	III/30
nīśvāsa	II/51; III/25	paścimā	III/7
nīspṛha	I/42	pāda (tala)	I/68,69,71,77;
nīyakarma	I/24; III/60;		II/47; III/65; IV/6,24
	IV/68,72,73; VI/4	pādāṅguṣṭha	II/35,39,44;
nīyamukta	IV/47		III/62,65
nīyaśuddha	V/4	pāpa	I/69; IV/67,69,70;
nīyama	I/33,35,53,83		V/39,41
nīṛjana	I/11	pāpaphala	V/41
nīrguṇadhyāna	IV/19,20,25,61;	pāyama	II/40,45; III/63,68;
	V/2		IV/6
nīrdvandva	V/3	pārthiva	V/36,49
nībhaya	V/3	pārthivī	V/35
nīvaraka (na)	I/19,21,22	pāvakī	II/9
nīvṛtti	I/49	piṅgala	II/21,27,28,31,
nīškāma	VI/5,28,37		36,39,65,66;
netra	II/36,38,63; III/44,48		III/112,14
netrasāhāna	III/72	pitāmaha	I/17
naimittika karma	VI/4,41	puṇyapāpa	IV/69; V/13
nyasta tanu	II/59	purāṇa	I/61
nyāsa	VI/24	purīṣa	IV/14
	"pa"	puruṣa	IV/44,49,64;
			VI/34,36
pañcavakra	VI/35	puṛuṣottama	IV/30
padmāsana	I/4,67,71,78; II/61;	pūṛaka (pūṛaṇa)	III/2,3,9,21,
	IV/51		27,30,42
payasvinī	II/22,33,37	pūrvahnika	I/4
paramapada	I/17	pūṣā	II/22,31,33,36,39
paramāṭman	IV/30,35,45,59,62;	pṛthivī	IV/9,10
	VI/4,29,59	pṛthivījaya	IV/10
paramānanda	I/11	pṛthivīsthāna	IV/6,8

piśṭha	III/44	buddhmat	I/9; V/18
prakti	IV/32	budha	V/4,38,40
prajāva	III/1,3,9,11,13,45,48;	brahman (deva)	I/13,14,26;
	VI/6,10,17,18,20,25,30		III/8,55,56;
pratyagāṭman	IV/59		IV/9,25,45,61;
pratyavāya	V/53	brahmacarya	VI/5,9,24,29,30,34.
pratyāhāra	I/33,36; III/57,58,	brahmacārin	I/38,43,44
	59-61,74	brahmjñā	I/50
pravartaka (na)	I/16,20,49	brahmajñāna	I/3
praveśa	V/41	brahmapura	VI/9
prasannāṭman	VI/3	brahmapura	VI/57
prasveda	III/22	brahmanbhuvana	VI/10
prāṇmukha	II/61	brahmanandhara	II/17,26;
prāṇa	II/7,14,15,42-45,66;		III/39,40,51,55.
	III/2,13,15-18,20,24,	brahmanit	IV/4,10; V/19;
	34,46-48,52,55;		VI/6,29.
	V/26	brahmanavedin	V/19
prāṇakarma	II/51	brahmanasadena	III/75
prāṇajaya	III/32,33	brahmā	V/48; VI/6
prāṇasanyama	III/20,31,32	brahmana	I/4; V/18
prāṇāyāma	I/33,36,83,84;	brāhmaṇapriya	I/3
	III/1-3,9,13,17-19,		
	22,23,27,28,42;	"bha"	I/24,52,58; IV/70
	IV/26,33; VI/25	bhakti	I/6,10,11; II/1;
	I/41	bhagavat	V/3; VI/1,2.
priya		bhadāsana	I/67,79
	"ba"	bhaya	I/7
bandha	IV/17	bhavanāśana	I/9.
bāhya	I/22,23,34,51,63;	bhavapāśa	IV/57
	V/7,16,20; VI/49.	bhavabhāva	V/11
bāhyākāśa	IV/3	bhaviṣya	V/33
bindurūpa	II/63,65;	bhavya	V/33
	VI/11-13.	bhasmadhara	II/59
bija	VI/9	bhāvābhāva	VI/61
buddhi	I/23; IV/53	bhāskara	II/28
buddhijīvin	V/18	bhāskarabhāga	V/22
buddhināśa	V/13		

bhukti	V/8,10	marut	IV/13; V/43
bhūta	I/39,41,43; IV/31; V/5,18,33,34,42,55; VI/35,44,46.	marmassthāna	III/61,64; IV/118.
bhūtānana	V/5	mahat	IV/9,33
bhūmi	IV/4; V/34,38.	maharṣi	VI/14
bhṛgu	V/38,40.	mahākāruṇika	I/5
bhokṛi	IV/42; V/8,10.	mahātman	V/1
bhogasādhana	V/7	mahādeva	I/17,21,34
bhogāyatana	V/8	mahāprāṇa	III/55
bhogya (bāhya & ābhyantara) V/7,8.	VI/64; III/10-12,14.	mahāmārga	III/31; IV/54
bhruvorantara	III/72	mātrā	II/64; III/10-12,14.
bhrūmadhya	III/64,72	mānasa	I/64,65
bhrūṇahan	III/18	māyūra	I/67
"ma"		māruta	IV/9
makara	V/31	maheśvarī	III/17
makāra	III/4,7,16,31	mitāhāra	I/38,50
matha	II/58	mithuna	V/30
maṇḍala	VI/38	mīna	V/31
mati	I/53,63; IV/37	mukta	I/7; IV/47,48; V/21
mada	I/7	muktāsana	I/67,81,82
madhyadeha	III/63; IV/39	muktimārga	I/13,22,25,29,35; II/24; IV/38,47.
madhyama (prāṇāyāma) II/22		muni	55,68,73; V/15
manahśuddhi	I/51	mumukṣu	I/27
manas	I/39,42,43,49,55; II/63; III/1,40,45, 48,55,60,74; IV/1,2,19,31,40.	mūtra	IV/14
manuja	II/8	mūrdhan II/25; III/39,52,55,64; IV/7,39; VI/20,23	
manojava	III/30	mūlacakra	II/14
manolaya	III/49	mṛtasamjivani	VI/42,51
mantra	II/59; VI/27	mṛtyu	I/7; VI/19,52.
mantrābhyaśa	I/64	mṛtyukāla	V/21
mayurāsana	I/77	mṛtyujita	IV/46; VI/61
maraṇa	V/53	mṛtyuñjaya	VI/48
		mṛtyubhīta	V/51
		meghadhvani	III/40

medhna	I/81; II/10,34,45; III/69	roga	IV/11
meṣa	V/30	"la"	IV/8
maithunatyāga	I/43	lakāra	IV/3
mokṣa	II/26; IV/17,54; VI/52	lakṣaṇa (bāhyābhyantara)	VI/3
"ya"		lajjā	I/62
yakāra	IV/8	lalāṭa	III/64,73
yamasadana (sthāna)	I/33,35, 38,52,81; II/56; IV/2,58.	liṅga	VI/49
yaśasvinī	II/22,31,32,35	liṅgadeha	V/13
yoga	I/1,31; III/75; VI/4,28	liṅgaśarīra	V/12
yogaṇiṣṭha	I/26; VI/24	laukikamārga	I/62
yogavit	I/80; III/59; IV/37; VI/61	"va"	
yogaśāstra	IV/2	vaṇṣa	II/6
yogasthāna	IV/71	vakāra	IV/8
yogāṅga	I/33,84; III/57; II/4,18; III/41,61; V/1; VI/19,21.	vaktra	I/74
yogin	I/10,11,39,75; II/4,18; III/41,61; V/1; VI/19,21	varana (vāraṇā)	II/22,35
		varuṇāṁśa	V/37
		varaṇa	II/3; IV/4,11,13,14,50
		varuṇāśrama	I/20,25
		vasiṣṭha	I/1,10,28,30; II/5; III/1; IV/1; V/1,4; VI/3
		vastu	V/8
		vahni	II/17,48; III/46,50; IV/6,8,12,35; V/34
		valhniṣṭhāna	III/36; IV/6
		vāk	I/1
		vāgvit	VI/16
		vācaka	VI/16
		vācyā	V/12,35
		vāyavya	V/36
		vāyavyāṁśa	II/2,3,7,18,43,50,64; III/21,27,35,36,40, 41,46,50-52,55,61,74; IV/4,10,11,13,14,16,18; V/22,25,34,36,37,43,46-48
		vāyu	
		recaka (recana)	III/2,3,9,21, 27,30,42.
		repha	II/65; IV/8



svāyambhu	I/18; VI/16	hṛtpadma	IV/26,41,62-64; VI/32,73
svastika	I/67-69		
svāīmarūpa	V/11	hṛdayāmbuja	IV/26,41,62-64; VI/32,37
svāyambhuvā	VI/44		
"ha"		hṛdayābjā	IV/26,41,62-64, VI/32,37
hakāra	IV/8		
hari	VI/54	hṛdayāmbhoja	IV/26,41,62,64; VI/32,37
havyavāhana	IV/35		
hasta	I/71,74; II/47; III/37	hṛdayākāśa	II/18
hasṭijhva	II/23,31,32,39	hṛnnadhya	III/70; IV/7,32
himsā	I/40,59	hṛṣīkeśa	I/12
hita	I/2,6,41	hṛī	I/53,62
hṛta (hṛdaya)	I/10,59; II/44; III/63,70; VI/12,21,37,56		

\* \* \* \* \*



"Very often philosophical gymnastics is mistaken for spiritual knowledge. It is to be remembered, however, that no intellectual convictions or philosophical training will take an individual even a whit nearer to the Lord. Practical experiences in the sublime regions of adhyatma alone count. These experiences can definitely be made possible through the psychophysiological processes of Yoga "

- Swami Kuvelayananda



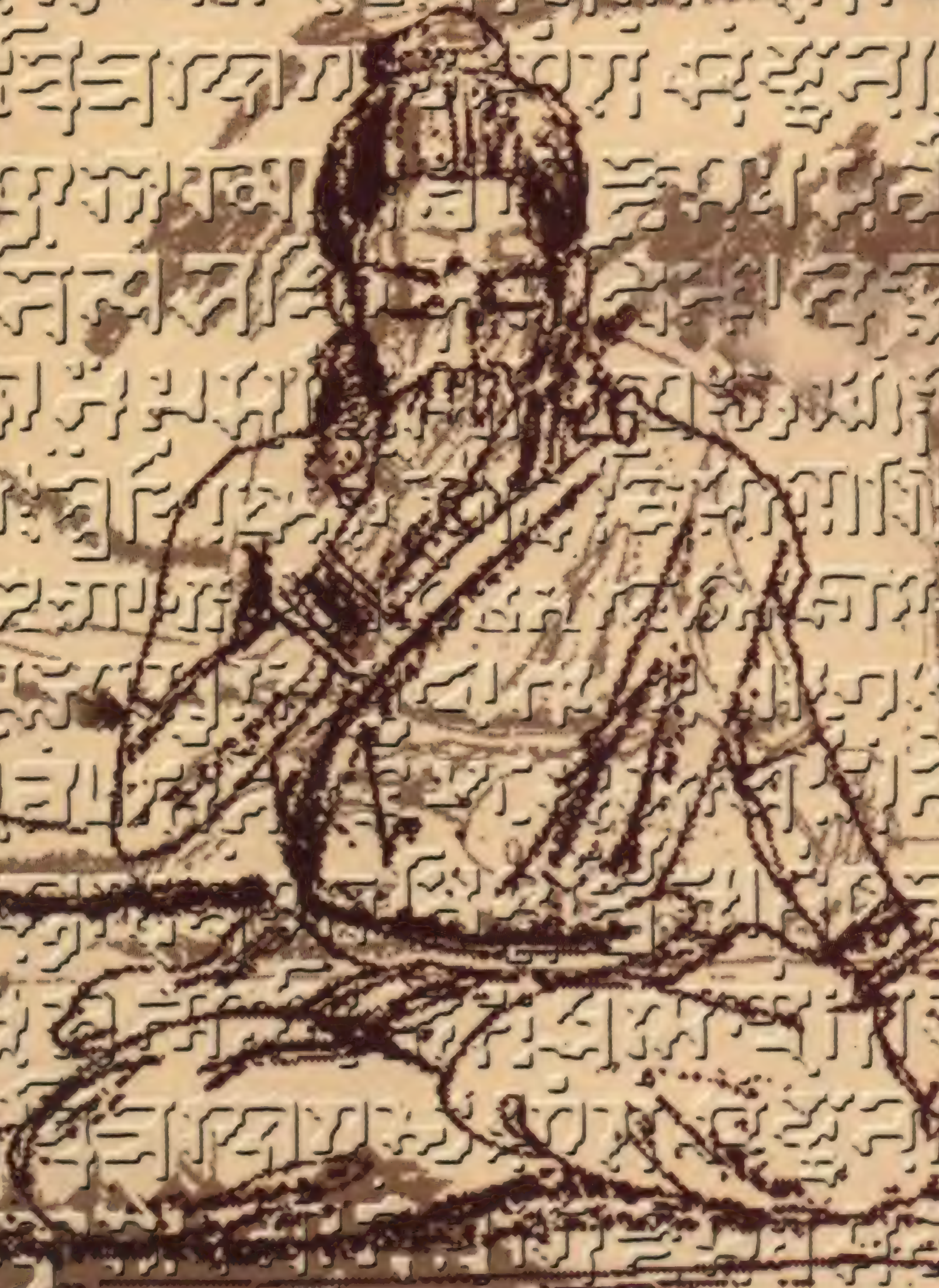
**Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti**

Lonavla - 410 403,

Dist. Pune, Maharashtra, India



# yoga-yajñavalkya



Translated by **A.G. Mohan**



सर्वविद्यायां योगयोगः प्रथमः ॥ १ ॥  
 योगो नाम ध्यानात्मकः ॥ २ ॥  
 योगो नाम ध्यानात्मकः ॥ ३ ॥  
 योगो नाम ध्यानात्मकः ॥ ४ ॥  
 योगो नाम ध्यानात्मकः ॥ ५ ॥  
 योगो नाम ध्यानात्मकः ॥ ६ ॥  
 योगो नाम ध्यानात्मकः ॥ ७ ॥  
 योगो नाम ध्यानात्मकः ॥ ८ ॥  
 योगो नाम ध्यानात्मकः ॥ ९ ॥  
 योगो नाम ध्यानात्मकः ॥ १० ॥  
 योगो नाम ध्यानात्मकः ॥ ११ ॥  
 योगो नाम ध्यानात्मकः ॥ १२ ॥  
 योगो नाम ध्यानात्मकः ॥ १३ ॥  
 योगो नाम ध्यानात्मकः ॥ १४ ॥  
 योगो नाम ध्यानात्मकः ॥ १५ ॥  
 योगो नाम ध्यानात्मकः ॥ १६ ॥  
 योगो नाम ध्यानात्मकः ॥ १७ ॥  
 योगो नाम ध्यानात्मकः ॥ १८ ॥  
 योगो नाम ध्यानात्मकः ॥ १९ ॥  
 योगो नाम ध्यानात्मकः ॥ २० ॥

The Yoga Yajnavalkya is an ancient text. It's origin has been traced to the period between the second century B.C.E. and fourth century C.E. Its very age lends credibility to the authenticity of the views on yoga expounded therein. Furthermore, it's high regard during Vedic times as an authentic yoga text is readily apparent from the fact that many well-known yoga texts of later times, including the well-known Hatayogapradapika of Svratmarama, the Yoga Kundali and Yoga Tattva Upanishads, and so on, either quote extensively or make frequent references to the Yoga Yajnavalkya.

The method of Yoga described in this text is both comprehensive and universally applicable. Age, sex, race, caste and occupation pose no hurdles for the sincere practitioner.

This text clearly establishes that Sanyasa, in the strictest sense of or becoming a renunciate monk, is not a prerequisite for the achievement of freedom (moksha). Indeed, it is well-known that many ancient Vedic rishis, including Yajnavalkya himself, were householders.

Partly as a consequence or illustration of the last point, the text takes the form of a conversation between a husband and wife. Yajnavalkya explains the principles and practice of Yoga, the path to freedom, to Gargi, his wife. This didactic structure itself dispels the false notion that, during Vedic times, Yoga and other spiritual practices were followed only by men and not by women. The Yoga Yajnavalkya demonstrates that Vedic culture provided women with equal opportunities and encouragement for their spiritual pursuits to attain freedom.

This book dispels much of the aura of mystery surrounding the concept of Kundalini, by explaining it logically and relating it to other terms and concepts in Vedic thought, such as Agni, Prana, the nadis, and so on.

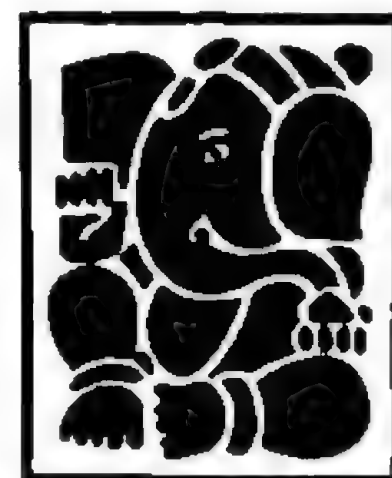
A highly prominent feature of this text, which clearly sets it apart from other texts on yoga, is the comprehensive discussion of Pranayama. Up to a hundred slokas are devoted to elucidating the various techniques, applications and results of Pranayama. The text also discusses the use of Pranayama as a therapeutic tool, its role in Ayurveda, and methods for incorporating Pranayama with Pratyahara, Dharana and the other limbs of Patanjali yoga.

This book provides insight into the various forms of meditation practised during the Vedic period. Perhaps most importantly, it addresses the issue of how we can use form (Saguna Brahman, or God with form) to go beyond form (Nirguna Brahman, or the Godhead). The distinction between these two aspects of the Deity and their relationships is crucial because worship of a Deity with form (Sa-guna) was so often mistaken for mere idol worship. However, the voluntary limitation of God's omnipotence for purposes of worship and meditation by His believers, in order to realize the transcendent, is absolutely fundamental to Vedic thought and indeed forms the root of so-called "Hindu Polytheism."

**Ganesh & Co.**

23, Thanikachalam Road,

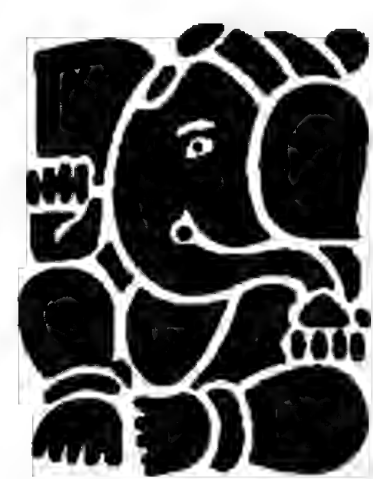
T. Nagar, Madras 600 017, INDIA.



# Yoga-Yajnavalkya

Translated by  
**A. G. Mohan**

Edited by  
**John. J. Ely Ph.D.**



**Ganesh & Co.**  
**Madras**

*Published by*

**Ganesh & Co.**

An imprint of Productivity & Quality Publishing Pvt. Ltd.

38, Thanikachalam Road

T. Nagar,

Madras 600 017,

India.

*Translated by* A.G. Mohan

*Edited by* John. J. Ely Ph.D.

*Artwork by* V. K. Mohana Sundaram & Indra Mohan

© A.G. Mohan

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any means without prior permission in writing from the publisher.

ISBN81-85988-15-3

*Layout & Offset Printed by*

**Sudarsan Graphics, 27, Neelakanta Metha Street, T. Nagar, Chennai - 600 017.**





Dedicated to  
*Yogacharya T. Krishnamacharya*  
1888-1989

# Table of Contents

<b>TRANSLATOR'S INTRODUCTION</b>	<b>1</b>
<b>INTRODUCTION</b>	<b>3</b>
<b>UNIQUE FEATURES OF THIS TEXT</b>	<b>19</b>
<b>THE VEDIC WAY OF LIFE - VARNASHRAMADHARMA</b>	<b>23</b>
<b>CHAPTER I</b>	<b>31</b>
<b>CHAPTER II</b>	<b>43</b>
<b>CHAPTER III</b>	<b>49</b>
<b>CHAPTER IV</b>	<b>55</b>
<b>CHAPTER V</b>	<b>69</b>
<b>CHAPTER VI</b>	<b>75</b>
<b>CHAPTER VII</b>	<b>91</b>
<b>CHAPTER VIII</b>	<b>99</b>
<b>CHAPTER IX</b>	<b>107</b>
<b>CHAPTER X</b>	<b>115</b>
<b>CHAPTER XI</b>	<b>121</b>
<b>CHAPTER XII</b>	<b>127</b>
<b>APPENDIX I</b>	<b>135</b>



# Translator's Introduction

In 1975, I began study of the Yoga Yajnavalkya, a very ancient, comprehensive, authentic and logical exposition of the practice of Yoga, with my teacher, Sri T. Krishnamacharya. Although there are many other, better-known texts on Yoga, such as the Hathayogapradipika, Gheranda Samhita, Siva Samhita, Yoga Kundalini Upanishad, and Yogatattvopaniṣad, he regarded this as one of the most important yoga text. This is partly because all of these later texts have borrowed slokas (verses) from the Yoga Yajnavalkya. As I studied this text, over years, reflecting on it, continuing to practice and teach yoga, the depths of its practical teachings began to unfold. For example, I have found the Pranayama techniques discussed in this text to be very useful in my teaching. I have translated this book primarily from the point of view of a yoga teacher and practitioner. Some sections of this text were not clear to me, especially in the area of Kundalini. However, my studies in the last decade on other areas of Vedic sciences like Ayurveda, Saktatantra etc. helped to clear some of these doubts. This translation is based on the BBRA Society Monograph, No.3, Bombay, 1954. The BBRA publication contains 506 verses and has been collated from 16 ancient manuscripts. (Refer Appendix I for other details)

Furthermore, as outlined later, there are several features which are unique to this text. From a practical point of view, the most striking feature of this text is the detailed explanation of the spiritual and the therapeutic applications of Pranayama, the science of controlling the vital currents by way of breath control. Western readers may find several aspects of the Vedic tradition implicitly assumed or explicitly discussed herein somewhat difficult to follow. For example, the chapter on meditation (Dhyana) describes the imaging of the Divine as “with form” (saguna) for meditative purposes. This practice is derived directly from the Vedic tradition, which prescribes meditation on a particular form of the Divine (saguna Brahman; for example, Siva or Vishnu) as a method to reach the transcendent, formless Deity (nirguna Brahman; or the Godhead, in Western theology). Also, the text places rather great importance on the Vedic concept of varnashramadharma, the division of labor in traditional Vedic society and the corresponding four stages of life. Although I have tried to briefly explain the significance of varnashramadharma and its centrality in the Vedic tradition, I realize that the fuller discussion necessary to do it justice is beyond the scope of this book. The reader should bear in mind, however, that the yoga teachings described herein can, then as now, only be fully appreciated and realized within the context of an entire way of life.

I have intended for a long time to translate this text. But it has only become a reality thanks to the efforts of my daughter, Nitya, and my son, Ganesh, an Ayurvedic medical student, both of whom assisted in the translation and tirelessly typed at the computer, proofreading and making corrections. I thank my wife, Indra, for the drawings and for her assistance and valuable suggestions as a yoga teacher. I also thank Sri R. Krishnamurthy Sastrigal, Principal of the Sanskrit College, Madras, India, for his assistance in the comparative study of the various readings of the manuscripts before translation. Many thanks are also due to John J. Ely, whose patient editing of the English Introduction, Appendix, and chapter summaries in this text has helped make it possible for this classic work on yoga to reach a wider audience.

I humbly place this book at the feet of my acarya, Sri T. Krishnamacharya.



# Introduction

All human beings, regardless of race, sex, caste, creed or nationality, have one common goal: to become happy and remain that way always. We all orient our actions to attain this goal. One of the earliest known non-Vedic Indian philosophies echoed this desire in its teaching, “Let us eat, drink and be merry”. The version of this materialistic philosophy which existed during Vedic days was called “Carvaka.” As per this viewpoint, the so-called soul is merely a conscious body, enjoyment is the only purpose of human life, and death is liberation. Sankhya philosophy, probably the oldest of the six Darsanas (“views” or schools) of Vedic wisdom to be discussed in more detail later, challenged these conclusions of the Materialist school by questioning its very foundations. Sankhya, a word derived from a Sanskrit root meaning “right knowledge,” means “enquiry.” An enquiry into the nature of the world and its constituents reveals that everything, all living beings, inanimate objects, and every potential source of sensory pleasure or displeasure, undergo change. Our interactions with the external world can produce pleasure at one time but pain at another time. But it is not simply that different people, situations or objects produce pain (or pleasure) the same way every time. The same person, object or activity maybe agreeable at one time but disagreeable or annoying at another. For example, a cold drink on a hot day can be quite refreshing, but a dozen cold drinks would lose their taste or make our sinuses ache. Likewise, a woollen jacket may be quite cozy in winter but unbearably hot in summer. And so also with persons: A newlywed spouse may be an angel at 20 yet become a demon at 30, even as she becomes an angel for someone else! These seeming changes are due to the ceaseless flux of our minds. In addition, natural calamities may interfere with our pleasure, for example, our dream home in the Sierra Nevadas might be destroyed in a mud slide without insurance for water damage, or a typhoon might hit Bangladesh, destroy everything in its path and cause widespread human suffering. Everything in the world changes ceaselessly and it is this very impermanence which seems to be at the root of all our disturbances, disappointments and heartbreaks. However, we can occasionally glimpse an entity within us which observes events yet remains apart and unchanged by fluctuation in our mind or in the external world. This entity seems to endure beyond change. Sankhya philosophy taught that change, in the form of the decay of a desirable situation, or the failure of a better situation to materialize, lies at the root of our unhappiness and our problems. The Sankhya solution is to search within ourselves to find and comprehend this entity, the changeless Seer. To remain as this changeless Seer constitutes the state of total freedom. This is what all of us are looking for. All other desires ultimately stem from this desire to be free from the contingencies of external circumstances. Even our quest for money or power can be seen as an expression of this desire to be free.

The Vedas proposed the means to reach that state of total freedom. The Vedas also proposed how to live harmoniously at the individual level and how to live with honour in the larger society. They suggested that all actions have consequences, for the individual as well as for society. As something happens within one, the other is affected. Therefore the Vedic seers laid down the code of conduct in the form of varnashramadharma, which allowed proper interpersonal relationship and also provided yoga as a means for personal freedom. In other words, the Vedas provided the means to attain personal freedom with proper interpersonal relationship.

To understand clearly what the Vedas propose, it is first essential to understand the nature of several philosophical entities discussed in the Vedic viewpoints and the relationships between them. These entities were inferred from attempts to answer questions that face a sincere seeker of truth, questions such as “Who am I”, “Where did this world come from” and “What happens to me and this world after death” and so on. The Vedas suggested answers to these questions by positing three fundamental



entities in the universe: the Seer, the Seen, and the Divine. The six Darsanas (“views” or schools) of Vedic wisdom not only use different names for these entities, but they also view the relationships between these entities quite differently. For example, Sankhya used the terms “Purusha” and “Prakrti” for the seer and the seen respectively, while Yoga uses the words “drashta” and “drsyam.” For our purposes, we will use the word “Seer” to denote the changeless observer (known variously as jiva, atman, or Purusha), and “Seen” for the changing world of the mind, matter and senses (also known as Prakrti or Maya), and the Divine to denote God both without form (nirguna, or the Godhead) and with form (saguna, or God in a personalized form, like Siva or Vishnu). The following discussion is an overview intended for a general understanding of the concepts and entities involved in Vedic thought and discussed in the Yoga Yajnavalkya, and should not be mistaken for an in-depth critique or analysis of the different philosophies<sup>1</sup>.

### **Seen**

The Seen consists of the external world of the senses and also includes the mind. In Vedic thought, the Seen consists of the three qualities or gunas: sattva or purity, rajas or passion, and tamas or dullness. Our mind is unsteady, changing from moment to moment as it becomes attracted and attached to various sensory or mental objects, one after the other. Because we mistakenly identify ourselves with our mind, we continually shift along with it, from one sense object, thought or desire to another. This constant motion among external sense objects results in either pleasure or pain, depending on whether our desires or aversions for sensory objects are temporarily satisfied or not. Continual oscillation is normal so long as we are completely enveloped by the mind. During sleep, the mind recedes and we are completely lost to the world. Yet the moment we awaken, the mind returns and we begin the process of mistaken identification with it all over again. The fact that we continued to exist while we were asleep, even though our mind was absent, suggests there must be an entity other than the mind, continuously underlying our varied experience.

### **Seer**

This entity which is continuously present, whether we are awake or asleep, thinking, dreaming or sleeping, is the Seer. Unlike the Seen, which consists of the three Gunas and undergoes constant change, the Seer is beyond the Gunas and does not change. The Seer is simply an eternal observer which perceives the world through the mind and its senses, while itself remaining unaffected and unchanged. During sleep, when the mind, the senses, and the external world are absent, the Seer alone remains. To remain serenely detached from the world as the Seer is our natural state, the state of freedom. But through our mistaken identification with the mind, its objects and its senses, the Seer becomes bound by the Seen, thus leading to a state of bondage to the external world of time and circumstance.

### **Divine**

The third entity is God, the Divine, the Absolute. The Divine is perfect and complete, unblemished by the world and hence eternally free, and can therefore set other beings free. The Divine is beyond the flux of the three gunas. Not all the six Darsanas accept the Divine and, even among those which do accept the Divine, there are considerable differences of opinion with regard to the qualities attributed to it. In several places, the Brahman is used. This is a word of neuter gender which can therefore be worshiped in either male or female forms. The Divine is transcendent, what Western intellectuals call the Godhead. But the Divine can also be worshipped in a particular form, for example, as Lord

---

<sup>1</sup> The interested reader may refer to any variety of books at different levels on this topic, including: R.C. Zaehner, *Hinduism*, C. Sharma, *A Critical Survey on Indian Philosophy*; H. Zimmer, *Philosophies of India*, S. Radhakrishnan’s 2-volume, *Indian Philosophy*, or Dasgupta’s 5-volume opus, *Indian Philosophy*.



Krishna of the Bhagavad Gita or Jesus Christ of the Gospels, in order to realize the transcendent unity. As Sankaracharya stated in his commentary (bhashya) to the Brahmasutras (I.I.20), "...a limitation of powers is only for the purpose of meditation (upasana). The highest Lord may, in order to gratify his devout worshippers, assume through the power of Maya, any form he likes."

### ***The Relationship between the Seer, Seen and the Divine***

The words, "Seer" and "Seen" are derived from the same Sanskrit root which means "to see". Though the Seer and the Seen are quite different in character, one does not exist without the other. In fact, they normally appear to be the same because of our mistaken identification with the mind. This confusion is considered a form of bondage, because it sullies the clarity of our eternal Self with the ceaseless flux of the world of forms. However it is possible to attain freedom through overcoming this misidentification of our true self with the limited mind. The goal of Yoga practice is to reach this state of freedom. As the Yogasutras state, this goal is possible either by our own efforts of practice (abhyasa) and detachment (vairagya) (YS-I.12) or by surrender to the Divine (Iswarapranidhana) (YS-I.23). The Divine, who is already free can release another in bondage. Therefore, cultivating a relationship of devotion and surrender to the Divine is essential for liberation. Furthermore, although the Divine is eternally free, the Seen is considered a manifestation of the Divine by some schools. Hence, a person can attain freedom through the grace of the Divine, because it is the Seen which has bound the Seer and Divine grace can allow release.

Once we realize that mistaken identification with the Seen is the root cause of the problem of our suffering and dissatisfaction and understand that the path to freedom lies in separating ourselves from the mind, we can then make efforts to detach ourselves from the fluctuations of our mind. Theoretically, it is possible to withdraw from the Seen by sheer will and personal effort, to push it away and stand alone as the Seer. This effort is an inward or return movement rather than an outward or external movement. This is the methodology proposed by the Sankhya darsana. In it, the personal center of operation or vantage point is shifted such that we remain as the Seer. The essence of this process is to detach our sense of self from the events occurring in our own mind.

Yet we do not have even a clue what our mind really is, nor about its origin, existence or functioning because we are completely enmeshed in our identification with our mind. Moreover, when we first begin this Sankhya practice, we are aware only of our mind; the existence of the Seer is only an inference or an article of faith. We can visualize these entities in the diagram or perhaps imagine ourselves as an eternal Seer, but in practice we continue to identify ourselves with our mind. How can we use our mind to detach our mind from our true self? How can the mind or ego annihilate itself? We do not know the origins of the "I" thought, which is the cause of all our bondage. Yet with the thought of "I" arises the whole world each morning the moment we awake. A host of these and related difficult questions will face a sincere seeker on the Sankhya path of wisdom.

Consequently, the yoga darsana recognized the Divine as another, higher means to detach our mind from the Seen. The Divine should not be construed as an additional entity separate from the rest of creation, for the very existence of the Seer and the Seen is possible only because of the Divine. Thus, non-dual Vedanta philosophy strove to demonstrate the truth that the Divine, the manifest world (the Seen) and the individual soul (the Seer) were non-different. Thus, the Divine is always within us and always with us. Our realization of this eternal truth is only a question of time, dedication and devotion to our practice.

With these basics in mind, let us now return to our discussion of Sankhya, Yoga and Vedanta.



## ***Sankhya Philosophy***

The founder of Sankhya philosophy is Kapila. The original Sankhya Sutras have not survived but the Sankhya Karika, in the form of verses of Isvara Krishna (5th c. CE) are available. The Sankhya theory of the evolution of the material universe is accepted by the other schools of Vedic thought, as well as by the medical science of Ayurveda. Though based upon the Vedas, Sankhya philosophy is atheistic. It is considered one of the six Vedic darsanas because it accepts the authority of the Vedas and it proposes a solution to the problem of impermanence, change and liberation.

The Sankhya darsana discusses the elements which constitute the world, the nature of these constituents and how they evolve in the changing world. Sankhya divided the universe into 25 categories, 24 of which concerned the Seen and the 25th of which was Purusha, the Seer. The conclusion of Sankhya's analysis is that the Seen will continue to change, and we have no control over it. But by identifying with, and remaining as, the unchanging Seer, we need not continue to mistakenly identify ourselves with the Seen and its ceaseless flux which generates all sorrow. The method proposed by the Sankhya philosophy to remain as the Seer is enquiry (Jijnasa) into the nature of the Seer and the seen. Sankhya suggests that, by practice (abhyasa) of "I am not the seen" and detachment (vairagya) from the Seen, it is possible to achieve the state of freedom. The seen, being comprised of the three gunas (sattva, rajas and tamas), is impermanent and forever changing. Sankhya analyzes the problems that arise because of the misidentification of the Seer with the Seen, but it does not analyze their origins nor other metaphysical topics such as what happens after death. In this regard, Sankhya is like Buddhism which negated the value of metaphysical topics, instead sticking closely to experience and concentrating on practical techniques to eliminate suffering.

## ***Yoga Philosophy***

The Yoga Darshana, the next school of Vedic thought, was synthesized from the Vedas by Patanjali in the form of the Yogasutras. Yoga accepts the basics of the Seer and Seen, as proposed by Sankhya, but with the important difference of the introduction of Iswara, the Divine. Thus, in addition to the Sankhyan solution of practice and detachment, the Yogasutras state (I.23) that freedom from the Seen can also be achieved by surrender to the Divine. Therefore, we can develop a relationship with the Divine, then surrender to that Divinity and thereby attain freedom from entrapment in Prakriti, the world of matter and mind. In the Yogasutras, Iswara (the Divine) is accepted with qualification: Ishwara is considered a special kind of Purusha or Seer, the first among all teachers, beyond time and the cycle of action (Karma) and Bondage (Klesa). Much like Sankhya, Yoga does not address metaphysical questions on the origins of the Seen and the Seer.

## ***Vedanta Philosophy***

The Vedanta was synthesized by Vyasa (sometimes identified as Badarayana) in the form of the "Brahma sutras." The Brahma sutras is a dense aphoristic work which logically analyzed and systematized the sometimes seemingly contradictory thought of the Upanishads. These sutras address issues on the origin of the Seer and the Seen, the role of the Divine and other topics in ontology and metaphysics. Within Vedanta as a whole, there are many different schools of thought, most of which are based on different interpretations of the Brahma Sutras. The most well-known school of Vedanta in the West, Advaita (non-dualistic) philosophy, is often mistakenly identified with the whole of Vedanta. Still, the influence of this school is so widespread that even the Sakta/Saiva tantras have connections to non-dual, Advaita philosophy.



## ***The Practice of Yoga***

Though the other Vedic Darsanas do not completely accept the philosophy of the Yoga darshana all of them, including the non-vedic schools of Buddhism, use the practice of yoga in one form or another. The word “Yogah” in Sanskrit can be derived from two roots: Yujir Yoge and Yuja Samadhau. The first root means “to join, to yoke” and the second means “to stay, to be absorbed.” The first root implies movement and the second root stay. Thus, movement away from the world and the mind is Yoga. And to stay as the Seer and remain with the Divine is also Yoga. In some texts, Yoga is defined as a means (or movement) and in others texts it is defined as the end (or staying). In the Yoga Yajnavalkya, Yoga is defined as “jivatmaparamatmasamyogah,” a union of the Self and the Divine. Union with the Divine is freedom, because the Divine is eternally free. Thus, to join and stay with the Divine is Yoga. Attainment of this state of freedom, of union with the Divine, requires an inner movement, for the Divine is within us. The Divine is not the object of any search, but the very subjectivity of the search. It is only because the Divine is present within that the very search is possible. Yoga is a means to return to the Divine, the abode of the Self, and to stay there. It is a means to return home and stay home, which is the state of freedom.

## ***The Connection between Advaita Vedanta and Saiva/Sakta Doctrines.***

The Vedas and Upanishads declare that there exists only One. The word Brahman is used in many places to denote it. In Sanskrit, the word Bramhan is of neuter gender. It is similar in meaning to the English word, “universe.” We call this world a universe, but what we see and experience is a multiverse. That is, we see not One but many. The Divine is One and to see the world as one, we must relate to the Divine. This relationship to the Divine is possible once the Divine is personalized with a specific name and form. If we attempt to contemplate the Divine without name and form, we cannot establish a personal relationship. God will remain an abstraction. The Divine is transcendent, but in order to realize the Divine’s transcendence, it is easier to work with a particular, immanent form. We can choose one form from the many forms of the Deity known. We can then, through the practice of yoga, concentrate on this chosen Deity and allow It to develop within us. Our practice, faithfully and carefully cultivated over a long period of time, allows us to realize that the apparent multiverse is, in reality, only One. The proper practice with the chosen Deity enables us to use form to move beyond form. Thus, despite the considerable diversity in external forms and particular practices of worship in so-called “Hindu polytheism,” the correct, individually-tailored practice of Yoga will lead us to unity. Indeed, the six darshanas of Vedic thought, not to mention the heterodox Buddhist traditions, offer many different explanations of how this Unity comes to be perceived and experienced as a world of diversity.

In Vedic theology, pure consciousness is represented by a masculine deity, typically Siva, or Vishnu. Schools that worship Siva or Vishnu are known as Saivism and Vaishnavism, respectively. For example, the Bhagavad Gita discusses the attainment of freedom through surrender to Krishna, an incarnation of Vishnu. And Rama, the hero of the Ramayana, is also understood as an incarnation of Vishnu. In whichever form He is worshipped, His power (Sakthi) is represented as a goddess who, in her formless self, is one with him. The two are inseparable. This concept is expressed graphically in images of Ardhanariswara (“the Lord who is half woman”), or by Srinivasa (Mahavishnu with Lakshmi depicted as a black spot on his chest), or by Umamahesvara (Lord Shiva as supreme [Maha] lord [Iswara], with his consort, Parvati (Uma) seated next to him or on his knee). Consciousness, represented by the male deity, is considered static or potential energy. The Goddess, sometimes called Prakriti (Nature; from the Sanskrit, pra kri, “to produce”) is considered kinetic energy, the active power of the male deity, which is directly responsible for creation. The male and female aspects should not be understood as



different, for they are always together and inseparable. By the power (shakti) of ultimate pure consciousness (Siva), mind and matter (the Seen) evolve. This mutually interpenetrating relationship is symbolically represented by Ardhanariswara, Srinivasa, and Umamahesvara. All these Vedic traditions give equal importance and respect to both God and Goddess. Thus, those who choose to worship the masculine form of God never disregard the feminine forms. For it is said that, if you want to approach your father, it is easier to go through your mother, because she is always kind and compassionate. Thus Shankaracharya, the great Indian philosopher often considered an incarnation of Lord Shiva, who is well known as the foremost exponent of the Advaita (non-dualistic) philosophy, also composed the Saundaryalahari, a Sanskrit verse of great poetic beauty in praise of the Mother Goddess.

In schools which consider Shiva as pure consciousness and His power as Sakti, upasana (worship, from the Sanskrit “to move near or become one with”) is twofold. One school worships predominantly the masculine or right side of Ardhanariswara; they form the Saiva school. Kashmiri Saivism is one such school<sup>1</sup>. Another school worships the left side (Devi) as the Mother Goddess. They are the Sakta school. Srividya upasana, which is still prevalent in South India, is a part of the Sakta upasana. They correspondingly give more importance to the feminine form (Sakthi), for She is the power of Siva. She is called the Mother because the universe sprung from Her womb; thus, the whole world is Her manifestation. The Seen, including the Maya or illusion which binds the Seer to the Seen, comes from Her. Therefore only She can lift the veil of ignorance to go beyond the world of forms. She is also called Kundalini. Both She and Her power of maya are referred to as Kundalini, since the power and the form of the power cannot be separated. Texts like the Bhagavad Gita do not mention kundalini because it teaches the removal of maya or avidya (illusion or ignorance) by devotion and prayer to Lord Krishna, a masculine deity. Thus Krishna says (B.G. VII.14), “Those who Surrender to Me alone go beyond maya.” Since the Goddess is part of Him, we do not find Kundalini yoga or shakti upasana among the 18 chapters of the Bhagavad Gita.

The Gita, the Yoga sutras and other texts emphasize the need to control the activities of the mind, to focus the mind, in order to become absorbed in the Divine. Whatever label of yoga is used, the mind is still considered the primary tool in our efforts toward liberation. Yet later Yoga texts, including the Hatayogapradipika and other works on Tantra and kundalini, speak primarily in terms of the control and focus of prana during practice. Consequently, it is important to understand the concept of prana and its relationship to the mind.

### ***The Concept of Prana***

Each culture has intuited or inferred the existence of a force which, although intangible to the senses, enables life to exist. In India, the vital force intuited by the ancient rishis and cultivated in yoga is called prana. The two syllables of the Sanskrit word, “Prana,” connote very good movement, that is, the good movement of energy. If prana is absent, then there is no motion, no flow of energy. That state is called death.

prana is that which makes all things possible. While writing this text, ideas emerge, blend with other ideas, focus into clearer thoughts, and finally are transformed into sentences. prana makes all of this possible. Without prana flowing through the body, there is death. prana is more than breath, for it maintains the very integrity of the body. It holds the mind, senses, physiology, and every other aspect of a person together as a coherent whole. Yet, by itself, it cannot be perceived directly by any of the senses.

---

<sup>1</sup> See, for example, Self Realization in Kashmir Shaivism, J. Hughes, Albany, SUNY Press, 1994.



This important point is illustrated by a simple story from the Prasnopanishad. There was once a man whose five senses and prana each thought they were the most important parts of his body and therefore deserved to be King of the bodily kingdom. The sense of smell claimed supremacy. But the sense of touch refuted it, pointing out the importance of touch to the development of all living creatures. The sense of taste then argued for its own superiority, followed by the sense of sight. The sense of hearing then stated that it, being the most subtle of the five senses and corresponding to the fine mahabhuta of space, it was therefore the most important. As they continued to argue, they would turn to prana and say: “And as for you, we know that you are DEFINITELY not the King. Why, we can’t even see you!” prana thereupon interrupted their arguments to suggest that each sense leave the body one by one so the others could experience the deprivation and so determine which should be King. Smell left first, and the others certainly noticed the loss, but found they could still carry on. Then smell returned and touch left. Then touch returned and taste left. Then it was sight’s turn, and then hearing. Each time, the others experienced a certain deprivation and it was no easy matter to determine which sense was most important. As they resumed their arguments again, they hardly noticed when prana began to leave. But quite suddenly the whole body was thrown into turmoil. The senses became disordered and confused by their own deranged activity. The whole quality of the universe seemed to change as the body unexpectedly began to die. “Come back!” cried the five senses in desperation. Smilingly, prana quietly returned to the body and with it, peace returned to the bodily kingdom. “Oh Prana” said the five senses, “We are sorry we thought of ourselves so highly. Now we know that we are dispensable, but you are not, for you are the source of life itself. You are indeed King, and we your loyal servants.” And the five senses bowed humbly. The moral is that, though imperceptible to the senses, prana the life force makes all other faculties, including the senses, possible.

### ***Prana and Mind***

Prana is the power of the Seer and is responsible for the functioning of the mind, for the Seer only operates through prana. The return movement of Yoga begins when we focus and turn our mind inward, when the Seer withdraws from the Seen. This inward movement of our mind is described by different schools or sects in different ways, as:

1. the focussing or converging of prana;
2. turning the mind around to its own source;
3. returning home to remain as the Seer;
4. reversing the evolutionary process by guiding prana, with the seer, back to its home in the Sahasrara;
5. the Self mounted on prana ascending to rejoin the Divine.

However, just because it is imperceptible, some schools do not mention prana at all, but focus instead on its manifestations. For example, the Vedanta Sutras, the Yoga Sutras, and the Bhagavad Gita only discuss the mind. This focus on the mind has a practical basis, too: All possible spiritual practices must utilize the mind, for we can control our mind but we have no direct control over prana. Controlling and altering the flow of prana happens through the practice of the various limbs of yoga:

Yama and Niyama (proper discipline and personal habits) as a foundation;

Asana (physical posture) to center and stabilize the body;

Pranayama (breath control) to focus the breath;

Dharana (concentration) and Dhyana (meditation) to center the mind, thereby altering the flow of prana resulting in Samadhi (absorption)



## ***Prana, Breath, and Mind***

We have no direct control over prana. However, the flow of prana in the body can be changed by altering the posture of the body. It is also possible to change the flow of prana by changing the pattern of breathing or mental focus, because, as noted earlier, prana and mind are closely connected. Furthermore, breath is also an expression of prana. Therefore, when we change the activities of our mind, the posture of our body, or the pattern of our breathing, we alter the flow of prana. Thus, breath, mind and prana are all interrelated:

prana <—> breath <—> mind

Whether one wants to focus the mind or to alter the flow of prana, the breathing techniques of pranayama are essential. For this reason, the Yogasutras (II.53) say that the mind becomes fit for dharana (focus) through pranayama. Conversely, when prana is dispersed, there is a need to focus prana and reduce mental dispersion by practicing pranayama. The present text discusses nadisuddhi (the purification of the nadis, or subtle channels of energy) by Nadishodana pranayama for proper flow and focus of prana. It is not possible to converge prana without nadisuddhi. It is worth emphasizing that the practice of pranayama assumes the foundation of proper asana practice, as well as a firm grounding in Yama and Niyama.

### ***Relationship between Dispersion of Prana and Mental State***

If we are, in some sense, scattered, then our prana is also scattered. In the Yoga Yajnavalkya, this scattering is expressed in terms of the relationship between the dimensions of the body and location or distribution of prana. Every human being is 96 angulas (four angulas measured as the width of that persons' four fingers<sup>1</sup>) in height. Prana is figuratively explained as dispersed upto 108 angulas (Ch IV-7). The objective of the practice of Yoga is to make it equal to or below 96 angulas (Ch IV-9). In other words, for any person normally the dispersion of Prana is upto 108 angulas, whereas in the state of yoga it is 96 angulas or below 96.

Now, the distribution of a person's prana will vary according to his/her psychological state, since prana and mind are related. The Yogasutras identify five states of mind: agitated, dull, distracted, focussed, and absorbed. Each of these five states relates to a certain distribution of prana.

The flow of prana (into Susuhumna) representing the focused (Ekagra) and absorbed (Nirodah) states of mind, is explained as the converging of prana upto 96 angulas or below 96 angulas.

The flow of Prana (into Ida and Pingala) representing agitated, (kshiptam) dull (moodam) or distracted (vikshiptam) states is explained here as dispersion of prana upto 108 angulas.

In general, any disturbance of the Seen (mind, body or senses) can be related to dispersal of the prana. The intentional action of returning to the center (the Seer) constitutes the practice of Yoga. This can also be described as the return of prana to its source of 96 angulas or below 96 angulas. To transform the typical multi-directional scatter of our minds, characterized by agitation, clouded perception and confusion, requires us to recollect ourselves and rein in our prana from its dispersed condition. Of course, the conversion of a dispersed mind and scattered prana is a gradual process requiring effort, practice and patience. This is what the Yogasutras refer to as removing avidya (ignorance, or the coloring of the mind) and returning both mind and prana to a focussed, unidirectional condition. Consequently, the foundations of a sound yoga practice are first laid when a person begins to transform their diet and patterns of eating, their social interactions and personal and mental habits. That is, we must begin our work with the Yamas (self-restraints) and the Niyamas (observances). This foundation

---

<sup>1</sup> Note that four angulas equals three Chinese cun.



complements later work with Asanas and Pranayama, where one practices altering the flow of prana, focusing the mind, and removing its colorings. The yogic process of returning to the Seer brings the scattered prana to 96 angulas. Later, in the highest state of samadhi described in the Yogasutras, prana may be brought in still further, to occupy less than 96 angulas.

### ***The Flow of Prana***

When we describe a person as scattered, how does that relate to the scattering of the prana? prana is a flow of energy through the body, along subtle channels or conduits called Nadis. Some Yoga texts state that there are 72,000 of these channels. Of these, 14 nadis are considered important, and three of these 14 are the most important. These three are the Ida, the Pingala, and the Sushumna. If we look at the torso of a human, then the left hand side describes the Ida nadi, and the right hand side the Pingala nadi. We can further denote the left hand side with the word “Ha” and the right hand side with “Tha.”

The prana normally flows only through the Ida and Pingala, where it is distributed throughout the 72,000 nadis, and it does not flow through the central Sushumna. prana will continue to flow through these nadis so long as the nadis remain clear. However, if impurities enter the body through poor nutrition, irregular or shallow breathing, scattered thoughts, improper body position or infection by pathogens, then impurities will accumulate in the nadis and the flow of Prana is disturbed. This can result in illhealth. These impurities are the mental colorings (klesas –avidya). By returning to the Seer, we will not be affected by these external influences and so they will cease to be impurities. Thus the Yogasutras (II.28) describe Yoga as the removal of impurities (avidya) which makes the return movement possible.

Sickness results from a substantial impairment of prana flow. The result can be internal organ dysfunction or physical and psychological injury. Thus the restoration of physical health involves the removal of impurities, a kind of internal cleansing (nadi-suddhi) which allows prana to resume its normal flow throughout the body (Yogasutras IV.3). This cleansing process involves the removal of increasingly subtle impurities, which continue to affect us due to our mistaken identification of our true self with our body, mind, senses, and external world. Thus the cleansing process actually begins with work on all eight limbs of Yoga, by observing Yama and Niyama and practicing Asana, Pranayama, and Dhyana. The most important nadi of all is the Sushumna. Whereas Ida and Pingala belong to the world of time, the Sushumna is beyond time. Prana in Sushumna represents Samadhi the state of timelessness. Before the dispersal of prana into the Ida and Pingala and the initial descent into the mind, there is timelessness. To describe how the Sushumna nadi is related to the Seer and the Seen, let us briefly discuss two subjects which will help clarify the subtle yogic physiology of the Sushumna. These two are the Vayus (air) and Agni (fire).

### ***The Vayus***

The five major Vayus are prana (which we shall refer to in the lower case, to differentiate it from the prana already described), apana, udana, vyana, and samana. We will limit our discussion here to the first two vayus, prana and apana. The prana vayu is located in the area above the diaphragm.

It refers to the respiratory center. Thus, prana is the vayu synonymous with breathing. The lower abdominal area is the seat of apana vayu. This is the region where dirt or impurities, which are also called as apana, settle. Hence the function of the apana vayu is the excretion of these impurities (coinciding with the function and location of the organs of excretion).

The prana and apana vayus work in opposite but complementary directions in the cycle of breath. Inhalation and retention after inhalation have downward effects, sending prana vayu further down into the body. Exhalation and suspension after exhalation have upward effects, raising impurities up out of



the body. The tendency of the prana vayu is to go up, and for the apana vayu to go down. Thus, they need to be balanced so one does not dominate the other, leading to complications. For example, a stronger tendency in the upward movement of prana vayu can lead to coughing, while a bias toward the downward movement of apana vayu may lead to diarrhea or menstrual problems. The dynamic relationship between prana vayu and apana vayu is a primary determinant of total bodily health.

### ***The Concept of Agni***

We cannot consider prana without considering Agni as well, for warmth is necessary for life, just as consciousness may be inferred from heat in the body. Thus prana and Agni always go together. Indeed, Agni is sometimes referred to as Vayu Sakha or “friend of air”. It is commonplace knowledge that air is needed for fire. One cannot burn a candle in a vacuum. This suggests that Agni can be defined as “heat” or “fire,” which indeed is the customary definition. Yet Agni has many inter-related meanings. Just as the English word, “fire,” can refer to an actual “three alarm fire,” as well as to the alchemist’s purifying fire, so there are many Agnis, from the metaphoric to the metabolic. We will consider some of these meanings briefly in turn.

Theologically, Agni can be considered as the Divine, as exemplified by the Vedic prayers addressed to Agni. Another sense is jnana agni, “that which reduces everything to its final form” (Bhagavad Gita). This passage is a reference to burning the dross of ignorance in the fire of knowledge, the Divine fire which burns down our ego.<sup>1</sup> And within every human being is agni as the “fire of life” which generates metabolic heat. This other main sense of Agni is suggested by Krishna later in the Bhagavad Gita (XV.14), when He says: “I am inside all human beings, holding the body together. Holding the prana and the apana in balance, I digest the food.” Just as ignorance is considered one of the greatest impurities, according to the ancient texts, so is the ingestion of improper food which causes physical impurities to accumulate in the body. Just as the Yoga Sutras do not distinguish between mental and physical impurities, neither should we draw neat distinctions between Jnana Agni (purifying fire) and the Agni which gives us the power to metabolize our food (metabolic fire). Agni is not metabolism itself, though it is said that Agni cooks the food. When Agni is impaired, the metabolism is affected, thereby lowering our resistance to disease and typically leading to a deterioration in overall health. When food is cooked properly, the body can assimilate it efficiently, absorbing what is useful and excreting what is not. The medical science of Ayurveda stresses that Agni must be kept in proper condition to maintain good health. Otherwise, undigested food and the enterotoxins secreted by the bacteria which thrive upon it (jointly referred to as ama, the cause of all diseases), will accumulate in the body, with toxic effects.

The relationship between Agni and breath also has important health consequences<sup>2</sup>. Agni resides in the abdomen, near the navel. Above it is the prana vayu. Below it is the apana vayu. Food suitable for one’s unique bodily constitution and properly prepared can be “cooked” by Agni, the products assimilated by the body and the waste removed by a proper balance between prana vayu and apana vayu. Clearly, according to the perspective of Ayurveda, breath (prana and apana) is crucial in maintaining physical health and preventing disease. Breath also has a unique role in cleansing the nadis (nadi suddhi) and controlling prana, which is the goal of all yoga practice. Indeed, the focus on pranayama and its many practical applications is the great strength and unique contribution of the Yoga Yajnavalkya, and is the primary reason for its singular importance in the science and art of yoga. Through the right practice of Pranayama, the prana (accompanied by Agni) burns the Kundalini, thereby paving the way for prana and Agni to ascend to the Brahmarandhra (opening or door to the Brahman). However, further discussion of the system of kundalini first requires a discussion of the chakra system of the Tantric school.

---

<sup>1</sup> Here, the Divine means omnipresence beyond separation; not an object of search but the source which makes the search possible. As the Brahma Sutras state, one cannot know the Divine if one does not know the Seer.

<sup>2</sup> The relationship between Agni and breath was discussed in my earlier work, *Yoga for body, breath and mind*. The relationship between yoga and Ayurveda will be discussed in a future work.

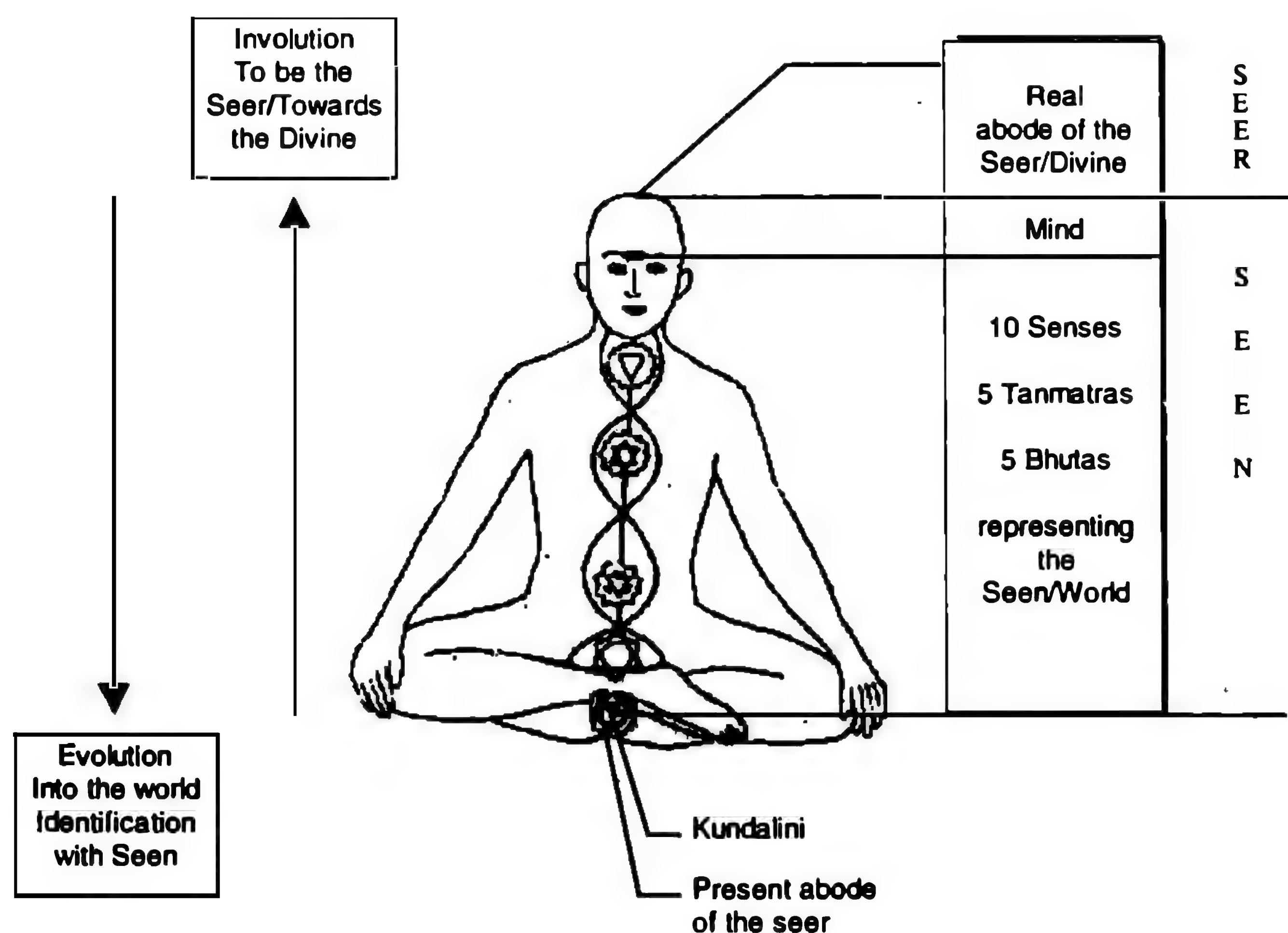


## Cakras

According to tantra there are seven centres or cakras in the human system. The lower five Cakras correspond to the five forms of matter, in successive order of refinement from lower to higher Cakras. Thus, the Muladhara chakra corresponds to the Earth element, and the Svadistana chakra above it corresponds to Water. The Manipura chakra corresponds to Fire; Anahata to Air, and Vishuddhi to Space. The sixth (Ajna) and seventh (Sahasrara) Cakras are the centers for intelligence and consciousness, respectively. Each chakra is associated with a particular emotion, which again range from the gross to the subtle. For example, Muladhara corresponds to Himsa (violence), whereas Sahasrara corresponds to Ahimsa (love). More than enough has already been written about the Cakras to make further elaboration here on the subject largely unnecessary<sup>2</sup>. What is important for our purposes is the relationship of the Cakras to the Seer and the Seen.

From the Muladhara chakra at the base of the spine to the Ajna chakra in the forehead, the six lower Cakras represent the abode of the Seen. They correspond to the mahabhutas, which are the five forms of differentiated matter present in the macrocosm and with corollaries in the microcosm, including the mind itself (the Ajna chakra). The real abode of the Seer is the seventh (Sahasrara) chakra.

The process of evolution, whereby the Seer first becomes identified with the Seen, occurs in a downward direction through the Cakras as the Seer descends to the Muladhara chakra at the base of the spine. In the course of this descent, prana is distributed throughout the 72,000 nadis and the opening of the



<sup>1</sup> There are no descriptions of Cakras in the Yoga Yajnavalkya. See, however, the Introduction to the BBRA monograph, reprinted here as Appendix I. For a viewpoint from Western psychology, see S. Shamasani, *The Psychology of Kundalini Yoga*, Princeton, N.J., Princeton University Press, 1996. The work includes Carl Jung's essay on kundalini.

<sup>2</sup> See, for example, S. Radha, *Kundalini Yoga for the West* (Boston, Shambala, 1978) for the point of view of a Western practitioner trained in India, and L. Silburn, *Kundalini: Energy of the Depths* (Albany, SUNY Press, 1988), for a more intellectual account. Perhaps the most influential text on kundalini yoga in the West was the *Sat-chakra-nirupana* ("Description of the Six Centers"), translated with a long commentary in *The Serpent Power* (New York, Dover, 1974) by Arthur Avalon (Sir John Woodroffe). This is the work on yoga studied by C.G. Jung; see Shamasani, loc cit, 1996, which also includes the *Satchakranirupana* as Appendix 4.



Sushumna is then closed by the kundalini. Thus the door to the Divine (freedom) is closed by ignorance (avidya) represented by Kundalini. By contrast, the process of involution occurs through the practice of Yoga: scattered prana is recollected, the state of ignorance caused by misidentification of the Seer with the Seen is removed, and the entrance to the Sushumna is opened, thus sending the Seer, mounted on the prana, up the Sushumna nadi and back to his true abode in the Sahasrara (referred to as Brahmarandhra in this text).

Thus it is fitting that the Brahmarandhra (the opening to Brahman) as described as located at the crown of the head. When the Seer identifies with the Seen, the kingdom of God is lost and one is no longer a king but becomes slave to body, mind and senses. We can only regain our kingdom by forsaking enslavement to the passions represented in the lower Chakras and returning to the crown.

### **Kundalini Yoga**

The literal meaning of the Sanskrit word, kundalini, is “circular, winding or coiling,” like a serpent. The word is of feminine gender and connotes the Mother Goddess and Her power, Shakti. Her power is responsible for the three-fold activity of the Divinity: creation, sustenance and destruction. As prana Devata, the Goddess of prana, all forces are within Her and she can cause evolution or involution to occur. Kundalini is the power of the Seen. As used in the Yoga Sutras, kundalini is the cause of ignorance, avidya, whereby we mistakenly identify and are caught up in the ever-changing world of the Seen. Kundalini is discussed in greater detail, in the sixth chapter of the Yoga Yajnavalkya. This discussion is key for our understanding of the meaning of the Kundalini power, for all later yoga texts have borrowed slokas extensively from this text. As with the Chakras, so much has been written about kundalini that the result has been more confusion than clarity. For now, let us focus our attention on the following image: Kundalini, the creative force which controls avidya, blocks the opening of the Sushumna nadi, which leads to Brahmarandhra (the place of union with the Divine). Some texts say that Kundalini, the serpent, guards the entrance of the door to the Divine by coiling three and a half times around the Siva lingam located at the Muladhara and blocking the opening of the Sushumna with Her mouth. Thus, prana cannot enter the Sushumna unless the Kundalini is moved. To move the Kundalini is to remove the veil of ignorance (avidya) or illusion (maya). This comes about through the grace of the Mother, since She controls the world of illusion. The process of involution occurs when the Seen, the feminine aspect embodied by the Kundalini in the muladhara, is withdrawn from the base of the Sushumna and the Seer, presently entrapped in the Nabhi chakra, located above the Muladhara, is able to rise to His true abode and reunite with the Divine, the male aspect of consciousness in the Sahasrara. This is jivatmaparamatmasamyogah, that is, Yoga is defined as the union between the individual soul (jivatma) and the Divine (paramatma). As the Seen withdraws, the Seer becomes the master. This is also figuratively represented as the union between the Shakti and Shiva.

We have already noted that the purpose of any Yoga practice is freedom from the colourings of the mind (klesas). In the case of Kundalini Yoga, this is attempted and attained through a practice including a prayer to the Mother Goddess. Such a practice is called Kundalini Yoga since it is through Her grace that the veil of illusion - Maya or Avidya - can be lifted or destroyed. Of all the labels of Yoga, it is this one which has had the most mysticism conferred upon it. This situation is compounded by many apparently contradictory statements about kundalini in some other texts. For example, it is said:

1. Kundalini goes up
2. Kundalini is destroyed or removed
3. Prana goes up.



The following explanation is from the Yoga Yajnavalkya, based on Vedic tradition. The texts on Sakta Tantra explain the same with a different emphasis.

### *Kundalini goes up*

The process of the kundalini going up symbolises the process of involution. This means withdrawal of the individual from the world to join the Divine in the microcosm. This is done by the return movement of Prana (that is, the absorption of the mind) and thus the return movement of Seer. Tantric texts also symbolise this process as the Shakti moving up to meet Shiva at the macrocosm level. Both metaphors represent the movement of the Jiva (the individual self or soul) towards the Divine, freed from bondage to the Seen (Prakriti). The Kundalini rising indicates the Laya (process of involution) for that particular person, for it is through the involution of Prakriti (Seen) that the return movement of the Seer is possible. Some call this process as Laya Yoga.

### *Kundalini is destroyed or removed*

The removal or destruction of kundalini refers to removing the veil of avidya or ignorance. Only in this way is freedom possible. The texts refer to kundalini as blocking the door to freedom (HYP, ch. III), describing it figuratively as a serpent guarding the entrance of the door to the Divine (representing freedom) and blocking the opening of the Sushumna with Her mouth. The Goddess holds the key to the door of freedom. The same concept is found in the non-dualistic Advaita philosophy, where Iswara Prasadam or Divine Grace is considered essential for the removal of Maya. Lord Krishna says the same in the Bhagavad Gita (XVIII.58).

### *Prana goes up*

**Agni and prana destroy the kundalini, thus freeing the Seer to ascend to his abode. However, prana must first be focused and centered, and this is only possible through focusing the mind.** The upward movement of prana symbolizes the return movement of Yoga, the mental movement away from the Seen. Movement of the prana is the movement of the individual soul (Jivatma) mounted on the Prana (Ch-IV-20) returning to the Divine (paramatma) leading to a state known as jivatmaparamatmasamyogah, the union of the Self and the Divine.

During a seminar participants asked the following questions about kundalini.

**Q. Is Kundalini Yoga a part of Tantric practices? Does it have any connection to Advaita since Sankaracharya has authored Anandalahari which also contains the description of Sri Cakra?**

**A. Kundalini is a part of the Tantric practices, and many Vedic scholars may not give importance to it. The worship of the Mother Goddess as the Divine as Kundalini, is called Tantropanasana. In the past, there were two divisions of the Tantra, the right-handed and left-handed practices. The sects that followed left-handed tantric practices worshipped the womb of women externally, and also indulged in meat eating, drinking alcohol, and sexual practices for realization. It is easy to see why the Vedic scholars rejected this.**

As for Sankaracharya, he is widely known for his Advaita or Non-dualistic philosophy. He was responsible for the revival of the Vedic tradition, which is now called Hinduism. He has written commentaries on the Upanishads and the Bhagavad Gita, apart from a number of other original works.

According to the Vedas, the Divine is transcendent and one. To realize and experience this, it can be related to in any form. Prior to the time of Sankaracharya, there were many diverse philosophies and methods of worship. But it was Sankaracharya who synthesized and proposed six from the many methods of worship of the Divine in an immanent form. Of these, the worship of the Divine as the



Mother Goddess is called the Sakta school. Sankaracharya restored the Samayachara tantra, the right tantric practice through Sakta upasana.

Let us confine ourselves to the discussion of the Sakta Upasana - the worship of the Divine as the Mother Goddess, since this is related to Kundalini Yoga. Upasana comprises "Upa", meaning "near", and "as" meaning "to sit". **Upasana therefore means to sit near something. The Vedas contain many upasanas. The purpose of Upasana is to move near something, sit or stay with it and to become one with it through total absorption.** This, too, is done in yoga: we choose an immanent form, like Vishnu or Siva or Sakthi, focus our mind on it, stay with it and become one with it. Sakta upasana is done with the focus on the Mother Goddess considered as the supreme power or sakti, representing the energy of the whole universe.

**The ultimate goal of any yoga practice is to annihilate or dissolve the ego, desire etc. which are the klesas of the mind.** The Yoga sutras call the source of these avidya. Vedanta calls it Maya. There are some conceptual differences between these two, but we can say that their removal is essential for freedom. Since the Divine is a means, we choose a form of the Divine for upasana. This form can be a yantra or idol. We then internalize it. The form and our relationship to it will help remove the colourings of our mind (avidya or maya) and reach a state of union with the Divine.

I will present you a short summary of the fundamental unity and differences between the Advaita and sakta schools of philosophy for the purpose of understanding kundalini yoga.

### **i) Advaita**

Advaita is one of the schools of the Vedanta philosophy. Advaita means 'not two'. Advaita also says that the SEEN (world) is manifest DIVINE (Brahman). An enlightened person sees everything as Divine (Brahman), while normal people like us perceive it as the Seen (world).

Advaita says that the Seer in us is a part of that Divine (Brahman). The clothing (Maya/Avidya) we wear makes us look different. If there is no Maya/Avidya, we will realize this truth. We can illustrate this as follows. The Divine is like the pure external space and we are like the space inside a pot (body). By character both are space, but due to constriction or bondage we call one a pot and the other space. Or take the example of a rope and a snake. The rope is mistaken for a snake in twilight. When there is light we will realize that it is only a rope and not a snake. What exists is only the rope (Brahman) while we see it as a snake (world). The projection of the snake on the rope is said to be due to Maya.

The word Maya is usually translated as illusion. 'Illusion' gives the meaning that what is perceived does not exist, like a mirage. Advaita does not say that the world does not exist, like one of the schools of Buddhism, but that what truly exists is the Brahman (Divine). In the above example, the rope exists after the projection of the snake is dispelled.

The word "Ma" in "Maya" means "to measure". In many languages we use the word "Ma" for mother, because it is she who measures the growth of the child. The word Maya means that "what you measure is beyond measurement". What we measure, what we see as the world, is beyond measurement (the Divine, or Brahman). According to Advaita, Maya exists only for a person caught up in time (mind). For an enlightened person, beyond time, it does not exist. It is therefore meaningless to ask where Maya came from, as Maya does not exist on realisation. We cannot get an answer to the origin of Maya staying within the framework of time.

There can be other points of view and questions, but let us proceed with Kundalini Yoga. Brahman (Divine), according to Advaita philosophy is attributeless (Nirguna). We cannot pray to it and relate to it. We need to reject all the other things (Seen) and realize their impermanence to realize it (Brahman).



## ii) Sakta Philosophy

While Advaita brushes aside the question of Maya as projection (vivarta vadam), the Sakta philosophy says that the reflection of the Bramhan (Divine) appear as the seer and the seen (abhasavadam). According to Sakta philosophy, Maya is due to the energy (Sakti) of the Bramhan. She, the Parasakti or supreme energy, is the base or support for Maya, responsible for everything - Creation, Sustenance and Destruction. She is not to be confused with the consort of Siva or Vishnu. We can attain freedom through Her grace.

Sankaracharya in his Advaita philosophy categorically says that Maya or Avidya is responsible for bondage and is to be destroyed/removed in order to attain freedom. Maya or Avidya is the sole cause for bondage. This is to be done through our own efforts. Divine grace is not directly sought, though Advaita also acknowledges the importance of the helping hand of the Divine in order to reach such a state of enlightenment. The ego, after all, is like a hand. It can strike another. Can it strike itself?

The same Maya that is to be brushed aside only through our effort, according to Advaita philosophy, is praised as the Mother Goddess in Sakta Upasana because She holds the key to freedom. Being the energy for everything, she is also the Prana devata - the Goddess of Prana. She and her power (Maya) are both referred to as Kundalini. Therefore when it is said that the Kundalini energy moves up, it also refers to the movement of the Prana.

Sankaracharya also composed hundred verses on the worship of the Mother Goddess. It is called Soundaryalahari, the first part of which is called Anandalahari. This is the text that was earlier referred to. The word ananda means ecstasy or bliss (the sat, cit, ananda of the Upanishads). The word lahari means a wave. Anandalahari can be called the wave of bliss.

In the Soundaryalahari, the emphasis is on relating to the Mother Goddess and seeking her grace to attain freedom. The first 41 verses (Anandalahari) contain the descriptions of the Yantras and Mantras, and in the latter 59, the Mother Goddess is described so that she can be prayed and surrendered to for realization.

In the Anandalahari, for each verse, there is a yantra and a posture for the worshipper apart from the yamas and the niyamas to be followed. There are a lot of rules and regulations regarding the procedures .

Q. I have read that as the Kundalini rises there is Shatcakra bhedana or piercing of the cakras. What does it mean?

A. The six cakras represents the five forms of matter and our mind. Bheda means to sever break our connection with it. When we say the Muladhara cakra is severed due to kundalini rising, it means overcoming the state where a person is dominated by, and attracted to, the earth element, and the associated sense organ that goes with it. Sankaracharya says in a poem that animals and insects are lost by one sense. The bee, for example, is lost by smell, and an elephant by the sense of touch. What about the poor human with five senses? Normally we are a slave to all our senses. We are identified with the seen and bound. As we sever connection with the Cakras, we are released from this bondage to each of the senses associated with each cakra. When the sixth cakra represented by the mind is severed, the person becomes a master of his mind. He attains freedom from his mind. He remains as the seer.

Q: How do I really find out if my Kundalini has risen?

A: When we speak of the kundalini rising, we are referring to the process of involution where the seer, caught up with identification with the seen, at the base in the Nabhicakra below the Muladhara, gradually withdraws and is less bound by the seen.



Check, then, how much control you have gained over the senses and the mind. Do you direct the senses? Or are you directed by them? Do you use your mind or are you used by it?

**Q: What are the signs of the Kundalini having reached the Sahasrara?**

**A: Each of the seven cakras is related to a particular emotion. The Muladhara is related to Himsa or violence. The Sahasrara, the topmost Cakra, is related to Ahimsa or non-violence. Non-violence does not merely mean an absence of violence. Rather, it is the replacement of violence with love. It represents unity.**

The Sahasrara is also the abode of the Divine. Therefore, if the seer has returned to his abode, it means that the person will radiate Divinity. In that person's presence, all forms of life give up their enmity towards each other.

**Q: What is your explanation of the Tantric sex practices for raising the Kundalini, since we also find references to such practices in Tantric texts as well as the Hatha Yoga Pradipika?**

**A: These practices have no authenticity in the Vedas. We have been talking about the Mother Goddess being responsible for creation. The womb, of course, represents creation. At some stage in the past a sect began, which worshipped the womb of the woman externally. These types of practices are called left-handed tantric practices (vamacara) and have been condemned.**

The HYP is a text of recent origin. A careful reading will reveal many contradictions in this text. Some try to justify these practices as a means to distance pleasure and maintain balance with the proximity of the object. It is like leaving an alcoholic alone with a whisky bottle and ask him to practice distancing himself from the drinking habit. **Invariably these practices will end up reinforcing our memories and fantasies about our sense pleasures.** There are safer and better methods to practice self control.



# Unique Features of this Text

- 1) The Yoga Yajnavalkya is an ancient text. Its origin has been traced to the period between the second century B.C.E. and fourth century C.E. Its very age lends credibility to the authenticity of the views on yoga expounded therein. Furthermore, its high regard during Vedic times as an authentic yoga text is readily apparent from the fact that many well-known yoga texts of later times, including the well-known Hatayogapradapika of Svatanmarama, the Yoga Kundali and Yoga Tattva Upanishads, and so on, either quote extensively or make frequent references to the Yoga Yajnavalkya. Clearly, the Yoga Yajnavalkya not only preceded those and many others later texts, but it was also either the original source or the inspiration for many concepts, practices and passages. (Detailed references of extensive later borrowings were compiled by Sri P. C. Divanji in his 1954 BBRA monograph, which has been abstracted and rewritten here as Appendix 1.)
- 2) The method of Yoga described in this text is both comprehensive and universally applicable. Age, sex, race, caste and occupation pose no hurdles for the sincere practitioner. Modifications to the basic yogic practices are suggested to suit various individual cases and are discussed in detail. For example, the Yoga Yajnavalkya clearly states in several places that “OM” is not a generic mantra meant for everyone. It was only prescribed for the first three divisions of Vedic society, while other mantras, like “Namah,” were prescribed for the fourth division.
- 3) This text clearly establishes that Sanyasa, in the strictest sense of or becoming a renunciate monk, is not a prerequisite for the achievement of freedom (moksha). Indeed, it is well-known that many ancient Vedic rshis, including Yajnavalkya himself, were householders. In contrast to other Indian schools of spiritual liberation which both emphasized and were based upon an abstinent monastic class, the focus on house-holders is one of the most wonderful and unique facet of Vedic wisdom. The clear message, echoed in the Bhagavad Gita, is that one can attain freedom through the practice of Yoga while following the Varnashramadharma, that is, while living in society, maintaining a job, raising a family, and attending to numerous worldly responsibilities. The Yoga Yajnavalkya demonstrates that we do not need to give up the world. We can be in the world, but not of the world, by giving up our mind and its bundle of habits and karmic tendencies (Vasanas).
- 4) Partly as a consequence or illustration of the last point, the text takes the form of a conversation between a husband and wife. Yajnavalkya explains the principles and practice of Yoga, the path to freedom, to Gargi, his wife. This didactic structure itself dispels the false notion that, during Vedic times, Yoga and other spiritual practices were followed only by men and not by women. The Yoga Yajnavalkya demonstrates that Vedic culture provided women with equal opportunities and encouragement for their spiritual pursuits to attain freedom.
- 5) This book dispels much of the aura of mystery surrounding the concept of Kundalini, by explaining it logically and relating it to other terms and concepts in Vedic thought, such as Agni, Prana, the nadis, and so on.
- 6) Likewise, the various concepts and methods of yoga are presented in a coherent, orderly and very logical manner in this text. The eight limbs of Yoga are discussed in detail and in sequence, each in a separate chapter, with the preparation, performance and the results described in sequence. This orderly presentation facilitates the comprehension of these concepts and the application of the practices.



- 7) The concept of Prana and its various divisions and their functions are explained clearly. as are the origin, function, position and the connections between the primary Nadis.
- 8) A highly prominent feature of this text, which clearly sets it apart from other texts on yoga, is the comprehensive discussion of Pranayama. Up to a hundred slokas are devoted to elucidating the various techniques, applications and results of Pranayama. The text also discusses the use of Pranayama as a therapeutic tool, its role in Ayurveda, and methods for incorporating Pranayama with Pratyahara, Dharana and the other limbs of Patanjali yoga.
- 9) An important feature of the Yoga proposed here is that it takes the form of a “Samuccayam,” that is, a combination of Karma (the actions prescribed according to the Varnasramadharma) and Jnana (Yoga). According to Yajnavalkya and the Vedic tradition, Yoga is to be practiced within the overall context of a proper lifestyle. The repeated emphasis on the performance of “nityakarma” (daily rituals) and “vaidika dharma” (actions as prescribed by the Vedas) is a closely related feature of the text. For example, each chapter concludes with Yajnavalkya advice to his wife, Gargi, to perform nityakarma and vaidika dharma along with the practice of Yoga.
- 10) This book provides insight into the various forms of meditation practiced during the Vedic period. Perhaps most importantly, it addresses the issue of how we can use form (Saguna Brahman, or God with form) to go beyond form (Nirguna Brahman, or the Godhead). The distinction between these two aspects of the Deity and their relationships is crucial because worship of a Deity with form (Sa-guna) was so often mistaken for mere idol worship. However, the voluntary limitation of God’s omnipotence for purposes of worship and meditation by His believers, in order to realize the transcendent, is absolutely fundamental to Vedic thought and indeed forms the root of so-called “Hindu Polytheism.”







# The Vedic Way of Life - VARNASHRAMADHARMA<sup>1</sup>

A means for effecting a division of labour is essential for the orderly functioning and regulation of any complex society. In the Vedic tradition, four major divisions were present. First are the intelligentsia or brain power. Then come the defence forces (military and police), the executive and the judiciary, all of whom are responsible for the protection of the citizens, defense against external threats, and the implementation of legal measures to maintain internal order. Third are industries including banking, manufacturing, trade and commerce. The fourth division includes those in what we now call the service sector. These four segments are like four limbs or pillars supporting the smooth functioning of the body politic. These divisions date back several thousand years, right to the inception of the Vedic period at the first incursion of the Aryan people onto the Indian subcontinent. The Brahmins were the intelligentsia of the society. They were also advisors to the kings of the Kshatriya caste, which also included the judiciary, the executive and the defence forces. The Vaishyas carried on the trade and commerce representing the industries. The fourth division were the people in service, including physical labour.

The names assigned to the four categories are significant to their meaning. Brahmins, the intelligentsia, were also called Sarma, which meant they were to utilize their knowledge and intelligence for the welfare and betterment of society. The Kshatriyas were called Varma, which means "armour." Whether as police, military or government workers, they maintained internal and external order. The Vaishyas were called Gupta, which means "secret." They were supposed to stockpile food and other essential provisions and release them in times of need like famines. The Fourth division, Dasa, embraced those people engaged in service and labor.

In one of the passages of the Vedas called the Purushasukta of the Vedas, these 4 categories are described as parts or limbs of the Divine, who was portrayed in human form. The anthropomorphic metaphor belies the fact that, in Vedic wisdom, the entire world is simply a manifestation of the Divine. Consequently, the four limbs of Vedic society corresponded to parts of the Divine body. Thus the Brahmins were said to be the face of the Divine, because the five senses of knowledge (Jnana indriyas) are present on the face. These senses provide data from the external world to the mind, which is the basis of our thinking and our actions. The Kshatriyas were called the arms or shoulders of the Divine, because the body's strength or power is centered in the arms and shoulders. To wield weapons, carry a load, or to flex or extend our arms, all rely upon and demonstrate our source of strength. The third segment, the Vaishyas, were said to be the thighs of the Divine. Today, we know that the greatest reservoir of fat cells in the body is in the thighs. Since the Vaishyas were supposed to hoard stocks, for the welfare of the society, they were compared to the thighs. The fourth division were considered to be the feet of the Divine, because to render service, to move things or to transport ourselves, our feet are most important. Therefore, the Fourth Division was considered to be the feet of the Divine.

---

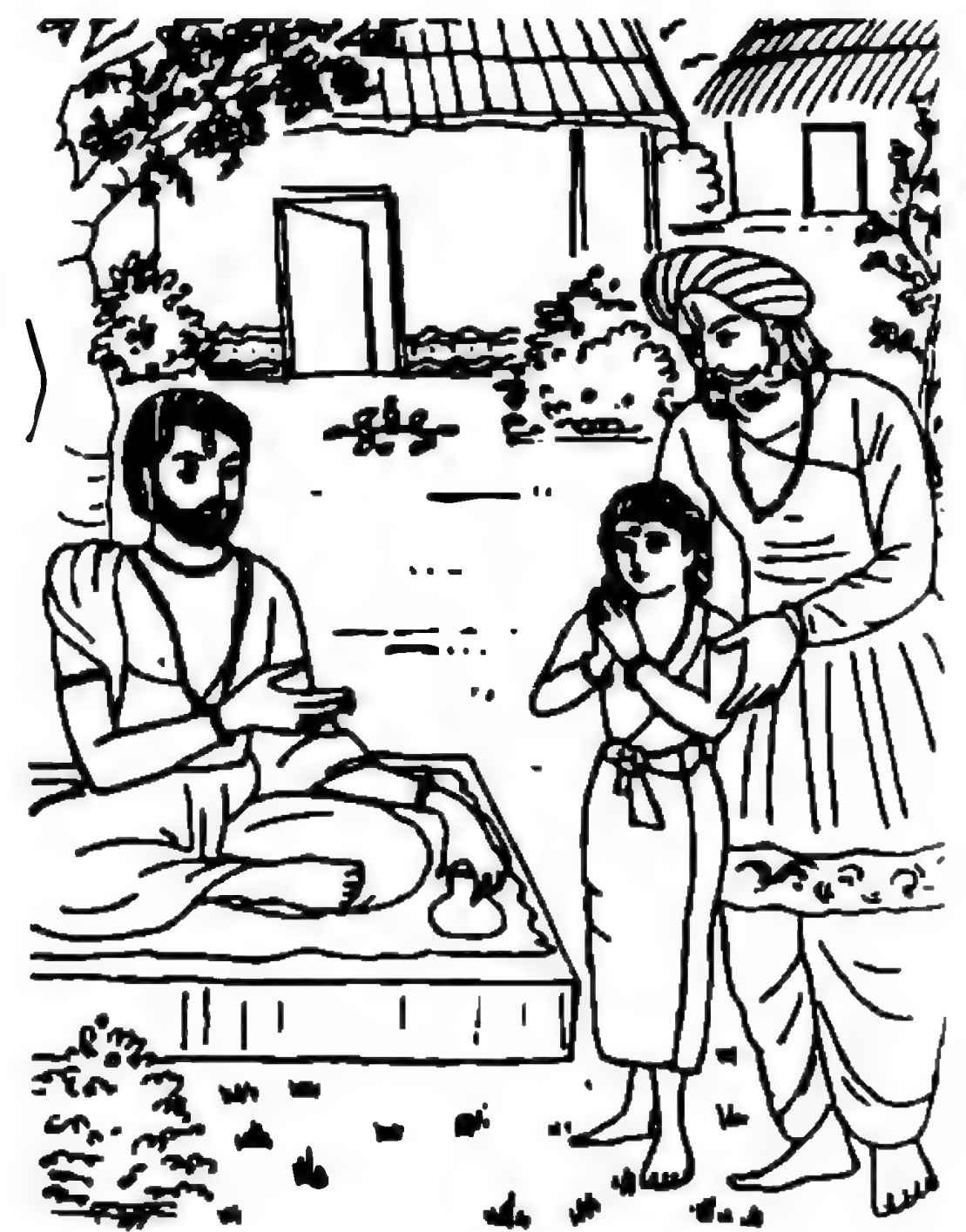
<sup>1</sup> The word "varna" means "colour." Here it refers to the divisions of society. "Ashrama" means "stage in life." "Dharma" means the "duties", or the actions of each person. Varnashramadharma, in short, refers to the duties or actions that must be done by each person, considering his stage in life, and his profession or the division to which he or she belongs.



These parallels hold good in other aspects, too. For the proper functioning of the human body, organic unity is essential. And the orderly integration of bodily functions is not possible without cooperation from all centres. If one organ or limb is impaired, the body becomes dysfunctional. Similarly in society, if any one aspect becomes dysfunctional, society cannot function well as a whole, let alone progress. It is disabled<sup>1</sup>.

Ideally, the division of labour is based on two factors: Guna, the character or nature of the person, and karma, the action to be performed. If these two aspects are well matched, the result is harmony between the individual and society. Therefore, in the Bhagavad Gita, Lord Krishna says, “*Gunakarmavibhagayoh*,” that is, the division should be based on nature (Guna) and action (Karma). The smooth and proper functioning of society requires a match between the interests and talents of an individual, and the needs and priorities of society. In the normal functioning of Vedic society, professions were passed on from generation to generation, from father to son. Yet an individual’s nature, aspirations and character must also be considered. This was accomplished through provisions by which a person could switch from one occupation to another. However, there was little need to do so because, from the perspective of karma yoga, “job satisfaction” is uniform by profession because one’s happiness and well-being does not depend upon one’s job but upon the attitude with which one conducts one’s responsibilities. Yet the main reason why this system functioned so well in the Vedic period was that, except for the king, there was little or no economic disparity between the four categories. And the King’s privileges were not questioned because the King had great responsibilities, including regulating the flow of income and taxes, overseeing defence of the kingdom, dealing with external powers, and so on. The political and economic system did not support a highly stratified society: all four categories were well provided for economically, and there was little difference in wealth or status. A Brahmin who led a rigorous and spiritually disciplined life, chanting the Vedas and conducting rituals, lived in the same kind of dwelling as a person in service. Everyone’s needs were met with considerable ease as they trod their own path in life.

The Varnashramadharma is directly related to the Indian search for freedom from conditioning and to the Vedic solution in particular. The Vedic seers understood that everyone, while still alive, must perform actions. No one can live without action. Likewise, we all have desires, for possessions or money or sensory pleasures. Indeed, while we engage our lives in an endless search for money prestige or power, we overlook the fact that our real motivation is for freedom. Money can give us economical freedom. And the power we seek is not actually control over others, but to facilitate more freedom for ourselves. The higher up we are in some hierarchy, or the wealthier we are, the less we are bound, answerable or indebted to another person. Thus our actual pursuit is freedom. The Vedic Seers realized this and, therefore, freedom (moksham) was the common goal for all four divisions of society. Furthermore, everyone’s actions were



<sup>1</sup> As Joseph Campbell, the great student of comparative religion and mythology put it: “Suppose the moon were to say one morning, ‘I’d like to be the sun.’ Or suppose the sun one day were to think, ‘I’d like to get up a little later this morning.’ The whole universe would go out of gear. The Indian idea of the social order is that all of us are just as tightly fixed to our ways and laws of life as the sun and moon.” Ref: Joseph Campbell, “Hinduism,” in Basic Beliefs: A Simple Presentation of the Religious Philosophies of Mankind, J.E. Fairchild, ed., 1959. This essay was reprinted as Appendix A in J. Campbell, Baksheesh and Brahman: Indian Journal 1954-1955, R. Larsen, S. Larsen and A. V. Couvering, eds., New York, HarperCollins, 1995. This essay is also an excellent overview of Indian philosophy in general and of yoga philosophy in particular. Joseph Campbell’s book-long insights into post-Colonial India during his year-long tenure there are superb. -Editor



oriented toward this goal by way of karma yoga, the yoga of action and devotion. Toward this goal, everyone in Vedic society, from a Brahmin to a member of the Fourth division, was given a Mantra which, with time, practice and devotion, provided powerful internal support on the path to freedom.

Moreover, the Vedic seers realized that, as we grow through the different stages of life, our desires and interests also change. Thus, things that interest an 8-year old are different from the interests of someone at age 28 or again at age 68. Therefore, the course of life was divided into four different stages. This is how the Ashramadharma, or stages of life, evolved. The first stage, called Brahmacharyashrama, was the period of study while staying with a (Guru) teacher. The second stage, called Grihasthashrama, consisted of married life and being a householder. The third stage, where the husband and wife retired to the forest, was called Vanaprasthashrama or retirement. And the fourth stage was called Sanyasashrama, the stage of retiring from the world and becoming a hermit. The gradual progression through these four stages ensured the fulfillment of all the needs of an individual, traditionally conceived as fourfold: dharma (duty), artha (wealth), kama (love) and moksha (release). During the course of life, each individual was guided in the development of strong psychological and emotional support systems. These supports were both external, through being raised properly in a loving and supportive family with a sound education and upbringing, and internal, through initiation with a Mantra and a personal deity. Consequently, a person's vocation did not have the almost overwhelming significance which it has acquired in the contemporary world. This is because it was not what one did for a living, but the spirit in which one performed one's actions, that was most relevant both to personal satisfaction and to final liberation. Thus, each person trod his or her own path through life, and the life course was divided into stages designed ultimately to lead them to freedom. There are hundreds of examples of fully realized individuals from Indian history who came from various professions and walks of life. For example, Kabir, the great Bhakti poet-saint of 15th century Varanasi, was a weaver. Yet his achievement of a completely self-realized state was non-different from that of Sankaracharya, the great proponent of Advaita Vedanta, who was also a Brahmin.

Without question, the actions performed by members of different castes and the way they led their life differed, because the very substance of their way of life was different. For example, a Brahmin was expected to lead a spiritual and religious life, chanting the Vedas and observing strict disciplines; he was not permitted to eat meat nor drink alcohol. In contrast, Kshatriyas were allowed to eat meat because their responsibilities of fighting or defending the peace required them to build and maintain their strength. They could not be expected to survive on fruits and roots like Brahmins. And Kshatriyas were allowed to take alcohol because, during wartimes, they were deeply wounded in battle, alcohol was used as a kind of anesthetic to help treat their wounds. Thus, "the life rules became more and more demanding as one proceeded up the social scale...[and] the restrictions become less and less demanding as one goes down the scale...."<sup>1</sup>.



---

<sup>1</sup> J. Campbell, loc cit, p. 268.



Regardless of caste, the two-fold goal of all action was clear: action should facilitate the proper functioning of society, and they should lead an individual toward freedom. In this way, action which is beneficial to society can simultaneously cleanse one's mind, uplifting and purifying it of passions and leading that person to freedom. Any action that fulfills these two goals is ideal, and such actions were incorporated into the daily life of each individual. Today, however, this system has degenerated. Even by the time of the Mahabharata (3rd-4th century, B.C.E.), this change must have begun, for when Nahusha asks Yudhishtira, "On what basis do you call a person a Brahmin or any other division?" Yudhishtira replies, "Each person will do what is akin to his own nature. The one who is inclined towards a spiritual life, who is by nature very calm, sattvic is a Brahmin. The one who is brave and courageous, who wishes to stand up to his enemies is a Kshatriya. Similarly one inclined towards business is a Vaishya and one who wishes to be in service is the Fourth division."

Codes of conduct were articulated for each division of society in the Laws of Manu. Given a good match between one's occupation and one's nature, there was little need or incentive to break these codes. And since these codes themselves led both to the proper functioning of society and to individual freedom, everyone and everything functioned harmoniously, leading to a balanced and peaceful society with contented and fulfilled individuals.

This was the Vedic way life, "the wonder that was India." However, in the drastic changes that have swept through India, from the Muslim invasions beginning in the 12th century, through 300 years of British colonial rule and accelerating since independence and the concomitant drive toward industrialization, commercialization and "development," the system of Varnashramadharma has completely broken down. Only a shattered and contorted version of it, called the "caste system," remains in evidence today. It is beyond the scope of this book to examine the reasons why the system has degenerated. However, the essence of Varnashramadharma has been presented here to help illuminate the spirit behind Vedic civilisation, as illustrated in its division of labor and of the stages of life.

## **Summary of the Text**

### **Chapter I**

The text begins with a description of the qualities of Yajnavalkya and his wife Gargi, who live in a hermitage with many other great sages. In an assembly of such sages, Gargi requests Yajnavalkya to teach her the essence of Yoga. Yajnavalkya consents with happiness. He meditates on the Divine (Narayana), and then begins his discourse. He describes how he approached Bramha to learn the highest truth - the way to freedom. Bramha graciously explains to him the means to freedom. He says that doing one's duties, as prescribed in the Varnashramadharma, (Refer Vedic way of life) with knowledge and without desire, is the path to freedom. Doing the same actions, but with desire is sure to lead one to further bondage. Then Bramha goes on to describe the manner in which one should lead one's life according to the Varnashramadharma. Concluding with this, Bramha himself recedes into the state of Yoga. Gargi hears this exposition of the means to freedom as said by Bramha to Yajnavalkya, and then requests Yajnavalkya to elaborate upon it further. Yajnavalkya now explains the Yoga that one should practice, along with the actions prescribed by the Varnashramadharma, to attain freedom. He defines Yoga as the union of the Jivatma (self) and the Paramatma (Divine). This Yoga has eight limbs - Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, and Samadhi. Then Yajnavalkya lists the number of types of each limb, and explains in detail the first limb - Yama. The ten Yamas - ahimsa, satya, asteya, bramhacarya, daya, arjava, kshama, dhrti, mitahara, and souca - are then explained in detail. This concludes the first chapter.

### **Chapter II**

The second chapter deals with the observances (Niyamas), the second limb of Patanjali's astanga Yoga. The ten Niyamas are Tapas, Santosam, Astikyam, Danam, Iswarapujanam, Siddhantashravanam, Hri, Mati, Japam and Vratam. Yajnavalkya lists the ten Niyamas, and then defines each one of them. He explains in detail the various grades of recitation of mantra (Japam).

### **Chapter III**

Yajnavalkya describes certain selected asanas in this chapter. He begins with a list of the eight asanas which he is going to describe: Svastikasana, Gomukhasana, Padmasana, Virasana, Simhasana, Bhadrasana, Muktasana and Mayurasana. He then describes these asanas in the above mentioned order. He gives two variations of Svastikasana and Muktasana only. Then he says that all diseases are destroyed by the practice of Asanas along with Yama and Niyama. He concludes the chapter instructing Gargi to practice Pranayama, along with Yama, Niyama and Asana, after purifying the Nadis.

### **Chapter IV**

This chapter begins with Gargi requesting Yajnavalkya to explain in detail the method of purification of the nadis, along with their position, origin and termination, as well as the position, function and movement of the vayus. Yajnavalkya begins with the concept of dispersion of Prana and then emphasizes the importance of centering the Prana. Then the shape and position of the center of the body (dehamadhyam), and the kandasthanam in humans, animals and birds are given in order. Then follows a description of the abode of the jiva - the cakra at the navel (nabhicakra), the kundalini and their respective positions in the body. Then the awakening of the kundalini and the upward movement of the prana are described. Next, Yajnavalkya speaks of the nadis. He lists the fourteen important nadis, and describes the sushumna nadi as the most important one. Then he describes the ida and pingala nadis, and the relative position of the remaining eleven nadis. He gives further details



on the origin and termination of each of the nadis. Yajnavalkya then lists the ten life forces (vayus) and their functions. He describes the position of the most important vayu in the body, the prana vayu, then describes the location of the apana vayu, the other three important vayus (vyana, udana and samana vayus), as well as the remaining five vayus. Then he discusses the role of prana vayu in the digestion and assimilation of food. Finally, he describes clearly the principal function of each of the ten vayus. He concludes by instructing Gargi to perform Nadisodhana in the prescribed manner, after having understood everything explained so far.

## **Chapter V**

In this chapter, Yajnavalkya discusses the preparations and practice of purifying the Nadis (Nadishodana). He first describes the qualities that an ideal aspirant should possess before attempting to purify the Nadis. Then the ideal environment and daily routine for the practice are described. Following this, he describes an alternative opinion, proposed by some other great sages. The preparations for the practice of Nadishodana, the technique of the practice, and the daily routine and duration of the practice, in accordance with this second opinion, are given in detail. Yajnavalkya concludes the chapter describing the results of such a practice.

## **Chapter VI**

This chapter discusses in detail the various types of Pranayama, the procedures of practising them and their benefits. Yajnavalkya begins by defining Pranayama as balancing prana and apana. He relates the three components of Pranayama (inhalation, holding and exhalation) to the three syllables of Om, thus saying that Pranayama is simply another form of Om (Pranava). He proposes two procedures of pranayama, involving different ratios of inhalation, holding and exhalation. The first three divisions of society may use the Gayatri or the pranava, while the fourth division and women should use other mantras, such as Namah. Then three grades of Pranayama are described. Yajnavalkya describes the type of pranayama that leads to lightness of the body and absorption of the mind, as the best one. He then explains the concept and practice of kevala kumbhakam and sahita kumbhakam.

Then we are given another definition of Pranayama: pranayama means retaining the prana within the body. Yajnavalkya gives, in detail, two means to master the prana: one using the Shanmukhi mudra, and the other, an alternative involving asana and pranava. He also describes the results of focussing the prana at various places in the body, and how diseases are destroyed by such a practice, which illustrates the therapeutic applications of pranayama. Yajnavalkya also deals comprehensively with the mantras to be used by each of the four divisions of society during pranayama practice. He then goes on to describe the movement of the prana to the crown of the head (Brahmarandhram) and the sound (nada) that arises during the upward movement of the prana. The role of pranayama in the destruction of the kundalini and the removal of ignorance (avidya) is also described. The chapter concludes by stressing the importance of the practice of pranayama and daily rituals (nityakarma) to achieve the union of the self with the Divine.

## **Chapter VII**

The first four limbs of Yoga were described in the preceding 6 chapters. Here, Yajnavalkya begins explanation of Pratyahara, the fifth limb of Yoga. Five different forms of Pratyahara are suggested. The fourth and perhaps most important form is defined as “Having drawn the prana from point to point, holding it in the 18 vital points (Marmasthanas)”. These eighteen vital points are then listed and the distance between each of them is given in order. Following this, the method of drawing and focussing the prana in each of these points is explained in detail, and then the benefits of such a practice are also discussed. Finally, Yajnavalkya explains the fifth form of Pratyahara, and how one can reach freedom by focussing the prana in certain vital points.



## **Chapter VIII**

Yajnavalkya explains the five types of mental focus (Dharana) in this chapter. Dharana is defined as the absorption of the mind in the self. The five types of Dharana are distinguished by their focus on the five deities in the region of the corresponding element in the body. The region of each of the forms of matter in the body is described. Following this, the procedure, duration, and results of Dharana on each of the deities in the appropriate region of the body are discussed. Then the process of involution, which is the objective of the practice of Dharana using the above deities, is explained. Then follows another method to bring about this involution through the use of the Pranava. Yajnavalkya says that, for those absorbed in Yoga, the three doshas can be balanced by the practice of Pranayama with Dharana. He states that all the diseases caused by the imbalance of the doshas are removed by the practice of Dharana. Finally, he concludes the chapter by again emphasising the importance of the practice of one's daily duties (in accordance with the Vedas) and the previous limbs Yama, Niyama etc.

## **Chapter IX**

In this chapter, Yajnavalkya describes the various methods of Dhyana. Dhyana is the cause for the bondage or freedom of all beings. Dhyana is to realize the self using the mind. It is of two types: With attributes (Saguna), and without attributes (Nirguna). Then various forms of Dhyana (both with and without attributes) are described by Yajnavalkya. The benefits of Dhyana are said to be such that one who does Dhyana as suggested can attain freedom in one year. Then Yajnavalkya instructs Gargi to do her duties in accordance with the Vedas, and to do Dhyana always. He concludes emphasizing that all great Seers have attained freedom through Dhyana.

## **Chapter X**

Yajnavalkya speaks about Samadhi in this chapter. Samadhi is the state of union of the self and the Divine. Whatever one does Dhyana upon, one attains Samadhi or oneness with that. Surrendering to an entity also leads to Samadhi with that deity. Then the prerequisites for the attainment of Samadhi are described. Following this is a detailed description of the methodology by which a Yogi gives up his body at the time of death and attains freedom. One must leave the body thinking of that on which one has focussed during the practice of Yoga, because one becomes what one thinks of at the time of death. Yajnavalkya again emphasizes that freedom is assured for one who follows the actions laid down in the Vedas without desire. Finally, Yajnavalkya concludes the chapter saying that the path of Karmayogasamuccayam, which is a combination of action (Karma) and knowledge (Jnana) has now been expounded by him and again advises Gargi to reach freedom by the practice of Yoga.

## **Chapter XI**

This chapter begins with Gargi asking Yajnavalkya to explain how a person in a state of Yoga (Samadhi) will perform the actions prescribed in the Vedas, and if he cannot do it, what is the (Prayascittam) purification for non performance. Yajnavalkya replies that one in a state of Yoga (Samadhi) need not do any of the Vedic duties. But when one comes out of Samadhi, when the self is not united with the Divine, one must perform all the Vedic duties. If a Yogi does not perform these duties, with the attitude that they cause sorrow, then he will suffer for it, for no living being can remain without performing any actions. Yajnavalkya then instructs Gargi to perform all her Vedic duties and attain freedom through the practice of Yoga. Then he requests all the sages present there to return to their respective hermitages. All the sages return to their hermitages after honouring and worshipping Yajnavalkya. After they have all left, Gargi again asks Yajnavalkya to explain the path of Yoga in a brief manner. Yajnavalkya benevolently accedes to her request.

## Chapter XII

This chapter contains the essence of the entire book. In this chapter Yajnavalkya describes the yogic path to freedom in a concise manner. The progression towards freedom outlined here can be divided into a series of seven orderly steps or stages. These steps have been detailed in tantric texts :

- 1st stage:** Checking the downward flow of apana (prana) and directing it towards the fire, thereby fanning its flames and vitalising it. The benefits, or signs of progress due to this practice, are detailed here.
- 2nd stage:** The burning of the kundalini by the flames of the fire, leading to its awakening. When the Kundalini is awakened, the nadis are uncovered and the prana begins to flow in the Sushumna.
- 3rd stage:** Movement of the prana and the fire upwards to the heart-lotus through the Sushumna and the awakening or blooming of the heart lotus. The manifestation of various signs, internal and external, as a result of this practice.
- 4th stage:** Further upward movement of the prana, meditation using pranava and visualization of the disc of the moon in the forehead.
- 5th stage:** The concentration of the prana, and the absorption of the mind, with meditation on the inner self, between the eyebrows, enabling one to see in oneself an effulgent Lingam, like a pillar. Various signs like a trembling in the head, appearance of visions of celestial gardens, the moon, the stars etc. indicate one's progress.
- 6th stage:** Meditation on the Divine (Vishnu) in his abode, in the middle of the eyebrows. This is a state said to be very close to the attainment of freedom.
- 7th stage:** The attainment of freedom, and the splitting of the crown of the head, following the advice of one's Guru.

Yajnavalkya reiterates the benefits of Yoga practice, and concludes his discourse, again emphasizing the importance of the practice of one's daily duties according to the Vedas. Then Yajnavalkya recedes into samadhi in solitude and Gargi, having understood the essence of yoga, worships Yajnavalkya and does the same. The text concludes with a verse in praise of Vasudeva (the Divine) and a verse to the effect that Yajnavalkya and Gargi, are always present, seeing the Divine within themselves.



# Chapter I

## Outline

- 1-5:       The qualities of Sage Yajnavalkya
- 6-8:       Gargi's request to Yajnavalkya to teach her the essence of Yoga
- 9-19:      Yajnavalkya meditates on the Divine, (Narayana) and describes how he approached the Creator (Brahma), to learn the highest truth
- 19-27:     The path to freedom (*Nivartaka*) and the path to bondage (*Pravartaka*), as explained by Brahma
- 27-29:     The three debts of mankind and the means to overcome them
- 29-40:     Brahma explains how one should lead one's life in accordance with Varnashramadharma. After explaining the essence of Yoga, Brahma Himself recedes into a state of Yoga
- 41-42:     Gargi's request to Yajnavalkya to further explain the knowledge (*Jnana*) that should go along with one's actions to attain freedom
- 43-44:     Yajnavalkya's reply that knowledge is nothing but Yoga. Definition of Yoga as the union of the Self (Jivatma) and the Divine (Paramatma)
- 45-50:     The eight limbs of Yoga and the number of divisions in each limb
- 50-70:     Detailed explanation of the ten divisions of the first limb (Yama)

## प्रथमोऽध्यायः ॥

### 1.5 The qualities of Sage Yajnavalkya.

याज्ञवल्क्यं मुनिश्रेष्ठं सर्वज्ञं ज्ञाननिर्मलम् ।  
सर्वशास्त्रार्थतत्त्वज्ञं सदा ध्यानपरायणम् ॥१॥  
वेदवेदांगतत्त्वज्ञं योगेषु परिनिष्ठितम् ।  
जितेन्द्रियं जितक्रोधं जिताहारं जितामयम् ॥२॥  
तपस्विनं जितामित्रं ब्रह्मण्यं ब्राह्मणप्रियम् ।  
तपोवनगतं सौम्यं संध्योपासनतत्परम् ॥३॥  
ब्रह्मविद्भिर्महाभागैर्ब्राह्मणैश्च समावृतम् ।  
सर्वभूतसमं शान्तं सत्यसन्धं गतक्लमम् ॥४॥  
गुणज्ञं सर्वभूतेषु परार्थैकप्रयोजनम् ।  
ब्रुवन्तं परमात्मानमृषीणामुग्रतेजसाम् ॥५॥

Yajnavalkya, the doyen among sages, who is all knowing and whose knowledge is pure and unsullied, who has realized the essence of all the Vedic scriptures, (Sastras) who is always in a meditative state, who has understood the essence of the Vedas and Vedangas<sup>1</sup>, who has absolute mastery over the

---

<sup>1</sup> The Vedas and the Vedangas. The Vedas are the expressions of eternal truths. They are Apaurusheya, or not man-made scriptures. They have always been in existence. If we were to envision the Divine in a human form, we could say that the Vedas are the "breath of the Divine," since for humans, the breath is inseparable. The Vedas are infinite, but four of them are presently available. They are Rg Veda, Yajur Veda, Sama Veda and Atharva Veda.

In order to understand the Vedas, the study of the Vedangas are considered essential. The word Anga means a limb. Vedangas are like the limbs of the Vedas and are six in number. They are:

1. Siksha - The science of Vedic phonetics
2. Vyakarana - Grammar
3. Nirukta - Etymological explanations of the Vedic words
4. Jyotisha - Astronomy
5. Kalpa - Details on the performance of Vedic rituals
6. Chandas - The science of prosody, the various meters of composition.

These six form the six limbs of the body of the Vedas. These limbs can be figuratively represented in the form of a human, where the first limb, Siksha, forms the nose, Vyakarana forms the face or mouth, Kalpa the hands, Nirukta the ears, Chandas the feet and Jyotisha the eyes.

This representation is significant. The first limb, Siksha or Vedic phonetics, is called the nose. This is significant not from the point of view of smell but from the most important function of breath, which sustains our life. In this sense, the Siksha is like the life sustaining breath force of the Vedic Mantras.

The second Anga is Vyakarana or Vedic grammar, which is considered to be the face or mouth. Since the mouth is critical for speaking any language, grammar forms the mouth.

The third Anga, Nirukta, is the dictionary for the Vedas and the Vedic language. This deals with the derivation of all words, their roots and meanings, their decomposition into letters and their origins and meaning. This is the etymology of the Vedic language. Since it details the meaning and usage of each word, why the word is used in particular contexts, and so on, it is referred to as the ears, because understanding the meaning of any language is of utmost importance for otherwise, words fall on deaf ears. Therefore, the Nirukta that explains the meaning of the words thereby provides the hearing for the comprehension of the Vedas.

The fourth limb, Jyotisha or the science of astronomy, has been compared to the eyes. Our eyes aid us in perceiving things both close or distant. The science of astronomy help us to look into the past or the future.

The fifth limb Kalpa has been called the hands. The hands are instrumental in performing an action. Kalpa is that science that tells us how to perform the Vedic rituals based on the knowledge of the 5 other limbs.

The sixth Anga, the Chandas or the art of prosody, forms the feet. The Vedas are mostly written in the form of poetry. Poetry requires meters. The Vedas contain various poetic meters in which the various Mantras are recited.

different aspects of Yoga along with a complete control over his senses and food<sup>1</sup>, who is devoid of anger and free from all diseases, who is always in deep penance, who has overcome all his enemies<sup>2</sup>, who resides in a hermitage in the forest, who is respected and revered by Brahmins<sup>3</sup> who perform all the duties prescribed in the Vedas, who is gentle, who pays great attention to the regular practice of Sandhyavandana<sup>4</sup>, who is surrounded by many great Brahmins who have realized the ultimate truth, who treats all beings equally, who is always at peace with himself, always aware, who is the embodiment of truth, who teaches the essence of the highest truth to many revered sages, who recognizes and appreciates the good qualities in all beings, whose sole aim is the welfare of others.

#### 6-8: Gargi's request to Yajnavalkya to teach her the essence of Yoga.

तमेवं गुणसंपन्नं नारीणामुत्तमा वधूः ।  
मेत्रेयी च महाभागा गार्गी च ब्रह्मविद्वरा ॥६॥

सभामध्यगता चेयमृषीणामुग्रतेजसाम् ।  
प्रणम्य दण्डवद्भूमौ गार्ग्येतद्वाक्यमब्रवीत् ॥७॥

गार्ग्यवाच—

भगवन्सर्वशास्त्रज्ञ सर्वभूतहिते रत ।  
योगतत्त्वं मम ब्रूहि साङ्गोपाङ्गं विधानतः ॥८॥

In the assembly of great sages, the wife of Yajnavalkya, also known as Gargi, endowed with unparalleled qualities, who has attained the realization of the highest truth, fell at his feet<sup>5</sup> and spoke as follows. Gargi said “One who is fit to be worshipped, who has studied and realized the essence of the Sastras, who is concerned about the Welfare of all Beings, please teach me the essence of Yoga with all its branches and sub-branches<sup>6</sup>.”

<sup>1</sup> According to Ayurveda, the major cause of disease is Ama, or undigested food which leads to toxins. This is called Ama Dosha. Mentally, actions performed without due reflection lead to a state where one is unable to proceed or withdraw. This can be considered Ama at the psychological level. Jita means 'the one who has conquered.' Therefore Jitamayam refers to one who has gone beyond both mental and physical Ama.

<sup>2</sup> The enemies referred to here are internal. They are also called the “shadurmis” or six waves. They are Kama (desire), Krodha (anger), Lobha (greed), Moha (delusion), Mada (arrogance or ego) and Matsarya (jealousy or envy). These are the incessant waves that drag us deeper into the ocean of bondage.

<sup>3</sup> A Brahmin is one who has realized the highest truth. It can also refer to one who wishes to realize the highest and makes a constant endeavor in that direction.

<sup>4</sup> Sandhyavandana is the ritual done thrice a day - in the morning, afternoon and evening (in the three Sandhis). Meditation on the Gayatri Mantra and the practice of Pranayama form an important part of this ritual, which is repeatedly referred to in this text. For example, see Chapter Six.

<sup>5</sup> The Sanskrit word for the act of prostration is “namaskara”. The two syllables, na and ma, mean “not mine.” “Kara” is derived from the root “kr”- to do. Thus the act of prostration indicates an attitude of surrender and trust in the Guru.

<sup>6</sup> Sangopangam. The word “sa” means “with”. Sangopangam means to study the Vedas with all its limbs (Angas) and auxiliary limbs (Upangas). Details of the Vedas and Vedangas were explained earlier (cf. footnote 1 of the present chapter). The first 4 are the 4 Vedas. Then come the 6 Vedangas, making 10 aspects of the Sangopangam. There are four Upangas: Vedic ritual (Mimamsa), logic (Nyaya), a collection of holy texts (Puranas) and treatises on conduct and morality (Dharmasastras). Mimamsa deals in detail with the performance of Vedic rituals. Nyaya is the Vedic science of logic. The Puranas are a collection of stories of the gods and related holy texts. The Dharmasastras lay down the codes of conduct for a balanced society and individuals. The Itihasas and Puranas details the lives of kings or incarnated deities who lived according to the Vedas, written as examples for humans to follow.

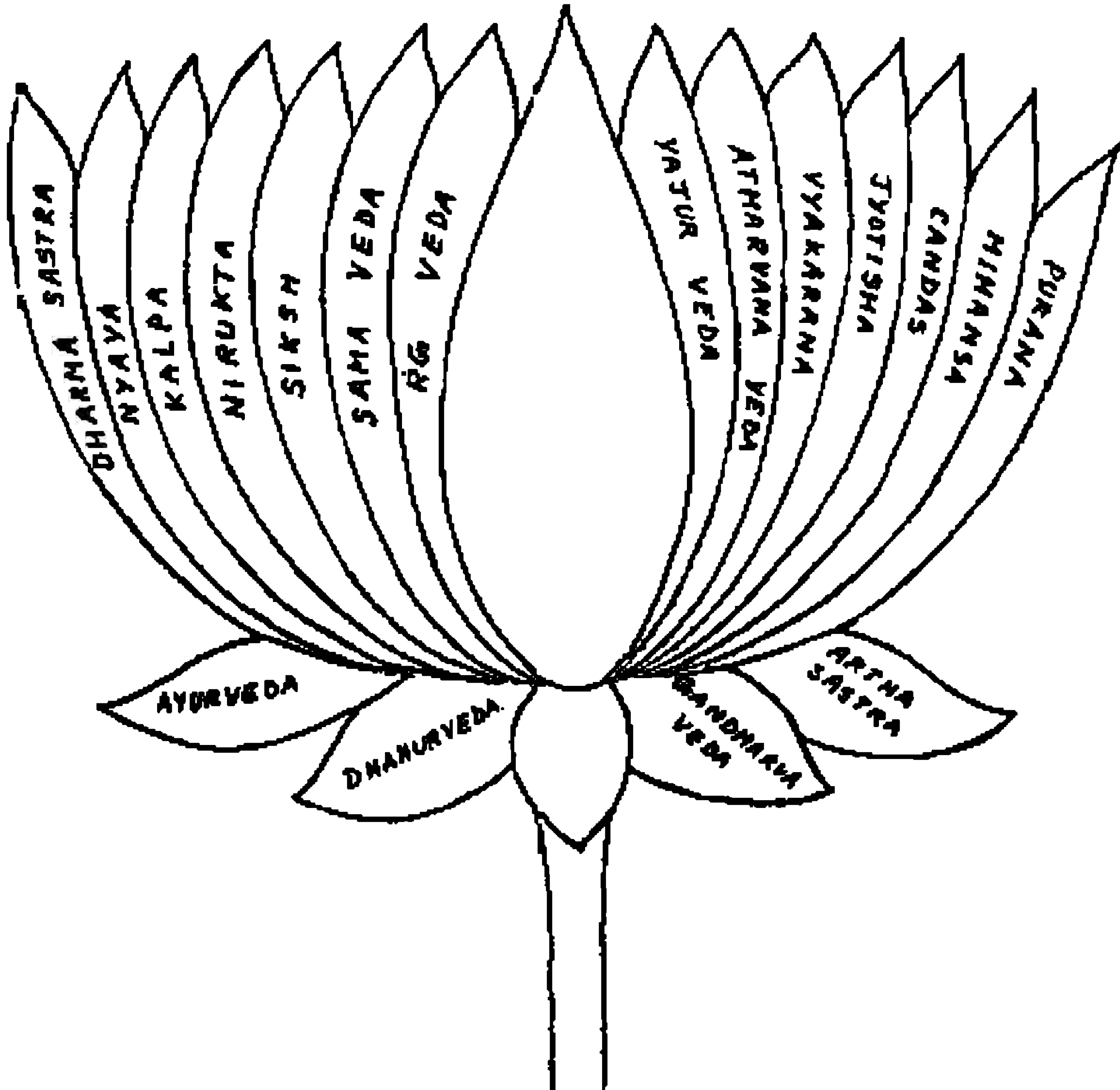
9-19: Yajnavalkya meditates on the Divine, (Narayana) and describes how he approached the Creator (Brahma) to learn the highest truth.

एवं पृष्टः स भगवान्सभामध्ये स्त्रिया तया ।  
ऋषीनालोक्य नेत्राभ्यां वाक्यमेतदभाषत ॥९॥

याज्ञवल्क्य उवाच—

उत्तिष्ठोत्तिष्ठ भद्रं ते गांि ब्रह्मविदां वरे ।  
वक्ष्यामि योगसर्वस्वं ब्रह्मणा कीर्तितं पुरा ॥१०॥

समाहितमना गांि शृणु त्वं गदतो मम ।  
इत्युक्त्वा ब्रह्मविच्छ्रेष्ठो याज्ञवल्क्यस्तपोनिधिः ॥११॥



In addition to these four, there are also four Upavedas or auxiliary Vedas which are also systems of knowledge. They are the Vedic science of health (Ayurveda), economics and politics (Arthashastra), weaponry (Dhanurveda), and music and dance (Gandharvaveda).

नारायणं जगन्नाथं सर्वभूतहृदि स्थितम् ।  
वासुदेवं जगद्योनिं योगिध्येयं निरञ्जनम् ॥१२॥

आनन्दममृतं नित्यं परमात्मानमीश्वरम् ।  
ध्यायन्हृदि हृषीकेशं मनसा सुसमाहितः ॥१३॥

नेत्राभ्यां तां समालोक्य कृपया वाक्यमब्रवीत् ।  
एह्येहि गार्गि सर्वज्ञे सर्वशास्त्रविशारदे ॥१४॥

योगं वक्ष्यामि विधिवद्वात्रोक्तं परमेष्ठिना ।  
मुनयः श्रूयतामत्र गार्ग्या सह समाहिताः ॥१५॥

पद्मासने समासीनं चतुराननमव्ययम् ।  
चराचराणां स्रष्टारं ब्रह्माणं परमेष्ठिनम् ॥१६॥

कदाचित्तत्र गत्वाहं स्तुत्वा स्तोत्रैः प्रणम्य च ।  
पृष्टवानिममेवार्थं यन्मां त्वं परिपृच्छसि ॥१७॥

देवदेव जगन्नाथ चतुर्मुख पितामह ।  
येनाहं यामि निर्वाणं कर्मणा मोक्षमव्ययम् ॥१८॥

ज्ञानं च परमं गुह्यं यथावद्ब्रूहि मे प्रभो ।

Requested thus, Yajnavalkya, who is worthy of being worshipped, viewed all the assembled sages and spoke as follows. Yajnavalkya said, "Gargi, Best among those who have Realized the Ultimate Truth<sup>1</sup>, arise. May all be well with you. I will tell you all about the essence of Yoga which was taught [to me] by the Creator (Brahma). Gargi, when I teach you, listen to me with a focussed mind." So saying, meditating in his heart, with one-pointed concentration upon the Lord of the universe, (Narayana) who resides in the heart of all beings, who is the support for the existence of all forms of life in all the worlds, who is the source of this universe, who is fit to be meditated upon by Yogis, who is unattached, who is always in a state of bliss, who is immortal, eternal, omnipresent, who is the ruler of senses, Yajnavalkya, whose wealth is his penance and austerity and who is the greatest among the realized souls, beholding her (Gargi) with compassion, said "O Gargi, Realized One, Who is Proficient in all the Sastras, come forward. I will explain the principles of Yoga which were taught to me by Brahma known as Parameshti. Sages who are assembled here listen to me with total concentration along with Gargi.

---

<sup>1</sup> There is a mistaken notion today that women were the victims of discrimination during the Vedic period. However, it is apparent from various ancient texts that women were well-read back then and that they also practiced Yoga. For example, in the Ramayana, there is reference to Kausalya, Rama's mother, practicing Pranayama. In the present text, Yajnavalkya consistently refers to Gargi as one who has realized the highest truth, thereby acknowledging her own deep wisdom.



Once I went to Brahma who sits on a lotus flower, who has four faces, who is imperishable, eternal, who is the creator of the world with all the animate and inanimate objects, who is known as Parameshti, and after singing his praise and prostrating before him with reverence, I asked him about the same subject about which you ask me now.

O Lord! Protector of the Universe, One who has Four Faces, Who is like the Paternal Grandfather of all Humanity, please teach me means by which I can attain supreme bliss and eternal freedom, and also the supreme knowledge which is a closely guarded secret.

**19-27: The path to freedom (*Nivartaka*) and the path to bondage (*Pravartaka*), as explained by Brahma.**

मयैवमुक्तो द्रुहिणः स्वयभूर्लोकनायकः ॥१९॥

मामालोक्य प्रसन्नात्मा ज्ञानकर्माण्यभाषत ।  
ज्ञानस्य द्विविधौ ज्ञेयौ पन्थानौ वेदचोदितौ ॥२०॥

अनुष्ठितौ तौ विद्वद्भिः प्रवर्तकनिवर्तकौ ।  
वर्णाश्रमोक्तं यत्कर्म कामसंकल्पपूर्वकम् ॥२१॥

प्रवर्तकं भवेदेतत्पुनरावृत्तिहेतुकम् ।  
कर्तव्यमिति विध्युक्तं कर्म कामविवर्जितम् ॥२२॥

येन यत्क्रियते सम्यक् ज्ञानयुक्तं निवर्तकम् ।  
निवर्तकं हि पुरुषं निवर्तयति जन्मतः ॥२३॥

प्रवर्तकं हि सर्वत्र पुनरावृत्तिहेतुकम् ।  
वर्णाश्रमोक्तं कर्मेव विध्युक्तं कामवर्जितम् ॥२४॥

विधिवत्कुर्वन्तस्तस्य मुक्तिर्गार्गि करे स्थिता ।  
वर्णाश्रमोक्तं कर्मेव विधिवत्कामपूर्वकम् ॥२५॥

येन यत्क्रियते तस्य गर्भवासः करे स्थितः ।  
संसारभीरुभिस्तस्माद्विध्युक्तं कामवर्जितम् ॥२६॥

विधिवत्कर्म कर्तव्यं ज्ञानेन सह सर्वदा ।  
जाताश्च त्रिषु लोकेषु आनुलोम्येन मानवाः ॥२७॥

Having been asked by me, Brahma, the master and the guide of the universe beheld me with a gracious mind and explained the means to knowledge: “Doing the actions said in the

Varnashramadharma<sup>1</sup> with desire is Pravartaka, which is the cause for rebirth. Doing the actions, as prescribed in the Vedas, properly, as one's duty, devoid of desire, with knowledge (Jnana), is Nivartaka. It is Nivartaka which releases one from rebirth. It is Pravartaka which is always the cause for rebirth. Gargi! Freedom is in the hand of (is sure to be attained by) one doing the actions according to the Varnashramadharma, devoid of desire, as said in the Vedas, . Life in the womb is in the hand of one who does the actions as said in the Varnashramadharma, as said in the Vedas, with desire. Thus the actions prescribed in the Vedas must be done always, without desire, with knowledge (Jnana) by those who fear this bondage (Samsara).

**27-29: The three debts of mankind and the means to overcome them.**

विधिवत्कर्म कर्तव्यं ज्ञानेन सह सर्वदा ।  
जाताश्च त्रिषु लोकेषु आनुलोम्येन मानवाः ॥२७॥  
ते देवानामृषीणां च पितॄणामृणिनस्तथा ।  
ऋषिभ्यो ब्रह्मचर्येण पितृभ्यश्च सुतस्तथा ॥२८॥  
कुर्याद्यज्ञेन देवेभ्यः स्वाश्रमं धर्ममाचरन् ।

Human beings, born in all the three worlds, are naturally indebted to the Devas, sages (Rishis) and ancestors. By learning and reciting the Vedas, [one can free oneself] from the debts of the sages; by progeny, from the debts of one's ancestors; by performing sacrificial rites while following the duties of one's stage in life, (Ashrama) from the Devas<sup>2</sup>.

**29-40: Brahma explains how one should lead one's life in accordance with Varnashramadharma. After explaining the essence of Yoga, Brahma Himself recedes into a state of Yoga.**

चत्वारो ब्राह्मणस्योक्ता आश्रमाः श्रुतिचोदिताः ॥२९॥  
क्षत्रियस्य त्रयः प्रोक्ता द्वावेकौ वैश्यशूद्रयोः ।  
अधीत्य वेदं वेदार्थं साङ्गोपांगं विधानतः ॥३०॥  
स्नायाद्विध्युक्तमार्गेण ब्रह्मचर्यव्रतं चरन् ।  
संस्कृतायां सवर्णायां पुत्रमुत्पादयेत्ततः ॥३१॥  
यजेदग्नौ तु विधिवत्भार्यया सह वा विना ।  
कान्तारे विजने देशे फलमूलोदकान्विते ॥३२॥

<sup>1</sup> This is explained in detail in the appendix to this chapter.

<sup>2</sup> Throughout our lives, our actions are primarily oriented towards attaining some object or achieving some goal. In contrast, in order to attain true freedom, we must direct our actions towards giving rather than receiving. Consequently, many rites or rituals are proposed in the Vedas, including the concept of our indebtedness to our ancestors, earlier sages, and so on. However, it is beyond the scope of this work to discuss the significance of this attitude toward ritual and its profound relevance for our times.

तपश्चरन्वसेन्नित्यं साग्निहोत्रः समाहितः ।  
आत्मन्यग्नीन्समारोप्य संन्यसेद्विधिना ततः ॥३३॥

संन्यासाश्रमसंयुक्तो नित्यं कर्म समाचरन् ।  
यावत्क्षेत्री भवेत्तावद्यजेदात्मानमात्मनि ॥३४॥

क्षत्रियश्च चरेदेवमासंन्यासाश्रमात्सदा ।  
वानप्रस्थाश्रमादेवं चरेद्वैश्यः समाहितः ॥३५॥

शूद्रः शुश्रूषया नित्यं गृहस्थाश्रममाचरेत् ।  
शूद्रस्य ब्रह्मचर्यं च मुनिभिः कैश्चिदिष्यते ॥३६॥

आनुलोम्यप्रसूतानां त्रयाणामाश्रमास्त्रयः ।  
शूद्रवच्छूद्रजातानामाचारः कीर्तितो बुधैः ॥३७॥

चतुर्णामाश्रमस्थानामहन्यहनि नित्यशः ।  
विध्युक्तं कर्म कर्तव्यं कामसंकल्पवर्जितम् ॥३८॥

तस्मात्त्वमपि योगीन्द्र स्वाश्रमं धर्ममाचरन् ।

श्रद्धया विधिवत्सम्यक् ज्ञानकर्म समाचर ॥३९॥

इति मे कर्मसर्वस्वं योगरूपं च तत्त्वतः ।  
उपदिश्य ततो ब्रह्मा योगनिष्ठोऽभवत्स्वयम् ॥४०॥

According to the Vedas, four stages are laid down for a Brahmin, three stages for a Kshatriya, two stages for a Vaishya, and one stage for the fourth division. Having learnt the Vedas (in the Brahmacharya ashrama), with all its branches and sub-branches, in the proper manner, one must leave the Brahmacharya ashrama, in the prescribed manner, following the vows of Brahmacharya ashrama during the transition, and must [marry and] beget children of a chaste girl of the same division. Then he must perform the rituals with the [three] fires as prescribed in the Vedas. With or without his wife [in Vanaprasthashrama], he must live in a secluded place in the forest, which has sufficient fruits, roots and water, doing penance (tapas) and a Vedic ritual (Agnihotra) performed everyday, with a focussed mind. He must then take Sanyasa in the proper manner, having [symbolically] merged the [three] fires with his self. Following Sanyasashrama, doing his duty always, as long as he possesses a body (till the end of his life), he must dissolve the mind in the self. The actions prescribed by the Vedas must be done everyday, always, without the motivation of desire, by those belonging to all the four stages in life (ashramas).

The Kshatriyas too must always observe the stages except Sanyasa similarly. A Vaishya too must, with concentration, observe the stages other than Vanaprasthashrama and Sanyasashrama. The fourth division must always observe Grihastashrama, and according to some sages, Brahmacharyashrama also.

Therefore, you too, Master of Yogis, performing the duties of your Ashrama, properly, with sincerity, in the prescribed manner do the action that will lead you to realization.” Having thus explained the essence of Karma and yoga to me, Brahma himself receded into a state of yoga.”

41-42: Gargi's request to Yajnavalkya to further explain the knowledge (*Jnana*) that should go along with one's actions to attain freedom.

श्रुत्वैतद्याज्ञवल्क्योक्तं वाक्यं गार्गी मुदान्विता ।  
पुनः प्राह मुनिश्रेष्ठमृषिमध्ये वरानना ॥४१॥

गार्ग्युवाच—

ज्ञानेन सहयोगीन्द्र विध्युक्तं कर्म कुर्वतः ।  
त्वयोक्तं मुक्तिरस्तीति तयोर्ज्ञानं वद प्रभो ॥४२॥

Having heard with great happiness the words of Yajnavalkya, Gargi, the one with a beautiful countenance, again spoke thus in the midst of the great sages, to the greatest among sages (Yajnavalkya). Gargi said, “ O greatest of Yogis! It was said by you that there is freedom for one who does the actions (karma) prescribed in the Vedas with knowledge (Jnana). O Master, between the two (action and knowledge) tell us about the knowledge.

43-44: Yajnavalkya's reply that knowledge is nothing but Yoga. Definition of Yoga as the union of Jivatma and Paramatma

भार्यया त्वेवमुक्तस्तु याज्ञवल्क्यस्तपोनिधिः ।  
तां समालोक्य कृपया ज्ञानरूपमभाषत ॥४३॥

याज्ञवल्क्य उवाच—

ज्ञानं योगात्मकं विद्धि योगश्चाष्टाङ्गसंयुतः ।  
संयोगो योग उत्पुक्तो जीवात्मपरमात्मनोः ॥४४॥

Yajnavalkya, thus requested by his wife, looked at her with compassion and explained the essence of the (ultimate) knowledge - “Understand knowledge to be of the form of yoga, and yoga as having eight limbs. The union of the individual self (Jivatma) and the Supreme soul, Divine (Paramatma) is said to be yoga. I will explain to you the limbs, properly, as they were heard by me earlier. O Gargi! Listen to me with a focussed mind along with the sages.”

45-50: The eight limbs of Yoga and the number of divisions in each limb.

Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana and Samadhi - O Gargi, one with a beautiful countenance! These are the limbs. Yama and Niyama are of ten types each. Eight Asanas are important and among them, three are most important. Pranayama is said to be of three types and

वक्ष्याम्यङ्गानि ते सम्यग्यथा पूर्वं मया श्रुतम् ।  
समाहितमना गार्गी ऋषिभिः सह संश्रृणु ॥४५॥

यमश्च नियमश्चैव आसनं च तथैव च ।  
प्राणायामस्तथा गार्गी प्रत्याहारश्च धारणा ॥४६॥

ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वरानने ।  
यमश्च नियमश्चैव दशधा संप्रकीर्तितः ॥४७॥

आसनान्युत्तमान्यष्टौ त्रयं तेषूत्तमोत्तमम् ।  
प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तः प्रत्याहारश्च पञ्चधा ॥४८॥

धारणा पञ्चधा प्रोक्ता ध्यानं षोढा प्रकीर्तितम् ।  
त्रयं तेषूत्तमं प्रोक्तं समाधिस्त्वेकरूपकः ॥४९॥

बहुधा केचिदिच्छन्ति विस्तरेण पृथक् शृणु ।

Pratyahara of five types. Dharana is said to be of five types. Dhyana is of six types. Among them, three are said to be more important. Samadhi is one, [but] some think it to be of many divisions.

50-70: Detailed explanation of the ten divisions of (Yama) the first limb.

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् ॥५०॥

क्षमाधृतिमिताहारः शौचं त्वेते यमा दश ।  
कर्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा ॥५१॥

अक्लेशजननं प्रोक्तमहिंसात्वेन योगिभिः ।  
विध्युक्तं चेदहिंसा स्यात्क्लेशजन्मैव जन्तुषु ॥५२॥

वेदेनोक्तेऽपि हिंसास्यादभिचारादि कर्म यत् ।  
सत्यं भूतहितं प्रोक्तं न यथार्थाभिभाषणम् ॥५३॥

कर्मणा मनसा वाचा परद्रव्येषु निःस्पृहा ।  
अस्तेयमिति सा प्रोक्ता ऋषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ॥५४॥

कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा ।  
सर्वत्र मैथुनत्यागो ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ॥५५॥

ब्रह्मचर्याश्रमस्थानां यतीनां नैष्टिकस्य च ।  
ब्रह्मचर्यं तु तत्प्रोक्तं तथैवारण्यवासिनाम् ॥५६॥

ऋतावृतौ स्वदारेषु संगतिर्या विधानतः ।  
ब्रह्मचर्यं तु तत्प्रोक्तं गृहस्थाश्रमवासिनाम् ॥५७॥

राज्ञश्चैव गृहस्थस्य ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तितम् ।  
विशां वृत्तवतां चैव केचिदिच्छन्ति पण्डिताः ॥५८॥

शुश्रूषं तु शूद्रस्य ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तितम् ।  
शुश्रूषा वा गुरोर्नित्यं ब्रह्मचर्यमुदाहृतम् ॥५९॥

गुरवः पंच सर्वेषां चतुर्णां श्रुतिचोदिताः ।  
माता पिता तथाचार्यो मातुलः श्वशुरस्तथा ॥६०॥

एषु मुख्यास्त्रयः प्रोक्ता आचार्यः पितरौ तथा ।  
एषु मुख्यतमस्त्वेक आचार्यः परमार्थवित् ॥६१॥

तमेवं ब्रह्मविच्छेष्टं नित्यकर्मपरायणम् ।  
शुश्रूषयार्चयेन्नित्यं तुष्टोऽभूद्येन वा गुरुः ॥६२॥

दया च सर्वभूतेषु सर्वत्रानुग्रहः स्मृतः ।  
विहितेषु तदन्येषु मनोवाक्कायकर्मणाम् ॥६३॥

प्रवृत्तौ वा निवृत्तौ वा एकरूपत्वमार्जवम् ।  
प्रियाप्रियेषु सर्वेषु समत्वं यच्छरीरिणाम् ॥६४॥

क्षमा संवेति विद्वद्भिर्गदिता वेदवादिभिः ।  
अर्यहानौ च बन्धूनां वियोगेष्वपि सम्पदाम् ॥६५॥

तयोः प्राप्तौ च सर्वत्र चित्तस्य स्थापनं धृतिः ।  
अष्टौ ग्रासा मुनेर्भक्ष्याः षोडशारण्यवासिनाम् ॥६६॥

द्वात्रिंशच्च गृहस्थानां यथेष्टं ब्रह्मचारिणाम् ।  
एषामयं मिताहारो ह्यन्येषामल्पभोजनम् ॥६७॥

शौचं तु द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमाभ्यन्तरं तथा ।  
मृज्जलाभ्यां स्मृतं बाह्यं मनःशुद्धिस्तथान्तरम् ॥६८॥

मनःशुद्धिश्च विज्ञेया धर्मेणाध्यात्मविद्यया ।  
आत्मविद्या च धर्मश्च पित्राचार्येण वानघे ॥६९॥

तस्मात्सर्वेषु कालेषु सर्वे निःश्रेयसार्थिभिः ।  
गुरवः श्रुतसम्पन्ना मान्या वाङ्मनसादिभिः ॥७०॥

इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये प्रथमोऽध्यायः ॥

Listen about each one with attention. Ahimsa, Satya, Asteya, Brahmacharya, Daya, Arjava, Kshama, Dhrti, Mitahara, and Sauca are the ten Yamas. Not causing harm to all beings, always, by thought, word or deed is said to be Ahimsa by yogis. Even that [action] which causes harm to other beings is Ahimsa if it is prescribed by the Vedas. An action, like those done with the intention of harming a foe (exorcising etc.) is Himsa, even if the means for the same are provided by the Vedas.

Satya is not just speaking the plain truth, [but to say] that which is beneficial to all beings. According to sages who have realised the truth, absence of desire for others' possessions is said to be Asteya.



Renunciation of conjunction by thought, word, or deed, with the opposite sex, at all times, in all places and in all states is considered Brahmacharya. This is said to be Brahmacharya for persons in the Brahmacharyashrama, for Sanyasins, for those who have resolved to adhere to Brahmacharya throughout their lives, and for those who are in the Vanaprasthashrama (the third stage in life when one retires to the forest). For householders, conjunction with their wives, in the prescribed period, in the proper manner, is considered as Brahmacharya. This Brahmacharya is prescribed for Kshatriyas who are in the Grihasthashrama, and by some scholars to Vaishyas of good conduct also. For the fourth division, serving one's teacher (Guru) is said to be Brahmacharya. For everyone, serving one's teacher at all times is said to be Brahmacharya.

For all divisions, five Gurus are stated in the Vedas - one's mother, father, teacher (Acarya), [maternal] uncle and father-in-law. Among them, three are said to be more important - one's teacher and parents. Among them, one is most important - the teacher who has realized the highest truth. One must always worship the same teacher who is the best among those who have known the Brahman, who is absorbed in the performance of his daily duties, by performing the service by which one's teacher will be pleased.

Daya is to be kind to all beings everywhere. Equality towards all things, favourable and unfavourable is said to be Kshama for humans by scholars well versed in the Vedas. During the loss of wealth and separation from one's dear ones, or attainment of both, steadiness of mind everywhere (in all states) is Dhrti.

Eight mouthfuls of food are to be eaten by a Sanyasi, sixteen by those in Vanaprasthashrama, thirty-two by a Grihastha, and as much as they wish by students. This is Mitahara for them, and for others it is eating less.

Sauca (purity) is said to be of two types - external and internal. External purity is [brought about] by cleansing agents like water and [a kind of fragrant] earth. Internal purity is the purity of the mind. Purity of the mind is to be known by the pious life [led by a person] and the quest for knowledge of the Supreme Spirit. This quest for the knowledge of the self, or the pious life can be initiated only by the father or the teacher, One free from Faults! Hence people who desire to attain freedom, must at all times, through thought, word and deed, worship the great sages and teachers who have realized the eternal truths declared in the Vedas."

# CHAPTER II

## **Outline**

- 1-2: List of the ten Niyamas
- 2-3: Definition of Tapas
- 4: Definition of Astikya
- 5: Definition of Dana
- 6-7: Definition of Isvarapujana
- 8-10: Description of Siddhantashravana for each division of society
- 10-11: Hri
- 11: Mati
- 12-18: Detailed description of Japa
- 19: Definition of Vrata



## द्वितीयोऽध्यायः ॥

### 1-2: List of the ten Niyamas.

याज्ञवल्क्य उवाच—

तपः संतोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ।  
सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो व्रतम् ॥१॥

एते तु नियमाः प्रोक्तास्तांश्च सर्वान्पृथक् शृणु ।

Tapas, Santosha, Astikya, Dana, Isvarapujana, Siddhantashravana, Hri, Mati, Japa and Vrata. These are the Niyamas. Listen to all of these separately (one by one).

### 2-3: Definition of Tapas.

विधिनोक्तेन मार्गेण कृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः ॥२॥

शरीरशोषणं प्राहुस्तापसास्तप उत्तमम् ।

Those who are well versed in Tapas say that drying the body, following Krichram, Chandrayanam<sup>1</sup> etc., in accordance with the Vedas, is the best Tapas.

### 3-4: Definition of Santosha.

यदृच्छालाभतो नित्यमलं पुंसो भवेदिति ॥३॥

या घोस्तामृषयः प्राहुः संतोषं सुखलक्षणम् ।

Sages say that the attitude that what a person gets by chance is enough is Santosha, the sign of happiness.

---

<sup>1</sup> Krichram and Chandrayanam are procedures for fasting. The fasting referred to here is not merely starving oneself. The word “fasting” used here is referred to in Sanskrit by the word “Upavasam.” “Upa” means “near” and “Vas” means “to stay,” or “to live.” Thus, staying close to the Divine (to one’s self) is Upavasam. Refraining from taking food facilitates the attainment of this goal. A light stomach, free from heaviness and dullness, aids both Pranayama and meditation and is instrumental in focussing the mind. Mere fasting, devoid of this spiritual attitude, is not Tapas, though it may help remove physical impurities and restore physical health. However, the practice of Pranayama and meditation on a mantra is essential to dispel mental impurities (the klesas - refer PYS II-3) and lead to the fulfillment of spiritual goals. Thus, fasting performed with such spiritual intention is Tapas.

Many procedures are given for this fasting. For example, a regular fast is suggested on the eleventh day (Ekadasi) of the cycle of the moon. The type of fasting suggested here, Chandrayanam, is another example. This extends for a longer duration, in an orderly manner and can be done in two ways, both based on the waxing and waning of the moon. The first type is as follows - One starts the fast on a full moon day, taking fifteen measures of food that day. On the next day, that is, the fourteenth day, one should take fourteen measures of food. Continuing similarly, everyday one must take one measure of food less than the preceeding day, until the new moon day, when one must fast totally. Then, beginning from the first day after the new moon, the same procedure is repeated, but in reverse, taking everyday, one measure of food more than the preceeding day, until the full moon day, when one must take fifteen measures of food, as at the beginning of the fast. This ends the cycle.

The other type of Chandrayanam too is similar, the difference being that one starts the cycle on the day after the new moon, taking one measure of food. Then one gradually increases the quantity of food consumed to fifteen measures, and then decreases it to one measure again, following the same procedure as outlined in the previous type of Chandrayanam. It is important to note that these procedures vary for each individual based on his (Varnam) profession and (Ashrama) stage in life. For example, a student may be exempted from any fasting because of his growing age.

#### 4: Definition of Astikya.

धर्माधर्मेषु विश्वासो यस्तदास्तिक्यमुच्यते ॥४॥

Trust in Dharma and Adharma (that which is prescribed and proscribed according to the Vedas) is Astikya.

#### 5: Definition of Dana.

न्यायार्जितं धनं चान्नमन्यद्वा यत्प्रदीयते ।  
अर्थिभ्यः श्रद्धया युक्तं दानमेतदुदाहृतम् ॥५॥

Giving wealth, food or other possessions that one has rightfully earned, to those in need, with sincerity (with the right attitude) is said to be Dana<sup>1</sup>.



---

<sup>1</sup> In Dana, as in any of the other Niyamas, one's attitude is all-important. The Bhagavad Gita (XVII.20-22) classifies Dana into three types based on the gunas. Satvika Dana is to give a deserving person the right thing, at the right time, at the right place, with the right attitude that "This is not mine." Something that is given in order to gain a favour, with expectation of results or in the wrong frame of mind, is called Rajasa Dana. That which is given at the wrong time to an unworthy person with the wrong attitude, and in an insulting manner is Tamasic Dana.

## 6-7: Definition of Isvarapujana.

यत्प्रसन्नस्वभावेन विष्णुं वाऽप्यन्यमेव वा ।  
यथाशक्त्यर्चनं भक्त्या ह्येतदीश्वरपूजनम् ॥६॥

रागाद्यपेतं हृदयं वागदुष्टानृतादिना ।  
हिंसादिरहितः काय एतदीश्वरपूजनम् ॥७॥

Worship of Vishnu or other deities to the extent of one's capability, with a pure mind, with devotion is Isvarapujana. A mind devoid of desire, speech unsullied by lies and a body that does no harm [to others] - this is Isvarapujana.



## 8-10: Description of Siddhantashravana for each division of society.

सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं वेदान्तश्रवणं बुधैः ।  
द्विजवत्क्षत्रियस्योक्तं सिद्धान्तश्रवणं बुधैः ॥८॥

विशां च केचिदिच्छन्ति शीलवृत्तवतां सताम् ।  
शूद्राणां च स्त्रियाश्चैव स्वधर्मस्थतपस्विनाम् ॥९॥

सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं पुराणश्रवणं बुधैः ।

Listening to the the ultimate truth that is expressed in the Vedas (Vedanta) is said to be Siddhantashravana by the wise. For the Kshatriyas, Siddhantashravana is said to be the same as for Brahmins, and some say the same for Vaishyas who are good and are possessed of good character and conduct. For the fourth division and women, who perform their duties and do Tapas, listening to the (Puranas) other sacred texts is said to be Siddhantashravana by the wise<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> The essential teaching of the Vedas were also given in the form of other texts called the Itihasas and the Puranas. The Itihasas, such as the Ramayana and Mahabharata, represent the essence of the Vedas. The Ramayana is an expansion of the message of the Vedas. The Mahabharata is called the fifth Veda. The Bhagavata, which is a Purana, is said to be the fruit of the Vedas.

10-11: Hri.

वेदलौकिकमार्गेषु कुत्सितं कर्म यद्भवेत् ॥१०॥

तस्मिन्भवति या लज्जा ह्रीस्तु सैवेति कीर्तिता ।

The shame that one feels at doing actions that are considered despicable by the Vedas and by the ways of the world is called Hri<sup>1</sup>.

11: Mati.

विहितेषु च सर्वेषु श्रद्धा या सा मतिर्भवेत् ॥११॥

Faith in all the duties laid down in the Vedas is Mati.

12-18: Detailed description of Japa.

गुरुणा चोपदिष्टोऽपि वेदबाह्यविवर्जितः ।  
विधिनोक्तेन मार्गेण मन्त्राभ्यासो जपः स्मृतः ॥१२॥

अधीत्य वेदं सूत्रं वा पुराणं सेतिहासकम् ।  
एतेष्वभ्यसनं यच्च तदभ्यासो जपः स्मृतः ॥१३॥

जपश्च द्विविधः प्रोक्तो वाचिको मानसस्तथा ।  
वाचिक उपांशुरुच्चैश्च द्विविधः परिकीर्तितः ॥१४॥

मानसो मननध्यानभेदाद् द्वैविध्यमास्थितः ।  
उच्चैर्जपादुपांशुश्च सहस्रगुण उच्यते ॥१५॥

मानसस्तु तथोपांशोः सहस्रगुण उच्यते ।  
मानसाच्च तथा ध्यानं सहस्रगुणमुच्यते ॥१६॥

उच्चैर्जपस्तु सर्वेषां यथोक्तफलदो भवेत् ।  
नीचैः श्रुतो न चेत्सोऽपि श्रुतश्चेन्निष्फलो भवेत् ॥१७॥

ऋषिं छन्दोऽधिदैवं च ध्यायन्मन्त्रं च सर्वदा ।  
यस्तु मन्त्रजपो गार्गि स एव हि फलप्रदः ॥१८॥

Repeating in the proper manner the Mantra into which one has been initiated by the Guru, and which is not in contradiction to the Vedas, is considered Japa. or constantly reading, reflecting (Abhyasa) upon the Vedas, Puranas, Itihasas or Sutras after studying them - such a practice is called Japa. Japa is of two types: verbal and mental.

---

<sup>1</sup> Hri includes a sense of clarity or conscience to distinguish between what shall, and what shall not, be done.

Verbal japa is said to be of two types: aloud and soft. Mental japa is classified into two types: repeated mental reflection (Manana) and continuous meditation (Dhyana).

Soft verbal Japa is said to be thousand times more beneficial than the Verbal Japa done aloud. Manana is said to be thousand times more beneficial than the soft verbal Japa. Dhyana, is said to be thousand times more beneficial than Manana.

Loud recitation gives the appropriate (desired) results for everybody, if not heard by those of low mentality, but if heard [by them], it becomes fruitless. The japa on a mantra (mantrajapa) in which one pays attention to the meter (Chandas), the Seer of the Mantra (Rishi), and the God depicted by it (Devata), and the mantra [itself] - such a mantrajapa alone, O Gargi, will yield the benefits.

#### **19: Definition of Vrata.**

प्रसन्नगुरुणा पूर्वमुपदिष्टं त्वनुज्ञया ।  
धर्मार्थमात्मसिद्ध्यर्थमुपायग्रहणं व्रतम् ॥१९॥

इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये द्वितीयोऽध्यायः ॥

Following the path permitted and initiated into previously, by a compassionate Guru in order to attain freedom and worldly benefits is Vrata.

# CHAPTER III

## **Outline**

- 1-2: List of the eight asanas
- 3: Svastikasana
- 4-5: Variation of Svastikasana
- 5-6: Gomukhasana
- 6-7: Padmasana
- 8: Virasana
- 9-11: Simhasana
- 11-12: Bhadrasana
- 13: Muktasana
- 14: Variation of Muktasana
- 15-16: Mayurasana
- 17-18: Diseases are destroyed due to Yama, Niyama and Asana. Instruction to Gargi to do Pranayama after purifying the Nadis.

## तृतीयोऽध्यायः ॥

1-2: List of the eight asanas to be discussed in this chapter.

याज्ञवल्क्य उवाच—

आसनान्यधुना वक्ष्ये शृणु गार्गि तपोधने ।  
स्वस्तिकं गोमुखं पद्मं वीरं सिंहासनं तथा ॥१॥

भद्रं मुक्तासनं चैव मयूरासनमेव च ।  
तथैतेषां वरारोहे पृथग्वक्ष्यामि लक्षणम् ॥२॥

Yajnavalkya said:

Now, I will describe the Asanas. Gargi, One whose Wealth is Penance, listen to me. Svastikasana, Gomukhasana, Padmasana, Virasana, Simhasana, Bhadrasana, Muktasana and Mayurasana. I will describe the characters of these one by one.

3: Svastikasana.

जानोर्वोरन्तरे सम्यक्कृत्वा पादतले उभे ।  
ऋजुकायः सुखासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥३॥



Having correctly placed the soles of both the feet between the thighs and knees, one should sit (comfortably) balanced and straight-bodied. This is called Svastikasana.<sup>1</sup>

4-5: Variation of Svastikasana.

सीधन्यास्त्वात्मनः पाश्वे गुल्फौ निक्षिप्य पादयोः ।  
सव्ये दक्षिणगुल्फं तु दक्षिणे दक्षिणेतरम् ॥४॥

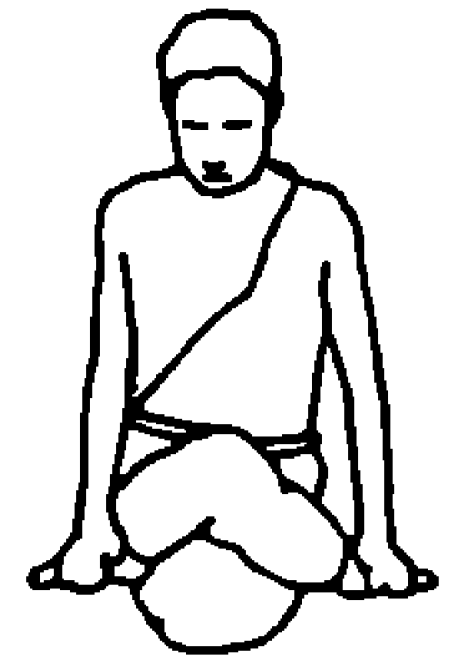
एतच्च स्वस्तिकं प्रोक्तं सर्वपापप्रणाशनम् ।

The ankles must be placed on either side of the perineum, the left ankle on the right side and the right ankle on the left side. This too is known as Svastikasana and it destroys all impurities.

5-6: Gomukhasana.

सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपाश्वे नियोजयेत् ॥५॥

दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखं यथा ।



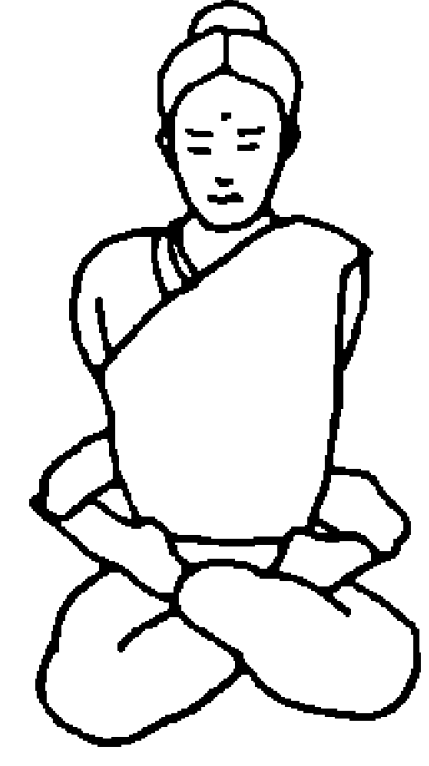
Place the right ankle beside the buttock, on the left, and the left [ankle] at the right. This is Gomukhasana, resembling the face of a cow.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> The same descriptions are used by later Yoga texts. See, for example: Hathayogapradipika (I.19), Gheranda Samhita (II.13), and the Siva Samhita (III.95).

<sup>2</sup> For similar descriptions, refer to HYP (I.20) and the Gheranda Samhita (II.16).

### 6-7: Padmasana.

अंगुष्ठौ च निबध्नीयाद्वस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण  
उर्वोरपरि विप्रेन्द्रे कृत्वा पादतले उभे ।  
पद्मासनं भवेदेतत्सर्वेषामपि पूजितम् ॥७॥



The big toes must be held from behind and the feet should be placed on the (opposite) thighs. This is Padmasana which is revered by all.

### 8: Virasana.

एकं पादमथैकस्मिन्विन्यस्योरुणि संस्थितम् ।  
इतरस्मिस्तथा चोरुं वीरासनमुदाहृतम् ॥८॥

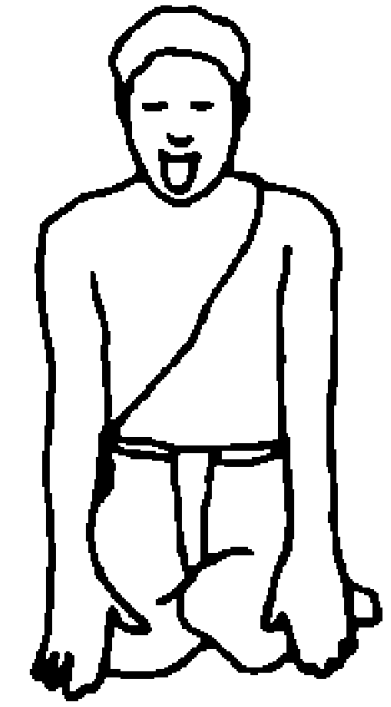


Place one foot firmly on the one thigh and the [other] thigh on the other foot. This is called Virasana<sup>1</sup>.

### 9-11: Simhasana.

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।  
दक्षिणं सव्यगुल्फेन दक्षिणेन तथेतरम् ॥९॥

हस्तौ च जान्वोः संस्थाप्य स्वांगुलीश्च प्रसार्य च ।  
व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥१०॥



सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिभिः सदा ।

Place the ankles below the scrotum, on the sides of the perineum, the left ankle on the right and the right ankle on the other side (left). Place the palms upon the knees and spread out the fingers. With an opened mouth look at the tip of the nose with a concentrated mind. This is Simhasana<sup>2</sup> always held in high esteem by Yogis.

### 11-12: Bhadrasana.

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥  
पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलम् ।  
भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविषापहम् ॥१२॥



Hold firmly with the hands the feet which are on their sides and remain motionless. This is Bhadrasana, which destroys all diseases and toxins.

<sup>1</sup> Refer HYP (I.21) for a similar description.

<sup>2</sup> Refer HYP I.50-52 for similar descriptions.



### 13: Muktasana.

संपीड्य सीवनीं सूक्ष्मां गुल्फेनैव तु सव्यतः ।  
सव्यं दक्षिणगुल्फेन मुक्तासनमितीरितम् ॥१३॥

Having pressed the perineum by the ankle from the left by the right ankle - this is known as Muktasana.



### 14: Variation of Muktasana.

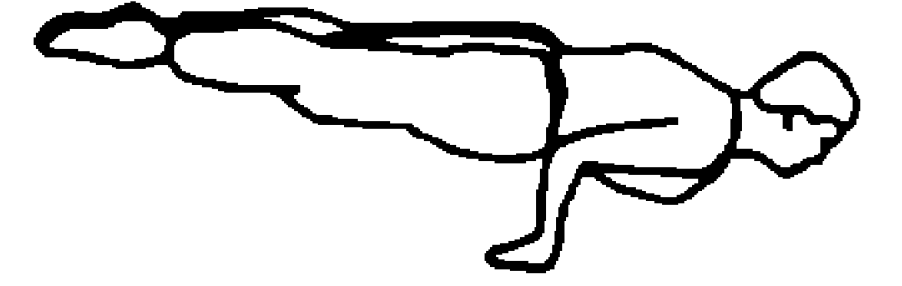
मेढ्रादुपरि निक्षिप्य सव्यं गुल्फं तथोपरि ।  
गुल्फान्तरं च निक्षिप्य मुक्तासनमिदं तु वा ॥१४॥

Placing the left ankle above the generative organ and placing the other ankle above it is Muktasana.

### 15-16: Mayurasana.

अवष्टभ्य धरां सम्यक् तलाभ्यां तु करद्वयोः  
हस्तयोः कूर्परौ चापि स्थापयन्नाभिपार्श्वयोः ॥१५॥

समुन्नतशिरःपादो दण्डवद्भ्योम्नि संस्थितः ।  
मयूरासनमेतत्तु सर्वपापप्रणाशनम् ॥१६॥



Placing the palms of the hands firmly on the ground and keeping the elbows at the side of the navel with the head and legs raised, staying in space [in an elevated position] - this is Mayurasana which destroys all impurities.

### 17-18: Instruction to Gargi.

सर्वे चाम्यन्तरा रोगा विनश्यन्ति विषाणि च ।  
यमैश्च नियमैश्चैव आसनैश्च सुसंयुता ॥१७॥

नाडीशुद्धिं च कृत्वा तु प्राणायामं ततः कुरु ॥१८॥

इति श्रीयोगयान्नवल्क्ये तृतीयोऽध्यायः ।

All internal diseases and toxins are destroyed [by the practice of Asana]. Together with Yama, Niyama and Asanas, after purifying the Nadis, do Pranayama.

## **Appendix – to Chapter III**

Different texts on yoga quote different numbers of asanas. For example, the Dhyanabindu Upanishad says “There are as many asanas as there are varieties of beings.” The HYP (I.33) says there are 84 asanas. Gheranda Samhita (II.1) says there are 84 lakh asanas but, of these, 84 are the best and, of these, 32 are described (II.2). The Siva Samhita (III.84) says there are 84 asanas and out of these four are described. The same asanas are described by different texts under different names. All these later texts on yoga have borrowed the descriptions of these asanas from this text of Yajnavalkya (see Appendix I), who is regarded as one of the ancient sages. This is evident from the HYP (I.18) which says “I proceed to describe some of the asanas accepted by such sages as Vasishta and yogins such as Matsyendra.” Brahmananda, the commentator says the asanas described here are approved by Vasishta and Yajnavalkya. Similarly if we refer to the HYP (II.37) it says “Some teachers say that all impurities (of the nadis) are removed by Pranayama alone and other acts (kriyas - cleansing techniques like neti, dauti, etc) are not accepted by great sages.” The commentator Brahmananda again refers to the name of Yajnavalkya in this context.

In this chapter, Yajnavalkya describes eight asanas with variations for two of them. Of these three are considered most important. The chapter ends with a note that proper practice of postures (asanas) along with yama and niyama destroy diseases. A very important fact to be noted by all students of yoga is that all these texts describe only the final, classical posture and not any of the intermediate or preparatory postures. This is because, in Vedic times, the practice of asanas was learned under the personal guidance and supervision of a teacher. These asanas were taught on an individual basis, with a strong emphasis on careful observation of the students aptitudes and abilities, and adaptation of the posture to the student by the teacher. Indeed, it was the teacher’s role to adapt the postures to suit the needs and capabilities of each student. (See Yoga for Body, Breath and Mind by the same author for more details.)

It is also worth noting that Yajnavalkya mentions the absence or disappearance of internal diseases as one benefit of asana practice. The phrase, “absence of internal diseases,” does not merely mean absence of bodily, physical ailments. It also implies a greater stability and quietness of the mind. This, for example, is evident from HYP (I.17) which says “The practice of asanas leads to lightness of the body, firmness and health”. The commentary then explains “firmness” as calmness of mind due to the reduction of the guna of activity (Rajas), and lightness of the body as coming about by the reduction of the guna of inertia, darkness and heaviness (Tamas). “Health” is explained in the commentary as the absence of disturbances in the mind. The disturbances of the mind referred to here are nine in number, as also mentioned in the Yogasutras (I.30). The Yogasutras (II.48) also state that the practice of asana leads to a state of being unaffected by the pairs of opposites (pleasure or pain, happiness or sorrow).

Thus it is clear that, in ancient times, asana practice was primarily considered a spiritual practice, leading to greater physical and mental stability necessary for spiritual pursuits.



# CHAPTER IV

## **Outline**

- 1-6: Gargi's request to learn about Nadis, their position, Prana, their functions and purification of the Nadis (Nadisuddhi)
- 6-8: Concept of Prana and its dispersion
- 9-10: The importance of centering the Prana
- 11-15: Description and location of the seat of the internal fire in the body (Dehamadhya)
- 16-17: Position, shape and size of the Kandasthana
- 18-20: Position and description of the abode of the Prana and the Jiva (Nabhicakra)
- 21-23: Position and nature of the Kundalini
- 23-24: Kundalini and Prana - the awakening of the Kundalini
- 25-28: The fourteen important Nadis, and the most important ones among these fourteen
- 29-31: The location and features of Sushumna Nadi
- 31-34: The relative position and features of Ida and Pingala Nadis
- 35-38: The relative position of the remaining Nadis
- 39-46: The origin and termination of the Nadis
- 47-49: The ten Vayus - Prana to Dhananjaya
- 50-51: The abode of Prana
- 52-53: The abode of apana
- 54: The abode of Vyana
- 55: The abode of udana
- 55-57: The abode of samana
- 58: The other 5 Vayus
- 58-66: The process of digestion and assimilation of food and the role of the Vayus in this process
- 67-71: The function of each of the 10 Vayus
- 71-72: Instruction to Gargi to perform Nadisodhana pranayama

## चतुर्थोऽध्यायः ॥

1-6: Gargi's request to learn about Nadis and their position, Vayus and their functions and purification of the Nadis (Nadisuddhi).

श्रुत्वेतद्भाषितं वाक्यं याज्ञवल्क्यस्य धीमतः ।  
पुनः प्राह महाभागा सभामध्ये तपस्विनी ॥१॥

गार्ग्युवाच—

भगवन्ब्रूहि मे स्वामिन्नाडीशुद्धिं विधानतः ।  
केनोपायेन शुद्धाः स्युर्नाड्यः सर्वदेहिनाम् ॥२॥

उत्पत्तिं चापि नाडीनां चारणं च यथाविधि ।  
कन्दं च कीदृशं प्रोक्तं कति तिष्ठन्ति वायवः ॥३॥

स्थानानि चैव वायूनां कर्माणि च पृथक्पृथक् ।  
विज्ञातव्यानि यान्यस्मिन्देहे देहभृतां वर ॥४॥

वक्तुमर्हसि तत्सर्वं त्वत्तो वेत्ता न विद्यते ।  
इत्युक्तो भार्यया तत्र सम्यक् तद्गतमानसः ॥५॥

गार्गी तां सुसमालोक्य तत्सर्वं समभाषत ।

Having listened to the words of the wise Yajnavalkya, in the assembly of sages, the blessed ascetic, Gargi spoke again. Gargi said, "My Lord and Master, tell me in an orderly manner about the purification of the Nadis.<sup>1</sup> By what means the Nadis of all beings can be purified, the origin of the Nadis and their movement, in the proper manner, of what nature the Kandasthana is said to be, the number of Vayus present [in the body], the positions of the Vayus and their functions, one by one - whatever is to be known in this body, you, Highest among Beings, are fit to tell us about all of them. There is no one as knowledgeable as you." Having thus been spoken to by his wife, with a mind absorbed totally in it (in her question), looking at Gargi, he told her about all that [she had asked about].

6-8: Concept of Prana and its dispersion.

याज्ञवल्क्य उवाच—

शरीरं तावदेवं हि षण्णवत्यङ्गुलात्मकम् ॥६॥

विद्वयेतत्सर्वजन्तूनां स्वाङ्गुलीभिरिति प्रिये ।  
शरीरादधिकः प्राणो द्वादशाङ्गुलमानतः ॥७॥

चतुर्दशाङ्गुलं केचिद्वदन्ति मुनिसत्तमाः ।  
द्वादशाङ्गुल एवेति वदन्ति ज्ञानिनो नराः ॥८॥

<sup>1</sup> We have retained the Sanskrit term, Nadi, for lack of an appropriate English equivalent. Nadis are subtle channels along which Prana, the life-force or energy, flows.



Yajnavalkya said,” My Beloved! Know that the body is exactly ninety six angulas<sup>1</sup> for all beings by their own fingers. The Prana is greater than the body by twelve Angulas. Some venerable sages say [that it is] fourteen Angulas. [But] the realized ones say [that it is] only twelve Angulas.

**9-10: The importance of centering the Prana.**

आत्मस्थमनिलं विद्वानात्मस्थेनैव वह्निना ।  
योगाभ्यासेन यः कुर्यात्समं वा न्यूनमेव वा ॥९॥

स एव ब्रह्मविच्छेष्टः स सम्पूज्यो नरोत्तमः ।  
आत्मस्थवह्निनैव त्वं योगजेन द्विजोत्तमे ॥१०॥

The learned person who, by the practice of Yoga, with the help of the fire<sup>2</sup> equalizes or reduces the Prana, that is within oneself, is the greatest among those who have realized the Brahman. He is the best among men and is fit to be worshipped. You, Best among the Twice-Born, with the help of the fire born out of Yoga, master the Prana that is within oneself by the practice of Yoga.

**11-15: Description and location of the seat of the internal fire in the body Dehamadhya.**

आत्मस्थं मातरिस्वानं योगाभ्यासेन निर्जय ।  
देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजाम्बूनदप्रभम् ॥११॥

त्रिकोणं मनुजानां च चतुरस्रं चतुष्पदाम् ।  
मण्डलं तत्पतंगानां सत्यमेतद्ब्रवीमि ते ॥१२॥

तन्मध्ये तु शिखा तन्वी सदा तिष्ठति पावकी ।  
देहमध्यं च कुत्रेति श्रोतुमिच्छसि चेच्छुणु ॥१३॥

गुदात्तु द्वयङ्गुलादूर्ध्वमधो मेढ्राच्च द्वयङ्गुलात् ।  
देहमध्यं तयोर्मध्यं मनुष्याणामितीरितम् ॥१४॥

---

<sup>1</sup> An “angula” is a measurement of length based on the width of the fingers. The width (cross section) of four fingers, excluding the thumb, is four angulas. Clearly, the span of four fingers which measures four angulas is different for each individual. For example, stand against a wall and mark out your height. Now measure that height by four fingerwidths. You will find that your height will be twenty four times the span of four fingerwidths, that is, ninety six angulas, as measured by your own fingerwidth.

The distances between the different important centres in the body has been stated in terms of angulas, as will be noticed later in this chapter. The distances between the vital points of the body (Marmasthanas) detailed in the Chapter VII have also been stated in terms of angulas. Later texts on Yoga also give the distances between the cakras in terms of angulas.

It is interesting to note the similarity between the Chinese and the Vedic measurements: four angulas is equivalent to three Chinese cuns. The measurement of the body in Chinese terms is seventy two cuns, which is three-fourths of ninety six angulas.

<sup>2</sup> The word, *Agni* (translated here as “fire”) may be derived from *Agram Nayati Iti Agnih*, or “that which leads everything to its end or final form.” That is, Agni is that which burns and reduces everything to ash, which cannot be burnt further. In Vedic thought, Agni symbolizes the Divine (Paramatma). Just as Agni burns impurities, the Divine can burn the impurities within us, the Klesas or impurities of ignorance and ego, which leads us to our ultimate, true form as the Seer. Hence, the Agni referred to here should not be understood as mere physical fire. Yajnavalkya also refers to meditation on the Divine in the form of Agni, as Vaisvanaragni – (see Chapter IX-18-24). Refer also to the introduction for a more detailed discussion on Agni.

चतुष्पदां तु हृन्मध्यं तिरश्चां तुन्दमध्यमम् ।  
द्विजानां तु वरारोहे तुन्दमध्यमितीरितम् ॥१५॥

In the centre of the body is the abode of the fire, glowing like melted gold, [in the shape of] a triangle in humans, a square in animals and a circle in birds. This is the truth which I say to you. In the midst of this there is always present a fine flame. If you wish to know where the center of the body (Dehamadhya) is, listen. In humans, it is said to be two angulas above the anus and two angulas below the generative organ, [being] situated in between them. In quadrupeds, it is the centre of the heart (Hrdaya), and for other animals it is the centre of the belly. For birds, Beautiful One, it is said to be the middle of the belly.

**16-17: Position, shape and size of the Kandasthana.**

कन्दस्थानं मनुष्याणां देहमध्यान्नाङ्गुलम् ।  
चतुरङ्गुलमुत्सेधमायामश्च तथाविधः ॥१६॥  
अण्डाकृतिवदाकारं भूषितं तत्त्वगादिभिः ।  
चतुष्पदां तिरश्चां च द्विजानां तुन्दमध्यमे ॥१७॥

The Kandasthana of humans is nine angulas from the Dehamadhya. It is four angulas in height and similarly in width, its form is similar to the shape of an egg and is ornamented (surrounded) by the five elements of creation and sustenance (*Tattvas*). In quadrupeds, birds and other beings, it is in the centre of the belly (the Kandasthana).

**18-20: Position and description of the abode of the Prana and the Jiva (Nabhicakra).**

तन्मध्यं नाभिरित्युक्तं नाभौ चक्रसमुद्भवः ।  
द्वादशारयुतं तच्च तेन देहः प्रतिष्ठितः ॥१८॥  
चक्रेऽस्मिन्भ्रमते जीवः पापपुण्यप्रचोदितः ।  
तन्तुपंजरमध्यस्था यथा भ्रमति लूतिका ॥१९॥  
जीवस्य मूलचक्रेऽस्मिन्नधः प्राणश्चरत्यसौ ।  
प्राणारूढो भवेज्जीवः सर्वभूतेषु सर्वदा ॥२०॥

The middle of this (the Kandasthana) is called the Nabhi. In the Nabhi arises a cakra. That [cakra] has twelve spokes and it is by this that the body is held<sup>1</sup>. Just as a spider moves around in its [self-spun] cage of thread<sup>2</sup> (web), the self (Jiva), instigated by his good and bad deeds moves around in this Cakra. In the lower part of this Cakra, which is the base for the self (Jiva), this Prana moves. The Jiva is mounted on the Prana at all times in all beings.

<sup>1</sup> The cakra at the navel is the center for the origin of all the Nadis. Therefore, Patanjali (Yogasutras III.29) says "Nabhicakre Kayavyuha Jnanam," that is, by Samyama on the Nabhicakra, one can understand the Vyuham or the arrangement of the various structures of the body.

<sup>2</sup> The web of the spider is self-spun, as is the web of our own past actions. Our past actions have conditioned us, and this conditioning is responsible for our bondage. References to this concept are also found in the Mundakopanishad.

**21-23: Position and nature of the Kundalini.**

तस्योर्ध्वं कुण्डलीस्थानं नाभेस्तिर्यगधोर्ध्वतः ।  
अष्टप्रकृतिरूपा सा अष्टधा कुण्डलीकृता ॥२१॥

यथावद्वायुसंचारं जलान्नादीनि नित्यशः ।  
परितः कन्दपाश्वर्येषु निरुद्धयैव सदा स्थिता ॥२२॥

मुखेनैव समावेष्टय ब्रह्मरन्ध्रमुखं तथा ।

Above this (the Nabhicakra) is the location of the Kundalini, above and below the Nabhi in an oblique direction. Her<sup>1</sup> character is the eight aspects of the Seen<sup>2</sup> and her form is spiral. Obstructing the proper movement of the Prana, water, food, etc. from all directions, from all sides of the Kandasthana, at all times the Kundalini is present covering the opening of the the door to freedom with her own mouth.<sup>3</sup> (Brahmarandhra).

**23-24: Kundalini and Prana - the awakening of the Kundalini.**

योगकाले त्वपानेन प्रबोधं याति साग्निना ॥२३॥

स्फुरन्ती हृदयाकाशे नागरूपा महोज्ज्वला ।  
वायुर्वायुसखेनैव ततो याति सुषुम्णया ॥२४॥

It is awakened during the practice of Yoga by the Apana[vayu] along with the fire, throbbing, shining brightly in the form of a snake in the internal space (*hrdayakasha*). Then the Prana with (by the help of <sup>4</sup>) Agni goes [up] by the Sushumna.

**25-28: The 14 important Nadis, and the most important ones among these 14.**

कन्दमध्ये स्थिता नाडी सुषुम्णेति प्रकीर्तिता ।  
तिष्ठन्ति परितः सर्वाश्चक्रेऽस्मिन्नाडोसंज्ञकाः ॥२५॥

नाडीनामपि सर्वासां मुख्यास्त्वेताश्चतुर्दश ।  
इडा च पिंगला चैव सुषुम्णा च सरस्वती ॥२६॥

<sup>1</sup> The word "Kundalini" is of feminine gender. Kundalini represents the Mother Goddess and Her power. She is called Sakti, or power, for She holds power over Seen (Prakrti). The literal meaning of the word Kundalini is "spiral" or "winding in shape."

<sup>2</sup> The eight aspects of Seen (Prakrti) are the five forms of matter (earth, water, fire, air and space), the mind, the intellect, and the ego. The same eight aspects of Prakrti are listed in the Bhagavadgita (VII-4).

<sup>3</sup> Kundalini blocking or covering the opening to the Brahmarandhram, (the door to freedom) at the bottom of the Sushumna Nadi, refers to the Seen (Prakrti), binding the Seer and blocking his way to freedom. Bound to the Seen, the Seer is unable to ascend to his true abode at the Brahmarandram. The Brahmarandhram is the abode of the seer, and of the Divine. The abode of the Seer and the Divine are considered the same since realizing one's self is the same as union with the Divine. Therefore, Yajnavalkya states that yoga is the union of the Self and the Divine, while the Yogasutras state that Yoga is to remain as the seer (the self) - fundamentally both mean the same. When the Seer arises to its abode it means that it reaches the abode of the Divine.

<sup>4</sup> Refer to VI.69-71, where Yajnavalkya mentions the role of the Agni in arousing the Kundalini.



वारुणी चैव पूषा च हस्तिजिह्वा यशस्विनी ।  
विश्वोदरा कुहूश्चैव शंखिनो च पयस्विनी ॥२७॥

अलम्बुषा च गान्धारी मुख्याश्चैताश्चतुर्दश ।  
आसां मुख्यतमास्तिस्त्रास्ति सृष्ट्वेकोत्तमोत्तमा ॥२८॥

The Nadi situated in the middle of the Kandasthana is called Sushumna. In this [Nabhi]cakra, on all the sides are present all the Nadis. Among all the Nadis the important ones are these fourteen. Ida, Pingala, Sushumna, Sarasvati, Varuni, Pusha, Hastijihva, Yashasvini, Visvodara, Kuhu, Shankhini, Payasvini, Alambusha and Gandhari - these are the fourteen important ones. Among these, three are most important and among the three, one is the greatest.

**29-31: The location and features of Sushumna Nadi.**

मुक्तिमार्गेति सा प्रोक्ता सुषुम्णा विश्वधारिणी ।  
कन्दस्य मध्यमे गार्गि सुषुम्णा सुप्रतिष्ठिता ॥२९॥

पृष्ठमध्ये स्थिता नाडी सा हि मूर्ध्नि व्यवस्थिता ।  
मुक्तिमार्गः सुषुम्णा सा ब्रह्मरन्ध्रेति कीर्तिता ॥३०॥

अव्यक्ता सैव विज्ञेया सूक्ष्मा सा वैष्णवी स्मृता ।

Gargi, that Sushumna which supports everything is known as the way to freedom. Gargi! The sushumna is firmly established in the middle of the Kandasthana. That Nadi is situated in the [centre of the] posterior region and ends in the top of the head. That Sushumna is the path to freedom and is called Brahmarandhra. It should be known as being unmanifest, subtle, and is spoken of as Vaishnavi.

**31-34: The relative position and features of Ida and Pingala Nadis.**

इडा च पिंगला चैव तस्याः सव्ये च दक्षिणे ॥३१॥

इडा तस्याः स्थिता सव्ये दक्षिणे पिंगला स्थिता ।  
इडायां पिंगलायां च चरतश्चन्द्रभास्करो ॥३२॥

इडायां चन्द्रमा ज्ञेयः पिंगलायां रविः स्मृतः ।  
चन्द्रस्तामस इत्युक्तः सूर्यो राजस उच्यते ॥३३॥

विषभागो रवेर्भागः सोमभागोऽमृतं स्मृतम् ।  
तावेव घतः सकलं कालं रात्रिदिवात्मकम् ॥३४॥

Ida and Pingala are on its left and right. The Ida is situated on its left and the Pingala on the right. The moon and sun move in the Ida and Pingala. The moon must be known [as being] in Ida. The

sun is said to be in Pingala. The moon is said to be Tamasic and the sun is said to be Rajasic. The poisonous part is the part of the sun. The part of the moon is said to be nectar (*Amrta*<sup>1</sup>). These two cause all time in the form of night and day.

**35-38: The relative position of the remaining Nadis.**

भोक्त्री सुषुम्णा कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम् ।  
सरस्वती कुहोश्चैव सुषुम्णापार्श्वयोः स्थिते ॥३५॥

गान्धारी हस्तिजिह्वा च इडायाः पृष्ठपार्श्वयोः ।  
कुहोश्च हस्तिजिह्वाया मध्ये विश्वोदरा स्थिता ॥३६॥

यशस्विन्याः कुहोर्मध्ये वारुणी च प्रतिष्ठिता ।  
पूषायाश्च सरस्वत्याः स्थिता मध्ये पयस्विनी ॥३७॥

गान्धार्याश्च सरस्वत्याः स्थिता मध्ये च शंखिनी ।  
अलम्बुषा च विप्रेन्द्रे कन्दमध्यादधः स्थिता ॥३८॥

Sushumna engulfs time<sup>2</sup>. This is said to be a secret. Sarasvati and Kuhu are situated along the sides of the Sushumna. Gandhari and Hastijihva are at the back and side of Ida. Visvodara is situated between Kuhu and Hastijihva. Varuni is situated between Yashasvini and Kuhu. Payasvini is situated between Pusha and Sarasvati. In between Gandhari and Sarasvati is situated Shankhini. Alambusha is situated below the centre of the Kandasthana, Illustrious among Brahmin Women.

**39-46: The origin and termination of the Nadis.**

पूर्वभाग सुषुम्णाया आमङ्गान्त कुहूः स्थिता ।  
अधश्चोर्ध्वं च कुण्डल्या वारुणी सर्वगामिनी ॥३९॥

यशस्विनी च याम्यस्था पादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ।  
पिंगला चोर्ध्वगा याम्ये नासान्तं विद्धि मे प्रिये ॥४०॥

---

<sup>1</sup> These comparisons to the sun and the moon reflect the isomorphism between the macrocosm and the microcosm: As above, so below. The sun in the macrocosm is associated with the removal of all toxins and impurities. It removes and degrades waste products. Similarly in the microcosm, the Pingala Nadi is responsible for removal of poisons and toxins from the body. Likewise, the moon is considered the king of herbs, and the Ida Nadi helps retain the essence of what is needed by the body. Thus, the Sun (Pingala) removes that which is not required or is harmful to the body, while the moon (Ida) helps retain what is necessary for the body. Thus the macrocosm is figuratively likened to the microcosm, as Ida and Pingala.

The association of these two Nadis with the three Gunas is significant. The sun is related to Rajas and the moon to Tamas. Just as both the functions of removal and retention are essential, both Rajas and Tamas, are also needed. Tamas, represented by the moon, is essential for sound sleep and Rajas, represented by the sun, is essential for activity.

<sup>2</sup> Time is a creation of the mind. The flow of Prana into Ida and Pingala represent a scattered, dispersed mind. Prana remaining within the Sushumna represents Samadhi - a state of absorption of mind where time does not exist. Samadhi occurs when time ceases. Therefore, the Sushumna is described as engulfing time or being beyond time.

याम्ये पूषा च नेत्रान्तं पिंगलायास्तु पृष्ठतः ।  
पयस्विनी तथा गार्गि याम्यकर्णान्तिमिष्यते ॥४१॥

सरस्वती तथा चोर्ध्वमाजिह्वायाः प्रतिष्ठिता ।  
आसव्यकर्णाद्विप्रेन्द्रे शंखिनी चोर्ध्वगा मता ॥४२॥

गान्धारी सव्यनेत्रान्तमिडायाः पृष्ठतः स्थिता ।  
इडा च सव्यनासान्तं सव्यभागे व्यवस्थिता ॥४३॥

हस्तिजिह्वा तथा सव्यपादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ।  
विश्वोदरा तु या नाडी तुन्दमध्ये व्यवस्थिता ॥४४॥

अलम्बुषा महाभागे पायुमूलादधोगता ।  
एतास्त्वन्याः समुत्पन्नाः शिराश्चान्याश्च तास्वपि ॥४५॥

यथाश्वत्थदले तद्वदब्जपत्रेषु वा शिराः ।  
नाडीष्वेतासु सर्वासु विज्ञातव्यास्तपोधने ॥४६॥

Kuhu is present in the front region of the Sushumna, upto the end of the generative organ. Varuni which spreads everywhere is above and below the Kundalini. Yashasvini is considered to be on the right side upto the tip of the big toe. Know that Pingala goes upwards upto the nose on the right side, my beloved! Pusha extends on the right upto the eye, at the back of the Pingala. Payasvini is considered to extend upto the right ear, Gargi! Sarasvati is situated upwards, upto the tongue, Illustrious among Women! Shankhini is said to go upwards upto the left ear. Gandhari extends upto the left eye and is situated behind the Ida. Ida is present in the left side, upto the tip of the left nose. Hastijihva is said to extend down to the tip of the big toe of the left foot. The Nadi Visvodara is situated in the middle of the belly, Fortunate One! Alambusha goes downwards to the base of the anus region. The above-said Nadis and the various other channels that originate from them are similar to the [pattern of the] veins on the leaf of a pupil tree or a lotus plant. All these Nadis and the interconnecting channels are to be known, the One whose Wealth is Penance!

**47-49: The ten Vayus - Prana to Dhananjaya.**

प्राणोऽपानःसमानश्च उदानो व्यान एव च ।  
नागः कूर्मोऽथ कृकरो देवदत्तो धनंजयः ॥४७॥

एते नाडीषु सर्वासु चरन्ति दश वायवः ।  
एतेषु वायवः पंच मुख्याः प्राणादयः स्मृताः ॥४८॥

तेषु मुख्यतमावेतौ प्राणापानौ नरोत्तमे ।  
प्राण एवेतयोर्मुख्यः सर्वप्राणभृतां सदा ॥४९॥

Prana, Apana, Samana, Udana, Vyana, Naga, Kurma, Krkara, Devadatta, Dhananjaya. These ten Vayus (life forces) flow in all these [above said] Nadis. Among these, the five Vayus, beginning with Prana

are considered important. Among those, these two, Prana and Apana, are most important, Best among Women! Of these two, Prana alone is [more] important for all living beings always.

**50-51: The abode of Prana.**

आस्यनासिकयोर्मध्ये हृन्मध्ये नाभिमध्यमे ।  
प्राणालय इति प्राहुः पादाङ्गुष्ठेऽपि केचन ॥५०॥

अधश्चोर्ध्वं च कुण्डल्याः परीतः प्राणसंज्ञकः ।  
तिष्ठन्नेतेषु सर्वेषु प्रकाशयति दीपवत् ॥५१॥

Between the nose and the mouth, in the centre of the Hrdaya, in the centre of the navel and by some in the big toe is said to be the abode of the Prana. Present below and above and surrounding the Kundalini, this one (vayu) known as Prana illuminates the rest of them like a lamp.

**52-53: The abode of apana.**

अपाननिलयं केचिद् गुदमेढोरुजानुषु ।  
उदरे वृषणे कट्यां जङ्घेनाभौ वदन्ति हि ॥५२॥  
गुदाग्न्यागारयोस्तिष्ठन्मध्येऽपानः प्रभञ्जनः ।  
अधश्चोर्ध्वं च कुण्डल्याः प्रकाशयति दीपवत् ॥५३॥

Some say that the abode of the Apana is in the anus, generative organ, thighs, knees, stomach, testicles, hip, the shanks and in the navel. Situated between the anus and the abode of the fire, the vayu apana glows above and below the Kundalini like a lamp.

**54: The abode of Vyana.**

व्यानः श्रोत्राक्षिमध्ये च कृकट्यां गुल्फयोरपि ।  
घ्राणे गले स्फिजोर्देशे तिष्ठत्यत्र न संशयः ॥५४॥

There is no doubt that Vyana is situated in the centre of the ear and the eyes in the sides of the neck, in the ankles, nose, throat and posterior region.

**55: The abode of udana.**

उदानः सर्वसन्धिस्थः पादयोर्हस्तयोरपि ।

Udana is present in all joints, in both the legs and hands also.

**55-57: The abode of samana.**

समानः सर्वगात्रेषु सर्व व्याप्य व्यवस्थितः ॥५५॥

भुक्तं सर्वरसं गात्रे व्यापयन्वह्निना सह ।  
द्विसप्ततिसहस्रेषु नाडीमार्गेषु संचरेत् ॥५६॥

समानवायुरेवैकः साग्निर्व्याप्य व्यवस्थितः ।  
अग्निभिः सह सर्वत्र साङ्गोपाङ्गकलेवरे ॥५७॥

The Samana is present in the whole body, pervading everywhere, distributing the essence of what is eaten in the body, along with the fire, it moves in the seventy two thousand pathways of the Nadis. Only the Samana Vayu is present with the fire, along with which it pervades the whole of the body with all its limbs.

**58: The abode of the other 5 Vayus.**

नागादि वायवः पञ्च त्वगस्थ्यादिषु संस्थिताः ।

The 5 Vayus starting with Naga, Kurma etc. are present in the skin, bones etc.

**58-66: The process of digestion and assimilation of food and the role of the Vayus in this process.**

तुन्दस्थं जलमन्नं च रसानि च समीकृतम् ॥५८॥

तुन्दमध्यगतः प्राणस्तानि कुर्यात्पृथक्पृथक् ।  
पुनरग्नौ जलं स्थाप्य त्वन्नादीनि जलोपरि ॥५९॥

स्वयं ह्यपानं संप्राप्य तेनैव सह मारुतः ।  
प्रवाति ज्वलनं तत्र देहमध्यगतं पुनः ॥६०॥

वायुना वातितो वह्निरपानेन शनैः शनैः ।  
तदा ज्वलति विप्रेन्द्रे स्वकुले देहमध्यमे ॥६१॥

ज्वालाभिर्ज्वलनस्तत्र प्राणेन प्रेरितस्ततः ।  
जलमत्युष्णमकरोत्कोष्ठमध्यगतं तदा ॥६२॥

अन्नं व्यञ्जनसंयुक्तं जलोपरि समर्पितम् ।  
ततः सुपक्वमकरोद्वह्निः सन्तप्तवारिणा ॥६३॥

स्वेदमूत्रे जलं स्यातां वीर्यरूपं रसो भवेत् ।  
पूरीषमन्नं स्याद्गार्गि प्राणः कुर्यात्पृथक्पृथक् ॥६४॥

समानवायुना सार्धं रसं सर्वासु नाडीषु ।  
व्यापयञ्छ्वासरूपेण देहे चरति मारुतः ॥६५॥

व्योमरन्ध्रैश्च नवभिः विष्णूत्रादिविसर्जनम् ।  
कुर्वन्ति वायवः सर्वे शरीरेषु निरन्तरम् ॥६६॥

The Prana in the middle of the belly separates the food, water and essence which are together in the belly. Then again, placing the water in the fire and the food on the water, itself [Prana] becoming (joining) the Apana, along with it, this Vayu kindles the fire in the Dehamadhya. The fire fanned slowly by the Prana Vayu then burns in its own abode - the Dehamadhya, Illustrious among Women! There the fire kindled by the Prana, by its flames makes the water in the middle of the belly very hot. The fire through the heated water, cooks the food along with the other intaken ingredients, that have been placed on the water. The Prana converts the water into sweat and urine, the essence of the food (*Rasa*) becomes semen (*Sukra*), and the solid waste is excreted in the form of faeces, Gargi! The Prana, along with the Samana Vayu spreading the *Rasa* in all the Nadis, flows in the body in the form of breath. The Vayus continuously undertake excretion of waste products, urine etc., in the entire body, through the roots of the hairs and the nine openings.

**67-71: The function of each Vayu.**

निःश्वासोच्छ्वासकासाश्च प्राणकर्मैति कीर्त्यते ।  
अपानवायोः कर्मैतद्विष्णूत्रादिविसर्जनम् ॥६७॥

हानोपादानचेष्टादि व्यानकर्मैति चेप्यते ।  
उदानकर्म तत्प्रोक्तं देहस्योन्नयनादि यत् ॥६८॥

पोषणादि समानस्य शरीरे कर्म कीर्तितम् ।  
उद्गारादि गुणो यस्तु नागकर्मैति कीर्त्यते ॥६९॥

निमीलनादि कूर्मस्य क्षुतं वै कृकरस्य च ।  
देवदत्तस्य विप्रेन्द्रे तन्द्रीकर्मैति कीर्तितम् ॥७०॥

धनंजयस्य शोफादि सर्वं कर्म प्रकीर्तितम् ।

Inhalation, exhalation, coughing are said to be the functions of the Prana. Excretion of urine, faeces etc. is the function of the Apana Vayu. Actions such as taking, giving are considered as functions of Vyana. Raising of the body etc. are said to be functions of Udana. Nutrition is said to be the function of Samana in the body. Belching etc. are said to be functions of Naga. Blinking, closing of the eyes etc. is Kurma's function, sneezing is Karkara's and drowsiness is said to be the function of Devadatta, Illustrious among Women! Swelling etc. are all said to be the function of Dhananjaya.

**71-72: Instruction to Gargi to perform Nadisodhana.**

ज्ञात्वैवं नाडीसंस्थानं वायूनां स्थानकर्मणी ॥७१॥

विधिनोक्तेन मार्गेण नाडीसंशोधनं कुरु ॥७२॥

इति श्री योगयाज्ञवल्क्ये चतुर्थोऽध्यायः ।

After thus knowing the position of the Nadis and the position and function of the Vayus, undertake the purification of the Nadis in the prescribed manner.

VAYU	LOCATION	FUNCTIONS
1. Prana	Between nose & jaws, centre of the heart, centre of navel, big toe, surrounding kundalini.	Inhalation, exhalation, coughing, sneezing etc. Separates food, rasa etc.
2. Apana	Anus, generative organ, thighs, knees, stomach, testicles, kneecap, hip, navel.	Excretion.
3. Vyana	Between the ear and eyes, sides of the neck, ankles, nose throat, posterior region.	Taking in and giving out.
4. Udana	All joints, in legs and hands also.	Rising, bending etc.
5. Samana	Whole body.	Nutrition / growth of the body.
6. Naga	.....	Belching, vomitting etc.
7. Kurma	.....	Opening and closing of the eyes.
8. Krkara	.....	Sneezing.
9. Devadatta	.....	Drowsiness, sleepiness.
10. Dhananjaya	.....	Swelling etc.

\*some of these locations and functions differ with Ayurvedic texts.



NAME OF THE NADI	POSITION OF THE NADI	REGION OF THE NADI
1. Sushumna	In the middle of the Kandasthana	Extends upto the top of the head
2. Ida	On the left of the Sushumna	Extends upto the tip of the left nose on the left side
3. Pingala	On the right of the Sushumna	Extends upto the tip of the nose on the right side
4. Sarasvati	On the side of the Sushumna	Extends upwards upto the tongue
5. Kuhu	On the side of the Sushumna	From the front region of the Sushumna upto the end of the generative organ
6. Gandhari	Back of Ida	Extends upto the left eye.
7. Hastijihva	Side of Ida	Extends upto the tip of the big toe of the left foot.
8. Visvodara	Between Kuhu and Hastijihva	In the middle of the the belly
9. Varuni	Between Yasasvini and Kuhu	Spreads everywhere and is above and below the Kundalini
10. Yasasvini	.....	Extends on the right side upto the tip of the toe
11. Payasvini	Between Pusha and Sarasvati	Extends upto the right ear
12. Pusha	At the back of the Pingala	Extends on the right upto the eye
13. Shankhini	Between Gandhari and Sarasvati.	Extends upwards upto the left ear.
14. Alambusha	Below the centre of the Kandasthana	Extends downwards to the bottom of the anus region.





# CHAPTER V

## **Outline**

- 1-2:        **Gargi's request and Yajñvalkyā's assent to teach the method of purification of the Nadis**
- 3-9:        **The qualities of the aspirant, pre-requisites, ideal environment and daily routine for the practice of yoga**
- 10-17:     **The view of some other sages on the environment, life style, and procedure of practice**
- 17-20:     **The actual technique of Nadisodhana and the duration of practice**
- 21-22:     **Results of such a practice**

1-2: Gargi's request and Yajnavalkya's assent to teach the method of purification of the Nadis.

गार्ग्यवाच—

भगवन्ब्रह्मविच्छ्रेष्ठ सर्वशास्त्रविशारद ।  
केनोपायेन शुद्धाः स्युर्नाडयो मे त्वं वद प्रभो ॥१॥

इत्युक्तो ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मविद्ब्राह्मणस्तदा ।  
तां समालोक्य कृपया नाडीशुद्धिमभाषत ॥२॥

Gargi said, "One who is Fit to be Worshipped, who is the greatest among the ones who have realized the Brahman, who has mastered all the sastras, please explain to me the method by which the Nadis should be purified. Thus asked by the one who seeks the Brahman [Gargi], the one who has realized the highest [Yajnavalkya], looked upon her with compassion and spoke about [the method for] the purification of the Nadis.

3-9: The qualities of the aspirant, pre-requisites, ideal environment and daily routine for the practice of yoga.

याज्ञवल्क्य उवाच—

विध्युक्तकर्मसंयुक्तः कामसंकल्पवर्जितः ।  
यमैश्च नियमैर्युक्तः सर्वसङ्गविवर्जितः ॥३॥

कृतविद्यो जितक्रोधः सत्यधर्मपरायणः ।  
गुरुशुश्रूषणरतः पितृमातृपरायणः ॥४॥

स्वाश्रमस्थः सदाचारः विद्वद्भिश्च सुशिक्षितः ।  
तपोवनं सुसम्प्राप्य फलमूलोदकान्वितम् ॥५॥

तत्र रम्ये शुचौ देशे ब्रह्मघोषसमन्विते ।  
स्वधर्मनिरतैः शान्तैर्ब्रह्मविद्भिः समावृते ॥६॥

वारिभिश्च सुसम्पूर्णं पुष्पैर्नानाविधैर्युते ।  
फलमूलैश्च सम्पूर्णं सर्वकामफलप्रदे ॥७॥

देवालये वा नद्यां वा ग्रामे वा नगरेऽथवा ।  
सुशोभनं मठं कृत्वा सर्वरक्षासमन्वितम् ॥८॥

त्रिकालस्नानसंयुक्तः स्वधर्मनिरतः सदा ।  
वेदान्तश्रवणं कुर्वन्तस्मिन्योगं समभ्यसेत् ॥९॥

Yajnavalkya said: One who performs all the actions advocated by the Vedas<sup>1</sup>, is devoid of desire, who is endowed with all the Yamas and Niyamas<sup>2</sup>, who is uninvolved in worldly affairs, who has completed his studies [of the Sastras or scriptures], who has overcome anger<sup>3</sup>, who is devoted to the performance of his duty and to truth, who dutifully serves his Guru<sup>4</sup>, who is devoted to his parents<sup>5</sup>, who adheres to [the duties of] his stage in life (Ashrama), according to Varnashramadharma, who is of good conduct [and character] and who has been well educated by great scholars<sup>6</sup>, after going to a grove suitable for spiritual pursuits which has plenty of fruits, roots and good water, in that pleasing pure place which resounds with the chanting of the Vedas, surrounded by tranquil Vedic scholars who are devoted to their duty, who have realised the Brahman, having built a beautiful, well-protected Matha<sup>7</sup> near a temple or a flowing river, in a village or a city<sup>8</sup>, abounding in water, filled with fruit and roots, and with flowers of different varieties, the entire surroundings being capable of bestowing all desired results, [in that Matha,] the aspirant should bathe thrice a day<sup>9</sup>, always be devoted to his duty (according to Varnashramadharma), listen to Vedanta<sup>10</sup> and practise the path of Yoga.



<sup>1</sup> Yajnavalkya continually emphasizes the necessity to abide by the Vedas and follow the path of Yoga. This is repeated in all the chapters.

<sup>2</sup> The ten Yamas and the ten Niyamas were discussed in detail in Chapters I and II.

<sup>3</sup> This refers to even those aspirants who attempt to overcome anger. The various degrees to which practises such as non-violence etc. are to be adhered to by different divisions of society has been clearly explained in the Vedas, in the Varnashramadharma. This is also outlined in Chapter I.

<sup>4</sup> Serving the Guru or teacher is considered an important prerequisite and is also mentioned in the Bhagavad Gita (chapter IV-34).

<sup>5</sup> Devotion to one's parents implies that the person has a proper social support system. A stable basis of psychological and emotional support is essential before any spiritual practice can hope to succeed.

<sup>6</sup> One should be educated by the greatest scholars. The word "scholar" used here to translate "Vidvan" should not be misunderstood as mere intellectual knowledge. Instead, it refers to someone who has directly experienced and realized whatever he or she has studied.

<sup>7</sup> A Matha is not to be mistaken for a monastery where monks (sanyasis) resided. Traditionally, a Matha was quite safe, for the king of the land typically provided complete protection. For example, see the many references to Rama's kingly protection of various rishis and their Mathas in the Ramayana.

<sup>8</sup> Similar descriptions can be found in the Hathayogapradipika. For example, Chapter I, verses 12-14 read follows:

"The Matha should be established in a well-governed, well-ruled prosperous kingdom ruled by a righteous king. The place should be unaffected by water, fire or rocks to the extent of a bow's length. (The measure of a bow's length referred to here is the span of the arms stretched out width wise. This amount of space spherically is sufficient to maintain absolute physical fitness.) The place should be free from disturbances and in solitude. The actual construction of the Matha has also been explained. The Matha should not be too high or too low. It should have a small door and no holes. It should be free from insects and clean, smeared with cow dung. The appearance from outside should be attractive with a hall, a raised seat, a well and a surrounding wall."

<sup>9</sup> This does not refer to mere bathing, but means that (Sandhyavandanam) meditation and pranayama should be practiced three times everyday.

<sup>10</sup> Anta means "end." Thus, Vedanta means "the end (essence) of the Vedas." The Vedas have 4 parts: the Samhita, Brahmana, Aranyaka and the Upanishads. The last part (the end) of the Vedas, the Upanishads, are considered the Vedanta. The essence of the Upanishads has been presented in the form of the Brahmasutras by Vyasa. The Brahmasutras are also referred to as Vedanta. It is not proper to diminish the parts apart from Upanishadic texts as of lesser relevance to Vedic philosophy, as all four parts of the Vedas are quite significant to Vedic thought and lifestyle.

10-17: The view of some other sages on the environment, life style, and procedure of practice.

केचिद्वदन्ति मुनयस्तपःस्वाध्यायसंयुताः ।  
स्वधर्मनिरताः शान्तास्तन्त्रेषु च सदा रताः ॥१०॥

निर्जने निलये रम्ये वातातपविवर्जिते ।  
विध्युक्तकर्मसंयुक्तः शुचिर्भूत्वा समाहितः ॥११॥  
मन्त्रैर्न्यस्ततनुर्धोरः सितभस्मधरः सदा ।  
मृदासनोपरि कुशान्समास्तीर्य ततोऽजिनम् ॥१२॥

विनायकं सुसम्पूज्य फलमूलोदकादिभिः ।  
इष्टदेवं गुरुं नत्वा तत आरुह्य चासनम् ॥१३॥

प्राङ्मुखोदङ्मुखो वापि जितासनगतः स्वयम् ।  
समग्रीवशिरःकायः संवृतास्यः सुनिश्चलः ॥१४॥

नासाग्रदृक् सदा सम्यक् सव्ये न्यस्येतरं करम् ।  
नासाग्रे शशभृद्बिम्बं ज्योत्स्नाजालवितानितम् ॥१५॥

सप्तमस्य तु वगंस्य चतुर्थं बिन्दुसंयुतम् ।  
स्रवन्तममृतं पश्यन्नेत्राभ्यां सुसमाहितः ॥१६॥

इडया वायुमारोप्य पूरयित्वोदरस्थितम् ।

Some sages who are endowed with austerities<sup>1</sup> (Tapas) and self-study<sup>2</sup> (Svadyaya) and are devoted to their Varnashramadharma, who are peaceful, who are devoted to the study of the tantrasastras say. “In an uninhabited pleasant abode, without [excess of] heat or wind, performing the deeds said in the Vedas, after becoming pure and focussed, the aspirant who is strong, persevering, with a body controlled with the help of Mantras, always wearing the white sacred ash<sup>3</sup>, having placed tender special grass and then deer skin<sup>4</sup> (especially of a black antelope) having worshipped the remover of obstacles (Lord Vinayaka), with fruits, roots etc., after saluting his personal deity and his Guru, then after ascending the seat facing east or north, assuming a comfortable and steady posture by himself keeping his neck, head and body erect in alignment with his mouth closed, remaining steady (without any movement).

<sup>1</sup> The root of this word, Tapas, is Tap meaning “to burn.” Here it refers to the reduction or removal of the klesas.

<sup>2</sup> Svadyaya: the word can be split and understood as Sva, “self,” Adhi, “near,” and Ayanam, “to go.” Thus, an attempt to approach or go near one’s self is Svadyaya.

<sup>3</sup> The daily rituals prescribed in the Vedas involve worshipping the Divine using fire. These rituals are to be performed by both those in the Brahmacharya Ashrama and householders. The ashes left after performing these ceremonies are the “sacred ashes” referred to here, and are smeared on the body. This is also mentioned in Chapter I.

<sup>4</sup> A similar description can be found in the Bhagavad Gita (VI-11), where the preparation of the seat for the practice is described. The place should be pure and clean. The seat should be neither too high nor too low. It should be firmly and comfortably prepared with Kusa grass, a deerskin and a cloth, one placed over the other.



focussing his attention well on the tip of his nose<sup>1</sup> always, placing on his left [hand] his other hand (right hand), seeing by his eyes, with concentration, the moon with its cool rays with the flow of nectar from the tip of the head representing the Turiya Avastha<sup>2</sup>.

**17-20: The actual technique of Nadisodhana and the duration of practice.**

ततोऽग्निं देहमध्यस्थं ध्यायन्ज्वालावलीयुतम् ॥१७॥

रेफं च बिन्दुसंयुक्तमग्निमण्डलसंस्थितम् ।  
ध्यायन्निरेचयेत्पश्चान्मन्दं पिंगलया पुनः ॥१८॥

पुनः पिंगलयापूर्यं प्राणं दक्षिणतः सुधीः ।  
पुनर्विरेचयेद्धीमानिडया तु शनैः शनैः ॥१९॥

त्रिचतुर्वत्सरं वाथ त्रिचतुर्मासमेव वा ।  
षट्कृत्व आचरेन्नित्यं रहस्येवं त्रिसन्धिषु ॥२०॥

Having inhaled the air through the left nostril filling up [the chest and abdomen], then meditating on the fire in the belly with its flames in the Dehamadhya and meditating on the seed letter of fire (“Ram”), which is established in the region of fire he must exhale afterwards slowly through the right nostril. Then one who is determined and wise, inhaling the air through the right nostril, must again exhale slowly through the left nostril<sup>3</sup>. One should practice this in solitude six times everyday at the three Sandhis (in the morning, afternoon and evening) for three to four months or three to four years.

**21-22: Results of such a practice.**

नाडीशुद्धिमवाप्नोति पृथक्चिह्नोपलक्षिताम् ।  
शरीरलघुता दीप्तिर्वह्नेर्जठरवर्तिनः ॥२१॥

नादाभिव्यक्तिरित्येते चिह्नं तत्सिद्धिसूचकम् ।  
यावदेतानि सम्पश्यैतावदेव समाचरेत् ॥२२॥

इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये पंचमोऽध्यायः ।

<sup>1</sup> A strikingly similar procedure is detailed in the Bhagavad Gita (VI.13-17). The aspirant should be free from desire for fruits of actions, free from motivations, should have control over himself and should be in solitude. The seat for the practice should be prepared with Kusha grass, deerskin and a cloth in a clean place, firmly fixed, neither too high nor too low. Sitting on that seat, he should focus his mind totally, having controlled the senses and practice Yoga. He should hold his body, neck and head still and erect, focussing his gaze on the tip of his nose, without being distracted. He should be tranquil and calm, fearless, control his mind and meditate upon the Divine.

<sup>2</sup> Turiya is usually understood as the fourth state of consciousness, beyond the three normal states of waking, deep sleep and dreaming.

<sup>3</sup> Note that one nostril should be fully closed, and the other partially closed, in order to facilitate smooth and long exhalation and inhalation.

One attains Nadisuddhi, which is characterised by certain distinct indications. Lightness of the body, enhancement of the fire in the stomach (Jatharagni) improvement in the voice<sup>1</sup> (Nada). These changes are indicative of its attainment (of the Nadis being purified). One should continue to practice thus until these [above mentioned changes] are experienced.

---

<sup>1</sup> The HYP also describes similar benefits (II.19-20). When the Nadis are cleansed, certain outward external changes can be observed, including lightness in the body, lustre, control over the breath, enhanced Agni in the stomach and an improvement in the voice.

# CHAPTER VI

## **Outline**

- 1: Yajnavalkya begins his discourse on Pranayama
- 2-3: Definition of Pranayama
- 4-7: One type of Pranayama
- 8-10: Another type of Pranayama
- 11-15: Mantras to be used by a Brahmin during Pranayama
- 16-23: Mantras to be used by others and the benefits of such a Pranayama practice
- 24-25: Definition of inhalation, holding and exhalation
- 25-35: The three grades of Pranayama
- 35-38: The method to attain mastery over Prana and the benefits of such mastery
- 39-49: Benefits of focussing the Prana at various places in the body and the therapeutic applications of Pranayama
- 50-53: Another means to master the Prana (Shanmukhi Mudra)
- 54-58: Pranayama and Nada
- 59-64: Another means to master the Prana (an alternative to the Shanmukhi Mudra)
- 65-75: Pranayama and Kundalini - The burning and awakening of the Kundalini and the ascending of the Prana to the Brahmarandhra
- 75-78: Pranayama practice for union with the Divine
- 79-82: The virtues of Pranayama and the importance of its practice



## षष्ठोऽध्यायः ॥

1: Yajnavalkya begins his discourse on Pranayama.

याज्ञवल्क्य उवाच—

प्राणायाममथेदानीं प्रवक्ष्यामि विधानतः ।  
समाहितमनास्त्वं च शृणु गार्गि वरानने ॥१॥

Yajnavalkya said, "Now<sup>1</sup>, I am now going to speak about Pranayama in an orderly manner. Gargi, One with a Beautiful Countenance, listen to me with a focussed mind.

2-3: Definition of Pranayama.

प्राणापानसमायोगः प्राणायाम इतीरितः ।  
प्राणायाम इति प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः ॥२॥

वर्णत्रयात्मका ह्येते रेचपूरककुम्भकाः ।  
स एषः प्रणवः प्रोक्तः प्राणायामश्च तन्मयः ॥३॥

Balancing Prana and Apana together<sup>2</sup> is said to be Pranayama. Pranayama is said to consist of exhale (Rechaka), inhale (Puraka) and holding (Kumbhaka)<sup>3</sup>. These three components of Pranayama namely exhale, inhale and holding are of the nature of three syllables (A, U, M). [Thereby] Pranayama is of the form of the Pranava (Om)<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Many Vedic texts begin with the Sanskrit word, "Atha," which is commonly translated as "Now." For example, the Yogasutras begin with "Atha Yoganusasanam" and the Brahmasutras begin with "Athatho Brahmajijnasa." This word is considered to be auspicious, since "Atha" and "Om" are said to have originated from the throat of Brahma the Creator. Importantly, it means that the student is now ready to receive the teachings. In this context, it means that the person has fulfilled the requirements laid out in the previous chapters:

Adherence to the Yamas and Niyamas (Chapters I and II);

Mastery of the Asana for the practice of Pranayama (Chapter III). (Note that Vyasa, in his commentary on Patanjali's Sutra on Pranayama (YS II.49) expresses the same opinion. He says "Sati Asana Jaye," which means "Having mastered asana..." However, it is important to note that no particular posture is specified.);

Clear knowledge of the position of the Nadis, the Vayus and their functions (Chapter IV).

Attainment of purity of the Nadis (Chapter V).

<sup>2</sup> "Union" here means balancing. It refers to Prana and Apana remaining in their respective places and functioning properly together. The Prana is in the chest area; Apana is in the abdominal area. Imbalance in the functioning of Prana or Apana is the cause of many diseases.

<sup>3</sup> The order in which the three components are mentioned here is very significant: Rechakam (exhale), Purakam (inhale) and Kumbhaka (holding). In practice, it is very important to begin by extending the exhalation and then move on to master inhalation, followed by holding. This same order is specified in the Yogasutras (II.50), and the Bhagavad Gita (IV.29) also says "Apane Juhvati Pranam...", meaning "Begin with exhale."

<sup>4</sup> The equation of Pranayama with Om is significant in the context of the connection between the microcosm and macrocosm. In the microcosm, Prana is the life force and the basis for all 3 bodily functions: creation, sustenance and destruction. Likewise in the macrocosm, Om represents the Divine and the three letters of Om A, U and M symbolize creation, sustenance and destruction, respectively. Pranayama will later be defined in terms of the Gayatri mantra, which is used as a meter for measuring the length of inhale, exhale and hold. The use of Gayatri with Pranayama is described in verses 4-10 from the alternate recension at the end of this chapter.

#### 4-7: One type of Pranayama.

इडया वायुमारोप्य पूरयित्वोदरस्थितम् ।  
शनैः षोडशभिर्मात्रैरकारं तत्र संस्मरेत् ॥४॥

धारयेत्पूरितं पश्चाच्चतुःषष्ठ्या तु मात्रया ।  
उकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन्प्रणवं जपेत् ॥५॥

यावद्वा शक्यते तावद्धारणं जपसंयुतम् ।  
पूरितं रेचयेत्पश्चात्प्राणं बाह्यानि लान्वितम् ॥६॥

शनैः पिंगलया गार्गि द्वात्रिंशन्मात्रया पुनः ।  
मकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन्प्रणवं जपेत् ॥७॥

Inhaling the air slowly for sixteen units (matras) through the left nostril, filling the belly (chest and abdomen) one must meditate on [the diety represented by] “A”<sup>1</sup>. Then one must retain the inhaled air for sixty four units thinking of [the diety represented by] “U” and meditate on the Pranava. Otherwise, retain the breath for as long as possible along with repetition of the mantra (Japa). Then exhale slowly<sup>2</sup> the inhaled air for thirty two units to join the air outside through the right nostril (Pingala). Here too, thinking of [the deity represented by] “M” meditate on the Pranava, Gargi.

#### 8-10: Another type of Pranayama.

प्राणायामो भवेदेषः पुनश्चैवं समभ्यसेत् ।  
ततः पिंगलया पूर्य मात्रैः षोडशभिस्तथा ॥८॥

उकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन्सुसमाहितः ।  
पूरितं धारयेत्प्राणं प्रणवं विंशतिद्वयम् ॥९॥

जपेदत्र स्मरन्मूर्ति मकाराख्यं महेश्वरम् ।  
यावद्वा शक्यते पश्चाद्रेचयेदिडयानिलम् ॥१०॥

This is Pranayama. One must do this again (repeatedly). Inhaling through the right nostril for sixteen units thinking of [the diety represented by] “U” here too, with a focussed mind, one must hold the inhaled air, thinking of “M” representing Mahesvara<sup>3</sup> repeating forty times or for as long as possible and then one must exhale the air through the left nostril.

<sup>1</sup> Various mental attitudes (Bhavanas) are possible during the practice. One has to learn them from a competent Guru. According to one of these interpretations, A represents Vishnu or God, U represents Lakshmi or the Mother Goddess, and M represents the self (Jiva). In this scheme, U the Mother Goddess, can be thought of as the link between the self (M) and the Divine (A).

<sup>2</sup> The practitioner must first master slow and smooth exhalation. Thus many texts say that exhale should not be fast. For example, the HYP (II-9) says “exhale slowly, not fast.” Holding should not affect the exhalation.

<sup>3</sup> According to the Vedas, the word, “Brahman,” is of neuter gender. As a consequence, one can relate to Brahman, the Godhead, as either masculine or feminine. Various mental attitudes may be used during the practice of Pranayama. This manuscript refers to Mahesvara, the Supreme God, while yet another version refers to Maheswari, the Great Goddess, who is the Mother of the Universe. However, as already mentioned, the masculine and feminine aspects are inseparable. One must learn the proper methodology from a teacher.

11-15: Mantras to be used by a Brahmin during Pranayama.

एवमेव पुनः कुर्यादिड्यापूर्य पूर्ववत् ।  
नाड्या प्राणं समारोप्य पूरयित्वोदरस्थितम् ॥११॥

प्रणवेन सुसंयुक्तां व्याहृतीभिश्च संयुताम् ।  
गायत्रीं च जपेद्विप्रः प्राणसंयमने त्रयः ॥१२॥

पुनश्चैवं त्रिभिः कुर्यात्पुनश्चैवं त्रिसन्धिषु ।  
यद्वा समभ्यसेन्नित्यं वैदिकं लौकिकं तु वा ॥१३॥

प्राणसंयमने विद्वान्जपेत्तद्विंशतिद्वयम् ।  
ब्राह्मणः श्रुतसम्पन्नः स्वधर्मनिरतः सदा ॥१४॥

स वैदिकं जपेन्मन्त्रं लौकिकं न कदाचन ।  
केचिद्भूतहितार्थाय जपमिच्छन्ति लौकिकम् ॥१५॥

One must do this again (repeatedly). Inhaling as before through left nostril, taking the air in, having filled the belly (chest and abdomen), a Brahmin should repeat the Gayatri Mantra three times accompanied by Om and the Vyahrtis<sup>1</sup> during Pranayama. One must do thus three times during the three Sandhis (morning, afternoon and evening). Or, the learned one should, everyday, during Pranayama, do forty repetitions of Mantras, Vaidika or Laukika<sup>2</sup>. A Brahmin who has studied the Vedas, who is devoted to the performance of his duty (according to the Varnashramadharma) should always do Japa of only Vaidika Mantras, never Laukika Mantras. There are some who consider that Japa with Laukika mantras can be done for the welfare of living beings.

16-23: Mantras to be used by others and the benefits of such a Pranayama practice.

द्विजवत्क्षात्रयस्याक्तः प्राणसंयमन जपः ।  
वैश्यानां धर्मयुक्तानां स्त्रीशूद्राणां तपस्विनाम् ॥१६॥

प्राणसंयमने गार्गि मन्त्रं प्रणववर्जितम् ।  
नमोन्तं शिवमन्त्रं वा वैष्णवं वेप्यते बुधैः ॥१७॥

यद्वा समभ्यसेच्छूद्रो लौकिकं विधिपूर्वकम् ।  
प्राणसंयमने स्त्री च जपेत्तद्विंशतिद्वयम् ॥१८॥

न वैदिकं जपेच्छूद्रः स्त्रियश्च न कदाचन ।  
स्वाश्रमस्थस्य वैश्यस्य केचिदिच्छन्ति वैदिकम् ॥१९॥

<sup>1</sup> The Vyahrtis here refer to the words "Bhuh, "Bhuvah" and "Suvah" which are found in the Gayatri mantra.

<sup>2</sup> A Mantra used to gain realization (Jnanam) is Vaidika. A Mantra used to gain worldly benefits is Laukika.

सन्ध्ययोरुभयोनित्यं गायत्र्या प्रणवेन वा ।  
प्राणसंयमनं कुर्याद्ब्राह्मणो वेदपारगः ॥२०॥

नित्यमेवं प्रकुर्वीत प्राणायामास्तु षोडश ।

अपि भ्रूणहनं मासात्पुनन्त्यहरहः कृताः ॥२१॥

ऋतुत्रयात्पुनन्त्येनं जन्मान्तरकृतादघात् ।  
वत्सराद्ब्रह्महा शुद्ध्येत्तस्मान्नित्यं समभ्यसेत् ॥२२॥

योगाभ्यासरतास्त्वेवं स्वधर्मनिरताश्च ये ।  
प्राणसंयमनेनैव सर्वे मुक्ता भवन्ति हि ॥२३॥

Japa during Pranayama is said for Kshatriyas to be the same as for Brahmins. For Vaishyas, women and the fourth division who are devoted to their duty and are endowed with austerities (Tapas), during Pranayama, Mantras without the pranava, ending with Namah<sup>1</sup>, relating to Siva or Vishnu are recommended by the wise. Otherwise, women and the fourth division must do Japa on Laukika Mantras (other than from the Vedas), in the proper manner forty times, during [the practice of] Pranayama. Women and the fourth division are not to do Japa on Vaidika mantras<sup>2</sup>. Some say that Vaishyas who follow the duties of their Ashrama can use Vaidika mantras. A Brahmin who has mastered the Vedas must do Pranayama with the Gayatri or Pranava every morning and evening. One must always practice Pranayama thus sixteen times. Done [day after day] for a month, [Pranayama] purifies even one who has committed [the crime of] abortion. In six months, it purifies the sins of earlier births. In a year even one who had killed a Brahmin will be purified<sup>3</sup>. Those who are devoted to their duty (according to the Varnashramadharma) and who are devoted to the practice of Yoga, will all be freed through [the practice of] Pranayama itself. Therefore one must practice [Pranayama] everyday.

**24-25: Definition of inhalation, holding and exhalation.**

बाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको हि सः ।  
सम्पूर्णकुम्भवद्वायोर्धारणं कुम्भको भवेत् ॥२४॥

बहिर्यद्रेचनं वायोरुदराद्रेचकः स्मृतः ।

Taking in the air from outside and filling the abdomen is inhale, retaining the air [in the chest and abdomen] like a filled pot is retention. Expelling the air out from the chest and abdomen is called exhale.

The word, "Namah," signifies surrender. "Na" means "Not" and "Mah" means "Mine," thus "Namah" means "Not mine." The essence of any Mantra is surrender to the Divine. Hence most Mantras begin or end with Namah, for example "Sivaya Namah" (surrendering to the deity Shiva) or "Vishnave Namah" (surrendering to the deity Vishnu).

<sup>2</sup> In the Vedic tradition, women and members of the fourth division were not initiated into the Vedas. Therefore, Mantras or verses from other texts (like the Vishnusahasranama) were prescribed for them. Though they were not initiated into the Vedas, they were entitled to practice Pranayama. For example, in the Ramayana, Kausalya, the mother of Rama, was practicing Pranayama and meditating on Lord Vishnu (Janardhana) when Rama came to seek her blessings before leaving for the forest. Though the Mantras suggested were different, the goal of freedom ( Moksha) was the same. That is, those initiated into the Vedas used Vedic Mantras, while others used equivalent Mantras from other texts.

The Vedas are called "Sruti," from the root, "Sru," meaning "to hear." The Vedas were never written down, but were memorized and transmitted orally. The Brahmins were the repository of all the Vedic knowledge and wisdom. Therefore, killing a Brahmin was considered a grave offense as it amounted to the destruction of knowledge.

**25-35: The three grades of Pranayama. Explanation of Kevala Kumbhaka and Sahita Kumbhaka, and the benefits thereof.**

प्रस्वेदजनको यस्तु प्राणायामेषु सोऽधमः ॥२५॥

कम्पको मध्यमः प्रोक्त उत्थानश्चोत्तमो भवेत् ।

पूर्वं पूर्वं प्रकुर्वीत यावदुत्तमसम्भवः ॥२६॥

सम्भवत्युत्तमे गार्गि प्राणायामे सुखी भवेत् ।

प्राणो लयति तेनैव देहस्यान्तस्ततोऽधिकः ॥२७॥

देहश्चोत्तिष्ठते तेन कृतासनपरिग्रहः ।

निःश्वासोच्छ्वासकौ तस्य न विद्येते कथंचन ॥२८॥

देहे यद्यपि तौ स्यातां स्वाभाविकगुणावुभौ ।

तथापि नश्यतस्तेन प्राणायामोत्तमेन हि ॥२९॥

तयोर्नाशो समर्थः स्यात्कर्तुं केवलकुम्भकम् ।

रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् ॥३०॥

प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः ।

रेच्य चापूर्य यः कुर्यात्स वै सहितकुम्भकः ॥३१॥

सहितं केवलं चायं कुम्भकं नित्यमभ्यसेत् ।

यावत्केवलसिद्धिः स्यात्तावत्सहितमभ्यसेत् ॥३२॥

केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरणवर्जिते ।

न तस्य दुर्लभं किञ्चित्त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥३३॥

मनोजवत्वं लभते पलितादि च नश्यति ।

मुक्तेरयं महामार्गो मकाराख्यान्तरात्मनः ॥३४॥

नादं चोत्पादयत्येषः कुम्भकः प्राणसंयमः ।

That Pranayama which produces excessive perspiration is the lowest among the types of Pranayama. The one which causes trembling [in the body] is said to be mediocre. The one that makes the body [feel light enough to] rise up is the best Pranayama<sup>1</sup>. Each preceeding one (Pranayama) must be done until the best one comes about. When the highest Pranayama comes about (is attained), one reaches a state of comfort and joy. The Prana that was scattered re-enters Sushumna through this Pranayama<sup>2</sup>. One's body, firmly seated in Asana, rises by this [Pranayama]. Inhale and exhale do not exist for him anymore. Although they both exist as inherent qualities in the body, nevertheless, by that highest Pranayama, they perish. When these two perish, one becomes fit to practice Kevala Kumbhaka. The Pranayama where the breath is held inside relinquishing (without active regulation of) inhale and exhale, effortlessly

<sup>1</sup> The stages in Pranayama are explained similarly in the HYP (II.12).

<sup>2</sup> This centering of the Prana is explained in detail in Chapter IV of this text. The centering or reentry of the Prana (into the body), through the practice of Pranayama, is indicative of the focussing of the mental activities as mentioned in the Yogasutras. Therefore the Yogasutras (II-53) say that as a result of pranayama the mind becomes fit for Dharana.

is said to be Kevala Kumbhaka<sup>1</sup>. The one (Pranayama) done by inhaling and exhaling is Sahita Kumbhaka. Sahita Kumbhaka and Kevala Kumbhaka must be practiced. Sahita Kumbhaka must be practiced till Kevala Kumbhaka is attained completely. When Kevala Kumbhaka, without [active regulation of] inhale and exhale is attained, for him, there is nothing that is unattainable in the three worlds. One acquires total control over the mind, and old age vanishes (the aging process slows down). This path is the highest one leading to the liberation of the Self (Jivatma) signified by [the seed letter] M.

**35-38: The method to attain mastery over the Prana and the benefits of such mastery.**

प्राणसंयमनं नाम देहे प्राणस्य धारणम् ॥३५॥

एषः प्राणजयोपायः सर्वमृत्यूपघातकः ।  
किञ्चित्प्राणजयोपायं तव वक्ष्यामि तत्त्वतः ॥३६॥

बाह्यात्प्राणं समाकृष्य पूरयित्वोदरस्थितम् ।  
नाभिमध्ये च नासाग्रे पादाङ्गुष्ठे च यत्नतः ॥३७॥

धारयेन्मनसा प्राणं सन्ध्याकालेषु सर्वदा ।  
सर्वरोगविनिर्मुक्तो जीवेद्योगी गतक्लमः ॥३८॥



Kumbhaka Pranayama, causes the appearance of Nada<sup>2</sup>. Retaining the Prana within the body is called Pranayama. This leads to mastery over the Prana (Kevala Kumbhaka), leads to absence of disease and death<sup>3</sup>. I will tell you, in the proper manner, the methodology to attain mastery over Prana to a certain degree. Having inhaled the air from outside and filled the chest and abdomen, one must endeavour to retain the Prana, through the mind, in the navel, tip of the nose and the big toes during the Sandhya (morning, afternoon and evening) always. The practitioner lives free from all diseases, free from fatigue.

**39-49: Benefits of focussing the Prana at various places in the body and the therapeutic applications of Pranayama.**

नासाग्रे धारणं गार्गि वायोविजयकारणम् ।  
सर्वरोगविनाशः स्यान्नाभिमध्ये च धारणात् ॥३९॥

शरीरं लघुतां याति पादाङ्गुष्ठे च धारणात् ।  
रसनावायुमाकृष्य यः पिबेत्सततं नरः ॥४०॥

<sup>1</sup> Kevala Kumbhaka is the state where the movement of the breath is not influenced by the state of mind. In such a case, the person becomes a master of Prana and a master of his mind. Mastery of the Prana is the same as the mastery of the mind spoken of in the Yogasutras. Thus, the same word, Vrtti, which is used in the context of "Cittavrttinirodhah" in PYS (I.2) is also used in PYS(II.50) while defining Pranayama. As a practice it involves Krama pranayama where inhale and exhale are done in steps with retention.

<sup>2</sup> Nada is heard when the Nadis are cleansed by the practice of Pranayama. (Nadanusandhanam). Mental focus through sound is explained in detail in the HYP (Chapter IV).

<sup>3</sup> Proper practice of Pranayama leads to absence of disease. "Absence of death" here means that the person realizes his or her true, eternal self which is beyond time, birth and death.



श्रमदाहौ न तस्यास्तां नश्यन्ति व्याधयस्तथा ।  
सन्ध्योर्ब्राह्मिकाले वा वायुमाकृष्य यः पिबेत्

त्रिमासात्तस्य कल्याणि जायते वाक्सरस्वती ।  
षण्मासाभ्यासयोगेन महारोगैः प्रमुच्यते ॥४२॥

आत्मन्यात्मानमारोप्य कुण्डल्यां यस्तु धारयेत् ।  
क्षयरोगादयस्तस्य नश्यन्तीत्यपरे विदुः ॥४३॥

जिह्वया वायुमानीय जिह्वामूले निरोधयन् ।  
यः पिबेदमृतं विद्वान्सकलं भद्रमश्नुते ॥४४॥

आत्मन्यात्मानमिडया समानीय भ्रुवोन्तरे ।  
पिबेद्यस्त्रिदशाहारं व्याधिभिः स विमुच्यते ॥४५॥

नाडीभ्यां वायुमारोप्य नाभौ वा तुन्दपाश्वर्योः ।  
घटिकैकां वहेद्यस्तु व्याधिभिः सोऽभिमुच्यते ॥४६॥

मासमेकं त्रिसन्ध्यायां जिह्वयारोप्य मारुतम् ।  
पिबेद्यस्त्रिदशाहारं धारयेत्तुन्दमध्यमे ॥४७॥

गुल्माष्ठीला प्लीहा चान्ये त्रिदोषजनितास्तथा ।  
तुन्दमध्यगता रोगाः सर्वे नश्यन्ति तस्य वै ॥४८॥

ज्वराः सर्वे विनश्यन्ति विषाणि विविधानि च ।  
बहुनोक्तेन किं गार्गि पलितादि च नश्यति ॥४९॥

Gargi, focussing [the Prana] at the tip of the nose, is the means to mastery over Prana. By focussing on the navel all diseases are removed. The body attains lightness by focussing on the big toes<sup>1</sup>. For the person who inhales the air through the tongue constantly<sup>2</sup> there is no fatigue, and heat and diseases perish. One who inhales air (practises Pranayama) thus during the Sandhis (morning, afternoon and evening) or before sunrise (Brahmamuhurta) for three months acquires proficiency in speech One Who Is Blessed! (Gargi). By practising for six months one is freed from all diseases. Some others opine that if one turns the mind inward and focusses on the Kundalini, diseases related to degeneration, decay etc. are destroyed. The learned one who inhales the air through the tongue, retains it at the base

<sup>1</sup> In explaining the various types of Pranayama to overcome disease and stay healthy, Yajnavalkya emphasizes the effect of mental focus (Bhavana) in Pranayama. That is, the results of Pranayama vary depending on where the mind is focussed.

<sup>2</sup> This type of Pranayama is called Sitali Pranayama. This is praised as useful for many debilitating diseases like Asthma, Diabetes etc. (maharaogas)

of the tongue, and drinks the nectar, attains all benefits<sup>1</sup>. The one who controls and focusses the mind, inhaling through the left nostril, focussing [on the space] between the eyebrows and drinks nectar is freed from diseases. One who inhales through both nostrils focussing [the Prana] on the navel or either sides of the belly, [and continues the cycle] for twenty four minutes (24 times holding one minute after inhale) is quickly relieved from diseases. For one who inhales through the tongue and drinks the nectar, focussing on the belly, during the three Sandhis (morning, afternoon and evening) for one month, is freed of all diseases of the spleen, and other diseases. All diseases caused by the three Doshas<sup>2</sup> and diseases of the stomach too are all destroyed. All fevers and various toxins in the system are destroyed. Why say more Gargi, even old age is destroyed.

**50-53: Another means to master the Prana (Shanmukhi Mudra).**

एवं वायुजयोपायः प्राणस्य तु वरानने ।  
शक्यमासनमास्थाय समाहितमनास्तथा ॥५०॥

करणानि वशीकृत्य विषयेभ्यो बलात्सुधीः ।  
अपानमूर्ध्वमाकृष्य प्रणवेन समाहितः ॥५१॥

हस्ताभ्यां बन्धयेत्सम्यक्कर्णादि करणानि च ।  
अङ्गुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां च चक्षुषी ॥५२॥

नासापुटौ मध्यमाभ्यां प्रच्छाद्य करणानि वै ।  
आनन्दानुभवं यावत्तावन्मूर्द्धनि धारयेत् ॥५३॥

Thus is the means for mastery over Prana, One with a Beautiful Countenance (Gargi)! Having assumed a posture that one is capable of [staying in], with a focussed mind, then having drawn by force the senses away from sensory objects and completely controlled them, the wise one, pulling the apana upwards, having controlled the mind using the Pranava (meditating on the Pranava), restrain the ears and the other senses with the hands. Close the two ears with the thumbs, the eyes with the pointers, and the nostrils with the middle fingers<sup>3</sup>, [and having thus restrained all the senses,] focus on the crown of the head, till the state of bliss (Ananda) is experienced.

**54-58: Pranayama and Nada.**

प्राणः प्रयात्यनेनैव ततस्त्वायुर्विधातकृत् ।  
ब्रह्मरन्ध्रे सुषुम्णायां मृणालान्तरसूत्रवत् ॥५४॥

<sup>1</sup> This Pranayama includes Jihva Bandha. Attention focussed at the root of the tongue leads to an increased sharpness of the senses. In terms of mental process, due to complete focus and absorption of the mind into the self, the energy of the mind is not dispersed but is unified and its external flow is stopped, thus bringing the mind under total control.

<sup>2</sup> In Ayurveda, the 3 doshas are Vata, Pitta and Kapha.

<sup>3</sup> This is called "Shanmukhi Mudra" and it must be practised with the Bandhas, under the guidance of a competent Guru.



नादोत्पत्तिस्त्वनेनैव शुद्धस्फटिकसन्निभा ।  
आमूर्ध्नो वतंत नादो वीणादण्डवदुत्थितः ॥५५॥

शंखध्वनिनिभस्त्वादौ मध्ये मेघध्वनिर्यथा ।  
व्योमरन्ध्रे गते नादे गिरिप्रस्रवणं यथा ॥५६॥

व्योमरन्ध्रे गते वायौ चित्ते चात्मनि संस्थिते ।  
तदानन्दी भवेद्देही वायुस्तेन जितो भवेत् ॥५७॥

योगिनस्त्वपरे ह्यत्र वदन्ति समचेतसः ।  
प्राणायामपराः पूता रेचपूरणवर्जिताः ॥५८॥

By this practice the Prana which causes reduction of the life span (when it is dispersed), [is centered and] moves into the Brahmarandhra, through the Sushumna Nadi, like a fibre inside a lotus stalk. The appearance of pure and crystalline (Nada) sound, present up to the top of the head like the sound produced by the Danda of a Veena<sup>1</sup>, is due to this [movement]. At first, the sound produced by a conch, then sounds of thunder and when the Nada reaches the, crown of head (Brahmarandhra), a sound similar to [that heard in] a mountain waterfall [is heard]<sup>2</sup>. When the Prana Vayu reaches the Brahmarandra, and the mind is absorbed in the self, the practitioner becomes blissful and Prana is conquered by him. Other yogis who are dedicated to the practice of Pranayama, who are pure, and who have gone beyond inhale and exhale, having similar views on this, also say so.

**59-64: Another means to master the Prana (an alternative to the Shanmukhi Mudra). The mantras to be used by the four divisions during the practice.**

दक्षिणेतरगुल्फेन सीवनीं पीडयेत्शिराम् ।  
अधस्तादण्डयोः सूक्ष्मां सव्योपरि च दक्षिणम् ॥५९॥

जंघोर्वोरन्तरं गांगि निश्छिद्रं बन्धयेद्दृढम् ।  
समग्रीवशिरस्कन्धः समपृष्ठः समोदरः ॥६०॥

नेत्राभ्यां दक्षिणं गुल्फं लोकयन्नुपरिस्थितम् ।  
धारयन्मनसा सार्धं व्याहरन्प्रणवाक्षरम् ॥६१॥

<sup>1</sup> The human spine is comparable to the Veena, an ancient Indian string instrument, the vertebrae of the spine being likened the nodes of the Veena. The practice of Mula Bandha tightens the base of the spine, similar to the tightening of the Veena at its base. Only when the strings are properly tightened and in proper tension, is the sound (Nada) from the Veena proper. Similarly, the practice of the Bandhas are considered essential for proper Nada.

<sup>2</sup> The fourth chapter of the HYP deals extensively with Nadanusandhanam and the sounds described therein are similar.

आसने नान्यधीरास्ते द्विजो रहसि नित्यशः ।  
क्षत्रियश्च वरारोहे व्याहरन्प्रणवाक्षरम् ॥६२॥

आसने नान्यधीरास्ते रहस्येव जितेन्द्रियः ।  
वैश्याः शूद्राः स्त्रियश्चान्ये योगाभ्यासरताः नराः ॥६३॥

शैवं वा वैष्णवं वाथ व्याहरन्नन्यमेव वा ।  
आसने नान्यधीरास्ते दीपं हस्ते विलोकयन् ॥६४॥

On the right, press the perineum, beneath the generative organ by the left ankle and place the right ankle on top of the left. Close the thighs and the knees together firmly, without a gap in between. A Brahmin, keeping the neck, head, shoulders and the back and belly straight, looking at the right ankle which is on top with the eyes, mentally focussing and reciting the Pranava [extended by half a matra], must sit in Asana, in solitude, without distraction everyday<sup>1</sup>. A Kshatriya must sit in the [above] asana in solitude everyday without distraction and total focus, repeating the Pranava with complete control over the senses. Vaishyas, women, the fourth division and others who are keen on practising Yoga must sit in Asana repeating mantras on Shiva or Vishnu or other mantras without distraction, gazing at a lamp [held] in their hands.

**65-75: Pranayama and Kundalini - The burning and awakening of the Kundalini and the ascending of the Prana to the Brahmarandhra.**

आयुर्विघातकृत्प्राणस्त्वनेनाग्निकुलं गतः ।  
घूमध्वजजयं यावन्नान्यधीरेवमभ्यसेत् ॥६५॥  
धारणं कुर्वतस्तस्य शक्तिः स्यादिष्टभोजने ।  
देहश्च लघुतां याति जठराग्निश्च वर्धते ॥६६॥

दृष्टचिह्नस्ततस्तस्मान्मनसारोप्य मारुतम् ।  
मन्त्रमुच्चारयन्दीर्घं नाभिमध्ये निरोधयेत् ॥६७॥

यावन्मनो लयत्यस्मिन्नाभौ सवितुमण्डले ।  
तावत्समभ्यसेद्विद्वान्नियतो नियतासनः ॥६८॥

एतेन नाभिमध्यस्थधारणेनैव मारुतः ।  
कुण्डलीं याति वह्निश्च दहत्यत्र न संशयः ॥६९॥

सन्तप्ता वह्निना तत्र वायुना चालिता स्वयम् ।  
प्रसार्यं फणभृद्भोगं प्रबोधं याति सा तदा ॥७०॥

---

<sup>1</sup> An alternative to Shanmukhi Mudra is proposed here.

प्रबुद्धे संसरत्यस्मिन्नाभिमूले तु चक्रिणि ।  
ब्रह्मरन्ध्रे सुषुम्णायां प्रयाति प्राणसंज्ञकः ॥७१॥

सम्प्राप्ते मारुते तस्मिन्सुषुम्णायां वरानने ।  
मन्त्रमुच्चार्य मनसा हृन्मध्ये धारयेत्पुनः ॥७२॥

हृदयात्कण्ठकूपे च भ्रुवोर्मध्ये च धारयेत् ।  
तस्मादारोप्य मनसा साग्निं प्राणमनन्यधीः ॥७३॥

धारयेद्ध्योम्नि विप्रेन्द्रे व्याहरन्प्रणवाक्षरम् ।  
वायुना पूरिते व्योम्नि साङ्गोपाङ्गे कलेबरे ॥७४॥

तदात्मा राजते तत्र यथा व्योम्नि विकर्तनः ।

By this, Prana, which [on being dispersed] reduces the life span, reaches the abode of Agni. Until one gains mastery over Agni, one must continue to practice thus without any distraction. One who does this Dharana will have the strength to digest whatever is eaten. Jatharagni is enhanced and the body becomes light. After having experienced the above signs, taking the Prana upwards, by the mind, hold it in the middle of the belly for a long time, reciting the Mantra. The learned one must sit in the [prescribed] posture properly, with discipline (observing all the prerequisites mentioned earlier) and do the [above] practice till the mind is totally absorbed in the abode of the Self (Savitramandala<sup>1</sup>) of the navel region. Undoubtedly by this focus (Dharana) in the navel, the Prana reaches the Kundalini and the Agni burns it (the Kundalini). There is no doubt about this. Burnt by the fire, fanned by the Vayu, she (the Kundalini) then, spreads her hood by herself and awakens. When she is awakened, the Prana moves in this Cakra at the base of the Nabhi and moves in the Sushumna towards the Brahmarandhra. One with a Beautiful Countenance! (Gargi), as the Prana reaches (moves through) that Sushumna, one must recite the Mantra<sup>2</sup> mentally and hold it (Prana) again in the center of the heart (Hridaya). Then, from the heart (Hridaya), one must hold the Prana in the neck pit and in the point between the eyebrows. From there one must raise the Prana along with the Agni, retain it in the crown of the head (Brahmarandhra), while reciting the Pranava without distraction. Best among Brahmin Women! (Gargi), when the Prana permeates (reaches) the Brahmarandhra, the self shines throughout the entire body like the sun in the sky.

**75-78: Pranayama practice for union with the Divine.**

शरीरं विसृक्षुश्चेदेवं सम्यक् समाचरन् ॥७५॥

एकाक्षरं परं ब्रह्म ध्यायन्प्रणवमीश्वरम् ।  
संमिथ मनसा मूर्ध्नि ब्रह्मरन्ध्रं सवायुना ॥७६॥

<sup>1</sup> The word "savitrmandalam" usually refers to the disc of the sun, which is thought of as the abode of the Divine. Here it refers to the abode of the Jiva or self.

<sup>2</sup> A Mantra is the link to the Divine. Recitation of the Mantra, as the Prana moves up, can lead us to a state of freedom and union with the Divine.

प्राणमुन्मोचयेत्पश्चान्महाप्राणे स्वमध्यमे ।  
देहातीते जगत्प्राणे शून्ये नित्ये ध्रुवे पदे ॥७७॥

आकाशे परमानन्दे स्वात्मानं योजयेद्विया ।  
ब्रह्मवासी भवेद्गार्गि न पुनर्जन्मभाग्भवेत् ॥७८॥

One who desires to leave the body<sup>1</sup>, then, practicing this (the above said) properly, meditating on Isvara, the Cosmic Consciousness (Parabrahman), [who is represented by] the Pranava<sup>2</sup>, opening the Brahmarandhra in the crown of the head by the mind along with the Prana, must then unite the Prana with the Mahaprana<sup>3</sup>, which supports the entire world, which is [represented by] space, which is beyond attributes, which is eternal and everlasting. Unite the Self with that space which is the ultimate bliss (the Paramatma), with determination. Such a person becomes one with the Cosmic Consciousness (Brahman) and does not take birth again (transcends the cycle of birth and death).

**79-82: The virtues of Pranayama and the importance of its practice.**

तस्मात्त्वं च वरारोहे नित्यं कर्म समाचर ।  
सन्ध्याकालेषु वा नित्यं प्राणसंयमनं कुरु ॥७९॥

प्राणायामपराः सर्वे प्राणायामपरायणाः ।  
प्राणायामविशुद्धा ये ते यान्ति परमां गतिम् ॥८०॥

प्राणायामादुते नान्यत्तारकं नरकादपि ।  
संसारार्णवमग्नानां तारकः प्राणसंयमः ॥८१॥

तस्मात्त्वं विधिमार्गेण नित्यं कर्म समाचर ।  
विधिनोक्तेन मार्गेण प्राणसंयमनं कुरु ॥८२॥

इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये षष्ठोऽध्यायः ॥

Therefore, you too, One with a Beautiful Countenance! (Gargi), adhere to your daily duties (actions in accordance with the Vedas). Always or during the three Sandhis (morning, afternoon and evening), practice the control of Prana. All those who practice Pranayama regularly who regard Pranayama as their goal and who have been purified through Pranayama, attain liberation<sup>4</sup>. There is no other means except Pranayama to save a person from bondage. Pranayama is the means for people who are bound in the ocean of bondage (samsara) to cross over.

<sup>1</sup> This does not refer to death in the normal sense, but to remaining as the self- Seer.

<sup>2</sup> The Pranava is considered as a means to address Isvara , the Divine (see YS I.27).

<sup>3</sup> When the Prana is said to join the Mahaprana, it should be understood as the (Jivatma) or Seer, who is mounted on the Prana, joins the (Paramatma) Divine.

<sup>4</sup> "Tapo na param pranaayamat..." (there is no Tapas superior to the practice of Pranayama), said Manu. The same point is mentioned by Vyasa and by Sankaracharya in the commentary on the PYS (II-52), while describing the benefits of the practice of Pranayama. Yajnavalkya here stresses the same.

Therefore you do in the prescribed manner your daily duties (as prescribed by the Vedas) and practice Pranayama in the prescribed manner.

The following verses were found in various alternate recensions of the Yoga Yajnavalkya by Sri Divanji, the editor of the Sanskrit critical edition (see Appendix). These slokas had no counterparts in the original manuscript which he used to compile and compare the various recensions. In some of those recensions, the following verses were placed under sloka number 4 of the present chapter.

Outline<sup>1</sup>

### 1-3. Meditation on Siva / Iswara

नासाग्रे दृक् सदा सम्यक् सव्ये न्यस्येतरं करम् ।  
नासाग्रे शशभृद्विम्बे ज्योत्स्नाजालवितानके ॥१॥

अम्बोमा सहितं शुभ्रं सोमसूर्याग्निलोचनम् ।  
पंचवक्त्रं महादेवं चन्द्रशेखरमीश्वरम् ॥२॥

नन्दिवाहनसंयुक्तं सर्वदेवसमन्वितम् ।  
प्रसन्नं सर्ववरदं ध्यायेत्सर्वायुधं शिवम् ॥३॥

1-3. Always gazing well at the tip of the nose, placing the right hand on the left, one must meditate at the tip of the nose, in the disc of the moon surrounded by its rays, on Isvara, or Siva, with eyes radiating like the sun, moon and fire, who has five faces, who is the greatest among the devas, who is pure white, and bears the moon on his head, who is along with Uma, the mother of all, who is along with his mount Nandi, who is surrounded by all the Devas, who is gracious, who bestows all boons, and who bears all weapons.

### 4-10. Meditation on Divine (Paramatma) represented by Pranava and Gayatri Mantra

यो वेदादीं स्वरः प्रोक्तो वेदान्ते च प्रतिष्ठितः ।  
अकारमूर्तिरेतेषां रक्तांगी हंसवाहिनी ॥४॥

दण्डहस्ता सती बाला गायत्रीत्यवधार्यताम् ।  
उकारमूर्तिरेतेषां कृष्णांगी वृषवाहनी ॥५॥

चक्रहस्ता सती चैव सावित्रीत्यवधार्यताम् ।

---

<sup>1</sup> The relevance of these verses is as follows. Yajnavalkya has said that the three components of Pranayama are related to Om, or Pranava, which is the essence of the Vedas. Before linking the components of Om (A, U, M) with the components of Pranayama (exhale, hold and inhale), Yajnavalkya first explains in detail how to meditate on the three aspects of Om using the Gayatri mantra during Sandhyavandana, a daily ritual.

मकारमूतिरेतेषां श्वेतांगी तार्क्ष्यवाहिनी ॥६॥

शूलानन्दमयी वृद्धा सरस्वत्यवधार्यताम् ।  
माहेश्वरीति सा प्राज्ञैः पश्चिमा परिकीर्तिता ॥७॥

सृष्टिस्थित्यन्तकालाद्या मकारोऽप्यन्तकात्मकः ।  
अक्षरत्रयमेवैतत्कारणत्रयमिष्यते ॥८॥

त्रयाणां कारणं ब्रह्म सद्रूपं सर्वकारणम् ।  
एकाक्षरं परं ज्योतिस्तमाहुः प्रणवं बुधाः ॥९॥

एवं ज्ञात्वा विधानेन प्रणवेन समन्वितम् ।  
प्राणायामं ततः कुर्याद्वेचपूरककुम्भकैः ॥१०॥

4-10. [Meditate upon] the Divine (Paramatma) who is portrayed by the Pranava (Omkara) at the very beginning and end of the Vedas and is established [as the highest] in the Vedanta<sup>1</sup>. Among these seed letters (Bija Aksharas) constituting the Pranava, the form of “A” is to be known as a young girl, whose hue is red, who is mounted upon a swan, who holds a stick in her hand, who is the real existent truth, and who is [called] Gayatri. Among these seed letters (Bija Aksharas) constituting Om, the form of “U” is to be known as one with a black hue, who bears a discus (Cakra) in one hand, who is the real existent truth, and who is [called] Savitri. Among the three seed letters (Bija Aksharas) A, U and M constituting Om, the form of “M” is to be known as an aged lady, of a white hue, mounted upon an eagle (Garuda), who bears the three-speared weapon (Trishula), who is the personification of bliss, and who is [called] Sarasvati. She is praised as Mahesvari by the wise<sup>2</sup>. [Among] creation, sustenance and destruction, “M” represents destruction. These three Bija Aksharas (seed letters, A, U and M) are considered as the three causes (creation, sustenance and destruction). The cause for the three is the Brahman which is the eternally existent truth, the cause for everything, self-illuminated, that is spoken of as the Pranava by the realized ones. Having known this, thus, practice Pranayama with exhale, inhale and holding (Rechaka, Puraka and Kumbhaka,) in the orderly manner along with Pranava.

---

Refer the Narayana Valli of the Taittiriya Upanishad for the same description.

The practice of the everyday ritual of Sandhyavandana includes prayers to the Goddess Gayatri in the morning, Savitri in the afternoon and Sarasvati in the evening. These verses which describe the three forms of the Goddess are similar to those used in Sandhyavandana.



# Chapter VII

## **Outline**

- 1: Yajnavalkya begins to speak on Pratyahara - the fifth limb of Yoga
- 2-7: Four different definitions of Pratyahara
- 8-11: A list of the eighteen vital points (Marmasthanas)
- 12-20: The distance between each of the vital points
- 20-21: The Prana must be focussed and held in the vital points
- 22-30: Detailed description of the procedure of drawing the Prana from one vital point to another
- 30-31: The importance of this form of Pratyahara and the benefits attained by its practice
- 32-37: The means to freedom by drawing and focussing the Prana at some vital points
- 4-7: One type of Pranayama.



## सप्तमोऽध्यायः ॥

1: Yajnavalkya begins to speak on Pratyahara - the fifth limb of Yoga.

याज्ञवल्क्य उवाच--

उक्तान्येतानि चत्वारि योगाङ्गानि द्विजोत्तमे ।  
प्रत्याहारादि चत्वारि शृणुष्वभ्यन्तराणि च ॥१॥

These four angas (Yama, Niyama, Asana and Pranayama) have been explained, Best among Brahmin Women! (Gargi). Listen to the [remaining] four [limbs] beginning with Pratyahara which are internal [practices]<sup>1</sup>.

2-7: Four different definitions of Pratyahara.

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ।  
बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥२॥

यद्यत्पश्यसि तत्सर्वं पश्येदात्मवदात्मनि ।  
प्रत्याहारः स च प्रोक्तो योगविद्भिर्महात्मभिः ॥३॥

कर्माणि यानि नित्यानि विहितानि शरीरिणाम् ।  
तेषामात्मन्यनुष्ठानं मनसा यद्वहिर्विना ॥४॥

प्रत्याहारो भवेत्सोऽपि योगसाधनमुत्तमम् ।  
प्रत्याहारः प्रशस्तोऽयं सेवितो योगिभिः सदा ॥५॥

अष्टादशसु यद्वायोर्मर्मस्थानेषु धारणम् ।  
स्थानात्स्थानात्समाकृष्य प्रत्याहारो निगद्यते ॥६॥

अश्विनौ च तथा ब्रूतां गार्गि देवभिषग्वरौ ।  
मर्मस्थानानि सिद्धयर्थं शरीरे योगमोक्षयोः ॥७॥

<sup>1</sup> The eight limbs of Yoga have been classified as (Bahya) external or gross and (Abyantara) internal or subtle and are here presented in order, gross to subtle. The first four limbs involve our behaviour, personal discipline, the body and breathing. These limbs are more external (Bahya). The last four limbs involve control of the senses and the mind, and are more internal (Abhyantara). These eight have been called limbs, for we can not separate the body, breath, mind and the senses. They influence one another greatly and are always together.

The difference between Yoga Yajnavalkya and Patanjala yoga darsana with respect to Pratyahara is as follows. Patanjali defines Pratyahara simply as a result and he describes no specific practices. In contrast, Yajnavalkya regards pratyahara as a means and proposes specific practices. Secondly, Yajnavalkya classifies the first four limbs as external and the latter four as internal, while Yogasutras classify the first five as external and the last three as internal. The second chapter of the Yogasutras (Sadhana Pada) ends with the fifth limb, (Pratyahara). The third chapter (Vibhuti Pada) begins with the internal practices. Therefore, the commentator Vyasa says "The five gross limbs have been explained. Now Dharana, the internal limb, is to spoken of." However, the Yogasutras clearly explain that this classification of gross and subtle, or external and internal, is relative. For example, while the last three angas are internal in relation to the first five angas, they are external or gross in comparison to Nirbija Samadhi (YS III.7,8).

[conscious] effort<sup>1</sup> is said to be Pratyahara. Whatever you see, look upon all of it as [being] in the self, and as the self. This is also called Pratyahara by great people who have realized [the essence of] Yoga. For all beings, the mental practice of the daily duties that are prescribed (by the Vedas), through the mind, devoid of external actions - this is also said to be Pratyahara. This Pratyahara is the greatest Yogic practice and is praised and followed by Yogis always. Having drawn the Prana from one point to another, holding it in the 18 vital points (Marmasthanas) is spoken of as Pratyahara. The Ashvini Kumaras who are the best among the physicians of the celestials (Devas) have spoken thus of the vital points in the body, for the attainment of liberation through Yoga.

**8-11: A list of the eighteen vital points (Marmasthanas).**

तानि सर्वाणि वक्ष्यामि यथावच्छृणु सुव्रते ।  
पादाङ्गुष्ठौ च गुल्फौ च जङ्घामध्ये तथैव च ॥८॥

चित्योर्मूलं च जान्वोश्च मध्ये चोरुद्वयस्य च ।  
पायुमूलं ततः पश्चाद्देहमध्यं च मेढ्रकम् ॥९॥

नाभिश्च हृदयं गार्गि कण्ठकूपस्तथैव च ।  
तालुमूलं च नासाया मूलं चाक्षणोश्च मण्डले ॥१०॥

भ्रुवोर्मध्यं ललाटं च मूर्धा च मुनिसत्तमे ।  
मर्मस्थानानि चैतानि मानं तेषां पृथक् शृणु ॥११॥

I shall explain all of them in an orderly manner. Listen, One who adheres to the Vedas! (Gargi) The big toes, the ankles and in the mid-shanks, the root of the calves, the knees, middle of the thighs, the root of the anus, then the center of the body (Dehamadhya), generative organ, the navel, the heart (Hridaya) and neck pit, Gargi. Then, the root of the palate, the root of the nose, circular orb of the eyes, the middle of (the point between) the eyebrows, the forehead, and crown of the head. Best among Sages! (Gargi), these are the vital points. Listen to their measurement one by one.

**12-20: The distance between each of the vital points.**

पादान्मानं तु गुल्फस्य सार्धाङ्गुलचतुष्टयम् ।  
गुल्फाज्जङ्घस्य मध्यं तु विज्ञेयं तद्दशाङ्गुलम् ॥१२॥

जङ्घमध्याच्चित्योर्मूलं यत्तदेकादशाङ्गुलम् ।  
चित्योर्मूलाद्वरारोहे जानुः स्यादङ्गुलिद्वयम् ॥१३॥

जान्वोर्नवाङ्गुलं प्राहुरुर्मध्यं मुनीश्वराः ।  
ऊरुमध्यात्तथा गार्गि पायुमूलं नवाङ्गुलम् ॥१४॥

<sup>1</sup> The word used here is "Balat," which signifies intelligent effort rather than forceful suppression. That is, realizing the wavering nature of the senses, they are intelligently brought under control.

देहमध्यं तथा पायोर्मूलादर्धाङ्गुलद्वयम् ।  
देहमध्यात्तथा मेढ्रं तद्वत्सार्धाङ्गुलद्वयम् ॥१५॥

मेढ्रान्नाभिश्च विज्ञेया गार्गि सार्धदशाङ्गुलम् ।  
चतुर्दशाङ्गुलं नाभेर्हृन्मध्यं च वरानने ॥१६॥

षडङ्गुलं तु हृन्मध्यात्कण्ठकूपं तथैव च ।  
कण्ठकूपाच्च जिह्वाया मूलं स्याच्चतुरङ्गुलम् ॥१७॥

नासामूलं तु जिह्वाया मूलाच्च चतुरङ्गुलम् ।  
नेत्रस्थानं तु तन्मूलादर्धाङ्गुलमितीष्यते ॥१८॥

तस्मादर्धाङ्गुलं विद्धि भ्रुवोरन्तरमात्मनः ।  
ललाटाख्यं भ्रुवोर्मध्यादूर्ध्वं स्यादङ्गुलद्वयम् ॥१९॥

ललाटाद्व्योमसंज्ञं स्यादङ्गुलित्रयमेव हि ।

From the big toe the measure to the ankle is four and a half angulas. From the ankle to mid-shank, it is known as ten angulas. From mid-shank to the root of the calf - that [distance] is eleven angulas. One with a Beautiful Countenance, from the root of the calf the knee is two angulas. The greatest sages say that from the knee the mid-thigh is nine angulas. From the mid-thigh, the root of the anus is nine angulas. The center of the body (Dehamadhya) is two and a half angulas from the root of the anus. Similarly, from the center of the body (Dehamadhya) the generative organ is two and a half angulas. The navel is to be known as being ten and a half angulas [from the generative organ], Gargi! The center of the heart (Hridaya) is fourteen angulas from the navel, One with a Beautiful Countenance! In the same manner the neck pit is six angulas from the center of the heart (Hridaya). From the neck pit the root of the tongue will be four angulas. From the root of the tongue, the root of the nose is four angulas. From that root [of the nose], the place of the eye is said to be half an angula. From there know the middle of the eyebrows to be half an angula. From the middle of the eyebrows, the forehead will be two angulas upwards. From the forehead, the crown of the head will be three angulas only.

**20-21: The Prana must be focussed and held in the vital points.**

स्थानेष्वेतेषु मनसा वायुमारोप्य धारयेत् ॥२०॥

स्थानात्स्थानात्समाकृष्य प्रत्याहारं प्रकुर्वतः ।  
सर्वे रोगा विनश्यन्ति योगाः सिद्ध्यन्ति तस्य वै ॥२१॥

One must focus and retain the Prana, by the mind, (with the help of the mind) in these vital points. For one who does Pratyahara, drawing the Prana from one point to another, all diseases are destroyed. For him Yoga attains fruition.

22-30: Detailed description of the procedure of drawing the Prana from one vital point to another.

वदन्ति योगिनः केचिद्योगेषु कुशला नराः ।  
प्रत्याहारं वरारोहे शृणु त्वं तद्वदाम्यहम् ॥२२॥

सम्पूर्णकुम्भवद्वायुमङ्गुष्ठान्मूर्धमध्यतः ।  
धारयेदनिलं बुद्ध्या प्राणायामप्रचोदितः ॥२३॥

व्योमरन्ध्रात्समाकृष्य ललाटे धारयेत्पुनः ।  
ललाटाद्वायुमाकृष्य भ्रुवोर्मध्ये निरोधयेत् ॥२४॥

भ्रुवोर्मध्यात्समाकृष्य नेत्रमध्ये निरोधयेत् ।

नेत्रात्प्राणं समाकृष्य नासामूले निरोधयेत् ॥२५॥

नासामूलात्तु जिह्वाया मूले प्राणं निरोधयेत् ।  
जिह्वामूलात्समाकृष्य कण्ठमूले निरोधयेत् ॥२६॥

कण्ठमूलात्तु हन्मध्ये हृदयान्नाभिमध्यमे ।  
नाभिमध्यात्पुनर्मूढे मेढ्राद्वह्न्यालये ततः ॥२७॥

देहमध्याद्गुदे गार्गि गुदादेवोरुमूलके ।  
ऊरुमूलात्तयोर्मध्ये तस्माज्जान्वोनिरोधयेत् ॥२८॥

चित्तिमूले ततस्तस्माज्जङ्घयोर्मध्यमे तथा ।  
जङ्घामध्यात्समाकृष्य वायुं गुल्फे निरोधयेत् ॥२९॥

गुल्फादङ्गुष्ठयोर्गार्गि पादयोस्तन्निरोधयेत् ।  
स्थानात्स्थानात्समाकृष्य यस्त्वेवं धारयेत्सुधीः ॥३०॥

Some Yogis, who are experts in Yoga, speak of [another] Pratyahara. Listen, One with a Beautiful Countenance, (Gargi), I will tell you [about] that. During the practice of Pranayama, the Prana must be held by the mind from the big toe to the crown of the head, like a totally filled pot. Drawing [the Prana] from the crown of the head, one must focus it in the forehead. Again, drawing the Prana from the forehead, one must focus it between the eyebrows. Drawing [the Prana] from the centre of the eyebrows one must focus it in centre of the eyes. Drawing the Prana from the eyes, one must focus it in the root of the nose. From the root of the nose, one must focus the Prana in the root of the tongue. Drawing [the Prana] from the root of the tongue, one must focus it in the base of the throat (neck pit). Drawing the Prana from the neck pit, one must focus it in center of the Hridaya, from the center of Hridaya in the center of the navel, again from the centre of the navel in the generative organ and then from the generative organ in the abode of fire (Dehamadhya), from the Dehamadhya, Gargi, in the root of the anus and from the root of the anus in the [mid-]thighs, then from the mid-thigh in the centre of the

knees. Then, [from the knee] one must focus the Prana in the root of the calf, from there in the middle of the shank, and drawing [the Prana] from the middle of the shank in the ankle. From the ankle, Gargi, one must focus it (the Prana) in the big toes of the feet.

**30-31: The importance of this form of Pratyahara and the benefits attained by its practice.**

स्थानात्स्थानात्समाकृष्य यस्त्वेवं धारयेत्सुधीः ॥३०॥

सर्वपापविशुद्धात्मा जीवेदाचन्द्रतारकम् ।  
एतत्तु योगसिद्ध्यर्थमगस्त्येनापि कीर्तितम् ॥३१॥

The wise one who, drawing the Prana from point to point, focusses it in the above said manner, will be freed from all bondage and will live as long as the moon and the stars exist (will attain liberation). This [Pratyahara] is praised as the means for the fruition of Yoga even by Agastya, one of the great sages. Among the Pratyaharas, this one is considered as the best by yogis<sup>1</sup>.

**32-37: The means to freedom by drawing and focussing the Prana at some vital points.**

प्रत्याहारेषु सर्वेषु प्रशस्तमिति योगिभिः ।  
नाडीभ्यां वायुमापूर्यं कुण्डल्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥३२॥

धारयेद्युगपत्सोऽपि भवरोगाद्विमुच्यते ।  
पूर्ववद्वायुमारोप्य हृदयव्योम्नि धारयेत् ॥३३॥

सोऽपि याति वरारोहे परमात्मपदं नरः ।  
व्याघयः किं पुनस्तस्य बाह्याभ्यन्तरवर्तिनः ॥३४॥

नासाभ्यां वायुमारोप्य पूरयित्वोदरस्थितम् ।  
भ्रुवोर्मध्याद्दृशोः पश्चात्समारोप्य समाहितः ॥३५॥

धारयेत्क्षणमात्रं वा सोऽपि याति परां गतिम्  
किं पुनर्बहुनोक्तेन नित्यं कर्म समाचरन् ॥३६॥

आत्मनः प्राणमारोप्य भ्रुवोर्मध्ये सुषुम्णया ।  
यावन्मनो लयत्यस्मिस्तावत्संयमनं कुरु ॥३७॥

इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये सप्तमोऽध्यायः ॥

<sup>1</sup> This is called "Vayu Pratyahara." Pratyahara, combined with the practice of Pranayama, is explained here as involving the techniques of stepped exhale and suspension after exhalation. This practice is used while practicing Nadisodana pranayama in Sandhyavandanam, a ritual performed three times a day. Therefore, Vayu Pratyahara is considered of utmost importance. Some of the other types of Pratyahara are more strictly a mental practice. Thus, there are two different methods of the practice of Pratyahara, either with or without Pranayama.

Inhaling the air through the Nadis, one must focus the Prana on the sides of the Kundalini simultaneously and retain [it there]. He (one who does so) is freed from bondage. One who, as said before, draws and focusses the Prana in the internal space of the heart, he too, One with a Beautiful Countenance, reaches the highest state. What then are diseases, external and internal, to him? [The one who,] inhaling the air through both nostrils, filling the belly (chest and abdomen), and then, drawing it from the centre of the eyebrows, to the back of the eyes, with a focussed mind, retains [it there] even for a second, he too attains the highest state. Why say more? Doing all your daily duties, focussing the Prana, through the Sushumna in the center of the eyebrows, control it there till the mind is totally absorbed.

<b>MARMA STHANAS - VITAL POINTS</b>		
<b>FROM</b>	<b>TO</b>	<b>DISTANCE (In Angulas)</b>
Big toe	Ankle	4.5
Ankle	Mid shank	10
Mid shank	Root of calf	11
Root of calf	Knee	2
Knee	Mid thigh	9
Mid thigh	Root of anus	9
Root of anus	Center of body	2.5
Center of body	Generative organ	2.5
Generative organ	Navel	10.5
Navel	Heart	14
Heart	Neck pit	6
Neck pit	Root of tongue	4
Root of tongue	Root of nose	4
Root of nose	Eye	0.5
Eye	Middle of eyebrows	0.5
Middle of eyebrows	Forehead	2
Forehead	Crown of the head	3





# Chapter VIII

## **Outline**

- 1:           Yajnavalkya begins to explain the five types of Dharana**
- 2-4:       Two different definitions of Dharana**
- 5-6:       The five types of Dharana**
- 6-8:       The regions of the five forms of matter in the body**
- 9-13:      Another opinion on the region of the five forms of matter in the body**
- 14-15:     The Deities to be meditated upon in each of the five regions**
- 15-25:     Procedure, duration, and results of the five Dharanas**
- 26-27:     Dissolution of effects by tracing them back to their respective causes**
- 28-30:     Another opinion - that the Pranava alone can be used to bring about this involution**
- 30-31:     Yajnavalkya instructs Gargi to personally experience this involution using the Pranava and the practice of Pranayama**
- 32-35:     The three Doshas attain balance by the practice of Pranayama itself**
- 36-39:     All diseases, arising from the imbalance of any of the Doshas, are cured by the practice of Dharana (using Pranayama)**
- 39-40:     Instruction to Gargi to practise Dharana along with her daily duties**



## अष्टमोऽध्यायः ॥

1: Yajnavalkya begins to explain the five types of Dharana.

याज्ञवल्क्य उवाच—

अथेदानीं प्रवक्ष्यामि धारणाः पञ्च तत्त्वतः ।  
समाहितमनास्त्वं च शृणु गार्गि तपोधने ॥१॥

Yajnavalkya said, “Now, I shall explain the five types of Dharana in essence. Gargi, One whose Wealth is Penance, you too listen with a focussed mind.

2-4: Two different definitions of Dharana.

यमादिगुणयुक्तस्य मनसः स्थितिरात्मनि ।  
धारणेत्युच्यते सद्भिः शास्त्रतात्पर्यवेदिभिः ॥२॥

अस्मिन्ब्रह्मपुरे गार्गि यदिदं हृदयाम्बुजम् ।  
तस्मिन्नेवान्तराकाशे यद्वाह्याकाशधारणम् ॥३॥

एषा च धारणेत्युक्ता योगशास्त्रविशारदैः ।  
तान्त्रिकैर्योगशास्त्रज्ञैर्विद्वद्भिश्च सुशिक्षितैः ॥४॥

The absorption of the mind (in the self), of one endowed with the qualities of Yama etc.<sup>1</sup> is said to be Dharana<sup>2</sup> by those who have known the essence of the scriptures. Gargi, the heart lotus contains all the space that is outside<sup>3</sup>. Gargi, in this [body, which is the] abode of the Brahman, in that subtle, internal space in the heart lotus, the external space arises. The above said is said to be Dharana by the ones conversant in the Yogic scriptures, by the ones who follow the Tantras, the ones who have realized the essence of the Yogic scriptures, and by the experts and scholars.

5-6: The five types of Dharana.

धारणाः पञ्चधा प्रोक्तास्ताश्च सर्वाः पृथक् शृणु ।  
भूमिरापस्तथा तेजो वायुराकाशमेव च ॥५॥

एतेषु पञ्चदेवानां धारणं पञ्चधोच्यते ।

<sup>1</sup>. Only when all the previously described limbs, from Yama to Pratyahara, are practised, will the Nadis be cleansed and the practitioner attain the ability to focus the Prana. Without the requisite preparation, both the practice and results of Dharana may turn out to be mere imagination.

<sup>2</sup>. Here, Dharana is not defined as focussing the mind on anything external or internal, as in the Yogasutras, but as absorption in the self or Atman.

<sup>3</sup>. This concept of the external space arising from the internal space can be understood through our experience as we awake. Every morning, as we awake from sleep, the first thought is the “I” thought. Then follow “mine” and all the other associated memories. Our perception of the world is based on these thoughts. Our cognizance of the outside world, which we are not aware of during sleep, arises from some space within us. This is referred to as the internal space from which thoughts arise. This same concept is discussed in many Upanishads, such as the Chandogya Upanishad and the Taittiriya Upanishad.

Dharana is said to be of five types. Listen to all of them separately (one by one). The Dharana on the five deities (Devas), five forms of the the Divine in (the regions of ) earth, water, fire, air and space are said to be the five types.

**6-8: The regions of the five forms of matter in the body.**

पादादिजानुपर्यन्तं पृथिवीस्थानमुच्यते ॥६॥

आजानोः पायुपर्यन्तमपां स्थानं प्रकीर्तितम् ।  
आपायोर्हृदयान्तं यद्वह्निस्थानं तदुच्यते ॥७॥

आहृन्मध्याद्भ्रुवोर्मध्यं यावद्वायुकुलं स्मृतम् ।  
आभ्रूमध्यात्तु मूर्धान्तमाकाशमिति चोच्यते ॥८॥

From the feet to the knees is said to be the region of Earth. From the knees to the anus is spoken of as the region of Water. The region from the anus to the heart, it is said to be that of Fire. From the centre of the heart to [the point] between the eyebrows is thought of as the region of Air. From the centre of the eyebrows to the crown of the head (Brahmarandhra), it is said to be [the region] of Space.

**9-13: Another opinion on the region of the five forms of matter in the body. Refutation of this opinion.**

अत्र केचिद्वदन्त्यन्ये योगपण्डितमानिनः ।  
आजानोर्नाभिपर्यन्तमपांस्थानमिति द्विजाः ॥९॥

नाभिमध्याद्गलान्तं यद्वह्निस्थानं तदुच्यते ।  
आगलात्तु ललाटान्तं वायुस्थानमितीरितम् ॥१०॥

ललाटाद्रन्ध्रपर्यन्तमाकाशस्थानमुच्यते ।  
अयुक्तमेतदित्युक्तं शास्त्रतात्पर्यवेदिभिः ॥११॥

यदि स्याज्ज्वलनस्थानं देहमध्ये वरानने ।  
अयुक्ता कारणे वह्नौ कार्यरूपस्य संस्थितिः ॥१२॥

कार्यकारणसंयोगे कार्यहानिः कथं भवेत् ।  
दृष्टं तत्कार्यरूपेषु मृदात्मकघटादिषु ॥१३॥

On this subject, some other Brahmins who think themselves to be Yogic scholars say that from the knees to the navel is the region of Water. [The region] from the navel to the neck is said to be the region of Fire. From the neck to the forehead is said to be the region of Air. From the forehead to the crown of the head (Brahmarandhra) is said to be the region of Space. But it is said by the ones who have known the essence of the Sastras that this [opinion] is not proper. If the region of fire is in the center of the body (Dehamadhya), One with a Beautiful Countenance( Gargi), the manifestation of the effect, in fire which is the cause, is not right. In the union of cause and effect, how can there occur a loss of the effect? This is seen in effects like pots made of mud etc.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> The elements are linked by cause and effect relationship. Here the effect will be in the place of the cause.

14-15: The Deities to be meditated upon in each of the five regions.

पृथिव्यां धारयेद्गार्गि ब्रह्माणं परमेष्ठिनम् ।  
विष्णुमप्स्वनले रुद्रमीश्वरं वायुमण्डले ॥१४॥

सदाशिव तथा व्योम्नि धारयेत्सुसमाहितः ।

Gargi, in [the region of] Earth, one must meditate on Brahma or an epithet of Brahma, (Parameshti) in the region of Water on Vishnu, in the region of Fire on Rudra, in the region of Air on Isvara. In the region of Space, one must meditate on Sadashiva (an epithet of Shiva) with a focussed mind.

15-25: Procedure, duration, and results of the 5 Dharanas.

पृथिव्यां वायुमास्थाय लकारेण समन्वितम् ॥१५॥

ध्यायंश्चतुर्भुजाकारं ब्रह्माणं सृष्टिकारणम् ।  
धारयेत्पञ्च घटिकाः पृथिवीजयमाप्नुयात् ॥१६॥

वारुणे वायुमारोप्य वकारेण समन्वितम् ।  
स्मरन्नारायणं सौम्यं चतुर्बाहुं किरीटिनम् ॥१७॥

शुद्धस्फटिकसंकाशं पीतवाससमच्युतम् ।  
धारयेत्पञ्च घटिकाः सर्वरोगैः प्रमुच्यते ॥१८॥

वह्नी चानिलमारोप्य रेफाक्षरसमन्वितम् ।  
त्र्यक्षं वरप्रदं रुद्रं तरुणादित्यसन्निभम् ॥१९॥

भस्मोद्धूलितसर्वाङ्गं सुप्रसन्नमनुस्मरन् ।  
धारयेत्पञ्च घटिकाः वह्निनासौ न दह्यते ॥२०॥

मारुत मारुतस्थाने यकारेण समन्वितम् ।  
धारयेत्पञ्च घटिकाः वायुवद्व्योमगो भवेत् ॥२१॥

आकाशे वायुमारोप्य हकारोपरि शकरम् ।  
बिन्दुरूपं महादेवं व्योमाकारं सदाशिवम् ॥२२॥

शुद्धस्फटिकसंकाशं बालेन्दुघृतमौलिनम् ।  
पञ्च वक्त्रयुतं सौम्यं दशबाहुं त्रिलोचनम् ॥२३॥

सर्वायुधोद्यतकरं सर्वाभरणभूषितम् ।  
उमार्धदेहं वरदं सर्वकारणकारणम् ॥२४॥

मनसा चिन्तयन्त्यस्तु मुहूर्तमपि धारयेत् ।  
स एव मुक्त इत्युक्तस्तान्त्रिकेषु सुशिक्षितैः ॥२५॥

The one who focusses the Prana in [the region of] Earth, with the Bija “Lam”, meditating upon Brahma the Creator, portrayed with four hands, and retains it (the prana) for two hours (five Ghatikas) attains mastery over Earth.

The one who focusses the Prana in the region of Water, with the Bija “Vam,” meditating on Narayana who has four hands and a crown, who is pleasing whose hue is like that of a pure crystal, who wears a yellow garment, who is beyond change, and retains it (the Prana) for two hours becomes free from all diseases.

The one who focusses the Prana in the region of Fire, with the Bija “Ram,” meditating upon Rudra who grants boons, who has three eyes, whose hue is like that of the rising sun, whose entire body is smeared with holy ash, who is gracious, and retains it (the Prana) for two hours is not burnt or affected by Fire.

The one who focusses the Prana in the region of Air, with the Bija “Yam,” meditating on Ardhanarishvara<sup>1</sup>, who is adorned with all the various kinds of ornaments, who bears all weapons in his hand, who is the primeval cause for everything, who grants boons, and retains it (the Prana) for two hours, can move in space, like air [moves in space].

The one who focusses the Prana in the region of Space, with the Bija “Ham,” meditating, using the mind, on Sankara (an epithet of Shiva), who is always auspicious, who is in the form of a Bindu, who is the greatest of the Devas, who is represented by Space, whose hue is like that of a pure crystal, who bears the crescent moon on his head, who has ten arms, five heads and three eyes, who is pleasing, and retains it (the prana) even for 90 minutes (one Muhurtam) - such a person alone is said to have attained freedom by those well versed in the Tantric scriptures.

**26-27: Dissolution of effects by tracing them back to their respective causes.**

एतदुक्तं भवत्यत्र गार्गि ब्रह्मविदां वरे ।  
ब्रह्मादिकार्यरूपाणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे ॥२६॥

तस्मिन्सदाशिवे प्राणं चित्तं चानीय कारणे ।  
युक्तचित्तस्तदात्मानं योजयेत्परमेश्वरे ॥२७॥

Gargi! Best among those who have Realized the Brahman! This is [the essence of] what is said here. Dissolving the manifestations, like the forms such as Brahma etc. in their respective causes, absorbing the Prana and the mind in that Sadashiva who is the cause [for everything], with a concentrated mind, one must unite the self with the Divine.

**28-30: Another opinion - that the Pranava alone can be used to bring about this involution.**

अस्मिन्नर्थे वदन्त्यन्ये योगिनो ब्रह्मविद्वराः ।  
प्रणवेनैव कार्याणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे ॥२८॥

---

<sup>1</sup>Ardhanarishvara is a conjoint figure of Shiva and Parvati, with the male form on the right side and female form on the left.

प्रणवस्य तु नादान्ते परमानन्दविग्रहम् ।  
ऋतं सत्यं परं ब्रह्म पुरुषं कृष्णपिंगलम् ॥२९॥

चेतसा संप्रपश्यन्ति सन्तः संसारभेषजम् ।

In this matter, other Yogis who are the greatest among those who have realized the Brahman, say that “Dissolving the manifestations in their respective causes [by] using the Pranava itself, the realized people with a clear mind, at the end of the sound of the Pranava, perceive the Self, the eternal, unchanging Brahman, which is the personification of bliss and which is the cure for bondage<sup>1</sup>, in a hue of red and black.”

**30-31: Yajnavalkya instructs Gargi to personally experience this involution using the Pranava and the practice of Pranayama.**

त्वं तस्मात्प्रणवेनैव प्राणायामैस्त्रिभिस्त्रिभिः ॥३०॥

ब्रह्मादि कार्यरूपाणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे ।  
विशुद्धचेतसा पश्य नादान्ते परमेश्वरम् ॥३१॥

Therefore, you too perceive the Divine, by practicing Pranayama in threes and threes<sup>2</sup>, dissolving the manifestations like the forms such as Brahma etc., in their respective causes [by] using the Pranava itself, with a clear mind, at the end of the sound [of the Pranava].

**32-35: The three Doshas attain balance by the practice of Pranayama itself.**

अस्मिन्नर्थे वदन्त्यन्ये योगिनो ब्रह्मविद्वराः ।  
भिषग्वरा वरारोहे योगेषु परिनिष्ठिताः ॥३२॥

शरीरं तावदेवं तु पंचभूतात्मकं खलु ।  
तदेतत्तु वरारोहे वातपित्तकफात्मकम् ॥३३॥

वातात्मकानां सर्वेषां योगेष्वभिरतात्मनाम् ।  
प्राणसंयमनेनैव शोषं याति कलेवरम् ॥३४॥

पित्तात्मकानां त्वचिरान्न शुष्यति कलेवरम् ।  
कफात्मकानां कायश्च सम्पूर्णस्त्वचिराद्भवेत् ॥३५॥

One with a Beautiful Countenance! (Gargi) In this matter, other Yogis, who are the greatest among those who have realized the Brahman, who are the greatest physicians, and who are experts on Yoga say [thus]. The body is made up of the five forms of matter is it not, one with a Beautiful Countenance(Gargi)? That body also has the three Doshas (Vata, Pitta and Kapha).

<sup>1</sup> Up to this point, Yajnavalkya has described Dharana on deities with form (Saguna) and other attributes. Now, Dharana devoid of attributes (Nirguna)and using Om is described.

<sup>2</sup> This refers to three rounds of 6 breaths each, practised three times a day (in the morning, afternoon and evening).

For those in whom Vata is dominant, who are absorbed in [the practice of] Yoga, the body dries up by the practice of Pranayama itself. For those in whom Pitta is dominant, the body does not dry up easily and the body of those in whom Kapha is dominant becomes complete (well nourished) quickly.

**36-39: All diseases, arising from the imbalance of any of the Doshas, are cured by the practice of Dharana (using Pranayama).**

धारणं कुर्वतस्त्वग्नौ सर्वे नश्यन्ति वातजाः ।  
पार्थिवांशे जलांशे च धारणं कुर्वतः सदा ॥३६॥  
नश्यन्ति श्लेष्मजा रोगा वातजाश्चाचिरात्तथा ।  
व्योमांशे मारुतांशे च धारणं कुर्वतः सदा ॥३७॥  
त्रिदोषजनिता रोगा विनश्यन्ति न संशयः ।  
अस्मिन्नर्थे तथाब्रूतामश्विनौ च भिषग्वरौ ॥३८॥  
प्राणसंयमनेनैव त्रिदोषशमनं नृणाम् ।

For one who does Dharana on Fire, all [diseases] caused by Vata perish. For one who always does Dharana on the aspects of Earth and Water, diseases arising from Kapha and Vata perish soon<sup>1</sup>. For one who always does Dharana on the aspects of space and air, diseases arising from any of the three doshas are destroyed. In this matter, the Ashvinis who are the best among physicians say thus<sup>2</sup>.

**39-40: Instruction to Gargi to practise Dharana along with her daily duties.**

तस्मात्त्वं च वरारोहे नित्यं कर्म समाचर ॥३९॥  
यमादिभिश्च संयुक्ता विधिवद्धारणं कुरु ॥४०॥  
इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये अष्टमोऽध्यायः ।

Only through the control of Prana is there a balancing of the three Doshas in [all] humans. Therefore you too, One with a Beautiful Countenance, (Gargi) do your daily duties (in accordance with the Vedas). Do Dharana in a proper manner, observing all the Yamas etc. (all the preceeding limbs of Yoga).

---

<sup>1</sup> Another recension reads here: “those caused by Vata and Pitta perish.”

<sup>2</sup> The imbalance of the three doshas can be corrected, and diseases can be cured using the practice of Dharana, by focussing the mind on the regions of the five elements in the body, along with the practice of pranayama. Learn the relationship between different types of pranayama and the doshas from a teacher.

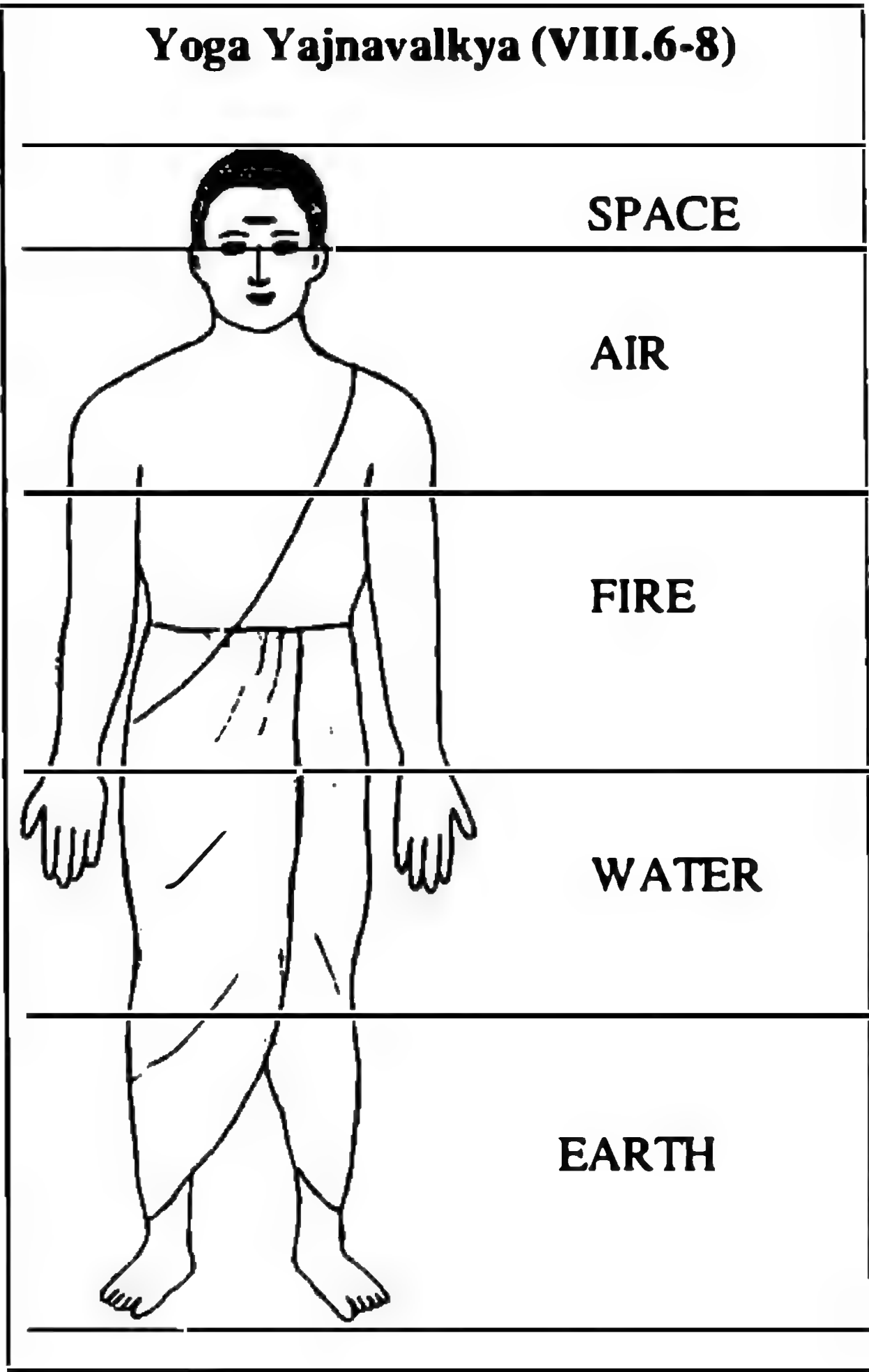
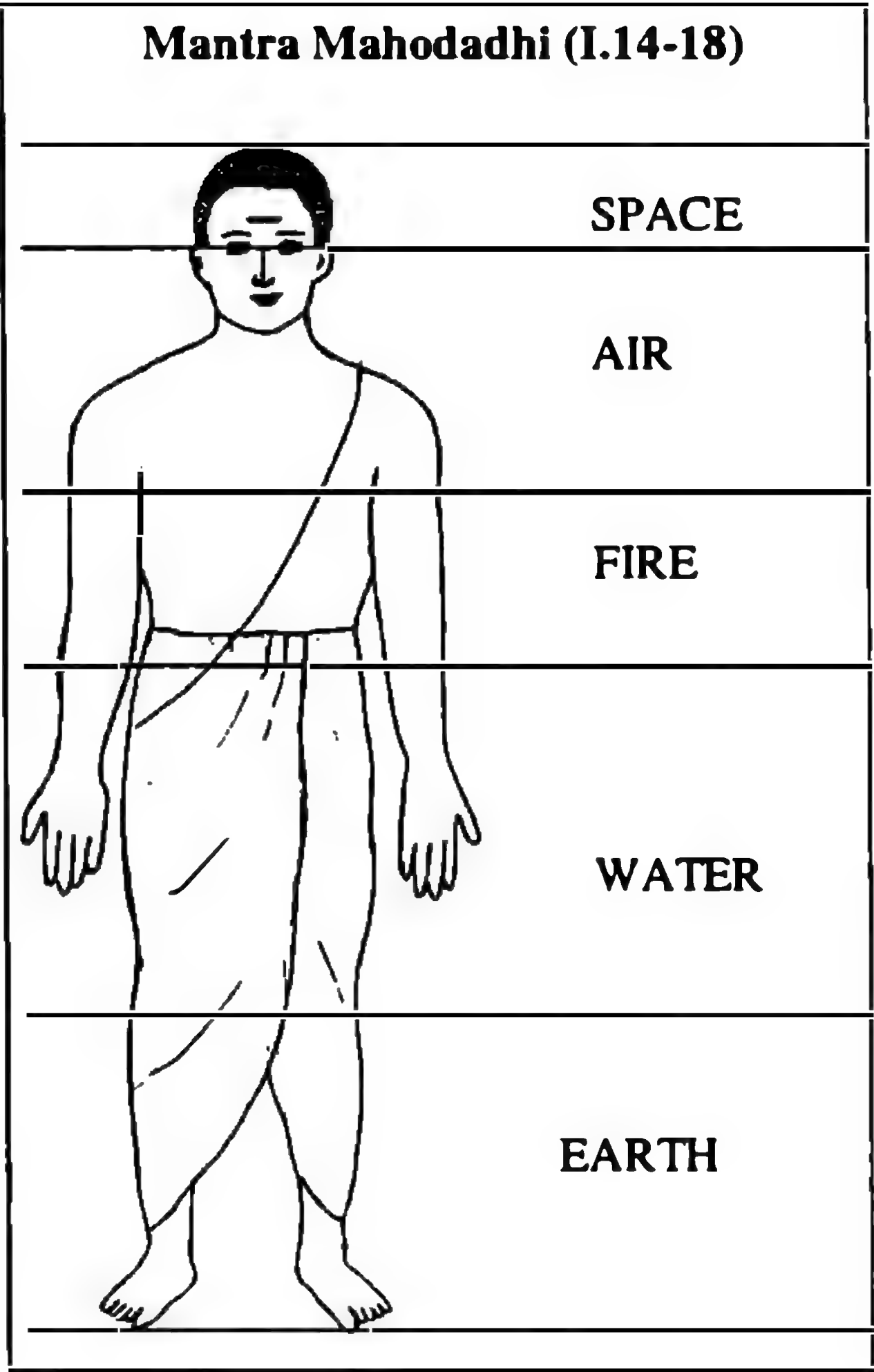


**Division of Body into Various Regions Representing Forms of Matter and the Seed letter mantras**  
**Yoga Yajnavalkya, Chapter VIII (6-8)**

REGION	FORM OF MATTER	MANTRA
Feet to knees	Earth	Lam
Knees to generative organ	Water	Vam
Generative organ to heart	Fire	Ram
Heart to center of eyebrows	Air	Yam
Center of eyebrows to crown of the head	Space	Ham

**Mantra Mahodadhi I-Pranayamavidhi (14-18)**  
**(The ocean of Mantras – Pranayama procedure)**

REGION	FORM OF MATTER	MANTRA
Feet to knees	Earth	Lam
Knees to navel	Water	Vam
Navel to heart	Fire	Ram
Heart to center of eyebrows	Air	Yam
Center of eyebrows to crown of the head	Space	Ham



# Chapter IX

## Outline

- 1: Yajnavalkya begins his discourse on Dhyana
- 2: Definition of Dhyana. The two types of Dhyana: with attributes (Saguna dhyana) and without attributes (Nirguna dhyana)
- 3: The number of types in each form of Dhyana
- 4: The prerequisites for performance of Dhyana
- 5-9: Description of Dhyana without attributes (Nirguna dhyana)
- 10-11: Another similar form of Dhyana without attributes (Nirguna dhyana)
- 12-18: Dhyana with attributes (Saguna dhyana) on the Divine in the form of Narayana
- 18-24: Dhyana with attributes (Saguna dhyana) on the Divine in the form of Vaisvanara Agni in one's own body
- 25-30: Dhyana with attributes (Saguna dhyana) on the Divine in the disc of the sun
- 30-32: Dhyana on one's self
- 32-34: Dhyana on the Divine in the space between the eyebrows
- 35-39: Another form of Dhyana with attributes (Saguna dhyana) on one's own self in the heart-lotus
- 40-41: Benefits of the performance of Dhyana
- 42-44: Instruction to Gargi to practice Dhyana, along with her daily duties



## नवमोऽध्यायः ॥

**1: Yajnavalkya begins his discourse on Dhyana.**

याज्ञवल्क्य उवाच—

अथ ध्यानं प्रवक्ष्यामि शृणु गार्गि वरानने ।  
ध्यानमेव हि जन्तूनां कारणं बन्धमोक्षयोः ॥१॥

Now, I will explain Dhyana. Gargi, One with a Beautiful Countenance, listen to me. Dhyana alone is the cause for bondage or freedom of all beings<sup>1</sup>.

**2: Definition of Dhyana. The two types of Dhyana: Saguna (with attributes) and Nirguna (without attributes).**

ध्यानमात्मस्वरूपस्य वेदनं मनसा खलु ।  
सगुणं निर्गुणं तच्च सगुणं बहुशः स्मृतम् ॥२॥

Dhyana is to know (realize) the self through the mind<sup>2</sup>. Dhyana may be devoid of qualities or attributes (Nirguna) or with qualities or attributes (Saguna). Dhyana with qualities or attributes (Saguna) is further thought to be of several types.

**3: The number of types in each form of Dhyana.**

पंचोत्तमानि तेष्वहर्वेदिकानि द्विजोत्तमाः ।  
त्रीणि मुख्यतमान्येषामेकमेव हि निर्गुणम् ॥३॥

Among these, the best among Brahmins say that five [types] which are in accordance with the Vedas, are important. Among them, three are most important, and Dhyana devoid of attributes, (Nirguna) is only one.

**4: The prerequisites for performance of Dhyana.**

मर्मस्थानानि नाडीनां संस्थानं च पृथक्पृथक् ।  
वायूनां स्थानकर्माणि ज्ञात्वा कुर्वात्मवेदनम् ॥४॥

After knowing properly the Marmasthanas, the position of the Nadis and the position and function of the Vayus<sup>3</sup>, undertake the realization of the self.

---

<sup>1</sup> It is important to note that meditation can lead to bondage, since we become what we think.

<sup>2</sup> The same concept is voiced in the Bhagavad Gita VI.5.

<sup>3</sup> Yajnavalkya again emphasizes that, if Dhyana is to succeed, one must be well versed in all the practices discussed in the previous chapters.

**5-9: Description of Dhyana without attributes (Nirguna).**

एक ज्योतिर्मय शुद्धं सर्वगं व्योमवद्दृढम् ।  
अव्यक्तमचलं नित्यमादिमध्यान्तवर्जितम् ॥५॥

स्थूलं सूक्ष्ममनाकारमसंस्पृश्यमचाक्षुषम् ।  
न रसं न च गन्धाख्यमप्रमेयमनौपमम् ॥६॥

आनन्दमजरं नित्यं सदसत्सर्वकारणम् ।  
सर्वाधारं जगद्रूपममूर्तमजमव्ययम् ॥७॥

अदृश्यं दृश्यमन्तःस्थं बहिःस्थं सर्वतोमुखम् ।  
सर्वदृक्सर्वतःपादं सर्वस्पृक् सर्वतःशिरः ॥८॥

ब्रह्म ब्रह्ममयोऽहं स्यामिति यद्वेदनं भवेत् ।  
तदेतन्निर्गुणं ध्यानमिति ब्रह्मविदो विदुः ॥९॥

Explanation of Dhyana without attributes (Nirguna Dhyana). I am the Brahman which is effulgent, pure, firm, and all pervading like space, which is unmanifest, steady and eternal, which has no beginning, middle or end (which is not subject to the cycle of birth, existence and death), which is gross and subtle, formless, which can not be touched or seen by the eyes, which is beyond taste and smell, which cannot be perceived by any means, which is unequalled, which is blissful, imperishable, eternal, which is the cause for all, both manifest and unmanifest, which is the basis for everything, pervading the entire world, which is formless, which has no birth and is devoid of change, which is imperceptible and perceptible, which is present inside and outside, which exists in all forms and is all-pervading, and which is omnipresent and omnipotent<sup>1</sup>. Such realization is known to be Dhyana without attributes, (Nirguna) by those who have realized the Brahman.

**10-11: Another similar form of Dhyana without attributes (Nirguna).**

अथवा परमात्मानं परमानन्दविग्रहम् ।  
गुरूपदेशाद्विज्ञाय पुरुषं कृष्णपिङ्गलम् ॥१०॥

ब्रह्म ब्रह्मपुरे चास्मिन्दहराम्बुजमध्यमे ।  
अभ्यासात्सम्प्रपश्यन्ति सन्तः संसारभेषजम् ॥११॥

Otherwise, through initiation from a Guru, having understood the Divine, who is the personification of bliss, in a red and black form<sup>2</sup>, in this residence of the Brahman (in this body), Seers clearly realize the Brahman, which is the cure for bondage, in the centre of the heart-lotus through continuous practice.

---

<sup>1</sup> The same concept is expressed in the Bhagavad Gita in many verses, for example, XII.13,14

<sup>2</sup> All these descriptions have significance in the Vedic tradition.

12-18: Dhyana with attributes (Saguna) on the Divine in the form of Narayana.

हृत्पद्मेऽष्टदलोपेते कन्दमध्यात्समुत्थिते ।  
द्वादशाङ्गुलनालेऽस्मिन्चतुरङ्गुलमुन्मुखे ॥१२॥

प्राणायामैर्विकसिते केसरान्वितकर्णिके ।  
वासुदेवं जगन्नाथं नारायणमजं हरिम् ॥१३॥

चतुर्भुजमुदारार्ङ्गं शङ्खचक्रगदाधरम् ।  
किरीटकेयूरधरं पद्मपत्रनिभेक्षणम् ॥१४॥

श्रीवत्सवक्षसं विष्णुं पूर्णचन्द्रनिभाननम् ।  
पद्मोदरदलाभोष्ठं सुप्रसन्नं शुचिस्मितम् ॥१५॥

शुद्धस्फटिकसंकाशं पीतवाससमच्युतम् ।  
पद्मच्छविपदद्वन्द्वं परमात्मानमव्ययम् ॥१६॥

प्रभाभिर्भासयद्रूपं परितः पुरुषोत्तमम् ।  
मनसालोक्य देवेशं सर्वभूतहृदि स्थितम् ॥१७॥

सोऽहमात्मेति विज्ञानं सगुणं ध्यानमुच्यते ।

Description of Dhyana with attributes (Saguna). In the heart lotus with eight petals, rising from the centre of the Kandasthana with a stalk of twelve angulas and facing four more angulas upwards, with filaments and pericarp, which has bloomed due to [the practice of] Pranayama<sup>1</sup>, [who is known as] Narayana, Vasudeva, Hari, Vishnu, Achyuta (epithets), who is beyond birth, who is the Lord of the universe, who has four arms, whose form is pleasing, who bears a conch, discus and mace, who is adorned by armlets and a crown, whose eyes are like the petals of a lotus, who has the mole called Srivatsa<sup>2</sup> on his chest, with a face which has the beauty of the full moon, who has lips like the petals of a lotus, who is gracious, who has a charming smile, whose hue is like that of a pure crystal, who wears a yellow garment, whose feet have the beauty of a lotus, who is unchanging, who is the Divine, who by his effulgence illuminates everything around him, who is the Supreme Being and is the Lord of the celestials, who is present in the heart of all beings - seeing him with the mind, with the realization that “He is I (the self)” or ( I am your servant) is said to be Dhyana with attributes(Saguna).



<sup>1</sup> Note the continued importance placed upon the practice of Pranayama.

<sup>2</sup> This represents the Goddess Lakshmi, as in the Vedic tradition the masculine and feminine aspects of the Divine are inseparable.

18-24: Dhyana with attributes on the Divine (Saguna) in the form of Vaisvanara Agni in one's own body.

हृत्सरोरुहमध्येऽस्मिन्प्रकृत्यात्मककर्णिके ॥१८॥

अष्टैश्वर्यदलोपेते विद्याकेसरसंयुते ।  
ज्ञाननाले बृहत्कन्दे प्राणायामप्रबोधिते ॥१९॥

विश्वार्चिषं महावह्निं ज्वलन्तं विश्वतोमुखम् ।  
वैश्वानरं जगद्योनिं शिखातन्विनमीश्वरम् ॥२०॥

तापयन्तं स्वकं देहमापादतलमस्तकम् ।  
निर्वर्तदीपवत्तस्मिन्दीपितं हव्यवाहनम् ॥२१॥

दृष्ट्वा तस्य शिखामध्ये परमात्मानमक्षरम् ।  
नीलतोयदमध्यस्थविद्युल्लेखेव भास्वरम् ॥२२॥

नीवारशूकवद्रूपं पीताभं सर्वकारणम् ।  
ज्ञात्वा वैश्वानरं देवं सोऽहमात्मेति या मतिः ॥२३॥

सगुणेषूत्तमं ह्येतद्ध्यानं योगविदो विदुः ।  
वैश्वानरत्वं सम्प्राप्य मुक्तिं तेनैव गच्छति ॥२४॥

In the center of the heart-lotus, which has the Seen (Prakṛti) as its pericarp, the eight Siddhis as its petals, and Knowledge (Jñanam) as its filament, whose stalk is realization, which has the Divine (Paramatma) as its base of origin, which has bloomed due to [the practice of] Pranayama<sup>1</sup>. By whose effulgence, the entire world is luminescent, the great fire of knowledge which annihilates the ego, the one who is present everywhere, who is the cause of the world, who is effulgent, who is known as Vaishvanara, present in the form of a flame, whose form is luminescent from head to toe, whose flame is as steady as that of a lamp shining in a place without wind, who shines like fire, after seeing and knowing in the middle of the fine flame, the Divine (Paramatma), who is imperishable, resplendent like a bolt of lightning in the middle of a blue sea, whose hue is yellow and form is as slender as the tip of a grain of rice, who is the source of everything, the lord who is also known as Vaishvanara, having known thus, the realization that “He is I (the self), is the best among all qualities and this is Dhyana according to those well versed in Yoga. By this Dhyana itself, one attains unity with the Divine<sup>2</sup> (Vaishvanara Agni) and becomes liberated<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Note again the importance given to Pranayama.

<sup>2</sup> In the Bhagavad Gita, Lord Krishna refers to himself being present in one and all as the Vaishvanara Agni (XVI.14).

<sup>3</sup> The same concept has been expressed in the Narayanavalli of the Taittiriya Upanishad. In fact, the words used are strikingly similar.

25-30: Dhyana with attributes (Saguna dhyana) on the Divine in the disc of the sun.

अथवा मण्डले पश्येदादित्यस्य महाद्युतेः ।  
आत्मानं सर्वजगतः पुरुषं हेमरूपिणम् ॥२५॥

हिरण्यश्मश्रुकेशं च हिरण्मयनखं हरिम् ।  
कनकाम्बुजवद्वक्त्रं सृष्टिस्थित्यन्तकारणम् ॥२६॥

पद्मासनस्थितं सौम्यं प्रबुद्धाब्जनिभाननम् ।  
पद्मोदरदलाभाक्षं सर्वलोकाभयप्रदम् ॥२७॥

जानन्तं सर्वदा सर्वमुन्नयन्तं च धार्मिकान् ।  
भासयन्तं जगत्सर्वं दृष्ट्वा लोकैकसाक्षिणम् ॥२८॥

सोऽहमस्मीति या बुद्धिः सा च ध्यानेषु शस्यते ।  
एष एव तु मोक्षस्य महामार्गस्तपोधने ॥२९॥

ध्यानेनानेन सौरेण मुक्तिं यास्यन्ति सूरयः ।

Another form of dhyana with attributes (Saguna Dhyana). Otherwise, one must see in the disc of the luminous sun, Hari (an epithet of Vishnu) who is the Self (Atma) of [all beings in] the whole world, who is golden in form, with golden hair, moustache and nails, who removes all sins, whose face is like a golden lotus, who is the basis for creation, sustenance and destruction, who is seated in Padmasana and is peaceful, whose face has the beauty of a fully bloomed lotus, whose eyes are like the leaves of a lotus, who is the protector of all the worlds, who is all-knowing at all times, who uplifts those who do their Dharma<sup>1</sup>, who is illuminating the entire world, and who is a witness to all that goes on in the world. After seeing him, the realization that “He is I” or “I am your servant” is most praiseworthy among the various forms of Dhyana. This is the best way to freedom, One whose Wealth is Penance (Gargi)!

30-32: Dhyana on one's self.

श्रुवोर्मध्येऽन्तरात्मानं भारूपं सर्वकारणम् ॥३०॥

स्थाणुवन्मूर्धपर्यन्तं मध्यदेहात्समुत्थितम् ।  
जगत्कारणमव्यक्तं ज्वलन्तममितौजसम् ॥३१॥

मनसालोक्य सोऽहं स्यामित्येतद्ध्यानमुत्तमम् ।

Wise men attain freedom by this Dhyana on the Divine in the sun. Seeing with the mind in the middle of the eyebrows, the Divine (Antaratma), which is effulgent, is the source of everything, which arises from the centre of the body and extends up to the head like a pillar, which is the basis of the world, which is causeless, which is effulgent, which is possessed of immeasurable splendour, the meditation that “He is I” is the best form of Dhyana.

<sup>1</sup> Actions in accordance with the Vedas. (Varnashrama dharma)

32-34: Dhyana on the Divine in the space between the eyebrows.

अथवा बद्धपर्यङ्के शिथिलीकृतविग्रहे ॥३२॥

शिव एव स्वयं भूत्वा नासाग्रारोपितेक्षणः ।  
निर्विकारं परं शान्तं परमात्मानमीश्वरम् ॥३३॥

भारूपममृतं ध्यायेद्भ्रुवोर्मध्ये वरानने ।  
सोऽहमेवेति या बुद्धिः सा च ध्यानेषु शस्यते ॥३४॥

Otherwise, seated firmly in Padmasana, with the body relaxed, with the intention of uniting with Lord Shiva (one form of the Divine), gazing as the tip of the nose, one must meditate upon the Divine in the middle of the eyebrows, who is beyond any change, who is peaceful, who is the Lord, who is effulgent and imperishable. The realization that “He is I” is the most praiseworthy among the various forms of Dhyana, One with a Beautiful Countenance (Gargi)!



35-39: Another form of Saguna Dhyana on one's own self in the heart-lotus.

अथवाष्टदलोपेते कर्णिकाकेसरान्विते ।  
उन्निद्रहृदयाम्भोजे सोममण्डलमध्यमे ॥३५॥

स्वात्मानमर्भकाकारं भोक्तृरूपिणमव्ययम् ।  
सुधारसं विमुञ्चद्भिः शशिरश्मिभिरावृतम् ॥३६॥

षोडशच्छदसंयुक्तशिरःपद्मादधोमुखात् ।  
निर्गतामृतधाराभिः सहस्राभिः समन्ततः ॥३७॥

प्लावितं पुरुषं तत्र चिन्तयित्वा समाहितः ।  
तेनामृतरसेनैव साङ्गोपाङ्गकलेवरे ॥३८॥

अहमेव परं ब्रह्म परमात्माहमव्ययः ।  
एवं यद्वेदनं तच्च सगुणं ध्यानमुच्यते ॥३९॥

Otherwise, in the fully bloomed heart lotus, having eight petals, and pericarp and filament, [visualizing it to be] the centre of the disc of the moon, thinking of one's own self which is unchanging, in a minute form, surrounded by the rays of the moon which emanate nectar, surrounded on all sides by the thousands of rays of nectar emanating from his head which is in the form of an inverted lotus with sixteen petals, surrounded by those nectar rays itself, in this body with all its limbs, with a totally focussed mind, the realization that “I am the the Divine (Brahman),. I am eternal and unchanging.” is said to be Saguna Dhyana.

40-41: Benefits of the performance of Dhyana.

एवं ध्यानामृतं कुर्वन् षण्मासान्मृत्युजिद्भवेत् ।  
वत्सरान्मुक्त एव स्याज्जीवन्नेव न संशयः ॥४०॥

जीवन्मुक्तस्य न क्वापि दुःखावाप्तिः कथंचन ।  
किं पुनर्नित्यमुक्तस्य मुक्तिरेव हि दुर्लभा ॥४१॥

One who does Dhyana thus (in any one of the above said manners) for six months, vanquishes death. In one year, he undoubtedly becomes liberated, even when alive. One who has attained freedom is never afflicted by sorrow anywhere. Then why speak of the yogi who has realized his Self and is eternally free?

42-44: Instruction to Gargi to practice Dhyana, along with her daily duties.

तस्मात्त्वं च वरारोहे फलं त्यक्त्वैव नित्यशः ।  
विधिवत्कर्म कुर्वाणा ध्यानमेव सदा कुरु ॥४२॥

अन्यानपि बहून्धातुर्ध्यानानि मुनिसत्तमाः ।  
मुख्यान्युक्तानि चैतेभ्यो जघन्यानीतराणि तु ॥४३॥

सगुणं गुणहीनं वा विज्ञायात्मानमात्मनि ।  
सन्तः समाधिं कुर्वन्ति त्वमप्येवं सदा कुरु ॥४४॥

इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये नवमोऽध्यायः ॥

Therefore, you too, Oh! one with a beautiful countenance! (Gargi), doing all your prescribed actions, having relinquished the desire for the results, do Dhyana at all times.

Great sages have spoken of many other types of Dhyana. But the most important ones have been described above and the others are not as important. Whether with attributes (Saguna) or without attributes (Nirguna), great Seers realize the self within themselves leading to Samadhi. You too always do thus.



# Chapter X

## Outline

- 1: Yajnavalkya begins to speak on Samadhi, which destroys all bondage
- 2: Samadhi is defined as the state of union of the self and the Divine
- 3-5: One attains Samadhi (becomes one) with the object on which one does Dhyana. Dhyana culminates in Samadhi. Surrender also leads to Samadhi
- 6-9: The prerequisites for the attainment of Samadhi
- 9-18: The process by which a Yogi attains Samadhi and leaves his body
- 18-19: One should leave one's body thinking of that upon which one has focussed during the practice of Yoga
- 19-20: One becomes that which one thinks of during the time of death
- 20-21: Instructions to Gargi on the manner of leaving the body
- 21-22: Freedom is assured for one who follows the actions laid down in the Vedas without desire
- 22-24: Yajnavalkya concludes his explanation of the path of Yoga



## दशमोऽध्यायः

1: Yajnavalkya begins to speak on Samadhi, which destroys all bondage.

याज्ञवल्क्य उवाच—

समाधिमधुना वक्ष्ये भवपाशविनाशनम् ।  
भवपाशनिबद्धस्य यथावच्छ्रोतुमर्हसि ॥१॥

Yajnavalkya said “I will now speak about Samadhi which destroys all the ties of worldly bondage of one who is bound by worldly ties. Listen in the proper manner.

2: Samadhi is defined as the state of union of the self and the Divine.

समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः ।  
ब्रह्मण्येव स्थितिर्या सा समाधिः प्रत्यगात्मनः ॥२॥

The state of unity of the Self and the Divine is Samadhi. The state [of absorption] of the self in the Brahman is Samadhi.

3-5: One attains Samadhi (becomes one) with the object on which one does Dhyana. Dhyana culminates in Samadhi. Surrender also leads to Samadhi.

ध्यायेद्यथा यथात्मानं तत्समाधिस्तथा तथा ।  
ध्यात्वैवात्मनि संस्थाप्यो नान्यथात्मा यथा भवेत् ॥३॥

एवमेव तु सर्वत्र यत्प्रपन्नस्तु यो नरः ।  
तदात्मा सोऽपि तत्रैव समाधिं समवाप्नुयात् ॥४॥

सरित्पतौ निविष्टाम्बु यथाभिन्नतयान्वियात् ।  
तथात्माभिन्न एवात्र समाधिं समवाप्नुयात् ॥५॥

In whichever way one does Dhyana on whatever object that culminates into Samadhi. Therefore one must meditate on the self, so that one realizes the self. Similarly, the person who, in all places, has surrendered to a certain object and is absorbed in that object, he too attains a state of Samadhi. Just as the water which enters the sea (from the rivers) attains oneness (totally merges) [with the sea], similarly, one attains oneness with the self and reaches [the state of] Samadhi.

6-9: The prerequisites for the attainment of Samadhi.

एतदुक्तं भवत्यत्र गार्गि ब्रह्मविदां वरे ।  
कर्मैव विधिवत्कुर्वन्कामसंकल्पवर्जितम् ॥६॥

वेदान्तेष्वथ शास्त्रेषु सुशिक्षितमनाः सदा ।  
गुरुणा तूपदिष्टार्थं युक्त्युपेतं वरानने ॥७॥

विद्वद्भिर्धर्मशास्त्रज्ञैर्विचार्यं च पुनः पुनः ।  
तस्मिन्सुनिश्चितार्थेषु सुशिक्षितमनाः सदा ॥८॥

योगमेवाभ्यसेन्नित्यं जीवात्मपरमात्मनोः ।

Gargi! Greatest among those who have Realized the Brahman! One with a Beautiful Countenance! This is [the essence] said here. Doing all the actions laid down in the Vedas, without the motivation of desire, with a mind well trained in all the scriptures including Vedanta, with intellegent reflection on that into which one has been initiated by the Guru, having deeply reflected repeatedly with scholars and those proficient in the Vedic scriptures which lay down the proper way of life, and having imbibed deeply in one's mind the essence of these, one must always strive for the union of the self and the Divine.

9-18: The process by which a Yogi attains Samadhi and leaves his body.

ततस्त्वाभ्यन्तरेऽचिन्हैर्बाह्यैर्वा कालसूचकैः ॥९॥

विनिश्चित्यात्मनः कालमन्यैर्वा परमार्थवित् ।  
निर्भयः सुप्रसन्नात्मा मर्त्यस्तु विजितेन्द्रियः ॥१०॥

स्वकर्मनिरतः शान्तः सर्वभूतहिते रतः ।  
प्रदाय विद्यां पुत्रस्य मन्त्रं च विधिपूर्वकम् ॥११॥

संस्कारमात्मनः सर्वमुपदिश्य तदानघे ।  
पुण्यक्षेत्रे शुचौ देशे विद्वद्भिश्च समावृते ॥१२॥  
भूमौ कुशान्समास्तीर्य कृष्णाजिनमथापि वा ।  
तस्मिन्सुबद्धपर्यङ्को मन्त्रैर्बद्धकलेवरः ॥१३॥

आसने नान्यधीरास्ते प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।  
नवद्वाराणि संयम्य गार्ग्यस्मिन्ब्रह्मणः पुरे ॥१४॥

उन्निद्रहृदयाम्भोजे प्राणायामैः प्रबोधिते ।  
व्योम्नि तस्मिन्प्रभारूपे स्वरूपे सर्वकारणे ॥१५॥

मनोवृत्तिं सुसंयम्य परमात्मनि पण्डितः ।  
मूर्धन्याध्यायात्मनः प्राणं भ्रुवोर्मध्येऽथवानघे ॥१६॥

कारणे परमानन्दे आस्थितो योगधारणाम् ।  
ओमित्येकाक्षरं बुद्ध्या व्याहरन्सुसमाहितः ॥१७॥

Then, by signs internal, external or otherwise, signifying the approach of death, having clearly determined [the time of] death, the person, who has realized the Highest truth, being free from fear, with a pleasant disposition, who has conquered all the senses, and is devoted to the performance of his duties, who is

totally peaceful and interested in the welfare of all beings, after imparting his knowledge and Mantra to his son (or student) in the prescribed manner, and after initiating him into the means for purification of oneself, then, Unsullied One (Gargi), in an auspicious place, in a clean environment, surrounded by learned men, spreading Kusa grass (a special variety of grass) or deerskin on the ground, sitting firmly in Padmasana, having controlled his body by the use of Mantras, with a mind that is not distracted, facing east or north, having closed the nine openings [of the body] (exits of the Prana), Gargi, in this [body which is the] abode of the Brahman, in the fully bloomed heart-lotus, awakened by Pranayama, directing the activities of the mind on the luminous form of the Divine who is the cause for everything, who is one's self, in that space [of the heart-lotus], the learned one, drawing his Prana (during suspension after exhale) to the crown of the head, or in between his eyebrows, Unsullied One (Gargi), with a mind focussed through the practice of Yoga, in that which is the cause [for everything], which is [the personification of] bliss, mentally saying the single syllable "Om", the learned person should give up his body. [Such a person,] the most illustrious among men, becomes one with the Self.

**18-19: One should leave one's body thinking of that upon which one has focussed during the practice of Yoga.**

शरीरं संत्यजेद्विद्वानात्मैवाभून्नरोत्तमः ।

यस्मिन्समभ्यसेद्विद्वान्योगेनैवात्मदर्शनम् ॥१८॥

तदेव संस्मरन्विद्वान्स्त्यजेदन्ते कलेवरम् ।

He should give up the body, thinking of that upon which he has focussed during the practice of Yoga, and attained the knowledge of the self.

**19-20: One becomes that which one thinks of during the time of death.**

यं यं सम्यक्स्मरन्भावं त्यजत्यन्ते कलेवरम् ॥१९॥

तं तमेवैत्यसौ भावमिति योगविदो विदुः ।

Whatever a person thinks of at the time of leaving his body (death), he becomes that. Thus say the ones who have known the essence of Yoga<sup>1</sup>.

**20-21: Instructions to Gargi on the manner of leaving the body.**

त्वं चैवं योगमास्थाय ध्यायन्स्वात्मानमात्मनि ॥२०॥

स्वधर्मनिरता शान्ता त्यजान्ते देहमात्मनः ।

You too, firmly established in the practice of Yoga, meditating upon the self in you, performing all your duties in accordance with the Vedas, remaining totally peaceful, leave your body finally.

**21-22: Freedom is assured for one who follows the actions laid down in the Vedas without desire.**

ज्ञानेनैव सहैतेन नित्यकर्माणि कुर्वतः ॥२१॥

निवृत्तफलसङ्गस्य मुक्तिर्गार्गि करे स्थिता ।

<sup>1</sup> The same concept is explained in the Bhagavad Gita (VIII.6) in virtually the same words.

Gargi! Freedom is in his hands of the one who continues to perform all his daily duties, along with such realization, and who has relinquished the desire for the fruits [of the actions].

**22-24: Yajnavalkya concludes his explanation of the path of Yoga.**

यदुक्तं ब्रह्मणा पूर्वं कर्मयोगसमुच्चयम् ॥२२॥

तदेतत्कीर्तितं सर्वं साङ्गोपाङ्गं विधानतः ।  
त्वं चैव योगमभ्यस्य यमाद्यष्टाङ्गसंयुतम् ॥२३॥

निर्वाणं पदमासाद्य प्रपञ्चं संपरित्यज ॥२४॥  
इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये दशमोऽध्यायः ॥

The link between Action (Karma) and Knowledge (Yoga, Jnana) which was mentioned by Brahma earlier<sup>1</sup>, has been expounded in the proper manner, with all its limbs and auxiliary limbs. You too, thus practicing Yoga, with the eight limbs starting from Yama, attain the state of freedom (Nirvana), and completely give up the world.

---

<sup>1</sup> Yajnavalkya here refers to his earlier conversation with Brahma (see I.27). The actual words that signify the authenticity of this text as a combination of action and knowledge are found at this point in this text. The word used here is “Karmayogasamuccayam,” “a unification of Karma (action) and Yoga (knowledge).” (Refer also to “The Unique Features of this Text”)



# Chapter XI

## **Outline**

- 1-2: Gargi requests Yajnavalkya to explain the purification for not having performed the Vedic duties (Prayashcitta) when in a state of Yoga (Samadhi)
- 3-6: Yajnavalkya's reply that when one is in Yoga (Samadhi), there is no purification for not having performed the Vedic duties (Prayaschitta)
- 6-9: When not in a state of Yoga (Samadhi), even a realized person must do all the Vedic duties
- 9-12: Instruction to Gargi to attain freedom through the practice of Yoga. Yajnavalkya's request to all the sages to return to their respective hermitages
- 12-16: Return of the various sages to their respective hermitages, after duly worshipping Yajnavalkya
- 16-19: Gargi's request to Yajanvalkya to explain the whole of Yoga with all its eight limbs concisely
- 20-22: Yajnavalkya's consent to explain the path of Yoga concisely

## एकादशोऽध्यायः ॥

**1-2:** Gargi requests Yajnavalkya to explain the purification for not having performed the Vedic duties (Prayashcitta) when in a state of Yoga (Samadhi).

इत्येवमुक्ता मुनिना याज्ञवल्क्येन धीमता ।  
ऋषिमध्ये वरारोहा वाक्यमेतदभाषत ॥१॥

गार्ग्युवाच—

योगयुक्तो नरः स्वामिन्सन्ध्ययोर्वाथवा सदा ।  
वैधं कर्म कथं कुर्यान्निष्कृतिः का त्वकुर्वतः ॥२॥

Told thus by the wise sage Yajnavalkya, the one with a beautiful countenance (Gargi), spoke as follows in the midst of the sages: Gargi said, “My master, how will a person who is involved in the practice of Yoga do the actions prescribed by the Vedas during the Sandhis or always? What is the Prayaschitta (an action of purification for not having performed the prescribed Vedic duties) for one who does not do them?

**3-6:** Yajnavalkya’s reply that when one is in Yoga (Samadhi), there is no purification for not doing Vedic or other duties (Prayaschitta).

इत्युक्तो ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मविद्ब्राह्मणस्तदा ।  
तां समालोक्य भगवानिदमाह नरोत्तमः ॥३॥

याज्ञवल्क्य उवाच—

योगयुक्तमनुष्यस्य सन्ध्ययोर्वाथवा निशि ।  
यत्कर्तव्यं वरारोहे योगेन खलु तत्कृतम् ॥४॥

आत्माग्निहोत्रवह्नी तु प्राणायामैर्विवर्धिते ।  
विशुद्धचित्तहविषा विध्युक्तं कर्म जुह्वतः ॥५॥

निष्कृतिस्तस्य किं बाले कृतकृत्यस्तदा खलु ।

Thus spoken to by One who enquires into the Brahman (Gargi), Yajnavalkya, the greatest among men, who has realized the Brahman, looked at her and said as follows: Yajnavalkya said,” For the person who is absorbed in Yoga (Samadhi) that which must be done at the two Sandhis or at night, is done (fulfilled) by Yoga (Samadhi) itself<sup>1</sup>, One with a Beautiful Countenance! Gargi, how can there be any (Prayaschitta) purification for one who fulfills his duties by offering his pure mind in the holy fire of the self, which is kindled by the practice of Pranayama? He is then one who has done everything that is to be done, is it not?

<sup>1</sup> Bhagavad Gita (III-5) described a similar concept.

6-9: When not in a state of Yoga (Samadhi), even a realized person must do all the Vedic duties.

वियोगे सति सम्प्राप्ते जीवात्मपरमात्मनोः ॥६॥  
विध्युक्तं कर्म कर्तव्यं ब्रह्मविद्भिश्च नित्यशः ।  
वियोगकाले योगी च दुःखमित्येव यस्त्यजेत् ॥७॥  
कर्माणि तस्य निलयः निरयः परिकीर्तितः ।  
न देहिनां यतः शक्यं त्यक्तुं कर्माण्यशेषतः ॥८॥  
तस्मादामरणाद्वैधं कर्तव्यं योगिभिः सदा ।

When there is a separation between the self and the Divine, the actions laid down in the Vedas must be done, even by those who have realized the Brahman. At that time of separation (when not in Samadhi), the Yogi who gives up [the performance of] these actions thinking that they cause discomfort, his dwelling place will be one of suffering. No one who has (is identified with) a body (no living being) can ever give up actions completely. Therefore the actions prescribed by the Vedas should be performed by all Yogis always until the time of death.

9-12: Instruction to Gargi to attain freedom through the practice of Yoga. Yajnavalkya's request to all the sages to return to their respective hermitages.

त्वं चैव मात्यया गार्गि वैधं कर्म समाचर ॥९॥  
योगेन परमात्मानं यजंस्त्यज कलेवरम् ।  
इत्येव मुक्त्वा भगवान्याज्ञवल्क्यस्तपोनिधिः ॥१०॥  
ऋषीनालोक्य नेत्राभ्यां वाक्यमेतदभाषत ।  
सन्ध्यामुपास्य विधिवत्पश्चिमां सुसमाहिताः ॥११॥  
गच्छन्तु साम्प्रतं सर्वे ऋषयः स्वाश्रमं प्रति ।

Gargi, you too do not slip. Perform all the actions said by the Vedas. Worshipping the Divine (Paramatma), through the practice of Yoga, give up your body. Having spoken thus [to Gargi], Yajnavalkya, the one fit to be worshipped, the repository of penance, looked at the sages and spoke [again] as follows: Having performed in the proper manner the daily ritual (Sandhyavandana) to be done in the evening, with a focussed mind, let all the sages now proceed to their hermitages.

12-16: Return of the various sages to their respective hermitages, after duly worshipping Yajnavalkya.

इत्येवमुक्ता मुनिना मुनयः संश्रितव्रताः ॥१२॥  
विश्वामित्रो वसिष्ठश्च गौतमश्चाङ्गिरास्तथा ।  
अगस्त्यो नारदश्चैव वाल्मीकिर्बादिरायणिः ॥१३॥



पैङ्गिर्दीर्घतमा व्यासः शौनकश्च तपोधनः।  
भार्गवः काश्यपश्चैव भरद्वाजस्तथैव च ॥१४॥

तपस्विनस्तथा चान्ये वेदवेदाङ्गवेदिनः।  
याज्ञवल्क्यं सुसम्पूज्य गीभिराशीभिरुत्तमैः ॥१५॥

ते यान्ति मुनयः सर्वे स्वाश्रमेषु यथागतम् ।

Having thus been told by the sage [Yajnavalkya], the sages, Vishvamitra, Vasishta, Gautama, Angira, Agastya, Narada, Valmiki and Shuka, Paingidirghatama, Vyaasa, Shaunaka, whose wealth is penance, Bhargava, Kashyapa, Bharadwaja and the others, who are absorbed in their austerities, who have known the essence of the Vedas and the Vedangas, having worshipped Yajnavalkya in a befitting manner, with auspicious chants [from the Vedas], return to their respective hermitages in the manner they arrived.

**16-19: Gargi's request to Yajnavalkya to explain the whole of Yoga with all its eight limbs concisely.**

गतेषु स्वाश्रमेष्वेषु तापसेषु तपोधना ॥१६॥

प्रणम्य दण्डवद्भूमौ वाक्यमेतदभाषत ।

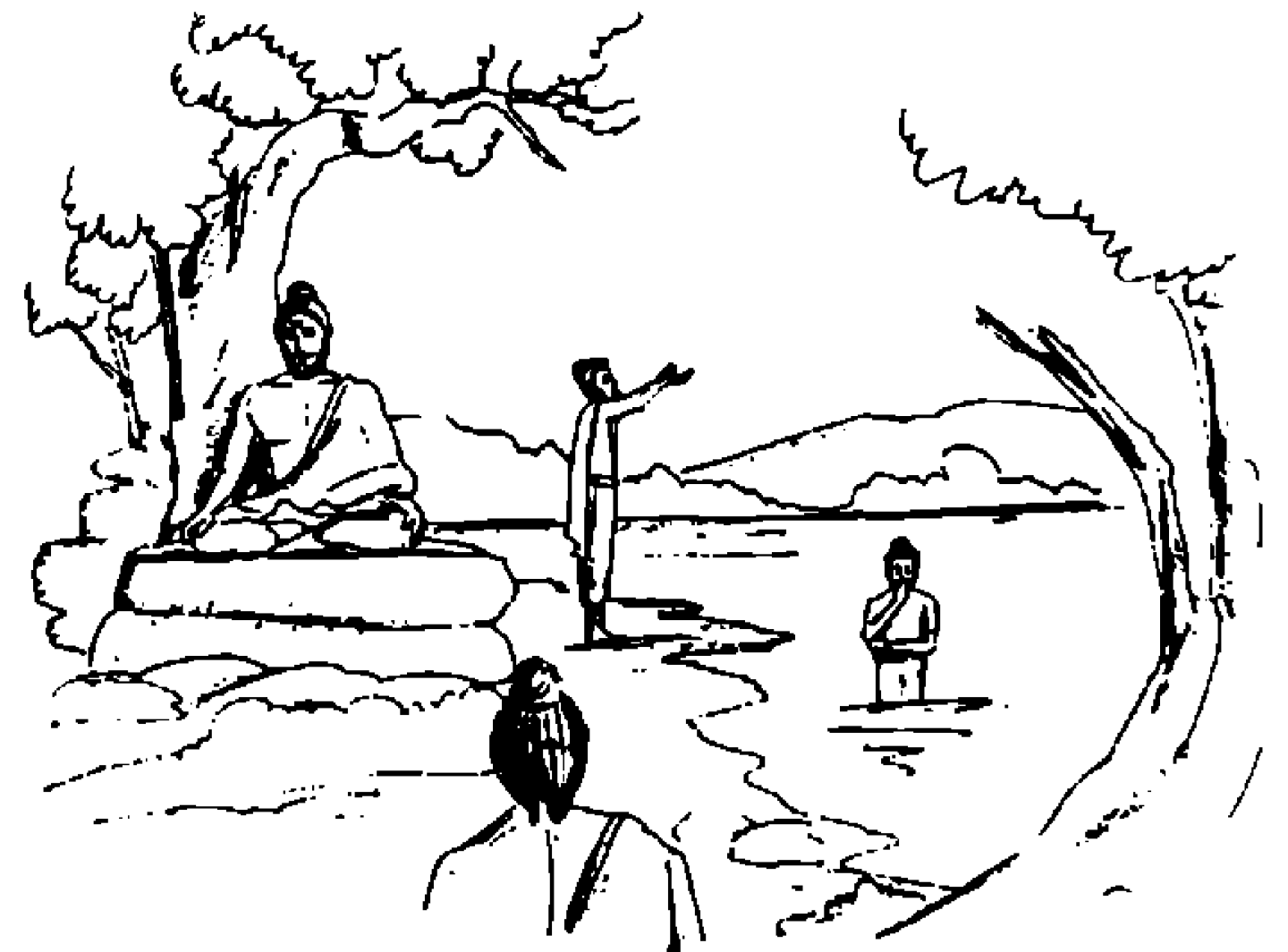
गार्ग्युवाच—

भगवन्सर्वशास्त्रज्ञ सर्वभूतहिते रत ॥१७॥

भवमोक्षाय योगीन्द्र भवद्भिर्भाषितं तु यत् ।  
यमाद्यष्टाङ्गसहितो योगो मुक्तेस्तु साधनम् ॥१८॥

तदेतद्विस्मृतं सर्वं सर्वज्ञ तव सन्निधौ ।  
योगं ममोपदिश्याद्य साङ्गं संक्षेपरूपतः ॥१९॥

When the sages returned to their respective hermitages, the one whose wealth is penance (Gargi), prostrated on the ground like a stick and spoke as follows. Gargi said, "Bhagavan<sup>1</sup>! One who has known (realized the essence of) all the scriptures, who is interested in the welfare of all beings, the foremost among the Yogis! The Yoga with eight limbs, starting from Yama, which was explained by you as a means for freedom, has been completely forgotten [by me] in your presence itself. Therefore, One who is All Knowing! Protect me from the ocean of birth and bondage by explaining to me Yoga with its limbs in a concise form.



<sup>1</sup> The word "Bhagavan" is usually used to address the Divine. However, it can also be used to address one who has attained freedom.

20-22: Yajnavalkya's consent to explain the path of Yoga concisely.

आतुमर्हसि सर्वज्ञ जन्मसंसारसागरात् ।  
इत्युक्तो ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मविद्ब्राह्मणस्तदा ॥२०॥

आलोक्य कृपया दीनां स्मितपूर्वमभाषत ।  
उत्तिष्ठोत्तिष्ठ किं शेषे भूमौ गार्गि वरानने ॥२१॥

वक्ष्यामि ते समासेन योगं सम्प्रति तं शृणु ॥२२॥

इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये एकादशोऽध्यायः ॥

Having thus been told by the One who is Desirous of Realizing the Brahman [Gargi], the one who has realized the Brahman [Yajnavalkya], the illustrious Brahmin, looking at the humble Gargi and, smiling benevolently, said: "Arise Gargi! Why do you prostrate thus on the ground? One with a Beautiful Countenance, I shall now explain Yoga to you concisely. Listen to it.



# Chapter XII

## **Outline**

This single chapter contains the essence of the entire book. Yajnavalkya explains here the Yogic path to freedom, in a concise manner. For the purpose of understanding, the Slokas can be divided into sections describing seven stages of progression along this path. Some of these steps are detailed in Tantric texts. I have therefore not explained them here.

- 1-7: First stage - kindling of the Agni by Prana
- 8-13: Second stage - awakening of Kundalini
- 14-20: Third stage - the movement of the Prana to the heart-lotus, through the Sushumna Nadi
- 21: Fourth stage - further ascent of Prana
- 22-26: Fifth stage - the focussing of Prana in the centre of the eyebrows
- 27-29: Sixth stage - continued absorption of the mind and Prana in the center of the eyebrows
- 30-35: Seventh stage - attainment of freedom
- 36-40: The benefits of such a Yoga practice
- 41: Importance of daily duties (Nityakarma) along with the practice of Yoga
- 42: Yajnavalkya recedes into solitude and Samadhi after explaining the greatest secret
- 43-44: Gargi worships Yajnavalkya, having understood the essence of Yoga and recedes into solitude with total happiness
- 45: Praise of Vasudeva, the Divine
- 46: Yajnavalkya and Gargi are always present, beholding the Divine in themselves

## द्वादशोऽध्यायः

1-7: First stage - kindling of the Agni by Prana.

याज्ञवल्क्य उवाच—

सव्येन गुल्फेन गुदं निपीड्य सव्येतरेणैव निपीड्य सन्धिम् ।  
सव्येतरं न्यस्य करेतरस्मिन्शिखां समालोक्य पावकस्य ॥१॥

आयुर्विधातकृत्प्राणो निरुद्धस्त्वासनेन वै ।  
याति गार्गि तदापानात्कुलं वह्नेः शनैः शनैः ॥२॥

वायुना वातितो वह्निरपानेन शनैः शनैः ।  
ततो ज्वलति सर्वेषां स्वकुले देहमध्यमे ॥३॥

प्रातःकाले प्रदोषे च निशीथे च समाहितः ।  
मुहूर्तमभ्यसेदेवं यावत्पञ्चदिनद्वयम् ॥४॥

ततस्त्वात्मनि विप्रेन्द्रे प्रत्ययाश्च पृथक्पृथक् ।  
सम्भवन्ति तदा तस्य जितो येन समीरणः ॥५॥

शरीरलघुता दीप्तिर्वह्नेर्जठरवर्तिनः ।  
नादाभिव्यक्तिरित्येते चिह्नान्यादौ भवन्ति हि ॥६॥

अल्पमूत्रपुरीषः स्यात्षण्मासे वत्सरेऽपि वा ।  
आसने वाहने पश्चान्न भेतव्यं त्रिवत्सरात् ॥७॥

Yajnavalkya said, “Pressing the anus with the left ankle and the perineum with the right ankle, placing the right palm on the left, see (meditate on) the flames of the fire. Then, the Prana which reduces the life span [when it is dispersed], is blocked and slowly moves from bottom (Apana) to the abode of fire, Gargi. The fire which is fanned slowly by the Apana vayu glows in its abode in the centre of the body, in all beings. In the morning, evening and midnight, with a focussed and balanced mind, one should practice this for 10 days for a duration of 90 minutes (1 Muhurta). Illustrious among Brahmin Women! Various experiences then come about for one who has conquered the Prana. Lightness in the body, increased brightness of the abdominal fire, and improvement in the voice and appearance of Nada are the first indications. In 6 months or one year, there is reduction of the urine and faeces, and after 3 years, one need not have fear.

8-13: Second stage - awakening of Kundalini.

ततोऽनिलं वायुसखेन सार्धं धिया समारोप्य निरोधयेत्तम् ।  
ध्यायन्सदा चक्रिणमप्रबुद्धं नाभौ सदा कुण्डलिनीनिविष्टम् ॥८॥

शिरां समावेष्ट्य मुखेन मध्यामन्याश्च भोगेन शिरास्तथैव ।  
स्वपुच्छमास्येन निगृह्य सम्यक्पथश्च संयम्य मरुद्गणानाम् ॥९॥

प्रसुप्तनागेन्द्रवदुच्छवसन्ती सदा प्रबुध्दा प्रभया ज्वलन्ती ।  
नाभौ सदा तिष्ठति कुण्डली सा तिर्यक्सु देहेषु तथेतरेषु ॥१०॥

वायुना विहृतवह्निशिखाभिः कन्दमध्यगतनाडिषु संस्थाम् ।  
कुण्डलीं दहति यस्त्वहिरूपां संस्मरन्नरवरस्तु स एव ॥११॥

सन्तप्ता वह्निना तत्र वायुना च प्रचालिता ।  
प्रसार्य फणभृद्भोगं प्रबोधं याति सा तदा ॥१२॥

बोधं गते चक्रिणि नाभिमध्ये प्राणाः सुसम्भूय कलेवरेऽस्मिन् ।  
चरन्ति सर्वे सह वह्निनैव यथा पटे तन्तुगतिस्तथैव ॥१३॥

Then, drawing the Prana inside, along with the fire, using the mind, focus it in the unawakened Kundalini, in the navel. Covering the Sushumna by her mouth and the other Nadis by her hood, holding her own tail by her mouth, blocking the path of the Prana, breathing like a sleeping snake, yet always awake, shining by her own lustre, the Kundalini resides always in the navel region (Nabhi) in the bodies of all beings. The one who, with total concentration, burns the Kundalini, which is in the form of a snake in the Nadis in the middle of the Kandasthana (which blocks the flow of Prana in the Nadis), by the flames of the fire which are fanned by the Prana, is the most illustrious among men. Kundalini, which is in the form of a snake, burnt by the fire, and shaken/moved by the Vayu, spreads its hood and awakens. When the Kundalini in the centre of the Nabhi is awakened, the Vayus in the body join together and move [unitedly], along with the fire, like the strands of thread in a cloth.

**14-20: Third stage - the movement of the Prana to the heart-lotus, through the Sushumna Nadi.**

जित्वैवं चक्रिणः स्थानं सदा ध्यानपरायणः ।  
ततो नयेदपानं तु नाभेरूर्ध्वमिदं स्मरन् ॥१४॥

वायुर्यथा वायुसखेन सार्धं नाभिं त्वतिक्रम्य गतः शरीरे ।  
रोगाश्च नश्यन्ति बलाभिवृद्धिः कान्तिस्तदानीमभवत्प्रबुद्धे ॥१५॥

ब्रह्मरन्ध्रमुखमत्र वायवः पावकेन सह यान्ति समूह्य ।  
केनचिदिह वदामि तवाहं वीक्षणाद्हृदि सुदीपशिखायाः ॥१६॥

निरोधितः स्याद्हृदि तेन वायुः मध्ये यदा वायुसखेन सार्धम् ।  
सहस्रपत्रस्य मुखं प्रविश्य कुर्यात्पुनस्तूर्ध्वमुखं द्विजेन्द्रे ॥१७॥

प्रबुद्धहृदयाम्भोजे गार्ग्यस्मिन्ब्रह्मणः पुरे ।  
बालार्कश्रेणिवद्व्योम्नि विरराज समीरणः ॥१८॥

हृन्मध्यात्तु सुषुम्णायां संस्थितो हुतभुक्तदा ।  
सजलाम्बुदमालासु विद्युल्लेखेव राजते ॥१९॥

प्रबुद्धहृत्पद्मानि संस्थितेऽग्नौ प्राणे च तस्मिन्निवेदिते च ।  
चिह्नानि बाह्यानि तथान्तराणि दीपादि दृश्याणि भवन्ति तस्य ॥२०॥

Having thus conquered the seat of the Kundalini, always absorbed in Dhyana, one must then lead the Apana Vayu towards the region above the Nabhi. When the Prana along with the fire in the body moves beyond the Nabhi, all diseases are destroyed, strength increases, and the body becomes lustrous. Now the Vayus, joining together, along with the fire, move to the opening in the crown of the head (Brahmarandhra). I shall tell you a certain means for this. [The means is] seeing (meditating) on the bright flames [of the fire] in the heart. By this, when the Vayu along with the Agni is stopped in the centre of the heart, it enters the opening of the thousand-petalled heart-lotus and must be made to face (move) upwards again. Gargi, in this abode of the Brahman (in this body), in the fully blossomed lotus of the heart, the Prana shines in that space like the rising sun. Then the fire, shines like a streak of lightning in a range of clouds, from the centre of the Heart in the Sushumna. When the fire is established in the bloomed (awakened) heart-lotus, and the Prana has been made to enter into it, various signs, both external and internal come about like the vision of a flame.

#### 21: Fourth stage - further ascent of Prana.

वायुमुन्नय ततस्तु सर्वाङ्गं व्याहरन्प्रणवमत्र सविन्दुम् ।  
बालचन्द्रसदृशे तु ललाटे बालचन्द्रमवलोकय बुद्ध्या ॥२१॥

Then, raising the Prana along with the fire, reciting the Pranava, meditate upon the disc of the rising moon in the forehead.

#### 22-26: Fifth stage - the focussing of Prana in the centre of the eyebrows.

सर्वाङ्गं वायुमारोप्य भ्रुवोर्मध्ये धिया तदा ।  
ध्यायेदनन्यधीः पश्चादन्तरात्मानमन्तरे ॥२२॥

मध्यमेऽपि हृदये च ललाटे स्थाणुवज्ज्वलति लिङ्गमदृश्यम् ।  
अस्ति गार्गि परमार्थमिदं त्वं पश्य पश्य मनसा रुचिरूपम् ॥२३॥

ललाटमध्ये हृदयाम्बुजे च यः पश्यति ज्ञानमयीं प्रभां तु ।  
शक्तिं सदा दीपवदुज्ज्वलन्तीं स पश्यति ब्रह्मविदेकदृष्टया ॥२४॥

मनो लयं यदा याति भ्रूमध्ये योगिनां नृणाम् ।  
जिह्वामूलेऽमृतस्रावो भ्रूमध्ये चात्मदर्शनम् ॥२५॥

कम्पनं च तथा मूर्ध्नो मनसैवात्मदर्शनम् ।  
देवोद्यानानि रम्याणि नक्षत्राणि च चन्द्रमाः ॥  
ऋषयः सिद्धगन्धर्वाः प्रकाशं यान्ति योगिनाम् ॥२६॥

Then, drawing and holding the Prana along with the fire at the centre of the eyebrows, mentally, with total concentration, one must meditate on one's self within. In the middle of the body, the heart and the forehead, like a pillar, shines an imperceptible Linga. This is truly the greatest to be attained, Gargi. You too behold that beautiful form with your mind. The one who sees with an unfaltering gaze, in the centre of the forehead and the heart-lotus, the glow that shines like a lamp, which is the embodiment of knowledge and power- he is the one who has realized the Brahman. When the mind of the Yogi is totally absorbed in the centre of the eyebrows, then nectar flows from the base of the tongue, and the

self is seen at the centre of the eyebrows. A trembling [sensation] of the head, the perception of the self through the mind, beautiful celestial gardens, stars and the moon, the Rishis, Siddhas and Gandharvas — all appear to the Yogis.

**27-29: Sixth stage - continued absorption of the mind and Prana in the center of the eyebrows - the abode of Vishnu.**

भ्रुवोन्तरे विष्णुपदे ऋचौ तु मनो लयं यावदियात्प्रबुद्धे ।  
तावत्समभ्यस्य पुनः खमध्ये सुखं सदा संस्मर पूर्णरूपम् ॥२७॥

समीरणे विष्णुपदे निविष्टे जीवे च तस्मिन्नमृते च संस्थे ।  
तस्मिन्स्तदा याति मनो लयं चेन्मुक्तेः समीपं तदिति ब्रुवन्ति ॥२८॥

समीरणे विष्णुपदे निविष्टे विशुद्धबुद्धौ च तदात्मनिष्ठे ।  
आनन्दमत्यद्भुतमस्ति सत्यं त्वं गार्गि पश्याद्य विशुद्धबुद्ध्या ॥२९॥

Practice this till the mind is absorbed in the centre of the eyebrows, in the abode of Vishnu, and then again meditate in that space on that which is complete, and which is the embodiment of bliss. When the Prana Vayu has reached the abode of Vishnu, and the self is established in that bliss, if the mind becomes absorbed, that leads to a state very close to freedom. When the Prana Vayu has reached the abode of Vishnu, and when the intellect is clear and is established in the Seer, there is indescribable bliss. Gargi! Behold it now with a clear intellect.

**30-35: Seventh stage - attainment of freedom.**

एवं समभ्यस्य सुदीर्घकालं यमादिभिर्युक्ततनुमिताशीः ।  
आत्मानमासाद्य गुहां प्रविष्टं मुक्तिं व्रज ब्रह्मपुरे पुनस्त्वम् ॥३०॥

भूतानि यस्मात्प्रभवन्ति गार्गि येनैव जीवन्ति चराचराणि ।  
जातानि यस्मिन्विलयं प्रयान्ति तद्ब्रह्म विद्धीति वदन्ति सर्वे ॥३१॥

हृत्पङ्कजे व्योम्नि यदेकरूपं सत्यं सदानन्दमयं सुसूक्ष्मम् ।  
तद्ब्रह्म निर्भासमयं गुहायामिति श्रुतिश्चेति समामनन्ति ॥३२॥

अणोरणीयान्महतो महीयानात्मा गुहायां निहितोऽस्य जन्तोः ।  
तमक्रतुं पश्य विशुद्धबुद्ध्या प्रयाणकाले च विहीनशोका ॥३३॥

प्रभञ्जनं मूर्ध्निगतं सर्वाङ्गं धिया समासाद्य गुरूपदेशात् ।  
मूर्धनिमुद्भिद्य पुनः खमध्ये प्राणांस्त्यजोङ्कारमनुस्मरंस्त्वम् ॥३४॥

ईप्सया यदि शरीरविसर्गं ज्ञातुमिच्छसि सखे तव वक्ष्ये ।  
व्याहरन्प्रणवमुन्नय मूर्ध्नि भिद्य योजय तमात्मनिकायम् ॥३५॥



Having practiced thus for a long time, with a regulated food intake, observing Yama and the other limbs, having realized the self which is in the cave/recess, attain freedom in this abode of the Brahman (in this body). That from which all beings originate, by which (whose support) everything, living and non-living, is sustained, and into which [all the above] dissolve, know that to be the Brahman. So says all [who has realized the Brahman]. That which is one, which is true, which is always the personification of bliss, which is very subtle, which is the epitome of effulgence, and which is present in a cave, in the space of the heart-lotus- that is the Brahman. Thus say the Vedas too. The subtlest of the subtle, the greatest of the great, the self is present in the internal space of all beings. See that [self], which is devoid of desire, at the time of death, without sorrow, with a clear mind.

Having controlled the Prana, which has reached the crown of the head along with the fire, using the intellect, by initiation from one's Guru, meditating on Om, split open the crown of the head and give up the Prana in that space. My friend<sup>1</sup>, if you wish to know how to leave the body as per your wish, I will tell you. Reciting the Pranava mentally, drawing the Prana to the crown of the head, splitting [the crown of the head], unite it (the Prana) with the self.

### 36-40: The benefits of such a Yoga practice.

एतत्पवित्रं परमं योगमष्टाङ्गसंयुतम् ।  
ज्ञानं गुह्यतमं पुण्यं कीर्तितं ते वरानने ॥३६॥

य इदं शृणुयान्नित्यं योगाख्यानं नरोत्तमः ।  
सर्वपापविनिर्मुक्तः सम्यग्ज्ञानी भविष्यति ॥३७॥

यस्त्वेतच्छ्रावयेद्विद्वान्नित्यं भक्तिसमन्वितः ।  
एकजन्मकृतं पापं दिनेनैकेन नश्यति ॥३८॥

शृणुयाद्यः सकृदपि योगाख्यानमिदं नरः ।  
अज्ञानजनितं पापं सर्वं तस्य प्रणश्यति ॥३९॥

अनुतिष्ठन्ति ये नित्यमात्मज्ञानसमन्वितम् ।  
नित्यकर्मणि तान्दृष्ट्वा देवाश्च प्रणमन्ति हि ॥४०॥

Yoga with its eight limbs, which is holy, and is the purest, greatest and most secret among all knowledge, has been explained to you, One with the Beautiful Countenance (Gargi). The illustrious one who always listens to (and practises according to) this exposition of Yoga is freed from all bondage and will become a realized person. For the learned person, who expounds this [Yoga] always, with devotion and reverence, all the bondage caused in one lifetime is destroyed in one day. All the bondage caused due to ignorance perishes for the person who listens to this exposition on Yoga even once. Even the celestials bow on seeing the ones who always perform all their daily duties [in accordance with the Vedas] along with realization of the Self.

<sup>1</sup> Here Yajnavalkya addresses his wife, Gargi, as "Sakha" meaning "My friend". A wife is considered the best friend of her husband and vice versa. Even in the sections of the Vedas which speak of the rituals for marriage (the Ekagni Kanda), the same is said. Sankaracharya also says, "The wife is the best friend of the husband."

**41: Importance of daily duties (Nityakarma) along with the practice of Yoga.**

तस्माज्ज्ञानेन देहान्तं नित्यं कर्म यथाविधि ।  
कर्तव्यं देहिभिर्गार्गि योगश्च भवभीरुभिः ॥४१॥

Therefore, as long as one lives, daily duties (in accordance with the Vedas) along with knowledge, and Yoga too must be done in the prescribed manner by all beings who fear bondage.

**42: Yājñavalkya recedes into solitude and Samadhi after explaining the greatest secret.**

इत्येवमुक्त्वा भगवान्रहस्ये रहस्यजं मुक्तिकरं तु तस्याः ।  
योगामृतं बन्धविनाशहेतुं समाधिमास्ते रहसि द्विजेन्द्रः ॥४२॥

Having thus explained in solitude, the nectar of Yoga, which was born in solitude (through secluded practice), which is the cause for destruction of all bondage and which leads to freedom, to her [Gargi], [Yajnavalkya], the one fit to be worshipped, greatest among Brahmins, went into Samadhi in solitude.

**43-44: Gargi worships Yajnavalkya, having understood the essence of Yoga and recedes into solitude with total happiness.**

सा तं तु सम्पूज्य मुनिं ब्रुवन्तं विद्यानिधिं ब्रह्मविदां वरिष्ठम् ।  
गीर्भिः प्रणामैश्च सतां वरिष्ठं सदा मुदं प्राप वरां विशुद्धाम् ॥४३॥

योगं सुसंगृह्य तदा रहस्ये रहस्यजं मुक्तिकरं च जन्तोः ।  
संसारमुत्सृज्य सदा मुदान्विता वने रहस्यावसथे विवेश ॥४४॥

Having worshipped with chants and prostrations the sage who is the storehouse of all learning (Yajnavalkya), who is greatest among the ones who have realized the Brahman, who is the greatest among Seers, and who had spoken thus, that Gargi, the pure one, attained the greatest and purest happiness forever. Then, in solitude, having clearly understood Yoga which is born in solitude, which is the cause for freedom of all beings, and having given up worldly bondage, [Gargi] entered a solitary place in the forest with total happiness.

**45: Praise of Vasudeva, the Divine.**

येन प्रपञ्चं परिपूर्णमेतद्येनैव विश्वं प्रतिभाति सर्वम् ।  
तं वासुदेवं श्रुतिमूर्ध्नि जातं पश्यन्सदास्ते हृदि मूर्ध्नि चान्वहम् ॥४५॥

She remained always seeing in the crown of the head and in the heart, that Vasudeva, by whom this entire world is complete, by whom everything is radiant, and who is spoken of by the Vedas.



46: Yajnavalkya and Gargi are always present, beholding the Divine in themselves.

यदेकमव्यक्तमनन्तमच्युतं प्रपञ्चजन्मादिकृदप्रमेयम् ।  
तं वासुदेवं श्रुतिमूर्ध्नि जातं पश्यन्सदास्ते हृदि मूर्ध्नि चान्वहम् ॥४६॥

इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये द्वादशोऽध्यायः ॥  
समाप्तमिदं योगशास्त्रम् ॥

Seeing always in the heart and the crown of the head, that Vasudeva, who is One, immeasurable, unmanifest, endless, beyond change, and who is responsible for the creation, sustenance and destruction of the world, Yajnavalkya and Gargi are always present.

# Appendix I

## Sri Divanji's Introduction to the Yoga Yanjavalkya.

**Note:** This Appendix has been abstracted and revised from the “Introduction” of Yoga Yajnavalkya, BBRA Society Monograph No. 3, Bombay, 1954, pp. 96-113, edited by Sri Prahlad C. Divanji, M.A, LL.M. I have attempted both to summarize and to clarify Sri Divanji's intentions, as I have understood them. I have attempted this by rewriting the arcane and sometimes rather tortured English of the original in my own words. I should point out that I am neither an Indologist nor a scholar of Indian philosophy, nor do I read Sanskrit. I am an anthropologist by training, and a student of yoga as taught by Sri A.G. Mohan. I have attempted throughout to articulate the subject matter presented here, as it is known to me from my readings in Yoga, Vedanta and from Sri A.G. Mohan's teachings, which I have been most fortunate to receive. I have attempted to restrict my own views, comments and explanations to the footnotes and, in this way, relate faithfully Sri Divanji's Introduction.

## Textual Sources

Sixteen ancient manuscripts were used to ascertain the actual reading of the text, as it is presented here. These manuscripts fall into 4 classes, according to the script into which they were transcribed: Devanagari (8 mss.), Grantha (6 mss.), Telugu (1 ms.) and Kannada (1 ms.) These manuscripts, collected from institutions all over India, were written on hand-made or machine-made paper, or stenciled onto palm leaves, all had names such as “Yoga Yajnavalkya,” “Yoga Yajnavalkya Smriti,” “Yoga Yajnavalkyagita,” “Yajnavalkya Samhita” and “Yoga Yajnavalkyagitopanisadah.” In addition, 5 previously printed editions (all published in India between 1893-1938) were consulted when no satisfactory consensus reading of the original could be inferred from the extant older manuscripts. Most such ambiguities seemed to arise from divergent readings of the same Sanskrit syllables and presumably from transcription errors by the scribes of these old manuscripts. In the interests of compiling a critical, scholarly edition of the Yoga Yajnavalkya, Sri Divanji described these sources in some detail to facilitate their identification by subsequent scholars. (For details, the reader is referred to Sri Divanji's 1954 publication, pp. 96-100.)

## The Work and its Date

Several facts indicate the complete uniformity between this manuscript and the 5 previously printed editions. First, the work as a whole always takes the form of a dialogue between the sage, Yajnavalkya and his wife, Gargi (also known as Maitreyi). Secondly, the topic is astanga (or eight-limbed) yoga, as described in Patanjali's Yogasutras. Thirdly, Yajnavalkya's exposition is made at the request of his wife, Gargi, to summarize the teachings he had received from Brahma, the Creator God. Furthermore, Yajnavalkya's discourse explains the relationship of this yoga to religious observances prescribed in the Vedas, in the form of a “Samuccaya” (combination) of “Jnana” (discriminating wisdom, described herein as the essence of yoga) and “Vaidham Karma,” a term whose exact meaning is not explained anywhere in the work<sup>1</sup>. Fourthly, the work is always divided into 12 chapters, the first 11 delivered in the presence of several sages, while the last (Rahasya) chapter summarizes the preceding discourse to Gargi alone, after the sages had departed Yajnavalkya's hermitage. Finally, the topic of each chapter is generally the same. The main differences among the different versions of the manuscript are in the number of stanzas, with some manuscripts having more stanzas, and some less, than other versions.

---

<sup>1</sup> But see Translator's explanation in the verse 1.42 of the YY. Ref. also to footnote 2 under Ch X.



## Date of the Yoga Yajnavalkya

Sixteen manuscripts were utilized in assembling this critical edition<sup>1</sup>. The earliest dated manuscript is No. 3 in the list of Devanagari manuscripts, which was borrowed from the Oriental Institute in Baroda. The condition of that manuscript, dated on March of 1628 CE, was described<sup>2</sup> as “old but well-preserved.” That manuscript showed clearly on the last page<sup>3</sup> that it had been copied from an earlier manuscript in 1627-1628 CE. Moreover, sections of the Grantha manuscripts written on palm leaves may well be nearly 500 years old, and the manuscript on which the printed edition published in Trivandrum in 1938 was based was, in the judgment of its editor, at least 500 years old.

The age of the original manuscript can be inferred by comparison to the many manuscripts of known date which contain slokas so similar to the Yoga Yajnavalkya that they must have been borrowed from it. For example, the Jabala Darsana, Trisikhi-Bramhana, Yogakundalini and Yogatattva Upanishads all contain far too many stanzas almost identical to those occurring in the present work to have occurred by chance. The Sandilya Upanisad incorporates in prose the exact words which occur in the corresponding stanzas of this work, and the Vasudevopanisad contains similarly identifiable passages in 2 or 3 places. In itself, this is enough evidence to infer that the authors of these later works borrowed these common passages from the present work. The Hathayogapradipika of Svātmanāra also relies rather extensively upon the Yoga Yajnavalkya for some of its stanzas. Furthermore, the Hathayogapradipika refers (II.37) to a sect of Hathayogis who disapproved of the Satkarma, Neti, Dhauti and so on, and achieved the same objectives by practicing different forms of Pranayama, which is precisely the unique feature of Yoga Yajnavalkya. Sankara’s bhashya (commentary) on the Svetasvatārōpanisad also contains numerous quotations (in sections II.7 & II.9) from a work he attributed to Yajnavalkya, which can be traced to chapters IV to VII of the Yoga Yajnavalkya. This alone clearly dates the present work to the 8th century CE, the time of Sankara. Mummadideva, in his comments on the smaller Yogavasistha (VI 9.65 and 9.71) also quotes this work. The Yoga Yajnavalkya was also specified as an authority on the Samuccayavada (combination of karma and jnana for freedom) in Anandavardhana’s commentary on the Bhagavad Gita.

Finally, the author of the Yajnavalkya Smṛti recommends (in III.110) a study “of the Yogasastra promulgated by me” to those who desire to achieve Yoga (union with the Divine). That Yogasastra must be the present Yoga Yajnavalkya and not the Yogi Yajnavalkya, which is a work on Sandhyavandana (a ritual done thrice everyday), which does not use material objects but relies only on the use of Mantras with known esoteric meanings. The Brhad-Yogi Yajnavalkya Smṛti, published in 1951 by the Kaivalyadhama, Lonavla, is an enlarged edition of this Sandhyavandana<sup>4</sup>. This identity (of “the Yogasastra promulgated by me” with the present Yoga Yajnavalkya) is further corroborated by the views of the Ayurvedic writers, including Agastya and the Asvins (in VII.7, 30; VIII.33, 39), which date this work to the age of Caraka. Caraka’s Samhita (I.1.4-5 and 8.32) indicates that the medical science of Ayurveda originated from the necessity of discovering the origins of disease in order to eradicate it, because physical dysfunction obstructed the pursuit of humankind’s highest objective, namely Mokṣa (release). Caraka’s Ayurvedic Samhita also describes the lineage of teachers and students

---

<sup>1</sup> Sri Divanji’s method for assembling a critical edition is described on pp. 100-103 of his 1954 BBRA monograph. He also published a detailed description of his method, along with some of his tables used to ascertain the archetypal text and its variant recensions, in the Journal of the Oriental Institute, Baroda, Vol. II, pp. 31-40, 1952.

<sup>2</sup> Described by Sri. Divanji himself, that is.

<sup>3</sup> A facsimile of the last page of the Devanagari No. 3 manuscript was reproduced between pages 102 and 103 in Sri Divanji’s 1954 BBRA monograph.

<sup>4</sup> See “Brhad-Yogi Yajnavalkya and Yoga Yajnavalkya” by Sri P.C. Divanji, Annals of the B.O.R Institute of Poona, Volume XXXIV, pp. 1-29, 1954.



transmitted up until the time of Agnivesa (whose first Ayurvedic work was called a Tantra or scientific treatise). The tradition described in Caraka's Samhita (which consisted of the contributions of the sages Caraka and Drdhabala), the names of the Asvins occur early in the lineage and of Agastya later in the lineage. Ayurveda-Dipika, the commentary on Caraka's Samhita by Cakrapani Dutta, quotes the Kaya-cikitsa-tantra, regarding how even the "kalamrtyu" is conquered by Mahatmas who have attained perfection in "Rasayana"<sup>1</sup>, "Tapas" and "Japayoga." Now, the present Yoga Yajnavalkya (especially chapters VI to VIII) contain numerous references to the practice of Pranayama for eradication of specific diseases and for acquiring control over the vital airs (vayus), especially Apana, which is described as Ayurvighatakr ( "the destroyer of the duration of life" Ch.XII-2). The time of Caraka, a contemporary of Kaniska (born roughly 80 CE<sup>2</sup>), falls within the period determined for the Yajnavalkya Smṛti by oriental scholars, such as Drs. Buhler and Kane, namely between 200-100 BCE to 200-300 CE. The date of the present work, which we have argued was written by the same author of the Yajnavalkya Smṛti (or which at least describes the same kind of yoga) can thus be traced to a period between the 2nd c. B.C.E. and the 4th c. CE. This estimate is consistent with the previous existence of the classical Yogadarsana of Patanjali<sup>3</sup>, from which the eight limbs were almost certainly borrowed.

Objections to the authenticity of this work might be based on an assumed identity of the Yajnavalkya with Maitreyi and Janaka in the Brhadaranyakopanisad. This cannot be taken seriously because both Maitreyi and Janaka lived several centuries prior to the period established for the Yoga Yajnavalkya. Thus the Yajnavalkya of the Brhadaranyakopanisad must be another sage of the same name. Sri P.C. Devanji (in the Annals of the B.O.R.I., Poona) published several papers described details about the life of our Yajnavalkya, wherein he demonstrated that our Yajnavalkya must have lived in the 2nd century CE<sup>4</sup>.

### **Yajnavalkya's Yoga**

In any case, the important point is the nature of the Yoga expounded herein. If this yoga is consistent with the views of Yajnavalkya, as expounded in the Upanishads of the Sukla Yajur Veda, then there can be no reasonable objection to viewing this work as promulgating the yogic method of realization of the identity of the individual soul (atman) with the Supreme soul (brahman). This yoga was first asserted with confidence by the Yajnavalkya of the Brihadaranyaka Upanishad in the court of Janaka Videhi, where he insisted upon the continued performance of action right up to the time of realization. This is in accordance with the advice of the sage of the Isopanisad, which forms the 40th chapter of the Samhita of the Sukla Yajur Veda compiled by him. Unfortunately, there is a limited amount of space to discuss in detail the parallel passages between the two well-known Upanishads of Sukla Yajur Veda school and the present Yoga Yajnavalkya. However, special attention is drawn to the following parallel

---

<sup>1</sup> According to M. Eliade, rasayana is a kind of medical alchemy. See Yoga, Immortality and Freedom, Princeton, Princeton University Press, 1958, p. 278).

<sup>2</sup> Kanishka is dated at 100-200 C.E. by G.J. Larson and R.S. Bhattacharya (Samkhya: A Dualist Tradition in Indian Philosophy, Princeton, NJ, Princeton University Press, 1987).

<sup>3</sup> Patanjali is variously thought to have lived in the 2nd c. B.C.E. or in the 5th c. C.E., depending on whether he is identified with Patanjali the Sanskrit grammarian, or if he lived late enough to respond to the 5th c. Vijñānavāda school of Buddhism. The debate appears to revolve around the age of the fourth book, the Kaivalya Pada, and especially whether sloka IV.16 is part of the original Yogasutras or was added later, for example, interpolated by Vyasa in his commentary as an anti-Buddhist polemic in the 7th-8th c. CE. See M. Eliade, Yoga, Immortality and Freedom, Princeton, Princeton University Press, 1958, pp. 8-9 and 370-372.

<sup>4</sup> Sri P.C. Devanji inferred details of our Yajnavalkya based on the life story given in the Nagarakhanda of the Skanda Purana. He apparently lived during the 2nd c. C.E., first at Puskar near Ajmer, later migrating to Hatakesvaraksetra in the Anartadesa. See the papers by Sri P.C. Devanji, published in the Annals of the B.O.R.I., Poona (full reference not specified), and his "Sena Kings of Anarta in their Historic Setting," Journal of the Gujarat Research Society, Bombay, April 1952.



passages: Brihadaranyaka Upanishad (Br) II.4-5, IV.2-4, Isa Upanishad (Isa) 4-8, and the Yoga Yajnavalkya (YY) I.43, VI.77-80, IX.2, 9, 17-18, 23-24, 29, 30-32, 34, 39, XII.23-35 for the realization of the identity [of atman and brahman]; Isa 1-3, 9-18 and YY I.26, 38-39, 41, X.20-22, XI.2-9 for the “Jnana-Karma-Samuccaya” in which Jnana stands for, or has as its essence, Yoga, as explained clearly in I.43 (of the Yoga Yajnavalkya).

Although the yoga expounded here consists of the eight limbs of Patanjali’s yoga (Yama, Niyama, Asana, etc.), the two works differ in their descriptions of those limbs. Likewise, although its recommendation of various techniques of Pranayama and Vayuvijaya mark it as a work of Hatha Yoga, the Yoga Yajnavalkya differs considerably from the several Yoga Upanishads and the treatises composed by the Nada Yogis of later dates, specifically by the absence of any reference to the Satcakras (the 7 Cakras), by its description of the Ajna (heart center) as an eight-petalled lotus, and so on. These differences are not detailed here. Suffice it to say that the Yoga Yajnavalkya was based on the doctrine that realization of the identity of the individual soul with the Supreme soul, as established in the Vedanta, and that this cannot occur except by following the course of Yoga expounded herein. And, so long as final release is not realized, it is positively harmful to abandon performance of the prescribed acts, a perspective which recalls the teaching of the Yajnavalkya of the Brihadaranyaka Upanishad. Realization occurs when one rouses the Kundalini (and the accompanying heat inherent in the triangular space between the two lower organs), which normally obstructs the passage of the vital breath, into the Susumna nadi (which extends from the Kanda or bulb below the navel through the spinal cord, to the opening at the root of the palate). At that point, the mind ceases to think of any object whatsoever and becomes completely steady. Achievement of this goal requires various devices, but once complete realization occurs, it is immaterial whether one retains the connection between the vital breath and one’s physical body or severs it by an act of will. Finally, there are no restrictions in this Yoga as to age, sex, caste, station in life and so on. Yajnavalkya’s yoga can be practiced by anyone who makes up their mind to do so and takes the time to become acquainted with the techniques. That is, this is the earliest available text on Hathayoga for the common person.

**QUOTATIONS FROM**  
**AND REFERENCES TO THIS WORK**  
**IN OTHER WORKS**

1. Sankara's Bhasya (Commentary) on the Svetasvatara Upanishad (II.8) contains quotations which are identifiable with YY IV.48-49; V.12-15, 17-22; VI.2-3, 5-8; VII.24/1-2 (Anandasram Sanskrit Series No. 17, pp.28-29, 42-44).
2. Commentary of Mummadideva on Gauda Abhinanda's Abridgement of the Yogavasista VI.9.65, 71 corresponding with YY XII.1, IV.20-21, VII.10.
3. Sarvadarsanasangraha of Sayana-Madhava, Patanjala Yogadarsana contains quotations at four places from a work of Yajnavalkya out of which the definition of Yoga and of Samadhi is traceable to Y.Y. I, that of Tapas to Y.Y. II, and that of Padmasana to Y.Y. III.
4. Hathayogapradipika II contains definitions of Asanas which agree with those in Y.Y.III
5. Introductory remarks in Anandavardhana's Commentary on the Bhagavad Gita (known as the jnana-karmasamuccaya) lists the names of earlier authorities on the jnanakarmasamuccaya-Vada, one of which is the Yoga Yajnavalkya.
6. The Jabala Darsana Upanishad, chapters I-X, contain passages too numerous to be cited which are, word-for-word, identical to those in the corresponding portions of the YY (I-X). This Upanishad contains much additional matter, indicating it was composed later than the YY.
7. The Sandilya Upanishad, written in prose, with only occasional quotations in verse, several of which can be traced to Y.Y. (III-VI) paraphrases the Y.Y. (I-IX). Yet it also has so much new material that it is revealed to be a later work. There are also another 3 or 4 Upanishads with verses resembling those found in the Y.Y.

Above all, the author of the Yajnavalkya Smṛti referred (in III.110) to a "Yoga Sastra promulgated by me," which can be none other than this (see infra).



B.B.R.A. SOCIETY MONOGRAPH No. 3

# YOGA-YĀJÑĀVALKYA

A TREATISE ON YOGA AS TAUGHT BY

YOGĪ YĀJÑĀVALKYA

*EDITED BY*

**Sri Prahlad C. Divanji, M.A., LL.M.,**

**Editor, *Siddhāntabindu* with English Translation, Notes, Introduction etc.,  
and Author, *Critical Word-Index to the Bhagavadgītā*.**



BOMBAY

1961

١١١١

Reprinted from the Journal of the Bombay Branch Royal Asiatic Society,  
Volumes XXVIII, and XXIX, Part I.



## CONTENTS

	Pages
Introduction ... ..	96
Analytical study of the text ... ..	107
Quotations from and references to this work in other works	113
Text of the Yoga Yājñavalkya with a critical apparatus ...	1-116
 Chapter I. Introductory stanzas and the Yamas ...	1
II. The Niyamas	15
III. The Āsanas ... ..	19
IV. The Nāḍis, Kanda and Vāyus and their respective functions	23
V. Purification of the Nāḍis ...	37
VI. Prāṇāyāma and its varieties	42
VII. Pratyāhāra and its varieties	63
VIII. Dhāraṇā and its varieties	72
IX. Dhyāna and its varieties ...	80
X. Samādhi ... ..	90
XI. Yoga and prescribed rites, departure of the other sages and Gārgi's request to summarise the Teaching	96
XII. Secret teaching and concluding Remarks	102
 Index of Stanzas ... ..	114
Glossary of unusual words	122
Corrigenda ... ..	127
Abbreviations ... ..	129

# YOGA YĀJÑAVALKYA

## INTRODUCTION

### I. CRITICAL APPARATUS

The number of manuscripts made use of for the purpose of ascertaining the readings adopted in the text and their variants in the footnotes thereunder was 16. Besides them 5 previously printed editions were also referred to for the same purpose in the case of those units with reference to whose original wording no satisfactory inference could be drawn from the manuscript-evidence alone owing to a very wide and confounding divergence of the readings of the same syllables forming parts of a unit adopted by the scribes of the MSS. All these sources having been designated in the footnotes by abbreviations it is necessary to explain them. It is also necessary to furnish a short description of each of them for the purpose of the identification thereof by the learned scholars who read the book critically and assess its value.

2. The said 16 MSS. fall into 4 classes determined by the scripts in which they have been transcribed, namely (Deva-) Nāgarī, Grantha, Telugu and Kannaḍa. There are 8 MSS. of the first class, 6 of the second and one each of the third and the fourth. The abbreviation ण has been used with the figures १ to ८ for those of the first class, ग with the figures, १ to ६ for those of the second, त for that of the third and क for that of the fourth.

3. Their detailed description so far as could be known is as follows :—

#### (A) Nāgarī Class

1. ण१—MS. No. 91 of 1899/1915 at the Bhandarkar Oriental Institute, Poona, renumbered 22 ; Title, “Yogī Yāgñavalkya Smṛti” ; No. of Folios, 17 ; No. of Lines on each side thereof, 14 ; Average No. of Words in each line, 39 ; Materials used, handmade paper and ink ; Size, 21" × 16½" ; Date, not mentioned but old in appearance ; Present Condition, folios damaged at the ends but writing unaffected ; Complete.

2. ण२—MS. No. 388 of 1899/1915 at the same Institute, also renumbered 22 ; Title, “Yogī Yāgñavalkya Smṛti” ; No. of Folios, 13 ; No. of Lines on each side thereof, 17 ; Average No. of Words in each line, 44 ; Materials used, handmad

paper and ink ; Size,  $12\frac{1}{4}" \times 6\frac{1}{4}"$  ; Date, not mentioned but old in appearance ; Present condition similar to that of No. 1 ; Complete.

3. न३—MS. No. 5414 at the Oriental Institute, Baroda ; Title, " Yoga Yājñavalkyagitopaniṣadaḥ " ; No. of Folios, 25 ; No. of Lines on each side thereof, 10 ; Average No. of Words in each line, 40 ; Materials used, handmade paper and ink ; Size,  $8" \times 3\frac{1}{2}"$  ; Date, Fālgun Vadya 1st of Saṃvat 1684 (March 1628 A.D.) ; Name of the Scribe, " Nāthaka ;" Name of the person for whose use transcribed, Bhārathi Śrī Rājendra ; Present Condition, old but well-preserved ; Complete except that stanzas VIII. 22/3-4 to IX. 5/1-2 are missing.

4. न४—MS. No. 4503 at the same Institute ; Title, " Yoga Yājñavalkyagitopaniṣadaḥ " ; No. of Folios, 35 ; No. of lines on each side thereof, 9 ; Average No. of Words in each line, 25 ; Materials used, handmade paper and ink ; Size,  $8" \times 4"$  ; Date, Bhādrapad Kṛṣṇapakṣa 3rd of Saṃvat 1792 (September 1736 A.D.), Saturday ; Name of the Scribe, Ātmārām, son of Upādhyāyadeva, an inhabitant of Vāṭoda-Saras (Surat district) ; Present Condition, slightly damaged at the edges but writing unaffected ; Complete.

5. न५—MS. No. 1736 at the same Institute ; Title, " Yājñavalkyagitopaniṣadaḥ " ; No. of Folios, 29 ; No. of Lines on each side thereof, 8 ; Average No. of Words in each line, 45 ; Materials used, handmade paper and ink ; Size,  $9\frac{1}{2}" \times 4"$  ; Present Condition, good and recent in appearance ; Complete.

6. न६—MS. bearing Burnell No. 6391 at the Sarafoji Saraswati Mahal Palace Library, Tanjore ; Title on the label, " Yoga Yājñavalkyopaniṣadaḥ " but in the chapter-colophones " Yoga Yājñavalkyagitā " ; Other particulars not supplied.

7. न७—MS. No. Veda 71 at the Government Sanskrit College, Calcutta (No. 96 in Section X headed " Philosophy " in Rishikesh Sastri's Catalogue) Title, " Yājñavalkyagitopaniṣadaḥ " ; No. of Folios 27 ; No. of Lines on each side thereof, 7 ; Average No. of Words in each line, 15 ; Materials used, machine-made paper and ink ; Size,  $12" \times 4"$  ; Date, Saṃvat 1942 (1885/86 A.D.) ; Complete.

8. न८—MS. No. B 522 at the Oriental Research Institute, Mysore ; Title, " Yoga Yājñavalkya " ; No. of Folios, 76 ; No. of Lines on each side thereof, 14 ; Average No. of Words in each line, 18 ; Materials used, handmade paper and ink ; Size,  $8" \times 6\frac{1}{2}"$  ; Date, unknown ; Present Condition, good ; Complete.

#### (B) Grantha Class

9. न९—One of a group of MSS. strunged together and held in position by two pieces of wooden planks cut to size and polished, at the Oriental Manuscripts

Library, Adyar, Madras ; Title, “Yoga Yājñavalkyaḡitā” ; No. of Folios, 17 bearing Nos. 27 to 48 in the group ; No. of Lines on each side thereof, 8 to 10 ; Average No. of Words in each line, 40 ; Materials used, palm-leaves and stencil ; Size, 17" × 1" × 3" ; Date not mentioned ; Present Condition, very old in appearance but well-preserved ; Stanzas 1 to 18 of Ch. I missing and No. of marked chapters, XI but the contents of Ch. XII included in the last.

10. ग२—MS. No. 4362 at the Government Oriental Manuscripts Library, Madras ; Title, “Yoga Yājñavalkyaḡitā” ; Materials used, palm-leaves and stencil ; Complete ; Other particulars not supplied.

11. ग३—MS. bearing No. 9716 at the Sarafoji Saraswati Mahal Palace Library, Tanjore ; Title on the label, “Yājñavalkyopaniṣat” but in the chapter-colophons, “Yoga Yājñavalkyagitopaniṣadaḥ” ; Other particulars not supplied.

12. ग४—MS. No. 3892 at the Vyankateśvara Research Institute, Tirupati, renumbered “T<sub>2</sub>” ; Title, “Yoga Yājñavalkya Smṛti” ; No. of Folios, 56 ; No. of Lines on each side thereof, 7 ; Average No. of Words in each line 44 ; Materials used, palm-leaves and stencil ; Size, 13½" × 1¼" ; Apperance, old ; Present Condition, good and well-preserved ; Complete.

13. ग५—MS. No. 3857, renumbered “T<sub>1</sub>” at the same Institute ; Title, “Yoga Yājñavalkya Smṛti” ; No. of Folios, 46 ; No. of Lines on each side thereof, 34 ; Average No. of Words in each line, 23 ; Materials used, handmade paper and ink and folios bound together in book-form ; Size, 12¼" × 7⅝" ; Date not mentioned ; Present Condition, good ; Complete.

14. ग६—MS. No. 6676(A) at the Oriental Institute, Baroda ; Title, “Yoga Yājñavalkyaḡ” ; No. of Folios, 28 ; No. of Lines on each side thereof, 9 ; Average No. of Words in each line, 39 ; Materials used, palm-leaves and stencil ; Size, 13" × 1½" ; Chronogram ; रक्ताक्षी नाम संवत्सरे वैशाखी शु. १० सोमवारं (!), दिवि २८ नाडिकायां लिखित्वा पूर्तिममात्, which is not found capable of leading to any definite conclusion as to the date, month and year of completion of the transcript ; Name of the Scribe, Venkaṭa Nārāyaṇan ; Appearance, very old and damaged at places and writing grown faint at places owing to lapse of considerable time, though well-preserved in the Institute ; Complete.

(C) *Telugu Class*

15. त—MS. No. 4364 at the Government Oriental Manuscripts Library, Madras ; Title, “Yoga Yājñavalkyaḡitā” ; Materials used, palm-leaves and stencil ; Complete ; Other particulars not supplied.

(D) *Kannada Class*

16. ऋ—MS. No. A 604 at the Oriental Research Institute, Mysore ; Title, “Yoga Yājñavalkya”; No. of Folios, 42 ; No. of Lines on each side thereof, 16 ; Average No. of Words in each line, 16 ; Materials used, paper and ink ; but apparently a transcript from a very old palm-leaf MS. from which the leaves containing stanzas I.1-15, IV. 19-41, V.15/3-22/1-2, VI.1-40, 57-81, IX.15-44, X.1-16/1-2 and the whole of Ch. XII were missing. Date, not mentioned ; Present Condition, good.

*Note* :—There are 2 other MSS. at the G. O. M. Library, Madras, one in the Grantha and the other in the Telugu character, 2 others in the Nāgari character at the Institute at Baroda, 1 in the same character at the Raghunath Temple Library at Jammu and 1 in the Grantha character at the Institute at Mysore. A transcript of that at Jammu was not ordered out because the charges therefor were likely to be nearly 5 times those for similar ones called for from the libraries in the South of India and the rest were not called for because the scripts in which they had been written and the recensions of the work to which they were related had been sufficiently represented by those already secured.

The printed editions, the contents whereof have been occasionally utilised for ascertaining the readings of doubtful units, are 5 in number. The abbreviated signs by which they are cited in the footnotes and their short description are as under :—

(1) त्रि.पु.—Trivandrum Sanskrit Series No. CXXXIV entitled “Yoga Yājñavalkya” edited by Sri Sambha Siva Sastri, Curator of the Trivandrum Sanskrit Library, in 1938, a copy whereof was obtained from the Library of the B.B.R.A. Society. This edition based on a single MS. obtained as a loan most probably represents the recension of the work in the Malayalam character. It contains gaps in the text left at several places, which, as explained in the Preface of the editor in English and Sanskrit, are due to the MS. written on palm-leaves on which it was based being very old and damaged in parts. He believed that the said MS. must be not less than 500 years old. The text, from which an important passage occurring in Ch. VIII is missing, is not accompanied by either a commentary, translation or notes in any language.

(2) गु.पु.—A small book entitled “Yājñavalkya Saṁhitā,” in the Nāgari character printed by the Manager of the Gujarati Printing Press, Bombay in Saṁvat 1959 (1902/03 A.D.). This too has no commentary, translation or notes. But there are in it headings of chapters and sub-headings of the topics inside them apparently inserted by the editor. This too was most probably based on a single MS. Copies thereof are not available in the market or public libraries but I could take comparative notes from one of them in the possession of Sri Yogendra then residing at Navsari, on going there personally and while sitting at his house.

(3) न.पु.—A well-bound book entitled “Śrī Yājñavalkyasamhitopaniṣat” based on a single MS. in the Nāgarī character found in the collection of the Sanskrit scholar Prof. Manilal N. Dvivedi of Nadiad and published by his younger brother (“Anuja”) named Madhavlal with an Introduction and a translation in Gujarati in the year 1901 A.D. The Introduction is not based on a comparative study of this and the other works on the Yoga technique but on a study of the text as printed and the text and translation are at places faulty. Copies of this edition too are not available in the market but I could get one from the library of the Forbes Gujarati Sabha, Bombay.

(4) म. पु.—A printed copy of the same work but bearing the title “Yogi Yājñavalkya” printed and published at the Sanatan Dharma Press, Muradabad with a Hindi translation made by Pandit Ramachandra Sharma in the year 1938 A.D. The text and translation therein are liable to the same remarks as above. This is the only edition of which copies were available for money.

(5) A copy of a reprint made in the Bengali Samvat 1304 (A.D. 1897) of the earliest edition of the work named “Yogi Yājñavalkyam” with a translation in Bengali made by Venimadhav Nyayaratna published in the Bengali character in the Bengali Samvat 1300 (A.D. 1898). I came to know of this edition and its reprint, as well as that of the Nadiad edition, from the *Catalogus Catalogorum* of Theodore Aufrecht and after having made some vain attempts to get any of them got one of the reprint through the courtesy of the Hon. Secretary of the Bangiya Sahitya Parisad, Calcutta on being introduced to him by Dr. Kalyani Devi Mallik, a Bengali scholar interested in the study and the practice of Yoga as followed by the Nātha Yogis. The text as printed in this edition was found to agree very closely with that printed in the Muradabad edition at so many places that I was led to infer either that the MSS. on which they may have been based must have been copies of a common codex or that the latter must have been based upon the former earlier edition. The publisher of the latter being requested to let me know the materials on which that edition had been based did not comply with the request.

## II. THE NEW METHOD DEvised FOR THE COLLATION OF THOSE MATERIALS

4. It had become a problem with me how to collate and ascertain the correct readings of the portions of the text which read differently in the different groups of and even the individual MSS. and printed editions. The only known method, namely that adopted by Dr. Sukhtankar for collating the MSS. of the *Mahābhārata*, whose critical edition is being prepared and published by the B.O.R. Institute, Poona, was not found suitable, primarily because it required a fairly large staff of Śāstris employed for doing the mechanical work of noting down at the top of sheets of full-size foolscap paper each stanza as found printed in any edition of a work selected as a model and below it the same as found in the other sources selected for comparison, in squares formed by perpendicular lines crossed by hori-



zontal ones at such distances as to make the squares just so big as to enable the copyist to write in bold letters each syllable separately in each of them. If, further, the number of MSS. to be copied out was more than 10 to 12, as was the case with the Ādi and some other Parvans, one sheet could not have sufficed to bring together all the variant readings to be considered by the editor in connection with a single stanza. Lastly, the first task of the editor, of selecting the right readings and noting the variants thereof found in the different recensions and sub-recensions and in some unclassifiable MSS., could not have been performed satisfactorily without placing all the relevant sheets in a semi-circle before himself and reading over all of them carefully, and for performing his second task of finding out the family-relationships of the MSS. as a whole for mentioning in his Introductory Note how he believed the text to have been transmitted from the probable date of the archetype to those of the extant MSS. which could be ascertained, he must have been required to study his own critical apparatus together with the remarks columns of the collation sheets. I looked up Dr. Katre's *Introduction to Textual Criticism* and found that there too the above was the only method that had been recommended. I also searched for some other method in some of the works of English and American authors on the same subject but found that they had not discussed any method of doing such spade-work and had proceeded with the subjects of settling a text and tracing family-relationships between MSS., on assuming that collation-notes would be prepared as required on bearing in mind the general nature of the materials they have to deal with and the advice given by the authors in the introductory chapters of their works. I was therefore put to thinking as to how I could make such notes unaided by anybody with the least possible exertion and at the minimum possible cost. The following method, which I was able to hit upon, was found to satisfy that test.

5. Instead of one full stanza I have adopted one-quarter of it as a unit from the Trivandrum edition, which was the first source that had come into my hands, noted down first the numbers of the chapter, stanza and quarter as appearing therefrom and having assigned the letters of the Sanskrit alphabet, 'ka' to 'ba' except "aṅga" and "yaṅ" to the 21 sources went on noting against the units copied out from the first source, the said letters only wherever the said unit was found in exactly the same words and such letters with only the variations in brackets beside them. Wherever the same units were found in different words I copied out all of them in a parallel line and marked the *sigla* of the MSS. or editions containing them and against them again such slight variations thereof as were found in some other sources. The result of this has been that the units which had absolutely no variants and those which had such as could be explained away on one ground or another and can therefore be reasonably be believed to have been transmitted for centuries in their original forms in the archetype can be spotted at a glance and the major and minor variations in the others are automatically marked out together with the groups of their sources constituting recensions and sub-recensions. The latter feature gives this advantage that at the time of ascertaining the groupings one can at a

glance find out from the notes as they are what must be the number of the original recensions, to which of them, if any, an extant MS. belongs and whether it had come to us in its original form or through any sub-group falling under it and which of the extant ones are derived from mixed codices based upon two or more of them. For a more detailed description of this method and comparative tables illustrating it and a pedigree made out from the notes the inquisitive reader may refer to my article on the subject published in 1952 at pp. 31-40 of Vol. II of the Journal of the Oriental Institute, Baroda.

### III. PRINCIPLES FOLLOWED IN THE CASE OF DOUBTFUL READINGS

6. The readings of all the units whose total number comes to approximately 1960 cannot be expected to be either uniform or capable of being rendered so by such a simple formula as the above. Nay, there was found to be a fairly large number of units of which 5 to 13 variations were found to exist in the extant MSS. For the purpose of ascertaining the true variations thereof I had studied the principles of the method by which that could be done scientifically from the following works, namely :—(1) *Prolegomena* to the Ādi-Parvan by V. S. Sukhtankar ; (2) *Introduction to Textual Criticism* by S. M. Katre ; (3) *Article on Textual Criticism* by J. P. Postgate in the *Ency. Brit.* Vol. 22 ; (4) *A History of Classical Scholarship* by J. J. Sandys ; (5) *A Companion to Greek Studies* by L. Whibley containing a chapter on Textual Criticism by Sir R. C. Jebb and (6) *Pancatantra Re-constructed* by Prof. Franklin Edgerton. Reflecting over them in the light of the peculiarities of the materials before me I had adopted some for my guidance and discussed them in an article on “Textual Criticism As a Branch of Indology” published in the issues of September and December 1951 of the aforesaid Journal at pp. 60-64 and 138-50. The following is their short summary :—

(1) Wherever the sources seemed to agree uniformly the common reading of the unit has been adopted in the text as the reading in the archetype and no foot-note has been made below it ;

(2) Where the majority of them seemed to agree the reading common to them was incorporated in the text and a foot-note giving the variants found in the remaining sources has been added below the line, the agreeing ones not being mentioned at all.

(3) The above majority rule has however been departed from in cases in which the sense of the unit as determined by the context in which it occurred or the general trend of the work as a whole or of the particular chapter in which the unit occurred was likely to be sacrificed. In such cases the reading preferred has been incorporated in the text and the other reading or readings have been mentioned in a foot-note.

(4) There are however cases in which even a full quarter-stanza could not be re-constructed from any single group of sources. In such cases the reading adopted

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61  
62  
63  
64  
65  
66  
67  
68  
69  
70  
71  
72  
73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81  
82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89  
90  
91  
92  
93  
94  
95  
96  
97  
98  
99  
100

101

102  
103  
104  
105  
106  
107  
108  
109  
110  
111  
112  
113  
114  
115  
116  
117  
118  
119  
120  
121  
122  
123  
124  
125  
126  
127  
128  
129  
130  
131  
132  
133  
134  
135  
136  
137  
138  
139  
140  
141  
142  
143  
144  
145  
146  
147  
148  
149  
150  
151  
152  
153  
154  
155  
156  
157  
158  
159  
160  
161  
162  
163  
164  
165  
166  
167  
168  
169  
170  
171  
172  
173  
174  
175  
176  
177  
178  
179  
180  
181  
182  
183  
184  
185  
186  
187  
188  
189  
190  
191  
192  
193  
194  
195  
196  
197  
198  
199  
200

201  
202  
203  
204  
205  
206  
207  
208  
209  
210  
211  
212  
213  
214  
215  
216  
217  
218  
219  
220  
221  
222  
223  
224  
225  
226  
227  
228  
229  
230  
231  
232  
233  
234  
235  
236  
237  
238  
239  
240  
241  
242  
243  
244  
245  
246  
247  
248  
249  
250  
251  
252  
253  
254  
255  
256  
257  
258  
259  
260  
261  
262  
263  
264  
265  
266  
267  
268  
269  
270  
271  
272  
273  
274  
275  
276  
277  
278  
279  
280  
281  
282  
283  
284  
285  
286  
287  
288  
289  
290  
291  
292  
293  
294  
295  
296  
297  
298  
299  
300

301  
302  
303  
304  
305  
306  
307  
308  
309  
310  
311  
312  
313  
314  
315  
316  
317  
318  
319  
320  
321  
322  
323  
324  
325  
326  
327  
328  
329  
330  
331  
332  
333  
334  
335  
336  
337  
338  
339  
340  
341  
342  
343  
344  
345  
346  
347  
348  
349  
350  
351  
352  
353  
354  
355  
356  
357  
358  
359  
360  
361  
362  
363  
364  
365  
366  
367  
368  
369  
370  
371  
372  
373  
374  
375  
376  
377  
378  
379  
380  
381  
382  
383  
384  
385  
386  
387  
388  
389  
390  
391  
392  
393  
394  
395  
396  
397  
398  
399  
400

401  
402  
403  
404  
405  
406  
407  
408  
409  
410  
411  
412  
413  
414  
415  
416  
417  
418  
419  
420  
421  
422  
423  
424  
425  
426  
427  
428  
429  
430  
431  
432  
433  
434  
435  
436  
437  
438  
439  
440  
441  
442  
443  
444  
445  
446  
447  
448  
449  
450  
451  
452  
453  
454  
455  
456  
457  
458  
459  
460  
461  
462  
463  
464  
465  
466  
467  
468  
469  
470  
471  
472  
473  
474  
475  
476  
477  
478  
479  
480  
481  
482  
483  
484  
485  
486  
487  
488  
489  
490  
491  
492  
493  
494  
495  
496  
497  
498  
499  
500

श्रीगानेश

२५

रक्षसिदितेऽऽहमांसेभ्यस्तु निक्षुब्धं तां विद्या निक्षिब्धवतो धरिणं। गार्गिषणांसेश्चरतं सदा  
 ममारुह्युत्तमदामुदोस्तु तात्तरे देवस्य मत्पतिवेद्योऽव्यतो नमस्त्वेपरं प्रममि ततस्तु न  
 रमर्षप्रतिनातिसर्वा सदा मुदं चक्रुः तिम्रिदृजाने पश्य च सदा त्वं कदिरिदं वादाः। अणयदेव  
 मवाक्यं न तमचक्रत। प्रपन्नं तन्मादित्य तत्र प्रमयो। तवाभ्युदवक्रति प्रुदृजाने पश्यः पराभ  
 दुरिस्सुदृष्टिवादाः। अणय तस्य विज्ञाया गम्यं गमं मसुता। आने गुह्यतमं प्रुह्य कीर्तिनं वउरानल  
 ॥ ५६ ॥ देवगणतिपयानिद्या त्यागा गव्यानेने रात्रे मः। सर्वपापविनिर्मुक्तमणकुजा नीत्युविशति  
 ॥ ५७ ॥ अथ देव्या वयदिहाने नित्येने किममविना। खड्कतन्मक्षेत्रपापपुत्रसद्यः प्रुह्यो नाधर  
 अमुनिष्ठनित्या निष्ठगततजाने ममिद्विना। नित्यकर्मणि तादृशुदवाश्च प्रणमंति। दिभरतस्मात्  
 आने नंदसोति नित्यकर्मण्या विधि। कत्रे बोददिना गार्गित्या गम्यते ने नीकलोऽप्युपभुक्तः। इति प्रुह्यो  
 गयानेव। ओगीतस्सुप्रुह्योऽहरे गार्गया। मवह ॥ ५८ ॥ कर्मागमावदिना गार्ग्या मीरा जपपठनाथो नाथः। अ

२५

in the text has been taken from one or two sources not necessarily forming part of a single group for the purpose of the chapter concerned and the variant readings from all the sources without exception have been given in the relative foot-note and the propriety of the selected reading and the other readings has been discussed therein. Such cases belong to the class of doubtful readings marked by wavy lines below them as in the Critical Edition of the *Mahābhārata*.

*Explanation.*—The word “source” in the first three principles means the MSS. only, which have been cited by reference to the scripts in which they had been written, not the original *sigla*, the letters of the Sanskrit alphabet. The said scripts are 4 in number, namely (Deva-nāgarī) indicated by the letter “Na,” Grantha indicated by the letter “Ga,” Telugu indicated by the letter “Ta,” and Kannaḍa indicated by the letter “Ka.” MSS. falling in the same group have been distinguished by marking the figures 1, 2 etc., as mentioned in the description of the Critical Apparatus herein-above. The same word in the 4th principle means either the said MSS. or the printed editions. The latter called “Pustakas” have been designated by reference to their places of publication, both being indicated by their initial letters e.g. “Ka. Pu,” “Na. Pu” meaning Calcutta edition, Nadiad edition, and so on.

#### IV. THE WORK AND ITS DATE

7. There is complete uniformity between the MSS. and the printed editions as to (1) the work being in the form of dialogue between the sage Yājñavalkya and his wife Gārgī, whose other name was Maitreyī, (2) the subject-matter being Yoga as made up of its 8 constituents as known from the second Pāda of the *Pātañjala Yogadarśana*, (3) the exposition thereof by the former made at the request of the latter being of the nature of a summary of what he had learnt about the subject from Brahmā and its relation with the prescribed religious observances, which is of the nature of a “Samuccaya” (combination) of “Jñāna”, explained here as being of the nature of “Yoga”, and “Vaidhaṁ Karma,” whose nature has not been explained anywhere in the work, (4) the work having been divided into 12 chapters and the exposition in the first 11 having been made in the presence of several other sages and that in the last, the Rahasya-chapter, on their being asked to leave the hermitage of Yājñavalkya and (5) as to the general treatment of the subject-matter of each chapter. The differences that exist relate to the numbers of stanzas, some MSS. having more than the others and some containing omissions of some of them found in all the rest.

8. Out of the 16 MSS. that have been utilised for this critical edition of the work, the earliest dated one is No. 3 in the list of the Devanāgarī MSS., obtained as a loan from the Oriental Institute, Baroda. The facsimile of the last page thereof reproduced herein shows clearly that it had been copied out from an older MS. in the Śaṁvat year 1684 (AD. 1627/28). But some of the Grantha MSS. on palm-

10. As for the nature of the Yoga expounded in this work, although it is treated as made up of the 8 constituents, Yama etc., as in the Sādhana-pāda of the *Yogadarśana*, the two works differ considerably in the description of each of them. Similarly, although the recommendation of several varieties of "Prāṇāyāma" and "Vāyuvijaya" mark it out as a work on Haṭhayoga it differs considerably from the several *Yoga Upaniṣads* and the special treatises thereon composed by the Nātha Yogins of later dates by the absence therein of any reference to the Saṭcakras, by its description of the heart as an 8-petalled lotus etc. I cannot enter here into the details of the differences for the reason stated above. All that I can say here is that the work has been based upon the doctrine that the realisation of the complete identity of the individual soul with the Supreme Soul established in the Vedāntas cannot take place except by going through the simple course of Yoga expounded therein, that so long as it is not realised it is harmful to give up the performance of the prescribed acts, that the said realisation can take place when one is able to rouse the Kuṇḍalinī, which obstructs the passage of the vital breath, accompanied by the inherent heat having its seat in the triangular space between the two lower organs, into the Suṣumṇā Nāḍī extending from the Kaṇḍa (bulb) below the navel through the spinal cord to the opening at the root of the palate and the mind ceases to think of any physical or metaphysical object and becomes completely steady, for achieving which object there are various devices, and that once that realisation takes place it is optional for one whether to retain the connection of the vital breath with one's physical body or to sever it by a special process. There is no restriction in this Yoga as to caste, sex, station in life etc. It is in my view capable of being practised by any person who can make up his or her mind to do so and gets himself or herself acquainted with its technique. In other words, this is *the earliest available book on Haṭhayoga for the common man*.

## VI. ACKNOWLEDGMENTS

11. I take this opportunity to thank the authorities of the Oriental MSS. Libraries at several places, the other learned associations and individual scholars above-named for enabling me to collect together the valuable materials on which the Text and the Notes as to the variant readings are based and particularly Sri P. K. Gode, Curator of the Library at the B.O.R. Institute, Poona, through whom the authorities of most of the Oriental MSS. Libraries were required to be approached for co-operation in this my labour of love extending over a period of nearly 5 years and Sastri T. A. V. Dikshitar of the Sanskrit Pathashala, Bharatiya Vidya Bhavan, Bombay, who was kind enough to prepare comparative notes for me from the Adyar MS. in the Grantha character for the mere love of learning.

## ANALYTICAL STUDY OF THE TEXT

*Chapter I*

(1) Request of Gārgī, wife of Yājñavalkya, sitting in an assembly of sages, to communicate to her that knowledge by which she would attain Nirvāṇa and the latter's expression of willingness to do so on the basis of that which he had, on a former occasion, gathered from Brahmā as to the nature of the relation subsisting between the prescribed rites and the knowledge leading to final beatitude.—*Stanzas 1-19/1*; (2) Description of the two paths, prescribed by the Vedas, namely the Pravṛtti Mārga and the Nivṛtti Mārga, for being followed by the members of the four Varṇas and the four Āśramas and by women, and advice to perform all the acts without an aim to enjoy the fruits accruing therefrom.—*Stanzas 19/2-40*; (3) Definition of "Jñāna" as having Yoga as its essence, that of "Yoga" as the union of the individual and Supreme Souls and general idea of each of its eight "Aṅgas."—*Stanzas 41-50/1*; (4) Description of the ten Yamas.—*Stanzas 50/2-70*.

*Chapter II*

Description of the ten Niyamas.—*Stanzas 1-19*.

*Chapter III*

(1) Description of the eight Āsanas and the benefits derived from their practice.—*Stanzas 1-17/1*; (2) Relation between the Yamas, Niyamas and Āsanas on the one hand and the Nāḍisuddhi and Prāṇāyāma on the other.—*Stanzas 17/2-18*.

*Chapter IV*

(1) Introductory remarks as to the necessity to know the anatomy and physiology of the human organism for one wishing to purify his arteries and acquire control over one's vital airs, and the benefits derived therefrom.—*Stanzas 1-11/1*; (2) Situation and description of the seat of the internal fire in the bodies of human beings, quadrupeds, amphibious animals and birds.—*Stanzas 11/2-13*; (3) Situation and description of the centre of the bodies of all the said creatures.—*Stanzas 14-15*; (4) Situation, shape and size of the Kaṇḍa (bulbous root of the arteries) and location of the navel and the principal vital air.—*Stanzas 16-20*; (5) Situation, shape, function etc., of the Kuṇḍalīnī (coiled serpent-like artery).—*Stanzas 21-24*; (6) Names, situations etc., of the principal arteries.—*Stanzas 25-46*; (7) Names, situations and functions of the ten vital airs.—*Stanzas 47-72*.

### Chapter V

(1) Principal mode of purifying the arteries.—*Stanzas 1-9* ; (2) Alternative mode for doing the same.—*Stanzas 10-20* ; (3) Tangible signs of their having been purified.—*Stanzas 21-22*.

### Chapter VI

(1) Definition of “Prāṇāyāma” and the modes of doing it, for the members of the different castes and the female sex, and the general and special results flowing from them.—*Stanzas 1-23* ; (2) Explanation of the three constituent parts, “Pūraka”, “Kumbhaka” and “Recaka”, of a “Prāṇāyāma” and the different modes of doing it with a view to achieve particular results.—*Stanzas 24-29* ; (3) Two varieties of “Kumbhaka” and the utility of the “Kevala” there-out in making further progress for the attainment of “Yoga.”—*Stanzas 30-35* ; (4) Several special methods for acquiring control over the vital air and the particular results achieved by the attainment of perfection in each of them.—*Stanzas 36-66* ; (5) Special method of holding the vital breath in the navel during “Kumbhaka” and its effect on the mind (surface consciousness) and the “Kuṇḍalini” and on the motion of the breath upwards.—*Stanzas 67-71* ; (6) Tangible sign of the vital breath having entered the principal and middle artery called the “Sūṣumṇā” and further mode of exercise for the Objective Realisation of the Self like the sun in the sky.—*Stanzas 72-75/1* ; (7) Final effort to be made for mixing the said breath with the cosmic air and its effects on the consciousness and the liability to metempsychosis.—*Stanzas 75/2-82* ; (8) Appendix to this chapter.—*Stanzas 1-10*.

### Chapter VII

(1) Point of distinction between the group of 4 Aṅgas of Yoga so far expounded and the one of the remaining 4 whose exposition is commenced from this chapter.—*Stanza 1* ; (2) Definitions of 3 different varieties of “Pratyāhāra.”—*Stanzas 2-5* ; (3) Definition of a fourth variety thereof and an incidental enumeration of the 18 vital parts as determined by the Aśvins, the physicians of the gods, their relative positions and the effect of withdrawing vitality from each of them.—*Stanzas 6-21* ; (4) Definition of a fifth variety thereof according to the opinion of some experts in the practice of Yoga and citation of the authority of the sage Agastya as to the results achieved by such a “Pratyāhāra.”—*Stanzas 22-32/1* ; (5) Description of some supernumerary varieties recommended as having special efficacies.—*Stanzas 32/2-37*.

### Chapter VIII

(1) Exhortation to listen attentively to the exposition of the five traditional “Dhāraṇās”, definition of the term and the names of the five varieties.—*Stanzas 1-5* ; (2) Mention of the parts of the human body in which the 5 subtle elements, on which attention is to be concentrated, are localised,—*Stanzas 6-8* ; (3) Difference



of views with a rival school stated and refuted.—*Stanzas 9-18*; (4) Traditional modes of concentration on the 5 subtle elements and the results flowing from each stated individually.—*Stanzas 14-25*; (5) Special mode recommended for effecting the union of the individual with the Supreme Soul.—*Stanzas 26-27*; (6) Further details as to that mode and its spiritual effects according to the view of some Yogins who are the best of those who know Brahman.—*Stanzas 28-31*; (7) View of those of the same category, who were also experts in the science of medicine, as to the effect of concentration on the different kinds of physical constitutions of the Sādhakas.—*Stanzas 32-39/1*; (8) Advice of Yājñavalkya to observe the Yamas etc., while practising concentration.—*Stanzas 39/2-40*.

### Chapter IX

(1) Introductory remark as to the benefit derived from the practice of “Dhyāna.”—*Stanza 1*; (2) Definition of the term, its varieties and the principal ones from amongst them; —*Stanzas 2-3*; (3) Necessity to know beforehand the vital points in the arteries, and their specific situations and those of the vital airs and the functions performed by each of them in the life of the body.—*Stanza 4*; (4) Mode of meditation on the Nirguṇa Brahman.—*Stanzas 5-9*; (5) Modes of meditation on the Saguṇa Brahman :—(a) In the form of Viṣṇu or Vāsudeva.—*Stanzas 10-18/1*; (b) In that of Vaiśvānara, the internal fire, recommended as very effective.—*Stanzas 18/2-24*; (c) In that of the Golden Puruṣa in the solar disc, extolled as the royal road to salvation.—*Stanzas 25-29*; (d) In that of the Inner Soul becoming manifest as a resplendent pillar of light when meditated upon or as the Supreme Being on identifying oneself with Lord Śiva while sitting in the Vira posture and concentrating one’s attention on the space between the eye-brows.—*Stanzas 30-34*; and (e) In that of the self seated on the full-blown heart-lotus in the form of a child, bathed all over by the rays of the moon showering nectarine juice in a thousand streams issuing from the lotus in the head having 16 petals, whose mouth is turned downwards, and endowed with the consciousness “I myself am the imperishable Param Brahman, the Supreme Self.—*Stanzas 35-39*; (6) Fruits accruing from meditation, if continued for 6 months and for 12 months.—*Stanzas 40-41*; (7) Advice of the sage to practice meditation always in one of the forms described, which are the principal ones, although there are several other minor ones, and as to the attainment of “Samādhi” being the aim to be kept in view while practising it after self-realisation.—*Stanzas 42-44*.

### Chapter X

(1) Declaration of an intention to speak in this chapter about “Samādhi,” which is the remedy for breaking the noose of “Bhava” (world-mindedness), definition of the term, the method of attaining it and the effect it is likely to have on one’s consciousness when attained.—*Stanzas 1-5*; (2) Essential conditions to be

fulfilled before one can forge a union between the individual soul and the Supreme Soul.—*Stanzas* 6-9/1 ; (3) Possible further step thereafter, voluntary severance of the connection between the soul and the body, the method of doing it, the result accruing from it and the advice of the sage to Gārgī to follow the same course —*Stanzas* 9/2-21/1 ; (4) Final advice of the sage as to how to put into practice the teaching which was on the line of combining knowledge with action as taught by Brahmā on a former occasion, to attain thereby the state of “Nirvāṇa ” and to give up worldly life.—*Stanzas* 21/2-24.

### Chapter XI

(1) Gārgī puts the question as to how one can do the prescribed acts while practising Yoga and what would atone for its neglect, should it occur.—*Stanzas* 1-8 ; (2) Reply of Yājñavalkya to the effect that there is no harm if they are not done during a state of union with the Supreme Soul, for in that case the Yoga itself does what is supposed to be done thereby but during the state of disunion even by a Brahman they must be done because it is impossible for an embodied being to give up all acts without exception in that state and consequently if a Yogī neglects them, believing that it is a calamity to do them, his fate is consignment to hell and that therefore the best advice is to continue to do such acts during a state of disunion even after self-realisation and feeling satisfied with the embodied state so long enjoyed, quit the body voluntarily while worshipping the Supreme Being by the practice of Yoga.—*Stanzas* 4-10/1 ; (3) At that stage Yājñavalkya reminds the other sages that it is time for them to perform their evening Sāṃdhya and advises them to repair to their respective Āśramas and they do so.—*Stanzas* 10/2-16/1 ; (4) Thereafter Gārgī prostrating herself before the sage implores him to recapitulate the teaching saying that she had forgotten it and the latter asks her to rise up, promising to accede to her request.—*Stanzas* 16/2-22.

### Chapter XII

(1) While purporting to do so Yājñavalkya initiates her into a special course of Yoga by which Samādhi can be attained within a short period and which consists of seven stages, each of which has been graphically described in the manner following :—

*First Stage.*—To concentrate one's attention on the seat of the internal fire while sitting in a prescribed posture in which the organ of excretion and the perineum are pressed hard by the ankles of the left and the right foot respectively and the right palm is placed on the left one. This checks the downward flow of the Apāna Vāyu, makes it flow towards the seat of fire, fan it slowly and slowly and vitalise it so as to make it burn brightly in the form of a flame which is visualised by 10 days' practice and which makes other spiritual visions possible. The material effects of the rise of the flame are a shortening of the stature, an acceleration of the

heat in the stomach, a possibility of the hearing of sounds internally, a reduction of the quantities of urine and fæces discharged and a freedom from fear of falling from a horse-back, if the practice is continued for certain periods.—*Stanzas 1-7.*

*Second Stage.*—To concentrate one's attention on the Kuṇḍalīnī lying so coiled in the Nābhīcakra as to cover up the mouth of the Suṣūmṇā Nāḍī with its own mouth in which its tail has been inserted and similarly those of the other Nāḍīs by its hood and thereby to obstruct the passage of the vital airs into the said and other Nāḍīs, with a view to wake up that sleeping serpent and clear up that passage. This happens when it is confounded by the flames constantly fanned by the concentrated air. When it is roused its coils become straightened and when that happens all the vital airs become collected together and begin to circulate throughout the body.—*Stanzas 8-13.*

*Third Stage.*—While thus circulating together with the fire, the vital airs, becoming thinner, are able to enter the mouth of the Suṣūmṇā and a bright flame such as that of a lamp becomes visible in the heart. Thereby the vital airs, together with the fire, become confined in the heart, the serpent having entered the heart-lotus turns its face upwards and the vital air (henceforth treated as combined into one entity) shines resplendent there like the disc of the rising sun and the fire entering the Suṣūmṇā shines like a range of clouds filled with water. When the fire has entered the heart-lotus and the vital air is deposited inside it, various external as well as internal signs begin to become manifest.—*Stanzas 14-20.*

*Fourth Stage.*—After the appearance of such signs one must actively raise up the vital air together with the fire repeating the "Pranava" (Om̐kāra) together with the Bindu. This will enable one to visualise a small disc of the moon in the forehead.—*Stanza 21.*

*Fifth Stage.*—Thereafter one must deposit the vital air together with the fire in the space between the eye-brows and then meditate on the inner self. This will enable one to visualise mentally an imperceptible but nevertheless real Līṅga blazing like a pillar in the middle part of the body, the heart and the forehead, which is beautiful to look at. The knower of Brahman who sees the light of knowledge, the power of the self, ever shining resplendent as a lamp in the forehead and the heart-lotus, gazes at it unintermittently. When, while doing so, the mind of the Yogi sinks in the space between the eye-brows, nectar begins to flow from the root of the tongue and he visualises his self in the said space, his head shakes and he becomes mentally conscious of having visualised the self. Moreover beautiful celestial gardens, constellations, the moon, and figures of sages and of Siddha-Gandharvas become objectively visible to him.—*Stanzas 22-26.*

*Sixth Stage.*—After the mind becomes absorbed in the space between the eye-brows, the seat of Viṣṇu, one should meditate on Him in the sky at that place,

ever recollecting the bliss of the nature of perfection. When in that stage, one can be said to be in a state of near-release. There is truly the most wonderful joy in that state and one must realise this with the help of one's purified intellect.—*Stanzas 27-29.*

*Seventh Stage.*—It is after practising meditation thus for a long time while observing the restraints etc., and subsisting on moderate diet, that one reaches the self located in the cave called the "Brahmapura." It is smaller than the smallest and larger than the largest and is, according to all men of experience and the Vedas, identical with the Brahman which the Vedas speak of.—*Stanzas 30-33.*

(2) The only stage next after the above is that of the conscious abandonment of the vital air in the cosmic air on raising it up to and breaking open the hole in crown of the head under the advice of one's Guru, recollecting the sound "OM."—*Stanzas 34-36.*

(3) The usual Phalastuti and the sage's final advice to Gārgī.—*Stanzas 37-41.*

(4) Concluding remarks of the author to the effect that thereafter Yāñavalkya retired to a secluded place and took "Samādhi" and that Gārgī too, after having worshipped the sage joyfully, took up her abode in a secluded place and partook of the highest joy resulting from the realisation of that Vāsudeva who is spoken of by the Vedas and is the one immortal, imperishable, immutable, limitless, unmanifest Essence and the unprovable Cause of the Worldly Phenomena.—*Stanzas 42-46.*

### QUOTATIONS FROM AND REFERENCES TO THIS WORK IN OTHER WORKS

1. Śankara's Bhāṣya on the Śvetāśvatara Upaniṣad II-8 contains quotations which are identifiable with Y.Y.IV.48-49; V.12-15, 17-22; VI.2,-8, 5-8; VII.24/1-2. (Ānandaśram Sanskrit Series No. 17, pp. 28-29, 42-44).
2. Commentary of Mummaḍideva on Gauḍa Abhinānda's Abridgement of the Yogavāsiṣṭha VI.9.65, 71 corresponding with Y.Y.XII.1, IV.20-21, VII.10.
3. Sarvadarśanasamgraha of Sāyaṇa-Mādhava, Pātañjaladarśana, contains quotations at 4 places from a work of Yājñavalkya out of which the definition of Yoga is traceable to Y.Y.I., that of Samādhi to Y.Y.I., that of Tapas to Y.Y.II. and that of Padmāsana to Y.Y.III.
4. Haṭhayogapradīpikā II contains the definitions of Āsanās which agree with those in Y.Y. III.
5. Commentary by Ānandavardhana on the Bhagavadgītā known as Jñānakarmasamuccaya contains in its introductory remarks the names of the earlier authorities on the Jñānakarmasamuccaya-vāda, one of which is the Yoga Yājñavalkya.
6. Jābala Darśana Upaniṣad Chapters I-X contain numerous passages which are in many cases almost word to word the same as those in the corresponding portions of the Y.Y. I-X. They are too numerous to be cited in details. The Upaniṣad contains much additional matter also which reveals it to be a later composition.
7. Śāṇḍilya Upaniṣad (in prose only with occasional quotations in verse several of which can be traced to the Y.Y.III-VI) contains almost a paraphrase of the contents of Y.Y.I-IX. It has also such new matter which reveals it to be a later work. There are also 3-4 other Upaniṣads in which verses resembling those in the Y. Y. are found. (See Introduction para 8).
8. Above all the author of the Yājñavalkya Smṛti has in III.110 referred to a "Yogaśāstra promulgated by me", which can be none other than this (See Introduction para 8).

## श्लोक सूचिः ॥

संज्ञाविवृतिः— अ = अधिकः श्लोकः ॥

पा. टि. = पादटिप्पणी ॥

अ

अक्लेशजननं प्रोक्तं (१.५२)—११.  
 अज्ञानान्मलिनो भाति (५.२२ अ)—४१, पा. टि.  
 अणोरणीयान्महतो महीयान् (१२.३३)—११२.  
 अण्डाकृतिवदाकारं (४.१७)—२६.  
 अत्र केचिद्वदन्त्यन्ये (८.९)—७३.  
 अथ ध्यानं प्रवक्ष्यामि (९.१)—८०.  
 अथवा परमात्मानं (९.१०) ८२.  
 अथवा मण्डले पश्येत् (९.२५)—८५.  
 अथवाष्टदलोपेते (९.३५)—८७.  
 अथवैतत्परित्यज्य (५.२२अ)—४१ पा.टि.  
 अथेदानीं प्रवक्ष्यामि (८.१) ७२.  
 अदृश्यं दृश्यमन्तस्थं (९.८)—८१.  
 अधश्चोर्ध्वं च कुण्डल्याः (४.५१)—३२.  
 अधीत्य वेदं सूत्रं वा (२.१३)—१७.  
 अनुतिष्ठन्ति ये नित्यं (१२.४०)—११३.  
 अनुलोमविलोमाभ्यां (६.८अ)—४३ पा.टि.  
 अनुष्ठितौ तौ विद्वद्भिः (१.२१)—६.  
 अन्नं व्यञ्जनसंयुक्तं (४.६३)—३५.  
 अन्यानपि बहून्याहुः (९.४३)—८९.  
 अपाननिलयं केचित् (४.५२)—३२.  
 अम्बोमा सहितं शुभ्रं (६.३अ)—४२ पा.टि., ६१.  
 अलम्बुषा च गान्धारी (४.२८)—२८.  
 अलम्बुषा महाभागे (४.४५)—३१.  
 अल्पमूत्रपुरीषः स्यात् (१२.७)—१०४.  
 अवष्टभ्य धरां सम्यक् (३.१५)—२१.  
 अव्यक्ता चैव विज्ञेया (४.३१)—२८.  
 अश्विनौ च तथा ब्रूतां (७.७)—६४.  
 अष्टादशसु यद्वायोः (७.६) ६४.

अष्टैश्वर्यदलोपेते (९.१९)—८४.  
 अस्मिन्नर्थे वदन्त्यन्ये (८.२८, ३२)—७७-७८.  
 अस्मिन्नद्वापुरे गार्गि (८.३)—७२.  
 अहमेव परं ब्रह्म (९.३९)—८८.

आ

आकाशे परमानन्दे (६.७८)—५९.  
 आकाशे वायुमारोप्य (८.२२)—७६.  
 आजानोः पायुपर्यन्तं (८.७)—७३.  
 आत्मनः प्राणमारोप्य (७.३७)—७१.  
 आत्मन्यात्मानमारोप्य (६.४३)—५०.  
 आत्मन्यात्मानमिड्या (६.४५)—५१.  
 आत्मशुद्धः समादानीयः (५.२२अ)—४१ पा.टि.  
 आत्मस्थमनिलं विद्वान् (४.९)—२४.  
 आत्मस्थं मातरिश्वानं (४.११)—२४.  
 आत्माग्निहोत्रवह्नौ तु (११.५)—९७.  
 आदौ मत्तालिमालां (१२.२२अ<sub>१</sub>)—१०८.  
 आनन्दमजरं नित्यं (९.७)—८१.  
 आनन्दममृतं नित्यं (१.१३)—५.  
 आनुलोम्यप्रसूतानां (१.३७)—९.  
 आयुर्विधातकृत्प्राणः (६.६५, १२.२)—५६, १०३.  
 आलोक्य कृपया दीनां (११.२१)—१०१.  
 आसनान्यधुना वक्ष्ये (३.१)—१९.  
 आसनान्युत्तमान्यष्टौ (१.४८)—१०.  
 आसने नान्यधीरास्ते (६.६२, ६३)—५५;  
 (१०.१४)—९३.  
 आसनं विजितं येन (३.१७अ)—२२ पा.टि.  
 आस्यनासिकयोर्मध्ये (४.५०)—३२.  
 आहून्मध्याद्भ्रुवोर्मध्यं (८.८)—७३.

इ

इडया वायुमाकृष्य (६.३८अ)-५० पा.टि.  
 इडया वायुमारोप्य (५.१७)-४०; (६.४)-४२.  
 इडा तस्याः स्थिता सव्ये (४.३२)-२८.  
 इडायां चन्द्रमा ज्ञेयः (४.३३)-२९.  
 इति मे कर्मसर्वस्वं (१.४०)-९.  
 इत्युक्तो ब्रह्मवादिन्या (५.२)-३७; (११.३)-९६.  
 इत्येवमुक्ता मुनिना (११.१)-९६.  
 इत्येवमुक्त्वा भगवान्ब्रह्मस्ये (१२.४२)-११४.  
 इन्द्रियाणां विचरतां (७.२)-६३.

ई

ईप्सया यदि शरीरविसर्गं (१२.३५)-११२.

उ

उकारमूर्तिमत्रापि (६.९)-४३.  
 उक्तान्येतानि चत्वारि (७.१)-६३.  
 उच्चैर्जपस्तु सर्वेषां (२.१७)-१८.  
 उत्तिष्ठोत्तिष्ठ भद्रं ते (१.१०)-४.  
 उत्पत्तिं चापि नाडीनां (४.३)-२३.  
 उदानः सर्वसन्धिस्थः (४.५५)-३३.  
 उन्निद्रहृदयाम्भोजे (१०.१५)-९३.  
 उर्वोरपरि विप्रेन्द्रे (३.७)-२०.

ऋ

ऋतावृतौ स्वदारेषु (१.५७)-१२.  
 ऋतुत्रयात्पुनन्त्येनं (६.२२)-४६.  
 ऋषिं छन्दोऽधिदैवं च (२.१८)-१८.  
 ऋषीनालोक्य नेत्राभ्यां (११.११)-९९.

ए

एकाक्षरं परं ब्रह्म (६.७६)-५९.  
 एकं ज्योतिर्मयं शुद्धं (९.५)-८१.  
 एकं पादमथैकस्मिन् (३.८)-२०.  
 एतच्च स्वस्तिकं प्रोक्तं (३.५)-१९.  
 एतत्पवित्रं परमं (१२.३६)-११२.  
 एतदुक्तं भवत्यत्र (८.२६)-७६;  
 (१०.६)-९१.

एते तु नियमाः प्रोक्ताः (२.२)-१५.  
 एते नाडीषु सर्वासु (४.४८)-३१.  
 एतेन नाभिमध्यस्थ- (६.६९)-५७.  
 एतेषु पंचदेवानां (८.६)-७३.  
 एवमेव तु सर्वत्र (१०.४)-९१.  
 एवमेव पुनः कुर्यात् (६.११)-४४.  
 एवं ज्ञात्वा विधानेन (६.३अ) ४२  
 पा. टि., ६२.  
 एवं ध्यानामृतं कुर्वन् (९.४०)-८८.  
 एवं पृष्टः स भगवान् (१.९)-४.  
 एवं वायुजयोपायः (६.५०)-५३.  
 एवं समभ्यस्य सुदीर्घकालं (१२.३०)-१११.  
 एषा च धारणेत्युक्ता (८.४)-७२.  
 एषु मुख्यास्त्रयः प्रोक्ताः (१.६१)-१३.  
 एषः प्राणजयोपायः (६.३६)-४९.

क

कण्ठमूलात्तु हृन्मध्ये (७.२७)-६९.  
 कदाचित्तत्र गत्वाहं (१.१७)-५.  
 कन्दमध्ये स्थिता नाडी (४.२५)-२७.  
 कन्दस्थानं मनुष्याणां (४.१६)-२५.  
 कम्पको मध्यमः प्रोक्तः (६.२६)-४७.  
 कम्पनं च तथा मूर्ध्नः (१२.२६)-१०९.  
 करणानि वशीकृत्य (६.५१)-५३.  
 कर्म कर्तव्यमित्येव (५.२२अ) ४१ पा. टि.  
 कर्मणा मनसा वाचा (१.५४-५५)-११-१२.  
 कर्माणि तस्य निलयः (११.८)-९८.  
 कर्माणि यानि नित्यानि (७.४)-६४.  
 कारणे परमानन्दे (१०.१७)-९३.  
 कार्यकारणसंयोगे (८.१३)-७४.  
 कुर्याद्यज्ञेन देवेभ्यः (१.२९)-७.  
 कृतविद्यो जितक्रोधः (५.४)-३७.  
 केचिद्वदन्ति मुनयः (५.१०)-३८.  
 केवले कुम्भके सिद्धे (६.३३)-४८.  
 क्षत्रियश्च चरेदेवं (१.३५)-८.  
 क्षत्रियस्य त्रयः प्रोक्ताः (१.३०)-७.  
 क्षमा धृतिमिताहारः (१.५१)-११.  
 क्षमा सैवेति विद्वद्भिः (१.६५)-१३.

## ग

गच्छन्तु साम्प्रतं सव (११.१२)-९९.  
 गान्धारी सवनेत्रान्तं (४.४३)-३१.  
 गान्धारी हस्तिजिह्वा च (४.३६)-२९.  
 गान्धार्याश्च सरस्वत्याः (४.३८)-३०.  
 गार्गी तां सुसमालोक्य (४.६)-२३.  
 गुणज्ञं सर्वभूतेषु (१.५)-३.  
 गुदाग्राधारयोस्तिष्ठन् (४.५३)-६३.  
 गुदात्तु द्वयंगुलादूर्ध्वं (४.१४)-२५.  
 गुरवः पंच सर्वेषां (१.६०)-१२.  
 गुहणा चोपदिष्टोऽपि (२.१२)-१७.  
 गुल्फादङ्गुष्ठयोगिर्ग (७.३०)-७०.  
 गुल्फौ च वृषणस्याधः (३.९)-२०.  
 गुल्माष्ठीला प्लीहा चान्ये (६.४८)-५२.

## च

चक्रहस्ता सती चैव (६.३अ)-४२ पा. टि., ६१.  
 चक्रेऽस्मिन्भ्रमते जीवः (४.१९)-२६.  
 चतुर्णामाश्रमस्थानां (१.३८)-९.  
 चतुर्दशाङ्गुलं केचित् (४.८)-२४.  
 चतुर्भुजमुदाराङ्गं (९.१४)-८३.  
 चतुष्पदां तु हृन्मध्यं (४.१५)-२५.  
 चित्तमूले ततस्तस्मात् (७.२९)-६९.  
 चित्तायत्तं धातुबद्धं शरीरं (१२.अ३)-१०२.  
 चित्तोर्मूलं च जान्वोश्च (७.९)-६५.  
 चेतसा सम्प्रपश्यन्ति (८.३०)-७७.

## ज

जङ्घमध्यान्चित्तोर्मूलं (७.१३)-६६.  
 जङ्घोर्वोरन्तरं गार्गि (६.६०)-५५.  
 जपश्च द्विविधः प्रोक्तः (२.१४)-१७.  
 जपेदत्र स्मरन्मूर्ति (६.१०)-४४.  
 जानन्तं सर्वदा सर्वं (९.२८)-८६.  
 जान्वोर्नवाङ्गुलं प्राहुः (७.१४)-६६.  
 जान्वोर्वोरन्तरे सम्यक् (३.३)-१९.  
 जित्वैवं चक्रिणः स्थानं (१२.१४)-१०६.  
 जिह्वया वायुमानीय (६.४४)-५१.

जीवन्मुक्तस्य न क्वापि (९.४१)-८९.  
 जीवस्य मूलचक्रेऽस्मिन् (४.२०)-२६.  
 ज्ञानं च परमं गुह्यं (१.१९)-६.  
 ज्ञानं योगात्मकं विद्धि (१.४४)-१०.  
 ज्ञानेन सह योगीन्द्र (१.४२)-९.  
 ज्वराः सर्वे विनश्यन्ति (६.४९)-५२.  
 ज्वालाभिर्ज्वलनस्तत्र (४.६२)-३४.

## त

ततस्त्वात्मनि विप्रेन्द्रे (१२.५)-१०३.  
 ततोऽनिलं वायुसखेन सार्धं (१२.८)-१०४.  
 तत्र रम्ये शुचौ देशे (५.६)-३८.  
 तदात्मा राजते तत्र (६.७५)-५९.  
 तदेतत्कीर्तितं सर्वं (१०.२३)-९५.  
 तदेतद्विस्मृतं सर्वं (११.१९)-१०१.  
 तदेव संस्मरन्विद्वान् (१०.१९)-९४.  
 तन्मध्ये तु शिखा तन्वी (४.१३)-२५.  
 तन्मध्यं नाभिरित्युक्तं (४.१८)-२६.  
 तपश्चरन्वसेन्नित्यं (१.३३)-८.  
 तपःसंतोष आस्तिक्यं (२.१)-१५.  
 तपस्विनं जितामित्रं (१.३)-३.  
 तपस्विनस्तथा चान्ये (११.१५)-१००.  
 तमेवं गुणसंपन्नं (१.६)-४.  
 तमेवं ब्रह्मविच्छ्रेष्ठं (१.६२)-१३.  
 तं तमेवेत्यसौ भावं (१०.२०)-९४.  
 तयोर्नशि समर्थः स्यात् (६.३०)-४८.  
 तयोः प्राप्तौ च सर्वत्र (१.६६)-१३.  
 तस्माज्ज्ञानेन देहान्तं (१२.४१)-११४.  
 तस्मात्त्वमपि योगीन्द्र (१.३९)-९.  
 तस्मात्त्वं च वरारोहे (६.७९)-५९ ;  
 (९.४२)-८९.  
 तस्मात्त्वं विधिमाग्रेण (६.८२)-६०.  
 तस्मात्सर्वेषु कालेषु (१.७०)-१४.  
 तस्मादर्धाङ्गुलं विद्धि (७.१९)-६७.  
 तस्मादामरणाद्वैधं (१०.९)-९८.  
 तस्मिन्ब्रह्मपुरे गार्गि (१२.२२अ)-१०८.  
 तस्मिन्भवति या लज्जा (२.११)-१७.  
 तस्मिन्सदाशिवे प्राणं (८.२७)-७७.



तस्मिन्सदाशिवे प्राणवायुं (८.३१अ)-७७.  
 तस्योर्ध्वं कुण्डलीस्थानं (४.२१)-२६.  
 तानि सर्वाणि वक्ष्यामि (७.८)-६४.  
 तापयन्तं स्वकं देहं (९.२१)-८४.  
 तिष्ठन्ति परितस्तस्य (४.३०अ)-२८ पा.टि.  
 तुन्दमध्यगतः प्राणः (४.५९)-३४.  
 ते देवानामृषीणां च (१.२८)-७.  
 तेषु मुख्यतमावेतौ (४.४९)-३२.  
 त्रयाणां कारणं ब्रह्म (६.३अ)-४२. पा.टि., ६१.  
 त्रातुमर्हसि सर्वज्ञ (११.२०)-१०१.  
 त्रिकालस्नानसंयुक्तः (५.९)-३८.  
 त्रिकोणं मनुजानां च (४.१२)-२५.  
 त्रिचतुर्वत्सरं वाय (५.२०)-४१.  
 त्रिदोषजनिता रोगाः (८.३८)-७९.  
 त्रिमासात्तस्य कल्याणि (६.४२)-५०.

## द

दक्षिणेऽपि तथा सव्यं (३.६)-१९.  
 दक्षिणेतर गुल्फेन (६.५९)-५५.  
 दण्डहस्ता सती बाला (६.३अ)-४२ पा.टि., ६१.  
 दया च सर्वभूतेषु (१.६३)-१३.  
 दुर्लभं जन्म मानुष्यं (१२.अ<sub>१</sub>)-१०२.  
 दृष्टचिह्नस्ततस्तस्मात् (६.६७)-५६.  
 दृष्ट्वा तस्य शिखामध्ये (९.२२)-८४.  
 देव देव जगन्नाथ (१.१८)-५.  
 देवालये वा नद्यां वा (५.८)-३८.  
 देहमध्यं तथा पायोः (७.१५)-६६.  
 देहमध्याद्दे गार्गि (७.२८)-६९.  
 देहश्चोत्तिष्ठते तेन (६.२८)-४७.  
 देहे यद्यपि तौ स्यातां (६.२९)-४८.  
 द्वात्रिंशच्च गृहस्थानां (१.६७)-१४.  
 द्विजवत्क्षत्रियस्योक्तः (६.१६)-४५.

## ध

धनञ्जयस्य शोफादि (४.७१)-३६.  
 धारणं कुर्वतस्तस्य (६.६६)-५६.  
 धारणं कुर्वतस्त्वग्नौ (८.३६)-७८.  
 धारणा पंचधा प्रोक्ता (१.४९)-११.  
 धारणाः पंचधा प्रोक्ताः (८.५)-७२.

धारयेत्क्षणमात्रं वा (७.३६)-७१.  
 धारयेत्पूरितं पञ्चात् (६.५)-४३.  
 धारयेन्मनसा प्राणं (६.३८)-४९.  
 धारयेद्युगपत्सोऽपि (७.३३)-७०.  
 धारयेद्व्योन्मि विप्रेन्द्रे (६.७४)-५८.  
 ध्यानमात्मस्वरूपस्य (९.२)-८०.  
 ध्यानेनानेन सौरेण (९.३०)-८६.  
 ध्यानं समाधिरेतानि (१.४७)-१०.  
 ध्यायेद्यथा यथात्मानं (१०.३)-९०.  
 ध्यायंश्चतुर्भुजाकारं (८.१६)-७५.

## न

नन्दिवाहनसंयुक्तं (६.३अ)-४२ पा.टि., ६१.  
 न वैदिकं जपेच्छुद्धः (६.१९)-४६.  
 नश्यन्ति श्लेष्मजा रोगाः (८.३७)-७९.  
 नागादि वायवः पंच (४.५८)-३४.  
 नाडीनामपि सर्वासां (४.२६)-२७.  
 नाडीभ्यां वायुमारोप्य (६.४६)-५१.  
 नाडीशुद्धिमवाप्नोति (५.२१)-४१.  
 नाडीशुद्धिं च कृत्वा तु (३.१८)-२२.  
 नाडीषु वायुकर्माणि (४.७१अ)-३६ पा. टि.  
 नादाभिव्यक्तिरित्येते (५.२२)-४१.  
 नादोत्पत्तिस्त्वनैनैव (६.५५)-५४.  
 नादं चोत्पादयत्येषः (६.३५)-४९.  
 नाभिमध्याद्गलान्तं यत् (८.१०)-७३.  
 नाभिश्च हृदयं गार्गि (७.१०)-६५.  
 नारायणं जगन्नाथं (१.१२)-५.  
 नासाग्रदृक् सदा सम्यक् (५.१५)-३९.  
 नासाग्रे दृक् सदा सम्यक् (६.३अ)-४२ पा. टि., ६१.  
 नासाग्रे धारणं गार्गि (६.३९)-५०.  
 नासापुटौ मध्यमाभ्यां (६.५३)-५३.  
 नासाभ्यां वायुमारोप्य (७.३५)-७१.  
 नासामूलात्तु जिह्वायाः (७.२६)-६९.  
 नासामूलं तु जिह्वायाः (७.१८)-६७.  
 नित्यमेवं प्रकुर्वीत (६.२१)-४६.  
 निमीलनादि कूर्मस्य (४.७०)-३६.  
 निरोधितः स्याद् हृदि तेन वायुः (१२.१७)-१०६.  
 निर्जने निलये रम्ये (५.११)-३८.

निर्वाणं पदमासाद्य (१०.२४)-९५.  
 निवृत्तफलसङ्गस्य (१०.२२)-९५.  
 निःश्वासोच्छ्वासकासाश्च (४.६७)-३५.  
 निष्कृतिस्तस्य किं बाले (११.६)-९७.  
 नीवारशुकवद्रूपं (९.२३)-८५.  
 नेत्राभ्यां तां समालोक्य (१.१४)-५.  
 नेत्राभ्यां दक्षिणं गुल्फं (६.६१)-५५.  
 न्यायार्जितं धनं चान्नं (२.५)-१५.

### प

पंचोत्तमानि तेष्वहः (९.३)-८०.  
 पद्मासनस्थितं सौम्यं (९.२७)-८६.  
 पद्मासने समासीनं (१.१६)-५.  
 पादान्मानं तु गुल्फस्य (७.१२)-६६.  
 पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां (३.१२)-२१.  
 पित्तात्मकानां त्वचिरात् (८.३५)-७८.  
 पुण्यक्षेत्रे विषयविरतिः (१२.अ२)-१०२.  
 पुनः पिङ्गलयापूर्य (५.१९)-४१.  
 पुनश्चैव त्रिभिः कुर्यात् (६.१३)-४४.  
 पूर्वभागे सुषुम्णायाः (४.३९)-३०.  
 पूषा यशस्विनी चैव (४.३६अ)-२९ पा. टि.  
 पृथिव्यां धारयेद्गार्गि (८.१४)-७४.  
 पृष्ठमध्ये स्थिता नाडी (४.३०)-२८.  
 पृष्ठमध्ये स्थिता नास्त्रा (४.३०अ)-२८ पा. टि.  
 पैङ्गिर्दीर्घतमा व्यासः (११.१४)-९९.  
 पोषणादि समानस्य (४.६९)-३६.  
 प्रणम्य दण्डवद्भूमौ (११.१७)-१००.  
 प्रणवस्य तु नादान्ते (८.२९)-७७.  
 प्रणवेन सुसंयुक्तां (६.१२)-४४.  
 प्रत्याहारेषु सर्वेषु (७.३२)-७०.  
 प्रत्याहारो भवेत्सोऽपि (७.५)-६४.  
 प्रबुद्धहृत्पद्मनि संस्थितेऽनौ (१२.२०)-१०७.  
 प्रबुद्धहृदयाम्भोजे (१२.१८)-१०७.  
 प्रबुद्धे संसरत्यस्मिन् (६.७१)-५८.  
 प्रभञ्जनं मूर्ध्निगतं सर्वाङ्गं (१२.३४)-११२.  
 प्रभाभिर्भासयद्रूपं (९.१७)-८३.  
 प्रवृत्तौ वा निवृत्तौ वा (१.६४)-१३.

प्रवर्तकं भवेदेतत् (१.२२)-६.  
 प्रवर्तकं हि सर्वत्र (१.२४)-६.  
 प्रसन्नगुरुणा पूर्वं (२.१९)-१८.  
 प्रसुप्तनागेन्द्रवदुच्छ्वसन्ती (१२.१०)-१०५.  
 प्राङ्मुखोदङ्मुखो वापि (५.१४)-३९.  
 प्राणमुन्मोचयेत्पश्चात् (६.७७)-५९.  
 प्राणसंयमने गार्गि (६.१७)-४५.  
 प्राणसंयमनेनैव (८.३९)-७९.  
 प्राणसंयमने विद्वान् (६.१४)-४५.  
 प्राणः प्रयात्यनेनैव (६.५४)-५४.  
 प्राणापानसमायोगः (६.२)-४२.  
 प्राणायामपराः सर्वे (६.८०)-६०.  
 प्राणायाममथेदानीं (६.१)-४२.  
 प्राणायामादहो नान्यत् (६.८१)-६०.  
 प्राणायामेन चित्तं तु (६.३अ)-४२ पा. टि.  
 प्राणायामैर्विकसिते (९.१३)-८३.  
 प्राणायामोऽयमित्युक्तः (६.३१)-४८.  
 प्राणायामो भवेदेषः (६.८)-४३.  
 प्राणोऽपानः समानश्च (४.४७)-३१.  
 प्रातःकाले प्रदोषे च (१२.४)-१०३.  
 प्लावितं पुरुषं तत्र (९.३८)-८८.

### ब

बस्तिस्थाने निरुद्धयैनं (६.५१अ)-५३. पा.टि.  
 बहिर्यद्रेचनं वायोः (६.२५)-४७.  
 बहुधा केचिदिच्छन्ति (१.५०)-११.  
 बाह्यात्प्राणं समाकृष्य (६.३७)-४९.  
 बाह्यादापूरणं वायोः (६.२४)-४७.  
 बिन्दुमस्तकमालोक्य (५.१६अ)-४० पा.टि.  
 बोधं गते चक्रिणि नाभिमध्ये (१२.१३)-१०५.  
 ब्रह्मचर्याश्रमस्थानां (१.५६)-१२.  
 ब्रह्म ब्रह्मपुरे चास्मिन् (९.११)-८२.  
 ब्रह्म ब्रह्ममयोऽहं स्याम् (९.९)-८२.  
 ब्रह्मरन्ध्रमुखमत्र वायवः (१२.१६)-१०६.  
 ब्रह्मविद्भिर्महाभावाः (१.४)-३.  
 ब्रह्महत्यादिभिर्दोषैः (६.२१अ)-४६ पा.टि.  
 ब्रह्मादिकार्यरूपाणि (८.३१)-७७.

## भ

भगवन्ब्रह्माविच्छेष्ट (५०१)-३७.  
 भगवन्ब्रूहि मे स्वामिन् (४०२)-२३.  
 भगवन्सर्वशास्त्रज्ञ (१०८)-४.  
 भद्रं मुक्तासनं चैव (३०२)-१९.  
 भवमोक्षाय योगीन्द्र (११०१८)-१००.  
 भस्मोद्धूलितसर्वाङ्गं (८०२०)-७५.  
 भारूपममृतं ध्यायेत् (९०३४)-८७.  
 भार्यया त्वेवमुक्तस्तु (१०४३)-१०.  
 भुक्तं सर्वरसं गात्रे (४०५६)-३३.  
 भूतानि यस्मात्प्रभवन्ति गार्गि (१२०३१)-१११.  
 भूमौ कुशान्तमास्तीर्य (१००१३)-९३.  
 भोक्त्री सुषुम्णा कालस्य (४०३५)-२९.  
 भ्रुवोन्तरे विष्णुपदे ऋचौ (?रुचौ) तु (१२०२७)-११०.  
 भ्रुवोर्मध्यात्समाकृष्य (७०२५) ६८.  
 भ्रुवोर्मध्यं ललाटं च (७०११)-३५.

## म

मध्यमेऽपि हृदये च ललाटे (१२०२३)-१०३.  
 मनसा चिन्तयन्त्यस्तु (८०२५)-७६.  
 मनसालोक्य सोऽहं स्याम् (९०३२)-८७.  
 मनःशुद्धिश्च विज्ञेया (१०६९)-१४.  
 मनोजवत्वं लभते (६०३४)-४९.  
 मनो लयं यदा याति (१२०२५)-१०९.  
 मनोवृत्तिं सुसंयम्य (१००१६)-९३.  
 मन्त्रैर्न्यस्ततनुर्धरः (५०१२)-३९.  
 मर्मस्थानानि नाडीनां (९०४)-८०.  
 मानसस्तु तथोपांशोः (२०१६)-१७.  
 मानसो मननध्यान- (२०१५)-१७.  
 मामालोक्य प्रसन्नात्मा (१०२०)-६.  
 मारुतं मारुतस्थाने (८०२१)-७६.  
 मासमेकं त्रिसन्ध्यायां (६०४७)-५१.  
 मुक्तिमार्गेति सा प्रोक्ता (४०२९)-२८.  
 मुखेनैव समावेष्ट्य (४०२३)-२७.  
 मेढ्रादुपरि निक्षिप्य (३०१४)-२१.  
 मेढ्राभ्यामिह विज्ञेया (७०१६)-६७.

## य

य इदं शृणायान्नित्यं (१२०३७)-११३.  
 यजेदग्नौ तु विधिवत् (१०३२)-८.  
 यत्प्रसन्नस्वभावेन (२०६)-१६.  
 यथावद्वायुसंचारं (४०२२)-२७.  
 यथाश्वत्थदले तद्वत् (४०४६)-३१.  
 यदि स्याज्जलनस्थानं (८०१२)-७४.  
 यदेकमव्यक्तमनन्तमच्युतं (१२०४६)-११५.  
 यद्यत्पश्यसि तत्सर्वं (७०३)-६४.  
 यद्वा समभ्यसेच्छुद्धः (६०१८)-४५.  
 यमश्च नियमश्चैव (१०४६)-१०.  
 यमादिगुणयुक्तस्य (८०२)-७२.  
 यमादिभिश्च संयुक्ता (८०४०)-७९.  
 यशस्विनी च याम्यस्य (४०४०)-३०.  
 यशस्विन्याः कुहोर्मध्ये (४०३७)-२९.  
 यस्त्वेतच्छ्रावयेद्विद्वान् (१२०३८)-११३.  
 याज्ञवल्क्यं मुनिश्रेष्ठं (१०१)-३.  
 या धीस्तामूषयः प्राहुः (२०४)-१५.  
 याम्ये पूषा च नेत्रान्तं (४०४१)-३०.  
 यावद्वा शक्यते तावत् (६०६)-४३.  
 यावन्मनो लयत्यस्मिन् (६०६८)-५७.  
 येन केन प्रकारेण (३०१७अ)-२२ पा.टि.  
 येन प्रपञ्चं परिपूर्णमेतत् (१२०४५)-११५.  
 येन यत्क्रियते तस्य (१०२६)-७.  
 येन यत्क्रियते सम्यक् (१०२३)-६.  
 योगमेवाभ्यसेन्नित्यं (१००९)-९२.  
 योगयुक्तमनुष्यस्य (११०४)-९७.  
 योगयुक्तो नरः स्वामिन् (११०२)-९६.  
 योगाभ्यासरतास्त्वेवं (६०२३)-४६.  
 योगिनस्त्वपरे ह्यत्र (६०५८)-५४.  
 योगेन परमात्मानं (११०१०)-९८.  
 योगं वक्ष्यामि विधिवत् (१०१५)-५.  
 योगं सुसंगृह्य तदा रहस्ये (१२०४४)-११५.  
 योनिस्तारकमङ्गिमूलघटितं (३०११अ)-२० पा.टि.  
 यो वेदादौ स्वरः प्रोक्तः (६०३अ)-४२ पा.टि., ६१.

## र

रागाद्यपेतं हृदयं (२०७)-१६.  
 राज्ञश्चैव गृहस्थस्य (१०५८)-१२.  
 रेफं च बिन्दुसंयुक्तं (५०१८)-४०.

## ल

ललाटमध्ये हृदयाम्बुजे च (१२.२४)-१०९.  
ललाटाद्रन्ध्रपर्यन्तं (८.११)-७४.  
ललाटाद्व्योमसंज्ञं स्यात् (७.२०)-६७.

## व

वक्तुमर्हसि तत्सर्वं (४.५)-२३.  
वक्ष्याम्यङ्गानि ते सम्यक् (१.४५)-१०.  
वक्ष्यामि ते समासेन (११.२२)-१०१.  
वदन्ति योगिनः केचित् (७.२२)-६८.  
वर्णत्रयात्मका ह्येते (६.३)-४२.  
वह्निस्थाने निरुद्धचैनं (६.५१अ)-५३ पा. टि.  
वह्नौ चानिलमारोप्य (८.१९)-७५.  
वातात्मकानां सर्वेषां (८.३४)-७८.  
वायुना वातितो वह्निः (४.६१)-३४; (१२.३)  
-१०३.  
वायुना विहृतवह्निशिखाभिः (१२.११)-१०५.  
वायुमुन्नय ततस्तु सर्वह्निं (१२.२१)-१०८.  
वायुर्यथा वायुसखेन सार्धं (१२.१५)-१०६.  
वारिभिश्च सुसम्पूर्णं (५.७)-३८.  
वारुणी चैव पूषा च (४.२७)-२७.  
वारुणे वायुमारोप्य (८.१७)-७५.  
विद्वद्भिर्धर्मशास्त्रज्ञैः (१०.८)-९१.  
विधिनोक्तेन मार्गेण (४.७२)-३६.  
विधिवत्कर्म कर्तव्यं (१.२७)-७.  
विधिवत्कुर्वतस्तस्य (१.२५)-७.  
विध्युक्तकर्मसंयुक्तः (५.३)-३७.  
विध्युक्तं कर्म कर्तव्यं (११.७)-९७.  
विध्वेतत्सर्वजन्तूनां (४.७)-२४.  
विनायकं सुसम्पूज्य (५.१३)-३९.  
विनिश्चित्यात्मनः कालं (१०.१०)-९२.  
विशां च केचिदिच्छन्ति (२.९)-१६.  
विश्वामित्रो वसिष्ठश्च (११.१३)-९९.  
विश्वार्चिषं महावह्निं (९.२०)-८४.  
विषभागो रवेर्भागः (४.३४)-२९.  
वेदवेदाङ्गतत्त्वज्ञं (१.२)-३.

वेदान्तेष्वथ शास्त्रेषु (१०.७)-९१.  
वेदेनोक्तेऽपि हिंसा स्यात् (१.५३)-११.  
व्यानः श्रोत्राक्षिमध्ये च (४.५४)-३३.  
व्योमरन्ध्रात्समाकृष्य (७.२४)-६८.  
व्योमरन्ध्रे गते वायौ (६.५७)-५४.  
व्योमरन्ध्रैश्च नवभिः (४.६६)-३५.

## श

शनैः पिङ्गलया गार्गि (६.७)-४३.  
शरीरलघुता दीप्तिः (१२.६)-१०४.  
शरीरशोषणं प्राहुः (२.३)-१५.  
शरीरं तावदेवं तु (८.३३)-७८.  
शरीरं लघुतां याति (६.४०)-५०.  
शरीरं संत्यजेद्विद्वान् (१०.१८)-९४.  
शिरां समावेश्य मुखेन मध्यां (१२.९)-१०४.  
शिव एव स्वयं भूत्वा (९.३३)-८७.  
शुद्धस्फटिकसङ्काशं पीतवासस- (८.१८)-७५;  
(९.१६)-८३.  
शुद्धस्फटिकसङ्काशं बालेन्दु- (८.२३)-७६.  
शुश्रूषेव तु शूद्रस्य (१.५९)-१२.  
शूद्रः शुश्रूषया नित्यं (१.३६)-८.  
शूलानन्दमयी वृद्धा (६.३अ)-४२ पा. टि., ६१.  
शैवं वा वैष्णवं वाथ (६.६४)-५६.  
शौचं तु द्विविधं प्रोक्तं (१.६८)-१४.  
शांखध्वनिनिभस्त्वादौ (६.५६)-५४.  
शृणयाद्यः सकृदपि (१२.३९)-११३.  
श्रमदाहौ न तस्यास्तां (६.४१)-५०.  
श्रीवत्सवक्षसं विष्णुं (९.१५)-८३.  
श्रुत्वैतद्भाषितं वाक्यं (४.१)-२३.  
श्रुत्वैतद्याज्ञवल्क्योक्तं (१.४१)-९.

## ष

षडङ्गुलं तु हृन्मध्यात् (७.१७)-६७.  
षडश्रं सर्पजन्मनाम् (४.१२अ)-२५ पा. टि.  
षण्मासं वा वरारोहे (५.२०अ)-४१ पा. टि.  
षोडशच्छदसंयुक्त- (९.३७)-८८.

स

स एव ब्रह्मविच्छेष्टः (४.१०)-२४.  
 स एव सर्वदा शुद्धः (५.२२अ)-४१ पा. टि.  
 सगुणेषूत्तमं ह्येतत् (९.२४)-८५.  
 सगुणं गुणहीनं वा (९.४४)-८९.  
 सदाशिवं तथा व्योम्नि (८.१५)-७४.  
 सन्तप्ता वह्निना तत्र (६.७०)-५७; (१२.१२)  
 -१०५.  
 सन्ध्ययोरुभयोर्नित्यं (६.२०)-४६.  
 सन्न्यासाश्रमसंयुक्तः (१.३४)-८.  
 सप्तमस्य तु वर्गस्य (५.१६)-४०.  
 सप्तमस्य तु वर्णस्य (६.३अ)-४२ पा. टि.  
 सभामध्यगता चेयं (१.७)-४.  
 समाधिमधुना वक्ष्ये (१०.१)-९०.  
 समाधिः समतावस्था (१०.२)-९०.  
 समानवायुना सार्धं (४.६५)-३५.  
 समानवायुरेवैकः (४.५७)-३३.  
 समाहितमना गार्गि (१.११)-४.  
 समीरणे विष्णुपदे निविष्टे जीवे च (१२.२८)-११०.  
 समीरणे विष्णुपदे निविष्टे विशुद्धबुद्धौ च  
 (१२.२९)११०.  
 समुन्नतशिरःपादः (३.१६)-२१.  
 संपीडय सीवनीं सूक्ष्मां (३.१३)-२१.  
 सम्पूर्णकुम्भवद्वायुं (७.२३)-६८.  
 सम्प्राप्ते मारुते तस्मिन् (६.७२)५८.  
 सम्भवत्युत्तमे गार्गि (६.२७)-४७.  
 संस्कारमात्मनःसर्वं (१०.१२)-९२.  
 संरस्वती तथा चोर्ध्वं (४.४२)-३०.  
 सरित्पतौ निविष्टाम्बु (१०.५)-९१.  
 सर्वपापविशुद्धात्मा (७.३१)-७०.  
 सर्वायुधोद्यतकरं (८.२४)-७६.  
 सर्वे चाभ्यन्तरा रोगाः (३.१७)-२२.  
 सर्वाह्नि वायुमारोप्य (१२.२२)-१०८.  
 स वैदिकं जपेन्मन्त्रं (६.१५)-४५.  
 सव्येन गुल्फेन गुदं निपीडय (१२.१)-१०२.  
 सशिरस्कां दोषहन्त्रीं (६.१३अ)-४४ पा. टि.

सहितं केवलं चाथ (६.३२) ४८.  
 सा तं तु सम्पूज्य मुनिं ब्रुवन्तं (१२.४३)-११४.  
 सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं (२.८, १०)-१६.  
 सिंहासनं भवेदेतत् (३.११)-२०.  
 सीवनीं गुल्फदेशाभ्यां (३.११अ)-२० पा. टि.  
 सीवन्यास्त्वात्मनः पार्श्वे (३.४)-१९.  
 सुषुम्णा या मया प्रोक्ता (४.४६अ)-३१ पा. टि.  
 सृष्टिस्थित्यन्तकालाद्या (६.३अ)-४२ पा. टि., ६१.  
 सोऽपि याति वरारोहे (७.३४)-७०.  
 सोऽहमस्मीति या बुद्धिः (९.२९)-८६.  
 सोऽहमात्मेति विज्ञानं (९.१८)-८४.  
 स्कन्दपुराणादवतरणम् (५.२२अ)-४१ पा. टि.  
 (६.३अ)-४२ पा. टि.  
 स्थानुवन्मूर्धपर्यन्तं (९.३१)-८७.  
 स्थानात्स्थानात्समाकृष्य (७.२१)-६८.  
 स्थानानि चैव वायूनां (४.४)-२३.  
 स्थूलं सूक्ष्ममनाकारं (९.६)-८१.  
 स्नायाद्विध्युक्तमार्गेण (१.३१)-८.  
 स्फूर्न्ती हृदयाकाशे (४.२४)-२७.  
 स्वकर्मनिरतः शान्तः (१०.११)-९२.  
 स्वधर्मनिरता शान्ता (१०.२१)-९४.  
 स्वयं ह्यपानं सम्प्राप्य (४.६०)-३४.  
 स्वात्मानमर्भकाकारं (९.३६)-८८.  
 स्वाश्रमस्थः सदाचारः (५.५)-३७.  
 स्वेदमूत्रे जलं स्यातां (४.६४)-३५.

ह

हस्ताभ्यां बन्धयेत्सम्यक् (६.५२)-५३.  
 हस्तिजिह्वा तथा सव्यं (४.४४)-३१.  
 हस्तौ च जान्वोः संस्थाप्य (३.१०)-२०.  
 हानोपादानचेष्टादि (४.६८)-३५.  
 हिरण्यश्मश्रुकेशं च (९.२६)-८५.  
 हृत्पङ्कजे व्योम्नि यदेकरूपं (१२.३२)-१११.  
 हृत्पद्मेऽष्टदलोपेते (९.१२)-८२.  
 हृदयात्कण्ठरूपे च (६.७३)-५८.  
 हृन्मध्यात् सुषुम्णायां (१२.९१)-१०७.

## GLOSSARY OF UNUSUAL WORDS

अध्यात्मविद्या—The science relating to the self of man.

अपान—The second of the five principal vital airs in a physical organism.

अभिचारादि कर्म—A religious rite such as a magical spell employed for a malevolent purpose.

अष्ठीला—A disease of the bladder appearing in any of its two forms.

आत्मन्—The self designated by the subjective consciousness in the form "I";—निकाय—One's own body.

आयाम—The horizontal measure; width.

आसन—A posture, one of the eight constituents of Yoga, which has several varieties, eight whereof have been described in Chapter III of this work.

इडा—The name of the artery in the left nostril through which the outer air is inhaled and the inner one exhaled.

उत्सेध—The perpendicular measure; height.

उपांशु—The middle one of the three ways in which the repetition of a Mantra is done without making a sound, though the organs of speech are made use of.

कन्द—The bulbous root below the navel from which the principal Nāḍīs (arteries) issue and extend to the different limbs in which they function.

कप्यास—The anus of a monkey.

कर्णिककेसरान्वित—That whose pericarp is invested with filaments.

कुण्डली—The serpent-like artery which, according to this work, has curled round eight times and is required to be roused by Prāṇāyāma and straightened in order that the vital airs can pass into the mouth of the Suṣumnā and through it into the head for the purpose of self-realisation.

कुम्भक—The process of holding the breath after it is inhaled. It has two varieties "सहित" and "केवल" q.v.

केवल—The higher variety of Kum-bhaka in which the inner breath is controlled without doing Re-caka and Pūraka. (See VI.30).

कोष्ठ—The stomach.

क्षेत्रिन्—A soul in an embodied state; also a (nominal) husband.

गुल्म—A disease of the spleen appearing in five different forms.

गुहा—A cave; here a cave-like cavity in the heart.

चक्र—A wheel, here a wheel-like entanglement of the arteries technically called a plexus. According to this work there is only this one wheel in the body, though according to the Hathāyogapradīpikā there are 6.

चक्रिन्—The one having a wheel i.e. the Jiva (individual soul), who is confined in the state of ignorance in the wheel at the navel and is tossed about hither and thither. (See IV.19).

चित्योमूल—The root of the Citis, the vital nerves connecting the thighs with the middle part of the trunk.

ज्ञान—Knowledge here defined as having Yoga as its essence ; -कर्मणि—The acts constituting Yoga ; -नाल—the stalk (as of a lotus) consisting of knowledge.

तन्तुपञ्जर—A cobweb.

तन्त्र—Generally a science or doctrine also prescribing a practical method for realising the truth conveyed thereby and particularly the science relating to the theory and practice of the development of the divine powers inherent in man.

तारक—That which carries one across a stream ; here used metaphorically to denote a key-mantra for the attainment of salvation.

त्रिदशाहार—Lit. the food of the gods *i.e.* nectar.

त्रिदोष—A disease arising from the affection of all the three humours ; consumption.

द्रुहिण—The god Brahmā.

धारणा—Concentration ; the designation of the sixth of the eight constituents of Yoga dealt with in Chapter VIII of this work.

धूमध्वज—Lit. that which has smoke as its banner, hence fire.

ध्यान—Meditation, the seventh of the eight constituents of Yoga dealt with in Chapter IX of this work.

नाडी—Any tabular organ of the body such as an artery or a vein ; -शुद्धि—The purification of the 14 principal arteries issuing from the bulbous root below the navel. This subject has been dealt with in Chapter V of this work.

नाद—An internal sound. Several such sounds begin to be heard when a slight control is established over the inner breath.

नाल—The stalk of a lotus plant, used here metaphorically for the perpendicular artery on which is perched the eight-petalled heart-lotus.

नियम—A vow or a religious observance. 10 such are required to be observed in order to prepare the vital airs and the mind for the practice of Prāṇāyāma etc. Chapter II of this work is devoted to a detailed exposition thereof.

निर्भस्मय—Full of light or lustre, or shining forth with its own light.

निर्वाण—A state of perfect peace of mind which can be attained while living.

निष्कृति—Atonement or expiation for any sinful act.

नीवारशूक—The sprout of a wild rice-plant.

नेष्टिक—An epithet applied to a celibate who observes celibacy till his death.

प्रणवाक्षर—The sacred syllable Om which is uttered at the beginning of each Vedic Mantra.

प्रत्यय—Spiritual experience or vision.

प्रत्याहार—Withdrawal of the senses, from their respective objects. It is the name of the fifth Āṅga of Yoga which has been dealt with in Chapter VII of this work.

परमानन्द—The highest joy ; -विग्रह—That which has a body consisting of or becomes manifest as the highest joy.

पिङ्गला—The name of the artery in the right nostril through which the outer air is inhaled and the inner one exhaled.

पूरक—That which fills up. In the science of Yoga it is the name of the process by which the outer air is inhaled in a certain proportion, and which is the first of the three parts of the method of doing Prāṇāyāma.

प्राण—The general name of all the vital airs in the body mentioned and explained in Chapter IV of this work. It is also the specific name of the principal vital air; -आयाम—The control of the vital airs, the various possible methods for acquiring which have been explained at length in Chapter VI of this work.

प्लीहा—Enlargement of the spleen.

बद्धपर्यङ्क—One who has taken up the posture in which one sits on the hams, technically called Virāsana, for whose definition see III-8.

बिन्दु—Generally a point but here the Anusvāra placed over the crescent forming part of the Omkāra. It is also used to designate the human seed. Which is the sense in which the word is used in a line, is determined by a reference to context.

ब्रह्मण्य—Learned in the Vedas; pious.

ब्रह्मपुर—Lit. the city of Brahman or that which is filled up by Brahman; used as a designation of the heart-cave.

ब्रह्मरन्ध्र—Usually the hole in the crown of the head through which the light of Brahman enters the body

at the birth-time of each individual, and leaves it at death-time in the case of a perfect Yogi only, but here used to designate the Suṣumnā Nādi (Sec. IV-30).

ब्राह्मकाल—The last Muhūrta (a period of 3 hours) of a night or the one just preceding the sunrise on the next date.

मन्त्र—An incantation or a mystical formula for invoking by the repetition thereof with faith any deity of the Vaidic or Paurāṇic pantheon.

मर्मस्थान—A vital part in which a group of arteries have clustered together. There are 18 such according to the opinion of the divine physicians Āsṛins, concentration on and the extraction of energy from which constitutes a special kind of "Pratyāhāra" as explained in Chapter VII of this work.

महाप्राण—The cosmic air.

मात्रा—A unit of measure for keeping up a balance between the times to be devoted to the processes of "Pūraka," "Kumbhaka" and "Recaka", which make up a "Prāṇāyāma," according to Chapter VI of this work. Each Mātrā is equal to the time required to utter one syllable.

मुक्तिमार्ग—Ordinarily the path leading to final beatitude but here the designation of the Suṣumnā nādi, (See IV.29) which carries the vital air with fire to the top of the head.

यम—Restraint. Ten kinds of restraints are required to be observ-



ed in order to prepare the senses and the mind for the practice of "Prāṇāyāma" as explained in stanzas 42-70 of Chapter I of this work.

योग—Union generally but here a union of the individual soul with the Supreme Soul. This term is also used secondarily in compounds to designate a means for effecting that union such as "Jñāna-yoga," "Karma-yoga," "Bhakti-yoga," or a means for attaining any substantial result ultimately leading to the said union, such as "Haṭha-yoga," "Laya-yoga," "Mantra-yoga," "Rāja-yoga." In this work it is used in the middle sense only as defined in Ch. I. 44/2.

रहस्य—A secret doctrine or formula;  
-अवसथ—A secret or secluded place of residence.

रेच or रेचक—The process in "Prāṇāyāma" consisting of the exhalation of the inner air through a nostril or the mouth.

रेफ—A grating sound made by the pronunciation of the letter "र".

लूतिका—A spider.

वायु—Ordinarily the atmospheric air but in this work it has also been used to designate any of the vital airs individually with its specific name prefixed to it as Apāna Vāyu or Samāna Vāyu. When not so prefixed it means either the Prāṇa or Apāna or all the ten Vāyus combined together after the Kuṇḍalinī is aroused, as determined by the context; -सखा—Fire,

वासुदेव—The deity who resides in the body *i.e.* the Supreme Deity, who residing in the heart is its inner ruler. This was the name of the only deity of the Bhāgavatas of the old school, prior to the rise of the Pāñcharātra sect. Its synonym was "Bhagavat" because it was "Saguṇa" as well as "Nirguṇa."

वियोग—Disunion or separation; -काल—The time of disunion or separation (of the individual soul from the Supreme Being) *i.e.* any time other than those of "Samādhi" and "Susupti."

वैचं कर्म—The religious acts or rites prescribed (by the Scripture).

वंक्षण—The thigh joint or groin.

व्याहृति—Ordinarily an utterance but in religious works the utterance of a word expressive of any of the seven worlds from the earth upwards such as "Bhūh," "Bhuvah," preceded by the syllable "Om."

व्योमरन्ध्र—The apertures in the human body through which one has communion with the cosmic space (IV.66); also particularly the one in the crown of the head (VI.56-57).

शिखिस्थान—The seat of fire (in the bodies of human beings, quadrupeds and birds) as described in Chapter IV-11-15. The same is spoken of by its synonyms अग्न्यागार (IV.53). बह्मचालय (VII.27) etc., at other places.

शिरःपद्म—The lotus in the head said to have 16 petals (See IX.37).

शोफ—A morbid swelling; a tumour.

श्रीवत्सवक्षस्—One on whose chest there is a special auspicious mark called Śrī Vatsa, made by a curl of hair, *i.e.* Viṣṇu.

षोडशच्छदसंयुक्त—(A lotus) endowed with 16 petals. (See IX-37).

सन्धि—A joint ; an articulation (of the body) used in XII.1 in the sense of the perineum or frenum of the prepuce. सीवनी is its synonym.

सप्तमवर्ग—The seventh class of consonants in the Sanskrit alphabet.

समाधि—Complete self-integration and concentration on one object to such an extent as to make one forget one's individual existence for the time being ; the name of the 8th constituent of Yoga dealt with in Chapter X. of this work. Unlike Patañjali, this author says that this constituent has no variety (See I. 49/2).

सहित-कुम्भक—That kind of Kumbhaka which is accompanied by Recaka and Pūraka as distinguished from the Kevala Kumbhaka which is not accompanied by them (See VI. 30-31).

सिद्धि—The achievement of an object aimed at ; hence also the attainment of some miraculous powers. This work does not speak of it in the latter sense.

सीवनी—The perineum. सन्धि is its synonym.

सुषुम्णा—The name of the principal one of the 14 Nāḍis specifically described in Chapter IV of this work, as it is deemed necessary to know their positions and functions. ब्रह्मरन्ध्र and मुक्तिमार्ग are the two other names by which it is designated in this work. (See IV. 29-31/1, 35/1).

स्फिच्—The buttocks or hips ; -देश—The region of the buttocks or hips.

## CORRIGENDA

Page	Line	Misprint	Correction
संज्ञा विवृतिः	६	मु. पु=मुम्बापुर्या	मुं. पु=मुंबापुर्या
१	४	एम.ए., एलएल.एम.	एम.ए., एलएल.एम.
९	१२	सहयोगीन्द्र	सह योगीन्द्र
११ टि.	१	टिप्पणी	टिप्पणीः
" "	९	अहिंसात्वेव	अहिंसा त्वेव
१२ "	१३	ग <sub>२</sub> -राज्ञश्चैवं	ग <sub>२</sub> -राज्ञश्चैवं
१४ "	५	मित भोजनम्	मितभोजनम्
" "	१८	इदंशः	ईदंशः
१७ "	१६	वाचको तीवा (-तीव)	वाचको तीवा (ऽतीव)
१८ "	१५	कृतम्	कृतम्
१९ "	७	ऋजुकार्यः	ऋजुकायः
२० "	१७	क्षति पाठान्तराणिःच	क्षतिः पाठान्तराणि च
२५ "	१५	देह मध्ये	देहमध्ये
" "	१९	मेढात्तु	मेढ्रात्तु
२८ "	३	तिसृष्वेकोत्तम	तिसृष्वेकोत्तमा
३२ —	७	गुदमेढोरुजानुषु	गुदमेढोरुजानुषु
३३ —	१०	साङ्गोपाङ्गकलेवरे	साङ्गोपाङ्गकलेवरे
" टि.	१५	प्राणो (? घाणे)	प्राणो (? घ्राणे)
३४ "	२२	ग <sub>२</sub> -वहिना	ग <sub>२</sub> -वह्निना
३५ "	९	जनस्यांतर(?)	जनस्यातर् (?)
३७ —	८	सर्वसाङ्गविवर्जितः	सर्वसाङ्गविवर्जितः
" टि.	४	नाड्यः	नाड्यः
" "	१२	(शुश्रूषणरत्तः)	शुश्रूषणरतः
३८ "	१५	न <sub>८</sub> -शास्त्रेषु	न <sub>८</sub> -शास्त्रेषु
३८ टि.	१७	धर्मसंयुक्तः	धर्मसंयुक्तः
३९ "	१८	तत्तत्तादृशं तादृश	तत्तत्तादृशं तादृशं
४० "	२	—×××××—त	—××××—त
४१ "	७	षट्कृत्वाचरेन्नित्यं	षट्कृत्वाचरेन्नित्यं
४२ "	२४	अत्राधिकाः श्लोकाः	न <sub>८</sub> -अत्राधिकाः श्लोकाः
४५ "	१७	चिन्तनीयाहौ	चिन्तनीयाहौ
५१ "	३	ग्रन्थसन्दर्भ	ग्रन्थसन्दर्भ
५२ "	१२	"ष्ट" स्थान "ष्ठ"	"ष्ट" स्थाने "ष्ठ"



<i>Page</i>		<i>Line</i>	<i>Misprint</i>	<i>Correction</i>
५२	टि.	१६	ग्रणार्हो	ग्रहणार्हो
"	"	२०	{ दीर्घवर्तुलयाषाणविशेष इत्येके	{ दीर्घवर्तुलयाषाणविशेष इत्येके
"	"	२६	समीचीनो भवेत्	समीचीनो भवेत्
५६	"	१५	पाठभेदाः—(?) न२, ५, ७, त	पाठभेदाः—न२, ५, ७, त
५७	"	४	ग्रन्थसन्दर्भ	ग्रन्थसन्दर्भ
६१	—	१२	मकारमूर्तिरेतेषां	मकारमूर्तिरेतेषां
६८	टि.	१६	कर्णमूले	कर्णमूले
७४	—	९	सदाशिव	सदाशिवं
८१	—	१	ज्योतिर्मय	ज्योतिर्मयं
८४	—	६	जगद्धोनि	जगद्धोनिं
११६	टि.	१४	६ लेखेषु	६ लेखेषु

---

# श्री योगयाज्ञवल्क्यः

## Abbreviations

अत्रोपयुक्तानां संज्ञानां विवृतिः—

न१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८ = (देव-)नागरी-हस्तलेखाः १, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८ ।

ग१, २, ३, ४, ५, ६ = ग्रन्थलिप्यां लिखिताः हस्तलेखाः १, २, ३, ४, ५, ६ ।

त = तेलुगुलिप्यां लिखितो हस्तलेखः ।

क = कन्नडलिप्यां लिखितो हस्तलेखः ।

त्रि.पु. = त्रिवेन्द्रम् नगरे मुद्रितं पुस्तकम् ।

मु.पु. = मुम्बापुर्यां मुद्रितं पुस्तकम् ।

न.पु. = नडीआदनगर्यां मुद्रितं पुस्तकम् ।

क.पु. = कलिकातायां मुद्रितं पुस्तकम् ।

मु.पु. = मुरादाबादनगरे मुद्रितं पुस्तकम् ।

× × × × = एतच्चरणं न विद्यते ।

× × × × × × × = एषा पंक्तिर्न विद्यते ।

————— = यथापूर्वं ज्ञेयम् ।

一、關於我國經濟建設之方針  
（一）發展生產，繁榮經濟  
（二）改善民生，增加就業  
（三）整頓金融，穩定物價  
（四）加強交通，促進貿易  
（五）發展教育，培養人才  
（六）整頓吏治，提高效率  
（七）加強國防，保衛領土  
（八）改善外交，爭取和平  
（九）發展文化，提高國民素質  
（十）加強宣傳，普及科學知識

ॐ

## श्री योगयाज्ञवल्क्यः॥

श्री प्रह्लाद चन्द्रशेखर दिवानजी एम.ए., एल.एल.एम  
इत्यनेन संशोध्य संपादितः॥

प्रथमोऽध्यायः ॥

याज्ञवल्क्यं मुनिश्रेष्ठं सर्वज्ञं ज्ञाननिर्मलम् ।  
सर्वशास्त्रार्थतत्त्वज्ञं सदा ध्यानपरायणम् ॥१॥

वेदवेदांगतत्त्वज्ञं योगेषु परिनिष्ठितम् ।  
जितेन्द्रियं जितक्रोधं जिताहारं जितामयम् ॥२॥

तपस्विनं जितामित्रं ब्रह्मण्यं ब्राह्मणप्रियम् ।  
तपोवनगतं सौम्यं सन्ध्योपासनतत्परम् ॥३॥

ब्रह्मविद्भिर्महाभागैर्ब्रह्मणैश्च समावृतम् ।  
सर्वभूतसमं शान्तं सत्यसन्धं गतकलमम् ॥४॥

गुणज्ञं सर्वभूतेषु परार्थैकप्रयोजनम् ।  
ब्रुवन्तं परमात्मानमृषीणामुग्रतेजसाम् ॥५॥

१/१५/१-२-ग १, ५, ६, त, क लेखेष्विमे श्लोका न दृश्यन्ते । १/१-न १, २, ५, ७—  
याज्ञवल्क्यमृषिश्रेष्ठं । १/२-ग२—कृष्णं हरिहरं प्रभुम् ; न ८—सर्ववेदविदं शुभम् । १/४-न ६—  
सदाध्यापनतत्परम् ; ग२—सदाध्ययनतत्परम् ; ग४—वेदेषु परिनिष्ठितम् ।

२/२-ग२-योगे च—; २/४-न३—जिताहारं (?) जिताश्रमम् ; न४, ८, ग४—जिताहारं जित-  
श्रमम् ; ग२—जिताहारं जिताश्रयम् ।

३/१-ग२—जितशास्त्रं जितामित्रं ; ग४—तपोवनगतं शान्तं । ३/२-न३—ब्रह्मस्थं ब्रह्मणप्रियं ;  
ग४—सद्भूयो-(सन्ध्यो-)पासनतत्परम् । ३/३-न६—तपोवनगतं—; न८—तपोवनगतं शान्तं ; न३—  
तपोवनंतरं सौम्यं ; ग४—ब्रह्मविद्भिर्महाभागं ।

४/१-ग४—ब्रह्मविद्भिर्महाभागं ; न६—× × × × ; ४/३-न३—सर्वभूतसमं (?)—समं) शान्तं ;  
ग२—सर्वभूतहितं शान्तं । ४/४-न१, २, ४, ५, ७, ग३—त्रिसन्ध्यं गतकलमम् ; न३—ब्रह्म-  
भूतमकलमम् ; ग२—मन्त्रसिद्धं गतकलमम् ।

५/३-ग२—ब्रुवन्तं परमं योगं ; न६—(ब्रु-) वत परमात्माने(?) ; न७—ध्यायंतत्परमात्मानं  
( ? स्तत्परमात्मानं ) ।



तमेवं गुणसंपन्नं नारीणामुत्तमा बधूः ।  
मैत्रेयी च महाभागा गार्गी च ब्रह्मविद्वरा ॥६॥

सभामध्यगता चैयमूषीणमुग्रतेजसाम् ।  
प्रणम्य दण्डवद्भूमौ गार्ग्येतद्वाक्यमब्रवीत् ॥७॥

\*गार्ग्युवाच—

भगवन्सर्वशास्त्रज्ञ सर्वभूतहिते रत ।  
योगतत्त्वं मम ब्रूहि साङ्गोपाङ्गं विधानतः ॥८॥

एवं पृष्टः स भगवान्सभामध्ये स्त्रिया तथा ।  
ऋषीनालोक्य नेत्राभ्यां वाक्यमेतदभाषत ॥९॥

†याज्ञवल्क्य उवाच—

उत्तिष्ठोत्तिष्ठ भद्रं ते गार्गि ब्रह्मविदां वरे ।  
वक्ष्यामि योगसर्वस्वं ब्रह्मणा कीर्तितं पुरा ॥१०॥

समाहितमना गार्गि शृणु त्वं गदतो मम ।

इत्युत्क्वा ब्रह्मविच्छ्रेष्ठो याज्ञवल्क्यस्तपोनिधिः ॥११॥

६/१-न३-तमेव गुणसंपन्नं ; न४-तमेवं गुणसंपूर्णं ; न७-तमेवं गुणसंपन्ना । ६/३-  
ग२-मेधावती महाभागा । ६/४-ग२-गार्गी च ब्रह्मविद्वरम् ; न३-गार्गी तु ब्रह्मविद्वरा ; न४-  
गार्गी ज्ञानपरायणा ।

७/१-न१, २, ५, ७-सभामध्यगता त्वेवं ; न८-सभामध्ये गते एतं (?) ; ग२-सभामध्यगतं  
चैनं ; न३-सभामध्यगतं प्राप्ता ; न६-सभामध्यगता सा ते ; ग४-सभामध्यगतात्सेनं (?)—गता  
त्वेनं । ७/४-ग२, ३, न५, ६-गार्गी तद्वाक्यमब्रवीत् ।

\*८-न७ × × × × । ८/३-न४-योगं त्वं च मम ब्रूहि ; ग३-योगतत्त्वं मया ब्रूहि ।  
८/४-न३, ७, ८, ग३-साङ्गोपाङ्गविधानतः ।

९/२-न१, २, ५, ७ ————— स्त्रिया तदा ; ग२-————— प्रियां ततः ;  
न४, ६ ————— स्त्रियानया ; ग३ ————— स्त्रिया अपि (?) । ९/३-न७, ग३-  
ऋषिरालोक्य । ९/४-ग४-वाक्यमेतदुवाच ताम् ; न४-वाक्यमेतदथाब्रवीत् । †न३-श्रीभगवानु-  
वाच ; न६-भगवानुवाच । न७-भगवान् ।

१०/२-न३ ————— वरा । १०/३-मम योगं सर्ववरं (?) । १०/४-ग२, ४,  
न८-ब्रह्मणा कथितं पुरा ।

११/२-न१, ५, ७, ८, ग४-शृणु त्वं वदतो मम । ११/३-न५-इत्युक्तो ————— ; ग३-  
इत्युक्तो (?) × × ; ११/४-न२, ५, ७-याज्ञवल्क्यस्तपोधनः ।

नारायणं जगन्नाथं सर्वभूतहृदि स्थितम् ।  
वासुदेवं जगद्योनिं योगिध्येयं निरञ्जनम् ॥१२॥

आनन्दममृतं नित्यं परमात्मानमीश्वरम् ।  
ध्यायन्हृदि हृषीकेशं मनसा सुसमाहितः ॥१३॥

नेत्राभ्यां तां समालोक्य कृपया वाक्यमब्रवीत् ।

एह्येहि गार्गि सर्वज्ञे सर्वशास्त्रविशारदे ॥१४॥

योगं वक्ष्यामि विधिवद्वाचोक्तं परमेष्ठिना ।  
मुनयः श्रूयतामत्र गार्ग्या सह समाहिताः ॥१५॥

पद्मासने समासीनं चतुराननमव्ययम् ।  
चराचराणां स्रष्टारं ब्रह्माणं परमेष्ठिनम् ॥१६॥

कदाचित्तत्र गत्वाहं स्तुत्वा स्तोत्रैः प्रणम्य च ।  
पृष्टवानिममेवार्थं यन्मां त्वं परिपृच्छसि ॥१७॥

देवदेव जगन्नाथ चतुर्मुख पितामह ।  
येनाहं यामि निर्वाणं कर्मणा मोक्षमव्ययम् ॥१८॥

१२/१-न१, २, ५, ७, ग३-नारायणं जगद्योनिं ; ग२-नारायणं जगद्व्याप्तं । १२/२-न६-सर्वभूतहिते रतम् ; न८-जगतः कारणं परम् । १२/३-न१, २, ४, ५, ७, ग१, ३-वासुदेवं जगन्नाथं । १२/४-न४-योगिध्येयं निरन्तरम् ; ग४-जगतः कारणं परम् ।

१३/१-न८ ————— सत्यं । १३/२-न१, २, ४, ५, ६, ग२, ४-परमात्मान-मव्ययम् ।

१४/३-न८-एह्येहि गार्गि सर्वज्ञे (?सर्वज्ञे) ।

१५/१-ग४, न८-योगं वक्ष्यामि तत्त्वेन । १५/२-न१-यथोक्तं परमेष्ठिना ; ग२-संप्रोक्तं — ; न३, ६-यथोक्तं ब्रह्मणा पुरा ; न४, ग३-प्रोक्तं मे परमेष्ठिना ; ग४, न८-निर्दिष्टं— । १५/३-४-“क” लेखे प्रथमा पंक्तिः । १५/३-न३, श्रूयतां सर्वे । १५/४-ग३-गार्ग्या सह समाश्रिताः ।

१६/१-२-ग५, ६, त” लेखेषु प्रथमा पंक्तिः । १६/१-ग४-पद्मासीनं सुखासीनं ; न७-पद्मासने सुखासीनं ; न२-पद्मासीनं समासीनं, न३-पद्मासीनसमासीनं । १६/२-न८-चतुरासन- (?चतुरानन- )मव्ययम् । १६/३-ग४, न८-चराचराणां भूतानां । १६/४-न३-ब्रह्माणं पर-मेष्ठिनम् ; ग४, न८-स्रष्टारं ———— ।

१७/२-न२-स्तुतिः स्तोत्रैः प्रणम्य च ; ग५-कृत्वा स्तोत्रं — । १७/३- पृष्ट-वानिममेवार्थं ; न५, ग५, ६, त—पृष्टवानिदमेवार्थं ; न८-पृष्टवान्श्रौतमेवार्थं ; क-पृष्टवानिद-मेवाद्य । १७/४-ग५, ६, त—यद्ययं परिपृच्छथ ; क-यद्ययं (?यद्ययं) परिपृच्छथ ।

१८/१-ग६-देवदेव महादेव । १८/३-ग२-येनाहं नाम(?) — । १८/४-न५, ग२, ५-कर्मणा मोक्षमव्ययम् ; न३-कर्मसाक्षिकमव्ययम् ; ग६-तज्ज्ञानं मोक्षमव्ययम् ; न८-कर्मणो मोक्षमव्ययम् ।

ज्ञानं च परमं गुह्यं यथावद्ब्रूहि मे प्रभो ।  
मयैवमुक्तो ब्रूहिणः स्वयंभूलो कनायकः ॥१९॥

मामालोक्य प्रसन्नात्मा ज्ञानकर्माण्यभाषत ।

ज्ञानस्य द्विविधौ ज्ञेयौ पन्थानौ वेदचोदितौ ॥२०॥

अनुष्ठितौ तौ विद्वद्भिः प्रवर्तकनिवर्तकौ ।  
वर्णाश्रमोक्तं यत्कर्म कामसंकल्पपूर्वकम् ॥२१॥

प्रवर्तकं भवेदेतत्पुनरावृत्तिहेतुकम् ।  
कर्तव्यमिति विध्युक्तं कर्म कामविवर्जितम् ॥२२॥

येन यत्क्रियते सम्यक् ज्ञानयुक्तं निवर्तकम् ।  
निवर्तकं हि पुरुषं निवर्तयति जन्मतः ॥२३॥

प्रवर्तकं हि सर्वत्र पुनरावृत्तिहेतुकम् ।  
वर्णाश्रमोक्तं कर्मैव विध्युक्तं कामविवर्जितम् ॥२४॥

१९/१-२-"ग१," लेखे प्रथमा पंक्तिः । १९/१-ग२-स्थानं च ———; न४-ज्ञानानां ———; ग३-यज्ञानां ——— । १९/३-ग४, ५, ६, क-मयैवमुक्तो दाक्षिण्यात्; ग२-मयैवमुक्तो हृषितः । १९/४-न१, ८-स्वयंभूलो कभावनः ।

२०/१-न१, २, ६, ७-समालोक्य- । २०/२-न१, २, ५, ७-कर्मज्ञानमभाषत; ग१-ज्ञानं सर्वमभाषत; ग२-ज्ञानमर्म प्रभाषत; न४-त्यक्तु(?) कर्मण्यभाषत; ग३-त्यक्त्वा कर्माण्यभाषत । २०/३-४-न४, ग३-× × × × । २०/३-न१, २, ७, ग१, २-जातस्य ——— । २०/४-ग६, त-———श्रुतिचोदितौ; ग२-———श्रुतिवेदितौ; न३-वेदनोदितौ ।

२१/१-न५, ७, ग५, ६-———च विद्वद्भिः; ग२-———हि-; ग३-———तु- । २१/३-ग५, ६, क-वर्णाश्रमाणां यत्कर्म । २१/४-ग२-काम्य-———; ग६-कार-(?काम-) ——— ।

२२/३-४-न१, २-× × × × × × × ।

२३-२७-"न१, २" लेखयोरेतेषु श्लोकेष्वतीव क्रमविपर्ययः सांकर्यं च दृश्यते । २३/१-न३, ४, ५, ६, ७, ८, ग३-———नित्यं; ग५, ६, क-———कर्मः ग२-येन यत्क्रियते सम्यक् । २३/४-न७-निवर्तयति जन्मना; ग१, २, ४, ५, ६, त-———जन्मनः ।

२४/१-ग२, ३, ४, न५, ६, ८, क-प्रवर्तकं तु सर्वत्र; न४-प्रवर्तकं हि सर्वज्ञ(?); ग६-प्रवर्तयति सर्वत्र । २४/३-न६-वर्णाश्रमोक्तं सर्वत्र; ग५, न८-वर्णाश्रमाणां कर्मैव; क-वर्णाश्रमाणां कर्मैव । २४/४-ग२-———काम्यवर्जितम्; ग४, ५-विधिवत्कामपूर्वकम्; ग६-विध्युक्तं कामनावर्जितम् ।

विधिवत्कुर्वन्तस्तस्य मुक्तिर्गार्गि करे स्थिता ।  
वर्णाश्रमोक्तं कर्मैव विधिवत्कामपूर्वकम् ॥२५॥

येन यत्क्रियते तस्य गर्भवासः करे स्थितः ।  
संसारभीरुभिस्तस्माद्विध्युक्तं कामवर्जितम् ॥२६॥

विधिवत्कर्म कर्तव्यं ज्ञानेन सह सर्वदा ।  
जाताश्च त्रिषु लोकेषु आनुलोम्येन मानवाः ॥२७॥

ते देवानामृषीणां च पितॄणामृणिनस्तथा ।  
ऋषिभ्यो ब्रह्मचर्येण पितृभ्यश्च सुतैस्तथा ॥२८॥

कुर्याद्यज्ञेन देवेभ्यः स्वाश्रमं धर्ममाचरन् ।  
चत्वारो ब्राह्मणस्योक्ता आश्रमाः श्रुतिचोदिताः ॥२९॥

क्षत्रियस्य त्रयः प्रोक्ता द्वावेकौ वैश्यशूद्रयोः ।  
अधीत्य वेदं वेदार्थं साङ्गोपांगं विधानतः ॥३०॥

२५/१-२-ग१, ४, ५, न४, त, क × × × × × × × । २५/१-ग२-विधिवत्त्वध-  
स्तस्य(?); न३-विधिवत्कर्मस्तस्य; ग३-विधिवत्कर्मभिस्तस्य । २५/२-न३, ग२-मुक्तिमार्गः  
करे स्थितः; ग३-मुक्तिं गार्गि करोति सा; ग६-मुने मुक्तिः करे स्थिता । २५/३-४-ग४- × ×  
× × × × × × । २५/३-ग५, ६, त-वर्णाश्रमोक्तं यत्कर्म । २५/४-न४, ग५,  
क × × × × ।

२६/१-२-न४, क × × × × × × × । २६/२-ग२, ३-भववासः  
करे स्थितः; ग१-गर्भवासो न संशयः; ग४-गर्भवासकरं स्थितम् । २६/३-४-ग२, ५, ६, त,  
क × × × × × × × × × ।

२७/२-न४- × × ने सह सर्वदा; ग३-ज्ञानिनः सह —; त-सह ज्ञानेन सर्वशः ।  
२७/३-न१, ४, ५, ७, ८, ग४, ५, ६, क — वर्णेषु; ग१-तत्र च त्रिषु  
वर्णेषु; ग२-जातस्य —; न३ ग३ — जातश्च —; न६-धाराश्च(?) — ।  
२७/४-न१, २, ३-त्वानुलोम्येन मानवाः; न८-त्वानु — मानुषाः; ग१-अनुलोमेषु —;  
ग२, ५, ६, न७-चानुलोम्येन —; न ६-आनुलोम्येन मानवैः; ग४-त्वानुलोम्येन मानुषाः ।

२८/१-न८-तथैवाहमृषीणां च(?) । २८/२-न२-पितॄणामृणिनस्तथा; त-पितॄणामृणाः  
स्मृताः; न३-पितॄणां च(?) ऋणिनस्तथा; ग४ न८, क-पितॄणामृणिनः सदा; ग६-पितॄणा-  
मर्यमा स्थितः । २८/३-४-ग४- × × × × × × × । २८/४-ग५, ६, क-  
पितृभ्यः स्वधया तथा; न८-पितृभ्यः स्वसुतैस्तथा; ग१-पितृभ्यः पुत्रयोगतः ।

२९/१-न१, २, ४, ७, ग३-मुच्येद्यज्ञेन —; ग४-कुर्याद्यज्ञेन — ।  
२९/२-न१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ग२, ३, ४, ५, ६-धर्ममाचरेत् । २९/४-ग२, ४, ५, ६,  
न८, क-स्वाश्रमाः श्रुतिचोदिताः ।

३०/२-ग४, ५, ६, न७, ८, क-द्वावेको — । ३०/३-ग२, ३, न६-अधीत्य  
वेदं वेदांगं । ३०/४-न३, ४, ७, ८, क-सांगोपांगविधानतः; न६-सांगं सार्थं — ।

स्नायाद्विध्युक्तमार्गेण ब्रह्मचर्यव्रतं चरन् ।  
संस्कृतायां सवर्णायां पुत्रमुत्पादयेत्ततः ॥३१॥

यजेदग्नौ तु विधिवत्भार्यया सह वा विना ।  
कान्तारे विजने देशे फलमूलोदकान्विते ॥३२॥

तपश्चरन्वसेन्नित्यं साग्निहोत्रः समाहितः ।  
आत्मन्यग्नीन्समारोप्य संन्यसेद्विधिना ततः ॥३३॥

संन्यासाश्रमसंयुक्तो नित्यं कर्म समाचरेत् ।  
यावत्क्षेत्री भवेत्तावद्यजेदात्मानमात्मनि ॥३४॥

क्षत्रियश्च चरेदेवमासंन्यासाश्रमात्सदा ।  
वानप्रस्थाश्रमादेवं चरेद्वैश्यः समाहितः ॥३५॥

शूद्रः शुश्रूषया नित्यं गृहस्थाश्रममाचरेत् ।  
शूद्रस्य ब्रह्मचर्यं च मुनिभिः कैश्चिदप्यते ॥३६॥

३१/१-ग५-स्नात्वा विध्युक्तमार्गेण । ३१/२-न१, ३, ४, ग३-ब्रह्मचर्यं व्रतं चरेत् ।  
३१/३-त, क ————— स्ववर्णायां; न६-स्वीकृतायां ——— । ३१/३-४-न३-×××  
××××× ।

३२/१-ग४, न६-यजेदग्नौ तु विधिना; ग५-क-यजेदसौ च—; न३-यजेदग्नेय—;  
ग६-यजेदग्निं च ———; न८-यजन्नाग्नौ तु— । ३२/२-न१, ४, ७-भार्यया सह वासितः;  
न२, ५-———— वासिनः; न६, ८, ग४, ६, क-———— वासिना; ग२-भार्यया सहसा विना ।  
३२/१-२-ग३-×××××××× । ३२/३-न३-कान्तारे निजने देशे ।  
३२/३-४-ग३-×××××××× ।

३३/१-ग१-तपश्चरेत्सपत्नीकः; न६-तपश्चरन्निराहारः । ३३/२-न४-अग्निहोत्रसम-  
न्वितः; ग१-तां विना वा सहाग्निभिः; न६-सर्वधर्मसमन्वितः; न३-साग्निहोत्रसमन्वितः । ३३/१-  
२-ग३×××× । ३३/३-न३, ग५-स्वात्मन्यग्नीन्समारोप्य । ३३/४-त-अभ्यसेद्विधिना ततः  
३३/३-४-ग३-×××××××× ।

३४/२-न३, ८, ग५, ६, क-नित्यं कर्म समाचरेत्; न२-———— समाचरे । ३४/१-२  
ग३××××××× । ३४/३-ग१-यावत्क्षेत्रं भवेत्तावत्; ग५, ६, त, क-यावत्क्षेत्री—;  
न४-यावत्क्षेत्रे—; ग३-यावत्क्षेत्रे (?क्षेत्र)———; न६-यावत्क्षेत्र ××× । ३४/४-  
न१, २, ५, ७-यजेदात्मानमात्मना ।

३५/१-न३, ६, ग३-क्षत्रियस्तु चरेदेवं । ३५/२-ग१, २, ४, त-आसत्यासाश्रमात्तदा;  
न३, ६, ८-आसत्यासाश्रमं तथा; न४, ग३-आसत्यासाश्रमात्तथा; ग५, क-आसत्यासाश्रमं सदा;  
ग६-आसत्यासाश्रमं तदा । ३५/३-न३-वानप्रस्थाश्रमं नैवं; ग३-वानप्रस्थाश्रमादेवं; ग५, ६,  
न८, क-वानप्रस्थाश्रमात्पूर्वं; त-वानप्रस्थाश्रमात्सर्वं ।

३६/१-ग१, ५-शूद्रः शुश्रूषयेन्नित्यं; ग२-शूद्रः शुश्रूषयेदेवं; न६-शूद्रः शुश्रूषते नित्यं; न३-  
शुश्रूषय च तं नित्यं । ३६/२-ग२-गृहस्थाश्रममाचरेत् । ३६/३-न६-———— ब्रह्मचर्यं तु;  
ग३-———— ब्रह्मचर्यं च । ३६/४ ग२-मुनिभिः कैश्चिदीर्यते; ग३-———— कैश्चिदुच्यते ।

अनुलोम्यप्रसूतानां त्रयाणामाश्रमास्त्रयः ।  
शूद्रवच्छूद्रजातानामाचारः कीर्तितो बुधैः ॥३७॥

चतुर्णामाश्रमस्थानामहन्यहनि नित्यशः ।  
विध्युक्तं कर्म कर्तव्यं कामसंकल्पवर्जितम् ॥३८॥

तस्मात्त्वमपि योगीन्द्र स्वाश्रमं धर्ममाचरन् ।  
श्रद्धया विधिवत्सम्यक् ज्ञानकर्म समाचर ॥३९॥

इति मे कर्मसर्वस्वं योगरूपं च तत्त्वतः ।  
उपदिश्य ततो ब्रह्मा योगनिष्ठोऽभवत्स्वयम् ॥४०॥

श्रुत्वैतद्याज्ञवल्क्योक्तं वाक्यं गार्गी मुदान्विता ।  
पुनः प्राह मुनिश्रेष्ठमृषिमध्ये वरानना ॥४१॥

\*गार्ग्यवाच—

ज्ञानेन सहयोगीन्द्र विध्युक्तं कर्म कुर्वतः ।  
त्वयोक्तं मुक्तिरस्तीति तयोज्ञानं वद प्रभो ॥४२॥

३७/१-२-न३, ६, ८-×××××××। ३७/१ न१, २, ५, ७, ग२—अनुलोम-  
प्रसूतानां : ग३—अनन्तोमे प्रसूतानां (?)। ३७/२ न१, २, ४, ७, ग३—त्रयाणामाश्रमाश्च ये ;  
ग५ क—वर्णानामाश्रमास्त्रयः ; त—वर्णानामाश्रमाः स्मृताः । ३७/३-न४, ग३—नान्यस्तु शूद्रजातीनां ;  
ग५, ६, क—स्त्रीजातीनां शूद्रवद्वा ; त—स्त्रीजातीनां च सर्वेषां । ३७/४-न१, २, ५, ७—आश्रमाः  
कीर्तिता बुधैः ; ग२, ५, त, क—आचारः कीर्त्यते—; न४, ग३—आश्रम(?) कीर्तितो—;  
ग५—आचारः कथ्यते—। ३७/३-४न३, ६, ८—×××××××।

३९/१-न७—योगीन्द्रे ; न३, ५, ग४, ५, ६, क—विप्रेन्द्र ;  
३९/२-न१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ग२, ३, ६, त, क—स्वाश्रमं धर्ममाचर । ३९/४-न२, ५, ६,  
७, ग२, त—ज्ञानकर्म समाचरन् ; ग५—ज्ञानं कर्म समाचर ; ग६—ज्ञात्वा कर्म समाचर ।

४०/१-ग२-एवं मे—; ग४, न८—इति मे योगसर्वस्वं । ४०/२-ग४, न८—  
कर्मयोगं च तत्त्वतः । ४०।३-न२—तदा—; ग५, क—तथा— ।  
४०/४ न३—योगयुक्तोऽभवत्स्वयम् ।

४१/१-ग२-श्रुत्वैवं—; न६-श्रुत्वैदं(?)— । ४१/२-न७-गार्गी मुनिमुदान्विता ।  
४१/४-न६-ऋषिमध्ये वरानंगा । \*ग२, ३, त—××××; ग४-गार्गी ; ग५-गार्गिः ।

४२/३-न४-यत्त्वयोक्तं मुक्तिरिति । ४२/४-ग१, ३—तस्माज्ज्ञानं वद प्रभो ; ग५, ६—  
वद ज्ञानं मम प्रभो ; त—यदज्ञानं(?) मम प्रभो ; ग२—ततो ज्ञानं वद प्रभो ; न३, ६—तयो-  
ज्ञानं वदस्व भो ; ग४—तथा ज्ञानं वद प्रभो ; न८—यथा ज्ञानं वद प्रभो ।

भार्यया त्वेवमुक्तस्तु याज्ञवल्क्यस्तपोनिधिः ।  
तां समालोक्य कृपया ज्ञानरूपमभाषत ॥४३॥

\*याज्ञवल्क्य उवाच—

ज्ञानं योगात्मकं विद्धि योगश्चाष्टाङ्गसंयुतः ।  
संयोगो योग उत्पुक्तो जीवात्मपरमात्मनोः ॥४४॥

वक्ष्याम्यङ्गानि ते सम्यग्यथा पूर्वं मया श्रुतम् ।  
समाहितमना गां विष्णिभिः सह संश्रुणु ॥४५॥

यमश्च नियमश्चैव आसनं च तथैव च ।  
प्राणायामस्तथा गां प्रत्याहारश्च धारणा ॥४६॥

ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वरानने ।  
यमश्च नियमश्चैव दशधा संप्रकीर्तितः ॥४७॥

आसनान्युत्तमान्यष्टौ त्रयं तेषूत्तमोत्तमम् ।  
प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तः प्रत्याहारश्च पञ्चधा ॥४८॥

४३/१-न१, २, ६, ७, ग१, २, ३, ४, ६, त-भार्ययाप्येवमुक्तस्तु; न३-भार्यया त्वेव-  
मुक्तो हि; ग५, क-भार्यया ह्येवमुक्तस्तु; न८-भार्यया चैवमुक्तस्तु । ४३/२-ग२-याज्ञवल्क्यो  
महामुनिः । ४३/३-न५-स तामालोक्य कृपया; क-त्वं समालोक्य विधिना(?) । ४३/४-  
ग१-ज्ञानजातमभाषत । \*न१, ग१, २, ३, ४, त-भगवानुवाच; न३, ६-श्रीभगवानुवाच;  
ग५, ६, न८- × × × × ।

४४/२-ग३, ४, ५-योगं चाष्टांगसंयुतम्; क-योगं त्वष्टांगसंयुतम् ।

४५/३-ग४, न८-समाहितमना भूत्वा । ४५/४-त-मुनिभिः सहिता श्रुणु; ग५, ६-  
मुनिभिः सह संश्रुणु ।

४६/२-न५-आसनानि- । ४६/३-न१, ५, ८, ग१, २, ४, ५, क-प्राणायामा-  
स्तथा गां विष्णिभिः; न४-प्राणायामस्तथा प्रोक्तः । ४६/४-ग५-प्रत्याहारस्तु धारणा ।

४७/३-ग५-नियमश्च यमश्चैव । ४७/४-न६-दशधानुप्रकीर्तितः; ग४, ५-दशधानु-  
प्रकीर्तितः; ग६-दशधा तु प्रकीर्तितौ; न४-दशधा संप्रकीर्तितौ; ग२, त-दशधा सुप्रकीर्तितः;  
ग१-द्विधा संप्रकीर्तितौ ।

४८/२-ग१, ५, ६, न६-त्रयस्तेषूत्तमोत्तमाः; न३, ४, ५, ७-त्रयमेतेषूत्तमोत्तमं; ग४,  
न८, क-त्रयस्तेषूत्तमाः स्मृताः; ग२-त्रीणि तेषूत्तमानि तु । ४८/३-ग१, २, ४, न५, ७-प्राणा-  
यामास्त्रिधा प्रोक्ताः; ग३, ६-प्राणायामास्त्रयः प्रोक्ताः । ४८/४-न ४, ५, ६, ७, ८, ग३, ४,  
५, ६, क-प्रत्याहारस्तु पञ्चधा; ग१, २-प्रत्याहारश्चतुर्विधः ।

धारणा पंचधा प्रोक्ता ध्यानं षोढा प्रकीर्तितम् ।  
त्रयं तेषूत्तमं प्रोक्तं समाधिस्त्वेकरूपकः ॥४९॥

बहुधा केचिदिच्छन्ति विस्तरेण पृथक् शृणु ।

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् ॥५०॥

क्षमाधृतिर्मिताहारः शौचं त्वेते यमा दश ।  
कर्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा ॥५१॥

अक्लेशजननं प्रोक्तमहिंसात्वेन योगिभिः ।  
विध्युक्तं चेदहिंसा स्यात्क्लेशजन्मैव जन्तुषु ॥५२॥

वेदेनोक्तेऽपि हिंसास्यादभिचारादि कर्म यत् ।  
सत्यं भूतहितं प्रोक्तं न यथार्थाभिभाषणम् ॥५३॥

कर्मणा मनसा वाचा परद्रव्येषु निःस्पृहा ।  
अस्तेयमिति सा प्रोक्ता ऋषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ॥५४॥

४९/२-न४ ग३-ध्यानं च परिकीर्तितम् (न४-लेखकस्य टिप्पणी-ध्यानमपि पंचधेत्यर्थः ।)  
न५-ध्यानं षोढा च कीर्तितम् । ४९/३-ग१, ३, ४, ५, ६, न८, त, क-त्रयस्तेषूत्तमाः प्रोक्ताः ;  
ग२-त्रीणि तेषूत्तमानि स्युः ; न४-त्रीणि तेषूत्तमान्याहुः । ४९/४-ग३, ४, न६, ८, त, क-  
समाधिस्त्वेकरूपतः ; ग२-समाधेस्त्वेकरूपतां ।

५०/१-न४, ग३-मुनयः केचिदिच्छन्ति ; ग४ न८-बहुधा कैश्चिदुच्यन्ते (?) ।

५१/२-न३, ग५, ६-शौचं चैते यमा दश ; क-शौचं चैते यमादयः न६, ८-शौचं चेति—।  
५१/४-ग१-सर्वावस्थासु सर्वदा ।

५२/१-ग२-अक्लेशजननं प्रोक्तं ; न३, ८, क-अक्लेशजननं प्रोक्ता । ५२/२-न६-अहिंसा  
गार्गि योगिभिः ; न१, २, ५, ६-अहिंसात्वेव योगिभिः ; न३-अहिंसा चैव योगिभिः । ५२/१-२-  
न४-××××××× । ५२/३-त-विध्युक्ता चेदहिंसा स्यात् ; न५-विध्युक्तवेदहिंसा—;  
न४-अयुक्तं चेदहिंसा—; ग४-अयुक्ते—। ५२/४-न२-क्लेशं जन्मापि—;  
न१, २, ७-क्लेशजन्मापि—; ग५, ६, क-क्लेशगर्भैव—: त-क्लेशगर्भं च—;  
न६-क्लेशजन्मैव—। न८-केचिदिच्छन्ति—। ५२/३-४-न३-××××××× ।

५३/१-ग२-विधिनोक्तेन हिंसा स्यात् ; न६-चोदनोक्तेषु—; ग४-चोदनोक्तेष्व-  
हिंसा—; ग५-चोदनोक्तोऽपि(?)—; ग६-चोदनोक्तापि—; न३, ग१ त-  
××××× । ५३/२-ग२-अभिचारादिकर्मकृत् ; ग५, ६, क-—कर्मवत् ; ग४,  
न८-अभिचारादि कर्मसु ; न३, ग१, त-××××× । ५३/३-ग४-सत्यं परहितं प्रोक्तं ; न८-  
—भाति (?)भूत-हितं—। ५३/४-ग१, त-नियतार्थाभिभाषणम् ; ग२-  
यथार्थं साभिभाषणम् ; ग४-यथा न्यायाभिभाषणम् ; न३-तद्यथार्थाभिभाषणम् ; न८, क-स यथा-  
ार्थाभिभाषणम् ।

५४/२-न१-परद्रव्येषु निःस्पृहम् ; ग३-परद्रव्येषु नित्यदा ; न७, ग५-  
निःस्पृहः । ५४/१-२-ग२, न४-××××××××× । ५४/३-ग६-अस्तेयमिति संप्रोक्तं ;  
न१, २, ५, ग३-—तत्प्रोक्तं । ५४/४-ग४, न८, क-मुनिभिस्तत्त्वदर्शिभिः । ५४/३-  
४-न४-××××××××× ।



कर्मेणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा ।  
सर्वत्र मैथुनत्यागो ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ॥५५॥

ब्रह्मचर्याश्रमस्थानां यतीनां नैष्टिकस्य च ।  
ब्रह्मचर्यं तु तत्प्रोक्तं तथैवारण्यवासिनाम् ॥५६॥

ऋतावृतौ स्वदारेषु संगतिर्या विधानतः ।  
ब्रह्मचर्यं तु तत्प्रोक्तं गृहस्थाश्रमवासिनाम् ॥५७॥

राजश्चैव गृहस्थस्य ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तितम् ।  
विशां वृत्तवतां चैव केचिदिच्छन्ति पण्डिताः ॥५८॥

शुश्रूषैव तु शूद्रस्य ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तितम् ।  
शुश्रूषा वा गुरोर्नित्यं ब्रह्मचर्यमुदाहृतम् ॥५९॥

गुरवः पञ्च सर्वेषां चतुर्णां श्रुतिचोदिताः ।  
माता पिता तथाचार्यो मातुलः स्वगुरुस्तथा ॥६०॥

५५/१-४-त, न३- × × × × × × × । ५५/२-३-ग३- × × × × × × × ।  
५५/४-ग४-ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तितम् ।

५६/१-ग१-ब्रह्मचर्याश्रमस्थस्य । ५६/२-ग१-यतेरारण्यवासिनः ; न४ग३-यतीनां  
नैष्टिकं स्मृतं । ५६/३-न१, २, ४-ब्रह्मचर्यं तु सैवोक्ता ; ग३, त, क-ब्रह्मचर्यं तु सा प्रोक्ता ; न-३-  
—सद्वोक्तं ; ग४, ६, न८- —तथैवोक्तं ; ग५- —यथैवोक्तं ; न६-  
ब्रह्मचर्यं तु सैवोक्ता । ५६/४-ग१-गृहस्थाश्रमवासिनाम् ; न४-तथैवारण्यवासिनः ; न५, ७-  
सर्वेषां योगिनां तथा ; ग४-तथैवाश्रमवासिनाम् ।

५७/१-न८, क-ऋतावेव — । ५७/२-न१-गमनं च विधानतः ; ग१-  
संगं कुर्यात् — ; ग२-कुर्यात्संगं । ५७/३-न१, २, ४, ५, ६, ७, ग१, ३-  
ब्रह्मचर्यं तु सैवोक्ता ; न३- —सदैवोक्तं ; ग४, न८- —तथैवोक्तं ; ग५, ६,  
क- —तु सा प्रोक्ता । ५७/३-४-त- × × × × × × × ।

५८/१-२-ग१, त- × × × × × × × ; ग६- —गृहस्थानां ; ग५-  
राजश्चैव गृहस्थानां ; न८-राजां चैव गृहस्थस्य ; ग२-राजश्चैव गृहस्थस्य । ५८/२-ग५-  
ब्रह्मचर्यमुदाहृतम् । ५८/३-न१, २, ५, ६, ७-विशां वृत्तिमतां चैव ; ग१-राजश्चैवं वृत्त-  
वतः ; ग३-दिशां वृत्तवतां — ; त-राजश्चैवं नोतिवतां । ५८/४-ग१-विशश्चेच्छन्ति पण्डिताः ।

५९/१-न३, ५, ग४-शुश्रूषैव च शूद्रस्य ; ग६-शुश्रूषा इति शूद्रस्य । ५९/१-२-न४,  
ग३- × × × × × × × । ५९/३-न१, ५-शुश्रूषावान्गुरोर्नित्यं ; न२, ७, ग६, त, क-  
शुश्रूषया गुरोर्नित्यं ; ग१-शुश्रूषा च — ; ५९/४-न१, त-ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तितम् । ५९/३-४-  
ग४- × × × × × × × ।

६०/२-न१-श्रुतिप्रेरिताः ; न३, ४-श्रुतिनोदिताः । ६०/४-त-मातुलः स्वगुरुस्तथा ; न६-  
मातुलस्वगुरौ तथा । ६०/३-४-ग३- × × × × × × × ।

एषु मुख्यास्त्रयः प्रोक्ता आचार्यः पितरी तथा ।  
एषु मुख्यतमस्त्वेक आचार्यः परमार्थवित् ॥६१॥

तमेवं ब्रह्मविच्छेष्टं नित्यकर्मपरायणम् ।  
शुश्रूषयार्चयेन्नित्यं तुष्टोऽभूद्येन वा गुरुः ॥६२॥

दया च सर्वभूतेषु सर्वत्रानुग्रहः स्मृतः ।  
विहितेषु तदन्येषु मनोवाक्कायकर्मणाम् ॥६३॥

प्रवृत्तौ वा निवृत्तौ वा एकरूपत्वमार्जवम् ।  
प्रियाप्रियेषु सर्वेषु समत्वं यच्छरीरिणाम् ॥६४॥

क्षमा सैवेति विद्वद्भिर्गदिता वेदवादिभिः ।  
अर्थहानौ च बन्धूनां वियोगेष्वपि सम्पदाम् ॥६५॥

तयोः प्राप्तौ च सर्वत्र चित्तस्य स्थापनं धृतिः ।  
अष्टौ ग्रासा मुनेर्भक्ष्याः षोडशारण्यवासिनाम् ॥६६॥

६१/१-न१, ५, ७-तेषां-----; ग२-एते-----; न४, ६, ८, ग३, ४, ५-एषां-----; त-तेषु-----। ६१/३-न१, ७-एषां मुख्यतमस्त्वेकः ; न६-एषां मुख्यतमस्त्वेकं (?) ; ग२, ४, त-तेषु-----; ग३, न-८तेषां-----; ग६, क-एषु मुख्यतमः प्रोक्तः ।

६२/१-न३, ५, ६-----तमेव ब्रह्मविच्छेष्टं । ६२/२-न५, ६, ७-नित्यं कर्म-परायणम् ; क-नित्यं कर्मपरायणः ; ग५-नित्यकर्मपरायणः । ६२/३-न२, ७-शुश्रूषयाचरेन्नित्यं (?) ; ग५, ६, त, क-गुरुं शुश्रूषयेन्नित्यं ; न४, ग३-शुश्रूषयाश्चरेन्नित्यं ; ग४-शुश्रूषयार्चया(?) नित्यं ६२/४-ग५, ६, न६, क-तुष्टः स्याद्येन वा गुरुः ; ग१-(स वै) तुष्टेद्यथा-----; ग२-तुष्टो हृष्टो यथा-----; न३-तुष्टोऽभूद्येन-----; न७-तुष्टो भवेद्येन वा-----।

६३/२-ग२-सर्वत्रानुग्रहात्स्मृतः ; ग४, न८-सर्वत्रानुग्रहो मतः ; न२-सर्वत्रानुग्रहे(?) स्मृतः ; ग५-सर्वत्रानुग्रहस्ततः । ६३/३-ग२-अहितेषु तदन्येषु ; न३-विहितेषु वदान्येषु ; न४, ग३-विहितेषु तथान्येषु । ६३/४-न१, २, ५, ७, ८, ग२, ४-मनोवाक्कायकर्मभिः ; न४, ग३-मनोवाक्कायकर्मणा ।

६४/१-न३-प्रवृत्तौ च निवृत्तौ च । ६४/२-त-एक एवोक्तमार्जवम् । ६४/३-ग१-प्रियाप्रियेषु सर्वत्र । ६४/४-ग१-सहित्वं-----; ग३-समत्वे व्यवहारिणा ।

६५/१-ग५, ६-क्षमा सैवेह विद्वद्भिः ; न३-क्षमा सैवेति गदिता । ६५/२-न३, ८, क-विद्वद्भिर्वेदवादिभिः ; ग१, त-गदिता वेदवेदिभिः ; न१, २, ७-गदिता ब्रह्मवादिभिः ; ग२-गदितं वेदवित्तमैः ; न४-गदिता योगवादिभिः ; न६-गदितं वेदवेदिभिः ; ग४-गदितं योग-वेदिभिः ; । ६५/३-न६-अर्थहानौ च जन्तूनां । ६५/४-न१, २, ७-वियोगे च स्वसंपदि ; ग१-वियोगे अथ संपदि ; न३, ५, ग४, ५, ६-वियोगेष्वपि संपदि ; न८, क-वियोगेष्वपि संसदि ; न६-वियोगेष्वपि संयति(?) ।

६६/१-ग१, न६, ८-भयप्राप्तौ च सर्वत्र ; ग ४, ६-तेषां प्राप्तौ----- । ६६/२ न३-सचित्तस्थापनं-----; न४, ग३-चित्तस्य स्थापना धृतिः । ६६/३-न२, ग२-अष्टौ ग्रासा मुनेर्भक्ष्यः ; न१, ५, ७-----मुनेः प्रोक्ताः । ६६/४-ग१, न८, क-षोडशारण्यवासिनः ।

द्वात्रिंशच्च गृहस्थानां यथेष्टं ब्रह्मचारिणाम् ।  
एषामयं मिताहारो ह्यन्येषामल्पभोजनम् ॥६७॥

शौचं तु द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमाभ्यन्तरं तथा ।  
मृज्जलाभ्यां स्मृतं बाह्यं मनःशुद्धिस्तथान्तरम् ॥६८॥

मनःशुद्धिश्च विज्ञेया धर्मेणाध्यात्मविद्यया ।  
आत्मविद्या च धर्मश्च पित्राचार्येण वानधे ॥६९॥

तस्मात्सर्वेषु कालेषु सर्वेतिःश्रेयसाधिभिः ।  
गुरवः श्रुतसम्पन्ना मान्या वाङ्मनसादिभिः ॥७०॥

\*इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये प्रथमोऽध्यायः ॥†

६७/१-न१, २, ५, ८-द्वात्रिंशत् गृहस्थानाम् ; ग५-द्वात्रिंशत्(?)—; ग६, क-  
द्वात्रिंशत्—। ६७/२-ग१, ६, क-यथेष्टं ब्रह्मचारिणाम् । ६७/३-न३-एषामेव मिताहारः ;  
न४, ६-एषामेष मिताहारः ; ग३-एवमेव—; न८, क-एष एव मिताहारो ; ग४-  
विषमोऽयं—। ६७/४-त-सर्वेषां मितभोजनम् ; न३-अन्येषां स्वल्पभोजनम् ; न४, ग३-  
त्वन्येषां मित भोजनम् ; न६, ग५-त्वन्येषामल्पभोजनम् ; ग४-त्वन्येषां स्वल्पभोजनम् ।

६८/१-न२, ३, ५, ग३-शौचं च द्विविधं प्रोक्तं । ६८/३-ग२-मृज्जलाभ्यां स्थितं बाह्यं ।  
६८-४-ग१, ४, त-मनःशुद्धिस्तथापरम् ; ग२-अन्तःशुद्धिः खान्तरम्(?) ; ग५, क-मनः शुद्धिर्यदन्तरम् ;  
न७-मनःशुद्धिस्तथोत्तरे ; ग६-मनःशुद्धिर्यदन्तरम् ।

६९/१ न३, ४, ६, ग३-मनःशुद्धिस्तथा ज्ञेया ; ग४, ५, ६, न८, क-मनःशुद्धिस्तु विज्ञेया ।  
६९/२-ग२-कर्मणाध्यात्मविद्यया ; न३-धर्मगैवात्मविद्यया ; न४-धर्मेणात्मात्मविद्यया(?) ।  
६९/३-ग१-आत्मविद्या च धर्म्या च ; ग२-आत्मविद्यायि कर्माणि ; ग५-अध्यात्मविद्या धर्म च ।  
६९/४-ग५, ६, त, क-पित्राचार्येण वा भवेत् ; ग२-पित्राचार्येण भावयेत् ; न३-मानधे(?) ;  
न८-वानधे ; न६-वा सखे ; ग ४-त्रासयेत्(?) ।

७०/३-न२, ६, ८, क-गुरवः श्रुतिसम्पन्नाः ; त-स्वधर्मनिरताः पूज्याः ; ग२, ५, न८ (पाठा-  
न्तरत्वेन) ; ग६-स्वधर्मनिरतैः पूज्याः । ७०/४-न१, २, ५, ७-पूज्या वाङ्मनसादिभिः ; ग१-  
तोष्या—; ग२-सामान्यं (?) सन्मान्या बन्दनादिभिः ; न४, ग३-तोष्या वाक्कायमानसैः ; त-  
मान्यवो (?) मान्या वा (इ) मनसादिभिः ।

\*अत्र “न८” लेखे ७०/३-४ अनन्तरमधिकः श्लोकः, स इदंशः— गुरवः श्रुतिसम्पन्नाः  
विद्वांसश्च, तथाविधाः । स्वधर्मनिरताः पूज्याः सदा वाङ्मनसादिभिः ॥

†हस्तलेखेऽध्यायपरितोषात्पठितेऽत्रानान्तरं बाह्यं च वैविध्यमतीव दृश्यते । तल्लेखकानां  
शुद्धिविलासः एवेति मत्वा तेषां भेदा नास्मिन्ग्रन्थे प्रदर्शिताः ॥

## द्वितीयोऽध्यायः ॥

\*याज्ञवल्क्य उवाच—

तपः संतोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ।  
सिद्धान्तश्रवणं चैव ऋषिर्मातिश्च जपो व्रतम् ॥१॥

एते तु नियमाः प्रोक्तास्तांश्च सर्वान्पृथक् शृणु ।  
विधिनोक्तेन मार्गेण कृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः ॥२॥

शरीरशोषणं प्राहुस्तापसास्तप उत्तमम् ।  
यदृच्छालाभतो नित्यमलं पुंसो भवेदिति ॥३॥

या धीस्तामृषयः प्राहुः संतोषं सुखलक्षणम् ।  
धर्माधर्मेषु विश्वासो यस्तदास्तिक्यमुच्यते ॥४॥

न्यायार्जितं धनं चान्नमन्यद्वा यत्प्रदीयते ।  
अर्थिभ्यः श्रद्धया युक्तं दानमेतदुदाहृतम् ॥५॥

## द्वितीयोऽध्यायः ॥

\*न१, ४—याज्ञवल्क्य उवाच ; न२, ५, ७—श्रीयाज्ञवल्क्य उवाच ; न८, क—याज्ञवल्क्यः ; न३—श्रीभगवान् । ; ग६—ओम् भगवान्—; ग१, २, ३, ४, ५, न६, त— × × × × । १/१—न२, ६, ७, ८, ग१, २, ४, ५, ६, त, क—तपः संतोषमास्तिक्यं । १/३—ग२—सिद्धान्त-वेदान्तश्रवणं चैव(?) ।

२/१—न३, ४, ६, ८, ग३—एते च नियमाः प्रोक्ताः । २/२—न१—तं च—; त—सर्वान्तांश्च पृथक् शृणु ; न५, ७—तांश्च श्रुत्वा—; ग४—तांस्तु सर्वान्पृथक्—। २/३—४—ग३— × × × × × × × × । २/४—क—कृच्छ्रचा × × × ।

३/१—२—ग३— × × × × × × × × । ३/२—ग५—तपसां तप उत्तमम् । ३/४—ग५—अलं पुंसां भवेदिति । ३/३—४—न४, ६, ग३— × × × × × × × × ।

४/१—२—ग३— × × × × × × × × । ४/१—ग५, ६, त, क—या धीस्तां मुनयः—; न८—या धीस्तां(?)—। ४/२—न१, २, ५—संतोषं शुभलक्षणम् ; ग१—संतोषस्य च लक्षणम् ; न३, ४, त—संतोषः सुखलक्षणम् । ४/३—ग५—विश्वासो यस्तदास्तिक्यं (पाठान्तरत्वेन) । ४/४—ग५—वेदोक्तेषु च कर्मसु (पाठान्तरत्वेन) ; ग१—यस्तदास्तिक्यमिष्यते । ४/३—४—क— × × × × × × × × ।

५/१ ग३, न६—न्यायार्जितं धनं वाग्धनं ; ग४—धनं चान्यत् ; ग६, क—धनं धान्यं ; त, न८— × × × × । ५/२—ग२—अन्यद्वा यः प्रयच्छति ; न३—वाक्य(?) यच्च प्रदीयते ; न४—वाग्धन्य(?) यत्प्रदीयते ; ग४—अन्यस्मै—। ५/१—२—त, न८— × × × × × × × × । ५/३—ग३—अर्थित्वा श्रद्धया युक्तं ; ग४, न८—अक्षतं—; ग५, ६—अर्थिभ्यः श्रद्धया देयं ।

यत्प्रसन्नस्वभावेन विष्णुं वा ऽप्यन्यमेव वा ।  
यथाशक्त्यर्चनं भक्त्या ह्येतदीश्वरपूजनम् ॥६॥

रागाद्यपेतं हृदयं वागदुष्टानृतादिना ।  
हिंसादिरहितः काय एतदीश्वरपूजनम् ॥७॥

\* सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं वेदान्तश्रवणं बुधैः ।  
द्विजवत्क्षत्रियस्योक्तं सिद्धान्तश्रवणं बुधैः ॥८॥

विशां च केचिदिच्छन्ति शीलवृत्तवतां सताम् ।  
शूद्राणां च स्त्रियाश्चैव स्वधर्मस्थितपस्विनाम् ॥९॥

सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं पुराणश्रवणं बुधैः ।  
वेदलौकिकमार्गेषु कुत्सितं कर्म यद्भवेत् ॥१०॥

६/१-ग१, २, ५, ६, न६-यत्प्रसन्नस्वभावेन ; न४-यत्प्रसन्नं स्वभावेन ; ग३-यत्प्रयत्नं—  
त-यत्प्रसन्नत्वस्वभावेन । ६/२-न६-विष्णुं वा चान्यमेव वा ; न१-विष्णुषाप्यन्यमेव वा ; ग२, ४,  
५, ६, न३-विष्णुं वा रुद्रमेव वा ; न४-बहु वाप्यल्पमेव वा ; ग३-बहु वा अल्पमेव वा ; त-  
विद्ययाथ धनेन वा । ६/३-न७, ८, ग४, क-यथाशक्त्यर्चयेद्भक्त्या । ६/४-ग१-चैतदीश्वर-  
पूजनम् ; न३-स्वैतदीश्वरपूजनम् ।

७/१-न१, २, ५, ७, ग१-रागाद्यपेतं हृदयं ; न८-रागादिरहितं चित्तं ७/२-ग३-मम द्रष्टा-  
नृतादिना(?) ग१-वागदुष्टानृतादिभिः ; न१, ५-वागदुष्टा व्रतादिना ; त- यथापृष्टं × × × ;  
न३-वागपे + + नृतादिना ; न४-ममतादुष्टतादिना । ७/१-२-ग५, क-× × × × × × × × ।  
७/३-त-हिंसादिरहितं यत्स्यात् । ७/४-ग१-चैतदीश्वरपूजनम् ; न४-तपईश्वरपूजनम् । \*ग७,  
त-अत्रायमधिकः श्लोकः—येन केनाप्युपायेन यस्य कस्यापि देहितः । संतोषं जनयेत्प्राज्ञस्तदेवेश्वरपूजनम् ।  
७/३-४-ग५, क-× × × × × × × × ।

८/३-न३-द्विजे च क्षत्रियस्योक्तं ; न६-द्विजवत्क्षत्रिये प्रोक्तं ; ग३-द्विजवत्क्षत्रियप्रोक्तं ।  
८/४-न३-वेदान्तश्रवणं बुधैः ; त-सिद्धान्तश्रवणाद्बुधैः ; ग३-पुराणश्रवणं बुधैः ।

९/१-२-ग२, ३- × × × × × × × × । ९/२-न२-शीलवृत्तमतां सताम् ; न६-  
शीलवृत्तमतां तसा(?) ; ग५, ६, त-शीलवृत्तवतां सदा ; न३-शीस्तव्रत- (?शीलव्रत) वतां ।  
९/३-न२-शूद्राणां च स्त्रियाश्चैव ; ग१-शूद्राणां च तथा स्त्रीणां ; न६, ८, ग५, क-शूद्राणां च  
स्त्रियां चैव । ९/४-न१-स्वधर्मस्तु तपस्विनाम् ; न२, ५, ७-स्वधर्मस्तु तपः स्मृतम् ; ग५, ६, त,  
क-स्वधर्मवशवर्तिनाम् । ९/३-४-ग२, ३- × × × × × × × × ।

१०/१-न१-सिद्धान्तश्रवणे प्रोक्तं ; ग५, ६, त, क-पुराणश्रवणं प्रोक्तं । १०/२-ग५, त,  
क-वेदान्तश्रवणं बुधैः ; न३-पुराणश्रवणं बुधैः ; ग६-सिद्धान्तश्रवणं बुधैः । १०/१-२-ग३-  
× × × × × × × × × । १०/३-ग३, न८, क-वेदे लौकिकमार्गेषु । १०/४-न४, ग३-  
कल्पित(?) कर्म यद्भवेत् ।

तस्मिन्भवति या लज्जा ऋस्तु सैवेति कीर्तिता ।  
विहितेषु च सर्वेषु श्रद्धा या सा मतिर्भवेत् ॥११॥

गुरुणा चोपदिष्टोऽपि वेदबाह्यविवर्जितः ।  
विधिनोक्तेन मार्गेण मन्त्राभ्यासो जपः स्मृतः ॥१२॥

अधीत्य वेदं सूत्रं वा पुराणं सेतिहासकम् ।  
एतेष्वभ्यसनं यच्च तदभ्यासो जपः स्मृतः ॥१३॥

जपश्च द्विविधः प्रोक्तो वाचिको मानसस्तथा ।  
वाचिक उपांशुश्चैव द्विविधः परिकीर्तितः ॥१४॥

मानसो मननध्यानभेदाद् द्वैविध्यमास्थितः ।  
उच्चैर्जपादुपांशुश्च सहस्रगुण उच्यते ॥१५॥

मानसस्तु तथोपांशोः सहस्रगुण उच्यते ।  
मानसाच्च तथा ध्यानं सहस्रगुणमुच्यते ॥१६॥

११/१-क-यद्भवति-----। ११/२-त-ऋस्तु सैवेति कीर्तितम् ; न६-ऋस्तु सैव तु कीर्तिता ; ग४ न८, क-ऋश्च सैव तु कीर्तिता । ११/३-त-विहितेषु च कृत्येषु : ग२, ३, न४-विहितेषु च मार्गेषु । ११/४-न३, ८, ग४, क-श्रद्धया सा मतिर्भवेत् ; ग३-शुद्धा या सा-----; ग५-श्रद्धा वा सा-----।

१२/१-न१-गुरुणा चोपदिष्टोऽपि ; न३-गुरुणां चोपदिष्टोऽपि : ग५, ६, क-गुरुणा चोपदिष्टार्थो ; त-----चोपदिष्टार्थ ; ग४-विधिना चोपदिष्टोऽपि । १२/४-ग२-----विधिः स्मृतः ।

१३/१-ग१-अधीत वेदसूत्रे वा ; न३, ४, ६, ८-अधीत वेदेष्वंगेषु ; त-अयं स्मृतो वा सूत्रे वा(?) ; ग२-आदौ स्मृतौ(?) वा सूत्रे वा ; ग६-अथ स्मृतौ-----। १३/२-ग१, २, ६, न३, ४, ६, ८, त-पुराणे सेतिहासके । १३/१-२-ग३, ४, ५, क- × × × × × × × × । १३/३-न१-एतेष्वभ्यसनं तच्च ; न५-एतेष्वध्ययनं यच्च ; न२-एतेष्वभ्यसनं यच्च ; न८-यद्यध्ययनं तच्च(?) न७-----तच्च ; न४, ६-यदिहाध्ययनं तच्च ; ग२, ६-वेदेष्वध्ययनं पृसां ; त-वेदस्याध्ययनं-----। १३/४-न१, २, ५, ७-सदभ्यासो जपः स्मृतः ; ग१-तस्य त्वभ्यासो ; -----न६, ८-मन्त्राभ्यासो-----। १३/३-४-न३, ग३, ४, ५, क- × × × × × × × × ।

१४/१-ग५, क-जपस्तु द्विविधः प्रोक्तो । १४/२-न८-मानसो वाचिकस्तथा । १४/३-न६-वाचिकोपांशुदन्तैश्च ; न३, ४, ५-वाचिको तीवा (-तीव) उच्चैश्च । १४/४-ग२- द्विविधो वाचकः (स्मृतः) ; ग४, न८-भेदाद्द्वैविध्यमाश्रितः ; न७, ग५, ६-----वैविध्यमास्थितः ; ग३-त्रिविधः परिकीर्तितः ।

१५/१-न१, २-मानसो मानसध्यान-----; ग२-मानसो मनसा ध्यानं ; न३, ४, ५, ६, ७, ग३-----ध्यान-। १५/२-----ग२-द्वैविध्यमिष्यते ; ग४-----द्वैविध्यमाश्रितः । १५/१-२-न८- × × × × × × × × । १५/३-न३-उच्चैर्जप उपांशुश्च । १५/३-४-ग३- × × × × × × × × ।

१६/१-न५, ग१, ४, ६, क-----मानसश्च तथोपांशोः ; न३-मानसश्च तथा चैव ; ग५-मननं च तथोपांशोः ; १६/१-२-ग३, न८- × × × × × × × × । १६/३-ग४-मानसस्तु तथा ध्यानं ; ग५, ६-मननाच्च तथा-----। १६/३-४-न३, ४, ६, ग३- × × × × × × × × ।



### तृतीयोऽध्यायः ॥

\*याज्ञवल्क्य उवाच—

आसनान्यधुना वक्ष्ये शृणु गार्गि तपोधने ।  
स्वस्तिकं गोमुखं पद्मं वीरं सिंहासनं तथा ॥१॥

भद्रं मुक्तासनं चैव मयूरासनमेव च ।  
तथैतेषां वरारोहे पृथग्वक्ष्यामि लक्षणम् ॥२॥

जानोर्वोरन्तरे सम्यक्कृत्वा पादतले उभे ।  
ऋजुकायः सुखासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥३॥

सीवन्यास्त्वात्मनः पार्श्वे गुल्फौ निक्षिप्य पादयोः ।  
सव्ये दक्षिणगुल्फं तु दक्षिणे दक्षिणोत्तरम् ॥४॥

एतच्च स्वस्तिकं प्रोक्तं सर्वपापप्रणाशनम् ।  
सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् ॥५॥

दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखं यथा ।  
अंगुष्ठौ च निबध्नीयाद्वस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण तु ॥६॥

### तृतीयोऽध्यायः ।

\*न४, ५—याज्ञवल्क्य उवाच ; ग४, न८—याज्ञवल्क्यः ; ग३—श्रीयाज्ञवल्क्यः ; न६—श्रीभगवानु-  
वाच ; न३—श्रीभगवानु । ; न१, २, ७, ग१, २, ५, ६, त, क— × × × × ।

१/१-२-न२-× × × × × × × × ।

२/१-त—दिव्यं । २/३-न२, ७—तथा चैषां—; ग२—अथ  
तेषां—; न६—तद्वै तेषां—; ग६, न८, क—तथैवैषां— ।

३/१-न३, ८, क—जानोर्वोरन्तरे सम्यक् ; न४—जानोर्वोरन्तरे— । ३/३-न१, ३,  
५—ऋजुकायः सुखासीनः ; ग३, ५, न६—समासीनः । ३/४-न३—स्वस्तिकं च प्रचक्षते ;  
न६—तु—; ग४—नित्यमभ्यसेत् ।

४/१-ग५—सीवन्या वामतः पार्श्वे ; न१, २, ३, ५, ७—सीवन्याश्चात्मनः—; ग६—  
सीवन्या वर्त्मनः—; ग३—निविश्या(?) चात्मनः पार्श्वे । ४/२-ग५, ६—गुल्फौ निष्पीड्य  
पादयोः । ४/१-२-न४—× × × × × × × × । ४/३-न४—सव्ये दक्षिणगुल्फौ तु ; ग३—  
सव्यदक्षिणगुल्फौ तु । ४/४-न२, ६, ग४—दक्षिणे दक्षिणोत्तरम् ; न३—दक्षिणा दक्षिणोत्तरम् ।  
४/३-४-न५—× × × × × × × × ।

५/१-ग३—एतद्वा स्वस्तिकं प्रोक्तं । ५/१-२-न५—× × × × × × × × । ५/३-न१,  
२, ग१, २, त—सव्ये दक्षिणपृष्ठं तु ; ग३—सव्यदक्षिणगुल्फौ तु । ५/४-न३—पृष्ठं तु विनिवेदयेत् ;  
न६, ग४, ५, क—पृष्ठपार्श्वे (? श्वे) नियोजयेत् ; न८—पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ; न७—पृष्ठपार्श्वे निवेदयेत् ।

६/१-न४—दक्षिणे तु—; ग३—दक्षिणे तु तदा— । ६/२-ग३—  
गोमुखा यथा ; ग४—गोमुखं तथा ; ग२, त—गोमुखोपमम् ; ग५—आसनं गोमुखं  
यथा । ६/३-न६, ग४—अंगुष्ठं तु निबध्नीयात् ; न८—अंगुष्ठे तु—; ग६—अंगुष्ठेन— ।  
६/४-न४, ग३—हस्ताभ्यां व्युत्क्रमं तथा ।



उर्वोरपरि विप्रेन्द्रे कृत्वा पादतले उभे ।  
पद्मासनं भवेदेतत्सर्वेषामपि पूजितम् ॥७॥

एकं पादमथैकस्मिन्विन्यस्योरुणि संस्थितम् ।  
इतरस्मिन्स्तथा चोहं वीरासनमुदाहृतम् ॥८॥

\*गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।  
दक्षिणं सव्यगुल्फेन दक्षिणेन तथेतरम् ॥९॥

हस्तौ च जान्वोः संस्थाप्य स्वांगुलीश्च प्रसार्य च ।  
व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥१०॥

सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिभिः सदा ।  
गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥११॥

७/१-न३, ६, ७, ग३, ५-उर्वोरपरि विप्रेन्द्र ; ग१-विन्यसेत्(?) ; ग४, न८-उर्वोरपरि मैत्रेयी ; न४-जंघोपरि तु विप्रेन्द्रे । ७/२-न३-कृत्वा पादतले शुभे । ७/३-न२-पद्मासनं भवेत् × × । ७/४-न२ + + तेषामपि (?) पूजितम् ; ग४, न८-पूजितं योगिभिः सदा ।

८/१-न१, ५-एकपादमप्येकस्मिन् ; न६-एकं पादं तदेकस्मिन् ; न७-एकं तु पादमेकस्मिन् । ८/२-न१, ५-विन्यस्यस्योरुणि संस्थिते ; न४, ग३-संस्थितः । ८/१-२-त- × × × × × × × । ८/३-ग३-इतरस्मिन्स्तदाचोहं । ८/३-४-न६, त- × × × × × × × । “त, ग५” लेखयोः ९-१० श्लोकौ न विद्यते, “क” लेखे च ९/३-४, १०/१-४ एतत्पङ्क्तित्रयं नास्ति ।

९/१-न३-गुल्फौ + वृषणस्याधः ; ग४-गुल्फेऽल्प- ; न८-गुल्फे च- ; ग६-नृ वृषणस्याधः । गुल्फौ ९/३-न२-दक्षिणं सव्यभागं च ; ग३-सव्यगुल्फेश्च । ९/४-न४, ६, ८, ग४-दक्षिणेन तथोत्तरम् ।

१०/१-न१, २, ५-हस्तौ जानूपरि स्थाप्य ; न७-हस्तौ च- ; ग३-हस्तौ तु जान्वोः संस्थाप्य । १०/२-न३, ८, ग६-स्वांगुली(:)संप्रसार्य च ; न४, ग३, ४-स्वांगुलीभिः प्रसार्य च । १०/३-न४-व्याघ्रवक्तो निरीक्षेत । १०/४-ग३-नासाग्रं तु समाहितः ।

११/१-२-ग५, क- × × × × × × × । त-सिंहासनमिदमुर्व्यामासनानां विशेषतः ; ग६-पूजितं सर्वयोगिभिः । “सिंहासनमिदमुर्व्यामासनं च विशेषतः” इति पाठान्तरत्वेन । \*अत्र केषुचिल्लेखेष्वेको द्वौ वा श्लोकावधिकौ दृश्येते । तौ-ग५, त-  
योनिस्तारकर्ममूलघटितं धृत्वासनं विन्यसेन्मेढ्रे पादमथैवमेव तथापि तत्र क्षति पाठान्तराणि : च  
हृदये धृत्वासनं विग्रहम् । स्थाणुर्यद हृदयेक्षमेदचलया विद्यन्ते, यथा—१. घटिता ; २.  
दृष्ट्वा-भ्रुवोरन्तरं चेदं मोक्षकपाटभेदनकरं सिद्धासनं + + + + ; ३. मेढ्रे पाद-  
प्रोच्यते ॥ अयमेव श्लोको “ग६” लेखेऽपि दृश्यते मथैकमेक हृदये ; ४. धृत्वा समं  
विग्रहम् ; ५. स्थानं यत्पदवेक्षयेदचलया ; ६. चेतन्मोक्षकपाटभेदनकरं ; ७. सिद्धासनं प्रयेते ॥  
‘त’ लेखेऽपि स अशुद्ध इव दृश्यते । “ग” ५ लेखे द्वितीयोऽप्यधिकः श्लोकोऽत्र विद्यते । स यथा—  
सीवनीं गुल्फदेशाभ्यां निपीड्य व्युत्क्रमेण तु । प्रसार्य जानुनोर्हस्तौ आसनं सिंहपूर्वकम् ॥  
११/३-न४, न८, क-गुल्फे च वृषणस्याधः ; ग५-गुल्फौ तु- ; ग६-गुल्फौ च  
वृषणस्याधः । ११/३-४- × × × × × × × ।

पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा मुनिश्चलम् ।  
भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविषापहम् ॥१२॥

संपीड्य सीवनीं सूक्ष्मां गुल्फेनैव तु सव्यतः ।  
सव्यं दक्षिणगुल्फेन मुक्तासनमितीरितम् ॥१३॥

मेढ्रादुपरि निक्षिप्य सव्यं गुल्फं तथोपरि ।  
गुल्फान्तरं च निक्षिप्य मुक्तासनमिदं तु वा ॥१४॥

अवष्टभ्य धरां सम्यक् तलाभ्यां तु करद्वयोः  
हस्तयोः कूर्परौ चापि स्थापयन्नाभिपार्श्वयोः ॥१५॥

समुन्नतशिरःपादो दण्डवद्व्योम्नि संस्थितः ।  
मयूरासनमेतत्तु सर्वपापप्रणाशनम् ॥१६॥

१२/१-ग५, ६, त-पार्श्वपादौ तु पाणिभ्यां; न ६-पार्श्वे पादौ च-----। १२/२-ग१-  
दृढं बद्ध्वा मुनिश्चलः । १२/४-न४-सर्वव्याधिविनाशनम् ; न७-सर्वव्याधिविषापहः ; ग६-  
पूजितं सर्व योगिभिः (पाठान्तरत्वेन "सर्वव्याधिविषापहम्" अप्यस्त्येव) ।

१३/१-ग२-संपीड्य सीवनीं सर्वा; न३-----शुद्धां । १३/२-ग२-गुल्फेनैकेन  
सर्वतः ; न६-गुल्फेनैव सुसंवृतं । १३/४-ग१, न४, त-मुक्तासनमुदीरितम् ; ग२-मुक्तासनमिदं  
तु तत् ।

१४/१-ग१-मेढ्रादुपरि निक्षिप्य ; ग५, ६, त-मेढ्रादुपरि विन्यस्य । १४/२-ग१, २, त-  
सव्यं गुल्फं ततोपरि ; । १४/३-न१-गुल्फान्तरं तु निक्षिप्य ; न६-गुल्फान्तरं विनिक्षिप्य ;  
ग३-गुल्फान्तरे----- ; ग५-गुल्फान्तरं तु निक्षिप्तं । १४/४-न१, २, ४, ५, ७, ग३-मुक्ता-  
सनमिदं तथा ; न३, ६-मुक्तासनमितीरितम् ।

१५/२-न१, २, ५, ७-तलाभ्यां करयोर्द्वयोः ; ग१-----चाथ हस्तयोः ; न३-  
कराभ्यां तु करद्वयोः(?) ; न४-कूर्पराभ्यां तु(?)करद्वयोः ; न६-कराभ्यां(?)करद्वयोः । १५/३-  
ग२-हस्तयोः कूर्पकाञ्चापि ; न६-हस्तद्वयोः(?) कूर्परौ वा ; ग३, ४, ५-हस्तयोः-----चापि ।  
१५/४-न५, ६, ७, ८, ग३, ४, ५, ६-स्थापयेन्नाभिपार्श्वयोः ।

१६/१-न२, ७, ग१, ६, त-समुन्नतशिरःपादौ ; न३-समुन्नतशिरःपादौ(?) । १६/२-ग१,  
४, त-दण्डवद्व्योम्नि संस्थितम् । १६/३-ग२-मयूरमासनं प्रोक्तं ; ग६-मयूरासनमेतद्धि ;  
न३-मयूरासनमेतच्च ; न५-मयूरासनमेवैतत् ।

\*सर्वे चाभ्यन्तरा रोगा विनश्यन्ति विषाणि च ।  
यमैश्च नियमैश्चैव आसनैश्च सुसंयुता ॥१७॥

नाडीशुद्धिं च कृत्वा तु प्राणायामं ततः कुरु ॥१८॥

इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये तृतीयोऽध्यायः ।

१७/१-न३-—आभ्यन्तरा रोगाः ; न४-—आभ्यन्तरा—; १७/१-२-न६-  
× × × × × × × । \*त-अत्र सार्धैकश्लोकोऽधिको दृश्यते । स च—

येन केन प्रकारेण सुखं धैर्यं च जायते ।  
तत्सुखासनमित्युक्तमशक्तस्तु समाचरेत् ॥

आसनं विजितं येन<sup>१</sup> जितं तेन जगत्त्रयम् ॥

स एव “ग६” लेखेऽपि विद्यते किन्तु निम्नलिखिताशुद्धपाठान्तरैः—

१. धार्य(?)च ; २. अधतस्तत्समाचरेत् ; ३. आसनं वर्णितं(?)येन । १७/३-न१, ५, ७,  
८-यमैश्च नियमैश्चापि ; न४-यमं च नियमं चैव । १७/४-न२, ८, ग२, ३, ४, ५, ६, क-आसनैश्च  
सुसंयतः ; न३-आसनं तैश्च संयुता ; न४-आसनं च सुसंयतः(?) ; न६-आसनैश्च सुसंयुतं ;  
न७-—तु संयुता ।

१८/१-ग५, ६-नाडीशुद्धिं च कृत्वाथ ; न२-—कृत्वा वै ; ग२-—  
कृत्वादौ ; न८, क-—कृत्वैव ; न३, ६-—ततः कृत्वा ; ग४-  
श्रुत्वैव ; त- × × × × । १८/२-न३-प्राणायामं तथा कुरु ; न४, ग३-  
ततः परम् । त- × × × × ।

## चतुर्थोऽध्यायः ॥

श्रुत्वैतद्भाषितं वाक्यं याज्ञवल्क्यस्य धीमतः ।  
पुनः प्राह महाभागा सभामध्ये तपस्विनी ॥१॥

\*गार्ग्यवाच—

भगवन्ब्रूहि मे स्वामिन्नाडीशुद्धिं विधानतः ।  
केनोपायेन शुद्धाः स्युर्नाडयः सर्वदेहिनाम् ॥२॥

उत्पत्तिं चापि नाडीनां चारणं च यथाविधि ।  
† कन्दं च कीदृशं प्रोक्तं कति तिष्ठन्ति वायवः ॥३॥

स्थानानि चैव वायूनां कर्माणि च पृथक्पृथक् ।  
विज्ञातव्यानि यान्यस्मिन्देहे देहभूतां वर ॥४॥

वक्तुमर्हसि तत्सर्वं त्वत्तो वेत्ता न विद्यते ।

इत्युक्तो भार्यया तत्र सम्यक् तद्गतमानसः ॥५॥

गार्गी तां सुसमालोक्य तत्सर्वं समभाषत ।

## चतुर्थोऽध्यायः

१/१-ग५, ६, क-श्रुत्वैतद्भाषितं गार्गी । १/३-न२, ३ ५, ७-पुनः प्राह सभामध्ये । १/४-  
न२, ५, ७-महाभागा तपस्विनी ; न३-सभामध्ये यशस्विनी ; ग५, ६, क-ऋषिमध्ये तपस्विनी ।  
\*न२, ग१, २, ६, क- × × × × ————— ।

२/१-ग५, ६, क-भगवन्ब्रूह्यविच्छ्रेष्ठ । २/४-ग६-नाड्यस्ताः सर्वदेहिनाम् ।

३/१-ग५, ६, न८, क-उत्पत्तिं चैव नाडीनां । ३/२-न१, २, ६, ७, ८, क-चारणं च  
यथाविधि ; ग२-चलनं च यथाविधि ; न४-सरणं च————— ; न५-धारणं च————— ; ग३  
वराणां च(?)————— ; ग१-चलनं च तथाविधम् । † न१, २, ५, ७, ग१-अत्रेयमधिका  
पंक्तिः-विभागं च पृथग्ब्रूहि मुख्यामुख्यत्वमेव च । ३/३-न३, ६, ७, ग३-कन्दश्च कीदृशः  
प्रोक्तः ; न४-क्रमश्च————— । ३/४-न१, २, ५, ७-क्व तिष्ठन्ति च वायवः ; ग४, न८-  
कति तिष्ठन्ति नाड्यः ।

४/३-ग४, न८-विज्ञातव्या मन्यन्त्र । ४/४-ग४-देहि देहभूतां वर ।

५/१-न३-वक्तुमर्हसि सर्वज्ञ ; न१, २, ५, ७-—————मे सर्व ; ग३-  
सर्वं त्वं । ५/२-ग४, ५, न८-त्वत्तो वक्ता न विद्यते ; ग६-त्वत्तो छेत्ता————— । ५/४-  
न६-सम्यक् हृद्गतमानसः ।

६/१-ग२-गार्गी च तां समालोक्य ; न३-गार्गी गीतं————— ; न४-गार्गी तां च————— ;  
ग४, ५, न८, क-गार्गी तां तु————— ।

\*याज्ञवल्क्य उवाच—

शरीरं तावदेवं हि षण्णवत्यङ्गुलात्मकम् ॥६॥

विद्वद्येत्सर्वजन्तूनां स्वाङ्गुलीभिरिति प्रिये ।  
शरीरादधिकः प्राणो द्वादशाङ्गुलमानतः ॥७॥

चतुर्दशाङ्गुलं केचिद्वदन्ति मुनिसत्तमाः ।  
द्वादशाङ्गुल एवेति वदन्ति ज्ञानिनो नराः ॥८॥

आत्मस्थमनिलं विद्वानात्मस्थेनैव वदन्ति ।  
योगाभ्यासेन यः कुर्यात्समं वा न्यूनमेव वा ॥९॥

स एव ब्रह्मविच्छेष्टः स सम्पूज्यो नरोत्तमः ।  
आत्मस्थवद्विनैव त्वं योगजेन द्विजोत्तमे ॥१०॥

आत्मस्थं मातरिश्वानं योगाभ्यासेन निर्जय ।  
देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजाम्बूनदप्रभम् ॥११॥

\* न३, ६—श्रीभगवानुवाच ; ग४, न८—याज्ञवल्क्यः ; ग२, ५, त, क— × × × × ।  
६/३—ग२—शरीरं देहिनां तावत् ; न६—तावदेतत् । ६/४ न१, २—षण्णवत्यङ्गुलान्वितम् ;  
ग२—षण्णवत्यङ्गुलायतम् ।

७/१—ग२—विश्वेन (?) सर्वजन्तूनां ; न६—विद्यात्सर्वजन्तूनाम् । ७/३—ग३—शरीरादधिकं (?)  
प्राणः ; ग२—शरीरोदररन्ध्रानाम् (?) ।

८/१—ग४—चतुर्दशाङ्गुलीः केचित् । ८/२—ग४, न८—वदन्ति ज्ञानिनो नराः ; न६—इच्छन्ति  
मुनिसत्तमाः । ८/३—न४, ८, ग४, ५, ६, क—द्वादशाङ्गुलमेवेति । ८/२—३—  
ग२— × × × × × × × ।

९/१—ग१, २, ४, ६, न६, त—आत्मस्थमनिलं विद्यात् ; ग३—आत्मस्थाननिलान्विद्वान् ।  
९/३—न३—योगाभ्यासेन तत्कुर्यात् ; ग३, ६—यत्कुर्यात् । ९/४—न७—समं वा  
न्यूनमेव च ; न३—शर्वाश्रमयमेव (?) वा ।

१०/१—न८, क—स नरो ब्रह्मविच्छेष्टः । १०/२—ग२, ४—सम्पूज्यश्च नरोत्तमः ; ग३—स  
पूज्यश्च— ; ग१, न८, त, क—सम्पूज्यश्च नरोत्तमैः ; न३—सम्पूज्यः स नरोत्तमः ; न४—  
सम्पूज्यश्च नरोत्तमे ; न६—सम्पूज्यस्तु नरोत्तमः ; ग६—सुसंपूज्यो नरोत्तमः । १०/३—ग२—आत्मस्थ-  
वद्विना चैव ; ग३—आत्मस्थवद्विनैवात् । १०/४—ग२—योगाभ्यासाद् द्विजोत्तमे ; ग५—योगस्थेन  
द्विजोत्तमे ; न७—योगजेन द्विजोत्तमैः ; न३—योजयैतं द्विजोत्तमै (?) ।

११/१—न४—आत्मस्थं मातरिश्वानां (?) ; ग३—आत्मस्थमातरिश्वानां (?) ; ग५—आत्मस्थानां  
(?स्थं) मातरिश्वानं ; न३—आत्मन्यं— । ११/२—न४, ग३—योगाभ्यासेन निर्जयः (?) ;  
न६—निर्जयं (?) । ११/३ ग२—देहमध्ये शिखास्थानं ; ग३, न६—शिव-  
स्थानं ; न३—देहमध्ये शिरस्थानं (?) ।

त्रिकोणं मनुजानां च चतुरस्रं चतुष्पदम् ।  
\*मण्डलं तत्पतंगानां सत्यमेतद्ब्रवीमि ते ॥१२॥

तन्मध्ये तु शिखा तन्वी सदा तिष्ठति पावकी ।  
देहमध्यं च कुत्रेति श्रोतुमिच्छसि चेच्छृणु ॥१३॥

गुदात्तु द्व्यङ्गुलादूर्ध्वमधो मेढ्राच्च द्व्यङ्गुलात् ।  
देहमध्यं तयोर्मध्यं मनुष्याणामितीरितम् ॥१४॥

चतुष्पदां तु हृन्मध्ये तिरश्चां तुन्दमध्यमम् ।  
द्विजानां तु वरारोहे तुन्दमध्यमितीरितम् ॥१५॥

कन्दस्थानं मनुष्याणां देहमध्यान्नाङ्गुलम् ।  
चतुरङ्गुलमुत्सेधमायामश्च तथाविधः ॥१६॥

१२/१-न३, ६, ८, ग२, ४, ५, क-तु । १२/२-न१-चतुरस्रं चतुर्दिशम् ;  
न२-चतुरस्रं चतुर्दलम् न७ ; चतुरस्रं चतुर्दशम्(?) । १२/३-ग२-मण्डलं तत्पतंगादयः ; ग३-  
मण्डलं तत्पल्लवंगानाम् ; न७-तु पतंगानाम् ; ग१-च मृगानां तु ; न१,  
२, ५-तत्पशूनां तु । \*ग५-अत्रैषाधिका पंक्तिः-षडश्रं सर्पजन्मनाम् । अष्टाश्रं  
स्वेदजानां च । १२/४-ग२-सत्यमेतद्ब्रवीमि तत् ; ग३-सत्यं व † † ब्रवीमि ते(?)

१३/१-ग२-तु शिखास्तस्मिन् ।(?) ; न८, क-तु शिवा-  
तन्वी ; न६-च शिखा-; ग५, ६-तु शुभा-;  
न३-च शिखान्वीत्य(?) । १३/२-न१, ४, त-सदा तिष्ठति पावकः ;(?)  
न२-शिवा-पावकः(?) ; ग१-शिवा-पावनी ; ग२-शिवा-पावके ;  
न३-सदा-पातकी(?) ; न६-पावक(?) ; ग५ ६, न८, क-शिखा-  
पावकी । १३/३-ग२-देह मध्ये तु कुत्रेति ; ग५-देह मध्यात्, ; क-देहमध्यात्  
सुश्रोणि ; ग६-देहमध्यं च सुश्रोणि । १३/४-न२, ३, ८, ग४, क-श्रोतुमिच्छसि तच्छृणु ; न७-  
ज्ञातुमिच्छसि चेच्छृणु ।

१४/१-न६-गुदाच्च- । १४/२-ग१-अधो मेढ्रं (च) द्व्यङ्गुलात् ; ग२,  
५, ६-मेढ्रात्तु द्व्यङ्गुलादधः ; न६, क-अधो(?अधो) मेढ्राच्च द्व्यङ्गुलात् । १४/३-न२, ३-देहमध्यं  
तयोर्मध्ये । १४/४-न४, ६, ग५-मनुष्याणामुदीरितम् ; न५, त-मनुजानामितीरितम् ; न७-  
जनुजानामितीरितम्(?) ।

१५/१-न१, २, ३, ६, ८, ग६, क-चतुष्पदां तु हृन्मध्ये ; न४-चतुष्पदां तु तन्मध्ये(?  
हृन्मध्ये) ; न५, ७-चतुष्पदां च हृन्मध्ये । १५/२-न१, २, ३, ५, ६, ७, ८, क-तिरश्चां तुन्द-  
मध्यमे ; ग३-त † † मध्यमे ; न४-तु सुमध्यमे ; ग४-गुद-  
मध्यमम् ; ग५-तुन्दमध्यकम् । १५/३-ग२-द्विजातीनां वरारोहे । १५/४-ग६-  
मध्यमुदीरितम् ; न४, ग३-गुदमध्यमितीरितम् ; ग४-दन्तमध्यमितीरितम् ।  
१५/३-४-न३- × × × × × × × × ।

१६/१-न३-कन्दस्थानां(?)मनुष्याणाम् ; ग५-तुन्दस्थानं-; ग६-कुन्दस्थानं-  
; ग३-कन्दस्थानं मनुष्यादेः । १६/२-न१, २, ५, ग३-देहमध्ये नवाङ्गुलम् । १६/३-  
ग२-चतुरङ्गुलमुत्सेधं ; न४, ६, ग३, ५, ६-मुत्सेधः ; न२, ७-मुत्सेधे ; न३-  
चतुरङ्गुलमुत्सेधि । १६/४-न१, २, ५, ग१, २, त-आयामं च तथाविधम् ; न७-आयामं तु-  
ग४, न८, क-आयतं च- ।

अण्डाकृतिवदाकारं भूषितं तत्त्वगादिभिः ।  
चतुष्पदां तिरश्चां च द्विजानां तुन्दमध्यमे ॥१७॥

तन्मध्यं नाभिरित्युक्तं नाभौ चक्रसमुद्भवः ।  
द्वादशारयुतं तच्च तेन देहः प्रतिष्ठितः ॥१८॥

\*चक्रेऽस्मिन्भ्रमते जीवः पापपुण्यप्रचोदितः ।  
तन्तुपंजरमध्यस्था यथा भ्रमति लूतिका ॥१९॥

जीवस्य मूलचक्रेऽस्मिन्नधः प्राणश्चरत्यसौ ।  
प्राणारूढो भवेज्जीवः सर्वभूतेषु सर्वदा ॥२०॥

तस्योर्ध्वं कुण्डलीस्थानं नाभेस्तिर्यगथोर्ध्वतः ।  
अष्टप्रकृतिरूपा सा अष्टधा कुण्डलीकृता ॥२१॥

१७/१-ग२-अण्डाकृतिसमाकारं; न६-अंधौकृति-(?)—वदाकारं । १७/२-न३, ग२-भाषितं तत्त्वगादिभिः; ग५, ६, न८-भावितं तत्त्ववेदिभिः; न४-पूरितं च त्वगादिभिः; न६-तत्त्वगादिभिः; ग४, न८, क-("न८" लेखे पाठान्तरत्वेन) भूषितं तु त्वगादिभिः । १७/३-न६-चतुष्पदां तु हन्मध्ये; ग३-चतुष्पादं तिरश्चां च । १७/४-ग२, ५, ६, क-द्विजानां तुन्दमध्यमम्; न३-तिरश्चां तुन्दमध्यमे; न४ ग३-द्विजानां तु सुमध्यमे; ग४, न८-गुदमध्यमम् ।

१८/१-न४, ६, १, ८, ग२-तन्मध्ये नाभिरित्युक्तं; न३-तन्मध्य(?)—; ग५, क-तन्मध्ये नाभिरित्युक्ता; ग६-तन्मध्ये नाभिरित्युक्ता (?)—; १८/२-ग ५, ६-नाभौ चक्रस्य संभवः; क-नाभौचक्रस्य सम्भवम् (?) ; त-नाभिचक्रतुद्भवम् । १८/३-ग२, ३, न४-द्वादशारयुतं चक्रं; ग५-द्वादशारयुतं चक्रः(?) । १८/४-न३, त-तेन देहं प्रतिष्ठितम्; न१, २, ५-नरदेहं प्रतिष्ठितम्; ग२-तेन देवाः प्रतिष्ठिताः; ग३-देव देहः(?) प्रतिष्ठितः; ग४-तत्र देहः; न७-येन देहः; ग५, ६, क-तेन जीवः । \*इतः प्रभृति ४१।४ पर्यन्तं "क" लेखे तालपत्रं गलितमिति टिप्पणीविद्यते ।

१९/२-ग२-पुण्यपापप्रचोदितः; न३, ४, ग३-पुण्यपापप्रचोदितः; न५-पुण्यपापप्रचोदितः; न७, ग५, ६-पुण्यापुण्यप्रचोदितः । १९/३-ग१, ३, ४, ६, न५, ६, ८-तन्तुपंजरमध्यस्थः; न१-तस्यां जरमध्यस्था (?) । १९/४-ग१, ४, ६, न६, ८-यथा भ्रमति लूतिका; न५-यथा चरति लूतिका; न१, २, ७-यथा चरति लूतिका; ग३-यथा भ्रमति लूतिका; न४-यूतिका ।

२०/१-ग२-जीवस्य मुनिचक्रे(?)स्मिन् । २०/२-ग३, न६-अथ प्राणश्चरत्यसौ; न३-भ्रमत्प्राणे त्यरचासौ(?); ग४-पश्य प्राणश्चरत्यसौ । न८-वश्यः— २०/३-न३-न३-प्राणरूपो भवेज्जीवः; न६-प्राणाहारो; ग३-प्राणारूढि(?)—; न१-प्राणारूढास्तु ता नाड्यः । २०/४-ग१-सर्वजोवेषु सर्वदा; ग५, ६-सर्वदेहेषु— ।

२१/१-ग५-तस्योर्ध्वं कुण्डलीस्थानं । २१/२-न६-नाभेस्तिर्यगथोर्ध्वतः; न१, २, ५-नाभेस्तिर्यगथो वृता; ग५-नाभेस्तिर्यगथोर्ध्वकम्; न४, ग३-नाभेस्तिर्यगथो गतिः; न७-नाभेस्तिर्यग-धोगतम्; त-नाभेस्तिर्यगथो वृत्तम्(?) । २१/३-ग४, ५-अष्टप्रकृतिरूपासौ; न४-अर्धप्रकृतिरूपा सा । २१/४-ग२-अष्टधा कुण्डलीकृतिः; न४, ग३-अष्टधा कुण्डली मता; ग४-अष्टधा कुण्डलीकृता; न३-त्वष्टधा कुण्डलीकृता ।

यथावद्वायुसंचारं जलान्नादीनि नित्यशः ।  
परितः कन्दपाश्वरेषु निरुद्धयैव सदा स्थिता ॥२२॥

मुखेनैव समावेष्टय ब्रह्मरन्ध्रमुखं तथा ।  
योगकाले त्वयानेन प्रबोधं याति साग्निना ॥२३॥

स्फुरन्ती हृदयाकाशे नागरूपा महोज्ज्वला ।  
वायुर्वायुसखेनैव ततो याति सुषुम्णया ॥२४॥

कन्दमध्ये स्थिता नाडी सुषुम्णेति प्रकीर्तिता ।  
\*तिष्ठन्ति परितः सर्वाश्चक्रैस्मिन्नाडोसंज्ञकाः ॥२५॥

नाडीनामपि सर्वासां मुख्यास्त्वेताश्चतुर्दश ।  
इडा च पिंगला चैव सुषुम्णा च सरस्वती ॥२६॥

वारुणी चैव पूषा च हस्तिजिह्वा यशस्विनी ।  
विश्वोदरा कुहूश्चैव शंखिनो च पयस्विनी ॥२७॥

२२/१-न१, २, ७, ८, ग१, ४-यथावद्वायुसंचारं च ; ग२-यथावद्वायुसंचारः ; न४-यथावद्वायुसंचारं च(?) ; ग३-यथावद्वायुसंचारं(?) । २२/२-न१, ५-जलान्नादीनि नित्यशः ; ग३-जलान्नादीनि(?) न्य(?)नि) नित्यशः ; न४-ज्वलनादीनि नित्यशः ; ग२-सर्वनाडीषु नित्यशः । २२/३-न५, ग३, ४-परितः कन्दपाश्वरेषु तु ; न८-परितः कण्ठपाश्वरेषु(?) । २२/४-ग५-निरुद्धयैव सदा स्थिता ; ग२-निरुद्धयैव व्यवस्थितः(?) ।

२३/१-न१, २, ३-मुखेनैव समावेश्य ; ग२-मुखेन स्वेन संवेष्टय ; त-मूलेनैव समावेश्य ; न३, ४, ६, ग३-मुखेनैव सदा वेष्टय ; न७-समावेश्य । २३/२-ग३-ब्रह्मरन्ध्रमुखं सदा ; ग५ ब्रह्मरन्ध्रं मुखं तथा । २३/४-ग४-प्रबोधयति साग्निना ; ग५-प्रबोधं यान्ति(?) ; न४-प्रबोधं यातु ।

२४/१-त स्फुरन्त्या हृदयाकाशात् ; न१, ५, ग५-स्फुरन्त्या हृदयाकाशे ; न८-स्फुरन्त्या हृदयाकारे(?) हृदयाकाशे) ; न२, ६, ग५, ६-स्फुरन्त्या हृदयाकाशं ; न४, ग३-स्फुरन्ती हृदयान्तं सा । २४/२-ग५, ६-ज्ञातरूपा ; ग२-नवरूपा ; न३- × × × × । २४/३-न४-वायुर्वायुसखेनैव ; ग५-वायव्यग्निसखेनैव(?) ।

२५/१-२-न३- × × × × × × × । न४, ग३-अत्र 'मुक्तिमार्गेति सा प्रोक्ता' इत्यादिरधिकः श्लोको लिखितो दृश्यते तथापि न स उद्धृतोऽन्येषु लेखेषु स ४.२९ संख्यया आगत इति । एतयोरपि च स तत्रास्त्येव । २५/३-ग४, ५, ६, न६-तिष्ठन्ति परितः सर्वे(?) सर्वाः) । २५/४ न१, २, ४, ७, ८, ग४, त-चक्रैस्मिन्नाडोसंज्ञिकाः ; ग५, ६-नाडोसंज्ञिताः ; ग१-स्मिन्नाडिकास्तथा ; ग२-नाडोसंज्ञिके ।

२६/२-त, ग२-मुख्याश्चैताश्चतुर्दश ; न३, ८, ग१-मुख्या गार्गि ; २६/४-ग३-सुषुम्णा तु सरस्वती ।

२७/१-न१, २, ३, ५, ग३, ५, ६-वारुणा चैव पूषा च । २७/३-न२, ४, ५, ७, ८, ग४, त-विश्वोदरी कुहूश्चैव ; ग३- + + + कोहूश्चैव(?) कुहूश्चैव) । २७/४-ग१-तपस्विनी ; न५-सरस्वती ।



अलम्बुषा च गान्धारी मुख्याश्चैताश्चतुर्दश ।  
आसां मुख्यतमास्तिस्त्रस्त्रस्तिसृष्वेकोत्तमोत्तमा ॥२८॥

मुक्तिमार्गेति सा प्रोक्ता सुषुम्णा विश्वधारिणी ।  
कन्दस्य मध्यमे गार्गि सुषुम्णा सुप्रतिष्ठिता ॥२९॥

पृष्ठमध्ये स्थिता नाडी सा हि मूर्ध्नि व्यवस्थिता ।  
\*मुक्तिमार्गः सुषुम्णा सा ब्रह्मरन्ध्रेति कीर्तिता ॥३०॥

अव्यक्ता सैव विज्ञेया सूक्ष्मा सा वैष्णवी स्मृता ।  
इडा च पिंगला चैव तस्याः सव्ये च दक्षिणे ॥३१॥

इडा तस्याः स्थिता सव्ये दक्षिणे पिंगला स्थिता ।  
इडायां पिंगलायां च चरतश्चन्द्रभास्करी ॥३२॥

२८/१-न३-अलंमुखा च-----; ग३-अलंबुसूचि(?)----- । २८/२-न४ मुख्याश्चै-  
व चतुर्दश ; ग५, ६-मुख्या एताश्चतुर्दश । २८/३-ग२-तासु मुख्यतमास्तिस्त्रः ; न३-एता----- ।  
२८/४-न१, ग१, ४, त-तिसृष्वेकोत्तम मता ; ग२-श्रेष्ठतेका(?) + + + ।

२९/१-न३-मुक्तिमार्गेण(?)सा प्रोक्ता ; ग४, न८-मुक्तिमार्गे स्थिता सा तु ; न४, ग३  
मुक्तिमार्गेऽपि----- । २९/३ न१, २, ५-कन्दस्था मध्यमे----- ।

३०/१-२-न१- × × × × × × × । ३०/१-ग१, ४, त-पृष्ठमध्ये स्थिता नाम्ना ;  
ग५, ६-----स्थिते नास्य(?) ; न८-----स्थिते नासां ; न३, ६-----  
स्थिते नास्थना ; न४-----ऽपि तेनासी ; ग३-----च तेन सा(?) । ३०/२-ग१, ४,  
६, न८-सह मूर्ध्नि स्थिता सदा ; ग२-यासां मूर्ध्नि-----; न३, ६, त-सहमूर्ध्नि व्यवस्थिता ;  
न४-स्वरमूर्ध्नि-----; ग३-सर्वमूर्ध्नि-----\*न३-अस्मिन्लेखे द्वावधिकौ श्लोकौ दृश्येतेऽ  
स्मिस्थाने, तौ :-

तिष्ठन्ति परितस्तस्य नाड्यो मुनिसत्तमे ।  
द्विसप्तति सहस्राणि तासां मुख्याश्चतुर्दश ॥  
पृष्ठमध्ये स्थिता नास्त्रा वीणादण्डेन सुव्रते ।  
सहमस्तकपर्यंतं सुषुम्णा सुप्रतिष्ठिता ॥

३०/३-न२, ५, ६-मुक्तिमार्गे सुषुम्णा सा । ३०/४-न२, ५, ७-ब्रह्मरन्ध्रे प्रतिष्ठिता ;  
न३-ब्रह्मरन्ध्रप्रकीर्तिता (?) ; न४-ब्रह्मरन्ध्रेऽपि कीर्तिता ; ग२-ब्रह्मरन्ध्रमितीरितम् । ३०/३-४-न१  
× × × × × × × ।

३१/१-ग५, ६-अव्यक्ता सा तु विज्ञेया ; ग२-अव्यक्ता नैव----- ; न४, ६, ८, ग३  
अव्यक्ता चैव-----; ग४, न८-अभ्यासेनैव । ३१/२-न३, ६-सुषुम्णा वैष्णवी स्मृता ;  
न४, ग३-सूक्ष्मा सा वैष्णवी मता ।

३२/२-ग५-पिंगला दक्षिणे स्थिता ; ग३-----तथा ; ग२-सव्यदक्षिण पिंगला (?) ;  
न३-दक्षिणे पिंगला स्मृता ।

इडायां चन्द्रमा ज्ञेयः पिंगलायां रविः स्मृतः ।  
चन्द्रस्तामस इत्युक्तः सूर्यो राजस उच्यते ॥३३॥

विषभागो रवेर्भागः सोमभागोऽमृतं स्मृतम् ।  
तावेव धत्तः सकलं कालं रात्रिदिवात्मकम् ॥३४॥

भोक्त्री सुषुम्णा कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम् ।  
सरस्वती कुहूश्चैव सुषुम्णापार्श्वयोः स्थिते ॥३५॥

गान्धारी हस्तिजिह्वा च इडायाः पृष्ठपार्श्वयोः ।  
\*कुहोश्च हस्तिजिह्वाया मध्ये विश्वोदरा स्थिता ॥३६॥

यशस्विन्याः कुहोर्मध्ये वारुणी च प्रतिष्ठिता ।  
पूषायाश्च सरस्वत्याः स्थिता मध्ये पयस्विनी ॥३७॥

३३/२-ग१-पिंगलायां च भास्करः ; न४-रविः स्थितः । ३३/३-न८ चन्द्र  
स्तु मन इत्युक्तः ।

३४/१-त-विषभागो रविर्ज्ञेयः ; ग६-रवेर्भागि । ३४/२ न५, ७-सोमभागश्च  
चन्द्रमा ; ग२-सोमभागोऽमृतं भवेत् ; ग५, ६, न६, ८-ऽमृतं स्मृतः ; ग४-  
ऽमृतस्तथा(? मृतं तथा) । ३४/३-न२-तावाव(?वेव)धत्तः सकलं ; ग३-तावेव++सकलं ;  
ग३-सकल दत्तः(?)न३-तावे धत्तः सकलं ; ग२-उभौ विधत्तः सकलं । ३४/४-  
ग३-काल रात्रि (?कालं रात्रि-) दिवात्मकम् ; न४, ग३-काल रात्रिदिवात्मकम् ; ग६-कालं  
नक्तं ।

३५/१-न५ भोक्त्रे ; ग३-भोक्त्रे ; ग५-गोप्त्री  
३५/४ न३, ४-पार्श्वयोःस्थिता ; ग५, ६, न८-पृष्ठपार्श्वयोः ।

३६/१-ग३-गान्धारा हस्तिजिह्वा च । ३६/२-न१, २, ५, ६-इडायाः पृष्ठपूर्वयोः ; न४,  
ग३-पूर्वपृष्ठयोः ; ग४-पार्श्वभागयोः । \*न२, ३, ४-अत्रैषाधिका पंक्तिः-  
पूषा यशस्विनी चैव पिंगला पृष्ठपार्श्वयोः । ३६/३-न२, ३, ५, ७, ग३-कुहूश्च हस्तिजिह्वायाः ;  
न४, ६, ग४, कुहोश्च ; ग६-कुहोश्च(?कुहोश्च) । ३६/४-न२,  
३ ५, ७, ८, ग४, त-मध्ये विश्वोदरी स्थिता ; ग२-विश्वोदरस्थितः(?) ; ग३-  
विश्वधरा ।

३७/१-न३, ७, ८, ग६-यशस्विनी कुहूमध्ये ; न१, २, ५-यशस्विनी कुहोर्मध्ये ; ग२-मध्ये  
कुहोर्यशस्विन्याः ; ग१-पयस्विन्याः कुहोर्मध्ये । ३७/२-ग२, ६-वारुणी सुप्रतिष्ठिता ; न१, २, ३,  
५, ७, ग४-वारुणा च प्रतिष्ठिता ; न४-वारुणा सुप्रतिष्ठिता ; ग१-च प्रतिष्ठिता ।  
३७/३-न१, २, ४, ५, ७, ग३, त-वारुणायाः सरस्वत्याः । ३७/४-ग२, ४, ५-स्थिता मध्ये  
यशस्विनी ; न२, ग१-तपस्विनी ; न४, ग३, क- × × × × ।

गान्धार्याश्च सरस्वत्याः स्थिता मध्ये च शंखिनी ।  
अलम्बुषा च विप्रेन्द्रे कन्दमध्यादधः स्थिता ॥३८॥

पूर्वभागे सुषुम्णाया अमेढ्रान्तं कुहः स्थिता ।  
अधश्चोर्ध्वं च कुण्डल्या वारुणी सर्वगामिनी ॥३९॥

यशस्विनी च याम्यस्य पादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ।  
पिंगला चोर्ध्वं याम्ये नासान्तं विद्धि मे प्रिये ॥४०॥

याम्ये पूषा च नेत्रान्तं पिंगलायास्तु पृष्ठतः ।  
पयस्विनी तथा गार्गि याम्यकर्णान्तमिष्यते ॥४१॥

सरस्वती तथा चोर्ध्वमाजिह्वायाः प्रतिष्ठिता ।  
आसव्यकर्णाद्विप्रेन्द्रे शंखिनी चोर्ध्वं गता ॥४२॥

३८/१-न६, ८, ग१, २, ४-गान्धारायाः सरस्वत्याः ; न४, ग३- × × × × ।  
३८/२-ग५-स्थिते मध्ये तु शंखिनी ; न४- × × × × । ३८/३-न१, ७-अलम्बुषा च विप्रेन्द्र ;  
न३-अलम्बुजा(?) च विप्रेन्द्रे । ३८/४-न२, ३, ग१, ४-कन्दमध्यादधःस्थिता ; न१, ५, ७, त-  
कन्दमध्यादधोगता ; ग२-कन्दमध्यादधः शरा(?); न४-गुदमध्यादधोगता ; ग३-सुरमध्य(?)  
यथागता ।

३९/१-न२, ५-पूर्वभागे सुषुम्णायां । ३९/२-ग२-अमेढ्रान्तं कुहः स्मृता ; न१, २, ४, ५,  
७-मेढ्रान्तं च कुहः स्थिता । ३९/३-न१, २, ३, ४, ५, ७, ग१, २, ३, ४, त-अधश्चोर्ध्वं च  
विज्ञेया ; न६-अतश्चोर्ध्वं च विज्ञेया । ३९/४-न१, २, ३, ५, ७, ग३, ६, त-वारुणा सर्व-  
गामिनी ; ग१-वारुणा- ; ग२-वारुणा(?) - - - - - ।

४०/१-ग४-यशस्विनी तु याम्यस्य ; न८-यशस्विनी तु याम्यस्था ; न१-+ + याम्यस्य ;  
न६- - - - - च याम्यस्था ; न४- - - - - यामीश्च(?); ग३- - - - - यं व्यस्य  
(? च याम्यस्य) ; ग२-नाडी यशस्विनी याम्य ; ग५, ६-यशस्विनी च सौम्या च । ४०/२-न३-  
पादाङ्गुष्ठान्तरिष्यते । ४०/३-न१-पिंगला चोर्ध्वं याम्याय (?) याम्यस्य ; न२- - - - - चोर्ध्व-  
याम्यस्य ; न७- - - - - चोर्ध्वं याम्यस्य । ४०/३-४- ग२, ६- × × × × × × × × ।

४१/१-न५-याम्य (?) याम्ये पूषा च नेत्रान्तं ; न३-वामे- - - - - ; ग३-याम्यपृष्ठं च  
- - - - - । ४१/२-न७, ग१, त-पिंगलायां तु- - - - - ; ग५-पिंगलायाश्च पृष्ठतः ; ग६-  
पिंगलायां च- - - - - ४१/१-२-ग२- × × × × × × × × । ४१/३-न१, ४, ५, ७, ग३-  
पयस्विनी तथा गार्गि ; ग१-तपस्विनी- - - - - । ४१/४-ग५, न८-याम्ये कर्णान्तमिष्यते ;  
३-वामकर्णान्तमिष्यते । ४१/३-४-ग२, ४, न६- × × × × × × × × ।

४२/१-२-ग४- × × × × × × × × । ग१-सरस्वती तथा चोर्ध्वगामिनी या  
प्रतिष्ठिता । ४२/२-ग२-आजिह्वान्तं- - - - - ; ग४-आजिह्वायां- - - - - । ४२/३-न४-आस-  
व्यकर्णं विप्रेन्द्रे ; ग५-आसव्यकर्णाद्विप्रेन्द्रे ; न६-नासान्तकर्णाद्विप्रेन्द्रे । ४२/४-ग५, ६-शंखिनी  
चोर्ध्वगामिनी ; न३- - - - - चोर्ध्वगामिनी (?) -गामिनी) ।

गान्धारी सव्यनेत्रान्तमिडायाः पृष्ठतः स्थिता ।  
इडा च सव्यनासान्तं सव्यभागे व्यवस्थिता ॥४३॥

\*हस्तिजिह्वा तथा सव्यपादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ।  
विश्वोदरा तु या नाडी तुन्दमध्ये व्यवस्थिता ॥४४॥

अलम्बुषा महाभागे पायुमूलादधोगता ।  
एतास्त्वन्याः समुत्पन्नाः शिराश्चान्याश्च तास्वपि ॥४५॥

यथाश्वत्थदले तद्वदब्जपत्रेषु वा शिराः ।  
नाडीष्वेतासु सर्वासु विज्ञातव्यास्तपोधने ॥४६॥

प्राणोऽपानःसमानश्च उदानो व्यान एव च ।  
नागः कूर्मोऽथ कृकरो देवदत्तो धर्नजयः ॥४७॥

एते नाडीषु सर्वासु चरन्ति दश वायवः ।  
एतेषु वायवः पञ्च मुख्याः प्राणादयः स्मृताः ॥४८॥

४३/१-न३, ग१-गान्धारा सव्यनेत्रान्ते ; ग६, न८, क-गान्धारी सव्यनेत्रान्ता ; न६, ग३, ४-गान्धारा सव्यनेत्रान्तं ; न४-गान्धारा सव्यनासान्तं । ४३/२-ग१-(नेत्रान्ते) चेडायाः पृष्ठतः स्थिता ; ग२-इडायाः पृष्ठतः स्थिरा । ४३/३-ग२-इडा च सव्यनेत्रान्तं । ४३/४-ग४-सर्वभागे व्यवस्थिता । ४३/३-४-ग५, ६, क- × × × × × × × ।

\*४४/१-४-न३, ग५, ६, क- × × × × । ४४/१-२-ग२-हस्तिजिह्वा सदा सव्य-पादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते । ४४/३-न४, ५, ७, त-विश्वोदरी तु या नाडी (न७-नारी?) । ४४/४-ग२-कन्दमध्ये व्यवस्थिता ।

४५/१-ग३, ६-अलम्बुषा महाभागा ; न३-अलम्बुषा(?)महाभागे । ४५/२-ग४, ५, ६, क-पायुमूलादधोर्ध्वगा ; ग२-पायुमूलादधोमुखी ; न१-पायुमूलमधोगता ; ग४-पायुगुल्फादधोगता (?) ; न८-वायो-(पायो-) मूलादधोगता । ४५/३-न१, २, ३, ५-एतास्त्वन्याः समुत्पन्नाः ; न६-तास्त्वन्याश्च- ; त-एतामुख्या(ः)समुत्पन्ना(ः)समुत्पन्नाः । ४५/४-ग१, त-शिरा-स्त्वन्याश्च तास्वपि ; ग२, ३, ४, न६-शिरास्त्वन्याश्च- ; न३-शिरास्त्वन्यासु तास्वपि ; ग५, ६-तास्त्वन्याश्चैव तास्वपि ।

४६/१-ग६-यथापद्मदले तद्वत् । ४६/२-न१, २, ५, ७-अब्जपत्रेषुवा शिराः ; त-यथा शिराः ; ग२, क-अब्जपत्रेषु याः शिराः ; न८-अब्जपत्रेषु वा स्थिताः (?)शिराः ; ग४-इक्षुपत्रेषु वा शिराः ; ग५-अब्जपत्रेषु वा शिराः इति प्रथमं लिखितं पादमपमृज्य 'सुषुम्णा या मया प्रोक्ता यथा पत्रेषु वा शिरः' इत्यशुद्धा पंक्तिस्तत्स्थाने लिखिता दृश्यते । प्रथमः पादः 'यथाश्वत्थदले तद्वत्' इत्यपि तत्रास्त्येव । ४६/३-ग६-नाडीष्वन्यासु सर्वासु ; ग४-नातिष्ठितासु(?) । ४६/४-न३-विज्ञातव्यास्तपोनिधेः (?)तपोनिधेः ; ग६-विज्ञातव्यं तपोधने ; ग२-ज्ञातव्या दितराः (?)हीतराः) शिराः ।

४७/१-न३, ग३-प्राणापानः समानश्च । ४७/२-ग६-चोदानः व्यानः स एव च (?)चोदानो-व्यान एव च) । ४७/३-न१, ५, ६, ग२-नागः कूर्मश्च कृकरो ; न३, ७- कृकलः ; ग६- कृकरकः ; ग३-नागहर्म कृकरश्च(?)नागः कूर्मः कृकरश्च) ।

४८/३-ग३-एते च वायवः पञ्च ।

तेषु मुख्यतमावेतौ प्राणापानौ नरोत्तमे ।  
प्राण एवेतयोर्मुख्यः सर्वप्राणभृतां सदा ॥४९॥

आस्यनासिकयोर्मध्ये हृन्मध्ये नाभिमध्यमे ।  
प्राणालय इति प्राहुः पादाङ्गुष्ठेऽपि केचन ॥५०॥

अधश्चोर्ध्वं च कुण्डल्याः परितः प्राणसंज्ञकः ।  
निष्ठस्नेतेषु चतुर्षु प्रकाशयति दीपवत् ॥५१॥

अपाननिलयं केचिद् गुदमेढोरुजानुषु ।  
उदरे वृषणे कट्यां जङ्घेनाभौ वदन्ति हि ॥५२॥

४९/१-ग३-तेषु मुख्यतया चेतौ ; ग५-एतेषु मुख्यतमौ चेतौ ; ग६-एषु ——— ।  
४९/२-न३-प्राणापानौ नरोत्तमौ (?नरोत्तमे) ; न१, २, ४, ५, ७, ग३, त- ——— तपोधने ।  
४९/३-न१, २, ६, ८, क-प्राण एव तयोर्मुख्यः न४, ग३-प्राणस्तु यस्तयोर्मुख्यः ; ग४, ६, न७-  
प्राणा (?प्राण) एव तयोर्मुख्यः । ४९/४-ग१, ४, न८-स सर्वप्राणभृत्सदा ; न१, २, ५, ७,  
त-सर्वेषां प्राणिनां तथा ; ग२-सर्व प्राणेषु (?प्राणिषु) सर्वदा ; न४, ग३-स सर्वप्राणिभिः सदा ;  
ग५, ६, क-सर्वप्राणभृतां वरे ; न६-सर्वप्राणिषु सुहृद्यथा (?सर्वप्राणिषु हृद्यथा, अथवा सर्वप्राणि-  
सुहृद्यथा) ।

५०/१-त-अक्षिनासिकयोर्मध्ये । ५०/२-न४, ८-हृन्मध्ये नाडी. (?नाभि-) मध्यमे ; न३-  
हृन्मध्यं नाभिमध्यमं ; न१, २, ५, ६, ७, क-हृन्मध्ये तालुमध्यमे । ५०/३-ग५, ६, न६, क-  
प्राणालय इति प्रोक्तः ; न३, ४, ग३-प्राणालयमिति प्राहुः ; ग४-प्राणाद्वय (?प्राणालय) इति  
प्राहुः । ५०/४-न६-पादाङ्गुष्ठे च केचन ; ग५, ६-पादाङ्गुष्ठादिकेन च ।

५१/१-४-ग२- × × × × × × × । ५१/२- न१-परीत्य प्राणसंज्ञकः ; ग६, क-  
परितः प्राणसंज्ञितः ; न८-परितः प्राणसंज्ञिकः । ५१/३-ग३-तिष्ठत्येतेषु चतुर्षु ; न७-तिष्ठते  
तेषु चतुर्षु ; न४-तिष्ठत्येतश्च (?त्येतेषु) चतुरः ; ग१, त-तिष्ठस्नेतेषु चक्रेषु ; न३-तिष्ठस्नेतेषु  
तिसृषु ; ग४, न८, क-तिष्ठस्नेतेषु सर्वेषु ; न२-तिष्ठन्तेषु (?तिष्ठस्नेतेषु) सर्वेषु ; न६-तिष्ठते तासु  
सर्वासु । \*अत्र “त” लेखे द्वावधिकौ पादौ विद्येते तौ :—“कृकट्यां गुल्फयोरपि” इति चतुर्थः  
पादः ; “स्थानेष्वेतेषु सततं” इति पंचमः पादः ; “प्रकाशयति दीपवत्” इति य इतरेषु लेखेषु  
चतुर्थः सोऽस्मिल्लेखे षष्ठः । ५१/४-न४, ग३-प्रकाशं याति ——— ।

५२/१-४-अयं श्लोकः “न३, ६, ८, ग४, ५, ६, क” लेखेषु “व्यानः” इत्यादि ५४ तम-  
स्यानन्तरं, नात्र । ५२/१-ग३-अपाननियमं (?निलयं) ——— ; ग४, ५-अपाननीयं (?अपान-  
निलयं) ——— ; ग६-अपाननिलयाः ——— ; न१, ३, ७-अपानमनिलं ——— ;  
न५-अपानमनिले(?) ——— ; न२-अपश्चोऽनमनिले(?) ——— ; ग२-आधारनिलयं ——— ;  
५२/२-न४-गुदमेढोरुजानुषु (?गुदमेढोरुजानुषु) ; न७-गुदे मेढोरुजानुषु ; ग२, त-गुदा मेढोरु-  
जानुषु । ५२/३-ग१, २, न६-उदरे वृषणे कट्यां ; न१, २, ३, ५, ७ ——— दक्षिणे ——— ।  
५२/४-न१, २, ३, ५, ७, ग३, त-जङ्घा नाभौ ——— ; न४-जङ्घा सूरौ(?) ——— ;  
ग१, २-जघने तौ ——— ।

गुदान्यागारयोस्तिष्ठन्मध्येऽपानः प्रभञ्जनः ।

अधश्चोर्ध्वं च कुण्डल्याः प्रकाशयति दीपवत् ॥५३॥

व्यानः श्रोत्राक्षिमध्ये च कृकट्यां गुल्फयोरपि ।

प्राणे गले स्फिजोर्देशे तिष्ठत्यत्र न संशयः ॥५४॥

उदानः सर्वसन्धिस्थः पादयोर्हस्तयोरपि ।

समानः सर्वगात्रेषु सर्वं व्याप्य व्यवस्थितः ॥५५॥

भुक्तं सर्वरसं गात्रे व्यापयन्वह्निना सह ।

द्विसप्ततिसहस्रेषु नाडीमार्गेषु संचरेत् ॥५६॥

समानवायुरेवैकः साग्निरव्याप्य व्यवस्थितः ।

अग्निभिः सह सर्वत्र साङ्गोपाङ्गकलेवरे ॥५७॥

५३/१-४-अयं श्लोकः १६ लेखेभ्यो १० लेखेषु पाठभेदैर्दृश्यते । ते लेखाः—न३, ४, ६, ८, ग१, ३, ४, ५, ६, क । तेभ्यो यस्मिन्स्वरूपे स ग्रन्थे स्वीकृतस्तस्मिन् “ग५, क” इति संज्ञितयोर्लेखयोरेव विद्यते । तस्य चतुष्टयं चरणं सर्वत्र समानरूपम् । अन्यानि यैः पाठान्तरैर्युक्तानि विद्यन्ते तानिः—५३/१-ग६-गुदान्याधारयोस्तिष्ठन् ; न३-गुद्रग्रोहारयोस्तिष्ठन् (?गुदा-ग्रागारयोस्तिष्ठन्) ; ग१-गुदाग्राधारयो— ; ग३-गुदाग्रागादयो—(?) ; न४-गुदात्तु देहमध्ये तु ; ग४-गुदाद्गुल्फस्य जान्वोश्च ; न८-गुदाद्द्विद्वय जान्वोश्च ; न६-गुदा + + + तयो(?) ; ग४- × × × × । ५३/२-ग३- + + प्राणः प्रभजनः ; ग४- + + + + । ५३/३-ग१, न८-स्थानेष्वेतेषु सर्वेषु ; ग४- + + + + । ५३/४-ग४- + + + + ।

५४/१-न३-व्यानः श्रोत्र + + मध्ये च ; न६, ८, ग६— मध्ये तु ; न४— श्रोत्रादि—च । ५४/२-न२-कृकट्यां— ; ग३-ककुद्यां— ; न६-कृकरो(?)— ; न४, ग५-कट्यां च— ! ; त-हृत्कट्यां— ; न८-कक्षयोर्गुल्फयोरपि । ५४/१-२-ग२, ४— × × × × × × × । ५४/३-ग६— स्फिजोर्देशे (?स्फिजोर्देशे) ; न६— स्फिजे देशे ; ग५— स्थिचोर्देशे ; (?स्फिजोर्देशे) ग४, क— च स्फिग्देशे ; ग३— स्वजौ (?स्फिजोर्) देशे ; न४— शुधौ(?) देशे ; न३— क्षिदेशे च ; न८-प्राणो(?घाणे) गले च स्फिग्देशे । ५४/४-न३- तिष्ठत्यत्र न संशयः ; ग३-निवृत्त्यत्र (?तिष्ठत्यत्र)— । ५४/३-४-ग२- × × × × × × × ।

५५/१-४-ग१- × × × × × × × । ५५/३-न३-समानं सर्वगात्रेषु । ५५/४-न८, ग४, ५, क-सर्वव्यापि व्यवस्थितः ।

५६/१-न४, ६, ८, ग३, त, क-भुक्तसर्वरसं— । ५६/२-ग५-व्यापयन्नग्निना सह ; ग२, ६, क-व्यापयत्यग्निना— ; न८-व्यापयन्वायुना— । ५६/४-ग१, २, ३, ४, ५, ६, न३, ४, ६— संचरन् ।

५७/१-न२, ४, ७, ग३-समानो वायुरेवैकः । ५७/२-ग३-साग्निरव्याप्य— ; न१, २, ४, ५, ७, ग४, ५, ६-सोग्निरव्याप्य— ; न७-सोग्निरव्याप्य(?)— । ५७/३-न३, ६, ग५, ६-अग्निना सह सर्वत्र ; ग३-अग्निमिश्च हि— ; न४-प्रागुक्तैः सह— । ५७/४-न१, ८, ग१, २, ४, क-साङ्गोपाङ्गकलेवरे ; न४, ग५, ६-साङ्गोपाङ्ग— ; न५-साङ्गोपाङ्ग-कलेवरम् ।

नागादि वायवः पंच त्वगस्थ्यादिषु संस्थिताः ।  
तुन्दस्थं जलमन्नं च रसानि च समीकृतम् ॥५८॥

तुन्दमध्यगतः प्राणस्तानि कुर्यात्पृथक्पृथक् ।  
पुनरग्नौ जलं स्थाप्य त्वन्नादीनि जलोपरि ॥५९॥

स्वयं हृद्यपानं संप्राप्य तेनैव सह मारुतः ।  
प्रवाति ज्वलनं तत्र देहमध्यगतं पुनः ॥६०॥

वायुना वातितो वह्निरपानेन शनैः शनैः ।  
तदा ज्वलति विप्रेन्द्रे स्वकुले देहमध्यमे ॥६१॥

ज्वालाभिर्ज्वलनस्तत्र प्राणेन प्रेरितस्ततः ।  
जलमत्युष्णमकरोत्कोष्टमध्यगतं तदा ॥६२॥

५८/३-ग४, ५, ६-तुन्दस्थजलमन्नं च ; न३-तुन्दस्थं जलमानं च(?) ; न२, ५-उदरस्थं जलमन्नं च ; ग३-गुदं जलं च मन्नं(?) । ५८/४-ग३-रसानि च समाकृतिः ; ग४-रसादीनि समं स्थितम् ; न३-रसादि च समीकृतम् ; न८-रसादीनि समीकृतम् ; न७-समीकृतः ; ग५, ६, क-च समीरितम् ; न४-रसानां च समासतः ।

५९/१-ग३-गुदमध्यगतः प्राणः । ५९/२-न१, २, ५, ७, त-स्थानं कुर्यात्पृथक्पृथक् ; न४, ग३-सर्व- । ५९/३-न४, ५, ग ५, ६, क-उपर्यग्नेर्जलं स्थाप्य ; ग३-उपर्यग्नौ ; न१-उपर्यग्रे ; न७-उपर्यग्नं ; न२-उपर्यन्तं ; न६-उपर्यं निर्जलं (?उपर्यग्निर्जलं, उपर्यग्नेर्जलं वा) । ५९/४-न३, ग६-अन्नादीनि जलोपरि ; ग५-चास्नादीनि ।

६०/१-न४, ग३, त-स्वयं हृद्यपानः संप्राप्य ; न३-स्वयं तत्पान- (?त्वपानः) ; ग६-स्वयं त्वन्नं ; ग२-तोयं त्वपानं । ६०/१-२-ग४-××××××× । ६०/३-न३, ग२, ५, ६-प्रयाति ज्वलनं तत्र ; क-प्रयन्ति(?) । ६०/४-न३, देहमध्यं गतः पुनः ; ग३-देहमध्यगतः । ६०/३-४-ग४-++++++ ।

६१/१-ग१, ५, ६, क-वायुना पातितो (?) वह्निः ; ग३-वायुना पीडितो(?) ; न७-प्राणेनापातितो ; ग२-वायुनो चाशिरो (?) ; न२-जन्तुना वातितो । ६१/१-२-ग४-××××××× । ६१/३-न६-तथा ज्वलति विप्रेन्द्रे ; न२, '७-ततो ; ग५, ६, तत्रो(?)ज्वलति (?तत्रोज्ज्वलति) ; न३-ततो-विप्रेन्द्र (?) ; ग३-ततो-प्रस्पन्दे(?) । ६१/४-ग३-त्वकुति(?)देहमध्यगे । ६१/३-४-ग४-××××××× ।

६२/१-न१-ज्वालाभिस्तु ज्वलस्तत्र ; न३-ज्वलति ज्वलनस्तत्र ; ग२-ज्वालाज्वलित-रूपेण । ६२/२-ग३-प्राणेन प्रेरितस्ततः ; न३-प्राणेन प्रेरितः स्थितः(?) ; ग५, क-प्राणेन प्रेरितस्तथा ; ग२-वह्निना परितापितः । ६२/१-२-ग४-××××××× । ६२/३-न४-ज्वालाभ्युष्णमकरोत् ; ग३-ज्वलन्नत्युष्णमकरोत् ; ग२-ज्वलत्युष्णं भवस्तत्र । ६२/४-न१, २, ६, ग५, कोष्टमध्यगतं तथा । न८, क-काष्ट-(?कोष्ट-) मध्यगतं तथा ; ग६-कोष्टमध्यगतं यथा ; ग२-कोष्टमध्ये गतं ततः ; त-कोष्टमध्यगतः स्वयम् ; ग१-कोष्टमध्यगतस्तथा ; ग३-(कोष्ट-)मन्नमध्यगतस्तथा(?) । ६२/३-४-ग४-××××××× ।

अन्नं व्यञ्जनसंयुक्तं जलोपरि समर्पितम् ।  
ततः सुपक्वमकरोद्वह्निः सन्तप्तवारिणा ॥६३॥

स्वेदमूत्रे जलं स्यातां वीर्यरूपं रसो भवेत् ।  
पूरीषमन्नं स्याद्गार्गि प्राणः कुर्यात्पृथक्पृथक् ॥६४॥

समानवायुना सार्धं रसं सर्वासु नाडीषु ।  
व्यापयञ्छ्वासरूपेण देहे चरति मारुतः ॥६५॥

व्योमरन्ध्रैश्च नवभिः विष्णूनादिविसर्जनम् ।  
कुर्वन्ति वायवः सर्वे शरीरेषु निरन्तरम् ॥६६॥

निःश्वासोच्छ्वासकासाश्च प्राणकर्मणि कीर्त्यते ।  
अपानवायोः कर्मतद्विष्णूनादिविसर्जनम् ॥६७॥

हानोपादानचेष्टादि व्यानकर्मणि चोच्यते ।  
उदानकर्म तत्प्रोक्तं देहस्योन्नयनादि यत् ॥६८॥

६३/१-४-ग४- × × × × × × × । ६३/१-न१, २, ५, ग१, २-अन्नव्यञ्जनसंयुक्तं ।  
६३/२-न३-जलोपरि समर्पितं ; ग३-समर्पणम्(?) । ६३/३-न१, ३, ग१, त-ततः  
स पक्वमकरोत् ; न४-ततः स तप्तमकरोत् ; न६, ८, क-ततस्तत्पक्वमकरोत् ; ग३-ततस्त-  
त्यक्त-(?त्पक्व-)मकरोत् ; ग२-ततः सुपक्वंभवति । ६३/४-न३-वह्निःसन्त्यज्य(?)सन्तप्त-  
वारिणा ।

६४/१-न१-स्वेदमूत्रं रसं- ; न५-स्वेदमूत्रे रसं- ; त-रसे- ;  
न३-जलस्यान्नं(?)जलं स्यातां ; न६-स्वेदमाने(?)स्वेदमूत्रे) जले(?)जलं- ;  
ग३-स्वेदमूत्रजलस्यान्तं(?)स्वेदमूत्रे जलं स्यातां ; ग५-स्वेदमूत्रे जलं मूत्रं(?) ; ग६, क-  
स्वेदमूत्रजलं रक्तं ; न४-स्वेदमूत्रं जनस्यान्तर(?) । ६४/२-ग२-धातुरूपं रसो- ;  
न१, २, ५, ग-वीर्यरूपं रसं भवेत् ; न४, ग३-वायुरूपं रसो- । ६४/३-ग२-पूरीषमन्य-  
द्भवति(?) । ६४/४-न४, ग३-सर्व- । ६४/१-४-ग४- × × × × × × × ।

६५/१-न६-समानं वायुना सार्धं । ६५/२-ग३-रसाः(?) । ६५/३-  
न२, ५, ७-व्यापयञ्छ्वासमागणं ; ग२-व्यापयन्धातुरूपेण ; त-व्यापयन्तासु नाडीषु ; न३-  
व्यापयन्सासुरूपेण (श्वासरूपेण) ; ग३-व्यापयन्स्वं स्वरूपेण । ६५/४-ग२-देहो भवति संक्रमात्  
(?) ।

६६/१-ग६-व्योमरन्ध्रैश्च + + भिः(?)व्योमरन्ध्रैश्च नवभिः) ; न३-रोमरन्ध्रैश्च + भिः ;  
(-नवभिः) ; न४, ग१, ३, त-रोमरन्ध्रैश्च नवभिः ; ग२, ४-देहरन्ध्रैश्च- ।  
न८- देहे रन्ध्रैश्च- । ६६/३-४-ग२, ४- × × × × × × × ।

६७/१-४-ग२, ४- × × × × × × × । ६७/१-न३-निःश्वासोच्छ्वासकारश्च ;  
न४, ग५, ६-निःश्वासोच्छ्वासकासश्च ; न५-कोसाश्च(?)कासाश्च) । ६७/२-  
न३, ४, ग३-प्राणकर्मणि कीर्तितं ; न६, ८, ग१, त, क-कीर्तिताः ।

६८/१-ग५-हानोपादानादि चेष्टादि ; न३-हानादानं च चेष्टादि । ६८/२-न१, २, ५-  
व्यानकर्मणि चोच्यते ; ग१, त-कीर्त्यते ; न३-शिष्यते(?) ; ग२-विद्या-  
कर्मणि चोच्यते । ६८/३-न१-उदान कर्मणि प्रोक्तं ; ग५, ६-उदानकर्म यत्प्रोक्तं । ६८/४-ग४,  
५, ६, क-देहस्योन्नयनादिषु ; ग१-देहस्योन्नयनादिकम् ; ग२-देहस्योन्नयनादिकम् ।



पोषणादि समानस्य शरीरे कर्म कीर्तितम् ।  
उद्गारादि गुणो यस्तु नागकर्मति कीर्त्यते ॥६९॥

निमीलनादि कूर्मस्य क्षुतं वै कृकरस्य च ।  
देवदत्तस्य विप्रन्द्रे तन्द्रीकर्मति कीर्तितम् ॥७०॥

धनंजयस्य शोषादि सर्वं कर्म प्रकीर्तितम् ।  
ज्ञात्वैवं नाडीसंस्थानं वायूनां स्थानकर्मणी ॥७१॥

\*विधानोक्तेन मार्गेण नाडीसंशोधनं कुरु ॥७२॥

इति श्री योगयाज्ञवल्क्ये चतुर्थोऽध्यायः ।

६९/२-न६-शरीरं (?शरीरे) कर्म कीर्तितम् । ६९/३-ग३-उद्गाराविणो (?उद्गारादि गुणो) यस्तु । ६९/४-ग१-नागकर्मति चोच्यते ; न३, ग३-चेष्टितम् ; न४-चेरितम् ; न६-जीवितम्(?) ; ग५, ६-व्यानकर्मति(?)कीर्तितम् ; ग४-नाम-कर्मति(?)

७०/१-४-त- × × × × । ७०/१-न२-निर्मलानादि (?निमीलनादि) कूर्मस्य ; न३-न मीलनादि (?निमीलनादि) ; न६-उन्मीलनादि । ७०/२-न३, ६, ग३, ४-क्षुतं कृकरस्य च ; न२-क्षुतं च कृकरस्य च ; ग२-क्षुदन्तु ; न४-क्षुतं तु कृकलस्य च ; न१-क्षुतं (?क्षुतं) च कृकरस्य च ; न७-क्षुतं च कृकलस्य च ; (पाठान्तरत्वेन) क्षुतृष कृकलस्य च ; ग५-क्षुतकृकलस्य च(?) ; ग६-क्षत्रकृकलस्य च(?) ७०/४-न१, २, ५-तन्त्रीकर्मति कीर्त्यते ; ग३-तन्त्रीकर्मति कीर्तितम् ; ग२-तन्त्रीकर्मति चोच्यते ; न७, ग६-कीर्त्यते ।

७१/१-ग२, ५, ६-धनंजयस्य शोषादि ; न६-शोषाद्यं ; न३-शोभादि (?शोषादि) ; न४-कासादि(?) । ७१/२-ग१, २, ६, न४, ६-सर्वकर्म प्रकीर्तितम् ; ग५-सर्व-कर्मति कीर्तितम् ; ग४-शरीरे कर्म कीर्तितम् । ७१/३-ग२-ज्ञात्वैवं नाडीसंस्थानं ; ग६-ज्ञात्वैवं ; न६-ज्ञात्वैतन्नाडीसंस्थानं ; न५, ७-ज्ञात्वैव । ७१/४-न१, ४, ५, ६, ग३, ५, ६-वायूनां स्थानकर्म च ; ग१-वायूनां स्थानमेव च(?) ; त-वायुस्थानादि कर्म च ; न२, ७-वायुस्थानं च कर्म च ; ग२-वायुस्थानं च यत्नतः । \* ग२-अत्रैषाधिका पंक्तिः-नाडीषु वायुकर्माणि तथोर्व्याप्ति ततः शृणु ।

७२/१-ग५, ६, न८, क-विधानोक्तेन मार्गेण ।

## पंचमोऽध्यायः ॥

\*गार्ग्युवाच—

भगवन्ब्रह्मविच्छ्रेष्ठ सर्वशास्त्रविशारद ।  
केनोपायेन शुद्धाः स्युर्नाडयो मे त्वं वद प्रभो ॥१॥

इत्युक्तो ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मविद्ब्राह्मणस्तदा ।  
तां समालोक्य कृपया नाडीशुद्धिमभाषत ॥२॥

†याज्ञवल्क्य उवाच—

विध्युक्तकर्मसंयुक्तः कामसंकल्पवर्जितः ।  
यमैश्च नियमैर्युक्तः सर्वसाङ्गविवर्जितः ॥३॥

कृतविद्यो जितक्रोधः सत्यधर्मपरायणः ।  
गुरुशुश्रूषणरतः पितृमातृपरायणः ॥४॥

स्वाश्रमस्थः सदाचारः विद्वद्भिर्ह्येव सुशिक्षितः ।  
तपोवनं सुसम्प्राप्य फलमूलोदकान्वितम् ॥५॥

## पंचमोऽध्यायः ।

\*ग४, ५-गार्गी-; ग६-ओम्-गार्गी; न१, ७, ८, ग१, क- × × × × ।

१/१-न८, क-भगवन्सर्वविच्छ्रेष्ठ । १/२-न३-सर्वशास्त्रविशारदः । १/३-न६-येनो-  
पायेन । १/४-न२, ५, ७, ८-नाडयस्त्वं-; त-नाडयः स्वं वदस्व मे ; ग२-नाडयस्तु-;  
ग३-नाडयो मे तद्वदाशु मे ; ग५, ६, क-नाड यः सर्वदेहिनाम् ।

२/१-ग५-इत्युक्ते-; न३-ब्रह्मवादिना । २/२-ग१, ६, न६-ब्रह्म-  
विद्ब्राह्मणस्तथा । २/४-ग२-मवोचत । † न३, ६, त-श्रीभगवानुवाच ; न१, ८,  
ग१, २, ४, ५, ६, क- × × × × ।

३/२-ग२-काम्य-; ग१, ५, न३-वर्जितम् । ३/३-४-न१,  
८, ग२, ४, ५, क- × × × × × × × ।

४/१-न६-जितः शान्तः ; ग३-जितश्वासः ; न१, २, ५, ६, त-  
जितः श्रान्तः ; ग२-जितश्रान्तः ; ग१, ४, न३-श्रुतविद्यो जितश्रान्तः ;  
न८-श्रुतविद्यो जितः शान्तः । ४/३-न३-शिश्रूषणरतः (?शुश्रूषणरतः); ग३-शुश्रूषणं  
कर्त(?); न६-पितृशुश्रूषणरतः ।

५/१-न४-स्वाश्रमस्थो(-स्थः) सदाचारः । ५/३-न१, २, ५, ७, त, ग३-तु  
सम्प्राप्य । ५/४-ग२, न६, ७-फलमूलोदकान्वितः(?-न्वितम्) ।

तत्र रम्ये शुचौ देशे ब्रह्मघोषसमन्विते ।  
स्वधर्मनिरतैः शान्तैर्ब्रह्मविद्भिः समावृते ॥६॥

वारिभिश्च सुसम्पूर्णं पुष्पैर्नानाविधैर्युते ।  
फलमूलैश्च सम्पूर्णं, सर्वकामफलप्रदे ॥७॥

देवालये वा नद्यां वा ग्रामे वा नगरेऽथवा ।  
\*मुशोभनं मठं कृत्वा सर्वरक्षासमन्वितम् ॥८॥

त्रिकालस्नानसंयुक्तः स्वधर्मनिरतः सदा ।  
वेदान्तश्रवणं कुर्वन्तस्मिन्योगं समभ्यसेत् ॥९॥

केचिद्वदन्ति मुनयस्तपःस्वाध्यायसंयुताः ।  
स्वधर्मनिरताः शान्तास्तन्त्रेषु च सदा रताः ॥१०॥

निर्जने निलये रम्ये वातातपविर्वर्जिते ।  
विध्युक्तकर्मसंयुक्तः शुचिर्भूत्वा समाहितः ॥११॥

६/२-न३-ब्रह्मविद्भिः समन्विते ; क-ब्रह्मविद्भिः समावृते । ६/३-न१, ५, ७-स्वकर्म  
निरतैः----- । ६/४-न३-----समावृते(?) ; न८-----सनातनैः ।

७/१-ग२-कुशाभिः(?)----- । ७/२-न३, ग५, ६, क- × × × × ।  
७/३-न३, ६, क- × × × × । ७/४-न३, ६- × × × ; ग५, ६-पुष्पै-  
र्नानाविधैर्युते ।

८/१-ग३, न८-शिवालये वा----- । ८/२-न६-ग्रामेषु----- ; न१, २, ७,  
ग४-----नगरे तथा ; ग४, ५, न८-नगरेऽपि वा । \*न१, २, ५, ७-अत्रैधिका पंक्तिः-  
सिद्धकूपे देवखाते तडागे सरसीषु वा । ८/३-भूशोधनं----- । ८/४ न५-सुरज्ञा(?) च----- ;  
ग२-----समन्वितः ; ग४, न८-----समावृतम् ।

९/१-न७-त्रिकालं----- ; ग२-----स्नानसंशुद्धः । ९/२-ग४, न८-----  
-----निरतस्तथा ; ग१-स्वधर्मं च समाश्रितः । ९/४-ग५, क-तत्र----- ;  
ग६-तत्र योगं समारभेत् ।

१०/२-न३, ८-----संयुतः(?) । १०/३-न३, ८, ग४, ६, क-----  
निरतः शान्तः । १०/४-न३, ग६-----रतः ; न१, २, ५, ७, त-योगतन्त्रविशारदाः ;  
न४, ग३-योगेषु च सदा रताः ; ग४, न८-शास्त्रेणेषु च विचक्षणः ; क-शास्त्रेषु च सदा रताः ।

११/१-न२, ८-----विनये----- । ११/३-ग४-----कुर्वन्त्यः ; न६-विध्युक्तं-  
-कुर्वन्ति ; न८-विध्युक्तं-----कुर्वन्तस् ; क-----धर्मसंयुक्तः । ११/४-ग२-शुचिर्योगं  
समभ्यसेत् ।

नासाग्रदृक् सदा सम्यक् सव्ये न्यस्येतरं करम् ।  
नासाग्रे शशभृद्बिम्बं ज्योत्स्नाजालवितानितम् ॥१५॥

१२/१-गर, ४, ६, न८, क-मन्त्रन्यस्त-; न६-तनुर्वीरः; ग५-  
 × × × × । १२/२-त-धरस्तथा; ग४-रतः सदा; ग६-  
 तनुः सदा; गर-सितभस्मावकुण्ठितः; ग५-× × × × । १२/३-गर-  
 कुशा(?); न६-मृद्धासनोपविष्टः सन् । १२/४-गर-शुभाजिने; न १,  
 २, ३, ४, ७, ग३, ५, ६, क-थवाजिनम्; न६-नवाजिनम्; ग१-संस्तीर्य  
 ह्यथवाजिनम् ।

१३/१-न२-ससंपूज्य; ग५-तु संपूज्य: ग६-विष्वक्सेन-;  
 ग५- × × × × । १३/२-ग५- × × × × । १३/४-ग१, ५, न५, ८,  
 त, क-आरभ्य चासनम्; न४, ग३-आसनम्; न३-तं तथारभ्य आसनम्;  
 ग२-ततो(ऽ)वष्टभ्य चासनम् ।

१४/१-त- भूत्वा ; न४- वा स्यात् । १४/२-न३-  
गत (:) स्वयम् । १४/३-न१- शिराः कायः ; न३- शिरः काय (:) ।

१५/१-न५, ग५-नासा(ग्र)दूक्-----; ग१-नासाग्रो न्यस्तदूक्-----; ग३-  
-----स वा(?)-----; न३, त- × × × ×। १५/२-ग१, ५, ६-क-----  
-----न्यस्योत्तरं-----; न८-सव्ये सव्येतरं-----; ग४-सव्यं-----; न३, त- × × × ×;  
न१, २, ५, ६, ७, ग२, ३-अनन्यगतमानसः; न४, -अनन्यगतभावनः। १५/३-४, १६/१-४ एतासां  
पंक्तीनां मूलं निश्चयपूर्वकं निर्णेतुमशक्यम्। तथापि पूर्वपरिसम्बन्धमवलोक्य तन्निर्णयोपरिष्ठा-  
ल्लिखितं, सर्वेषु लेखेषु च यद्यद्यादशं यादशं दृष्टं तत्तताद्दशंताद्दशमधस्तादवतीर्यते।

१५/३-नासाग्रे शशभृद्धिम्बे-ग१, ३, ४, ५, † ६, † न४, ६, ८, † क. [ † एतेषु लेखेषु द्वावपि पाठौ विद्यते ॥  
 —शशभृद्धिम्बे-ग२, ५, † ६, † न८, † त.

—शशिवद्विलं—न ३.

—सोम इत्युक्तं—न१, २, ५, ७.

१५/४-ज्योत्स्नाजालवितानितम्-ग१, ५, † ६. †  
 — जालं वितन्वता-न१, २, ५ (—वितन्वतं).

[† एतेषु लेखेषु द्वावपि पाठौ विद्येते ॥

ज्योत्स्नाजालविनिर्मितम्-ग४, न८.†

—विराजितम्-न७.

बिन्दुमध्ये तुरीयकम्—गर, ३, न४.

बिन्दुमच्च—नर, ८, क, ग ५ ६.

वीक्ष्यमध्ये—न६.

× × × × ————— त.

सप्तमस्य तु वर्गस्य चतुर्थं बिन्दुसंयुतम् ।  
स्रवन्तममृतं पश्यन्नेत्राभ्यां सुसमाहितः ॥१६॥

\*इडया वायुमारोप्य पूरयित्वोदरस्थितम् ।  
ततोऽग्निं देहमध्यस्थं ध्यायन्ज्वालावलीयुतम् ॥१७॥

रेफं च बिन्दुसंयुक्तमग्निमण्डलसंस्थितम् ।  
ध्यायन्निबरेचयेत्पश्चान्मन्दं पिंगलया पुनः ॥१८॥

१६/१-२-सप्तमस्य तु वर्गस्य चतुर्थं बिन्दुसंयुतम्-न१, २, ५, ७, ८, ग४, ५, ६.

× × × × × × × -त.

× × × × × × × × -न३, ४, ६, ग३, क.

३-४-स्रवन्तममृतं पश्यन्नेत्राभ्यां सुसमाहितः-न१, २.

यस्य नेत्राभ्यां-न४, ग३.

पश्यन्नेत्राभ्यां-ग१, ५, ६, न३, ५, ६, ७, ८, त.

प्रवृत्तममृतं-ग४.

सारयत्यमृतं तस्मिन्नेत्राभ्यां-ग२.

× × × × × × × × -क

\*अत्राधिकः श्लोकः केषुचिल्लेखेषु निम्नलिखितैः पाठान्तरैः सह दृश्यते ।

१-२-बिन्दुमस्तकमालोक्य नेत्राभ्यां मनसा सह-न१, ५, ७, ८.\* \*न८-द्वौ पाठौ विद्येते ।

मूर्ध्नि बिन्दुं समालोक्य-न२.

बिन्दुमध्यस्थमालोक्य नेत्राभ्यां सुसमाहितः-ग४.

बिन्दुमध्यस्थमालोक्य बिन्दुमच्चतुरीयकम्-न८.\*

बिन्दुमात्रं समालोक्य × × × × -त.

३-४-नासाग्रे शशमृद्विम्बं बिन्दुमध्ये च दीपकम्-न१, २, ५, ७.

मुद्रितपुस्तकेषु ये ये पाठाः स्वीकृता दृश्यन्ते ते :-

१५/३-मुं, पु., न. पु., मु. पु., क. पु.-नासाग्रे शशमृद्विम्बं; त्रि. पु.-नासाग्रे शशम् + + ।

१५/४-मुं, पु., न. पु., मु. पु., क. पु.-ज्योत्स्नाजालविराजितम्; त्रि. पु.- + + + द्युतुरीयकम् ।

१६/१-२-मुं, पु., न. पु., मु. पु., क. पु.-सप्तमस्य तु वर्गस्य चतुर्थं बिन्दुसंयुतम्; त्रि. पु.-

× × × × । १६/३-४-त्रि. पु., मुं, पु.-स्रवन्तममृतं पश्यन्नेत्राभ्यां सुसमाहितः; न. पु.-

पश्यन्नेत्राभ्यां सुसमाहितम्(?) ; मु. पु., क. पु.-स्रवन्तममृतं पश्यन्नेत्राभ्यां सुसमाहितः ।

१७/१-न१, २, ४, ५, ८, ग६-इडायां-; ग६, न८-इडया पूरयेद्वायुं (पाठान्तर-  
त्वेन) । १७/२-न६-पूरयित्वोदरं स्थितः ; न८-पूरयित्वोदरं ततः ; त-बाह्याद् द्वादशमात्रकैः ;  
ग६, न८-द्वादशमात्रकम् । १७/१-२-क-× × × × । १७/४-ग१-ध्यात्वा  
ज्वालावलीवृतम् ; ग२, ४, ५, न८-ध्यायेज्ज्वालावलीयुतम् । १७/३-४-क-× × × × × × × × ।

१८/२-ग१, २, न८-अग्निमण्डलसंयुतम् ; क-× × × × × × × × । १८/३-ग५-  
ध्यायेद्वा रेचयेत्पश्चात् । १८/४-न४-अंगपिंगलया पुनः ।

पुनः पिंगलयापूर्य प्राणं दक्षिणतः सुधीः ।  
पुनर्विरेचयेद्धीमानिडया तु शनैः शनैः ॥१९॥

त्रिचतुर्वत्सरं वाथ त्रिचतुर्मासमेव वा ।  
\*षट्कृत्व आचरेन्नित्यं रहस्येन त्रिसन्धिषु ॥२०॥

नाडीशुद्धिमवाप्नोति पृथक्चिह्नोपलक्षिताम् ।  
शरीरलघुता दीप्तिर्वह्णजठरवतिनः ॥२१॥

नादाभिव्यक्तिरित्येते चिह्नं तत्सिद्धिसूचकम् ।  
यावदेतानि सम्पश्येत्तावदेव समाचरेत् ॥२२॥

इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये पंचमोऽध्यायः ।

१९/१-ग२-वायुं पिंगलयापूर्य ; ग४-पुनः पिंगलया ध्यायन् ; न१, ३, ५, क- × × × × ।  
१९/२-ग३, न४-प्राणं दक्षिणया ; ग२-प्राणं दक्षिणया ; ग४-पूर्य ;  
न१, ५, क- × × × × । १९/३-न६-पुनर्विरेचयेत्पश्चात् ; ग३-पुनर्विरे + + + । १९/४-न३,  
६, ग३, ५-इडायां च ; ग६-इडायां (?) तु- १९/३-४-क- × × × × × × × ।

२०/१-न३-यावत् ; न४-वापि ; ग५-त्रिचतुस्त्रिचतुःसप्त ;  
ग२, क- × × × × । २०/२-ग२, क- × × × । \*अत्राधिका पक्तिः-  
ग४, न८-षण्मास वा वरारोहे प्राणायामं त्रिसन्धिषु । २०/३-न२, ५, ७, ८-षट्कृत्वाचरेन्नित्यं ;  
ग३-षट्चत्वारि चरेन्नित्यं ; ग२, क- × × × । २०/४-न३, ग५, रहस्ये च ;  
न४, ग३, ६-रहस्यं च ; न५-रहस्येव ; न८-रहस्ये च विधानतः ; ग२,  
क- × × × × ।

२१/१-ग२, क- × × × × । २१/२-न२, ७, ८-लक्षितः ; ग३-  
लक्षिता ; न५-चिह्नं तच्छुद्धिसूचकम् ; ग२, क- × × × × । २१/३-ग३,  
क- × × × × । २१/४-ग३- × × × जठरवतिनः ; क- × × × × ।

२२/१-न६-नादाभिव्यक्तिरित्येते ; क- × × × × । २२/२-ग२-चिह्नं तस्य  
विबोधकम् ; ग३-आरोग्यं सिद्धिसूचकम् ; ग४, न८-चिह्नं नाड्यो (?) चिह्नान्यादौ भवन्ति हि ;  
क- × × × × । २२/३-ग४-यावद्वै तानि ; न७-यावद्व्येतानि ;  
क- × × × × । २२/४-त, न३, ८, ग४, ५, ६-तावदेवं ; न१, ३, ४, ५,  
७, ग१, २, ३, त-समभ्यसेत् ।

अत्र “न३” लेखे यत्किंचिदधिकं दृश्यते तन्न योगयाज्ञवल्क्यस्य कस्मिन्नपीतरहस्तलेखे न वा  
तस्य कस्मिन्नपि मुद्रिते संस्करणे । तथापि तदत्रोद्धृत्य दीयते ।

“स्कन्दे-अथवैतत्परित्यज्य स्वान्व(?) बुद्धिं समाचरेत् ॥२१॥ आत्मशुद्धः समादानीयः(?)  
सुखस्वरूपः स्वयं प्रभुः(?) ॥२१॥ अज्ञानान्मलिनो भाति ज्ञानाद्बुद्धो विभात्ययं । अज्ञानपंकं यः-  
कश्चित्काले(ज्)ज्ञानतो वतः (?)नरः ॥२२॥ स एव सर्वदा शुद्धो ज्ञानकर्म्मरतो द्विजः । न  
बुद्धिभेदं जनयेदज्ञानां कर्मसंगिनाम् ॥२३॥ कर्म कर्तव्यमित्येव नोधयेता(?) सुबुद्धितः ॥ इति श्री-  
याज्ञवल्क्ये पंचमोऽध्यायः ॥”

“क” लेखे च १५ श्लोकानन्तरं लेखकस्य टिप्पणीवर्तते :- “तालपत्रं चतुष्टयं गलितमस्ति” इति ॥

## षष्ठोऽध्यायः ॥

\*याज्ञवल्क्य उवाच—

प्राणायाममथेदानीं प्रवक्ष्यामि विधानतः ।  
समाहितमनास्त्वं च शृणु गार्गि वरानने ॥१॥

प्राणापानसमायोगः प्राणायाम इतीरितः ।  
प्राणायाम इति प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः ॥२॥

वर्णत्रयात्मका ह्येते रेचपूरककुम्भकाः ।  
स (?य) एषः प्रणवः प्रोक्तः प्राणायामश्च तन्मयः ॥३॥

\*इडया वायुमारोप्य पूरयित्वोदरस्थितम् ।  
शनैः षोडशभिर्मात्रैरकारं तत्र संस्मरेत् ॥४॥

## षष्ठोऽध्यायः ।

\*न३—श्रीभगवानु—॥ न१, २, ६, ७, ग१, २, त— × × × × ; न८—गार्गी—भगवन्ब्रह्म-  
विच्छेष्ट सर्वशास्त्रविशारद । प्राणायाम ममे(?—मथे—)दानीं प्रवदाशु समाहितः ॥ याज्ञ-  
वल्क्यः—; ग४—एवमेव, “प्राणायाममथेदानीं” इत्यादिस्तृतीयः पादः ; ग५—“याज्ञवल्क्यः” इत्येव ।  
१/१—ग३ प्राणायामान्विवधा किं(?) ; क— × × × × । १/२—ग४—प्रवदाशु समासतः ;  
क— × × × × । १/३—न१—समाहितमना(र) त्वं च ; न७— त्वं हि ; न६—  
भद्रे ; ग५, ६— भूत्वा ; ग४, क— × × × × । १/४—न१, २, ४, ७, ग३—  
तपोधने ; ग४, क— × × × × ।

२/१—न१—समो योगः ; न३—समायोगे ; ग३—  
समायोगात् ; क— × × × × ; न५—प्राणायामसमायोगः । २/२—न१—इतीरितम् ;  
क— × × × × । २/३—ग२, ५, ६, न४—प्राणायामस्त्रिधा— ; न८—प्राणायाम-  
स्त्रिधा चोक्तो ; क— × × × × । २/४—न७—कुम्भकाः ; न१, ५—रेच-  
कुम्भकपूरकैः ; क— × × × × ।

३/१—न६—वर्णत्रयात्मके— ; न२, ७, ग२, ६, क— × × × × ; त—एवं त्रया-  
त्मका— । ३/२—ग३—केचित्पूरक— ; न१—कुम्भकपूरकाः ; न२, ग२, ६,  
क— × × × × । ३/३—न४, ग३—स एव— ; न३—स एकः— ; ग४—  
एतैश्च— ; ग२—य एदं(?) प्रणवं प्रोक्तं(?) ; ग६, क— × × × × । ३/४—  
ग६, क— × × × × ।

\*न३—“स्कन्दे—प्राणायामेन चित्तं तु युक्तं भवति सुव्रते । चित्ते शुद्धे ततः साक्षात्प्रत्यग्ज्योति-  
र्व्यवस्थितम् ; न६—नासाग्रदृक् सदा सम्यक्चेले(?) सव्ये न्यस्ये(तरं)करम् । नासाग्रशशभृद्विम्बं  
ज्योत्स्नाजालवितानितम् ॥ सप्तमस्य तु वर्णस्य (?वर्गस्य) चतुर्थं बिन्दुसंयुतम् । बिम्बमध्यस्थ-  
मालोक्य नेत्राभ्यां मनसा सह । न८, ग५, ६—एतेषु लेखेषु बहवोऽधिकाः श्लोकाः विद्यन्ते इति ते  
षष्ठाध्यायस्यान्ते परिशिष्टे लिखिताः ।

४/१—न१, ६, ७, त—इडया— ; ग५, ६—आकृष्य स्वसनं बाह्यात् । क— × × × × ।  
४/२—ग२—पूरयित्वोदरं ततः ; ग५, ६—पूरयन्निडयोदरं ; अत्राधिकाः श्लोकाः । (अध्यायान्ते परि-  
शिष्टं पश्यताम्) । क— × × × × । ४/३—क— × × × × । ४/४— न४, त—  
संस्मरेत् ; ग२—उकारं तत्र संस्मरेत् ; न३—उकारं तत्र संहरेत्(?) ; न६—उकारं तत्र  
संस्थितम् ; ग३—+कारं तत्र संस्मरेत् ; क—+ + + + ।

धारयेत्पूरितं पश्चाच्चतुःषष्ठ्या तु मात्रया ।  
उकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन्प्रणवं जपेत् ॥५॥

यावद्वा शक्यते तावद्धारणं जपसंयुतम् ।  
पूरितं रेचयेत्पश्चात्प्राणं बाह्यानिलान्वितम् ॥६॥

शनैः पिंगलया गार्गि द्वात्रिंशन्मात्रया पुनः ।  
मकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन्प्रणवं जपेत् ॥७॥

प्राणायामो भवेदेषः पुनश्चैवं समभ्यसेत् ।  
\*ततः पिंगलयापूर्य मात्रैः षोडशभिस्तथा ॥८॥

उकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन्सुसमाहितः ।  
पूरितं धारयेत्प्राणं प्रणवं विंशतिद्वयम् ॥९॥

५/१-न३-धारयेत्प्रेरितं—; ग५-धारयेत्तूजिता(?)—; ग१, क-  
× × × × । ५/२-न३-चतुःषष्ठी(?)तु—; ग१, क- × × × × ।  
५/३-ग२-मकारमूर्ति—; ग४-अकारमूर्ति—; ग१, क- × × × × । ५/४-  
ग४-—-न्प्रणवात्मकम् ; ग५-संस्मरेत्प्रणवं(?) जपेत् ; ग१, क- × × × × ।

६/१-ग१, क- × × × × । ६/२-ग२-धारयेज्जप—; ग४, न८-धारयन्जप—;  
ग१, क- × × × × । ६/३-ग४, न८-पूरितं रेचयेत्प्राणं ; ग१, क- × × × × । ६/४-  
न४, ग३-—-बाह्यानिलात्मकम् ; ग४, न८-पश्चाद्बाह्या—; ग१, क- × × × × ।

७/१-ग४, क- × × × × । ७/२-ग४, क- × × × × । ७/३-ग३-उकारमूर्ति-  
—; ग२-ध्यायन्नाड्यक्षरं तत्र ; ग६-ध्यायन्नृत्याक्षरं तत्र ; ग१, ५, क- × × × × ।  
७/४-न३, ६, ८, ग३, ४-—-सुसमाहितः ; ग२-रेचकः सुसमाहितः(?) ; ग१, ५, क-  
× × × × ।

८/१-ग२, क- × × × × । ८/२-ग१, ४, न४-पुनश्चैव—; ग२, क-  
× × × × । \*अत्राधिकः श्लोकः “न१, २, ५, ७” लेखेषु :—अनुलोमविलोमाभ्यां  
यथाशक्ति समाहितः । अकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन्प्रणवं तथा ॥ ‘त’ लेखे चास्य प्रथमा  
पङ्क्तिरेव विद्यते ॥ ८/३-न६, ८, ग४-पुनः—; ग२, क- × × × × । ८/४-  
ग२, क- × × × × ।

९/१-न५-उकारं (?उकार-)मूर्तिमत्रापि ; त-मकारमूर्ति—; न३, ४, ७, ८, ग६-  
अकारमूर्ति—; ग२, क- × × × × । ९/२-न३, ग५, ६-संस्मरेत्सुसमाहितः ; ग२,  
क- × × × × । ९/३-न४-—-प्राणान् ; ग२-पूरितं धारयेत् जप्त्वा ;  
क- × × × × । ९/४-ग४-पूर्ववद्विंशतिद्वयम् ; न१, २, ५, ७-—-विंशतित्रयम् ;  
क- × × × × ।



\* जपेदत्र स्मरन्मूर्ति मकाराख्यं महेश्वरम् ।

यावद्वा शक्यते पश्चाद्वेचयेदिडयानिलम् ॥१०॥

† एवमेव पुनः कुर्यादिडयापूर्वं पूर्ववत् ।

नाड्या प्राणं समारोप्य पूरयित्वोदरस्थितम् ॥११॥

‡ प्रणवेन सुसंयुक्तां व्याहृतीभिश्च संयुताम् ।

गायत्रीं च जपेद्विप्रः प्राणसंयमने त्रिशः ॥१२॥

पुनश्चैवं त्रिभिः कुर्यात्पुनश्चैव त्रिसन्धिषु ।

यद्वा समभ्यसेन्नित्यं वैदिकं लौकिकं तु वा ॥१३॥

\* इतः परं २३/१-२ पर्यन्तं 'ग२' लेखे ६.६५-७८।१।२ श्लोकाः पाठान्तरैर्युक्ता दृश्यन्ते ते श्लोकाश्च स्वस्थानेषु न सन्ति । इमे १०-२३/१-२ श्लोकाश्च तत्र समूलं कुत्रापि न सन्तीत्यवगम्यते ।

१०/१-न१, २, ८, त-—मूर्ध्नि; न७-जपेदेतत्स्मरेन्मूर्ध्नि; ग२, क-× × × × ।  
१०/२-ग३, मकाराख्यं महेश्वरी(?); ग४, ५-मकाराख्यां महेश्वरीम्; ग६-उकाराख्यं महेश्वरम्; न८-अकाराख्यं महेश्वरम् ग२, क-× × × × । १०/३-न३-—चैव;  
ग४, न८-—तावत्; ग२, क-× × × × । १०/४-न३-पश्चाद्वेचकयानिलम्(?);  
ग३-रेचते पिडयानिलम्; ग२, क-× × × × ।

† अत्र पाठान्तरत्वेन 'ग४' लेखे-अकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन्पूर्वतत्तदा ॥

„ 'ग५, ६, न८' लेखेषु-मकार-—तथा ॥

११/१-न६, ८-एवमेवं—; न३-एवमेतत्पुनः—; ग२, ४, क-× × × × ।  
११/२-न१, ७, ग६-पूर्वपूर्ववत्; न४, ग३-—पूर्वपूर्वतः; ग२, ४, क-× × × × ।  
११/३-न६-यद्वा प्राप्यं(?)—; न१, २, ४, ५, ७, ग३-यथा—; त-  
यावत्प्राणं—; ग२, क-× × × × । ११/४-ग५-पूरयित्वोदरे—; न३-  
पूरयश्चोदरस्थिता(?) ; ग२, क-× × × × ।

१२/१-न२-—सुसंयुक्त(?); न४-—च संयुक्त(?); न५, ग३,  
६-—तु संयुक्ता; न६-—च संयुक्ता; न३-—च संयुक्ता(?);  
न८-—समायुक्ता; ग२, क-× × × × । १२/२-न३, त-—संयुता  
(?); न२, ४-—संयुतम्; ग२, क-× × × × । ‡ अत्राधिका पंक्तिः 'न८'  
लेखे-सशिरस्कां दोषहन्त्रीं सर्वार्थफलदायिनीम् । १२/३-न३-गायत्रीं वा—; ग५-  
—सशिरस्का त्रिः; ग४, न८-गायत्रीं वा जपेदत्र; न४-मंत्रं वायोजपेद्विप्रः; ग३-वायुं(?)  
वायोजपेद्विप्रः; ग२, क-× × × × । १२/४-न६, ८, ग४, ५-—त्रयः; न३, ४,  
ग३, त-—त्रयम्; ग१-—त्रिभिः; ग६-—जपेत्; ग२, क-  
× × × × ।

१३/१-न४, ५-पुनश्चैव—; ग६-पुनश्चैनं—; न३, ६-—त्रिभिर्युक्तं; ग२,  
क-× × × × । १३/२-न६, ७-पुनश्चैवं—; न३-—त्रिसन्ध्ययोः(?);  
ग२, क-× × × × । १३/३-ग१, न३, ६-यद्वा समभ्यसेन्मन्त्रं; ग५, ६-यावत्समभ्य-  
सेन्नित्यं; ग२, क-× × × × । १३/४-न३, ४, ६, ८, ग१, ३, ५-—तथा;  
ग२, क-× × × × ।

प्राणसंयमने विद्वान्जपेत्तद्विंशतिद्वयम् ।  
ब्राह्मणः श्रुतसम्पन्नः स्वधर्मनिरतः सदा ॥१४॥

स वैदिकं जपेन्मन्त्रं लौकिकं न कदाचन ।  
केचिद्भूतहितार्थाय जपमिच्छन्ति लौकिकम् ॥१५॥

द्विजवत्क्षत्रियस्योक्तः प्राणसंयमने जपः ।  
वैश्यानां धर्मयुक्तानां स्त्रीशूद्राणां तपस्विनाम् ॥१६॥

प्राणसंयमने गार्गि मन्त्रं प्रणववर्जितम् ।  
\*नमोन्तं शिवमन्त्रं वा वैष्णवं वेध्यते बुधैः ॥१७॥

यद्वा समभ्यसेच्छूद्रो लौकिकं विधिपूर्वकम् ।  
प्राणसंयमने स्त्री च जपेत्तद्विंशतिद्वयम् ॥१८॥

१४/१-न४-प्राणसंयमनो(?)-----; गर, क- × × × × । १४/२-न३-  
जपेत्तद्विंशतिद्वयम् ; गर, क- × × × × । १४/३-न१, ५, ६, ७, ८, ग५-----  
श्रुतिसंपन्नः ; गर, क- × × × × । १४/४-गर, क- × × × × ।

१५/१-न१, ५, ७-स्ववैदिकं-----; न३-सा(?) वैदिकं-----; ग३-न वैदिकं  
-----; गर, क- × × × × । १५/२-न१, ७-लौकिकं च-----; गर,  
क- × × × × । १५/३-न७-केचिद्भूतिहितार्थाय ; गर, क- × × × × ।  
१५/४-गर, क- × × × × ।

१६/१-न३-द्विजस्य(?)क्षत्रियस्योक्तः ; गर, क- × × × × । १६/२-न१-----  
यमः ; ग३-----जसः(?) ; गर, क- × × × × । १६/३-न८-----  
युक्तधर्माणां ; गर, क- × × × × । १६/४-ग४-शूद्राणां तु-----; गर, क-  
× × × × ।

१७/१-न३-प्राणसंयमनं-----; गर, क- × × × × । १७/२-न३, ४, ६-मन्त्रः प्रणव-  
वर्जितः ; गर, क- × × × × । \*न४, ग३-अत्राधिका पंक्तिः-न वैदिकं भवेच्छूद्र- (?जपेच्छूद्रः)  
स्त्रियश्च न कदाचन । १७/३-ग३-नमोन्तं नाममात्रं वा ; न३-विध्युक्तः शिवमंत्रो वा ; गर, क-  
× × × × । १७/४-न१-वैष्णवैर्वा तथा-----; न३-वैष्णवश्चेष्यते-----; न५, ग३-----  
वैष्णवं चेष्यते-----; न६-वैष्णवं जप्यते-----; ग५-वैष्णवं वा यदिष्यते ; गर, क- × × × × ।

१८/१-२-एतौ द्वौ पादावेकत्र चिन्तनीयाहौ । ग्रन्थे स्वीकृतः पाठः-‘न१, २, ४, ५, ६, ग३,  
६, त’ लेखेषु विद्यते ; न३-----समभ्यसन्शूद्रो-----; ग१, ६, न७-----च्छूद्र-  
स्त्वार्थकं-----; न८-----च्छूद्रःस्वारिषं(?)-----; ग४-----समभ्य-  
सेन्मन्त्रं त्वार्थं (तु)-----; गर, क- × × × × × × × × । १८/३-ग५-----  
स्त्रीवृत्(?) ; गर, क- × × × × । १८/४-न३-जपेत्(?)त्त-) द्विंशतिद्वयम् ; गर, क-  
× × × × ।

न वैदिकं जपेच्छूद्रः स्त्रियश्च न कदाचन ।  
स्वाश्रमस्थस्य वैश्यस्य केचिदिच्छन्ति वैदिकम् ॥१९॥

सन्ध्ययोरुभयोनित्यं गायत्र्या प्रणवेन वा ।  
प्राणसंयमनं कुर्याद्ब्राह्मणो वेदपारगः ॥२०॥

नित्यमेवं प्रकुर्वीत प्राणायामांस्तु षोडश ।  
अपि भ्रूणहनं मासात्पुनन्त्यहरहः कृताः ॥२१॥

\*ऋतुत्रयात्पुनन्त्येनं जन्मान्तरकृतादधात् ।  
वत्सराद्ब्रह्महा शुद्ध्येत्तस्मान्नित्यं समभ्यसेत् ॥२२॥

योगाभ्यासरतास्त्वेवं स्वधर्मनिरताश्च ये ।  
प्राणसंयमनेनैव सर्वे मुक्ता भवन्ति हि ॥२३॥

१९/१-गर, क- × × × × । १९/२-गर, क- × × × × । १९/१-२-  
एषैव पंक्तिः 'न४, ग३' लेखयोः किञ्चित्पाठान्तरेण १९/१-२, १९/३-४ पंक्तयोरन्तरालेऽपि विद्यते ।  
१९/३-गर, क- × × × × । १९/४-गर, क- × × × × ।

२०/१-गर, क- × × × × । २०/२-न२-गायत्री—————; न४, ८—————  
प्रणवेन च ; न६—————प्रणवेन ह ; गर, क- × × × × । २०/३-ग३-प्राण-  
संयम सा————(?) ; गर, न६, क- × × × × । २०/४-गर, न६, क- × × × × ।

२१/१-गर, न६, क- × × × × । २१/२-न३-प्राणायामांस्तु—————; न५,  
ग३-प्राणायामस्तु—————; गर, न६, क- × × × × । २१/३-न८—————भ्रूण-  
हतं(?)—हर्तं)—————; न३—————भ्रूणहननं पापात् ; गर, न६, क- × × × × ।  
२१ ४-ग३-पुनात्हरहः (?)पुनात्यहरहः)—————; गर, न६, क- × × × × ।  
\*‘न३’ लेखेऽत्राधिकः श्लोकः-ब्रह्महत्यादिभिर्दोषैर्मुच्यते मासमात्रतः । षण्मासाभ्यासतो  
विप्रो वेदनेच्छा-(?च्छा-)मवाप्नुयात् ।

२२/१-न१, २, ७, ८—————त्पुनन्त्येव ; न५-तापत्रयात्पुनन्त्येव ; न४-पापत्रयात्पु-  
नन्त्येनं ; ग४-ऋतुत्रयात्पुनन्त्येवं ; गर, न६, क- × × × × । २२/२-न४—————  
कृताश्च वै ; ग३—————कृताश्च ये ; ग४—————कृता अपि ; गर, न६, क- × × × × ।  
२२/३-ग्रन्थे यः पाठः स्वीकृतः स 'न१, ५, ७, लेखेष्वेव विद्यते । अन्येषु लेखेषु यानि पाठान्तराणि  
दृश्यन्ते तानि :—त-वत्सराद्ब्रह्महा विद्वान् ; न४, ग३—————द्ब्रह्महापि स्यात् ; न२—  
—————द्बहुधा शुद्ध्येत् ; न३, ग६—————द्ब्रह्मविद्वान्स्यात् ; ग१, ४, ५—————  
द्ब्रह्मविद्वान्स्यात् ; न८—————द्ब्रह्मवित्तु स्यात् ; गर, न६, क- × × × × × ।  
२२/४-गर, न६, क- × × × × ।

२३/१-न१, ४, ५, ७—————रताश्चैव ; न३—————रताश्चैव (?)श्चैव) ;  
ग५, न८—————रताश्चैवं ; न६, क- × × × × । २३/२-न६, क- × × × × ।  
२३/३-न६, क- × × × × । २३/४-ग३-सर्वे युक्ता—————; ग५, ६-जीवनमुक्ता—————;  
न६, क- × × × × ।

बाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको हि सः ।  
सम्पूर्णकुम्भवद्वायोर्धारणं कुम्भको भवेत् ॥२४॥

\*बहिर्यद्रेचनं वायोरुदराद्रेचकः स्मृतः ।  
प्रस्वेदजनको यस्तु प्राणायामेषु सोऽधमः ॥२५॥

कम्पको मध्यमः प्रोक्त उत्थानश्चोत्तमो भवेत् ।  
पूर्वं पूर्वं प्रकुर्वीत यावदुत्तमसम्भवः ॥२६॥

सम्भवत्युत्तमे गार्गि प्राणायामे सुखी भवेत् ।  
प्राणो लयति तेनैव देहस्यान्तस्ततोऽधिकः ॥२७॥

देहश्चोत्तिष्ठते तेन कृतासनपरिग्रहः ।  
निःश्वासोच्छ्वासकौ तस्य न विद्येते कथंचन ॥२८॥

२४/१-न४-बाह्यस्य वायोर्हृदये; क- × × × ×। २४/२-न३-पूरको  
(?) हि सः; न६-रुदरे पूरितो भवेत्; न४-पूरणात्पूरको हि सः; क- × × × ×।  
२४/३-कुम्भ-(व-)द्वायो-; ग२-वत्कुक्षौ; न१-वद्वायु-;  
ग५-कुम्भके वायो-; न४-पूर्णकुम्भो भवेद्वायो-; ग३-बाह्याद्वा पूरणं वायो-; क-  
× × × ×। २४/४-न८-धारणं कुम्भवद्भवेत्; ग२-धारणे-; न४-धारणे  
-; न६-रुदरे-; ग३-धारणं-; न१-धारणं  
-; क- × × × ×। \*न८-बहिर्यद्रेचनं वायोर्धारणं कुम्भको(?)भवेत्-  
इत्यधिका पंक्तिरत्र ।

२५/१-ग३-बहिर्यद्रेचनं (?) ; न२-बहिर्यद्रेचनं-; क- × × × ×।  
२५/२-ग२-रुदरास्त्रिजकश्चन (?) ; न४-हृदयाद्रेचको हि सः ; ग३-उदरो(?)रेचको हि सः;  
ग४-रुदराद्रेचकं(?)ततः ; न२-रुदराद्रेचकः-; क- × × × ×।  
२५/३-ग३-जनको यस्तु; ग२, क- × × × ×। २५/४-न२, ५, त-  
प्राणायामस्तु-; ग३- × × × सो × दः(?); ग२, क- × × × ×।

२६/१-न१, २, ४, ५, ७, त, ग४-कम्पनान्मध्यमः-; न३, ६, ग५, ६-कम्पनो  
-; न८-कम्पनं मध्यमः-; ग२, क- × × × ×। २६/२-  
न१, २, ४, ५, ७-उत्थानाच्चोत्तमो-; ग३-उत्थानाच्चो-(?च्चो-) तमो-;  
ग४, न८-उत्थानं चोत्तमो-; न३-उत्थितश्चोत्तमो-; ग२, क- × × × ×।  
२६/३-ग२, ३, क- × × × ×। २६/४-न५-सम्भवेत्(?) ; न६-  
संज्ञमः(?) ; ग४-सम्भवम्(?) ; ग२, ३, क- × × × ×।

२७/१-ग३, क- × × × ×। २७/२-न४-सुखं-; न३-  
प्राणायामसुधीर्भवेत्(?) ; न३, क- × × × ×। २७/३-ग४-प्राणो लीयेत-; ग३-  
प्राणालयेति(?) ; न८-प्राणा लयन्ति-; क- × × × ×। २७/४-ग२,  
न३, ६, ग५, ६, त्रि. पु., मु. पु., क. पु.-देहस्यान्तस्ततोऽधिकः ; ग२, न८, मुं पु., न. पु.- देह-  
स्यान्तस्ततोऽधिकम् ; न१, ४, ५-देहस्यात्तपनाधिकः ; न२, ६, त-तापनाधिकः ;  
ग३-देहस्याभवनायक(?) ; क- × × × ×।

२८/१-न३-देहस्योत्तिष्ठते(?-श्चोत्तिष्ठते)-; न६-देहस्य तिष्ठते(?) ; क- × × × ×।  
२८/२-ग२-त्यक्तासन(?) ; न२-कृतासनपरिग्रहात् ; क- × × × ×। २८/३-न३-  
निःश्वासोच्छ्वासको(?)तस्या(?) ; ग३-निःश्वासोच्छ्वासको(?) ; क- × × × ×।  
२८/४-ग६, न८-कदाचन ; न३-नि(?)विद्येते कथंचन ; क- × × × ×।

देहे यद्यपि तौ स्यातां स्वाभाविकगुणानुभौ ।  
तथापि नश्यतस्तेन प्राणायामोत्तमेन हि ॥२९॥

तयोर्नाशे समर्थः स्यात्कर्तुं केवलकुम्भकम् ।  
रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् ॥३०॥

प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः ।  
रेच्य चापूर्य यः कुर्यात्स वै सहितकुम्भकः ॥३१॥

सहितं केवलं चाथ कुम्भकं नित्यमभ्यसेत् ।  
यावत्केवलसिद्धिः स्यात्तावत्सहितमभ्यसेत् ॥३२॥

केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरणवर्जिते ।  
न तस्य दुर्लभं किञ्चित्त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥३३॥

२९/१-क- × × × ×। २९/२-क- × × × ×। २९/३-न१-  
स्तस्य ; ग२-तथापि तस्य तौ न स्तः ; न३-तथापि न तपस्यास्ते(?) ; ग३-तथापि न × ×  
त-(?) ; न५, क- × × × ×। २९/४-ग२- तु ; ग३- स्तेन  
प्राणायामेन हि ; ग४-प्राणायामोत्तमोत्तमे ; न१, २, ७- प्राणायामैः स्वमेव हि ; न५, क- × × × ×।

३०/१-न५-तयोर्नाशं(?) ; न३-तयोर्नाशं समर्थः(?) ; ग३-  
तयोर्नाशः(?) समर्थस्य(?) ; ग५-तयोर्नान्यः ; न८-सुबुद्धः ; क- × × × ×।  
३०/२-न३- केवलकुम्भकैः(?) ; ग३- + + केवल + + ; क- × × × ×।  
३०/३-न१- मत्वा(?) ; ग५- हित्वा(?) ; क- × × × ×।  
३०/४-न३, ४, ग३, ६-यदास्मिन्वायुधारणम् ; न१, २, ५, ७, ८, ग५-यदास्मिन्वायु- ;  
ग४-यदास्मिन्वायु- ; ग१-यत्स्थित्वा- ; ग२-यत्तु स्याद्वायु- ; न३-यस्मिन्वा  
वायु- ; क- × × × ×।

३१/१-न३-प्राणायामो नित्ययुक्तः(?) ; ग२-प्राणायामस्य विध्युक्तः(?) ; क- × × × ×।  
३१/२-न३-सर्व- (?) ; न४-सर्वकेवलकुम्भकः(?) ; न८-सर्व- (?) ; ग२-  
तत्स्यात्केवल- ; क- × × × ×। ३१/३-न१, २, ५, ७- चापूरयेत्कुम्भान् ;  
ग३- यः कुम्भः(?) न४- यः + + ; न३-विरेच्यापूरये +  
+ + ; ग२, ५, ६, क- × × × ×। ३१/४-न३-सर्व- (?) ; त-  
विहित- ; ग२, ५, ६, क- × × × ×।

३२/१-न१, २, ग१, २, त- वायु ; न४, ग५, ६- वापि ; ग३-  
बाह्यं(?) ; न३-आत्मन्यात्मानमारोप्य ; क- × × × ×। ३२/२-ग४-  
कुम्भके ; क- × × × ×। ३२/३-न३- सिद्धिः(?) ;  
क- × × × ×। ३२/४-ग६-तावदेवं समभ्यसेत् ; क- × × × ×।

३३/१-न१, ५, ८, ग१-केवलं कुम्भके × × ; न३-केवलं कुम्भकं(?) ; ग२-केवलः  
कुम्भकः सिद्धो ; क- × × × ×। ३३/२-ग३, ४, ६-रेचपूरक- ; ग२-रेचपूरकवर्जितः ;  
क- × × × ×। ३३/३-४- क- × × × ×।

मनोजवत्वं लभते पलितादि च नश्यति ।  
मुक्तेरयं महामार्गो मकाराख्यान्तरात्मनः ॥३४॥

नादं चोत्पादयत्येषः कुम्भकः प्राणसंयमः ।  
प्राणसंयमनं नाम देहे प्राणस्य धारणम् ॥३५॥

एषः प्राणजयोपायः सर्वमृत्यूपघातकः ।  
किञ्चित्प्राणजयोपायं तव वक्ष्यामि तत्त्वतः ॥३६॥

बाह्यात्प्राणं समाकृष्य पूरयित्वोदरस्थितम् ।  
नाभिमध्ये च नासाग्रे पादाङ्गुष्ठे च यत्नतः ॥३७॥

धारयेन्मनसा प्राणं सन्ध्याकालेषु सर्वदा ।  
सर्वरोगविनिर्मुक्तो जीवेद्योगी गतक्लमः ॥३८॥

३४/१-त-मनोजयत्वं—; क- × × × ×। ३४/२-न३, ५, ग५, ६—  
विनश्यति; न३-स्खलितादि च—(?) ; ग३-वदितादि च—(?) ; न८-पटुतादि च  
—; क- × × × ×। ३४/३-न८, क-× × × ×। ३४/४-न१, २,  
५, ग६-मकाराख्योऽन्तरात्मकः; न३-भकाराक्षोऽन्तरात्मकः(?) ; ग४-मकाराख्यो हठात्मकः(?) ;  
ग५-मकाराख्योऽन्तर्कात्मकः; न७-मकाराख्योऽन्तरात्मकः(?) ; न८, क- × × × ×।

३५/१-त, ग२, न५—चोत्पादयत्येव; न८-नादं च स्वादयत्येषः(?) ; ग१-ज्ञानं  
चोत्पादयत्येषः; क- × × × ×। ३५/२-त—प्राणसंयमात्; न३—  
प्राणसंयुतः; ग५, ६-ज्ञेयः केवलकुम्भकः; न८-कुम्भकः केवलो हि तः(?) सः; क-× × × ×।  
३५/३-ग५, ६-प्राणसंयमनो—; क- × × × ×। ३५/४-ग२-भवत्प्राणादि × ×  
(?) ; ट—धारणी(?) ; क- × × × ×।

३६/१-न३, ५, ६, ७, ग४, ५-एषः(?) ; ग६-एव—; ग३-  
विषप्राण—(?) ; क-× × × ×। ३६/२-न४-स स्यान्मृत्यूपघातकः(?) ; क-× × × ×।  
३६/३-न१, ५-किञ्चित्प्राण—; ग६-किञ्चित्प्राण—; न८-किं च—;  
ग२—जयोपायः; न४—जयोपायः; क- × × × ×। ३६/४-ग२-  
—स्तव—; न४—सत्त्वं(?) ; क- × × × ×।

३७/१-ग२-बाह्याद्वायुं—; न४-बाह्यं प्राणं—; ग३-बाह्यप्राणं—;  
न८-बाह्यप्राणान्समाकृष्य; क- × × × ×। ३७/२-ग६-पूरयित्वोदरे स्थितः;  
क- × × × ×। ३७/३-क- × × × ×। ३७/४-न३-पादाङ्गुष्ठेषु(?) ;  
क- × × × ×।

३८/१-ग३—मनसा साव्य(?) ; ग४-धारयेन्मनसा—; क- × × × ×।  
३८/२-न६, ७, ग५—वा सदा; न५—वै सदा; न४, ग३—  
वा तदा; क- × × × ×। ३८/३-४-न६-सर्वरोगविनाशः स्यान्नाभिमध्ये च धारणात्;  
न४-तदेव लिखितमासीत्थापि पीतरंगेन विलोपितं दृश्यते तस्य स्थाने च न किञ्चिदन्यत्प्रतिनिधापितम् ।  
३८/३-ग२-सर्वदोषविनिर्मुक्तो; क-× × × ×। ३८/४-ग४-जीवेद्दीर्घं—; न८-  
जीवे + र्धं गतश्रमः (?) ; क-× × × ×।

\*नासाग्रे धारणं गार्गि वायोर्विजयकारणम् ।  
सर्वरोगविनाशः स्यान्नाभिमध्ये च धारणात् ॥३९॥

शरीरं लघुतां याति पादाङ्गुष्ठे च धारणात् ।  
रसनावायुमाकृष्य यः पिबेत्सततं नरः ॥४०॥

श्रमदाहौ न तस्यास्तां नश्यन्ति व्याघयस्तथा ।  
सन्ध्ययोर्ब्राह्मिकाले वा वायुमाकृष्य यः पिबेत् ॥४१॥

त्रिमासात्तस्य कल्याणि जायते वाक्सरस्वती ।  
षण्मासाभ्यासयोगेन महारोगैः प्रमुच्यते ॥४२॥

आत्मन्यात्मानमारोप्य कुण्डल्यां यस्तु धारयेत् ।  
क्षयरोगादयस्तस्य नश्यन्तीत्यपरे विदुः ॥४३॥

\*अत्र “न३” लेखे विशेषः श्लोकः—इडया वायुमाकृष्य भ्रुवोर्मध्ये निरोधयेत् (?—यन्) । यः पिबेदमृतं शुद्धं व्याधिभिर्मुच्यते नरः ॥

३९/१—ग४, ५—नासाग्रधारणं—; क— × × × × । ३९/२—क— × × × × ।  
३९/३—४—न४—एषा पंक्तिर्लिखित्वा पीतरंगेनाच्छादिता दृश्यते । ३९/३—क— × × × × ।  
३९/४—न३, ६, ग४, ६—तु धारणात्; क— × × × × ।

४०/१—न२, ग१—शरीरलघुतां—; ग३—शरीरलघुतां—; क— × × × × ।  
४०/२—क— × × × × । ४०/३—न५, ग३, त—रसनां वायु—; ग२—रसज्ञया समा-  
रोप्य; न४—रसज्ञां तालुमारोप्य; ग५, न८—रसनाद्वायुमाकृष्य; न ७—अपः शरीरमारोप्य; क—  
× × × × । ४०/४—क— × × × × ।

४१/१—ग६, क—च न स्यातां; ग४—न तस्यास्य(?);  
न८—श्रमदाहौ न तस्यास्य(?); न४—श्रमदाहौ न तस्यास्ति; न१—श्रमदाहौ न तस्य स्तां;  
ग१, ५, न४—न तस्य स्तो; न७—श्रमो दाहौ—; न३— × × × × ।  
४१/२—न५—नश्येति(?); न३— × × × × । ४१/३—न१, ४, ६—  
ब्राह्मिकाले वा; ग६, क—ब्राह्मणः काले; न८—ब्राह्मिकाले च;  
न३— × × × × । ४१/४—ग४—वायुमाकृष्य यः पिबेत्सततं नरः(?) ।

४२/१—न४, ग३—तस्य कल्याणं । ४२/४—न२, ३, ६, ७, ग१, ३, त,  
क—महारोगात्— ।

४३/१—न४—आत्मानं स्थान—(?) ; ग४—आत्मन्यमुं समारोप्य । ४३/२—त, न३—  
कुण्डलिन्यां तु—; न४, ग३, ५, ६—कुण्डल्या— । ४३/४—ग२—  
जगुः; न८, क—नश्यन्तीत्यब्रुवन्विदः ।

जिह्वया वायुमानीय जिह्वामूले निरोधयन् ।  
यः पिबेदमृतं विद्वान्सकलं भद्रमश्नुते ॥४४॥

आत्मन्यात्मानमिडया समानीय भ्रुवोन्तरे ।  
पिबेद्यस्त्रिदशाहारं व्याधिभिः स विमुच्यते ॥४५॥

\*नाडीभ्यां वायुमारोप्य नाभौ वा तुन्दपार्श्वयोः ।  
घटिकैकां वहेद्यस्तु व्याधिभिः सोऽभिमुच्यते ॥४६॥

मासमेकं त्रिसन्ध्यायां जिह्वारोप्य मास्तम् ।  
†पिबेद्यस्त्रिदशाहारं धारयेत्तुन्दमध्यमे ॥४७॥

४४/१-न२, ५, ७, ग३-जिह्वायां-----; ग१- × × × × । ४४/२-  
अत्र स्वीकृतः पाठो 'ग४' लेख एव विद्यते, सर्वेष्वन्येषु लेखेषु सर्वेषु मुद्रितपुस्तकेषु तु-----  
निरोधयेत्-इति पाठस्तथापि ग्रन्थसन्दर्भे स न समीचीन इति न स्वीकृतः । ग१- × × × × ।  
४४/३-ग२-स पीत्वामृतं-----; ग४-पिबेत्तदमृतं-----; ग१- × × × × ।  
४४/४-न३-त्रिकालं-----; ग१- × × × × ।

४५/१-ग२-समीरमिडयापूर्णं ; ग१- × × × × । ४५/२-न१, २, ४, ५, त-  
समानीयांतरे भ्रुवोः ; न३-समानीय भ्रुवोन्तरात् ; ग३-समानीयांतरे भ्रुवौ(?) ; न८-सहानीय  
भ्रुवोंतरे(?) ; ग५, ६-धारयित्वा भ्रुवोन्तरे ; ग२-संस्थाप्य भ्रुवुगान्तरे ; ग१- × × × × ।  
४५/३-न६-----यस्त्रिदशाहारो(?) ; न३-यःपिबेदमृताहारं । ४५/४-न१, २, ३, ग१, त-  
-----सोऽपिमुच्यते ; न४-----सोऽभिमुच्यते ; न८, क-व्याधिभिः सुविमुच्यते ;  
न६-व्याधिस्थोऽपि विमुच्यते ; न५-विधिः(?) सोऽपि----- ।

\*४६-४७ श्लोकान्तर्गतानां पंक्तीनामस्तित्वं पौर्वापर्यं च न निश्चयपूर्वकं निर्णेतुं शक्यते ।  
तद्विषये लेखा द्विधा विभज्यन्ते । ४६/१-४ श्लोकः "न१, २, ५, ७, ग१, त" लेखेषु समूहो नास्ति,  
तस्य स्थाने च "न१, २, ५, ७, ग१ लेखेषु ४७/१-२ अस्ति, तेभ्यश्च "न१, २, ग१" लेखेषु च  
तदनन्तरं "धारयेद्वत्सरार्धं वा तदर्धं वा प्रभञ्जनम्" इत्यधिका पंक्तिविद्यते ; "न३" लेखे तत्र प्रथमा  
पंक्तिनास्त्येव तथापि सा स्वस्थाने विद्यते तदनन्तरं च द्वितीयाऽप्यस्ति, "न४, ६, ग२, ३,  
४, ५, ६, क" एतस्मिन्लेखगुच्छे च सा कुत्रापि नास्त्येव ; "न८" लेखे ४६/१-४ ; ४७/१-४  
सन्ति तेनैव क्रमेण तदनन्तरं च "एडन्यस्तुन्दमध्ये वा (?) नाभौ वा पार्श्वयोस्तु वा" इत्यधिका पंक्ति-  
स्तदनन्तरं च "धारयेद्वत्सरार्धं वा-----इत्यप्यस्ति । ४६/१-ग२-----  
वायुमाकुष्य ; न८-----वायुमापूर्णं ; न१, २, ५, ७, ग१, त- × × × × । ४६/२-  
ग६-----तुन्दस्य पार्श्वयोः ; न१, २, ५, ७, ग१, त- × × × × । ४६/३-  
न३-प्रपिबेदो वदेद्यस्तु(?) ; न१, २, ५, ७, ग१, त- × × × × । ४६/४-ग३, ४, ५,  
६, न८-----स विमुच्यते ; न३-----सोऽपि मुच्यते ; न१, २, ५, ७, ग१, त-  
× × × × ।

४७/१-ग२-----तु त्रिसन्ध्यासु ; त- × × × × । ४७/२-त- × × × × ।  
\* न१, २, ३, ग१, २-अत्राधिका पंक्तिः-धारयेद्वत्सरार्धं वा तदर्धं वा प्रभञ्जनम् । ४७/३-न३-पिबे-  
द्यस्तुन्दमध्ये वा(?) ; न४, क- × × × × । ४७/४- न६-धारयेत्तुन्दमध्यमे ; ग३-  
धारयेद्गुदमध्यमे ; न३-नाभौ वा पार्श्वयोस्तु वा ; न४, क- × × × × ।



गुल्माष्ठीला प्लीहा चान्ये त्रिदोषजनितास्तथा ।  
तुन्दमध्यगता रोगाः सर्वे नश्यन्ति तस्य वै ॥४८॥

ज्वराः सर्वे विनश्यन्ति विषाणि विविधानि च ।  
 बहुनोक्तेन किं गार्गि पलितादि च नश्यति ॥४९॥

४८/१-अस्य चरणस्य पाठो यथोपरि स्वीकृतस्तथा न कस्मिन्नपि लेखे न वा मुद्रितपुस्तके विद्यते । मुद्रितपुस्तकेभ्यो त्रिवेन्द्रमुद्रिते “गुल्माषी वा प्लीहा चान्याः” इति यः स्वीकृतः पाठस्तत्र “गुल्माषी” इति शब्दोऽर्थहीन इव दृश्यते ; कोशे “अषी” “आषी” वा इति न कोऽपि शब्दो विद्यते, “अन्याः” शब्दे च व्याकरणदोषो दृश्यते । मुरादाबाद-कलिकातामुद्रितयोः “गुल्मप्लीहोदरं चान्ये” इति यः पाठः सोऽपि दोषयुक्तः ; “गुल्मप्लीहोदरं” इत्यत्र “उदरं” न कस्यापि रोगस्य नाम, समासान्ते नपुंसकलिङ्ग-स्यैकवचनप्रत्ययश्च न युक्तो ग्रन्थसन्दर्भे । मोहमय्यां मुद्रितपुस्तके “गुल्फप्लीहोदराश्चान्ये” इति यः पाठः सोऽपि न युक्तः, “गुल्फम्” इत्यवयवस्य, न कस्यापि रोगस्य नाम ; “उदरम्” इत्यपि न रोगस्य नाम । नडीआदपुस्तके “गुल्मप्लीहोदराश्चान्ये” इति यस्तत्रापि समासान्ते “उदरम्” शब्दोऽस्त्येव । षोडश हस्तलेखेषु पंक्त्याः प्रथमषडक्षराणां १२ भिन्नभिन्न पाठाः ; अन्त्याक्षरद्वयस्य च १० भिन्नभिन्न पाठाः दृश्यन्ते । तेषां समन्वये कृते सति किञ्चित्संशोधनेन च पञ्च पाठा आप्यन्ते, तेः-“ग१, ३, ४, ५, ६, न६, ८, त, क-गुल्माष्ठीला प्लीहा ; न१, २, ५, ७-गुल्ममाला प्लीहा ; न३-गुल्मप्लीहा जरा ; न४-गुल्मादिनि लोमिनि वा ; ग२-गुल्फे निष्ठावति, इति । तेभ्यः प्रथमः “ष्ट” स्थान “ष्ठ” निवेशनाद्यो लब्धः स स्वीकृतोऽत्र । अन्त्याक्षरद्वयस्यापि तथैव समन्वये कृते सति १० पाठा अवशिष्यन्ते, तेः-ग६-जन्यः ; ग५-जान्य ; न१-वान्य ; ग३-वान्ये ; न७-वान्या ; न२५-वान्यान् ; ग१, त-चान्याः ; न३, ४, ८, ग४, क-चान्ये ; ग२-च यत् ; न६-हा वांता इति । तेभ्यः श्लोकस्य द्वितीयायां पंक्त्यां “रोगाः” शब्दो वर्तते इति स पाठो ग्रणार्हो भवति येन प्रथम चरणस्य द्वितीयेन सम्बन्धो युज्येत । तस्मात् “चान्ये” किं वा “वान्ये” पाठः समीचीनो भवति । तत्र “गुल्मः-” पञ्चप्रकारो रोगविशेषः ; “पञ्च गुल्मा इति वातपित्तकफसन्निपातशोणितजाः पञ्च प्लीह-दोषाः इति गुल्मैर्व्याख्याताः” इति चरकसंहितायां १.१९.४ सूत्रे कथितत्वात् । “अष्ठीला”, अपि द्विप्रकारो रोगविशेषः, “उत्तरापथे दीर्घवर्तुलयाषाणविशेष इत्येके, चर्मकाराणां वर्तुलदीर्घा लौही भाण्डि-रित्यपरे (डल्हण)” इति सुश्रुतसंहितायां निदानस्थाने १.८७-८८ श्लोकयोरुपरि टीकाकारस्य वक्तव्ये । तस्याः प्रकारौ “वाताष्ठीला” (१.८७) प्रत्यष्ठीला” (१.८८) चेति वर्णितौ सुश्रुतेन । “प्लीहा” शब्दस्यार्थो प्लीहाविवर्धनं नाम रोग इत्यपि भवतीति शब्दकोशेभ्यः प्रतीयते । एवं गुल्म, अष्ठीला, प्लीहा, रोगाः, अन्ये च त्रिदोषजनितास्तुन्दरोगाः अधस्तात्कथितेन प्राणनिरोधनाभ्यासेन नश्यन्तीत्यर्थफल-दायको प्रथमचरणस्य पाठः “गुल्माष्ठीला प्लीहा चान्ये” इति संगृहीतोऽस्मिन्नन्ये । “जन्याः” इति पाठो न कुत्रापि विद्यते । यद्यपि सोऽपि समीचीनो भवेत्, यदि “गुल्म”, “अष्ठीला”, “प्लीहा” शब्दाः शरीरा-वयववाचका भवेयुः । तेभ्यः “गुल्म”, “प्लीहा” च शब्दौ तद्वाचकौ तस्तथापि तौ पर्यायशब्दौ भवतस्तेन पुनरुक्तिदोष आगच्छति । तस्मात् “ग६” लेखान्तर्गतः “जन्यः” इति पाठो “जन्याः” इति बहु-वचनप्रत्ययान्वितस्य मूलशब्दस्य विकृतिरिति मत्वा न संगृहीतः ॥

४८/२-ग३-तुन्दमध्यगतो रोगो(?) ग४-तुन्दमध्ये महारोगाः । ४८/४-न१, २, ५, ७-सर्वे नश्यन्ति किल्बिषाः ; ग२-तत्क्षणात् ।

४९/१-ग५-रुजः ; ग२-ज्वरानल्पा(?) ; ग४-सर्वेऽपि नश्यन्ति । ४९/३-ग४-किमत्र बहुनोक्तेन । ४९/४-न१, २, ग१, २, त, न८, क-पलिता-नि च(?) ; न३, ४-विनश्यति ; ग५-पलितं च विनश्यति ; न५, ७ ग६-नश्यति पलितानि च ; ग५-किं गार्गि फलितेन च ।

एवं वायुजयोपायः प्राणस्य तु वरानने ।

शक्यमासनमास्थाय समाहितमनास्तथा ॥५०॥

करणानि वशीकृत्य विषयेभ्यो बलात्सुधीः ।  
अपानमूर्ध्वमाकृष्य प्रणवेन समाहितः ॥५१॥

\*हस्ताभ्यां बन्धयेत्सम्यक्कर्णादि करणानि च ।  
अङ्गुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां च चक्षुषी ॥५२॥

नासापुटौ मध्यमाभ्यां प्रच्छाद्य करणानि वै ।  
आनन्दानुभवं यावत्तावन्मूर्ध्नि धारयेत् ॥५३॥

५०/१-न४, ग५, ६-एष वायुर्जयोपायः ; ग२-एवं वायुजयो यस्य(?) ; ग४-ध्रुवं वायो-  
र्जयोपायः । ५०/२-ग६, क-प्राणस्य च ; न५, ७-प्राणस्य तु समाहितः ;  
ग२-प्राणस्तस्य समाहितः । ५०/३-ग२-दिव्यमासन ; न६-स्वस्तिकासन ;  
न३-शक्यते भास(?) ; ग३- × × × × । ५०/४-न५, ७-मनस्तथा ;  
ग५, ६, क-मनाःसती ; न४-मनास्तदा ; ग४-मनाः सदा ;  
ग३- × × × × ।

५१/१-ग३- × × × × । ५१/२-ग४-बलात्सुधीः ; ग२-क्रमात्सुधीः ;  
ग३- × × × × । ५१/३-त-अपानमूर्ध्वमाकृष्य(?) ; न३-अपानमूर्ध्नि ; ग४-  
मूर्ध्नि ; ग३- × × × × । ५१/४-ग२-प्रणवे सुसमाहितः ; ग-६-  
प्राणं तत्रैव धारयेत् ; ग५-वायुमार्गविधानकम् ; क-वायुमार्गवितातकृत्(?) ; ग३- × × ×  
× । \*अत्र केषु लेखेभ्योऽधिका पंक्तिः । सा च-न६, ग५, ६, त-बहिस्थाने निरुद्धयैर्न  
प्राणं तत्रैव धारयेत् ; 'क, न८' लेखयोः सा विद्यत एव, तदुपरि च तस्याः पाठान्तरं-"बहिस्थाने  
निरुद्धयैर्न प्राणं तत्र निरोधयेत्" इत्यपि दृश्यते ; : ।

५२/१-न३-धारयेत्सम्यक् ; ग३- × × × × । ५२/२-न१, ४, ५,  
ग२-शब्दादि ; ग३- × × × × । ५२/३-न५-मुभौ श्रोत्रौ(?)  
न६, ८-मुखे(?) श्रोत्रे ; ग४-तथा श्रोत्रे । ५२/४-न३-तर्जनीभ्यां तु

५३/१-न१, २, ३, ७, ग२, नासापुटे ; ग४, न८-नासापुटं ; ग१-  
वथान्याभ्यां ; त, ग२-च मध्याभ्यां ; न६-वधानाभ्यां(?) ;  
न३-तथा नाभ्यां । ५३/२-न८-करणानि च ; न३-  
करणाय वै(?) । ५३/३-ग१, ३, ४, ६, न८-आनन्दाविर्भवं ; न१, २-  
आनन्दाप्तिर्भवेद्यावत् ; त-आनन्दादि भवेद्यावत् ; ग२-आनन्दाद्युद्भवो ; न३-आनन्दा-  
विर्भवो ; न५-आनन्दानुभवेद्यावत् ; न६-अनादादिर्भव(?) । ५३/४-  
ग६-तावन्मूर्ध्नि रोधयेत् ; ग४-तावन्मूर्ध्नि चानयेत् ।

प्राणः प्रयात्यनेनैव ततस्त्वायुर्विघातकृत् ।  
ब्रह्मरन्ध्रे सुषुम्णायां मृणालान्तरसूत्रवत् ॥५४॥

नादोत्पत्तिस्त्वनेनैव शुद्धस्फटिकसन्निभा ।  
आमूर्ध्ना वर्तते नादो वीणादण्डवदुत्थितः ॥५५॥

शंखध्वनिनिभस्त्वादौ मध्ये मेघध्वनिर्यथा ।  
व्योमरन्ध्रे गते नादे गिरिप्रस्रवणं यथा ॥५६॥

व्योमरन्ध्रे गते वायौ चित्ते चात्मनि संस्थिते ।  
तदानन्दी भवेद्देही वायुस्तेन जितो भवेत् ॥५७॥

योगिनस्त्वपरे ह्यत्र वदन्ति समचेतसः ।

प्राणायामपराः पूता रेचपूरणवर्जिताः ॥५८॥

५४/१-ग३-प्राण(?)-----; न५-प्राण(:)----- । ५४/२-न१, २, ५,  
ग६-ततश्चायुर्विघातकृत् ; न३-तत आयु-----; न६-ततस्यायु(?)-----; न८-  
ततश्चायुर्विघातकः । ५४/४-न४, ग३-मृणालस्यान्तरसूत्रवत् ।

५५/१-"नालोत्पत्तिस्त्वनेनैव" इति पाठः, "त, ग२, ६," लेखेषु, शिष्टेषु सर्वेषु तु "नादोत्पत्ति  
-----" इति; मुद्रितपुस्तकेभ्यो त्रिवेन्द्रम्पुस्तक एव प्रथमः, चतुःस्वीतरेषु च द्वितीयः ।  
तयोः को मूल आसीदिति निर्णेतुं न शक्यते यतो यद्यपि द्वितीयायां पंक्त्यां ५६ तमे श्लोके च नाद-  
स्यैव वर्णनं विद्यते तथापि नादोत्पत्तिः "शुद्धस्फटिकसन्निभा" कथं भवेदिति न कल्पनाक्षमम् । द्वितीय  
चरणे ये पाठभेदास्तेऽपि न तत्करणे सहायभूताः । ५५/२-ग२-----सन्निभम् ; न१, २,  
४, ५, ६, ८, ग१, ३, ४, ६, क-----सन्निभः । ५५/३-न१-आमूर्ध्ना(?)-----;  
ग५-आमूर्ध्नि-----; ग३-आमूर्धा-----; ग२-आमूलो वर्धते नाड्या(?) ;  
ग४-आमूर्ध्ना वर्तते धीरो ; न२-----वर्धते----- । ५५/४-ग२-----दुत्थितम् ;  
ग६, क-----समुत्थितः ; न८-----समुद्भवः ; न६-वीणानादवदुत्थितः ; न४,  
ग३- × × × × ।

५६/१-न३-----निभश्चादौ (?) ; न२-----निभस्तादौ ; ग६-----  
निभश्चादौ ; न४, ग३- × × × × । ५६/२-न४- × × × ×-स्तथा ;  
ग५, ६-----भेरिध्वनिर्यथा ; ग३-मध्ये × × × । ५६/३-न१, २, ग३, ६-  
व्योमरन्ध्रगतो नादो ; न४-व्योमरन्ध्रगतो नादो(?) ; न३, ग५- × × × × । ५६/४-  
न२-गिरिप्रस्रवणे-----; न४-गिरिप्रस्रवणस्तथा(?) ; ग६-गिरिप्रस्रवणो यथा ; न३, ग५-  
× × × × ; त-चित्ते चात्मनि संस्थिते ।

५७/१-त-----नादे ; क-ब्रह्मरन्ध्रे गते----- । ५७/२-त-गिरिप्रस्रवणं  
यथा । ५७/३-न२, ७-तदानन्दी भवेद्द्योगी ; न४-तदानन्दो भवेद्द्योगी ; त-सदानन्दी भवेद्देही ;  
न३-तेनानन्दी-----; न५-तदानन्दोद्भवो देही(?) ; न६-----देवि ; ग३-तदानादी  
भवेद्द्योगी ; ग४, न८-तदा नादो भवेद्देहे ; ग६-ततो नन्दी(?) भवेद्देही ; ५७/४-क-"एकं तालपत्रं  
गलितम्" इत्यत्र लेखकस्य टिप्पणी ।

५८/१-ग१, ४, ५, ६, न७-----जन्यत्र ; ग२-योगिनस्त्वचले-----; क- ×  
× × × । ५८/२-क- × × × × । ५८/३-----भूताः ; न३-----परो-  
द्भूता ; न६-----रताः पूर्वे ; क- × × × × । ५८/४-न३, ४, ८, ग३, ५, ६-  
रेचपूरक- ; न६-रेचपूरविजिताः(?) ; क- × × × × ।

दक्षिणोत्तरगुल्फेन सीवनीं पीडयेत्तिराम् ।

अधस्तादण्डयोः सूक्ष्मां सव्योपरि च दक्षिणम् ॥५९॥

जंघोर्वोरन्तरं गांगि निश्छिद्रं बन्धयेद्दम् ।

समग्रीवशिरस्कन्धः समपृष्ठः समोदरः ॥६०॥

नेत्राभ्यां दक्षिणं गुल्फं लोकयन्नुपरिस्थितम् ।

धारयन्मनसा सार्धं व्याहरन्प्रणवाक्षरम् ॥६१॥

आसने नान्यधीरास्ते द्विजो रहसि नित्यशः ।

क्षत्रियश्च वरारोहे व्याहरन्प्रणवाक्षरम् ॥६२॥

आसने नान्यधीरास्ते रहस्येव जितेन्द्रियः ।

वैश्याः क्षूद्राः स्त्रियश्चान्ये योगाभ्यासरताः नराः ॥६३॥

५९/१-न३-दक्षिणोत्तरगुल्फेन ; क- × × × × । ५९/२-त, न२, ४, ५, ७, ८-  
स्थिराम् ; न३-सीवनीं पीडये स्थिता(?) ; न६, ग४-पीडयेत्सीवनीं सिराम् ; ग१  
सीवनीं पूरयेत्तिराम् ; ग२-सीवनीं पीडय सुंचिराम्(?) ; क- × × × × । ५९/३-न१-  
अधस्तादण्डवत्सूक्ष्मां ; न५, ६-सूक्ष्म(?) ; न३-अधस्तान्निक्षिपेत्तद्वत् ; क- × × × × ।  
५९/४-न३, ७, ग५, ६-दक्षिणम् ; न२-दक्षिणे ; क- × × × × ।

६०/१-न१, २, ५, ७, ग३, ५, ६-जंघोर्वोरन्तरे ; न६-जंघयोरन्तरे ; ग२-  
ग२-जंघेदारन्तरं(?) ; क- × × × × । ६०/२-ग६-अच्छिद्रं ; ग३-  
निश्चिनुं बन्धयोर्दृढाम्(?) ; क- × × × × । ६०/३-ग५, ६- × × शिरः कायः ;  
न६, ग४-शिरस्कश्च । ६०/४-क- × × × × ।

६१/१-न१, २, ५, ७-दक्षिणे गुल्फे ; क- × × × × । ६१/२-न१,  
२, ५, ७-लोकयन्नुपरि स्थितः(?) ; ग२-लोकयन्नुदरस्थिरम् ; ग३-लोकयाम परिस्थितम्(?) ;  
क- × × × × । ६१/३-ग१, २, न६-भारत्या ; ग३-धारया मनसा(?) ;  
ग५-व्याहृत्य ; ग६-व्याहृत्या ; ग४-सिद्धं(?) ;  
न३, क- × × × × । ६१/४-न३, क- × × × × ।

६२/१-न३, ६, ७, ८, ग३, ५, ६-नन्यधीरास्ते ; ग२-आसीतानन्यधीर्नित्यं ;  
क- × × × × । ६२/२-न३, ७-रहस्येव जितेन्द्रियः ; न६, ग३, ५-रहस्ये विजितेन्द्रियः ;  
ग६-रहस्ये विजितेन्द्रियाः(?) ; न१, २, ५, त-दीपं हस्ते विलोकयन् ; क- × × × × ।  
६२/३-४-ग३, क- × × × × × × × × ।

६३/१-ग२-आसीतानन्यधीर्नित्यं ; ग३, ५, ६, क- × × × × । ६३/२-न१, ५,  
६-रहस्ये विजितेन्द्रियः ; न२, ३-दीपं हस्ते विलोकयन् ; ग२-द्विजो रहसि नित्यशः(?) ; ग३, ५,  
६, क- × × × × । ६३/३-न२, क- × × × × । ६३/४-न३, ४, ६, ग३-  
रताः सदा ; न२, क- × × × × ।

शैवं वा वैष्णवं वाथ व्याहरन्नन्यमेव वा ।  
आसने नान्यधीरास्ते दीपं हस्ते विलोकयन् ॥६४॥

आयुर्विधातकृत्प्राणस्त्वनेनाग्निकुलं गतः ।  
धूमध्वजजयं यावन्नान्यधीरेवमभ्यसेत् ॥६५॥

धारणं कुर्वतस्तस्य शक्तिः स्याद्विष्टभोजने ।  
देहश्च लघुतां याति जठराग्निश्च वर्धते ॥६६॥

दृष्टचिह्नस्ततस्तस्मान्मनसारोप्य मारुतम् ।  
मन्त्रमुच्चारयन्दीर्घं नाभिमध्ये निरोधयेत् ॥६७॥

६४/१-न१, ४, ग३-वापि ; न८-वाथ ; ग२-वान्यं ;  
न-मन्त्रं ; न३-रौद्रं वा वैष्णवं वापि ; न२, क- × × × × । ६४/२-ग२-  
व्याहरन्मन्त्रमेव वा ; न४, ५, ७-व्याहरन्तोऽन्यमेव वा ; ग५, ६-व्याहरन्नित्यमेव वा ; न८-मन्त्रं  
वाराहमेव वा ; न२, क- × × × × । ६४/३-न३, ५, ६, ग३-नन्यधी-  
- ; न४-नन्यधीतयो(?) ; ग२-आधितः सुधियः कृत्या(?) ; क- × ×  
× × । ६४/४-ग२-हस्ते दीपं- ; न३-दीपमग्नावलोकयन् ; न६-दीपं हस्तेऽवलोकयन् ;  
न४-दीपहस्ते इर्चं सुताः(?) ; क- × × × × । कलिकातामुद्रितपुस्तके 'दीपं हस्ते विलोकयेत्' ।

६५/१-ग५, ६-आयुर्विधातकः- ; ग२-आयुर्विपूतकृत्प्राणः(?) ; न४-आयुर्विधा-  
कृत्प्राणः ; ग३-आयं विद्यूतकृत्प्राणः(?) ; क- × × × × । ६५/२-ग२-कुलं चतः  
न३-कुलं तपः(?) ; ग२-गच्छेद्गार्गि कुलं गतः(?) ततः ; क- × × × × ।  
६५/३-न२, ३, ६, ७, ग६-धूमध्वजजयो- ; न१-धूमध्वनिर्जया- (?) ; न५-  
धूमध्वनिजयो- ; क- × × × × । ६५/४-तावद्दीरेव- (?) मभ्यसेत् ; क- × ×  
× × ।

६६/१-न३-धारणं कुकुतो रोप्य(?) ; ग२, क- × × × × । ६६/२-एतच्चरणं  
किञ्चित्संशयास्पदम् । तस्य हस्तलेखेषु पाठभेदाः- (?) न२, ५, ७, त-यथा ग्रन्थे स्वीकृतः ; (२)  
न१, ग१-शक्तिस्थाने प्रभञ्जनम् ; (३) न४-शक्ति-प्रभञ्जनः ; (४) ग४-शक्ति-शिखि-  
भ्रमम् ; (५) न३, ८, ग५, ६-वह्निस्थाने प्रभञ्जनम् ; (६) न६, ग३-वह्नि-प्रभञ्जनः ;  
ग२, क- × × × × । मुद्रितपुस्तकेभ्यश्च नडीआदे, मूरादाबादे, कलिकातायां च मुद्रितेषु  
“वह्निस्थानं प्रभञ्जनम्” इति पाठो, यो न कस्मिन्नपि लेखे दृश्यते ; मुंबापुर्यां च मुद्रिते “वह्निस्थाने  
प्रभञ्जनः” इति पाठो यः स “न६, ग३” लेखयोर्विद्यते ; तथापि स न समीचीन इति मन्ये पूर्वापरस-  
म्बन्धाभावात् । ग्रन्थे स्वीकृतः पाठस्तु सन्दर्भे युक्त इति मे मतिर्यतस्तस्मिन् द्वितीयचरणेनोक्तरीत्या  
प्राणधारणेन प्राणजयस्यैकस्य चिह्नस्य कथनं भवति, यथा द्वितीयतृतीययोः ३-४ चरणाभ्याम् ।  
६६/३-न१-देहस्तु- ; ग२, क- × × × × । ६६/४-न२, ५-जठराग्नेश्च  
दीपनम् ; ग४, ५, ६-जठराग्निश्च वर्धते ; न३-जठराग्निर्विबधितः(?) ; त-जठराग्नेश्च  
दीपनम् ; ग२, क- × × × × ।

६७/१-एतच्चरणं द्विधा विभज्य साम्यवैषम्ये निर्णितव्ये । तत्र प्रथमो विभागः “दृष्टचिह्न-” ।  
तस्य ये पञ्च भेदा दृश्यन्ते तेः-न१, ३, ४, ६, ८, ग१, ४, ५, ६, त-दृष्टचिह्नः- ; न२, ५-दृष्टचिह्नं ;  
ग३-दृष्टचिह्नं ; न६-दृष्टवा चिह्नं ; न७-दृष्टचिह्ने । द्वितीयो विभागः “ततस्तस्मात्” । तस्य त्रयः  
पाठभेदा दृश्यन्ते, तेः-न३, ४, ६, ८, ग३, ४, ५, ६-ततस्तस्मात् ; न१, ७-ततस्तस्मिन् ; न२, ५, ग१,

यावन्मनो लयत्यस्मिन्नाभौ सवितृमण्डले ।  
तावत्समभ्यसेद्विद्वान्नियतो नियतासनः ॥६८॥

एतेन नाभिमध्यस्थधारणेनैव मारुतः ।  
कुण्डलीं याति वह्निश्च दहत्यत्र न संशयः ॥६९॥

सन्तप्ता वह्निना तत्र वायुना चालिता स्वयम् ।  
प्रसार्य फणभृद्भोगं प्रबोधं याति सा तदा ॥७०॥

त-ततः स्थानात्; गर, क-समस्ता पंक्तिरेव नास्ति । मुद्रितपुस्तकेभ्यो "दृष्टचिह्नस्ततः स्थानात्" इति पाठः  
त्रिवेन्द्रमुपुस्तके, मुम्बापुर्या, नडीआदे च मुद्रितेषु स्वीकृतो दृश्यते, मुरादाबादे, कलिकातायां च मुद्रि-  
तयोः "दृष्टचिह्नस्ततस्तस्मिन्" इति । तत्र "दृष्टचिह्नः" शब्दः सामान्यः, स च १० हस्तलेखेष्वपि विद्यते ।  
"ततस्तस्मिन्", इत्येको, ततः स्थानात्" इति च द्वितीय एतौ पाठौः केषु केषु दृश्यते तथापि ग्रन्थसन्दर्भ  
तयोरेकोऽपि न समीचीनः; "ततस्तस्मात्" च न केवलं समीचीनः परं च ८ हस्तलेखेषु विद्यत इति  
"दृष्टचिह्नस्ततस्तस्मात्" इति चरणं स्वीकरणीयं भवति । ६७/२-गर, क- × × × × ।  
६७/३-ग१, ५, न३, ६-गार्गि; न१, ६, ८, ग४-मुच्चारयेद्गार्गि;  
गर, क- × × × × । ६७/४-ग४-निरोधयन्; गर, क- × × × × ।

६८/१-न१, २, ३, ५, ७, ८-यावन्मनो लयस्तस्मिन्; गर-यावन्मनः स्थितस्तस्मिन्(?);  
न४-यावन्मनो भवेत्तस्मिन्; ग६-यावन्नरोधयेत्तस्मिन्; गर, क- × × × × । ६८/२-  
ग१-नाभौ सावित्रमण्डले; गर, क- × × × × । ६८/३-गर, क- × × × × ।  
६८/४-ग१, ४, ५, ६-नियताशनः; गर, क- × × × × ।

६९/१-न१, २, ५, ७, ग१-नाभिमध्यस्थो; न३-नाभिमध्यस्थं(?);  
गर-नाभिमध्यस्तु; ग४-नाभिमध्येन; गर, क- × × × × । ६९/२-  
गर-वारणे नैव(?); न४-धारयेच्चैव मारुतम्; गर, क- × × × × । ६९/३-  
न३-कुण्डलीं चाति(?); न८-कुण्डलीं वाति; ग५, ६-कुण्डलीं वायु-; ग१-  
कुण्डली यत्र-(?) । गर, क- × × × × । ६९/४-गर-देहान्यत्र(?);  
गर, क- × × × × ।

७०/१-ग१, ४, न३, ४-सन्तप्तो; न५, ८, ग३-सन्तप्तवह्निना; न६-  
सन्तप्ते; ग५, ६-सर्वतो; गर, क- × × × × । ७०/२-त-  
चारिता; न६, ग४, ५, ६-वायुना च प्रवातितः; ग१-प्रवाहितः;  
न३, ४-प्रचालितः; ग३-अभिप्रचालितः; न८-तीव्र वातिता; गर,  
क- × × × × । ७०/३-न८-प्रसार्य फणिभृद्भोगं; गर, क- × × × × । ७०/४-अस्मिंश्चरणे  
पुनः साम्यवैषम्ये भवतस्तेन तं द्विधा विभज्य निश्चयो कर्तव्यः । तस्य द्वौ विभागौः-(१) प्रबोधं  
याति, (२) सा तदा चेति । तत्सम्बन्धिनो लेखभेदाः-(१)-न१, २, ३, ५, ७, ८, ग१,  
४, ५, ६, त-प्रबोधं याति; तस्य विकृतयस्त्रयः-न४-प्रबाधं याति; न६-प्रबोधयति; ग३-  
अगाधं याति । (२) न२, ५, ७, त-सा तदा; न१, ४, ग१, ४-तत्तदा; न३, ६, ८, ग३, ५  
६-तत्तथा । गर, क- × × × × । 'कुण्डली' (६९/३) शब्दस्य स्त्रीलिङ्गत्वात्तस्य गुण-  
वाचकाः सर्वेऽपि शब्दाः स्त्रीलिङ्गप्रत्ययान्विता एव भवेयुरिति स्वीकृतपाठस्यौचित्यमवगन्तव्यम् ।

प्रबुद्धे संसरत्यस्मिन्नाभिमूले तु चक्रिणि ।  
ब्रह्मरन्ध्रे सुषुम्णायां प्रयाति प्राणसंज्ञकः ॥७१॥

सम्प्राप्ते भारते तस्मिन्सुषुम्णायां वरानने ।  
मन्त्रमुच्चार्य मनसा हृन्मध्ये धारयेत्पुनः ॥७२॥

हृदयात्कण्ठकूपे च भ्रुवोर्मध्ये च धारयेत् ।  
तस्मादारोप्य मनसा साग्निं प्राणमनन्यधीः ॥७३॥

धारयेद्व्योम्नि विप्रेन्द्रे व्याहरन्प्राणवाक्षरम् ।  
वायुना पूरिते व्योम्नि साङ्गोपाङ्गे कलेवरम् ॥७४॥

७१/१-न१, २, ५, ७, त-संचरत्यस्मिन् ; न३, ग१, ३, ६-  
संस्मरत्यस्मिन् ; न४-प्रसृते ह्यस्मिन् ; ग५-च स्फुरत्यस्मिन् ;  
न६-प्रबुद्धं संस्फुरत्यस्मिन् ; ग४-प्रबुद्धः संस्मरत्यस्मिन् ; ग२, क- × × × × ।  
७१/२-न१, २, ५, ७, त-नाभिमूले च- ; ग३-च चाश्रणि(?) ; ग१-  
आदिमूले च चक्रिणि ; ग२, क- × × × × । ७१/३-ग२, क- × × × × । ७१/४-  
न२-प्राणसंज्ञिकम्(?) ; ग१, न७-प्राणसंज्ञकम्(?) ; ग३-  
प्राणसंज्ञकः ; ग२, क- × × × × ।

७२/१-२-न४-एषा पंक्तिर्विद्यत एव तथापि सा न स्वस्थाने यथात्र, किन्तु ७२/३-४, ७३/१-  
४ अनन्तरम् । ७२/१-न२, ७, ग२, क- × × × × ; न६-ले प्राप्ते- । ७२/२-  
न२, ७, ग२, क- × × × × । ७२/३-ग२, क- × × × × । ७२/४-न३, ग३-  
सुधीः ; ग४-धारयत्ततः ; न२, ७, ग२, क- × × × × ।

७३/१-ग५, ६-हृदयात्कण्ठमध्ये च ; न३-हृदये कण्ठकूपे(?)थ ; न८-हृदयात्कन्दमूले च ;  
न१, ४, ५, ग२, क- × × × × । ७३/२-ग५-दक्षिणाम् ; न१, ४, ५, ग२  
क- × × × × । ७३/३-४-ग३-७१ इलोकस्य पुनरुक्तित एषा पंक्तिर्विद्यत अत्र । ७३/३-  
न१, ग२, क- × × × × । ७३/४-न२, ३, ६-साग्निप्राणमनन्यधीः ; ग२, क- × × × × ।

७४/१-अस्मिन्श्चरणे पुनस्तं द्विधा विभज्य साम्यवैषम्ये निश्चितव्ये । तौ विभागौः-(१)  
“धारयेद्व्योम्नि”, (२) “विप्रेन्द्रे” । तत्सम्बन्धिनो लेखविभागाश्चः-(१) न२, ५, ६, ७, ८,  
ग३, ४, ५, ६-धारयेद्व्योम्नि ; न१, ३, ४, ग१, त-धारयेद्यो हि ; ग२, क- × × × × । (२)  
न१, २, ४, ५, ६, ७, ८, ग३, ५, ६, त-विप्रेन्द्रे ; ग१, ४-विप्रेन्द्रो ; न३-विप्रेन्द्र ; ग२, क-  
× × × × । ७४/२-ग२, क- × × × × । ७४/३-न८-पूरयेद्व्योम्नि  
(?) ; न१, ३, ४-पूरितो ; न६-पूरितं ; ग२, क-  
× × × × । ७४/४-न१, २, ३, ग१, ४, ५-सांगोपांगकलेवरम् ; न६-सांगोपांगं कलेवरम् ;  
ग२, क- × × × × ।

तदात्मा राजते तत्र यथा व्योम्नि विकर्तनः ।

शरीरं विसृत्सृक्षुश्चेदेवं सम्यक् समाचरन् ॥७५॥

एकाक्षरं परं ब्रह्म ध्यायन्प्रणवमीश्वरम् ।  
संभिद्य मनसा मूर्ध्नि ब्रम्हरन्ध्रं सवायुना ॥७६॥

प्राणमुन्मोचयेत्पश्चान्महाप्राणे खमध्यमे ।  
देहातीते जगत्प्राणे शून्ये नित्ये ध्रुवे पदे ॥७७॥

आकाशे परमानन्दे स्वात्मानं योजयेद्विया ।  
ब्रह्मैवासी भवेद्गार्गि न पुनर्जन्मभाग्भवेत् ॥७८॥

तस्मात्त्वं च वरारोहे नित्यं कर्म समाचर ।  
सन्ध्याकालेषु वा नित्यं प्राणसंयमनं कुरु ॥७९॥

७५/१-न३-रतिते(?)-----; ग३-तथात्मा-----; न१-तदा तु-----; ग४-तथा विराजते-----; न७, त-तदात्मा राजते तस्य ; न५-तदा तु-----तस्य ; ग२, क-× × × ×। ७५/२-न५-----विवर्तितः ; न३-तथा-----विकर्तनः; ग२, क- × × × ×। ७५/३-ग३-शरीरं मेवशि सूक्ष्मं चेत्(?); ग६-शरीर-मपि सूक्ष्मं चेत् ; ग२, क- × × × ×। ७५/४-न२, ३, ४, ६, ७, ८, ग४-----समाचरेत् ; ग५, ६-----समभ्यसेत् ; ग३-----सम्यं(?) समाचरेत् ; ग२, क- × × × ×।

७६/१-न१, २, ५-----ब्रह्म ध्यायन् ; न४, ग३-एकाक्षरं परं ब्रह्म ; ग१, २, क-× × × ×। ७६/२-न१, २, ५-प्रणवमीश्वरं सदा ; ग१, २, क- × × × ×। ७६/३-न८-संभेद्य-----; न३-संख्य-----; ग१-संक्षिप्य(?)-----; ग२, क- × × × ×। ७६/४-ग५, ६-ब्रह्मरन्ध्रस्य वायुना ; ग४-ब्रह्मरन्ध्रस्व(?) वायुना ; न५-ब्रह्मरन्ध्रसवायुना(?) ; न३-ब्रह्मरन्ध्रसमाधिना ; ग२, क- × × × ×।

७७/१-ग३, ६-प्राणानुन्मोचयेत्पश्चात् ; न४-प्राणांस्तु मोचयेत्पश्चात् ; न६-प्राणं हि मोच-येत्पश्चात् ; ग४, न८-प्राणं च मोचयेत्पश्चात् ; ग१-प्राणं विमोचयेत्पश्चात् ; ग२, क- × × × ×। ७७/२-न१, २, ४, ग३-----सुमध्यमे ; न३, ५, ७, ग६-महाप्राणेषु मध्यमे ; ग१-महाप्राणे च-----; ग४-महाप्राणश्च(?)-----; न८-महाप्राणौघ-----; ग२, क- × × × ×। ७७/३-न३-देहातीते ततो योगी ; ग३-देहातीतजगत्प्राणे(?) ; न६-----जगत्प्राणे(?) ; ग२, क- × × × ×। ७७/४-न३, ४, ७-----नित्यध्रुवे-----; ग३-शून्ये सत्ये-----; ग२, क- × × × ×।

७८/१-न३-आकाशेयोपमानन्दे ; ग२, क- × × × ×। ७८/२-न१, २, ४, ५, ७, ग३, त-----सुधीः ; न६-----तदा ; ग२, क- × × × ×। ७८/३-न३, ग५-ब्रह्मैव स भवेद्गार्गि ; न४-ब्रह्मैव संभवेद्गार्गि ; ग४-ब्रह्मैवानुभवेद्गार्गि ; ग३-ब्रह्मैव संभवेद्योगी ; ग२, क- × × × ×। ७८/४-ग२, क- × × × ×।

७९/१-ग३-तस्मात्त्वं-----; न३, ग२, क- × × × ×। ७९/२-ग१, ३, ४-नित्यकर्म-----; न६-----समाचरेः ; न३, ग२, क- × × × ×। ७९/३-४-न३, क- × × × × × × × ×।



प्राणायामपराः सर्वे प्राणायामपरायणाः ।  
प्राणायामविशुद्धा ये ते यान्ति परमां गतिम् ॥८०॥

प्राणायामादृते नान्यत्तारकं नरकादपि ।  
संसारार्णवमग्नानां तारकः प्राणसंयमः ॥८१॥

तस्मात्त्वं विधिमार्गेण नित्यं कर्म समाचर (न्) ।  
विधिनोक्तेन मार्गेण प्राणसंयमनं कुरु ॥८२॥

इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये षष्ठोऽध्यायः ॥

८०/१-क- × × × ×। ८०/२-न४-"ब्रह्मविष्णुशिवादयः"—प्रथमं लिखितं यथा-  
स्वीकृतं चरणं पिधाय ; क- × × × ×। ८०/३-न४, ६, ग४, ५, ६-प्राणायामविशुद्धा ये ;  
क- × × × ×। ८०/४-क- × × × ×।

८१/१-२-ग२-प्राणायामातारं + + तारं नरकादपि(?) ; न६, क- × × × × × × × ×।  
८१/१-न५-प्राणायामादृतं—। ८१/२-न५, ७—नरकादिषु ; न२, त-  
तारको नरकादिषु(?) । ८१/३-न६, क- × × × ×। ८१/४-ग३-तारकं प्राणसंयमम्(?) ;  
न६, क- × × × ×।

८२/१-ग४-तस्मात्त्वं च वरारोहे ; क- × × × ×। ८२/२-न१, २, ४, ६, ग१ ३-  
नित्यकर्म—; ग२-नित्यं संयममाचर ; क- × × × ×। ८२/३-न३-विधिनो-  
क्तेन मार्गेण(?)म.मार्गेण ; ग २, ४, क- × × × ×। ८२/४-न३-प्राणसंय(-म-)नं—;  
ग२ ४, क- × × × ×।

## परिशिष्टम्

षष्ठाध्यायस्य ४।२ अनन्तरं + इति संज्ञितायां पादटिप्पण्यामुल्लिखिता  
अधिकाः श्लोकाः ॥

न८—नासाग्रे दृक् सदा सम्यक् सव्ये न्यस्येतरं करम् ।  
नासाग्रे शशभृद्विम्बे ज्योत्स्नाजालवितानके ॥१॥

अम्बोमा(?) सहितं शुभ्रं सोमसूर्याग्निलोचनम् ।  
पञ्चवक्त्रं महादेवं चन्द्रशेखरमीश्वरम् ॥२॥

मन्दिबाहनसंयुक्तं सर्वदेवसमन्वितम् ।  
प्रसन्नं सर्ववरदं ध्यायेत्सर्वयुषं शिवम् ॥३॥

यो वेदादौ स्वरः प्रोक्तो वेदान्ते च प्रतिष्ठितः ।  
अकारमूर्तिरेतेषां रक्तांगी हंसवाहिनी ॥४॥

दण्डहस्ता सती बाला गायत्रीत्यवधार्यताम् ।  
अकारमूर्तिरेतेषां कृष्णांगी वृषवाहनी ॥५॥

चक्रहस्ता सती चैव सावित्रीत्यवधार्यताम् ।  
मकारमूर्तिरेतेषां श्वेतांगी तार्क्ष्यवाहिनी ॥६॥

शूलानन्दमयी वृद्धा सरस्वत्यवधार्यताम् ।  
माहेश्वरीति सा प्राज्ञैः पश्चिमा परिकीर्तिता ॥७॥

सृष्टिस्थित्यन्तकालाद्या मकारोऽप्यन्तकात्मकः ।  
अक्षरत्रयमेवैतत्कारणत्रयमिष्यते ॥८॥

त्रयाणां कारणं ब्रह्म सद्रूपं सर्वकारणम् ।  
एकाक्षरं परं ज्योतिस्तमाहुः प्रणवं बुधाः ॥९॥

ग५—एभ्यः १, ४-१० श्लोका अस्मिन्नपि लेखे सन्ति निम्नलिखितैः पाठान्तरैः—

१/१—नासाग्रदृक्—। १/३;—नासाग्रशशभृद्विम्ब—। १/४—ज्योत्स्नाजालविता-  
नितम् । २-३—× × × × । ४/१—यद्वेदादौ—। ५/३—उकारमूर्तिरेतेषां ।  
५/४—श्वेतांगी तार्क्ष्यवाहिनी । ६/४—कृष्णांगी वृषवाहिनी । ७/१—त्रिशूलानन्दमयी । ७/३—  
माहेश्वरीति सा प्राज्ञी । ८/१—सृष्टिस्थितिकृत्वाद्यौ(?) । ८/३—अक्षरत्रयमेतत्तु । ९/१—  
यात्राणां(?)—। ९/२—भारूपं—।

ग६—ये श्लोकाः (१, ४-१०) ग५ लेखे त एवास्मिन्नपि लेखे सन्ति तथापि तस्मिन्कानि  
विशिष्टानि पाठान्तराणि दृश्यन्ते, तानिः—

एवं ज्ञात्वा विधानेन प्रणवेन समन्वितम् ।  
प्राणायामं ततः कुर्याद्विचपूरककुम्भकैः ॥१०॥

१/१-नासाग्रदृक् —————। १/३-नासाग्रशशभृद्विम्बं । १/४-ज्योत्स्नाजालविता-  
नितम् । २-३- + + + + । ४/१-यद्वेदादी —————। ५/३-उकारमूर्तिरेतेषां ।  
५/४-श्वेतांगी ताक्ष्यवाहिनी । ६/४-कृष्णांगी वृषवाहिनी । ७/१-त्रिशूलं दधती —————।  
८/१-सृष्टिस्थित्यात्मकावाद्यौ । ८/२-मकारो त्यन्त-(?)—कारकः । ८/३-अक्षरत्रयमेतत् ।  
९/३-भारूपं —————।

विशेषाः टिप्पणीः—एभ्यो टिप्पणीभ्यो स्पष्टमेव प्रतीयते यत् “ग५, ६” लेखावेकस्यैव मूललेखस्य प्रति-  
लेखाविति, “न८” लेखश्च तस्यैव मूललेखस्य तृतीयप्रतिलेखस्य प्रप्रतिलेख इति ।

### सप्तमोऽध्यायः ॥

\*याज्ञवल्क्य उवाच—

उक्तान्येतानि चत्वारि योगाङ्गानि द्विजोत्तमे ।  
प्रत्याहारादि चत्वारि शृणुष्वभ्यन्तराणि च ॥१॥

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ।  
बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥२॥

यद्यत्पश्यसि तत्सर्वं पश्येदात्मवदात्मनि ।  
प्रत्याहारः स च प्रोक्तो योगविद्भिर्महात्मभिः ॥३॥

कर्माणि यानि नित्यानि विहितानि शरीरिणाम् ।  
तेषामात्मन्यनुष्ठानं मनसा यद्विहिता ॥४॥

### सप्तमोऽध्यायः ॥

\*न४, ५—श्री याज्ञवल्क्य उवाच ; न८—याज्ञवल्क्यः—; न३—श्री भगवान् ॥ न६—भगवानुवाच ;  
ग६—ओम् भगवान्—; न१, २, ७, ग१, २, ५, त, क—× × × × ।

१/२—न५, ७, ८, ग५, त— —————वरानने । १/३—न१, २, ३, ५, ६, ८,  
ग२, ३, ४, ५, ६, त—प्रत्याहाराणि ————— ।

२/१—न३, ६— —————हि चरेतां(?)’; ग५— —————हि चरतां ; ग३—  
—————विचरतां । २/३—ग२—बलोदाहरण(?) ————— ।

३/१—न४—यद्यत्पश्यति—; न३—यच्च पश्यति—; ग३—यद् + + + + ति— ।  
३/२—न१, २, ३, ४, ५, ६, ग१, ४—पश्येदात्मानमात्मनि ; ग२—पश्येदात्मानमात्मना । ३/३—  
ग६— —————स वै ————— । ३/४—न६—योगविद्भिर्महात्मभिः(?) ।

४/१—ग३—कर्मणो निधित्यानि(?) । ४/२—ग३—विदितानि ————— । ४/४—न३—  
मनसो यद्विहिता ; ग३—मनसा युद्धविहिता(?) ; ग१—मनसा यत्प्रकल्पितम् ।

प्रत्याहारो भवेत्सोऽपि योगसाधनमुत्तमम् ।  
प्रत्याहारः प्रशस्तोऽयं सेवितो योगिभिः सदा ॥५॥

अष्टादशसु यद्वायोर्मर्मस्थानेषु धारणम् ।  
स्थानात्स्थानात्समाकृष्य प्रत्याहारो निगद्यते ॥६॥

अद्विनौ च तथा ब्रूतां गार्गि देवभिषग्वरौ ।  
†मर्मस्थानानि सिद्धयर्थं शरीरे योगमोक्षयोः ॥७॥

तानि सर्वाणि वक्ष्यामि यथावच्छृणु सुव्रते ।  
पादाङ्गुष्ठौ च गुल्फौ च जङ्घामध्ये तथैव च ॥८॥

•चित्योर्मूलं च जान्वोश्च मध्ये चोर्द्वयस्य च ।  
पायुर्मूलं ततः पश्चाद्देहमध्यं च मेढ्रकम् ॥९॥

५/१-२-न४, ग३- × × × × × × × । ५/३-न५, ८, ग१, ५, ६, क-प्रत्याहारे प्रशस्तं तत् ; न१, ४, ७, ग४-प्रत्याहारं प्रशस्तं तत् ; ग२-प्रत्याहारं प्रशस्तं तं ; न४, ग३-प्रत्याहार(?) प्रशस्तं तत् ; न३-प्रत्याहारं प्रशंसन्ति । ५/४-न१, ४, ५, ६, ७, ८, ग१, ३, ५, ६, क-सेवितं ; ग२-सेवन्ते योगिनः सदा ; ग४-योगिभिः सेवितं सदा ; न३-स वेत्ति(?सेवितं) योगिभिः सदा ।

६/१-न६-अष्टादशस्तु(?) । ६/२-न३- धारयेत् ; न७- धारण(?) । ६/३-त, न४, ग४, ५, ६-स्थानात्स्थानं ; न३-स्थानस्थानं(?) ।

७/१-ग१- तु यथाऽब्रूतां ; न४- च तदाब्रूतां ; ग२- तत्र तौ ब्रूतां ; न१, २, ५, ७, ८- तथा ख्यातां । ७/३-न६- सिद्धयर्थं । ७/४-ग४, ५, क- भोगमोक्षयोः ; न८- स्वर्गमोक्षयोः ; ग२- योगभोगयोः । † अत्र “न६” लेखे “मध्यमेऽपि हृदये च” मनसो-रुचिरूपम्” इति श्लोको वर्तते । सो नाधिकः किन्तु द्वादशाध्यायान्तर्गतो २३ तमः श्लोको लेखकस्य भ्रमेनात्र प्रविष्ट इति नासाबुद्धौऽस्यां टिप्पण्याम् ।

८/२-ग४- सांप्रतम् ; ग५- सादरम् ; ग६- संप्रति । ८/३-ग१, २, त-पादाङ्गुष्ठे च । गुल्फे च(?) ८/४-न१, ग५, ६-जङ्घामध्ये ; ग२-जङ्घामध्यं ; न४, ७, ग३-जङ्घामध्यौ(?) ; ग४-जङ्घामेढौ ।

९/१-२-अत्र दृश्यमाणानां पाठभेदानां वैशिष्ट्याद्वावपि चरणावेकत्र विचारणीयौ भवतः । ताभ्यां भूतां समस्तां प्रथमां पंक्तिं च चतुर्धा विभज्य लेखानां साम्यवैषम्ये निर्णेतव्ये । ते च विभागाः-(१) चित्योर्मूले च ; (२) जान्वोश्च ; (३) मध्ये ; (४) चोर्द्वयस्य च । तत्सम्बन्धिनो लेखानां विभागाश्चेदृशाः-(१) ग३, ४ न३-चित्योर्मूले च ; न७-स्फिजोर्मूलं च ; न२-स्फिचोर्मूलं च ; न८-स्फिजोर्मूतं(?) च ; ग५, ६, क-स्फिजोर्मूले च ; न१, ४, ५, ६, ग१, त-चित्योर्मूलं च ; ग२-

नाभिश्च हृदयं गार्गि कण्ठकूपस्तथैव च ।

तालुमूलं च नासाया मूलं चाक्ष्णोश्च मण्डले ॥१०॥

भ्रुवोर्मध्यं ललाटं च मूर्धा च मुनिसत्तमे ।

मर्मस्थानानि चैतानि मानं तेषां पृथक् शृणु ॥११॥

पादान्मानं तु गुल्फस्य सार्धाङ्गुलचतुष्टयम् ।

गुल्फाज्जङ्घस्य मध्यं तु विज्ञेयं तद्दशाङ्गुलम् ॥१२॥

तयोर्मूलं च; (२) न१, २, ७, ग४, ५, ६, त, क-जान्वोश्च; ग१, २, ३, न३-जानू च; न६-जानौ च; न४-जानु(-मध्यं); क-जानोश्च; न८-बाह्वोश्च; (३) न१, २, ५, ७, ८, ग१, २, ४, ५, ६, त, क-मध्ये; न३, ग३-मध्यात्; न४, ६-मध्यं; (४) न३, ४, ६, ८, ग१, २, ३, ४, ५, ६, त, क-चोरुद्वयस्य च; न१, २, ५, ७-चोरुभयस्य च । ९/३-४-अस्याः पङ्क्तेरपि तयैव रीत्या लेखानां साम्यवैषम्ये निर्णेतव्ये । तस्याश्चतुर्विभागाः-(१) पायुमूलं; (२) ततः पश्चात्; (३) देहमध्यं च; (४) मेढ्रकम् । तत्सम्बन्धिनी लेखविभागाः-(१)न१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ग२, ४, ५, ६, त, क-पायुमूलं; न८-वायुमूलं; ग१-पादमूलं; ग३- × ×; (२) ग३- × ×; सर्वेष्वन्येषु-ततः पश्चात्; (३) ग२-देहमध्यं च; न१-मध्यदेहं च; न२, ५, ७, त-मध्यदेहश्च; न३, ग१-मध्ये देहं च; न६, ग६, क-मध्ये देहस्य; ग५, न८-मध्यं देहस्य; ग३- × × ×; (४) ग३- × × ×; सर्वेष्वन्येषु-मेढ्रकम् ।

१०/१-ग१-नाभि च(?)-----; ग३- × × × × । १०/२-न२, ६, ७-कण्ठकूपं-----; न ६-कण्ठकूपा(?)-----; ग१-कृष्णकूपस्तथैव च(?); ग३- × × × × । १०/३-त-तालु-मूलं च-----; न८, क-तालुमूलं च(?)-----; न२-तालुमूलं(?)-----मूलं च नासाग्रं; न७-----नासाग्र (-मूलं)(?)-----; न३-----च नासा च । १०/४-न६-चाक्षोश्च (?)-----; ग५, ६-----मण्डलम्; न३- (नासा च) मूमनक्ष्णोश्च(?)-----।

११/१-ग५, ६-भ्रुमध्यं च-----; न७-भ्रुवोर्मध्ये(?)-----। ११/२-इदं चरणं द्विधा विभज्य लेखानां साम्यवैषम्ये निर्णेतव्ये । तस्य विभागौ:-(१) मूर्धा च; (२) मुनिसत्तमे । तत्सम्बन्धिनी लेखविभागाः-(१) त, न३, ४, ६, ७, ८, ग१, २, ३, ४, ५, ६-क-मूर्धा च; न१-मूर्ध्नेश्च(?) ; न२, ५-मूर्धं च(?); (२) न१, ग१-मुनिपुंगवि । ११/३-ग४-ब्रह्मस्थानानि-----; न१, ग२ मर्मस्थानानि वै तेषां; न८-----नैतानि(?) । ११/४-न१, त-मानं चाथ-----; ग२-मानं चैषां-----; ग५, ६-मानमेषां-----।

१२/१-इदमपि द्विधा विभज्य पाठभेदा निर्णेतव्याः । तस्य विभागौ:-(१) पादान्मानं तु; (२) गुल्फस्य । तत्सम्बन्धिनी लेखविभागाः----- (१) ग४, न८-पादान्मानं तु; न१, ३, ग१-पादात्मानं तु; न४, ६, ग३-पादमानं तु; ग५, ६, क-पादमूलं च; न२, त-पादात्स्थानं तु; ग२-पादाङ्गुष्ठे च; (२) न२, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ग१, ३, ४, ५, ६ त, क-गुल्फस्य; ग२-गुल्फान्ते; न१-गुल्फाय । १२/२-न३-सार्धाङ्गुलि-----। १२/३-न८-गुल्फात्-----; न४-गुल्फान्च जघमानं तु; ग३-गुल्फाज्जङ्घस्य मानं तु; न३-गुल्फजङ्घस्य मध्ये तु; न५-गुल्फाज्जङ्घस्य मध्ये तु; जघयोगुल्फयोर्मध्यं । १२/४-न१, ३, ४, ५, ६, ७, ग१, ३, विज्ञेयं तु-----।

जङ्घमध्याच्चित्योर्मूलं यत्तदेकादशाङ्गुलम् ।  
चित्योर्मूलाद्वारोहे जानुः स्यादङ्गुलिद्वयम् ॥१३॥

जान्वोर्नवाङ्गुलं प्राद्वरुमध्यं मुनीश्वराः ।  
ऊरुमध्यात्तथा गागि पायुमूलं नवाङ्गुलम् ॥१४॥

देहमध्यं तथा पायोर्मूलादधाङ्गुलिद्वयम् ।  
देहमध्यात्तथा मेढं तद्वत्साधाङ्गुलिद्वयम् ॥१५॥

मेढान्नाभिश्च विज्ञेया गागि सार्धदशाङ्गुलम् ।  
चतुर्दशाङ्गुलं नाभेहृन्मध्यं च वरानने ॥१६॥

१३/१-अस्य चरणस्य द्वौ विभागौ पृथक्चिन्तनीयौ । तौ :—(१) जङ्घामध्यात् ; (२) चित्योर्मूलं । तयोः पाठान्तराणि—(१) ग२, ३, ५, ६, न६, ८—जङ्घामध्यात् ; न३, क— × × । (२) न१, २, ४, ६, ७, ग१, त—चित्तेर्मूलं ; न५— चितिमूलं ; ग४—च तन्मूलं(?) ; ग३— इति मध्यं(?) ; ग२—तु भित्तिश्च । १३/२—ग२—यत्तदेशे दशाङ्गुलम्(?) न३, क— × × । १३/३—अस्य द्वयोर्विभागयोः पाठभेदाः—(१) चित्योर्मूलात् ; न२, ५, ७—चित्योर्मूलात् ; ग१, ३, ४, न३, ४, ६, त—चितिमूलात् ; न१—चित्योर्मूलं ; न८, ग५, ६—स्फिजोर्मूलात् ; ग२—भित्तिमूलात् ; (२) वरारोहे—ग१, ३, ४, ५, ६, न३, ४—वरारोहे ; ग२, न६—मुनिश्वरे ; न१, २, ५, ७—जानुमध्यं ; (१-२)—क— × × × × । १३/४—तथैवास्य द्वयोर्विभागयोः पाठभेदाः—(१) जानुःस्यात्—ग१, ३, ५, ६ न४, ६, ८, त—जानुःस्यात् ; न३—जानुत्पाद—(?) ; ग४—जानुभ्याम्(?) ; ग२—जानुन्याम्(?) ; न१, २, ५, ७—विज्ञेयं ; (२) अङ्गुलिद्वयम्—ग४, ५, ६, न६, ८, त—अङ्गुलिद्वयम् ; ग२, न३—अङ्गुलिद्वयम् ; न१, २, ७—द्वितयाङ्गुलम् ; न५—हि तथाङ्गुलम्(?) ; (१-२)—क— × × × × ।

१४/१—ग१, न३—जानोर्नवाङ्गुलं—; ग५—जान्वोः स्थानाद्वरुमध्यं ; ग३—भासोर्नवाङ्गुलं (?)—; ग६— × × × × । १४/२—ग३— मुनीश्वरे ; ग५— नवाङ्गुलमुदाहृतम् ; ग६— × × × × । १४/३—न१—ऊरुमूलं तथा—; ग३—ऊरुमध्यं तथा—; ग५—ऊरुमध्यात्पायुमूलं ; ग६— × × × × । १४/४—न३—पायोर्मूलं—; ग३, न८, क—वायुमूलं तथाङ्गुलम्(?) ; ग५—नवाङ्गुलमितं भवेत् ; ग६— × × × × ।

१५/१—न३—देहमध्यं तथा पायो(?) ; ग५— ततस्तस्मात् ; न३—देहमध्यस्थिताद्वायो—(?) ; न८— वायो—(?) । ग१—पायोर्मूलाच्छिन्नमध्यं(?) ग६— × × × × । १५/२—न२, ३, ४, ५, ७— साधाङ्गुलिद्वयम् ; ग५, न८— साधाङ्गुलिद्वयम् ; ग६—स्यादङ्गुलिद्वयम् ; न३—देहस्याङ्गुलिमध्यकम्(?) ; ग६— × × × × । १५/३—ग२— तत्था मेढात्(?) ; न६— त्पुनर्मेढं ; ग४— ततोर्मेढं ; न८— × × × × । १५/४—न४—तथा—; ग६— तद्वदधाङ्गुलिद्वयम् ; न३—तद्वत्साधाङ्गुलिद्वयम्(?) ; न५— तद्वत्साधाङ्गुलिद्वयम् ; न४—तत्स्यात्साधाङ्गुलिद्वयम् ; न७—तस्य साधाङ्गुलिद्वयम् ; न८— × × × × ।

१६/१—न८, ग३, ६— विज्ञेयो(?) ; ग२—मेढान्नाभिश्च(?)—; न३, ४— मेढं नाभेश्च विज्ञेयो(?) । १६/२—न१, २, ५, ७—सार्धं गागि—; न६—सार्धं(?) गागि— । १६/३—न३—चतुर्दशाङ्गुलां नाभे(?) ; न५—चतुर्दशाङ्गुलो नाभे(?) ; न६— चतुर्दशाङ्गुलं नाभि—(?) । १६/४—न४, ६, ग३— द्विजोत्तमे ; ग२—हृन्मध्याच्च वरानने(?) ; न३—हृन्मध्यस्य द्विजोत्तमे ।

षडङ्गुलं तु ह्रन्मध्यात्कण्ठकूपं तथैव च ।  
कण्ठकूपाच्च जिह्वाया मूलं स्याच्चतुरङ्गुलम् ॥१७॥

नासामूलं तु जिह्वाया मूलाच्च चतुरङ्गुलम् ।  
नेत्रस्थानं तु तन्मूलादर्धाङ्गुलमितीष्यते ॥१८॥

तस्मादर्धाङ्गुलं विद्धि भ्रुवोरन्तरमात्मनः ।  
ललाटाख्यं भ्रुवोर्मध्यादूर्ध्वं स्यादङ्गुलद्वयम् ॥१९॥

ललाटाद्व्योमसंज्ञं स्यादङ्गुलत्रयमेव हि ।  
स्थानेष्वेतेषु मनसा वायुमारोप्य धारयेत् ॥२०॥

स्थानात्स्थानात्समाकृष्य प्रत्याहारं प्रकुर्वतः ।  
सर्वे रोगा विनश्यन्ति योगाः सिद्धयन्ति तस्य वै ॥२१॥

१७/१-न२-षडङ्गुलं च-----; ग२-षडङ्गुलस्तु-----; न३-षडङ्गुलस्तु हृदयात् ।  
१७/२-न१, ३, ४, ग१, २, ४, ५-कण्ठकूपस्तथैव च(?) । १७/३-ग२-----जिह्वायां  
(?) ; न६-कण्ठकूपाश्च(?)-----; क-कण्ठमूलाच्च-----। ग५-कण्ठकूपात्तालुमूलं ।  
१७/४-ग२-मूलान्तं-----; ग३-मूलं (स्याच्च-) तुरङ्गुलम् ; ग५-षडङ्गुलमुदाहृतम् ।

१८/१-२-क-×××××××× । ग५-तालुमूलाच्च नासाया मूलं स्याच्चतुरङ्गुलम् ।  
१८/१-----जिह्वायां (?) । १८/२-ग२, ३, न५-मूलं तु(?)-----; न६-मुलात्तच्च-  
तुरङ्गुलम् ; ग४, न८-मूलात्स्याच्चतुरङ्गुलम् । १८/३-४-ग२-नासामूलाच्च नेत्राच्च चतुर्धाङ्गुल-  
मिष्यते(?) । १८/३-क-----तन्मूल(?) । १८/४-ग६, क-तदर्धाङ्गुलमिष्यते;  
न७-गार्ग्यर्धाङ्गुलमिष्यते ।

१९/१-न६-तस्मादर्धाङ्गुलाद्विद्धि ; ग२-तस्मादर्धाङ्गुलं गार्गि । १९/२-न२-भ्रुवोरन्तर-  
मात्मभूः ; ग२-त्वया जित(?) ततो भवेत् । १९/३-४-ग२-आललाटं भ्रुवोर्मध्यादूर्ध्वं स्यादङ्गु-  
लत्रयम् ; १९/३-न३-ललाटं तु-----; न६-ललाटाख्यां(?)-----१९/४-न५-----  
दङ्गुलत्रयम् ; न६, ७, ग४-----दङ्गुलत्रयम् ।

२०/१-अस्मिन्चरणे ९ विकल्पा दृश्यन्ते । ते:-न१, २, ५, ७, क-ललाटाद्व्योमसंज्ञं स्यात् ;  
ग१, ४, ५, त-----संज्ञं तु; न६-----संज्ञातं; न४-ललाटे व्योमसंज्ञातं ;  
न३-ललाटव्योमसंज्ञं तत् ; ग३-ललाटं व्योमसंज्ञा तु(?) ; ग६-ललाटाद्व्योमसंज्ञान्तं ; न८-ललाटा-  
ख्याद्व्योमसंज्ञं ; ग२-ललाटाद्व्योमसंज्ञा(?) स्यात् । २०/२-न३, ५, ७, क-अङ्गुलत्रयमेव हि ;  
ग२-अङ्गुलत्रयमेव च ; ग१, ४, ५, न४, त-अङ्गुलद्वयमेव हि ; ग६-अङ्गुलद्वयमिष्यते । अत्र वास्त-  
विकं मानं किमिति शंकास्पदम् । २०/३-ग३-स्थानेष्वेतानि(?)-----; न३-कालेष्वेतेषु(?)  
-----; ग५-×××× । २०/४-ग५-×××× ।

२१/१-ग४, ५, ६-स्थानात्स्थानं-----; त-स्थानात्स्थानं(?)-----; न१, ५-  
स्थानात्स्थानीयमुत्कृष्य । २१/२-ग४-----प्रकुर्वते ; ग३-----प्रकुर्वता ;  
ग२-----प्रवर्तयेत्(?) । २१/३-न१, २, ५, ७, ८, त, ग४-----रोगाश्च नश्य-  
न्ति ; ग२-----प्रणश्यन्ति । २१/४-न४, ग४-योगः सिद्धयति-----; न३-योग-  
सिद्धस्य-----; ग५-आयुः सिद्धयति-----॥



वदन्ति योगिनः केचिद्योगेषु कुशला नराः ।  
प्रत्याहारं वरारोहे शृणु त्वं तद्वदाम्यहम् ॥२२॥

सम्पूर्णकुम्भवद्वायुमङ्गुष्ठान्मूर्ध्मध्यतः ।  
धारयेदनिलं बुद्ध्या प्राणायामप्रचोदितः ॥२३॥

व्योमरन्ध्रात्समाकृष्य ललाटे धारयेत्पुनः ।  
ललाटाद्वायुमाकृष्य भ्रुवोर्मध्ये निरोधयेत् ॥२४॥

भ्रुवोर्मध्यात्समाकृष्य नेत्रमध्ये निरोधयेत् ।  
\*नेत्रात्प्राणं समाकृष्य नासामूले निरोधयेत् ॥२५॥

नासामूलात्तु जिह्वाया मूले प्राणं निरोधयेत् ।  
जिह्वामूलात्समाकृष्य कण्ठमूले निरोधयेत् ॥२६॥

२२/१-ग५-स्तुवन्ति(?)-----। २२/२-ग३-----कुशला नरः(?);  
ग२-योगे कुशलबुद्धयः। २२/३-क-प्रत्यारोहं-----। २२/४-ग२-शृणु तद्वदाम्यहम्(?);  
न३-----त्वं तं वदाम्यहम् ।

२३/१-न५-----कुम्भवद्वायोः ; ग२-आरोप्य पादयोर्वायुः ; ग३-----  
कुम्भकत्वात्तैः । (?) २३/२-----ग१, २, ४, ६, न३, ४, ६, ८-----न्मूर्ध्नि-----;  
ग५-अङ्गुष्ठाद्बुध्वमध्यतः ; ग३-अङ्गुष्ठा + + मध्यतः । २३/३-त-----विद्वान् ;  
न३-----बद्धवा(?) ग२, न७- + + + + । २३/४-ग५, ६-----प्रचो-  
दितम् ; न८- प्राणायामः प्रचोदितः(?) ; न४-प्राणायामप्रणोदितम् ; ग२- + + + + ;  
न७-धारयेन्मनः (?) + + + + ।

२४/१-न३-व्योमरन्ध्रा(त्) समाकृष्य ; ग४, न७-××××। २४/२-न८-ललाटा-  
द्धारयेत्पुनः ; न२-----धारयेन्मनः ; न४-नेत्रमध्ये निरोधयेत् ; ग४, न७-××××।  
२४/३-ग४-×××××××× ।

२५/१-न१-भ्रुवोर्मध्ये-----; ग१-भ्रुवोर्मध्ये तु जिह्वाया ; ग४-××××।  
२५/२-न१-----निरोधने ; न७, ८-----निरोधनं ; क-नेत्रे वायुं निरो-  
धयेत् ; ग१-मूले प्राणं-----; न६-नेत्रमूले-----; ग५-कर्णमूले-----;  
न८, ग६-कर्णमूले निवेशयेत् । \* “न८” लेखे २५/१ पुनर्लिखित्वा “कर्णमूले निवेशयेत्” इति २५/२  
अक्षरं लिखितमस्ति ; न४-ललाटे धारयेत्पुनः ; ग२, ४-××××। अत्राधिका पंक्तिर्लेखत्रये ।  
सा-ग५, ६, न८-कर्णमूलात्समाकृष्य नेत्रे वायुं निरोधयेत् । २५/३-ग१-मूले प्राणं निरोधयेत् ;  
ग२, ४-××××। २५/४-न२, ७-नासाग्रे सन्निरोधयेत् ; ग३-नासामूले विलोकयेत् ;  
न३-नेत्रमध्ये निरोधयेत् ; ग२, ४-×××× ।

२६/१-न८, ग६-नासाच्च जिह्वामूले च ; ग५-नसश्च(?) जिह्वामूले च ; क-नासा च(?) जिह्वा-  
मूले च ; न२-नासामूले तु जिह्वायाः ; न६-नासामूलं तु-----; ग२, ४-××××। २६/२-  
न१-मूले च ; न२-नासामूले तु जिह्वायाः ; न६-नासामूलं तु-----; ग२, ४-××××।  
२६/२-न१-मूले-----; न६-मूलं प्राणान्निरोधयेत् ; न८-मूलात्प्राणं-----;

कण्ठमूलात् हृन्मध्ये हृदयान्नाभिर्मध्यमे ।  
नाभिर्मध्यात्पुनर्मद्रे मेढ्राद्वह्न्यालये ततः ॥२७॥

देहमध्याद्गुदे गांनि गुदादेवोरुमूलके ।  
\*ऊरुमूलात्तयोर्मध्ये तस्माज्जान्वोनिरोधयेत् ॥२८॥

†चित्तिमूले ततस्तस्माज्जङ्घयोर्मध्यमे तथा ।  
जङ्घामध्यात्समाकृष्य वायुं गुल्फे निरोधयेत् ॥२९॥

गुल्फादङ्गुष्ठयोगीनि पादयोस्तन्निरोधयेत् ।  
स्थानात्स्थानात्समाकृष्य यस्त्वेवं धारयेत्पुनः ॥३०॥

न७- —————नियोजयेत् ; ग५, ६, क-प्राणं नित्यं निरोधयेत् ; ग२, ४-×××× ।  
२६/३-ग२, ४-×××× । २६/४-न१, २, ४, ५, ग३, त-कण्ठकूपे ————— ; ग६-  
कण्ठकूपे निवेशयेत् ; ग४-×××× ।

२७/१-न१, २, ४, ५, ६, ७, ग२, ३, त-कण्ठकूपात् ————— ; ग५, ६, न८-कण्ठ-  
मूलान्व- ————— ; ग४, क-×××× । २७/२-ग४, क-×××× । २७/३-  
न१, ४- —————पुनर्मद्रे ; ग२-नाभिर्मध्यान्मन्मद्रे ; ग४, त-×××× । २७/४-  
ग३-मेढ्राद्वह्न्यालयात्ततः(?) ; ग२- मेढ्रादेहस्य मध्यमम् ; न४-मेढ्रादेहस्य मध्यतः ;  
न६-मेढ्राद्गुदालये ततः ; ग४, त-×××× ।

२८/१-ग२-देहमध्याद्गुदं ————— ; ग३-देवं(?) मध्याद्गुदे ————— । २८/२-ग२, ५,  
६, न८, क-गुदात्तत्रोरुमूलके ; न१, २, ७-गुदान्तादुरुमूलके ; न३-गुदाद्वारुमूलके (?) न५-गुदात्त  
ऊरुमूलके ; ग३-गुदतश्चोरुमूलके ; न४-गुदतो रौसमूलके(?) ; न६-गुदाद्वै जानुमूलके ; त, ग४-  
×××× । \*अत्रैकाधिका पङ्क्ति- न१, २, ५, ७-वह्न्यालयात्पायुमूले पायुमूलादुरुद्वये । २८/३-  
न१, २, ५, ७-ऊरुमूलात्तथा गांनि ; त-ऊरुमध्यान्व जान्वोश्च ; न६-जानुमूलात्तयोर्मध्ये ; न७-  
ऊरुमूलाज्जानुमूले ; ग६-ऊरुमूलात्स्फिजोर्मध्ये ; ग४-×××× । २८/४-न५-जान्वोर्मूले  
————— ; न८-तस्माद्वै जानुमूलके ; त-तस्मिन्वायुं ————— ; न७-समाकृष्य ————— ।

† अत्रैकाधिका पङ्क्ति- न८-जानुमूलात्तयोर्मध्ये तस्माज्जान्वोनिरोधयेत् । एषान्यस्मात्संस्करणा-  
दुद्धृता २८/३-४ चरणस्य पाठान्तर इव दृश्यते ।

२९/१-ग१-चित्तिमूलं ————— ; न३-चित्तमूले ————— ; ग२-भित्तिमूलात्त-  
स्तस्मात् ; ग५, ६, क-जान्वोर्मूलात्तस्तस्मात् ; ग४-×××× । २९/२-न२, ३, ५, ७-  
—————ततः ग४-×××× । २९/३-ग१, न६-जंघातस्तं ————— ; न२, ग२-  
जंघामूलात्समाकृष्य ; न८-जंघात्ततः ————— ; न४-जंघास्थानात्समाकृष्य ; त-जंघद्वयं समाकृष्य(?)ष्य  
न५, ग४-×××× । २९/४-न१-गुल्फमध्ये ————— ; ग२, ३, न४, ६, त-गुल्फमूले  
————— ; न५, ग४-×××× ।

३०/१-ग३-गुल्फादङ्गुष्ठयोर्मध्ये ; ग६-गुल्फादङ्गुलयोगीनि ; न५, ग४-×××× । ३०/२-  
न५, ग४-×××× । ३०/३-न४, ८-स्थानात्स्थानं ————— ; न३, ६, ७, ग३, ५,  
६, क-स्थानं स्थानं ————— ; न५, ग४-×××× । ३०/४-न३, ६, ७, ८-  
—————धारयेद्विधा ; ग५, ६, क- —————धारयेन्नरः ; ग४-×××× ।

सर्वपापविशुद्धात्मा जीवेदाचन्द्रतारकम् ।  
एतत्तु योगसिद्ध्यर्थमगस्त्येनापि कीर्तितम् ॥३१॥

प्रत्याहारेषु सर्वेषु प्रशस्तमिति योगिभिः ।

नाडीभ्यां वायुमापूर्यं कुण्डल्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥३२॥

धारयेद्युगपत्सोऽपि भवरोगाद्विमुच्यते ।

पूर्ववद्वायुमारोप्य हृदयव्योम्नि धारयेत् ॥३३॥

सोऽपि याति वरारोहे परमात्मपदं नरः ।  
व्याधयः किं पुनस्तस्य बाह्याभ्यन्तरवर्तिनः ॥३४॥

नासाभ्यां वायुमारोप्य पूरयित्वोदरस्थितम् ।  
भ्रुवोर्मध्याद्दृशोः पश्चात्समारोप्य समाहितः ॥३५॥

३१/१-ग५-स च पार्श्वविशुद्धात्मा ; क-स च पापविशुद्धात्मा ; ग४-×××× । ३१/२-  
ग४-×××× । ३१/३-न६,—एतद्योगविशुद्धयर्थं (?) ; न३-एवं तु योगसिद्ध्यर्थं ; ग४-  
×××× । ३१/४-ग५- अगस्त्येनाभिभाषितम् ; ग२-अगस्त्येनाभिकीर्तितम् ; न५-अगस्त्येन  
प्रकीर्तितम् ; ग४-×××× ।

३२/१-ग२-प्रत्याहारे त्विदं प्रोक्तं ; ग४-×××× । ३२/२-न८-प्रशस्तमिति कीर्ति-  
तम् ; ग४-×××× । ३२/३-न८, ग५, ६- —————वायुमाकृष्य ; ग४-×××× ।  
३२/४-न६, ग५, ६- —————पार्श्वयोर्नरः ; न८-कुण्डलीपार्श्वयोर्नरः ; ग४-×××× ।

३३/१-न८, ग५, ६-धारयेद्युगपद्योगी ; ग३-धारयेद्योगिवित्सोऽपि (?-द्योगवित्सोऽपि) ; ग४-  
×××× । ३३/२-ग४-×××× । ३३/३-ग४-×××× । ३३/४-ग१, ३,  
५, न६, त, क-हृदये व्योम्नि ————— ; न८-हृदयाद्व्योम्नि ————— ; ग२-धारयेद्हृदयाम्बरे ;  
ग४-×××× ।

३४/१-न५, ७, ८, ग२, ५, ६, क-स प्रयाति ————— ; ग४-संप्रयाति ————— । ३४/२-  
ग५-परमं धाम वा नरः ; ग६, क-परमात्माथवा (?) नरः ; ग४, न८-परमात्मानमव्ययम् । ३४/३-  
न३- —————किन्तु नस्तस्य (?) किं पुनस्तस्य ; ग५, ६, क-वायवः (?) व्याधयः —————  
————— । ३४/४-ग५, ६, क-बाह्याभ्यन्तरवृत्तयः ।

३५/१-ग३-नासायां ————— । ३५/२-ग५-पूरयित्वोदरे स्थितम् । ३५/३-एतस्य  
चरणस्य ८ भिन्नभिन्नाः पाठा विद्यमानलेखेषु दृश्यन्ते । ते च :—(१) ग१, ६, न४, ६, ८, क-  
भ्रुवोर्मध्याद्दृशोः पश्चात् ; ग३-भ्रुवोर्मध्यात्पुनः ————— ; ग४- —————कृषः (?)  
————— ; ग५-भ्रुवोर्मध्ये दिशः (?) ————— ; न३-भ्रु- —————ध्ये दशा (?) ————— ; न२  
त- —————ततः ————— ; न१, ५, ७-भ्रु- —————ध्यं ततः ————— ; ग२-भ्रु- —————ध्ये च  
कुचयोः । ३५/४-न४, ग३-संरोप्य सुसमाहितः ।

धारयेत्क्षणमात्रं वा सोऽपि याति परां गतिम् ।  
किं पुनर्बहुनोक्तेन नित्यं कर्म समाचरन् ॥३६॥

आत्मनः प्राणमारोप्य भ्रुवोर्मध्ये सुषुम्णया ।  
यावन्मनो लयत्यस्मिस्तावत्संयमनं कुरु ॥३७॥

इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये सप्तमोऽध्यायः ॥

३६/१-न४- —————क्षणमात्रं तु ; न२, ५, ७, त- —————स्थितिमात्रेण ।  
३६/२-न१, ५, ग१, २, ५, ६, त, क- —————परं पदम् ; ग३-न (?स) याति परमं  
पदम् । ३६/४-इदं चरणं द्विधा विभज्य साम्यवैषम्ये निर्णेतव्ये । तस्य विभागौ :- (१) नित्यं  
कर्म ; (२) समाचरन् । तयोर्ये ये पाठा लेखेषु दृश्यन्ते ते :- (१) न६, ७, ८, ग४, ५, ६, क-  
नित्यं कर्म ; न१, २, ४, ग१, ३, त-नित्यकर्म ; ग२-नित्यमेवं ; न३-निजकर्म, (२) न१, ५,  
ग१-समाचरन् ; न२, ४, ७, ग२, ३, ४, ५, ६, त-समाचर ; न३, ६, ८, क-समाचरेत् ।

३७/१-त-आत्मनि- ————— ; ग२, ६-आत्मानं- ————— ; ग५- × × × × ।  
३७/२-न४-भ्रुवोर्मध्ये- ————— ; ग२-भ्रूमध्यान्तं- ————— ; न६, ग४-आभ्रमध्यात्सुषु-  
म्णया ; न८-अभ्र-(?आभ्र-) मध्यात्सुषुम्णया ; ग५- × × × × । ३७/३-ग१, २, न५, ६-  
—————मनोलयस्तस्मिन् ; ग४, न८- —————मनोलयेतस्मिन् ; ग५, ६, क-यावन्नादो  
भवत्यस्मिन् । ३७/४-ग३-तावत्सल्यं मनं(?)कुरु ।

## अष्टमोऽध्यायः ॥

\*याज्ञवल्क्य उवाच—

अथेदानीं प्रवक्ष्यामि धारणाः पंच तत्त्वतः ।  
समाहितमनास्त्वं च शृणु गार्गि तपोधने ॥१॥

यमादिगुणयुक्तस्य मनसः स्थितिरात्मनि ।  
धारणेत्युच्यते सद्भिः शास्त्रतात्पर्यवेदिभिः ॥२॥

अस्मिन्नह्यपुरे गार्गि यदिदं हृदयाम्बुजम् ।  
तस्मिन्नेवान्तराकाशे यद्वाह्याकाशधारणम् ॥३॥

एषा च धारणेत्युक्ता योगशास्त्रविशारदैः ।  
तान्त्रिकैर्योगशास्त्रज्ञैर्विद्वद्भिश्च सुशिक्षितैः ॥४॥

धारणाः पंचधा प्रोक्तास्ताश्च सर्वाः पृथक् शृणु ।  
भूमिरापस्तथा तेजो वायुराकाशमेव च ॥५॥

## अष्टमोऽध्यायः ॥

\*न४, ५—श्रीयाज्ञवल्क्य उवाच ; ग४— भगवानुवाच ; न१, २, ८, ग१, २, क—श्रीभगवानुवाच ; ग६—ओम । ; न३, ६, ७, ग५— × × × × ।

१/२—ग६—धारणात्पंच(?) ———; ग२—धारणामन्त्रतत्त्वतः । १/३—न३—समाहितमना भूत्वा ; न६—समाहितमनास्ताश्च ; ग६—समाहितमनाः सत्त्वं(?) ग१— × × × × । १/४—न३, ६, ८, ग६— ———वरानने ; ग१— × × × × ।

२/१—न२—शमादिगुणयुक्तस्य । २/२—न३, ग१— ———स्थैर्यमात्मनि ; न४, ५—मनसा स्थितिरात्मनि ; न६—मानसस्थिति ———; ग३—मननस्थितिः(?) ——— । २/३—न३—धारणान्मुच्यते—(?) ——— । २/४—न३—शास्त्रतात्पर्यवादिभिः ।

३/२—न२—यत्पदं ———; त, न६, ग३, ४, ५, ६— यदिदं दहराम्बुजम् ; न७—यत्पद-हृदयाम्बुज(?) ; न८—यदिदं दहरायुजम्(?) । ३/३—ग३—तस्मिन्नेवान्तराकाले(?) ; ग५, ६, क—तस्मिन्वै दहराकाशे ; ग२—तस्मिन्नेकान्तवासेन ; क—दहराम्बुजमध्ये च । ३/४—न४—यद्वाह्याकाश-धारणे(?) ; ग२—बाह्ये वा धारणान्तरा(?) ; क—व्योम्नि यद्वाह्यधारणम् ।

४/१— ———धारणेत्युक्तौ(?) ; न३—एषा ते धारणेत्युक्ता ; क—एतच्च धारणे-त्युक्तं । ४/२—न३—योगशास्त्रविशारदैः ; न१, २, ४, ७, ग३—शास्त्रतात्पर्यवेदिभिः ; न५—योगशास्त्रतात्पर्यवेदिभिः(?) । ४/३—४—ग२—तत्त्वज्ञैर्योगशास्त्रज्ञैर्विद्वद्भिश्च सुशिक्षितैः ; ग६— × × × × ।

५/१—न६— ———पंच संप्रोक्ताः । केषुचिल्लेखेषु विसर्गलोप एव दृश्यते तल्लेखकस्य प्रमादजन्य एवेति मत्वावगणितः । ५/४—न१, २, ४, ६, ग२, ३, ६—वायुराकाश एव च ।

एतेषु पंचदेवानां धारणं पंचधोच्यते ।  
पादादिजानुपर्यन्तं पृथिवीस्थानमुच्यते ॥६॥

आजानोः पायुपर्यन्तमपां स्थानं प्रकीर्तितम् ।  
आपायोर्हृदयान्तं यद्वह्निस्थानं तदुच्यते ॥७॥

आहन्मध्याद्भ्रुवोर्मध्यं यावद्वायुकुलं स्मृतम् ।  
आभ्रूमध्यात्तु मूर्धान्तमाकाशमिति चोच्यते ॥८॥

अत्र केचिद्वदन्त्यन्ये योगपण्डितमानिनः ।  
आजानोर्नाभिपर्यन्तमपांस्थानमिति द्विजाः ॥९॥

नाभिमध्याद्गलान्तं यद्वह्निस्थानं तदुच्यते ।  
\*आगलात्तु ललाटान्तं वायुस्थानमितीरितम् ॥१०॥

६/१-न८-एतेषां-----; क-एषु पञ्चसु देवानां । ६/२-न१, ३, ४, ६, ७, ग२, ३, ४, त- -----पञ्चधोच्यते ; न८- -----पञ्च चोच्यते । ६/३-न७- -----जानुपर्यन्तैः(?) ; न८, क- -----आजानोः पर्यन्तं ।

७/१-न३, ४, ७, ८, ग३, ४, क-आजान्वोः -----; ग२-जान्वादि नाभिपर्यन्तं । ७/२-ग२-आपस्थानं-----। ७/३-न१, २, ३, ग५, ६, क-आपायोर्हृदयान्तं च ; न६-आपायु-हृदयान्तं यद्- ; न३, ७-आपायोर्हृदयान्तं च ; न४-आपायोर्हृदयं यावद्- ; ग२-नाभ्यादि हृदि पर्यन्तं । ७/४-ग२, ५, ६, क- -----प्रकीर्तितम् ।

८/१-ग१-हन्मध्यात्तु-----; ग२-हन्मध्याच्च-----। ८/२-ग२-तावद्वायु-स्थलं-----; न४-तावद्वायुकुलं-----; ग५-वायुस्थानं प्रकीर्तितम् । ८/१-२-न३-×××××××× । ८/३-ग१, ४-आभ्रूमध्यात्तदूर्ध्वान्तं ; ग२-भ्रुवोर्मध्याच्च मूर्धान्तं ; न७-श्रोत्राभ्र मध्यान्मूर्धान्तं । ८/४-ग४-आकाश इति-----; ग५, ६, क-आकाश इति कीर्तितम् ; ग२-आकाशस्थानमिष्यते । ८/३-४- न३-×××××××× ।

९/१-न८, ग४- तत्र-----; ग२- -----द्वदन्त्यस्मिन् । ९/२-ग२-योगे पण्डितमानसः(?) ; न३-योगपण्डितमानितः(?) ; क-लोकपण्डितमानिनः । ९/३-४, ७, ८ ग३, ४-आजान्वोर्नाभिपर्यन्तं । ९/४-न३, ४, ८, ग३, ४-अपां स्थानं प्रकीर्तितम् ; ग६-अपां स्थानं द्विजोत्तमे ; क, ग५- -----द्विजोत्तमाः ।

१०/१-न३, ग५, ६, क-----गलान्तं च ; न६- -----गलान्तं यद् ; ग४-नाभि-मध्यादागलान्तं । १०/२-न८- -----तथोच्यते ; ग५, ६-----तेजसः स्थानमुच्यते ; क-तेजसां स्थानमुच्यते । १०/३-ग१, २-आगलाद्भ्रूललाटान्तं ; ग३-आगलान्तं ललाटान्तं ; ग५, ६-----गलाद्भ्रूमध्यपर्यन्तं ; १०/४-ग५, ६-वायुस्थानं प्रकीर्तितम् ; क-पवनस्थानमुच्यते ; न८-यावद्वायुकुलं स्मृतम् । \*अत्र "ग५" लेखे द्वावधिकौ श्लोकौ । यद्यपि तयोरस्मिन्स्थाने योग्यताहीनत्वं स्पष्टमेव तथापि कौतूहलवारणाय तावत्रोद्धृती-चतुरस्रं चार्धचन्द्रं त्रिकोणं च षडश्रकम् । संवृतं च पृथिव्यादि मण्डलाकृतयः क्रमात् ॥१०/१॥ पीतं शुक्लं तथा रक्तं कृष्णं धूम्रं च वर्णकम् । लवा-दैरथ वर्णं च हकारं चाक्षरक्रमम् ॥१०/२॥

ललाटाद्रन्ध्रपर्यन्तमाकाशस्थानमुच्यते ।  
अयुक्तमेतदित्युक्तं शास्त्रतात्पर्यवेदिभिः ॥११॥

यदि स्याज्ज्वलनस्थानं देहमध्ये वरानने ।  
अयुक्ता कारणे ब्रह्मै कार्यरूपस्य संस्थितिः ॥१२॥

कार्यकारणसंयोगे कार्यहानिः कथं भवेत् ।  
दृष्टं तत्कार्यरूपेषु मृदात्मकघटादिषु ॥१३॥

\*

पृथिव्यां धारयेद्गार्गि ब्रह्माणं परमेष्ठिनम् ।  
विष्णुमप्स्वनले रुद्रमीश्वरं वायुमण्डले ॥१४॥

सदाशिव तथा व्योम्नि धारयेत्सुसमाहितः ।  
पृथिव्यां वायुमास्थाय लकारेण समन्वितम् ॥१५॥

११/१-न३-ललाटं रन्ध्रपर्यन्तं ; न४-ललाटान्मूर्ध्नपर्यन्तं ; ग४-ललाटाकाशपर्यन्तं । ११/१-  
२-न१, २, ५, ७, ग२, ५, ६, त, क-×××××××× । ११/४-ग६-शास्त्रतत्त्वार्थयोगि-  
भिः(?) । ११/३-४-ग५, क-×××××××× ।

१२/१-न६-यदि स्याज्जलसंस्थानं(?) । १२/२-ग६-देहमध्ये- । १२/१-  
२-ग५, क-×××××××× । १२/३-न१, ग१, २-अयुक्तकारणे- ; न२, ७,  
८, ग४, ६-अयुक्तकारणे- ; न४-अयुक्तकारणे ब्रह्मै । १२/४-न३-कार्यरूपमिति स्थितिः ;  
ग३-कार्यरूपस्य संस्थितिः(?) ; न६-कार्यरूप + संस्थितेः । १२/३-४-ग५, क-×××××  
××× ।

१३/१-२-ग२, ६-कार्यकारणसंयोगात्कार्यं चापि दृढं भवेत् ; ग१-कार्यकारणसंयोगात्कार्य-  
हानिर्दृढा भवेत् ; ग५, क-×××××××× । १३/३-ग१-दृष्टान्तः- ; न३-दृष्टं  
तत्कार्यरूपेण ; ग६-दृष्टार्थं कार्यरूपेण । १३/४-ग२-मृदादिभ्यां घटादिकम् ; न३-मृदादिव घटा-  
दिषु ; ग६-मृदादिभ्यां घटादिकम् ॥ १३/३-४-ग५, क-×××××××× ।

\*यौ श्लोका "ग५" लेखे १०-११ श्लोकयोरन्तराले तावेव "ग६" लेखे १३-१४ श्लोकयोरन्त-  
राले । तयोः पुनरुक्त्या न काचिदर्थसिद्धिरिति सा न कृतात्र ।

१४/१-ग३- ————धारणं गार्गि ; ग६- ————धारये(?) ———— । १४/२-  
ग३-ब्रह्माणं- ; न४-ब्रह्माणमुदकेषु च(?) । १४/१-२-ग१, ५, क-××××  
×××× । १४/३-न६-विष्णुमप्यनले- ; ग३-विष्णुमत्स्वनले- (?) ; ग६-  
विष्णुमप्सु गळे- (?) ; न४-विष्णुं विद्वद्यनले- । १४/४-न४-मास्तं वायुमण्डले  
१४/३-४-ग१, ४, ५, क-×××××××× ।

१५/२-न३-धारये(त्)- ; ग६-धारयेत्सु-(?त्सु-) समाहितः । १५/१-२-ग१,  
४, ५, क-×××××××× । १५/३-न१, २, ग२- ————वायुमास्थाय ; ग५  
६-पार्थिवे वायुमारोप्य । १५/४-न४, ग३-लकारेण समाहितः(?) । १५/३-४-ग१, ४, क-  
×××××××× ।

ध्यायंश्चतुर्भुजाकारं ब्रह्माणं सृष्टिकारणम् ।  
धारयेत्पञ्च घटिकाः पृथिवीजयमाप्नुयात् ॥१६॥

वारुणे वायुमारोप्य वकारेण समन्वितम् ।  
स्मरन्नारायणं सौम्यं चतुर्बाहुं किरीटिनम् ॥१७॥

शुद्धस्फटिकसंकाशं पीतवाससमच्युतम् ।  
धारयेत्पञ्च घटिकाः सर्वरोगैः प्रमुच्यते ॥१८॥

वह्नी चानिलमारोप्य रेफाक्षरसमन्वितम् ।  
त्र्यक्षं वरप्रदं रुद्रं तरुणादित्यसन्निभम् ॥१९॥

भस्मोद्धूलितसर्वाङ्गं सुप्रसन्नमनुस्मरन् ।  
धारयेत्पञ्च घटिकाः वह्निनासौ न दह्यते ॥२०॥

१६/१-न३-ध्यायन्चतुर्भुजाकारं ; ग५, ६-ध्यायंश्चतुर्भुजाकारं ; ग२-ध्यायन्चतुर्भुजाकारं ; न८-ध्यायन्वेदादिकर्तारं ; न१, २-ध्यायेच्चतुर्भुजाकारं ; न५-धारयेच्चतुर्भुजाकारं + + × ; ग४-चतुर्भुज-मुखाम्भोज- । १६/२-ग३-ब्रह्माणं परमेष्ठिनम् ; ग४-हंसायितसरस्वतीम् ; ग५, ६, न८-चतुर्वक्त्रं हिरण्मयं ; न५- × × × × । १६/१-२-ग१, क- × × × × × × × × । १६/३-न४, ग३, ४-धारयन्पञ्च घटिकाः ; ग१-धारयेत्घटिकास्तिस्रः ; त-“धारयेत्पञ्च घटिकाः”, “पृथिव्यां वायुमारोप्य” इति द्वौ पाठौ । १६/४-न३-पृथिवी वायुमाप्नुयात् ; ग५, क-सर्वान्कामानवाप्नुयात् ; त-“सर्वरोगैः प्रमुच्यते”, पृथिवीजयमाप्नुयात्” इति द्वौ पाठौ ।

१७/१-न३-वारुणो वायुमारोप्य(?) ; न१, २, ५, ७-अप्स्वेवं- । १७/२-न१-सकारेण- ; न६, ग३-वकारेण समन्विते । १७/१-२-ग१, त, क- × × × × × × × × । १७/३-ग५, न७, क-स्मरन्नारायणं देवं ; त-स्मरन्नारायणं देवं ; ग६-परं नारायणं देवं ; न३, ४, ग३-तस्मिन्नारायणं सौम्यं ; न६-अस्मिन्नारायणं सौम्यं । १७/४-न५, ६, ८-ग५, क- शुचिसमितम् । १७/३-४-ग१- × × × × × × × × ।

१८/२-न३-पीतवाससमच्युतम् (?-तम्) । ग३-पीतवाससमुच्यते(?) । १८/३-न४, ग३-धारयन्पञ्च घटिकाः ; ग१- × × × × । १८/४-न५, ग५, ६, त, क-सर्वपापैः- ; न८, ग४-महारोगैः- ; न१, ७-भवरोगैर्विमुच्यते-ग१- × × × × । ; न६-अपां विजयमाप्नुयात् ।

१९/१-न३, ८-वह्नावनिलमारोप्य ; ग१- × × × × । १९/२-न३, ६- समन्विते ; न१, २, ४, ७-रेफान्तरसमन्वितम् ; त-एकाक्षरसमन्वितम् । १९/३-न१, २, ५- त्र्यक्षं च वरदं-न७-अक्षं च वरदं- ; न४-त्र्यम्बकं वरदं- ; ग२-त्रिनेत्रं- ; न३-अक्षरं वर+ - ; त-अभयं वरदं- ; ग३-अम्बिकावरदं- ; ग१- × × × × । १९/४-न३-तरुणादित्यसंभवम्(?) ; ग१- × × × × ।

२०/१-२-ग१- × × × × × × × × । २०/२-न१, २, ३, ५, ६, ७, ८, ग४, क- मनुस्मरेत् । २०/३-४-ग१- × × × × × × × × । २०/३-न३, ४, ग३-धारयेद् घटिकाः पञ्च ; न५-धारयेत्पञ्च घटिकां ।



मारुतं मारुतस्थाने यकारेण समन्वितम् ।  
धारयेत्पञ्च घटिकाः वायुवद्व्योमगो भवेत् ॥२१॥

आकाशे वायुमारोप्य हकारोपरि शकरम् ।  
बिन्दुरूपं महादेवं व्योमाकारं सदाशिवम् ॥२२॥

शुद्धस्फटिकसंकाशं बालेन्दुधृतमौलिनम् ।  
पञ्च वक्त्रयुतं सौम्यं दशबाहुं त्रिलोचनम् ॥२३॥

सर्वायुधोद्यतकरं सर्वाभरणभूषितम् ।  
उमार्धदेहं वरदं सर्वकारणकारणम् ॥२४॥

मनसा चिन्तयन्त्यस्तु मुहूर्तमपि धारयेत् ।  
स एव मुक्त इत्युक्तस्तान्त्रिकेषु सुशिक्षितैः ॥२५॥

एतदुक्तं भवत्यत्र गार्गि ब्रह्मविदां वरे ।  
ब्रह्मादिकार्यरूपाणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे ॥२६॥

२१/१-२-ग१- × × × × × × × × । २१/१-न३, ४, ५-मारुतं मारुते स्थाने ; ग५, ६-मारुतं मरुतां स्थाने ; ग३-मारुतं मारुतस्थाने ; ग२-मारुतस्तन्मारुतस्थाने । २१/२-ग२-वकारेण ————— ; न६- ————— समन्विते ; न३, ४, ५-सर्वदेवसमन्वितम् । २१/३-न५-धारयेत्पञ्च घटिकां ; ग१, २- × × × × । २१/४-न१, ५, ७-युगपद्(?) व्योमगो भवेत् ; ग१-वायुमध्ये ततो भवेत्(?) ; ग२- × × × × ।

२२/१-ग१, २- × × × × । २२/२-न३, ग१-२- × × × × । २२/३-४-न३, ग१- × × × × × × × × । २२/३-न७- ————— महादेहं(?)—देवं) ।

२३/१-२-न३- × × × × × × × × । २३/२-ग२- ————— शोखरम् ; न६- ————— मौलिकम्(?) ; न८- ————— युतमौलिनम् ; ग५, क-धृतबालेन्दु- ————— । २३/३-४-न३, ग१- × × × × × × × × । २३/३-न१, ५, ७, त-पञ्चवक्त्रयुतं शान्तं ; ग३-पञ्चवक्त्रं + + + युतं(?) ।

२४/१-२-न३, ग१- × × × × × × × × । २४/१-ग५, ६, क-सर्वायुधैर्धृताकारं । २४/२-ग५, ६, क-सर्वभूषणभूषितम् । २४/३-४-न३, ग१- × × × × × × × × । २४/३-उमार्ध- ————— न६-उमार्धदेहं(?) । २४/४-ग२-सर्वकार्यादिकारणम् ।

२५/१-२-न३, ग१- × × × × × × × × । २५/१-न२, ७-मनसा चिन्तयेद्यस्तु ; ग२-चिन्तयन्मान्यचित्तस्तु ; ग५-चिन्तया चिन्तयन्त्यस्तु ; ग६, क-चित्ते यश्चिन्तयेद्विद्वान् । २५/२-ग५-मुहूर्तमपि धारयन् ; ग३-महान्तमपि(?) धारयेत् । २५/३-४-न३, ग१- × × × × × × × × । २५/३-न१, २, ५, ७-स एवमुक्तास्तु पञ्चेमाः, ग३-स विमुक्त इत्युक्तौ (?) । २५/४-न६-तान्त्रिकेष्वपि शिक्षितैः ; न२-तान्त्रिकैरपि ————— ; न४-तान्त्रिकैश्च सुशिक्षितैः ; ग३ तान्त्रिकैश्च सुशोभितम्(?) ; न१, ५, ७, त-तान्त्रिकैरर्थशिक्षितैः ; ग२-त्रिलोकज्ञमुनिश्चितः(?) ।

२६/१-२-न३- × × × × × × × × । २६/१-न८, ग४, क- ————— भवत्यस्मिन् । २६/३-४- न३- × × × × × × × × । २६/४- न६-स्वे स्वे संभृत्य- ————— ।

\*तस्मिन्सदाशिवे प्राणं चित्तं चानीय कारणे ।  
†युक्तचित्तस्तदात्मानं योजयेत्परमेश्वरे ॥२७॥

अस्मिन्नर्थे वदन्त्यन्ये योगिनो ब्रह्मविद्वराः ।  
प्रणवेनैव कार्याणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे ॥२८॥

प्रणवस्य तु नादान्ते परमानन्दविग्रहम् ।  
ऋतं सत्यं परं ब्रह्म पुरुषं कृष्णपिंगलम् ॥२९॥

चेतसा संप्रपश्यन्ति सन्तः संसारभेषजम् ।  
त्वं तस्मात्प्रणवेनैव प्राणायामैस्त्रिभिस्त्रिभिः ॥३०॥

†ब्रह्मादि कार्यरूपाणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे ।  
विशुद्धचेतसा पश्य नादान्ते परमेश्वरम् ॥३१॥

\*अत्र “न८” लेखे “प्रणवस्य तु नादान्ते परमानन्दविग्रहम्” इति पंक्तिर्वर्तते सा तु नाधिका किन्तु २९।१-२- अस्थाने लिखितास्ति ।

२७/१-२-न३, ४, ग४-×××××××× । २७।१-२-तस्मिन्महाशिवे प्राणं ;  
ग२-तस्मिन्महाशिवे प्राण (वायुं) ; त-तस्मिन्महाशिवे प्रोतं ; न१, ग१-तस्मिन्महाशिवे प्राणान् ;  
ग५-तस्मिन्महाशिवे प्राणं । २७/२-न६, ग३-चित्तं च निजकारणे ; न६, ग३-चित्तं वा निजकारणे ;  
ग२-वायुं सर्वस्य कारणे ; न१, ग१, त-सूक्तिस्थित्यन्तकारणे । †“अत्र “न४, ५, ७” लेखेषु “विशु-  
द्धमनसा पश्य नादान्ते परमेश्वरम्” इति पंक्तिर्वर्तते सा तु नाधिका किन्तु यान्येषु लेखेषु ३१/३-४  
स्थाने वर्तते सैव । २७/३-४-न३, ४, ग३, ४, ५-×××××××× । २७/३-ग६-  
युक्तं च तस्य चात्मानं । २७/४-त, न८, क-युयोज- ; न६-संयोज्य- ।

२८/१-२-न३, ग४, ५, ६-×××××××× । २८/३-४-न३, ग४, ५, ६-  
×××××××× । २८/४-ग२- -संगृह्य- ।

२९/१-२-न३-×××××××× । २९/१-न६- -नादान्तं । २९/२-  
न१, २, ४, ७- -विग्रहे ; ग१- -मीश्वरम् । २९/३-४-न३, ग२-  
×××××××× । २९/३-न८-इदं सत्यं- ।

३०/१-२-न३, ग२-×××××××× । ३०/२-न७- -++  
भेषजम् ; त- -भेषजः । ३०/३-४-न३, ग२-×××××××× ।  
३०/३-न५-तत्तस्मात्प्रणवेनैव ; न८-तं तस्मात्प्रणवेनैव ।

३१/१-२- -न३, ग२-×××××××× । †अत्र “ग६”लेखेपंक्तित्रयम् :-  
“तस्मिन्सदाशिवे प्राणवायुं सर्वस्य कारणे । वायुरेव शिवो वायुः वायुधारि सदाशिवः ॥ युक्तं च  
तस्य चात्मानं योजयेत्परमेश्वरम् ॥ “एभ्यः प्रथमा या “ग२” लेखे २७/१-२ स्थाने विद्यते सैवास्ति ।  
तृतीयाऽपि २७/३-४ पंक्त्यास्तस्मिन्नेव लेखे या पाठान्तरत्वेन वर्तते सैव । द्वितीयास्मिन्सदमं असम्बद्धा  
इव दृश्यते । ३१/३-४-न३-×××××××× । ३१/३-त- -पश्येत् ;  
न८- -पश्यन् ; ग५ क- -चेतसाविश्य ; ग२ - -स्थाप्य ; ३१/४-ग२-  
-परमात्मनि ; न६- -कारणंशिवम् ; क-नानान्ते (?) परमेश्वरम् ।

अस्मिन्नर्थे वदन्त्यन्ये योगिनो ब्रह्मविद्वराः ।  
भिषग्बरा वरारोहे योगेषु परिनिष्ठिताः ॥३३॥

शरीरं तावदेवं तु पञ्चभूतात्मकं खलु ।  
तदेतत् वरारोहे वातपित्तकफात्मकम् ॥३३॥

वातात्मकानां सर्वेषां योगेष्वभिरतात्मनाम् ।  
प्राणसंयमनेनैव शोषं याति कलेवरम् ॥३४॥

पित्तात्मकानां त्वचिरात् शुष्यति कलेवरम् ।  
कफात्मकानां कायश्च सम्पूर्णस्त्वचिराद्भवेत् ॥३५॥

धारणं कुर्वतस्त्वग्नौ सर्वे नश्यन्ति वातजाः ।  
पार्थिवांश्च जलांश्च धारणं कुर्वतः सदा ॥३६॥

३२/१-२- न३- × × × × × × × × । ३२/१-ग-२ तस्मिन्नर्थे- ।  
३२/२-न१, २, ७, ग५, ६, क-ब्रह्मवादिनः । ३२/३-४- न३- × × × × × × × × ।  
३२/३-न१, २, दिव्या भिषग्बरा ह्येते ; त-देवे भिषग्बरारोहे(?) ; ग३-भिषग्बरो वरारोहे(?) ;  
न४-तदेव तु वरारोहे(?) । ३२/४-ग६-योगेषु परिनिष्ठितौ ; न४-× × × × । ३२/१-४-  
अस्मिन्ल्लोके ये ये आयुर्वेदज्ञातारो योगिनस्तेषां मतमवलम्बितं, ३८ तमे श्लोके त्वद्विनयोदेवभिषग्ब-  
रयोरेवेति विवेकः ॥

३३/१-२-न३, ४- × × × × × × × × । ३३/१-ग५, ६- —————हि ;  
ग२- —————तावदेव त्वं ; न२, ६, ग१- —————तावदेतत्तु ; ग३- —————तावदेतन्तु ।  
३३/२- न१, २, ५, त- —————शृणु । ३३/३-४-न३, ४- × × × × × × × × ।  
३३/३- ग३-तदेव तु- —————; ग५-तदा तत्र- —————; न५, ७-तद्वदेतद्वरारोहे ; न६-  
तदेत + वरारोहे । ३३/४-ग३- —————तदापित्तकफात्मकम्(?) ।

३४/१-२-न३- × × × × × × × × । ३४/२-न५-योगेष्वभिरतां नृणाम् ; ग४-  
योगेष्वपि रतात्मनाम् ; न१-योगेष्वभिरतं नृणाम्(?) ; ग२-योगेषु चरतां नृणाम् ; ग५, ६-  
योगेषु निरतात्मनाम् ; न६-योगे धीरवतां नृणाम् । ३४/३-४-न३- × × × × × × × × ।  
३४/३-न२-प्राणसंयमने चैव । ३४/४-ग५, ६, क- —————शरीरकम् ।

३५/१-२-न३, ग२- × × × × × × × × । ३५/१-न१, २, ४, ७, ग३, त-  
—————सर्वेषां ; ग४, न८, क- —————मचिरात् ; न६- —————मचिरं ।  
३५/२-न८, ग४, क-विशुष्यति- —————; ग३-स शुष्यति(?) ————— । ३५/३-४-  
न३- × × × × । ३५/३- ग१, ४, ६, न६, क- —————कायस्तु ; ग५- —————  
—————सर्वेषां ; ग३- —————रौयस्थ(?) ; ग२-कफात्मस्य(?) सम्पूर्णं । ३५/४-  
न४, ५, ग१, ३, ४, ५, ६, त-सम्पूर्णमचिराद्भवेत् ; न६-सम्पूर्णमचिरं- —————; ग२-सम्पूर्ण-  
शरीरं ह्युक्षरो(?) —————; न८-संशोषमचिराद्भवेत् ।

३६/१-२-न३- × × × × × × × × । ३६/१-न४- —————स्त्वग्नेः ; न७-  
—————सर्वे ; ग२- —————स्तस्याः । ३६/२-न७-न पश्यति(?) वातजाः ।  
३६/३-४-न३- × × × × × × × × । ३६/३-न४- —————वा ; ग१, ३, ४,  
५, ६, न६, ७, ८, क-पार्थिवे च- ————— । ३६/४-न६-धारणां- —————; ग१,  
४, ५, ६, न८, क- —————कुर्वतस्तदा ।

नश्यन्ति श्लेष्मजा रोगा वातजाश्चाचिरात्तथा ।  
व्योमांशे मारुतांशे च धारणं कुर्वतः सदा ॥३७॥

त्रिदोषजनिता रोगा विनश्यन्ति न संशयः ।  
अस्मिन्नर्थे तथाब्रूतामश्विनौ च भिषग्वरौ ॥३८॥

प्राणसंयमनेनैव त्रिदोषशमनं नृणाम् ।  
तस्मात्त्वं च वरारोहे नित्यं कर्म समाचर ॥३९॥

यमादिभिश्च संयुक्ता विधिवद्धारणं कुरु ॥४०॥

इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये अष्टमोऽध्यायः ।

३७/१-२-न३- × × × × × × × × । ३७/१- ग३-श्लेष्मजा वातजाश्चैव । ३७/२-  
न६-वातजाश्चाचिरं तथा ; न७-वातजास्त्वाचिरात्तथा ; ग६-वातजाश्चापि पित्तजाः ; ग४-पैता-  
श्चैवाचिरात्तथा ; न८, क-वैद्याश्चैवाचिरात्तथा (?) ; ग१, ५-विनश्यन्ति न संशयः ; ग३-  
नश्यन्त्यत्र न संशयः ; न४-सत्यं सत्यं न संशयः ॥ ३७/३-४-ग१, ३, ५, न३, ४, क- × × × ×  
× × × × । ३७/३-न६-व्यामांशे (?व्योमांशे) ————— । ३७/४-न१, ६, ग४, ६-  
धारणां ————— ।

३८/१-२-न३, ४, ग१, ३- × × × × × × × × । ३८/२- — ग५, ६, क-विन-  
श्यन्ति विषाणि च ; न६-नश्यन्त्यत्र न संशयः । ३८/३-४-न३- × × × × × × × × ।  
३८/३-ग२-अस्मिन्नर्थे ब्रुवाते तौ ; न४-अस्मिन्नर्थे तु तौ ततोऽब्रूताम् (?) । ३८/४-ग२-  
अश्विनौ च ————— ।

३९/१-२-न३- × × × × × × × × । ३९/२-ग२-त्रिदोषशमनं भवेत् । ३९/३-४-  
न३, ७- × × × × × × × × । ३९/४-न२, ग३-नित्यकर्म ————— ।

४०/१-२-न३, ७- × × × × × × × × । ४०/१-न२, ४, ६, ग३- —————  
संयुक्तां (?) ; ग३-आ यस्माभिश्च संयुक्तां (?) ; न५- ————— संयुक्तां । ४०/२-ग२, ६,  
न४, ६- ————— धारणां ————— ; ग४-विविधां धारणां कुरु ।

## नवमोऽध्यायः ॥

\*याज्ञवल्क्य उवाच—

अथ ध्यानं प्रवक्ष्यामि शृणु गां वि वरानने ।  
ध्यानमेव हि जन्तूनां कारणं बन्धमोक्षयोः ॥१॥

ध्यानमात्मस्वरूपस्य वेदनं मनसा खलु ।  
सगुणं निर्गुणं तच्च सगुणं बहुशः स्मृतम् ॥२॥

पञ्चोत्तमानि तेष्वहोर्वेदिकानि द्विजोत्तमाः ।  
त्रीणि मुख्यतमान्येषामेकमेव हि निर्गुणम् ॥३॥

मर्मस्थानानि नाडीनां संस्थानं च पृथक्पृथक् ।  
बायूनां स्थानकर्माणि ज्ञात्वा कुर्वन्मवेदनम् ॥४॥

## नवमोऽध्यायः ॥

\*न५—श्रीयाज्ञवल्क्य उवाच ; त-भगवानुवाच ; न६, ८, ग४, क-श्री भगवानुवाच ; न१, २, ३, ७, ग१, २, ५, ६-×××× ।

१/१-न१, २, ५, ७-ध्यानं ततः—; ग१, न४, त-ध्यानं सम्प्रति वक्ष्यामि ; न६, ग४-ध्यानं ते संप्रवक्ष्यामि ; न३-×××× । १/२-ग२, न८, क-—तपोधने । १/३-ग१-ज्ञानमेव हि—; ग४-ज्ञानमेकं हि—; ग५, ६, क-ध्यानमेव हि सर्वेषां ; न३-×××× ।

२/१-न८-ध्यानमात्रस्वरूपस्य(?) ; न३-×××× । २/२-न६-मनसा वेदनं—; न८-वन्दनं(?) मनसा—; न३-×××× । २/३-न४, ग३, ५, ६ क-—चैव ; न६-सगुणं(?)—चैव ; न३-×××× । २/४-न१, २-—बहुशः श्रुतम् ; ग२-—बहुलं स्मृतम् ; ग५-—बहुधा श्रुतम् ; ग६, क-—बहुधा स्मृतम् ; न६-—वेदनं(?)—; न४, ग३-द्विविधं वेदसम्मतम् ; न३-×××× ।

३/१-न३-×××× । ३/२-न४, ६, ८, ग३, ५-—द्विजोत्तमे ; न७-—द्विजोत्तम ; न३-×××× । ३/३-ग२-तेषु च त्रीणि मुख्यानि ; ग१, ३-एषां त्रीण्येव मुख्यानि ; ज-एषु मुख्यतमास्तिस्रः ; न६-एषु त्रीण्येव मुख्यानि ; ग५-एषु मुख्यानि हि त्रीणि ; ग६, न८, क-एषु मुख्यानि च त्रीणि ; न३-×××× । ३/४-ग२-एक एव च निर्गुणः(?) ; न३-×××× ।

४/१-न३-×××× । ४/२-ग१, २, ४, त-संस्थानं च—; न६-संस्थानानि (?)—; न३-×××× । ४/३-न२-चतुर्णा(?)—; न७-चतुर्णा(?)—; ग१, ५, न३-×××× । ४/४-त-—कर्मात्म-वेदनम्(?) ; ग३-जित्वा—; न८-—तस्मात्कुर्यात् वेदनम् ; न३-×××× ।

एक ज्योतिर्मयं शुद्धं सर्वगं व्योमवद्दृढम् ।  
अव्यक्तमचलं नित्यमादिमध्यान्तवर्जितम् ॥५॥

स्थूलं सूक्ष्ममनाकारमसंस्पृश्यमचाक्षुषम् ।  
न रसं न च गन्धाख्यमप्रमेयमनौपमम् ॥६॥

आनन्दमजरं नित्यं सदसत्सर्वकारणम् ।  
सर्वाधारं जगद्रूपममूर्तमजमव्ययम् ॥७॥

अदृश्यं दृश्यमन्तःस्थं बहिःस्थं सर्वतोमुखम् ।  
सर्वदृक्सर्वतःपादं सर्वस्पृक् सर्वतःशिरः ॥८॥

५/१-न८- —————सिद्धं ; ग२-एवं—————; ग३-एतज्ज्योतिर्मयं  
————; न३- × × × × । ५/२-ग१-सर्वांगं—————; ग२-सर्वांगं व्योममध्य(-म-)म् ;  
न१, २, त-तत्सर्वं व्योमवद्दृढम् ; न३- × × × × । ५/३-अत्र पाठभेदानां बाहुल्यान्मूले च  
तेभ्यः कः स्यादिति निश्चयपूर्वकं निर्णेतुमशक्यत्वाद्य एको पञ्च लेखसमूहे विद्यते स स्वीकृतो  
ग्रन्थे, सर्वे च पाठा अत्र दीयन्तेः—न१, २, ५, ७, त-अव्यक्तमचलं नित्यं ; ग२, न४-अत्युच्चममलं  
————; ग१, ५, क-अत्यच्छममलं————; ग४-अत्यच्छमकलं————; न८-अत्यच्छमचलं————;  
ग३-अत्युच्चमचलं————; ग६-अत्यन्तनिर्मलं————; न३, ६-प्रत्यक्षमचलं————।

६/१-ग६- —————मनाशक्तं ; न१, ५- —————मना सम्यक्(?) ; न२, ७-  
————मनाशक्तं(?) ; ग५, ६, न८, क-अस्थूलं सूक्ष्ममाकाशं(?) । ६/२-न८-असंवृत्य  
(?)————; न१, २, ७-असंस्पर्शं————; त-असंस्पर्शं————; न५-समस्पर्श-  
————। ६/३-न१, ६, ७, ८, ग४, त- —————गन्धाढ्यं ; ग६- × × × × ।  
६/४-न३, ४, ६, ग४-अप्रमेयमनूपमम् ; न७- —————मनौपदम्(?) ; न२-अप्रमेयं मनो-  
मयम् ; न५, ग३, त- —————मनोपमम् ; न८- —————महोपमम् ; ग६- × × × × ।

७/१-ग५, क-आनन्दममलं————; ग२-आनन्दमचलं————; न३-आनन्दमजरं————;  
न६-अनन्तमजरं————; ग१, ६- × × × × । ७/२-न८-सदा-(?सद-) सत्सर्वं————;  
न३-सर्वव (?सदसत्) सर्वं————; ग१, ६- × × × × । ७/३-ग४-सर्वाकारं————;  
ग२-सर्वाधारं जगद्व्याप्तं ; ग१, ६- × × × × । ७/४-ग४-अमूर्ति————; न२-  
अमूर्तिमजमच्युतम् ; न५, ७-अमूर्तमजमच्युतम् ; न८-अमूर्तमय-(?मज-) मव्ययम् ; ग१, ६-  
× × × × ; ग२-उत्तमं शिवमच्युतम् ।

८/१-न२, ७, ग५, ६, क- —————मध्यस्थं ; न३-सदृशं(?)————।  
८/२-न१, ६, ८, ग१, २, ४, ५, ६, त- बहिष्ठं————; क-बहिष्ठं विश्वतोमुखम् ।  
८/३-ग१, २-सर्वगं————; न६-सर्व दिक्————। ८/४-ग१, २-सर्वाक्षिः————;  
ग३, ६-सर्वदृक्————; ग४, न८-सर्वगं————; न४-सर्वस्पृक् सर्वतं(?) शिवम् ।

ब्रह्म ब्रह्मयोऽहं स्यामिति यद्वेदनं भवेत् ।  
तदेतन्निर्गुणं ध्यानमिति ब्रह्मविदो विदुः ॥९॥

\*अथवा परमात्मानं परमानन्दविग्रहम् ।  
†गुरूपदेशाद्विज्ञाय पुरुषं कृष्णपिङ्गलम् ॥१०॥

ब्रह्म ब्रह्मपुरे चास्मिन्दहराम्बुजमध्यमे ।  
अभ्यासात्सम्प्रपश्यन्ति सन्तः संसारभेषजम् ॥११॥

हृत्पद्मेऽष्टदलोपेते कन्दमध्यात्समुत्थिते ।  
द्वादशाङ्गुलनालेऽस्मिन्श्चतुरङ्गुलमुन्मुखे ॥१२॥

९/१-४-“ग५. ६” लेखयोरस्मिन्दलोके पंक्तयोः क्रमविपर्ययो दृश्यते । ९/१-ग२- —  
—यस्यां(?) । ९/२-न२, ग३-इति तद्वेदनं—; न३-इति यद्विदं(?)—; ग५-  
इति यद्वेदनं धिया । ९/३-ग४, ६- —-—-निर्गुणध्यानं ; न३-तदेव निर्गुणध्यानं ; न५-  
तदेतत्त्रिगुणं ध्यानं । ९/४-न१, २, ६, ७, ८, त- —-—योगविदो विदुः ; न५-परमानन्द-  
विदो—।

\*अत्र “न३” लेखे “अयं पंथा मुनिः श्रेष्ठ सांख्या संसारनाशनः ।” इत्यशुद्धासम्बद्धा च  
पंक्तिः । “ग५, ६, क” इति लेखत्रयेऽप्यधिकाः पंक्तयः । ताः—ग५-ब्रह्म ब्रह्मपुरे चास्मिन्दहराब्दे<sup>१</sup>  
खमध्यमे । सत्यामृते<sup>२</sup> परानन्दे निर्गुणे परमात्मनि<sup>३</sup> ॥ तदेतन्निर्गुणं ध्यानमिति ब्रह्मविदो विदुः ॥  
अन्ययोर्लेखयोस्तस्य पाठान्तराणिः—(१) ग६, क-दहराब्जे ; (२)-ग६, क-सत्येऽमृते ; (३) ग६,  
क-अत्रैकाधिका पंक्तिः । सा—“अदृश्ये दृश्यरूपेऽस्मिन्वेदनं परमं भवेत्” इति । तेन “ग५” लेखे  
त्रयः पंक्तयः, “ग६, क” लेखयोश्च चतुः पंक्तयोऽधिका अत्र ।

१०/१-न३-अपाय चमात्मानं(?) । १०/३-न६, ८-गुरूपदेशाद्विज्ञेयं । १०/४-न४, ग३-  
प्रकृतं—। †अत्रैकाधिका पंक्तिः—न८, ग४-ऊर्ध्वरेतं विरूपाक्षं विश्वरूपं महाद्युतिम् ।

११/१-ग१, ५, न३, त- —-—-वास्मिन् ; न८, ग४- —-—-गार्गि । ११/२-  
अस्य पादस्य ९ पाठभेदाः हस्तलेखेषु, ४ च मुद्रितपुस्तकेषु दृश्यन्ते । तेभ्यः ग१, ३, न३, ४-  
दहराम्बुजमध्यमे ; न१, ५, ८, त-दहराख्यस्य मध्यमे ; ग४-दहराब्जस्य मध्यमे ; ग६, क- दह-  
राब्जे खमध्यमे ; न६-दहराकाशमध्यमे-इति पञ्च शुद्धाः । शेषेभ्यः ग२-दहराख्यक(?)ख- मध्यमे ;  
ग५-दहराब्दे(?)ब्जे खमध्यमे ; न७-हृत्सख्यस्य तु(?)हृदाख्यस्य तु) मध्यमम् (?)मध्यमे ; न२-  
हृत्सख्यस्य (हृदाख्यस्य) मध्यमम् (?)मध्यमे-एते हस्तलेखान्तर्गताः ; मु. पु. क. पु.-देहराजे(?)  
सुमध्यमे ; मु. पु.-दहराख्ये स्व-(?)ख- मध्यमे ; न. पु.-देह बाह्ये(?) सुमध्यमे ; त्रि. पु.-  
देहे रुन्धन्त्वमध्यमे(?)—एते मुद्रितपुस्तकान्तर्गताः ; एवमष्ट विकृतियुक्ताः । ११/३-ग२-अभ्यासात्  
—; ग१-स्वधिया सं—; न३-चेतसा सं—। ११/४-ग१, ३,  
न८, क-सन्तस्त्वं च तथा कुरु ; ग५-सन्तस्त्वं तत्तथा कुरु ; ग६-सन्त—-सदा—;  
न४, ग३-मनस्त्वं च तथा—।

१२/१- न१-हृत्पद्मेऽष्टदलोपेतं(?) ; न८-हृन्मध्ये—; न७-हृत्पद्मे(?)—  
ग३- हृत्पदाष्टदलोपेतं(?) । १२/३-ग१, ४, न८- —-—मानेऽस्मिन् ; न७- —-—  
—माले(?)—; ग६, क- —-—नाभे(?)—। १२/४-न१, ६, त-  
—-सम्मुखे ; न२, ५- —-—सन्मुखे ; न३- —-—सम्मिमे ; ग२-  
—-—मुन्नते ; ग३- —-—विस्तृते ।

प्राणायामैर्विकसिते केसरान्वितकर्णिके ।  
वासुदेवं जगन्नाथं नारायणमजं हरिम् ॥१३॥

चतुर्भुजमुदारार्जुं शङ्खचक्रगदाधरम् ।  
किरीटकेयूरधरं पद्मपत्रनिभेक्षणम् ॥१४॥

श्रीवत्सवक्षसं विष्णुं पूर्णचन्द्रनिभाननम् ।  
पद्मोदरदलाभोष्ठं सुप्रसन्नं शुचिस्मितम् ॥१५॥

\*

शुद्धस्फटिकसंकाशं पीतवाससमच्युतम् ।  
पद्मच्छविपदद्वन्द्वं परमात्मानमव्ययम् ॥१६॥

प्रभाभिर्भासियद्रूपं परितः पुरुषोत्तमम् ।  
मनसालोक्य देवेशं सर्वभूतहृदि स्थितम् ॥१७॥

१३/२-ग५, ६, क-वैराग्यान्वितकर्णिके । १३/३-न१, ५- ————— जगद्योनिं ;  
न७-× × × × । १३/४-न१, ५, ग२, ५, त, क- ————— विभुम् ; न४, ग३-  
नारायणमनामयम् ।

१४/१-त- चतुर्भुजमहापद्मं ; १४/३-ग५-किरीटहारकुयूर(?) ; क-किक्कटाहारकेयूरं ।  
१४/४-ग५, ६, क-पद्मपत्रायतेक्षणम् ।

१५/१-न१, २, ५, ७, त- ————— देवं ; ग२- ————— श्रीवं ; १५/१-२-क-  
× × × × × × × × । १५/३-न३- ————— दलं भोष्ठं(?) ; न८- ————— दला-  
भाक्षं ; न१, २- ————— कराभोजं ; ग२-पद्मोत्पलदशां यासं(?) ; क-× × × × ।  
१५/४-ग५-सूर्यकोटिसमप्रभम् ; क-× × × × ।

\* अत्रैषाधिका पंक्तिः केषुचिल्लेखेषु:-न३, ४, ६, ग३, ५, ६-कौस्तुभोद्भासितोरस्कं वनमा-  
लाविभूषितम् ; स एव "ग१"- ————— वनमालाविराजितम् ।

१६/२-न४-पीतवासःसमन्वितम् ; ग३-पीतवाससमन्वितम् ; ग५, ६-सूर्यकोटिसमप्रभम् ।  
१६/१-२- क-× × × × × × × × । १६/३-न२, ५, ७-पद्मोपमपदद्वन्द्वं ; ग६-पद्मा-  
चिन्य(?) -पदद्वन्द्वं ; क-× × × × । १६/४- ग१, ३, ५, ६- ————— मीश्वरम् ;  
न३, ६-परमानन्दमीश्वरम् ; क-× × × × ।

१७/१-ग५, ६-प्रभाभिर्भासियद्रूपम् ; ग४, न८-प्रभाभिर्भ्रमियद्रूपं(?) ; न६- ————— भसिय-  
द्रूपं(?) ; ग३- ————— भसियद्भूत्य(?) ; क-× × × × ; न३-सुप्रभाभिर्भासियन्तं । १७/२-  
ग३, क-× × × × । १७/३-ग५, ६- ————— भूतेशं ; न६- ————— देवदेवेशं ; न३-  
समस्तलोकदेवेशं ; ग३, क-× × × × । १७/४-ग३, क-× × × × ।



सोऽहमात्मेति विज्ञानं सगुणं ध्यानमुच्यते ।

हृत्सरोरुहमध्येऽस्मिन्प्रकृत्यात्मककर्णिके ॥१८॥

अष्टैश्वर्यदलोपेते विद्याकेसरसंयुते ।

ज्ञाननाले बृहत्कन्दे प्राणायामप्रबोधिते ॥१९॥

विश्वार्चिषं महार्चिं ज्वलन्तं विश्वतोमुखम् ।

वैश्वानरं जगद्योनिं शिखातन्विनमीश्वरम् ॥२०॥

तापयन्तं स्वकं देहमापादतलमस्तकम् ।

निर्वतिदीपवत्स्मिन्दीपितं हव्यवाहनम् ॥२१॥

दृष्ट्वा तस्य शिखामध्ये परमात्मानमक्षरम् ।

नीलोत्पलमध्यस्थविद्युल्लेखेव भास्वरम् ॥२२॥

१८/१-ग५, ६-सोऽहमेवेति यद्वयानं ; ग३, क-×××× । १८/२-न८-सगुणध्यान-  
मुच्यते ; ग३, क-×××× । १८/३-ग३, क-×××× । १८/४-ग६-प्रकृत्याकार-  
-----; न३, ४-प्रकृत्यात्मनि-----; न ६-प्रकृत्यान्वित-----; ग२-धर्मकर्मसमुत्थिते ;  
ग३, क×××× ।

१९/१-ग५-ऐश्वर्याष्टदलोपेते ; ग३, क-×××× । १९/२-न१, २, ५, ७-विकारै-  
र्केसरैर्युते ; ग३-कर्णिकाकेसरैर्युते ; ग२-कर्णिकाकेसरै-(-केसरै-) युते ; न४-कर्णिकाया रसर्युते ;  
क-×××× । १९/३-ग४, ५, ६, न८- -----महत्कन्दे ; न३, ग१- -----  
महाकन्दे ; न६-×××× दे ; क-×××× ; ग३- -----बृहत्संद-(-बृहत्कन्दे) ; ग२-  
प्राणनाले प्रभाभिज्ञे । १९/४-ग५, ६-प्राणायामैः-----; न३, ६-प्रणवेन-----; न४ ; ग३-  
प्राणायामप्रणोदिते ; क×××× ।

२०/१-न३-विश्वा ++ वल्लिरूपं ; क-×××× । २०/२-ग१, न६- -----  
सर्वतोमुखम् ; क-×××× । २०/३-क-×××× । २०/४-न१, २, ३, ४, ७-  
शिखातन्वित-----; त- -----लम्बित-----; ग२-शिखाभिर्युत-----; क-×××× ।

२१/१-न१-तापयन्तं-----; ग२-दीपयन्तं-----; न३, क-×××× ।  
२१/२-न३, क-×××× । २१/३-ग१, ४, ५, ६, न६, ८-निवातदीप-----; न३, क-  
×××× ; ग३-पवतस्यां (?) ×××× । २१/४-ग३-देवितं(?)-----; न३,  
क-×××× ।

२२/१-न४, ग३- -----शिखावल्ले(?) ; क-×××× । २२/२-न३, ४,  
ग१, ३, ६- -----मीश्वरम् ; क-×××× । २२/३-न४, ८, ग५- -----  
मध्यस्थ(?) ; न१, २, ७-नीलोत्पलस्य मध्यस्थ(?) ; न५-नीलोत्पल ×× मध्यस्थ(?) ; क-  
×××× । २२/४-न२-विद्युल्लेखेवमीश्वरम्(?) ; त- -----राजते ; न३-विद्युद्वि-  
क्षेपभास्करम्(?) ; ग१, क-×××× ।

नीवारशूकवद्रूपं पीताभं सर्वकारणम् ।  
ज्ञात्वा वैश्वानरं देवं सोऽहमात्मेति या मतिः ॥२३॥

सगुणेषूत्तमं ह्येतद्ध्यानं योगविदो विदुः ।  
वैश्वानरत्वं सम्प्राप्य मुक्तिं तेनैव गच्छति ॥२४॥

अथवा मण्डले पश्येदादित्यस्य महाद्युतेः ।  
आत्मानं सर्वजगतः पुरुषं हेमरूपिणम् ॥२५॥

हिरण्यश्मश्रुकेशं च हिरण्यनखं हरिम् ।  
कप्यासस्य समं वक्त्रं सृष्टिस्थित्यन्तकारणम् ॥२६॥

२३/१-ग१, न४, क-×××× । २३/२-न३-पीताङ्गं-----; ग१-पीतं भास्व-  
दणूपमम् ; ग३-पीताभास्वत्यणूपमम् (? पीतं भास्वदणूपमम्) ; न४, क-×××× । २३/३-  
ग४, न८-ध्यात्वा-----; क-×××× । २३/४-ग१, ४, न३-सोऽहमेवेति-----;  
न६-सोऽहमित्येव-----; क-×××× ।

२४/१-ग१-----ह्यत्र ; न६-----चैतत् ; ग४, न८-सगुणादुत्तमं ह्येतत्  
(?) ; न१, २, ५, ७-सगुणेषूत्तमेष्वेतत्(?) ; ग३-सगुणोत्तमं ह्येतत् ; क-×××× ।  
२४/२-क×××× । २४/३-४-क-×××××××× ।

२५/१-न१, २-----पश्यत् ; त-----पश्यन् ; न३, ६-----  
ह्यस्मिन् ; ग५, ६-----मण्डलं-----; ग२-----मण्डलं तस्य(?) ; क-×××  
× । २५/२-न१, ३-----महाद्युतिः(?) ; न२, ७-----महाद्युतिम् ;  
न५-----महाद्युतं ; न६-----महाद्भुते(?) ; ग३-----महच्च्युते  
(?) ; क-×××× । २५/३-ग५, ६-न८-----सर्वजगतां ; ग४-----  
हेमजगतं(?) ; क-×××× । २५/४-ग३-----प्रेमरूपिणम् ; न३-----  
देहरूपिणम् ; न६-----हंसरूपिणम् ; क-×××× ।

२६/१-न४-हिरण्यकेशश्मश्रुश्च ; न३-हिरण्यश्रवणं देवं ; क-×××× । २६/२-  
न३-हिरण्यपुरुषं हरिम् ; न७-हिरण्यनयनं हरिम् ; क-×××× । २६/३-अस्मिन्श्चरणे  
बहुशो वैकल्पिकाः पाठा लेखेषु मुद्रितपुस्तकेषु च दृश्यन्ते । तेभ्यो यः सान्वर्थः स ग्रन्थे स्वीकृत-  
स्तथापि स एव मूलग्रन्थे स्यान्नवेति निश्चयपूर्वकं कथयितुं न शक्यते । तस्मात्सर्वेऽपि त इहोद्धृता  
विदुषां विमर्शनाय स्वतन्त्रनिर्णयकरणाय च । ग१, २, त-कप्यासस्य समं वक्त्रं (कपेः गुदस्य समं  
वक्त्रं यस्य तमित्यर्थः) ; न१, ७-कप्यासनवद्दृष्टिः ; न२-कपाशामनवद्दृष्टिः (?) ; न५-कव्यशिसनवद्-  
दृष्टि(?) ; न६-कप्यास्यासनवद्युक्तं ; ग४, न८-कनकाम्बुजवद्वक्त्रं ; न४-कैलासहिमवद्वक्त्रं (?) ;  
ग३-कैलासपोतवद्वक्त्रं(?) ; न३-रथासनं चन्द्रवक्त्रं ; ग५, ६-विकासिपद्मवदनं ; क-××××  
इति लेखेषु ; त्रि. पु.-कप्यास्यासनमन्वक्त्रं ; मं. पु.-कप्यासनं चतुर्वक्त्रं ; न. पु.-यथासनं (? रथासन-)  
समंवक्त्रं ; मु. पु.-रथासनं चतुर्वक्त्रं-इति मुद्रितपुस्तकेषु । २६/४-न१, २, ५, ७, ८, ग१, ३,  
त-----कारिणम् ; ग२-सृष्टिसंहारकारणम् ; क-×××× ।

पद्मासनस्थितं सौम्यं प्रबुद्धाब्जनिभाननम् ।  
पद्मोदरदलाभाक्षं सर्वलोकभयप्रदम् ॥२७॥

जानन्तं सर्वदा सर्वमुन्नयन्तं च धामिकान् ।  
भासयन्तं जगत्सर्वं दृष्ट्वा लौकिकसाक्षिणम् ॥२८॥

सोऽहमस्मीति या बुद्धिः सा च ध्यानेषु शस्यते ।  
एष एव तु मोक्षस्य महामार्गस्तपोधने ॥२९॥

ध्यानेनानेन सौरेण मुक्तिं यास्यन्ति सूरयः ।

भ्रुवोर्मध्येऽन्तरात्मानं भारूपं सर्वकारणम् ॥३०॥

२७/१-ग३, न७-पद्मासने स्थितं—; न८-पद्मासनस्थं सौम्यं च; न३-पद्मासनगतं सौम्यं; त, क-×××× । २७/२-ग१-प्रफुल्लाब्ज—; ग२-प्रफुल्लकमलेक्षणम्; न३-प्रबुद्धाब्जनिभेक्षणम्; न६-प्रसिद्धाब्जनिभाननम्; त, क-×××× । २७/३-न१, २, ३, ४, ५, ७, ग१-पद्मोदरदलाभाक्षं; ग५, ६, न८-पद्मोत्पलविशालाक्षं; त, क-×××× । २७/४-अस्मिन्चरणे पाठभेदास्त्रय एव । तथापि “सर्वलोक” शब्दात्पश्चात् “भय” शब्दो “अभय” शब्दो वा वास्तविक इति निश्चयपूर्वकं निर्णेतुं पूर्वापरसन्दर्भादि न किमपि चिह्नं सहायकारी । तेनोपलब्धसाधनानि कथं विभक्तानीत्यत्र प्रदर्शयते—न१, २, ग१, २, ३, ४, ५, त्रि. पु., मं. पु., न. पु.,-सर्वलोकभयप्रदम्; न४, ५, ६, ७, ८, ग६, मु. पु. क. पु.-सर्वलोकाभयप्रदम्; न३-सर्वलोक-भयावहम्; त, क-×××× ।

२८/१-ग१, ५, ६, त-विजानन्तं सदा सर्वं; ग२-विजानन्ति(?) सदा सर्वं; ग४-विजानन्तु(?) —; ग३-जानन्तः सर्वदा सर्वं; क-××××; न१, २, ५, ७-सदा सर्वविजानन्दं । २८/२-अस्मिन्चरणे पाठभेदानां बाहुल्यं परस्परविसंगतता च लेखेषु दृश्यते । तेन सर्वेऽपि भेदा अत्र प्रदर्श्यन्ते । न१, ५, ७, ग१, ३, त-उन्नयन्तं च धामिकान्; न१-प्रणयन्तं च—; न४-अनुयतंच—; ग२-मुनयस्तं च धामिकाः; मु. पु., क. पु.-स एव स्वीकृतः पाठः; त्रि. पु.-××× धामिकाः; मं. पु.; न, पु.-अनन्तं चैव धामिकाः; न३, ग४, ६-उन्नयन्तं च धामिकम्; ग५-आनयन्तं च धामिकम्, न८-ऋजयन्तं(?) च धामिकम्; न६, क-×××× । २८/३-न६, क-×××× । २८/४-न८-साक्षिकम्; क-×××× ।

२९/१-ग२, ३, ६, न५-मात्मेति—; क-×××× । २९/२-ग२-कथ्यते(?); न१, साऽपि-शक्यते(?); न२, ७-साऽपि-शस्यते; ग५-सात(? सा च)—; ग१-ज्ञानेषु शस्यते; ग३-धन्येषु(?) —; ग४-सर्वप्राणिषु—; न८-सर्वप्राणेषु (?-प्राणिषु)—; ग६-एतद्ध्यानेषु —; क-×××× । २९/३-ग३-मुक्तस्य; न६-एक एव तु—; ग५, ६-एषोपायस्तु—; क-×××× । २९/४-न२, ७-सम्यग्मार्ग—; न१, ५-मार्गः प्रोक्त—; क-×××× ।

३०/१-ग२-यान्ति हि । ३०/१-२-क-××××××××; ग५, ६-अभ्यासेनैव सौरेण मुक्तिं यास्यन्ति योगिनः । ३०/३-न१, २-उच्चैर्मध्येऽन्तरात्मानं; क-×××× । ३०/४-ग३-भास्वरूपं नकारिणाम्(?); ग५-ओजोरूपिणमीश्वरम्; ग६-महोरूपिणमीश्वरम्; क-×××× ।

स्थाणुवन्मूर्धपर्यन्तं मध्यदेहात्समुत्थितम् ।  
जगत्कारणमव्यक्तं ज्वलन्तममितीजसम् ॥३१॥

मनसालोक्य सोऽहं स्यामित्येतद्ध्यानमुत्तमम् ।

अथवा बद्धपर्यङ्के शिथिलीकृतविग्रहे ॥३२॥

शिव एव स्वयं भूत्वा नासाग्रारोपितेक्षणः ।  
निर्विकारं परं शान्तं परमात्मानमीश्वरम् ॥३३॥

भारूपममृतं ध्यायेद्भ्रुवोर्मध्ये वरानने ।  
सोऽहमेवेति या बुद्धिः सा च ध्यानेषु शस्यते ॥३४॥

अथवाष्टदलोपेते कर्णिकाकेसरान्विते ।  
उन्निद्रहृदयाम्भोजे सोममण्डलमध्यमे ॥३५॥

३१/१-ग१, ३, न३, ४, ५- ———— न्मूर्धन- ————; ग६-स्थाणुं चामूर्ध- ————;  
ग२-स्थाणु वा सर्वपर्यन्त(?) ; क-××××। ३१/२-न३-मध्ये देहात्समुत्थितम् ; ग३-मध्ये  
देहे- ————; ग६-देहमध्ये- ————; क-××××; न८-धारयेदचले स्थिरम् ।  
३१/३-ग२-जगत्कारणमध्यस्थं ; क-××××। ३१/४-न३-ज्वलन्तममितीजसम् ; ग५-  
ज्वलन्तमिव तेजसा ; ग६-ज्वलन्तमिव तेजसम् ; न१, क-××××।

३२/१-न१, क-××××। ३२/२-ग२, ३- ———— ज्ञानमुत्तमम् ; न५-  
आदित्ये ध्यानमुत्तमम् । ३२/३-न३- ———— पर्यङ्कः ; न४, ग१, ३, त- ————  
पर्यङ्कः ; ग२- ———— पर्यङ्कात् ; न६- ———— फणिपर्यङ्कः ; क-××××। ३२/४-न३,  
न६- ———— विग्रहः ; ग१, ३, ५, ६, न४, त- ———— विग्रहम् ; ग२-अशिनीकृत-  
विग्रह(?) ; क-××××।

३३/१-ग२-नाडीद्वयं निगृह्यम्(?) ; न६-हरिरेव स्वयं भूत्वा ; न८-शिकटीन(?) ————;  
क-××××। ३३/२-न१, २, ३, ४, ५, ग१, ३-नासाग्रे रोपितेक्षणः ; न६- ————  
रुपितेक्षणः ; (?) ; ग२- ———— रोपितेक्षणम् ; ग४-नासाग्रन्यस्तलोचनः ; न८-नासाग्रन्य-  
स्तलोचने ; क-××××। ३३/३-न६-निर्विकारपद- ————; ग३-निराकारं परं- ————;  
क-××××। ३३/४-न१, ५, ७-परमात्मानमव्युतम् ; ग२-परमात्मानमव्ययम् ;  
क-××××।

३४/१-२-न१, २, ५, ७, क-××××××××। ३४/१-ग६-भावयन्त्र तद्वया-  
येत् ; न६-भारूपमव्युतं ध्यायेत् । ३४/३-४-न१, २, ५, ७, क-××××××××।  
३४/४-न८-सा ध्यानेषु प्रशस्यते ; ग२-सा च ध्यानेन कथ्यते(?) ; ग६-सा तद्व्यानेषु शस्यते ।

३५/१-२-क-××××××××। ३५/१-न६- ———— षोडशोपेते ; ग४-  
——— त्मदलोपेते ; ग३-×××ष्टदलोपेते । ३५/२-न३, ७- ———— केशरान्विते ।  
३५/३-४-क-××××××××। ३५/३-न३, ८, ग२, त-उन्निद्रहृदयाम्भोजे ; ग३-  
उन्मील्य- ————; न२-उँत्रिदे(? उन्निद्रे) हृदयांभोजे (?) -भोजे । ३५/४-न१, ४, ६, ग२-  
——— मध्यगे ; ग५, ६-सान्निमण्डलमध्यमे ।

स्वात्मानमर्भकाकारं भोक्तरूपिणमव्ययम् ।  
सुधारसं विमुञ्चद्भिः शशिरश्मिभिरावृतम् ॥३६॥

षोडशच्छदसंयुक्तशिरःपद्मादधोमुखात् ।  
निर्गतामृतधाराभिः सहस्राभिः समन्ततः ॥३७॥

प्लावितं पुरुषं तत्र चिन्तयित्वा समाहितः ।  
तेनामृतरसेनैव साङ्गोपाङ्गकलेवरे ॥३८॥

अहमेव परं ब्रह्म परमात्माहमव्ययः ।  
एवं यद्वेदनं तच्च सगुणं ध्यानमुच्यते ॥३९॥

एवं ध्यानामृतं कुर्वन् षण्मासान्मृत्युजिह्वेत् ।  
वत्सरान्मुक्त एव स्याज्जीवन्नेव न संशयः ॥४०॥

३६/१-२-क-×××××××× । ३६/१-न६-आत्मान- ; ग१-  
स्वात्मानममलाकारं ; ग४, न८- स्वात्मानं विहगाकारं ; ग६- -मक्षयाकारं । ३६/२-  
ग१, ४, त, न८- -मक्षरम् ; ग५, ६- -मक्षयम् ; ग२-हेमरूपिणमक्षरम् ;  
न४-कृष्णरूपिणमव्ययम् । ३६/३-न२, ७, त-सुधासारं- ; न३, ४-सुधारसं विमुञ्चन्तं ;  
ग३- -विमलवत्(?) । ३६/४-ग१-सितराजिभिरावृतम् ; न४-शशिरश्मिकराकृति  
(?) ।

३७/१-२-न३, क-×××××××× । ३७/१-न१, २, ४, ५, ७, ग१, २, त-  
षोडशच्छदसंयुक्तं ; ग४, ५-षोडशस्वरसंयुक्तात् ; ग६-षोडशस्वरसंयुक्तं । ३७/२-ग२-शिरः  
सितपद्मोपमम् ; न४-करे पद्मधोमुखम् । ३७/३-४-क-×××××××× । ३७/३-  
ग२-निर्वातामृत- (? निर्गतामृत-) - । ३७/४-ग५, ६-समृद्धाभिः- ।

३८/१-२-क-×××××××× । ३८/१-ग२-प्रापितं पुरुषं- । ३८/२-  
न२- -समाहितम् । ३८/३-४-क-×××××××× । ३८/४-न५- -  
-कलेवरम् ; न८, ग२, त-साङ्गोपाङ्गे कलेवरे ; न४-साङ्गोपाङ्गकलेवरः ; न२, ३, ६,  
ग१, ३, ५-साङ्गोपाङ्गकलेवरे ।

३९/१-२-क-×××××××× । ३९/२-न३, ४, ग३-परमात्माहमव्ययम्(?) ;  
न६-परमात्मानमव्ययम्(?) ; ग५-परमात्माकमव्ययम्(?) । ३९/३-४-क- ××××××  
×× । ३९/३-न५-७- -तत्र । ३९/४-न२, ५, ७, ग१, ४, ५-सगुण-  
ध्यान- ; ग३-सगुणं(?) - ।

४०/१-२-क-×××××××× । ४०/१-न३- -ध्यानमतं(?) - ; न४-  
-ध्याने मतं- ; न६-एतद्ध्यानामृतं- ; ग५, ६, न८-एवं ध्यानमिदं- ।  
४०/२-ग३-वर्णं(?) ××× -द्वेत् । ४०/३-४-क- ×××××××× । ४०/३-न६-  
वत्सरान्मृत्युदेवस्या × (?) ; ग१-संसारान्मुक्त- । ४०/४-न२-जीवस्तेन- ;  
न७-जीवस्तेन(?) - ।

जीवन्मुक्तस्य न क्वापि दुःखावाप्तिः कथंचन ।  
किं पुनर्नित्यमुक्तस्य मुक्तिरेव हि दुर्लभा ॥४१॥

तस्मात्त्वं च वरारोहे फलं त्यक्तवैव नित्यशः ।  
विधिवत्कर्म कुर्वाणा ध्यानमेव सदा कुरु ॥४२॥

अन्यानपि बह्व्याहुर्ध्यानानि मुनिसत्तमाः ।  
मुख्यान्युक्तानि चैतेभ्यो जघन्यानीतराणि तु ॥४३॥

सगुणं गुणहीनं वा विज्ञायात्मानमात्मनि ।  
सन्तः समाधिं कुर्वन्ति त्वमप्येवं सदा कुरु ॥४४॥

इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये नवमोऽध्यायः ॥

४१/१-२-ग१, क- × × × × × × × × । ४१/१-न३-जीवन्मुक्तौ न वै क्वापि ।  
४१/३-४-ग१, क- × × × × × × × × । ४१/३-ग४- —————नित्ययुक्तस्य । ४१/४-  
न८-मुक्तिरेव ह्यदुर्लभा(?) ; ग५, ६-मुक्तिरेव न दुर्लभा ; न१, २, ५-योगिनो विदितात्मनः ;  
न७-योगिनो विहितात्मनः(?) ।

४२/१-२-न२, ५, ७, ग१, क- × × × × × × × × । ४२/२-न३- —————  
त्यक्त्वा च ————— ; ग५- —————त्यक्त्वेह ————— ; ग२- —————तत्रैव(?) त्यक्तवैव निश्चला ।  
४२/३-४-ग१, क- × × × × × × × × । ४२/३-न१, २, ५, ग२, त-कर्माणि विधि-  
वत्कृत्वा ; ग४, न८-कर्माणि विधिवत्कुर्यात् । ४२/४-न७-ध्यानमेवं ————— ।

४३/१-२-ग१, क- × × × × × × × × । ४३/२-न३- —————मुनिसत्तमा(:) ;  
न४, ग३- —————मुनिसत्तमे ; ग५, ६-मत्स्यानां मुनिसत्तमाः । अस्य मुद्रितपुस्तकेषु  
दृश्यमाणाः पाठा अपि विचारार्हा इति मत्वात्र दीयन्ते:-त्रि. पु.- —————मुनिसत्तमाः ;  
मु. पु., न. पु.- —————मुनिपुङ्गवाः ; मु. पु., क. पु.-वैदिकानि द्विजोत्तमाः । ४३/३-४-ग१,  
क- × × × × × × × × । ४३/३-न६, ग५- —————वै तेभ्यो ; न३-मुख्यान्मु-  
क्तानि (?-न्युक्तानि) चैतेभ्यो ; न१, २, ७-मुख्यान्युक्तानि चैतानि ; न५- —————  
चेतानि ; ग२-मुक्तानि (?मुख्यान्युक्तानि) चैतानि । ४३/४-न२, ४, ५, ६, ७, ग४, ५-  
—————तु ; न८-बह्व्यानीतराणि तु ।

४४/१-२-ग१, क- × × × × × × × × । ४४/१-न२, ७- —————च ;  
न१-सगुणे —————च ; न८-सगुणं निर्गुणमपि ; ग४-सगुणं निर्गुणं वापि । ४४/२-ग४-  
विज्ञेयात्मानमात्मनि । ४४/३-४-ग१, क- × × × × × × × × । ४४/३-न१, २, ७-  
मनयः ————— । ४४/४-न३- —————समा कुरु ; ग५- —————तथा कुरु ।

### दशमोऽध्यायः

\*याज्ञवल्क्य उवाच—

समाधिमधुना वक्ष्ये भवपाशविनाशनम् ।  
भवपाशनिबद्धस्य यथावच्छेदुमुर्महसि ॥१॥

समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः ।  
ब्रह्मण्येव स्थितिर्या सा समाधिः प्रत्यगात्मनः ॥२॥

ध्यायेद्यथा यथात्मानं तत्समाधिस्तथा तथा ।  
ध्यात्वैवात्मनि संस्थाप्यो नान्यथात्मा यथा भवेत् ॥३॥

### दशमोऽध्यायः ॥

\* न५-श्री याज्ञवल्क्य उवाच ; ग४-श्री भगवान्याज्ञवल्क्यः ; न६, ८-श्री भगवानुवाच ; ग६-ओम् भगवान् ; न१, २, ३, ७, ग१, २, ५, त, क-×××× ।

१/१-२-क-×××××××× । १/१-ग२-विधिना—; न१, ५-  
—ते प्रवक्ष्यामि ; न२, ७-—मथ वक्ष्यामि । १/२-न३-विमोचनम् ;  
न४-—विनाशनम् ; ग२-—पापप्रणाशनम् ; ग१, त-—पापविनाशनम् ;  
ग६-श्रृणु पापविनाशनम् ; न१, २, ५, ७-×××× । १/३-४-क-×××××××× ।  
१/३-ग२-भवपाशविनाशाय ; न१, २, ५, ७-×××× । १/४-न१-यथावच्छेदुमुर्महसि  
(?) ; ग५-यथावज्ज्ञातुमर्हसि ।

२/१-२-क-×××××××× । २/१-न१, २, ७, ग५, ६-समाधिस्तु समावस्था ।  
२/३-४-क-×××××××× । २/३-न४, ६, ७, ग३-—स्थितिर्वा सा ;  
ग५, ६-ब्रह्मण्यवस्थितिर्या सा ; ग४-ब्रह्मणा अस्तिति- (? ब्रह्मण्यवस्थिति-) र्या सा ।

३/१-२-न१, क-×××××××× । ३/१-न३-ध्यायद्यथा—; न२, ४, ५, ६,  
७, ८, ग१, २, ३, ४, ५, ६, त-ध्यायन्यथा— । एवं लेखेषु । मुद्रितपुस्तकेषु तु-  
त्रि. पु., मुं. पु. मु. पु. ध्यायन्यथा—; क. पु. ध्यायद्यथा—; न. पु. ध्यायद्यथा—  
इति स्थितिः । तेभ्य अन्तिम एव ग्रन्थसन्दर्भे युक्त इति मत्वा सः स्वीकृतः । ३/२-न४-समाधिस्तु  
तथा तथा ; ग६-तत्समाधिस्तु तत्तथा । ३/३-४-क-×××××××× । ३/३-ग१,  
३, ४, ६, न५, ८, त-—संस्थाप्य (?प्यो) ; न३-ध्यात्मा (?ध्यात्वा) चात्मनि  
संस्थाप्य (?प्यो) ; न४-ध्यात्वात्मनि सुसंस्थाप्यो ; न१-ध्यात्वैवमात्मनि स्थाप्यो ; ग५-ध्यात्वैवा-  
(?ध्यात्वैवा)-त्मनि सुस्थाप्य (प्यो) ; न२, ७-ध्यात्वैवात्मनि स्थंयो (?संस्थाप्यो) । ३/४-  
न३-तान्यथात्मा (?नान्यथात्मा) ; —न४-नान्यथात्मा (?नान्यथात्मा) यज्ञो (?) यतो ; ग५-  
नान्यथात्मा यतो—; ग६-नान्यथात्मा ह्यतो—; ग४-नियतात्मा यथा—; न८-नियतात्मा  
यतो—; ग२-नान्यथात्मा वशो—; न२-नान्यथात्मा यथा भवत् (?भवेत्) ।

एवमेव तु सर्वत्र यत्प्रपन्नस्तु यो नरः ।  
तदात्मा सोऽपि तत्रैव समाधिं समवाप्नुयात् ॥४॥

सरित्पतौ निविष्टाम्बु यथाभिन्नतयान्वियात् ।  
तथात्माभिन्न एवात्र समाधिं समवाप्नुयात् ॥५॥

एतदुक्तं भवत्यत्र गार्गि ब्रह्माविदां वरे ।  
कर्मैव विधिवत्कुर्वन्कामसंकल्पवर्जितम् ॥६॥

वेदान्तेष्वथ शास्त्रेषु सुशिक्षितमनाः सदा ।  
गुरुणा तूपदिष्टार्थं युक्त्युपेतं वरानने ॥७॥

विद्वद्भिर्धर्मशास्त्रज्ञैर्विचार्य च पुनः पुनः ।  
तस्मिन्मुनिश्चितार्थेषु सुशिक्षितमनाः सदा ॥८॥

४/१-२-क- × × × × × × × × । ४/२-न१, २, ४, ५, ७, ग३, त-यथारूपस्तु  
-----; ग६-यः प्रपन्नस्तु-----; न६-यत्प्रसन्नस्तु-----; ग१-यत्प्रयत्नस्तु----- । ४/३-४-  
क- × × × × × × × × । ४/३-न१, ६, ग३-तथात्मा-----; ग४-तदात्मनोऽपि  
----- ।

५/१-२-न१, ५, त, क- × × × × × × × × । ५/१-ग२-सरित्पतौ-----;  
ग५-सरित्पतौ निविष्टात्तु ; न३-स × × × तौ निविष्टात्तु ; ग१-सरित्पतौ निविष्टाम्बुः ; न८-  
सरित्पतौ निविष्टाम्बु ; ग३-सरित्पतौ विशिष्टाम्बु(?) ; न४-सरित्पतौ गतं तोयं । ५/२-अत्र  
मूललेखे कः पाठो भवेदिति निर्णेतुमशक्यत्वात् सर्वे दृश्यमाणाः पाठा दीयन्ते । न६,, ८-यथा भिन्न-  
तयान्वियात् ; न४- -----भवेत् ; ग३-यथाभिन्नालयस्त्वया(?) ; ग२-यथाभिन्नं फलं  
त्वियात् ; न२, ७, ग४- -----लयं-----; ग१, ५, ६, न३-यथा लवणतामियात् ; त्रि.  
पु.-यथाभिन्नं फलं त्वियात् ; मुं. पु., न. पु.- -----लयं-----; मु. पु.-यथाभिन्नत्वमाप्नुयात् ;  
क. पु.- × × × × । ५/३-४-न५, त, क- × × × × × × × × । ५/३-ग१, न७, ८-  
तथात्म-(?तथात्मा-) भिन्न-----; न१-तथात्म-(?तथात्मा-) भिन्न तत्रैव ; न३-तथात्माभ्यन्न  
(?-भिन्न) एवात्र ; ग२-तथात्वभिन्न एवात्र ; ग५-तथाभिन्न(?) एवात्र ।

६/१-२-क- × × × × × × × × । ६/१-त- -----भवेदत्र ; न८- -----  
-----भवत्यग्रे । ६/२-ग३- -----यने(?) । ६/३-४-क- × × × × × × × × ।  
६/३-ग५, ६-कर्मैव-----; न८-कर्तव्य(?) कर्मैव-----; न३, ग४-कर्मैव विधिवत्कुर्यात् ।

७/१-२-क- × × × × × × × × । ७/१-ग१, ४-वेदान्तेष्वर्थशास्त्रेषु ; न३, ४, ६,  
ग३-वेदान्ते सर्वशास्त्रेषु(?) न८-वेदान्तेषु च शास्त्रेषु ; ग६-वेदार्थेष्वर्थशास्त्रेषु । ७/३-४-  
क- × × × × × × × × । ७/३-न१,, ४, ग४, ६, ८- -----चोपदिष्टार्थं ; न३-  
-----चोपदिष्टार्थं ; ग५- -----चोपदिष्टं यत् ; ग२- -----नोपदिष्टार्थं (?) । ७/४-  
ग६-युक्त्यापेतं(?)-----; ग२-युक्तं ह्यतद्वरानने ; न३-मुक्तिमेति वरानने ।

८/१-२-क- × × × × × × × × । ८/१-न१, ३, ४, ५, ७, त-विद्वद्भिः सर्व-  
शास्त्रज्ञैः ; ग२-विद्वद्भिर्वेदशास्त्रज्ञैः । ८/२-न२-विचार्येवं----- । ८/३-४-क- × ×  
× × × × × × । ८/३-न१, २, ५-तस्मिन्निश्चितार्थे तु ; त-तस्माद्विनिश्चितार्थेषु ; न३-  
तस्मिन्मुनियार्थे तु ; ग१, ३, ६, न६-तस्मिन्मुनिश्चितार्थेषु ; ग२-निश्चितार्थेषु तेष्वेव ।



योगमेवाभ्यसेन्नित्यं जीवात्मपरमात्मनोः ।

ततस्त्वाभ्यन्तरैश्चिन्हैर्बाह्यैर्वा कालसूचकैः ॥९॥

विनिश्चित्यात्मनः कालमन्यैर्वा परमार्थवित् ।

निर्भयः सुप्रसन्नात्मा मर्त्यस्तु विजितेन्द्रियः ॥१०॥

स्वकर्मनिरतः शान्तः सर्वभूतहिते रतः ।

प्रदाय विद्यां पुत्रस्य मन्त्रं च विधिपूर्वकम् ॥११॥

संस्कारमात्मनः सर्वमुपदिश्य तदानधे ।

पुण्यक्षेत्रे शुचौ देशे विद्वद्भिश्च समावृते ॥१२॥

९/१-२-क- × × × × × × × × । ९/१-ग४, न८-तस्मिन्नेवाभ्यसेदैक्यं । ९/२-त-जीवात्मपरमात्मवित् ।

१०/१-२-त, क- × × × × × × × × । १०/१-ग२- —————कालः(?) ; न३- —————काम(?) ; न६-विनिश्चितात्मधीः(?) ————— ; ग३-विनिश्चितात्मनः(?) कालं । १०/२-ग२-अन्ये वा(?) ————— ; न३-निर्वाणपरमार्थवित् । १०/३-४-क- × × × × × × × × । १०/३-ग३-निर्भयस्तु प्रसन्नात्मा । १०/४-अस्मिन्चरणे बहवः पाठ-भेदाः हस्तलेखेषु दृश्यन्ते । मुद्रितपुस्तकेष्वपि त्रयः सन्ति । तेभ्य एक ८ हस्तलेखेष्वस्ति तथापि तेन वाक्यात्सम्यगर्थबोधो न भवतीति मन्ये । तेन द्वाभ्यां हस्तलेखाभ्यां प्राप्तः पाठोऽत्र स्वीकृतः समीचीनत्व-हेतुमवलम्ब्य, सर्वे च भेदा अत्र प्रदर्श्यन्ते । न१, २-मर्त्यस्तु ————— ; ग१, ४, ५, ६, न३, ७, ८ त-मृत्योस्तु ————— ; त्रि. पु.-मृत्योस्तु ————— ; ग२-भृत्या तु(?) ————— ; न४, ग३-कुर्वीत ————— ; न६-कुर्वीत (?) कुर्वीत) ————— ; न५-ह्यर्थविच्च जितेन्द्रियः ; मुं. पु., न. पु.-भूतेषु विजितेन्द्रियः ; मु. पु., क. पु.-भूत्वा तु ————— ।

११/१-२-क- × × × × × × × × । ११/१-ग१, ५, ६, न४, ६, ८-स्वधर्मनिरतः ————— ; न२-स्वकर्मनिरतः शान्तं(?) । ११/३-४-क- × × × × × × × × । ११/३-ग५, ६- —————योगं ————— । ११/४-ग२-समन्त्रं- ————— ।

१२/१-२-क- × × × × × × × × । अत्र यद्यपि ७ हस्तलेखेषु त्रि. पु. च दृश्यमाणः पाठः स्वीकृतः समीचीनत्वदृष्ट्या तथापि सर्वेऽपि पाठभेदा अत्र दीयन्ते । १२/१-न१, २, ५, ७, ८, ग४, त, त्रि. पु.-संस्कारमात्मनः सर्वं ; ग१- —————कार्यं ; न३-संस्काराद्यात्मनः कार्यं ; न६-संस्काराद्यात्मनः सर्वं ; ग५, ६-संस्कारान्वा तथा सर्वान् ; ग३-संस्कारेणात्मनः सर्वं(?) ; न४-संस्कारेणात्मनः(?) सर्वं ; मुं. पु.-संस्कारानात्मनः सर्वान् ; न. पु.-संस्कारा-प्यात्मनः सर्वाणि(?) ; मुं. पु., क. पु.-संस्काराण्यात्मनः सर्वं(?) ; ग२-संस्कारस्यात्मनः पूर्वं । १२/२-न२, ३- —————तदानधे ; ग१, २, त्रि. पु.- —————तदानध ; न६-तदानधः ; ग४- —————तथानधः ; ग५- —————तथानध(?) ; न१, ५, ७, ८, ग६, न. पु., मुं. पु. मु. पु., क. पु.-तथानधे ; न४, ग३- —————यथाविधि । १२/३-४-क- × × × × × × × × । १२/४-ग१, ५-विद्वद्भिः सुसमावृते ।

भूमौ कुशान्समास्तीर्य कृष्णाजिनमथापि वा ।  
तस्मिन्सुबद्धपर्यङ्को मन्त्रैर्बद्धकलेवरः ॥१३॥

आसने नान्यधीरास्ते प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।  
नवद्वाराणि संयम्य गार्ग्यस्मिन्ब्रह्मणः पुरे ॥१४॥

उन्निद्रहृदयाम्भोजे प्राणायामैः प्रबोधिते ।  
व्योम्नि तस्मिन्प्रभारूपे स्वरूपे सर्वकारणे ॥१५॥

मनोवृत्तिं सुसंयम्य परमात्मनि पण्डितः ।  
मूर्धन्याधायात्मनः प्राणं भ्रुवोर्मध्येऽथवानधे ॥१६॥

कारणे परमानन्दे आस्थितो योगधारणाम् ।  
ओमित्येकाक्षरं बुद्ध्या व्याहरन्मुसमाहितः ॥१७॥

१३/१-२-क- × × × × × × × × । १३/१-ग३-भौमाकाशान्समास्तीर्य(?) ।  
१३/३-४-क- × × × × × × × × । १३/३-न१, २, ५, ७, ग२-तस्मिन्सु बद्धपर्यङ्के ; ग१,  
३, ४, ५, ६, त-तस्मिन्सु बद्धपर्यङ्को । १३/४-न३, ग६-मन्त्रैर्बद्धकलेवर(?) ; न४-मन्त्रैर्बद्धवा  
कलेवर । † न१, २, ५, ७, ग२-मन्त्रैर्व्यस्तकलेवरे ।

१४/१-२-क- × × × × × × × × । १४/१-न१, २, ४, ५, ६, ग३-  
जन्यधीरास्ते ; न७- ननाधीरास्ते(?) ; ग२-आसीनः स्वस्थचित्तस्तु ; ग५, ६-आसने  
ह्यधिरुह्यास्ते । १४/२-न७- वा उदङ्मुखः (? उदङ्मुखः) । १४/३-४-क- × ×  
× × × × × × । १४/३-ग१-पुनर्द्वाराणि- ।

१५/१-२-क- × × × × × × × × । १५/१-ग३-उन्मिब्र-(?)-----; न२-  
उन्निद्र(?)----- । १५/२-त-प्राणायामैर्विबोधिते ; ग१, न७, ८-प्राणायामप्रबोधिते ; ग२-  
प्राणेन प्रतिबोधिते ; न१, ५-प्राणेनैव प्रबोधिते ; न२, ४-प्रणवेन प्रबोधिते ; न६-प्रणवेन प्रबोधिते ;  
ग३-प्रणवेन सुबोधिते । १५/३-४-क- × × × × × × × × । १५/४-न१, ७ ग४, ५-  
त्वरूपे (? त्वरूपे)-----; न३-त्वरूपे-----; न८-व्यरूपे(?)----- ।

१६/१-२-क- × × × × × × × × । १६/१-न१, २, ५, ७-मनोवृत्तीः-----;  
न३-मनोवृत्तिं-----; न४-मनो हृदि----- । १६/२-ग१, ३,-----पण्डिते ।  
१६/३-४-क- × × × × × × × × । १६/३-ग१------प्राणान् । १६/४-  
ग४, ६, न८------वरानने ; न३------तथानधे ; ग२------ऽथवा  
भवेत् ; न४, ग३------ऽथवा नयेत् ।

१७/१-२-न१, २, ग१, २, ४, त, क- × × × × × × × × । १७/१-न४-कारणं  
परमानन्द(?) ; ग३-कारणं (? कारणे) परमानन्दे । १७/२-ग३------योगधारणे ।  
१७/३-४-क- × × × × × × × × । १७/३-न१, ३, ४, ८, ग५, ६-  
-----ब्रह्म । १७/४-न४, ग३-व्याहरन्मुनिसत्तमे ।

शरीरं संत्यजेद्विद्वानात्मैवाभून्नरोत्तमः ।  
यस्मिन्समभ्यसेद्विद्वान्योगेनैवात्मदर्शनम् ॥१८॥

तदेव संस्मरन्विद्वांस्त्यजेदन्ते कलेवरम् ।  
यं यं सम्यक्स्मरन्भावं त्यजत्यन्ते कलेवरम् ॥१९॥

तं तमेवैत्यसौ भावमिति योगविदो विदुः ।  
त्वं चैवं योगमास्थाय ध्यायन्स्वात्मानमात्मनि ॥२०॥

स्वधर्मनिरता शान्ता त्यजान्ते देहमात्मनः ।  
ज्ञानेनैव सहैतेन नित्यकर्माणि कुर्वतः ॥२१॥

१८/१-२-क-×××××××× । १८/१-ग५-~~संत्यजेद्विमान् । १८/२-~~  
न१, २, ५, ७-आत्मवास्तु~~—~~; ग५, ६-आत्मैवायं~~—~~; ग२-आत्मनैव~~—~~; न८-  
आत्मैव स्यान्नसंशयः । १८/३-४-क-×××××××× । १८/३-ग५-~~समभ्यसेद्विमान् ; न४, ग३-यद्वा— । १८/४-न६-त्यजेदन्ते (?) कलेवरम् ;~~  
ग३-××××× ।

१९/१-२-क-×××××××× । १९/१-न१, २, ३, ४, ५, ७, ग१, ४-  
तदेव संस्मरेद्विद्वान् ; न८-तदेव संस्मरन्वापि ; ग५, ६-यदेव संस्मरेद्विद्वान् ; ग३-×××× ।  
१९/२-न२-त्यजत्यन्ते(?)~~—~~; न५-त्यजन्नन्ते~~—~~ । १९/३-४-न१, ५, ग५, ६, क-  
×××××××× । १९/३-न२, ३, ६, ७, ८, ग३, ४, त-यं यं वापि~~—~~;   
न४-यं यं चापि~~—~~ ।

२०/१-२-क-×××××××× । २०/१-न३-~~ब्रजेद्भावं ; न४, ग३-~~  
~~भवेद्भावं(?) ; न१, २, ५, ६, ७, ८, ग१, ४, ५, ६, त-  
(?) । २०/२-ग४, न८-इति वेदविदो— । २०/३-४-क-×××××××× ।~~  
२०/३-न४, ५, ६, ७, ८, ग३, ४, ५, ६-त्वं चैव~~—~~; न३-त्वं चैव योगमभ्यस्य । २०/४-  
अत्र दृश्यमाणेभ्यो पाठेभ्यो य समीचीनो मतः सो यद्यपि स्वीकृतस्तथापि सर्वेऽपि पाठभेदा यथा तथा  
दीयन्ते । न३, ६, ८, ग४-ध्यायन्स्वात्मानमात्मनि ; न५-ध्यायन्स्वात्मानमात्मना ; न४, ग३-  
ध्यायन्नात्मानमात्मना ; न२, त-ध्यायन्त्यात्मानमात्मनः(?) ; न१, ७, ग१, २, ५, ६-ध्यायन्त्या-  
त्मानमात्मना (?) ; मुं. पु., न. पु., मु. पु.-ध्यायन्त्यात्मानमात्मनि ; क. पु.-ध्यायन्नात्मानमात्मनि ।

२१/१-२-क-×××××××× । २१/१-न१, ७-~~निरता त्वं च ; न५-~~  
~~निरतत्वं च (?) निरता त्वं च) ; न२, ग२, त-स्वकर्मनिरता शान्ता । २१/२-ग१-~~  
त्यजस्व-~~—~~; ग२, न४, ६, ८-त्यजन्ते(?)~~त्यजान्ते~~~~—~~; ग४-त्यजान्ते देह-  
मात्मना(?) । २१/३-४-क-×××××××× । २१/३-त, ग४, न८-ध्यानेनैव(?)  
~~—~~; न१, २, ५-ज्ञानेनैव सहितेन । २१/४-ग२-नित्यं~~—~~ ।

निवृत्तफलसङ्गस्य मुक्तिर्गतिं करे स्थिता ।

यदुक्तं ब्रह्मणा पूर्वं कर्मयोगसमुच्चयम् ॥२२॥

तदेतत्कीर्तितं सर्वं साङ्गोपाङ्गं विधानतः ।  
त्वं चैव योगमभ्यस्य यमाद्यष्टाङ्गसंयुतम् ॥२३॥

निर्वाणं पदमासाद्य प्रपञ्चं संपरित्यज ॥२४॥

इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये दशमोऽध्यायः ॥

२२/१-२-क-×××××××× । २२/१-ग३- —————संगम्य(?) ; न३-  
निवृत्तिफलसंगम्य(?) । २२/२-न१- —————करे स्थिते । २२/३-ग१, क-×××× ।  
२२/४-न३- —————समुच्चयः(?) ; क-++++ समुच्चयम् ; ग६- —————सम-  
न्वयम् ; न४-सर्वयोगसमुच्चयम् ।

२३/१-ग३-तत्ते-(?तदे-) तत्कीर्तितं—; न६-तदेतत्कीर्तितं—; ग५-तदेतत्कीर्तितं—;  
ग१, न४-तदेतत्कीर्तितं—; न३-स एषः कीर्तिः(?) सर्वत्र । २३/२-न३, ४, ५, ८; ग३,  
क-साङ्गोपाङ्गविधानतः । २३/३-न१, २, ८, ग५, ६, क-त्वं चैव—; न४, ग३-त्वं चैव  
योगमास्थाय ; ग१-×××× । २३/४-ग३- —————संयुता; न७- —————संपुटं ;  
ग२-योगाष्टाङ्गैः सुसंयुतम् ; ग१-×××× ।

२४/१-ग३- —————परमासाद्य ; क- —————पदमास्थाय ; न३, ५, ६, ग५-निर्वाण-  
पदमासाद्य ; ग२-सर्वासं पदमासाद्य(?) ; ग१-×××× । २४/१-२-ग१-××××  
×××× । २४/२-ग२-तं व्रतं च परित्यज ; न४-त्यजांते च कलेवरम् ; ग३-त्यजस्वान्ते  
कलेवरम् ; न१, २, ५, ६, ७, ८, ग४, ५, ६, त, क-सप्रपञ्चं परित्यज ।

### एकादशोऽध्यायः ॥

इत्येवमुक्ता मुनिना याज्ञवल्क्येन धीमता ।  
ऋषिमध्ये वरारोहा वाक्यमेतदभाषत ॥१॥

\*गार्ग्यवाच—

योगयुक्तो नरः स्वामिन्सन्ध्ययोर्वथिवा सदा ।  
वैधं कर्म कथं कुर्यान्निष्कृतिः का त्वकुर्वतः ॥२॥

इत्युक्तो ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मविद्ब्राह्मणस्तदा ।  
तां समालोक्य भगवानिदमाह नरोत्तमः ॥३॥

### एकादशोऽध्यायः ॥

१/१-न८-इत्येवमुक्तं—; ग१-—विधिना ; न३- × × × × ।  
१/२-न३- × × × × । १/३-ग१, २, न४-ऋषीनालोक्य नेत्राभ्यां ; न३- × × × × ।  
१/४-ग१, २, न४-वाक्यमेतदुवाच ह, न३- × × × × ।

\*ग४, न८, क-गार्गी । ; न२, ७- × × × × ।

२/१-न१, २, ५, ७, त-योगयुक्तो नरः स्वामिन् ; ग१-योगयुक्तनरस्यास्य ; ग२-  
योगयुक्त(?) मनुष्यस्य । २/२-न३-—वाप्यवा(?) सदा ; ग५, ६-—  
वापि वा—; ग३-—वा न वा सदा ; न४-—वा यथा सदा । २/३-ग२-  
यत्कर्तव्यं मुनिश्रेष्ठ । २/४-अत्र पाठभेदानामतीव बाहुल्याच्चरणं द्विधा विभज्य साम्यवैषम्ये निर्णेतव्ये  
भवतः ; सर्वेऽपि भेदाश्चोल्लिख्यन्ते । स्वीकृतस्य पाठस्य मूलग्रन्थेऽस्तित्वविषये न शङ्कायै स्थानं  
वर्तते । तस्य द्वौ विभागौ :—(१) निष्कृतिः ; (२) का त्वकुर्वतः । प्रमाणग्रन्थेषु तु (१)  
न१, ३, ७, ग५, ६, त, क, त्रि. मुं. न. मु. पुस्तकानि-निष्कृतिः ; न२, ५, ग१, न. पु.-निः  
कृतिः (? निष्कृतिः) ; न४, ६-निष्कृतिः (? निष्कृतिः) ; ग४, न८-निष्कृति(?) ; ग३-निर्वृति(?) ;  
ग२-तत्सर्वं ; (२) न२, ४, ६, ७, ८, ग३, ४, क, त्रि. पु.-का त्वकुर्वतः ; मुं. पु.-—ह्यकुर्वतः ;  
न. पु.-का च तत्त्वतः ; ग२-वद तत्त्वतः ; न१-का च कुर्वतः(?) ! ; त, मु. पु., क. पु.-का न  
कुर्वतः ; न३-कात्र कुर्वतः ; ग१-का तु कुर्वतः(?) ; न५-कालकुर्वतः(?) ; ग५, ६-किमकुर्वतः ।

३/१-न२, ग१, त-इत्युक्ते—; न७-—++++ ३/२-न६-  
—स्तथा ; ग५, ६, क-ब्रह्मविद्ब्राह्मणप्रियः । ३/३-न३, ८, ग२, ४-—  
कृपया ; ग५, ६, क-—नेत्राभ्यां । ३/४-ग३-++++रोत्तमः ; ग२-—  
महामतिः ।

†याज्ञवल्क्य उवाच—

योगयुक्तमनुष्यस्य सन्ध्योर्वाथवा निशि ।  
यत्कर्तव्यं वरारोहे योगेन खलु तत्कृतम् ॥४॥

आत्माग्निहोत्रवह्नी तु प्राणायामैर्विधिधिते ।  
विशुद्धचित्तहविषा विध्युक्तं कर्म जुह्वतः ॥५॥

निष्कृतिस्तस्य किं बाले कृतकृत्यस्तदा खलु ।  
वियोगे सति सम्प्राप्ते जीवात्मपरमात्मनोः ॥६॥

विध्युक्तं कर्म कर्तव्यं ब्रह्मविद्भिश्च नित्यशः ।  
वियोगकाले योगी च दुःखमित्येव यस्त्यजेत् ॥७॥

† ग५, ६, क—याज्ञवल्क्यः ; न३, ६, ८, ग२, त—श्रीभगवानुवाच ; न१, २, ५, ७, ग१—× × × × । ४/१—न४—योगयुक्तो मनुष्यस्तु ; ग५, ६, क—योगयुक्तस्य मर्त्यस्य । ४/२—न२, ३, ६, ग१, ४, क— ————वा निशम् ; न५— ————दिवा निशम् ; ग५, ६— ————वापि वा सदा । ४/३—ग४, न८—न कर्तव्यं— ; ग५, ६, क—किं कर्तव्यं— । ४/४—न१, २, ७—योगतः ———— ।

५/१—ग५, ६— ————वह्नी च । ५/२—न३, ४, ६, ग३— ————विदीपिते ; न१, ग१— प्राणयज्ञैर्विधीयते ; न२—प्राणयज्ञैर्विधिधिते ; ग४—प्राणायामो विवक्ष्यते ; न८—विध्युक्तं कर्म जुह्वतः । ५/३—ग५—विशुद्धचित्तवपुषा ; न६—विशुद्धशुद्धहविषो(?) ; न८—विशुद्धचित्ते विषय— । ५/४—न१, २, ३, ५, ७, ग१, २, ५, ६, क— ————कुर्वतः ; न६—विशुद्धं कर्म कुर्वतः ; न४—विध्युक्तं कर्म तु कुतः ; न८— ————प्राणायामो विवक्ष्यते ।

६/१—न३— ————किं पाले (?) बाले ; न७— ————किं वास्ते(?) ; न८— ————किं वाते(?) ; न५— ————किं चांते । ६/२—न२, ६, ७, ८, ग१, ६, क— ————तथा खलु ; ग४—कृतरन्ध्रस्तथा खलु । ६/३—ग६—वियोगे खलु— । मुद्रित— पुस्तकेभ्यो, त्रि. पु., मं. पु.—वियोगे सति— ; न. पु.—संयोगे— ; मं. पु., क. पु.— प्रयोगकाले— । ६/४—न५—जीवात्मपरमात्मनः(?) ।

७/१—ग१—विध्युक्तमेव— ; ग५—विध्युक्तमेव— । ७/२— न ८— ———— निश्चितः (?) नित्यशः ; न३, ४, ६, ग३—योगविद्भिश्च— । ७/३—ग३— ———— योगाच्च ; ग२—विशुद्धकाले गार्थ्येतत् ; ग६, क—कालेनैव पुनर्योगी ; ग५—कामेनैव पुनर्योगं(?) ; न४—× × × × । ७/४—न१, २, ५, ७, ग१, २, ४, त— ————यत्त्यजेत् ; न६— ———— यद्व्रजेत् ; न३— ————यस्य यत् ; न४—× × × × ।

कर्माणि तस्य निलयः निरयः परिकीर्तितः ।  
न देहिनां यतः शक्यं त्यक्तुं कर्माण्यशेषतः ॥८॥

तस्मादामरणाद्वैधं कर्तव्यं योगिभिः सदा ।  
त्वं चैव मात्यया गां विधं कर्म समाचरे ॥९॥

योगेन परमात्मानं यजंस्त्यज कलेवरम् ।

इत्येव मुक्त्वा भगवान्याज्ञवल्क्यस्तपोनिधिः ॥१०॥

८/१-ग५, ६, क- —————वै गां विधं ; न१, ५, ७- —————निरये(?) ; न२-  
—————नीरूपे(?) ; ग१- —————निलयं ; न८-कर्मणा- —————; ग२-कर्मणस्तस्य निलयः ;  
न४, ग३-कर्मयोगस्य निलयो । ८/२-न४, ग३-निलयः- —————; न१-निलयं परिकीर्तितम् ;  
न२-निलये परिकीर्तितम् ; ग१-निरयं परिकीर्तितम् ; ग२-विलयः परिकीर्तितः ; ग५, ६-  
निष्क्रियः (?) परिकीर्तितः । क-निष्क्रियः परिकीर्तितः । ८/३-ग५- —————ततः शक्यं ;  
न१, ३, ६, ग६-न देहिना- —————; न८, क-न देहिना यत्तच्छक्यं ; न४, ग३-न देहिनाऽपि  
यच्छक्यं ; न२, ७-नो देहेन यतः शक्यं । ८/४-न८-त्यक्तुं कर्माण्यशेषतः(?) ।

९/१-क-तस्मादामरणाद्गां विधं ; न६-तस्मादामरणाच्चैव ; ग२-तस्मादाहरणं चैव । ९/२-  
न१, २, ५, ६, ७, त- —————योगिना- —————; ग५- —————योगिना- —————। ९/३-अस्मि-  
श्चरणे पुनः पाठानामतीव वैविध्यं दृश्यते । तेन तत्त्रिधा विभज्य साम्यवैषम्ये निर्णेतव्ये भवतः ।  
ते विभागाः-(१) त्वं चैव ; (२) मात्ययाः ; (३) गां विधं । तेभ्यो “गां विधं” शब्दोऽन्ते  
सर्वत्रैव वर्तते । प्रथमद्वयोविभागयोः पाठास्तुः-(१)-न१, २, ३, ४, ५, ७, ८, ग१, ३, ४, त, त्रि.  
पु., मुं. पु., न. पु. क. पु.-त्वं चैव ; मु. पु.- त्वं स- —————; न६-पंचैव ; ग२, ५, ६, क-तस्मात् :  
(२)-न३-मात्ययाः ; ग१, न४, त्रि. पु., मुं. पु.-मात्ययात्(?) ; ग४, न८-मा त्यजेत् ; न६-  
मात्रया(?) ; ग३-मात्रया (?) ; न१, २, ५, ७, त-आत्मतया ; न. पु.- (त्वं चैव) संत्यजन् ; क.  
पु.- (त्वं चैव) संत्यजन्तीह ; मु. पु.- (त्वं) संत्यजन्ती (वै) ; ग२- (तस्मात्) आहरणं ; ग५, क-  
(तस्मात्) आमरणात् ; ग६- (तस्मात्) आरम्भणात् । ९/४-ग३-वैदि(?) कर्म- —————; ग२-  
सर्वं कर्म- —————; ग१-वैधं कर्म समाचरे ; न७- —————समाचारे(?) ।

१०/२-अत्र पुनः पाठानामतीव वैविध्यं दृश्यते । तेन चरणं द्विधा विभज्य साम्यवैषम्ये  
निर्णेतव्ये । तौ विभागौः-(१) यजंस्त्यज ; (२) कलेवरम् । प्रमाणग्रन्थेषु तुः-(१)-ग१, ४,  
त्रि. पु., मुं. पु.-यजंस्त्यज ; क. पु.-युञ्जंस्त्यज ; न. पु.-युज्यत्यज ; न३, ५, ६-यज त्यज ; ग४-  
यजत्यज ; मु. पु.-युञ्जन्ती त्यज(?) ; न२-योजयित्वा ; ग२-यजेदन्ते (? त्यजेदन्ते) ; न१, ४-यज  
स्थित्वा ; ग३-यजा (?) स्थित्वा ; न७-यजयित्वा (?) ; ग५, ६, क, न८-यज त्वं च ; (२)-ग१,  
२, ३, ४, ५, ६, न१, ३, ५, ६, ८, त, क, त्रि. पु., मुं. पु., न. पु. मु. पु., क. पु.-कलेवरम् ;  
न२, ४, ७-कलेवरे । १०/३-न१-इत्युक्त्वा स भगवान् ; न५- इत्येवमुक्त्वा स भगवान् ।  
१०/४-ग५-याज्ञवल्क्यस्तपोधनः ।

ऋषीनालोक्य नेत्राभ्यां वाक्यमेतदभाषत ।  
सन्ध्यामुपास्य विधिवत्पश्चिमां सुसमाहिताः ॥११॥

गच्छन्तु साम्प्रतं सर्वे ऋषयः स्वाश्रमं प्रति ।

इत्येवमुक्ता मुनिना मुनयः संश्रितव्रताः ॥१२॥

विश्वामित्रो वसिष्ठश्च गौतमश्चाङ्गिरास्तथा ।  
अगस्त्यो नारदश्चैव वाल्मीकिर्बादरायणिः ॥१३॥

पैङ्गुर्दीर्घतमा व्यासः शौनकश्च तपोधनः ।  
भार्गवः काश्यपश्चैव भरद्वाजस्तथैव च ॥१४॥

११/१-न६- —————भगवान् । ११/३-न६-सन्ध्यामुपास्ते(?) ————— । ११/४  
-न१, २, ३, ५, ६, ग३- —————सुसमाहितः(?) ; न८- —————तु समाहितः(?) ;  
ग५- —————तु समाहिताः ।

१२/२-न६- —————श्चाश्रमं ————— ; ग२- —————स्वाश्रमान्त्वकान् ; न३, ८, ग४, क-  
मुनयः स्वाश्रमं ————— । १२/३-ग५, ६, क-इत्युक्तो(?) मुनिना तेन ।

१३/२-न३-गौतमश्चाङ्गिरस्तथा ; ग६-गौतमाङ्गिरसोस्तथा (?) ; न८-गौतमाश्चाङ्गिरा-  
स्तथा । १३/४-न३, ५, ग१, ४, ५-वाल्मीकिर्बादरायणः ।

१४/१-अस्मिन्चरणे पुनः पाठानां क्षोभोत्पादकं वैविध्यं दृश्यते । तेन तं त्रिधा विभज्य साम्य-  
वैषम्ये निर्णेतव्ये भवतः । ते विभागाः-(१) पैङ्गुः ; (२) दीर्घतमा (३) व्यासः । तेभ्यो  
“व्यासः” शब्द सर्वसामान्यः । प्रथमविभागद्वयसम्बधिनाः पाठाश्चेदुक्ताः—(१)- न१, ८, ग१,  
४, क, त्रि. पु., मुं. पु.-पैङ्गुः ; न. पु.-पैली(?) ; ग६-पंगीक(श्च) ; ग५-अङ्गिरा(श्च) ; न२,  
५, ७-गार्ग्यः ; त, न६, मु. पु., क. पु.-योगी ; ग२-मुनिः ; ग३-गर्गः ; न३-ऐन्द्रा ; न४-×× ;  
(२)-न१, ५, ग१, ३, ४, त, त्रि. पु.-दीर्घतमा ; न२, ३, ७, ८, ग२, ३, क, मुं. पु., न. पु.,  
मु. पु., क. पु.-दीर्घतमा ; ग५-(अंगिरा-श्चतपा(?)) ; ग६-(पंगीक-श्चतपो(?)) ; न४-  
×××× । १४/२-न३- —————तपोनिधिः ; न६- —————महानिधिः(?) ; न४- ××  
×× । १४/३-न२, ५, ७, ८, ग३, क- —————कश्यपश्चैव ; त- —————इत्यवनश्चैव ; ग२,  
न४-×××× । १४/४-न६-भारद्वाजस्तथैव च ; ग१, ४, न८, त-भरद्वाजस्तपोधनः ; ग५,  
६, क-भरद्वाजस्तपोनिधिः ; न१, २, ५, ७-भारद्वाजस्तपोधनः ; ग२-×××× ।



तपस्विनस्तथा चान्ये वेदवेदाङ्गवेदिनः ।  
याज्ञवल्क्यं सुसम्पूज्य गीभिराशीभिस्तमैः ॥१५॥

ते यान्ति मुनयः सर्वे स्वाश्रमेषु यथागतम् ।

गतेषु स्वाश्रमेष्वेषु तापसेषु तपोधना ॥१६॥

प्रणम्य दण्डवद्भूमौ वाक्यमेतदभाषत ।

\*गार्ग्यवाच—

भगवन्सर्वशास्त्रज्ञ सर्वभूतहिते रत ॥१७॥

भवमोक्षाय योगीन्द्र भवद्भिर्भाषितं तु यत् ।

१५/१-न४-तपस्विनस्तथा + + । १५/२-न४, ग३- ————— -वादिनः ; न८, क-  
—वेदान्तवेदिनः ; त-×××× । १५/३-ग१- ————— -समभ्यर्च्य ; ग४-तम-  
स्कृत्य— ; त-×××× । १५/४-इदं चरणं त्रिधा विभज्य पाठो निश्चितः ।  
ते विभागाः—(१)गीभिः ; (२) आशीभिः ; (३) उत्तमैः । यथा स्वीकृतं चरणं “न८, क” लेख-  
योरेव लभ्यते । तदन्तर्गताः शब्दास्तु विशेषेषु दृश्यन्ते । सर्वेऽपि पाठभेदा विभागश्च अत्र प्रदर्श्यन्तेः—  
(१) न१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ग१, ३, ४, ५, क, त्रि. पु., मुं. पु., मु. पु., क. पु.—  
गीभिः ; ग२-वाग्भिः ; ग६-गंभी- (रग्याभिः(?)) ; न. पु.-गार्गी(?) ; त-×× । (२) न३,  
६, ८, क, न. पु.-आशीभिः ; न१, २, ५, ७-आप्ताभिः ; ग१, ३, ४, न४, मु. पु.-अग्याभिः ;  
ग५, क. पु.-अन्याभिः ; ग६-(गंभी-) रग्याभिः ; ग२-अर्ध्याभिः ; त्रि. पु., मुं. पु.-पुण्याभिः ; त-  
××× । (३) ग२, न८, क-उत्तमैः ; न१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ग१, ३, ५, ६, मु. पु.  
क. पु.-उत्तमम् ; न. पु.-उत्तमाम्(?) ; त्रि. पु., मुं. पु.-उत्तमाः(?) ; त-×× ; ग४—  
तपोधनम् ।

१६/१-न१, ४-ते याताः— ; न२, ७-ते ययुः— ; ग२-ते गताः— ; ग५, ६,  
क- तेनैव— ; त-×××× । १६/२-ग२-स्वाश्रमास्तु— ; ग४-स्वाश्रमं तु—  
— ; न७-स्वाश्रमेषु यथायथम् ; त-×××× । १६/३-त-गतेषु ते स्वाश्रमेषु ; ग३, न३,  
४- —स्वाश्रमे तेषु । १६/४-न५-तपसिषु (?तापसेषु) — ; न१-स्वाश्रमेषु — ;  
न३-तापसेषु तपोनिधौ(?) ; न८- —तपोधनाः (?तपोधना) ; ग४-स्वरूपेषु तपोधनम्(?)  
(?) ; ग५, क-स्वाश्रमे सा तपोधना ; ग६-स्वाश्रमे वा तपोधनम्(?) ।

१७/१-न३- ————— -दभाषतः (?-दभाषत) ; ग३- ————— -दुवाच ह ; त-तमेतदभि-  
भाषत । \*न४-श्रीगार्ग्यवाच ; ग५, ६-गार्गी— ; ग४, न८- ×××× ।

१८/१-ग५, ६, क-भवमोक्षाय योगीन्द्र ; न४, ५, ६, ७, ८, ग१, २, त-योगं ————— ;  
न१, यन्मे ————— ; न३-योगो विज्ञाय(?) ————— ; ग४-भोगमोक्षाय(?) ————— ;  
ग३-योग मुक्षाय गार्गि(?) ।

यमाद्यष्टाङ्गसहितो योगो मुक्तेस्तु साधनम् ॥१८॥

तदेतद्विस्मृतं सर्वं सर्वज्ञ तव सन्निधौ ।  
योगं ममोपदिश्याद्य साङ्गं संक्षेपरूपतः ॥१९॥

त्रातुमर्हसि सर्वज्ञ जन्मसंसारसागरात् ।

इत्युक्तो ब्रह्मावादिन्या ब्रह्मविद्ब्राह्मणस्तदा ॥२०॥

आलोक्य कृपया दीनां स्मितपूर्वमभाषत ।

उत्तिष्ठोत्तिष्ठ किं शेषे भूमौ गार्गि वरानने ॥२१॥

वक्ष्यामि ते समासेन योगं सम्प्रति तं शृणु ॥२२॥

इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये एकादशोऽध्यायः ॥

१८/२-न१, २, ४, ५, ६, ७, ८, ग१, ३, ४, ५, ६, त, क-भवद्भिर्भाषितं तु यत् ; न३, ग२-भवता भाषितस्तु यः । १८/३-ग१, ५, ६, न५-यमाद्यष्टांगसंयुक्तः (:); न१, ४, ६, ८, ग४, क- —————सहितं (?); ग३-यद्यष्टांगसहितं(?) । १८/४-न३, ८- —————कारणम्; न१, ४, ६, ग१, क-योगं मुक्तेस्तु साधनम्; न५-योगमुक्तिस्तु- —————; ग३-योगयुक्तस्तु- —————; न७-योगस्तु मुक्तिसाधनम् ।

१९/१-ग४-तदेतेन स्मृतं सर्वं(?) ; न३-स एव विस्मृतः सर्वः (?) ; ग२-तदेतच्च स्मृतं ++ । १९/२-न३- —————तदसंनिधौ (?तव सन्निधौ) ; ग२-यज्ज्ञानं तव सन्निधौ (?) । १९/३-न१, २, ग१, त- —योगं ममोपदिश्यात्र ; ग४- —————मे उपदिश्याद्य ; ग६, क-योगं ममाद्योपदिश ; ग२- —————मे योगशास्त्रं त्वं(?) ; न३- —————(म-) ममोपदिश्याद्य त्वं (?) ; ग३- —————तु नोपदिश्याद्य(?) । १९/४-ग५, ६, क-सर्व- —————; न३- —————संज्ञेयरूपतः ; ग१- —————संक्षेपतः पुनः ; ग२-ब्रूहि संक्षेपतो यतः ।

२०/१-ग६-श्रोतुमर्हसि(?) —————। २०/२-ग२-यन्मां- —————। २०/४-ग४- —————स्तथा ; ग६- —————स्त्वया(?) ; ग१-याज्ञवल्क्यस्तपोनिधिः ।

२१/१-ग३- —————-दीनां (?दीनां) ; न१, २, ३, ५, ६, ७, ८, ग१, ४, त- क- —————कृपया- —————। २१/२-न१, २, ५, ७, ८, ग१, ४, त- —————मथाब्रवीत् ; न३-तेन पूर्वमभाषत । २१/३-न२, ५, ७, ग१- —————किं शेषे(?) । २१/४-ग५, ६, क-गार्गि भूमौ- —————।

२२/१-न१, २, ५- —————तं- —————; न६-वक्ष्यामीति- —————; ग३- वक्ष्यामि त(?)ते- —————। २२/२- न१, २, ५, ७, ८, ग३, ४, ५, ६, क- —————तच्छृणु ; ग२- —————स्थिरमना- —————।

## द्वादशोऽध्यायः

\*याज्ञवल्क्य उवाच—

सव्येन गुल्फेन गुदं निपीडय सव्येतरैर्नैव निपीडय सन्धिम् ।  
सव्येतरं न्यस्य करेतरस्मिन्शिखां समालोक्य पावकस्य ॥१॥

## द्वादशोऽध्यायः ॥

\*ग५, ६, न८—याज्ञवल्क्यः ; न१, २, ३, ५, ६, ७—श्रीभगवानुवाच ; ग१, २, त—× × × × । “क” लेखः एकादशाध्यायान्ते समाप्यते । तेनास्मिन्नध्याये १५ भ्य एव हस्तलेखेभ्यो टिप्पण्यो भविष्यन्ति । “ग१” लेखे यद्यपि द्वादशाध्यायो न कुत्राप्यङ्कितस्तथापि तत्स्थाः श्लोकास्तस्मिन्नेकादशाध्याये वर्तन्त एव । ग२, “ग६” लेखयोरध्यायान्तगतानां श्लोकानामारम्भात्पूर्वं ३ अधिका विसङ्गताः श्लोका विद्यन्ते ते :—

ग२—दुर्लभं जन्म मानुष्यं, विवेकमतिदुर्लभम् ।  
दुर्लभा देवमुक्तिस्तु<sup>१</sup> ज्ञानं त्रैलोक्यदुर्लभम् ॥१॥

पुण्यक्षेत्रे<sup>२</sup> विषयविरतिः संतपः<sup>३</sup> सत्यवाक्यम्  
दानं<sup>४</sup> वाक्यं परुषरहितं<sup>५</sup> व्याप्य + + + इव योगः<sup>६</sup> ।  
धर्मो<sup>७</sup> जन्तुष्वगतिषु तथा<sup>८</sup> जन्मने पापशुद्धिः<sup>९</sup>  
सत्यज्ञानं<sup>१०</sup> भवभयहरं तुष्टिरिष्टं<sup>११</sup> विभूतिः<sup>१२</sup> ॥२॥

चित्तायत्तं धातुबद्धं शरीरं<sup>१३</sup> चित्ते नष्टे धातवो<sup>१४</sup> यान्ति नाशम् ।  
तस्मान्चित्तं यत्नना<sup>१५</sup> रक्षणीयं<sup>१६</sup> स्वस्थे चित्ते बुद्धयः संभवन्ति ॥३॥

“ग६” लेखे पाठान्तराणि—१. देवभक्तिश्च ; २. पुण्यक्षेत्रं ; ३. संतपः ; ४. दानं ; ५. पुरुषरहितं ; ६. प्राणिहिंसावियोगः ; ७. धर्मो जीवेष्वागतिषु दया ; ८. जान्द्वी पापशुद्धिः ; ९. सम्यग्ज्ञानं ; १०. तुष्टिरिष्टा विभूतिः ; ११. पातु सर्वं शरीरं ; १२. यातवो ; १३. यत्नतः ; १४. चिक्षणीयं । द्वयोरपि लेखयोरशुद्धयो दृश्यन्ते तथापि प्रस्तुतग्रन्थविसङ्गता इमे श्लोका इति तेषां शुद्धपाठनिर्णये यत्नो न क्रियते ।

१/१—न१, ५, ७—निबद्धयः ; ग१—निरस्य ; न२—निबद्धा । १/२—ग२—शक्तिम्(?) ; न४—दण्डम् (?) ; ग४—सव्यम् ; न३—सन्धिम् ; न५, ७—सव्ये करेणैव(?) ; ग६—सव्ये तले न्यस्य तथैतरश्च(?) । १/३—इदं चरणं त्रिधा विभज्य साम्यवैषम्ये निर्णेतव्ये । ते विभागाः—(१) सव्येतरं ; (२) न्यस्य ; (३) करेतरस्मिन् । लेखादिविभागाः—(१)—ग१,

आयुर्विधातकृत्प्राणो निरुद्धस्त्वासनेन वै ।  
याति गार्गि तदापानात्कुलं बह्वैः शनैः शनैः ॥२॥

वायुना वातितो बह्विरपानेन शनैः शनैः ।  
ततो ज्वलति सर्वेषां स्वकुले देहमध्यमे ॥३॥

प्रातःकाले प्रदोषे च निशीथे च समाहितः ।  
मुहूर्तमभ्यसेदेवं यावत्पंचदिनद्वयम् ॥४॥

ततस्त्वात्मनि विप्रेन्द्रे प्रत्ययाश्च पृथक्पृथक् ।  
सम्भवन्ति तदा तस्य जितो येन समीरणः ॥५॥

४, त, त्रि. पु., मुं. पु., मु. पु., क. पु.—सव्येतरं ; न३, ४, ८, ग२, ३—सव्येतरे ; ग५, ६—सव्ये तले ;  
न१, २, ५, ७—सव्ये करे ; (२)—ग१, ४, न८, त, त्रि. पु., मुं. पु., न. पु., मु. पु., क. पु.—न्यस्य ;  
न२, ३, ४, ५, ७, ग२, ३, ५, ६—न्यस्त ; न१—अभ्यस्त(?) ; न६—स्वस्त्य ; (३)—न. पु.—करेत-  
रस्मिन् ; ग१ २, न१, २, ३, ५, ७, त्रि. पु., मुं. पु., क. पु.—करेतरेऽ-(?करेतर-)स्मिन् ; न६—करे  
परेऽस्मिन् ; न४, ग३—करेतस्तु(?) ; ग४—करं करेतरे ; त, मु. पु.—कलेवरेऽस्मिन् ; ग५, न८—  
तथेतरं च ; ग६— तथेतरश्च । १/४—ग३— —————पावनस्य(?) ; न३—  
शिखां(?) ————— ; ग२—शिखां समालोक्य च ।

२/१—न३—आयुर्विधातकप्राणः ; ग५—आयुर्विधातकः ————— ; ग३—आयुर्विध्यांत कृत्प्राणः (?) ;  
ग२—आयुर्निपूतकणे(?) + + + । २/२—ग१, ६— —————तु ; न५—निरुद्धः श्वस-  
नेन वै ; न४—रुद्धयस्व स्वासनेन वै ; ग२—निरुद्धय स्वां(?) शनैः शनैः । २/३—न६— —————  
तथापानात् ; न१— —————तदापाने(?) ; न२, ७— —————तदापानं(?) ; ग२—  
—————सदापानात् ; ग५, ६, न८—तथापानः(?) ; न४, ग३— —————तदादौ च ;  
ग४—× × × × । २/४—ग३— —————बह्विं शनैः शनैः (१) ; न१—कुले बह्वैः ————— ; न२—  
कुम्भं(?) ————— ; ग२—तत्कुलं बह्विना ————— ; ग४—× × × × ।

३/१—न४, ग३— —————पातितो(?) ————— ; त— —————चालितो— ; ग२— —————  
वासिरो(?) ————— ; न३— —————वधितो ————— ; ग४—× × × × । ३/२—न३—तस्पानेन(?)  
————— ; ग४—× × × × । ३/३—ग५— —————ज्वरति(?) ————— ; ग४—× × × × ।  
३/४—न१, २, ५, ७, ग६—स्वकुलं ————— ; ग२—भास्वरे ————— ; ग३—नकुशे(?) ————— ;  
ग५— —————हेममध्यमे(?) ; ग४, क. पु.—× × × × ।

४/१—न४—प्राप्तकाले(?) ————— ; ग४—× × × × । ४/२—न१, त— —————  
समाहिता ; न३—निशीथाभ्यां ————— ; ग४—× × × × । ४/४—ग४, न८— —————  
दिनत्रयम् ; न१— —————दिने द्वयम्(?) ।

५/१—न६, ८— —————श्वात्मनि ————— ; न२, ४, ७— —————स्वात्मनि ————— ; ग५,  
६— —————स्त्वेतानि ————— ; ग३—स्वात्मनि विप्रेन्द्र(?) ; न३—तपः(?) स्वात्मनि विप्रेन्द्र(?) ।  
५/२—न६, ग१, ५, ६—प्रत्ययानि(?) ————— ; ग४, न८—प्रत्ययज्ञानि(?) ————— । ५/३—  
न६, ८— —————तथा तस्य ; न४— —————तदास्यांतरं ; ग३— —————सदा स्वांतरं ;  
न१—संभवति(?) ————— ; ग५, ६— —————सदा तस्य । ५/४—ग१, न१, ५— —————  
यस्य ; न८—जितेन न सजारणः(?) ।

शरीरलघुता दीप्तिर्वह्नेर्जठरवतिनः ।

नादाभिव्यक्तिरित्येते चिह्नान्यादौ भवन्ति हि ॥६॥

अल्पमूत्रपुरीषः स्यात्षण्मासे वत्सरेऽपि वा ।

आसने वाहने पश्चात् भेतव्यं त्रिवत्सरात् ॥७॥

\*ततोऽनिलं वायुसखेन सार्धं धिया समारोप्य निरोधयेत्तम् ।

ध्यायन्सदा चक्रिणमप्रबुद्धं नाभौ सदा कुण्डलिनीनिविष्टम् ॥८॥

शिरां समावेष्ट्य मुखेन मध्यामन्याश्च भोगेन शिरास्तथैव ।

स्वपुच्छमास्येन निगूह्य सम्यक्पथश्च संयम्य मरुद्गणानाम् ॥९॥

६/१-न५- ———दीप्तिः(?) ; न४, ग३-शरीरे————— । ६/२-ग४-वह्नेर्जठर-  
वतिनः(?) ; ग३-वह्निजठर————(?) । ६/३-न४- ———रित्येतत्(?) ; न१-  
—————रित्येव ; न५, ७- ———रित्येवं । ६/४-न३-प्रत्ययाः संभवन्ति हि ।

७/१-न१, २, ३, ५, ७, ग२, ३, ६, त- ———मूत्रपुरीषं————— । ७/२-न१, २, ३, ४,  
५, ७, ग१, ३, ४, त- ———वत्सरे तथा ; न८-षण्मासाद्वत्सरेण वा ; ग२-षण्मासे वत्सरे तव  
(?ऽथवा) । ७/३-न४-प्रासने वाहने————— ; न८-आसनेन भवेत्पश्चात्(?) ; ग२-आहारं  
बहुभोजत्वं(?) ; ग६-“आहारं बहुभोजत्वं” इत्यधिकायां पंक्त्याम् । ७/४-ग५-न भेतव्यं (?भेतव्यं)  
————— ; ग६-“न भोक्तव्यं त्रिवत्सरात्” इत्यधिकायां पंक्त्याम् ; न१, २, ४, ५, ७, ग३,  
त-न गन्तव्यं————— ; ग२, ६-लघुत्वं वत्सराद्ध्रुवम् ; न८-लभेदेवं त्रिवत्सरात् ।

\*अत्र “न१, २, ५, ७” लेखेषु त्रयः श्लोकाः “दृष्टचिन्हस्ततस्तस्मिन्” इत्याद्याः “दहत्यत्र न  
संशयः” इत्यन्ताः । ते नाधिकाः किन्तु ६. ६७-६९ एवेति नात्रोद्धृताः ।

८/१-न३-ततो बिलं(?) ——— ; न७-सतो बिलं—————सम्यक् ; न२-ततोऽनिलं—————  
सम्यक् ; न४- ———वायुमुखेन(?) सार्धं । ८/२-न४- ———निरोधय त्वम् ; ग३-  
—————निरोधयित्वा ; ग४-धिया समासाद्य निरोधयेत्तम् । ८/३-न२, ३, ६-ध्यायेत्सदा  
————— ; ग५, ६, न८-ध्यायन्सदा चक्रिणमप्रमेयम् । ८/४-ग२, ४, न८-  
कुण्डलीसंनिविष्टम् ; न६- ———कुण्डलीसंप्रविष्टम् ; ग५, ६- ———कुण्डलिनं  
प्रविष्टम् ; न२, ३, ५, ग१- ———कुण्डलिनं निविष्टम् ; न४- ———कुण्डलिनीं  
प्रविष्टाम्(?) ; ग३- + + + + + कुण्डलिनीं प्रतिष्ठाम् ।

९/१-इदं चरणं चतुर्धा विभज्य साम्यवैषम्ये निर्णेतव्ये भवतः । ते च विभागाः-(१) शिरां ;  
(२) समावेष्ट्य ; (३) मुखेन ; (४) मध्यां । तेभ्यो “मुखेन” शब्दः सर्वसमानः । १, २, ४  
शब्दानां च विषये पाठभेदा अत्र दृश्यन्तेः-(१)-न३, ६, ८, ग१, ४, ५, ६, ५ मुद्रितानि पुस्तकानि-शिरां ;  
न४-शिरः ; ग३-मुखं ; न१, २, ५, ७, ग२, त-द्वारं ; (२)-न२, ३, ४, ६, ८, ग१, २, ४, ६,  
मुं. पु., न. पु., मुं. पु., क. पु.-समावेष्ट्य ; त्रि. पु.-× × ; न१, ५, ग३, त-समावेष्ट्य ;  
न७-समावेष्ट्य ; ग५-सुषुम्णां च ; (४) न६, ग१, ४, ५, त्रि. पु.-मध्यां ; न४, ८, ग३-मध्यात् ;  
न१, २, ७, ग२, त-मध्यमं ; न५-मध्यं ; न५-मध्यं ; न३, मुं. पु., न. पु., मुं. पु., क. पु.-मध्यं ;  
ग६-बद्धौ(?) ९/२-ग२-त्वन्येन————— ; न१, ५-अन्यानुभोगेन शिरस्तथैव ; न२-  
अन्येन भोगेन शिरा- ; न७-अन्येन योगेन शिरा- ; ग३, न८, त-अन्यांश्च भोगेन शिरास्तथैव ।  
९/३-न१-स्वपुच्छ-(?पुच्छ) मासेन (?मास्येन)————— ; न८-स्वपुच्छमन्येन(?)————— ;  
ग३- ———निगूह्य————— ; ग५-स्वच्छन्दमास्येन————— । ९/४-न६-प + च  
————— ; ग४- ———संस्मृत्य(?)————— ; न८-पथं च(?)————— ।

प्रसुप्तनागेन्द्रवदुच्छ्वसन्ती सदा प्रबुद्धा प्रभया ज्वलन्ती ।  
नाभौ सदा तिष्ठति कुण्डली सा तिर्यक्सु देहेषु तथेतरेषु ॥१०॥

वायुना विहृतवह्निशिखाभिः कन्दमध्यगतनाडिषु संस्थाम् ।  
कुण्डलीं दहति यस्त्वहिरूपां संस्मरन्नरवरस्तु स एव ॥११॥

सन्तप्ता वह्निना तत्र वायुना च प्रचालिता ।  
प्रसार्य फणवद्भोगं प्रबोधं याति सा तदा ॥१२॥

बोधं गते चक्रिणि नाभिमध्ये प्राणाः सुसम्भूय कलेवरेऽस्मिन् ।  
चरन्ति सर्वे सह वह्निनैव यथा पटे तन्तुगतिस्तथैव ॥१३॥

१०/१-त-प्रसुप्तनागेन्द्र इवोच्छ्वसन्ती; ग३-प्रबुद्धा-----; न२-प्रबुद्धनागेन्द्र-  
बहुं (-वदु-) च्छ्वसन्ती; ग५, ६-सुषुप्तनागेन्द्र इव श्वसन्ती । १०/२-ग४-सदा प्रबुद्धप्रभया  
-----; ग३-सदा प्रबुद्धा प्रलये(?)-----; ग१, न४-सदा प्रबुद्धा प्रभया-----; न२, ५, ७-  
तदा प्रबुद्धा प्रभया-----; न१-हृदात्प्रबुद्धा-----; ग५, ६, न८-सदा प्रबुद्धाग्निरिव-----।  
१०/३-ग६-----सदा । १०/४-न४, ग३-तिर्यक्सु देहेषु + + + +; न३-  
तिर्यक् स्वदेहेषु-----।

११/१-न३-----विगत-----; ग४, ५, ६-----विधृत-----; न७-  
-----वितत-----; न१, २, ५-----वातितो वह्नि-----(?); न८-वायुना विधृतो वह्निः;  
(अनुष्टुप् छन्दोऽस्मिन्लेखे); न४, ग३-××××। ११/२-न२, ३-----संस्था  
(?संस्थाम्); त-----नाडीभिः संस्था(?); ग५, ६-तुन्दमध्यगतवह्निषु संस्थाम्(?);  
न४, ग३-+++सुपूर्य संस्थाम्; न८-शिरोभिः कन्दमध्यगः (अनुष्टुप् छन्दः) । ११/३-ग३,  
न२, ३-कुण्डली (?कुण्डली)-----; ग४-कुण्डला (?कुण्डली)-----;  
न८-----यमस्त्वहिरूपां (?यस्त्वहिरूपां); न४-××××। ११/४-ग४-----  
न्नरवरः स स एव; न२-संस्मरनेह(?)वरस्तु; न३-संस्तुत + + + + + एव; ग३-संस्मरन्नर-  
वरस्तु + + + +; न४-××××××; त-सो भवेद्गिरिधरस्तु न बान्यः ।

१२/१-न७-----वायुना(?)-----; न१, ५-सन्तप्तवह्निना;----- ग१, ४, न६-  
सन्तप्तो-----; ग५, ६-सन्तप्तो वह्निना यस्तु-----; न४- ग३-××××। १२/२-  
न३-----प्रवातिता; न८-----प्रपातिता; न६, ग४-----प्रवातिता; ;  
ग६-----प्रचोदिता; ग५-----प्रचोदिता; ग२-----प्रबोधिता; न४,  
ग३-××××। १२/३-न२, ७, ग२-----फणिवद्भोगं; न५-----फणिवद्भोगं;  
न३-----फलवद्भोगं; न१-----पूर्णवद्भोगं(?); न४, ग३-××××। १२/४-  
न२, ५, ७, ग२- प्रबोधं याति सा तदा; ग६-भ्रुवोर्ध्व (?प्रबोधं) याति सा तदा; न३, ६, ८,  
ग१, ५, ६, त, त्रि. पु., मुं. पु.------तत्तथा(?); न. पु., मु. पु., क. पु.-  
यात्यसौ तदा; ग४-प्रबोधयति(?) तत्तदा; न४, ग३-××××।

१३/१-न३-बोधं गति (?गते)-----; न१, ५, ग४-बोधं गता कुण्डली-----; न८-  
बोधं गतां कुण्डली-----(?); न२-बोधं गता कुण्डलिनी च नाभि(?) ; न७-बोधं गता  
कुण्डलिनी च मध्ये; त, न४, ग३-××××××। १३/२-न८-प्राणान्(?)-----;  
न५-प्राणास्तु संभूय-----; न१, २-प्राणस्तु(?) संभूय-----; ग५-प्राणः सुसम्भूय(?)-----;  
न७-प्राणोस्तु (?प्राणास्तु)-----; न३-+++++कलेवरेऽस्मिन्; त, न४, ग३-××  
××××। १३/३-न७-चरन्ति सर्वे (?सर्वे)-----; ग५-चलन्ति-----;  
त, न४, ग३-××××××। १३/४-न३-----तंतुगतस्तथैव(?); न६-----  
-----तंतुततिस्तथैव; न८-यथा पटास्तन्तुगतास्तथैव; त, न४, ग३-××××××।

जित्वैवं चक्रिणः स्थानं सदा ध्यानपरायणः ।  
ततो नयेदपानं तु नाभेरूर्ध्वमिदं स्मरन् ॥१४॥

वायुर्यथा वायुसखेन सार्धं नाभिं त्वतिक्रम्य गतः शरीरे ।  
रोगाश्च नश्यन्ति बलाभिवृद्धिः कान्तिस्तदानीमभवत्प्रबुद्धे ॥१५॥

ब्रह्मरन्ध्रमुखमत्र वायवः पावकेन सह यान्ति समूहा ।  
केनचिदिह वदामि तवाहं वीक्षणाद्हृदि सुदीपशिखायाः ॥१६॥

निरोधितः स्याद्हृदि तेन वायुः मध्ये यदा वायुसखेन सार्धम् ।  
सहस्रपत्रस्य मुखं प्रविश्य कुर्यात्पुनस्तूर्ध्वमुखं द्विजिह्वः ॥१७॥

१४/१-न३-जित्वैव (?जित्वैव)-----; ग४-जित्वैव-----; ग२-इत्ये  
(जित्वैवं-----); त-बोधं गते चक्रिणि स्थानं(?) ; न४, ग३-××××। १४/२-  
न५, ७-----परायणाः ; न४, ६, ग३-××××। १४/३-----नयेतदानात्तु  
(?नयेदपानात्तु) ; न४, ग३-××××। १४/४-न६, ग५, ६-----मनुस्मरन् ; न३-  
-----मनुस्मरेत् ; न४, ग३-××××।

१५/१-न३-----वायुगते सार्धं(?) ; न२, ४, ५, ६, ग५-वायुर्यदा वायुसखेन  
सार्धं । १५/२-ग२-----गति (?गतः)-----; न२, त-----नाभेस्त्वतिक्रम्य-----;  
न३-नाभि-(नाभिं) त्वतिक्रम्यवान्शरीरे(?) । १५/३-न१, २, ५, ७, त-रोगास्तु-----;  
न३-रोगाः प्रणश्यन्ति ; ग५, ६-रोगा विनश्यन्ति । १५/४-ग३-----मभवत्प्र-  
बुद्धा ; न२, ६-----मभवत्प्रमुखे ; न५, ७-----भवति प्रमुखे ; न३, ४-----  
-----भवति प्रबुद्धा ।

१६/१-न४-----मुखमेव-----; ग३-----मुखमाद्रवायुव(?) ;  
ग२-----मुखमेत्य स वायुः ; ग५-----मुखमन्तिमवायौ(?) । १६/२-न५-----  
-----समूहम् न७-----स्वमध्ये ; न३-----सह्यके (?) ; न२-----  
-----समध्ये(?) ; न४-----तदैव ; न८-----  
समाप्य(?) ; ग५-----याति समुह्य(?) ; ग६-----याति समुहे(?)  
१६/३-ग३-----तदाहं ; न२, ५-केनचित्स्विह-----तथाहं ; न७-केनचित्स्विह-----  
तवाहं ; ग५-तेन चिदिह(?)वदामि तवाहं ; ग६-तेन चेतिह (?) -----; न४-××××।  
१६/४-इदं चरणं त्रिधा विभज्य तस्मिन्पाठभेदानां साम्यवैषम्ये निर्णेतव्ये भवतः । तौ विभागौ:-  
(१) वीक्षणात् ; (२) हृदि सुदीपशिखायाः । तयोर्विषये च पाठभेदाल्लेखादिविभागाः-(१) न१,  
६, ग४, ५, ६-वीक्षणात् ; ग१, ३, त, त्रि. पु., मुं. पु., न. पु.-वीक्षणं ; न३, ७, ८-मु. पु.  
क. पु.-वीक्षणा ; न२-वीक्षणा(?) ; न५-वीक्षणा ; ग२-वीक्षणार्थं ; न४-××××। (२)-  
न१, २, ५, ६, ग१, ५, ६, त, त्रि. पु., मुं. पु., न. पु.-हृदि सुदीपशिखायाः ; न३,  
७, मु. पु., क. पु.-तु हृदि दीपशिखायाः ; ग३-----दृढि (?)सुदीपशिखायाः ; न८-धृतिषु दीप-  
शिखायाः ; ग२-सुखदीपशिखायाम् (?) ; ग४-हृदि सुदीपशिखायाम् ; न४-××××।

१७/१-इदं चरणं त्रिधा विभज्य साम्यवैषम्ये निर्णेतव्ये भवतः । ते विभागाः-(१) निरो-  
धितः स्यात् ; (२) हृदि तेन ; (३) वायुः । तेभ्यः “वायुः” शब्दः “ग१, २” लेखयोरपवादेन सर्वत्र  
दृश्यते । तयोस्तु “सार्धं” इत्यन्तिमः शब्दः । प्रथमद्वयोर्विभागयोर्विषये पाठवैविध्यमीदृशम् :- (१)-  
न४-निरोधितस्तु ; न८-निरोधितस्या(-र्ध-); ग५-तिरोहितः स्यात् ; अन्येषु सर्वेषु-निरोधितः स्यात् ;  
(२)-ग३, त्रि. पु., मुं. पु.-हृदयेन ; न२-वदि (?हृदि) तेन ; ग६-स्याद् धृति (?स्याद् हृदि) तेन ;  
ग४-अथ तेन ; न८-(स्या-)र्वसितेन (?) ; इतरत्र सर्वत्र-हृदि तेन । १७/२-न२-वध्यं ददा (?) वायु

प्रबुद्धहृदयाम्भोजे गार्ग्यस्मिन्ब्रह्मणः पुरे ।

बालार्कश्रेणिवद्व्योम्नि विरराज समीरणः ॥१८॥

हृन्मध्यात् सुषुम्णायां संस्थितो हुतभुक्तदा ।

सजलाम्बुदमालासु विद्युल्लेखेव राजते ॥१९॥

प्रबुद्धहृत्पद्मनि संस्थितेऽग्नौ प्राणे च तस्मिन्निनिवेशिते च ।

चिह्नानि बाह्यानि तथान्तराणि दीपादि दृश्याणि भवन्ति तस्य ॥२०॥

— ; ग१, ६, न३, ४, ६, ७, ८—मध्ये तदा— ; ग५—मध्ये सदा—  
— । १७/३—त—सहस्रत्रापत्रान्तु (?) — ; न१, २—सहस्रत्रचक्रस्य मुखं— । १७/४—  
अस्य चरणस्य त्रयो विभागाः—(१) कुर्यात् ; (२) पुनस्तूर्ध्वमुखं ; (३) द्विजिह्वः । तेभ्यः “कु-  
र्यात्” शब्दः सर्वसामान्यः । २-३ विभागा विभिन्नस्वरूपैर्दृश्येते । तानीदृशानिः— (१)—ग२, ३,  
४, ५, ६, न५, ७, ८, त्रि. पु., मं. पु. न. पु.—पुनस्तूर्ध्वमुखं ; न४, ६—पुनश्चोर्ध्वमुखं ; न२—  
पुनरूर्ध्वमुखं ; ग१—पुनस्तूर्ध्वगतं ; न३—ततस्तूर्ध्वमुखं ; न१—फणामूर्ध्वमुखः (२)—न१, २—द्विजिह्वः  
ग१, २, ३, ५, ६, न३, ४, ५, ७, त, त्रि. पु., मं. पु., न. पु., मु. पु., क. पु.—द्विजेन्द्रैः ; न६—  
द्विजेन्द्रैः ; ग४, न८—नरेन्द्रैः ।

१८/१—ग२, ५, ६, न५, ७—प्रबुद्धे— ; न१—प्रबुद्धहृदयाम्भोजं(?) । १८/२—  
ग१—केसरान्वितकर्णिके । १८/३—ग४, न८—बालार्कश्रेणि—(?) — ; ग१, न३,  
४—बालार्कश्रेणि— ; न७—बालार्क(?)श्रेणि— ; न४—बालार्कशोणिते  
व्योम्नि । १८/४—ग३—द्वि + राज— ; न२, ७—विराजति (?) विराजति— ;  
न५—विरायति (?) विराजति— ; न१, ४, ८, ग२, ५—विराजति— ; ग४—विचरन्ति(?)  
— ।

१९/१—न२—हृन्मध्यात् (?) हृन्मध्यात्— ; ग२, न८—आहुर्मध्यात्सु— (?) आहुर्मध्यात्सु  
— ; ग१, ३, ४, ६, न३, ४, ६—आभूमध्यात्— ; ग५—आभूमध्यात्सुषुम्णायाः ।  
१९/२—न३, ४, ८, ग४— सदा ; ग३—संस्थिते— तदा ; ग५—संस्थितो भूप-  
वाहन(?) ; ग६—संस्थितो हव्यवाहनः ; ग२—सुस्थिरा बहुभुक्त तथा(?) । १९/३—न८—सुबला-  
म्बुद— ; न१, २, ४, ५, ७—सजलाम्बुदमालाभिः ; ग४—सजलाम्बुदमध्यस्था । १९/४—  
ग३— राजते (?) राजते) ।

२०/१—न८— संस्थिते च ; ग४— संस्थितेन(?) ; न७—  
हृत्पद्म—(नि)संस्थितेऽग्नौ ; न२— हृत्पद्मे च— ; ग५—  
हृत्पद्मज— ; त— हृत्पद्मनिभं स्थिते च(?) । २०/२—न३—प्राणे च (?) प्राणेषु)  
—विनिवेशितेषु ; ग५, ६—प्राणेषु— विनिवेशितेषु ; न८—प्राणे च— विनि-  
वेशितं च (?) ; ग१, २, ४, न५, ६, ७— प्रविवेशिते तु । २०/३—ग१, २, ३, ५—  
—तथान्तरेऽपि ; ग४— तथान्तरे च । २०/४—इदं चरणं त्रिधा विभज्य  
लेखान्तर्गतानां पाठभेदानां साम्यवैषम्ये प्रदृश्यते । (१) न४—दिव्यानि दृश्याणि ; न३—दीपानि  
(?) दीपानि— ; अन्येषु १३ लेखेषु—दीपादि दृश्यानि ; (२) “भवन्ति” शब्दः सर्वसामान्यः ;  
(३) न२, ३, ५, ७—तानि ; न१, ग१, २, त—सद्यः ; ग३—तस्याः ; न४, ६, ७, ग४, ५,  
६—तस्य ।



वायुमुन्नय ततस्तु सर्वाङ्गं व्याहरन्प्रणवमत्र सविन्दुम् ।  
बालचन्द्रसदृशे तु ललाटे बालचन्द्रमवलोक्य बुद्ध्या ॥२१॥

सर्वाङ्गं वायुमारोप्य भ्रुवोर्मध्ये धिया तदा ।  
\*ध्यायेदनन्यधीः पश्चादन्तरात्मानमन्तरे ॥२२॥

२१/१-ग१, २,- —————तत्र सर्वाङ्गिता ; न१, २, ७- वायुमुन्नयति दीप्तवङ्गिता ;  
न५-वायुमुन्नयति दीप्ति- (?-दीप्ति-) वङ्गिता ; न४, ग३-वायु- —————सह वर्ङ्गित ; ग४-वायु-  
—————यत्र सर्वाङ्गित ; न३-वायुर्मुनति (?वायुमुन्नयति) यः सह वर्ङ्गित ; न८-वायुर्नयति यत्र सर्वाङ्गित ।  
२१/२-न८- —————सविन्दुः (?सविन्दु) ; ग३, ४- —————प्रणवमन्त्रसविन्दुम् ;  
न६- —————प्रणवमुद्रस्त (?प्रणवमन्त्र-) सविन्दुम् ; ग६- —————प्रणवात्म- (?प्रणवमन्त्र)  
सविन्दुम् । २१/३-न१, २, ५, ७- —————सदृशी तु (?सदृशे तु) —————; ग५, ६- —————  
सदृशोऽपि —————; न३- —————सहरे (?सदृशे) —————; न६-बालचं + + + + + । २१/४-  
न३- —————मिव लोक्यन्बुधाः ।

२२/१-न१, ३, ४-सर्वाङ्गिवायुमारोप्य ; ग६-वङ्गिनामायुरोप्य(?) । २२/२- ग२-  
—————धिया सदा ; न६, ८, ग५- —————धिया तथा ; न१- —————धियात्तदा  
(?धिया तदा) । २२/३-ग४, न८-ध्यायेत नान्यधीः —————; ग२-ध्यायेदनन्यधीः शान्तात्(?) ।  
२२/४-न१-अन्तरात्मानमात्मना ; त- —————मात्मनि ; न३- —————मन्तरो  
(?मन्तरे) ; ग२-आत्मानं मनसोऽन्तरे ।

\*अत्र “ग६” लेख अधिकः श्लोकः । सः त्रिपुरसारसमुच्चयादुद्धृत इव दृश्यते ।  
तीवाशुद्धः पाठान्तरैर्युक्तश्च “ग२” लेखेऽपि दृश्यते । सोऽयं श्लोकः—

आदौ मत्तालिमालां गलपदविगलत्तारङ्गकारहारी  
नादोऽसौ वांशिकस्यानलभरितलसद्वंशनिःसाणतुल्यः ।  
घण्टानादानुकारी तदनुजलनिधिर्ध्यानिधीरो गभीरः  
गर्जत्पर्जन्यधोषापर इव कुहरे ब्रह्मनाड्या शुषुम्नाम् ॥

अयं श्लोकोऽत्रातीव विसंगत इति तस्य शोधने यत्नो न कृतः । न. पु., म. पु., क. पु.,-षु  
चान्य एवाधिकः श्लोकः । सः—

तस्मिन्ब्रह्मपुरे गार्गि ब्रह्मैवाज्ञानमोहिते ।  
आन्त्यालूढः स जीवः स्यादाच्छन्नो महदादिभिः ॥

अयमप्यशुद्धियुक्तः ।

मध्यमेऽपि हृदये च ललाटे स्थाणुवज्ज्वलति लिङ्गमदृश्यम् ।  
अस्ति गार्गि परमार्थमिदं त्वं पश्य पश्य मनसा रुचिरूपम् ॥२३॥

ललाटमध्ये हृदयाम्बुजे च यः पश्यति ज्ञानमयीं प्रभां तु ।  
शक्तिं सदा दीपवदुज्ज्वलन्तीं स पश्यति ब्रह्मविदेकदृष्ट्या ॥२४॥

मनो लयं यदा याति भ्रूमध्ये योगिनां नृणाम् ।  
जिह्वामूलेऽमृतस्रावो भ्रूमध्ये चात्मदर्शनम् ॥२५॥

कम्पनं च तथा मूर्ध्नो मनसैवात्मदर्शनम् ।  
देवोद्यानानि रम्याणि नक्षत्राणि च चन्द्रमाः ॥  
ऋषयः सिद्धगन्धर्वाः प्रकाशं यान्ति योगिनाम् ॥२६॥

२३/१- ग१, ३, ४, न४, ७, ८-मध्यमेऽपि हृदयेऽपि-; ग२- -च हृदयेऽपि- ।  
२३/२-न२, ग१, त-स्थाणुवज्ज्वलित-; न३-स्थाणुवज्ज्वलितलिङ्गमदवोशं (? लिङ्गमदृश्यम्);  
न१, ५-स्थाणुवज्ज्वलितलिङ्गमदृश्यम् (?-मदृश्यम्) ग२-स्थाणवच्छुरित(?)-; ग४-स्थाणुवत्स्व-  
ललितंगमदृश्यम् (?-स्थाणवत्, ज्वलित, लिंगमदृश्यम्); न८-स्थाणुवत्कलित (?-ज्वलित-)- ।  
२३/३-न५- -परमार्थमिदं + +; न२, ७, त- -मिदं हि ;  
ग३- -मिदं तु ; न. पु., क. पु.- -मिदं तं ; ग१, त्रि. पु., सु.  
पु.- -परमात्ममिदं त्वं ; ग५-अस्तु- -; न१- -मिदं  
तत् ; ग४, न८- -परमार्थविदां त्वं । २३/४-न४- -रुचिपुंजम् ;  
न१, २, ७- -शिवरूपम् ; न५-पश्य + + + + + शिवरूपम् ; ग२- -  
-मनसा च विरूपम्(?) ; त- -मनसा विधिरूपम् ; ग३- -रुचिरं वपुः ;  
न३- -हृदियुक्तम् ।

२४/१-न३- -वा । २४/२-ग२, ५- -प्रभां ताम् ;  
न४- -प्रभाते ; न६-प्रपश्यति-; ग३-यः श्रुतिज्ञानमतिप्रभाते(?)  
२४/३-न१, २, ४, ५, ग३, न७- -तदा-; न८-शक्तिः(?) सदा दीर्घवदुज्ज-  
वलन्ती(?) । २४/४-ग१, ४, त-सम्पश्यति-; न३- -ब्रह्मवदेव शिष्टा(?) ;  
ग५- -ब्रह्मवदेकदृश्याम्(?) न८-पश्यन्ति ते(?) ब्रह्मविवेकदृष्ट्या ।

२५/१-ग३- -यथा याति ; न६- -लयं याति यथा । २५/२-न७-  
-योगिनोमृण (?-योगिनां नृणाम्) ; न३-भ्रूवात्मध्ये(?) - । २५/३-न१- -  
-स्रा- -स्रावं(?) ; ग४, न८- -ऽमृते स्रावे ; न३-जिह्वामूलामृतस्वादो ; न४, ग३-  
जिह्वामूलामृतस्रावात् । २५/४-न३, ५, ७- -त्वात्मदर्शनम् ।

२६/१-न३- -मूर्ध्नि ; त-कथनं च(?) -मूर्ध्नो ; न१, २, ५,  
७-दीपनं च तथा मूर्च्छा ; न८-सम्पन्नं च(?) तथा मूर्ध्नो ; ग२-× × × × । २६/२-ग३- मनसं  
(?मनसा) वात-(?वात्म-) दर्शनम् ; न६- मनसा मातरिखनम्(?) ; ग२-× × × × । २६/३-  
न४-नवोद्यानानि-; ग३-दिव्योद्यानममाणानां(?) । २६/४-न१, ५, ७, त- -  
ग्रहाश्रये(?) ; न२- -ग्रहाणि च(?) । २६/५-ग३- -पितरः सिद्धाः ; न२, ७-  
तापसाः सिद्धगन्धर्वाः । २६/६-ग२-प्रणाशं(?) यान्ति योगिनः ; ग१, ४, न४-प्रकाशन्ति च  
योगिनाम् ।

भ्रुवोन्तरे विष्णुपदे ऋचौ (?रुचौ) तु मनो लयं यावदियात्प्रबुद्धे ।  
तावत्समभ्यस्य पुनः खमध्ये सुखं सदा संस्मर पूर्णरूपम् ॥२७॥

समीरणे विष्णुपदे निविष्टे जीवे च तस्मिन्नमृते च संस्थे ।  
तस्मिन्तदा याति मनो लयं चेन्मुक्तेः समीपं तदिति ब्रुवन्ति ॥२८॥

समीरणे विष्णुपदे निविष्टे विशुद्धबुद्धौ च तदात्मनिष्ठे ।  
आनन्दमत्यद्भुतमस्ति सत्यं त्वं गां पश्याद्य विशुद्धबुद्ध्या ॥२९॥

२७/१-न१, ४, ५, ७, ग१, ३, त, त्रि. पु., मुं. पु.- ऋचौ तु ; ग४,  
न८- ऋचौ च ; न२- विष्णुपदं निविष्टं ; न३, न. पु., मुं. पु.,  
क. पु.- विष्णुपदे च नाभौ ; ग२- भ्रुवोर्मध्ये विष्णुपदे खमध्ये । स्वीकृता-  
दन्त्याः पाठा अस्वीकारणीयाः । “ऋचि” इति शब्दो न कस्मिन्नपि कोशे । “रुचि” शब्दस्य प्रभा,  
भाः, गभस्तिरादि पर्यायाः ; स चात्र समीचीनो दृश्यते, “भ्रुवोन्तरे विष्णुपदे रुचौ प्रभायां यावन्मनो  
लयमियात् हे प्रबुद्धे” इति योजना । २७/२-न४- प्रबुद्धे(?) ; न२, ५, ६  
७- प्रमुग्धे ; ग५, ६-मनो लयं याति यदा प्रबुद्धे ; न३- याव-  
दिदं प्रयाति ; न३- यान्ति ययः(?) प्रमुग्धे । २७/३-न८- पुनः खमध्ये ; न४, ग३, ४- पुनश्च मध्ये । २७/४-ग१, न३, ४, ६-सोमं-  
; न१, २, ५, ७, ग३-हंसं ; त-तेजः ; ग२-  
जीवन्मुखे ; ग४, न८-भावं ; ग५-ईशं स्मर त्वं परिपूर्णरूपम् ;  
ग६-ईशः पुनस्त्वं परिपूर्णरूपम् ।

२८/१-४-श्लोकोऽयं “न१, २, ४, ५, ६, ७, ग३” लेखेषु नास्ति । २८/१-ग४, न८-  
ऋचौ च ; ग५, ६- व्योमगते सवह्नौ । २८/२-न३-जीवेषु तस्मिन्न-  
मृतेषु ; ग५-जीवेषु- सुसंस्थे ; ग६-जीवे च- सुसंस्थे ; न८-जीवेन  
सुसंस्थे ; ग२-जीवे च- तथा च । २८/३-न३- लयं च ; ग५, ६- यदा- लयं च ; ग४-तस्मिन्सदा- लयं च ; ग२-  
यथा- लयं चेत् ; न८- यदा- लयश्चेत्(?) ।  
२८/४-ग२- तदुदीरयन्ति ; न३- तदिति ध्रुवते(?) ।

२९/१-न६, ग३- प्रविष्टे ; न१, २, ५- विष्णुपदं निविष्टे ;  
ग५, ६- वह्निपदे । २९/२-न४, ग३-विशुद्धबुद्ध्या च- ; न६-  
विशुद्धबुद्ध्या च तथात्मनि स्थिते ; न१-विशुद्धबुद्धौ(च) तथात्मनिष्ठे ; न५- तथा-  
त्मनिष्ठा(?) ; न७- तथात्मनिष्ठे ; न३-वि + + + + तथात्मनिस्थे ; ग२-  
तदात्मरूपम् । २९/३-न१, २, ५- मत्यद्भुतमात्र (?-मत्र) सत्यं ;  
न७- मत्यद्भुतमत्र सत्यं ; ग३- मत्यद्भुत + + + + । २९/४-न१,  
५- पश्येह ; न६- पश्याथ ; न८- पश्चाच्च(?) ; त- पश्चाद्यदि शुद्धबुद्ध्या ।

एवं समभ्यस्य सुदीर्घकालं यमादिभिर्युक्ततनुमिताशीः ।

\*आत्मानमासाद्य गुहां प्रविष्टं मुक्तिं व्रज ब्रह्मपुरे पुनस्त्वम् ॥३०॥

भूतानि यस्मात्प्रभवन्ति गार्गि येनैव जीवन्ति चराचराणि ।

जातानि यस्मिन्विलयं प्रयान्ति तद्ब्रह्म विद्वेति वदन्ति सर्वे ॥३१॥

हृत्पङ्कजे व्योम्नि यदेकरूपं सत्यं सदानन्दमयं सुसूक्ष्मम् ।

तद्ब्रह्म निर्भासमयं गुहायामिति श्रुतिश्चेति सामानन्ति ॥३२॥

३०/१-ग३-यदा-----; न७-एष समभ्यस्य(?)-----; न३-एवं  
-----सुदीर्घकाले । ३०/२-न१, २, ५, ७-शमादिभिर्युक्त-----; न६-यमादि (?)यभादि-  
भिर्युक्त-----; ग५-----युक्ततनु(?)-----; न३-यमादिभिर्यस्तु तनुमिनाशः(?) ;  
ग३-×××××। \*अत्र “न६” लेखे “समीरणे विष्णुपदे” इत्यादि: “मुक्तः समीपं तदिति  
ब्रुवन्ति” इत्यन्तः श्लोकः । स तु १२.२८ एव दुःस्थाने । ३०/३-ग१, ४-----  
प्रविष्टां (?)प्रविष्टं) ; न६-----प्रविष्टा (?)प्रविष्टं) ; ग३-++ गुहे प्रविष्टे(?) ।  
३०/४-न३, ग४-----पुनश्च ; न६-----ब्रह्मपदे-----; न८-मुक्तिं व्रजद्ब्र-  
ह्मपदं पुनस्त्वम् ; ग२-मुक्तेः पदे ब्रह्मपुरे पुनस्त्वम् ।

३१/१-ग१, २, त्रि. पु., मं. पु.-----गार्गि ; न. पु.-----  
साध्वि ; त-----नित्यं ; न४-----यानि ; न३-----  
-----सर्वाणि(?) ; न७-----सर्गे ; न३, ५, ८, ग४, ५, ६-----  
-----सर्वे ; न१-यस्मान्च भूतानि भवन्ति सर्वे ; न२-भूतानि यस्मान्च भवन्ति सर्वे ।  
३१/२-ग२-----पदे प्रणष्टम्(?) ; न८-ये चैव-----चराचराणि ।  
३१/३-त-ज्ञानानि(?)-----; न४-जातास्तु(?)-----; न६-जातानि  
गार्गि-----; ग४, न८-----यस्मिन्प्रलयं-----; ग२-----यस्यां प्रलयं प्रयाति(?) । ३१/४  
-ग५, ६-तद्ब्रह्म विद्वेति(?)-----।

३२/१-अस्य चरणस्य पुनर्विभागीकरणं प्राप्यते । तस्य विभागाः-(१) हृत्पङ्कजे ; (२)  
व्योम्नि ; (३) यदेकरूपम् । तेषां विषये च पाठभेदाल्लेखादिविभागाः-(१)-न१, २, ३, ५, ६, ७, ८,  
ग१, ४, ५, ६, त, त्रि. पु., मं. पु., न. पु., म. पु., क. पु.-हृत्पङ्कजे ; न४, ग३-हृत्पङ्कजं ; ग२-  
हृत्पद्मनि ; (२) न१, २, ३, ४, ५, ६, ८, ग१, ३, ४, ५, ६, त, त्रि. पु., मं. पु., न. पु., म. पु.,  
क. पु.-व्योम्नि ; ग२-व्याम्नि (?)व्योम्नि) ; न७-भोनि (?)व्योम्नि) ; (३) न१, २, ५, ६, ७, ८,  
ग१, ४, ५, ६, त, त्रि. पु., मं. पु., म. पु., क. पु.-यदेकरूपम् ; ग३-तदैकरूपम् ; न४-तथैवरूपम् ;  
न३-सदैवरूपम् ; न. पु.-सदैकरूपम् ; ग२-अनेकरूपम् । ३२/२-न३-----यदानन्दमयं सुसूक्ष्मम् ;  
ग६-सम्यक्सदानन्द-----। ३२/३-न१, २-----वदन्ति ; ग१, त-----निर्भा-  
समयो(?)-----; ग२-तद्ब्रह्म विज्ञानमयं-----; न८-यद्ब्रह्म विज्ञानमयो(?)-----; ग४-  
यद्ब्रह्म विज्ञानमतो(?)-----; न३, ४, ६-तद्ब्रह्मविद्भावायते-----; ग३-तद्ब्रह्मविद्भावायते  
गुहायाम् (?)गुहायाम्) ; ग५, ६-प्रत्यक्सदाभासमयं गुहायाम् । ३२/४-ग५, ६-----  
श्रुतिश्चेति सामानन्ति ; न४, ५, ६, ८-इति श्रुतिश्चापि(?)-----; ग३-----श्रुती(?)  
चापि-----; ग१, २, त्रि. पु., मं. पु.-----श्रुतेश्चापि-----; न१, २, ७, ग४,  
त-----श्रुति-----; न३-----श्रुतिज्ञावच-----; न. पु., म. पु., क. पु.-  
इति श्रुतेश्चापि सामान्तिवन्ति(?) ।

अणोरणीयान्महतो महीयानात्मा गुहायां निहितोऽस्य जन्तोः ।  
तमक्रतुं पश्य विशुद्धबुद्ध्या प्रयाणकाले च विहीनशोका ॥३३॥

प्रभञ्जनं मूर्ध्निगतं सर्वाङ्गं धिया समासाद्य गुरूपदेशात् ।  
मूर्ध्निमुद्भिद्य पुनः खमध्ये प्राणास्त्यजोङ्कारमनुस्मरंस्त्वम् ॥३४॥

ईप्सया यदि शरीरविसर्गं ज्ञातुमिच्छसि सखे तव वक्ष्ये ।  
व्याहरन्प्रणवमुन्मय मूर्ध्नि भिद्य योजय तमात्मनिकायम् ॥३५॥

एतत्पवित्रं परमं योगमष्टाङ्गसंयुतम् ।  
ज्ञानं गुह्यतमं पुण्यं कीर्तितं ते वरानने ॥३६॥

३३/१-ग३-×××× । ३३/२-न७, ८- —————निहितस्य (?निहितो-  
ऽस्य) —————; ग३-×××× । ३३/३-ग२-तमक्षरं —————; न१-तम-  
क्रमं —————; न५-तमक्रमे —————; न३-तमद्भुतं —————; त-  
तमद्भुतं पश्यति शुद्धबुद्ध्या ; न४-तमक्रतुं पश्यति शुद्धबुद्ध्या ; ग१- —————वीत-  
शोकः ; ग३-×××××× । ३३/४-न१, २, ५, ६ ७, ग२, ४, ५, ६, त-प्रयाणकालेऽपि  
—————; न३- —————च विहीनशोकाः ; न४- —————च विहीनशोकः ;  
ग५-तेनैव कालेन विहीनशोकाः ; न८-तथैव कालेन विहीनशोकः ; ग१-धातुः प्रसादान्महिमान-  
मीशम् ; ग३-×××××× ।

३४/१-ग३-×××× । ३४/२-ग३-++ —————; ग२- —————  
समारोप्य —————। ३४/३-न६-मूर्ध्ना समुद्भिद्य(?) —————; न३- —————  
पुनः स्वमध्ये ; न४-मूर्ध्निमुद्भिन्नवपुः(?) —————; न८-मूर्ध्निमुत्पद्य(?)पुनः —————।  
३४/४-इदं चरणं त्रिधा विभज्य साम्यवैषम्ये निर्णेतव्ये भवतः । ते विभागाः-(१) प्राणास्त्यज ;  
(२) ओंकारम् ; (३) अनुस्मरंस्त्वम् । तेषां पाठभेदाः-(१) न१, ५, ८, ग३, ४, ५, ६, मु. पु.  
क. पु.-प्राणास्त्यज ; न२, ३, ४, ६, ७, ग१, २, त, त्रि. पु., मुं. पु.-प्राणं त्यज ; (२) "न८"  
लेखं विना सर्वत्र "ओंकारम्" शब्दः समानः ; न८-स ओंकारम् ; (३) ग३, न७-न. पु., मु. पु.-अनु-  
स्मरंस्त्वम् ; न१, २, ३, ४, ५, ६, ग१, ५, ६, त, क. पु.-अनुस्मर त्वम् ; ग२, ४-अनुस्म-  
रन्ति(?) ; न८-अनुस्मरन्ती ।

३५/१-न१, २, ३, ४, ५, ६, ७, ग३, ६-इच्छया —————; ग४-  
××××× । ३५/२-ग६-ज्ञातुमर्हसि —————; ग४-×××× । ३५/३-ग१-  
व्याहर प्रणव —————; न३-व्याहरन्प्रणव —————मूर्ध्ना(?) ; न१- —————  
—————मुन्नतमूर्ध्नि ; न२- —————मुन्नतमूर्ध्नो ; ग२- —————मुन्नत-  
मूर्ध्ना ; न७- —————मुन्नतमूर्ध्नो(?) ; न८- —————मुन्नत बुद्ध्या ;  
ग५, ६-व्याहर प्रणवमुन्नत बुद्ध्या ; ग३, ४-×××× । ३५/४-ग५, न८- —————  
तदात्मनिकायम् ; ग१, न३, ४, त- —————सृजात्मनिकायम् ; न१-भेदनं कुरु सृजात्मनि-  
कायम् ; न२-भेदनं कुरु त्यजात्मनिकायम् ; ग२-विद्ययोर्भयं जयात्मनिकायम्(?) ; ग३, ४-  
×××× ।

३६/१-न१, २, ७, त-एवं पवित्रं —————; न५-एनं पवित्रं —————; ग४, न८-ततः  
पवित्रं —————। ३६/३-ग१, २, ४, ५, ६, न८- —————पुण्यतमं गुह्यं । ३६/४-न३, ५-  
—————च —————; न७- —————वै —————।

य इदं शृणुयान्नित्यं योगाख्यानं नरोत्तमः ।  
सर्वपापविनिर्मुक्तः सम्यग्ज्ञानी भविष्यति ॥३७॥

यस्त्वेतच्छ्रावयेद्विद्वान्नित्यं भक्तिसमन्वितः ।  
एकजन्मकृतं पापं दिनेनैकेन नश्यति ॥३८॥

शृणुयाद्यः सकृद्वापि योगाख्यानमिदं नरः ।  
अज्ञानजनितं पापं सर्वं तस्य प्रणश्यति ॥३९॥

अनुतिष्ठन्ति ये नित्यमात्मज्ञानसमन्वितम् ।  
नित्यकर्मणि तान्दृष्ट्वा देवाश्च प्रणमन्ति हि ॥४०॥

३७/१-न३-इदं शृणोति यो नित्यं ; ग३- ++ शृणुयान्नित्यं ; ग२-×××× ।  
३७/२-ग३- ————— नरोत्तमे ; ग४- ————— मनुत्तमम् ; ग२-×××× । ३७/३-  
ग३- ————— विनिर्मुक्ता(?) ; न७- ————— विनिर्मुक्ता(?) ; ग२-×××× ।  
३७/४-न२, ४, ५-सम्यग्ज्ञानं(?) ————— ; न७-सम्यग्ज्ञानो(?)—ज्ञानी) ————— ; ग५, ६-सर्वज्ञः  
स भविष्यति ; ग२- +++++ ।

३८/१-न१, २, ५-यस्त्वेवं ————— ; न६-यश्चैवं ————— ; ग१-य इदं ————— ; न४-  
यदिदं ————— ; ग२-इत्येतच्छृणुयान्नित्यं ; ग५, ६, न८-×××× । ३८/२-ग२-विद्वान्-  
भक्तिसमन्वितः ; ग५, ६, न८-×××× । ३८/३-न१, २, ५, ७, त-अनेकजन्मजं ————— ;  
ग२-अज्ञानजनितं ————— ; न३, ४, ग३-बहुजन्मकृतं ————— ; ग५, ६, न८-×××× ।  
३८/४-न१, २, त, ग२-सर्वं सद्यो विनश्यति ; न३-पठे सद्यः(?) प्रणश्यति ; ग५, ६, न८-  
×××× ।

३९/१-ग४, न८-शृणुयाद्यः सर्वं मुक्तः ; न१, ३, ग२, ३, ५, ६-×××× । ३९/२-  
न८-योगाभ्यासमिदं नरः ; न१, ३, ग२, ३, ५, ६-×××× । ३९/३-न१, ३, ग२, ३, ५,  
६-×××× । ३९/४-ग४- ————— विनश्यति ; न२, ५, ६, ७, ८- ————— सद्यः  
प्रणश्यति ; न४-दिनेनैकेन नश्यति ; न१, ३, ग२, ३, ५, ६-×××× ।

४०/१-न१, २, ३, ५, ७, ८, ग४, त-अनुतिष्ठति यो नित्यं ; न४, ग५, ६-×××× ।  
४०/२-न१, २, ३, ५, ७, ग३, त-एतज्ज्ञानसमन्वितः(?) ; न६-एतज्ज्ञानसमन्विताः ; ग४-अन्तर्ज्ञान-  
समन्वितः ; ग२-एवं योगं समाहिताः ; न८-आत्मज्ञानसमन्वितम् ; न४, ग५, ६-×××× । ४०/३-  
न५- ————— तं ————— ; न७-नित्यं कर्मणि (?कर्मणि)तं दृष्ट्वा ; ग२-नित्यं कर्मरता विप्राः ; ग४,  
न८-नित्यकर्मरतान्दृष्ट्वा ; न४, ग५, ६-×××× । ४०/४-ग३- ————— प्रशंसन्ति हि ; न१-  
देवास्तं प्रणमन्ति हि ; ग२-ते यान्ति परमां गतिम् ; न४, ग५, ६-×××× ।

तस्माज्ज्ञानेन देहान्तं नित्यं कर्म यथाविधि ।  
कर्तव्यं देहिभिर्गाणि योगश्च भवभीरुभिः ॥४१॥

इत्येवमुक्त्वा भगवान्प्रहस्ये रहस्यजं मुक्तिकरं तु तस्याः ।  
योगामृतं बन्धविनाशहेतुं समाधिमास्ते रहसि द्विजेन्द्रः ॥४२॥

सा तं तु सम्पूज्य मुनिं ब्रुवन्तं विद्यानिधिं ब्रह्मविदां वरिष्ठम् ।  
गीभिः प्रणामैश्च सतां वरिष्ठं सदा मुदं प्राप वरां विशुद्धाम् ॥४३॥

४१/१-न२- ————— देहान्ते ; न३- ————— देहांति(?) देहांते) ; न४, ग१,  
३-तस्य ज्ञानेन देहान्तं ; ग५, ६- × × × × । ४१/२-ग१, २, ३, न३, ४, ५, ६, ७, त-नित्य-  
कर्म ————— ; न८-नित्यं कर्म यथा तथा ; ग४-नित्यकर्म यथा तथा । ४१/३-ग१, २,  
३, न३, ६- ————— देहिना गाणि ; न४, त- ————— देहिनां ————— ; ग४-कर्तव्यो(?) देहि-  
भिर्गाणि ; ग५, ६- × × × × । ४१/४-न४, ग३-योगं च(?) योगश्च) भवभीरुभिः ; ग२-योगे च  
भवभीरुणा ; न६-योगस्य(?) योगश्च) भवभीरुभिः ; ग५, ६- ————— × × × × ।

४२/१-न१, २, ५- ————— भगवान्प्रहस्य ; न४- ————— भगवान्मुनीशः ; ग२-  
————— भगवान्स सिद्धया ; ग३- × × × × । ४२/२-ग२- ————— मुक्ति-  
करं च साध्वी ; न४- ————— तु तस्यै ; न६- ————— च सा च ; न८-रहस्यमुक्ति  
मधुरं तु तस्याः(?) ; ग३- × × × × । ४२/३-ग३- + + + + विनाशयेतुं(?) ;  
ग२- × × × × । ४२/४-न४, ग३- ————— द्विजेन्द्रे(?) ; ग४-समाधि-  
मान्स्वे रहसि द्विजेन्द्रे ; न८-समाधिमान्स्वे रहसि द्विजेन्द्रः ; न३-समाधिनास्ते ————— ।

४३/१-इदं चरणं त्रिधा विभज्य लेखानां मुद्रितपुस्तकानां च साम्यवैषम्ये निर्णेतव्ये भवतः ।  
ते विभागाः-(१) सा तं ; (२) तु सम्पूज्य ; (३) मुनिं ब्रुवन्तं । तेषां विषये च पाठभेदाल्ले-  
खादिविभागाः- ————— (१)-न१, २, ३, ५, ८, ग१, ४, ५, ६, त, त्रि. पु., मुं. पु., मु. पु., क. पु.  
-सा तं ; न४, ग३-ज्ञातं ; न६-सारं(?) ; न. पु.-ज्ञातं ; ग२, न७- × × × × ; (२)-न१, २,  
५, ग१, ३, ४, ५, ६, त, त्रि. पु., मुं. पु.-तु सम्पूज्य ; न३, ४, ६, ८, न. पु., मु. पु., क. पु.-  
सुसम्पूज्य ; ग२, न७- × × × × ; (३)-न३, ४, ६, ८, ग३, ४, ५, ६, त, न. पु.,  
मु. पु., क. पु.-मुनिं ब्रुवन्तं ; न१, २, ५, ग१, त्रि. पु., मुं. पु.-मुनिं महान्तं ; ग२, न७- × ×  
× × । ४३/२-न३- ————— ब्रह्मवतां (?) ब्रह्मविदां) ————— ; न४, ग१, ५, ६-  
विद्यामृतं ————— ; ग२, न७- × × × × । ४३/३-न१- —————  
वरां वरिष्ठं(?) ; ग३- ————— सती वरिष्ठं ; न४- ————— असति(?)  
वरिष्ठं ; ग१, ४, न५-सतां वरिष्ठा ; न३-गाणि प्रणामैश्चरतां सतां(?) ; ग२- + + + + ।  
४३/४-इदं चरणमपि त्रिधा विभज्य लेखानां मुद्रितपुस्तकानां च साम्यवैषम्ये निर्णेतव्ये भवतः । ते  
विभागाः-(१) सदा मुदं ; (२) प्राप ; (३) वरां विशुद्धाम् । तेषां पाठभेदाल्लेखादिविभागाः-  
(१) न१, २, ५, ६, ७, ग१, ५, ६, त्रि. पु.-सदा मुदं ; न८, ग४, त, न. पु., मु. पु., क. पु.-  
तदा मुदं ; न४-सदामृतं(?) ; ग३-सदामृतं ; ग२, न३- × × × × ; (२) न१, २,  
६, ७, ८, ग१, ४, ६, त्रि. पु., मुं. पु., न. पु., मु. पु., क. पु.-प्राप ; न४, ५, ग५, त-प्राप्य  
(?) ; ग२, ३, न३- × × × × ; (३) न१, ग१, त्रि. पु., मुं. पु.-वरां विशुद्धाम् ; ग५-  
वरा वरिष्ठम् ; न२, ७-वरं वरिष्ठम् ; न५-वरं वरिष्ठम्(?) ; न६-वरं सुशुद्धम्(?) ; ग६-परं  
वरिष्ठा(?) ; न४-परां सुशुद्धम् ; ग३-परानुबुद्धम्(?) ; न८, ग४-पदारविन्दे ; न. पु.  
सदा सुशुद्धा ; ग४-सदानुबुद्ध्या(?) ; मु. पु., क. पु.-सदाशु बुद्ध्या ।

योगं सुसंगृह्य तदा रहस्ये रहस्यजं मुक्तिकरं च जन्तोः ।  
संसारमुत्सृज्य सदा मुदान्विता वने रहस्यावसथे विवेश ॥४४॥

येन प्रपञ्चं परिपूर्णमेतद्येनैव विश्वं प्रतिभाति सर्वम् ।  
तं वासुदेवं श्रुतिमूर्ध्नि जातं पश्यन्सदास्ते हृदि मूर्ध्नि चान्वहम् ॥४५॥

यदेकमव्यक्तमनन्तमच्युतं प्रपञ्चजन्मादिकृदप्रमेयम् ।  
तं वासुदेवं श्रुतिमूर्ध्नि जातं पश्यन्सदास्ते हृदि मूर्ध्नि चान्वहम् ॥४६॥

इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये द्वादशोऽध्यायः ॥  
समाप्तमिदं योगशास्त्रम् ॥

४४/१-ग३-तथा-; न६- + + + + । तदा-; न३, ग४- + + + + । ४४/२-न१, २, ५, ग२-च सा च ; ग१, न६-तु सा च ; त-तु जन्तोः ; ग५, ६, न८-च गार्गी(?) ; न३, ग४-× × × × । ४४/३-इदं चरणं द्विधा विभज्य लेखानां मुद्रित-पुस्तकानां च साम्यवैषम्ये निर्णेतव्ये भवतः । तौ विभागौः-(१) संसारमुत्सृज्य ; (२) सदा मुदान्विता । तयोर्लेखादीषु पाठाः-(१) न१, २, ३, ५, ६, ७, ८, ग१, २, ४, ५, ६, त, त्रि. पु., मुं. पु., न. पु., मु. पु., क. पु.-संसारमुत्सृज्य ; न४-संसारमुत्सृष्ट(?) ; ग३-संसारमुत्सृष्ट(?) ; (२) न४, ५, ६, ग१, ३, ४-सदा मुदान्विता ; न२, ३, ७, ग२, त, मुं. पु., न. पु., मु. पु. क. पु.-तदा मुदान्विता ; न१-तदा मुदा चिता (?मुदान्विता) ; ग५, ६, न८-मुदान्विता सा ; त्रि. पु.- + + + + । ४४/४-न४-निवेश(?) ग३-वसे (?वने) रहस्येऽवसथे विवेश ; न६, ग६-वने रहस्यावसथं-; ग४-रहस्येऽवसथ(?)सा-; ग५, न८-परे रहस्ये च तदा-; ग२-तावन्महस्यास्सममाविवेश(?) ; न३-तेने(?) रहस्यावसथे निवेश(?) ।

४५/१-न६-येन प्रपञ्चं परि- + + + + । न३-येनैव सर्वं परिपूर्णमेतत् ; ग४-× × × × । ४५/२-त-प्रतिभाति साध्वी(?) ; न३-येनैव सर्वं (?विश्वं) प्रतिभाति सर्वम् ; ग२, ४, न६-× × × × । ४५/३-ग५-श्रुतिमूर्ध-चाहम्(?) ; ग६-श्रुतिमूर्ध्वं नित्यं(?) ; न८-तं वामदेवं प्रतिमार्धजातं ; ग२, ४, न६-× × × × । ४५/४-अस्य चरणस्य पुनर्द्वौ विभागौ कृत्वा लेखादीनां साम्यवैषम्ये निर्णेतव्ये भवतः । तौ विभागौः-(१) पश्यन्सदास्ते ; (२) हृदि मूर्ध्नि चान्वहम् । तयोर्लेखादीषु पाठाः-(१) न१, २, ३, ४, ग१, त्रि. पु., मुं. पु.-पश्यन्सदास्ते ; न३, ७, ग३, त, मु. पु., क. पु.-पश्यन्सदास्ते ; न. पु.-पश्चात्सदास्ते ; न६, ग२, ४-× × × × ; ग५, ६, न८-नमामि मोक्ष-; (२) न१, ५-हृदि मूर्ध्नि चान्वहम् ; न२, ७-वान्वहम् ; न४, ६, ग३, त्रि. पु., मुं. पु.-चाहम् ; न३-बाहम् ; त, न. पु., मु. पु., क. पु.-जातम् ; ग१, वीतशोका ; ग५, ६, न८- (मोक्ष-) प्रदमादि-देवम् ; ग२, ४-× × × ।

४६/१-ग५, ६, न८-मनन्तरूपं ; त-मचित्त्यमच्यु-तम् ; न१, २, ५, ७, ग२, ४-× × × × । ४६/२-न३, ६-कृत-प्रमेयम् (?-कृदप्रमेयम्) ; न४-हृदि प्रमेयम् ; त-हरं त्वमेयम् ; ग३-प्रपञ्चजन्मा हृदयप्रमेयम् ; ग५, ६, न८-प्रपञ्चजन्मातिगमप्रमेयम् ; न१, २, ५, ७, ग२, ४, ५, ७-× × × × । ४६/३-न६-चाहं ; न४-हृदि मूर्ध्नि जातम् ; ग५, ६-श्रुतिमूलभूतं ; न८-तं वामदेवं श्रुतिमूलभूतं ; न१, २, ५, ७,



ग२, ४-××××। ४६/४-इदं चरणं पुनर्द्विधा विभज्य लेखानां पुस्तकानां च साम्य-  
वैषम्ये निर्णेतव्ये भवतः । तौ विभागौः-(१) पश्यन्सदास्ते ; (२) हृदि मूर्ध्नि चान्वहम् । तयो-  
र्लेखादिषु पाठाः-न३, ४, ६, ग३, मु. पु., क. पु.-पश्यन्सदास्ते ; ग१, त-पश्यन्सदास्ते ; न. पु.-  
पश्चात्सदास्ते ; न८-दृष्ट्वा सदा खे ; न१, २, ५, ७, ग२, ४-×××× ; ग५, ६-  
नमामि मोक्ष- ; (२) त-हृदि मूर्ध्नि चान्वहम् ; न४, ६, ग३, त्रि. पु., मुं. पु., न. पु.-  
चाहम् ; न३-वाहम् ; क. पु.-जातम् ; मु. पु.-  
जातः (?) ; न८-चैव ; ग१-हृदि वीतशोका ; ग५, ६- (मोक्ष-)  
प्रदमादिदेवम् ; न१, २, ५, ७, ग२, ४-××××।

३६-४६ श्लोकाणां क्रमो यथोपरि निर्णीतस्तथा न कस्मिन्नपि हस्तलेखे न वा कस्मिन्नपि मुद्रितपुस्तके ।  
“न१, २, ४, ५, ७, ग१, २, ३, त,” लेखेषु सर्वेषु च मुद्रितपुस्तकेषु प्रथमं ४२-४६ श्लोकाः, ३६-४१  
श्लोकाश्च तेषां पश्चाद्वर्तन्ते ; “न४, ग३” लेखयोश्च “वाजपेयाश्वमेधैश्च” इत्याद्यत्यन्तो विसंगतः  
श्लोकोऽधिकोऽन्ते वर्तते । परं च ४४ तमे गार्गि “रहस्यावसथे विवेश” इति कथनानन्तरं ४१ तमान्तर्गता  
याज्ञवल्क्योक्तिः “कर्तव्यं देहिभिर्गार्गि” इत्ययुक्ता दृश्यते । द्वादशोऽध्यायः “क” लेखे नास्त्येव ; शिष्टेषु  
६ लेखेषु च भिन्नभिन्नः क्रमविपर्यासः श्लोकव्यावृत्तिश्च दृश्यते निम्नलिखितप्रकारेण :—न३-४२-४५,  
४६, ३६-३९ ; ४०-४१ नस्तः ॥ न६-४१/१-२, ४६, ३७, ३८, ४१/३-४, ४३, ४४ (त्रुटियुक्तः),  
४५/१-२, ४६/१-२, ४६-३-४, ३६-४० ॥ न८-४२-४३, ३६-३८, ३९/३-४, ४०/१-२, ४१,  
४४-४६ ॥ ग४-४१-४२, ४६, ३७, ३९-४०, ४१ (पुनः), ४४-४६, ३८ ॥ ग५-४६, ३६, ४२-४५,  
४०, ४० (पुनः पाठान्तरैः सहितः) ; ३७-३९ न विद्यन्ते ॥ ग६-३६-३७, ४२-४६ ; ३८-४१ न विद्यन्ते ॥  
अतः पूर्वोपरिसम्बन्धमवलोक्य ३६-४६ श्लोकानां सोपपत्तिकः पौर्वापर्यक्रमो निश्चित्य स्वीकृतोऽस्मि-  
न्नन्थ इत्युक्तम् ॥

*"Western thought is, in essence, the result of modern sciences, whereas, the eastern thought is mainly based on the spiritual and yogic experiences of the mystics. Coordination of the modern sciences and the mystic experiences only will lead towards the assimilation of western and eastern thought".*

*- Swāmī Kuvalayānanda*



**Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti**

Swami Kuvalayananda Marg, Lonavla - 410 403, Dist. Pune, INDIA  
[www.kdham.com](http://www.kdham.com)



**Sāṃkhya-Yogācārya**  
**Swāmī Hariharānanda Āraṇya's**  
**YOGA KĀRIKĀ**

**(With Yoga Sūtras, Transliteration,  
English Translation & Special Notes)**

**Swami Maheshananda**

**&**

**Dr. B. R. Sharma**

**Shri G. S. Sahay**

**Shri R. K. Bodhe**

# YOGA KĀRIKĀ

Sāṃkhya-Yogācārya  
Swāmī Hariharānanda Āraṇya's

## YOGA, KĀRIKĀ

(With Yoga Sūtras, Transliteration, English Translation & Special Notes)

Swami Maheshananda

&

Dr. B. R. Sharma

Shri G. S. Sahay

Shri R. K. Bodhe



**KAIVALYADHAMA**

Swami Kuvalayananda Marg,

Lonavla - 410 403

Dist. Pune

**MAHARASHTRA, INDIA**

**Published on :**

Tripurārī Paurṇimā, Kārtika Śukla Pakṣa  
Śake 1930, November 13, 2008

© Kaivalyadhama Ashram Publication 2008

ISBN - 81-89485-50-4

**Published by :**

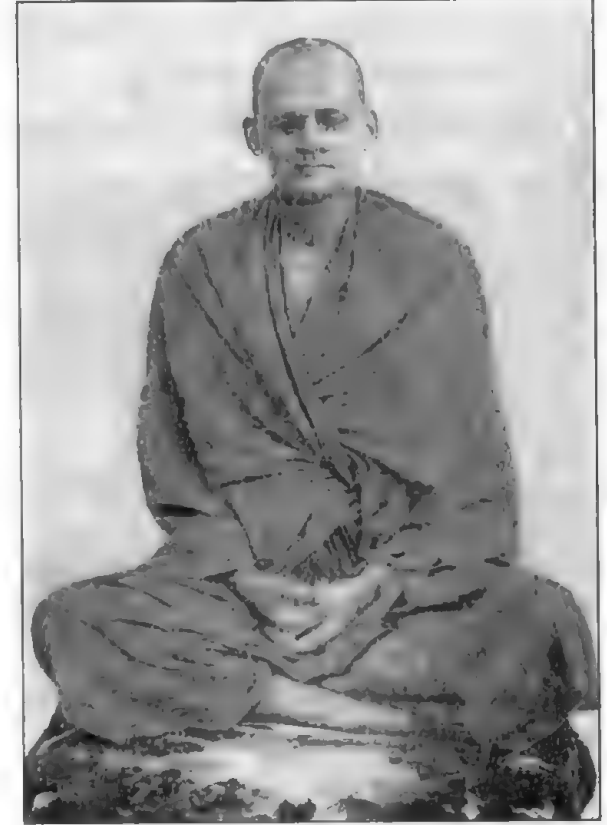
O. P. Tiwari, Secretary,  
Kaivalyadhama, Swami Kuvalayananda Marg,  
Lonavla, Dist. Pune - 410 403, Maharashtra, INDIA

**Printed by :**

ACE Enterprises,  
137/A, Paud Road,  
Kothrud, Pune - 411 038.  
e-mail : info@acetanpure.com

**Price : Rs. 200.00/-**

(ii)



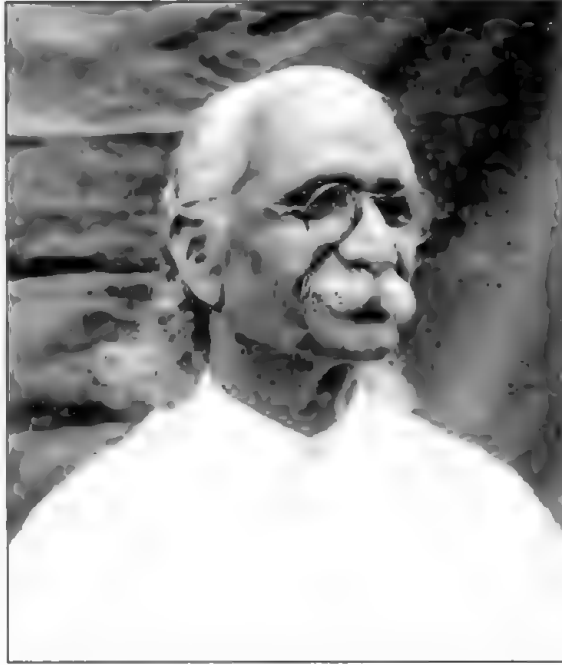
**सांख्ययोगाचार्यः**

**श्रीमत्-स्वामी हरिहरानन्द आरण्यः**

ज्ञानं महोदधिसमं खलु धीर्विशाला भा यस्य भाति च विमुक्तिद-सांख्ययोगे ।  
रुद्ध्वा शरीरमपि दर्शितमोक्षहेतुर्वन्दे तदार्यचरणं शरणं श्रितानाम् ॥

(iii)

मुक्तसङ्गोऽनहंवादी धृत्युत्साहसमन्वितः ।  
अध्यात्मे भौतिके चापि दक्षः सर्वेषु कर्मसु ॥



स्वामी कुवलयानन्द जी (1883 - 1966)  
संस्थापक - कैवल्यधाम, लोनावला

## PREFACE

It is a matter of great satisfaction that our Philosophico-Literary Research Department is slowly and steadily continuing the legacy of its founder Swami Kuvalayananda, in exploring the traditional yogic lore by way of unfolding the true import of Sanskrit Yogic Texts in modern languages.

In this regard, in late 1990 after having convinced with the profound content of Yoga Kārikā written by Swāmī Hariharānanda Āraṇya, published as appendix by Chaukhamba Sanskrit Sansthan, Varanasi, under Kashi Sanskrit Granth Mala No. 110, the Department undertook the project of English Translation of this text as this text elucidates the various concepts and practices of Pātañjala Yoga Sūtra, expected to be immense beneficial to all those who do not understand the Sanskrit language.

While translating the Sanskrit text in English it is well known fact that we do not find appropriate terminology in English or in any other language to convey the proper connotation of Sanskrit terms and therefore, it was thought necessary to retain the original Sanskrit words in the translation or some times in brackets. Secondly, while rendering of Sanskrit terms in any other language one has to follow the traditional method wherein the Sanskrit words are translated word by word keeping the contextual meaning in mind and that is the reason why word-to-word meaning has also been given in the translation. In doing so, a lot of care has been taken to see that this English translation of Yoga Kārikā is close to the thoughts of its author. And we hope that the present translation will prove immensely pertinent in deciphering the traditional import of Pātañjala Yoga Sūtra through this master work i.e. Yoga Kārikā of Swāmī Hariharānanda Āraṇya.

At times, the work that was going in full swing was to be either slowed down or set-aside due to other Departmental/Institutional priorities. And even when the translation work was complete and it was in the process of printing our search for more information regarding Swāmī Hariharānanda Āraṇya was on and in this connection we had the correspondence with

Kapil Math, founded by Swamiji himself, from where we came to know that the English translation of Yoga Kārikā has recently been published by one of the disciples of Kapil Math, Dr. Deepti Dutta, Retd. Vice Principal, Miranda College. We tried to get the copy of the same but could not get it. Actually speaking we had no information regarding the translation done by Dr. Deepti Dutta as this translation work was not listed on the web site of Kapil Math. Secondly, it is well known nationally and internationally that Kaivalyadhama is mainly devoted to the cause of yoga for the last 80 years with a view to disseminate the knowledge of classical yogic texts amongst common people without any monetary gains. Moreover, there can be more than one translations of a text especially when the text is as profound as Yoga Kārikā. As our translation work was already in the press and it was done with a view to pay our homage at the lotus feet of the great Sādhaka, Yogī and the exponent of our Ancient Indian Tradition of Yoga, keeping this in mind, we communicated this fact to the authorities of Kapil Math and we would like to place on record that the **Kapil Math authorities** very promptly and wholeheartedly accepted the same. We highly appreciate their academic and yogic approach for research and therefore, we express our humble gratitude and regards for the same.

In conclusion, we express our sincere gratitude towards all the members of Kaivalyadhama Pariwar for their direct/indirect contribution towards this work. We would like to mention the name of Shri O.P. Tiwariji, Secretary, Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti especially, to whom we remain ever indebted for his contribution and concern for the Department and Institute as a whole. Shri Subodh Tiwari, Administrator, Kaivalyadhama also deserves our deep appreciations without whose effort in arranging money for its publication, the work would not have seen light of the day.

Our thanks are also due to the Ministry of H.R.D. Department of Education, Govt of India, for its regular financial and moral support for the research works being carried out and for overall development in Kaivalyadhama.

Our thanks are also due to Dr. Bhaktikar Jha and Miss Shruti Bha for going through the proof during the publication of this translation.

Besides English Typing the present work consists of computer work of various kinds such as Transliteration, Devanagari Script, Typing of notes etc. that requires refined skill and attention and Shri P.H. Raut, who prepared the typescript of the present book, deserves our thanks for the same.

We are also thankful for the prompt services provided by our Library staff Mr. B. D. Kute and Mrs. A. S. Sinha.

Mr. Tanpure, Proprietor, Ace Enterprises, Pune, who has long standing experience in printing and long association with Kaivalyadhama, has utilized his expertise unsparingly towards well-knit printing of the present work and hence our thanks are due to him.

Last but not least, we appeal to our readers to give their feedback, comments, criticisms etc. regarding the present work so that their opinions and comments can be incorporated in the future. It will be duly acknowledged by us in the next edition of this Translation.

- Swami Maheshananda  
&  
- Dr. B. R. Sharma

\*\*\*\*\*

## C O N T E N T S

PREFACE	....	....	(v)
INTRODUCTION	....	....	(xi)

### YOGA KĀRIKĀ

I	SAMĀDHI PĀDA	....	....	1
II	SĀDHANA PĀDA	....	....	85
III	VIBHŪTI PĀDA	....	....	160
IV	KAIVALYA PĀDA	....	....	226



## SCHEME OF TRANSLITERATION

अ - a; आ - ā; इ - i; ई - ī; उ - u; ऊ - ū;  
 ऋ - r; ॠ - ī; लृ - l; ॡ - l; ए - e; ऐ - ai;  
 ओ - o; औ - au; अनुस्वार - m; विसर्ग - h;

क् - k;	ख - kh;	ग - g;	घ - gh;	ङ - ṅ;
च् - c;	छ - ch;	ज - j;	झ - jh;	ञ - ñ;
ट् - ṭ;	ठ् - ṭh;	ड - ḍ;	ढ - ḍh;	ण् - ṇ;
त् - t;	थ् - th;	द - d;	ध - dh;	न - n;
प् - p;	फ - ph;	ब - b;	भ - bh;	म - m;
य् - y;	र - r;	ल् - l;	व - v;	श - ś;
ष् - ṣ;	स् - s;	ह - h;	क्ष - kṣ;	त्र - tr;
				ज्ञ - jñ;

## INTRODUCTION

Yoga Kārikā, a scholarly work in verse form by Swāmī Śrī Hariharānanda Āraṇya, elucidates the concepts and practices of Yoga, as described in Yoga Sūtra by Maharṣi Patañjali and commentary thereon by Vyāsa. It attracted the attention of Research workers of Kaivalyadhama mainly because of the following reasons:-

1. This work is called Yoga Kārikā which had a name similarity with that of Sāṃkhya Kārikā. We know the importance of Sāṃkhya Kārikā. However the case with Yoga Kārikā can not be directly compared with that of Sāṃkhya Kārikā but undoubtedly the word 'Kārikā' attracts the scholar's attention. This work was published as Appendix - 1 in the book 'Sāṃkhya Yoga Darśanam' i.e. 'Pātañjala Darśanam - Pātañjala Rahasya, Tattva Vaiśāradī, Yoga Vārttika, Bhāsvati and Sāṃkhya Pravacana etc.', (2<sup>nd</sup> Edition - 1989), Edited by Goswāmī Damodar Śāstrī, published by Chaukhambha Sanskrit Sansthana, Varanasi under Kashi Sanskrit Grantha Mala No. 110. Though it was published as Appendix but looking to the profoundness of the content the work was worth considering as having independent status. The Philosophico-Literary Research Department of Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti decided to take up this work for its independent publication alongwith its English translation.
2. The other reason that prompted the department to take up this work was its availability only in Sanskrit. We could not find the book translated in modern Indian languages i.e. either in English or Hindi, therefore, the Department proposed to translate this work in English and make it available to those who are not well versed in Sanskrit. The Department is devoted to and stands for bringing out all relevant and important literatures on Yoga and make it available to common man. The growing demand and popularity of Yoga has actually increased the responsibility of Yoga researchers to expand the horizon of Yogic knowledge by bringing out Sanskrit Yogic literature



in translated form for Yoga Sadhakas, Yoga Teachers and Yoga therapists. Kaivalyadhama is fully aware about its responsibility and making every effort in this direction. The Translation of Yoga Kārikā is an example of the same.

### About Yoga Kārikā

Yoga Kārikā is a Book written on Yoga Sūtra of Patañjali. It elucidates Yogic concepts and practices in verse form described in Yoga Sūtra. It is divided in four Pādas (i.e. chapter) devoted to each Pāda of Yoga Sūtra. It contains following number of Kārikās with respect to each Pāda: -

Samādhi Pāda	101	Kārikās
Sādhana Pāda	93	Kārikās
Vibhūti Pāda	98	Kārikās
Kaivalya Pāda	54	Kārikās
Total no. of Kārikās	346	Kārikās

The Kārikās actually elaborate a brief understanding of the concepts in- built in the Sūtras and some time more than one Kārikā have been devoted to explain and clarify the concept and practices therefore, the number of Kārikās have increased up to 346 as against only 195 Sūtras of Patañjali.

Swāmī Hariharānanda Āraṇya has also written Saralā Ṭīkā in Sanskrit on his own Yoga Kārikā and has tried to further elucidate the concepts which could not be clarified through Kārikā or which further required to be clarified through Ṭīkā. The published book as Appendix - 1 (Ref. above) contains the original Kārikā as well as Saralā Ṭīkā both.

### About Hariharānanda Āraṇya ( A Historical Account)

Swāmī Hariharānanda Āraṇya - the author of the commentary on Yoga Sūtra known as Bhāsvatī and Yoga Kārikā - represents the age old tradition of Sanskrit scholars and of commentators. Fortunately we have authentic information about his life. He was a great sage and Saṃnyāsī of early twentieth century. By his works he may be placed by the side of Vācaspati

Misra and Vijñāna Bhikṣu and so on. So far the life history of Swāmī Hariharānanda Āraṇya is concerned, according to the tradition to which he belongs, the details of his life sketch are not made public (See Para 2 of Page 11 of the Editorial by Dr. Ramashankar Bhattacharya on the book 'Pātañjala Yogadarśana' a Hindi Translation of the Bengali Commentary by Śrīmat Swāmī Hariharānanda Āraṇya). He himself had forbidden his disciples to construct any memoir at his Samādhi place or writing his life sketch. This is also reported in the editorial of 'Pātañjala Yogadarśana' - Hindi Translation of the Bengali Commentary by Swāmī Hariharānanda Āraṇya, edited by Bhagiratha Mishra et al. and published by Lucknow University ( page 2). However, the information that we could gather from the editorials of different editors who have published the books written by him, is being presented here for the readers.

It has been reported that Swāmī Śrī Hariharānanda Āraṇya was born in Bengal on 4<sup>th</sup> December 1869. He left this mortal coil on 19<sup>th</sup> April 1947 and in this way he lived for 78 years in this world. He was initiated in Saṃnyāsa by his Guru Swāmī Trilokī Āraṇya about whom nothing can be said authentically. He spent most of his time in a secluded places like jungle or cave and had minimum contact with the people. He was a living example of Sāṃkhya Yoga tradition and was following the path of Sāṃkhya for the sake of highest realization. He was the founder of Kapila Maṭha located in Bihar (presently in Jharkhanda) at Madhupur ( PIN - 815 353 ). It is a monastic community devoted to maintain the tradition of Sāṃkhya Yoga in contemporary India.

From 1926 to 1947 i.e. till he left his mortal coil, Swāmī Hariharānanda Āraṇyaji lived in a secluded artificially created Kapila cave and lived the philosophy of Sāṃkhya and Yoga practically. He was accepting the food brought by his devotee only once a day which was received through a small opening.

**Scholarship** - The depth of the scholarship of Swāmī Hariharānanda Āraṇya can be known through his works reported in the editorial of

'Pātañjala Yogadarśana' (See Page 12 of the Editorial by Dr. Ramashankar Bhattacharya on the book 'Pātañjala Yogadarśana' a Hindi Translation of the Bengali Commentary by Śrīmat Swāmī Hariharānanda Āraṇya). An incomplete list of his works has been provided as under-

1. Bhāsvatī commentary on Vyāsa Bhāṣya of Yoga Sūtra (Sanskrit)
2. **Yoga Kārikā** with Saralā Ṭīkā (Sanskrit)
3. Sāṃkhya Tattvālokaḥ (Sanskrit)
4. Pañcaśikhādinām Sāṃkhya Sūtram (Sanskrit Comm. On statements old Sāṃkhya Acāryas)
5. Parābhakti Sūtram (wrote in 26 aphorisms on Sāṃkhya and also commented on them in Sanskrit)
6. Sāṃkhya Sūtras of Pañcaśikha and other ancient sages (Bengali)
7. Sāṃkhyan catechism (Bengali)
8. Kapilāśramīya Stotra saṅgrahaḥ (Sanskrit with Bengali commentry)
9. Sarala Sāṃkhya Yoga (Comm. On Sāṃkhya Kārikā in Bengali)
10. Śrūtisāra (Upaniṣadic doctrines explained in the light of Sāṃkhya)
11. Karmatattva (Book in Bengali describing Karma Siddhānta)
12. Translated 'Bodhicaryāvatāra' in Bengali
13. Dharma Pāda (Translated Pāli verses in Sanskrit verses and further translated in Bengali)
14. Nibandha Granthāvali (in Bengali)
15. Sāṃkhyīya prāṇatattva (Bengali book)
16. Śaṅkara Darśana and Sāṃkhya tattva (in Bengali)
17. Gītā and its doctrines (in Bengali)
18. Pañcabhūta
19. Satya aur usakā avadhāraṇa
20. Puruṣa or Ātman
21. Mastiṣka and Svatantra Jīva (in Bengali)

Shri J.N. Farquhar during his quest for finding real Sādhakas of spiritual path happened to meet Swāmī Hariharānanda Āraṇya,

writes 'Sāṃkhya saṃnyāsins are so rare that it is of interest to know that as early as 1912 a learned Sāṃkhya Yati named Swāmī Hariharānanda Āraṇya was alive and teaching in Calcutta' (The religious quest of India, Page 289).

Kapilāśramīya Pātañjala Yoga Darśana is his one of the well known works. Originally in Bengali, it has been translated in Hindi and English. Dr. Rama Shankara Bhattacharya has given the summary of Swāmī Hariharānanda Āraṇya's Sāṃkhya's another work well known as Sāṃkhya Tattvāvaloka which has been incorporated into encyclopaedia of Indian Philosophies, Vol. No iv, (Sāṃkhya, A dualist tradition in Indian Philosophy) Edited by Gerald James Larson and Rama Shankara Bhattacharya, Pub. By Motilal Banarasidas, 1987.

Swāmī Hariharānanda Āraṇya is not only a personality well versed in Indian Traditional thought and sādhanā but he is also well versed in Western thought and modern Anatomy and Physiology. This becomes quite clear from his Pātañjala Yoga Darśana - a commentary on Yoga Sūtra of Patañjali (cf. commentary on PYS I/7, I/30, II/50, III /13, IV / 14)

His criticisms of Buddhist thought from Sāṃkhyan point of view and his answers to Śaṅkarāchārya's criticism to Sāṃkhya are profound instances of his philosophical acumen and remind us of ancient Indian method of establishing one's thought.

Besides being a great scholar of Sāṃkhyan philosophy and tradition and an ardent follower of Sāṃkhyan path, he had a great reverence for Yoga Sūtra of Patañjali as well. In modern times, we write Sāṃkhya - Yoga with hyphen but for Hariharānanda Āraṇya these two can not be conceived in separation. This can be deducted on the basis of the works that he has written on Pātañjala Yoga.

We have three works written by Swāmī Hariharānanda Āraṇya to be quoted here under the works on Pātañjala Yoga:-

1. **Pātañjala Yoga Darśana** - This is a work in Bengali language.

This can be considered as author's magnum opus. The book not only elucidates the concept of Yoga but at the same time refutes all those objections raised against Patañjali's Yoga and thus establishing the theory of Patañjali with profound arguments. Fundamentally, this work is elucidation of Vyāsa Bhāṣya in Bengali language.

2. **Bhāsvatī - a Sanskrit commentary on Vyāsa Bhāṣya** - we have two types of commentaries related with Pātañjala Yoga. One is direct commentary on Yoga Sūtra and the other is Commentary on various commentaries on Yoga Sūtra. Bhāsvatī is Sanskrit Commentary on Pātañjala Yoga of Second type because this is a commentary on Vyāsa Bhāṣya.
3. **Yoga Kārikā** - On the basis of the statement in the beginning of Yoga Kārikā, it clearly mentions that it is a work on Pātañjala Yoga Sūtra. It presents the contents of Yoga Sūtra with precise explanations in verse form in Sanskrit. We have also Saralā Ṭīkā - a commentary on Kārikā by the author himself. Ṭīkā is purported to unfold the concepts that are not clearly understood from Kārikā.

### Special features of Yoga Kārikā

To present Yoga Sūtra and Vyāsa Bhāṣya both in the verse form - termed as Kārikā by the author himself - is the most important feature of this Text and only a great scholar of the calibre of Swāmī Hariharānanda Āraṇya can take up this challenging work. It is a well known fact that Yoga Sūtra of Patañjali is one such sūtra text in orthodox system of Indian Philosophy which has been commented by maximum number of commentators. This indicates two important facts about Yoga Sūtra - (1) Its practical nature might have attracted the maximum number of commentators towards it, as well as, the (2) terse composition of its aphorisms necessitated the elucidation by several commentators. And further the synthesis of Theory and Practice is in itself a rare phenomenon in Indian philosophy and Yoga

Sūtra is perhaps the rare example of its kind. Though fundamentally Yoga Sūtra has Sāṃkhyan metaphysical foundation and it serves towards the realization of liberation as conceived by Sāṃkhya but the practical efficaciousness of Yoga is not restricted to it only and that is the reason why Yoga has been accepted as Sādhana by the philosophies having different metaphysical foundations than Sāṃkhya. And the uniqueness of Yoga Kārikā consists in shedding light on both the aspects of Yoga Sūtra viz. Sāṃkhyan metaphysical thoughts and also on subtle practical aspects of Yoga. In doing so, Swāmī Hariharānanda Āraṇyaji seems to have taken Vyāsa as the ideal to be followed which happens to be the case with the commentators of Sūtra after Vyāsa. At times it may at once be said that Kārikā has rendered Vyāsa in most abridged form or simplified the same. In this way Yoga Kārikā carries forward, in modern times, the ancient tradition of Yoga. Writing Saralā Ṭīkā on his own work i.e. Yoga Kārikā also reinforces the same spirit.

### Schema of Present English translation

Prior to taking up this work we had several options in front of us such as

1. Translating the work along with providing the word meaning or
2. Directly translating the Kārikā only without providing word meaning.

However, we can not grasp the import of the Kārikā Text without understanding the meaning of the words constituting the Text. Hence we have adopted the first option.

After having adopted the first option the features of presentation are as follows -

1. We are guided by the order of the contents of available Text published in the Appendix -1 referred above. This presentation contains the Pātañjala Yoga Sūtra followed by Kārikās on it which again is followed by Saralā Ṭīkā by Swāmī Śrī Hariharānanda Āraṇya himself. Since the Kārikās have been construed to explain the Sūtras, they formed the essential core of the Text, hence the Sūtras have

been presented in our English Translation along with its Transliteration and the meaning thereof.

2. In order to make Kārikās accessible to non Sanskrit / Devanāgarī knowing persons, we have provided the Transliteration of Kārikās preceded by their Devanāgarī Version.
3. As stated earlier, we have provided the word meaning of each word of Kārikā in order to make the import of the Kārikā clear. This will be a good reference for those who want to know about how the translators have arrived at particular translation of the Kārikā. This will also help the readers in understanding the Kārikā analytically. The word meaning that has been provided are not the dictionary meaning of the words but the meaning has been given with reference to context.
4. So far Translation of the Kārikās is concerned, at various places, Saralā Ṭīkā on Kārikā has been considered to be more authentic and thus the readers may find the reflection of Saralā Ṭīkā in the translation but this has been done in order to provide better understanding of Yoga Kārikā in accordance with the views of Hariharānanda Āraṇya.
5. We have also provided special notes wherever necessary for understanding the concepts in better and clear way and through this we have tried to justify the concepts of Kārikā.

In this way we have presented the English translation of **Yoga Kārikā** Text in following sequence of content:-

- i. Original Pātañjala Yoga Sūtra (P.Y.S.) in Sanskrit
- ii. Sūtra in transliterated form
- iii. Meaning of the Sūtra
- iv. Original Yoga Kārikā (Y.K.)
- v. Kārikā in transliterated form
- vi. Meaning of each word of Kārikā

- vii. Translation
- viii. Special Notes (wherever necessary)

### Limitations of the Translators

In fact the limitations of the Translators are nothing but the limitations of Translator's knowledge and information which can always be improved but can never be transcended completely. Here no finality can be claimed but this much we are sure that no stones are left unturned in presenting the English Translation of Yoga Kārikā with clarity and precision.

We had to depend on only one copy of this text. The printing of this published text is not completely error-free and at various places there are misprints in Kārikā. However, with the help of Saralā Ṭīkā, we could arrive at proper reading of the kārīkās and accordingly we have presented our translation. In spite of all this, the scope and possibility of further improvement remains.

\* \* \* \*

## अथ योगकारिका ।

(*atha yogakārikā /*)

Now the Yogakārikā

॥ अथ प्रथमः पादः ॥

(*atha prathamah pādah /*)

Now begins the First Chapter

अथ योगानुशासनम् । P.Y.S. I/1

(*atha yogānuśāsanam /*)

Now begins the exposition of Yoga.

ईशानन्तापनाशं निरतिशयविबोधात्मकोपाधियुक्तं -

नित्यैश्वर्यस्य चित्रं भुवनमयमलं यस्य सम्बोधने न ।

कैवल्यस्थानयुक्तं गुणमलरहितं तं कृपाकल्पवृक्षं -

श्रद्धावीर्यप्रजातस्मृतिमुदितहृदो धीमहि श्रेयसे नः ॥ Y.K. I/1

(*īśānantāpanāśaṃ niratiśayavibodhātmakopādhīyuktaṃ -*

*nityaiśvaryasya citraṃ bhuvanamayamalaṃ yasya sambodhane na /*

*kaivalyasthānayuktaṃ guṇamalarahitaṃ taṃ kṛpākalpavṛkṣaṃ -*

*śraddhāvīryaprajātasmr̥timuditahṛdo dhīmahi śreyase naḥ //*)

**Īśānam:** to the Lord, **tāpanāśam:** destroyer of pain, suffering, **niratiśaya:** unexcelled, **vibodhātmaka:** full of knowledge of all the three tenses i.e. past, present and future, omniscience, **upādhīyuktaṃ:** endowed with characteristics, **nitya:** of the eternal, **aiśvaryasya:** of the supremacy, sovereignty, **citraṃ:** form (of the Lord), **bhuvanam:** world, **ayam:** this, **alam:** sufficient, **yasya:** whose, **sambodhane:** in order to address / in order to depict, **na:** not, **kaivalya:** aloneness, **sthāna:** abode, **yuktaṃ:** along with, **guṇa:** quality i.e. sattva, rajas and tamas, **mala:** impurity, **rahitaṃ:** devoid of, untouched (by), **taṃ:** that i.e. the Lord, **kṛpā:** grace, **kalpavṛkṣam:** desire - yielding tree, **śraddhā:** faith, **vīrya:** energy, vigour, **prajāta:** born of, **smṛti:** memory, mindfulness, **mudita:** gladness, **hṛdah:**

heart, **dhīmahi**: propitiate, **śreyase**: for the sake of welfare, felicity, **nah**: us.

We propitiate the Lord for the sake of welfare (higher purposes of life) with the heart full of gladness and mindfulness born of faith and vigour. The Lord - whose form cannot be depicted completely even in the space as vast as three worlds, who is destroyer of three-fold sufferings, eternal, full of sovereignty, possessed of qualities such as unexcelled omniscience, devoid of impurities of Guṇas, abode of Aloneness - bestowes mercy like a wish yielding tree.

**Note** : In accordance with the Sanskrit Literary tradition here also the Lord is invoked for the success in yogic enterprise. This clearly reflects the theistic approach of Patañjalian Yoga. The Kārikā also highlights the aim of Yoga, which is Kaivalya. Another very important requirement for the success in Yoga is laid down i.e. the Yoga aspirant should be full of faith, enthusiasm and mindfulness. The term guṇamala (the impurities of guṇas - sattva, rajas and tamas) besides distinguishing the Lord from the Matter, indicates that these should be transcended in the ultimate analysis.

सहस्ररश्मेर्घृणिभिर्यथाऽन्यं यद्वाक्यभाभिर्मनसस्तथाऽन्यम् ।  
विलीयते तं तमसः परस्थं पतञ्जलिं प्राज्ञगुरुं नमामि ॥ Y.K. 1/2

(sahasraraśmerghṛṇibhiryathā'ndham  
yadvākyaabhābhirmanasastathā'ndham /  
vilīyate taṁ tamasaḥ parasthaṁ patañjaliṁ prāñāguruṁ namāmi //)

**sahasra**: thousands, **raśmeh**: by / through the rays, **ghṛṇibhiḥ**: (through the sunshine, through the rays of the light,) from the Sun, **yathā**: just as, **andham**: darkness, **yad**: whose, **vākya**: sentence, here teachings, **bhābhiḥ**: by/through the luster, **manasaḥ**: of the mind, **tathā**: so also, similarly **andham** : darkness, here ignorance, **vilīyate**: dissolves, **taṁ** : that, **tamasah**: tamas, darkness, ignorance, **parastham**: being transcended, **patañjaliṁ**: to the Patañjali, **prāñāguruṁ**: learned master, **namāmi**: I salute.

I salute Patañjali the learned master, who has transcended the ignorance and by whose teachings (wisdom) the ignorance gets dissipated just as the darkness gets dissipated by the light of thousands of rays of the sun.

**Note** : The very significant implication of the present Kārikā is that Patañjali is conceived or said to be the teacher who having first himself transcended the ignorance through yogic sādhanā, sets to impart the same wisdom to others out of compassion.

मुमुक्षुसत्त्वान् भवदुःखपङ्कादुद्धर्तुमस्मान् मुनिना सुशास्त्रम् ।

इदं कृतं येन कृपावशेन पतञ्जलिं तं स्वगुरुञ्च नौमि ॥ Y.K. 1/3

(mumukṣusattvān bhavaduḥkhapaṅkāduddhartumasmān muninā  
suśāstram /  
idaṁ kṛtaṁ yena kṛpāvaśena patañjaliṁ taṁ svaguruṁ ca naumi //)

**mumukṣu**: desirous of liberation, **sattvān**: beings, individuals, **bhava**: worldly existence, the world, **duḥkha**: pain, sufferings, **paṅkā**: from the mud, **uddhartuṁ**: in order to elevate, raise, **asmān**: we, for us, **muninā**: by the muni, **suśāstram**: great science, **idaṁ**: this, **kṛtaṁ**: done, laid down, rendered, **yena**: by whom, **kṛpāvaśena**: moved by mercy, **patañjaliṁ**: to Patañjali, **taṁ**: that, **sva**: one's own, **guruṁ**: to the master, **ca**: and, **naumi**: I salute.

I bow to my preceptor, the muni Patañjali, who being moved by mercy, has rendered this science simple in order to elevate us, the desirous of liberation from the muds of worldly pain.

**Note** : The Kārikā indicates that Patañjali is not the originator of yoga. The science of Yoga was prior to Patañjali. What he did is to systematize the science in such a way that even a lay person can avail himself of this science and get the emancipation.

विभान्ति विज्ञानविभानुलिप्ताः सूत्रप्रभास्वन्मणयो निबद्धाः ।

श्रीभाष्यचामीकरभूषणे हि विवेकमोलेरवतंसभूताः ॥ Y.K. 1/4



(*vibhānti vijñānavibhānuliptāḥ sūtraprabhāsvanmaṇayo nibaddhāḥ/*  
*śrībhāṣyacāmīkarabhūṣaṇe hi vivekamauleravataṅsabhūtāḥ //*)

**vibhānti:** shine, **vijñāna:** knowledge full of purity and logic i.e. consistency, **vibhā:** luster, light, **anuliptāḥ:** covered with, lit. besmeared, **sūtra:** aphorism, **prabhāsvat:** shining, **maṇayaḥ:** gems, **nibaddhāḥ:** fixed upon, inlaid with, **śrībhāṣya:** an honorific commentary, **cāmīkara:** gold (en), **bhūṣaṇe:** in / on the royal crown, **hi:** certainly, **viveka:** discriminate - discernment, **mauleḥ:** of the head, **avataṅsabhūtāḥ:** being worn as ornament.

Just as the lustrous gems inlaid in the golden crown of the king shine (with their brightness), similarly the aphorisms (of Patañjali), full of systematicness and reasoning, shine upon the commentary in the honorific consciousness of the discriminate discerner.

Note : Lustrous jewels = aphorisms full of systematicness and reasoning, Golden crown = Commentary, On King's head = in the consciousness of discriminate discerner.

शिष्टो हिरण्यगर्भेण चर्षिभः पारदशिभिः ।

यस्तस्यात्र समारब्धं योगस्य ह्यनुशासनम् ॥ Y.K. 1/5

(*śiṣṭo hiraṇyagarbheṇa carṣibhiḥ pāradarśibhiḥ /*  
*yastasyātra samārabdham yogasya hyanuśāsanam //*)

**śiṣṭaḥ:** disciplined, counselled, **hiraṇyagarbheṇa:** by Hiraṇyagarbha, **ca:** and, **rṣibhiḥ:** by the seers, **pāradarśibhiḥ:** by the seers of the beyond, **yaḥ:** which, **tasya:** its, **atra:** here, **samārabdham:** proper commencement, **yogasya:** of the Yoga, **hi:** certainly, **anuśāsanam:** discipline, precepts, etc.

Here is the proper commencement of the discipline of that Yoga which was counselled by the sage Hiraṇyagarbha who was the seers of the Beyond.

Note : The term - pāradarśī - (the Seers of the Beyond) indicates that the

propounders like Hiraṇyagarbha, Kapil etc. have laid down the science of Yoga only after they themselves have successfully accomplished it. Thus, here Yoga is based on experiences of the seers. The idea is that just as the Vedas are full of the intuitions received by the Vedic seers similarly the knowledge and wisdom that yoga sūtras propound are the intuitions received by these seers like Hiraṇyagarbha, Kapil etc.. Thus the yogic science is based on the authentic experiences of great seers and munis. This verse indicates that Śrī Hariharānanda Āraṇya is the supporter of the view that Hiraṇyagarbha was the first propounder of Yoga. And the same has been retold by Patañjali.

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः । P.Y.S. 1/2

(*yogaścittavṛttinirodhaḥ/*)

Cessation of mental modification is yoga.

अन्तःकरण-धर्मा याः प्रख्या-स्थिति-प्रवृत्तयः ।

त्रैगुणास्तद्वेञ्चित्तं संस्कार-प्रत्ययात्मकम् ॥ Y.K. 1/6

(*antaḥkaraṇa-dharmā yāḥ prakhyā-sthiti-pravṛttayah/*  
*traiguṇāstadbhaveccittam saṃskāra-pratyayātmakam //*)

**antaḥkaraṇa:** internal organs i.e. mind, intellect and ego, **dharmā(h):** characteristics, **yāḥ:** which, **prakhyā:** illumination, **sthiti:** inactivity, fixity, standstill, static, **pravṛttayah:** activity (ies), **traiguṇāḥ:** of the nature/ form of threefold guṇas, **tad:** that, i.e. internal organs, **bhavet:** becomes, happens to be, **cittam:** consciousness, **saṃskāra:** subliminal impressions, **pratyayātmakam:** of the nature of conscious/ experiential knowledge contents.

Illumination, inactivity (static-ness) and the activity are the characteristics of the internal organ and which are of the nature of three-fold guṇas and the consciousness happens to be that citta i.e. internal organ. The consciousness, further, is saṃskārātmaka i.e. of the nature of subliminal impressions and pratyayātmaka i.e. full of experiential contents.

**Note :** Here the terms - antaḥkaraṇa - (internal organ) and - citta - (consciousness) are regarded as synonyms. Thus the three characteristics - illumination, activity and inactivity of internal organ happen to be the nature of consciousness i.e. citta. Rather the citta as conceived here seems to be the omnibus term, which exhibits these three qualities. Again this is further clarified by saying that - citta - is of the nature of pratyayātmaka and saṃskārātmaka.

The term -sthiti - in the Kārikā has been translated as - inactivity - which needs little more explanation with reference to consciousness. What exactly is meant when it is said that - inactivity - also like the illumination and activity - is the quality of citta? Hariharānanda Āraṇya understands it in terms of subliminal impressions - sthiti saṃskārārūpa i.e. the "sthiti" as the characteristic of consciousness is nothing but that aspect of consciousness which is of the nature of subliminal impressions of past experiences (bhoga). Hariharānanda while continuing the discussion says - "cittantu saṃskāra pratyaya dharmaḥ tatra saṃskārāḥ aparidṛṣṭāḥ sthitidharmāḥ...". Thus the term "sthiti" stands for the subliminal impressions that get stored (to use the metaphor) in the consciousness and variously termed as action - deposits (karmāṣaya) (Ref.23 II/12).

Hariharānanda Āraṇya understands prakhyā as sāttvikibodharūpā of the form of illumination i.e. having characteristics of saṭtvagūṇa, pravṛtti as ceṣṭārūpā rājasī i.e. full of activity i.e. characteristic of Rajas guṇa and sthiti as saṃskāra rūpā tāmasī i.e. having characteristics of tamas guṇa i.e. of the nature of subliminal impression.

Subliminal impressions are those aspects of consciousness about which there is no awareness whereas the another characteristic of consciousness i.e. pratyaya is that epistemic and action oriented dimension about which there is awareness. Thus citta as conceived in this science is said to be constituted of saṃskāra and pratyayas. In fact, the term cittavṛtti (modifications of consciousness) is the technical rendering of a particular epistemic state only. Vṛttis are nothing but those knowledge states that are always setting and arising in the consciousness.

प्रख्यारूपं चित्तसत्त्वं सर्वविज्ञानलक्षणम् ।

लयोदयशीलावस्था तस्य वृत्तिरिति रित्ता ॥ Y.K. I/7

(prakhyārūpaṃ cittasattvaṃ sarvvavijñānalakṣaṇam /  
layodayaśīlāvasthā tasya vṛttiritīritā //)

**prakhyārūpaṃ:** of the nature of knowledge, **cittasattvaṃ:** principle of consciousness, **sarvaṃ:** through and through, in its entirety, purely, solely, **vijñāna:** awareness, consciousness, knowledge, **lakṣaṇam:** of the characteristics, **laya:** setting, **udaya:** rising, **śīla:** nature, character, **avasthā:** states, condition, **tasya:** its, of the citta or awareness, **vṛtti:** modification, transformation, mode of functioning, **iti:** in this way, thus, **īritā:** stated.

**Knowledge (prakhyārūpa) is the sole characteristic of the principle of citta i.e. consciousness. And its transformation i.e. vṛtti is the setting and rising state of knowledge.**

**Note :** In this science the term citta vṛtti solely denotes a state of knowledge. Thus vṛttis are the rising and setting states of knowledge (awareness). The yoga consists in the cessation of these states. The degrees of such a cessation is discussed in the following Kārikās.

सर्वासां वेष्टवर्जानां वृत्तीनां यन्निरोधनम् ।

स योगो वा समाधिः स्यादत्यन्ततापशान्तः ॥ Y.K. I/8

(sarvāsāṃ veṣṭavarjānāṃ vṛttīnāṃ yannirodhanam /  
sa yogo vā samādhiḥ syādatyantatāpasāntaḥ //)

**sarvāsāṃ:** of the all, entire, **vā:** or, **iṣṭa:** conducive, **varjānāṃ:** excluding, **vṛttīnāṃ:** all the transformations, modifications, except, **yat:** that which, **nirodhanam:** restricting, cessationing, **saḥ:** that, **yogaḥ:** yoga **vā:** and, **samādhiḥ:** samādhi, **syād:** happens to be, **atyanta:** complete, entirely, **tāpa:** suffering, pain, **śāntaḥ:** causing the destruction.

**The cessation or restriction of all the transformations/modifications is said to be yoga which is also called "Samādhi" (i.e. asaṃprajñāta) and the cessation of all those modification except the conducive one is (also called) "Yoga" (i.e. saṃprajñāta) remover of suffering in its entirety.**

**Note :** Here Hariharānanda Āraṇya is referring to two fold forms of Yoga (i.e. Samādhi) Saṃprajñāta and asaṃprajñāta. Asaṃprajñāta is that yoga wherein all those modifications are restricted which are considered to be non-conductive.



However, when all modifications (conductive and non-conductive) are restricted it is called *asamprajñāta* yoga which is said to lead to the permanent removal of suffering in their entirety. Thus the cessation that does not lead to the removal of suffering in its entirety is not entitled to the status of Yoga or *Samādhi*.

क्षिप्ता मूढा च विक्षिप्ता एकाग्रा च निरुद्धिका ।

सत्त्वेषु सहजावस्थाः पञ्चेमा-श्चित्तभूमयः ॥ Y.K. I/9

(*kṣiptā mūḍhā ca vikṣiptā ekāgrā ca niruddhikā /*  
*sattveṣu sahajāvasthāḥ pañcemā-ścittabhūmayah* //)

**kṣiptā**: restless, **mūḍhā**: infatuated, **ca**: and, **vikṣiptā**: distracted, **ekāgrā**: one pointed, **niruddhikā**: restricted, **sattveṣu**: among the beings, **sahajāvasthāḥ**: natural states, **pañca**: five, **imā**: these, **citta**: consciousness, **bhūmayah**: states,

Among all the beings following five are the natural states of consciousness - restless, infatuated, distracted, one-pointed and the restricted.

**Note** : Various states of consciousness are identified. The identification is based on whether or not the consciousness can concentrate on a particular point. It is said that there are five such states of consciousness capable or incapable of concentration with highest or zero degree of concentration. These states are further said to be natural among all the beings (human).

These five states of consciousness are as follows:

- 1) *Kṣipta* (unsteady, restless)
- 2) *Mūḍha* (infatuated)
- 3) *Vikṣipta* (distracted)
- 4) *Ekāgra* (one -pointed)
- 5) *Niruddha* (restricted).

"*Samprajñāta* Yoga" is said to be accomplished only in and through one pointed state of consciousness wherein the consciousness is potential enough to hold in itself any particular desired object for a considerable longer time duration.

We have seen that (YK I/6) there are two things in consciousness i.e. subliminal impressions (*saṃskāras*) and contents of experience (*pratyayas*). In

normal day-to-day experience, the human beings are lead to several epistemic situations and actions by being governed by subliminal impressions because of the stimuli. Thus subliminal impressions lead to *pratyayas* and the *pratyayas* in their turns give rise to other subliminal impressions. This goes on endlessly until the consciousness is arrested by yogic practices. When through such practices there remain in consciousness only the subliminal impressions and there are no *pratyayas* (i.e. when consciousness becomes devoid of contents of experiences), there ensues, it is said, the fifth and final state of consciousness i.e. *niruddha* which is considered to be a prime state (*mukhya bhūmikā*) of yoga of which the fourth state (*ekāgra*) is said to be immediately preceding state and the *yogīs* who successfully stay in it, can get the knowledge born of *samādhi* established in their consciousness. This is termed as "*samprajñāta* yoga". And it is this *samprajñāta* yoga that leads towards cessation (*nirōdha*), upon the cessation of even this *samprajñāta* every thing comes to cessation, there ensues the *asamprajñāta* state. This *samprajñāta* state is the *nirudhabhūmi* i.e. restricted state.

Thus upon the foregoing discussion we come across following points:

- 1) Yoga is cessation of the epistemic states that always arise and dissolve in consciousness.
- 2) One-pointed is necessary, if not sufficient requirement, for the cessation to take place on the part of the consciousness.
- 3) Cessation is understood, albeit, in and thorough dual levels - the first is termed as "*samprajñāta* yoga" meaning thereby, as the very title suggests, the cessation through knowledge. This knowledge is said to arise in one-pointed state of consciousness (*ekāgra citta bhūmi*). In this level of cessation there is the cessation of all the knowledge contents, experiences except the knowledge state of object upon which the consciousness has become one-pointed. The further details of the mechanism of cessation on this level are: withdrawing the consciousness from all the objects and concentrating it upon the one and identical object. This (of course as a long practice) is said to give rise to *prajñā* (knowledge) which counter acts upon and thereby engenders the cessation of all the subliminal impressions (*saṃskāras*) of previous experiences. Now in consciousness there is the *pratyaya* (experience) of the *prajñā* and its newly formed

subliminal impressions. Since the said cessation is engendered thorough "prajñā" (knowledge) it is called "samprajñāta yoga". Certainly this knowledge is qualitatively different both from sense-perception and rational one. Thus in "samprajñāta yoga" consciousness is left only with the prajñā and the saṃskāras thereof.

- 4) When there is further cessation of even this above mentioned "samprajñāta yoga" i.e. the prajñā and its saṃskāras as there is complete cessation of the seeds of worldly experiences there ensues the second and final level of cessation termed as "asamprajñāta yoga" which is nirudhabhūmi i.e. the state of cessation. Thus the "a" in asamprajñāta yoga stands for nirodha i.e. cessation of "samprajñāta".

सदाऽस्थिरा भवेत् क्षिप्ता मूढा मोहवशा तथा ।

क्षिप्ताद्विशिष्टविक्षिप्ता स्थैर्याऽस्थैर्यात्मिका हि या ॥ Y.K. I/10

(sadā'sthirā bhavet kṣiptā mūḍhā mohavaśā tathā /  
kṣiptādvīṣiṣṭavikṣiptā sthairyā'sthairyātmikā hi yā //)

sadā: always, ever, asthirā: unsteady, unstable, bhavet: happens to be, kṣiptā: restless, mūḍhā: infatuated, mohavaśā: swayed by delusion, tathā: and, kṣiptāt: from the restless, viṣiṣṭa: different, vikṣiptā: distracted, sthairyā: steady, asthairyātmikā: of the nature of unsteadiness, hi: because, yā: which.

The ever unstable (state of consciousness) is called kṣipta i.e. "restless" (state of consciousness), that is swayed by delusion is called mūḍha i.e. "infatuated". The uniqueness of vikṣipta i.e. "distracted" state from that of "restless" is that the former is a state which is sometimes steady whereas the latter is never steady.

Note : Herein Vikṣipta state is deemed to be fit for undertaking the yogic journey because first two states viz. kṣipta and mūḍha by their very nature are not conducive to undertake yogic activities (Please refer Y.K. II/1).

एकस्मिन्निष्ठ एवार्थे संसक्तं यत्र लीलया ।

एकाग्रा चित्तभूमिः सा सम्प्रज्ञानप्रसूर्मता ॥ Y.K. I/11

(ekasminniṣṭha evārthe saṃsaktam yatra līlayā /  
ekāgrā cittabhūmiḥ sā samprajñānaprasūrmatā //)

ekasminniṣṭha: being in/rested on one, eva: same only (This particle is most frequently used to strengthen and emphasise the idea expressed by a word), arthe: in the object, saṃsaktam: enamoured, attached, yatra: where (in), līlayā: without efforts, ekāgrā: one-pointed, cittabhūmiḥ: state of consciousness, sā: that i.e. one-pointed state of consciousness, samprajñāna: pure knowledge, prasūrmatā: is regarded as giving rise (to).

"One-pointed" state of consciousness is one which effortlessly rests upon one and the same object (continuously). Such a state is regarded as giving rise to pure knowledge.

Note : It is only through the accomplishment of perfection in one-pointed-state that success in samprajñāta yoga is attained and not otherwise. In one-pointed state one develops an ability to hold the desired object in consciousness to any desired length of duration.

संस्कारमात्रशेषा या प्रत्ययरहिता सदा ।

सा निरुद्धा समाख्याता योगस्य मुख्यभूमिका ॥ Y.K. I/12

(saṃskāramātraśeṣā yā pratyayarahitā sadā /  
sā niruddhā samākhyātā yogasya mukhyabhūmikā //)

saṃskāramātraśeṣā: having the residuum of subliminal-impressions alone, yā: which, pratyayarahitā: devoid of any experiential contents, sadā: always, sā: that, niruddhā: restricted, samākhyātā: aptly stated (to be), yogasya: of the "Yoga", mukhyabhūmikā: prime state.

The restricted (fifth state of consciousness) is that wherein there is only the residuum of subliminal impressions and is (thus) always devoid of any experiential contents. It has been aptly stated to be the prime (final) state of Yoga.

सर्वभूमिः समाधिर्हि धर्मश्रित्तस्य कीर्तितः ।

तत्र लोभान्मोहाद्यापि आद्यभूम्योः प्रजायते ॥ Y.K.1/13

(sārvabhaumaḥ samādhirhi dharmasācittasya kīrtitah /  
tatra lobhānmohācāpi ādyabhūmyoḥ prajāyate //)

sārvabhaumaḥ: universal, samādhīḥ: samādhi, hi: because, dharmmaḥ: characteristic, cittasya: of the consciousness, kīrtitah: said, asserted, tatra: there, in restless and distracted states of consciousness, lobhāt: due to greed, mohāt: due to infatuation, ca: and, api: even, also, ādya: earlier (kṣipta and mūḍha), bhūmyoḥ: states of consciousness, prajāyate: arises,

It is because samādhi is asserted to be the universal characteristic of consciousness it can arise due to greed and infatuation, even in earlier states i.e. restless and distracted states of consciousness.

Note : Hariharānanda Āraṇya, uses the terms "Samādhi", "Yoga" and "Nirodha" synonymously. "Yoga" as samādhi and yoga as cessation understood in terms of two levels. Now here it is said that "Samādhi" is the universal characteristic of consciousness. So it can take place in any one of the five states of consciousness viz. Kṣipta (restless, unset); Mūḍha (infatuated); Vikṣipta (distracted), ekāgra (one-pointed) and niruddha (restricted), but such a samādhi, it is said - Na paramārtham sādhayati - does not enable to accomplish the highest good (summum bonum). The reason why it is so is that in such case there always is the possibility of pouring in of the distracting factors - due to which "isolation" is never attained. So it is only the samādhi that ensues in and through "one-pointedness" can lead one towards liberation.

विक्षिप्तभूमिजश्चापि समाधिः पूर्ववद्यतः ।

उपसर्जनविक्षेपात् कैवल्यं नैव साधयेत् ॥ Y.K.1/14

(vikṣiptabhūmijaścāpi samādhīḥ pūrvvavyatataḥ /  
upasarjjanavikṣepāt kaivalyaṁ naiva sādhayet //)

vikṣipta: distracted, bhūmijaḥ: born of the state of, arising through the state of, ca: and, api: even, samādhīḥ: samādhi, pūrvvavat: similar to the earlier ones i.e. as is true with regard to other states of consciousness,

yataḥ: because, for which reason, wherefore, upasarjjan: pouring in, eclipsing, vikṣepāt: by the distractions, kaivalyaṁ: aloneness, isolation, naiva: never, sādhayet: accomplishes.

As is the case with regard to earlier states of consciousness, the "Samādhi" ensued through "distracted state" too never accomplishes the aloneness owing to the pouring in of the distractions in it.

एकाग्रभूमिजे सिद्धे समाधौ च समाधिजम् ।

प्रज्ञानं सद्भूतं सूक्ष्मं कर्मक्षयकरं परम् ॥

सदैकार्थप्रसक्तत्व-स्वभावाच्चेतसस्तदा ।

प्रतिष्ठति चित्ते तद् निरोधश्चैव भावयेत् ॥ Y.K.1/15

(ekāgrabhūmije siddhe samādhau ca samādhijam /  
prajāñānam sadbhūtaṁ sūkṣmaṁ karmakṣayakaram param //  
sadaikārthaprasaktatva-svabhāvācchetasastadā /  
pratitiṣṭhati citte tad nirodhañcaiva bhāvayet //)

ekāgrabhūmije: arising in the one-pointed state, siddhe: accomplished, samādhau: in the samādhi, ca: and, samādhijam: born of samādhi, prajāñānam: knowledge, sadbhūtaṁ: pertaining to Reality, sūkṣmaṁ: subtle, karma: action, kṣayakaram: causing diminution, param: Highest, Absolute, sadā: ever, always, ekārtha: one-object, prasaktatva: enamouredness, svabhāvāt: because of the nature (of), cetasaḥ: consciousness, tadā: then, at that time, pratitiṣṭhati: gets firmly established, citte: in the consciousness, tat: that, nirodham: restriction, caiva: should be, bhāvayet: contemplated upon.

As a result of accomplishment of samādhi born of "one-pointed" state of consciousness and the samādhi that gives rise to subtle and absolute knowledge of reality happens to be the destroyer of all the actions. Therefore, owing to its mono-object-oriented nature gets firmly established in citta. It is such a restriction (of citta) one should contemplate upon.

Note : Here it is made clear that only the samādhi that takes place in one-pointed state of consciousness can lead towards the prime object viz. Kaivalya (Isolation)

and not any samādhi that is born of other states (bhūmis) of consciousness such as Kṣipta, Mūḍha or Vikṣipta (see YK I/14). It is only when sattva gets dominated in consciousness there comes into being "one-pointed" state and when samādhi takes place in such a state there is the dawn of highest knowledge having as its object which is real and subtle i.e. transcendental. And when the consciousness is solely occupied by such knowledge of the reality there arises in consciousness no other state. Because the one-pointed state of consciousness is a kind of transformation wherein the arising and dissolving states are identical and there is no scope of any other experience and action. And that is the reason why it is said that samādhi arisen in one-pointed state of consciousness wherein the restriction i.e. nirodha is firmly established upon which one should contemplate.

सम्प्रज्ञातः स योगः स्याद्-विवेकस्तस्य चावधिः ।

तस्यापि निरोधो योगो ह्यसम्प्रज्ञात ईरितः ।। Y.K. I/16

(*samprajñātaḥ sa yogaḥ syād-vivekastasya cāvadhīḥ /  
tasyāpi nirodho yogo hyasamprajñāta īritah //*)

**samprajñātaḥ**: known in its totality (here restriction of all non-conductive modifications of consciousness, **sa**: that (ref. the above Kārikā), **yogaḥ**: Yoga, **syāt**: happens to be, **vivekaḥ**: discernment (the discernment of the difference between puruṣa and buddhi), **tasya**: its, i.e. of the samprajñāta yoga, **ca**: and, **avadhiḥ**: limit, **tasyāpi**: its too, also, i.e. of the discernment, **nirodhaḥ**: restriction, **yogaḥ**: yoga, **hi**: therefore, **asamprajñāta**: restriction of both (the conducive and non-conductive modification of the consciousness, **īritah**: stated to be.

That happens to be the "samprajñāta yoga" which remains to the extent there is discriminate/ discernment and when there is cessation of this (the later) too, there takes place the yoga which is stated to be "asamprajñāta".

**Note**: The Highest knowledge of reality that arises in one-pointed state of consciousness is said to culminate into discriminate-discernment i.e. the realization of the absolute distinctness of puruṣa from the buddhi. And for the complete cessation of restriction spoken in I/2 there must be a further cessation even of the

discriminate discernment. This higher level variety of cessation is termed as "a" samprajñāta yoga. In this there is the cessation of prajñā/viveka too. Thus there seems to be two levels of cessation samprajñāta and asamprajñāta.

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् । P.Y.S. I/3

(*tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam /*)

Thereafter the seer gets established in its own (true) nature.

निरोधे सर्ववृत्तीनां द्रष्टृश्चिन्मात्ररूपिणः ।

तथैवावस्थितिर्वाच्या मेघान्मुक्तो यथार्यमा ।। Y.K. I/17

(*nirodhe sarvavṛttīnāṃ draṣṭuścinnātrarūpiṇaḥ/  
tathāivāvasthīrīvācya meghānmukto yathāryamā //*)

**nirodhe**: having restricted, **sarva**: all, entire, **vṛttīnām**: of the transformations, **draṣṭuḥ**: of the seer, **cinnātra**: Consciousness alone, Pure consciousness, **rūpiṇaḥ**: of the form/nature of, **tathāiva**: similarly, **avasthītiḥ**: condition, state, **vācya**: is stated, **meghāt**: from the clouds, **muktaḥ**: free, **yathā**: just as, **aryamā**: the sun,

Just as, when freed from clouds the sun is said to remain in its actual nature, similarly when the cessation of all the transformations (of consciousness) takes place, the seer, of the nature of pure consciousness stays in its actual nature.

**Note** : Human consciousness (citta) according to the yoga, is full of vṛttis, saṃskāras, pratyaya, feelings (attachment, hatred etc.) fears and so on. All these factors of ordinary consciousness are, according to this philosophy, not conscious in themselves. In fact these factors, by their very nature, can not be conscious in themselves but only experiencible termed as "seen" (Y.K.I/18). Over and above these, there is puruṣa or Consciousness. And as stated above the "seen" is apperceived by puruṣa due to which the vṛttis and puruṣa appear as if identical and thus is the experience of similarity between the intellect and puruṣa in ordinary (non-samprajñāta) experiences. This phenomenon is explained in present Kārikā through a simile : just as the sun even though in itself always full of light but when covered by clouds it appears cloudy and when the clouds get removed it is

full of light. Similarly when through the processes of dual level restrictions - "samprajñāta" and "asamprajñāta" (see Y.K.1/16) the consciousness get thoroughly subjected to processes of restriction (nirodha) there remains the puruṣa (consciousness) alone similarly to the situation of Sun when clouds are removed. This is termed here as svarūpāvasthiti (establishing of oneself in one's true nature) of the seer.

वृत्तिसारूप्यमितरत्र । P.Y.S. 1/4

(vṛtti sārūpyamitaratra /)

At other times (when not established in its own true nature) gets identified with transformations.

वृत्तिषु ह्यनिरुद्धासु द्रष्टुः शुद्धस्य साक्षिणः ।

वृत्तिभिः सह चैकत्वख्यातिः स्यादुपरागतः ॥ Y.K. 1/18

(vṛttiṣu hyaniruddhāsu draṣṭuḥ śuddhasya sākṣiṇaḥ/  
vṛttibhiḥ saha caikatvakhyaṭiḥ syāduparāgataḥ//)

vṛttiṣu: in / among the transformations, hi: because, therefore, aniruddhāsu: in/among the unrestricted, when not restricted, draṣṭuḥ: of the seer, śuddhasya: of the pure, sākṣiṇaḥ: of the witness, vṛttibhiḥ: the transformations, saha: with, ca: and, ekatvakhyaṭiḥ: appearance of one-ness, syāt: happens to be, uparāgataḥ: by being coloured.

By being coloured by unrestricted modifications (of mind), the witnessing pure seer gets identified with the modifications appearances be oneness (of Puruṣa) with the.

**Note :** Herein two states of consciousness are identified - state of discriminate-discernment (vivekarūpa) and state of non-discriminate-discernment (avivekarūpa). In order to make a distinction between these two states an example of crystal and the China rose is given. The crystal, when in the vicinity of China rose, appears red (by being coloured by the flower) whereas when it is away from the flower it appears in its own colour i.e. white. Similarly in the non-discriminate-discernment state there is the appearance of similarity between the intellect and puruṣa and this is the instance of misconception (viparyaya

vṛttisārūpa) whereas in discriminate-discernment state the "seer" (puruṣa) appears in its pure nature. Thus there is the antynomy between viparyaya and viveka khyāti.

वृत्तयः पञ्चतयः क्लिष्टाऽक्लिष्टाः । P.Y.S. 1/5

(vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kṛṣṭā'kṛṣṭāḥ /)

The modification (of citta) are fivefold - afflicted and non-afflicted.

क्लिष्टाऽक्लिष्टेति वृत्तीनां साधनार्थं विभाजितम् ।

अविद्यापूर्विकाः क्लिष्टा अक्लिष्टाः शान्तिहेतवः ॥ Y.K. 1/19

(kṛṣṭā'kṛṣṭeti vṛttīnām sādhanārtham vibhājitam /  
avidyāpūrvikāḥ kṛṣṭā akṛṣṭāḥ śāntihetavaḥ //)

kṛṣṭāḥ: painful, afflicted, akṛṣṭāḥ: non-painful, non-afflicted, iti: in this way, thus, vṛttīnām: of the transformations, sādhanārtham: for the sake of accomplishment, vibhājitam: classified, avidyāpūrvikāḥ: preceded by ignorance, kṛṣṭāḥ: Painful, afflicted, akṛṣṭāḥ: non-painful, non-afflicted, śāntihetavaḥ: causing peace,

The classification of transformation (of citta) as afflicting and non-afflicting is meant for the sake of accomplishment; (among them) the afflicting ones are preceded by the ignorance whereas those which are non-afflicting are said to be causing peace .

**Note :** According to Hariharānanda Āraṇya, all the vṛttis (transformations/modifications of citta) prima facie are the contents of experiences (yogībhiḥ pratyayarūpā eva vṛttayaḥ grhītāḥ Y.K.1/30). So the classification among them as kṛṣṭa and akṛṣṭa is just relatively so and there is no absolute distinction. The vṛttis that serve the highest good of the yoga are said to be "non-afflicting", whereas that which can not do so, or cause some obstacle or the other, are termed as kṛṣṭa (afflicting).

Ignorance, I-am-ness, attachment, hatred, will to live (fear of death) are conceived by Hariharānanda Āraṇya as the instances of viparyaya (misconception) - the second among the five transformations of consciousness,

the rest being *pramāṇa* (means of valid knowledge) *vikalpa* (mental-constructions), *nidrā* (sleep) and *smṛti* (memory). The ignorance, I-am-ness etc. are characterized as *kleśas* (P.Y.S. II/3) and these *kleśas* are nothing but *Viparyayas* (mis-conceptions) and are causes of pain (Y.K.II/6).

The transformations of consciousness opposite to *kliṣṭa* are conceived as non-afflicting. Thus the contents of experience (*pratyayās*) such as *vidyā* (knowledge), Ego-lessness, dispassion (opposite of *rāga* and *dveṣa*) and fearlessness of death are various forms of discrimination and hence help the *sādhaka* in transcending the *kleśas* ("mukhyataḥvivekapratyayarūpaḥ kleśanivṛttikāriṇyaḥ" see commentary on present Kārikā).

प्रमाण-विपर्यय-विकल्प-निद्रा-स्मृतयः । P.Y.S. I/6

(*pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayaḥ* /)

(The five modifications are) Valid cognition, misconception, mental construction, sleep and memory.

प्रमाणञ्च विपर्ययो विकल्पसंज्ञकस्तथा ।

निद्रास्मृती च वस्तुतः पञ्चेताश्चित्तवृत्तयः ॥ Y.K. I/20

(*pramāṇaṇca viparyayo vikalpasamjñakastathā /*  
*nidrāsmṛtī ca vastutaḥ pañcācittavṛttayaḥ //*)

*pramāṇam*: valid cognition, lit. the means of valid cognition, *ca*: and, *viparyayaḥ*: mis-conception, *vikalpa*: imagination, mental constructions, *samjñakaḥ*: termed (as), *tathā*: and, also, *nidrā*: sleep, *smṛtī*: memory, *ca*: and, *vastutaḥ*: in fact, as a matter of fact, *pañcācītāḥ*: five-fold, *citta vṛttayaḥ*: transformations of consciousness.

As a matter of fact, the transformations of consciousness is five-fold (they are) valid cognition, misconception, mental construction, sleep and memory.

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि । P.Y.S. I/7

(*pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni* /)

Valid cognition (is based on) perception, inference and testimony.

अबाधितो ह्यर्थबोधः प्रमा तत्करणं मतम् ।

सद्भूतार्थं प्रमाणं हि मिथ्याज्ञानस्य बाधकम् ॥ Y.K. I/21

(*abādhito hyarthabodhaḥ pramā tatkaranaṁ matam /*  
*sadbhūtārthaṁ pramāṇam hi mithyājñānasya bādhakam //*)

*abādhito*: un-contradicted, *hi*: because, *arthabodhaḥ*: knowledge of object, *pramā*: valid-cognition, *tat*: its, of the valid-cognition, *karanaṁ*: means, *matam*: thought, said, *sadbhūtārthaṁ*: having real object, *pramāṇam*: means of valid-cognition, *hi*: because, *mithyā*: false, *jñānasya*: of the knowledge, *bādhakam*: contradicting,

Valid cognition is uncontradicted knowledge of the object, its means is said to be *pramāṇa* that contradicts the false knowledge as its object is real.

Note : As has been stated in Y.K. I/7 the transformations of consciousness are nothing but several experience states. Thus the transformations should be understood as - contents of consciousness that continuously rise and set in and through consciousness. Five such experience states are identified in this science. They are :- *Pramāṇa* (means of valid knowledge); *Viparyaya* (mis-conception); *Vikalpa* (mental construction); *Nidrā* (sleep) and *Smṛti* (memory). These are the five experiential states of the human consciousness.

प्रत्यक्षमनुमानञ्च आगमात् श्रुतो य आगमः ।

एतान्येव प्रमाणानि त्रैकालिका विनिश्चयाः ॥ Y.K. I/22

(*pratyakṣamanumānaṇca āptāt śruto ya āgamaḥ /*  
*etānyeva pramāṇāni traikālikā viniścayāḥ //*)

*pratyakṣam*: perception, *anumānam*: inference, *ca*: and, *āptāt*: through a reliable person, *śrutaḥ*: heard (received), *ya*: which, *āgamaḥ*: testimony, *etāni*: these, *eva*: alone, only, *pramāṇāni*: means of valid cognition, *traikālikā*: pertaining to three periods or times, tenses etc., *viniścayāḥ*: ascertained, fixed.



Perception, inference and the testimony heard from the reliable persons only are the three means of valid cognition that are fixed as pertaining to the three tenses.

**Note :** Only three sources of valid knowledge are identified - perception, inference and testimony. The perception is said to pertain to present tense whereas the inference and testimony are said to pertain to all the three tenses i.e. past, future and present. These tenses are the respective temporal loci (adhikaraṇa) of the experiential states termed as inference and testimony.

विषयैश्चित्तसंयोगाद् बुद्धीन्द्रियप्रणालिकात् ।

प्रत्यक्षं साम्प्रतं ज्ञानं विशेषस्यावधारकम् ॥ Y.K. 1/23

(viṣayaiścittasamyogād buddhīndriyapraṇālikāt /  
pratyakṣam sāmpratam jñānam viśeṣasyāvadhāarakam //)

viṣayaiḥ: with the objects, citta: consciousness, samyogāt: through the contact, buddhi: intellect, indriya: cognitive sense-organs, praṇālikāt: through the channels, pratyakṣam: perception, sāmpratam: present, immediate, jñānam: knowledge, viśeṣasya: of the particular, avadhāarakam: determining accurately.

Perception originates out of the conjunction between the object and the consciousness through the channels of cognitive organs and is the knowledge that pertains to the present and ascertains the particularity.

असहभावसम्बन्धं ज्ञात्वा च सहभावकम् ।

हेतुपूर्वानुमानं या सामान्यार्थविनिश्चितिः ॥ Y.K. 1/24

(asahabhāvasambandham jñātvā ca sahabhāvakam /  
hetu pūrvānumānam yā sāmānyārthaviniścitiḥ //)

asahabhāva: non-concomitant, sambandham: relation, jñātvā: having known, ca: and, sahabhāvakam: concomitant, hetupūrva: based on cause, anumānam: inference, yā: which, sāmānya: general (as against particular), artha: object, viniścitiḥ: ascertainment.

After having known, the concomitant and non-concomitant relationship based on cause, the ascertainment of general object is inference.

आप्तोक्तशब्दशक्त्या यः श्रोतुस्तदर्थनिश्चयः ।

प्रमाणमागमः स स्याद्-यः सिध्येदविचारतः ॥ Y.K. 1/25

(āptoktaśabdaśaktyā yaḥ śrotustadarthaniścayaḥ /  
pramāṇamāgamah sa syād-yaḥ sidhyedavicārataḥ //)

āptokta: conveyed / stated / by a reliable person, śabda: word, sound, śaktyā: through the power of, yaḥ: that which, śrotuḥ: listener's, tad: its, artha: meaning, object, niścayaḥ: ascertaining, pramāṇam: means of valid cognition, āgamah: testimony, sa: that, (here the testimony as a means of valid cognition), syād: happens to be, yaḥ: which, (here the testimony), siddhyeta: gets accomplished, avicārataḥ: non-conceptually,

The ascertainment of that object by a listener through the power of words conveyed by a reliable person is the means of valid cognition happens to be Testimony which is accomplished by non-conceptuality.

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् । P.Y.S. 1/8

(viparyayo mithyājñānatadrūpapraṭiṣṭham /)

Misconception is a false cognition (as it is) not established in its (actual) form.

यद्वस्तुस्वरूपं तस्माद्भिन्नरूपस्य तत्र या ।

ख्यातिर्विपर्ययो वृत्ति-मिथ्याज्ञान-स्वरूपिका ॥ Y.K. 1/26

(yadvastusvarūpaṁ tasmādbhinnarūpasya tatra yā /  
khyātirviparyayo vṛtti-mithyājñāna-svarūpikā //)

yad: that which, vastu: object, svarūpam: nature, lit. one's own nature/form., tasmāt: from that, bhinna: different, rūpasya: of the form/nature, tatra: therein, yā: which, khyāti: cognition, knowledge, viparyayo: misconception, vṛtti: transformation, mithyājñāna: false knowledge, svarūpikā: of the nature of.

The misconception is that transformation of consciousness which is of the nature of false-cognition (of an object) wherein the nature of object is different from that what it actually is.

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः । P.Y.S. I/9

(śabdajñānānupātī vastuśūnyo vikalpaḥ /)

Conceptualization follows verbal knowledge and is without object.

अवस्तुवाचकाच्छब्दात् प्रत्ययो बुद्धिनिर्मितः ।

यावद्-भाषानुगा चिन्ता व्यवहार्यो विकल्पकः ।। Y.K. I/27

(avastuvācakācchabdāt pratyayo buddhinirmitaḥ /

yāvad-bhāṣānugā cintā vyavahāryo vikalpakah //)

avastuvācakāt: through (the word) denoting no (real) object, śabdāt: through the word (s), pratyaya: content of citta, buddhi nirmitaḥ: mentally constructed; conceptualized, yāvad: as far as, bhāṣānugā: following the language, cintā: thinking, vyavahāryo: daily affairs, usage, vikalpakah: conceptualization.

Conceptualization is the content (experience) which is mentally constructed through the words signifying no object but (nevertheless) has the usage in daily affairs, as long as, there is the thinking carried on through the language.

**Note :** In the case of false knowledge i.e. misconception there is the object about which there is the cognition that is different (contrary) from that what the object really is. In the case of conceptualization the words are empty i.e. having no substance at all. The examples are "non-existence" "infinite" "the head of the Rāhu", "consciousness of the puruṣa" etc. Nonetheless conceptualization has its usage, unlike misconception, in the practical life. As there is the cognition of object devoid of word there is the absence of conceptualization in the dhyāna termed as "nirvartakā" and "nirvicārā". To be more clear in these varieties of dhyāna there is the contemplation on the object but the object is devoid of its linguistic aspects.

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा । P.Y.S. I/10

(abhāvapratyayālbhanā vṛttirnidrā /)

Sleep is transformation of citta that has the absence of content as its support.

कारणं यत्तमोरूपमभावे स्वप्नजाग्रतोः ।

तज्ज्ञाद्यालम्बनो निद्रा प्रत्ययस्तामसो मता ।। Y.K. I/28

(kāraṇaṃ yattamorūpamabhāve svapna jāgratoḥ /

tajjādyālbhano nidrā pratyayastāmaso matā //)

kāraṇaṃ: the cause, yat: that which, tamorūpam: of the nature of inertia, abhāve: upon the non-existence; absence, svapna jāgratoḥ: of the dream and wakeful (states), tat: that, jādyā: inactivity, frigidity, dullness, ālbhanah: support, nidrā: (deep) sleep, pratyayah: mental content, experience, tāmasah: inertia, matā: stated, said to be.

Sleep is said to be (essentially) of the nature of darkness, having inertia as its support which is the cause of the absence of both dream and wakeful states.

**Note :** "Sleep"- one of the transformations of the consciousness - is said to be a kind of experience state. It is the experience of the absence of dream and wakefulness. The reason why and how it is pratyaya is that if it were not to be so then there would have left no memory of the absence of dream etc. and therefore, one could not have said that "I slept happily". Here we should borne in mind the difference made by Hariharānanda between "pratyaya" and 'saṃskāra" (see Note YK I/6). Both are said to be the characteristics (dharma) of consciousness (citta) but "pratyayas" are those contents about which there is awareness. And it is this awareness of the absence of the dream and wakeful experience that leave their impressions in the form of memory (smṛti) and that is the reason why one says after the sleep that "I slept happily". This "sleep" is said to be the particular inactive state of consciousness.

अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः । P.Y.S. I/11



(anubhūtavaiṣayāsampramoṣaḥ smṛtiḥ /)

**Memory is non-deprivation of experienced content.**

विषयस्यानुभूतस्य या पुनरनुभूतता ।

सतः संस्कारभूतेन सा सर्वविषया स्मृतिः ॥ Y.K. I/29

(viṣayasyānubhūtasya yā punaranubhūtatā /  
sataḥ saṃskārabhūtena sā sarvaviṣayā smṛtiḥ //)

viṣayasya: of the object, anubhūtasya: of the experienced, yā: that which, punaḥ: again, once more, anubhūtatā: experienceability, sataḥ: being present, saṃskārabhūtena: owing to subliminal impressions, sā: that, sarvaviṣayā: about all the objects, smṛtiḥ: memory (Y.K. I/43)

Owing to the subliminal impressions, the re-experiencing of experienced objects is memory. It pertains to all the objects (belonging to any vṛtti).

**Note :** Here the term "sarvaviṣaya" in Kārikā indicates that there can be a memory pertaining to every object experienced in and through all the vṛttis including itself.

प्रवृत्तिस्थितिधर्माणाम् एषां रोधे निरोधनम् ।

वृत्तिः प्रत्ययरूपेव गृहीता योगिभिस्ततः ॥ Y.K. I/30

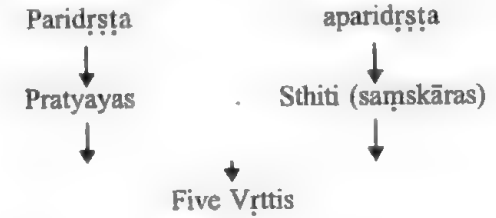
(pravṛttisthitidharmāṇām eṣāṃ rodhe nirodhanam /  
vṛttiḥ pratyayarūpaiva grhītā yogibhistataḥ //)

pravṛtti: activity (of citta), sthiti: state, condition (of citta), dharmāṇām: of the characteristics, eṣāṃ: of these, rodhe: on restraint, nirodhanam: restriction, vṛttiḥ: transformation, pratyayarūpaiva: of the form of mental content (experiences) alone, grhītā: accepted, yogibhiḥ: by the yogīs, tataḥ: therefore.

It is upon the restraint of these characteristics of activity and state there is the restriction. Therefore, the transformations have been considered by yogīs as of the forms (nature) of mental contents (experiences) alone.

**Note :** The five vṛttis (transformations) of consciousness are here understood as pratyayas (experiential contents) and are further grouped under two headings which are also termed as dharmas (characteristics) of consciousness. And they are: pravṛtti (activity) and sthiti (saṃskāras - subliminal impressions). The nirodha (restriction) is said to consist in the restraint of these characteristics of consciousness. Pravṛtti is said to consist of action and will whereas "sthiti" is identified as saṃskāras (subliminal impressions).

### CITTA DHARMAS (Characteristics of Consciousness)



The above chart is based on Y.K. I/6 and Y.K. I/30 and the restriction of these characteristics should be understood on dual levels -samprajñāta and asamprajñāta (see Notes on Y.K. I/9).

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः । P.Y.S. I/12

(abhyāsavairāgyābhyāṃ tannirodhaḥ /)

The restriction of these (transformations of citta) (is achieved) through practice and dispassion.

विवेकदर्शनाभ्यासात् वैराग्याच्चारोधिनिः ।

चित्तवृत्तिनिरोधः स्यादुपायौ तौ ततो मतौ ॥ Y.K. I/31

(vivekadarśanābhyāsāt vairāgyāccārtharodhinaḥ /  
cittavṛttinirodhaḥ syādupāyau tau tato matau //)

vivekadarśana-abhyāsāt: through the practice of discriminate vision, vairāgyāt: through the dispassion, ca: and, artha: object, rodhinaḥ: restricting, cittavṛttinirodhaḥ: restriction of the transformations of consciousness, syāt: happens to be, takes place, upāyau: both the "means", tau: those two, tato: therefore, matau: considered.

It is through the practice of discriminate vision and through the dispassion (towards worldly and other -worldly objects) the restriction of transformations of consciousness takes place. Therefore, these two are considered as the two "means".

**Note :** Yoga consists, according to Pātañjala Yoga Sūtra, in the restriction of the transformations of consciousness. And the said restriction is engendered through two Means - practice (abhyāsa) and dispassion (vairāgya). These two means are regarded as necessary and sufficient means for the said restrictions ("abhyāsāt" - vairāgyāt parāt sarvavṛtti nirodhaḥ syāt (Saralā comm. on Y.K. I/31). Two "Yogas" are identified "sāmprajñāta" and "asāmprajñāta". In fact these two are considered in this system as two levels of restrictions (nirodha). Among these two the practice of "sāmprajñāta" and the thirstlessness of lower (apara), variety are conceived here as "external" means of the restriction of transformations of consciousness. These are external to the practice of "asāmprajñāta" and the highest level (para) of thirstlessness.

तत्र स्थितौ यतोऽभ्यासः । P.Y.S.I/13

(tatra sthitaḥ yatnod'abhyāsaḥ/)

The practice is the effort to stay therein (i.e. in the state of restriction).

अवृत्तिकी स्थितिस्तस्याः शान्तावस्था या चेतसः ।

साधनानामनुष्ठानमभ्यासो वीर्यपूर्वकम् ॥ Y.K. I/32

(avṛttikī sthitisasyāḥ śāntāvasthā yā cetasaḥ /  
sādhanaṇāmanuṣṭhānamabhyāso vīryapūrvakam //)

**a-vṛttikī:** devoid of transformations, **sthitih:** state, condition, **tasyāḥ:** its, of the state etc. **śānta avasthā:** tranquil state, **yā:** which, **cetasaḥ:** of the consciousness, **sādhanaṇām:** of the "means", **anuṣṭhānam:** undertaking, repeatedly acting in conformity with, **abhyāsaḥ:** practice, **vīryapūrvakam:** preceded by energy.

The "State" is the transformation-less tranquil condition of consciousness. The energetic undertaking of the "means" of that (state) is the practice.

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः । P.Y.S.I/14

(sa u dīrghakālanairantaryasatkārāsevīto dṛḍhabhūmiḥ/)

That practice when undertaken for a long time without break (and) with welcoming attitude becomes firmly grounded.

आसेवितः ससत्कारं विद्याश्रद्धादिपूर्वकम् ।

अभ्यासो दृढभूमिः स्यादीर्घकालं निरन्तरम् ॥ Y.K. I/33

(āsevitaḥ sasatkāraṁ vidyāśraddhādipūrvakam /  
abhyāso dṛḍhabhūmiḥ syāddīrghakālaṁ nirantaram //)

**āsevitaḥ:** appropriated, **sasatkāraṁ:** with welcoming attitude, **vidyā:** knowledge, **śraddhādi:** full faith etc., **pūrvakam:** preceded by/ accompanied with, **abhyāsaḥ:** practice, **dṛḍhabhūmiḥ:** firmly grounded, **syāt:** happens to be, takes place, **dīrghakālaṁ:** (for a) long time, **nirantaram:** regularly.

The "practice" becomes firmly rooted provided it is (undertaken) for a long time regularly, performed properly and is preceded by devotion (faith) (earnest) awareness and so on.

**Note :** avṛttikī (in Y.K. I/32) is complete restriction of the transformations of consciousness termed as śāntāvasthā i.e. tranquil state of citta. All the means that lead to the accomplishment of such a state is said to be abhyāsa (practice) which is to be undertaken regularly and whole heartedly with receptive attitude then only it becomes firmly rooted.

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् । P.Y.S.I/15

(dṛṣṭānuśravikaviṣayavitr̥ṣṇasya vaśīkārasamjñā vairāgyam //)

Dispassion - termed as mastery - is desirlessness (on the part of sādḥaka) towards 'seen' as well as 'heard' objects.

वैराग्यं द्विविधं प्रोक्तमपरं परमेव च ।

यतमानादिभेदेन चतुर्धाऽप्यपरं पुनः ॥ Y.K. I/34

(vairāgyam dvividham proktamparam parameva ca /  
yatmānādibhedena caturdhā'pyaparam punaḥ //)

**vairāgyam**: dispassion, **dvividham**: two-fold, **proktam**: stated, **aparam**: lower, **param**: higher, **eva**: thus, **ca**: and, **yatamānādi**: yatamāna, striving, endeavoring etc., **bhedena**: by the division, **caturdhā**: four-fold, **api**: also, **aparam**: lower, **punaḥ**: again.

The dispassion is stated to be two-fold - higher and lower. Again the lower dispassion - based on endeavour etc. is of four kinds.

प्रथमं यतमानञ्च व्यतिरेकं ततः परम् ।

एकेन्द्रियं ततोऽभ्यस्तं वशीकारः प्रसिध्यति ॥ Y.K. 1/35

(prathamam yatamānañca vyatirekam tataḥ param /  
ekendriyam tato'bhystam vaśīkāraḥ prasidhyati //)

**prathamam**: first, initial, **yatamānam**: striving, endeavoring, **ca**: and, **vyatirekam**: exclusion, **tataḥ**: from that, **param**: higher, **ekendriyam**: mono-organ, **tataḥ**: from that, **abhyastam**: repeatedly practiced, **vaśīkāraḥ**: mastery, **prasidhyati**: gets perfected.

The first variety (of lower dispassion) is endeavoring (yatamāna) one, higher to (which) is exclusion (vyatirekam), mono-organed (ekendriya) one is still higher, Mastery (i.e. vaśīkāra) gets perfected by the repeated practice of these.

इन्द्रियाणि प्रवृत्तानि मा भूवन् विषयेष्विति ।

यतमानः प्रयत्नः स्यादेवमर्थनिवृत्तये ॥ Y.K. 1/36

(indriyāṇi pravṛttāni mā bhūvan viṣayeṣviti /  
yatamānaḥ prayatnaḥ syādevamarthanivṛttaye //)

**indriyāṇi**: sense organs, **pravṛttāni**: engaged in, **mā bhūvan**: least, **viṣayeṣu**: in / among the objects (of enjoyment), **iti**: thus, in this way, **yatamānaḥ**: endeavoring, **prayatnaḥ**: efforts, striving, **syād**: happens to be, **evam**: in this way, **artha**: object, **nivṛttaye**: for the sake of setting aside, for abstaining from.

The endeavouring variety (yatamāna) happens to be the efforts (done) for the sake of abstaining from objects so that there will be no tendency on the part of sense-organs towards indulging in the objects (of enjoyment).

एतेभ्यः शमितो रागः कार्य एषां शमस्तथा ।

द्वितीयं व्यतिरेकेण यत्रावधार्यतेऽरतिः ॥ Y.K. 1/37

(etebhyaḥ śamito rāgaḥ kārya eṣāṃ śamastathā /  
dvitīyam vyatirekeṇa yatrāvadhāryate'ratih //)

**etebhyaḥ**: from these, **śamitaḥ**: ceased, pacified, appeased, **rāgaḥ**: attachment, **kārya**: to be done, **eṣāṃ**: of these, **śamaḥ**: appeasement, **tathā**: and, as well as, **dvitīyam**: the second variety. **vyatirekeṇa**: through the exclusion, **yatra**: where, **avadhāryate**: behelded, ascertained, **aratiḥ**: dispassion.

'About these (sense objects) the attachment is pacified', 'about some of these it is yet to be pacified' thus where the dispassion is behelded in this way it is called dispassion through disjunction - the second variety termed as vyatireka.

बाह्येन्द्रियप्रवृत्तौ तु शान्तायां विषयेषु हि ।

राग औत्सुक्यमात्रेण तृतीयं यत्र चेतसि ॥ Y.K. 1/38

(bāhyendriyapravṛttau tu śāntāyāṃ viṣayeṣu hi /  
rāga autsukyamātreṇa tṛtīyam yatra cetasi //)

**bāhya**: external, outer, **indriya**: (sense) organ (s), **pravṛttau**: functionally active, **tu**: but, on the contrary, on the other hand, nevertheless, **śāntāyāṃ**: when pacified, appeased, **viṣayeṣu**: in the objects, **hi**: because, **rāgaḥ**: attachment, **autsukyamātreṇa**: as a mere curiosity, **tṛtīyam**: the third one, (here the dispassion termed as ekendriyam), **yatra**: where, **cetasi**: in the consciousness,

Although the outgoing tendency of the sense-organs towards (their) objects is pacified but there (still) remains the attachment in the

consciousness in the form of mere curiosity, it is the third one (i.e. mono-organ dispassion 'ekendriya samjñakam vairāgyam').

इहत्य एव यो भोगो दिव्यभोगश्च यो महान् ।

वशीकाराख्यवैराग्यं वैतृष्यं तत्र तत्र यत् ॥ Y.K. I/39

(ihatya eva yo bhogo divyabhogaśca yo mahān /

vaśīkārahyaivairāgyam vaitṛṣṇyam tatra tatra yat //)

ihatya: of this world, eva: very, same, yah: which, bhogaḥ: enjoyment, divya bhogaḥ: divine, other-worldly enjoyment, ca: also, and, yah: which, mahān: the great, vaśīkārahya: termed as "vaśīkāra", vairāgyam: dispassion, vaitṛṣṇyam: desirelessness, tatra tatra: lit. there (here respectively), yat: that which.

The desirelessness respectively towards the (entire) enjoyments of this very world and the great divine world is termed as "Vaśīkāra" dispassion.

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्यम् । P.Y.S.I/16

(tatparam puruṣakhyāterguṇavaitṛṣṇyam /)

Highest than that (form) of dispassion is desirelessness towards very prime constituents of the prakṛti which results because of the vision of conscions principle (puruṣa).

व्यक्ताव्यक्तात्मगुणेषु वैतृष्यं परसंज्ञकम् ।

पुंसः स्यादर्शनाभ्यासात् काष्ठा ज्ञानस्य यत्परा ॥ Y.K. I/40

(vyaktāvyaktātma-guṇeṣu vaitṛṣṇyam parasamjñakam /

pumsaḥ syāddarśanābhyāsāt kāṣṭhā jñānasya yat parā //)

vyaktāvyaktātma-guṇeṣu: in / towards the prime constituents of the prakṛti that are manifested and unanifested, vaitṛṣṇyam: desirelessness (Y.K. I/39), parasamjñakam: termed as highest, pumsaḥ: of the puruṣa, syād: happens to be, darśana: vision, intuition, abhyāsāt: through / by the practice, kāṣṭhā: limit, jñānasya: of the knowledge, yat: which, parā: highest.

The desire-less-ness towards manifested as well as unmanifested prime constituents of prakṛti developed through the repeated practice in the realization of "Puruṣa" is the dispassion of the highest (kind) which is, in fact, the highest limit of the knowledge.

प्रवृत्तेस्तत्परा शान्तिश्च ज्ञानस्य प्रसादता ।

प्रापणीयं तदा प्राप्तं क्लेशाश्च संक्षयं गताः ।

अस्पृश्यो जन्ममृत्युभ्यां प्रजायति विमुच्यते ॥ Y.K. I/41

(pravṛttestatparā śāntiśca jñānasya prasādatā /

prāpaṇīyam tadā prāptam kleśāśca samkṣayam gatāḥ /

asprīṣyo janmamṛtyubhyāṃ prajāyati vimucyate //)

pravṛtteḥ: of the tendencies, activities, tat: that, parā: complete, lit. highest, śāntiḥ: appeasement, ca: and, jñānasya: of the knowledge, prasādatā: transparency, clarity, prāpaṇīyam: to be achieved attained, tadā: then, there upon, prāptam: attained, secured, kleśāḥ: causes of afflictions, ca: and, samkṣayam: proper, complete diminution, gatāḥ: gone, asprīṣyaḥ: untouched, transcends, janmamṛtyubhyāṃ: by life and death, prajāyati: by realizing, vimucyate: liberated.

During the desire-less-ness of highest (form of dispassion) there is the complete appeasement of the activity, clarity of knowledge, the attainable is attained, complete diminution of the causes of the afflictions (and the) transcendence of both the birth and death. Thus realizing in this way the (yogī) gets liberated.

Note : The second means of the cessation of the transformation of consciousness is the "thirstlessness" (vairāgya). Even if it is not defined as to what the vairāgya is, Hariharānanda Āraṇya devotes a few Kārikās for the explanation of the various grades of the same. Dispassion is said to be, two fold - apara (lower) and para (highest). The former is said to be again four fold or rather has four grades of intensity. These are - yatamāna (striving), vyatireka (disjunction), ekendriya (single-organed one) and vaśīkāra (complete mastery).

The initial grade of the dispassion i.e. yatamāna consists in striving efforts in over coming / abstaining from the objects of pleasure. In this, there are great

efforts in withdrawing the senses from their respective objects. Lest the organs will indulge in enjoyments of various objects unless great care is taken.

The second grade of lower dispassion i.e. vyatireka is grasped through the method of disjunction. Of course it is the further intensified form of the yatamāna wherein there is a sort of assessment that though the passion towards certain objects is over-come but still there is the passion towards certain other objects which remains yet to be overcome. Since this dispassion is grasped through exclusion it is termed as "disjunctive" or vyatireka.

When the tendency of sense organs of hankering after the sensuous objects is quietend, of course due to successful accomplishment of the first two grades of dispassion, the passion towards the objects is said to remain in consciousness (manas) in the form of mere curiosity. Such a state of dispassion is termed as single organed one.

By further practice of dispassion when there remains no passion for worldly or even other-worldly divine objects, the resulting dispassion is termed as vaśīkāra - mastery. It is the complete absence of desire of enjoyment on the part of consciousness and sense-organs both.

Among these four grades of dispassion there is particular sort of relation. The initial grade, when successfully practiced, flowers into and prepares ground for the next higher intensity of dispassion. Thus the former is inbuilt into the making of the succeeding one. Another point, for this very reason, is that among these four grades of lower variety of dispassion there is no water-tight compartmentalization. However, the broader outline laid down by Hariharānanda Āraṇya is that the practice of dispassion to be commenced with the control over outer (sense) organs preferably with the one that is easy to control and after mastering rest of the sense-organs, the mind should be arrested.

So far, we were discussing the dispassion of the lower grade. There is still higher grade of dispassion termed as "para". What is true of the relation among the sub-grades of lower variety of dispassion is also true of the relation between lower (apara) and higher (para) levels of dispassion. The lower (apara) grade of dispassion when successfully practiced, flowers into and prepares the ground for para (highest) intensity of dispassion.

The "para vairāgya" is said to consist in the dispassion towards the very guṇas

of which the "prakṛti" is conceived to be constituted. The "prakṛti" in this system is regarded as the root cause of the dṛśya (seen) termed as "vikṛti". Thus the dispassion towards the "vikṛti" is apara (lower) grade of dispassion whereas the dispassion towards the cause of vikṛti (i.e. prakṛti) is said to be para (highest) grade of dispassion. In fact, the later grade is necessitated by and is the inevitable corollary of the metaphysical commitments of the system.

The dispassion towards the manifested as well as the unmanifested aspects of the prakṛti is said to result into the discriminate-discernment, through which "puruṣa" is said to realize one's own true nature by distinguishing oneself from what it is not i.e. prakṛti. Such a discriminative knowledge is the highest kind of knowledge (jñānasya parā kāṣṭhā) as conceived in this system.

What happens in such a Highest state of knowledge which is also equated with the state of highest level of dispassion - is picturesquely described by Hariharānanda Āraṇya in the Kārikā Y.K. I/41 as follows :

There is the complete appeasement of all the tendencies.

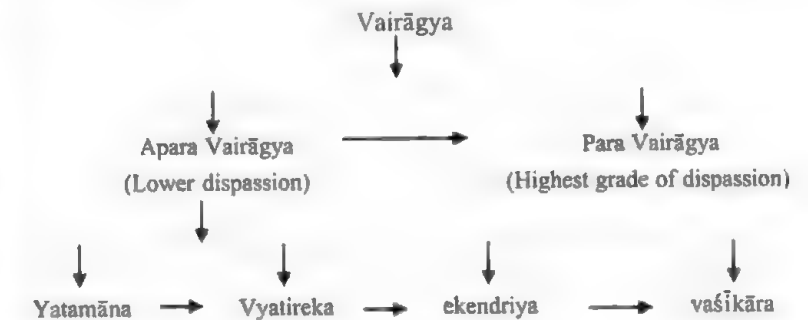
"There is the highest degree of the transparency (clarity) of knowledge owing to the complete dwindling of the impurities of the form of rajas and tamas.

What was to be achieved has been achieved.

The cause of affliction (kleśas) has been diminished.

I have transcended both the life and death."

Thus realization of the utmost limits of the knowledge (prāntabhūmi) the yogī attains the liberation i.e. the state of Aloneness (kaivalya).



वितर्कविचारानन्दाऽस्मितारूपानुगमात् सम्प्रज्ञातः । P.Y.S.1/17

(vitarkavicārānandā'smitārūpānugamāt samprajñātaḥ /)

Following comprehension of cognition, reflection, joy and I-am-ness is termed as samprajñāta.

वितर्कविचारानन्दाऽस्मितारूपानुगामिनी ।

एकाग्रभूमिजातत्वात् प्रज्ञा चित्ते प्रतिष्ठिता ।

सम्प्रज्ञातो मतो योगः सालम्बनसमाधिजा ॥ Y.K. 1/42

(vitarkavicārānandā'smitārūpānugāminī /

ekāgrabhūmijātātvaṭ prajñā citte pratiṣṭhitā /

samprajñāto mato yogaḥ sālambanasamādhijā //)

**vitarka:** cogitation (through words), **vicāra:** reflection (through which meditator comprehends the subtle objects), **ānanda:** joy, **asmitā:** I-am-ness, **rūpa:** nature, form, **anugāminī:** following here comprehending, **ekāgra bhūmi:** one-pointed state, **jātātvaṭ:** by being originated, **prajñā:** intelligence, **citte:** in the consciousness, **pratiṣṭhitā:** established, **samprajñātaḥ:** a technical term - meaning - known in its totality, **mataḥ:** regarded, **yogaḥ:** yoga, **sālambana:** with support, **samādhijā:** born of samādhi,

The intellect born of samādhi with support by following cogitation, reflection, joy and I-am-ness, owing to its origination in one pointed state (of consciousness), when gets established in the consciousness it is stated to be samprajñāta yoga i.e. which is known in its totality.

**Note :** While understanding samprajñāta yoga it is important to bear in mind that such an intellect (prajñā) can, it is said, arise even in other states (bhūmis) of consciousness like kṣipta (unsteady), mūḍha (infatuated) and so on (see Note Y.K. 1/9) but the intellect (prajñā) arising in such states (bhūmis) will not become firmly established. So it is only the intellect (prajñā) that arises in one-pointed state (ekāgra bhūmijātātvaṭ) of consciousness that can get firmly established and then only the ensuing phenomenon can be termed as "samprajñāta yoga".

The objects (supports - ālambana) that are said to be intuited by the intellect

(prajñā) in the "samprajñāta yoga" are conceived here to be of three varieties which are, infact, the metaphysical realities accepted by the system. They are technically rendered as "grāhya" (to be intuited or apprehended), "grahaṇa" (the means- of intuition or apprehension) and the gr̥hīṭṛ (the one who intuits i.e. asmitā-mātra the I-am-ness-alone. See Y.K. 1/43). The term "grāhya" is said to denote the gross (sthūla) and subtle (sūkṣma) physical elements (bhūtāni), the term "grahaṇa" denotes the external and internal organs (i.e. sense-organs, and the manas-mind) whereas the term "gr̥hīṭṛ" is said to denote "I-am-ness-alone" (asmitā). Thus in "samprajñāta yoga" there are three things - the intellect (prajñā) - that intuits, the objects intuited (grāhya, grahaṇa etc.) and the (asmitā). These metaphysical realities, in other words, are the evolutes of prakṛti, by and through "knowing" which, one is said to realize the puruṣa. During "samprajñāta yoga" these realities are intuited through the prajñā in several ascending modes of apprehension. The noteworthy things about these forms/modes of apprehension is that each succeeding and higher mode is said to be devoid of its preceding lower mode of apprehension. Nay, it is only when the lower mode is transcended (through the dispassion towards it) the meditator encounters with the higher aspects of reality through higher modes of apprehension only to transcend them again until one reaches the highest reality i.e. puruṣa. These modes of apprehension are nothing but our everyday linguistic and rational conceptual "forms" of perceiving and thinking and experiencing viz. words, objects, knowledge, space, time and causality. These modes of apprehension are here technically termed as "vitarka", "vicāra", "ānanda" and "asmitā". Thus in "samprajñāta yoga" there are three things - the intellect (prajñā) that intuits or apprehends, the objects intuited (grāhya, grahaṇa and asmitā) and the modes of apprehension or intuition (i.e. vitarka, vicāra, ānanda and asmitā) (sthūlabhūtāni sūkṣmabhūtāni ca grāhyāṇi, grahaṇāni ca bāhyābhyantarakaraṇāni gr̥hītā ca asmitā mātraḥ, etāni samprajñātasya ālambanāni, ya eṣaṃ sakṣātkāravatī prajñā dhruvāsmṛtīrvā yā, sa samprajñāta yogaḥ (Y.K. 1/43).

"Vitarka" is explained as the mode of reflection with linguistic aids (vitarkaḥ śabdasahāyā cintā... see Y.K. 1/43. The linguistic aids are : word, object and its knowledge. All these three are vikalpas - mental constructions. The intellect involved in this mode is termed as linguistic/verbal intellect and has gross physical elements as its support in "samprajñāta yoga" (...śabdārthajñāna- vikalpena saṃkīrṇā ata eva vāṇmayī samprajñā sthūlārtha- viṣayā sthūla viṣayālambanā



... sā, savitarkā matā Y.K. I/87. Thus the "vitarka" stands for two things - (1) the mode of apprehension wherein the object is presented through verbal/linguistic blend/mixture of mental construct i.e. word, object and knowledge and (2) the objects apprehended in vitarka, according to the metaphysical system here accepted, are gross - the gross physical elements (sthūla mahābhūtāni). The word object and the knowledge thereof are mental constructs (vikalpas). Thus in "samprajñāta yoga" when the gross physical elements are intuited in the forms of the blend of "word", "object" and "knowledge" it is called "vitarka anumāna". And when the "word" and "knowledge" get dropped and there remains only the awareness of objects (arthamātrā pratiṣṭhā - it is termed devoid of vitarka (nirvitarkā). The transcendence is engendered dispassion towards the "word" and its "knowledge". What is said to happen is that the word linguistic conventions dropped out and only the object remains before the consciousness. This is termed as purification of memory as if dropping of the linguistic conventions (grahaṇātmaṇaṁ vijñānarūpaṁ tyaktvā eva - Y.K. I/88). Thus there is non-linguistic awareness of the gross objects " physical elements" in the nirvitarkā wherein there is also the absence of awareness of oneself as knower (ahaṁ jñānāmīti viśmṛtya ... Y.K. I/88).

It is through regular and intense practice in savitarkā and nirvitarkā awareness and through transcending these forms, the consciousness is said to encounter with more subtler metaphysical realities i.e. with the causes of the physical elements viz. tanmātras. As is the case in savitarkā and nirvitarkā the modes of awareness are same but with difference in the objects of awareness. When the subtle physical elements happen to be .... through the blend of the vikalpas i.e. word, object and knowledge it is called "savicārā" (sukṣma viśayā vañmayī śabdānuviddhā prajñā .... Y.K. I/90). Whereas when the linguistic conventions are transcended, of course through "dispassion" (vairagya), then (smṛti pariśuddhi) there remains non-linguistic awareness of subtle objects (..... nirvitarkā eva āśabdā ata eva śabdādivikalpahīnā ...nirvicārā, sa tu suṣṭmārthamātranirbhāsā .... Y.K. I/91).

It is when the gross and subtle metaphysical realities are intuited through linguistic and non-linguistic modes of awareness and got transcended through dispassion towards them then the sādhanā is said to encounter the object through the third and more higher mode of awareness that is ānanda - the bliss. Actually

the bliss appears to be originated from the object but it gets manifested from/ with consciousness which purified i.e. devoid of linguistic and non-linguistic modes of awareness.

The Ānanda too needs to be transcended through dispassion towards it. And when it is so done one lands oneself in asmitāmātra. Āsmitā is nothing but the awareness of identity between the intellect (buddhi) and puruṣa (asmitā buddhipuruṣayorekātmaka - samvinmātra .. Y.K. I/44).

According to the metaphysical scheme here adopted " asmitā" is termed as "grahītā" (apprehender) and it is awareness of oneself as puruṣa (grahītā puruṣākāra buddhi ... Y.K. I/41). Ultimately according to the requirements visualized here, this awareness too need to be transcended. And when it is so done there ensues the yoga termed as asamprajñāta - which is termed as "anya".

गृहीतृ-ग्रहण-ग्राह्यं स्थूलसूक्ष्मेन्द्रियाऽस्मिताः ।

साक्षात्कारवती तासां प्रज्ञा ध्रुवा स्मृतिः स वा ॥ Y.K. I/43

(gṛhīṭṛ-grahaṇa-grāhyaṁ sthūlasūkṣmendriyā'smitāḥ /  
sākṣātkāravatī tāsāṁ prajñā dhruvā smṛtiḥ sa vā //)

gṛhīṭṛ: grasper, grahaṇa: grasping, grāhyaṁ: grasped, sthūla: gross, sūkṣma: subtle, indriyā: organs, asmitā: I-am-ness, sākṣātkāravatī: that which intuitively, tāsāṁ: of these, prajñā: supra-cognition, dhruvā: firm, fixed, smṛtiḥ: memory (Y.K. I/29), sa: that here, "the samprajñāta yoga", vā: or.

The gross (elements i.e. mahābhūtas) and the subtle (elements i.e. tanmātrās) are the "grasped", the organs (are of the nature of) "grasping" and the I-am-ness is the "grasper", (and) the intuitive supra-cognition of these or the firm memory thereof, is that samprajñāta - Yoga.

गृहीता पुरुषाकारा बुद्धिर्वा चरमास्मिता ।

ग्राह्याणि स्थूलभूतानि तन्मात्राख्यास्तथाऽणवः ।

बाह्येन्द्रियाणि च प्राणा मनश्च ग्रहणानि हि ॥ Y.K. I/44

(grhītā puruṣākārā buddhirvā caramāsmītā/  
grāhyāṇi sthūlabhūtāni tanmātrākhyāstathā'ṇavaḥ /  
bāhyendriyāṇi ca prāṇa manaśca grahaṇāni hi //)

grhītā: grasper, puruṣākārā: of the nature of puruṣa, buddhiḥ: intellect, vā: or, caramā: the highest, the great, asmitā: I-am-ness, grāhyāṇi: the grasped (ones), sthūlabhūtāni: the gross elements, tanmātrā: "that alone", the subtle causes of gross element, ākhyāḥ: termed as, tathā: as well as, also, and, aṇavaḥ: atoms, bāhya: external, indriyāṇi: sense-organs, ca: and, prāṇa: prāṇa, manaḥ: mind, ca: and, grahaṇāni: grasping, hi: certainly, verily,

The intellect of the form of puruṣa i.e. I am the knower of myself or the highest I-am-ness is the "grasper", the gross elements, the atoms and what are termed as "tanmātrās" are the "grasped ones and the external-sense organs, prāṇa and mind are verily the "grasping".

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः । P.Y.S. 1/18

(virāmapratyayābhyāsapūrvah saṁskāraśeṣo'nyaḥ /)

Anyā is that cessation of content of citta which is preceded by the practice (of para vairāgya) wherein only the subliminal impressions are left.

सर्ववृत्तिविरामस्य वैराग्यं कारणं परम् ।

तस्याभ्यासादुपायाद्धि निरालम्बो ह्यसत्त्ववत् ॥

संस्कारमात्ररूपस्तु सर्वं प्रत्ययहीनतः ।

निर्बीज-योग-भेदो यः सोऽसम्प्रज्ञात उच्यते ॥ Y.K. 1/45

(sarvavṛttivirāmasya vairāgyaṁ kāraṇaṁ param /  
tasyābhyāsādūpāyāddhi nirālamba hyasattvavat //  
saṁskāramātrarūpastu sarvaṁ pratyayahīnataḥ/  
nirbīja-yoga-bhedo yaḥ so'samprajñāta ucyate //)

sarva: all, entire, vṛtti: transformations, virāmasya: of the cessation, vairāgyaṁ: dispassion, kāraṇaṁ: the cause, param: highest, tasya: its, i.e. of the cessation, abhyāsāt: through the practice, upāyāt: through the

means, hi: because, nirālambaḥ: supportless, without support, hi: because, indeed, verily, asattvavat: as if non-existent, saṁskāramātrarūpaḥ: of the nature of subliminal impressions alone, tu: nothing but, sarvaṁ: complete, pratyayahīnataḥ: without any content, nirbīja: seed-less, yoga: yoga, bhedaḥ: kind, type, yaḥ: which, sa: that, asamprajñāta: termed as asamprajñāta, ucyate : called, stated.

The highest dispassion is the cause of the cessation of all the transformation (of consciousness). It is through the means and practices, the consciousness becomes supportless as if devoid of existence. Due to the complete contentlessness, there remains only the subliminal impressions. This is the kind of yoga known as nirbīja and also termed as 'asamprajñāta'.

Note : Two-fold yoga is accepted here "samprajñāta" and "asamprajñāta" (see Y.K. 1/16). In the immediately preceeding verse (Y.K. 1/42) we have discussed "samprajñāta yoga". In this present kārikā "asamprajñāta yoga" is discussed. We have seen that "yoga" is conceived as the cessation of the transformations of consciousness. And consciousness is full of pratyayas (experiential contents) and the subliminal impressions thereof (Y.K. 1/6). The vṛttis (transformations) of consciousness are nothing but pratyayas (....yogībhiḥ pratyayarūpā eva vṛttayaḥ grahītā Y.K. 1/30). Now the abhyāsa and vairāgya are said to be the "means" through which the cessation of the contents of consciousness takes place. The process of cessation, as envisaged here is two fold - "samprajñāta yoga" and "asamprajñāta yoga".

The present "kārikā" highlights the nature of asamprajñāta yoga. The higher (para) form of dispassion (vairāgya) is said to be the means of the cessation of vṛttis in their entirety. It is through the regular and repeated practice of the means of the cessation of vṛttis, the consciousness is said to be without any support (nirālamba), as if devoid of any object (nirviṣaya) and attains as if the status of non-existence (abhāvaprāpta iva). What is said to be left with consciousness is only the subliminal impressions of pratyayas (nirodhasaṁskāraśeṣaḥ). Such a state of samādhi is stated to be "samprajñāta yoga". In other words there is the cessation of vyutthānsaṁskāras (subliminal impressions of the arousal of worldly experiences).



प्रान्तभूमिविवेकाख्या सम्प्रज्ञानस्य या भवेत् ।

असम्प्रज्ञातनिर्बीजस्तन्निरोधात् तु योगिनाम् ॥ Y.K. I/46

(prāntabhūmirvivekākhyā samprajñānasya yā bhavet /  
asamprajñātanirbīja-stannirodhāt tu yogīnām //)

**prāntabhūmiḥ**: state, **vivekākhyā**: termed as discriminate discernment, **samprajñānasya**: of the "samprajñāta", **yā**: that which, **bhavet**: happens to be, **asamprajñāta**: termed as "asamprajñāta", **nirbījaḥ**: seed-less, **tad**: here the discriminate discernment, **nirodhāt**: through the restriction, **tu**: this word is used to express the emphasis, **yogīnām**: of the yogīs.

The seed-less samādhi i.e. asamprajñāta takes place through the restriction of discriminate-discernment which pertains to a stage during the samprajñāta of the yogīs.

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् । P.Y.S. I/19

(bhavapratyayo videhaprakṛtilayanām //)

It is ('anya' state) caused by birth in the case of 'videha' (discarnate) and those 'prakṛtilīna' (absorbed in the elemental constituents).

भवप्रत्ययनिर्बीजो ह्यनि ष्यन्नविवेकानाम् ।

विदेहानाञ्च देवानां स्याद्वै प्रकृतिलीनानाम् ॥ Y.K. I/47

(bhavapratyayanirbījo hyaṇiṣpannavivekānām /  
videhānāñca devānām syādvai prakṛtilīnānām //)

**bhavapratyaya**: causal potentiality of births, **nirbījaḥ**: seedless, **hi**: indeed, **aniṣpanna**: unaccomplished, **vivekānām**: of discriminate, discernment, **videhānām**: of bodiless, **ca**: and, **devānām**: of gods, **syād**: happens to be, **vai**: certainly, **prakṛtilīnānām**: those who are merged in prakṛti.

The nirbīja (seed-less-ness) of those gods "bodiless and those who are merged in the prakṛti" unaccomplished of discriminate -discernment, indeed, happens to be full of casual potentiality of (further) births.

विवेकख्यातिहीनस्य संस्काराश्चेतसो भवः ।

अशरीरि शरीरि वा प्लवं जन्म यतो भवेत् ॥ Y.K. I/48

(vivekakhyātihīnasya saṁskārāścetaso bhavaḥ /  
aśarīri śarīri vā plavaṁ janma yato bhavet //)

**vivekakhyāti**: discriminate-discrenment, **hīnasya**: of the one devoid of, **saṁskārah**: subliminal impressions, **cetasaḥ**: of the consciousness, **bhavaḥ**: the subliminal impressions of the form of subliminal traits, and action deposits, **aśarīri**: not endowed with body, bodiless, **śarīri**: endowed with body, **vā**: or, **plavaṁ**: inclined, floating, **janma**: birth, **yataḥ**: due to which, **bhavet**: happens to be.

The subliminal-impressions of the consciousness devoid of discriminate discernment is of the form of action deposits due to which the bodiless, as well as, endowed with body are inclined towards birth.

भूतेन्द्रियेषु वा व्यक्ते वैराग्याद्यः प्रजायते ।

संस्कारस्तेन जातिः स्याद्-भवेनालिङ्गरूपिणी ।

केवल्यमिव तेषान्तु चावस्था नाऽप्लवा मता ॥ Y.K. I/49

(bhūtendriyeṣu vā vyakte vairāgyādyah prajāyate /  
saṁskārastena jātiḥ syād-bhavenāliṅgarūpiṇī /  
kaivalyamiva teṣāntu cāvasthā nā'plavā matā //)

**bhūtendriyeṣu**: in the gross elements and sense-organs, **vā**: or, **vyakte**: in the manifested, **vairāgyāt**: through the dispassion, **yaḥ**: which, **prajāyate**: is born, **saṁskārah**: subliminal-impressions, **tena**: by / through / due to it i.e. "saṁskāra", **jātiḥ**: birth, being, **syāt**: takes place, **bhavana**: due to the subliminal impressions of the form of, subliminal traits and action -deposits, **aliṅgarūpiṇī**: of the form of aliṅga i.e. the undifferentiated one, **kaivalyamiva**: like the isolation, similar to isolation, **teṣām**: of those, i.e. of the bodiless and merged into the prakṛti, **tu**: certainly those who have, **ca**: and, **avasthā**: state, condition, **nā**: never, **aplavā**: steady, permanent, eternal, **matā**: regarded.

The dispassion towards the gross elements and sense organs or the entire manifested (world) gives rise to the subliminal-impressions in the form of action deposits, (i.e. bhava) due to which the bodiless and those merged into the prakṛti come into being as undifferentiated one. Such a state of their's though similar to isolation is certainly not eternal (in nature).

वैराग्यात् करणाऽकार्यमकार्यात् कारणे लयः ।

संस्कारबलसंक्षयाद्-आवृत्तिः स्यान्निसर्गजा ॥ Y.K. I/50

(vairāgyāt karaṇā'kāryamakāryāt kāraṇe layaḥ /  
saṁskārabalasamkṣayād-āvṛttiḥ syānnisargajā //)

vairāgyāt: through / due to dispassion, karaṇa: organs, akārya: non-functioning, akāryāt: due to the non-functioning, kāraṇe: in the cause, layaḥ: dissolution, saṁskāra: subliminal-impressions, bala: power, potency, saṁkṣayāt: due to the diminution, āvṛttiḥ: re-occurrence, syāt: takes place, nisargajā: born of evolution.

It is through dispassion whenever there is diminution of the power of subliminal impressions (of dispassion), there is the non-functioning upon their part and because of their non-functioning they get dissolved. However, their re-occurrence through evolution takes place.

श्रद्धा-वीर्य-स्मृति-समाधि-प्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् । P.Y.S. I/20

(śraddhā-vīrya-smṛti-samādhi prajñāpūrvaka itareṣām/)

In the case of others it (the seedless samādhi) is preceded by faith, enthusiasm (lit. through vigour), mindfulness, samādhi (and) the discernment.

श्रद्धया चैव वीर्येण तथा स्मृत्या समाधिना ।

प्रज्ञया योगिनां मोक्षभाजां निर्बीज ईरितः ॥ Y.K. I/51

(śraddhayā caiva vīryeṇa tathā smṛtyā samādhinā /  
prajñayā yogināṁ mokṣabhājāṁ nirbīja īritāḥ //)

śraddhayā: through faith, devotion, caiva: and also, vīryeṇa: through the energy, tathā: and, smṛtyā: through memory, mindfulness, samādhinā: through samādhi, prajñayā: through discernment, yoginām: of the yogīs, mokṣabhājām: of the liberation seeking, nirbīja: seedless (ness), īritāḥ: said, declared.

It is said that the seed-less-ness is accomplished by the liberation seeking yogīs through faith energy, mindfulness, samādhi and discernment.

Note : In this kārikā, it is stated that how and by which means or aids the seedlessness is accomplished by the liberation seeking yogīs. In the immediately preceeding kārikās, it is described that some sādhakas can achieve the "seedless" state but they fall short of realization of puruṣa and hence liberation is denied to them. Such sādhakas, because they lack the discriminate-discernment (anīṣṭannavivekānām ... Y.K. I/47) their consciousness remains full of vāsanās and action-deposits which is the cause of their rebirth. Thus though such sādhakas attain to Kaivalya like state but it is a temporary state. Only those who attain seedlessness accompanied by discriminate-discernment can liberate once for all. So the sādhakas other then just referred to get the liberation through faith, vitality, mindfulness, samādhi and prajñā i.e. discriminate-discernment which leads to puruṣa-realization and thereby kaivalya.

साऽभिरुचिमती श्रद्धा या धीः सत्यञ्च धीयते ।

तद्वतः कर्मकौशल्यं वीर्यादुत्साहलक्षणात् ॥ Y.K. I/52

(sā'bhirucimatī śraddhā yā dhīḥ satyañca dhīyate /  
tadvataḥ karmakaūśalyaṁ vīryādutsāhalakṣaṇāt //)

sā: that, abhiruci: splendid, matī: sense, understanding, belief, śraddhā: faith, yā: which, dhīḥ: intellect, understanding, satyam: the truth, ca: and, dhīyate: comprehends, tadvataḥ: endowed with that, possessing that, karmakaūśalyam: skillfulness in action, vīryāt: with, from, through the energy, utsāhalakṣaṇāt: through the characteristics of fortitude regarded as the feeling which gives rise to energy.

The faith is nothing but that splendid sense on the part of the

intellect which comprehends the truth. And the skillfulness in action of one endowed with that (faith) is the energy characteristic of the fortitude.

**Note:** The intellect that comprehends the truth means the *prajñā* which intuits the nature of metaphysical realities accepted by this system viz. the physical (gross) elements, subtle elements, the organs (including *manas*) the *ahamkāra* and the *buddhiḥ*. It comprehends these realities with respect and devotion. The insight into realities is said to be source of energy and skillfulness in the action. Thus the faith is said to be the source of energy and it is the clarity of the consciousness. The "faith" here is the faith in the nature of realities and in their discrimination.

वर्ता अहं स्मरिष्यंश्च स्मराणि ध्येयमित्यपि ।

उपातिष्ठेत् स्मृतिर्वीर्यात् सदा या समनस्कता ॥ Y.K. I/53

(*varttā ahaṁ smarīṣyaṁśca smarāṇi dhyeyamityapi / upātiṣṭhet smṛtīrvīryāt sadā yā samanaskatā //*)

**varttā:** experiencer, **aham:** I am, **smarīṣyaṁ:** remembering, **ca:** and, **smarāṇi:** shall remember, **dhyeyam:** objective, **iti:** in this way, **api:** and, also, **upātiṣṭhet:** gets established, **smṛti:** memory, **vīryāt:** because of vigour, enthusiasm, **sadā:** always, **yā:** which, that, **samanaskatā:** unanimity, being of the same mind.

**Experiencer as I am shall continuously be remembering and shall also remember the objective. It is through such unanimity of mind full of vigour, the memory gets established for ever.**

**Note :** "Mindfulness" here consists in re-experiencing the realities and objectives once experienced. The practice of mindfulness consists in - I will experience what I am experiencing and will experience. When thus practiced regularly the mindfulness gets established. The mindfulness which is firmly rooted in this way in consciousness is conceived to be the only "means" for the one pointedness of the consciousness (*ekāgrabhūmiḥ*). And it is from the firmness of the mindfulness *samādhi* takes place and from *samādhi* the knowledge of the form of discriminate discernment (*vivekakhyatirūpi*) and it is from this "Vivekakhyāti"

the subliminal impressions and action deposits are washed away in turn due to which there is the dissolution of consciousness (involution) which is nothing but *kaivalya* (aloneness) (see Y.K. I/54).

The entire sequence is as follows :-

Faith (*śraddhā*) Energy (*vīrya*) → Mindfulness (*smṛti*) → onepointedness (*ekāgrabhūmi*) → *samādhi* → *samprajñāna* (*vivekakhyāti* i.e. discriminate - discernment) → diminution of (subliminal) impressions and actions → deposits (*vāsanā karmāśaya saṁkṣaya*) → dissolution of consciousness (*cetasolaya*) which is nothing but *kaivalya*. The arrow mark denotes "leads to" and this sequence is based on (Y.K. I/51-54).

As this "track" is missed by *videhas* and "*prakṛtilayas*" though they attain seedlessness they fail to accomplish *kaivalya*.

ध्रुवा-स्मृतिर्मतैकग्र्यं समाधिश्च ततो भवेत् ।

समाधेः सम्प्रज्ञानं स्याद-विवेकख्यातिरूपि यत् ।

ततः संस्कारसंक्षयात् केवल्यं चेतसो लयः ॥ Y.K. I/54

(*dhruvā-smṛtirmataikāgryaṁ samādhīśca tato bhavet / samādheḥ samprajñānaṁ syād-vivekakhyatirūpi yat / tataḥ saṁskārasaṁkṣayāt kaivalyaṁ cetaso layaḥ //*)

**dhruvā-smṛtiḥ:** everlasting memory, **mataikāgryaṁ:** one-pointedness of intellect, **samādhīḥ:** *samādhi*, **ca:** and, **tataḥ:** from / due to / that through it, **bhavet:** happens to be, takes place, **samādheḥ:** through "*samādhi*", **samprajñānaṁ:** perfect knowledge, **syād:** takes place, here dawns, **vivekakhyatirūpi:** of the form of discriminate discernment, **yat:** that which, **tataḥ:** from that, i.e. through the discriminate discernment, **saṁskāra:** subliminal-impressionis, **saṁkṣayāt:** because of the diminution, **kaivalyaṁ:** isolation, **cetasaḥ:** of the consciousness, **layaḥ:** dissolution.

(It is through practice) the memory becomes everlasting which is nothing but one-pointedness of the consciousness. This in turn leads to the *samādhi*, in which dawns the perfect knowledge mainly of the nature of discriminate-discernment, from which the diminution of subliminal-impressions takes place. It is due to which there ensues

the dissolution of the consciousness which is isolation.

तीव्रसंवेगानामासन्नः । P.Y.S. I/21

(tīvra saṁvegānāmāsannaḥ/)

(It is) immediate with the extremely vehement.

मृदुमध्याधिमात्रत्वात् ततोऽपि विशेषः । P.Y.S. I/22

(mr̥dumadhyādhimātrtvāt tato'pi viśeṣaḥ /)

Even in the immediacy there is uniqueness owing to the modest, medium and excessive intensity (of vehemence).

संवेगः पूर्वं वैराग्य-संस्काराद्-वीर्यमीरितः ।

आसन्नः सफलो योग-स्तीव्रसंवेगशालिनाम् ।

मृदुमध्याधिमात्रत्वाद् विशेषोऽस्ति ततोऽपि च ॥ Y.K. I/55

(saṁvegaḥ pūrvam vairāgya-saṁskārād-vīryamīritaḥ /

āsannaḥ saphala yoga-stīvrasaṁvegaśālinām /

mr̥dumadhyādhimātrtvād viśeṣo'sti tato'pi ca //)

saṁvegaḥ: vehement, enthusiasm, pūrvam: earlier, previous (including previous lives), vairāgya: dispassion, saṁskārāt: because of the subliminal impressions, vīryam: energy, forcefulness, īritam: is said (to be), āsannaḥ: near, immediate, saphalaḥ: with its results, successful, yoga: yoga, tīvra: acute, saṁvegaśālinām: of one endowed with vehement, enthusiasm, mr̥du: modest, madhya: medium, adhimātrtvāt: because of excessive (ness), viśeṣaḥ: unique, pre-eminent, asti: is, happens to be, tato-api: lit. even from that, here even among the extremely vehement., ca: and.

The vehemence is said to be the energy originated from the subliminal impression of dispassion of previous (lives). The Yoga of those who are endowed with acute vehemence is immediately successful. Even among them there is pre-eminence owing to the modest-ness, medium-ness and excessiveness of the extremely vehement ones.

ईश्वरप्रणिधानाद्वा । P.Y.S. I/23

(Īśvarapraṇidhānādvā /)

Even through the surrender to the Lord.

ईश्वरप्रणिधानाद्वा तस्याभिध्यानतो भवेत् ।

आसन्नः सफलस्येव लाभो योगस्य योगिनाम् ॥ Y.K. I/56

(Īśvarapraṇidhānādvā tasyābbhidhyānato bhavet /

āsannaḥ saphalasyeva lābho yogasya yogīnām //)

Īśvarapraṇidhānād: through the surrender or devotion to the Īśvara, vā: or/ even, tasya: his, here of the Īśvara, abhidhyānataḥ: through the will or grace, bhavet: takes place, happens, āsannaḥ: near, immediate, saphalasyeva: like the success itself, lābhaḥ: attainment, accomplishment, yogasya: of the Yoga, yogīnām: of the Yogīs.

The immediate (and) successful accomplishment of yoga on the part of yogīs can take place through 1) the surrender or devotion to the Īśvara or even through his will i.e. grace.

Note : Earlier it was stated that "samprajñāta yoga" can be accomplished in and through one-pointed consciousness by intuitively realizing the metaphysical realities termed as "grāhya", "grahaṇa" and "grahīṭṛ". Here another means towards the samādhi or "samprajñāta yoga" is stated, according to which the Lord by being moved by the self-surrender of the yogī, bestows the samādhi upon him.

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः । P.Y.S. I/23

(kleśakarmavipākāśayairaparāmṛṣṭaḥ puruṣa-viśeṣa īśvaraḥ /)

Īśvara is a specific puruṣa unaffected by afflictions, action, result of action and the latent impressions thereof.

क्लेशाः पञ्च च कर्म स्याद्-धर्माधर्माख्य-संस्कृतिः ।

तत्फलं सुखदुःखादयं फलानुगुण-वासनाः ॥

त्रैकालिको ह्यसम्बन्धो यस्येभिः सह विद्यते ।

अनादिपुरुषो मुक्त ईश्वरो योगिभिर्मतः ॥ Y.K. I/57

(kleśāḥ pañca ca karma syād-dharmādharmākhyā-saṃskṛtiḥ /  
tatphalaṃ sukhaduḥkḥādyam phalānugūṇa-vāsanāḥ //  
traikāliko hyasambandho yasyaibhiḥ saha vidyate /  
anādipurūṣo mukta īśvaro yogībhirmataḥ //)

**kleśāḥ**: afflictions, **pañca**: five, **ca**: and, **karma**: action, **syād**: happens to be, **dharmā**: merit, virtue, good, **adharma**: demerit, vice, bad, **ākhyāḥ**: stated, called, **saṃskṛtiḥ**: subliminal impressions, **tat phalam**: its fruits, results, here the fruits of action, **sukha**: pleasure, **duḥkhaḥ**: pain, **ādyam**: etcetera., **phalānugūṇa**: in accordance with the fruits, **vāsanāḥ**: traits, **traikālikāḥ**: pertaining to three tenses - past, present and future, **hi**: because, **asambandho**: unrelated, **yasya**: whose, **ebhiḥ saha**: with these, **vidyate**: exists, **anādi**: primordial, **purūṣaḥ**: puruṣa, consciousness - principle, **muktaḥ**: liberated, **īśvaraḥ**: the Lord, **yogībhiḥ**: by the yogīs, **mataḥ**: regarded.

The afflictions are five; actions are the good and bad in the form of subliminal impressions, of which pleasure and pain are the results, and the results are in accordance with the subliminal traits. It is because the Lord is ever untouched by these, opine the yogīs, He is primordial and (ever) liberated puruṣa.

**Note**: In this Kārikā we come across the nature of the Lord as accepted in this system. The Lord is the unique puruṣa who is never touched by afflictions (avidyā-asmitā-rāga-dveṣa-abhiniveśa), actions, (śukla-kṛṣṇa-śuklākṛṣṇa) and their results (jāti-āyu-bhoga) subliminal impressions, by pain and pleasure etc. The uniqueness of the Lord as a special puruṣa lies in the fact that the Lord was never in touch with kleśas etc. nor He will be in touch with these. So He is said to be anādimukta -for ever free.

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् । P.Y.S. 1/25

(tatra niratīśayam sarvajñabījam /)

In Him the seed of omniscience is unsurpassed.

सातिशयञ्च सार्वज्ञःबीजं यदिह दृश्यते ।  
तन्निरतिशयं यस्मिन्नाकृमेर्मानवस्थितम् ।  
सात्यातिशय-निर्मुक्तः स सर्वज्ञो महेश्वरः ॥ Y.K. 1/58

(sātīśayaṇca sārvajña-bījam yadiha dṛśyate /  
tanniratīśayam yasminnākṛmermānavasthitam /  
sāmyatīśaya-nirmuktaḥ sa sarvajño mahēśvaraḥ //)

**sātīśayam**: surpassable, limited, finite, **sārvajña-bījam**: seed of omniscience, **yad**: that which, **iha**: here, in this world, **dṛśyate**: is being observed, **tat**: that, the seeds of omniscience, **niratīśayam**: unsurpassable, infinite, unlimited, **yasmin**: wherein, **ākṛmermānava**: from insects to the human beings, **sthitam**: existing, situated, **sāmyatīśaya**: even (equal) and surpassable, **nirmuktaḥ**: devoid of, free from, **sa**: that (puruṣa), **sarvajñaḥ**: omniscient, **mahēśvaraḥ**: the great Īśvara.

In this world, the finite potential omniscience is visible among the creatures right from insects to human beings. (However) the puruṣa in whom is observed the unsurpassability and who is neither equal nor surpassable is said to be the great Īśvara.

**Note**: The finite knowledge seen among the insects and human beings goes to show that there is a hierarchy in the knowledge. However, the knowledge which has no its equal or which is ever unsurpassable is the omniscient Īśvara, the special puruṣa, the Maheśvara.

समानजातिभावानां क्रमशो गुरुता यदि ।  
ते सातिशयिनः स्युश्च यस्मात् सातिशयोऽस्ति न ॥  
स निरतिशयः प्रोक्तः असीमे कारणे सति ।  
उपादानस्य चानन्त्यात् असीमा गुरुता यतः ॥ Y.K. 1/59

(samānajātibhāvānām kramaśo gurutā yadi /  
te sātīśayinaḥ syuśca yasmāt sātīśayo'sti na //  
sa niratīśayaḥ proktaḥ asīme kāraṇe sati /  
upādānasya cānantyāt asīmā gurutā yataḥ //)

**samāna**: the same or similar, **jāti**: kind, type, **bhāvānām**: of the beings,

**kramaśaḥ**: gradual, sequential, **gurutā**: greatness, **yadi**: if, **te**: they, the beings of similar kind, **sātīśāyinaḥ**: surpassables, **syuḥ**: happen to be, **ca**: and, **yasmāt**: from whom, **sātīśayaḥ**: surpassable, **asti na**: is not, does not, **sa**: that, **niratiśayaḥ**: unsurpassable one, **proktaḥ**: stated, said, **asīme**: in the limitless, infinite, **kāraṇe**: in the cause, **sati**: by virtue of its being, **upādānasya**: of the material cause, **ca**: and, **ānanyāt**: because of the infiniteness, **asīmā**: limit-less, infinite, **gurutā**: greatness, **yataḥ**: from whence, for which reason.

If there is gradually (ascending) greatness among the beings of same kind then they are surpassables. Whereas, that, to whom there is no surpassable is said to be unsurpassable one. By virtue of the cause being limitless and because of the infiniteness of material cause, therefore, the unsurpassable greatness of that thing.

ज्ञानशक्तेरुपादानम् असीमा प्रकृतिर्मतम् ।

सा निरतिशया स्याच्च कुत्रचिद्धीहि सैश्वरी ॥ Y.K. 1/60

(jñānaśakterupādānam asīmā prakṛtirmatam /  
sā niratiśayā syācca kutracid-dhīhi saīśvarī //)

**jñāna**: knowledge, **śakteḥ**: of the power, **upādānam**: material cause, **asīmā**: infinite, limit-less, boundless, **prakṛtiḥ**: the world-ground, nature, **matam**: opined, stated, regarded, **sā**: that (fe.), **niratiśayā**: unexcelled, unsurpassable, **syāt**: happens to be, **ca**: and, **kutracit**: somewhere, **dhīḥ**: intelligence, intellect, **hi**: therefore, because of, **sā**: that (fem.), **īśvarī**: Divine, Majestic, Supreme.

**Prakṛti** (the mother nature) is said to be the material cause of **jñānaśakti** (i.e. the power of knowledge) which is seen to be the surpassable. However, when it happens to be unsurpassable it is called the Divine Majestic intellect (**īśvarī**).

(स एष) पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ॥ P.Y.S. 1/26

(sa eṣa) pūrveṣāmapī guruḥ kālenānavacchedāt/)

(He alone) is the preceptor of all the predecessors because he is not limited by time.

कालावच्छेदयुक्तानां गुरुणामप्यसौ गुरुः ।

सर्वेषामपि सवशः कालावच्छेदवर्जितः ॥ Y.K. 1/61

(kālavacchedayuktānām guruṇāmapyasau guruḥ /  
sarveṣāmapī savaśaḥ kālavacchedavarjitah//)

**kālavacchedayuktānām**: of those bound/limited by the time, **guruṇām**: of the preceptors, **api**: even, also, **asau**: this, here **īśvara**, **guruḥ**: preceptor, **sarveṣām**: of all, **api**: even, also, **savaśaḥ**: controller, **kālavaccheda**: bound by time, **varjitah**: devoid of.

He (the **īśvara**) is the Preceptor of even those preceptors who are bound by time, is the controller of all and is (ever) unbound by the time.

अकृत्वा शाश्वतीं शान्तिं चेतसः परमेश्वरः ।

कारुण्यात् समधिष्ठाय निर्माणचेतसं विभुः ।

कदाचिदात्मसंस्थो वा भूतान् संसारपीडितान् ।

ज्ञानधर्मप्रकाशेन ह्यनुग्रहति मुक्तये ॥ Y.K. 1/62

(akṛtvā śāśvatīm śāntim cetasaḥ parameśvaraḥ /  
kāruṇyāt samādhiṣṭhāya nirmāṇacetasaḥ vibhuḥ//  
kadācidātmasaṁstho vā bhūtān saṁsārapīditān /  
jñānadharmaprakāśena hyanugrṇāti muktaye //)

**akṛtvā**: by undoing, **śāśvatīm**: to the eternal, **śāntim**: to the peace, **cetasaḥ**: of Pure consciousness, **parameśvaraḥ**: the **īśvara**, **kāruṇyāt**: moved by compassion, **samādhiṣṭhāya**: having abided, **nirmāṇacetasaḥ**: to the created consciousness, **vibhuḥ**: all-pervading, **kadācit**: at time, sometimes, **ātmasaṁstha**: abiding in one's self, **vā**: or, **bhūtān**: creatures, **saṁsāra**: the world, **pīditān**: to the troubled ones, **jñānadharma**: knowledge and virtue, **prakāśena**: through the illumination, **hi**: therefore, **anugrṇāti**: obliges (greatly), **muktaye**: for the sake of liberation.



The Īśvara, the pure consciousness, Eternal Peace, sometimes abides in one's Self, and sometimes, by undoing the Eternal Peace, out of compassion, obliges the worldly troubled creatures through the illumination full of knowledge and virtue for the sake of their liberation.

तस्य वाचकः प्रणवः । P.Y.S. I/27

(*tasya vācakaḥ praṇavaḥ* /)

Praṇava (om) is His denoter.

प्रणवो वाचकस्तस्य प्रदीपसम्प्रकाशवत् ।

यतः शब्दाश्रयं नित्यम् ईश्वरज्ञानमीरितम् ॥ Y.K. I/63

(*praṇavo vācakastasya pradīpasamprakāśavat* /

*yataḥ śabdāśrayaṃ nityaṃ īśvarajñānamīritam* //)

**praṇavaḥ**: Lit. "pronouncement", Om, **vācakaḥ**: denoting directly, signifier, **tasya**: Its, His, (of the Īśvara), **pradeep**: lamp, **samprakāśa**: bright light, **vat**: like, similar to, **yataḥ**: as, since, for which reason, wherefore, **śabda**: word, sound, **āśrayam**: dependent, **nityam**: eternal, **īśvarajñānam**: wisdom of Īśvara, **īritam**: stated, regarded.

**Praṇava (Om) is His signifier. Just as the lamp and the light are co-existents, similarly, it is regarded the wisdom of the Īśvara is always signified through word.**

**Note** : "Praṇava" is said to be the signifier par excellence of the Īśvara. This is made clear by the example of flame and its light (illumination). Just as between the flame and its light there is a concomitant relation similarly the praṇava and the wisdom of Īśvara is always signified through word. The knowledge of Īśvara is possible through the reflection on words viz. Īśvara is the puruṣa untainted by afflictions, actions etc. The praṇava is said to be two lettered convention which signifies - (1) dear to yogīs; (2) that steadies the consciousness; (3) that which is easily pronounced and (4) signifies the entire meaning of the word Īśvara -that He is the puruṣa untainted by afflictions, actions etc. etc. and so on.

तज्जपस्तदर्थभावनम् । P.Y.S. I/28

(*tajjapastadartha-bhāvanam* /)

Its recitation and contemplation upon Its meaning.

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च । P.Y.S. I/29

(*tataḥ pratyakcetanādhigamo'pyantarāyābhāvaśca* /)

Therefrom the attainment of the internalization of consciousness and resolving of obstacles too.

तज्जपस्तस्य चार्थेषु कार्यं चित्तनिवेशनम् ।

अन्तराया विलीयन्ते एवमीश्वरभावनात् ।

चितः स्वात्मभूतस्य च साक्षात्कारः प्रसिद्ध्यति ॥ Y.K. I/64

(*tajjapastasya cārtheṣu kāryaṃ cittaniveśanam* /

*antarāyā vilīyante evamīśvarabhāvanāt* /

*citaḥ svātmabhūtasya ca sāksātkāraḥ prasiddhyati* //)

**tat**: its, of the praṇava, **japaḥ**: recitation, **tasya**: its, of the praṇava, **ca**: and, **artheṣu**: meaning, significance, **kāryam**: to be done, performed, **cittaniveśanam**: entering the citta into, dwelling the citta upon, **antarāyāḥ**: hindrances, obstacles (Y.K. I/65), **vilīyante**: get dissolved, **evam**: thus, in this way, **īśvara**: the Lord, **bhāvanāt**: through pondering upon, **citaḥ**: of the consciousness (pratyaka cetana), **svātmabhūtasya**: of one's own, **ca**: and, **sāksātkāraḥ**: realization, intuition, **prasiddhyati**: gets accomplished.

**The recitation (of praṇava) be performed while dwelling the consciousness upon its (praṇava's) meaning. Thus, through contemplating upon the Īśvara the hindrances get dissolved. And also the realization of one's own consciousness is accomplished.**

**Note** : Results of the recitation of "Praṇava" which is said to be "signifier" whereas the "Īśvara" pure and free is the signified. It is through the recitation of "Praṇava" i.e. through pondering and reflecting when the "meaning" of Praṇava is realized the obstacles towards "samādhi" are overcome as they get dissolved. The another result is that one is said to intuit one's pure self (puruṣa).

व्याधि-स्त्यान-संशय-प्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्ध  
भूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः । P.Y.S. I/27

(vyādhi-styāna-saṁśaya pramādālasyaāvratibhrāntidarśanālabdhab  
bhūmikatvānavasthitatvāni cittavikṣepāste'ntarāyāḥ /)

Disease, doubt, languor, laziness, attachment, non-attainment, heedless-ness, misapprehension and instability are known as hindrances.

व्याधिश्च संशयः स्त्यानम् आलस्याविरती तथा ।  
अलब्धभूमिकत्वञ्च प्रमादो भ्रान्तिदर्शनम् ।  
तथानवस्थितत्वञ्च अन्तरायाः प्रकीर्त्तिताः ॥ Y.K. I/65

(vyādhiśca saṁśayaḥ styānam ālasyaāvratī tathā /  
alabdhabhūmikatvañca pramādo bhrāntidarśanam /  
tathānavasthitatvañca antarāyāḥ prakīrtitāḥ //)

व्याधी रोगो ह्यकर्मण्यं स्त्यानं भ्रान्तस्य चेतसः ।  
इदमेवं न चैवं स्याद्-इति ज्ञानञ्च संशयः ॥ Y.K. I/66

(vyādhi rogo hyakarmaṇyam styānam bhrāntasya cetasaḥ /  
idamevaṁ na caivaṁ syād-iti jñānañca saṁśayaḥ //)

अविरागस्तु चित्तस्य विषये भोगलोलता ।  
देहगौरव आलस्यं यज्जायेत कफादिना ॥ Y.K. I/67  
(avirāgastu cittasya viṣaye bhogalolatā /  
dehagaurava ālasyam yajjāyeta kaphādinā //)

भूम्यलाभः समाधेस्तत् साधनानामभावनम् ।  
अलब्धभूमिकत्वं च प्रमादश्च यथाक्रमम् ।  
तत्त्वज्ञानं विपर्यस्तं भ्रान्तिदर्शनमुच्यते ॥ Y.K. I/68

(bhūmyalābhaḥ samādhestat sādhanānāmabhāvanam /  
alabdhabhūmikatvaṁ ca pramādaśca yathākramam /  
tattvajñānam viparyastam bhrāntidarśanamucyate //)

मधुमत्यादयस्तु याः समाधेः सन्ति भूमयः ।  
अनवस्थितता तेषु सा ज्ञेया याऽप्रतिष्ठता ॥ Y.K. I/69

(madhumatyādayastu yāḥ samādheḥ santi bhūmayāḥ /  
anavasthitatā teṣu sā jñeyā yā'pratiṣṭhatā //)

vyādhiḥ: disease, ca: and, saṁśayaḥ: doubt, styānam: inactivity, languor, ālasya: body heaviness, laziness, sloth, aviratī: attachment, tathā: also, and, alabdha: non-attainment, bhūmikatvaṁ: a particular state, stage-hood (of/in samādhi), pramādaḥ: heedlessness, bhrāntidarśanam: false vision, tathā: and, anavasthitatvaṁ: instability, unsteadiness, ca: and, antarāyāḥ: hindrances, obstacles (Y.K. I/64), prakīrtitaḥ: enumerated, stated, vyādhi: disease, roga: sickness, hi: certainly, akarmaṇyam: inactiveness, styānam: inactivity, bhrāntasya: of the deluded, confused, cetasaḥ: of the consciousness, idaṁ: this, it, evaṁ: thus, in this way, na: not, caivaṁ: and in this way, syād: happens to be, iti: thus, jñānaṁ: knowledge, ca: and, saṁśayaḥ: doubt, avirāgaḥ: attachment, tu: on the other hand, cittasya: of the consciousness, viṣaye: in the objects, bhoga: enjoyment, lolatā: lustfulness, deha: body, gaurava: heaviness, ālasyam: sloth, laziness, yat: which, jāyeta: arises, kaphādinā: through kapha (phlegm) etc., bhūmyalābhaḥ: non-attainment of the stage/state, samādheḥ: of the samādhi, tat: its, it, that, sādhanānām: of the means, abhāvanam: non-pondering, non-cogitating, alabdhabhūmikatvaṁ: non accomplishment of the state, ca: and, pramādaḥ: heedlessness, ca: and, yathākramam: accordingly, respectively, tattvajñānam: knowledge of reality, viparyastam: misapprehension, bhrāntidarśanam: false vision, ucyate: is stated, madhumatyādayaḥ: "madhumati" etc. tu: but, yāḥ: which, samādheḥ: of the samādhi, santi: are in existence, existing, bhūmayāḥ: stages, states, anavasthitatā: instability, teṣu: in those, sā: that, jñeyā: should be known, yā: which, apratiṣṭhatā: non-established-ness.

'Disease' is sickness, 'languor' is the inactiveness, 'doubt' is the knowledge on the part of confused consciousness and is of the form - "it is this or not this". The lustfulness towards the objects of enjoyment on the part of consciousness is the attachment. Laziness is the body heaviness that arises owing to phlegm etc.



The non-accomplishment of the state/stage of samādhi and the non-cognizing over its means are respectively non-attainment-ness of a stage and heedlessness. The false vision is nothing but the knowledge contrary to the knowledge of reality. The non-established-ness in the various samādhi stages/states such as Madhumati etc. should be known as "instability".

**Note:** These hindrances or obstacles are said to arise along-with the transformations of consciousness in the sense that in the absence of these antarāyas, the transformations of consciousness do not arise or take place. Therefore, the overcoming of these "antarāyas" amounts to the accomplishment of the balanced state of consciousness (Samāhitatā), which is said to be engendered through the recitation of Praṇava.

Among these "antarāyas" the "non-attainment of a particular state" (alabdhabhūmikatva) means stages of/in samādhi termed as Madhupratīkā etc.. Thus, the failure in attaining the said stages also, at times, works as hindrances and to over-come that the more intelligent and sincere practice and the guidance from the teacher are essentially required.

False or perverse-vision (bhrāntidarśanam) as an "antarāya" means mistaking the unreal things as real. For example mistaking the body or mind or intellect etc. as the puruṣa. This also includes the fallacy of treating something which is a part as a whole i.e. realizing any one evolute only considering that one has realized the sum.

Unable to remain steady in the accomplished stage is non-steadiness (anavasthitatā).

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्व-श्वास-प्रश्वासा विक्षेपसहभुवः । P.Y.S. 1/31

(duḥkhadaurmanasyāṅgamejayatva-śvāsa-praśvāsā  
vīkṣepasahabhuvah/)

Pain, depression, tremor in body limbs and disturbed breathing (inhalation and exhalation) are the concomitant distractions.

दौर्मनस्यं मनःक्षोभस्त्रिविधं दुःखमेव च ।

प्रश्वासश्च तथा श्वासः स्वाङ्गानाञ्च प्रचालनम् ।

एते सर्वेऽपि सम्प्रोक्ताः पूर्वेषां सहभाविनः ।। Y.K. 1/70

(daurmanasyaṃ manahkṣobhastrividhaṃ duḥkhameva ca /  
praśvāsaśca tathā śvāsaḥ svāṅgānāñca pracālanam /  
ete sarve'pi samproktāḥ pūrveṣāṃ sahabhāvinaḥ//)

**daurmanasyaṃ:** depression lit. a bad state of mind, **manah kṣobhaḥ:** mental perturbation, agitated-ness, **trividhaṃ:** three-fold, **duḥkhameva:** full of pain and pain only, **ca:** and, **praśvāsaḥ:** exhalation, **tathā:** as well as, **śvāsaḥ:** inhalation, **sva:** one's own, **āṅgānām:** of the limbs, **pracālanam:** shaking, **ete:** these i.e. depression etc., **sarve:** entire, all, **api:** too, **samproktāḥ:** well/rightly stated, **pūrveṣāṃ:** of the earlier one i.e. of hindrances explained in Y. K. 1/ 65-69, **sahabhāvinaḥ:** co-existents, concomitants.

Depression is the mental perturbation, the three-fold pain, (disturbance in) the exhalation and inhalation and the shaking of the limbs of one's own body all these are concomitants of the earlier stated (hindrances).

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः । P.Y.S. 1/32

(tatpratiṣedhārthamekatattvābhyāsaḥ /)

Practice of single principle is presented for the sake of counteracting them (distractions).

विक्षेपाः स्युश्च चित्तस्य योगस्यैते विरोधिनाः ।

प्रतिषेधार्थमेतेषाम् एकालम्बं चेतोऽभ्यसेत् ।। Y.K. 1/71

(vīkṣepāḥ syuṣca cittasya yogasyaite virodhinaḥ /  
pratiṣedhārthameteṣāṃ ekālambaṃ ceto'bhyaset //)

**vīkṣepāḥ:** disturbances, distractions, **syuḥ:** happen to be, are, **ca:** and, **cittasya:** of the consciousness, **yogasya:** of the yoga (yoga), **ete:** these, **virodhinaḥ:** detrimental to, opposed to, **pratiṣedhārtham:** for the sake

of counter-acting, **eteṣām**: of these i.e. **vikṣepas**, **ekālambaṃ**: mono-support, single support, **cetaḥ**: of the consciousness, **abhyaset**: let (it be) practiced.

These (hindrances and their concomitants) happen to be the distractions on the part of consciousness and hence are detrimental to yoga i.e. **samādhi**. In order to counter-act them let the practice of single support in the consciousness be undertaken.

**Note** : The hindrances (antarāyās) harboring the consciousness are antagonistic to the accomplishment of "samādhi". So these hindrances are obstacles (vikṣepās), they are distractions in the yogic journey. And therefore, they need necessarily be overcome. The technique of overcoming is the "practice of one-principle" (ekatattva-abhyāsa) which is said to consist in concentrating the consciousness upon one support (ekālambaṃ). The entire import of the technique is to infuse the several characteristics of the object (dhyeya) in such a way that the object gets presented before the consciousness in the form of one homogeneous content. This "ekatattva abhyāsa" appears to be similar, to the practices of "dhāraṇā", "dhyāna" and "samādhi" pertaining an object. If this be so here these practices are fore shadowed through the term "ekatattva abhyāsa". Symbolism is the paradigm example. Any symbol stand for unity/synthesis of host of characteristics and alongwith which it represents the oneness of the object.

मैत्री-करुणा-मुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां  
भावनातश्चित्तप्रसादनम् । P.Y.S. I/33

(*maitrī-karuṇā-muditopekṣāṇāṃ sukhaduḥkhaṇyāpūṇyaviṣayāṇāṃ  
bhāvanātaścittaprasādanam //*)

Purified state of mind is ensured through cultivation of the feeling of friendliness, compassion, joyfulness and indifference respectfully towards those who are happy, are in pain, meritorious and demeritorious.

भाव्या सुखिषु मैत्री हि करुणा दुःखितेषु च ।  
अपुण्यकारिषूपेक्षा मुदिता पुण्यकारिषु ॥ Y.K. I/72

(*bhāvyā sukhīṣu maitrī hi karuṇā duḥkhiṣu ca /  
apūṇyakāriṣūpekṣā muditā puṇyakāriṣu //*)

**bhāvyā**: to be cultivated, **sukhiṣu**: lit. in the happy persons, towards happy persons, **maitrī**: friendliness, **hi**: certainly, **karuṇā**: compassion, **duḥkhiṣu**: towards (the persons) who are in pain, **ca**: and, **apūṇyakāriṣu**: towards the demeritorious ones, **upekṣā**: indifference, equanimity, **muditā**: joyfulness, gladness, **puṇyakāriṣu**: towards meritorious ones.

Friendliness should be cultivated towards the happy ones, compassion towards them who are in pain and indifference towards demeritorious whereas gladness towards meritorious ones.

**Note** : These techniques, the developments of particular attitudes towards particular situation or persons work towards the refinement of one's own consciousness. The said attitudes are to be purposefully adopted while one is in commerce with the world and are beneficial primarily to the sādhas. The attitude of friendliness towards those who are happy, compassion towards those who are in pain, indifference towards demeritorious and gladness towards meritorious are regarded as of great ethical imports both in yoga and Buddhism. Here the note-worthy point is that these said attitudes not only having the ethical implications but also have purificatory implications. Because, it is contended here, the cultivation of the said attitudes bring-forth the serenity on the part of the consciousness of the sādhas (īrṣyā-sūyādeḥ saṅkleśād malād aparīkṛtasya cetasaḥ maitrīyādibhāvanāt prasādaḥ pariṣkṛtīrjāyate see com. on Y.K. I/73), Jealousy, envy and so on are said to be the impurities on the part of the consciousness and cultivating the said attitudes is said to washout these impurities resulting into the serenity of the consciousness. It is the consciousness with serenity of highly developed intensity, is to be employed in the higher yogic practices for the accomplishment of yogic goal.

ईर्ष्याऽसूयादि-संक्लेशाद्-अपरिष्कृतचेतसः ।  
मैत्र्यादीनां प्रजायेत प्रसादो नित्यभावनात् ॥ Y.K. I/73

(*īrṣyā'sūyādi-saṅkleśād-aparīkṛtacetasah /  
maitrīyādīnāṃ prajāyeta prasādo nityabhāvanāt //*)

īrṣyā: jealousy, asūyādi: envy etc., saṅkleśād: due to the impurities,

**aparīkṛta:** uncultured, **cetasah:** the consciousness, **maitryādīnām:** of the friendliness etc., **prajāyeta:** arises, comes into being, **prasādaḥ:** tranquility, serenity, clarity, **nitya:** always, regular, **bhāvanāt:** through cultivating the feeling.

It is through the regular cultivation of friendliness etc. there comes into being the serenity on the part of uncultured consciousness tainted by such impurities as jealousy, envy etc.

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य । P.Y.S. I/34

(*pracchardana vidhāraṇābhyām vā prāṇasya* /)

Or through the expulsion and specifically holding the prāṇa.

निःसङ्कल्पेन चित्तेन शनैः प्रश्वस्य धारयेत् ।

वायुं बहिर्यथाशक्ति धृतचित्तः सदैव हि ।

हृदाद्याध्यात्मिके देशे लीलया पूरयेत्ततः ॥ Y.K. I/74

(*niḥsaṅkalpena cittena śanaīḥ praśvasya dhārayet /  
vāyum bahir yathāśakti dhṛtacittaḥ sadaiva hi /  
hṛdādyādhyātmike deśe līlayā pūrayettataḥ //*)

प्रच्छर्दनविधारण-प्रधानात् प्राणसंयमात् ।

कृताभ्यासादनुक्षणं मनः स्थितिपदं व्रजेत् ॥ Y.K. I/75

(*pracchardana vidhāraṇa-pradhānāt prāṇasaṁyamāt /  
kṛtābhyāsādanukṣaṇam manaḥ sthiti-padam vrajet //*)

**niḥsaṅkalpena:** with no imagination, thoughts and will, **cittena:** through/by consciousness, **śanaīḥ:** slowly, **praśvasya:** having exhaled, **dhārayet:** should be held, **vāyum:** the air, **bahir:** outside, **yathāśakti:** as per (one's) capacity, **dhṛtacittaḥ:** the consciousness having fixed (upon), **sadaiva:** always, **hi:** certainly, **hṛd:** heart, **ādi:** etcetera., **ādhyātmike:** internal, pertaining the self, **deśe:** in/upon the space, **līlayā:** with ease, **pūrayet:** should be inhaled, **tataḥ:** thereafter, i.e. after the (vidhāraṇa), **pracchardana:** forceful exhalation, **vidhāraṇa:** holding the air outside after slow exhalation, **pradhānāt:** mainly, chiefly, solely, **prāṇa:** prāṇa,

air, **saṁyamāt:** through the restraint, regulation, **kṛta:** performed, done, **abhyāsāt:** through the practice, **anukṣaṇam:** moment by moment, every moment, regularly, **manaḥ:** mind, consciousness, **sthitipadam:** steadiness, steady state, **vrajet:** should obtain, should attain to.

With the consciousness devoid of any thought or will one should slowly (pracchardana) thereafter according to one's capacity one should retain the air outside (this is the prāṇāyāma termed as Vidhāraṇa). During the practice of vidhāraṇa let the consciousness regularly be fixed upon such internal space as heart etc. and thereafter (one should) inhale with ease. It is solely the regularization of prāṇa through pracchardana and vidhāraṇa when practiced regularly the mind attains to the state of steadiness.

Note : The mind is said to attain the state of steadiness (manaḥ sthitipadam vrajet) moving mainly through the control of prāṇa (prāṇasaṁyamāt) and the technique through which this is to be accomplished is termed as prāṇayama (of a particular variety). The technique consists in the following:-

Keep the body steady and relaxed. The mind should be devoid of any desire/will (saṅkalpahīna). Exhale slowly. After exhalation hold the air out side the body according to one's capacity with the citta applied to internal space such as heart etc.. Thereafter one should inhale the air in normal way.

It is said that this practice makes the mind devoid of any desire. The mind looses the body consciousness and gets concentrated on internal spaces like heart-lotus and so on. It is also said that it is due to the said practice the vital parts (marma) of the body get relaxed resulting into steadiness and desirelessness of the mind. This is the reason why only particular way of exhalation and holding the air outside the body after the exhalation (i.e. pracchardana-vidhāraṇa) are stressed in this practice. Thus the prāṇa-saṁyama consists mainly in praccardana-vidhāraṇa of the prāṇa and due to the regular and continuous practice the mind attains to the state of steadiness.

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धनी । P.Y.S. I/35

(*viśayavatī vā pravṛtṭirutpannā manasaḥ sthitinibandhanī //*)

Or the steadiness of the mind can be obtained through an arousal of object centred inclination.

नासाऽग्रे रसनाग्रे च धारणाञ्चैव तालुनि ।  
मध्ये मूले च जिह्वायाश्चेतसः सर्वदा दृढात् ॥  
गन्धाऽऽस्वाददादयो दिव्याः प्रादुर्भूयुर्यथाक्रमम् ।  
स्थित्युपाया मता एता अर्थवत्यः प्रवृत्तयः ॥ Y.K. 1/76

(nāsā'gre rasanāgre ca dhāraṇāñcaiva tāluni /  
madhye mūle ca jihvāyāścetasah sarvadā dṛḍhāt //  
gandhā'svādādayo divyāḥ prādurbhūyuryathākramam /  
sthityupāyā matā etā arthavatyah pravṛttayah//)

nāsāgre: upon the tip of the nose, rasanāgre: upon the tip of the tongue, ca: and, dhāraṇāt: through holding, caiva: also, too, tāluni: upon/in palate, madhye: in the middle, mūle: at the root, ca: and, jihvāyāḥ: of the tongue, cetasaḥ: of the consciousness, sarvadā: always, regularly, dṛḍhāt: firmly, gandha: odour, āsvādādayaḥ: taste etc., divyāḥ: divine, prādurbhūyuh: emerge, come into being, yathākramam: as per the sequence, accordingly, sthityupāyā: the means of steadiness, matā: considered, etā: these, arthavatyah: object-centered, having the object, pravṛttayah: inclinations, intense activities.

It is through regularly fixing the consciousness firmly upon the tip of the nose and palate upon the middle and the root of the tongue, there come into being as per the sequence, the supernatural odour, taste etc. (form, touch and the sound). These (the divine odour etc.) object-oriented inclinations are considered to be the "means" for steadying (the mind).

**Note :** For the sake of steadiness of the consciousness other "means" are being stated. Due to the intense and regular concentration upon tip of the nose etc. there come into being the experiences like divine odour, taste, form, touch and the sound. These experiences are object-oriented and act as studying factors upon the consciousness due to which the later gets tied with these particular experiences resulting into the steadiness of consciousness.

विशोका वा ज्योतिष्मती । P.Y.S. 1/36

(viśokā vā jyotiṣmatī /)

Or (through) sorrowless and illuminating (brings steadiness of the mind).

भास्वरञ्च वियत्कल्पं धारणान्मनसो हृदि ।  
सत्त्वं योग्यधिगच्छेद्-यदनन्तास्मितालक्षणम् ।  
ज्योतिष्मती विशोका वा तत्र विशारदी स्थितिः ॥ Y.K. 1/77

(bhāsvarañca viyatkalpaṁ dhāraṇānmanaso hṛdi /  
sattvaṁ योग्यadhigacched-yadanantāsmitalakṣaṇam /  
jyotiṣmatī viśokā vā tatra viśārādī sthitiḥ//)

bhāsvaram: luminous, radiant, shining, ca: and, viyatkalpaṁ: sky-like, dhāraṇāt: through holding, thorough the "dhāraṇā", manasaḥ: mind, consciousness, hṛdi: in/upon the heart, sattvaṁ: intellect, "buddhisattva", yogī: yogī, adhigacched: obtains, attains, accomplishes, yad: that which, ananta: infinite, boundless, asmitā: I-am-ness, lakṣaṇam: characteristic, jyotiṣmatī: full of illumination, viśokā: sorrowless, vā: or, tatra: there, in the sattva, viśārādī: intense, celebrated, sthitiḥ: state.

By holding the mind upon the heart-lotus the yogī attains the intellect which is characteristic of radiance and sky like infinite I-am-ness. Such an intense state is called sorrowless or full of illumination.

प्रविश्य हृदयाकाशे विश्वक प्रसार्य चास्मितम् ।  
अनन्तव्योमवद्व्यास्मि सिध्येत् सा इति भावनात् ।  
प्रवृत्तिः सा विशोकेति चित्तस्थितिनिबन्धनी ॥ Y.K. 1/78

(praviśya hṛdayākāśe viśvak prasārya cāsmitām /  
anantavyomavadvāsmi sidhyet sā iti bhāvanāt /  
pravṛttiḥ sā viśoketi cittasthitiṇibandhanī //)

praviśya: having entered, hṛdaya: heart, ākāśe: in the space, viśvak: all around, all pervading, prasārya: having spread, ca: and, asmitām: to the I-am-ness, ananta: infinite, vyomavat: identical to/with the sky, lit. like the sky, ca: and, asmi: I am, sidhyet: should accomplish, sā: that here

the "viśokā", **iti** : thus, in this way, **bhāvanāt**: through cultivating the feeling, **pravṛttiḥ**: inclination, intense activity, **sā**: that, **viśokā**: sorrowless, **iti**: thus, **citta**: consciousness, **sthiti**: state, condition, **nibandhanī**: that which binds (holds).

The **viśokā** should be accomplished by (mentally) entering into the space of heart and universalizing oneself by cultivating the feeling of identity (of one self) with the infinite sky as if "I am as infinite as the sky". Thus, such an inclination (too) is said to be **viśokā** which ensues the steady state of consciousness.

विशोका विषयवती प्रवृत्त्यालोकसंज्ञैका ।

स्वस्वरूपस्थितिमती तथाऽपराऽस्मितामात्रा ॥ Y.K. I/79

(*viśokā viṣayavatī pravṛttyāloka-saṁjñāikā /  
svasvarūpasthitimatī tathā'parā'smitāmātrā //*)

**viśokā**: sorrowless, serene, **viṣayavatī**: object-centred, having the object, **pravṛttyāloka-saṁjñāikā**: termed as "pravṛttyāloka" i.e. intensely luminous activity, **sva-svarūpa**: one's own form/nature, **sthitimatī**: having the state/condition, **tathā**: and, **aparā**: another, **asmitāmātrā**: the I-am-ness-alone.

The sorrowless is termed "pravṛttyāloka" i.e. "intensely luminous activity" when it is object-centred whereas the other (form of **viśokā** i.e. sorrowless) is (termed as) "I-am-ness-alone" which is having one's own (pure) state.

**Note**: The inclination (pravṛtti) termed as **viśokā** or **jyotiṣmatī** too is said to bring forth the steadiness on the part of consciousness. The term "viśokā" literary means non-painful (devoid of pain). It is through the concentration upon heart-lotus one beholds (intuits) infinite luminous intellect principle which is significant of infinite I-am-ness. It is the proficiency of such experience which is termed as **viśokā** (devoid of pain) or **jyotiṣmatī** (full of luminosity) inclination which brings forth the steadiness.

The "technique" towards **viśokā** is : having entered mentally into the heart

lotus one should imagine that "I am as infinite as the sky". This is termed as expansion of I-am-ness from all the sides (see Y.K. I/78).

The **viśokā** inclination is said to be two-fold "with object" and the "I-am-ness in itself" (**asmitā mātra**). The "viśokā with object" is of the nature of self luminosity through which there is the knowledge of universe and of the objects that are subtle and distant. And it is when these objects are transcended there is the intuition of pure I-am-ness i.e. **asmitāmātra** (Y.K. I/79).

वीतरागविषयं वा चित्तम् । P.Y.S. I/37

(*vītarāgaviṣayaṁ vā cittaṁ /*)

Or having dispassionate consciousness (as an object brings steadiness of the mind).

चित्तस्य वीतरागत्वमवधार्य च भावयेत् ।

निःसङ्कल्पं निरिच्छञ्च स्वचित्तं स्थितयेऽथवा ॥ Y.K. I/80

(*cittasya vītarāgatvamavadhārya ca bhāvayet /  
niḥsaṅkalpaṁ niricchañca svacittaṁ sthitaye'thavā //*)

**cittasya**: of the consciousness, **vītarāgatvaṁ**: dispassionateness, **avadhārya**: having comprehended/grasped, **ca**: and, **bhāvayet**: should contemplate, ponder, **niḥsaṅkalpaṁ**: devoid of thought, mental resolve (see Y.K. I/74-75), **niricchaṁ**: devoid of desire, **ca**: and, **svacittaṁ**: one's own consciousness, **sthitaye**: for the sake of steadiness, **athavā**: or (else).

Or (else), for the sake of steadiness, one should, having grasped the dispassionateness of (certain) consciousness, contemplate as if one's own consciousness (too) is devoid of any mental resolve or desire.

**Note** : Another "means" for the sake of steadiness on the part of consciousness is mentioned. One should have, as an object of concentration, such consciousness which is full of dispassionateness (**vīta rāga**) and experience that one's consciousness too is identical with that. That is, one should experience that one's consciousness also is without any resolution, desire and so on. The steadiness engenders even through such practice.



स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा । P.Y.S. I/38

(*svapnanidrājñānālambanaṃ vā /*)

Or taking knowledge of object (experienced) in dream and (deep) sleep as support (brings steadiness state of mind).

अन्तःप्रज्ञं बहिरुद्धं स्वप्ने ज्ञानञ्च यद्ववेत् ।

सर्वसंरुद्धनिद्रायाम् ज्ञानं यत् स्थितये च वा ।

ध्यायेदालम्बनं कृत्वा केषाञ्चित् सिद्धिदञ्च तत् ॥ YK I/81

(*antahprajñam bahīruddham svapne jñānaṃ yadbhavet /  
sarvasaṃruddhanidrāyām jñānaṃ yat sthitaye ca vā /  
dhyāyedaḥlambanaṃ kṛtvā keṣāñcit siddhidaṃ tat //*)

**antahprajñam**: inner intellect, **bahīruddham**: externally withdrawn, withheld, restricted, **svapne**: in the dream, **jñānam**: knowledge, **ca**: and, **yad**: that which, **bhavet**: takes place, happens, here "is obtained", **jñānam**: knowledge, **yat**: that, **sarvasaṃruddha**: completely withheld, obstructed, **nidrāyām**: during the sleep, **sthitaye**: for the sake of state/condition i.e. steadiness, **ca vā** : or even, **dhyāyet**: contemplate, **ālambanaṃ**: support, locus, **kṛtvā**: having made, done, **keṣāñcit**: to some one (only), to certain (people), **siddhidam**: bestowing success, **ca**: or, **tat**: that i.e. the knowledge obtained either through dream or sleep.

Or, for the sake of steadiness, take the support and contemplate on that knowledge which is secured through the inner intellect during the dream wherein one is externally restricted or even on the knowledge that is secured in (deep) sleep wherein one is completely obstructed. (However), that (such a knowledge) bestows the success (in the steadiness) on some one (only).

**Note** : Another option of method for the sake of accomplishing steadiness on the part of consciousness is stated. This "method" is relatively complex when compared with the earlier "means" discussed so far. During the dream our consciousness does not receive the data from external world therefore, the content of experience is based on imagination and memory. One should take such knowledge as the support in one's concentration. Of course, for such support,

the knowledge should be "sāttvika" and intense. Such a practice too is said to bring forth the steadiness on the part of consciousness.

During deep sleep there is the absence of the content (pratyaya) of experience. Here it is contended that one should take this very "absence of the content of experience" an object of concentration as support which is said to bring steadiness on the part of consciousness. It goes without saying that both these varieties of "experiences" should be taken for the said practice as support during the wakeful state only. Only a few one's can avail success through these techniques.

यथाऽभिमतध्यानाद्वा । P.Y.S. I/39

(*yathā'bhimatadhyānādvā /*)

Or even the contemplation on agreeable (object) (can bring steadiness on the part of consciousness).

यदेवाभिमतं ध्येयं ध्यायेद्वा स्थितये हि तत् ।

तत्र लब्धस्थितेश्चित्तं तत्त्वेषु लभतेऽपि च ॥ Y.K. I/82

(*yadevābhimataṃ dhyeyaṃ dhyāyevā sthitaye hi tat /  
tatra labdhasthiteścittaṃ tattveṣu labhate'pi ca //*)

**yadeva**: whichever, **abhimataṃ**: agreeable, **dhyeyaṃ**: object of contemplation, **dhyāyet**: contemplate, **vā**: or even, **sthitaye**: for the sake of steadiness, **hi**: because, **tat**: that, the agreeable object, **tatra**: therein, in and through the steadied citta, **labdhasthiteḥ**: having the state of accomplished steadiness, **cittaṃ**: consciousness, **tattveṣu**: in the realities, **labhate**: accomplishes, secures, attains, **api**: even, too, **ca**: and.

One can contemplate on any agreeable object(s), for the sake of steadiness of consciousness. Such a state of consciousness can reach other principles also.

**Note** : It is stated that, for the sake of accomplishment of steadiness on the part of consciousness one can select any object of one's own liking (of course it should be conducive to yoga). If one can attain steadiness through the concentration upon such objects one can attain the same even while concentrating upon the other tattvas.

परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः । P.Y.S. I/40

(paramāṇuparamamahatvānto'sya vaśīkārah /)

His mastery extends from the most minute to the greatest magnitude.

परे सूक्ष्मे महत्त्वे च परमे विनिवेशनात् ।

स्थितिप्राप्तस्य चित्तस्य वशीकारः प्रसिध्यति ॥ Y.K. I/83

(pare sūkṣme mahattve ca parame viniveśanāt /  
sthitiprāptasya cittasya vaśīkārah prasidhyati//)

pare sūkṣme: in the extremely subtlest, mahattve: greatest, ca: and, parame: extremely, viniveśanāt: through entering, thorough resting upon, sthitiprāptasya: of the one who has accomplished the steadiness, cittasya: of the consciousness, vaśīkārah: lit. mastery, a kind of dispassionateness, prasidhyati: accomplishes.

Through the contemplation upon the subtlest (among the subtle i.e. tanmātra like sound etc.) and the greatest (among the great i.e. asmitāmātra) the consciousness achieves the state termed as vaśīkāra i.e. mastery.

क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेरग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु

तत्स्थ-तदञ्जनता-समापत्तिः । P.Y.S. I/41

(kṣīṇavṛtterabhijātasyeva maṇergrahītṛgrahaṇagrāhyeṣu  
tatstha-tadañjanatā-samāpattiḥ/)

When modifications (of the consciousness) are dwindled, the consciousness appears to take on the features of the object (of meditation) be it cogniser (grahītā), the instrument of cognition (grahaṇa) or the object cognized (grāhya) as does a transparent jewel (in the vicinity of any object) and this identification is called samāpatti i.e. engrossment.

यथोपरञ्जकाद्-द्रव्याद्-विशुद्धः स्फटिको मणिः ।

तत्तद्द्वोपोरक्तः सन् तत्तद्द्वयेण भासते ॥

तथाऽस्मितेन्द्रियार्थेषु तत्स्थत्वं तत्स्वरूपता ।

चित्तस्योक्ता समापत्तिः क्षीणवृत्तेः प्रजायते ॥ Y.K. I/84

(yathoparañjakād-dravyād-viśuddhaḥ sphaṭiko maṇiḥ /  
tattadrūpoparaktah san tattadrūpeṇa bhāsate //  
tatha'smitendriyārtheṣu tatsthatvam tatsvarūpatā /  
cittasyoktā samāpattiḥ kṣīṇavṛtteḥ prajāyate //)

yathā: just as, uparañjakāt: through the colouring, dravyāt: through the substance, viśuddhaḥ: pure, clear, sphaṭiko maṇiḥ: crystal known as jewel, tattadrūpaḥ: that respective form, uparaktah: get coloured, san: by being, tattad: its respective (of the colouring substance), rūpeṇa: in the form of, bhāsate: appears, tathā: similarly, asmitā: I-am-ness (here grahītṛ = grasper), indriya: sense-organs (here grahaṇa - the instruments of cognising), artheṣu: objects (here grāhya = cognised), tatsthatvam: the being (ness) therein, abiding thereupon., tat: its, svarūpatā: in its form, cittasya: of the consciousness, uktā: stated, said, samāpattiḥ: the complete merger with, to fall completely into, kṣīṇavṛtteḥ: by having modifications (of consciousness) being dwindled, prajāyate: comes into being, takes place, features.

Just as a pure crystal jewel when gets coloured by the colouring substances appears in the forms (colours) of those substances, similarly, when modifications of the consciousness are dwindled, appears accordingly in the forms of I-am-ness (grahītā cogniseer) or sense organs (grahaṇa the instruments of cognizing) or the objects (grāhya) when it abides upon these. This is stated to be the "Samāpatti" - the complete merger of the consciousness.

Note : Yoga is said to be the restriction of the modifications of consciousness. These modifications and the subliminal impressions thereof are done away with through the discernment termed as "ṛtambarā" though this discernment itself is said to leave behind its own subliminal impressions which need be transcended through the thirstlessness of higher order. This said discernment arises in "samāpatti" variously termed as "samādhi with seed". Of course this "samāpatti" is not simple but complex in nature as it has several objects and correspondingly

several grades of the intensity of knowledge and the highest degree is to be accomplished only through "samāpatti" by intuiting and thereafter transcending the intuited object. This process of "transcending by intuiting" gets terminated in the realization of alīṅga or pradhāna i.e. prakṛti because there is nothing beyond and above prakṛti.

In order to enter into "samāpatti" the citta (consciousness) must have accomplished steadiness (sthiti), there must be a mastery over consciousness to be achieved through either of the "mind steadiness accomplishing techniques" discussed in (Y.K. I/71). Thus the mastery over consciousness is deemed to be necessary (pre-requisite) for the samāpatti. This is expressed through the term "kṣīṇa vṛtteḥ". These techniques dwindle the modifications of consciousness thereby bestowing upon the consciousness the eligibility to enter into the "samāpatti" experiences.

But then what is "samāpatti"? The characteristic mark of "samāpatti" is : the intellect which illuminates the (true) nature of the object by being one with it (the object) (... dhyeyasvarūpaprabhāsikā yā sarvadā tanmayī dhyeyamayī prajñā sā samāpattiḥ - Y.K. I/85), which is differently explained as the enjoyment (ābhoga) of the samādhi - consciousness i.e. the consciousness rooted in the object (dhyeya samstha). Thus "samāpatti" is a process wherein the consciousness is highly sophisticated i.e. pure or in other words whose modifications have been dwindled enabling the consciousness to become one with the object and realize it thoroughly and completely. Samāpatti as understood here is a process of knowing rather realization or being aware of the nature of higher realities. This knowing is totally different from ordinary ways of knowing by sense-perception, inference, (reasoning) etc. involving the language. Samāpatti as understood is a type of extra-linguistic awareness of the reality. Though, in the initial stages of samāpatti type of realization (knowing), the ordinary linguistic-verbal aids are involved. But it is only by transcending these aids one lands oneself in extra-linguistic, non-verbal awareness of the reality. The intellect in the samāpatti atleast in its higher level i.e. in the state of thoughtless (nirvicāra Y.K. I/94) is termed as "ṛtambharā prajñā" in order to differentiate from ordinary intellect involved in ordinary experiences. To put the same in different way, it is this prajñā through which there is the thorough knowledge of the tattvas that constitutes the "samprajñāta yoga".

On the basis of objects the "samāpatti" is said to be of three types - samāpatti pertaining the apprehender (grahītṛ); samāpatti pertaining the apprehension (grahaṇa) and pertaining the object apprehended (grāhya). In fact all these three are "objects" that are intuited through samāpatti. It is stated that all the objects (viśayas/dhyeyas) that are in this universe fall under either of these three i.e. grahītṛ, grahaṇa and grāhya.

The "samāpatti" process is explained with the help of analogy of highly sophisticated pure crystal jewel. Just as the pure jewel, when comes in the contact of a particularly coloured substance assumes that colours and appears as if identical with that. Similarly the consciousness whose modifications have been dwindled, which has become one-pointed or has been mastered (vaśikṛta) and accomplished the steadiness (sthitiprāpta), appears in the form of the object it comes in contact with in the process of dhāraṇā, dhyāna and samādhi. The objects are technically termed as grahītā, grahaṇa and grāhya i.e. asmitā, sense organs and objects. The consciousness when comes in contact with these objects appears identical with them.

In the initial stages of practices in "samāpatti" (in terms of Aṣṭāṅgayoga the practice of samāpatti comes after the pratyāhāra takes place. And in pratyāhāra the senses are said to imitate (as if) the citta (consciousness) and this "citta" is the one which is steadied through the practices like praṇava japa and/or either of the practices referred above and discussed earlier) though the consciousness is steadied through dwindling of its modifications it is yet full of very many other things such as linguistic habits of experiencing and encountering the objects/situations that we come across. There is reasoning; there are inference and the memory of past experiences. In other words, there is in consciousness the entire heritage of learning and experiencing which colours our perception and further cognitive activities. And, therefore, for further advancement in the process of samāpatti the transcendence of these constraining factors is deemed necessary and which is termed as "smṛti parīśuddhi" - the doing away of the memory of acquired experiences and the patterns or methods of acquiring knowledge and experiences.

This is the reason why in the initial stages of the practices in "samāpatti" i.e. in dhāraṇā, dhyāna and samādhi the object choosen in the consciousness gets presented in and through above referred linguistic and cognitive patterns viz.



symbolism, space-time and causality. As gradually these patterns get dropped one after another, the object gets presented in different and more real dimensions unencountered so far. Of course these habits die hard but the technique of transcending these culturally acquired linguistic and cognitive patterns is nothing but the *vairagya*, the dispassion towards them.

Each time when one chooses certain object for practices in *samāpatti*, chooses the ordinary objects of day to day life preferably the conducive and the same one at least in the initial stage. When practice is advanced, one can choose any object, differently at different times. There is the metaphysical assurance provided by this system viz., all the objects proceed from one and the same *prakṛti* and the "*samāpatti*" upon them reveals identical layers of reality after reality ultimately landing into their ultimate cause i.e. *prakṛti*.

Thus, it is on the basis of the forms or modes (linguistic-verb and cognitive patterns) of encountering the objects and the corresponding objects encountered, the "*samāpatti*" is said to consist of rather four different types of awareness pertaining four different realms of realities that are said to proceed from *prakṛti*. In this system, any object is said to be made up of physical elements termed as *mahābhūtas* (our body is made up of these elements), which in turn are said to proceed from their immediate causes termed as *tanmātrās*. The "*tanmātrās*" back are said to proceed from *ahamkāra*, further from *ahamkāra* there proceed another set of eleven evolutes that constitutes our cognitive and action organs including mind. This "*ahamkāra*" is the evolute proceeding from the intellect or *mahat*, which is said to proceed from *prakṛti* the ultimate cause of this universe. In *samāpatti* when we intuit the fundamental realities that are behind this universe and our mental physical constitution and the realization of these evolutes are several mile-stones in our journey of spirituality. Such an experience is conceived necessary for the realization of our innerself i.e. *puruṣa*.

Before we discuss several forms of "*samāpatti*", one more point to be borne in mind is that the objects that are intuited in *samāpatti* are the metaphysical principles which consists of a hierarchy and it is only by intuiting and thereby transcending the lower principles one can intuit the higher ones which are said to be the causes. As one proceeds further, one encounters more subtler principles compared to earlier ones. As regards the objects that are intuited are to begin with, the ordinary physical objects of -ones choice then their immediate material

causes the physical elements (five *mahābhūtas*) next to these are the subtle elements (*tanmātrās*). These two sets constitute the realm of the objects apprehended (*grāhya*). Then the objects intuited are the sense organs and action-organs and mind which are technically termed here as the means of apprehension (*grahana*). Then comes the set of objects which in fact are the principles which apprehend (*grahītr*) and they are the *asmitā* (I-am-ness) which is also termed as *ego* (*ahamkāra*) then the cause i.e. intellect (*buddhitattva*) or the *liṅgamātra* (the sign-alone) and then finally the ultimate cause i.e. *aliṅga* or *pradhāna* accepted in this system.

The first (initial), *samāpatti* which is termed as "*Savitarkā*" and has the gross ordinary things as its object and the corresponding mode/form of intuiting is the fine blend of mental constructs like the word, the meaning (*artha*) and their knowledge (*jñāna*). These three though have, it is contended, completely distinct status but they appear in our everyday experience in the form as if they are identical. And therefore, as soon as the word (sound) "cow" is heard or uttered we take it for the object "cow" and for the knowledge the word signifies. This identification among these three is due to our mental construction (*vikalpa*). It is only a mental construction having no corresponding real existence. *Vibhinnānām padārthānām vyāvahārikī ekatva khyāti rūpa vikalpa vṛttirbhavati* (Y.K. I/86). In this "*samāpatti*" the object is the blend of mental constructs (*vikalpas*) with which the consciousness (which is mastered or is one-pointed i.e. steadied and whose modifications are dwindled - but still there remains the mental constructs with it) comes in contact and it appears as if it is of the nature of the object consisting the blend of mental constructs. The *prajñā* (knowledge) involved herein is verbal or merely linguistic in nature. Thus this "*samāpatti*" is marked by the verbal knowledge and by gross objects which is the blend of mental constructs (Y.K. I/87).

The next higher degree of the knowledge is termed as "*nirvitarkā samāpatti*", as the very name suggests, the "object" intuited is devoid of *vitarka* the term "*vitarka*" here and also in the above discussed *samāpatti* seems to stand technically for the knowledge which presents the object in the form of the blend of word, object and the meaning (knowledge) acquired from linguistic conventions and through learning and reasoning (*anumāna*). In other words our entire methodology of acquiring the piece of information and knowledge is referred here by the term

vitarka. This methodology or forms of acquiring knowledge retained in our consciousness in the form of memory which need be washed away (apagame...) because it is just the form of mental construction which is said to play as a curtain between ourselves and the reality. And hence the need of the purification of this memory through the dispassion towards it. When so happens the gross "object-itself" gets presented before our consciousness devoid of said mental constructs and the awareness of one's being aware (... ahaṃ jānāmīti vismṛtya ityarthah) (Y.K. I/88). Thus the "nirvitarkā samāpatti" is marked by the presentation of the "object itself" devoid of any mental constructs of the form of conventional learning pattern including the absence of the awareness of one's being aware. This non-verbal mode of awareness visa-vis the savitarkā "samāpatti" is said to be verbal mode awareness. In the absence of actual encounter with such a sort of non-verbal mode of awareness we can merely "imagine" (again the mental construct!) as to what sort of awareness it would be!).

The third level of knowledge has subtle tanmātrās as its "object". The reflection with the help of mental constructs and reasoning with linguistic aids its "savicāra samāpatti". Vicāra is logical reflection. The intellect (prajñā) involved here is full of reflection accompanied by language and the objects are subtle. And when the prajñā starts intuiting the objects (tanmātrās) themselves without the aid of vicāra (reasoning) and language, the intuitive intellect is termed as "nirvicārā samāpatti". Here the prajñā becomes one with the objects themselves (having the words and knowledge and space-time-casual considerations dropped). There is not even the awareness of one's being aware (Y.K. I/91).

The import of these samāpattis is that our ordinary modes of acquiring knowledge, our language, our reasoning etc. need be transcended if we were to intuit subtler realities that harbour one ordinary object.

The range of subtlety of the objects, commences from the tanmātrās and terminate in alīṅga or pradhāna or prakṛti (...liṅgātīta avyakte vyakta kāraṇe pradhāne eva savicārā nirvicārā ca samāpatti paryavasitā bhavati na tu sūkṣmabhūte ... see com. on Y.K. I/93).

सर्वदा तन्मयी प्रज्ञा ध्येयरूपप्रभासिका ।

समाधेश्चेत-आभोगः समापत्तिर्मताऽपि वा ॥ Y.K. I/85

(sarvadā tanmayī prajñā dhyeyarūpaprabhāsikā /  
samādheścet-ābhogaḥ samāpattirmatā'pi vā //)

sarvadā: ever, always, tanmayī: absorbed in or identical with, prajñā: intelligence, dhyeyarūpa: of the form of the object/in the form of the object, prabhāsikā: illuminating, samādheḥ: of the samādhi, ceta (h): of the consciousness, ābhogaḥ: satiety, enjoyment, samāpattiḥ: engrossment, to fall into completely, matā: opine, considered to be, api vā: or else.

The "samāpatti (i.e. complete falling into)" is considered to be that intellect which is always identical with and illuminates the form of the object. Or it is also the satiety (or enjoyment) of samādhi on the part of consciousness.

शब्दार्थज्ञानविकल्पेः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः । P.Y.S. I/42

(śābdārthajñānavikalpaiḥ saṅkīrṇā savitarkā samāpattiḥ/)

The engrossment (termed) as savitarkā when there is a blending of mental constructs viz. of word object and knowledge.

शब्दं पदं तद्विभक्तं तस्यार्थो ज्ञानमेतयोः ।

विभिन्नं स्याद् विकल्पेन प्रतिभासो ह्यभिन्नवत् ॥ Y.K. I/86

(śābdam padam tadbhinnasā tasyārtho jñānametayoh /  
vibhinnam syād vikalpena pratibhāso hyabhinnavat //)

śābdam: full of sounds, pertaining to sounds, padam: word, tadbhinnam: different from it i.e. word, ca: and, tasya: its, arthah: object, jñānam: knowledge, etayoh: from these two, vibhinnam: different, distinct, syād: happens to be, vikalpena: due to the, mental construction, (Y.K. I/20, 27), pratibhāsaḥ: appearance, hi: because, due to, abhinnavat: as if non-different

The word full of sounds and its object is different from them and the knowledge of these two (also) is different from them (but they) appear as if non-different because of the mental constructions.

तद्विकल्पेन संकीर्णा सम्प्रज्ञा वाङ्मयी च या ।

सवितर्का समापत्तिः स्थूलार्थविषया मता ॥ Y.K. 1/87

(*tadvikalpena saṅkīrṇā samprajñā vāṅmayī ca yā /  
savitarkā samāpattiḥ sthūlārthaviṣayā matā //*)

tad: that, vikaplena: due to mental construction, saṅkīrṇā: blended, mixed, samprajñā: intelligence, cognition, vāṅmayī: verbal, ca: and, yā: that, savitarkā: termed as "savitarkā", samāpattiḥ: engrossment, falling completely into, sthūlārthaviṣayā: having the gross object as its content, matā: regarded to be/stated.

The engrossment is termed as "Savitarkā" wherein there is a (mere) verbal cognition blended with the mental construction having gross object as its content.

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का । P.Y.S. 1/43

(*smṛti pariśuddhau svarūpaśūnye vārthamātranirbhāsā  
nirvitarkā /*)

When memory is purified (the consciousness) appears to be devoid of its own nature and only the object shines forth (this trend of engrossment) is called nirvitarkā.

शब्दसङ्केतविज्ञानाद् ज्ञानाच्छब्दानुमानजात ।

वैकल्पिको स्मृतिर्या स्यात् तस्या अपगमेऽपि या ॥

अर्थरूपोपरक्ता सा त्यक्त्वेव ग्रहणात्मकम् ।

स्थूलार्था स्यात् समापत्तिर्निर्वितर्का ह्यवाङ्मयी ॥ Y.K. 1/88

(*śabdasaṅketavijñānād jñānācchabdānumānajāta /  
vaikalpiko smṛtir yā syāt tasyā apagame'pi yā //  
artharūpoparaktā sā tyaktveva grahaṇātmakam /  
sthūlārthā syāt samāpattirnirvitarkā hyavāṅmayī //*)

śabdasaṅketa: the convention pertaining the words, vijñānāt: through the knowledge (of), jñānāt: through the knowledge, śabda: testimony, scriptures, anumānajāta: born of reasoning, inference, vaikalpikah:

conceptualized, fictitious, smṛtiḥ: memory, yā: which, syāt: happens to be, tasyā: her, here of the memory, apagame: after having disappeared, washed away, api: even, yā: which, artharūpoparaktā: coloured by the form of the object, sā: that, tyaktvā eva: as if abandoned, dropped, grahaṇātmakam: of the nature of grasping, apprehension, sthūlārthā: gross-object-centred, syāt: happens to be, samāpatti: engrossment, complete falling into, nirvitarkā: termed as "nirvitarkā", hi: because, avāṅmayī: non-verbal, non-linguistic.

When there is non-verbal awareness coloured by the form of the gross object (but) as if devoid of its apprehension (that "I know") and when the conceptualized memory too, that is acquired (pertaining the object) through the science of word-convention and authority and reasoning, gets washed away, that engrossment (samāpatti) is termed "nirvitarkā".

स्थूलाः स्युः पञ्चभूतानि घटाद्यैर्भौतिकैः सह ।

शब्देन चिन्तनं पदार्थव्याकृतिस्त्विति ॥ Y.K. 1/89

(*sthūlāḥ syuḥ pañcabhūtāni ghaṭādyairbhautikaiḥ saha /  
śabdena cintanam padārthavyākṛtistviti //*)

sthūlāḥ: gross, syuḥ: happens to be, pañca: five, bhūtāni: physical elements, ghaṭādyaiḥ: along with pot etc, bhautikaiḥ: alongwith material (objects), saha: with, śabdena: through the words, cintanam: reflection, thinking, padārtha: objects, vyākṛtiḥ: analysis, tu: on the other hand, while, iti: thus.

The gross (objects) are the five physical elements (like earth, water etc. with their respective characteristics like odour, taste etc. and the substratum of such characteristics) and the pot etc. material objects, while the reflection through words (i.e. this is pot, this is earth etc. here word "pot" the material substance pot the "knowledge of pot" though distinct appear as indistinct) is nothing but the analysis of material objects.

एतयेव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता । P.Y.S. 1/44

(*etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣmaviṣayā vyākhyātā //*)

By this (foregoing) the savicārā and nirvicārā (engrossments) having subtle objects are also defined.

विचारो ध्यायिनां युक्तिः सूक्ष्मार्थाधिगमो यतः ।

ततः स्याद्-वाङ्मयी प्रज्ञा सविचारा हि सूक्ष्मिका ॥ Y.K. 1/90

(*vicāro dhyāyināṃ yuktiḥ sūkṣmārthādhigamo yataḥ /  
tataḥ syād-vāṅmayī prajñā savicārā hi sūkṣmikā //*)

**vicārah:** cogitation, **dhyāyinām:** of those who meditate, **yuktiḥ:** cogitating, reasoning, **sūkṣma:** subtle, **artha:** object, **adhigamaḥ:** understanding, comprehension, **yataḥ:** through which, **tataḥ:** from that, therefrom, due to, **syād:** happens to be, **vāṅmayī:** linguistic, verbal, **prajñā:** intelligence, **savicārā:** technically termed as savicārā - cogitational, **hi:** because, **sūkṣmikā:** the subtle one.

Cogitation is the reasoning on the part of those who meditate from which there is the comprehension of subtle object. And it is due to which (cogitation) there is the verbal/linguistic intelligence which is termed as savicārā (samāpatti) because of the subtlety of its object.

निर्वितर्कव चाशब्दा निर्विचारा समीरिता ।

सूक्ष्मार्थमात्रनिर्भासा विकल्पविहीना तथा ॥ Y.K. 1/91

(*nirvitarkeva cāśabdā nirvicārā samīritā /  
sūkṣmārthamātranirbhāsā vikalpavihīnā tathā //*)

**nirvitarkeva:** like the samāpatti termed as nirvitarkā, **ca:** and, **aśabdā:** non-verbal, **nirvicārā:** non- cogitational, **samīritā:** stated to be, **sūkṣma:** subtle, **artha-mātra:** the object (in-) itself, **nirbhāsā:** shining forth, **vikalpavihīnā:** devoid of mental constructions, **tathā:** and.

The samāpatti is termed nirvicārā (non cogitational) which is similar to nirvitarkā wherein only subtle object shines forth (because of being) non-verbal and devoid of mental constructions.

सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् । P.Y.S. 1/45

(*sūkṣmaviṣayatvaṃ cālīṅgaparyavasānam //*)

And subtlety of objects culminates/terminates in alīṅga i.e. emblemless.

तन्मात्राणि च भूतानां सूक्ष्माणामस्मिता तथा ।

अहंकारस्य बुद्धिश्च बुद्धेश्चालिङ्गमेव हि ।

सूक्ष्मो विषय आख्यातः न सूक्ष्मं प्रकृतेः परम् ॥ Y.K. 1/92

(*tanmātrāṇi ca bhūtānāṃ sūkṣmāṇāmasmitā tathā /  
ahaṅkārasya buddhiśca buddheścālīṅgameva hi /  
sūkṣmo viṣaya ākhyātaḥ na sūkṣmaṃ prakṛteḥ param //*)

**tanmātrāṇi:** subtle elements, **ca:** and, **bhūtānām:** of the physical elements, **sūkṣmāṇām:** of the subtle elements, **asmitā:** I-am-ness, **tathā:** and, **ahaṅkārasya:** of the ego, **buddhiḥ:** intellect, **ca:** and, also, **buddheḥ:** of the intellect, **ca:** and, also, **alīṅgameva:** emblemless alone, **hi:** because, **sūkṣmaḥ:** the subtle, **viṣaya:** object, **ākhyātaḥ:** stated, **na:** no, not, nothing, **sūkṣmaṃ:** subtler, **prakṛteḥ:** than the prakṛti, **param:** highest.

The "subtle elements" are subtler than the physical elements, the I-am-ness is subtler than the "subtle elements" whereas the intellect is subtler than the I-am-ness and the emblemless is subtler than the intellect. There is nothing more subtle than the prakṛti (i.e. emblemless).

लिङ्गातीते च तत्रैव ह्यव्यक्ते व्यक्तकारणे ।

समाप्यते समापत्तिर्न च वै भूतसूक्ष्मके ॥ Y.K. 1/93

(*liṅgātīte ca tatraiva hyavyakte vyaktakāraṇe /  
samāpyate samāpattirna ca vai bhūtasūkṣmake //*)

**liṅgātīte:** beyond emblem, **ca:** and, **tatraiva:** there itself, **hi:** therefore, **avyakte:** in the unmanifested, **vyakta:** manifested, **kāraṇe:** in the cause, **samāpyate:** ends, terminates, **samāpattiḥ:** (the process of) engrossment, **na:** never, does not, **ca:** and, **vai:** certainly, **bhūta:** physical elements, **sūkṣmake:** in the subtle ones.

(The process of) engrossment terminates only in the unmanifested - the cause of the manifested and never in the physical or subtle (elements).

ता एव सबीजः समाधिः । P.Y.S. I/46

(tā eva sabījaḥ samādhiḥ /)

These alone are the samādhi with seeds.

निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः । P.Y.S. I/47

(nirvicāravaiśāradye'dhyātmprasādaḥ /)

Upon the mastery over nirvicārā (that ensues) purity of inner being.

सबीजास्ताश्चतस्रः स्यु-निर्विचारस्य तत्र च ।

स्वच्छस्थितिप्रवाहात् स्यादध्यात्मानां प्रसन्नता ।

यस्या जायेत सत्यार्था स्फुटा प्रज्ञा तथाऽक्रमा ॥ Y.K. I/94

(sabījāstāścataśraḥ syu-nirvicārasya tatra ca /

svacchasthitipravāhāt syādadhyātmānām prasannatā /

yasyā jāyeta satyārthā sphuṭā prajñā tathā'kramā //)

**sabījāḥ**: with/alongwith the seed, i.e. the external objects **tāḥ**: those, **cataśraḥ**: the four (i.e. savitarkā, nirvitarkā, savicārā and nirvicārā), **syuḥ**: happen to be, **nirvicārasya**: of the nirvicārā, **tatra**: there, in the context of samāpattis, **ca**: and, **svaccha**: pure, devoid of impurities, **sthiti**: state, **pravāhāt**: owing to the flow, **syāt**: happens to be, **adhyātmānām**: of the inner ones, of the power of grasping, of the power of instruments, i.e. of the intellect etc., **prasannatā**: clarity, clearness, delightedness, **yasyā**: whose, (purity of intellect etc.), **jāyeta**: arises, **satyārthā**: having the reality as its object, truth-bearing, **sphuṭāḥ**: revealing, **prajñā**: intellect, **tathā**: and, **akramā**: non-sequential.

Those four (i.e. savitarkā, nirvitarkā, savicārā and nirvicārā) happen to be (samādhis) with the seed. And it is due to the pure and steady flow of the nirvicārā there takes place a clarity on the part of

the inner cognitive instruments (and in turn) there arises non-sequential intellect which reveals the true-object.

ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा । P.Y.S. I/48

(ṛtambharā tatra prajñā /)

There (arises a) truthbearing intellect.

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् । P.Y.S. I/49

(śrutānumānaprajñābhyāmanyaviṣayā viśeṣārthatvāt /)

Owing to the specificity of the objects it (ṛtambharā prajñā) is different from the knowledge of the object derived from the heard and inference.

श्रुतानुमानजातेव सामान्यविषया न सा ।

ऋतम्भरेति सम्प्रज्ञा विशेषं ख्यापयेत् परम् ॥ Y.K. I/95

(śrutānumānajāteva sāmānyaviṣayā na sā /

ṛtambhareti samprajñā viśeṣam khyāpayet param //)

**śruta**: heard, scriptures, testimony, **anumāna**: inference, **jāteva**: like (the knowledge) born (of), **sāmānya**: ordinary, empirical, **viṣayā**: having the objects, **na**: not, **sā**: that, **ṛtambharā**: reality, truth-bearing, **iti**: thus, **samprajñā**: omniscient-intellect, **viśeṣam**: unique, particular, **khyāpayet**: is declared, **param**: highest.

The intellect is declared to be truth - bearing and is highly unique. It is unlike the intellect originating from the heard (knowledge) and inference having ordinary objects.

तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी । P.Y.S. I/50

(tajjaḥ saṁskāro'nyasaṁskārapratibandhī /)

Subliminal impressions born out of it counteract the other subliminal impressions.



विशेषतत्त्वविज्ञानं ख्यापयेद्-भोगहेयताम् ।  
ततो निवृत्तिसंस्कारात् क्षयो व्युत्थानसंस्कृतेः ॥ Y.K. I/96

(viśeṣatattvavijñānaṃ khyāpayed-bhogaheyatām /  
tato nivṛttisaṃskārāt kṣayo vyutthānasamskṛteḥ //)

viśeṣa: unique, specific, tattva vijñāna: the knowledge of the reality, khyāpayet: makes known, aware, bhoga heyatām: avoidability of enjoyment, tatah: from that, due to it i.e. the knowledge of the avoidance of enjoyment, nivṛtti: cessation, saṃskārāt: from the subliminal impressions, kṣayaḥ: dwindling, diminution, vyutthāna: arousal, emergence, saṃskṛteḥ: of the subliminal-impressions.

It is the specific knowledge of Reality that makes aware the avoidability of the enjoyment from which spring the subliminal-impressions of cessation that becomes the cause of the diminution of the subliminal-impressions of emergence.

क्षीयमाणे तथा क्लिष्टे संस्कारे तस्य वृत्तयः ।  
निरुद्धाः स्युः पुनस्तस्मात् समाधिरुपतिष्ठते ॥  
एवं प्रज्ञाजसंस्कारः क्षयेद्-व्युत्थानसंस्कृतिम् ।  
चरितार्थं मनः कुर्यात् स्वकार्यान्नावसादयेत् ॥ Y.K. I/97-98

(kṣīyamāṇe tathā kṛṣṭe saṃskāre tasya vṛttayaḥ /  
niruddhāḥ syuḥ punastasmāt samādhirupatiṣṭhate //  
evaṃ prajñājasamskāraḥ kṣayed vyutthānasamskṛtim /  
caritārthaṃ manaḥ kuryāt svakāryāccāvasādayet //)

kṣīyamāṇe: on the diminution, tathā: as a consequence (of), similarly, and, kṛṣṭe: painful, saṃskāre: subliminal impressions, tasya: its, of the transformations of emergence (vyutthāna), vṛttayaḥ: transformations, niruddhāḥ: stopped, get subject to cessation, syuḥ: happen to be, punaḥ: again, tasmāt: from that, (i.e. as the consequence of the cessation of the emerging transformations), samādhīḥ: samādhi, upatiṣṭhate: comes into being, becomes steady, evaṃ: thus, prajñāja: born of enlightening intelligence, saṃskārah: subliminal impressions, kṣayet: diminish,

vyutthāna: emergence, saṃskṛtiḥ: to the subliminal-impressions, caritārthaṃ: fulfilment (of the mission), manaḥ: mind, kuryāt: to be done, svakāryāt: from ones functionings, ca: and, avasādayet: terminate, bring to an end.

As the painful subliminal impressions go on diminishing, its transformations (of the emergence) are subjected to the cessation, it is due to which again, there comes into being the samādhi. Thus, the subliminal impressions born of enlightening intelligence, inhibit the subliminal impressions of the emergence by getting the mission fulfilled, terminates the mind from its functions.

तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधाग्निबीजः समाधिः । P.Y.S. I/51

(tasyāpi nirodhe sarvanirodhāgnīrbījaḥ samādhīḥ /)

Upon the cessation of that too, owing to total cessation, there ensues the seedless samādhi.

पुरुषख्यातिरूपा या प्रज्ञा तस्याश्च संस्कृतिः ।  
निरोधः स्यात्तयोः सम्यग् वैराग्येण परेण हि ॥ Y.K. I/99  
(puruṣakhyātirūpā yā prajā tasyāśca saṃskṛtiḥ /  
nirodhaḥ syāttayoḥ samyag vairāgyeṇa pareṇa hi //)

puruṣakhyātirūpā: of the form of/nature of the knowledge of puruṣa, yā: which, prajā: intelligence, tasyāḥ: its, ca: and, saṃskṛtiḥ: subliminal impressions, nirodhaḥ: cessation, syāt: happens to be, takes place, tayoḥ: of those two, i.e. intelligence and its subliminal impressions, samyag: proper, complete, vairāgyeṇa: through the dis-passion, pareṇa: through the highest, hi: because.

It is indeed (only) through the highest dis-passion the discriminative intelligence having the form of true knowledge of puruṣa and the subliminal impressions thereof, both are subjected to complete cessation.

निरोधः पुरुषख्यातिं समाधिर्निरुणद्धि हि ।  
निरोधस्य च संस्कारः तत्र प्रज्ञाजसंस्कृतिम् ॥  
पुंसां केवलानां चैवं समाधिः सर्वरोधतः ।

निर्वीजोऽविषयः स्याद्-यः शान्तिश्चित्तस्य शाश्वती ॥ Y.K. I/100-101

(nirodhaḥ puruṣakhyātiṃ samādhirnirūṇaddhi hi /  
nirodhasya ca saṃskāraḥ tatra prajājasamskr̥tiṃ //  
puṃsāṃ kevalināṃ caivaṃ samādhiḥ sarvarodhataḥ /  
nirbījo'viṣayaḥ syād-yaḥ śāntiścittasya śāśvatī //)

**nirodhaḥ**: cessation, **puruṣakhyātiṃ**: true knowledge of puruṣa, **samādhīḥ**: samādhi, **nirūṇaddhi**: restricts, **hi**: because, **nirodhasya**: of the cessation, **ca**: and, **saṃskāraḥ**: subliminal-impressions, **tatra**: there, **prajāñaja**: born of enlightening intelligence, **saṃskṛtiṃ**: to the subliminal-impressions, **puṃsām**: of the puruṣas, **kevalinām**: of the isolated, one, alone, **ca**: and, **evaṃ**: thus, **samādhīḥ**: samādhi, **sarvarodhataḥ**: due to/owing to the total cessation, **nirbījaḥ**: seed-less, **aviṣayaḥ**: object-less, **syād**: happen to be, **yaḥ**: which, **śāntiḥ**: peace, **cittasya**: of the consciousness, **śāśvatī**: eternal.

The samādhi (based on highest dispassion) inhibits the puruṣa awareness and the subliminal impressions of restriction born of enlightening intellect. Thus having the total restriction there ensues objectless (state) termed as seedless samādhi which indeed is the eternal peace on the part of the consciousness that amounts aloneness of puruṣa.

इति सांख्ययोगाचार्य-श्रीहरिहरानन्द-आरण्य-विरचितायां  
योगकारिकायां प्रथमः पादः ॥१॥

(iti sām̐khyayogācārya-śrīhariharānanda-āraṇya-viracitāyāṃ  
yogakārikāyāṃ prathamah pādah //1//)

Thus ends the First Chapter of Yogakārikā written by Sām̐khyayogācārya Śrī Hariharānanda Āraṇya.

\*\*\*\*\*

अथ योगकारिका ।

(atha yogakārikā /)

Now the Yogakārikā

॥ अथ द्वितीयः पादः ॥

(atha dvitīyah pādah)

Now begins the Second Chapter

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः । P.Y.S. II/1

(tapaḥsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ /)

Austerity, selfstudy (and) surrender to the Īśvara (constitute)  
Kriyāyoga.

समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च । P.Y.S. II/2

(samādhibhāvanārthaḥ kleśatanūkarapārthascha /)

For the sake of cultivating samādhi and attenuating the kleśas  
(afflictions)

उद्दिष्टः प्रथमे योगो यः समाहितचेतसः ।

युज्येत व्युत्थितं चित्तं यथा तच्चात्र भाषितम् ॥ Y.K. II/1

(uddiṣṭaḥ prathame yogo yaḥ samāhitacetasaḥ /  
yujiyeta vyutthitaṃ cittaṃ yathā taccātra bhāṣitam //)

**uddiṣṭaḥ**: has been stated, **prathame**: in the first (chapter), **yogaḥ**: yoga, **yaḥ**: that which, **samāhita**: well-composed, calm, absorbed, concentrated, **cetasaḥ**: of the consciousness, **yujiyeta**: should apply, **vyutthitaṃ**: distracted, outgoing, **cittaṃ**: consciousness, **yathā**: as to how, by which way, manner, **tat**: that, **ca**: and, **atra**: here, i.e. in this second chapter, **bhāṣitam**: has been explained.

In the first (chapter) the yoga which was meant for well-composed consciousness has been stated. Here in this second chapter it has been

explained as to how the distracted consciousness could apply (itself) to yoga.

तपः स्वाध्याय ईशे च प्रणिधानं क्रियायोगः ।

भावयेत् स समाधिञ्च तनूकुर्यात्तथा क्लेशान् ॥ Y.K. II/2

(*tapah svādhyāya īśe ca praṇidhānaṃ kriyāyogaḥ /  
bhāvayet sa samādhiṃca tanūkuryāttathā kleśān //*)

**tapah**: austerity, **svādhyāya**: self study, **īśe**: in Īśvara, **ca**: and, **praṇidhānaṃ**: surrender, **kriyāyogaḥ**: yoga kriyā, **bhāvayet**: develop inner ambience, **sa**: that, **samādhiṃ**: samādhi, **ca**: and, **tanū**: attenuate, **kuryāt**: should be done, **tathā**: also, as well, **kleśān**: to the kleśas (the afflictions).

Austerity, self study and surrender to the Īśvara constitute kriyā yoga, which attenuates the kleśas (the afflictions) as well as develops inner ambience of samādhi.

चित्तप्रसादकारिणः प्राणायामासनादयः ।

तदभ्यासभवस्य च दुःखस्य सहनं तपः ॥ Y.K. II/3

(*cittaprasādakāriṇaḥ prāṇāyāmaśanādayaḥ /  
tadabhyāsabhavasya ca duḥkhasya sahanam tapah //*)

**cittaprasādakāriṇaḥ**: consciousness purifying (practices), **prāṇāyāma**: breath regulation, **āśanādayaḥ**: posture etc., **tat**: that, **abhyāsa**: repeated effort, **bhavaśya**: born of, **ca**: and, **duḥkhasya**: of the pain, **sahanam**: forebearance, **tapah**: austerity.

Austerity is the fore-bearance of the pain born of repeated effort of consciousness purifying (practices) such as prāṇāyāma, āśana etc..

प्रणवादिपवित्राणां स्वाध्यायो जप उच्यते ।

अथवा मोक्षशास्त्रस्य सदैवाध्ययनं हि सः ॥ Y.K. II/4

(*praṇavādiṣvavitrāṇāṃ svādhyāyo japa ucyate /  
athavā mokṣaśāstrasya sadaivādhyayanam hi saḥ //*)

**praṇava**: sacred syllable, prime sound indicated by the letter symbol OM, **ādi**: etcetera, **pavitrāṇāṃ**: of the holy, pure, **svādhyāyaḥ**: self-study, **japa**: recitation, **ucyate**: said to be, **athavā**: or else, **mokṣaśāstrasya**: of sacred scripture, **sadaiva**: regular, always, **adhyayanam**: study, **hi**: indeed, **saḥ**: that.

Self-study is said to be the (regular) recitation of such holy mantras as praṇava etc. or indeed, it is the regular study of sacred scripture.

ईश्वरेणेव हृत्स्थेन प्रेरितस्य च कर्म मे ।

प्रणिधानं सदा कर्म-योगिनामिति भावनम् ॥ Y.K. II/5

(*īśvareṇeva hṛtsthena preritasya ca karma me /  
praṇidhānaṃ sadā karma-yogināmīti bhāvanam //*)

**īśvareṇa**: by the Īśvara, **eva**: (it is) as if, **hṛtsthena**: by the one abiding in the heart, **preritasya**: of the inspired one, **ca**: and, **karma**: action (s), **me**: mine, my, **praṇidhānaṃ**: total surrender, **sadā**: always, regular, ever, continuous, **karma yoginām**: of the action-yogīs, karma-yogīs, **iti**: thus, **bhāvanam**: feeling, realization, contemplation.

Praṇidhāna is a feeling of total surrender on the part of karma-yogīs that "all my actions are ever inspired by the Īśvara abiding in my heart".

अविद्याऽस्मितारागद्वेषाभिवेशः क्लेशाः । P.Y.S. II/3

(*avidyā'smitārāga dveṣābhiniवेशāḥ kleśāḥ //*)

The afflictions are - avidyā (absence of true knowledge), ego, attachment, aversion and fear of death.

अविद्या चास्मिता रागो द्वेषश्चाभिवेशकः ।

एते विपर्ययाः पञ्च क्लेशा दुःखस्य हेतवः ॥ Y.K. II/6

(*avidyā cāsmitā rāgo dveṣācābhiniवेशakah /  
ete viparyayaḥ pañca kleśā duḥkhasya hetavaḥ //*)

**avidyā**: ignorance, absence of true knowledge, **ca**: and, **asmitā**: I-am-



ness, **rāgaḥ**: attachment, **dveṣaḥ**: hatred, aversion, **ca**: and, **abhiniveśakaḥ**: will (ing) to live, fear (ing) the death, **ete**: these, **viparyayāḥ**: false knowledge, misconception, **pañca**: five (fold), **kleśā**: afflictions, **duḥkhasya**: of the pain, **hetavaḥ**: causes.

Absence of true knowledge, I-am-ness, attachment, aversion and the will to live are the five afflictions. These are misconceptions and are the causes of pain.

अविद्या क्षेत्रमुत्तरोषां प्रसुप्ततनुविच्छेदोदाराणाम् । P.Y.S. II/4

(*avidyā kṣetramuttareṣāṃ prasuptatanuvicchinnotdārāṇām //*)

Absence of true knowledge is the breeding ground for later dormant, attenuated, interrupted and active (states of kleśas).

प्रसुप्त-तनु-विच्छिन्ना उदारा ये ह्यवस्थिताः ।

उत्तरोषां तथाऽविद्या क्षेत्रं तेषामिति स्मृता ॥ Y.K. II/7

(*prasupta-tanu-vicchinna udārā ye hyavasthitāḥ / uttareṣāṃ tathā'vidyā kṣetram teṣāmīti smṛtā //*)

**prasupta**: dormant, **tanu**: attenuated, thinned, **vicchinna**: interrupted, **udārā**: active, **ye**: which i.e. the kleśa, **hi**: indeed, **avasthitāḥ**: remain, persist, **uttareṣāṃ**: of the succeeding one's, **tathā**: and, **avidyā**: absence of true knowledge, **kṣetram**: ground, field, source of origin, **teṣāṃ**: of these i.e. asmitā, rāga etc., **iti**: thus, **smṛtā**: regarded.

Which (i.e. kleśas) persist in the dormant, attenuated, interrupted and active (states). And the "absence of true knowledge" is regarded to be the source of origin of (for) those succeeding ones (i.e. asmitā, rāga etc. four kleśas).

प्रसुप्तिर्बीजभावः स्यात् शक्तिरूपेण या स्थितिः ।

सा च संसारिणां सुप्तिर्वासना कर्मसंस्कृतिः ॥ Y.K. II/8

(*prasuptirbījabhāvaḥ syāt śaktirūpeṇa yā sthitiḥ / sā ca saṃsāriṇāṃ sūptirvāsanā karmasaṃskṛtiḥ //*)

**prasuptiḥ**: dormant (ness), **bījabhāvaḥ**: potentiality (state of), **syāt**: happens to be, **śaktirūpeṇa**: through/in the form of power, potency, **yā**: which, **sthiṭiḥ**: state, condition, **sā**: the "prasupti" i.e. dormant state, **ca**: and, **saṃsāriṇāṃ**: for them who are in the wordly flux, **sūpti**: dormantness, **vāsanā**: innate dispositions, inclinations, instincts, subliminal-traits, **karmasaṃskṛtiḥ**: subliminal-impressions of actions.

Dormancy is a state of potential power (of kleśa) that exists in seed form in the case of those who are in the worldly flux, it is in the form of dormant subliminal traits and subliminal impressions of actions.

प्रसुप्तिः कर्महीनानां प्रसंख्यानवतां च या ।

दग्धबीजत्वमापत्तिः साऽवस्थोक्ता हि पञ्चमी ॥ Y.K. II/9

(*prasuptiḥ karmahīnāṇāṃ prasaṅkhyānavatāṃ ca yā / dagdhabījatvamāpattiḥ sāvasthoktā hi pañcamī //*)

**prasuptiḥ**: dormantness, **karmahīnāṇāṃ**: of those who have transcended the action, **prasaṅkhyānavatāṃ**: of those who have engrossed with Highest discriminative knowledge, **ca**: and, **yā**: which, **dagdhabījatvamāpattiḥ**: acquired burnt up seed condition, **sā**: that, **avasthā**: state, condition, **uktā**: stated, **hi**: indeed, **pañcamī**: fifth.

The dormancy (of the kleśas) in the case of those who have transcended the actions and have engrossed with the Highest discriminative knowledge is the acquired burnt up seed condition (of kleśas) which is stated to be indeed the fifth state.

क्षीणाश्च कर्मयोगेन क्लेशस्तनव ईरिताः ।

योगाङ्गाभ्यासिनां सा हि क्लेशवस्था प्रकीर्तिता ॥ Y.K. II/10

(*kṣīṇāśca karmayogena kleśāstanava īritāḥ / yogāṅgābhyaśināṃ sā hi kleśāvasthā prakīrtitā //*)

**kṣīṇāḥ**: enfeebled, weakened, **ca**: and, **karmayogena**: through the yoga of action i.e. Kriyā-yoga, **kleśāḥ**: afflictions, **tanavaḥ**: thinned, attenuated, **īritāḥ**: said to be, **yogāṅgābhyaśināṃ**: of the practitioners yoga limbs,

sā: that, hi: therefore, kleśāvasthā: the state/condition of kleśas, prakīrtitā: said to be.

Through action yoga i.e. kriyāyoga, the kleśas (afflictions) are enfeebled that is said to be attenuated (state of kleśas). Such a state of kleśas is regarded to be (essential) for the practitioners of yoga limbs.

यदा विच्छिद्य विच्छिद्य त्वतिभोगादिकारणात् ।

क्लेशा उद्यन्ति सावस्था विच्छिन्नेति प्रकल्पिता ॥ Y.K. II/11

(yadā vicchidyā vicchidyā hyatibhogādikāraṇāt /  
kleśā udyanti sāvasthā vicchinneti prakalpita //)

yadā: when, vicchidyā vicchidyā: having appeared, interrupted, hi: therefore, atibhogādikāraṇāt: because of excessive enjoyment, kleśāḥ: afflictions, udyanti: activated, sā: that, avasthā: condition, state, vicchinna: interrupted, iti: thus, in this way, prakalpita: said to be, imagined.

Due to excessive enjoyment etc., when the afflictions get activated in the interrupted manner, of course it is said to be the interrupted state of the kleśas (just as in the state of "attachment" the "hatredness" gets interrupted).

विषये लब्धवृत्तिश्च क्लेशावस्था मतोदारा । Y.K. II/12

(viṣaye labdhavṛttiśca kleśāvasthā matodārā /)

viṣaye: in/attached to the objects (of enjoyment), labdhavṛttiḥ: operative transformations, ca: and, moreover, kleśāvasthā: state/condition of affliction, matā: regarded, udārā: active/operative.

Moreover, the kleśas are regarded to be in active state when the transformations are operative in/towards the objects of enjoyment (just as during the attachment, the attachment is in its active state).

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या । P.Y.S. II/5

(anityāśuciduḥkhānātmasu nityāśucisukhātmakhyātiravidyā /)

Avidyā consists in regarding a non-eternal object as eternal, impure as pure, miserable as happy and non-self as self.

अनित्याशुचिदुःखेषु तथाऽनात्मसु वस्तुषु ।

नित्य-पूत-सुखात्मत्वधीरविद्या प्रकीर्तिता ॥ Y.K. II/13

(anityāśuciduḥkheṣu tathā'nātmasu vastuṣu /  
nitya-pūta-sukhātmātmadvadhīravidyā prakīrtitā //)

anitya: impermanent, aśuci: impure, duḥkha(eṣu): (in the) painful, tathā: and. anātmasu: in the non-self, vastuṣu: in the things, nitya: permanent, eternal, pūta: pure, sukha: pleasure, ātmava: self-hood, dhīḥ: understanding, avidyā: ignorance, prakīrtitā: proclaimed, explained.

Avidyā is proclaimed as understanding perversely the impermanent, impure, painful and the non-self as permanent, pure, pleasurable and the self.

Note: When the Ignorance is said to be the source of origin of I-am-ness, attachment, hatred and "the will to be" it is the perverse understanding that is inbuilt in the experience of I-am-ness etc.

ते चास्मितादयस्तस्या-श्रुतर्भेदा विपर्ययाः ।

लक्षणेषु चतुर्व्वेव व्युत्क्रमेण समन्विताः ॥ Y.K. II/14

(te cāsmitādayastasyā-śrutarbhedā viparyayāḥ /  
lakṣaṇeṣu caturṣveva vyutkrameṇa samanvitāḥ //)

te: those, ca: and, asmitādayaḥ: I-am-ness etc., tasyāḥ: its, her i.e. of the avidyā, caturbhedā: four-fold division, viparyayāḥ: mis-apprehension, wrong/erroneous cognition, mis-conceptions, lakṣaṇeṣu: in the form of characteristics, caturṣveva: in the four-foldness only/itself, vyutkrameṇa: in the reverse order, samanvitāḥ: arranged, explained.

Those I-am-ness etc. four-fold mis-conceptions of avidyā are explained in the reverse order in the form of four(fold) characteristics themselves.

**Note:** The correct order of understanding the P.Y.S. II/5 and the Y.K. II/13 on it is as follows. It is through "I-am-ness" self-hood is imposed on thing that is "non-self"; it is owing to the attachment and passion the impure son, wife etc. are taken to be pure, it is through hatred pleasure is experienced in (others) suffering and it is through the "will to be" (i.e. fear of death) the impermanent body is taken to be permanent. In this way here Swāmi Hariharānanda Āraṇya is highlighting the point that the order depicted in sūtra on kleśa and avidyā (P.Y.S. II:3 & 4) is applicable in reverse order i.e. The example of asmitā should be compared with fourth characteristic of avidyā and similarly rāga, dveṣa and abhiniveśa should be compared with third, second and first characteristic of avidyā respectively. It is in this sense the reverse order consists in. Thus the I-am-ness etc. are nothing but the four forms of misconceptions and are the four characteristic marks of perverse understanding i.e. avidyā.

विषयेषु ह्यनित्येषु दुःखप्रदेशेषु सर्वदा ।

अशुचौ पुत्रदेहादौ स्वशरीरे ह्यनात्मनि ।

ज्ञेया विपर्ययं ज्ञानमविद्या वस्तुरूपिणी ॥ Y.K. II/15

(viṣayeṣu hyanityeṣu duḥkha-pradeṣu sarvadā /  
aśucau putradehādaḥ svaśarīre hyanātmani /  
jñeyā viparyyayaṁ jñānamavidyā vasturūpiṇī //)

**viṣayeṣu:** in the objects, **hi:** because, therefore, **anityeṣu:** in/about the impermanent, **duḥkha-pradeṣu:** giving/causing the pain, **sarvadā:** always, **aśucau:** among the impures, **putradehādaḥ:** in the son's body etc., **svaśarīre:** in one's own body, **hi:** because, **anātmani:** in the non-self, **jñeyā:** should be known, **viparyyayaṁ:** mis-conception, **jñānam:** knowledge, **avidyā:** ignorance, **vasturūpiṇī:** of the nature of object.

Avidyā should be known as misconceived knowledge about the (real) nature of the objects because it is always of those persiving objects which are impure, non-eternal, non-self such as one's own body and body of son etc..

**Note:** Avidyā as conceived in this system is not a non-entity because it is of the nature of knowledge (though wrong one). Thus Avidyā is neither the source of

valid knowledge nor the absence thereof; but it is the knowledge contrary to valid knowledge (vidyā). Avidyā is not the absence of knowledge but it is knowledge that is contrary to what the things really are.

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता । P.Y.S. II/6

(dṛgdarśanaśaktyorekātmatevāsmitā /)

I-am-ness is the identification of dṛkśakti i.e. seer principle with darśana śakti i.e. intellect.

एकस्वरूपताख्यातिरात्मबुद्धयोर्मताऽस्मिता ।

करणेवात्मताख्यातिर्द्रष्टृश्रोत्रादिकारणम् ॥ Y.K. II/16

(ekasvarūpatākhyātirātmabuddhyormatā'smitā /  
karaṇeṣvātmatākhyātirdraṣṭṛśrotrādīkārāṇam //)

**ekasvarūpatākhyātiḥ:** knowledge of one-ness, **ātma:** self, **buddhyoḥ:** of the intellect, **matā:** considered, regarded, **asmitā:** I-am-ness, **karaṇaḥ:** regarding/in/about the means/instruments, **ātmatā:** self-like, as I am, **khyātiḥ:** apprehension, **draṣṭṛ:** seeing, perceiving, **śrotrādi:** listening, hearing etc., **kāraṇam:** cause.

The I-am-ness is regarded as an experience of oneness between the self and the intellect. It is at the root of such (erroneous) apprehensions (on the part of the seer principle) towards the sense-organs-as "I am listener" and so on.

सुखानुशयी रागः । P.Y.S. II/7

(sukhānuśayī rāgaḥ /)

Attachment is (that which) follows the pleasure (experience).

अनुभूतसुखस्येव सुखस्मरणपूर्विका ।

गर्द्धो लोभश्च तृष्णोति रागोऽवस्था हि चेतसः ॥ Y.K. II/17

(anubhūtasukhasyeva sukhasmaraṇapūrvikā /  
garddho lobhaśca tṛṣṇeti rāgo'vasthā hi cetasaḥ //)

**anubhūta:** experienced, **sukhasyeva:** of the pleasure alone, **sukha:** pleasure, **smaraṇapūrvvikā:** preceded by the remembrance, **garddho:** lust, **lobhaḥ:** covetousness, avarice, **ca:** and, **trṣṇā:** thirst, longing, **iti:** thus, **rāgo'vasthā:** states of attachment, **hi:** because, therefore, **cetasaḥ:** of the consciousness.

It is only because of the lust, covetousness and thirst there is remembrance of the experienced pleasures of previously experienced pleasures, such a state of consciousness is considered as attachment.

गर्द इन्द्रियलौत्यं स्यादभावानुभवः सदा ।

तृणा च सुखभोग्यानां लोभो ज्ञेयस्तथाऽर्था ।। Y.K. II/18

(garddha indriyalautyaṃ syādabhāvānubhavaḥ sadā /  
trṣṇā ca sukhabhogyānāṃ lobho jñeyastathā'rthitā //)

**garddha:** lust, **indriya:** senses, sensuous, **laulyaṃ:** greediness towards sensuous object, **syāt:** happens to be, **abhāva:** want, **anubhavaḥ:** experience, **sadā:** always, ever, **trṣṇā:** thirst, **ca:** and, **sukha:** pleasure, **bhogyānāṃ:** of the objects of enjoyment, **lobhaḥ:** covetousness, avarice, **jñeyaḥ:** be known, **tathā:** similarly, and, **arthitā:** a state of begging, entreating.

(On the part of the uncontrolled sense organs) the greediness towards the sensuous objects is called the lust. The thirst is always the experience of the want of objects of pleasure and enjoyment and the covetousness is known to be begging i.e. always longing for objects.

दुःखानुशयी द्वेषः । P.Y.S. II/8

(duḥkhānuśayī dveṣaḥ/)

Aversion is (that which) follows unpleasant (experience).

दुःखाभिज्ञस्य चावस्था तस्य चानुस्मृतेर्भवा ।

जिघांसा प्रतिघा मन्युः क्रोधो द्वेष इतीरितः ।। Y.K. II/29

(duḥkhābhijñasya cāvasthā tasya cānusmṛterbhavā /  
jighāṃsā pratighā manyuḥ krodho dveṣa itīritāh //)

**duḥkhābhijñasya:** of the one who has experienced the pain, **ca:** and, **avasthā:** state, condition, **tasya:** his, **anusmṛterbhavā:** born of accompanying memory, **jighāṃsā:** the desire/will to kill, hurt, **pratighā:** the feeling of opposition/loathing/abhorrence, **manyuḥ:** wrath, rage, **krodhaḥ:** anger, **dveṣa:** hatred, aversion, **iti:** thus, **īritāḥ:** stated.

Hatred is (a mental) state full of accompanying painsome memory born of previously experienced pain. It is stated to be four-fold - the killing desire, the feeling of abhorrence, the rage and the anger.

स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः । P.Y.S. II/9

(svarasavāhī viduṣo'pi tathārūḍho'bhiniveśaḥ //)

The will to live, flowing alone (by its) own momentum, is rooted thus even in the learned.

आत्मभावप्रणाशस्य शङ्कया जनितं भयम् ।

क्लेशो योऽभिनिवेशः स्यात् प्रवहेद् वासनावशात् ।

अयोगिविदुषश्चैव प्रसिद्धोऽविदुषोऽपि सः ।। Y.K. II/20

(ātmabhāvapraṇāśasya śaṅkayā janitaṃ bhayaṃ /  
kleśo yo'bhiniveśaḥ syāt pravahed vāsanāvaśāt /  
ayogividuṣaścaiva prasiddho'viduṣo'pi saḥ //)

**ātmabhāvapraṇāśasya:** of the annihilation of oneself, **śaṅkayā:** by the apprehension, **janitaṃ:** born of, **bhayaṃ:** fear, **kleśaḥ:** affliction, **yaḥ:** that which, **abhiniveśaḥ:** death-fear, **syāt:** happens to be, **pravahed:** flows, streams forth, **vāsanāvaśāt:** due to the subliminal activators, **ayogi:** non-yogī, **viduṣaḥ:** wise, **ca:** and, **eva:** too, **prasiddhaḥ:** famous, known, **aviduṣaḥ:** layman, **api:** even, also, **sa:** that i.e. kleśa viz "abhiniveśa".

The affliction "death-fear" is the fear born of the apprehension viz "lest I may cease to be" and which streams due to the subliminal activators and is quite well-known among non-yogic, intellectuals and lay-men equally.

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः । P.Y.S. II/10

(*te pratiprasavaheyāḥ sūkṣmāḥ* /)

The subtle (form) of these applications can be overcome by the process of involution.

ते दग्धबीजकल्पाः स्युः सूक्ष्माः क्लेशाश्च चित्तस्य ।

विवेकचरितार्थस्य प्रतिसर्गेण हातव्याः ॥ Y.K. II/21

(*te dagdhabījakaḥ paḥ syuḥ sūkṣmāḥ kleśāśca cittasya /  
vivekacaritārthasya pratisargeṇa hātavyāḥ* //)

te: those, kleśas, dagdhabījakaḥ paḥ: to be like the burnt-seeds, syuḥ: happen/become/to be, sūkṣmāḥ: subtle, kleśāḥ: afflictions, ca: and, cittasya: of the consciousness, vivekacaritārthasya: having fulfilled the purpose through the discriminate knowledge, pratisargeṇa: through the involution, dissolution, hātavyāḥ: to be over-come, relinquishable.

The citta (consciousness) having fulfilled the purpose through discriminative knowledge the subtle afflictions (of it) become like parched seed which are to be overcome by the involution.

ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः । P.Y.S. II/11

(*dhyānaheyāstadvṛttayaḥ* /)

Afflictive modifications are avoidable through meditation.

प्रसंख्यानान्न हातव्या ध्यानेन वृत्तयः स्थूलाः ।

यावत् सूक्ष्मीकृता दग्ध-बीजकल्पाः प्रजायेरन् ॥ Y.K. II/22

(*prasamkhyānena hātavyā dhyānena vṛttayaḥ sthūlāḥ /  
yāvat sūkṣmīkṛtā dagdha-bīja-kalpāḥ prajāyeran* //)

Prasaṅkhyānena: through the discriminative knowledge, hātavyā: to be over-come, relinquished, dhyānena: through the "dhyāna", vṛttayaḥ: transformations, sthūlāḥ: the gross ones, yāvat: until, as long as, sūkṣmīkṛtā: that which have been reduced to subtlety, dagdhabījakaḥ paḥ: to be like the burnt-seeds, prajāyeran: are brought forth.

The gross (degree of the) transformations (of kleśas) need to be subjected to the relinquishing (process) through the discriminative knowledge born of dhyāna until they are brought forth to the stage similar to subtle burnt seeds.

क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः । P.Y.S. II/12

(*kleśamūlaḥ karmāśayo dṛṣṭādrṣṭajanmavedanīyaḥ* /)

The afflictions are the root of karmāśaya (the action deposit) which may be experienced in seen (present) life or unseen (future) life.

सर्वा चेष्टा भवेत् कर्म हृषीकाणाञ्च चित्तस्य ।

कर्माशयस्तु संस्कारो योऽनुभूतेर्भवस्तस्याः ॥ Y.K. II/23

(*sarvā ceṣṭā bhavet karma hṛṣīkāṇāṅca cittasya /  
karmāśayastu saṁskāro yo'nubhūterbhavastasyāḥ* //)

sarvā: all, entire, ceṣṭā: efforts, bhavet: happen to be, karma: action, hṛṣīkāṇām: of the (sense) organs, ca: and, cittasya: of the consciousness, karmāśayaḥ: action-deposits, tu: however, saṁskāraḥ: subliminal-impressions, yaḥ: which, anubhūterbhavaḥ: born of experience, tasyāḥ: of that, of the efforts.

The entire efforts of organs and consciousness happen to be the actions (of the man), however, the subliminal impressions born of those (efforts) that are born of the experience are stated to be the action-deposits.

Note : Actions are said to be two fold: a) Voluntary, b) Involuntary. In the process of downfall, it is the voluntary actions of man that are mainly responsible.

The involuntary actions are those which are performed by man by being forced by his previous voluntary actions. Such actions can neither elevate nor push down the succession of the offspring's of similar actions. Now, the ACTION DEPOSITS (Karmāśaya) is nothing but the subliminal impressions born of experiences of the performances of these two fold actions.

कर्मणां क्लेशपूर्वाणां दृष्टेऽदृष्टे च वाऽऽशयाः ।

जन्मन्येव विपच्येरन् वेदनीयास्ततस्ततः ॥ Y.K. II/24

(*karmanām kleśapūrvāṇām dr̥ṣṭe'dr̥ṣṭe ca vā''śayāḥ / janmanyeva vipacyeran vedanīyāstatastataḥ //*)

**karmanām**: of the actions, **kleśapūrvāṇām**: preceeded by afflictions, **dr̥ṣṭe**: in the seen (i.e. this life), **adr̥ṣṭe**: in the unseen, **ca**: and, **vā**: or, **śayāḥ**: deposits, **janmani**: in the life span, **eva**: itself, verily, indeed, **vipacyeran**: become fructified, **vedanīyāḥ**: to be experienced, **tatastataḥ**: accordingly, respectively.

The deposits of the actions preceeded by afflictions to be fructified in seen or unseen life indeed are to be experienced accordingly here in this life or life hereafter.

सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः । P.Y.S. II/13

(*sati mūle tadvipāko jātyāyurbhogāḥ //*)

(So long as) the root (kleśa) remains its fruition (will be there in the form of) birth, span of life and experience.

देही जातिस्तथायुश्च भोगो दुःखसुखात्मकः ।

क्लिष्टकर्माशयानाञ्च त्रिविपाका मता अमी ॥ Y.K. II/25

(*dehī jātistathāyusca bhogo duḥkhasukhātmakāḥ / klišṭakarmāśayānāñca trivipākā matā amī //*)

**dehī**: living being, **jātiḥ**: type (of living being), **tathā**: and, as well as, **āyuh**: life-span, age, **ca**: and, **bhogāḥ**: enjoyments, experiences, **duḥkhasukhātmakāḥ**: full of/of the nature of pain and pleasure, **klišṭa**: distressful, afflicting, **karmāśayānām**: of the action-deposits, **ca**: and, **tri-vipākā**: three-fold fructifications, **matā**: stated, **amī**: painful.

The three-fold painsome fruitifications of distressing action-deposits are thus stated - the kind of body, life-span and the painful and pleasurable experiences.

**Note** : The entire human existence - his experiences, his projects, his life span and so on - is governed and is the outcome of his own actions. Man is the master of his destiny. Thus are explained the fructifications of man's action-deposits.

ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् । P.Y.S. II/14

(*te hlādaparītāpaphalāḥ puṇyāpuṇyahetutvāt //*)

Because of merit and demerit these (birth-life span and experience) produce pleasurable and painful experience.

पुण्यकर्माशयात् सौख्यमपुण्याद् दुःखवेदना ।

पुण्यं धृतिः क्षमाद्यञ्च तस्यापुण्यं विरुद्धकम् ॥ Y.K. II/26

(*puṇyakarmāśayāt saukhyamapuṇyād duḥkhavedanā / puṇyaṁ dhṛtiḥ kṣamādyañca tasyāpuṇyaṁ viruddhakam //*)

**puṇya**: meritorious, **karmāśayāt**: due to the action-deposit, **saukhyam**: happiness, well-being, **apuṇyāt**: through/due to demeritorious, **duḥkhavedanā**: painful experiences, **puṇyaṁ**: the merit, **dhṛtiḥ**: fortitude, **kṣamādyam**: forgiveness etc., **ca**: and, **tasya**: thereof, **apuṇyaṁ**: demerit, **viruddhakam**: the opposite, contrary.

There is happiness due to the meritorious action-deposits and the painful experiences due to the demeritorious (action-deposits). The merit is fortitude, forgiveness etc. whereas the demerit is the contrary thereof.

**Note** : "As you sow so you reap" is the ancient wisdom expressed here and is inbuilt in pan-Indian Cultural thought and way of life.

परिणामताप-संस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च

दुःखमेव सर्वं विवेकिनः । P.Y.S. II/15

(*pariṇāmatāpa-saṁskāraduḥkhaigūṇavṛttivirodhācca duḥkhameva sarvaṁ vivekinaḥ //*)

Because of the suffering resulting from pariṇāma (transformation, change), tāpa (anxiety) and saṁskāra (subliminal impressions) as also



because of the contrary nature of guṇas (the primary constituents) everything is painful to the discriminating one.

हेयञ्च हेयहेतुश्च हानञ्च पारमार्थिकम् ।

हानोपाय इति व्यूहाः सम्यक् स्यात् तत्त्वदर्शनम् ॥ Y.K. II/27

(heyañca heyahetuśca hānañca pāramārthikam /

hānopāya iti vyūhāḥ samyak syāt tattvadarśanam //)

heyam: to be avoided, overcome, ca: and, heyahetuḥ: the cause of that which is to be avoided, ca: and, hānam: cessation, ca: and, pāramārthikam: absolute, hānopāya: the means of cessation, iti: thus, vyūhāḥ: arrangement, organization, samyak: proper, syāt: happen to be, tattvadarśanam: takes place intuition of the reality.

The avoidable (i.e. pain), the cause of the avoidable, the absolute cessation and means of cessation is the four-fold arrangement and it is through the knowledge of which there takes place the proper intuition of the reality.

**Note :** After discussing the "cause of afflictions" and the "action-deposits"- in this Kārikā the grand scheme of over-coming the cause of afflictions once for all is discussed by adopting the model of Ayurvedic Science of Medicine " the famous four-fold scheme " the disease, the cause of disease, the health and the medicine. The yogic four-fold scheme is -That which is to be over-come, the cause of that which is to be overcome, the absolute cessation and the means of cessation. This model is also available in Buddhism in the form of Four Noble Truth. This is the Science of Liberation. This method of organization is systematic and the entire science of Yoga can be summarized and rearranged. Thus, it has the value of heuristic device in the education of Yoga. Such a scheme or organization that is, the systematic knowledge is said to lead to the intuition of the Reality, as is succinctly lays down the philosophy, the goal and the means to achieve it i.e. both the theoretical and practical aspects of Yogic Science.

रागे दुःखं परिणामाद् द्वेषे तापोऽनुभूयते ।

संस्कारे भाविदुःखञ्च जननाद् द्वेषरागयोः ॥

सुखादिगुणवृत्तीनां च विरुद्धस्वभावतः ।

अवश्यंभावि दुःखन्तत् दुःखं सर्वं विवेकिनाम् ॥ Y.K. II/28

(rāge duḥkham pariṇāmād dveṣe tapo'nubhūyate /

samskāre bhāviduḥkhañca jananaḍ dveṣarāgayoḥ //

sukhādiguṇavṛttīnām ca viruddhasvabhāvataḥ /

avaśyaṃbhāvi duḥkhantat duḥkham sarvaṃ vivekinām //)

rāge: (in the case of) attachment, duḥkham: pain, pariṇāmād: because of transformation, change, dveṣe: (in the case of) hatred, tāpaḥ: anguish, anubhūyate: is being experienced, samskāre: (in the case of ) subliminal impressions, bhāvi: that which will take place, that which is going to be, duḥkham: pain, ca: and, so also, jananaḍ: by being produced, dveṣarāgayoḥ: hatred and attachment, sukhādi: pleasure etc., guṇavṛttīnām: of the/among the/transformations of guṇas, ca: and, so also, viruddha: antagonistic, svabhāvataḥ: by nature, avaśyaṃbhāvi: certainly, necessarily, duḥkham: pain, tat: therefore, duḥkham: pain, sarvaṃ: everything, vivekinām: to the (one who is) discriminating, discernor.

Because of the transformation (on the part of citta and its objects) there is pain and anguish when there is attachment and hatred. And again from springing forth of attachment and hatred the subliminal impressions there will be pain in future. Owing to the natural antagonistic mode of functioning of guṇas, sattva etc. there is necessarily pain and suffering. Therefore, to the discernor everything is pain.

**Note :** In Indian darśana if there is any one single problem that concerns, in a very important manner, to almost all the dārśanic thought and thinkers, it is the reality of the human pain and sufferings. And here, Pātañjala Yoga is no less an exception to it. This Kārikā gives the reasoning as to why and how everything in this world is full of pain and nothing but pain. While explaining this Kārikā in Saralā Tīkā, Swāmī Hariharānanda Āraṇya says that everything is pain for the very simple reason that both the object of pain and the experiencing consciousness, as conceived in this system, are subject to the process of transformation. Both

the object and consciousness are material in nature and are governed by and are the manifestation of one and the same non-conscious principle i.e. the prakṛti which is conceived as the sum totality of three principles - Illumination (Sattva), Activity (Rajas) and the Inertia (Tamas) - technically termed as "guṇas". Among these "guṇas" as conceived in this system, there is a natural antagonism, tendency to over power each other.

In other words, there is always a transformation on the part of the guṇas. This inbuilt transformation is made use of in explaining that everything is full of pain. For both the object and the experiencing consciousness, which are the manifestations of prakṛti, undergo a constant transformation or change. Thus an object which was once an object of pleasure (and hence the attachment towards it) ceases to be so for it undergoes the transformation. Similarly the consciousness which undergoes constant transformation will feel aversion and pain towards things which were once objects of attachment. Again, the hatred is nothing but the painful memory of previously experienced pain (see Y.K. II/19). But attachment and hatred, further, give rise to similar subliminal impressions which, in turn, give rise to a series of pain in future. Therefore, everything is necessarily painful to the discerners though the laymen might experience otherwise.

हेयं दुःखमनागतम् । P.Y.S. II/16

(*heyam duḥkhamanāgatam /*)

Pain which is not yet come is to be overcome/avoidable.

अक्षिपात्रमिव स्वान्तं प्रज्ञया कोमलं यतः ।

योगिनश्च ततस्तेषां हेयं दुःखमनागतम् ॥ Y.K. II/29

(*akṣipātramiva svāntaṃ prajñayā komalaṃ yataḥ /  
yogīnaṁ ca tatasteṣāṃ heyam duḥkhamanāgatam //*)

**akṣipātram:** eye-ball, **iva:** similarity, like, **svāntaṃ:** one's own, **antaḥkaraṇa,** **prajñayā:** through the intellect, **komalaṃ:** sensitive, lit. delicate, fragile, **yataḥ:** from whence, **yogīnaṃ:** of the yogīs, **ca:** and, **tataḥ:** therefore, **teṣāṃ:** their, **heyam:** to be over come, **duḥkham:** pain, suffering, **anāgatam:** yet to come, not yet come.

Just as (even the smallest dust particle is painful to) the delicate

eye-ball, similarly "pain yet to come" is painful for the sensitive intellect of discerning yogīs.

**Note :** The discerning yogīs are highly sensitive to the pain which has "not yet come" (anāgata). The pain which has "not yet come" can only be "over come" and not the past and the present pain. The past pain being already experienced and exhausted can not be the "avoidable" or "over come". The pain presently at hand, since it is being presently experienced and is the outcome of the past, cannot be called the "pain" to be over-come. It is only the pain which has "not yet come" (anāgata) that is "heyam" (or to be over come). Thus, it is only the future pain which can be over-come.

द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः । P.Y.S. II/17

(*draṣṭṛdrśyayoḥ saṃyogo heyahetuḥ /*)

Association of seer and seen is the cause of that (pain) which is to be avoidable.

दुःखाधारस्य दृश्यस्य द्रष्टा संवेदनं भवेत् ।

दुःखस्य कारणं तस्मात् संयोगो द्रष्टृदृश्ययोः ॥ Y.K. II/30

(*duḥkhādhārasya drśyasya draṣṭrā saṃvedanaṃ bhavet /  
duḥkhasya kāraṇaṃ tasmāt saṃyogo draṣṭṛdrśyayoḥ//*)

**duḥkhādhārasya:** of the basic fundamental, (condition) of the pain, **drśyasya:** of the seen, of the locus of, **draṣṭrā:** (to) the seer, **saṃvedanaṃ:** experience, sensation, **bhavet:** lit. takes place, **duḥkhasya:** of the pain, **kāraṇaṃ:** cause, **tasmāt:** therefore, **saṃyogaḥ:** association, conjunction, correlation, **drṣṭṛ:** (of) seer and, **drśyayoḥ:** of the seen.

It is because there is a correlation between 'seer' and the 'seen' and the 'seen' is the fundamental locus of the pain, therefore, the seer experiences the pain.

**Note :** The "seen" consists of the empirical consciousness i.e. citta, the human body, the senses and the objects. The "seen" is the locus of pain because it always undergoes transformation (see Y.K. II/ 28 Note). The only principle as conceived in this system, that does not undergo any transformation, is the pure consciousness



i.e. puruṣa. The seer's experience of pain as stated in this Kārikā, is the outcome of the correlation between the "seen" and the "seer". Now, before we try to understand what exactly is meant by "correlation" we should try to understand following dual terms - knower and known, seer and seen, enjoyer and enjoyed etc. Among these dual terms a sort of fundamental dichotomy, dualism is accepted between first and second terms of each pair. Thus the "knower" can never be conceived as "known" and vice-versa. And this is applicable to remaining pairs of dual terms too. Another important point to be noted is that the second term/condidate in these dual terms i.e. the known, the seen, the enjoyed are the "seen" and full of pain. Given this -the experience that "I am in pain" is an attempt to explain the notion of "co-relation". For "I am in pain" is said to be the instance of fusion of the "seen" and the "seer". The "seen" being not conscious cannot, experience the pain and without the seer i.e. conscious principle, there cannot be the statement that I am in pain. But still, in the human situation, there is the experience of pain which cannot be denied. And this is explained here by saying that such experiences in human situation is the out-come of coming together of two independent principles "Puruṣa and Prakṛti" through the relation of experiencing (Samvedana).

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् । P.Y.S. II/18

(prakāśakriyāsthitiśīlaṃ bhūteन्द्रियात्मकं  
bhogāpavargārthaṃ drśyaṃ /)

The seen has the characteristics of illumination, activity and stability (inertia), it is embodied in elements and sense organs and it serves the purpose of experience and emancipation.

रजःसत्त्वतमोरूपं यद्-ग्राह्यग्राहणात्मकम् ।

द्रष्टृभोगापवर्गौ च तद् दृश्यं यत् प्रसाधयेत् ॥ Y.K. II/31

(rajaḥsattvatamorūpaṃ yad grāhyagrahaṇātmakam /  
draṣṭurbhogāpavargau ca tad drśyaṃ yat prasādhayet //)

rajaḥ: activity, sattva: light, tamas: inactivity, dullness, rūpaṃ: of the form (nature) of, yad: that which is, grāhya: apprehended, grahaṇātmakam: (of the nature of) instrumentality of apprehension, draṣṭuḥ: of/for the seer, bhogāpavarga: both experience and salvation,

ca: and, tad: that, drśyaṃ: the seen, yat: which, prasādhayet: (that which) accomplishes.

That which is the apprehended and the means of apprehension and other which is of nature of activity, light and inertia and again which serves the purpose of experience and emancipation of the seer is stated to be the "seen".

Note : The "seen" is said to consist of the following:

- a) the objects known/experienced and the means (Karaṇa) of experiencing both i.e. it is both the objects apprehended (grāhya) and the means of apprehension (grahaṇa),
- b) in both of these aspects the "seen" is said to serve the dual purpose - experience and emancipation,
- c) in both of these aspects it functions in three ways "illumination, action and inertia" which are nothing but the "guṇas" i.e. constituents of prakṛti.

Thus the "seen" is the sum total of these things or aspects.

बोधमात्रः प्रकाशः स्यादवस्थान्तरता क्रिया ।

शक्तिभावः स्थितिः शीलं सत्त्वादीनां यथाक्रमम् ॥ Y.K. II/32

(bodhamātraḥ prakāśaḥ syādavasthāntaratā kriyā /  
śaktibhāvaḥ sthitiḥ śīlaṃ sattvādīnāṃ yathākramam //)

bodhamātraḥ: the understanding (aspect) alone, the sheer understanding, prakāśaḥ: illumination, syāt: happens to be, avasthāntaratā: the transformationness of a state, the transformability of a state, kriyā: action, śaktibhāvaḥ: the potentiality, sthitiḥ: maintenance of state, śīlaṃ: nature, sattvādīnām: of the sattva (illumination) etc., yathākramam: as per the sequence, accordingly.

The illumination is just the understanding whereas the action happens to be the transformation of/in a state (and) maintenance of the state is potentiality. Thus is, respectively, nature of illumination the (prakāśa) etc..

शक्तेः क्रिया ततो बोधः पुनर्बोधस्य शक्तिता ।

एतावन्मात्रलाभाच्च दृश्ये दृश्यं तदात्मकम् ॥ Y.K. II/33

(śakteḥ kriyā tato bodhaḥ punarbodhasya śaktitā /  
etāvanmātralābhācca dṛśye dṛśyam tadātmakam //)

śakteḥ: from the potency, power, kriyā: action, tataḥ: from it (action), bodhaḥ: the understanding, punaḥ: again, bodhasya: of the understanding, śaktitā: potentiality, etāvanmātra: to this extent only, lābhāt: through the gain, ca: and, dṛśye: from the "seen", dṛśyam: the "seen", tadātmakam: of the nature of that (i.e. illumination action and potentiality).

From the potency proceeds the action (and from it) the understanding and from the understanding again the potentiality, that is because we avail from the "seen" to this extent only. The "seen" is of the nature of that (i.e. illumination, action and potentiality).

Note : Potency→action→ illumination→potency. It is said /contended in this kārikā that action proceeds from the "potency" and the "illumination" from the "action" and again from "illumination" the "potency". And the potency, action and illumination are nothing but "tamas", "rajas" and "sattva" respectively. Now this interpretation of relation among these sattva etc. i.e. the relation of one proceeding from the other shades quite a different light from that of the relation of one over-powering the rest of the two. So, it seems that Hariharānanda Āraṇya prefers the relation of one proceeding from the other rather than "one overpowering the rest of the two". It will be interesting metaphysical inquiry whether such a relation- as conceived by Āraṇya among tamas, rajas and sattva go well with famous tenet of Satkāryavāda, for, how "action" which is different from tamas (intertia) can proceed from the latter. Further, how can knowledge (which is quite different an entity) proceeds from action ?

अविवेकान्-मतो भोग इष्टानिष्टावधारणम् ।

द्रष्टृदृश्यविवेकस्य ह्यपवर्गोऽवधारणम् ।

दृश्यस्य चेष्टितं सर्वमर्थो तावेव साधयेत् ॥ Y.K. II/34

(avivekān-mato-bhoga iṣṭāniṣṭāvadhāraṇam /  
draṣṭṛdṛśyavivekasya hyapavargo'vadhāraṇam /  
dṛśyasya ceṣṭitam sarvamarthau tāveva sādhayet //)

avivekāḥ: owing to the non-discrimination (between the "seen" and the "seer", between the intellect and puruṣa), mataḥ: opined, contended, bhogaḥ: experience, iṣṭa: conducive, aniṣṭa: non- conducive, avadhāraṇam: grasping, comprehending, draṣṭṛ: the "seer", dṛśya: the "seen", vivekasya: of the discrimination, hi: indeed, apavargaḥ: salvation, avadhāraṇam: grasping, dṛśyasya: of the "seen", ceṣṭitam: motion, act, behaviour, endeavour, sarvam: entire, complete, all, arthau: for the dual purpose, tāveva: solely for that, sādhaet: should accomplish.

The experience i.e. bhoga is said to be the non-discriminate beholding of the conducive and non- conducive where as the salvation indeed is the discrimination (between) the "seer" and the "seen". The entire purpose of the seen i.e. dṛśya is the accomplishment of these two objectives.

Note : In this Kārikā the dual (two-fold) purpose or function, of course, in human situation is stated and it is - experience and liberation. Experience (bhoga) is indiscriminate appropriation (avadhāraṇā) of both the desirable and undesirable. The indiscrimination consists of non-discrimination between the intellect and the puruṣa. Appropriation of the desirable (and exclusion of the undesirable) based on the discrimination between the puruṣa and the intellect is the liberation. The "seen" consists of both desirable and undesirable aspects. Man cannot but experience or appropriate the "seen". What he has to do is to enjoy the "seen" only in the light of discrimination. It is only when so done yogi's actions will be neither black nor white. (P.Y.S. IV/6). So Pātañjala Yoga is not the denial of enjoyment and action but is for the transcendence thereof.

विशेषाविशेष-लिङ्गमात्रलिङ्गानि गुणपर्वणि । P.Y.S. II/19

(viśeṣāviśeṣa-liṅgamātralīṅgāni guṇaparvāṇi //)

Particularised, unparticularised, indication only and that which is without any indication are the stages of the guṇas.

तन्मात्राण्यस्मिताष्ट चाविशेषाः प्रकृतेर्गणाः ।

तेषां भूतेन्द्रियाण्येव विशेषाः षोडश स्थूलाः ।

एतानि बुद्धचलिङ्गे च विद्यात् त्रिगुणपर्वणि ॥ Y.K. II/35

(*tanmātrāṇyasmitā ṣaṭ cāviśeṣāḥ prakṛtergaṇāḥ /*  
*teṣāṃ bhūtendriyāṇyeva viśeṣāḥ ṣoḍaśa sthūlāḥ /*  
*etāni buddhyaliṅge ca vidyāt triguṇaparvāṇi //*)

**tanmātrāṇi**: the "that alones" the five subtle elements, **asmitā**: I-am-ness, **ṣaṭ**: six, **ca** : and, **aviśeṣāḥ**: non-particularized, **prakṛteḥ**: of the prakṛti i.e. of the material cause, **gaṇāḥ**: groups, multitudes, **teṣāṃ**: out of those, **bhūta**: physical (elements), **indriyāṇi**: (sense) organs, **eva**: only, **viśeṣāḥ**: particularized, **ṣoḍaśa**: sixteen, **sthūlāḥ**: the gross, **etāni**: these, **buddhi**: intellect, **aliṅge**: the markless, devoid of sign i.e. the Mahat, **ca**: and, **vidyāt**: should be known, **triguṇa**: three "guṇas", **parvāṇi**: joints, stages, knots.

The six unparticularized multitudes or groups (divisions) of prakṛti are (five) subtle element and the I-am-alone (principle). Out of the other (multitudes of prakṛti) are the (five) physical elements and (eleven) organs which are in total sixteen gross particularized ones. These (i.e. six unparticularized and sixteen particularized) and the intellect and the Aliṅga (the markless) should be known as the stages of three guṇas.

**Note** : In this Kārikā the "seen" is further analysed which can be understood in the following manner : The "seen" is said to be the arrangement of : Aliṅga (the Mark-less), liṅga-mātra (the Mark-alone), aviśeṣa (non-particularized ones) and the viśeṣas (particularized ones). These are stated as four guṇaparvas - the four stages into which guṇas (sum totality of nature i.e. prakṛti) subsist and manifest. The four broad stages are :

- aliṅga (mark-less)
- liṅgamātra (mark-alone)
- aviśeṣa (non-particularized ones)
- viśeṣa (particularized)

Let us try to understand these four stages in the reverse order starting with viśeṣa i.e. the particularized: the particularised or specified ones are so termed only relatively i.e. with reference to their immediate material causes viz. the aviśeṣas (non-particularized ones) and are non-particulars with reference to the concrete physical objects of our everyday world. So by "viśeṣas" one should not mean the latter for the concrete physical objects are conceived as just the supports of physical elements like ether, air, fire, water and earth. The total number of viśeṣas spoken in this system are sixteen - the five physical elements just stated and the eleven organs viz. five action organs (speech, hands, feet, anus and organ of generation), five organs of cognition (ears, skin, eyes, tongue and nose) and manas (mind). This stage of the guṇas is the grossest most state of transformation and is no more subjected to transformations into further tattvas (principles). However, viśeṣa, as stated in (Y.K. III/20), are subject to different types of transformations termed as dharmalakṣaṇāvasthā priṇāma - transformation of qualities, characteristics and states.

Our perceptible empirical world and the organs of functions according to this scheme is the state of guṇas termed as "particularized".

The viśeṣa state of guṇas is the transformed state of its immediately preceeding guṇa state termed as non-particularized stage of guṇas - the second in the reverse direction which is the material cause thereof. This stage of guṇas, is termed non-particularized (aviśeṣa) because the particular qualities like pleasure, pain, infatuation etc. do not belong to the six non-particularized principles which are five "tanmātrās" (that - alones) and the sixth the ahaṃkāra (ego). The "tanmātrās" are conceived as the immediate material cause of five physical elements. Tanmātrās are those wherein the qualities of physical elements such as sound, touch etc. and such differentiations like pleasure, pain, infatuation etc. are dissolved and hence tanmātrās are said to be subtlest state of physical elements. In fact these are the atomic states of the latter and termed after each physical element as sound-that-alone (śabda - tanmātrā), touch-that-alone (sparśa-tanmātrā) and so on. The sixth non-particular viz. the asmitā (I-am-ness) is conceived as the material cause of the eleven organs.

These six non-particularized, as conceived in this system, are the transformed states of their immediate material cause viz. the Mark-alone (liṅga-mātra) and which always undergoes transformations and pervades the eleven organs and it

is due to which we find ourselves saying that "these are my sense organs" "I am sense organs" etc..

According to the cosmological scheme propounded in this system through the Kārikās what we get about the liṅgamātra (Mark-alone) is as under:

- the liṅgamātra is the material cause of six i.e. five tanmātrās and the asmitā (ego or I-am-ness i.e. ahaṁkāra).
- it is self-assertaining intellect i.e. it is barely the existence characteristic of "I-am"
- It is variously termed as "mahat", "intellect principle".
- Infused with the potency to serve the puruṣa in the attainment of liberation (Y.K. II/40).

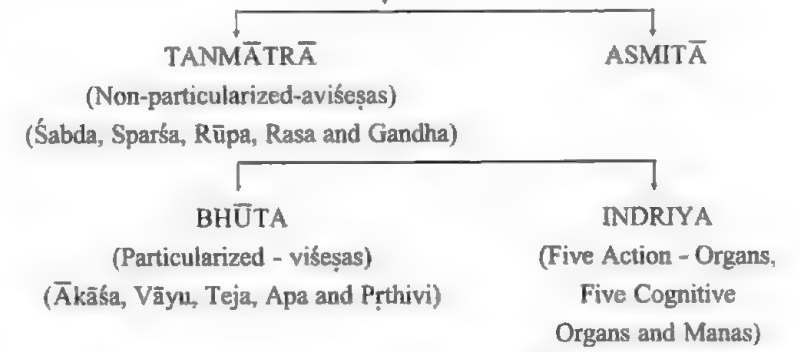
This is the third stage of guṇas in transformation.

The fourth and ultimate guṇa stage (guṇa-parva) is termed as prakṛti or pradhāna which is the immediate material cause of liṅgamātra the third guṇa-parva (stage). About the prakṛti we get :

- it is full of action potency but,
- devoid of puruṣārtha (puruṣārtha śūnya) i.e. not infused with the potency to serve the puruṣa (only the third stage of guṇas (guṇa-parva) can do so.
- has no further-back any other principle as its material cause and hence it is the ultimate (mūla) and is cause-sui,
- it is also termed as aliṅga-markless. It is so called because - (a) it indicates no further-back any other principle; (b) it is both existent or nonexistent, real nor unreal, in so far as it is potency it exists and real but in so far as it serves no cause of puruṣa it is non-existent as unreal. The logic goes thus : kriyābhiranubhūtaḥ padārthaḥ san, sattā hi anubhūtatā, śaktipadārthaḥ avijñāyamāno'pi sanniti vācyah kriyārūpeṇa liṅgena tasya sattāniścayāt.. ... (All those things which are experienced through the action exist because existence is nothing but experiencibility, the 'potency-things' i.e. śakti padārtha even if unknowable, should be said (regarded) to be real as its existence is ascertained through the mark in the form of action). (See the Tīkā of Hariharānanda on (Y.K. II/41).

The four stages (guṇa-parvas) can be thus re-rendered-  
ALĪNGA (i.e. Prakṛti, Pradhāna, the cause of entire world)

LĪNGA MĀTRA (i.e. Mahān, Buddhi - Tattva, cause of six elements)



The practical co-relation of this cosmological scheme is that these four stages of guṇas (guṇa-parvas) happen to be intuited during Samāpattis (Y.K. I/86-93). It is thus said 'liṅgātīte avyakte vyaktakāraṇe pradhāna eva savicāra nirvicāra ca samāpattiḥ paryavasitā bhavati na tu sūkṣmabhūte' i.e. the samāpatti called savicāra and nirvicāra get terminated in pradhāna and not (just) in subtle "elements only" see Y.K. I/93.

Now a question can be raised whether the samāpatti can be samāpatti only when these cosmological scheme with four guṇa parvas are intuited? However, according to the scheme accepted by Pātanjāla yoga it is necessary that these stages get intuited and through which only the prakṛti is "known" by puruṣa resulting into latter's liberation. It is in this way the purpose of puruṣa is served (Y.K. II/34) after which the manifested existants (in the form of latter three guṇa parvas) i.e. except the first one termed as "aliṅga" re-attain unmanifestedness for that puruṣa (Y.K. II/42; 45).

षड्जरषभ-हरिद्रक्ता इत्यादि गुणभेदाश्च ।

शब्दादीनां विशेषाः स्युस्तेषाञ्चैव विशेषणाम् ।

आश्रया बाह्यभावा ये तत्त्वतस्तानि भूतानि ॥ Y.K.II/36

(ṣaḍjaṛṣabha-haridraktā ityādi guṇabhedaśca /  
śabdādīnāṁ viśeṣāḥ syusteṣāñcalva viśeṣāṇām /  
āśrayā bāhyabhāvā ye tattvatatāni bhūtāni //)

**ṣaḍjaṣabha:** the first two primary notes (svaras). These are qualities of Ākāśa because they are words (śabda), **haridraktā:** green and red, qualities of fire - element because these are rūpas (colour/forms), **ityādi:** etc., **guṇabhedāḥ:** different qualities, **ca:** and, **śabdādīnām:** of the word (sound) etc., **viśeṣāḥ:** particulars, particularized ones, **syuḥ:** happen to be, **teṣāṅcaiva:** and of those, particularized qualities only, **viśeṣāṇām:** of the particularized ones, **āśrayā:** supports, **bāhyabhāvā:** existants out there, **ye:** which, **tattvataḥ:** things, elements, beings, **tāni:** those, **bhūtāni:** elements (Physical).

The primary notes (svaras) such as ṣaḍja and ṣabha, the colours such as green and red are the particularized qualities of ākāśa etc. and the external existants which are the supports of different particularized qualities are the physical elements.

**Note :** For illustration, the element with particularized sound qualities such as ṣaḍja, ṣabha etc. is the ākāśa element, the element with particularized tactile sense qualities such as cold, hot etc. is the air element. Thus is understood the characteristics of (physical) elements.

या च सूक्ष्मतमावस्था शब्दस्पर्शादि धर्माणाम् ।

षड्जादयः सुखादीनि चास्तं यायुर्यत्र भेदाः ॥

तन्मात्राणि च तान्याहुरणुशब्दादिरूपाणि ।

कारणानि च भूतानां शब्दस्पर्शसंज्ञाश्च ॥ Y.K. II/37

(yā ca sūkṣmatamāvasthā śabdasparsādīdharmāṇām /  
ṣaḍjādayaḥ sukhādīni cāstaṁ yāyuryatna(tra) bhedaḥ //  
tanmātrāṇi ca tānyāhuraṇuśabdādirūpāṇi /  
kāraṇāni ca bhūtānām śabdasparsāsamjñāśca //)

**ya:** that which, **ca:** and, moreover, **sūkṣmatamāvasthā:** subtlest state, **śabdasparsādi:** sound/and touch etc., **dharmaṇām:** of the characteristics, **ṣaḍjādayaḥ:** the ṣaḍja etc., **sukhādīni:** pleasure etc., **ca:** and, **astam:** (get) dissolved, vanished, **yāyuh:** will go (lit.), **yatra:** where (in), **bhedāḥ:** particularities, differences, **tanmātrāṇi:** that - alones, **ca:** and, **tānyāhuḥ:** those (are) said (to be), **aṇuśabdādirūpāṇi:** forms of atomic sound and so

on, **kāraṇāni:** the causes, **ca:** and, **bhūtānām:** of the physical elements, **śabda:** sound, **sparsādi:** touch etc., **samjñāśca:** and addressed with the names.

The tanmātrās "that-alone" are that subtlest states wherein different qualities like sound, touch, the primary notes and pleasure etc. get dissolved. These are the subtlest (non-differentiable) atomic forms of sound etc. termed as the "sound that-alone" (śabda tanmātrā) "touch-that-alone" (sparsa tanmātrā) etc. and are the causes of physical elements.

सर्वेन्द्रियगतश्चात्मभावश्चल्यते यो हि ।

अहंकारोऽस्मिता वा स इन्द्रियाणामुपादानम् ॥ Y.K.II/38

(sarvendriyagataścātmabhāvaścalyate yo hi /  
ahaṁkāro'smitā vā sa indriyāṇāmupādānam //)

**sarva:** all, entire, **indriyagataḥ:** connected with the organs, existing in the organs, **ca:** and, **ātmabhāvaḥ:** the self-hood, self-being, **calyate:** lit. fickling, here under going transformations, **yāḥ:** which, **hi:** certainly, **ahaṁkāra:** the ego, **asmitā:** I-am-ness, **vā:** or, **sa:** that, **indriyāṇām:** of the organs, **upādānam:** material cause.

The self hood which pervades in all the organs (five cognitive, five action organs and the internal organ-mind) and is the material cause thereof and which (always) undergoes transformations is the ego or I-am-ness.

सत्तामात्रात्मभावो यश्चाहमस्मीतिलक्षणः ।

आत्मनिश्चयबुद्धिर्वा लिङ्गमात्रं महानिति ।

बुद्धितत्त्वं तथाऽऽख्यातं तत् षट्प्रकृतिकारणम् ॥ Y.K. II/39

(sattāmātrātmabhāvo yaścāhamasmītilakṣaṇaḥ /  
ātmanīśchayabuddhirvā liṅgamātraṁ mahāniti /  
buddhitattvaṁ tathā"khyātaṁ tat ṣaṭ prakṛtikāraṇam //)

**sattāmātra:** the pure being itself, **ātmabhāvaḥ:** reality of the self, I-am-

ness, **yaḥ**: that which, **ca**: and, **ahamasmiti**: that I-am, **lakṣaṇaḥ**: characteristic, indicative (of), **ātmaniscayabuddhiḥ**: self ascertaining intellect, **vā**: or, **liṅgamātram**: just the differentiated one, **mahāniti**: thus the great (one), **buddhitattvaṃ**: intellect principle, **tathā**: as well, and also, **ākhyātam**: stated (to be), **tat**: that, the intellect principle, **ṣaṭprakṛti**: the six unparticularized i.e. asmitā and five tanmātrās (see Kārikā II/35 - 'Pañca tanmātrāṇi ca asmitā ceti ṣaṭprakṛtayaḥ' - com.), **kāraṇam**: cause, i.e. material cause.

The intellect principle is (variously) stated as - the pure-self-being which is the characteristic of "I-am-ness", the self ascertaining intellect or just the differentiated great and which is the material cause of the six unparticularized ones (i.e. asmitā and five tanmātrās).

पुरुषार्थक्रियाशून्यां तत्क्रियाशक्तिरूपिणी ।

अमूलां प्रकृतिं सूक्ष्मां विद्याञ्चालिङ्गसंज्ञकाम् ॥ Y.K.II/40

(puruṣārthakriyāśūnyāṃ tatkriyāśaktirūpiṇī/

amūlāṃ prakṛtiṃ sūkṣmāṃ vidyāccāliṅgasamjñakām //)

**puruṣārtha**: lit. the object of puruṣa, puruṣa teleology, **kriyā**: activity, **śūnyāṃ**: to (the one) devoid of, **tat**: that, **kriyāśaktirūpiṇī**: of the nature of action-potency, **amūlāṃ**: to the one having no root i.e. the uncaused, **prakṛtiṃ**: to the world ground, **sūkṣmāṃ**: to the subtle one, **vidyāt**: to be known, **ca**: and, **aliṅga**: undifferentiated one, **smjñakām**: to the one termed as.

One should know that (prakṛti), which is uncaused world ground subtle and (though) devoid of teleological activity (yet) is full of that potentiality (teleological activity).

अनुभूतं क्रियाभिः सत् सत्ता स्यादनुभूतता ।

तथा चागृह्यमाणाऽपि शक्तिर्वाच्या सतीति हि ॥

ततो निःसदसद्-वाच्यं निःसत्तासत्तमेव च ।

शक्तिश्चालिङ्गरूपेति प्रधानं सर्वकारणम् ॥ Y.K. II/41

(anubhūtaṃ kriyābhiḥ sat sattā syādanubhūtātā /

tathā cāgrhyamāṇā'pi śaktirvācya satīti hi //

tato niḥsadasad-vācyaṃ niḥsattāsattameva ca /

śaktiścāliṅgarūpeti pradhānaṃ sarvakāraṇam //)

**anubhūtaṃ**: experienced, **kriyābhiḥ**: through the action, **sat**: real, **sattā**: existence, **syāt**: happens to be, **anubhūtātā**: experienciability, **tathā**: and / also, as well as, **ca**: and, **agrhyamāṇā**: ungraspable, unknowable, **api**: even if, **śaktiḥ**: potentiality, power, **vācya**: spoken, said to be, **sati**: virtuous, **iti**: thus, **hi**: because, **tataḥ**: thence, therefore, **niḥsadasad**: devoid of real and unreal, **vācyaṃ**: stated to be, **niḥsattāsattam**: devoid of existence and non-existence, **eva**: only, precise, solely, **ca**: and, **śaktiḥ**: potentiality, power, **ca**: and, **aliṅga rūpā**: of the nature of markless undifferentiated, **iti**: thus, **pradhānaṃ**: primordial, **sarvakāraṇam**: the cause of all, everything.

It is because the "existence" is experienciability the real is experienced through the action and the potency 'though ungraspable is considered to be real (because) it is ascertained through the action' (marks) therefore, the pradhāna (primordial one) the cause of everything considered to be undifferentiated potency devoid of reality and unreality, existence and non-existence (that which is real as the potency but unreal as devoid of puruṣa teleological action) (By the phrase "devoid of reality and unreality" is meant: it is unreal in so far as it has no graspability but is real because it has existence in the form of potency).

अहेतुकं चलं नित्यमव्यक्तं त्रिगुणं जडम् ।

पुमर्थहेतुकं व्यक्तं प्रतिसंविदितञ्च यत् ।

चरिते पुरुषार्थे तु व्यक्तमव्यक्ततामियात् ॥ Y.K. II/42

(ahetukaṃ calaṃ nityamavyaktaṃ triguṇaṃ jaḍam /

pumarthahetukaṃ vyaktaṃ pratisamviditāñca yat /

carite puruṣārthe tu vyaktamavyaktatāmīyāt //)

**ahetukaṃ**: uncaused, cause-less, **calaṃ**: transforming, full of



transformation, **nityam**: eternal, (that in which there is no loss of being even there is transformation), **avyaktam**: unmanifested, **triguṇam**: of the nature of three guṇas, **jaḍam**: unconscious, **pumarthahetukam**: that which is meant for the purposes of puruṣa, **vyaktam**: manifested, **pratisamviditam**: known (in details), **ca**: and, **yat**: which, **carite**: having served, **puruṣārthe**: the purpose (object) of the puruṣa, **tu**: however, but, **vyaktam**: the manifested, **avyaktatāmiyāt**: (under) goes the unmanifestedness.

The un-manifested is uncaused, (full of) transformation, eternal, of the nature of three "guṇas" and unconscious, whereas the manifested is one which is caused for the purpose of puruṣa (i.e. that which has come into being in order to fulfil the purpose of puruṣa), and is known by (puruṣa). However, the manifested becomes (attains the state of) unmanifested after having served the purpose of puruṣa.

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः । P.Y.S. II/20

(*draṣṭā dṛśimātraḥ śuddho'pi pratyayānupaśyaḥ* /)

The seer (which is) having (the power of) seeing only, although pure, apperceives the content (of citta)

ज्ञातृनिष्ठस्वबोधो यः सोऽदृश्यो वस्तुतो दृशिः ।

तन्मात्रश्चिन्मयो द्रष्टा सवृत्तिमनुपश्यति ॥ Y.K. II/43

(*jñātṛniṣṭhasvabodho yaḥ so'dṛśyo vastuto dṛśiḥ /  
tanmātraścinnmayo draṣṭā savṛttimanupaśyati* //)

**jñātṛniṣṭha**: known in itself, **svabodhaḥ**: self-awareness, **yaḥ**: which, **saḥ**: that, here the "seer", **adṛśyaḥ**: un/not - "seen", imperceptible, **vastutaḥ**: in fact, by nature, **dṛśiḥ**: "consciousness", **tanmātraḥ**: that alone, only that pure consciousness, **cinmayah**: full of consciousness, **draṣṭā**: the "seer", **savṛttimanupaśyati**: witnesses alongwith the modifications, (transformations) (of the citta).

The seer which is by nature self-awareness (causa sui awareness),

imperceptible and knower in itself, is the seer which is the consciousness in itself and (yet) witnesses (the citta) alongwith modifications.

Note : Here the Nature of puruṣa is explained which is the second reality in the dualism besides prakṛti. Puruṣa is the: cinmayah (Consciousness through and through), draṣṭā (Seer) (See Y.K. I/17) dṛśimātra ("alone consciousness", "sheer consciousness").

The puruṣa is nothing but the consciousness through and through. It is sheer (pure) consciousness by which what is purported to convey is that it is self-illuminating principle and not something that is illuminated like the "seen" (dṛśya), by other than itself and that is reason why the puruṣa is non-seen (adṛśyaḥ). So as against the "seen" it is the "seer" (draṣṭā). It is the self-existing, self-awareness that pervades the knower and is embodied in the experience such as "I am knower". Such a self-awareness that subsists, unaided by senses or mind, is said to witness all the modifications of citta and hence it is witness or the seer.

तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा । P.Y.S. II/21

(*tadārtha eva dṛśyasyātmā* /)

The essence of seen is only for the sake of this (seer).

सुखदुःखादिसंयुक्तं दृश्यं शब्दादिकं ज्ञानम् ।

भोग्यत्वात् पुरुषस्यार्थस्तस्मादात्मा तु दृश्यस्य ।

सोर्थः स्याद् दृश्यतायाश्च समाप्तेऽर्थे यतो नाशः ॥ Y.K. II/44

(*sukhaduḥkhādisamyuktaṁ dṛśyaṁ śabdādikam jñānam /  
bhogyatvāt puruṣasyārthastasmādātmā tu dṛśyasya /  
sorthaḥ syād dṛśyatāyāśca samāpte'rthe yato nāśaḥ* //)

**sukha**: pleasure, **duḥkha**: pain, **ādi**: etc., **samyuktaṁ**: blended with, **dṛśyam**: to be "seen" (by (Puruṣa)), **śabdādikam**: sound, touch etc., **jñānam**: knowledge, experience, **bhogyatvāt**: because of the experienciability, **puruṣasya**: of the puruṣa, **arthah**: enjoyed object, **tasmāt**: therefore, **ātmā**: nature, form, **tu**: certainly, **dṛśyasya**: of the seen, **saḥ**: that, **arthah**: object, **syād**: happens to be, **dṛśyatāyāḥ**: object-hood,

enjoyability, **ca:** and, **samāpte:** after having finished, served, over, **arthe:** object, **yataḥ:** whose, **nāśaḥ:** extinction.

The "seen" is blended with pleasure and pain and is full of knowledge of sound, smell etc. It is because of the experienciability of the "seen" and its very existence is for the sake of Puruṣa. And, therefore, as soon as the purpose of "experienciability" is served, it (the seen) ceases to be (become extinct).

**Note :** The physical objects including the pain and pleasures associated with them all the psychic world, its cognitive apparatus and its means etc. all these by which the "seen" is said to be constituted, by their very nature as conceived in this system, cannot be for their own sake being insentient in nature. The world implies some other being which is sentient, conscious if these objects were to be enjoyed at all. And it is our normal experience that objects are being enjoyed. Hence the very existence of the "seen" is meant for other than itself viz. for the existence itself which is consciousness and which is termed as puruṣa in this system. Thus the consciousness witness the worldly show through the instrumentality of mental and cognitive apparatus which is termed as bhoga (enjoyment). The "seen" serves another purpose i.e. the liberation, in the sense that it provides to the consciousness the terms of reference and contrast for the realization on the part of puruṣa that it is distinct from the "seen". And hence as soon as this dual purpose is served, for which it may take the period of several lives in and through the instrumentality of the "seen", it ceases to exist (at least for the sake of that realized puruṣa (YK II/45). Thus the very essence of the "seen" is to be the instrument of enjoyment and liberation both.

कृतार्थं प्रतिनष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात् । P.Y.S. II/22

(*kṛtārtham pratinaṣṭamapyanaṣṭam tadanyasādhāraṇatvāt /*)

Although (dṛśya i.e. the seen) ceasing to exist in relation to him whose purpose is fulfilled, it (the seen) does not cease to exist on account of being of use to other.

कृतार्थं प्रतिनष्टं नापि दृश्यं विनश्यति ।

अन्येषामकृतार्थानां पुंसां दृश्यत्वदर्शनात् ॥ Y.K. II/45

(*kṛtārtham pratinaṣṭānca nāpi dṛśyam vinaśyati /*  
*anyeṣāmakṛtārthānām puṃsām dṛśyatvadarśanāt //*)

**kṛtārtham:** whose purpose is fulfilled, **prati:** with reference to, towards, **naṣṭam:** destroyed, ceased to be, **ca:** and, **na:** no, never, **api:** even though, **dṛśyam:** the "seen", **vinaśyati:** become extinct, is destroyed, **anyeṣām:** in the case of others, for the sake of remaining, **akṛtārthānām:** for them who have not yet fulfilled the purpose, **puṃsām:** individuals, puruṣas, **dṛśyatva:** owing to the existence, **darśanāt:** perceptibility.

Even though, the "seen" ceases to be with respect to those who have fulfilled their object but, in so far as its being is perceived, it does not cease to be with respect to those who have not yet fulfilled their object.

**Note :** Pātanjala Yoga is said to be realistic in so far as its metaphysics accords the status of reality to the physical world in its dualism. But its realism is peculiar in the sense that the "seen" has its reality only as long as there is no liberation on the part of the puruṣa. In the case of realized and liberated puruṣa the yogic position about the reality of the "seen" will either be complete silence or it ceases to be.

स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः । P.Y.S. II/23

(*svasvāmīśaktyoḥ svarūpopalabdhīhetuḥ saṃyogaḥ /*)

Conjunction (between the seer and the seen) is the reason for the realizing of the own true native of the power of the owner and that of the owned.

द्रष्टृस्वस्वामिशक्तेश्च दृश्यशक्तेः स्वभूतायाः ।

मोक्षभोगार्थसंवित्तिर्यावत्तावत्तु संयोगः ॥ Y.K. II/46

(*draṣṭṛākhyasvāmīśakteśca dṛśyaśakteḥ svabhūtāyāḥ /*  
*mokṣabhogārthasamvittirāvattāvattu saṃyogaḥ //*)

**draṣṭṛā:** the "seer", puruṣa, **ākhyā:** stated, **svāmīśakteḥ:** owner potency, **ca:** and, **dṛśyaśakteḥ:** of the owned potency, **svabhūtāyāḥ:** of the owned



i.e. "seen" (potency) of the (potency) inherent in the "owned", **mokṣa**: liberation, **bhogārtha**: for the sake of enjoyment, **saṃvittiḥ**: knowledge, understanding, darśana, realization, **yāvat-tāvat**: as long as, **tu**: emphatic, particle in the sense of only, **saṃyogaḥ**: association, conjunction.

**It is only until the realization of liberation and/or fulfillment of enjoyment there is the conjunction between the owner-potency of the "seer" and the owned - potency of the "seen".**

**Note :** Two totally distinct potentiality are identified owner and the owned. Just as the "seen" can never be seer and vice versa similarly the owned, according to this metaphysics, can never be the owner or the vice versa. Liberation and enjoyment are objectives for the realization of which the necessary condition is said to be the conjunction between two distinct principles - puruṣa and prakṛti. Enjoyment is explained as - tatra dṛśyasya svarūpopalabdhirbhogaḥ (Enjoyment is the attainment or realization of one's own nature on the part of the "seen" whereas liberation is explained as - draṣṭuṣca svarūpopalabdhir mokṣaḥ - liberation is the attainment or realization of one's own nature on the part of the "seer". As we have seen metaphysically the "seen" in its totality is just the object and instrument to be experienced and used not by itself but other than itself i.e. by "non-seen". Similarly the "seer" can never be the "seen". Thus there is a dualism among these principles. Now having accepted such a dualism the facts of our day to day experiences and the phenomenon of emancipation are explained with the help of the notion of conjunction. The "Seen" can not attain its "seen-hood" unless it experienced and used of course by other than itself. And the "seer" for its "seeing" requires the "seen" and the sort of relation that makes this possible is here termed as conjunction - which is not spatio - temporal relation. What yoga has to say about the nature of "conjunction" is that the very act of conceiving the world as "seen" or ourselves as experiencing implies a sort "coming together" a conjunction between the "seen" and "seer".

तस्य हेतुरविद्या । P.Y.S. II/24

(tasya heturavidyā /)

**Avidyā is the cause of this (conjunction).**

प्रत्ययो योऽविविक्तः स्याद् बुद्धिपुंसोः स संयोगः ।

विद्यया तद्धि योगात्तु कारणं तस्य चाऽविद्या ॥ Y.K. II/47

(pratyayo yo'viviktaḥ syād buddhipuṃsoḥ sa saṃyogaḥ /  
vidyayā taddhi yogāttu kāraṇam tasya cāvidyā //)

**pratyayaḥ**: pratyaya, knowledge, idea, notion, conception, understanding, **yaḥ**: that which, **aviviktaḥ**: indiscriminate, **syād**: happens to be, **buddhi**: intellect, **puṃsoḥ**: puruṣa, **sa**: that, **saṃyogaḥ**: conjunction, **vidyayā**: through the knowledge i.e. discriminate - discernment, **tat**: that i.e. conjunction, **hi**: because, therefore, **yogāt**: through the yoga, **tu**: emphatic particle meaning only, **kāraṇam**: cause, **tasya**: its, of the conjunction, **ca**: and, **avidyā**: ignorance.

**The indiscriminate understanding between the intellect and the puruṣa is itself is the conjunction. And it is because it is removed only through the discriminate discernment the ignorance is its (conjunction's) cause.**

**Note :** Here the purpose of conjunction is conveyed. We have seen that though in the ultimate analysis the "seen" and the "seer" are world-apart, are distinct (and hence the dualism) but in our everyday life we find ourselves as experiencing, perceiving and so on. All these acts of ours, according to this system, necessitate the conceptual coming together of, the interaction between, altogether distinct principles - object and subject and this is termed as conjunction. Now this conjunction is due to the lack of real knowledge of the principles. In other words it is due to the perverse knowledge of what the reality is. Thus it is said - 'buddhi puruṣayoryo-viviktaḥ pratyayaḥ sa saṃyogaḥ sa saṃyoga vidyāya vivekakhyātā vinaśyati tataḥ vidyāvīparīta avidyāiva saṃyogasya hetuḥ' (the indiscriminate understanding pertaining the intellect and puruṣa i.e. the understanding that they are identical is the conjunction. Such a conjunction is undone/rooted out through the knowledge i.e. discriminate discernment. Therefore, the ignorance which is opposite of knowledge, itself is the cause of the conjunction).

The conjunction is the cause of heya - that which is to be overcome and second member in yogic four fold scheme (see Notes Y.K. II/27).

तदभावे संयोगभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम् । P.Y.S. II/25

(*tadabhāve saṃyogābhāvo hānaṃ taddr̥śeḥ kaivalyam /*)

Absence of that (i.e. avidyā or ignorance) result into absence of conjunction. This cessation is seer's isolation.

अविद्याया अभावाद्धि संयोगस्यापि चाभावः ।

हानं दृश्यस्य तत्सम्यग् दृशेरुक्तञ्च कैवल्यम् ॥ Y.K. II/48

(*avidyāyā abhāvāddhi saṃyogasyāpi cābhāvaḥ /  
hānaṃ dr̥śyasya tatsamyag dr̥śeruktañca kaivalyam //*)

**avidyāyā:** of the ignorance, **abhāvāt:** due to, because of the non-existence, absence, **hi:** because, therefore, **saṃyogasya:** of the conjunction, **api:** too, also, **ca:** and, as well as, **abhāvaḥ:** non-existence, **hānaṃ:** cessation, annihilation, destruction, abolition etc., **dr̥śyasya:** of the "seen" **tat:** that, here absence, non-existence of the conjunction, **samyag:** thorough, proper, complete, **dr̥śeḥ:** of the "seer", **uktaṃ:** stated, **ca:** and, also, **kaivalyam:** isolation, liberation, aloneness.

It is because of the absence of ignorance there is the absence of the conjunction too, which is stated to be the complete cessation of the "seen" and the aloneness i.e. liberation of the "seer".

**Note :** The absence of real knowledge of the "seen and the seer" is the cause of conjunction. This conjunction is the bondage. With the cessation of ignorance through the attainment of discriminate discernment that the intellect is distinct from puruṣa there is cessation of conjunction too. This cessation leads on one hand to the cessation of the "seen" and on the other liberation i.e. Kaivalya (Aloneness) of the puruṣa. The Aloneness is - dr̥śyasaṅgahīnatā (annihilation of association of the seen with "seer").

The absolute cessation of the "seen" (hāna) spoken in (Y.K. II/27) the third member of yogic four-fold scheme - consists in the total absence of the conjunction (the second member of the scheme). The cessation of conjunction is nothing but the Aloneness liberation of seer.

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः । P.Y.S. II/26

(*vivekakhyātiraviplavā hānopāyaḥ /*)

Uninterrupted discriminate discernment is the means for complete cessation (of seen).

बुद्धिपुंसोर्यदन्यत्वं तन्मयः प्रत्ययो मुख्यः ।

विवेकख्यातिरेव स्यात् प्लवस्तस्या विपर्ययात् ॥ Y.K. II/49

(*buddhipuṃsoryadanyatvaṃ tanmayah pratyayo mukhyah /  
vivekakhyātireva syāt plavastasyā viparyyāt //*)

**buddhi:** intellect, **pumsoḥ:** of the puruṣa, **yad:** that which, **anyatvaṃ:** distinctness, **tanmayah:** identical with that, wholly observed in that, **pratyayo:** understanding, knowledge, experience, **mukhyah:** predominant, primarily, **vivekakhyātireva:** discriminate-discernment itself, **syāt:** happens to be, **plavaḥ:** discrete, non-continuous, jumping, floating, **tasyā:** its, discriminate - discernment, **viparyyāt:** because of mis-conception, mis-understanding, wrong knowledge.

The discriminate - discernment is nothing but that understanding (conception) which is predominantly identical with the distinctness of intellect and the puruṣa which happens to be discrete (non-continuous) because of its mis-conception.

**Note :** Means of cessation (hānopāya) is the practical aspect of Pātanjala Yoga. The noteworthy point is that though "practical" it is epistemic through and through. All the practices aim at the arousal of liberating knowledge. The very essence of the means of cessation is the discriminate discernment. In fact, unless and until all the yogic practices are undertaken with the sole aim of attaining the vivekakhyāti (discriminate discernment) the practices ceases to be yogic. So primarily the hānopāya (means of cessation) is the knowledge, the discriminate discernment and other practices are hānopāya (means) only secondarily. Hence the term "upāya" should be understood more as "remedy" rather than "means" - Thus it is the discriminate discernment that is remedy in overcoming the pain.

Such a discriminate discernment is said to be of the form of the modification

of the intellect (buddhi vṛtti) and the primary content of which is the mutual distinctness that is between intellect and the puruṣa (buddhi puruṣayoryat parasparvailakṣaṇyaṃ tanmāyo mukhyaḥ prakhyātaḥ pratyayo buddhivṛttiḥ vivekakhyāti syāt sa ca khyātirviparyayaṇa viplutā bhavati - see Saralā Tīkā). The term "primary" is suggestive in that such a discernment in the intellect get pushed to the fore ground whenever the viparyaya (mis-conception) gets predominated. It is only through regular and steady practice of yoga there will be continuous flow of discriminate-discernment.

Hariharānanda Āraṇya explicitly makes it clear that it is through the mastery over the thirst-lessness as the intellect gets purified there in the intellect sets in the discriminate - discernment in and gradually stage by stage becomes firm and it is this (discernment) is the remedy for completely over coming the pain (See Y.K. II/50).

वशीकारविरागेण सत्त्वेन च विशुद्धेन ।

स्यान्नर्मलाऽप्लवा ख्याति-हानोपायो मतः सा हि ॥ Y.K. II/50

(vaśīkāravirāgeṇa sattvena ca viśuddhena /

syānnirmalā'plavā khyātir-hānopāyo mataḥ sā hi //)

**vaśīkāra**: mastery, the detachment termed as "vaśīkāra", **virāgeṇa**: through dispassion, **sattvena**: through intellect, **ca**: and, **viśuddhena**: through purification/culture, **syāt**: happens to be, **nirmalā**: devoid of dirt, pure, **aplavā**: unbroken, continuous, **khyātiḥ**: understanding, **hānopāyaḥ**: means of cessation, annihilation, etc., (see Y.K. II/48), **mataḥ**: opined, thought to be, taken to be, **sā**: that i.e. pure-understanding, **hi**: certainly.

There dawns the unbroken pure-understanding upon the intellect purified through the mastery over dispassion (termed as vaśīkāra). And it is this pure-understanding which is stated to be the means of (complete) cessation/annihilation.

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा । P.Y.S. II/27

(tasya saptadhā prāntabhūmiḥ prajñā /)

His intellect is of seven kinds (having respective) ultimate stages.

प्रज्ञा सप्तविधा प्रोक्ता योगिनां प्रविवेकिनाम् ।

स्वार्थस्य चरमख्यातेः प्रान्तभूमिरिति स्मृता ॥ Y.K. II/51

(prajñā saptavidhā proktā yogināṃ pravivekinām /  
svārthasya caramakhyāteḥ prāntabhūmiriti smṛtā //)

**prajñā**: knowledge, understanding, intellect (insight), **saptavidhā**: seven-fold, **proktā**: stated, **yoginām**: of the yogīs, **pravivekinām**: of the discerners, **svārthasya**: of one's own object, **caramakhyāteḥ**: because of absolute understanding, knowledge, **prānta**: ultimate, last, **bhūmiḥ**: ground, stage, **iti**: thus, in this way, **smṛtā**: said (to be).

The insight of the yogīs who have obtained the discriminate-discernment is stated to be seven-fold. It is regarded to be the ultimate stage as it provides absolute knowledge of its respective objects (at all its seven-folds).

**Note** : The insight, in its each dimension (fold) gets terminated as it reaches highest peak of knowledge pertaining to its object. In fact there is the nirodha (cessation) of the insight in each of its following to which the Aloneness ensues, hence it serves as means of cessation, (insight is also the modification of citta or buddhi).

There might appear to be a sort of sequential relation among these seven-folds but the more apt understanding of this Gnostic insight will be that it is one gestalt like Gnostic flash of insight analysed in seven-aspects for the sake of understning.

The seven-fold insight about various objects is as follows :-

- 1) that which is to be over-come (heya i.e. pain) is grasped by me in its entirety and nothing remains to be grasped pertaining it.
- 2) the cause of heya (heya hetu) is made enfeebled and nothing remains to be enfeebled over again.
- 3) cessation has been brought forth through and through.
- 4) the contemplation on remedy of cessation (hāna hetu bhāvanā) is complete and nothing remains to be contemplated upon. Thus,
- 5) my intellect (buddhi) has fulfilled its purpose and there is no guṇa

dominance on its part and therefore -

- 6) the guṇas, can never again attain to "seenhood" and
- 7) now there is the intuition of guṇa-transcendent puruṣa in its own (true) nature - Pure and Alone.

Looking to the nature of the ultimate insight (prānta-bhūmi - prajñā) in its seven-fold it is full of a sort of estimating one's own achievements as to what is done and what is to be done, besides being indicative of the required efforts to be discharged for realizing the yogic goal.

If we were to correlate this prajñā with four stages of guṇas (Y.K. II/35), we can see that the first four folds of ultimate insight have first two stages of guṇas i.e. particularized ones and non-particularized one (vise-a-versa) as their objects which are realized in and through nirodha- samādhi (Y.K. II/53 Tīkā) justifying the categorization of these four-folds kāryāvimukti (release from "effects" and actions to be undertaken).

The remaining three-folds of ultimate insight (prānta-bhūmi) are categorized as released from the citta (mind, consciousness - citta vimukti) (Y.K. II/54).

Thus all the seven-folds of ultimate insight pertain to the ultimate realization of the nature of subject and object and thus release therefrom.

The individual who has successfully attained to this insight in its all the dimension is termed as adept (kuśala), liberated while alive (jīvana-mukta) (Y.K. II/58)

Such is the formula of four-fold arrangement of yoga (caturvyuha) which highlights the entire concern of yogic endeavour.

ज्ञातं मयाऽखिलं हेयं ज्ञेयमन्यत्र विद्यते ।

हेयस्य हेतवः क्षीणाः क्षेतव्यत्रास्ति मे पुनः ॥ Y.K. II/52

(jñātaṁ mayā'khilam heyam jñeyamanyanna vidyate /  
heyasya hetavaḥ kṣīṇāḥ kṣetavyannāsti me punaḥ //)

jñātaṁ: known, mayā: by me, akhilam: complete, heyam: to be annihilated, jñeyam: knowable, to be known, anyat: any other, na: not, vidyate: remains, heyasya: of the annihilated, hetavaḥ: causes, kṣīṇāḥ:

enfeebled, kṣetavyam: to be enfeebled, nāsti: nothing remains, me: mine, by me, punaḥ: again, over again,

What is to be annihilated is 'completely' known by me and nothing remains 'to be known', enfeebled are the causes of "to be annihilated" and nothing remains to be enfeebled over again, by me.

साक्षात्कृतं परं हानं साक्षात्कार्यं न विद्यते ।

हानस्य भावितो हेतुर्भावनीयं न विद्यते ॥ Y.K. II/53

(sākṣātkṛtaṁ paraṁ hānaṁ sākṣātkāryaṁ na vidyate /  
hānasya bhāvito heturbhāvanīyaṁ na vidyate //)

sākṣātkṛtaṁ: intuited, immediately perceived, paraṁ: highest, absolute, hānaṁ: cessation, sākṣātkāryaṁ: to be intuited, na vidyate: nothing remains, hānasya: of the cessation, bhāvito: contemplated, realized, hetuḥ: cause, bhāvanīyaṁ: to be contemplated, na vidyate: nothing remains.

Cessation is intuited through and through and nothing remains to be intuited, the cause of the cessation is contemplated and nothing remains to be contemplated.

एताः कार्यविमुक्त्याख्याश्रुतः प्रज्ञासमाप्तयः ।

वक्ष्यमाणा मताः प्रज्ञास्तिस्रश्चित्तविमुक्तयः ॥ Y.K. II/54

(etāḥ kāryavimuktyākhyāścatuḥ prajñāsamāptayaḥ /  
vakṣyamāṇā matāḥ prajñāstisraścittavimuktayaḥ //)

etāḥ: these, kāryavimuktyākhyāḥ: termed as action-liberating, catuḥ: four, prajñā: intellect, understanding, samāptayaḥ: completed, finished, vakṣyamāṇā: going to be stated, matāḥ: considered, prajñāstisraḥ: three fold liberating understanding, cittavimuktayaḥ: consciousness - liberating

Thus is complete the four-fold action-liberating understanding. The following are considered to be the three-fold consciousness - liberating understanding.

चरितार्था च मे बुद्धिर्गुणाधिकृतिताऽस्ति न । Y.K. II/55

(*caritārthā ca me buddhirguṇādhikṛtītā'sti na* /)

**caritārthā:** fulfilled, served the purpose, **ca:** and, **me:** mine, **buddhiḥ:** intellect, **guṇa:** qualities (lit.), **adhikṛtītā:** (guṇa) subjectedness, **asti na:** is not.

My intellect has fulfilled its purpose and there remains no guṇa dominatedness on its part.

आगच्छेयुः स्वभूमिं न कूटभ्रष्टोपला यथा ।

मत्तश्च्युता गुणास्तद्वद् न पुनर्दृश्यतामियुः ।। Y.K. II/56

(*āgaccheyuḥ svabhūmiṃ kūṭabhraṣṭopalā yathā /  
mattaścyutā guṇāstadvad na punarḍṛśyatāmiyuḥ* //)

**āgaccheyuḥ:** come, **svabhūmiḥ:** towards one's location, place, **kūṭa:** peak, summit, **bhraṣṭa:** fallen (from), **upalāḥ:** stones, rock, **yathā:** just as, **mattaḥ:** from me, **cyutā:** fall off, severe from, **guṇās:** qualities, **tadvad:** like that, **na:** not, **punaḥ:** again, **ḍṛśyatām:** "seen" hood, **iyuḥ:** come

Just as the rocks/stones rolled down from the peak of the mountain do not come back to their original place similarly, the qualities when severe, do not get the "seen-hood" again (in me).

सप्तम्यां प्रान्तभूमौ च प्रज्ञाया विषयः पुमान् ।

स्वस्वरूपो गुणातीतो विमलः केवलीव च ।। Y.K. II/57

(*saptamyām prāntabhūmau ca prajāyā viṣayaḥ pumān /  
svasvarūpo guṇātīto vimalaḥ kevalīva ca* //)

**saptamyām:** during/in the seventh (stage), **prānta:** ultimate, **bhūmau:** in the state, **ca:** and, **prajāyā:** of the intellect, **viṣayaḥ:** object, **pumān:** puruṣa, **svasvarūpaḥ:** one's own (true) nature, **guṇātītaḥ:** transcending the guṇas, **vimalaḥ:** devoid of impurity, **kevalīva:** like/similar to keval (alone) **ca:** and.

The object of the intellect during the seventh ultimate stage

resembles the puruṣa which by its real nature devoid of impurities (pure) transcend the guṇas and is similar to the "alone".

जीवन्मुक्तश्च ताः पश्यन् प्रज्ञाः कुशल उच्यते ।

ताभिश्चित्ते विलीने तु मुक्तः कुशल उच्यते ।। Y.K. II/58

(*jīvanmuktaśca tāḥ paśyan prajāḥ kuśala ucyate /  
tābhiścitte vilīne tu muktaḥ kuśala ucyate* //)

**jīvanmuktaḥ:** liberated while alive, **ca:** and, **tāḥ:** those, the prāntabhūmis, **paśyan:** intuiting, **prajāḥ:** intellect, the prāntabhūmis, **kuśala:** adept, **ucyate:** called, **tābhiḥ:** along with them, **citte:** in the citta, **vilīne:** upon the dissolution, **tu:** but, whereas, **muktaḥ:** liberated, **kuśala:** adept, **ucyate:** called

The intellect that intuit those (prāntabhūmis) is said to be the liberated adept while alive, whereas the intellect, upon the dissolution of citta along with those prānta-bhūmis (in the intellect) is called the "liberated adept".

हेयहाने तयोर्हेतू व्यूहानुक्त्वा यथाक्रमम् ।

साधनं कथ्यते यस्मान्न सिद्धिः साधनं विना ।। Y.K. II/59

(*heyahāne tayorhetū vyūhānuktvā yathākramam /  
sādhanaṃ kathyate yasmānna siddhiḥ sādhanaṃ vinā* //)

**heya:** to be annihilated, **hāne:** cessation, **tayoh:** of these two, **hetū:** cause, means, **vyūhān:** to the configuration, **uktvā:** having stated, explained, **yathākramam:** as per the sequence, order, **sādhanaṃ:** means, **kathyate:** is being stated, **yasmāt:** through/due to which /from which, **na:** not, **siddhiḥ:** gain, perfections, **sādhanaṃ:** means, **vinā:** without.

After having explained in its due sequence the configuration consisting that which is to be annihilated, the cessation, and the causes and means thereof, now is being stated the means, without which there can be no accomplishments/perfections.

**Note :** So far the philosophical/spiritual/theoretical understanding of yoga is laid down. Now onwards the practical (sādhana) aspects being discussed. There is no accomplishment without sādhana (means). There are the means to realise the hānopāya i.e. viveka-khyāti (discriminate-discernment). Thus we have:- heyā - heyahetu - hāna -hānopāya.

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः । P.Y.S. II/28

(yogāṅgānuṣṭhānādāśuddhikṣaye jñānadīptirāvivēkakhyāteḥ /)

By the practice of the limbs of yoga, when there is attenuation of impurities, there arises the light of knowledge culminating into discriminate discernment.

योगाङ्गानां सदाऽभ्यासात् क्लेशे क्षीणे हि चेतसः ।

विवेकख्यातिपर्यन्तो ज्ञानोत्कर्षः प्रजायते ॥ Y.K. II/60

(yogāṅgānām sadā'bhyāsāt kleśe kṣīṇe hi cetasaḥ /  
vivēkakhyātiparyanto jñānotkarṣaḥ prajāyate //)

**yoga:** yoga, āṅgānām : of the limbs, components, **sadā:** regular, **abhyāsāt:** through practice, **kleśe:** affliction (s), **kṣīṇe:** having attenuated, upon the attenuation, **hi:** because of, therefore, **cetasaḥ:** of/from the consciousness (citta), **vivēkakhyāti:** discriminate-discernment, **pariyantaḥ:** upto, to the, **jñānotkarṣaḥ:** excellence in knowledge, knowledge excellence, **prajāyate:** comes forth, dawns, arises.

Because of the enfeeblement of the afflictions of the consciousness through the regular practices of the components of the yoga there dawns the knowledge excellence upto the rank of discriminate-discernment.

**Note :** From here onwards we have the discussion of the famous Aṣṭāṅga-yoga. It is through the regular and continuous practice of these yogic components, there is a gradual enfeeblement of the kleśas. And as the kleśas are enfeebled there is the arousal of knowledge culminating into discriminate discernment. Hariharānanda Āraṇya identifies the impurities (āśuddhis) as the kleśas. These kleśas are several forms of impurities - physical, psychical and cognitive - which

harbour the empirical consciousness and human body which prove as several hindrances in realizing the true nature of object and subject. These practices of yogic components are said to over-come the human limitations and thereby enable the individual to obtain the valid perspective regarding oneself and the world. Thus it is said - "... aṣṭāvaṅgāni ... kleśaśuddherviyoga ca khyātaḥ prāptau ca kāraṇam (the practice of eight components is the cause in overcoming the impurities termed as kleśas and in obtaining the discriminate/discernment). The term "cause" of cutting or virtue (dharma) is the cause of happiness (sukha).

In fact all these eight components of yoga can be viewed as purificatory processes through and through. It is through enfeeblement of impurities, there is acquisition of discriminate-discernment.

In Pātañjala Yoga there are various āśuddhi terms which are different forms of kleśas. These impurities pertain to almost all walks of human life - moral, psychological, cognitive, physiological and so on. The interesting point to note is that the practice of eightfold yoga helps in overcoming all these types of impurities that dominate human life and thereby bring a marked change in the quality of human life. Thus aṣṭāṅga yoga has wider scope and significant role in re-shaping human existence.

यम-नियमासन-प्राणायाम-प्रत्याहार-

धारणा-ध्यान-समाधयोऽष्टावङ्गानि । P.Y.S. II/29

(yama-niyamāsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-  
dhāraṇā-dhyāna-samādhayo'sṭāvaṅgāni /)

yama (restraint), niyama (observance) āsana (posture), prāṇāyāma (breath regulation), pratyāhāra (sense withdrawal), dhāraṇā (concentration), dhyāna (meditation) and samādhi are the eight limbs (of Yoga).

यमो नियम आसनं प्राणायामस्तथैव च ।

प्रत्याहारश्च धारणा ध्यानञ्चेति समाधिकः ॥ Y.K. II/61

(yamo niyama āsanam prāṇāyāmastathaiḥ ca /  
pratyāhāraśca dhāraṇā dhyānañceti samādhikāḥ //)



अष्टावङ्गानि योगस्य तदनुष्ठानमीरितम् ।

क्लेशशुद्धेर्वियोगे च ख्यातेः प्राप्नो च कारणम् ॥ Y.K. II/62

(aṣṭāvaṅgāni yogasya tadanuṣṭhānamīritam /

kleśāśuddherviyoge ca khyāteḥ prāptaḥ ca kāraṇam //)

**yama:** yama, the first component, restraints, rules, vows, regulations, **niyama:** the second component, ordainment, to control, fixed observance, **āsanaṃ:** the third component, posture, **prāṇāyāmaḥ:** the fourth component, prāṇa (breath) - regulation, **tathaiva:** as well as, and, **ca:** and, **pratyāhāraḥ:** the fifth component, withdrawal, **dhāraṇā:** the sixth component, lit. holding, concentration, **dhyāna:** the seventh component, meditation, **iti:** thus, **samādhikāḥ:** samādhi, the eighth component. **aṣṭāvaṅgāni:** the eight limbs/components, **yogasya:** of the yoga, **tad:** its, i.e. of the yoga, **anuṣṭhānaṃ:** regular observance, practice, **īritam:** stated to be, **kleśa:** afflictions, **śuddheḥ:** (in) the impurities, **viyoge:** (in) the separation, here in the enfeeblement, attenuation etc., **khyāteḥ:** knowledge, understanding, **prāptaḥ:** in the attainment (of), **kāraṇam:** cause, means.

Yama, Niyama, Āsana, Prāṇāyāma, Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyāna and Samādhi are the eight components of Yoga, the regular observance of which is stated to be the means in the enfeeblement of the impurities of afflictions and in the attainment of the knowledge (discriminate-discernment).

अहिंसा-सत्यास्तेय-ब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः । P.Y.S. II/30

(ahimsā-satyāsteya-brahmacaryāparigrahā yamāḥ/)

**ahimsā** (non-violence), **satya** (truthfulness), **asteya** (non-stealing), **brahmacarya** (continence), **aparigraha** (without possessions), are **yamas**.

जाति-देश-काल-समयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् । P.Y.S. II/31

(jāti-deśakāla-samayānavacchinnāḥ sārvaḥaumā mahāvratam/)

When not conditioned by **jāti** (species), **deśa** (region), **kāla** (time), **samaya** (occasion), they are universal and constitute the great vow.

अहिंसा सत्यमस्तेयो ब्रह्मचर्याऽपरिग्रहौ ।

एते यमाः समीर्यन्ते ते देशकालजातिभिः ।

समयेनानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ॥ Y.K. II/63

(ahimsā satyamasteyo brahmacaryā'parigrahau /

ete yamāḥ samīryante te deśakāla-jātibhiḥ /

samayenānavacchinnāḥ sārvaḥaumā mahāvratam //)

**ahimsā:** non-violence, **satyam:** truthfulness, **asteyah:** non-stealing, **brahmacaryya:** celibacy (lit. moving in the brahma-hood), continence, restraints of all organs esp. of generation, **aparigrahau:** without possessions, destitution (a = non, pari = all, grahaṇa = taking), **ete:** these i.e. ahimsā, satyam etc., **yamāḥ:** yamas, **samīryante:** treated as/at par with, regarded, **te:** those, here the yamas, **deśa:** place, region, area, country etc., **kāla:** time, duration, particular day, **jātibhiḥ:** by kind, species, birth, **samayena:** by occasion (wherein specific purpose is to be fulfilled), situation, **anavacchinnāḥ:** un-conditioned, un-bound, un-limited, **sārvaḥaumāḥ:** universal, **mahāvratam:** great vow.

Non-violence, truthfulness, non-stealing, continence and non-possession, these are Yamas. And these are regarded as the universal great vows unconditioned by region, time, situation and the considerations like, species etc..

**Note :** The first component viz. Yama is said to be the ethical aspect of Pātañjala Yoga. But more succinct understanding of the role and efficacy of Yamas in the Yogic enterprise will be to view them as practices in cleansing processes. Each one component of eight-fold yoga is said to enfeeble some sort of impurity of human mind and body and thereby occasioning the arousal of discriminate-discernment either directly or indirectly and Yama is not exception to this. So the yogic understanding of yamas will be to see these as the contributing factors towards cittavṛtti nirodha (cessation of the modifications of consciousness) or again as the sub-means towards the remedy of cessation (hānopāya) i.e. prānta-

bhūmi prajñā (the ultimate insight or discriminate-discernment). It is only when thus viewed the yamas particularly and other yogic components generally, will have yogic bearing, otherwise these will be simply moral precepts. It is in this, lies the uniqueness of yamas and also of other practices.

The very import of the yamas as yogic practices seems to be that unless the sādha is free from the pulls caused by the tendencies that are opposite of yama (i.e. ... violence, false-hood etc.) the sādha can not apply oneself completely to the yogic enterprise. And this is the reason why these are prescribed as "mahāvratas" (great vows) (Y.K. II/63) from which there can be no holiday. More the slackness in abiding by these yamas more distant will be the yogic aim. The choice is individual's. The universality and obligations spoken in Mahāvratas is the self-imposed necessity. In this way yamas are like self-imperatives and need be strictly followed through body, mind and speech (Y.K. II/64).

The Universal great vow is one whose putting into practice is never conditioned by such excuses as kind or species, place/area, time and occasion. When so conditioned, it will cease to be Mahāvratas. The example of all these four conditions are as follows :

- 1) jāti - I will not inflict pain to the beings of any species.
- 2) deśa - No where I shall kill.
- 3) kāla - Never shall I kill.
- 4) samaya - For non sake I shall kill.

What is true of non-violence as the yama in the sense of universal great-vow is equally true about rest of the yamas (Y.K. II/69).

According to Hariharānanda Āraṇya yogīs consider the non-violence as the foundation of all the virtues (Y.K. II/64),

कायेन मनसा वाचा प्राणिपीडनवर्जनम् ।

मूलं यत् सर्वधर्माणां सा हिंसा योगिभिर्मता ॥ Y.K. II/64

(kāyena manasā vācā prāṇipīḍanavarjanam /  
mūlaṃ yat sarvadharmāṇāṃ sā'hiṃsā yogībhirmatā //)

kāyena: through the body, manasā: through the mind i.e. mentally, vācā: through the speech, prāṇi: living beings, pīḍana: pestering, causing pain,

varjanam: giving up, leaving, mūlam: root, yat: which, sarva: all, dharmāṇām: of the virtues, sā: that, ahimsā: non-violence, yogībhiḥ: by/to the yogīs, matā: believed, supposed, considered.

The non-violence that is accepted by the yogīs and which is the root of all the virtues is giving up of pestering the entire living beings through body, mind and speech.

तत्त्वानुशीलनं नित्यं यथार्थहितभाषणम् ।

एवं सत्यं यथार्थं च वाक्चित्ते करणं भवेत् ॥ Y.K. II/65

(tattvānuśīlanam nityam yathārthahitabhāṣaṇam /  
evam satyam yathārthe ca vākcitte karaṇam bhavet //)

tattvānuśīlanam: intent or assiduous study, pursuit of the reality, nityam: constant, regular, yathārtha: as it is, as the object/reality is, hita: beneficial, bhāṣaṇam: speech, speaking, evam: thus, in this way, satyam: truthfulness, yathārthe: in the reality, ca: and, also, vākcitte: speech and consciousness, mind, karaṇam: instrument, means, applying, bhavet: becomes, happens.

The practice of truthfulness consists in application of consciousness and speech with the reality by way of constant intent pursuit of reality and by always speaking what is true and benevolent respectively. It is only thus the truthfulness can be realized.

Note : Here Hariharānanda Āraṇya provides us with practical guidance for the pursuit of truthfulness. According to him the speech becomes reality oriented by always speaking what is benevolent and true, whereas the consciousness becomes reality oriented by constant and intent pursuit of reality. One should, he further suggests, neither indulge in acting the false through imitation and suggestion nor in speeches full of pun (double meaning) (Y.K. II/65 Tīkā).

अस्तेयो ह्यस्पृहारूपः स्तेयस्यापि प्रवर्जनम् ॥ Y.K. II/66

(asteयो hyasprhārūpaḥ steyasyāpi pravarjanam//)

asteयो: non-stealing, hi: certainly, asprhā: non-covetousness, devoid of



longing, **rūpaḥ**: (of the) form (of), **steyasyāpi**: of the stealing too, **pravarjanam**: completely giving up.

Actually non-stealing is of the form of non-covetousness. Stealing is also to be completely given.

**Note** : According to Swāmi Hariharānanda Āraṇya non-stealing is two-fold: mental and physical. Non-covetousness is non-stealing on mental level whereas actually shunning away from stealing is physical non-stealing. Non-stealing is prescribed in this dual fashion.

सर्वेन्द्रियेषु गुप्तेषु चोपस्थेन्द्रियसंयमः ।

ब्रह्मचर्यं समाख्यातमष्टाङ्गमपि तद्ववेत् ॥ Y.K. II/67

(*sarvendriyeṣu gupteṣu copasthendriyasamyamaḥ /  
brahmacaryyam samākhyātamaṣṭāṅgamapi tadbhavit //*)

**sarva**: all, entire, **indriyeṣu**: in/on the organs, **gupteṣu**: in guarding, protecting, **ca**: and, **upasthendriya**: organ of generation, **samyamaḥ**: control, restraint, **brahmacaryyam**: celibacy, **samākhyātam**: rightly/ properly/correctly stated, **aṣṭāṅgam**: eight-fold, **api**: too, **tad**: that, i.e. celibacy, **bhavit**: happens to be.

The restraint over the organs of generation along with guarding all other organs is the celibacy. That it is eight-fold is aptly stated.

**Note** : There are, it is said, eight different forms of sexual enjoyment: 1. Remembering, 2. Praising/ narrating, 3. Amorous play, 4. Viewing, 5. Secret conversation, 6. Imagination, 7. Resolution and 8. Accomplishment through act. The sādhaika desirous of liberation should practice celibacy by eschewing oneself from all these eight forms of physical and mental ways of sexual enjoyments.

देहरक्षातिरिक्तानां पञ्चधा दोषदर्शनात् ।

अस्वीकारश्च भोग्यानामपरिग्रह उच्यते ॥ Y.K. II/68

(*deharakṣā'tiriktānām pañcadhā doṣadarśanāt /  
asvīkāraśca bhogyānāmaparigraha ucyate //*)

**deha**: body, **rakṣā**: protection, **atiriktānām**: of the excessive, **pañcadhā**:

five-fold, **doṣa**: defects, short comings, **darśanāt**: by perceiving/ apprehension, **asvīkārah**: non-acceptance, **ca**: and, **bhogyānām**: of the enjoyable, **aparigraha**: non-possession, destitute, **ucyate**: stated, called.

(Objects) other than necessary for body protection, the non-acceptance of enjoyable objects because of the perception of five-fold defects in them, is stated to be the non-possession.

**Note** : Five fold defects (doṣas) are - arjana (earning), rakṣaṇa (protection), kṣaya (diminution), saṅga (association) and himsā (violence). In all these some sort of violation of virtues (dharma) is inbuilt. Seeing these defects the yogīs avoid all those possessions except which are required for bare body protection. Thus the non-possession as the yama consists in non-accumulation of goods not needed for body protection.

किञ्चित् क्वचित् कदाचिद्वा चार्थे कस्मिंश्चिदेव वा ।

सिध्येदकरणादेव हिंसाऽऽदीनां महाव्रतम् ॥ Y.K. II/69

(*kiñcit kvacit kadācidvā cārthe kasminścideva vā /  
sidhyedakaraṇādeva himsā'dīnām mahāvratam //*)

**kiñcit**: somewhat, a little, a bit, **kvacit**: somewhere, at a certain (place), **kadācit**: at some time or other, sometimes, rarely, **ca**: and, **arthe**: for the sake of, **kasminścideva**: in certain case/occasion, **vā**: or, **sidhyeta**: gets accomplished, **akaraṇādeva**: by not-including only, refraining, **himsā'dīnām**: of violence etc., **mahāvratam**: great vow.

The practice of yamas in the sense of universal great vow can be accomplished successfully only when one refrains oneself from indulging in violence, false hood etc. irrespective of such considerations as (I shall or shall not indulge in violence etc.) - to little bit only, "at a certain place only", "on some time only" or "for the sake of particular occasion only".

शौच-सन्तोष-तपः-स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः । P.Y.S. II/32

(*śauca santoṣa tapaḥ svādhyāyēśvarapraṇidhānāni niyamāḥ/*)

The *niyamas* are *śauca* (cleanliness), *santoṣa* (contentment), *tapa* (austerity), *svādhyāya* (self study), and *īśvarapraṇidhāna* (surrender to the Lord).

बाह्यमाभ्यन्तरं शौचं लब्धार्थादधिकस्य सः ।

सन्तोषो याऽनुपादित्वा तपः स्वाध्याय एव च ।

ईश्वरप्रणिधानञ्च नियमा इति पञ्चकाः ॥ Y.K. II/70

(*bāhyamābhyantaram śaucam labdhārthādadhikasya saḥ /  
santoṣo yā'nupāditsā tapaḥ svādhyāya eva ca /  
īśvarapraṇidhānāṇca niyamā iti pañcakāḥ //*)

*bāhya*: external, *abhyantaram*: internal, *śauca*: purity, cleanliness, *labdha*: obtained, received, *arthāt adhikasya*: of the more than (obtained), *saḥ*: that, *santoṣaḥ*: contentment, *yā*: which, that, *anupāditsā*: absence of desire / thirst to acquire, desirelessness, *tapaḥ*: austerity, *svādhyāya*: self-study, *eva ca*: and also, similarly, *ca*: and, *īśvarapraṇidhānam*: surrender to the Lord, *niyamāḥ*: niyama, the second limb of Yoga, *iti*: thus, these, *pañcakāḥ*: five-fold, pentad.

Purity is two fold: external and internal, contentment is the absence of desire to acquire more than what is (actually) obtained, the austerity, self-study and surrender to the Lord, are the pentad of *niyamas*.

**Note** : Purity is said to be two-fold external and internal. The external purification pertains to body and consists of body cleaning with water, soil etc. and consumption of fresh and pure food. The internal purification pertains to the mind and consists of over-coming the impurities like attachment, hatred etc. This internal purification is achieved through *prāṇāyāma* (Y.K. II/91). So, *prāṇāyāma* and *śauca* both are processes of purification. Contentment is not the absence of desire to acquire, but it is absence of desire to acquire more than what is actually required. So contentment is not against the desire to acquire. But once we acquire the results of our actions if we learn or educate ourselves to be satisfied with whatever we have got in a given situation, it will not have adverse effects on our psyche. This does not mean that we should not have higher aspirations in our life. The import of contentment is simply that though you aspire for more but should learn to be satisfied with the result at hand, this will save you from further

stress and tension. One should not adopt pessimistic attitude on the attainment of meager results of our actions.

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् । P.Y.S. II/33

(*vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam /*)

वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता क्रोधलोभमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा  
दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् । P.Y.S. II/34

(*vitarkā himsādayaḥ kṛtakāritānumoditā krodhalobhamohapūrvakā  
mṛdumadhyādhimātrā duḥkhājñānānantaphalā iti  
pratipakṣabhāvanam /*)

When pestered by the opposites of *yamas* and *niyamas*, cultivate (their) opposites. The opposites of *yamas* and *niyamas* such as violence etc., whether done by oneself or caused to be done or approved, preceded by greed, anger and delusion which is mild, moderate or intense, result in endless pain and ignorance, this is the pondering upon the opposites.

हिंसादयो वितर्काः स्यु-स्ते कृताः कारिताश्च वा

तथाऽनुमोदिता वाऽपि चीर्णाः क्रोधेन ते पुनः ।

अथवा लोभमोहाभ्यां ते पुनर्मृदुमध्यमाः

अधिमात्रास्तथा सन्तः कीर्तिताः सप्तविंशतिः ॥ Y.K. II/71

(*himsādayo vitarkāḥ syu-ste kṛtāḥ kāritāśca vā  
tathā'numoditā vā'pi cīrṇāḥ krodhena te punaḥ /  
athavā lobhamohābhyāṃ te punarmṛdumadhyamāḥ  
adhimātrāstathā santaḥ kīrtitāḥ saptaviṃśatiḥ //*)

*himsādayaḥ*: violence etc., *vitarkāḥ*: the opposites of *yama* and *niyama*, *syuḥ*: are, *te*: those i.e. *vitarkas*, *kṛtāḥ*: done, performed (by one self), *kāritāḥ*: caused to be performed (by others), *ca*: and, *vā*: or else, *tathā*: and, *anumoditā*: approved, *vā api*: or again, *cīrṇāḥ*: performed, done, observed, *krodhena*: through / guided / moved by anger, *punaḥ*: again, *athavā*: or, *lobha mohābhyāṃ*: guided by avarice and/or delusion, infatuation, *te*: those (*vitarka* etc.), *punaḥ*: again, *mṛdu*: mild,

**madhyamāḥ**: moderate, medium, **adhimātrāḥ**: intense, **tathā**: and, also, **santaḥ**: are, **kīrtitāḥ**: known, mentioned, **saptaviṃśatiḥ**: twenty seven.

**Vitarkas** are the violence etc. (anti-yamas and niyamas). These can be either - performed by oneself, or caused to be performed by / through others or again can be approved (when performed by others). Again, these are performed by being guided by anger, avarice or by infatuation. And further, these (vitarkas) can be mild, medium or intense. Thus are mentioned the twenty seven varieties of each vitarka.

**Note** : Hariharānanda Āraṇya explains the term "vitarka" as: **himsādayaḥ yamaniyamāpratiyoḡīnaḥ vitarkāḥ** (the opposite of yamas and niyamas like violence etc. are the vitarkas). Vitarka thus, stands for irrational unwholesome thoughts, feelings, desires, wishes such as which cause pain to others and oneself and so on. Such irrationalities crop up in the mind. Which are, in fact, more harmful to the individual because it is these which are the causes of evil actions on the part of sādḥaka. And evil can not be done away with through evil. Hence as soon as such evil thoughts etc. occur in our minds, before they compel us to actuation what we are asked to do here is to indulge in the **bhāvanā** (contemplation) on the opposite of that particular evil thought. Such a contemplation will help us in withdrawing ourselves from the series of further evil acts full of pain and irrationality. Of course, at the outset, it may appear unpractical but if there is strong will and the mindfulness of one's yogic end in view, the practice will go on becoming more and more rewarding and easy. In this technique of contemplation upon the opposite of vitarkas, since there will be no suppression of evil thoughts, the later will not be pushed in to deep down in the psyche only to spring up on another occasion. On the contrary, such a contemplation will work as a catharsis as it involves both envisaging the evil and painful consequence not only for others but for oneself too.

Such a technique, by way of application in everyday life, has immense practical value in overcoming evil thoughts.

Vast is the range of vitarkas and sādḥaka is supposed to be very alert in overcoming these vitarkas of every variety having infinite potentiality of causing pain and nothing but pain.

As the practices progress, the frequency and intensity of arousal of vitarkas gets diminished to such an extent that gradually these vitarkas get replaced and the consciousness will be full of the opposites of the vitarkas.

Of course in the ultimate analysis of the opposite of vitarkas also are subjected to process of cessation (nirodha) if ultimate end of Yoga is to be attained.

एवंविधवितर्काणां बाधने तु विभावयेत् ।

अनन्तदुःखदा एते चानन्ताज्ञानहेतवः ॥ Y.K. II/72

(*evamvidhavitarkāṇāṃ bādhane tu vibhāvayet /  
anantaduḥkhadā ete cānantājñānabetavaḥ //*)

**evamvidha**: in this manner, **vitarkāṇām**: by the opposite yamas i.e. violence etc., **bādhane**: being afflicted, **tu**: however, **vibhāvayet**: should be pondered upon, conceived, **ananta**: infinite, endless, **duḥkhadā**: pain causing, **ete**: these i.e. vitarkas, **ca**: and, **ananta**: infinite, endless, **ajñāna**: ignorance, **hetavaḥ**: causes.

However, by being afflicted by these vitarkas such as violence etc. one should thus preponder "these are causes of endless pain and ignorance".

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः । P.Y.S. II/35

(*ahimsā pratiṣṭhāyāṃ tatsannidhau vairatyāgaḥ*)

When one is established in nonviolence there is abandoning of enmity in his vicinity.

वितर्कहीनता सम्यक् प्रतिष्ठा स्याद् यमादीनाम् । Y.K. II/73

(*vitarkahīnatā samyak pratiṣṭhā syād yamādīnām* /)

**vitarkahīnatā**: devoid of vitarkas, **samyak**: completely, properly, **pratiṣṭhā**: firmly rooted/established, **syāt**: happen to be, **yamādīnām**: of the yama etc..

When the practice of yamas etc. becomes completely devoid of vitarkas they are said to be firmly rooted.

**Note :** This and the forthcoming a few Kārikās (up to Y.K. II/83) are devoted to the description of various results in the form of various siddhis or supernatural accomplishments, which need be viewed as mere epi-phenomena of the practices of yamas and niyamas and not as their sole end. Because the sole end is kaivalya.

अहिंसायाः प्रतिष्ठायां योगिनः सन्निधौ तदा ।

जन्तवः शाश्वतं वैरं त्यजेयुस्तत्प्रभावतः ॥ Y.K. II/74

(ahimsāyāḥ pratiṣṭhāyām yogīnaḥ sannidhau tadā /  
jantavaḥ śāśvataḥ vairam tyajeyustatprabhāvataḥ //)

**ahimsāyāḥ :** of the non-violence, **pratiṣṭhāyām :** when rooted in, established completely, **yogīnaḥ :** of the yogīs, **sannidhau :** in the vicinity (of), **tadā :** then, at that time, **jantavaḥ :** creatures, **śāśvataḥ :** eternal, perennial, **vairam :** enmity, **tyajeyuḥ :** abandon, forsake, **tat :** its, **prabhāvataḥ :** due to, because of the influence of.

Due to the influence of the successful/proper/complete establishment of the non-violence in a yogī, the creatures coming in vicinity forsake their perennial enmity.

**Note :** When the practice of non-violence is perfected, it gets firmly rooted in one's consciousness, as a consequence even the eternal natural enmity that is seen among the animals e.g. snake and the mongoose (an incheneumon) or cat and mouse etc. is given up and there is transformation among the animals when they happen to come in the vicinity of the yogī who has perfected the practice of non-violence.

This serves, especially for the sādhaṇa, as an indication as to the extent he has to perfect the practice of yamas etc..

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् । P.Y.S. II/36

(satyapratīṣṭhāyām kriyāphalāśrayatvam /)

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् । P.Y.S. II/37

(asteya pratiṣṭhāyām sarvaratnopasthānam /)

When one is established in truthfulness, one becomes the support

for fruition of the action. When one is established in non-stealing all the jewels come to him.

क्रियाफलप्रदाऽमोघा सत्यस्थैर्ये च वाग् भवेत् ।

रत्नानि चोपतिष्ठन्तेऽस्तेयस्थैर्येऽप्ययाचिते ॥ Y.K. II/75

(kriyāphalaprādā'moghā satyasthairrye ca vāg bhavet/  
ratnāni copatiṣṭhante'steyasthairrye'pyayācite//)

**kriyāphalaprādā :** bestower of rewards of actions, **amoghā :** infallibly, **satyasthairrye :** upon the establishment of truthfulness, **ca :** and, **vāg(k) :** speech, **bhavet :** becomes, **ratnāni :** jewels, **upatiṣṭhante :** get present, lit. stand nearby, **asteyasthairrye :** upon the establishment of non-stealing, **api :** even if/when, **ayācite :** unasked for, (even when) unbegged for.

Upon the establishment of the truthfulness the speech becomes infallibly bestower of the rewards for action. Upon the establishment of non-stealing jewels get presented even when unasked/not requested/never begged for.

**Note :** The yogī who perfectly applies himself in the pursuit of Reality and always speaks only what is real and beneficial and thus firmly establishes himself in the truthfulness, becomes capable enough to bestow upon others merely through his utterances, results like happiness etc. which in normal course can be obtained only thorough rigorous pursuit of meritorious deeds. However, such yogīs never speak unduly anything that violates the order of the universe(ṛt).

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः । P.Y.S. II/38

(brahmacaryapratīṣṭhāyām vīryalābhah/)

When one is established in celibacy, there is the attainment of vigour.

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभस्ततस्तु च ।

शिष्येषु ज्ञानमाधातुं क्षमो सिद्धीश्च विन्दति ॥ Y.K. II/76

(brahmacaryapratīṣṭhāyām vīryalābhastatatu ca /  
śiṣyēṣu jñānamādhātum kṣamo siddhīśca vindati //)

**brahmacarya:** celibacy, **pratiṣṭhāyām:** upon the establishment in, **viryalābhaḥ:** attainment of vigour, power, **tatastu:** from/due to it i.e. due to the power, **śiṣyeṣu:** among / to the disciples, **jñānam:** knowledge, **ādhātum:** able to impart, **kṣamaḥ:** capable of, **siddhīḥ:** perfections, **ca:** also, **vindati:** obtains, attains.

Upon the establishment of celibacy the yogī attains the vigour because of which he becomes capable of imparting the knowledge to his disciples and also attains (several) perfections.

**Note :** Celibacy (brahmacarya) according to Hariharānanda Āraṇya is to abstain oneself from all the eight different forms of mental and physical / sexual enjoyments (see Y.K. II/67). And thus having complete restraint over one's organ of generation attains restraint over rest of the organs as well. In doing so, the physical and mental energy, that gets dissipated in vain in sexual acts, will be available for the pursuit of higher objectives. Among the pursuit of many other higher objects the dissemination of spiritual knowdge is one of the objectives. Thus is the celibacy bestower of several perfections also.

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः । P.Y.S. II/39

(aparigrahasṭhairye janmakathantā sambodhaḥ/)

When non-possession is established, there is the knowledge of how of births.

कोऽहमासं कथं वापि शरीरं किमिदं कथम् ।

क्वाहं कथं भविष्यामि चेति सर्वं विबुध्यते ।

विषयाकृष्टिशून्यत्वात् स्थिरे जातेऽपरिग्रहे ॥ Y.K. II/77

(ko'hamāsaṃ katham vāpi śarīraṃ kimidaṃ katham /  
kvāhaṃ katham bhaviṣyāmi ceti sarvaṃ vibudhyate /  
viṣyākṛṣṭīśūnyatvāt sthīre jāte'aparigrahe //)

**ko'hamāsaṃ:** who I was, **katham:** how, what, **vāpi:** or else, or again, **śarīraṃ:** body, **kimidaṃ:** what is this, **katham:** how is this, **kvāhaṃ:** where I am, **katham:** how is this, **bhaviṣyāmi:** would / will become, **ceti** : all this, in this way, **sarvaṃ:** entire, everything, **vibudhyate:** knows,

**viśaya:** objects of enjoyment, **ākṛṣṭi:** attraction, attachment, **śūnyatvāt:** owing to non-existence / absence, **sthīre:** upon establishment/ steadiness, **jāte:** gets, **aparigrahe:** non-possession.

Upon the establishment of "non-possession", owing to the non-existence of attractions towards the objects of enjoyment, (the yogī) knows everything (about oneself) as to "who was I", "how was I", or again "what is this body (for)", "how (is this body) and "where I am" how (what) I will be" (and so on).

**Note :** It should be borne in the mind that the practice especially of yamas is not isolated and discrete or even sequential strictly. Another noteworthy point is that in practicing any one yama remaining yamas too are to be necessarily practiced if the practice of that one yama were to be accomplished. Again in practicing any one yama, including aparigraha, one has to overcome and set aside several temptations and attractions and enjoyments.

शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परेरसंसर्गः । P.Y.S. II/40

(śaucāt svāṅgajugupsā parairasamsargah/)

सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकप्रयेन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च । P.Y.S. II/41

(sattvaśuddhisaumanasyaikāgryendriyajayātmadarśanayogyatvāni ca/)

On account of cleanliness, there is disgust towards one's own body and absence of context with others.

There arise purification of the intellect, feeling of gladness, one pointedness, control of the senses and capability of realizing the self.

देहे बाह्याद् जुगुप्सा स्यादसंसर्गः परैः सह ।

आभ्यन्तरात् तथा शौचाद् बुद्धिर्भवति निर्मला ॥ Y.K. II/78

(dehe bāhyād jugupsā syādasamsargah paraiḥ saha/  
ābhyantarāt tathā śaucād buddhirbhavati nirmalā //)

ततश्च मानसं सौख्यं परमेकाग्रता तथा ।

इन्द्रियाणां जयश्च स्याद् योग्यता चात्मदर्शने ॥ Y.K. II/79

(*tataśca mānasam saukhyam paramekāgratā tathā /  
indriyāṇām jayaśca syād yogyatā cātmadarśane //*)

**dehe:** in / towards the body, **bāhyād:** through the external, **jugupsā:** abhorrence, **syād:** happens to be, takes place, becomes, here develops, **asamsargah:** non-contact, non-association, **paraiḥ saha:** with others, **ābhyantarāt:** through the internal, **tathā:** whereas, and, **śaucād:** through the cleanliness, **buddhiḥ:** intellect, **bhavati:** becomes, **nirmalā:** pure, devoid of tamas and rajas, **tataśca:** therefrom, due to it, because of that, **mānasam:** mind, mental, **saukhyam:** well-being, gladness, felicity, complacency, **param:** highest, intense, absolute, **ekāgratā:** one-pointedness, **tathā:** and, **indriyāṇām:** of the sense organs, **jayaḥ:** conquest, mastery, **ca:** and, also, furthermore, **syād:** happens to be **yogyatā:** capability, fitness, competency, **ca:** and, **ātmadarśane:** in realizing the self.

Through the external (cleanliness) of the body, there develops the (feeling of) abhorrence towards (one's) body and (a feeling of) non-association with others, (whereas) through internal cleanliness the intellect becomes pure. Consequently (there is) the mental felicity (gladness), absolute one-pointedness, mastery over the senses and the competency in self-realization.

**Note :** Cleanliness or purity is said to be two-fold - external and internal (Y.K. II/70). Both the varieties have important yogic consequences. The external purity or cleanliness enables one to visualize how filthy is human body either one's own or others. This visualization helps one further in developing non-attachment towards body and in turn enabling one's consciousness directing towards the pursuit of more higher ends. Development of such an attitude towards human body is also to be seen in Buddhist Sādhana. Furthermore, it is due to purity (inner) there is the purity of intellect which consists of gladness, one-pointedness, mastery over senses and eligibility of self-realization.

सन्तोषादनुत्तमः सुखलाभः । P.Y.S. II/42

(*santoṣādanuttamaḥ sukhālābhaḥ //*)

On account of contentment, one obtains pleasure parexcellence.

यच्च कामसुखं लोके यच्च दिव्यं महत्सुखम् ।

सन्तोषजसुखस्यैते नार्हतः षोडशीं कलाम् ।। Y.K. II/80

(*yacca kāmasukhaṁ loke yacca divyaṁ mahatsukhaṁ /  
santoṣajasukhasyaite nārhataḥ ṣoḍaśīṁ kalām //*)

**yat:** that which (is), **ca:** and, **kāmasukhaṁ:** the joy of /pleasure of desire fulfillment, **loke:** in the world, **yat:** that which (is), **ca:** and, **divyaṁ:** divine, **mahat:** the great/supreme / highest, **sukhaṁ:** pleasure, joy, **santoṣaja:** born of contentment, **sukhasya:** of the pleasure, **ete :** these, **na:** never, **arhataḥ:** equal to, fit with, deserves, be worthy of, worth, **ṣoḍaśīṁ:** to the sixteenth, **kalām:** part (of the moon).

Whatever be the pleasure of desire fulfillment in this world, however, great be the divine (other worldly) pleasures all these are not even worth the sixteenth part of the joy born of contentment.

**Note :** What seems to be the import of this practise, and it is very important, is that the satisfaction the joy has nothing to do with its frequency or with the quantity of the means thereof. If one occasion of pleasure or joy cannot give the required contentment then no abundance of such occasions can do so, a single moment of contentment can for the later has nothing to do with quantity.

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः । P.Y.S. II/43

(*kāyendriyasiddhiraśuddhikṣayāttapasaḥ //*)

On account of mastery over austerity, due to the removal of impurities, there is perfection in the body and in the sense organs.

शरीरेन्द्रियसिद्धयो येऽणिमाप्राप्तिभादयः ।

प्रादुर्भूयुः तपःस्थैर्यं हि योगिनि मलक्षयात् ।। Y.K. II/81

(*śarīrendriyasiddhayo ye'ṇimāprātibhādayaḥ /  
prādurbhūyuh tapaḥsthairyye hi yogini malakṣayāt //*)

**śarīra:** body, bodily, **indriya:** sense organs, **siddhayaḥ:** perfections, super-



natural powers, **ye:** which, **aṇimā:** the perfection, termed as aṇimā-atomic, atom - like. **prātibhādayaḥ:** intuitional and so on, **prādurbhūyaḥ:** get manifested, come into being, **tapāḥ:** austerity, **sthairyye:** upon the establishment, **hi:** because of, **yogini:** in the yogī, **malakṣayāt:** due to the dwindling of impurities.

When austerity is well established, owing to the dwindling of impurities, there get manifested in yogī "aṇimā" and "intuitional super-natural powers" etc. pertaining body and sense organs (respectively).

**Note :** Super-natural powers like "aṇimā" etc. are said to be related with body, whereas "prātibha" etc. powers (prātibha etc.) are of the nature of knowledge excellence. As we have seen (Y.K. II/2, 3), by austerity Hariharānanda Āraṇya means the forbearance of the pain born of such citta-cleansing practices as āsana, prāṇāyāma and so on. As the austerity gets stabilized through the regular practice of āsana and prāṇāyāma the malas-impurities - pertaining the body and sense organs get diminished and as a result of which, holds Hariharānanda, the perfections of body and sense organs such as aṇimā and super natural intuitions get manifested on the part of the yogī.

स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः । P.Y.S. II/44

(svādhyāyādiṣṭadevatāsamprayogaḥ/)

On account of self study, there is manifestation of communion with the desired deity.

अमरा ऋषयः सिद्धाः स्वाध्यायस्थितयोगिनः ।

दर्शनं ह्यधिगच्छन्ति वर्तन्ते चास्य कर्मणि ।। Y.K. II/82

(amarā ṛṣayaḥ siddhāḥ svādhyāyasthitayogīnaḥ /

darśanam hyadhiyacchanti vartante cāsa karmmaṇi //)

**amarāḥ:** immortals, gods, **ṛṣayaḥ:** the seers, **siddhāḥ:** adepts, accomplished ones, **svādhyāya:** self study, **sthita :** steadied, established, **yogīnaḥ:** to the yogīs, **darśanam:** visit, appear, visible, **hi:** certainly, **adhigacchanti:** go, **vartante:** abide, reside, **ca:** and, also, **asya:** of this i.e.

of the yogīs well established in self study, **karmmaṇi:** in the actions.

The gods, seers and adepts appear before the yogīs well established in their self-study and also abide in their actions (i.e. help the yogīs in their actions).

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् । P.Y.S. II/45

(samādhisiddhirīśvarapraṇidhānāt /)

On account of surrender to Lord, there is the accomplishment of samādhi.

ईश्वरप्रणिधानस्य प्रकर्षेण हि योगिनः ।

ईश्वरार्पितचित्तस्य समाधिः सम्प्रसिध्यति ।। Y.K. II/83

(īśvarapraṇidhānasya prakarṣeṇa hi yogīnaḥ /

īśvarārpitacittasya samādhīḥ samprasidhyati //)

**īśvarapraṇidhānasya:** of the one who has surrendered to the Lord, **prakarṣeṇa:** because of / owing to the intensity, **hi:** because, **yogīnaḥ:** of the Yogī, yogī's, **īśvarārpita:** surrender to the Lord, **cittasya:** of the citta, mind, consciousness, **samādhīḥ:** meditation, **samprasidhyati:** accomplishes.

Through the high intensity of Lord-surrendering, Samādhi gets accomplished to the yogī, whose consciousness is completely surrendered to the Lord.

**Note :** Surrender to the Lord is said to be the kriyā-yoga which is mental in the form. The yogī of kriyā-yoga should perform the actions without being desirous of their fruits. The surrender consists in the feeling that all the actions that are being performed have the Lord as their spring and on the part of the consciousness of the yogī when becomes highly intensified and deep-rooted happens highly conducive for under going an experience of one pointed state of consciousness termed as samādhi. Thus one can reach samādhi through surrender to the Lord.

स्थिरसुखमासनम् । P.Y.S. II/46

(sthīrasukhamāsanam /)

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् । P.Y.S. II/47

(*prayatnaśaithilyānantasamāpattibhyām /*)

ततो द्वन्द्वानभिघातः । P.Y.S. II/48

(*tato dvandvānabhighātaḥ /*)

**Steady and comfortable is Posture.**

Through relaxation of efforts and by attaining oneness with the infinite.

Thereafter, one is not troubled by opposites.

पद्मासनादयः स्युश्चेत् सुनिश्चलसुखावहाः ।

तदा भवन्ति योगाङ्गं द्वन्द्वजातातनाशनम् ॥ Y.K. II/84

(*padmāsanādayaḥ syuścet suniścalasukhāvahāḥ /*  
*tadā bhavanti yogaṅgaṃ dvandvajāśātanāśanam //*)

**padmāsanādayaḥ:** padma, siddha āsana etc., **syuḥ:** happen to be, **cet:** provided, if, **sunīścala:** properly/well steadied, **sukhāvahāḥ:** comfortable, **tadā:** then (only), **bhavanti:** become, entitle, **yogaṅgaṃ:** yoga component, **dvandvajā:** born of pairs of opposite, **śāta:** discomfort, uneasiness, stress, **nāśanam:** subdue, overcome, destroy.

Provided the āsana like Padma, Siddha etc. happen to be properly steady and comfortable then only they are entitled as the components of Yoga and subdue/overcome the discomfort born of (caused by) the pairs of opposites (like cold and hot and so on).

**Note :** Āsana is a major step, rather a base of yogic process of restrictions of the modification of consciousness. It is the foundation upon which is erected the yogic edifice. In fact, it is both physical and mental in nature and state. The sitting postures like Padma, Siddha, Svastika etc. can be yogic i.e. limbs of yoga, provided they are performed at ease and steadily without any mental distraction. It is through the performance of āsanās the uneasiness, the displeasure etc. born of such pairs of opposites as cold and hot, hunger and thirst etc. are overcome.

The technique of Patañjalian āsanās is (in brief):

- any sitting posture preferably meditative;
- imagine one self as identical with the objectless infinite sky (ananta samāpatti);
- total and complete relaxation of voluntary efforts.

These are only very important aspects of āsana technique. It is very interesting and important to note that for Patañjali the term "āsana" is always singular and there will be no need of plurality of āsana. In the technique (b) is purported to bring relaxation, suspension, arrest the mental movement and similar relaxation on body level is taken care of through (c). In fact it is suggested 'śarīraṃ kāṣṭhavad sthiraṃ niśceṣṭaṃ śūnyavacca bhāvayitvā āsanam sādhanīyam' i.e. the āsana be accomplished by regarding that our body is steady and devoid of any movement like the wooden log and the mind as if void.

अनन्ताकाशमस्मीति भावनाद् मृतवत्तथा ।

सर्वप्रयत्नशैथिल्यादासनं ह्येति सिद्धताम् ॥ Y.K. II/85

(*anantākāśamasmiti bhāvanād mṛtavattathā /*  
*sarvaprayatnaśaithilyādāsanam hyeti siddhatām //*)

**ananta:** infinite, **ākāśam:** sky, **asmī:** I am, **iti:** in this way, **bhāvanāt:** by feeling, **mṛtavat:** like the dead, **tathā:** and, as well as, **sarva:** every, entire, all, **prayatna:** efforts, **śaithilyāt:** through relaxing, **āsanam:** āsana, posture, **hi:** certainly, indeed, **eti:** gets, **siddhatām:** should be accomplished

Indeed, the posture should be accomplished through the feeling like a dead that "I am like the infinite sky" as well as through relaxing every efforts as if dead.

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः । P.Y.S. II/49

(*tasmīn sati śvāsapraśvāsayogativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ /*)

Being in that break in the movement of inhalation and exhalation is prāṇāyāma.

सत्यासने सुसिद्धे च प्रश्वासश्वासयोस्ततः ।

योऽन्तर्बहिर्गतविच्छेदः प्राणायामः स उच्यते ॥ Y.K. II/86



(satyāsane susiddhe ca praśvāsaśvāsayostataḥ /  
yo'ntarbahirgaticchedaḥ prāṇāyāmaḥ sa ucyate //)

**satyāsane:** by being in āsana, **susiddhe:** well established, perfectly accomplished, **ca:** and, **praśvāsa:** exhalation, **śvāsa:** inhalation, **yoḥ:** which, **tataḥ:** thereupon, then, **yoḥ:** which, **antar:** internal, **bahir:** external, **gatiḥ:** movement, **chedaḥ:** break, **prāṇāyāmaḥ:** prāṇāyāma, **sa:** that, **ucyate:** stated, called.

After having well-established in āsanās, the break in the internal and external movement of inhalation and exhalation is called "Prāṇāyāma".

**Note:** "Break in the movement of inhalation and exhalation, has two implications-

- 1) āsana is the base of prāṇāyāma, by being well-established in āsana, the break in the movement of exhalation and inhalation is what is called prāṇāyāma; now this break may take place on its own or it can be voluntarily introduced.
- 2) such a break is to be necessarily preceded or followed by a maximum possible (i.e. to the extent of relaxation of mental and bodily activities), inhalation and exhalation respectively is called prāṇāyāma. After the inhalation there is internal break of movement whereas after the exhalation there is external break of movement. One (round) of prāṇāyāma constitutes the time duration to the extent there is the break in the movement of inhalation and exhalation.

बाह्याभ्यन्तर-स्तम्भवृत्तिर्देश-काल-संख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः । P.Y.S. II/50  
(bāhyābhyantara-stambhavṛttirdeśa-kāla-saṅkhyābhiḥ paridṛṣṭo dīrghasūkṣmaḥ /)

Has an external modality, internal modality and motionless modality when observed according to place, time and number, it becomes prolonged and enfeebled.

रेचकान्तो गतिच्छेदः पूरकान्तस्तथैव च ।  
बाह्याभ्यन्तरवृत्तिौ तौ रेचपूरो विना तथा ॥

विधारकप्रयत्नेन श्वासप्रश्वासयोः सकृत् ।  
गत्यभावे सुनेश्रुत्यं स्तम्भवृत्तिर्निगद्यते ॥ Y.K. II/87

(recakānto gaticchedaḥ pūrakāntastathaiva ca /  
bāhyābhyantaravṛttī tau recapūrau vinā tathā //  
vidhārakaprayatnena śvāsapraśvāsayoḥ sakṛt /  
gatyabhāve sunaiścalyaṁ stambhavṛttirnigadyate //)

**recakānto:** at the end of the exhalation, **gaticchedaḥ:** break off/in the movement, **pūrakāntaḥ:** at the end of the inhalation, **tathaiva :** similarly, **ca:** and, **bāhya:** external, **ābhyantara:** internal, **vṛttī:** modality, **tau:** those two, **recapūrau:** exhalation and inhalation, **vinā:** without, **tathā:** and, **vidhāraka:** retaining, **prayatnena:** through the effort, **śvāsa:** inhalation, breath in, **praśvāsayoḥ:** exhalation, breath out, **sakṛt:** single, unique or sudden, **gatyabhāve:** upon the absence of the movement, **sunaiścalyaṁ:** steadiness aptly, proper steadiness/holding in, **stambha:** motionless, third variety of prāṇāyāma, **vṛttiḥ:** modality, **nigadyate:** stated.

(The prāṇāyāma of) external modality consists of break-in the movement at the end of exhalation, whereas (the prāṇāyāma of) internal modality consists of break-in the movement at the end of inhalation. And when there is proper steadiness i.e. absence in the motion of inhalation and exhalation both engendered through sudden holding effort it is stated to be the prāṇāyāma of motionless (stambha) variety/modality.

**Note :** The prāṇāyāma, in this sūtra, is said to be of three modalities or varieties: external, internal and stambha (motionless) modality. Exhaling the air from the lungs and holding it outside only is the prāṇāyāma of external modality. The internal modality consists in inhaling the air into the lungs and holding it inside only. The third modality of prāṇāyāma is the break in the motion of exhalation and inhalation engendered through a sudden contraction of internal body-organs for breathing such as lungs etc. This is the third modality of prāṇāyāma which is called motionless modality. Though the break in the motion of inhalation and exhalation is common factor in all the three modalities but there is a difference in the way this break is engendered. In the first two modalities, as we have seen

above, the break-in-the motion is effected either by holding the air out after the exhalation or holding it in after the inhalation. But in "stambha" modality what is expected is that after partial inhalation or exhalation i.e. when little air remains to be inhaled or to be exhaled, there is a sudden stoppage of breathing. The little air that remains to be exhaled or the air that has entered in after during inhalation, they got enfeebled by being absorbed in the body and therefore there is a feeling that air of entire body is being evaporated. This feeling is explained by a simile. Just as the drops of water placed on hot plate get evaporated from all the sides. Similarly both the exhalation and inhalation get evaporated (dried) through the stambha modality. The stambha is performed when there remains little air after exhalation or little air remained to be inhaled and then inhalation is followed if stambha is performed after exhalation or exhalation is followed if stambha is performed after inhalation.

Following points should be borne in the mind while performing the prāṇāyāma in general or stambha variety in particular :

- 1) To begin with, in the initial stage one should either practice external modality or internal modality of prāṇāyāma.
- 2) After a fairly sufficient practice of both external and internal modality there one gets the inspiration for stambha-modality. After getting such inspiration one should practice stambha modality by forceful stoppage of breathing.
- 3) One should try to feel tactile sensation of air inside the body.

स देश-काल-संख्यानां परिदृष्ट्या प्रसाधितः ।

त्रिविधः प्राणरोधः स्याद् दीर्घो वा सूक्ष्म एव च ॥ Y.K. II/88

(sa deśa kāla saṅkhyānām paridrṣṭyā prasādhitaḥ /  
trividhaḥ prāṇarodhaḥ syād dīrgho vā sūkṣma eva ca //)

sa: that, here prāṇāyāma, deśa: place, location i.e. heart etc., kāla: unit of time, saṅkhyānām: number, denote number of rounds or time unit in terms of number, paridrṣṭyā: seen or observed, prasādhitaḥ: accomplished, trividhaḥ: three fold/modes/types, prāṇarodhaḥ: restrain over prāṇa/ respiration, syād: happens or done, dīrgha(h): prolonged, vā: or, sūkṣma: enfeebled, eva: also, ca: and.

This prāṇāyāma can be accomplished by observing location, time unit and number. Thus, restrain over respiration has three modes and can be prolonged and enfeebled also.

देशेनालोचिताः सर्वे लोचिताः कालसंख्ययोः ।

आधिक्येन मता दीर्घाः सूक्ष्मा नैपुण्यसाधिताः ॥ Y.K. II/89

(deśenālocitāḥ sarve locitāḥ kālasaṅkhyayoḥ /  
ādhikyena matā dīrghāḥ sūkṣmā naipuṇya sādhitāḥ //)

deśena: by space, location, ālocitāḥ: observed, measured, ascertained, sarve: all, entire (prāṇāyāma), locitāḥ: observed, kāla: (through) time unit, saṅkhyayoḥ: through numbers, ādhikyena: by enhanced, matā: said, dīrghāḥ: prolonged, sūkṣmā: enfeebled, naipuṇya: skillfully dexterity, sādhitāḥ: accomplished.

Prāṇāyāma is regulated through space and which becomes prolonged and subtle through the skilful enhancement in time unit and numbers i.e. frequency/rounds.

Note : According to Swāmi Hariharānanda Āraṇya, Deśa stands for selecting a location or point in the body and attending to it during the practice of prāṇāyāma (deśaḥ hṛdādiḥ ādhyātmikaḥ pradeśaḥ tatra dhṛtacittatā - Tīkā on Y.K. II/88) Kāla is said to refer to time unit, popularly known as mātrā. Saṅkhyā is said to refer to the numbers of śvāsa and praśvāsa.

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः । P.Y.S. II/51

(bahyābhyantaraviṣayākṣepī caturthaḥ/)

The fourth (prāṇāyāma) transcends the spheres of both the external and internal (prāṇāyāma).

देशादिविषयाणाञ्च परिदृष्ट्या प्रसाधनात् ।

बाह्ये चाभ्यन्तरे जाते दीर्घे सूक्ष्मे ततः पुनः ।

स्तम्भवृत्तिरतिक्रम्य परिदृष्टिं हि तुर्य्यकः ॥ Y.K. II/90

(deśādi viṣayaṇāñca paridrṣṭyā prasādhanāt /  
bāhye cābhyantare jāte dīrgha sūkṣme tataḥ puṇaḥ /  
stambhavṛttiratikramya paridrṣṭiṃ hi turyyakah //)

deśādi: space etc., viṣayaṇām: of the objects, ca: and, paridrṣṭyā: through the measurement, prasādhānāt: through the instruments, bāhye: external, ca: and, ābhyantare: internally, jāte: having so happened, dīrghe: prolonged, sūkṣme: subtle, tataḥ: thereafter, punaḥ: again, stambhavṛttiḥ: fixed modality, atikramya: having surpassed, paridrṣṭim: regulated, hi: certainly, turyyakah: fourth one.

The fourth (variety) consists of having surpassed the regulated external, internal and fixed modality and again rendered prolonged and subtle, which is measured through the instrumentality of objects like space etc..

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् । P.Y.S. II/52

(tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇam /)

धारणासु च योग्यता मनसः । P.Y.S. II/53

(dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ/)

Then the covering over the light (knowledge) is dwindled. The mind becomes eligible for dhāraṇā.

सत्त्वस्यावरणं तस्मात् क्षीयते च प्रतिक्षणम् ।

स्याद् धारणासु योग्यत्वमाध्यात्मे चित्तबन्धनात् ॥ Y.K. II/91

(sattvasyāvaraṇam tasmāt kṣīyate ca pratikṣaṇam /

syād dhāraṇāsu yogyatvamādhyātme cittabandhanāt //)

sattvasya: intelligence, āvaraṇam: covering, tasmāt: from it i.e. prāṇāyāma, kṣīyate: dwindles, ca: and, pratikṣaṇam: by every moment, syād : happens to be, dhāraṇāsu: in the dhāraṇā, yogyatvam: eligibility, ādhyātme: in/on the internal space, cittabandhanāt: by binding the consciousness.

From it (as a result of prāṇāyāma) the covering from the intelligence gets gradually dwindled (removed) and through binding the consciousness with the internal space (like heart etc.) one gets the eligibility in/for concentration (dhāraṇā).

Note : Two fold results of the practice of break in the movements of inhalation and exhalation i.e. prāṇāyāma are: the gradual dwindling of the covering from the sattva, i.e. intellect or consciousness and second is eligibility on the part of consciousness to enter into dhāraṇā. Now what this covering over the consciousness is? The objective or even subjective experiences in terms of perceiving, observing, imagination, thinking, memory and so on are all, according to this system, function as a sort of obstructing i.e. covering factors on the part of consciousness. When these are present then consciousness is not lost to itself. It is deprived of its true nature. Hence, these are as if covering (āvaraṇa). Now the removal of this sort of covering is initiated for the first time (after yama and niyama) in and through āsana because in later there is arresting of the mental modification as the consciousness is directed to ananta samāpatti. When the consciousness imagines that it is as if like vast and infinite objectless sky, the covering in terms of experiences are set aside at least to some extent. This process of setting aside (transcending) of experiences gets intensified in and through the break in the movements of inhalation and exhalation. And when these experiences are set aside from consciousness it certainly becomes eligible for furthering higher yogic processes of concentration (dhāraṇā) and so on.

In human context the sensory inputs that are continuously getting poured in consciousness do not leave the later to itself. Hence the consciousness as if gets coloured by these inputs which take it away from the reality. It is through prāṇāyāma itself these inputs get set aside which is expressed in terms of pratyāhāra - the withdrawal of sense organs from their respective objects. In fact when the consciousness becomes eligible for higher degree of concentration through prāṇāyāma it also amounts to complete subjugation over the senses that is spoken of in Y.K. II/93.

Sense organs go on pouring innumerable inputs in the human consciousness - these inputs soil the purity of consciousness and function as coverings over the consciousness and these are removed through prāṇāyāma, whereas the pratyāhāra is the further extension of the results of prāṇāyāma.

Thus when it is said that in pratyāhāra the sense organs as if imitate with the consciousness, it is not the consciousness with the coverings that is imitated by the sense organs. So this consciousness which is made devoid of covering through the practice of break in the movements of inhalation and exhalation i.e. prāṇāyāma

is being initiated in pratyāhāra.

Imitation of such a purified consciousness makes the later eligible to enter into dhāraṇā which is said to be the second fold result of the practice of prāṇāyāma.

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः । P.Y.S.II/54

(svaviṣayāsamprayoge cittasya svarūpānukāra ivendriyāṇāṃ pratyāhārah/)

When the sense organs do not come in contact with their respective objects and appear as if imitating the nature of the citta, it is called pratyāhāra - withdrawal of sense organs.

सन्त्यज्य विषयं स्वं स्वं यदा वश्येन्द्रियाणि हि ।

अनुकुर्वन्ति चित्तन्तु प्रत्याहारस्तदा भवेत् ॥ Y.K. II/92

(santyaajya viṣayaṃ svaṃ svaṃ yadā vaśyendriyāṇi hi /  
anukurvanti cittantu pratyāhārastadā bhavet //)

santyaajya: having renounced, forsaken, viṣayaṃ: objects, svaṃ svaṃ: one's respective objects, yadā: when, vaśya: subjugated, subdued, controlled, indriyāṇi: sense organs, hi: therefore, because of, anukurvanti: imitate, follow after, cittaṃ: consciousness, tu: however, pratyāhārah: lit. withdrawal, the fifth yogic limb, tadā: at that time, then, bhavet: happens to be.

Having forsaken their respective objects when the sense organs subdued, and imitate the consciousness, the sense withdrawal i.e. pratyāhāra takes place.

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् । P.Y.S. II/55

(tataḥ paramāvaśyatendriyāṇām /)

From that (pratyāhāra), the absolute control over sense organs.

विषयाप्रतिपत्तौ वै ऐकाग्र्यादिन्द्रियाणि हि ।

वश्यतां परमां चेतुः प्रत्याहारेण योगिनाम् ॥ Y.K. II/93

(viṣayāpratipattau vai aikāgryādindriyāṇi hi /  
vaśyatām paramām ceyuḥ pratyāhāreṇa yoginām //)

viṣaya: objects, apratipattau : non-perception, absence of knowledge, vai: certainly, aikāgryāt: because of one pointedness, indriyāṇi: sense organs, hi: because, therefore, vaśyatām: subjected to control, (come under) control, paramām: to the highest (degree), absolutely, completely, ca: and, iyuḥ: have gone, attain to, pratyāhāreṇa: through sense withdrawal, yoginām: of the yogīs.

Certainly/Indeed when there is non-perception of multiple objects on the part of sense organs because of later's one-pointedness due to withdrawal of sense organs they come under the absolute control of the yogīs.

Note : The imitation of consciousness by the sense organs is equated with their one-pointedness.

इति सांख्ययोगाचार्य-श्रीहरिहरानन्द-आरण्य-विरचितायां  
योगकारिकायां द्वितीयः पादः ॥२॥

(iti sāmkhya-yogācārya-śrīhariharānanda-āraṇya-viracitāyām  
yogakārikāyām dvitīyāḥ pādah //2//)

Thus ends the Second Chapter of Yogakārikā written by Sāmkhya-yogācārya Śrī Hariharānanda Āraṇya.

\*\*\*\*\*

## अथ योगकारिका ।

(*atha yogakārikā* /)

Now the Yogakārikā

॥ अथ तृतीयः पादः ॥

(*atha tṛtīyaḥ pādah*)

Now begins the Third Chapter

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा । P.Y.S. III/1

(*deśabandhaśchittasya dhāraṇā* /)

Dhāraṇā is binding the citta at one space.

उक्तानि बहिरङ्गानि त्रयमत्रान्तरङ्गकम् ।

योगस्य सहभाविन्यः कथ्यन्तेऽपि विभूतयः ॥ Y.K. III/1

(*uktāni bahiraṅgāni trayamatrāntaraṅgakam /  
yogasya sahabhāvinyah kathyante'pi vibhūtayah* //)

uktāni: have been stated, bahiraṅgāni: external limbs, aspects, trayam: three, atra: here, now, antaraṅgakam: internal limbs, aspects, yogasya: of the yoga, sahabhāvinyah: connected together, accompanying with, kathyante: are being explained, stated, api: also, too, vibhūtayah: vibhūtis.

The external limbs (aspects) of yoga have been stated. (The last) three are the internal limbs (aspects) (that are) now being stated along with the accompanying vibhūtis.

आध्यात्महार्दपद्मादौ देशे प्रत्याहतेन्द्रिये ।

बाह्ये वा वृत्तिमात्रेण चित्ते बन्धस्तु धारणा ॥ Y.K. III/2

(*ādhyātmahārdpadmādaū deśe pratyāhṛtendriye /  
bāhye vā vṛttimātreṇa citte bandhastu dhāraṇā* //)

ādhyātma: internal, pertaining the self, hārdapadma: the heart lotus, ādaū: in/with/upon etc., deśe: in/on/upon the space, direction, pratyāhṛtendriye: having the senses withdrawn (drawn back), bāhye: in/upon the external, vā: or, vṛttimātreṇa: through vṛtti alone, only through the vṛtti, citte: in the citta, bandhaḥ: bind(ing) tie, tu: but, here it is used in the sense of an emphatic particle meaning "alone" "that only", it is also used as expletive, dhāraṇā: dhāraṇā.

Having withdrawn, the sense-organs (from their respective objects) the fixing of the citta (consciousness) - sheerly through its modifications-either with the internal loci like heart-lotus etc. or with external (loci) is (called) the dhāraṇā (concentration).

Note : There is a marked difference between the fixing of the citta upon internal (mental) or external object in everyday normal life and the fixing of the citta involved in the case of concentration (dhāraṇā). In the later there is no sensory input as the senses are withdrawn and which is a pre-condition for dhāraṇā. Thus dhāraṇā is not just an attention whatever, intent/close/diligent it might have been. It is neither just imagination - wherein also citta is fixed with some object or an idea but there is no absence of sensory input. The reason is simple, for in imagination there is no withdrawal of sense organs and hence citta is free for roaming from one object to the other, whereas in the case of dhāraṇā the citta is fixed upon the intended object and as the sense organs are withdrawn there is no fickleness due to the no contact with the other objects. Thus, the concentration is different from attention on one hand and imagination on the other. It is only such a concentration which is said to be the limb of yoga and not the concentration wherein there is no withdrawal.

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् । P.Y.S. III/2

(*tatra pratyayaikatānatā dhyānam* /)

Dhyāna is the monodirectionality of the content towards that (space).

देशे च धारणाऽऽयत्ते ज्ञानवृत्त्येकतानता ।

तैलधारावदच्छिन्ना ध्यानं तद्योगिनो विदुः ॥ Y.K. III/3

(deśe ca dhāraṇā'yatte jñānavṛtṭyekatānatā /  
tailadhārāvādacchinā dhyānaṃ tadyogīno viduḥ //)

deśe: in/on/upon the loci, ca: and, dhāraṇā: concentration (Y.K. III/2), āyatte: upon the steady continuance, jñānavṛtṭi: knowledge modification (of citta) i.e. the modification of citta of the nature of knowledge, ekatānatā: mono-directionality, tailadhārāvāt: similar to the flow of oil, acchinā: unbroken, dhyānaṃ: dhyāna, meditation, tat: that, i.e. mono-directionality of, yogīnaḥ: by the yogīs, viduḥ: understood.

Upon the steady continuity of concentration on certain loci that mono-directionality of knowledge modification (of citta) similar to the unbroken or continuous flow of oil is understood as the dhyāna by the yogīs.

Note : Upon the fixing of the citta with a certain loci when there takes place no knowledge of objects other than the fixed loci then that itself is concentration - in which there takes place no mono-directionality of knowledge - modification but there is only flow of knowledge - modification similar to the flow of drops of water. The dhyāna is that in which is acquired mono-directionality of identical knowledge-modification, mono-directionality is like the continuous flow of the oil (and not the flow drop of water) and hence in it (dhyāna) the flow of similar knowledge content is not experience (that which is experienced in the dhāraṇā) but what is experienced is as if one identical knowledge content is arisen.

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः । P.Y.S. III/3

(tadevārthamātranirbhāsaṃ svarūpaśūnyamiva samādhiḥ/)

That itself when shines as the object alone appearing to have lost its own form is samādhi.

ध्येयार्थमात्रनिर्भासं ध्यातृध्यानविहीनवत् ।

यदा भवति वै ध्यानं समाधिस्तत् तदा भवेत् ।। Y.K. III/4

(dhyeyārthamātranirbhāsaṃ dhyātṛdhyānavihīnavat /  
yadā bhavati vai dhyānaṃ samādhistat tadā bhavet //)

dhyeyārtha: the object meditated upon, mātra: alone, itself, nothing but,

nirbhāsaṃ: shines, shining forth, dhyātṛ: one who meditates, meditator, dhyāna: dhyāna, vihīna: devoid of, vat: as if, as it were, yadā: when, bhavati: becomes, vai: certainly, dhyānaṃ: dhyāna, samādhi: samādhi, tat: that (here dhyāna), tadā: at that time, then, bhavet: will become, transforms will be.

When in dhyāna the object of meditation alone shines forth and becomes devoid of the (awareness of) meditator and the meditation verily then that (dhyāna) at that time transforms into Samādhi.

Note : Thus the dhāraṇā and dhyāna (and even the Samādhi) are three different but continuous processes. Though in dhyāna there is the experience of jñāna vṛtṭi ekatānatā i.e. mono-directionality of knowledge modification (on the basis of which it is different from dhāraṇā wherein there is experience of identical object intercepted in between by some other contents of experience which in dhyāna gets disappeared and is replaced by identical content) there are in it several other factors after the disappearance of which only it can become Samādhi. In dhyāna there are three things: one who performs the dhyāna (dhyātṛ), the act of dhyāna and the object. In dhyāna the dhyātṛ is self-aware of one's act of performing dhyāna. It is when gradually this self-aware disappears from the consciousness the dhyāna transforms into Samādhi. Thus when the dhyāna manifests sheerly the object of dhyāna and the object of dhyāna alone i.e. when dhyāna is tinged with the nature / form of the object alone and when there is oblivion of oneself as performing dhyāna, then it becomes Samādhi. Moreover, there is complete stability of consciousness in Samādhi vice versa dhyāna because of which there is on one hand complete knowledge of the object and of one's own nature on the other.

त्रयमेकत्र संयमः । P.Y.S. III/4

(trayamekatra saṃyamah //)

When all three directed towards one object becomes saṃyamas.

तज्जयात् प्रज्ञाऽलोकः । P.Y.S. III/5

(tajjayāt prajā'lokaḥ //)

Prefection over that (saṃyama) leads upon pure knowledge.



एकालम्बानि च त्रीणि साधनानि हि संयमः ।

प्रज्ञायास्तज्ज्ञयादेव वैशारद्यं परं भवेत् ॥ Y.K. III/5

(*ekālabhāni ca trīṇi sādhanāni hi saṁyamah /  
prajñāyāstajjyādeva vaiśārdyaṁ paraṁ bhavet //*)

**eka:** one, one and the same, **ālambāni:** in the support, here, in the object, **ca:** and, **trīṇi:** (all the) three, **sādhanāni:** the means, **hi:** certainly, **saṁyamah:** "saṁyama", **prajñāyāḥ:** of the insight, pure reason, pure intelligence, higher knowledge, **tat:** it (s) here saṁyama, **jayāt:** through the perfection (in), **eva:** only, **vaiśārdyaṁ:** proficiency, skill, **paraṁ:** highest, **bhavet:** will take place, happen, here - will be attained.

**Samyama** is the practicing all the three means (dhāraṇā, dhyāna and Samādhi) on one and the same support (i.e. object). It is only through the perfection in (mastery over) that i.e. saṁyama there will be the highest proficiency in the higher knowledge.

**Note:** Though saṁyama is one of the difficult technical terms in P.Y.S., Hariharānanda explains it in a very lucid and simple way as follows :

"*ekasya viśayasya sarvataḥ dhāraṇādīnisādhānāni punaḥ punaḥ kriyamāṇāni saṁyama iti...*"

(performance of dhāraṇā, dhyāna and samādhi repeatedly on one object in its entirety is saṁyama').

All the three i.e. dhāraṇā etc. yogic limbs in one and the same loci and the repeated and long standing practice thereof is said to give rise to the mastery over the highest insight. This insight is explained thus: instability is the impurity of the power of knowledge and the unknowability is due to this impurity because it hardly gets steadied upon its object and therefore, can never properly manifest that object. It is only through saṁyama that highest knowledge is born because it is only in Samādhi the knowledge is independent of body and ego and it gets terminated in its object. The steady knowledge power being properly terminated in its object and being not regulated by body - egoism is capable of bestowing proper knowledge of its object.

ज्ञानशक्तेर्मलं विद्यादस्थैर्यं तेन चाज्ञता ।

शरीरनिरपेक्षं स्यात् स्थेष्ठं सम्यक् समाधिना ।

तथा ध्येयगतं ज्ञानं तस्मात् प्रज्ञा हि संयमात् ॥ Y.K. III/6

(*jñānaśaktermalam vidyādashairyam tena cājñatā /  
śarīranirapekṣam syāt stheṣṭhaṁ samyak samādhinā /  
tathā dhyeyagatam jñānam tasmāt prajñā hi saṁyamāt //*)

**jñāna śakteḥ:** of the power of knowledge, **malam:** impurity, **vidyāt:** should be known, understood, **asthairyam:** steadiness, fickleness, **tena:** from that, due to that, **ca:** and, **ājñatā:** ignorance, lack of knowledge, unknowability, **śarīra:** body, **nirapekṣam:** absolute/body transcendence, without dependence, **syāt:** becomes, happens, **stheṣṭhaṁ:** highest steadiness, **samyak:** properly, completely, thoroughly, befittingly, entirely, **samādhinā:** through the Samādhi, **tathā:** also, and, as well as, solely, **dhyeyagatam:** pertaining solely the object (of meditation), **jñānam:** knowledge, **tasmāt:** therefore, consequently, **prajñā:** knowledge, insight, pure knowledge, pure intelligence, **hi:** certainly, **saṁyamāt:** through the saṁyama.

Unsteadiness due to which there is ignorance or lack of knowledge - should be known as the impurity of the power of knowledge. It is through samādhi knowledge transcends the body and attains highest steadiness (of citta), and solely pertaining to the object of meditation, consequently there (downs) pure insight through saṁyama.

तस्य भूमिषु विनियोगः । P.Y.S. III/6

(*tasya bhūmiṣu viniyogaḥ /*)

त्रयमन्तरङ्गं पूर्वैर्भ्यः । P.Y.S. III/7

(*trayamantarāṅgaṁ pūrvabhyaḥ /*)

तदपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य । P.Y.S. III/8

(*tadapi bahiraṅgaṁ nirbījasya /*)

They are applied to the stages. Three are internal to the earlier.

And even that (internal) too are external with reference to seedless.

संयमो विनियोक्तव्यः पौर्वापर्येण भूमिषु ।

जित्वा पूर्वोऽधरां भूमिं जिगीषेदुत्तरां ततः ॥ Y.K. III/7

(saṁyamo viniyoktavyaḥ paurvāparyeṇa bhūmiṣu /  
jītvā pūrve'dharāṁ bhūmiṁ jigīṣeduttarāṁ tataḥ //)

सम्प्रज्ञातस्य पञ्चभ्यो ह्यन्तरङ्गमिदं त्रयम् ।

निर्बीजस्य च तत् त्रयं बहिरङ्गं समीरितम् ॥ Y.K. III/8

(samprajñātasya pañcabhyo hyantaraṅgamidaṁ trayam /  
nirbījasya ca tat trayam bahiraṅgaṁ samīritam //)

saṁyamo: saṁyama, viniyoktavyaḥ: should be applied (oneself to),  
paurvāparyeṇa: through due order, succession, through the relation of  
prior and posterior, bhūmiṣu: in the/ to the stages, jītvā: having conquered,  
overcome, vanquished, pūrve'dharāṁ: prior stage/ground, bhūmiṁ: to  
the ground, jigīṣet: should conquer, uttarāṁ: the later, posterior, tataḥ:  
afterwards, samprajñātasya: of the samprajñāta, pañcabhyo: for the sake  
of five, hi: certainly, antaraṅgaṁ: internal limbs core, idaṁ: this, trayam:  
triad, nirbījasya: of the nirbīja, ca: and, tat: that, trayam: triad,  
bahiraṅgaṁ: external limbs core, samīritam: well stated, said properly.

One should have the saṁyama applied to the stages in their  
successive order and having conquered first the prior stage should set  
to conquer the posterior. These three Dhāraṇā, Dhyāna, and Samādhi  
are internal to samprajñāta with respect to the five i.e. Yama, Niyama,  
Āsana, Prāṇāyāma and Pratyāhāra whereas these three are external  
with respect to seedless.

Note : These Kārikās make it amply clear that :-

- a) the saṁyama is to be practiced with respect to each and every bhūmi  
(stage) in its sequentiality, (the states are discussed in Y.K. II/51-  
57). All these stages should be "known" not in ordinary way of  
knowledge but through yogic way i.e. saṁyama. So saṁyama is  
yogic science of knowing or epistemology as against ordinary

epistemology. In fact these stages and their "knowledge" consist of  
the alpha and omega of yogic theory and practice.

- b) the term external and internal mean "means" and "end" (hard core,  
essential) aspects. Thus, Yama, Niyama etc. are "means" to the end  
i.e. Samprajñāta. It is called Samprajñāta which means "known in  
its entirety". It is through Dhāraṇā, Dhyāna and Samādhi the bhūmis  
(stages) are known in their entirety. And such a knowledge (obtained  
through Saṁyama) is the "means" (external) to the end "seedless-  
ness" (nirbīja). Thus these Kārikās set before us the perspectives of  
yogic journey.

व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ निरोधक्षणचित्तान्वयो  
निरोधपरिणामः । P.Y.S. III/9

(vyutthānanirodhasaṁskārayorabhibhavaprādurbhāvau  
nirodhakṣaṇacittānvayo nirodhapariṇāmaḥ /)

Upon the cessation of uprising subliminal impressions and the  
(consequent) manifestation of subliminal impressions of cessation there  
is the cessation transformation pertaining the consciousness in its  
moment of cessation.

गुणवृत्तं चलं नित्यं तस्मात् व्युत्थानवद्भवेत् ।

परिणामी निरोधो हि तस्यापि क्षयदर्शनात् ॥ Y.K. III/9

(guṇavṛttaṁ calaṁ nityaṁ tasmāt vyutthānavadbhvet /  
pariṇāmī nirodho hi tasyāpi kṣayadarśanāt //)

guṇavṛttaṁ: nature, character of guṇas, the mode of being of guṇas,  
calaṁ: movement, unsteady, fickle, flux, full of transformation, nityaṁ:  
permanent, ever, tasmāt: therefore, vyutthānavad: like the vyutthāna,  
uprising similar to the outgoing, bhavet: becomes, pariṇāmī: that which  
undergoes change, changeful, transformation, nirodhaḥ: nirodha,  
restriction, restraint, hi: certainly, tasyāpi: of that too (of the nirodha too),  
kṣaya: diminution, darśanāt: evident from.

To be ever in the flux or transformation is the very nature of guṇas



(the components of materiality). Therefore, like the uprising state of citta, the state of cessation too is subject to the process of transformation, which is evident from its (of the cessation) diminution.

**Note:** Various transformations (pariṇāmas) that take place on the part of consciousness (citta) during/because of the practices of saṁyama are being discussed. They are : -

- 1) Nirodha pariṇāma (Transformation of the form of cessation)
- 2) Samādhi pariṇāma (Transformation of the form of Samādhi)
- 3) Ekāgratā pariṇāma (Transformation of the form of one pointedness).

Transformation is defined as - the sequential (orderly) dissolution and appearance (manifestation) of the qualities of the substance.

The consciousness (citta) is conceived here as the substance (dravya or dharmī) and different states of consciousness (pratyayas) are several qualities thereof. The transformation consists in the dissolution of particular set of qualities and consequent appearance of another (identical or non-identical) set of qualities (Y.K. III/16).

Since the consciousness is the evolute of the ever transforming guṇa-nexus the former too undergoes perpetual transformations (of which even if there is no awareness) like other evolutes. Here three varieties of transformations on the part of consciousness are discussed.

### 1) Cessation Transformation (Nirodha Pariṇāma) :

This transformation on the part of consciousness consists in the dissolution of the subliminal impressions of outgoing (vyutthāna) nature and consequently arousal of the subliminal impressions of cessation. What is said to take place in consciousness is that, subliminal impressions of "outgoing nature" are over powered (subjugated) and thereby, the subliminal impressions of cessation get imprinted upon the consciousness. Here it should be borne in the mind that by 'the subliminal-impressions of out going nature' is meant, the impressions of 'samprajñāta' state which is said to come into being after the 'pratyāhāra' takes place and during the practice of 'saṁyama'. During and due to a long practice of 'samāpatti', as a successful result, there is the arousal of 'ṛambharā prajñā', which is said to inhibit the subliminal-impressions of 'vitarka' and 'vicāra'. The said inhibited impressions are also termed as 'subliminal impressions of outgoing

nature' (vyutthāna saṁskāra). These are 'vyutthāna saṁskāras' with reference to the saṁskāras of ṛambharā prajñā and the later too are 'vyutthāna saṁskāras with reference to 'the subliminal impressions of cessation' (samprajñāto'pi nirodhapekṣayā vyutthānam Y.K. III/ 12). And therefore, when it is said that in the nirodha pariṇāma the subliminal-impressions of outgoing nature (vyutthāna-saṁskāras) are over powered what is meant is that the 'subliminal impressions of samprajñāta i.e. of 'ṛambharā prajñā' are overpowered.

Thus during the practice period of cessation (i.e. in nirodha pariṇāma) there is the subjugation of vyutthāna saṁskāra and arousal of ṛambharā prajñā (subliminal impressions). It is due to the long practice, there is increase in the duration of "cessation" and decrease in the duration of "outgoing subliminal impressions". Thus the nirodha-pariṇāma' is nothing but the transformation among the qualities of consciousness (i.e. among the subliminal impressions), which is endowed with the "cessation". Since it is a "transformation of the qualities it is also termed as quality-transformation" (dharma-pariṇāma). When such transformation takes place, since it is pertaining the "subliminal-impressions" there is no awareness thereof. So it is imperceptible (aparidṛṣṭa) change. In the nirodha pariṇāma the consciousness is devoid of any content (pratyayas). There is the cessation of vṛttis. And it is due to a long practice of cessation there is a possibility of continuous flow of cessation (nirodha pravāha) in consciousness (Y.K. III/13).

Hairharānanda Āraṇya makes a distinction between "samprajñāta yoga" and "asamprajñāta yoga". Nirodha-pariṇāma is said to take place in "asamprajñāta-yoga". And "Samādhi-pariṇāma" (Y.K. III/14) is said to take place in "samprajñāta-yoga". Though in both the yogas cessation (nirodha) is common but the difference lies in the nature of the objects that are subjected to cessation. In Samādhi-pariṇāma (i.e. in samprajñāta-yoga) there is the subjugation of the contents (pratyayas) and subliminal-impressions (saṁskāras) of 'outgoing nature' (vyutthāna) and there is subsequent arousal of the gnosis (prajñā) and the 'subliminal impressions thereof (Y.K. III/18). These later are said to be subjugated in 'asamprajñāta yoga' which is also termed as 'nirodha-pariṇāma' (Y.K. III/19).

### 2) Samādhi Pariṇāma

Now we come to discuss the nature of 'samādhi-pariṇāma'. We have seen above that 'Nirodha-Pariṇāma' pertains to the subjugation and arousal of

subliminal-impressions (saṃskāras) whereas in the samādhi transformation there is the subjugation and arousal of both the 'subliminal impressions' (saṃskāras) and pratyayas i.e. the vṛttis or contents of consciousness. Thus this transformation deals with both saṃskāras and pratyayas of consciousness (citta).

Consciousness can concentrate itself on one point or object. When it is not so the consciousness is said to be aware of many/multiple objects. The former characteristic (dharma) of consciousness is termed as one-pointed-ness (ekāgratā) whereas the later as multiple-pointedness of consciousness (cittasya sarvārthatā).

Just as 'ekāgratā' is the characteristic of consciousness similarly 'sarvārthatā' too is said to be its characteristic (dharma). Now in 'samādhi-pariṇāma' what is said to take place is transformation in the dharma of consciousness, which consists in the subjugation of the subliminal impressions of multiple-contents of consciousness as well as the multiple-contents themselves. When these get subjugated, in the place of these saṃskāras and pratyayas of consciousness there is the arousal of another content in consciousness viz. ekāgratā (concentration of consciousness on one object) and other corresponding subliminal-impression i.e. of one-pointed contents. Thus, now in Samādhi-pariṇāma there is in consciousness 'one-pointed content' and their subliminal impressions. There is a shift, on the part of consciousness, from multiple-object-orientedness to mono-object centeredness, which is here described as Samādhi-pariṇāma (transformation) (Y.K. III/11). This transformation, on the part of consciousness, is heterogeneous (vaikṛta) in nature. The heterogeneousness consists in the transformation of consciousness from multiplicity to mono-pointed-ness.

### 3) Ekāgratā-Pariṇāma :

In this variety of transformation too there is the dissolution of particular content of consciousness and arousal of particular content. However, here the transformation is not heterogeneous because the content which gets aroused is identical to the content which is dissolved. It is this identity between the dissolved and aroused contents of consciousness gives rise to the experience of flow (pravāha). So ekāgratā-pariṇāma is the continuous flow of identical contents. Since the dissolution and arousal of the content is imperceptible there is experience of flow of one and the same content. This transformation is preceded by Samādhi-transformation. In other words this takes place during Samādhi. Thus during the

Samādhi there is the arousal of 'mono-pointed content' (ekāgratā) and during the ekāgratā-pariṇāma this 'mono-pointed content' gets continuously dissolved and aroused giving the experience of continuous flow of the content (Y.K. III/15).

संस्कारा अवतिष्ठन्ते निरुद्धे प्रत्यये चापि ।

व्युत्थानसंस्कृतेस्तत्र निरोधः स्याच्च निर्बीजः ॥ Y.K. III/10

(saṃskārā avatiṣṭhante niruddhe pratyaye cāpi /

vyutthānasamskr̥testatra nirodhaḥ syācca nirbījaḥ //)

saṃskārā(h): impressions, avatiṣṭhante: remain, niruddhe: restrained, pratyaye: contents of understanding, cāpi: even when, vyutthāna-samskr̥teḥ: the impressions of outgoing (citta), tatra: there, nirodhaḥ: restrain, inhibition, cessation, syāt: takes place, ca: and, nirbījaḥ: seedless.

Even when the contents of understanding are restrained, there (in the citta) remain the impressions, and upon the (complete) restraint of the impressions of outgoing (citta) there is the seedless (Samādhi).

सप्लवे तु निरोधाख्ये समाधौ तस्य संस्काराः ।

आधीयन्ते च संस्कारा व्युत्थानस्य प्रहीयन्ते ॥ Y.K. III/11

(saplave tu nirodhākhye samādhau tasya saṃskārāḥ /

ādhiyante ca saṃskārā vyutthānasya prahīyante //)

संस्कारस्यान्यथाभाव एवं चित्तस्य धर्मिणः ।

निरोधक्षणयुक्तस्य निरोधपरिणामकः ॥ Y.K. III/12

(saṃskārasyānyathābhāva evaṃ cittasya dharmiṇaḥ /

nirodhakṣaṇayuktasya nirodhapariṇāmakaḥ //)

saplave: in floating, fluctuating, ever changing, not constant, tu: but, on the contrary, on the other hand, nirodhākhye: entitled as "nirodha", samādhau: in/during the Samādhi, tasya: its (of nirodha Samādhi) Samādhi entitled as nirodha, saṃskārāḥ: impressions, ādhiyante: imprinted, marked, ca: and, saṃskārāḥ: impressions, vyutthānasya: of the outgoing (citta), prahīyante: are killed, here - strike off, subjugated, saṃskārasya: of the impressions, anyathābhāva: being otherwise,

alteredness, **evam**: thus, so, in this manner, **cittasya**: of the citta, **dharminah**: pertaining the dharmī i.e. substance, **nirodhakṣaṇayuktasya**: of the one (citta) endowed with nirodha moments (moments of nirodha), **nirodhāpariṇāmakah**: causing the nirodha transformation.

During the fluctuating nirodha Samādhi, the impressions of outgoing citta are subjugated and its (nirodha samādhi's) impressions are imprinted (on the citta). Thus (it is this) alteredness of the (outgoing citta) impressions pertaining the citta substance endowed with nirodha moments is (what is called) Nirodha transformation.

प्रशान्तिनिरोधः सम्यक् प्रशान्तेश्च प्रवाहिता ।

निरोधाभ्यासनेपुण्यजातसंस्कारतो भवेत् ॥ Y.K. III/13

(*praśāntirnirodhaḥ samyak praśānteśca pravāhitā /  
nirodhābhyāsanaipunya-jātasamskāratō bhavet //*)

**praśāntiḥ**: tranquility, calmness, **nirodhaḥ**: restrain (t), inhibition, **samyak**: proper, thorough (ly), complete, **praśānteḥ**: of the tranquility, **ca**: and, **pravāhitā**: flow (ability), **nirodhābhyāsa**: the practise of nirodha, **naipunya**: dexterity, proficiency, **jāta**: originated, arisen, spring forth, born, **samskāratō**: from the saṃskāras, owing to the saṃskāras (due to), **bhavet**: becomes, happens, takes place.

The tranquility is (nothing but) the thorough restrain (nirodha of vṛttis). And there is the flow of tranquility due to the saṃskāras born of the dexterity in the practise of restrain (nirodha).

सर्वार्थतैकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः । P.Y.S. III/11

(*sarvārthataikāgratayoḥ kṣayodayau cittasya samādhipariṇāmaḥ //*)

Samādhi transformation is dwindling of multi objectedness of citta and arousal of mono pointedness in citta.

सर्वार्थताख्यधर्मस्य चेकाग्रस्य क्षयोदयौ ।

समाधिपरिणामः स्याच्चित्तस्य यत्तु वैकृतम् ॥ Y.K. III/14

(*sarvārthatākhyadharmasya aikāgryasya kṣayodayau /  
samādhipariṇāmaḥ syāccittasya yattu vaikṛtam //*)

**sarvārthatākhyā**: (that which is), called as distraction lit. multi-subjectedness, **dharmaśya**: of the dharma or quality, **ca**: and, **aikāgryasya**: of the one-pointedness (mono-pointed), **kṣayaḥ**: dwindling, diminishing, disappearing, **udayau**: arising, uprising, **samādhipariṇāmaḥ**: Samādhi transformation, **syāt**: would be, may be, **cittasya**: of the citta, **yattu**: that which, **vaikṛtam**: changed, transformed, altered, heterogeneous change.

That heterogeneous transformation which takes place in the citta namely (of the nature of) the dwindling of the multi-objected characteristic of citta and the (consequent) arising of mono-pointed (characteristic) (of citta) itself is the Samādhi transformation (Samādhi pariṇāma).

ततः पुनः शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकग्रतापरिणामः । P.Y.S. III/12

(*tataḥ punaḥ śāntoditau tulyapratyayau cittasyaikāgratāpariṇāmaḥ //*)

Again, when there is similarity of cognitive content in already pacified (past) and arisen (present) one, this is called Ekāgratā transformation or one pointed transformation.

यः पुनश्च समाधौ हि वृत्त्योरुत्तरपूर्वयोः ।

ऐकाग्रपरिणामः स सर्वतस्तुल्यता द्वयोः ॥ Y.K. III/15

(*yaḥ punaśca samādhau hi vṛttyoruttarapūrvayoḥ /  
aikāgryapariṇāmaḥ sa sarvatastulyatā dvayoḥ //*)

**yaḥ**: that which, **punaśca**: and again, **samādhau**: during the Samādhi period, **hi**: certainly, **vṛttyoḥ**: of the vṛttis (dual), **uttara**: subsequent, **pūrvayoḥ**: antecedent, former, prior, **aikāgryapariṇāmaḥ**: one/mono-pointed transformation, **sa**: that (here the complete identity between antecedent and subsequent vṛttis), **sarvataḥ**: complete, from all aspects, **tulyatā**: identity, **dvayoḥ**: of the two.

And again the mono-pointed transformation during the period of Samādhi is nothing but the complete identity between (any) two

antecedently extinguishing and the subsequently arising vṛttis.

यौ धर्माश्रयभावस्य धर्माणां हि लयोदयौ ।

पूर्वोत्तरक्रमेण च परिणामः स ईरितः ॥ Y.K. III/16

(yau dharmāśrayabhāvasya dharmāṇām hi layodayau /  
pūrvottarakrameṇa ca parīṇamaḥ sa īritah //)

yau: which, dharmāśrayabhāvasya: of the substance lit. the being that is the support of qualities, characteristics, dharmāṇām: of the qualities, hi: certainly, layah: dissolution, extinction, udayah: rising, appearance, pūrvottara: at antecedent and subsequent, krameṇa: (through/in) the sequential succession, order, gradually, ca: and, parīṇamaḥ: transformation, sa: it, that, īritah: stated, said, defined.

And the transformation is defined as the sequential (orderly) dissolution and appearance of the antecedent and subsequent support of the qualities of the (citta) substance.

विक्षेपे प्रत्ययानाञ्च ह्यतुल्यानां लयोदयौ ।

समाधौ प्रत्ययानां हि तुल्यानां विलयोदयौ ॥ Y.K. III/17

(vikṣepe pratyayānāñca hyatulyānām layodayau /  
samādhau pratyayānām hi tulyānām vilayodayau //)

vikṣepe: during the distraction, pratyayānām: of the contents of understanding/mind (citta) i.e. concepts, ideas, notions opinions, perceptions etc. ca: and, atulyānām: non-identical, layah: dissolution, udayau: appearance, rising, samādhau: during the Samādhi, pratyayānām: of the contents of mind (citta) i.e. concept idea etc. hi: certainly, undoubtedly, tulyānām: identical, vilayodayau: dissolution and appearance.

Undoubtedly during the distraction (in the citta) there is the dissolution and appearance of non-identical contents of understanding, whereas during the Samādhi there is the (sequential) dissolution and appearance of identical contents of understanding.

संस्काराणाञ्च वृत्तीनां सम्प्रज्ञाते लयोदयौ ।

सर्वार्थैकाग्र्यरूपाणां योगे चाैकाग्र्यभूमिके ॥ Y.K. III/18

(saṃskārāṇāñca vṛttinām samprajñāte layodayau /  
sarvārthaiḥkāgryarūpāṇām yoge caikāgryabhūmike //)

saṃskārāṇām: of the impressions, ca: and, vṛttinām: of the vṛttis, samprajñāte: during the samprajñāta, layah: dissolution, udayau: appearance, sarvārthya: multi-subjectedness, aikāgrya: mono-pointedness, rūpāṇām: of the nature of/form of, yoge: during / in the yoga, ca: and, aikāgryabhūmike: in the / at the mono-pointed stage.

At the mono-pointed stage during the samprajñāta yoga there is the dissolution of multi-subjected impressions and vṛttis and the appearance of mono-pointed impressions and vṛttis.

तथा संस्कारमात्राणां व्युत्थानरोधनात्मनाम् ।

स्यातां लयोदयौ योगेऽसम्प्रज्ञात इतीष्यते ॥ Y.K. III/19

(tathā saṃskāramātrāṇām vyutthānarodhanātmanām /  
syātām layodayau yoge'samprajñāta itīṣyate //)

tathā: and, saṃskāramātrāṇām: of the impression - themselves, vyutthāna: outgoing, distraction, rodhanātmanām: of the nature of the restrain, inhibition, syātām: will be, layah: dissolution, udayau: appearance, yoge: in / during the yoga, asamprajñāta: (termed as) asamprajñāta, iti: in this way, thus, īṣyate: expected, wished,

And the dissolution of the impressions-themselves of the nature of distraction and (correspondingly) appearance of the (impressions-themselves of the) nature of restrain is what is expected during the asamprajñāta yoga.

एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणाऽवस्थापरिणामा व्याख्याताः । P.Y.S. III/13

(etena bhūtendriyeṣu dharmalakṣaṇā'vasthāparīṇamā vyākhyātāḥ/)

Through this is explained the transformation of qualities, characteristics and states in physical elements and sense organs.

भूतेन्द्रियेषु चैतेनोक्ताश्चित्तपरिणामेन ।

धर्मश्च लक्षणावस्थे इत्याख्याः परिणामा हि ॥ Y.K. III/20

(bhūtendriyeṣū caitenoktāścittapariṇāmena /  
dharmaśca lakṣaṇāvasathe ityākhyāḥ pariṇāmā hi //)

**bhūtendriyeṣū:** in/of the physical elements and sense organs, **ca:** and, **etena:** through this, **uktāḥ:** stated, **cittapariṇāmena:** through the citta-transformation, **dharmāḥ:** quality, **ca:** and, **lakṣaṇa:** characteristic, **avasthe:** state, **ityākhyāḥ:** said, **pariṇāmā :** transformation, **hi:** certainly.

Through the citta transformation, (the transformation of) physical elements and sense organs are also stated. Transformations are (said to be of three kinds) quality, characteristics and state.

**Note :** Just as the consciousness is subject to transformation similarly the physical objects/elements and the sense organs too undergo transformations. These transformations are :

- (dharma-pariṇāma) Quality-transformation
- (lakṣaṇa-pariṇāma) Characteristic-transformation
- (avasthā-pariṇāmā) State-transformation

#### **Dharma-Pariṇāma (Quality-transformation) :**

The dissolution or arousal of similar or dis-similar qualities in physical objects/elements and sense-organs is the dharma-pariṇāma. Here there is the dissolution of one quality and the arousal of another quality in the substances like physical objects/elements and sense organs. The quality which comes into being (i.e. arousal) can be either similar to the quality that is dissolved or it can be dis-similar. In the case of steady flame of the lamp the oil is the substance (dharmī) whereas the 'steady flame' is the quality (dharma) and when the flame is steadily burning there is every moment the dissolution of a burning flame and subsequent arousal of a similar burning flame. This is the example of dissolution and arousal of similar qualities (flames) of the substance 'oil' (yathā niścaladīpaśikhāyām tailasya dharmināḥ pratikṣaṇam sādṛśyadharmāṇām layodayau (Tīkā).

The transformation of lump of the mud into 'pot' is an example of the dissolution of 'lump' quality of the 'mud' and arousal of dissimilar quality i.e. 'pothood' (ghaṭatva) of the 'mud'. This transformation is similar to the quality-transformation on part of consciousness in cessation transformation. Wherein there is the dissolution of vyutthāna saṃskāras and arousal of dissimilar qualities i.e. subliminal-impressions of cessation.

#### **Lakṣaṇa-Pariṇāma (Characteristic-transformation)**

The differentiation indicative of temporal characteristics is known as 'lakṣaṇa-pariṇāma' (characteristic-transformation). The temporal differentiation is three fold-past, present and future (not yet featured - anāgata). These are said to be the characteristics of time. The differentiative understanding pertaining a quality indicated by time viz. 'old (past) pot' 'present-pot' 'future-pot' is said to be 'lakṣaṇa-pariṇāma'. Thus the term 'lakṣaṇa' is a technical term indicative of three tenses - past, present, future. In the example of 'lump of mud and pot, above in 'quality-transformation' the difference like 'past pot', 'present pot' 'future pot' is said to be lakṣaṇapariṇāma and is mental construction indicative of temporal differentiation.

According to the philosophy accepted here the substance undergoes changes through its qualities. Substance is variously termed as dharmī, dravya etc. Thus, the mud is said to be the dharmī (substance) which undergoes changes through its qualities i.e. lump-hood, pothood then withering in the form of powder or pieces hood (cūrṇatva etc.). These dharmas (qualities) themselves further undergo changes (vicāras). These changes on the part of qualities (of the substance) are termed as characteristic-transformation (lakṣaṇa-pariṇāma). For example, 'when the pot is made-up of mud and after sometimes it is broken' this is explained thus: after having disappeared the 'lump-hood' (piṇḍatva) quality (dharmī) of the 'dharmī' mud, another quality namely ghaṭatva (pot-hood) has come into being (udita) and after having disappeared the uprisen (udita) quality (ghaṭatva) the piece-hood (cūrṇatva) quality has uprisen.

Thus, with reference to 'ghaṭatva' (which is uprisen), the 'piṇḍatva' is atīta (past) and 'cūrṇatva' is not-yet-uprisen (anāgata).

#### **Avasthā-Pariṇāma (State transformation) :**

The changes in the characteristics (lakṣaṇas) is termed as avasthā-pariṇāma (state-transformations). For example, this present pot is old. 'This is new' and so on. Among the several transformations it is only the 'quality-transformations' is real whereas the other two transformations i.e. lakṣaṇa and 'avasthā' are mental constructions (vikalpas) but nevertheless useful in practical life (Y.K. III/13).

सदृशां वाऽसदृक्षाणां धर्माणां विलयोदयो ।

स धर्मपरिणामो यौ अक्षभूतेषु वर्ततः ।। Y.K. III/21



(*sadrśām vā'sadrkṣāṇām dharmāṇām vilayodayau /  
sa dharmapariṇāmo yau akṣabhūteṣu vartataḥ //*)

**sadrśām:** of the similar, **vā:** or, **asadrkṣāṇām:** of the non-similar, dissimilar, **dharmāṇām:** of the qualities (secondary), **vilayodayau:** dissolution and appearance, **sa:** that, **dharma:** quality, **pariṇāmo:** transformation, **yau:** which, **akṣa:** eye i.e. sense organs, **bhūteṣu:** among the physical elements, **vartataḥ:** reside, persist.

The dissolution and appearance of similar or dissimilar qualities is known as quality transformation (Dharma Pariṇāmas) which actually reside in sense organs and physical elements .

**Note :** There is every moment, the dissolution and manifestation of similar qualities of the oil in the steady flame of the lamp.

पिण्डत्व-परिहारेण मृदूपस्य च धर्मिणः ।

घटत्वपरिणामः स्याद् धर्माख्यपरिणामकः ॥ Y.K. III/22

(*piṇḍatvaparihāreṇa mṛdūpasya ca dharmiṇaḥ /  
ghaṭatvapariṇāmaḥ syād dharmākhyapariṇāmakah //*)

**piṇḍatva:** lump-hood, **parihāreṇa:** through the cessation, **mṛd:** mud, clay, **rūpasya:** of the form, **ca:** and, **dharmiṇaḥ:** of the substance, **ghaṭatva:** pot-ness/hood, **pariṇāmaḥ:** transformation, **syād:** takes place, happens to be, **dharmākhyā:** called the quality, known as the quality, **pariṇāmakah:** transformation.

When the transformation of pot-ness takes place through the cessation (giving up) of lump-hood form of clay substance, it is known as the quality-transformation of the clay-substance.

**Note :** This is the example of dissimilar quality-transformation.

भविष्य उदितः शान्तः कालभेदो हि लक्षणम् ।

लक्षणैः परिणामः स भेदो यः काललक्षितः ॥ Y.K. III/23

(*bhaviṣya uditah śāntah kālabhedo hi lakṣaṇam /  
lakṣaṇaiḥ pariṇāmaḥ sa bhedo yaḥ kālalakṣitaḥ //*)

हित्वाऽनागतमध्वानमुदितञ्च ततः परम् ।

तत्रैवं भिन्नता बुद्धि-रतीताध्वपरिग्रहः ॥ Y.K. III/24

(*hitvā'nāgatamadhvānamuditañca tataḥ param /  
tatraivaṃ bhinnatā buddhi-ratītādhvapariagrahaḥ //*)

**bhaviṣya:** future, **uditah:** uprisen, present, **śāntah:** quiescent, past, **kālabhedo:** time-difference, **hi:** undoubtedly, **lakṣaṇam:** characteristic, **lakṣaṇaiḥ:** through the characteristics, **pariṇāmaḥ:** transformation, **sa:** that, **bhedo:** difference, **yaḥ:** which, **kālalakṣitaḥ:** characterized/indicated by the time, **hitvā:** by renouncing, abandoning, **anāgatam:** not yet come, i.e. future, **adhvānam:** time, **uditam:** arisen, **ca:** and, **tataḥ param:** after that, **tatra evam:** on that occasion only, there only, **bhinnatā:** distinctness, difference, separateness, **buddhiḥ:** intellect, understanding, **atīta:** past, **adhva:** time, **parigrahaḥ:** grasping.

The time-difference like future, uprisen ( present) and quiescent (past) are undoubtedly the characteristics and the difference indicated through these time-characteristics is known as transformation in characteristics. By abandoning first the future and then the arisen one, (and in this way) having an understanding of distinctness in them, the time concept about past is grasped.

**Note :** This is the characteristic transformation.

धर्मलक्षणभिन्नत्वबुद्धौ कुत्रापि चासत्याम् ।

पुराणनवतायापि भेदबुद्धिर्भवेत्तत्र ।

सोऽवस्थापरिणामो यदेवं कल्पितभिन्नत्वम् ॥ Y.K. III/25

(*dharmalakṣaṇabhinnatvabuddhau kutrāpi cāsatyām /  
purāṇanavatāyāpi bheda-buddhirbhavettatra /  
so'vasthāpariṇāmo yadevaṃ kalpitabhinnatvam //*)

**dharma:** quality, **lakṣaṇa:** characteristics, **bhinnatva:** differenceness, **buddhau:** understanding, **kutra:** somewhere, **api:** even if, **asatyām:** not existing, **purāṇa:** old, **navatāyāḥ:** new, **api:** even if, **bheda:** difference, **buddhiḥ:** understanding, notion, **bhabet:** happens, **tatra:** there, **sa:** that,

**avasthā**: state, **pariṇāma**: transformation, **yat**: that, **evam**: in this way, **kalpita**: imagination, postulation, **bhinnatvaṃ**: differenceness.

The understanding of differenceness in quality characteristics may not be existing anywhere, yet the notion of new and old exists. Thus, the state transformation (**avasthā-pariṇāma**) is differenceness in imagination.

धर्माणां विकारस्तत्र परिणामो हि वास्तवः ।

लक्षणादिविकारो च व्यवहारार्थकल्पितौ ॥ Y.K. III/26

(*dharmāṇām vikārastatra pariṇāmo hi vāstavah / lakṣaṇādivikārau ca vyavahārārthakalpitau //*)

**dharmāṇām**: cf the qualities, **vikārah**: changes, **pariṇāmo**: transformation, **hi**: because, certainly, **vāstavah**: real, actual, **lakṣaṇādi**: characteristics etc., **vikārau**: changes, **ca**: and, **vyavahārārtha**: for the sake of every-day life, **kalpitau**: postulated.

The changes of the qualities (of the substance) are certainly the real transformation, where as the changes in the characteristics, state etc. are postulated for the sake of every day life.

विकारो धर्मिणां धर्मधर्माणां लक्षणैस्तथा ।

लक्षणानामवस्थाभिः सत्या स्याद् धर्मविक्रिया ॥ Y.K. III/27

(*vikāro dharmiṇām dharmairdharmāṇām lakṣaṇaistathā / lakṣaṇānāmavasthābhiḥ satyā syādharmavikriyā //*)

**vikāro**: change, **dharmiṇām**: of the substances, **dharmaiḥ**: through the qualities, **dharmāṇām**: of the qualities, **lakṣaṇaiḥ**: through the characteristics, **tathā**: and, whereas, **lakṣaṇānām**: of the characteristics, **avasthābhiḥ**: through the states, **satyā**: real, actual, **syād**: happens, **dharmavikriyā**: change in the substance.

The changes in the substance take place through qualities, in the qualities through the characteristics, and in the characteristics through the states. However, it is only the substance where actually changes happen.

शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मो । P.Y.S. III/14

(*śāntoditāvyapadeśyadharmānupātī dharmī //*)

Substance is conditioned by qualities (**dharmā**) of the nature of past (**śānta**) present (**udita**) and future (**avyapadeśya**).

शान्तस्तथोदितश्चेति तथा चाव्यपदेश्यकः ।

ज्ञातशक्तिर्भवेद्धर्मो धर्मो धर्मान्वयी मतः ॥ Y.K. III/28

(*śāntastathoditaśceti tathā cāvyapadeśyakah / jñātaśaktirbhaved-dharmo dharmī dharmānvayī mataḥ //*)

**śāntaḥ**: quiescent, ceased to be, **tathā**: and, **uditaḥ**: uprisen, **iti**: thus, **tathā**: as well as, and, **ca**: and, **avyapadeśyakah**: indeterminable, unnameable, **jñātaśaktiḥ**: power, potency by which some thing is known, **bhavet**: happens to be, **dharmo**: quality, **dharmī**: substratum, substance, form-bearer, **dharmānvayī**: underlying, inherent in the qualities, **mataḥ**: hold. opinion, principle.

Qualities are three fold quiescent, uprisen and indeterminable. Quality is the power potency through which something is known. And substratum is that which underlies the qualities.

Note : This kārikā initiates the discussion of the nature of qualities that which are 'ceased to be' or that which are 'uprisen' etc. with a view to explain the knowledge pertaining 'past' or 'future'. The qualities of the substance are said to be three fold :-

- that which are quiescent (ceased to be) (**śānta**)
- that which have uprisen (**udita**), and
- that which are indeterminable or unnameable (**avyapadeśya**).

The quality is known (through the **pramāṇas**) potentialities inherent in the substance (**dravya**).

Since the substance is known through its qualities the later are known potentialities. The substance is the locus of the subtle/un-manifested i.e. quiescent/indeterminable and uprisen qualities and inheres in them. Among these the quiescent (**śānta**) are those qualities which once were in operation (but not now),

those which are in operation (vyāpāra) are uprisen (udita) qualities. There are innumerable unspecific, general, un-particularized potentialities in the substance. These are known as indeterminate (avyapadeśya) qualities. When out of these due to suitable instrumental cause a few potentialities get manifested or particularized, these are known as 'uprisen'. Thus, 'udita' are specific whereas 'avyapadeśya' are 'general' qualities (Y.K. III/28-31) of substance.

व्यापारोपरतः शान्तः सव्यापारस्तथोदितः ।

सर्वप्रजननी शक्तिर्या च धर्मिण्यानागता ।

विद्यते सूक्ष्मरूपेण सा स्यादव्यपदेश्यकः ॥ Y.K. III/29

(vyāpāroparataḥ śāntaḥ savyāpārastathoditaḥ /  
sarvaprājananī śaktirya ca dharmiṇyānāgatā /  
vidyate sūkṣmarūpeṇa sā syādavapyapadeśyakaḥ //)

vyāpāra: function, activity, uparataḥ: stopped, ceased, śāntaḥ: quiescent, savyāpāraḥ: functioning, in action, tathā: and, uditaḥ: uprisen, sarvaprājananī: origin of everything, śaktiḥ: power, potency, yā: that which, ca: and, dharmiṇī: in the substratum, anāgatā: yet-to-come, not yet come/rise, vidyate: exists, sūkṣma: subtle, rūpeṇa: in the form, by (way of) form, sā: that, potency, syād: happens to be, avyapadeśyakaḥ: indeterminable, universal.

Quiescent is that which has ceased to function, that which is active is the uprisen, (the uprisen is that which is functioning) and the subtle potency capable of originating anything existing in the substratum is the indeterminable 'not-yet-come'.

सर्वभौतिकरूपेषु भौतिकत्वाद्धि धर्मिणाम् ।

सम्भूतियोग्यता चास्ति सर्व सर्वात्मकं ततः ॥ Y.K. III/30

(sarvabhautīkarūpeṣu bhautīkatvāddhi dharmiṇām /  
sambhūtiyogyatā cāsti sarvaṁ sarvātmakaṁ tataḥ //)

असंख्यानागता धर्माः सिद्धयेयुरिति धर्मिणि ।

तत्र कश्चिद् यथायोग्यनिमित्तनोदितो भवेत् ॥ Y.K. III/31

(asaṅkhyānāgatā dharmāḥ siddhyeyuriti dharmiṇi /  
tatra kaścid yathāyogyanimittenodito bhavet //)

sarva: all, every, bhautīka: physical, rūpeṣu: in the forms, bhautīkatvāt: because of physicality, because of being physical, physical-hood, hi: by virtue of, dharmiṇām: of the substratums manifestation, sambhūti: bringing forth, become, arising, birth, producing, yogyatā: capacity, eligibility, potency, ca: and, asti: is, exists, sarvaṁ: all, every, sarvātmakaṁ: of the nature of all, every, tataḥ: from that, owing to it, therefrom, asaṅkhyā: innumerable, anāgatā: the not-yet-come(s), manifested, arisen, dharmāḥ: qualities, siddhyeyuḥ: can get accomplished, iti: thus, dharmiṇi: in the substratum, tatra: there, kaścit: certain one, anyone particular, yathāyogyā: appropriate, nimittena: through the instrumental cause, udito: arise, uprise, comes into being, bhavet: happen, takes place.

By virtue of their physical-hood there is the capacity of bringing forth (everything) among all the physical forms (things), Owing to which everything is of the nature of everything. Therefore, among innumerable not yet manifested, certain particular thing comes into being in the substratum through certain appropriate instrumental cause.

Note : The conjunctive 'and' [ca] in the kārikā implies that same is true in the case of such non-physical existants like, citta, mind too).

क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः । P.Y.S. III/15

(kramānyatvaṁ pariṇāmānyatve hetuḥ /)

The difference in sequentiality is the cause of difference in transformation.

पूर्वस्यानन्तरो धर्मो धर्मस्य क्रम उच्यते ।

सूक्ष्मक्रमेण वै भावाः सदा परिणमन्ति हि ।

परिणामान्यताहेतुः क्रमाणां भिन्नता ततः ॥ Y.K. III/32



(pūrvasyānantaro dharmo dharmasya krama ucyate /  
sūkṣmakrameṇa vai bhāvāḥ sadā pariṇamanti hi /  
pariṇāmānyatāhetuḥ kramāṇām bhinnatā tataḥ //)

**pūrvasya:** of the prior, antecedent, **anantarāḥ:** posterior, subsequent, **dharmāḥ:** quality, **dharmasya:** of the quality, **krama:** sequence, **ucyate:** said, stated, **sūkṣma:** subtle, imperceptible, **krameṇa:** through the sequence, **vai:** certainly, **bhāvāḥ:** existants, **sadā:** always, **pariṇamanti:** undergo transformation, **hi:** therefore, because, **pariṇāma:** transformation, **anyatā:** otherness, distinctness, **hetuḥ:** cause, reason, **kramāṇām:** of the sequence, **bhinnatā:** differentness, distinctness, **tataḥ:** therefrom.

(Among the transformation of qualities) the subsequent quality is said to be the sequence of the quality, which was antecedent. And it is because all the existants undergo transformation in and through a subtle imperceptible sequence, the distinctness in the sequence is the cause of the distinctness of the transformation.

**Note :** Among the uprising qualities, say 'a' 'b' 'c' 'd' and so on, if we were to say that there is a sequence/order (krama) among the transformation of qualities then there must be a relation between posterior and prior in order to be qualities of that particular transformation.

In any transformation of qualities the uprising qualities can be said to be in a sequence/order only and only when certain quality is immediately posterior to its immediately prior quality. If certain uprising and disappearing qualities in certain transformation are not connected with this relation of posteriority and appriority then these qualities cannot be said to be the constituents of that particular transformation. Thus the sequence (krama) necessitates the said relation. And as a corollary if the sequence is different the transformation too will be different (.. .. tasmāt kramāṇām bhinnatā pariṇāmasya anyatve hetuḥ .. .. Tīkā on present Kārikā). Every existent (evolves) is said to undergo that subtle transformation in this sequential manner.

The qualities subsisting (avasthita) in the (substance) dharmī get manifested when driven or directed by proper and real instrumental causes. The pot-hood etc. qualities always subsist in the substance in the form of yet to come (anāgatatvena) or in the form of the qualities that have gone out of existence

(atītatvena) and they get manifested through the potter the instrumental cause (Y.K. III/33). These qualities wherever get manifested they are manifested sequentially and never simultaneously.

धर्मिष्ववस्थिता धर्माः सदा सन्तः स्वरूपतः ।

व्यङ्ग्युः क्रमेण सूक्ष्मेण सन्नमित्तप्रणोदिताः ॥ Y.K. III/33

(dharmiṣvavasthitā dharmāḥ sadā santaḥ svarūpataḥ /  
vyañgyuḥ krameṇa sūkṣmeṇa sannimittapraṇoditāḥ //)

**dharmiṣu:** in the substratum, **avasthitā:** subsisting, **dharmāḥ:** qualities, **sadā:** always, **santaḥ:** existing, **svaṛūpataḥ:** by nature, **vyañjyuh:** get manifested, **krameṇa:** through the sequence, **sūkṣmeṇa:** through the subtle, imperceptible, **sat:** real, actual, **nimitta:** instrumental cause, **praṇoditāḥ:** driven, set in motion, directed.

(Therefore) the qualities that by (their very) nature subsisting in (their) substratum, get manifested through subtle sequence, when driven by an actual (proper) instrumental cause.

**Note :** For example, in the substratum i.e. soil, the qualities like pot-ness etc. subsist in the form of 'not-yet-come' and 'quiescent', which get manifested through such instrumental cause like the potter).

परिणामत्रयसंयमादतीतानागतज्ञानम् । P.Y.S. III/16

(pariṇāmatraya saṁyamādatītānāgatajñānam //)

As a result of saṁyama on the three forms of transformation there is the knowledge of past and future.

भेदक्रमनिमित्तानां साक्षात्कारेण संयमात् ।

अतीतानागतं ज्ञानं परिणामत्रये भवेत् ॥ Y.K. III/34

(bhedakramanimittānām sāksātkāreṇa saṁyamāt /  
atītānāgataṁ jñānaṁ pariṇāmatraye bhavet //)

**bhedakrama:** sequence of the transformation, **nimittānām:** of the causes, due to, **sāksātkāreṇa:** through / by direct perception, **saṁyamāt:** through saṁyama, **atīta:** past, **anāgata:** future, **jñānam:** knowledge,

**pariṇāmatraye:** on the threefold transformation, triad of transformation, **bhavet:** happen, takes place, this results into.

**Samyama** on the triad of transformation (leads to) direct perception of the causes of sequence of transformation. This results into the knowledge of past and future.

नासतो विद्यते भावो नाभावो विद्यते सतः ।

अतीतानागतं वस्तु तस्मादेवावतिष्ठते ॥ Y.K. III/35

(nāsato vidyate bhāvo nābhāvo vidyate sataḥ /  
atītānāgataṁ vastu tasmādevāvatīṣṭhate //)

**na:** not (does not), **asato(aḥ):** of the non-existent of the non-being, **vidyate:** is, exists, **bhāvo:** existence, **nābhāvo:** non-existence, **vidyate:** is not (has not), **sataḥ:** of the existing, **atīta:** past, **anāgataṁ:** future, **vastu:** thing, **tasmādeva:** therefore, that is the reason why, **avatiṣṭhate:** subsists.

The non-being has no existence nor can there be a non-existence, which has a being. This is the reason why the past (and/or) future thing subsists.

अतीतानागतं ज्ञानं स्वप्नादौ सम्भवेत्ततः ।

सत्त्वं तज्ज्ञेयवस्तूनां लोकदृष्ट्याऽपि गम्यते ॥ Y.K. III/36

(atītānāgataṁ jñānaṁ svapnādaḥ sambhavettataḥ /  
sattvaṁ tajjñeyavastūnāṁ lokadrṣṭyā'pi gamyate //)

**atīta:** past, **anāgataṁ:** not-yet-come, future, **jñānaṁ:** knowledge, **svapnādaḥ:** in the dreams etc., **sambhavet:** takes place, happens, becomes, **tataḥ:** therefrom, **sattvaṁ:** reality, actuality, **tat:** that, **jñeya:** knowable, **vastūnām:** of the things, **lokadrṣṭyā:** common parlance, **api:** even, **gamyate:** gets known, known.

(It is because there can be no knowledge of the objects, therefore,) the objects of past and future knowledge are real. Even in the common parlance, in the dreams etc. the reality of those knowable things is known.

अतीतानागते ज्ञाने ज्ञायन्ते विषयाः सन्तः ।

ज्ञेयस्याप्यतिवैचित्र्ये सत्त्वशुद्ध्या प्रसिध्येत्तत् ॥ Y.K. III/37

(atītānāgate jñāne jñāyante viṣayāḥ santaḥ /  
jñeyasyāpyatīvaicitrye sattvaśuddhyā prasidhyettat //)

**atītānāgate:** (in the/case of) past and future (objects), **jñāne:** in the knowledge, **jñāyante:** are known, **viṣayāḥ:** objects, **santaḥ:** existing, real, **jñeyasya:** of the known, **api:** though, even though, in spite of, **ati:** extremely, **vaicitrye:** unique, extra-ordinary, **sattvaśuddhyā:** owing to the sattva (intelligence) purification, **prasidhyet:** accomplished, **tat:** that, here the knowledge.

In the case of the knowledge of past and future the objects that are known are real (ones). In spite of the extremely uniqueness of the objects known, the knowledge is accomplished owing to the intelligence purification.

शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात् संकरस्तत्प्रविभागसंयमात्  
सर्वभूतरुतज्ञानम् । P.Y.S. III/17

(śabdārthapratyayānāmītaretarādhyāsāt  
saṁkarastatpravibhāgasamyamāt sarvabhūtarutajñānam //)

Due to mutual super imposition of words, objects and cognition, there is mixing with one another. As a result of samyama practiced on each separately, there is the knowledge of sounds of all living beings.

अर्थाश्च(र्था)प्रत्ययाः शब्दा असंकीर्णाः स्वभावतः ।

व्यवहारान्तु सांकर्यं तेषां सङ्केतपूर्वकात् ॥ Y.K. III/38

(arthāśc(ā)pratyayāḥ śabdā asaṁkīrṇāḥ svabhāvataḥ /  
vyavahārāntu sāṁkaryam teṣāṁ saṅketapūrvakāt //)

**arthāḥ:** objects (like cow etc.), **ca:** and, **pratyayāḥ:** cognition, conception, **śabdāḥ:** words, terms, **asaṁkīrṇāḥ:** unmixed, distinct, separate, **svabhāvataḥ:** by nature, **vyavahārāt:** due to/by the usage, **tu:** but, **sāṁkaryam:** mixing, **teṣāṁ:** of them i.e. of objects, cognition and the words, **saṅketapūrvakāt:** preceded by convention.

The objects (like cow etc.), the cognition (of the objects) and the words are by nature unmixed but their mixing is due to the usage preceded by the convention.

**Note :** In the kārikā there is the word "apratyayāḥ" but because of the impropriety of the meaning instead of "apratyayāḥ" we have taken it as "pratyayāḥ". Swamī Śrī Hariharānanda Āraṇya also in his ṭīkā on the same kārikā has mentioned 'Pratyayāḥ' and not 'apratyayāḥ'.

This kārikā is helpful in understanding :

- i) the difference of the knowledge obtained through saṁyama and ordinary knowledge.
- ii) the kārikās that discuss the 'samprajñāta' (Y.K. I/17) and the 'samāpattis' (Y.K. I/86-91).
- i) In ordinary knowledge, according to the epistemology here accepted, there is the admixture of 'word' (śabda) object (artha) and the mental contents in the form of ideas, concepts, knowledge regarding the 'word' and 'object' (i.e. pratyayas), whereas in the intuitive knowledge obtainable through 'saṁyama' the consciousness takes only the 'word' (śabda) as its support (ālambana) unmixed by 'object' and 'pratyayas' (Y.K. III/39).
- ii) As one advances in samāpattis one goes on purifying the objects of knowledge. The purification consists in separating the 'words', 'objects' and the 'knowledge' thereof. This purification is also termed as 'smṛti parisuddhi' - purification of memory. In ordinary knowledge the object is perceived in the perspective of 'memory', which consists entire our acquired learning. This purification in a way, can also be understood as sattva-śuddhi (purification of sattva i.e. buddhi).

प्रयुक्ताः कैश्चिदेवार्थैः सर्वे शब्दा हि वाग्भवाः ।  
असङ्कीर्णान् समालम्ब्य शब्दान् संवेत्ति संयमात् ॥  
यद्यर्थः प्रयुक्तास्तेऽर्थान् तान् वक्तुर्मनोगतान् ।  
सर्वभूतरुतार्थानां ज्ञानमेवं प्रसिध्यति ॥ Y.K. III/39

(prayuktāḥ kaiścidevārthaiḥ sarve śabdā hi vāgbhavāḥ /  
asaṅkīrṇān samālambya śabdān saṁvetti saṁyamāt //

yadyadarthaiḥ prayuktāste'rthān tān vakturmanogatān /  
sarvabhūtarutārthānām jñānamevaṁ prasidhyati //

**prayuktāḥ:** employed, used, **kaiścit:** (in) a particular, certain (way), **eva:** only, **arthaiḥ:** in the sense, **sarve:** all, entire, **śabdāḥ:** words, **hi:** certainly, since, because, **vāgbhavāḥ:** born of speech i.e. spoken, **asaṅkīrṇān:** unmixed, separate, different, **samālambya:** having learnt upon properly, **śabdān:** the words, **saṁvetti:** knows in totality, **saṁyamāt:** through the saṁyama, **yadyadarthaiḥ:** in whatever reference of meaning or sense, **prayuktāḥ:** employed, **te:** they, **arthān:** to the objects, **tān:** those, **vaktuḥ:** of the speaker, speaker's, **manogatān:** that which is in the mind i.e. thought, idea, wish, desire etc., **sarva:** all, **bhūta:** beings, **ruta:** pronounced, **arthānām:** of the objects, **jñānam:** knowledge, **evaṁ:** in this way, fashion, **prasidhyati:** (is being) accomplished.

Since all the uttered or spoken (lit. born of speech) words are employed to refer to some object or the other (the yogī) by being properly learnt upon the discrete words through saṁyama, knows all those objects mentally referred by the speaker while employing the (uttered) words. It is in this way, the knowledge of the objects referred through the utterances of entire (living) beings is accomplished by the yogī.

संस्कारसाक्षात्करणात् पूर्वजातिज्ञानम् । P.Y.S. III/18

(saṁskārasākṣātkaraṇāt pūrvajātijñānam /)

By having perceived the subliminal impressions, attains the knowledge of previous births.

कर्माशया वासनाश्च संस्कारा द्विविधा मताः ।

विपाकहेतवश्चाद्याः स्मृतिमात्रफलाऽपरा ॥ Y.K. III/40

(karmāśayā vāsanāśca saṁskārā dvividhā matāḥ /  
vipākahetavaścādyāḥ smṛtimātraphalā'parā //)

**karmāśayāḥ:** the latent deposit of karma (action), receptacle of action, **vāsanāḥ:** innate disposition, **ca:** and, **saṁskārāḥ:** subliminal impressions,

stamping with a tendency, inclination, **dvividhā**: two fold, of two kinds, **matāḥ**: thought to be considered, believed. **vipākahetavaḥ**: causes of fruition, maturation, **ca**: and, **ādyāḥ**: the former i.e. karmāśaya, **smṛtimātraphalā**: memory as the sole result, **aparā**: other i.e. the vāsanā, or innate dispositions.

The subliminal impressions are said to be of two kinds - receptacles of actions and the innate dispositions. The former is the cause of fruition (whereas) the latter has the memory as its sole result.

**Note** : By intuiting the subliminal-impressions through samyama upon three-fold transformation of one's own consciousness one can have knowledge of previous birth(s) of which those are the subliminal impressions. Subliminal-impressions are two fold - action deposits (karmāśaya and innate dispositions). Saṃskāras are invisible (aparidṛṣṭa) static qualities of the consciousness (.. .. tatra saṃskārā aparidṛṣṭā sthitidharmāḥ (Y.K. I/6), The consciousness is as if, the store-house of the subliminal impressions of our various actions and experiences. For the sake of the cessation of the transformations of consciousness these subliminal impressions need be washed out from the consciousness.

साक्षात्कारेण तेषां हि संस्काराणाञ्च संयमात् ।

विज्ञानं पूर्वजातीनां संस्काराः यत्र सञ्चिताः ॥ Y.K. III/41

(sākṣātkāreṇa teṣāṃ hi saṃskārāṇāṃ saṃyamāt /  
vijñānam pūrvajātīnāṃ saṃskārāḥ yatra sañcitāḥ //)

**sākṣātkāreṇa**: through direct perception, **teṣāṃ**: of those (subliminal impressions), **hi**: certainly, **saṃskārāṇam**: of the subliminal impressions, **ca**: also, and, **saṃyamāt**: through the samyama, **vijñānam**: immediate knowledge, **pūrvajātīnām**: of the previous births, lives, **saṃskārāḥ**: subliminal impressions, **yatra**: wherein, **sañcitāḥ**: deposited, accumulated.

And certainly by the direct perception of subliminal impressions through the samyama (upon them) there is the immediate knowledge of those previous lives/births wherein the subliminal impressions are deposited.

प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम् । P.Y.S. III/19

(pratyayasya paracittajñānam /)

Through samyama on contents of citta, one attains the knowledge of others mind.

न च तत् सावलम्बनं तस्याविषयीभूतत्वात् । P.Y.S. III/20

(na ca tat sāvalambanam tasyāviṣayībhūtatvāt /)

This knowledge is not with its support since that is not the object (of yogī).

रागादींश्च स्वकान् साक्षात्कृत्वा प्रत्ययमात्रकान् ।

परचित्तं विजानीयात् पश्चात्तत् सावलम्बनम् ॥ Y.K. III/42

(rāgādīṃśca svakān sākṣātkṛtvā pratyayamātrakān /  
paracittam vijānīyāt paścāttat sāvalambanam //)

**rāgādīn**: to the attachment etc., **ca**: also, and, **svakān**: one's own, **sākṣāt**: intuit, perceive directly, **kṛtvā**: having done, **pratyaya**: ideas, contents of citta state of consciousness, **mātrakān**: only, **paracittam**: other's mind, consciousness, **vijānīyāt**: should know, **paścāt**: after, **tat**: that, **sāvalambanam**: with support.

First the yogī should intuit one's own states of consciousness, the attachments etc. and thereafter should intuit (know) other's consciousness - the supporter of the ideas, attachments etc..

कायरूपसंयमात् तद्ग्राह्यशक्तिस्तम्भे

चक्षुःप्रकाशसम्प्रयोगेऽन्तर्द्धानम् । P.Y.S. III/21

(kāyarūpasamyamāt tadgrāhyaśaktistambhe /  
cakṣuḥprakāśasamprayoge'ntarddhānam //)

Upon the arresting of grasping potentiality due to the samyama on the form of the body, there is disappearance owing to the noncontact between the eyes and the light.

रूपे कायस्य संयमात् स्तभ्राति ग्राह्ययोग्यता ।

अग्राह्यत्वं ततश्चाक्ष्णो रूपान्तर्द्धानमीरितम् ॥ Y.K. III/43

(rūpe kāyasya samyamāt stabhnāti grāhyayogyatā /  
agrāhyatvaṃ tataścākṣṇo rūpāntarddhānamīritam //)

**rūpe:** on/upon the form, **kāyasya:** of the body, **samyamāt:** through samyama, **stabhnāti:** obstruct, **grāhyayogyatā:** perceptibility, lit. graspability, **agrāhyatvaṃ:** non-perceptibleness, **tataḥ:** therefore, for that reason, **cākṣṇo:** through the eyes, **rūpa:** form, **antarddhānam:** disappearance, **īritam:** stated, said.

Through the samyam upon the form of the body (one's own body) the perceptibility is obstructed, (this) non-perceptibleness of the form (of the body) through the eyes is therefore, said to be the disappearance (of one's body).

सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म तत्संयमादपरान्तज्ञानमरिष्टेभ्यो वा । P.Y.S. III/22

(sopakramam nirupakramam ca karma  
tatsamyamādaparāntajñānamariṣṭebhyo vā //)

Actions are either fast in fruition or slow in fruition, as a result of samyama on them or even upon portent symptoms, one comes to possess the knowledge of one's death.

फलोपक्रमयुक्तञ्च तथा च निरुपक्रमम् ।

आयुष्करं भवेद् द्वेधा कर्म तत्र च संयमात् ।

वेत्ति कालं प्रायणस्य वाऽरिष्टेभ्यो हि वेत्ति तत् ॥ Y.K. III/44

(phalopakramayuktāṇca tathā ca nirupakramam /  
āyuskarāṃ bhaved dvedhā karmma tatra ca samyamāt /  
vetti kālāṃ prāyaṇasya vā'riṣṭebhyo hi vetti tat //)

**phalopakrama:** close to the fruit i.e. having early fructification, **yuktam:** endowed with, **ca:** and, **tathā:** and, as well as, so also, **ca:** and, **nirupakramam:** without closeness i.e. having slow fructification, **āyuskarām:** determinants of life span, **bhaved:** becomes, is, **dvedhā:** two fold, **karmma:** action, **tatra:** there (on the action), **ca:** and, **samyamāt:** through the samyama, **vetti:** knows, **kālām:** time, **prāyaṇasya:** of the

departure from life i.e. death, **vā:** or, **ariṣṭebhyo:** through portents symptoms, **hi:** certainly, **vetti:** knows, **tat:** that.

Action - the determinants - of life span are two fold: having early or immediate fructification and having delayed fructification. Yogī, by applying samyama on actions, knows the time of death. However, one can get this knowledge through the evil omen also.

मैत्र्यादिषु बलानि । P.Y.S. III/23

(maitryādiṣu balāni //)

बलेषु हस्तिबलादीनि । P.Y.S. III/24

(baleṣu hastibalādīni //)

Through (samyama) on friendliness etc., the power (strength) (is obtained). Through (samyama) on power (of elephant etc.) power of elephant etc. (is obtained).

करुणा मुदिता मैत्री विभाव्याथ च संयमात् ।

बलं मैत्र्यादि चाप्नुयाद्-बलेष्विभबलादीनि ॥ Y.K. III/45

(karuṇā muditā maitrī vibhāvvyātha ca samyamāt /  
balaṃ maitryādi cāpnuyād-baleṣvibhabalādīni //)

**karuṇā:** compassion, **muditā:** joy, **maitrī:** friendliness, **vibhāvya:** having clearly comprehended, **atha:** thereafter, then, afterwards, **ca:** and, **samyamāt:** through the samyama, **balaṃ:** power, strength, **maitryādi:** friendliness etc. **ca:** and, **āpnuyāt:** obtains, **baleṣu:** on the power, **ibha:** similar, **bala:** power, **ādīni:** etcetera, so on.

Having clearly comprehended (the feeling of) compassion, joy and friendliness and thereafter through the samyama (upon them) one obtains the power of friendship etc. and (through the samyama) upon the power of anything (one obtains) power similar to that thing.

**Note :** Samyama is possible only on positive attitude and therefore Upekṣā or negative traits have not been included in this kārikā. Hariharānanda has followed

Vyāsa in this respect. According to some commentators; the word ādi in the sūtra refers to all other similar positive traits.

प्रवृत्त्यालोकन्यासात् सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम् । P.Y.S. III/25

(pravṛttyālokanyāsāt sūksmavyavahitaviprakṛṣṭajñānam /)

By casting the light of luminous sense activity of mind, there is the intuitive knowledge regarding the subtle, veiled (unmanifested) and far away objects.

ज्योतिष्मत्याः प्रवृत्त्याश्च विन्यस्यालोककं सूक्ष्मे ।

अथ व्यवहिते दूरे तमर्थमधिगच्छति ।। Y.K. III/46

(jyotiṣmatyāḥ pravṛttyāśca vinyasyālokakam sūkṣhme /  
atha vyavahite dūre tamarthamadhigacchati //)

jyotiṣmatyāḥ: of the luminous sense activity, pravṛttyāḥ: of the mind, ca: and, vinyasya: by casting, upon, ālokakam: the light, sūkṣme: on / towards the subtle, atha: thereafter, vyavahite: veiled, hidden, unmanifested, dūre: distant, tam: that, artham: object, adhigacchati: comprehends.

By casting the light of the luminous sense activity of the mind upon the subtle, veiled/un-manifested and/or distant object (the yogī) comprehends them.

भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात् । P.Y.S. III/26

(bhuvanajñānam sūrye saṁyamāt /)

Through the saṁyama upon the Sun, there is the knowledge of the universe.

ज्योतिष्मत्या हृदो यो वै ऊर्ध्वमालोक उद्वतः ।

सूर्यद्वारं स सौषुम्णं तत्र संयमतो भवेत् ।

भुवनानां हि विज्ञानं स्वालोकनिशमात्मकम् ।। Y.K. III/47

(jyotiṣmatyā hṛdo yo vai ūrddhvamāloka udgataḥ /  
sūryyadvāraṁ sa saṣuṣmṇaṁ tatra saṁyamato bhavet /  
bhuvanānāṁ hi vijñānaṁ svālokanīśamātmakam //)

jyotiṣmatyā: of the luminous sense activity, hṛdo: from the heart, yo: that which, vai: a particle of affirmation (indeed, truly), ūrddhvaṁ: above, upward, āloka: the light, udgataḥ: risen, ascended, gone up, sūryyadvāraṁ: Sun-passage, Sun-entrance, sa: that, here the luminosity ascended above the heart, saṣuṣmṇaṁ: in the saṣuṣmṇā, pertaining suṣuṣmṇā, tatra: there, here the Sun-passage, saṁyamato: through the saṁyama, bhavet: happens, takes place, bhuvanānāṁ: of the universes, spheres, worlds, hi: certainly, vijñānaṁ: knowledge, svāloka: self-luminosity, self-luminous, nīśamātmakam: of the nature of vision, darśana, intuitive (knowledge).

The light of the luminous sense activity of the mind that ascends upward from the heart is the sun passage in the suṣuṣmṇā and through the saṁyama upon it (sun-passage) there is the knowledge of self-luminous vision of universes.

Note: The universe (Bhuvana) has been explained as having seven lokas below the earth i.e. Bhūloka and also similar number of lokas above it as explained by Vyāsa and also available in mythologies. Taking clue from Vyāsa, Hariharānanda has explained this Sūrya dvāra (path way to sun) in the suṣuṣmṇā at the location of heart.

चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम् । P.Y.S. III/27

(candre tāravvyūhajñānam /)

(Through the saṁyama) upon the moon (there is the) knowledge of the constellation of stars.

अथर्वत्याः प्रवृत्त्या यद्-द्योतकेन हि दर्शनम् ।

इन्द्रियोत्कर्षरूपं तच्चन्द्रद्वारं समीरितम् ।

ताराणां व्यूहविज्ञानं चन्द्रद्वारे हि संयमात् ।। Y.K. III/48



(arthavyāḥ pravṛtṭyā yad-dyotakena hi darśanam /  
indriyotkarṣarūpaṁ taccandradvāraṁ samīritam /  
tārāṇaṁ vyūhavijñānaṁ candradvāre hi saṁyamāt //)

**arthavyāḥ**: through the object-oriented/holding, objective, **pravṛtṭyā**: through the activity, **yad**: which, **dyotakena**: through shining, illuminating, **hi**: therefore, **darśanam**: perception, visualization, **indriya**: sense-organs, **utkarṣarūpaṁ**: of the nature of elevation, enhancement, **tat**: that, **candradvāraṁ**: door-way-to-moon, **samīritam**: well stated, **tārāṇaṁ**: of the stars, **vyūha**: organization, constellation, **vijñānaṁ**: knowledge, **candradvāre**: on the door-way to candra i.e. moon, **hi**: therefore, **saṁyamāt**: through the saṁyama, restraint, concentration.

The perception through the object-oriented activity is the perception through illumination, which is stated to be the door-way-to-moon i.e. the elevation of sense-organs. It is through the restraint on door-way-to-moon there is knowledge of the constellation of the stars.

ध्रुवे तारागतिज्ञानम् । P.Y.S. III/28

(dhruve tārāgatijñānam /)

(Through the saṁyama) upon the pole star (there is the) knowledge of the movement of the stars.

ध्रुवे चोर्ध्वविमानेषु कृत्वा निश्चलसंयमम् ।

तारागति विजानीयात् स्वस्थैर्यस्य ह्यपेक्षया ॥ Y.K. III/49

(dhruve corddhvavimāneṣu kṛtvā niścalasaṁyamam /  
tārāgati vijānīyāt svasthairyyasya hyapekṣayā //)

**dhruve**: in the fixed one, in the pole star, **ca**: and, **ūrdhva**: up, upper, above, here heavenly, the upper portion/region of head/neck, **vimāneṣu**: Chariots (of the Sun), **kṛtvā**: having done, **niścala**: steady, **saṁyamam**: restraint, contemplation, **tārāgati**: to the movement of stars, **vijānīyāt**: should be known, **sva**: ones own, **sthairyyasya**: of the steadiness, **hi**: therefore, **apekṣayā**: with reference to/respect to/regard to.

Having practiced 'saṁyama' on the steady pole star and/or upon the heavenly chariots (or upon the neck or head region) in proportion to ones steadiness, one knows the movements of stars.

नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् । P.Y.S. III/29

(nābhicakre kāyavyūhajñānam /)

(Through the saṁyama) upon the navel plexus (there is the) knowledge of organization of body.

कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः । P.Y.S. III/30

(kaṇṭhakūpe kṣutpipāsānivr̥ttiḥ /)

(Through the saṁyama) upon the throat pit (there is the) cessation of the hunger and thirst.

कायस्य व्यूहविज्ञानं नाभिचक्रे हि संयमात् ।

क्षुत्पिपासानिवृत्तिः स्यात् कण्ठकूपे च संयमात् ॥ Y.K. III/50

(kāyasya vyūhavijñānaṁ nābhicakre hi saṁyamāt /  
kṣutpipāsānivr̥ttiḥ syāt kaṇṭhakūpe ca saṁyamāt //)

**kāyasya**: of/pertaining the body, **vyūhavijñānaṁ**: knowledge of the constitution, organization, **nābhicakre**: on the navel-plexus, **hi**: certainly, **saṁyamāt**: through the saṁyama, **kṣutpipāsā**: hunger and thirst, **nivr̥ttiḥ**: cessation, **syāt**: happen, takes place, **kaṇṭhakūpe**: throat-pit, **ca**: and, **saṁyamāt**: due to saṁyama.

Through the saṁyama, on navel-plexus, there is the (dawn of the) knowledge of the constitution of the body and through the saṁyama on the throat-pit, there is the cessation of hunger and thirst.

कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् । P.Y.S. III/31

(kūrmanāḍyāṁ sthairyam /)

(Through the saṁyama) upon the kūrma nāḍī, (there is the) stability.

क्लोममध्यगता नाडी कूर्माख्या तत्र संयमात् ।  
चित्तस्थैर्यं भवेदेव शरीरस्थैर्यपूर्वकम् ॥ Y.K. III/51

(*klomamadhyagatā nāḍī kūrmaḥkhya tatra saṁyamāt /  
cittasthairyam bhavedeva śārīrasthairyapūrvakam //*)

**klomamadhyagatā**: situated inside/in the centre of the lungs, **nāḍī**: nāḍī, **kūrmaḥkhya**: known as kūrma, **tatra**: there (on the kūrma nāḍī), **saṁyamāt**: through the saṁyama, **cittasthairyam**: steadiness of the citta, **bhavet**: takes place, **eva**: certainly, **śārīrasthairyapūrvakam**: preceded by and alongwith the steadiness of the body.

The nāḍī called/known as kūrma is situated in the centre of the lungs. Through the saṁyama upon it citta-steadiness alongwith the body-steadiness is accomplished.

मूर्द्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम् । P.Y.S. III/32  
(*mūrdhajyotiṣi siddhadarśanam //*)

(Through the saṁyama) upon the flame in the forehead (there is the) vision of adepts.

ज्योतिः शिरःकपालेऽन्तर्भास्वरं तत्र संयमात् ।  
दर्शनं स्याद्य सिद्धानामन्तरीक्षविचारिणाम् ॥ Y.K. III/52  
(*jyotiḥ śiraḥkapāle'ntarbhāsvaram tatra saṁyamāt /  
darśanam syācca siddhānāmantarīkṣavicāriṇām //*)

**jyotiḥ**: flame, **śiraḥkapāle**: the skull, **antah**: inside, **bhāsvaram**: radiant, luminous, **tatra**: there i.e. on the flame referred above, **saṁyamāt**: through the saṁyama, **darśanam**: vision, intuition, **syāt**: happens, **ca**: and, also **siddhānām**: of the accomplished, adepts, **antarīkṣa**: astral, region, **vicāriṇām**: of the traveling.

Inside the skull there is the luminous flame, through the saṁyama upon there is the vision of the accomplished ones and also of (selves) traveling through the astral region.

प्रातिभादा सर्वम् । P.Y.S. III/33  
(*prātibhādā sarvam //*)

(Through the saṁyama) upon intuitive knowledge (there is the knowledge of) everything.

प्रातिभं नाम तारकं सर्वं जानाति तेन तत् ।  
पूर्वरूपं विवेकज-ज्ञानस्योषा यथा रवेः ॥ Y.K. III/53  
(*prātibham nāma tārakam sarvam jānāti tena tat /  
pūrvarūpaṁ vivekaja-jñānasyoṣā yathā raveḥ //*)

**prātibham**: pertaining to the intuitive knowledge (prior to the dawn of discriminate-discernment), **nāma**: named, called, **tārakam**: delivering, saviour, liberating, **sarvam**: entire, everything, all, **jānāti**: knows, **tena**: through it i.e. through intuitive knowledge, **tat**: that, **pūrvarūpaṁ**: prior form, nature, **vivekaja-jñānasya**: of the knowledge born of discriminate discernment, **uṣā**: dawn, **yathā**: just as, **raveḥ**: of the Sun.

Just as the light of dawn is the prior form of the sun rise similarly the knowledge pertaining to intuition is the prior form of the knowledge born of discriminate discernment and the yogī knows everything through (the saṁyama upon) it (i.e. the knowledge pertaining to the intuition).

हृदये चित्तसंवित् । Y.K. III/34  
(*hṛdaye cittasamvit //*)

(Through the saṁyama) upon heart, (there is the) awareness of citta.

हृदये पुण्डरीकं यद्-ब्रह्मवेश्मेति कथ्यते ।  
विज्ञाननिलये तत्र बुद्धिसंविद्धि संयमात् ॥ Y.K. III/54  
(*hṛdaye puṇḍarīkaṁ yad-brahmaveśmeti kathyate /  
vijñānanilaye tatra buddhisamviddhi saṁyamāt //*)

**hṛdaye**: in the heart, **puṇḍarīkaṁ**: a lotus-flower esp. a white lotus, **yat**:



that (which is), **brahmaveśma**: abode of Brahma, **iti**: in this way, manner, **kathyate**: is said, known, called, termed, **viññānanīlaye**: in the abode of consciousness, **tatra**: there, here the abode of Brahma stated above, **buddhisamvit**: awareness of buddhi (citta), **hi**: certainly, **saṃyamāt**: through the saṃyama.

The lotus flower located in the heart is termed / known as the abode of the Brahma i.e. consciousness, through the saṃyama there i.e. upon the abode of consciousness one gets the awareness of the intellect.

सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासंकीर्णयोः प्रत्ययाविशेषो भोगः  
परार्थत्वात् स्वार्थसंयमात् पुरुषज्ञानम् । P.Y.S. III/35

(sattvapuruṣayoratyantāsaṃkīrṇayoḥ  
pratyayāviśeṣo bhogaḥ parārthatvāt svārthasaṃyamāt puruṣajñānam /)

Because of serving purpose for other (there is) the experience of identity between sattva i.e. intellect and puruṣa (which are quite distinct from each other), the saṃyama on that which exists for itself, there arises the knowledge of the self.

द्रष्टाऽत्यन्तविधर्मा स्यादृश्यात् सत्त्वाच्च पुरुषः ।  
एकत्वप्रत्ययस्तयोर्ज्ञाताऽहमितिरूपकः ।  
स भोगः स्यात् परार्थश्च सोऽर्थस्तु ग्रहीतुर्भवे ॥ Y.K. III/55

(draṣṭā'tyantavidharmā syād-ṛśyāt sattvācca pūruṣaḥ /  
ekatvapratyayastayorjñātā'hamitirūpakāḥ /  
sa bhogaḥ syāt parārthaśca so'rthastu grahīturbhave //)

प्रत्ययः पुरुषाकारो ग्रहीता स्वार्थ एव सः ।  
पुरुषाकारसंप्रज्ञा जायते तत्र संयमात् ॥ Y.K. III/56  
(pratyayaḥ puruṣākāro grahītā svārtha eva saḥ /  
puruṣākārasamprajñā jāyate tatra saṃyamāt //)

**draṣṭā**: the seer, **atyantavidharmā**: completely distinct / different, absolutely distinct, **syāt**: third person singular of the potential of 'as' to be,

it may be, **ṛśyāt**: from the 'seen', **sattvāt**: from the sattva i.e. buddhi, **ca**: and, **pūruṣaḥ**: puruṣa, **ekatva**: one-ness, identity, **pratyayaḥ**: experience, **tayoḥ**: of these i.e. sattva and puruṣa, **jñātā**: knower, **aham**: I am, **iti**: in this way, manner, **rūpakāḥ**: of the form/nature of, **sa**: that, here the experience of one-ness of sattva and puruṣa, **bhogaḥ**: enjoyment, experience, **syāt**: it may be, **parārthaḥ**: for the sake of the other, **ca**: and, **sa**: that, here the 'bhoga', **arthaḥ**: the object, **tu**: on the other hand, nevertheless, **grahītuḥ**: of the 'grahītā' apprehender, cogniser, **bhave**: become, **pratyayaḥ**: experience, **puruṣākāraḥ**: of the nature/form of puruṣa, **grahītā**: apprehender, cogniser, **svārtha**: for itself, **eva**: just, quite, identical, **saḥ**: that the apprehender, **puruṣākārasamprajñā**: puruṣa-realization, **jāyate**: takes place, happens, **tatra**: in/on the grahītā or svārtha, **saṃyamāt**: through saṃyama.

The seer Puruṣa is absolutely distinct from the seen and the intellect (buddhi sattva). And the bhoga (experience, enjoyment) is (nothing but) experience of oneness of these two (i.e. puruṣa and the sattva) in the form of the cognition that 'I am the knower'. That bhoga nevertheless is the cogniser/apprehender 'svārtha' of the nature of the experience of the nature of puruṣa and through the saṃyama upon there i.e. on the experience of the nature of puruṣa as apprehended there takes place the realization of puruṣa.

ततः प्रातिभ-श्रावणवेदनाऽऽदर्शास्वादवार्ता जायन्ते । P.Y.S. III/36

(tataḥ prātibha-śrāvaṇavedanā'ādarśāsvādavārtā jāyante /)

From that arises intuitive power of listening, touch, vision, taste and smell.

ततश्च प्रातिभं ज्ञानं ततः श्रावणवेदने ।  
आदर्शाऽऽस्वादवार्ताश्च पञ्च दिव्यार्थसंविदः ॥ Y.K. III/57

(tataśca prātibhaṃ jñānaṃ tataḥ śrāvaṇavedane /  
ādarśā'svādavārtāśca pañca divyārthasaṃvidāḥ //)

**tataḥ**: thence, from that, here from the vision of the puruṣa, **ca**: and / also, **prātibhaṃ jñānam**: intuitive knowledge (referred in P.Y.S. III/33) i.e. **tārakam**, **tataḥ**: from that i.e. from the vision of the puruṣa, **śrāvaṇa**: concerned with hearing, auditory, **vedana**: tactile, **ādarśa**: visual, **āsvāda**: gustatory, **vārtāḥ**: olfactory, **pañca**: five, **divyārtha**: extra-ordinary objects, **saṃvidāḥ**: knowledge.

And from that i.e. from the vision of puruṣa, dawns the intuitive knowledge from which are produced the extra ordinary knowledge concerned with the objects of hearing, touch, vision, taste and smell.

ते समाधायुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः । P.Y.S. III/37

(te samādhāvupasargā vyutthāne siddhayaḥ /)

And those (i.e. extra knowledge of the objects) are the hindrances towards samādhi (but are) accomplishment during outward state of mind.

उपसर्गाः समाधौ हि ते सर्वे प्रातिभादयः ।

व्युत्थितेनैव चित्तेन मन्यन्ते खलु सिद्धयः ॥ Y.K. III/58

(upasargāḥ samādhau hi te sarve prātibhādayaḥ /  
vyutthitenaiva cittena manyante khalu siddhayaḥ //)

ज्ञानरूपा विभूतिश्च व्याख्यायैताः समासतः ।

क्रियारूपं तथैश्वर्यं समाख्यातमतः परम् ॥ Y.K. III/59

(jñānarūpā vibhūtiśca vyākhyāyaitāḥ samāsataḥ /  
kriyārūpaṃ tathaiśvaryaṃ samākhyātamataḥparam //)

**upasargāḥ**: obstacles, **samādhau**: during the samādhi, **hi**: certainly, **te sarve**: all those, **prātibhādayaḥ**: the 'prātibha' etc., **vyutthitenaiva**: by / through the outward, extrovert, **cittena**: by the citta, **manyante**: take (them) to be, regard, consider, **khalu**: indeed, **siddhayaḥ**: accomplishments, siddhis, **jñānarūpā**: of the form of knowledge, **vibhūtiḥ**: super natural power, **ca**: and, also, **vyākhyāyaitāḥ**: defined, discussed, **samāsataḥ**: precisely, **kriyārūpaṃ**: action oriented, of the nature of performance,

**tathā**: as well as, also and, **aiśvaryaṃ**: super-natural ability, **samākhyātaṃ**: discussed properly, **ataḥparam**: now onwards.

All those 'prātibha' etc. are obstacles in the Samādhi (but) are indeed regarded as siddhis by the externally oriented mind. So far are concisely discussed the super-normal powers of the nature of cognition/knowledge. Now onwards are properly discussed the super-natural ability of the nature of action or performance as well (obtained as a result of samyama).

बन्धकारणशैथिल्यात् प्रचारसंवेदनाच्च

चित्तस्य परशरीरावेशः । P.Y.S. III/38

(bandhakāraṇaśaithilyāt pracārasaṃvedanācca  
cittasya paraśarīrāveśaḥ /)

Mind (attains ability to) enter other's body as a result of slackening the cause of bondage and awareness of the movement of mind.

कर्माशयवशाद्बन्धः शरीरे लोलचेतसः ।

समाधिशिथिले बन्धे नाडीषु मनसो गतिम् ।

बुद्ध्वा च परदेहेषु सिध्येदावेशयोग्यता ॥ Y.K. III/60

(karmāśayavaśād-bandhaḥ śarīre lolacetasaḥ /  
samādhishīthile bandhe naḍīṣu manaso gatim /  
buddhvā ca paradeheṣu sidhyedāveśayogyatā //)

**karmāśayavaśāt**: owing to the regulation of abode of action, **bandhaḥ**: bondage, **śarīre**: with the body, **lola**: fickle, **cetasaḥ**: of the citta, **samādhi**: through the Samādhi, **śīthile**: having loosened, **bandhe**: the bondage, **naḍīṣu**: inside the nāḍīs, **manasaḥ**: the mind, **gatim**: movement, **buddhvā**: having known, **ca**: and, **para**: others', **deheṣu**: in the bodies, **sidhyeta**: should accomplish, **āveśayogyatā**: ability to enter.

Unsteady citta, due to the karmāśaya, gets tied down with the body. It is through Samādhi, after having slackened the bondage and known the mind's movement in and through the nāḍīs, one gets the ability to enter other's bodies.

उदानजयाञ्जलपङ्ककण्टकादिष्वसङ्ग उत्क्रान्तिश्च । P.Y.S. III/39

(udānājayājjalapaṅkakaṇṭakādiṣvasaṅga utkrāntiśca //)

By conquering the udāna (prāṇa vāyu), there is the non contact with water or mud or thorns or similar objects, also there is upward flight.

ऊर्ध्वस्रोत उदानः स्यात् तत्र देहधातुस्थिते ।

ऊर्ध्वगे वेदनारूपे संयमाल्लघुता भवेत् ।।

तस्माच्च स्वेच्छया योगी मार्गेण ह्यस्त्रिरादिना ।

उत्क्रमेच्च सजेत्रैव कण्ट-पङ्कजलादिषु ।। Y.K. III/61

(ūrdhvasrota udānaḥ syāt tatra dehadhātusthite /  
ūrdhvhage vedanārūpe saṁyamāllaghutā bhavet //  
tasmācca svecchayā yogī mārgēṇa hyarccirādinā /  
utkramecca sajennaiva kaṇṭa-paṅkajalādiṣu //)

ūrdhvasrotaḥ: upward flow, stream, current, udānaḥ: udāna - one of the five kinds of prāṇa, syāt: is, tatra: there, dehadhātusthite: residing in the essential ingredients of the body, ūrdhvhage: upward, vedanārūpe: of the form of the sensation of touch, saṁyamāt: through saṁyama, laghutā: lightness, agility, bhavet: happens, takes place, becomes, tasmāt: therefore, ca: and, svecchayā: by one's will, through one's own will, yogī: yogī, mārgēṇa: through the path of, hi: because, certainly, arccirādinā: rays of light etc. utkramet: ascend, going up, soar aloft the flight, ca: and, sajat: touched, naiva: never, kaṇṭa: thorn, paṅka: mud, marsh, jalādiṣu: water etc..

Udāna (kind of prāṇa) is of the nature of upward flow. It abides in the form of upward-going sensation (of touch) in the essential ingredients of the body. Through the saṁyama thereupon there is the agility of the body due to which the yogī, through his free will, soars aloft through the path of (Sun) rays etc. and also never comes in touch with thorns, marsh, water etc..

समानजयाञ्जलनम् । P.Y.S. III/40

(samānājayājjvalanam /)

By conquering the samāna (prāṇa vāyu), (there is) shining (in the yogī).

अन्नादीन् सर्वगात्रेषु समानो हि नयेत् समम् ।

संयमात् समानं जित्वा प्रज्वलन्निव लक्ष्यते ।। Y.K. III/62

(annādīn sarvagātreṣu samāno hi nayet samam /  
saṁyamāt samānaṁ jivā prajvalanniva lakṣyate //)

annādīn: to the food etc. sarvagātreṣu: through all the bodily limbs, samānaḥ: samāna, one of the five kinds of principal prāṇa, hi: certainly, nayet: carries / circulates, samam: proportionately, evenly, saṁyamāt: through the saṁyama, samānaṁ: the prāṇa vāyu known as samāna, jivā: having conquered, prajvalana: shining, blazing up, flaming, iva: as if, lakṣyate: appears, visible.

It is the samāna (vāyu) that carries/circulates the food etc. through out the (bodily) limbs evenly. By conquering the samāna through the saṁyama, (the yogī) appears as if shining.

श्रोत्राकाशयोः सम्बन्धसंयमादिव्यं श्रोत्रम् । P.Y.S. III/41

(śrotrākāśayoḥ sambandhasaṁyamādivyaṁ śrotram /)

By directing saṁyama upon the relationship of ether and auditory organ, (there dawns) divine (power of) listening.

अभिमानो य आकाशप्रतिष्ठः कर्ण एव सः ।

दिव्यं ख-श्रुति-सम्बन्ध-जयाच्छ्रोत्रं प्रवर्तते ।। Y.K. III/63

(abhimāno ya ākāśapratistṭhaḥ karṇa eva saḥ /  
divyaṁ kha-śruti-sambandha-jayācchrotram pravarttate //)

abhimānaḥ: ego, ya: that, which, ākāśapratistṭhaḥ: located in the ether. karṇa: ear, eva: that itself, saḥ: that, divyaṁ: super-natural, divine, kha: ether, śruti: ear, sambandha: relation, jayāt: by conquering, srotram: ability of listening, ear, pravarttate: commences, sets on.

The ego located in the (physical element) ether is itself the sense-organ of hearing. By acquiring the mastery over the relationship between the ether and the organ of hearing through samyama, there sets in (in the yogī) a divine ability of listening.

कायाकाशयोः सम्बन्धसंयमाल्लघुतूलसमापत्तेश्चाकाशगमनम् । P.Y.S. III/42

(kāyākāśayoḥ sambandhasamyamāllaghutūlasamāpattēścākāśagamanam /)

By directing samyama upon the relationship between body and ether and/or samāpatti upon lightness of the tuft of cotton, (the yogī) attains ability of the movement in the ether.

आधाराधेयसम्बन्धं जित्वा चाकाशदेहयोः ।

लघुतूलसमापत्त्या सम्पद्याव्याहतां गतिम् ।

रश्म्यादीनपि चालम्ब्य गतिर्नभसि सिध्यति ॥ Y.K. III/64

(ādhārādheyasambandham jītvā cākāśadehayoḥ /

laghutūlasamāpattiyā sampadyāvyaḥatāṃ gatim /

raśmyādīnapi cālambya gatir nabhasi siddhyati //)

ādhāra: location, support, ādheya: the thing located, supported, sambandham: the relation (of), jītvā: having mastered, conquered, ca: and, ākāśa: ether, dehayoḥ: of the body, laghu: light in weight, tūla: (a tuft of) cotton, samāpattiyā: through the samāpatti on, sampadya: having acquired, accomplished, avyāhatāṃ: to the unobstructed, gatim: movement, raśmyādīn: rays etc. api: also, ca: and, ālambya: taking the support of, gatiḥ: movement, nabhasi: in the sky, siddhyati: accomplishes.

By the mastery over the relation between the support and the supported i.e. between the ether and the body and/or through accomplishing mastery over samāpatti through samyama on light tuft of cotton, a yogī accomplishes lightness and thereby an unobstructable state of movement and thereby he can avail a free movement in the sky even with the support of rays etc..

बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः । P.Y.S. III/43

(bahirakalpita vṛttirmahāvidehā tataḥ prakāśāvaranākṣayaḥ /)

An external non imaginary modification (of consciousness) in the great incorporeal form which proceeds the diminution of the covering of light.

शरीराद्बहिरस्मीति या देहापेक्षधारणा ।

सा कल्पिता तथा देह-निरपेक्षा ह्यकल्पिता ॥ Y.K. III/65

(śarīrādbahirasmīti yā dehāpekṣadhāraṇā /

sā kalpitā tathā deha-nirapekṣā hyakalpita //)

वृत्ति-महाविदेहाख्या तत्र याऽकल्पिता ततः ।

क्लेशकर्मविपाकाख्यं सत्त्वस्य क्षीयते मलम् ॥ Y.K. III/66

(vṛtti-mahāvidehākhyā tatra yā'kalpitā tataḥ /

kleśakarmavipākākhyam sattvasya kṣīyate malam //)

śarīrād: from the body, bahir: 'outside', asmīti: "I am" thus, yā: which, dehāpekṣa: with reference / respect to the body, dhāraṇā: concentration "holding", sā: that, kalpitā: imaginary, tathā: and, whereas, deha: body, nirapekṣā: absolute, without reference to, unrelated, hi: therefore, akalpitā: non-imaginary, vṛttiḥ: transformation, modification, mahāvidehākhyā: stated to be incorporeal the great, tatra: there, yā: which, akalpitā: nonimaginary, tataḥ: therefrom, kleśa: causes of afflictions, karma: action, vipākākhyam: said to be the fruition, fructification, sattvasya: of the intellect, kṣīyate: dwindles, enfeebles, malam: impurity.

The concentration with reference/respect to the body of the nature/ form of "I am out side the body" is said to be the 'imaginary' one, whereas the concentration without respect to body - of the nature of 'I am outside the body' - is said to be 'non-imaginary' modification termed as 'incorporeal the great'. Thus, (it is restraint upon the 'incorporeal the great' modification) that dwindles such impurities of the intellect as afflictions, actions and the fructifications thereof.

Note: Here in order to understand the difference between 'imaginary' and 'non-imaginary' modification of the citta one should understand the phrases 'with respect to body' and 'without respect to body'. In the former the citta abides in the body but goes outside it in imagination and gets concentrated on an object outside the

body and undergoes the experience as if 'I am there in the object'. But in the case of later, the yogī abandons his body and gets concentrated upon another citta and its external modifications. Thus it is through, it is said the 'non-imaginary incorporeal the great' modification the yogī enters into another's body. the later is accomplished in and through the perfection in the former.

स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमात्-भूतजयः । P.Y.S. III/44

(sthūlasvarūpasūkṣmānvayārthavattvasaṃyamād-bhūtajayaḥ/)

As a result of saṃyama on gross, its nature, on the subtle, inherence and purposefulness, (there is) conquering over elements.

स्थूलस्वरूपसूक्ष्मेषु चान्वयित्वार्थवत्त्वयोः ।

पञ्चरूपेषु भूतानां संयमादेव तज्जयः ॥ Y.K. III/67

(sthūla-svarūpa-sūkṣmeṣu cānvayitvārtha-vattvayoḥ /  
pañcarūpeṣu bhūtānāṃ saṃyamādeva tajjayah //)

**sthūla:** gross, **svarūpa:** essential nature i.e. the generic form peculiar to itself ex. "limitation in extent" is the svarūpa of earth element, the essential, **sūkṣmeṣu:** in the subtle forms, in the tanmātras, the causal forms of the gross, **ca:** and, **anvayitva:** immanent-ness, concomitantness, conjointness, relatedness, **arthavattvayoḥ:** of the purposefulness, effectivity, significance, **pañcarūpeṣu:** of the five forms of, **bhūtānām:** of the elements, **saṃyamādeva:** through the saṃyama itself, **tajjayah:** mastery over it (element), conquest over it.

Through the performance of the saṃyama itself on the five forms of the physical elements viz. gross, essential, subtle, immanent or conjoint and the purposefulness, or significance, there is the mastery over them i.e. the physical elements.

षड्जादिभिर्विशेषैश्च तथाऽऽकारादिभिर्युताः ।

शब्दस्पर्शादयः स्थूलशब्देन परिभाषिताः ॥ Y.K. III/68

(ṣaḍjādibhīrviśeṣaiśca tathā''kāradibhīryutāḥ /  
śabdasparsādayaḥ sthūlaśabdena paribhāṣitāḥ //)

**ṣaḍjādibhīḥ:** through the seven ṣaḍaja etc. primary notes, (Seven primary notes are: ṣaḍaja, ṛṣabha, gandharva, madhyamā, pañcama, dhaivata and niṣāda), **viśeṣaiḥ:** through the types/subdivisions, **ca:** and, **tathā:** and, as well as, **ākārādibhīḥ:** through the form, shape, figure, **yutāḥ:** alongwith, **śabda:** sound, word, **sparsa:** touch, **ādayaḥ:** etc., **sthūla:** gross, **śabdena:** through / by the term, **paribhāṣitāḥ:** defined, explained.

By the term 'gross' are meant: the sound, touch etc. (form, taste and smell) alongwith their qualities and sub-divisions such as the primary notes etc. (such as hot, cold, blue, yellow, sweet, bitter and so on) their form and so on.

भूतानाञ्च स्वरूपं स्यात् काठिन्यं स्नेह उष्णता ।

नोदना सर्वगामित्वं क्षित्यादीनां यथाक्रमम् ॥ Y.K. III/69

(bhūtānāñca svarūpaṃ syāt kāṭhinyam sneha uṣṇatā /  
nodanā sarvagāmitvaṃ kṣityādīnāṃ yathākramam //)

**bhūtānām:** of the physical elements, **ca:** and, **svarūpaṃ:** the essential, **syāt:** is, **kāṭhinyam:** solidity, **sneha:** viscosity, **uṣṇatā:** heat, **nodanā:** blowing, propelling, **sarvagāmitvaṃ:** all pervadedness, **kṣityādīnām:** of the earth etc. **yathākramam:** in due order, accordingly.

The essential (quality) of earth etc. (water, fire, air and ether (ākāśa) in due order is solidity, viscosity, heat, blowing and the all-pervadedness.

Note : earth - Solidity  
water - Viscidity  
fire - Heat  
air - Blowing, propelling  
ether - All pervadedness

सूक्ष्मरूपाणि पञ्च स्युस्तन्मात्राण्यथवाऽणवः । Y.K. III/70

(sūkṣmarūpāṇi pañca syustanmātrāṇyathavā'ṇavaḥ /)

**sūkṣmarūpāṇi:** the subtle forms, **pañca:** five, **syuḥ:** are, **tanmātrāṇi:** the tanmātrās, the root causes of material substances, **athavā:** or, **āṇavaḥ:** atoms.

The subtle forms of the five (elements) are tanmātrās or atoms.

क्रिया-स्थिति-प्रकाशात्म-गुणधर्मानुसारिणी ।

त्रेधाऽवस्था हि भूतानामन्वयित्वमितीरितम् ॥ Y.K. III/71

(*kriyā-sthiti-prakāśātma-guṇadharmānusārīṇī /*  
*tredhā'vasthā hi bhūtānāmanvayitvamitīritam //*)

**kriyā**: action, activity, **sthiti**: steadiness, inertia, **prakāśātma**: luminosity, illumination, **guṇa**: quality, **dharmānusārīṇī**: following the characteristics, in conformity with the characteristics, **tredhā**: three-fold, **avasthā**: status, condition, **hi**: certainly, **bhūtānām**: of / the physical elements, **anvayitvam**: immanent-ness, **īritam**: is called.

The three-fold condition of the physical elements which is in conformity with the characteristics of action, steadiness and luminosity is said to be the immanent form of the elements.

भोगापवर्गयोग्यत्वमर्थवत्त्वं तथारूपम् । Y.K. III/72

(*bhogaṣṭapavargayogyatvamarthavattvam tathārūpam //*)

**bhoga**: enjoyment, **apavarga**: absolution, **yogyatvam**: eligibility, eligibility, conduciveness, **arthavattvam**: purposiveness, **tathā**: also, and, **rūpam**: form.

The Purposiveness form of the elements is the later's conduciveness for the enjoyment as well as for absolution.

ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसम्पत् तद्धर्मानभिघातश्च । P.Y.S. III/45

(*tato'ṇimādi-prādurbhāvaḥ kāyasampat taddharmānabhighātaśca //*)

Thereby, are manifested **ṇimā** etc. (eight siddhis), and also perfection of body and also non obstruction by the properties of the elements.

गावो वत्सानुसारिण्य इव भूतान्यनेन च ।

सङ्कल्पानुविधायिनि स्युस्तन्मात्राणि योगिनाम् ॥ Y.K. III/73

(*gāvo vatsānusārīṇya iva bhūtānyanena ca /*  
*saṅkalpānuvidhāyīni syustanmātrāṇi yogīnām //*)

**gāvo**: cows, **vatsānusārīṇya**: following the calf, **iva**: in similar way, similarly, **bhūtāni**: physical elements, **anena**: by this here due to the mastery over physical elements through **saṁyama** upon them. **ca**: and, **saṅkalpānuvidhāyīni**: obedient to the will, resolve, **syuḥ**: become, **tanmātrāṇi**: the tanmātrās, **yogīnām**: of the yogīs.

Just as calf follow the cow, similarly it is through this (mastery over the physical elements referred in the previous **kārikās**), the physical elements and the tanmātrās become obedient to the will of yogīs.

Note : In this **kārikā**, the cow has been compared with yogī and elements with the calf.

अणिमा लघिमा चैव महिमा प्राप्तिरेव च ।

स्थूलादेताः स्वरूपास्त प्राकाम्यं याऽहतेच्छता ॥ Y.K. III/74

(*ṇimā laghimā caiva mahimā prāptireva ca /*  
*sthūlādetāḥ svarūpācca prākāmyam yā'ahatecchatā //*)

सूक्ष्मं जित्वा वशित्वञ्च येनावश्यो वशी भवेत् ।

अन्वयादीशित्वञ्च येनेष्टे प्रभवाम्ययौ ॥ Y.K. III/75

(*sūkṣmaṁ jitvā vaśitvaṇca yenāvaśyo vaśī bhavet /*  
*anvayādiśitvaṇca yeneṣṭe prabhavāpyayau //*)

**ṇimā**: atomic, **laghimā**: light, buoyancy, **caiva**: so also, and, **mahimā**: voluminous, large, inflation, **prāptiḥ**: (the power of) obtaining (anything), **eva**: a particle used to strengthen and emphasise the idea, just, quite, itself, **ca**: and, too, **sthūlāt**: through the **saṁyama** upon (gross form of the physical elements), **etāḥ**: these, here the above mentioned **ṇimā** etc., **svārūpāt**: through (the **saṁyama** upon the), generic or essential form (of the physical elements), **ca**: and, **prākāmyam**: freedom of will, **yā**: that which (is), **ahatecchatā**: irresistible will, non-obstruction of desire, **sūkṣmaṁ**: the subtle form of the physical elements, **jitvā**: having conquered, **vaśitvam**:



subduement, **ca:** and, **yena:** by which, here through the power of subduement, **avaśyo:** non-subduable, **vaśī:** yogī, one who has subdued, **bhavit:** becomes, **anvayāt:** through the samyama upon the immanentness of the physical elements, **īśitṛtvam:** the lord-hood, sovereignty, **ca:** and, **yena:** through which, **iṣṭe:** desired, willful, **prabhava:** origination, **api:** also, **yayau:** dissolution.

These (four are the perfections that are attained) through:- 'Atomic' 'buoyance' inflation' and 'attainment' these (four) (perfections) (proceed) from the (samyama upon the) gross-form (of the physical element), and through the samyama upon the generic form of the physical elements proceeds the perfection of prākāmya (freedom of will or fulfillment of desire) i.e. non-obstruction of desire and having conquered the subtle-form (through samyama) (of the physical elements) the perfection of subduement is obtained due to which the yogī becomes unsubduable; and through the samyama upon the immanentness of the physical element, the perfection called 'sovereignty' is obtained from which the yogī can willfully desire the origination and dissolution (of physical elements).

यत्र कामावसायित्वमर्थवत्त्वजयात्ततः ।

भूत-तत्प्रकृतीनाञ्च स्यात् सङ्कल्पानुगा स्थितिः ॥ Y.K. III/76

(yatra kāmāvasāyitvam arthavattvajayāttataḥ /

bhūta-tatprakṛtīnāñca syāt saṃkalpānugā sthitiḥ //)

yatra: where, kāmāvasāyitvam: volitional effectivity, capacity to fulfil desires, by which one's volition is truly always effective, kind of perfection due to which the physical elements and the immediate origination source thereof i.e. tanmātrās abide by the yogī's will, arthavattva: purposiveness, jayāt: through conquering, tataḥ: from that / due to it i.e. kāmāvasāyitvam, bhūta: physical element(s), tat: its i.e. of the physical element, prakṛtīnām: of the origination source, here tanmātrās, ca: and, syāt: happen, saṃkalpānugā: abiding by the desires, sthitiḥ: state.

By conquering through the samyama upon the purposiveness of

the physical elements there is the attainment of volitional effectivity (kāmāvasāyitva) due to which, physical elements and their material cause i.e. tanmātrās abide by the desires of yogī.

एता अष्टौ भवेयुश्च कायसम्पत्तया भवेत् ।

भूतैश्च कायधर्माणाम् भवेदनभिघातता ॥ Y.K. III/77

(etā aṣṭau bhaveyuśca kāyasampattathā bhavet /

bhūtaiśca kāyadharmāṇām bhavedanabhighātātā //)

etā: these, the eight perfections described in the previous kārikās, aṣṭau: eight, bhaveyuh: are attained, take place, obtained, proceed, ca: and, also, kāyasampat: bodily perfection, excellence, tathā: and, also, bhavet: happens, takes place, bhūtaiḥ: from the physical elements, ca: and, also, kāyadharmāṇām: qualities of the body, natural characteristics of the body (properties), bhavet: happens, anabhighātātā: non-obstruction, non-affliction.

There from (from bhuta-jaya) proceed these eight perfections and also the bodily perfection and there is no affliction of bodily characteristics through the physical elements.

रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसम्पत् । P.Y.S. III/46

(rūpalāvaṇyabalavajrasaṃhananānvāni kāyasampat /)

Bodily perfections consists in graceful form, beauty, strength and unsurmountability by thunderbolt.

सुरूपता च लावण्यं वज्रवद् दृढसंहतिः ।

शरीरावयवानाञ्च कायसम्पत् तथा बलम् ॥ Y.K. III/78

(surūpatā ca lāvaṇyam vajravat dṛḍhasaṃhatiḥ /

śarīrāvayavānāñca kāyasampat tathā balam //)

surūpatā: graceful form, ca: and, lāvaṇyam: beauty, vajravat: like the/ similar to thunderbolt, (Vajra - god Indra's weapon said to be highly unbreakable and hardest), dṛḍhasaṃhatiḥ: massive compactness, solidity, śarīrāvayavānām: of the bodily limbs, ca: and, kāyasampat: bodily

perfection, **tathā**: and, as well as, **balam**: strength.

The graceful form, beauty, massive compactness like thunderbolt and strength of the bodily limbs comprise the "perfection of the body".

ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्त्वसंयमादिन्द्रियजयः । P.Y.S. III/47

(*grahaṇasvarūpāsmitānvayārthavattvasaṃyamādindriyajayaḥ* /)

Through **saṃyama** over the forms of apprehension, essence, I am ness, inherence and purposefulness of senses, (there is) conquest over sense organs.

ग्रहणे च स्वरूपे च ह्यस्मितायां तथाऽन्वये ।

चार्यवत्त्वे हृषीकाणां जयो रूपेषु संयमात् ॥ Y.K. III/79

(*grahaṇe ca svarūpe ca hyasmitāyāṃ tathā'nvaye / cārthavattve hrṣīkāṇāṃ jayo rūpeṣu saṃyamāt //*)

**grahaṇam**: apprehension, **ca**: and, **svarūpe**: upon the essence, the essential form, **ca**: and, **hi**: certainly, **asmitāyāṃ**: upon the egoism, I-am-ness, **tathā**: and, also, **anvaye**: upon the immanence, upon the immanent form, **arthavattve**: upon the purposiveness, **hrṣīkāṇām**: of the sense organs, **jayo**: conquest, **rūpeṣu**: forms, **ca**: and, **saṃyamāt**: through the **saṃyama**.

Through the **saṃyama** upon the forms of apprehension, essence, egoism, immanence and the purposiveness of the senses there is the conquest over the sense organs.

ग्रहणं चेन्द्रियाणां स्यात् शब्दस्पर्शादिवृत्तिर्या ।

स्वरूपं शब्दस्पर्शादिः प्रत्येकं सात्त्विकी ख्यातिः ॥ Y.K. III/80

(*grahaṇam cendriyāṇāṃ syāt śabdasparśādivṛttiriyā / svarūpam śabdasparśādih pratyekam sāttvikī khyātiḥ //*)

**grahaṇam**: apprehension, **ca**: and, **indriyāṇām**: of the sense organs, **syāt**: may be, **śabdasparśādi**: sound, touch, etc. **vṛttiḥ**: behaviour, functioning, **yā**: that which, **svarūpam**: one's own nature, the essential form, nature, **śabdasparśādiḥ**: sound, touch, etc., **pratyekam**: each one, **sāttvikī**: full

of **sattva**, genuineness, **khyātiḥ**: cognition, knowledge.

The apprehension is, (nothing but) the behavioural functionings of the sense organs towards their objects such as sound, touch etc. And the essential nature/form of each sense organ is its means for specific genuine cognition of sound, touch etc..

अस्मिता तदुपादानं तानि तद्व्यूहभेदाः स्युः ।

अन्वयित्वार्थवत्त्वे च विज्ञेये भूतवद्रूपे ॥ Y.K. III/81

(*asmitā tadupādānam tāni tadvyūhabhedāḥ syuḥ / anvayitvārthavattve ca vijñeये bhūtavadrūpe //*)

**asmitā**: egoism, **tad**: its, here of the sense organ, **upādānam**: material cause, **tāni**: of those here the sense organs, **tad**: its i.e. of the egoism, **vyūhabhedāḥ**: different arrangements, **syuḥ**: are, **anvayitva**: immanentness, **arthavattve**: purposiveness, **ca**: and, **vijñeये**: should be known, **bhūtavat**: similar to the physical elements, like the physical elements, **rūpe**: form.

Egoism is the material cause of that (sense-organs). Those (the sense organs) are its (egoisms) different arrangements. The immanentness and purposiveness should be understood in the fashion similar to the forms of physical elements (discussed in the previous **kārikās**).

ततो मनोजवित्त्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च । P.Y.S. III/48

(*tato manojavitvaṃ vikaraṇabhāvaḥ pradhānajayaśca //*)

From that there is (attainment of) speed similar to mind, attainment of knowledge without instrumentality and mastery over the first cause.

अनुत्तमो मनस्तुल्यो गतिलाभश्च खानि च ।

स्युर्देहनिरपेक्षाणि दूरार्थे वृत्तिमन्त्यपि ॥

सर्वासां प्रकृतीनाञ्च विकृतीनां जयस्ततः ।

मधुप्रतीकसंज्ञाः स्युरेतास्तिस्त्रो हि सिद्धयः ॥ Y.K. III/82



(anuttamo manstulyo gatilābhaśca khāni ca /  
syurdehanirapekṣāṇi dūrārthe vṛttimantyapi //  
sarvāsām prakṛtīnām vikṛtīnām jayastataḥ /  
madhupratīkasamjñāḥ syuretāstisro hi siddhayaḥ //)

**anuttamaḥ**: unsurpassable, **manstulyaḥ**: identical with / similar to the mind, **gatilābhaḥ**: movement accomplishment, attainment of speed, **ca**: and, **khāni**: all pervading (like the sky), all pervadability, **syuḥ**: come into being, **dehanirapekṣāṇi**: disembodied, without depending upon physical body. **dūrārthe**: distant object, **vṛttimanti**: endowed with the functioning, **api**: moreover, also, **sarvāsām**: of the entire, of all, **prakṛtīnām**: of the complete prakṛti, **ca**: also, **vikṛtīnām**: of the evolutes, of the modifications, transformations, **javaḥ**: victory, **tataḥ**: from that i.e. from the victory / mastery over the sense organs, **madhupratīka**: the technical term assigned to 'manojavitva', 'vikaraṇabhāva', 'pradhāna jaya' lit. 'turned towards honey, **samjñāḥ**: designation, name, appellation, **syuḥ**: come into being, **etāḥ**: these, **tisraḥ**: three, **hi**: certainly, **siddhayaḥ**: perfections.

From that (i.e. the victory over sense-organs) there is on the part of the mind, attainment of perfections like unsurpassable speed and all-pervadability. He becomes disembodied and endowed with the vṛttis functioning with respect to even distant objects. And there is the mastery over entire prakṛti as well as its evolutes. These three perfections are designated as 'Madhupratīka'.

सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वञ्च । P.Y.S. III/49

(sattvapuruṣānyatākhyātimātrasya  
sarvabhāvādhiṣṭhātrtvam sarvajñātrtvaiṣa / )

To the knower of the very distinction between sattva and puruṣa, there is the attainment of mastery over entire existence as well as (attainment of) omnisciencehood.

पुम्बुद्धयोरन्यताख्यातौ प्रतिष्ठस्य च चेतसः ।

सर्वाधिष्ठातृता सिध्येत् सर्वज्ञातृत्वमेव च ॥ Y.K. III/83

(pumbuddhyoranyatākhyātau pratiṣṭhasya ca cetasaḥ /  
sarvādhiṣṭhātrtā sidhyet sarvajñātrtvameva ca //)

सर्व भावा गुणात्मानो दृश्यत्वेनोपतिष्ठन्ते ।

त्रैकालभावविज्ञानं ज्ञाने तत्र विवेकजे ॥ Y.K. III/84

(sarva bhāvā guṇātmāno drśyatvenopatiṣṭhante /  
traikālabhāvavijñānam jñāne tatra vivekaje //)

**pumbuddhyoḥ**: between the puruṣa, consciousness principle and the intellect principle. **anyatākhyātau**: in the realization/knowledge of the distinction between (puruṣa and intellect principle), **pratiṣṭhasya**: of the one who is well established (in), **ca**: and, **cetasaḥ**: of the citta, **sarva**: all, entire, **adhiṣṭhātrtā**: a superintendent-ship, **sidhyet**: accomplishes, **sarva**: all, entire, **jñātrtvam**: knowerhood, **eva**: itself, **ca**: and, **sarva**: all, entire, **bhāvāḥ**: existants, being, **guṇātmāno**: of the nature of guṇas, **drśyatvena**: as the seen, **upatiṣṭhante**: are (being) present, **traikālabhāvavijñānam**: knowledge being in (all the) threefold time, **jñāne**: in the knowledge, **tatra**: there, **vivekaje**: in the discriminate-discernment.

The citta (i.e. yogī) well-established in the knowledge of the distinction between the Puruṣa and the intellect, accomplishes the superintendentship over and the knower-hood of entire (existence). The entire existence which is of the nature of guṇas is present before yogī, as the 'seen' (this is the meaning of presidentship over entire existence) and due to the knowledge born of discriminate-discernment, there is the knowledge of being in all the three-times (past, present and future) (This is the meaning of 'the knowerhood of entire existence').

तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् । P.Y.S. III/50

(tadvairāgyādapi doṣabījakṣaye kaivalyam /)

By renouncing even that there is dwindling of the seeds of defects leading to isolation.

विवेकजे तु सार्वज्ञे ऐश्वर्ये चापि वैराग्यात् ।

संक्षये क्लेशबीजानां भूतिमार्गेण केवल्यम् ॥ Y.K. III/85

(vivekaje tu sārvaññe aiśvarya cāpi vairāgyāt /  
saṁkṣaye kleśabījānām bhūtimārgeṇa kaivalyam //)

vivekaje: born of discriminate-descernment, tu: nevertheless, on the contrary, but, sārvaññe: all knower-hood, aiśvarya: the sovereignty, presidentship, ca: and, api: also, even, vairāgyāt: through the renunciation, saṁkṣaye: after having the attenuation, kleśabījānām: the seed of the afflictions, bhūtimārgeṇa: through the path of vibhūti, kaivalyam: aloneness, liberation.

Nevertheless it is through the renunciation (vairāgya) of 'all knower-hood' and also of 'presidentship of entire beings' born of discriminate-descernment and thus having the (complete) attenuation of the seeds of afflictions, thus is the liberation, through the path of vibhūti.

स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात् । P.Y.S. III/51

(sthānyupanimantraṇe saṅgasmayākaraṇam punaraniṣṭaprasaṅgāt /)

There should be no attachment or feel self aggrandizement (for not getting attached) on the invitation of presiding deities (of various pleasure giving objects) lest it may again lead to undesirable consequences.

प्रवृत्तो यस्य चालोको योगी प्रथमकल्पिकः ।

ऋतम्भरा यस्य प्रज्ञा स योगी मधुभूमिकः ॥ Y.K. III/86

(pravṛtto yasya cāloko yogī prathamakalpikah /  
ṛtambharā yasya prajñā sa yogī madhubhūmikah //)

pravṛttau: dawn commenced, begun, yasya: whose, ca: and, ālokaḥ: transcendental knowledge, yogī: yogī, prathamakalpikah: lit. primary adept, ṛtambharā: full of eternal truth, yasya: whose, prajñā: higher knowledge, intellect, sa: that, yogī: yogī, madhubhūmikah: one

belonging to a stage of yoga called Madhubhūmi.

A yogī in whom there is (just) a dawn of transcendental knowledge is termed as prathamakalpika-primary adept. (A yogī) whose intellect is full of eternal truth is termed as a dweller of Madhubhūmi.

प्रज्ञाज्योतिस्तृतीयः स्याद् भूतेन्द्रियवशी योगी ।

चित्तहानिरतिक्रान्तभावनीयस्य कार्यन्तु ॥ Y.K. III/87

(prajñājyotistṛtīyaḥ syād bhūteन्द्रियavaśī yogī /  
cittahāniratikrāntabhāvanīyasya kāryantu //)

prajñājyotiḥ: flame of light, tṛtīyaḥ: the third, syāt: happens to be, can be, bhūteन्द्रियavaśī: conqueror of physical elements and sense organs, yogī: yogī, cittahāniḥ: lit. destruction of citta, here the dissolution of citta, atikrāntabhāvanīyasya: a technical term for yogī who has reached the fourth stage of yoga, lit. it means 'Transcendent Cogitator', kāryam: mission, function or be done, tu: nevertheless.

The yogī who has conquered the physical elements and sense organs is third one and termed as the 'flame of Intellect'(prajñā-jyoti), And the fourth is termed as 'Transcendent Cogitator' (atikrāntabhāvanīya) and whose function, nevertheless, remains to dissolve the citta.

स्थानिभिर्दिव्यभोगार्थं देवैरुपनिमन्त्रितः ।

योगी कुर्वीत केवल्यं लिप्सुः सङ्गस्मयो हि न ॥ Y.K. III/88

(sthānibhirdivyaabhogārtham devairupanimantritaḥ /  
yogī kurvīta kaivalyam lipsuḥ saṅgasmayau hi na //)

sthānibhiḥ: from the local, from the particular places, here presiding deity, divya: divine, bhogārtham: for the sake of enjoyment, devaiḥ: by / from the deities or gods, upanimantritaḥ: having invited, upon the invitation, yogī: yogī, kurvīta: should do, kaivalyam: isolation, liberation, lipsuḥ: desirous of securing/ attaining/getting etc. saṅga: contact, to keep company with, smayau: arrogance, conceit, pride in, self-aggrandizement, hi:

certainly, **na**: no, not, never.

When invited by presiding deities for the sake of enjoyment, a yogī desirous of attaining Isolation, should abstain from keeping company with (the deities) or (incline towards) self-aggrandizement.

संसारःग्नौ मयाऽहो विपचनमनिशं वेद्यमानेन घोरे  
जन्मापायान्धकारे महति विपरिवर्तं मयाऽऽप्तेन दिष्ट्या ।  
प्राप्ता क्षेमा महाक्लेशतिमिरहरणा योगदीपस्य दीप्तिर्लब्धालोकः  
पतेयं न विषयमृगतृष्णादृशा वञ्चितोऽहम् ॥ Y.K. III/89

(*samsārāgnau mayā'ho vipacanamanīśaṃ vedyamānena ghore  
janmāpāyāndhakāre mahati viparivarttaṃ mayā, 'ptena diṣṭyā /  
prāptā kṣemā mahākṣeṣatimīraharaṇā yogadīpasya dīptirlabdhālokaḥ  
pateyaṃ na viṣayamṛgaṭṛṣṇādrśā vañcito'ham //*)

एवं मत्वा न कुर्वीत स्मयं सङ्गञ्च योगवित् ।  
यतोऽनिष्टप्रसङ्गः स्यात् तृट्प्रमादादिभिः पुनः ॥ Y.K. III/90

(*evaṃ matvā na kurvīta smayaṃ saṅgañca yogavit /  
yato'niṣṭaprasaṅgaḥ syāt tṛṭṭpramādādibhiḥ punaḥ //*)

**samsāra**: transmigration, mundane existence, the world, **agnau**: in the fire, **mayā**: by me, myself, **aho**: a particle showing surprises or wonder, **vipacanam**: getting roasted, being burnt, melt, **aniśam**: continually, incessantly, **vedyamānena**: by one having understood, **ghore**: in the horrible, awful, **janma**: birth, **apāya**: departure, death, passing away, **andhakāre**: in the darkness, **mahati**: copious, intense, thick, dense, **viparivarttaṃ**: while wandering about, **mayā**: by me, **āptena**: having obtained, gained through revelation, **diṣṭyā**: fortunately, luckily, **prāptā**: obtained, **kṣemā**: beautitude, protecting, safe guarding, **mahā**: gross, **kleśa**: afflictions, **timira**: darkness, here pain, **haraṇā**: that which removes, takes away, **yogadīpasya**: of the lamp of yoga, **dīptiḥ**: luster, brightness, **labdha**: having obtained, **ālokaḥ**: light, luster, **pateyaṃ**: (let me) fall, **na**: not, never, **viśaya**: objects (world, sensuous), **mṛgaṭṛṣṇā**: mirage, **drśā**: through vision, **vañcito'ham**: I am freed, have escaped from, **evaṃ**:

in this way, thus, **matvā**: having (so) considered, **na**: not, never, **kurvīta**: should do, perform, **smayaṃ**: self-aggrandizement, smile with pride, **saṅgam**: to keep company with, **ca**: and, **yogavit**: yogī, knower of the Yoga, **yato**: for, since, because, so that, **aniṣṭaprasaṅgaḥ**: undesirable consequences, lit. undesirable occasion, **syāt**: may, **tṛṭ**: cravings, thirst, **pramādādi(bhiḥ)**: carelessness, etc. (due to...), **punaḥ**: again.

"I, who have been continuously roasted in the horrible fire of transmigration and while wandering in copious darkness of birth and death have fortunately obtained the safe-guarding, luster of the lamp of yoga that destroys/removes darkness of gross afflictions. Having obtained the luster I am (now) freed from the mirage of worldly objects (so) let me not fall back into it" while thus considering the knower of yoga should never engage in self-aggrandizement and keep company with (divine local deities) lest there will be over again undesirable consequences owing to the cravings and carelessness etc..

क्षणतत्क्रमयोः संयमाद् विवेकजं ज्ञानम् । P.Y.S. III/52

(*kṣaṇatatkramayoh saṃyamād vivekajaṃ jñānaṃ //*)

Through the saṃyama upon the moment and its sequence, there is the knowledge born of discriminate discernment.

क्षणतत्क्रमयोर्ज्ञानं तारकाख्यं विवेकजम् ।  
विवेकख्यातिहीनस्य योगिनः संयमादपि ॥ Y.K. III/91

(*kṣaṇatatkramayorjñānaṃ tārakākhyam vivekajam /  
vivekakhyātihīnasya yogīnaḥ saṃyamādapi //*)

**kṣaṇa**: moment, smallest time unit, **tat**: its, here moment's, **kramayoh**: of the sequence, **jñānaṃ**: knowledge, **tārakākhyam**: said to be tāra, lit. that, which helps to 'cross-over', **vivekajaṃ**: born of discriminate - discernment, **vivekakhyātihīnasya**: to/of/for the (yogī) devoid of discriminate-discernment, **yogīnaḥ**: for the yogīs, **saṃyamāt**: through the saṃyama, **api**: even, too, also.

Even upon the yogīs devoid of 'viveka-khyāti' there dawns the

knowledge born of discriminate-discernment known as tāraka (the knowledge which helps to 'cross over' the saṃsāra) through the saṃyama upon the moment' and the 'sequence thereof'.

परमाणुर्हि कालस्य क्षणो ज्ञेयश्च विक्रियाः ।

सम्भवेयुः क्षणं व्याप्य क्रमः पूर्वस्य चोत्तरः ॥ Y.K. III/92

(paramāṇurhi kālasya kṣaṇo jñeyaśca vikriyāḥ /  
sambhaveyuh kṣaṇam vyāpya kramah pūrvasya cottarah //)

paramāṇuh: atom, hi: certainly, kālasya: of the 'time', kṣaṇo: moment, jñeyaśca: also to be known, vikriyāḥ: transformations, sambhaveyuh: will spring, up, origin, kṣaṇam: moment, vyāpya: to be pervaded, kramah: sequence, pūrvasya: of the previous, prior, antecedent, ca: and, uttarah: subsequent, following, later.

'Moment' is certainly to be known as the atom of time (and) transformations spring up as pervaded by the moment and sequence is of antecedent and (immediately) subsequent (moments).

क्षणाश्च भाविनो भूता न वर्तन्ते हि वस्तुतः ।

तस्मादविद्यमानास्ते पदार्था बुद्धिनिर्मिताः ॥ Y.K. III/93

(kṣaṇāśca bhāvino bhūtā na varttante hi vastutaḥ /  
tasmādaavidyamānāste padārthā buddhinirmitāḥ //)

kṣaṇāḥ: moments, ca: and, bhāvino: future, bhūtā: past, na: never, not, varttante: exist, hi: certainly, vastutaḥ: as a matter of fact, tasmāt: therefore, avidyamānāḥ: non-existing, te: these, i.e. past and future moments, padārthāḥ: objects, things, buddhinirmitāḥ: created by the intellect, mentally created.

As a matter of fact there exist no future and past moments; these (past and future) things are non-existing as they are mental creations.

अतीतानागतं वस्तु यस्मादस्ति स्वरूपतः ।

वर्तमानः क्षणस्तस्मात् सत्त्वाधिकरणं मतम् ।

विवेकजोऽक्रमे ज्ञाने स क्षणो ह्यनुभूयते ॥ Y.K. III/94

(atītānāgatam vastu yasmādasti svarūpataḥ /  
varttamānaḥ kṣaṇastasmāt sattvādhikaraṇam matam /  
vivekaje'krame jñāne sa kṣaṇo hyanubhūyate //)

atīta: past, anāgatam: future, lit. yet not come, vastu: things, objects, yasmāt: because, from which cause, asti: is, exists, svarūpataḥ: inherently, to be in one's own form, varttamānaḥ: the present, kṣaṇaḥ: moment, tasmāt: therefore, sattvādhikaraṇam: substratum of existence, reality, matam: doctrine, said to be, vivekaje: born of viveka i.e. discriminate discernment, akrame: non-sequential, jñāne: in the knowledge, sa: that, kṣaṇaḥ: moment, hi: certainly, anubhūyate: experiences, is experienced.

It is because the past and future things exist (only) inherently (i.e. in their own cause in indivisible form) therefore, the 'present moment' (alone) is stated to be the substratum of the existence. Such a moment is certainly experienced (by the yogī) in the non-sequential knowledge born of discriminate-discernment.

जातिलक्षणदेशैरन्यताऽवच्छेदानुत्पत्त्योस्ततः प्रतिपत्तिः । P.Y.S. III/53

(jātilakṣaṇadeśairanyatā'vacchedāntulyayostataḥ pratipattiḥ /)

After that, there is the knowledge of difference between indistinguishable objects identical due to genus, characteristic mark and space.

तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयमक्रमञ्चेति

तद्-विवेकजं ज्ञानम् । P.Y.S. III/54

(tārakam sarvaviṣayaṃ sarvathāviṣayamakramañceti  
tad-vivekajam jñānam /)

That knowledge arising out of discriminate discernment is liberative, inclusive of everything, pertaining to all the conditions and non-sequential/simultaneous.

जातिलक्षणसाम्याच्च तुल्ये देशे च संस्थितेः ।

द्रव्ययोर्भेदविज्ञानं तुल्यं विज्ञायमानयोः ॥ Y.K. III/95

(jātilakṣaṇasāmyācca tulye deśe ca saṁsthiteḥ /  
dravyayorbhedavijñānaṁ tulyaṁ vijñāyamānayoḥ //)

ज्ञानं स्वप्रतिभोत्थं तत् तारकं यद्विवेकजम् ।

युगपत् सर्वथा सर्वं ख्यापयेत्तदनुत्तमम् ॥ Y.K. III/96

(jñānaṁ svapratibhottham tat tāraṇam yadvivekajam /  
yugapat sarvathā sarvaṁ khyāpayettadanuttamam //)

**jāti:** genus, **lakṣaṇa:** a characteristic mark, **sāmyāt:** owing to the similarity, identity, **ca:** and, **tulye:** similar, identical, same, **deśe:** in the place/space, **ca:** and, **saṁsthiteḥ:** placed in, **dravyayoḥ:** of the substances, things, **bheda:** difference, distinctness, **vijñānaṁ:** knowledge, understanding, **tulyaṁ:** similar, identical, **vijñāyamānayoḥ:** being known as, cognized (as), appearing as, **jñānaṁ:** knowledge, **svapratibhottham:** arising out of one's own intuition, intuitive potentiality (not due to instruction from others), **tat:** that, **tāraṇam:** lit. that which helps to cross over, **yat:** which, that which, **vivekajam:** born of discriminate discernment, **yugapat:** simultaneous, non-sequential, **sarvathā:** at all times, completely, **sarvaṁ:** all, everything, **khyāpayet:** makes known, **tat:** that, **anuttamam:** unexcelled.

Tāraka is a knowledge born of discriminate-discernment, arising out of one's own intuition (and is not due to instructions from others), is unexcelled, makes known everything all at once simultaneously and it is through it alone the difference among the things is apprehended which otherwise appear similar on account of same genus and characteristic mark and are placed at one and the same place.

सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम् । P.Y.S. III/55

(sattvapuruṣayoḥ śuddhisāmye kaivalyam /)

Upon the similarity of purity between pure intellect and puruṣa, (there ensues) the isolation.

संक्लेशहीनता चैव पौरुषप्रत्यये स्थितिः ।

बुद्धेः शुद्धिस्तथा साम्यं पुरुषेण सहेरितम् ॥ Y.K. III/97

(saṁkleśahīnatā caiva pauruṣapratyaye sthitiḥ /  
buddheḥ śuddhistathā sāmyaṁ puruṣeṇa saheritam //)

औपचारिकभोगस्य ह्यभावः शुद्धिरुच्यते ।

सत्त्वसाम्यं तथा पुंसः स्वरूपख्यातिरिष्यते ।

शुद्धिसाम्ये च पुंबुद्धयोः कैवल्यमथ सिध्यति ॥ Y.K. III/98

(aupacārikabhogasya hyabhāvaḥ śuddhirucyate /  
sattvasāmyaṁ tathā puṁsāḥ svarūpakhyātiriṣyate /  
śuddhisāmye ca puṁbuddhyoḥ kaivalyamatha sidhyati //)

**saṁkleśahīnatā:** totally/properly devoid of kleśas/afflictions, **caiva:** and also, itself, **pauruṣa:** of the puruṣa, **pratyaye:** in the experience, **sthitiḥ:** steadied, **buddheḥ:** of intellect, **śuddhiḥ:** purity, **tathā:** and, **sāmyaṁ:** similarity, **puruṣeṇa saba:** with the puruṣa, **iritam:** stated. **aupacārika:** formal, **bhogasya:** of experience, **hi:** certainly, **abhāvaḥ:** non-existence/absence, **śuddhiḥ:** purity, **ucyate:** said, **sattva:** pure intellect, **sāmyaṁ:** similarity, **tathā:** and, **puṁsāḥ:** conscious principle, puruṣa, **svarūpa:** one's own form, **khyāti:** knowledge, realization, **iṣyate:** required/obtained, **śuddhisāmye:** upon similarity of purity, **ca:** also, and, **puṁbuddhyoḥ:** of the puruṣa and intellect, **kaivalya:** isolation, **atha:** now, **sidhyati:** gets accomplished.

Being totally devoid of kleśas (afflictions) is itself being steadied in the experience of puruṣa and then purity of intellect is stated to be similar to (the purity of) puruṣa, purity is definitely to be the absence of formal experience and again this similarity among the intellect and puruṣa is regarded to be the realization of ones own nature, and now upon the similarity in the purity of puruṣa and the intellect isolation gets accomplished.

इति सांख्ययोगाचार्य-श्रीहरिहरानन्द-आरण्य-विरचितायां

योगकारिकायां तृतीयः पादः ॥३॥

(iti sāmṁkhyayogācārya-śrīharīharānanda-āraṇya-viracitāyām  
yogakārikāyām tṛtīyaḥ pādah //3//)

Thus ends the Third Chapter of Yogakārikā written by Sāmṁkhyayogācārya Śrī Hariharānanda Āraṇya.

\*\*\*\*\*

## अथ योगकारिका ।

(*atha yogakārikā /*)

Now the Yogakārikā

॥ अथ चतुर्थः पादः ॥

(*atha caturthaḥ pādah*)

Now begins the Fourth Chapter

जन्मौषधिमन्त्रतपःसमाधिजाः सिद्धयः । P.Y.S. IV/1

(*janmauṣadhimantratapaḥsamādhijāḥ siddhayaḥ /*)

Perfections are born of birth, medicine, mantra, austerity and samādhi.

ससाधनः समाधिस्तदवान्तरफलानि च ।

सम्प्रोक्तान्यत्र कैवल्यं फलं मुख्यं विचार्यते ॥ Y.K. IV/1

(*sasādhanaḥ samādhistadavāntaraphalāni ca /  
samproktānyatra kaivalyaṃ phalaṃ mukhyaṃ vicāryate //*)

sasādhanaḥ: alongwith the means, samādhijāḥ: samādhi, tad: its i.e. of the samādhi, avāntara: secondary, phalāni: fruits, results, effects etc. ca: and, samproktāni: duly stated, atra: here (now), kaivalyaṃ: isolation, liberation, phalaṃ: fruits, results, effect, mukhyaṃ: primary, vicāryate: is being considered, thought over.

(So far) Samādhi, alongwith its means, and its secondary results etc. are duly stated (now) here the primary result i.e. isolation is being thought over.

जन्मौषधि-तपोजाश्च मन्त्रजाश्चैव सिद्धयः ।

व्यञ्जिता व्यञ्जकेस्तैस्तेः पञ्चेति च समाधिजाः ॥ Y.K. IV/2

(*janmauṣadhi-tapojāśca mantrajāścaiva siddhayaḥ /  
vyañjitā vyañjakaistaiḥ pañceti ca samādhijāḥ //*)

janma: birth, auṣadhi: medicinal, medicine, tapojāḥ: born of austerities, ca: also, mantrajāḥ: born of mantras, a sacred formula of one or more letters, eva: these only, just (these), siddhayaḥ: perfections, vyañjitā: manifested, vyañjakaiḥ: through the indicators, expressions, taiḥ taiḥ: through those respective, pañca: five, iti: thus, ca: and, samādhijāḥ: born of samādhi.

The perfections born of birth, medicine, austerity and mantra are (the four) manifested through their respective indicators where perfection as born of samādhi is the fifth (perfection).

जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात् । P.Y.S. IV/2

(*jātyantarapariṇāmaḥ prakṛtyāpūrāt /*)

Transformation into another species is due to abundance of prakṛti.

सिद्ध्यां देहेन्द्रियाणाञ्च परिणामोऽन्यजातिषु ।

प्रकृत्यनुप्रवेशात् स्यादिन्धनेऽग्निप्रवेशवत् ॥ Y.K. IV/3

(*siddhyāṃ dehendriyāṇāṃca pariṇāmo'nyajātiṣu /  
prakṛtyanupraveśāt syādindhane'gnipraveśavat //*)

siddhyāṃ: during the perfection, power, deha: body, indriyāṇāṃ: (of the) organs, ca: and, pariṇāmaḥ: transformation, anyajātiṣu: in another class, species, kind, prakṛti: nature (world-ground) here the material cause, anupraveśāt: by entering intensely into, syāt: may be, happens, takes place, indhane: in to fuel, agni: fire, praveśavat: similar to the entering (of fire into the fuel).

Just as the entrance of fire into the fuel (causes the transformation of fuel into the fire) similarly during the perfections it is the entrance (abundance) of prakṛti (itself) (causes) the transformation of body and sense-organs into another species or class.

सन्ति प्रकृतयोऽसङ्ख्या अन्तर्निष्ठा उदित्वराः ।

निमित्तैस्तास्वभाव्यता काचिदापूर्यते च तत् ॥ Y.K. IV/4



(santi prakṛtayo'saṅkhyā antarniṣṭhā uditvarāḥ /  
nimittaistāsvabhivyaktā kācidāpūryate ca tat //)

**santi:** are, existing, **prakṛtayaḥ:** (several) natures, world-grounds, **asaṅkhyā:** innumerable, infinite, **antarniṣṭhā:** inbuilt/placed in, containing in internal organs, **uditvarāḥ:** manifestable, **nimittaiḥ:** through the efficient causes, **tāsu:** among/out of those i.e. among the un-manifested infinite world-grounds, **abhivyaktā:** when gets manifested, **kācit:** some one, **āpūryate:** floods out, flows i.e. gets manifested, **ca:** and, **tat:** lit. that, here the body and sense-organs.

In the internal organ there subsist inbuilt (as they are) infinite (worth) manifestable (potential) world grounds (prakṛtis), from which, owing to the efficient causes, certain potential world-ground gets manifested, and thereby (body and sense-organ) flow out.

निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत् । P.Y.S. IV/3

(nimittamaprayojakaṁ prakṛtīnām varanabhedastu tataḥ kṣetrikavat /  
)

Efficient cause is not the cause of evolution of prakṛti. It only removes the obstructing factors like that of a farmer.

कर्माण्येव निमित्तं स्यात् प्रकृतेर्व्यञ्जकं च तत् ।

न तत् प्रकृतिकार्यत्वात् प्रकृतीनां प्रयोजकम् ॥ Y.K. IV/5

(karmāṇyeva nimittaṁ syāt prakṛtervyañjakaṁ ca tat /  
na tat prakṛtikāryatvāt prakṛtīnām prayojakam //)

प्लावयत्यालिभेदाच्च निम्नं क्षेत्रं यथा जलम् ।

स्वयमेव प्रवर्तन्ते तथा प्रकृतयः क्षये ।

स्वस्वानिमित्तभावानां यथायोग्येन हेतुना ॥ Y.K. IV/6

(plāvayatyālibhedācca nimnaṁ kṣetraṁ yathā jalam /  
svayameva pravartante tathā prakṛtayaḥ kṣaye /  
svasvānimittabhāvānām yathāyogyena hetunā //)

**karmāṇi:** actions (good and bad past actions of man), **eva:** that alone, itself, **nimittaṁ:** efficient cause, **syāt:** may be, **prakṛteḥ:** of the prakṛti, of the nature, **vyañjakam:** manifesting, **ca:** and, **tat:** that, here the prakṛti of body and sense organ, **na:** not, **tat:** that, **prakṛtikāryatvāt:** because of (its being) effect of prakṛti, **prakṛtīnam:** of the nature, world grounds, **prayojakam:** stimulator, **plāvayati:** flows, floods, **ali:** mound, **bhedāt:** due to the breaking, **ca:** and, **nimnam:** lower, **kṣetraṁ:** fields, **yathā:** just as, **jalam:** water, **svayameva:** by itself, **pravartante:** proceeds, moves forward, commences, **tathā:** similarly, **prakṛtayaḥ:** natures, world grounds, **kṣaye:** on dwindling, after diminition, **sva:** one's own, **sva:** respective, of one's own, **animitta:** lit. non-efficient cause, here contrary to efficient cause, antagonistic to efficient cause, **bhāvānām:** of the beings, factors, **yathāyogyena:** suitable, proper, **hetunā:** through / by the cause.

The actions are merely the efficient cause of the manifestation of the world ground of that i.e. the body and sense organs for, they being the effects (of prakṛti), can never be the stimulators. Just as, when the mound is removed, the water-flows forward towards the lower fields, similarly, after the diminition of their respective factors antagonistic to the efficient cause, through the appropriate cause, the prakṛti flows out on its own.

आर्द्रत्वे विगते चाग्निः काष्ठेऽनुप्रविशेद् यथा ।

विधर्मविगते तद्वत् प्रकृतिः सम्प्रवर्तते ॥ Y.K. IV/7

(ārdratve vigate cāgniḥ kāṣṭhe'nupraviśed yathā /  
vidharmavigate tadvat prakṛtiḥ sampravartate //)

**ārdratve:** (upon) wetness, **vigate:** having gone, disappeared, **ca:** and, **agni:** fire, **kāṣṭhe:** in the wood, **anupraviśed:** enters soon, **yathā:** just as, **vidharmavigate:** having disappeared the nonconductive qualities, **tadvat:** like that, similarly, **prakṛtiḥ:** the world-ground, **sampravartate:** lit. proceeds, moves forward, here evolves.

Just as soon after the disappearance of wetness, there enters the

fire into the wood similarly as soon as the non-conductive qualities are disappeared the prakṛti evolves.

मूर्तिषूपलनिष्ठासु वियोगेऽवयवानां हि ।

यथाऽभिव्यज्यते काचित् तथा स्यात् प्रकृतेर्व्यक्तिः ॥ Y.K. IV/8

(mūrtiṣūpalaniṣṭhāsu viyoge'vayavānām hi /

yathā'bhivyaajyate kācit tathā syāt prakṛtervyaktiḥ //)

**mūrtiṣu:** in the forms, idols, statues, **upalaniṣṭhāsu:** contained in the rock, **viyoge:** having separated, subtracted, severed, **avayavānām:** of the parts, **hi:** certainly, **yathā:** just as, **abhivyaajyate:** manifests, **kācit:** certain, some one, **tathā:** similarly, like that, **syāt:** happens to be, **prakṛteḥ:** of the world ground, **vyaktiḥ:** manifestation.

Just as, the rocks, wherein (several) statues are inbuilt, when the (unnecessary) parts are separated, there certainly is the manifestation of certain statue, similarly happen to be the manifestation (in the case) of prakṛti.

निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात् । P.Y.S. IV/4

(nirmāṇacittānyasmitāmātrāt /)

From the am ness itself cittas are evolved.

कारणं ह्यस्मितामात्रं तदुपादाय चेतसः ।

तिष्ठेदाप्रतिसर्गाद् यद् योगी निर्माणचेतसम् ।

हेतौ भूतानुकम्पादेः करोति स्वेच्छया वशी ॥ Y.K. IV/9

(kāraṇam hyasmitāmātram tadupādāya cetasaḥ /

tiṣṭhedāpratisargād yad yogī nirmāṇacetasam /

hetau bhūtānukampādeḥ karoti svecchayā vaśī //)

**kāraṇam:** cause (material) **hi:** certainly, **asmitāmātram:** the I-am-ness alone/itself, **tat:** that, here 'asmitā', **upādāya:** having appropriated, **cetasah:** of the 'citta' **tiṣṭhed:** stands, here exists, **āpratisargāt:** uptil the dissolution, **yad:** which, **yogī:** yogī, **nirmāṇacetasam:** created consciousness, individualized consciousness, **hetau:** for the sake of, with the intention of,

**bhūtānukampādeḥ:** for the sake of compassion etc. on the creatures, **karoti:** makes, does, **svecchayā:** through the free will, one's own will, **vaśī:** yogī, having control over oneself.

The yogī, who due to the compassion on the creatures, forms the created consciousness by appropriating the I-am-ness alone - the (material) cause of the 'citta' - through one's free will, which exists until the dissolution.

प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तमेकमनेकेषाम् । P.Y.S. IV/5

(pravṛttibhede prayojakam cittamekamanekēṣām /)

Towards the different tendencies among several minds, single mind is the stimulator.

योगी निर्माणचित्तानां बहूनाञ्च प्रयोजकम् ।

निर्मिमिते मनश्चैकं ततो भिन्नाः प्रवृत्तयः ॥ Y.K. IV/10

(yogī nirmāṇacittānām bahūnāñca prayojakam /

nirmimīte manścaikam tato bhinnāḥ pravṛttayaḥ //)

**yogī:** yogī, **yoga sadhaka,** **nirmāṇacittānām:** of the created cittas, **bahūnām:** of the several, many, **ca:** and, also, too, **prayojakam:** stimulator, stimulating, **nirmimīte:** creates, **manah:** mind, **ca:** also, **ekam:** one, **tataḥ:** from it, that, **bhinnāḥ:** different, **pravṛttayaḥ:** activities, modes of behaviour, propensities.

Along with the several created minds the yogī creates one stimulating mind too also to which there are different modes of behaviour.

तत्र ध्यानजमनाशयम् । P.Y.S. IV/6

(tatra dhyānajamanāśayam /)

Among these (only) born of dhyāna is without deposit of actions.

संस्कारसहिताद्यानि सिद्धचित्तेषु पञ्चसु ।

ध्यानजं योगिचित्तञ्च न स्यादाशयमूलकम् ॥ Y.K. IV/11



(saṃskārasahitādyāni siddhacitteṣu pañcasu /  
dhyānajaṃ yogicittaṃ na syādāśayamūlakam //)

**saṃskāra:** subliminal activator(s), **sahita:** alongwith (accompanied)  
**ādyāni:** the first ones, here the first four out of five means of  
accomplishments through birth, etc. **siddhacitteṣu:** out of/ among the  
accomplished cittas, **pañcasu:** out of five, **dhyānajaṃ:** born of dhyāna,  
**yogicittaṃ:** the citta of the yogī, **ca:** and, **na:** not, **syād:** happens to be,  
may be, **āśayamūlakam:** having the deposits at root.

Among the five accomplished cittas the first four are along with  
the sub-liminal activators (whereas) (only) the citta of yogī born of  
dhyāna (accomplished through dhyāna) happens to have no deposits  
at its root.

कर्माशुक्लकृष्णं योगिनां त्रिविधमितरेषाम् । P.Y.S. IV/7

(armāśuklākṛṣṇaṃ yogīnāṃ trividhamitareṣām //)

The yogī's action is neither white nor black, other's is of three kinds.

अशुक्लकृष्णकर्म स्यान्मुमुक्षोर्योगिनो यतः ।

कृष्णं शुक्लं तथा मिश्रं कर्मान्येषां त्रिधा भवेत् ॥ Y.K. IV/12

(aśuklākṛṣṇakarma syānmumukṣoryogīno yataḥ /  
kṛṣṇaṃ śuklaṃ tathā miśraṃ karmānyeṣāṃ tridhā bhavet //)

**aśukla:** non-white, **akṛṣṇa:** non-black, **karma:** action, **syāt:** happens to  
be, **mumukṣoḥ:** of the desirous of liberation, isolation, **yogīnaḥ:** of the  
yogī, **yataḥ:** where as, **kṛṣṇaṃ:** black, **śuklaṃ:** white, **tathā:** and,  
**miśraṃ:** mixed, **karmāni:** actions, **eṣāṃ:** of these, **tridhā:** three-fold,  
**bhavet:** becomes.

The action of the yogī - desirous of isolation - happens to be non-  
white and non-black, whereas in the case of others the action becomes  
three-fold-viz, black, white and mixed.

कृष्णं दुःखफलं कर्म शुक्लं ध्यानादिशालिनाम् ।

परानुग्रहपीडे स्तः कृष्णशुक्लमुभे यतः ॥ Y.K. IV/13

(kṛṣṇaṃ duḥkḥaphalaṃ karma śuklaṃ dhyānādiśālinām /  
parānugrahapīḍe staḥ kṛṣṇaśuklamubhe yataḥ //)

**kṛṣṇaṃ:** black, **duḥkḥaphalaṃ:** pain as result, resulting into pain, **karma:**  
action, **śuklaṃ:** white, pleasure giving action, **dhyānādiśālinām:** of the  
sādhaka possessed with / endowed with meditation etc. **para:** others,  
**anugraha:** kindness, oblige, **pīḍe:** pain, trouble, injury, **staḥ:** are,  
**kṛṣṇaśuklaṃ:** black and white, **ubhe:** both, **yataḥ:** because of, since.

The actions of vicious persons are black and have pain as their  
result, and of the sādhakas possessed of meditation etc. are white (and  
have pleasure as their result) (whereas the actions in the case of others)  
since they involve both the kindness and injury to others are white  
and black both (i.e. have the mixed results).

पुण्यपापविनाशि स्यादशुक्लकृष्णकर्म च ।

यद्दग्धक्लेषबीजेन क्रियते योगिचेतसा ॥ Y.K. IV/14

(puṇyapāpavināśi syādaśuklākṛṣṇakarma ca /  
yaddagdhakleṣabījēna kriyate yogicetasā //)

**puṇyapāpavināśi:** destroyer of merit and demerit, **syāt:** happens to be,  
**aśukla:** non-white, **akṛṣṇa:** non-black, **karma:** action, **ca:** and, **yataḥ:** that  
which, **dagdha:** burnt, **kleṣabījēna:** with the kleśa as root, seeds, **kriyate:**  
is being performed, **yogi:** yogī, **cetasā:** through/by/with the citta.

The actions that are being performed by a yogī with the citta having  
burnt kleśas as base happen to be neither white nor black and therefore  
destroyer of merit and demerit (both).

ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवाभिव्यक्तिर्वासनानाम् । P.Y.S. IV/8

(tatastadvipākānugūṇānāmevābhivyaktirvāsānānām //)

Thereafter, there is the manifestation of subliminal impressions in  
accordance with its (actions) fructifications.

जन्मादीनां विपाकानां संस्कारा वासना मताः ।

शुक्लादिकर्मभिव्यङ्ग्यः स्वस्वानुगुणवासनाः ॥ Y.K. IV/15

(janmādīnām vipākānām saṃskārā vāsanā matāḥ /  
śuklādīkarmabhirvyañjyuh svasvānugūṇavāsanāḥ //)

**janmādīnām:** of the birth, etc., **vipākānām:** of the fruition, maturation, **saṃskārāḥ:** subliminal activators, subliminal impressions, **vāsanāḥ:** subliminal-traits, cravings, **matāḥ:** considered, said to be, stated to be, **śuklādi:** the white etc., **karmabhiḥ:** through the actions, **vyañjyuh:** are manifested / will be manifested, **sva sva:** respective, **anugūṇa:** according to, in accordance with, **vāsanāḥ:** subliminal traits.

The subliminal-impressions of the fruitions of birth etc. are stated to be the subliminal traits. The manifestation of the subliminal-traits is according to respective white etc. actions.

जातिदेशकालव्यवहितानामप्यानन्तर्यस्मृतिसंस्कारयोरेकरूपत्वात् । P.Y.S. IV/9

(jātidēśakālavvyavahitānāmapyānantaryam-  
smṛtisamskārayorekarūpatvāt /)

Owing to the uniformity between memory and subliminal impressions, there is uninterruptedness inspite of the interruption of births (in various species as well), space and time.

जन्मयोजनकल्पानां शतैर्व्यवहिता अपि ।

निरन्तरा अभिव्यञ्ज्युर्वासना व्यञ्जकाज्ञनाः ॥ Y.K. IV/16

(janmayojanakalpānām śatairvyavahitā api /  
nirantarā abhivyañjyurvāsanā vyañjakāñjanāḥ //)

**janma:** birth, **yojana:** fixing, joining, arrangement, particular distance, **kalpānām:** of the prescribed alternatives (kalpa = a day of Brahma i.e. 432 million of years), **śataih:** by hundreds, **vyavahitāḥ:** interrupted, **api:** even though, **nirantarāḥ:** uninterruptedly, **abhivyañjyuh:** manifest, **vāsanāḥ:** subliminal-traits, **vyañjakāñjanāḥ:** (self) manifesting.

Even if interrupted by hundreds of births, yojanas (distance equal to 8/9 miles) and kalpas (a day of Brahma), the (self) manifesting subliminal traits get uninterruptedly manifested.

यतः परस्परं जन्यजनकत्वं हि विद्यते ।

स्मृतिसंस्कारयोस्तस्माद्-वासनास्मरणे खलु ।

वासना-तदभिव्यक्तिरिति स्याच्च निरन्तरम् ॥ Y.K. IV/17

(yataḥ parasparam janyajanakatvaṃ hi vidyate /  
smṛtisamskārayostasmād-vāsanāsmaraṇe khalu /  
vāsanā-tadabhivvyaktiriti syācca nirantaram //)

**yataḥ:** since, as, **parasparam:** mutual, **janyajanakatvaṃ:** produced and producer relationness, **hi:** undoubtedly, **vidyate:** prevails, **smṛti:** memory, **saṃskāra(yoḥ):** (between) the subliminal impressions, **tasmād:** therefore, **vāsanā:** subliminal traits, **smaraṇe:** in remembering, **khalu:** indeed, **vāsanā:** subliminal traits, **tat:** its, **abhivvyaktiḥ:** manifestation, **iti:** thus, **syāt:** happens, **ca:** and, **nirantaram:** uninterrupted.

Since there prevails relationship between memory and subliminal impressions like that of mutually produced and producer and therefore, indeed there is (relationship) between subliminal traits and remembrance and thus there is uninterrupted manifestation of subliminal traits.

तासामनादित्वं चाशिषो नित्यत्वात् । P.Y.S. IV/10

(tāsāmanādityaṃ cāśiṣo nityatvāt /)

Because the desire (to live) is eternal, these (subliminal impressions) are without beginning.

न मा भूवं हि भूयासमित्याशीर्न स्वाभाविकी ।

अनुभूतिनिमित्तेन भयस्योत्पत्तिदर्शनात् ॥ Y.K. IV/18

(na mā bhūvaṃ hi bhūyāsamityāśīrṇa svābhāvikī /  
anubhūtinimittena bhayasyotpattidarśanāt //)

जातेषु जायमानेषु चात्माशीः सर्वदेहिषु ।

दर्शनात् सा च नित्येति सामान्येनानुमीयते ।

नित्यत्वादाशिषः सिद्धा वासनानामनादिता ॥ Y.K. IV/19

(jāteṣu jāyamāneṣu cātmāśīḥ sarvadehiṣu /  
darśanāt sā ca nityeti sāmānyenānumīyate /  
nityatvādāśīṣaḥ siddhā vāsanānāmanādītā //)

na mā bhūvam: may I not cease to be, hi: certainly, bhūyāsam: may I be (live long) iti: this particle is most generally used to report the very words spoken or supposed to be spoken or supposed to be spoken by some one, as represented by the quotation marks in English, āśīḥ: desire, will, na: not, svābhāviki: natural, innate, instinctive, anubhūti: experience, nimittena: through / by the cause, bhayasya: of the fear, utpatti: arousal, origin, darśanāt: through observation, because of the observation, jāteṣu: among the born ones, jāyamāneṣu: that are yet to be born, ca: and, ātmāśīḥ: one's desire/will, self-desire, sarvadehiṣu: among all the bodies/ beings, darśanāt: through observation, sā: the self-desire lit. she, ca: and, nityā: permanent, eternal, iti: thus, in this manner, sāmānyena: generally, anumīyate: is being inferred, nityatvāt: by being eternal, āśīṣaḥ: the desire, will, siddhā: proved, established, vāsanānām: of the subliminal - traits, anādītā: beginningless-ness.

Because it is observed that the fear is caused only through its (prior) experience, therefore, such apprehension as 'May I not cease to be' (or again) the desire that 'may I (live long)' is the natural (innate) (but acquired). From the observation of (such a) self-desire among all the bodies (beings) that have born and yet to be born, it is generally inferred that it (the self-desire i.e. may I not cease to be etc.) is eternal. (And) from the eternality of the 'self-desire' the beginningless-ness of the subliminal-traits born of the experience of the death (pain) and the fear of death (manifested through such expressions as 'may I not cease to be etc.') is eternal and hence the beginningless-ness of subliminal-traits gets established.

हेतुफलाश्रयालम्बनैः संगृहीतत्वादेशामभावे तदभावः । P.Y.S. IV/11

(hetuphalāśrayālambanaiḥ saṁgrhītatvādeṣāmabhāve tadabhāvaḥ //)

(The subliminal traits) being accumulated through hetu (cause), phala (effect), āśraya (substratum) and ālambana (support). (Therefore) upon the absence of their (i.e. later four), there is the absence of that (the former i.e. subliminal traits).

हेतुभिश्च फलैश्च ता आश्रयेण चालम्बनैः ।

संगृहीता हि वासना अभावे तदभावता ॥ Y.K. IV/20

(hetubhīṣca phalaiṣca tā āśrayeṇa cālambanaiḥ /  
saṁgrhītā hi vāsanā abhāve tadabhāvatā //)

hetubhiḥ: through/due to the cause, ca: and, phalaiḥ: through/by/due to the fruits, results, ca: and, tāḥ: that, here subliminal-traits, āśrayeṇa: through the support, substratum, ca: and, ālambanaiḥ: through the sustainers, saṁgrhītā: accumulated, hi: certainly, because of, vāsanā: subliminal-traits, abhāve: due to the non-existence, tad: its i.e. subliminal traits, abhāvatā: non-existenceness.

It is because the subliminal-traits are accumulated in and through the cause, results, substratum and the sustainers, therefore due to the non-existence of these (i.e. the cause, results etc.) there is the non-existenceness of that (i.e. subliminal - traits too).

धर्माधर्मौ भवेतां हि हेतू च सुखदुःखयोः ।

तथा दुःखसुखे स्यातां हेतू च द्वेषरागयोः ॥

रागद्वेषौ पुनर्हेतू धर्माधर्मस्य कर्मणः ।

हेतुभिर्वासना एवं संगृहीता भवन्ति हि ॥ Y.K. IV/21

(dharmādharmau bhavetām hi hetū ca sukhaduḥkhaḥ /  
tathā duḥkhasukhe syātām hetū ca dveṣarāgayoḥ //  
rāgadveṣau punarhetū dharmādharmasya karmaṇaḥ /  
hetubhirvāsanā evaṁ saṁgrhītā bhavanti hi //)

dharmādharmau: merit and demerit, bhavetām: become, happen, hi: certainly, indeed, hetū: cause, ca: and, sukhaduḥkhaḥ: of pleasure and pain, tathā: and, further, duḥkhasukhe: in pain and pleasure, syātām: are said to be, hetū: causes; ca: and, dveṣarāgayoḥ: of hatred and

attachment, **rāga**dveṣau: attachment and hatred, **punaḥ**: again, **hetū**: cause, **dharmā**dharmasya: of the merit and demerit, **karmanāḥ**: of the action, **hetubhiḥ**: by / through the cause, **vāsanā**: subliminal-traits, **evam**: thus, in this way, **saṃgrhītā**: accumulated, **bhavanti**: happen to be, **hi**: certainly.

Indeed merit and demerit happen to be the causes of pleasure and pain and further the pain and pleasure become the cause of hatred and attachment and again attachment and hatred become the cause of meritorious and demeritorious actions, and thus through the causation of which the subliminal-traits get certainly accumulated.

वासनानां फलं स्मृतिः स्मृतेश्च वासना पुनः ।

साधिकारं तथाऽऽश्रयो वासनानां मतं मनः ।

चरितार्थे हि चेतसि वासनाऽवस्थितिः कुतः ॥ Y.K. IV/22

(vāsanānām phalaṃ smṛtiḥ smṛteśca vāsanā punaḥ /  
sādhikāraṃ tathā'śrayo vāsanānām mataṃ manaḥ /  
caritārthe hi cetasi vāsanā'avasthitiḥ kutaḥ //)

आलम्बनानि तासां स्युर्विषया वस्तुरूपकाः ।

फलादिभिर्भवन्त्येवं संगृहीता हि वासनाः ॥ Y.K. IV/23

(ālambanāni tāsāṃ syurviṣayā vasturūpakāḥ /  
phalādibhirbhavantyevaṃ saṃgrhītā hi vāsanāḥ //)

**vāsanānām**: of the subliminal-traits, **phalaṃ**: fruit, result, **smṛtiḥ**: recollection, memory, **smṛteḥ**: of the recollection, **ca**: and, **vāsanā**: subliminal traits; **punaḥ**: again, in turn, **sādhikāraṃ**: active, possessed of (functional operativeness), **tathā**: and, again, moreover, **āśrayaḥ**: support, location, **vāsanānām**: of the subliminal traits, **matam**: considered, estimated, **manaḥ**: mind, citta, **caritārthe**: in accomplishment, with the purpose fulfilled, **hi**: certainly, **cetasi**: in the citta, **vāsanā**: subliminal traits; **avasthitiḥ**: steadiness, **kutaḥ**: where, **ālambanāni**: sustainers, **tāsām**: of those i.e. of vāsanās, **syuḥ**: happens to be, **viṣayā(h)**: objects, **vasturūpakāḥ**: in /of the form of (material) things, **phalādibhiḥ**: through

the fruits/results, **bhavanti**: feature to be, come into being, **evam**: in this way, **saṃgrhītā**: accumulated, **hi**: certainly, **vasanāḥ**: subliminal traits.

Recollection is the result of subliminal-traits and through the recollection again there are the subliminal traits. Thus indeed, the subliminal-traits get accumulated, through the results etc. Moreover, the mind which is full of activity or possessed of functional operativeness is considered to be the support/location of the subliminal-traits. The citta which has certainly fulfilled its purpose where is the steadiness of subliminal-traits in it? The material things are the sustainers thereof (subliminal-traits).

अविद्या कारणं भावे हेत्वादीनाञ्च विद्यया ।

तत्प्रणाशे तथा तासामव्यक्ते प्रलयो भवेत् ॥ Y.K. IV/24

(avidyā kāraṇaṃ bhāve hetvādīnāñca vidyayā /  
tatpraṇāśe tathā tāsāmavyakte pralayo bhavet //)

**avidyā**: nescience, **kāraṇaṃ**: cause, **bhāve**: in the being, existence of, **hetvādīnām**: of the cause etc. i.e. of the cause, result, support and sustainers, **ca**: and, **vidyayā**: through science or knowledge, **tat**: its, of the avidyā, **praṇāśe**: after the cessation, disappearance, **tathā**: and, also, as well as further, therefore, **tāsām**: of them, of the subliminal-traits, **avyakte**: in the unmanifested, **pralayaḥ**: dissolution, **bhavet**: takes place.

Nescience is the cause of the cause etc. (result, support and sustainers) and therefore, due to cessation of it (nescience) there is the dissolution of them (subliminal-traits) in the unmanifested.

अतीतानागतं स्वरूपतोऽस्त्यध्वभेदाद् धर्माणाम् । P.Y.S. IV/12

(atītānāgataṃ svarūpato'styadhvabhedād dharmāṇām /)

The past and future as such exist due to temporal disinction of the characteristics.

अतीतानागतं वस्तु विद्यते च स्वरूपतः ।

धर्माणामध्वभेदाच्च व्यवहारस्तथा ॥ Y.K. IV/25

(atītānāgatam vastu vidyate ca svarūpataḥ /  
dharmāṇāmadvabhedaḥ vyavahārastathā tathā //)

atīta: past, anāgatam: future, vastu: thing, object, vidyate: exists, ca: and, svarūpataḥ: by nature i.e. as such, dharmāṇām: of the qualities, characteristics, forms, functions, advabhedaḥ: through/due to the difference of time path, due to temporal distinction, ca: and, vyavahārah: (every day) business, affairs, tathā tathā: accordingly.

The past and future things as such exist in their own form (in their cause). (And the everyday affairs (that) it is past and that it is future), are accordingly carried out on the basis of temporal differences and of properties (functions) (of the substance).

उदितानागतातीता अध्वानस्तेषु हि त्रयः ।

एकस्य बहवो धर्मा धर्मिणः प्रत्यवस्थिताः ॥ Y.K. IV/26

(uditānāgatātītā adhvānasteṣu hi trayah /  
ekasya bahavo dharmā dharmiṇaḥ pratyavasthitāḥ //)

uditāḥ: uprisen, anāgatāḥ: yet to arise (come), atītāḥ: past, adhvānaḥ: temporal path, distinctions, teṣu: among those, through those, hi: certainly, trayah: three, ekasya: of one and the same, lit. of the one, bahavaḥ: many, dharmāḥ: properties, dharmiṇaḥ: of the substance, pratyavasthitāḥ: standing i.e. existing distinctly.

'Uprisen', 'yet to arise' and 'past' are the three temporal paths or distinctions. It is through these (temporal distinctions) several properties of one and the same substance exist distinctly.

तत्र चोदितधर्माणां स्वरूपमनुभूयते ।

व्यक्ता व्यङ्ग्याऽनुभूतिश्च द्वयोरपि सतोर्मता ॥ Y.K. IV/27

(tatra coditadharmāṇāṃ svarūpamanubhūyate /  
vyaktā vyaṅgyā'nubhūtiśca dvayorapi satormatā //)

tatra: there, ca: and, udita: uprisen, dharmāṇām: of the qualities, svarūpam: nature, anubhūyate: is experienced, vyaktā: manifested, vyaṅgyā: to be manifested, anubhūtiḥ: experience, ca: and, dvayor: of

the both, api: also, satoḥ: of the beings, matā: considered.

There (among the different temporal distinctions) (only) the qualities that are manifested are experienced whereas the beings of temporal distinction of the past and of the yet to come are considered to be as experienced manifestation and yet-to-be experienced manifestation accordingly.

ते व्यक्तसूक्ष्मा गुणात्मानः । P.Y.S. IV/13

(te vyaktasūkṣmā guṇātmānaḥ /)

They (i.e. the three) are manifested and subtle and are of the nature of guṇas.

ते धर्मा उदिता व्यक्ता अतीतानागतास्तथा ।

अविशेषात्मकाः सूक्ष्मा गुणात्मानः परार्थतः ॥ Y.K. IV/28

(te dharmā uditā vyaktā atītānāgatāstathā /  
aviśeṣātmakāḥ sūkṣmā guṇātmānaḥ parārthataḥ //)

te: those, the three temporal differences or paths, dharmā: qualities (of the substance), uditā: uprisen, vyaktā: manifested, atītā: past, anāgatāḥ: yet-to-come (future), tathā: and, aviśeṣātmakāḥ: unparticularized by nature, sūkṣmāḥ: subtle, guṇātmānaḥ: of the nature of 'guṇas' constituents (i.e. of prakṛti), parārthataḥ: in the ultimate sense. in the final analysis.

The uprisen qualities are (called) manifest ones (whereas) the past and yet-to-manifest are un-particularized subtle (ones) and in the ultimate sense, are of the nature of 'Guṇas'.

परिणामैकत्वाद् वस्तुतत्त्वम् । P.Y.S. IV/14

(pariṇāmaikatvād vastutattvam /)

Owing to the unity of transformation, there is the unity of the things.

कारणानां गुणानां हि त्रित्वेऽपि ह्येकया दिशा ।

संहत्य परिणामित्वादेकत्वेनोपलभ्यते ।

वस्तुतत्त्वं ततश्चेकः शब्द इत्यादिका च धीः ॥ Y.K. IV/29

(kāraṇānām guṇānām hi tritve'pi hyekayā diśā /  
saṃhatya pariṇāmitvādekatenopalabhyate /  
vastutattvaṃ tataścaikaś śabda ityādikā ca dhīḥ //)

**kāraṇānām**: of the causes, **guṇānām**: of the 'guṇas' (constituents), **hi**: because, for, the reason being, **tritve'pi**: even if three-fold, **hi**: certainly, **ekayā**: by the/in the mono or one, **diśā**: direction, **saṃhatya**: in collaboration, **pariṇāmitvāt**: through/because of/the transformation, **ekatvena**: lit. by oneness, here in the form of oneness, **upalabhyate**: amenable, available, **vastutattvaṃ**: existant thing, **tataḥ**: therefore, because of that, **ca**: and, **ekaḥ**: belonging to one, **śabda**: sound, word, **ityādikā**: etcetera, and the others, and so forth, **ca**: and, **dhīḥ**: cognition, understanding.

In spite of the threefoldness of the causal 'guṇas' it is because of their collaborative transformation in one direction that the existant things are amenable in the form of oneness and hence the oneness in understanding of sound etcetera (i.e. touch, taste, vision and smell).

वस्तुसाम्ये चित्तभेदात्तयोर्विभक्तः पन्थाः । P.Y.S. IV/15

(vastusāmye citabhedāttayorvibhaktaḥ panthāḥ //)

Non-different object cognized differently (by the different citta) because their ways are different.

शब्दादिविषयाणाञ्च वस्तु मूलमितीष्यते ।

वस्तु चित्तनिरपेक्षं स्वतन्त्रं चित्ततः पृथक् ।।

वस्तुसाम्येऽपि चित्तानां भेदाद् बोधः पृथग् यतः ।

धर्मादेश्च सुखं दुःखं वस्तुनैकेन वै यथा ।। Y.K. IV/30

(śabdādiviṣayānāṃca vastu mūlamitīṣyate /

vastu cittanirapekṣaṃ svatantraṃ cittataḥ prthak //

vastusāmye'pi cittānām bhedād bodhaḥ prthag yataḥ /

dharmādeśca sukhaṃ duḥkhaṃ vastunaikena vai yathā //)

**śabdādi**: sound/word etc., **viṣayānām**: of the objects, **ca**: and, **vastu**: thing, **mūlaṃ**: the basis, base, **iti**: thus, in this manner, **iṣyate**: to be regarded,

**vastu**: thing, **cittanirapekṣaṃ**: external to citta, **svatantraṃ**: independent, **cittataḥ**: from the citta/consciousness, **prthak**: separate, different, **vastu**: thing, **sāmye'pi**: even if the same, **cittānām**: of the citta or consciousness, **bhedāt**: due to the difference (because of), **bodhaḥ**: comprehension, **prthag(k)**: different, **yataḥ**: because, for which reason, **dharmādeḥ**: because of virtue etc, **ca**: and, **sukhaṃ**: pleasure, **duḥkhaṃ**: pain, **vastunā**: from, by, due to thing, **ekena vai**: by/through/due to one and the same, **yathā**: just as, for example.

Thing is regarded as the basis of the objects of sounds (words) etc.. Thing is external to and independent of the consciousness because even if the thing is one and the same, because of the difference in cittas, its comprehension is different, e.g. from one and the same thing there is (either) pleasure (or) pain because of virtue etc..

ज्ञानात्मग्रहणस्यैवं तथा च ग्राह्यवस्तुनः ।

स्वतन्त्रा हि पृथक् सत्ता निरपेक्षा परस्परम् ।। Y.K. IV/31

(jñānātmagrahaṇasyaivam tathā ca grāhyavastunaḥ/  
svatantrā hi prthak sattā nirapekṣā parasparam //)

**jñānātma**: having cognition as its nature, **grahaṇasya**: of the comprehension, **evam**: in this way, **tathā**: similarly, **ca**: and, **grāhya**: to be comprehended, **vastunaḥ**: of the things, **svatantrā**: independent, **hi**: certainly, **prthak**: separate, **sattā**: existence, **nirapekṣā**: independent, **parasparam**: mutual.

(Though) the comprehension and the object comprehended are of the nature of cognition (yet) exist separately as they are mutually independent.

न चैकचित्ततन्त्रं वस्तु तदग्रमाणकं तदा किं स्यात् । P.Y.S. IV/16

(na caikacittatantraṃ vastu tadapramāṇakam tadā kiṃ syāt //)

Also the object is not dependant upon single consciousness; when there would be no means of cognizing it, what would that object be?



ग्राह्यं नैकमनस्तन्त्रं भवेद्वस्तु यतश्च तत् ।

तेनाप्यज्ञायमानञ्च सर्वसाधारणं भवेत् ।

प्रवर्तते तथाऽऽत्मीयं ग्रहणं प्रतिपूरुषम् ॥ Y.K. IV/32

(grāhyam naikamanastantram bhavedvastu yataśca tat /  
tenāpyajñāyamānañca sarvasādhāraṇam bhavet /  
pravartate tathā'ātmiyam grahaṇam pratipūruṣam //)

grāhyam: to be comprehended, apprehended, na: not, never, ek: single, one, manah: mind, tantram: governed (by), ruled (by), bhavet: happens to be, vastu: thing, yatah: because, ca: and, tat: that, it, here the thing, tena: by it, here by the mind, api: even if, even though, ajñāyamānam: not being known, ca: and, sarvasādhāraṇam: common for all, bhavet: becomes, happens, pravartate: goes on, carried on, tathā: also, and, thus, moreover, ātmiyam: one's own, grahaṇam: apprehension, prati: each, every, pūruṣam: puruṣa, individual.

The comprehended thing does not happen to be governed/ruled (dependent on) by the single mind, for, even when it is not known by it (single mind) it happens to be common for all, moreover, one's own apprehension goes on (differing from) individual to individual.

तदुपरागापेक्षित्वाञ्चित्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातम् । P.Y.S. IV/17

(taduparāgāpekṣitvācittasya vastu jñātājñātam /)

An object is known or unknown depends upon consciousness being coloured by it.

वस्तु स्वेनात्मना चास्ति यदा तदुपरञ्जयेत् ।

चित्तं तदा भवेद् ज्ञातं तिष्ठेदज्ञातमन्यदा ।

ज्ञाताज्ञातार्थताबुद्धेर्विकारमनुमापयेत् ॥ Y.K. IV/33

(vastu svenātmanā cāsti yadā taduparañjayet /  
cittam tadā bhaved jñātam tiṣṭhedajñātamanyadā /  
jñātājñātārthatābuddhervikāramanumāpayet //)

vastu: thing, svenātmanā: by itself, in itself, ca: and, asti:exists, yadā:

when, tad: it, here the thing, uparañjayet: colours, cittam: consciousness, tadā: at that time, then, bhavet: happens to be, jñātam: known, tiṣṭhet: stands, remains, ajñātam: unknown, anyadā: another times, jñātājñātārthatā: knowability-non knowability, buddheḥ: of the intellect, vikāram: transformation, anumāpayet: should be inferred.

The thing exists by itself (by its own accord) and as and when it colours the consciousness, it (i.e. the thing) happens to be known, at other times it remains unknown. Knowability and unknowability should be inferred as the transformation of the intellect.

सदाज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्ततः प्रभोः पुरुषस्यापरिणामित्वात् । P.Y.S. IV/18

(sadājñātāścittavṛttayastataḥ prabhoḥ puruṣasyāpariṇāmivāt /)

Because of the immutability of the consciousness (self) the modifications of the consciousness (citta) are always known by their master.

निद्राऽऽदिसर्ववृत्तीनां ज्ञातरूपत्वदर्शनात् ।

पुंसो या विषयास्ताः स्युः सदाज्ञाता हि वृत्तयः ॥ Y.K. IV/34

(nidrā'adisarvavṛttīnāṃ jñātarūpatvadarśanāt /  
puṃso yā viṣyāstāḥ syuḥ sadājñātā hi vṛttayaḥ //)

nidrā'di: sleep etc., sarva: all, entire, every, vṛttinām: of the transformation, modifications, jñātarūpatva: of the form of knowable(s), darśanāt: because of the perception, being viewed, puṃsaḥ: of/for the Puruṣa, yā: which, viṣyāḥ: objects, tāḥ: those, syuḥ: happens to be, sadā: always, jñāta: known, hi: certainly, vṛttayaḥ: transformations.

All the sleep etc. transformations are viewed to be of the nature of knowables, therefore, the transformations which are objects are always happen to be known by the Puruṣa.

चित्तवद्-यदि तत्प्रभुः पर्यणंस्यत् तु पूरुषः ।

ज्ञाताज्ञातताऽभविष्यच्च वृत्तिः पुंविषया तदा ।

सदैव ज्ञातता ज्ञातुः कौटस्थ्यमनुमापयेत् ॥ Y.K. IV/35

(cittavad-yadi tatprabhuḥ paryyaṇaṃsyat tu pūruṣaḥ /  
jñātājñātātā'bhaṇṣyaṇṣya vṛttiḥ puṃviṣayā tadā /  
sadaiva jñātātā jñātuḥ kauṣasthyamanumāpayet //)

**cittavad:** like, similar to citta, **yadi:** if, **tat:** its, of the consciousness, **prabhu:** master, controller, **paryyaṇaṃsyat:** changeable, transformable, **tu:** but, used as an emphatic particle, **pūruṣaḥ:** self, master of consciousness, **jñātājñātātā:** knowable, non-knowable, **abhaṇṣyaṇṣya:** will happen to be, **ca:** and, **vṛttiḥ:** transformation, **puṃviṣayā:** pertaining to, of the puruṣa, **tadā:** then, **sadaiva:** always, **jñātātā:** knowability, **jñātuḥ:** knower's, **kauṣasthyam:** unchangeability, **anumāpayet:** should be inferred.

If the Puruṣa - master of consciousness were to be transformable like the consciousness then the transformations which are the objects of Puruṣa would have been (sometime) knowable and (sometimes) non-knowable. Ever knowability (of transformations) (leads to) the inference of knower's unchangeability.

न तत् स्वाभासं दृश्यत्वात् । P.Y.S. IV/19

(na tat svābhāsaṃ dṛśyatvāt //)

Because of its being 'seen', it cannot be self illuminous.

क्रुद्धोऽहं मेऽमुतः क्रोध इत्यादेर्बुद्धिवेदानात् ।

चित्तं दृश्यं जडञ्च स्यात् स्वाभासं न च तद्भवेत् ॥ Y.K. IV/36

(kruddho'haṃ me'mutaḥ krodha ityāderbuddhivedanāt  
cittaṃ dṛśyaṃ jaḍaṇṣa syāt svābhāsaṃ na ca tadbhavet //)

**kruddhaḥ:** angry, **ahaṃ:** I am, **me:** mine, my, **amutaḥ:** from there, upon this, **krodhaḥ:** angry, **ityādi(ḥ):** etcetera, **buddhi:** intellect, **vedanāt:** through/from/ due to the experience, **cittaṃ:** consciousness, **dṛśyaṃ:** seen, **jaḍam:** insentient, **ca:** and, **syāt:** happens to be, **svābhāsaṃ:** self-illuminous, **na:** no, never, **tat:** that, **bhavet:** becomes.

On the basis of such experience on the part of intellect as 'I am

angry' 'I am angry upon this' etc. the consciousness (citta) is 'seen' and because of its being 'seen' it can not be self luminous but insentient.

एकसमये चोभयानवधारणम् । P.Y.S. IV/20

(ekasamaye cobhayānavadhāraṇam //)

No cognition of both at one and the same moment.

स्वाभासं विषयाभासं न चित्तं स्याद् यतः क्षणे ।

अवधारणमेकस्मिन् न स्यात् स्वरूपयोः ॥ Y.K. IV/37

(svābhāsaṃ viṣayābhāsaṃ na cittaṃ syād yataḥ kṣaṇe /  
avadhāraṇamekasmin na syāt svapararūpayoḥ //)

व्यापारेण मनो येन स्वरूपमवधारयेत् ।

अन्येन विषयं चापि व्यापारेणावधारयेत् ॥ Y.K. IV/38

(vyāpāreṇa mano yena svarūpamavadhārayet /  
anyena viṣayaṃ cāpi vyāpāreṇānavadhārayet //)

स्वाभासं विषयाभासञ्चाभविष्यन्-मनो यदि ।

एकक्षणेऽभविष्यत्तद्-रूपयोरवधारणम् ॥ Y.K. IV/39

(svābhāsaṃ viṣayābhāsaṇcābhaviṣyan-mano yadi /  
ekakṣaṇe'bhaviṣyattad-rūpayoravadhāraṇam //)

**svābhāsaṃ:** self-illumination, **viṣayābhāsaṃ:** object illuminating, **na:** not, **cittaṃ:** consciousness, **syāt:** happens to be, **yataḥ:** because, since, for, **kṣaṇe:** in/during the moment, **avadhāraṇam:** cognition, **ekasmin:** in the single, **na:** not, **syāt:** happen to be, **sva:** one's, **para:** other's, **rūpayoḥ** of the form of both, **vyāpāreṇa:** through the activity, **manaḥ:** mind, **yena:** through which, **svarūpam:** one's own form/nature, **avadhārayet:** cognizes, **anyena:** through the other, **viṣayaṃ:** object, **ca:** and, **api:** too, even, **vyāpāreṇa:** through the activity, **avadhārayet:** cognizes, **svābhāsaṃ:** self illumination, **viṣayābhāsaṃ:** object illuminating, **ca:** and, **abhaṇṣyaṇṣya:** would happen, **manaḥ:** in the mind, **yadi:** if, **eka:** simultaneous, single, same, **kṣaṇe:** in the moment, **abhaṇṣyaṇṣya:** would happen, **tat:** that, **rūpayoḥ:** of both the forms, **avadhāraṇam:** cognition.



Consciousness (citta) can not be both self - illuminating and object-illuminating because there can not be the cognition of one's own nature and of the other's nature in a single moment. The mind cognizes its own nature through one activity where as through the other it cognizes the object also. If the consciousness were to be both self-illuminating and also object-illuminating then the cognition of both the forms will take place in a single moment (which can not happen, therefore, the consciousness is object-illuminating only and not self-illuminating).

चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरतिप्रसङ्गः स्मृतिसङ्करश्च । P.Y.S. IV/21

(cittāntaradrśye buddhibuddheratiprasaṅgaḥ smṛtisaṅkaraśca /)

If (one) consciousness (were) perceived by another (consciousness), this would lead to an infinite regress from one cognition to another and also confusion of memory.

चित्तान्तरं तु चित्तस्य द्रष्टुं यदि तदा च स्यात् ।

अशेषबुद्धिबुद्धीनां कल्पना चानवस्था च ॥ Y.K. IV/40

(cittāntaram tu cittasya draṣṭṛ yadi tadā ca syāt /  
aśeṣabuddhibuddhīnāṃ kalpanā cānavasthā ca //)

cittāntaram: another consciousness, tu: but, on the contrary, on the other hand, cittasya: of the consciousness, draṣṭṛ: seer, yadi: if, tadā: then, ca: and, syāt: happens to be, aśeṣa: complete, without remainder, entire, buddhi: intellect, buddhīnām: of the intellects, kalpanā: imagination, supposition, ca: and, anavasthā: ad infinitum, ca: and.

If, on the contrary, another consciousness were to be the seer of certain consciousness then there will be the imagination/supposition of intellect as the seer of another intellect without remainder and thus (leading to) ad infinitum.

तत्रापि बुद्धिबुद्धीनाम् अनुभूतेरसंख्याताः ।

जायेरन् स्मृतयस्तस्माद् न च काचिदसङ्कीर्णा ।

स्मृतिरेकावधार्येत नातोऽस्ति चित्तचित्तं हि ॥ Y.K. IV/41

(tatrāpi buddhibuddhīnām anubhūterasamkhyātāḥ /  
jāyeran smṛtayastasmād na ca kācidasaṅkīrṇā /  
smṛtīrekāvadhāryeta nāto'sti cittacittam hi //)

tatra: there, api: moreover, buddhibuddhīnām: of the intellects (as the seer of) other intellects, anubhūteḥ: due to, owing to the experience, asaṅkhyātāḥ: innumerable, jāyeran: will be produced, smṛtayaḥ: memories, tasmāt: therefore, na: no, never, ca: and, kācid: some one, asaṅkīrṇā: unmixed, smṛtiḥ: memory, eka: single, avadhāryeta: will be cognized, na: not, ataḥ: therefore, asti: is, cittacittam: consciousness as the seer of another consciousness, hi: certainly.

Moreover, owing to the experience of indefinite (innumerable) intellects as the seers of another intellects there will be produced innumerable memories and not even single unmixed memory will be cognized. Therefore, certainly there cannot be the possibility of one consciousness as the seer of another consciousness.

द्रष्टृदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम् । P.Y.S. IV/22

(draṣṭṛdrśyoparaktaṃ cittam sarvārtham /)

Consciousness tinged by seer and the seen becomes all comprehending.

चितेरप्रतिसंक्रमायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धिसंवेदनम् । P.Y.S. IV/23

(citerapratisaṅkramāyāstadākārāpattau svabuddhisamvedanam /)

The unchangeable citta (Consciousness/puruṣa) (when) assumes the form of that (citta/consciousness) becomes aware of one's own intellect.

प्रत्ययाश्च ग्रहीताभिमिति शब्दादिरूपाश्च ।

द्रष्टृदृश्योपरक्तं स्यात् चित्तसत्त्वं हि सर्वार्थम् ॥ Y.K. IV/42

(pratyayāśca grahītābhamiti śabdādirūpāśca /  
draṣṭṛdrśyoparaktaṃ syāt cittasattvaṃ hi sarvārtham //)

pratyayāt: through experience, ca: and, grahīta: grasper, ābhaṃ: shining, iti: thus, in this way, śabda: sound, ādi: etcetera, rūpāt: through the forms, ca: and, draṣṭr: seer, dr̥śya: seen, uparaktam: coloured, tinged, syāt: happens to be, citta: consciousness, sattvam: principle, hi: therefore, sarvārtham: all-comprehending.

It is from such experiences as 'I am grasper' and from the experiences of sound etc. it is proved that the consciousness principle (cittasattva) is coloured by the 'seer' (draṣṭā) and the 'seen'(dr̥śya). And therefore, it is all-comprehending.

ग्रहीतृप्रत्यये तत्र चित्प्रतिसंक्रमा ।

बुद्ध्याकारमिवाप्नोति स्वबुद्धिवेदनं ततः ॥ Y.K. IV/43

(grahīṭṛpratyaye tatra citṭrapratīsamkramā /  
buddhyākāramivāpnōti svabuddhivedanaṃ tataḥ //)

संवेदनं स्वबुद्धेस्तु ज्ञातुर्मे प्रत्ययाः सर्वे ।

विज्ञान-ज्ञेय-रूपाश्च इति भानमुदाहार्यम् ॥ Y.K. IV/44

(saṃvedanaṃ svabuddhestu jñāturme pratyayāḥ sarve /  
vijñāna-jñeya-rūpāśca iti bhānamudāhāryam //)

grahīṭṛ: grasper, pratyaye: in the experience, tatra: there, here in the experience of seer and the seen, citiḥ: consciousness (puruṣa), apratīsamkramā: not-passing from one to another i.e. non-transformable, buddhyākāram: form of the cognition, intellect, iva: as if, āpnōti: acquires, assumes, sva: of one's own natural form, buddhi: intellect, vedanaṃ: apperception, tataḥ: therefrom, from it, thence, saṃvedanaṃ: apperception, sva: one's own, buddheḥ: through the cognition, tu: verily, indeed, nothing but, jñātuh: of the knower, knower's, me: mine, pratyayāḥ: experiences, sarve: all, entire, vijñāna: knowledge, jñeya: knowable, rūpāḥ: forms, ca: and, iti: thus, bhānam: awareness, udāhāryam: to be quoted, referred as an example.

It is during the experience of a grasper the non-transformable consciousness acquires the form of the cognition (and) therefrom the

apperception of one's own intellect. Indeed, the awareness of 'oneself as the knower and entire knowledge and the knowable forms are one's cognitions' should be quoted as the example of 'the apperception of one's own intellect'.

तदसंख्येयवासनाभिश्चित्तमपि परार्थे संहत्यकारित्वात् । P.Y.S. IV/24

(tadasaṃkhyeyavāsanaābhīścitramapi parārthe saṃhatyakāritvāt /)

It (i.e. mind) even if colored by numerous subliminal traits, exists for others because it functions in collaboration.

संहत्यकारिणः सर्वे परार्था हि गृहादिवत् ।

परार्थञ्च तत्तत्तत्तमसंख्यवासनात्मकम् ।

नानाशक्तेश्च संघातात् कर्मभोगादि यस्य तु ॥ Y.K. IV/45

(saṃhatyakāriṇaḥ sarve parārthā hi gr̥hādivat /  
parārthañca tataścittamasamkhyavāsanaātmakam /  
nānāśakteśca saṃghātāt karmabhogādi yasya tu //)

saṃhatyakāriṇaḥ: acting in collaboration, sarve: all, parārthā: for the sake of others, hi: certainly, therefore, gr̥hādivat: like the house etc. parārtham: for the sake of other, ca: and, tataḥ: therefore, cittam: consciousness, asaṃkhyā: innumerable, vāsanaātmakam: of the nature of subliminal traits, nānā: manifold, several, śakteḥ: of the energies, ca: and, saṃghātāt: because of the assemblage, karma: action, bhogādi: enjoyment etc. yasya: whose, tu: indeed, verily.

Verily it is whose enjoyment etc. actions are due to the assemblage of manifold energies, is said to be acting in collaboration, and all those which act in collaboration are for the sake of others, like the house etc.. Therefore, the consciousness of the nature of innumerable subliminal-traits, is meant for the sake of other.

विशेषदर्शिन आत्मभावभावनाविनिवृत्तिः । P.Y.S. IV/25

(viśeṣadarśina ātmabhāvāvanāvinivṛttiḥ /)

For a yogī who sees the distinction, gets one's ego transcended.

किंस्विदिदं कथंस्विद्वा कोऽहमासं कथञ्च वा ।

कथं को वा भविष्यामीत्यात्मभावस्य भावना ॥ Y.K. IV/46

(*kiṃsvididaṃ kathaṃsvidvā ko'hamāsaṃ kathañca vā /  
kathaṃ ko vā bhaviṣyāmītyātmabhāvasya bhāvanā //*)

**kiṃsvididaṃ**: what is this? **kathaṃsvid**: How is this? **vā**: or, **ko'hamāsaṃ**: Who was I? **kathaṃ**: How? **ca**: and, **vā**: or, **kathaṃ**: How? **ko**: who? **vā**: or, **bhaviṣyāmī**: shall I become, **iti**: thus, **ātmabhāvasya**: of one's own being, **bhāvanā**: cogitation.

Thus is the cogitation on/over one's own being: 'What is this (body)? How is this? or again How (I) was ? How or what shall I become?, and so on.

अज्ञानादविशिष्टयोर्भिन्नताया महच्छिदोः ।

विशिष्यदर्शनाच्च सा भावना विनिवर्तते ॥ Y.K. IV/47

(*ajñānādaviśiṣṭayorbhinnatāyā mahacchidoḥ /  
viśiṣyadarśanācca sā bhāvanā vinivartate //*)

**ajñānāt**: because of the ignorance, **aviśiṣṭayoḥ**: non-differents, distincts, **bhinnatāyā**: of the differences, **mahat**: the great, intellect, **cit (oḥ)**: (of the) consciousness, **viśiṣyadarśanāt**: through the discriminatory vision, **ca**: and, **sā**: that (fem.), **bhāvanā**: ponderance, cogitation, **vinivartate**: ceases, comes to an end.

The non-distinctness between the Intellect - the Great and the Consciousness is due to ignorance and it is through the discriminatory vision of the distinctness their cogitation comes to an end.

तदा कैवल्यप्राग्भार विवेकनिर्गमं चित्तम् । P.Y.S. IV/26

(*tadā kaivalyapragbhāra vivekanirgamaṃ cittam //*)

Now the citta gets inclined towards discrimination and oriented towards isolation.

विशेषदर्शने चित्तं विवेकख्यातिरूपके ।

विवेकमार्गसञ्चारि कैवल्यञ्च तदग्रतः ॥ Y.K. IV/48

(*viśeṣadarśane cittam vivekakhyātirūpake /  
vivekamārgasañcārī kaivalyañca tadagrataḥ //*)

**viśeṣadarśane**: after having the discriminatory vision, **cittam**: consciousness, **vivekakhyāti**: discriminate discernment, **rūpake**: of the nature of, **vivekamārga**: path of discrimination, **sañcārī**: one who moves, roams, wanders, **kaivalyam**: isolation, **ca**: and, **tad**: its, here path of discrimination or of the consciousness, **agrataḥ**: in front, at the end.

After having the discriminatory vision the consciousness sets on the path of discrimination of the nature of discriminate-discernment at the end of which is the isolation.

तच्छिद्रेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः । P.Y.S. IV/27

(*tacchidreṣu pratyayāntarāṇi saṃskārebhyaḥ //*)

Subliminal impressions there feature other experiences (viz. sense) in its (kaivalya oriented consciousness) intermittence.

हानमेषां क्लेशवदुक्तम् । P.Y.S. IV/28

(*hānameṣāṃ kleśavaduktam //*)

Overcoming of which is stated as similar to (the overcoming) **kleśas**.

ख्यातिप्रवाहच्छिद्रेषु चाविवेकजवृत्तयः ।

संस्कारेभ्यः प्रजायेरन् हातव्याः क्लेशञ्च ताः ॥ Y.K. IV/49

(*khyātipravāhacchidreṣu cāvivekajavṛttayaḥ /  
saṃskārebhyaḥ prajāyeran hātavyāḥ kleśavacca tāḥ //*)

**khyāti**: discernment, **pravāha**: flow, **chidreṣu**: in the gaps, lit. in the holes, **ca**: and, **avivekaja**: born of non-discrimination, **vṛttayaḥ**: transformations, modifications, **saṃskārebhyaḥ**: due to/from the subliminal impressions, **prajāyeran**: get aroused, **hātavyāḥ**: to be abolished, overcome, **kleśavat**:

similar to the kleśas, causes of afflictions, **ca:** and, **tāḥ:** those i.e. transformation born of non-discrimination.

Among the gaps of the flow of (discriminate) discernment to the stated to be subliminal owing impression, there get aroused, the transformations born of non-discrimination overcoming of which is similar to the (overcoming) of kleśas - causes of afflictions.

प्रसंख्यानंऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकख्यातेर्धर्ममेघः समाधिः । P.Y.S. IV/29

(prasamkhyāne'pyakusīdasya sarvathā  
vivekakhāterdharmameghaḥ samādhiḥ)

Upon disinterestedness even towards the highest state of discernment there comes into being total discriminate discernment termed as 'dharmamegha samādhi'.

व्युत्थानस्य प्रसंख्यानं हानोपायो विवेकाख्यः ।

किञ्चित्ततोऽपि सिद्ध्यादि योगी प्रार्थयते नो हि ।।

तदा स्याद्-धर्ममेघाख्यः समाधिर्यत्र सर्वथा ।

विवेकख्यातिरातिष्ठेद्-धर्मान् वर्षेत् परांश्च यः ।। Y.K. IV/50

(vyutthānasya prasamkhyānam hānopāyo vivekākhyah /  
kiñcittato'pi siddhyādi yogī prarthayate no hi //  
tadā syād-dharmameghākhyah samādhiryaatra sarvathā /  
vivekakhyaṭirātiṣṭhed-dharmān varṣet parāṁśca yah //)

**vyutthānasya:** of the emergence, uprising, **prasamkhyānam:** the highest state of discriminative discernment, **hānopāyah:** means of abolition, avoidance, **vivekākhyah:** termed as 'discrimination', **kiñcit:** little bit, **tataḥ:** from that, here the 'prasamkhyānam', **api:** even, also, too, **siddhyādi:** perfections etc. **yogī:** yogī, **prārthayate:** prays (for), **no:** no, not, **hi:** indeed, surely, **tadā:** then, **syāt:** happens to be, **dharmamegha:** termed as 'dharma-megha', **ākhyah:** called / named **samādhiḥ:** samādhi, **yatra:** where, here in 'dharma-megha samādhi', **sarvathā:** completely, entirely, **vivekakhyaṭiḥ:** discriminate-discernment, **ātiṣṭhet:** stands firmly, becomes steady, **dharmān:** to the virtues, like omniscience, self-intuition etc. **varṣet:**

rains, **parān:** the highest, **ca:** and, **yah:** ; that which here 'dharma-megha'.

'The highest state of discriminate discernment termed as 'discrimination' - is the means of abolition of the 'emergence' where upon the yogī does not pray even for little bit perfections then, indeed, there takes place the 'samādhi' termed as 'dharma-megha' which rains with highest virtues (like omnisciences, self-intuition) (upon the yogī).

ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः । P.Y.S. IV/30

(tataḥ kleśakarmanivṛttiḥ /)

Thence there is the overcoming of kleśa and karma.

तदा सर्वावरणमलापेतस्य ज्ञानस्यानन्त्याज्ञेयमल्पम् । P.Y.S. IV/31

(tadā sarvāvaranamalāpetasya jñānasyānantyājñeyamalpam /)

Thus, after the total removal of the coverings (in the form of kleśa, karma) over infinite knowledge there remains (not even) little to be known.

क्लेशकर्मनिवृत्तिः स्यात् ततस्तन्मलहीनस्य ।

ज्ञानस्यानन्त्यतो ज्ञेयमल्पं ख इव खद्योतः ।। Y.K. IV/51

(kleśakarmanivṛttiḥ syāt tatastanmalahīnasya /  
jñānasyānantyato jñeyamalpam kha iva khadyotah //)

**kleśa:** (causes of) afflictions, **karma:** actions, **nivṛttiḥ:** transcendence, cessation, disappearance, **syāt:** takes place, **tataḥ:** from that, from the 'dharmamegha-samādhi', **tat:** that, here the yogī whose 'kleśa' karma have disappeared, **malahīnasya:** of the 'devoid of impurities', **jñānasya:** of the knowledge, **ānantyataḥ:** due to the infiniteness, **jñeyam:** knowable, **alpam:** very little, small, insignificant, **kha:** sky, **iva:** like, **khadyotah:** stars, insect which emanates light.

From that (the dharma-megha-samādhi) the cessation of causes of afflictions and actions take place. Again due to the infiniteness of knowledge devoid of impurities (of causes of afflictions and actions)

the knowable (becomes) insignificant like the stars in the sky.

ततः कृतार्थानां परिणामक्रमसमाप्तिर्गुणानाम् । P.Y.S. IV/32

(*tataḥ kṛtārthānām pariṇāmakramasamāptirguṇānām /*)

Then for them who have accomplished the goal, the sequence of modifications of primary constituents of prakṛti terminates.

ततः स्वबुद्धिरूपाश्च परिणामक्रमान् गुणाः ।

कृतभोगापवर्गा हि जह्युस्तं पुरुषं प्रति ॥ Y.K. IV/52

(*tataḥ svabuddhirūpāśca pariṇāmakramān guṇāḥ /*  
*kṛtabhogāpavargā hi jahyustam puruṣam prati //*)

**tataḥ**: therefrom, here from the/due to/in the 'dharma-megha-samādhi', **sva**: one's own, **buddhirūpāḥ**: form of intellect, **ca**: and, **pariṇāmakramān**: to the sequences/series of transformations, **guṇāḥ**: primary constituents 'of the 'world ground i.e. prakṛti', **kṛtabhogāpavargā**: (fulfilled the purpose of) enjoyment and emancipation, **hi**: therefore, indeed, **jahyuh**: forsakes, abandons, relinquishes, **tam**: to that, here the yogī who has obtained 'dharma-megha', **puruṣam**: to the 'puruṣa', **prati**: towards.

The primary constituents (Guṇa) having fulfilled the purpose of enjoyment and emancipation relinquish (their) transformations of the nature of their own intellect towards that 'puruṣa' (who has obtained the 'dharma-megha').

क्षणप्रतियोगी परिणामोऽपरान्तनिर्ग्राह्यः क्रमः । P.Y.S. IV/33

(*kṣaṇapratīyogī pariṇāmo'parāntanirgrāhyaḥ kramah /*)

Sequence is the counterpart of moments and is apprehended through the final stage of transformation.

वस्त्वन्यत्वं क्षणव्यापि परिणामोऽस्य च क्रमः ।

पौर्वापर्येण निर्ग्राह्य भवेदाप्रलयात् सदा ॥ Y.K. IV/53

(*vastvanyatvam kṣaṇavyāpi pariṇāmo'sya ca kramah /*  
*paurvāpyeṇa nirgrāhya bhavedāpralayāt sadā //*)

**vastu**: object, **anyatvam**: other-ness, **kṣaṇavyāpi**: moment - pervading, **pariṇamah**: transformation, **asya**: its, of the transformation, **ca**: and, **kramah**: sequence, **paurvāpyeṇa**: through the relation of prior and posterior, **nirgrāhya**: to be ascertained, **bhavet**: happens to be, **āpralayāt**: from the evolution to the dissolution, **sadā**: always.

The 'transformation' is (nothing but a single) moment - pervading other-ness of a thing and whose sequence is always to be ascertained from the evolution upto the dissolution through the relation of prior and the posterior.

पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः

केवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति । P.Y.S. IV/34

(*puruṣārthasūnyānām guṇānām pratiprasavaḥ*  
*kaivalyam svarūpapratisthā vā citiśaktiriti /*)

Isolation variously thus termed as 'establishing in one's own nature' or 'consciousness power' is the involution of the primary constituents of prakṛti that have been rendered purposeless towards the puruṣa.

प्रलयो गुणकार्याणां करणानां स्वकारणे ।

पुमर्थरहितानां वा केवल्यं स्वस्थता चितेः ॥ Y.K. IV/54

(*pralayo guṇakāryāṇām karaṇānām svakāraṇe /*  
*pumartharahitānām vā kaivalyam svasthatā citeḥ //*)

**pralayaḥ**: dissolution, **guṇakāryāṇām**: of the effects of the guṇas, **karaṇānām**: of the instruments, **svakāraṇe**: in one's own cause, **pumartha**: for the sake of puruṣa, **rahitānām**: of the one who is devoid of, **vā**: or, **kaivalyam**: isolation, **svasthatā**: steadiness in one's own nature, **citeḥ**: of the consciousness.

The isolation or establishment of consciousness in its own form is the dissolution in their own cause of the functionings and instrumentalities of primary constituents that have become devoid of purposiveness towards puruṣa.

इति सांख्ययोगाचार्य-श्रीहरिहरानन्द-आरण्य-विरचितायां  
योगकारिकायां कैवल्यपादश्चतुर्थः ॥४॥

(iti sām̐khyayogācārya-śrīharīharānanda-āranya-viracitāyām  
yogakārikāyām kaivalyapādaścaturthaḥ ॥4॥)

Thus ends the Fourth Chapter of Yogakārikā-Kaivalyapāda-  
written by Sām̐khya-yogācārya Śrī Hariharānanda Āraṇya.

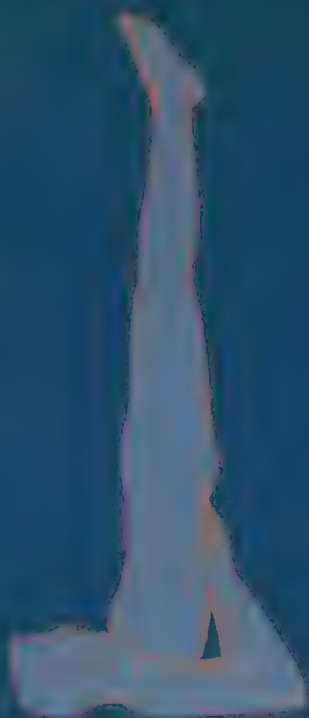
\*\*\*\*\*

YOGA KĀRIKĀ



# YOGIC TECHNIQUES

*Dr. M. L. Gharote*



**'Yogic Techniques'** deals with both Patanjala Yoga as well as Hathayogic practices. Discussion on the historical perspective of Yoga as an ancient science of self-evolution as well as a system of keeping good overall health proves its practical utility. It provides an in-depth study of the subject though in much a simplified and abridged manner. Techniques of the practices of Hathayoga namely, Asanas, Pranayamas, Kriyas, Bandha-Mudras inclusive of Nadanusandhana are given which provide much needed guidance for a student of Yoga. Additionally, indications and contra-indications of Yogic practices have been extensively discussed.



**ISBN 81-901617-3-3**

**Rs.150/-, \$ 10, € 8**



# YOGIC TECHNIQUES

Dr. Manohar L. Gharote



2006

**The Lonavla Yoga Institute (India)**

**Lonavla - 410 401**

**Second Edition, 2006**

**First Edition, 1999**

**© The Lonavla Yoga Institute (India)**

All rights reserved, including those of translation into foreign languages. No part of this book may be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted in any form, or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise without the written permission of the publisher.

*Printed by-*

**XL Images**

**S.No. 411/1, Plot No. 11, Jc Satish Agarwal Path**

**Dapodi, Pune-411 012 (INDIA)**

*Published by-*

**Dr. Manmath M. Gharote,**

**Director,**

**The Lonavla Yoga Institute (India)**

**A-7, Gulmohar Apartment**

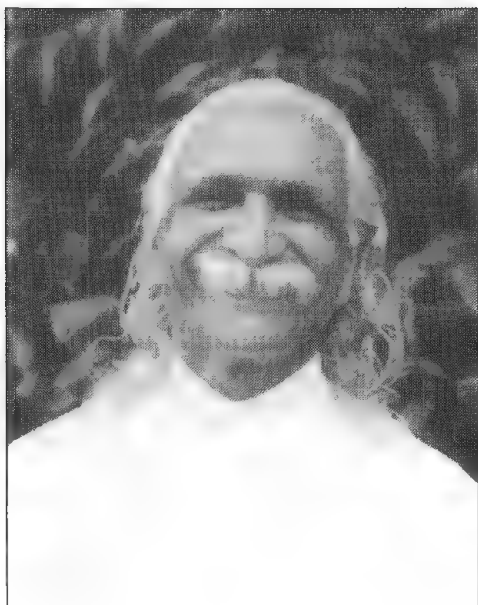
**Bhangarwadi, Lonavla-410 403**

**ISBN 81-901617-3-3**

***Price: Rs.150/-***

***\$ 10***

***€ 8***



**Dedicated to**  
**Swami Kuvalayananda**  
with  
Profound respect



**Dr. M. L. Gharote**  
(21.05.1931--17.01.2005)

## **Publisher's Note**

We are very happy to present the Second Edition of the book 'Yogic Techniques' at the hands of the Yoga lovers.

The book Yogic Techniques was first published in the year 1999 and received wide acclaim among the Yoga students as well as teachers. The book deals both in Astangayoga and Hathayoga. Its simple approach coupled with deep and clear understanding of the subject makes it easy to go through and follow. Its clarity in regard to all the Hathayogic practices with graphic presentation is worth reading.

We wish that the readers of Yoga will draw adequate benefit from this book.

Datta Jayanti, 2006

-- *Dr. Manmath M. Gharote*

## **Preface**

This book is a compilation of the articles on Yoga techniques published in the Yoga-Mimamsa over the years. They are included with suitable modifications in this text. The articles on Nadanusandhana and Indications and Contra-indications of Yogic Practices have been newly written for this book to complete the curriculum of Hathayoga described in the Hathapradipika. The articles give an overall information about the important techniques of Hathayoga. Adequate references for the detailed study of the techniques have been provided. Suitable pictures are also introduced representing the various techniques.

We hope that the book will be found useful and received well by our readers.

January, 1999.

**--Dr. M. L. Gharote**

# Contents

	PAGE
<i>Dedication</i>	iii
<i>Publisher's Note ...</i>	vii
<i>Preface</i>	viii
 Chapter 1	
Yoga in its Historical Perspective	1
Chapter 2	
Yoga and Philosophy	15
Chapter 3	
Āsanas: A Perspective	20
Chapter 4	
Śodhana Kriyās	52
Chapter 5	
Prāṇāyāma	71
Chapter 6	
Mudrās and Bandhas	90
Chapter 7	
Nādānusandhāna ...	99
Chapter 8	
Pathyāpathya Vicāra or Indications and Contra-Indications of Yogic Practices	105
 INDEX OF YOGIC TEXTS	118
INDEX (General)	120

## Chapter 1

### YOGA IN ITS HISTORICAL PERSPECTIVE

The Sāṃkhya is one of the oldest philosophical inquiries of India. In one of the most authoritative and oldest text of the Sāṃkhya system, namely, Sāṃkhyakārikā, it has been asserted that the worldly life of man is full of misery and pain. Hence the removal of misery (duḥkhatrayābhighāta) is the prime goal of man's life. This urge to find out means which will give him relief from pain is inherent in man. This natural urge in man drives him to put all efforts and energy to create happy and peaceful situations for himself.

The tragedy of human life, however, lies in man's perverted perspective of life which is due to basic ignorance which makes him forget his real existence as pure consciousness, beyond the confines of all prākṛtika relations.

To live in peace and happiness Sāṃkhya and Yoga suggest development of personality by making efforts to remain free from self-centered instinctive urges by controlling the modifications of mind.

Patañjali defines Yoga as 'Cittavṛttinirodha'. Bhagavadgītā defines it as 'Samatva'. *Aṣṭāṅga Yogavivaraṇam* describes it as 'Indriya Saṃyama'. From some of these few definitions quoted we shall find the same basic principle seen from different angles.

However, the origin of Yoga is obscured in its antiquity. No systematic study recording development of Yoga through its evolutionary stages has been undertaken so far. Historically what we know about Yoga is very



little. On the basis of available literature we may consider the different periods of history as follows:

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 1. Pre-Vedic Period  | 2. Vedic Period   |
| 3. Upaniṣadic Period | 4. Epic Period    |
| 5. Sūtra Period      | 6. Smṛti Period   |
| 7. Medieval Period   | 8. Modern Period. |

### 1. Pre-Vedic Period

From the excavations of the Indus Valley we find that yoga in some form was practised during that period. The idol of Mother Goddess and the figure seated in a Yogic posture suggest the antiquity of Yoga.

### 2. Vedic Period

Although scholars differ in their opinion about the connection of Indus Valley civilization with Vedic civilization the source of Yoga is undoubtedly found in the Vedic literature. In Vedas we find the description of mystic experiences. Certain concepts of Yoga developed later are seen in their rudimentary form in Vedas. But it is surprising to note that the words Yoga and Yogin are not seen used in their technical sense in Vedas.

### 3. Upaniṣadic Period

Real basis for the system of Yoga can be found in the Upaniṣads. Earliest Upaniṣads like *Chāndogya* and *Bṛhadāraṇyaka* give us the basis of Kriyāyoga. But the words yoga and Yogin are not found in their technical sense. In *Kaṭhopniṣad* the word Yoga has been used in its technical sense. The *Śvetaśvatara* is perhaps most

important from Yogic point of view. Its tradition is seen continued in the later Haṭha texts.

#### 4. Epic Period

The two great Indian epics, namely, *Rāmāyaṇa* and *Mahābhārata* are the rich source of information about various kinds of Yogic practices prevalent then. Yoga as a system seems to be quite popular in the age of *Rāmāyaṇa*. The most important section dealing with Yoga in *Mahābhārata* is the famous *Bhagavadgītā*. It deals with the characteristics of the realised Yogin and the three paths of Yoga, namely, Jñāna, Bhakti and Karma.

#### 5. Sūtra Period

*Patañjali's Yogasūtras* are the oldest systematic treatise on Yoga available to us. It is based on the previous and contemporary traditions of Yoga and has exerted a great influence on later thinkers and practitioners of Yoga.

Buddhism has been greatly influenced by Yoga and it has also contributed a great deal to the development of Yoga. Buddha himself had practised Yoga under the teachers Arāda Kalam and Uddaka Rāmaputta.

There are striking similarities of concepts and terms in early Buddhist scriptures and *Yogasūtras* of Patañjali which have given rise to the problem of relative priority of the Buddhist or the Pātañjala Yoga.

Mahāvīra, the founder of Jainism was a contemporary of Gautam Buddha. Much of the Jain teachings resemble those of *Bhagavadgītā*. There is a similarity in the description of Yamas by Patañjali and

those vows followed by the Jains. Patañjali might have borrowed the vows from Jainism including the term Mahāvratā.

The Yogasūtras of Patañjali have been commented upon by several commentators. These commentaries also reflect on the development of different Yogic concepts and techniques of that period. The first commentary on Yogasūtras is known as Vyāsabhāṣya.

## 6. Smṛti Period

The period of Smṛti literature starts from the times of Patañjali. Some Smṛties had been composed before 500 B.C and they were written till about 1000 A. D. During this long period of Smṛti literature we find the changes in the prevailing ideas, beliefs, worships and customs. The Smṛties tried to combine yoga with the daily rituals. Thus we find Prāṇāyāma and certain purificatory techniques occupying important place in every ritual. A collection of 27 Smṛties is available in print. One of the important older Smṛties, namely, Bṛhadyogī-Yājñavalkya Smṛti has been critically edited and published by the Kaivalyadhama, Lonavla.

## 7. Paurāṇic Period

The Purāṇas are a class of literature which existed from very ancient times. The extant Purāṇas are recasts made of the ancient Purāṇas during the first century. Many of these deal with Yogāṅgas. From time to time Purāṇas received substantial additions.

There are also Upa-Purāṇas. The nature of these is sectarian and the philosophy and practices of different sects are usually described in these.

## 8. Medieval Period

### *Tantra Stage*

During this period we find a vast literature on Tantras produced. There are Buddhist Tantras, Hindu Tantras and Jain Tantras. Tantras are commonly associated with Śakti-worship. It is difficult to say which Tantras are earlier. There are large number of subjects included in the Tantras. Seventh to twelfth century was the period of Tāntrika works and cults, both Hindu and Buddhist. The Tāntrikas substituted a Yoga of enjoyment for the Yoga of abstinence and asceticism.

### *Nātha Cult*

Tantrism developed into Rājayoga and Sahajayāna of Buddhists. As an aid to Rājayoga, Haṭhayoga was evolved and became very popular through the Nātha Cult. Many of the Haṭhayogic practices seem to have their origin in Tantrism. Nāthayoga laid a great emphasis on preparing the body as a great vehicle for the higher spiritual experiences. It is this Yoga which has become so popular now throughout the world.

### *Bhakti Cult*

Yoga also had its impact on Bhakti literature. The saints have profusely written on Bhakti and depending on

their background they refer to Yoga practices now and then.

## 9. Modern Period

The tradition of Yoga continues even today without break. In modern times Swāmī Vivekānanda made Yoga popular. Swāmī Rāmatīrtha, Paramahansa Yogānanda spread the message of Yoga out of India. Ramaṇa Maharṣi, Sri Aurobindo and Swāmī Śivānanda of Rishikesh are important names of modern exponents.

Swāmī Kuvalayānanda made scientific aspect of Yoga popular.

We have briefly seen how Yogic concepts were developed into varieties of manner leading to the generation of different schools and their innumerable practices. The purpose of all the practices remained to unfold and develop the inner intuitive power as a direct help to Self-Realisation. On the basis of the approaches of the different schools of Yoga they may be classified into two divisions: 1) *Bhāvanā Yoga*, schools which resort to psychological pondering and meditation, and 2) *Prāṇasaṃyama Yogas* emphasizing psycho-physical practices to control the Pranic impulses and through them to bring about natural and automatic cessation of differential thoughts and feelings to bring about unfoldment of intuitional powers.

### Bhāvanā Yogas

In Bhāvanā Yogas the Sādhaka leads a life that is conducive to bring about transformation of his way of

thinking and feeling. He resorts of Svādhyāya and Satsaṅga. All this facilitates proper conditioning of the mind. The meaning of Bhāvanā itself is '*cetasi punaḥ punaḥ niveśanam*' meaning 'bringing back to mind again and again.' Jñāna, Bhakti and Karma are the well-known Yogas belonging to the categories of Bhāvanā Yoga.

### 1) Jñānayoga

It resorts to intellectual analysis along with detached mind endowed with '*Sādhana catuṣṭaya*' described as *Nityānitya- vastu-viveka, śamadamādi sādhanasamṣat, vairāgya and mumukṣutva*. Some of the practices resorted to by the Sādhaka of this Yoga are as follows:

- a) To meticulously observe the pause between the two thought processes and get the experience of undifferentiated continuum.
- b) Sākṣivṛtti-sāadhanā - to cultivate the attitude of aloofness during analytical observation of thought processes.
- c) To consciously cultivate a rational conviction about the oneness of Reality (*Sarvaṃ khalu idaṃ Brahma*).

Before one starts on these practices it is expected that the emotional pulls should be kept at their minimum.

The meditations of Jñānayoga are called Savikalpa and Nirvikalpa. In the former there is a presence of symbolic thought consciousness, whereas in the latter there is no trace of symbolization but pure consciousness. The symbolic experiences during absorptive process are characterised by peace and serenity. One just thinks and

thinks analytically until thinking itself stops giving rise to apperception of Reality.

## 2) *Bhakti Yoga*

It is a Yoga of extreme devotion to God. To cultivate such an extreme love for God it takes the help of *Pratīka*, *Pratimā* and *Nāma*. They are like 'power devices' that are intended to control and dominate the whole attitude of individual. These are the media of insight in *Yoga-sādhana*. What cannot be expressed can still be felt and the *Pratīkas* and *Pratimās* are only aids to cultivate and develop that feeling of intense love towards God. God may not have a form. But as soon as we think of Him he comes to our mind with name and form. Man is prone to concretise even the abstract things. Symbolisation and image formation are ingrained in man's mind and must be accepted as natural. Due to this fact the attempts of the reformers in every religion have been in vain.

From times immemorial *Praṇava* or letter 'Aum' has been accepted as the best *Pratīka* of God by our ancestors. "*tasya vācakaḥ praṇavaḥ / tajjapas-tadartha-bhāvanam*" (*Praṇava* or *Om* is His representative. It should be repeated and contemplated upon for its meaning) says Patañjali in his *Yogasūtras*.

*Bhakti* is divided as *Aparā* and *Parā*. *Aparā Bhakti* is ritualistic and leads to *Parā* in due course.

The nine fold *Bhakti* leading to *Parā* stage has been described as: *śravaṇam*, *kīrtanam*, *smaraṇam*, *pādasevanam*, *arcanam*, *vandanam*, *dāsyam*, *sakhyam* and *ātmanivedanam* (*Hearing the praises, praying,*

*remembering , supplication, worship, prostration, serving, friendship, and self-surrender).* Parā Bhakti is Jñāna itself.

### 3) *Karma Yoga*

Karma is a technical term in Yoga meaning ‘Purificatory Process’. One’s normal actions are used for purification of oneself to get rid of the impact of Kleśas and to open the doors to Realisation. Karma is also used for the ‘Law of Actions and Reactions’ which is responsible for the cycle of pleasure and pain and also birth and death. Karmayoga provides a key to get rid of this cycle. As Bhagavadgītā says ‘*yogaḥ karmasu kauśalam*’ (*Yoga is skill in performing actions*). The art of Karmayoga lies in changing all Karmas which are affective in nature into Akarmas or non - affective Karmas. Every Karma when accompanied by Kleśas like Rāga, Dveṣa etc. gives rise to an affective experience of pleasure or pain. All actions are outcome of thoughts. It is the affective nature of thought processes behind the karma that renders the Law of karma effective. What is required is reconditioning of thought processes that makes the karma binding. Give up the attachment and the karma will be rendered sterile. Bhagavadgītā says “*karmaṇyevādhikāraṣṭe mā phaleṣu kadācana*” (*You are entitled only to action and never to its fruit*). Akarma is an action that is done in a natural and spontaneous manner without any awareness of individuality and regardless of the social and ethical aspects of its goodness or otherwise.

Selflessness is attained through the following:

- a) One should cultivate the Bhāvanā of the presence of God in everything and learn to perceive the Divinity in all things.



- b) Doing the work for the sake of work without any sense of compulsion.
- c) Freedom from fear which is an accepted maxim of Karmayoga.
- d) The Divine will works freely through the ego-less center of consciousness and opens the door to the apperception of Reality.

Karma Yoga followed properly leads to Bhaktiyoga and when Bhakti reaches its highest Parā stage, it results in Jñāna to make an Integrated life.

### **Prāṇasaṃyama Yogas**

It is another class of Yogas wherein a great emphasis is put on the channelisation of Pranic impulses. It is also called Kuṇḍalinī Yogas. In order to understand the nature of these Yogas it is necessary to get our ideas clear on the term Prāṇa and Kuṇḍalinī.

From Vedic times the word 'Prāṇa' is used to signify cosmic energy that guides the course of universe. Māyā, Prakṛti, Prāṇa are the names of one and the same power of manifestation of God, His Śakti, designating its various aspects. The evolution of this Śakti into Kuṇḍalinī Śakti has been described in the *Siddhasiddhāntapaddhati* in the following five stages:

- 1) Nijāśakti starting initially as the Will (icchā) of the nameless (anāmā) God.
- 2) Parāśakti attaining an operative inclination (unmukhatvam).

- 3) Aparāśakti assuming a vibratory character (spandanam).
- 4) Sūkṣmāśakti differentiating itself into multitudes of subtle individual units (śāntā).
- 5) Kuṇḍalinī Śakti developing finally into a potential sentient life force (Vedanaśīlā).

Thus Kuṇḍalinī Śakti is an evolute of Prāṇaśakti which is behind all the universe and which is responsible for its evolution, subsistence and final involution.

Kuṇḍalinī is symbolically represented as a coiled serpent and the Sādhaka is expected to meditate upon this symbol bringing to mind its meaning and significance. Unfortunately these symbols have been misunderstood as actual entities. The serpent is a symbolic representation of a latent force.

It has been stated that Kuṇḍalinī Śakti while working in the human being presents three modes or poles and that the state of consciousness and functioning of a person depends upon which axis of their polarity is active. The three modes are described as lower, middle and upper. When Kuṇḍalinī is polarised to interact with upper node the phase of consciousness changes and one becomes aware of the unity in diversity even at a cellular level. This interaction with the upper node is described as the arousal of Kuṇḍalinī.

In this class of Yogas are included mainly the Mantra Yoga and Haṭhayoga which lead a Sādhaka to the attainment of the stage of Rājayoga through Layayoga.

## Mantrayoga

Mantras are certain sacred formulae which are supposed to contain 'mystical sounds'. They may or may not contain a meaning but it is the sound - effect or vibratory pattern that is important. The theory of Mantrayoga states that the entire cosmos with all its planes of existence is manifested through vibrations as the universe is sonorous in its rudimentary form. There is a correspondence between the subtle sounds of a mantra and the subtle organs of the human body on the one hand and between these organs and the dormant forces in the cosmos on the other. By working upon the mantras we can awaken their corresponding forces. Though apparently solid we are in essence certain continuous pattern of vibrations. It is on this principle of the vibratory aspect that these mantras are supposed to produce effects and help change the individual. The theory that forms emanate from 'sound' is found in all religions. In Bible St. John says, "In the beginning was the Word, the Word was with God and the Word was God". According to Hindus this primordial word was AUM. Most of the Mantras consist of letters containing the sounds that work and activate Suṣumnā and facilitate the passage of Kuṇḍalinī currents through that channel. It is this channel that is claimed to lead to attain transcendence when activated. (*Tayordhvam-āyan amṛtatvam-eti i.e., it leads to attain transcendence*).

## Haṭhayoga

The whole system of Haṭhayoga is based on the theory that the currents of Prāṇa flow through particular patterns in our body and the way we think, feel and act depends upon the nature of these patterns. The channels

through which the currents of Prāṇa flow are called Nāḍīs. There are innumerable such Nāḍīs in human being which are inter - connected and form plexuses in various regions. Any improper functioning of the body and mind is due to the disturbance caused in the passage of Pranic currents through one or more of these Nāḍīs. Haṭhayoga, therefore deals initially with the problem of setting this fault right and opening the natural passage of the Nāḍīs for free flow of the currents of Prāṇa. This process is called Nāḍīśuddhi.

Of all the Nāḍīs great significance is attached to Idā, Piṅgalā and Suṣumnā in Haṭhayoga. Each is supposed to bring about different results when the current of Prāṇa flows through it. Haṭhayoga is mainly concerned with the establishment of a dynamic equilibrium between Idā and Piṅgalā and facilitation of the passage of currents through Suṣumnā.

This establishment of equilibrium between Idā and Piṅgalā is done through a long process which forms the practices of Haṭhayoga which consist of the following groups: 1) śuddhikriyās, 2) āsanās, 3) prāṇāyāma, 4) mudrās. With these Haṭhayoga hopes to prepare a person for the arousal of Kuṇḍalinī in himself and then change the phase of its polarity, making it to interact with the upper node.

After making some progress one hears some peculiar internally aroused sounds. This is a stage for the Sādhaka to pass on to the Layayoga.

## **Layayoga**

It is an intermediate stage between Haṭha and Rājayoga stages. After arousal of Kuṇḍalinī through

Haṭhayoga one starts getting the perceptions of internally aroused sounds, light, divine touch or smell of incomparable sweetness. As the Sādhaka gets engrossed in these perceptions his mind gets completely lost in the same. Laya is a state wherein the mind completely merges in and becomes one with the Highest, ceasing its function.

### **Rājayoga**

The state of Layayoga automatically leads to Rājayoga. It is a mindless state devoid of all conceptualism. Rājayoga is the attainment of the highest state of consciousness which has been termed differently as Samādhi, unmanī, Amaratva, parampada etc.

Thus we find the concept of Yoga means a state of Being as well as many ways to attain that state some of which we have cursorily seen.



## Chapter 2

### YOGA AND PHILOSOPHY

Philosophy is an attempt of the human mind to present the problems of existence, life, meaning and values in a comprehensive and consistent framework. In the philosophical systems, whether Eastern or Western, no problem has evoked a keener interest than that of mind, particularly in its relation to the body. Religions and philosophical approaches like the Yoga, aim to explain the ultimate nature of mind. In India philosophy is not only a way of thinking but also a way of life.

Indian philosophy has been greatly influenced during its growth and development by other systems of Indian thought which grew side by side with it. Yoga has been recognized as one of the ṣaḍ-darśanas - six systems of Indian philosophy and its influence on Hindu thought and life has been very great. However, the position of Yoga as a system of philosophy has always been misunderstood. Two trends of thought appear in relation to the position of Yoga.

Yoga is generally understood to mean certain systematized set of practices by which one can attain supernormal powers through the process of concentration. This approach often confuses one's understanding about Yoga and one some how or other associates it with such phenomena as clairvoyance, clairaudience, art of Thaumaturgy and similar other occult phenomena.

Others, more informed persons consider it as a system of philosophy akin to Sāṃkhya system but one which believe in God (Īśvara) and adopt a group of

practices for the attainment of its ultimate goal, which is emancipation.

Both these view-points lack adequate understanding and need some modifications for better understanding of the concept of Yoga.

Despite great interest and popularity of Yoga throughout the world, there is a lack of its comprehensive understanding. This gives rise to misconceptions, limited understanding and over-emphasis on a particular aspect of Yoga, which distorts its image. One such misunderstanding is related to the consideration of Yoga as a philosophy. Western concept of philosophy is different from its Eastern concept. Former is merely an intellectual pursuit, while the latter has a definite purpose which can be termed as liberation. Various systems of Indian philosophy also differ in their approach and understanding. But the doctrines of Mukti (liberation) and Karma (action) are two fixed postulates which give uniformity to different systems of Indian philosophy.

Yoga is generally considered as Seśvara Sāṃkhya. It accepts the Sāṃkhya system of philosophy but believes in God (Īśvara) and adopts group of practices for the attainment of ultimate goal of emancipation. Sāṃkhya system of philosophy is attributed to Kapila. Yoga, as stated earlier, is recognized as one of the six orthodox systems of philosophy. But if its philosophy is identical with that of the Kapila Sāṃkhya, it would be difficult to call it a system of philosophy, merely because it adds one more principle of Īśvara to its philosophy. The greatness of Yoga lies in prescribing definite code of disciplinary practices. Therefore we find that every great proponent

of different systems of Indian philosophy accepts Yoga in his own life.

It is true that yoga owes much to the Sāṃkhya philosophy. But it is doubtful whether it is due to Kapila's Sāṃkhya, as we have it now. It may be possible, as has been pointed out by Dr. S. N. Dasgupta, that Yoga evolved through the modifications of the original Sāṃkhya school. Though we see Yoga of Pātañjala Yogasūtras and Kapila Sāṃkhya fundamentally the same in their metaphysical positions, yet they hold quite different views on many points of philosophical, ethical and practical interest.

Today Yoga is popular not so much as a system of philosophy but as a system of practical discipline. The application of Yogic techniques is considered beneficial for health and cure of certain diseases, for stress-management and for improving general efficiency of individuals in different fields. Yoga is being utilized from the most fundamentally personal to the social and educational implications of the society as a whole. No matter how times and life styles change, the judgment of the ancient sages in matters relating to life and conduct is still relevant. Even though our attitude to the nature of Yoga itself may be different from those who were instrumental in its evolution, its wisdom still applies.

The term Yoga should be understood both as an end as well as means (Sādhyā and Sādhana). It is the means, methods and techniques that we generally understand as Yoga. The confusion about Yoga also occurs because of variety of means in Yoga. All means have ultimately the same purpose to be fulfilled, that is harmony, balance or samatva-- the integration of personality. Various means of Yoga may be classified into



groups of Āsanas, Prāṇāyāmas, Kriyās, Bandhas, and Mudrās and Meditations. For undergoing Yogic practices, an adequate substratum is formed by resorting to a mode of self-imposed code of conduct technically known as Yamas and Niyamas. They form the very basis of Yoga and are considered to be essential part of Yoga routine, howsoever on mild scale.

The nature of all Yogic practices is psycho-physiological. Groups of various Yogic practices have been found useful in various conditions of psycho-physical disturbances.

Today there is progressive tendency to apply various Yogic techniques in a variety of life situations for deriving benefits. Thus we find more women in the West finding Yoga useful in painless childbirth and also for post-natal care. They also believe that certain Yogic techniques can help them in restoring their figure and physical strength. By introducing yoga into the school curriculum immense improvement in the behaviour of the children has been noticed. The children become emotionally more stable, especially during adolescent period. The application of Yogic techniques and principles for prevention and cure of sport injuries and for promotion of sport skills is a new trend. Various Yogic techniques and routines are also being practised for the prevention and cure of stress related psychosomatic conditions.

All these effects of Yogic practices seem to be possible through the mechanism of three types:

- a) Direct influence on the body organs like muscles, joints, ligaments, visceral organs etc.

- b) Influence on the autonomic nervous system, and
- c) Influence on the higher nervous system.

While the first two mechanisms are involved in the maintenance and promotion of psycho-physical health, the third mechanism governs the spiritual aspect of personality.

From the above narration, it will be clear that today Yoga is emerging as having a multidisciplinary approach. It is therefore necessary to understand Yoga not only as a philosophy but also its metaphysical, ontological, psychological, theological, physical and practical aspects could be understood in their mutual relationship. If this is not done our understanding about Yoga will remain lopsided.



## Chapter 3

### ĀSANAS: A PERSPECTIVE

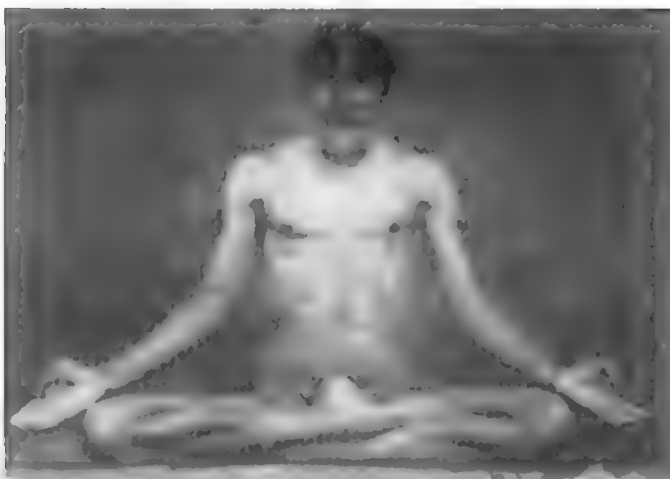
Āsana is one of the characteristic techniques of Indian spiritual discipline. It is distinctly a sign of transcending the human consciousness. The motionless position of the body imitates some other condition than human. Man by definition is mobile, agitated, unrhythmic. *Āsana is an 'ekāgratā' on physical plane.* Just as an 'ekāgratā' puts an end to the fluctuations of mind so also Āsana puts an end to the mobility of the body by reducing the infinitely possible positions to a single posture. Refusal to move in the Āsana leads to series of refusals of every kind on the path of Yoga. Patañjali has also linked the practice of Āsana with 'anantasamāpatti' which is beyond mere physical performance.

Today the practice of Āsanās has become almost synonymous with Yoga. What is the place of Āsana in the whole discipline of Yoga, however, will not be clear unless we deal with the historical development and critical analysis of the concept of Āsana along with the various approaches to it.

We must distinguish between Āsana as a concept and Āsana as a technique. The conceptual understanding would lead us to gain proper insight into the technique of Āsana as well.

#### The Meaning and Scope of Āsana

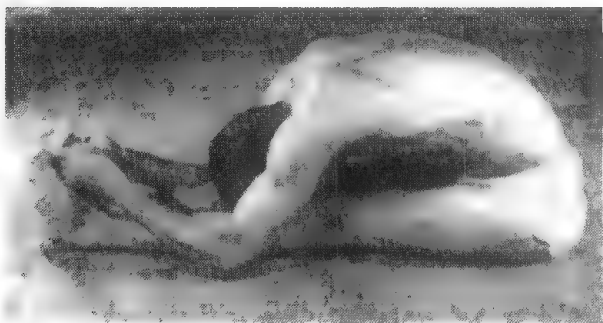
The word 'Āsana' has been derived from the Saṅskṛta root 'as' meaning 'to sit' (*āsyate anena*). This derivative meaning has been used to explain the term



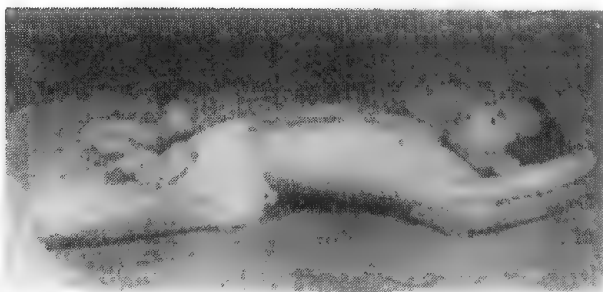
**Siddhāsana**



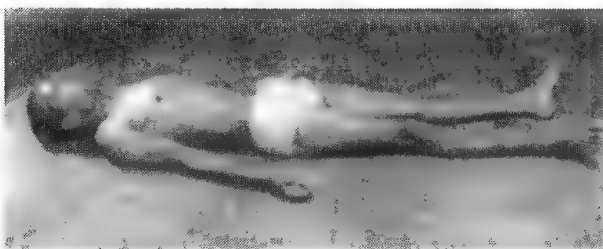
**Kukkūṭāsana**



**Paścimatānāsana**



**Matsyāsana**



**Śavāsana**



**Uttānakūrmāsana**



**Ardhamatsyendrāsana**



**śalabhāsana**



**Halāsana**

physically as well as metaphysically. Physically, it denotes posture - a sitting posture or a seat. Metaphysically it has been interpreted by several texts as 'establishment in the original state' (*Svasvarūpe samāsannatā*).

This metaphysical aspect of Āsana is found expressed in the texts of Nāthayogins like '*Siddhasiddhāntapaddhati*', *Jñānadīpabodha*, *Sabadi of Yogī Vicāranātha*. In Jainyoga Āsana is considered as withdrawing from Parabhāva (extroversion) to Svabhāva (introversion). Ācarya Haribhadra calls it Sukhāśana. It is interesting to note that despite the fact that Jainayoga is full of rigorous ascetic practices, there are very few Āśanas involving difficult bodily postures as we find in Haṭhayoga. The suggested meaning of the word udāsīna indicates similar approach which is confirmed by *Rājayoga-rahasyam* when it states:

*"Sarvavastuni udāsīnabhāvam āśanam ucyate".*

*(Attitude of indifference towards all things is called Āśana).*

This is a typical Vedāntic approach to explain Yogic terminology.

The following Hindi song brings out the metaphysical meaning by use of the pun on the word Āśana. Its translation may be presented as follows:

"Oh dear, if you do not control the desire  
what is the use of performing Āśana !  
After the practice of Āśana if the desires  
linger on, then think that efforts are in vain.



If you control the desire and when you practise Āsana the life becomes successful. Without controlling the various desires and instincts why do you torture your body.

With the practice of Āsana if you do not leave the desires, no useful purpose will be served.

With firm detachment from the object of enjoyment clean the house of your mind.

Āsana removes miseries by contributing to the feeling of well-being.

It is not like a play of an actor, which should be impressed on the mind.

With the grace of the Lord and Guru man becomes super-man, if he is not affected by desires and instincts”.

Physically speaking Āsana has two distinct meanings. Firstly, it denotes the seat on which the Sādhaka sits for his sādhanā. Secondly, it implies different postures of the body used during Yoga sādhanā.

### Āsana as a Seat

Āsana is an architectural expression implying a seat, a moulding, a type of structure. In *Mānasāra* (XXX - 12,13) a three storeyed building is called Āsana. *R̥gveda* uses different terms like ‘garta’, ‘Vandhura’ for the seat in chariot (R̥g: 2.33.11 or R̥g: 1.118.1-2). The word ‘Asan without the ending ‘a’ means ‘mouth’ (R̥g: 1.116.14, 5.76.6, 9.69.2). Other terms used by Jain writers for Āsana are Paṭṭa, Sthala, Sthāna. The term ‘barhi’ is used in *R̥gveda* 10.15, 3-4, 3.42.2 for the seat prepared with kuśa grass.

## Kinds of Seat

*Bhagavadgītā* (VI-II) refers to *Āsana* as a seat which is covered with kuśa grass, deer skin and a cotton cloth in that order.

The seat is made of wood, rock, ground or sand which is suitably covered with deer skin, tiger skin, elephant skin, buffalo skin, woolen cloth, kuśa grass and/or clean cotton cloth. Significance of using different kinds of seat and their effects have also been mentioned in the Yogic literature. For Example, the *Kriyā-kāṇḍa* of *Gautamadharmasūtra* states as follows:

“Poverty on the bamboo-seat. Emergence of disease on rock. Abundance of sorrow on the floor. Loss of fame on the grass seat. Mental disturbance on the leaf. Accomplishment of knowledge on black skin. Emancipation on the tiger’s skin. Wealth on the cloth-seat. Removal of disease on the cane-seat. Silken cloth giving health. The woolen blanket releasing from sorrow.”

However, in Jainyoga the seat on the ground, on sand or one made of wood or stone is recommended (cf. *Jñānārṇava*, 28:911).

In Tāntric sādhanā some notable seats on which an advanced sādhanika may sit for meditation are Śavāsana (corpse), Muṇḍāsana (5 skulls of different animals including that of man), and Citāsana (funeral pyre).

## Āsana as a Posture

The antiquity of *Āsana* as a posture is very great. The excavations of the seals at Mohenjodaro and Harappa bear the testimony of the practice of *Āsana*.

In Vedas we do not get direct reference to the word *Āsana* or names of *Āsanas*; yet we do get indications of some modes of sitting. The word 'Mitajñu' in *R̥gveda* (*R̥g.* 7.95.4, 3.59.3) means assuming a squatting position. Another word 'Abhijñu' (*R̥g.* 1.37.10, 3.39.5, 7.2.4) means sitting on toes with knees raised as in *Utkaṭ āsana*. Similar posture is practised by Jains during meditation. The expression 'Jānu ā ācya' (*R̥g.* 10.15.7) in *R̥gveda* and 'savyaṃ jānu acya' in *Śatapathabrāhmaṇa* (*Sat. Br.* 2.4.2.2) means 'with leg folded'. In the prescribed ritual for manes it is customary to fold left leg while for divine beings right leg is folded, the other knee being raised during sitting. These prescriptions are obligatory. *Sāyaṇabhāṣya* on the *Taittirīya āraṇyaka* has a reference to a pose similar to the *Gomukhāsana*, although no specific name is given in the text.

There is no mention of *Āsana* in the earliest *Upaniṣads*. The first mention is found in *Śvetāśvatara upaniṣad*.

The epics like *Rāmāyaṇa*, *Mahābhārata Śāntiparva* (*Adhy.* 237, 241, 317) and *Yoga Vāsiṣṭha* have direct reference to *Āsana* as sitting postures. *Mahābhārata* mentions 12 types of *Yoga* out of which *Deśayoga* and *Upāyayoga* relate to the practice of *Āsana* as a posture. When it is done in a suitable place like in the forest, cave, lonely place it is termed as *Deśayoga*. When one sits in a posture for *Dhyāna* or meditation it is called *Upāyayoga*.

From the available sources regarding *sādhana* of *Bhagavān Mahāvīra* we find the mention of number of *Āsanas* in which he was practising *Dhyāna*.

In *Aupapātika Sūtra* we get a reference to a typical Āsana in which the Śramaṇas were found to meditate. In this Āsana the two knees were raised and head lowered.

In this very text there is a discussion about Āsanas under the analysis of Kāyakleśa.

*Daśāśrutaskandhasūtra* mentions about practising Dhyāna in different Āsanas.

Ācārya Haribhadra, the great writer on Jain Yoga used the word 'Sthāna' for Āsana in his *Yogaviṃśikā*. The use of the word 'Sthāna' for Āsana seems most appropriate because the term 'Āsana' is used for sitting posture while 'Sthāna' refers to any condition of the body assumed for meditation.

In *Oghaniryuktibhāṣya* three types of Āsana or Sthāna have been described as :

1. Ūrdhvasthāna
2. Niṣidana sthāna
3. Śayana sthāna

Āsanas in the standing position are called Ūrdhvasthāna. They have been divided into seven categories as follow:

1. Sādhāraṇa
2. Savicāra
3. Sanniruddha
4. Vyutsarga
5. Samapāda
6. Ekapāda
7. Gṛdhroḍḍina

This shows that the practice of Āsanas was systematised and was in vogue at one time. However, later on it was relegated to background and to-day we are at loss to establish it again in practice.

Although the tradition of Jainyoga does not coincide with the Haṭhayogic practices we do find the influence of Haṭhayogic practices during 8th century to 12 century. Due cognisance seems to have been taken by later Jain Ācāryas like Somadeva, Hemacandra, Śubhacandra etc.

Hemacandra in his Yogaśāstra mentions the following Āsanas suitable for Dhyāna:

*Paryāṅka, Vira, Vajra, Abja, Bhadra, Daṇḍa, Utkāṭika, Godohika, Kāyotsarga, Uttānaka, Pārśvaśāyī, Naiṣadhika, Lagāḍaśāyī, Daṇḍāyatika, Āmrakubja.*

Among Jains five types of Āsanas called Mokṣāsanas, were specified which are Paryāṅkāśana, Ardha-paryāṅkāśana, Vaira, Khaḍga and Vira. These were the postures assumed by a Jain when he had attained or was on the way of attaining salvation (Mokṣa). Paryāṅkāśana is also known as Padmāsana or Saṃparyāṅkāśana.

Buddha himself had practised Yoga under the guidance of Arāda Kalam and Uddaka Rāmaputta and is shown traditionally sitting in Padmāsana in every sculpture. In Buddhist Yoga various modes of sitting were assigned spiritual significance. Thus, we find Paryāṅka, Vajraparyāṅka, Lalita, Bhadra. Ālīḍha, Pratyālīḍha, Nāṭya and a variety of ardhaparyāṅka Āsanas. Vajraparyāṅka

implied deep contemplation and introspection. The Ardhaparyāṅka indicated tranquility, the Ālīḍha valour, Pratyālīḍha ruin and strong aversion and dancing in the Ardhaparyāṅka connoted anger and terror. In Buddhist tradition an earliest mention about Āsana as technique occurs in the *Buddhacarita* of Aśvaghōṣa.

The period of Smṛti literature is very long. Some Smṛties had been composed before 500 B.C and some were written till about 1000 A.D. In one of the oldest and important Smṛties, namely, Bṛhadyogīyājñavalkya Smṛti, we get elaborate description of Āsana, both as a seat as well as a posture. The seat is described to be “cailājīnakuśottara” which is neither too low nor too raised which is used for taking a posture of Padmāsana. While describing the posture the following subtle points have been mentioned:

- a) Facing North-East and sitting erect.
- b) Pressing the chin against chest
- c) Closing the mouth without touching the teeth
- d) Tongue pressing against the palate
- e) Remaining steady like a rock.

(Br. Yāj. Sm. IX: 186-190).

### Definitional Analysis

If we analyse the various definitions of Āsana, we get three levels on which Āsana could be considered. These three levels from gross to subtle are:

- a) Conditioning Āsana
- b) Meditative Āsana
- c) Svarūpa Āsana.

### a) Conditioning Āsana

In this category we get Āsana described as contributing to the various aspects of health and fitness. For example

*“Kuryāttadāsanam sthairyam ārogyam cāṅgalāghavam.”*

(Āsana brings stability, health and suppleness).

*“Āsanam yogasiddhyartham kāyaśodhanahetunā.”*

(Āsana is meant for the success in Yoga through the purification of the body).

*“Sthirasukhamāsanam.”*

(Āsana is that which is stable and comfortable).

*“Āsanena dṛḍhatā.”*

(Āsana leads to strength).

### b) Meditative Āsana

In this type of definition the emphasis is on appropriate sitting posture with particular arrangement of the upper and lower extremities. Thus we get--

*“Śarīravinyāsa viśeṣaḥ āsanam”*

(Particular arrangement of the body is Āsana)

*“Karacaraṇasaṁsthāna viśeṣaḥ |”*

(Particular arrangement of hands and legs).

*“Samagrīvaśīraḥskandhaḥ samapṛṣṭhaḥ samodaraḥ |”*

[(Balanced condition of neck, head, shoulders, back and abdomen (is āsana)).

*“Samagrīvaśīraḥkāya unnatāsyah suniścalaḥ |”*

[(Balanced condition of neck, head and trunk with raised face and remaining quite steady (is āsana)).

*“Upaviśyāsane yuñjyād.....”*

(One should practise in a sitting posture).

*“Samam-kāyaśirogrīvaṃ dhārayannacalam sthiraḥ  
Samprekṣya nāsikāgraṃ svaṃ diśaścānavalokayan ||”*

(One should assume erect position as the trunk, head and neck and remain utmost steady looking to the tip of the nose and in no other direction).

“Particular placement of hands and legs (is Āsana)”

### c) Svarūpa Āsana

Here Āsana is considered as the establishment in the highest stage of Yoga.

*Āsanamiti svasvarūpe samāsannatā |*

(Āsana means firmly establishing oneself in his own original nature).

*Sukhenaiva bhaved-yasmin ajasraṃ  
brahmacintanam āsanam tad-vijānīyad anyat-  
sukhavināśanam ||*

(Āsana is considered that condition in which one is able to contemplate on Brahman for a prolonged period. All others destroy the composure).

*Alekha āsana taḥān viśrāma |*

(Rest in that Āsana which is Alakṣya).

*Nirāvalambo pīṭham | āsana means supportlessness.*

*Āsanam vijitam yena jitam tena jagat-trayam |*

(One who has mastered the Āsana has conquered the whole world).

*Svarūpe yat sadākalām-āsanam tat sukhāsanam |*

(To remain all the time attuned with one's original nature is Sukhāsana).

*Āsa na māro to kyā khālī āsana māro |*

(What is the use of doing Āsana if one is not able to control the desires).



From the above description it will be found that *Āsana* is a continuum of Yogic process which starts with the physical aspect arranging upper and lower extremities and ends in the complete stability of the body and mind. In *Mahābhārata* we get a beautiful description of this state of steadiness. The chief principle governing the concept and technique of *Āsana* is stability with varying degrees. Just as the processes of *Dhāraṇā*, *Dhyāna* and *Samādhi* are various degrees of the absorption of mind and virtually one single process, similarly we can think of the concept of *Āsana*.

The importance of the principle of stability in *Āsana* has been greatly eulogised and beautifully described by *Yoga rasāyana*. It says as follows:

“One who can be stable in the *Āsana*, is fit for undergoing Yogic practices. With unstable body one cannot have a stable mind. When *Āsana* becomes stable, surely the mind too gains stability. The movement of *Prāṇa* indeed slows down. The fickleness of the senses too is surely set at rest. Then one gets established in Yoga and therefore one should practise *Āsana*”.

Thus in nutshell we may express that *Āsana* leads to stability of body and mind which is Yoga.

### About the Number and Names of *Āsanas*

*Āsanāni ca tāvanti yāvanto jīvajantavaḥ |*

(The number of *Āsanas* equals to the number of species).

*Caturaśīti lakṣāṇi āsanāni kathitāni ca |*

(The number of *Āsanas* has been narrated as eighty-four lacs).

The above quotations signify that the Āsanas could be innumerable. The number of species which is 84 lacs is not to be taken as actual number of Āsanas but to be taken in the figurative sense. It is clear from the fact that no text is available which describes such a large number of Āsanas. When a particular text undertakes to describe a limited number of Āsanas, it is only a limitation of that text. May be that the author of the text does not know more varieties of Āsanas or may be that he does not give importance to Āsanas other than those mentioned by him.

The quotation '*Āsanāni ca tāvanti yāvanto jīvajantavaḥ* |' (Āsanas are as many as the numbers of species) sometimes creates a notion that Āsanas bear the names of various animate beings. But this is not true. Āsanas are also seen to carry the names of inanimate objects, such as Daṇḍa, Dhanu, Cakra, Vajra, Hala, Paryāṅka, Śava, etc. They are also named after different Master-Yogins like Gorakṣa, Matsyendra etc. Sometimes the names are symbolic, that is indicating psychological state or qualities as in Bhadrāsana, Svastikāsana, Virāsana, Siddhāsana etc.

Although the word 'Āsana' is used commonly for the sitting posture, some uncommon synonyms used are 'Pīṭha'<sup>1</sup> Viṣṭara<sup>2</sup>, and Niṣadana.<sup>3</sup>

---

1. Matsyendrapīṭha, H.P., *Yogacintāmaṇi*.  
Matsyapīṭha, *Triśikhibrāhmaṇopaniṣat*.  
Austrapīṭha, *Gh. S. II-41*.

2. Svastikaviṣṭara, etc. *Haṭha Saṅketa Candrikā*.

3. Krauñcaniṣadana, Hastiniṣadana, Uṣṭraniṣadana, Vyāsabhāṣya on P.Y.S. II-46.

### Number of Āsanas from selected Texts

1. Haṭhapradīpikā (Jodhpur Ms.)	108 Āsanas
2. Yogāsanamālā	108 Āsanas
3. Rudrayāmala	100 Āsanas
4. Haṭharatnāvalī	78 Āsanas
5. Kapālakuraṇṭaka Haṭhābhyāsapaddhati	56 Āsanas
6. Haṭhasaṅketacandrikā	48 Āsanas
7. Yogasiddhāntacandrikā by Nārāyaṇatīrtha A commentary on PYS	38 Āsanas
8. Gheraṇḍa Saṃhitā	34 Āsanas
9. Nārada Purāṇa	30 Āsanas
10. Jogapradīpyakā (Hindi)	84 Āsanas

### Āsanas as Physical Exercise

Once the trend of multiplication of Āsanas started, there have been the growth in the number of Āsanas in different directions. Āsanas were not only practised for spiritual gains but they were also used as physical exercises involving great deal of skill, flexibility and neuro-muscular coordination. One of the less known group of Āsanas which has been described in the Kapāla Kuraṇṭaka Haṭhābhyāsa Paddhati as Rajvāsanāni meaning Āsanas on rope. This trend further developed using Āsanas on the Mallakhamb (Wrestler's post) and today we find several Āsanas being performed on the Mallakhamb, especially with cane.

### Classification of Āsanas

In the traditional Aṣṭāṅgayoga 'Āsana' forms the third step after the first two, namely, Yama and Niyama. Although Āsana served a limited purpose in the beginning in course of time the number of Āsanas increased and

today we get a variety of Āsanas. There are many ways in which these Āsanas could be grouped. Some of the classifications, based on Yogic texts may be mentioned below:

### ***1) Based on the Body Positions***

According to 'Āsanayoga' a manuscript describing more than 100 Āsanas, the classification is made as a) Uttāna Āsanas (lying supine), b) Nyubja Āsanas (lying prone), c) Sthānāsanas (sitting Āsanas), d) standing Āsanas, e) Rajvāsanas (Āsanas performed with the help of rope), f) Sūryacandrabhedana Āsanas (Āsanas done on both sides, left and right).

### ***2) Based on the Classification of Major Deities***

Dakṣiṇāmūrtistotravārtika classifies Āsanas into - a) Brāhma, b) Vaiṣṇava, c) Raudra, d) Śākta, e) Śaiva, and f) Nirālamba.

### ***3) Based on Left and Right***

Rudrayāmala states that the number of Āsanas (30 described by it) could be doubled by resorting to 'Savyāpasavyabheda' meaning doing the Āsanas on the left as well as on the right side.

Rudrayāmala names nine Āsanas like Padmāsana, Svastikāsana, Bhadrāsana, Kārmuka, Cakra, Yogeśvara, Vira, Kukkuṭa, and Mayūra and categorised them further into Baddha, and Mahā, thus the multiplication resulting in 27 varieties (three each of the nine Āsanas).

#### 4) *Based on the Traditions*

*Haṭhapradīpikā* refers to the *Āsanas* representing the two traditions of Yoga, namely, that of the *Vaśiṣṭhādi Munis* and *Matsyendrādi Yogīs*.

Although no actual classification has been given the above statement suggests the classification of *Āsanas*, according to two different traditions.

#### 5) *Classification according to Purpose*

Though not specified yet apparent in many of the texts, is the classification of *Āsanas* into Meditative and Cultural. This could be considered as a broad based classification. Relaxative poses could be considered as a counter-part of cultural *Āsanas*.

The purpose of Meditative *Āsanas* is to enable the student to sit comfortably and for long hours in Meditation, while that of cultural *Āsanas* is *Nāḍīśuddhi* (cf. *Haṭha-saṅketa-candrikā*).

### Characteristics of *Āsana*

The characteristics of *Āsana* have been concisely expressed by Patañjali in the *Yogasūtra* “*Sthirasukham-āsanam*”. The words ‘*sthira*’ and ‘*sukha*’ represent two important characteristics. *Āsana* should be stable and comfortable. The term *Āsana* can be defined on the basis of the two criteria of ‘stability’ and ‘comfort’. These two characteristics practically answer all questions related to *Āsana*.

Generally, *Āsana* is looked upon as physical exercise. But it is not correct. The word ‘*sthira*’ normally

denotes physical stability and the word 'sukha' represents mental state. The former is objective while the latter is subjective in nature. Use of both words together suggests psycho-physiological characteristic of Āsana.

Though the Āsana is practised by the body, it brings effect of the mind. If the Āsana is a physical exercise, then we cannot attribute tranquillizing effect to it.

The objective of Yoga is 'cittavṛttinirodha' and the same is attempted through all the steps of Yoga. Āsanās are no exception to this. The relationship of the stability of Āsana with the control of mental functions has been beautifully explained by Brahmānanda in *Yogarasāyana* quoted earlier.

Even if we consider Āsana as an exercise, it must be remembered that it is a special type of exercise which is not only physical but also psychological in nature.

The above mentioned two characteristics are better applied to the Meditative Āsana. Another characteristic of the Meditative Āsana is the erect position of head, neck and trunk (*samaṁ-kāyaśiṣrogrīvā*) as described by Bhagavadgītā. This is a standard position of any Meditative Āsana. The whole body is equally balanced without putting any strain on the internal organs. This decreases respiratory rate and mind can be better concentrated.

Another sūtra of Patañjali, namely, "Prayatnaśaithilya-ananta-samāpattibhyām" gives further insight into the practice of Āsana. "Prayatnaśaithilya" means "effortlessness." Practice of Āsana should be done "effortlessly" - with minimum of efforts."

This principle could be applied to all kinds of Āsanas. It suggests differential relaxation which involves relaxing those sets of muscles which do not actively participate in particular Āsana. Similarly, an attempt is made as far as possible to relax those muscles which are directly involved in the particular Āsanas, especially during the performance of cultural Āsanas.

### Principles of Āsana

The very word 'Āsana' signifies its static nature. Āsana could therefore be described as 'static stretching procedure'.

1) When a particular Āsana is performed and maintained for sometime the stretching in the Āsana invokes the inverse myotatic reflex that helps the muscles to relax. Therefore Āsanas should be undergone in a slow and steady manner and all jerks should be cautiously avoided.

2) Maintenance and adaptation of a particular Āsana requires automatic neuromuscular co-ordination among the various groups of muscles that are controlled by means of a very complex tonic reflex system. The tonic reflexes are not only more economical but have a far reaching psycho-physiological bearing on the behaviour of the person. Through the practice of Āsanas an optimum muscle tone is obtained.

3) In attaining and maintaining the final position of a particular Āsana due consideration should be given to one's limitations set by the age, sex and bodily conditions. A feeling of pleasant pain should be proper indication of the limit before one starts getting discomfort.

4) Every Āsana has its particular pattern. It should be remembered that it is the pattern of a particular Āsana that is more important than somehow assuming the final position in the Āsana. Any position of the Āsana which is comfortably maintained brings the performer in the pattern of that Āsana. This is very important in establishing proper tone in the neuro-muscular system as a whole.

5) Mental activity during the practice of Āsana is very important. Mind may be engaged in following the sensations produced during a particular Āsana or alternatively it could be engaged in following the course of breath. In order to facilitate this and intensify one's feeling of the Āsanās, one is advised to undergo the practice of Āsana with closed eyes.

6) One may be benefitted by regulating the breathing during the Āsana. General guiding principle would be to perform all flexions with exhalations, all extensions with inhalations and maintaining some difficult positions of the Āsanās by holding the breath. Near normal breathing throughout the Āsanās, however, indicates ease, comfort and relaxed way of performing the Āsanās.

7) A routine of Āsanās should start with a meditative Āsana which is maintained for some time in order to compose oneself and deriving maximum benefit out of the routine.

8) The selection of Āsanās should be based on the principle of progression which means proceeding from simple to difficult performance. One should select simple Āsanās first and later resort to difficult and intensive Āsanās. The duration of time should be increased slowly. This brings desirable results.



### Scientific Studies on Āsanās

These may be considered under two heads: (1) Studies on individual Āsanās, and (2) Effects of the practice of a group of Āsanās. First let us start with the studies on individual Āsanās.

One of the earliest scientific investigations regarding Āsanās was by Swāmī Kuvalayānanda (1926) on the blood pressure experiments during Sarvāṅgāsana and Matsyāsana. It was observed that during the maintenance of Sarvāṅgāsana and Matsyāsana for 5 min. the increase in systolic blood pressure was upto 25%, the maximum rise having been noted during 3rd minute. Pulse pressure also showed increase. The blood pressure came to normal within a minute after terminating the Āsanās.

Similar experiment was repeated by Swāmī Kuvalayānanda (1926) with Śīrṣāsana. The systolic pressure showed an increase by 4% to 10% while the diastolic pressure was raised by 14% to 22% during the maintenance of Śīrṣāsana for five minutes. Maximum rise was seen during 3rd minute of practice. Bhole and Lobo (1981) reported similar findings.

Rao (1968) studied respiratory responses to Śīrṣāsana. He determined the metabolic cost of this posture in comparison with other body positions. He found mean metabolic rate of 200 ml. of oxygen per min. in the supine horizontal position, 227 ml./min. of oxygen during erect standing and 336 ml./min. of oxygen during Śīrṣāsana.

There was an increase of 48% over that of erect standing and 69% over that in the horizontal supine position. He also found that inspiratory capacity and inspiratory reserve volume were less in Śīrṣāsana and in

the erect standing position than in horizontal supine position. Expiratory reserve volume was much greater in the erect standing position than in Śīrṣāsana and in the horizontal supine position. The vital capacity was found less in Śīrṣāsana than in standing. The tidal volume was also greater in Śīrṣāsana than the erect standing tidal volume. Five minutes in Śīrṣāsana did not change breath rate from its value in the erect standing position.

A study by Rangan (1969) has reported increase in the BMR by the practice of Sarvāṅgāsana and Halāsana for six weeks. The experiment was conducted on 12 physical education students with a control of 11 similar students. The increase was statistically significant.

Electrical activity in the muscles involved in Ardhamatsyendrāsana and Paścimatāna was studied by Karambelkar et al. (1969) and it was seen reduced after proper training in Āsanās.

Bhole and Karambelkar (1971) measured intra-gastric pressures during various Āsanās and found an increase of 10 to 100 mm. Hg. in different Āsanās.

Resorting to deep inspiration and deep expiration during the maintenance of Bhujāṅgāsana, the intragastric pressure changes noted by Bhole (1978) were 12 mm. Hg. and -2 mm Hg. respectively. These changes were within the normal range of inspiration and expiration.

Varied increase in heart rate during the performance of Paścimatāna was seen by Gore (1982) when it was practised in an isometric was (32%), when repeated 4 times (13%) and when done in a relaxed manner (6%).

While comparing 4 different varieties of Paścimatāna for the intra-gastric pressures, Gharote (1982) reported lower pressures of 3.0 and 3.5 mm. Hg. in Ardha Paścimatāna, Śaita-paścimatāna, while higher pressures (5 mm. Hg.) in the Uttāna-paścimatāna. Pneumographic pressure and blood pressure did not show much variation.

Salgar et al. (1975) studied the effect of daily practice of Padmāsana for 40 min. on muscular efficiency by using 3 groups. The comparison between muscular efficiencies of different groups showed that Yoga group was more efficient at low exercise level.

Effect of Śavāsana on the reflex activity in pateller tendon was studied by Kocher (1976) and found it decreased after the performance of Śavāsana for 2 minutes.

Among the various EMG recording of the 8 Āsanās studied by Gopal et al. (1975) Śavāsana required least muscular activity.

In the above studies Gopal (1975) also reports finger blood flow as measured plethysmographically during performance of a sequence of seven Āsanās. For the untrained subjects finger blood flow was least in Viparītakaraṇī, Sarvāṅgāsana and Śīrṣāsana and was greatest in Dhārmikāsana and Śavāsana. For the trained subjects finger blood flow was least in the Śīrṣāsana and greatest in Dhārmikāsana, although almost as great in Śavāsana.

Wengar and Bagchi (1961) found little change either in finger temperature or in finger pulse volume during the practice of Śavāsana. They found little difference between heart rate measurements recorded before and during Śavāsana.

In Datey's study (1961) with the subjects of essential hyper-tension 62% responded favourably to Śavāsana treatment; 42% of those with renal hypertension responded favourably: none of the 3 with arteriosclerotic hypertension showed improvement. The 20% difference between essential and renal hypertension groups was not statistically significant.

Patel (1973) reported in 3 studies the utility of Śavāsana in the management of hypertension. The method was similar to that used by Datey.

Dhanaraj (1974) reported a decrease of tidal volume in a group practising Śavāsana as compared to an increase in the control group resting in supine position.

Compared to the initial level, there was a drop of 10.3% in oxygen consumption after Śavāsana. A control group resting in supine position for similar period of 15 min. dropped 3.5% in oxygen consumption.

Work output in terms of finger ergography after Śavāsana of 15 minutes was found by Paranjpe et al. (1978) significantly less in comparison to ordinary rest for the same period indicating reduction in neuro-muscular activity.

Now let us consider the studies on the effects of the combination of several Āsanās.

The effects of various Yoga training programmes assessed by number of investigators invariably include a number of Āsanās along with a few other practices. There are, however, a few studies using only a group of Āsanās for training and its assessment.

De Vries (1962) evaluated selected routine of Āsanas for improvement of flexibility and compared with the results obtained by the conventional ballistic methods of stretching for 7 periods of 30 minutes each. Both the groups made significant improvement in flexibility as measured by the Cureton's flexibility tests. However, routine of Āsanas was given preference because the ballistic stretching methods cause muscular soreness in an unconditioned person.

De Vries (1961 a, 1961 b) found some degree of prevention and/or relief from muscular distress by the practice of Āsanas.

Bury (1971) also has suggested the utility of Āsanas in the prevention of accidents and injuries.

Gharote (1973) using an abbreviated Fleishman Battery of basic fitness tests evaluated the effects of short-term Yogic training programme consisting mostly Āsanas on adult males and females and found significant increase in the general physical fitness index.

Dhanaraj (1974) also studied the effects of Yogāsanas and 5 BX fitness plan on selected physiological parameters. The results indicated increases in basal metabolic rate, tidal volume in basal state, T-4 thyroxine, haemoglobin, hematocrit, red blood cell count, PWC 130, vital capacity, chest expansion, breath holding time and flexibility after training in Yogāsanas. Decreases in heart rate and respiratory rate in basal state were observed. After discontinued training for six weeks, a significant decline in the values of PWC 130, flexibility and breath holding time were noted.

Karambelkar et al. (1968, 1969) have shown that uropepsin excretion tends to decrease after 3 weeks of training in Yogāsanas in the males which was indicative of reduced corticoid production and consequently of a state of reduced stress and tensions.

The practice of 11 simple Āsanas for 45 minutes did not show any significant change in the urinary pH, total acids and creatine levels over a period of 2 hours in the studies made by Gore (1981).

Santhanam (1976-77) studied the effect of selected Āsanas for 10 weeks on energy expenditure and found a decrease of 4.03 kl/cal/m<sup>2</sup>/Hr. (i.e. 12.8%) in the group of 20 sedentary male individuals.

### Application of Āsanas

Today a great attraction for the practice of Āsanas is due to the interest of promotion of health and physical fitness. Many - a - practitioner are convinced about the utility of Āsanas.

The traditional text like Haṭhapradīpikā describes the effects of Āsanas in the following words:

‘Kuryāt-tad-āsanam      sthairyam-ārogyam  
cāṅgalāghavam/’

“Āsanas contribute to stability, health and suppleness.”

Āsanas are being applied to various situations in life to promote the efficiency of an individual.

More and more women are discovering how Āsanas can bring about painless childbirth. There are many clinics now, in Europe and America where mothers are being trained in the practice of Āsanas. The Āsanas are also useful in postnatal care as well as getting the figures back into shape quickly and keep and energy level of the women high.

When the children reach school age Āsanas can be of direct help to them. Āsanas bring immense improvement in the behaviour of children. Children are very receptive to Āsanas and this situation must be taken advantage of for their welfare.

With the onset of adolescence certain psychological problems arise in the children. The biological changes create emotional tensions and moods which are trying both for children and their parents. Āsanas can help in preventing these emotional fluxes from getting out of hand as well as helping the body to develop.

As children grow up the practice of Āsanas is found useful in developing physical and emotional capacities of the children. One of the observations made is that the children improve in their memory by means of the practice of Āsanas.

There are number of aspects of the application of Āsanas to sports. Firstly, as a means of preventing muscle injuries; secondly, as a therapeutic method of curing these injuries; and thirdly, for the promotion of particular games and sports.

Every game and sport involves vigorous movements which shorten muscles and make them more

susceptible to pulls and strains. The more intensive and vigorous the exercise the greater is the need to stretch the muscles. The most commonly injured muscles are the hamstrings and calf muscles in running and games like hockey and football. Stretching of the muscles through *Āsanas* can prevent muscle injuries in sports.

Warming up procedures are adopted by the trainers and athletes not only to improve the performance in sports but also to avoid injuries. The key to good warming up is to increase the pace so gradually that the muscles have time to adjust. The steady stretching in the *Āsanas* provides exactly this opportunity because of their progressive nature.

In the cure of sport injuries, especially to correct muscle spasms, the important factor is the ability to stretch the muscles gently so that no long term damage is sustained. Stretching through *Āsanas* speed up the healing process of any injury by improving circulation and taking the pressure off the nerves and tissues.

By promotion in sports we mean improvement in basic fitness, increase in specific sports skills and understanding and control of certain psychological factors. It has been reported that even a short-term training in *Āsanas* elicits definite improvement in basic fitness factors.

Specific sports skills depend on proper neuromuscular co-ordination which can be easily obtained through *Āsanas*. Practice of *Āsanas* also contributes to the ability to concentrate which seems useful for such activities like gymnastics where external distractions or non-relevant stimuli which interfere with the performance are to be controlled.



Stretching exercises are included now in the training and conditioning programme for the athletes. But the nature of stretching exercises is different from the stretching in *Āsanas*. Former is dynamic while the latter is static. We may compare the two stretching procedures as follows:

<b>Dynamic stretching in exercise</b>	<b>Static stretching in <i>Āsanas</i></b>
---------------------------------------	---

- |  |   |
|--|---|
| <p>1) These are jerky and forced.</p> <p>2) Complete stretch is seldom held for a longer time.</p> <p>3) There is a tendency to force the body to certain extent.</p> <p>4) The purpose is to achieve predetermined degree of flexibility. There is a lack of reciprocation between body and brain.</p> <p>5) Dynamic stretch results in shortening of a muscle.</p> | <p>1) These are slow and controlled.</p> <p>2) The static stretch is attained through slow and steady motion to assume a particular pose which is maintained for a longer and comfortable time.</p> <p>3) It gives greater control over positioning, safety, and efficiency.</p> <p>4) The purpose is to attain balance with the co-operation of body and mind. Inner imbalances are located and then adjusted.</p> <p>5) Static stretch elongates the muscle. It helps prevent injuries.</p> |
|--|---|

Health is a concern of every young and old. Happiness depends on good health which is psycho-physical in nature. Health is never static; it is always changing. The requirements of health differ according to age, sex, profession and individual conditions. As one

approaches the age of forty years, complaints about the health start which continue later in old age. Apart from physical complaints there are many emotional problems which disturb the health of an individual. One suffers from different psychosomatic disorders. Practice of Āsanas would be an ideal thing to deal with the psychosomatic problems.

The results of Āsanas are achieved through the following mechanism:

- 1) By directly influencing the body organs like muscles, joints, ligaments, visceral organs, etc. and
- 2) By influencing the autonomic nervous system.

These mechanisms are involved in the maintenance and promotion of psychophysical health.

The practice of Āsanas would vary according to the sex, environment, age and general physical capacities. But with due discrimination in the selection of Āsanas every individual stands to be benefitted in a limited way. Motivation is a most important factor. With right motivation one continues to derive advantage from the practice of selected routine of Āsanas.

### **Āsanajaya the Main Goal**

Āsana is a starting point on the path of Yogic discipline. Although cultural Āsanas could be taken advantage of for health purposes, we have to understand the rationale of the practice in Āsanas.

Historically it will be seen that the number of cultural Āsanas was very small in ancient days. More

emphasis was laid on the meditative Āsanas. But, when it was observed that prolonged practice of meditative Āsana was not easy, probably the efforts were made to suitably condition the body by bending and stretching various muscles and organs in different directions. Gradually it was experienced that with the practice of cultural Āsanas some common ailments of the body are eliminated giving rise to feeling of well-being. Later, description of such Āsanas included the benefits arrived from the practice of those Āsanas.

Thus, it will be seen that the idea of removing possible hindrances in the prolonged sitting in meditative Āsana was always prominent behind the introduction of various cultural Āsanas.

*Tejobindūpaniṣad* describes in the following verse the basis of Āsana.

*Sukhenaiva bhaved-yasminn-ajasraṃ brahma-cintanam |*

*Āsanaṃ tad-vijānīyād anyat-sukhavināśanam ||*

“Āsana is that in which one is able to contemplate Absolute Being (Brahman) continuously over a long time.”

The ability to maintain an Āsana for a period 3 hours at a stretch is known as Āsanajaya.

*Yadā praharaparyantaṃ sthiraṃ syād-ekam-āsanam |*  
*Tadā योग्याṃ vijānīyād-āsanam yogasādhane ||*

“When an Āsana becomes steady for a period of three hours, then it should be considered adequate in the practice of Yoga.”

The utility of such an Āsana is for the practice of Prāṇāyāma and Meditation. If we do not understand this, we are likely to be deluded and continue to practise varieties of Āsanas endlessly throughout our life.

### References

1. Āsanayoga- Manuscript No. 46/400 deposited in the Bharat Itihasa Samshodhan Mandal Library, Pune.
2. *Bhagavadgītā*, VI-II.
3. Bhole, M.V. (1978). Intragastric Pressure changes in Bhujangāsana with different modes of breathing, *Yoga-Mimamsa*, 19:2 & 3, 1-7.
4. Bhole, M.V. and Karambelkar, P. V. (1969). Intragastric pressure changes in Āsanas, *Yoga-Mimamsa*, 12:1:1-13.
5. Bhole, M. V. and Lobo, R.(1981). Physiological investigations of head and shoulder stand (Physiologische untersuchungen von kopf und schulter stand), *Jahrbuch for Yoga Prana*, pp. iii-136, Scherz Verlag, Munich.
6. Bury, H.C. (1971).Athletic fitness: Its role in prevention of accidents and injuries. *Practitioner* 206: 227-233.
7. *Dakṣiṇāmūrtistotravārtikam*. (1985). Mahadeva Sastri and K. Rangacharya (Ed.), Mysore Govt. Oriental Library Series.
8. Datey et al., (1969). Śavāsana: A Yogic exercise in the management of Hypertension, *Angiology*, 20:325-33.
9. De Vries H. A. (1961a). Prevention of muscular distress after exercise, *Research Quarterly*, 32:177-185.
10. De Vries H.A. (1961b). Electromyographic observations of the effects of static stretching upon muscular distress, *Research Quarterly*, 32:468-479.

11. De Vries H. A. (1962). Evaluation of static stretching procedures for improvement of flexibility. *Research Quarterly*, 33:2: 222-229.

12. Dhanaraj, V.H. (1974). *The effects of Yoga and the 5 BX fitness plan on selected physiological parameters*. Ph. D. Thesis, University of Alberta, Canada.

13. *Gautamadharmasūtra, Kriyākāṇḍa*.

14. Gharote, M. L., Effect of Yogic training on Physical fitness, *Yoga-Mimamsa*, 15:4:31-35, 1973.

15. Gharote, M. L. (1982). A comparative study of the four varieties of Paścimatāna, *Yoga-Mimamsa*, 20:4:59-66.

16. Gopal et al., (1975). The effect of Yogāsanas on Muscular tone and cardiorespiratory adjustments, *Yoga Life*, 6:5: 3-18.

17. *Gorakṣaśataka- Ed. Swami Kuvalayananda and S. A. Shukla, Kaivalyadhama*.

18. Gore, M.M. (1981). Immediate effect of Āsanās on Urinary pH. Acid secretion and Creatinine, *Yoga-Mimamsa*, 20:1 & 2, 3-18.

19. Gore, M. M. and Bhole, M.V. (1982). Heart rate during Paścimottāna and similar type of isometric and isotonic exercises, *Yoga-Mimamsa*, 21:1 & 2, 31-34.

20. *Haṭhapradīpikā*, Ed. by Swami Digambarji, et al. (1970). S.M.Y.M. Samiti, Lonavla.

21. *Haṭhasaṅketacandrikā* - A manuscript.

22. Karambelkar et al., Effect of Yogic Āsanās on uropepsin excretion. *Ind. Jour. Med. Res.* 57: 5: 944-947, 1969, *Yoga-Mimamsa*, 11: 1: 1-16, 1968.

23. Karambelkar, P.V. Bhole, M.V. and Gharote, M.L. (1969). Muscle activity in some Āsanās, *Yoga-Mimamsa*, 12: 1: 1-13, 1969.

24. Kocher, H.C. (1976). Effect of Śavāsana on the extent of knee-jerk: An exploratory study, *Yoga-Mimamsa*, 18: 3 & 4, 40-47.

25. Kuvalayananda Swami. (1926). Blood pressure experiments during Sarvāṅgāsana and Matsyāsana, *Yoga-Mimamsa*, 2: 1: 12-38.

26. Idem. Blood pressure experiments on Śīrṣāsana, *Yoga-Mimamsa*, 2: 2: 92-112, 1926.

27. Paranjpe et al. (1978). Śavāsana as a contribution factor to pratyāhāra. *Yoga-Mimamsa*, 19:2 & 3, 25-33.

28. Patel, C.H. (1973). Yoga and Biofeedback. *Lancet*, 1053-1055.

29. Rangan, S.C.B. (1969). *The effect of Sarvāṅgāsana and Halāsana on the basal metabolic Rate*. M.P.Ed. Dissertation, Jiwaji University.

30. Rao, S. (1968). Respiratory responses to Headstand posture. *Jour. Appl. Phy.* 24: 5: 697-699.

31. *Rudrayāmala*.

32. Salgar et al. (1975). Effect of Padmāsana - A Yogic exercise on muscular efficiency. *Ind. Jour. Med. Res.* 63: 6: 68-72.

33. Santhanam, R. (1976-77). Effect of the practice of selected Āsanās on energy expenditure. *Yoga-Mimamsa*, 18:3 & 4: 48-56.

34. Vyāsabhāṣya on P.Y.S., II-46, Anandashram, Pune.

35. Wenger, M.A. and Bagchi, B. K. (1961). Studies of Autonomic functions in practitioners of Yoga in India, *Behavioural Science*, 6: 312-323.

36. *Yogasāyana*-by Brahmānanda.

## Chapter 4

### ŚODHANA KRIYĀS

#### Importance of Śodhana

‘Śodhana’ is a very important concept in Yoga. Karma, Kriyā, Śuddhikriyā, Śauca, Nāḍīśuddhi, Ghaṭaśuddhi, Cittaśuddhi are some of the well - known terms used for representing the concept of ‘Śodhana’. Literally translated ‘Śodhana’ means an internal cleansing or a purification. But, in a wider sense of the term it also includes conditioning or strengthening. This idea of Śodhana is very well expressed in Gheraṇḍa Saṃhitā as follows:

*Āmakumbha ivāmbhahstho jīryamāṇas-sadā ghaṭaḥ/  
Yogānalena sandahya ghaṭaśuddhiṃ samācaret*  
(Gh.S. I-8)

“Just as an unbaked earthen pot disintegrates in water, so also is the case of the body. Therefore bake the body in the fire of Yoga so that it is purified and strengthened”. *Yogabīja* also, in the same connection, talks of ‘apakva’ and ‘paripakva’ bodies. All the practices of Yoga aim at purification. The concept of ‘purgativum’ in mysticism is similar to the ‘Śodhana’. The concepts of ‘tapas’ in Yoga and ‘mortification’ in mysticism are intended for and used as ‘Śodhana’. The process of ‘Śodhana’ is completed when ‘samādhi’ is attained.

#### Various Yogic Practices as a Means of Śodhana

From the following quotations, it will be clear how the various Yogic practices as a class act as Śodhana.

**Āsanas**

*Āsanena rujo(rajo) hanti* | (Gorakṣa Śataka-54)

“Āsanas remove disorders of the body (and fickleness of mind)”.

*Āsanena dīrghajīvī rogaśokavivarjitaḥ* |

(Rudrayāmala, 24.135)

(Āsanas lead to long life free from disease and sorrow).

*Āsanam yogasiddhyartham kāyaśodhanahetunā* |

(Rudrayāmala 24.39)

(Āsanas are meant for cleansing of the body which leads to success in Yoga).

*tato dvandvānabhighātaḥ* | (P.Y.S. II-48)

[Thereby (with the practice of Āsanas) dysrhythmia in the tonic impulses, giving rise to tremors, disappears].

*Āsanena bhaved dṛḍham* | (Gh.S.I.10)

(Āsanas strengthen the body).

**Prāṇāyāmas**

*Prāṇāyāmena pātakam (hanti)* | (Gorakṣa Śataka

54)

(Prāṇāyāma destroys the sins).

*Prāṇāyāmaireva sarve praśuṣyanti malā iti* |

*Ācāryāṇām tu keṣāñcid-anyat-karma na sammatam* ||

(H.P. II-38)

[With prāṇāyāmas alone all the impurities are removed. According to some authorities no other practice (purificatory) is necessary].

*Prāṇasaṃyamanenaiva tridoṣa śamanam nṛṇām* |

.....*tathā brutam-aśvinau ca bhiṣagvarau* |

(Y.Y.)



(Great medical experts like Aśvinikumāra .....say that tridoṣas can be pacified only by Prāṇāyāma).

### **Dhyāna**

*Dhyānena sadṛśaṃ nāsti śodhanaṃ pāpakarmaṇām |*  
(Br. Y.S.IX.178)

(There is no other purificatory process equal to dhyāna for overcoming the evil deeds).

### **ṣaṭkarmas\* for Śodhana**

In a restricted sense Śodhana Kriyās represent ṣaṭkarmas or six cleansing processes. These are the special feature of Haṭhayoga. Although the ṣaṭkarmas have some similarity with Pancakarmas of Āyurveda, Haṭhayoga has developed the contents of ṣaṭkarmas very elaborately. Attempts have also been made to synthesize the basis of Pañcakarmas with that of ṣaṭkarmas in *Satkarmasaṅgraha*. There is no doubt that Satkarmas play a prominent role in the Haṭhayoga curriculum.

ṣaṭkarmas refer to the following six classes of cleansing processes which are summed up in the verse quoted in *Haṭhapradīpikā* :

*Dhautir-bastis-tathā netis-trāṭakaṃ naulikaṃ tathā |*  
*Kapālabhatiś-caitāni ṣaṭkarmāṇi pracakṣate ||* (H.P.

II-22)

(Dhauti, Basti, Neti, Trāṭaka, Nauli and Kapālabhāti are called ṣaṭkarmas).

---

\* In Smṛtis ṣaṭkarmas have different meaning. The Bṛhatpārāśara-Smṛti mentions them as Sandhyā, Snāna, Japa, Devatā-pūjana, Vaiśvadeva and Ātithya. Br. Parā-Sm. 2-7.

Really speaking, ṣaṭkarmas are not six cleansing processes but **six classes of cleansing processes**. A very elaborate description of varieties of these cleansing processes is available in the Gheraṇḍa Saṃhitā. Table I gives divisions and sub-divisions of the ṣaṭkarmas. We do not know of any other authoritative Haṭhayogic text except Gheraṇḍa Saṃhitā which gives exhaustive list of varieties of Dhauti. The efficacy of ṣaṭkarmas can be gathered from the following verse:

*Karmaṣaṭkam-idam gopyaṃ ghaṭaśodhanakāraṇam |  
Vicitraguṇasandhāyī pūjyate yogipuṅgavaiḥ ||*

(H.P. II-23)

(The ṣaṭkarmas which purify the body should be guarded carefully since they bestow many benefit they are held in high esteem by the Yogīs).

*ṣaṭkarmayogamāpnoti pavanābhyāsatatparaḥ |  
(Practitioners of Prāṇāyāma resort to ṣaṭkarmas).*

*ṣaṭkarmanirgatasthaulyakaphadoṣamalādikaḥ |  
Prāṇāyāmaṃ tataḥ kuryād-anāyāsenā siddhyati ||  
(H.P. II-37)*

(After removing the fat, mucus and other morbidities through the ṣaṭkarmas, one should practise Prāṇāyāma so that it becomes effortlessly successful).

The above quotations bring home the utility and significance of the ṣaṭkarmas for the practice of Prāṇāyāma, which is the gate-way of higher states of consciousness. Although some authorities claim that practice of Prāṇāyāma alone is capable of bringing about thorough purification, Svātmārāma, the author of Haṭhapradīpikā takes a practical view of ṣaṭkarmas. According to him persons suffering from excessive

phlegm, fat and the like or having mucoid tendencies or tendency towards obesity, should do well to practise *ṣaṭkarmas* to establish humoural balance which will help in the comfortable practice of *Prāṇāyāma* and attain the results of *Prāṇāyāma* soon. Those who do not suffer from the imbalance of the humours may not practise *ṣaṭkarmas*. But in modern times, due to artificial and unnatural living conditions, rarely we may come across an individual who would possess a balanced humoural condition all the time. Therefore, practically considered, *ṣaṭkarmas* should be taken help of with due discrimination.

### **Classification of *ṣaṭkarmas***

*ṣaṭkarmas* can be classified according to: (A) Mode of cleansing, and (B) Region of cleansing.

#### **(A) Mode of Cleansing**

1. *Cleansing by air*: *Vātasāra*, *Bahiṣkṛta-Dhauti*, *Śuṣkabasti* or *Sthalabasti*, *Kapālabhāti*.

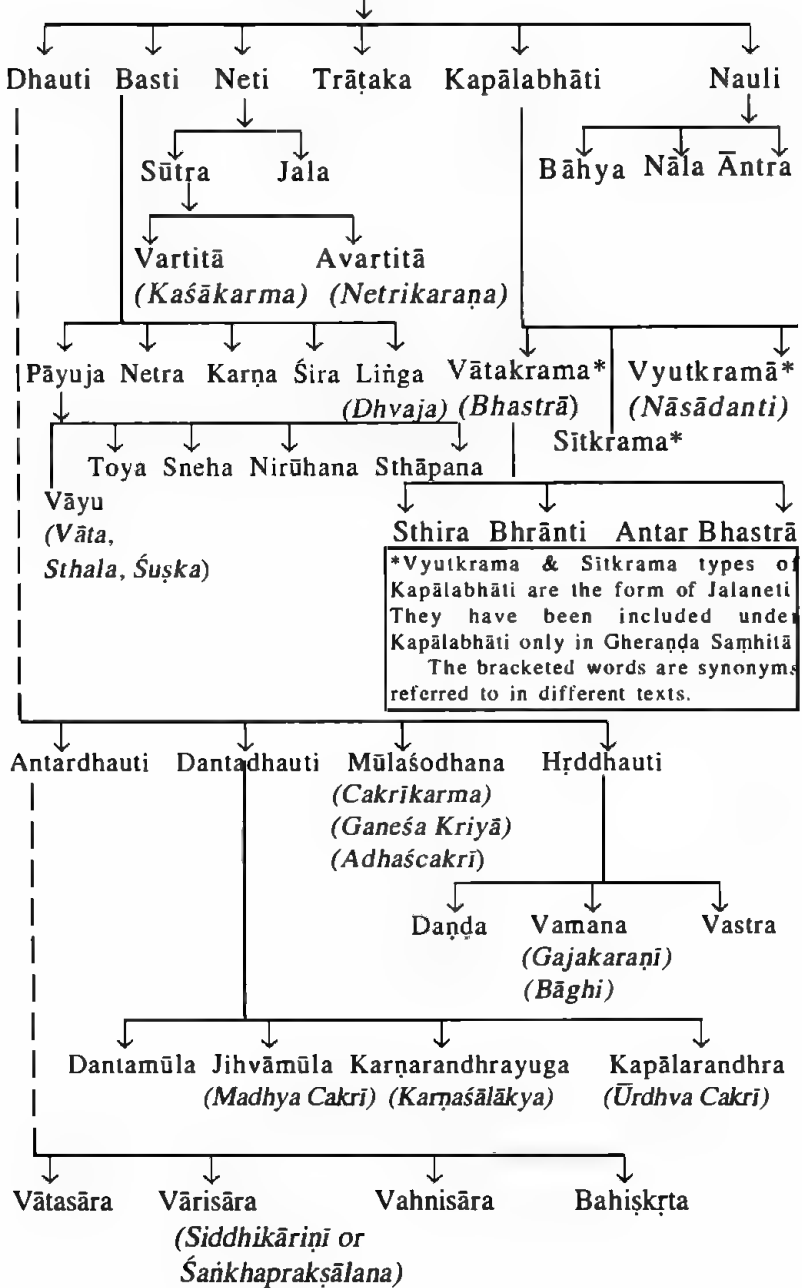
2. *Cleansing by Water*: *Vamanadhauti*, *Gajakaraṇī*, *Vārisāra* or *Śaṅkhaṇḍaprakṣāḥana*, *Jalaneti* or *Vyutkrama* and *Sitkrama* *Kapālabhāti*, *Netrabasti*, *Liṅga basti*.

3. *Cleansing by Friction or With an Appliance*: *Daṇḍadhauti*, *Vastradhauti*, *Mūlaśodhana* or *Ganeśakriyā*, *Sūtraneti*, *Dantamūla*, *Jihvāmūla*, *Karṇarandhrayuga*, *Kapālarandhra*, *Karṇaśālākya*.

4. *Cleansing by Manipulating Movements*: *Agnisāra*, *Nauli*, *Trāṭaka*, *Vātabasti*, *Vāribasti* or *Jalabasti*.

5. *Cleansing by Manipulating Movements*: *Agnisāra*, *Nauli*, *Trāṭaka*, *Vātabasti*, *Vāribasti* or *Jalabasti*.

Table 1  
Śodhana Kriyās



**(B) Region of Cleansing**

*1. Cleansing of Naso-pharyngo-oro-cranial region:*  
Neti, Kapālabhāti, Trāṭaka, Dantamūla Jihvāmūla, Karṇarandhra, Kapālarandhra, Karṇasālākya.

*2. Cleansing of Gastro aesophageal Region:*  
Dhautis like Daṇḍa, Vamana, Vastra, Gajakaraṇī, Vātasāra.

*3. Cleansing of Ano-recto-intestinal region:*  
Vātasāra, Vārisāra, Vahnīsāra, Jalabasti, Śuṣkabasti, Mūlasōdhana, Bahiṣkṛta, Nauli, Pāyujā bastis.

**Technique of Śuddhikriyās****1. Dhauti**

Broadly speaking there are three types of dhautis that are prominently practised. They are:

- a) Vamana dhauti
- b) Daṇḍa dhauti and
- c) Vastra dhauti

**a) Vamana Dhauti**

Drink tepid water as much as possible filling the stomach completely. If desired add some common salt for taste. Insert the three middle fingers into the throat and tickle it to vomit out the water. Do it again and again until all water is thrown out.

It removes all the contents of the stomach including excess secretions of the stomach and undigested food.

**b) *Daṇḍa Dhauti***

Take a 2' long India rubber tube of 1/8" diameter. Boil it in water. Drink a couple of glasses of water. Swallow one end of the tube. When it passes through the gullet, push it further. After about half the length of the tube enters in the stomach, lean forward and inhale a little. The water from the tube will start flowing out. When the flow stops push the tube back and forth so that enough water is thrown out.

This is useful in overcoming the tendency of biliousness and acidity. It also relieves respiratory discomfort.

**c) *Vastra Dhauti***

A strip of fine muslin cloth measuring 3" in width and 22.50 feet in length is boiled before use. The moist cloth is slowly swallowed and the intermittent vomiting reflexes are controlled. In course of time with persistent efforts one is able to swallow the whole cloth. When the whole cloth is swallowed or when no more efforts in swallowing the cloth is possible due to strong vomiting reflex, one gently pulls out the cloth and washes it clean.

The *Vastra dhauti* has a great efficacy in removing excess mucus lingering on the esophageal walls and in the stomach. It also reflexly stimulates the respiratory function. It has been found very efficacious in all the respiratory complaints, especially asthma.

**2. Basti**

It is a form of Yogic enema. One inserts into the anal canal a wooden tube of about 3/8 inches diameter

and 6 inches in length, which is well lubricated. One third portion of the tube is inserted in the anus and 2/3 is kept out. The outer end is dipped into the water when one sits in a squatting position. Then one practises Madhya Nauli which helps in sucking the water into the rectum. When sufficient water is sucked withdraw the tube and answer the call of nature.

Basti removes the fecal matter lingering on the walls of the rectum. By reflex stimulation the large intestines are relieved of congestion and it contributes to the feeling of well-being.

Another form of Basti is known as Śuśka Basti or Vāta Basti which is done by sucking the air instead of water. This is most suitably done in a back-lying position. One has to raise the buttocks by folding the thighs on the chest and support them with hands. Then with repeated attempts of Madhya Nauli one sucks the air into the rectum and throws it out by releasing the Nauli.

This removes the fowl gases lingering in the rectum and relieves one of the toxic effects.

### 3. Neti

There are two forms of Neti one is called Jalaneti and the other Sūtra Neti.

#### ***a) Jalaneti***

In a feeding cup or a small pot having a nozzle take tepid water with a little salt added to it. Insert the nozzle in one of the nostrils. Bend the head a little sideward

and pour the water slowly into the nostril. If the water is not swallowed it comes out through the other nostril. Then repeat the same procedure with other nostril. Thus the nasal cavity is cleansed with the water.

Jala neti removes excess mucus and impurities in the nose, reduces inflammatory conditions and builds up resistance to the sensitivity of inclemency of weather and pollution in the atmosphere.

### ***b) Sūtra Neti***

This is another form of making the nasal mucosa resistant by giving a friction effect through a string or rubber catheter. It is convenient to use a rubber catheter in the beginning. After sterilizing the catheter in the antiseptic solution or in boiling water, insert the smaller end into one nostril and when it reaches the throat pull it out of mouth with the fingers. Then holding two ends in two hands give a few gentle frictions and pull it out from the mouth. Repeat it on the other side. Sūtraneti is very efficacious in removing any antigen particles lying along the nasal mucosa. Thus the nasal air passage becomes clear. Both types of Neti are useful in the care and prevention of complaints related to the ear, nose and throat. They are particularly helpful in chronic respiratory conditions.

## **4. Trāṭaka**

It is still-gazing at a point selected in the form of a black dot on the paper, or an unwavering flame or any other object of choice. One has to continue still-gazing until tears roll down.



It improves the eyesight and tones up the visual mechanism. It also helps in concentration.

## 5. Nauli

It is considered supreme in all the Kriyās. It is described as ‘isolation and rolling manipulation of the abdominal recti’. One stands with feet apart. Then he breathes out completely and leans forward. He holds his breath out and without allowing the air to let in expands his thorax. This results in forming a depression in the abdomen which is known as Uḍḍiyānabandha. After stabilising in this stage for a few seconds to relax the abdominal wall he presses on the knees with the hands without contracting the abdominal muscles. This results in isolation of the two abdominal recti. This is known as Madhya Nauli. After this practice when he presses his hand on one side and releases the pressure on the other he gets isolation either on the right or left side. This is called Dakṣiṇa or Vāma Nauli respectively. When he practises different stages in the following sequence he is able to rotate Nauli which is termed as Nauli Cālana.

Uḍḍiyāna → Madhya Nauli → Vāma Nauli →  
 Uḍḍiyāna → Dakṣiṇa Nauli → Madhya Nauli →  
 Vāma Nauli. This rotates the Nauli anti-clockwise.  
 When the sequence is changed into Madhya Nauli →  
 Dakṣiṇa Nauli → Uḍḍiyāna → Vāma Nauli → Madhya  
 Nauli, it is rotated clockwise.

Depending on one's breath holding capacity one may practise number of turns of Nauli Cālana.



**Jala Netī**



**Nauli**



Sūtraneti



Daṇḍādhauti

Nauli removes constipation and improves digestion. It promotes the efficiency of the abdominal organs and bestows a feeling of well - being.

## 6. Kapālabhāti

This involves forceful and fast diaphragmatic breathing. In a comfortable sitting position one exhales forcefully by contracting the abdomen and inhales. The exhalations and inhalations accompanied by the abdominal movements are undergone in quick succession for a number of times depending on one's capacity.

This is a great cleanser of the respiratory passages including the sinuses. It improves respiratory function and promotes circulation.

## Therapeutical Value of ṣaṭkarmas

The materia-medica of Yogic therapy consists of several cleansing processes. Cleansing or 'śodhana' forms one of the basic concepts of Yogic therapy. The condition of Dhātuvaīṣamya, which gives rise to several psychophysiological disturbances, is removed by resorting to appropriate 'Śodhana Kriyās'. Kriyās bring about a widened range of adaptability of the tissues forming the various systems and the organs, as also raise the threshold of their reactivity. Autonomic and proprioceptive neuromuscular reactions seem to have an important bearing in bringing about these results. Voluntary control is established on different reflexes through the 'Śodhana Kriyās'. An illustration may be given about gaining control over vomiting reflex. This reflex is controlled by two methods: I) By inhibition during Daṇḍa Dhauti and Vāstra

Dhauti, ii) By Stimulation as in Gajakaraṇī. Thus emphasis of these Kriyās is on establishing psycho-physiological balance, after attaining which, help is sought of other Yogic practices like Āsanās,\* Prāṇāyāmas and meditational techniques for strengthening and tranquilizing the psychophysiological complex structure. The clinical evidence collected over some decades in the centres of Kaivalyadhama and in many other Yoga centres in recent years indicates the utility and efficacy of the 'Śodhana Kriyās' in treating the chronic functional disorders.

### **A Review of Scientific Experiments on Śodhana Kriyās**

Yoga was first brought into the laboratory by late Swami Kuvalayananda, the Founder of Kaivalyadhama Institutions, in early 1920s by providing scientific evidence about the efficacy of an important Śodhana Kriyā called Nauli, using X-ray techniques of scientific investigations. It was the novel attempt to rationally explain the utility of Yogic practices in scientific terms. With the help of X-ray studies he showed that sub-atmospheric pressures could be created voluntarily in the colon during the practice of different aspects of Nauli. Development of sub-atmospheric or negative pressure in colon during the practice of Naulikriyā was given by him the name "Mādhavadāsa Vacuum" in the sacred memory of his Guru Mādhavadāsa Maharaj of Malsar. Upto that time the possibility of creating such pressure changes in the internal cavities by voluntary manipulations was not known, nor investigated in the field of physiology.

---

\* There are, however, certain traditions which recommended the performance of kriyās after some practice of āsanās, as in Kapāla Kuraṇṭaka Haṭhābhyāsapaddhati.

Studies on the position of colon and distribution of colon contents during Nauli threw much light on the physiological changes involved and also explained the principle of water suction during Basti Kriyā and Vajrolī, the phenomena which were attributed till that time to some miraculous power of Yoga. These studies showed that the normal function of the colon could be helped and clinically Nauli could be used in the treatment of adhesions, kinks, hernia and constipation. Nauli not only creates partial reduction of pressures in the colon, but also in all the internal cavities and helps in proper circulation, secretion, assimilation and elimination.

The results of the experiment to study the effect of Madhya Nauli on cortical Auditory Evoked potentials showed an important consideration that Madhya Nauli as a stimulus can modify the response of brain systems via deeper structures (Novak and Dostalek, 1990).

Swami Kuvalayananda also studied Vastra Dhauti under X-rays to know the treatment given to the Dhauti by the stomach under normal conditions and under different Yogic exercises. It was observed that the Dhauti is pushed down the pyloric sphincter (lower end of the stomach) if it is allowed to remain in the stomach for more than about 20 minutes. This finding is of a practical importance. To err on a safer side, therefore, the Dhauti should be withdrawn within 20 minutes after the swallowed end first reaches the stomach. The contents of the duodenum are pushed back into the stomach by opening the pylorus during Uḍḍiyāna.

Uropepsin excretion was studied during Daṇḍa Dhauti and Vastra Dhauti. The results indicated increased uropepsin excretion suggesting increased adreno-cortical activity. This explains the role of Dhautis in the treatment

of Asthma, Eczema and other allergic conditions where cortisone therapy plays an effective role and brings forth the importance of Dhautis as a treatment substitute or an adjunct to cortisone therapy.

Studies on the effect of Daṇḍa Dhauti on gastric acidity showed decrease in the secretion of free acid, while increase in the combined acid.

Vāyubhakṣaṇa (swallowing the air), a process in 'Vātasāra' was also investigated for its effect on gastric acidity. This study indicated reduction in gastric acidity after filling the stomach with air during Vāyubhakṣaṇa. Its clinical trial in cases of hyper-acidity may give encouraging results.

In a 8-year long study Pedro de Vicente observed therapeutic utility of Neti Kriyā in management of Bronchial Asthma and Spastic Descending conditions of the Respiratory tract. He reported out of 188 patients 160 (85%) showed general improvements in health, 170 (90%) showed symptomatic improvement, 147 (78%) showed reduction in medication, while 66 (35%) did not require medication during crisis. 175 (93%) patients showed better control in attacks after Neti (Vicente, 1986).

Influence of Trāṭaka (still-gazing) on behaviour, when studied, suggested its usefulness as a means of psychotherapy and may prove a better substitute for psychoanalysis and dream-analysis with advantages of independence from analyst and controllability. Trāṭaka was observed to lead to mental relaxation and pleasant state of mind with shift from sympathetic and parasympathetic predominance (Gore, Bhogal, & Rajapurkar, 1990).

Agnisāra is an important Kriyā classed under Dhauti by Gheraṇḍa Saṁhitā. It involves holding of breath outside after deepest exhalation, followed by alternate retraction and protrusion of the abdomen several times until the breath can be held. This was studied for the pressure changes in the stomach. It was observed that very high negative pressures to the extent of 155 mm. Hg. (-55 mm. Hg. maintained) are produced when the abdomen was protruded during Agnisāra. In retraction stage it was near about equal to the normal resting. Intra-thoracic pressure in protrusion was markedly positive, while during retracted stage it was near atmospheric.

Gajakaraṇī, a Kriyā, causing voluntary vomiting, was seen to produce very high positive pressures in the stomach to the extent of + 90 to + 120 mm. Hg.

Alveolar  $\text{CO}_2$  percentages determined at the end of a two minute Kapālabhāti gave an average alveolar  $\text{CO}_2$  percentage as 4.65. At the end of five minutes of Kapālabhāti alveolar  $\text{CO}_2$  concentration reached 4.89 per cent. There is a localised increase of theta activity over frontal, central and anterior temporal areas. It is supposed that this localised increase of theta activity during Kapālabhāti could be attributed to the nasal stimulation (Novak & Dostalek).

## Conclusion

Despite high values attached to the “Śodhana Kriyās” in maintaining psychophysiological health of an individual and a great help rendered to the student of Yoga in attaining higher stages of consciousness, they have not attracted the attention of many practitioners of Yoga, especially in the West, as much as other practices like āsanās, prāṇāyāmas and mediation. The efficacy of



“Śodhana Kriyās” is not yet fully realised. Research workers in Yoga and medical men have not yet touched this aspect of Yoga. Therapeutical values of the “Śodhana Kriyās” have yet to be scientifically investigated. There is much to be done about “Śodhana Kriyās” by way of training and research.

### References

- Bhole, M.V. (1970). Treatment of chronic sinusitis and rhinitis with Yogic methods. *Maharashtra Medical Journal*, 8, 359-364.
- Bhole, M.V. (1971). Technique of Neti Kriyā. *Yoga-Mimamsa*, 14, 1&2, 15-26.
- Bṛhatpārāśarasmṛti*, 2:7.
- Bṛhadyogīyājñavalkyasmṛti*, Lonavla: K.S.M.Y.M. Samiti.
- Capmanllo. (1974). Tratamiento de la sinusitis cronica con Neti Kriyā, *Actas del II World Congress on Medical Sophrology, Barcelona*.
- Gharote, M. L. (1971). Effect of air swallowing on the gastric acidity - A pilot study, *Yoga - Mimamsa*, 14, 1 & 2, 7-10.
- Gharote, M.L., and Karambelkar, P.V. (1975). Influence of daṇḍa dhauti on gastric acidity - A preliminary communication, In ‘*Collected Papers on Yoga*’, Lonavla: Kaivalyadhama.
- Gheraṇḍa Saṃhitā* (1978). K.S.M.Y.M. Samiti, Lonavla.
- Gheraṇḍa Saṃhitā* (1933), Theosophical Publishing House, Adyar, Madras.
- Gorakṣaśataka* (1974). K.S.M.Y.M. Samiti, Lonavla.
- Gore, M. M., Bhogal, R.S., & Rajapurkar, M.V. (1990). “Effect of trāṭaka on various psycho-physical functions”, *Yoga-Mimamsa*, 29:3:18.

- Haṭhapradīpikā* (1970), Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavla.
- Jyotsnā* (A commentary on Haṭhayoga Pradīpikā) by Brahmānanda (1933), Theosophical Publishing House, Adyar, Madras.
- Karambelkar, P. V., Gharote, M.L., and Bhole, M.V. (1969). Uropepsin Excretion as influenced by some Yogic Practices. *Yoga-Mimamsa*, Vol. XI, No. 3, pp. 9-14, (1969).
- Kuvalayananda, Swami. (1925). X-Ray Experiments on Nauli, *Yoga - Mimamsa*, 1, 2, 91-185.
- Kuvalayananda, Swami. (1926). X-Ray Experiments on Dhauti, *Yoga - Mimamsa*, 2, 3, 176-196.
- Kuvalayananda, Swami. (1928). X-Ray Experiments on Intra-gastric Pressure, *Yoga - Mimamsa*, 3, 1, 10-17.
- Kuvalayananda, Swami., and Karambelkar, P.V. (1957). Studies in Internal and External Pressure Changes in Madhya (central) Nauli, *Yoga-Mimamsa*, 6, 4, 273-281.
- Kuvalayananda, Swami., and Karambelkar, P.V. (1957). Studies in Internal and External Pressure Changes in Dakṣiṇa and Vāma Naulies, *Yoga- Mimamsa*, 6, 4, 282-286.
- Kuvalayananda, Swami. and Karambelkar, P.V. (1957). Studies in Alveolar Air in Kapālabhātī, *Yoga-Mimamsa*, 7, 1, 18-25.
- Kuvalayananda, Swami. and Karambelkar, P.V. (1957). Studies in Alveolar Air in Kapālabhātī, *Yoga-Mimamsa*, 7, 2, 87-94.
- Kuvalayananda, Swami., and Karambelkar, P.V. (1957). Kymographic and X- Ray studies of Pressure Changes in Agnisāra, *Yoga - Mimamsa*, 7, 3, 157-176.

- Kuvalayananda, Swami., and Karambelkar, P.V. (1976).  
Kymographic and X- Ray studies in Gajakarani,  
Yoga - Mimamsa, 7 , 1, 1-10.
- Kuvalayananda, Swami., and Vinekar, S.L. (1963).  
*Yogic Therapy*. New Delhi: Central Health  
Education Bureau, Ministry of Health.
- Pātañjala Yoga Sūtras*. Anandashram, Pune.
- Novak, P., and Dostalek, C. (Jan., 1990). “Effect of  
madhya nauli on cortical auditory evoked potentials  
(A topographic study)”, *Yoga-Mimamsa*, 28:4:22-  
31.
- Satkarmasaṅgrahaḥ* (1970), Yoga Mimamsa Prakashan,  
Kaivalyadhama, Lonavla.
- Rudrayāmala*.
- Yogabīja* (1951). Yogapracharini, Gorakṣatilla, Kashi.
- Vicente, Pedro de. (Jan., 1986). “Neti Kriyā in the  
management of bronchial asthma and spastic  
descending conditions of the respiratory tract”,  
*Yoga-Mimamsa*, 24:4:1-11.



## Chapter 5

### PRĀNĀYĀMA

#### Prāṇāyāma

Prāṇāyāma is an important Yogāṅga which is widely entertained in the works from the earliest times. The word Prāṇāyāma is composed of 'Prāṇa' and 'āyāma' which means the control or regulation of 'Prāṇa'. We have therefore to get our ideas clear about 'Prāṇāna' itself.

The word 'Prāṇa' is derived from the root 'an' (to breathe) with the prefix 'pra'. The verb and its forms occur in the R̥gveda and in various passages 'Prāṇa' means simply 'breath'. In the Upaniṣads Prāṇa becomes the vital force or the principle of all beings, the symbol of Brahma.

'Prāṇa' is generally translated as 'vital breath'. But in Yogic literature we find the word Prāṇa used in the following senses:

(a) Breath, i.e., the respiratory air, as we get in 'Pracchardanavidhāraṇābhyāṃ vā prāṇasya' in P.Y.S. 1-34. Prāṇa clearly means 'breath' also in Gheraṇḍa Saṃhitā. In the description of the varieties of Kumbhaka, vāyu or Prāṇa means 'breath'. In Haṭhapradīpikā 'Prāṇaṃ sūryeṇākṛṣya' means breath taken in through right nostril.

(b) Respiratory impulses which cause inhalation or exhalation. Yogabhāṣya on P.Y.S. 1-31 while defining 'śvāsa' and 'praśvāsa' says, "Prāṇo yadbāhyam vāyuma-ācamati sa śvāsaḥ, kauṣṭhasya vāyu-niḥsāraṇaṃ sa praśvāsaḥ". This means that prāṇa is some agent or a force that is responsible for the entry of the external air into the chest and also for the expulsion of the air from the chest.

(c) Nervous impulse or sensation passing through the different parts of the body. For instance, the creeping sensation along the spinal cord in Kuṇḍalinī Yoga or again in the five types of Dhāraṇā described in Gheraṇḍa Saṃhitā III-70-72; also in Gorakṣa Śataka, 69-73. Here the word prāṇa cannot mean breath as in (a) or respiratory impulse as in (b) above. It clearly means some subtle impulse carried along the nerves. In this connection Gorakṣa Śataka, verse 25 is significant. It says 'iti (prāṇādi vāyus) nāḍīsaḥsaṛeṣu vartante jīvarūpiṇaḥ' which describes how the vāyus like prāṇa travel along the nerves and how they take the form of jīva. This leads to the fourth meaning of Prāṇa, i.e. Life process.

(d) Life-process-cf. Prāṇabhṛt, Y.B. II - 34. Sāṃkhya Kārikā—29 says "Sāmānya-karaṇavṛttiḥ Prāṇādyāḥ vāyavaḥ pañca". Prāṇādi vāyus constitute what is called 'life process', i.e., Jīvana as Vyāsa calls it, which is characterized by autonomic nervous functions in the various parts of the body.

(e) A cosmic entity inhering both the psychical and material aspects of creation.

Thus we find that in Yogic literature the word Prāṇa has a wide range of application from mere 'breath' to a subtle cosmic principle.

Prāṇāyāma is a technical term in Yoga and different writers on Yoga have defined it differently. Many definitions are found in the books on Yoga and the words Prāṇanīrodha, Prāṇasaṃrodha, Prāṇasaṃyama have been used instead of the word Prāṇāyāma.

A very widely entertained concept corresponding to these words is total suspension of the respiratory reflex

for a longer or shorter period. A more appropriate word for this phenomenon is Kumbhaka although some authorities like Patañjali do not use it. The Yogasūtras of Patañjali define Prāṇāyāma as “Tasmin sati śvāsapraśvāsayoḥ gativicchedaḥ Prāṇāyāmaḥ” meaning when the stability in posture has been secured Prāṇāyāma is the pause in the movements of inhalation and exhalation. This shows that the chief element in Prāṇāyāma is the absence of both inhalation and exhalation.

There is another interpretation of the sūtra taking the word ‘gativiccheda’ in P.Y.S. II—49 to mean ‘controlled breathing or regulating the normal motion of breath’. Thus, we normally inhale and exhale at a certain rate; but if we regulate this movement to suit a particular time-unit we have controlled inhalation, exhalation and retention. Accordingly we have Pūraka Prāṇāyāma, Recaka Prāṇāyāma, Kumbhaka Prāṇāyāma.

### Evolution of Prāṇāyāma

Swāmī Kuvalayānanda has described five stages of the evolution of Prāṇāyāma.

The first stage is found in the Religious Sūtra Period. In this stage Prāṇāyāma was only a part of some religious ceremony. It was applied to the internal retention of breath. We do not find the mention of Pūraka and Recaka phases.

The second stage of evolution is seen in Smṛti period when Prāṇāyāma was accompanied with Gāyatrī, Vyāhṛti, Praṇava and Śīras or meditation on Brahmā, Viṣṇu and Maheśa as obligatory. Prāṇāyāma attained

independent position as a religious act, although it still occupied subordinate position in religious ceremonies.

The third stage of evolution is found in Pauranic period when Prāṇāyāma entered in the spiritual or mystical field. It attained an independent position and was not attached to any ritual. It was to be accompanied by mental recitation of Praṇava or Om. Time units for Pūraka, Kuṁbhaka and Recaka were also introduced.

In the fourth stage of development during Yogasūtra period we see Prāṇāyāma becoming an independent part of the psycho-physical science. Credit goes to Patañjali who discarded even recitation of Praṇava from the technique of Prāṇāyāma. Patañjali mentions four types of Prāṇāyāma.

The fifth stage marks the Haṭhayogic period of development in Prāṇāyāma. Haṭhayoga emphasises internal Kuṁbhaka as Prāṇāyāma and divides the technique into eight varieties based on the way of Recaka and Pūraka. Every variety requires time units for Pūraka, Kuṁbhaka, Recaka as 1:4:2 and is accompanied by three Bandhas, namely, Mūlabandha, Jālandhara Bandha and Uḍḍiyāna Bandha. Different physiological results are attributed to different types of Prāṇāyāma, which are expressed in Āyurvedic terms. It also forms the basis for scientific investigations.

### **General Technique of Prāṇāyāma**

One round of Prāṇāyāma consists of three phases, namely, controlled inhalation, retention of breath and controlled exhalation. Air is inhaled through one or both nostrils slowly and smoothly. Exceptionally, in a few

varieties of Prāṇāyāma, inhalation is done through the mouth. After inhalation the breath is held inside tightly for which the nose is closed with hand (without the use of index and middle finger)♣ and resting the chin in the jugular notch. When the breath can no longer be held, one slowly exhales through one or both nostrils. All the three phases are undergone in such a manner that one phase does not adversely affect the other phase and every phase is perfectly controlled.

### Varieties of Prāṇāyāma

Prāṇāyāma may be classified as voluntary and involuntary. Patañjali mentions four types of Prāṇāyāma out of which the Bāhya (external) and the Ābhyantara (internal) are of voluntary type. The Stambha and Caturtha are of involuntary type. In other terminology Prāṇāyāma is referred to as Kuṁbhaka.

Kuṁbhakas are also of voluntary and involuntary type. The former is called Sahita Kuṁbhaka and the latter as Kevala Kuṁbhaka.

The Bāhya Prāṇāyāma mentioned by Patañjali seems to have been relegated into the background in course of time and Ābhyantara Prāṇāyāma was preferred more. Later in Haṭhayoga tradition we do not get even the trace of Bāhya Prāṇāyāma. Different varieties of Prāṇāyāma

---

♣ For closing nose during Kuṁbhaka the use of fingers avoiding index and middle fingers seems to be a Haṭha-Yogic and Tantric tradition. Smṛties allow the use of all the 5 fingers during Prāṇāyāma for closing the nose. The former is called oṃkāra mudrā while the latter is known as praṇava mudrā.



mentioned in Haṭha texts are all of Ābhyantara Prāṇāyāma. These varieties are to be practised in order to reach the stage of Kevala (involuntary) Kuṁbhaka. Haṭhapradīpikā says:

*“Yāvat-kevalasiddhiḥ syāt-sahitaṁ tāvad-abhyaset”*

“Sahita is to be practised until one attains Kevala Kuṁbhaka” --H.P. II. 71

The nature of Kevala Kuṁbhaka as mentioned in Haṭhapradīpikā is the absence of inhalation and exhalation.

*“Recakaṁ pūraṁ muktva sukhaṁ yad-vāyudhāraṇam / Prāṇāyāmo’ yam-ityuktaḥ sa vai kevalakuṁbhakaḥ //”*

“Prāṇāyāma without any inhalation or exhalation, in which the breath is retained with ease is known as Kevala Kuṁbhaka” --H.P. II. 71-72.

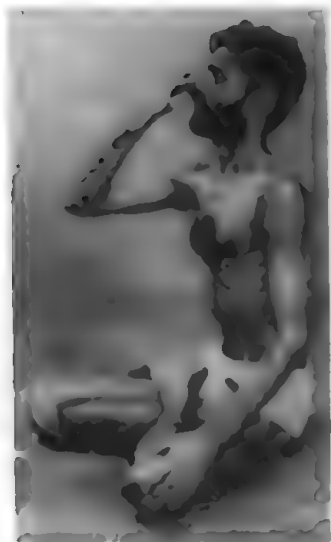
The Haṭhapradīpikā describes eight varieties of Sahita Kuṁbhaka, namely, Sūryabhedana, Ujjāyī, Sītkārī, Śītalī, Bhastrikā, Bhrāmarī, Mūrcca and Plāvinī. Gheraṇḍa Samhitā omits Sītkārī and Plāvinī from Haṭhapradīpikā and substitutes Sahita and Kevalī, thus completing the number of eight varieties.

The important features of the varieties of Prāṇāyāma may be described as follows:

1. *Sūryabhedana*: In this variety inhalation is done through the right nostril. The word ‘sūrya’ stands for the right nostril. After inhalation the breath is held inside and exhalation is done through the left nostril.



*Śitali*



*Anuloma-Viloma*



Ujjāyī



Sūryabhedana

2. *Ujjāyī*: Inhalation is done through both nostrils and after retention of breath exhalation is done through the left nostril. The sound is produced during inhalation and exhalation by the partial closure of the glottis.

3. *Śitkārī*: Air is inhaled through the crevices of the teeth and after holding the breath, exhalation is done through the two nostrils.

4. *Śitalī*: Air is sucked in through channel made of the tongue. Exhalation is done through the two nostrils after comfortably holding the breath.

5. *Bhastrikā*: The technique consists of Kapālabhāti to the capacity followed by inhalation and Kum̐bhaka. There are different varieties of Bhastrikā. Gheraṇḍa Saṃhitā requires 20 strokes of Kapālabhāti followed by inhalation through both the nostrils and exhalation through the left after holding the breath comfortably. Haṭhapradīpikā recommends Kapālabhāti to be continued until fatigue sets in and then to practise inhalation through the right nostril and exhalation through the left after due restraining the breath. In these two varieties there is no difference in the pattern of Kapālabhāti but the difference lies in the manner of inhalation and exhalation. Brahmānanda, however, describes in his commentary Jyotsnā on Haṭhapradīpikā two more varieties of Bhastrikā in which Kapālabhāti is practised by the manipulation of the nostrils for inhalation and exhalation.

In one variety, Kapālabhāti is practised through one nostril followed by inhalation through the same nostril, retention of breath and exhalation through the other nostril. Then Kapālabhāti is practised through the other nostril and inhaling through the same nostril, and

exhalation through the other nostril after retention. In another variety during Kapālabhāti inhalation is done through one nostril and quick exhalation through the other nostril. Repeating such inhalations and exhalations several times then inhalation is done slowly through the same nostril and exhalation is done through the other nostril after retention. After one round the process of inhalation and exhalation during Kapālabhāti is reversed.

Bhastrikā is a favourite variety of Prāṇāyāma which is practised by the students of Yoga.

6. *Bhrāmari*: The technique requires production of humming sound resembling that of a male bee during inhalation and of a female bee during exhalation. In between the inhalation and exhalation the breath is also held for a short duration. The nasalized sound is produced by pronouncing the word like 'king' accompanied by the vibrations of the soft palate.

7. *Mūrcchā*: At the end of inhalation through the two nostrils one is to practise Kuṁbhaka with Jālandharabandha which is tightly fixed and is to be retained, even during exhalation. This leads to a stupor which is not only pleasant but helpful in concentration.

8. *Plāvinī*: Air is filled into the stomach and the regular technique of inhalation, retention and exhalation is followed.

9. *Kevalī*: This is an Ābhyantara Kuṁbhaka preceded by an inhalation through both the nostrils, according to Gheraṇḍa Saṁhitā, V-87-91. In this variety the Soham mantra is mentally repeated.

## Preparation of Prāṇāyāma

Prāṇāyāma is the next Yogāṅga after Āsana. After attaining the comfort and stability through the practice of Āsanas one starts on Prāṇāyāma. The words 'Tasmin sati' in the P.Y.S. on Prāṇāyāma which means 'Āsane sati' and 'Athāsane dṛḍhe' in H.P. II-I indicate the propriety of preparing the ground for Prāṇāyāma through the practice of Āsanas. So the first requisite for Prāṇāyāma is a stable and comfortable posture.

If one suffers from the imbalance in the form of excess of fat, mucus or bile one should undergo purification of the body by resorting to the cleansing processes as may be necessary.

It is necessary to see that the metabolic and emotional disturbances are brought to the minimum. During the practice of Prāṇāyāma all the excesses that create disturbance in the psychophysical background of an individual should be avoided. For this Yoga texts suggest the consideration of place, time, moderation of food and purification of the Nāḍīs (cf. Gheraṇḍa Saṃhitā V-2, H.P. 1-61).

Nāḍīsuddhi is considered preliminary to Prāṇāyāma in Gheraṇḍa Saṃhitā. It is said to be of two kinds--Samanu and Nirmanu. The Samanu process consists of three Prāṇāyāmas done with the recitation of Yaṃ, Raṃ, ṭhaṃ and keeping the ratio of 16:64:32 mātrās for Pūraka, Kumbhaka and Recaka respectively. Nirmanu process involves different purificatory techniques such as Dhauti etc. The use of bījamantras is not prescribed by Haṭhapradīpikā while describing the process of Nāḍīsuddhi Prāṇāyāma.

Vaśiṣṭha Saṃhitā II-64-64 gives a procedure of Nāḍīśuddhi which includes controlled inhalation and exhalation without retention of breath.

The results of Nāḍīśuddhi described by the Vaśiṣṭha Saṃhitā II.68,69 and H.P. II-78 are: (1) Slimness of body, (2) Stimulation of gastric fire, (3) lustre, (4) experience of internally aroused sound.

### **Judicious (Yukta) Prāṇāyāma and Injudicious Prāṇāyāma**

Judicious Prāṇāyāma alone is helpful. Injudicious Prāṇāyāma brings the student to troubles.

Judicious (Yukta) Prāṇāyāma has been described by Haṭhapradīpikā in the following words:

*Yuktaṃ yuktaṃ tyajed-vāyuṃ  
yuktaṃ yuktaṃ ca pūrayet /  
Yuktaṃ yuktaṃ ca badhniyād-  
evaṃ siddhim-avāpnuyāt //*

H.P. II-18.

“One should exhale, retain and inhale in a regulated manner and should thus attain success (in Prāṇāyāma).”

Every phase of Prāṇāyāma should be judiciously practised. One should inhale neither too much nor too little and according to the technique prescribed. The inhalation should be slow, smooth and complete. The exhalation should be slower, continuous and complete. The exhalation should be invariably through nose and never through the mouth. Holding of the breath should be

accompanied by the three Bandhas, namely, Jālandhara, Uḍḍiyāna and Mūla. Jālandharabandha is applied after inhalation (Pūraka), Uḍḍiyānabandha is to be applied at the end of Kuṁbhaka, but before the Recaka starts and Mūlabandha is applied throughout the practice. All the three Bandhas have one and the same purpose, that is, stretching of the lungs and slowing of the heart through influencing the parasympathetic system. It is the vagus nerve that prominently comes into play. Presso-receptors situated in the abdominal viscera come into play and help maintain the stretching of the lungs and slowing down the heart when Uḍḍiyāna is applied.

Three phases of Prāṇāyāma, namely, Pūraka, Kuṁbhaka and Recaka must be performed with an adequate ratio of 1:4:2.

During the period of the practice of Prāṇāyāma one should subsist on very moderate diet consisting of more milk and rice mixed with ghee (clarified butter).

With the practice of Yukta Prāṇāyāma one gets rid of all the ailments. However, with the Ayukta Prāṇāyāma one is likely to contract all the diseases like hiccup, asthma, cough, various kinds of pain etc. due to the disturbances of wind.

### **Rationale of Prāṇāyāma**

The purpose of Prāṇāyāma has been given in nutshell by Patañjali as “Prakāśāvaraṇakṣaya” and “Dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ.” It means that Prāṇāyāma is practised to rid the mind off the domination of egoistic thoughts which prevent a proper impersonal



apperception of Reality, and to qualify the mind and make it competent enough to engage in concentration.

Prāṇāyāma has a far reaching effect both on the body and the mind. As Haṭhapradīpikā tells us, it purifies the body and as such is a substitute for the cleansing processes. But its greater effect is on mind.

The idea of purificatory effects, especially, on psychological level has been prevailing since long which can be seen in the prescription of number of Prāṇāyāma as a rite of expiation.

While showing the characteristic feature of Prāṇāyāma Brahmānanda, the commentator of Haṭhapradīpikā, equates it to Haṭhayoga which shows how important is the technique of Prāṇāyāma in Haṭhayoga. Says he in his commentary Jyotsnā.

*“Haś-ca ṭhaś-ca haṭhau sūryacandrau t ayor-yoga  
haṭhayogaḥ /*

*etena haṭhaśabdavācyayoḥ sūryacandrākhyayoḥ  
prāṇāpānayor-aikyalakṣaṇaḥ prāṇāyāmaḥ haṭhayogaḥ  
iti haṭhayogasya lakṣaṇam siddham //”*

“Haṭha means ‘Ha’ and ‘ṭha’, Sūrya and Candra and their union means Haṭhayoga. With the characteristic feature of Union of Haṭha, Sūrya-Candra and Prāṇa-Apāna in Prāṇāyāma it refers to the characteristic of Haṭhayoga.”

Gorakṣa also states in Siddhasiddhāntapaddhati-

*“Hakāraḥ kīrtitaḥ sūryaṣ-ṭhakāraś-candra ucyate /  
Sūryacandramasor-yogādd-haṭhayogo nigadyate //”*

“Ha refers to Sūrya and ‘ṭha’ refers to Candra and their union is called Haṭhayoga.”

Great importance has been attached in Haṭhayoga to the three Nāḍis Idā, Piṅgalā and Suṣumnā. The channels that supply the left and right nostrils are called Idā and Piṅgalā. From ages the right and left nostrils have been claimed in Yogic literature to produce heat and cold respectively in one’s body. There is a left or right unilateral predominance in our breathing for most of the time and that the two nostrils are rarely equally open. It may be that the alternate closing of the two nostrils is due to an attempt on the part of one’s body to adjust its homeostatic balance to the constantly varying stimuli that bombard the system from both external as well as internal (psycho-physiological) environments. If this adjustment and adaptation were to go on properly, the result would be ideal health of the body and mind. But reactions at times are far out of proportion to the demands made by the circumstances. Other organs may also not follow proportionately.

It seems that the two nostrils Idā and Piṅgalā respectively give rise to negative and positive gradient to the static atmospheric electricity during the process of respiration. If the nose were used by the body as a delicate adapter mechanism then any continued failure in these adaptation needs must give rise to a chronic disorder. To stabilise these undue fluctuations the ancients seem to have found a novel method similar to the modern triphasic system of electric supply by providing a third channel. This third channel that lies latent in the body is called Suṣumnā and it minimises the fluctuations and increases the capacity to carry more energy. Thus the power of adjustment and adaptability to stress is increased. When

the current is made to flow through this third channel, it is claimed, to bring about stable equilibrium in the bio-electric forces and thus raise the homeostatic efficiency of both the body and mind.

The aim of Prāṇāyāma is to stabilise the fluctuations of Iḍā and Piṅgalā and to activate the Suṣumnā Nāḍī which as the name indicates brings great pleasure.

### Effects of Prāṇāyāma

Gheraṇḍa Saṃhitā, V-57 sums up the results of Prāṇāyāma as follows:

*“Prāṇāyāmāt-khecaratvaṃ prāṇāyāmād-rujāṃ hatih /  
Prāṇāyāmāc-chaktibodhaḥ prāṇāyāmān-manonmanī /  
Ānando jāyate citte prāṇāyāmī sukhī bhavet //”*

“By Prāṇāyāma, (1) one gets the power of levitation (feeling of lightness- ‘Prāṇāyāmāl-lāghavam’), (2) diseases are cured, (3) Kuṇḍalinī is awakened, (4) the state of Manonmanī supervenes and finally, the mind is filled with bliss. A person, who practises Prāṇāyāma becomes happy.”

From the physiological points of view the effects may be described as follows:

Prāṇāyāma affects arterial and venous blood flow far more favourably. With controlled abdomen one secures a larger quantity of oxygen during inhalation than with protracted abdomen.

The idea that an individual absorbs larger quantities of oxygen during Prāṇāyāma is a myth.

Prāṇāyāma trains the respiratory apparatus in such a way that during the remaining part of the day respiration is carried on most efficiently and larger quantities of oxygen are absorbed throughout the day than ordinarily it would be possible.

There is a gentle massage to the heart during Prāṇāyāma which helps circulatory system work satisfactorily.

The rich quality of blood and its satisfactory distribution to all the nerves and glands ensure their health. This richer and more liberal blood supply brought to the endocrine glands and nerves make them healthier including brain, the spinal cord and cranial and spinal nerves.

During Prāṇāyāma the diaphragm and lower abdominal muscles pull up the lower part of the spinal column as a whole.

Prāṇāyāma is not only the control of the different physiological functions but is the control of the very processes that vitalize the human organism.

The practice of Prāṇāyāma introduces high pressures, both in the central canal of the spinal cord and the ventricles of the brain. These pressures centrally stimulate the whole nervous system which helps the human consciousness to be internalised and super conscious perceptions become possible.

### **Instructions For The Practice of Prāṇāyāma**

1) Inhalation should be uniform throughout Pūraka.

2) Every Pūraka must end quietly. The Recaka must be slow uninterrupted and prolonged.

3) The whole practice of Prāṇāyāma should be gone through with utmost ease and comfort. No jerks, no violence, no undue sense of suffocation should be experienced at any stage.

4) Ratio between Pūraka and Recaka should be 1:2.

5) The practice of Prāṇāyāma should be accompanied by utmost concentration. The mind should follow the movement of breath.

6) Under no circumstances should Kuṁbhaka be practised without Jālandhara Bandha.

7) In sequence Prāṇāyāma should be practised after cleansing processes and Āsanas but before meditation, if it is being practised.

8) In Prāṇāyāma breathing should be done through the nose and not through mouth.

### **Caution**

Undue strain or imperfect methods of Prāṇāyāma may damage the nerves, heart and lungs. When rightly performed Prāṇāyāma will ensure supreme vitality for the body and eternal peace for the mind.

### **Scientific Studies on Prāṇāyāma**

It is generally believed that in the practice of Prāṇāyāma one takes more of oxygen and gives out more of Carbon dioxide. Swami Kuvalayananda demonstrated that it was not true. He expressed the view that it was not the oxygen value that is important in Prāṇāyāma as the nerve culture due to the respiratory feedback.

Consistent to the above view Swami Kuvalayananda demonstrated that in Prāṇāyāma with

Kumbhaka, oxygen consumption almost remains the same as in normal subjects. Contrary to this findings Behanan and Miles have reported an increase in oxygen consumption during Kumbhaka.

Electrical potentials from the different regions of the nasal mucous membrane were recorded. It was revealed that there exists difference on the left and the right side in these potentials. These changes were completely independent of and unrelated to the breathing activity.

It was observed that Prāṇāyāma influences favourably the perceptive abilities of an individual.

In an experiment on Bhastrikā Prāṇāyāma practised continuously for 45 minutes, it was seen that there was no appreciable change in the acidity of the blood or urine (Swami Kuvalayananda and P. V. Karambelkar).

Roitbak (1960), Stejskal (1968), and Dostalek (1976) reported that in Prāṇāyāma voluntary Kumbhaka and extended expiration better utilizes oxygen under lower ventilation and a specific effect of Carbon dioxide is possible. During extended expiration the level of the excitability of the organism is lower.

Dostalek and Lepicovska (1983) reported that the heart rate significantly decreases during Internal Kumbhaka. Kumbhaka performed immediately after Kapālabhāti brought effect on PQ interval up to 300 ms.

EEG changes during Bhastrikā Prāṇāyāma were found more pronounced than during Kapālabhāti. Development of Chi-rhythm was observed during Kumbhaka.

Sūryabhedana Prāṇāyāma provoked long trains of Chi-waves in the left pre-rolandic and both rolandic areas and a 26 Hz sinusoidal wave pattern in the right post-rolandic area. In the occipital leads biphasic paroxysmal sharp waves occur contemporarily, alternating with large sinusoidal waves in the left pre-rolandic area and in the right post-rolandic area. Occasionally at the height of the Chi-Wave activation in a 1-2s episode of waves in the theta band occurs in the pre-rolandic derivations attaining amplitudes of 1200  $\mu$ v. When trains of bi-phasic paroxysmal sharp waves (11 to 16 Hz) occur in the parieto-occipital derivation post-rolandic alpha and pre-rolandic beta may be recorded at the same time (Dostalek, Roldan, Lepicovska, 1980).

This excitatory effect rests upon influence of respiratory centre (Dostalek, 1974, 1975) and upon rhythmical stimulation of viscera. During Bhastrikā its component Kapālabhāti stimulates rhythmically abdominal viscera and vegetative plexuses. It has been proved that rhythmic interoceptive stimulation acts very significantly upon the functional tone of central nervous system (Varbonova and Nikolov, 1982).

### References

- Behanan, K.T. (1959). *Yoga: A scientific evaluation*. New York: Dover Publications Inc.
- Kuvalayananda, Swami. (1928). Pressure changes in prāṇāyāma. *Yoga-Mimamsa*, 4, 1, 47-61.
- Kuvalayananda, Swami. (1928). Physiological and spiritual values of prāṇāyāma. *Yoga-Mimamsa*, 4, 4, 306-316.

- Miles, W.R. (1964). Oxygen consumption during three yoga type breathing patterns. *J. Appl. Physiol.*, 19, 1, 75-82.
- Roitbak, A.I. (1960). Variation of reaction time as a function of respiration phase: possible cases of this phenomenon (Russian). *Studii si certari de Neurologie* (Bucurebti), 5, No.4, S-559-565.
- Stejskal, L. (1968). Respiration rhythm and variation of neuromuscular excitability (Czech.), *Cas. Lek. Ces.* 107:1551-1555.
- Varbanova, A., and Nikolov, N. (1982). *Interception and rhythms in the nervous system*. Publ. H. Bulgarian Acad. Sci. Sofia.





## Chapter 6

### MUDRĀS AND BANDHAS

#### Mudrās and Bandhas

Mudrā is a characteristic term coming from the Tantric literature and has several meanings. It means (i) Bodily posture with a gesture (ii) Peculiar position of hands and fingers (iii) Parched grains (iv) A woman associate in Tāntrika sādhanā (v) Control of certain organs and senses that help in concentration.

The word 'Mudrā' is composed of 'Mud' and 'rā'. The meaning of 'Mud' is 'to rejoice or to be happy' and 'rā' means 'to give' according to Śāradā Tilaka. Rāghavabhaṭṭa commenting upon Śāradā Tilaka 23:106 explains 'rā dāne / mudaṃ rāti dadāti iti mudrā /' meaning that mudrā gives a sense of well-being and happiness.

Mudrā is externally active 'samāveśa' which is external and internal at the same time. It is called Mudrā because:

- It distributes 'muda' (joy) on account of its being of the nature of the bliss. (mudaṃ rāti, dadāti).
- It dissolves (drāvayati) all fetters (mu=bondage - mum drāvayati).
- It seals up the universe into the being of the inner turīya (the fourth or highest state of consciousness) - 'mudrayati iti'.

It is also called krama (successive cycle) because:

- It causes emotions to appear in succession (krama).
- It itself consists in their successive appearance (krama).

- Ksemaraja on Pratyabhijñāna

hṛdayam - 19

There seems to have been great influence of Mudrās in the literature of medieval times. Just as there are ritualistic Mudrās we have also Mudrās in dramaturgy.

There is a great divergence among the Tantric, Puranic and Yogic works on the number, names and definitions of Mudrās.

We shall limit our discussion only to the Mudrās of Yoga.

Haṭhayogasamhitā defines ‘mudrā’ in Yogic context as follows:

*“Prāṇāyāmas-tathā pratyāhāro dhāraṇā dhyānake |  
Samādhi sādhananṅānām-eṣaṃ siddhau hi yā hitā |  
sahāyyamādadhātīha sukauśalabharā kriyā |  
mudrāṃ sā procyate dhīrair-  
yogibhis-tattvadarśibhiḥ ||*

“Mudrā is a skillful technique that is helpful in the practices of Yoga like Prāṇāyāma, Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyāna and Samādhi, according to Yogīs and realised souls.”

Although this definition is broad, it shows the significance and relation of Mudrās with other important higher practices. Mudrās form an important group of practices, especially in Haṭhayoga. The curriculum of Haṭhayoga as given in Haṭhapradīpikā consists of the following:

*“Āsanaṃ kumbhakaṃ citraṃ mudrākhyam karaṇam tathā  
Atha nādānusandhānam abhyāsānukramo haṭhe”*

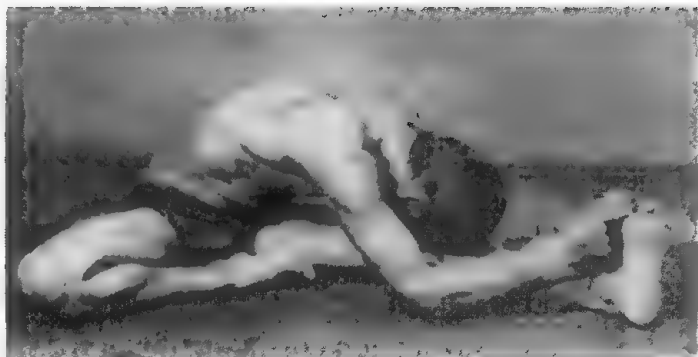
Āsanas, various Kuṃbhakas, Mudrās or Karaṇas and Nādānusandhāna is the sequence of practices in Haṭhayoga.

The Haṭhapradīpikā describes the following ten Mudrās: Mahāmudrā, Mahābandha, Mahāvedha, Khecari, Uḍḍiyāna, Mūlabandha, Jālandhara Bandha, Viparītakaraṇī, Vajrolī and Śakticālana. Along with these Sahajolī and Amarolī have been also mentioned as the varieties of Vajrolī Mudrā.

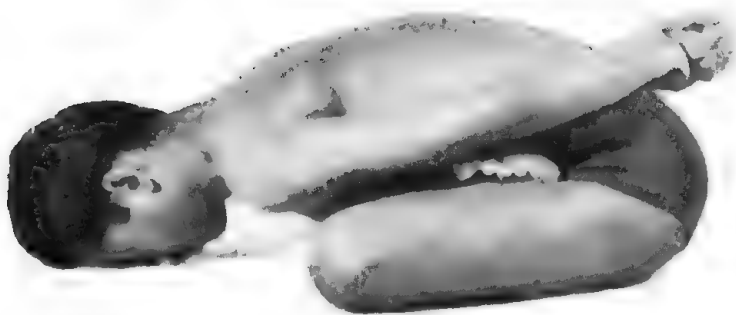
The Śiva Saṃhitā also describes the same ten Mudrās of Haṭhapradīpikā. But it also mentions Yonimudrā which is attached with great importance.

The Gheraṇḍa Saṃhitā speaks of the 25 mudrās, the largest number of Mudrās described in Haṭhayogic texts. It devotes the largest chapter containing 100 verses to the description of 25 Mudrās. The Mudrās described by Gheraṇḍa Saṃhitā are as follows:

(1) Mahāmudrā, (2) Nabhomudrā, (3) Uḍḍiyāna, (4) Jālandhara, (5) Mūlabandha, (6) Mahābandha, (7) Mahāvedha, (8) Khecari, (9) Viparītakaraṇī, (10) Yoni, (11) Vajrolī, (12) Śakticālani, (13) Tāḍāgī, (14) Māṇḍukī,



**Mahāmudrā**



**Yogamudrā**



**Uddiyāna**



**Jālandhara-Bandha**

(15) Śāmbhavī, (16) Adhodhāraṇā or Pārthivīdhāraṇā, (17) Āmbhasīdhāraṇā, (18) Āgneyīdhāraṇā, (19) Vāyavīdhāraṇā, (20) Ākāśīdhāraṇā, (21) Aśvinī, (22) Pāśinī, (23) Kākī, (24) Mātāṅgī and (25) Bhujaṅginī.

In this list, it will be found that right from typical bodily postures and cleansing processes to the concentration techniques called Dhāraṇā have been included. The technique of Vajrolī Mudrā in Gheraṇḍa Saṃhitā differs from that described in Haṭhapradīpikā. The Vajrolī Mudrā of Gheraṇḍa Saṃhitā is a handstand with legs raised upwards and is said to result in Bindusiddhi which is also the claim of Vajrolī of Haṭhapradīpikā. This is one illustration how Haṭhayogic practices are presented in the chaste form in Gheraṇḍa Saṃhitā. The movement of chastity in Yogic practices started by Gorakhanātha seems to have attained its results in the form of such description in Gheraṇḍa Saṃhitā.

An important Mudrā in Haṭhayoga is Khecarīmudrā. According to Haṭhapradīpikā there is no greater Mudrā than the Khecarī.

The purpose of the Mudrās according to Gheraṇḍa Saṃhitā is to establish equilibrium or 'Sthiratā' while according to Haṭhapradīpikā it is 'Awakening of Kuṇḍalinī' or 'Kuṇḍalinī Prabodha'. It has been stated that the Kuṇḍalinī Śakti while working in the human body presents three nodes or poles and that the state of consciousness and functioning of a person depends upon which axis of the polarity is active. The three nodes are called Ūrdhvāśakti (high), Madhyāśakti (middle) and Adhaśakti (lower). The lower node is situated at the base of the vertebral column, the central or middle in the heart region and higher node in the region of the head. Different

Mudrās are the techniques based on stimulating and activating one of these nodes.

## Bandhas

Bandhas are a sub-group of Mudrās and are very few in number. They are usually practised as an essential part of the Prāṇāyāma in Haṭhayogic tradition. Some of them are otherwise practised independently. We may say that those Mudrās that are practised in the technique of Prāṇāyāma are called Bandhas. They bind the current of Prāṇa in a particular region or channelise the pranic currents in a particular direction. The commonly practised Bandhas and their locations are as under:

<i>Name of Bandha</i>		<i>Location or area</i>
1. Jālandhara Bandha	-	The throat.
2. Uḍḍīyāna Bandha	-	The abdomen.
3. Mūla Bandha	-	The anus.
4. Jihvā Bandha	-	The tongue.

All the above Bandhas are applied during the performance of Ābhyantara Kumbhaka, meaning internal retention of breath. Application of Bandhas during Prāṇāyāma seems to be special technique of Haṭhayogic Prāṇāyāma. The idea behind this seems to be to intensify the sensations of Pranic currents through the channel of Suṣumnā. The throat, the diaphragm and the anus are very sensitive areas which are stimulated during Prāṇāyāma by the practice of Jālandhara, Uḍḍīyāna and Mūla Bandhas respectively. Haṭhapradīpikā suggests that according to some authorities Jihvābandha is a preferred substitute for the Jālandhara Bandha. Brahmānanda in his commentary on H.P. II-46 suggests that if Jālandhara bandha is

properly accompanied by the Jihvābandha during Prāṇāyāma, there is no need of performing Uḍḍiyānabandha and Mūlabandha. If Jihvābandha is not properly known then Prāṇāyāma should be accompanied by three bandhas.

### Application of Bandhas in Prāṇāyāma

Proper technique of Prāṇāyāma in Haṭhayoga involves application of Bandhas. The appropriateness of the application of Bandhas is as follows:

*“Pūrakānte tu kartavyaḥ bandho jālandharābhidhaḥ  
Kumbhākante recakādaḥ kartavyastūḍḍiyānakaḥ  
H.P. II. 45.*

Jālandharabandha should be applied after complete inhalation. The Uḍḍiyānabandha is to be practised at the end of Kuṁbhaka phase but before the recaka starts. Brahmānanda explains the words “Kumbhakānte recakādaḥ” as “Kiñcit Kumbhakaśeṣe recakasya ādaḥ”. Although it is not mentioned in the above verse, the Mūlabandha is applied throughout the practice of Prāṇāyāma.

The Uḍḍiyānabandha practised independently gives a concave appearance in the abdomen. The same is not the case when it is applied in Prāṇāyāma. This is because of the position of the diaphragm. In Kuṁbhaka phase after inhalation the diaphragm descends, the lungs are full and there is a positive pressure created in the thoracic cavity. This does not allow the abdominal wall, to get concave appearance. The technique of Uḍḍiyāna consists of “retraction of navel region towards the spine”. This criterion is fulfilled in both the varieties of Uḍḍiyāna.



Application of Uḍḍiyāna in Prāṇāyāma has been described by Brahmānanda as “*Prayatnaviśeṣena nābhipradeśasya prṣṭhataḥ ākarṣaṇam-uḍḍiyānabandhaḥ //*” meaning that effortfully contracting the navel region towards the back is Uḍḍiyāna-bandha.

The total effect of the application of the three bandhas is to regulate the working of Iḍā and Piṅgalā and to activate Suṣumnā Nāḍī. The following quotation from HP suggests this fact:

*Kaṇṭhasaṅkocanenaiva*

*dve nādyau stambhayed dr̥ḍham |*

“By means of the contraction of throat meaning the Jālandhara Bandha, one should stop the working of the two nāḍīs firmly.”

*Mūlasthānaṁ samākuñcya uḍḍiyānaṁ tu kārayet |*  
*Iḍāṁ piṅgalāṁ baddhvā vāhayet-pāścime pathi ||*

H.P. III-73-74.

“By contracting the anal region (Mūlabandha) and practising Uḍḍiyāna, the Iḍā and Piṅgalā should be controlled and (Prāṇa) should be caused to flow through the posterior path.”

Bandhas help in return of venous blood from head and neck by enlarging the thoracic cavity. The improved venous return will check the accumulation of CO<sub>2</sub> in and around the respiratory centres and thereby a person is able to hold the breath for a longer time.

### Physiological Mechanism of Mudrās

In Mudrās one tries to consciously control certain semi-voluntary muscles in the body, e.g. the anal

sphincters, muscles of the pelvic floor, the thoracic diaphragm, muscles of the throat, eye-balls etc. In these muscles there is an integration of central and autonomic nervous system which functions as a whole.

Another important aspect of Mudrās is the manipulation of internal pressures on the positive or negative side. Such a manipulation of pressures serves many purpose. It tones up the internal organs, helps to decongest them and stimulate their proper functioning. Practice of Mudrās over a long duration brings in conditioning and greater control over the autonomic activities.

The pressure manipulations in Mudrās directly influence the working of certain endocrine glands and thereby bring about marked changes in endocrine and electrolyte balance. The traditional texts refer to positive and healthy effects, and also give precautions toward certain side-reactions such as their undue effects on water and salt metabolism.

### **Scientific Experiments on Mudrās and Bandhas**

Not much scientific work seems to have been done on these practices. However, the earliest scientific experiments were conducted by Swāmī Kuvalayānanda in 1920s which also involved the practice of Uḍḍiyānabandha. It was shown that a sub-atmospheric pressure is generated in different cavities during the practice of Uḍḍiyānabandha. Voluntary manipulation of such pressure change was not known nor investigated in the field of physiology until then. This observation explains how the liquids could be sucked into the internal cavities of the body.

He also studied with help of X-rays the position of the colon, distribution of the colon contents and the shape of the stomach during the performance of Uddīyāna. Clinical experience of the Bandhas and Mudrās like topsy-turvy poses (Śīrṣāsana, Sarvāṅgāsana) which involve pressure changes in the lower abdomen points to a similarity of the action between these and cortisone therapy. Theoretically it seems possible that the sub-atmospheric pressure in the abdominal cavity that is produced may result in stimulating the superficial layers of the adrenals. But, clinical evidence accompanied by proper laboratory investigations is necessary to understand the effects of these practices.

### References

1. *Gheraṇḍa Saṃhitā*. (1978). Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavla.
2. *Gorakṣaśatakam*. (1974). Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavla.
3. *Haṭhapradīpikā*, (1970). Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavla.
4. *Haṭhayogapradīpikā with commentary*. (1949). 'Jyotsnā'-by Brahmananda, Theosophical publishing House, Adyar, Madras.
5. *Haṭhayogasamhitā*. (1921). Shrī Bhāratadharma Press, Varanasi.
6. *Jñāneśvarī*- A commentary on Bhagvadgītā. (1960). Govt. Central press, Bombay.
7. Kuvalāyananda, Swāmī. (1977). *Prāṇāyāma*, Kaivalyadhama, Lonavla.
8. *Siddhasiddhāntapaddhati*, (1969). Shri Yogashram, Bohar, Rohtak, V.S.

## Chapter 7

### NĀDĀNUSANDHĀNA

While describing the curriculum of Haṭhayoga Haṭhapradīpikā says -

*Āsanaṃ kuṃbhakaṃ citram  
Mudrākhyam karaṇam tathā |  
atha nādānusandhānam  
abhyāsānukramo haṭhe ||*

It means that the curriculum of Haṭhayoga consists of the four classes of Yoga practices, namely, Āsanas, Kumbhaka (Prāṇāyāma), Mudrā (Karaṇa) and Nādānusandhāna. In the published text of Haṭhapradīpikā we find that one chapter is devoted to each of these classes of Yoga practices. In the fourth chapter Nādānusandhāna has been elaborately described. For those who are unable to understand the philosophical basis, Gorakṣanātha has recommended Nādotpāsanam which is acceptable even to the dullards (HP. IV-65). Svātmārāma says that Lord Ādinātha has talked of a quarter and a crore types of procedures (practices) for Laya (absorption). However he considers Nādānusandhāna as the most important among the Laya practices (H.P. IV-66).

Nādānusandhāna, Nādotpāsanam, Nādotpāsti, Nādaśravaṇa are the synonyms used in Haṭhapradīpikā by Svātmārāma.

The word 'Nādānusandhāna' consists of 'Nāda' which means 'sound' and 'anusandhāna' means 'concentration' or 'attention'. The word 'śravaṇa' means the same as 'nādotpāsanā', i.e., intent practice of listening to Nāda. Normally we understand 'Nāda' as vibrations

produced after striking a particular object. But in the practice of 'Nādānusandhāna' the 'Nāda' is a technical term used for 'internally aroused non-struck sound.'

Nādānusandhāna or the use of internal sound has been greatly eulogised in all the religions and spiritual disciplines. With different names and expressions the texts of all the religions make a mention of the greatness of the internal sound.

Various Upaniṣads like Bṛhadāraṇyaka, Chāndogya, Maitrī, Dhyānabindu, Nādabindu, Vaikhānasasmārtasūtra, Mahānirvāṇatantra, Haṭhayoga texts like Haṭhapradīpikā, Gheraṇḍa Saṃhitā, Śiva Saṃhitā and Yogatārāvalī of Śaṅkarācārya make a specific mention about the potential use of the internal Nāda as easy and best way of Manolaya (steadiness of mind).

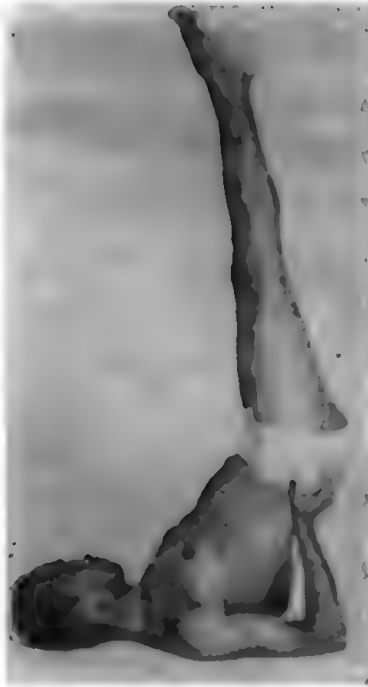
### **What is Laya?**

Svātmārāma begins the fourth chapter with the praises of Laya. But what is Laya? He defines 'Laya' as forgetting the objects of the senses leading to further non-generation of the Vāsanā or desires (H.P. IV-34). He gives the rationale of the process of Laya as follows:

“Mind is the governor of the senses; Māruta or the Prāṇa is the governor of the mind; Laya is the governor of the Māruta and the Laya depends on the Nāda.” (H.P. IV-29).



śaṇmukhī-mudrā



Viparitakaraṇī

When the Laya of mind and Prāṇa takes place, it results in some kind of Ānanda or Bliss. Some call this state as Mokṣa (H.P. IV-30).

### Practice of Nādānusandhāna

Close the ears with hands and listen to the internal sound (Chāndogya Up. 3:13:7, HP. IV-82). When one closes both the ears, both the eyes, both the nostrils and the mouth with the help of fingers, one hears, in course of time with continued practice, a clear distinct sound in the path of Suṣumnā when it is purified (H.P. IV-68). The technique of closing the above-mentioned six openings is called ṣaṇmukhī Mudrā.

Haṭhapradīpikā and Nādabindūpaṇiṣad advocate listening to the internal sound in the right ear by resorting to Śāmbhavī Mudrā (H.P. IV-67) or Vaiṣṇavī Mudrā (Nādabindūp. 31) - both being synonymous. The technique of Śāmbhavī Mudrā in H.P. IV-36, 37, is described as follows:

Fix the mind on an internal object (antarlakṣya) and keep the eyes open without winking. When one attends to the internal object and directs his gaze outward and below with eyeballs steady (vacant gaze), it is called Śāmbhavī Mudrā which is acquired by the grace of Guru.

### Progressive Stages of Nādānusandhāna

There are four progressive stages of Nādānusandhāna described in the Haṭhapradīpikā: Ārambha, Ghaṭa, Paricaya and Niṣpatti.



In the Ārambha avasthā a peculiar tinkling sound is heard from the inside of the body of the practitioner which generates a blissful feeling in him.

In the second stage called Ghaṭāvasthā one hears the sounds of kettle drum being beaten in the nasopharyngeal cavity.

In the third Paricaya avasthā one hears the sound of kettledrum in the region between the eyebrows.

In the fourth Niṣpatti avasthā the sound of the musical notes of a well-tuned Vīṇā is heard.

In the beginning of the practice one hears loud and voluminous sounds of various types. As the practice progresses sharper and low sounds are heard. The sounds that are heard in the beginning resemble those of ocean, thunder, a big drum, a pair of cymbals. At the intermediate stage the sounds resemble those of small drum, a conch, a bell and a gong. In the end one hears sounds resembling the tinkling of small bells, flute, vīṇā and the humming bee. Even if loud sounds are heard one should try to catch the very lowest of those sounds. Whether the sound is loud or low, the mind should not be allowed to wander elsewhere withdrawing attention from Nāda. On whatever sound the mind gets concentrated it should be fixed on it to become one with it. The analogies that are given for the absorption of mind in the internally aroused sound are that of a black bee sucking the juice from the flowers and not caring for the fragrance; or stillness of the bird whose wings are clipped. Mind under the influence of Nāda or internal sound is compared to mercury treated by sulphur, because the very nature of both of them is changed in this

manner. Just as the musical sound attracts the Cobra, similarly hearing the Nāda, the mind immediately gets composed.

### Effect of Nādānusandhāna

Whatever is heard in the form of Nāda is only Śakti. The Nāda blends with internally aroused light and mind blends with that light. So long as sound is heard there is the conception of Ākāśa. Sound is Śakti. Soundless state is the Absolute, the Brahman, the Parmātman. All the Yogic practices are meant to attain this soundless state by means of sound. So long as there is a sound mind exists. When the sound disappears along with the mind it is the state of Unmanī.

By constant practice of Nādānusandhāna accumulated sins are destroyed and mind and Prāṇa verily get merged in Brahman. This is the state of Samādhi through contemplation of Nāda which gives indescribable joy.

### Rationale of the Practice of Nādānusandhāna

Brahmānanda, the commentator of the Haṭhapradīpikā gives the rationale of the Nāda in his Jyotsnā commentary as follows:

When Apāna combined with Prāṇa enters in the Suṣumnā the experience of the internally aroused Nāda takes place. When Nāda along with Prāṇa and Apāna goes above the level of the heart (hṛdaya), the Nāda is combined with Bindu and it reaches the head. Then the Yogasiddhi (the state of Samādhi) is attained (Jyotsnā on HP. III-64).

N. N. Sengupta has tried to provide a psycho-physical interpretation of the sound - experience by explaining that it is due to the rushing of blood in the head and subjective distortion of sound impulses because the outer stimuli have disappeared.

### References

- Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad, V-9.  
 Chāndogya Upaniṣad, 3:13:7.  
 Dhyānabindu Upaniṣad, 102.  
 Gheraṇḍa Saṃhitā, V-78ff.  
 Haṭhapradīpikā, IV.  
 Jyotsnā by Brahmānanda, III-64.  
 Mahānirvāṇa tantra, V-146.  
 Maitrī Upaniṣad, VI.  
 Nāḍabindu Upaniṣad, 31 ff.  
 Sengupta, N.N. (1943). "A psychophysical interpretation of the sound experiences associated with the unrecited mystic syllables," *Ind. J. Psychology*, 18:47-49.  
 Śiva Saṃhitā, V-27.  
 Vaikhāṇasa smārta sūtra, V-1.  
 Yogatārāvalī by Śaṅkarācārya.



## Chapter 8

# PATHYĀPATHYA VICĀRA or INDICATIONS AND CONTRAINDICATIONS OF YOGIC PRACTICES

Indication means what should be done, and contraindication means what should not be done.

Suggestions indicating about what should be done demand understanding of the principles governing the techniques. Yogic practices involve different techniques. However, the common basic principles of Yoga must be known. These principles should take into consideration the ultimate purpose of Yoga and the relationship of the particular techniques with this purpose and the channels through which the purpose is achieved. So indication means knowing the principles of Yoga and working with the techniques on these principles.

The techniques may be Āsanas, Prāṇāyāmas, Bandhas and Mudrās, Kriyās and Meditation. Although the purpose of all these techniques remain the same the mechanism involved in the techniques differs. This mechanism is based on some physiological principles. The practitioners should be acquainted with these.

Contraindications suggest how the Yogic practices should not be performed, who should not perform them, when and under what conditions they should not be performed.

So the contraindications are just the opposite of indications for the Yogic practices. Thus indications and

contraindications go hand in hand. They are in the form of Dos and Don'ts.

Indications and contraindications could be general or specific. A general guideline for the indications could be whatever practice leads to comfort and satisfaction may be indicated while any practice leading to discomfort and pain is contra-indicated. This principle or guideline could be applied to the practice, person or condition.

Out of the various groups of Yogic practices let us concentrate on Āsanas.

## Āsanas

Before practising Āsanas we should be clear about the purpose for which we want to practise Āsanas. In yoga the ultimate purpose of all practices is "Cittavṛttinirodha" as Patañjali puts it. There could also be smaller objectives like attaining psychophysical well-being. Whatever may be the objective but the concept of Āsana must be clear. In the absence of clear concept there can be confusion.

Patañjali explains the concept of Āsana as "Sthira-sukham-āsanam". It means Āsana is that which is stable and comfortable. If this is not properly understood, any thing that is done on the name of Āsana cannot be called Āsana. For example, any Āsana performed in the manner of exercise will not be called Āsana according to the concept of Patañjali. The principles involved in exercise are different than, the principles involved in Āsana. Exercise is dynamic involving repetitive movements using force. On the contrary Āsana is a posture devoid of movements using force. Exercise consumes more energy and leads to fatigue. Āsana being static posture and

maintained with comfort does not consume much energy and does not lead to fatigue. Exercise is physical while Āsana is psychophysical practice leading to stability of body and mind. Āsanās are performed effortlessly without using force. These are the indications for the practice of Āsanās.

Doing the Āsanās using force involving more expenditure of energy is contraindicated. Making the Āsana uncomfortable leading to changing the posture quickly is contraindicated.

Āsanās are static stretching practices which need to be held for some time comfortably.

Āsanās may vary according to the person and his conditions. Persons differ in their capacities and bodily structure. The Āsana that may be possible for one may not be possible for others. Some are flexible, others may be stiff. But every person can make a beginning. This beginning should be always with simple Āsanās which the individuals are able to perform comfortably. If a particular Āsana is found difficult for an individual it could be simplified by introducing suitable modifications. The modified Āsanās should be based on the principles involved in the original Āsanās. Later on as the individual gets used to the modified form, he may switch on to the original form of the Āsanās. When different Āsanās are practised by the individual it should be seen that the sequence of the Āsanās is arranged on the principle of progression. One should proceed from simple to complex form of Āsana. If this advice is not followed then the person may experience difficulties.

The following contraindications about the Āsanas may be suggested:

### 1) Acute spinal troubles

Avoid pressure on the region of the affected spine.

#### a) Cervical spine

Avoid pressure as in Halāsana, Sarvāṅgāsana, Śīrṣāsana.

#### b) Dorsal spine

Avoid Pāścimatāna and other forward bending Āsanas.

#### c) Lumbar spine

Avoid Śalabhāsana, Dhanurāsana, twist as in Matsyendrāsana.

### 2) Diastasis of rectum and Hernia

Contraindications in case of Hernia - Avoid all exercises that increase intra-abdominal pressure like Mayūrāsana, Śalabhāsana, Pāścimatāna, Yogamudrā etc.

### 3) Hypertension

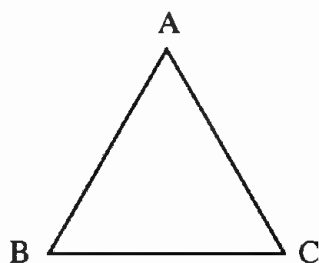
Avoid Topsy-turvy poses.

Bodily conditions of a person may vary from time to time. When a person suffers from health problems, he should seek guidance of an expert as to the type of Āsanas he should avoid under the conditions of his present health problem. He should avoid those Āsanas which are likely to bring strain on the system leading to pain or discomfort. When a person uses Āsanas for the therapeutical purposes he has to select only those Āsanas which would bring relief to his present conditions. He should avoid such Āsanas like Śīrṣāsana and other inverted poses in the

condition of high blood pressure, spondylosis, eye troubles, weak muscles of shoulder girdle etc.

There is a relationship between the person, practice and conditions of the person which may be shown as follows:

AB = Practices  
BC = Persons  
AC = Conditions



Principle of progression is very important from the point of indications and contra - indication. When this principle is respected you get satisfactory performance in Āsanas. When you do not follow this principle you may not succeed in satisfactory performance. So not to follow the principle of progression may be considered as contraindication to the performance of Āsanas.

Āsanas should be practised on empty stomach and not after taking food until the food is digested to avoid the interference in digestive process. Some Āsanas like inverted poses should necessarily be done in the morning and on empty stomach.

To follow the proper techniques and principles of Āsanas are indications and not to follow them are contraindications. For this understanding we may take the help of three terms used by Patañjali. They are - Sthira, Sukha, and Prayatnaśaithilya. In the light of these we can have a clear perspective on the Indications and Contraindications of Āsanas.



## Prāṇāyāma

Prāṇāyāma is the technique of controlling the respiratory impulses. Patañjali defines it as “śvāsapraśvāsa-gativiccheda”. The initial preparation lies in prolonging inhalations and exhalations indicative of respiratory control. The retention phase of practice comes at a later stage. This will necessarily depend upon the capacity of every individual. Necessary care should be taken in fixing up the total number of rounds at one sitting. Equally important is to fix up the time duration of the component parts such as Pūraka (controlled inhalation) and Recaka (controlled exhalation). The usual recommended time ratio between Pūraka, Kuṁbhaka (retention) and Recaka is 1:4:2. But this varies according to individual capacity and number of rounds one is practising. Recaka should not be so prolonged as to make the following inhalation any way hurried. Unduly deep Recaka is likely to affect the heart more than the lungs. If Pūraka and Kuṁbhaka are developed beyond the right proportion they are likely to damage the lungs more than the heart. Recaka should always take a longer time than Pūraka. The orthodox proportion between Pūraka and Recaka is 1:2. An attempt should be made to reach this standard. No undue sense of suffocation should be experienced at any stage in the practice of Prāṇāyāma. Any one suffering from pulmonary or cardiac disorder is strictly advised against taking to the practice of Prāṇāyāma on his own responsibility.

## Kriyās

Kriyās are practices which bring in purification of the body and mind. They are considered desirable before one starts the practice of Prāṇāyāma. Kriyās are classified

in six divisions and are therefore called *ṣaṭkriyās*. The six classes of *Kriyās* are: *Dhautī*, *Bastī*, *Netī*, *Trāṭaka*, *Naulī* and *Kapālabhātī*. Each of these is further subdivided.

*Kriyās* are generally practised in the morning on empty stomach, the exception being that of *Netī* and *Trāṭaka* which do not demand the condition of empty stomach.

### 1) *Dhautī*

The *dhautīs* that are generally practised are *Vamana dhautī* (*Gajakaraṇī*), *Daṇḍa dhautī* and *Vastra dhautī*. These are necessarily practised on empty stomach because they are meant for stomach wash. *Dhautīs* are indicated in the conditions of excess mucus and gastric secretions. To learn their technique they should be practised daily, one at a time. Later on they should be practised depending on the need and necessity. *Dhautīs* are useful in the treatment of *Asthma*, *Eczema* and other allergic conditions where cortisone therapy plays an effective role. They could be used as a treatment substitute or an adjunct to cortisone therapy. They are successfully used in hypo-acidity where there is a tendency to secrete extra mucus. It is advised to take some breakfast within half an hour after the performance of *Dhautīs* so that the stomach and bowels are not kept empty for long.

*Dhautīs* are contra-indicated in hyper-acidity, ulcers of stomach and intestines.

*Agnisāra* is another form of *Dhautī* which involves several vigorous contractions and protrusions of the navel region during the breath held outside after complete exhalation. It is indicated for the stimulation of gastric

enzymes and better digestion. It is contra-indicated in hyper-acidity and ulceration of stomach or intestines.

## **II) Bastī**

It is a technique of colon flushing with or without a rectal tube. For the effective practice of Bastī mastery over Naulī is very essential. Experts can perform Bastī without the help of a rectal tube as they can open their anal sphincter in squatting position by performing Madhya Naulī.

The process requires one to squat in a basin of water and suck the water into the colon by practising Madhya Naulī. Others may use a lubricated rectal tube which is inserted into the rectum about 5 cms. and then practising Madhya Naulī, thus water entering through the tube into the rectal canal. Every time when the Naulī is released, the free end of the tube is blocked with the finger to prevent the water flowing out. This process is repeated 5 to 10 times till sufficient amount of water enters in. Then the rectal tube is removed. One resorts to manipulation of abdominal muscles by Naulī Cālana. This helps to move the water inside the colon and cleanse the whole of the large intestine. This process of Bastī has a decided advantage over the modern enema. It adds to the tone of the colon.

Instead of water, air can also be sucked into the colon. It is called Vāta or Vāyu Bastī. It is beneficial in the conditions like mucous colitis.

Bastīs are better resorted to early in the mornings before breakfast.

### **III) Netī**

It is a technique of purification of nasal passage. It helps to acclimatise nasal mucosa to the various changes in the temperature and osmotic pressure of the environmental air. Thus the nose would be able to adjust its vasomotor rhythm to the changes of weather conditions.

When the water is used for purification of nasal passage it is called Jala Netī.

The other form of Netī is called Sūtra netī. Sūtra means a cord made of cotton threads. The orthodox technique consists of introducing this cord into one of the nostrils and pulled out through the mouth when its end reaches the throat. Then the two ends are caught in two hands and pulled backwards and forwards giving gentle frictions before it is pulled out through the mouth. The process is again repeated through the other nostril in the same way.

In the modern modified technique an urethral rubber catheter is used which has a better advantage over the orthodox method. It can be sterilized and washed clean. It also lasts longer.

The Sūtra Netī helps to toughen the nasal mucosa and render them less sensitive to irritation of dust particles, polons etc.

The Netīs are indicated in chronic congestion of nose giving rise to chronic rhinitis and further respiratory problems. Sūtra Netī is contraindicated in the acute conditions of swelling in the nose. It should also be avoided when the nose is too dry.

#### **IV) *Trāṭaka***

It is given a great importance in the class of Kriyās. The technique involves gazing at a small object without winking the eyes until tears begin to flow. One has to continue the practice slowly and cautiously without causing much strain to the eyes. To mark the limits of one's capacity to practise Trāṭaka a good indicator is to stop the practice when the tears start flowing. Then wash the eyes with cold water.

It is a practice not only purificatory in nature, but it also leads to Śāmbhavī Mudrā which helps in attaining deeper level of concentration.

#### **V) *Naulī***

Naulī is considered best among the Kriyās. Its technique consists of the isolation and rolling manipulation of the rectus abdominal muscles. It promotes the peristaltic action.

The practice of Naulī requires proper tone of the abdominal muscles and practice of Uḍḍīyāna with relaxation of the abdominal muscles. The preliminary practice consists of isolation of both the abdominal recti muscles by bending the shoulders down and exerting a pressure by hands on the knees. Since Naulī is performed after exhalation it requires better capacity of breath holding. After the isolation of both the abdominal recti with the manipulation of pressure on one side it is possible to isolate either left or the right rectus muscle. But technically speaking Naulī-kriyā consists of isolation and rolling manipulation of the rectus abdominal muscles in a clock-wise or anti-clock-wise direction with a speed.

This is a strenuous practice which requires good amount of respiratory control and proper control over contraction and relaxation of abdominal muscles. The rolling manipulation gives a good massage to the organs situated in the abdominal cavity. Therefore, it is contraindicated in the cases of hyperacidity, ulcers in the alimentary canal or gastro-intestinal tract. It should be avoided by the people with respiratory insufficiency and weak lungs or person suffering from respiratory and digestive problems.

### **VI) *Kapālabhāti***

It is a forceful, rapid abdominal breathing where the respiratory rate is ideally increased up to 120 per minute. Since it involves forceful expirations with vigorous, rapid and successive abdominal strokes it should not be practiced by the persons having abdominal ulcers and weak lungs. For a person of normal health it could be slowly and cautiously practised in a progressive manner.

### **Mudrās and Bandhas**

Mudrās and Bandhas form an important group of Haṭhayogic practices. The purpose of Mudrās is to establish equilibrium in the systems of the body as also to awaken the dormant vital force. The Mudrās that are practised as an essential technique of Prāṇāyāma are called Bandhas. The commonly practised Bandhas are Jālandhara Bandha, Uḍḍiyāna Bandha, Mūla Bandha and Jihvā Bandha. Swāmī Kuvalayānanda advises not to practise Kuṁbhaka without Jālandhara Bandha to avoid possible trouble caused to the ear due to pressure of the rushing air

to the internal ear through the auditory tubes. He also suggests that considerable pressure exerted in Jālandhara Bandha on the carotid sinus which stimulates carotid nerve, slows down the heart rate and continuous practice leads to a trance like state. Bandhas help in return of venous blood from head and neck by enlarging thoracic cavity. The improved venous return checks the accumulation of CO<sub>2</sub> in and around the respiratory centres.

In Mudrās one tries to consciously control certain semi-voluntary muscles in the body like anal sphincters, muscles of the pelvic floor, the thoracic diaphragm, muscles of the throat. With the practice of Mudrās one could influence the activity of the autonomic nervous system which functions as a whole. Mudrās manipulate internal pressures on the positive or negative side. This tones up the internal organs, helps in decongestion and stimulates healthy functioning of the organs. The pressure manipulations in Mudrās directly influence working of the endocrine glands and thereby bring about marked changes in the endocrinal and electrolyte balance. The traditional texts refer to the positive and healthy effects of Mudrās. At the same time they give cautions towards certain side-reactions such as undue effects on water and salt metabolism. It is therefore desirable that the practice of Mudrās is undertaken under the guidance and supervision of an expert teacher taking into consideration the need and capacity of an individual with proper dosages, adequate technique and suitable conditions.

## **Meditation**

Meditation is a process of controlled introversion through a gradual diminishing and final elimination of the impact of all external stimuli. It is a result of a change in

outlook. The thoughts are not suffused with greed or a desire to excel or mind swayed with curiosity. Although meditation has long been used as a necessary practice in all the religions, it is possible to use a non-religious or a non-cultic technique of meditation by an individual. There are many techniques of meditation which are not confined to a particular religion.

In the hierarchy of Yoga practices Meditation occupies a higher position than other practices. However, it should be remembered that all Yogic practices are complementary to each other and each practice contributes to similar effects on a greater or lesser scale. The basic principle involved in meditation is to develop internal awareness for which there are innumerable techniques. No meditation is possible without forming a proper psycho-physical background. The condition of the body greatly influences the quality of meditation.

Effects of meditation in clinical conditions are encouraging. Its use in reducing hypertension has been now acknowledged. It should be noted that there are different levels and various techniques of meditation. All are not suitable to every individual. Especially for the neurotics and persons with psychological problems it is desirable not to start Yogic practice with meditation but first to undergo the exercise of Āsanas and Prāṇāyāma to bring down high-strung conditions of the body and mind, to be on a safe side. This will do immense good to every individual.





## INDEX OF YOGIC TEXTS

- Āsanayoga 33, 49  
Aṣṭāṅgayoga Vivaraṇam 1  
Aupapātika sūtra 25  
Bhagavadgītā 1, 3, 9, 35, 49  
Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad 2  
Bṛhadyogī Yājñavalkya Smṛti 4, 27, 54, 68  
Bṛhatpārāśara Smṛti 54, 68  
Buddhacarita of Aśvaghoṣa 27  
Chāṇḍogya Upaniṣad 2, 100, 101  
Dakṣiṇāmūrti stotra Vārtika 33, 49  
Daśāśrutaskandhasūtra 25  
Dhyānabindu Upaniṣad 100  
Gautamadharmasūtra-Kriyākāṇḍa 23, 50  
Gheraṇḍa Saṃhitā 25, 52, 67, 68, 72, 76--79, 84, 92, 93  
Gorakṣa śataka 50, 53, 68, 72  
Haṭhapradīpikā 34, 50, 53, 54, 55, 69, 76, 79, 80, 92, 94, 95, 96, 99  
Haṭharatnāvalī 32  
Haṭhasaṅketacandrikā 31, 34, 50  
Haṭhayogasamhitā 91  
Jñānadīpabodha 21  
Jñānārṇava 23  
Jñāneśrī 98  
Jogapradīpyakā (Hindi) by Jayatarāma 32  
Jyotsnā - A commentary on Haṭhapradīpikā by Brahmānanda 69, 77, 82, 103  
Kapāla Kuraṇṭaka Haṭhābhyāsa paddhati 32, 64 footnote  
Kāthopaniṣad 2  
Mahābhārata 2, 24, 30  
Mahārṇavatantra 100  
Maitrī Upaniṣad 100  
Mānasāra 22  
Nāḍabindu Upaniṣad 101  
Nārada Purāṇa 32  
Oghaniryuktibhāṣya 25  
Pātañjala Yogasūtras 1, 3, 35, 70, 73, 74, 79

- Pratyabhiññāna hṛdayam 91  
 Rājayogarahasya 21  
 Rājayogarasāyanam 21  
 Rāmāyaṇa 2, 22  
 Ṛgveda 22, 24  
 Rudrayāmala 33, 51, 53, 70  
 Sabadi of Yogī Vicāranātha 21  
 Sāṃkhya Kārikā 1, 15, 16, 72  
 Śāradā Tilaka 90  
 Śatapathabrāhmaṇa 24  
 Satkarmasaṅgraha 70  
 Sāyaṇabhāṣya 24  
 Siddhasiddhāntapaddhati 10, 21, 82  
 Śiva Saṃhitā 92, 100  
 Śvetāśvatara Upaniṣad 2, 24  
 Taittirīya āraṇyaka 24  
 Tejobindūpaniṣad 48  
 Trīśikhibrāhmaṇopaniṣad 31 fn.  
 Vāsiṣṭha saṃhitā 80  
 Vyāsabhāṣya 4, 31, 51  
 Yoga Cintāmaṇi 31 fn.  
 Yoga Rasāyaṇa by Brahmānanda 30, 51  
 Yoga Vāsiṣṭha 24  
 Yogabīja 52, 70  
 Yogasāstra of Hemacandra 26  
 Yogasiddhānta candrikā by Nārāyaṇatīrtha 32  
 Yogatārāvalī of Śaṅkarācārya 100  
 Yogaviṃśikā 32  
 Yogī Yājñavalkya 53



## INDEX (General)

- Application of Yoga 16, 17  
Āsana 20-51  
    *Applications* 43  
    *As a posture* 23  
    *As a seat, its kinds* 22  
    *As physical exercise* 32  
    *Characteristics* 34  
    *Classification* 32  
    *Conditioning* 28  
    *Definitional Analysis* 27  
    *Goal of* 47  
    *In Bṛhadyogī Yājñavalkya Smṛti* 27  
    *In Buddha Carita* 27  
    *In Buddhist Yoga* 26  
    *In Jain Yoga* 26  
    *Meaning and scope* 20  
    *Mechanism* 46  
    *Meditative* 28  
    *Metaphysical aspect* 20  
    *Number and Names* 30  
    *Principles* 36  
    *Rajvāsanāni* 32  
    *Scientific studies* 38  
    *Stretching, dynamic and static* 46  
    *Svarūpa* 29  
Āsanajaya 47  
Aurobindo, Śrī 6  
Bandhas 94  
    *Application in Prāṇāyāma* 95  
    *Names and location* 94  
    *Scientific experiments* 97  
Cittaśuddhi 52  
Contraindications 105  
    *Meaning* 105

- Principles* 105
- Reg. Āsanās* 106
- Reg. Diastasis of rectum and Hernia* 108
- Reg. Hypertension* 108
- Reg. Kriyās* 110
- Reg. Meditation* 116
- Reg. Mudrās and Bandhas* 115
- Reg. Prāṇāyāma* 110
- Reg. Spinal problems* 108
- Duḥkhatrayābhigāta 1
- Ghaṭaśuddhi 52
- Haṭhayoga Curriculum 12
- Historical development of Yoga 1-5
  - Bhakti culture* 5
  - Epic period* 3
  - Medieval period* 5
  - Modern period* 6
  - Nātha culture* 5
  - Paurāṇic period* 4
  - Prevedic period* 2
  - Smṛti period* 4
  - Sūtra period* 3
  - Tantra* 5
  - Upaniṣadic period* 2
  - Vedic period* 2
- Indications 105
  - Meaning* 105
  - Physiological principles* 105
  - Reg. Āsanās* 106
  - Reg. Kriyās* 110
  - Reg. Meditation* 116
  - Reg. Mudrās and Bandhas* 115
  - Reg. Prāṇāyāmas* 110
- Kuṇḍalinī - Its evolution 10
  - Aparāśakti* 11

- Kuṇḍalinīśakti* 11
- Nijāśakti* 10
- Parāśakti* 10
- Sukṣmāśakti* 11
- Kuṇḍalinī Yogas 10
- Kuvalayānanda, Swāmī 6
- Mudrās 90
  - Definition* 90
  - Importance of Khecari* 93
  - Meaning* 90
  - Number and Names* 93
  - Physiological mechanism* 96
  - Role in Haṭhayoga* 90
  - Scientific experiments* 97
- Nādānusandhāna 99
  - Effects* 103
  - In Haṭhayoga curriculum* 99
  - Meaning* 99
  - Potential use according to different authorities* 100
  - Practice* 101
  - Progressive stages* 101
  - Rationale* 103
  - Synonyms* 99
- Nāḍis 12
  - Idā* 13
  - Piṅgalā* 13
  - Suṣumnā* 13
- Nāḍīśuddhi 52
- Nine-fold Bhakti 8
- Origin of Yoga 1
- Patañjali 1
- Pathyāpathya 105
- Philosophy 15
  - Indian systems* 15
- Prāṇa 10, 13, 71, 72

- Prāṇasaṃyamayogas 10  
     *Haṭhayoga* 12  
     *Layayoga* 13  
     *Mantrayoga* 12  
     *Rājayoga* 14  
 Prāṇāyāma 70  
     *Application of Bandhas* 81  
     *Caution* 86  
     *Definitions* 72  
     *Effects* 84  
     *Evolution* 73  
     *General technique* 74  
     *Instructions* 85  
     *Judicious and Injudicious* 80  
     *Phases of* 74,81  
     *Preparation for* 79  
     *Rationale* 81  
     *Scientific studies* 86  
     *Varieties* 75  
 Ramaṇa Maḥarṣi 6  
 Rāmatīrtha, Swāmī 6  
 Sāṃkhya System 1  
 ṣaṭkarmas 54  
     *Classification* 56  
     *Techniques* 58  
         *Bastī* 59  
         *Dhautī* 58  
         *Naulī* 62  
         *Netī* 60  
         *Trāṭaka* 61  
         *Kapālabhāti* 63  
     *Therapeutical Value* 63  
     *Scientific experiments* 64  
 Śauca 52  
 Schools of Yoga 6

<i>Bhāvanā Yogas</i>	6
<i>Bhaktiyoga</i>	6
<i>Jñānayoga</i>	7
<i>Karmayoga</i>	9
Śivānanda, Swāmī	6
Śodhana Kriyās	52
Vivekānanda, Swāmī	6
Yoga and Philosophy	15
Yogānanda, Paramahansa	6
Yogic practices	17
<i>Mechanism</i>	18
<i>Nature</i>	17
Yogic practices for Śodhana	52
<i>Āsanās</i>	53
<i>Dhyāna</i>	54
<i>Prāṇāyāmas</i>	53
<i>ṣaṭkarmas</i>	54



# **The Lonavla Yoga Institute (India)**

**(Regd. No. 1439/1998/Pune)**

**A-7, Gulmohar Apartment, Bhargarwadi**

**Lonavla-410 401, Pune (India)**

**Tel: 0091-02114- 279333**

**E-mail: lonayogalnl@vsnl.net**

**www.lonavalayoga.org**

The Lonavla Yoga Institute (India) was founded in May, 1996 by Dr. M. L. Gharote who was a student and collaborator of Swami Kuvalayananda, Founder of Kaivalyadhama Yoga Institute and a Pioneer of Scientific Yoga.

## **Activities of the Lonavla Yoga Institute (India)**

1. To conduct or help conducting research in the field of pure and applied Yoga.
2. To edit or get edited text books on Yoga with notes and translations and publish them.
3. To prepare and publish catalogues, digests, indices or glossaries of Yogic texts and subjects allied to Yoga with a view to help critical studies of Yogic texts.
4. To publish Newsletter "Yoga Pradipa".
5. To organize seminars and conduct courses in Yoga and provide facilities for training individuals or groups of individuals in India or abroad.
6. To establish contacts and co-operate with the individuals and associations or organizations working in the field of Yoga in different aspects.
7. To give adequate guidance to the individuals and groups in the Yogic therapeutic matters.

## **Projects at hand**

- i. Publication of Yoga texts with translations in different languages.
- ii. Catalogue of Yoga Manuscripts.
- iii. Organization of Yoga Therapy Courses in different places with the help of affiliated or related Associations and Institutions.
- iv. Organization of Yoga workshops for groups visiting India.

## **Publications**

Within a short period of its existence the Institute has published the following books:

1. **Glossary of Yoga Texts—Part-I & II—Dr. M. L. Gharote.**



2. **Swami Kuvalayananda—A Pioneer of Scientific Yoga Physical Education**—Dr. M. L. Gharote and Dr. M. M. Gharote.
3. **Yogic Techniques**—Dr. M. L. Gharote.
4. **Hatha Pradipika Vrtti by Bhojatmaja (Marathi)**—Ed. Dr. M. L. Gharote.
5. **Kumbhaka Paddhati or Science of Pranayama**—Ed. Dr. M. L. Gharote & Parimal Devnath.
6. **Hathapradipika (10 chapters) with the Commentary Yogaprakasika by Balakrishna**—Second Revised Edition—Ed. Dr. M. L. Gharote & Parimal Devnath.
7. **Yuktabhavadeva of Bhavadeva Mishra** (Original Sanskrit Text, English Summary and Critical Appraisal)—Ed. Dr. M. L. Gharote & Dr. V. K. Jha.
8. **An Introduction to Yuktabhavadeva of Bhavadeva Mishra** (English Summary and Critical Appraisal)—Ed. Dr. M. L. Gharote & Dr. V. K. Jha.
9. **Hatharatnavali** by Srinivasa—Critical edition, transliteration, translation, figures, notes and appendices.
10. **Pranayama- The Science of Breath**—Dr. M. L. Gharote.
11. **Siddhasiddhantapaddhati**—Dr. M. L. Gharote et al..
12. **Encyclopaedia of Traditional Asanas**-- Ed. Dr. M. L. Gharote, Dr. V. K. Jha, Dr. Parimal Devnath, Dr. S. B. Sakhalkar.
13. **Posters of Yoga Practices (Asanas & Kriyas.)** In colour and black and white.
14. **Hathatattvakaumudi** of Sundaradeva--Ed. Dr. M. L. Gharote, Dr. Parimal Devnath & Dr. Vijay Kant Jha.
15. **Guidelines of Asanas**-- Dr. M. L. Gharote

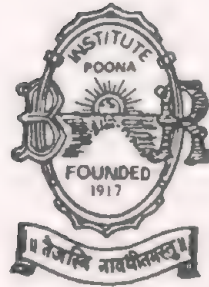
### **Future Publications**

The Institute is working on the following texts and soon they will be published.

- i. **Traditional Asanas and their Varieties** with illustrations and sequences.
- ii. **Critical Edition of Yogopanishads.**
- iii. **Concordance of Asanas and Pranayama.**
- iv. **Akulagama Tantra.**
- v. **Therapeutical References in Traditional Yoga Texts.**
- vi. **Yogic Anatomy and Physiology.**

# Yoga Doctrines in Mahāpurāṇa-s

G. K. Pai

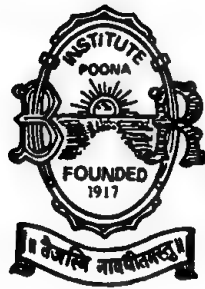


Bhandarkar Oriental Research Institute,  
Pune 411 004

2007

# **Yoga Doctrines in Mahāpurāṇa-s**

**G. K. Pai**



**Bhandarkar Oriental Research Institute,  
Pune 411 004**

**2007**

***Yoga Doctrines in Mahāpurāṇa-s***

- **Publisher**

Bhandarkar Oriental Research Institute,  
Bhandarkar Road, Pune-411 004

- © Publisher

- **Author**

Dr. G. K. Pai

- **Type Setter & Printer**

Mac Script,  
10-Asawari, Aundh, Pune-411007  
Tel.: 25883084  
E-mail : nkkhurjekar@yahoo.co.in

- **Price :**

To  
My Revered Teacher  
**Dr. Ram Gopal**  
Former Vice-chancellor, Rohtak University



## FOREWORD

Rapidly following the new edition of the Pātañjala Yogasūtrāṇi prepared by Prof. K. S. Arjunwadkar we are herewith placing in the hands of scholars of the Yoga-system - the book Yoga Doctrines in Mahāpurāṇa-s authored by our scholar Dr. G. K. Pai. It contains a discussion on all the eight limbs (*aṣṭāṅga*) of the classical Yoga-doctrine with a separate chapter giving the conclusion.

As is stated by the erudite author in the Introductory chapter *Itihāsa* (comprising the two national epics) and Purāṇa-s (the main eighteen purāṇas alongwith many a minor one) are the two main encyclopaedic collections of ancient Indian thought. Yoga is the basic grammar of all the orthodox systems of Indian Philosophy.

To scan the Purāṇa-s with a view to culling together their Yogic thought, arranging the same methodically and discussing its contribution is a task ably carried out by Dr. G. K. Pai, a worthy student of the late eminent orientalist Dr. A. D. Pusalker.

I am sure the readers will find the contents of the book quite useful in understanding the Purāṇic contribution to the Yoga System. I congratulate the author for the successful completion of his plan and Shri. Nandkishor Khurjekar, for his meticulous composing and printing.

BORI., Pune.  
16-09-2007

**M.G. Dhadphale**  
Hon. Secretary





## **PREFACE**

It was in the seventies, while I was working as the Director of Sukṛtindra Oriented Research Institute of Cochin, that I was invited to participate in and present a research paper on the topic of Yoga in Purāṇas at an International Seminar on Yoga in Delhi. That brief paper prepared at that time would not have developed into this present monograph but for my chance meeting, in the B.O.R.I. premises in the year 2002, with Dr. M. L. Gharote, who was my senior colleague at the Kaivalyadhama, Lonavla, way back in late sixties. It was mainly due to his inspiration that I resumed study of this topic after we had jointly completed the study of Siddha-Siddhānta-paddhati of Sri Gorakṣanātha which was later published by the Lonavla Yoga Institute, Lonavla in 2005. His sad demise robbed me of not only a dear friend but also of an expert on Yoga who could have provided me proper guidance on many an occasion during the preparation of this work.

The present work is divided into ten chapters. In the first chapter i.e. Introduction besides defining 'Purāṇa' and discussing its characteristics an attempt has been made to trace the philosophical background of the Purāṇas followed by the role of Yoga in Purāṇas and the aspects of Yoga.

The next eight chapters are assigned for discussion on the eight aṅgas (aspects) of Yoga respectively. The Yoga material drawn from the Purāṇa texts is compared, wherever possible to the Yoga concepts available in the Mahābhārata, Sūtras and Smṛtis, Pātañjala Yoga Sūtra, Yogopaniṣads and Haṭhyoga texts.

The conclusions arrived at make the final chapter of the work.

The work is dedicated with reverence to my teacher Dr. Ram Gopal to whom I am indebted for the valuable guidance he provided me during the period of my study for M.A. (Sanskrit) degree examination of the Delhi University as a student of the Hans Raj College, Delhi from 1957 to 1959.

I am thankful to all the scholars whose works I have made use of.

I am grateful to the authorities of the Bhandarkar Oriental research Institute, Pune especially to Dr. M G. Dhadphale, the Hon. Secretary, for having accepted this work for publication.

I am also thankful to Shri Sateesh Sangle and other members of the staff of the R.N. Dandekar Library (BORI) for their unstinted co-operation extended to me during the production of this work.

Bhandarkar Oriental Research Institute,  
Pune-411004  
25.10.2007

**G. K. Pai**

## CONTENTS

	Page No.
<i>Abbreviations</i>	
Chapter I Introduction	1
Chapter II Yamas (Restraints)	41
Chapter III Niyamas (Observances)	54
Chapter IV Āsana (Posture)	73
Chapter V Prāṇāyāma (Control of Vital Airs)	86
Chapter VI Pratyāhāra (Withdrawal)	109
Chapter VII Dhāraṇā (Fixation)	118
Chapter VIII Dhyāna (Contemplation)	143
Chapter IX Samādhi (Concentration)	161
Chapter X Conclusion	203
<i>Appendix</i>	211
<i>Index of Technical Terms(i)</i>	215
<i>Index of Technical Terms(ii)</i>	225
<i>Bibliography</i>	235

## ABBREVIATIONS

Ag	Agni Mahāpurāṇa
Ai. Up	Aitareya Upaniṣad
AV	Atharva Veda
B	Brahma Mahāpurāṇa
Bḍ	Brahmāṇḍa Mahāpurāṇa
BDS	Bodhāyana Dharmasūtra
Bhāg	Bhāgavata Mahāpurāṇa
Br. Up	Bṛhadāranyaka Upaniṣad
BV	Brahmavaivarta Mahāpurāṇa
BYY	Bṛhadyogiyājñavalkya Smṛti
CHK	Cultural History from Kūrma Purāṇa
Ch. Up	Chāndogya Upaniṣad
Dakṣa	Dakṣasmṛti
G	Garuḍa Mahāpurāṇa
Gh.S	Gheraṇḍa Saṁhitā
GŚ	Gorakṣaśataka
HIP	History of Indian Philosophy by S.N. Das Gupta
HP	Haṭhapradīpikā
K	Kūrma Mahāpurāṇa
Kaṭh. Up.	Kaṭha Upaniṣad
Kauṣ. Up	Kauṣītaki Upaniṣad
L	Līṅga Mahāpurāṇa
M	Matsya Mahāpurāṇa

*Yoga Doctrines in Mahāpurāṇas*

Manu	Manusmṛti
Mār	Mārkaṇḍeya Mahāpurāṇa
Mb	Mahābhārata cr. ed
Muṇḍ. Up	Muṇḍaka Upaniṣad
N	Nāradiya Mahāpurāṇa
P	Padma Mahāpurāṇa
RV	ṚgVeda
Ś	Śiva Mahāpurāṇa
Śaṅkha	Śaṅkhasmṛti
Ś. Br.	Śatapatha Brāhmaṇa
SEP	Studies in the Epics and Purāṇas by A.D. Pusalker
Sk	Skanda Mahāpurāṇa
SSP	Siddhasiddhāntapaddhati
Śvet. Up	Śvetāśvatara Upaniṣad
Tai. Up	Taittirīya Upaniṣad
Vā	Vāyu Mahāpurāṇa
Vām	Vāmana Mahāpurāṇa
Var	Varāha Mahāpurāṇa
Vi	Viṣṇu Mahāpurāṇa
VS	Vasiṣṭhasaṁhitā-Yogakāṇḍa
YS	Yogasūtra of Patañjali
YY	Yogayajñavalkya



## CHAPTER I INTRODUCTION

### **Mahāpurāṇas and their Characteristics**

The epic literature of India consists of the two viz. (i) Itihāsa constituted of the Mahābhārata and the Rāmāyaṇa, and (ii) the Purāṇa constituted of the Major Purāṇas (Mahāpurāṇas) and the Upapurāṇas. The Purāṇas occupy a unique position in the sacred and secular literature of the Hindus. They throw a flood of light on all aspects and phases of ancient and medieval Hinduism such as religion and philosophy, political history and geography, folk-lore, literature, sciences, politics and sociology. Actually, Purāṇas were supposed to have been compiled by Brahmā before all other Śāstras whereas the Vedas were revealed to him later. cf. Vā. I.1.54 (=P.Sṛṣṭi 1.45) :

प्रथमं सर्वशास्त्राणां पुराणं ब्रह्मणा स्मृतम् ।  
अनन्तरं च वक्त्रेभ्यो वेदास्तस्य विनिःसृताः ॥

Moreover, the study of Itihāsa and Purāṇa was considered essential for the correct interpretation of the Vedas. cf. Mb. cr. ed I.1.204 :

इतिहासपुराणाभ्यां वेदं समुपबृंहयेत् ।

The Vā (I.1.183) derives the term “purāṇa” as ‘that which lives from ancient times’. cf.

यस्मात्पुरा ह्यनतीदं पुराणं तेन हि स्मृतम् ।  
निरुक्तमस्य यो वेद सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥

The M (53.62) calls the Purāṇas ‘records of past events.’ cf.  
पुरातनस्य कल्पस्य पुराणानि विदुर्बुधाः ॥

Originally, therefore the term ‘purāṇa’ meant ancient tale or old narrative. Purāṇa as legendary lore circulated from times of antiquity even

prior to the revelation of the Vedas and this was handed down to posterity (SEP. p.xliv)

The AV (XI.7.24) reference to Purāṇa does not make it clear as to whether the term meant actual books during the period. cf.

ऋचः सामानि छन्दांसि पुराणं यजुषा सह ।

उच्छिष्टाज्जिरे सर्वे दिवि देवा दिविश्रितः ॥

But the reference in Ch.Up. (VII.1.2) shows that a definite work was intended cf.

स होवाच ऋग्वेदं भगव अध्येमि यजुर्वेदं सामवेदमाथर्वणम् चतुर्थमितिहासपुराणं पञ्चमं वेदानां वेदमिति ।

In the Vedic literature, Itihāsa and Purāṇa which denote history are mentioned together, always associated with Gāthās and Nārāsaṁśis which were subjects of study in ancient times (SEP.p.xlv).

### **Purāṇas and their Contents**

The topics with which the Purāṇas were deemed to be concerned were according to Amarakośa five in number which are also mentioned by some of the Purāṇas including K (I.1.25) :

सर्गश्च प्रतिसर्गश्च वंशो मन्वन्तराणि च ।

वंशानुचरितं चैव पुराणं पञ्चलक्षणम्\* ॥

i.e. the Purāṇa is of five characteristics viz Sarga (creation), Pratisarga (recreation after dissolution), Varṇśa (dynasties), Manvantara (epochs of Manu) and Varṇśyānucarita (accounts of the famous royal dynasties).

None of the extant Purāṇas, however, deal with all these topics. Some of them scarcely touch upon these topics but include material on additional topics whereas others contain much more than these five topics. This rendered the Pañcalakṣaṇa definition a mere theoretical thing. In order to get over this difficulty, the Purāṇas themselves stated that the Pañcalakṣaṇa definition was

---

\* वंशानुचरितं दिव्याः पुण्याः प्रासङ्गिकी कथाः । K.(cr.ed); cf. M. 53.64



intended merely for the Upapurāṇas (minor Purāṇas) and the Mahāpurāṇa (major Purāṇa) must satisfy the Daśalakṣaṇa (ten characteristic) definition which included the additional topics such as vṛtti (means of livelihood), rakṣā (incarnation of gods), mukti (final emancipation), hetu (jīva, unmanifest) and apāśraya (Brahman), cf. Bhāg. XII.7.9-10 :

सर्गोऽस्याथ विसर्गश्च वृत्ति रक्षान्तराणि च ।

वंशो वंशानुचरितं संस्था हेतुरपाश्रयः ॥

दशभिर्लक्षणैर्युक्तं पुराणं तद्विदो विदुः ।

केचित् पञ्चविधं ब्रह्मन् महदल्पव्यवस्थया ॥

Even these additional characteristics leave out of account several features of the extant Purāṇas. Thus the M (53.65-66) states that the present Purāṇa texts deal with the glorification of Brahmā, Viṣṇu, Sūrya and Rudra, the dissolution and preservation of the world, dharma (righteous conduct), artha (economics and polity), kāma (erotics) and mokṣa (emancipation) cf.

ब्रह्मविष्ण्वर्करुद्राणां माहात्म्यं भुवनस्य च ।

ससंहारप्रदानां च पुराणे पञ्चवर्णके ॥ 65

धर्मश्चार्थश्च कामश्च मोक्षश्चैवात्र कीर्त्यते ।

सर्वेष्वपि पुराणेषु तद्विरुद्धं च यत्फलम् ॥ 66

Even this comprehensive definition does not cover all the aspects dealt with by the Purāṇas. In fact, the only characteristic of a Purāṇa is that it should be old. Anything could be the subject matter of a Purāṇa and it could cover all aspects of life.

### Purāṇas and their number

According to the traditional view, there are eighteen Purāṇas (and eighteen Upapurāṇas) which are listed in almost all Purāṇas in the same sequence. They are Brahma (B), Padma (P), Viṣṇu (Vi), Vāyu (Vā), Bhāgavata (Bhāg), Nāradiya (N), Mārkaṇḍeya (Mār), Agni (Ag), Bhaviṣya, Brahmavaivarta (BV), Varāha (Var), Liṅga (L), Skanda (Sk), Vāmana (Vām), Kūrma (K), Matsya (M), Garuḍa (G) and Brahmāṇḍa (Bḍ). For easy remembrance, the Devī Bhāgavata (I.3.2) enumerates them in a nut-shell as follows :

मदयं भदयं चैव ब्रत्रयं वचतुष्टयम् ।  
नालिंपाग्निपुराणानि कूस्कं गारुडमेव च ॥

Some Purāṇas substitute the Śiva (Ś) in place of Vā and the Devī Bhāgavata in place of (Vaiṣṇava) Bhāg.

### **Cosmogony**

The classical definition of the Purāṇas given above mentions that the Purāṇas deal with the evolution (creation) of the universe, (dissolution and) recreation of the universe from the constituent elements, genealogies of gods and seers, epochs of Manus and the history of Royal families. Accordingly a number of Purāṇas viz the Vā, M, Vi, Bḍ, K, P, Sk, N etc. deal with theories of creation of the Universe. But all such theories are results of gradual evolution of the philosophical speculations from ṚV downwards.

The Puruṣasūkta of RV (X.90), which hymn is repeated with some variations in the AV (XIX.6.6), Vājasaneyi Saṁhitā (XXXI) and Taittirīya Āraṇyaka (III.12), recognised for the first time the unity of Godhead as the source of the Universe. Elsewhere, the RV (X. 81-82) refers to the Puruṣa as Viśvakarman or All-creator. In RV (X.121) he is invoked as the Prajāpati, i.e. Lord of Creatures, who later became synonymous with Brahmā, the Creator. The Supreme Being is said to have originated in the primeval waters as the Golden germ, Hiranyagarbha, which contained all the gods and the world or became the Creator. This idea later developed into the World-Egg and of Brahmā (SEP.pp.3-4).

Another philosophical hymn (RV. X.129) propounded the view that the sensible world is not the creation by an external agency, but the spontaneous unfolding of the supra-sensible first cause.

The Brāhmaṇas contain many legends about the creation of the world by Prajāpati. The world-egg theory found full development in the Ś.Br. (XI.1.6.1-11). The Brahman became not only the foundation of all existence, but the creative principle itself (Ś.Br. XI.2.3.1).

The Upaniṣads contain many theories regarding one or the other element as the origin of all existence. Thus the Br.Up. (V.5.1) regards water as the origin of all things, which gave birth to Satya, Satya to Brahman and Brahman to Prajāpati. From Prajāpati were born the gods cf.

आप एवेदमग्र आसुः ता आपः सत्यमसृजन्त, सत्यं ब्रह्म, ब्रह्म प्रजापतिं, प्रजापतिर्देवाः स्ते देवाः सत्यमेवोपासते ॥

The Ch.Up (IV.3.1-2) maintains 'Air' as the final absorbent of all things especially of water and fire.

The Kath Up (V.9) states that fire having entered the universe assumed all forms cf.

अग्निर्यथैको भुवनं प्रविष्टो रूपं रूपं प्रतिरूपो बभूव ।

But the Ch. Up (VI. 2) holds that the fire was the first to evolve from the primeval Being, and that from fire came water and from water the earth.

The Ch.Up. elsewhere (I.9.1; VII.12.1) maintains that space is the origin and the final habitat of all things.

The idea that 'asat' i.e. Not-Being was the primary existent expressed for the first time in the Nāsadīyasūkta (RV.X.129) is seen in the Tai.Up. (II.7):

असद्वा इदमग्र आसीत् । ततो वै सदजायत ।

तदात्मानं स्वयमकुरुत । तस्मात्तत्सुकृतमुच्यत इति ॥

The same idea is expressed by Br.Up (I.2.1-2) also.

The Ch.Up. (VI. 2.1-4) states that Sat i.e. Being alone existed at the beginning. It criticises the theory which regards the primeval existent as Not-Being which gives rise to Being. It also speaks of the three colours of the three different elements viz the red, the white and the black which were later borrowed by the Sāṅkhya and developed into three different qualities viz *rajas*, *sattva* and *tamas* of the Sāṅkhya Prakṛti.

The Ch.Up (I.11.5; IV.3.3) and Kauṣ.Up. (II.1) make an advance over the previous theory and hold *Prāṇa* or life force or cosmic force as the ultimate substratum of things cf.

प्राणो ब्रह्मेति ह स्माह कौषीतकिः ।

Prāṇa is also identified with life, with Prajñā (consciousness), with Ātman itself, the ultimate reality which is ageless and immortal. cf. Kau ṣ. Up.III. 15-28.

आयुः प्राणः प्राणो वा आयुः । ... यो वै प्राणः सा प्रज्ञा, या वै प्रज्ञा स प्राणः ... ।

Thus Prāṇa is life from biological point of view, consciousness from psychological and Ātman from the metaphysical point of view (SEP.pp.10-11).

The Praśna Up. (I.3-13) contains the beginnings of personalistic theory of creation. The Up. tells that at the beginning of creation, the creator became desirous of creating and hence performed penance and created a pair namely Rayī and Prāṇa corresponding to matter and spirit with the intention of creating all the existence from them.

But among the Upaniṣads, it is the Aitareya that contains the fullest account of creation (Ai.Up. IV.1-3). According to this account Ātman alone existed in the beginning and nothing what-so-ever. Ātman thought to himself, 'let me create the worlds' and he created the four worlds. Then he proceeded to create a World Person out of the waters and he breathed into his nostrils the breath of life.

आत्मा वा इदमेक एवाग्र आसीन्नान्यत्किंचन मिषत् । सईक्षत लोकान्नु सृजा इति ।

The Ātman then brooded over the World Person and as a result of his brooding created first his various organs of sense, then the functions corresponding to them and lastly the deities or the world governors corresponding to such functions in the cosmos.

After having created the worlds, the World Person, the world governors and hunger and thirst, the Ātman next created the soul in the human body, which he entered. After the Ātman became the individual soul, he began to be subject to the three states of consciousness viz waking, dreaming and deep sleep. Thus the individual soul was the last object to be created by the Ātman and there is also a metaphysical identity between the individual soul and the supreme soul.

The Tai.Up.(II.1) provides an emanatory theory of cosmology, according to which from Ātman proceeded space, from space air, from air fire, from fire water and from water the earth. cf.

तस्माद्वा एतस्मादात्मन आकाशः संभूतः। आकाशाद्वायुः, वायोरग्निः, अग्नेरापः,  
अद्भ्यः पृथिवी ॥ ...

The Muṇḍ Up. (II.1.2-9) states that in the beginning there existed only a heavenly formless person who was unborn, without a mind, lustrous and super-immutable. From him were born life, mind, senses, space, air, light, water and earth which last is the basis of the universe.

This personal impersonal theory presented by the Muṇḍ.Up. forms a connecting link between the emanatory theory of the Tai.Up. (II.1) and the theistic theory of the Śvet.Up.

The Śvet. Up (I.1-2) begins criticizing the extant opinions which hold Time, Nature, Necessity, Chance, Elements, Person, their combination or Ātman as the cause of all things. After controverting the above theories, it concludes that Rudra alone rules the world by his powers and can be regarded as the creator of all things that exist. He is the supreme Godhead.

एको हि रुद्रो न द्वितीयाय तस्थुः यइमान् लोकानीशत ईशनीभिः ॥ Śvet. Up. 3.2

“Thus the Śvet.Up. advances a truly philosophic theory of creation in which all power is ultimately due to a personal godhead who causes the whole universe to move round his finger.” (SEP.p.13).

Like every subsequent thinker the Śaḍdarśanas too are based on the Upaniṣads : The Sāṅkhya ideas are found in more or less developed form in the Śvet. and other later Upaniṣads. These ideas form the connecting link between the Upaniṣadic period and that of the Epics and Purāṇas (SEP. pp. 13-14).

The Sāṅkhya begins with the premise about the three types of suffering which may be due to :

(1) mental and physical disorders and diseases; (2) actions of other living beings such as an attack of tiger, theft, slander etc. and (3) divine agents like the elements fire, wind and water. The only cure of these ills is true knowledge which consists of the constitution of the world and man's place in it.

According to Sāṅkhya there are two eternal principles independent of each other. viz. *Puruṣa* and *Prakṛti* (*Pradhāna*). *Puruṣa* known by various names such as self, *Ātman*, *Kṣetrajñā* etc. is conscious but inactive. *Prakṛti* is dull and inert till it is awakened. It is constituted of three *guṇas* viz *sattva*, *rajas* and *tamas* in the state of equipoise. When this state of equipoise gets disturbed through the presence of *Puruṣa*, *Prakṛti* unfolds itself as the universe through the successive stages of *Mahat* (*Buddhi*), *Ahaṅkāra* (self-consciousness), *manas*, the five *tanmātras* (subtle elements or essences) viz sound, touch, colour, savour and odour, the five *buddhīndriyas* (sense organs) viz ears, skin, eyes tongue and the nose, the five *karmendriyas* (organs of action) viz voice, hands, feet, organs of excretion and organ of generation and the five *mahābhūtas* (material elements) viz *pṛthvī*, *āp*, *tejas*, *vāyu* and *ākāśa*. These form the twenty five *tattvas* of Sāṅkhya. This development of *Prakṛti* is known as *saṁcara* (evolution). The dissolution or *Pratisaṁcara* according to Sāṅkhya is a reverse process starting with the dissolution of *mahābhūtas* into the *tanmātras*, the essences and senses into *ahaṅkāra*, *ahaṅkāra* into *buddhi* and *buddhi* into *avyakta* which is not dissolved because it was never evolved out of anything.

When the equilibrium (of the *guṇas*) is disturbed, *Prakṛti* is awakened and develops into *buddhi*. But the creation of the elements is caused by *ahaṅkāra* (self-consciousness) which produces the sense of subject and object, the *Puruṣa* being misled into identifying himself with *Prakṛti* through misapprehension though for a brief period. The moment he realises his true nature that his body, organs of sense, mind, etc do not belong to him, he ascends above all pain and sorrow.

*Prakṛti* though unconscious is conceived as real from which everything is produced. The universe is thus, according to Sāṅkhya, an outcome of *Prakṛti* and not the creation of god or a personal *Īśvara*.

The aim of Yoga also is the achievement of true knowledge which will help one realise the nature of *Puruṣa* as different from *Prakṛti*. But it lays more stress upon the physical and mental discipline necessary in order to make the body fit for meditating upon the truth.

The *Mahābhārata* accepts the two eternal principles viz. *Puruṣa* and *Prakṛti* (*Pradhāna*) but makes them aspects of the one Brahman. It accepts the twentyfive *tattvas* of Sāṅkhya but adds *Īśvara* as the twenty-sixth.

### Philosophical Basis of the Purāṇas

Accounts of creation (Sarga) form the philosophical material of many Purāṇa texts. Although there are no material differences in the cosmogonic accounts of the various Purāṇas, the Vi, B, Bḍ, Vā, G, P and Var Purāṇas represent the earliest accounts of cosmogony “as their primitive egg theory, saptarṣis, etc remind us of the Brāhmaṇa literature, though some of the texts, no doubt, replace the world egg theory by the Sāṅkhya theory” (SEP. p. 22).

According to Vi (I.2.61 ff) it is the only god Janārdana (also called Hari) who assumes the names of Brahmā, Viṣṇu and Śiva and attends to the respective functions of creation, preservation and destruction. Almost all the Purāṇas invariably subscribe to this doctrine, the only difference being in the name of the creator depending upon the sectarian zeal of the text. Thus whereas the Vaiṣṇava Purāṇas would credit Viṣṇu with creation, the Śaiva Purāṇas would credit Śiva for the same function. The BV mentions Kṛṣṇa for the same purpose.

The Manusmṛti does not subscribe to the view of duality of First Principles. The Purāṇas, however, hold that the dualistic principles are united in Brahmā. They are not evolutions therefrom but only aspects of the supreme deity. “The world is neither an emanation nor an illusion according to the Purāṇas but is regarded as consubstantial with its first cause” (SEP, p. 23).

The Vi (I.2.15-56) regards Viṣṇu as the original cause from whose playful activity were produced the four categories viz Brahman, Pradhāna, Puruṣa and Kāla. At the time of creation, god by his own will enters both Prakṛti and Puruṣa and causes disturbance, the disturber and the disturbed being himself. From Pradhāna thus disturbed, is produced Mahat. Mahat being covered by Pradhāna, gives rise to the threefold ahaṅkāra called vaikārika, taijasa and bhūtādi or tāmasa. The tāmasa ahaṅkāra being covered by Mahat produces śabdatanmātra and by like processes ākāśa is produced. The tāmasa ahaṅkāra then covers up śabda tanmātra and ākāśa. Then is produced sparśa tanmātra by the self-modification of ākāśa. From the sparśa tanmātra is produced vāyu. By like processes are produced rūpa tanmātra, jyoti, rasatanmātra, water, gandha tanmātra and earth in that order. From the taijasa ahaṅkāra are produced the five conative and cognitive senses and from the vaikārika ahaṅkāra is produced the

manas. These elements together with the tanmātras, ahaṅkāra and mahat form the universe which grows into an egg. Water, fire, air, ākāśa, bhūtādi, mahat and avyakta form the seven coverings of the egg.

Another account of creation found elsewhere in the Vi (I.5.5-25) speaks of the five kinds of avidyā, which sprang from the Lord, viz tamas, moha, mahāmoha, tāmisra and andhatāmisra. This is the unintelligent creation consisting of plants. This creation is followed by the creation of tiryaksrotas (that of animals), ūrdhvasrotas (gods) and arvāksrotas (men). Thus there are nine creations viz. (i) mahat (ii) tanmātras (iii) bhūtas (iv) mukhyasarga (plants) (v) tiryaksrotas (vi) ūrdhvasrotas (vii) arvāksrotas (viii) anugrahasarga and (ix) kaumārasarga.

According to Vi (I.4.51-52) God is only the naimittamātra (dynamic agent), the material cause being the energies which are the objects of the world.

Pralaya is of four kinds viz. Naimittika or Brāhma when Brahṁā goes to sleep (ii) Prākṛtika when the universe merges in Prakṛti (iii) Ātyantika wherein the Yogīs merge in the Supreme and (iv) Nītya i.e. the destruction which occurs every day (Vi. I. 7.41-43).

The Mār (ch.42) states that Brahman was the first. It also speaks of the origin of Brahmāṇḍa in which was born the Kṣetrajña viz Brahṁā, the creator of the universe (Prākṛta sarga) which is preceded by the Bhūtasarga and the Vaikārika sarga. It also mentions the five types of avidyās (44.15-16) and the nine creations of Prajāpati (44.31-36). In ch. 45 and 49 it deals with the creation of gods, etc. and also of Rudras.

The Vā (I.4.17ff) speaks of an ultimate principle known by various names such as Pradhāna, Prakṛti, Ātman, Yoni, Brahman, etc and forming a cover round the second Puruṣa or the creator. Prakṛti is associated with three guṇas but is devoid of any sensible qualities. At the time of creation, from Prakṛti associated with the Kṣetrajña is produced 'mahat' with the three guṇas. From 'mahat' with the preponderance of rajas emerged ahaṅkāra and with the preponderance of tamas, the bhūtādi. The bhūtādi produced the bhūtas and the tanmātras in successive series as sound, ākāśa, touch, vāyu, colour, tejas, taste,



water, smell and earth. The guṇas working together formed the cosmic egg. In that cosmic egg, was born the kṣetrajña (HIP.III.pp.502ff)

The K explains the evolution of the universe as follows (K.I.4.5-41) :

The unmanifested (Avyakta) composed of sat (being) and asat (not-being), eternal and indestructible also known as Prakṛti and Pradhāna existed at first. It is the source of the universe associated with Ātman or Puruṣa. On awakening from the unmanifested at the end of the night, Maheśvara the inner one entered both Prakṛti and Puruṣa and caused agitation by means of Yoga. From Pradhāna thus agitated, was born the seed viz Mahat and the universe was evolved through the successive stages viz Mahat, Buddhi, ahaṅkāra, tanmātras, indriyas and Pañcabhūtas (cf. CHK.p.165).

These seven viz mahat, ahaṅkāra and the five tanmātras are in themselves incapable to create. They create the cosmic egg through the superintendence of Puruṣa and by the help of Avyakta. In that egg was born the universe (cf. CHK. pp. 18-26).

Thus K follows the Sāṅkhya theory of creation. The Prakṛta dissolution described by K is reverse to the process of creation : The earth with its guṇas merges itself in water and the water with its guṇas gets absorbed in tejas (fire). The fire in turn merges with vāyu, vāyu in ākāśa, etc. The process continues and finally Mahat gets merged with Maheśvara. Thus after destroying all the bhūtas and tattvas, Maheśvara disengages Pradhāna and Puruṣa. At this stage the Avyakta or Prakṛti attains the equilibrium of the three guṇas (K.II.44. 1-24; cf. CHK pp.27-28).

While dealing with creation, K (I. ch.7) gives an account of the nine creations of Brahmā viz. five creations with the quality of darkness called as Mukhyasarga followed by Tiryaksrotas (creation of animals), ūrdhvasrotas (of gods), arvāksrotas (of mankind) and bhūtasarga.

The five creations of Mukhyasarga appeared with the quality of darkness out of the fivefold ignorance viz; tamas, moha, mahāmoha, tāmisra and andha-tāmisra. This fivefold ignorance is referred to in Vi (I.5.4-5) also as the five kinds of obstructions of soul's liberation. They are explained by the Sāṅkhya as (i) the belief of material substance being identical with spirit; (2) notion of property or possession; (3) addiction to the enjoyment of sense;

(4) impatience or wrath and (5) fear of privation or death. Patañjali explains them as the five kleśas viz. ignorance (avidyā), selfishness (asmitā), love (rāga), hatred (dveṣa) and dread of temporal suffering (abhiniveśa) cf. YS. II.3.

The K (I.10) also describes Brahmā's creation of the Kumāras (mind-born sons), the birth of Rudra through his mouth and the creation of nine sādhdhakas.

The B (1.38ff) deals with Brahmā's sowing of his seed in the water which then grows into the cosmic egg (in which was Hiranyagarbha), the seven mind-born sons, origin of Rudras, gods and demigods, Virāt, birth of the primeval man Manu and his descendants and other beings.

The P (Śrṣṭi. 1.8-11; 2.84ff) assumes the highest Brahman in the form of the personal god Brahmā as the first cause (Śrṣṭi. 2.119). But the account of cosmogony mostly follows the account of Vi.

The cosmogonic accounts of the Bhāg (II.5; III.10-12; III.26 etc) agree on the whole with the accounts of Vi. But "the cosmogony of Bhāg. is more largely intermixed with allegory and mysticism and derives its tone more from the Vedānta than the Sāṅkhya Philosophy" (SEP.p.23). "The doctrine of active creation by the supreme (Vāsudeva) is more distinctly asserted with a more decided enunciation of the effects being resolved into Māyā or illusion" (Bhāg. II.5.18-21; III. 10.11-12) cf. SEP.p.24.

The BV describes creation (Brahmakhaṇḍa, chs 3 and 7) as by Brahman, the first being. But the first being is none other than Kṛṣṇa (Brahmakhaṇḍa, 7.16).

The N (I.3.3-35; HIP III. p.507) regards the self-luminous Mahāviṣṇu as the cause of the universe. At the time of creation, Mahāviṣṇu created Prajāpati from his right flank, Rudra from the middle and Viṣṇu from the left flank for the three respective functions of creation, destruction and preservation respectively. The supreme Śakti of Viṣṇu of the nature of existence and non-existence (bhāvā-bhāva) pervades the whole universe. As this power is inseparable from him, at the time of creation he is said to assume the forms of Prakṛti, Puruṣa and Kāla (which are only her manifestations). When Prakṛti

is disturbed by the presence of Puruṣa, Mahat emerges out of Prakṛti, from Mahat Buddhi and from Buddhi Ahāṅkāra. Then follows the birth of the tanmātras, indriyas and the bhūtas, the tāmasasarga of tiryaksrotas, the devasarga and the mānuṣasarga.

The Var (ch. 2), G (II. Uttarakhaṇḍa, Brahmakāṇḍa 10-14) and other Purāṇas have brief accounts of creation generally on the lines of other Purāṇas.

“The cosmogony in the Purāṇas .... is on the whole a later development of the systems as presented in the Mahābhārata and the Manusmṛti, which in their turn draw much upon the previous thinkers. Here too the evolutionary theory of the Sāṅkhya has been so modified as to agree with the Vedānta doctrine about the oneness of Brahman by assuming that Puruṣa and Prakṛti are but two forms of the Supreme who is identified with one of the popular gods according to the particular sectarian type of the work” (SEP.p.24).

### **Īśvara-gītā**

Special mention is to be made of the Īśvara-gītā of the Kūrma Purāṇa. The first eleven chapters of the second part of the text bear the title ‘Īśvara-gītā’ for the reason that Vyāsa, who appears before the assembly of the sages in the Naimiṣa forest, relates to them the supreme knowledge through the ancient discourse given by Śiva himself to the Yogīśvaras, viz Sanatkumāra, Sanaka, Sanandana, Āṅgīrā, Bhṛgu, Kaṇāda, Kapila, Garga, Vāmadeva, Śukra and Vasiṣṭha. The narration commences with the nature of Ātman who is conceived here as the highest self (cf. CHK. pp. 168ff).

The eleventh chapter of the Īśvara-gītā gives us an account of Pāśupata Yoga and the method of practising it (CHK .pp. 173ff).

### **Dharma, Artha, Kāma and Mokṣa**

According to M (53. 65-66) the four goals of human evedeavour viz Dharma, Artha, Kāma and Mokṣa form characteristic of most of the Purāṇas. Mokṣa (final emancipation) was the aim placed before every human being. As means to the attainment of mokṣa were prescribed the paths of Yoga and

**Bhakti.** Both Jñānayoga and Karmayoga have been advised and the Purāṇas contain lengthy discussions on the same.

As the body is the means of realization of the four goals, the well-being of the body must be secured by the knower of Yoga, with all effort. cf. Mār. 36.61-62 :

एवं सर्वात्मना रक्षा कार्या योगविदा नृप ॥  
धर्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधनं यतः ।

The B (127.12) and Ag (372.17a) support the above view. cf.

तस्मात्सर्वात्मना कार्य्या रक्षा योगविदा सदा ।

धर्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधनं यतः ॥ B.127.12

शरीरं धर्मसंयुक्तं रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ Ag.372.17a

The Nāḍīśuddhi or the exercise of cleansing the various nāḍīs of the body, Prāṇāyāma or the regulation of the vital airs, the performance of āsanas which besides toning up of muscles lends hardness to the body, mītāhāra which ensures proper digestive system and the ṣaṭkriyās or the six yogic kriyās which cleanse the different organs of the body- all these together mould the body into a perfect habitat of the mind which latter then attains a perfect condition to practise concentration for the spiritual upliftment of the being.

### **Patañjali's Yogasūtra and the Mahāpurāṇas**

The Yogasūtra composed by Patañjali, is the earliest systematic account of Yoga that has come down to us. But this system in itself presupposes a long period of development and evolution based on scholastic discussions held among the intellectual circles from time to time throughout the country.

Once the doctrines which have thus attained a definite form have been presented in a systematic form by Patañjali and achieved public esteem, the Mahāpurāṇas or the Major Purāṇas borrowed the most popular of these doctrines propounded by him. But the doctrines of Yoga discussed by the earliest Purāṇa texts such as the Mār and Vā point to a stage of development of this system and not to the final shape given to it by Patañjali. Later Purāṇa texts, however, like the Ś, N, Sk etc reveal the influence of the Tantras, Hāthayoga and also of the Nātha yogīs. Thus the massive Purāṇa

literature reflect a long period of evolution of the doctrines of Yoga even prior to Patañjali and also of centuries of development of the Haṭha yoga system after Patañjali.

### **Yoga defined :**

The term 'Yoga' is found used in Sanskrit literature with varied meanings. The term is derived from Yuj meaning 'to join', 'unite', 'yoke', 'attach', 'harness', etc. Thus Yoga means union, device or means to yoke or unite two entities viz. Jīvātman and Paramātman (microcosm with macrocosm) or of Nara and Nārāyaṇa, the Prāṇa and Apāna vāyus, Śiva and Śakti (i.e. Sāmarasya) or the Sun and the Moon.

The Bhagavadgītā which is a discourse on the proper course of conduct to be adopted by Arjuna, suggests three different options to him viz. Jñānayoga, Bhaktiyoga and Karmayoga depending upon knowledge, devotion or action being the one that leads to self-realization. In a similar vein, the Purāṇa texts on Yoga and the Haṭha texts also use different terms such as Japa yoga, Mantrayoga, Laya yoga, Rājayoga, Kriyāyoga, Haṭhayoga, Brahmayoga and Māheśvara yoga (Vā. I. 10. 65), Pāsupatayoga (K. II.11), Abhāyayoga and Mahāyoga (K. II. 11. 5-7), Jñānayoga, Karmayoga and Bhaktiyoga (Bhāg. XI. 20. 6-8), Paramayoga (Bhāg. XI. 20.21), Mantrayoga, Sparśayoga, Bhāyayoga, Abhāyayoga and Mahāyoga (Ś. Vāyaviyasaṁhitā, Uttarabhāga 37.7) etc. some of them indicating the means adopted by the sādhaṅka taking into consideration his own fitness or aptitude for pursuing that particular means.

Patañjali (YS. I.2) defines Yoga as 'citta-vṛttinirodha' i.e. the restraint of the functions of the mind which is actually the means to achieve Yoga.

The Mār. (36.1) defines Yoga as 'Union with Brahman' cf.

ज्ञानपूर्वो वियोगो योऽज्ञानेन सहयोगिनः ।

सा मुक्तिर्ब्रह्मणा चैक्यमनैक्यं प्राकृतैर्गुणैः ॥

i.e. a Yogī's cessation of ignorance through the attainment of knowledge is yoga. This is mukti i.e. liberation, union with Brahman and dissociation from the qualities of Prakṛti.

The Vi (VI. 7. 31 = N. I. 47.7) defines Yoga as the 'Union with Brahman of that state of mind which has attained perfection through self-effort' cf.

आत्मप्रयत्नसापेक्षा विशिष्टा या मनोगतिः ।  
तस्या ब्रह्मणि संयोगो योग इत्यभिधीयते ॥

The Bhāg (XI. 20. 21a) calls restraint of mind as supreme Yoga. cf.  
एष वै परमो योगो मनसः संग्रहः स्मृतः ।

The K terms 'exclusive concentration on Him' as Yoga and also adds that all other fluctuations of mind are to be restrained. cf.

योगस्तत्रैकचित्ता ॥ K. II. 2. 40.  
मय्येकचित्ता योगो वृत्त्यन्तरनिरोधतः ॥ K. II. 11. 12a

The L (I. 8. 7a) closely follows Patañjali's definition (cf. supra) of Yoga as the restraint of the modifications of the mind cf.

योगो निरोधो वृत्तेस्तु चित्तस्य द्विजसत्तमाः ॥

Elsewhere, it holds (L. I. 8.3) the achievement of all knowledge by the soul as Yoga cf.

सर्वार्थज्ञाननिष्पत्तिरात्मनो योग उच्यते ॥

The SSP (V.22) of Gorakṣanātha defines Yoga as the means to harness, to equip oneself, as means or instrument, knowledge, meeting (coming together) and union. cf.

योगः सन्नहनोपायो ज्ञानसंगतियुक्तिषु ॥

The B (127.29b) observes that Yoga is the convergence of the mind and the sense-organs. cf.

मनसश्चेन्द्रियाणां च संयोगो योग उच्यते ॥

The G (I. Ācārakāṇḍa 226. 9) repeats almost verbatim the view of Mār (cf. supra) cf.

ज्ञानपूर्ववियोगोऽसौऽज्ञाने नष्टे च योगिनः ।  
सा मुक्तिर्ब्रह्मणा चैक्यमनैक्यं प्राकृतैर्गुणैः ॥

Elsewhere it calls the union of Ātman and Brahman as Supreme Yoga. cf. G. I. Ācārakāṇḍa 235.53 :

ब्रह्मात्मनोर्यदैकत्वं स योगश्चोत्तमोत्तमः ॥

It also concurs with the view of K (II. 2. 40 cf. supra) that Yoga is the exclusive concentration on Him (G. I. Ācārakāṇḍa 235.46; 236.1).

The Ś (Vāyaviyasaṁhitā, Uttarabhāga 37. 6) goes one step further and specifies Śiva on whom the exclusive concentration is to be practised. cf.

निरुद्धवृत्त्यन्तरस्य शिवे चित्तस्य निश्चल ।

या वृत्तिः सा समासेन योगः स खलु पञ्चधा ॥

i.e. Yoga is that motionless state of mind fixed in Śiva, to the exclusion of all its fluctuations.

While defining Yoga the Ag. (379. 24-25) repeats the view of Vi referred to above. It also gives various (372. 1-2) alternate definitions of Yoga as (i) knowledge of Brahma-enlightenment; (ii) one-pointedness of mind; (iii) the restraint of the fluctuations of mind and (iv) union of Jīvātman and Paramātman cf.

संसारतापमुक्त्यर्थं वक्ष्याम्यष्टांगयोगकम् ।

ब्रह्मप्रकाशकं ज्ञानं योगस्तत्रैकचित्तता ॥

चित्तवृत्तिनिरोधश्च जीवब्रह्मात्मनोः परः ।

N deems Yoga to be pure knowledge (i.e. same referred to by Mār cf. supra and as Brahma enlightenment by the Ag. above) which leads to liberation. of.

योगो ज्ञानं विशुद्धं स्यात्तज्ज्ञानं मोक्षदं विदुः ॥ NI.33.55

Quoting the Ātharvan dictum 'द्वे ब्रह्मणी वेदितव्ये', the N (I. 33. 56-60) names them as Para which is without any attribute and Apra characterised by egoism (Jīvātman) and holds that the awareness of non-distinction between these two as Yoga. cf.

आत्मानं द्विविधं प्राहुः परापरविभेदतः ।

द्वे ब्रह्मणी वेदितव्ये इति चाथर्वणी श्रुतिः ॥

परस्तु निर्गुणः प्रोक्तो ह्यहंकारयुतोऽपरः ।

तयोरभेदविज्ञानं योग इत्यभिधीयते ॥

पञ्चभूतात्मके देहे यः साक्षी हृदये स्थितः ।

अपरः प्रोच्यते सद्भिः परमात्मा परः स्मृतः ॥

शरीरं क्षेत्रमित्याहुस्तत्स्थः क्षेत्रज्ञ उच्यते ।

अव्यक्तः परमः शुद्धः परिपूर्ण उदाहृतः ॥  
 यदा त्वभेदविज्ञानं जीवात्मपरमात्मनोः ।  
 भवेत्तदा मुनिश्रेष्ठ पाशच्छेदोऽपरात्मनः ॥

The Sk (Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikākhaṇḍa 55. 11a) declares the restraint of the modifications of the mind as the essence of Yoga. cf.

चित्तवृत्तिनिरोधाख्यं योगतत्त्वं प्रकीर्त्यते ॥

The Kāśīkhaṇḍa of Sk (ch. 41. 48) states that the enlightened call the union of Ātman and manas as Yoga; some call the union of Prāṇa and Apāna also as Yoga. cf.

संयोगस्त्वात्ममनसोर्योग इत्युच्यते बुधैः ।  
 प्राणापानसमायोगो योग इत्यपि कैश्चन ॥

### Types of Yoga

The Vā (I. 10. 64,70) refers to Māheśvara Yoga as it was proclaimed by Maheśvara.

The M (52.5-12) refers to Karma, Jñāna and Kriyāyogas. Karmayoga is superior to a thousand Jñāna yogas because the latter is produced from the former. The latter in its turn leads to emancipation. It is the combination of both the Karma and Jñāna that gives rise to Brahma enlightenment. Kriyāyoga is constituted of the dharma propounded by Śruti and is based on the eight essential ātma-guṇas (personal qualities) viz dayā (compassion), kṣānti (forbearance), etc. cf.

ज्ञानयोगसहस्राद्धि कर्मयोगः प्रशस्यते ॥ 52.5

कर्मयोगोद्भवं ज्ञानं तस्मात्तत्परं पदम् ।

कर्मज्ञानोद्भवं ब्रह्म न च ज्ञानमकर्मणः ॥ 52.6

अष्टावात्मगुणाः प्रोक्ताः पुराणस्य तु कोविदैः ।

अयमेव क्रियायोगो ज्ञानयोगस्य साधकः ॥ 52.11

कर्मयोगं विना ज्ञानं कस्यचिन्नेह दृश्यते ।

श्रुतिस्मृत्युदितं धर्ममुपतिष्ठेत्प्रयत्नतः ॥ 52.12

The K (II. 11.5-7) classifies Yoga into two Abhāyayoga and Mahāyoga, the latter being the most eminent of all Yogas. Abhāyayoga is wherein the



mind is concentrated upon God imagined as Void and Formless. When one sees everywhere one's own soul identified with Him, the everblissful and Pure, that is declared by the Supreme Lord as Mahāyoga or Brahmayoga which is the highest. cf.

योगस्तु द्विविधो ज्ञेयो ह्यभावः प्रथमो मतः ।  
 अपरस्तु महायोगः सर्वयोगोत्तमोत्तमः ॥ 5  
 शून्यं सर्वनिराभासं स्वरूपं यस्य चिन्त्यते ।  
 अभावयोगः स प्रोक्तो येनाऽऽत्मानं प्रपश्यति ॥ 6  
 यत्र पश्यति चाऽऽत्मानं नित्यानन्दं निरञ्जनम् ।  
 मयैक्यं स महायोगो भाषितः परमेश्वरः ॥ 7

Through Mahāyoga, the liberated souls identify themselves with the Universal soul and thus visualise themselves in every object. Hence it is also called Brahmayoga, the highest one. All other yogas stand no comparison to it. cf. K. II. 11. 8-9 :

ये चान्ये योगिनां योगाः श्रूयन्ते ग्रन्थविस्तरे ।  
 सर्वे ते ब्रह्मयोगस्य कलां नार्हन्ति षोडशीम् ॥ 8  
 यत्र साक्षात्प्रपश्यन्ति विमुक्ता विश्वमीश्वरम् ।  
 सर्वेषामेव योगानां स योगः परमो मतः ॥ 9

Elsewhere K refers to Pāśupatayoga (II. 11. 67) which liberates the paśus (souls) from the pāśa (fetters of Saṁsāra). The aspects of Yoga explained herein are in general agreement with the Aṣṭāṅga yoga of Patañjali.

The other types of Yoga referred to by K are Rājayoga, Dhyāna, Jñāna, Bhakti and Karma (the last three already referred to by the Bhagavadgītā) of which the devotee who worships Him through Jñāna is declared to be the dearest to Him. cf. K. II. 4. 24-25 :

ध्यानेन मां प्रपश्यन्ति केचिज्ज्ञानेन चाऽपरे ।  
 अपरे भक्तियोगेन कर्मयोगेन चाऽपरे ॥  
 सर्वेषामेव भक्तानामिष्टः प्रियतरो मम ।  
 यो हि ज्ञानेन मां नित्यमाराधयति नान्यथा ॥

Whereas the terms Dhyāna, Jñāna and Bhakti mean meditation, knowledge (of supreme) and devotion respectively, the term karmayoga in this

context means the course of conduct recommended to the different varṇas and āśramas. cf. K. I. 11. 264-265 (also K. II. chs. 12-13) :

ध्यानेन कर्मयोगेन भक्त्या ज्ञानेन चैव हि ।  
प्राप्याऽहं ते गिरिश्रेष्ठ नान्यथा कर्मकोटिभिः ॥  
श्रुतिस्मृत्युदितं सम्यक्कर्म वर्णाश्रमात्मकम् ।  
अध्यात्मज्ञानसहितं मुक्तये सततं कुरु ॥

The Bhāg (XI. 20. 6-8 ) describes the three yogas viz. Jñāna, Karma and Bhakti (referred to by the Bhagavadgītā) and holds Bhaktiyoga or the path of devotion to be the highest.

योगास्त्रयो मया प्रोक्ता नृणां श्रेयोविधित्सया ।  
ज्ञानं कर्म च भक्तिश्च नोपायोऽन्योस्ति कुत्रचित् ॥ 6  
निर्विण्णानां ज्ञानयोगो न्यासिनामिह कर्मसु ।  
तेष्वनिर्विण्णचित्तानां कर्मयोगस्तु कामिनाम् ॥ 7  
यदृच्छया मत्कथादौ जातश्चन्द्रस्तु यः पुमान् ।  
न निर्विण्णो नातिसक्तो भक्तियोगोऽस्य सिद्धिदः ॥ 8

His devotees viz Ekāntins who have unflinching devotion in Him, gain everything that the Jñānayogīs and Karmayogīs do through their pursuit of Jñāna, karma, austerities, detachment, dāna and other good deeds which gain inclusive of heaven and liberation His devotees disdain with contempt as trivial compared to the everlasting devotion they value most. cf. Bhāg. XI.20. 32-35 :

यत्कर्मभिर्यत्तपसा ज्ञानवैराग्यतश्च यत् ।  
योगेन दानधर्मेण श्रेयोभिरितरैरपि ॥  
सर्वं मद्भक्तियोगेन मद्भक्तो लभतेऽञ्जसा ।  
स्वर्गापवर्गं मध्दाम कथञ्चित् यदि वाञ्छति ॥  
न किञ्चित् साधवो धीरा भक्ता ह्येकान्तिनो मम ।  
वाञ्छत्यपि मया दत्तं कैवल्यमपुनर्भवम् ॥  
नैरपेक्ष्यं परं प्राहुर्निःश्रेयसमनल्पकम् ।  
तस्मान्निराशिषो भक्तिर्निरपेक्षस्य मे भवेत् ॥

Everlasting devotion of Hari is the only blessing young Prahāda seeks from Him who promises to fulfil all his wishes. cf. Vi. I. 20. 18 :

नाथ योनिसहस्रेषु येषु येषु ब्रजाम्यहम् ।  
तेषु तेष्वच्युता भक्तिरच्युतास्तु सदा त्वयि ॥

The L (II. 55.7-18) refers to five types of Yoga viz Mantra, Sparśa, Bhāva, Abhāva and Mahāyoga each succeeding one being superior to the preceding one, Mahāyoga being the most eminent. cf.

प्रथमो मन्त्रयोगश्च स्पर्शयोगो द्वितीयकः ॥ 7

भावयोगस्तृतीयस्यादभावश्च चतुर्थकः ।

सर्वोत्तमो महायोगः पञ्चमः परिकीर्तितः ॥ 8

ध्यानयुक्तो जपाभ्यासो मन्त्रयोगः प्रकीर्तितः ।

नाडीशुद्ध्यधिको यस्तु रेचकादिक्रमान्वितः ॥ 9

समस्तव्यस्तयोगेन जयो वायोः प्रकीर्तितः ।

बलस्थिरक्रियायुक्तो धारणाद्यैश्च शोभनैः ॥ 10

धारणात्रयसन्दीप्तो भेदत्रयविशोधकः ।

कुम्भकावस्थितोऽभ्यासः स्पर्शयोगः प्रकीर्तितः ॥ 11

मन्त्रस्पर्शविनिर्मुक्तो महादेवं समाश्रितः ।

बहिरन्तर्विभागस्थः स्फुरत्संहरणात्मकः । 12

भावयोगः समाख्यातश्चित्तशुद्धिप्रदायकः ।

विलीनावयवं सर्वं जगत्स्थावरजङ्गमम् ॥ 13

शून्यं सर्वं निराभासं स्वरूपं यत्र चिन्त्यते ।

अभावयोगः संप्रोक्तश्चित्तनिर्वाणकारकः ॥ 14

नीरूपः केवलः शुद्धः स्वच्छन्दश्च सुशोभनः ।

अनिर्देश्यः सदालोकः स्वयंवेद्यः समन्ततः ॥ 15

स्वभावो भासते यत्र महायोगः प्रकीर्तितः ।

नित्योदितः स्वयंज्योतिः सर्वचित्तसमुत्थितः ॥ 16

निर्मलः केवलो ह्यात्मा महायोग इति स्मृतः ।

अणिमादिप्रदा सर्वे सर्वे ज्ञानस्य दायकाः ॥ 17

उत्तरोत्तरवैशिष्ट्यमेषु योगेष्वनुक्रमात् ।

The worship of Viṣṇu by means of meditation upon Him as seated on the throne situated in the heart-lotus is termed as Dhyānayoga by Ag. (374. 12-13).

स्वेदेहायतनस्यान्ते मनसि स्थाप्य केशवम् ॥  
हृत्पद्मपीठिकामध्ये ध्यानयोगेन पूजयेत् । Ag. 374. 12-13

The Ś (Vāyaviyasaṁhitā, Uttaraḥbhāga 37. 8-11) mentions the same fivefold division of Yoga referred to by L (cf. supra), defines them and explains them as follows :

मन्त्राभ्यासवशेनैव मन्त्रवाच्यार्थगोचरः ।  
अव्याक्षेपा मनोवृत्तिर्मन्त्रयोग उदाहृतः ॥ 8  
प्राणायाममुखा सैव स्पर्शे योगोऽभिधीयते ।  
समन्त्रस्पर्शनिर्मुक्तो भावयोगः प्रकीर्तितः ॥ 9  
विलीनावयवं विश्वं रूपं संभाव्यते यतः ।  
अभावयोगः संप्रोक्तोऽनाभासाद्वस्तुनः सतः ॥ 10  
शिवस्वभावएवैकश्चिन्त्यते निरुपाधिकः ।  
यथा शैवमनोवृत्तिर्महायोग इहोच्यते ॥ 11

i.e. The concentration of the mind free from disturbances on the expressed meaning of the mantra by one who is in constant practice of mantra is called Mantrayoga. The same practice coupled with the performance of Prāṇāyāma is called Sparśayoga. The practice of the above without the accompaniment of mantra is Bhāvayoga. When the Universe with all its parts is meditated upon it is called Abhāvayoga, for in that process the existent object does not come into view. When the nature of Śiva alone is contemplated upon without any conditioning factor and the mind becomes imbued with Śiva, it is called Mahāyoga.

The three paths of Jñāna, Bhakti and Karma referred to by the Bhagavadgītā and Bhāg (cf. supra) are also described by N (I. 33. 27-33) as follows :

ज्ञानलभ्यं परं मोक्षं प्राहुस्तत्त्वार्थचिन्तकाः ।  
यज्ज्ञानं भक्तिमूलं च भक्तिः कर्मवतां तथा ॥ 27  
दानानि यज्ञा विविधास्तीर्थयात्रादयः कृताः ।  
येन जन्मसहस्रेषु तस्य भक्तिर्भवेद्धरौ ॥ 28  
अक्षयः परमो धर्मो भक्तिर्लेशेन जायते ।  
श्रद्धया परया चैव सर्वं पापं प्रणश्यति ॥ 29  
सर्वपापेषु नष्टेषु बुद्धिर्भवति निर्मला ।

सैव बुद्धिः समाख्याता ज्ञानशब्देन सूरिभिः ॥ 30

ज्ञानं च मोक्षदं प्राहुस्तज्ज्ञानं योगिनां भवेत् ॥

योगस्तु द्विविधः प्रोक्तः कर्मज्ञानप्रभेदतः ॥ 31

क्रियायोगं विना नृणां ज्ञानयोगो न सिद्ध्यति ।

क्रियायोगरतस्तस्माच्छ्रद्धया हरिमर्चयेत् ॥ 32

द्विजभूम्यग्निसूर्याम्बुधातुहृद्घित्रसंज्ञिताः ।

प्रतिमा केशवस्यैता पूज्य एतासु भक्तितः ॥ 33

i.e. liberation is attained by Jñāna which latter is rooted in Bhakti. Bhakti intensifies by holy acts such as dāna (gifts), different types of sacrifices, pilgrimage etc performed by those following the conduct prescribed by the varṇa and āśrama; such acts performed in thousands of lives lead to devotion to Hari; even a little devotion blossoms into highest everlasting righteousness; all sins get destroyed by supreme faith; with the destruction of all sins the intellect of the Yogī becomes clear. That very intellect called as Jñāna by the seers leads to liberation. Yoga is twofold viz Karma and Jñāna. Jñānayoga does not become fruitful without Karmayoga. Hence one who is steeped in Kriyāyoga should with faith worship Hari in the person of a twice born, Earth, Fire, Sun, Water, Metal, Heart or a painting which are forms of Keśava.

Kriyāyoga and Karmayoga are also explained by N (I. 33. 42-44) in the following terms :

कर्मणा मनसा वाचा सर्वलोकहिते रतः ।

समर्चयति देवेशं क्रियायोगः स उच्यते ॥ 42

नारायणं जगद्योनिं सर्वान्तर्यामिणं हरिम् ।

स्तोत्राद्यैः स्तौति यो विष्णुं कर्मयोगी स उच्यते ॥ 43

उपवासादिभिश्चैव पुराणश्रवणादिभिः ।

पुष्पाद्यैश्चार्चनं विष्णोः क्रियायोग उदाहृतः ॥ 44

i.e. If a person interested in the welfare of all, devoutly worships the Lord of gods by thought, word and deed, it is called Kriyāyoga. A person, who by means of hymns, etc. eulogises Viṣṇu, Nārāyaṇa the source of the Universe or Hari who is the immanent soul of all, he is called a Karmayogin. The worship of Viṣṇu by means of offering of flowers, etc, observance of fasts, etc as well as listening to Purāṇas, etc is called Kriyāyoga.

All the above activities are covered by Patañjali's definition of Kriyāyoga cf.

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥ YS. II.1.

The Sk (Nāgarakhaṇḍa 262. 26-30) explains the terms Dhyānayoga, Karmayoga and Jñānayoga with a slightly varied connotation. Though it calls Dhyāna (meditation) as Dhyānayoga as in Ag (quoted above), it defines Karmayoga as that Yoga constituted of Japa and Dhyāna. Dhyāna is of two types, viz sāvalamba and nikhilālamba. The former is constituted of concentration of mind on an object or idol (mūrta) whereas the latter is devoid of any object. It is concentration on the void or formless one and is associated with Jñānayoga. cf.

ध्यानयोगं पुनर्वचि शृणुष्वैकाग्रमानसः ॥ 26

ध्यानयोगेन पापानां क्षयो भवति नान्यथा ।

जपध्यानमयो योगः कर्मयोगो न संशयः ॥ 27

ध्यानेन परमं ब्रह्ममूर्तौ योगस्तु ध्यानजः ।

सावलम्बो ध्यानयोगो यन्नारायणदर्शनम् ॥ 29

द्वितीयो निखिलालम्बो ज्ञानयोगेन कीर्तितः ।

अरूपमप्रमेयं यत्सर्वकायं महः सदा ॥ 30

### Yoga the means to salvation

The Mār (36. 2-3) traces the origin of duḥkha (pain) to association of the egoistic mind with the objects of sense and also advises that one who is desirous of salvation must at the very outset arrest this association. cf.

संगदोषोद्भवं दुःखं ममत्वासक्तचेतसाम् ॥

तस्मात्संगं प्रयत्नेन मुमुक्षुः संत्यजेन्नरः ।

The source of pain is the notion of 'mine' whereas 'non-mine' brings relief (from pain) cf.

ममेति मूलं दुःखस्य न ममेति च निर्वृतिः ।

The same view is echoed by G (I. Ācārakāṇḍa 226. 2a) :

ममेति मूलं दुःखस्य न ममेति निवर्तनम् ।

In the absence of this association, the ego would be destroyed. Non-egoism would lead to happiness. But it is vairāgya (detachment) that brings into

view the drawbacks (of association). Detachment sprouts up from knowledge; knowledge precedes detachment. cf. Mār. 36.4 :

निर्ममत्वं सुखायैव वैराग्याद्दोषदर्शनम् ।  
ज्ञानादेव च वैराग्यं ज्ञानं वैराग्यपूर्वकम् ॥

It is this same association (identification) that is mentioned by Patañjali in the following sūtra :

दृष्टदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ॥ YS.II.17.

Patañjali mentions Avidyā (want of true knowledge) as the cause of this association and also prescribes 'vivekakhyāti' (proper discrimination or discriminatory knowledge) as the only means to destroy it. cf. YS. II. 26:

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ।

For Patañjali's 'Vivekakhyāti' the term used by Mār is 'Samyagjñāna' i.e. true or proper knowledge cf. Mār. 36.2 :

मुक्तिर्योगात्तथा योगः सम्यग्ज्ञानान्महीपते ॥

i.e. Yoga is the means of salvation and yoga is accomplished by means of proper knowledge. In the words of Mār, a yogī's removal of ignorance by the attainment of knowledge is 'mukti' (salvation); it is union with Brahma and dissociation from the qualities of nature cf. Mār 36.1 :

ज्ञानपूर्वो वियोगो योऽज्ञानेन सह योगिनः ।  
सा मुक्तिर्ब्रह्मणा चैक्यमनैक्यं प्राकृतैर्गुणैः ॥

G (I. Ācārakāṇḍa 226.9) repeats the above verse with a little alteration:

ज्ञानपूर्ववियोगोऽसौऽज्ञाने नष्टे च योगिनः ।  
सा मुक्तिर्ब्रह्मणा चैक्यमनैक्यं प्राकृतैर्गुणैः ॥

In Vi. (I. 17. 69) Pahlāda in his exhortation to the daityas observes "सर्वं दुःखमयं जगत्" i.e. the world is full of misery. This sounds in tune with the words 'दुःखमेव सर्वं विवेकिनः' of Patañjali (YS II. 15).

The Vi (I. 19. 40) further points out that the cause of this misery is mistaking 'avidyā' (want of true knowledge) for Vidyā i.e. true knowledge on account of one's ajñāna (ignorance) cf. Vi. I. 19. 40 :

विद्याबुद्धिरविद्यायामज्ञानात्तात जायते ॥

Believing wrong perception to be fact is the basis of avidyā as defined by Patañjali YS. II. 5 :

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या ॥

i.e. the wrong perception of the eternal, pure, delightful and ātman in what is impermanent, unclean, miserable and non-ātman is avidyā i.e. wrong knowledge.

Describing the nature of Avidyā, Vi (VI.7. 11=Ag. 379. 15-16=N.I. 46. 86b-87a) states that the notion of Ātman in what is Anātman (non-soul), the notion of mine in what is not one's own is the dichotomous nature of avidyā, the seed and source of the tree of saṁsāra i.e. metempsychosis or cycle of birth and death. cf.

अनात्मन्यात्मबुद्धिर्या चास्वे स्वमिति या मतिः ।

संसारतरुसंभूतिबीजमेतद्विधा स्थितम् ॥

The Ātman, according to Vi (Vi. 7. 22, 24=Ag. 379. 19-20, 21-22) is constituted of pure bliss; he is one without any blemish and is of the nature of perfect knowledge. The traits such as misery, wrong knowledge, etc are those which belong to Prakṛti and not to Ātman. The Ātman on account of its association with Prakṛti gets defiled by the ego and assumes the attributes of Prakṛti (cf. Mār. 35.6; 36. 2-3 quoted above). But when free from them, he is the imperishable. cf. Vi.VI. 7. 22,24 = Ag. 379. 19-20 and 21-22 :

निर्वाणमय एवायमात्मा ज्ञानमयोऽमलः ।

दुःखाज्ञानमया धर्मा प्रकृतेस्ते तु नात्मनः ॥

तथात्मा प्रकृतेस्संगादहंमानादि दूषितः ।

भजते प्राकृतान्धर्मानन्यस्तेभ्यो हि सोऽव्ययः ॥

K supports the view of Vi, (Ag and N quoted above) in as much as it holds the erroneous notion of non-ātman to be ātman is the source of misery. cf. K. II. 2. 20 :

अनात्मन्यात्मविज्ञानं तस्मादुःखं तथेतरत् ॥

It further adds (K. II. 2.14b-15a) that the notion that 'I am the doer, glad, miserable, lean or fat' is attributed by the people to the soul because of the ego.

अहं कर्त्ता सुखी दुःखी कृशः स्थूलेति या मतिः ।

सा चाहङ्कारकर्तृत्वादात्मन्यारोप्यते जनैः ॥



Ajñāna (wrong knowledge or want of perfect knowledge) is the root cause of Saṁsāra (metempsychosis) of all embodied beings. The ignorance and erroneous notion is associated with Prakṛti only. Because of this non-discrimination of ahaṁkāra (ego) the self-luminous soul who is the supreme Puruṣa, considers himself to be the doer cf. K. II. 2. 16b-18a :

तस्मादज्ञानमूलो हि संसारः सर्वदेहिनाम् ॥ 16b

अज्ञानादन्यथाज्ञानं तच्च प्रकृतिसंगतम् ।

नित्योदितः स्वयंज्योतिः सर्वगः पुरुषः परः ॥ 17

अहंकाराविवेकेन कर्ताहिमिति मन्यते ।

The Vi, N and Ag explain as to how the beings are ensnared in the vicious circle of saṁsāra. According to Vi (VI. 7. 12, 16 and 19), the embodied soul in the body constituted of the five elements and covered by the vāsanā of the deeds of the previous birth firmly believes in the notions of 'I' and 'mine'; as such he gets bound by all the deeds done for the comfort of the body and undergoes misery during numerous rebirths. cf.

पञ्चभूतात्मके देहे देही मोहतमो वृतः ।

अहं ममैतदुद्यैः कुरुते कुमतिर्मतिम् ॥ Vi.VI.7.12(=Ag.379.16-17)

सर्वं देहोपभोगाय कुरुते कर्म मानवः ।

देहश्चान्यो यदा पुंसस्तदा बन्धाय तत्परम् ॥ Vi.VI.7.16(=Ag.379.18-19)

अनेकजन्मसाहस्रीं संसारपदवीं व्रजन् ।

मोहश्चमं प्रयातोऽसौ वासनारेणुकुण्ठितः ॥ Vi.VI.7.19

The N (I. 33. 3-5) raises the query as to how the embodied beings who, wittingly or unwittingly, continue to do actions (auspicious and inauspicious) and reap the fruit thereof can destroy their Karma. The beings become embodied as a result of their actions (in the previous birth); Desire binds them and leads them to lobha (greed); lobha results in krodha (anger); because of anger they lose righteousness and discernment; lack of discernment leads them again to do sinful acts. cf.

प्राणिभिः कर्मजालानि क्रियन्ते प्रत्यहं भृशम् ।

भुज्यन्ते च मुनिश्रेष्ठ तेषां नाशः कथं भवेत् ॥

कर्मणा देहमाप्नोति देही कामेन बध्यते ।

कामालोभाभिभूतः स्याल्लोभात्क्रोधपरायणः ॥

क्रोधाच्च धर्मनाशः स्याद्धर्मनाशान्मतिभ्रमः ।  
प्रनष्टबुद्धिर्मनुजः पुनः पापं करोति च ॥

B (129. 7) also holds Karma to be the cause of bondage of the beings; learning or right knowledge brings liberation. The Yatis who are blessed with the right vision, hence do not do any karma. cf.

कर्मणा बध्यते जन्तुर्विद्यया च विमुच्यते ।  
तस्मात्कर्म न कुर्वन्ति यतयः पारदर्शिनः ॥

Pleasure and pain, existence and non-existence are the fruits that one reaps from one's own actions. But by learning or right knowledge one attains that after reaching where one does not regret, reaching where one escapes death, existence, diminution and growth. cf. B. 129. 11-12 :

कर्मणां फलमाप्नोति सुखदुःखे भवाभवौ ।  
विद्यया तदवाप्नोति यत्र गत्वा न शोचति ॥  
यत्र गत्वा न म्रियते यत्र गत्वा न जायते ।  
न जीर्यते यत्र गत्वा यत्र गत्वा न वर्धते ॥

The K (II. 11. 80) contains the promise of the Lord that even a person who is constantly doing all actions would with His grace gain that supreme place which is permanent, provided he is devoted to Him. cf.

सर्वकर्मण्यपि सदा कुर्वाणो मत्परायणः ।  
मत्प्रसादादवाप्नोति शाश्वतं परमं पदम् ॥

The Vi (VI. 7. 25) emphatically states that there is nothing other than (the path of) Yoga for the eradication of the Kleśas. cf.

क्लेशानां च क्षयकरं योगादन्यन्न विद्यते ॥

The Kleśas are enumerated by Patañjali as

अविद्याऽस्मितारागद्वेषाभिनिवेशा क्लेशाः ॥ YS. II. 3.

i.e. Ignorance, egoism, affection, repugnance, and fear of death are the afflictions or causes of misery.

The K (II. 7. 29) also names the Kleśas which are termed as the pāśas (fettters) by which He binds the paśus (individual souls). cf.

अविद्यामस्मितां रागं द्वेषं चाभिनिवेशकम् ।  
क्लेशाख्यानचलान् प्राहुः पाशानात्मनिबन्धनात् ॥

Vi (VI. 7. 28-29) concludes that it is mind alone which is the cause of bondage and liberation. When addicted to the sense objects it is the cause of bondage; when devoid of contact with sense-objects it brings liberation. A wise man endowed with discrimination should withdraw the mind from the sense-objects and meditate upon Brahman, the supreme Īśvara for salvation. cf. Vi VI. 7. 28-29 (=N. I. 47. 4-5) :

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।  
बन्धाय विषयासंगि मुक्त्यै निर्विषयं मनः ॥  
विषयेभ्यः समाहृत्य विज्ञानात्मा मनो मुनिः ।  
चिन्तयेन्मुक्तये तेन ब्रह्मभूतं परेश्वरम् ॥

The mind which is specially moulded by self-effort must be enjoined to Brahman which union with Brahman is called Yoga cf. Vi. VI. 7. 31 (=N. I. 47.7) :

आत्मप्रयत्नसापेक्षा विशिष्टा या मनोगतिः ।  
तस्या ब्रह्मणि संयोगो योग इत्यभिधीयते ॥

The N (I. 33. 55b) terms Yoga as pure knowledge leading to liberation cf.

योगो ज्ञानं विशुद्धं स्यात्तज्ज्ञानं मोक्षदं विदुः ॥

How Yoga and Jñāna are inter-related is explained by K. II. 11. 2-3:

योगाग्निर्दहति क्षिप्रमशेषं पापपञ्जरम् ।  
प्रसन्नं जायते ज्ञानं साक्षान्निर्वाणसिद्धिदम् ॥  
योगात्संजायते ज्ञानं ज्ञानाद्योगः प्रवर्तते ।  
योगज्ञानाभियुक्तस्य प्रसीदति महेश्वरः ॥

i.e. The fire of Yoga instantly burns the cage of sin that surrounds a man. Knowledge appears and directly leads to Nirvāṇa i.e. emancipation. From Yoga is knowledge obtained and Yoga commences through knowledge. With a person endowed with Yoga and Jñāna, Śiva is pleased.

Whereas it is knowledge which brings liberation, this knowledge is acquired by the practice of Yoga. cf. N. I. 33. 31 :

ज्ञानं च मोक्षदं प्राहुस्तज्ज्ञानं योगिनां भवेत् ॥

Nothing remains non-accomplishable to a person endowed with Yoga and Jñāna. cf. K. II. 2. 41b :

योगज्ञानाभियुक्तस्य नावाप्यं विद्यते क्वचित् ॥

From what has been discussed above it can be inferred that the term 'Yoga' stands for a system of self-discipline or self-improvement - physical as well as spiritual- the continued practice of which leads one to self-realization, mokṣa, nirvāṇa, kaivalya or salvation.

### Yogī Defined

One who practises yoga is a yogī. An aspirant who having pursued this discipline of self-effort achieves that special mental state is called a Yogī. Depending upon the stage of development that the aspirant has achieved in his pursuit, he is known by two different terms : An aspirant who after having regularly practised the preliminary observances and restraints succeeds in dhyāna (contemplation) is called a 'yogayuk' i.e. one who yokes or connects (the mind to the object of meditation). The other one is a Yogī who has succeeded in samādhi or concentration of the mind and realized the unity with Brahman. The former i.e. Yogayuk can be identified on account of the antarāyas (distractions) which visit his mind. He (who has just commenced to yoke the mind) can get salvation by continuous practice of yoga during innumerable lives. The latter i.e. Yogī (who has through samādhi succeeded in the realization of Brahman) having burnt the entire accumulated karma by the fire of Yoga, obtains salvation before long in that very life. cf. Vi. VI. 7. 31-35 (=N. I. 47. 7-11).

आत्मप्रयत्नसापेक्षा विशिष्टा या मनोगतिः ।

तस्या ब्रह्मणि संयोगो योग इत्यभिधीयते ॥ 31

एवमत्यन्तवैशिष्ट्ययुक्तधर्मोपलक्षणः ।

यस्य योगस्स वै योगी मुमुक्षुरभिधीयते ॥ 32

योगयुक् प्रथमं योगी युञ्जानो ह्यभिधीयते ।

विनिष्पन्नसमाधिस्तु परं ब्रह्मोपलब्धिमान् ॥ 33

यद्यन्तरायदोषेण दृश्यते चास्य मानसम् ।  
 जन्मान्तरैरभ्यसतो मुक्तिः पूर्वस्य जायते ॥ 34  
 विनिष्पन्नसमाधिस्तु मुक्तिं तत्रैव जन्मनि ।  
 प्राप्नोति योगी योगाग्निदग्धकर्मचयोऽचिरात् ॥ 35

The G (I. Ācārakāṇḍa 49. 14-19) presents a different classification of Yogī as follows : A mendicant who with a desire to advance, regularly practises Yoga with senses under control and aspires for real knowledge is a Pārameṣṭhika; a Yogī who absorbed in the Ātman is always contented and well-equipped with self-restraint is called a Bhikṣu; begging for alms, self-study, vow of silence, austerity, especially contemplation, (true) knowledge and indifference to worldly affairs- these constitute the conduct of a Bhikṣu. A Pārameṣṭhika can be any of the three types viz Jñānasamnyāsin, Vedasamnyāsin or Karmasamnyāsin. A yogī (Bhikṣu) also can be any of the three types viz Bhautika, Kṣatra or Antyāśramī characterised by the three bhāvanās viz. bhautika, akṣara and pārameśvarī. cf.

योगाभ्यासरतो नित्यमारुरुक्षुर्जितेन्द्रियः ।  
 ज्ञानाय वर्तते भिक्षुः प्रोच्यते पारमेष्ठिकः ॥ 14  
 यस्त्वात्मरतिरेव स्यान्नित्यतृप्तो महामुनिः ।  
 सम्यक् च दमसम्पन्नः स योगी भिक्षुरुच्यते ॥ 15  
 भैक्ष्यं श्रुतं च मौनित्वं तपो ध्यानं विशेषतः ।  
 सम्यक् च ज्ञानवैराग्यं धर्मोऽयं भिक्षुके मतः ॥ 16  
 ज्ञानसंन्यासिनः केचिद्वेदसंन्यासिनोऽपरे ।  
 कर्मसंन्यासिनः केचित्त्रिविधः पारमेष्ठिकः ॥ 17  
 योगी च त्रिविधो ज्ञेयो भैतिकः क्षत्र एव च ।  
 तृतीयोऽन्त्याश्रमी प्रोक्तो योगमूर्तिः समास्थितः ॥ 18  
 प्रथमा भावना पूर्वे मोक्षे त्वक्षरभावना ।  
 तृतीये चान्तिमा प्रोक्ता भावना पारमेश्वरी ॥ 19

### Proper Time and Place for Yoga practice

Almost all the Major Purāṇa texts dealing with Yoga lay down strict rules regarding the time and place for practice of Yoga. For, Yoga practised at an improper time and place does not succeed. cf. Vā. I. 11. 32 (=K. II. 11. 47a =L. I. 8. 78) :

अदेशकालयोगस्य दर्शनन्तु न विद्यते ।

The Mār (36. 46b-50a) prohibits practice of Yoga when the aspirant is physically unfit, extremely tired, hungry or in mental agitation. Extreme climatic conditions of cold, heat and wind are unfit for its practice. A noisy place, a place adjacent to fire or water, a cow-pen, cross-roads, a heap of dry leaves, riverside, crematorium, monastery, a region which instils fear, near a well or anthill are prohibited for the practice. cf.

नाध्मातः क्षुधितः श्रान्तो न च व्याकुलचेतनः ॥ 46  
 युञ्जीत योगं राजेन्द्र योगी सिद्धयर्थमादृतः ।  
 नातिशीते न चोष्णे वै न द्वन्द्वे नानिलात्मके ॥ 47  
 कालेष्वेतेषु युञ्जीत न योगं ध्यानतत्परः ।  
 सशब्दाग्निजलाभ्याशे जीर्णगोष्ठे चतुष्पथे ॥ 48  
 शुष्कपर्णचये नद्यां श्मशाने ससरीसृपे ।  
 सभये कूपतीरे वा चैत्यवल्मीकसञ्चये ॥ 49  
 देशेष्वेतेषु तत्त्वज्ञो योगाभ्यासं विवर्जयेत् ।

The Vā (I. 11. 32-34a) has similar views. cf.

अग्न्यभ्यासे वने वाऽपि शुष्कपर्णचये तथा ।  
 जन्तुव्याप्ते श्मशाने वा जीर्णगोष्ठे चतुष्पथे ॥ 32  
 सशब्दे सभये वाऽपि चैत्यवल्मीकसञ्चये ।  
 उदपाने तथा नद्यां न चा\*ऽऽध्मातः कदाचन ॥ 33  
 क्षुधाविष्टस्तथाऽप्रीतो न च व्याकुलचेतनः ।

The K (II. 11. 47b-48) and L (I-8. 79-80b) repeat the first three lines of Vā (above) almost verbatim and substitute the last two lines above with the following. cf. K. II. 11.49 (=L. I. 8.80b-81a) :

अशुभे दुर्जनाक्रान्ते मशकादिसमन्विते ।  
 नाचरेद् देहबाधे वा दौर्मनस्यादिसंभवे ॥

Thus the K and L add inauspicious spots, haunts of the wicked and region infested by mosquitoes in the prohibited list. A sick body and a worried mind also are not proper for Yoga practice.

The B (127. 7-9) also contain similar rules as to the time and circumstances in which practice of Yoga is forbidden. cf.

\* बाधातः

न मनो विकले ध्माते न श्रान्ते क्षुधिते तथा ।  
 न द्वन्द्वे न च शीते च न चोष्णे नानिलात्मके ॥ 7  
 सशब्दे न जलाभ्याशे जीर्णगोष्ठे चतुष्पथे ।  
 सरीसृपे श्मशाने च न नद्यन्तेऽग्निसंनिधौ ॥ 8  
 न चैत्ये न च वल्मीके सभये कूपसंनिधौ ।  
 न शुष्कपर्णनिचये योगं युञ्जीत कर्हिचित् ॥ 9

All the factors mentioned by B are already dealt with by the Mār, Vā and K quoted above.

The Ś (Vāyaviyāsamhitā, Uttarabhāga 38. 48b-51a) also advises us regarding the places forbidden for Yoga practice. cf.

नागन्याभ्याशे जलाभ्याशे शुष्कपर्णचयेऽपि वा ॥ 48  
 न दंशमशकाकीर्णे सर्पश्चापदसंकुले ।  
 न च दुष्टमृगाकीर्णे न भये दुर्जनावृते ॥ 49  
 श्मशाने चैत्यवल्मीके जीर्णागारे चतुष्पथे ।  
 नदीनदसमुद्राणां तीरे रथ्यान्तरेऽपि वा ॥ 50  
 न जीर्णोद्यानगोष्ठादौ नानिष्टे न च निन्दिते ।

The last line above includes two additional factors which render the place unfit for Yoga practice viz anīṣṭa (undersirable) and nindita (despicable or censured). The Sk (Kāśīkhaṇḍa, 41. 65-68) is more explicit about these types. cf.

न तोयवह्निसामीप्ये न जीर्णारण्यगोष्ठयोः ।  
 न दंशमशकाकीर्णे न चैत्ये न च चत्वरे ॥ 65  
 केशभस्मतुषांगारकीकसादिप्रदूषिते ।  
 नाभ्यसेत्पूतिगन्धादौ न स्थाने जनसंकुले ॥ 66  
 .....  
 नातितृप्तः क्षुधार्तो न न विष्णूत्रप्रबाधितः ।  
 नाध्वखिन्नो न चिन्तार्तो योग युञ्जीत योगवित् ॥ 68

Regions defiled by hair, ashes, chaff, coal, bones, etc affected by foul smell and thickly populated ones (verse 66 above) are probably the ones hinted as anīṣṭa and nindita by Ś quoted above.

Extreme thirst, hunger, fatigue of travel and anxiety (verse 68) are already dealt with by earlier texts. The additional factor specified herein is the disorders arising from obstruction of urine and stools although the term 'dehabādhā' used by K (II. 11. 49) should cover this ailment as well.

The Ś (Vāyaviyasaṁhitā, Uttarabhāga 38. 51b-52) specifies some more physical disorders such as indigestion, acidity, belching, vomiting and dysentery afflicted by which one should not practise Yoga. cf.

नाजीर्णाम्लरसोद्गारे न च विष्णून्मूत्रदूषिते ॥ 51b

न छर्द्यामातिसारे वा नातिभुक्तौ श्रमान्विते ॥

न चातिचिन्ताकुलितो न चातिक्षुत्पिपासितः ॥ 52

The Ś (Vāyaviyasaṁhitā, Uttarabhāga 38. 53a) introduces one more factor which is incompatible for practice of Yoga. For, it prohibits a disciple from practising Yoga while he is occupied with any affair of his teacher. cf.

नापि स्वगुरुकर्मादौ प्रसक्तो योगमाचरेत् ॥

### Time and Place recommended

Every Purāṇa text recommends clean surroundings for the practice of Yoga. The K (II. 11. 50-51) recommends the time and place fit for the performance of Yoga. cf.

सुगुप्ते सुशुभे देशे गुहायां पर्वतस्य तु ।

नद्यास्तीरे पुण्यदेशे देवतायतने तथा ॥

गृहे वा सुशुभे रम्ये विजने जन्तुवर्जिते ।

युञ्जीत योगी सततमात्मानं मत्परायणः ॥

i.e. Yoga is to be practised in well-sequestered places and clean spots like mountain caves, river banks and holy spots like temples or a solitary and pleasing room at home and not haunted by any beast.

The B (127. 13) recommends a hidden and lovely hermitage, a noiseless mountain free from danger, a vacant dwelling in a clean but attractive place or a temple in secluded surroundings for the practice of Yoga. cf.

आश्रमे विजने गुह्ये निःशब्दे निर्भये नगे ।

शून्यागारे शुचौ रम्ये चैकान्ते देवतालये ॥



Similarly, it recommends the specific time also for its performance as the former and latter parts of the night, fore-noon and mid-noon. cf. B. (127. 14, 20) :

रजन्याः पश्चिमे यामे पूर्वे च सुसमाहितः ।

पूर्वाह्ने मध्यमे चाह्नि युक्ताहारो जितेन्द्रियः ॥ 14

... ..

युञ्जीत सततं योगी मुक्तिदं पुरुषोत्तमम् ॥ 20

The Ś (Vāyaviyasaṃhitā, Uttarabhāga 38. 46-48a) observes that the time and place should be auspicious; the place could be a temple of Śiva, a secluded spot free from noise, beasts and danger, a well-plastered and cordial place fragrant with sandal and incense, with the floor bestrewn with blossoms of flowers (shed by trees), beautiful with pavilions and well supplied with kuśa, flowers, fuel, water, fruits and (succulent) roots in plenty cf.

शुभे काले शुभे देशे शिवक्षेत्रादिके पुनः ।

विजने जन्तुरहिते निःशब्दे बाधवर्जिते ॥ 46

सुप्रलिप्ते स्थले सौम्ये गन्धधूपादिवासिते ।

मुक्तपुष्पसमाकीर्णे वितानादिविचित्रिते ॥ 47

कुशपुष्पसमित्तोयफलमूलसमन्विते ।

The Sk (Kāśīkhaṇḍa 41. 67) recommends a spot free from all danger which is soothing to sense-organs, giving rise to tranquillity of mind and pleasing on account of the garlands and incense. cf.

सर्वबाधाविरहिते सर्वेन्द्रियसुखावहे ।

मनः प्रसादजनने स्तग्धूपामोदमोदिते ॥

Thus the Yoga texts enjoin the aspirant to choose an auspicious hour and a secluded tranquil spot free from insects, beasts and danger, pleasing to the senses and made attractive with the fragrance of flowers, sandal and incense wherein he should practise Yoga only when he is free from all physical disorders, mental agitation or weariness ensuing from travel.

The Purāṇas also sound a warning that one who practises Yoga in utter disregard of these rules would surely contract various physical disorders. The disorders mentioned by the Mār (36. 50b-53a), Vā (I - 11. 35-36) and B (127. 10-11) are Jaḍatva (slothfulness), badhīratva (deafness), mūkatva (dumbness),

andhatva (blindness), smṛtilopa (failure or loss of memory), jarā (decrepitude) and jvara (fever) besides ajñāna (ignorance, wrong knowledge or want of true knowledge) cf.

दोषानेताननादृत्य मूढत्वाद्यो युनक्ति वै ॥  
 विध्नाय तस्यै वै दोषा जायन्ते तन्निबोध मे ।  
 बाधिर्यं जडता लोपः स्मृतेर्मूकत्वमन्धता ॥  
 ज्वरश्च जायते सद्यस्तत्तदज्ञानयोगिनः । Mār.36.51b-53a  
 एतान्दोषान्विनिश्चित्य प्रमादाद्यो युनक्ति वै ।  
 तस्य दोषाः प्रकुप्यन्ति शरीरे विघ्नकारकाः ॥  
 जडत्वं बधिरत्वं च मूकत्वं चाधिगच्छति ।  
 अन्धत्वं स्मृतिलोपश्च जरारोगस्तथैव च ॥ Vā.I.11.35-36  
 देशानेताननादृत्य मूढत्वाद्यो युनक्ति वै ।  
 प्रवक्ष्ये तस्य ये दोषा जायन्ते विघ्नकारकाः ॥  
 बाधिर्यं जडता लोपः स्मृतेर्मूकत्वमन्धता ।  
 ज्वरश्च जायते सद्यस्तद्वदज्ञानसंभवः ॥ B.127.10-11

The Mār and Vā also prescribe Yoga therapy for the above disorders (Mār. 36. 54-61; Vā. I. 11. 39-57). cf. Curative Dhāraṇās, p. 135 ff.

### Aspects of Yoga

The YS (II. 29) names the eight aṅgas (steps or aspects) of Yoga as Yama (restraints), Niyama (observances), Āsana (body posture), Prāṇāyāma (control of vital airs), Pratyāhāra (withdrawal of sense-organs), Dhāraṇā (fixation of mind), Dhyāna (contemplation) and Samādhi (concentration). cf.

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ॥

But two of the earliest Major Purāṇas viz. Mār and Vā strike a different note. The Vā. (I. 10. 64) calls it Māheśvara Yoga and adds that (Vā. I. 10. 65; I. 10. 70-71) the Yoga is constituted of five Dharmas (aspects) declared by Maheśvara or Rudra; they are Prāṇāyāma, Dhyāna, Pratyāhārā, Dhāraṇā and Smaraṇa (thought). cf.

पञ्चधर्माः पुराणे तु रुद्रेण समुदाहृताः । Vā.I.10.65

महेश्वरेण ये प्रोक्ताः पञ्चधर्माः सनातनाः ।

तान् सर्वान् क्रमयोगेन उच्यमानान्निबोधमे ॥  
 प्राणायामस्तथा ध्यानं प्रत्याहारोऽथ धारणा ।  
 स्मरणं चैव योगेऽस्मिन् पञ्चधर्माः प्रकीर्त्तिताः ॥ Vā.I. 10. 70-71.

The Mār (ch -36) also names Prāṇāyāma, Dhāraṇā, Pratyāhāra, Dhyāna and Yoga as the means to conquer the Ātman which is difficult to be subdued. It must be noted that both these texts viz Mār and Vā do not mention Yama and Niyama while enumerating the aṅgas of Yoga, though they are mentioned by Patañjali as the first two aṅgas of Yoga. This does not mean that the Yamas and Niyamas have no place in the Yoga described by Mār and Vā. The Yamas and Niyamas are basic to all Yogīs (excepting perhaps the Tāntrikas) and as such are included by the two texts among the principles of conduct (Yogacaryā- Mār ch. 38; Saucācāralakṣaṇam - Vā. I. ch. 16) that should guide a Yogī. The third aṅga viz āsana is dealt with by these two texts before they proceed to explain 'Prāṇāyāma.'

The Vi (VI. ch. 7), K, L, Bhāg, G, Ag, N, Sk (Māheśvara and Vaiṣṇava Khaṇḍas) and Ś (on one occasion) subscribe to the aṣṭāṅga concept of Yoga.

The K (II. 11.11) names all the eight aṅgas of Yoga, mentioned by Patañjali, but not in the same order. cf.

प्राणायामस्तथा ध्यानं प्रत्याहारोऽथ धारणा ।  
 समाधिश्च मुनिश्रेष्ठा यमो नियम आसनम् ॥

L (I. 8. 7b-9) states that there are eight means to success and names the eight aṅgas mentioned by Patañjali in the same sequence. cf.

साधनान्यष्टधा चास्य कथितानीह सिद्धये ॥  
 यमस्तु प्रथमः प्रोक्तो द्वितीयो नियमस्तथा ।  
 तृतीयमासनं प्रोक्तं प्राणायामस्ततः परम् ॥  
 प्रत्याहारः पञ्चमो वै धारणा च ततः परा ।  
 ध्यानं सप्तममित्युक्तं समाधिस्त्वष्टमः स्मृतः ॥

The Bhāg. (III. 28. 4-6) though does not name Yama and Niyama, deals with the constituents of Yama and Niyama in the first two lines and

thereafter names the remaining aṅgas of Yoga in the succeeding four lines. cf.

अहिंसा सत्यमस्तेयं यावदर्थपरिग्रहः ।  
 ब्रह्मचर्यं तपः शौचं स्वाध्यायः पुरुषार्चनम् ॥  
 मौनं सदासनजयः स्थैर्यं प्राणजयः शनैः ।  
 प्रत्याहारश्चेन्द्रियाणां विषयान्मनसा हृदि ॥  
 स्वधिष्ण्यानामेकदेशे मनसा प्राणधारणम् ।  
 वैकुण्ठलीलाभिध्यानं समाधानं तथाऽऽत्मनः ॥ -Bhāg. III.28.4-6.

G (I. Ācārakāṇḍa 49. 30) holds that the knowledge of aṣṭāṅga leads one to Mukti i.e. salvation. c.f.

मुक्तिरष्टांगविज्ञानात्संक्षेपात्तद्वदे शृणु ॥

It also names (I. Ācārakāṇḍa 44.9b-11a) all the eight aṅgas of Yoga. cf.

अहिंसादिर्यमः प्रोक्तः शौचादिर्नियमः स्मृतः ॥ 9  
 आसनं पद्मकाद्युक्तं प्राणायामो मरुज्जयः ।  
 प्रत्याहारो जयः प्रोक्तो ध्यानमीश्वरचिन्तनम् ॥ 10  
 मनोद्धृतिर्धारणा स्यात्समाधिर्ब्रह्मणि स्थितिः ।

Ag (372.1a) explains aṣṭāṅga yoga as means to liberation from the woes of saṁsāra. cf.

संसारतापमुक्त्यर्थं वक्ष्याम्यष्टांगयोगकम् ।

N(I. 33. 72-74a) states that a Yogī shall destroy his ignorance or wrong knowledge by means of Yoga which is accomplished through its eight aspects. It also names the eight aṅgas as referred to by Patañjali, and in the same sequence. cf.

अज्ञानं नाशयेद्योगी योगेन मुनिसत्तम ।  
 अष्टांगैः सिद्ध्यते योगस्तानि वक्ष्यामि तत्त्वतः ॥ 72  
 यमाश्च नियमाश्चैव आसनानि च सत्तम ।  
 प्राणायामः प्रत्याहारो धारणा ध्यानमेव च ॥ 73  
 समाधिश्च मुनिश्रेष्ठ योगाङ्गानि यथाक्रमम् ।

The Sk contains three different accounts of Yoga in its three Khaṇḍas viz. Māheśvara, Vaiṣṇava and Kāśī. The first two accounts viz that of

Māheśvarakhaṇḍa (Kaumarikā 55. 11b-13a) and the Vaiṣṇavakhaṇḍa (Vāsudevamāhātmya 30.9-10) do not differ in any way with Patañjali's enumeration of the aṅgas, their names and sequence. cf.

तदष्टांगप्रकारेण साधयन्तीह योगिनः ॥ 11

यमश्च नियमश्चैव प्राणायामस्तृतीयकः ।

प्रत्याहारो धारणा च ध्येयं ध्यानं च सप्तमम् ॥ 12

समाधिरिति चाष्टांगो योगः संपरिकीर्तितः ।

Sk. Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārīkā. 55. 11b-13a

अष्टांगयोगस्याभ्यासः श्रेष्ठः सद्यः फलप्रदः ॥ 9

यमाश्च नियमा ब्रह्मब्रासनान्यसुसंयमः ।

प्रत्याहारो धारणा च ध्यानमंगं तु सप्तमम् ।

समाधिश्चाष्टमं प्रोक्तं योगस्यानुक्रमेण वै ॥ 10

Sk. Vaiṣṇavakhaṇḍa, Vāsudevamāhātmya, 30.9-10.

The Ś (Vāyavīyasamhitā, Uttarabhāga 37. 14b-15) also subscribes to the aṣṭāṅga concept of Yoga expounded by Patañjali and does in no way differ from him in the names of the eight aṅgas in their sequence. cf.

यमश्च नियमश्चैव स्वस्तिकाद्यं तथासनम् ॥ 14

प्राणायामः प्रत्याहारो धारणा ध्यानमेव च ।

समाधिरिति योगाङ्गान्यष्टावुक्तानि सूरिभिः ॥ 15

Both the above texts viz Sk and Ś after having thus subscribed to the aṣṭāṅga view of Yoga, also include the ṣaḍāṅga concept of Yoga i.e. the Yoga of six aspects which omit Yama and Niyama. This perhaps is an account of the Yoga practised by the Tāntrikas.

Thus Ś (Vāyavīyasamhitā, Uttarabhāga 37.16-18b) states that Āsana, Prāṇasaṃrodha, Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyāna and Samādhi are the six aṅgas of Yoga and also adds that their special characteristics have been declared in Śivaśāstra, Śivāgamas especially the Kāmikā, Yogaśāstra and a few of the Purāṇas cf.

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारोऽथ धारणा ।

ध्यानं समाधिर्योगश्च षडङ्गानि समासतः ॥ 16

पृथग्लक्षणमेतेषां शिवशास्त्रे समीरितम् ।  
 शिवागमेषु चान्येषु विशेषात्कामिकादिषु ॥ 17  
 योगशास्त्रेष्वपि तथा पुराणेष्वपि केषु च ।

The Sk (Kāśīkhaṇḍa 41. 58-59) advises that anila i.e. Prāṇa or the vital airs must be regulated at the very outset for stabilizing the mind, Śaḍaṅga Yoga being its means. The six aṅgas named are (the same as mentioned by Ś above) Āsana, Prāṇasaṃrodha, Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyāna and Samādhi. cf.

अतोऽनिलं निरुधीत चित्तस्य स्थैर्यहेतवे ।  
 मरुन्निरोधनार्थाय षडंगं योगमभ्यसेत् ॥  
 आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा ।  
 ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि भवन्ति षट् ॥

The distinguishing features of the Śaḍaṅga Yoga which is mentioned by Sk and Ś and the special significance it holds to a Yogī or a devotee of Śiva are explained in the concluding part of the chapter on Samādhi (ch. IX).



## CHAPTER II YAMAS (RESTRAINTS)

Yamas (restraints) and Niyamas (observances) are the two sets of principles of conduct which a Yogī should practise in his daily life.

According to Amarakośa (Kāṇḍa II- Brahmavarga) Yamas and Niyamas are the obligatory and non-obligatory actions respectively cf.

शरीरसाधनापेक्षं नित्यं यत्कर्म तद्यमः ।

नियमस्तु स यत् कर्म नित्यमागन्तुसाधनम् ॥

i.e. Yamas are obligatory actions depending upon the body as the means for being carried out, whereas Niyamas are acts which are not obligatory and which depend upon external aids for their performance.

Yama and Niyama are two āṅgas (aspects) which lead Patañjali's enumeration (YS. II. 29 cf. Aspects of Yoga, supra p. 36) of the eight āṅgas. Further Patañjali uses the terms 'Yama' and 'Niyama' in a technical sense and defines them as follows :

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥ YS. II. 30

शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥ YS. II. 32

i.e. Ahimsā (non-injury), Satya (truth), Asteya (non-stealing), Brahmacharya (celibacy) and Aparigraha (non-acceptance) are the restraints.

Śauca (cleanliness), Santoṣa (contentment), Tapas (austerities), Svādhyāya (self-study) and Īśvarapraṇidhāna (surrender to God) are the observances.

Th BDS (II.10.18.2) uses the two terms 'mahāvratā' (great vow) and 'upavratā' (lesser vow) for the terms Yama and Niyama respectively and also mentions the five vows cf.

भिक्षोर्हि द्विविधानि व्रतानि भवन्ति । महाव्रतान्युपव्रतानि च ।

तत्र महाव्रतान्याचष्टे । अहिंसासत्यमस्तैव्यं मैथुनस्य च वर्जनं त्याग इत्येव ।

i.e. There are two types of Vratas of a Bhikṣu (Yogī) viz. (i) Greater vows and (ii) Lesser vows. The Greater vows are Ahimsā, Satya, Astainya (i.e. asteya or non-stealing), Maithunavarjnam (i.e. Brahmacharya or abstinence) and Tyāga (abandonment of all possessions).

According to Patañjali (YS. II. 31) the Yamas become Mahāvratas (absolute vows) only in the case of a Yogī cf.

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ।

Manu seems to have had knowledge of Yamas and Niyamas in their technical sense. Moreover Manu holds Yamas to be more important than the Niyamas. cf. Manu IV. 204 :

यमान् सेवेत सततं न नित्यं नियमान् बुधः ।

यमान् पतत्यकुर्वाणो नियमान् केवलान् भजन् ॥

i.e. A wise man should constantly practise the Yamas, not so the Niyamas. He who always follows the Niyamas ignoring the Yamas, thereby causes his own downfall.

Here Manu seems to follow BDS in his classification of Mahāvratas and Upavratas, who is also followed by Patañjali.

Among the Major Purāṇas, the Mār (38.16) and the Vā (I. 16.17) use the term 'vrata' [There is also one lone instance in Vā. I. 18.6, where both the terms 'Mahāvratas' and 'Upavratas' are used in the sense of Yama and Niyama respectively] instead of Yama and enumerate the Vratas as follows :

अस्तेयं ब्रह्मचर्यं च त्यागोऽलोभस्तथैव च ।

व्रतानि पञ्च भिक्षुणामहिंसापरमाणि वै ॥ Mār. 38.16

अस्तेयं ब्रह्मचर्यं च अलोभस्त्याग एव च ।

व्रतानि चैव भिक्षुणामहिंसा परमार्थितः ॥ Vā. I. 16.17

i.e. Asteya (non-stealing), Brahmacharya (celibacy), Tyāga (renunciation), Alobha (absence of greed) and Ahimsā (non-injury) are the five vows to be observed by the Bhikṣus. Thus the Mār and Vā differ from Patañjali not only (i) in the use of the term 'vrata' instead of 'Yama' used by Patañjali but also (ii) in dropping 'satya' from among the five 'vratas'/ yamas (iii) in introducing 'alobha' instead among the five and also (iv) in substituting the terms 'aparigraha' (of the Yamas of Patañjali) by the term 'tyāga'. Whereas Patañjali's 'aparigraha' means only 'non acceptance,' 'tyāga' means



abandonment of all possessions. Mār and Vā s seem to have borrowed the terms 'vrata' and 'tyāga' from BDS though they have dropped 'satya' which is included in the 'vratas' of BDS; similarly, the term 'alobha' meaning 'non-covetousness' which is newly introduced by these two texts is mentioned neither by Baudhāyana nor by Patañjali. Still Baudhāyana, Patañjali, Mār and Vā have a common factor in as much as the performance of these Yamas/Vratas is more mental than physical.

Almost all the remaining Major Purāṇas concur with Patañjali's terminology and enumeration of the Yamas which are five in number. cf. Vi. VI.7. 36 (=N.I. 47.12), Vi. VI. 7.38 (=N.I. 47.14); K. II. 11.13, L. I. 8.10-11; P. Pātālakhaṇḍa 84. 42b-43a; G. I. Ācārakāṇḍa 49. 30-31 and 226.12; Ag. 372. 2-3; N.I.34.20; Sk. Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikā55.14b 15a, Vaiṣṇavakhaṇḍa, Vāsudevamāhātmya 30.11; Ś. Vāyavyāsasamhitā Uttarakhaṇḍa 37.18 etc. cf.

ब्रह्मचर्यमहिंसां च सत्यास्तेयापरिग्रहान् ।

सेवेत योगी निष्कामो योग्यतां स्वमनो नयन् ॥ Vi. VI.7.36 (=N.I.47.12).

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यापरिग्रहौ ।

यमाः संक्षेपतः प्रोक्ताश्चित्तशुद्धिप्रदा नृणाम् ॥ K. II. 11.13

Thus according to K the Yamas cleanse or purify the mind.

The L takes Yamas to be additional constraints in the austerities and considers them basic to the Niyamas cf. L. I. 8.10-11 :

तपस्युपरमश्चैव यम इत्यभिधीयते ।

अहिंसा प्रथमो हेतुर्यमस्य यमिनां वराः ॥

सत्यमस्तेयमपरं ब्रह्मचर्यापरिग्रहौ ।

नियमस्याऽपि वै मूलं यम एव न संशयः ॥

P (Pātālakhaṇḍa 84.42b-43a) calls them mental vows which please the Lord (Hari) cf.

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यमकल्पता ॥

एतानि मानसान्याहुर्व्रतानि हरितुष्टये ।

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यापरिग्रहौ ।

यमाः पञ्चाथ नियमाः ... ॥ G. Ācārakāṇḍa 226.12

अहिंसा सत्यास्तेयं ब्रह्मचर्यापरिग्रहौ ॥

यमाः पञ्च स्मृता विप्र ... ॥ Ag. 372.2-3

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यापरिग्रहौ ॥

एते पञ्च यमाः प्रोक्ताः शृण्वेषामपि लक्षणम् ।

Sk. Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikā; 55.14 b-15a

तत्राहिंसाब्रह्मचर्यसत्यास्तेयापरिग्रहाः

एते पञ्च यमाः प्रोक्ताः साधनीयाः प्रयत्नतः ।

Sk. Vaiṣṇavakhaṇḍa, Vāsudevamāhātmya, 30.11

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यापरिग्रहः ।

यम इत्युच्यते सद्भिः पञ्चावयवयोगतः ॥ Ś. Vāyaviyasarhitā Uttarabhāga 37.18.

N. (I. 34.20) also names only five Yamas by following which the Lord is pleased. cf.

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यापरिग्रहौ ।

वर्तते यस्य तस्यैव तुष्यते जगतां पतिः ॥

Patañjali and a majority of Purāṇas mention only five Yamas (and five Niyamas). cf.

एते यमास्सनियमाः पञ्चपञ्च च कीर्तिताः । Vi. VI. 7.38(=N.I. 47.14)

यमाः पञ्च त्वहिंसाद्या ... । G.I. Ācārakāṇḍa 49.30

यमाः पञ्चाथ नियमाः ... । G.I. Ācārakāṇḍa. 226.12b

एते पञ्च यमाः प्रोक्ता ... । Sk. Māheśvarakāṇḍa and Vaiṣṇavakāṇḍa quoted above

यमाः पञ्च स्मृता विप्र ... । Ag. 372.2-3

But N elsewhere names seven Yamas, the additional two being akrodha (absence of anger) and anasūyā (non-jealousy). cf. N.I. 33.75 :

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यापरिग्रहौ ।

अक्रोधश्चानसूया च प्रोक्ता संक्षेपतो यमाः ॥

The YY, VS and some of the Yogopaniṣads mention Yamas which are ten in number (cf. p. 57).

The Bhāg (XI. 19.33) raises this number to twelve and names twelve Yamas and twelve Niyamas which is a later trend. cf. Bhāg. XI. 19.33-35 a:

अहिंसासत्यमस्तेयमसङ्गो हीरसञ्चयः ।

आस्तिक्यं ब्रह्मचर्यं च मौनं-स्थैर्यं क्षमाऽभयम् ॥ 33

शौचं जपस्तपो होमः श्रद्धातिथ्यं मदर्चनम् ।

तीर्थाटनं परार्थेहा तुष्टिराचार्यसेवनम् ॥ 34

एते यमा सनियमा उभयोर्द्वादश स्मृताः ।

Whereas 'asañcaya' (non-accumulation) can be taken as equivalent to 'aparigraha' of Patañjali and other Purāṇas, the additional Yamas mentioned here are asaṅga (detachment), hrī (modesty), āstīkya (belief in the existence of God), mauna (silence), sthairyā (firmness of mind), kṣamā (forbearance) and abhaya (fearlessness). Śauca and the remaining are Niyamas.

Patañjali does not explain the five Yamas but the Smṛtis and Purāṇas do.

### Ahiṃsā (Non-injury)

Ahiṃsā is the first of the Yamas. K (II. 11. 14-15a) defines it as follows :

कर्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा ।

अक्लेशजननं प्रोक्तं त्वहिंसा परमर्षिभिः ॥

अहिंसाया परो धर्मो नास्त्यहिंसा परं सुखम् ।

i.e. The eminent sages declare that ahiṃsā consists in causing no pain to any being at any time by thought word and deed; there is no virtue superior to non-injury nor happiness higher to it.

N (I. 33.76) considers Ahiṃsā as causing no injury to any being. It leads to perfection in Yoga. cf.

सर्वेषामेव भूतानामक्लेशजननं हि यत् ।

अहिंसा कथिता सद्भिर्योगसिद्धिप्रदायिनी ॥

Ag. (372.4-7a) states that causing no injury to beings is Ahiṃsā which is the foremost of virtue. Just as the footprint of an elephant encompasses footprints of the pedestrians, similarly all the virtuous acts are covered by non-injury. Hiṃsā or injury may be caused in ten different ways viz by causing anxiety, distress or pain, by spilling blood, slandering, obstructing what is beneficial, opening vulnerable parts, denial of happiness, obstruction and actual killing. Abstaining from causing injury to any being through any of the means cited above constitutes Ahiṃsā cf.

भूतापीडा ह्यहिंसा स्यादहिंसा धर्म उत्तमः ।

यथा गजपदेऽन्यानि पदानि पथगामिनाम् ॥ 4

एवं सर्वमहिंसायां धर्मार्थमभिधीयते ।

उद्वेगजननं हिंसा सन्तापकरणं तथा ॥ 5

रुक्कृतिः शोणितकृतिः पैशुन्यकरणं तथा ।

हितस्यातिनिषेधश्च मर्मोद्घाटनमेव च ॥ 6  
सुखापह्नुतिः संरोधो बधो दशविधा च सा ।

The L (I.8.12) and Sk (Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikā, 55.15b-16a) are not content in confining Ahimsā to mere non-injury. cf. L. I.8.12:

आत्मवत्सर्वभूतानां हितायैव प्रवर्तनम् ।

अहिंसैषा समारख्याता या चाऽऽत्मज्ञानसिद्धिदा ॥

i.e. Conducting oneself for the welfare of all beings just as one would for oneself is called Ahimsā which brings knowledge of Ātman (to the Yogis). This positive concept of Ahimsā encompasses the mere non-injury as defined by K, Ag and N. Similar view is held by Sk (Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikā 55.15b-16a) cf.

आत्मवत्सर्वभूतेषु यो हिताय प्रवर्तते ।

अहिंसैषा समारख्याता वेदसंविहिता च या ॥

Patañjali does not define Ahimsā. But the Vyāsabhāṣya (on YS.II.30) defines it as non-injury to all beings anytime and in any circumstances cf.

सर्वथा सर्वदा सर्वभूतानामभिद्रोहः ।

Though the concept of Ahimsā held by K, declares it as causing no injury to any being in any circumstances, it makes an exception in as much as it adds (K. II. 11.15b) that injury (to life) caused as per Vedic injunction is non-injury. cf.

विधिना या भवेद्धिंसा त्वहिंसैव प्रकीर्तिता ॥

The L (I.8.20) also includes this exception. cf.

अहिंसाप्येवमेवैषा द्विजगुर्वग्निपूजने ।

विधिना यादृशी हिंसा सा त्वहिंसा इति स्मृता ॥

This is in keeping with the view of Manu (V.44) cf.

या वेदविहिता हिंसा ... अहिंसामेव तां विधात् ॥

The Vyāsabhāṣya does not leave scope for any exception.

### Satya (Truth)

Satya is truthfulness— the habit of telling facts as they are. By satya is everything attained; in satya is everything established cf. K. II. 11.16:

सत्येन सर्वमाप्नोति सत्ये सर्वं प्रतिष्ठितम् ।  
यथार्थकथनाचारः सत्यं प्रोक्तं द्विजातिभिः ॥

N (I.33.77) echos the view of K in as much as it defines 'satya' as truthfulness and the habit of telling facts as they are. But it also adds that it must be done with proper regard to right and wrong. cf.

यथार्थकथनं यच्च धर्माधर्मविवेकतः ।  
सत्यं प्राहुर्मुनिश्रेष्ठ ... ॥

The concept of 'satya' found in L and Sk not only encompasses the definition given by K but is also of wider ambit. cf. L. I. 8.13 (=Sk. Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikā, 55.16b-17a):

दृष्टं श्रुतं चानुमितं स्वानुभूतं यथार्थतः ।  
कथनं सत्यमित्युक्तं परपीडाविवर्जितम् ॥

i.e. relating as it is seen, heard, inferred and experienced without causing any affliction to others is 'satya'. Thus both L and Sk want the speaker to guard against speaking the truth which might cause affliction to others.

The L (I.8.14) attaches further restraints to 'satya'. cf.

नाश्लीलं कीर्तयेदेवं ब्राह्मणानामिति श्रुतिः ।  
परदोषान्परिज्ञाय न वदेदिति चापरम् ॥

i.e. (while speaking truth) one must not speak in a lowly vein about Brāhmaṇas. Further, one must not speak of faults of others.

The Vyāsabhāṣya does not include all the above aspects in its definition of truth.

Manu (IV.138) gives the eternal code of truthfulness. cf.

सत्यं ब्रूयात्प्रियं ब्रूयान्नब्रूयात्सत्यमप्रियम् ।  
प्रियं च नानृतं ब्रूयादेष धर्मः सनातनः ॥

i.e. One must speak the truth and the pleasant; one must not speak unpleasant truth; nor that which is untrue though pleasant. But Manu does not ask one to speak only that which is beneficial.

G. (I. Ācārakāṇḍa 49.31a) considers the truth that is to be spoken has to be beneficial to beings. cf.

सत्यं भूतहितं वाक्यम् ।

The Ag. (372.7-8) echos the views of Manu quoted above but also insists that the truth that is to be spoken has to be of immense benefit to the beings. cf.

यद्भूतहितमत्यन्तं वचः सत्यस्य लक्षणम् ॥  
 सत्यं ब्रूयात्प्रियं ब्रूयान्न ब्रूयात्सत्यमप्रियम् ।  
 प्रियं च नानृतं ब्रूयादेष धर्मः सनातनः ॥

Thus the truth that is to be spoken must not cause any affliction to other beings. Further it has to be beneficial to others which is the characteristic of truth.

### Asteya (Non-stealing)

Appropriation of property belonging to others by stealth or by force is 'steaya' (stealing). Non performance of it is asteya (non-stealing) which is a virtue. cf. K. II. 11.17:

परद्रव्यापहरणं चौर्याद् वाऽथबलेन वा ।  
 स्तेयं तस्यानाचरणादस्तेयं धर्मसाधनम् ॥

G. (I. Ācārakāṇḍa 238.5), N (I. 33.78) and Ag. (372. 14b-15a) concur with the above view.

But the concept of 'asteya' held by G (I. Ācārakāṇḍa 49.31a), L and Sk is an advance over the above one. The G (I. Ācārakāṇḍa 49. 31a) defines it as non-covetousness of property belonging to others cf.

अस्तेयं स्वाग्रहं परम् ।

The L (I. 8.15) and Sk (Māheśvarakhaṇḍa, Kaumarikā, 55. 17b-18a) define 'asteya' as non-covetousness in thought, word and deed of what belongs to others, even in times of adversity. cf.

अनादानं परस्वानामापद्यपि विचारतः ।  
 मनसा कर्मणा वाचा तदस्तेयं समासतः ॥

### Brahmacarya

The term 'brahmacarya' (celibacy) means 'control of sex' or 'abstinence from sexual intercourse' cf. G (I. Ācārakāṇḍa 49.31b):

अमैथुनं ब्रह्मचर्यम् ।

The K (II.11.18) explains 'Brahmacarya' as abstinence from coition at all times and in all circumstances by thought, word and deed. cf.

कर्मणा मनसा वाचा सर्ववस्थासु सर्वदा ।

सर्वत्र मैथुनत्यागं ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ॥

G. (I. Ācārakāṇḍa 238.6) holds similar view. But this sort of abstinence in thought, word and deed is 'Brahmacarya' enjoined upon the Yatis, Brahmacārīs (students), Vaikhānasas and especially upon those who are without wife cf. L. I. 8.16-17a:

मैथुनस्याप्रवृत्तिर्हि मनोवाक्कायकर्मणा ।

ब्रह्मचर्यमिति प्रोक्तं यतीनां ब्रह्मचारिणाम् ॥

इह वैखानसानां च विदाराणां विशेषतः ।

For the stage of a gr̥hastha, L (I. 8.17b-19) prescribes a different type of brahmacarya cf.

स्वदाराणां गृहस्थानां तथैव च वदामि वः ॥

स्वदारे विधिवत्कृत्वा निवृत्तिश्चान्यतः सदा ।

मनसा कर्मणा वाचा ब्रह्मचर्यमिति स्मृतम् ॥

मेध्या स्वनारी सम्भोगं कृत्वा स्नानं समाचरेत् ।

एवं गृहस्थो युक्तात्मा ब्रह्मचारी न संशयः ॥

i.e. finding solace in one's own wife avoiding other women by thought, word and deed is stated to be brahmacarya for a householder who after having coition with one's own wife must have a bath.

The Sk (Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārīkā 55.18b-19a) also prescribes two different types of brahmacarya for the two stages of life viz. Yati and Gr̥hastha. Whereas for Yatis, abstinence is by thought, word and deed, for the gr̥hasthas (house-holders), finding solace in one's own wife at proper season constitutes brahmacarya. cf.

अमैथुनं यतीनां च मनोवाक्कायकर्मभिः ॥

ऋतौ स्वदारगमनं गेहिनां ब्रह्मचर्यता ।

The VS (I. 43-44) recommends three different types of celibacy for three stages of life cf.

कर्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा ।

सर्वत्र मैथुनत्यागं ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ॥

ऋतावृतौ स्वदारेषु संगतिश्च विधानतः ।

ब्रह्मचर्यं च तत्प्रोक्तं गृहस्थाश्रमवासिनाम् ॥  
शुश्रूषा च गुरोर्नित्यं ब्रह्मचर्यमितीरितम् ।

The first type which is described as cessation of sexual intercourse by deed, thought and word is the one prescribed for Yatis. The second which describes celibacy as intercourse with one's own wife at proper season is meant for house-holders. The last one which defines celibacy as service to the teacher is meant for the students.

The L, Ag, and N lay down stricter rules regarding Brahmacharya. The L (I. 8. 23-28a) exhorts the Yogī to give up attachment and extols abstinence. The woman is like burning coal whereas man is like a pot of ghee. Hence one must always avoid the company of woman from a distance. Desires flare up by indulgence like the fire which burns vigorously when oblations of ghee are poured in. Hence the Yogī must give up all desires which alone would lead him to immortality. Attachment leads to rebirth as low creatures. Hence the Yogī must practise non-attachment in thought, word and deed. cf.

अङ्गारसदृशी नारी धृतकुम्भसमः पुमान् ।  
तस्मान्नारीषु संसर्गं दूरतः परिवर्जयेत् ॥ 23  
योगेन तृप्तिर्नैवास्ति विषयाणां विचारतः ।  
तस्माद्विरागः कर्तव्यो मनसा कर्मणा गिरा ॥ 24  
न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति ।  
हविषा कृष्णवर्त्मव भूय एवाऽभिवर्धते ॥ 25  
तस्मात्त्यागः सदा कार्यस्त्वमृतत्वाय योगिना ।  
अविरक्तो यतो मर्त्यो नानायोनिषु वर्तते ॥ 26  
त्यागेनैवाऽमृतत्वं हि श्रुतिस्मृतिविदां वरः ।  
कर्मणा प्रजया नास्ति द्रव्येण द्विजसत्तमाः ॥ 27  
तस्माद्विरागः कर्तव्यो मनोवाक्कायकर्मणा ।

Ag. (372. 9-10) defines celibacy as avoidance of intercourse which is eightfold. The eight aspects of maithuna are smaraṇa (loving remembrance), kīrtana (repeated mention), keli (amorous sport), prekṣaṇa (looking at; ogle), guhyabhāṣaṇa (secret conversation), saṅkalpa (resolution), adhyavasāya (perseverance) and kriyānirvṛti (consummation). cf.

मैथुनस्य परित्यागो ब्रह्मचर्यं तदष्टधा ।  
स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम् ॥ 9



संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिर्वृतिरेव च ।

एतन्मैथुनमष्टांगं प्रवदन्ति मनीषिणः ॥ 10

It further adds that Brahmacharya (celibacy) is the basis of all spiritual deeds without which all deeds are futile. Even eminent sages and personages advanced in years such as Vasiṣṭha, Soma (Moon), Śukra, Bṛhaspati the preceptor of gods, and the Patriarch (Brahmā) were stupefied by woman, the fourth category of surā (the other three being gauḍī, paiṣṭī and mādhvī) who stupefies the entire universe. Whereas the three categories of surā intoxicate only on consumption, the very sight of the fourth category of surā viz woman, inebriates. Hence one must avoid looking at her. cf. Ag. 372. 11-14a:

ब्रह्मचर्यं क्रियामूलमन्यथा विफला क्रियाः ।

वसिष्ठश्चन्द्रमाःशुक्रो देवाचार्यः पितामहः ॥ 11

तपोवृद्धा वयोवृद्धास्तेऽपि स्त्रीभिर्विमोहिताः ।

गौडी पैष्टी च माध्वी च विज्ञेया विविधा सुरा ॥ 12

चतुर्थी स्त्रीसुरा ज्ञेया ययेदं मोहितं जगत् ।

माद्यति प्रमदां दृष्ट्वा सुरां पीत्वा तु माद्यति ॥ 13

यस्मादृष्टमदा नारी तस्मात्तां नावलोकयेत् ।

N (I. 33. 79-82) after having defined Brahmacharya as abstinence from intercourse at all times and in all circumstances further dilates upon it. Even a person who has acquired true knowledge becomes a sinner by giving up celibacy. A person who after having renounced all attachment resorts to intercourse is to be known a caṇḍāla shunned by all varṇas. Even mere conversation with one, who is intent in Yoga but attached to wordly objects, attracts sin equivalent to that of Brahmahatyā. Contact with one who after having once renounced all attachments, makes a recourse to wordly life leads to the sin of a heinous crime. cf.

सर्वत्र मैथुनत्यागो ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तितम् ।

ब्रह्मचर्यपरित्यागात् ज्ञानवानपि पातकी ॥ 79

सर्वसंगपरित्यागी मैथुने यस्तु वर्तते ॥

स चण्डालसमो ज्ञेयः सर्ववर्णबहिष्कृतः ॥ 80

यस्तु योगरतो विप्र विषयेषु स्पृहान्वितः ।

तत्संभाषणमात्रेण ब्रह्महत्या भवेन्नृणाम् ॥ 81

सर्वसंगपरित्यागी पुनः संगी भवेद्यदि ।  
तत्संगसंगिनां संगान्महापातकदोषभाक् ॥ 82

The above discussion shows how much importance is attached to the concept of Brahmacharya by the Major Purāṇas.

### Aparigraha

Aparigraha means non-appropriation. The K (II. 11.19) defines it as non-appropriation of any object from anybody willingly even in times of adversity, which must be adhered to with all effort. cf. K. II. 11.19 (=G. I. Ācārakāṇḍa 238.7):

द्रव्याणामप्यनादानमापद्यपि अथेच्छया ।  
अपरिग्रह इत्याहुस्तं प्रयत्नेन पालयेत् ॥

The N. (I. 33.83) is of similar view. cf.

अनादानं हि द्रव्याणामापद्यपि मुनीश्वर ।  
अपरिग्रह इत्युक्तो योगसंसिद्धिकारकः ॥

Th G (I. Ācārakāṇḍa 49. 31b) makes an advance over this concept. Aparigraha according to it is not mere non-acceptance as held by K and N, but it is giving up everything cf.

सर्वत्यागोऽपरिग्रहः ।

The Sk (Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikā, 55. 19b-20a) prescribes aparigraha for the Yogīs which constitutes giving up all possessions by thought, word and deed whereas for the gr̥hasthas the abandonment of possessions is by thought alone. cf.

यतीनां सर्वसंन्यासो मनोवाक्कायकर्मणा ।  
गृहस्थानां च मनसा स्मृत एषोऽपरिग्रहः ॥

The K and N (both quoted above) specify that the Yati should stick to non-acceptance even in times of adversity. But Ag (372. 15b-16) relaxes this rule and permits the Yati to accept loin cloth and a garment to cover, a patched garment to protect from cold and sandals from others but not used (?) by them. The above articles may be accepted with due consideration to one's state of health. cf. Ag. 372. 15b-16 :

कौपीनाच्छादनं वासः कन्थां शीतनिवारिणीम् ॥ 15

पादुके चापि गृहीयात्कुर्यान्नान्यस्य संग्रहम् ।

देहस्थितिनिमित्तस्य वस्त्रादेः स्यात्परिग्रहः ॥ 16

Though most of the Purāṇas (including N) concur in limiting the number of Yamas and Niyamas to five each (p. 44 supra), N on one occasion (I. 33.75) names two additional Yamas making them seven in number. The two additional Yamas named by N are Akrodha (absence of anger) and Anasūyā (absence of jealousy which are explained by N as follows :

### Akrodha

Akrodha is freedom from anger. Krodha (wrath) constitutes harsh words spoken on account of one's own prosperity. The opposite of it is akrodha i.e. absence of wrath. cf. N.I. 33.84 :

आत्मनस्तु समुत्कर्षादतिनिष्ठुरभाषणम् ।

क्रोधमाहुर्धर्मविदो ह्यक्रोधस्तद्विपर्ययः ॥ N.I. 33.84

### Anasūyatā

The extreme mental torment (heart-burning) that afflicts one at the sight of the prosperity of others is termed 'jealousy' by the eminent. Freedom from it is anasūyatā i.e. 'non-jealousy' cf.

धनाद्यैरधिकं दृष्ट्वा भृशं मनसि तापनम् ।

असूया कीर्तिता सद्भिस्तत्त्यागो ह्यनसूयता ॥ N.I. 33.85

This is the same as anīrṣyā referred to by N. (I. 33.35).



### CHAPTER III

## NIYAMAS (OBSERVANCES)

The Amarakośa (Kāṇḍa II, Brahmavarga) defines Niyama as  
नियमस्तु स यत् कर्म नित्यमागन्तुसाधनम् ।

The Kṣīrasvāmīkā explains it as

आगन्तु बाह्यं मृज्जलादिसाधनं यत्रेति । अत एव कृत्रिमं कर्म यदाह शौचसन्तोषनियमाः ।

Thus Niyamas are those acts or deeds which are performed with some external aid like mud, water, etc. Patañjali mentions the Niyamas as Śauca (cleanliness), Santoṣa (contentment), Tapas (austerities), Svādhyāya (self-study) and Īśvarapraṇidhāna (surrender to God). cf. YS. II. 32 (quoted under Yamas supra).

The Mahāvratas of Baudhāyana have been discussed above. The Niyamas which he calls as Upavratas are also five cf. BDS II. 10.18.3:

पञ्चैव उपव्रतानि भवन्ति । अक्रोधो गुरुशुश्रूषाऽप्रमादश्शौचमाहारशुद्धिश्चेति ॥

i.e. akrodha (non-anger), guruśuśrūṣā (service to teacher), apramāda (cautiousness), śauca (cleanliness) and āhāraśuddhi (purity of diet) are the lesser vows.

Among the five Niyamas of Patañjali, Śauca is found mentioned even in BDS (quoted above). The second Niyama of Patañjali namely, 'santoṣa' is the positive aspect of the idea of 'akrodha' of Baudhāyana. Patañjali drops altogether the concept of 'apramāda' and 'āhāraśuddhi' mentioned in BDS and substitutes them with 'tapas' and 'svādhyāya'.

The Mār and Vā seem to be more faithful to Baudhāyana than to Patañjali in the enumeration of the Niyamas cf. Mār. 38.17 (= Vā. I. 16.18):

अक्रोधो गुरुशुश्रूषा शौचमाहारलाघवम् ।

नित्यस्वाध्याय इत्येते नियमाः परिकीर्त्तिताः ॥

Though 'akrodha' non-anger is not mentioned in Patañjali's Niyamas (wherein we find positive aspect of it, viz 'santoṣa') the same is found mentioned by Baudhāyana (supra). Similarly 'guruśuśrūṣā' (service to teacher or parents) is also found mentioned by Baudhāyana. Whereas Patañjali's Niyamas are based on self effort, the idea of 'guruśuśrūṣā' physically involves more than one person.

'Svādhyāya' (self-study) and 'Śauca' (cleanliness) are also included by Patañjali among the Niyamas though the former i.e. 'Svādhyāya' is not mentioned by BDS (which has 'apramāda' in its stead). The Mār and Vā enumeration of the Niyamas seems to be a blend of the upavratas of BDS and Niyamas of Patañjali.

On the other hand, a number of Major Purāṇas like Vi, K, G, Ag, Sk and Ś more or less closely follow Patañjali in the enumeration of Niyamas. cf.

स्वाध्यायशौचसन्तोषतपांसि नियतात्मवान् ।

कुर्वीत ब्रह्मणि तथा परस्मिन् प्रवर्णं मनः ॥ Vi. VI. 7. 37 (=N.I. 47. 43).

तपः स्वाध्यायसन्तोषाः शौचमीश्वरपूजनम् ।

समासान्नियमाः प्रोक्ताः योगसिद्धिप्रदायिनः ॥ K. II. 11. 20

यमाः पञ्चाथ नियमाः शौचं द्विविधमीरितम् ।

सन्तोषस्तपसा शान्तिर्वासुदेवार्चनं दमः ॥ G. I. Ācārakāṇḍa 226. 12b-13a.

G thus makes two changes in the enumeration of Niyamas of Patañjali. It replaces 'svādhyāya' of Patañjali by Śānti and 'Īśvarapraṇidhāna' of Patañjali by Vāsudevārcana (cf. infra 'Īśvarapraṇidhāna').

शौचंसन्तोषतपसी स्वाध्यायेश्वरपूजने ॥ Ag. 372.3

तपः स्वाध्यायसन्तोषाः शौचं च हरिपूजनम् ।

संध्योपासनमुख्याश्च नियमाः परिकीर्तिताः ॥ N. I. 33. 87.

The Sk defines the Niyamas also on two occasions (just as it does in the case of Yamas) i.e. in its Māheśvara and Vaiṣṇava khaṇḍas. But whereas in the Vaiṣṇavakhaṇḍa, it replaces the Īśvarapraṇidhāna of Patañjali by Viṣṇupūjana, in the Māheśvarakhaṇḍa it replaces it by Gurubhakti, i.e. service to teacher. cf.

शौचं तुष्टिस्तपश्चैव जपो भक्तिर्गुरोस्तथा । Sk. Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikā 55. 21a

शौचं तपश्च सन्तोषः स्वाध्यायो विष्णुपूजनम् ।

एते च नियमाः पञ्च द्वितीयांगतया मतः ॥

Sk. Vaiṣṇavakhaṇḍa, Vāsudevamāhātmya 30.12

The Sk. Vaiṣṇavakhaṇḍa does not explain the individual Niyamas.

The L (I. 8. 29b-30a) at first gives a confusing list of ten niyamas cf.

शौचमिज्यातपोदानं स्वाध्यायोपस्थनिग्रहः ।

व्रतोपवासमौनं च स्नानञ्च नियमा दश ॥

i.e. Śauca (cleanliness), ijjā (sacrifice), tapas (austerities), dāna (gifts), svādhyāya (self-study), upasthanigraha (control over loins), vrata (vow), upavāsa (fast), mauna (silence) and snāna (bath) are the ten Niyamas. Of these ten, the first and the last mentioned concepts viz 'śauca' and 'snāna' are overlapping, 'ijjā' (sacrifice) and 'dānā' (gift) are duties not relevant to the last āśrama i.e. a Yogī, 'vrata', 'upavāsa' and 'mauna' are parts of tapas (austerities) and 'upasthanigraha' is the same as brahmacarya which is included in the Yamas. As such these two lines are probably interpolations. Further, these two lines are immediately followed by another enumeration of Niyamas. cf. L. I. 8. 30b-31a:

नियमः स्यादनीहा च शौचं तुष्टिस्तपस्तथा ।

जपः शिवप्रणीधानं ... ॥

i.e. Anīhā (desirelessness), śauca, tuṣṭi (contentment), tapas, japa (chanting) and Śivapraṇīdhāna (surrender to or concentration on Śiva). In this enumeration the concept of 'anīhā' is additional. But the text explaining the individual observances which follows immediately after the enumeration, omits 'anīhā' altogether and begins with the explanation of 'śauca'. Secondly, this text substitutes Śivapraṇīdhāna in place of Īśvarapraṇīdhāna of Niyamas of Patañjali.

The Yogopaniṣads such as the Darśanopaniṣad (2.1), the Triśikhi-brāhmaṇopaniṣad (33b-34a), the Varāhopaniṣad (5.13b-14) and Śāṇḍilyopaniṣad (I. 2. 1) name ten niyamas which as we have already stated above is a later trend.

The Ś (Vāyaviyasaṁhitā, Uttarabhāga 37.19) enumerates five Niyamas as follows:

शौचं तुष्टिस्तपश्चैव जपः प्रणिधिरेव च ।

इति पञ्च प्रभेदस्यानियमः स्वांशभेदतः ॥

The Ś does not explain individual Niyamas.

### Śauca

The BDS, Patañjali and the Major Purāṇas including Mār and Vā mention Śauca among Niyamas (lesser vows). But the VS (I. 38), YY. (I. 50) and Yogapāṇisads like the Darśanopaniṣad (I. 6), Triśikhibrahmaṇopaniṣad (32), Varāhopaniṣad (V. 12) and the Śāṇḍilyopaniṣad (I. 1.4) include it under Yamas. cf.

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं धृतिः क्षमा ।

दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥ VS.I.38

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् ।

क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं त्वेते यमा दश ॥ YY.I.50

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् ।

क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमा दश ॥

Darśanopaniṣad I. 6 = Triśikhibrahmaṇopaniṣad 32 = Varāhopaniṣad V. 12 = HP. I. 55.

तत्राहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यादयार्जवक्षमाधृतिर्मिताहारश्शौचं चेति यमा दश ॥

Śāṇḍilyopaniṣad I. 1.4

Though Mār. does not explain the Niyamas, it speaks of the two kinds of Śauca, viz bāhya (external) and ābhyantara (internal), the performance of which must necessarily precede Pratyāhāra (withdrawal of senses) cf.

सबाह्याभ्यन्तरं शौचं निष्पाद्याकण्ठनाभितः ॥

पूरयित्वा बुधो देहं प्रत्याहारमुपक्रमेत् । Mār 36.34-35

According to Gautama Dharmasūtra (VIII. 24), Śauca is one of the ātmagaṇas. The BDS and Smṛtiś like those of Hārīta, Dakṣa, etc and Major Purāṇas divide Śauca into two viz bāhya (external) and antara (internal), the first being effected with water and earth whereas the latter is purity of sentiments. cf.

शौचं च द्विविधं प्रोक्तं ब्राह्ममाभ्यन्तरं तथा ।

मृज्जलाभ्यां स्मृतं बाह्यं भावशुद्धिस्तथांतरम् ॥ Dakṣasmṛti. 5.3.

मनःशुद्धिरन्तःशौचम् । BDS. I.5.8.3

Among the early Major Purāṇas, it is the K alone which explains the Niyamas. cf. K. II. 11.28.

बाह्यमाभ्यन्तरं शौचं द्विधा प्रोक्तं द्विजोत्तमाः ।

मृज्जलाभ्यां स्मृतं बाह्यं मनःशुद्धिरथान्तरम् ॥

i.e. Śauca is twofold, bāhya (external) and abhyantara or antara (internal). Purification of the body by means of clay, water, etc is bāhya (as bathing, etc) and the purification of mind (by all virtues) is known as 'antara'.

As to the desirability of a Śauca, N states,

शौचे यत्नः सदा कार्यः शौचमूलो द्विजो स्मृतः ।

शौचाचारविहीनस्य समस्तं कर्म निष्फलम् ॥ N.I.27.8

i.e. one must always be intent upon cleanliness; for cleanliness is basic (characteristic) to a twice born. All other actions of a person who lacks in cleanliness are futile.

The L (I. 8. 31b-33a) prescribes the Āgneya (by smearing ashes) or Vāruṇa (by water) bath for the Śiva devotees for external purification which is to be followed by internal purification which is superior. cf.

बाह्यमाभ्यन्तरं प्रोक्तं शौचमाभ्यन्तरं वरम् ॥ 31

बाह्यशौचेन युक्तः संस्तथा चाभ्यन्तरं चरेत् ।

आग्नेयं वारुणं बाह्यं कर्तव्यं शिवपूजकैः ॥ 32

स्नानं विधानतः सम्यक् पश्चादाभ्यन्तरं चरेत् ।

The Ag (372. 17b-18) also speaks of the two types of bath, external which is effected by clay and water and the internal which is of pure sentiments. Both together constitute śuci. cf.

शौचस्तु द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमाभ्यन्तरं तथा ॥ 17

मृजलाभ्यां स्मृतं बाह्यं भावशुद्धेरथान्तरम् ।

उभयेन शुचिर्यस्तु स शुचिर्नेतरः शुचिः ॥ 18

The N (I. 33. 100) states that cleanliness is twofold depending upon it being external or internal. External cleanliness is by means of clay and water and the internal is by mental purity. cf.

बाह्याभ्यन्तरभेदेन शौचं तु द्विविधं स्मृतम् ।

मृजलाभ्यां बहिःशुद्धिर्भावशुद्धिस्तथान्तरम् ॥ 100

Major Purāṇas like L and N dwell much upon this topic in order to emphasize the relative importance of the latter type of śauca viz internal or mental. The L (I. 8. 33b-36) points out that a person who after having



rubbed his body with clay/earth, always takes dips in the holy waters remains impure if devoid of internal purity. Further it pointedly asks, do the mosses (aquatic plants), the various types of fishes and the fishermen who earn their living by (catching) fish become pure merely because they are always immersed in the water. Hence one must always perform proper internal purification by bathing in the waters of self-knowledge, smearing oneself with the anointment of pure mental disposition and with the clay of non-attachment (as cleansing material) cf. L. I. 8. 33b-36 :

आदेहान्तं मृदालिप्य तीर्थतोयेषु सर्वदा ॥ 33

अवगाह्यापि मलिनो ह्यन्तःशौचविवर्जितः ।

शैवलाः झषका मत्स्याः सत्त्वा मत्स्योपजीविनः ॥ 34

सदावगाह्य सलिले विशुद्धाः किं द्विजोत्तमाः ।

तस्मादाभ्यन्तरं शौचं सदा कार्यं विधानतः ॥ 35

आत्मज्ञानाम्भसि स्नात्वा सकृदालिप्य भावतः ।

सुवैराग्यमृदा शुद्धः शौचमेवं प्रकीर्तितम् ॥ 36

The N (I. 33. 101-108) is more emphatic about the importance of internal purity and is more severe on those who perform various meritorious deeds without a pure mind. It states that all the various sacrifices performed by one without internal purity do not bear fruit like the oblations made into ashes. All the good deeds of a person without mental purity are futile. Hence one must abandon passion (and other emotions) in order to be happy, A person with a wicked (evil) mind who has externally cleansed himself with heaps of clay/earth (as cleansing material) and thousands of jars of water is still to be considered equal to a caṇḍāla. Even the very worship performed by a person without mental purity kills himself and leads him to hell. A person who effects only the external cleanliness to the exclusion of the internal one is like a well decorated pot of liquor; he does not attain peace. The shrines/holy places do not purify a person undertaking a pilgrimage without mental purity. He is like a pot of liquor in the water (washed only externally). He who while preaching righteousness is always bent upon evil is a criminal. But he who with a pure mind conducts himself righteously attains infinite merit and lasting peace. cf.

अन्तःशुद्धिविहीनस्तु येऽध्वराविविधाकृताः ।

न फलन्ति मुनिश्रेष्ठ भस्मनि न्यस्तहव्यवत् ॥ 101

भावशुद्धिविहीनानां समस्तं कर्म निष्फलम् ।

तस्माद्वागादिकं सर्वं परित्यज्य सुखी भवेत् ॥ 102

मृदाभारसहस्रैस्तु कुंभकोटिजलैस्तथा ।  
 कृतशौचोऽपि दुष्टात्मा चण्डालसदृशः स्मृतः ॥ 103  
 अन्तःशुद्धिविहीनस्तु देवपूजापरो यदि ।  
 तमेव दैवतं हन्ति नरकं च प्रपद्यते ॥ 104  
 अन्तःशुद्धिविहीनश्च बहिःशुद्धिं करोति यः ।  
 अलंकृतः सुराभाण्ड इव शान्तिं न गच्छति ॥ 105  
 मनःशुद्धिविहीना ये तीर्थयात्रां प्रकुर्वते ।  
 न तान्पुनन्ति तीर्थानि सुराभाण्डमिवापगा ॥ 106  
 वाचा धर्मान् प्रवदति मनसा पापमिच्छति ।  
 जानीयात्तं मुनिश्रेष्ठ महापातकिनां वरम् ॥ 107  
 विशुद्धमनसा ये तु धर्ममात्रमनुत्तमम् ।  
 कुर्वन्ति तत्फलं विद्यादक्षयं सुखदायकम् ॥ 108

The P (II.66.86) holds Bhāvaśuddhi or mental purity to be supreme which is essential in all deeds cf.

भावशुद्धिः परं शौचं प्रमाणं सर्वकर्मसु ॥

Hence one should with effort properly cleanse the mind which would render all external cleanliness superfluous. cf. P. II. 66.90 :

चित्तं शोधय यत्नेन किमन्यैर्बाह्यशोधनैः ॥

One who has thus cleansed one's mind obtains not only heaven but liberation as well. cf. P. II. 66.91a :

भावतः शुद्धिशुद्धात्मा स्वर्गं मोक्षं च विन्दति ॥

The Sk (Nāgarakhaṇḍa 228. 17) prescribes the twofold cleanliness external as well as internal, the external to be effected with water whereas the latter is to be effected with Śraddhā, i.e. faith. cf

शौचं च द्विविधं ग्राह्यं बाह्यमाभ्यन्तरं सदा ।

जलशौचं तथा बाह्यं श्रद्धया चान्तरं भवेत् ॥ 228.17

Though the various texts on Yoga speak of antaḥśuddhi or ābhyantara śauca i.e. internal purification, they are silent over the means of purification, i.e. for mental purification or for bhāvaśuddhi or pure mental disposition. The Vyāsabhāṣya (on YS. II. 32) also refers to the inner purification or cleansing of the mind though it does not prescribe means for the same. cf.

आभ्यन्तरं (शौचं) चित्तमलानामाक्षालनम् ॥

i.e. the inner purification is the cleansing of the impurities of the mind.

The Bhagavadgītā (18. 5) mentions yajña (sacrifices), dāna (gifts) and tapas (austerities) as the means of the purification of mind. cf.

यज्ञो दानं तपश्चैव पावनानि मनीषिणाम् ॥

The VS (I. 51) prescribes dharma (which includes all the three means referred to by the Gītā) and adhyātmavidyā (science of self) as the means. cf.

मनःशुद्धिश्च विज्ञेया धर्मेणाध्यात्मविद्यया । VS.I.51.

The L (I. 35. 36 quoted above) also prescribes bath in the waters of Jñānāmbhas i.e. self-knowledge (same as Adhyātmavidyā of VS quoted above), smearing with the anointment of pure mental disposition and the clay of non-attachment (as cleansing material) for internal purification.

G (I. Ācārakāṇḍa 226. 38) prescribes Dhyāna (contemplation), Pūjā (worship with flowers etc), japa (chanting), stotra (repetition of hymns), vrata (vows), yajña (rituals) and dāna (gifts) for achieving purification of mind which also leads to jñāna i.e. self-knowledge. cf.

ध्यानेन पूजया जप्यैः सम्यक्स्तोत्रैर्यतव्रतैः ।

यज्ञैर्दानैश्चित्तशुद्धिस्तया ज्ञानञ्च लभ्यते ॥

The VS (quoted above) covers all these means by its term Dharma and Adhyātmavidyā.

In so far as śauca requires some external aids like water or loose earth/clay for its performance, it is only fit to consider it a Niyama or lesser vow as is done by Baudhāyana and the Major Purāṇas and not as Yama or major vow which texts like VS and the Yogopaniṣads consider it to be. For, according to Amarakośa (quoted above), the Niyamas are acts which (are not obligatory and which) depend upon external aids for their performance.

### Santoṣa (contentment)

Santoṣa is the second Niyama of Patañjali. Santoṣa (contentment) is a feeling of satisfaction over what (wealth) comes of its own accord. cf.

यदृच्छालाभतो नित्यमलं पुंसो भवेदिति ।

या धीस्तामृषयः प्राहुः सन्तोषं सुखलक्षणम् ॥ K.II.11.27

The G (I. Ācārakāṇḍa 49. 32) in its terse statement explains 'tuṣṭi' (satisfaction) as santoṣa.cf.

तुष्टिश्च सन्तोषः ॥

L (I. 8. 37b-38a) states that a person who is content by the right means of livelihood and does not rue over the past loss of wealth remains ever contented.cf.

न्यायेनागतया वृत्त्या सन्तुष्टो यस्तु सुव्रतः ॥

सन्तोषस्तस्य सततमतीतार्थस्य चास्मृतिः ।

Ag (327. 19a) supports the view of K (above) that it is a feeling of satisfaction over what (wealth) comes of its own accord.cf.

यथाकथञ्चित्प्राप्त्या च सन्तोषस्तुष्टिरुच्यते ॥

The N(I.33.97-99) elaborates the concept further : The satisfaction over what comes of its own accord is known as santoṣa (contentment). A person devoid of contentment does not gain quietude. Desire does never get pacified by its fulfilment. The desire to gain more flares it up. Hence after having banished all desire which is injurious to health one must feel contented with what comes of its own accord by following right conduct. cf.

यदृच्छालाभसन्तुष्टिः सन्तोष इति गीयते ।

सन्तोषहीनः पुरुषो न लभेच्छर्म कुत्रचित् ॥ 97

न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति ।

इतोऽधिकं कदा लप्स्य इति कामस्तु वर्धते ॥ 98

तस्मात्कामं परित्यज्य देहसंशोषकारणम् ।

यदृच्छालाभसन्तुष्टो भवेद्धर्मपरायणः ॥ 99

As stated above, 'santoṣa', the second Niyama of Patañjali is the positive aspect of 'akrodha' of Baudhāyana and of the earliest of Purāṇas viz. Mār and Vā.cf. supra. p. 54.

### Tapas (Austerities)

As stated above, three upavratas viz guruśuśrūṣā, apramāda and āhāraśuddhi of Baudhāyana are substituted by Patañjali with his own three concepts of tapas, svādhyāya and Īśvarapraṇidhāna.

The Mār and Vādrop 'apramāda' of Baudhāyana and have 'guruśuśrūṣā', 'svādhyāya' and āhārālāghava besides 'akrodha' and 'śauca' which make up the five Niyamas. Thus these two earliest of the Major Purāṇas also drop the concept of 'tapas'.

The Vi (VI. 7. 37) which mentions 'tapas' in the enumeration of the Niyamas, does not explain the concept. The K explains 'tapas' as the emaciation of the body by undertaking upavāsa (fast) and vows such as parāka, kṛcchra, cāndrāyaṇa, etc. cf.

उपवासपराकादिकृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः ।

शरीरशोषणं प्राहुस्तापसास्तप उत्तमम् ॥ K.II. 11.21

G (I. Ācārakāṇḍa 49.32) describes 'tapas' as restraint of senses. cf.  
तपश्चेन्द्रियनिग्रहः ।

But this is only partially true. For, the complete control of all sense-organs is technically called Pratyāhāra, the fifth aspect of aṣṭāṅga yoga.

The L (I. 8. 38b) is content by stating that performance of cāndrāyaṇa and other vows constitutes, tapas. cf.

चान्द्रायणादिनिपुणस्तपांसि सुशुभानि च ।

The Ag (372. 19b-21a) explains 'tapas' as the concentration or union of mind and the indriyas. Further, it explains the three fold viz verbal, mental and physical nature of tapas- verbal constituted of repetition of mantras and chanting, mental constituted of purging rāga (passion) and the physical constituted of the performance of worship of God. All three together constitute supreme Dharma. cf.

मनसश्चेन्द्रियाणाञ्च ऐकाग्र्यं तप उच्यते ॥

तज्जयः सर्वधर्मैर्भ्यः स धर्म पर उच्यते ।

वाचिकं मन्त्रजप्यादि मानसं रागवर्जनम् ॥

शारीरं देवपूजादि सर्वदन्तु त्रिधा तपः ।

The N (I. 33. 88) following K (above) defines 'tapas' as emaciation of the body by cāndrāyaṇa and other vows, which is the best means of Yoga. cf.

चान्द्रायणादिभिर्यत्र शरीरस्य विशोषणम् ।

तपो निगदितं सद्भिर्योगसाधनमुत्तमम् ॥

The Sk also describes 'tapas' as the performance of cāndrāyaṇa and other vows with light diet. cf.

चान्द्रायणादीनि पुनस्तपांसि विहितानि च ।

आहारलाघवपरः कुर्यात्तप्त उच्यते ॥ -Sk. Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārīkā 55.24.

### Svādhyāya

Svādhyāya (self-study) is mentioned among the Niyamas by Patañjali and almost all Purāṇas including Mār and Vā although it is not mentioned by the BDS which has 'apramāda' in its stead (cf. pp. 54-55).

Neither the Mār nor Vā define or explain the individual Niyamas. But the Mār has one whole chapter i.e. ch 39 titled "Omkāravarṇana" in which it speaks of Svādhyāya. It states that the study of the single syllable "Om" leads the Yogī to communion with God. cf. Mār 39. 3 :

तत्प्राप्तये महत्पुण्यमोमित्येकाक्षरं जपेत् ।

तदेवाध्ययनं तस्य स्वरूपं शृण्वतः परम् ॥

[Thereafter the text follows with a long description of the nature of 'Om' cf. Mār. 39. 4-17]

By means of contemplation on Praṇava (compared to a bow) the Ātman (compared to an arrow) must swiftly proceed towards the unparalleled Brahma and with unswerving concentration pierce that Brahma getting fully soaked with it like the arrow. cf.

प्राणो (प्रणवो) धनुः शरो ह्यात्मा ब्रह्मवेध्यमनुत्तमम् ॥

अप्रमत्तेन वेद्धव्यं शरवत्तन्मयो भवेत् । Mār39.7-8(=Dhyānabindu Upaniṣad 14b-15a)

By perfect practice of Omkāra, the Yogī gets suffused with it and strikes communion with akṣara i.e. Para Brahman. cf. Mār. 39. 7a :

तथोद्धारमयो योगी त्वक्षरे त्वक्षरो भवेत् ।

The single-syllabled 'omkāra' of three and a half mātrā duration is identified with the three Vedas, three worlds, three agnis, the three deities viz Viṣṇu, Brahmā and Hara, all that is encompassed by sat and asat and also with Para Brahman or the Absolute. One who properly realises it or continuously studies the same, escapes the wheel of saṁsāra (cycle of birth and death), cuts loose from the threefold entanglement and gets merged in Para Brahman, the Supreme Self. cf. Mār. 39. 14b-16a :

इत्येतदक्षरं ब्रह्म परमोकारसंज्ञितम् ॥  
 यस्तु वेद नरः सम्यक्तथा ध्यायति वा पुनः ।  
 संसारचक्रमुत्सृज्य त्यक्तत्रिविधबन्धनः ॥  
 प्राप्नोति ब्रह्मणि लयं परमे परमात्मनि ।

Patañjali deals with the same topic in his two sūtras viz. YS. I. 27 (which means) His designation is Om and YS. I. 28 (which means) constant repetition and meditation on its meaning).

The K (II. 11. 22-26) holds that svādhyāya helps in the purification of the sattva material in the body. According to it svādhyāya constitutes japa not only of Praṇava but also of Vedānta, Śātarudrīya, etc. It classifies svādhyāya into three kinds viz vācika (verbal), upāṁśu (semi-verbal) and mānasa (mental), each succeeding one being superior to each preceding one. Reading clearly and audibly is known as vācika. It is upāṁśu (semi-verbal) when only the lips move, but no sound is audible. In the third type of svādhyāya the lips do not move and the words are only thought of (accompanied with the thinking of its meaning). This type of Japa is known as mānasa (mental) and is the highest. cf.

वेदान्तशतरुद्रीयप्रणवादिजपं बुधाः ।  
 सत्त्वशुद्धिकरं पुंसां स्वाध्यायं परिचक्षते ॥ 22  
 स्वाध्यायस्य त्रयो भेदाः वाचिकोपांशुमानसाः ।  
 उत्तरोत्तरवैशिष्ट्यं प्राहुर्वेदार्थवेदिनः ॥ 23  
 यः शब्दबोधजननः परेषां शृण्वतां स्फुटम् ।  
 स्वाध्यायो वाचिकः प्रोक्त उपांशोरथ लक्षणम् ॥ 24  
 ओष्ठयोः स्पन्दमात्रेण परस्याशब्दबोधकः ।  
 उपांशुरेष निर्दिष्टः साहस्रो वाचिकाज्जपः ॥ 25  
 यत्पदाक्षरसंगत्या परिस्पन्दनवर्जितम् ।  
 चिन्तनं सर्वशब्दानां मानसं तं जपं विदुः ॥ 26

Whereas Mār and Patañjali restrict the svādhyāya to repetition of Praṇava, K recommends Vedānta and Śātarudrīya as well for Japa.

The L recommends chanting of Praṇava. It also mentions the three types of svādhyāya mentioned by K viz vācika, upāṁśu and mānasa, each

succeeding one being superior to the preceding one. The mental chanting of Pañcākṣara (i.e. namaḥ śivāya) is also recommended. cf. L. I. 8. 39-40a :

स्वाध्यायस्तु जपः प्रोक्तो प्रणवस्य त्रिधा स्मृतः ।

वाचिकश्चाऽधमो मुख्य उपांशुश्चोत्तमोत्तमः ॥

मानसो विस्तरेणैव कल्पे पञ्चाक्षरे स्मृतः ।

The G (I. Ācārakāṇḍa 49-33a) defines svādhyāya as chanting of mantra. cf.

स्वाध्यायः स्यान्मन्त्रजपः ।

Following Patañjali, it prescribes the japa of Praṇava alone for svādhyāya. cf. G. I. Ācārakāṇḍa 226. 23-24

ब्रह्मरूपं महापुण्यमोमित्येकाक्षरं जपेत् । 226. 23

.... ॐकारं सततं जपेत् । 226. 24

Elsewhere it recommends the japa of the six-syllabled mantra of Viṣṇu i.e. “Om namo Viṣṇave” and the twelve syllabled Gāyatrī. cf. G. I. Ācārakāṇḍa 235. 25 :

ॐ नमो विष्णवे षडक्षरश्च जप्तव्यो गायत्री द्वादशाक्षरी ॥

The Ag (372. 21b-29) follows Mār and Patañjali and holds japa of Praṇava alone as svādhyāya, while explaining its all enveloping significance. Om is Akṣara i.e. the Para Brahma. It repeats the verse of Mār (39. 7b-8 =Dhyānabindu Upaniṣad 14b-15a) quoted above.

The Sk (Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikā, 55. 25a) states that svādhyāya consists of Japa of Praṇava, etc. cf.

स्वाध्यायस्तु जपः प्रोक्तः प्रणवाभ्यसनादिकः ॥

The N. (I. 33. 89-96) defines svādhyāya as chanting of the Praṇava, Upaniṣads, the twelve lettered (ॐ नमो भगवते वासुदेवाय) or eight syllabled (ॐ नमो वासुदेवाय) mantras, and of the mahāvākyas viz तत्त्वमसि, सोऽहं ब्रह्मास्मि, etc. It also mentions the threefold classification of Japa into vācika, upāśmī and mānasa and concludes by stating that japa performed everyday propitiates the deity (cf. YS. II. 44 : स्वाध्यायादिष्टदेवता संप्रयोगः : i.e. self-study leads to communion with God) and fulfilment of all desires. cf.

प्रणवस्योपनिषदां द्वादशार्णस्य च द्विज ।

अष्टाक्षरस्य मन्त्रस्य महावाक्यचयस्य च ॥ 89



जपः स्वाध्याय उदितो योगसाधनमुत्तमम् ।  
 स्वाध्यायं यस्त्यजेन्मूढस्तस्य योगो न विद्यते ॥ 90  
 योगं विनाऽपि स्वाध्यायात्पापनाशो भवेन्नृणाम् ।  
 स्वाध्यायैस्तोष्यमाणाश्च प्रसीदन्ति हि देवताः ॥ 91  
 जपस्तु त्रिविधः प्रोक्तो वाचिकोपांशुमानसः ।  
 त्रिविधेऽपि च विप्रेन्द्र पूर्वात्पूर्वात्परो वरः ॥ 92  
 मन्त्रस्योच्चारणं सम्यक्स्फुटाक्षरपदं यथा ।  
 जपस्तु वाचिकः प्रोक्तः सर्वयज्ञफलप्रदः ॥ 93  
 मन्त्रस्योच्चारणे किञ्चित्पदात्पदविवेचनम् ।  
 स तूपांशुर्जपः प्रोक्तः पूर्वस्माद्विगुणोऽधिकः ॥ 94  
 विधाय ह्यक्षरश्रेण्यां तत्तदर्थविचारणम् ।  
 स जपो मानसः प्रोक्तो योगसिद्धिप्रदायकः ॥ 95  
 जपेन देवता नित्यं स्तुवतः संप्रसीदति ।  
 तस्मात्स्वाध्यायसंपन्नो लभेत्सर्वान्मनोरथान् ॥ 96

Besides Praṇava, the repetition of which alone is recommended by Mār and Patañjali, the N prescribes repetition of the Upaniṣads, the twelve lettered and eight lettered mantras and the Mahāvākyas in addition. Further, following Patañjali it claims that daily svādhyāya propitiates the deity.

### Āhārālāghava

Āhārālāghava (moderate diet) is the Niyama mentioned by Mār (38. 17) and Vā (I. 16. 18) in place of Āhāraśuddhi of Baudhāyana. Patañjali does not mention it in his Niyamas. Govindasvāmin on BDS (II. 10. 18. 3) explains it as

आहारदोषोऽपि त्रिधा भवति जात्याश्रयनिमित्तैर्लसुनपतितकेशादिभिस्तदाहारशुद्धिः ॥

i.e. impurity of food is caused in three ways viz jāti (on account of its being a particular species forbidden as such in Smṛtis) like lasuna (garlic), āśraya (contact) like that of a patita and nimitta (by reason of an occasion or chance reason) viz that defiled by hair, etc. One who avoids food forbidden for the above reasons is said to be pure so far as diet is concerned. But āhārālāghava of Mār seems to mean moderate diet, limited food or temperance in diet which is variously mentioned by the Smṛtis, Yoga Upaniṣads and Haṭha Yoga texts as laghvāhāra, mitāhāra or mitabhojana. cf. Śāṇḍilyopaniṣad I. 1. 13 :

मिताहारो नाम चतुर्थांशवशेषकसुस्निग्धमधुराहारः ॥

i.e. mitāhāra is eating well-lubricated and sweet food, leaving a quarter (of the stomach) empty.

The B makes repeated mention of laghvāhāra or mitāśana with reference to a Yogī's diet. cf:

लघ्वाहारो विशुद्धात्मा पश्यत्यात्मानमात्मनि ॥ B. 129.32

उपद्रवांस्तथा योगी हितजीर्णमिताशनात् ॥ B. 130.46

धूतपापः स तेजस्वी लघ्वाहारो जितेन्द्रियः ॥ B. 130.55

विमुक्तः सर्वसङ्गभ्यो लघ्वाहारो जितेन्द्रियः ॥ B. 135.53a

The diet recommended to a Yogī by B (127. 6) includes saktu (flour of fried grains), yavāgū (rice gruel), takra (buttermilk), mūla (roots) fruits, milk, yāvaka (barley food), kaṇa (ears of corn) and piṇyāka (oil cake) cf.

भुञ्जन्सक्तुं यवागूं च तक्रमूलं फलं पयः ।

यावकं कणपिण्याकमाहारं योगसाधनम् ॥

This is almost the same diet recommended by Mār to a Yogī cf. Mār. 38. 11-12a:

भैक्ष्यं यवागूं तक्रं वा पयो यावकमेव वा ।

फलं मूलं प्रियंगुं वा कणपिण्याकसक्तवः ॥

इत्येते च शुभाहारा योगिनां सिद्धिकारकाः ।

The Sk (Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikā 55. 69b-70a) advises a Yogī to consume only sāttvika food in case he wishes to succeed in Yoga practice, for the rājasa and tāmasa food do not bring him success. cf.

आहाराः सात्त्विकाश्चैव संसेव्या सिद्धिमिच्छता ॥

राजसैस्तामसैश्चैव योगी सिद्धयेन्न कर्हिचित् ।

Thereafter it mentions the diet which is considered to bring success to a Yogī, which is the same recommended by Mār, quoted above. cf.

भैक्षं यवाग्रं तक्रं वा पयो यावकमेव वा ॥ 71

फलमूलं विपक्वं वा कणपिण्याकसक्तवः ।

श्रुता इत्येत आहारा योगिनां सिद्धिकारकाः ॥ 72

Sk Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikā 55. 71-72

Though Mitāhāra is not reckoned to be a Yama by Patañjali, the Major Purāṇas or even by a majority of Yogopaniṣads, it is reckoned not only as Yama (VS, Darśanopaniṣad, HP) but as the most important one by some of the texts. cf.

तत्रहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यदयार्जवक्षमाधृतिमिताहारशौचानि चेति यमा दश ॥

Śāṇḍilyopaniṣad I. 1. 4

लघ्वाहारो यमेष्वेको मुख्यो भवति नेतरः ॥ Yogatattvopaniṣad 28

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् ।

क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमा दश ॥ Darśanopaniṣad.I.6

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः ।

दयार्जवमिताहाराः शौचं चैव यमा दश ॥ HP.I.55

Patañjali's Yamas and Niyamas had some underlying principle. No such principle seems to have been adhered to by the above-quoted texts which include śauca and mitāhāra in the Yamas. Patañjali's Yamas do not require any extraneous aid for their performance. But 'mitāhāra' and 'śauca' (which are included among the Yamas by the above texts) involve some extraneous aid for their observance. Still, the texts quoted above show that there was a tradition which not only included 'mitāhāra' among the Yamas but also considered it to be the most important of the Yamas.

### Īśvarapraṇidhāna

The five dharmas (aspects) of Māheśvara Yoga as prescribed by Vā (I. 10. 71) are Prāṇāyāma, Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyāna and Smaraṇa (cf. Aṣṭāṅgayoga, p. 36). The last mentioned i.e. smaraṇa meaning remembrance (of God) which follows Dhyāna, presumably culminated into mokṣa of the Yogī.

Īśvarapraṇidhāna (concentration or surrender to god) is the fifth Niyama of Patañjali.

In place of Patañjali's Īśvarapraṇidhāna, which does not specify any deity, the Vi advises concentration of mind on Para Brahman cf. Vi VI.7.37.

कुर्वीत ब्रह्मणि तथा परस्मिन् प्रवणं मनः ।

The K (II. 11.20) mentions Īśvarapūjana in place of Īśvarapraṇidhāna and further explains it (K.II. 11.29) as

स्तुतिस्मरणपूजाभिर्वाङ्मनःकायकर्मभिः ।

सुनिश्चला शिवे भक्तिरेतदीश्वरपूजनम् ॥

i.e. Īśvarapūjana consists of praising, remembering and worship of Śiva through acts verbal, mental, and physical respectively with unflinching devotion towards him (Śiva).

The K (II. 11. 97-98) also recommends worship of the Liṅga at any place and adds that the ritualists consider the Liṅga to exist in the (sacrificial) fire, the wise in the water, sky or the sun, the fools in wood etc. (i.e. idols made of wood and other material) and the Yogis in the core of their heart. cf

तस्माल्लिङ्गेऽर्चयेदीशं यत्र कचन शाश्वतम् ॥ 97  
 अग्नौ क्रियावतामप्सु व्योम्नि सूर्ये मनीषिणाम् ।  
 काष्ठादिष्वेव मूर्खाणां हृदि लिङ्गं तु योगिनाम् ॥ 98

Like Vi, the B (127.24) also suggests Para Brahman as the goal. cf.  
 यदा निर्विषयं चित्तं परे ब्रह्मणि लीयते ।  
 समाधौ योगयुक्तस्य तदाऽभ्येति परं पदम् ॥

The L (I. 8 .40b-41a) specifies Śiva as the deity one must meditate upon in thought, word and deed and also includes knowledge about Śiva and unwavering devotion to the teacher. cf.

तथा शिवप्रणीधानं मनोवाक्कायकर्मणा ।  
 शिवज्ञानं गुरोर्भक्तिरगुरुभक्तिरिति सुप्रतिष्ठिता ॥

The concept of Gurubhakti (embedded in Śiva praṇidhāna) seems to have been borrowed from guruśuśrūṣā mentioned by BDS, Mār and Vā (all quoted above).

The Sk (Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikā, 55. 25b) recommends Gurubhākti (in place of Īśvarapraṇidhāna of Patañjali) which as defined by L includes śivajñāna as well cf.

शिवज्ञानं गुरोर्भक्तिर्गुरुभक्तिरिति स्मृतः ॥ 25

The G (I. Ācārakāṇḍa 49.37a) concurs with Vi in as much as it specifies concentration of mind on Brahman, cf.

अहं ब्रह्मेत्यवस्थानं समाधिर्ब्रह्मणः स्थितिः ॥

The Ag (372.31b-32a, 34) like K substitutes Īśvarapūjana in place of Īśvarapraṇidhāna of Patañjali but specifies arcana (worship with offering) to Viṣṇu by any one of the three methods viz Vedic, Tāntric or Mīśra (mixed) cf.

विन्यस्य पूजयेद्विष्णुं जपेद्वै भुक्तिमुक्तये ॥ 31  
 जुहुयाद्य तिलाज्यादि सर्वं संपद्यते नरे ॥ 32a

वैदिकस्तान्त्रिको मिश्रो विष्णोर्वै त्रिविधो मखः ।  
त्रयाणामीप्सितैकेन विधिना हरिमर्चयेत् ॥ 34

The Bhāg (XI.27.7) also mentions the three methods of worship viz Vedic, Tāntric or Mixed. cf.

वैदिकस्तान्त्रिको मिश्र इति मे त्रिविधो मखः ।  
त्रयाणामीप्सितेनैव विधिना मां समर्चयेत् ॥

But it considers intent devotion as the most potent means to realization of the Supreme among all means such as yoga, sāṅkhya, svādhyāya, tapas and tyāga cf.

न साधयामि मां योगो न सांख्यं धर्म उद्धव ।  
न स्वाध्यायस्तपस्त्यागो यथा भक्तिर्मयोजिता ॥ Bhāg. IX. 14. 20.

The N (I.33.87a) advocates Haripūjana cf.  
तपः स्वाध्यायसन्तोषः शौचं च हरिपूजनम् ।

It further explains Haripūjana (N.I. 33. 109) as follows :

कर्मणा मनसा वाचा श्रुतिश्रवणपूजनैः ।  
हरिभक्तिर्हृदा यस्य हरिपूजति गीयते ॥

i.e. Devotion to Hari stabilised by means of listening, eulogy and worship, mentally, verbally and physically is called real Haripūjā.

The Sk (Vaiṣṇavakhaṇḍa, Vāsudevamāhātmya 30.12a) specifies Viṣṇupūjana in place of Īśvarapraṇidhāna of Patañjali. cf.

शौचं तपश्च सन्तोषः स्वाध्यायो विष्णुपूजनम् ॥

The importance gained by arcana (worship with offering) in self-realization is brought out by the same text (Ibid. 29.48) which holds that all means such as intent austerities, Vedic study (Japa), practice of Sāṅkhya and Yoga etc pursued by even highly intellectual aspirants do not lead to success without worship of Hari. cf.

महारता भूरि तपस्विनोऽपि स्वधीतवेदाऽपि बुद्धिमन्तः ।  
सांख्यं च योगं परिशीलयन्तः सिद्धिं न यान्त्येव विनाऽर्चनं हरेः ॥

The Sk (Vaiṣṇavakhaṇḍa, Vāsudevamāhātmya, chs 26-30) explains Kriyāyoga or Pūjāvidhi or an elaborate arcana of Vāsudeva with offering of many upacāras.

Thus whereas Vā speaks of only “smaraṇa” i.e. mere remembrance and Patañjali concludes by giving only broad direction of Īśvarapraṇidhāna i.e. concentration on God without specifying any particular deity, other Major Purāṇas specify the deity as Para Brahman, Śiva, Viṣṇu or Hari. Further the Īśvarapūjana, Śivapraṇidhāna or Haripūjana mentioned by them is a more complicated process than mere smaraṇa (remembrance) and Īśvarapraṇidhāna (concentration on or surrender to God) advocated by the Vā and Patañjali respectively. Again, the concepts of smaraṇa (of Vā) and Īśvarapraṇidhāna (of Patañjali) do not involve any other external material where as the Śivapraṇidhāna or Īśvarapūjana or arcana advocated by the Major Purāṇas involve the offering of many upacāras.

Similarly whereas the Svādhyāya recommended by Mār and Patañjali is restricted to the repetition of Praṇava alone, the Major Purāṇas prescribe the study and repetition of Vedānta, Śatarudrīya, Pañcākṣara, Ṣaḍakṣara, Aṣṭārṇa and Dvādaśārṇa mantras and the Mahāvākyas in addition.

Āhārālāghava is the Niyama mentioned by Mār (38.17) and Vā (I.16.18) in place of Āhāraśuddhi of the BDS. Whereas the former seems to mean moderate diet, limited food or temperance in diet, the Āhāraśuddhi mentioned by BDS means abstinence from taking food forbidden on account of certain impurities. Patañjali does not include Āhāraśuddhi or Āhārālāghava in his Niyamas.

Whereas Patañjali’s Niyamas are based on self-effort, the idea of Guruśuśrūṣā found in BDS and followed by Mār and Vā physically involves more than one person.

Similarly Yogatattvopaniṣad 29, Hārīta (quoted in Kṛtyakalpataru, Gr̥hasṭhakāṇḍa 303) and Dattātreyā Yogaśāstram are the only texts that include Ahimsā among the Niyamas and consider it as the most important of them whereas an overwhelming majority of texts following the example shown by Baudhāyana and Patañjali consider it to be one of the Yamas.

## CHAPTER IV ĀSANA (POSTURE)

The term 'āsana' primarily means a 'seat'. The Vā (I.11.14) prescribes for Yoga practitioners a firm and plane level seat. cf.

समो दृढासनो भूत्वा ... ।

The B (127.15) recommends a pleasing, stable and comfortable seat which is neither too high nor too low. cf.

आसीनः प्राङ्मुखो रम्यासने सुखनिश्चले ।

न चोच्छ्रिते नातिनीचे निःस्पृहः सत्यवाक्शुचिः ॥

The L (I.8.85) also states that the Yogāṅgas must be practised by one in a happy mood and seated on a level plane. cf.

समासनस्थो योगाङ्गान्यभ्यसेद्धृषितः स्वयम् ।

The Ag (373.1-3) recommends a stable seat which is neither too high nor too low and covered by a caila (cloth), ajina (sheep-skin) or kuśa (the sacred grass) spread over it and situated in a clean environment. cf.

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ॥

नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ।

तत्रैकाग्र्यं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ॥

उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ।

The Ś (Vāyavīyasamhitā, Uttarabhāga 38.54) prescribe a clean, soft, pleasing, wide and level seat. cf.

आसनं मृदुलं रम्यं विपुलं सुसमं शुचिः ।

The Sk (Kāśīkhaṇḍa, 41.71) recommends a seat which is neither too high nor too low cf.

नातिनीचोच्छ्रितासनः ।

But Patañjali uses the term 'āsana' not in its primary sense but only in its technical sense. He defines āsana (YS. II.46) as स्थिरसुखमासनम् ।

i.e. āsana means a posture of the body which could be maintained with ease for a prolonged period.

The Bhāg (II.2.15) echos the same definition in the following verse :  
स्थिरं सुखं चासनमाश्रितो यतिर्यदा जिहासुरिममङ्गलोकम् ॥

Patañjali names no āsanās.

Almost all Yoga treatises maintain that the aspirant must be seated in a particular posture.

The Mār. (36.28) and Vā (I.11.13) name three āsanās, Svastika, Padma and Ardha without explaining the technique of their performance cf.

पद्ममर्धासनं चाऽपि तथा स्वस्तिकमासनम् ।

आस्थाय योगं युञ्जीत कृत्वा च प्रणवं हृदि ॥ Mār.36.28

आसनं स्वस्तिकं कृत्वा पद्ममर्धासनं तथा । Vā.I.11.13.

The Vi (VI.7.39) advises that one may adopt any one among the postures viz. Bhadrāsana, etc. cf :

एकं भद्रासनादीनां समास्थाय गुणैर्युतः ॥

But it is only the K which explains the technique of performance of these three āsanās. cf. K. II.11.43-46 :

आसनं स्वस्तिकं प्रोक्तं पद्ममर्धासनं तथा ।

साधनानां च सर्वेषामेतत् साधनमुत्तमम् ॥ 43

ऊर्वोरुपरि विप्रेन्द्राः कृत्वा पादतले उभे ।

समासीतात्मनः पद्ममेतदासनमुत्तमम् ॥ 44

एकं पादमथैकस्मिन् विन्यस्योरुणि सत्तमाः ।

आसीतार्द्धासनमिदं योगसाधनमुत्तमम् ॥ 45

उभे कृत्वा पादतले जानुर्वोन्तरेण हि ।

समासीतात्मनः प्रोक्तमासनं स्वस्तिकं पदम् ॥ 46

i.e. Svastika, Padma and Ardha are the postures which are the best means of Yoga. One should sit by placing one's feet on the thighs. This is called Pādmāsana, the best of all postures. One should sit by placing only one foot on the (alternative) thigh. This posture is called Arddhāsana. One should sit



by placing the feet between the (alternative) knees and thighs. This is called Svastika posture.

The K elsewhere (K. II.11.53) again names the above three āsanas. cf.  
आसनं स्वस्तिकं बद्धा पद्ममूर्द्धमथाऽपि वा ।

B (127,17a, 29) refers only to one āsana i.e. Padma. The L does not define what is āsana. It merely states (I.8.31a) āsana is Padmaka, etc. cf.  
पद्मकाद्यं तथाऽसनम् ॥

Elsewhere (L.I.8.86b) it makes mention of the three āsanas which are already mentioned by Mār, Vā and K. cf.  
आसनं स्वस्तिकं बद्धा पद्ममूर्द्धासनन्तु वा ॥

L does not describe the technique of performing these āsanas.

The Ś (Vāyaviyasaṃhitā, Uttarabhāga 38.55a) names two āsanas without any explanation regarding their mode of performance. cf.  
पद्मकस्वस्तिकादीनामभ्यसेदासनेषु च ॥

Elsewhere, it (Ś. Vāyaviyasaṃhitā Uttarabhāga. 37.20) names eight types of āsanas cf.

स्वस्तिकं पद्ममूर्धेदुं वीरं योगं प्रसाधितम् ।  
पर्यंकं च यथेष्टं च प्रोक्तमासनमष्टधा ॥

i.e. Svastika, Padma, Ardendu, Vīra, Yoga, Prasādhita, Paryāṅka and Yatheṣṭa i.e. as desired are to be known as the eight varieties of āsanas. The inclusion of Yatheṣṭa, meaning any desired posture, among the eight varieties seems to indicate the many postures which were in use at that time.

The Sk (Vaiṣṇavakhaṇḍa Vāsudevamāhātmya 30.13) defines āsana as follows:

परिहायांगचाञ्चल्यं यथा सुखतया स्थितिः ।  
तदासनं स्वस्तिकादिप्रोक्तं द्वन्द्वार्तिजिन्मुने ॥

i.e. the comfortable state achieved by stopping all movement of the limbs is āsana named svastika, et al., which conquers all the opposing pairs (viz heat and cold etc). This definition takes into account both the characteristics of āsana, as stipulated by Patañjali viz stability and comfort.

The Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.62-63) names Siddha, Padma and Svastika āsanas but explains the technique of performing only the Pādmāsana. cf.

दक्षिणं चरणं न्यस्य वामोरूपरि योगवित् ।  
याम्योरूपरि वामं च पद्मासनमिदं विदुः ॥  
कराभ्यां धारयेत्पश्चादंगुष्ठौ दृढबन्धवित् ।  
भवेत्पद्मासनादस्मादभ्यासाद् दृढविग्रहः ॥

i.e. Having placed the right foot on the left thigh and the left foot on the right thigh, the knower of Yoga should hold the big toes with both the hands crossed over at the back. (The term dṛḍhabandha probably stands for the chin-lock achieved by pressing the chin hard on the chest cf. Jālandhara Bandha, infra). This constitutes Padmāsana the practice of which makes the body hard.

Among the Purāṇas it is the N(I.33.112-115) that mentions the highest number (i.e. thirty) of āsanas cf.

पद्मकं स्वस्तिकं पीठं सैहं कुक्कुटकौञ्जरे ।  
कौर्म वज्रासनं चैव वाराहं मृगचैलिकम् ॥ 112  
क्रौञ्चं च नालिकं चैव सर्वतोभद्रमेव च ।  
वार्षभं नागमात्स्ये च वैयाघ्रं चार्द्धचन्द्रकम् ॥ 113  
दण्डवातासनं शैलं स्वभ्रं मौद्गरमेव च ।  
माकरं त्रैपथं काष्ठं स्थाणुं वैकर्णिकं तथा ॥ 114  
भौमं वीरासनं चैव योगसाधनकारणम् ।  
त्रिंशत्संख्यान्यासनानि मुनीन्द्रैः कथितानि वै ॥ 115

i.e. Padmaka, Svastika, Pīṭha, Sīṃha, Kukkuṭa, Kuñjara, Kūrma, Vajra, Varāha, Mṛgacaila (?), Krauñca, Nālika, Sarvatobhadra, Rṣabha, Nāga, Matsya, Vyāghra, Ardhaacandra, Daṇḍa, Vāta, Śaila, Svabhra, Mudgara, Mākara, Traipatha, Kāṣṭha, Sthāṇu, Vaikarṇika, Bhauma, Vīra are the thirty āsanas which are means to achieve Yoga.

The Haṭha texts like Gh.S and HP name various such āsanas. The former names thirty-two whereas the latter names fifteen. Though these two texts also explain the technique of performing these āsanas, the N is silent over the technique of performing any of the āsanas. But a majority of these āsanas do not exactly fit into Patañjali's definition of āsana which can be maintained with ease/comfort for a prolonged stretch of time.

The Tejobindu Upaniṣad (I.25) explains āsana as only that posture of the body which facilitates with comfort prolonged contemplation upon Brahman. Other postures which lack in comfort cease to be āsanas and constitute mere physical torture. cf.

सुखेनैव भवेद्यस्मिन्नजस्रं ब्रह्मचिन्तनम् ।

आसनं तद्विजानीयादन्यत्सुखविनाशनम् ॥

Most of the early Major Purāṇas having directed the Yogī to adopt one of the few prescribed āsanas, viz Padma, Ardha or Svastika give further directions to himself as (i) the two knees should be level with each other or one of them should be slightly raised (ii) the feet shall be brought closer (iii) the chest should be pushed forward (iv) the genitals should be covered by the heels (v) the head should be slightly raised or the head, neck and the body must be held erect (vi) the gaze should be fixed on the tip of the nose, etc. These instructions should be followed by a Yogī before he sets out to perform the Prāṇāyāma and successive aṅgas of Yoga. cf. Mār. 3b.29-31a.

समः समासनो भूत्वा संहृत्य चरणवुभौ ।

संवृतास्यस्तथैवोरु सम्यग्विष्टभ्य चाग्रतः ॥ 29

पार्श्विभ्यां लिङ्गवृषणावस्पृशन्प्रयतः स्थितः ।

किञ्चिदुन्नामितशिरा दन्तैर्दन्तान्न संस्पृशेत् ॥ 30

संपश्यन्नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ।

cf. also Vā. I. 11.14-16 :

समजानुरेकजानुरुत्तानः सुस्थितोऽपि च ।

समो दृढासनो भूत्वा संहृत्य चरणवुभौ ॥ 14

संवृतास्योऽवबद्धाक्ष उरोविष्टभ्य चाग्रतः ।

पार्श्विभ्यां वृषणौ छाद्य तथा प्रजननं ततः ॥ 15

किञ्चिदुन्नामितशिराः शिरोग्रीवां तथैव च ।

सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ 16

L. I.8.87-89 :

समजानुस्तथा धीमानेकजानुरथापि वा ।

समं दृढासनो भूत्वा संहृत्य चरणवुभौ ॥ 87

संवृतास्योपबद्धाक्ष उरो विष्टभ्य चाग्रतः ।

पार्श्विभ्यां वृषणौ रक्षस्तथा प्रजननं पुनः ॥ 88

किञ्चिदुन्नामितशिरा दन्तैर्दन्तान्न संस्पृशेत् ।  
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वन्दिशश्चानवलोकयन् ॥ 89

Ś. Vāyaviyasamhitā Uttarabhāga 38.56-59:

ऋजुग्रीवशिरोवक्षानातिष्ठेच्छिष्टलोचनः ।  
किञ्चिदुन्नामितशिरा दन्तैर्दन्तान्न संस्पृशेत् । 56  
दन्ताग्रसंस्थिता जिह्वामचलां सन्निवेश्य च ।  
पार्ष्वाभ्यां वृषणौ रक्षंस्तथा प्रजननं पुनः ॥ 57  
ऊर्वोरुपरि संस्थाप्य बाहू तिर्यग्यत्नतः ।  
दक्षिणं करपृष्ठं तु न्यस्य वामतलोपरि ॥ 58  
उन्नम्य शनकैः पृष्ठमुरो विष्टभ्य चाग्रतः ।  
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ 59

G.I. Ācārakāṇḍa 226.17b:

पार्ष्वाभ्यां लिङ्गवृषणौ स्पर्शन्नेकाग्रमानसः ॥

Ag. 373.3b-6a:

समकायशिरोग्रीवं धारयन्नचलस्थिरः ॥ 3  
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ।  
पार्ष्वाभ्यां वृषणौ रक्षंस्तथा प्रजननं पुनः ॥ 4  
ऊरुभ्यामुपरि स्थाप्य बाहू तिर्यक्प्रयत्नतः ।  
दक्षिणं करपृष्ठं च न्यसेद्वामतलोपरि ॥  
उन्नम्य शनकैर्वक्त्रं मुखं विष्टभ्य चाग्रतः ।

Sk. Kāśīkhaṇḍa, 41.69-70:

उरुस्थोत्तानचरणः सव्ये नस्योत्तरं करम् ।  
उत्तानं किञ्चिदुन्नम्य वक्त्रं विष्टभ्य चोरसा ॥ 69  
निमीलिताक्षः सत्त्वस्थो दन्तैर्दन्तान्न संस्पृशेत् ।  
तालुस्थाचलजिह्वश्च संवृतास्यः सुनिश्चलः ॥ 70

These instructions seem to have been given only with regard to the three sitting postures viz Padma, Ardha and Svastika mentioned by the early Purāṇas. It will be extremely uncomfortable and difficult to observe these instructions in connection with most of the āsanas

named by the Haṭha texts and Nāradya Purāṇa. It can rightly be inferred that such āsanās were not meant to be adopted for the practice of Prāṇāyāma and other successive aṅgas of Yoga by the aspirant but were meant only as body exercise to tone up the muscles, maintain the suppleness of the body, etc.

## Mudrās and Bandhas

Mudrās and Bandhas are special postures and practices which belong to the domain of Haṭhayoga and which are not known to Patañjali.

In the practices of Tantra and Yoga, the term 'mudrā' is used to mean 'hand and finger pose' or 'parched grain'. In the case of an Avadhūta Yogī 'mudrā' stands for the pair of kuṇḍalas or huge ear-rings he wears. The SSP. VI.29 derives the term 'mudrā' as follows :

मुद् मोदे तु रा दाने जीवात्मपरमात्मनोः ।

उभयोरैक्यसंवित्तिर्मुद्रेति परिकीर्त्तिता ॥

i.e. the v mud means 'to gladden or delight', v rā means to 'bestow'. Jointly the term 'mudrā' gives the apprehension of 'the bestower of bliss' of the union of the Jīvātman and Paramātman. It further adds (SSP. VI.30) :

मोदन्ते देवसंघाश्च द्रावन्ते असुरराशयः ।

मुदेति कथिता साक्षात्सदा भद्रार्थदायिनी ॥

i.e. that which gives delight to the multitude of gods and causes the hordes of demons to flee is called 'mudrā' - the bestower of all round prosperity.

'Bandha' is a special posture of the body by which some organ or channel of the body is locked.

Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.136) names the five mudrās mentioned by GŚ and HP (GŚ 32=HP.V.11) and like GŚ holds that a Yogī who is well versed in these 'mudrās' is bound to succeed in Yoga. cf

महामुद्रां नभोमुद्रामुड्डीयानं जलंधरम् ।

मूलबन्धं तु यो वेत्ति स योगी योगसिद्धिभाक् ॥

i.e. a Yogī who is well-versed in the Mahāmudrā, Nabhomudrā, Uḍḍiyāna, Jalandhara and Mūlabandha is bound to succeed in Yoga.

**Mahāmudrā**

The technique of performing Mahāmudrā and the benefits that accrue from its practice are dealt with by the Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.138-140) as follows :

योनिं वामाङ्घ्रिणाऽऽपीड्य कृत्वा वक्षस्थले हनुम् ।

हस्ताभ्यां प्रसृतं पादं धारयेद्दक्षिणं चिरम् ॥ 138

प्राणेन कुक्षिमापूर्य चिरं संरेचयेच्छनैः ।

एषा प्रोक्ता महामुद्रा महाघौघविनाशिनी ॥ 139

चन्द्राङ्गे तु समभ्यस्य सूर्याङ्गे पुनरभ्यसेत् ।

यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ 140

i.e. Pressing the perineum with the left heel and the chin against the chest, the right leg is to be stretched and held with both the arms for a considerable time. Inhaling and filling in the air to capacity, the air is to be slowly exhaled. This is called Mahāmudrā, the destroyer of the entire heap of sins. After practising it on the left side, it must be repeated on the right to make even number of rounds; the mudrā is to be released thereafter.

The GŚ (verse 33) deals with this mudrā in simialr terms; but it does not recommend repetition of the process on the other side too to make the number of rounds even. The HP (V.12-15) deals with the technique of performance of this Mudrā and recommends repetition on alternate sides.

Regarding the benefits that accrue from the practice of Mahāmudrā the Sk. (Kāśīkhaṇḍa 41.137) states as follows :

शोधनं नाडीजालस्य घटनं चन्द्रसूर्ययोः ।

रसानां शोषणं सम्यङ् महामुद्राऽभिधीयते ॥

Mahāmudrā is so-called because it purifies the network of nāḍīs, connects candra and sūrya and causes absorption of nectar by the tongue. (cf. HP. V. 21 which reads ‘rasanāśoṣaṇam’).

Continuing the description of Mahāmudrā, the Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.141-142) declares :

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।

अपि घोरं विषं पीतं पीयूषमिव जीर्यति ॥ 141

क्षयकुष्टमुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।

तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां च योऽभ्यसेत् ॥ 142

i.e. for him who practises Mahāmudrā, there is nothing like prescribed or prohibited diet; all that is tasteless becomes savoury; even the deadliest poison gets digested like milk. Consumption, leprosy, constipation, glandular enlargement, indigestion and other diseases get banished.

These verses seem to have been lifted verbatim from HP (V.19-20).

### Nabhomudrā or Khecarī

The importance of Khecarīmudrā or Nabhomudrā can be gauged from the statement of HP (V.78) “Ekā mudrā ca Khecarī.” i.e. there is only one mudrā viz. Khecarī.

The technique of performance of Khecarī and the benefits that flow from its continued practice are described by the Sk. Kāśikhaṇḍa ch. 41.143-146 and 41.106-110 cf.

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।

भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ 41.143

i.e. when the tongue is folded and reverted into the (nasopharyngeal) cavity in the skull and the gaze is fixed between the eyebrows, it becomes Khecarīmudrā.

This verse seems to have been borrowed from Gorakṣa. cf. GŚ 34=HP V. 37.

Sk adds :

न पीड्यते शरीरेण न च लिप्येत कर्मणा ।

बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ 41.144.

i.e. One who knows Khecarī does not suffer from a multitude of wounds, is not bound by the result of Karma and is not affected by kāla.

This verse also is borrowed from HP (V.62). Khecarī mudrā is so called because so long as the tongue remains on the naso-pharyngeal cavity, it enables one to make the mind enjoy the void. Hence it is resorted to by all siddhas. cf.

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ।

तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निषेविता ॥ 41.145 (=HP.V.63)

The Sk further adds :

यावत् बिन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः ।

यावद् बद्धा नभो मुद्रा तावद्विन्दुर्न गच्छति ॥ 41.146. (=HP.V.65)

i.e. as long as bindu remains in the body, so long there is no fear of death; for with the performance of nabhomudrā i.e. khecarī, the bindu does not flow. The other account of khecarī found in our text (Sk. Kāśīkhaṇḍa 41.106-110) is as follows :

रसनां तालुविवरे निधायोर्ध्वमुखोऽमृतम् ।

धयन्निर्जरतां गच्छेदाषण्मासान्न संशयः ॥ 41.106

ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।

मासार्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगवित् ॥ 41.107 (=HP.V.58)

i.e. inserting the tongue into the upper part of the nasopharyngeal cavity and sucking the nectar for a period of six months, one would undoubtedly overcome old age. A yogī who with an upturned tongue drinks the soma (nectar) while keeping motionless, overcomes death without doubt in half a month.

संपीड्य रसनाग्रेण राजदन्तबिलं महत् ।

ध्यात्वा सुधामयीं देवीं षण्मासेन कविर्भवेत् ॥ 41.108 (=GS.64)

अमृतापूर्णदेहस्य योगिनो द्वित्रिवत्सरात् ।

ऊर्ध्वं प्रवर्तते रेतो ह्यणिमादिगुणोदयम् ॥ 41.109 (=GS.65)

नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ।

तक्षकेणाऽपि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥ 41.110 (=HP.V.60)

i.e. Pressing the great Rājadanta cavity with the tip of the tongue and by contemplating upon the goddess in the form of the nectar, one becomes a poet in about six months. The semen of the Yogī whose body is filled with nectar moves upward within two or three years and there is the rise of the miraculous powers Aṇimā, etc. A yogī whose body is full of nectar oozing from the moon, does not get affected by the venom even when bitten by takṣaka (the deadliest of snakes).

The above completes the two accounts of Khecarī mudrā or Nabhomudrā found in the Sk. Most of the verses are borrowed from GŚ and other Hatha texts.

The HP(pp 96-98) states that the Khecarī involves six processes viz chedana (cutting), cālana (moving), dohana (milking), manthana or gharṣaṇa



(rubbing), praveśana (inserting) and mantra (chanting 'aim hrīm śrīm krīm ham um som'). The frenum should be cut little by little and after a period of six months the tongue gets completely severed and by folding it the yogi becomes able to touch the uvula with the tip.

The Ś (Umāsaṃhitā ch. 27.35-36) also mentions the Khecarī mudrā as one of the five techniques for deceiving kāla (conquer death), the other four being Nādānusandhāna, Vāyusiddhi (Bhastrikā), Tejassiddhi and Śītalīkumbhaka (cf. chapter IX - p. 197). But the text provides only a bare outline of the process of khecarī and omits the details of the process explained by HP.

### Uḍḍīyāna

Unlike Mahāmudrā and Khecarī mudrā which are dealt with in detail, the other three mudrās viz Uḍḍīyāna, Jālandhara and Mahābandha are only cursorily described by the Sk.

Uḍḍīyāna is the third mudrā mentioned by Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.136). It defines Uḍḍīyana as follows. cf. Kāśīkhaṇḍa 41.147-148 :

उड्डीनं कुरुते यस्मादहोरात्रं महाखगः ।

उड्डीयानं ततः प्रोक्तं तत्र बन्धो विधीयते ॥ 147

जठरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च धारयेत् ।

उड्डीयानो ह्ययं बन्धो मृत्योरपि भयं त्यजेत् ॥ 148

i.e. Uḍḍīyāna is that practice by which the great bird i.e. Prāṇa is made to fly up day and night; for that a bandha (lock) is enjoined. Above the navel, the abdomen is to be retracted towards the back. This bandha (lock) is Uḍḍīyāna which frees one from fear of death.

These two verses are borrowed with very little variation from HP (cf. V.91-92).

The HP explains that the practice which channelizes the Prāṇa through Suṣumnā in the upward direction, is called Uḍḍīyāna by the Yogīs. cf. HP. V.90 :

ऊर्ध्वं येन सुषुम्नायाः प्राणस्तूड्डीयते यतः ।

तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥

The Sk speaks nothing more about the process. But the HP claims Uḍḍīyāna to be the best of the Bandhas. It further adds that with

firm application of Uddīyāna, Mūlabandha is automatically formed. cf. HP.V.97 :

सर्वेषामेव बन्धानामुत्तमो ह्युड्डीयानकः ।  
उड्डीयाणे दृढे बन्धे मूलं स्वाभाविकं भवेत् ॥

### Jālandhara Bandha

The Jālandhara Bandha is explained by Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.149-150) as follows :

बध्नाति हि शिराजालमधोगामिनभोजलम् ।  
एष जालन्धरो बन्धः कण्ठे दुःखौधनाशनः ॥ 41.149 (=HP.V.99)  
जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे ।  
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ॥ 41.150 (=GS 36; HP.V.100)

i.e. When the Jālandharabandha is applied by means of contracting the throat, the nectar does not fall into the fire; nor does the Vāyu agitate (go astray). The network of the nerves prevents the downflow of the nectar. The Jālandhara bandha alleviates the disorders of the throat.

The couple of verses given by Sk contains only the benefits of Jālandhara bandha. But the text is silent over what exactly constitutes Jālandhara bandha or the technique of its performance. The HP(V. 98) defines Jālandhara bandha as follows :

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेद्विबुधं दृढम् ।  
बन्धो जालन्धराख्योऽयममृताक्षयकारकः ॥

i.e. Contracting the throat, the chin should be firmly pressed against the chest. This is known as the Jālandhara bandha which prevents reduction of the nectar (cf. HP. pp.118 ff).

### Mūlabandha

The technique of performing Mūlabandha and the benefits that the practice brings forth are mentioned by the Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.151-152) as follows :

पाष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद् गुदम् ।  
अपानमूर्ध्वमाकुञ्च्य मूलबन्धो विधीयते ॥ 41.151 (=GS 37; HP.V.79)  
अपानप्राणयोरैक्ये क्षयो मूत्रपुरीषयोः ।  
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥ 41.152 (=HP.V.83)

i.e. Pressing the perineum with the heel, the anus must be contracted and the apāna pulled up. This is stated to be Mūlabandha. When as a result of consistent practice of Mūlabandha the Prāṇa and Apāna are united, the formation of urine and faeces is reduced and even an old decrepit person becomes young.

The Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.153-155) further elucidates this idea cf.

प्राणापानवशो जीवः ऊर्ध्वाधः परिधावति ।

वामदक्षिणमार्गेण चञ्चलो न स्थितिं लभेत् ॥ 153(=GŚ 26; HP V.155)

गुणबद्धो यथा पक्षी गतोप्याकृष्यते पुनः ।

गुणैर्बद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कृष्यते ॥ 154(=HP.V.157)

अपानः कर्षति प्राणं प्राणोऽपानं च कर्षति ॥

ऊर्ध्वाधः संस्थितावेतौ संयोजयति योगवित् ॥ 155(=GŚ 29; HP.V.158)

i.e. The Jīva (embodied soul) which is under the control of Prāṇa and Apāna moves up and down through the left and right channels. It does not attain stability because of its fickleness. Just as a bird tied (and controlled by a string is pulled back from its flight, similarly the Jīva limited by its attributes is attracted / pulled by Prāṇa and Apāna (Sk reads Prāṇāyāma which is faulty). Apāna attracts Prāṇa and Prāṇa attracts Apāna. A knower of Yoga unites these two (vāyus) which belong to the upper and lower regions of the body.

### Dhyānamudrā

While speaking of Dhyāna, the Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.121) also explains what is Dhyānamudrā. But as Dhyānamudrā is not akin to the mudrās described above which are purely physical postures (whereas Dhyānamudrā is more mental than physical) it is included under Dhyāna infra.

The concepts of Nāḍīśodhana (cf. Mahāmudrā) and of the moon showering the nectar which is swallowed by the sun (Ibid), the Mudrās and Bandhas – all these are concepts and practices which are not found in the YS but which, as stated earlier, belong to the domain of Haṭhayoga. Similarly, the later Purāṇas, like the Nāradya borrow a variety of āsanās from the Haṭha texts.

## CHAPTER V

### PRĀṆĀYĀMA (CONTROL OF VITAL AIRS)

The Prāṇas or Vāyus are the vital airs moving through the nāḍīs of the body. The BrUp (3.9.26) mentions the five Vāyus as Prāṇa, Apāna, Vyāna, Udāna and Samāna. The Mb (Śāntiparvan 184.24-25) and the BYY (9.141) mention them in a different order as Prāṇa, Vyāna, Apāna, Samāna and Udāna. The Mār (38.13b-14), Vā(15.6-7) and Vi(III.11.90) mention them as Prāṇa, Apāna, Samāna, Udāna and Vyāna. The Vyāsabhāṣya (on YS. III.40) follows a different sequence as Prāṇa, Samāna, Apāna, Udāna and Vyāna. This difference in sequence can in no way be reasonably explained.

Haṭha texts like VS mention five additional Vāyus and make their number ten. The L follows suit and names the ten Vāyus (L. I.8.61b-62) as Prāṇa, Apāna, Samāna, Udāna, Vyāna, Nāga, Kūrma, Kṛkara, Devadatta and Dhanañjaya. Pacification of these ten is termed as the pacification of Maruts. cf.

प्राणोऽपानः समानश्च उदानो व्यान एव च ।

नागः कूर्मस्तु कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ।

एतेषां यः प्रसादस्तु मरुतामिति संस्मृतः ॥

The GŚ (verse 40) states that as Hamsa i.e. breath goes out to the extent of 36 aṅgulas through the left and the right nostrils, it is called Prāṇa i.e. one that goes out. cf.

षट्त्रिंशदंगुले हंसः प्रयाणं कुरुते बहिः ।

वामदक्षिणमार्गेण ततः प्राणोऽभिधीयते ॥

The Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.82) repeats the verse with very little variation cf.

षट्त्रिंशदंगुले हंसः प्रयाणं कुरुते बहिः ।

सव्यापसव्यमार्गेण प्रयाणात् प्राण उच्यते ॥

The HP (V.159-161) explains the movement of Prāṇa which is termed as Ajapā Gāyatrī. The Sk (Kāśikhaṇḍa. 41.156-158) repeats the same verses as follows :

हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत् पुनः ।  
 हंस हंसेत्यतो मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ॥ 156  
 षट्शतानि दिवा रात्रौ सहस्राण्येकविंशतिः ।  
 एतत्संख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ॥ 157  
 अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदायिनी ।  
 अस्याः संकल्पमात्रेण नरः पापैः प्रमुच्यते ॥ 158

i.e. the breath goes out (during exhalation) with the sound 'ha' and enters again (through inhalation) with the sound 'sa'. The jīva thus constantly chants the mantra 'harṁsa-harṁsa' (in the form of exhalation and inhalation). It repeats the mantra twentyone thousand six hundred times in a day and night. This is known as Ajapā Gāyatrī which brings liberation to a Yogī. A man gets rid of all his sins by mere thought of it.

The L (I.8.63-65a) derives the names of the first five important Vāyus as follows :

प्रयाणं कुरुते तस्माद् वायुः प्राण इति स्मृतः ।  
 अपानयत्यपानस्तु आहारादीन्क्रमेण च ॥ 63  
 व्यानो व्यानामयत्यङ्गं व्याह्यादीनां प्रकोपकः ।  
 उद्वेजयति मर्माणि उदानोऽयं प्रकीर्तितः ॥ 64  
 समं नयति गात्राणि समानः पञ्चवायवः ।

i.e. Prāṇa is so called because it moves (According to VS. II.44-45a, it moves in the mouth, the nostrils, the heart and the circle of the navel besides staying in them and the big toe); Apāna is so called because it excretes the intake of food, etc; Vyāna is so called because it causes bending of the limbs etc and also aggravates diseases(?); Udāna is so called because it excites the vulnerable points or vital organs; Samāna is so called because it co-ordinates the movement of limbs.

The functions of the remaining five Vāyus are described by L (I.8.65b-66) as follows :

उद्गारे नाग आख्यातः कूर्म उन्मीलने तु सः ॥ 65  
 कृकरः क्षुतकायैव देवदत्तो विजृम्भणे ।  
 धनञ्जयो महाघोषः सर्वगः स मृतेऽपि हि ॥ 66

i.e. Regurgitation (vomiting) is the function of Nāga; Kūrma causes winking; Kṛkara causes hunger and Devadatta yawning. Dhanañjaya produces noise and pervades all inclusive of the dead (The VS II.54 specifies 'śoṣādi' i.e. drying up or thirst as the function of Dhanañjaya).

Ś (Vāyavīyasamhitā, Uttarahāga 37.35-40a) gives a similar description of the Vāyus and their functions. cf.

प्राणस्य विजयादेव जीयन्ते देहवायवः ।

प्राणोऽपानः समानश्च ह्युदानो व्यान एव च ॥ 35

नागः कूर्मश्च कृकलो देवदत्तो धनञ्जयः ।

प्रयाणं कुरुते यस्मात्तस्मात्प्राणोऽभिधीयते ॥ 36

अवाङ् नयत्यपानाख्यो यदाहारादि भुज्यते ।

व्यानो व्यानशयत्यङ्गान्यशेषाणि विवर्धयन् ॥ 37

उद्वेजयति मर्माणीत्युदानो वायुरीरितः ।

समं नयति सर्वाङ्गं समानस्तेन गीयते ॥ 38

उद्गारे नाग आख्यातः कूर्म उन्मीलने स्थितः ।

कृकलः क्षवथौ ज्ञेयो देवदत्तो विजृम्भणे ॥ 39

न जहाति मृतं चापि सर्वव्यापी धनञ्जयः ।

The Mār (36.12a) holds that the successful restraint of Prāṇa is the first process which is to be perfected by a Yoga-aspirant. cf.

प्रथमं साधनं कुर्यात्प्राणायामस्य योगवित् ॥

All Purāṇas agree that Prāṇāyāma means restraint of Prāṇas (or Prāṇa and Apāna). Thus Mār (36-40) says :

प्राणानामुपसंरोधात्प्राणायाम इति स्मृतः ॥ Mār.36.40 (= Sk. Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikā.55.33a)

i.e. Prāṇāyāma is so called because Prāṇas or Vital Airs are restrained. The Vā (I.10.74a) echos the same cf :

प्राणानाञ्च निरोधस्तु स प्राणायामसंज्ञितः ॥

The Mār, Vā, L and Sk also define Prāṇāyāma as the restraint of Prāṇa and Apāna. cf.

प्राणापाननिरोधस्तु प्राणायाम उदाहृतः ॥ Mār 36.12b.

प्राणापानसमारोधात्प्राणायामः स कथ्यते ॥ Vā I.11.28b

प्राणापाननिरोधस्तु प्राणायामः प्रकीर्तितः ॥ L.I.8.46a

प्राणापाननिरोधश्च प्राणायामः प्रकीर्तितः ॥ Sk. Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikā  
35.29a

The Vi. (VI.7.40) defines Prāṇāyāma as bringing under control by practice, the airs known by the name Prāṇa cf. Vi. (VI. 7.40=N. I.47.16)

प्राणाख्यमनिलं वश्यमभ्यासात्कुरुते तु यत् ।

प्राणायामस्स विज्ञेयः ... ॥

The K, L, Ś, G, Ag, N and Sk define Prāṇa as the Vital airs of one's own body and 'yama' or 'āyāma' as its restraint. cf.

प्राणः स्वदेहजो वायुरायामस्तन्निरोधनम् ॥ K.II.11.30b(=G.Ācarakāṇḍa238.12a)

प्राणः स्वदेहजो वायुर्यमस्तस्य निरोधनम् ॥ L.I.8.45a

प्राणः स्वदेहजो वायुस्तस्यायामो निरोधनम् ॥ Ś. Vāyaviyasaṁhitā, Uttarabhāga  
37.21a(=Ag.373.6b)

प्राणो वायुः शरीरस्य आयामस्तस्य निग्रहः ।

प्राणायाम इति प्रोक्तः ... ॥ N.I.33.118.

The regulated movement of Prāṇa is also called Prāṇāyāma cf.

प्राणायामगतिश्चापि प्राणस्यायाम उच्यते ॥ Vā.I.10.73a

G (I. Ācarakāṇḍa 44.10a; 49.33 and 226.13b) defines Prāṇāyāma as victory over the Maruts i.e. Prāṇas. cf.

प्राणायामो मरुजयः ।

Sk. (Vaiṣṇavakhaṇḍa, Vāsudevamāhātmya 30.14-15) states that so long as the airs move, the mind is not stable; when the airs are stabilised the mind also becomes stable. The retention at one place of all the airs, which are mobile by nature, as advised by the teacher is called Prāṇāyāma. cf.

चरतां सर्वतोऽसूनामेकदेशे तु धारणम् ।

गुरूपदिष्टरीत्यैव प्राणायामः स उच्यते ॥ 14

चले वायौ चलं चित्तं स्थिरे तस्मिन् स्थिरं ततः ।

### **Categories of Prāṇāyāma**

Depending upon the time consumed by Prāṇāyāma it is divided into three types viz laghu (mild), madhyama (medium) and uttama (intense).

The Prāṇāyāma of twelve mātra duration is called 'mild'; of twenty four mātrās 'medium' and of thirty six 'intense'. cf.

लघुमध्योत्तरीयाख्यः प्राणायामस्त्रिधोदितः ।

तस्य प्रमाणं वक्ष्यामि तदलर्कं शृणुष्व मे ॥

लघुर्द्वादशमात्रस्तु द्विगुणः स तु मध्यमः ।

त्रिगुणाभिस्तु मात्राभिरुत्तमः परिकीर्तितः ॥ Mār.36.13-14

प्राणायामप्रमाणन्तु मात्रा वै द्वादश स्मृताः ।

मन्दो द्वादशमात्रस्तु उद्धाता द्वादश स्मृताः ।

मध्यमश्च द्विरुद्धातश्चतुर्विंशतिमात्रिकः ॥

उत्तमस्तत्त्रिरुद्धातो मात्राः षट्त्रिंशदुच्यते । Vā.I.10.74b-76a

प्राणः स्वदेहजो वायुरायामस्तन्निरोधनम् ॥

उत्तमाधममध्यत्वात् त्रिधायं प्रतिपादितः ।

... ..

मात्रा द्वादशको मन्दश्चतुर्विंशतिमात्रिकः ।

मध्यमः प्राणसंरोधः षट्त्रिंशन्मात्रिकोत्तमः ॥ K.II.11.30b-32

प्राणायामस्य मानन्तु मात्रा द्वादशकं स्मृतम् ॥

नीचो द्वादशमात्रस्तु उद्धाती द्वादश स्मृतः ।

मध्यमस्तु द्विरुद्धातश्चतुर्विंशतिमात्रिकः ॥

मुख्यस्तु यस्त्रिरुद्धातः षट्त्रिंशन्मात्र उच्यते । L.I.8.46b-48a

कन्यकस्तुद्धतस्यात्स च द्वादशमात्रिकः ।

मध्यमस्तु द्विरुद्धातश्चतुर्विंशतिमात्रिकः ॥ 28

उत्तमस्तु त्रिरुद्धातः षट्त्रिंशन्मात्रिकः परः । Ś.Vāyaviyasaṃhitā, Uṭarabhāga  
37.28-29a

लघुर्यो द्वादशमात्रस्तु द्विगुणः स तु मध्यमः ॥

त्रिगुणाभिस्तु मात्राभिरुत्तमः स उदाहृतः ॥ G.I.Ācārakāṇḍa 226.14b-15a

लघुर्द्वादशमात्रः स्याद्यतुर्विंशतिकः परः ।

षट्त्रिंशन्मात्रिकः श्रेष्ठः ... । G.I.Ācārakāṇḍa 49.35-36a

कन्यकः सकृदुद्धातः स वै द्वादशमात्रिकः ॥

मध्यमश्च द्विरुद्धातश्चतुर्विंशतिमात्रिकः ॥

उत्तमश्च त्रिरुद्धातः षट्त्रिंशत्तालमात्रिकः । Ag.373.10-11a

मन्दो द्वादशमात्रस्तु मात्रा लघ्वाक्षरा मता ।

मध्यमो द्विगुणः पूर्वोदुत्तमस्त्रिगुणस्ततः ॥ Sk Kāśīkhaṇḍa 41.76.



The duration of a *mātrā* (unit of time) is the duration of the winking of the eye. cf.

निमेषोन्मेषणे मात्रा कालो लघ्वक्षरस्तथा । Mār.36.15a(=Vā.I.11.21a)

Ś (Vāyaviyasaṃhitā, Uttarabhāga 37.31) provides another measure of a *mātrā* as follows :

जानुं प्रदक्षिणीकृत्य न द्रुतं न विलम्बितम् ।

अंगुलीस्फोटनं कुर्यात्सा मात्रेति प्रकीर्तिता ॥

i.e. *Mātrā* is the time taken to make a round of the knee (with the palm of the hand) neither too fast nor too slow, followed by the snap of fingers (thumb pressed against the middle finger).

By the above three categories of *Prāṇāyāna* viz *Laghu*, *Madhya* and *Uttama*, the *Yogī* is said to overcome the faults or vices viz. perspiration, agitation and dejection respectively. cf.

प्रथमेन जयेत्स्वेदं मध्यमेन च वेपथुम् ।

विषादं हि तृतीयेन जयेद्दोषाननुक्रमात् ॥ Mār.36.16(=Sk.Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikā 55.31)

स्वेदं कंपं विषादं च जनयेत्क्रमशस्त्वसौ ।

प्रथमेन जयेत्स्वेदं द्वितीयेन च वेपथुम् ।

विषादं हि तृतीयेन सिद्धः प्राणोऽथ योगिनः ॥ Sk.Kāśīkhaṇḍa 41.77-78b

प्रथमेन जयेत्स्वप्नं मध्यमेन च वेपथुम् ।

विपाकं हि तृतीयेन जातान्दोषास्त्वनुक्रमात् ॥ G.I.Ācārakāṇḍa 226.16.

G seems to support the view held by Mār and Sk but substitutes erroneously 'svapna' and 'vipāka' in place of 'sveda' and 'viṣāda' of Mār and Sk.

But the Vā (I.10.76b) and Ag(373.11b) seem to hold *sveda*, *kampa* and *viṣāda* as the external symptoms of the intense variety of *Prāṇāyāma* and do not seem to consider them as *doṣas* (faults or vices) termed by Mār, Sk and G. cf.

स्वेदकंपविषादानां जननो ह्युत्तमो स्मृतः । Vā.I.10.76b

स्वेदकंपाभिधानानां जननश्चोत्तमोत्तमः ॥ Ag.373.11b

The K (II.11.33a) and L (I.8.48b) in line with Mār and Sk consider that the three viz perspiration, agitation, etc are the respective characteristics of

the three categories of Prāṇāyāma. But according to these texts the Uttama (intense) variety of Prāṇāyāma is characterised by the rising of the body (Utthānajanaka). cf.

प्रस्वेदकम्पनोत्थानजनकत्वं यथाक्रमम् । K.II.11.33a

प्रस्वेदकम्पनोत्थानजनकश्च यथाक्रमम् । L.I.8.48b.

These two texts also do not consider them as faults or vices. The K adds that the superiority of the one to the other category of Prāṇāyāma is ascertained by the joy felt in the three states. cf.

मन्दमध्यममुख्यानामानन्दाद्योत्तमोत्तमः ॥ K.II.11.33b.

The Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.91) states that the third or Uttama type of Prāṇāyāma causes the body which is in the baddhapadmāsana posture to rise up. i.e. to levitate which phenomenon is already hinted at by K (II.11.33) in the words 'Utthānajanaka'. cf. Sk Kāśīkhaṇḍa 41.91 :

प्राणायामेधमे घर्मः कंपो भवति मध्यमे ।

उत्तिष्ठेदुत्तमे देहो बद्धपद्मासनो मुहुः ॥

The HP (IV.20) likens it to a leap-frog movement cf.

यथैव दर्दुरो गच्छेदुत्प्लुत्योत्प्लुत्य भूतले ।

पद्मासने स्थितो योगी तथा गच्छति भूतले ॥

Ś (Vāyaviyasaṃhitā, Uttarabhāga 37.29b-30) states that besides sveda, kampa, etc. Prāṇāyāma gives rise to delight, horripilation, flow of tears, murmuring, dizziness and swoon. cf.

स्वेदकंपादिजनकः प्राणायामस्तदुत्तरः ॥ 29

आनन्दोद्भवरोमाञ्चनेत्राश्रूणां विमोचनम् ।

जल्पभ्रमणमूर्च्छाद्यं जायते योगिनः परम् ॥ 30

### The Three Phases of Prāṇāyāma

Vi (VI.7.41) mentions the three phases of Prāṇāyāma as the exhalation and inhalation alternating with each other and the third effected by means of restraining the former two cf. Vi. VI.7.41 (=N.I. 47.16-18)

परस्परेणाभिभवं प्राणापानौ यथाऽनिलौ ।

कुरुतस्सद्विधानेन तृतीयस्संयमात्तयोः ॥

The K (II.11.36-37) names the three phases of Prāṇāyāma as recaka (exhaling), pūraka (inhaling) and kumbhaka (restraining) cf.

रेचकः पूरकश्चैव प्राणायामोऽथ कुम्भकः ।  
 प्रोच्यते सर्वशास्त्रेषु योगिभिर्यतमानसैः ॥ 36  
 रेचकोऽजस्रनिश्वासात् पूरकस्तन्निरोधतः ।  
 साम्येन संस्थितिर्या सा कुम्भकः परिगीयते ॥ 37

Though L does not mention the three phases viz recaka, pūraka and kumbhaka in the context of Prāṇāyāma, these three are mentioned in the context of dhyāna (contemplation). Thus L (I. 8.109-111) recommends that the Lord Śiva of the nature of pure knowledge must be contemplated upon as situated in the middle of the body, in the heart and in the navel (region) performing at the same time recaka, pūraka and kumbhaka respectively and gradually raising the level of Prāṇāyāma from the mild to the medium and intense levels. cf. L. I. 8.109-111 :

देहमध्ये शिवं देवं शुद्धज्ञानमयं विभुम् ।  
 कन्यसेनैव मार्गेण चोद्धातेनाऽपि शंकरम् ॥ 109  
 क्रमशः कन्यसेनैव मध्यमेनाऽपि सुव्रताः ।  
 उत्तमेनाऽपि वै विद्वान्कुम्भकेन समभ्यसेत् ॥ 110  
 द्वात्रिंशद्रेचयेद्धीमान्हृदि नाभौ समाहितः ।  
 रेचकं पूरकं त्यक्त्वा कुम्भकश्च द्विजोत्तमाः ॥ 111

The Ś (Vāyaviyasaṃhitā Uttarabhāga 37.21b-25) not only mentions the three phases but also describes the procedure of its performance. cf.

तद्रेचकं पूरकं च कुम्भकं च त्रिधोच्यते ॥  
 नासिकापुटमंगुल्या पीडयैकमपरेण तु ।  
 औदरं रेचयेद्वायुं तथाऽयं रेचकः स्मृतः ॥  
 बाह्येन मरुता देहं हतिवत्परिपूरयेत् ।  
 नासापुटेनापरेण पूरणात्पूरकं मतम् ॥  
 न मुञ्चति न गृह्णाति वायुमन्तर्बहिः स्थितम् ।  
 संपूर्णकुम्भवत्तिष्ठेदचलः स तु कुम्भकः ॥  
 रेचकाद्यं त्रयमिदं न द्रुतं न विलंबितम् ।  
 तद्यतः क्रमयोगेन त्वभ्यसेद्योगसाधकः ॥

i.e. Prāṇāyāma is threefold viz recaka, pūraka and kumbhaka. Having pressed the nostril (closed) with one finger, the air inside must be exhaled through the other nostril; this is called recaka. Now the external air must be

inhaled through the other nostril and the body (lungs) must be filled by it like the bellows; it is called pūraka because it fills in; that phase wherein the breath inside as in a full pot is held steady without exhaling or inhaling is called kumbhaka. These three phases beginning with exhalation should be practised by the yoga aspirant in the said sequence neither too fast nor too slow.

The Ag. (373.7-9) echos the same views. cf.

नासिकापुटमंगुल्या पीडयैव च प्ररेण च ।

औदरं रंचयेद्वायुं रेचनाद्रेचकः स्मृतः ॥ 7

बाह्येन वायुना देहं दृढिवत्पूरयेद्यथा ।

तथा पूर्णश्च सन्तिष्ठेत्पूरणात्पूरकः स्मृतः ॥ 8

न मुञ्चति न गृह्णाति वायुमन्तर्बहिः स्थितम् ।

संपूर्णकुंभवत्तिष्ठेदचलः स तु कुम्भकः ॥ 9

The Bhāg, G and Sk also mention the three phases. cf.

प्राणस्य शोधयेन्मार्गं पूरकुम्भकरेचकैः ॥ Bhāg. III. 28. 9a; XI. 14. 33a.

एवं द्विधा त्रिधाप्युक्तं पूरणात्पूरकः स च ॥

कुंभको निश्चलत्वाच्च रेचनाद्रेचकस्त्रिधा । G.I. Ācārakāṇḍa 49.34b-35a.

प्रत्येकं त्रिविधः सोऽपि पूरकुम्भकरेचकैः । G.I. Ācārakāṇḍa 226.14a

पद्माख्यमासनं कृत्वा रेचकं पूरकं तथा ।

कुंभकं च सुखासीनः प्राणायामं त्रिधाऽभ्यसेत् ॥ Sk. Māheśvarakhaṇḍa,

Kaumārikā 55.32.

The N (I.33.120-126) holds Prāṇāyāma to be fourfold viz recaka, pūraka, kumbhaka and śūnyaka. In this connection N also names the three nāḍīs viz. Idā, Piṅgalā and Suṣumnā. Piṅgala is situated on the right (opening through the right nostril) of all beings. It is known as Pityoni and is presided over by the sun. The left nāḍī is Idā (opening through the left nostril). It is known as Devayoni and is presided over by the moon. In between these two is situated the very subtle Suṣumnā nāḍī which is highly concealed and presided over by Brahma. Recaka (exhalation) is carried out through the left nostril whereas pūraka (inhalation) is done through the right. When the inhaled breath is held inside like a full pot without releasing it, it is called kumbhaka. When the air is neither inhaled or exhaled that phase is known as śūnyaka i.e. empty or vacuum. cf N.I. 33.120-126 :

रेचकः पूरकश्चैव कुंभकः शून्यकस्तथा ।

एवं चतुर्विधः प्रोक्तः प्राणायामो मनीषिभिः ॥ 120

जंतूनां दक्षिणा नाडी पिंगला परिकीर्त्तिता ।  
 सूर्यदेवतका चैव पितृयोनिरिति श्रुता ॥ 121  
 देवयोनिरिति ख्याता इडानाडी त्वदक्षिणा ।  
 तत्राधिदैवतं चन्द्रं जानीहि मुनिसत्तम ॥ 122  
 एतयोरुभयोर्मध्ये सुषुम्णा नाडिका स्मृता ।  
 अतिसूक्ष्मा गुह्यतमा ज्ञेया सा ब्रह्मदैवता ॥ 123  
 वामेन रेचयेद्वायुं रेचनाद्रेचकः स्मृतः ।  
 पूरयेद्दक्षिणेनैव पूरणात्पूरकः स्मृतः ॥ 124  
 स्वदेहपूरितं वायुं निगृह्य न विमुञ्चति ।  
 संपूर्णकुंभवत्तिष्ठेत्कुंभकः स हि विश्रुतः ॥ 125  
 न गृह्णाति न त्यजति वायुमंतर्बहिः स्थितम् ।  
 विद्धि तच्छून्यकं नाम प्राणायामं यथास्थितम् ॥ 126

Though Patañjali does not name the four phases of Prāṇāyāma, he describes the fourth as the one going beyond the external and internal spheres cf. YS.II.51 :

बाह्याभ्यान्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ।

This fourth one is termed as kevalakumbhaka in contrast to the Sūnyaka mentioned by N.

### Sagarbha and Agarbha

There is also a twofold classification of Prāṇāyāma viz. Sagarbha (Sabīja) and Agarbha (Abīja), the former being that which is accompanied by Japa and the latter i.e. Agarbha being without the accompaniment of Japa. The Vi (VI. 7.40=N.I. 47.16) and the K (II.11.31b) give this classification. cf.

प्राणायामः स विज्ञेयः सबीजोऽबीज एव च ॥ Vi. VI. 7.40=N.I.47.16.

स एव द्विविधः प्रोक्तः सगर्भोऽगर्भ एव च ॥ K.II.11.31b

The K (II.11.34a) and L (I. 8.51a) define them. cf.

सगर्भमाहुः सजपमगर्भं विजपं बुधाः । K.II.11.34a

i.e. Sagarbha is that which is accompanied by Japa whereas Agarbha is devoid of Japa.

सगर्भोऽगर्भ इत्युक्तः सजपो विजपः क्रमात् ॥ L.I.8.51a

i.e. Sagarbha and Agarbha are with or without the accompaniment of Japa respectively.

Ś (Vāyaviya saṁhitā uttarabhāga 37.33-34) mentions the Sagarbha and Agarbha varieties of Prāṇāyāma and defines them as with or without the accompaniment of Japa and Dhyāna. It also holds the Sagarbha as superior of the two whence it is practised by the yogīs. cf.

अगर्भश्च सगर्भश्च प्राणायामो द्विधा स्मृतः ।

जपध्यानविनाऽगर्भः सगर्भस्तत्समन्वयात् ॥

अगर्भाद्गर्भसंयुक्तः प्राणायामः शताधिकः ।

तस्मात्सगर्भं कुर्वन्ति योगिनः प्राणसंयमम् ॥

G defines garbha i.e. sagarbha as one accompanied by mantra (japa) and dhyāna, agarbha being the opposite of it i.e. without accompaniment of mantra (japa) and dhyāna cf. G. I. Ācārakāṇḍa 49.34a :

मन्त्रध्यानयुतो गर्भो विपरीतो ह्यगर्भकः ॥

जपध्यानयुतो गर्भो विपरीतस्त्वगर्भकः ॥ Ibid 226.15b; 235.23b

N (I. 33.118b-119) in the same vein as Ś (quoted above) holds sagarbha and agarbha to be varieties of Prāṇāyāma with or without the accompaniment of japa and dhyāna, sagarbha being the superior. cf.

प्राणायाम इति प्रोक्तो द्विविधः स प्रकीर्तितः ॥ 118

अगर्भश्च सगर्भश्च द्वितीयस्तु तयोर्वरः ।

जपध्यानं विनाऽगर्भः सगर्भस्तत्समन्वितः ॥ 119

The Ag (372.14a) advises that agarbha is to be practised for gaining victory over indriyas. cf.

जपो ध्यानं विनाऽगर्भं सगर्भस्तत्समन्वितः ।

इन्द्रियाणां जयार्थाय सगर्भं धारयेत्परम् ॥

All the faults of a Yogī are burnt up by the performance of Prāṇāyāma. cf. Vā. I. 10.85; 11.23:

प्राणायामेन युक्तस्य विप्रस्य नियतात्मनः ।

सर्वे दोषाः प्रणश्यन्ति सत्त्वस्थश्चैव जायते ॥

According to L (I.8.55b-56a) by such practice of Prāṇāyāma, the Prāṇa which is subdued burns the sins committed by the aspirant by thought, word and deed and at the same time protects his body as well cf.

एवमभ्यस्तमानस्तु मुनेः प्राणो विनिर्दहेत् ।  
मनोवाक्कायजान्दोषान् कर्तुर्देहश्च रक्षति ॥

Ś (Vāyaviyaśarnhitā Uttarahāga 37.40b -41a) is of the same view. cf.  
क्रमेणाभ्यस्यमानोऽयं प्राणायामप्रमाणवत् ।  
निर्दहत्यखिलं दोषं कर्तुर्देहं च रक्षति ॥

Regarding the definition of Prāṇāyāma, the division of Prāṇāyāma into three categories depending upon its duration and the three phases of Prāṇāyāma, there is general agreement among the Purāṇa texts, except that the N (I. 33.126 quoted above) mentions an additional phase viz sūnyaka besides the recaka, pūraka and kumbhaka phases mentioned by other texts.

The Mār and Vā do not name the different phases, but both seem to indicate the kumbhaka Prāṇāyāma in the following lines cf. Mār 36. 34-35 (=Vā I. 11.20) :

सबाह्याभ्यन्तरं शौचं निष्पाद्याकण्ठनाभितः ।  
पूरयित्वा बुधो देहं प्रत्याहारमुपक्रमेत् ॥

i.e. after having accomplished external as well as internal cleanliness and having filled the body from the neck to the navel, one must commence Pratyāhara.

### States of Prāṇāyāma

Neither Patañjali nor any of the Haṭha texts speak of the Avasthācatuṣṭaya (four states) of Prāṇāyāma mentioned by Mār (36.20-26) viz Dhvasti, Prāpti, Saṁvid and Prasāda. When the fruits of good and bad actions die away and the mind attains pellucidity, it is called Dhvasti (cessation of consequences of action); when the aspirant continuously resists his desires of this world and of the other, like those of covetousness (greed) and infatuation (delusion), that is 'Prāpti' which is everlasting; when the aspirant by dint of his knowledge perceives the past and the future and remotely concealed meanings of the moon, sun, stars and planets, that state is called 'saṁvid'; that state in which the mind, the five vāyus, the sense organs and their objects become serene is called 'Prasāda' cf.

श्रूयतां मुक्तिफलदं तस्यावस्थाचतुष्टयम् ॥ 20  
 ध्वस्तिः प्राप्तिस्तथा संवित्प्रसादश्च महीपते ।  
 स्वरूपं शृणु चैतेषां कथ्यमानमनुक्रमात् ॥ 21  
 कर्मणामिष्टदुष्टानां जायते फलसंक्षयः ।  
 चेतसोऽपकषायत्वं यत्र सा ध्वस्तिरुच्यते ॥ 22  
 ऐहिकामुष्मिकान्कामाँल्लोभमोहात्मकान्स्वयम् ।  
 निरुध्यास्ते सदा योगी प्राप्तिः सा सार्वकालिकी ॥ 23  
 अतीतानागतानर्थान्विप्रकृष्टतिरोहितान् ।  
 विजानातीन्दुसूर्य्यर्क्षग्रहाणां ज्ञानसम्पदा ॥ 24  
 तुल्यप्रभावस्तु यदा योगी प्राप्नोति संविदम् ।  
 तदा संविदिति ख्याता प्राणायामस्य या स्थितिः ॥ 25  
 यान्ति प्रसादं येनास्य मनः पञ्च च वायवः ।  
 इन्द्रियाणीन्द्रियार्थाश्च स प्रसाद इति स्मृतः ॥ 26

Though Mār considers them to be four states of Prāṇāyāma, they seem to be the results of Prāṇāyāma for, the Vā which presents a revised text regards the four viz śānti, praśānti, dīpti and prasāda as the fruits of Prāṇāyāma. cf. Vā. I. 11.4-10:

प्रयोजनानि चत्वारि प्राणायामस्य विद्धि वै ।  
 शान्तिः प्रशान्तिर्दीप्तिश्च प्रसादश्च चतुष्टयम् ॥ 4  
 घोराकारशिवानां तु कर्मणां फलसंभवम् ।  
 स्वयंकृतानि कालेन इहामुत्र च देहिनाम् ॥ 5  
 पितृमातृप्रदुष्टानां ज्ञातिसंबन्धिसंकरैः ।  
 क्षपणं हि कषायाणां पापानां शान्तिरुच्यते ॥ 6  
 लोभमानात्मकानां हि पापानामपि संयमः ।  
 इहामुत्र हितार्थाय प्रशान्तिस्तप उच्यते ॥ 7  
 सूर्येन्दुग्रहताराणां तुल्यस्तु विषयो भवेत् ।  
 ऋषीणां च प्रसिद्धानां ज्ञानविज्ञानसंपदाम् ॥ 8  
 अतीतानागतानाञ्च दर्शनं सांप्रतस्य च ।  
 बुद्धस्य समतां यान्ति दीप्तिः स्यात्तप उच्यते ॥ 9  
 इन्द्रियाणीन्द्रियार्थाश्च मनः पञ्च च मारुतान् ।  
 प्रसादयति येनासौ प्रसाद इति संज्ञितः ॥ 10

i.e. Śānti means the washing away of sins derived from impurities of parents and from the association of one's own relations; Praśānti is the



exhaustion of one's own sins such as greed, egotism, etc; Dīpti is the power of vision by which one can see past, present and future and attain equality with the Buddha; Prasāda means the contentment and pacification of the senses, sense-objects, mind and the five Vāyus.

The L considers the fourfold fruits of Prāṇāyāma, viz Śānti, Praśānti, Dīpti and Prasāda mentioned by the Vā as divine accomplishments and explains them as follows cf. L. 8.57b-61a:

प्राणायामेन सिद्ध्यन्ति दिव्याः शान्त्यादयः क्रमात् ॥ 57

शान्तिर्प्रशान्तिर्दीप्तिश्च प्रसादश्च तथा क्रमात् ।

आदौ चतुष्टयस्येह प्रोक्ता शान्तिरिह द्विजाः ॥ 58

सहजागन्तुकानाञ्च पापानां शान्तिरुच्यते ।

प्रशान्तिः संयमः सम्यग् वचसामिति संस्मृता ॥ 59

प्रकाशो दीप्तिरित्युक्ता सर्वतः सर्वदा द्विजाः ।

सर्वेन्द्रियप्रसादस्तु बुद्धेर्वै मरुतामपि ॥

प्रसाद इति सम्प्रोक्तः स्वान्ते त्विह चतुष्टये । 60

i.e. by Prāṇāyāma, the fourfold divine accomplishments viz; Śānti, Praśānti, Dīpti and Prasāda are realised in that order. By Śānti is meant the annihilation of the sins, inborn as well as later accretions thereto. Praśānti is said to be proper control over speech. Dīpti is all round enlightenment at all times. Prasāda is the pacification or graciousness of all the senses, intellect and maruts (airs). These are inner accomplishments.

In this connection, L. also names the ten Maruts or Vāyus defining each one of them. The pacification of these ten Vāyus is said to constitute Prasāda. cf. L. I. 8.61b-62 :

प्राणोऽपानः समानश्च उदानो व्यान एव च ॥ 61

नागः कूर्मस्तु कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ।

एतेषां यः प्रसादस्तु मरुतामिति संस्मृतः ॥ 62

Prasāda is the highest of the four accomplishments. cf. L. I.8.67 :

इति यो दशवायूनां प्राणायामेन सिद्ध्यति ।

प्रसादोऽस्य तुरीया तु संज्ञा विप्रा चतुष्टये ॥

Thus L. seems to follow the view of Mār. in holding them as four states of Prāṇāyāma of which Prasāda is the highest.

Like L, the Ś (Vāyaviyasaṃhitā Uttarabhāga 39.10b.14a) also raises the four states to the divine level. It observes that the four divine states Śānti, etc are accomplished by Prāṇāyāma and goes on to define them. cf.

प्राणायामेन सिद्धयन्ति दिव्याः शान्त्यादयः क्रमात् ॥ 10

शान्तिः प्रशान्तिर्दीप्तिश्च प्रसादश्च ततः परम् ।

शमः सर्वापदां चैव शान्तिरित्यभिधीयते ॥ 11

तमसोऽन्तर्बहिर्नाशः प्रशान्तिः परिगीयते ।

बहिरन्तः प्रकाशो यो दीप्तिरित्यभिधीयते ॥ 12

स्वस्थता या तु सा बुद्धः प्रसादः परिकीर्तितः ।

करणानि च सर्वाणि सबाह्याभ्यन्तराणि च ॥ 13

बुद्धेः प्रसादतः क्षिप्रं प्रसन्नानि भवन्त्युत ।

i.e. the four divine states viz. Śānti, Praśānti, Dīpti and Prasāda are accomplished in that order through Prāṇāyāma. Of these, Śānti is that state in which all misfortunes (calamities) are pacified; Praśānti is wherein the internal and external darkness is banished; Dīpti is wherein brightness is achieved inside as well as outside; Prasāda is wherein one becomes composed (at ease); thus by the clarity of Buddhi, all the instruments internal and external become perspicuous. Thus Ś takes a more expansive and liberal view of the terms.

The Sk (Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārīkā 55. 35b-39) also mentions the four divine accomplishments Śānti, Praśānti, Dīpti and Prasāda. It defines Śānti and Prasāda in terms similar to those of Vā and L, leaves out the definition of Dīpti and while trying to define Praśānti in terms similar to those of Vā and L, ends up by calling it Śānti. cf. Sk. Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārīkā, 55.35b-39 :

प्राणायामेन सिद्धयन्ति दिव्याः शान्त्यादयः क्रमात् ॥ 35

शान्तिः प्रशान्तिर्दीप्तिश्च प्रसादश्च यथाक्रमम् ।

सहजागन्तुकामानां पापानां च प्रवर्त्तताम् ॥ 36

वासना शान्तिरित्याख्यः प्रथमो जायते गुणः ।

लोभमोहात्मकान्दोषात्रिराकृत्यैव कृत्स्नशः ॥ 37

तपसां च यदा प्राप्तिः सा शान्तिरिति चोच्यते ।

सर्वेन्द्रियप्रसादश्च बुद्धेर्वै मरुतामपि ॥ 38

प्रसाद इति स प्रोक्तः प्राप्यमेवं चतुष्टयम् ।

एवं फलं सदा योगी प्राणायामं सदाऽभ्यसेत् ॥ 39

No other Major Purāṇa texts mention or define these terms. As stated earlier, these four terms are not seen used even by Patañjali. But some of the results of Prāṇāyāma as per the definitions given above are mentioned by Patañjali as the results proceeding from the performance of Saṁyama cf.

प्रवृत्त्यालोकन्यासात् सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम् ॥ YS.III.26

भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात् ॥ YS.III.27

चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम् ॥ YS.III.28

ध्रुवे तद्गतिज्ञानम् ॥ YS.III.29

The L further adds that the pellucidity, perspicuity and pacification of Buddhi also are achieved by proper performance of Prāṇāyāma. In this connection the synonyms of Buddhi are mentioned cf. L. I. 8.68-69 :

विस्वरस्तु महान्प्रज्ञा मनो ब्रह्मा चित्तिः स्मृतिः ।

ख्यातिः संवित्ततः पश्चादीश्वरो मतिरेव च ॥ 68

बुद्धेरेता द्विजाः संज्ञाः महतः परिकीर्त्तिताः ।

अस्याः बुद्धेः प्रसादस्तु प्राणायामेन सिद्ध्यति ॥ 69

i.e. Visvara, Mahat, Prajñā, Manas, Brahmā, Citi, Smṛti, Khyāti, Saṁvit, Īśvara and Mati are the epithets of Buddhi also called as Mahat. Pellucidity of this Buddhi is achieved by the practice of Prāṇāyāma.

The text also tries to explain these synonyms in the next few verses. Thus Visvara is explained as the state of tastelessness in the mutually opposite pairs; in size it is the foremost of all principles, hence 'Mahat' (great); it is Prajñā (perception) because it is the heart of testimony; Manas because it thinks; Brahmā because of its magnitude and strength; Smṛti because it remembers everything; Saṁvid by which everything is known; Khyāti (knowledge) by which all lores are known; Īśvara because he, as the Lord of principles knows everything; Mati because it thinks and understands and Buddhi (intellect) because it enlightens and understands. Perspicuity of this Buddhi is achieved by means of Prāṇāyama. cf. L. I. 8.70-75a.

विस्वरो विस्वरीभावो द्वन्द्वानां मुनिसत्तमाः ।

अग्रजः सर्वतत्त्वानां महान्यः परिमाणतः ॥ 70

यत्प्रमाणगुहा प्रज्ञा मनस्तु मनुते यतः ।

बृहत्त्वाद् बृहणत्वाच्च ब्रह्मा ब्रह्मविदां वरः ॥ 71

सर्वकर्माणि योगार्थं यच्चिनोति चित्तिः स्मृता ।

स्मरते यत् स्मृतिः सर्वं संविद्धे विन्दते यतः ॥ 72

ख्यायते यत्त्विति ख्यातिर्ज्ञानादिभिरनेकशः ।  
 सर्वतत्त्वाधिपः सर्वं विजानाति यदीश्वरः ॥ 73  
 मनुते मन्यते यस्मान्मतिर्मतिमतां वराः ।  
 अर्थं बोधयते यच्च बुध्यते बुद्धिरुच्यते ॥ 74  
 अस्याः बुद्धेः प्रसादस्तु प्राणायामेन सिद्ध्यति ।

No other Purāṇa text mentions these epithets of Buddhi nor explains the epithets as done by L .

### Effect of Prāṇāyāma

Manu (VI.71) states that just as the impurities of the metallic ores, melted in the furnace, are burnt up, similarly the taints of the sense organs are destroyed by the performance of Prāṇāyāma. Cf.

दहन्ते ध्यायमानानां धातूनां हि यथा मलाः ।  
 तथेन्द्रियाणां दहन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात् ॥

The Mār (36.11) puts the same idea in the following words :

यथा पर्वतधातूनां ध्मातानां दहन्ते मलम् ।  
 तथेन्द्रियकृताः दोषा दहन्ते प्राणनिग्रहात् ॥

i.e. just as the impurities of the metals are burnt out when they are melted, similarly the faults wrought by the organs of sense are burnt out by means of restraining the breath. cf. Vā.I.10.90 :

प्राणायामेन युक्तस्य विप्रस्य नियतात्मनः ।  
 सर्वे दोषाः प्रणश्यन्ति सत्त्वस्थश्चैव जायते ॥

i.e. constant practice of Prāṇāyāma destroys all the taints of a person and makes him physically fit.

By such constant practice, the Prāṇa of the Yogī obeys his command and is led forth by him as he pleases just as the mahout leads an intoxicated but tamed elephant. Just as a tamed lion kills only the animals but spares the human beings, similarly the Prāṇa when controlled destroys only the sins but not the body of the being. cf. Mār. 36.18-19 :

वश्यं मत्तं यथेच्छातो नागं नयति हस्तिपः ।  
 तथैव योगी छन्देन प्राणं नयति साधितम् ॥ 18  
 यथा हि साधितः सिंहो मृगान्हन्ति न मानवान् ।  
 तद्वन्निषिद्धपवनः किल्बिषं न नृणां तनुम् ॥ 19

The behaviour of a controlled Prāṇa described by Mār is also described by the Vā (I. 10.78-84) and L (I. 8.51b-55a) in similar terms. Thus they state that just as an elephant, a śarabha (mythical animal stronger than an elephant) or even an invincible lion when seized and tamed becomes composed, similarly the Prāṇa which is irresistible and dangerous to the Yogīś, becomes composed by proper handling. Just as an intoxicated lion, elephant or śarabha in course of time gets controlled by proper care, similarly the Prāṇa when subdued by Yoga achieves composure and equanimity and does not pose any danger to the Yogī. cf Vā. I. 10.78-84 :

सिंहो वा कुञ्जरो वाऽपि तथाऽन्यो वा मृगो वने ।  
 गृहीतः सेव्यमानस्तु मृदुः समुपजायते ॥ 78  
 तथा प्राणो दुराधर्षः सर्वेषामकृतात्मवान् ।  
 योगतः सेव्यमानस्तु स एवाभ्यसतो ब्रजेत् ॥ 79  
 स चैव हि यथा सिंहः कुञ्जरो वाऽपि दुर्बलः ।  
 कालान्तरवशाद्योगाद् गम्यते परिमर्दनात् ॥ 80  
 परिधाय मनो मन्दं वश्यत्वं चाधिगच्छति ।  
 परिधाय मनो देवं तथा जीवति मारुतः ॥ 81  
 वश्यत्वं हि यथा वायुर्गच्छतो योगमास्थितः ।  
 तदा स्वच्छन्दतः प्राणं नयते यत्र चेच्छति ॥ 82  
 यथा सिंहो गजो वाऽपि वश्यत्वादवतिष्ठते ।  
 अभयाय मनुष्याणां मृगेभ्यः संप्रवर्त्तते ॥ 83  
 यथा परिचितश्चायं वायुर्वै विश्वतोमुखः ।  
 परिध्यायमानः संरुद्धः शरीरे किल्बिषं दहेत् ॥ 84

cf. L. I. 8.51-55a :

इभो वा शरभो वाऽपि दुराधर्षोऽथ केशरी ॥ 51  
 गृहीतो दम्यमानस्तु यथा स्वस्थस्तु जायते ।  
 तथा समीरणोऽस्वस्थो दुराधर्षश्च योगिनाम् ॥ 52  
 न्यायतः सेव्यमानस्तु स एवं स्वस्थतां ब्रजेत् ।  
 यथैव मृगराट् नागः शरभो वाऽपि दुर्मदः ॥ 53  
 कालान्तरवशाद्योगाद्गम्यते परमादरात् ।  
 तथा परिचयात्स्वास्थ्यं समत्वञ्चाधिगच्छति ॥ 54  
 योगादभ्यसतो यस्तु व्यसनं नैव जायते ।

The N (I. 33.127) warns that the Prāṇa, like an intoxicated elephant, must be brought under control by gradual means; otherwise it would cause grave diseases. cf

शनैः शनैर्विजेतव्यः प्राणो मत्तगजेन्द्रवत् ।  
अन्यथा खलु जायन्ते महारोगाः भयंकराः ॥

The Sk (Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikā. 55.40) repeats that just as a lion, a śārdūla or an elephant gets composed when seized and tamed, similarly the Prāṇa gets composed by proper handling. cf.

मृदुत्वं सेव्यमानास्तु सिंहशार्दूलकुञ्जराः ।  
यथा यान्ति तथा प्राणो वश्यो भवति साधितः ॥

The Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.79-81) states that the Prāṇa which is forcefully restrained tears apart the body and also causes kuṣṭha (leprosy) and other diseases. Hence one must without violating the dictates of the śāstra gradually tame the Prāṇa inhabiting the heart in the same manner as one seizes and properly handles a wild elephant or a lion, which consequently gets composed. cf.

हठान्निरुद्धप्राणोऽयं रोमकूपेषु निःसरेत् ।  
देहं विदारयत्येष कुष्ठादि जनयत्यपि ॥ 79  
तत्प्रत्यायितव्योऽसौ क्रमेणारण्यहस्तिवत् ।  
वच्यो गजो गजारिर्वा क्रमेण मृदुतामियात् ॥ 80  
करोति शास्त्रनिर्देशं न च तं परिलंघयेत् ।  
तथा प्राणो हृदिस्थोऽयं योगिना क्रमयोगतः ॥  
गृहीतः सेव्यमानस्तु विश्रंभमुपगच्छति ॥ 81

Elsewhere the Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.98-99) explains that whereas proper performance of Prāṇāyāma expels all diseases, transgression of the same gives rise to all sorts of diseases (disorders) such as hikkā (hiccough), śvāsa (asthma), kāsa (cough) and pain in the head, ears and eyes. cf.

प्राणायामेन युक्तेन सर्वव्याधिक्षयो भवेत् ।  
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वव्याधिसमुद्भवः ॥ 98  
हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदनाः ।  
भवन्ति विविधा दोषाः पवनस्य व्यतिक्रमात् ॥ 99

For success, the Yogī should exhale, inhale and retain in a judicious manner. cf. Ibid. 41.100 (HP. IV. 26) :

युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ।  
युक्तं युक्तं च बध्नीयादित्थं सिद्धयति योगवित् ॥

When Prāṇa is successfully restrained, the following physical symptoms become visible. cf. Ś. Vāyaviyasaṁhitā Uttarabhāga, 37.41b-44a:

प्राणे तु विजिते सम्यक् तद्धिहान्युपलक्षयेत् ॥ 41  
विण्मूत्रश्लेष्मणां तावदल्पभावः प्रजायते ।  
बहुभोजनसामर्थ्यं चिरादुच्छ्वासनं तथा ॥ 42  
लघुत्वं शीघ्रगामित्वमुत्साहः स्वरसौष्टवम् ।  
सर्वरोगक्षयश्चैव बलं तेजः सुरूपता ॥ 43  
धृतिर्मेधा युवत्वं च स्थिरता च प्रसन्नता ।

i.e. When the Prāṇa is properly controlled, the symptoms become visible such as reduction in ordure, urine and phlegm, ability to eat profusely, capability of breathing after long intervals, lightness (of body), swiftness in mobility, enthusiasm, excellent (booming) voice, removal of all diseases, enhanced vigour, brilliance, handsomeness, firmness, intellect, youthfulness, stability and graciousness.

Ag. (373.12b-13) also mentions in brief the above symptoms of success in Prāṇāyāma. cf.

जिते प्राणे स्वल्पदोषविण्मूत्रादि प्रजायते ॥ 12  
आरोग्यं शीघ्रगामित्वमुत्साहः स्वरसौष्टवम् ।  
बलवर्णप्रसादश्च सर्वदोषक्षयः फलम् ॥ 13

### Nāḍīśodhana Prāṇāyāma

The Sk (Kāśīkhaṇḍa. 41.84-89) describes the process of purification of Nāḍīs which is a process connected with Haṭhayoga, cf.

दृढासनो यथाशक्ति प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।  
रेचयेदथ सूर्येण प्राणायामोऽयमुच्यते ॥ 84  
स्रवत्पीयूषधारौघं ध्यायंश्चन्द्रसमन्वितम् ।  
प्राणायामेन योगीन्द्रः सुखमाप्नोति तत्क्षणात् ॥ 85  
रविणा प्राणमाकृष्य पूरयेदौदरीं दरीम् ।  
कुंभयित्वा शनैः पश्चाद्योगी चन्द्रेण रेचयेत् ॥ 86

ज्वलज्वलनपुंजाभं शीलयन्नुष्मगुं हृदि ।  
 अनेन याम्यायाम्येन योगीन्द्रः शर्मभाग्भवेत् ॥ 87  
 इत्थं मासत्रयाभ्यासादुभयागमसेवनात् ।  
 शुद्धनाडीगणो योगी सिद्धप्राणोऽभिधीयते ॥ 88  
 यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।  
 नादाभिव्यक्तिरारोग्यं भवेन्नाडीविशोधनात् ॥ 89

i.e. Sitting in a firm posture one must inhale the air through candranāḍī i.e. the left nostril and exhale through the sūryanāḍī i.e. the right nostril. This is called regulation of breath. By regulating breath while contemplating upon the moon with flowing stream of nectar, the foremost of Yogī instantly experiences bliss. Thereupon having inhaled the air through the right nostril and holding the breath to capacity as if in the bellows, he should exhale it through the candranāḍī i.e. left nostril. By contemplating upon the blazing sun as situated in the heart throughout this process the Yogī enjoys supreme bliss. By this exercise of regulation of breath practised through alternate nostrils for the duration of three months the Yogī becomes cleansed of his nāḍīs and of perfected Prāṇa. The purification of nāḍīs gives rise to prolonged breath-holding capacity, enhances gastric fire, leads to manifestation of nāda and results in sound health.

The VS (II. 64-68) and the HP (IV.14-15) mention Nāḍīśodhana and also explain the technique of performing it. The Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.83) holds that the Yogī becomes fit for restraining Prāṇa only after the nāḍīs are purified cf.

शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रमनाकुलम् ।  
 तदैव जायते योगी क्षमः प्राणनिरोधने ॥

The VS (I. 81-82) and HP(III.26) also are of the same view. The VS further states that without the purification of Nāḍīs, all the efforts of a Yogī, who sets out to perform the various āṅgas of Yoga beginning with Prāṇāyāma, would be an exercise in futility. cf.VS. I.81-82

कृत्वा तु नाडिकाशुद्धिं प्राणायामं ततः कुरु ॥  
 प्राणायामादि सर्वाणि योगाङ्गानि प्रकुर्वतः ।  
 वृथाक्लेशो भवेत्तस्य नाडीशुद्धिमकुर्वतः ॥ HP.III.26.



The HP describes the technique of Nāḍīśodhana as follows. cf. HP. IV.14:

प्राणं चेदिड्या पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यथा रेचयेत्  
पीत्वा पिंगलया समीरणमथो बद्धा त्यजेद्दामया ।  
सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिनाऽभ्यासं समातन्वतां  
शुद्धा नाडीगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः ॥

i.e. One should inhale through Idā i.e. left nostril and exhale through the other i.e. right nostril (after proper retention) and should again inhale through the right nostril, retain the breath and exhale through the other. By constant practice of this technique through alternate nostrils, the network of nāḍīs gets purified in three months.

### Śitalī Prāṇāyāma

The Sk. Kāśīkhaṇḍa 41.105 also refers to Śitalī Prāṇāyāma which is normally found in the Haṭha texts. cf.

काकचञ्चुवदास्येन शीतलं शीतलं पिबेत् ।  
प्राणं प्राणविधानज्ञो योगी भवति निर्जरः ॥

i.e. the Yogī should suck cool air through the mouth with the tongue shaped like the beak of a crow. This practice makes the Yogī free from aging.

The HP describes the process as follows. cf. HP.V.54:

काकचञ्चुविधानेन शीतलं सलिलं पिबेत् ।  
प्राणायामप्रयोगेण योगी भवति निर्जरः ॥

The Prāṇāyāma is called Śitalī. The Kumbhakapaddhati calls it Kākacañcu Kumbhaka. It is also called sītkaṛi on account of the sound produced while sucking in air. Gh.S calls it Kākī mudrā (cf. HP. p.104; Kumbhakapaddhati or Science of Prāṇāyama 143 and 148).

Śitalī is one of the five techniques mentioned by Ś (Umā-saṁhitā 27.28b-33) by resorting to which the Yogī can defy Death, the other four being Nādānusandhāna, Vāyusiddhi, Tejas-siddhi and Khecari (cf. infra 'Dodging or Deceiving Death' under chapter IX 'Samādhi').

### Bhastrikā

Though the Bhastrikā (one of the eight types of Kumbhakas mentioned by HP IV. 51-56a) is not named by any of the Purāṇa texts, the

technique of Bhastrikā is recommended by Ś (Umāsaṃhitā, 27.4-7) for Vāyusiddhi or success over Vāyu - one of the five methods for cheating Death (cf. infra 'Dodging or Deceiving Death' under chapter on 'Samādhi').

Even the earliest of the Major Purāṇas viz the Mār and Vā do not mention the different phases of Prāṇāyāma. Though later Purāṇas name the three different phases, it is only N which mentions 'Śūnyaka' as an additional phase. Similarly, the four states (according to Mār or four fruits according to Vā) of Prāṇāyāma viz Dhvasti, Prāpti, Saṃvid and Prasāda are not seen used even by Patañjali. The Nāḍīśodhana and Śītalī Prāṇāyāmas are concepts borrowed by later Purāṇas from Haṭha texts.



## CHAPTER VI PRATYĀHĀRA (WITHDRAWAL)

Pratyāhāra is withdrawal or restraint over the senses. It has been defined by Patañjali as follows : cf.

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥ YS.II.54

i.e. the withdrawal of senses from their respective objects whereby they assume the original nature of citta is Pratyāhāra.

Such restraint according to Patañjali results in the greatest mastery over the senses cf.

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ॥ YS.II.55.

The Mār (36.41-42) defines Pratyāhāra as follows : cf.

शब्दादिभ्यः प्रवृत्तानि यदक्षाणि यतात्मभिः ।

प्रत्याह्रियन्ते योगेन प्रत्याहारस्ततः स्मृतः ॥

i.e. Pratyāhāra is the withdrawal through Yoga of the senses which respond to sound and the like.

But mind is the Lord of all senses. If the eye sees the objects, it is only through the mind. If the mind is distracted, the eye which sees does not see. Similarly all the sense organs function only through the mind. But the vice versa is not true i.e. if the sense organs are withdrawn, the mind does not cease to function. This has been made quite clear by Śāntiparvan 299. 15b-18 : cf.

न चेन्द्रियाणि पश्यन्ति मन एवात्र पश्यति ॥ 15

चक्षुः पश्यति रूपाणि मनसा तु न चक्षुषा ।

मनसि व्याकुले चक्षुः पश्यन्नपि न पश्यति ।

तथेन्द्रियाणि सर्वाणि पश्यन्तीत्यभिचक्षते ॥ 16

मनस्युपरते राजन्निन्द्रियोपरमो भवेत् ।

न चेन्द्रियव्युपरमे मनस्युपरमो भवेत् ।  
 एवं मनः प्रधानानि इन्द्रियाणि विभावयेत् ॥ 17  
 इन्द्रियाणां हि सर्वेषामीश्वरं मन उच्यते ।

Hence Mār (36.32-33 =G.I. Ācārakāṇḍa 226.19) directs that Pratyāhāra must be performed by restraining Prāṇa etc, the manas and the five senses from their objects. cf.

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यः प्राणादीन्मन एव च ॥  
 निगृह्य समवायेन प्रत्याहारमुपक्रमेत् ।

The Vā (I.11.18) slightly differs from Mār and states that it is performed by restraining the aggregate of the senses with their objects, the manas and the five maruts. cf.

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थाश्च मनः पञ्च समारुतान् ।  
 निगृह्य समवायेन प्रत्याहारमुपक्रमेत् ॥

Manu (II. 88) advises that a wise man should strive to restrain his sense-organs which indulge in the alluring objects, like a charioteer his horses. cf.

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेष्वपहारिषु ।  
 संयमे यत्नमातिष्ठेद्विद्वान् यन्तेव वाजिनान् ॥

The simplest definition of Pratyāhāra given by Vā (I. 11.29b) is  
 निवृत्तिर्विषयाणान्तु प्रत्याहारस्तु संज्ञितः ॥

i.e. the withdrawal from the sense-objects is Pratyāhāra. G (I. 49.36) makes it shorter. cf.

प्रत्याहारश्च रोधनम् ।  
 i.e. Pratyāhāra is restraint (of the senses from their objects).

That manas (mind) is the Lord of all senses is also recognised by P. (128.13). cf.

इन्द्रियाणां तथैवेषां सर्वेषामीश्वरं मनः ।

Hence the Gītā (6.26) advises control of mind. cf.

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।  
 ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥

i.e. wherever the fickle and unsteady mind strays off, withdrawing it from there, it should be brought under the control of the self.

The Mār (36. 33-34) and Vā (I. 11:19) aver that one who withdraws all desires (of the senses) like the tortoise withdraws its limbs, and remains aloof enjoying the bliss of one's soul, surely perceives the self within one's own self. cf. Mār 36.33-34 :

यस्तु प्रत्याहरेत्कामान्सर्वाङ्गानीव कच्छपः ॥ 33

सदात्मरतिरेकस्थः पश्यत्यात्मानमात्मनि ।

How one must proceed to perform Pratyāhāra is explained by Vā (I.11.20) as

पूरयित्वा शरीरन्तु सबाह्याभ्यन्तरं शुचिः ।

आकण्ठनाभियोगेन प्रत्याहारमुपक्रमेत् ॥

i.e. having accomplished internal and external cleanliness, one must fill the body with air (through inhalation) and shall begin withdrawal by the process of Yoga from the navel to the neck.

The Vi. (VI. 7.43), following Mār (36. 41-42) holds that the senses which respond to sound and the like should be brought together and led to assume the nature of citta. This it calls Pratyāhāra. cf. Vi. VI.7.43 (= N.I.47.19) :

शब्दादिष्वनुरक्तानि निगृह्याक्षाणि योगवित् ।

कुर्याच्चित्तानुकारीणि प्रत्याहारपरायणः ॥

Thus in this definition, Vi inserts the new element i.e. “कुर्याच्चित्तानुकारीणि” which is found neither in Mār nor in Vā but in Patañjali's definition cf “चित्तस्य स्वरूपानुकार”... (YS.II.54 quoted above).

Echoing Patañjali's words (YS.II.55) again, Vi also adds that Pratyāhāra results in the greatest mastery over the senses. cf. Vi. VI.7.44 (=N.I.47.20) :

वश्यता परमा तेन जायतेति चलात्मनाम् ।

इन्द्रियाणामवश्यैस्तैर्न योगी योगसाधकः ॥

i.e. By this the sense-organs which are of outgoing (towards the sense objects) tendency, come under control without which the Yogī is unable to succeed in Yoga.

The K (II.11.38) defines Pratyāhāra as follows :

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ।

निग्रहः प्रोच्यते सद्भिः प्रत्याहारस्तु सत्तमाः ॥

i.e. Pratyāhāra is the restraint of the senses which by nature run after their objects.

The L (I. 8.41b-42a) defines Pratyāhāra as restraining the senses and withdrawing all of them together from their attachment to their objects. cf.

निग्रहो ह्यपहृत्याऽऽशु प्रसक्तानीन्द्रियाणि च ।

विषयेषु समासेन प्रत्याहारः प्रकीर्तितः ॥

It is only after the withdrawal of senses that one becomes fit to practise the succeeding āṅgas of Yoga and thereby succeed in it cf. Bhāg. XI.14.42 :

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यो मनसाऽऽकृष्य तन्मनः ।

बुद्ध्या सारथिना धीरः प्रणयेन्मयि सर्वतः ॥

The sense organs which spread out and agitate us must be intelligently controlled like a father controls his sons. The concentration of the mind and the sense-organs is the greatest austerity and is the excellent virtue. By controlling all the sense organs and the mind which is the sixth by proper learning one becomes self-contented and free from all objects of thought. cf B.130.17-19 :

इन्द्रियाणि प्रमाथीनि बुद्ध्या संयम्य तत्त्वतः ।

सर्वतः प्रसृतानीह पिता बालानिवात्मजान् ॥ 17

मनसश्चेन्द्रियाणां चाप्यैकाग्र्यं परमं तपः ।

तच्छ्रेष्ठं सर्वधर्मेभ्यः स धर्मः पर उच्यते ॥ 18

तानि सर्वाणि संधाय मनः षष्ठानि विद्यया ।

आत्मतृप्तः स एवाऽऽसीद्बहुचिन्त्यमचिन्तयन् ॥ 19

G (I. Ācārakāṇḍa 235.26) also calls it Pratyāhāra when all the sense-organs are withdrawn, from their natural urge towards their objects, along with the mind. cf.

सर्वेषामिन्द्रियाणां तु प्रवृत्तिर्विषयेषु च ।

निवृत्तिर्मनसस्तस्याः प्रत्याहारः प्रकीर्तितः ॥ 235.26.

He who thus wilfully withdraws all the sense-organs from their objects along with his intellect, is said to be in Pratyāhāra. cf G.I. Ācārakāṇḍa 235.27 :

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यः समाहृत्य हितो हि सः ।

सहसा सह बुद्ध्या च प्रत्याहारेषु संस्थितः ॥

The G (Ibid. 238.12b-13a) reiterates that Pratyāhāra is restraint over the sense-organs which indulge in their objects. cf.

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु त्वसत्त्विव ।

नियमः प्रोच्यते सद्भिः प्रत्याहारस्तु पाण्डव ॥

According to N.(I.33.129) also, the central idea of Pratyāhāra is withdrawal or restraint of senses. cf.

विषयेषु प्रसक्तानि इन्द्रियाणि मुनीश्वराः ।

समाहृत्य निगृह्णाति प्रत्याहारस्तु स स्मृतः ॥

i.e. that by which the senses absorbed in their objects are brought together and withdrawn is known as Pratyāhāra.

The N.(I. 33.131) also tells us that one who engages oneself in contemplation without subjugating the senses must be considered ignorant. He will never succeed in contemplation cf :

अनिर्जित्येन्द्रियग्रामं यस्तु ध्यानपरो भवेत् ।

मूढात्मानं च तं विद्याद् ध्यानं चाऽस्य न सिद्ध्यति ॥

The Ś(Vāyaviyasaṃhitā Uttarabhāga 37.45b-48a) also defines Pratyāhāra in a similar vein. cf.

इन्द्रियाणि प्रसक्तानि यथा स्वं विषयेष्विव ।

आहृत्य यन्निगृह्णाति स प्रत्याहार उच्यते ॥ 37.45

i.e. Pratyāhāra is that by which the senses absorbed in their own objects are brought together and restrained. Further it adds that the senses led by manas i.e. mind are in themselves heaven as well as hell; if they are restrained they lead to heaven; if uncontrolled they lead to hell. Hence the intelligent equipped with Jñāna and Vairāgya must try to uplift one's own self by bringing under control the horses in the form of the senses cf.

मनः\* पूर्वाणीन्द्रियाणि स्वर्गं नरकमेव च ।

निगृहीत \*\*विसृष्टानिस्वर्गाय नरकाय च ॥ 46

तस्मात्सुखार्थं महिमाज्ज्ञानवैराग्यमाश्रितः ।

इन्द्रियाश्चान्निगृह्णाशु स्वात्मनात्मानमुद्धरेत् ॥ 47

\* The text wrongly reads 'namaḥ' instead of 'manah'.

\*\* Here also the text adopts the reading 'निसृष्टानि' instead of 'विसृष्टानि'.

This reminds us of the statement in Śantiparvan 197.90 cf.

प्रसृतैरिन्द्रियैर्दुःखी तैरेव नियतैः सुखी ॥

i.e. the senses when absorbed (in the objects) lead to suffering whereas the same when restrained lead to happiness.

The Ag (373.16-17) likens the body to a chariot drawn by the horses in the form of the senses, the mind as the charioteer and Prāṇāyama the whip. It further adds that the senses are in themselves both heaven and hell; when controlled they lead to heaven and when uncontrolled they lead to hell. It defines Pratyāhāra as that by which the senses immersed in the ocean of objects are brought together and controlled. cf. Ag. 373.16-17 and 20 :

इन्द्रियाण्येव तत्सर्वं यत्स्वर्गनरकावुभौ ।

निगृहीत विस्पृष्टानि स्वर्गाय नरकाय च ॥ 16

शरीरं रथमित्याहुरिन्द्रियाण्यस्य वाजिनः ।

मनश्च सारथिः प्रोक्तः प्राणायामकशा स्मृताः ॥ 17

... ..

इन्द्रियाणि प्रसक्तानि प्रविश्य विषयोदधौ ।

आहृत्य यो निगृह्णाति प्रत्याहारः स उच्यते ॥ 20

The Sk deals with Yoga in three of its khaṇḍas viz Māheśvara, Vaiṣṇava and Kāśī khaṇḍas. In every khaṇḍa it has defined Pratyāhāra all meaning basically the same. i.e. withdrawal of the senses and mind cf.

विषयेषु प्रवर्तस्य चेतसो विनिवर्तनम् ॥

प्रत्याहारं विनिर्दिष्टं तस्य संयमनं हि यत् ।

प्रत्याहारस्त्वयं प्रोक्तो .... ॥ Sk. Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikā. 55.41b-42

i.e. The withdrawal of the mind which indulges in its object and its control is called Pratyāhāra.

मनसेन्द्रियवृत्तीनां तत्तद्विषयतश्च तत् ।

आकर्षणं प्रतीचीनं प्रत्याहारः स ईरितः ॥ -Vaiṣṇavakhaṇḍa, Vāsudevamāhātmya 30.16.

i.e. The reversal of the attraction of the functions of the Manas and the senses from their objects is called Pratyāhāra.

इन्द्रियाणां हि चरतां विषयेषु यदृच्छया ।

यत्प्रत्याहारं युक्त्या प्रत्याहारः स उच्यते ॥



प्रत्याहरति यत् खानि कूर्मोऽङ्गानीव सर्वतः ।

प्रत्याहृति विधानेन स स्याद्विगतकल्मषः ॥ Kāśikhaṇḍa, 41.101-102

i.e. The proper withdrawal of the senses which indulge in their objects is called Pratyāhāra. He who withdraws his senses in the prescribed manner just as the tortoise withdraws its limbs thereby gets rid of all his sins.

The results of the absence of control over the mind and the senses has been clearly brought out by the Bhagavadgītā (2.67) as follows :

इन्द्रियाणां हि चरतां यन्मनोनुविधीयते ।

तदस्य हरति प्रज्ञां वायुर्नावमिवाम्भसि ॥

i.e. When the mind follows the roving senses, it drives away the understanding just as the wind drives away a ship on the waters.

Manu (II. 99) makes the same point in the following lines. cf.

इन्द्रियाणां तु सर्वेषां यद्येकं क्षरतीन्द्रियम् ।

तेनास्य क्षरति प्रज्ञा द्रुतेः पात्रादिवोदकम् ॥

i.e. Even if one among the sense-organs slips away from control, thereby understanding slips away (from the Yoga aspirant) like water from (a leaking) skinbag.

The B(128.49b-50a) expresses the same idea as follows cf :

जन्तोः पञ्चेन्द्रियस्यास्य यद्येकं क्लृप्नमिन्द्रियम् ।

ततोऽस्य स्रवति प्रज्ञा गिरेः पादादिवोदकम् ॥

i.e. Even if one of the five sense-organs of a being slips away from control, thereby understanding slips away like water flowing out of the foot of a mountain.

From the various definitions of Pratyāhāra gleaned from YS and the Major Purāṇas, the central idea of Pratyāhāra can be inferred as the withdrawal of the senses (and of the manas) from their natural indulgence in their objects. This is the type of Pratyāhāra given by the Gītā (6.26 quoted above). The VS also gives this kind of Pratyāhāra. cf. VS. III.59-60:

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ॥

बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ।

i.e the withdrawal with effort of the sense organs which by nature indulge in their objects is called Pratyāhāra.

This definition is nearer to the definition found in K (quoted above). The second kind of Pratyāhāra mentioned by VS.III.50-61 is as follows :

यद्यत् पश्यति तत्सर्वं पश्येदात्मवदात्मनि ।

प्रत्याहारः स च प्रोक्तो योगविद्धिर्महात्मभिः ॥

i.e. Perceiving all that one sees as Self within the self is also termed as Pratyāhāra by the esteemed knowers of Yoga.

But this sort of Universal vision i.e. Perception of the supreme in every object of creation is not exactly Pratyāhāra but an external sign of the spiritual development – a result of successful Pratyāhāra or success in Yoga (cf. Yoga and Jñāna, pp. 182-185).

Thus the Gītā (6.29) says that one who has succeeded in Yoga sees the self abiding in all beings and all the beings abiding in one's own self and thus is of impartial vision. cf.

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चाऽऽत्मनि ।

ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥

When the sense-organs refrain from their objects and stay put in their abodes, then one sees the Supreme, the eternal one through the self. cf. B. 130.20:

गोचरेभ्यो निवृत्तानि यदा स्थास्यन्ति वेश्मनि ।

तदा चैवाऽऽत्मनाऽऽत्मानं परं द्रक्ष्यथ शाश्वतम् ॥

The N(I. 33.132) also is of the same view. cf.

यद्यत्पश्यति तत्सर्वं पश्येदात्मवदात्मनि ।

प्रत्याहृतानीन्द्रियाणि ... ॥

i.e. When the senses are withdrawn (from their objects), all that one sees, one perceives as the self within one's own self. (cf. Yoga and Jñāna under Samādhi, infra).

The Haṭhayoga process viz Viparītakaraṇī which is called Pratyāhāra by GŚ is also found mentioned by Sk.

The GŚ verses 55, 57-59 explain the process as follows :

चन्द्रामृतमयीं धारां प्रत्याहरति भास्करः ।

तत्प्रत्याहरणं तस्य प्रत्याहारः स उच्यते ॥ 55

नाभिदेशे भवत्येको भास्कारो दहनात्मकः ।

अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले च चन्द्रमाः ॥ 57

वर्षत्यधोमुखश्चन्द्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखो रविः ।

ज्ञातव्यं करणं तत्र येन पीयूषमाप्यते ॥ 58

ऊर्ध्वनाभिरधस्तालु ऊर्ध्वभानुरधः शशी ।

करणं विपरीताख्यं गुरुवक्त्रेण लभ्यते ॥ 59

i.e. "The Sun (at the navel) draws (to himself) the streams of nectar flowing from the moon (situated at the base of the palate). The withholding of this nectar (from the sun) is called Pratyāhāra. In the region of the navel there is one burning sun while at the base of the palate, there always stands the moon full of nectar. The down-looking moon showers (nectar) and the sun with his upturned mouth swallows (it). There (i.e. in this connection) that practice should be known, by which the nectar can be obtained. The navel is up and the palate is below, the sun is up and the moon down. This action known as Viparītakaraṇi is learnt through the word of the preceptor" (Gorakṣaśatakam pp. 37-38. Ed. by Swami Kuvalayananda and Dr. S.A. Shukla, Lonavala).

The Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.103-104) describes the Viparītakaraṇi as follows :

नाभिदेशे वसेद्भानुस्तालुदेशे च चन्द्रमाः ।

वर्षत्यधोमुखश्चन्द्रो ग्रसदूर्ध्वमुखो रविः ॥ 103

करणं तच्च कर्तव्यं येन सा प्राप्यते सुधा ।

ऊर्ध्वनाभिरधस्तालुरुर्ध्वं भानुरधः शशी ॥

करणं विपरीताख्यमभ्यासादेव जायते ॥ 104

i.e. the sun resides at the navel region whereas the moon resides at the palate. Facing down, the moon showers the nectar; the sun facing upwards sucks it. Therefore the process of preserving the nectar must be practised. The process known as Viparīta which puts the navel up and palate down i.e. the sun up and the moon down is mastered only by practice. The HP (V. 107-111) also explains this process.

The concepts of moon residing at the palate showering nectar and the sun residing at the navel region swallowing the nectar are not found in the YS and belong to the Hāṭhayoga.

## CHAPTER VII DHĀRAṆĀ (FIXATION)

All the aṅgas of Yoga beginning from Yamas and ending with Pratyāhāra are aimed at controlling the body, Prāṇa and the senses. The last three aṅgas viz. Dhāraṇā, Dhyāna and Samādhi of the Aṣṭāṅga-Yoga of Patañjali are aimed at controlling the mind. Hence the last three taken together are called antaraṅga i.e. internal compared to the preceding five which together form bahiraṅga. Hence Patañjali states

त्रयमन्तरङ्गं पूर्वेभ्यः ॥ YS.III.7.

i.e. the three together are internal in relation to the preceding ones.

Manu (VI.72), Dakṣa (7.3) and Śaṅkha (7.13) refer to Dhāraṇa. The Gītā uses two terms Dhṛti and Dhāraṇā. Though the Yogadhāraṇā mentioned in the Gītā is a more complicated process, steadiness of the mind seems to be the main performance meant by the term Dhāraṇā.

Dhāraṇā is to be practised only by one who has brought under control the Vāyus and sense organs. Thus Vi (VI. 7.45= N.I. 47.21) states:

प्राणायामेन पवने प्रत्याहारेण चेन्द्रिये ।

वशीकृते ततः कुर्यात्स्थितं चेतश्शुभाश्रये ॥

i.e. After having controlled the breath by means of Prāṇāyāma and the senses by means of the Pratyāhāra, one must then fix the mind on an auspicious object.

It is this fixation of mind which is called Dhāraṇā. The Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.111) concurs with the above view. cf Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.111=GŚ.68) :

आसनेन समायुक्तः प्राणायामेन संयुतः ।

प्रत्याहारेण संपन्नो धारणामथ चाभ्यसेत् ॥

Whereas Śaṅkha (7.15) terms restraint of Manas as Dhāraṇā, (मनसः संयमस्तज्जैर्धारणेति निगद्यते), Dhāraṇā is defined by Vā (I. 11. 29) as fixation of mind. cf.

मनसो धारणा चैव धारणेति प्रकीर्त्तिता ॥

That (activity) by which the mind is held (arrested or restrained) is called Dhāraṇā. cf Mār. 36.41 :

धारणेत्युच्यते चेऽयं धार्यते यन्मनो यया ॥

The Vi (V.7.78) also is of the same view. cf.

एषा वै धारणा प्रोक्ता यद्धितं तत्र धार्यते ॥

According to G (I. 49.35) Dhāraṇā is steadiness of mind. cf

धारणा मनसो धृतिः ।

Ś(Vāyaviyasamhitā 37. 50b-51a) observes that from Dhāraṇā ensues stability of mind. Hence one must make the mind resolute by continuous practice of Dhāraṇā. cf.

मनसः प्रथमः स्थैर्यं धारणातः प्रजायते ॥

तस्माद्धीरं मनः कुर्याद्धारणाभ्यासयोगतः ।

Patañjali defines it as

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥ YS.III.1

i.e. Dhāraṇā is the fixation or steadiness of mind in some place or object. For Patañjali, Dhyāna is contemplation on the same object to the exclusion of others (or without interruption); and samādhi is the same contemplation when there is consciousness only of the object of meditation and not of the mind. cf.

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥ YS.III.2

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥ YS.III.3

Thus the same object served for Dhāraṇā, Dhyāna and Samādhi, the intensity alone increasing i.e. the progress from Dhāraṇā to Dhyāna and Samādhi is qualitative. But the Mār and Vā followed by K, L, G, Ag and Yogacūḍāmaṇyupaniṣad (111-112) give a peculiar definition of Dhāraṇā based on the duration of its performance. cf. Mār. 35-36 (=G.I. Ācārakāṇḍa 226.20).

प्राणायामा दश द्वौ च धारणा साऽभिधीयते ॥ 35

द्वे धारणे स्मृते योगे योगिभिस्तत्त्वदृष्टिभिः ।

i.e. Twelve Prāṇāyāmas make a Dhāraṇā. Yoga is of the duration of two Dhāraṇās. G states almost the same.

तथा द्वादशमात्रस्तु प्राणायामो विधीयते ॥

धारणा द्वादशायामो योगो वै धारणाद्वयम् । Vā.I.11.21b-22a

i.e. Prāṇāyāma is of the duration of twelve mātṛās; Dhāraṇā is of the duration of twelve Prāṇāyāmas and Yoga (i.e. Dhyāna and Samādhi) is of the duration of two Dhāraṇās.

cf. K.(II.11.42=L.I.8.113b-114a=Ś.Vāyaviyasaṁhitā, Uttaraḥbhāga. 37.60=Ag. 375.4) :

धारणा द्वादशायामा ध्यानं द्वादशधारणाः ।

ध्यानं द्वादशकं यावत् समाधिरभिधीयते ॥

i.e. Dhāraṇā is the duration of twelve Prāṇāyāmas, Dhyāna of the duration of twelve Dhāraṇās and Samādhi is the duration of twelve Dhyānas.

These definitions are based on the time factor alone and not on the intensity of contemplation. Thus whereas in Mār (followed by other Purāṇas and some of the Yogopaniṣads) the difference is quantitative, in the YS, the difference between Dhāraṇā and Dhyāna is qualitative.

Ś (Vāyaviyasaṁhitā, Uttaraḥbhāga 37.48b) defines Dhāraṇā in the same vein as Patañjali. cf.

धारणा नाम चित्तस्य स्थानबन्धस्समासतः ।

i.e. Dhāraṇā, in fact, is the fixation of mind on some spot (or object).

L (I.8.42b) also defines Dhāraṇā as fixation of Citta (mind) in some spot (or region). Thus both L and S substitute the term 'sthāna' in place of 'deśa' of Patañjali's definition.

L (I.8.43b-44) continues to define Dhyāna and Samādhi also in the same vein as YS (cf. Dhyāna, infra).

But elsewhere L also includes the definition of Dhāraṇā, Dhyāna and Samādhi based on the duration of performance which is peculiar to Mār, Vā, K, Ag. and some Yoga Upaniṣads (cf. L.I.8.113b -114a quoted above).

G (I. Ācarakāṇḍa 235.28) also subscribes to the definition of Dhāraṇā based on time factor alone. cf.

प्राणायामैर्द्वादशभिर्यावत्कालः कृतो भवेत् ।

यस्तावत्कालपर्यन्तं मनो ब्रह्मणि धारयेत् ॥

i.e. (Dhāraṇā is) steadiness of mind on Brahman for the duration of time taken for twelve Prāṇāyāmas.

Ś (Vāyavīyasamhitā, Uttarabhāga 37.49b-50a) defines Dhāraṇā, as follows. cf.

कालं कंचावधीकृत्य स्थानेऽवस्थापितं मनः ॥ 49

न तु प्रच्यवते लक्ष्याद्धारणा स्यान्नचान्यथा । 50a

i.e. the steadiness of the mind on a spot for a stipulated period without swerving away from it is called Dhāraṇā, and not otherwise.

The Ag (ch. 375) gives us the following varied definitions of Dhāraṇā (besides the one based on the duration of its performance quoted above) cf.

धारणा मनसो ध्येये संस्थितिः ॥ Ag.375.1a.

i.e. the establishment of the mind in the object of contemplation is Dhāraṇā. Thus according to this definition the same object serves for Dhāraṇā and Dhyāna as well, as in the YS.

यद्वाह्यावस्थितं लक्ष्यं तस्मान्न चलते मनः ।

तावत्कालं प्रदेशेषु धारणा मनसः स्थितिः ॥ Ag.375.2

i.e. the steadiness of mind, without deviation, on a particular spot outside (the body) for a determined duration is known as Dhāraṇā. This definition also makes it clear that Dhāraṇā does not automatically develop into Dhyāna.

कालावधिपरिच्छिन्नं देहे संस्थापितं मनः ।

न प्रच्यवति यल्लक्ष्याद्धारणा साऽभिधीयते ॥ Ag.375.3

i.e. When the mind fixed on the object situated in the body does not swerve from it for a stipulated period, that is called Dhāraṇā. Here also, it is the time that determines Dhāraṇā.

The Sk (Kāśīkhaṇḍa, 41.94-95) includes Prāṇāyāma and Pratyāhāra also in the definition based on time limit. cf.

प्राणायामद्विषट्केन प्रत्याहार उदाहृतः ।  
 प्रत्याहारैर्द्वादशभिर्धारणा परिकीर्तिता ॥ 94  
 भवेदीश्वरसंगत्यै ध्यानं द्वादशधारणम् ।  
 ध्यानद्वादशकेनैव समाधिरभिधीयते ॥ 95

This virtually is the view of Yogacūḍāmaṇyupaniṣad 111-112. cf.

प्राणायामद्विषट्केन प्रत्याहारः प्रकीर्तितः ।  
 प्रत्याहारद्विषट्केन जायते धारणा शुभा ॥ 111  
 धारणा द्वादश प्रोक्तं ध्यानं योगविशारदैः ।  
 ध्यानद्वादशकेनैव समाधिरभिधीयते ॥ 112

Patañjali does not specify the objects (or regions) on which the mind is to be fixed. The Mār and other Purāṇas speak of Dhāraṇā in (ten) places like the navel, heart, throat, chest, face, tip of the nose, eye, the space in between the eye-brows, centre of the head and a little above that, the last being the highest type. cf. Mār. 36. 44-46a :

प्राङ्नाभ्यां हृदये चाऽथ तृतीये च तथोरसि ॥ 44  
 कण्ठे मुखे नासिकाग्रे नेत्रभ्रूमध्यमूर्धसु ।  
 किञ्च तस्मात् परस्मिंश्च धारणा परमा स्मृता ॥ 45  
 दशैता धारणा प्राप्य प्राप्नोत्यक्षरसाम्यताम् ।  
 cf. Vā. I.11.27-28 :  
 नाभ्यां च हृदये चैव कण्ठे उरसि चाऽऽनने ।  
 नासाग्रे तु तथा नेत्रे भ्रुवोर्मध्येऽथ मूर्धनि ॥ 27  
 किञ्चिदूर्ध्वं परस्मिंश्च धारणा परमा स्मृता ।

G (I. Ācāra-kāṇḍa 226.21-22) repeats the statement of Mār. almost verbatim.

B (131.39-40) introduces kukṣi (arm-pit), pārśva(flanks) and śravaṇa(ears) among the spots recommended for Dhāraṇā. Yet all these spots on which the Yogī is directed to fix his mind upon are regions of the body. The Vyāsabhāṣya, on the contrary states (on YS. III.1) that the object (region) for Dhāraṇā could be one external to the body as well. cf.

नाभिचक्रे हृदयपुण्डरीके मूर्ध्नि ज्योतिषि नासिकाग्रे जिह्वाग्र इत्येवमादिषु देशेषु बाह्ये वा विषये चित्तस्य वृत्तिमात्रेण बन्ध इति धारणा ।



Thus whereas it specifies 'Jyotiṣī' (luminaries) among the objects it clearly states 'bāhye vā viṣaye' (i.e. any external object) as fit spot for the practice of Dhāraṇā.

K (II.11.39) includes the peak of a mountain among the spots recommended for Dhāraṇā. cf.

हृत्पुण्डरीके नाभ्यां वा मूर्ध्नि पर्वतमस्तके ।  
एवमादिषु देशेषु धारणा चित्तबन्धनम् ॥

For Vi (VI.7.47=N.I.47.23) there is only one auspicious substratum which mind can resort to i.e. the embodied or unembodied form of Brahman i.e. Viṣṇu. cf.

आश्रयश्चेतसो ब्रह्म द्विधा तद्य स्वभावतः ।  
भूप मूर्तममूर्तं च परं चापरमेव च ॥

Hence Vi (VI.7.74-77=N.I.47.50-53) recommends Dhāraṇā on the form of Viṣṇu alone who is the substratum of all Śaktis (powers). It names this Dhāraṇā as Śuddha Dhāraṇā, all others being aśuddha (impure). cf.

यथाग्निरुद्धतशिखः कक्षं दहति सानिलः ।  
तथा चित्तस्थितो विष्णुर्योगिनां सर्वकिल्बिषम् ॥ 74  
तस्मात्समस्तशक्तीनामाधारे तत्र चेतसः ।  
कुर्वीत संस्थितिं सा तु विज्ञेया शुद्धधारणा ॥ 75  
शुभाश्रयस्य चित्तस्य सर्वगस्याचलात्मनः ।  
त्रिभावभावनातीतो मुक्तये योगिनो नृप ॥ 76  
अन्ये तु पुरुषव्याघ्र चेतसो ये व्यपाश्रयाः ।  
अशुद्धास्ते समस्तास्तु देवाद्याः कर्मयोनयः ॥ 77

As it is difficult to imagine the unembodied form of Viṣṇu, the gross form of Viṣṇu must be imagined. cf. Vi.(VI.7.55) :

न तद्योगयुजा शक्यं नृप चिन्तयितुं यतः ।  
ततः स्थूलं हरे रूपं चिन्तयेद्विश्वगोचरम् ॥

The Vi (VI.7.79) further describes the embodied form of Viṣṇu which is to be imagined, for there can be no retention without a support (substratum). cf.

यद्य मूर्त्तं हरे रूपं यादृक्चिन्त्यं नराधिप ।  
तच्छ्रूयतामनाधारे धारणा नोपपद्यते ॥ 79

The Vi (VI.7.80-90=N.I. 47.56-65) also describes the nature of the gross form of Viṣṇu on which Dhāraṇa is to be performed and the stages through which this Dhāraṇā passes into Dhyāna. cf.

प्रसन्नवदनं चारु पद्मपत्रोपमेक्षणम् ।  
सुकपोलं सुविस्तीर्णललाटफलकोज्ज्वलम् ॥ 80  
समकर्णान्तविन्यस्तचारुकुण्डलभूषणम् ।  
कंबुग्रीवं सुविस्तीर्णश्रीवत्सांकितवक्षसम् ॥ 81  
वलित्रिभंगिना मग्ननाभिना ह्युदरेण च ।  
प्रलंबाष्टभुजं विष्णुमथवापि चतुर्भुजम् ॥ 82  
समस्थितोरुजंघं च सुस्थितांगिवरांबुजम् ।  
चिंतयेद्ब्रह्मभूतं तं पीतनिर्मलवाससम् ॥ 83  
किरीटहारकेयूरकटकदिविभूषितम् ॥ 84  
शार्ङ्गशंखगदाखड्गचक्राक्षवलयान्वितम् ।  
वरदाभयहस्तं च मुद्रिकारत्नभूषितम् ॥ 85

i.e. Viṣṇu should be thought of having a handsome and delightful face, eyes like petals of lotus, fine cheeks and broad and brilliant forehead, beautiful ear-rings, neck like a conch-shell, chest broad and embellished with Śrīvatsa, beautiful belly with three folds of skin and deep navel eight or four armed, thighs large and symmetrical, firm feet and lotus-like hands, clad in unblemished yellow garment, wearing crown, necklace and beautiful bracelets and armlets and wielding the śārṅga bow, holding conch, mace, sword, discus and rosary, with hands in varada (blessing) and abhaya (protection) pose and fingers wearing bejewelled rings.

The yogī must with mind concentrated, meditate upon the above form of Viṣṇu and identify himself with Him until the mind becomes firmly fixed in Him. cf. Vi. VI.7.86 (=N.I.47.61) :

चिंतयेत्तन्मयो योगी समाधायात्ममानसम् ।  
तावद्यावद्दृढीभूता तत्रैव नृप धारणा ॥ 86

When this steadiness of mind does not swerve irrespective of whether the devotee is speaking, standing or engaged in some other voluntary actions, it should be considered as accomplished. cf. Vi. VI. 7.87 (=N.I.47.62) :

व्रजतस्तिष्ठतोऽन्यद्वा स्वेच्छया कर्म कुर्वतः ।  
नापयाति यदा चित्तात्सिद्धां मन्येत तां तदा ॥ 87

Thereafter the devotee shall meditate upon the form of the Lord, without his attributes viz. śaṅkha, gadā, cakra and śārṅga, but tranquil and holding the rosary in hand. When this Dhāraṇā also is accomplished, his form without such ornaments as crown, bracelets, etc. should be meditated upon. cf. Vi. VI. 7.88-89 (=N.I. 47. 63-64) :

ततः शंखगदाचक्रशार्ङ्गादिरहितं बुधः ।  
चिंतयेद्भगवद्रूपं प्रशांतं साक्षसूत्रकम् ॥ 88  
सा यदा धारणा तद्बदवस्थानवती ततः ।  
किरीटकेयूरमुखैर्भूषणैरहितं स्मरेत् ॥ 89

Then the devotee should mentally dwell upon the single limb of the Lord and thereafter He should become engrossed in His limbs. cf. Vi. VI. 7.90 (=N.I. 47.65)

तदेकावयवं देवं चेतसा हि पुनर्बुधः ।  
कुर्यात्ततोऽवयविनि प्रणिधानपरो भवेत् ॥ 90

A similar description of Dhāraṇā on the embodied form of Viṣṇu and the stages through which this Dhāraṇā passes into Dhyāna is also supplied by Bhāg. II.2.8-13. cf :

केचित् स्वदेहान्तर्हृदयावकाशे प्रादेशमात्रं पुरुषं वसन्तम् ।  
चतुर्भुजं कञ्जरथाङ्गशंखगदाधरं धारणया स्मरन्ति ॥ 2.8  
ईक्षेत चिन्तामयमेनमीश्वरं यावन्मनो धारणयावतिष्ठते ॥ 2.12  
एकैकशोऽङ्गानि धियानुभावयेत् पादादि यावद्धसितं गदाभृतः ।  
जितं जितं स्थानमपोह्य धारयेत् परं परं शुद्धयति धीर्यथा यथा ॥ 13

cf. also Bhāg. III. 28.18-20 and XI.14.42-46 :

ध्यायेदेवं समग्राङ्गं यावन्न च्यवते मनः ॥ 28.18  
स्थितं व्रजन्तमासीनं शयानं वा गुहाशयम् ।  
प्रेक्षणीये हितं ध्यायेच्छुद्धभावेन चेतसा ॥ 28.19  
तस्मिंल्लब्धपदं चित्तं सर्वावयवसंस्थितम् ।  
विलक्ष्यैकत्र संयुज्यादङ्गे भगवतो मुनिः ॥ 28.20

Bhāg.XI.14.42-46:

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यो मनसाऽकृष्य तन्मनः ।

बुद्ध्या सारथिना धीरः प्रणयेन्मयि सर्वतः ॥ 14.42

तत्सर्वव्यापकं चित्तमाकृष्यैकत्र धारयेत् ।

नान्यानि चिन्तयेद् भूयः सुस्मितं भावयेन्मुखम् ॥ 14.43

तत्र लब्धपदं चित्तमाकृष्य व्योम्नि धारयेत् ।

तच्च त्यक्त्वा मदारोहो न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ 14.44

एवं समाहितमतिरर्माभावात्मानमात्मनि ।

विचष्टे मयि सर्वात्मन् ज्योतिर्ज्योतिषि संयुतम् ॥ 14.45

ध्यानेनेत्थं सुतीव्रेण युञ्जतो योगिनो मनः ।

संयात्याशु निर्वाणं द्रव्यज्ञानक्रियाभ्रमः ॥ 14.46

The L (I.8.96) seems to indicate nābhi (navel), gala (throat), bhrūmadhya (space between the eyebrows), lalāṭaphalaka (forehead) and mūrdhā as the spots upon which different forms of Śiva are to be contemplated upon (L.I.8.101-102).

Ś (Vāyaviyasaṃhitā, Uttarabhāga 37.49a) like the Vi, N and Bhāg limits Dhāraṇā to only one object and the object is Śiva cf.

स्थानं च शिव एवैको नान्यदोषत्रयं यतः ॥

The Sk (Vaiṣṇavakhaṇḍa, Vāsudevamāhātmya 30.17) recommends nābhi (navel) and other spots upon which the mind along with the Prāṇa is to be fixed on the form of Vāsudeva cf.

नाभ्याद्यन्यतमे स्थाने प्राणेन सह चेतसः ।

वासुदेवस्वरूपे यद्धारणं धारणोदिता ॥

Thus in this particular Dhāraṇā it is not only the mind but also the Prāṇa which is to be fixed on the form of Vāsudeva at the specified spots.

The Sk (Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikākhaṇḍa, 55.44-45) recommends contraction (of the anus) and pulling up of the Prāṇa slowly and gradually to the forehead successively from the four-petalled, six-petalled, twelve-petalled and sixteen and (thirty-) two petalled lotuses situated at the regions of the navel, heart, palate and the space in between the eyebrows and thereafter to hold it accompanied with the manas (mind) at the Brahmarandhra. cf.

**ṢAṬCAKRAS AND THEIR CHARACTERISTICS (FROM ṢAṬCAKRANIRŪPAṆA)**

S.No.	Name of Cakra	Situation	No. of Petals	Complexion	Letters	Element	Bija	Deity	Queen of Cakra
1.	Mūladhāra	Below the genitals and above the anus	Four	Crimson	च to स	Region of Pṛthvī	Bija of Earth	Four-faced Brahmā (mounted on elephant)	Dākini (with Svayambhū liṅga & Kuṇḍalinī)
2.	Svādhiṣṭhāna	At the root of the genitals	Six	Vermilion	च to ल	Region of Water	Varuṇa bija	Viṣṇu (seated on Guraḍa)	Rākini
3.	Maṇipūra	At the navel	Ten	Rain cloud	उ to ऋ	Region of fire	Bija of Fire	Rudra (seated on bull)	Lākini
4.	Anāhata	In the heart	Twelve	Bandhūka flower	क to ऌ	Region of Vāyu	Vāyu bija	Three-eyed Īśa	Kākini
5.	Viśuddha	In the throat	Sixteen	Smoky purple	अ to ञः	Region of Ether	Bija of ambara	Three-eyed and five-faced Śadaśiva united with Girijā	Sākini
6.	Ājñā	Between the eyebrows	Two	White	ह & ण		Bija of Vedas	Śiva called Itara	Hākini

प्राङ्नाभ्यां हृदये वायुरथ तालौ ध्रुवोरन्तरे ।  
 चतुर्दले षड्दले च द्वादशे षोडशद्विके ॥ 55.44  
 आकुंचनेनैवमूर्द्धमुन्नीय पवनं शनैः ।  
 मूर्धनि ब्रह्मरन्ध्रे तं प्राणं सन्धारयेत्कृती ॥ 55.45

This additional activity of leading the Prāṇa and holding it (accompanied with the manas) at specified regions of the body is a characteristic feature of Pañcabhūtadhāraṇā, i.e. Dhāraṇā of the five elements described in the Haṭha texts such as the Gorakṣaśataka (cf. infra). The system of the six cakras and their characteristics have been vividly described in the Ṣaṭcakranirūpaṇa highlights of which may be referred to in the tabulated form. (cf. also Appendix for more particulars).

### Saptadhāraṇā

The Śāntiparvan of Mahābhārata (cr. ed. 228. 13-15a) mentions seven Dhāraṇās. cf.

सप्त यो धारणा कृत्स्नाः वाग्यतः प्रतिपद्यते ।  
 पृष्ठतः पार्श्वतश्चान्या यावत्यस्ताः प्रधारणाः ॥ 13  
 क्रमशः पार्थिवं यच्च वायव्यं खं तथा पयः ।  
 ज्योतिषो यत्तदैश्वर्यमहङ्कारस्य बुद्धितः ॥ 14  
 अव्यक्तस्य तथैश्वर्यं क्रमशः प्रतिपद्यते ।

The seven subtle Dhāraṇās mentioned here are of the five elements viz. earth, air, ether, water and light and of ahaṅkāra and buddhi. The Yogī is said to attain success over the elements by performing Dhāraṇā over these one by one.

The Mār (37.17-23) and Vā (I.12.17-28) also describe the seven Dhāraṇās. According to Mār, the seven subtle Dhāraṇās are those of earth, water, fire (light), air, ether, manas and intellect; by contemplation on these subtle elements, the Yogī comprehends the subtlety of these and relinquishes flavour, taste, form, touch and the activity of sound (of earth, water, fire, wind and the sky respectively) and his mind becomes subtle; by means of his subtle mind he enters the mind of all beings; by means of his intellect he enters the intellect of all; he realizes and having become unattached relinquishes the seven subtle things after which there is no retrogression; he proceeds to Supreme Bliss. cf. Mār. 37.17-23 :

सूक्ष्मास्तु धारणा सप्त भूराद्या मूर्ध्नि धारयेत् ।  
 धरित्रीं धारयेद्योगी तत्सौक्ष्म्यं प्रतिपद्यते ॥ 17  
 आत्मानं मन्यते चोर्वीं तद्गन्धं च जहाति सः ।  
 तथैवाप्सुरसं सूक्ष्मं तद्वत् रूपं च तेजसि ॥ 18  
 स्पर्शं वायौ तथा तद्वद् बिभ्रतस्तस्य धारणाम् ।  
 व्योम्नः सूक्ष्मां प्रवृत्तिं च शब्दं तद्वज्रहाति सः ॥ 19  
 मनसा सर्वभूतानां मनस्याविशते यदा ।  
 मानसीं धारणां बिभ्रन्मनः सूक्ष्मं च जायते ॥ 20  
 तद्वद् बुद्धिमशेषाणां सत्त्वानामेत्य योगवित् ।  
 परित्यजति संप्राप्य बुद्धिसौक्ष्म्यमनुत्तमम् ॥ 21  
 परित्यजति सूक्ष्माणि सप्तत्वेतानि योगवित् ।  
 सम्यग् विज्ञाय योऽलर्कं तस्यावृत्तिर्न विद्यते ॥ 22  
 एतासां धारणानां तु सप्तानां सौक्ष्म्यमात्मवान् ।  
 दृष्ट्वा दृष्ट्वा ततः सिद्धिं त्यक्त्वा त्यक्त्वा परां व्रजेत् ॥ 23

The Vā (I.12.18-25) also gives a similar description of the seven Dhāraṇās. cf.

पृथिवीं धारयेत् सर्वां ततश्चापो ह्यनन्तरम् ।  
 ततोऽग्निश्चैव सर्वेषामाकाशं मन एव च ॥ 18  
 ततः परं पुनर्बुद्धिं धारयेद्यत्नतो यति ।  
 सिद्धीनां चैव लिङ्गानि दृष्ट्वा दृष्ट्वा परित्यजेत् ॥ 19  
 पृथ्वीं धारयमाणस्य मही सूक्ष्मा प्रवर्तते ।  
 आपो धारयमाणस्य आपः सूक्ष्मा भवन्ति हि ।  
 शीताः रसाः प्रवर्तन्ते सूक्ष्मा ह्यमृतसन्निभाः ॥ 20  
 तेजो धारयमाणस्य तेजः सूक्ष्मं प्रवर्तते ।  
 आत्मानं मन्यते तेजस्तद्भावमनुपश्यति ॥ 21  
 आत्मानं मन्यते वायुं वायुवन्मण्डलं प्रभो ।  
 आकाशं धारयाणस्य व्योम सूक्ष्मं प्रवर्तते ॥ 22  
 पश्यते मण्डलं सूक्ष्मं घोषश्चास्य प्रवर्तते ।  
 आत्मानं मन्यते नित्यं वायुः सूक्ष्म प्रवर्तते ॥ 23  
 तथा मनो धारयतो मनः सूक्ष्मं प्रवर्तते ।

मनसा सर्वभूतानां मनस्तु विशते हि सः ।  
 बुद्ध्या बुद्धिं यदा युञ्जेत्तदा विज्ञाय बुद्धयते ॥ 24  
 एतानि सप्तसूक्ष्माणि विदित्वा यस्तु योगवित् ।  
 परित्यजति मेधावी स बुद्ध्या परमं व्रजेत् ॥ 25

### Pañcabhūtadhāraṇā

The GŚ names the Dhāraṇās of Pañcabhūtas as Stambhani (solidifying), drāvaṇī (liquifying), dahanī (inflaming), bhrāmaṇī (whirling) and śosaṇī (absorbing). cf. GŚ 74 :

स्तम्भनी द्रावणी चैव दहनी भ्रामणी तथा ।  
 शोषणी च भवन्त्येवं भूतानां पञ्चधारणाः ॥

The Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.112) states that the Dhāraṇā of the five elements should severally be done at the heart i.e. inside the body with steadiness of mind cf.

हृदये पञ्चभूतानां धारणां यः पृथक् पृथक् ।  
 मनसो निश्चलत्वेन धारणा सा विधीयते ॥ Sk. Kāśīkhaṇḍa 41.112 (=GŚ 68)

It names the five Bhūtadhāraṇās. cf. Ibid 41.118 :

स्तम्भनी प्लावनी चैव दहनी भ्रामणी तथा ।  
 शमनी च भवन्त्येता भूतानां पञ्च धारणाः ॥

These names are almost the same mentioned by GŚ quoted above, except that in this verse Plāvaṇī substitutes for Drāvaṇī of GŚ, both meaning the same. The last mentioned in the above verse viz śamaṇī (pacifying) stands for śosaṇī (absorbing) of GŚ. 74.

The GŚ (69-73) gives a detailed and uniform description of the five Dhāraṇās (See Tables). The Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.113-117) also describes the Pañcabhūtadhāraṇās but misses some of the aspects included by GŚ.

GŚ 69 describes Kṣitidhāraṇā i.e. Dhāraṇā of the element earth as follows:

या पृथ्वी हरितालदेशरुचिरा पीता लकारान्विता  
 संयुक्ता कमलासनेन हि चतुष्कोणा हृदि स्थायिनी ।  
 प्राणं तत्र विनीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारये-  
 देशा स्तम्भकरी सदा क्षितिजयं कुर्याद्भुवो धारणा ॥



## FEATURES OF PAÑCABHŪTA DHĀRANĀ as per GŚ 69-74

S.No.	Name	Element	Shape	Situation	Colour	Deity	Sound	Nature	Benefit
1.	KṢITIDHĀRANĀ	Earth	Quadran- gular	Heart	Yellow	Brahmā	ॐ	Stambhakari	Power to conquer the earth
2.	VĀRIDHĀRANĀ	Water	Half-moon	Throat	White as Kunda	Viṣṇu	ॐ	Drāvaṇi	Success over water
3.	VAISVĀNARĪ DHĀRANĀ	Fire	Triangular	Palate	Indragopa	Rudra	ॐ	Dahani	Control over fire
4.	VĀYAVI DHĀRANĀ	Air	Circular	Between the eye brows	Black as añjana	Īśvara	ॐ	Bhrāmaṇi	Ability to fly in the sky
5.	NABHODHĀRANĀ	Space	-	Brahma- randhra	Like water of mirage	Sadaśiva	ॐ	Śoṣaṇi	Breaking open door to liberation.

i.e. One should lead the Prāṇa and hold it along with the mind for five ghaṭikās on the quadrangular Earth (element) situated at the heart and presided over by Brahmā – the element beautiful as the surface of a broken piece of yellow orpiment, being yellow and characterised by the sound ‘ल’. This Dhāraṇā on the earth element is paralysing/arresting and will (enable the Yogī to) conquer the Earth.

Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.113) curtails the above description and defines it with regard to the most important aspects of the Dhāraṇā (contained in the first two lines of GŚ 69), leaving out at the same time the other aspects contained in the last two lines of GŚ 69 such as (i) Prāṇa should be led and held along with the manas for five ghaṭikās, (ii) the name of the Dhāraṇā i.e. Stambhakārī and (iii) the benefit of performing the Dhāraṇā. cf. Sk. Kāśīkhaṇḍa 41.113 :

हरितालनिभां भूमिं सलकारां सवेधसम् ।

चतुष्कोणं हृदि ध्यायेदेषा स्यात्क्षितिधारणा ॥

i.e. One should contemplate in heart on the quadrangular Earth (element) of the colour of yellow orpiment, presided over by Brahmā and characterised by the sound ‘ल’. This is Dhāraṇā of the Earth (element).

The Sk treats the Dhāraṇās on the next three elements viz Water, Fire and Air also almost in the same brief manner; but it describes the Nabhodhāraṇā i.e. Dhāraṇā of Nabhas (sky or space) with all characteristics that we find described by GŚ. From this it must be inferred that the additional points which are found in the GŚ and also in the description of Nabhodhāraṇā by Sk are features common to all other Bhūtadhāraṇās as well, viz that of Earth, Water, Fire and Air.

The Dhāraṇā on Water (element) is described by Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.114) as follows :

कण्ठेऽबुतत्त्वमर्धेदुनिभं विष्णुसमन्वितम् ।

वकारबीजं कुंदाभं धारयन्बुजयेदिति ॥

i.e. One should contemplate on the half-moon shaped Water (element) of the colour of Kunda and situated in the throat, associated with Viṣṇu and characterised by the bija ‘व’. This Dhāraṇā leads the Yogī to success over ‘Water’.

The GŚ description of this Dhāraṇā includes the additional points such as (i) holding the Prāṇa accompanied by the manas in that region for five ghaṭikās, (ii) the name Vāridhāraṇā and (iii) benefit of performing the Dhāraṇā, namely, power to digest the deadliest poisons cf. GŚ.70 :

अर्धेन्दुप्रतिभं च कुन्दधवलं कंठेऽंबुतत्त्वं स्थितं  
यत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।  
प्राणं तत्र विनीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारये-  
देषा दुर्वहकालकूटजरणा स्याद्वारिणी धारणा ॥ 70

The Vahnidhāraṇā or Dhāraṇā on the Fire (element) is described by Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.115) as follows :

तालुस्थमिन्द्रगोपाभं त्रिकोणं रेफसंयुतम् ।  
रुद्रेणाधिष्ठितं तेजो ध्यात्वा वह्निं जयेदिति ॥ 115

i.e. One should contemplate on the triangular Fire (element) of the colour of 'indragopa' situated at the palate, presided over by Rudra and characterised by 'र'. This Dhāraṇā brings control over Fire.

The GŚ 71 contains the description of this Dhāraṇā in which the additional points are (i) प्रवालरुचिरं i.e. beautiful as Pravāla, (ii) holding the Prāṇa accompanied by the manas in that region for five ghaṭikās and (iii) name of Dhāraṇā being Vaiśvānari, cf. GŚ. 71 :

यत्तालस्थितमिन्द्रगोपसदृशं तत्त्वं त्रिकोणोज्ज्वलं  
तेजो रेफमयं प्रवालरुचिरं रुद्रेण यत्संगतम् ।  
प्राणं तत्र विनीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारये-  
देषा वह्निजयं सदा विदधते वैश्वानरी धारणा ॥

The Vāyavidhāraṇā i.e. Dhāraṇā on the Air (element) is described by Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.116) as follows :

वायुतत्त्वं भ्रुवोर्मध्ये वृत्तमंजनसन्निभम् ।  
यं बीजमीशदैवत्यं ध्यायन्वायुं जयेदिति ॥

i.e. One should contemplate on the circular Air element, black as añjana, situated between the eyebrows, presided over by Īśa and characterised by the bīja 'य'.

GŚ 72 describes the same Vāyudhāraṇā as follows :

यद्भिन्नाञ्जनपुंजसन्निभमिदं तत्त्वं ध्रुवोरन्तरे  
 वृत्तं वायुमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता ।  
 प्राणं तत्र विनीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारये-  
 देश खेगमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥

Here also the additional aspects (which are dropped by Sk) are  
 (i) holding Prāṇa accompanied by manas in that region for five ghaṭikās,  
 (ii) name of dhāraṇā being Vāyavi and (iii) benefit of performing Dhāraṇā  
 being that it enables the Yogī to fly in the sky.

The Dhāraṇā that is mentioned last is the Nabhodhāraṇā or Ākāśadhāraṇā. It is only here that Sk does full justice to its account of Dhāraṇā. cf. Sk. Kāśikhaṇḍa 41.117 : cf.

आकाशं च मरीचिवारिसदृशं यद्ब्रह्मरन्ध्रस्थितं  
 यन्नाथेन सदाशिवेन सहितं शान्तं हकाराक्षरम् ।  
 प्राणं तत्र विनीय पञ्चघटिकं चित्तान्वितं धारये-  
 देश मोक्षपाटपाटनपटुः प्रोक्ता नभोधारणा ॥

i.e. the element of ākāśa (space) which is like the water of mirage and is situated at the Brahmarandhra, associated with the Nātha Sadāśiva, serene and characterised by the letter 'ह' . One should hold the Prāṇa accompanied by the mind for five ghaṭikās in that region. This Dhāraṇā called Nabhodhāraṇā is considered to be an adept at breaking open the door of liberation.

This Sk account of Nabhodhāraṇā closely follows the one given by GŚ (73) cf:

आकाशं सुविशुद्धवारिसदृशं यद्ब्रह्मरन्ध्रे स्थितं  
 तन्नाथेन सदाशिवेन सहितं शान्तं हकाराक्षरम् ।  
 प्राणं तत्र विनीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वयं धारये-  
 देश मोक्षवाटपाटनपटुः प्रोक्ता नभोधारणा ॥

Patañjali's Dhāraṇā means fixation of the mind at a particular region of the body. He does not accept any external regions. Vyāsabhāṣya on YS includes regions external to the body as well, which is followed by the later Purāṇas. Patañjali gives a general definition of Dhāraṇā. The Sk which has borrowed from the Haṭha texts is more specific about the process of Dhāraṇā. The spots

or regions for Dhāraṇā are the spots inside the body where the tattvas or elements are situated. They have their own particular shape, the presiding deity, colour and the characteristic letter. Such Dhāraṇās enable the Yogī to conquer the particular tattva [for the five Dhāraṇas cf. HP.VI. 11-18].

### Curative Dhāraṇās

The Mār and Vā prescribe curative Dhāraṇās for the removal of physical disorders (disturbances) that afflict a Yogī which are termed obstacles or hindrances to success of Yoga practice. The disorders named by Mār are bādhīrya (deafness), jaḍatā (slothfulness), smṛtilopa (failure or lapse of memory), mūkatva (dumbness), andhatā (blindness) and jvara (fever) as caused by the indifference of the ignorant Yogī cf. Mār. (36.52-53) :

विघ्नाय तस्य वै दोषा जायन्ते तन्निबोध मे ।

बाधिर्यं जडता लोपः स्मृतेर्मूकत्वमन्धता ॥ 52

ज्वरश्च जायते सद्यस्तत्तदज्ञानयोगिनः ।

प्रमादाद्योगिनो दोषा यद्येते स्युश्चिकित्सितम् ॥ 53

तेषां नाशाय कर्तव्यं योगिनां तन्निबोध मे ।

Mār (36.54a-61a) recommends the remedies as follows : In the case of Vātagulma (enlargement of spleen) he must eat well-lubricated and warm rice-gruel and thereafter practise Dhāraṇā. In case of (g)udāvarta (diseases of bowels) the Yogī must eat rice-gruel and curd and regulate the wind by pushing it against the Vāyugranthi (along with practice of Dhāraṇā on the forehead); in case of tremor, Dhāraṇā must be made on a mountain (which is stable); dumbness is to be cured by retaining the vital breath on the faculty of speech, deafness by retaining it on the ears and thirst by retaining the vital breath on the tongue (or conceiving a ripe mango fruit on the tongue); Dhāraṇā to be effective must be focussed on that very spot which is afflicted by disease; fever is cured by a cooling thought whereas cold is cured by a heating thought. In case of lapse or loss of memory (consciousness) the Yogī is advised to keep a dry wooden wedge on the head and tap upon it with another similar wedge (together with the performance of Dhāraṇā on the forehead) which process would immediately restore his memory (consciousness) cf. Mār. 36.54b-59a :

स्निग्धां यवागूमत्युष्णां भुक्त्वा तत्रैव धारयेत् ॥ 54

वातगुल्मप्रशान्त्यर्थमुदावर्ते तथोदरे ।

यवागूं वाऽपि पवनं वायुग्रन्थिं प्रतिक्षिपेत् ॥ 55  
 तद्वत्कं पे महाशैलं स्थिरं मनसि धारयेत् ।  
 विघाते वचसो वाचं बाधिर्ये श्रवणेन्द्रियम् ॥ 56  
 यथैवाप्रफलं ध्यायेत्तृष्णात्तो रसनेन्द्रियम् ।  
 यस्मिन्यस्मिन्नुजादेहे तस्मिंस्तदुपकारिणीम् ॥ 57  
 धारयेद्धारणामुष्णे शीतां शीते च दाहिनीम् ।  
 कीलं शिरसि संस्थाप्य काष्ठं काष्ठेन ताडयेत् ॥ 58  
 लुप्तस्मृतेः स्मृतिः सद्यो योगिनस्तेन जायते ।

Mār (36. 59b-61a) also recommends a remedy based on Dhāraṇā of wind and fire, which pervade heaven and earth, to cure a Yogī from the evil effects caused by a non-human being. In case a non-human being enters the body of a Yogī, he must burn it by Dhāraṇā of wind and fire. cf.

द्यावापृथिव्यौ वाय्वग्नी व्यापिनावपि धारयेत् ॥ 59  
 अमानुषात्सत्त्वजाद्वा बाधास्त्विति चिकित्सितम् ।  
 अमानुषं सत्त्वमन्तर्योगिनं प्रविशेद्यदि ॥ 60  
 वाय्वग्निधारणेनैव देहसंस्थं विनिर्दहेत् ।

Vā (I. 11.35-55) in a similar manner specifies the physical disorders which arise from wrong or indifferent performance of Yoga or Prāṇāyāma by the Yogī and also recommends curative Dhāraṇās. These disorders do not occur in case there is no indifference on the part of a Yogī. The disorders mentioned are jaḍatva (slothfulness), badhiratva (deafness), mūkatva (dumbness), andhatva (blindness), smṛtilopa (loss or failure of memory) and jarā (for jvara-fever) cf. Vā.I.11.35-38 :

एतान्दोषान्विनिश्चित्य प्रमादाद्यो युनक्ति वै ।  
 तस्य दोषाः प्रकुप्यन्ति शरीरे विघ्नकारकाः ॥ 35  
 जडत्वं बधिरत्वं च मूकत्वं चाधिगच्छति ।  
 अन्धत्वं स्मृतिलोपश्च जरारोगस्तथैव च ॥ 36  
 तस्य दोषाः प्रकुप्यन्ति अज्ञानाद्यो युनक्ति वै ।  
 तस्माज्ज्ञानेन शुद्धेन योगी युञ्जेत्समाहितः ॥ 37  
 अप्रमत्तः सदा चैव न दोषान् प्राप्नुयात्कचित् ।  
 तेषां चिकित्सां वक्ष्यामि दोषाणां च यथाक्रमम् ॥ 38

For the diseases of Vātagulma, gudāvarta, tremor, dumbness, deafness, thirst, etc., Vā also gives remedies similar to those given by Mār. cf. Vā. I.11.39-45 :

स्निग्धां यवागूमत्युष्णां भुक्त्वा तत्रावधारयेत् ।  
 एतेन क्रमयोगेन वातगुल्मं प्रशाम्यति ॥ 39  
 गुदावर्तप्रतीकारमिदं कुर्याच्चिकित्सितम् ।  
 भुक्त्वा दधि यवागूर्वा वायुरूर्ध्वं ततो व्रजेत् ॥ 40  
 वायुग्रन्थिं ततो भित्वा वायुदेशे प्रयोजयेत् ।  
 तथाऽपि न विशेषः स्याद्धारणां मूर्ध्नि धारयेत् ॥ 41  
 युञ्जानस्य तनुं तस्य सत्त्वस्थस्यैव देहिनः ।  
 गुदावर्तप्रतीघाते एतत् कुर्याच्चिकित्सितम् ॥ 42  
 सर्वगात्रप्रकम्पेन समारब्धस्य योगिनः ।  
 इमां चिकित्सां कुर्वीत तया सम्पद्यते सुखी ॥ 43  
 मनसा यद्ब्रतं किञ्चिद्विष्टम्भीकृत्य धारयेत् ।  
 उरोद्धाते उरःस्थानं कण्ठदेशे च धारयेत् ॥ 44  
 वचोवधाते तां वाचि बाधिर्ये श्रोत्रयोस्तथा ।  
 जिह्वास्थाने तृषार्तास्तु अग्ने स्नेहांश्च तन्तुभिः ।  
 फलं वै चिन्तयेद्योगी ततः सम्पद्यते सुखी ॥ 45

In addition to the diseases specified by Mār, Vā mentions the diseases such as Kṣaya (consumption), Kuṣṭha (leprosy) and Kīlāsa (leucoderma) and recommends as remedy the regulation of the sāttvika breath on the part affected. cf. Vā. I. 11.46 :

क्षये कुष्ठे सकीलासे धारयेत्सर्वसात्त्विकीम् ।  
 यस्मिन् यस्मिन् रुजो देशे तस्मिन्युक्तो विनिर्दिशेत् ॥ 46

The Triśikhibrāhmaṇopaniṣad 113, also recommends Dhāraṇā or retention of the wind at that particular spot which is affected by disease for alleviation of the same cf.

यत्र यत्र धृतो वायुरङ्गे रोगादिदूषिते ।  
 धारणादेव मरुतस्तत्तदारोग्यमश्नुते ॥

If one loses memory out of fear (shock), the remedy prescribed by Vā is the same as prescribed by Mār. cf. Vā. I. 11.47-48a :

वंशकीलेन मूर्ध्नि धारयाणस्य ताडयेत् ।

मूर्ध्नि कीलं प्रतिष्ठाप्य काष्ठं काष्ठेन ताडयेत् ॥ 47

भयभीतस्य सा संज्ञा ततः प्रत्यागमिष्यति ।

i.e. In case of loss of memory (consciousness) out of fear (shock), the Yogī must keep a dry wooden/bamboo wedge on the head and tap upon it with another similar wedge (together with performance of Dhāraṇā on the forehead) which process would immediately restore the memory (consciousness).

When possessed (attacked) by a non-human being, the Vā recommends Dhāraṇā of heaven, earth, wind and fire. Being burnt by Prāṇāyāma everything comes under control. Yet, if it enters the body, the Yogī should ward it off. After stupefying it through Yoga, the Yogī should perform Dhāraṇā on the forehead and burn it through the fire of Prāṇāyāma. cf. Vā.I.11.50-52 :

अमानुषेण सत्त्वेन यदा बुद्ध्यति योगवित् ।

दिवं च पृथिवीश्चैव वायुमग्निं च धारयेत् ॥ 50

प्राणायामेन तत्सर्वं दह्यमानं वशी भवेत् ।

अथाऽपि प्रविशेद्देहं ततस्तं प्रतिषेधयेत् ॥ 51

ततः संस्तभ्य योगेन धारयानस्य मूर्ध्नि ।

प्राणायामाग्निना दग्धं तत्सर्वं विलयं ब्रजेत् ॥ 52

Among curative Dhāraṇās, Vā (I. 11.53-57) prescribes an additional antidote to snake poison. It states that, in case of poison of a cobra pervading the heart or stomach, the Yogī should hold Maha, Jana, Tapa and Satya in the heart and thereupon perform Dhāraṇā. He should then consume the fruit juice of viṣa (*Aconytum heterophyllum*) and practise Dhāraṇā on Viśalyā (probably Viśalyakaraṇī the marvellous antipoisonous drug mentioned in Rāmāyaṇa). He must conceive the entire Earth with its mountains and retain it in mind; similarly he must imagine all the oceans and all the deities in mind, bathe himself with a thousand jars of water, stand in neck-deep water and practise Dhāraṇā on the centre of the head; if every sinew is suffused with poison, he should practise Dhāraṇā on the entire body; he should also consume clay from the ant-hills by means of the cups of the withered leaves of the arka plant (*Calotropis gigantea*). This is the renowned Yoga therapy. cf. Vā. I.11.53-57:



कृष्णसर्पापराधं तु धारयेद्बुदयोदरे ।  
 महर्जनस्तपः सत्यं हृदि कृत्वा तु धारयेत् ॥ 53  
 विषस्य तु फलं पीत्वा विशल्यां धारयेत्ततः ।  
 सर्वतः सनगां पृथ्वीं कृत्वा मनसि धारयेत् ॥ 54  
 हृदि कृत्वा समुद्रांश्च तथा सर्वांश्च देवताः ।  
 सहस्रेण घटानाञ्च युक्तः स्नायीत योगवित् ॥ 55  
 उदके कण्ठमात्रे तु धारणां मूर्ध्नि धारयेत् ।  
 प्रतिस्त्रोतो विषाविष्टो धारयेत् सर्वमात्रिकीम् ॥ 56  
 शीर्णोऽर्कपत्रपुटकैः पिबेद्वल्मीकमृत्तिकाम् ।  
 चिकित्सितविधिर्होष विश्रुतो योगनिर्मितः ॥ 57

Though Patañjali does not refer to Dhāraṇās of curative nature, he recommends Saṁnyama on the Kūrmanāḍī in order to achieve steadiness (cf. कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ॥ YS. III.32) and on the gullet for the cessation of hunger and thirst (cf. कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः YS. III.31).

The other Major Purāṇas are silent over it.

The Ag (ch.375) has an entire chapter discussing the topic of Dhāraṇā. The various definitions of Dhāraṇā given by Ag are already included above.

It describes four Tattvadhāraṇās which are curative in nature. Thus it says that whichever part or limb of the body is afflicted by disease must be suffused by mind and at that very region tattvadhāraṇā is to be practised by the Yogī. cf. Ag. 375.6 :

यस्मिन्यस्मिन्भवेदङ्गे योगिनां व्याधिसंभवः ।  
 तत्तदङ्गं धिया व्याप्तं धारयेत्तत्त्वधारणम् ॥

It names four such tattva (curative) dhāraṇās as Āgneyī, Vāruṇī, Aisānī and Amṛta and describes their practice in brief. cf. Ag. 375.7a :

आग्नेयी वारुणी चैव ऐशानी चामृतात्मिका ॥

The Āgneyī Dhāraṇā is performed as follows. cf. Ag. 375.7b-10 :

साग्निः शिखा फडन्ता च विष्णोः कार्या द्विजोत्तम ॥ 7  
 नाडीभिर्विकटं दिव्यं शूलाग्रं वेधयेच्छुभम् ।

पादाङ्गुष्ठात्कपालान्तं रश्मिमण्डलमावृतम् ॥ 8

तिर्यक् चाधोर्ध्वभागेभ्यः प्रयान्त्योतीव तेजसा ।

चिन्तयेत्साधकेन्द्रस्त्वं यावत्सर्वं महामुने ॥ 9

भस्मीभूतं शरीरं स्वं ततश्चैवोपसंहरेत् ।

शीतः श्लेष्मादयः पापं विनश्यन्ति द्विजातयः ॥ 10

i.e. The formula of Viṣṇu which commences with Sāgniśikhā and ends with 'Phaṭ' is to be repeated and the tip of the spear cleaved by the Nāḍiś should be pierced by that. The aspirant should imagine his body from the big toe to the skull as surrounded by the orbs of brilliant rays spread across the lower and upper parts (of the body); when the body has been conceived as fully burnt to ashes he should then conclude. Thereby, cold, phlegm and other faults are destroyed.

The technique of performing the Vāruṇī Dhāraṇā is as follows : cf. Ag.375.11-15 :

शिरोधीरं विचारं च कण्ठं चाधोमुखे स्मरेत् ।

ध्यायेदच्छिन्नचित्तात्मा भूयो भूतेन चात्मना ॥ 11

स्फुरच्छीकरसंस्पर्शप्रभूते हिमगामिभिः ।

धाराभिरखिलं विश्वमापूर्य भुवि चिन्तयेत् ॥ 12

ब्रह्मरन्ध्राच्च संक्षोभाद्यावदाधारमण्डलम् ।

सुषुम्नान्तर्गतो भूत्वा सम्पूर्णोन्दुकृतालयम् ॥ 13

संप्लाव्य हिमसंस्पर्शतोयेनामृतमूर्तिना ।

क्षुत्पिपासाक्रमप्रायसन्तापपरिपीडितः ॥ 14

धारयेद्धारुणीं मन्त्री तुष्ट्यर्थं चाप्यतन्त्रितः ।

वारुणी धारणा प्रोक्ता ऐशानी धारणां शृणु ॥ 15

i.e. One should conceive of the head, neck, throat and imagination as existing in the face bent downwards. Then with mind fully concentrated, the entire universe should be imagined as filled with showers of glittering spray of snow and as based in the earth (element). The mind brought down from the Brahmarandhra to the sphere of Mūlādhāra through the Suṣumnā by means of agitation and inhabited in the orb of the full moon should be flooded with nectar - like water produced by the moon through contact with snow. Vāruṇī Dhāraṇā should be practised by the votary afflicted with hunger, thirst and such other suffering which would bring comfort.

The Aīśāni Dhāraṇā is to be practised as follows. cf. Ag. 375.16-20

व्योम्नि ब्रह्ममये पद्मे प्राणापाने क्षयं गते ।  
 प्रसादं चिन्तयेद्विष्णोर्यावद्विन्ता क्षयं गता ॥ 16  
 महाभावं जपेत्सर्वं ततो व्यापक ईश्वरः ।  
 अर्धेन्दुं परमं शान्तं निराभासं निरञ्जनम् ॥ 17  
 असत्यं सत्यमाभाति तावत्सर्वं चराचरम् ।  
 यावत्स्वस्यन्दरूपन्तु न दृष्टं गुरुवक्त्रतः ॥ 18  
 दृष्टे तस्मिन्परे तत्त्वे आब्रह्मसचराचरम् ।  
 प्रमात्रमानमेयं च ध्यानहृत्पद्मकम्पनम् ॥ 19  
 मातृमोदकवत्सर्वं जपहोमार्चनादिकम् ।  
 विष्णुमन्त्रेण वा कुर्यादमृतां धारणां वदे ॥ 20

i.e. When Prāṇa and Apāna cease in the lotus in the void which is verily Brahman, one must contemplate upon the grace of Viṣṇu until one's thoughts cease. Then one must ponder over the great truth, the all pervading Lord as half moon, supreme, tranquil, without any semblance and stainless. The entire movable and immovable world which is unreal appears as real only so long as a person does not perceive one's real form through the words of the preceptor. Once that supreme principle is realised, all the entities of the world to Brahman, the knower, the means of knowledge and the things to be known, the shaking of the lotus in the heart through contemplation, japa, sacrifice, worship, etc and everything else would appear like the sweet balls given by mother. The entire process may also be practised with the mantra of Viṣṇu.

The Dhāraṇā viz Amṛta is practised as follows. cf. Ag. 375.21-22 :

सम्पूर्णैन्दुनिभं ध्यायेत्कमलं तन्निमुष्टिगम् ।  
 शिरःस्थं चिन्तयेद्यत्लाच्छाङ्कायुतवर्चसम् ॥ 21  
 सम्पूर्णमण्डलं व्योम्नि शिवकल्लोलपूर्णितम् ।  
 तथा हृत्कमले ध्यायेत्तन्मध्ये स्वतनुं स्मरेत् ।  
 साधको विगतक्लेशो जायते धारणादिभिः ॥ 22

The aspirant should contemplate a lotus lustrous as the full-moon held in his clenched fist. Then he should imagine with effort a sphere of the moon in the sky having the splendour of a lakh moons filled with the waves of bliss of Lord Śiva as situated on his own head. Then he should imagine the same as situated in the lotus of the heart and think of his own body as situated at its centre. By these Dhāraṇās the aspirant becomes free from distress.

These four abstruse Dhāraṇās are mentioned by Ag alone and are not referred to by any other text. The technique of performing these is to be learnt only from a proper preceptor.

The Nāḍabindu Upaniṣad (6-8) mentions the three terms Āgneyī, Vāyavī and Vāruṇī as the mātṛās of Praṇava which according to it are to be known as Dhāraṇās. cf.

आग्नेयी परमा मात्रा वायव्येषा तथा परा ॥ 6

भानुमण्डलसंकाशा भवेन्मात्रा तथोत्तरा ।

परमा चार्धमात्रा या वरुणीं तां विदुर्बुधाः ॥ 7

कालत्रयेऽपि यत्रेमा मात्रा नूनं प्रतिष्ठिताः ।

एष ओंकार आख्यातो धारणाभिर्निबोधत ॥ 8

Nothing more is said about the Dhāraṇās or about their practice.



## CHAPTER VIII DHYĀNA (CONTEMPLATION)

The Ś (Vāyaviyasamhitā Uttarabhāga 37.57; 39.14) and Ag (374.7) advise that a Yoga aspirant must commence practice of Yoga only with the prior knowledge of the four viz (a) Dhyātā i.e. the contemplater; (b) Dhyāna i.e. contemplation; (c) Dhyeya i.e. object of contemplation and (d) Dhyānaprayojana i.e. the benefit of contemplation. cf.

ध्याता ध्यानं तथा ध्येयं यच्च ध्यानप्रयोजनम् ।

एतच्चतुष्टयं ज्ञात्वा योगं युञ्जीत योगवित् ॥

### (a) Dhyātā (Contemplater)

A contemplater shall be a person who is endowed with knowledge and detachment, full of faith and forbearance, free from ego and ever enthusiastic. cf. Ś. Vāyaviyasamhitā Uttarabhāga 37.58 :

ज्ञानवैराग्यसंपन्नः श्रद्धधानः क्षमान्वितः ।

निर्ममश्च सदोत्साही ध्यातेत्यं पुरुषः स्मृतः ॥

The Ag (374.8b-9a) substitutes 'Viṣṇubhaktaḥ' (devotee of Viṣṇu) in place of 'nirmamaśca' of the above verse.

Elsewhere, Ś (Vāyaviyasamhitā Uttarabhāga, 39.15) gives the following variant cf.

ज्ञानवैराग्यसंपन्नो नित्यमव्यग्रमानसः ।

श्रद्धधानः प्रसन्नात्मा ध्याता सद्भिरुदाहृतः ॥

i.e. The contemplater, in the opinion of the esteemed, shall be a person who is endowed with knowledge and detachment, who is never mentally excited, who is full of faith and who is always delighted.

### (b) Dhyāna (Contemplation)

By Dhyāna, Patañjali means contemplation on the same object to the exclusion of others (or without interruption) cf. YS.III.2 :

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।

The same object served for Dhāraṇā, Dhyāna and Samādhi, the intensity alone increasing (cf. Dhāraṇā, supra) i.e. the progress from Dhāraṇā to Dhyāna and Samādhi is qualitative. But for Mār, Vā, K and some Yoga Upaniṣads, the difference is quantitative, based on the time factor alone (cf. p. 120, supra).

The Vi (VI. 7.90 = I. 47.66) concurs with the view of Patañjali cf.

तद्रूपप्रत्यया चैका सन्ततिश्चान्यनिःस्पृहा ।

तद्ध्यानं प्रथमैरङ्गैः षड्भिर्निष्पाद्यते नृप ॥

i.e. the process of forming a lively image in the mind exclusive of all other objects, constitutes Dhyāna or contemplation.

The K. (II.11.40) defines Dhyāna as the continuous functioning of the intellect on a particular object to the exclusion of others cf.

देशावस्थितिमालम्ब्य बुद्धेर्या वृत्तिसंततिः ।

वृत्त्यंतरैरसंस्पृष्टा तद्ध्यानं सूरयो विदुः ॥

The L (I.8.43b) also concurs with the above view cf.

तत्रैकचित्ता ध्यानं प्रत्ययान्तरवर्जितम् ॥

i.e. Dhyāna is contemplation on the same object to the exclusion of others. Here L closely follows YS. (III.1-3) in as much as the same object served for Dhāraṇā, Dhyāna and Samādhi. L, elsewhere (I.8.113b - 114a) defines Dhyāna based on the duration of its performance, which as stated above, is peculiar to Mār, Vā, etc. (cf. p. 120, supra).

The G (I. Ācārakāṇḍa 49.36) defines Dhyāna as

ब्रह्मात्मचिन्ता ध्यानं स्यात् ।

i.e. Dhyāna is contemplation on Brahman in the Ātman.

Elsewhere, G (I. Ācārakāṇḍa 288.13b) defines Dhyāna as contemplation on the embodied or unembodied form of Brahman. cf.

मूर्तामूर्तब्रह्मरूपचिन्तनं ध्यानमुच्यते ॥

The Ś (Vāyaviyaśamhitā Uttarabhāga 37.51b - 53a) derives the word Dhyāna from the root 'dhyai' meaning 'to think'. Repeated contemplation on Śiva with mind free from confusion is Dhyāna. Dhyāna is continuous flow of mind fixed on the object of meditation to the exclusion of all other objects cf.

ध्यै चिन्तायां स्मृतो धातुः शिवचिन्ता मुहुर्मुहुः ॥ 51  
 अध्याक्षिप्तेन मनसा ध्यानं नाम तदुच्यते ।  
 ध्येयावस्थितचित्तस्य सदृशः प्रत्ययश्च यः ॥ 52  
 प्रत्ययान्तरनिर्मुक्तः प्रवाहो ध्यानमुच्यते ।

cf. also ibid. 39.16b-18 :

ध्यै चिन्तायां स्मृतो धातुः शिवचिन्ता मुहुर्मुहुः ।  
 योगाभ्यासस्तथात्पोऽपि यथा पापं विनाशयेत् ॥ 16  
 ध्यायतः क्षणमात्रं वा श्रद्धया परमेश्वरम् ॥ 17  
 अध्याक्षिप्तेन मनसा ध्यानमित्यभिधीयते ॥ 18

The G (I. Ācārakāṇḍa 235.30b-32a) explains Dhyāna as follows :

ध्येये सक्तं मनो यस्य ध्येयमेवानुपश्यति ॥ 30  
 नान्यं पदार्थं जानाति ध्यानमेतत्प्रकीर्तितम् ।  
 ध्येये मनो निश्चलतां याति ध्येयं विचिन्तयन् ॥ 31  
 यत्तद्ध्यानं परं प्रोक्तं मुनिभिर्ध्यानचिन्तकैः ।

i.e. When he whose mind is absorbed in the object of contemplation sees only that object and nothing else, that state is called Dhyāna. When the mind becomes motionless (inert) in its absorption in the object of contemplation, it is called perfect Dhyāna by the sages who are experts in contemplation.

The N (I. 33.138a) concurs with Patañjali's view of Dhyāna as contemplation on the same object without interruption cf.

ध्यानं सद्भिर्निर्गदितं प्रत्ययस्यैकतानता ।

The Sk (Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikā 55.51b-52a) describes the characteristic of Dhyāna. cf.

ध्यानस्य लक्षणं चैतन्निमेषार्धमपि स्फुटम् ।  
 न पृथग्जायते ध्येयाद्धारणां यः समाहितः ॥

i.e. When a person who has resorted to Dhāraṇā does not get separated from the object of contemplation even for half a moment, that becomes Dhyāna.

The Sk (Vaiṣṇavakhaṇḍa, Vāsudevamāhātmya 30.18) defines Dhyāna as contemplation on individual limbs of the Lord beginning from his feet.

एकैकावयवस्यैव चिन्तनं यत्पृथक् पृथक् ।  
पदाब्जादेर्भगवतस्तद्ध्यानमिति कीर्तितम् ॥

This is in tune with the Dhyāna described by Vi, N and Bhāg Purāṇas (cf. Vi. VI. 7.79-90; N.I.47.55-65; Bhāg II. 2.8-13 cf Dhāraṇā, supra p. 125).

The Sk (Kāśīkhaṇḍa, 41.52-53) advises that one must at first merge all the external and internal sense organs in the mind and thereafter direct all the senses and mind to remain in communion with the ātman (individual soul). The individual soul should be freed from all inclinations and deposited in Brahman. This is Dhyāna and Yoga. cf.

बहिर्मुखानि सर्वाणि कृत्वा खान्यन्तराणि वै ।  
मनस्येवेन्द्रियग्रामं मनश्चात्मनि योजयेत् ॥ 52  
सर्वभावविनिर्मुक्तं क्षेत्रज्ञं ब्रह्मणि न्यसेत् ।  
एतद्ध्यानं च योगश्च शेषोऽन्यो ग्रन्थविस्तरः ॥ 53

The Sk (Kāśīkhaṇḍa, 41.119-120) also traces the term Dhyāna to root 'dhyai' meaning 'to think'. Dhyāna is unwavering contemplation on an object. It is twofold, saguṇa and nirguṇa. Saguṇa connotes different forms whereas nirguṇa is absolute (formless). The former is attended with mantras whereas the latter is without mantras. cf.

ध्यै चिन्तायां स्मृतो धातुश्चिन्तातत्त्वे सुनिश्चला ।  
एतद्ध्यानमिह प्रोक्तं सगुणं निर्गुणं द्विधा ॥ 119  
सगुणं वर्णभेदेन निर्गुणं केवलं मतम् ।  
समन्त्रं सगुणं विद्धि निर्गुणं मन्त्रवर्जितम् ॥ 120

The Ag (374.1-4) also derives the term 'dhyāna' from root 'dhyai', 'to think' and holds Dhyāna to be constant contemplation on Viṣṇu without digression of the mind. Contemplation is that power of the soul equal to the thought of the Supreme Brahman by one's own will unconditioned by any adjuncts. It is that thought absorbed in an object of contemplation to the exclusion of all other thoughts. Contemplation is constant thought over an object or spot contemplated upon. cf.

ध्यै चिन्तायां स्मृतो धातुर्विष्णुचिन्ता मुहुर्मुहुः ।  
अनाक्षिप्तेन मनसा ध्यानमित्यभिधीयते ॥ 1



आत्मनः समनस्कस्य मुक्ताशेषोपधस्य च ।  
 ब्रह्मचिन्ता समाशक्तिर्ध्यानं नाम तदुच्यते ॥ 2  
 ध्येयालंबनसंस्थस्य सदृशप्रत्ययस्य च ।  
 प्रत्ययान्तरनिर्मुक्तः प्रत्ययो ध्यानमुच्यते ॥ 3  
 ध्येयावस्थितचित्तस्य प्रदेशे यत्रकुत्रचित् ।  
 ध्यानमेतत्समुद्दिष्टं प्रत्ययस्यैकभावना ॥ 4

The Ag (374.9b-10a) further adds :The Supreme Brahman is with form (embodied) as well as without form (not embodied). Constant thought on that Hari is Dhyāna i.e. contemplation. That omniscient and supreme Hari should be known as endowed with or without parts. cf.

मूर्तामूर्तं परं ब्रह्म हरेर्ध्यानं हि चिन्तनम् ।  
 सकलो निष्कलो ज्ञेयः सर्वज्ञः परमो हरिः ॥

It is Lord Viṣṇu who associates us with the fruit of contemplation and hence one should contemplate on the supreme Lord while moving, standing, sleeping, walking, opening and closing the eyes irrespective of one being clean or unclean. cf. Ag. 374.11-12a :

फलेन योजको विष्णुरतो ध्यायेत्परेश्वरम् ।  
 गच्छंस्तिष्ठन्स्वपन्नाग्रदुन्मीषन्निमिषन्नपि ॥ 11  
 शुचिर्वाप्यशुचिर्वापि ध्यायेत्सततमीश्वरम् ।

Worship of Viṣṇu through Dhyānayoga is further impressed in the next two lines. cf Ag 374.12b-13a :

स्वदेहायतनस्यान्ते मनसि स्थाप्य केशवम् ॥  
 हृत्पद्मपीठिकामध्ये ध्यानयोगेन पूजयेत् ।

i.e. Having established Keśava (Viṣṇu) in the mind situated inside the body, one should worship him through Dhyānayoga on the pedestal of the heart-lotus.

### Dhyānamudrā

In this connection Sk. (Kāśīkhaṇḍa 41.121) advises one to adopt Dhyānamudrā. cf.

अंतश्चेतोबहिश्चक्षुरवस्थाप्य सुखासनम् ।  
 समत्वं च शरीरस्य ध्यानमुद्रातिसिद्धिदा ॥

i.e. Having adopted a comfortable pose and keeping the body erect, one must focus the mind inwards with the eyes gazing at an external object.

This is Dhyānamudrā which bestows success. The HP VI. 21 describes Dhyānamudrā in almost similar terms.

This sacrifice in the form of contemplation is supreme, pure and devoid of all defects; by means of this sacrifice one gets salvation but not by external purity or sacrificial rites. As it is free from the defect of violence, it is the means of mental purification. Hence this sacrifice of contemplation is supreme as it yields emancipation. cf. Ag. 374.13b-15a:

ध्यानयज्ञः परः शुद्धः सर्वदोषविवर्जितः ॥ 13b

तेनेष्ट्वा मुक्तिमाप्नोति बाह्यशुद्धैश्च नाध्वरैः ।

हिंसादोषविमुक्तत्वाद्विशुद्धिश्चित्तसाधनः ॥ 14

ध्यानयज्ञपरस्तस्मादपवर्गफलप्रदः ।

Hence having discarded the temporal, impure and external means such as the sacrificial rites, one should practise yoga i.e. Dhyāna yoga. cf. Ag. 374. 15b-16a :

तस्मादशुद्धं संत्यज्य ह्यनित्यं बाह्यसाधनम् ॥

यज्ञाद्यं कर्म सन्त्यज्य योगमत्यर्थमभ्यसेत् ।

The Vi (VI. 7.47=N.I.47.23) states that the mind may be fixed on the embodied or unembodied form of Brahman/Viṣṇu viz Para and Aparā. cf.

आश्रयश्चेतसो ब्रह्म द्विधा तच्च स्वभावतः ।

भूप मूर्तममूर्तं च परं चापरमेव च ॥

But as the greatest form of Viṣṇu who is formless and unborn cannot be grasped by (the mind) of the aspirant, the gross form of Hari which could be seen by the eyes should be meditated upon. cf. Vi VI. 47.55 (=N.I.47.31)

न तद्योगयुजा शक्यं नृप चिन्तयितुं यतः ।

ततस्थूलं हरेरूपं चिन्तयेद्विधगोचरम् ॥

Ś (Vāyaviyasaṃhitā 39.2) opines that dhyāna on the gross form is resorted to in order to gain stability of mind. Once the mind becomes stable on the gross form it becomes fixed even on the subtle. cf.

स्थित्यर्थं मनसः केचित्स्थूलध्यानं प्रकुर्वते ।

स्थूले तु निश्चलं चेतो भवेत्सूक्ष्मे तु तत्स्थिरम् ॥

‘At the outset Dhyāna is to be practised on a specific object; thereafter it becomes devoid of any object. cf. Ś (Vāyaviyasaṁhitā 39.4b) :

ध्यानमादौ सविषयं ततो निर्विषयं जगुः ॥

It adds that there is actually no difference between Sūkṣmāśraya (with subtle object) dhyāna and Nirviṣaya (without object), Nirākārāśraya (formless object) or Nirbīja (seedless) dhyāna. These are only synonyms of one and the same dhyāna which is devoid of object or dhyāna on the unembodied form. Similarly, Saviṣaya (with object) or sabīja (with seed or support) or sākārāśraya (with form) are synonyms of the dhyāna on gross or embodied form. Hence one must at the outset perform dhyāna on the gross form which is called sabīja or saviṣaya or sākārasamāśraya and thereafter perform the Nirbīja (Nirviṣaya or Sūkṣmāśraya) dhyāna for complete success. cf. Ś. Vāyaviyasaṁhitā Uttarabhāga. 39.7-10a :

सूक्ष्माश्रयं निर्विषयं नापरं परमार्थतः ।

यद्वा सविषयं ध्यानं तत्साकारसमाश्रयम् ॥ 7

निराकारात्मसंवित्तिर्ध्यानं निर्विषयं मतम् ।

निर्बीजं च सबीजं च तदेव ध्यानमुच्यते ॥ 8

निराकाराश्रयत्वेन साकाराश्रयतस्तथा ।

तस्मात्सविषयं ध्यानमादौ कृत्वा सबीजकम् ॥ 9

अंतं निर्विषयं कुर्यान्निर्बीजं सर्वसिद्धये ।

The Ag. 374.27 also supports the view that Dhyāna on the gross form is performed at the outset for gaining stability of mind. Once this stability is accomplished, the mind becomes stable even on a subtle form. cf.

मनः स्थित्यर्थमिच्छन्ति स्थूलध्यानमनुक्रमात् ।

तद्भूतं निश्चलीभूतं लभेत् सूक्ष्मेऽपि संस्थितम् ॥

The G (I. Ācārakāṇḍa 44.11b) also echos the same view. cf.

पूर्वं चेतः स्थिरं न स्यात्ततो मूर्तिं विचिन्तयेत् ॥

### (c) Dhyeya (Object of Contemplation)

The Mār (ch 36) mentions Yoga among the means of subduing Ātman (the other four being Prāṇāyāma, Dhāraṇā, Pratyāhāra and Dhyāna). The Vā names ‘smaraṇa’ as the fifth Dharma proclaimed by Maheśvara (cf. Vā. I. 10.71 supra. p. 37).

Thus according to Vā, Dhyāna is to be followed by 'smaraṇa' (remembrance of God). This substratum (on which the mind is fixed) or support or resort of the mind or object of contemplation is Dhyeya. According to Vi (VI. 7.45 p.118, supra.), once the Vital airs and the sense organs are controlled by the Yoga aspirant, the mind is to be stabilised on an auspicious object. And this auspicious object (śubhāśraya) is Brahman/ Viṣṇu (Vi. VI.7.47 =N.I. 47.23 p. 123) cf. also Vi.VI.7.37; supra p. 69.

Parabrahman or the Supreme Brahman is the Dhyeya for Mār and Vā, union with whom being the ultimate object of realization. cf. Mār 37.41 :

परेण ब्रह्मणा तद्वत्प्राप्यैक्यं दग्धकिल्बिषः ।

योगी याति पृथग्भावं न कदाचिन्महीपते ॥

cf. Vā.I. 12.30 (=K.II.8.12):

विदित्वा सप्तसूक्ष्माणि षडङ्गं च महेश्वरम् ।

प्रधानं विनियोगज्ञः परं ब्रह्माऽधिगच्छति ॥

The Vi (VI.7.69 =N.I. 47.45) recommends to the Yogīs, the unembodied form of Viṣṇu Brahman called as Sat by the learned, as worthy object of contemplation. cf.

द्वितीयं विष्णुसंज्ञस्य योगिध्येयं महामते ।

अमूर्तं ब्रह्मणो रूपं यत्सदित्युच्यते बुधैः ॥

The idea of 'smaraṇa' referred to in Vā (quoted above), seems to have developed into Īśvarapraṇidhāna referred to by Patañjali cf. YS.I.23; II.1; II.32 and II.45 :

ईश्वरप्रणिधानाद्वा ॥ YS.I.23.

तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥ YS.II.1

शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥ YS.II.32

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ॥ YS.II.45

The K which more or less closely follows Patañjali in the enumeration of Niyamas, substitutes Īśvarapūjana (K.II.11.20) in place of Īśvarapraṇidhāna of Patañjali . What exactly constitutes Īśvarapūjana has been dealt with under Niyama (cf. supra. p. 69).

The K (II.11.98) names the media in which the Lord is to be worshipped. Upholding the supremacy of the worship of the Lord in the Liṅga, the K states that the ritualists consider Liṅga to exist in the sacrificial fire, the wise in the

water, sky or the sun the fools in (the images of) wood and the Yogis in the core of their heart. cf. K.II.11.98 :

अग्नौ क्रियावतामप्सु व्योम्नि सूर्ये मनीषिणाम् ।  
काष्ठादिष्वेव मूर्खाणां हृदि लिङ्गं तु योगिनाम् ॥

The Bhāg (XI.27.7) at first mentions the worship to be threefold viz Vedic, Tāntric and a synthesis of the two (Ag. 372.34 is the same; cf. supra p. 71) and names the following media for His worship viz. (i) Image (ii) Sacrificial altar (iii) Fire (iv) Sun (v) Waters (vi) One's own heart and (vii) Brāhmaṇa. cf. Bhāg. XI. 27.9 :

अर्चायां स्थण्डिलेऽग्नौ वा सूर्ये वाप्सु हृदि द्विजे ।

The N (I.33.33) names the following media for the worship of Viṣṇu: (i) Brāhmaṇa (ii) Earth (iii) Fire (iv) Sun (v) Waters (vi) Heart (vii) Image made of metal (viii) Painting. cf.

द्विजभूम्यग्निसूर्याम्बुधातुहृत्चित्रसंज्ञिताः ।  
प्रतिमा केशवस्यैता पूज्य एतासु भक्तिः ॥

The Vi (VI.7.80-90=N.I.47.56-65) describes the nature of Dhyeya to be meditated upon (cf. Dhāraṇā, supra p. 124).

Whereas Viṣṇu is the dhyeya for the Vi (and N), for the K the dhyeya is Śiva or some form of Śiva who is to be meditated upon as follows (K.II.11.53-59) :

आसनं स्वस्तिकं बद्धा पद्ममूर्द्धमथापि वा ।  
नासिकाग्रे समां दृष्टिमीषदुन्मीलितेक्षणः ॥ 53  
कृत्वाऽथ निर्भयः शान्तस्त्यक्त्वा मायामयं जगत् ।  
स्वात्मन्यवस्थितं देवं चिन्तयेत् परमेश्वरम् ॥ 54  
शिखाग्रे द्वादशाङ्गुल्ये कल्पयित्वाऽथपङ्कजम् ।  
धर्मकन्दसमुद्भूतं ज्ञाननालं सुशोभनम् ॥ 55  
ऐश्वर्याष्टदलं श्वेतं परं वैराग्यकर्णिकम् ।  
चिन्तयेत् परमं कोशं कर्णिकायां हिरण्यम् ॥ 56  
सर्वशक्तिमयं साक्षाद् यं प्राहुर्दिव्यमव्ययम् ।  
ॐकारवाच्यमव्यक्तं रश्मिजालसमाकुलम् ॥ 57  
चिन्तयेत् तत्र विमलं परं त्योतिर्यदक्षरम् ।  
तस्मिन् ज्योतिषि विन्यस्य स्वात्मानं तदभेदतः ॥ 58

ध्यायीताकाशमध्यस्थमीशं परमकारणम् ।

तदात्मा सर्वगो भूत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ 59

i.e. Having adopted one of the postures viz Svastika, Padma or Ardha, with eyes slightly open and fixed on the tip of the nose, the aspirant should contemplate on the supreme Lord who inhabits one's soul. He should imagine a white lotus at the root of his lock of hair on the crown — a lotus sprung from the root of Dharma (right conduct) with knowledge as its stalk, eight petals of the eight super-natural powers and pericarp of aversion. In the golden cup of its pericarp, he should imagine the omnipotent and unmanifest divine radiance expressed only as Omkāra. In that divine lustre he should deposit his own self without any distinction. Then he should meditate upon the Lord in the space, identify himself with the Lord, consider himself to be omnipresent and should not think of anything else (The Ag. 374.19-25 also advocates a Dhyāna of similar nature.)

Alternately, the devotee may imagine the afore said lotus as situated in the heart and the self who is the creator and luminous as a flame of fire, the Puruṣa in the midst of that lotus. Then he should contemplate on the Supreme Self understood only through the Omkāra, eternal, auspicious, unmanifest and inherent in nature and the Supreme Lustre. In that Lustre he should then meditate upon the Supreme Principle and identify himself with the eternal Maheśvara, cf. K.II.11.60-64a :

चिन्तयित्वा तु पूर्वोक्तं हृदये पद्ममुत्तमम् ॥ 60

आत्मानमथ कर्तारं तन्नालसमत्विषम् ।

मध्ये वह्निशिखाकारं पुरुषं पञ्चविंशकम् ॥ 61

चिन्तयेत् परमात्मानं तन्मध्ये गगनं परम् ।

ॐकारबोधितं तत्त्वं शाश्वतं शिवमच्युतम् ॥ 62

अव्यक्तं प्रकृतौ लीनं परं ज्योतिरनुत्तमम् ।

तदन्तः परमं तत्त्वमात्माधारं निरञ्जनम् ॥ 63

ध्यायीत तन्मयो नित्यमेकरूपं महेश्वरम् ।

Śiva symbolised by Omkāra, pure like the flame, in the pericarp of the lotus (L.I. 8.90b-91) is the dhyeya recommended by L. cf.

ततः सत्त्वस्थितो भूत्वा शिवध्यानं समभ्यसेत् ॥ 90

ॐकारवाच्यं परमं शुद्धं दीपशिखाकृतिम् ।

ध्यायेद्द्वै पुण्डरीकस्य कर्णिकायां समाहितः ॥ 91

Different forms of Śiva also form Dhyeya at different regions of the body such as the heart, navel, forehead or space between the eyebrows. cf. L.I.8.101 :

महेश्वरं हृदि ध्यायेन्नाभिपद्मे सदाशिवम् ।  
चन्द्रचूडं ललाटे तु भ्रूमध्ये शङ्करं स्वयम् ॥

Or he may think of the Great Lord in the mind or in the lotus-like heart, Sadāśiva, Lord of all gods at the navel, or Lord Śiva of the nature of Pure knowledge in the middle of the body. cf. L.I.8.108-109a :

मनस्येवं महादेवं हृत्पद्मे वाऽपि चिन्तयेत् ।  
नाभौ सदाशिवश्चापि सर्वदेवात्मकं विभुम् ॥  
देहमध्ये शिवं देवं शुद्धज्ञानमयं विभुम् ।

The Bhāg. recommends contemplation on the four-armed bewitching form of Viṣṇu in his characteristic attire with all attributes and ornaments viz Makarakuṇḍala, Śrīvatsa, Saṅkha, Cakra, Gadā, Padma, Kaustubha, Nūpura, Vanamālā, Kiriṭa, Kaṭaka, Kaṭisūtra with a beaming countenance, bright smile, beautiful limbs, etc. This form is to be meditated upon in the pericarp of the eight-petalled lotus of the heart. cf. Bhāg. XI.14.36-41 :

हृत्पुण्डरीकमन्तःस्थमूर्ध्वनालमधोमुखम् ।  
ध्यात्वोर्ध्वमुखमुन्निद्रमष्टपत्रं सकर्णिकम् ॥ 36  
कर्णिकायां न्यसेत्सूर्यमोमाग्नीनुत्तरोत्तरम् ।  
वह्निमध्ये स्मरेद्रूपं ममैतद् ध्यानमङ्गलम् ॥ 37  
समं प्रशान्तं सुमुखं दीर्घचारुचतुर्भुजम् ।  
सुचारुसुन्दरग्रीवं सुकपोलं शुचिस्मितम् ॥ 38  
समानकर्णविन्यस्तस्फुरन्मकरकुण्डलम् ।  
हेमाम्बरं घनश्यामं श्रीवत्सश्रीनिकेतनम् ॥ 39  
शङ्खचक्रगदापद्मवनमालाविभूषितम् ।  
नूपुरैर्विलसत्पादं कौस्तुभप्रभयायुतम् । 40  
द्युमत्किरीटकटकटिसूत्राङ्गदायुतम् ।  
सर्वाङ्गसुन्दरं हृद्यं प्रसादसुमुखेक्षणम् ।  
सुकुमारमभिध्यायेत् सर्वाङ्गेषु मनो दधत् ॥ 41

The Ś (Vāyavīyaśāṁhitā Uttarabhāga 37.53b-55) recommends the pair of Śiva and Śivā as Dhyeya. It states that eschewing everything else,

Śiva, the supreme, the cause of auspiciousness alone, the Lord of all gods, shall be meditated upon as concluded by the Atharvaveda. Similarly, Śivā, the supreme goddess shall be meditated upon. In the Vedas, they, Śiva and Śivā are known as permeating all beings. In the smṛtis and śāstras they are described as pervading everywhere and ever awake. They are omniscient and shall always be meditated upon in different forms. cf.

सर्वमन्यत्परित्यज्य शिव एव शिवंकरः ॥ 53  
 परो ध्येयोऽधिदेवेशः समाप्ताथर्वणी श्रुतिः ।  
 तथा शिवा परा ध्येया सर्वभूतगतौ शिवौ ॥ 54  
 तौ श्रुतौ स्मृतिशास्त्रेभ्यः सर्वगौ सर्वदोदितौ ।  
 सर्वज्ञौ सततं ध्येयौ नानारूपविभेदतः ॥ 55

Śiva accompanied by Ambā shall be worshipped through the Dhyānayajña by contemplating upon them on the pedestal of the heart-lotus inside one's own body. cf. Ibid. 38.60b-61a :

स्वदेहायतनस्यान्तर्विचिन्त्य शिवमंबया ॥  
 हृत्पद्मपीठिकामध्ये ज्ञानयज्ञेन पूजयेत् ।

He shall also after having conceived a suitable seat to Śiva and Śivā with or without āvaraṇa, meditate upon them at the root or tip of the nose, navel, throat, palate, gullet, in between the eyebrows, on the forehead or on the tip of the head, in the two petalled, sixteen, twelve or ten petalled lotus in the hexagon or quadrangle. cf. Ibid. 38.61b-63b :

मूले नासाग्रतो नाभौ कण्ठे वा तालुरन्ध्रयोः ॥  
 भ्रूमध्ये द्वारदेशे वा ललाटे मूर्ध्नि वा स्मरेत् ।  
 परिकल्प्य यथा न्यायं शिवयोः परमासनम् ॥  
 तत्र सावरणं वाऽपि निरावरणमेव वा ।  
 द्विदले षोडशारे वा द्वादशारे यथाविधि ॥  
 दशारे वा षडस्त्रे वा चतुरस्त्रे शिवं स्मरेत् ।

The same text mentions altogether six lotuses beginning with the two petalled lotus situated in between the eyebrows and ending with the Mūlādhāra lotus with their specific colour and letters constituting their petals and also advises that the God and the Goddess shall be meditated in any of the lotuses of one's choice (Ś. Vāyaviyasaṃhitā Uttarabhāga 38.64b-70). For the system of cakras in the human body please turn to p. 127 supra; cf. also Appendix.



The Ś also reminds us of Bhūtajaya of Patañjali when it directs the Yogī to contemplate on him as the Lord of that particular tattva over which he wishes mastery (Bhūtadhāraṇa and Saptadhāraṇā, Supra) cf. Ś. Vāyaviyasaṁhitā, Uttarabhāga 38.73b -74a :

क्षित्यादितत्त्वविजयं ध्यात्वा यद्यपि वाञ्छति ॥  
तत्तत्तत्त्वाधिपामेव मूर्तिं स्थूलां विचिन्तयेत् ।

The sages who do not aspire for the fruits should meditate upon the gross forms beginning from Brahmā and ending with Sadāśiva or the eight mūrtis beginning with Bhava or the mūrtis of Śiva – terrible quiet or mixture of both – prescribed in the Śaiva scriptures cf. Ibid 74b -76a :

सदाशिवान्ताब्रह्माद्यभवाद्याश्चाष्टमूर्त्यः ॥ 74  
शिवस्य मूर्त्यः स्थूलाः शिवशास्त्रे विनिश्चिताः ।  
धोरा मिश्रा प्रशान्ताश्च मूर्त्यस्ता मुनीश्वरैः ॥ 75  
फलाभिलाषरहितैश्चिन्त्याश्चिन्ताविशारदैः ।

Like the Vi and Bhāg, the Ag (372.29-32a) also recommends the gross or embodied form of Viṣṇu for contemplation. The four or eight-armed form of Viṣṇu should be thought of at the centre of an orb of fire, bearing śaṅkha, cakṛa, gadā and padma, śāṅga, rosary, noose and goad, having white or gold complexion, wearing śrīvatsa and kaustubha, a garland of flowers and a gold necklace, with shining ear-rings in the shape of fish, a gem studded and sparkling crown, yellow robes and adorned with all sorts of ornaments. cf.

अग्निमण्डलमध्यस्थः शंखचक्रगदाधरः ।  
पद्मी चतुर्भुजो विष्णुरथवाष्टभुजो हरिः ॥ 29  
शार्ङ्गाक्षवलयधरः पाशाङ्कुशधरः परः ।  
स्वर्णवर्णः श्वेतवर्णः सश्रीवत्सः सकौस्तुभः ॥ 30  
वनमाली स्वर्णहारी स्फुरन्मकरकुण्डलः ।  
रत्नोज्ज्वलकिरीटश्च पीताम्बरधरो महान् ॥ 31  
सर्वाभरणभूषाढ्यो वितस्तिव यथेच्छया ।

For N, the Dhyeya is the gross form of Viṣṇu, variously referred to as Acyuta, Nārāyaṇa, Parabrahma and so on. Viṣṇu, the soul of the entire universe and the sole cause of all the worlds, is to be contemplated upon as having eyes like the petals of a full-blown lotus wearing the beautiful

ear-rings, long arms and elegant limbs, embellished with all ornaments, clad in yellow garment, with a gold yajñopavīta, kaustubha jewel and śrīvatsa mark decked with a tulasī garland in the eight petalled lotus of the heart, twelve finger wide as the Unmanifest Soul and Overlord above all cf. N.I. 33.133-137 :

योगाञ्जितेन्द्रियग्रामस्तानि धृत्वा दृढं हृदि ।  
 आत्मानं परमं ध्यायेत्सर्वधातारमच्युतम् ॥ 133  
 सर्वविश्वात्मकं विष्णुं सर्वलोकैककारणम् ।  
 विकसत्पद्मपत्राक्षं चारुकुण्डलभूषितम् ॥ 134  
 दीर्घबाहुमुदाराङ्गं सर्वालङ्कारभूषितम् ।  
 पीताम्बरधरं देवं हेमयज्ञोपवीतिनम् ॥ 135  
 बिभ्रतं तुलसीमालां कौस्तुभेन विराजितम् ।  
 श्रीवत्सवक्षसं देवं सुरासुरनमस्कृतम् ॥ 136  
 अष्टारे हृत्सरोजे तु द्वादशाङ्गुलविस्तृते ।  
 ध्यायेदात्मानमव्यक्तं परात्परतरं विभुम् ॥ 137

N (I. 33.154-156) also recommends contemplation on Nārāyaṇa in the Praṇava cf.

नारायणं परानन्दं स्मरेत्प्रणवसंस्थितम् ।  
 नादरूपमनौपम्यमर्द्धमात्रोपरिस्थितम् ॥ 154  
 आकारो ब्रह्मणो रूपमुकारं विष्णुरुपवत् ।  
 मकारं रुद्ररूपं स्यादर्द्धमात्रं परात्मकम् ॥ 155  
 मात्रा तिस्रः समाख्याता ब्रह्मविष्णुशिवाधिपाः ।  
 तेषां समुच्चयं विप्र परब्रह्मप्रबोधकम् ॥ 156

Besides contemplating on Viṣṇu in (i) his embodied form with all his attributes and adornments (I.33.133-137) or (ii) as situated in the Praṇava (I.33.154-155) the N also recommends alternate ways of contemplation on Him in the self as (iii) a dazzling light equal in brilliance to that of millions of suns or in (iv) the form of the Śālagrāma stone or in (v) his images or in (vi) any object which is capable of cleansing the sins, imagined in the heart. While contemplating on him through these media, the Yoga aspirant is advised to perform Japa of Praṇava which is constituted of Brahmā, Viṣṇu and Śiva. cf. N.I.33.159-160 :

जपंश्च प्रणवं मन्त्रं ब्रह्मविष्णुशिवात्मकम् ।  
 कोटिसूर्यसमं तेजो ध्यायेदात्मनि निर्मलम् ॥ 159

शालग्रामशिलारूपं प्रतिमारूपमेव वा ।  
यद्यत्पापहरं वस्तु तत्तद्वा चिन्तयेद्भुदि ॥ 160

In the true spirit of religious syncretism which the Sk displays on different occasions in the text, with regards to the Dhyeya also, it sounds very broad-minded. Thus it expressly concedes that Dhyeya is of unlimited variety such as Śiva, Viṣṇu (Hari), Sun, Brahmā or Devī, the greatest Being and unequivocally declares that one gets merged with the object which one contemplates upon. cf. Sk Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikā 55.47b-49a :

ध्येयं बहुविधं पार्थ यस्यांतो नोपलभ्यते ॥ 47  
केचिच्छिवं हरिं केचित्केचित्सूर्यं विधिं परे ।  
केचिद्देवीं महद्भूतामुत ध्यायन्ति केचन ॥ 48  
तत्र यो यच्च ध्यायेत स च तत्र प्रलीयते ।

This idea is in tune with the thinking of Patañjali who offered the practitioner total freedom of choice of the object of meditation according to one's temperament or predilection, cf.

यथाभिमतध्यानाद्वा YS.I.39

Following the above introductory remarks, the Sk specifies as Dhyeya the gross form of the deity the white complexioned Śiva of five faces and ten arms seated in meditative pose in the Pādmāsana posture with a beaming countenance and holding a pomegranate in hand. cf. Sk. Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikā. 55.49b-50 :

तस्मात्सदाशिवं देवं पञ्चवक्त्रं हरं स्मरेत् ॥ 49  
पद्मासनस्थं तं गौरं बीजपूरकरं स्थितम् ।  
दशहस्तं सूप्रसन्नवदनं ध्यानमास्थितम् ॥ 50

#### (d)Dhyānaprayojana

Speaking of the fruit of Dhyāna, Ś (Vāyavīyasamhitā Uttarabhāga 39.20) states that Śivadhyaṇa brings to the Yogī experience of salvation and the accomplishment of the perfections viz. Aṇimā, etc. cf.

विमुक्तिप्रत्ययं पूर्णमैश्वर्यं चाणिमादिकम् ।  
शिवध्यानस्य पूर्णस्य साक्षादुक्तं प्रयोजनम् ॥ 39.20  
cf. also Ibid. 37.56:  
विमुक्तिः प्रत्ययः पूर्वः प्रत्ययश्चाणिमादिकम् ।  
इत्येतद्विधिविधेयं ध्यानस्यास्य प्रयोजनम् ॥

i.e. there are two benefits of Dhyāna; the first one is salvation whereas the second one is the acquisition of siddhis viz. Aṇimā, etc.

It re-iterates the importance of contemplation in the following verse.  
cf. Ibid 39.21 :

यस्मात्सौख्यं च मोक्षं च ध्यानादुभयमाप्नुयात् ।

तस्मात्सर्वं परित्यज्य ध्यानयुक्तो भवेन्नरः ॥

i.e. As contemplation brings forth both happiness and salvation, one must giving up everything else, always engage oneself in contemplation.

The text further holds (Ibid. 39.28) that there is no holy place as efficacious as contemplation and no penance or sacrifice equal to it; hence one shall practise Dhyāna (with all effort) cf. Ibid. 39.28 :

नास्ति ध्यानसमं तीर्थं नास्ति ध्यानसमं तपः ।

नास्ति ध्यानसमो यज्ञस्तस्माद्ध्यानं समाचरेत् ॥

Upholding the superiority of Dhyāna over holy rites and rituals, Ś (Ibid 39.29) states that the Yogins do not resort to holy places nor to image made of stone and clay because they believe only in their Ātman.  
cf. Ibid. 39.29 :

तीर्थानि तोयपूर्णानि देवान्पाषाणमृन्मयान् ।

योगिनो न प्रपद्यन्ते स्वात्मप्रत्ययकारणात् ॥

Just as the workers in the inner apartments of the royal household become royal favourites compared to the workers outside, similarly those who are engaged in inner contemplation become the favourites of Śiva and not those who are engaged in holy rites cf. Ibid 39.31 :

यथेहान्तश्चरा राज्ञः प्रियाः स्युर्न बहिश्चराः ।

तथान्तर्ध्याननिरताः प्रियाश्शंभोर्न कर्मिणः ॥

Salvation and acquisition of the eight perfections viz Aṇimā, etc, which are considered to be the benefits of Dhyāna by Ś. (Ibid 37.56; 39.20) are declared by Ag (374.8a) as the benefits of the practice of Yoga (of which Dhyāna is one of the eight aspects) cf. Ag. 374.8a :

योगाभ्यासाद्भवेन्मुक्तिरैश्वर्यश्चाष्टधा महत् ।

i.e. the practice of Yoga brings forth salvation and the eight supernatural powers.

Both Ś (Ibid 37.59) and Ag (374.33) advise alternate practice of Japa and Dhyāna to the aspirant in order to get rid of tiresomeness or monotony. cf.

जपाच्छान्तः पुनर्ध्यायेद्ध्यानाच्छान्तः पुनर्जपेत् ।

जपध्यानाभियुक्तस्य क्षिप्रं योगः प्रसिद्ध्यति ॥ Ś.Ibid 37.59

ध्यानाच्छान्तो जपेन्मन्त्रं जपाच्छान्तश्च चिन्तयेत् ।

जपध्यानादियुक्तस्य विष्णुः शीघ्रं प्रसीदति ॥ Ag.374.33

i.e. When tired of Dhyāna, the aspirant should resort to Japa and when tired of Japa he should resort to Dhyāna. In this way he quickly acquires Yoga. By this alternate practice of Japa and Dhyāna, Viṣṇu gets quickly pleased.

It is Dhyāna which leads to proper knowledge. Hence Ś (Ibid. 39.22) states that knowledge cannot be obtained without contemplation and a non-yogī cannot have contemplation. It is only one who is equipped with both contemplation and knowledge that is able to cross the ocean of worldly existence. cf.

नास्ति ध्यानं विना ज्ञानं नास्ति ध्यानमयोगिनः ।

ध्यानं ज्ञानं च यस्यास्ति तीर्णस्तेन भवार्णवः ॥

Such focused and pellucid knowledge devoid of all conditioning factors can be gained only by a Yogī who constantly practises Yoga. cf. Ibid 39.23

ज्ञानं प्रसन्नमेकाग्रमशेषोपाधिवर्जितम् ।

योगाभ्यासेन युक्तस्य योगिनस्येव सिध्यति ॥

Just as a blazing fire burns dry as well as wet fuel, similarly the fire of contemplation destroys both auspicious and inauspicious Karma in no time cf. Ibid. 39.25 :

यथा वह्निर्महादीप्तः शुष्कमार्द्रं च निर्दहेत् ।

तथा शुभाशुभं कर्म ध्यानाग्निर्दहते क्षणात् ॥

There is no limit to the immense benefit derived by one who contemplates upon the Lord with faith even for a moment. cf. Ibid. 39.27 :

ध्यायतः क्षणमात्रं वा श्रद्धया परमेश्वरम् ।

यद्भवेत्सुमहच्छ्रेयस्तस्यान्तो नैव विद्यते ॥

This co-relation of Jñāna and Dhyāna Yoga is also repeated by other Major Purāṇas such as the K. (II.11.2-3; cf. Types of Yoga supra p. 18 ff).

Manu (VI.72) and Śaṅkha (7.13) enumerate the benefits of the performance of Prāṇāyāma, Pratyāhāra, Dhāraṇa and Dhyāna. cf.

प्राणायामैर्दहेदोषान् धारणाभिश्च किल्बिषान् ।

प्रत्याहारेण विषयान् ध्यानेनानीश्वरान् गुणान् ॥

i.e. one should burn off the taints by means of Prāṇāyāmas, sins by means of Dhāraṇās, sensual attachments through Pratyāhāra and ungodly traits by Dhyāna.

The Vā (I.10.88) and Bhāg (III.28.11) have borrowed the same verse with a slight difference. cf.

प्राणायामैर्दहेदोषान् धारणाभिश्च किल्बिषम् ।

प्रत्याहारेण विषयान् ध्यानेनानीश्वरान् गुणान् ॥

The various benefits which Dhyāna brings forth are described by N (I. 33.138b-140) cf.

ध्यानं कृत्वा मुहूर्तं वा परं मोक्षं लभेन्नरः ॥ 138

ध्यानात्पापानि नश्यन्ति ध्यानान्मोक्षं च विन्दति ।

ध्यानात्प्रसीदति हरिर्द्ध्यानात्सर्वार्थसाधनम् ॥ 139

यद्यद्रूपं महाविष्णोस्तत्तद्ध्यायेत्समाहितम् ।

तेन ध्यानेन तुष्टात्मा हरिर्मोक्षं ददाति वै ॥ 140

i.e. By performing Dhyāna even for a muhūrta a man obtains supreme salvation; sins perish due to Dhyāna; one obtains liberation due to contemplation; Hari becomes pleased by contemplation; Dhyāna is the means for the realization of all objects; one should with great attention contemplate upon every form of Viṣṇu. Delighted with that contemplation Hari shall indeed bestow salvation.



## CHAPTER IX SAMĀDHI (CONCENTRATION)

Samadhi is the last aṅga of the aṣṭaṅga yoga of Patañjali. It is already stated earlier that the Māheśvara yoga described by Vā is constituted of only five Dharmas viz. Prāṇāyāma, Dhyāna, Pratyāhāra, Dhāraṇā and Smaraṇa, the one last cited meaning only 'thought' and 'remembrance' (cf. Aspects of Yoga, supra). The Mār (ch. 36) names Prāṇāyāma, Dhāraṇā, Pratyāhāra, Dhyāna and Yoga as the means to conquer the Ātman. Thus neither of the above texts mentions Samādhi.

Patañjali defines Dhyāna as contemplation on the same object to the exclusion of all others and defines samādhi as the same contemplation with the consciousness of only the object and not even of the mind. cf.

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः । YS.III.3.

The Vi. (VI.7.92=N.I.47.69) states that when through this contemplation there remains the consciousness of the object of contemplation alone to the exclusion of even mind, that is called samādhi. cf.

तस्यैव कल्पनाहीनं स्वरूपग्रहणं हि यत् ।

मनसा ध्याननिष्पाद्यं समाधिस्सोऽभिधीयते ॥

The K (II.11.41 = G.I.Ācārakāṇḍa 238.16b) defines Samādhi simply as "uniform consciousness without the aid of any particular spot or object (of concentration)". cf. "एकाकारः समाधिः स्याद्देशालम्बनवर्जितः" ॥

The G. (I.235.32b-35a) gives us a clearer idea of the concept of samādhi. cf.

ध्येयमेव हि सर्वत्र ध्याता तन्मयतां गतः ॥ 32

पश्यति द्वैतरहितं समाधिः सोऽभिधीयते ।

मनःसङ्कल्परहितमिन्द्रियार्थाच्च चिन्तयेत् ॥ 33

यस्य ब्रह्मणि संलीनं समाधिस्थं तदोच्यते ।

ध्यायतः परमात्मानमात्मस्थं यस्य योगिनः ॥ 34

मनस्तन्मयतां याति समाधिस्थः स कीर्तितः ।

i.e. When the contemplation is imbued with the Dhyeya and it is only Dhyeya that persists everywhere without a second object, that state is called samādhi. The mind which is without any special conception does not think of the objects of sense-organs and is completely merged in Brahman. Then it is called 'being in samādhi'. When the mind of a Yogī who is in contemplation on the supreme self gets merged in it, then that Yogī is said to be in samādhi.

According to L (I. 8.112-113a), the aspirant should meditate upon Śiva who dwells inside the body and should identify himself with him. Through this union one enjoys the bliss of Brahman. cf.

साक्षात्समरसेनैव देहमध्ये स्मरेच्छिवम् ।

एकीभावं समेत्येवं तत्र यद्रससम्भवम् ॥

आनन्दं ब्रह्मणो विद्वान्साक्षात्समरसे स्थितः ।

Regarding the process of samādhi, N (I.33.141-143) states that one should make the mind steady in the object of contemplation till the state of contemplation, the state of being the object of contemplation and the state of contemplate cease altogether. Then results immortality by savouring of the nectar of knowledge. Constant contemplation leads to the realization of the non-difference (of the individual soul and the supreme soul). When the aspirant experiences ecstasy as in deep sleep, all the senses become subdued, and he is steady like the flame of the lamp in a place devoid of wind; that state is called samādhi. cf.

अचञ्चलं मनः कुर्याद्ध्येये वस्तुनि सत्तम ।

ध्यानं ध्येयं ध्यातृभावं यथा नश्यति निर्भरम् ॥ 141

ततोऽमृतत्वं भवति ज्ञानामृतनिषेवणात् ।

भवेन्निरन्तरं ध्यानादभेदप्रतिपादनम् ॥ 142

सुषुप्तिवत्परानन्दयुक्तश्चोपरतेन्द्रियः ।

निर्वातदीपवत्संस्थः समाधिभिधीयते ॥ 143

The Ś (Vāyaviyasaṃhitā, Uttarabhāga 37.62) and Ag. (376.1) define samādhi to be deep meditation in which the consciousness calm like the ocean of coagulated milk persists and the form itself vanishes. cf. Ś. Vāyaviyasaṃhitā, Uttarabhāga 37.62 :



यदर्थमात्रनिर्भासं स्तिमितोदधिवत्स्थितम् ।  
 स्वरूपशून्यवद्भानं समाधिरभिधीयते ॥  
 cf. Ag. 376.1 :  
 यदात्ममात्रं निर्भासं स्तिमितोदधिवत्स्थितम् ।  
 चैतन्यरूपवद्भ्यानं तत् समाधिरिहोच्यते ॥

The G (I. Ācārakāṇḍa 44.5b, 11b; 49.37a; 238.16a) repeatedly tells us that samādhi is that state of mind when one identifies oneself with Brahman and abides in Brahman. cf.

अहं ब्रह्मेत्यवस्थानं समाधिर्ब्रह्मणः स्थितिः ॥

The Sk (Vaiṣṇavakhaṇḍa, Vāsudevamāhātmya, 30.19) calls samādhi as the restraint of Prāṇa and the mind in Hari out of extreme devotion towards him cf.

निरोधः प्राणमनसोरतिप्रेम्णा हरौ तु यः ।  
 स समाधिरिति प्रोक्तो योगिनामभिवाञ्छितः ॥

The Sk (Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikā 55.51b-53a) calls that state to be samādhi when one who has resorted to Dhāraṇā does not become separate from the Dhyeya even for half a moment and also does not think about anything else. cf.

ध्यानस्य लक्षणं चैतन्निषेधार्धमपि स्फुटम् ॥ 51  
 न पृथग्जायते ध्येयाद्धारणां यः समास्थितः ।  
 एवमेतां दुरारोहां भूमिमास्थाय योगवित् ॥ 52  
 न किञ्चिद्विन्तयेत्पश्चात्समाधिरिति कीर्त्यते ।

Following GŚ (94) and HP (VII.5), the Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.126) defines samādhi as the identification of Jīvātman and Paramātman which results when the Prāṇa becomes stilled and the mind absorbed. cf.

यदा संक्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते ।  
 तदा समरसत्वं यत्समाधिरिहोच्यते ॥

In the very next verse (41.127) Sk further explains it as follows :

यत्समत्वं द्वयोरत्र जीवात्मपरमात्मनोः ।  
 सनष्टसर्वसंकल्पः समाधिरभिधीयते ॥

i.e. When there is total identity of Jīvātman and Paramātman and exclusion of all thought, it is known as samādhi.

The Sk (Kāśīkhaṇḍa, 41.123-124) further borrows from Gorakṣa (GŚ 93,96) and describes samādhi by the time it consumes. cf.

शब्दादीनां च तन्मात्रा यावत्कर्णादिषु स्थिता ।

तावदेव स्मृतं ध्यानं स्यात्समाधिरतः परम् ॥

धारणा पञ्चनाडीका ध्यानं स्यात्षष्टिनाडिकम् ।

दिनद्वादशकेन स्यात्समाधिरिह भण्यते ॥

i.e. So long as the five tanmātrās viz sound and the like persist in the ear, etc, so long it is called Dhyāna; thereafter begins samādhi; Dhāraṇā lasts for five nāḍīs Dhyāna sixty nāḍīs and (the restraint of Prāṇa for) twelve days means samādhi.

One who has thus accomplished samādhi i.e. identified oneself with God or struck communion with God would certainly reach the supreme Brahman. cf.

विनिष्पन्नसमाधिस्तु परं ब्रह्मोपलब्धिमान् ॥ Vi. VI.7.33.

विनिष्पन्दसमाधिस्थः परं ब्रह्माधिगच्छति ॥ Ag.379.25b

In this stage of samādhi he should imagine that he is the Ātman, the supreme Brahman, the Truth, knowledge, the Infinite, the specific knowledge of Brahman, the Bliss, that he is That One, the Brahman without body or sense organs and free from mind, intellect, Mahat, ego etc; that he is the Eternal, Pure, the Intelligent, the Truth, Bliss and the One without the second, the Soul within the sun, the Unsevered (and continuous). By such thought he gets liberated from bondage. cf. G.I. Ācārakāṇḍa 49. 37b-40 :

अहमात्मा परं ब्रह्म सत्यं ज्ञानमनन्तकम् ॥ 37

ब्रह्मविज्ञानमानन्दः स तत्त्वमसि केवलम् ।

अहं ब्रह्मास्म्यहं ब्रह्म अशरीरमनिन्द्रियम् ॥ 38

अहम्मनोबुद्धिमहदहङ्कारादिवर्जितम् ।

जाग्रत्स्वप्नसुषुप्त्यादियुक्तज्योतिस्तदीयकम् ॥ 39

नित्यं शुद्धं बुद्धमुक्तं सत्यमानन्दमद्वयम् ।

योऽसावादित्यपुरुषः सोऽसावहमखण्डितम् ।

इति ध्यायन्विमुच्येत ब्राह्मणो भवबन्धनात् ॥ 40

The G repeats the same above thought elsewhere cf. G.I. Ācārakāṇḍa 226.26-33 :

अहं ब्रह्म परं ज्योतिः स्थूलदेहविवर्जितम् ।  
 अहं ब्रह्म परं ज्योतिर्जरामरणवर्जितम् ॥ 26  
 अहं ब्रह्म परं ज्योतिः पृथिव्यामलवर्जितम् ।  
 अहं ब्रह्म परं ज्योतिर्वाय्वाकाशविवर्जितम् ॥ 27  
 अहं ब्रह्म परं ज्योतिः सूक्ष्मदेहविवर्जितम् ।  
 अहं ब्रह्म परं ज्योतिः स्थानास्थानविवर्जितम् ॥ 28  
 अहं ब्रह्म परं ज्योतिर्गन्धमात्रविवर्जितम् ।  
 अहं ब्रह्म परं ज्योतिः श्रोतत्वक्परिवर्जितम् ॥ 29  
 अहं ब्रह्म परं ज्योतिः जिह्वाघ्राणविवर्जितम् ।  
 अहं ब्रह्म परं ज्योतिः प्राणापानविवर्जितम् ॥ 30  
 अहं ब्रह्म परं ज्योतिर्व्यानोदानविवर्जितम् ।  
 अहं ब्रह्म परं ज्योतिरज्ञानपरिवर्जितम् ॥ 31  
 अहं ब्रह्म परं ज्योतिस्तुरीयं परमं पदम् ।  
 देहेन्द्रियमनोबुद्धिप्राणाहङ्कारवर्जितम् ॥ 32  
 नित्यशुद्धबुद्धमुक्तमहमानन्दमद्वयम् ।  
 अहं ब्रह्म परं ज्योतिर्ज्ञानरूपो विमुक्तये ॥ 33

The quintessence of the above that “this Ātman is the supreme Brahman and I am Supreme Brahman” constitutes the knowledge of Brahman which liberates one from the bondage of saṁsāra. He becomes Brahman. cf. Ag. 377.1 :

ब्रह्मज्ञानं प्रवक्ष्यामि संसारज्ञानमुक्तये ।  
 अयमात्मा परं ब्रह्म अहमस्मीति मुच्यते ॥

cf. also Ag. 377.23-24:

अयमात्मा परं ब्रह्म तद्ब्रह्म त्वमसीति च ।  
 गुरुणा बोधितो जीवो ह्यहं ब्रह्मास्मि ब्राह्मणतः ॥ 23  
 सोऽसावादित्यपुरुषः सोऽसावहमखण्ड ॐ ।  
 मुच्यते सारसंसाराद् ब्रह्मज्ञो ब्रह्म तद्भवेत् ॥ 24

### Aim of Yoga Realization

The ultimate aim of Yoga realization according to Mār (37.40-42) and Vā (I. 12.30) is union with Brahman. Thus the Mār states that the Yogī by means of the fire of Yoga, attains union with Brahman never to be distinguished from Brahman, like fire thrown into fire or water added to water. cf. Mār 37.40-42 :

यथाग्निरग्नौ संक्षिप्तः समानत्वमनुब्रजेत् ।  
तदाख्यस्तन्मयो भूतो न गुह्येत विशेषतः ॥  
परेण ब्रह्मणा तद्वत्प्राप्यैक्यं दग्धकिल्बिषः ।  
योगी याति पृथग्भावं न कदाचिन्महीपते ॥  
यथा जलं जलेनैक्यं निक्षिप्तमुपगच्छति ।  
तथात्मा साम्यमध्येति योगिनः परमात्मनि ॥

The aim of Vā (I. 12.30 =K.II.8.12) also is union with Brahman. cf. विदित्वा सप्तसूक्ष्माणि षडङ्गञ्च महेश्वरम् ।  
प्रधानं विनियोगज्ञः परं ब्रह्माऽधिगच्छति ॥

The objective of Vi is the realization of the non-distinction of Ātman from Brahman. cf. Vi. VI.7.95-96 (=N.I.47.70-71):

तद्भावभावमापन्नस्ततोऽसौ परमात्मना ।  
भवत्यभेदी भेदश्च तस्याज्ञानकृतो भवेत् ॥  
विभेदजनकेऽज्ञाने नाशमात्यंतिकं गते ।  
आत्मनो ब्रह्मणो भेदमसंतं कः करिष्यति ॥

i.e. When the aspirant achieves emotional identity with the supreme self, he shall become non-different from Him. The difference is only due to ignorance. When the ajñāna, the root cause of differentiation is utterly destroyed who (in the world) will create the distinction of Ātman from Brahman?

The K (II.10.9-11) states that by constant meditation, one comes to realize that principle in which everything else merges. This union of the self with Maheśvara is called Sāyujya, nirvāṇa, kaivalya or vimukti (emancipation) cf. K. II. 10.9-11 :

साक्षादेव प्रपश्यन्ति स्वात्मानं परमेश्वरम् ।  
नित्यानन्दं निर्विकल्पं सत्यरूपमिति स्थितिः ॥ 9

भजन्ते परमानन्दं सर्वगं यत्तदात्मकम् ।  
 स्वात्मन्यवस्थिताः शान्ताः परेऽव्यक्ते परस्य तु ॥ 10  
 एषा विमुक्तिः परमा मम सायुज्यमुत्तमम् ।  
 निर्वाणं ब्रह्मणा चैक्यं कैवल्यं कवयो विदुः ॥ 11

The Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.125 = HP VII.4) likens Samādhi to the union of salt and water. It states that just as salt when mixed with water loses its separate identity by dissolving in it, similarly the mind merges with the ātman which union is called samādhi. cf.

जलसैन्धवयोः साम्यं यथा भवति योगतः ।  
 तथात्मनसोरैक्यं समाधिरिह भण्यते ॥

Elsewhere, the Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.132-133) gives yet another illustration which brings out the state of union, communion or merger of the soul with Para Brahman. cf.

यथा घृते घृतं क्षिप्तं घृतमेव हि तद्भवेत् ।  
 क्षीरे क्षीरं तथा योगी तत्र तन्मयतां व्रजेत् ॥

Just as ghee added to ghee remains to be ghee or milk added to milk remains milk, similarly the Yogī who merges with the Supreme Brahman loses his own separate identity and attains identity with the Supreme.

According to YS, the goal of Yoga is not union with Brahman as is stated by Mār, Vā, and some other Purāṇas nor the realization of the non-difference between the individual and Brahman as put by Vi (VI.7. 94-95 = N.I.48.70-71), but it is the establishment of the seer in his own essential and fundamental nature. cf.

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥ YS.I.3.

### Physical Symptoms of Progress in Yoga

Some of the Purāṇa texts provide a list of the physical symptoms of progress in Yoga of the aspirant. According to Mār (I. 36.63) and Vā (I. 11.60), they are strength, health, indifference to sensual objects, physical glow, pleasing and gentle voice, fragrance and reduction in the quantity of urine and faeces cf. Mār. I. 36.63 :

अलौल्यमारोग्यमनिष्ठुरत्वं  
 गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पम् ।  
 कान्तिः प्रसादः स्वरसौम्यता च  
 योगप्रवृत्तेः प्रथमं हि चिह्नम् ॥  
 cf. Vā. I. 11.60:

सत्त्वं तथारोग्यमलोलुपत्वं वर्णप्रभा सुस्वरसौम्यता च ।  
 गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पं योगः प्रवृत्तिः प्रथमा शरीरे ॥

The Vā (I.11.61) further adds that a vision of himself and the earth blazing forth and one entering the other is a sign of imminent Yoga accomplishment. cf.

आत्मानं पृथिवीञ्चैव ज्वलन्तीं यदि पश्यति ।  
 कृत्वाऽन्यं विशते चैव विद्यात् सिद्धिमुपस्थितम् ॥

### The State of Samādhi

The state of Yogī in communion with God is likened to an oil lamp in a windless place, the flame whereof burns steadily upwards with serenity. He is like a rock which nothing can move. All the noises of conches, drums or other musical instruments do not cause any tremor in him. cf. Mb., Śāntiparvam. 304 .19-21:

निवाते तु यथा दीपो ज्वलेत्स्नेहसमन्वितः ।  
 निश्चलोर्ध्वशिखस्तद्व्युक्तमाहुर्मनीषिणः ॥ 19  
 पाषाण इव मेघोत्थैर्यदा बिन्दुभिराहतः ।  
 नालं चालयितुं शक्यस्तथा युक्तस्य लक्षणम् ॥ 20  
 शंखदुन्दुभिनिर्घोषैर्विविधैर्गीतवादिनैः ।  
 क्रियमाणैर्न कम्पेत युक्तस्यैतन्निदर्शनम् ॥ 21

The Mār (36.64-65) gives a brief list of external characteristics of a Yogī who is in communion with God. cf.

अनुरागं जनो याति परोक्षे गुणकीर्तनम् ।  
 न बिभ्यति च सत्त्वानि सिद्धेर्लक्षणमुत्तमम् ॥ 64  
 शीतोष्णादिभिरत्युग्रैर्यस्य बाधा न विद्यते ।  
 न भीतिमेति चान्येभ्यस्तस्य सिद्धिरुपस्थिता ॥ 65

i.e. He is loved by the people and is praised for his virtues even in his absence; he does not frighten the beasts; he is not affected by extreme cold or heat and is not frightened by any one.

The YS (II.35) states that in view of the strict practice of ahimsā (non-injury) by the Yogī, mortal enemies in his presence abandon their enmity against each other. cf. अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥ YS.II.35. Hence he does not frighten the beasts (as declared by Mār. supra). Legends are galore in the Epics and Purāṇas which describe the co-existence of the beasts in the hermitages of renowned sages.

Another sūtra of Patañjali, ततो द्वन्द्वानभिधातः (YS.II.48) states that the Yogī transcends the pairs of opposites such as heat and cold, etc. This view is repeated by Mār wherein it is stated that he is not affected by extreme cold or heat.

The Mb. (Sāntiparvan. 294.14-17) provides a longer list enumerating the external characteristics of a person in communion with God. cf.

स्थिरीकृत्येन्द्रियग्रामं मनसा मिथिलेश्वर ।

मनो बुद्धया स्थिरं कृत्वा पाषाण इव निश्चलः ॥ 14

स्थानुवच्चाप्यकम्पः स्याद्विरिवच्चापि निश्चलः ।

बुधा विधिविधानज्ञास्तदा युक्तं प्रचक्षते ॥ 15

न शृणोति न चाघ्राति न रस्यति न पश्यति ।

न च स्पर्शं विजानाति न संकल्पयते मनः ॥ 16

न चाभिमन्यते किञ्चिन्न च बुध्यति काष्ठवत् ।

तदा प्रकृतिमापन्नं युक्तमाहुर्मनीषिणः ॥ 17

The above lines have been borrowed by B (135.54-57) with a little change here and there. The summary of the thought is as follows :

With his sense-organs and mind steady, he should be still like a rock or a pillar without tremor. Hence he is known to be in a state of Yoga. He does not hear or smell. He does not see anything. He is not aware of touch. His mind does not imagine anything. Like a log of wood he does not know anything. He is said to be in the primordial state and is called Yukta i.e. one who is yoked.

The Ś (Vāyaviya Samhitā, Uttarabhāga 37.64-66) has the following description of a Yogī in communion with God.

न शृणोति न चाऽऽघ्राति न जल्पति न पश्यति ।

न च स्पर्शं विजानाति न संकल्पयते मनः ॥ 64

न बाभिमन्यते किञ्चिद्बुध्यते न च काष्ठवत् ।

एवं शिवे विलीनात्मा समाधिस्थ इहोच्यते ॥ 65

यथा दीपो निवातस्थः स्पन्दते न कदाचन ।

तथा समाधिनिष्ठोऽपि तस्मान्न विचलेत्सुधीः ॥ 66

i.e. A person is said to be in samādhi when his soul is merged in Śiva. In this stage, he does not hear (anything), does not smell, does not speak, does not feel the touch and his mind does not think. He does not recognise anything nor does he understand anything as he is like a log of wood. Just as a lamp in a windless place does never flicker so also a person who is stable in samādhi does not swerve from it.

The Ag (376.2-4) gives a similar description cf.

ध्यायन्मनः सन्निवेश्य यस्तिष्ठेदचलः स्थिरः ।

निर्वातानलवद्योगी समाधिस्थः प्रकीर्तितः ॥ 2

न शृणोति न चाऽऽग्राति न पश्यति न रस्यति ।

न च स्पर्शं विजानाति न सङ्कल्पयते मनः ॥ 3

न बाभिमन्यते किञ्चिन्न च बुध्यति काष्ठवत् ।

एवं ईश्वरसंलीनः समाधिस्थः स गीयते ॥ 4

i.e. A yogī is said to be in samādhi when in contemplation he merges his mind (in the object of contemplation) and keeps himself steady like a rock and like a lamp in a windless place. He does not hear (anything) nor smell, see, taste, or feel the touch; his mind does not think; he does not recognise anything nor does he understand anything. Such a person who has merged himself in God is known to be in samādhi.

The Sk (Māheśvarakhaṇḍa 55.54-59) describes the condition of a person in samādhi as follows :

शब्दस्पर्शरसैर्हीनं गन्धरूपविवर्जितम् ॥ 54

परं पुरुषं संप्राप्तः समाधिस्थः प्रकीर्तितः ।

तां तु प्राप्य नरो विघ्नैर्नाभिभूयेत कर्हिचित् ॥ 55

समाधिस्थश्च दुःखेन गुरुणापि न चाल्यते ।

शंखाद्याः शतशस्तस्य वाद्यन्ते यदि कर्णयोः ॥ 56

भेर्यश्च यदि हन्यन्ते शब्दं बाह्यं न विन्दति ।

कशाप्रहाराभिहतो वह्निदग्धतनुस्तथा ॥ 57

शीताढ्येव स्थितो घोरे स्पर्शं बाह्यं न विन्दति ।



रूपे गन्धे रसे बाह्ये तादृशस्य तु का कथा ॥ 58  
 दृष्ट्वा यः आत्मनाऽऽत्मानं समाधिं लभते पुनः ।  
 तृष्णा वाथ बुभुक्षा वा बाधेते तं न कर्हिचित् ॥ 59

A person is said to have settled in samādhi when he has realized the Supreme Being who is devoid of speech, touch, taste, smell and form. Having once attained samādhi, he is no more thwarted by obstacles; grief does not move him; his ears are deaf to all external sound may it be produced by innumerable conches or beatings of kettle- drums at the highest pitch; he is not aware of external touch, extreme cold or extreme heat, even if he is lashed by a whip or his body is burnt by fire. What to say about the form, smell and taste ? Having perceived the self through the self he gains samādhi again. Thirst and hunger do not affect him ever.

The Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.128.130) again provides a brief description of the condition of a Yogī in samādhi. cf.

नाऽऽत्मानं परं वेत्ति न शीतं नोष्णमेव च ।  
 समाधियुक्तो योगीन्द्रो न सुखं न सुखेतरम् ॥ 128  
 काल्यते नैव कालेन लिप्यते नैव कर्मणा ।  
 भिद्यते न च शस्त्राद्यैर्योगी युक्तः समाधिना ॥ 129  
 युक्ताहारविहारश्च युक्तचेष्टो हि कर्मसु ।  
 युक्तनिद्रावबोधश्च योगी तत्त्वं प्रपश्यति ॥ 130

i.e. in short, he who is in samādhi transcends the opposite pairs; he is not calculated by Kālanor bound by karma weapons do not cleave him either. With proper diet and proper behaviour in his actions, in sleep as well as in waking, the Yogī perceives the Essence.

### Antarāyas and Upasargas

To a Yogī who thus pursues self-realization, upasargas (obstacles) appear to thwart success in his pursuit. The Mār (37. 1-6a) and Vā (I. 12.1-4) warn the aspirant of the obstacles he might face in the form of his worldly desires such as for woman, reward of dāna, knowledge, riches, heaven, overlordship of gods, longevity (and rejuvenation), power to walk in air, on the surface of water or through blazing fire or in the form of fruits of Śrāddha, dāna, observances of fasts and pūrta (public utility projects), worship of gods, etc performed by him. The Yogī must with effort retrieve his mind from such thoughts and direct it to contemplation on

Brahman whereby he would be freed from the obstacles. cf. Mār. 37.

1-6a :

उपसर्गाः प्रवर्तन्ते दृष्टे ह्यात्मनि योगिनः ।  
 ये तांस्ते संप्रवक्ष्यामि समासेन निबोध मे ॥ 1  
 काम्याः क्रियास्तथाकामान्मानुषानभिवाञ्छति ।  
 स्त्रियो दानफलं विद्यां मायां कुप्यं धनं दिवम् ॥ 2  
 देवत्वममरेशत्वं रसायनवयः क्रियाम् ।  
 मरुत्प्रपतनं यज्ञं जलाग्न्यावेशनं तथा ॥ 3  
 श्राद्धानां सर्वदानानां फलानि नियमांस्तथा ।  
 तथोपवासात्पूर्ताच्च देवताभ्यर्चनादपि ॥ 4  
 तेभ्यस्तेभ्यश्च कर्मभ्य उपसृष्टोऽभिवाञ्छति ।  
 चित्तमित्थं वर्तमानं यत्नाद्योगी निवर्तयेत् ॥ 5  
 ब्रह्मसंगिमनः कुर्वन्नुपसर्गात्प्रमुच्यते ।

cf. Vā.I.12.1-4 :

अत ऊर्ध्वं प्रवक्ष्यामि उपसर्गा यथा तथा ।  
 प्रादुर्भवन्ति ये दोषा दृष्टतत्त्वस्य देहिनः ॥ 1  
 मानुष्यान् विविधान् कामान् कामयेत ऋतुं स्त्रियः ।  
 विद्यादानफलश्चैव उपसृष्टस्तु योगवित् ॥ 2  
 अग्निहोत्रं हविर्यज्ञमेतत् प्रायतनं तथा ।  
 मायाकर्म धनं स्वर्गमुपसृष्टस्तु कांक्षति ॥ 3  
 एष कर्मसु युक्तस्तु सोऽविद्यावशमागतः ।  
 उपसृष्टन्तु जानीयाद् बुद्ध्या चैव विसर्जयेत् ॥  
 नित्यं ब्रह्मपरो युक्त उपसर्गात् प्रमुच्यते ॥ 4

i.e. A person who has realized the Essence may get afflicted by evil and may be enamoured of women in their courses and long for various human desires such as the fruit of imparting knowledge; he may desire to perform deceptive rituals such as the Agnihotra or Haviryajña (giving oblations into fire) and also may wish for wealth, heaven etc. In case he engages himself in such māyākārma (deceptive actions) then he comes under the control of Avidyā. Hence knowing that he is afflicted he should deliberately avoid it. Constant devotion to Brahman would relieve him from the afflictions.

The L. (I. 8. 115b-116) merely states that while practising yoga many antarāyas (obstacles) occur which thwart success of the performance.

It does not name the antarāyās but adds that these obstacles are annihilated by continued practice of Yoga or by means of devotion towards the teacher cf.

योगान्तरायास्तस्याऽथ जायन्ते युञ्जतः पुनः ॥ 115b

नश्यन्तेऽभ्यासतस्तेऽपि प्रणिधानेन वै गुरोः ॥ 116

When the series of obstacles subside on account of the constant concentration upon Brahman, other obstacles of the nature of sattva, rajas and tamas appear which are signs of attainment of siddhi. The Mār (37.7-14a) and Vā(I.12.5-13a) name five such upasargas as Prātibha (Pratibha according to Vā), Śrāvaṇa, Daiva (Devadarśana-Vā), Bhrama and Āvarta and describe them as follows :

When the meaning of the Veda, Kāvya and Śāstra and all other lores like Śilpa become clear to a Yogī, it is known as Prātibha (Pratibhā-Vā) which is hindrance to Yoga accomplishment. Śrāvaṇa is the ability of a Yogī to hear the sounds from a distance of a thousand yojanās and to understand the meaning of the sound (clairaudience). Daiva is the power of vision of a Yogī in perceiving the eight celestials (the deities of the quarters?) around him. When the mind of a Yogī who has abandoned all customs, wanders without any support, it is known as Bhrama. Āvarta is the whirlpool of knowledge of a Yogī which might destroy the citta caught in it. cf. Mār. 37.6-13a:

उपसर्गेर्जितैरेभिरुपसर्गास्ततः पुनः ॥ 6

योगिनः संप्रवर्तन्ते सात्त्वराजसतामसाः ।

प्रातिभः श्रावणो दैवो भ्रमावर्तो तथापरौ ॥ 7

पञ्चैते योगिनां योगविघ्नाय कटुकोदयाः ।

वेदार्थाः काव्यशास्त्रार्था विद्याशिल्पान्यशेषतः ॥ 8

प्रतिभान्ति यदस्येति प्रातिभः स तु योगिनः ।

शब्दार्थानखिलान्वेत्ति शब्दं गृह्णाति चैव यत् ॥ 9

योजनानां सहस्रेभ्यः श्रावणः सोऽभिधीयते ।

समन्तात्वीक्षते चाष्टौ स यदा देवयोनयः ॥ 10

उपसर्गं तमप्याहुर्देवमुन्मत्तवद् बुधाः ।

भ्राम्यते यन्निरालम्बं मनो दोषेण योगिनः ॥ 11

समस्ताचारविभ्रंशाद् भ्रमः स परिकीर्तितः ।

आवर्त इव तोयस्य ज्ञानावर्त्तो यदाकुलः ॥ 12  
नाशयेद्वित्तमावर्त उपसर्गः स उच्यते ।

The Vā (I. 12. 5-12) also names and explains the sāttva, rājasa and tāmasa upasargas as follows :

जितप्रत्युपसर्गस्य जितश्वासस्य देहिनः ।  
उपसर्गाः प्रवर्त्तन्ते सात्त्वराजसतामसाः ॥ 5  
प्रतिभा श्रवणे चैव देवानाञ्चैव दर्शनम् ।  
भ्रमावर्तश्च इत्येते सिद्धिलक्षणसंज्ञिताः ॥ 6  
विद्या काव्यं तथा शिल्पं सर्वं वाचावृतानि तु ।  
विद्यार्थाश्चोपतिष्ठन्ति प्रभावस्यैव लक्षणम् ॥ 7  
शृणोति शब्दान् श्रोतव्यान् योजनानां शतादपि ।  
सर्वज्ञश्च विधिज्ञश्च योगी चोन्मत्तवद्भवेत् ॥ 8  
यक्षराक्षसगन्धर्वान् वीक्षते दिव्यमानुषान् ।  
वेत्ति तांश्च महायोगी उपसर्गस्य लक्षणम् ॥ 9  
देवदानवगन्धर्वान् ऋषींश्चापि तथा पितॄन् ।  
प्रेक्षते सर्वतश्चैव उन्मत्तं तं विनिर्दिशेत् ॥ 10  
भ्रमेण भ्राम्यते योगी चोद्यमानोऽन्तरात्मना ।  
भ्रमेण भ्रान्तबुद्धेस्तु ज्ञानं सर्वं प्रणश्यति ॥ 11  
वार्त्ता नाशयते चित्तं चोद्यमानोऽन्तरात्मना ।  
वर्त्तनाक्रान्तबुद्धेस्तु सर्वं ज्ञानं प्रणश्यति ॥ 12

Thus according to Vā, all learning literature, arts (and sculpture) and all other lores and essence of learning attend upon the Yogī. He has the power to hear sounds from a long distance. He becomes insane. If he sees yakṣas, rākṣasas, gandharvas and celestial beings and knows them, it is the sign of hindrance to spiritual progress. One should know him to be insane if he sees the gods, dānavas, gandharvas, ṛṣis and pitṛs all round. He flounders through delusion and all his knowledge is lost. His intellect gets confused.

Patañjali names the antarāyas as (1) vyādhi (disease), (2) styāna (dullness), (3) saṁśaya (doubt), (4) pramāda (carelessness), (5) ālasya (laziness), (6) avirati (hankering after objects) (7) bhrāntidarśana (delusion) (8) alabdhabhūmikatva (inability of achieving a stage) and

(9) anavasthitatva (instability) and adds that these nine cause the distraction of mind and hence they are the obstacles. cf. YS.I.30:

व्याधिस्त्यानसंशय-प्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितानि चित्त-  
विक्षेपास्तेऽन्तरायाः ।

In the very next sūtra he lists some of the symptoms of a distracted condition of mind. They are duḥkha (pain; misery), daurmanasya (dejection), aṅgamejayatva (nervousness) and śvāsapraśvāsa (heavy breathing) cf. YS. I. 31:

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासाविक्षेपसहभुवः ॥

The Ś (Vāyaviyasaṁhitā Uttarabhāga, 38.1-2) mixes these two lists and presents a list of ten antarāyas. The ten antarāyas are ālasya (idleness) tīvrāvyādhayaḥ (acute disorders), pramāda (blunder), sthānasamśaya (confusion about the spot), anavasthitacittatvam (unsteadiness of mind), aśraddhā (lack of faith), bhrāntidarśanam (illusion), duḥkha (miseries), daurmanasya (dejection) and viṣayeṣu lolatā (indulgence in sensual objects). cf.

आलस्यं व्याधयस्तीव्राः प्रमादः स्थानसंशयः ।

अनवस्थितचित्तत्वमश्रद्धा भ्रान्तिदर्शनम् ॥ 1

दुःखानि दौर्मनस्यं च विषयेषु च लोलता ।

दशैते युज्यतां पुंसामन्तरायाः प्रकीर्तिताः ॥ 2

The ten antarāyas are further explained as follows : cf. Ś Vāyaviya-saṁhitā, Uttarabhāga. 38. 3-8 :

Ālasya (idleness) affects the Yogī in mind and body. Disorders are caused by the imbalance of the dhātus. They may also occur due to defective previous actions. Pramāda is the non-contemplation of the means of Yoga. Doubtfulness or confusion regarding spot is double perception “this or this”. Anavasthiti is the inability to stabilize the mind, Aśraddhā is absence of piety on the path of Yoga. Bhrānti is mental misconception. Duḥkha is threefold viz ādhyātmika (spiritual) on account of ignorance, ādhibhautika (corporal) on account of previous actions and ādhidaivika (divine) caused by calamities such as thunderbolt, missiles, poison, etc. Daurmanasya is caused by frustration of desires. Lolatā (indulgence) is caused on account of fondness for diverse sensual objects. cf. Ś (Vāyaviyasaṁhitā, Uttarabhāga 38.3-8) :

आलस्यं अलसत्वं तु योगिनां देहचेतनोः ।

धातुवैषम्यजा दोषा व्याधयः कर्मदोषजाः ॥ 3

प्रमादो नाम योगस्य साधना नामभावना ।  
 इदं वेत्सुभयाक्रान्तं विज्ञानं स्थानसंशयः ॥ 4  
 अप्रतिष्ठा हि मनसस्त्वनवस्थितिरुच्यते ।  
 अश्रद्धा भावरहिता वृत्तिर्वै योगवर्त्मनि ॥ 5  
 विपर्यस्ता मतिर्या सा भ्रान्तिरित्यभिधीयते ।  
 दुःखमज्ञानजं पुंसां चित्तस्याध्यात्मिकं विदुः ॥ 6  
 आधिभौतिकमंगोत्थं यच्च दुःखं पुरा कृतैः ।  
 आधिदैविकमाख्यातमशन्यस्त्रविषादिकम् ॥ 7  
 इच्छाविघातजं मोक्षं दौर्मनस्यं प्रचक्षते ।  
 विषयेषु विचित्रेषु विभ्रमस्तत्र लोलता ॥ 8

Whereas the Mār and Vā name and explain five upasargas as Pratibha, Śrāvaṇa, Daiva (Daiva-darśana), Bhrama and Āvarta, Patañjali explains them as intuitional hearing, touch, sight, taste and smell. cf. YS. III.36

ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शास्वादवार्ता जायन्ते ॥

Thus Mār and Vā have a different connotation and conception of the above terms.

Although Patañjali like Mār and Vā considers them obstacles to success of samādhi, he also considers them to be powers when the mind is outward turned. cf. YS. III.37 :

ते समाधायुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः ॥

The Ś (Vāyaviyasaṁhitā, Uttarabhāga 38.10-14) names six Upasargas and explain them as follows :

प्रतिभा श्रवणं वार्ता दर्शनास्वादवेदनाः ।  
 उपसर्गाः षडित्येते व्यये योगस्य सिद्धयः ॥ 10  
 सूक्ष्मे व्यवहितेऽतीते विप्रकृष्टे त्वनागते ।  
 प्रतिभा कथ्यते योऽर्थे प्रतिभा सो यथातथम् ॥ 11  
 श्रवणं सर्वशब्दानां श्रवणे चाऽप्रयत्नतः ।  
 वार्ता वार्तासु विज्ञानं सर्वेषामेव देहिनाम् ॥ 12  
 दर्शनं नाम दिव्यानां दर्शनं चाऽप्रयत्नतः ।  
 तथाऽस्वादश्च दिव्येषु रसेष्वास्वाद उच्यते ॥ 13

स्पर्शनाधिगतस्तद्वेदना नाम विशुता ।

गन्धादीनां च दिव्यानां ... ॥ 14

i.e. Pratibhā, Śravaṇa, Vārtā, Darśana, Āsvāda and Vedanā are the six upasargas. They are the siddhis at the expense of Yoga. The correct perception of objects whether subtle, hidden by other objects or of the past situated far off, or not yet come (born) is called Pratibhā; Śravaṇa is the ability to hear all sounds without any effort. Vārtā is the knowledge of everything concerning all embodied beings; Darśana is the ability to see all divine objects without any difficulty. Similarly, Āsvāda is the ability to savour divine delicacies; Vedanā is the ability to feel divine touch and all divine fragrance.

The same text continues its account and lists the other achievements of the Yogī along with these Upasargas. cf. Ibid. 38.14b-17a :

...आब्रह्मभुवनाधिपाः ॥ 14

सन्तिष्ठन्ते च रत्नानि प्रयच्छन्ति बहूनि च ।

स्वच्छन्दमधुरा वाणी विविधा स्यात्प्रवर्तते ॥ 15

रसायनानि सर्वाणि दिव्याश्चौषधयस्तथा ।

सिद्ध्यन्ति प्रणिपत्यैनं दिशन्ति सुरयोषितः ॥ 16

योगसिद्धयैकदेशेऽपि दृष्टे मोक्षे भवेन्मतिः ।

i.e. the Lords of all the worlds beginning from Brahmā wait for him offering him lots of gems and jewels. Speech which is sweet and eloquent pour out of his mouth. All aphrodisiacs and divine herbs are bestowed upon him by celestial damsels who pay him their homage. Though all this is only a fraction of the siddhis of Yoga, it will lead him turn to salvation.

The Ag (37b.7-9) states that as a result of these five or six antarāyas, viz Prātibhā, etc the gods solicit him with offer of divine pleasures, the kings pay homage to him with the gift of land and the wealthy with offer of their riches; besides, the Veda and all other lores of śāstras and literature voluntarily attend upon him and he gains mastery over all aphrodisiacs and celestial drugs, arts, sculpture, etc. cf.

प्रार्थयन्ति च तं देवा भोगैर्दिव्यैश्च योगिनाम् ।

नृपाश्च पृथिवीदानैर्धनैश्च सुधनाधिपाः ॥ 7

वेदादिसर्वशास्त्रं च स्वयमेव प्रवर्तते ।

अभीष्टछन्दोविषयं काव्यञ्चास्य प्रवर्तते ॥ 8

रसायनानि दिव्यानि दिव्याश्चौषधयस्तथा ।  
समस्तानि च शिल्पानि कलाः सर्वाश्च विन्दन्ति ॥ 9

The Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.159-163) gives a long list of antarāyas (siddhis) which though indicating success in Yoga are actually harmful. Thus he hears news of happenings far off; events or objects far away are seen in front; he is able to travel long distances in a fraction of a second; gains knowledge of various unimagined śāstras; achieves great power of retention in memory; massive burdens become light; attains capability to become lean or stout, tiny or huge at a moment's notice; is able to transmigrate to other physical bodies; understands the speech of birds and beasts; emits divine fragrance from his body and utters divine speech; acquires celestial body and is sought after by celestial damsels. cf.

अन्तराया भवन्तीह योगिनो योगहानिदाः ।  
श्रूयते दूरगा वार्ता दूरस्थं दृश्यते पुरः ॥ 159  
योजनानां शतं यातुं शक्तिः स्यान्निमिषार्धतः ।  
अचिन्तितानि शास्त्राणि कण्ठपाठी भवन्ति हि ॥ 160  
धारणाशक्तिरत्युग्रा महाभारो लघुर्भवेत् ।  
क्षणं कृशः क्षणं स्थूलः क्षणमल्पः क्षणं महान् ॥ 161  
परकायं प्रविशति तिरश्चां वेत्ति भाषितम् ।  
दिव्यगन्धं तनौ धत्ते दिव्यां वाणीं प्रवक्ति च ॥ 162  
प्रार्थ्यते दिव्यकन्याभिर्दिव्यं धारयते वपुः ।  
इत्यादयोऽन्तरायाः स्युर्योगसंसिद्धिसूचकाः ॥ 163

Some of these siddhis or antarāyas have been indicated by Patañjali in the Vibhūtipāda of YS. cf.

श्रोत्राकाशयोः संबन्धसंयमादिव्यं श्रोत्रम् । YS.III.41  
कायाकाशयोः संबन्धसंयमाल्लघुतुलसमापत्तेश्चाकाशगमनम् ॥ YS.III.42  
ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसंपत् तद्धर्मानभिघातश्च ॥ YS.III.45  
रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसंपत् ॥ YS.III.46  
बन्धकारणशैथिल्यात् प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरावेशः ॥ YS.III.38

Like Vā (I. ch.12), the L also sets apart one full chapter (L.I.9) for a discussion on Antarāyas or Upasargas. The YS (I.27-28) recommends constant repetition of Praṇava and meditation on its meaning which would



result in the disappearance of all obstacles and turning inward of consciousness cf. YS.I.27-28

तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥ YS.I.27

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ॥ YS.I.28

The Purāṇas advise the aspirant that the Upasargas which recur frequently should be overcome by constant meditation on Brahman. cf.

ब्रह्मसङ्गिनः कुर्वन्नुपसर्गात्प्रमुच्यते ॥ Mār 37.6a

एतैर्नाशितयोगास्तु सकला देवयोनयः ॥ 37.13

उपसर्गैर्महाधोरैरावर्तन्ते पुनः पुनः ।

प्रावृत्य कंबलं शुक्लं योगी तस्मान्मनोमयम् ॥ 37.14

चिन्तयेत्परमं ब्रह्म कृत्वा तत्प्रवणं मनः ।

The above four lines of Mār. have been repeated by Sk. (Māheśvara, Kaumārīkā 55.67b-69a). The Vā also recommends constant meditation on Brahman in order to be free from upasargas. cf.

नित्यं ब्रह्मधनो युक्त उपसर्गैः प्रमुच्यते । Vā.I.12.32a

To a Yogin who has conquered the vital breath, the Upasargas and passion, there remains only the Sārvakāmikī Dhāraṇā in the external body. Wherever he fixes his mind, he merges with it. He enters the elements and can even shake the three worlds. By the same Dhāraṇā he can even abandon his body and enter another. cf. Vā. I. 12.32-34a.

जितश्वासोपसर्गस्य जितरागस्य योगिनः ।

एका बहिः शरीरेऽस्मिन् धारणा सार्वकामिकी ॥ 32

विशेष्यदा द्विजो युक्तो यत्रयत्रार्पयेन्मनः ।

भूतान्याविशते वाऽपि त्रैलोक्यञ्चापि कम्पयेत् ॥ 33

एतया प्रविशेद्देहं हित्वा देहं पुनस्त्विह ।

The Yogi who by this procedure becomes detached and overcomes the subtle elements goes beyond the sphere of Prakṛti to Rudraloka. He withdraws himself from the positions of the devas, piśācas, rākṣasas, gandharvas, Kubera, Indra, Soma, Prajāpati and Brahmā. Being permanently absorbed in Brahman, he acquires the power of going anywhere i.e. omnipresence. cf. Vā.I.12.35-40:

एतेन विधिना योगी विरक्तः सूक्ष्मवर्जितः ।

प्रकृतिं समतिक्रम्य रुद्रलोके महीयते ॥ 35

ऐश्वर्यगुणसंप्राप्तं ब्रह्मभूतन्तु तं प्रभुम् ।  
 देवस्थानेषु सर्वेषु सर्वतस्तु निवर्तते ॥ 36  
 पैशाचेन पिशाचांश्च राक्षसेन च राक्षसान् ।  
 गान्धर्वेण च गन्धर्वान् कौबेरेण कुबेरजान् ॥ 37  
 इन्द्रमैन्द्रेण स्थानेन सौम्यं सौम्येन चैव हि ।  
 प्रजापतिं तथा चैव प्राजापत्येन साधयेत् ॥ 38  
 ब्राह्मं ब्राह्मणेन चाप्येवमुपामन्त्रयते प्रभुम् ॥  
 तत्र सक्तस्तु उन्मत्तस्तस्मात्सर्वं प्रवर्तते ॥ 39  
 नित्यं ब्रह्मपरो युक्तः स्थानान्येतानि वै त्यजेत् ।  
 असज्यमानः स्थानेषु द्विजः सर्वगतो भवेत् ॥ 40

Almost the same views are found in Mār. in the following lines. cf.  
 Mār. 37.24-25; 28-29 :

यस्मिन्यस्मिंश्च कुरुते भूते रागं महीपते ।  
 तस्मिंस्तस्मिन्समासक्तिं संप्राप्य स विनश्यति ॥ 24  
 तस्माद्विदित्वा सूक्ष्माणि संसक्तानि परस्परम् ।  
 परित्यजति यो देही स परं प्राप्नुयात्पदम् ॥ 25  
 सप्तैता धारणा योगी समतीत्य यदिच्छति ।  
 तस्मिंस्तस्मिंल्लयं सूक्ष्मे भूते याति नरेश्वर ॥ 28  
 देवानामसुराणां वा गन्धर्वोरगरक्षसाम् ।  
 देहेषु लयमायाति संगं प्राप्नोति न क्वचित् ॥ 29

### Aṣṭaiśvaryas or Aṣṭasiddhis

The Mār (37.30-35a) names and elaborates the aṣṭaiśvaryas (aṣṭasiddhis) or the eight supernormal powers which the Yogī acquires and which indicate his imminent liberation or nirvāṇa. cf.

अणिमा लघिमा चैव महिमा प्राप्तिरेव च ।  
 प्राकाम्यं च तथेशित्वं वशित्वं च तथापरम् ॥ 30  
 यत्र कामावसायित्वं गुणानेतांस्तथैश्वरान् ।  
 प्राप्नोत्यष्टौ नरव्याघ्र परं निर्वाणसूचकान् ॥ 31  
 सूक्ष्मात्सूक्ष्मतमोऽणीयाञ्छीघ्रत्वं लघिमा गुणः ।  
 महिमाशेषपूज्यत्वात्प्राप्तिर्नाप्राप्यमस्य यत् ॥ 32  
 प्राकाम्यमस्य व्यापित्वादीशित्वं चेश्वरो यतः ।  
 वशित्वाद्दशिमा नाम योगिनः सप्तमो गुणः ॥ 33

यत्रेच्छास्थानमप्युक्तं यत्र कामावसायिता ।  
ऐश्वर्यकारणैरेभिर्योगिनः प्रोक्तमष्टधा ॥ 34  
मुक्तिसंसूचकं भूष परं निर्वाणमात्मनः ।

The eight super-natural (super-human) siddhis, aiśvaryas or powers are aṇimā (minuteness), laghimā (lightness), mahimā (grossness), prāpti (reach), prākāmya (irresistability), īśitva (overlordship), vaśitva (power to subdue) and kāmāvasāyita (power to pierce through anywhere). The acquisition of these eight siddhis by the yogī indicates the imminence of nirvāṇa or liberation.

The Vā has one whole chapter (Vā.I.ch.13) explaining these eight siddhis.

The Bhāg. (XI.ch.15) gives an account of the eighteen siddhis of which eight are considered important. cf. Bhāg. XI. 15.3-9a :

सिद्धयोऽष्टादश प्रोक्ता धारणा योगपारगैः ।  
तासामष्टौ मत्प्रधाना दशैव गुणहेतवः ॥ 3  
अणिमा महिमा मूर्तेर्लघिमा प्राप्तिरिन्द्रियैः ।  
प्राकाम्यं श्रुतदृष्टेषु शक्तिप्रेरणमीशिता ॥ 4  
गुणेष्वसङ्गो वशिता यत्कामस्तदवस्यति ।  
एता मे सिद्धयः सौम्य अष्टावौत्पत्तिकामताः ॥ 5  
अनूर्मिमत्त्वं देहेऽस्मिन् दूरश्रवणदर्शनम् ।  
मनोजवः कामरूपं परकायप्रवेशनम् ॥ 6  
स्वच्छन्दमृत्युर्देवानां सहक्रीडानुदर्शनम् ।  
यथा संकल्पसंसिद्धिराज्ञाऽप्रतिहता गतिः ॥ 7  
त्रिकालज्ञत्वमद्वन्द्वं परचित्ताद्यभिज्ञता ।  
अग्न्यर्काम्बुविषादीनां प्रतिष्ठम्भोऽपराजयः ॥ 8  
एताश्चोद्देशतः प्रोक्ता योगधारणसिद्धयः ।

What kind of siddhi is accomplished by a particular Dhāraṇā is also explained by the text in the above chapter. But the Bhāg also considers all these siddhis to be obstacles on the path of yoga. cf. Bhāg. IX. 15.33a :

अन्तरायान् वदन्त्येता युञ्जतो योगमुत्तमम् ॥

After explaining the ten Antarāyas and the six Upasargas, Ś (Vāyaviyasaṁhitā ch.38) names several other categories of siddhis viz Pārthiva, Āpya, Taijasa, Māruta, Aindhra/Ambara, Candramasa, Prājāpatya, Brāhma, Prākṛta (Vaiṣṇava), Puruṣa, Gaṇeśa and Īśvara. It is only that Yogī who spurns all these siddhis as worthless that would succeed in Yoga.

These siddhis according to Patañjali, are the results of birth, drugs, mantras austerities or samādhi. cf.

जन्मौषधिमन्त्रतपः समाधिजाः सिद्धयः ॥ YS.IV.1.

The Bhāg (XI.15.34) holds that Yoga accomplishes all the siddhis which result from birth, drugs, austerities and mantras. cf.

जन्मौषधितपोमन्त्रैर्यावतीरिह सिद्धयः ।

योगेनाप्नोति ताः सर्वा नान्यैर्योगगतिं व्रजेत् ॥

### **Yoga and Jñāna**

The N (I. 33.55b) terms Yoga as Pure knowledge which leads to liberation. cf.

योगो ज्ञानं विशुद्धं स्यात्तज्ज्ञानं मोक्षदं विदुः ।

Ag (372.1) defines Yoga as knowledge of Brahma enlightenment (Brahmaprakāśakam jñānam).

Such clear and concentrated knowledge devoid of all conditioning factors can be acquired only by a Yogī who regularly practises Yoga. cf. Ś (Vāyaviyasaṁhitā .39.23 ):

ज्ञानं प्रसन्नमेकाग्रमशेषोपाधिवर्जितम् ।

योगाभ्यासेन युक्तस्य योगिनस्येव सिध्यति ॥

The Trīśikhibrāhmaṇopaniṣad (19b-20a) states that knowledge springs forth from Yoga and Yoga thrives due to knowledge. A Yogī who is always engrossed in Yoga and Jñāna does not perish. cf.

योगात्संजायते ज्ञानं ज्ञानाद्योगः प्रवर्तते ॥

योगज्ञानपरो नित्यं स योगी न प्रणश्यति ।

The K (II.2.41) follows the above with the second half changed. cf.

योगात्संजायते ज्ञानं ज्ञानाद्योगः प्रवर्तते ।

योगज्ञानाभियुक्तस्य नावाप्यं विद्यते क्वचित् ॥

i.e. knowledge sprouts up from Yoga and Yoga works through knowledge; nothing remains unaccomplishable to one equipped with Yoga and Jñāna.

According to Patañjali, from the practice of the aspects of Yoga, the impurities are destroyed giving rise to spiritual illumination which gradually leads to awareness of Reality. cf. YS. II.28 :

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्याते ॥

Continuous practice or incessant effort has been recommended by Patañjali also. cf. YS. I.12 :

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥

The Sk (Kāśīkhaṇḍa, 41.42) advises that liberation or salvation is obtained by means of knowledge of Ātman and knowledge is not acquired without practice of Yoga. That Yoga becomes successful only after long practice. cf.

आत्मज्ञानेन मुक्तिः स्यात्तच्च योगादृते न हि ।

स च योगं चिरं कालमभ्यासादेव सिध्यते ॥

Thus Ś (Umāsaṃhitā 28.22-23) avers that the wise must always cultivate Jñāna and Yoga. From such practice the siddhis are attained; Yoga also functions on account of practice; realization dawns by practice. Practice also leads to salvation. Hence the wise must constanly practise which is the cause of salvation.

तस्माज्ज्ञानं यथा योगमभ्यसेत्सततं बुधः ।

अभ्यासाज्जायते सिद्धिर्योगोऽभ्यासात्प्रवर्तते ॥ 22

संवित्तिर्लक्ष्यतेऽभ्यासादभ्यासान्मोक्षमश्नुते ।

अभ्यासस्तततं कार्यो धीमता मोक्षकारणम् ॥ 23

The L (I.8.115a) avers that Yoga is accomplished by one's effort either in course of time or even in a brief period. cf.

प्रयत्नाद्वा तयोस्तुल्यं चिराद्वा ह्यचिराद् द्विजाः ॥

The period taken for success in Yoga depends upon one's earnestness in endeavour or in the intensity in the pursuit thereof. cf. YS. I.21 :

तीव्रसंवेगानामासन्नः ।

i.e. Samādhi is imminent to those whose desire is intensely strong.

L (I. 8.114) also holds that samādhi is achieved even by mere contact with those who have gained real knowledge. cf.

अथवा ज्ञानिनां विप्राः सम्पर्कदेव जायते ॥

Dakṣa is quite clear that Yoga cannot be acquired merely by resorting to forest, reflecting upon various treatises, by making gifts, observing vows, undergoing austerities, performing rituals, practising Padmāsana, fixing the eyes on the tip of the nose, study of various śāstras, by śauca, vow of silence, repetition of mantras or worship. Yoga becomes successful only by perseverance and constant practice thereof, by resolutely adhering to it all the while desisting despondency. cf. Dakṣa 7.4-5,7 :

नारण्यसेवनाद्योगो नानेकग्रन्थचिन्तनात् ।  
 व्रतैर्यज्ञैर्तपोभिर्वा न योगः कस्यचिद्भवेत् ॥ 4  
 न च पद्मासनाद्योगो न नासाग्रनिरीक्षणात् ।  
 न च शास्त्रातिरिक्तेन शौचेन भवति क्वचित् ॥ 5  
 ... ..  
 अभियोगात्सदाभ्यासात्तस्मिन्नेव सुनिश्चयात् ।  
 पुनः पुनश्च निर्वेदाद्योगाः सिध्यन्ति नान्यथा ॥ 7

The Sk (Kāśīkhāṇḍa 41.43-45) has the same lines with a little change here and there. cf.

नारण्यसंश्रयाद्योगो न नानाग्रन्थचिन्तनात् ।  
 न दानैर्नव्रतैर्वापि न तपोभिर्न वा मखैः ॥ 43  
 न च पद्मासनाद्योगो न वा घ्राणाग्रवीक्षणात् ।  
 न शौचेन न मौनेन न मन्त्राराधनैरपि ॥ 44  
 अभियोगात्सदाभ्यासात्तत्रैव च विनिश्चयात् ।  
 पुनः पुनरनिर्वेदात्सिध्येद्योगो न चान्यथा ॥ 45

When the Yogī perceives all the beings as abiding in his own self and his own self abiding in all beings, then he realises Brahman cf. K. II. 2.31 (=B.128.22):

यदा सर्वाणि भूतानि स्वात्मन्येवाभिपश्यति ।  
 सर्वभूतेषु चाऽऽत्मानं ब्रह्म सम्पद्यते तदा ॥

When the Yogī is in communion with the Supreme he does not perceive the diversity of living beings. He has become one with the Supreme Soul. He is then the Absolute. cf. K.II. 2.32

यदा सर्वाणि भूतानि समाधिस्थो न पश्यति ।  
एकीभूतः परेणाऽसौ तदा भवति केवलम् ॥

When he sees the diversity of the beings as based in the Absolute and as evolved from that One, then he attains Brahman. cf. K. II. 2.34

यदा भूतपृथक्भावमेकस्थमनुपश्यति ।  
तत एव च विस्तारं ब्रह्म सम्पद्यते तदा ॥

Just as the rivers and streams unite with the ocean (which indicates the identity and difference of the individual soul and Brahma) similarly the Ātman becomes one with the imperishable and unsullied Brahman. cf. K.II.2.37 :

यथा नदीनदा लोके सागरेणैकतां ययुः ।  
तद्वदाऽऽत्माऽक्षरेणासौ निष्कलेनैकतां व्रजेत् ॥

The Bhāg. (XI. 29.12-14) also describes the Yogī in this supreme state as visualising the Lord abiding in all the manifested beings both internally and externally as well as abiding within himself. Thus he sees with equanimity a Brāhmaṇa or a low-caste person, a robber or one devoted to Brāhmaṇas, the sun or the spark of fire, a cruel person or one who is merciful. cf.

मामेव सर्वभूतेषु बहिरन्तरनावृतम् ।  
ईक्षेतऽऽत्मनि चाऽऽत्मानं यथा स्वममलाशयः ॥ 12  
इति सर्वाणि भूतानि मद्भावेन महाद्युते ।  
समाजयन् मन्यमानो ज्ञानं केवलमाश्रितः ॥ 13  
ब्राह्मणे पुत्कसे स्तेने ब्रह्मण्येऽर्के स्फुलिङ्गके ।  
अक्रूरे क्रूरके चैव समदृक् पण्डितो मतः । 14

B (128.20) also speaks of the same equanimity arrived at by a Yogī who has realized Brahman. cf

विद्याविनयसंपन्ने ब्राह्मणे गवि हस्तिनि ।  
शुनि चैव श्वपाके च पण्डिताः समदर्शिनः ॥

Hence the K (II.2.38-39) arrives at the following conclusion :

तस्माद्विज्ञानमेवास्ति न प्रपञ्चो न संसृतिः ।  
अज्ञानेनावृतं लोको विज्ञानं तेन मुह्यति ॥

तज्ज्ञानं निर्मलं सूक्ष्मं निर्विकल्पं यदव्ययम् ।

अज्ञानमितरत्सर्वं विज्ञानमिति मे मतम् ॥

i.e. Hence perfect knowledge alone exists; neither the universe is real nor the cycle of rebirths; as perfect knowledge is covered by ignorance, the world thereby gets deluded. Perfect knowledge is pure, subtle, free from doubts and immutable. Everything else is ignorance. In my opinion this is vijñāna or perfect knowledge.

The Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.47) adds : When the foremost of Yogīs perceives only Ātman and nothing else as distinct from Ātman, he becomes self-contented and is bound to merge with Brahman. cf.

अत्रात्मव्यतिरेकेण द्वितीयं यो न पश्यति ।

आत्मारामः स योगीन्द्रो ब्रह्मीभूतो भवेदिह ॥

Actually it is Supreme Lord himself who binds the beings (paśus) with the noose of Māyā whereas he is the Lord (Paśupati). Again, it is he himself who liberates them cf. K.II.7.18-20 :

आत्मानः पशवः प्रोक्ताः सर्वे संसारवर्तिनः ।

तेषां पतिरहं देवः स्मृतः पशुपतिर्बुधैः ॥ 18

मायापाशेन बध्नामि पशूनेतान् स्वलीलया ।

मामेव मोचकं प्राहुः पशूनां वेदवादिनः ॥ 19

मायापाशेन बद्धानां मोचकोऽन्यो न विद्यते ।

मामृते परमात्मानं भूताधिपतिमव्ययम् ॥ 20

It is Māyā which is the root cause of the Kleśas viz avidyā, asmitā, rāga, dveṣa and abhiniveśa which bind the soul and this Māyā is the unmanifest Primordial Nature which is the Power that abides in Him. He is himself the Mūlaprakṛti, Pradhāna, Puruṣa or the evolutes Mahat etc. He is the Primordial Puruṣa who is the bondage, cause of bondage, pāśa (noose) as well as the Lord of the paśus. cf. K.II.7.29-32 :

अविद्यामस्मितां रागं द्वेषं वाभिनिवेशकम् ।

क्लेशाख्यानचलान् प्राहुः पाशानात्मनिबन्धनान् ॥ 29

एतेषामेव पाशानां माया कारणमुच्यते ।

मूलप्रकृतिरव्यक्ता सा शक्तिर्मयि तिष्ठति ॥ 30

स एव मूलप्रकृतिः प्रधानं पुरुषोऽपि च ।



विकारा महदादीनि देवदेवः सनातनः ॥ 31

स एव बन्धः स च बन्धकर्ता स एव पाशः पशवः स एव ।

स वेद सर्वं न च तस्य वेत्ता तमाहुरग्र्यं पुरुषं पुराणम् ॥ 32

According to N (I. 33.66-72a) it is only to those who are devoid of perfect knowledge that the universe appears to be diverse. To those who are endowed with perfect knowledge, the universe is but constituted of Brahman. He who is the One without attributes, of the nature of greatest bliss and the unchanging, appears to assume diverse forms due to difference in perception. This perception of diversity in the Ātman is on account of Māyā of the Māyin. Hence the seeker of salvation should banish the Māyā by means of his power of Yoga. Māyā is not of the nature of non-existence nor of existence; nor again is it a mixture of both. Its nature is inscrutable. It causes the idea of diversity. It is to be understood as ajñāna (wrong knowledge). One who can conquer Māyā is alone capable of getting rid of ignorance. The Eternal ParaBrahma is to be understood as true knowledge; that Supreme Soul is always present in the heart of the knowers. The Yogī destroys wrong knowledge through yoga. cf. N.I. 33.66-72a :

सम्यग्ज्ञानविहीनानां दृश्यते विविधं जगत् ।

परमज्ञानिनामेतत्परब्रह्मात्मकं द्विज ॥ 66

एक एव परानन्दो निर्गुणः परतः परः ।

भाति विज्ञानभेदेन बहुरूपधरोऽव्ययः ॥ 67

मायिनो मायया भेदं पश्यन्ति परमात्मनि ।

तस्माद् मायां त्यजेद् योगान् मुमुक्षुर्द्विजसत्तम ॥ 68

नासद्रूपा न सद्रूपा माया नैवोभयात्मिका ।

अनिर्वाच्या ततो ज्ञेया भेदबुद्धिप्रदायिनी ॥ 69

मायैवाज्ञानशब्देन बुद्ध्यते मुनिसत्तम ।

तस्मादज्ञानविच्छेदो भवेद्वै जितमायिनाम् ॥ 70

सनातनं परं ब्रह्म ज्ञानशब्देन कथ्यते ।

ज्ञानिनां परमात्मा वै हृदि भाति निरन्तरम् ॥ 71

अज्ञानं नाशयेद्योगी योगेन मुनिसत्तम ।

When the non-difference between the soul and Supreme is realised, the bonds of the (individual) soul are snapped. cf. N.I. 33.60 :

यदा त्वभेदविज्ञानं जीवात्मपरमात्मनोः ।  
भवेत्तदा मुनिश्रेष्ठ पाशच्छेदोऽपरात्मनः ॥

The B has long disquisitions on Brahmajñāna, the Yogī's realization of the Supreme and his behaviour with the other beings of the world. B (128.21-22) says:

It is the same Supreme Soul who has created all this and who inhabits all creation, mobile and immobile. When one perceives oneself abiding in all beings and all the beings abiding in one's own self then one realizes Brahman. cf.

स हि सर्वेषु भूतेषु जङ्गमेषु ध्रुवेषु च ।  
वसत्येको महानात्मा येन सर्वमिदं ततम् ॥ 21  
सर्वभूतेषु चाऽऽत्मानं सर्वभूतानि चाऽऽत्मनि ।  
यदा पश्यति भूतात्मा ब्रह्म संपद्यते तदा ॥ 22

The text repeats the same idea elsewhere. cf. B. 125.65b-66:

समः सर्वेषु भूतेषु सधर्मा मातरिश्वनः ॥ 65  
एवं स्वस्थात्मनः साधोः सर्वत्र समदर्शिनः ।  
षण्मासान्नित्ययुक्तस्य शब्दब्रह्माभिवर्तते ॥ 66

The Bhāg. (III.28.42) concurs. cf.

सर्वभूतेषु चाऽऽत्मानं सर्वभूतानि चाऽऽत्मनि ।  
ईक्षेतानन्यभावेन भूतेष्विव तदात्मताम् ॥

Actually the Bhāg (XI.19.21b) considers the thought that it is the Supreme who abides in all beings, to be the highest – higher than His worship. cf.

मद्भक्त पूजाभ्यधिका सर्वभूतेषु मन्मतिः ॥

### Portents of Death

The Śantiparvan of Mb. (305.8-18a) has a brief description of the ariṣṭas (portents) from which the Yogī can infer the approximate time of approaching death being within a year, six months, a week, six days or imminent. The Mār (40.1-38) and Vā (I. 19.2-33) give longer lists of signs of approaching death.

Patañjali states that knowledge of the time of death is gained by performing saṁnyama on the two kinds of karma viz active and dormant or by performing saṁnyama on the ariṣṭas (portents of death). cf.

सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म तत्संयमादपरान्तज्ञानमरिष्टेभ्यो वा ॥ YS.III.23

Other Purāṇa texts which include such lists are Ś (Umāsaṁhitā ch 25.1-28), BV(Gaṇeśakhaṇḍa 34.10-40) and Sk (Kāśīkhaṇḍa ch. 41). Among the Haṭhayoga texts, the VS (c. 1250 A.D) ch VII deals with the portents of death.

The Mār (ch. 40.1-38) description of the portents of death is summarised below :

He who does not see the path of gods, the Dhruva (tip of nose) Śukra, the shadow of the moon and Arundhatī (tongue) does not live more than a year. He who sees the sun devoid of rays and the fire with rays would not live beyond eleven months. He who dreams of finding gold or silver in his own vomit, urine or ordure, would live only for two months. One who sees the spirits and fiends, cities of gandharvas and trees of golden hue would live only nine months. One who suddenly becomes stout or lean alternately, his extent of life is only eight months. When the foot-step gets cracked in mire or dung, at the front or back, he would live only for seven months. When a vulture, pigeon, owl, crow or any other carnivorous blue bird perches on the head it indicates that his life would not exceed six months. He who incurs injury from a flock of birds or from a shower of dung or sand, or finds one's shadow distorted, would live only four or five months. If he sees lightning in the southern quarter of a cloudless sky or the rainbow at night, he would live only for three months. He who does not see his own reflection in ghee, oil, water or mirror or sees himself headless, he would not live more than a month. He whose body stinks of a corpse or of a goat, should realise that he would live only for half a month. He who finds the chest and feet dry just as soon as he finishes bathing or feels thirsty immediately after drinking water, lives only ten days. Death is imminent to a person who dreams of singing and proceeding in the southern direction mounted on a chariot pulled by bears and monkeys. Similar is the fate of one who dreams of being led towards the south by a woman laughing and singing and clad in red or black garments. Having dreamt of a strong, laughing and nude Buddhist monk, death must be inferred as due any time. Death is immediate to a person who dreams of himself as soaked from head to foot in a pond of mire. If for ten consecutive nights one dreams of hair, coal, ashes, serpents or a dry river, death

overtakes on the eleventh day. Death immediately overtakes him who dreams of dreadful monstrous and dark beings with weapons in their raised arms assault him with rocks. Same is the fate of one who sees at sunrise howling jackals approach him from any quarter. He whose heart pounds on account of hunger just after having taken food or the teeth commence chattering, his life is surely finished. He who is not sensitive to the smell of lamp, who experiences fear day and night and who does not see his own reflection in the eye of another, faces imminent death. Having seen the rainbow at night or the group of planets during day one should infer depletion of one's life. He whose nose becomes crooked or the ears are not on the same level, or the left eye overflows, his life is exhausted. From the face that has turned red and the tongue that has turned black, one must always infer that death is near. Death is also imminent to one who dreams of proceeding in the southern direction in a vehicle drawn by camels or asses. He who does not hear one's own (inner) sound when the ears are plugged or the light of whose eyes is lost does not live (any longer). He who dreams of finding no way out after falling into a chasm nor even able to stand up should infer that his life has terminated. He whose upturned eyes are not stable but turn red and constantly change, face becomes hot and navel cold is slated for a change of body. He who dreams of not being able to come out of the fire or water which he entered is at the fag end of his life. He who dreams of having been assaulted by cruel beings either during day or night would meet with death in seven nights. He who finds his own white garments turn red or black faces imminent death. The messengers of death are said to have arrived for a person whose conduct and behaviour turn unreasonably vicious. He who is disrespectful of and reviles the very same persons who are worthy of veneration, who does not worship gods, speaks ill of elders and preceptors and does not honour the parents, sons-in-law, Yogīs who are masters of real knowledge and others who are esteemed has neared death.

### **Dodging or Deceiving Death**

Kālavañcana (Dodging or deceiving death) is another topic which has grabbed the attention of the Purāṇa and Haṭhayoga texts alike.

It means that a perfect Yogī is not overtaken by death; on the other hand he defies death and by means of constant practice pulls up the Prāṇa (Vāyu or Vital Airs) and leads it to Brahmarandhra through

which the Prāṇa exits to merge with the Supreme, at a time of his own choice.

The Mār (40.44-46) states that having inferred the time of death from the portents, the Yogī must overcome fear of death and adhere to the practice of Yoga on that particular day and having merged in Him give up even the functions of the mind. Then the Yogī realizes the Supreme Nirvāṇa which is beyond the realm and range of the senses and grasp of the intellect. cf. Mār. 40.44-46 :

ततस्त्यक्त्वा भयं सर्वं जित्वा यं कालमात्मवान् ।

तत्रैवावसथे स्थित्वा यत्र वा स्थैर्यमात्मनः ॥ 44

युञ्जीत योगं निर्जित्य त्रीन्गुणान्परमात्मनि ।

तन्मयश्चात्मना भूत्वा चिद्वृत्तिमपि संत्यजेत् ॥ 45

ततः परमनिर्वाणमतीन्द्रियमगोचरम् ।

यद्बुद्धेर्यत्र चाख्यातुं शक्यते तत्समश्नुते ॥ 46

To a Yogī who infers his time of death from the portents, the Vā recommends meditation on Omkāra which would liberate him from all bondage and lead him to Śiva cf. Vā.I. 19.40; 20.28-29 :

ततस्त्वापूरयेद्देहमोङ्कारेण समाहितः ।

अथोङ्कारमयो योगी न क्षरत्वक्षरीभवेत् ॥ I.19.40

इत्येदक्षरं ब्रह्म परमोङ्कारसंज्ञितम् ।

यस्तु वेदयते सम्यक् तथा ध्यायति वा पुनः ॥ I.20.28

संसारचक्रमुत्सृज्य मुक्तबन्धनबन्धनः ।

अचलं निर्गुणं स्थानं शिवं प्राप्नोत्यसंशयः ।

इत्येतद्वै मया प्रोक्तमोङ्कारप्राप्तिलक्षणम् ॥ I.20.29

### Nādānusandhāna

Ś (Umāsaṃhitā ch. 26) recommends meditation on Śabdabrahma in order to ward off death. Accordingly it classifies nāda (sound) into nine varieties viz of (1) ghoṣa (soft consonant) (2) kāmśya (bell-metal), (3) śṛṅga (horn), (4) ghaṇṭā (bell), (5) vīṇā (lute), (6) varṇśa (flute), (7) dundubhi (drum), (8) śaṅkha (conch) and (9) meghagarjita (thunder); meditation on these brings various accomplishments to the Yogī. But the Yogī should, after eschewing all these sounds practise 'Tuṅkāra' . cf. Ś. Umāsaṃhitā. 26.40-41; 44-51:

घोषं कांस्यं तथा शृङ्गं घण्टा वीणादिवंशजान् ।  
 दुन्दुभिं शंखशब्दं तु नवमं मेघगर्जितम् ॥ 40  
 नवशब्दान्परित्यज्य तुंकारं तु समभ्यसेत् ।  
 ध्यायन्नेवं सदा योगी पुण्यैः पापैर्न लिप्यते ॥ 41  
 प्रथमं नदते घोषमात्मशुद्धिकरं परम् ।  
 सर्वव्याधिहरं नादं वश्याकर्षणमुत्तमम् ॥ 44  
 द्वितीयं नादते कांस्यस्तम्भयेत्प्राणिनां गतिम् ।  
 विषं भूतग्रहान्सर्वान्बध्नीयान्नात्र संशयः ॥ 45  
 तृतीयं नादते शृंगमभिचारि नियोजयेत् ।  
 विद्विडुद्याटने शत्रोर्मारणे च प्रयोजयेत् ॥ 46  
 घंटानादं चतुर्थन्तु वदते परमेश्वरः ।  
 आकर्ष्यस्सर्वदेवानां किं पुनर्मानुषा भुवि ॥ 47  
 यक्षगन्धर्वकन्याश्च तस्याकृष्टा ददन्ति हि ।  
 यथेप्सितां महासिद्धिं योगिनो कामितोऽपि वा ॥ 48  
 वीणा तु पञ्चमो नादः श्रूयते योगिभिस्सदा ।  
 तस्मादुत्पद्यते देवि दूराद्दर्शनमेव हि ॥ 49  
 ध्यायतो वंशनादं तु सर्वतत्त्वं प्रजायते ।  
 दुन्दुभिं ध्यायमानस्तु जरामृत्युविवर्जितः ॥ 50  
 शंखशब्देन देवेशि कामरूपं प्रपद्यते ।  
 योगिनो मेघनादेन न विपत्संगमो भवेत् ॥ 51

i.e. the first sound 'ghoṣa' purifies the soul. It has the power of attracting and controlling beings. The second sound 'kāṁsya' paralyses living beings. It is an antidote to poison and neutralises the evil spirits and malevolent planets. The third sound viz 'śṛṅga' is employed in the black rites, in exorcising and destroying the enemies. The fourth sound viz 'ghaṇṭā' attracts even gods to say the least of human beings. The yakṣa and gandharva damsels attracted by that sound bestow great powers on the Yogī. The fifth sound 'vīṇā' is the sound always heard by the Yogīs. From it arises clairvoyance. Meditation on 'vaṁśanāda' brings knowledge of all principles. One who meditates on 'dundubhināda' becomes free from old age and death. 'Śaṅkhanāda' yields the ability to assume any desired form. By 'meghanāda' the Yogī wards off all adversity.

But to a Yogī who eschewing all these sounds, concentrates with single minded devotion on the 'tuṅkāra' form of Brahman, nothing is impossible. He becomes omniscient, sees everything and assumes any form. He is not affected by aberrations; in fact he is Śiva himself. cf. Ibid. 52-58 :

यश्चैकमनसा नित्यं तुङ्कारं ब्रह्मरूपिणम् ।  
किमसाध्यं न तस्यापि यथामति वरानने ॥ 52  
सर्वज्ञस्सर्वदर्शी च कामरूपी ब्रजत्यसौ ।  
न विकारैः प्रयुज्येत शिव एव न संशयः ॥ 53

Thus concentration on the 'tuṅkāra' (nāda) form of Brahman helps the Yogī conquer death and attain Śivahood.

The Haṭha texts call the process 'Nādānusandhāna' (HP. ch. VIII. 1-35) i.e. concentration or absorption in the Śabdabrahma or Nādaabrahma.

Besides Nādānusandhāna the Ś (Umāsamhitā ch. 27) explains four additional techniques by resorting to which the Yogī can escape/cheat death and attain Śivahood.

### Vāyusiddhi

The first technique is that of Vāyusiddhi i.e. the success over Vāyu. He who conquers the all pervading Vāyu which is situated in the heart (and kindles the fire) and which blows within and without, conquers the universe cf. Ibid 27.4-5 :

हृत्सो वायुस्सदा वह्नेर्दीपकस्सोऽनुपावकः ।  
सबाह्याभ्यन्तरो व्यापी वायुस्सर्वगतो महान् ॥ 4  
ज्ञानविज्ञानमुत्साहः सर्वं वायोः प्रवर्तते ।  
येनेह निर्जितो वायुस्तेन सर्वमिदं जगत् ॥ 5

The Yogī who is intent on Dhāraṇā and Dhyāna should practise Prāṇāyāma like the blacksmith fills the bellows with air through its mouth and carries on its function. cf. Ibid. 27.6b-7 :

योगी योगरतः सम्यग्धारणा ध्यानतत्परः ॥ 6  
लोहकारो यथा भस्त्रामापूर्य मुखतो मुने ।  
साधयेद्वायुना कर्म तद्वद्योगीसमभ्यसेत् ॥ 7

Thus the technique of performing Vāyu Siddhi seems to be through Bhastrikā, one of the eight types of Kumbhakas mentioned by HP. The performance of Bhastrikā is explained as follows. cf. HP.IV.51-56a:

सम्यक् पद्मासनं बद्ध्वा समग्रीवोदरः सुधीः ।

मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं ध्राणेन रेचयेत् ॥ 51

यथा लगति हृत्कण्ठे कपालावधि सस्वनम् ।

यथा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण रेचयेत् ॥ 52

वेगेन पूरयेत् सम्यक् हृत्पद्मावधि मारुतम् ।

पुनर्विरेचयेत् तद्वत् पूरयित्वा पुनः पुनः ॥ 53

यथैव लोहकाराणां भस्त्रा वेगेन चाल्यते ।

तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत् पवनं शनैः ॥ 54

यथोदरं भवेत् पूर्णं पदनेन तथा लघु ।

धारयेन्नासिकामध्यमांगुलिभ्यां तथा दृढम् ॥ 55

कुम्भकं पूर्ववत्कृत्वा रेचयेद्विड्याऽनिलम् ।

i.e. Adopting Padmāsana correctly and keeping the neck and trunk erect, with mouth closed, one should exhale with effort and with sound through the right nostril in such a manner that the sensation is felt in the chest, throat and forehead. Then he should quickly inhale in the proper manner. Thus he repeatedly inhales and exhales quickly like the bellows of the blacksmith. Then he should inhale fully through the right nostril, hold the breath as before by closing the nose without using the middle and index fingers and exhale through the left nostril (cf. HP. pp.75-76).

The Ś (Umāsamhitā 27.9) adds that the retention of the breath should be followed by the chanting of Gāyatrī with its śiras (Om) and Vyāhṛtis thrice. cf.

गायत्रीं शिरसा सार्द्धं जपेद्व्याहृतिपूर्विकाम् ।

त्रिवारमायतप्राणाः प्राणायामस्स उच्यते ॥

By the above practice the Yogī conquers old age and death, masters the vital airs and is able to travel in space. cf. Ibid. 27.13 :

योऽतद्रितस्सदैकांते प्राणायामपरो भवेत् ।

जरां मृत्युं विनिर्जित्य वायुगः खेचरीति सः ॥

This is the technique of Vāyusiddhi by which the Yogī deceives death.



### Tejassiddhi

The next technique explained by Ś (Ibid ch 27) is named *Tejassiddhi* i.e. success over 'tejas' meaning 'light' or 'fire', situated between the eyebrows.

The Yogī having assumed a comfortable body posture at a place free from noise stokes the fire situated in between the eye-brows. When the Yogī succeeds in illuminating this brilliance, he is able to see in darkness without the help of the lamp. The Yogī should press the eyes with the fingers until he sees the star on which he meditates with concentration. Subsequently, while meditating, in darkness he sees the bright lustre of Śiva. The Yogī who sees this brilliance in the middle of his eyebrows becomes able to assume any form of his choice and sports as he wishes. cf. Ibid. 27. 16-20 :

स्थित्वा सुखासने स्वे शेते जनवचनहीनेषु ।  
 शशिरवियुतया तेजः प्रकाशयन्मध्यमे देशे ॥ 16  
 वह्निगतं भ्रूमध्ये प्रकाशते यस्त्वतंद्रितो योगी ।  
 दीपहीनध्वान्ते पश्येन्नूनमसंशयं लोके ॥ 17  
 नेत्रे करशाखाभिः किञ्चित्संपीडय यत्नतो योगी ।  
 तारं पश्यन्ध्यायेन्मुहूर्तमर्द्धं तमेकभावोऽपि ॥ 18  
 ततस्तु तमसि ध्यायन्पश्यते ज्योतिरैश्वरम् ।  
 धेतं रक्तं तथा पीतं कृष्णमिन्द्रधनुष्प्रभम् ॥ 19  
 भ्रुवोर्मध्ये ललाटस्थं बालार्कसमतेजसम् ।  
 तं विदित्वा तु कामांगी क्रीडते कामरूपधृक् ॥ 20

By repeated practice of the above, the Yogī gains various powers such as restraint over the senses, ability to enter other bodies (transmigration), the eight supernatural powers viz *Aṇimā*, etc, mental vision, clairaudience, perfect knowledge, invisibility, assuming any form and ability to travel through air cf. Ibid 27.21-22 :

कारणप्रशमावेशं परकायप्रवेशनम् ।  
 अणिमादिगुणावाप्तिर्मनसा चावलोकनम् ॥ 21  
 दूरश्रवणविज्ञानमदृश्यं बहुरूपधृक् ।  
 संतताभ्यासयोगेन खेचरत्वं प्रजायते ॥ 22

This is the Yogic technique of success over fire/light through which the Yogī cheats death and attains immortality. cf. Ibid. 27, 26 :

एष ते कथितः सम्यक्तेजसो विधिरुत्तमः ।

कालं जित्वा यथा योगी चामरत्वं प्रपद्यते ॥ 26

## Śitalī

The next technique described by Ś for overcoming death seems to be the one named as Śitalī kumbhaka in the Haṭha texts. The Ś (Ibid. 27. 28b-33) describes it as follows :

सुखासने यथास्थानं योगी नियतमानसः ॥ 28

समुन्नतशरीरोऽपि स बद्धा करसंपुटम् ।

चञ्च्वाकारेण वक्त्रेण पिबन्वायुं शनैश्शनैः ॥ 29

प्रस्रवन्ति क्षणादापस्तालुस्था जीवदायिकाः ।

ता जिघ्रेद्वायुनादायामृतं तच्छीतलं जलम् ॥ 30

पिबन्ननुदिनं योगी न मृत्युवशगो भवेत् ।

दिव्यकायो महातेजाः पिपासाक्षुद्धिर्वर्जितः ॥ 31

बलेन नागस्तुरगो जवेन दृष्ट्या सुपर्णस्सुश्रुतिस्तु दूरात् ।

आकुञ्चिताकुण्डलिकृष्णकेशो गन्धर्वविद्याधरतुल्यवर्णः ॥ 32

जीवेन्नरो वर्षशतं सुराणां सुमेधया वाक्पतिना समत्वम् ।

एवं चरन् खेचरतां प्रयाति यथेष्टचारी सुखितस्सदैव ॥ 33

i.e. the Yogī having assumed a comfortable body-posture at a proper place and with pure mind should keep the body erect and arms clasped together to form a cup. With the mouth (tongue) shaped like a (crow's) beak he should suck the wind slowly. Consequently, the palate exudes life-giving water-drops. He should inhale daily the nectarine cool water whereupon he would never be overtaken by death. He gains a divine body, great brilliance and becomes free from hunger and thirst. He also gains strength of an elephant, speed of horse, keen eye-sight of garuḍa and clair audience. His hair becomes dark and curly and complexion that of Gandharvas and Vidyādharas. He lives a hundred divine years and in intellect becomes equal to Bṛhaspati. He is able to traverse in the sky or wherever he desires to and remains ever contented (For Śitalī cf. Prāṇāyāma, supra p. 107)

### Khecari

The last technique prescribed by Ś (Umāsamhitā 27.35-36) for deceiving kāla is called as Khecari Mudrā by the Haṭhayoga texts. The Ś gives only its bare outline. cf.

समाकुंच्याभ्यसेद्योगी रसनां तालुकं प्रति ।

किंचित्कालान्तरेणैव क्रमात्प्राप्नोति लंबिकाम् ॥ 35

ततः प्रस्रवते सा तु संस्पृष्टा शीतलं सुधाम् ।

पिबन्नेव सदा योगी सोऽमरत्वं हि गच्छति ॥ 36

i.e. the Yogī should by drawing in the tongue try to reach the roof of the palate. By continuous practice the tongue gradually reaches the uvula which exudes cool nectar. The Yogī who consumes this nectar becomes immortal.

Khecari mudrā is already explained above under Mudrās and Bandhas. cf. ch. IV. Āsana pp. 81 ff and HP. pp.96-98.

### Abandonment of body

A Yogī who has realized identity with the Supreme defies death. He gives up his body on his own volition at a time of his choice by resorting to samādhi. A brief description of his abandonment of the body has been given by Bhāg (II. 2.19b-21) cf.

स्वपार्ष्णिनापीड्य गुदो ततोऽनिलं स्थानेषु षट्सूत्रमयेज्जितक्लमः ॥ 19

नाभ्यां स्थितं हृद्यधिरोप्य तस्मादुदानगत्योरसि तं नयेन्मुनिः ।

ततोऽनुसन्धाय धिया मनस्वी स्वतालुमूलं शनैर्नयेत् ॥ 20

तस्माद् भ्रुवोरन्तरमुब्रयेत् निरुद्धसप्तायतनोऽनपेक्षः ।

स्थित्वा मुहूर्तार्धमकुण्ठदृष्टिर्निर्भिद्य मूर्धन् विसृजेत्परं गतः ॥ 21

i.e. The Yogī should press his anus (Mūlādhāra and Svādhiṣṭhāna) by means of his heels and raise up the vital airs gradually in the six spots one after the other. He should raise the vital air residing at the navel (Maṇipūra cakra) to the heart (Anāhata cakra); thence by the course of udāna he should take it to the region of the throat (Viśuddha cakra); thereafter with great concentration he should gradually lead it to the root of his palate and from there to the region between the eyebrows (Ājñācakra); with the seven outlets (of the breath) being closed, and being free from all desires he should wait for half a muhūrta and with fixed gaze pierce through the crown of the head (Brahma randhra), abandon the body and merge with the Supreme.

The Sk (Vaiṣṇavakhaṇḍa, Vāsudevamāhātmya, 30.23-30) gives a more substantial description of the abandonment of the body by a Yogī. cf.

आयास्यन्तं विहित्वैव सोऽन्तकालं च योगवित् ।  
 स्वातन्त्र्येणैव देहं स्वं त्यजतीत्यं समाधिना ॥ 23  
 पार्ष्णिभ्यां गुदमापीड्य वायुं पादद्वयस्थितम् ।  
 शनैः शनैः समाकृष्य मृत्युस्थानं नयत्यमुम् ॥ 24  
 मनसा केशवं ध्यायंस्तन्मनुं च षडक्षरम् ।  
 जपंस्ततोऽमुं नयति वायुं स्थानं प्रजापतेः ॥ 25  
 ततो नाभिं च हृदयमुरः कण्ठं च योगवित् ।  
 नयति भ्रुकूटिं वायुं वासुदेवपरायणः ॥ 26  
 एतेषु षट्सु स्थानेषु त्वेकैकस्मिन्पृथक् पृथक् ।  
 योगी प्राणमनोऽक्षाणां निरोधं च विसर्जनम् ।  
 तावदभ्यसति स्वस्य यावत्स्यात्तत्त्वतन्त्रता ॥ 27  
 जितं जितं विहायैव स्थानं याति परं परम् ।  
 प्राप्तस्य स्थानकं षष्ठं तदभ्यासे श्रमो न हि ॥ 28  
 सप्तच्छिद्राणि रुद्ध्वाथ प्राणमक्षमनोयुतम् ।  
 प्राप्य तालुं व्रजति ब्रह्मरन्ध्रं स योगवित् ॥ 29  
 मायामयपदार्थानां ततो हित्वैव वासनाः ।  
 स वासुदेवैकमनास्त्यजति स्व कलेवरम् ॥ 30

i.e. A Yogī who has struck communion with the absolute, defies kāla (death). He abandons his body voluntarily by means of Samādhī. Having pressed the anus by both the heels, he gradually pulls up the Vāyu situated in the pair of feet and leads it to the region of death. Meditating upon Viṣṇu and repeating his six lettered mantra, he leads the vāyu to the region of Prajāpati (i.e. the Mūlādhāra, wherein Brahmā is the presiding deity). Thence the Vāyu is led to the navel, heart, chest, throat and the middle of the eyebrows throughout meditating upon Viṣṇu. The Yogī continuously practises the control and release of Prāṇa, Manas and the senses in everyone of these six regions one after the other until he attains perfection in the process and is able to freely move from the lower stage to the higher, successively conquering them one by one. When he reaches the sixth stage there is no need of putting any effort. Plugging the seven apertures (the three pairs consisted of eyes, ears and nostrils and the mouth) he leads the Prāṇa, manas and senses to the (roof of the) palate and thence resorts to Brahmarandhra (the aperture at the roof of the skull) through which the Prāṇa exits to merge with the Supreme. Being free from indulgence

towards the objects made up of Māyā he abandons his body with deep concentration on Vāsudeva.

The closing of the apertures (niruddhasaptāyatana Bhāg.II.2.21; Saptacchidrāṇi ruddhvātha - Sk. Vaiṣṇavakhaṇḍa, Vāsudevamāhātmya 30.29) mentioned by both the above texts is called as Ṣaṇmukhī (mudrā) by SSP (VI.88) and is described by HP.VIII.5 as follows :

श्रवणमुखनयनयुगलनासारोधनमेव कर्तव्यम् ।

शुद्धसुषुम्नासरणः स्फुटममलः श्रूयते नादः ॥

### Kāśī Yoga and Ṣaḍaṅga Yoga

The K (II.1.101-104) recommends stay in Vārāṇasī to the Brāhmaṇas, sinners or people of low origin and promises them salvation or liberation. For, a Brāhmaṇa who lives in Vārāṇasī till death, with his mind concentrated, attains the highest goal through the grace of the Lord. There the Supreme Being endows all the beings at the time of death with the highest knowledge by means of which they are liberated from bondage. Those who are devoted to him and perform all the duties enjoined upon them by their Varṇa and Āśrama attain knowledge in the same life and reach the abode of Śiva. Even the sinners or those of low origin, who reside in Vārāṇasī are liberated from repeated births by the grace of the Lord. cf.

वसेद् वामरणाद् विप्रो वाराणस्यां समाहितः ।

सोऽपीश्वरप्रसादेन याति तत् परमं पदम् ॥ 101

तत्रोत्क्रमणकाले हि सर्वेषामेव देहिनाम् ।

ददाति तत् परं ज्ञानं येन मुच्येत बन्धनात् ॥ 102

वर्णाश्रमविधिं कृत्स्नं कुर्वाणो मत्परायणः ।

तेनैव जन्मना ज्ञानं लब्ध्वा याति शिवं पदम् ॥ 103

येऽपि तत्र वसन्तीह नीचा वा पापयोनयः ।

सर्वे तरन्ति संसारमीश्वरानुग्रहाद् द्विजाः ॥ 104

The Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.167-170) makes it clear that there are only two ways leading to Nirvāṇa; either one casts off the body in Kāśī or else acquires this type of Yoga. Success in Yoga leading to salvation is difficult to achieve in one life in view of the fickleness of sense-organs, encroachment of the influence of Kali and the short span of life. That is why Viśveśvara, the ocean

of mercy, resides in Kāśī to bestow the high status on all beings. Salvation is easily attained by beings in Kāśī but not so easily elsewhere even through Yoga and other means. cf.

उभे एव हि निर्वाणवर्त्मनी किल कुंभज ।  
 किं वा काश्यां तनुत्यागः किं वा योगोयमीदृशः ॥ 167  
 चञ्चलेन्द्रियवृत्तित्वात्कलिकल्मषजृम्भणात् ।  
 अल्पायुषां तथा नृणां केह योगमहोदयः ॥ 168  
 अत एव हि जन्तूनां महोदयपदप्रदः ।  
 सदैव सदयावार्धिः काश्यां विश्वेश्वरः स्थितः ॥ 169  
 काश्यां सुखेन कैवल्यं यथा लभ्येत जन्तुभिः ।  
 योगयुक्त्याद्युपायैश्च न तथाऽन्यत्र कुत्रचित् ॥ 170

The Śk (Kāśīkhaṇḍa 41.171-176) gives here three sets of figurative Śaḍaṅgas, the aṅgas (aspects) of which are different from the original six aspects viz āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna and samādhi.

The union of one's own body (i.e. living at) with Kāśī is termed as perfect Yoga. Here no one is liberated so quickly by resorting to other means of Yoga. cf.

काश्यां स्वदेहसंयोगः सम्यग् योग उदाहृतः ।  
 मुच्यते नेह योगेन क्षिप्रमन्येन केनचित् ॥ 171

One who constantly resorts in Kāśī to this sort of Śaḍaṅga Yoga constituted of Viśveśvara, Viśālākṣī, the celestial river, Kālabhairava, the revered Duṇḍhi and Daṇḍapāṇi, attains the long Yogic slumber and imbibes nectar. cf. Ibid. 172-173

विश्वेश्वरो विशालाक्षी द्युनदी कालभैरवः ।  
 श्रीमान्दुर्द्धिदपाणिः षडंगो योग एष वै ॥ 172  
 एतत्षडंगं यो योगं नित्यं काश्यां निषेवते ।  
 संप्राप्य योगनिद्रां स दीर्घामृतमश्नुते ॥ 173

Another set of Śaḍaṅga is constituted of (the liṅgas of) Omkāra, Kṛttivāsāḥ, Kedāra, Triviṣṭapa, Vīreśvara and Viśveśa. cf. Ibid. 174

ॐकारः कृत्तिवासाश्च केदारश्च त्रिविष्टपः ।  
 वीरेश्वरोऽथ विश्वेशः षडंगोऽयमिहापरः ॥ 174

Another great Yoga of Śaḍaṅga is constituted of the confluences of Pādodaka i.e. Varāṇā and Asi (with Gaṅgā), Jñānoda (Jñānavāpī), Maṇikarṇikā, Brahmahrada and Dharmahrada. Anyone who resorts to this Śaḍaṅga Yoga in Vārāṇasi is never reborn. cf.

पादोदकासिसंभेदज्ञानोदमणिकर्णिकाः ।

षडंगोऽयं महायोगो ब्रह्मधर्महृदावपि ॥ 175

षडंगसेवनादस्माद्वाराणस्यां नरोत्तम ।

न जातु जायते जन्तुर्जननीजठरे पुनः ॥ 176

Another set of Yoga constituted of (six) mudrās and bandhas is also described. cf. Having ablutions in Gaṅgā is termed Māhāmudrā, the destroyer of great sins. By practising this mūdṛā, one attains immortality. Wandering in the lanes of Kāśī is Khecari mudrā. By practice of this mudrā one would certainly become khecara i.e. walker in space. Fleeing towards Vārāṇasī from regions around is the great Bandha called Uḍḍiyāna which leads to salvation. Receiving the water, arising from the ablutions of Viśveṣa, on the head which is out of reach even to the gods is called the Jālandhara Bandha. Non-forsaking Kāśī even if surrounded by numerous difficulties is termed as Mūlabandha which strikes at the root of sorrows. (Nabhomudrā which is not mentioned here will complete the set of six Mudrās and Bandhas. For Mudrās and Bandhas cf. Supra pp.79-85.) cf. Sk. Kāśīkhaṇḍa 41.177-181 :

गंगास्नानं महामुद्रा महापातकनाशिनी ।

एतन्मुद्राकृताभ्यासोप्यमृतत्वमवाप्नुयात् ॥ 177

काशीवीथिषु संचारो मुद्रा भवति खेचरी ।

खेचरो जायते नूनं खेचर्या मुद्रयानया ॥ 178

उड्डीय सर्वतोदेशाद्यानं वाराणसीं प्रति ।

उड्डीयानो महाबन्ध एष मुक्तैः प्रकल्पते ॥ 179

जलस्य धारणं मूर्ध्नि विश्वेशस्नानजन्मनः ।

एष जालन्धरो बन्धः समस्तसुरदुर्लभः ॥ 180

वृतो विघ्नशतेनापि यन्नकाशीं त्यजेत्सुधीः ।

मूलबन्धः स्मृतो ह्येष दुःखमूलनिकृन्तनः ॥ 181

Thus two types of Yoga viz. Saṣaḍaṅga (with six aṅgas) and Samudra (with Mudrā) have been explained which were propounded by

Śiva for salvation. Between the two Yogas, Kāśī is the best. By practising Kāśī Yoga one shall attain the excellent Yoga viz the identity of the soul with the Supreme. cf. Śk. Kāśīkhaṇḍa 41.182, 184 :

इति योगः समाख्यातो मया ते द्विविधो मुने ।

सषडंगः समुद्रश्च मुक्तये शंभुभाषितः ॥ 182

उभयोर्योगयोर्मध्ये काशीयोगोऽयमुत्तमः ।

काशीयोगं समभ्यस्य प्राप्नुयाद्योगमुत्तमम् ॥ 184





## CHAPTER X CONCLUSION

Among the Mahāpurāṇas, the Mār. Vā, Vi, B, K, L, Bhāg, Ś, G, N, Ag and Sk discuss the doctrines of Yoga. The Sk has not only separate accounts of the system of Yoga in its Maheśvara, Vaiṣṇava and Kāśīkhaṇḍas but also has a few verses scattered in the Nāgarakhaṇḍa (chs 248, 262 and 263). The Nāgarakhaṇḍa in addition refers to the legendary birth of Matsyendranātha (the teacher of Gorakṣanātha) through a fish. cf. Sk Nāgarakhaṇḍa 263.56 :

यस्मान्मत्स्योदराज्जातो योगिनां प्रवरोह्यम् ।  
तस्मात्तु मत्स्यनाथेति लोके ख्यातो भविष्यति ॥

Depending upon the material on Yoga presented by these texts, definite conclusions can be arrived at regarding the relative chronology of the texts.

### **Aṣṭāṅga, Yama and Niyama**

Most of the Mahāpurāṇas agree with YS in that Yoga is constituted of eight (aṣṭāṅga) or six (ṣaḍāṅga) aspects, the latter without counting the Yamas and Niyamas. They not only refer to all the āṅgas of aṣṭāṅga Yoga in the same serial order adopted by Patañjali but also generally agree in the number of Yamas and Niyamas being five and also mention the same Yamas and Niyamas. The terminology used in all these texts does not differ from that of the Pātañjala Yogasūtra.

But the Bhāg. mentions twelve Yamas and twelve Niyamas (p. 44 supra). The Yogopaniṣads and other Haṭha texts name ten each (supra. pp. 56-57).

The Mār and Vā differ from YS in several respects. They do not include Yama and Niyama among the āṅgas of Yoga (supra pp.36-37). They use the term 'vrata' to mean 'Yama'. Similarly the term used by Vā to mean 'āṅga' (of Yoga) is Dharma (supra. p. 36). It refers to the five Dharmas declared by Maheśvara to be Prāṇāyāma, Dhyāna, Pratyāhāra Dhāraṇa and Smaraṇa (ibid p. ). The idea of Īśvarapraṇidhāna (or surrender to

God) of Patañjali is an advance made over the simple idea of *smaraṇa* or remembrance of God which is what is actually meant by the term *smaraṇa*. The Mār names *Prāṇāyāma*, *Dhāraṇā*, *Pratyāhāra*, *Dhyāna* (and *Yoga*) as the means of subduing *Ātman*. The nature of *Vratas* and *Niyamas* mentioned by these two texts differs from that of the *Yamas* and *Niyamas* of Patañjali and reminds us of the *Vratas* and *Upavratas* of BDS (supra. pp. 43 & 54).

The above *Yoga* portions of these two texts viz *Mār* and *Vā* which differ with the *YS*, indicate that during the compilation of these two texts viz. *Mār* and *Vā*, the *Aṣṭāṅga Yoga* of Patañjali (if at all it had already been reduced to a system) had not attained public esteem. Further these two texts name only three most important of the *āsanās* viz. *Svastika*, *Padma* and *Arddha*. The *Mār* and *Vā* show great affinity with regard to both idea and expression in the texts. There are several passages common to them. There are also instances of the *Vā* presenting revised and inflated versions of the *Mār*; some additional chapters dealing with *Yoga* are also found in the *Vā* (*Vā* has ten chapters on *Yoga* whereas *Mār* has only five). Thus *Mār* represents the oldest account of *Yoga* presented by the *Purāṇas*.

### **Īśvarapraṇidhāna**

Just as *Īśvarapraṇidhāna* (concentration or surrender to God) is an advance over the simple idea of *smaraṇa* of *Vā*, the *pūjā* or *arcana* of later *Purāṇas* is an advance over *Īśvarapraṇidhāna* of Patañjali. For, the *pūjā* or *arcana* i.e. image worship not only requires additional material in the form of offerings to the deity but also includes acts mental, verbal and physical with unflinching devotion towards the chosen deity.

Patañjali does not specify any particular deity but *Purāṇas* such as *Vi*, *B*, *K*, *L*, *Bh*, *Ś*, *G*, *N*, *Ag* and *Sk* specify some or other form of *Viṣṇu* or *Śiva* as the object of meditation. The *Sk* in its *Vaiṣṇavakhaṇḍa* (*Vāsudevamāhātmya* ch.30) recommends worship of *Viṣṇu* (*Vāsudeva*) and substitutes *Viṣṇupūjana* in place of *Īśvarapraṇidhāna*. In *Māheśvarakhaṇḍa* in a spirit of religious syncretism it states that the object of contemplation and meditation could be *Śiva*, *Viṣṇu*, *Sun*, *Brahmā* or *Devī* and permits the aspirant total freedom of choice of the object according to one's temperament.

### **Āsanās**

Patañjali names no *āsanās*. The *Bhāg* (II. 2.15) echoes Patañjali's definition of *āsana* (supra p.74). The *Mār* and *Vā* name only three *āsanās*

without explaining the technique of their performance. It is only K which explains the technique of performing these three āsanās (supra p. 74). The Ś names eight āsanās without any explanation regarding their mode of performance. One of them is also called 'yatheṣṭam' i.e. any posture of one's liking (supra. p. 75). This perhaps was meant to embrace all āsanās which were in vogue (and perhaps which had no textual support). Among the Mahāpurāṇas it is the N that names the highest number of āsanās. It names thirty two āsanās, without explaining the technique of performing any. More than half of these are not found mentioned even in Haṭha texts such as the Haṭhapradīpikā (1350 A.D) or Gheraṇḍasāhita.

The Śaḍaṅgayoga of Sk (Kāśīkhaṇḍa ch. 41) profusely borrows from Gorakṣa and the Haṭha texts (see tentative list attached at the end of these concluding remarks). It names (Kāśīkhaṇḍa 41.136) five Mudrās mentioned by GŚ and HP. viz., Mahāmudra, Nabhomudrā, Uḍḍiyāna, Jālandhara and Mūlabandha which are characteristics of Haṭhayoga. Patañjali does not refer to Mudrās or Bandhas. In addition to the above mudrās, the Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.121) refers also to the Dhyānamudrā described by HP (VI.21). All these belong to the domain of Haṭhayoga (supra. p. 85).

### Prāṇāyāma

Neither Patañjali nor any of the Haṭha texts speak of the four states (avasthācatuṣṭayam) of Prāṇāyāma mentioned by Mār viz. Dhvasti, Prāpti, Saṁvit and Prasāda (supra pp. 97ff). The Vā and L consider them to be the fruits or results of Prāṇāyāma (supra pp. 98-99). The Sk also refers to them (supra p. 100). Further Patañjali does not mention the three categories of Prāṇāyāma viz Laghu, Madhyama and Uttama depending upon the time taken by them.

The Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.83-89) explains the Nāḍīśodhana Prāṇāyāma which is not referred by Patañjali (supra. p. 105). The Ś (Umāsaṁhitā 27.29) and Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.105) refer to Śītalī Prāṇāyāma (supra p. 107).

The Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.103-104) has also borrowed from Gorakṣa the process of Viparītakarāṇī which is termed as Pratyāhāra by GŚ. 55, 57-59 (supra p. 116), The entire concept of the Moon oozing the nectar and the sun swallowing it (supra. p. 117) is not known to the YS.

**Dhāraṇā**

Patañjali does not specify the objects (or regions) on which the mind is to be fixed. The Mār and other Purāṇas specify the spots on the body as well as external to it on which the mind is to be fixed. The Vi and Bhāg specify the form of Viṣṇu alone as the object of Dhāraṇā (supra. pp. 123-125) whereas Ś specifies Śiva and Sakti as objects of contemplation. The Sk (Vaiṣṇavakhaṇḍa, Vāsudevamāhātmya 30.17) recommends not only the mind but also the Prāṇa to be fixed on the form of Vāsudeva (supra p. ) at places like nābhi and other spots. The Sk (Māheśvarakhaṇḍa, Kaumārikākhaṇḍa 55.44-45) recommends a more complicated process which involves contraction of anus, pulling up Prāṇa and gradually raising it and holding it along with the manas at the Brahmarandhra after successively penetrating the different lotuses situated at the various regions of the body (supra p. 126). This additional activity of raising the Prāṇa and holding it (along with the manas) at specified regions of the body is a characteristic feature of the Pañcabhūtadhāraṇā of Gorakṣa (supra. p. 130). Further, the doctrine of cakras (lotuses or padmas) situated at different regions inside the body is the realm of Tantras and Haṭhayoga.

The Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.112-117) has borrowed the Pañcabhūtadhāraṇā from GŚ (69-73) which is more specific about the process of Dhāraṇā. The spots or regions for Dhāraṇā are inside the body where the tattvas or elements are situated. They have their own particular shape, the presiding deity, colour and the characteristic letter (supra. p. 130ff).

The Mār and Vā also describe the Saptadhāraṇā viz of the five elements, ahaṅkāra and buddhi found in the Śāntiparvan of the Mb. (supra pp. 128-129).

The Mār and Vā also prescribe curative Dhāraṇās for the removal of physical disorders (supra. pp. 135-137). The Ag describes four abstruse tattvadhāraṇās which are curative in nature viz Āgneyī, Vāruṇī, Aiśānī and Amṛtātmikā. The other Major Purāṇas are silent over them. Patañjali does not refer to curative Dhāraṇās.

**Dhyāna**

For Patañjali, the object on which the mind was fixed (Dhāraṇā) continued as the object for Dhyāna as well. But almost all Purāṇas recommend Viṣṇu, Śiva or Parabrahman as the object of contemplation.

The Ś recommends the pair of Śiva and Śivā (Ambā) for Dhyeya. But contemplation on the embodied or gross form is to be resorted to only in the beginning because the greatest form which is formless cannot be grasped by the mind. Worship of gross form is resorted in order to gain stability of mind. When the mind becomes motionless in the gross form, it becomes stable in the subtle (Ś. Vāyaviyasamhitā 39.2). The Sk in a sustained effort of religious syncretism mentions Dhyeya as to be of unlimited variety including Śiva, Viṣṇu, Sun, Brahmā and Devī.

Some of the Purāṇa texts such as Vi and Bhāg advise the devotee to contemplate at first on the four armed form of Viṣṇu with all his attributes and ornaments and thereafter to concentrate on one of his respective limbs (supra. pp. 124-125 ).

The devotee may also imagine the deity as seated on the lotus of the heart (supra.p.152ff) or meditate upon the deity as seated in the different lotuses situated at different regions of the body (supra p. 154). Contemplation on Praṇava, advised by Patañjali (YS.I.27-28) is also recommended.

The Ś mentions six lotuses (with specific colour and letters constituting their petals and) situated at various regions of the body and also advises that the God and the Goddess shall be meditated in any of the lotuses of one's choice (supra p. 154).

### **Samādhi**

Samādhi is that state in which the devotee is imbued with the Dhyeya – the state wherein he identifies himself with Brahman and abides in Him.

The Sk (Kāśīkhaṇḍa 41.123-124) describes the state of a Yogī in Dhyāna as in GŚ 93, 96. (supra p. 164).

The Sk defines samādhi as the identification of jīvātman and Paramātman (supra pp. 163-164) in which state there is no scope for any other thought.

The Ultimate aim of Yoga realization according to Mār and Vā is union with Brahman or merger of the soul with Para Brahman, never to be distinguished from Param Brahman, like fire thrown into fire, water

added to water, ghee added to ghee or milk added to milk (supra p. 166). But according to YS, the goal is kaivalya i.e. the establishment of the seer in his own essential and fundamental nature (supra p.167).

### **Siddhis**

After explaining the ten Antarāyas and six upasargas, the Ś (Vāyaviyasaṃhita ch.38) gives a long list of many other categories of siddhis viz Parthiva, Āpya, Taijasa, Māruta, Aindra/Ambara, Cāndramāsa, Prājāpatya, Brāhma, Prākṛta (Vaiṣṇava), Puruṣa, Gaṇeśa and Īśvara which is an additional contribution of the text (supra p. 182).

### **Portents of Death**

Patañjali states that the Yogī can ascertain the time of his death from the ariṣṭas or portents of death (YS.III.23). The Śāntiparvan of Mb. gives a brief descriptions of such portents. The Mār, Vā, BV, Ś and Sk (Kāśīkhaṇḍa ch. 42) provide lists of such portents though long or short.

### **How to defy Death?**

To a Yogī who infers the time of his death from the portents, the Vā recommends meditation on Ōmkāra which after liberating him from all bondage would lead him to Śiva (supra p. 191). Ś recommends meditation on Śabdabrahma in order to ward off Death. It classifies Nāda (Śabda) into nine varieties viz ghoṣa, kāṁsya, etc. (supra pp. 191ff) meditation on which brings to the Yogī various accomplishments. But, it is only the practice of meditation on the 'Tuṁkāra' form of Brahman which leads him to Śivahood (supra p.193). The Haṭha texts call the above process Nādānusandhāna i.e. concentration or absorption in the Śabda Brahma or Nāda Brahma.

The Ś recommends four other practices by resorting to which one can defy death and attain Śivahood. They are (i) Vāyusiddhi achieved by means of Bhastrikā; (ii) Tejasssiddhi by concentration on the fire situated in between the eyebrows; (iii) (Āpassiddhi) by resorting to Śītalī Kumbhaka and (iv) Khecariṃudrā. All these practices are additional contributions of the Haṭha and Tantra texts from which the Purāṇa texts have possibly borrowed (supra. pp. 193-197)

### **Abandonment of Body**

The Sk also explains as to how the Yogī casts off his body. The Yogī who has experienced communion with the supreme remains beyond the

clutches of Kāla. By constant practice he plugs the three pairs of apertures and the mouth with the fingers of the palm (Ṣaṇmukhī mudrā) and raises the Prāṇa from the feet to successively penetrate the six regions (six cakras) and thereafter to break through the Brahmarandhra and merge with the Supreme Void.

Among the Mahāpurāṇas, the Sk presents a wealth of additional information on Yoga which is not found in any of the other texts. Many of the verses dealing with Yoga in the Kāśīkhaṇḍa are traced to the Haṭha texts viz GŚ and HP. The following is a tentative list of such verses :

## Sk. V:

- 41.59=GŚ 4
- 41.75 =GŚ 39; HP. IV. 5
- 41.82 =GŚ 40
- 41.86=GŚ 45
- 41.89=HP. IV. 27
- 41.90 =GŚ. 42
- 41.91=GŚ 49
- 41.98=HP. IV. 24
- 41.99=HP. IV. 25
- 41.100=HP. IV. 26
- 41.103b-104a=GŚ 58
- 41.104b-c=GŚ 59; HP. V. 110
- 41.105=HP. V. 54
- 41.107=HP. V. 58
- 41.108=GŚ. 64
- 41.109=GŚ. 65
- 41.110=HP. V. 60
- 41.111=GŚ 67
- 41.112=GŚ 68
- 41.117=GŚ 73
- 41.118=GŚ 74
- 41.121=HP. VI. 21
- 41.123=GŚ 93
- 41.124=GŚ 96
- 41.125=HP. VII. 4

## Sk V:

- 41.126=GŚ 94; HP. VII. 5
- 41.129=HP VII. 8
- 41.136=GŚ 32; HP. V. 11
- 41.137=HP. V. 21
- 41.138-139=GŚ 33
- 41.141=HP. V. 19
- 41.142=HP. V. 20
- 41.143=GŚ 34; HP. V. 37
- 41.144=HP. V. 62
- 41.145=HP. V. 63
- 41.146=HP. V. 65
- 41.147=HP. V. 91
- 41.148=HP. V. 92
- 41.149=HP. V. 99
- 41.150=HP. V. 100
- 41.151=HP. V. 79
- 41.152=HP. V. 83
- 41.153=GŚ. 26; HP. V. 155
- 41.154=HP. V. 157
- 41.155=HP. V. 158
- 41.156=HP. V. 159
- 41.157=HP. V. 160
- 41.158=HP. V. 161

From the above, it can be inferred that the Sk is heavily influenced by Gorakṣa and is also indebted to HP (1350A.D.) for its material on Yoga.







## APPENDIX

### Cakras or Padmas

The Cakras, Padmas or Kamalas (lotuses) are said to be symbolic representations of the centres of spiritual activity in the human body. The outstanding features of the cakras as they have been understood by the Tāntrikas and the Nāthas are contained in the *Ṣaṭcakraṇirūpaṇa* (SCN) which is considered to be the most authoritative work on the subject of cakras. The title of the work itself suggests that the number of cakras is only six.

The salient features of the system of cakras as described by the SCN are as under :

In the space outside the meru (vertebral column or back-bone) placed on the left and right are the two nāḍīs viz Iḍā and Pingalā. In the middle is the Suṣumnā which extends from the middle of the kanda (bulb) to the head. The six cakras viz Mūlādhāra, Svādhiṣṭhāna, Maṇipūra, Anāhata, Viśuddha and Ājñā are placed along the length of the vertebral column.

#### (i) Mūlādhāra

Attached to the mouth of the Suṣumnā is the Mūlādhāra cakra placed below the genitals and above the anus. It has four petals of deep red hue. Its head hangs downwards. On its petals are the four letters vaṃ, śaṃ, ṣaṃ and saṃ of shining colour of gold. There is the square region of pṛthvī with its bīja laṃ within. In the lap of this bīja dwells creator Brahmā. The deity Dākinī is the queen of this lotus. In the pericarp of this lotus is the lightning like triangle which is Kāmarūpa and is known as Traipura. Inside this triangle is Svayaṃbhū in the liṅga form with his head downwards. Over it shines the sleeping Kuṇḍalinī as fine as the lotus fibre, covering the mouth of Brahmadvāra by her own. Her shining, serpentine form makes three and a half coils around Śiva. Within it reigns dominant Parā, Śrī Parameśvarī. She is the receptacle of that continuous stream of ambrosia which flows from eternal bliss.



## INDEX OF TECHNICAL TERMS (I)

अ			
अक्रोध	53,54	अपरिग्रह	41,52
अक्षर	65,185	अपवर्ग	148
अक्षर भावना	31	अपान	84,86
अगर्भ	95	अपाश्रय	3
अग्नि	7	अप्रतिष्ठा	176
अग्नि धारणा	135	अबीज	95
अग्निहोत्रम्	172	अभयम्	44
अङ्गमेजयत्व	175	अभयहस्त	124
अजपा	87	अभाव (योग)	18,21
अज्ञान	16, 185,187	अभिचार	192
अणिमा	180	अभिनिवेशनम्	29
अध्यात्मविद्या	61	अभेद	162
अध्यात्मिक	176	अभेदविज्ञानं	188
अनन्यभाव	188	अभ्यास	173,183
अनवस्थितचित्तत्वं	175	अमरत्वं	196
अनवस्थितत्व	175	अमूर्त	123,149
अनसूयता	53	अमृत	82
अनात्मन्	26	अमृतत्वं	162
अनाधार	124	अमृता	139
अनित्य	26	अरिष्ट	189
अनिर्वाच्य	187	अर्क	3
अनीहा	56	अर्चनम्	44,47
अनूर्मिमत्वं	181	अर्थ	3
अन्तर	3	अर्धचन्द्रक	76
अन्तरङ्ग	118	अर्धेन्दु	75
अन्तरायाः	173	अलब्धभूमिकत्व	175
अन्त्याश्रमी	31	अवस्थाचतुष्टयम्	98
अन्धता	36,135	अविद्या	25,29
अपर	17	अविरति	175
		अव्यक्ता	186
		अशुचि	26

अशुद्धा	123
अश्रद्धा	175
अष्टांगयोग	18,21
अष्टैश्वर्य	180
असङ्ग	44
असञ्चय	44
असत्	5
असद्वृत्ता	187
असि	201
अस्तेय	38,41,48
अस्मिता	29
अहंकार	128
अहंब्रह्म	163
अहिंसा	38,41,45

आहारदोषः	67
आहारलाघवम्	54,67

## इ, ई

इज्या	56
इडा	95,194
इन्द्रियाणि	110
ईश	133
ईशित्वं	180
ईश्वर	101,134
ईश्वरपूजनं	55,69
ईश्वर प्रणिधानं	41,69

## उ

आकर्षण	192
आकाश	7
आकाश (धारणा)	134
आचार्यसेवनं	45
आत्मन्	5,7
आत्मज्ञानं	59,183
आत्माराम	186
आधिभौतिक	176
आधिदैविक	176
आनन	122
आनन्द	162
आप	5,7
आभ्यन्तर	57
आयाम	89
आयु	6
आर्जव	57
आलस्य	175
आवर्त	173
आश्रय	123
आसन	36,71
आसनजयः	38
आस्तिक्यं	44
आत्वाद	176

## आ

उच्चाटन	192
उड्डीयान	79,83,201
उत्तम	90
उत्तरीय	90
उत्थान	92
उदान	86
उदावर्त	135
उन्मेष	91
उपनिषद्	66
उपसर्ग	172
उपवास	56,63
उपव्रतानि	41,54
उपस्थनिग्रह	56
उपांशु	65
उरस्	122

## ऋ

ऋषभ	76
-----	----

## ए

एकचित्तता	16,144
एकतानता	118
एकाकारः	161

एकान्तिनः 18  
एकीभूतः 185

## ऐ

ऐशानी 139  
ऐश्वर्य 157

## ओ

ओङ्कार 191,200

## क

कण्ठ 122,132  
कन्यक 90  
कम्प 91,92,135  
कर्म 28,189  
कर्मयोग 18  
कषायाः 98  
काकचञ्चु 107  
काम 3,27,62  
कामरूप 192  
कामावसायिता 180  
कामावसायित्वं 180  
कारणप्रशम 195  
कालजयः 191,196  
कालभैरव 200  
काशीयोगः 201  
काष्ठ 76  
कास 104  
कांस्यं 192  
किल्बिषं 103  
कीलास 137  
कुक्कुट 76  
कुम्भक 93,194  
कुष्ठ 137  
कूर्म 86  
कृकर 86  
कृच्छ्र 63  
कृत्तिवासः 200

केदार 200  
कैवल्य 167,200  
कौञ्जर 76  
कौर्म 76  
क्रियायोगः 18  
क्रोध 27  
क्रौञ्च 76  
क्लेशाः 29  
क्षत्र 31  
क्षमा 44,57  
क्षय 137  
क्षितिधारणा 132

## ख

खानि 115  
खेचरत्वं 195  
खेचरी 81,194,201  
खं 128  
ख्याति 115

## ग

गर्भ 96  
गायत्री 66,194  
गुदावर्त 137  
गुरुभक्ति 55,70  
गुरुशुश्रूषा 54  
गंगास्नान 201

## घ

घण्टा 192  
घर्मः 92  
घोष 192

## च

चञ्च्वाकारः 196  
चन्द्र 105,117  
चन्द्रमा 117

चन्द्रचूड	153
चन्द्रामृत	116
चान्द्रायण	63
चितिः	101
चित्त	119
चित्तबन्धनं	122
चित्तविक्षेपाः	175
चित्तशुद्धिः	61
चेतस्	123
चैतन्यरूप	163

## ज

जडता	36,135
जप	56,61,63,65,159
जलशौचम्	59
जलंघरम्	79,184
जालंघरबन्ध	201
जिह्वाग्र	122
जीव	85
जीवात्मन्	163
ज्योतिष्	122,195
ज्योतिष (धारणा)	128
ज्वर	36,135

## झ

ज्ञान	17,159,182,186
ज्ञानदीप्ति	183
ज्ञानमूल	27
ज्ञानयोग	18
ज्ञानसंन्यासिनः	31
ज्ञानोद	201

## त

तनुत्याग	200
तन्मयता	161,167
तन्मात्रा	164
तपः	38,41,61,62
तान्त्रिक	71

ताराव्यूहज्ञानम्	101
तालु	133
तालुकं	196
तालुमूलं	117
तालुविवर	82
तीर्थाटनं	45
तुरीयं	165
तुष्टिः	45
तुंकार	192,193
तेज	195
त्याग	41
त्रिकालज्ञत्य	181
त्रिविधबन्धनं	65
त्रिविष्टप	200
त्रैपथ	76

## द

दण्डपाणि	200
दण्डवातासनं	76
दया	57
दर्श	176
दशधारणा	122
दहनी	130
दान	61
दिव (धारणा)	138
दीप्तिः	98
दुःख	24,26,175
दुंढी	200
दुन्दुभि	192
दूरश्रवण	195
देवाः	5
देवदत्त	86
देवदर्शनं	174
देवपूजा	63
देश	122
देशबन्धः	119
देहत्याग	198
दैव	173
दोषाः	36, 91

दौर्मनस्य	175	निग्रह	111
द्युनदी	200	नित्यानंद	166
द्रावणी	130	निमेष	91
द्वादशार्ण	66	नियम	36,41,54,113
द्वेष	29	निराकारा (श्रयं)	149
		निरुद्धप्राणः	104
ध		निरुपक्रमः	189
धनञ्जय	86	निर्जरः	107
धर्म	3,61	निर्बीजं	149
धर्मनाश	28	निर्ममत्व	25
धर्महृद	201	निर्वाण	167
धारणा	36,118	निर्विकल्प	166
धृति	57	निर्विषयं	29,149
ध्याता	143,161	निर्वेद	184
ध्यातृभाव	162	निवृत्ति	110,112
ध्यान	18,36,61,118,143	निषिद्धपवनः	102
ध्यानप्रयोजन	143,157	निष्कलः	147,185
ध्यानमुद्रा	85,147	नेत्र	122
ध्यानयज्ञ	148		
ध्यानयोग	22	प	
ध्येय	143,161,162	पञ्चधर्माः	36
ध्रुव	101	पञ्चधारणा	130
ध्वस्ति	98	पञ्चलक्षण	2
		पञ्चाक्षरं	66
न		पण्डितः	185
नभोधारणा	134	पद्म	74,75
नभोमुद्रा	79,81	पद्मक	76
नरक	114	पयः	128
नाग	76,86	पर	17
नाडीचक्रम्	106	परकायप्रवेश	178,195
नाडीविशोधन	106	परमा	122
नादरूपं	156	परमात्मन्	163,187
नादाभिव्यक्ति	106	परशीरीरावेश	178
नाभि	122	पराक	63
नाभिदेश	117	परानन्द	162
नालिकं	76	पर्यंक	75
नासाग्र	122	परं पदम्	28
नासिकाग्र	122	परं ब्रह्म	164
निखिलालंब	24	पशव	186
		पशुपतिः	186

पादोदका	201		
पारमेश्वरी	31		ब
पारमेष्ठिक	31	बद्धपद्मासन	92
पार्ष्णिः	197	बन्धः	27,29,187
पिंगला	95	बन्धकर्ता	187
पीठ	76	बाधिर्यं	36,135
पीयूष	84	बाह्य	57
पुरुष	186	बिन्दु	82
पुरुषार्चनं	38	बुद्ध	98
पूजा	61	बुद्धि	101,128
पूरक	93	ब्रह्म	5,15,123
पृथग्भाव	166	ब्रह्मचर्यं	38,41,48,50
पृथिवी	7,137	ब्रह्मप्रकाशकं	17
प्रजापति	5	ब्रह्मभूतं	180
प्रज्ञा	6,101	ब्रह्मयोग	18
प्रतिसर्ग	2	ब्रह्मरन्ध्र	134,198
प्रत्ययः	118	ब्रह्मविज्ञानं	164
प्रनष्टबुद्धिः	28	ब्रह्महृद	201
प्रणव	64,65,66	ब्रह्मा	3,101
प्रणिधान	173	ब्रह्मात्मचिन्ता	144
प्रणिधि	56	ब्रह्मीभूत	186
प्रतिभा	174		भ
पत्याहार	36,38,109		
प्रधान	186	भक्तियोग	18
प्रपञ्च	185	भवार्णव	159
प्रमाद	135,175	भस्त्रा	196
प्रयत्न	183	भावयोग	21
प्रयोजन	98	भावशुद्धि	58,59
प्रशान्ति	98	भास्कर	117
प्रसाद	98,101	भिक्षु	31
प्रसाधितं	75	भीम	76
प्रस्वेद	92	भुवनज्ञानम्	101
प्राकाम्यं	183	भूतापीडा	45
प्राण	5,6,64,84,86	भूधारणा	130
प्राणजयः	38	भौतिक	31
प्राणसंरोधः	38	भ्रम	173
प्राणायाम	36,86,194	भ्रान्तिदर्शन	175
प्रातिभ	173	भ्रामणी	130
प्राप्तिः	180	भूमध्य	122,133,195
प्लावनी	130		



	<b>म</b>	मूलप्रकृति	186
मणिकर्णिका	201	मूलबन्धः	79,84,201
मति	101	मृगचैलिक	76
मतिभ्रमः	28	मेघगर्जितम्	192
मध्य	90	मेघनाद	192
मनस्	29,101,110	मैथुन	50-51
मनःशुद्धिः	61	मोक्ष	3,29
मनोजवः	181	मोचक	186
मन्त्र	63	मौद्गर	76
मन्त्रयोग	21	मौनं	38,44,55
मन्वन्तर	2		
मरुज्जयः	89	<b>य</b>	
मरुन्निरोधः	40	यज्ञ	61
मरुत्प्रपतनं	172	यम	36,41,89
महद्	101,187	याम	89
महाखगः	83	युक्त	169
महादेवः	153	योग	16,182
महाबन्धः	201	योगयुक्	30
महामुद्रा	79,80,201	योग (I सनं)	75
महायोगः	18,21	योगी	30,31
महावाक्य	66		
महाव्रतानि	41,42	<b>र</b>	
महिमा	180	रक्षा	3
महेश्वर	153	रवि	105,117
माकर	76	रसना	82,197
मात्रा	90	रसायनानि	177
मात्स्य	76	राग	29,59
मानसं	63,65	रागवर्जनं	63
माया	186,187	राजदन्तबिलं	82
मायाकर्म	172	रुद्र	3,7,132
मारण	192	रेचक	93
मिताहारः	57,67		
मिश्र	71	<b>ल</b>	
मुक्ति	15	लघिमा	180
मुक्तिसंसूचक	180	लघु	90
मुख	122	लघ्वाहारः	27
मुद्रा	79	लम्बिका	197
मूकत्व	36,135	लोभः	27
मूर्त्त	123		
मूर्द्धा	122		

	व
वज्र	76
वर्णाश्रम	199
वरद	124
वशित्व	180
वश्य	192
वश्यत्वं	103
वाचिकं	63
वाचिकः	65
वातगुल्म	135
वायवी	134
वायव्य	128
वायु	7
वायुगः	194
वायुग्रन्थि	135
वायुजय	193
वायुधारणा	135
वार्ता	176
वाराह	76
वारिधारणा	133
वारुणी	139
विकाराः	187
विज्ञान	185
विद्या	28
विद्विष	192
विनिष्पन्द(त्र)समाधिः	164
विपरीतकरणं	117
विपाक	91
विप्रकृष्टज्ञानं	101
विमुक्ति	157, 167
वियोग	16
विवेकख्यातिः	25, 183
विशालाक्षी	200
विश्वेशः	200
विश्वेश्वरः	200
विषयलोलता	175
विषाद	91
विष्णु	3, 132
विष्णुचिन्ता	146
विसर्ग	2

विस्वर	101
वीणा	192
वीर	75, 76
वीरेश्वरः	200
वृत्तिः	2, 16, 17
वेदना	176
वेदसंन्यासिनः	31
वेदान्त	65
वेधस्	132
वेपथु	91
वैकर्णिकं	76
वैदिक	71
वैराग्य	25, 59, 183
वैश्वानरी	133
वंश	2, 3
वंशज	192
वंश्यानुचरित	2, 3
व्यसनं	103
व्याघ्र	76
व्याधि	174
व्यान	86
व्याहृति	194
व्युत्थान	176
व्रत	56
	श
शङ्कर	153
शंख	192
शतरुद्रीय	65
शब्दब्रह्म	188
शमनी	130
शर्म	62
शशिरवियुतः	195
शान्तिः	98
शारीरं	63
शिरःकर्णाक्षिवेदनाः	104
शिव	153, 193
शिवचिन्ता	145
शिवज्ञानं	70
शिवप्रणीधानं	56, 70

शिवं पदं	199
शुद्धधारणा	123
शुभाश्रय	118
शून्यक	95
शृङ्ग	192
शैल	76
शोषणी	130
शौच	38,41,56,57
श्रद्धा	44,59
श्रावण	173
श्वासः	104
श्वासप्रश्वास	175

## ष

षट्स्थान	197,198
षडक्षर	66,198
षडङ्ग	39,166
षडङ्गयोग	200

## स

सकल	147
सगर्भ	95
सगुण	146
सत्	5,149
सत्य	5,146
सत्यरूपं	166
सदाशिवः	134,153
सद्गुण	187
सन्तोषः	41,61
सप्तच्छिद्राणि	198
सप्तधारणाः	180
सप्तसूक्ष्माणि	166
सप्तायतन	197
समत्वं	163
समहृक्	185
समरसः	162
समाधिः	36,161
समाधिस्थः	185

समान	86
समानत्व	166
समुद्रयोगः	201
सम्पर्कः	184
सम्यग्ज्ञान	25
सर्गः	2,3
सर्वतोभद्रम्	76
सर्वरोगक्षयः	104
सविषयम्	149
सषडङ्गयोगः	201
साकार	149
सायुज्य	167
सार्वकामिकी	179
सावलम्ब	22
सिद्धयः	176
सिद्धा	125
सिंहः	76
सुपर्णः	196
सुषुप्तिः	162
सुषुम्णा	95
सुषुम्ना	83
सूक्ष्म (ध्यानं)	148
सूक्ष्मवर्जितः	179
सूक्ष्मा	129
सूक्ष्माश्रयं	149
सूर्य	105,194
सोपक्रम	189
सोमपान	82
स्तंभन	192
स्तंभनी	130
स्तोत्र	61
स्त्यान	175
स्थाणु	76
स्थानबन्ध	120
स्थानसंशयः	175
स्थूल	123
स्थूल (ध्यान)	148
स्थैर्यं	38,44,119
स्नानम्	56
स्पर्शयोग	21

स्मरणं	37	संसारचक्रम्	65
स्मृति	101	संसृति	185
स्मृतिलोपः	36,135	संस्था	3
स्वच्छन्दमृत्यु	181		
स्वप्न	91		ह
स्वप्न	76		
स्वर्ग	114	हरिपूजनम्	71
स्वरूपशून्यं	163	हविर्यज्ञ	172
स्वस्तिकं	74,75	हंसः	86
स्वाध्याय	38,41,54,64	हिक्का	104
स्वेद	91	हेतु	3
संयम	101	होमः	44
संयोग	16	हृत्	132
संलीनं	161	हृत्पद्म	194
संवित्तिः	183	हृत्पुण्डरीक	122
संविद्	98,101	हृदय	122
संशयः	175	ह्रीः	44
संसारः	27		

---

## INDEX OF TECHNICAL TERMS (II)

### A

Abhāva 21  
Abhāvayoga 15, 18, 22  
abhaya 124, 45  
abhiniveśa 12, 186  
abhyantara 58  
Abīja 95  
ābhibhautika 175  
ādhidaivika 175  
adhyātmavidyā 61  
adhyātmika 175  
adhyavasāya 50  
affection 28  
afflictions 28  
Agarbha 95  
agitation 91  
āgneyī 139  
Agnihotra 172  
Ahaṅkāra 8  
āhāralāghava 67  
āhāraśuddhi 54  
Ahimsā 41  
Aindra 208  
Aiśānī 139  
Ajapā Gāyatrī 87  
ājñācakra 197  
Ajñāna 27, 36, 187  
ākāśadhāraṇā 134  
Akrodha 53, 54  
ākṣara 31

alabdhabhūmikatva 174  
ālasya 174, 175  
Ambara 182, 208  
Amṛta 139  
Anāhata 127, 197  
Anasūyatā 53  
anavasthitacittatvam 175  
anavasthitatva 175  
andhatāmisa 10  
andhatva 36  
aṅgamejayatva 175  
aṇimā 181  
aśraddhā 175  
Aṣṭāṅga 203  
Aṣṭaiśvarya 180  
Aṣṭasiddhis 180  
antara 58  
antaraṅga 118  
Antarāyas 171, 178  
Antyāśramī 31  
anugrahasarga 10  
Apāna 15, 86  
Apara 17  
Aparigraha 41, 52  
apāśraya 3  
apramāda 54  
āpya 182, 208  
arcana 71, 204  
Arddha 204  
Ardha 74  
Ardhacandra 76

Ardhendu 75  
 ariṣṭas 188, 189  
 artha 3  
 Arundhatī 189  
 arvāksrotas 10  
 āsana 14, 36, 73  
 asaṅga 45  
 asat 5  
 asi 201  
 asmitā 12, 186  
 āśrama 199  
 āśraya 67  
 Asteya 41, 48  
 āstīkya 45  
 āsvāda 177  
 Ātyantika 10  
 āvarta 173  
 Avasthācatuṣṭaya 97, 205  
 avidyā 12, 26, 186  
 avirati 174  
 avyakta 8  
 awareness of Reality 183  
 āyāma 89

## B

baddhapadmāsana 92  
 badhiratva 35  
 bahiraṅga 118  
 bāhya 58  
 Bandha 79, 201  
 Bhadrāsana 74  
 Bhakti 19  
 Bhaktiyoga 15  
 Bhastrikā 83, 107, 194  
 Bhauma 76  
 Bhautika 31  
 Bhāva 21  
 bhāvanās 31

Bhāvaśuddhi 60  
 Bhāvayoga 15, 22  
 Bhikṣu 31  
 Bhrama 173  
 bhrāmaṇī 130  
 bhrāntidarśana 174  
 bhrāntidarśanam 175  
 bhūtadi 9  
 Bhūtajaya 155  
 Brāhma 182, 208  
 Brahmā 3, 101  
 Brahmacaryā 41, 48, 52  
 Brahmahradā 201  
 Brahmajñāna 188  
 Brahmaprakāśakam 182  
 Brahmarandhra 190, 197, 198  
 Brahmayoga 15  
 Buddhi 101  
 buddhīndriya 8

## C

cālana 82  
 Cāndramasa 182, 208  
 candranāḍī 106  
 cāndrāyana 63  
 celestial river 200  
 chedana 82  
 chest 198  
 Citi 101  
 citta-vṛttinirodha 15  
 clairaudience 173, 195, 196  
 clairvoyance 192  
 Concentration 161  
 contemplater 143  
 contemplation 143  
 cosmic egg 11  
 Cosmogony 4  
 creation 4  
 Curative Dhāraṇās 36, 135

**D**

dāna 56, 61  
 Daṇḍa 76  
 Daṇḍapāṇi 200  
 Daśalakṣaṇa 3  
 dahanī 130  
 Daiva 173  
 Darśana 177  
 daurmanasya 175  
 deafness 135  
 Deceiving Death 190  
 dejection 91  
 delight 92  
 Desire 27  
 Detachment 25  
 Devadarśana 173  
 Devadatta 86  
 Dhāraṇā 36, 118, 193, 203  
 Dhāraṇā on the Air 133  
 Dhāraṇā on the earth 132  
 Dhāraṇā on Water 132  
 Dhṛti 118  
 Dhanañjaya 86  
 dharma 3, 61, 203  
 Dharmahrada 201  
 Dhruva 189  
 Dhvasti 97, 205  
 Dhyāna 19, 36, 61, 96, 143, 159, 193, 203,  
 Dhyānamudrā 85, 147  
 Dhyānaprayojana 143, 157  
 Dhyātā 143  
 Dhyeya 143, 149  
 dīpti 98  
 discernment 27  
 dissolution 3, 4  
 diversity 187  
 dizziness 92  
 dohana 82

drāvaṇa 130  
 duḥkha 175  
 dumbness 135  
 Duṇḍhi 200  
 dundubhi 191  
 dundubhināda 192  
 dveṣa 12, 186

**E**

egoism 28  
 eighteen siddhis 181  
 eight siddhis 181  
 eight syllabled 66  
 Ekāntins 20  
 emanatory theory 7  
 embodied 123  
 epochs of Manu 4  
 equanimity 185  
 evolution 4  
 exhalation 92  
 existence 187

**F**

fear of death 28  
 flow of tears 92  
 Formless 19

**G**

gandha 9  
 Gaṇeśa 182, 208  
 Gaṅgā 201  
 garbha 96  
 garuḍa 196  
 Gāthās 2  
 Gāyatrī 194  
 genealogies 4

ghaṇṭā 191, 192  
 gharṣaṇa 82  
 ghoṣa 191, 192  
 Greater vows 42  
 (g)udāvarta 135  
 guhyabhāṣaṇa 50  
 Gurubhakti 55  
 guruśuśrūṣā 54

## H

Hatṥayoga 15, 85  
 Haviryajña 172  
 heart 198  
 heaven 114  
 hell 114  
 hetu 3  
 hikkā 104  
 horripilation 92  
 hrī 45

## I

Idā 94  
 idea of diversity 187  
 Ignorance 28  
 ijjā 56  
 inhalation 92  
 intense 90  
 Īsitva 181  
 Īśvara 8, 101, 182, 208,  
 Īśvara-gītā 13  
 Īśvarapūjana 69  
 Īśvarapraṇidhāna 41, 69, 203, 204

## J

Jaḍatva 35  
 Jālandhara 79, 201  
 Japa 61, 96, 159  
 Japayoga 15

Jarā 36  
 jāti 67  
 Jīva 85  
 Jīvātman 15, 164  
 Jñāna 19  
 jñānam 182  
 Jñānasamnyāsin 31  
 Jñānavāpī 201  
 Jñānayoga 14, 15  
 Jñānoda 201  
 jvara 36

## K

Kaivalya 166  
 Kākacañcu Kumbhaka 107  
 Kākī mudrā 107  
 Kāla 9  
 Kālabhairava 200  
 Kālavañcana 190  
 kāma 3  
 Kānāvasāyitā 181  
 Kāṁsya 191, 192  
 Karma 19  
 Karmasamnyāsin 31  
 Karmayoga 14, 15  
 Karmendriya 8  
 Kāsa 104  
 Kaśī 200  
 Kāśīyoga 199, 202  
 Kāṣṭha 76  
 Kedāra 200  
 Keli 50  
 Khecarī 81, 107, 197, 201  
 Kīrtana 50  
 Kleśas 12, 186  
 Krauñca 76  
 kṛcchra 63  
 Kriyāyoga 15, 72  
 Kṛkara 86  
 Kṛttivāsāḥ 200



kṣamā 45  
 Kṣatra 31  
 Ksetrajña 8  
 Kṣitidhāranā 131  
 Kukkuṭa 76  
 kumbhaka 92, 194  
 Kuñjara 76  
 Kūrma 76, 86  
 Kūrmanāḍī 139

## L

laghimā 181  
 laghu 89  
 laghvāhāra 67  
 Laya yoga 15  
 Lesser vows 42  
 levitate 92  
 liberation 29  
 lobha 27  
 Lolatā 175  
 Lord of the paśus 186  
 loss of memory 135

## M

macrocosm 15  
 madhyama 89  
 Maha 8  
 mahabhūas 8  
 mahāmoha 10  
 Māhāmudrā 201  
 Mahāpurāṇa 3  
 Mahat 101, 186  
 mahāvākyas 66  
 mahāvratā 41  
 Mahāyoga 15, 18, 21, 22  
 Māheśvara yoga 15  
 mahimā 181

maithunā 50  
 Mākara 76  
 manas 8, 101  
 mānasa 65  
 Maṇikarnikā 201  
 Maṇipūra 127, 197  
 manthana 82  
 Mantra 21, 83  
 Mantrayoga 15, 22  
 Māruta 182, 208  
 Mati 101  
 mātṛā 90, 92  
 Matsya 76  
 mauna 45, 56  
 Māyā 186, 187  
 māyākarma 172  
 medium 90  
 meghagarjita 191  
 meghanāda 192  
 memory 135  
 microcosm 15  
 middle of the eydrows 198  
 mild' 90  
 mind 29  
 Miśra 70  
 mitabhojana 67  
 Mitāhāra 14, 67, 68  
 moha 10  
 mokṣa 3  
 moon 117  
 Mṛgacaila 76  
 Mudgara 76  
 Mudrā 79  
 mūkatva 35  
 mukhyasarga 10  
 mukti 3  
 Mūlbandha 79, 201  
 Mūlādhāra 127, 197, 198  
 Mūlaprakṛti 186  
 murmuring 92

## N

- Nabhodhāraṇā 134  
 Nabhomudrā 79, 81, 201,  
 nāda 191  
 Nādashodhana 193  
 Nādanusandhāna 83, 107, 193,  
 Nāḍīśodhana Prāṇāyāma 105  
 Nāḍīsuddhi 14  
 Nāga 76, 86  
 Naimittika 10  
 Nālika 76  
 Nārāsaṁśis 2  
 Nārāyaṇa 15  
 nasopharyngeal cavity 82  
 navel 198  
 nikhilāmba 24  
 nimitta 67  
 Nirākārāśraya 149  
 Nirbīja 149  
 nirguṇa 146  
 nirvāṇa 166, 180, 181 191, 199  
 Nirviṣaya 149  
 Nītya 10  
 Niyama 36, 54, 203  
 non-attachment 61  
 non-difference 162  
 non-existence 187  
 Not-Being 5

## O

- object of contemplation 143  
 omkāra 64, 191, 200  
 omnipresence 179  
 omniscient 193

## P

- Padma 74, 204  
 Padmaka 75, 76  
 Padmāsama 184, 194  
 Pādodaka 201  
 Pañcabhūtaadhāraṇā 128, 130  
 Pañcākṣara 66  
 Pañcalakṣaṇa 2  
 Para 17  
 Paramātman 15, 164  
 Paramayoga 15  
 Parāka 63  
 Parameśvarī 31  
 Pārameṣṭhika 31  
 Pārthiva 182, 208  
 Paryāṅka 75  
 Pāśa 19, 186  
 Passion 59  
 Pāśu 19, 186  
 Pāśupatayoga 15, 19  
 Paśupati 186  
 perspiration 91  
 Pingala 94  
 portents of teeth 188, 189  
 practice 183  
 Pradhāna 186  
 Prajāpati 4  
 Prājāpatya 208  
 Prajñā 6, 101  
 prākāmya 181  
 Prākṛta 182, 208  
 Prākṛtika 10  
 Pramāda 174, 175  
 Prāṇa 5, 6, 15, 76, 190  
 Prāṇava 64  
 Prāṇāyāma 14, 36, 86, 193, 203  
 Prāpti 97, 181, 205  
 Prasāda 97, 98, 205  
 Prasādhita 75

praśānti 98  
 Pratibhā 173, 177  
 Prātibha 173  
 Pratisañcara 8  
 Pratisarga 2  
 Pratyāhāra 36, 109, 117, 203  
 praveśana 83  
 prekṣaṇa 50  
 preservation 3  
 Primordial Nature 186  
 Primordial Puruṣa 186  
 Pūjā 61, 204  
 Pūjāvidhi 72  
 Pūraka 92  
 Puruṣa 4, 182, 186, 208

## Q

quietude 62

## R

rāga 12, 186  
 Rājadanta cavity 82  
 Rājayoga 15, 19  
 rakṣā 3  
 rasatanmātra 9  
 Rayī 6  
 realization 183  
 recaka 92  
 recreation 4  
 region of Prajāpati 198  
 repugnance 28  
 righteousnes 27  
 (roof of) palate 198  
 Rṣabha 76  
 Rudra 3  
 Rudraloka 179  
 rūpatanmātra 9

## S

Śabdabrahma 191, 193  
 Śabdatanmātra 9  
 Sabija 95, 149  
 Śaḍaṅga 199, 200, 203, 205  
 sagarbha 95  
 saṅga 146  
 śaila 76  
 Sākārāśraya 149  
 Śakti 15  
 salvation 183  
 Samādhi 161  
 samāna 86  
 sāmarasya 15  
 Saṁśaya 174  
 samudra 201  
 Saṁvid 97  
 Saṁvit 101, 205  
 Saṁyama 101, 139, 189  
 Sañcara 8  
 Saṅkalpa 50  
 Śaṅkha 191  
 Śaṅkhanāda 192  
 ṣaṇmukhi 199  
 Śānti 98  
 Santoṣa 41, 61  
 Saptacchidrāṇi 199  
 Saptadhāraṇā 128  
 Saptāyatana 199  
 Sarga 2  
 Sātvakāmikī 179  
 Sarvatobhadra 76  
 saṣaḍaṅga 201  
 Sat 5  
 Śatarudriya 65  
 Śaṭcakra 127  
 Satya 5, 41  
 Śauca 41, 54  
 Sāvalamba 24  
 Saviṣaya 149

Sāyujya 166  
 Siddhis 178  
 Simha 76  
 Śitalī 96, 107  
 Śītalikumbhaka 83, 196  
 Śiva 15, 193  
 Śivapraṇidhāna 70  
 Smaraṇa 36, 50, 203, 204  
 smṛti 101  
 smṛtilopa 36  
 snāna 56  
 soma 82  
 śoṣaṇi 130  
 Sparśa 21  
 Sparśayoga 15, 22  
 spiritual illumination 183  
 śraddhā 60  
 Śravaṇa 173, 177  
 śṛṅga 191, 192  
 Stambhakari 132  
 Stambhani 130  
 states of Prāṇāyāma 97  
 Steadiness 139  
 sthairya 45  
 sthānasamśaya 175  
 Sthānu 76  
 stotra 61  
 styāna 174  
 sulstratum 123  
 Śuddha Dhāraṇā 123  
 Śukra 189  
 Sūkṣmāśraya 149  
 Sun 117  
 Supernatural powers 195  
 supreme Nirvāṇa 191  
 svabhra 76  
 Svādhiṣṭhāna 127, 197  
 svādhyāya 41, 64, 66  
 Svapna 91  
 śvāsa 104

śvāsapraśvāsa 175  
 svastika 74, 76, 204  
 sveda 91  
 swoon 92

## T

taijasa 9, 182, 208  
 tamas 10  
 tāmiśra 10  
 tanmātra 9  
 Tāntric 70  
 tāpas 41, 61, 62  
 tejassiddhi 83, 107, 195  
 thirst 135  
 throat 198  
 tiryaksrotas 10  
 tīvrāvyādhayaḥ 175  
 traipatha 76  
 transmigrate 178, 195  
 tremor 135  
 Triviṣṭapa 200  
 tuṅkāra 193  
 Tyāga 42

## U

udāna 86, 197  
 udāvarta 135  
 Uddīyāna 79, 201  
 unembodied form 123  
 upāśmū 65  
 Upasargas 171, 179  
 upasthanigraha 56  
 upavāsa 56, 63  
 upavrata 41  
 ūrdhvasrotas 10  
 uttama 89

## V

vācika 65  
 Vāhniḍhāraṇā 133  
 vaikārika 9  
 vaikaṇṇika 76  
 vaiśvānarī 131, 133  
 Vajra 76  
 varṇśa 191  
 varṇśanāda 192  
 Vamśyānucarita 2  
 varada 124  
 Varāha 76  
 Varāṇa 201  
 Vāridhāraṇā 131, 133  
 Varṇa 199  
 Vārtā 177  
 Vāruṇī 139  
 Vaśitva 181  
 Vāta 76  
 Vātagulma 135  
 Vāyu 86, 190  
 Vāyudhāraṇā 131, 133  
 Vāyugraṇthi 135  
 Vāyusiddhi 83, 107, 193, 194,  
 Vedanā 177  
 Vedānta 65  
 Vedasaṁnyāsina 31  
 Vedic 70  
 vijñāna 186  
 vimukti 166  
 viṇā 191, 192  
 vipāka 91  
 viparītakaraṇī 116  
 Vīra 75, 76

Vīreśvara 200  
 Viśāda 91  
 Viśālākṣī 200  
 viśayeṣu lolatā 175  
 Viṣṇu 3  
 viśuddha 127, 197  
 Viśvara 101  
 Viśveśa 200  
 Viśveśvara 200  
 Vital airs 14, 190  
 Vivekakhyāti 25  
 Void 19  
 vows 42  
 vrata 56, 61, 204  
 vṛtti 3  
 vyādhi 174  
 vyāghra 76  
 Vyāhṛtis 194  
 Vyāna 86

## W

World-Egg 4  
 World Person 6

## Y

yajña 61  
 yama 36, 89, 203  
 Yatheṣṭa 75  
 Yoga 15, 75, 182, 204  
 yogayuk 30  
 Yogī 30  
 yogic kriyās 14  
 Yukta 169



## BIBLIOGRAPHY

### A. Original Works :

1. Agni Mahāpurāṇam Pub. Nag Publishers, 11 - U.A. (Post office bldg), Jawahar Nagar Delhi - 7
2. Aitareya Upaniṣad Dasopanishads with the commentary of Sri Upanishad Brahmayogin Ed. by Pandits of the Adyar library under the supervision of Prof. G. Kunhan Raja Vols I & II Pub. Adyar library and Research Centre, Adyar, Madras 600 020. 1935-36
3. Atharva Veda Saṁhitā Pub. Paropakariṇī Sabhā, Ajmer Vikram Samvat 2033 1976 A.D.
4. Bhāgavata Mahāpurāṇam Pub. Gita Press, Gorakhpur. Seventh Edition Samvat 2045
5. Bodhāyana Dharmasūtra with the commentary of Govindasvāmi Ed. Srinivasacharya. Govt. Oriental Library Series Mysore 1907.
6. Brahma Mahāpurāṇam Pub. Nag Publishers, Delhi. 1985
7. Brahmāṇḍa purāṇam Ed. J.L. Shastri. Pub Motilal Banarasidass, Delhi. 1973.
8. Brahmapaivarta Mahāpurāṇam Pub. Motilal Banarasidass. First edition Part I (1984) Part II (1985).
9. Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad Dasopanishads Vols I and II Pub. Adyar Library and Research Centre, Adyar, Madras 600020 1935-36.
10. Bṛhadyogiyājñavalkyasmṛti Ed. Swami Kuvalayananda and Raghunath Shastri Pub. KSMYM Samiti, Lonavala 1951.

11. Chāndogya Upaniṣad Dasopanishads Vols I and II Pub. Adyar Library and Research Centre Adyar, Madras 600 020. 1935-36.
12. Dakṣasmṛti Smṛtīnām Samuccayaḥ Anandasram Sanskrit Granthavali no.48 Pune. Śake 1827. 1950 A.D.
13. Dasopanishads (with the commentary of Sri Upanishad Brahmayogin) Vols I and II Ed. by Pandits of the Adyar Library under the supervision of Prof. G. Kunhan Raja. Pub Adyar Library and Research Centre. Adyar, Madras 600 020. 1935-36
14. Devī Bhāgavata Purāṇam Pub. Manusukh Rai Mor, Calcutta. 1960.
15. Garuḍa Mahāpurāṇam Pub Nag Publishers, Delhi 1984.
16. Gheraṇḍa Saṁhitā - A treatise on Haṭha Yoga. Tr. by Sris Chandra Vasu Theosophical Publishing House, Adyar, Madras 1933.
17. Gorakṣaśatakam Cr. ed. Swami Kuvalayananda and S.A. Shukla. Pub Kaivalyadhama S.M.Y.M Samiti, Lonavla 1958.
18. Haṭhapradīpikā of Svātmārāma (10 chaps.) with Yogaparakāśikā commentary by Bālakṛṣṇa Ed. M.L. Gharote, Parimal Devnath Pub. The Lonavla Yoga Institute (India) A-7, Gulmohar Apartments, Bhangarwadi, Lonavla (India) 410401. First edition 2001
19. Kauṣītaki Brāhmaṇopaniṣad Sri Rangaramanuja's "Svetasvatara-dyupanishad Purushasuktabhasya." with Introduction Tr. and Notes Ed. by Siromani Uttamur T. Viraraghavacharya. Sri Venkateshvara Oriental Institute, Tirupati 1955.
20. Kāṭha Upaniṣad Dasopanishads Vols I and II Pub. Adyar Library and Research Centre, Adyar, Madras 600 020. 1935-36.



21. Kumbhaka Paddhati of Raghuvīra (Science of Prāṇāyāma) Ed. by M.L. Gharote and Parimal Devanath. Pub. The Lonavla Yoga Institute (India), A-7 Gulmohar Apartment, Bhangarwadi, Lonavla (India) 410 401. First edition 2000.
22. Kūrma Purāṇa (with English Translation) Cr. ed. by Anand Swarup Gupta Tr. Part I Ahibhushan Bhattacharya Part II Satkari Mukherji, Virendra Kumar Varma and Ganga Sagar Rai Pub. All India Kashi Raj Trust, Fort Ramnagar, Varanasi (India) 1972
23. Liṅga Purāṇam Gurumaṇḍala Granthamālā no. 16. Pub Mansukhrai Mor, 5 Clive Row, Calcutta. First ed. Sāmvat 2017 1960 A.D.
24. The Mahābhārata Text as constituted in its critical edition Pub. Bhandarkar Oriental Research Institute, Poona. Vol I (1971); Vol 2 (1972); Vol 3 (1974); Vol 4 (1975)
25. Manusmṛti with the comm. Manvarthamuktāvali of Kullūkabhaṭṭa Ed Narayan Rama Acharya Kāvyaṭīrtha. Pub. Nirmayasagar Press, Mumbai. 10th ed. Śake 1868 1946 A.D.
26. Mārkaṇḍeya Mahāpurāṇam Pub Nag Publishers, Delhi. First ed. 1983.
27. Mastya Mahāpurāṇam (Text in Devnagari, Trans and Notes in English) Vol. I and II. Pub. Nag Publishers, Delhi First ed. 1983.
28. Muṇḍaka Upanṣad Dasopanishads Vols I and II Pub Adyar Library and Research Centre, Adyar. Madras 600 020 1935-36
29. Nārāḍīya Mahāpurāṇam Pub Nag Publishers, Delhi 1984.
30. Padma Mahāpurāṇam Vols 1-4 Pub. Nag Publishers, Delhi 1984-85.
31. The Ṛg Veda Saṁhitā with the commentary of Sāyaṇācārya Pub. Vaidik Samshodhan Mandal, Pune Vols I to V (1933, 1936, 1941, 1983, 1951).

32. Śaṅkhasmṛti Smṛtīnām Samuccayaḥ Anandasram  
Sanskrit Granthāvali No. 48 Pune Śake  
1927 1905 A.D.
33. Śatapatha Brāhmaṇa in the  
Mādhyandina Śākhā. Ed. Albrecht Weber Chowkhamba  
Granthamala No. 96 Chowkhamba  
Sanskrit Series office. Varanasi 1964.
34. Śaṭcakraṇirūpaṇa  
The Serpent Power by Arthur Avalon. Pub Ganesh and  
Co., Madras Pvt. Ltd First ed 1919.
35. Siddhasiddhāntapaddhati  
A treatise on the Nātha  
Philosophy by Gorakṣanātha Ed M.L. Gharate and G.K. Pai Pub.  
The Lonavla Yoga Institute, (India),  
Lonavla First ed 2005.
36. Śiva Mahāpurāṇam Parts I and II. Pub. Nag Publishers, Delhi 1986
37. Skanda Mahāpurāṇam Pub. Nag Publishers, Delhi Parts 1-7  
1986-1987. Part 8 (Index) 1989.
38. Śvetāśvatara Upaniṣad Śri Rangaramanujaś “Svetasvatara-  
dyyupanishad Purushasukta Bhāṣya”  
with Introduction Tr. & Notes Ed.  
Siromani Uttamur T. Viraragha-  
vacharya. Sri Venkateshvara Oriental  
Institute, Tirupati 1955
39. Taittirīyāranyakam Srimat-  
sāyaṇācāryaviracita Bhāṣya-  
sametam Parts I and II. Ānandāśrama Saṅskṛta Granthāvali  
No. 36, Pune Śālivāhanaśakābdaḥ 1903  
1981 A.D.
40. Taittirīya Upaniṣad Dasopanishads Vols I and II Pub.  
Adyar Library and Research  
Centre, Adyar, Madras 600 020  
1935-36
41. Vājasaneyi Saṁhitā Śrīman  
mahādharaḥkṛta Vedadīpākhya  
bhāṣya sahita Ed. Albrecht Weber. Chowkhamba  
Sanskrit Granthamala 103.  
Chowkhamba Sanskrit series office.  
Varanasi - 1 1972.
42. Varāha Mahāpurāṇam Cr. ed. by Anand Swarup Gupta Pub  
All India Kashiraj Trust, Varanasi  
1981.

43. Vasiṣṭa Saṁhitā (Yoga Kāṇḍa). Cr. ed. Swami Kuvalayananda and Swami Digambarji (Eds in chief) and Pt R. G. Kokje and Tr into English by C.T. Kenghe and G.K. Pai Pub Kaivalyadhana S.M.Y.M Samiti, Lonavla (C.R) First ed. 1969.
44. Vāyu Mahāpurāṇam Pub Nag Publishers, Delhi - 7 1983
45. Yājñavalkyasmṛti Samitākṣarā Ed. by S. S. Setlur, Brahnavadin Press, Georgetown, Madras 1912.
46. Yogasūtras of Patañjali with the scholium of Vyāsa and the comm of Vācaspati miśra Ed. Rajaram Shastri Bodas, Rev and Enlarged by the addition of the comm of Nagojibhatta by Vasudev Shastri Abhyankar Bombay Sanskrit and Prakṛt Series no. XLVI. 1917.
47. Yogopaniṣads with the comm. of Sri Upaniṣad Brahmayogin Ed. Pandit A. Mahadev Shastri Pub for the Adyar Library (Theosophic Society) Madras First Published 1920. Reprinted. 1983.

### B. General Works :

- Das Gupta S.N. History of Indian Philosophy Vol. III. Pub Motilal Banarasidass. First Indian edition Delhi 1975 Reprint, Delhi 2000.
- Gharote M.L., V.K. Jha, Parimal Devnath & S. B. Sakhalkar (Eds.) Encyclopaedia of Traditional Āsanās, Pub. The Lonavla Yoga Institute (India) Lonavla 2006.
- Kalyan, Gorakhpur (Publishers) - Kalyan Yogāṅka Spl. Issue Paṛiśiṣṭāṅka Bhadrāpāda 1992. September 1935.
- Pai G.K. Cultural History from the Kūrma Purāṇa. Pub Sukrtindra O.R. Institute, Cochin 682002. 1975

Pusalker A.D.

Studies in Epics and Purāṇas of India. Pub Bharatiya Vidya Bhavan Chaupatty, Bombay 1955

Tripathi, Srikrishnamani

“Purāṇetihāsayoḥ Sāṅkhyayoga-darśana vimarśaḥ” Pub Sampurnanand Sanskrit Viśvavidyālaya, Varanasi. Śake 2001 (1979).

### C. Translations :

1. Agni Purāṇa Part IV

Tr. and annotated by N. Gangadharan Ed, G.P. Bhat. AITM Series, Vol. 30. Pub Motilal Banarasidass, Delhi.

2. Bhāgavata Purāṇa

Tr. by G.V. Tagare Ed. J.L. Shastri AITM Series, Vols 7-11. Pub MLBD.

3. Brahma Purāṇa Part III

Tr. and annnotated by a Board of scholars AITM Series, Vol. 35, Pub MLBD.

4. Garuḍa Purāṇa Parts I and II

Tr. by a Board of scholars AITM Series vols 12-13 Pub. MLBD.

5. Liṅga Purāṇa Part I

Tr. by a Board of Scholars AITM Series Vol 5 Pub MLBD.

6. Nārada Purāṇa Parts I and II

Tr. and annotated G.V. Tagare AITM Series, Vols 15 and 16, Pub. MLBD.

7. Śiva Purāṇa Parts III and IV

Tr. by a Board of scholars AITM Series, Vols 3 and 4, Pub. MLBD.

8. Skanda Purāṇa  
Parts II, V, VI, VII, and X

Tr. and annotated by G.V. Tagare AITM Series, Vols 3 and 4., Pub MLBD

9. The Vāyu Purāṇa Part I.

Tr. and annotated by G.V. Tagare AITM Series, Vol. 37, Pub MLBD.



ॐ

पातञ्जलीययोगचिकित्सापद्धतिः

(PĀTAÑJLIYA YOGACIKITSĀPADDHATIḤ)



THESIS SUBMITTED TO THE MANGALORE UNIVERSITY  
FOR THE AWARD OF THE DEGREE OF  
**DOCTOR OF PHILOSOPHY**  
IN SANSKRIT

*by*

**K. KRISHNA SHARMA** M.A.,

*P.G.Dip. in Yoga Therapy*

Lecturer

Department of Human Consciousness and Yogic Sciences

Mangalore University

Mangalagangothri - 574 199

*Under the Guidance of*

**Dr. K. Narayana Bhat**

*Acharya, M.A., Ph.D., Shastra Praudhi.*

2004



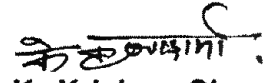
## DECLARATION

*I hereby declare that this thesis entitled PĀTAÑJALĪYA YOGACIKITSĀ PADDHATIḤ submitted to Mangalore University by me is the result of an investigation carried out by me under the guidance of Dr. K. Narayana Bhat, Acharya, M.A., Ph.D., Shastra Praudhi, Director/Principal, Sanskrit P.G. Studies and Research Centre, S.D.P.T. First Grade College, Kateel (D.K.)*

*I also declare that this thesis or any part thereof has not been submitted before to this University or to any other University for the award of any degree.*

Mangalagangothri

Date : 8.2.2004 .



K. Krishna Sharma

Lecturer in Yogic Science

Department of Human Consciousness  
and Yogic Sciences

Mangalore University, Mangalagangothri.

**Dr. K. Narayana Bhat**

*Acharya, M.A., Ph.D., Shastra Praudhi* Director/Principal

Sanskrit P.G. Studies and Research Centre

S.D.P.T. First Grade College, Kateel (D.K.)

## CERTIFICATE

*I hereby certify that this thesis entitled PĀTAÑJALĪYA YOGACIKITSĀPADDHATIḤ submitted to Mangalore University by K. Krishna Sharma, Lecturer in Yogic Science, Department of Human Consciousness and Yogic Sciences, Mangalore University, Mangala gangotri, for the award of the degree of Doctor of Philosophy in Sanskrit is the product of bonafide Research carried out by him under my guidance, and that it is worthy of consideration for the award of the degree of Doctor of Philosophy in Sanskrit/Yoga.*

*I further certify that this thesis or part thereof has not previously formed the basis for the award of any degree, diploma, associateship, fellowship of any other university or institute.*

Date : 15-3-21

*(Dr. K. Narayana Bhat)*  
Dr. Narayana Bhat K.  
Acharya M.A., Ph.D.  
Shastra Praudhi  
Research Guide

*(Dr. K. Narayana Bhat)*  
Principal

SRI EDUGA CENTRE FOR POST GRADUATE  
STUDIES AND RESEARCH IN SANSKRIT  
KATEEL - 574 148, (D.K.)



## कृतज्ञतासमर्पणम्

‘पातञ्जलीय योगचिकित्सापद्धतिः’ इत्यभिधानाख्यः प्रबन्धस्य लेखने सर्वरीत्या उत्तेजनं मार्गदर्शनं तथा अस्मिन् शोधकार्ये परिपूर्णं मार्गदर्शनं दत्तवद्भ्यः पूजनीयाश्च डा. के. नारायणभट्टमहोदयेभ्यः हार्दिकं कर्तज्ञतां समर्पयामि ।

एवं योगविषये अध्ययनं कर्तुं तथा योगविषय प्रवेशाय कारणीभूतः योगविद्या गुरुभ्यः डा. के. कृष्णभट्ट महोदयेभ्यः अस्मिन्नवसरे प्रणमामि । तथा अन्ये योगाध्यापकेभ्यः एवं पाठितवन्तः तेभ्योऽपि सादरं वन्दे ।

अल्पकालेन अस्य प्रबन्धस्य मुद्रणे उपकृतभ्यः डा. के. पद्मनाभ केकुण्णाय महोदयेभ्यः तथा तस्य सहोद्योगिनाश्च कृतज्ञतां समर्पयामि ।

अस्मिन् कर्मणि यदा यदा काठिन्यं अनुभूतं तदा तदा याचितरूपेण सर्वविधेन सहकृतवद्भ्यः डा. एच्. आर्. लक्ष्मीनारायणभट्टमहोदयेभ्यः धन्यवादान् व्याहरामि ।

भावचित्रान् समीचीनतया स्वीकृत्य सहकृतवद्भ्यः अभय महोदयेभ्यः सादरं वन्दे ।

पुस्तकरूपेण अन्तिमाकारं दत्वा समये सहकृतवद्भ्यः गायत्री प्रिण्टिङ्ग् प्रेस् स्वामी श्री एम्. नागराज महोदयेभ्यः धन्यवादाः ।

तथैव अन्यान्यस्तरेषु सहकृतवद्भ्यः सर्वेभ्यो अस्मिन्नवसरे सन्तोषपूर्वकं कृतज्ञतां व्याहरामि ।

अस्मिन् कर्मणि सर्वदा सहकृतायै मम धर्मपत्नी श्रीमती रजनी च अस्मिन् सुसन्दर्भे कृतज्ञतार्हा भवति ।

मातापितरौ गुरुंश्च प्रणम्य विरमामि ॥

दिनाङ्कः : ०३-०३-२००४

के. कृष्णशर्मा

## विषयानुक्रमणिका

1.	<b>Declaration</b>	
2.	<b>Certificate</b>	
3.	कृतज्ञतासमर्पणम्	
4.	प्रस्तावना .....	1
1. 1.	प्रथमभागः : योगदर्शनविचारः .....	4
1. 2.	दर्शनानां विवेचनम् .....	5
1. 3.	वैदिकसाहित्यं कथा योगदर्शनम् .....	7
1. 4.	साङ्ख्यशास्त्रस्य परिचयः .....	11
1. 5.	योगदर्शनस्य उगमः .....	14
1. 6.	महर्षि पतञ्जलिः कालश्च .....	15
1. 7.	पतञ्जलेः पूर्वं योगशास्त्रस्य परिचयः .....	16
1. 8.	पतञ्जलेः पश्चात् योगशास्त्रस्य परिचयः .....	17
1. 9.	पतञ्जलेः योगशास्त्रस्य परिचयः .....	31
1. 10.	पातञ्जल योगसूत्रे भाष्यकाराः वृत्तिकाराः .....	35
2. 1.	द्वितीय भागः : योगाभ्यासक्रमः .....	39
2. 2.	बन्धाः .....	49
2. 3.	क्रियाः .....	54
2. 4.	आसनानि .....	58
2. 5.	मुद्राः .....	62
2. 6.	प्राणायामः .....	69
2. 7.	ध्यानप्रकाराः .....	85
2. 8.	योगाभ्यासस्य पूर्वसिद्धता .....	90
2. 9.	आहाराः अभ्यासक्रमश्च .....	97
3. 1.	तृतीयभागः : योगचिकित्सापद्धतिः .....	102
3. 2.	चिकित्साविचारः .....	106
3. 3.	चिकित्सापद्धतौ विविधप्रकाराः .....	107

3. 4.	भारतीय चिकित्सापद्धतिः .....	119
3. 5.	योगशास्त्रीत्या शरीरपरिचयः .....	125
3. 7.	सूक्ष्मशरीरः- प्राणशक्तेः निरूपणम् .....	127
3. 8.	पञ्चकोशनिरूपणम् .....	128
3. 9.	मनोनिरूपणम् .....	129
3. 10.	जीवनिरूपणम् .....	134
3. 11.	योगशास्त्रस्य २६ तत्त्वानि .....	137
3. 12.	त्रिदोषसिद्धान्तः .....	142
3. 13.	योगचिकित्सापद्धतिः .....	146
4.	उपसंहारः .....	147
5.	परिशिष्टः आसनानाम् अभ्यासक्रमाः (भावचित्रसहितः) .....	149
5. 1.	क्रियाभ्यासः .....	167
5. 2.	प्राणायामाः .....	168
5. 3.	आधारग्रन्थानां क्रमसूची .....	170

\* \* \*



**DEDICATED**  
**TO MY BELOVED**  
**PARENTS AND GURUJIS**  
**WHO SACRIFICED THEIR YESTERDAYS**  
**FOR MY BETTER TOMORROW**



## प्रस्तावना

यस्त्यक्त्वा रूपमाद्यं प्रभवति जगतोऽनेकधानुग्रहाय  
प्रक्षीण क्लेशशशिर्विषमविषधरोऽनेककत्रः सुभोगी ।  
सर्वज्ञानप्रसूतिर्भुजगपरिकरः प्रीतये यस्यनित्यं  
देवोऽहीशः स वो व्यात् सितविमलतनुर्योगंदोयोगयुक्तः ॥

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।  
योपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥

एवं गुरूपारम्पर्यानुक्रमेण परम्परागतविदधायाः गुरुन् नमस्कृत्य “पातञ्जलीय  
योगचिकित्सापद्धतिः” इत्यभिधानाख्यः महाप्रबन्धस्य प्रस्तावना प्रस्तूयते ।

भारतदेशे भारतीयसम्प्रदायानुसारेण मानवजन्मः मोक्षप्राप्त्यर्थं अन्यन्तश्चेष्टतमम् इति पूर्वजैः  
उदीरितम् । तदर्थं धर्म, अर्थ, कामान् परस्परमनतिक्रम्य जीवने अनुभोक्तव्यम् । तत्र धर्माचरणमेव  
मुख्यतमम् । धर्माधर्म विचारान् अनेकानि शास्त्राणि प्रतिपादितानि । परन्तु मोक्षविधायकानि  
काचनानि एव । तत्रापि भारतीय साम्प्रदायिकविद्वांसैः अङ्गीकृतानि मोक्षविषयकशास्त्राणि दर्शनानि  
इति कथ्यन्ते । तानि मुख्यतया षट्सङ्ख्याकानि । यथा साङ्ख्ययोगौ, न्यायवैशेषिकौ, पूर्वमीमांसा  
उत्तरमीमांसा चेति । एवं योगशास्त्रमपि दर्शनशास्त्रेषु अन्यतमत्वमाप्नोति ।

तथापि अन्यदर्शनापेक्षया सुलभसाधनेन अत्र साधनविषये सौलभ्यमस्ति परमपुरुषार्थं  
प्राप्तुमर्हन्तीति इत्येकमेव कारणेन सार्वकालिकया सर्वत्रापि योगाभ्यासे जनाः प्रयत्नं कुर्वन्ति ।  
परन्तु माम्प्रतं समाजे सर्वे योगशास्त्ररीत्या अभ्यासं न कुर्वन्तः दृश्यते । तथापि ऐहिक जीवनसाफल्यं

अनुभोक्तुं शक्नुवन्ति । तत् कथमित्युक्ते तदेव योगशास्त्रस्य वैशिष्ट्यम् । “शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्” इति कालिदासवचनानुसारेण शरीरस्य दृढतां सम्पाद्य मोक्षप्रतिबन्धकान् दूरीकर्तुम् अन्ते कैवल्यप्राप्त्यर्थं च इदं शास्त्रं प्रवृत्तम् इत्येव शास्त्रस्य वैशिष्ट्यं शास्त्रस्यावान्तरविषयश्च भवति । अत्र प्रारम्भिकस्तरे विद्यामन विषयान् स्वीकृत्य कथं मानवः स्वस्थतां प्राप्तुं शक्नोति इति विचिन्त्य तत् हेतुभूतः रोगनिवारणोपायः साध्यम् इति पातञ्जलयोगसूत्रे, हठयोगप्रदीपिकायां, घेरण्डसंहितादि ग्रन्थेषु विवेचितम् । तथापि चिकित्साप्रधानतया न तत्रविवेचितत्वात् जनाः तत् प्रयोजनेनवच्चित्ताः भवन्तीति मत्वा तदनुसृत्य “पातञ्जलीय योगचिकित्सापद्धतिः” नामकमिदं महाप्रबन्धं प्रस्तुतमस्ति । अस्मिन् महाप्रबन्धे ये विषयाः क्रोडीकृताः सञ्जीकृताश्च सन्ति तेषां सङ्क्षेपेणेनैव बोधनार्थं तानत्रपरियाप्यन्ते । अस्य प्रबन्धस्य विभागः मुख्यतया चतुर्षु विभागेषु विभक्तं वर्तते । मुख्यतया चतुर्षु विभागेषु विभक्तं वर्तते । तथापि विषयविशदीकरणार्थं तत्र उपविभागाः अपि कल्पिताः सन्ति । यथा-

प्रथमः भागः शास्त्रपरिचयः ।

द्वितीय भागः योगाभ्यासक्रमः ।

तृतीयः भागः योगचिकित्सापद्धतिः ।

चतुर्थः भागः उपसंहारः ॥

एवं रीत्या विद्यमान अस्य प्रबन्धस्य उपयोगस्तावत् अधुनातनकाले अत्यावश्यकं वर्तते । अधुना प्रतिहतं ७५ रोगा एव भवन्ति । तेषां उपशमनार्थं तथा दूरीकरणार्थं उभयत्रापि रोगस्य शमनं आवश्यकं वर्तते । तस्मात् आङ्ग्लभाषायां यथा उक्तम् **Sound Mind in sound body** अथवा कालिदाससूक्त्यनुसारेण शरीर तथा मनसः मेलनं ततोऽपि अधिकरूपेण आरोग्यपालनं च आवश्यकं वर्तते । एतदर्थं योगाभ्यासमेव उक्तमतरम् वर्तते । आरोग्यसम्पादनद्वारेण

अन्यान्य साधनादयः इत्येव पूर्वजै प्रतिपादितम् । तथैव पतञ्जलिरपि योगसूत्रे उक्तवान्  
चित्तविक्षेपादेव सर्वाण्यपि सम्भवन्ति इति । यथा-

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरति भ्रान्ति दर्शनालब्धभूमिकत्वानावस्थितत्वानि  
चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः । तथा दुःख दौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासाः विक्ष सहभुवः  
इत्युक्तत्वात् एतेषां कारणं चित्तविक्षेपः परन्तु शरीरे दृश्यन्ते इति । तत् परिहारार्थं तथा स्वास्थ्य  
प्राप्तिपूर्वकं ज्ञानप्राप्त्यर्थम् इदं प्रवृत्तम् । तस्मादेव तदाधारेण पातञ्जलीय ग्रन्थाधारेण चिकित्सा  
अपि कर्तुं शक्यते इति अवगम्य इदं कार्यं कृतोऽसि तेन साधारणजनाः अपि बहूपयोगं प्राप्नुवन्ति ,  
उत्तमाः भवितुं शक्यते इत्येव विशेष प्रयोजनाश्च । तस्मात् हंसक्षीरन्यायेन विद्वांसाः अस्य प्रबन्धस्य  
विवेचनं कुर्युः इत्युक्त्वा सर्वेभ्यो प्रणम्य विरमामि ।

स॒ह॒ना॒व॒व॒तु । स॒ह॒नौ॑ भु॒न॒क्तु । स॒ह॒वी॒र्यं॑ क॒र॒वा॒व॒है ।

ते॒ज॒स्वि॒ना॒व॒धी॒त॒म॒स्तु । मा॑ वि॒द्वि॒षा॒व॒है ।

ॐ शान्तिः॑ शान्तिः॑ शान्तिः॑ ॥

-----  
प्रथमः भागः  
-----

*Indological Truths*



श्रीगणेशायनमः

## पातञ्जलीय योगचिकित्सापद्धतिः

### 1. 1. योगदर्शनविचारः

घटित वाक्यार्थज्ञानं प्रति घटतपदार्थज्ञानस्य कारणत्वं प्राचीनैः तत्र तत्र उक्तवान् सांप्रतं पातञ्जलीययोगचिकित्सापद्धतिः इति शीर्षक पङ्क्तौ घटकतया वर्तमानस्य पातञ्जलीय पदस्य तत् पदार्थस्य च विवेचनं क्रियेत । पतञ्जलशब्दस्य अण् प्रत्यययोगे णित्वात् आदिवृद्धिः । तदा पातञ्जल इति रूपः भवति । पतञ्जलि ऋषिना प्रोक्तं इत्यर्थः अण् प्रत्ययेन सूच्यते । तत्सम्बन्धित्वार्थस्य सूचकत्वेन पातञ्जलशब्दस्य ख प्रत्ययस्य योगे पातञ्जलीय इति शब्दः सिद्ध्यति । तेन साम्प्रतस्य विषयस्य सूचकत्वं अस्य शब्दस्य । तथा च पतञ्जलिप्रोक्त योगसम्बन्धी चिकित्सा पातञ्जलीययोगचिकित्साशब्देन सूच्यते ।

महर्षिः पतञ्जलिः योगदर्शनस्य सूत्रकारः प्रवर्तकश्च इति लोके प्रसिद्धः । पतन् अञ्जलिः इति व्युत्पत्त्या अस्य हेतुभूतस्य आख्यानस्य प्रतिपादनस्य कर्तव्यत्वात् तदत्र क्रियेत । रामभद्रदीक्षितो नाम कविः पतञ्जलिचरितम् नाम काव्यं अरचयन् । तत्र अष्टमसर्गे सः पतञ्जलेः चरितम् उक्तवान् इति ज्ञायते । तत्र पतञ्जलेः जन्म एवं विवृतमस्ति । यथा- शेषशायी महाविष्णुः योगनिद्रायां चिदम्बरक्षेत्रे शिवस्य नृत्यं दृष्ट्वा आनन्दतुन्दिलः अभवन् । आदिशेषः विषयममुं ज्ञात्वा तस्यापि शिवस्य नाट्यदर्शनेच्छां प्रकटितवान् । तदानीं महाविष्णुः एवं आदिष्टवान् । त्वं भूलोके अवतरणं कृत्वा पाणिनेः व्याकरणसूत्रान् अवगमनार्थं भाष्यं तथा वार्तिकञ्च कुरु इति । तदानीं चिदम्बरक्षेत्रे शिवनर्तनस्य दर्शनस्य अवकाशः अपि तत्र तव लभ्यते इत्येतत् तव शिवाज्ञा इति । तथैव गोवार्द देशे गोणिका नाम तपस्विनी अर्घ्यप्रदान समये तस्याः अञ्जलिपुटे आगतः इत्यस्मात् कारणात् सा तं पतञ्जली (पतन् + अञ्जलिः) इति नामाङ्कितवतो ।

पातञ्जलेः कालविषये आधुनिकानां तथा प्राचीनानां मते चर्चा अस्ति । परन्तु भारतीय समप्रदायानुसारेण क्रि. पू. द्वितीयशतकम् इति निश्चितम् । आधुनिकानां मते तस्य जीवनकालः क्रि.श. ३००-४०० आसीदिति । परन्तु अद्यावधि पतञ्जलि विषये तस्य कालः, स्थान साधन सिद्धयाश्च तथा तस्य कृति विषयेऽपि इदमित्थं इति न लभ्यते । एवं विद्यमानेऽपि शिवरामकृष्णः इति कश्चन कविः एवं उक्तवान् । यथा-

योगेन चित्तस्य पदेनवाचां  
मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।  
योपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां  
पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥ इति ।

अत्र ज्ञातुं शक्यते यत् एक एव पतञ्जलिः यत् योगशास्त्रस्य व्याकरणस्य तथा वैद्यशास्त्रस्य प्रवक्ता इति । सः श्रेष्ठः मुनिः च आसीदिति । परन्तु सर्वैः विद्वांसः मतमिदम् न अङ्गीकुर्वन्ति । तत् समस्या अधुना न शक्यं परिहर्तुम् ।

## 1. 2. दर्शनानां विवेचनम् :-

वेदोदितार्थस्य मोक्षस्य परमपुरुषार्थस्य मोक्षस्य स्फुटप्रदर्शनं कुर्वन्ति भारतीय आस्तिक दर्शनानि । भारतीय दार्शनिक क्षेत्रे वर्तमानानि चार्वाकादारभ्य वेदान्तपर्यन्तानि दर्शनानि आस्तिकनास्तिकभेदेन द्वैविधानि भवति । तत्र चार्वाकः, जैनः, वैभाषिकः, सौत्रान्तिकः, विज्ञानवादिनः, माध्यमिकबौद्धाः इत्येते षड् नास्तिकाः भवन्ति । अतः एषु नाम्नः प्रवर्तमानानि नास्तिकदर्शनानि भवन्ति । नास्तिकशब्दस्य व्युत्पत्त्यवसरे “अस्तिन नास्ति दिष्टं मतिः” इति पाणिनिना सूत्रितम् । अतः नास्ति परलोकं इति ये मन्यन्ते नास्तिका इत्यर्थः समायति । एवं रीत्या विचार्यमाणे सति ये खलु जैनाः, यतुर्विधाः बौद्धा अपि मरणान्तरं स्वकर्मानुभवयोग्यः अपरः लोक अस्ति इति स्व स्व युक्त्या विभिन्नरूपेण स्वीकुर्वन्ति । चार्वाकस्तु “भस्मीभूतस्य

देहस्य पुनरागमनं कुतः'' इत्युक्त्या मरणानन्तरं लोकं नाङ्गीकरोति । अतः पाणिनिमताभिप्रायेण सः चार्वाकः एक एव नास्तिकः भवति । तथापि जैनप्रभृति माध्यमिक पर्यन्ताः आगमप्रमाणं वेदप्रमाणं इति वा नाङ्गीकुर्वन्ति । तेन तेषां दर्शनानि वेदार्थपरिदर्शन सहकारिणि अथवा वेदप्रमाण उपोद्धृतानि न भवन्ति इत्यर्थः । अतः वेदप्रमाण अभ्युपगन्तृत्वाभावात् वेदविरोधित्वाच्च नास्तिका इति एते व्यवहृताः लोके । अपि च 'वेदप्रमाणमनभ्युपगन्तृत्वं' नास्तिकस्य लक्षणम् । क्वचिदत्र यौगिकार्थः, क्वचिदत्र योगरूढार्थः अन्यत्र तात्पर्यार्थस्य च ग्रहणं लोके तावत् सन्दर्भे तत्र तत्र तथा तथा पूर्वाचार्यैः विद्वद्भिः कृतं परिदृश्येत । अतः अत्रापि पाणिनिदर्शनमनुसृत्य नास्तिकशब्दस्य यौगिकार्थं विहाय तात्पर्यार्थवत् वेदप्रमाणलक्षणं स्वीकुर्यः । तथा च चार्वाकप्रभृतयः एते षट् दार्शनिकः नास्तिकाः भवन्ति । तद्दर्शनानि अपि नास्तिक दर्शनानि । अलं विस्तरेण ।

प्राचीनैः ऋषिभिः वेदस्य संरक्षणं द्विधा कृतम् । प्रथमस्तावत् शिक्षादि षडङ्गाध्ययनेन पदक्रमादि वेदविकृति अध्ययनविधानेन च । द्वितीयस्तु वेदार्थस्य परिदर्शनं, तदनुष्ठानं वेदार्थ तत्त्वस्य च परिरक्षणं चेति । वेदार्थ तत्त्वस्य विचाराः वेदार्थमीमांसा एव । अत एव धर्मजिज्ञासा शब्दस्य धर्मविषयक विचारः ब्रह्मजिज्ञासा शब्दस्य पूजितविचार इति भाष्यकृतो दृश्यते । एवं च पूर्वोत्तरमीमांसा दर्शनं साक्षात् वेदार्थतत्त्वविचारिणी इति विचारके भवतः । अपि च वेदार्थतत्त्वानां विचार्य परिदृश्यमान जगदुत्पत्तिः तथा च जगत् उपसंहारः कथं केषु केन विधानेन भवति इति विचारणं कृतं सांख्ययोगे । एतेन पञ्चविंशति, षड्विंशति तत्त्वभेदेन दर्शने प्रसिद्धौ लके । एतानि चतुर्विधानि दर्शनानि वेदं अपौरुषेयमिति अङ्गीकृतानि । वेदप्रमाणमङ्गीकृत्यापि वैज्ञानिक युक्तिं अङ्गीकृत्य जगदुत्पत्तिप्रलयौ वेदप्रतिपादितत्वानि च सूक्ष्मेक्षिकया परिदृश्यन् परमाणुवादं अङ्गीकृत्य परमाणून् नित्यान् इति मन्वानौ न्यायवैशेषिकौ आस्तिकदर्शनेषु अन्यतमौ । प्रत्यक्षं अनुमानमिति प्रमाणद्वयमङ्गीकृत्य स्वतो व्याकर्तकत्वेन परमाणुषु विशेषपदार्थं स्वीकुर्वन् वैशेषिक

इति ख्यातिगतः लोके । अपि च द्रव्यादि सप्तपदार्थान् प्रत्यक्षं अनुमानं उपमानं शब्दं चेति चतुर्विधप्रमाणेन विचार्य ईश्वरोक्तवान् वेदं प्रमाणं इति अङ्गीकुर्वन् नैयायिकः न्यायदर्शनपथानुसारी भवति । एवं च वेदप्रमाणं अभ्युपगन्तृत्वात्मकं आस्तिक्यं अवाप्य वेद अपौरुषेय इति मन्वानाः मीमांसकाः वेदान्तिनः सांख्याः योगिनश्च भवन्ति । नैयायिक वैशेषिकौ तु आस्तिकौ तथापि वेदः सर्वज्ञेन ईश्वरेण उक्तः इति वेदं ईश्वरोक्तं अङ्गीकृत्य तत् पौरुषेयत्वेन अङ्गीकुर्वाणौ इति एतेषु अपौरुषेय पौरुषेयेति द्विविधौ प्रसिद्धौ । एवं च पूर्वमीमांसा उत्तरमीमांसा, सांख्य योगः, न्याय वैशेषिकेति षट् आस्तिकदर्शनानि इति सम्पीडितोऽर्थः ।

### 1. 3. वैदिकसाहित्यं तथा योगदर्शनम् :-

भारतीय वैदिकवाङ्मयः अपौरुषेय वेदराशि इति लोके प्रसिद्धम् । अतः अधुनातनस्य सर्वे विचाराः तत एव प्रादुर्भवन्तीति वेदवाङ्मये अस्य विषयस्य अवलोकनं आद्यं कर्तव्यं भवति । तद्विचारे "योगे योगे तवस्तरं वाजे वाजे हवामहे " (ऋ. १/३०/७)

कदा योगो वाजिनो रासभस्य । - (१/३४/९)

पाहि क्षेम उत योगो वारं नः । - (ऋ)

इत्येतेषु ऋक्षु योगशब्दः प्रयुक्ताः दृश्यन्ते । तत्र प्रथमे मन्त्रे योगशब्दः संयोगार्थकः दृश्यते । यतो हि वयं व्यवन्तं सर्वकार्यारम्भे तथा युद्धकाले आवाहयामः इति भाष्यपङ्क्तेः वर्तमानत्वात् । द्वितीयमन्त्रे योगशब्दः संयोगार्थकत्वेन प्रयुक्तः । भाष्यस्तावत्- वयं सम्बद्धमाणं वाचिनः दर्शनं कर्तुं अशक्नुम इति । अत्र दर्शनं कर्तुं अशक्नुमः इत्यस्य अर्थः कचिदेव दर्शनं भवति इति तद्दर्शनस्य प्रतिपादनं अत्र तात्पर्यार्थः । एवं च एकास्मिन् वाजिनः अपरत्र रासभस्य संयोजनं कृत्वा तत्संयुक्तं शकटे मृत्तिकां आनयन् यज्ञकार्यदर्शनं कदा लभ्येत इति मन्त्रस्य तात्पर्यार्थः । अनेन एतदुक्तं भवति यत् यत्र योगशब्दः संयोगार्थ इति ।

तृतीयमन्त्रस्य भाष्यपङ्क्तिस्तु अस्मान् रक्ष तथा अग्रे च वृद्धिं कुरु। एतावत् पर्यन्तं ऐश्वर्यरक्षणं कुरु। तथा अग्रे सम्पदभिवृद्धिं च कुरु इति। अस्याः पङ्क्तेः परामर्शनेन अयमर्थप्रतियते यत् योगशब्दः संयोगार्थकः इति। यतोऽहि क्षेमयोगे नः पाहि इति मन्त्रे अन्वयः भवति।

(एवं च) वेदार्थः दुरुहत्वात् वेदार्थस्य संरक्षणार्थं वेदार्थस्य विशदीकरणार्थं च वेदाङ्गानां शास्त्राणां च सार्थक्यं इति पूर्वाचार्याणां अभिप्रायः दृश्यते श्रूयते च। अतः योगदर्शनं तावत् वेदवाङ्मये अव्याकृतरूपेण आसीत् इति निश्चीयते। अतः अपौरुषेयोऽयं योगविषयः। वेदकालानन्तरं सूत्रकार इति आधुनिकाः क्रमिक आषीकारं मन्वते। तथा च भारतीय दर्शनानां प्रादुर्भावः प्रकटितरूपात्मकः सूत्रकालादारभ्य समभवत् इति सम्प्रतस्य अनेकैः हेतुभुः निश्चिनुमः।

अस्य दर्शनस्य प्राचीनत्वं वर्तते यथा- हिरण्यगर्भ एव योगस्य वक्ता नान्यः पुरातन (या.व.स्मृति) इत्युक्त्वा हिरण्यगर्भ एव अस्य योगस्य प्रथमप्रवक्ता इत्युक्तं भवति। अस्य प्रवक्तृत्वेन उपरि दर्शित वाक्ये स्वीकृतत्वात् योगदर्शनस्य आरभ्य अनेन अभवत् इति निश्चिनुमः। तथा च तत्प्राक् योगदर्शनस्य प्रवक्ता न कश्चनासीदिति च ज्ञायते। तर्हि योगदर्शनस्य अयं हिरण्यगर्भः भवेत् इति चेत् तन्न। “योगे योगे तवस्तरं वाजे वाजे हवामहे” इत्यादि श्रुतिषु योगशब्दं तथा च कठ, श्वेताश्वतर इत्यादि उपनिषत्सु योगविषयः प्रदर्शन्ते। तद्यथा-

त्रिरुन्नतं स्थाप्य समं शरीरं हृदिन्द्रियाणि मनसा संनिवेश्य।

ब्रह्मोदुपेन प्रतरेत विद्वान् स्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि ॥ - (श्वे.उ. ७)

शतं चैका च हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्धनमभिनिःसृतैका।

तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विष्वङ्कन्या उत्क्रमणे भवन्ति ॥ (कठ. ६-१६)

इत्यादि श्रुतिषु शरीरधारणं नाडी विशेषस्य परिज्ञानं, तथा च तत्र प्राणस्य संयोजनं, तेन अमरत्व प्राप्तिः इत्याद्याः योगदर्शनोक्त पदार्थाः प्रतिपादिताः दृश्यन्ते। उपनिषदां श्रुतित्वेन परिगृहीतत्वात् श्रुतीनां अपौरुषेयत्वेन अङ्गीकृतत्वाच्च योगदर्शनस्य कर्तृत्वेन हिरण्यगर्भस्य स्वीकारे

अपौरुषेयत्वेन प्रसिद्धस्य अङ्गीकृतस्य पौरुषेयत्वेन पुरुष कर्तृत्वेन च वदतो व्याघातः प्रसह्येन इति हिरण्यगर्भः न योगस्य कर्ता । प्रवक्तृत्वं तु स्वीकारयोग्यमेव श्रुतिषु प्रसिद्धिं गतानामेव युक्ति-तर्काभ्यां काव्यविशेषेण निबन्धनमेव कर्तृत्वम् । तत्कर्तृत्वं उपर्युक्त प्रवक्तृत्वस्य शब्दस्य अन्तर्गतं भवति । अतः याज्ञवल्क्यादि स्मृतिषु उक्तीत्या हिरण्यगर्भ एव योगस्य आदिमः इत्युक्तम् अनुगतम् सार्थक्यं च भवति ।

हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः – (म.भा.)

हिरण्यगर्भो द्युतिमन् य एष छन्दसि स्तुतः – (म.भा.)

महाभारतस्य आभ्यां युक्तिभ्यां “हिरण्यगर्भस्समवर्तताग्रे” इत्यस्मिन् श्रुतिषु श्रूयमाणे हिरण्यगर्भ एव आदिमयोगप्रवर्तकः नान्यः तथा च न अनयोर्भेद इति च निश्चितं भवति ।

सांख्यस्य वाक्या कपिलः परमाभिः स उच्यते ।

हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः ॥ – (म.भा.)

इत्यस्मिन् महाभारतवचने सांख्यदर्शनस्य वक्तृत्वेन कपिलस्य योगवक्तृत्वेन च पृथक् उक्तं दृश्यते । अपि तु तत्कारणं सांख्ययोगाभिपन्नं ज्ञात्वादेवं मुच्यते सर्वपादौः ।

एकं च सांख्यं च योगं च यः

इति श्वेताश्वतर भगवद्गीता वचनयोः सांख्ययोगस्य एकदर्शनत्वेन स्वीकृतं दृश्यते । अतः सांख्ययोगदर्शनं कर्तृषु विरोधः उपस्थापितं भवति । अनयोः एकैव कर्ता विभिन्नो वा इति । हिरण्यगर्भस्य नाम ‘हिरण्यगर्भः समवर्तताग्रे’ इति श्रुतावेव समुपलभ्यते ।

प्रभृतयः विद्वांसाः क्रि.पू. .... वर्षे वेदः आसीत् तत् समयं वेदस्य कालमिति अभिप्रयन्ते । सांख्यस्य वाक्या कपिलः इति इयं उक्तिः महाभारतस्य वेदकालानन्तरं बहु अर्वाचीनं क्रि.पू. .... इति तत्कालं ते निश्चिनुवन्ति ।

अनेनापि हेतुना क्रमिक आविष्कारः अत्र दृश्यते । हिरण्यगर्भ इति श्रीमन्नारायणस्य ब्रह्मणश्च नाम कोशादिषु दृश्येत ।

कोशे -           हिरण्यं परमं धाम हिरण्यस्य समानतः  
                          हिरण्यगर्भः स प्रोक्तः ।

इत्यादिषु वचनेषु एवं च एतदुक्तं भवति- 'हिरण्यगर्भो भूगर्भः' । वेदेष्वपि संहिताकाले योगदर्शनः हिरण्यगर्भेन उक्तमासीत् । तत्कारणं सांख्ययोगाभिपन्नं इति श्वेताश्वतर उपनिषदि श्रूयमाणं वचनं संहिताकालानन्तरं उपनिषत्कालीन चेति उपनिषत्काले तेन हिरण्यगर्भोक्तं दर्शनं एव सांख्येति योगेति च पृथक् प्रसिद्धं गतौ स्तः । तथा सांख्ययोगस्य आदिप्रवर्तक हिरण्यगर्भः एतेति निगदितं भवति । अतः अनयोः पूर्वोक्त वचनयोः न विरोधः । अस्माकं तु मते वेदस्य अपौरुषेयत्वेन स्वीकृतत्वात् आधुनिकविमर्शकानामिव न तत् कालस्य निश्चयः ।

ऋषिं प्रसूतं कपिलं यस्त्वमग्रे ज्ञाने बिभर्ति जायमानं च पश्येत्

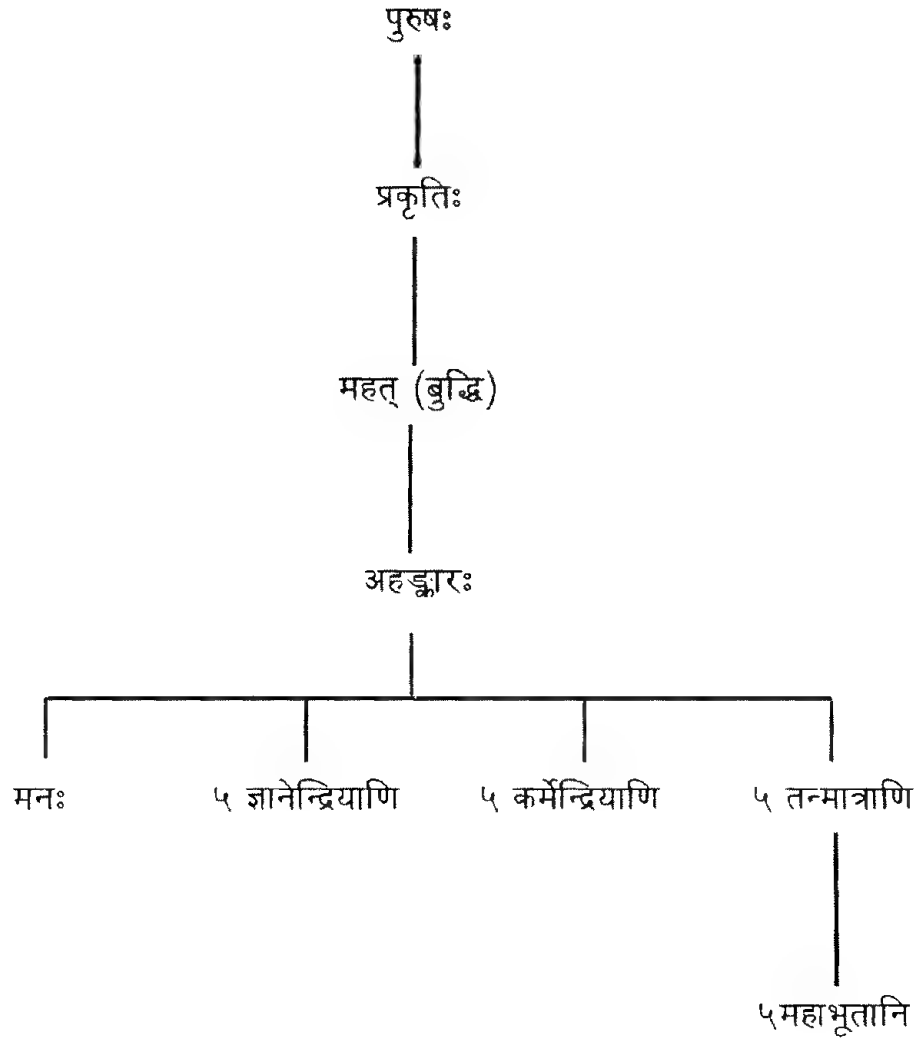
'कपिलोऽग्रज' इति पुराणवचनात् कपिलो हिरण्यगर्भो वा व्यपदिश्यते इति श्वेताश्वतरोपनिषद् श्रीशङ्कराचार्यवचनाच्च कपिलमेव हिरण्यगर्भः आसीदिति आचार्याभिप्राय उपोद्बलितया अवगम्यते । तत्र वयं तु ब्रूमः यत्र कुत्रापि श्रुतिषु कपिलैव हिरण्यगर्भः इति नोक्तः । श्री शङ्कराचार्यस्तु कपिलोऽग्रज इति पुराणवचनमनुसृत्य अग्रे जातः अग्रजः इति व्युत्पत्त्या च कपिल एव हिरण्यगर्भ इति निर्णीतवान् इति तत्सन्दर्भेण अस्माभिरनुमीयेत । यद्यपि विष्णोः कपिल इत्यपरनाम महर्षिः कपिलाचार्य इत्यत्र श्रूयते । नात्र हिरण्यगर्भस्य कपिल इति । अतः विष्णुरेव कपिलः । इत्यत्र न सन्देहः । अथवा सांख्ययोगप्रवर्तक आचार्य कपिलः वेदोक्त हिरण्यगर्भस्य अन्तरकालीनः तस्मात् भिन्नः इत्यपि सांख्यस्य वक्ता कपिलः उच्यते । इति महाभारत वचनात् न नु हिरण्यगर्भेव कपिल इति ।

योगदर्शनस्य विकसन विषये हिरण्यगर्भस्य कपिलस्य च नामान्तरं पतञ्जलेः नामैव आचार्यत्वेन श्रूयते । यद्यपि कपिलानन्तरं महर्षेः पतञ्जलेः पूर्वं नारद, देवल, असित, वार्षगण्य, जैगीषव्य इत्यादीनां भगवद्गीता वचनादिषु (असितो, देवलो, व्यासः.....) श्रूयते । तथापि तेषु क्रविकत्व प्रतिपादने न हेतवः भवन्ति । यतोऽहि तेषां कृतत्वस्य अप्रसिद्धाभावात् ।

#### 1. 4. साङ्ख्यशास्त्रस्य परिचयः

साङ्ख्यम् इत्युक्ते सम्यक् ख्यातिः इत्यर्थः । तस्मात् बुद्धिः इत्यस्मिन् अर्थे पर्यवसानं भवति । तदेव अस्मिन् शास्त्रे साङ्ख्यया उक्तम् । तत् साङ्ख्या तावत् २५ वर्तन्ते । अस्य प्रवक्ता कपिलमहर्षिः । परन्तु अयुता कपिलमहर्षेः साङ्ख्यं न दृश्यते । ईश्वरकृष्णकृत साङ्ख्यकारिका एव सर्वत्र दृश्यते । अत्र पञ्चविंशति तत्त्वान् अधोनिर्दिष्टवत् उक्तमस्ति ।

#### सृष्टिक्रमः



इति ।



प्रकृतेर्महांस्ततोऽहङ्कारस्तस्माद् गणश्च षोडशकः ।

तस्मादपि षोडशकान् पञ्चभ्यः पञ्चभूतानि ॥ - (सां.का. २२)

इति । मूलप्रकृतिः तस्मात् अहङ्कारः । तस्मात् षोडशगणाः । मनः, पञ्चज्ञानेन्द्रियाणि, पञ्चकर्मेन्द्रियाणि, पञ्चतन्मात्राणि तत्रापि पञ्चतन्मात्रेभ्यः पञ्चमहाभूतानि इति २४ तत्त्वानि भवन्ति । पुरुषस्तु स्वतन्त्रः । तदेव प्रकृति विकृतिरूपेण कथं भवति इति उक्तं यथा-

मूलप्रकृतिरविद्यामहदाद्याः प्रकृतिविकृतयः सप्त ।

षोडशकस्तु विकाराः न प्रकृतिर्नविकृतिः पुरुषः ॥ - (सां. का. २)

अत्र स्पष्टीकृतं यत् पुरुषस्तु न प्रकृतिः या न विकृतिः- सः केवलं साक्षी भवति इति निर्दुष्टतया उक्तम् । अत्र कथं सृष्टिः प्रवर्तते इत्युक्ते त्रिगुणम् एव अस्य कारणम् । प्रकृतिस्तु त्रैगुण्यरूपेण वर्तते । तत्र त्रिगुणम् । सदा भवति परन्तु यदा सत्त्वगुणाधिक्यं भवति सृष्टिः प्रराभ्यते । सृष्टिक्रमात् पूर्वं यत्र वर्तते तदेव प्रकृति अवस्था । अत्र त्रिगुणाः विद्यन्ते यथा इत्युक्तम् ।

प्रीत्यप्रीतिविशादान्मकाः प्रकाशवृत्तिनियमार्थाः ।

अन्योन्याभिभवाश्रयजननमिथुनवृत्तयश्च गुणाः ॥ - (सां.का. १२)

गुणानां रूपाणि तावत् सुख, दुःख मोहात्मिका भवन्ति । ते क्रमशः प्रकाश, प्रवृत्ति, नियमनार्थाः । वर्तन्ते । तथा एकं अन्यं अभिभवाश्रय, जनन, मिथुनवृत्तयादि गुणेन विद्यमानाः वर्तन्ते ।

गुणानां स्वरूपस्तावत् अधोनिर्दिष्टवत् वर्तते-

सत्त्वं लघुप्रकाशकमिष्टमुपष्टम्भकं चलं च रजः ।

गुरुवरणकमेव तमः प्रदीपवच्चार्थतो वृत्तिः ॥ - (सां.का. १३)

सत्त्वं तु लघु, प्रकाशकं, इष्टम् इत्युक्ते सुखस्वरूपं भवति । रजोगुणस्तावत् उत्तेजकम्, चलं भूत्वा दुःखस्वरूपं भवति । तमोगुणस्तावत् गुरु, वरणकम् मोहरूपात्मकं भवति । एवं विद्यमानेऽपि एकं अन्यं प्रकाशितं करोति । यदा अन्यगुणेन साकं भवति सर्वदा स्वतन्त्रतया न भवति । कथं कार्यरूपेण भवन्ति । इत्यस्यैव उदाहरणं वर्तते यथा प्रदीपवच्चार्थतो वृत्तिः । प्रकाशार्थं

दीपः वर्ति, तैल, अग्निना कथं प्रज्वाल्यते तथा इति विवृतं साङ्ख्यशास्त्रे। इत्युक्ते पुरुष प्रकाशनार्थमेव इदं सर्वं न तु अन्यथा। अत्र पुरुषबहुत्वमेव अङ्गीकृतम् यथा-

जन्ममरणकरणानां प्रीतिनियमादयुगपद् प्रवृत्तेश्च ।

पुरुषबहुत्वं सिद्धं त्रैगुण्यविपर्ययाच्चैव ॥ - (सां.का. १७)

जन्म, मरण, तथा अन्तःकरण, इन्द्रियाणि, भिन्नभिन्न नियमेन विद्यमानत्वात्, एकत्रैव एकदा प्रवृत्तिः नास्ति इति कारणात्, तस्य कारणं त्रिगुणं इत्युक्तत्वात्। गुणानां भेदेन पुरुषबहुत्वं प्रतिपाद्यते।

एतदेव अन्य ग्रन्थेषु उक्तं अधो निर्दिष्टवत् वर्तते ।

वायुर्यथैको भुवनं प्रविष्टो रूपं रूपं प्रतिरूपो बभूव ।

एकस्तथा सर्वभूतान्तरात्मा रूपं रूपं प्रतिरूपो बहिःश्च ॥ - (कठ २/२/४०)

उपद्रष्टानुमन्ता च भर्ता भोक्ता महेश्वरः ।

परमात्मेति चाप्युक्तो देहेऽस्मिन् पुरुषः परः ॥ - (गीता. १३-२१)

य एनं वेत्ति पुरुषं प्रकृतिं च गुणैः सह ।

सर्वथा वर्तमानेऽपि न स भूयोऽभिजायते ॥ - (गी. १३-२३)

एवं विद्यमान साङ्ख्यशास्त्रे अधस्तात् निर्दिष्टवत् २६ तत्त्वानि वर्तन्ते ।

१. पुरुषः, २. प्रधान (प्रकृति), ३. महत्तत्त्व, ४. अहङ्कारः ५. मनः, ६. शब्द, ७. स्पर्श, ८. रूप, ९. रस, १०. गन्ध, ११. आकाश, १२. वायु, १३. तेजस्, १४. जल, १५. पृथिवी, १६. श्रोत्र, १७. त्वक्, १८. त्वक्, १९. चक्षुस्, २०. रसन, २१. घ्राण, २२. वाक्, २३. पाणि, १४. पाद, २५. पायु, २६. उपस्थ ।

इत्युक्ते उपादानकारणात् प्रकृतिः कार्ये विकृति ईदृश धर्मेषु शून्यत्वं इत्युक्त्वा अनुभवरूपरूपः यथा पुरुषः ।

४. प्रकृति विकृतयः इति ।

एवं विद्यमान साङ्ख्यशास्त्रे मुख्यं तत्त्वं इत्युक्ते सत्कार्यवादः अत्र कारणमेव कार्यरूपत्वेन परिणमते तस्मात् कार्यकारणे अभेदः सत्यत्वं च सिद्धं भवति । क्षीरमेव दधिर्भवति । बीजे एव वृक्षं सूक्ष्मतया भवति । एवं कार्यकारणे अनन्यत्वं उक्तत्वात् तिलादेव तैलं मृद् एव घटस्य कारणं इत्यादिवत् नैऋत्यं सिद्धम् । तस्मात् सत्कार्यम् इति उक्तं कारिकायाम् यथा-

असदकारणादुपादानग्रहणात्सर्वसम्भवाभावात् ।

शक्तस्य शक्यकरणात् कारणाभावाच्च सत्कार्यम् ॥

इति । अस्मिन् शास्त्रे मोक्षस्वरूपस्तावत् यथा- प्रकृतितत्त्वात् प्रथमतया सृष्टिक्रमे परिणमितं बुद्धिः अन्तःकरणः । अत्रैव दुःखादयः भवन्ति । अस्मिन् बुद्धौ पुरुषस्य तादात्म्यसम्बन्धात् सुखदुःखादयः पुरुषे आरोपितं भवति । अस्मिन् सम्बन्धमेव संसारः । आत्मा सुखदुःखवान् इति प्रतीतिः । गुरूपदेशादि प्रकृति पुरुष विवेकज्ञानं यदा भवति तदा बुद्धिः नष्टं भवति तदानीं सुखदुःखादयः पुरुषे न भवन्ति । एवं रीत्या विद्यमान पुरुषस्य परिशुद्धावस्था एव मोक्षः ।

### 1. 5. योगदर्शनस्य उगमः

सत्स्वपि योगशब्दस्य बह्वर्थस्य “साम्प्रतं सर्ववृत्तिनिरोधात्मकस्य समाध्यर्थः परिगृह्यते ।” ‘योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः’ सर्ववृत्तिनिरोधे तु असम्प्रज्ञानसमाधिरिति सूत्रभाष्य उक्तिभ्याम् । विभिन्नात्मकेषु समाध्यवस्थासु तत्तत् समाधेः उक्तफलस्य प्राप्तिः योगपरम्पराविधिः तत्र तत्र प्रदर्शितं भाष्यादिषु दृश्यते । तद्यथा- “सत्त्वपुरुषयोरन्यतासङ्कीर्णयोः” “प्रत्ययाविशेषो भोगः” परार्थत्वं स्वार्थसंयमात् पुरुषज्ञानम् । तयोरत्यन्तासङ्कीर्णयोः प्रत्ययविशेषो भोगः पुरुषस्य दर्शितविजयत्वात् इत्याभ्यां सूत्र भाष्य उक्तिभ्याम् । एवं च योगदर्शनोक्ताः २६ पदार्थाः समाधौ साक्षात्कृता भवन्ति योगिनः इति तत् साक्षात्कार करणत्वेन चित्तवृत्तिनिरोधात्मकेन च समाधीयते

अस्मिन् इति व्युत्पत्त्या समाधिशब्दः योगस्य दर्शनार्थकत्वं न जहाति । अपि तु तस्मादेव अस्य योगस्य दर्शनत्वेन स्वीकृतः दृश्यते ।

### 1.6. महर्षि पतञ्जलिः कालश्च

आधुनिक विचारकेषु जे.एच्. वुड्स नामकः पाश्चात्य संशोधकः अस्य जीवनकालं ई. ३००-४०० मध्ये आसीदिति मन्यते । तथापि पातञ्जलमहाभाष्य चरकप्रतिसंस्कृतैः मनोवाक्कायदोषाणां हन्त्रे अहीपतये नमः इति चक्रपाणिदत्तेन स्वग्रन्थे रचितं श्लोकं दृश्यते ।

अपि च वैयाकरणपरम्परायां-

वाक्यकारं वररुचिं भाष्यकारं पतञ्जलिं

पाणिनीं सूत्रकारं च प्रणतोऽस्मि मुनित्रयम् ॥

इति महाभाष्यकर्तृत्वेन संस्तुतिः दृश्यते । अन्यत्र-

योगेन चित्तस्य पदेन वाचा मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।

योपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥

इति योगशास्त्रे, व्याकरणशास्त्रे, वैद्यशास्त्रेऽपि ग्रन्थप्रणीतृत्वेन पतञ्जलिः अवगम्यते । महाभाष्यकारस्य समयः पाणिन्यनन्तरं इत्यत्र न संशयः । अपि च “अथ योगानुशासनम्” इति योगशास्त्रस्य आदिमसूत्रं अथ शब्दानुशासनम् इति महाभाष्यस्य आदिमः पङ्क्तिः तस्य अवलोकनेन एतद् विज्ञायते यत् अनयोः कर्ता एकैव इति । उभयत्रापि अनुशासनशब्दस्य अथ शब्दस्य च प्रयुक्तत्वात् अथ शब्दस्य अधिकारार्थत्वेन उभयत्र स्वाकाच्च महर्षिः पतञ्जलिरेव तयोः कर्ता इति निश्चिनुमः । वैद्यकीयशास्त्रे तु अस्य ग्रन्थस्य नाम्नाः प्रसिद्धिः साम्प्रतं नास्ति एव । तथापि चरकसंहितायाः टीकाकारेण चक्रपाणिदत्तेन चरकसंहितायाः विषयसम्बन्धित्वेन तदाधारभूतः आयुर्वेदविषयकः पतञ्जलिकृतः ग्रन्थः आसीदिति अनुमिमः ।

एवं च पाणिनिसूत्रमाधारीकृत्य महाभाष्यः रचितः । महाभाष्यकार पतञ्जलिरेव योगसूत्रकार इति अङ्गीकृत्य तत्कालनिर्णयं क्रियते चेत् क्रि.पू. ६०० पाणिनेः काल इति भारतीयानां अभिप्रायः । तदनन्तरग्रन्थस्य भाष्यस्य अवलोकने प्रतीयते तद् भाषाविषयस्य च वैशिष्ट्येन क्रि.पू.

द्वितीयशतमानाद् तृतीयशतमानपर्यन्तं पतञ्जलेः कालं आसीदिति। समयावसरे इतोप्यधिकविचारः समुपलभ्यते चेत् तदत्र संयोजयतः ।

### 1.7. पतञ्जलेः पूर्व योगशास्त्रस्य परिचयः

वैदिकसाहित्ये आदिमे संहिताभागे अतिसूक्ष्मरूपेण वर्तमानः योगविषयः उपनिषत्काले विस्मृतिं अवाप । तत्र कठोपनिषदः द्वितीयतृतीय वल्योः छन्दोभ्योपनिषदि अष्टमाध्याये सङ्कलितमस्ति । अपिच मण्डलब्राह्मणोपनिषद् पर्यन्तं योगस्य विषयः योगविषयात् विषयीकृत्य प्रतिपादयन् तत् स्तौति । योगविषयानधिकृत्यैव योगोपनिषदिति नामा साम्प्रतं दरीदृश्यते लोके । एवं क्रमेण उपनिषत्काले विस्मृतिं गत्वा तदर्थविष्करणाभैव अवाप । तत्रादौ सूत्रकारः अस्य दर्शनस्य पतञ्जलिरेव । अथ योगानुशासनम् इत्यारभ्य पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चित्तिशक्तिरिति । इत्यन्तं तत्र समाधिपाद इति प्रथमपादः । अस्मिन् पादे समाधिषड्विधविचारः, शास्त्रप्रमाणानि, योगोपायः, योगान्तराया इत्यादि विषयाः निबद्धाः ।

द्वितीये साधनतात्मके पादे सर्वविध योगिनां उचित साधनानि विवृतानि । क्रियायोगः, अष्टाङ्गयोग इत्यादीनां अभ्यास विषयेषु समुचितं मार्गदर्शनं दत्तमस्ति । अत्र अभ्यास, वैराग्य, विवेक विषयेषु सूत्रकारः प्राधान्यत्वं दर्शितवान् । तेन चित्तवृत्तिनिरोधः भाति इति । तथैव तत्प्रयोजनानि प्राणायामादीनां विचाराः सङ्कलिताः सन्ति । विभूतिपाद इति तृतीयस्य नाम । अत्र विभिन्नानां समाधीनां साधनानां फलत्वेन प्रसिद्धिं गतानां सिद्धीनां सुस्पष्टनिरूपणं कैवल्यनिर्वचनं विवेकज्ञाननिरूपणं इत्यादिविषयाः आबद्धाः सन्ति ।

चतुर्थोऽयं कैवल्यपादः । अस्य दर्शनस्य उद्देशत्वेन ख्यातस्य परमपुरुषार्थस्य कैवल्यस्य सुस्पष्टं निर्वचनं तदर्थप्रतिपादनं च कृतमस्ति । चतुर्विधात्मकानां कर्माणां बाह्यपदार्थानां सत्ता

जीवन्मुक्तीनां मनोवृत्ति इत्यादीनां निरूपणं कृत्वा धर्ममेधः समाधिः कैवल्यरूपव्यवस्था च सूत्रात्मकेन सङ्कलिताः दृश्यन्ते ॥

### 1. 8. पतञ्जलेः पश्चात् योगशास्त्रस्य परिचयः

पतञ्जलिस्तु योगशास्त्रस्य प्रवक्ता । ततः पूर्वं शास्त्रत्वं नासीत् योगस्य । स एव सूत्रान् लिखित्वा शास्त्रत्वं उक्तारि इत्यादि विषयाः पूर्वमेव निरूपितमस्ति । अत्र तु अधुनातनकाले विद्यमानतथातदनन्तरकालेवृद्धिङ्गताः प्रमुख भागाः यो वर्तन्ते तानेव सूक्ष्मतया प्रतिपादितोऽस्ति । तत्रापि प्रमुखतया अधोनिर्दिष्टाः योगाः वर्तन्ते । राजयोगः, हठयोगः, कर्मयोगः, भक्तियोगः, कुण्डलिनीयोगः, मन्त्रयोगाश्च भवन्ति ।

#### राजयोगः -

राजृ दीप्तौ इति धातोः निष्पन्नं पदं 'राज' इति । अस्य अर्थः भवति स्वयम्प्रकाशवान् इति । तदर्थं राज्ञः विद्यमान गुणाः आवश्यकानि भवति । तैः तावत् स्वयमेव संयमनेन सम्पादितानि गुणानि अन्यथा राजा भवितुं नार्हति इति । तदर्थं संयमनम् आवश्यकं वर्तते । संयमनेनैव स्वयं प्रकाशितो भवति नान्यथा । तदर्थं विद्यमान सर्वगुणाः एकत्र राजयोगशब्देन व्यवहारः । एतत्तु पतञ्जलेः अनन्तरं जातं न तु पूर्वम् । अत्र विद्यमान गुणाः अधोनिर्दिष्टवत् वर्तन्ते । यथा-

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान, समाधि इति पतञ्जलेः अष्टाङ्गयोगमेव भवति । अस्यैव नामान्तरम् अष्टाङ्गयोगः, पातञ्जलयोगः, पातञ्जलदर्शनम्, राजयोगः इत्यादयः भवति । एतत्तु योगशास्त्ररीत्या अतीव सुखकरः मार्गः तथा व्यवस्थितरीत्या विद्यमानश्च भवति सर्वश्रेष्ठमपि इति मत्वा श्री योगिराज सदाशिवब्रह्मेन्द्रसरस्वतीमहोदयः उक्तं 'राजत्वात् राजयोगः' इति । अत्र उक्त यमनियमादीनां अष्टाङ्गयोगानां परिचयः अस्मिन्नेव प्रबन्धे अन्यत्रापि वर्तते इति मत्वा अत्र पुनः न दीयते ।

**हठयोगः-** अस्य कालस्तावत् क्रि.श. ९ शतकादारभ्य १४ शतकपर्यन्तं उच्छ्रायकाल इति चरित्रकाराः वदन्ति । परन्तु तदनन्तरकालेऽपि तस्य आविष्काराः ग्रन्थानां रचना इत्यादयः दृश्यन्ते । परन्तु अस्मिन् विभागस्य मुख्यांशाः सर्वत्र एकरूपेण स्वीकृतमस्ति । अभ्यासक्रमे तु अङ्गानां सङ्ख्ये तावत् व्यत्यासः दृश्यते । अभ्यासविषये व्यत्यासः नास्ति ।

हठयोग इत्यत्र ह तथा ठ इति अक्षरद्वयमस्ति । ह इत्यस्य सूर्यनाडी ठ इत्यस्य चन्द्रनाडी इति व्यवहारः । उभय नाड्यौ प्राणः चलति । तस्य संयोग एव हठयोगः । इति तदर्थं ये ये अभ्यासक्रमाः वर्तन्ते तानेव मिलित्वा हठयोगाभ्यास इति व्यवहारः । तथा चोक्तं गोरक्षणायेन सिद्धसिद्धान्तपद्धतौ

हकारः कीर्तितः सूर्यठकारश्चन्द्र उच्यते ।

सूर्याचन्द्रमसोर्योगाद्धठयोगो निगद्यते ॥

तत्प्रतिपादिका विद्या हठयोगविद्या, हठयोगशास्त्रमिति ।

उपर्युक्त इडापिङ्गलयोः एव चन्द्र, सूर्य, वाम, दक्षिण इत्यादि व्यवहारः अपि दृश्यते । अधुना उपलभ्यमान ग्रन्थेषु मुख्यतया हठयोगप्रदीपिका, घोरण्डसंहिता, शिवसंहिता, सिद्धसिद्धान्तपद्धतिः, अमरौघशासनम्, गौरक्षशतकम्, विज्ञानभैरवादयः प्रमुखाः वर्तन्ते । अत्रापि हठयोगप्रदीपिका तथा घेरण्डसंहिता प्रमुखतया स्वीकृतमस्ति ।

हठयोगप्रदीपिकाकारः स्वात्मारामः वदति मङ्गलश्लोके एक यथा-

श्री आहिनायाय नामोऽस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ।

विभ्राजते प्रोन्नतराजयोगमारोदुमिच्छोरधिरोहणीव ॥

- (ह.यो.प्र. १/१)

गिरिजायै आदिनाथकृतो हठविद्योपदेशो महाकालयोगशास्त्रादौ प्रसिद्धः । एवं विद्यमान

हठयोगस्य प्रयोजनं राजयोगं आरोढुं इत्येव प्रथमतः उक्तवान् तस्मात् राजयोगस्थितिं प्राप्तुम् एव हठयोगः ।

इत्येव स्पष्टम् । तदेव व्याख्यानमस्ति यथा-  
 प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ।  
 केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते ॥ – (ह.यो.प्र. १/२)  
 भ्रान्त्याबहुमाध्वान्ते राजयोगमजानताम् ।  
 हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः ॥ – (ह.यो.प्र. १/३)

एवं “हठ विना राजयोगः” इति द्वितीयाध्यायेऽपि उक्तवान् । तस्मात् स्पष्टं यत् राजयोगं प्राप्त्यर्थमेव हठयोगः न तु अन्यथा । तदर्थं हठयोगप्रदीपिकायां अभ्यासक्रमः वर्तते यथा-

आसन, प्राणायाम, बन्धमुद्रादयः, धारण, ध्यान, नादानुसन्धानम् इति षडङ्गाः उक्ताः वर्तन्ते । प्रथमम् सोपानं भवति आसनम् । अन्तिमं तु नादानुसन्धानम् । एतेषां अभ्यासादयः विवरणतया हठयोगग्रन्थेषु उक्तमस्ति । तदनन्तरकाले तावत् ते षट्कर्माणि इति व्यवहारः । अभ्यासे तावत् भेदाः निरूपिताः वर्तन्ते । हठयोगानुसारेण शरीरं ५२००० नाड्याः सन्ति । तेषां मलशोधनं करणीयं प्रथमतः । तदनन्तरमेव ध्यानादीनां अभ्यासः । प्रथमतः नाडीशुद्धिः कार्यः । अन्यथा प्राणसञ्चारः नाडीषु न भवति इति तदेव उक्तं यथा-

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो मध्यगः ।  
 कथं स्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत् ॥

एवं अभ्यासेन नाडीगणाः शुद्धाः भवन्ति । तदानीं मूलधारे सुप्तां कुण्डलीं सुषुप्तायां नेतुं शक्यते । तद् यदा सहस्रारं प्रतिष्ठापितुं भवति तदानीं मोक्ष इति ।

यदा मध्यनाड्यां प्राणः चलति तदेव राजयोगश्च आरम्भ इत्यपि तेषां आदायः । तस्मात् अत्र प्राणसंयमनेन कुण्डली जागरणं तु प्रमुखं भवति । तदर्थं शरीरशुद्धि, नाडीशुद्धि, इन्द्रियादीनां शुद्धिः, मनःशुद्धि इत्यादि विचाराः विवृतमस्ति ।



अभ्यासक्रमाः प्रमुखतया अधोनिर्दिष्टरूपेण सन्ति ।

आसनानि - ३२

क्रियाः - ६

प्राणायामाः - ७

बन्धाः मुद्राश्च - १०

धारणा - ५

ध्यानप्रकाराः - ५

नादानुसन्धानम् - २

एवम् अभ्यासेन अः स्थानं प्राप्यते तस्य वर्णनं करोति यथा-

सर्वे हठलोपाया राजयोगस्य सिद्धये ।

राजयोग समारूढः पुरुषः कालवञ्चकः ॥ - (ह.यो.प्र. ४/१०३॥)

यावन्नैव प्रविशति हरन्माठतो मध्यमार्गे

यावद् बिन्दुर्न भवति दृढः प्राणवातप्रबन्धात् ।

यावद् ध्याने सहजसदृशं जायते नैव तत्त्वं

तावज्ज्ञानं वदति तदिदं दम्भमिथ्याप्रलापः ॥ - (ह.यो.प्र. ४/११४॥)

इति । एवं हठयोगस्तु राजयोगपदप्राप्त्यर्थमेव इति उक्तवान् अवगन्तुं शक्यते यत् नाममात्रं भिन्नम् उद्देशस्तु एकएव इति ।

### कर्मयोगः

यतोऽभ्युदयनिःश्रेयससिद्धिः स धर्मः (वैशेषिक) इति व्याहरता महर्षिणा कणादेन, भोगापवर्गार्थं दृश्यम् (यो.सू. २-१६) इति प्रतिपादयता महर्षिणा पतञ्जलिना साध्विदं निर्दिश्यते यद् जीवनस्य लक्ष्यं लौकिकपारलौकिकोभयसुखावाप्तिः । नान्तरेण कर्म लौकिकी पारलौकिकी वा सिद्धिः साध्या । कर्मणैव जीवनस्य साफल्यम् । कर्मैव स्वाभीष्टसाधनपुरःसरं मोक्षावाप्तिमपि

साधयति । अत एव यजुर्वेदे आदिश्यते यत् कर्माणि कुर्वन्तेव शतवर्षं यावद् जिजीविशेत् ।  
निष्कामकर्मभावनया कर्मकरणेन न बन्धनावासेः न च कर्मफला-

वलेपः । उक्तं च

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविशेच्छतं समाः ।

एवं त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे ॥ - (यजु. ४०-२)

कार्यप्रवृत्तिमन्तरेण जीवने न किञ्चित् साफल्यं न दृश्यते । अत एव कर्मणोऽनिवार्यं त्वं  
शस्यते निर्दिश्यते च । उक्तं च नियतं कुरु कर्म त्वं कर्म ज्यायो ह्यकर्मणः शरीरयात्रापि च ते  
न प्रसिद्ध्येदकर्मणः ॥ (गीता. ३-८)

कृतेऽपि कर्मणि कथमिव कर्म बन्धसाधनं न स्यात् इति जिज्ञासायां प्रोच्यते यत्  
इन्द्रियनिग्रहपुरःसरं अनासक्त्यभावतया कृतं कर्म न बन्धनहेतुत्वं भजते अतएवोच्यते-

यस्त्विन्द्रियाणि मनसा नियम्यारभतेऽर्जुन ।

कर्मेन्द्रियैः कर्मयोगमसक्तः स विशिष्यते ॥ - (गी. ३-६)

एवं गीतायां प्रतिपाद्यते यद् मानवेन स्व जीवन निर्वाहार्थम्, आजीविका सञ्चालनार्थम्,  
वृत्ते प्रवर्तनार्थं कर्म कार्यम् । तच्च अनासक्ति भावनया विधेयम्, न च कलाभिलाषस्तत्र श्रेयस्करः ।  
फलकामनाभावेऽपि अकर्मणि प्रवृत्तिः सर्वथा दुःखायैव । अतएवोच्यते-

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।

मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोस्त्वकर्मणि ॥ - (गी. २-४७)

कर्मसु कौशलमेव योगः । किमत्र कर्मकौशलेनाभिप्रेतम्? कुशान् लाति छिनत्ति इति कुशलः ।  
यथा आवधानेन तीक्ष्णकुशाग्रच्छेदनेन कुशलत्वं सिद्ध्यति तथैव कर्मविषयेऽपि कुशलत्वम् इष्यते ।  
कर्म द्विविधम्- १. सुखोदकं २. दुःखोदकं च । सकामभावनया फललिप्सया च क्रियमाणं कर्म  
मनोऽनुकूल-फल-लाभाभावे दुःखोदकम् । १. निष्कामभावनया च क्रियमाणं कर्मफलेऽप्साभावात्

सुखोदकं सुखसाधकं च । अतएव भगवता कृष्णेन सन्दिश्यते यत् ज्ञानपूर्वकं कृतं कर्म पापपुण्यात्मकं द्विविधमपि फलं परिजहाति । एतादृशं कर्म कौशलने सम्पादितं प्रोच्यते ॥ एतदेव योगस्य स्वरूपम् । उक्तं च-

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते ।  
तस्माद् योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ॥

यत्र निष्कामभावना तत्र शाश्वती शान्तिः । अन्यत्र च सकामत्वेन बन्धनम् । अतः कथं कार्यं कार्यम् इति जिज्ञासाय कमलपत्रनिदर्शनेन विषयोऽयं विशदीक्रियते ॥ यथा सलिलस्थमपि पद्मपत्रं न सलिलेन लिप्यते, तथैव अनासक्तभावेन कृष्णार्पणबुद्ध्या च कृतं कर्म न दोषाय, न बन्धनाय ।

ब्रह्मण्यादाय कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः ।  
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥ - (गी. ७-२०)  
युक्तः कर्मफलं त्यक्त्वा शान्तिमाप्नोति नैष्ठिकीम् ।  
अयुक्तः कामकारेण फले सक्तो निबद्धयते ॥

मुक्तिकोपनिषादि विनयोऽयं महता विस्तरेण विविच्यते । तत्र चैवं प्रतिपाद्यते यदियं वासनासरित् शुभाशुभाभ्यां मार्गाभ्यां प्रचरति, सा शुभे पथि नियोज्या । यदा वासनेयं अशुभाद् निवर्त्य शुभे पथि नियुज्यते तदा सर्ववासनाक्षयाद् तदा मुक्तिपदलाभे भवति । सेयं वासना विविध जन्मसम्बद्धा । इयं चिराभ्यासयोगेन क्षीयते । यावद् वासना समुदयो न तावद् मानसिकि शान्तिः । वासना विनाशे तु चेतः शान्तार्चिर्दोष इव शमम् उपैति । वासना हेतोरेव प्राणसञ्चारः, तेन च वासना, तथा च चित्तबीजाङ्कुरोदगामः । चित्तवृत्तस्य द्वे बीजौ-प्राणस्पन्दनं वासना च । द्वयोरेकस्यापि निग्रहे द्वयोरेव विनाशः सञ्जायते । अस्य संसारवृक्षस्य मन एव मूलम् । तदेव सङ्कल्परूपेण प्रतिपूरूपम् अवतिष्ठति । तस्योपशमने संसारवृक्षस्य विनाशः सञ्जायते । वासनायै बन्धनम्, वासनाक्षयेण च मोक्षः । उक्तं च-

शुभाशुभाभ्यां मार्गाभ्यां वहन्ती वासनासरित् । (मुक्तिको ५)  
 पौरुषेण प्रयत्नेन योजनीया शुभे पथि ॥ (मुलि ६)  
 वासनाविलये चेतः शममायाति दीपवत् । (मु. १७)  
 द्वे बीजे चित्तवृक्षस्य प्राणस्पन्दनवासने ॥  
 एकस्मिंश्च तयोः क्षीणे क्षिप्रं द्वे अपि नश्यतः ॥ (मु. २७)  
 अस्य संसारवृक्षस्य मनो मूलमिदं स्थितम् ।  
 सङ्कल्प एव तन्मन्ये सङ्कल्पोपशमने यत् ॥ (मुक्ति ३७)  
 बन्धो हि वासना बन्धो मोक्षः स्याद् वासनाक्षयः । (मुक्ति ६८)  
 एवं कर्मयोगस्य तथा कर्मणः बन्धमोक्षविषये विवरणम् दृश्यते ॥

### भक्तियोगः

भक्ति इति शब्दः भज सेवायां इति धातोः निष्पन्नं पदम् । अस्य सेवनम् इति अर्थः ।  
 भक्तिस्तु विविध प्रकाराः । भगवद्गीतायां श्रीकृष्णः भक्तियोगो नाम एकस्मिन् अध्याये सर्वविधान्  
 समीचीनतया वर्णितवान् । तथैव नारदभक्तिसूत्रः, शाण्डिल्यभक्तिसूत्रः, भागवतपुराणम्, वेद  
 उपनिषदादिषु दृश्यते । परन्तु स्पष्टतया भगवद्गीता तथा उपनिषत्सु वर्तते । तत्र भक्तिर्नाम  
 विशेषप्रेमरूपा इत्येव वर्णितं भवति । भगवद्गीतायाम् उक्तं भवति यथा-

चतुर्विधा भजन्ते मां जनाः सुकृतिनोऽर्जुन ।  
 आर्तो जिज्ञासुरर्थार्थो ज्ञानी च भरतर्षभ ॥ – (गी. ७-१६)  
 तेषां ज्ञानी नित्ययुक्त एकभक्तिर्विशिष्यते ।  
 प्रियो हि ज्ञानिनोऽत्यर्थमहं स च मम प्रियः ॥ – (गी. ७-१७)

इति । अत्र चतुर्विधाः भक्त्याः भवति यथा आर्तः, जिज्ञासुः अर्थार्थी तथा ज्ञानी इति ।  
 तत्र ज्ञानी सर्वश्रेष्ठः भवति । तथापि अन्यैः यदा भक्तिपथे यजन्ति तदा मे प्रिया एव भवन्ति  
 इति । भक्ते अन्य वैशिष्ट्यान् एवं उक्तमस्मि ।

वेदेषु यज्ञेषु तपस्सु चैव दानेषु यत्पुण्यफलं प्रदिष्टम् ।  
 अत्योति तत्सर्वमिदं विदित्वा योगीपरं स्थानमुपैति चाद्यम् ॥ – (गी.

यान्ति देवव्रता देवान् पितृन्यान्ति पितृव्रताः ।

भूतानि यान्ति भूतेज्या यान्ति मद्याजिनोऽपि माम् ॥ – (गी. ९-२५)

न वेदयज्ञाध्ययनैर्न दानैर्न च क्रियाभिर्न तपोभिरुग्रैः ।

एवं रूपः शक्य अहं नृलोके द्रष्टुं त्वदन्येन कुरुप्रवीर ॥ – (गी. ११-४८)

नाहं वेदैर्न तपसा न दानेन च चेज्यया ।

शक्य एवं विधो द्रष्टुं दृष्टवानसि मां यथा ॥ – (गी. ११-५३)

भक्त्या त्वनन्यया शक्य अहमेवं विधोऽर्जुन ।

ज्ञातुं द्रष्टुं च तत्त्वेन प्रवेष्टुं च परन्तप ॥ – (गी. ११-५४)

सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं ब्रज ।

अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥ – (गी. १८-६६)

महान्मानस्तु मां पार्थ दैवीं प्रकृतिमाश्रिताः ।

भजन्त्यनन्यमनसो ज्ञात्वा भूतादिमव्ययम् ॥ – (गी. ९-१३)

एवं भगवद्गीतानुसारेण भक्तिस्तु येनकेनापि उपदेष्टव्यं नास्ति स्वयमेव अविर्भू च ब्रह्मविजये जिज्ञासा भवति चेत् तदापि साधुरेव भवति । तस्य इत्थमेव भवेत् इति नियमः नास्ति । नारद भक्तिसूत्रे ८४ सूत्राणि सन्ति । तत्र अधोनिर्दिष्टवत् व्याख्यातम् वर्तते ।

अथातो भक्तिं व्याख्यास्यामः (१)

सा त्वस्मिन् परमप्रेमरूपा (२)

अमृतरूप च (३)

यल्लब्ध्वा पुमान् सिद्धो भवति, अमृतो भवति, तृप्तो भवति ॥ (४)

एवं रीत्या विद्यमान भक्तिः परा अपरा इत्यादिरूपेण विभक्तं वर्तते । अत्र परा भक्तिः या अपरा भक्तिः उभावपि श्रेष्ठमेव । परन्तु तस्य तस्य सामर्थ्यानुसारेण भवितव्यमेव । एवं विद्यमान भक्तिः सर्वश्रेष्ठम् इति उक्तम् यथा-

सा तु कर्मज्ञानयोगेभ्योऽप्यधिकतरा (२५) इति उक्तवान् कर्मयोग, ज्ञानयोगादपि श्रेष्ठं भक्तियोगमेव इति । विष्णुपुराणे उक्तं रीत्या भक्तेः विविध प्रकाराणि उक्तानि यथा-

१. श्रवणम् (२. कीर्तनम् (३. स्मरणम् (४. पादसेवनम् (५. अर्चनम् (६. वन्दनम् (७. दास्यम् (८. सख्यम् (९. आत्मनिवेदनम् इति नवधा भक्तिः । एतदेव भागवते विविधप्रकारेण अभ्यासेन समाधिः भवति इति उक्तं यथा-

१. गुणमाहात्म्यासक्ति (२. रूपासक्ति (३. पूजासक्ति (४. स्मरणासक्ति (५. दास्यासक्ति (६. सख्यासक्ति (७. वात्सल्यासक्ति (८. कान्तासक्ति (९. आत्मनिवेदनासक्ति (१०. तन्मयासक्ति (११. परमविरहासक्ति इति ।

रागात्मिकी भक्तौ विविधस्तराः वर्तन्ते यथा-

स्तम्भ, स्वेद, रोमाञ्चन, स्वरभङ्ग, कम्प, वैवर्ण्य, अश्रु तथा प्रलय इति ।

परा भक्तौ विद्यमानस्तराः यथा-

स्वरूपज्ञान, निर्विकल्पसमाधि, परावैराग्य, तत्त्वमसि, इत्यादयः । यदा भक्तिरूपेण, ज्ञानं प्राप्नोति तदा साधकः अधोनिर्दिष्टरूपेण ज्ञानम् अनुभवति यथा-

१. सालोक्य (२. सामीप्य (३. सारूप्य (४. सायुज्य । तदर्थं नामजप तथा प्रणवजपाः अत्यन्तं श्रेष्ठं इति ज्ञानिनः वदन्ति ॥

### कुण्डलिनीयोगः

अस्मिन् जगति द्वौ शक्तयः वर्तते । तौ शिवः तथा शक्ति इति तन्त्रलोके व्यवहारः । तान्त्रिक व्यवहारे तावत् शिवः पुरुष शक्तिः शक्ति इति यदुच्यते तत् स्त्रीशक्तिः । कुण्डलिनी इत्युक्ते प्राणशक्तिः सार्धत्रय कुण्डलाकारे शरीरे मूलाधार चक्रे यत् वर्तते तत् भवति । तां जाग्रतं

कृत्वा सुषुम्नानाडीद्वारेण सहस्रारं नीत्वा समाधिं प्राप्नुयात् । तदेव कुण्डलिनी योगः । एतदर्थं अहार, जीवनक्रमः, आसन, प्राणायाम, बन्धमुद्रादीनां अभ्यासाः वर्तन्ते । एतेषां सविवरणं अभ्यासमेव कुण्डलिनीयोगः । एवं विद्यमान कुण्डलिनीयोगस्यैव भूतशुद्धिः इत्यपि नामान्तरमस्ति । किमर्थमित्युक्ते अनेन पञ्चमहाभूतानां शुद्धिः भूत्वा समाधिः जायते इति मत्वा नामान्तरम् ।

कुण्डलिनी सामान्य मानवेषु सुप्तावस्थायां भवति । तदानीं यथा सर्पः निद्रावस्थायां शिरः अग्रभागं च मिलित्वा शेते तथैव भवति इत्यर्थः । तादृशरूपेण कन्दभागे भवति । तदानीं शरीरे विद्यमान द्वासप्तति सहस्र नाडीषु प्राणः यथेच्छं विहरति । तस्मात् शरीरस्य आयुः क्षीयते । शक्तिहासो भवति । प्राणसंयमनं तु आवश्यकम् । एतदर्थं विविधरूपेण अभ्यासः कार्यः । अभ्यासेन कुण्डलिनिजागृतं भवति । एवं विद्यमान शरीरे तावत् प्रमुखतया त्रिनाड्याः वर्तन्ते । ते इडा, पिङ्गला, सुषुम्ना इति । अत्र प्रमुखतया प्राणः इडा पिङ्गलयोर्मध्ये सामान्य मानवेषु प्रवहति । यदा प्राणायाम ध्यानादि अभ्यासेन प्राणसंयमं कर्तुं प्रभवति तदा सुषुम्नायां चलति प्राणः । तदेव उन्मनी अवस्था इति कथ्यते । एतदर्थं प्राणसंयमनं तु नाडीद्वयोः सहायेनैव कार्यः न तु अन्यथा । एतदर्थं अभ्यासाः वर्तन्ते । तदानीं नाडीनां ज्ञानं भवति । तथा प्राण उपप्राणानां ज्ञानम् अपि भवति । पञ्चप्राणाः वर्तन्ते यथा- प्राण, अपान्, व्यान, उदान, समान इति । उपप्राणाः यथा- देवदत्त, कृकर, धनञ्जय, कुर्म, नागादयः भवन्ति । नाड्याः वर्तन्ते ७२००० । परन्तु प्रमुखाः यथा- सुषुम्ना, इडा, पिङ्गला, कुहू, गान्धारी, हस्तिजिह्वा, सरस्वती, पूषा, पयस्विनी, शङ्खिनी, यशस्विनी, वरुणा, विशोदरा, आलम्बुषा इति चतुर्दश वर्तन्ते । एतेषां वर्णनं तथा चक्राणां निरूपणं तु षट्चक्रनिरूपणं तथा पादुकापञ्चकम् इत्यादि ग्रन्थेषु उपलभ्यते । सौन्दर्यलहरी इति

श्रीशङ्कराचार्यकृतमपि अस्यैव वर्णनं भवति । अत्र विस्तृतया कुण्डलिनी वर्णनं वर्तते । अधुना षट्चक्राणां निरूपणं सूक्ष्मतया अधोनिर्दिष्टवत् दीयते ।

पञ्चविंशति तत्वाः कथं सन्ति इति अत्र दत्तं वर्तते ।

**Table - 1**

Centre in which dissolved	Greater Tatvas.
1. Muladhara	Gandha Tanmatra, Prthvi tatva, Grana
2. Svadhisthana	Rasa, Ap, Jihva, Pini.
3. Manipuraka	Rupa, Tejas, Chakshu, Piyu.
4. Anahata	Sparsa, Vayu. Sparsa, Upastha.
5. Vishuddha	Shabda, Akasha, Shrotra, Vik.

**Table - 2**

Chakra	situation	No. of petals	Letter on same	Regnant tatva and its qualities	Colour of tatva
Muladhara	Spinal centre of region below genitals	4	va, śa, ṣa, sa	Prthvi cohesion, stimulating sense of smell	yellow
Svadhisthana	Above the genitals	6	ba, bha, ma, ya, ra, la	Ap, contraction, stimulating sense of taste.	white
Manipuraka	Navel	10	ḍa, ḍha, ṇa, ta, tha, ḍa, dha, na, pa, pha	Tejas, expansion, producing heat and stimulating sense of colour and form.	



Anahata	Heart	12	ka, kha, ga, gha, na, ca, cha, ja, jha, na, ta, tha	Vayu, general movement, touch	Smoky
Vishuddha	Throat	16	a, ā, i, ī, u, ū, ṛ, ṛṛ, ḷ, ḷṛ, e, ai, o, au, am, aḥ	Ākasha, hearing	White.
Ājṇa	Eyebrows	2	ha & kṣa.	Manas, mental faculties.	

**Table - 3**

Shape of Mandala	Bija & vahana	Devata & vahana	Shakti of the Dhatu	Linga & Yoni	Other tatvas.
1. Square	Um on the Airavata	Brahma on Hamsa	Dakini	Svayambhu and Traipura Trikona	Gandha tattva & feet
2. Crescent	Vam on Makara	Vishnu on Garuda	Rakini	--	Rasa, hand
3. Triangle	Ram on a ram	Rudra on a bull	Caakini	--	Rupa, Anus.
4. Six pointed hexagon	Yam on an antelope	Isa	Kakini	Bana and Trikona	Sparsa, penis.
5. Circle	Ham on a white elephant	Sadashiva	Sakini	--	Sabda, Mouth.

6. --

Om

Shambhu

Hakini

Itara &amp; Trikona

Mahat.

Hiranyaga

rbha

**मन्त्रयोगः**

मननात् त्रायते इति मन्त्रः । एवं विद्यमान मन्त्राः एकाक्षरारभ्य बहुविधाः वर्तन्ते । तेषां पुरश्चरण विधानेन समाधिप्रापणं मन्त्रयोग इति व्यवहारे श्रूयते । अत्र पुरश्चरणम् इत्युक्ते विधिविधानानि विद्यमानेऽपि प्रमुखतया अक्षरलक्षं जपित्वा तदनन्तरं जापनेन समाधिप्रापणं भवति । अक्षरलक्षं इत्युक्ते मन्त्रे कीयदक्षराणि भवन्ति तावत् संख्या परिमाणं लक्षजपं करणीयं भवति । मोक्षप्रापणार्थं मुख्यतया विद्यमान मन्त्राणि अधोनिर्दिष्टानि इति योगदीपिकाकारः श्री सदाशिवब्रह्मेन्द्रसरस्वतीयोगिभिः उक्तं यथा-

एकाक्षरम्, द्व्यक्षरम्, पञ्चाक्षरम्, अष्टाक्षरं वा इति ।

एकाक्षरम् - ॐ ।

द्व्यक्षरम् - सोऽहम् ।

पञ्चाक्षरम् - ॐ नमः शिवाय ।

अष्टाक्षरम् - ॐ नमो नारायणाय ।

प्रत्येकसम् मन्त्रस्य ऋषिः, छन्दः, देवता इति भागत्रयं वर्तते । तान् ज्ञात्वा यताविधि अभ्यसनीयः । अस्य उच्चारणं भवति यथा- वाचिक, ओष्ठ्य, मानसिकम् इति । तत्रापि मानसिकाभ्यासस्य फलम् अधिकं भवति । यथा पतञ्जलिना उक्तम्-

“तज्जपः तदर्थभावना” इति तथैव अभ्यासः कार्यः । तदानीमेव तस्य प्रयोजनं समाधिः भवति अन्यथा । मन्त्राणाम् उपदेशः गुरोः सकाशात् स्वीकरणीयः । तत्र काम्यमन्त्राः तथा मोक्षदायकमन्त्रा इति भागद्वयं वर्तते । अन्यथा अस्य विभागः वर्तते यथा-

सिद्धमन्त्राः, सान्ध्यामन्त्राः, ससिद्धमन्त्राः, तथा अरिमन्त्राश्चेति । परन्तु एतेषां सर्वेषामपि मूलं भवति वेद एष । मन्त्रयोग साधनार्थं अधोनिर्दिष्टः षोडश अङ्गानि उक्तानि वर्तन्ते ।

१. भक्ति, २. आसन, ३. शुद्धि, ४. पञ्चाङ्गसेवना, ५. आचार, ६. धारण, ७. दिव्य देश सेवना, ८. प्राणक्रिया, ९. मुद्रा, १०. तर्पण, ११. हवन, १२. बलि, १३. यज्ञ, १४. जप, १५. ध्यान, १६. समाधि ।

एवम् अभ्यासकरणेन मन्त्राणां द्वारा समाधिः इत्येव अत्र विशेषः । परन्तु सर्व योगेषु आचार-विचार, आसन प्राणायाम-ध्यानादयः सामान्यभागाः वर्तन्ते । परन्तु अभ्यासम् एव भिन्नाः भवन्ति । तस्मात् वक्तुं शक्यते यत् बाह्यरूपेषु योगाः विभिन्नाः वर्तन्ते । अन्ततः सर्वमपि समानमेव इति ॥



## पातञ्जलयोगशास्त्रस्य परिचयः

पातञ्जलीये योगशास्त्रे चत्वारः पादा वर्तन्ते । प्रथमः समाधिपादः, द्वितीयः साधनपादः, तृतीयो विभूतिपादः, चतुर्थः कैवल्यपादश्चेति । प्रत्येकस्मिन् पादे विधानविवेचनं अधुना कुर्मः ।

### १ समाधिपादः:

अस्मिन् पादे ५१ सूत्राणि सन्ति । प्रथमं सूत्रं तावत्, 'अथ योगानुशासनम्' इति । एवमुक्तत्वात् योगशास्त्रं ननु जिज्ञासाशास्त्रं अनुष्ठानयोग्यं अनुष्ठेयम् इति स्पष्टं भवति । अस्मिन् शास्त्रे योगो विषयत्वेन वर्तते । तत्र योगस्य अवान्तरा भेदाः, साधनपद्धतिः, तथा साधनानां फलानि - इत्येतेषां निख्यपणं कृतमस्ति । शास्त्रस्यास्यानुष्ठानात् प्रयोजनं किम्? इत्युक्ते, अपवर्गः - मोक्षः - कैवल्यम् - परमात्मप्राप्तिः इति । स्वस्वस्थितिः । एवं कैवल्यप्राप्तेः जिज्ञासुः अधिकारी भवति । अत्र प्रतिपाद्यप्रतिपादकभावः सम्बन्धः । योगस्तु साधनम् । स्वस्वस्थितिः साध्यम् । तस्मात् योगस्थितेः तथा योगस्य च साध्यसाधकसम्बन्धो वर्तते । अधिकारिणस्तथा योगस्य च कर्तृकर्तव्यभावः सम्बन्धः । एवंरीत्या योगशब्दस्यार्थः समाधिरेव, न तु संयोगः । तदेव पातञ्जलिना उक्तं यथा - 'यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि' इति । अत्र योगाङ्गानां तथा समाधेश्च अङ्गाङ्गिभाव उदीरितः । समाधिस्तु द्विविधा - सम्प्रज्ञाताऽसम्प्रज्ञातेति । स एव योगसाधनस्य प्रमुखो भागः, तथा साधनीयविषयश्च । तस्मादेव अस्मिन् दशनि 'योग'शब्दः समाध्यर्थे प्रयुक्तोऽस्ति । विषयोऽयं पातञ्जलिमहर्षिणा चतुर्षु पादेषु विभज्य विवृतोऽस्ति सूत्रमुखेन । एतदेव पातञ्जलं योगसूत्रम् ।

मातृपञ्चयोगसूत्रस्य प्रथमे पादे प्रथमतो यागशास्त्रस्यौचित्यम्, मङ्गलाचरणम्, दर्शनत्वम्, 'योग'शब्दस्यार्थश्चैते विवृताः। ततः परं वृत्तिः, तद्विभागाः इत्यादीनि। 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' इत्युक्त्वा चित्तवृत्तिनिरोधार्थं आवश्यकी ज्ञानसम्पादनपद्धतिर्विवृताऽस्ति। तदानीं प्रत्यक्षानुमानागमप्रमाणानि अङ्गीकृतानीति विवृतम्। एतास्तु वृत्तयः सामान्यतया पञ्चधा इत्युदीरितम् - 'प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः' इति। तदनन्तरं तेषां स्वरूपं स्पष्टतया पञ्चसु सूत्रेषु विवृतम्। एवंरीत्या मानवस्य सामान्यविषयाः विशेषरूपेण अन्यत्र कुत्रापि स्पष्टतया न लभ्याः। तत्रापि विशेषतया 'अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः' इति सूत्रस्यानुसारेण चित्तवृत्तिनिरोधाय सतताभ्यासपूर्वकं वैराग्यमावश्यकम् इति स्पष्टं भवति। अभ्यास एवं भवेद्यथा - 'स तु दीर्घकालेनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः' इति उक्तत्वात् सत्कार्यैः सम्पादितः संस्कार एव अभ्यासः, न तु अल्पकालीन इति स्पष्टं भवति। तदानीमेव दृष्टानुश्रविकविषयेषु वशीकारो भवति। तेन वैराग्यं इति। तदनन्तरमेव गुणवैतृष्यम्। ततः समाधिः। समाधिर्द्विविधा - यथा सम्प्रज्ञाताऽसम्प्रज्ञातेति। तत्साधनेऽपि 'यथा कर्म तथा फलम्' इतिवत् अभ्यासस्य वेगमनुसृत्यैव समाधिप्राप्तिः। अथ 'समाधिरीश्वरप्रणिधानात्' इत्युक्त्वा ईश्वरस्य लक्षणम्, तत्प्राप्त्युपायांश्च वदति। तत्र प्रमुखतया प्रणवजपः उदाहृतः। तेन समाधिमार्गे विद्यमानाः योगान्तरायाः सर्वेऽपि नष्टा भवन्तीति उक्तम्। एवं अभ्यासे तावत् अभ्यासिना एकतत्त्वमनुसर्तव्यम्, न तु विविधतत्त्वानि इति। सर्वदा चित्तप्रसादनप्राप्त्यर्थं आवश्यकानां विषयाणां विवेचनं कृतमस्ति ततः परम्। एवं समाधिः, तत्प्रकारौ, समाधिप्राप्त्यर्थं आवश्यका विविधा विचाराश्चाऽत्र अत्यन्तस्पष्टतया विवृताः सन्ति प्रथमे पादे।

## २ साधनपादः

द्वितीये पादे तु, समाधिप्राप्त्यर्थं विद्यमानाः अभ्यासक्रमाः निरूपितास्सन्ति । प्रारम्भे तावत् समाधिप्रापणे क्रियायोगस्यावश्यकता, तथा तत्पद्धतिश्च उक्ताऽस्ति । अनन्तरं क्लेशानां विवरणं दत्तम् । तेषां हानोपायाः उक्ताः यथा - 'ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः' इति । सूक्ष्मप्रवृत्तीनामपि हानोपायः ध्यानमेवेत्युक्तत्वात् योगशाल्रे ध्यानस्य अतीवाऽनिवार्यत्वं वर्तते इति स्पष्टम् । अन्यथा ता एव वृत्तयः जन्मादीनां कारणानि कथं भवन्ति? इति विवृतमस्ति । इदं सर्वमपि गुणपरिणामः । स तु पुरुषप्रकृतिसंयोगेन भवति । तस्य वियोग एव ज्ञानम्, कैवल्यम् इति धिया तस्य प्राप्त्यर्थं विविधाः प्रकारा उदीरिताः । योगप्राप्त्यर्थं अधोनिर्दिष्टा अष्टाङ्गयोगपद्धतिः महर्षिणा पतञ्जलिना प्रतिपादिताऽस्ति ।

'यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि' इति । एवंरित्या विद्यमानानां योगाङ्गानां अभ्यासस्य फलं यथा, 'योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षयः ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः' इति उक्तत्वात् योगाङ्गानां अनुष्ठानात् अशुद्धिक्षयो भवति । तच्छारीरिकं वा मानसं वेति अत्र विभागो नास्ति । परन्तु पूर्वसूत्रानुसारेण चित्तशुद्धिरेव । तत् कथं भवतीति विवृततया उक्तमस्ति । तत्रापि योगाङ्गानां विभागो बहिरङ्गः अन्तरङ्गश्चेति द्विविधः । बहिरङ्गसाधनानि यथा, यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहाराः । तेषां विवरणं साधनपादे वर्तते । एवं द्वितीये पादे ५५ सूत्राणि सन्ति ।

## ३ विभूतिपादः

अन्तरङ्गसाधनानां विवरणं तृतीये विभूतिपादे विद्यते । तृतीये पादेऽपि ५५ सूत्राणि

सन्ति । धारणे धारणध्यानसमाधयोऽन्तरङ्गसाधनानि विवृतानि । परन्तु निर्बीजसमाधिपक्षे धारणध्यान(सम्प्रज्ञात)समाधयोऽपि बहिरङ्गान्येव साधनानि । धारणध्यानसमाधय एकत्र चेत् संयमः । तस्योपयोगः कथं कार्यः? तदभावे समाधिनाशः कथं भवेदिति विवृतमस्ति ।

#### ४ कैवल्यपादः

चतुर्थः पादस्तु कैवल्यपादः । अत्र ३४ सूत्राणि सन्ति । अत्र प्रथमपादत्रये उक्तरीत्या साधनानन्तरं कथं कैवल्यं प्राप्नुयात्? इति विवृतं वर्तते । समाधिर्यदा भवति, तदा स्वाभाविकतया सिद्धयो भवन्ति । ताः सर्वा अपि निमित्तमात्राः, न तु शाश्वताः । तस्मात् तेषामपि उपयोगो न कार्यः । ध्यानेन तदाशिषोऽपि निर्मूलनं कार्यम् । अन्यथा, संस्काररूपेण बाधते । तत्तु अनित्यम् । तदानीमेव सूक्ष्मगुणानां ज्ञानं भवति । तेन कैवल्यप्राप्तिः । अन्यथा स्मृतिसंकरो भवति । यदा चित्तं द्रष्टृदृश्योपरक्तं भवति, तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं भवति । तदानीं गुणानां परिणामः समाप्तिः । अन्ते कैवल्यम् इति । एवं योगरीत्या कैवल्यप्राप्तिविधिः पतञ्जलिमहामुनिना चतुर्षु पादेषु सूत्ररूपेण विवृताऽस्ति ।

### 1. 10. पातञ्जलयोगसूत्रे भाष्यकाराः वृत्तिकाराश्च

दर्शनक्षेत्रे सूत्रग्रन्थानां स्थानं अत्यन्तमहत्त्वमावहति । पल्लवितहरिदूर्णेनपरिशोभायमानस्य वृक्षस्य यथा मूलं प्रधानं तथैव दर्शमानासूत्राणां स्थितिः । “सूचनात् सूत्रमुच्यते” इत्यभियुक्तवचनात् विशार्चसूचकं वाक्यं सूत्रमिति लोके व्यवहियमाणं साधुसङ्गच्छते ।

अल्पाक्षरमसन्दिग्धं सारवद्विश्वतोमुखम् ।

अस्तोभमनवद्यं च सूत्रं सूत्रविदो विदुः ॥

इति शास्त्रविदां सूत्रलक्षणम् । सूत्रे अक्षराणामल्पवत्त्वं न तु अर्थाल्पत्वमिति न तिरोहितार्थः । न सूत्रस्थानि पदानि सन्दिग्धानि । अपि तु अनेक विषयसम्बन्धेन बह्वर्थसूचकानि भवन्ति । बह्वर्थसंसूचनेन पदानि सन्दिग्धानि भवन्ति इति सूत्रस्थानां पदानामर्थानां निश्चयं कर्तुं भाष्यपङ्क्तेः सार्थकता भवति ।

#### भाष्यम्

भाष्यकारस्तु सूत्रस्थान् पदान् तत्तत् शास्त्रीत्या विविच्य तदर्थान् निश्चिन्वन्ति । तन्निरूपणावसरे यानि स्वपदानि प्रयुक्तानि तेषु यदि सन्देहोत्पत्तिर्भवेत् तस्यापि विश्लेषणं तत्र भवितव्यम् । एवञ्च स्वसिद्धान्तानुसारेण दृष्टान्तपुरस्सरं सूत्राणां विवृतिस्तद्ग्रन्थभागो वा लोके भाष्यमिति प्रार्थनमस्ति ।

श्री शङ्कराचार्यः ब्रह्मसूत्रस्य भाष्यकारः वात्स्यायनाचार्यः न्यायसूत्राणां भाष्यकारः । शाबरमुनिः पूर्वमीमांसासूत्राणां भाष्यकारो यथा तथैवत्रापि भाष्यकृत् भवितव्यं नात्र संशयः । योगभाष्यस्य विषयाणां प्रदर्शनं कर्तव्यत्वेन विहितत्वात् भाष्यकृद्विचारनिरूपणेन विना भाष्यविषयाः अप्रदर्शिता भवेयुरिति च आदौ प्राथम्येन भाष्यकृदः देशकालादि विचार प्रस्तूयते ।

#### योगभाष्यकृतव्यासः

योगभाष्यकर्ता क इति निर्णेतुं क्लिब्धम् । यतो हि भाष्ये यत्रकुत्रापि न दृश्यते भाष्यकृन्नाम ।



तथापि “प्रत्येकस्मिन् पादावसाने भाष्यान्ते” इति श्री पातञ्जले सांख्यप्रवचने<sup>1</sup> योगशास्त्रे श्रीमद्व्यासभाष्ये इति समाप्तिवाक्यं दृश्यते । अनेन वाक्येन व्यासः भाष्यकर्ता इति विजानीमः । अपि च योगशास्त्रे भाष्यग्रन्थोऽयं तत् पश्चाद्भाविभिः वार्तिकादिभिः सवैः आकरणग्रन्थैः समाधारितमासीदिति “रत्नकारः प्रवादानां भाष्यं व्यासविनिर्मितं” इत्यादि पङ्क्तिना-  
त्प्रतीयते । अतः विद्वद्भिः स्वीकृतत्वात् समग्रं समृद्धं सर्वावयवोपेतं च श्री व्यासभाष्यं इत्यत्र नास्ति संशयः । अस्य भाष्यस्य रचनानन्तरं योगशास्त्रे सर्वावयवसम्पूर्णता समायानां इति भाष्याध्ययनेन प्रतीयते ।

योगशास्त्रोपरि विज्ञानभिक्षुना वार्तिकं व्यरचितम् । तदवसरे “सर्ववेदार्थसारोऽत्र<sup>3</sup> वेदव्यासेन भाषितः” इति तं व्यासं भाष्यं स्तौति । तेनात्र विजानीमो भाष्यकारः वेदव्यास इत्यभिधानवानासीत् इति ।

षड्दर्शनाचार्यः वाचस्पतिमिश्रः योगशास्त्रे तत्त्ववैशारदी नाम योगग्रन्थं व्यरचि । सोऽपि तदवसरे “वेदव्यासेन भाषितं इत्युल्लिखितवान् । अनेन वेदव्यासः योगभाष्यकार इति निश्चितुमः । पश्चमो वेद इति ख्यातस्य महाभारतस्य रचयिता पराशरपुत्रः कृष्णद्वैपायनेत्यपर नामः वेदव्यास इति महाभारतस्थ वाक्यसन्दर्भेण भारतीय पाश्चात्य विद्वदभिप्रायेण चाङ्गीकुर्मः । अपि च “इति वैयासिक्यां शारीरिकमीमांसायां” इति ब्रह्मसूत्र ग्रन्थस्य समाप्तिवाक्यदर्शनेन ब्रह्मसूत्रस्यापि कर्ता “व्यास” इत्यवगच्छामः । एवं च पूर्वोक्तेषु त्रिषु ग्रन्थेषु व्यासकर्तृत्वस्य दर्शनादत्र सन्दिध्यते कोऽयं व्यास योगभाष्यकृदिति । अतस्तदत्रविचारयामः “एवं द्वैपायनो जज्ञे सत्यवत्यां पराशरात् । न्यस्तोद्वीपे स यद्बालस्तस्माद्वैपायनः स्मृतः” विव्यास वेदान् यस्मात्स तस्मात् व्यास इति स्मृतः ।” इति महाभारतपङ्केः पराशरपुत्रः द्वैपायनो व्यासः महाभारकृत्, स एव वेदं विस्तारयामासेति ज्ञायते । महाभारते भगवद्गीतावसरे “ब्रह्मसूत्रपदैश्चैव हेतुमद्भिर्विनिश्चितैः” इत्युक्तमस्ति । श्लोकोक्त

ब्रह्मसूत्रशब्देन ब्रह्मसूचकानि उपनिषद्वाक्यानि इति श्री शङ्कराचार्यः अर्थं चकार । शास्त्रमर्यादा अङ्गीकृतावतान केनापि शारीरकसूत्रेति तत्पदार्थस्वीकृतमिति स्फुटमेवाभाति । अतः ब्रह्मसूत्रकृत बादरायणो व्यासः कृष्णद्वैपायनतो भिन्नेति जानीमः । पाश्चात्यविद्वांसः अपि ई.पू. द्वितीय शतकं सूत्र कालं इति मेनीरे ।

महाभारतकृत कृष्णद्वैपायन व्यासात् ब्रह्मसूत्रकृत बादरायणव्यासः भिन्न एव । यतो हि महाभारतकालस्य ब्रह्मसूत्रकालस्य मध्ये अत्यधिककालान्तरस्य सत्वात् । अपि च “अष्टादशपुराणानां कर्ता सत्यवती सुतः” इत्यादि युक्तिषु यत्रकुत्रापि भाष्यकर्तृत्व विचारः कृष्णद्वैपायनस्य व्यासस्य न श्रूयते । अतः वेदव्यासः न भाष्यकारः तथापि योगवार्तिकग्रन्थे “तदिदं सूत्रमारभ्यसमग्रं शास्त्रं सर्वलोकहिताय भगवान् बादरायणो व्याचष्टे” इति विज्ञानभिक्षुता उद्धोषितं दृश्यते । तेन विज्ञायते ब्रह्मसूत्रकृता बादरायणव्यासेन योगभाष्यं विरचितमिति । तथापि तयोर्यदि एककर्तृकत्वे “एतेन योगः प्रत्युक्त इति बादरायणसूत्रे योगदर्शनस्य खण्डनं अयुक्तं भवति अतः भिन्नकर्तृत्वं निश्चीयते इति चेत् अत्र समाधानम्-

ब्रह्मसूत्रकृत बादरायण एव योगभाष्यकर्ता भवितुमर्हति । ब्रह्मसूत्रस्य द्वितीयाध्याये सांख्यतत्त्वस्य निराकरणानन्तरं ईश्वरं पदार्थान्यतममिति स्वीकुर्वन्तमं योगदर्शनं “एतेन योगः<sup>4</sup> प्रयुक्त इति सूत्रेण प्रत्युक्तम् । ब्रह्मचैतन्यं तदेवैकं तत्त्वमिति प्रतिपादनं वेदान्ते प्रकृतत्वात् । साम्प्रतं योगदर्शने तु सूत्रानुसारी तद्भाष्यस्य प्रकृतत्वात् “तस्य वाचकः<sup>5</sup> प्रणवः” इत्यत्र “वाच्य ईश्वरः प्रणवस्य” पूर्वे हि गुरवः कालेनाच्छिद्यते इत्यादयो भाष्यसन्दर्भः तत्र तत्र दृश्यन्ते । अपि च “कथञ्चिदासादितः क्लेशतिमिरविनाशो योगप्रदीपः” इत्यादि भाष्यसन्दर्भः सूत्रविषयं अतिरेचमदिति भाति, तादृशभाष्यसन्दर्भः सूत्रविषयं स्फुटीकुर्वन् तत्र तत्र शोभायने इति न तत् दोषाय ।

अपि च ये खलु भाष्यकाराः सूत्रकाराश्च ते तैस्तैकृत सूत्रभाष्यादिभ्योऽप्यधिक विषयपरिज्ञाता आसन् इत्यत्र न संशयः । अपि तु यं विषयं यत्र प्रतिपादयन्ति तत्र तद्विषयं शास्त्रभुक्ति प्रमाणे प्रतिपादनं कुर्वन्त आसन् । अतः तदवरकालोत्पन्नैतदध्ययनेन ते तद्विषयमामाभिज्ञः नेतरेषुविषयेष्विति प्रतिबुध्यते चेत् नास्मिन्विषये आश्चर्यम् । इदानीमपि वाचस्पतिमिश्रविरचित तत्त्ववैशारदी इत्यादिषु तथेवेह दृश्यते । ब्रह्मसूत्रभाष्यटीका 'भामती' इति तत्र योगप्रत्युक्तिं सन्दर्भे योगमतं स्फुटतरेण खण्डनं कृतं तेन वाचस्पतिमिश्रेण सैव योगतत्त्ववैशारद्यां ईश्वरं योगदर्शनं सविकल्पनिर्विकल्पकादिसमाधि इत्यादीन् सुस्पष्टं प्रतिपादयामास । न्यायशास्त्रे सांख्यशास्त्रेऽपि तत्र तत्र तत्प्रतिपक्षखण्डनावसरे तदितरशास्त्रं सम्यक् निरसनं कृतं बह्वत्र दृश्यते । अतः बादरायणेन योगशास्त्रं ब्रह्मसूत्रे तिरस्कृतेऽपि व्यासभाष्यकर्तृत्वमपि भवितुमर्हति । अपि च ब्रह्मसूत्रकृत बादरायणः वेदान्ताभिज्ञः योगदर्शनाभिज्ञश्च आसीदिति तयोरेककर्तृत्वं बहुशोभतेतराम् ।

ये खलु आधुनिक पाश्चात्य विमर्शकाः जे. एच्. वुड्स प्रभृतयः तेषां विचारः युक्तितः बहुदूरत्वमुपैति इति सत्यासत्यविमर्शनार्थं नोपकरोतीति तदेतेन निराकृतं भवति ।

यथापि कृष्णद्वैपायनेन वेदविस्तरं पुराणादि प्रणयनं कृतं तथापि बादरायणेन ब्रह्मसूत्रं योगशास्त्रे भाष्यं च रचितं इत्यङ्गीकारे नास्ति विरोधः । अतः बादरायणः व्यासः योगभाष्यस्य कर्ता इति सम्पिण्डितोऽर्थः ।



.....  
द्वितीयः भागः  
.....

## द्वितीयो भागः योगाभ्यासक्रमः

योगशास्त्रं तु पतञ्जलिमहामुनेः कारणात् सुप्रसिद्धमभूत्। तावत्पर्यन्तं योगविचाराः विविधग्रन्थेषु व्यस्तरूपेणासन्। परन्तु शास्त्रत्वं पतञ्जलेः कारणादेव प्राप्तमिति सर्वैरपि ज्ञातमस्ति। ततः परमाविष्कृते योगपद्धतौ तु पतञ्जलिप्रोक्तानां योगाङ्गानां एव विभिन्नरीत्या विवरणं, अभ्यासक्रमः, विविधप्रकाराश्च दृश्यन्ते। पातञ्जलयोगशास्त्रानुसारेण यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणध्यानसमाधिरिति अष्टौ अङ्गानि। अभ्यासस्तु - 'स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः' इति व्याख्यातः। इत्युक्ते अनवच्छिन्नरूपेण सर्वदा निरन्तरं अभ्यासः कार्यः। परन्तु सत्कार्यमेव भवितव्यम्, न तु असत्कार्यम्। इत्युक्ते सत्कारो गुरुपूजनम्, विद्वज्जनैः सह मेलनम्, तथा श्रवणादिकार्येषु सज्जनहितानि, शास्त्रविहितानि च कर्माणि एव कुर्वन् यः चित्ते दाढ्यं प्राप्नोति, स एव उत्तमोऽभ्यासी इति अत्र उदीरितं भवति। एतदधमेव यमनियमादीनां अष्टाङ्गयोगानां अभ्यासः यथाक्रमं व्याख्यातः पतञ्जलिना योगशास्त्ररूपेण। तदनन्तरकाले तु तस्यैव अष्टाङ्गयोगस्य 'राजयोगः' इत्यभिधानं जातम्। तद्विवरणं तु, 'राजृ दीप्तौ' इति धातोः निष्पन्नं पदं 'राज' इति। तस्मात् 'राज' इत्युक्ते 'स्वयंप्रकाशवान्' इत्यर्थः। अत्र योगपक्षे तु स्वयं प्रकाशः बुद्धेर्वर्तते। बुद्धिः कांश्चन विधीन् विधानांश्च अभ्यस्यति चेत् प्रकाशिता भवति इति कारणात् 'राजयोगः' इत्युक्तम्। बुद्धेः प्रकाशनं इत्युक्ते योग एव। तदर्थं अष्टाङ्गयोगपद्धतिरतीव समीचीनो मार्गः इति। 'योगानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः' इति सूत्रानुसारेण अवगम्यते यत् योगानुष्ठानात् ज्ञानदीप्तिः विवेकख्यातिपर्यन्तं वर्धते इति। कथमित्युक्ते शरीरे मनसि च विद्यमाना अशुद्धिः क्षीणा भवति, तदानीं तत्रापि अशुद्धिः बुद्धेः उपरि विद्यमानोऽनुपयोगी चित्तव्यवहारः। तस्य निष्कासनेन बुद्धिः प्रकाशिता भवति इति। तस्मादेव श्रीसदाशिवब्रह्मेन्द्रसरस्वतिना

स्वकीयाशिष्ययोगदीपिकायां 'राजत्वात् राजयोगः' इत्युदीरितम् । स्वभावतः स्वयं प्रकाशमानो गुणो वर्तते इति कारणात् 'राजयोगः' इति । एतमेव स्वामिविवेकानन्दमहोदयोऽपि अष्टाङ्गयोगस्य 'राजयोगः' इति व्यवहृतवान् । तदनन्तरकाले तु राजयोगस्य विवरणमन्यथाऽपि जातम् यथा, 'योगेषु राजा', अथवा 'योगे राजा' इत्यादिरीत्या । परन्तु अत्र अवगम्योऽयं विषयः यत् 'योगः' इत्युक्ते समाधिः । तस्मात् पूर्वतनैः उक्तरीत्या 'विराजमानः' 'सम्प्रकाशमानः', इत्यादि एव साधु भवति । स एव उन्नततमः, न तु अन्यः । किमर्थमित्युक्ते समाधिप्राप्त्यर्थं बहवो योगिनः, मुनयः, साधकाश्च विविधान् मार्गोपायान् स्वीकृतवन्त आसन् । मार्गविषये 'इदमित्थम्' इति निश्चयो नास्ति । तदेव स्वात्मारामेण हठयोगप्रदीपिकायां उक्तं वर्तते यथा, 'स कोटि लयप्रकाशः' इति । तेन ज्ञातं भवति यत् मनः लयप्रकाशः, कोट्यधिकसंख्याकाः लयप्रकाशा वर्तन्ते इति । एवंरीत्या विद्यमानस्य अष्टाङ्गयोगस्य परिचयः अत्र सूक्ष्मतया दीयते ।

#### १. यमः

'यम' इत्युक्ते 'संयमः' इत्यर्थः । एतच्च पञ्चधा विभक्तं वर्तते यथा, अहिंसा, सत्यं, अस्तेयं, ब्रह्मचर्यं, अपरिग्रहश्चेति । एते तावत् व्यक्तिस्तरे अभ्यासे भवितव्यानि । साधकेन स्वयं करणीयानि भवन्ति । तत्र तादृशो वृद्धः सङ्कल्पो भाव्यः । तथैव सत्यास्तेयब्रह्मचर्याऽपरिग्रहाः अहिंसाधेरणैव वर्तन्ते । न तु अन्यथा । सर्वस्यापि अहिंसा एव मूलम् । एष विषयः न केवलं योगशास्त्रे अपि तु अन्यशास्त्रेषु, सर्वधर्मेषु, सर्वत्राऽपि च अङ्गीकृतोऽस्ति । अनेनैव व्यक्तिविकसनमपि भवति इति सम्यक् ज्ञातं वर्तते । इदमेव पतञ्जलिमहर्षिणा उक्तं अधोनिर्दिष्टेषु सूत्रेषु यथा, 'अहिंसासत्यमस्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः' इति । एतदेव पञ्चशिखाचार्येण उदीरितं यथा, 'स

अहंकारं ब्रह्मणो मया प्रतापि भूम्नि समावृत्तते तथा तथा ब्रमावृत्तेभ्यो हिंसानिदानेभ्यो

निवर्तमानस्तामेवावदातरूपामहिंसां करोति' इति । तदेव ईशावास्योपनिषदि उक्तं यथा,

‘यस्तु सर्वाणि भूतानि आत्मन्येवानुपश्यति ।

सर्वभूतेषु चात्मानं ततो न विजुगुप्सते ।’ इति ।

यदा साधकः सर्वाणि भूतानि स्वयं आत्मनि एव पश्यति, तथा च सर्वभूतेषु स्वं आत्मानं पश्यति, तदा सर्वात्मदर्शनं भवति । तस्मात् कारणात् सः न विजुगुप्सते इति ।

‘यस्मिन् सर्वाणि भूतानि आत्मैवाभूद्विजानतः ।

तत्र को मोहः कः शोकः एकत्वमनुपश्यतः ।’ इति ।

यदा साधकः ज्ञानी भूत्वा सर्वभूतानां दर्शनं स्वकीये हृदि करोति, तदानीं तस्य कीदृशो मोहः? कीदृशः शोको भवति? इत्युक्ते तस्य शोकमोहादिलेपो न भवति इत्यर्थः ।

अहिंसाव्रतपालनं यथा उक्तं पतञ्जलिना - ‘जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम्’ इति । एषा अहिंसा तु सर्वकाले सर्वदेशकालसमायदिभ्यो विभागो न कार्यः । तया रीत्या निरन्तररूपेण पालनीयं सार्वकालिकं महाव्रतं इति । तस्य प्रयोजनं तथा आवश्यकत्वं ईशावास्योपनिषदि उक्तं यथा -

असुर्या नाम ते लोका अन्धेन तमसावृताः ।

तास्ते प्रेत्याभिगच्छन्ति ये के चात्महनो जनाः ।’ इति ।

हिंसा तावत् त्रिविधा भवति । शारीरिकी, मानसिकी, वाचिकी चेति । शारीरिकी हिंसा तावत् शरीरे, शरीरस्य साहाय्येन वा क्रियमाणा भवति । मानसिकं तु मानसिकक्लेशसम्पादनम् ।

तस्मात् अज्ञानमयप्रज्ञायाः विषयमाणा हिंसा चाधिकी भवति । एषा हिंसा रागद्वेषवत्प्रलोभमोहभयादि तमोगुणसहितं भवति । ईदृशरीत्या अन्येषां जीवजन्तूनां हिंसेन आत्मन एव हिंसा स्वयमेव कृता इव भवति । तस्मात् स्वस्याऽन्तःकरणमपि हिंसया दुष्टसंस्कारदूषितं भवति । एतदेव उपर्युक्तस्य ईशोपनिषदो वाक्यस्य तात्पर्यम् । ये तथा हिंसां अनुसरन्ति, तेषां स्थानं कुत्र भवति इति उक्तं यथा -

‘असुर्या नाम ते लोका अन्धेन तमसाऽवृताः ।

ताऽस्ते प्रेत्याभिगच्छन्ति ये के चात्महनो जनाः ।’ इति । तदेव अन्यान्यसन्दर्भेषु कथं भवतीति गीतायामुक्तं यथा -

‘स्वधर्ममपि चावेक्ष्य न विकम्पितुमर्हसि ।

धर्माद्धि युद्धाच्छ्रेयोऽन्यत् क्षत्रियस्य न विद्यते ।’ (गीता २ - ३) इति ।

‘प्रभवार्थाय भूतानां धर्मप्रवचनं कृतम् ।

यत्स्यादहिंसासंयुक्तं स धर्म इति निश्चयः ।

अहिंसार्थाय हिंसाणां धर्मप्रवचनं कृतम् ।

धारणाद् धर्म इत्याहुर्धर्मो धारयते प्रजाः ।

यत्स्याद्धारणसंयुक्तं स धर्म इति निश्चयः ।’ इत्यादिवाक्यानां सम्यगवगाहनेन अवगन्तुं शक्यते यत् धर्मस्य अहिंसा मूलं वर्तते इति ।

इत्थं विद्यमाना हिंसा कथं भवतीति पतञ्जलिना उक्तं यथा - ‘वितर्कीहिंसादयः कृतकारिणाऽनुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मुदुमध्यादिमात्रा दुःखज्ञानानन्तरफला इति प्रतिपक्षभावनम्’



इति । हिंसानिवारणार्थं हिंसादिविषयेषु सर्वदा हिंसादिविषयाणां विरोधभावेन चिन्तनमावश्यकम् । तदानीं प्रतिपक्षभावना भवति । तेन अहिंसापालनं भवतीति अहिंसापालनेन फलं निरूपितं यथा, 'अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः' इति । अहंसायां दृढस्थितिसम्पादनेन तस्य सान्निध्ये सर्वप्राणिनः स्वाभाविकं वैरं त्यक्त्वा ऐकमत्येन भवन्तीत्यर्थः । सत्यम् । अस्य विषये सुभाषितकारेणोक्तमस्ति यथा,

‘सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयान्न ब्रूयात्सत्यमप्रियम् ।

प्रियञ्च नानृतं ब्रूयादेष धर्मः सनातनः ।’ इति । तस्मादेव पतञ्जलिना उक्तमस्ति - ‘सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्’ इति । कथमित्युक्ते सत्ये यः प्रतिष्ठितो भवति, तस्यान्तःकरणं नितरां निर्मलं स्वच्छं च भवति । तदानीं तस्य वाणीमुखात् यत्किञ्चिदुच्चरितं भवति, तत्तु भविष्यति काले यद्भवितव्यं तदेव । तस्मात् तत् तथैव भवति । तत्र तस्य क्रियाफलं तथैव भवति । तदेव क्रियारूपेण परिणमत इत्यर्थः ।

अस्तेयम्:

न स्तेयं अस्तेयम् । इत्युक्ते अस्मिन् प्रपञ्चे यस्य कस्यापि च वस्तुनः स्वामी तु भवत्येव । तस्मात् यत्किमपि भवतु नाम, तस्य स्वामिनोऽनुज्ञां विना तद् वस्तु स्वीक्रियते चेत् तत् स्तेयं भवति । सर्वदा सर्वत्राऽन्येषां वस्तुनो, विषयस्य वा अस्वीकरणं अस्तेयं भवति । यः अस्तेयस्य सर्वदा पालनं करोति, तस्य फलं उक्तं पतञ्जलिना यथा, ‘अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्’ इति । यः अस्तेयस्य पालनं करोति स सर्वरीत्या रागादीन् पूर्णतया परित्यजति । तदानीं तस्य कस्मिंश्चिदपि वस्तुनि विषये वा न्यूनता न भवति । तस्मात् सर्वविधानां सम्पदां स्वामी स

भवति । तस्मादेव सर्परत्नानि तस्य सकाशे भवन्तीति ।

### ब्रह्मचर्यम्:

अत्र व्याख्यानं तु अनेकग्रन्थेषु विविधरीत्या वर्तते । परन्तु साधारणतया अङ्गीक्रियते यत् - सर्वदा ब्रह्मणि मनस्संयमनं, तदर्थं इन्द्रियनिग्रहः आवश्यको वर्तते । तत्रापि गुह्येन्द्रियाणां संयमनं अतीवप्रमुखं वर्तते । किमर्थमित्युक्ते, तस्य स्वभावस्तावत् रतिः । सैव चित्तचाञ्चल्यं कारयति । तस्य संयमनमेव ब्रह्मचर्यम् । तदेव मुख्यतया सर्वशास्त्रेषु पुरुषार्थसाधनाय व्याख्यातं भवति । अत्र विवधा उपायाः, आचारविचारदिविषयाः स्मृतिग्रन्थेषु दृश्यन्ते । एवंरीत्या वर्तमाने ब्रह्मचर्ये यः प्रतिष्ठितो भवति, स शारीरिकं मानसिकं सर्वविधं च चैतन्यं प्राप्नोति । तेन सः अन्येषां कृते ज्ञानं प्रदातुं प्रभवति । योगसाधने तु कुत्रापि अवरोधं विना समर्थं प्राप्नोतीत्यर्थः । तदेव उक्तं पतञ्जलिना - 'ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः' इति ।

### अपरिग्रहः:

दैनन्दिनजीवनयानार्थं यावदावश्यकं तावदेव स्वीकरणीयम् । अन्यथा साधकस्य मनः सङ्गृहीतस्य वस्तुनो रक्षणार्थं चरिष्यति । एतदर्थं मनःसंयमो वर्तते । स एव अपरिग्रह इति कथ्यते । अस्याऽपरिग्रहस्य प्रयोजनं तावदुदीरितं पतञ्जलिना यथा - 'अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः' इति । तेन तावत् स्मृतिशक्तिः संवर्धते । जन्मान्तरकथा ज्ञातुं शक्यते । तथा रीत्या बुद्धिः स्वच्छतां गच्छतीत्यर्थः ।

### नियमाः:

'शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ।' अत्र शौचं तावत् द्विविधम् वर्तते

यथा बाह्य आन्तरज्व । बाह्य तावत् मृत्तिका, जल, वस्त्र, स्वस्थानादीनां सुस्थितौ पालनं, शरीरस्य शुद्धीकरणम्, शुद्धसात्त्विकनियमिताहारसेवनेन शरीरे सात्त्विकगुणसंरक्षणम्, नीरोगत्वम्, स्वस्थतापालनम् भवति । तदर्थं बस्ति, नेति, धौति इत्यादिक्रियाणां अभ्यासः, औषधीनां उपयोगेन शरीरशोधनं च भवति ।

अन्तःशौचमित्युक्ते ईर्ष्या-अभिमान-तृष्णा-असूयादिमलानां दूरीकरणं भवति । तदर्थं भैत्री, कर्मुण, मुदित, उपेक्षादीनां अभ्यासः, प्रतिप्रसवपद्धतिमुपयुज्य अनावश्यकविषयानां दूरीकरणम्, दुर्व्यवहारादीनां शुद्धव्यवहारद्वारा दूरीकरणम्, अविद्यादिक्लेशानां विवेकज्ञानद्वारा अपसरणम्, इत्यादिरूपेण चित्तशुद्धिः इत्यादयः आन्तरिकशौचाः वर्तन्ते । शुद्धं, निर्विकारं, नीरोगं, स्वस्थं च शरीरं विना योगसाधनं कठिनतमं भवति । तदर्थं योगे विद्यमानास्वन्यान्यपद्धतिषु काश्चन अत्र उच्यन्ते यथा - हठयोगे उक्तरीत्या षट् क्रियाः -

‘धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिर्नीलिकिस्राट्कस्तथा ।

कपालभातिश्चेति षट् कर्माणि समाचरेत् ।’ इति गोरक्षसंहितायामुक्तमस्ति । तथा एतदेव हठयोगप्रदीपिकायां, घेरण्डसंहितायां चोक्तं वर्तते । षट् कर्मणां विधिः तथा अभ्यासक्रमश्च क्रियाविभागे व्याख्यातो वर्तते इति मत्वा अत्र न विव्रियते ।

एवं विद्यमानशौचपालनेन लभ्यानि प्रयोजनानि पतञ्जलिना सूत्रद्वयेन उक्तानि सन्ति यथा - ‘शौचात् स्वाङ्गुगुप्सा परैरसंसर्गः’ इति । शौचपालनेन मलाः दूरीभवन्ति । तेन स्वे शरीरे विद्यमाना ममत्वबुद्धिः दूरीभवति । तदानीं स परैः संसर्गं दूरीकरोति । तथा सत्त्वशुद्धिः भवतीति । तेन ‘सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्रयेन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च’ । यदा सत्त्वशुद्धिर्जायते

तदा चित्तशुद्धिर्भवति । तदा मनः प्रशान्तं भवति, स्वच्छताञ्च याति । स्वभावतः स्वच्छं मनः  
एकाग्रं भवति । तेन इन्द्रियजयः सम्पद्यते । तेन स्वत आत्मदर्शनयोग्यता च भवतीति । तत्तु  
कठोपनिषदि उक्तं वर्तते यथा,

‘पराञ्चि खानि व्यतृणात् स्वयंभूस्तस्मात् पराङ् पश्यति नान्तरात्मन् ।

कश्चिद्धीरः प्रत्यगात्मानमैक्षदावृत्तचक्षुरमृतत्वमिच्छन् ॥ (कठ. ४ - १) इति ।

**सन्तोषः**

स्वसामर्थ्यानुसारेण उचितान् प्रयत्नान् कृत्वा तेन यत् फलं प्राप्नोति, तेन फलेन प्रसन्नचित्तो  
भवेत् । स एव सन्तोषः । दुःखस्तावज्जडः । तदेव मनुस्मृतावप्युक्तं यथा,

‘आध्यात्मिकाश्चतस्रः प्रकृत्युपादानकालभाग्याख्याः ।

बाह्यविषयोपरमान् पञ्च नव तुष्टयोऽभिमतः । (सां. का. ५०) इति । एवंप्रकारस्य  
सन्तोषस्य अभ्यासेन अनुत्तमः सुखलाभः एव सम्पद्यत इति पतञ्जलिना स्पष्टीकृतं यथा -  
‘सन्तोषादनुत्तमः सुखलाभः’ (पा. यो. सू. ३-४१) इति । तेन तृष्णायाः सर्वनाशो भवति ।  
अन्यथा तद् बाह्यसुखमेव । बाह्यसुखानुभवेन तृष्णा वर्धते एव । तदर्थमेव व्यासेन उक्तमस्ति  
यथा,

‘यच्च कामसुखं लोके यच्च दिव्यं महत् सुखम् ।

तृष्णाक्षयसुखस्यैते नार्हतः शोडशीं कलाम् ॥’ इति ।

**तपः**

योगाङ्गेषु प्रमुखतया विद्यमाना उपाधिस्तावत् चित्तशुद्धिर्भवेदिति । तदर्थं तपः अपि

उक्तमस्ति । समाधिप्रापणार्थं चित्तशुद्धिरावश्यकी । चित्तशुद्ध्यर्थं मनः, इन्द्रियाणि, शरीरम्, प्राणः, इत्यादीनां वशीकरणाय उचितरीत्या अभ्यासः कार्यः । तदर्थं विद्यमाना विशेषा नियमाः तप इति व्यवहृता वर्तन्ते । तेषु मुख्यतया चान्द्रायण-कृच्छ्र-सान्तपनादीनि वर्तन्ते । अस्य च तपसोऽभ्यासात् कायेन्द्रियसिद्धिः, अशुद्धिक्षयश्च भवतीति पतञ्जलिना उक्तम् यथा - 'कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः' (पा. यो. सू. २-४३) इति । उपर्युक्तसूत्रेणायमर्थो भवति यथा तपसोऽभ्यासेन शरीराशुद्धेः क्षयो भवति । तथा इन्द्रियशुद्धिरित्युक्ते इन्द्रियाणां नियमनसामर्थ्यसम्पादनमित्यर्थः । तदानीं मनोऽपि स्वाभाविकतया वशीकृतं भवतीत्यर्थः । एवंरीत्या कायेन्द्रियसिद्ध्यर्थं तपसोऽभ्यासः आवश्यक इति सिद्धम् ।

#### स्वाध्यायः

स्वगतः अध्यायः स्वाध्यायः, इत्युक्ते आत्मज्ञानाय मानसिकोऽभ्यासः । तत्र प्रमुखतया प्रणवध्यानं भवति । तथैव वेदमन्त्रोच्चारणम्, अवगमनम्, पुराणादिशास्त्राणां अध्ययनम् इत्यादिस्वपेण स्वाध्यायो भवति । एवंरीत्या अभ्यासेन इष्टदेवतानां सिद्धपुरुषाणां च अपरोक्षं भवति । तेन योगमार्गे साधनं सुलभं भवति इति । तदेव पतञ्जलिना उक्तम् - 'स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः' (पा. यो. सू. १-४४) इति ।

#### ईश्वरप्रणिधानम्

ईश्वरप्रणिधानं नाम सर्वदा सर्वकर्मणां ईश्वरार्पणबुद्ध्या आचरणम् । अनेन चित्तवृत्तिः शीघ्रं स्थिरा भवति । समाधिस्तु तस्याः फलम् । तदर्थमेव पतञ्जलिना उदीरितम् - 'समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्' इति । एवं शरीरेन्द्रियमनसां निग्रहणाय उत्तमतया प्राणसञ्चयनार्थं

यमनियमानां उपयोगः । यमनियमानां अभ्यासो नास्ति चेत्, तावुशस्तु योगेऽधिकारी न भवति, समाहितचित्तोऽपि न भवति । तदर्थं विद्यमानानां गुणानां सम्पादनाय एव यमनियमानां अभ्यासः । अत्रैव आहारविहाराचारविचाराश्च अन्तर्गता भवन्ति इति कारणात् तेषां परिचयोऽपि दीयते ।

**बन्धः**

बन्धशब्दस्य धारणम् इत्यर्थः । योगपरम्परायां बन्धत्रयमेव वर्तते । तेषां अभ्यासक्रमः गुरुपरम्पराद्वारैव ज्ञातुं शक्यते । हठयोगप्रदीपिकायां घेरण्डसंहितायां च बन्धानां विवरणं लभ्यते । तथैव प्राचीनतान्त्रिकग्रन्थेषु विद्यमानानां बन्धानां , तथा मुद्राणाञ्च प्रयोगे व्यत्यासो दृश्यते । योगाभ्यासे बन्धाः केवलं प्राणायामाभ्यासार्थं वर्तन्ते । तथापि योगग्रन्थेषु बन्धाः त्रय एव । जालन्धरबन्धः, उड्याणबन्धः, मूलबन्धश्चेति । अन्य एकश्चतुर्थः महाबन्धस्तु मुद्रारूपेण अभ्यासः । प्राणायामाभ्यासेऽनावश्यकः । बन्धशब्दस्य 'धारणम्' इति अर्थे स्वीकृते सति वायोः धारणम् इत्यर्थः । यदा प्राणायामाभ्यासः क्रियते, तदा शरीरमध्ये लिङ्गस्थानात् कण्ठदेशपर्यन्तं स्वप्रयत्नेनैव वायुं यथास्थाने बद्धं कुर्यात् । अन्यथा प्राणायामस्य । फलं न लभ्येत । एवं निगदितस्थानेषु वायोरवरोधनार्थं बन्धाः विद्यन्ते । तेन प्राणशक्तेः सञ्चयनं कृत्वा सुषुम्नानाड्यां कुण्डलिनीशक्तेः प्रवहणं कर्तुं शक्नुयात् । अन्यथा न । एवं विद्यमानानां बन्धत्रयाणां विवेचनं क्रियते ।

**मूलबन्धलक्षणम्**

पार्श्वभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद् गुदम् ।

असानमूर्ध्वमुत्कृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते ॥ इत्युक्ते पादस्य पार्श्वभागेन जननेन्द्रियस्य

मूलभागं सम्यक् धृत्वा उपावेशेत् । मलद्वारसङ्कोचनं कृत्वा अधोभागं सम्पूर्णतया आकुञ्चयेत् ।

तदानीं मूलबन्धः इत्यभिधीयते । किमर्थमयं मूलबन्धः इत्युक्ते अधस्तात् व्याख्यातमस्ति -

‘अधोगतिमसानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते जलात् ।

आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धं तु योगिनः ।’ इति । अपानवायुः सदा शरीरे अधस्तात् प्रवहति । तेन शरीरे निश्शक्तिर्भवति । तस्मात् तस्य ऊर्ध्वगमनं कारयितुं अनेन अभ्यासेन शक्यते । अत एव मूलबन्धः इत्यर्थः । मूलमित्युक्ते सामान्यार्थे आरम्भस्थानमित्यर्थः । मूलाधारचक्रस्य स्थानं ‘मूलं’ इति शब्देन साधारणतया व्यवहियते । परन्तु योगिनां मते नाभेरधः योनिभागे मांसपिण्डानां दौर्बल्यकरणार्थं विद्यमानो दुर्वायुः इत्यर्थः ।

**अभ्यासक्रमः**

गुदं पाष्ण्यां तु सम्पीड्य वायुमाकुञ्चयेद् बलात् ।

वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः । अत्र सामान्यतया अभ्यासः पद्मासने उपविश्य भवति । विशेषस्तु मूलबन्धासने उपवेष्टव्यमिति । मूलबन्धासनमित्युक्ते उभयोः पाष्णयोः उपरि गुदं निक्षिप्य जानुद्वयोः स्पर्शः भूमौ यथा भवति, तथा निक्षेपणम् । एवं रीत्या उपविश्यते चेत् मूलबन्धासनम् । अत्रैव पाष्णिभागेन सम्यक् योजयित्वा पायुभागं पुनः पुनः आकुञ्चितं कुर्यात् । तदानीं अपानो वायुः ऊर्ध्वगतो भवति ।

**अभ्यासफलम्**

‘प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ।

गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतौ नात्र संशयः ।’ अपानवायुः प्राणवायुश्च ऐक्यं गच्छतः । नादस्तथा बिन्दुश्च लीनौ भवतः । अनेन हृदये विद्यमानोऽनादतः शब्दः श्रूयते ।

अन्ते योगसिद्धिं, तन्नाम समाधिं च स प्राप्नोति ।

**विशेषफलम्:**

‘अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ।

युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ।’

सततं मूलबन्धस्याभ्यासेन प्राणापानौ ऐक्यं यातः । तदानीं जठराग्निर्वर्धते । मनः प्रशान्तं भवति । शरीरे कश्मलस्य क्षीणता भवति । तेन मूत्रपुरीषादयोऽपि क्षीयन्ते । इत्युक्ते अधुनातने काले विद्यमानान् प्रमेहादीन् तथा जननगन्धिदोषान् दूरीकरोति इति सामान्यतया वक्तव्यं भवति । एतेन वार्धक्ये वर्तमानोऽपि यौवनं अनुभवति शरीरे, मनसि च । ततोऽपि अभ्यासो दृढो भवति चेत् कुण्डलिनीप्रबोधोऽपि जायते । तदानीं सः स्थिरतां व्रजति । तस्मादेव योगाभ्यासे अवश्यं मूलबन्धः कार्य इति योगिनां मतम् ।

**उड्डीयानबन्धः:**

सुषुम्नायामुड्डीयतेऽनेन बद्धः प्राण इति उड्डीयानम् । उत्पूर्वाड्डीडविहायसा गतावित्यस्मात् करणे ल्युट् । इत्युक्ते अस्माकं शरीरे यस्य भागस्य बन्धनेन जीवनाधारभूतं प्राणः मेरुदण्डे सूक्ष्मतन्तुवत् ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तं व्याप्य विद्यमानायां सुषुम्नायां सञ्चरति, तेनैव उड्डीयानबन्धः इति मत्स्येन्द्रादियोगिभिः कथितं यथा,

‘बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ।

तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिस्समुदाहृतः ॥’ इति ।



### उड्डीयानबन्धस्य लक्षणम्:

‘उदरे पश्चिमं तानं नाभेःस्वर्ध्वं समाचरेत् ।

ऊड्डीयानो ह्यसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ।’ उदरभागं नाभेःस्वर्ध्वं अघस्तात् उपरिष्ठादपि च इत्युक्ते सम्पूर्णं उदरभागं मेरुपृष्ठे नियोजयेत् यथा तथा आकर्षणं कुर्यात् । परन्तु किञ्चित् ऊर्ध्वतां व्रजेत् । तदानीं तदुड्डीयानं भवति । परन्तु एष अभ्यासो गुरुमुखेनाध्येयः । अत्र उत्कटस्ने स्थित्वा रेचकं कृत्वा उपर्युक्तवत् आकुञ्चनं करणीयम् । तस्यां स्थितौ किञ्चित्कालपर्यन्तं स्थातव्यम् । एवं अभ्यासेन सः मृत्युमपि जेतुं शक्नोति । यथा सिंहः मातङ्गं हन्ति, तथा । परन्तु अभ्यासार्थं उत्तमरीत्या रेचकाभ्यासः दृढः कार्यः । तेन अभ्यासः सुलभो भवेत् ।

### अभ्यासफलम्:

‘उड्डीयाणं तु सहजं गुरुणा कथितं तथा ।

अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ।’

प्रयत्नेन विनाऽपि सुलभतया उड्डीयणात्मको बन्धः कार्यः । अभ्यासस्तु गुरुमुखेनैव ज्ञेयः न त्वन्यथा । एवंरीत्या ज्ञात्वा यः सदा अभ्यासं करोति, सः वृद्धोऽपि तरुणवत् शक्तिमान् भवति । इत्युक्ते शरीरेन्द्रियाणां तथा जाठराग्नेश्च शक्तिः, मानसिकी शक्तिश्च यूना यथा तथा भवति इत्यर्थः । तथैव तस्य सतताभ्यासेन अधिको लाभः कथं भवति इति अत्र वदति यथा -

‘नाभेःस्वर्ध्वमधश्छापि तानं कुर्यात् प्रयत्नतः ।

षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥’ इति । उड्डीयानबन्धस्य अभ्यासकाले

नाभेः ऊर्ध्वं अधस्ताच्च सङ्कोचनं कुर्यात् । तदपि आरम्भकाले प्रयत्नपूर्वकम् । अनन्तरं सहजतया,  
इत्युक्ते अल्पेन प्रयत्नेन, कुर्यात् । एवं षण्मासाभ्यासेन स अभ्यासी मृत्युमपि जयति । अत्र  
नाभेरूर्ध्वं अधस्ताच्च सङ्कोचनेन उदरभागः सम्पूर्णतया मेरुपृष्ठपर्यन्तं नयेत् इत्यर्थः । तदानीमेव  
प्राणशक्तेः चलनं सुषुम्नया नाड्या भवति । तेन जीवन्मुक्तो भवति । तथा मृत्युं जयति इत्यर्थः ।

#### जालन्धरबन्धलक्षणम्:

‘कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं वृढम् ।

बन्धो जालन्धराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ।’

अन्यबन्धेषु यथोक्तं तथा विना प्रयत्नेन कार्यः अयं बन्धः । तदर्थं पद्मासने उपविश्य  
पूरकं कृत्वा रेचकात् पूर्वं अस्य बन्धस्य अभ्यासः । तदानीं कण्ठं आकुञ्च्य कण्ठमूले (हृदये)  
चिबुकं वृढं धारयेत् । एतदेव जालन्धरबन्ध इति संज्ञारूपेण उक्तमस्ति । अस्याभ्यासेन जरामृत्युः  
विनाशं याति । तत् कथं इति अधस्तात् विवृतं वर्तते ।

बध्नाति हि सिराजालमधोगामि नभोजलम् ।

ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशकः ।

अस्य जालन्धरबन्धस्य अभ्यासेन शरीरे विद्यमानचन्द्रमण्डलात् अधोगामि नभोजलं सिराजाले  
बध्नाति । तेन तस्य रक्षणं भवति । तस्मात् कण्ठस्थाने यानि दुःखानि आयान्ति, तानि दूरीकरोति  
इत्यर्थः । कण्ठे तावत् दुःखानि श्वासप्रश्वासयोः विषये भवन्ति । तानि मरणे समाप्तं भवति ।  
तस्मादेव जरामृत्युविनाशकः इति उक्तम् । अत्र जरा, मृत्युः, इत्यादिविषयाः मानवस्य आयुर्विषये  
विद्यमानानि प्रमाणानि । आयुःक्षयः इत्युक्ते अत्र योगपद्धत्यां तु नभोजलस्य हासो भवति । स

तु सर्वदा चन्द्रमण्डलात् सूर्यमण्डलं प्राति स्रवाति । तस्य रक्षणं आयोः रक्षणमिति मत्वा तस्य रक्षणाय प्राधान्यं अत्र वर्तते । अस्य बलाबलेन ज्ञापकशक्तिरपि व्यत्यस्ता भवति । रक्षणेन स्मृतिर्वर्धते ।

#### विशेषफलम्:

‘जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसङ्कोचलक्षणे ।

न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ।’ जालन्धरं बन्धं समीचीनतया यः अभ्यस्यति, तस्य शरीरे चन्द्रमण्डलात् यो द्रवः पतति तत् पीयूषम् । तदग्नौ न पतति । अग्नौ इत्युक्ते सूर्यमण्डले । तस्मात् कारणात् वायुप्रकोपः शरीरे न भवति । वायुप्रकोपस्तावत् अजीर्णस्य कारणं भवति । तेन नानाविधा रोगा भवन्ति । तस्मात् यः जालन्धरबन्धं अभ्यस्यति, तस्य वायुप्रकोपो न भवतीत्यर्थः । एतच्च प्रमुखं वर्तते । किमर्थमित्युक्ते शरीरे विद्यमानेषु त्रिदोषेषु वायोः संयमनमेव कष्टतरं वर्तते । तच्च अनेन साधयितुं शक्यते ।

### 2. 3. क्रियाः

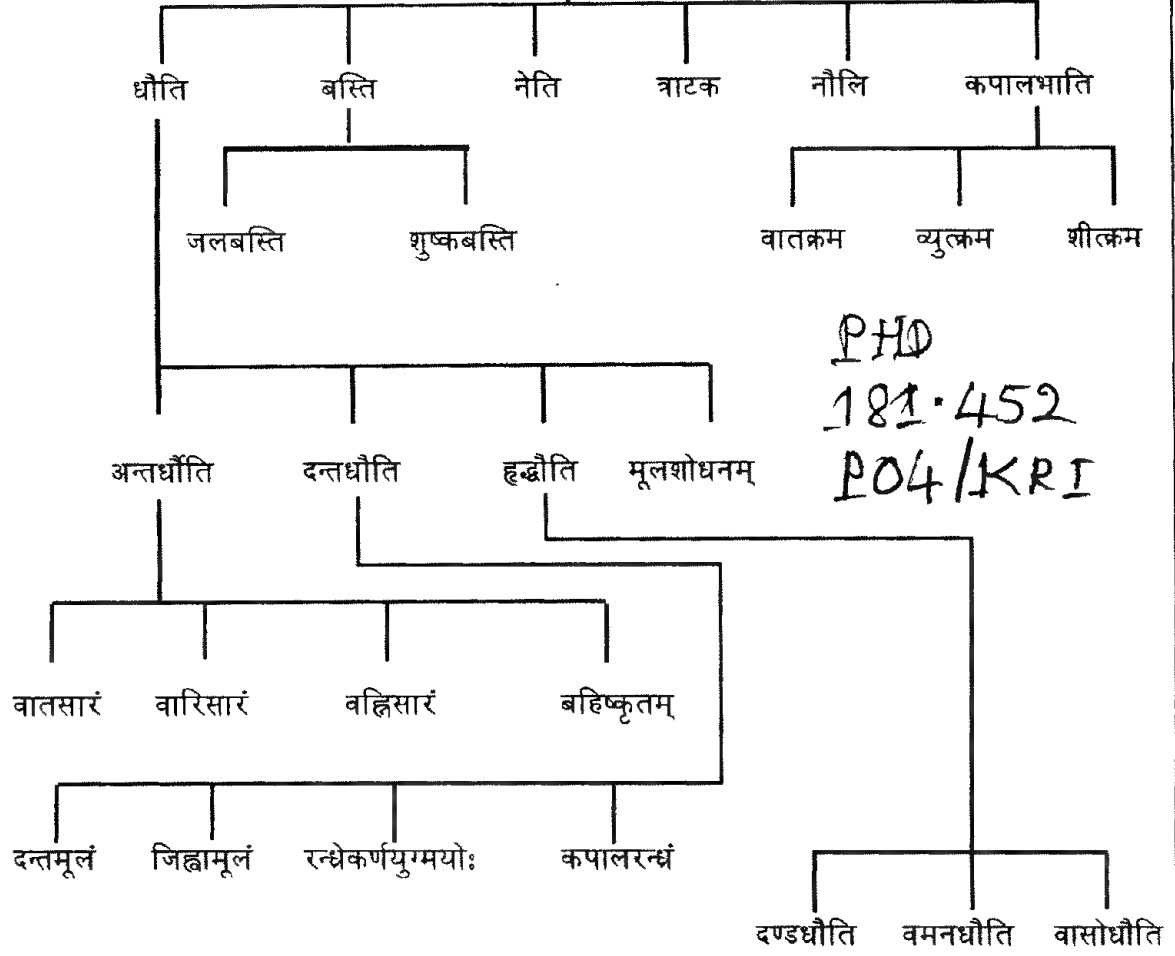
योगाभ्यासे तावत् विवरणतया अभ्यासक्रमाः पातञ्जलयोगसूत्रे नास्ति । परन्तु हठयोगप्रदीपिकायां स्वात्मारामेण स्पष्टतया निर्दिष्टमस्ति । अस्मिन् ग्रन्थारम्भे एव स्वात्मारामेण उक्तं वर्तते यत् राजयोगपदप्राप्त्यर्थमेव हठयोगस्य उपदेशः इति । हठयोगे तावत् प्रथमाङ्गत्वेन असनम् अङ्गीकृतमस्ति । तदनन्तरं प्राणायामविधिः विवृतमस्ति । तत्र शरीरे विद्यमान नाडीनां शुद्धिकार्यं अन्यथा प्राणः समीचिनतया न प्रवहति । तेन प्राणायामस्य फलं न लभेत् । अन्यथा रोगादीन् उल्बणं गत्वा शरीरे दोषान् जाग्रयात् इति उक्तवान् । तस्मादेव उक्तं यथा-

मेदः श्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत् ।

अन्यस्तु नाचरेत् तानि दोषाणां समभावतः ॥ - इति । (ह.यो.प्र.)

अत्र एवम् उक्तत्वात् के के अभ्यासयोग्याः इति ज्ञात्वैव कुर्यात् । तदर्थं गुरूपदेश अत्यावश्यकः वर्तते । अन्येनैव आचरणीयं वर्तते । एवं रीत्या घेरण्डसंहितायाम् अपि तस्य विचाराः विवृताः वर्तन्ते । प्रमुखतया ईदृशक्रियाणां सङ्ख्या तावत् षट् एव उपविभागाः वर्तन्ते घेरण्डसंहितायाम् । अत्र केवलं मुख्यक्रियाणां परिचयः एव क्रियते । तेषां साकम् उपयोगा अपि विवृतमस्ति । तथा उपयोगेन तादृशरीत्या विद्यमानरोगाणां शोधनं सुलभतरं भवति । एतदर्थं एतेषाम् अध्ययनम् अभ्यासश्च करणीयं भवति ।

षट्क्रियाः ① 0087



PHD  
181-452  
P04/KRI

एवम् उपर्युक्तरीत्या विभागाः वर्तन्ते घेरण्डसंहितायाम् । हठयोगप्रदीपिकायाम् उक्तवत्  
षट्क्रियाणां विवरणम् अत्र दीयते ।

धौतिर्बस्ति तथा नेति त्राटकं मौलिकं तथा ।

कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ॥

कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारकम् ।

विचित्रगुणसङ्घायी पूज्यते योगिपुङ्गवैः ॥

घटस्य शरीरस्य शोधनं मलापनयनं करोतीति घटशोधनकारक इदमुद्दिष्टं कर्माणां षट्कं  
धौत्यादिकं गोपनीयम् । विलक्षणं गुणं षट्कर्मरूपं सन्धानं कर्तुं शीलस्येति विचित्रगुणसङ्घायी

योगिपुङ्गवैः योगिश्रेष्ठैः पूज्यते सत्क्रियते च । गोपनाभावे तु षट्कर्मकम् अन्यैरपि विदितं स्यादिति भावः ।

तत्र धौतिः

चतुरङ्गुलविस्तारं हस्तपञ्चदशायतम् ।  
गुरूपदिष्टमार्गेण सित्तं वस्त्रं शनैः प्रसेत् ।  
पुनः प्रत्याहरे शैतदुरितं धौतिकर्म तत् ॥  
कासश्वासप्लीहकुष्ठं कफरोगांश्च विंशतिः ।  
धौतिकर्म प्रभावेण प्रयान्त्येव न संशयः ॥

अथ बस्तिः

नाभिदध्न जले पायौ न्यस्त नालोत्कटासनः ।  
आधाराकुञ्चनं कुर्यात् क्षालनं बस्ति कर्म तत् ॥  
गुल्मप्रलीहोदरं चाहु वातपित्तकफोद्भवाः ।  
बस्तिकर्मप्रभावेण क्षीयन्ते सकलामयाः ॥  
धात्विन्द्रियान्तःकरण प्रसादं दद्याच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तिम् ।  
अशेषदोषोपचयं निहन्यात् अभ्यस्तमानं जलबस्तिकर्म ॥

अथ नेतिः

सूत्रं वितस्ति सुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ।  
मुखान्निर्गमयेच्चैषा नेतिः सिद्धयेर्निगद्यते ॥  
कपालशोधनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ।  
जत्रूर्ध्वं जातरोगौघं नेतिराशु निहन्ति च ॥

अथ त्राटकम्

निरीक्षेत् निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ।  
अश्रुसम्पातपर्यन्तं माचायैस्त्राटकं स्मृतम् ॥  
मोचनं नेत्ररोगाणां तन्द्रादीनां कपाटकम् ।  
यत्रतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम् ॥

अथ नौलिः

अमन्दावर्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः ।  
 नतांसो भ्रामयेदेता नौलिः सिद्धैः प्रशस्यते ॥  
 मन्दाग्निसन्दीपन पाचनादि सन्धापिकानन्दकरी सदैव ।  
 अशेषदोषामय शोषणी च हठक्रिया मौलिरियं च नौलिः ॥

अथ कपालभातिः

भस्त्रावल्लोकहारस्य रेचपूरौ ससम्भ्रमौ ।  
 कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशेषणी ॥  
 षट्कर्मनिर्गतस्थौल्य कफदोषमलादिकः ।  
 प्राणायामं ततः कुर्यात् अनायासेन सिद्ध्यति ॥

घेरण्डसंहितायाम् उक्त विशेषफलानपि अत्र सङ्गृहीतमस्ति । यथा-

षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्दृढम् ।  
 मुद्रया स्थिरताश्चैव प्रत्याहारेण धीरता ॥  
 वातसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारकम् ।  
 सर्वरोगक्षयकरं देहानिलविवर्धनम् ॥  
 नाभिग्रन्थिं मेरुपृष्ठे शतवारं च कारयेत् ।  
 उदर्यमामयं त्यक्त्वा जाठराग्निं विवर्धयेत् ॥  
 अथातः सम्प्रवक्ष्यामि जिह्वाशोधनकारकम् ।  
 जरामरणरोगादीन्नाशयेद्दीर्घलम्बिका ॥  
 तर्जन्यङ्गुल्यकाग्रेण मार्जयेत् कर्णरन्ध्रयोः ।  
 नित्यमभ्यासयोगेन नादान्तरं प्रकाशयेत् ॥  
 वृद्धाङ्गुष्ठेन दक्षेण मर्दयेत् बालरन्ध्रकम् ।  
 एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥  
 नाडीनिर्मलतां याति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ।  
 दण्डधौतिविधानेन हृद्रोगं नाशयेद्ध्रुवम् ॥

गुल्मज्वरप्लीहकुष्ठं कफपित्तं विनश्यति ।  
 आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिनेदिने ॥  
 अपानकूरता तावद्यावन्मूलं न शोधयेत् ।  
 तस्मात्सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् ॥  
 प्रमेहं च उदावर्तं कूरवायुं निवारयेत् ।  
 भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् ॥  
 एवमभ्यासयोगेन शाम्भवी जायते ध्रुवम् ।  
 नेत्ररोगा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥  
 न जायते वार्धकं च ज्वरो नैव प्रजायते ।  
 भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कफदोषं निवारयेत् ॥

एवं रीत्या अभ्यासक्रमः तथा तेषाम् उपयोगाः व्याख्यातत्वात् स्पष्टं यत् आरोग्यप्राप्त्यर्थमेव पूर्वैः उक्तानि षट्कर्माणि । अनन्तरमेव अन्यान्य साधनापद्धतयः तस्मात् वयमपि 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसादनम्' इतिवत् उत्तमशरीरसम्पादनाय उपयोक्तव्यं समीचिनतया इति मे भाति । किमथरं इत्युक्ते अत्र वातपित्तकफरोगाणां सुलभपरिहार उपायाः वर्तन्ते । इदम् अन्येषाम् उपरि तथा स्वयं च अभ्यस्य अवगतमस्ति । इत्यत्र नास्ति सन्देहः ॥

#### 2. 4. आसनानि

अस भुवि धातोः निष्पन्नं पदं आसनमिति । आस्यते अनेन इति आसनम् । नाम स्थास्यति इत्यर्थः । शरीरम् एकरूपेण अनुकूलतया स्थापनम् अथवा यस्यकस्यापि आकारानुसारं स्थापनम् 'आसनम्' इति सम्पीडितोऽर्थः । तस्मादेव आसनस्यापि नामानि आकारसदृशमेव भवन्ति । यथा- 'वृक्षासनम्' इत्युक्ते वृक्षवत् इत्यर्थः ।

मयूरासनं- मयूरवत् शरीरस्थिति इत्यर्थः ।

गरुडासनम्- गरुडवत् शरीरस्थितिः इत्यर्थः । एवं आसनानि बहवः भवन्ति । अत एव



तेषां गणना असंख्या एव । तस्मिन् विषये हठयोगप्रदीपिकायाम् उक्तम्- “आसनानि यावन्तो तावन्तो जीवराशयः” इति । अस्मिन् प्रपञ्चे विद्यमानाः जीवराशयः आसनसंख्यत्वेन उक्तमस्ति । तद्विषये प्राचीनैरुक्तं- ३४ लक्ष इति । परन्तु तावतामासनानां अभ्यासः आवश्यकं वा? तदभ्यासक्रमः अनुगृह्णातुं शक्यते वा इति सन्देहः । सर्वैरपि सर्वासां आसनानां अभ्यासः न कार्यः । तथा आसनाभ्यासः अशक्यमपि च । परन्तु आसनाभ्यासः आवश्यकः । तथापि तत्र निर्दिष्ट संख्यात्वेन वक्तुं न शक्यते । किमर्थम् इति चेत्, तत् तस्य तस्य शरीररचना तथा सामर्थ्यं च अनुसृत्य वर्तते । तत्र एकैकमपि आसनस्य विरुद्धतया सहायक आसनानि वर्तन्ते । तेषां अभ्यासेनैव आसनक्रमः सुगमः भवति । अन्यथा शरीरे वेदना उत्पद्यते । समीचीनतया अभ्यस्यते चेत् वेदना दूरी भवति । एवं विद्यमानस्य आसनस्य लक्षणं पतञ्जलिना योगसूत्रे उक्तम् । तद्यथा स्थिरं सुखमासनम् इति । आसन अभ्यासेन शरीरे सुखानुभवः तथा स्थिरता च भवेत् । तत् केवलं शरीरम् इति न, मनसि अपि अपि । तदानीमेव तत् आसनं भवति । अन्यथा न तद् आसनम् । आसनाभ्यासेन मनसा काया च लघुत्वं भवति चेत् सुखानुभवः भवति अन्यथा न । अपि च शरीरेन्द्रियाणां स्थिरता सम्पादनार्थं मनसः स्थिरता अपेक्षते । एवं क्रमेण अभ्यासः करणीयः चेत् आदौ तदुपायः अभ्यसनीयः । अभ्यासक्रमस्य उपायः यथा- “प्रयत्नशैथिल्य आनन्तसमापत्तिभ्याम्” इति पतञ्जलिमहर्षिणा उक्तम् । प्रयत्नशैथिल्यमित्युक्ते विना काठिन्येन अभ्यासः । तेन अभ्यासेन अनन्तेवास्तुनि मनः केन्द्रीकरणम् अथवा नागनायके आदिशेषे समापत्तिः भवति । अनन्ते समापत्तिः क्रियते चेत् तदा मनसः स्थिरत्वं स्वभावतः भवति । तदा शरीरेऽपि स्थिरता भवति । आदिशेषे समापत्तिः चेत् तद्वदेव अचलः तथा चित्तं अचलो भवति इति । परन्तु शरीरे इन्द्रियाणि, चित्तं, श्वासोच्छ्वासः, मांसाद्यवयवाः सन्ति । तेषु स्थिरता तथा

सुखता प्राप्त्यर्थं एतत् गुरुमुखेनैव ज्ञातव्यं भवति । अस्मिन् परम्परायां प्रत्येकस्मिन् आसने चत्वारिविभागाः सन्ति । यथा-

१. श्वासोच्छ्वासः, २. विन्यासः, ३. स्थितिः, ४. दृष्टिरिति ।

श्वासोच्छ्वासः प्रत्येकस्मिन् आसने प्रत्येकतया श्वासोच्छ्वास अस्ति । तेन साकं शरीरविन्यास अपि करणीयः । तयोः उभयोः वेगः समानमेव भवितव्यम् । तत्रापि आसनं श्वासः श्वासोच्छ्वासः कुत्र कुत्र कथम् इति सामान्य नियमो नास्ति । प्रत्येकस्मिन् आसने स च श्वासोच्छ्वासः भिन्ना एव । एवं रीत्या श्वासोच्छ्वासस्य करणेन मनसः नरमण्डलश्च काठिन्यं दूरी भवति । तस्य स्थितिस्थापकत्वं वर्धते ।

**२. शरीरविन्यासः -** विशेषेण न्यासः विन्यासः । शरीरस्य विविधरूपेण स्थापनं इत्यर्थः । ते विन्यासाः पद्मासनं, वृक्षासनं, मयूरासनं, उष्ट्रासनम् इत्यादि । परन्तु स्थापनार्थं शरीरे मांसखण्डेषु काठिन्यता भवति । तन्निवारणार्थं श्वासोच्छ्वासपूर्वकं विन्यासः करणीयः । तदानीं शरीरे मांसखण्डेषु रक्तचलनं सुलभतया भवति । तेन कठिनता दूरी भवति । परन्तु यावत् शक्यं तावदेव अभ्यसेत् । अन्यथा कष्टतरं अपायं च भवति । किमर्थम् इत्युक्ते बलात्कारेण क्रियमाणे रक्तसञ्चारस्य अवरोधनमेव भवति । शरीरे अतीव श्रमोऽपि जायते । तदानीं वेदनापि भवति । श्वासोच्छ्वासेनसाकं विन्यासः क्रियते चेत् कुत्रापि बाधा न भवति । स्नायुव्यूहस्य बलं तथा दृढता वर्धते च । तदानीमेव सम्यक् रूपेण शरीरस्य स्थापनं शक्यम् । एवं समीचीनपद्धतिर्विना शरीरं विभिन्न विभिन्न आकारेषु स्थापयितुं अशक्यम् । तस्मात् विन्यासः श्वासोच्छ्वाससौ आसने मूलाधारौ । अन्यथा आसनसिद्धिः भवेत् ।

**३. स्थितिः -** एकस्मिन्नेव आकारे दीर्घकालपर्यन्तं शरीरस्य स्थापनं स्थितिरित्युच्यते । अनेन शरीरे स्थिरता भवति । तस्य उपयोगः मनसः स्थिरीकरणार्थम् । तेन शरीरस्यापि स्थिरता । तत् कथमित्युक्ते अस्माकं इन्द्रियाणि बहिर्मुखाः सन्ति । तेन बहिस्थानां विषयाणां

स्वीकरणं भवति । ततः अन्तः विद्यमाने ज्ञानं विषयवस्तुना सह सम्पर्कः भवति । असौ द्वावपि इन्द्रियव्यापारौ स्तः । तदानीं इन्द्रियेषु स्थिरता नास्ति । चाञ्चल्यमेव वर्तते । यदा आसनस्थितिः भवति तदानीं इन्द्रियाणां व्यापारः नास्ति । तस्मात् स्वाभाविकतया स्थिरता सम्पद्यते । तदर्थमेव आसनेषु एकस्मिन्नेव स्थितौ स्थातुं प्रयत्नतया सार्थक्यं भवति । परम्परा प्रवर्तका अपि वदन्ति यथा- “आसनस्थितौ सार्धं एकघण्टाकाल पर्यन्तं स्थातव्यम्” इति । तदेव आसनस्य स्थिति इति ।

४. दृष्टिः - एकत्रैव वीक्षणं दृष्टि इति उच्यते । अत्र मुख्यतया अन्तर्दृष्टिः बहिर्दृष्टि इति द्विधा विभागः क्रियते । बहिर्दृष्टि न तु नासाग्रदृष्टिः, जिह्वाग्र, भूमध्यरूपेण नाना प्रदेशेषु प्रेक्षणं भवति । अन्तर्दृष्टौ तु अक्षणौ निमील्य हृदयाकाशे, मूर्धज्योतिषु अनाहतध्वनौ इत्यादिषु केन्द्रीकरणं भवति । एतादृश अभ्यासेन मनः चाञ्चल्यं दूरी भवति । मनः स्थिरो भवति च । तदानीं स्वाभाविकतया शरीरस्थापि स्थिरता भवति इति नियमः । अत्र तु पञ्चज्ञानेन्द्रियाणां तथा कर्मेन्द्रियाणां निग्रहार्थं एते उपायाः सूचिताः वर्तन्ते । इन्द्रियाणां साकं मनसः अपि स्थिरत्वं न सम्पद्यते । यथा भगवद्गीतायां उक्तम्- “मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः” इति । तस्मात् “मनः प्रशमनोपायः योगः” इत्युक्तम् अध्यात्मरामायणे । मनः प्रशमनं इत्युक्ते रजोगुणस्य प्रशमनं इत्युक्तं भवति । पञ्चज्ञानेन्द्रियाणि, कर्मेन्द्रियाणि तथा मनः अहङ्कारात् उत्पद्यन्ते । तस्मात् रजोगुणाधिक्यं भवति । “आसनेन रजोहन्ति” इति उपनिषद्वाक्यम् । (योगोपनिषद्) आसनाभ्यासेन रजोगुणनाशः भवति सत्त्वगुणः वर्धते च । तदानीमेव मनसि शरीरे च स्थिरता सुखता च अनुभवितुं शक्यते । अन्यथा न । तदेव पतञ्जलिना आसनस्य उपयोग कथन सूत्रे उक्तं यथा- “ततो द्वन्द्वानभिधातः” (पा. यो. सू. सा. पा.) आसनाभ्यासेन शीतोष्णसुखदुःखादयः दूरी भवन्ति । तेषां बाधा न भवति इति उदीरितम् । एवं विद्यमान आसनानां अभ्यासक्रमः

पातञ्जलयोगसूत्रे न विवृतम् । तत्तु हठयोगप्रदीपिकायां, घेरण्डसंहितायां च वर्तते । परन्तु तादृश ग्रन्थेषु केवल प्रामुख्य आसनानां विवरणं लभ्यते । “योगकुरण्टी नामक ग्रन्थे द्विशताधिक आसनानां विवरणं अस्ति इति श्रूयते । परन्तु तस्य ग्रन्थस्य उपलब्धिः अधुना नास्ति । अस्ति चेत्- ‘ब्रिटिष् लैब्रेरी, इङ्ग्लैण्ड’ देशे एव न तु अन्यत्र । अत्र हठयोगप्रदीपिकायां घेरण्डसंहितायां च उक्तरूपेण आसनस्य परिकल्पनं दीयते ।

### हठयोगप्रदीपिकायां आसनपद्धतिः प्रयोजनश्च-

हठयोगस्य तावत् प्रथमाङ्गं आसनम् । अत्र अभ्यासक्रमः एवं अस्ति ।

असनं कुम्भकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा ।

अथ नादानुसन्धानमभ्यासानुक्रमो हठे ॥ इति ॥

आसनं, नानाविधैः प्राणायामः, नानविध मुद्राणां अभ्यासः, तदनन्तरं नादानुसन्धान अभ्यासः इत्येते हठयोगो अनुक्रमेण अभ्यसनीयाः वर्तन्ते । अत्र आसनाभ्यासेन फलं एकं वदति- “कुर्यात् तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम्” इति तेन स्पष्टं भवति यत् आसनाभ्यासेन स्थैर्यं तथा अङ्गलाघवं भवति इति । पातञ्जलयोगसूत्रे अपि उक्तमस्ति रोगस्य चित्तविक्षेपत्वं कारणम् इति । यथा व्याधिस्थानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानि चित्तविक्षेपास्तेन्तरायाः” इति (स.पा. ३०) । अङ्गानां लघावं नाम लघुत्वमिति । तदर्थं गौरवरूप तमोगुणस्य नाशः अपेक्षते । तदपि एतेन उक्तम् । एवं तमोगुण रजोगुण नाशनद्वारा सत्त्वगुणस्य वृद्धिः । तदानीं शरीरे मनसि च स्थिरता सुखता च अनुभवितुं आसनाभ्यास इति ।

### 2. 5. मुद्राः

मुद्राणां अभ्यासक्रमस्तु हठयोगप्रदीपिकायां तथा घेरण्डादि ग्रन्थेषु वर्तन्ते । नास्ति पातञ्जलयोगसूत्रे । अत्र वक्तव्यं भवति यत्- पातञ्जलयोगस्य अभ्यासार्थं बहवः अन्ययोगाभ्यासानां सहायता आवश्यकं वर्तते । पातञ्जलिस्तु केवलं मुख्यरूपाणां निरूपणं सूत्रतया कृतमस्ति । विवरणं तथा अभ्यासक्रमार्थं तस्मात् अन्यत्रैव आश्रयणीयं भवति । एवं चिन्त्यमाने हठयोगे उत्तमरीत्या

विचाराः लभन्ते । तथैव मुद्राणामपि विवरणम् अत्र दीयते । मुदं रातीति मुद्रा । मुदन्तु मनसि भवति । तेन शरीरेऽपि सन्तोषः भवति इत्यर्थः । अभ्यासे तावत् मुद्राः आसनवत् दृश्यन्ते । परन्तु कुम्भकाः वर्तन्ते । आसने कुम्भकं नास्ति । कुम्भकार्थं बन्धाः अपेक्षन्ते । तस्मात् बन्धाः कुम्भकान्तर्गताः वर्तन्ते व्याख्यानेषु । एतद्विना तान्त्रिकभागेषु अपि बहवाः मुद्राः सन्ति । अत्र तेषां अभ्यासः नास्ति । तेषां तु उपयोगः ध्यानस्थितौ भवति । अत्र तु ध्यानात्पूर्वं शरीरं तथा मनसः स्थिरीकरणार्थं विद्यमानांशः वर्तते । घेरण्डसंहितायां मुख्यतया २५ मुद्रा उक्ताः वर्तन्ते । हठयोगप्रदीपिकायां तु केवलं दशमुद्राः वर्तन्ते । अधोनिर्दिष्टवत् तेषां व्याख्यानं वर्तते । घेरण्डसंहितायां यथा-

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम् ।  
मूलबन्धो महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ॥  
विपरीतकरी योनिर्वज्रोली शक्तिचालिनी ।  
तडागी माण्डुकी मुद्रा शाम्भवी पञ्चधारणा ॥  
अश्विनीपाशिनी काकी मातङ्गी च भुजङ्गिनी ।  
पञ्चविंशति मुद्राश्च सिद्धिदा इह योगिनाम् ॥

तत्र कानिचित् मुद्राणां विशेषफलान् अत्र प्रस्तूयते । यथा-

वलितं पलितं चैव जरामृत्युं निवारयेत् ।  
क्षयकासम् उदावर्ता प्लीहादीर्न ज्वरं तथा ॥  
नाशयेत् सर्वरोगांश्च महामुद्रा प्रसाधनात् ।  
उड्डीयानं वसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥  
समग्राद्वन्धनाध्येतदुड्डीयानं विशिष्यते ।  
उड्डीयाने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥  
जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम् ।  
जालन्धरमहामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी ॥  
महाबन्धः परोबन्धो जरामरणनाशनः ।

प्रसादादस्य बन्धस्य साधयेत् सर्ववाञ्छितम् ॥

रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुषं विना ।

मूलबन्धमहाबन्धौ महावेधं विना तथा ॥

महाबन्धमूलबन्धौ महावेधसमन्वितौ ।

प्रत्यां कुरुते यस्तु सयोगीयोगवित्तमः ॥

न मृत्युतो भयं तस्य न जरा तस्य विद्यते ।

गोपनीयः प्रयत्नेन वेधोऽयं योगिपुङ्गवैः ॥

मुद्रां च साधयेन्नित्यं जरां मृत्युं च नाशयेत् ।

ससिद्धः सर्वलोकेषु प्रलयोऽपि न सीदति ॥

काकीमुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ।

यावन्तश्चोदरे रोगा अजीर्णाद्या विशेषतः ॥

तान् सर्वान्नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजङ्गिनी ॥

हठयोगप्रदीपिकायां तृतीयोपदेशः तावत् मुद्रादिकथनाध्यायः । अत्र दशमुद्राणां विवरणं फलेन साकम् अस्ति । अस्य मुख्य उद्देशस्तु कुण्डलिनी प्रबोधनम् । तथापि अभ्यसे अन्यान्यलाभाः अवर्तन्ता इति मत्वा साधारणजनानां अपि उपयोगः दृश्यते । तथैव रोगादीनामपि दूरीकरणं शक्यं इति उक्तम् । उक्तानुसारेण अभ्यस्यते चेत् उत्तमः फलितांशः अस्तेव । तदेव अस्मिन् कालएपुनःपुनः विमर्शणीयविषयः भवति । अधुना प्रामुख्यमुद्राणां व्याख्या हठयोगप्रदीपिकानुसारेण लिख्यते । यथा-

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।

ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥

महामुद्रो महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।

उड्डीयानं मूलबन्धश्च बन्धो जालन्धराभिधः ॥

करणीविपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ।

इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥

आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम् ।

वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥

गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरण्डकम् ।

कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं तथा ॥

अथ महामुद्रा

पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणम् ।

प्रसारितपदं कृत्वा कराभ्यां धारयेत् दृढम् ॥

नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।

अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यति ॥

क्षयकुष्ठगुदावर्तं गुल्माजीर्णपुरोगमाः ।

तस्य दोषेषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥

अथ महाबन्ध

पार्श्वि वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।

वामोरुपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥

पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चुबुकं दृढम् ।

निष्पीड्य योनिमाकुञ्च्य मनो मध्ये नियोजयेत् ॥

धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः ।

सव्याङ्गे तु समभ्यस्य दक्षाङ्गे पुनरभ्यसेत् ॥

मतमत्र तु केषाञ्चित् कण्ठबन्धं विवर्जयेत् ।

राजतन्त्रस्य जिह्वायां बन्धः शस्तो भवेदिति ॥

अयं तु सौनाडीनामूर्ध्वगतिनिरोधकः ।

अयं खलु महाबन्धो महासिद्धि प्रदायकः ॥

कालपाशमहाबन्धविमोचनविचक्षणः ।

त्रिवेणी सङ्गमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥

रूपलावण्यसम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ।

महामुद्रा महाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ॥

महावेधः

महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ।  
 वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कण्डमुद्रया ॥  
 समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ सन्ताडयेच्छनैः ।  
 पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ॥  
 सोमसूर्याग्निसम्बन्धो जायते चामृताय वै ।  
 मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत् ॥  
 महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ।  
 वलीपलितवेपथुः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥  
 एतत् त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् ।  
 वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ॥  
 अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने ।  
 पुण्यसम्भारसन्धायि पापौघाभिदुरं सदा ॥  
 सम्यक् दिक्षवनामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनम् ।

खेचरी

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।  
 भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥  
 छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेणथ वर्धयेत् तावत् ।  
 सा यावद् भ्रूमध्यां स्पृशति तदा खेचरी सिद्धिः ॥  
 स्नुहिपत्रनिभं शस्तं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ।  
 समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥  
 ततः सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रधर्षयेत् ।  
 पुनः सप्तहिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥  
 एवं क्रमेण षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् ।  
 षण्मासाद्रसनामूलहिराबन्धः प्रणश्यति ॥  
 कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परिभोजयेत् ।



सा भवेत् खेचरीमुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥  
 रसनामूर्ध्वगं कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ।  
 विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्यु जरादिभिः ॥  
 न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ।  
 न मूर्छा भवेत् तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥  
 पीड्यते न रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ।  
 बाध्यते न कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥  
 चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ।  
 तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥  
 खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोद्धतः ।  
 न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्याश्लेषितस्य च ॥  
 चलितोऽपि यदा बिन्दुः सम्प्राप्तो योनिमण्डलम् ।  
 व्रजत्यूर्ध्वं हतः शक्या निबद्धो योनिमुद्रया ॥  
 ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।  
 मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति भोगवित् ॥  
 नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ।  
 तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥  
 इन्धनानि यथा वह्निस्तैलवर्ति च दीपकः ।  
 तथा सोमकलापूर्णं देहो देहं न मुञ्चति ॥  
 गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् ।  
 कुलीनं तमहं मन्ये इतरो कुलघातकाः ॥  
 गोशब्देनोदितो जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ।  
 गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनम् ॥  
 सुषिरं ज्ञानजनकं पञ्चस्रोतः समन्वितम् ।  
 तिष्ठते खेचरीमुद्रा तस्मिन् शून्ये निरञ्जने ॥  
 एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ।

एको देव विरालम्ब एकावस्था मनोन्मनी ॥  
 बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् ।  
 सर्वेषां हठतन्त्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥  
 यत्किञ्चित् श्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपिणः ।  
 तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः ॥  
 तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवञ्चनम् ।  
 गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ॥  
 ऊर्ध्वनाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी ।  
 करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ॥  
 नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी ।  
 आहारोबहुलस्तस्य सम्पाद्यसाधकस्य च ॥  
 अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ।  
 अधःशिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने ॥  
 क्षणाच्च किञ्चिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ।  
 वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ।  
 याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु कालजित् ॥  
 अभ्यासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ।  
 रुद्राणी वा परा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ॥  
 राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ।  
 राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ॥  
 मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् ।  
 इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥  
 इति मुद्रा दशप्रोक्ता आदिनायेन शम्भुना ।  
 एकैता तासु यमिनी महासिद्धिप्रदायिनी ॥

इत्यादिरूपेण मुद्राणां व्याख्यानं दृश्यते । अत्र स्पष्टतया उक्तमस्ति राजयोगार्थमेव एषां  
 अभ्यासः । तथा समीचीनरीत्या अभ्यस्यते चेत् एकैकमपि उत्तमं फलं दास्यति इति । अत्र

बन्धत्रयाणां विवरणं न कृतमस्ति । बन्धत्रयाणां विवरणं प्रत्येकतया दत्तमस्ति । अत्रापि महामुद्रा विपरीतकरणी च अनन्तसुलभं तथा महान् फलान् दास्यन्ति इत्यत्र नास्ति सन्देहः ॥

## 2. 6. प्राणायामः

पातञ्जलीय अष्टाङ्गयोगे तृतीय अङ्गः प्राणायामः । प्राणस्य आयामः प्राणायामः । प्राण इत्युक्ते प्राणशक्तिः न तु प्राणायामः । प्राणशक्ति इत्युक्ते अस्य प्रपञ्चस्य मूलभूतः शक्तिः । सर्वपदार्थानां आधारभूतः चैतन्यरूपः शक्तिः । अस्य सञ्चयनं विस्तरणम् इत्यादि अर्थेषु आयाम शब्दः प्रयुक्तः । अस्माकं शरीरे प्राणः अस्ति चेत् प्राणे अथवा जीव इति व्यवहारः । तदभावे तन्न । तस्मात् जीवशब्देन प्राणस्य व्यवहारः न अन्तर्भावः । अस्य प्राणस्य गतिः नाडीषु भवति । नाडीनाम यत्र प्राणशक्तेः प्रवाहः विद्यते तत् । शक्तः यत्र चलति सात्वत्र नाडी न । नाड्याः प्राणवाहिनः भूत्वा जीवकोशे भवन्ति । नड- गतौ इति धात्वोः उत्सनः शब्दः नाडी । अत्र केचन वदन्ति यथा । नाड्याः द्विविधाः केचन बृहत् रूपेण द्रष्टुं या अनुभोक्तुं शक्याः । केचन नाड्याः सूक्ष्माः द्रष्टुं अशक्याः । परन्तु ज्ञानेन ज्ञातुं शक्याः । योगशास्त्ररीत्या मानवशरीरे ७२,००० नाड्याः सन्ति । तेषु अविरततया चैतन्यं प्रवहति । तद्योगादेव अस्माकं जरामरणादयः भवन्ति । तस्मात् तासु नाडीषु प्रवहमाणस्य चैतन्यस्य सञ्चयनं क्रियते चेत् एकत्रैव स्थिरो भवति । स्थितीव तस्य तस्य यदा विनियोगस्तदा आवश्यकरूपेण तस्य विनियोगः कर्तुं शक्यते । यदा तस्य सद्विनियोगः समीचीनतया भवति तदा शक्तिहासः न भवति । तस्मात् तस्य निग्रहः आवश्यकः । तदपि नाडीद्वारेण भवितव्यं नान्यथा । ७२,००० नाडीषु त्रयः प्रमुखाः । इडा, पिङ्गला, सुषुम्ना इति नाडीज्ञानं भवितुं शक्यते । परन्तु द्रष्टुं न शक्यते । अस्माकं शरीरे इडा, पिङ्गला इत्यनयोः नाम, दक्षिणनासापुटौ इति व्यवहारः । सुषुम्नानाडी शरीरमध्ये मेरुदण्डे अस्ति इति योगविदामभिप्रायः । इडा, पिङ्गलयोः सूर्य चन्द्र इत्यपि नामान्तरम् । तथापि नाम, दक्षिण नासापुटौ न तौ नाड्यौ ।

तमोः नाड्योः अस्तित्वं तत्र सूचयन्तौ स्तः इति । किमर्थम् इत्युक्ते प्राणशक्तेः मूलकेन्द्रं मूलाधारचक्रे कुण्डलिन्याम् । ततः दक्षिणपार्श्वे आरभ्य वामनासापुटे इडानाडी प्रवहति । तथैव वामपार्श्वे आरभ्य दक्षिणनासापुटे पिङ्गला नाडी प्रवहति । यदा प्राणशक्तेः प्रवाहः पिङ्गलानाड्यां तदानीं मनः शरीरश्च क्रियावन्तौ भवतः । सूर्यप्रकाशनेन यथा प्रपञ्चे सर्वे जाग्रताः भवन्ति तथैव तस्मिन् नाड्यां चैतन्यप्रवाहेन आलस्यादयः न भवन्ति ।

### इडानाडी

इडानाड्यां चैतन्यप्रवाहेन मन्दत्वं, आलस्यं, शरीरे मनसि च भासते । यद्यपि प्राणशक्तेः पिङ्गलायां सत्यपि विश्रान्तिः आवश्यकं चेत् तदानीं चैतन्यं इडायामेव प्रवहति । यथा चन्द्रस्य गतिः तथा शैत्यं, मन्दत्वं शरीरे मनसि च ददति । एवं सर्वदा इडापिङ्गलयोर्मध्ये चैतन्यस्य प्रवाहः भवति । योगिनां मते तु यदा प्राणशक्तिः इडानाड्यां वायुरूपेण चलति तदानीं रात्रीति । यदा पिङ्गलानाड्यां तदा दिन इति च । उभयनाड्यौ सूक्ष्मरूपेण वायुः चलति चेत् सन्ध्याकालमिति । सन्ध्याकालः ध्यानयोग्यं भवति । यतो हि तदानीं मनसः चाञ्चल्यं न भवति । तदेव सन्ध्याकाल इति प्रकृतौ सूर्योदयसमये तथा सूर्यास्तसमये च निर्दिष्टमस्ति ।

शरीरस्य अन्तर्बहिश्च वायुः वायुः नासापुटद्वारेणैव चलति । तदेव श्वासोच्छ्वास इति कथ्यते । तस्य निग्रह विधिः प्राणायामः । श्वासोच्छ्वासरूपेण वायौ तथा शरीरे चलति । अतः अस्याः नियन्त्रणं तेनैव वायुना भवितव्यं न तु अन्यथा । शरीरः, मनः, श्वासोच्छ्वास इति त्रयाणां समस्थितः जीव इति भवितव्यम् । तदप्यत्र प्रमाणानुसारेण भवितव्यम् इति । मनः श्वासोच्छ्वास उभयमपि शरीरे वर्तते । परन्तु मनः यथा प्रवर्तन्ते तदनुसृत्य श्वासोच्छ्वासः । यदा तदा मनसि क्लेशः, दुःखः, सन्तोषः, उद्वेगादयः आयान्ति तदा तदनुरीत्या श्वासोच्छ्वासः विशेषतया भवति ।

एतासां श्वासविशेषरीत्या तदनुरीत्या शरीरस्यापि वृद्धिः, ह्लासादयः भवन्ति । तस्मात् श्वासोच्छ्वासस्य संयमनेन मनः स्थिरो भवति ।

मनः यदा प्रशान्तं भवति तदा चित्तविक्षेपो नास्ति । तदर्थमेव प्राणायाम इति पतञ्जलिना उक्तं यथा- “प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य” इति । अर्थात् समीचीनरीत्या श्वासस्य निष्कासनं तथा आपूरणेन अथवा पुरकरेचकाभ्यां मनः स्थिरो भवति । तदेव मनःस्थिरीकरणं प्राणायाम प्रक्रियायां क्रियते च । तेन ताभ्यां अन्ते केवलकुम्भकः पर्यवस्यति परन्तु प्राणायामस्य अभ्यासे काश्चन नियमाः सन्ति । पुरक, कुम्भक, रेचकयोः १:४:२ निष्पत्तौ भवितव्यम् इति नियमः योगशास्त्रेषु दृश्यते । तस्य अभ्यासार्थं कुम्भकाभ्यासे बन्धा अपि करणीयाः । अन्यथा शरीरे विपरिणामो भवेत् । तद्यथा यदा पुरकेन सह वायोः कुम्भकं भवति तदा तस्य ऊर्ध्वगमनं भवति । तदा तत् उरःस्थानात् ऊर्ध्वभागे शिरोभागे गच्छति चेत् तत्र वायोः विकोपेन उपद्रवाः भवन्ति । तत् आवरोधनाय कुम्भकाः आवश्यकाः । कुम्भकेन विना प्राणायामः क्रियते चेत् हानिः नास्ति तथा प्रयोजनमपि अल्पम् । कुम्भकः बन्धत्रयाणां साकं भवितव्यम् । ते च बन्धाः- १. मूलबन्धः, २. उड्याणबन्धः, ३. जालन्धरबन्धः -इति त्रिविधम् । अस्य विवरणं पूर्वमेव दत्तमस्ति ।

प्राणायामस्य लक्षणं पतञ्जलिना उक्तं यथा- “तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः” इत्युक्ते आसनाभ्यासे स्थितिप्राप्त्यनन्तरं अथवा आसनसिद्धे सति प्राणायामाभ्यासः । स च अभ्यासः पुरकरेचकयोः गतिविच्छेदनम् । तन्नाम केवलकुम्भकम् इत्यर्थः । अत्र प्राणायामस्य अन्तिमस्थितिः केवलकुम्भक इति सिद्धम् । तदभ्यासः कथं भवितव्यम्? आहारादि नियमाः कथम् इत्यादि विषयाः पतञ्जलिना उक्तं नास्ति । तथापि तौ विषयौ हठयोगप्रदीपिकायां तथा घेरण्डसंहितायां च प्रतिपादितो वर्तते । तान् विषयान् अग्रे विव्रियते ।

प्राणायामभेदान् पतञ्जलिना एवम् उक्तम् । यथा- “बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देश

कालसङ्ख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः" इत्युक्ते प्राणायामः त्रिधा । ते च रेचक, पुरक, कुम्भकभेदात् । परन्तु कालेन परिदृष्टाः सङ्ख्याभिः परिदृष्टा, दीर्घसूक्ष्मः । अत्र देश एव प्रदेशः अथवा कालः । स च अङ्गुष्ठ अग्रभागात् कनिष्ठिका पर्यन्तं नासिकादि प्रदेशेषु इत्यर्थः । अत्र श्वासप्रश्वासयोः गणना एव सङ्ख्या इति व्यवहारः । अभ्यासक्रमे श्वासप्रश्वासाः दीर्घः तथा सूक्ष्माः भवेत् अथवा मध्यमा वा । तदानीं अनेकाः श्वासप्रश्वासाः भवितव्यम् । तेषां समीचीनतया निग्रहणं चतुर्थः प्राणायामः केवल कुम्भकात्मकः । अत्रैव बाह्य-आन्तरिकविषयाणां निग्रहः भवति । यदा देशकालसङ्ख्याभिः वायुः दीर्घः सूक्ष्म वा भूत्वा अतिक्रान्तः भवति तदानीं कुम्भको भवति । तदेव केवल कुम्भक इति योगशास्त्रविदामभिप्रायः । "ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ।" इति सूत्रे प्राणायामस्य अभ्यासफलम् एव उक्तमस्ति उपर्युक्त सूत्रेण । यदा प्राणायामाभ्यासः भवति तदानीम् अभ्यासिनः कर्मनाशः भवति । यः कर्म विवेकज्ञानावरणात्मकः तत् नश्यति कुम्भकाभ्यासेन इत्यर्थः । अस्मिन् विषये व्यासवचनं यथा- "तपो न परं प्राणायामात् ततो विशुद्धिर्मलानां दीप्तिश्च ज्ञानस्य" इति । एवं प्राणायाम अभ्यासात् मनः धारणासु योग्यता भवति ।

पातञ्जलीययोगशास्त्रे शरीर तथा मनसः, सामाजिक, आध्यात्मिक रूपेण आरोग्यसम्पादनाय विद्यमान सर्वे विषयाः वर्तन्ते । प्रथमसूत्रे, तथा द्वितीयसूत्रे वर्तते यथा-

योगः अनुष्ठानशास्त्रः न तु जिज्ञासा शास्त्रम् । तत्र चित्तभूमयः क्षिप्त, मूढ, विक्षिप्त, एकाग्र निरुद्ध इति चतुर्धा । क्रमशः अभ्यासेनैव निरुद्ध प्राप्तुं शक्यम् अन्यथा न । वयं तु साधारणतया प्रारम्भे विद्यमान विभागत्रयेषु विद्यमानाः न तु अन्तिम स्तरे । तस्मात् चित्तविक्षेपद्वारा सर्वे अपि रुग्णाः भवति । नीरोगी भवेत् चेत् चित्तनिरोधः आवश्यकमेव । तदर्थमेव द्वितीयं सूत्रम् प्रवृत्तम् । कथं चित्तवृत्तिरेव रोगस्य कारणम् इति पश्यामः-

चित्तनदी नाम उभयतो वाहिनी वहति कल्याणाय वदति पापय च । या तु कैवल्य प्राग्भारा

विवेक विषयनिम्ना सा कल्याणवहा । संसारप्राग्भारा अविवेकविषयनिम्ना पापावहा । तत्र वैराग्ये विषयस्रोतः खिलीक्रियते । विवेकदर्शनाभ्यासेन विवेकस्रोत उद्धाट्यत इत्युभयाधीनश्चित्तवृत्ति निरोधः । चित्तस्यावृत्तिकस्य प्रशान्तवाहिनी स्थितिः । तदर्थः प्रयत्नो वीर्यमुत्साहः । तत्सम्पिपादविषया तत्साधनानुष्ठानमभ्यासः । स तु दीर्घकालसेवितो निरन्तरासेवितः तपसा ब्रह्मचर्येण विधया श्रद्धया च सम्पादितः सत्कारवान् दृढभूमिर्भवति । व्युत्थानसंस्कारेण द्रागित्येवानभिभूतविषय इत्यर्थः ।

एतदर्थं प्रणवस्य जपः, प्रणवाभिधेयस्य ईश्वरस्य भावनम् । तदस्य योगिनः प्रणवं जपतः प्रणवार्थं च भावयतः चित्तमेकाग्रं सम्पद्यते । तथा चोक्तम्-

स्वाध्यायाद्योगमासीत योगात् स्वाध्यायमासते ।

स्वाध्याययोगसम्पत्त्या परमात्मा प्रकाशते ॥

इति । अनेन अनारायाः दूरीभवन्ति । अन्तरायाः तव विद्यन्ते यथा- नवान्तरायश्चित्तस्य विक्षेपाः । सहैते चित्तवृत्तिभिर्भवन्ति । एतेषामभावे न भवन्ति पूर्वोक्तश्चित्तवृत्तयः । तत्र व्याधिः धातुरसकरणवैषम्यम् । स्त्यानम् अकर्मव्यताचित्तस्य । संशयः उभयोर्हिस्पृक् विज्ञानं स्यादिदमेवं नैव स्यात् । इति । प्रमादः समाधिसाधनानामभावनम् । आलस्यं कायस्य चित्तस्य च गुरुत्वादप्रवृत्तिः । अविरतिः चित्तस्य विजयसम्प्रयोगात्मागर्धः । भ्रान्तिदर्शनं विपर्ययज्ञानम् । अलब्धभूमिकत्वं समाधिभूमेरलाभः । अनवस्थितत्वं यल्लब्धायां भूमौ चित्तस्याप्रतिष्ठा । समाधिप्रतिलम्भे हि सति तदवस्थितं स्यादिति । एते चित्तविक्षेपा नव योगमलाः, योगप्रतिपक्षाः, योगान्तराया इत्यभिधीयन्ते । एभिः साकम् अन्यै अपि प्रादुर्भवन्ति यथा- दुःखम् आध्यात्मिकाधिभौतिकम् आधिदैविकं च । येनाभिहताः प्राणिनः तदुपघाताय प्रयतन्ते तदुःखम् । दौर्मनस्यम् इच्छाविधाताच्छेदसः क्षोभः । यदङ्गान्योजयति तदङ्गमेजयत्वम् । प्राणो यद्वाहं

वायुमाचमति स श्वासः। यत्कौह्यं वायुं निःसारयति स प्रश्वासः। एते विक्षेपसहभुवो विक्षिपयित्तस्यैते भवन्ति । समाहितचित्तस्यैते न भवन्ति ।

अथैते विक्षेपाः समाधिप्रतिपक्षाः ताभ्यामेवाभ्यासवैराग्याभ्यां निरोद्धव्याः । तत्राभ्यासस्य विषयमुपसंहरन् इदमाह-

विक्षेपप्रतिषेधार्थमेकतत्त्वालम्बनं चित्तमभ्यसेत् । यस्य तु प्रत्यर्थनियतं प्रत्ययमात्रं क्षणिकं च चित्तं तस्य सर्वमेव चित्तमेकाग्रम् । नास्त्येव विक्षिप्तम् । यदि पुनरिदं सर्वतः प्रत्याहृत्य एकस्मिन्नर्थे समाधीयते तदा भवत्येकाग्रमित्यतो न प्रत्यर्थनियतम् ।

योऽपि सदृशप्रत्ययप्रवाहेन चित्तमेकाग्रं मन्यते, तस्य एकाग्रता यदि प्रवाहचित्तस्य धर्मः, तदा एकं नास्ति प्रवाहचित्तं क्षणिकत्वात्। अथ प्रवाहांशस्यैव प्रत्ययस्य धर्मः, सः सर्वः सदृशप्रत्ययवाही वा विसदृशप्रत्ययप्रवाही वा प्रत्यर्थनियतत्वादेकाग्र एवेति विक्षिप्तचित्तानुपपत्तिः । तस्मादेकमनेकार्थमवस्थितं चित्तमिति । यदि च चित्तेनैकेनानन्विताः स्वभावभिन्नाः प्रत्यया जायेरन्, अथ कथमन्यप्रत्ययदृष्टस्यान्यः स्मर्ता भवेत्। अन्यप्रत्ययोपेतचित्तस्य च कर्माशयस्यान्यः प्रत्यय उपभोक्ता भवेत्? कथञ्चित् समाधीयमानमप्येतत् गोमयपायसीन्यायमाक्षिपति । किं च स्वात्मानुभवापह्नवः चित्तस्यान्यत्वे प्राप्नोति । कथम्? यदहं अद्राक्षं तत्स्पृशामि, यच्चास्प्राजं तत्पश्यामि, इत्यहमिति प्रत्ययः सर्वस्य प्रत्ययस्य भेदे सति प्रत्ययिन्यभेदेनोपस्थितः । एकप्रत्ययविषयोऽयमभेदात्माहमिति प्रत्ययः कथमत्यन्तभिन्नेषु चित्तेषु वर्तमानः सामान्यमेकं प्रत्ययिनमाश्रयेत्? स्वानुभवग्राह्यश्चायमभेदान्माहमिति प्रत्ययः । न च प्रत्यक्षस्य माहात्म्यं प्रमाणान्तरेणाभिभूयते। प्रमाणान्तरं च प्रत्यक्षबलेनैव व्यवहारं लभते। तस्मादेकमनेकार्थमवस्थितं चित्तम् ।



तत्र सर्वप्राणिषु सुखसम्भोगापन्नेषु मैत्रीं भावयेत्, दुःखितेषु करुणाम्, पुण्यात्मकेषु मुदिताम्, अपुण्यशीलेषूपेक्षाम् । एवमस्य भावयतः शुक्लो धर्म उपजायते । ततश्च चित्तं प्रसीदति, प्रसन्नमेकाग्रं स्थितिपदं लभते । कौष्ठ्यस्य वायोः नासिकापुटाभ्यां प्रयत्नविशेषात् वमनं प्रच्छर्दनम् । विधारणं प्राणायामः । ताभ्यां वा मनसः स्थितिं सम्पादयेत् ।

उद्दिष्टः समाहितचित्तस्य योगः । कथं व्युत्थितचित्तोऽपि योगयुक्तं स्यात् इति चेत् नातपस्विनो योगः सिद्ध्यति । अनादिकर्मक्लेशवासमाचित्ता प्रत्युपस्थित विषयजाला चाशुद्धिः नान्तरेण तपसा सम्भेदमापद्यत इति तपस उपादानम् । तच्च चित्तप्रसादनमबाधमानमनेनासेव्यमिति मन्यते । स्वाध्यायः प्रणवादि पवित्राणां जपः । मोक्षशास्त्राध्ययनं वा । ईश्वरप्रणिधानं सर्वक्रियाणां परमगुरावर्पणं, तत्पल्लसंन्यासो वा । स ध्यासेव्यमानः समाधिं भावयति । क्लेशां प्रतनूकरोति । प्रतनूकृतान् क्लेशान् प्रसङ्ख्यानाग्निना दग्धबीजकल्पानप्रसवधर्मिणः करिष्यतीति । तेषां तनूकरणात्पुनः क्लेशैरपरामृष्टा सत्त्वपुरुषान्यताख्यानिमात्रख्यातिः सूक्ष्माप्रज्ञा समाप्ताधिकारा प्रतिप्रसवाय कल्पिष्यत इति । एतदर्थं साधना आवश्यकी । साधनाविना सिद्धिः न भवति । तस्मात् इतः परं साधना पद्धतिरुच्यते ।

योगाङ्गन्यष्टावभिधायिष्यमाणाग्नि । तेषामनुष्ठानं पञ्चपर्वणोविपर्ययस्याशुद्धिरूपस्यक्षयो नाशः । तत् क्षये सम्यग्ज्ञानस्याभिव्यक्तिः । यथा यथा च साधनान्यनुष्ठियन्ते तथा तथा तनुत्वमशुद्धिरापद्यते । यथा यथा च क्षीयते तथा तथा क्षयक्रमानुरोधिनी ज्ञानस्यापि दीप्तिर्वर्धते । सा खल्वेषा विवृद्धिः प्रकर्षमनुभवत्या विवेकख्यातेः । आगुणपुरुषस्वरूप विज्ञानादित्यर्थः । योगाङ्गानुष्ठानमशुद्धेर्वियोगकारणम् । यथा परशुच्छेदस्य । विवेकख्यातेस्तु प्राप्तिकारणं, यथा धर्मः सुखस्य नान्यथाकारणम् । कतिचैतानि कारणानि शास्त्रे भवन्ति? नवैवेत्याह । तद्यथा

उत्पत्ति, स्थिति, अभिव्यक्तिकारण प्रत्यय, अग्नि, त्रियोग अन्यन्वाध्याय कारणं नवः  
स्मृतम् ।

तत्रोत्पत्तिकारणं मनसः पुरुषार्थता, शरीरस्योवाहार इति । अभिव्यक्तिकारणं यथा  
रूपस्यालोकस्तथा रूपज्ञानं विकारकारणं मनसो विषयान्तरं यथाग्निः पाकस्य । प्रत्ययकारणं  
धूमज्ञानमग्निज्ञानस्य । प्राप्तिकारणं योगाङ्गानुष्ठानं विवेकख्यातेः विवेककारणं तदेवाशुद्धेः ।  
अन्यत्वकारणं यथा सुवर्णस्य सुवर्णकारः एवमेकस्य स्त्रीप्रत्ययस्याविद्या मूढत्वे, द्वेषो दुःखत्वे,  
रागः सुखत्वे, तत्त्वज्ञानं माध्यस्थे, धृतिकारणं शरीरामिन्द्रियाणां तानि च तस्य । महाभूतानि  
शरीराणाम् । तानि च परस्परं सर्वेषाम् । तैर्यग्यौनमानुषदैवतानि च परस्परार्थत्वादिति । एवं  
नवकारणानि । तानि च यथा सम्भवं पदार्थान्तरेष्वपि योज्यानि योगाङ्गानुष्ठानं तु द्विधैव कारणत्वं  
लभत इति । यथाक्रममेषाम् अनुष्ठानं स्वरूपं च वक्ष्यामः ।

तत्राहिंसा सर्वथा सर्वभूतानाभिद्रोहः, उत्तरे च यमनियमास्तन्मूलास्तत्सिद्धिपरतैयैव  
तत्प्रतिपादनाय प्रतिपाद्यन्ते, तदवदातरूपकरणाद्यैवोपादीयन्ते । तथा चोक्तम्- स खल्वयं ब्राह्मणो  
यथा यथा व्रतानि बहूनि समादित्यते तथा तथा प्रमादकृतेभ्यो हिंसानिदानेभ्यो  
निवर्तमानस्तामेवावदातरूपामहिंसां करोति । सत्यं यथार्थं वाङ्मवसे । यथा दृष्टं यथा श्रुतं तथा  
वाङ्मनश्चेति । परत्र स्वबोध सङ्क्रान्तये वागुक्ता सा यदि न वाञ्छिता भ्रान्ता वा प्रतिपत्ति वन्द्या  
वा भवेदिति । एषा सर्वभूतोपकारार्थं प्रवृत्ता न भूतोपघाताय । यदि चैव मप्यधीयमाना भूतोपघातपरैव  
स्यान्न सत्यं भवेत्पापमेव भवेत् । तेन पुण्याभ्यासेन पुण्यप्रतिरूपकेण कष्टतमः प्राप्नुयात् ।  
तस्मात्परीक्ष्य सर्वभूतहितं सत्यं ब्रूयात् । स्तेयमदास्त्रपूर्वकं द्रव्याणां परतः स्वीकरणम् । तत्प्रतिषेधः  
पुनरस्पृहारूपमस्तेयमिति । ब्रह्मचर्यं गुप्तेन्द्रियस्थोपस्थस्य संयमः । विषयाणामर्जनरक्षण  
क्षयसङ्गहिंसादोषदर्शनादस्वीकरणमपरिग्रह इत्येते यमाः । तत्राहिंसा जात्यवच्छिन्नामत्स्यवधकस्य

मत्स्येष्वेव नान्यत्र हिंसा । सैव देशवच्छिन्ना न तीर्थे हनिष्यामिति । सैव कालावच्छिन्ना न चतुर्दश्यां न पुण्येऽहनि हनिष्यामिति । सैव त्रिभिरुपरतस्य समयावच्छिन्नादेव ब्राह्मणार्थं तान्यथा हनिष्यामिति । यथा च क्षत्रियाणां युद्ध एव हिंसा । नान्यत्रेति । एभिर्जातिदेशकाल समयैरनवच्छिन्ना अहिंसादयः सर्वयैव परिपालनीयाः सर्वभूमिषु सर्वविषयेषु सर्वथैवाविहित व्यभिचाराः सार्वभौमा महाव्रतमित्युच्यन्ते ।

तत्र शौचं मृजलादिजनितं मेध्याभ्यवहरणादि च बाह्यम् । आभ्यन्तरं चित्तमलानामाक्षालनं सन्तोषः सन्निहित साधनादधिकस्यानुपादित्सा । तपोद्वन्द्वश्च जिघत्साविपासे शीतोष्णे स्थानासने काष्ठ मौनाकार मौने य । क्रतानि चैषां यथायोगं कृच्छ्रचान्द्रायणसान्तपनादीनि । स्वाध्यायो मोक्षशास्त्राणामध्ययनं प्रणव जपो वा । ईश्वरप्रणिधानं तस्मिन् परमगुरौ सर्वकर्मार्पणम् । शय्यासनस्थोऽथ पथि व्रजन्वा स्वस्यः परिक्षीण वितर्कजालः । संसारबीजक्षयमोक्षमाणः स्यान्नित्यमुक्तोऽमृतभोगभागी । यत्रेदमुक्तं तमः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च इति । तत्र हिंसा तावत्- कृतकारिता अनुमोदितेति त्रिधा । एकैका पुनस्त्रिधा लोभेन मांसचर्मार्थेव क्रोधेन अपकृतमनेनेऽति, मोहेन धर्मो मे भविष्यतीति । लोभक्रोधमोहाः पुनस्त्रिविधाः- मृदुमध्याधिमात्रा इति । एवं सप्तविंशतिर्भेदाः भवन्ति हिंसायाः । मृदुमध्याधिमात्राः पुनस्त्रिधा- मृदुः-मृदुः मध्यमृदुः तीव्रमृदु इति । तथा मृदुमध्यो मध्यमध्यः तीव्रमध्य इति । तथा मृदुतीव्रो मध्यतीव्रो अधिमात्रतीव्र इति । एवमेकाशीति भेदा हिंसा भवति । सा पुनर्वियमविकल्प समुच्चयभेदादसङ्ख्येया, प्राणभृद्भेदस्यापरिसङ्ख्येयत्वादिति । एवमनृतादिष्वपि योज्यम् ।

ते खल्वमी वितर्का दुःखज्ञानान्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् । दुःखमज्ञानं च अनन्तफलं योषामिति प्रतिपक्षभावनं तथा च हिंसकस्तावत् प्रथमं वध्यस्य वीर्यमक्षिपति । ततश्च शस्त्रादि निपातनेन दुःखयति । ततो जीवितादपि मोचयति । ततो वीर्याक्षेपादस्य चेतनाचेतनमुपकरणं

क्षीणवीर्यं भवति । दुःखोत्पादान्नरकं तिर्यक्प्रेतादिषु दुःखमनुभवति, जीवितव्यपरोपणात् प्रतिक्षणं च जीवितात्यये वर्तमानो मरणविच्छिन्नमपि दुःखविपाकस्य नियतविपाकवेदनीयत्वात् कथञ्चिदेवोच्छ्वसिति ।

यदि कथञ्चित् पुण्यपापगता हिंसा भवेत् । तत्र सुखप्राप्तौ भवेदल्पायुरिति । एवमनृतादिष्वपि योज्यं यथा सम्भवम् । एवं वित्तकोणां च अमुमेवानुगतं विपाकमनिष्टं भावयन् न वितर्केषु मनः प्रणिधीत । प्रतिपक्षभावनाहेतोर्देया वितर्का यदा च स्युरप्रसवधर्माणः तदा तत्कृतमैश्वर्यं योगितः सिद्धिसूचकं भवति । तत्सन्निधौ सर्वप्राणिनां वैरत्यागः भवति । सत्यप्रतिष्ठायां धार्मिको भूया इति भवति धार्मिकः । स्वर्गं प्राप्नुहि इति स्वर्गं प्राप्नोति । अतोधाऽस्य वाक् भवति । सर्वदिक्स्थाने अस्योपतिष्ठन्ते रत्नानि । यस्य लाभादप्रतिधान् गुणानुत्कर्षयति । सिद्धश्च विनेयेषु ज्ञानमाधातुं समर्थो भवामिति । अपरिग्रहेन कोऽहमासं, कथमहमासं, किंस्विद्विदं, कथंस्विद्विदं, के वा भविष्यामः कथं वा भविष्यामः? इत्येवमस्य पूर्वान्तपरान्तमध्येष्वात्मभावजिज्ञासा स्वरूपेणापावर्तते एता यमस्थैर्ये सिद्धयः ।

नियमेषु शैचात् स्वाङ्गे जुगुप्सायां शौचमारभमाणः कायावद्यदर्शी कायानभिष्वङ्गी यतिर्भवति । किं च परैरसंसर्गः कायस्वभावलोकी स्वमपि कायं जिहासु मृज्जलादिभिरुक्षालयन्नपि कायशुद्धिमपश्यन् कथं परकायैरत्यन्तमेवाप्रयतैः संसृजेत । शुचेः सत्त्वशुद्धिः ततः सौमनस्यं, ततः ऐकाग्र्यं तत इन्द्रियजयः, ततश्चात्मदर्शनयोग्यत्वं बुद्धिसत्त्वस्य भवतीत्येतच्छौच स्थैर्यादधिगम्यत इति । यच्च कामसुखं लोके यच्च दिव्यं महत्सुखम् । तृष्णाक्षयसुखस्यैते न हितः षोडशीं कलाम् इति । निवर्त्यमानमेव तपो हिनस्त्यशुद्ध्यावरणमलम् । तदावरणमलापगमात्काय सिद्धिरणिमाद्या । तथेऽन्द्रियसिद्धिर्दूराच्छ्रवणदर्शनाद्योनि । स्वाध्यायान् देवा ऋषयः सिद्धाश्च दर्शनं गच्छन्ति । कार्ये चास्य वर्तन्त इति । ईश्वरार्पितसर्वभावस्य समाधिसिद्धिः, यथा

सर्वमीप्सितमवितथं जानाति देशान्तरे देहान्तरे कालान्तरे च । ततोऽस्य प्रज्ञा यथाभूतं जानातीति । आसनादीनि तद्यथा पद्मासनं क्रौञ्चनिषदनं हस्तिनिषदनं उष्ट्रनिषदनं समसंस्थानं स्थिरसुखं यथासुखं चेत्येवमादीनि । एवं आसनसिद्ध्यर्थं प्रयत्नोपरमात् सिद्धति । येन नाङ्गमेजयो भवति । अनन्ते वा समापन्नं चित्तं आसनं तिर्वर्तयतीति । सन्यासनजये बाह्यस्य वायोराचमनं श्वासः । कौष्ठ्यस्य वायोर्निस्सारणं प्रश्वासः । तयोर्गतिविच्छेद उभयाभावः प्राणायामः । यत्र प्रश्वासपूर्वको गत्यभावः स बाह्यः । यत्र श्वासपूर्वको गत्यभावः स आभ्यन्तरः । तृतीयः स्तम्भवृत्तिः । यथोभयाभावः सकृत्प्रयत्नाद्भवति । यथा तप्ते न्यस्तमुपले जलं सर्वतः सङ्कोचमापद्यते । तथा द्वयोर्युगपद्धत्यभाव इति । त्रयोप्येते देशेन परिदृष्टाः, द्वयानस्य विषयो देश इति । कालेन परिदृष्टाः, क्षणानामियन्तावधारणेनावच्छिन्ना इत्यर्थः । सङ्ख्याभिः परिदृष्टा, एतावद्भिः श्वासप्रश्वासैः प्रथम उद्धातः तद्वन्तिगृहीतस्यैतावद्भिर्द्वितीयः उद्धातः एवं तृतीयः । एवं मृदुः एवं मध्यः, एवं तीव्रः इति सङ्ख्या परिदृष्टः । स खल्वयमभ्यस्तो दीर्घसूक्ष्मः । देशकालसङ्ख्याभिर्बाह्यविषयपरिदृष्ट आक्षिप्तः । तथा आभ्यन्तरविषय परिदृष्ट आक्षिप्तः । उभयथा दीर्घसूक्ष्मः । तत्पूर्वको भूमिजयात् क्रमेणोभयोर्गत्यभावश्चतुर्थः प्राणायामः । तृतीयस्तु विषयानालोचितो गत्यभावः सकृदारब्ध एव, देशकालसङ्ख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः । चतुर्थस्तु श्वासप्रश्वासयोर्विषयावधारणान् क्रमेण भूमिजयादुभयाक्षेपपूर्वको गत्यभावश्चतुर्थः प्राणायाम इत्ययं विशेषः । प्राणायामानभ्यस्यतोऽस्य योगिनः क्षीयते विवेक ज्ञानावरणीयं कर्म । यत्तदाचक्षते महामोहमयेनेन्द्रजालेन प्रकाशशीलं सत्त्वमावृत्य तदेवाकार्यं विनियुङ्क्ये इति । तदस्य प्रकारावरणं कर्मसंसारनिबन्धनं प्राणायामाभ्यासात् दुर्बलं भवति, प्रतिक्षणं च क्षीयते । तथा चोक्तम्- तपो न परं प्राणायामात् ततो विशुद्धिर्मलानां दीप्तिश्च ज्ञानस्य इति । एवं अभ्यासेन सः संयमम् अपि कर्तुं शक्यते । संयमेन अधोनिर्दिष्टरूपेण प्रयोजनं भवति इति व्याख्यानं वर्तते ।

तथा संयमात् कश्चन उदाहरणानि दत्तानि वर्तन्ते यथा-

तत्प्रस्तारः सत्पलोकाः । तत्रावीचेः प्रभृति मेरुपृष्ठादारभ्याद्ध्रुवान् ग्रहनक्षत्रतारा विचित्रोऽन्तरिक्षा लोकः ततः परः स्वर्लोकः पञ्चविधो माहेन्द्रस्मृतीयो लोकः । ततुर्थः प्राजापत्यो महर्लोकः । त्रिविधो ब्राह्मः । तद्यथा जनलोकस्तपोलोकः सत्यलोक इति ।

ब्राह्मास्त्रिभूमिको लोकः प्राजापत्यस्ततो महान् ॥

माहेन्द्रश्च स्वरित्युक्तो दिवि ताराभुवि प्रजाः ।

इति । तत्राचीचेर्युपरि निर्विष्टाः षण्महानरकभूमयो घनसलिलनीलाकाशतमः प्रतिष्ठा महाकालाम्बरीषरौरवमहारौरव कालसूत्रान्धतामिस्राः । यत्र स्वकर्मोपार्जित दुःखवेदनाः प्राणिनः कष्टमार्दीर्घकालमाक्षिप्य जायन्ते । ततो महातलरसातलतलातलसुतलवितलातलपातालाख्यानि सत्यपातालानि । भूमिरियमष्टमी सप्तद्वोपा वसुमती, यस्याः सुमेरुर्मध्ये पर्वतराजः काञ्चनः । तस्य राजतवैडूर्य स्फटिकहेममनिमयानि शृङ्गाणि । तत्र वैडूर्य प्रभानुरागान्नीलोत्पलश्यामनमसो दक्षिणो भागः । श्वेतः पूर्वः । स्वच्छः पश्चिमः । कुरण्डकाभः उत्तरः । दक्षिणपार्श्वे चास्य जम्बूः । यतोऽयं जम्बूद्वीपः । तस्य सूर्यप्रचारात्रिंशदिवं लग्नमिव विवर्तते । तस्य नीलश्वेतशृङ्गवन्त उदीचीनास्त्रयः पर्वता द्विसाहसस्त्रायामाः । तदन्तरेषु त्रीणि वर्षाणि नवनवयोजनसहस्राणि रमणकं हिरण्मयमुत्तराः कुरव इति । निषधहेमकूट हिमशैला दक्षिणतो द्विसहस्रायामाः । तदन्तरेषु त्रीणिवर्षाणि नवनवयोजनसहस्राणि हरिवर्षं किं पुरुषां भारतमिति । सुमेरोः प्राचीना भद्राश्वाः माल्यवत्सीमानः । प्रतीचीनाः केतुमालाः गन्धमादनसीमानः । मध्ये वर्षमिलावृतम् । तदेतद्योजनशतसहस्रं सुमेरोर्दिशि दिशि तदर्धेन व्यूढम् ।

सखल्वयं शतसहस्रयामो जम्बूद्वीपस्ततो द्विगुणेन लवणोदधिना वलयाकृतिनावेष्टितः । ततश्च द्विगुणा द्विगुणाः शाकशुकक्रौञ्चशाल्मलगोमेधपुष्करद्वीपाः समुद्राश्च सर्पराशीकल्पाः

सविचित्रशैलावतंसा इक्षुरससुरासर्पिर्दधिमण्डक्षीरस्वादूदकाः सप्तसमुद्रपरिवेष्टिता वलयाकृतयो  
 लोकालोकपर्वतपरिवाराः पञ्चाशद्योजनकोटिपरिसङ्ख्याताः । नदेत्सर्वं  
 सुप्रतिष्ठितसंस्थानमण्डमध्ये व्यूढम् । अण्डं च प्रधानस्थाणुरवयो यथाकाशे खद्योत इति । तत्र  
 पाताले जलधौ पर्वतेष्वेतेषु देव निकाया असुरगन्धर्वकिन्नरपुरुषयक्षराक्षसभूतप्रेतपिशाचापस्मार  
 काप्सरोब्रह्मराक्षसकृष्णमण्डविनायकाः प्रतिवसन्ति । सर्वेषु द्वीपेषु पुण्यात्मनो देवमनुष्याः ।  
 सुमेरुस्त्रिदशानामुद्यानभूमिः । तत्रमिश्रवनं नन्दनं चैत्ररथं सुमानसमित्युद्यानानि, सुधमदिवसभा,  
 सुदर्शनं पुरम्, वैजयन्तः प्रासादः । ग्रहनक्षत्रतारकास्तु ध्रुवे निबद्धे । वायुविक्षेपानियतेनोपलक्षित  
 प्रचाराः सुमेरोरुपर्युपरि सन्निवेष्ट । दिवि विपरिवर्तन्ते । महेन्द्रनिवासिनः षड्देवनिकायाः त्रिदशा  
 अग्निष्वात्ता याम्यास्तुविता अपरिनिर्मित वशवर्तिनः परिनिर्मितवशवर्तितश्चेति । ते सर्वे  
 सङ्कल्पसिद्धाः अणिमाद्यैश्च ऐश्वर्योपन्नाः कल्पायुषो वृन्दारकाः कामभोगिन औपपादिकदेश  
 उत्तमानुकूलाभिरप्सरोभिः कृतपरिवाराः । महति लोके प्राजापत्ये पञ्चविधो देवनिकायः कुमुदा  
 ऋभवः प्रतर्दना अञ्जनाभाः प्रचिताभा इति । एते महाभूतवारीनो ध्यानाहाराः कल्पसहस्रायुषः ।  
 प्रथमे ब्रह्मणो जनलोके चतुर्विधो देवनिकायो ब्रह्मपुरोहिता ब्रह्मकायिका ब्रह्ममहाकायिका अजरामरा  
 इति । एते भूतेन्द्रियवादीनो द्विगुणद्विमुखोन्तरायुषः ।

द्वितीये तपसि लोके त्रिविधो देवनिकायः- अभास्वरा महाभास्वराः सत्यमहाभास्वरा इति ।  
 ते भूतेन्द्रियप्रकृतिवादीनो द्विगुणद्विगुणोन्तरायुषः सर्वे ध्यानाहारा ऊर्ध्वरेतस ऊर्ध्वमप्रतिहतज्ञाना  
 अधरभूमिष्वनावृत ज्ञानविषयाः । तृतीये ब्रह्मण सत्यलोके चत्वारो देवनिकाया अच्युताः  
 शुद्धनिवासाः सत्याभाः सञ्ज्ञासञ्ज्ञितश्चेति । ते च अकृतभवनन्यासाः स्वप्रतिष्ठा उपर्युपरि स्थिताः  
 प्रधानवादीनो यावत्सर्गायुषः । तत्राच्युताः सवितर्कध्यानसुताः शुद्धनिवासाः सविचारध्यानसुखाः,  
 सत्याभा आनन्दमात्रध्यानसुखाः, सञ्ज्ञासञ्ज्ञिनश्चास्मितामात्र ध्यानसुखाः । तेऽपि त्रैलोक्यमध्ये

प्रतिष्ठन्ति । त एते सप्तलोकाः सर्व एव ब्रह्मलोकाः । विदेहप्रकृतिलयासु मोक्षपदे वर्तन्त इति न लोकमध्ये न्यस्ता इति । एतद्योमिना साक्षात्करणीयं सूर्यद्वारे संयमं कृत्वा ततोऽन्यत्रापि । एवं तावदभ्यसेद्यावदिदं सर्वं दृष्टमिति ।

नाभिचक्रे संयमं कृत्वा कायव्यूहं विजानीयात् । वातपित्तश्लेष्माणस्त्रयो दोषाः । धातवः सप्त त्वग्लोहितमांस्नायवस्थिमज्जशुक्राणि । पूर्वं पूर्वमेषां बाह्यमित्येष विन्यासः । जिह्वया अधस्तास्तन्तुः । ततोऽधस्तात्कण्ठः । ततोऽधस्तात्कूपः । तत्र संयमात् क्षुत्पिपासे न बाधेते । कृपादध उरसि कूर्माकार नाडी । तस्यां कृतसंयमः स्थिरपदं लभते । यथा सर्पो गोघ्रा चेति ।

एवं विधमनात्वात् अवगन्तुं यत् शरीरे विद्यमान रोगान् तेषां लक्षणं च तत्समाधी इन्द्रियाणां अवस्थाया ज्ञातुं सुलभः । किमर्थमित्युक्ते इन्द्रियाणि पराञ्चि वर्तन्ते । तेषां द्वारेणैव लोकज्ञानं भवति । तथा बुद्धौ स्फुटितं या अनुभूतं यत् वर्तते तस्य लोकेन साकं मेलनमपि इन्द्रियाणां द्वारेणैव । तस्मात् मनः, इन्द्रियाणि, बुद्धिः, अहङ्कारः, शरीरश्चेतेषां सहयोगः सहकार एव अरोग्यम् । तत्प्रापणार्थं उपरि उक्तरीत्या अभ्यासः कार्यः । अधुना निदानविभागे तावत् तेषां सहयोगं विमृश्य रोगकारणं तथा स्थानं ज्ञातुं शक्यते । तदर्थं मानसिक स्थितिज्ञानम् अपि अत्रैव लभ्यते । एवं शारीरिक मानसिक, आध्यात्मिक तथा सामाजिक स्तरेषु आरोग्यज्ञानं तथा आरोग्य सम्पादनं च भवति ।

हठयोगप्रदीपिकायां अधोनिर्दिष्टरूपेण व्याख्यानं वर्तते । प्राणायाम अभ्यासनार्थं पूर्वं काचित् नियमाः पालनीयाः भवन्ति । तैरपि स्पष्टतया उक्तमस्ति । तान् सर्वान् सङ्ग्रहेण अत्र ददामि ।

प्राणायाम अभ्यासिनः पूर्वसिद्धता आहारश्चः

अयासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः ।

गुरूपदिष्टमार्गे प्राणायामान्समभ्यसेत् ॥



प्राणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सात्विकया क्रिया ।  
 यथा सुषुम्नानाडीस्था मलाः शुद्धिः प्रयान्ति च ॥  
 अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्यभोजनम् ।  
 ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङ्निग्रहः ॥  
 यथा सिंहो गतो व्याघ्रो भवेद्वस्यः शनैः शनैः ।  
 तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ॥  
 युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ।  
 युक्तं युक्तं च बन्धीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥  
 मेदश्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत् ।  
 अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः ॥  
 आदौ स्थानं तथा कालं मिताहारं तथापरम् ।  
 नाडीशुद्धिं ततः पश्चात्प्राणायामं च साधयेत् ॥  
 दूरदेशे तथाऽरण्ये राजधान्यां जनान्तिके ।  
 योगारम्भं न कुर्वीत कृतश्चोसिद्धिहा भवेत् ॥  
 अविश्वासं दूरदेशे अरण्ये रक्षिवर्जितम् ।  
 लोकारण्ये प्रकाशश्च तस्मात्त्रीणि विवर्जितम् ॥  
 सुदेशे धार्मिके राज्ये सुभिक्षे निरुपद्रवे ।  
 कृत्वा तत्रैकं कुटीरं प्राचारैः परिवेष्टितम् ॥  
 वापीकूपतटाकं च प्राचीरमध्यवर्ति च ।  
 नात्युच्चं नातिनिम्नं च कुटीरं कीटवर्जितम् ॥  
 सम्यग्गोमयलिप्तं च कुटीरं तत्र निर्मितम् ।  
 एवं स्थानेषु गुप्तेषु प्राणायामं समभ्यसेत् ॥  
 हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायां च ऋतौ तथा ।  
 योगारम्भं न कुर्वीत कृते योगो हि रोगदः ॥  
 वसन्ते शरदि प्रोक्तं योगारम्भं समाचरेत् ।  
 तदा योगी भवेत्सिद्धो रोगान्मुक्तो भवेद्ध्रुवम् ॥

चैत्रादि फाल्गुनान्ते च माघादि फल्गुनान्तिके ।  
 द्वौ द्वौ मासावृतुभागावनुभावश्चतुश्चतुः ॥  
 वसन्तश्चैत्रवैशाखौ ज्येष्ठाषाढा च ग्रीष्मकौ ।  
 वर्षाश्रावणभाद्राभ्यां शरदश्विनकार्तिकौ ।  
 मार्गपौषौ च हेमन्तः शिशिरो माघफाल्गुनौ ॥  
 अनुभावं प्रवक्ष्यामि ऋतूनां च यथोदितम् ।  
 माघादि माघवान्तेषु वसन्तानुभवं विदुः ॥  
 वसन्ते वापि शरदि योगारम्भं तु समाचरेत् ।  
 तदा योगो भवेत्सिद्धो विनायासेन कथ्यते ॥  
 मिताहारं विना यस्तु भोगारम्भं तु कारयेत् ।  
 नानारोगी भवेत्तस्य किञ्चिद्योगो न सिद्ध्यति ॥  
 शाल्यन्नं भवपिष्टं वा तथा गोधूमपिष्टकम् ।  
 मुद्गां माष चणकादि शुभ्रं च तुषवर्जितम् ॥  
 पटोहं सुरणं मानं कक्कोलं च शुकाशकम् ।  
 द्राढिकां कर्कटीं रम्भां दुम्बरीं कण्टकण्टकम् ॥  
 आमरम्भां बालरम्भां रम्भादण्डं च मूलकम् ।  
 वार्तकीं मूलकं ऋद्धिं योगो भक्षणमाचरेत् ॥  
 बालशाकं कालशाकं तथा पटोलपत्रकम् ।  
 पञ्चशाकं प्रशंसीयाद्वास्तुर्कं हिमलोचिकाम् ॥  
 शुद्धं सुमधुरं स्निग्धमुदरार्धविवर्जितम् ।  
 भुज्यते सुरसम्प्रीत्या मिताहारमिमं विदुः ॥  
 अन्नेन पूरयेदर्थं तोयेन तु तृतीयकम् ।  
 उदरस्य तुरीयांशं संरक्षेद्वायुचारणे ॥  
 कट्वां लवणं तिक्तं भृष्टं च दधितक्रकम् ।  
 शाकोत्कटं तथा मद्यं तालं च पनसं तथा ॥  
 कुलित्यं मसुरं पाण्डुं कूष्माण्डं शाकदण्डकम् ।

तुम्बीकोल कपित्थं च कण्टबिल्वं पलासकम् ॥

कदम्बं जम्बीरं बिम्बं लिङ्गुचं लशुनं विषम् ।

कामरङ्गं वियालं च हिङ्गुशाल्मलि केमुकम् ॥

योगारम्भे वर्जयेच्च पथिस्त्रीवह्निसेवनम् ।

नवनीतं घृतं क्षीरं शर्कराक्षैक्षवं गुडम् ॥

पक्करम्भां नारिकेलं दाडिम्बमशिवासवम् ।

द्राक्षां तु लवलीं धात्रीं रसमाम्बुं विवर्जितम् ॥

लघुपाकं प्रियं स्निग्धं तथा धातुप्रपोषणम् ।

मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥

कठिनं दुरितं पूतिमुष्णं पर्युषितं तथा ।

अतिशीतं चाति चोष्णं भक्ष्यं योगी विवर्जयेत् ॥

प्रातःस्नानोपवासादि कायकेशविधिं तथा ।

एकाहारं निराहारं यामान्ते च न कारयेत् ॥

एवं विधि विधानेन प्राणायामं समाचरेत् ।

आरम्भे प्रथमे कुर्यात् क्षीराज्यं नित्यभोजनम् ॥

मध्याह्ने च सायाह्ने भोजनद्वयमाचरेत् ।

कुशासने मृगाजिने व्याघ्राजिने च कम्बले ॥

स्थूलासने समासीनः प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।

नाडीशुद्धिं समासाद्य प्राणायामं समभ्यसेत् ॥

प्राणायामाभ्यासार्थम् उपरि उक्तरूपेण पूर्वसिद्धता कार्या । अन्यथा अभ्यासः कष्टदायकं भवति । तेन अन्य कलशोः उत्पद्यन्ते । तदर्थमेव समीचीन गुरूपदेशतः ज्ञेयम् इति सिद्धम् वर्तते ॥

## 2.7. ध्यानप्रकाराः

अस्मिन् विभागे प्रत्याहार, धारण, ध्यान, समाधिपद्धतयः मिलित्वा ध्यानप्रकारा इति

उक्तमस्ति। यद्यपि शास्त्रीय रीत्या ध्यानम् अन्यप्रकारान् भिन्नमपि अभ्यासे प्राथमिकस्तरे व्यत्यासः न भवति। तस्मात् ध्यानप्रकारमित्येव व्यवहृतमस्ति। तस्मात् अत्र प्रत्याहार, धारण, ध्यान, समाधि विषये विद्यमान सरल अभ्यासेषु किञ्चित् प्रतिपादनं क्रियते।

पतञ्जलिना उक्तं यथा-

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।

चित्तनिरोधे चित्तवन्निरुद्धाति इन्द्रियाणि नेतरेन्द्रियजयवदुपायान्तरम् अपेक्षते। यथा मधुकरराजं मक्षिक उत्पतन्तमनुत्पतन्ति, निविशमान मनुनिविशन्ते, तथेन्द्रियाणि चित्तनिरोधे निरुद्धानित्येष प्रत्याहारः।

ततः परमावश्यतेन्द्रियाणाम्।

शब्दादिष्वव्यसनमिन्द्रियजय इति केचित्। सक्रिर्व्यसनम्, व्यस्यत्येनं श्रेयस इति। अविरुद्धाप्रतिपत्तिर्याय्या। शब्दादि सम्प्रयोगः स्वेच्छयेत्यन्ये॥ रागद्वेषाभावे सुखदुःखशून्यं शब्दादिज्ञानमिन्द्रियजय इति केचित्। ततश्च परमान्वियं च वश्यता, यच्चित्तनिरोधे निरुद्धानीन्द्रियाणि नेतरेन्द्रियजयवत् प्रयत्नकृतमुपायान्तरमपेक्षन्ते योगिन इति॥

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा।

नाभिचक्रे, हृदयपुण्डरीके, मूर्धज्योतिषि, नासिकाग्रे, जिह्वाग्र इत्येवमादिषु देशेषु बाध्येषु वा विजये चित्तस्य वृत्तिमात्रेण बन्ध इति धारणा॥

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।

तस्मिन् देशे ध्येयालम्बनस्य प्रत्ययस्यैकतानता सदृशः प्रवाहः प्रत्ययान्तरेणापरामृष्टो ध्यानम्।

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।

ध्यानमेव ध्येयाकारनिर्भासंप्रत्ययात्मकेन स्वरूपेण शून्यमिव यदा भवति ध्येयास्वभावावेशात्  
तदा समाधिरित्युच्यते ।

एतदेव हठयोगे उक्तवत् कानिचित् अधोर्निर्दिष्टानि वर्तन्ते ।

अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमिषोन्मेषवर्जिता ।

एषा सा शाम्भवी मुद्रा वेदशास्त्रेषु गोपिता ॥

अन्तर्लक्ष्यविलीनचित्तपवतो योगी यदा वर्तते ।

दृष्ट्या निश्चलतारतया बहिरधः पश्यन्नपश्यन्नपि ॥

मुद्रेयं खलु शाम्भवी भवति सा लब्धा प्रसादात् गुरोः ।

शून्याशून्यविलक्षणं स्फुरति तत् तत्त्वं पदं शाम्भवम् ॥

तारे ज्योतिषि संयोज्य किञ्चिदुन्नमयेह भ्रुवौ ।

पूर्वयोगं मनो युञ्जन्नुन्मतीकारकः क्षणात् ॥

अधोन्मीलितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदन्तेक्षण-

श्चन्द्रार्कावपि लीनतामुपनयन्निस्पन्द भावेन यः ।

ज्योतीरूपमशेषबीजमखिलं देदीप्यमानं परं

तत्त्वं तत्पदमेमि वस्तु परमं वाच्यं किं पराधिकम् ॥

ध्यानोपहार एवात्मा ध्यानस्य महार्चनम् ।

विना नेतरेणायमात्मा लभ्यत एव नो ॥ – (योगवासिष्ठे)

घेरण्डे उक्तवत् ध्यानं त्रिविधं तथा तस्य प्रकाराः वर्तन्ते यथा-

स्थूलं ज्योतिस्तथा सूक्ष्मं ध्यानस्य त्रिविधं विदुः ।

स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं तथा ।

सूक्ष्मं बिन्दुमयं ब्रह्म कुण्डली परदेवता ॥

स्वकीयहृदये ध्यायेत्सुधासागरमुत्तमम् ।

नीपोपवनसङ्कुलैर्वेष्टितं परिखा इव ॥

मालतीमल्लिकाजाती कैसरैश्चम्पकैस्तथा ।

पारिजातै स्थलपद्मै गन्धामोदित दिङ्मुखैः ॥

तन्मध्ये संस्मरेद्योगी कल्पवृक्षं मनोहरम् ।  
 चतुःशाखा चतुर्वेदं नित्यपुष्पफलान्वितम् ॥  
 भ्रमराः कोकिलास्तत्र गुञ्जन्ति निगदन्ति च ।  
 ध्यायेत्तत्र स्थिरो भूत्वा महामाणिक्यमण्डपम् ॥  
 तन्मध्ये तु स्मरेद्योगी पर्यङ्कं सुमनोहरम् ।  
 तत्रेष्टदेवतां ध्यायेद्यध्यानं गुरुभाषितम् ॥  
 तस्य देवस्य यद्रूपं यथा भूषणवाहनम् ।  
 तद्रूपं ध्यायते नित्यं स्थूलध्यानमिदं विदुः ॥  
 सहस्रारे महापद्मे कर्णिकायां विचिन्तयेत् ।  
 विलग्नसहितं पद्मं दलैर्द्वादशाभियुतम् ॥  
 शुकुवर्णं महातेजो द्वादशैर्बीजभाषितम् ।  
 हसक्षमलवश्यं हसखप्रे यथाक्रमम् ॥  
 तन्मध्ये कर्णिकायां तु उक्थादिरेखात्रयम् ।  
 हलक्षकोणसंयुक्तां प्रणवं तत्र वर्तते ॥  
 ध्यायेत्तत्रगुरुं देवं द्विभुजं च त्रिलोचनम् ।  
 श्वेताम्बरधरं देवं शुकुगन्धानुलेपनम् ॥  
 शुकुपुष्पमयं माल्यं रक्तशक्तिसमन्वितम् ।  
 एवं विधगुरुध्यानात्स्थूलध्यानं प्रसिद्ध्यति ॥  
 स्थूलध्यानं तु कथितं तेजोध्यानं शृणुष्व मे ।  
 यद्ध्यानेन योगसिद्धिरात्मप्रत्यक्षमेव च ॥  
 मूलाधारे कुण्डलिनी भूजगाकाररूपिणी ।  
 तत्र तिष्ठति जीवात्मा प्रदीपकलिकाकृतिः ॥  
 ध्यायेत्तेजोमयं ब्रह्म तेजोध्यानं परात्परम् ।  
 ध्यायेष्वालावलीयुक्तं तेजोध्यानं तदेव हि ॥  
 तेजोध्यानं श्रुतं चण्ड सूक्ष्मध्यानं शृणुष्व मे ।  
 बहुभाग्यवशाद्यस्य कुण्डली जाग्रती भवेत् ॥

आत्मना सहयोगेन नेत्ररन्धाद्विनिर्मता ।  
 विहरेद्राजमार्गे च चञ्चलत्वान्न दृश्यते ॥  
 शाम्भवीमुद्रया योगो ध्यानयोगेन सिद्ध्यति ।  
 सूक्ष्मध्यानमिदं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ॥  
 स्थूलध्यानाच्छतगुणं तेजोध्यानं प्रचक्षते ।  
 तेजोध्यानाल्लक्षगुणं सूक्ष्मध्यानं परात्परम् ॥

एवं सूक्ष्मध्यानं उत्तमम् इति उक्तम् । तदेव उपनिषत्सु अपि नादानुसन्धानरूपेण उक्तमस्ति ।  
 तदर्थं क्रमशः अभ्यासः कार्यः तदानीं स्वाभाविकतया ज्ञानदीप्तिर्भवति इत्येव अर्थः । तदेव  
 अभ्यासः जीवतनम् इत्यपि अवगन्तुं शक्यते ।

## 2. 8. योगाभ्यासस्य पूर्वसिद्धता

सामान्य जीवनपद्धतौ अपि शरीरस्वास्थ्यस्य महत्वं सर्वे जानान्ति । तत्तु आसनानां अभ्यासेन लभ्यते । कथमित्युक्ते आरोग्यं नाम केवल शारीरिकं न । शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिकरूपेण सर्वदा अभिवृद्धिः इति अधुनातन आरोग्यशास्त्रकाराः अङ्गीकृतं वर्तते । परन्तु विषयमिदं योगशास्त्रे द्विसहस्रवर्षात् प्रागेव उक्तमस्ति । तथैव योगशास्त्रे शारीरिक स्वास्थ्यस्य तथा मानसिक स्वास्थ्यस्य च महत्वं समानतया दत्तमस्ति । अत्र केवलं रोगमुक्तः स्थितिः आरोग्यं इति न मनुते । दुःखरहितशरीरं तथा मनः इत्येव मन्यते । तस्मात् शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक, भौतिक, आध्यात्मिक स्तरेषु सुयोग्य सामरस्यं तथा सुसंवाद प्रापणमेव आरोग्यम् । कश्चन व्यक्तेः आरोग्यं किञ्चित् प्रमाणे तस्य आनुवंशिक, कौटुम्बिक, सामाजिक बाह्यविषयानाधारीकृत्य विद्यमानेऽपि इदं सर्वमपि तरणसामर्थ्यं अस्माकं हस्ते वर्तते । योगासनद्वारा शरीर, मनः, बुद्धि एतान् शुद्धीकृत्य आरोग्यसम्पादनं शक्यम् ।

आरोग्यसम्पादनार्थं विविध प्रकारेषु व्यायामाः सन्ति । व्यायामः इत्युक्ते विशेषेण आयामः अथवा शरीरे विद्यमान स्नायुनां विशेषरूपेण चलनम् इत्यर्थः । अत्र विभागद्वयमस्ति । (१) अङ्गभाग साधनव्यायामः । (२) सर्वाङ्गसाधनव्यायामः ।

१. अङ्गभाग साधन व्यायामः : धवनं, अन्यान्य क्रीडाप्रकाराः भवन्ति ।
२. सर्वाङ्ग साधन व्यायामः : योगासनम् । इदं केवलं व्यायाम प्रकारः इति वक्तुं न शक्यते । किमर्थमित्युक्ते अभ्यासेन देहबलवृद्धिः मनोबलवृद्धिश्च भवति । साकं मनःस्वास्थ्यं मनश्शान्तिश्च फलति । योगासनस्य प्रत्येकमपि विन्यासः उद्देशपूरितं तथा बुद्धिपूर्वकं कौशल्येन कर्तव्यं भवति । अभ्यासेन तत् सम्पूर्णं भवति । अन्ते शरीरः तथा बुद्धिश्च स्थिरौ भवतः । परन्तु ईदृशानुभवः आसनाभ्यासे आरम्भे न भवति । तस्मात् आसनमपि व्यायाम प्रकारः इत्येव



जनजनितमभूत् । योगासनाभ्यासेन शरीरे विद्यमान स्नायवः अन्तरिन्द्रियाः, ग्रन्थयश्च क्रियात्मकाः भवन्ति । तदानीं तेषां कार्यक्षमता वर्धते । तेन अवयवाः स्वस्थाः भवन्ति । स्थिरत्वं प्राप्नुवन्ति । तदानीं शरीरे लघुत्वं आयाति । मनसः चाञ्चल्यश्च प्रतिबन्धनं आयाति । शरीरेण साकं मनः अपि कार्यमग्नं भवति । तदनन्तरं स्वाभाविकतया मनः, बुद्धिः, आत्मा इत्यादिषु कुतूहलं वर्धते । शरीरस्योपरि प्रभुत्वं अपि प्राप्नोति ।

आसनैः उपर्युक्तरीत्या प्रयोजनं कथं भवति इति विविध शास्त्रानुसारेण अत्र विवेचयामः । साङ्ख्य तथा योगशास्त्ररीत्या शरीरप्रापणं त्रिगुणानां परिणामेनैव नान्यथा । तस्मात् अङ्गाङ्गैः विद्यमान शरीरे सत्वरजस्तमोगुणाः वर्तन्ते । सत्त्वगुणं तावत् स्थूल शरीरे किञ्चिदेव भवति । अधिकरूपेण तमोगुणः, तदनन्तरं रजोगुणः । परन्तु रजोगुणः चलं वर्तते । शरीरस्य तथा इन्द्रियाणां उद्भव अहङ्कारादेव भवति । अहङ्कारे रजोगुणस्य अधिक्यं भवति । अङ्गाङ्गैरपि रजोगुणेन साकं विद्यमानत्वात् चञ्चलाः भवन्ति । मनः अपि चञ्चलमेव । तस्मात् सर्वदा तैः इन्द्रियैः तेषां विषयवस्तुनि लग्नाः भवन्ति । विपश्चिताः न भवन्ति । सर्वदा विषयानुभवे एव मग्नाः भवन्ति । तदानीं मनः अपि तत्रैव रमते नान्यत्र । इदानीं मनः तथा अन्य दशेन्द्रियान् अन्तर्मुखं कर्तव्यं भवति । अन्यथा मनः प्रशमनं अशक्यम् । एवं करणीयं चेत् प्रथमतः इन्द्रियान् सर्वाण्यपि एकरीत्या, एकस्मिन् एव कर्मणि यथा मग्नाः भवन्ति तथा करणीयम् । तेन साकं मनः प्रशमनपद्धतिरपि करणीयम् । तदेव आसनद्वारेण क्रियते । आसनकरणसमये श्वासोच्छ्वासद्वयः अङ्गाङ्गचलनैः साकं एकीभूत्वा विधिवत् अभ्यासः क्रियते चेदेव तेषां समतोलनं भवति । न तु केवलं अङ्गाङ्गचालनेन । केवलं अङ्गाङ्गानां चालनं व्यायामः भवति । तत्र केवल शरीरमात्रस्य चालनम् । तस्मात् स्थिरता प्राप्तुं अशक्यम् । तथा विधिवत् श्वासोच्छ्वास, विन्यास, स्थिति, दृष्ट्यादीनां साकं अभ्यासः क्रियते चेत् शरीरे सर्वरूपेण चैतन्यं वर्धते । तमोगुणः तथा रजोगुणश्च

क्षीणो भवति । मुख्यतया प्रथमतः रजोगुणः क्षयो भवति । तदेव उपनिषदि उक्तं वर्तते यथा-  
 “आसनेन रजो हन्ति” इति । रजोगुणनाश इत्युक्ते अत्र मनः प्रशमनं इत्यर्थः । तदानीं मनः  
 अग्रमान अभ्यासार्थं दृढशरीरेण साकं सिद्धो भवति । ईदृशरीत्या शरीरस्य स्थिरता मानसिक  
 स्थैर्येण साकं आसनेनैव शक्यं इति हठयोगप्रदीपिकाकारः स्वात्मारामः प्रतिपादितः । आसनाभ्यासार्थं  
 कश्चन नियमाः परिपालनीयाः वर्तन्ते । तेषु प्रामुख्यं नियमान् अत्र दीयते ।

१. प्रातःकाले अथवा सायङ्काले आसनाभ्यासनार्थं उत्तमः समयः । ब्राह्मीमुहूर्ते चेत् प्रथम  
 प्राशस्त्यम् । तदानीं स्वभावतः मनसः तथा शरीरस्य स्थितिः सत्त्वाधिक्येन भवति । अभ्यासेन  
 उभावपि स्थिरतां शीघ्रतया प्राप्नुवयात् । सायङ्कालेऽपि सन्ध्यासमयः उत्तमः । तदानीं अपि  
 स्वभावतः सुलभतया स्थिरतां प्राप्तुं शक्यम् । परन्तु दिवसे कृत कर्मणा शरीरे मनसि च स्वभाविक  
 सामर्थ्यस्य न्यूनता भवति । क्लेशश्च अनुभूते । परन्तु आधुनिक जीवने अन्य उपायः नास्ति ।

## २. प्रदेशः

आसनाभ्यासनार्थं हठयोगे उक्तरीत्या स्वीक्रियते चेत् एकान्तप्रदेशं, गुप्त्रप्रदेशं, कीटवर्जितं,  
 सुराज्यं, मठं भवेत् । तत्र जल, आहारविरामः सुलभतया लभेत् ।

एतदुक्तं यथा हठयोगप्रदीपिकायां स्वात्मारामेण-

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्ष्ये निरुपद्रवे ।  
 धनुः प्रमाणपर्याप्तं शिलाग्निजलवर्जिते ।  
 एकान्ते मठिका मध्ये स्थातव्यं हठयोगिना ॥

तथैव मठस्य लक्षणमपि उक्तं यथा-

अल्पद्वारमरन्ध्रगर्तविवरं नात्युच्च नीचायतं  
 सम्यग्गोमयलिसममलं निःशेषजन्तूज्झितम् ।  
 बाह्ये मण्डपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितं  
 प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥

एवं योगमठस्य लक्षणं नन्दिकेश्वरपुराणे उक्तं यथा-

मन्दिरं रम्य विन्यासं मनोज्ञं गन्धवासिनम् ।  
 धूमामोदादि सुरभि कुसुमोत्करमण्डितम् ॥  
 मुनितीर्थनदीवृक्ष पद्मिनीशैल शोभितम् ।  
 चित्रकर्मनिबद्धं च चित्रभेद विचित्रितम् ॥  
 कुर्यात् योगगृहं धीमान् सुरम्यं शुभवर्त्मना ।  
 दृष्ट्वा चित्रगतांश्छान्तान् मुनीन् याति मनःशमम् ॥  
 सिद्धान् दृष्ट्वा चित्रगतान् मतिरभ्युद्यमे भवेत् ।  
 मध्ये योगगृहस्थाय लिखेत् संसारमंडलम् ॥  
 श्मशानं च महाघोरं नरकांश्च लिखेत् क्वचित् ।  
 तान् दृष्ट्वा भीषणाकारान् संसारे सारवर्जिते ॥  
 अनवसादो भवति योगी सिद्ध्यभिलाषुकः ।  
 पश्यंश्च व्याधितान् जन्तून् नतान् मत्तांश्चलद्वणान् ॥

एवं रीत्या विद्यमान मठे स्थित्वा सर्वचिन्तारहितो भूत्वा गुरूपदिष्टमार्गेण योगं सदा सम्यक् रूपेण अभ्यासः करणीयः इति नियमः । आधारवाक्याः सन्ति यथा-

हठयोगप्रदीपिकायां स्वात्मारामेण योगिना यथा-

एवं विधे मठे स्थित्वा सर्वचिन्ताविवर्जितः ।  
 गुरूपदिष्ट मार्गेण योगमेव सदाभ्यसेत् ॥

राजयोगे-

वेदान्ततर्कोक्तिभिरागमैश्च नानाविधैः शास्त्रकदम्बकैश्च ।  
 ध्यानादिभिः सत्करणैर्न गम्यश्चिन्तामणिर्हेकगुरुं विहाय ॥

स्कन्दपुराणे-

आचार्याद्योगसवरस्वमवाप्य स्थिरधीः स्वयम् ।  
 यथोक्तं लभते तेन प्राप्नोति च निर्वृतिम् ॥

सुरेश्वराचार्यः-

गुरुप्रसादाल्लभते योगमष्टाङ्गसंयुतम् ।

शिवप्रसादाल्लभते योगसिद्धिं च शाश्वतीम् ॥

उपर्युक्त आधारवाक्येषु विद्यमान गूढविषयः यत् इत्युक्ते गुरोः मार्गदर्शनं विना अभ्यासे विद्यमान सूक्ष्मविषयान् ज्ञातुं अशक्यम् । नानाशास्त्राणां ज्ञानं आवश्यकम् । अन्यथा प्रयत्नः वृथा भवेत् । तस्मात् सद्गुरोः अश्रयः आवश्यकः इत्यर्थः ।

३. अभ्यासकाले योगसिद्ध्यर्थं नियमपालनं आवश्यकम् । अन्यथा योगसिद्धिः न भवेत् । तत्तु उक्तं वर्तते । एवं हठयोगप्रदीपिकायाम्-

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः ।

जनसङ्गश्च ताल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥

उपर्युक्त षड्विधाः योगनाशाय हेतवः भवन्ति इति वदति ।

**अत्याहारः** इत्युक्ते अतिशयित आहारः अत्याहारः । क्षुधापेक्षया अधिकभोजनं क्रियते चेत् शरीरे मनसि च आलस्यं भवति । तेन निद्रादि स्वभावाः जायन्ते । तत्तु चित्तवृत्तेः चाञ्चल्यस्य कारणं भवति न तु स्थिरता प्रापणार्थम् ।

**प्रयासः** श्रमजनानुकूलो व्यापारः । दूरप्रयाणं, दैहिक श्रमजनन कायकर्माणि इत्यादीनि यथा श्रमः भवेत् तथा न करणीयं इत्यर्थः । तदानीं मनः ध्यानासक्तो न भवति । अन्यत्र विषयासक्तमेव भवति ।

**४. प्रजल्पः** प्रकृष्टो जल्पः प्रजल्पः इत्युक्ते बहुभाषणम् । भाषणं नाम अन्तःकरणे विद्यमान विषयान् वाक् रूपेण बहिः निस्सारणम् । तदानीं मानसिक वाचिक तथा कायिक व्यापाराः इन्द्रियनिग्रहणं न कुर्युः । तेन ध्याननिरोधो भवति ।

**५. नियमग्रहः** तत्तत्कालविहित आचारविचाराणां परिलानं न क्रियते चेत् । शरीरं तथा

मनश्च स्वाधीनं न भवेत् । यथा इन्द्रियाणि विषयान् आकाङ्क्ष्यते तथा प्रवर्तते । तेन समाधिः न भवेत् ।

६. जनसङ्गः जनानां सङ्गः जनसङ्गः । तेन कामादिवासनाः जायन्ते । तैः विविधरीत्या कालुष्यं मनसि उत्पादयन्ति इत्येव कारणात् । तदेव भगवद्गीतायां उक्तं वर्तते यथा-

सङ्गात् सञ्जायते कामः कामात् क्रोधोभिजायते ।  
क्रोधाद्भवति संमोहः संमोहात् स्मृतिविभ्रमः ।  
स्मृतिभ्रंशात् बुद्धिनाशः बुद्धिनाशात् प्रणश्यति ॥

७. लोलस्य भावः लोल्यं- चाञ्चल्यम् इत्यर्थः । सदा अन्यस्मिन् विषयेषु आसक्तिः । स्थिरभावः तथा एकस्मिन् एव विषये अस्थिर स्वभावः । तदानीं चित्तचाञ्चल्यमेव न तु चित्तशुद्धिः । तेन षड्भिः योगः विशेषेण नश्यति ।

योगसिद्ध्यर्थम् अधोविद्यमान षड्भिः गुणैः आवश्यकानि यथा-

उत्साहात् साहसात् धैर्यात् तत्त्वज्ञानाश्च निश्चयात् ।  
जनसङ्गपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥ - ८. शौचम्

योगाभ्यासात् पूर्वं शरीरस्य शौचक्रियादीन् आवश्यकतया पालनीयानि । तत्तु स्नानादिकर्मणा । अन्यथा मनः एकाग्रतां न प्राप्नुयात् । तेन लाभ योगसूत्रे पतञ्जलिना एवमुक्तमस्ति-

शौचात् स्वाङ्गजिगुप्सा परैरसंसर्गः । सत्त्वशुद्धिः सौमनस्यैकाग्रेन्द्रियजयत्वं आत्म दर्शनयोग्यत्वानि च ।

पुनः पुनः शरीरक्षालनेनापि शरीरशुद्धिः न भवति इति ज्ञानेन स्वशरीरे परशरीरेऽपि च असंसर्गभावना उदेति । तथैव पालनेन रजस्तमोभ्यामनभिभवः । तेन सत्त्वं शरीरे सुखं ददाति सौमस्यं उदेति । नियतेन्द्रियविषये एकाग्रता भवति । तेन स्थैर्यः प्रजायते । तदानीं आत्मदर्शने विवेकख्यातिरूपे चित्तस्य योग्यत्वम् उदेति ।

९. अभ्यासानन्तरं तत्क्षणमेव स्नानं न कुर्यात् । तेन शरीरे विद्यमान उष्णांशस्योपरि विरोधगुणः प्रजायते । अभ्यासकाले शरीरस्य उष्णता किञ्चित् अधिकं भवति । तथा सर्वाणि इन्द्रियाणि, अवयवाद्याः प्रसन्नतां प्राप्नुवन्ति । तस्मिन् काले सहसा स्नानकरणेन अप्रसन्नता एव उदेति । तस्मात् मुहूर्तमेकं अपहाय स्नातुं शक्यते । स्नानजलं तावत् न अतिशैत्यं तथा न अत्युष्णं भवेत् । तेनापि शरीरस्य हानिरेव । उष्णाम्बुना अधःकायस्य परिषेको बलावहः । इति वाग्भटाचार्यः । तस्मात् शिरसि साधारणजलेन स्नातव्यम् इति ।
१०. साधारणतया असनानां अभ्यासः दिने एकवारम् अलम् । विशेषतया तु अन्यत् । प्राणायाम, ध्यानादीन् त्रिवारं वा चतुर्वारं अभ्यासः कर्तुं शक्यते ।
११. योगाभ्यासः कर्तुं आवश्यकानि वस्त्राणि कनिष्ठतया धारणियानि । अन्यथा तदेव अन्तरायोभवेत् अभ्यासार्थम् ।
१२. सर्वेषाम् अभ्यासानाम् अभ्यासः केवल भूमौ न करणीयम् । तस्योपरि काचित् आसनं करणीयम् । तत् यथा भवितव्यं चेत् शरीरस्य उष्णं भूमिस्पर्शं न भवेत् । भूमेः उष्णं या शैत्यं शरीरस्पर्शं न भवेत् तथा जागरूकतया भवेत् । अन्यथा शरीरस्थ प्राणशक्तेः हानिरेव । न तु प्रयोजनम् ।
१३. दक्षिणमुखी कृत्वा अभ्यासः न कार्यः । यथानुकूलं तथा अन्यभागेषु मुखं कृत्वा कर्तुं शक्यते । परन्तु उत्तराभिमुखेन सिद्धपुरुषाणां सम्पर्कः सुलभतया भवति इति पूर्वाचार्यैः वदन्ति ।
१४. सर्वत्र अभ्यासे शरीरस्य अङ्गाङ्गचालनं श्वासोच्छ्वासादीनां सह तुल्यवेगेन न तु अतिवेगेन अथवा अतिमन्दतया कार्यः । अतिवेगः तथा अतिमन्दश्च शरीरे आयासं, काठिन्यं च जनयति । कुत्रापि विन्यासः असमाधानेन वेगेन न भवितव्यम् ।
१५. प्रत्येकस्मिन् आसने श्वासोच्छ्वासः, विन्यासः, स्थितिः, दृष्टि इति चत्वारौ विभागाः अनुसर्तव्याः । परन्तु आसने श्वासोच्छ्वासनियमाः, प्राणायामस्य आसनं, ध्यानस्य प्राणायामः इति तेषां सम्बन्धः । समीचीनरीत्या पद्धत्या श्वासोच्छ्वास आसनाभ्यासे भवितव्यम् । सर्वदा एकस्मिन् एव आसने प्राणायाम अभ्यासः न तु व्यत्यासः ।

ध्यानकरणार्थं प्राणायामं कृत्वा प्राणायामनियमानुसारेण प्रत्याहारं करणीयम् । अन्यथा अभ्यासक्रमः समीचीनं न भवेत् ।

१६. अभ्यासकाले यत्रकुत्रापि श्रमः जायते चेत् तत्रैव स्थातव्यं न तु अतिप्रयत्नः । तेन दोष एव आविर्भवति ।

१७. अभ्यासात् पूर्वं किञ्चित् जलाहारं स्वीकर्तुं शक्यते । सम्पूर्णं आहारं अभ्यासानन्तरं अर्धघण्टां विहाय स्वीकर्तव्यम् । अभ्यासकाले उदरं रिक्तं भवेत् । आहारादयः न भवितव्यम् । भवति चेत् श्वासोच्छ्वासादयः सम्यक्तया न भवन्ति । जीर्णप्रक्रियस्य उपरि अवरोधो जायते ।

१८. वह्निस्त्रीपथिसेवनामादौ वर्जनमाचरेत् । इत्युक्ते योगाभ्यासस्य आरम्भकाले शैत्यनिवारणाय वह्निसेवनं, स्त्रीसङ्गः, तीर्थयात्रादि गमनागमेन शरीरे बाधा जायते । शरीरायाजन कर्मान् न कुर्यादित्यर्थः । तथैव गोरक्षवचनं यथा-

वर्जयेत् दुर्जनप्रान्तं वह्नि स्त्री पथिसेवनम् ।

प्रातःस्नानोपनानादि कायक्लेशविधिं तथा ॥

इति ।

ईदृशरीत्या पूर्वसिद्धतां कृत्वा योगमभ्यसेत् । तदानीमेव तत् योगः दुःखनाशाय हेतुः भवति । अन्यथा न । दुःखमेव ददाति ।

## 2. 9. आहाराः अभ्यासक्रमाश्च

योगाभ्यासे आहार, विहार, वाङ्मयनियमाः अतिप्रमुखाः वर्तन्ते । आहारं तावत् सात्त्विक, राजसिक, तामसिकरूपेण त्रिधा विभक्तं भवति ।

**सात्त्विकाहारः**

आयुस्सत्त्वबलारोग्य सुखप्रीतिविवर्धनाः ।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥

अत्र भगवान् श्रीकृष्णः सस्याहार मांसाहारभेदेन नोक्तवान् । कीदृशं आहारं कथं स्वीकुर्म

इत्यनेन तस्य गुणावगुणाः शरीरे भवन्ति तथा मनसि अपि । तत्र आयुष्करम् इत्युक्ते । आयुषः विवर्धनार्थं सहायकं यत् तदेव । शरीरे सत्त्वं वर्धते यत् तत् सत्त्व । शारीरिकं मानसिकं च बलं विवर्धमानः बल्यम् । रोगराहित्यं भवेत् चेत् आरोग्यम् । शरीरस्य मानसः च सुखप्रीतिविवर्धनाः यैः वर्तन्ते तादृशाः आहारा उत्तमाः । तादृश वस्तुषु रसगुणं, स्निग्धत्वं, शरीरे मानसे च स्थिरतां दातुं विद्यमानगुणाः भवितव्यम् । भक्षणेन सुखं दातव्यानि वर्तन्ते चेत् तदानीं सात्त्विकाहार इति वक्तुं शक्यते ।

**राजसिकाहारः** यैः आहाराः भक्षणसमये अतीव कटु, आम्ल, लवण, अत्युष्ण, तीक्ष्ण, रूक्ष, विदाहिनः भूत्वा दुःखशोकादिरोगान् जनयन्ति चेत् राजसिका इति वक्तव्यम् ।

कट्वाम्ल लवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ।

आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥

**तामसिकाहारः** शरीरे मनसि च जडत्वं आनयति तथा शीघ्रतया तस्य स्वभावं नष्टं भवति । तेन मनसि, शरीरे च दुष्परिणामः भविष्यति चेत् तत् तामसिकाहार इति वक्तुं शक्यम् । तदेव उक्तं यथा-

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।

उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥

पाचनं कृत्वा यामकालं तावत् अतीतं चेत् तादृश आहारस्य स्वाभाविकगुणः नष्टं भवति । तत् आलस्यमेव ददाति । गतरसम् इत्युक्ते अतिव क्रथनकरणेन तस्य उत्तम गुणाः नष्टं जातं चेत् । तदनन्तरं विद्यमान आहारभागः । अथवा फलादयः शुष्कभूताश्चेत् विद्यमानं गुणम् । पूति इत्युक्ते दुर्गन्धपूरितानि । पर्युषितं नानु सिद्धं कृत्वा निक्षिप्तम् आहारे रुचिव्यत्यासः । तथैव कश्चन भुक्त्वा त्यक्तपदार्थः उच्छिष्टं भवति । अशुद्धरीत्या विद्यमान तथा खाद्यमान आहारपदार्थाः अमेध्यम् इति । ईदृशरीत्या विद्यमानानि तामसिक आहारा इति कथितानि । तेन भक्षणेन तैः



दुःखशोकादीन् आनयन्ति इत्यर्थः । तथैव तत्तत् गुणेषु विद्यमानैरेव तादृशाकारं जनयन्ति ।  
तस्मादेव पूर्वादार्यैः वदन्ति यत्-

आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवास्मृतिः ।  
इत्यादिरूपेण उपनिषत्प्रमाणेन सिद्धं भवति ।

आहारादिषु सात्त्विकाहारमेव श्रेष्ठतमं वर्तते । आयुर्वेदे उक्तमसि यथा- 'अतिशाकेन वर्धते व्याधिः' इत्यादि प्रमाणवचाननुसारेण अधिकतया शाकानां भक्षणमपि योगाभ्यासिनः अहितमेव ।  
तेन शरीरे विद्यमान व्याधि वर्धते न तु क्षीयते । उत्तम आहारपदार्थाः यथा-

गोधूमः, यव, दधि, पटोलं, शुण्ठि, दुग्धं शर्कराणि, लवण, क्षार, आम्लगुणानि आहाराणि  
शरीरपोषणायैव किञ्चित्मात्रं सहकृताः भवन्ति । तेषां उपयोग अपि क्वचिदेव अलम् । तस्मात्  
सामान्यतया ऋतुधर्ममाश्रित्य देशानुगुणेन, कालानुगुणेन च आहारसेवनं कर्तव्यं भवति । मानवः  
यादृशरीत्या आहारसेवनं करोति तादृशरीत्या तदनुसारगुणेन मनःपरिवर्तनं भवति । तदनुसारेण  
शरीरं बुद्धिश्च । तस्मात् सात्त्विकाहारमेव सेवेत । योगाभ्यासिनः रजोगुणं तथा तमोगुणं विवर्धमान  
आहारान् न सेवितव्यानि । मादकद्रव्याणि, धूमपानानि, स्त्रीसेवनादीन् वर्जयेत् । योगाभ्यासिनः  
अभ्यासकाले भोजने यथाशक्ति घृतं दुग्धं च उपयोक्तव्यं वर्तते । तेन शरीरे सत्त्वगुणस्य वर्धनं  
भवति ।

**जीवनपद्धतिः** योगसाधकाः आहार, विहार, स्नान, अभ्यासादिषु जागरूकतया  
नियमपलानं करणीयम् । सः गुरुवाक्येषु श्रद्धान् भवेत् । केवलं भोगसाधनार्थं शारीरिक आरोग्यं  
दृढीभूतं चेत् अलम् इति धिया योगाभ्यासः न उत्तमं मार्गम् । शरीर, इन्द्रिय, मन इत्यादीन्  
शुद्धीकृत्वा देहेन्द्रियादिषु यानि कर्माणि भवन्ति तान् सर्वानपि भगवदर्पणकरणमेव उत्तमः मार्गः ।  
एतेन यानि यानि कर्माणि यदायदा भवितव्यानि तानि परमात्मानुग्रहेण नियमितरूपेण

सम्पादनार्थम् उत्साहः, धैर्यः, तत्त्वज्ञानेनिश्चयः श्रद्धा, जनसङ्गपरित्याग इत्यादयः  
आवश्यकानि । तदेव हठयोगप्रदीपिकायां एवमुक्तम्-

उत्साहात्साहसाद्धैर्यात् तत्त्वज्ञानाश्च निश्चयात् ।

जनसङ्गपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥

तथैव योगाभ्यासार्थं वयः परिमितिः नास्ति । अस्मिन् विषये शास्त्रकारा हि सम्पूर्णं अनुमतिं  
दत्तवन्ताः । यथा-

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ।

अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्द्रितः ॥

तस्मान् सर्ववयोमानः रोगग्रस्ताः, दुर्बला अपि अभ्यासात् सिद्धिं प्राप्नुवन्ति । आलसीनां तु  
उपयोगः नास्ति ।

### योगाभ्यासे सामान्यपद्धतिः

वृद्धाः ये नूतनतया योगाभ्यासं कुर्वन्ति । तैः सुलभानि तथा महदुपकाराणि आसनात्  
अभ्यस्य कश्चित् प्राणायामानाम् अभ्यासः कार्यः । बाल्यादपि अभ्यस्य अभ्यासक्रमं ये जानन्ति  
तैः यथाशक्ति आसनप्राणायामादीन् कर्तुं शक्यते । नूतनाभ्यासिनः सूर्यनमस्कारः, पश्चिमतानासनः,  
पूर्वतानासन, सर्वाङ्गासन, हलासन, कर्णपीडासन, ऊर्ध्वपद्मासन, पिण्डासन मत्स्यासन,  
उत्तानपादासन, शीर्षासन इत्यादि आसनाभ्यासान् क्रियते चेत् अलम् । परन्तु विन्यासपूर्वकं  
रेचक पूरकैः साकं अभ्यसनीयम् । कनिष्ठतया विंशति निमिषमात्रम् । तदनन्तरं उज्जायी, सूर्यभेद,  
शीतली, भस्त्रिका, अनुलोमविलोम, नाडिशुद्ध्यादि प्राणायामान् अभ्यस्य ध्यानादीन् कुर्यात् ।  
तेन शरीरेन्द्रियादयः दृढो भूत्वा, मनः परिशुद्धः भवति । आयुः प्रमाणं वर्धते । नवचैतन्यं  
प्राप्नोति ।

मध्यमवयसि विद्यमानाः अधिकसंख्यया आसनाभ्यासः कार्यम् । तेन देहः मार्दतो भूत्वा

रोगादीनां उपद्रवः न भवति । तथैव प्राणायामः सुलभः भवति । शरीरेन्द्रियेषु सत्त्वगुणाधिकात् मन अपि निर्मलं भूत्वा मेधाशक्तिः आयुश्च वर्धते ।

अतिवृद्धाः केवल सर्वाङ्गासन, हलासन, उत्तानपादासन, शीर्षासन, पद्मासनादीन् अभ्यस्य महाबन्धं कृत्वा सुलभतया विद्यमान रेचककुम्भकप्राणायामं करणीयम् । तदनन्तरं पुरककुम्भकप्राणायामः, समवृत्ति विषमवृत्तिः, सीतली इत्यादि प्राणायामाः कर्तव्याः वर्तन्ते । परन्तु प्रतिदिनं अभ्यसनीयानि । एतेन अरोगी भूत्वा आजीवनं सुखी भवितुं शक्यते ।

दुर्बलाः तथैव रोगग्रस्ता अति प्रामुख्यानि आसनानि तथा प्राणायामान् किञ्चित् किञ्चित् अभ्यस्य तदनन्तरं अधिकतया आसनप्राणायामान् अभ्यसेत् । एवं विधानेन रुग्णस्य रोगनाशः, दुर्बलस्य दौर्बल्यं हत्वा सः सशक्तः नीरोगी च भवति ।

ईदृश रीत्या कथं प्रयोजनः भवति इति प्रत्येकतया विवेचनं कृतमस्ति । तस्मात् अत्र तान् पुनरावर्तनप्रसङ्गात् न लिख्यते ।

.....  
तृतीयः भागः  
.....

*Indological Truths*

### 3. 1. योगचिकित्सापद्धतिः

योगशब्दस्य समाधिरिति प्रारम्भे व्याख्यातम् । चिकित्सा शब्दस्य अर्थः तथा उपयोगश्च साम्प्रतं विचारितव्यं भवति इति तन्निरूप्यते । तद्यथा-

१. कित (रोगापनयने) +सन् “अः” या क्रिया रोगहारिणी सा चिकित्सा निगद्यते । 1
२. चिकित्सनम्- रोगमाद्यैः परीक्षेत ततोऽनन्तरमौषधम् ।  
ततः कर्म भिषक्पश्चात् ज्ञानपूर्वं समाचरेत् ।
३. भेषजं केवलं कर्तुं यो जानाति न चामयम् ।  
वैद्यकर्म स चेत् कुर्याद्वधर्मति राजतः ॥
४. यस्तु केवलं रोगज्ञः भेषजेष्वविचक्षणः ।  
तं वैद्यं प्राप्य रोगी स्यात् यथा नौर्नाविकं विना ॥
५. यस्तु रोगविशेषज्ञः सर्वभेषज्य कोविदः ।  
देशकालविभागज्ञः तस्य सिद्धिर्न संशयः ॥
६. याभिः क्रियाभिर्जायन्ते शरीरं धातवः समाः ।  
सा चिकित्सा विकारणां कर्म तद्विषयां मतम् ॥
७. यद्बुद्धिर्णं शमयति नान्यं व्याधिं करोति च ।  
सा क्रिया न तु व्याधिं हरत्यन्यमुदीरयेत् ॥ – (भावप्रकाश)

एवं चिकित्सा शब्दस्य व्याख्यानं द्रष्टुं शक्यते । तेन ज्ञायते यत् केवलं रोगशमनं न अलम् । आगन्तुकरोगान् अपि हेयं तथा शरीरं नीरोगं करणीयं च इति चिकित्सायासग्रपञ्चः । अत्र चिकित्साकरणार्थं व्याधयः बहवः सन्ति । मुख्यतया विभागद्वयमास्ति यथा आधिज व्याधिज इति । आधिज रोगाः इत्युक्ते जन्मजन्मान्तरात् वंशपरम्परतया अथवा कर्मसम्बन्धरूपेण आगताः रोगाः भवति । व्याधयः आसीत् जन्मानि क्रियमाणकर्मसम्बन्धैः, आहारविहारादिषु विरोधाभ्यासेन आगताः भवन्ति । परन्तु एतादृशरोगाः शरीरे मनासि च बाधं कुर्वन्ति । तान् दुरीकर्तुमपि केवलं

औषधप्रयोगेन अशक्यम् । एतदर्थं या पद्धतिः अनुकरणीयं भवति सा योगचिकित्सा पद्धतिः इति निगद्यते ।

पतञ्जलि महर्षिभिः योगेन कथं समाधिः प्राप्तुं शक्यते? इति उक्तमस्ति । परन्तु तत्रैव समाधिप्राप्त्यर्थं तत्प्राक्तनसोपानेषु साधनकरणसमये ये ये विघ्नाः आगच्छेत् तेषां परिहारोपायाः अष्टाङ्गाः अपि व्याख्यातम् । ते सर्वैरपि विघ्नैः मनोदैहिक रोगरूपेण जीवनं बाधयन्ति इति नवीनवैद्यानां मतम् । तस्मात् शरीरे तथा मनसि च अन्तरित चिन्तादीन् दूरीकर्तुं अभ्यासः विधीयते स योगमतानुसारेण समीचीनं इत्यपि सिद्धमस्ति । कथं इदं शक्यमित्युक्ते “योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षयः ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः” इति सूत्रकारवचनात् । ते च योगमलाः “व्याधिस्थानसंशयप्रमादालक्ष्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपाः तेऽन्तरायाः ।” तथा दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्व श्वासप्रश्वासाः विक्षेपसहभुः” इति सूत्रोक्तत्वान् ते योगमलाः भवन्ति । अत्र प्रथमोक्त सूत्रानुसारेण द्वितीयतृतीयसूत्रेषु उक्त योगमलानां निराकरणम् उक्तम् । तदेव सूक्ष्मतया तथा स्थूलतया च रोगाणां दूरीकरणं तथा अनागतस्य हानं विवेकख्यातिपर्यन्तम् इति । तस्मात् चिकित्साशब्दे उक्तवत् रोगरहित शरीरमनः सम्पादनं शक्यम् इति ज्ञातुं शक्यते । शरीरे विद्यमानमलान् दूरीकर्तुं आसनप्राणायामादि प्रक्रियाः अत्र विवृतमस्ति । तेषां विवरणं पूर्वमेव दत्तमस्ति । शरीरमनः शुद्ध्यर्थम् अहिंसादि यमनियमाः समीचीनतया व्याख्यातमस्ति । एतेषां समीचीन सम्यक् अभ्यासेन सर्वमलाः प्रयान्ति । तदानीं प्रत्याहार धारण ध्यान समाधयः सिद्धाः भवन्ति । एतेषां अभ्यासेन कर्म कर्मफलाः संस्काराः सर्वेः परिसमापनं गच्छन्ति तेन विवेकख्यातिः अन्ते कैवल्यप्राप्तिश्च । एवं अष्टसु अङ्गेषु विद्यमान अष्टाङ्गयोगस्यैव राजयोग इत्यपि नामान्तरम् । अत्र स्वस्थस्य लक्षणं सूश्रुतेन एवं उक्तमस्ति यथा-

समदोषसमाग्निश्च समधातु मलक्रियाः ।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥ इति ।

इत्युक्तेन शरीरे दोष, धातु, मलाः तथा अग्निश्च समानतया व्यवस्थिततया भवितव्यम् । तयोः साकं प्रसन्न आत्मा, प्रसन्न इन्द्रियाणि भवन्ति चेत् सः स्वस्थ इति आयुर्वेदाचार्याणां मतम् । तदेव अत्रापि स्वीक्रियते । इति वाग्भटाचार्यः । ईदृशरीत्या विद्यमान “स्वस्थ” शब्दस्य विवेचनं क्रियते चेत् स्वास्थ्य विषये आयुर्वेद अन्य वैद्यपद्धतिविधानात् अतिगहनतमं विस्तृतं कल्पनां स्वीकृतमस्ति इति अवगतिः भवति ।

**समदोषः-** अस्मिन् शरीरे मनसि च विद्यमान वात, पित्त, कफनामात्मक त्रिदोषः समानाः भवेयुः । आयुर्वेदशास्त्रस्य मूलस्ताभाः त्रिदोषा एव । विश्वव्यापारस्य सक्रमता तथा शारीरिक जीवनस्य सुव्यवस्थयोः प्रचोदकद्रव्या इत्युक्ते त्रिदोषा एव । तैः यावद् आवश्यकानि तावदेव भवितव्यानि शरीरे । प्रमाणे यत् किञ्चित् व्यत्यासः भवति चेत् रोगा उद्भवन्ति । तस्मादेव “रोगस्तु दोषवैशाल्यम्” इति उक्तम् ।

**समाग्निः-** भुक्तं आहारं जीर्णीकृत्वा धातुगतं कर्तुं शरीरे जठरे पाचकाग्नि धात्वग्नौ सप्रमाणे भवेत् । अत्र यत्किमपि प्रामाणे व्यत्ययः भवेत् तर्हि रोगाः जायन्ते । तदेव उक्तमस्ति यथा- “रोगाः सर्वेऽपि मन्देऽग्नौ” इति । इत्युक्ते अग्निमान्द्यमेव सर्वरोगाणां मूलम् अर्थात् अग्निबलमेव आरोग्यस्य आधार इति ।

**समधातुमलक्रियः-** शरीरघटक रूपेण विद्यमान रस, रक्त, मांस, वसा, अस्थि मज्जा, वीर्य इति सप्तधातवः । यदा अनुक्रमेण प्रेषां उत्पत्तिः भवति तथैव मला अपि जायन्ते । यथा मल, मूत्र, स्वेद, नख, रोम, पुरीष इत्यादयः । अत्रापि धातूनां समरसकरणं तथा मलविसर्जनम् इत्यादयः नैसर्गिक प्रक्रियाः यथोचितं भवेत् । तदानीं धातवः शरीरपोषणं कर्तुं शक्ताः भवन्ति ।

### प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः-

एतदेव आयुर्वेदशास्त्रस्य वैशिष्ट्यम् । यदा आत्म, इन्द्रिय, मनाः प्रसन्नाः न सन्ति तदानीं शारीरिक अङ्गाङ्गरचना, शरीरप्रक्रियाः समर्पकोऽपि पूर्णारोग्यं न भवति । कदाचित् शरीरे रोगाः विद्यमानेऽपि आत्मेन्द्रियमनाः प्रसन्नाः चेत् शारीरिक पीडां विस्मर्तुं साध्यम् । परन्तु यदा आत्म इन्द्रिय मनाः रुग्णाः भवन्ति तदानीं शरीरे स्वास्थ्यं विद्यमानेऽपि स्वास्थ्यानुभवः न भवति । एतत्तु भारतीयसम्प्रदायानुसारेण स्वस्थस्य लक्षणम् । एतादृश शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्यं सम्पादनाय इतोऽपि सुलभः तथा अधिकप्रयोजनकारी च योगाभ्यासाः । योगाभ्यासाः शरीरे विद्यमान रोगमुद्दिश्य तन्निस्मरणार्थं यथाक्रमम् अभ्यस्तः चेत् सः स्वस्थो भवति । तादृश उपायः योगचिकित्सा भवति । एतत्तु पतञ्जलिमहर्षिं प्रणीत योगसूत्राणाम् आधारेण कर्तुं अतीव सुलभः । तदेव पद्धतिः पातञ्जलीय योगचिकित्सा पद्धतिः ।

एवं विद्यमान योगचिकित्सापद्धतौ चिकित्सासमये रुग्णस्य रोगनिदानं, चिकित्सा पद्धतिः, चिकित्सकः तथा चिकित्सोपयोगी विषया इति चतुर्थं विभागः क्रियते ।

**१. रोगनिदान पद्धतिः-** रोगस्तु शरीरं भवति नान्यत्र । तस्मात् योगशास्त्ररीत्या एव अत्र रोगाणां विवेचनं क्रिया चेत् एव योगाङ्गानां साहाय्येन चिकित्सा अपि समीचीनं भवेत् । अन्यथा अपूर्णं भवति यथा अन्यान्य चिकित्सा पद्धतयः भवन्ति तथैव । योगशास्त्रद्वारा शरीरस्य आविर्भावः २६ तत्त्वानां आधारेणैव । तस्मिन् शरीरे त्रिदोषाः । शरीरे नाडीनां समूहः, तथा तेषां द्वारा चेतन्यस्य प्रवाहः । ईदृशरीत्या विद्यमानस्य स्थूलसूक्ष्मरूपेण विभागाः । तदानीं पञ्चकोशेषु, विभागा इति शरीरस्य उगमसिद्धान्ताः दृश्यन्ते । तानेव समीचीनतया विभज्य यथाक्रमम् अवगम्यते चेत् तेषां उपयोगक्रमः ज्ञातुं शक्यते । तदानीं तत्र तत्स्थाने यत्किमपि न्यूनातिरिक्तं अस्ति चेत् तदापि अवगम्यते । तदेव अधुना वयं विविधरोगनाम्ना व्यवह्रियते ।



तदेव रोगनिदानम् इत्युक्ते रोगस्थानम् । तस्य मूलकारणं, तथा रोगावस्था इत्यादीनां सूक्ष्मज्ञानप्रपणमेव निदानं भवति । तदर्थं अधोनिर्दिष्टरूपेण विषयाः ज्ञातव्याः ।

**त्रिदोष परिचयः -** वात, पित्त, कफ इति त्रयः दोषाः सन्ति । तस्मात् ते त्रिदोषाः । दूष्यते अनेन इति दोषः । शरीरे वात, पित्त, कफाः मूलभूतांशाः ।

### 3. 2. चिकित्साविचारः

योगपद्धत्या चिकित्सासमयेऽपि रुग्णस्य रोगनिदानं चिकित्सापद्धतिः, चिकित्सकः तथा चिकित्सोपयोगी विषया इति चतुर्धा विभक्तव्यं भवति ।

रोगनिदानपद्धतिः -

१. आयुर्वेदोक्त प्रकारेण वात, पित्त, कफदोषाणां परीक्षणपुरःसरं एकः पद्धतिः ।

२. नाडीपरीक्षणद्वारा परीक्षा पद्धतिः ।

३. आधुनिकरीत्या बाह्यचिह्नानां अध्ययनेन ।

४. मलमूत्रादि परीक्षणद्वारा इत्यादि रूपेण रोगनिदानं कर्तुं शक्यते । एतेषां विवरणं अत्र न दीयते ।

सर्वत्र लभ्यत्वात् । परन्तु उपर्युक्तरीत्या चिकित्सां कर्तुं आयुर्वेदादि विभागाः न शक्नुवन्ति । किमर्थं इत्युक्ते केवलं रोगनाशं कुर्वन्ति । तथा मानवा अपि यदा रोगाः दूरी भवन्ति तदा कीदृशं प्रयत्नं स्थपयन्ति च । तथैव जीवनक्रमं भवति । धनविनियोगमपि अधिकम् इति मत्वा जनाः दूरी भवन्ति । अत्र योगाभ्यासे तथा न भवति । किमर्थं इत्युक्ते योगस्तु साङ्ख्यशास्त्रानुसारेण वृद्धि गतमस्ति । अत्रापि २४ तत्वा एव प्रमुखाः । तेषां अन्तत एव शरीरं, मनः, इन्द्रियाणि,

बुद्धिश्च वर्तन्ते । यदा रुग्णस्य विषये सत्त्वरजस्तमोगुणानां साम्यं तथा वातपित्तकफदोषाणां साम्यं ज्ञातुं शक्तये । तदा रोगस्य गतिं तथा मूलकारणं ज्ञातुं शक्तये । तथैव शरीरे मनस्ति च रोगत्वं प्राप्तुं तथा बुद्धेः प्रकाशनार्थं पञ्चकोशानां सम्यक् ज्ञातेन वात, पित्त, कफ दोषाणां समरसकरणेन तथा सत्त्व, रजस्तमोगुणानां समतोलनं आवश्यकं वर्तते । दोषसाधर्म्यं तु विवृततय आयुर्वेदात् स्वीकर्तुं शक्यते । पञ्चकोशानां विषयस्तु उपनिषदि एव वर्तते । तथैव त्रिगुणं साङ्ख्यतत्त्वान्तर्गतं वर्तते । एवं त्रयाणां मेलनेन योगस्यापि परिपूर्णता भवति, कथं तेषां उपयोग इति पश्यामः ।

### 3. 3. चिकित्सापद्धतौ विविधप्रकाराः

अधुना प्रपञ्चे ३२ चिकित्साप्रकाराः वर्तन्ते । परन्तु अस्माकं प्रदेशे कर्नाटकराज्ये च अलोपति, आयुर्वेद, सिद्धपद्धतिः, युनानि, होमियोपति, अयस्कान्तचिकित्सा, मूलिकावैद्यम्, प्राणचिकित्सा इत्यादि चिकित्सापद्धतयः सर्वकारेण अङ्गीकृताः एतद्विना रेकी, अयस्कान्तचिकित्सा, मसाज् इत्यादि बहवः चिकित्सापद्धतयः सन्ति । अत्र तावत् कानिचित् पद्धतीनां सूक्ष्मपरिचयः आङ्ग्लभाषायां सरलतया दीयते ।

#### 1. REIKI

##### A complementary therapy

Reiki is a complementary therapy and one of the many facets of alternative medicine available today. It is a method of natural healing which is centred upon *universal life energy*, the meaning of the Japanese word *reiki*. The therapy was named after Dr. Mikao Usui, a Japanese theologian, who rediscovered the art of healing using and by transferring this universal life energy. Following a prolonged period of meditation, Dr. Usui acquired the ability of transferring reiki energy. He was also able to help others to act as channels for this energy.

To benefit fully from the technique, it is preferable to be initiated into the reiki energy. This is done by a reiki master. A number of reiki grand masters brought the practice to the West to allow many people to prepare themselves for self-discovery. Reiki is now used to heal, either the practitioner or others, in meditation and in conjunction with other therapies such as aromatherapy.

In many cases traditional reiki, as generated by Dr. Usui, forms the basis of reiki-do, an amplification of the technique which essentially translates into using reiki as a way of life.....

### **Reiki energy**

Reiki energy is regarded as life energy at its most effective with the maximum vibration. It is considered to have an almost divine quality and as such includes everything, in a world where problems and disorders are deemed to be due to the feeling of detachment from the world. There is no division of reiki energy into positive and negative forms but when a person undergoes a session of therapy, they allow the energy to be taken into themselves with beneficial effects. Essentially, those receiving reiki energy decide subconsciously just how much of the life energy is taken in.

Those who use reiki regularly often find they are more joyful, lively and their own inbuilt energy is enhanced- almost as if their batteries had been fully charged! Existing conflicts within the person are broken down and there is a greater vitality, leading to relaxation and a stimulation of the body. As this improvement develops, the natural processes of renewal and removal of toxins are enhanced and rendered more effective, ultimately opening up more of the body to the life energy.

Body organs such as the skin, and protective systems such as the immune system are improved providing the individual is prepared regularly to undertake reiki and in the first place to undergo an attunement or initiation into reiki energy. The initiation is merely a means whereby the universal life energy is

bestowed through the reiki master. The master acts as a channel and a link with God to release the healing power.

An initiation is not absolutely essential but it allows the individual access to the universal life energy, which is used rather than their own life energy. Also, an initiation conveys a greater capacity for using reiki energy, with no associated tiredness and further, it provides a protective mechanism against any negative manifestations.

### **The treatment**

#### Effects and limitations

There are several interrelated effects that result from taking in reiki energy:

it enables the universal life energy to be received;

it creates a feeling of deep relaxation;

energy blockages are removed allowing a flow of life energy throughout the body;

toxins of various sorts are removed; these and other waste products are removed from the system much more quickly.

When the toxins have been removed from the body, more energy can be received and the vital processes and functions become more highly tuned. When the body takes in more and more life energy, it is said that its frequency becomes higher, facilitating contact with the Universal Spirit and generating trust in the universal life energy.

Deep relaxation is central to reiki therapy and this is very much dependent upon the divine quality attributed to the energy. The extent to which reiki can work is defined by the receiver of the energy because only the necessary amount of energy is drawn in. A refusal to accept reiki, whether or not it is made consciously, will result in no energy flowing. This is, in a way, one limitation of reiki, albeit self-imposed. It should also be appreciated that attitude

is very important and if someone attempts to use reiki in the wrong way, it will not work. Self-discovery must go hand in hand with everyday experience of real life and it is not possible to hide from the troubles of the real world through misplaced introspection.

A qualified therapist in the appropriate discipline must be sought to deal with major problems and difficulties. Of course, adopting reiki in tandem with another therapy will be very beneficial as the reiki will maximise the treatment being received. This applies whether the therapist is a homoeopath, naturopath or medic.

#### **The use of whole-body reiki**

Because no one part of the body exists independently, and because a disease or disorder in one area will inevitably affect the whole body, the use of reiki is best applied in a whole-body way, to cleanse and revitalise the complete system.

*(Alternatic Medicine, Pp. 141 to 144)*

### **Herbal Remedies**

#### **History of the use of herbal remedies**

Herbalism is sometimes maligned as a collection of home-made remedies to be applied in a placebo fashion to one symptom or another, provided the ailment is not too serious and provided there is a powerful chemical wonder-drug at the ready to suppress any 'real' symptoms. We often forget, however, that botanical medicine provides a complete system of healing and disease prevention. It is the oldest and most natural form of medicine. Its record of efficacy and safety spans centuries and covers every country worldwide. Because herbal medicine is holistic medicine, it is, in fact, able to look beyond the symptoms to the underlying systemic imbalance; when skillfully applied by a trained practitioner, herbal medicine offers very real and permanent solutions to concrete problems, many of them seemingly intractable to pharmaceutical intervention.

#### **Early civilizations**

The medicinal use of herbs is said to be as old as mankind itself. In early civilizations, food and medicine were linked and many plants were eaten for their health-giving properties. In ancient Egypt, the slave workers were given a daily ration of garlic to help fight off the many fevers and infections that were their beneficia properties were compiled by the ancient Egyptians. Most of our knowledge and use of herbs can be traced back to the Egyptian priests who also practised herbal medicine. Records dating back to 1500 B.C listed medicinal herbs, including caraway and cinnamon.

The ancient Greeks and Romans also carried out herbal medicine, and as they invaded new lands their doctors encountered new herbs and introduced herbs such as resemmary or lavender into new areas. Other cultures with a history of herbal medicine are the Chinese and the Indians. In Britain, the use of herbs developed along with the establishment of monasteries around the country, each of which had its own herb garden for use in particularly Wales and Scotland, Druids and other Celtic healers are thought to have had an oral tradition of herbalism, where medicine was mixed with religion and ritual.

#### **The first publications**

Over time, these healers and their knowledge led to the writing of the first 'herbals', which rapidly rose in importance and distribution upon the advent of the printing press in the 15th century. John Parkinson of London wrote a herbal around 1630, listing useful plants. Many herbalists set up their own apothecary shops, including the famous Nicholas Culpepper (1616-1654) whose most famous work is *The Complete Herbal and English Physician, Enlarged*, published in 1649. Then in 1812, Henry Potter started a business supplying herbs and dealing in leeches. By this time a huge amount of traditional knowledge and folklore on medicinal herbs was available from Britain, Europe, the Middle East, Asia and the Americas. This promoted Potter to write *Potter's Encyclopaedia of Botanical Drugs and Preparations*, which is still published today.

#### **The decline of herbal medicine**

It was in this period that scientifically inspired conventional medicine rose in popularity, sending herbal medicine into a decline. In rural areas, herbal medicine continued to thrive in local folklore, traditions and practices. In 1864 the National Association (later Institute) of Medical Herbalists was established, to organize training to herbal medicine practitioners and to maintain standards of practice. From 1864 until the early part of this century, the Institute fought attempts to ban herbal medicine and over time public interest in herbal medicine has increased, particularly over the last 20 years. This move away from synthetic drugs is partly due to possible side effects, bad publicity and in some instances, a mistrust of the medical and pharmacological industries. The more natural appearance of herbal remedies has led to its growing support and popularity. Herbs from America have been incorporated with common remedies and scientific research into herbs and their active ingredients has confirmed their healing power and enlarged the range of medicinal herbs used today.

#### **Its rise and relevance today**

Herbal medicine can be viewed as the precursor of modern pharmacology, but today it continues as an effective and more natural method of treating and preventing illness. Globally, herbal medicine is three to four times more commonly practised than conventional medicine.

Nowhere is the efficacy of herbalism more evident than in problems related to the nervous system. Stress, anxiety, tension and depression are intimately connected with most illness. Few health practitioners would argue with the influence of nervous anxiety in pathology. Nervous tension is generally acknowledged by doctors to contribute to duodenal and gastric ulceration, ulcerative colitis, irritable bowel syndrome and many other gut-related pathologies.

We know also, from physiology, that when a person is depressed, the secretion of hydrochloric acid-one of the main digestive juices- is also reduced so that digestion and absorption are rendered less efficient. Anxiety, on the

other hand, can lead to the release of adrenaline and stimulate the over-production of hydrochloric acid and result in a state of acidity that may exacerbate the pain of an inflamed ulcer. In fact, whenever the voluntary nervous system (our conscious anxiety) interferes with the autonomic process (the automatic nervous regulation that in health is never made consciously), illness is the result.

Herbalists rely on their knowledge of botanical remedies to rectify this type of human malfunction. The medical herbalist will treat a stubborn dermatological problem using 'alternatives' specific to the skin problem, and then apply circulatory stimulants to aid in the removal of toxins from the area, with remedies to reinforce other organs of eliminations, such as the liver and kidneys. Under such natural treatment, free of any discomforting side effects, the patient can feel confident and relaxed- perhaps for the first time in many months.

Curiously, this is an approach that has never been taken up by orthodox medicine. There, the usual treatment of skin problems involves suppression of symptoms with steroids. However, the use of conventional antihistamines or benzodiazepines often achieves less lasting benefit to the patient because of the additional burden of side effects, such as drowsiness, increased toxicity, and long-term drug dependence.

Herbs, on the other hand, are free from toxicity and habituation. Because they are organic substances and not manmade synthetic molecules, they possess an affinity for the human organism. They are extremely efficient in balancing the nervous system. Restoring a sense of wellbeing and relaxation is necessary for optimum health and for the process of self-healing.

Naturally, the choice of a treatment should be based upon a thorough health assessment and the experience and training of a qualified herbal practitioner. The herbalist will then prepare and prescribe herbal remedies in



a variety of different forms, such as infusions, loose teas, suppositories, inhalants, lotions, tinctures, tablets and pills. Many of these preparations are available for home use from chemists, health shops and mail-order supplies.

*(Alternatic Medicine. Pp. 248 to 252)*

\* \* \*

### **Homoeopathy**

The aim of homoeopathy is to cure an illness or disorder by treating the whole person rather than merely concentrating on a set of symptoms. Hence, in homoeopathy the approach is holistic, and the overall state of health of the patient, especially his or her emotional and psychological wellbeing, is regarded as being significant. A homoeopath notes the symptoms that the person wishes to have cured but also takes time to discover other signs or indications of disorder that the patient may regard as being less important. The reasoning behind this is that illness is sign of disorder or imbalance within the body. It is believed that the whole 'make-up' of a person determines, to a great extent, the type of disorders to which that individual is prone and the symptoms likely to occur. A homoeopathic remedy must be suitable both for the symptoms and the characteristics and temperament of the patient. Hence, two patients with the same illness may be offered different remedies according to their individual natures. One remedy may also be used to treat different groups of symptoms or ailments.

#### **Like cures like**

Homoeopathic remedies are based on the concept that 'like cures like', an ancient philosophy that can be traced back to the 5th century BC., when it was formulated by Hippocrates. In the early 1800s, this idea awakened the interest of a German doctor, Samuel Hahnemann, who believed that the medical

practices at the time were too harsh and tended to hinder rather than aid healing. Hahnemann observed that a treatment for malaria, based on an extract of cinchona bark (quinine), actually produced symptoms of this disease when taken in a small dose by a healthy person. Further extensive studies convinced him that the production of symptoms was the body's way of combating illness. Hence, to give a minute dose of a substance that stimulated the symptoms of an illness in a healthy person could be used to fight that illness in someone who was sick. Hahnemann conducted numerous trials (called 'provings'), giving minute doses of substances to healthy people and recording the symptoms produced. Eventually, these very dilute remedies were given to people with illnesses, often with encouraging results.

Modern homoeopathy is based on the work of Hahnemann, and the medicines derived from plant, mineral and animal sources are used in extremely dilute amounts. Indeed, it is believed that the curative properties are enhanced by each dilution because impurities that might cause unwanted side effects are lost. Substances used in homoeopathy are first soaked in alcohol to extract their essential ingredients. This initial solution, called the 'mother tincture', is diluted successively either by factors of ten (called the 'decimal scale' and designated X) or 100 (the 'centesimal scale' and designated C). Each dilution is shaken vigorously before further ones are made, and this is thought to make the properties more powerful by adding energy at each while impurities are removed. The thorough shakings of each dilution are said to energize, or 'potentiate', the medicine. The remedies are made into tablets or may be used in the form of ointment, solutions, powders, suppositories, etc. High potency (i.e. more dilute) remedies are used for severe symptoms and lower potency (less dilute) for milder ones.

The homoeopathic view is that during the process of healing, symptoms are redirected from more important to less important body systems. It is also held that healing is from innermost to outermost parts of the body and that

more recent symptoms disappear first, this being known as the 'law of direction of cure'. Occasionally, symptoms may worsen initially when a homoeopathic remedy is taken, but this is usually short-lived and is known as a 'healing crisis'. It is taken to indicate a change and that improvement is likely to follow. Usually, with a homoeopathic remedy, an improvement is noticed fairly quickly although this depends upon the nature of the ailment, health, age and wellbeing of the patient and potency of the remedy.

A first homoeopathic consultation is likely to last about one hour so that the specialist can obtain a full picture of the patient's medical history and personal circumstances. On the basis of this information, the homoeopathic doctor decides on an appropriate remedy and potency (which is usually 6C). Subsequent consultations are generally shorter, and full advice is given on how to store and take the medicine. It is widely accepted that homoeopathic remedies are safe and non-addictive, but they are covered by the legal requirements governing all medicines and should be obtained from a recognized source.

*(Alternatic Medicine, Pp. 248 to 252)*

\* \* \*

## **Massage**

### **Origins**

We massage ourselves nearly every day. The natural reaction to reach out and touch a painful part of the body-such as a sprain- forms the basis of massage. As long ago as 3000 BC massage was used as a therapy in the Far East, making it one of the oldest treatment used by humans. In 5 BC in ancient Greece, Hippocrates recommended that to maintain health, a massage using oils should be taken daily after a perfumed bath, Greek physicians were well used to treating people who suffered from pain and stiffness in the joints. The relaxation and healing powers of massage have been well documented over the past 5,000 years.

The therapeutic value of applying oils and rubbing parts of the body to lessen pain and prevent illness was recognized among the ancient Mediterranean civilizations. In ancient times scented oils were almost always used when giving massages, creating an early form of aromatherapy massage.

### **Popularity**

Massage increased in popularity when, in the 19th century, Per Henrik Ling, a Swedish fencing master and academic, created the basis for what is now known as Swedish massage. Swedish massage deals with the soft tissues of the body.

Swedish massage is a combination of relaxing effects and exercises that work on the joints and muscles, but it is still based on the form that was practised in ancient times. More recently, a work was published in the 1970s called *The Massage Book*, by George Downing, and this introduced a new concept in the overall technique of massage, that the whole person's state should be assessed by the therapist and not solely the physical side. The emotional and mental states should be part of the overall picture. Also combined in his form of massage were the methods used in reflexology and shiatsu and this was known as therapeutic massage. The aim of this is to use relaxation, stimulation and invigoration to promote good health.

### **Uses**

Massage is commonly used to induce general relaxation, so that any tension or strain experienced in the rush of daily life can be eased and eliminated. It is found to be very effective, working on the mind as well as the body. It can be used to treat people with hypertension (high blood pressure), sinusitis, headaches, insomnia and hyperactivity, including people who suffer from heart ailments or circulatory disorders. At the physical level, massage is intended to help the body make use of food and to eliminate the waste materials, as well as stimulating the nervous and muscular system and the circulation of blood. Neck and back pain are conditions from which many people suffer.

particularly if they have not been sitting correctly, such as in a slightly stooped position with their shoulders rounded. People whose day-to-day work involves a great deal of physical activity, such as dancers and athletes, can also derive a great deal of benefit from the use of massage. Stiffness can be a problem that they have after training or working, and this is relieved by encouraging the toxins that gather in the muscles to disperse. Massage promotes a feeling of calmness and serenity, and this is particularly beneficial to people who frequently suffer from bouts of depression or anxiety. Once the worry and depression have been dispelled, people are able to deal with their problems much more effectively and, being able to do so, will boost their self-confidence.

*(Alternative Medicine, Pp. 248 to 252)*

\* \* \*

### 3. 4. भारतीयचिकित्सापद्धतिः

“आयुः” इत्यस्य शब्दस्य जीवितमित्यर्थः । जीवनकालस्य सुख-दुःख, कालपरिमिति इत्यादीनां वृद्धिक्षयाणां हेतुः द्रव्यः, तस्य गुणकर्मादीनां ज्ञानं यत् विदधाति तत् आयुर्वेद इति सामान्यतया वक्तुं शक्यते । तस्मात् ‘आयुर्वेदस्य’ ज्ञानेन जीवनविधानं ज्ञातुं शक्यते । अतः आयुष्यस्य लक्षणम् एवं अस्ति । अस्मिन् शास्त्रे सुख-दुःख, हित-अहित, रूप, द्रव्यगुण, कर्मरूपान् ज्ञातुं आवश्यकं विवरणं वर्तते तथा च आयुः चतुर्धा विभक्तं यथा- हितमयः, अहितमयः, सुखमयः दुःखमय इति आयवः वर्तन्ते । तेषां लक्षणं यत्र शास्त्रीयरीत्या उक्तं वर्तते सैव आयुर्वेद इति नाम्ना प्रथितं वर्तते ।

### आयुः प्रकाराः

#### १. सुखायुः

सुखीजीवनमित्युक्ते प्रशान्तमनः, व्यक्तिस्वातन्त्र्यं, तथा आवश्यक विषयाणां प्राप्तिः मुख्यतमाः वर्तन्ते ।

#### २. दुःखायुः

जीवनारम्भादपि रोगाणां बाधा, यस्मिन् कस्मिन्नपि कार्ये प्रवर्तयिष्यति चेत् बहवाः विघ्नाः, सदा अन्यान्यरीत्या कष्टकार्पण्यानि, धन, बन्धु, मित्रादिविषयेषु, विद्यन्ते चेत् सदा स पुरुषः दुःखी एव भवति । ईदृशरीत्या जीवनयानं तु दुःखायुः ।

#### हितायुः

इहलोकपरलोकज्ञानम्, आत्महित-परहितज्ञानेन प्रशस्तजीवनम्, सत्यसन्धता,

शान्तिपरायणता, मद-मत्सराणां निरोधः, ज्ञानविज्ञानबुद्धिः, दानधर्मेषु आसक्तिः, स्वाध्यायासक्तिः  
इत्यादि प्रक्रियाः भवन्ति ।

### आहितायुः

जीवनारभ्यादपि गर्हितं जीवनम्-यथा पूर्वकर्मवशात् नीचकुले जन्मं प्राप्य चौर्यादि नीचकर्मसु  
अध्यवसायः तथा नीचजनेषु सौहार्दता, नीचबुद्धिः, तेन सर्वत्र सर्वैरपि निन्दयन्ति । तस्मात्  
गर्हितं जीवनं यातव्यं भवति । तदेव अहितायुः ।

एवं रीत्या विद्यमानस्य आयुष्यस्य रक्षणार्थं अधोनिर्दिष्टाः विषयाः आवश्यकाः भवन्ति ।  
दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या इति । तेषां पालनं तथा तदनुकूलरीत्या आरोग्यपालनं, सद्ब्रतानां  
परिपालनं चेत्येते विषयाः अनुसर्तव्या भवन्ति । एतादृशरीत्या विद्यमानस्य आयुः नास्ति ।  
विश्वनिर्मापकः ब्रह्म एव विज्ञानम् अस्मिन् जगति सृष्टवान् । तथैव ब्रह्मणा एव अस्मिन् जगति  
आयुर्वेदोऽपि सृष्ट इति पूर्वजैः मन्यन्ते । ब्रह्मनिर्मितं आयुर्वेदे एकलक्षपरिमितानि श्लोकाः सन्ति  
इति वदन्ति । तथा अथर्ववेदस्य उपाङ्गत्वेन इममायुर्वेदं स्वीकुर्वन्ति च । अस्य आयुर्वेदस्य अष्टौ  
विभागाः सन्ति परन्तु मुख्यतया विभागद्वयमेव दृश्यते । यथा कायचिकित्सा शल्यचिकित्सा  
चेति । कायचिकित्सा तावत् अत्रेयसम्प्रदायानुसारीचरकात् तथा शल्यचिकित्सा धन्वन्तरि  
सम्प्रदायानुसारीसुत्रतात् अपि प्रसिद्धिं अवाप ।

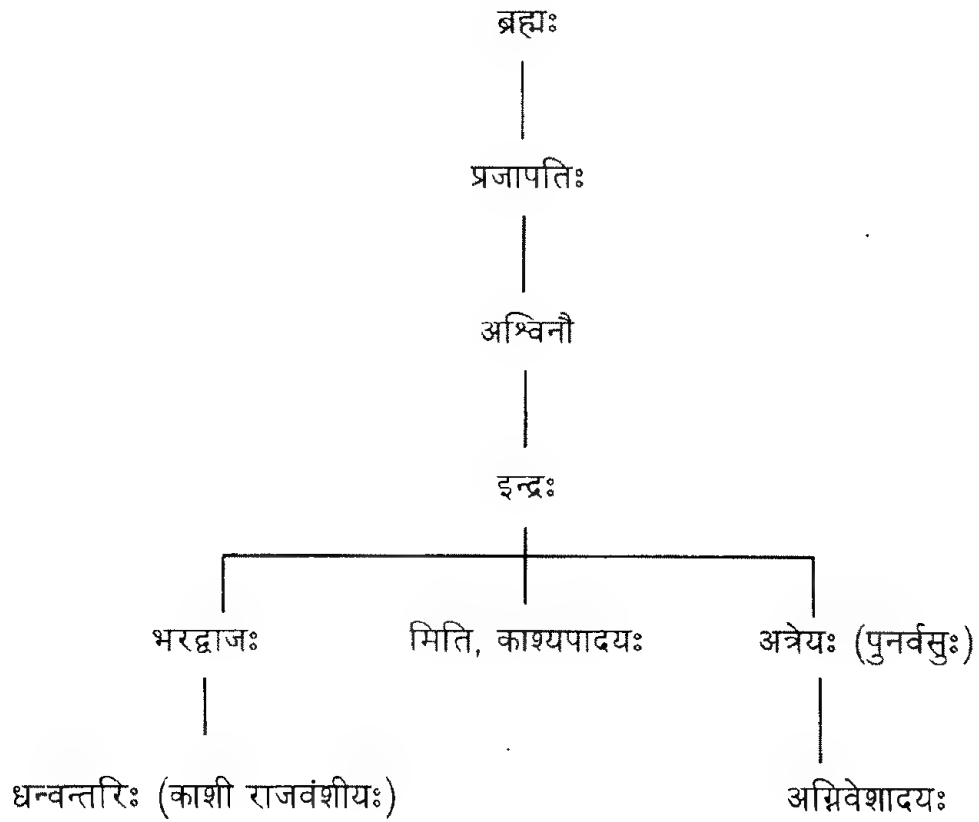
आयुर्वेदस्य अष्टविभागाः यथा-

१. कायचिकित्सा

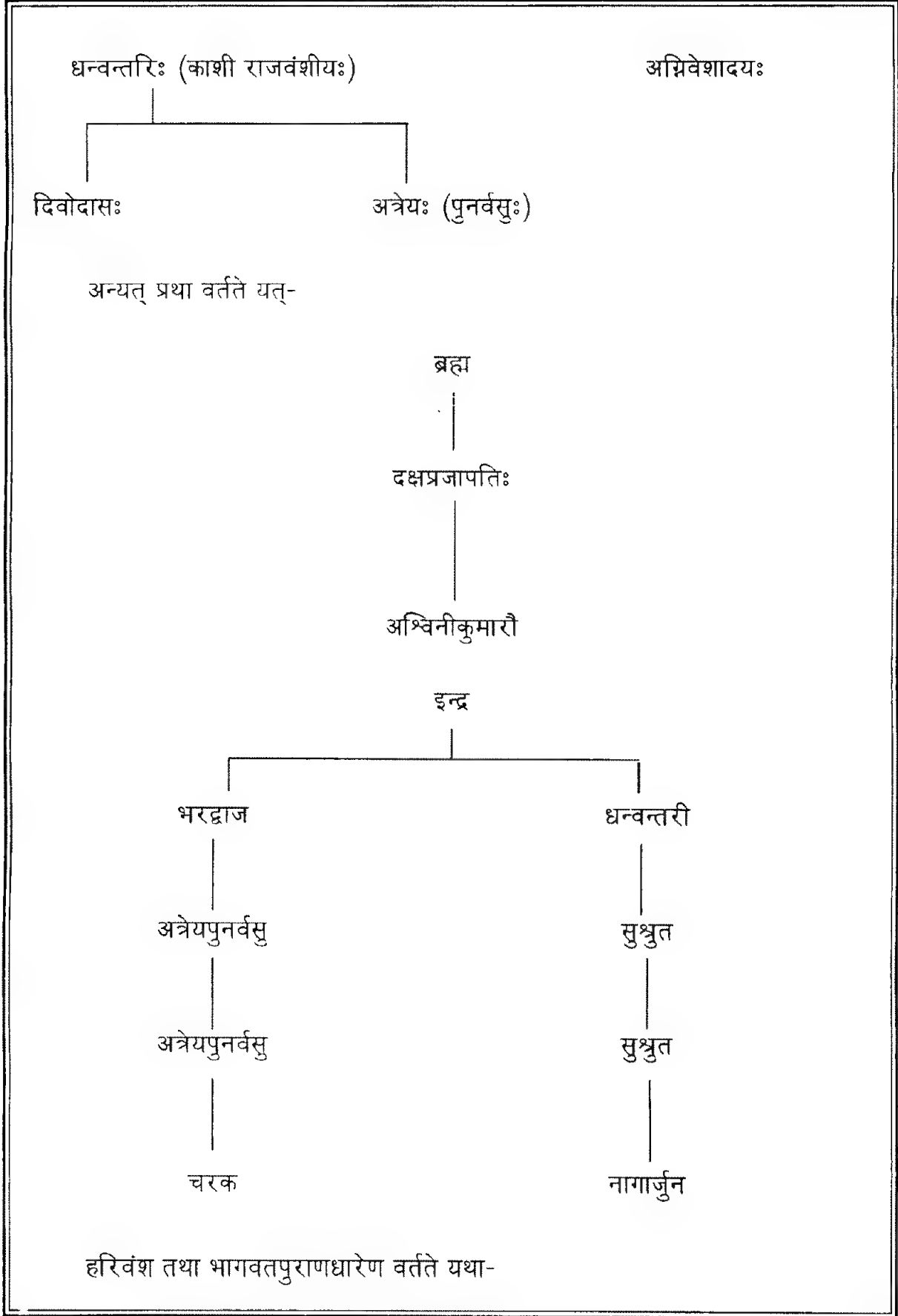
२. शल्यचिकित्सा

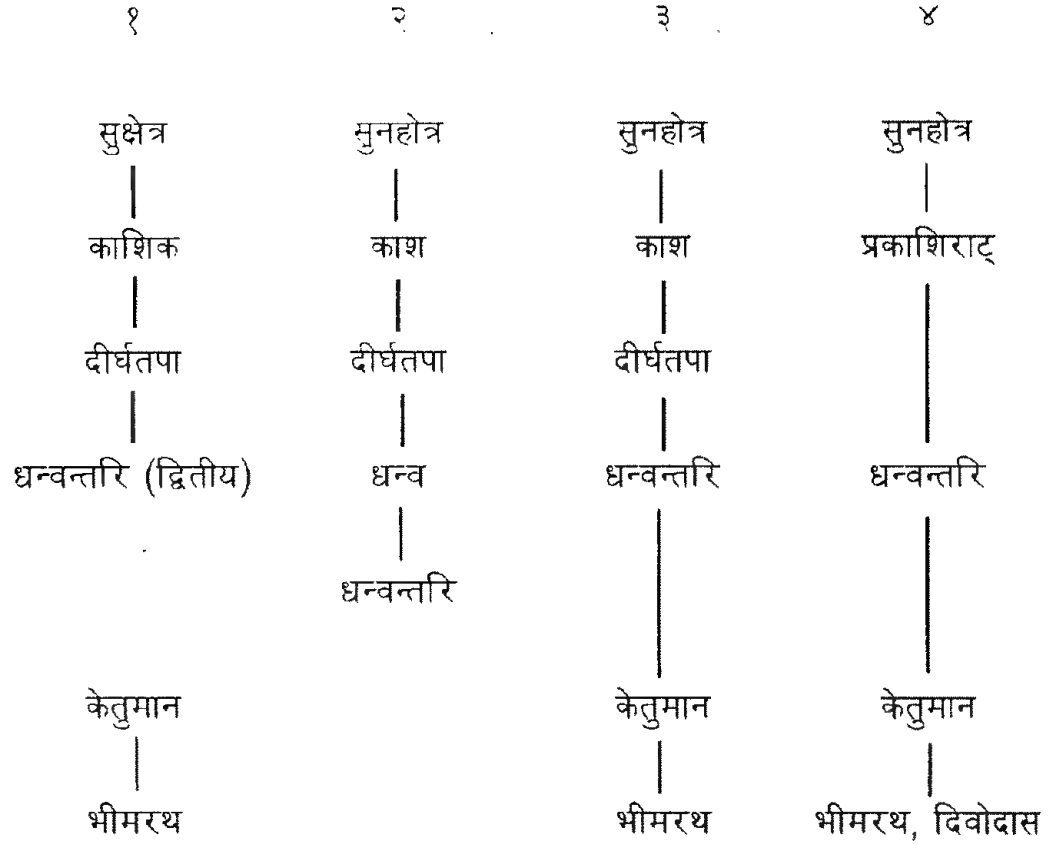
३. शलाक्यम्
४. भूविद्या
५. कौमारभृत्यम्
६. अगदतन्त्रम्
७. रसायनतन्त्रम्
८. वाजीकरणम् इति ।

एवं रीत्या विद्यमाना भारतीया चिकित्सापद्धतिः कथं आविर्भूतम् इति अधस्तात् सूचितमस्ति ।

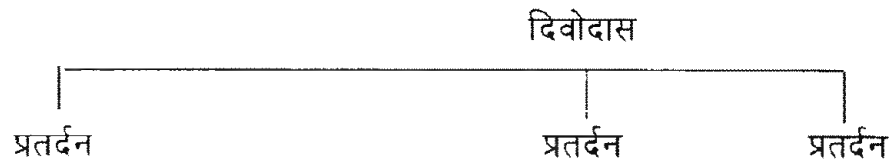








दिवोदास धन्वन्तरि (तृतीय)



**तेषु ब्रह्मः -** अयं आयुर्वेदस्य प्रथमः गुरुः अपि च विश्वसृष्टिकर्ता स ब्रह्मैव । सः यथा चतुर्वेदानाम् आविर्भावं कृतवान् तथैव चत्वारि उपवेदान् च सृष्टवान् । तत्र आयुर्वेदमपि एकम् । यथा वेदाः वर्तन्ते तथैव ब्रह्मसृष्टत्वात् अपौरुषेयः, अनादि नित्यं आयुर्वेद इति सुश्रुतसंहितायां तथा चरकसंहितायां उक्तमस्ति । अथर्ववेदे विशेषतः शल्यतन्त्रविचाराः तेषां प्रयोगाश्च वर्णितमस्ति ।

शिवः- ऋग्वेदोक्त रुद्रः प्रकाण्ड चिकित्सकः-

अयं मे हस्तो भगवानयं मे भगवत्तरः । अयं मे विश्वभेषजोऽयं शिवाभिमर्शनः ॥

इत्यादि श्रुत्या अवगम्यते । यजुर्वेदेऽपि-

अम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् । उर्वारुकमिव बन्धनान् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

इत्यादि श्रुत्या शिवं दैविक चिकित्सकरूपेण सूचितमस्ति । अथर्ववेदे तावत् भगवान् एव अस्मिन् जगति जनात् दण्डयितुं रोगान् सृजति । स एव तस्य परिहारोपायान् सूचयति इति च उल्लिखितमस्ति । पुराणेऽपि वैद्यचिकित्सा शिवेनैव आरब्धं, आयुर्ग्रन्थाः त्रेतायुगे रचिता इति प्रतिबिम्बितमस्ति । शिवस्य कण्ठे विद्यमानसर्पः औषधस्य द्योतकं इति च उक्तमस्ति । तान्त्रिक युगेऽपि जनाः शिव एव वैद्यरसायनकेन्द्राणां मूलकेन्द्र इति च वदन्ति । एवं विद्यमान आयुर्वेदः केवलं मानवकुलमुद्दिश्य प्रवर्तितमिति वक्तुं न शक्यते मतोहि गवायुर्वेद, अश्वायुर्वेद, वृक्षायुर्वेद इत्यादिरूपेण भेदाः सन्ति । ते तिर्यक्प्राणिनां स्थावरजीविनां च हिताहित बोधनाय प्रवर्तिता.... । एवं अष्टाङ्गत्वेन विद्यमानः आयुर्वेदः ब्रह्मात् शिष्यपरम्परानुसारेण इन्द्रं प्रतिप्राप्तम् । महर्षिणः तेषां प्रतिनिधित्वेन भारद्वाजं इन्द्रं प्रति प्रेषितवन्तः आसन् । सः इन्द्रात् आयुर्वेदं अधीतवान् । भगवान् धन्वन्तरिः काशिराजः दिवोदासरूपेण अवतारं धृत्वा विश्वामित्रस्य पुत्राय सुश्रुताय उपदिष्टवान् । गुरुः दिवोदासः शिष्यः सुश्रुतः इत्यनयोर्भेदः । उभावपि क्षत्रियौ इति कारणादेव स्यात् तस्मिन् काले शल्यतन्त्रमेव अधिकं प्रचुरं अभवत् । भारद्वाज महर्षिभिः सकाशात् अत्रेय महर्षयः आयुर्वेदं ज्ञात्वा अग्निवेश, पराशर, भेल, हारीत, जतुकर्ण, क्षारपाणि, इत्यादि शिष्यान् प्रति उपदिष्टवन्तः ।

### 3. 5. योगशास्त्ररीत्या शरीरपरिचयः-

अत्र स्थूलशरीरः, सूक्ष्मशरीरः, इन्द्रियविचाराः, तेषां व्युत्पत्तिः, तेषां कार्यरूपादयः विवृतं भवति ।

स्थूल भूतानि तु पञ्चीकृतानि । पञ्चीकरणं तु आकाशादि पञ्चसु एकैकं द्विधा समं विभज्य, तेषु दशसु भागेषु प्राथमिकान् पञ्चभागान् प्रत्येकं चतुर्धा समं विभज्य, तेषां चतुर्णां भागानां स्वस्वद्वितीयार्धपरित्यागेन भागान्तरेषु योजनं भवति । तदुक्तं यथा-

द्विधा विधाय चैकैकं चतुर्धा प्रथमं पुनः ।

स्वस्वेतर द्वितीयांशैर्योजनात्वं च पञ्च ते ॥ – (पञ्चदशी १.२७)

अस्य प्रमाण्यं न आशङ्कनीयं त्रिवृत्करणश्रुतेः पञ्चीकरणस्य अपि उपलक्षणत्वात् । पञ्चानां पञ्चात्वकत्वे समाने अपि ‘वैशेष्यात्सु तद्वादः तद्वादः’ इति न्यायेन आकाशादि व्यपदेशः सम्भवति । तदानीं आकाशे शब्दः अभिव्यज्यते, वायौ शब्दस्पर्शौ, अग्नौ शब्दस्पर्शरूपाणि, अप्सु शब्दस्पर्शरूपरसगन्धाः च । एतेभ्यः पञ्चीकृतेभ्यः भूतेभ्यः भूः भुवः स्वः महः जनः तपः सत्यम् इति एतन्नामकानां उपर्युपदिविद्यमानानाम्, अतलविलसुतलरसातलमहातलपातालनामकानाम् अधोऽधोविद्यमानानां लोकानां ब्रह्माण्डस्य तदन्तर्वर्ति चतुर्विध स्थूलशरीराणां तदुचितानां अन्नपानादीनां च उत्पत्तिः भवति ।

चतुर्विध शरीराणि तु जरायुजाण्डजोद्भिज्जस्वेदजाख्यानि । जरायुजानि जरायुभ्यो जातानि मनुष्यपशवादीनि ।

अण्डजानि अण्डेभ्यो जातानि पक्षिपन्नगादीनि ।

उद्भिज्जानि भूमि उद्भिद्य जातानि कक्षवृक्षादीनि ।

स्वेदजानि स्वेदात् जातानि यूकमशकानि ।

अत्रापि चतुर्विध सकल स्थूलशरीरं एकानेकबुद्धिविषयतया वनवत् जलाशयवत् वा समष्टिः, वृक्षत् जलवत् वा व्यष्टिः अपि भवति । एतत्समष्ट्युपहितं चैतन्यं वैश्वानरः, विराट् इति च उच्यते । सर्व नराभिमानत्वात् विविधं राजमानत्वात् च । अस्य एषा समष्टिः स्थूलशरीरं अन्नविकारत्वात् अन्नमयकोशः स्थूलभोगायतनत्वात् च स्थूलशरीरं जाग्रत् इति च व्यपदिश्यते । एतद्व्यष्ट्युपहितं चैतन्यं विध इति उच्यते, सूक्ष्मशरीराभिमानं अपरित्यज्य स्थूलशरीरादि प्रविष्टत्वात् ।

अस्यापि एषा व्यष्टिः स्थूलशरीरम्, अन्नविकारादेव हेतोः अन्नमयकोशः, जाग्रत् इति च उच्यते । तदानीं एतौ विध्वैश्वानरौ दिग्वातार्कवरुणाश्विभिः क्रमान्नियन्त्रितेन श्रोत्रादीन्दिभ पञ्चकेन क्रमात् शब्दस्पर्शरूपरसगन्धान्, अग्नीन्द्रोपेन्द्रयमप्रजापतिभिः क्रमान्नियन्त्रितेन वागादीन्द्रियपञ्चकेन क्रमात् वचनादानगमनविसर्गानन्दान्, चन्द्रचतुर्मुखशङ्कराच्युतैः क्रमान्नियन्त्रितेन मनोबुद्ध्यहङ्कारचित्ताख्येन अन्तरिन्द्रिय चतुष्केण क्रमात् सङ्कल्पनिश्चयाहङ्कार्य चैतान् च सर्वान् एतान् स्थूलविषयान् अनुभवतः “जागरितस्थानो बहिष्प्रज्ञः” इत्यादिश्रुतेः ।

एवं पञ्चीकृतपञ्चभूतेभ्यः स्थूलप्रपञ्चोत्पत्तिः ॥

सूक्ष्मभूतानां उत्पत्तिः तथा इन्द्रियानां च स्थानम् । तमः प्रधानविक्षेपशक्तिम दज्ञानोपहितचैतन्यात् आकाशः, आकाशात् वायुः, वायो अग्निः, अग्ने आपः, अद्भ्यः पृथिवी च उत्पद्यते । एतस्मादात्मन आकाशः सम्भूतः इत्यादिश्रुतेः । – (तै. उ. २-१.१.)

तेषु जाड्याधिकदर्शनात् तमः प्राधान्यं तत्कारणस्य तदानीं सत्त्वरजस्मांसि कारणगुणप्रक्रमेण तेषु आकाशादिषु उत्पद्यन्ते । एतान्येव सूक्ष्मभूतानि तन्मात्राणि अपञ्चीकृतानि च उच्यन्ते ।

एतेभ्यः सूक्ष्मशरीराणि स्थूलभूतानि च उत्पद्यन्ते ।

### 3. 7. सूक्ष्मशरीरः- प्राणशक्तेः निरूपणम्

सूक्ष्मशरीराणि सप्तदशावयवानि लिङ्गशरीराणि । अवयवास्तु ज्ञानेन्द्रियपञ्चकं बुद्धिमनसी कर्मेन्द्रियपञ्चकं वायुपञ्चकं च इति । ज्ञानेन्द्रियाणि श्रोत्रत्वक्चक्षुर्जिह्वाघ्राणाख्यानि । एतानि आकाशादीनां सात्वेकांशेभ्यो व्यस्तेभ्यः पृथक्पृथक् क्रमेण उत्पद्यन्ते । बुद्धिः नाम निश्चयात्मिका अन्नः करणवृत्तिः । मनः नाम सङ्कल्पविकल्पात्मिका अन्तःकरणवृत्तिः । अनयोरेव चित्ताहङ्कारयोः अन्तर्भावः । एते पुनः आकाशादि सात्वेकांशेभ्यः मिलितेभ्यः उत्पद्यन्ते । एतेषां प्रकाशात्मकत्वात् सात्वेकांश कार्यत्वम् । इयं बुद्धिः ज्ञानेन्द्रियैः सहिता विज्ञानमयकोशः भवति । अयं कर्तृत्व भोक्तृत्व सुखित्वदुःखित्वाद्यभिमानित्वेन इहलोकपरलोकगामी व्यावहारिक जीव इति । मनस्तु ज्ञानेन्द्रियैः सहितं मनोमयकोशः भवति । कर्मेन्द्रियाणि वाक्पाणिपादपायूपस्थाख्यानि । एतानि पुनः आकाशादीनां रजोशेभ्यः व्यस्तेभ्यः पृथक्पृथक् क्रमेण उत्पद्यन्ते । वायवः प्राणापानव्यानोदानसमानाः । प्राणो नाम प्राग्गमनवान् नासाग्रवर्ती । अपानो नाम अवाग्गमनवान् पार्श्वदिस्थानवर्ती । व्यानो नाम वियग्गमनवान् अखिलशरीरवर्ती । उदानो नाम कण्ठस्थानीय ऊर्ध्वगमनवान् उत्क्रमणवायुः । समानो नाम शरीरमध्यगाः अशितपीतान्नादि समीकरणकरः । केचित्तु नागकूर्मकृकले देवदत्तधनञ्जयाख्याताः पञ्च अन्ये वायवः सन्ति इति वदन्ति ।

तत्र नागः उद्विरणकरः । कूर्मः उन्मीलनकरः । कृकलः क्षुन्करः । देवदत्तः जृम्भणकरः ।

धनञ्जयः पोषणकरः । एतेषां प्राणादिषु अन्तर्भावात् प्राणादयः पञ्चैव इति केचित् ।

### 3. 8. पञ्चकोशनिरूपणम्

एतत् प्राणादि पञ्चकम् आकाशादिगतरजोशेभ्यः मिलितेभ्यः उत्पद्यन्ते । इदं प्राणादिपञ्चकं कर्मेन्द्रियैः सहितं तत् प्राणमयकोशः भवति । अस्य क्रियात्मकत्वेन रजोशः कार्यत्वम् ।

एतेषु कोशेषु मध्ये विज्ञानमयः ज्ञानशक्तिमान् कर्तृरूपः । मनोमयः इच्छाशक्तिमान् करणरूपः । प्राणमयः क्रियाशक्तिमान् कार्यरूपः । योग्यत्वात् एव एतेषां विभाग इति वर्णयन्ति । एतत् कोशत्रयं मिलितं सत् सूक्ष्मशरीरम् इति उच्यते ।

अत्रापि अखिलसूक्ष्मशरीरं एकबुद्धिविषयतया वनवत् जलाशयवत् वा समष्टिः, अनेकबुद्धिविषयतया वृक्षवत् जलवत् वा व्यष्टि अपि भवति । एतत्समष्ट्युपहितं चैतन्यं सूत्रात्मा हिरण्यगर्भः प्राण इति च उच्यते, सर्वत्रानुस्यूतत्वात् ज्ञानेच्छाशक्तिक्रियाशक्तिमदुपहितत्वात् च ।

अस्यैषा समष्टिः स्थूलप्रपञ्चापेक्षया सूक्ष्मत्वात् सूक्ष्मशरीरं विज्ञानमयादि कोशत्रयं जाग्रद्वासनामयत्वात् स्वप्न अत एव स्थूलप्रपञ्चलयस्थानम् इति च उच्यते ।

एतौ सूत्रात्मातैजसौ तदानीं मनोवृत्तिभिः सूक्ष्मविषयान् अनुभवतः 'प्रविविक्तभुक् तैजसः' इत्यादिश्रुतेः ।

आनन्दमयकोशः भवति यत् अन्तरिन्द्रियाणां व्यापारेण यत् सुखानुभूयते तत् स्थानं भवति । तस्य तु अस्तित्वं अस्मिन् शरीरे भवति । तदपि अज्ञानान्तर्गतमेव भक्ति । तस्यापि निरोधान् परमात्म तत्त्वज्ञानं भवति इति पञ्चकोशान्तर्गत शरीरस्य विवरणं दत्तम् वर्तते ।

### 3. 9. मनोनिरूपणम्

योगशास्त्रे तावत् मनसः उत्पत्तिः अहङ्कारादेव । तस्मात् रजोगुणप्रधानं भवति । तथैव सर्वैः अङ्गीकुर्वन्ति षष्ठानीन्द्रियाणि इति । पञ्चज्ञानेन्द्रियाणि तथा पञ्चकर्मेन्द्रियाणि सन्ति । एते तु बहिरिन्द्रियाणि । अन्तःकरणम् इत्युक्ते मनः, अहङ्कारः, बुद्धिश्च । अत्र करणं इत्युक्ते इन्द्रियमित्यर्थे एव स्वीकरणीयम् । अन्तरिन्द्रियेषु मनः वेद्यमानोऽपि बहिरिन्द्रियम् अपि कर्म करोति । एतस्मात् कारणात् मन उभयात्मकम् इति भगवद्गीतायां तथा साङ्ख्ये, योगे च उक्तं भवति । तथैव तस्य कर्मः सङ्कल्पविकल्पात्मकं भवति । रजोगुणाधिकात् चञ्चलं भवति । तदेव तस्य स्वभावः । कार्यं तावत् बहिःस्थज्ञानं इन्द्रियद्वारेण स्वीकृत्य अन्तःकरणादिषु योजनं तथा अन्तःकरणे या बुद्धौ उदितं ज्ञानान् बहिरिन्द्रियेषु कार्यरूपे योजनं भवति । तस्मात् सदा चञ्चलं भवति । तथैव तस्य वृद्धिहासादयः इन्द्रियाणामुपरि भवति । इन्द्रियाणि यथा यथा विजयानवगाहते तथा तथा मनः तत्र तत्र चलति । एतस्मात् कारणात् इन्द्रियाणां निग्रहमेव मनः निग्रहणार्थं विद्यमान पद्धतिः । तस्मादेव योगवासिष्ठे उक्तमस्ति यथा- मनः प्रशमनोपायः योग इति । परन्तु पतञ्जलिः मनः प्रशमनार्थं या तस्मिन् विषये विमर्शा न अकारि । किमर्थमित्युक्ते तत् चित्तान्तर्गतं भवति चिन्तं तथा चित्तवृत्तिनिरोधेन सर्वमपि निरोधयितुं शक्यमित्येव सिद्धान्तः । तथैव हठयोगोऽपि उक्तमस्ति । यथा-

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ।

योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥

इति । परन्तु मनसः विजये स्पष्टतया निरूपितमस्ति भगवद्गीतायाम् । तथैव ध्यानविषयविवरणसमये हठयोगप्रदीपिकायां तथा घेरण्डे च विवृतं वर्तते । मनसः वृद्धिहासादयः



आहारेण अपि भवति । भुक्तस्य आहारस्य एकः भागः मन इति सामान्यज्ञानं सर्वेषां वर्तते । अत्र मनः कथं त्रिगुणात्मकं वर्तते । तथैव आहारेऽपि त्रिगुणाः सन्ति । सर्वत्रापि क्वचित् अधिकम् अन्यानि न्यूनाः भवन्ति । मनसि रजोगुणमधिकम् आहारेषु या खाद्येषु तस्य स्वभावरूपेण विद्यमानं गुणं तथा भोज्यविधाने अपि तस्य गुणं व्यत्यस्तं भवति । एवं सात्त्विकाहारमेव रजोरूपेण खाद्यते चेत् तस्य परिणामः रज एव भवति ।

तस्मात् कारणात् सात्त्विकांशभूयिष्ठरूपेण सर्वान् विषयान् स्वीक्रियते चेत् तदंशः वर्धते शरीरं मनसि च । तदानीं चञ्चलस्वभावः स्वाभाविकतया न्यूनं भवति । एवं योगे विद्यमानं अन्यान्य अभ्यासादपि रजोगुणं न्यूनीकर्तुं शक्तुम् इति अवगम्यते यथा- “ततो द्वन्द्वानभिघातः” इति पातञ्जलिना आसनस्य प्रयोजनम् उक्तम् । द्वन्द्वं तावत् मनसि भवति । शीत, उष्ण सुखदुःख, प्रयोजनम् अप्रयोजनम् इत्यादयः । तेषां बाधानिवारणं तथा असम्पर्क एव अनभिघातः । तथैव उपनिषदि उक्तमस्ति । “आसनेन रजो हन्ति” इति । एभिः कारणादेव योगाङ्गानां अभ्यासात् इन्द्रियाणां निग्रहः भवति इति । तदेव पतञ्जलिना उदीरितम् । यथा-

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः । इति । तथा अनुष्ठीयते चेत् ज्ञानदीप्तिं प्राप्य ततः अविवेकपर्यन्तं स्थानं लब्धुं शक्यम् इति । परन्तु इन्द्रियाणां स्वस्थता सम्पादनाय अत्र यमनियमासनप्राणायाम तथा प्रत्याहाराणि अलं भवति । तदन्तरविद्यमान विषयाः अन्तरङ्गसाधनाः समाधिसिद्ध्यर्थं अपेक्ष्यते न तु इन्द्रियनिग्रहाय । तेषां अभ्यासेनापि इन्द्रियनिग्रहणं तथा मनोनिग्रहः साध्यः । अत्र प्रमुखतया इन्द्रियनिग्रहार्थं तथा मनः निग्रहणार्थं यम नियमा एव प्रमुखाः भवन्ति । तत्रापि शौचं नियमे वर्तते । तस्य अभ्यासेनैव प्रयोजनं भवति । यथा-

१. शौचात् स्वाङ्गनिमुप्सा परैरसंसर्गः ।

२. सत्वशुद्धि सौमनस्यैकाग्रयेन्द्रियजयान्मदर्शन योग्यत्वानि च ॥

ततश्चात्मदर्शनयोग्यत्वं, बुद्धिसत्वस्य भवतीत्येतत् शौस्थैर्यादधिगम्यत इति ।

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ।

निवर्त्यमानमेव तपो हिनस्त्यशुद्ध्यावरणमलम् ॥

तदावरणमलापगमात्कायसिद्धिरणिमाद्या । तथेन्द्रियसिद्धिर्दूराच्छ्रवणदर्शनाद्येति । एवं पतञ्जलिना मनः स्थानं तथा निग्रहोपायाः विदिताः वर्तन्ते ।

“मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ॥” इति भगवद्गीतावचनानुसारं मनोबलं अत्र किञ्चित् निरूप्यते यथा-

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।

(मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः)

आत्मबलम्

लोके न काचिदपि शक्तिस्तादृशी बलवती फलवती सकलसामर्थ्यवती च, यादृशी आत्मशक्तिः । आत्मिकशक्तेर्गौरवं नानुमातुं न च वर्णयितुं शक्यते । आत्मबलेन किं किं न साध्यते । आत्मबलेनैव इच्छाशक्तेरुद्गमः । इच्छाशक्तेः प्रतापेन न केवलं भौतिकम् अभीष्टं पूर्यते, अपि तु ईश्वरावाप्तिरपि तीव्रमनःसङ्कल्पसाध्या । अत एव योगदर्शने प्रोच्यते-

तीव्रसंवेगानामासन्नः । — योग. १-२१

न बाह्या शक्तिस्तथा मानवस्योपकर्त्री, कार्यसाधिका च, यथा आत्मशक्तिः, आत्मविश्वासः, आत्मबलं च । आत्मबलसङ्गहे कृते सति दुष्करमपि सुकरम्, दुर्लभमपि सुलभम्, दुर्जयमपि

सुजयं सम्पद्यते । का वा शक्तिरासीत् पुरुषोत्तमस्य रामस्य यत् स सैन्यबलहीनोऽपि, निर्वासितोऽपि, वानरमात्रसहायोऽपि त्रिभुवनविजयिनं सर्वसाधनसम्पन्नं विविध-माया-बल-समवेतं रावणं विजयेत? सा शक्तिरात्मशक्तिरासीत्, या रामं विजय-वैजयन्तीं प्रापयत् । उक्तं च-

विजेतव्या लङ्का चरणतरणीयो जलनिधि-  
विपक्षः पौलस्त्यो रणभुवि सहायाश्च कपयः ।  
तथाप्येको रामः सकलमवधीद्राक्षसकुलं  
क्रियासिद्धिः सत्वे भवति महतां नोपकरणे ॥ – (भोजप्र. १७०)

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानम् अवसादयेत्- लोके कस्य नाभीष्टा आत्मोन्नतिः । सर्वोऽपि लोक आत्मोन्नत्ये आत्माभ्युदयाय स्वाभिलषितपूर्तये च यतते अध्यवस्यति व्यवस्यति च । आत्मोन्नतिः सर्वस्य प्रेक्षा गरिष्ठा च । यतो हि- 'आत्मलाभमनु लाभसम्पदः ।' स्वोन्नतिः सर्वोत्तमा । कश्च तदवाप्त्युपाय इति विचारणायाम् अवगम्यते यत्र परसाहाय्येनात्मोन्नतिः सुलभा सुकरा च । आत्मोन्नत्ये स्वावलम्बनं स्वपुरुषार्थाश्रयणं च सर्वोत्कृष्टम् । यत्र स्वावलम्बनं साहसं धैर्यं च तत्र परमेश्वरोऽपि साहाय्यकृद् भवति । उक्तं च-

God helps those who help themselves  
उद्यमः साहसं धैर्यं बुद्धिः शक्तिः पराक्रमः ।  
षडेते यत्र वर्तन्ते तत्र साहाय्यकृद् विभुः ॥

भगवद्गीतायां श्रीकृष्णेन प्रतिपाद्यते यद् आत्मबलाश्रयणेन आत्मोन्नतिर्जायते । पराश्रयणं दुःखोदकम् । आत्मैव पुरुषार्थाश्रयणे बन्धुत्वम् आपद्यते, हीनभावोपासने च शत्रुत्वेन विपरिणमते । अतो न कदाचिदपि हीनभावनाऽऽश्रयणीया । उच्यते च-

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।  
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥ – (गीता. ६-५)

सुखदुःखयोर्लक्षणं व्यादिशता व्यासेनाप्येतदेव समर्थ्यते यत् स्वप्रयत्नाश्रितं यत् तत् सुखम्,  
यत् परायत्तं तद् दुःखमिति ।

सर्वं परवशं दुःखं सर्वमात्मवशं सुखम् ।

एतद् विद्यात् समासेन लक्षणं सुखदुःखयोः ॥ – (माहा.)

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः- मन एव लोके सर्वोत्तमं ज्योतिः । अत एव यजुर्वेदे  
मनो ज्योतिषां ज्योतिरिति वर्ण्यते ।

यज्ज्ञाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवेति ।

दूरगमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु ॥ – (यजु. ३४-१)

मनोबलं यथा शक्तिप्रदम्, न तथा लोके किञ्चिदनान्यत् । मनोबलमेव इच्छाशक्ति  
(will-power)-रूपेण विपरिणमते । मनोबलस्य इच्छाशक्तेर्वा महत्त्वं सर्वलोकविदितम् ।  
मनोबलेनैव महात्मा गान्धिः आङ्ग्लशासकान् विजित्य भारतं स्वातन्त्र्यम् आनैषीत् । मन एव  
सत्त्वगुणोपेतं चेत् तन्मोक्षसाधनं जायते । तदेव विपरीतं सत् तमोगुणोपेतं बन्धनस्य कारणम्  
आपद्यते । अतएवोच्यते- 'मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।'

कथमिव मनसो निग्रहो वशीकरणं वा स्यादिति जिज्ञासायां गीतायां प्रतिपाद्यते यद् इन्द्रियजयेन  
अभ्यास-वैराग्याभ्यां च मनसो वशीकरणं सञ्जायते । सति इन्द्रियजये आत्मा बन्धुरूपः, तदभावे  
च शत्रुरूपः ।

बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः ।

अनात्मनस्तु शत्रत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ॥ – (गीता. ६-६)

नीतिश्लोकेऽप्येतदेव समर्थ्यते यत्- 'आत्मबुद्धिः सुखायैव, गुरुबुद्धिर्विशेषतः ।' इत्यनेन

आत्मसाहाय्यमेव सुखसाधकं प्रोच्यते । महात्मना बुद्धेन एतदेवाश्रित्य मनसो महत्त्वं निर्दिश्यते  
यन्मन एव सर्वार्थसाधकम् । स्वस्थेन मनसा कृतं कर्म सुखदच्छायेव सुखसाधकम् ।

मनो पुण्वंगमा धम्मा मनोसेद्धा मनोमया ।

मनसा चे पसन्तेन भासति वा करोति वा ।

ततो 'नं सुखमन्वेति छाया' व अनपायिनो ॥ – (धम्मपद १-२)

अन्यत्रापि तेनोपदिश्यते यद् आत्मैव आत्मनः प्रभुः, आत्मैव आत्मनो गतिः । अत आत्मानं  
संयच्छेत, वणिक् सदश्वमिव ।

अत्ता हि अत्तनो नाथो अत्ता हि अत्तनो गति ।

तस्मा सञ्जामयत्तानं अस्सं भद्रं व वाणिजो ॥ – (धम्मपद २५-२१)

एवं सिद्ध्यति यद्- 'उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।'

### 3.10. जीवनिरूपणम्

इदानीं प्रत्यागात्मनि इदमिदमयमर्थं आरोपयति इति विशेषतः उच्यते । अतिप्राकृतः तु  
“आत्मा वै जायते पुत्रः” इत्यादि श्रुतेः स्वस्मिन्नेव स्वपुत्रे अपि प्रेमदर्शनात् पुत्रे पुष्टे नष्टे च  
अहमेव पुष्टः नष्टः च इत्याद्यनुभवात् च पुत्र आत्मा इति वदति ।

#### चार्वाकः

चार्वाकस्तु “स वा एषपुरुषोऽन्नरसमयः” इत्यादि श्रुतेः, प्रदीपग्रहात् स्वपुत्रं परित्यज्यापि  
स्वस्यनिर्गमदर्शनात्, स्थूलोऽहम्, कृशोऽहम् इत्याद्यनुभवाच्च” स्थूलशरीरम् आत्मा इति वदति ।  
अपरः चार्वाकः “तेहप्राणाः प्रजपतिं पितरमेत्योचुः” इत्यादि श्रुतेः इन्द्रियाणामभावे,  
शरीरचलत्वाभावात्, काणोऽहं बधिरोऽहं इत्याद्यनुभवाच्च इन्द्रियाणि आत्मा इति वदति । अपरे

चार्वाकः “अन्योऽन्तर आत्मा प्राणमयः” इत्यादि श्रुतेः प्राणाभावे इन्द्रियादिचलनायोगात्, अहम् अशनायावान् अहं पिपासावान् इत्याद्यनुभवाच्च प्राण आत्मा इति वदति । अन्यस्तु चार्वाकः “अन्योत्तर आत्मा मनोमयः” इत्यादि श्रुतेः, मनसि सुप्ते प्राणादेः अभावात्, अहं सङ्कल्पवान् अहं विकल्पवान् इत्याद्यनुभवाच्च, मन आत्मा इति वदति ।

**बौद्धाः**

बौद्धस्तु “अन्योन्तर आत्मा विज्ञानमयः” इत्यादि श्रुतेः कर्तुः अभावे करणस्य शक्त्यभावान् अहं कर्ता अहं भोक्ता इत्याद्यनुभवाच्च, बुद्धिः आत्मा इति वदति । प्राभाकराः नैयायिकाश्च- प्राभाकरतार्किकौ तु “अन्योन्तर आत्मा आनन्दमयः” इत्यादि श्रुतेः बुद्ध्यादीनाम् अज्ञाने लयदर्शनात् अहं अज्ञ अहं ज्ञानी, इत्याद्यनुभवाच्च अज्ञानम् आत्मा इति वदतः ।

**भाट्टः**

भाट्टस्तु “प्रज्ञानघन एवानन्दमयः” इत्यादि श्रुतेः, सुषुप्तौ प्रकाशाप्रकाशसद्भावान्, माम् अहं न जानामि इत्याद्यनुभवाच्च, अज्ञानोपहेतं चैतन्यं आत्मा इति वदति । अपरः बौद्धः “असदेवेदमग्रमासीत्” इत्यादि श्रुतेः सुषुप्तौ सर्वाभावम्, सुषुप्तौ नासम् इति उत्थितस्य स्वाभाव परामर्शविजयानुभावाच्च शून्यं आत्मा इति वदति ।

**अद्वैतपक्षे-**

एतेषां पुत्रादीनाम् अनात्मत्वं उच्यते । एतैः अतिप्राकृतवादिभि उक्तेषु श्रुतियुक्त्यनुभवाभासेषु पूर्वपूर्वोक्तश्रुतियुक्त्यनुभवाभासानां उत्तरोत्तरश्रुतियुक्त्यनुभवाभासैः बाधदर्शनात् पुत्रादीनां अनात्मत्वं स्पष्टमेव । किं च ‘प्रत्यक्’ ‘अस्थूलः’ ‘अचक्षुः’ ‘अप्राणः’

'अमनुः' अकर्ता, चैतन्यं चिन्मात्रं सत् इत्यादि प्रबलं श्रुतिविरोधात्। अस्य पुत्रादि शून्यपर्यन्तस्य नदस्य चैतन्य भास्यत्वेन घटादिवत् अनित्यत्वान् अहं ब्रह्म इति विद्वदनुभव प्राबल्याच्च, तत्तच्छ्रुतियुक्त्यनुभवाभासानां बाधितत्वादपि पुत्रादिशून्यपर्यन्तं अखिलं अनात्मैव । अतः तत्तद्भासकं नित्यशुद्धबुद्धमुक्त स्वभावं प्रत्यक्चैतन्यमेव आत्मवस्तु इति वेदान्तविद्वदनुभवः ।

### साङ्ख्यमतम्:

अत्र तावत् पुरुषबहुत्वं अङ्गीकृतं वर्तते । शास्त्रानुसारेण विवरणं आधारेण साकं पश्यामः ।

जन्ममरणकरणानां प्रतिनियमादयुगपत् प्रवृत्तेश्च ।

पुरुषबहुत्वं सिद्धं त्रैगुण्यविपर्ययाच्चैव ॥ – (सां. का. १७)

वायुर्यथैको भुवनं प्रविष्टो रूपं रूपं प्रतिरूपो बभूव ।

एकस्तथा सर्वभूतान्तरात्मा रूपं रूपं प्रतिरूपो बहिश्च ॥ – (कठो. २-२-१०)

उपद्रष्टानुमन्ता च भर्ता भोक्ता महेश्वरः ।

परमात्मेति चाप्युक्तो देहेऽस्मिन् पुरुषः परः ॥ – (गीता. १३-१२)

य एवं वेत्ति पुरुषं प्रकृतिं च गुणैः सह ।

सर्वथा वर्तमानोऽपि न स भूयोऽभिजायते ॥ – (गीता. १३-२३)

तस्मान्न बध्यतेऽद्धा न मुच्यते नापि संसरति कश्चित् ।

संसरति बध्यते मुच्यते च नानाश्रया च प्रकृतिः ॥ – (सां. का. ६२)

रूपैः सप्तभिरेव तु बध्नान्यात्मनमात्मना प्रकृतिः ।

सैव च पुरुषार्थं प्रति विमोचयत्येकरूपेण ॥ – (सां. का. ६३)

जन्मादि व्यवस्थातः पुरुष बहुत्वम् । – (सां. द. १-१४९)

उपाधिभेदेऽप्येकस्य नानायोग आकाशस्येव घटादिभिः । – (सां. १/१५०)

उपाधिभिर्द्यते न तु नद्वा । – (सां. १/१५१)

एवमेकत्वेन परिवर्तमानस्य न विरुद्धधर्माध्यासः । – (सां. १/१५२)

योगदर्शने ईश्वरसिद्धेः समाधानम् ।

ईश्वरसिद्धेः – (सां. दे. १.९२)

योगीनामबाह्यप्रत्यक्षत्वान्न दोषः । – (सां. द. १-९१)

निरिच्छे संस्थिते रत्ने यथा लोहः प्रवर्तते ।

सत्त्वामात्रेण देवेन तथा चायं जगज्जनः ॥

अत आत्मानि कर्तृत्वमकर्तृत्वं च संस्थितम् ।

निरिच्छत्वादकर्तासौ कर्तासन्निधिमात्रतः ॥ – (सां. प्र. भाष्य १/९७)

न कर्तृत्वं न कर्माणि लोकस्य सृजति प्रभुः ।

न कर्मफलसंयोगं स्वभावस्तु प्रवर्तते ॥ १४ ॥

नादत्ते कस्यचित् पापं न चैव सुकृतं विभुः ।

अज्ञानेनावृतं ज्ञानं तेन मुच्यन्ति जन्तवः ॥ १५ ॥

ज्ञानेन तु तदज्ञानं येजा नाशितमात्मनः ।

तेषामादित्यमज्ञानं प्रकाशयति तत्परम् ॥ १६ ॥ – (गी. ५)

ईदृशेश्वरसिद्धिः सिद्धा । – (सां. द. ३/५५)

न कारणलयात् कृतकृत्यता मग्नबुद्ध्यानात् । – (सां. द. ३/५४)

अकार्यत्वेऽपि तद्योगः पारवश्यात् ।

सहि सर्ववित् सर्वकर्ता ।

सन्निध्यामत्रेश्वरस्य सिद्धिस्तु शुतिस्मृतिषु सर्वसमात्यर्थः ।

अङ्गुष्ठमात्रः पुरुषो मध्य आत्मनि तिष्ठति ।

ईशानो भूतभयस्य न ततो विजुगुप्सते एतद्वै तत् ॥

सृजते च गुणान् सर्वान् क्षेत्रज्ञस्त्वनुपश्यति ।

गुणान् विक्रियते सर्वानुदासीनवदीश्वरः ॥ – (सां. प्र. भाष्य ३.५७)

### 3. 11. योगशास्त्रस्य २६ तत्त्वानि:

श्री पतञ्जलिमहायोगिना पातञ्जलयोगसूत्रे तत्त्वानां निर्दिष्टसूचना तावत् अधोनिर्दिष्टसूत्रेषु उक्तवत् वर्तते । इदं सर्वमपि ज्ञानप्राप्त्यर्थं एव । तदानीं तत्त्वानां ज्ञानम् अनावश्यं भवति । तस्मात् एवं प्रतिपादितमस्ति ।

द्रष्टव्ययोः संयोगो हेयहेतुः ।



प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ।  
विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वणि ।

द्रष्टादृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रात्ययानुपश्यः । इत्येतेषु सूत्रेषु उक्तं वर्तते । तदेव व्याख्यानं  
यथा-

द्रष्टा बुद्धे प्रतिसंवेदी पुरुषः । दृश्या बुद्धिसत्त्वोपाख्यः सर्वे धर्माः । तदेतद्  
दृश्यमयस्कान्तमणिकल्पं सन्निधिमात्रोपकारिदृश्यत्वेन सम्भवति पुरुषस्य दृशिरूपस्य स्वामिनः  
अनुभवकर्मविषयतामापन्नं यतः । अन्यस्वरूपेण प्रतिपन्नमन्यस्वरूपेण प्रतिलब्धात्मकं स्वतन्त्रमपि  
परार्थत्वात्परतन्त्रम् । तयोर्हकदर्शनशक्त्योरनाडिरर्थकृतः संयोगो हेयहेतुदुःखस्य  
कारणमित्यर्थः । तथा चोक्तम्- तत्संयोगहेतु विवर्जनात्सादयमात्यन्तिको दुःखप्रतीकारः ।  
कस्मात्? दुःखहेतोः परिहार्यस्य प्रतीकारदर्शनात् । तद्यथा- पादतलस्य भेद्यता, कण्टकस्य,  
भेत्तृत्वं, परिहारः कण्टकस्य पादानधिष्ठानं पादत्राणव्यवहिते न बाधिष्ठानम् । एतत्रयं यो वेद  
लोके स तत्र प्रतीकारमारभमाणो भेदजं दुःखं नाप्नोति । कस्मात्? तयिक्रियायाः कर्मस्थत्वात् ।  
सत्त्वे कर्मणि तयिक्रियाया नापरिणामितनितिक्रिये क्षेत्रज्ञे दर्शित विषयत्वात् । सत्त्वे तु तपमाने  
तदाकारातुरोधी पुरुषोऽनुत्पद्यत इति । इतः परं दृश्यस्वरूपमुच्यते । प्रकाशशीलं सत्त्वम् । क्रियाशीलं  
रजः । स्थितिशीलं तम इति । एते गुणाः परस्परोपरक्तप्रविभागाः परिणामिन संयोगनियोगधर्माण  
इतरेतरोपाश्रयेणो पार्जितमूर्तयः परस्पराङ्गित्वेऽप्यसम्भिन्न शक्तिप्रविभागास्तुल्यजातीयास्तुल्य  
जातीयशक्तिभेदानु पातिनः प्रधानवेलायामुपदर्शितसंविधानागुणत्वेऽपि च व्यापारमात्रेण  
प्रधानान्तर्णीतानुमितस्तिताः पुरुषार्थकर्तव्यतया प्रयुक्तसामर्थ्याः सन्निधिमात्रोपकारिणोऽय

स्कान्तमणिकल्पाः । प्रत्ययमन्तरेणैकतमस्य वृत्तिमनुवर्तमानाः प्रधानशब्दवाच्या भवन्ति ।  
एतद्दृश्यमित्युच्यते ।

तदेतद् भूतेन्द्रियात्मकं भूतभावेन पृथिव्यादिना सूक्ष्मस्थूलेन परिणमते । तथेन्द्रियभावेन  
श्रोत्रादिना सूक्ष्मस्थूलेन परिणमते इति तत्तु नाप्रयोजनमपि तु प्रयोजनमुरसीहत्य प्रवर्तत इति  
भोगापवर्गार्थं हि तद्दृश्यं हि पुरुषस्येति । तत्रेष्टानिष्टगुणस्वरूपावधारणमविभागापन्नं भोगो भोक्तुः  
स्वरूपावधारणमपवर्ग इति । द्वयोरतिरिक्तं मन्यद्दर्शनं नास्ति । तथा चोक्तम् अयं खलु त्रिषु  
गुणेषु कर्तृषु अकर्तरि च पुरुषे तुल्यातुल्यजातीये चतुर्थे तत्क्रियासक्षिप्युपनीयमानान्  
सर्वभावानुपपन्नानुपश्यत् न दर्शनमन्यच्छकन्तत इति तावेतौ भोगापवर्गौ बुद्धिकृतौ बुद्धावेव  
वर्तमानौ कथं पुरुषे व्यपदिश्येते इति । यथा विजयः पराजयो वा योद्धृषु वर्तमानः स्वामिनि  
व्यपदिश्यते । सहि तत्फलस्य भक्तोऽति, एवं बन्धमोक्षौ बुद्धावेव कर्तमानौ पुरुषे व्यपदिश्येते ।  
सहि त्कलशस्य भाक्तेऽति । बुद्धेरेव पुरुषार्थं परिसमाप्तिर्बन्धस्तदर्थवसायो मोक्ष इति । एतेन  
ग्रहणधारणोहापोहतत्वज्ञानाभिनिवेश बुद्धौ वर्तमानाः पुरुषोऽरध्याशेषित सद्भावाः, सहि तत्फलस्य  
भाक्तेऽति । ततः परं दृश्यानां गुणानां प्रकटनं भवति यथा-

दृश्यानां गुणानां स्वरूपभेदावधारणार्थमिहमारभ्यते । यथा-

तत्राकाशवाय्वग्न्युदकभूमयो भूतानि शब्दस्पर्शरूपरसगन्धतन्मात्राणामविशेषाणां  
विशेषाः । तथा श्रोत्रत्वक्चक्षुजिह्वाघ्राणानि बुद्धीन्द्रियाणि, वाक्पाणिपादपायूपस्थानि

कर्मेन्द्रियाणि, एकादशं मनः सर्वार्थम् इत्येतान्यस्मिता लक्षणस्याविशेषस्य विशेषाः । गुणानामेष पीडशको विशेषपरिणामः ।

षड्विशेषाः यथा-

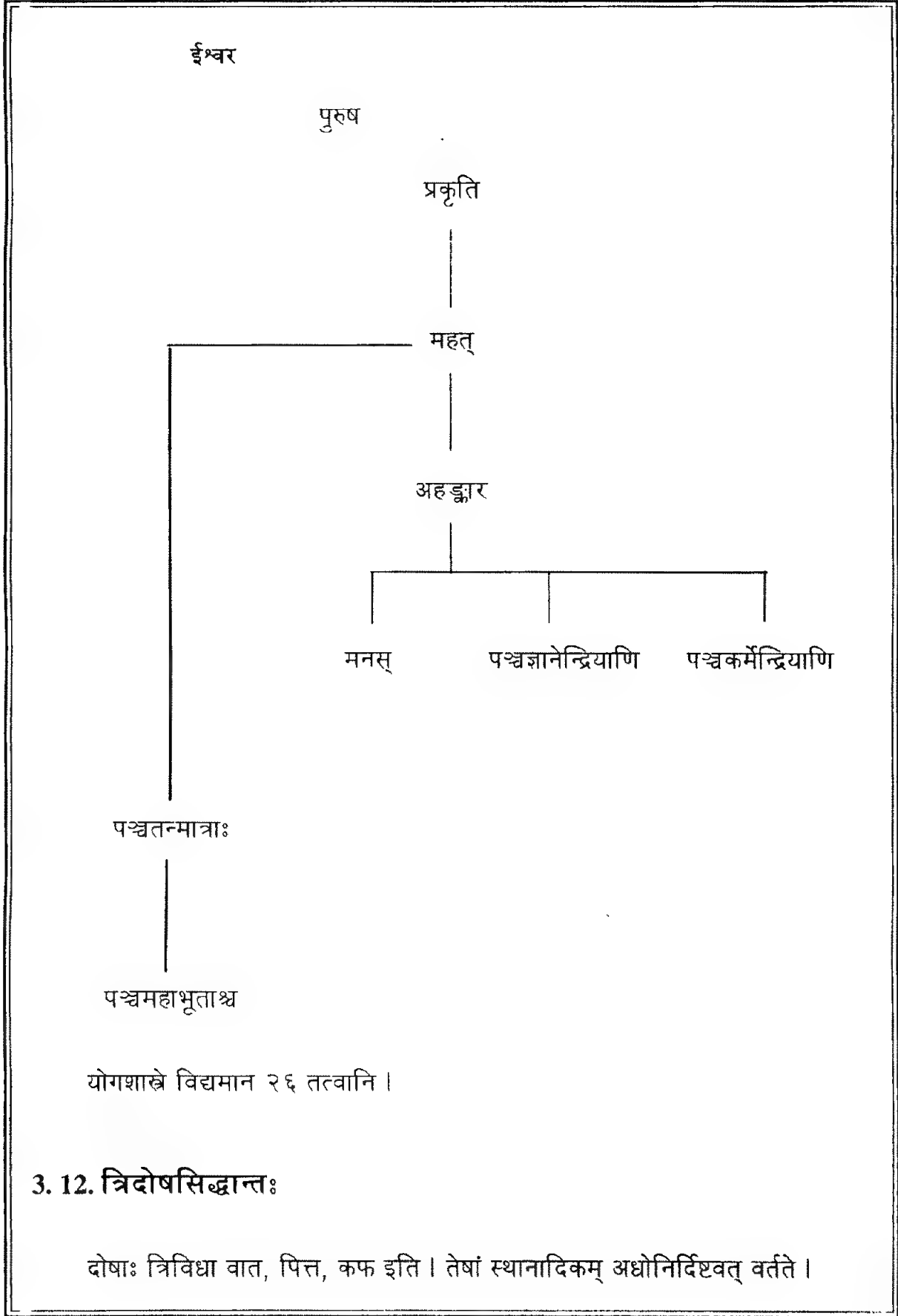
शब्दतन्मात्रं स्पर्शतन्मात्रं रूपतन्मात्रं रसतन्मात्रं गन्धतन्मात्रं चेति एकद्वित्रिचतुष्पञ्चलक्षणाः शब्दादयः पञ्चविशेषाः, षष्टश्चाविशेषोऽस्मितामात्र इति । एते सत्तामात्रस्यात्मन्ते महतः षड्विशेषपरिणामः । यत्तत्परमविशेषेभ्यो लिङ्गमात्रं महत्त्वं तस्मिन्नेते सत्तामात्रे महत्यात्मन्यवस्था विवृद्धिकाष्ठामनुभवन्ति । प्रतिसंसृज्यमानाश्च तस्मिन्नेव सत्तामात्रे महत्यात्मव्यवस्थाय यत्तन्निःसत्तासत्तं निःसदसत्तिरसदव्यक्तमलिः । प्रधानं तत्प्रतियात्ते । एष तेषां लिङ्गमात्रः परिणामो निःसत्तासत्तं चालिङ्गपरिणाम इति ।

अलिङ्गावस्थायां पुरुषार्थो हेतुः; नालिङ्गामवस्थायामादौ पुरुषार्थता कारणं भवतीति । न तस्य पुरुषार्थता कारणं भवतीति । नासौ पुरुषार्थकृतेति नित्याख्यायते । त्रयाणां त्ववस्थाविशेषणामादौ पुरुषार्थता कारणं भवति । स चार्थो हेतुर्निमित्तं कारणं भवतीत्यनित्याख्यायते । गुणास्तु सर्वधर्मानुपातिनो न प्रत्यस्तमयन्ते नोपजायन्ते । व्यक्तेभिरेवातीतां नागत व्ययागमव्यतीभिर्गुणान्वयिनीभिरूपजननापायधर्मका इव प्रत्यवभासन्ते यथा देवदत्तो दरिद्राति । कस्मात् ? यतोऽस्य म्रियन्ते गाव इति । गवामेव मरणात्तस्य दरिद्रता स्वरूपहानादिति समः अमाधिः ।

लिङ्गमात्रमलिङ्गस्य प्रत्यासन्नं, तत्र तत्संसृष्टं विविच्यते, क्रमानतिवृत्तेः । तथा षड्विशेषा लिङ्गमात्रे संसृष्टा । विविच्यन्ते परिणामक्रमनियमात् । तथा तेष्वविशेषेषु भूतेन्द्रियाणि संसृष्टानि

विविच्यन्ते । तथा चोक्तं पुरुस्तात् । न विशेषेभ्यः परं तत्त्वान्तरमस्तीति विशेषानां नास्ति तत्त्वान्तरपरिणामः । तेषां तु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्यायिष्यन्ते ॥

दृशिमात्र इति दृक्शक्तिरेव विशेषणापरामृष्टेन्यर्थः । सपुरुषो बुद्धेः प्रतिसंवेदी । सबुद्धेर्नसरूपो नात्यन्तं विरूप इति । न तावत्सरूपः । कस्मात्? ज्ञाताज्ञातविषयत्वात्परिणामीति हि बुद्धिः, तस्याश्च विषयो गवादिर्घटादिर्वा ज्ञातश्चाज्ञातश्चेति परिणामित्वं दर्शयति । सदा ज्ञातविषयत्वं तु पुरुषस्यापरिणामित्वं परिदीपयति । कस्मात्? नहि बुद्धिश्च नाम पुरुषविषयश्च स्यात् गृहीतागृहीता चेति सिद्धं पुरुषस्य सदा ज्ञातविषयत्वं ततश्चापरिणामित्वमिति । किं च परार्थाबुद्धिः संहत्यकारित्वात्, स्वार्थः पुरुष इति । तथा सर्वार्थाध्यवसायकत्वात्त्रिगुणाबुद्धिः त्रिगुणत्वादचेतनोति । गुणानां तृपद्रष्टा पुरुष इति । अतो न सरूपः । अस्तु तर्हि विरूप इति । नात्यन्तं विरूपः । कस्मात्? शुद्धोऽप्यसौ प्रत्ययानुपश्यः यतः प्रत्ययं बौद्धमनुपश्यति । तमनुपश्यन्नतदात्मापि तदात्मक इव प्रतिभासते । तथा चोक्तम्- अपरिणामिनी हि भोक्तृशक्तिरप्रतिसंकृपा च परिणामिन्यर्थे प्रतिसङ्क्रान्तेव तद्वन्नमनुपपत्ति, तस्याश्च प्राप्तचैतन्योपग्रहरूपया बुद्धिवृत्तेरनुकारमात्रतया बुद्धिवृत्त्यवरिष्ठा हि ज्ञानवृत्तिदित्याख्यायते । एवं रीत्या विद्यमान सर्गनिरूपणं तु अधोनिर्दिष्ट रेखाचित्रे दर्शितमस्ति ।



वातपित्तकफदोषाणाम् उत्पत्तिः-

अथ तेषां उत्पत्तिः कथं भवतीति दर्शयते । षड्रसस्य भुक्तमात्रस्य अन्नस्य च (प्रथमपाकतः आहारपरिणामावस्थायाम् इत्यर्थः) कफस्योद्भवो यस्मादिति कफोद्भवात् मधुरात्प्रपाकतः फेनभूतः कफ इति उदीर्यते । अतःपरं विदग्धस्य पच्यमानस्य आशयादिति (आमाशयात्) पच्यमानस्य अन्नस्य आम्लभावतमच्छं (नाम अन्नं द्रवरूपम् इत्यर्थः) पित्तमुदीर्यते । आम्लं च पित्तं आम्लपभावादाहारस्य उत्पद्यते इति युक्तमेवेति उक्तः, अतःपरं पक्वाशयं प्राप्तस्य वह्निना शोष्यमाणस्य अत एव परिपिण्डितस्य पक्वस्य अन्नस्य किहरूपतया परिणतस्य कटुभावतो वायु उत्पद्यते । इति आमाशयस्य अन्नं रसमलाय पच्यते । तत आहारपरिणामजन्यावस्थायां रसाद्रक्तं ततो मांसं मांसन्मेदस्ततोऽस्थ च ।

अस्थयोमज्जा ततः शुक्रं शुक्राद्गर्भः प्रजायते ।

रसात् रक्तार्थं पच्यमानात् किट्टं कफा जायते प्रसादश्च मांसं एकमेव पुर्वापूर्वधातुपचनादुत्तरोत्तर धातुमनोत्पादो भवति ॥ – (च.चि.अ. १५.सू. ६-३१)

आयुर्वेदाचार्याणां दोषविषये एवम् अभिप्रायः-

१. दोषधातुमल मूलं हि शरीरम् । – (सु.सू.अ. १५-३)

२. वायुः पित्तं कफश्चोक्त शरीरो दोष सङ्ग्रहः । – (च.सू.अ. १-५६)

३. दूषणस्वभावात् दोषा इति । – (अ.सं.सू. २०)

एवं शरीरे त्रिदोषाः सर्वदा विद्यन्ते । त्रिदोषं विना शरीरं नास्ति । तेषां सङ्ग्रह एव शरीरः ।

अधुना तेषां स्वभाव-स्थान-गुणकर्माणां परिचयः सङ्क्षेपेण दीयेते ।

**कफः**

निर्वचनम्-

फेन फलति इति कफः । - (सु.सू. अ. २१)

श्लेष्म आलिङ्गने । (तेन) श्लेष्मेति । - (५.१.)

श्लेष्माः सोमः श्लेष्मस्तेन सौम्यः ॥ - (वा. शा. अ. ३)

वात पित्त कफ इति त्रिदोषाः धातुरूपेण शरीरे कार्यं कुर्वन्तः । शरीरस्य अस्तित्वं तथा कार्यं, जीविकणानां कार्यं तथा सर्वशरीरस्य नियामकरूपेण कार्यं कुर्वन्ति । एतैरेव त्रिधातव अपि । किमर्थं इत्युक्ते भृणादारभ्य जननमरणपर्यन्तं सर्वावस्थाणां नियन्तृकत्वं रूपेण कार्यं त्रिधातव एव कुर्वन्ति । वार्धक्यम्, जरा, व्याधि, मरणादयः त्रिदोषकारणेनैव भवति । एते शरीरे सर्वत्रविद्यमानेऽपि आधिक्यं तु कुत्रचित् एव भवति । यतो हि वातस्यानं तु नाभेः ऊर्ध्वं हृदयपर्यन्तं । कफस्थानं हृदयादूर्ध्वं शिरःपर्यन्तम् ॥

श्लेष्माणां गुणकर्माणि

गुरुशीतमृदुस्निग्धमधुर स्थिरपिच्छलाः ।

श्लेष्मणः प्रशमं यान्ति विपरीतगुणैर्गुणाः ॥ - (च.सू.अ. १)

एवं कफस्य गुणकर्माणि उदीरितमस्ति चरकेन । अस्य कफस्य विभागः स्थानान्तरत्वेन पञ्चविधां विभक्तमस्ति । यथा-

(१.) अवलम्बक, (२) क्लेदक, (३) बोधक, (४) तर्पक, (५) श्लेषकत्व इति । एतेषां

स्थानानि यथा-

अवलम्बकः उरःस्थाने भवति । क्लेदकः आमाशये सम्भवति । बोधकः जिह्वामूलः कण्ठस्थः भवति । तर्पकः शिरस्थः भवति । श्लेष्मकः सन्धिस्थः । एवं शरीरस्य प्रपोषणे कफस्य आवश्यकता च । अस्मिन् स्थाने यत्रकुत्रापि कफस्य वृद्धिः अथवा क्षयः भवति चेत् शरीरं दूषयति तेन सः रोगग्रस्तो भवति ।

वायोः स्वरूपः गुणाश्च ।

रूक्षः शीतो लघुः सूक्ष्मः चलोऽथ विशदः खरः । – (च.सू. १)

योगवादः परं वायुः संयोगादुभयार्थकृत् ।

दाहकतेजसा युक्तः शीतकृत् सोमसंश्रयात् ॥

पित्तं पङ्गुः कफं पङ्गुः पङ्गवो मलधातवः ।

वायुना यत्र नीयन्ते तत्र गच्छन्त्यनामयम् ॥

वायुरायुर्बलं वायुः वायुर्धाता शरीरिणम् ।

वायुर्विश्वमिदं सर्वं प्रभुर्वायुश्च कीर्तितः ॥

एवं वातस्य स्वरूपं ततः कार्यञ्च बोधयति चरकः तद्यथा स्वभावतः शुष्कत्वं ददाति, लघुः, अन्यत्र सूक्ष्मसंवेदी च स्वभावतः चञ्चलत्वं अस्ति । यत्र दाह, तेजस्, शीताद्याः सन्ति तत्र वायुसंयोगेन तादृश गुणाः वर्धन्ते इत्यस्मात् योगवाद इति लक्षणम् उदीरितम् ।

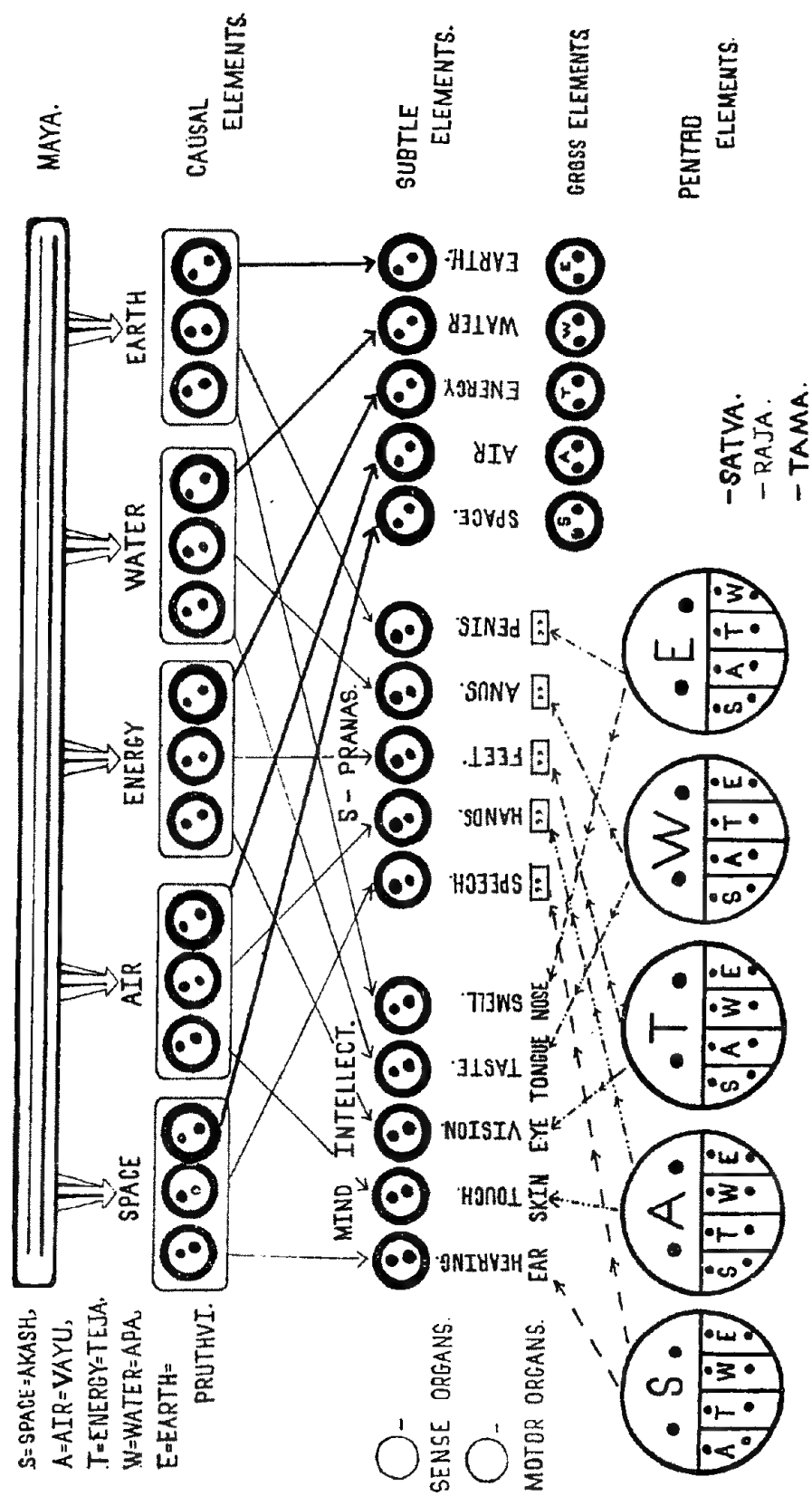
एवमेव तदेव वायुः शरीरे बलं ददाति । शरीरधारणे अपि वायोः सहयोगः आवश्यकम् । धारणशक्तिः तस्य वायुनः स्वभावः । तस्मादेव वायुः शरीरे विद्यमानः पर्यन्तं 'जीवः' इति व्यवहारः । अन्य 'निर्जी' इति । तदेव वायुः विश्वस्य प्रभुः । किमर्थं इत्युक्ते तेन विना जीविनां अस्तित्वमेव न भवति । तस्मात् सर्वेषां आधाररूपेण विभुत्वमाप्नोति वायुः । परन्तु अस्य कश्चन विशेष अस्ति । वातः, पित्तः, कफः मलधातवः । तथापि समीचीनतया शरीरे तस्य आवश्यकता



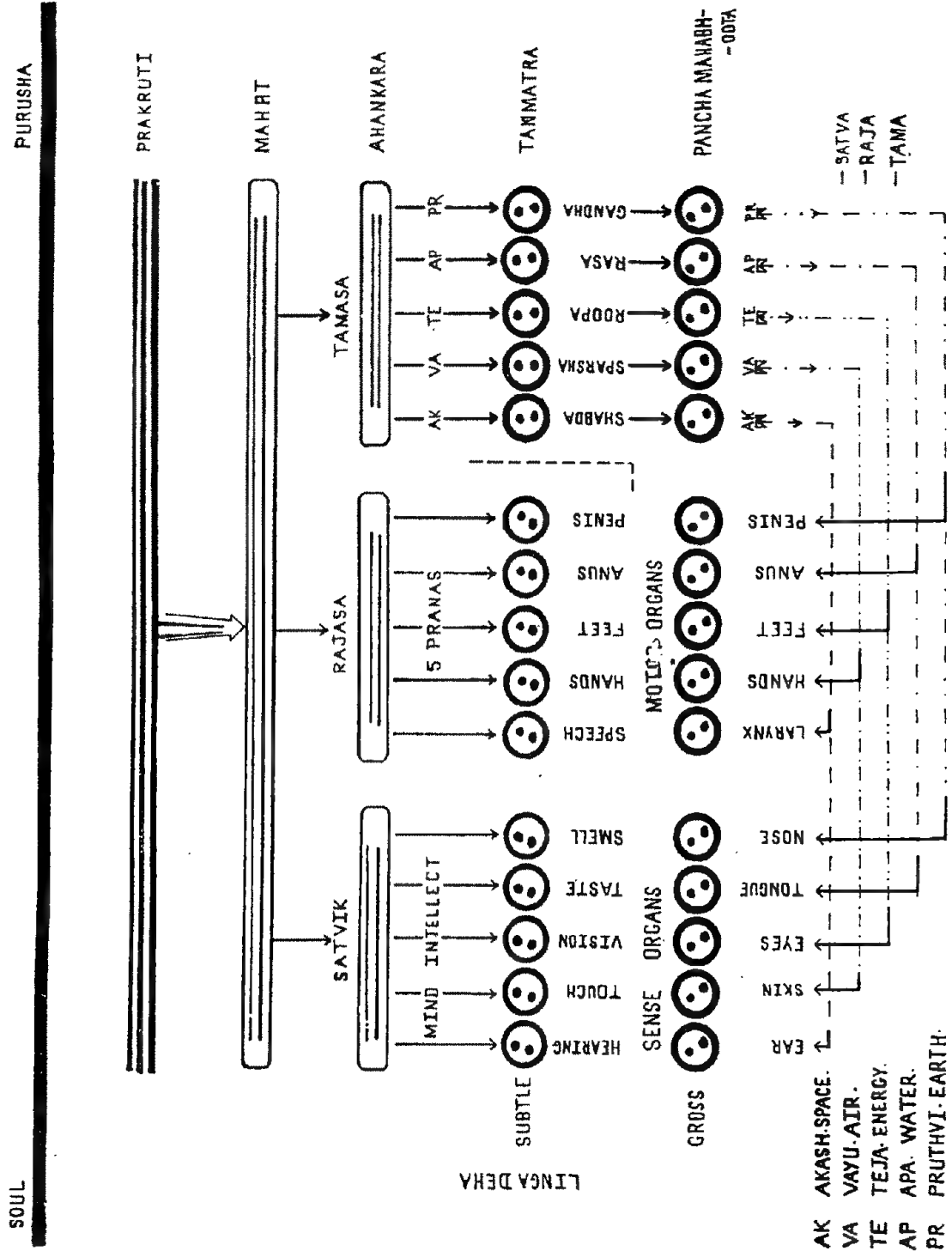
# VEDANTA THEORY

SOUL

BRAHMA.



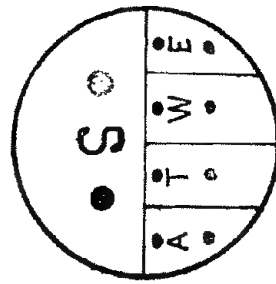
# SANKHYA THEORY



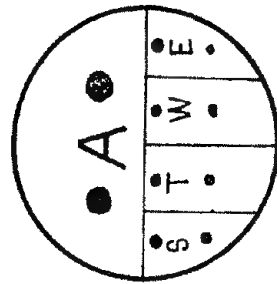
# PANCHAMAHABHOOTAS & TRIDOSHAS.

SATVA—  
RAJA —  
TAMA —

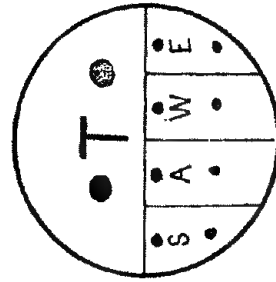
PENTAD ELEMENTS.



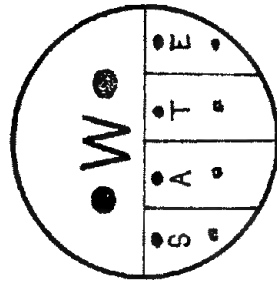
SPACE



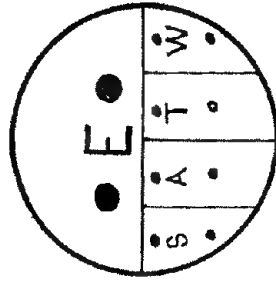
AIR



ENERGY

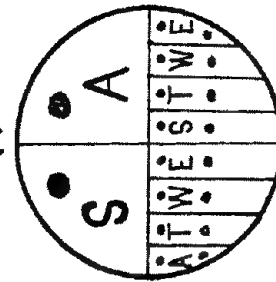


WATER

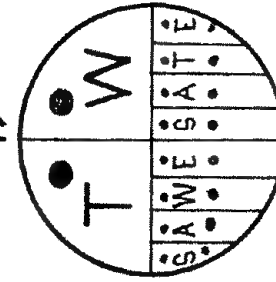


EARTH

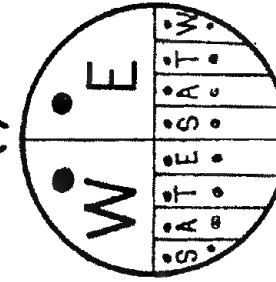
BIOLOGICAL  
ELEMENTS.



VATA



PITTA



KAPHA

S = SPACE = AKASH, A = AIR = VAYU, T = ENERGY = TEJA, W = WATER = APA, E = EARTH = PRUTHVI.

अस्ति । तैः शरीरे यथोचितं तेषां स्थानेषु भवितव्यम् । अन्यथा शरीरनाशाय हेतवः भवति । तस्मादेव दोषा इति कथ्यन्ते । सूक्ष्मतया त्रिदोषाः तथा तस्य सिद्धान्तस्य परिचयः अत्र दीयते ।

### 3. 13. योगचिकित्सापद्धतिः

अत्र प्रमुखतया पतञ्जलिमहर्षिणा उक्तप्रकारेण तथा तेनाधारेण रोगानां चिकित्साविधानं भवति । चिकित्साकरणार्थं मुख्यतया रोगनिदानम् आवश्यकम् । निदानरूपेण रोगस्य ज्ञानं तथा तस्य चिकित्सा तु अन्यान्य योगाङ्गानां अभ्यासेन भवति । निदानादीनां ग्रहणान् पूर्व पतञ्जलि उक्तरूपेण चिकित्सासहायक विषयाधारि सूत्रान् अत्र क्रोडीक्रियते । तेषां आधारेण अवगमन विषयाः बहवाः वर्तन्ते । अत्र प्रामुख्यांशान् पश्यामः ।

पातञ्जलयोगसूत्रे विद्यमान चिकित्सासहायक सूत्राणि-

१. अथ योगानुशासनम् ।
२. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।
३. अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ।
४. अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः ।
५. अभ्यसवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ।
६. तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ।
७. स तु दीर्घकाल नैरन्तर्यं सत्कारासेवितो दृढभूमिः ।
८. दृष्टानुश्रविक विजयवितृष्णस्य वशिकार सञ्ज्ञा वैराग्यम् ।

९. व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चिता विक्षेपास्तेऽन्तरायाः ।
१०. दुःखं दौर्मनस्याङ्गभेजयत्वं श्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ।
११. मैत्री करुणमुदितोऽपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसारणम् ।
१२. प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ।
१३. विशोका वा ज्योतिष्मती ।
१४. स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ।
१५. यथामभिमतध्यानाद्वा ।
१६. तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ।
१७. अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः पञ्चक्लेशाः ।
१८. ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ।
१९. योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धितये ज्ञानदीप्तिराविकेकख्यातेः ।
२०. यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ।
२१. अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यथा ।
२२. शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रविधानानि नियमाः ।
२३. अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ।
२४. सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्म् ।
२५. अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ।

२६. ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ।
२७. अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्ता सम्बोधः ।
२८. शौचात् स्वाङ्गजिगुप्सा परैरसंसर्गः ।
२९. सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च ।
३०. सन्तोषादनुत्तमः सुखलाभः ।
३१. कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ।
३२. स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः ।
३३. समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ।
३४. तत्र स्थिरसुखमासनम् ।
३५. प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ।
३६. ततोद्वन्द्वानभिधानः ।
३७. तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगानिविच्छेदः प्राणायामः ।
३८. ततः क्षीयन्ते प्रकाशवरणम् ।
३९. धारणासु च योग्यता मनसः ।
४०. स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।
४१. ततः परमावश्यतेऽन्द्रियाणाम् ।
४२. चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम् ।
४३. नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ।

४४. कण्ठकूपे क्षुत्पिपासा निवृत्तिः ।

४५. कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ।

४६. उपर्युक्त सूत्रेषु तथा परिशीलनेन दशमसूत्रपर्यन्तं तावत् शारीरिक मानसिक रोगाणां उत्पत्तिः तथा तेषां लक्षणं सूक्ष्मतया उक्तं भवति । तत् सूत्रात्मकत्वेन विद्यमानान् तथैव भवति । तथैव अनन्तरं उक्त सूत्रेषु तेषां परिहारोपायः, अभ्यासक्रमाः उक्ताः वर्तन्ते । तदपि सूक्ष्मतया सूत्ररूपेण । तस्य अवगमनार्थं तदनन्तरकालीन भाष्यादीन्, वृत्ति, तथा अन्यशास्त्राणां, ग्रन्थाणां, योगशास्त्रे विद्यमान अन्यान्य ग्रन्थाणां विवेचनं आवश्यकं वर्तते । रोगनिदाने तु भारतीयचिकित्सापद्धतौ विद्यमान चरक, सुश्रुत, वाग्भट, माधवनिधानादीन् स्वीकर्तुं शक्यम् । तैरपि साङ्ख्यतत्त्वाधारेणैव वृद्धि गताः तथा तत्र आधारविषयाः समान एव । एवं विद्यमानत्वान् तत्र अतीव उत्तमः सम्बन्धः परिकल्पितः वर्तते । तैरपि त्रिगुणात्मकानि वर्तन्ते । अन्य पद्धतेः आलम्बनं नास्ति । योगाभ्यासार्थं अभ्यासानां विवरणं अधोनिर्दिष्ट ग्रन्थेषु विवृततया उक्तम् दृश्यते । यथा- हठयोगप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता, शिवयोगदीपिका, सिद्धसिद्धान्तपद्धतिः, योगरहस्यम्, योगतारावली, योगोपनिषदः -इत्यादयः । तस्मात् एतेषु ग्रन्थेषु उक्त विषयानाधारीकृत्य चिकित्सा पद्धतिः तथा निदानपद्धतिः अनुकरणीयं भवति । तत्र तावत् योगशास्त्ररीत्या पञ्चकोशाः, त्रिगुणाः, इन्द्रियविचाराः विवेचनीयानि वर्तन्ते । तदानीं प्रमुखकारणं रोगस्य तथा तस्य हानं सुलभं भवति ।



चतुर्थः भागः



## 4. उपसंहारः

इतः पूर्वं विवेचनकृतरीत्या विवेचनकृतरीत्या विद्यमानस्य चिकित्सापद्धतेः आवश्यकत्वं अधुनातनकाले अस्ति इति पूर्वमेव निर्दिष्टं तथा सूचितम् । परन्तु अन्य प्रयोजना अन्यत्र अलभ्यमाना अत्रैव विद्यमानाः ये ये वर्तन्ते इति अत्र सूचितम् । सर्वेऽपि चिकित्सापद्धतयः रोगस्य स्थितिं दृष्ट्वा शामकरूपेण विद्यमान चिकित्सा भवन्ति । औषधिप्रयोगेण शरीरे विद्यमान अनावश्य धातु या अंशान् दूरीकर्तुं शक्यते तथा आवश्यकान् पूरणं शक्यते । नष्ट स्वसामर्थ्यम् इन्द्रियेषु या मनसि पूरणं न शक्यम् । एतदेव अस्य प्रमुख विशेषः । तथा हानिः न्यूनम् । किमर्थं इत्युक्तं यावत् शक्यं तावदेव अभ्यासः । यावदभ्यासः करोति तावत् इन्द्रियाणां, मनसः, बुद्धेः च शुद्धिर्भवति । तावत् ज्ञानं प्राप्नोति । अन्यत्र कुत्रापि ईदृशी व्यवस्था नास्ति । तत् केवलं द्रव्याणामुपरि आधारभूतं भवति । परन्तु जीवरक्षणविषयकाः तत्र वर्तन्ते इत्येव विशेषः अन्यत्र योगेन रोगनिरोधः, अभिवृद्धिः, रोगशामक इति त्रिधा । अपि प्रयोजनः वर्तते । अन्यत्र एकं वर्तते चेत् अन्यत् नास्ति । तदनन्तरं अधुनातनकाले चिन्त्यते चेत् अल्पधनव्ययेन अधिकलाभांश अत्र लभ्यते । अत्र केवलं चिकित्सा न जीवनविषयक विद्याभ्यासः भवति । आवश्यकविषयान् सर्वानपि क्रमबद्धरीत्या कृतत्वात् नूतनं जीवनपद्धतिम् अनुसारामः । यदा रोगः दूरी भवेत् तदानीं सः बहून् विषयान् ज्ञातुं प्रभवति तथा स्वतन्त्रः भवति शरीरे बुद्धौ च । अन्यत्र उभयत्रापि परतन्त्रः एव परन्तु साङ्गामिक रोगेषु चिकित्सा असाध्यं योगपद्धत्या इत्येव वक्तव्यं भवति । तत्केवलं औषधिना शक्यम् । अन्यैः शारीरिक मानसिक रोगाः वर्तन्ते ८५% तेषां सर्वेषामपि प्राथमिक या द्वितीयस्तरे योगचिकित्साद्वारेण दूरीकर्तुं शक्यते । तदनन्तरं तु प्रथमतया जीवरक्षणम् अनन्तरं तु चिकित्सा भवति । तस्मात् सर्वेभ्योऽपि आरोग्यस्तरे एव योगाभ्यासं कृत्वा आरोग्यवृद्धिः

उत्तमपद्धतिः भवति । तस्मादुत्तमरीत्या अभ्यासव्यवस्था, जीवनपद्धतिः विहितं चेत् सुलभरूपेण योगचिकित्सायाः फलं सर्वैः अनुभोक्तुं शक्यं इत्यर्थं नास्ति सन्देहः । एतदर्थमेव अस्माकं पूर्वजैः भूरिकृत प्रयत्नस्य सार्थक्यं भवति इत्येव मम आशा ।

अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया ।  
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥



परिशिष्टम्

परिशिष्टः भाग १

## आसनानाम् अभ्यासक्रमाः

### 1. Swastikaasana

- Step I : Sit on the floor with stretched leg and keep the palms on the ground. Breathe for 5 times.
- II : While exhaling fold the left leg and keep it in the root of the right thigh. Inhale there itself.
- III : While exhaling fold the right leg and keep over the left leg.
- IV : Sit erect with cinmudra (Forefinger tip and tip of the thumb)
- V : Breathe for 10 times.
- VI : Unfold the right leg while inhaling. Again inhaling unfold the left leg.

### 2. Vajrasana :

- Step I : While exhaling sit on your heels with your hands on your thigh. Breathe for 10 times. Inhaling stretch the legs.

### 3. Vajrasana (Urdhwamukha) :

- Step I : Sit in Vajrasana.
- II : Inhaling raise both hands and clasp it above the head. Keep your hands and back straight and erect. Gazing middle of the palms, breathe for 5 times.
- III : Exhaling put down the hands.
- IV : Inhaling stretch the legs.

### 4. Simhasana :

- Step I : Sit in Vajrasana.
- II : Place the palms on the ground, gaze the middle of the eye brows. Open your mouth, stretch your tongue outside. Breathe for 10 times.

III : Come to the position of Vajrasana.

IV : Inhaling stretch your legs.

#### **5. Tadasana I:**

Step I : Stand erect (toes touching each other). Breathe for 5 times.

II : While inhaling raise the hands and while exhaling bring down the hands. Repeat 5 times.

#### **6. Tadasana II :**

Step I : While inhaling raise the hands and exhaling bend forward.

II : Come up while inhaling and exhaling come to step I. Repeat 5 times.

#### **7. Tadasana (Urdhwa) :**

Step I : Stand erect.

II : Inhaling keep right leg in a foot distance and raise the hands upward. Join the palms and gazing middle of the palms, breathe for 5 times.

III : Exhaling put down the hands and join the right leg with left.

#### **8. Trikonasana :**

Step I : Stand erect. Inhaling spread the right leg and spread the hands.

II : While exhaling bend to the right side and hold your toe, breathe for 5 times. Gaze the tip of left hand.

III : Inhaling come up to step I.

IV : Exhaling bend to the left side and hold your toe breathe for 5 times gaze the tip of right hand.

V : Inhaling come to the step I.

VI : Exhaling close the right leg with left leg and stand erectly.

#### **9. Trikonasana (Parivartita) :**

Step I : Stand erect.

- II : Inhaling keep the right leg to right in one leg distance.
- III : Exhaling bend forward and hold the left toe with right hand and keep the left hand as perpendicular to the ground. Gazing tip of the left hand, breathe for 5 times.
- VI : Inhaling come up.
- V : Repeat the same procedure in other side also.
- VI : Exhaling close the right leg and hands.

#### **10. Parsvakonasana :**

- Step I : Stand erect.
  - II : Spread the right leg while inhaling.
  - III : While exhaling bend the right knee and keep the right palm on the ground. Stretch the left hand. Breathe for 5 times.
  - IV : Come upto step II while inhaling.
- Repeat the same procedure in the left side also.

#### **11. Veerabhadrasana :**

- Step I : Stand erect.
  - II : While inhaling spread the right leg and hands.
  - III : While exhaling bend the right knee up to 90 and gaze the tip of right hand. Breathe for 5 times.
  - IV : While inhaling come to the position II.
- Repeat the same practices in the left side also.

#### **12. Suptavajrasana :**

- Step I : Sit in Vajrasana.
- II : While exhaling hold your toes and inhale there itself.
- III : Exhaling bend forward and touch the ground by your head. Breathe for 5 times.
- IV : Inhaling come up and stay in Vajrasana position.

**13. Parsvottanasana :**

- Step I : Stand erect.
- II : Inhaling spread the legs and take the hands on the back and keep as one does namaskara.
- III : Exhaling bend to the right side (after turning right). Inhale = = , exhale there itself for 5 times.
- IV : Inhaling come upto position I.
- V : Repeat all the practices in the left also.
- VI : Exhaling come to position I.

**14. Prasaritapadottanasana :**

- Step I : Stand erect.
- II : Inhaling spread the right leg.
- III : While exhaling bend forward and keep the hand and hands on the ground. Breathe for 5 times.
- IV : Inhaling come upto step II.
- V : Exhaling come to step I.

**15. Parighasana :**

- Step I. Kneel on the floor.
- II : Inhaling stretch the right leg to right side and stretch the hands parallel to the ground.
- III : Exhaling turn the right foot to right, bend the body from trunk to right, place the right palm above right foot and join the left palm with right palm without bending the right leg. See straight forward. Breathe for 5 times.
- IV : Inhaling keep the body straight, stretching the both hands.
- V : Exhaling close the right leg with left and bring down the hands.
- VI : Repeat the same practices in other side also.

**16. Paschimottanasana :**

- Step I : Stretch the legs and sit on the ground.
- II : Exhaling bend forward and hold the toes with repective hands. Place the forehead on the knee joint. Breathe for 5 times.
- III : While inhaling come to the position I.

**17. Purvottanasana :**

- Step I : Sit on the floor with stretched legs.
- II : Inhaling palce the palms straight back side on the ground about a foot distance and exhale.
- III : Inhaling lift the body up, breathe for 5 times.
- IV : Exhaling come down and inhale there itself.
- V : Exhale and come to position I.

**18. Janushirshasana :**

- Step I : Sit on the floor with stretched legs.
- II : Exhaling fold the left leg and keep the heel in such a way that it should touch the perineum. Inhale there itself.
- III : While exhaling hold the right leg, breathe for 5 times.
- IV : Inhaling release the hands & exhale there itself.
- V : Inhaling stretch the left leg.
- Repeat all the procedures in other side also.

**19. Navasana :**

- Step I : Sit on the floor with stretched leg.
- II : Inhaling lift both the legs, breathe for 5 times.
- III : Exhaling come down.

**20. Mahamudra :**

- Step I : Sit on the floor with stretched legs.



- II : While exhaling fold the left leg and place it near the right leg joint. Left heel should press the perineum. Inhale there itself.
  - III : While exhaling bend forward and hold the right toe with both hands.
  - IV : After full exhalation contract the abdomen and do Jaladhara Bandha. Hold the breathe as much as possible.
  - V : Inhaling release the Jaladhara Bandha and hands. Repeat 5 times.
  - VI : Inhaling stretch the left leg.
- Repeat the same procedure in other side also.

#### **21. Bharadhwajasana :**

- Step I : Sit on the floor with stretched legs.
- II : While inhaling fold the left leg outwardly.
  - III : Exhaling keep the right leg over the left thigh. Inhale there itself.
  - IV : Exhaling hold the right toe by the right hand through the back. Keep left palm below the right knee. Breathe for 5 times looking back.
  - V : Inhaling release the hands & exhale there itself.
  - VI : Inhaling stretch the right leg.
  - VII : Exhaling stretch the left leg.
- Repeat all the procedures in other side also.

#### **22. Ardhamatseyendrasana :**

- Step I : Sit on the floor with stretched legs.
- II : Exhaling keep the left feet below the right thigh.
  - III : Inhaling fold the right leg vertically.
  - IV : Exhaling keep the right feet on the other side of the left knee and inhale there itself.
  - V : Exhaling hold the right toe by the left hand in such a way that the right knee should come beyond the left hand. Breathe for 5 times.
  - VI : Inhaling release the hands and exhale their itself.

VII : Inhaling keep the right leg as in step III.

VIII : Exhaling unfold the right leg.

IX : Inhaling unfold the left leg.

Repeat all the procedures in other side also.

### **23. Vakrasana :**

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : Inhaling fold the right leg vertically.

III : Exhaling turn to right side and place the right hand on back. Stretch the left hand to the right side of the right knee. See back side. Breathe for 5 times.

IV : Inhaling release the hands.

V : Exhaling stretch the right leg.

Repeat the same procedure in left side also.

### **24. Marichasana I :**

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : While inhaling fold the left leg vertically (upward) to the ground.

III : While exhaling circumference the left knee by your left hand. Bend forward and place the forehead on the right knee. Breathe for 5 times (close the eyes).

IV : While inhaling come up and release the hands.

V : While exhaling spread the left leg forward.

Repeat all the procedures in other side also.

### **25. Marichasana II :**

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : Exhaling fold the right leg and place it over the left thigh.

III : Inhaling fold the left leg vertically.

IV : Exhaling circumference the left knee from the left hand and hold

the left wrist by the right hand, bend forward and place the forehead on the ground, breathe for 5 times (close the eyes).

V : Inhaling come up, release the hands.

VI : Exhaling stretch the left leg.

VII : Inhaling stretch the right leg.

Repeat the same procedure in the right side also.

## **26. Marichasana III**

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : Inhaling fold the right leg vertically to the ground.

III : Exhaling circumference the right knee with left hand and hold the left wrist by tight hand. Inhale deeply.

IV : Exhaling turn to right side and see back side. Take 5 breathings.

V : Inhaling release the hands.

VI : Exhaling stretch the right leg.

Repeat the same procedure in the left also.

## **27. Pavanamuktasana :**

Step I : Lie down flatly on your back.

II : While exhaling fold your right leg and hold it tightly (as taught).

III : Inhaling raise up your head and try to touch your right knee. Breathe for 5 times.

IV : Exhaling put down the head.

V : Inhaling unfold right leg.

Repeat the same procedure with the left leg and both the legs.

## **28. Bhujangasana :**

Step I : Lie down on your stomach and keep your palms below your shoulders.

- II : Inhaling lift your head, chest and stomach by stretching the back.  
Breathe for 10 times.
- III : Exhaling keep it down.

### **29. Shalabhasana :**

- Step I : Lie on the front.
- II : Fold the legs while exhaling, with inhalation hold your ankles by respective hands and raise your head, breathe for 5 times.
- III : Exhaling release your hands and keep the hands on the ground.
- IV : Inhaling stretch the legs.

### **30. Paryankasana :**

- Step I : Lie down on the left side with the head supported by the left hand, breathe for 5 times.
  - II : Inhaling lift the right leg up and hold your toe, breathe for 5 times.
  - III : Exhaling and come to step I.
- Repeat the same in the left side also.

### **31. Siddhasana :**

- Step I : Sit on the floor with stretched legs.
- II : While exhaling fold the left leg and place the left leg near the perineum. Inhale there itself.
- III : While exhaling fold the right leg and place the right ankle on the left ankle. Sit correctly in cin-mudra closing the eyes. Breathe for 5 times.
- IV : While inhaling stretch the right leg. Exhale there itself.
- V : While inhaling stretch the left leg.

### **32. Kurmasana :**

- Step I : Sit on the floor with stretched legs.

- II : While inhaling spread the legs side ways.
- III : While exhaling bend the body forward and place the forehead on the ground. Insert the hands below the legs and keep them as stretched, close the eyes. Breathe for 5 times.
- IV : While inhaling come up.
- V : Exhaling close the legs.

### **33. Ustrasana :**

- Step I : Stand on your knees. (Knees should be kept at a distance of one foot).
- II : While exhaling bend to back side. Rest the palms on the heels. Look back. Breathe for 5 times.
- III : Inhaling come up.

### **34. Vrckshasana :**

- Step I : Stand erect.
  - II : Inhaling fold the left leg and keep in the root of the right thigh. Exhale there itself.
  - III : Inhaling raise the hands and clasp above head. Seeing upward, breathe for 5 times.
  - IV : Exhaling put down the hands. Inhale there itself.
  - V : Exhaling put down the left leg.
- Repeat the same procedure in other side also.

### **35. Shirshasana :**

- Step I : Keep your hands on the ground as taught. Adjust the head to it.
- II : While inhaling slowly raise your feet and leg without bending the knees. Breathe as directed.
- III : While exhaling slowly come down and bending from the waist alone.

(Not to rest fully on the head. Leave the body weight on your shoulders, close the eyes.)

### **36. Marjalarana I :**

- Step I : Kneel down on the floor with the knees slightly apart.
- II : While exhaling bend forward and place the palms on the ground.  
(Stand on your palms and knees with stretched legs.)
- III : Inhaling raise the head and see upward, breathe for 5 times.
- IV : Exhaling put down the head and come to the position I.

### **37. Marjalarana II :**

- Step I : Kneel down on the floor with the knees slightly apart.
- II : While exhaling bend forward and place the palms on the ground.  
Inhale there itself. (Stand on your palms and knees with stretched legs).
- III : While exhaling see the navel and breathe for 5 times.

### **38. Dhanurasana (Parsvasahita) :**

- Step I : Perform Dhanurasana.
- II : Exhaling turn to right side and breathe for 5 times.
- III : Inhaling come to Dhanurasana.
- IV : Exhaling turn to left side and breathe for 5 times.
- V : Inhaling come to Dhanurasana.
- VI : Exhaling put down the head.
- VII : Inhaling stretch the legs.

### **39. Upavistakonasana :**

- Step I : Sit on the floor with stretched legs.
- II : Inhaling stretch the right leg to right side and left leg to left side.

III : Exhaling bend forward and hold toes with respective hands, place the forehead on the ground, breathe for 5 times.

IV : Inhaling come up, release the hands.

V : Exhaling close the legs.

#### **40. Baddhakonasana :**

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : Exhaling close the soles and fold the legs together to inward. Heels should press the perineum. Sit correctly and breathe for 5 times.

III : While exhaling bend forward and place the forehead on the ground. Close your eyes. Simultaneously press the thigh with elbows. Breathe for 5 times.

IV : Inhaling come up.

V : Inhaling stretch the legs.

#### **41. Viparithakarani :**

Step I : Lie on your back and breathe for 5 times.

II : While inhaling raise your legs and keep legs vertically up. Back should be supported by the hands, breathe for 25 times.

III : Exhaling come up to position I.

IV : Relax there itself.

#### **42. Sarvangasana :**

Step I : Lie on your back and breathe for 5 times.

II : While inhaling raise your legs and body up to the shoulder joining (body should be perpendicular to the ground. Chin should touch the root of the throat, close the eyes). Breathe for 5 times.

III : While exhaling come to step I.

#### **43. Halasana :**

Step I : Lie on your back.

- II : While inhaling raise your legs and keep the body vertical to the ground.
- III : While exhaling bend the body towards front and place the foot on the ground. Clasp the hands from the back side. Breathe for 5 times (Close the eyes).
- IV : While inhaling raise the leg upward.
- V : While exhaling come to step I.

#### **44. Uttanapadasana :**

- Step I : Lie down flatly on your back.
- II : Inhaling place the forehead on the ground and lift both legs together and keep it in 45 angle. Simultaneously raise and stretch your hands keeping parallel to the legs. Breathe for 5 times.
- III : Exhaling come down to the position I.

#### **45. Padottana :**

- Step I : Lie on your back. Spread the hands.
- II : Lift the right leg while inhaling and breathe for 5 times.
- III : Exhaling bring down.
- IV : Repeat the same on the left leg and on both the legs.

#### **46. Tankasana :**

- Step I : Sit on the floor with stretched legs.
- II : Inhaling spread the legs side ways.
- III : Exhaling bend the body forward and place the forehead on the ground. Insert the hands below the legs and hold from the front side above the ankles, close the eyes. Breathe for 5 times.
- IV : Inhaling release the hands and come up.
- V : Exhaling come to position I.



**47. Ardhabaddhapadmapaschimottanasana :**

Step I : Sit on the floor with stretched leg.

II : While exhaling fold the left leg and keep over the right thigh. Hold the left toe by the left hand though the back. Inhale there itself.

III : While exhaling hold the right toe by your right hand. Breathe for 5 times.

IV : Inhaling remove your hands and exhale there itself.

V : Inhaling spread the left leg.

Repeat all the procedures in other side also.

**48. Tiryanmukhaikapadapaschimottanasana :**

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : While inhaling fold the left leg outwardly.

III : Exhaling hold the right leg by both the hands. Breathe for 5 times there itself.

IV : Inhaling release the hands and exhaling spread the left leg.

Repeat all the procedures in other side also.

**49. Udarakarshana :**

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : Inhaling fold the right leg vertically.

III : Exhaling turn to right. Breathe for 5 times.

IV : Inhaling turn to front side.

V : Exhaling stretch the right leg.

Repeat all the procedures in other side also.

**50. Gomukhasana :**

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : Exhaling fold the left leg and place it below the right hip. Inhale there itself.

- III : Exhaling fold the right leg and place it over the left thigh.
- IV : While exhaling raise the right arm over the head and left arm from back. Clasp the palms. Breathe for 5 times.
- V : Inhaling release the hands. Exhale there itself.
- VI : Inhaling release the right leg and exhale there itself. Inhaling release the left leg also.
- VII : Repeat the same procedure in other side also.

#### **51. Setubandhasana :**

- Step I : Lie down on the floor.
- II : Inhaling bend the legs straightly at knee joint and join the heels. Exhale there itself.
- III : Keep the palms on the ground on the either side of the head. Inhaling lift the body and keep the head on the ground by bending the neck. Exhale there itself.
- IV : Inhaling lift the waist up and fold the hands and keep it on the chest. Breathe for 5 times.
- V : Release the hands and keep it on the ground on the either side of the head. Exhaling bring down the head. Inhale there itself.
- VI : Exhaling keep the head in normal. Inhale there itself and exhaling stretch the legs.

#### **52. Suptaikapadangustasana :**

- Step I : Lie on your back.
- II : While inhaling raise the right leg and hold the right toe by the right hand without bending the leg. Keep your left palm on the left thigh. Exhale there itself.
- III : While exhaling raise the head upward the place the forehead on the knees. Breathe for 5 times (close the eyes).
- IV : Inhaling put down the head.

V : Exhaling release the hands and put down the left leg.

Repeat all the procedures in the left side also.

### **53. Urdhwamukha Swanasana :**

Step I : Lie on your stomach.

II : Place the palms below the shoulder joint.

III : Inhaling lift the head, chest, stomach, waist and knee joint (like Bhujangasana). Stand on your toes and palms only. Seeing upward, breathe for 5 times.

### **54. Adhomukha Swanasana :**

Step I : Lie on your stomach.

II : Exhaling lift the trunk, bend the body to forward and see the navel region, breathe for 5 times.

III : Exhaling lie on the ground.

### **55. Jatharapariwartha :**

Step I : Lie on the back with spread hands and breathe for 5 times.

II : Lift the legs with inhalation.

III : See the left palm and bring the legs near the right hand while exhaling, breathe for 5 times.

IV : Inhale and lift.

V : Repeat the same in the left side also.

### **56. Katipariwartha :**

Step I : Stand erect.

II : Inhaling place your right leg to the right side about one foot distance and place the palms on the waist.

III : Exhaling turn to right side and breathe for 5 times.

IV : Inhaling turn to front side.

Repeat the same procedure in left side also.

V : Exhaling come to the position I.

### **57. Ardhashandrasana :**

Step I : Stand erect. Inhaling raise the left hand.

II : Exhaling bend to right without bending the knees. Breathe for 5 times.

III : Inhaling come to the position I.

IV : Exhaling put down the left hand.

Repeat the same procedure in other side also.

### **58. Padmasana :**

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : While exhaling fold the right leg and place it over the left thigh. Inhale there itself.

III : While exhaling fold the left leg and place it over the right thigh. Sit correctly with cin-mudra for 3 minutes.

IV : While inhaling stretch the left leg. Exhale there itself.

V : While exhaling stretch the right leg.

### **59. Baddhapadmasana :**

Step I : While exhaling cross over the hands on the back and hold the toes by respective hands. Breathe for 5 times.

II : While inhaling release the hands and come to Padmasana.

### **60. Shavasana :**

Step I : Remove your hands. Keep it on the ground. Now just lie down there itself for 5 minutes.

**61. Shavasana I :**

Step I : Keeping the right hand on abdomen and left hand on the chest.  
Observe your breathe for 5 minutes.

**62. Shavasana II :**

Step I : Remove your hands. Keep it on the ground (palms upward). Start relaxing from the toe onwards part by part upto the head. Now just lie down there itself for 5 minutes.

**63. Padangustasana :**

Step I : Stand erect.

II : Inhaling place the right leg to right side in a foot distance.

III : Exhaling bend forward and hold the toes with respective hands.  
Place the forehead on middle of the knees. Breathe for 5 times.

IV : Inhaling release the hands and stand straightly.

V : Exhaling close the legs.

**64. Udyanabandha :**

Step I : Stand erect.

II : Inhaling keep the right leg to right side in a foot distance.

III : Exhaling slightly bend the knees, place the palms on the knee joints.  
Inhale there itself. Exhale fully, hold the breathe do chin lock, contract the stomach, stand in this position 5 seconds.

IV : Inhaling lift the head, make the stomach free. Repeat 5 times.



## परिशिष्ट भाग २

### क्रियाणामभ्यासः

#### 1. Jalaneti

Fill the pot with saline water. Pour the water through the sport of pot to one nostril which comes through the other nostril. Head is slightly tilted to the opposite side. Mouth should be open for respiration which helps to flow water through another nostril. Repeat the practice in other nostril also.

#### 2. Sutraneti

**Preparation:** A soft, cleaned 9 inches long thread should be prepared for the practice.

**Method** Insert the one end of the thread through the one nostril. It should be passed through the mouth. Holding the ends by both the hands pull in and out carefully and then take it out from the mouth. Practice in another nostril also.

#### 3. Dandadhouti

**Preparation:** Take properly cleaned, smoothened plantain stalk or turmeric stalk. Being in empty stomach.

**Method:** Inserting the stalk into the gullet, moving up and down carefully is called dandadhouti. Then it should be taken out.

#### 4. Vastradhouti

**Preparation:** Be in empty stomach. A soft cloth should be closed which is four fingers width and 15 spans length. Cloth should be well boiled and cleaned in the water.

**Method:** Swallowing one end of the cloth little by little till it remains half a feet outside and taking carefully out is called vastradhouti.

**5. Agnisara** Stand in Utkatasana. While inhaling expand the belly and while

exhaling contract the belly, so that it should the back. Repeating this process is called Agnisara.

#### 6. Nouli

Stand in Utkatasana after a complete exhalation hold the breath with a contraction and raising the abdominal muscles in the middle of the stomach. Staying in this position becomes madhyamanouli.

#### 7. Kapalabhati

Sit in Padmasana. Forcibly inhaling and exhaling with rapidly like a bellows of a blacksmith is called kapalabhati.

#### 8. Trataka

Keep a ghee lamp at eye level with thereon four feet away from the eyes. Sitting erectly gazing the flame steadily without winking the eyes till tears come out.

\* \* \*

#### परिशिष्टः भाग ३

### **प्राणायामः**

#### 1. Ujjayee Pranayama :

Step I : Sit in Swasthikasana.

II : Inhale and exhale slowly observing the breathe 21 times.

#### 2. Anuloma-viloma Pranayama :

Step I : Sit in Swasthikasana.

II : Breathe alternatively starting with left 21 cycles.

#### 3. Suryabheda Pranayama :

Step I : Sit in Swasthikasana.

II : Hold the nose as explained and keep your left hand in cin-mudra.

III : Inhale and exhale through the right nostril only 21 times.

#### 4. Chandrabheda Pranayama :

Step I : Sit in Swasthikasana.

II : Hold the nose as explained and keep your left hand in cin-mudra.

III : Inhale and exhale through the left nostril only 21 times.

#### **5. Bhastrika Pranayama :**

Step I : Sit in Swasthikasana. Place your palms on your knees.

II : Inhale through both nostrils. Exhale through both nostrils fastly giving jerks.

#### **6. Bhramari Pranayama :**

Step I : Sit in Swasthikasana.

II : Inhale deeply, exhaling produce the sound 'M' and hear it. Repeat 21 times.

#### **7. Bahyakumbhaka :**

Step I : Sit in Swasthikasana. Exhale completely. Hold the breathe. Close the nose tightly for 5 seconds.

II : Open the nostril and inhale. Repeat....times.

#### **8. Sitkari Pranayama :**

Step I : Sit in Swasthikasana.

II : Open the lips pressing the tip of the tongue to teeth. Inhale through the teeth making hissing sound.

III : Close your mouth and exhale through the nose. Repeat 12 times.

#### **9. Sheetali Pranayama :**

Step I : Sit in Swasthikasana.

II : Inhale through the mouth folding the tongue and close the mouth.

III : Exhale through the nostrils. Repeat 10 times.





## आधारग्रन्थसूची (Bibliography)

1. **Adya Ananthacharya** *Charaka Samhita* Aryavaidyaka Granthamale, Bijapur, 1950
2. **Swami Adidevananda** *Patanjala Yogadarshana* Ramakrishna Ashrama, Mysore. 1970
3. **Swami Vivekananda** *Rajayoga* Advaitashram, 5, Delhi Entally Road, Calcutta, 1972
4. **Swami Veereshwaranand** *Srimad Bhagavadgita* Sri Ramakrishna Mutt, 11, Ramakrishna Mutt Road, Madras, 1982
5. **Adya Ananthacharya** *Astanga Hrdaya* Aryavaidyakagranthamale. Bijapur, 1950
6. **Swami Satyananda Saraswathi** *Asana, Pranayama, Bandha & Mudra* Bihar school of yoga, Munger, 1998
7. **M. L. Bhattacharya** *Sushruta Samhita* V.V. Mohalla, Mysore, 1957
8. **M. P. Pandit** *Kundalini Yoga* Ganesh & Co., Madras, 1995
9. **Sir John Woodroffe** *Serpent power* Ganesh & Co., Madras, 1995
10. **Sir John Woodroffe** *Mantra & Tantra* Ganesh & Co., Madras, 2000
11. **Niranjanananda Saraswati** *Hathayoga Pradipika* Bihar School of Yoga, Bihar
12. **Kuvalayananda** *Hathapradipika* Kaivalyadhama, Lonavala
13. **Kuvalayananda** *Gheranda Samhita* Kaivalyadhama, Conavala
14. **Kuvalayananda** *Brhadyajnavalkya Smriti* Kaivalyadhama, Conavala
15. **Kadava Shambhu Sharma** *Goraksha Paddhati* Yogeshwar Mutt, Mangalore, Kadri
16. **Kadava Shambhu Sharma** *Siddhasiddhanta Paddhati* Yogeshwar Mutt, Mangalore, Kadri
17. **Kadava Shambhu Sharma** *Amaraugha Shasanam* Yogeshwar Mutt. Mangalore, Kadri
18. **Ravanakrita** *Nadidarpanam* Choukambha Sanskrit Series, Varanasi
19. **Isvarakrishna** *Sankhyakarika* Choukambha Sanskrit Series, Varanasi
20. *Sankhyatatvakaumudi* Choukambha Sanskrit Series, Varanasi.
21. **Subrahmanya Shastri** *Yogopanishat* Adyar Library, Madras

22. **Prasaranga (Collection of Papeers)** *Yergayatri Bharatiya* Prasaranga, Mysore University
23. **Sadashiva Brahmendra Saraswati** *Shivayogadipika* Choukamba Sanskrit Series, Varanasi
24. **Collection of Upanishads** *Dashopanishadah* Choukamba Sanskrit Series, Varanasi
25. **Kuvalayananda** *Asana* Kaivalyadhama, Lonavala, 1972
26. **Kuvalayananda** *Pranayama* Kaivalyadhama, Lonavala, 1972
27. **Dr. R. K. Garde** *Yoga therapy* D.B. Tafaporevala & Sons company Ltd., 1984
28. **Kuvalayananda** *Yoga therapeutics* Kaivalyadhama, Lonavala
29. **Satyananda Saraswati** *Yoga Nidra* Bihar School of Yoga, Munger
30. **S.N. Dasgupta** *Indian Philosophy* Motilal Banarasidas, New Delhi
31. **Dr. Ram Mohan Mahopadhyaya** *Saddarsana Samuccaya* Choukamba Sanskrit Series, Varanasi
32. **A.N. Chaturvedi** *Shatchakra Nirupanam* Choukamba Sanskrit Series, Varanasi
33. **Prof. R.K. Sharma** *Adhyatma Ramayana* Kendriya Sanskrit Vidyapeetha, New Delhi
34. **Goyenka** *Bhagavadgita* Gita Press Gorakhpur
35. **Adidevananda** *Kathopanishat* Ramakrishnashrama, Mysore
36. **Adidevananda** *Rgveda Samhita* Ramakrishnashrama, Mysore
37. **Adidevananda** *Yajurveda Samhita* Ramakrishnashrama, Mysore
38. **Dr. V.L. Tripathi** *Bodhayana Grhyasutra* Choukamba Sanskrit Series, Varanasi
39. **B.K. S. Iyengar** *Light on Yoga* Vyasa, Bangalore
40. **B.K.S. Iyengar** *Light on Pranayama*
41. **Prof. T. Krishnamacharya** *Yogasanagalu* Manipal Power Press, Manipal
42. **Pattabhi Joisa** *Yogamala* Vanivilas Prss, Mysore
43. **Swami Atmananda** *Four Yogas* Bharatiya Vidya Bhavan, Bombay
44. **V.B. Athavale** *Basic Principles of Ayurveda* Choukamba Sanskrit Series, Varanasi
45. **M.M. Gore** *Anatomy and Physiology of Yogic practices* Kaivalyadhama Lonavala

46. **Yogendra** *Yoga Essays* Yoga Institute, Santacruz, Bombay
47. **Yogendra** *Stress and its management by Yoga* Motilal Banarasidas, New Delhi
48. **S.K. Ramachandra Rao** *Yoga Kosha* Kalpataru Research Institute, Bangalore
49. **Adidevananda** *Taittiriya Upanishat* Ramakrishnashrama, Mysore
50. **Swami Satyananda Saraswati** *A systematic course in the ancient tantric techniques of Yoga and Kriya* Bihar School of yoga, Munger
51. **Dr. Kapiladeva Dwivedi Acharya** *Samskrita Nibandha Shatakam*  
Vishwavidyalaya Prakashana, Varanasi
52. **Amrta Bharati** *Adi urta prana* CCRYN, New Delhi
53. **N. Kumar Kaul** *Aspects of yoga* B. R. Publishing corporation, New Delhi
54. **Jaimini** *The science of Yoga* Theosophical Publishing House, Adyar, Madras
55. **Swami Satyananda** *Four chapters on Freedom* Bihar School of Yoga, Muger
56. **Swami Jnanananda** *Philosophy of Yoga* Sri Ramakrishnashrama Publications
57. **Chandradhara Sharma** *A critical survey of Indian philosophy* Motilal Banarasidas
58. **Swami Brahmananda** *Hathayoga pradipika* Theosophical Publishing House, Adyar, Madras
59. **Dr. Nagendra** *Pranayama* SVYASA, Bangalore
60. **Dr. Nagendra** *Promotion of Positive Health* SVYASA, Bangalore
61. **Sri Swami Gitananda** *Bandhas & Mudras* Anandashram, Pondichery
62. **Swami Ranganathananda** *Message of Upanishats* Bharatiya Vidya Bhavan, Bombay
63. **Swami Jnanananda** *Philosophy of Yoga* Sri Ramakrishnashram, Calcutta
64. **Krishna Chaitanya** *Gita for modern man* Clarion Books, New Delhi
65. **Swami Ranganathananda** *Pancadasi* Ramakrishna Ashram, Calcutta
66. *Dashopanishath* Motilal Banarasidas
67. **Swami Krishnananda** *A short history of religions and philosophic thought in India* The divine life society, Shivanandanagar, Rishikesh, 1973

68. **Krishna Chaitanya** *Gitra for Modern Man* Clarion Books, New Delhi
69. **Dr. H. R. Nagendra** *New Horizons in Modern Medicine*
70. **Kuvalayananda and Vinekar** *Yoga Essays* Kaivalyadhama, Lonavala, Pune
71. **Henry Lindlahr** *Practice of Nature cure*
72. **S.J. Singh** *History & Philosophy of nature cure*
73. **M.K. Gandhi** *My Nature Cure*
74. **Hilgard, E.R. Atkinson, R.L.R. Harcourt, Brace Jovanvich and Atkinson**  
*Introduction to Psychology* New York, 1979
75. **Maharshi Mahesh Yogi** *Transcendental Meditation*
76. **Swami Niranjanananda** *Tantra Darshan* Sri Panchadarshanam Paramahamsa, Alak  
Bara, Deoghar
77. **Swami Niranjanananda** *Yoga Darshan* Sri Panchadarshanam Paramahamsa, Alak  
Bara, Deoghar
78. **Swami Satyananda Saraswati** *Four chapters on Freedom (commentary o the  
yoga sutras of Patanjali)* Bihar School of Yoga, Munger
79. **Swami Shivananda Saraswati** *Mind, its mysteries & control* Divine Life Society,  
Rishikesh, 1938
80. **Ammon, Polich and Stambul** *Alcoholism and Treatment* John Wiley & Sons,  
New Delhi, 1939
81. **Ammon, Plich and stambul** *Concern for status and educated Women*  
Classical Publishing, New Delhi
82. **Crisp Tony** *Yoga and Child Birth* Mcgraw Hill, New Delhi
83. **Hurlock, E.B.** *Child Growth and Development* Mcgraw Hill, New Delhi
84. **Swami Satyananda Saraswati** *Nawa Jogini Tantra* Bihar School of Yoga, Munger
85. **Garrett H.E., Vakis** *Statistics of Psychology and Education*
86. **Swami Muktibodhananda Saraswati** *Swara Yoga* Bihar School of Yoga, Munger
87. **Swami Niranjanananda Saraswati** Bihar School of Yoga, Munger

88. **Swami Satyananda Saraswati** *Tattva Shuddhi* Bihar School of Yoga, Munger
89. **Banerjee S.C.** *A Brief History of Tantra Literature* Nyaya Prakasha, Calcutta, 1988
90. **Basu M.** *Fundamentals of the Philosophy of Tantras* Mira Basu, Calcutta, 1980
91. **Bhattacharya N.N.** *A History of the Tantric Religion* Manohar Publications, 1987
92. **Chatterjee S.C.** *An Introduction to Indian Philosophy* University of Calcutta, 1984
93. **Eliade M.** *Yoga : Immortality and Freedom* Princeton University Press, 1973
94. **Hiriyanna M.** *Outlines of Indian Philosophy* Blakie and Son, Bombay, 1983
95. **Larson G.J.** *Classical Samkhya*
96. **Manikkar T.G.** *Samkhya karika of Ishwarkrishna with Gaudapada Bhashya* Oriental Book Agency, Pune, 1972
97. **Mishra K.** *The Kashmir Shaivism: The Central Philosophy of Tantrism* Oregon, Rudra Press, 1993
98. **Pandit M.P.** *Lights on the Tantra* Ganesh & Co., Madras, 1977
99. **Pandit M.P.** *Basis of Tantra Sadhana* Dipti Publication, Pondicherry
100. **Sinha, N.** *Samkhya Philosophy* Munshiram Manoharlal, Delhi
101. **Swami Chandra** *Hindu Dharma* Bharatiya Vidya Bhavan, Bombay
102. **Shekharananda Saraswati, Swami Niranjanananda Saraswati** *Tantra Darshan* Sri Panchadarshanam Paramahansa Alakh Bara, 1993
103. **Swami Chandrashekharananda Saraswati** *The Guru Tradition* Bharatiya Vidya Bhavan, Bombay, 1991
104. **Arya U.** *Yoga Sutras of Patanjali* Pennsylvania, Himalayan Institute
105. **Swami Krishnananda** *Yoga: As a Universal Science (on Patanjala Sutras)* Divine of Life Society, Shivanandanagar, 1982
106. **Ananthanarayanam** *From man to God-man (The inspiring life story of Swami N. Ananthanarayanam)* Divine Life Society Shivananda Nagar, 1970

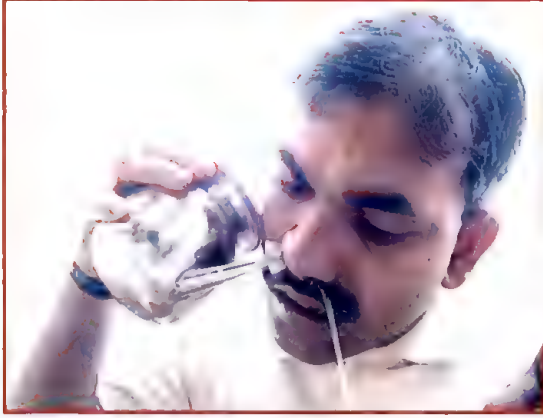
107. **Diwakar** *Mahayogi: Life, Sadhana and Teachings of Sri Aurobindo* Bharatiya Vidya Bhavan, Bombay, 1976
108. **Paramahansa Yogananda** *The family and the Early life of Self-realization Fellowship* Los Angeles
109. **Karandikar** *Ramakrishna and Vivekananda* Bharatiya Vidya Bhavan, Poona, 1991
110. **Nalini Kanta Gupta** *The yoga of Sri Aurobindo (Collected works)* Sri Aurobindashram Trust, Pondicherry, 1972
111. **Narasimha Swami** *Self Realization : Life and Teachings of Raman Maharshi* Niranjanananda Swami, Tiruvananthapuram, 1931
112. *Past, Present and Future* Bihar School of yoga, Munger, 1995
113. **Romain Rollans** *The Life of Vivekananda and the Universal Gospel* Mayavati (Almora), Advaita Ashram, 1944
114. **Satprem** *Sri Aurobindo* Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry, 1970
115. *The vision and work of Sri Aurobindo* Sri Aurobindo Ashram Press, Pondicherry, 1992
116. **Sri Aurobindo and the Mother** *A Practical Guide to Integral Yoga* Sri Aurobindo Ashram Press, Pondicherry, 1955
117. **Sri Aurobindo** *The life Divine* All India Books, Pondicherry, 1982
118. **Sri Aurobindo** *The synthesis of Yoga* Sri Aurobindo Ashram Press, Pondicherry, 1980
119. **Swami Nikhilananda** *A Biography* Sri Panchadarshanam Paramahansa Alakh Bara, Deoghar, 1993
120. **Swami Ranganathananda** *Eternal values of a changing Society* Bharatiya Vidya Bhavan, Bombay, 1971
121. **Swami Shivananda Saraswati** *Autobiography* Divine Life Society, Rishikesh, Shivananda Nagar, 1980
122. **Swami Shivananda Saraswati** *Yoga Samhita* Divine Life Society Rishikesh, Shivananda Nagar, 1984
123. ---- *Teachings of Swami Vivekananda* Advaita Ashram, Calcutta, 1987

124. --- *The Master, His Mission and His works Swami Shivananda Birth Centenary (Commemorative Volume)* Bihar School of Yoga, Munger, 1987
125. **Swami Shivananda** *Yogi Paramahansa Yogananda Realization Fellowship* Divine Life Society, Shivananda Nagar, Los Angeles, Self, 1958
126. **Goyandaka Jayadaya** *Srimad Bhagavadgita* Gorakhpur, Gita Press, 1969
127. **Krishna Chaitanya** *Gita for Modern Man* Clarion Books, New Delhi, 1986
128. **Paramahansa Niranjanananda** *Gita Darshan Hindi (Vol. V, VI, XII and XV chapters)* Sri Panchadarshanam Paramahansa Alakh Bara. Deoghar
129. **Sri Jnanadev** *Jnaneshwari* Samata Books, Madras, 1979
130. **Swami Chidbhavananda** *The Bhagavadgita* Tirupparaittural T.N., Sri Ramakrishna Tapovanam, Tiruchirapalli. 1995
131. **Swami Chinmayananda** *The Holy Gesta* Central Chinmaya Mission Trust, Bombay 1995
132. **Swami Krishnananda** *The Philosophy of Bhagavadgita* Divine Life Society, Shivanandanagar, 1980
133. **Tilak, B.G.** *Gita Rahasya* Tilak Brothers, Poona, 1965
134. **Swami Chinmayananda** *Kenopanishad* Central Chinmaya Mission Trust, Bombay
135. **Swami Chinmayananda** *Mandukyopanishad* Central Chinmaya Mission Trust, Bombay
136. **Swami Chinmayananda** *Ishopanishad* Central Chinmaya Mission Trust, Bombay
137. **Chatterjee and D.M. Datta** *An Introduction to Indian Philosophy* Blakie and Son, Bombay, 1983
138. **Constant Lounsbery** *Buddhist Meditation* Kegan Paul, London, 1935
139. **S. N. Dasgupta** *History of Indian Philosophy (5 vols.)* Motilal Banarasidas, Delhi, 1991
140. **Frazer** *The Golden Bough: A study in Magic and Religion* Macmillan, London, 1971
141. **Humphreys** *Buddhism* Penguin Publications, 1969
142. **Mrs. Sudesh Narang** *The Vaishnava Philosophy* Nag Publishers, Delhi, 1984

143. **Mukherjee** *The Buddhist Philosophy* Calcutta University, Calcutta
144. **Parrindav** *What World Religious Teach* Harrap, London, 1968
145. **Pha Daksinganadhikorn** *Buddhism* Wat Phrajetubon (Thailand), 1973
146. **Radhakrishnan** *Indian Philosophy (2 vols.)* George Allen and Unwin, New York, 1966
147. **Rikey and A. Rusken Dharmasala** *A Manual of Key Buddhist Terms* Library of Tibetan Works and Archives, 1992
148. **Suvira Jaiwal** *The Origin and development of Vaishnavism* Munshiram Manoharlal, New Delhi, 1980
149. **Swami Krishnananda** *A short History of Religious and Philosophic Thought in India* The Divine Life Society, Shivananda Nagar, 1973
150. **Swami Tattvananda** *Vaishnava Sects, Shaiva Sects and Mother worship* Firma KLM Pvt.Ltd., Calcutta, 1984
151. **Bijlani, R.L. and Mahendra S.K.** *The Human Machine* National Book Trust, New Delhi
152. **Meyer B.J., Meij H.S., Meyer A.C.** *Human Physiology* AITBS Publishers and Distributors, Delhi.







**1.JALANETI**



**2.VASTRA DHUTI**



**3.SAMASTHITI**



**4.SWASTIKASANA**



**5. VAJRASANA**



**6. TADASANA .1**



**7. TADASANA .2**



**8. PADANGUSTASANA**



**9. TRIKONASANA**



**10. PARSVAKONASANA**



**11. PARSVOTTANASANA**



**12. PRASARITAPADOTTANASANA**





**13.PASCIMOTTANASANA**



**14.PURVOTTANASANA**



**15.NAVASANA**



**16.JANUSHRSHASANA**



**17.MAHAMUDRA**



**18.MARICHASANA**



**19.BHARADHWAJASANA**



**20.ARDHAMATS YENRASANA**



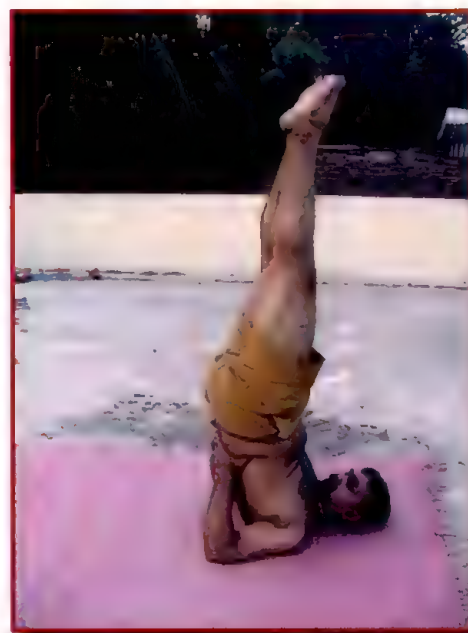
**21.PADMASANA**



**22.DHYANA**



**23.VIPARITAKARANI**



**24.SARVANGASANA**





**25.HALASANA**



**26.SHAVASANA**



**27.UTTANAPADASANA**



**28.VRKSHASANA**



**29.KURMASANA**



**30.KURMASANA(SUPTA)**



**31.VIRABHADRASANA**



**32.SETUBANDHASANA**





**33.SARVANGA SETUBANDHASANA**



**34.JALANDHARA BANDHA**



**35.UDDIYANA BANDHA**



**36.PARYANKASANA**



**37.PAVANAMUKTASANA**



**38.PAVANAMUKTASANA**



**39.BHUJANGASANA**



**40.SHALABHASANA(EKAPADA)**



**41.SHALABHASANA**



**42.DHANURASANA**



**43.USTRASANA**

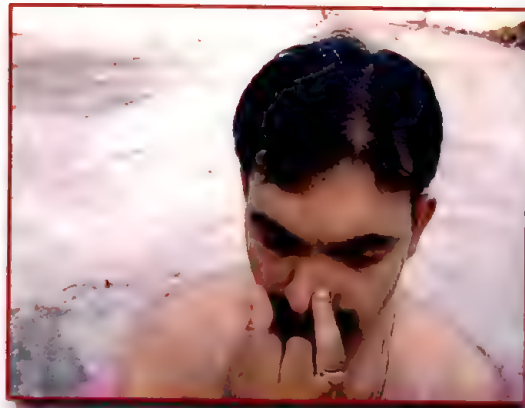


**44.UJJAYEE PRANAYAMA**





**45.ANULOMA VILOMA  
PRANAYAMA**



**46 .ANULOMA VILOMA  
PRANAYAMA**



**47.VAKRASANA**



**48.MAKARASANA**



**49.SIMHASANA**



**50.SIDDHASANA**



# *Glossary of* **The Yoga Texts**

## **Part II**



*By*

**Dr. M. L. Gharote, Ph.D.**





*Glossary of*  
The Yoga Texts

**Part II**

*By*

Dr. M. L. Gharote, *Ph.D.*

*All rights reserved by  
Dr. M. L. Gharote*

*Published by-*

**Lonavla Yoga Institute (India)  
A-7, Gulmohar Apartment  
Bhangarwadi, Lonavla-410 403**

**July, 1998**

*Price:*

*Printed by*

**Narayan G. Javeri  
Natraj Printers  
433, Budhwar Peth  
Pune-411 002**

# Preface

Interest of the Yoga students in the study of Traditional Texts is gradually growing. To facilitate study of the important texts this Glossary will be found useful. Some of the technical terms in Yogic texts are not found in the general Sanskrit Dictionary. Hence the need was felt for such an aid. This is a second part of Glossary which includes the texts of Satkarmasaṅgraha, Haṭharatnāvali, Śiva Saṃhitā and Vasiṣṭha Saṃhitā. It is hoped that the students of Yoga will be benefitted from this publication.

*Dr. M. L. Gharote*

## Sources for the Texts Used

### **Satkarmasaṅgraha**

Ed. R.G. Harshe

Pub. Yoga-Mimamsa Prakasana,  
Kaivalyadhama, Lonavla, 1970.

### **Haṭharatnāvali** *By Srinivasa Bhatta*

Ed. M. Venkata Reddy

Pub. M. Ramakrishna Reddy,  
Vill. Arthamuru, Andhra Pradesh, 1982.

### **Śiva Saṃhitā**

Ed. R.B.S.C. Vasu

Pub. Oriental Books Reprint Corporation, New  
Delhi, 1956.

### **Vasiṣṭha Saṃhitā**

Eds. Swami Kuvalayananda, Swami Digambarji  
& R.G. Kokaje

Pub. Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavla,  
1969.

# Transliteration

Letters	Pronunciation	Letters	Pronunciation
a	<u>sun</u>	d	<u>devotion</u>
ā	<u>art</u>	dh	<u>adhere</u>
i	<u>sit</u>	n	<u>tender</u>
ī	<u>seat</u>	t	<u>thin</u>
u	<u>pull</u>	th	<u>thought</u>
ū	<u>wool</u>	d	<u>then</u>
r	<u>merrily</u>	dh	<u>this</u>
e	<u>sage</u>	n	<u>nose</u>
ai	<u>aisle</u>	p	<u>patience</u>
o	<u>home</u>	ph	<u>philosophy</u>
au	<u>house</u>	b	<u>bow</u>
m	<u>momentum</u>	bh	<u>abhor</u>
h	<u>hut</u>	m	<u>monk</u>
k	<u>calm</u>		
kh	<u>Eckhart</u>	y	<u>yoke</u>
g	<u>God</u>	r	<u>road</u>
gh	<u>ghost</u>	l	<u>love</u>
n	<u>king</u>	v	<u>value</u>
c	<u>chariot</u>	ś	<u>sure</u>
ch	<u>charge</u>	ṣ	<u>shut</u>
j	<u>joy</u>	s	<u>seer</u>
jh	<u>hedgehog</u>	h	<u>hut</u>
ñ	<u>Señor</u>	l	
t	<u>twist</u>	kṣ	<u>Lakṣmi</u>
th	<u>anthill</u>	jñ	<u>jñana</u>

# Contents

Texts	Pages
I. Satkarmasangraha	... .. 1 to 17
II. Hatharatnavali	... .. 18 to 46
III. Siva Samhita	... .. 47 to 78
IV. Vasistha Samhita	... .. 79 to 100

## Chapter - One

# Satkarma Saṅgraha





# Satkarmasaṅgraha

- Abhayā - Yellow myrobalan 91
- Adhaścakrī - A purificatory process of cleaning the rectum by  
inserting index finger and expanding the anus 15, 38, 39
- Adhidaivata - Presiding deity 57
- Adhijihvā - On the tongue 35
- Agnisandhāyakā - Producing fire 112
- Ājya - Goat's ghee 102
- Ākarṣa - Drawing out 28
- Akṣṇorhitam - Beneficial to eyes 103
- Āmaya - Disorders 89
- Aṇḍadoṣa - Disorders of the testicles 78
- Andhakasūdāna - Killer of Andhaka 29
- Aṅguli - Finger 35, 36, 92
- Aṅguṣṭha - Thumb 32
- Antarbhastrā - Doing forceful and rapid expiration and inspiration  
by closing the nose 17, 53
- Āntra Nauli - Vertical manipulation of the abdominal  
muscles 114
- Anudbhava - Absence of occurrence 10
- Anyatra - Elsewhere 99

Añjana - Collirium 97

Ādra - Wet 36

Āsana - Posture 9

Āścotana - Ablution 20, 105

Aśrusampāta - Falling of the tears 41

Āśvī - Aśvinī Mudrā 87

Atyalpa - Extremely small 98

Auśadha - Medicine 79

Avartitā - Non-twisted 68

Bāhya Nauli - Rolling of the abdominal muscles in a circular manner 110, 111

Bakulatvak - Bark of Bakula (Mimusops elengi) 129

Balātkṛta - With adequate force 48

Bhastrā - Forceful and rapid respiration like the bellows of a blacksmith 50

Bheṣaja - Medicine 13

Bhramaṇa - Rotating 28

Bhrāntibhastrā - A process of forceful and rapid respiration like the bellows of a blacksmith accompanied by moving of the head 16, 52

Brahmapatrāṅghri - Leaves and root of the mulberry tree (Butea frondosa) 121

Cālana - Movement 12

- Candana - Sandal 127
- Caturdhā - Fourfold 13
- Chedana - Cutting 28
- Chidrikā - Bore 133
- Daihika - Physical 121
- Daiva vighna - Unforeseen obstacle 6
- Dantadoṣa - Dental disorders 116
- Dantapīḍā - Pain in the teeth 129
- Daśāha - Ten days 100
- Dehalāghava - Lightness of the body 139
- Deśākāla - Place and Time 6
- Dharaṇī - Small intestines 77
- Dhauti - Swallowing a long wet cloth of 15 cubits and pulling it out. It is called vastra dhauti 7, 56-58
- Dhavalā - White 56
- Dhṛtisaṅkhyā - Five 24
- Dhūma - Smoke used internally and externally 120, 121, 122
- Dhūpanam - Fumigation 122
- Dhvajabasti - Washing urethral passage and bladder by introducing fine and soft tube attached to the bellows filled with water and squeezing them out 145, 146, 147
- Divyakarma - Miraculously effective action 10
- Dohana - Milking 28

Dravyabheda - Difference in substance 23

Dr̥dha - Strong 44

Dr̥ṣṭipradāyaka - Granting better sight 83

Dr̥ṣṭisōdhinī - Improving eyesight 68

Dugdhaplāvita - Soaked with milk 102

Dugdhasaṃyuta - With milk 104

Duḥkhaḍā - Painful 48

Dvyāhikavrata - Observance of the two day's vow 69

Eraṇḍapatra - Castor leaf 93

Gajakaraṇī - Throwing out the liquid contents of stomach by  
manipulation of abdominal muscles without vomiting  
108, 109. It is also called Vetaṇḍakaraṇī 21

Gaṇḍūṣa - Gargling the mouth with pure water 115

Garbhadhāraṇa - Inserting the tongue in the nasopharyngeal  
cavity 28

Gavya - Cow's ghee 103

Gāyatrī - Acacia catechu resin 127

Gharṣaṇa - Rubbing 29

Ghrāṇa - Nose 57

Ghrāṇadanti - Synonym for Nāśadanti 17

Glau - Bījamantra of Pṛthvī 41

Goghṛta - Cow's ghee 101

Gomūtra - Cow's urine 124

- Gudavikāṣana - Expanding the anus 38
- Gulmaroga - Enlargement of spleen 39
- Gulpha - Ankle 99
- Hastamātra - One cubit i.e., 45 cms. 42
- Idā - Left nostril 45
- Īra - Air 38
- Īrasakhā - Friend of the air 36
- Jala - Water 12
- Jalabasti - Cleansing of the bowels with water 137
- Jaladhārā - Pouring the water on the pot placed above the navel  
20, 106, 107
- Jalārdra - Wet 32
- Jantunāśinī - Destroying germs 68
- Jānudaghna - Knee-deep 132
- Jatharāgniṣadīpana - Increase in the gastric fire 140
- Jāti - Jasmine 116
- Jihvāmūla - Root of the tongue 35
- Jvara - Fever 107
- Kampillaka - Monkey face tree (Croton phillippinensis) 95
- Kaniṣṭhāveśa - Permeable to the little finger 133
- Kanṭha - Throat 36, 49
- Kanṭhanāla - Throat 87, 88
- Kāntiyukta - Lustrous 89

- Kapālaśodhinī - Cleaning of the sinuses of the forehead 68
- Kapālavirecana - Cleansing of the forehead 98
- Kapha - Phlegm 49, 141
- Kaphadoṣa - Disorders of phlegm 44
- Kaphakaṇṭakanāśinī - Removing troublesome phlegm 36
- Kaphanirharaṇam - Removing the phlegm 47
- Karaṇa - Mudra 9, 11
- Karaṇa - Sense organs 5
- Karaṇāpyāyana - Strengthening of sense organs 20, 101 to 105
- Karma - Purificatory process 12, 14
- Karṇabādhirya - Deafness of the ear 58
- Karṇabasti - To pour into the ear one's own urine and taken out again 22, 144
- Karṇagūtha - Ear-wax 85
- Kārpāsa - Cotton 12
- Karpūra - Camphor 127
- Kārsyam - Slenderness 89
- Kāryakāri - Effective 48
- Kāsa - Cough 58, 90
- Kaśākarma - A process of introducing into the nose a smooth braided string, bringing the end out of the mouth and giving friction 15, 42, 43
- Kasanam - Voluntary coughing to remove mucus 16, 47, 48

Kaṭi - Waist 72

Kavalagraha - Certain thing held in the mouth which removes the  
oral disease 126, 129

Kesara - Saffron 101

Kleśadā - Giving pain 30

Koṣṭha - Abdomen 89

Koṣṭha - Bowels 134

Kṛ̣ṣṇa - Dark 100

Kṛ̣ṣṇailā - Black cardamum 127

Kṣata - Ulcer 122

Kumbha - Control of breath, synonym for Prāṇāyāma 9

Kumbhakārī - Prolonging retention of breath 112

Kūrcikācālana - Pulling out by pinching with tips of the thumb  
and the middle finger 28

Kūrpara - Elbow 99

Kuṣṭha - Skin disorders 58, 90, 122, 140

Lakṣaṇa - Characteristic 56

Lalāṭaka - Forehead 99

Laulikā - A synonym for Nauli 88

Lavaṇa - Salt 91

Līlaya - Easily 55

Lohakāra - Blacksmith 50

Lokānugraha - For the benefit of the people 14

Madanaphala - Emetic nut 93

Madhyacakṛī - A process of removing the impurities from the tongue by inserting the finger and causing circular movement remembering the God of fire 15, 35, 36, 37

Mahajjyoti - Very lustrous 140

Mahāmāti - Very intelligent 9

Mahodara - Dropsy 39

Mahojasvī - Highly powerful 140

Mala - Impurity 32, 39, 89

Malanirharāṇa - Removing impurities 36, 82

Malasuddhi - Cleansing the impurities 89

Maṇibandha - Manipulation of abdominal muscles to produce pressure to drive out the water 108, 114

Maṇiṣi - Learned 85

Mardana - Massage with medicine, oil, water or even with hands 19, 79, 80

Marica - Black pepper 91

Māruta - Air 12

Mathana - Churning 29

Medoghni - Destroyer of fat 109

Mihara - Sun 100

Mṛdu - Soft 67

Mṛdula - Soft 56



- Mrdvīkā - Dry black grapes 95
- Mukhadaurgandhya - Bad smell of the mouth 126
- Mukhapāka - Ulceration of the mouth 116, 128
- Mukharoga - Oral disease 125
- Mūla - Anus 134
- Nādasphautya - Sonorous voice 89
- Nādiviśuddhi - Cleansing of Nadis 10
- Nāla - Large intestines 77
- Nāla - Stalk 93
- Nāla Nauli - Isolation of the two abdominal recti muscles.  
Usually it is called Madhya Nauli 112, 113
- Nalikā - Pipe 133, 134, 136
- Nānyathā - Otherwise 30
- Nārikela - Coconut 108
- Nāśa - Disappearance 11
- Nāśa - Removal 88
- Nāsādantī - Drinking the water through nose using each nostril  
and throwing the water out of the mouth again and again  
55, 92. Ghrāṇadantī is its synonym 17
- Nāsādvāra - Nose 43
- Nāsānāla - Nasal cavity 67
- Nasapyayana - Strengthening the nose 101
- Nāsikā - Nose 55

- Nasya - Introducing medicated oil into the nose 124
- Natāṃsa - Shoulders bent 134
- Nayanāpyāyana - Strengthening of eyes 102
- Neti (Netikā) - Introducing a soft, fine thread into the nose and taken out through the mouth 67
- Netrabasti - Eyes are widely opened after submerging into water and then wiped out after coming out of the water 22, 143
- Netraroga - Diseases of the eyes 42
- Netrāścotana - Ablution of eyes with cold water or Triphala with cold water 105, 106
- Netrikarma - Inserting a smooth and unbraided string into one nostril and pulled out through the other nostril 15, 44, 45
- Netropānta - Corner of the eye 81
- Nirbhīta - Without fear 138
- Nirmala - Clean 98
- Nirmimesa - Without winking 40
- Padāmbuja - Lotuslike feet 11
- Pāṇi - Hand 79
- Pāṭa - Bandage 83
- Pātava - Skill 111
- Pathyāpathya - Indications and Contra-indications 6
- Pāyuga - Inserted in the anus 37

Payunāla - Rectal canal 87, 88

Phutkoti - Blowing 26

Pīḍa - Pain 107

Pīṅgalā - Right nostril 45

Pista - Powder 93

Pīṭha - Posture 8

Pliḥā - Enlargement of spleen 58, 90, 140

Prabhañjanasakhā - Fire whose friend is the wind 80

Prājāpatyāpyāyana - Nourishment to the organ of generation 104

Pramāda - Fault or carelessness 6

Prasāda - Favour, Grace 9

Punyaḍā - Giving merit 69

Putināsa - Fetid nose 124

Raktadōsa - Noxious blood 100

Raktasrāva - Blood letting with the help of very sharp, clean,  
small surgical instrument 20, 98, 99, 100

Rasānāpyāyana - Strengthening the tongue 101

Racana - Cleansing 97

Recapuru - Exhalation and inhalation 50, 52

Roka - Defecation 95

Rogajam - Produced by disease 48

Rudhira - Blood 100

Saindhava - Rock salt 123

Śālākā - Surgical probe 82, 83, 85

Śālākya - Use of surgical probe made of copper or steel to remove  
the impurities 19, 81-86

Salila - Water 55

Śālmālī - Silk-cotton tree 104

Samacūrṇa - Powdered in equal proportion 121

Śānaiḥ śānaiḥ - Slowly 57

Śarīra - Body 89

Śarīrajñānasampanna - One having knowledge about the anatomy  
and physiology 8

Śarkarā - Sugar 96

Śarkarāyuta - With sugar 104

Sarvāmayavināśana - Removal of all kinds of diseases 24

Sasakhā - With friend 38

Satkarmasaṅgraha - A compendium of the purificatory  
actions 4

Śīghram - Soon 10

Śilābheda - A kind of sandal or benzoin 122

Sindhūttha - Sea salt 121

Śirā - Vein 99

Śirāsañcālana - The process of causing nerves to be active by  
getting control over the Vayu 18, 75

Sita - White 67

Śīṭamarica - Myrtus pimenta 127

Śīṭatoya - Cold water 105

Ślakṣṇa - Smooth 98

Ślakṣṇa - Soft 42, 44, 67

Śleṣmaroga - Phlegmatic disorders 58

Sneha - Massaging with oil 97

Sneha - Oil 79

Snehana - Drinking of oil or ghee according to the nature of the disorder 117

Snigdha - Lubricated 44

Srotoṇjana - Antimony 103

Sthirabhastrā - A process of forceful and rapid respiration like the bellows of the blacksmith with steady head 16, 51

Sthiramūrdhnā - Steady head 51

Ṣṭhīvanam - Expectoration to remove the phlegm from throat and palate 16, 49

Śuddha - Clean 56

Śuddhatoya - Pure water 108

Sukhavardhana - Increase in happiness 140

Sukśmalakṣya - Minute object 40

Śunṭhī - Dried ginger 91

Suradāru - Pinus devadara 127

Surasā - Tulasī (Ocimum sanctum ) 123

Sūryodaya - Rising sun 54

Sutiksna - Very sharp 98

Śwasa - Asthma 58, 90

Śvedana - After oil massage perspiration is caused by salts, sands  
in the bed or in the pit 118, 119, 120

Śvedana - Sweating 97

Tailābhyāṅga - Massage of the body 108

Tailagandūsa - Gargling with oil 116

Tālū - Palate 32, 49

Tālūstha - Situated in the palate 34

Tāmbūla - Betel leaf preparation 126

Tāmrāsambhūta - Made of Copper 82

Tāndra - Sleepiness 42

Tantu - Thread 122

Tarjani - Index finger 377

Teja - Brightness 89

Tithihasta - Fifteen cubits 56

Troya - Water 87, 88

Troyasiktam - Wet with water 57

Trātaka - A process of fixing the eyes on a minute  
object without winking until the tears begin  
to fall 15, 40, 41, 42

Trotanam. - Raising the two hands and joining them above the head moving them towards left and right like the mode of lightning 71. This is called Ūrdhwatrotana. When the same process is done at the waist it becomes Cakratrotanka. It becomes Sarvāṅgatrotana when done with legs and hands 71-73

Tryasra - Triangular 34

Tūla - Cotton 102

Tvagāpyāyana - Nourishing to the skin 108

Tyaktamūtramala - Passing urine and excrement 132

Udgāra - Belching 74

Udgāra - Vomitting 108.

Udgārakarma - Effortful belching or causing eructations 74

Ulmuka - Upside down 76

Upadāntikā - Cotton polyandrum 123

Upajihvā - Uvula 35

Upavāsa - Fasting 94

Ūrdhwacakṛti - A process of removing impurity from the palate by introducing wet thumb and rotating it and at the same time remembering the bright triangular ram situated in the palate 15, 32, 33

Ūrdhwanogahara - Remover of the diseases of the upper part 69

- Utkatāsana - Sitting on toes 136
- Utpāṭana - Pulling up 28
- Uttāna - Supine 76
- Vacā - Acorus calamus 123
- Vahnidīpti - Stimulation of gastric fire 89
- Vahnimāndya - Dyspepsia 58
- Vaktra - Mouth 92
- Vaktragrāhya - To be taken in mouth 123
- Vam - Bijamantra of Varuṇa 41
- Vamana - A process of vomiting the stomach contents by putting the finger into the mouth or stimulating the throat by the stalk of Castor leaf or else by using the powder of the emetic nut 20, 92, 93, 94, 97
- Vamśājā - Made of Bamboo 133
- Vārāha - A process involving placing an oil lamp on the abdomen besmeared with oil in supine position and covered with an earthen pot up side down and pulled up. This is Jāthara Vārāha 76-78. Similarly when it is done on the back it is called Pr̥sthā Varaha 19, 79
- Vāram vāraṃ - Again and again 55, 88
- Vāraṇa - Removal 13
- Vartitā - Twisted 68
- Vāyubasti - Cleansing of the bowels with air 137



- Vāyudoṣa - Disorders of the Vayu 74
- Vāyudoṣa - Gas troubles 78
- Vāyusādhana - Control of breath 8, 13
- Vicakṣaṇa - Intelligent 12
- Viḍaṅga - Embelia ribes 128
- Vinigraha - Restrain 5
- Vireka - Defecation 20, 97
- Vraṇa - Wound 122
- Vraṇaropana - Healing of the wound 120
- Vraṇasōdhana - Cleansing of the wound 120
- Vyādhi - Disease 6
- Vyāghri - Solanum jacquini 123
- Vyāpadā - Difficulties in the form of diseases 10, 11, 13
- Vyathā - Pain 122
- Yaṣṭī - Liquorice 104
- Yathāyogya - Considered proper 99
- Yavānī - Ajwaen 91
- Yavapatra - Bamboo leaves 96
- Yogasiddhi - Attainment of success in Yoga 14



## Chapter - Two

# Hātharatnāvalī

2

# Hat̥haratnāvalī

Abda - One year III-27

Abhyāsakāla - Practice session I-23, 24

Acaladr̥ṣā - Steady gaze III-24

Adhaḥ - Down below II-68, 71

Ādhānakāla - Time of conception II-95

Ādhārākuñcana - Contracting the anus I-48

Ādhārasōdhana - Purification of Muladhara Cakra I-61

Agni - Fire II-70

Agnidīpanam - Stimulation of gastric fire I-57

Āhāra - Diet II-70

Ahiṃsā - Non-injury III-2

Ajñānavilasita - Based on ignorance II-80

Ākaṇṭha - Upto the throat I-50

Akhaṇḍita - Uninterrupted IV-16

Ākhupuccha - Tail of the mouse I-37

Ālasya - Laziness II-13, 18

Alpadvāra - Small entrance I-68

Alpāhāra - Insufficient food II-70

Amarolī - Drinking of one's own urine collected from the middle  
flow II-108

Āmaya - Disease I-24

Āmla - Sour I-73

Analaśikhā - Flames of fire II-62

Anāyāsa - Without difficulty I-58

Aṅgamardana - Rubbing the body III-90

Aṅgapāṭava - Feeling of lightness III-4

Aṅghrimūla - Heel III-24

Aṅgikṛta - Adopted III-5

Aṅguliya - Ring IV-57

Antakabhaya - Fear of death III-83

Apasavya - Right I-55

Apathya - Unwholesome I-73

Apunarbhavasamsthāna - Absence of all emotions I-12

Arandhra - Without holes I-68

Ardharātra - Midnight III-88

Ārgala - Obstruction II-26

Ārjava - Straight forwardness III-2

Arogatā - Freedom from diseases I-57

Ārogya - Health III-4

Āsana - Posture III-8 to 19, 20, 21, 22

Aśeṣa - All I-33

Aspanda - Motionless IV-3

Aśrusampāta - Tears coming out I-52

Aṣṭaiśvarya - Eight supernatural powers II-35

Āstikya - Belief in God III-2

Ātandrita - Untiringly II-22

Ātula - Unparallel III-38

Ātyāhara - Over-eating I-77

Āudasīnya - Indifference IV-26

Avajānā - Disobedience III-98

Āvartavega - Speed of a whirlpool II-32, 34

Avinābhūta vyāpti - One not existing without the other II-18

Baddha kēki - A variety of Mayūrasana in which Mayūrasana is done with Padmāsana. Also called

Padma Mayūra III-44

Baddha Matsyendrasana - A variety of Matsyendrasana in which one foot is held by hand III-59

Bādhojjhita - Free from all insects II-68

Bahista - External II-111

Bahukadāśanābhuktam - Unwholesome and overeaten food III-42

Bahula - Ample II-70

Basti - (Colon) lavage either with water or with air II-411, 415

Bhadrāsana - An Āsana in which the two ankles are placed under the scrotum on either side of the perineum and holding them with hands III-29

**Bhairavāsana** - An Āsana in which both the hands are inserted by the side of the knees in a horizontal position and raising upward by pressing the ankle one by one III-47

**Bhānu** - Sun II-68

**Bhastrā** - Bellow II-23

**Bhastrikā** - A type of Kumbhaka in which one rapidly and forcefully inhales and exhales like the movement of the bellows, then followed by inhalation through the right nostril, holding the breath by closing the nose without using the middle and index fingers and exhaling through the left nostril II-7, 22, 23, 24, 25

**Bhāvaśuddhi** - Purification of thoughts III-2

**Bherī** - Big drum IV-10

**Bhramarāṇḥsvana** - Humming of the bee IV-11

**Bhramarī** - A type of Kumbhaka in which one inhales very slowly producing humming sound of the female black bee and after holding the breath exhales rapidly producing the humming sound of the male black bee III-7, 227

**Bhrānti** - Confusion II-4

**Bhṛṅga** - Black bee IV-12

**Bhṛṅganāda** - Humming sound of the male black bee III-227

**Bhṛṅgināda** - Humming sound of the female black bee III-227

Bhrūmadhya - Space between the two eyebrows I-11, II-131

Bhujāṅgī - Serpent II-63

Bhujāṅgikaraṇa - A type of Kumbhaka in which one holds the breath after taking air into the throat and takes the air out through the throat II-32

Bhukti - Pleasure II-105

Bila - Hole II-63

Brahmacarya - Celibacy III-2

Brahmanāḍī - A synonym for Susumna II-9, 26

Cakrikarma - A purificatory process in which a finger is inserted into the anal canal and moved around till the anus is dialated I-25, 27, 28, 29, 30

Cakrimārga - By means of Cakrikarma I-43

Cālana - Moving II-131

Caturaṅgulavistāra - Four fingers in breadth, i.e., 7.5 cms. approx. I-35

Caturthāṃśa - One quarter I-75

Chatrākāra - Having a shape of an umbrella II-83, 85

Chedana - Cutting II-131

Cittalaya - Absorption of mind I-10

Cittavṛttinirodha - Restraint of the modifications of mind I-7

Cubuka - Chin III-38

Dadhi - Curds I-73



Dahanapradīpti - Stimulation of digestion I-47

Dakṣaṇādī - Right nostril, Pingala II-11

Dakṣiṇāṅga - Right side II-46

Dākṣiṇya - Politeness III-2

Danti - Self-restraint III-3

Dayā - Kindness III-2

Deha - Body II-70

Dehānala - Gastric fire II-15

Dehārogya - Physical health I-60

Dhanurāsana - It consists of holding the two big toes with the two hands and alternately pulled upto the ear in the manner of shooting an arrow III-50

Dharā - Ground III-41, 74

Dhātuprapoṣaṇam - Nourishing I-75

Dhauti - A purificatory process in which long strip of wet cloth is swallowed and taken out, thus removing mucus lingering in stomach and oesophageal wall I-35, 36

Dhṛti - Forbearance III-2

Divyadr̥ṣṭi - Keen eyesight I-40

Doha - Milking II-131

Doṣāmaya - Diseases of humors I-33

Dṛdha - Firmly II-24

Dṛdhata - Strength III-90

Dṛdhatara - Stronger II-85

Durbodha - Difficult to understand II-131

Dvipuṭi - Two nostrils II-40

Ekapāda Mayūra - A variety of Mayūrāsana in which one leg is placed on the neck and the other extended at the back III-46

Ekapādāsana - It consists of raising one leg and placing it on the neck and the hands are joined on the chest III-63

Gāḍhatara - Very firm II-28

Gaja - Elephant III-91

Gajakaraṇī - A purificatory process of vomiting out the contents of the stomach after gaining control over the reflexes I-49

Gajayūtha - Group of elephants I-51

Gavya - Milk products I-75

Ghaṭaśodhanakāraka - Purifier of the body I-27

Ghaṭitraya - A measure of 72 minutes I-45

Ghora - Deadliest II-40

Ghrāṇa - Nose II-17

Go - Tongue II-145

Godhūma - Wheat I-72

Gomāṃsa - Tongue II-145

Gomaya - Cow dung I-68

Gomukhāsana - An Āsana consisting of placing the right ankle on the left side of the hip and similarly left ankle on the right, thus imitating the shape of the cow's head III-51

Guda - Anus II-58

Guḍajala - Jaggery water I-50

Gudanāla - Anal canal I-42

Guḍāvarta - Obstruction of bowels II-42

Gudavikāsa - Dilation of anus I-28

Gulmaroga - Spleen disorder I-29, 46

Gulpha - Ankle III-29, 30

Gurusampradāya - Guru tradition I-25

Haritaśāka - Green vegetables I-73

Hastapramāṇa - A measure of a cubit I-35

Haṭhakriyā - Purificatory process of Hathayoga I-33

Haṭhasiddhilakṣaṇa - Characteristics of success in

Haṭhayoga I-57

Haṭhatantra - Techniques of Hathayoga I-51

Hathavidya - Hathayoga I-3, 4

Hikkā - Hiccup III-93

Hiṅgu - Asafoetida I-73

Homa - Oblation III-3

Idā - Left nostril II-12, 15

Idā paryāyavācaka - Synonyms of Idā Nāḍī which are: Candra,  
Śaśī, Vāli, Gaṅgā, Vāma II-144

Indriyanigraha - Control of senses III-2

Jalabasti - Colon lavage with water I-42

Jaladhi - Ocean IV-10

Jālandhara - Contracting the throat and setting the chin in the  
throat cavity II-8, 28, 33, 64

Jalodara - Dropsy II-16

Jalodbhava - Water borne I-56

Janasaṅga - Public contact I-77

Jarā - Old age II-43

Jarāvimukta - Free from old age II-10

Jarāyuta - Getting old II-66

Jāṭhara - Abdomen I-42, 43

Jāṭharāgni - Gastric fire I-36, II-69

Jatrūrdhva - Above the clavicles I-40

Jatu - Lac II-82

Jihvābandha - Tongue lock II-126

Jijñāsā - Curiosity I-5

Jīmūta - Thunder IV-10

Jitaśvāsa - Controlled breathing I-78

Jitaśvāsa - One who has controlled breath I-70

Jitendriya - One who has controlled the sense organs I-70

Jyotirvida - Astrologer I-2

Kadanna - Bad food I-76

Kālakūṭam - Poison III-42

Kāmadahana - In Bhadrasana the two legs are arranged in reverse  
manner III-48

Kāmadeva - Cupid II-17

Kāṃpa - Tremor, Throbbing III-89

Kanaka - Gold II-82

Kandharā - Neck III-73

Kānicit - Some III-5

Kanṭha - Throat II-9, 10, 11, 32, 39

Kanṭhamudrā - Jalandhara Bandha II-49

Kanṭhanāla - Throat I-49, 50

Kanṭhasaṅkocana - Contraction of the throat as in  
Jālandhara II-9

Kānti - Lustre III-95

Kāñcana - Gold II-78

Kapāla - Head I-55

Kapālabhāti - Rapid and forceful inhalations and exhalations after  
the bellows of the blacksmith I-54. Also called  
Kapālabhrānti in I-26, 55 or Mastakabhāti in I-26

Kapālakuhara - Nasopharyngeal cavity II-129

Kapharoga - Diseases of phlegm I-36

Karaṇa - Mudrā I-16

Karasamputita Padmāsana - During the cross-legged position the hands are joined together keeping the hollow in the palms III-40

Karpūra - Camphor IV-44

Kāsa - Cough III-93

Kāsaśvāsa - Respiratory diseases I-36

Kāṣṭha - Wood IV-15

Kaṭaka - Bracelet IV-50

Kaṭu - Bitter I-73

Kavāṭaka - Door I-53

Kāyika - Physical III-3

Kāyika Niyama - Bath, Cleanliness, Truth, Repetition of Mantras, Homa, Offering water to the manes, Austerity, Self-restraint, Endurance, Salutation, Circumbulation, Observance of vows, Fasting, etc. III-3

Kekī - Peacock III-44

Kesarī - A Lion II-55

Kevala - A type of Kumbhaka in which one holds the breath easily irrespective of inhalation and exhalation II-7, 29, 30, 31

Kha - In the air III-41, IV-45

Khaṇḍanāstra - Weapon of destruction III-57

hecārī Mudrā - Traditionally important Mudrā which consists of gradually cutting the phrenum and elongating the tongue so as to be reversed and entered into the nasopharyngeal cavity II-119 to 141

ṛmikiṭa - Worms and insects II-13

ṛśatā - Slimness III-95

ṛśatva - Slimness I-57

ṣamā - Forgiveness III-2

ṣaya - Decrease II-61

ṣetra - Field IV-26

ṣīra - Milk I-23

ṣīrājya - Milk and Ghee I-72

ṣīrāmbha - Milk mixed with water I-50

ṣudhā - Hunger II-18, 21

ukkuṭāṇḍa - Egg IV-33

ukkuṭāsana - In this Padmāsana posture is adopted. The arms are inserted through the thighs and knees and fixing the hands on the ground the body is raised aloft III-72

ulāstrī - Respectable woman I-27

umbhaka - Holding the breath, a synonym for

Prāṇāyāma II-8, 22, 25, 26, 30, 32

uñcana - Contraction II-9

ūrpara - Elbow III-41

Kuṣṭha - Skin disease I-36

Laghutā - Lightness III-90

Lakṣaṇa - Characteristic II-1

Lālā - Saliva IV-40

Lalāṭadeśa - Forehead III-65

Lambikā - Tongue II-127, 128

Lambikāyoga - Khecari Mudra II-126

Laśuna - Garlic I-73

Laulya - Fickleness of mind I-77, 78

Lavana - Salty I-73

Layayoga - Yoga of complete absorption of mind I-8, 10

Liṅga - Svādhiṣṭhāna Cakra I-61

Liṅgarandhra - Urethral passage II-81, 84

Liṅgavivara - Urethra II-79, 85

Lohakāra - Blacksmith II-23

Madhu - Honey I-72

Mādhyandina - Noon III-88

Madya - Liquor I-73

Mahābandha - The technique of Mahābandha involves fixing the left heel at the perineum, placing the right foot on the left thigh, inhaling the air and holding the breath with the Jālandhara and Mūla Bandhas II-44, 45, 46

Mahāguhya - Top secret II-53



**Mahākhaga** - Prāṇa II-54

**Mahāmāti** - Learned I-1

**Mahāmudrā** - A type of Mudrā in which one presses the perineum with the left heel and extends the other leg. After inhalation he holds breath with the Bandhas for the arousal of Kuṇḍalinī II-38, 39, 40, 41, 42, 43

**Mahāvedha** - A technique which involves balancing on the two hands placed on the ground in a sitting position and striking the ground with posteriors II-52

**Mahodara** - Dropsy I-29, 46

**Malasuddhi** - Evacuation of bowels I-29

**Malina** - Dirty IV-46

**Māṃsa** - Meat I-73

**Manahprasāda** - Peace of mind III-2

**Manahsthairya** - Steadiness of mind II-3

**Mānasa Niyama** - Peace of mind, Contentment, Silence, Control of senses, Kindness, Politeness, Belief in God, Straightforwardness, Softness, Forgiveness, Purification of thoughts, Non-injury, Celibacy, Patience, Forebearance, etc. III-2

**Mandamandam** - Very slow II-27

**Maṇḍukāsana** - It consists of inserting the arms under the thighs and placing the hands on the feet III-54

Manobhilaṣitam - According to one's desire I-75

Manomūrcchā - Loss of awareness II-28

Mantrayoga - Yoga of recitation of Mantras I-8, 9

Mārdava - Softness III-2

Markaṭāsana - An Asana in which the legs are pressed by hands and catching hold of the toes, the head is placed between the legs like a bow III-55

Mastakabhāti - Kapālabhāti I-25

Mātāṅga - An elephant II-55

Mathanam - Churning of frontal sinuses I-40

Matsya - Fish I-73

Matsyendrāsana - One of the traditional Āsanās of Haṭhayoga in which the right foot is placed at the root of the left thigh and encircling the right knee with the right arm the two feet are held by the opposite hands by twisting the body III-56, 57

Mauli - Superior I-33

Mauna - Silence III-2

Mayūra - Peacock III-41

Mayūra - An Āsana in which the hands are placed on the ground, the two elbows supporting the two sides of the navel and the whole body is horizontally raised in the air like a stick. It is also called Daṇḍa Mayūra III-41

- Meḍhra - Male generative organ III-24, 25
- Mitāhārī - One who eats only limited prescribed food I-76
- Mokṣakavāta - Door to salvation III-24
- Mudga - Green gram or Moong beans I-72
- Mukhabandhana - Closing the mouth II-67
- Mukti - Liberation II-105, IV-16
- Mūlabandha - Contraction of the anus by pressing the perineum  
with the heel II-58, 59, 60, 61
- Mūlavyādhi - Piles I-29
- Mūrccā - A type of Kumbhaka in which one adopts Jālandhara  
Bandha setting the chin in the throat cavity after deep  
inhalation and exhales slowly while holding the  
Jālandhara Bandha II-7, 28
- Mūtra - Urine II-61
- Nābhidaghna - Navel deep I-43, 48
- Nābhipārśva - Sides of the navel III-41
- Nādasphuṭatva - Clarity of voice I-57
- Nāḍidvāra - Nostrils III-39
- Nāḍiśodhana - Purification of Nadis III-96
- Naga - Lead II-82, 83
- Nāla - Tube II-79, 83, 85
- Nāladravya - Material of the tube II-82
- Nali - Tube II-78

Nālikerodaka - Coconut water I-50

Nāsānāla - Nostril I-38

Nāsikā - Nose II-24

Naṣṭasankalpa - Cessation of thought process IV-2

Nātha - Lord IV-4

Nauli - Isolation and rolling manipulation of abdominal recti muscles I-31, 32, 33

Navanīta - Butter I-72

Neti - A purificatory process in which a smooth thread is introduced into the nostril and brought out through mouth slowly I-38

Netraroga - Eye diseases I-53

Nidrā - Sleep II-18

Nidrātyāga - Giving up sleep I-78

Nirākaraṇa - Removal I-27

Nirālambanāsana - An Āsana in which one rests prone on the two elbows and supports the chin on the hands III-60

Nīrasa - Tasteless II-40

Nirbhīta - Without fear II-84

Niśā - Kumbhaka I-15

Niścala - Steady I-78

Niścaladr̥śā - Steady gaze I-52

Niṣphala - Futile II-48

Niyamagraha - Austerity I-77

Niyamagraha - Observing restriction I-23

Nyastanāla - Tube inserted I-48

Pācana - Digestion I-33

Pādāmūla - Heel II-38

Pādapiṭhāsana - The technique consists of standing on one leg, placing the other leg at the back and encircling the body by hands III-71

Padmāsana - A variety of Āsana consisting of crossing the legs, hands placed between the two thighs with palms turned upward, chin on the chest, the tongue pressed against the hard palate and gaze fixed on the tip of the nose III-35, 36

Padmāsana - Āsana consisting of crossing the legs, hands crossed behind and holding the big toes, chin fixed on the chest and eyes directed to the tip of the nose III-33

Palita - Grey hair II-72

Pāṇi - Hand III-29

Pāṇipātra - An Āsana in which the hands are arranged like a pot at the navel and the two ankles are placed in them III-49

Pañcaśāka - Five leafy vegetables I-72

Papaughabhidura - Destruction of the stream of vices II-50

Pāṣṇi - Heel II-44, 58

Pāśva - Side III-29, 30

Pāśva Matsyendra - A variety of Matsyendrāsana in which the feet are held by side III-58

Pāśva Mayūra - When Mayūrāsana is performed with Padmāsana. It is also called Baddhakeṭi III-44

Pāścātya - Backside I-11

Pāścima - Backward II-55

Pāścimatāna - An important Āsana in which the legs are stretched out and the two big toes are held with hands and the forehead is placed on the knees III-65, 66

Pāścimatāna - Retracting of the abdomen indicating Uddiyāna II-9

Pathasevā - Long walk II-51

Pathasevanam - Long walk I-74

Pathyam - Wholesome I-72

Pāyunāla - Anal canal I-28, 43

Phaṇḍra - An Āsana in which the neck is encircled with the two legs and balanced on the hands III-64

Phaṇipati - Patañjali I-2

Piṇḍa Mayūra - A variety of Mayūrasana in which one leg is extended forward and the other leg at the back III-45

Piṅgalā paryāyavācaka - Synonyms of Piṅgala Nāḍī which are:  
 Trikuṇḍa, Sucihāṭha, Govīṭha, Śikhara, Triśaṅkhi, Vajrim,  
 Oṅkāri, Dumbhini, Sūrya, Yamunā, Akṣara, Kālāgni,  
 Rudrī, and Caṇḍī II-142, 143

Piṇyāka - Oil cakes I-73

Pīṭha - Āsana I-16, III-7

Pīṭhaka - Posture III-6

Pīṭhasthairya - Steadiness in Āsana I-78

Pittadoṣa - Diseases of bile I-56

Pīyūṣa - Nectar II-40

Pliha - Disease of the spleen I-36

Prabodha - Awakening III-57

Pracaṇḍarugmaṇḍala - Group of terrible diseases III-57

Prajalpa - Too much talking I-77

Prākāra - Compound I-68

Prarūḍha - Hidden IV-5

Prasāda - Grace I-78

Prātaḥsnāna - Early bath I-74

Prathamāṅga - First component III-4

Pravardhana - Increase I-36

Prayāsa - Over exertion I-77

Prayatna - Effort I-53

Prayojanam - Purpose I-5

Pr̥thvī - Āsana I-15

Pūraka - Controlled inhalation II-8, 22, 27, 28, 29

Purīṣa - Faeces II-61

Putkāra - Blowing II-79, 80

Rājakuñjara - King of elephants I-51

Raupya - Silver II-78

Recaka - Controlled exhalation II-8, 22, 27, 28, 29

R̥jvī - Straight II-110

R̥jvībhūta - Becoming straight II-40

Rogakṣaya - Annihilation of diseases III-92

Romamātra - Hair's breadth II-127, 128

R̥ta - Truth III-3

Rūpalāvaṇyasampanna - Beautiful and charming II-48

Śabdaśāstra - Grammar I-2

Sahajolī - Consists of besmearing one's body with the ashes of  
burnt cowdung mixed with water after performing Vajrolī

Mudrā III-107

Saidhava - Salt IV-1, 44

Śālī - Rice I-72

Salila - Water IV-1, 44

Samāyoga - Connection, Union I-19

Samīraṇa - Air III-87

Samputita - Joined III-40



- Sandīpana - Stimulation I-33
- Saṅgama - Confluence II-47
- Ṣaṁmāsordhvam - After six months II-72
- Santoṣa - Contentment III-2
- Sapādakoti - One crore and a quarter I-12
- Sārabhūta - Most important III-22
- Sārdha - One and a half I-10
- Sarṣapa - Mustard I-73
- Sarvopadravavarjita - Free from all calamities II-19
- Śasi - Moon II-68
- Śasta - Advisable - I-23
- Śāṣṭika - Rice produced in 60 days I-72
- Sasvana - With sound II-11.
- Ṣaṭcakrasōdhanam - Purification of the six Cakras I-59
- Śauca - Cleanliness III-3
- Saurāsana - An Āsana in which one leg is extended and its sole is placed on the other leg III-62
- Sauvīra - Sour gruel I-73
- Śavāsana - Lying supine with extended legs and arms without movements III-77
- Savya - Left -55
- Savyāṅga - Left side II-46
- Sāyam - Evening III-88

**Śayita Paścimatāna** - A variety of the Paścimatāna done in a supine position III-67

**Siddhāsana** - Another variety consisting of placing the left ankle above the generative organ and the other ankle over it. It is also known by other names, such as, Vajrasana, Muktāsana and Guptāsana III-25, 26

**Siddhāsana** - One of the most important Āsanās of Haṭhayoga which consists of setting one heel against the perineum and the other foot on the generative organ, the gaze being between the eyebrows III-24, 28

**Sīktam** - Wet I-35

**Simhāsana** - An Āsana in which the two ankles are crossed and placed under the scrotum and on either side of the perineum. The palms are placed on the knees, fingers are spread out, mouth opened widely and gaze is directed at the tip of the nose III-30, 31, 32

**Sitā** - Sugar candy I-72

**Śītalī** - A type of Kumbhaka in which one inhales through left nostril and after holding the breath exhales very slowly II-20

**Śītkāra** - A type of Kumbhaka in which one inhales through the mouth producing 'sīt' sound and exhales through nose after holding the breath II-17

**Śivani** - Perineum III-29, 30

**Snāna** - Bath III-3

**Snuhipatra** - Leaf of milkhedge II-127

**Sphoṭanam** - Clearing away I-53

**Śrama** - Fatigue II-24

**Śramajāta** - Caused by exertion III-90

**Sthāirya** - Steadiness III-4

**Sthānu** - Steady III-24

**Sthānūtvā** - Steadiness III-80

**Sthirapada** - State of steadiness IB-8

**Sugandha** - Fragrance II-105

**Sukhaprada** - Giving happiness III-7

**Sukhaprada** - Giving pleasure II-28

**Sūkṣmalakṣya** - Minute object I-52

**Śuṇṭhī** - Dry ginger I-72

**Śūnya** - Void IV-46

**Surata** - Sexual enjoyment I-27

**Sūrya** - Right nostril II-24

**Sūryabhedana** - A variety of Prāṇāyāma in which one inhales through right nostril and exhales through the left nostril after holding the breath, II-7, 11, 12

- Susnigdha - Smooth and lubricant I-37
- Susthiribhāva - Condition of steadiness II-3
- Suṣupti - Sleep I-13
- Sutikṣṇa - Sharp II-127
- Sūtra - Thread I-37
- Svacchandadeha - Complete control over one's body II-19
- Svarṇa - Gold IV-57
- Śvāsa - Asthma III-93
- Svaśāstra - Yoga I-2
- Svastha - Healthy II-73
- Svastikāsana - It consists of sitting erect with two soles between  
the opposite thighs and calves III-52
- Sveda - Sweat III-89
- Tālu - Palate II-68
- Tāmra - Copper II-78
- Tanuja - Son I-2
- Tapa - Austerity III-3
- Tarpana - Offering water to the manes III-3
- Tikta - Pungent I-73
- Tila - Sesame I-73
- Titikṣā - Forebearance III-3
- Tridaśa - God II-35
- Trivenī - Three Nādis, namely, Idā, Piṅgalā and Suṣumnā II-47

- Troṭaka - A Haṭhayogic technique of still-gazing, also called  
Trāṭaka or Troṭana I-52
- Tr̥ṣā - Thirst II-18, 21
- Tundāgni - Gastric fire I-33
- Uccāsana - Raised seat III-41
- Udara - Abdomen II-55
- Udāsīna - Indifferent IV-6
- Uḍḍiyāna - A type of abdominal lock (Bandha) in which the  
abdomen is retracted forming a concave appearance in the  
abdomen II-54, 55
- Uḍḍiyānaka - Contracting the abdomen during holding the  
breath II-8
- Udghoṣa - Loud sound II-27
- Ujjāyī - A variety of Prāṇāyāma in which one inhales through  
both the nostrils and exhales through the left nostril after  
holding the breath II-7, 16
- Upavāsa - Fast I-74, III-3
- Ūrdhvam - Up II-68, 71, 110
- Ūrdhvapāda - Legs up position II-71
- Utkhāta - Swallowed I-36
- Uttāna - Supine III-73

**Uttānakūrmāsana** - It is a progression in Kukkuṭāsana. Adopting Kukkuṭāsana one lies supine and the neck is encircled with hands III-73

**Vahni** - Fire I-74, IV-15

**Vahnimaṇḍala** - Navel region II-62

**Vahnivṛddhikara** - Increasing gastric fire II-53

**Vajrakandhara** - Urethra II-80

**Vajroli** - Technique of exercising control over the ejaculation of semen during sexual excitation II-74 to 105

**Valī** - Wrinkles II-72

**Vapu** - Body I-57

**Varjana** - Avoiding II-51

**Vayasa** - Iron II-78

**Vāyubasti** - Colon lavage with air I-42

**Vāyudhāraṇa** - Holding the breath II-29

**Vāyurodha** - Prāṇāyāma I-13

**Vedana** - Pain III-93

**Vicitra** - Different II-4

**Vicitrakarāṇī** - In Śāyitapaścimatāna the hands are extended and the legs are kept horizontally like a stick III-68

**Vidhūnana** - The technique consists of extending one leg and touching its big toe with the hand while the ankle of the

other leg is held by the other hand. This is repeated alternately

III-70

Vigraha - Body III-24

Vijṛṁbhāṇa - Exhalation II-17

Vikāra - Disease III-76

Viparītagā - Turned backwards II-129

Viparītakaraṇī - A Mudra in which the legs are up and head  
down II-68, 69, 73

Vīrāsana - An Āsana consisting of placing one foot on the  
opposite thigh and the other foot under the other  
thigh III-53

Viṣam - Poison II-40

Viṣāpahā - Destroying poison III-29

Vitasti - A measure of about 22.5 cms. I-37

Vivardhana - Increase II-15

Vivarjana - Avoiding I-78

Vrata - Vows III-3

Vṛddha - Old I-22

Vṛṣaṇa - Scrotum III-29, 30

Vṛścikāsana - It consists of placing the two hands on the ground,  
legs are kept like a plough and the ankles are raised  
upward III-74

Vyādhita - Diseased I-22

Vyāghra - Tiger III-91

Vyāttavaktra - Wide open mouth III-31

Vyomastha - Raised in the air III-72

Yāma - Duration of three hours II-50, 72

Yāmya - Right III-33

Yava - Barley I-72

Yoganidrā - It consists of encircling the neck with the legs and  
the back is grasped by hands in supine position III-69

Yogatantra - Yogic techniques II-65

Yoni - Perineum, II-38, 58

Yonidvāraka - Perineum III-24

Yonisthāna - Perineum II-44

Yuvā - Young I-22



## Chapter - Three

# Śiva Saṃhitā

3



# Śiva Saṃhitā

Abhāva - Absence II-54

Abheda - Unity I-46

Abhyāsabala - Force of practice V-50

Abhyāsaśīla - Persevering V-14

Ādau - First IV-1

Adhikāri - Competent V-14

Adhimātra - Ardent V-10

Adhimātratama - Most ardent V-10

Adhomukha - Face downwards II-7

Adhovaktra - Mouth downward II-17, Facing  
downwards V-121

Adhyāropa - Superimposition I-67

Adīnatva - Freedom from afflictions III-44

Adṛśyakaraṇam - Power of becoming invisible III-54

Ādyantaśūnya - Without beginning or end I-1

Agni - Fire I-61, 71, 72

Agnihotra - Fire worship I-6

Agnisevā - Sitting near fire III-33

Ahaṃkārasamyuta - Joined by ego III-2

Aharniśa - Day and night II-7, V-46

- Ahi - Serpent V-58
- Aiśvaryāṣṭaka - Eight psychic powers III-52
- Ajaḍa - Immaterial I-94
- Ajñāna - Ignorance I-42
- Ajñānadoṣa - Disease of ignorance I-41
- Ākāśa - Space I-50, 72
- Ālaya - House V-34
- Alpanidrā - Short sleep III-43
- Āmla - Sour III-33
- Amṛta - Nectar II-7
- Amṛtānandakāraka - Giving joy of immortality II-20
- Anādi vāsanā - Endless desires II-37
- Anāgata - Future V-149
- Anālasya - Without neglect III-26
- Anāmā - Little finger V-22
- Anāmaya - Free from all ills V-205
- Ānandarūpa - Blissful I-87
- Ananyagati - Devoted I-3
- Anārjavam - Duplicity, Dishonest conduct III-33
- Aṅguṣṭha - Thumb II-29, V-22
- Anila - Air III-36
- Annapācaka - Digesting food II-32
- Anurodha - In conformity I-94

- Añjana - Pigment, Collyrium I-40
- Āpādataḥastaka - From foot to head V-53
- Apara - The other II-9
- Apare - Others I-4
- Apasavya - Left IV-17
- Apatya - Children V-3
- Apavāda - Refutation of a wrong belief I-67, 88
- Apavitra - Impure IV-33
- Aprameya - Immeasurable V-205
- Aravindakam - Lotus V-76
- Ardharatra - Midnight III-25
- Ari - Inimical I-66
- Ārjavam - Sincerity I-4
- Arkapraveśa - Breath flowing through piṅgalā or  
Sun Nāḍī III-36
- Arkaputrikā - Daughter of the sun (Yamunā) V-133
- Arogitva - Freedom from disease III-44
- Āropa - Illusory perception I-88
- Asaṃlagna - Not mixed I-51
- Āsana - Seat III-20, Posture III-84
- Asatya - Untruth III-33
- Aṣṭa - Eight II-6
- Aṣṭāviśati - Twentyeight V-204

Asthi - Bones I-90

Aśvavāhana - Riding on horse V-3

Atiniṣṭhura - Cruel V-11

Atiśoṇa - Deep blood-red V-83

Ātīva bhojanam - Too much eating III-33

Ātmajñāna - Spiritual emancipation I-3

Avacchinna - Not limited I-54

Avakrakāya - Without any bend III-85

Avanimāṇḍala - Earth III-82

Avidyā - Ignorance I-69

Avilamba - Without delay III-26

Āyu - Life II-33

Āyurvṛddhi - Prolongation of life IV-54

Bādilānta - From letter ba to la, i.e., ba, bha, ma, ya,  
ra, la V-75

Bahiṣkṛta - Driven away I-16

Bahulam bhramaṇam - Walking much III-33

Bahvālāpa - Too much talking III-33

Bahvāśī - One who eats too much V-11

Bala - Strength II-33, Power V-30

Bandha - Bondage I-30

Bhaktānurakta - Loving the devotees I-2

Bhāskara - Sun II-3

Bhavāb̐dhi - Ocean of the world V-10

Bheda - Diversity I-1, I-14

Bhekavasā - Fat of the frog I-40

Bhinna - Different I-34, II-42

Bhoga - Enjoyment I-93, V-2, 3

Bhogamandira - Human body - A temple of suffering and  
enjoyment I-90

Bhogavahā - Vehicle of sensation II-31

Bhogavāsanā - After the enjoyment of fruits of action I-96

Bhrama - Delusion II-44, 46, 47, 50

Bhramatva - Illusion I-46

Bhrānti - Delusion I-40

Bhrūmadhya - Centre of the eyebrows III-85

Bhrūmadhyadr̥ṣṭi - Gaze between the eyebrows V-51

Bhujāṅgama - Serpent I-41

Bhūtala - Ground IV-45

Bhūtapañcaka - Five elements I-93

Brahmamārga - Susumna IV-3

Brahmāṇḍa - Universe, World I-93, 95

Brahmāṇḍa saṃjñaka - Known as Brahmanda I-91

Budbuda - Buble I-45

Cakṣu - Eyes I-75

Calāṅguṣṭha - Moving thumb V-126

Candramā - Moon II-9

Capala - Fickle minded V-11

Carācara - Movable and immovable I-34, 49, V-176

Caranadvandva - Both legs III-92

Caturāṅgula - Four digits or 7.5 cm. II-21

Caturaśīti - Eighty four III-84

Caturdaśa - Fourteen II-13, V-55

Caturdhā - Four types V-10

Caturmukha - Four faced (Brahma) V-144

Caturtha - Fourth V-9

Caturvāram - Four times IV-28

Caturvidha anna - Fourfold food V-52

Catuṣpatram - Four petals V-106

Chinna - Deformed IV-6

Cibuka - Chin III-88, IV-17, 38

Cittasthairyā - Stability of mind V-44

Cūrṇavarjitam - Without lime III-35

Ḍādiphānta - From letter ḍa to pha, i.e., ḍa, ḍha, ṇ, ta, tha, da.

dha, na, pa, pha V-79

Dakṣa - Skillful V-14

Dakṣaka - Regulator II-31

Dakṣamārga - Right side II-26

Dakṣanāsāpuṭa - Right nostril II-26, V-105, 108



- Dakṣāṅga - Right side IV-17
- Dakṣāṅguṣṭha - Right thumb III-22
- Dakṣiṇāpatha - Right side path (Piṅgalā) II-10, 12
- Dāna - Giving alms V-4
- Dānam - Offering I-5
- Dandāṣṭaka - Three hours III-59
- Dantamūla - Root of the teeth III-88
- Dārā - Wife V-3
- Dardurī - Jumping like a frog III-41
- Dātā - Charitable V-14
- Dayāyukta - Full of sympathy V-13
- Deha - Body II-1, 6, 8, 35, 37, 49
- Dehāntare - In the body II-13
- Dhanam - Riches V-3
- Dharmacārī - Religious V-14
- Dharmarūpa - Ritualistic V-3
- Dhātu - Humors III-40
- Dhātu - Vital secretion II-11
- Dhauti prakṣāḷana - Purification by Dhauti kriya V-5
- Dhīman - Talented V-14
- Dhṛti - Patience III-35
- Dhruvam - Certainly II-11
- Dhvani - Sound V-27

Dhvānta - Darkness III-42  
Dhvastaroga - Destroying disease II-33  
Dhyāna - Meditation V-4  
Dhyeya - Object of concentration V-4  
Dīrgha - Long III-48  
Divyadeha - Luminous body V-203  
Divyamārga - Heavenly way II-20  
Divyavapu - Spiritual body V-35  
Doṣa - Disease I-41, II-40  
Doṣanāśa - Nonexistence of disease I-42  
Dr̥ṣṭādr̥ṣṭa - Seen and unseen V-15  
Dr̥ṣṭi - Gaze IV-31  
Dugdha - Milk II-9  
Dugdhamahodadhi - Ocean of milk V-147  
Duḥkha - Pain I-26, 27, 29, II-42  
Duḥkhābdhi - Sea of sorrow III-32  
Duḥkhabhoga - Undergoing suffering I-90, 91  
Duḥkhada - Painful III-11  
Duḥkhanāśa - Destruction of sorrow I-57  
Duḥkhaugha - Stream of sorrow III-30  
Duḥsaha - Intolerable I-26  
Dūrdr̥ṣṭi - Clairvoyance III-54, 75  
Dūras̥ruti - Clairaudience III-54, 75

Durita - Sin I-34  
Duritaugha - Stream of sins II-20  
Durjana - Vicious person V-7  
Durjñana - False knowledge I-3  
Dvādaśa - Twelve III-1  
Dvi aṅgula - Two digits II-21  
Dvidala - Two petalled V-119  
Dvidhābhāvarjita - Discarding duality V-9  
Dvidhābhūta - Divided into two II-7  
Dvididhā - Twofold I-20, 24  
Ekam-Alone I-1.  
Gaganecara - Walking in the air III-41  
Gajendra - Elephant V-3  
Gandha - Smell I-74  
Gandhalaksana - Of the characteristic of smell I-73  
Gātra - Body I-91  
Geha - House V-212  
Ghaṇṭānāda - Sound of the ringing bells V-27  
Ghaṭa - Jar I-50  
Ghaṭikātritaya - One hour and a half III-53  
Ghrāṇa - Nose I-75  
Ghr̥tam - Clarified better III-35  
Gīta - Singing V-3

- Gomukha - A posture called Gomukhāsana V-5
- Gopaniyā - To be concealed III-34, Not to be revealed V-12, 19, 30
- Gopya - Secret I-19
- Graha - Planet II-2
- Gr̥hastha - Householder.
- Gr̥hasthakarma - Householder's duties I-6
- Gr̥hī - Householder V-187, 211
- Guda - Anus II-21, III-7
- Guḍakṣīrājya - Mixture of sugar, milk and clarified butter V-194
- Gudamārga - Anus IV-41
- Gudamedhhrāntara - Between the anus and the generative organ, i.e., perineum IV-1, 17
- Guṇātīta - Beyond Gunas I-43
- Guptācāra - Secret practice IV-18, V-25
- Gurudūṣaka - One who finds faults with the teacher V-11
- Gurupādābjapūjaka - Worshipper of the lotus-feet of the Guru V-13
- Gurūpadeśa - Instructions of the Guru IV-36
- Guruprasāda - Grace of Guru III-14
- Guruvaktra - Mouth of the Guru III-11
- Haima - Gold V-3

- Haḁṣopetam - Having letters ha and ḁsa V-96  
 Hemavarṇaka - Golden colour V-79  
 Hikkā - Hiccup III-8  
 Himṣā - Killing III-33  
 Homa - Fire sacrifice V-4  
 Hṛd - Heart III-1, 7  
 Hṛdaya - Chest IV-17, 38  
 Hṛī - Modesty III-35  
 Idā - Left nostril III-22, 23  
 Ihāmutra - This or next world I-31  
 Indriya - Senses I-1  
 Indriyādhvan - Path of sense organs V-5  
 Indriyajaya - Control of senses III-58  
 Indriyanigraha - Restraint of the sense organs III-18, V-4  
 Ipsita - Desire V-81  
 Jada - Matter I-95  
 Jagadbhrānti - Illusion of universe I-39  
 Jagat - Universe I-34, 38, 47, II-43  
 Jala - Water I-61, 71, II-43  
 Jāmbunada - Gold V-82  
 Janadveṣa - Enmity towards any person III-33  
 Janmamṛtyu - Birth and death I-9  
 Jantu - Creature I-25, II-39, 43, 50

Jānūpari - On the knee III-92

Jatharāgni - Gastric fire IV-18

Jihvā - Tongue III-88

Jitendriya - One who has controlled the senses V-14

Jñānabala - Force of knowledge V-48

Jñānakāṇḍa - Wisdom I-20,32

Jñānam - Knowledge I-1.

Jñanapravāha - Current of consciousness I-12

Jṛṃbhā - Yawning III-8

Jvaladvahni - Burning fire II-32

Jyotirūpa - Shape of light V-22

Kāḍiṭhānta - From letter ka to ṭha, i.e., ka, kha, ga, gha, ṇ, ca, cha, ja, jha, ñ, ṭa and ṭha V-83

Kāḍiṭhāntākṣara - From letter ka to ṭha which include ka, kha, ga, gha, ṇ, ca, cha, ja, jha, ñ, ṭa and ṭha III-1

Kākacañcu - Crow bill III-74, 75

Kakṣa - Armpit II-29

Kālatraya - Past, present and future I-43

Kālavañcana - Deceiving Kala (death) IV-10

Kalevara - Body II-31, III-31

Kalpaka - Wise I-74, 84

Kalpanāpathavarjita - Unthinkable I-59

Kāma - Desires II-54

- mabīja - The bija klim V-191  
 macāritva - Ability to move every where III-54, IV-11  
 madughā - Giver of all desires IV-18  
 mamohita - Object of love V-76  
 mpa - Trembling III-41  
 ṇṭhadeśa - Throat region III-7  
 ṇṭhakūpa - Jugular notch or cavity of the throat V-43, 44  
 rmabala - Force of the Karma II-42  
 rmabandha - Bound by action I-25  
 rmakalpaka - Classifiers of karma I-30  
 rmakāṇḍa - Ritualism I-20, 32  
 rmakūṭa - Multitude of Karmas III-62  
 rmānusāra - According to Karmas II-39, 40  
 rmaparityāga - Renouncing ritual acts II-53  
 rmasambhava - Born of Karma II-39  
 rmaśṅkhalah - Chained by karmas II-37  
 ṛṇikā - Pericarp II-22  
 rpūra - Camphor III-35  
 tara - Timid V-11  
 tu - Bitter III-33  
 cit - Some I-4  
 am - Ether I-61, 73  
 ecaratva - Moving in the air III-54

Khyāti - Fame V-4

Kilbiṣa - Sin I-23

Kṛcchra Candrayana - Vow of starvation V-4

Kṛmi - Worms III-44

Krodhavaśa - Angry V-92

Kṣamā - Forgiveness I-4, III-35

Kṣamāvān - Forgiving V-13

Kṣamāyukta - Merciful V-12

Kṣamī - Forgiving V-14

Kṣaṇamātra - A moment V-23

Kṣaṇārdha - Moment IV-34, 35

Kṣetra - Field, Region II-1

Kṣipram - Quickly III-34, V-5

Kṣīrājya - Milk and clarified butter III-37

Kṣīram - Milk III-35

Kṣṇabhaṅgura - Transitory I-45

Kṣudhita - Hungry III-37

Kṣut - Hunger III-8

Kukṣi - Abdomen II-29

Kukṣisañcālana - A process of kriya called Nauli V-5

Kūpa - Well V-4

Lagnayoga - Auspicious signs II-12

Lakṣa - One hundred thousand V-197



Lālā - Saliva III-44

Lāmbikā - Tongue IV-31

Laṅghanakṣama - Capable of crossing V-10

Lavana - Salt III-33

Līna - Absorbed V-155, 159

Liṅgadeha - Subtle body V-52

Liṅgasthāna - Svādhiṣṭhana cakra III-64

Liṅgatraya - Three bodies IV-3

Lobhī - Avaricious V-11

Locana - Eyes V-22

Mādhya - Moderate V-10

Madhyāhna - Mid-day III-25

Madhyamā - Middle finger V-22

Madhyamārga - Middle path (Susumna) II-9

Magna - Dissolved I-78

Mahī - Earth I-72

Majjā - Marrow I-90

Māṁsa - Flesh I-90

Mana - Mind V-44

Mandākinijala - Water of Ganges II-8

Mandotsāhī - Person with less perseverance V-11

Manojña - Engaging V-14

Mantra - Sacred syllables V-4

- Mantrayoga - Recitation of Mantras I-7
- Mantrayogādhikārī - Fit for Mantrayoga V-11
- Mardanam - Rubbing III-40
- Māsatraya - Three months III-26, III-72
- Mata - Doctrine I-3
- Mātā - Mother III-13
- Matāvalambī - Followers of doctrines I-9
- Mati - Devotion III-35
- Matimat - Wiser I-10
- Mattabhṛṅga - Honey intoxicated bee V-27
- Mauna - Observance of silence V-4
- Māyā - Illusion I-64, II-42
- Māyāvilasita - Illusionary I-67
- Medhāvī - Wise III-65
- Medhra - Male generative organ II-29, III-85
- Medinī - Earth, ground V-203
- Megharava - Roar of thunder V-27
- Mīlana - Interaction I-92
- Miṣṭāṇṇa - Sweet food III-35
- Mitāhārī - Moderate in diet V-14
- Mitāṇṇa - Moderate food V-183
- Mithyā - False I-56
- Mithyābhūta - Based on illusion I-38

- Mithyārūpa - Erroneous notion I-38  
 Mitra - Friendly I-66  
 Mrdaṅga - Drum V-3  
 Mr̥du - Mild V-10  
 Mr̥tyu - Death III-65  
 Mr̥tyuñjaya - Conqueror of death IV-10  
 Mukti - Emancipation I-7  
 Muktimārga - Path of emancipation I-16  
 Muktipradāyaka - Giver of spiritual emancipation I-2  
 Muni - Sage II-2  
 Mūr̥cchā - Swoon III-81  
 Mūrtāmūrta - With form and without form I-47  
 Mūtra - Urine III-43  
 Nabha - Ether II-3  
 Nābhimaṇḍala - Navel region III-7  
 Nabhoṅgaṇa - Sky V-16, 17, 18  
 Nāda - Mystic sound V-26, 28, 30  
 Nāḍī - Channel II-13  
 Nāḍīkarma - Purification of Nāḍīs V-5  
 Nāḍīsañcāravijnāna - Science of distribution of Nāḍīs V-5  
 Nāḍīśuddhi - Purification of Nāḍīs, III-27, 28  
 Nāḍīviśuddhi - Purification of Nāḍīs III-26  
 Nāgopama - Like a serpent V-58

Naimittika - Occasional I-23, 31

Nakṣatra - Stars II-2

Nāma - Name III-3, 5

Nāmasaṅkīrtana - Singing the names of God III-35

Nānāvidha - Various Kinds I-24, 25, 26

Nānyat - No other I-1

Nānyathā - Nothing else I-1

Naraka - Hell I-24, 25, 26

Nārī - Women V-3

Nāsāgra - Tip of the nose III-88, V-49

Nāsārandhra - Nose V-22

Navayauvanasaṃpanna - In the prime of youth V-14

Nayana - Eyes II-29

Niḥsandigdhamana - Mind free from all doubts V-192

Nirākula - Not confused V-14, 23

Nirantara - Always V-21

Nirbhaya - Fearless V-14, V-27

Niriśvara - Without God I-14

Nirvīrya - Weak III-11

Niścita - Surely III-26

Niścitamānasa - Firm belief I-11

Niṣedha - Prohibition I-21

Niṣiddhakarma - Prohibited action I-22

- Nitya - Regular I-23, 31
- Nityam - Eternal I-1, 1-10
- Nivistācetaḥ - Mind steadily fixed V-154
- Niyamagraha - Observing restrictions III-43
- Niyatamānasa - Controlled mind IV-17
- Nṛtya - Dancing V-3
- Oṣādhidarśana - Discovery of medicine for diseases V-82
- Pāda - Leg IV-17
- Pādamūla - Heel III-85, IV-17, 41
- Pādāṅguṣṭha - Toe II-29
- Pādasaroruha - Lotus feet III-15
- Pādātala - Sole III-95
- Padma - Lotus II-27
- Padmatantunibha - Like threads of lotus II-17
- Pāṇḍitya - Learning V-3
- Pāṇi - Hand III-88
- Pāṇitāḍana - Clapping of hands III-46
- Pāṇiyuga - Two hands IV-17
- Pañkaja - Lotus III-1, V-79
- Pañcabhūtanirmita - Composed of five elements I-91
- Pañcama - Fifth III-4
- Pañcavarṇa - With five colours II-19
- Pañcīkaraṇa - Fivefold combination I-93

Pāpakarma - Sinful action I-25, 27, II-52

Pāpam - Sin I-22, 30, 32

Pāpamahāṃava - Great ocean of sins IV-34

Para - Others I-6

Paradehapraveśanam - Entering into another body V-81

Parādhīna - Dependent V-11

Parakāyapraveśana - Power of entering into another body III-54

Parama bandhana - Greatest impediment V-2

Parama durlabha - Most inaccessible IV-12

Paramāgati - Highest state III-9

Paramārtha parāṇmukha - Turning away from the spiritual  
goal I-13

Paramātmā - Supreme Spirit I-47

Parameṣṭhya - Abode of Brahma I-91

Paramparā - Cycle I-9

Parasparamasamyutam - Apart from one another III-92

Paribhāṣita - Declared I-19

Paripoṣaka - Nourishing V-52

Parīśrama - Effort, Exertion I-18

Paścimābhimukhī - Facing towards the back V-57

Pavanābhyāsa - Practice of regulating breath III-20

Pavitra - Pure IV-33

Pāyu - Anus II-29

Phaladveṣī - Not desirous of enjoying the fruits of their  
actions I-31

Phalahīna - Fruitless III-11

Piṇḍastha - In the body V-8

Piṅgalā - Right nostril III-22, 23

Pitā - Father III-13

Pīta - Yellow I-41

Pītha - Shrine II-2

Pīthadevatā - Presiding deity of the shrine II-2

Pitṛkarma - Sacrifices made in honour of one's ancestors I-5

Piyuṣa - Milk II-9, 11

Pradakṣiṇātraya - Walking round three times III-15

Pradhāna - Important II-35

Pradhānabhūta - Principal ones II-13

Prakāśa - Light V-45

Prāṇipīḍanam - Cruelty towards animals III-33

Prāsāda - Platform for sitting V-4

Prasārita - Extended IV-17

Prātaḥkāla - Early morning III-25

Prātaḥsnāna - Early bath III-33

Pratikopāśanā - Invocation of Pratīka (Shadow) V-15, 20

Pratyaham - Every day III-24, IV-31, V-17

Pratyāhāra - Withdrawal of senses V-5

- Pratyakṣaviṣaya - Perceived by the senses I-11
- Praudhāvahni - Strong appetite III-31
- Priyaṃvada - Sweet in speech V-12
- Priyāpriyādheda - Distinction of good, bad etc. I-66
- Prsthavamsā - Vertebral column II-17
- Prthivī - Earth I-61, 71, 73, II-3
- Puccham - Tail V-57
- Pūjāvidhi - Worship V-4
- Punaḥ punaḥ - Again and again I-17
- Punarjanma - Rebirth I-28
- Puṇyākāṅkṣī - Desirous of virtues V-12
- Puṇyakarma - Good action I-25, 27
- Puṇyam - Merit I-22, 30, 32, 34
- Puṇyatīrtha - Sacred place of pilgrimage II-2
- Purīṣa - Excretions III-43
- Pūrṇavyāpī - All-pervading I-87
- Pūrva karma - Past actions I-89, I-94
- Pūrvārjita - Amassed in the past II-38
- Puṣṭi - Nourishment II-33
- Putradārāḍipūrṇa - Amidst wife and children V-212
- Rājadanta - Ūvulā III-73
- Rajatabhrama - Illusionary silver I-37
- Rajju - Rope I-37



- Rajjujñāna - Knowledge of rope I-38, 41
- Randhra - Hole V-124, 127, 128
- Rasa - Taste I-74
- Rasalakṣaṇa - Of the characteristic of taste I-73
- Rasañ - Tongue I-75, II-29, III-69, 72, 79, 80, IV-31
- Rāśmi - Rays II-6, 9, 10, 11
- Ratna - Gems V-3
- Raupya - Silver V-3
- Raupyabhrānti - Illusion of silver I-39
- Rogī - Diseased V-11
- Rṣi - Seer II-2
- Rūkṣa - Astringent III-33
- Rūpa - Form I-74
- Rūpalakṣaṇa - Of the characteristic of form I-73
- Rūpastha - In the form V-8
- Rūpavarjita - Without form V-8
- Śabda - Sound I-74, 75
- Śabdalakṣaṇa - Of the characteristic of sound I-73
- Sadā - Always I-39
- Sādhu - Virtuous person V-7
- Ṣaḍvarṇa - Six letters V-75
- Sāgara - Sea II-1
- Śaila - Mountain II-1

Sakala - Whole II-8

Śaktibīja - The bija strim V-191

Salila - Water I-73

Samakāya - Erect body III-21

Samam - Equality I-4

Samatābhāva - Spirit of equality III-18

Samīramāṇḍala - Atmosphere II-11

Samīrana - Air, vayu, prana V-126, 129

Samjñābheda - Different denominations I-15

Samkṣepataḥ - Briefly, III-28

Samsāya - Doubt I-29

Samsāra - World I-45

Samvatsara - One year III-78, V-14

Samvit - Consciousness IV-10

Samyatendriya - Restraining the senses III-48

Sanātana - Eternal I-58

Saṅgama - Keeping company V-7

Saṅgayukta - Addicted to sensual pleasures III-17

Saṅkṛta - Trouble V-20

Saṅkoca - Avoiding company V-7

Ṣaṇmāsa - Six months III-73, 77

Saptadhātumaya - Consisting of seven humors V-52

Saptadvīpa - Seven islands II-1

Sārdha - one-half II-13

Śārīrapātava - Energetic body II-33

Sarit - River II-1

Sarpa - Snake I-38, 43

Sarpabuddhi - Illusionary snake I-37

Sarṣapa - Mustard III-33

Sarvabhūta - All creatures I-2

Sarvagata - Omnipresent I-10

Sarvamaṅgaladāyaka - Given of all auspicious things V-80

Sarvapāpa - All sins III-9

Sarvasaṅkalpasannyāsi - Renouncing all false desires I-62

Sarvatra - Every where II-4

Sarvavigraha - Whole body II-11

Sarvavyādhi - All diseases III-88

Śasi - Moon II-3, III-36

Ṣaṭ - Six II-27

Satyam - Real I-1, Truth I-4

Satyavān - Truthful V-13

Śauca - Purification I-4, III-35

Śauryavān - Heroic V-14

Savya - Right IV-17

Savyapāni - Right hand III-15

Śayyā - Bed V-3

Seśvara - With God I-14

Siddhāntaśravaṇam - Hearing the discourses on spiritual principles III-35

Śira - Head III-92

Sitāsita - White and black (Idā & Pīṅgālā) V-134

Snāna - Bath V-4

Snāyu - Nerves I-90

Somasūryāgnirūpiṇī - Representing moon, sun and fire II-17

Śoṇarūpakam - Red like blood V-75

Sparsā - Touch I-74

Sparśalakṣaṇa - Of the characteristic of touch I-73

Śraddhāvān - Full of faith V-13

Śreṣṭha - Best V-10

Śrotra - Ear I-76, V-22

Śrotraka - Ear II-29

Sṛṣṭi - Creation I-25

Sṛṣṭisaṃhāraḥkartā - Agent of creation and destruction II-3, 12

Śruti - Veda I-33

Steya - Theft III-33

Steyi - Thief IV-8

Sthira - Firm V-14

Sthirabuddhi - Steady minded V-13

Stokam - Little III-38

Śubha - Auspicious III-14

Subhakta - Pious devotee I-19

Śuci - Pure V-14

Śuddha - Pure II-9

Śuddha Brahma - Pure Brahma I-70

Śuddhācala - Holy mountain V-50

Śuddhāmāti - Pure minded V-137

Sudhā - Nectar II-6, 7

Suhemabham - Brilliant gold V-90

Sukha - Happiness I-27, 57, II-42

Sukhaduḥkhaḥpradāyaka - Causing pleasure and pain II-40

Sukhārthī - For the sake of happiness I-27

Sukhepsu - Desirous of sensual pleasures II-52

Śukla - White I-41, 42

Sūkṣma - Subtle II-7

Śukti - Shell I-37, II-43

Śuktijñāna - Knowledge of shell I-39

Śūra - Courageous V-13

Sūrya - Sun, II-11

Sūryāsta - Sunset III-25

Suśīla - Good natured V-14

Suṣumnāvivara - Hole of Suṣumnā V-57

Svādhīna - Independent V-13

- Svakarma - Own action I-95
- Svaprakāśa - Self-luminous I-53
- Svapratiṅka - One's own reflection (shadow) V-16, 17, 18, 160
- Svarga - Heaven I-11, 24, 25, 26, 29
- Sveda - Perspiration III-40, 44
- Tadāga - Pond V-4
- Tālumūla - Root of the palate III-69, V-120, 121
- Tāmbūlam - Betel III-35, V-3
- Tāmra - Copper V-3
- Tapah - Asceticism, Austerities, I-4, III-35
- Tarjanī - Index finger V-22
- Teja - Light V-23
- Tikṣṇa - Pungent III-33
- Tīrtha - Place of pilgrimage V-4
- Tīrthānusevanam - Pilgrimage I-7
- Trailokya - Three worlds I-19, II-4, V-92
- Trīḍ - Thirst III-8
- Tridaśā - God V-144
- Trikona - Triangle II-22
- Trikūṭa - Threefold III-61
- Trividha - Threefold I-23, 27, 66
- Turiya - Fourth state of consciousness V-99
- Tvacā - Skin I-75

Tyaktamithyābhāvagrahaḥ - Abandoning all false worldly  
chains I-62

Udāsīna - Indifferent I-66

Udgāra - Eructation III-8

Unmīlana - Opening the eyes III-8

Upādhi - Conditions I-1

Upādhihīna - Free from differentiation I-68

Upādhivaśa - Through differentiation I-67

Upavāsa - Fast III-33, V-4

Upāya - Ways I-7, III-34

Uragabhrānti - Illusion of snake I-40

Ūrdhva - Upwards II-10

Ūrdhvajihvā - Turning the tongue upwards III-76

Ūru - Thigh III-88, 95

Uttānaśayana - Lying supine V-51

Vācā - Speech V-180

Vāgbhavabīja - Bīja of speech (Aim) V-190

Vāgdevī - Goddess of speech V-58

Vahni - Fire II-3, 32

Vairāgya - Dispassion I-5

Vāksiddhi - Prophecy III-54, IV-11

Vāmamārga - Left side II-25

Vāmanāsāputa - Left nostril II-26

Vāmāṅga - Left side IV-17  
Vāmapārsva - Left side II-9  
Vamśa - Bamboo I-40  
Vamśī - Flute V-3  
Vāpi - Tank V-4  
Vapu - Body V-53  
Varjya - To be avoided III-32  
Vāsana - Desires, II-50, III-2  
Vāsanābhrama - Delusions arising from desires II-44  
Vāśānuga - Obedient to command V-113  
Vastideśa - Pelvic region II-32  
Vastra - Dresses V-3  
Vastubheda - Diversity, I-46  
Vāta - Wind I-45  
Vatsara - One year V-162  
Vāyu - Air I-61, 72, II-3  
Vāyudhāraṇa - Regulating breath III-39  
Vāyusañcāra - Movement of air II-31  
Veṇu - Flute V-27  
Vibhrama - Delusion II-45  
Vibhūṣaṇam - Ornaments V-3  
Vicakṣaṇa - Wise I-6  
Vidhi - Injunction I-21,22



Vidhikūṭa - Injunctions I-23  
Vidyutpuñja - Lightning V-45  
Vigatakalmaṣa - Free from sins V-24  
Vigatālasa - Without idleness III-24  
Vigatasprhā - Passionless V-172  
Vighna - Obstacle V-1, 2, 3, 4, 5, 8  
Vighneśa - Ganesa III-21  
Vigraha - Body III-8, 9  
Vijñānanādidvitaya - Two carotid arteries V-36  
Viṃśati - Twenty III-24  
Vīṇā - Indian lute V-3, 27  
Viṇmūtra - Excrement and urine V-53  
Viparītagā - Turned backwards IV-31  
Viṣam - Poison V-108  
Viṣayāsakta - Attached to sensual objects II-52  
Viśva - Universe I-43  
Viśvajananī - Mother of the universe I-64  
Viśvakāraṇa - Cause of the universe I-58  
Viśvāsa - Belief III-18  
Vivādaśīla - Disputant I-3, 16  
Vivāha - Marriage V-20  
Vividha - Manifold I-59, III-3  
Vivṛta - Superimposed I-37, 47

- Vrata - Vow V-4
- Vṛttibheda - Different modifications III-3
- Vṛttihīna - Without function V-171
- Vyādhista - Sickly V-11
- Vyāmoha - Delusion I-8,15
- Vyāpāra - Function V-55
- Vyāpārakāraka - Agent of all events II-38
- Vyavahāra - Function II-4
- Vyavahāra - Worldly dealings I-66
- Yajña - Sacrifice V-4
- Yāma - Three hours III-57, 59, IV-46
- Yathāmati - According to one's understanding I-13
- Yātrākāla - Time of travel V-20
- Yogābhyāsarata - Always engaged in the practice of  
Yoga V-13
- Yogānuśāsanam - Exposition of Yoga I-2
- Yogasādhana - Practice of Yoga III-10
- Yogavighnakara - Obstacles in Yoga III-32
- Yoni - Perineum III-85, IV-1

## Chapter - Four

# Vasiṣṭha Saṁhitā

4



# Vasiṣṭha Saṃhitā

Ābhyaantara - Internal I-22, 23, 24

Acākṣuṣa - Invisible IV-22

Adhama - Lowest, III-23.

Adṛśya - Invisible IV-24

Agnikula - Abode of fire III-47

Ahiṃsā - Non-injury I-38 to 40, 52

Aja - Unborn IV-24

Ajara - Ageless I-11

Akārādikṣakārānta - From the letter 'a' to 'ksa' II-17

Akāramūrta - Form of letter 'a', III-5,15,17

Ākāśasthāna - Region between the centre of the eyebrows and the  
top of the head IV-7

Akleśajanana - Without inflicting harm I-39

Akṣaratraya - Triad of letters a,u,m, III-8

Alaṃbuṣā - A nāḍī situated below the centre of Kanda and going  
from left side to anus below II-34, 40

Alpabhojanam - Limited diet I-50

Alpamūtrapurīṣa - Scanty urine and faeces IV-15

Amūrta - Formless IV-24

Aṇḍa - Testicles III-44

Āṇḍākṛti - Form of an egg II-13

**Aṅgula** - Finger (one finger breadth of 1.8 cms.) II-5 to 7

**Aṅguṣṭha** - Toe I-69

**Antyākṣara** - Last letter, III- 14

**Apāna** - Name of the Vāyu located in the generative organ, anus, thighs, scrotum navel and is responsible for the excretion of urine, faeces, etc. II-42, 45, 51

**Āpasthāna** - Region between knees and the anus IV-6

**Aprameya** - Beyond grasp IV-23

**Aranyavāsi** - Dwelling in forest I-49

**Ārjava** - Straightforwardness I-48

**Aroga** - Absence of disease VI-4, 5

**Ārta** - Needy I-56

**Arthahāni** - Loss of wealth I-45

**Asamṣṛṣṭa** - Untouchable IV-22

**Āsana** - Posture I-33, 35, 81, II-60

**Āsīna** - Seated I-66

**Asteya** - Absence of greed by deed, mind and speech about everything belonging to others I-42

**Asthi** - Bone II-6

**Āstikya** - Belief in good and bad action I-55

**Aśvatthadala** - Leaf of the fig tree II-41

**Ātmasvarūpa** - Nature of the Self IV-20

**Atyaccha** - Pure IV-22

Avalīḍha - Licked VII-18

Avyaya - Undestructible IV-24, 45

Ayana - Solstice consisting of six months V-28, VI-1 to 6

Āyurvighāta - Harmful to life, III-36, 47

Bahistha - Outward IV-24

Bahuduhkhasamākula - Full of several miseries I-6

Bāhya - External I-22, 23

Bāhyānila - Outside air, III- 13, 17

Bālamaraṇa - Infant death VI-4

Bhadrāsana - An āsana in which the two ankles are placed under the scrotum and on two sides of the perineum. The side legs are held fast with hands I-77

Bhārūpa - Effulgent, III-8

Bhavanāśana - Destroying transmigration I-9

Bhavapāśa - Worldly bonds IV-57

Bhogāyatana - Place of enjoyment V-8

Bhogya - The object of enjoyment V-8

Bhoktā - Enjoyer V-8

Bhramacitta - Perplexed mind I-16

Bhrūṇa - An embryo, III-19

Bhukti - Enjoyment V-8

Bhūtaḥita - Beneficial to beings I-41

**Brahmacarya** - Abandoning sexual intercourse completely in all beings by deed mind and speech; lawful intercourse with one's wife by the householders; always serving  
Guru I-43, 44

**Brāhmaṇapriya** - Dear to the Brahmins I-3

**Brahmaavidvara** - Foremost amongst the Knowers of  
Brahman I-10

**Cakradhāriṇī** - Holding a wheel or cakra, III-6

**Cara** - Mobile V-31, 32

**Carācara** - Moving and steady I-14

**Caturānana** - Lord Brahma I-14

**Caturasra** - Quadrangular II-9

**Caturmukha** - Four-faced (Brahma) I-16

**Ceṣṭā** - Movement II-51

**Cihna** - Sign V-16

**Citimūla** - Lower end of the knee III-65, 69, 70

**Cittakṣobha** - Irritation of mind V-50

**Dakṣiṇa** - Right I-71

**Dāna** - Charity made out of one's fairly earned resources I-56

**Dāṇḍahasta** - Having a rod in the hand, III-5

**Dāṇḍavat** - Like a stick I-75

**Darpaṇa** - Mirror VII-29

**Dayā** - Sympathetic attitude, Compassion I-47



Deha - Body II-6, 8, 14, 16, 49

Dehamadhya - Centre of the body between the anus and the  
generative organ II-8, 10, 11, 12

Dehasantāpa - Bodily pain V-54

Desāvibhrama - Going astray V-52

Devadatta - Name of the Vayu located in the skin, bones etc., and  
does the function of drowsiness II-54

Devālaya - Temple II-57

Dhanahāni - Loss of wealth V-51

Dhananāśa - Loss of wealth V-52, VI-40

Dhanañjaya - Name of the Vāyu located in the skin, bones etc.,  
and its function is thirst etc. II-54

Dharā - Ground I-74

Dhāraṇā - Concentration I-33, 37

Dhāraṇā - Fixing of the mind IV-1

Dharmarata - Engaged in righteousness I-4

Dhī - Attitude I-54

Dhṛti - Fortitude-keeping the mind undisturbed always I-45

Dhūma - Smoke VII-2

Dhūmadhvaja - Fire III-48

Dhyāna-Meditation I-33, 37, IV-19, 20, 32, 46, 54, 55, 56, 58

Dolanam - Swinging VII-4

Durbhikṣa - Famine VI-2, 3, 36, 73

Dvividha - Twofold IV-20

Ekākṣara - One lettered, III-9, III-55

Gāndhārī - A nāḍī at the back of Iḍā and going to the left eye behind Iḍā II-23, 31, 33, 38

Garutmatvāhini - Having an eagle as vehicle, III-6

Gataklama - Without fatigue I-2

Ghaṇṭānāda - Sound of the bell VII-20

Ghaṭikā - A measure of 360 respirations V-26, 27

Giriprasavaṇa - Mountain stream III-41

Gomāyu - Jackal VII-10

Gomukha - An āsana in which the right ankle is placed by the side of the left back and left to the right I-68

Gomukha - Cow's face I-68

Grāsa - Morsel I-49

Grdhra - Vulture VII-10, 18

Gr̥hasthāśramavāsi - Householder I-44

Guda - Anus (pereneum) I-78

Guhya - Secret I-17

Gulpha - Ankle I-71, 77, 78, III-45, 69

Gunajña - Knower of merits I-2

Haṁsa - Swan VII-30

Haṁsavāhini - Having a swan as the vehicle, III-5

Hastijihvā - A nadi in front of Piṅgalā and going to the left  
toe II-23, 31, 32, 39

Hri - Modesty I-59

Hṛtpadma - Lotus of the heart IV-26, 62

Hṛtsaroruha - Lotus of the heart IV-33

Idā - Left nostril, III- 10,17,18

Idā - A nāḍī situated on the left of Suṣumnā and going to the left  
nostril II-21, 27, 28, 31, 39, 64, 66

Indradhanu - Rainbow VII-28

Indriya - Sense organ V-8

Iṣṭadeva - One's own deity II-60

Īśvarapūjanam - Worship of God with devotion; Heart aloof from  
attraction, uncontaminated speech, and body free from  
violence I-57, 58

IV-57, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66

Jagadyoni - Source of universe I-11

Japa - Repetition of mantras as prescribed in low voice or  
mentally I-61, 62

Japasamṃyuta - Along with Japa, III-12

Jihvāmūla - Root of the tongue III-74

Jitakrodha - Conquered anger I-3

Jitendriya - Controlled senses I-3

Kāka - Crow VII-10, 18, 30

Kalaha - Quarrel VI-39

Kālasūcaka - Indications of death V-15

Kāmasaṅkalpapūrvaka - With desire I-20

Kanda - A structure four fingers in height and breadth, having a form like an egg around the navel II-2, 12, 20, 25

Kaṇṭhakūpa - Throat cavity III-66, 73, 74

Karaṇa - Sense organ, III-36, 37

Kāraṇatraya - Triad of causes, III-8

Karmakṣaya - Destruction of karmas V-14

Karṇānta - Upto the ear II-37

Kārśyam - Thinness VII-6

Khadyota - Glow-worm VII-23, 25

Khara - Ass VII-10, 19

Kharpara - Elbows I-74

Kleśana - Inflicting harm I-40

Kṛcchracāndrāyaṇa - A type of vow reducing and increasing food everyday over the fortnight I-53

Kṛkālā - Name of the Vāyu located in the skin, bones etc., and does the function of sneezing II-53

Kṛkalāsa - Lizard VII-21

Kṛpābuddhi - sympathetic attitude I-47

Kṣamā - Forgiveness I-46

Kṣutam - Hunger II-53

Kṣutam - Sneezing II-53

Kuhu - A nāḍī in front of Suṣumnā and going upto the generative organ II-30, 32, 34

Kukkuṭāsana - An asana in which Padmasana is assumed and the hands are inserted in between the thighs and knees. Putting hands on the floor, the body is raised in the space I-76

Kūrma - Name of the Vāyu located in the skin, bones etc., and its function is winking II-53

Kūrmāsana - An āsana in which the two ankles are placed under the anus with feet everted. I-78

Kutsita karma - Condemned deed I-59

Lajjā - Shame I-59

Lakṣaṇa - Characteristic I-65

Lalāṭa - Forehead III-67, 76

Lautika - Spider II-15

Maṇḍadadhī - Blinded by infatuation I-7

Madhyama - Middle, III-23

Mahākāruṇika - Greatly compassionate I-5

Mahināśa - Loss of landed property VI-39

Maithuna - Copulation VII-30

Maithunatyāga - Abandoning sexual intercourse I-43

Makāramūrti - Having a form of letter 'm', III-7

Māna - Measure III-67, 68

Maṇḍala - Circular II-9

Manojavatva - Speed of the mind, III-31

Manolaya - Absorption of mind III-50

Manuja - Human being II-9

Marmasthāna - Vital point III-67, IV-19

Māruta - Breath VI-67, 68, 69, 71, 72

Māsa - Month V-27

Matha - Hut II-58

Mati - Thoughtfulness-Following prescribed things and omitting what is outside the advice of the Guru I-60

Mayūrāsana - An āsana in which both the hands are placed on the ground and putting two elbows by the sides of the navel and taking support the head and feet are raised, the body resembling like a stick in the air I-74, 75

Medhra - Male generative organ I-79

Meghadhvani - Sound of the thunder of cloud III-40

Mendhra - Penis III-65, 72

Mitāhāra - Eating 8 morsels of food by a monk, 16 by the mendicant in the forest, 32 by the householder and upto the desire by the student; moderate diet I-49, 50 -

Mitrānāśanam - Loss of friends V-54

Mṛṇāla - Lotus III-39

Mṛti - Death VI-39, VII-4

Mṛtyukāla - Time of death VI-1, 26

Mṛtyupaghātaka - Obstructing death, III-33

Muktalajjā - Shameless VII-13

Muktāsana - An āsana in which the left ankle is placed on the generative organ and the other ankle on it. Alternatively the left ankle is pressed at the perineum and the right ankle is placed on the left I-79

Muktimārga - Path of liberation II-24

Mūrddhā - Head, III-67

Nābhi - Navel II-13

Nābhimūla - Root of the navel III-46

Nābhipārśva - Sides of the navel I-75

Nāda - Sound III-39

Nādābhivṛtya - Manifestation of sound II-69

Nāḍī - Channel, vessel II-1, 2, 7, 20, 21, 40, 41, 43, 49

Nāḍikā - A synonym for Ghatikā which is equal to 24 minutes V-29, VI-9

Nāḍikāśuddhi - Purification of Nadis I-81

Nāḍisaṁsthāna - Arrangement of Nāḍīs II-55

Nāḍīśuddhi - Purification of Nadis I-82, II-1

Nāga - Name of the Vāyu located in the skin, bones etc., and its function is regurgitation II-42, 50, 53

Naraka - Hell, III-20

Nāsāgra - Tip of the nose I-73, II-62

Nāsāgradrk - Gazing at the tip of the nose II-62

Nāsakāla - Time of death V-15

Nāsāmūla - Root of the nose III-66, 74

Nāsānta - End of the nose II-36

Nāsāputa - Nostrils, III-38

Netra - Eyes I-8

Niḥsprha - Without greed I-42

Niḥśvāsa - Exhalation II-50

Niḥśvāsa - Inhalation, III-26

Nimīlana - Winking II-53

Nirbhaya - Freedom from fear VI-4

Nirduḥkha - Without misery VI-5

Nitya - Eternal IV-22

Nitya - Permanent I-9, 11

Nityakarma - Daily ritual, I-24

Nityakarma - Prescribed regular duties IV-73

Nivartaka - Retiring I-19, 21, 22

Niyama - One of the Yogāṅgas which includes Tapa, Santoṣa,  
Āstikya, Dāna, Īśvarapūjanam, Siddhāntaśravaṇa, Hri,  
Mati, Japa and Vrata I-33, 35, 52, 81

Nyāyārjita - Fairly earned I-56



Pādāṅguṣṭha - Toe III-64, 68

Pādataḷa - Sole I-69

Padmacchivi - Lustre of the lotus IV-31

Padmāsana - An āsana in which the legs are crossed and kept on opposite thighs. The hands are crossed behind and the toes are grasped I-69, 70, II-61

Padmāsana - Lotus posture I-14

Palita - Grey hair III-31

Pāṁsula - Dung VII-22

Pañcadhā - Fivefold IV-21

Paramānanda - Supreme Bliss I-11

Pariniṣṭhita - well versed, I-1

Paritaḷ - Around II-20

Pārśva - Side I-71, 77

Pāvaki - Fire II-10

Payasvini - A nāḍī between Pūṣā and Sarasvatī and going to the right ear II-22, 33, 37

Pāyumūla - Root of the anus III-65, 71

Phalaśūnya - Bereft of fruits IV-49

Piṅgalā - Right nostril, III- 13,15

Piṅgalā - A nāḍī on the right side of suṣumnā and going up to the right nostril II-21, 27, 28, 31, 36, 39, 65, 66

Poṣaṇa - Nutrition II-52

Prabhañjana - Breath VI-70

Prabodha - Awakening III-51, 52

Prāṇa - A measure of sixty respirations V-26

Prāṇa - Chief of the ten Vāyus located in the Kanda, mouth, nostrils, heart, navel and the big toes and responsible for the functions of breathing, sighing coughing, etc. II-16, 42, 43, 44, 45, 50, 66

Prāṇa - Synonym for Vāyu II-8, 16, 42, 43, 44, 45, 50, 66

Prāṇāpānasamāyoga - Union of Prāṇa and Apāna, III-2

Prāṇasamīyama - Holding of breath, III-32, 33

Pranava - Om, III-3,9,12,14

Prāṇavākṣara - Om III-46

Prāṇavātmaka - Consisting of Pranava, III-1

Prāṇāyāma - Control of breath I-33, 36, 81, 82, III- 1, 2, 3, 10, 14, 18, 19, 20, 23, 24, 27, 28, 43, IV - 27,34.

Prāṇāyāmapara - Devoted to Prāṇāyāma III-43 .

Prāṇmukha - Facing East II-61

Prāñjali - With folded hands I-5

Prasvedajanaka - Producing excessive sweat, III-23

Pratyāhāra - Withdrawal of senses I-33, 36, II-59, 60, 61, 62, 63, 64, III - 59,60,61,62,63,64,77.

Pratyavāya - Obstacle V-53

Pravartaka - Goadng I-19, 20

**Prītamānasa** - With pleased mind I-30

**Pr̥thivīsthāna** - Region between the feet and the knees IV-5

**Pūṣā** - A nāḍī situated on the back side of Piṅgalā and going on the right upto the eyes II-22, 31, 33, 36, 39

**Raktāṅgī** - Having red body, III-5

**Rāśi** - A measure of 5 Ghatikās or 1800 respirations, V-27, Sign of the Zodiac V-29, 31, 33, 34, 35

**Rāstrabhaya** - National calamity VI-2

**R̥jukāya** - Erect body I-66

**R̥tu** - Season consisting of two months V-27, 28

**Samabuddhi** - Equanimous III-42

**Samādhī** - Undisturbed state of Consciousness I-33, 37, IV-57-66

**Samagrīva** - Erect neck III-45

**Samāhitamāna** - Composed mind II-1, III-1

**Samāna** - Name of the Vāyu located in whole body and responsible for growth, conduct of food and nutrition to all parts of the body II-42, 48, 49, 52

**Samapṛ̥sthā** - Erect spine III-45

**Samatāvasthā** - Oneness IV-59

**Saṃsārāṇava** - Ocean of the transmigratory world, III-21

**Samunnata** - Well raised I-75

**Sam̐vr̥ta** - Closed II-61

Samvṛtāśya - With closed mouth II-61

Śaṅkhadhvani - Sound of the Conch III-40

Śaṅkhini - A nāḍī situated between Gāndhārī and Sarasvatī and  
going up from the left ear II-22, 33, 38

Saṅkrānti - Sun's passage from one zodiacal sign to another  
VI-26 to 31

Ṣaṇṇavati - Ninetysix II-5

Santoṣa - Contentment-a sign of happiness I-54

Sārāsa - Crane VII-10

Sarasvatī - A nāḍī on the right side of Suśumnā going upto the  
tongue II-21, 30, 33, 37

Śarīra - Body II-5, 7

Śarīralaghutā - Lightness of the body II-68

Sarvabhūtahita - Benevolent towards all beings, I-2

Sarvabhūtahitarata - Devoted to benevolence for all beings I-6

Sarvabhūtahṛdisthita - Staying in the heart of every being I-10

Sarvaduḥcarita - All evils V-54

Sarvaduḥkhavināśanī - Destroyer of all miseries IV-17

Sarvakāmaṭivarjita - Bereft of all desires I-21

Sarvakāraṇa - Cause of all IV-23

Sarvanāśa - Total destruction VI-5

Sarvaśāstrajña - Knower of all sciences I-6

Sarvaśāstrārtha - Essence of all sciences I-1

Ṣaṣṭi - Sixty V-26

Satya - Truth which is beneficial, spoken justly and is agreeable I-38, 41

Satyasandha - True to the word I-2

Śauca - External purity by clay and water and internal purity of mind I-50, 51

Sauma - Gentle I-3

Śavagandha - Stink of Corpse VII-40

Savya - Left I-71, III-44

Siddhāntaśravaṇa - Pondering on the sacred and vedantic texts I-59, 63

Śikhā - Flame II-10

Śikhaṇḍī - Peacock VII-30

Śikhisthāna - Place of fire II-8

Simhāsana - An āsana in which the right ankle is placed on the left side of the perineum, similarly the left on the right. The hands are placed on the knees with fingers well spread out, mouth widely open with tongue pushed out and the gaze directed at the tip of the nose.

Śivanī - Perineum I-71, 77, III-43

Ślāghya - Commendable VIII-18

Śoṣa - Drying up II-54

Śoṣa - Thirst II-54

Śraddhayānrita - Full of faith I-28

Śrama - Fatigue VII-7

Śreṣṭha - Best I-1

Sthānu - Pillar IV-40

Sthaulyam - Obesity VII-6

Sthira - Stationary V-31, 32

Sthūla - Gross IV-22

Śubhāśubhaphala - Good and evil consequences V-33, VI-1

Śubhāvaha - Auspicious V-41

Subhikṣa - Affluence VI-4

Śucismita - Pious smile IV-30

Śuddhisūcaka - Indicating purification II-69

Sudhārāsa - Nectar IV-43

Sukhada - Pleasant I-9

Sukhāśīna - Sitting with ease I-14

Śuklāṅgi - White body, III-7

Śuklavigraha - White body, III-6

Sūkṣma - Subtle IV-22

Śūlahasta - Holding a spear in a hand, III-7

Susamāhita - Well tranquillised I-12

Śūsṛūṣā - Service I-44

Suṣumnā - Most important Nāḍī located in the Kanda and helpful  
in liberation II-19, 20, 21, 24, 25, 26, 30, 34

Śva - Dog VII-10

Svadārā - One's own wife I-44

Svalpāyu - Short lived VI-10

Svāṅgula - One's own fingers II-6

Svastika - An āsana placing the soles between the opposite knees  
and thighs and sitting with erect body I-65 to 67

Tālumūla - Root of the palate III-66

Tandrikarma - Yawning II-54

Tantupañjara - Cobweb II-15

Tapa - Austerity by following certain vows for the purification of  
the body I-52, 53

Tapovanagata - Staying in the grove of penance I-3

Taptajāmbunada - Hot gold II-8

Tāraka - Om VIII-5

Tāraka - Saviour, III-21

Trikalajña - Knower of past, present and future times I-1

Trikoṇa - Triangle II-9

Trilocana - Having three eyes, III-7

Ucchvāsa - Exhalation, III-26

Ucchvāsa - Inhalation II-50

Udāna - Name of the Vāyu located in all joints, feet and hands  
and functions to raise the body II-42, 47, 52

Udaṇmukha - Facing North II-61

Udgāra - Regurgitation II-53

Udgāra - Vomitting II-53

Ukāramūrti - Form of letter 'u', III-6,12

Ulkā - Meteor VII-27

Unnayana - Raising II-52

Upādāna - Picking up II-51

Upāṁśu - In low voice I-62

Upāya - Means I-9

Uttama - Highest, III-23

Utthāna - Levitation, III-23

Uttiṣṭha - Get up I-9

Vāgvida - Erudite I-1

Vahnisthāna - Region between the anus and the heart IV-6

Vaṁśa - Spine II-6

Vāruṇī - A nāḍī situated between Yaśasvinī and

Kuhū and going upwards and downwards

in all directions II-32, 35

Vaṇatrayātmaka - Consisting of three Varnas, namely, a, u, and  
m, III-3

Vatsara - Year II-67

Vāyu - Vital air, II-2, 8, 19, 43, 49, 50, 51

Vāyusthala - Region between the heart and the Centre of the  
eyebrows and the top of the head IV-7



- Vāyusthāna - Location of Vāyu II-55
- Vāyusthāna - Regions of Vāyu II-55
- Vedādaṁ - In the beginning of Vedas, III-4
- Vedānta - At the end of Vedas, III-4
- Vedavādin - Conversant in the Vedas I-8
- Vidhyukta karma - Prescribed duties I-29
- Vigraha - Enmity VI-2
- Vihaṅga - Bird II-9
- Vijitendriya - Conquered senses III-46
- Viṇādaṇḍa - Rod of a lute III-40
- Vināyaka - Ganesa II-60
- Viṇmūtra - Faeces and urine VII-7
- Viṇmūtrādivisarjana - Excretion of faeces and urine II-51
- Viparyāsa - Contrary VI-35, 39
- Viparyaya - Fear V-55
- Vipatti - Danger VI-35
- Virāsana - An āsana in which one foot is placed on the opposite thigh and the other thigh on the other foot I-70
- Viśaya - Sense object, III-36
- Viśuva - Equinox V-28
- Viśvāsa - Faith I-55
- Viśvodara - A nāḍī situated between Kuhū and Hastijihvā on the left going in all directions II-23, 32, 40

Viyoga - Separation I-45

Vrata - Observance of vows as advised by the Guru for accomplishing righteousness I-64

Vṛddha - Aged, III-7

Vṛṣabhavāhinī - Having a bullock as a vehicle, III-7

Vṛṣaṇa - Scrotum I-71, 77

Vyāna - Name of the Vāyu located between ears and eyes, neck, ankles, nose throat and the region of the eyes II-42, 46

Vyāttavaktra - Mouth wide open I-73

Vyomastha - In the space I-76

Vyomni - In the space I-75

Vyutkrama - Crosswise I-69, Everted I-78

Yama - One of the Yogāṅgas which includes Ahimsā, Satya, Asteya, Brahmacharya, Dhṛti, Kṣamā, Dayā, Ārjava, Mitāhāra, and Śauca I-33, 35, 38, 52, 81, II-56

Yaśasvinī - A nāḍī situated in front of Piṅgalā and going up to the right toe II, 22, 31, 32, 35

Yātrāduḥkha - Trouble during travel V-52

Yogāṅga - Limb of Yoga I-33, 82

Yogidhyeya - Object of Yogi's meditation I-11

Yugapat - Simultaneously VII-7

# GLOSSARY OF THE SĀNKHYAKĀRIKĀ

*By*

**Swami Digambarji**

**Dr. Mahajot Sahai**

**Dr. M. L. Gharote**



**Kaivalyadhama S. M. Y. M. Samiti, Lonavla-410 403.  
( INDIA ).**

# GLOSSARY OF THE SĀṆKHYAKĀRIKĀ

*By*

**Swami Digambarji**

**Dr. Mahajot Sahai**

**Dr. M. L. Gharote**

**Kaivalyadhama S. M. Y. M. Samiti, Lonavla-410 403.  
( INDIA ).**

Copyright 1989 by  
Kaivalyadhama Samiti, Lonavla, ( Dist Pune )  
Maharashtra.

First Published

January 1989

( All rights reserved )

Price : Rs

30

Published by Shri O. P. Tiwari, Secretary, Kaivalyadhama  
S. M. Y. M. Samiti, Lonavla and Printed by Yoga  
Mimāṃsā Mudranalaya, Kaivalyadhama, Lonavla-410 403,  
Dist. Pune, India.

## PREFACE

॥ नमः सर्वार्थामिणे ॥

बाह्यस्तेनाभिभाषी बहिर्द्वसति पाति तर्कोऽप्रतिष्ठः  
मीमांसा प्रातिहार्यं भजति गुणगणं यस्य संख्यातिसांख्यः ।  
हृत्पीठे योगशुद्धे निहितमुपनिषद्बाह्वंदैः परं मे  
भाग्यं श्रीलक्ष्मणार्यो जयति परगुरुर्यस्य लेखा शिवाद्याः ॥

Tarka shastra is protecting our Adhyatma Mandir by remaining fortified, in the outskirt of the temple. Mīmāṃsā escorts a student in the inner circle. Sankhya school describes the expansion of Prakriti in it's intrinsic three gunas and thereby indirectly suggesting a principle beyond these three gunas.

Yoga takes an aspirant further in deeper heart where God is seen seated. There the upanisadas are waving fan on Him. That supreme deity which in popular language is called Rama is the ultimate and final Guru.

+ + + +

In scholarly exposure the technical words used in every school of philosophy have a special shade of meaning which differs from popular meaning. Sankhya philosophy has got an overwhelming impact on the material and spiritual fields in our culture. Hence there is a need of proper understanding of the words used in the Sankhya school of thought.

“Sāṅkhyakārikās” is the only authentic text on Sankhya available to us today. Therefore words from that text have been explained in this book. This attempt, we hope, will help the reader to study the Sankhya philosophy.

Swami Digambarji

## Glossary of the Sāṅkhyakārikā

( To indicate cross reference, words are printed in Italic letters. Figures in the brackets refer to Kārikās )

1. *Akartṛbhāva* (19), not being the doer of any action. One of the reasons put forward by I.K. to prove this about *Puruṣa* is that it is a principle of reality which is in every way different from the *Guṇas* and every thing made of *Guṇas*. ( K 17 )

Every living being is that principle with a *Guṇātmaka* adjunct. This *Puruṣa* principle is said to perform no actions. Nor can we interpret literally I.K.'s statement ( K 62 ) that the *Guṇātmaka* individual called *Līṅga* does everything; because, there is no such thing as *Līṅga* and *Līṅga* alone. Every *Līṅga* is the *Līṅga* of a *Puruṣa*.

Nevertheless, living beings are seen doing this and that. Thus I. K.'s theory is neither *Puruṣa* as such, nor *Līṅga* as such does any thing. It is the *Puruṣa-Līṅga* whole who lives and acts and suffers and enjoys. On attainment of *Kaivalya*, the *Guṇātmaka* component disintegrates. The *Puruṣa* principle alone survives. This *Puruṣa* neither sees nor feels nor does anything.

While in *Samyoga* with a *Līṅga* the *dṛṣṭi* of the *Puruṣa* part is *Anudṛṣṭi*, his introspect the consciousness of the *Līṅga* part called *buddhi* does not see things directly.



But he feels directly. On the other hand, he neither sees what the *Linga* does, nor does he do anything directly. This is his Akartṛbhāva. All the same he is responsible for the *Linga* working to this end. The *Linga* works for his sake without the *Puruṣa* doing anything itself-more or less like the owner of a running car, who does not run himself: nevertheless the car, driven by a driver, runs for taking the owner to his destination.

2. *Aṅkuṣa* (51), literally the goad by means of which the mahaut restricts the movements of the elephant.

Here it is used figuratively for those members of the *Pratyaya Sarga* which restrain the progress of another member. That member is *Siddhi* and the three members which hinder its progress are *Viparyaya*, *Aśakti* and *Tuṣṭi*. These are here called the *Trividhāṅkuṣa*.

3. *Acetana* (11, 20), devoid of *Cetana*. *Iśvarakṛṣṇa* believes that both *Avyakta* and *Vyakta*, including *Linga*, are *Acetana*. The *Puruṣa* principle alone is *Caitanya*.

4. *Ajña* (57), one who does not know. Though the mother cow provides milk for the calf, she does not know how and why all this is done. Similarly *Pradhāna* unconsciously provides wherewithal for the *Vimokṣa* (liberation) of *Puruṣa*<sup>1</sup>.

5. *Atīndriya* (6), imperceptible. Ordinarily we believe that we perceive. But we also believe that which we cannot perceive of, it is inferred from something which we have perceived.

6. *Adhastāt* (44) downward. *Gamanamadhastāt*, therefore, means going down. Those who live a life of *Adharma* go down in the scale of living creation of which the upper

end is *Brahmā* and the lower end a shrub (K54). The abiding after-effects of committing *Adharma* remain in the *Linga* as *Bhāvas* and are here said to degrade the individual called a *Puruṣa*.

7. *Atyanta* (1), completely, once for all. The ordinarily known methods of warding off pain do not root it out from life completely. People suffer in spite of all the scientific achievements of mankind,

8. *Atiśaya* (2), possibility of being excelled. Some methods of gaining freedom from pain prescribed in the Vedas are excelled by others. Hence none of them is undoubtedly the best.

9. *Adṛṣṭa* (30), consciousness of objects of imagination and thoughts-representative consciousness. Such consciousness is preceded by some kind of presentative consciousness of the objects, their parts, or their simple elements.

10. *Adharma* (44), vicious and unrighteous ways of living. See *Adhastāt*. *Adharma* is one of the eight *Bhāvas*. Its cultivation leads to degradation in the scale of living beings.

11. *Adhyayana* (51), reading or reciting of texts relating to Sāṅkhya. It is one of the *Ūhādi Siddhis*, which are quite different from the more popularly known *Aṇimādi Siddhis*. The *Ūhādi Siddhis* are the various marks of the aspirant's success in achieving his goal.

12. *Adhiṣṭhānam* (17), control. *Triguṇādiviparyayādadhīṣṭhānāt*, therefore, means : because there is in every living being a controlling principle which is nothing like the three *Guṇas*. The idea seems to be that we feel that there must be something in each of us which is quite different from our *Guṇātma* part and which provides the power of control. This is one of the reasons given by *Iśvarakṛṣṇa* for proving the existence of *Puruṣa*.

13. *Adhyavasāya*<sup>1</sup> (5), knowledge. *Pratīṣṭhāyādhyavasāya*, therefore, means sensory perception, which is *Dr̥ṣṭā*<sup>2</sup> as explained by *Īśvarakṛṣṇa*.

*Adhyavasāya*<sup>2</sup> (23), deciding, determining *Buddhi* a *san Antaḥkaraṇa*. *Buddhi* determinates and arrives at truth. *Ānupakāri* (60), A most beneficial. Although, as a component of every individual *Prakṛti*, provides all the means for the *Bhoga* and *Apavarga* of *Puruṣa*, she gets no return for that as the *Puruṣa* in his turn is not beneficial to her in any way.

15. *Anavasthāna* (7), flagging of attention. See *Manas*.

16. *Anupalabdhi* (8), imperceptibility. *Pradhāna* is not perceived because it is too subtle—not because it is not there.

17. *Anumāna* (4, 5, 6), inference. It is one of the three *Pramāṇas* and is itself said to be of three kinds. The basis of inference is here said to be the necessary connection between a mark and that of which it is a mark, i. e. the relation of evidence. The three kinds of inference are: *Pūrvavat*, *Śeṣavat* and *Sāmānyatodṛṣṭa*. First of these is inference or an effect from its cause and the second, inference of its cause from an effect. In the third kind of inference, relation of evidence is not based upon a causal connection between the premise and the conclusion. It is based on uncontracted experience of concomitance. Ordinarily the knowledge of that which is not perceived is acquired by inference from that which is perceived.

18. *Antaḥkaraṇa* (33), internal organ of consciousness, which is said to be threefold. Hence the three names: *Manas*, *Buddhi* and *Ahaṅkāra*, which are said to be three

among the thirteen *Karaṇas* (K32). Work of the external organs lies in the present, but the internal organ takes the past and the future also into consideration. The ten external organs bring to the internal organ knowledge of situation and the impulses to respond to them; and the internal organ deals with these in the light of past experience and future needs.

19. *Andhatāmisra* (48), Complete darkness of the soul, utter spiritual ignorance which is the characteristic of *Tamas* in consciousness. It is one of the five forms of *Viparyaya* and is considered to be that form of *Avidyā* which Patañjali calls *Abhiniveśa*. Taking *Abhiniveśa* to be fear of being deprived of the pleasures which one enjoys, they explain the eighteen forms of *Andha*.

20. *Apaghāta* (1), preventing, escaping. See *Abhighāta*.

21. *Aprasavadharmi* (11), not producing results. While the *Prakṛti* principle produces effects because of change occurring in it, the *Puruṣa* principle neither changes nor produces any results. It is not the cause of any phenomena.

22. *Abhighāta* (1), striking, smiting. Smitten by the three kinds of pain one looks for the means of escaping these onslaughts.

23. *Abhibhava* (7,12), Overpowering, dominating. It is one of the four ways in which *Sattva*, *Rajas* and *Tamas* are related to one another. When one *Guṇa* dominates over the other two, or any one of them the relation between them would be *Āśraya* of the former which dominates and *Abhibhava* of those which are suppressed. When an object completely dominates over another, it hides the latter which then becomes imperceptible.



24. *Āśraya*<sup>1</sup> (12,16,62), Overpowering, dominance. Different forms and shapes of *Avyakta* are seen because of the dominance of one *Guṇa* over the others in different ways and in different degrees, of which the number is legion.

By *Nanāśrayaprakṛti* I.K. means various forms of *prakṛti* which appear because of the different *Guṇas* dominating over others in innumerable different proportions.

*Āśraya*<sup>2</sup> (41), support. *Līngas* are *Sukṣma*. Every *Līnga* exists in and through some *Viśeṣa* or the other. It is in this sense that *Viśeṣas* are the *Āśraya* of *Līngas*.

25. *Abhimāna* (24), ego, self. *Ahaṅkāra* is here defined as *Abhimāna*. But obviously the *Ahaṅkāra* which is so defined as the *Vaikṛta Ahaṅkāra* of which the eleven *Indriyas* are differentiations (K25). The entire *Ahaṅkāra*, which in K22 is said to be a differentiation of *Mahad*, should be wider in extent as it includes what in K25 are called *Bhūtādi* and *Taijasa Ahaṅkāras*.

26. *Ayugapatpravṛtti* (18), difference in respect of mental dispositions. Each of us has a system of mental tendencies which are exclusively his or her own. They make up one's mental constitution, or character; and no two characters are exactly the same. This is one of the arguments given by I. K. for proving that there are many *Puruṣas*.

27. *Artha*<sup>1</sup> (12), work, function. The function of the three *Guṇas*—*Sattva*, *Rajas* and *taṃas* are *Prakāśa*, *Pravṛtti* and *Niyama* respectively.

*Artha*<sup>2</sup> (13, 17, 21, 56, 58, 60), Use, benefit, value, advantage. The objects of the world must be for the use of some one who is not such an object. That entity is *Puruṣa*. This is one of I. K.'s arguments cited for proving the existence of *Puruṣa*.

There is a beginningless *Saṃyoga* of a *Puruṣa* and a *Līnga*, which proves to be useful for attaining *Jñāna* and *Kaivalya*, though *Saṃyoga* being *Anādi* was never brought about by anybody for any purpose. This benefit derived from *Saṃyoga* is *artha*. The knowledge expounded in the *Puruṣas* was imparted by sage Kapila to Āruṇi for the benefit of the *Puruṣa* so that they may get rid of all kinds of pain by attaining *Kaivalya*.

Men and animals work automatically for getting rid of the uneasiness caused by psychological need. Similarly by becoming *Vyakta*, *Avyakta* works automatically for facilitating *Kaivalya* of the *Puruṣas*.

*Arthataḥ*—therefore means for securing a useful purpose. *Sattva* is responsible for consciousness and subtlety in general, *Rajas* for motivation and movement and *Tamas* for grossness and retaining the after-effects of all kinds of behaviour. But these *Guṇas* work together to form useful wholes.

*Artha*<sup>3</sup> (31, 42, 65, 69), objective, aim. *Puruṣa* sees *Prakṛti* cleared of her seven *Bhāvas* which have nothing to do with his objective *Kaivalya*. *Kaivalya* and *Kaivalya* alone is considered by I. K. to be *Puruṣārtha*.

*Artha*<sup>4</sup> (36), content of consciousness. The eleven *Indriyas* call to consciousness percepts, thoughts and drives which are *Arthas* of *Puruṣa* and present them to *Buddhi*<sup>1</sup>.

*Artha*<sup>5</sup> (72), subjects, contents. All the subjects discussed in *Śaṣṭitantra* are undoubtedly the contents of these seventy *Kārikās*. *Īśvarakṛṣṇa* is only an expounder.

*Artha*<sup>6</sup> (69), achievement. *Puruṣārtha* is thus the highest achievement of man—the Supreme knowledge or insight—ultimate realisation.

28. *Avagāhate* (35), Enters, gets into, gets involved.

*Antahkarana* goes deep into the percepts and impulses presented to it. Hence it is said to be the responsible organ and the ten *Indriyas* only, the channels, through which these experiences come to it. The *Indriyas* entertain percepts and impulses and pass them to *Antahkarana* who dives into them.

29. *Avikṛti* (3), not of the nature of phenomena which are the effects of a material cause. *Mūlaprakṛti* is not itself a phenomenon, though phenomena arise in it. In other words it is in itself a formless reality—*Avyakta*—but many forms arise in it. From this point of view we can say that it is matter and matter alone; though it is not matter as we understand the word matter now, because it displays both that which we call matter and that which we call mind.

30. *Avighāta* (45), freedom from obstacles. This is what one gains or acquires the *Bhāva* which *Īśvarakṛṣṇa* calls *Aiśvarya*. Armed with *Aiśvarya* one succeeds in ones endeavours without meeting unsurmountable obstacles.

31. *Viparyaya Kevala Jñāna*, the highest knowledge. It is pure because of absence of all experiences tainted by *Tama*, *Moha*, *Mahāmoha*, *Tāmisra*, *Andha Tāmisra*. While the five innate motives of these names are covered by *Īśvarakṛṣṇa*'s word *Ajñāna*—the opposite of *Jñāna* (K23)—the one word used by him for the responses motivated by them is *Viparyaya* (K46).

32. *Avibhāga* (15), unity. There must be unity behind the diversity in nature. Because otherwise there would be no such uniformity in nature as we find it. This is advanced

as an argument to prove the reality of *Avyakta* which is that one reality.

33. *Aviveki* (11, 14), an entity of which the components are not discrete individuals as are the members of a class. The *Guṇas*, which constitute *Vyakta* work by mixing with one another. None of them has its own separate existence as a discrete individual.

*Vyakta* cannot be split into *Sattva*, *Rajas* and *Tamas*. The reason is that wherever we find these three *Guṇas* we do not see discreteness and where are no *Guṇas* there is discreteness. Such absence of discreteness should qualify *Avyakta* also, as an effect has the same qualities as its material cause has.

34. *Aviśuddhi* (2), contamination. The methods of getting rid of pain laid down in the Vedas are also not perfectly clean. Reference may be to the offering of animals etc. in the sacrifices or to the aim of sacrifices, viz. swarga etc. not being highest. The motive with which these rites are performed is enjoyment of some pleasure in future which is not supposed to be the purest motive.

35. *Aviśeṣa* (34, 38), not concrete, abstract, simple, elementary. The cognitive experiences gained through sense organs are of two kinds—abstract and concrete. The former are *sensa* and the latter percepts. We perceive concrete objects and sense their simple qualities. The former are *Viśeṣa*, the latter *Aviśeṣa*, though both are individual, as opposed to general.

An ancient Indian theory is that there are the same *Tanmātrās*, in the sense organs as are there in their adequate stimuli and this is why certain attributes of objects stimulate certain sense organs and we sense those qualities. There is



thus an affinity between the potential energy in the sense organs and the kinetic energy outside. This is why *Tanmātrās* are called *Aviśesas*.

36. *Avyakta* (2, 10, 14, 16, 58), literally unmanifest, potential, not actual, unnoticed. It is one of the three realities, a deep insight into which is said to be the means of getting rid of pain which is superior to all other means. *Avyakta* is described as the one everlasting, all pervading, supporting, formless, independent first cause which is not many in one. Though it can neither be perceived nor introspected, its reality is proved by inference from the following: (1) everything has a material cause in which its essence must be present, (2) the differentiation (effects) are limited, (3) unity of nature and (4) all effects emerge from and disappear in their material cause.

*Avyakta* operates through the three *Guṇas* mixing with one another and assuming different shapes in accordance with the degree of preponderance of each *Guṇa*. As if to satisfy an inner urge of its own *Avyakta* provides all the *Vyakta* means required by any *Puruṣa* for the attainment of *Kaivalya*.

37. *Avyāpi* (10), not purvative. Though according to *Īśvarakṛṣṇa* in the *Guṇātmaka* universe is *Mahad*, which is *Āvyāpi* he does not call the *Vyakta* reality to be *Āvyāpi*, presumably because it is of the nature of change and the term *Vyāpi* can apply only to an everlasting substance which underlies change. This substance is *Īśvarakṛṣṇa*'s *Avyakta*.

38. *Asāmānya* (29), not joint. Each *Karaṇa* has a function of its own to perform. This is not a joint function. But there is also a *Sāmānya Karaṇa Vṛtti-Dhāraṇa* which is a joint function. The distinct function of *Karmendriyas*,

*Ālocana of Buddhīndriyas* and *Saṅkālpaḥhimānādhyaya* of *Āntaḥkaraṇa : Prāṇa* etc. are the combined action of all the *Karaṇas*.

39. *Āśakti* (46, 47, 49), experience of any of the thirteen *Karaṇas* failing to function properly. Such failure is often caused by an originally defective organ injured and damaged part of the body. These diverse experiences form part of the universe of experience called *Pratyaya Sarga*. *Āśaktis* are said to be twenty-eight in number because there are eleven *Indriyas*, each of which is liable to disorder and failure and there are nine *Tuṣṭis* and eight *Siddhis* each of which can elude the grasp of *Puruṣa*. Inability to succeed in a *Tuṣṭi*, or a *Siddhi* is a *Buddhibādhā* (failure of *Buddhi*) according to *Īśvarakṛṣṇa*.

40. *Ahaṅkāra* (22, 24, 25), individuation. It is *Mahad* seen in its *Sattva*-predominant, *Rajas* predominant and *Tamas* predominant aspects. Hence there are three kinds of *Ahaṅkāra-Vaikṛta* and *Rajas* and *Bhūtādi*. The first of these is described as *Abhimāna*.

41. *Ākūtahetuka* (31), prompter. Functioning of one *Karaṇa* prompts that of another. The idea is that though the activities of different organs are different, there arises no confusion. Co-ordination is brought about by their being complementary functions. All the *Karaṇas* perform their own specific functions without interfering with the functions of the other *Karaṇas*. Each takes its cue from the others. This is caused by the mother motive.

42. *Ākhyāyikā* (72), story told to bring home to the listener an abstruse theory or a truth. Obviously *Śaṣṭitantra*, which is now lost, contained such explanatory-illustrative stories. *Īśvarakṛṣṇa* did not repeat them in his seventy *Kārikās*.

43. *Ātyantika* (68), absolute. From Īśvarkṛṣṇa's statement that when death ensues and absolute *Kaivalya* is attained it does not follow that he believed in some kind of life which is also *Kaivalya*, though not the *Ātyantika Kaivalya*. Īśvarkṛṣṇa has never said that. He has said (K66-7) only this that *Saṁyoga*, which is just the opposite of *Kaivalya*, may continue for some time after the attainment of true knowledge and that in that condition *Puruṣa* does nothing which would necessitate a life after death. This is not a state of *Kaivalya*. So long as there is *Saṁyoga* there can be no *Kaivalya*. His meaning seems to be only this that *Kaivalya* is necessarily complete and absolute. He has not used the word *Mukti* or *Mokṣa*. Even after attaining *Kevala Jñāna* there is a possibility of the aspirant falling from that position; but after attaining *Kaivalya* there is no such possibility. Use of the word *Ubhayam* does not therefore mean that there are two kinds of *Kaivalya*—one interim *Kaivalya* and the other *Ātyantika*. It only emphasises the two characteristics of *Kaivalya*. That a certain pre-*Kaivalya* state may be called *Jīvanmukti* is a different matter.

44. *Ādāna* (28), literally seizing, grasping, which is the principal activity of the hand. But neither does *Pāṇi* in *Kārikā* 26 stand for hand alone nor does *Ādāna* for taking or grasping. *Ādāna* obviously covers all-over behaviour which is not the function of any other *Karmendriya* and the *Indriya* which is responsible for such behaviour is given the name *Pāṇi*.

45. *Ādhyātmika Tuṣṭi* (50), remaining contented because of a certain conviction and doing nothing further to obtain insight into the three realities. Such *Tuṣṭis* are said to be four in number. They are *Prakṛti*, *Upādāna*, *Kālā* and *Bhāgya*.

46. *Ānānda* (28), Sexual enjoyment. It is the work of the *Karmendriya* known as *Upastha*.

47. *Ānuśravika* (2), that of which we have been learning some methods of getting rid of pain are known to people by experience. Others are those which we employ because we have heard that they would deliver us from pain. Vedas are said to be heard by the *Ṛṣis* and certain rites and sacrifices are prescribed in them for attaining *Swarga* etc. But these methods also are not quite clean; nor are they incapable of being excelled; nor else is the promised freedom from pain ever lasting.

48. *Āptāgama=Āptavacana=Āptaśruti* (4, 5, 6, ), testimony of a reliable competent authority, which is one of the three *Pramāṇas*, the other two being *Dṛṣṭa* and *Anumāna*. That which is neither perceived, not inferred from what is known is believed on the strength of such testimony.

According to all the six systems of ancient Indian Philosophy testimony of the Vedas can never be unreliable, because these sacred texts were revealed to the *Ṛṣis* and revelation is nothing like perception or inference which are liable to be mistaken. Some thinkers go even so far as to say that the testimony of the Vedas alone is *Āptāgama*.

49. *Ārambhah* (56), work. The four *Sargas* are the work of *Prakṛti*<sup>1</sup> undertaken by *Prakṛti*<sup>1</sup> ultimately for the benefit of *Puruṣa*<sup>1</sup>.

50. *Ālocana* (28), Sensing and perceiving an object—just that object, not that object as belonging to a class of having a continued existence. The function of sense organs alone is sensing qualities, like sound, colour, smell, and that with *Manas* as an *Indriya* it is perceiving objects like thundering



cloud, red rose, stinking drain. To deal with this presented data is the work of *Antahkaraṇa*. This is the significance of the qualification *Mātra*.

51. *Āśrita* (10), having its being in something else. *Śānta*, *Ghṛa* and *Mūḍha Viśeṣas*, which are the existent *Vyakta*, have their being in *Mahad*.

Hence they are *Āśrita* and *Mahad* with all that it contains has its being in *Avyakta*. This is also *Āśrita*. But *Avākta* is not *Āśrita* in this sense. As opposed to *Avyakta*, *Mahad* and everything in it is a form assumed by something else which is matter in relation to it. *Puruṣa* resembles *Avyakta* in this respect. They are both *Anāśrita*.

52. *Āsuri* (70), name of the disciple to whom this knowledge contained in *Śaṣṭitantra* was first imparted by *Kapila*.

53. *Āharaṇa* (32), performing an action. A *Karmendriya* may bring about an action impulsively as soon as the *Manas* perceives a situation; or the sense organs may first present the different sense to the *Antahkaraṇas* and the *Karmendriyas*, the impulse to respond to the situation in a particular way; and *Buddhi* may then decide what to do in the light of her objectives and the *Karmendriyas* carry out the action thus chosen. Both these kinds of action are *Āharaṇa*.

54. *Ahārya* (32), that which is done by a *Karmendriya*. A *Karmendriya* may act involuntarily without deliberation or voluntarily after deliberation. In this way behaviour accomplished by the *Karmendriyas* can be said to be of ten kinds—five *laukika* (of every body) and five *divya* (of the advanced Yogis).

55. *Indriya* (27), the media through which a material with which *Antahkaraṇa* has to deal are called to consciousness. Since there are five sense organs and five action organs, and *Manas* working of them is also said to be an *Indriya*, there are 11 *Indriyas*. The group of sixteen mentioned in *Karika* 22 consists of these eleven *Indriyas* and the five *Tanmātrās*.

Though the Sanskrit word *Indriya* is some times used in the sense in which the English word 'Organ' is used the *Indriyas* of ancient Indian Philosophy are not parts of the body. They are immaterial and do not die when the body dies. They are abilities of the transmigrating soul and do not exist outside *Līngas*,

They are called *Sāttvika* because *Sattva* predominates in their constitution, though *Rajas* also plays a significant part.

56. *Utpatti* (66), appearance, coming into existence. See *Sthityutpattipralaya*.

57. *Utsarga* (28), defecation and micturation—passing stool and water. This ability is called *Pāyu*, which is a *Karmendriya*. *Utsarga* does not include perspiration etc. as these autonomic reflexes are joint functions of all the *Karaṇas*, not functions of the *Karmendriya Pāyu*.

58. *Indriyaghāta* (17), the sensory apparatus being damaged. This is mentioned as one of the causes of imperceptibility of objects though they are there.

59. *Indriyabādhā* (49), the experience of frustration caused by and *Indriya* failing to perform its action. These experiences are said to be of eleven kinds because there are eleven *Indriyas*.

60. *Udāsīna* ( 20 ), passive, doing nothing on account of the *Saṁyoga* of *Puruṣa* and *Liṅga*, the former appears to be active though it is in fact *Udāsīna*.

61. *Upama* ( 50 ), detachment, remaining contented with detachment from objects which give pleasure are five of the nine *Tuṣṭis*. They are five because it is in five ways that we desire pleasure from objects i. e. by hearing their sounds, by touching them, seeing them, tasting them and smelling them.

*Upamati* ( 66 ), feels that her task is done, an attaining *Kevala Jñāna*. *Puruṣa* sees that he is made up of two different entities *Puruṣa* principle and *Liṅga*<sup>1</sup>; and they say that *Puruṣa*<sup>1</sup> realises that he has seen the *Liṅga*<sup>1</sup> and *Liṅga*<sup>1</sup> that has been seen by *Puruṣa*<sup>1</sup> and thus his task is done. Feminine *Anyā* is used because *Liṅga* is *Guṇātmaka* and is here understood to be *Prakṛti*. *Puruṣa*<sup>1</sup> need not realise anything nor *Liṅga*<sup>1</sup> alone does feel anything. The subject who realises and feels is one. On him dawns the truth that he is two in one.

62. *Upastha* ( 26 ), *Indriya* of which the function is sexual enjoyment. It is one of the five *Karmendriyas*.

63. *Upādāna*<sup>1</sup> ( 9 ), material cause, the material of which anything is made up. *Upādānagrahaṇa*, therefore, is 'containing the material cause' and the argument *Upādānagrahaṇāt* means because everything has its material cause in it; more correctly, everything is a form of a material, which is called its material cause. This argument is advanced in support of the theory that everything exists potentially in its cause—the well known Sāṅkhya theory *Satkāryavāda*. See *Saṁkhyā*.

*Upādāna*<sup>2</sup> ( 50 ), material, here *Mūlaprakṛti*. One of the four *Ābhyantara Tuṣṭis* is called *Upādāna* by I. K. A difference is here made between *Upādāna* and *Viśayoparama* which is said to be *Bāhya Tuṣṭi*. These two *Tuṣṭis* are remaining contented (1) with some object and (2) with the idea of a *Mūlaprakṛti*.

64. *Upaśāmbhaka* ( 13 ), mover in both senses, viz. motive, and a motion. *Rajas* of which the nature is said to be *Aprīti*, as called *Upaśāmbhaka*. In fact, appearance of the three *Guṇas* is itself appearance of change and movement which are absent in *Avyakta*. It appears that the difference between the functions of the three *Guṇas* is not made on the basis of presence or absence of movement but on the basis of visibility of movement. No movement is seen when *Sattva* is predominant, most probably because of the high frequency of change and when *Tamas* predominates, most probably because of the frequency being too low. When *Rajas* predominates movement is apparent because frequency of change is neither too high nor too low. This is why *Rajas* is called *Upaśāmbhaka*.

65. *Upekṣaka* ( 66 ), *Udāsīna*.

66. *Ūrdhva* ( 44, 54 ), higher in the scale of lives which runs from *Brahma* to *Stamba*. There is more of *Sattva* in the higher types of life and those who live the life of *Dharma*<sup>1</sup> go up in the scale in their next life.

67. *Ūha* ( 51 ), cogitating. Cogitating in search of the highest knowledge is one of the many marks of success in the aspirants endeavour. It is included among the eight *Siddhis*. The eight *Siddhis* are experienced as one advances towards knowledge.



68. *Eka* (66), one of the two, i. e. the *Puruṣa*. When a *Puruṣa* attains *Kevala Jñāna*, they say that he ceases to experience pleasure or a pain (see *Upekṣaka* and *Udāsīna*).

69. *Ekāntataḥ* (1), certainly, undoubtedly. The ordinarily known methods of removing pain are not unfailing. In some cases and under certain circumstances they do not succeed. Hence we cannot say that freedom from pain is undoubtedly gained through them.

70. *Aikāntika* (68), firm, final. See *Ātyantika*.

71. *Aiśvarya* (23, 45), possession of extraordinary powers. If anybody attains any superhuman power, it is not lost with his death as it is not an achievement of the body, though it may be lost otherwise in course of time. The eight *Siddhis-Anima* etc. are generally supposed to be *Aiśvarya*. But *Īśvarakṛṣṇa* has not spelled out *Aiśvārya*. He has said only this that acquiring of *Aiśvarya*, ensures conquest of all obstacles—*Avighātaḥ*. *Aiśvārya* being a matter of *Bhāvas*, it inheres in a *Līṅga*, and so long as it lasts the *Līṅga* transmigrates and its *Aiśvarya* goes with it. It overcomes all the obstacles which come in its way.

72. *Autsukya* (58), uneasiness which is felt when a psychological need arises. (See *Avyakta*). *Īśvarakṛṣṇa*'s theory is that by means of the various *Sargas*<sup>1</sup>, which are its *Vyakta* condition, the *Avyakta* impulsively—not voluntarily and deliberately—provides the wherewithal for the attainment of *Puruṣas*.

73. *Karaṇa* (18, 29, 31, 32, 35, 43, 47) the abilities by virtue of which *Līṅga* works, in this sense its organs. But *Karaṇas* are not organs of the body, in spite of the fact that *Līṅga* lives in and works through them. *Līṅga* may in this sense be called *Kāraṇa Śarīra*.

Activity of *Karaṇas* is spontaneous as if they were satisfying a natural impulse. *Īśvarakṛṣṇa* is a psychological determinist and not a free-willist. At the same time his philosophy is teleological not purely mechanical. According to him *Prakṛti* works in, so that it may bring *Apavarga* to *Puruṣa*. According to I. K. there are thirteen *Karaṇas*, three of which are *Antaḥkaraṇas*, there are eleven *Indriyas*, the number of *Karaṇas* should be fourteen; or the *Manas* working with the *Indriyas* would not be a *Karaṇa*. It would be an *Antarendriya*.

74. *Kartṛya* (20), performing actions. See *Akartṛbhāva*.

75. *Karmendriya* (26), action organ. There are five action organs according to ancient Indian thinkers. They are, *Vāk*, *Pāṇi*, *Pāda*, *Pāyu* and *Upastha* which are recognised by all schools of Indian Philosophy. The task attributed to them is called *Āharaṇa*.

76. *Kalala* (43), a soft lump, here an embryo soon after fertilization. While the *Līṅgās* transmigrate the *Mātāpitṛja Viśeṣas* developed *Kalalas*—which are the living bodies that do not transmigrate. They are left behind.

77. *Kārya*<sup>1</sup> (32, 43), work, maintenance of life called *Dhārya* is the joint *Kārya* of all the *Karaṇas-Mātāpitṛja Viśeṣas* called *Kalalādyah* depend upon it for their existence and last only so long as life lasts (K 43).

The *Kārya* of the action-organs in general is called *Āharya* and that of the sense organs, the action organs and the *Antaḥkaraṇas*, each working in its own way, is *Prakasyā*. Work of the *Karaṇas* is thus said to be threefold—*Āharaṇa*, *Dhāraṇa* and *Prakāśakara*.

*Kārya*<sup>2</sup> (8, 14, 15), effect— the form in which a matter which is cause in relation to it exists. *Mahad* etc. are said to be the *Kārya* of *Mūlaprakṛti* and existence of the former is advanced as a proof of the existence of the latter, because every effect is essentially of the nature of its material cause.

An effect can be distinguished from its material cause; but the two can never be separated, as the ring and the gold which is its material cause cannot be separated.

78. *Kāraṇa* (9, 14, 15, 16), material cause. One of the arguments put forward by *Īśvarakṛṣṇa* to prove the theory called *Satkāryavāda* that every effect is potentially present in its material cause and therefore exists in some way even before it appears that the very concept of causation implies this truth.

‘Cause and effect’ are relative terms. When we think of something, as an effect, it is implied that something, which is its cause must be there that it is already there in a potential state is the theory called *Satkāryavāda*.

The modern scientific view of causation is different. While the ancients thought of a first cause which is not a phenomenon but a noumenon, the modern scientists believe that only a phenomenon can be a cause or an effect. The concept of prime matter has therefore no place in present day scientific thought. All the same the scientist is not quite ignorant of the fact that what he sees as an effect is the transformation of an antecedent phenomenon, which is called its cause. Thus *Satkāryavāda* is not an outmoded ancient theory.

Cause and effect can be distinguished from each other but they cannot be separated.

79. *Kāla* (50), time—here the idea that everything takes time to be accomplished. It is one of the four *Ābhyantara Tuṣṭis*, which consists in remaining contented with the idea that the highest knowledge would come in course of time and thus doing nothing to acquire it.

80. *Kaivalya*<sup>1</sup> (17, 21, 68), literally the state of being unconnected. In *Prakṛti* there is an unconscious urge for separating herself from *Puruṣa*. This shows that besides *Pradhāna*, there is another principle of reality. If there were only one principle of *Puruṣa*<sup>2</sup> there would be no urge for separation.

A *Puruṣa* is neither aware of the final separation of the fact that on its dismemberment its *Guṇātma* part would dissolve and only the *Puruṣa* principle would remain.

This part is played by *Pradhāna* which is in *Saṁyoga* with *Puruṣa* working for the separation of the two.

81. *Kaivalya*<sup>2</sup> (19), impossibility of getting mixed up with the *Guṇas* as they do with one another. (See *Puruṣa*) *Saṁyoga* of *Puruṣa* and *Pradhāna* is not like *Mithuna* of *Guṇas*.

82. *Kevala Jñāna* (64), highest knowledge; *Nāsmi Na Me Nāham*. Supreme knowledge dawns upon an aspirant if he realises the truth about reality as explained in the *Kārikās*. This knowledge is said to be pure, because it is free from false notions. See *Aviparyaya*.

83. *Guṇa-Triguṇa* (11, 12, 14, 16, 17, 18, 20, 27, 46), three groups in which patterns of change were arranged by the ancient Indian thinkers. All schools of Indian philosophy speak of them. They are the three big groups in which all the *Vyakta* forms of *Prakṛti* can be placed.



*Vyakta* is a system of extremely complicated movements, one of its dimensions being frequency of movements and it appears that the ancient Indians thought of three long bands of frequency—a short wave band, a medium wave band and a long wave band—as *Sattva*, *Rajas* and *Tamas* respectively which they called *Triguṇa*. Whether these are electromagnetic waves or only charges of electricity thought of as particles, the explanation in terms of waves is good; because we are all familiar with radio waves. Broadly speaking, consciousness is the form taken by high frequency changes, apparent movement by medium frequency ones and inertia by low frequency changes. Hence they called these the functions of *Sattva*, *Rajas* and *Tamas* respectively. In conscious beings relative preponderance of *Sattva* is peace—tranquility, that of *Rajas* agitation—excitement and that of *Tamas*, dullness, stupidity.

Thus understood, *Sattva*, *Rajas* and *Tamas* are strictly relative terms and in one frequency band itself there are comparatively faster and slower movements. It may be that consciousness of the highest frequencies in the high frequency band is *Prīti*, of the medium frequencies in the same band *Āprīti* and of the lowest frequencies *Viśāda*.

Complexity of change is another dimension of *Vyakta*. There are movements within movements as there are wheels within wheels in a complicated machinery and there movements may be of vastly varying frequencies. Hence they say that the *Guṇas* all work together. In doing so, sometimes one *Guṇa* dominates over the other two, at other times one is dominated by another or else movement of one frequency changes into that of other frequencies or changes of two or more frequencies blend and produce a single result. This complicated process *Īśvarakṛṣṇa* called *Abhibhava*, *Āśrya*, *Janana* and *Mithuna Vṛttis* of the *Guṇas* and this mode of

action of the *Guṇas* he considered to be responsible for the infinitely large number of forms and shapes which are his *Vyakta*. *Guṇavaiśamyavimarda* is therefore a good explanation of the diversity found in the *Pratyaya Sarga* and *Guṇapariṇāmaviśeṣa* of the differences among the *Karāṇas*—the thirteen forms assumed by *Buddhi*. We can speak of three *Guṇas* only when *Guṇas* are active. But *Īśvarakṛṣṇa* also believes in another state of *Guṇa* in which state they are not active and since the distinctive characteristics of each *Guṇa* cannot be discerned in that state this state of the *Guṇas* is called *Avyakta*. These ancient investigators thought of the word *Guṇa*, which literally means rope, because their idea was that what they called the *Guṇas* are that quality of *Prakṛti* which binds the *Puruṣa* to it.

84. *Guṇavati* ( 60 ), of the nature of three *Guṇas* i. e. *Prakṛti*. *Guṇapariṇāmaviśeṣa* ( 24 ), *Guṇas* assuming different forms by combining in different ways. The thirteen *Karāṇas* are such forms taken by the *Guṇas*. It appears that the first scientist in the world was the ancient Indian investigator—whatever he was—who discovered the three *Guṇas*, their varying stresses and strains and the consequent relativity in nature.

85. *Grāhyabheda* ( 27 ), Many different sensa, many different simple impulses and many different wishes all of which *Manas* entertains. *Māṭhara* reads *Grāhyabhedāt*, *Candrikā Bāhyabhedāt* and *Caṇḍapada* and *Vācaspati Bāhyabhedah*. The first is the best.

86. *Caṭuṣṭaya* ( 30 ), The senses, *Manas* as an *Indriya*, *Karmendriyas* and *Antaḥkaraṇa*. In presentative consciousness these may work together at the same time or they may work singly one after the other. In representative consciousness, however, only that which is previously entertained by the *Indriyas* is re-called.

87. *Guru* ( 13 ), gross, heavy, slow *Tamoguṇa* which is predominant in the material world is described as *Guru*. It is responsible for the grossness, heaviness and sloth of matter.

88. *Ghōra* ( 38 ), agitated, here that in which action predominates. A *Ghōra Viśeṣa* is a *Guṇapariṇāmaviśeṣa* in which action and therefore *Rajas* which is responsible for it predominates.

89. *Ghrāṇa* ( 26 ), the olfactory sense. See *Indriya*.

90. *Cakṣu* ( 26 ), the visual sense. See *Indriya*.

91. *Cala* ( 13 ), presenting apparent movement. While *Sattva* and *Tamas* movements are not perceptible *Rajas* movements are. Hence it is called *Cala*. See *Guṇa*.

92. *Cetanā* ( 55 ), See *Cetanā*.

93. *Cetanā* ( 20 ), consciousness. *Prakṛti* is utterly devoid of this consciousness. *Puruṣa* alone is *Cetanā*. It is a principle essentially different from *Prakṛti*, though there is a beginningless connection between the two. The consciousness of the *Puruṣa* principle is nothing like own consciousness, which is a *Vṛtti*. *Puruṣa Cetanā* is not a *Vṛtti* in any sense.

All the same it appears that *Liṅga* itself is conscious.

94. *Janana* ( 12 ), rising, springing. It is one of the ways in which the works of the different *Guṇas* are related to one another; e. g. *Aprīti* may result from *Pṛīti*, *Viśāda* from *Aprīti*, and so on. (See *Abhibhava* and *Āśraya*<sup>3</sup>).

95. *Jñā* ( 2 ), the *Puruṣa* principle, one of the three realities, a deep insight into which is the best and the most perfect means of getting rid of pain—*Duḥkhatraya*. Nothing more can be said about this principle.

96. *Jñāna*<sup>1</sup> ( 23, 44, 64 ) Supreme realisation = *Nāśminame-nāham* as a *Bhāva*, which an aspirant develops in course of time and which brings *Apavarga* to him. *Īśvarakṛṣṇa* posits a causal connection between *Jñāna* and *Apavarga*; but since, according to him *Rāga* perpetuates *Samsāra*, *Virāga* is also necessary for gaining *Apavarga*.

*Jñāna*<sup>2</sup> ( 69 ), systematic knowledge which an aspirant obtains by perception, inference or testimony. The knowledge contained in the *Kārikās* was imparted by the sage Kapila to Āsuri for the benefit of us *Puruṣas*. This was revealed to the sage Kapila, but to the students and the persons desirous of obtaining release from suffering it is now available in I. K.'s *Sāṃkhya Kārikās*. (See *Āsuri*).

97. *Tattvābhyāsa* ( 64 ), repeatedly calling to mind all the principles which constitute reality, particularly the *Puruṣa* principle as clearly distinct from the *Guṇātma* principle. (See *Vikārah*).

98. *Tanmātrā* ( 24, 25, 38 ), the matter of which the *Bhūtās* are said to be forms, the imperceptible matter of the perceptible material existence, literally that and that alone. But form and matter are relative terms; the *Tanmātrās*—*Śabda*, *Sparsa*, *Rūpa*, *Rasa* and *Gandha* are themselves forms of *Bhūtādi Ahaṅkāra* which is matter in relation to them. *Tamas* predominates in *Bhūtādi* and therefore in the *Tanmātrās* and the *Bhūtās*. They are all matter in the sense in which we understand this word to-day.

But the material objects as they exist and are perceived by us are the *Mūḍha Viśeṣas*—the *Prabhūtas*. All the other conditions of matter are abstractions for lay men. It is the scientist or the metaphysician who knows about them in his own way. As for example, we can perceive and deal



with gold in this form or that—a ring, a coin or a crown. The chemist, on the other hand, does not deal with these things. For him they are all gold, and the metaphysician in search of ultimate reality sees all these objects as the *Mahābhūta Prithvī*, which is made up of the *Tanmātrās* which in their turn, are forms of *Bhūtādi Ahaṅkāra* a differentiation in *Mahād*.

99. *Tamas*<sup>1</sup> (13, 54), that among the three *Guṇas* which is described as gross, slow, heavy and restraining, i. e. causing obstruction. Preponderance of *Tamas* obstructs *Sattva* and *Rajas*. Consciousness is a *Sāttvika* phenomenon in the sense that it appears where *Sattva* predominates. But if the *Tamas* part in it raises its head dullness and stupidity characterise consciousness. Hence *Tamas* is described as *Viśādātmaka* (Kārikā 12). *Tamas* predominates in the lower rung of the *Bhautika Sarga*, in *Tanmātrā* and in *Adharma*, *Ajñāna*, *Rāga* and *Anaiśvarya*.

*Tamas*<sup>2</sup> (48), that variety of *Viparyaya* in which the intensity of *Tamas* is comparatively the lowest. It is higher and higher in *Moha*, *Mahā-Moha*, *Tāmisra* and *Andha Tāmisra* in this order. *Tamas* itself is said to be eightfold.

The commentators equate it with Patañjali's *Avidyā*.

100. *Tāmisra* (48), a variety of *Viparyaya*. (See *Tamas*)<sup>2</sup> It is itself said to be eighteenfold. Commentators equate it with *Dveṣa*, which is described by Patañjali as the attitude adopted towards those persons, things and situations that cause pain.

101. *Taīryak* (53), one of the three forms of life—the lowest which includes the animal and vegetable kingdoms. The five subdivisions of this kind of life are : *Paśu*, *Mrga*, *Pakṣi*, *Sarīrpa* and *Sthāvara* lives.

It is difficult to distinguish between the first two. But since domestic animals are not generally considered to be *Mrgas* it appears that *Paśus* are domestic animals and *Mrgas* wild beasts. In general plants and trees are innumerable. *Sthāvara* probably stand for the entire vegetable kingdom. (See *Daiva*).

102. *Tuṣṭi* (46, 47, 49, 50), satisfaction, contentment—here premature satisfaction, which is one of the experiences that constitute the *Pratyaya Sarga*. They speak of nine *Tuṣṭis*, four of which are *Ādhyātmika* and five *Ādhibhautika*, i. e. having to do with objects of pleasure.

103. *Taijasāhaṅkāra* (25), one of the three forms of *Ahaṅkāra*—that form which is supposed to be the source of energy. As movement is considered to be the function of *Rajas*, *Taijasāhaṅkāra* is *Rājasikāhaṅkāra* which plays a minor part in both *Indriyas*, in which *Sattva* predominates and *Tanmātrās*, in which *Tamas* predominates.

104. *Traya* (1, 29, 30, 33, 51), In K1 and 51 it means three in number; in 29 and 30 it stands for sense organs, *Manas* working as *Indriya* and action organs. These three work jointly as well as severally. The five *Vāyus* are their joint function, known in one word as *Dhāraṇa*. In presentative consciousness these three may work simultaneously with *Antaḥkaraṇa* or before *Antaḥkaraṇa* comes into play. In representative consciousness, however, *Antaḥkaraṇa* avails of the work of these three done previously. In K33 the word three is used for the *Antaḥkaraṇas*—*Manas*, *Buddhi* and *Ahaṅkāra*. See *Antaḥkaraṇa*.

105. *Triguṇa* (11, 16, 17, 18), (See *Guṇa*)

106. *Traiguṇya* (14, 18). (See *Guṇa*).

107. *Tvak* (26), the cutaneous sense. (See *Indriya*).
108. *Darśana* (21), seeing—here a *Puruṣa* seeing the difference between the *Puruṣa* and *Prakṛti* principles clearly and unmistakably. This insight is, in *Īśvarakṛṣṇa*'s words *Darśana* of *Prakṛti* by *Puruṣa*. His meaning seems to be that *Puruṣa*<sup>2</sup> comes to know that he is a composite individual of which the permanent constituent is *Puruṣa* and impermanent *Prakṛti*. By *Pradhāna* in this *kārikā* I. K. means *Pradhāna* in the forms of *Liṅga*. *Kaivalya* follows *Darśana*. The former is *Puruṣa* being left unencumbered by *Prakṛti*.
109. *Dāna* (51), purification—here purity of *Kevala Jnana*. *Dāna* is considered to be a *Siddhi* by *Īśvarakṛṣṇa*—the highest one because it is free from *Viparyaya*. Absence of *Dveṣa* which is *Viparyaya* is purity of heart. It is *Dāna* in this sense.
110. *Dṛṣṭa*<sup>1</sup> (1, 2), ordinarily known. Since ordinarily known means of getting rid of pain do not end pain absolutely and permanently, a search for other means is necessary.
- Dṛṣṭa*<sup>2</sup> (4, 5, 6, 30), perception, including delayed discernment of a percept perception, inference and testimony are said to be the three *Pramāṇas*—sources of belief knowledge gained through the sense organs in *Dṛṣṭa*, which is presentative cognition as opposed to representative cognition, thinking and remembering. The latter is therefore *adṛṣṭa* in this sense. It is always preceded by *Dṛṣṭa*.
- Dṛṣṭaḥ* (43), are found, seen, exist. The *Bhāvās* inhere in *Liṅga*<sup>1</sup>, which is made up of the *Karaṇas*. The fertilised ovum is in the mother's womb.
111. *Duḥkha-Traya* (1), *Ādhyātmika*, *Ādhibhautika* and *Ādhidaivika* pain. The first of these is due to disease and anxiety; the second is caused by other living beings; and

the third sent by supernatural agencies e. g. earthquakes, storms. Life is full of these and thoughtful persons search for means of escaping them.

112. *Duḥkha Vighātastraya* (5), escaping the *Duḥkhatraya*. This makes up three of the eight *Siddhis* mentioned by *Īśvarakṛṣṇa* obviously this is relief obtained by ordinary means; because the relief obtained by *Kevala Jñāna* is *Apavarga* itself.

113. *Daivā* (53), in a sense the higher type of life made available by *Pradhāna* to *Puruṣas*. Though *Antaḥkaraṇa* is most highly developed in the *Devas*, the ancient Hindus believed that *Kaivalya* can be attained only by existing in human life.

They speak of eight types of *Devas* who are said to be *Brahma*, *Prajāpati*, *Indra*, *Pitr*, *Gandharva*, *Yakṣa*, *Rākṣasa* and *Piśāca*. Thus *Deva* in this context does not mean what we understand by the English word God. *Deva*, *Tiryak* and *Manuṣya* are the three broad divisions of what *Īśvarakṛṣṇa* calls *Bhautika Sarga*—the long range of lives—*Deva* being a superhuman and *Tiryak* subhuman.

114. *Drastṛtva* (19), being a seer, seeing. According to Patañjali *Puruṣa* sees *Citta* and this is the only part which it plays. See *Akārtrbhāva*.

115. *Dvārāṇi* (35), media through which something is obtained. The *Bāhyendriyas* call percepts and impulses to consciousness and present them to *Antaḥkaraṇa*. They are therefore called *Dvārāṇi*.

116. *Dvārīn* (35), one who receives something through some other agency. *Trividha Antaḥkaraṇa* receives percepts and impulses through the eleven *Indriyas*. It is therefore called *Dvārī*.



117. *Dharma*<sup>1</sup> ( 44 ), meritorious actions like charity and sacrifice. By living a life of *Dharma* the aspirant rises in the scale of living beings— *Bhautika Sarga*. See *Ūrdhva*.

*Dharma*<sup>2</sup> ( 23, 43 ), the dispositions formed by practising *Dharma*<sup>1</sup>. *Dharma*<sup>2</sup> and *Adharma* in this senses are counted by *Īśvarakṛṣṇa* among the *Bhāvas*, which inhere in *Līṅga* and thus remain with it as it goes from one life to another.

118. *Dhāraṇa* ( 32, 67 ), maintaining life by means of automatic reflexes like respiration, digestion, incubation. See *Vāyavāḥ*. *Dhāraṇa* is said to be the joint function of all the *Karaṇas*.

119. *Dhārya* ( 32 ), the work which is accomplished by *Dhāraṇa*. It is maintenance of life in a living being and can be said to be tenfold because it is accomplished by means of the five *prāṇādi* and five *Nāgādi Vāyavāḥ*.

120. *Naṭa* ( 42 ), actor, *Līṅga* is said to be like an actor who plays different roles in different dramas one after the other. Innumerable such roles—the *Bhautika Sarga*—are provided by *Prakṛti*.

121. *Nimitta Naimittika Prasāṅga* ( 42 ), the law of *Karmavipāka*. According to *Īśvarakṛṣṇa* rise and fall in the scale of lives is determined by *Dharma* and *Adharma* respectively. Here *Dharma* and *Adharma* are *Nimitta* and the lives got as a consequence of perpetuating them their *Naimittikas*. Not only *Dharma* and *Adharma*, but all the *Bhāvas*, i. e. the psychological makeup of *Līṅga*, determine its future. *Jñānā*, *Ajñānā*, *Rāga*, *Vairāgya*, *Aiśvarya* and *Anāiśvarya* are in this way all *Nimittas* and *Apavarga*, *Bandha*, *Prakṛtilayatva*, *Samsāra*, *Avighāta* and *Vighāta* all their respective

*Naimittikas*. It is in this *Nimitta-Naimittika* framework that *Līṅga* moves from life to life. Patañjali has distinguished between the laws of *Karmavipāka* and *Karmaphala*, the latter bringing only pleasure and pain.

122. *Niyata* ( 39, 40 ), lasting. A living being is *Puruṣa* embodied in a *Mātā-Pitrja*. The former, in its turn, is a *Saṁyoga* of a *Puruṣa* and a *Sukṣma Viśeṣa*. When a death occurs out of these four it is only the *Mātāpitṛja* which dies. The *Līṅga* continues to exist. It gets dissolved when, following the attainment of *Kevala Jñāna*, the *Puruṣa* attains *Kaivalya*.

123. *Niyama*<sup>1</sup> ( 12 ), inertia. *Tamas* itself being motion of low frequency, in combination with *Sattva* and *Rajas* it retards their movement.

*Niyama*<sup>2</sup> ( 18 ), pattern, arrangement. The pattern of birth, psychical make-up and death in every individual is different from every other.

This is adduced as an argument in favour of plurality of *Puruṣas*. But this argument establishes plurality of individual *Puruṣas*, not of *Puruṣa* principle, which is neither born, nor has it any constitution or structure, nor does it ever die.

124. *Nirāśrayam* ( 41 ), without any individuality, material or immaterial. If there were no *Sukṣma Viśeṣas*, there would be nothing which would make one *Līṅga* distinct and separate from every other *Līṅga*; and if there were no *Mātāpitṛjas* and *Prabhūtas* there would be no bodies for *Līṅgas* to appropriate and live in.

125. *Nirupabhoga* ( 40 ) without deriving pleasure or pain. All the experiences, including pleasure and pain are of *Puruṣas* the composite individual who transmigrates their

experiences cannot be ascribed to *Linga* alone. Since the Sāṅkhya thinkers fight shy of talking of transmigration in the connection of principle *Puruṣa*. Therefore they hold that *Linga* alone transmigrates, which without its *Puruṣa* remains *Nirupabhoga*.

It appears that neither a *Puruṣa* alone nor a *Linga* alone nor a body alone can have any knowledge or do anything. I. K. unambiguously lays down that *Jarā-Maraṇa-Duḥkha* is felt by the *Cetana Puruṣa*. *Jarāmaraṇa* are of the body of a *Linga-Puruṣa* who lives a life. Without the adoption of a body by that individual experience of *Jarā-Maraṇa-Duḥkha* is not possible. Similarly a *Linga* cannot do anything without the instrumentality of body. A dead body, of course, can neither know nor feel nor act. Hence it would not be wrong to say that *Puruṣa* is not the *Kartā*, that the *Linga* transmigrates without feeling pleasure or pain and that the body is not the knower. It is the composite individual, having these three constituents that knows, feels, wishes, desires and acts.

That *Linga* alone transmigrates is erroneous thinking; as according to the Sāṅkhya theory *Linga* is always the *Linga* of a *Puruṣa*. A *Linga* and *Linga* alone is an impossibility.

126. *Nirvṛtti* ( 52 ), self-expression by prompting corresponding behaviour. *Bhāvas* inhere in *Linga*, and it is from the *Linga* that they operate and determine behaviour. Prompting of behaviour is the satisfaction of *Bhāvas* and this is not possible without a *Linga*, as *Bhāvas* exist only in a *Linga*.

127. *Nivṛttopasava* ( 65 ), one who has to contribute nothing more. When a *Puruṣa* attains *Kevala Jñāna*, *Prakṛti* has

nothing more to do and therefore makes no new contribution. Then the *Puruṣa* sees this sterile *Prakṛti* distinctly as something other than the own *Puruṣa* principle. This in *Īśvarakṛṣṇa*'s word, is *Puruṣa* seeing the *Nivṛta Prasava Prakṛti*.

128. *Pāñcaśikhi* ( 70 ), the teacher whom *Āsuri* gave the knowledge which he, in his turn, got from Kapila, the founder of the Sāṅkhya system of Philosophy. *Pāñcaśikhi* taught this lore to many aspirants.

129. *Paratantra* ( 10 ), dependent on another. *Vyakta* depends for its very being on *Avyakta*. It exists in this or that form capable of being introspected or perceived. All these forms make up the *Vyakta* reality.

130. *Paramarṣi* ( 69 ), the sage Kapila who is recognised on all hands as the founder of the Sāṅkhya system of philosophy.

131. *Paravāda* ( 72 ), other theories. All that was said in *Śaṣṭitantra* has been said in the seventy *Kārikās* with the exception of explanatory illustrations and mention of other theories. See *Ākhyāyikā*.

132. *Pariṇāmataḥ* ( 16 ), by assuming different forms *Avyakta* operates by assuming innumerable ever changing forms and shapes as a result of the combination of the three *Guṇas* in different proportions.

133. *Parimāṇa* ( 15 ), limited in space and time. All the various shapes and forms are limited and finite. This is said by *Īśvarakṛṣṇa* to be a proof of the reality of something which is infinite and can therefore take an infinite number of finite forms and shapes. That one reality is *Avyakta*.



134. *Parokṣa* (6), that which can neither be perceived nor introspected. Knowledge of such objects not gained by inference is gained by testimony—*Āptāgama*.

135. *Pāda* (26), the *Indriya* responsible for the ability to move about. It is a *Karmendriya*. Ordinarily we use our legs for moving from one place to another. But those who have no legs also manage to move about. They use the *Indriya* called *Pāda*.

136. *Pāṇi* (26), the *Indriya* which enables living beings to do something with their bodies without moving from one place to another. Generally we work with our hands. But we can also use the other parts of the body to accomplish a task, e. g. heading a football, unravelling a knot with the teeth, pushing with the trunk. See *Ādāna*. *Pāṇi* is one of the five *Karmendriyas*.

137. *Pāyu* (26), the *Indriya* which enables us to pass urine and stool. It is a *Karmendriya*. See *Utsarga*.

138. *Puruṣa*<sup>1</sup> = *Pumān* (3, 11, 17, 18, 19, 21, 36, 37, 55, 59, 60, 61, 65), *Jña*, the *Puruṣa* principle of reality which is in every way different from the *Prakṛti* principle. In other words it is not *Guṇātmaka* as *Prakṛti* is. *Guṇas* have an objective reality. *Puruṣas* are not objectively real. They enjoy a reality of their own. Every *Puruṣa* is said to be of the nature of *Cetana*. This principle of reality is not the material cause of any effect. Hence it is said to be *Aprasava-dharmī*. From the fact that *Puruṣas* not being *Guṇātmaka*, I. K. infers their *Sākṣitva*, *Kaivalya*, *Mādhyasthya*, *Drasṭṛtva*, and *Akartṛbhāva*. But *Puruṣa* who is *Cetana* itself, does not suffer. The person who suffers is *Puruṣa*<sup>2</sup> a combination of *Puruṣa* and *Līṅga* and as such devoid of *Cetana*. *Īśvarakṛṣṇa*

here calls him *Cetana* because he has in him the entity called *Puruṣa*. This thinker fails to distinguish between the whole and the part.

*Puruṣa*<sup>2</sup> (18, 36, 37, 55, 59, 61, 65), a *Puruṣa* in *Saṁyoga* with a *Līṅga*. By virtue of their *Saṁyoga* with *Puruṣas*, the *Līṅgas* appear themselves as *Cetana*.

As opposed to that the *Puruṣa* who is not in *Saṁyoga* with a *Līṅga* does not suffer in any way.

On attaining *Kaivalya* the *Līṅga* of the *Puruṣa* which he illumined disintegrates; but the *Puruṣa* does not change in any manner whatsoever. Though they remain in *Saṁyoga* with their *Līṅgas*<sup>2</sup>, while they grow and their bodies die and are born, no change seen in the *Puruṣas*. They remain ever the same. *Saṁyoga* of a *Puruṣa* and a *Līṅga* is a unique arrangement. It cannot be compared to any combination, mixture or blending we know of. All the same a *Puruṣa* and a *Līṅga* together make up one individual; and during the course of a life in a body they appear to be very much like a *Tridaṇḍa*. The three together behave, suffer, enjoy and transmigrate. The *Puruṣas* themselves do not move. Only the bodies driven by the *Līṅgas* move and the *Līṅgas* in *Saṁyoga* with their *Puruṣas* transmigrate. In absence of *Saṁyoga* there would be neither *Līṅgas*, nor the *Karaṇas*, nor *Mātāpitṛjas*.

139. *Prakāśa* (12), consciousness, which is the contribution of *Sāttva* in a living being. See *Guṇa*. The thirteen *Karaṇas* are responsible for thirteen different kinds of consciousness, five sensations, five simple conations; concrete perceptions and conations and various wishes and desires; self consciousness; and taking decisions. *Prakāśakaram* is the process of becoming conscious.

140. *Prakāśya*<sup>1</sup> ( 32 ), consciousness, which is the product of *Prakāśakaram*. It is the work of the sense and active organs and the *Antaḥkaraṇas*. It can be either immediate or delayed auditory, tactual, visual, gustatory or olfactory knowledge and may this be considered to be tenfold. *Buddhi* considers the situations perceived as well as considers the pros and cons of the actions imagined by *Manas*.

*Prakāśya*<sup>2</sup> ( 36 ), after becoming conscious of. The other twelve *Karaṇas* bring to consciousness all that is required by *Puruṣa*<sup>3</sup> and present it to *Buddhi* to deal with. To distinguish it from *Prakāśakaram* we can paraphrase it as *Prakāśitam Kṛtvā*.

141. *Prakṛti*<sup>1</sup>- ( 3, 8, 11, 22, 37, 56, 61, 62, 63 ), *Pradhāna*, a principle of reality other than *Puruṣa*. As *Avyakta* is so subtle that it is below the threshold for any kind of sensation or introspection and the effects from which its existence is inferred differ from it in as much as they are of the nature of change. They resemble *Avyakta* in being *Guṇātmaka* in enjoying an objective reality capable of being ordinarily understood in being devoid of *Cetana* and in being productive of effects. Innumerable patterns can be discriminated in these movements and innumerable things can be seen. If we look at these only as change, ignoring all their complexity, we call them *Mahad*. This is the ancient Indian terminology. Hence *Īśvarakṛṣṇa*'s statement from *Prakṛti Mahān*. When change occurs in *Prakṛti*, it displays in infinity of patterns. This is called its *Vibhūtvā*. But behind every change is *Prakṛti*, which is its cause and its essence. The various *Līṅgas*, are called by I. K. *Nānāśraya Prakṛti*. The *Līṅgas* are *Līṅgas* because they are in *Sāmyoga* with the *Puruṣa* principle. The theory forms the individual *Puruṣas* and are said to be in bondage and in the end to be released from bondage to transmigrate so long as they remain the *Līṅgas* of *Puruṣas*.

When a *Puruṣa* attains *Kevala Jñāna*, only one out of the eight *Bhāvas* remains in *Buddhi*. Then the *Puruṣa* neither performs meritorious or vicious actions, nor else does he need *Aiśvarya* or suffer in any way by the lack of it. This condition of *Prakṛti* in action is what I. K. calls *Nivṛttaprasava Prakṛti*. If we get rid of the obsession of two phases of *Guṇātmaka* reality, viz. *Sṛṣṭi* and *Pralaya* then there would be no necessity for positing *Prakṛti*. The change would be the last and ultimate *Guṇātmaka* reality. We need not ask what is that which changes. I. K. believes in such a *Pralaya* and hence in *Prakṛti* in which *Guṇas* are not functioning, though in essence it is *Guṇātmaka*.

*Prakṛti*<sup>2</sup> ( 3 ), material cause of something which would be its effects. *Prakṛti* is in this sense the root cause of every thing and though *Mahad*, *Ahaṅkāra*, *Indriyas* and the five *Tanmātrās* are in fact such effects, all of them can be correctly thought of as *Prakṛtis* as well- *Mahad* appearing as *Ahaṅkāra*, which in its *Vaikṛta* form the material of *Indriyas* and in its *Bhūtādi* form that of *Tanmātrās*. *Īśvara-kṛṣṇa* calls seven of these forms *Prakṛti Vikṛtis*. But the eleven *Indriyas* and the five *Bhūtas*, the five gross forms, which appear as a result of combination of the *Tanmātrās*-are spoken of by him as *Vikāras*.

*Prakṛti*<sup>3</sup> ( 50 ), the *Tuṣṭi* which consists in depending on nature and remaining contented without doing anything to attain *Kevala Jñāna*. This is the name given to one of the four *Ādhyātmika Tuṣṭis*.

142. *Prakṛtilaya* (45), remaining concealed in some *Prabhūta* some atom of matter. Perfect *Vairāgya* without *Kevala Jñāna* enables a *Puruṣa*<sup>3</sup> to remain so concealed for thousands of years and thus escape the pain of *Samsāra*. But this is not



getting rid of pain once for all. These *Puruṣas*<sup>2</sup> have to return to a human existence for attaining *Kaiyalya* by *Kevala Jñāna*. This is the ancient Indian view.

143. *Pratiniyama* (18), See *Niyama*.

144. *Pradīpakalpaḥ* (13, 36), *Pradīpavat*-like a lamp. Just as oil, a container, a wick, and a flame are brought together in such a way that a light is produced, lasts for some time and illumines objects, in the same way the three *Guṇas* combine in such a manner that they prove useful for *Puruṣas*. The eleven *Indriyas* also, each being different from the others like oil, container and wick, perform the one function of bringing to consciousness all that may be required by *Puruṣa*<sup>2</sup> and presenting it to *Buddhi* through *Manas* and *Aniāḥkāraṇa*; though each does it in its own way. They co-operate without blending like the *Guṇas*.

145. *Pratyaya Sarga* (46), the eight different trends taken by the transmigrating souls as determined by the development of different *Bhāvas* the trend towards rising in the scale of living beings by developing *Dharma* and so on. From another point of view they can be placed in four broad divisions called *Viparyaya*, *Āsakti*, *Tuṣṭi* and *Siddhi* which are subdivided to form as many as fifty kinds of different experience. And there are innumerable varieties of each kind of experience. All this diversity is caused by the three *Guṇas* mixing in different proportions. Although experience is a predominantly *Sāttvika* affair, *Rajas* and *Tamas* also play their part in it and three together produce a variety of *Sāttvika* phenomena, which can themselves be arranged in a *Sāttvikatāmasa* scale. These experiences are marks of success and failure in the long course of progress towards the attainment of *Kevala Jñāna*. They constitute what *Īśvarakṛṣṇa* calls the *Pratyayasarga*.

146. *Pratyupabhoga* (32), experience. The *Karaṇas* which give us the various experiences are ultimately the forms taken by *Buddhi*. I. K. therefore considers all *Pratyupabhoga* to be the work of *Buddhi*.

147. *Pradhāna* (11, 37, 38), *Prakṛti*<sup>1</sup>. In K. 21, *Pradhāna* is *Pradhāna* in the form of a *Līṅga*.

148. *Prabhūta* (39), material objects from the microscopically small particles of matter to the biggest masses like the earth.

149. *Pramāṇa* (4), source of belief. We believe what we ourselves perceive or infer or learn from reliable testimony. Hence perception, inference and testimony are called *Pramāṇas* technically known as *Dṛṣṭa*, *Anumāna* and *Āpatāgama*. We act according to our belief, though they sometimes prove to be wrong knowledge gained by these *Pramāṇas* is not necessarily correct knowledge. But ordinarily these three are the only methods of gaining correct knowledge. Hence this classification of *Pramāṇas*. If knowledge gained by one *Pramāṇa* contradicts that gained by another, we do not work on the assumption that any of them is correct.

150. *Prameya* (4), that which is believed (See *Pramāṇa*).

151. *Pravṛtti*<sup>1</sup> (12), apparent movement. The extreme *Sattva* movement are too fast and the extreme *Tamas* ones too slow to be noticed. The *Rajas* movements are of intermediate frequency. Hence the work of *Rajas* is said to be movement *Calā*.

*Pravṛtti*<sup>2</sup> (15), actual existence, happening, appearing. The innumerable particular existents would not be there if there was nothing corresponding to them as their potentiality *Śakti*-which becomes actual. This is advanced by

*Īśvarakṛṣṇa* as one of the proofs of the reality of *Prakṛti*<sup>1</sup>, which is the potentiality of every thing that actually exists.

*Pravṛtti*<sup>3</sup> (17, 57), urge, propensity. There is an inner urge in every *Puruṣa*<sup>2</sup> to do this and that which ultimately proves to be in his interest. Reference is to the search for the surest means of getting rid of pain. That means is *Kevala Jñāna* which brings *Kaivalya*. This urge *Īśvarakṛṣṇa* attributes to *Pradhāna* only. The meaning is that it is by virtue of this component that *Puruṣa*<sup>2</sup> is equipped with this urge. The presence of this urge in every *Puruṣa*<sup>2</sup> is also an argument given by *Īśvarakṛṣṇa* in support of the thesis that there are individual *Puruṣa*<sup>1</sup>.

152. *Pralaya* (69), going out of existence. The philosophy taught by Kapila is an investigation into appearance, continuance and disappearance of all that exists.

153. *Prāṇa* (29), the respiratory reflex. It is considered by the ancient Indian thinkers to be one of the five principal *Vāyus*, the other four being *Apāna*, *Samāna*, *Vyāna* and *Udāna*. These are considered by *Īśvarakṛṣṇa* to be the joint function of all the *Karaṇas* which is responsible for maintaining life. If respiration, elimination digestion, circulation and the reflexes to escape injury cease, life ceases. See *Dhāraṇa*.

154. *Prīti* (12), peace of mind. In consciousness, which is predominantly *Sattvika*, concentration of *Sattva* means peace. See *Guṇa* and *Aprīti*.

154. *Prekṣaka* (65), unconcerned spectator. As a result of *Kevala Jñāna*, *Puruṣa*<sup>2</sup> stands like an unconcerned spectator of *Prakṛti*. Then in his *Buddhi* inheres only one of the eight *Bhāvas*, and has *Prakṛti* has no longer to contribute anything for bringing *Kaivalya* to that *Puruṣa*.

156. *Bandha* (44), continuance of *Sāmyoga*. *Sāmyoga* is not broken so long as *Kevala Jñāna* does not dawn on the aspirant. Transmigration may stop for a long time if complete *Vairāgya* is attained without *Jñāna* but *Sāmyoga* continues.

157. *Buddhi* (23, 35, 49), deciding, selecting, determining, discriminating. This is how I. K. explains *Buddhi*. But at the same time he calls *Buddhi* a *Karaṇa* which according to I. K. sees the subtle distinction between the *Puruṣa* and *Prakṛti* principles also; and he holds that the *Bhāvas* are the forms which it takes. *Bhāvas*, again, are said by him to inhere, in a *Līṅga* and to transmigrate with it. All this makes a neat consistent theory; *Līṅga* contains *Buddhi* as it is one of the *Karaṇas*, of all of which the *Līṅga* is made up and *Bhāvas* are nothing but the various forms of *Buddhi*. Lay men seek a clear cut distinction between a substance and its functions. But this distinction is superficial and only pragmatic. Science and philosophy speak a different language and the ancient Indian thinkers often ignored this distinction. According to them as *Antaḥkaraṇa* and a constituent of a *Līṅga*<sup>1</sup>, *Buddhi* is a substance; as *Adhyavasāya* it is a function and as the *Bhāvas* it is of the nature of dispositions, abilities, disabilities and so on. Since the *Indriyas* are the forms discerned in *Vaikṛta*-cum-*Rājasa Ahaṅkāra*, it appears that, according to *Īśvarakṛṣṇa*, *Buddhi* is the *Sāttvikarājasa* aspect of *Mahad*. Perhaps it is for this reason that *Buddhi* is sometimes used as a synonym for *Mahad*.

158. *Buddhīndriya* (26, 34), sense organ. (See *Indriya* and *Karaṇa*) There are five senses—*Cakṣu*, *Śrotra*, *Ghrāṇa*, *Rasānā* and *Tvak*-visual, auditory, olfactory, gustatory and cutaneous respectively. We use them for sensing and *Manas* and the senses together for perceiving.



159. *Brahma* (54), life of the most divine of gods. This type of life is said to top the *Bhautika Sarga*. It is the most *Sāttvika* of all possible lives.

160. *Bhāgya* (50), destiny-here contentment consequent upon dependence on destiny—to depend upon fate and do nothing for attaining *Kevalī Jñāna*. It is one of the four *Ādhyātmika Tuṣṭis*.

161. *Bhāva* (40, 43, 52), mental disposition. According to *Īśvarakṛṣṇa* there are eight principal *Bhāvas-Dharma, Adharma, Jñāna, Ajñāna, Rāga, Virāga, Aiśvarya* and *Anaiśvarya* (K23). But there are innumerable degrees in which each of them operates. I. K. therefore believes in a whole *Sarga* of them. *Bhāvas* are the forms of which *Buddhi* takes. *Buddhi* is an *Antahkaraṇa* and thus a part of a *Linga*. In this way its *Bhāvas* are a part of the *Linga*. His *Linga* is a constituent of every *Puruṣa*<sup>2</sup> and thus his *Bhāvas* form the very mental constitution of every individual.

Most of our *Bhāvas* are *Prākṛta* i. e. they are in our nature by virtue of our having a *Guṇātmaka* component. There *Bhāvas* are getting constantly modified by our experiences and behaviour. These modified *Bhāvas* are called *Vaikṛta*. In some extraordinary individuals the *Sāttvika Bhāvas* are fully developed from the very beginning and thus there is no trace of the *Tāmasa Bhāvas* in them. These *Sāttvika Bhāvas* are termed *Sāmsiddhika*. From all this it is clear that there cannot be a *Linga* without *Bhāvas*, nor can a *Bhāva* exist or be satisfied by resulting into action if there is no *Linga* to contain it.

162. *Bhūta* (22, 38), the elements *Ākāśa, Teja, Vāyu, Āp* and *Prthvi*. The *Bhūtas* are the comparatively gross forms of the subtle *Tanmātrās* and each has the qualities of the

one or more of them. *Ākāśa* is the gross form taken by only one *Tanmātrā* viz. *Śabda, Vāyu* by two, namely, *Śabda* and *Sparśa*; *Teja* by three, viz. *Śabda, Sparśa* and *Rūpa*; *Āp* by four viz. *Śabda, Sparśa, Rūpa* and *Rasa*, and *Prthvi* by all the five of them.

The *Bhūtas* are said to be *Śānta, Ghora* or *Mūḍha*, as also *Sukṣma, Mātāpitṛja* or *Prabhūta*. They are *Viśeṣa* compared to *Tanmātrās* which are considered to be *Aviśeṣas*,

*Bhūta*<sup>3</sup> (56, 69), everything *Guṇātmaka*, the entire creation. The knowledge, which enables *Puruṣas*<sup>2</sup> to attain *Kaivalya* and which is the gift of the sage *Kapila* is a discussion of the appearance, continuance of all the *Bhūtas* in this sense.

163. *Bhūtadi* (25), the *Tamas* predominant variety of *Ahaṅkāra* which takes to form of the five subtle *Tanmātrās*.

164. *Bheda* (15) that which is differentiated. Things which can be differentiated from one another are all limited and finite. Therefore there must be an unlimited, undifferentiated, indiscriminate reality in which they are grounded and which is their material cause. This is an argument in favour of the reality of *Avyakta*.

The ancient Indian thinkers were not satisfied with change being the last word in philosophy. They therefore postulated an indiscriminate, formless reality and considered it to be the uncaused cause of the universe. The universe is in this sense the *Kārya* (effect) of *Avyakta*.

165. *Bhoktrbhāva* (17), feeling pleasure and pain. All of us *Puruṣas*, are affected by this hedonic tone of experiences; and this is put forward by *Īśvarkṛṣṇa* as a proof of the existence of *Puruṣas*. See *Akartṛbhāva*.

166. *Bhautika Sarga* ( 53 ), various types of life made available by *Pradhāna* for *Puruṣas*<sup>2</sup> to live. In K54 they are described as *Brahmādistamba Pāryanta*. Of these there are eight varieties of super human (*Deva*) life, five of animal and plant life and only one kind of human life.

*Sattva* is said to predominate in lives at the upper end of this scale. In *Kārika* 44 *Dharma* is given as the means of rising in this scale of lives.

Practising *Dharma* leads to a superior order of life which is preponderantly *Sattvika*.

167. *Manas* ( 7, 27 ), one of the 13 *Karaṇas* which is an *Indriya* as well as an *Antaḥkaraṇa*. As one of the *Indriyas* by simultaneous association, it connects sense with percepts and vague motor drives with concrete action impulses. As one of the three *Antaḥkaraṇas*, *Manas* imagines, wishes and desires. Absence of perception, though senses are being stimulated, is therefore called *Manoanavasthāna*—absent mindedness and considered by *Īśvarakṛṣṇa* to be one of the causes of imperceptibility of objects. Activity of *Manas* is implied in perception as it is in impulses to perform such and such an action.

168. *Mahat* ( 3, 8, 22, 40, 56 ), *Prakṛti* in action, *Prakṛti* is thus the material cause of *Mahad*. But this casual connection is not like that between two phenomenon, nor is it perceptible or introspectible. It appears that *Prakṛti* and *Mahad* are one and the same thing looked at from two different points of view. The *Vyakta* aspect of *Prakṛti* is *Mahad* and the *Avyakta* aspect of *Mahad* *Prakṛti*.

As *Prakṛti* is the material cause of *Mahad*, the latter is that of *Ahaṅkāra* and in this sense they are both *Prakṛti*. But *Prakṛti* is *Avikṛti*, i. e. it is not the effect of any thing

else, while *Mahad* is *Vikṛti*. Hence it is called *Prakṛti-Vikṛti*. So are *Ahaṅkāra* and the *Tanmātrās*. *Īśvarakṛṣṇa* considers *Prakṛti* to be the cause not only of *Mahad* but of everything. He has therefore used the expressions *Mahadādi*, *Mahadādisukṣma Paryanta* and *Mahadādi Viśeṣabhūta Paryanta*. All this shows that, according to him, in the strict sense of the word 'effect' while the *Śānta*, *Ghōra* and *Mūḍha Viśeṣas* actually exist and are the true effects of *Prakṛti* intervening *Prakṛti Vikṛtis* are all abstractions. They do not exist in the sense in which the *Viśeṣas* mentioned above exist, though they are said to form a causal chain, as they were all separately existent phenomena. The significant expressions used by *Īśvarakṛṣṇa* clearly indicate that this is not his theory.

The *Mahadādiviśeṣabhūta* are the particular individual existents in which by close and careful investigation we discern the *Prakṛti-Vikṛtis*. Underlying all of them is *Mūlaprakṛti* (*Pradhāna*) which cannot be discerned in any way. It is known only by inference on the supposition that there must be a real noumenal cause of phenomenal reality. Thus in *Īśvarakṛṣṇa's* view *Mahad* is the *Guṇātama* reality which exists in and through the *Śāntā*, *Ghōra* and *Mūḍha Viśeṣas*. But he believes that *Mahad* is not the ultimate *Guṇātma* reality. Underlying it there is its material cause *Pradhāna* or *Mūlaprakṛti*.

169. *Mahāmoha* ( 48 ), one of the five kinds of *Viparyaya*. *Īśvarakṛṣṇa* has not explained *Viparyaya*; but since in the *Kārikā* following the one in which *Viparyaya* is said to have five varieties he speaks of the varieties of *Tamas*<sup>2</sup>, *Moha*, *Mahāmoha*, *Tāmisra* and *Andhatāmisra*, it is clear that these five are the *Viparyayas* which the commentators equate with *Patañjali's* five *Kleśas* and therefore *Mahāmoha* with *Rāga*. Corresponding to the five sense organs there can be



five kinds of percepts about which we all know and five kinds about which we have only heard from the seers. The commentators explain the tenfold nature of *Mahāmoha* by relating to these ten kinds of percepts.

170. *Moha* (48), sloth (cf. *Kapilāsurīsamvāda*.) One of the five *Viparyayas*. It is generally identified with *Kleśa Asmitā* and the commentators connect the eight form of *Moha* with the eight *animādi siddhis*. This connection can however, be established only if we interpret the word *Moha* as pride. The relation of these *Siddhis* with *Moha* as *Asmitā* is rather farfetched.

171. *Mātāpitṛja* (39), fertilised ovum. Every *Līṅga* unconsciously finds a suitable *Mātāpitṛ* and appropriates it. Then it becomes the body of a living being.

172. *Mādhyasīhya* (19), remaining unconcerned, not being soiled by *Rāga* or *Dveṣa*. Just as the *dṛṣṭa* of *Puruṣa* is different from that of *Līṅga*, the *sukha-duḥkha* of *Puruṣa* too is different from those of the *Līṅga*. The *dṛṣṭā* of *Puruṣa* is of the nature of introspection. The *sukha-duḥkha* of *Puruṣa* are of the nature of *Bhoga*.

173. *Mithuna* (12), Blending, work of the three *guṇas* blend. This is one of the four ways in which they are related to one another, the other three ways being *Abhibhava*, *Āśraya*<sup>3</sup> and *Janana*. Different feelings may blend and form unique experiences.

174. *Mūḍha* (39), one of the three kinds of *Viśeṣas*—that which matter brings peace not agitation to us. One and the same object can be *Sānta*, *Ghora* or *Mūḍha* under different circumstances.

175. *Mūlaprakṛti* (3), See *Mahad* and *Avyakta*.

176. *Rajas* (13, 54), one of the three *Guṇas*. It is said to be responsible for movement. As compared with *Sattva* and *Tamas*, *Rajas* is movement which is neither too fast nor too slow to be perceived. *Rajas* is supposed to be the mover and agitator. Consciousness is predominantly *Sāttvika*, but *Rajas* also plays its part in it. In consciousness its effect is agitation, motivation, prompting, etc. This is its *Aprīti*.

*Sattva*, *Rajas* and *Tamas* are used as relative terms signifying degrees of superiority, goodness, desirableness etc. Hence the middlerange of the *Bhautika Sarga*—scale of lives is said to be predominantly *Rājasa*, the upper one *Sāttvika* and the lower one *Tāmasa*. *Prakāśa* and *Prīti* are the superior end and *Stṛṭti* and *Viṣāda* the inferior end, *Aprīti* and *Upaṣṭambha* being the middle range.

177. *Rasanā* (26), the gustatory sense. See *Indriya*.

178. *Rāga* (45), attachments, desires, hankerings etc. These necessitate transmigration. In K23 the *Bhāva* called *Rāga* is said to be *Tāmasa* as *Rāga* is the opposite of *Virāga* which is *Sāttika*. Since all the *Guṇas* are present every where, *Rāga* etc. are *Tāmasa* in the sense that *Tamas* predominates in them. *Rājasa Rāga* in *Kārikā* 45 therefore means the *Rajas* element in the *Tāmasa Rāga*, is also *Rājasa* insofar as it causes transmigration.

It inheres in *Līṅga* and is a part of the character of every *Puruṣa* and remains with it as it lives one life after another.

179. *Laghu* (13), fine, light, quick. *Sattva* is so described. The manifestation of *Sattva* in living being is seen in their alertness, quickness, intelligence etc.

180. *Liṅga*<sup>1</sup> ( 20, 40, 41, 52, 55 ), the subtlest *Guṇātmaka* in individual. *Liṅga* is described by *Īśvarakṛṣṇa* as *Mahad-ādisukṣma-Paryanta*. A *Liṅga* is a particular individual a *Sukṣma Viśeṣa*—which has its being in *Mahad*. Hence the statement that if there were no *Viśeṣas* there would be no *Liṅgas* (K41) without a *Mātāpitṛja* and a *Prabhūta* type of *Viśeṣa*. Thus *Sukṣma Viśeṣa* and *Liṅga* are one and the same thing.

*Liṅga* is a *Liṅga* because it is in *Śaṁyoga* with a *Puruṣa* and since every *Śaṁyoga* is said to be beginningless every *Liṅga* should also be beginningless. This is its *Purvot-patti*.

Being an extremely subtle entity, the movements of a *Liṅga* are not obstructed in any way. It can enter even an impervious rock or stone. Being *Sukṣma*, *Liṅga* survives the death of the body.

According to *Īśvarakṛṣṇa*, a *Liṅga*, as such does not experience pleasure or pain. It is only when it takes a *Mātāpitṛja* that experiences come to *vṛtti*. It is for this reason that *Liṅga* is said to go from life to life without feeling pleasure or pain.

Without a *Mātāpitṛja* and a *Prabhūta* type of *Viśeṣa* a *Liṅga* cannot be said to exist as things of the world do. It is real as *Mahad*, *Antaḥkaraṇa* and *Indriya* are real. But it exists only when it lives a life in a body. Deep metaphysical thinking reveals this difference between reality, only as reality, and existence. A thing may be real without being existent. Thus all the three *Viśeṣas* are the *Āśrayas* of *Liṅga*, and I. K. is justified in the use of the plural *Viśeṣaiḥ*.

However, the *Bhāvas* which motivate the behaviour of *Puruṣas*<sup>2</sup> are said to reside in *Liṅga* and to have no existence except in a *Liṅga*<sup>1</sup>. *Bhāvas* are a part of the constitution of the *Liṅga*<sup>1</sup> in which they inhere. They form the very structure of the *Liṅga*.

All the various *Liṅgas*, of which the number is legion, constitute the *Liṅga Sarga*. After a *Puruṣa*<sup>2</sup> has attained *Kevala Jñāna*, his *Liṅga*<sup>1</sup> has nothing more to do and when the body of such a *Puruṣa* dies this *Liṅga* leaves its individuality and merges *Avyakta*. But so long as a *Puruṣa* remains in the dark and lives his *Liṅga* remains intact.

Every *Liṅga* takes one life after another just as an actor plays different roles in different dramas. All these roles are made available to *Liṅga* by *Prakṛti*. The significance of the word *saṁsarati* is that having its being in *Mahad*, *Liṅga* does not jump from one life to another. It only shifts.

*Liṅga*<sup>2</sup> ( 5 ), something which points to the existence of something else—here a proposition from which another necessarily follows. The former is called premise and the latter its conclusion; and the premise-conclusion relation—the relation of evidence—is the *Liṅgaliṅgi* (relation). If fire being there follows from smoke being there. The latter is the *Liṅga*<sup>2</sup> of the former, which is its *Liṅgi*.

*Liṅga*<sup>3</sup> ( 10 ), literally that which merges in something, all the forms which the changing *Guṇātmaka* reality takes. *Vyakta* is here said to be *Liṅga*<sup>3</sup>. As opposed to this *Avyakta* is not the form which any other reality, called its matter, takes. This is said to be one of the important differences between *Vyakta* and *Avyakta*. The former merges in *Avyakta*, which does not merge in any other matter.

181. *Liṅgi* ( 5 ), that which necessarily follows from something which is its *Liṅga*.

182. *Vacana* (28), speaking, the function of the *Vāk Karmendriya*.

*Īśvarakṛṣṇa* considers *Vacana* to be confined to the use of a spoken conventional language of words. The other means of communication do not come under *Vacana*. It seems that they distinguished between the act of communication and the means of communication. All that a human being communicates to other human beings cannot be expressed in gestures. Hence the importance of words.

183. *Varṇaka* (13), that which restrains, causes obstruction. See *Tamas*.

184. *Vāk* (26, 34), the *Indriya* which enables living beings to speak. The *Viśaya*<sup>2</sup> of *Vāk* is *Śabda*<sup>2</sup>, which is the stimulus for the ear alone. The other *Karmendriyas* may stimulate any or all of the five senses.

185. *Vāyavaḥ* (29), the unlearned reflex responses, which maintain life. Chief of them is *Prāṇa*-respiration. They are not the functions of any one *Karmendriya*, but are said to be the joint work of all the *Karaṇas*. See *Dhāraṇa*. They speak of the five *Vāyavāḥ-Prāṇa*, *Apāna*, *Samāna*, *Udāna* and *Vyāna*. But essentially these are the various ways in which the one impulse to live works. The one name for all of them is *Prāṇa*.

186. *Vikāra* (3), different shapes taken by the same thing on account of changes occurring in it. Here the word is used as a technical term for the eleven *Indriyas* and the five *Bhūtas* to signify that they are *Vikṛti* without being *Prakṛti*.

187. *Vikṛti* (3), effect in relation to a material cause. Literally *Vikṛti* and *Vikāra* have the same meaning, but *Īśvarakṛṣṇa* calls *Mahad*, *Ahaṅkāra* and the five *Tanmātrās*,

*Vikṛtis* and the eleven *Indriyas* and the five *Bhūtas*, *Vikāras* obviously because they are not *Prakṛti* as opposed to *Vikṛti* and as compared to *Tanmātrās*, they are themselves called *Viśeṣās*. *Īśvarakṛṣṇa* applies the term *Prakṛti* in this sense only to those *Tattvas* which are the material cause of other *Tattvas*.

Thus though in one sense, the *Vikāras* can be said to be neither *Prakṛti*<sup>4</sup> nor *Vikṛti*, they are the forms which *Prakṛti*<sup>2</sup> takes and are in the literal sense, *Vikṛti*. *Īśvarakṛṣṇa*, therefore, does not say that they are neither *Prakṛti* nor *Vikṛti*. This expression he reserves for *Puruṣa*<sup>1</sup> who in no sense whatsoever either *Prakṛti* or *Vikṛti*.

188. *Vijñāna* (2), *Jñāna*<sup>2</sup>. A thorough, systematic and exhaustive knowledge of *Vyakta*, *Avyakta* and *Jñāna* is, according to *Īśvarakṛṣṇa*, the best and the purest means of getting rid of the threefold pain. *Kevala Jñāna* follows the complete mastery of this learning. *Kevala Jñāna* also brings *Kaivalya* which is the only state completely and permanently free from pain.

189. & 190. *Viparyastam*=*Viparyāsa* (19, 23, 45), opposition, being entirely different. All the distinguishing marks of *Puruṣa* mentioned in *Kārikā* 19 are said to follow necessarily from the *Puruṣa* and *Prakṛti* principles being essentially different from each other. Absence of the *Bhāva* called the *Aiśvarya* amounts to meeting with insurmountable obstructions. The opposites of *Dharma*, *Jñāna*, *Virāga*, and *Aiśvarya* i. e. *Adharma*, *Ajñāna*, *Rāga* and *Anaiśvarya*, are said to be the *Tāmasa* contents of *Buddhi*. The opposite of *Jñāna* (*Ajñāna*) leads to *Bandha*, which is the opposite of *Apavarga*. Similarly *Anaiśvarya*, i. e. absence of *Aiśvarya*, means *Vighāta*, the opposite of *Avighāta*.



191. *Viparyaya*<sup>1</sup> ( 14, 17-8, 44-5, 69 ), different, the opposite. *Prakṛti* is *Aviveki* etc. because it is *Guṇātmaka*. If it were not so, it could not be *Guṇātmaka*. The commentators explain by adding that the *Puruṣa* principle is not *Aviveki* etc. and it is not *Guṇātmaka* either. In support of the Sāṅkhya theory that there are *Puruṣās* and there are many of them, I. K. argues, that we find *Puruṣas* to be in every way different from the *Guṇas* of the composition and proportion of the three *Guṇas* and consequently their mental structures to be different in different individuals. According to I. K. absence of the *Bhāva* called *Jñāna*, i. e. *Ajñāna*, leads to the continuance of *Bandha* and that of *Aiśvarya* i.e. *Anaiśvarya* means that the obstructions in his way have not been surmounted by the aspirant not endowed with *Aiśvarya*. Absence of the nine *Tuṣṭis* and eight *Siddhis* makes seventeen out of the twenty eight *Āsaktis*. They are here called *Buddhibādhās*. A *Buddhibādhā* arises if one misses any of the *Tuṣṭis* or *Siddhis*.

*Viparyaya*<sup>2</sup> ( 46, 47 ), five of fifty experiences which according to one arrangement, constitute the *Pratyaya Sarga*. *Īśvarakṛṣṇa* does not say in so many words that the experiences for which *Tamas*<sup>2</sup>, *Moha*, *Mahāmoha*, *Tamisra* and *Andhatamisra* are responsible are these five experiences, but since he has counted the variations of these five among the fifty members of the *Pratyayasarga*, it is clear that he means such experiences. Though *Viparyaya*<sup>1</sup> is *Ajñāna*, there is an important difference between the two. The former is a *Pratyaya*, the latter a *Bhāva*. Corresponding to every *Bhāva* there is an experience. But while an experience is a passing process, the motivating *Bhāva* is abiding. It is a part of one's psychological makeup and is not effaced with the death of one's body. *Īśvarakṛṣṇa* does not include *Rāga* in *Ajñāna*. He considers it to be a *Bhāva* in itself. *Ajñāna*

for him, is absence of discriminative knowledge of *Vyaktā-vyaktajña*.

192. *Vibhāga* ( 15 ), each appearing as different from the other; here emergence of effects in their material cause. See *Avibhāga*.

193. *Vibhūṭva* ( 42 ), far reaching capability. *Prakṛter-vibhūṭvayoga*, therefore, means *Prakṛti* being i. e. capable of doing much. Since the vast *Bhautikasarga* is made available to it by *Prakṛti*<sup>2</sup> every *Liṅga* takes different lives one after the other as an actor plays different roles one after the other *Vimarda* ( 46 ), *Abhibhāva*.

194. *Vaiśamya* ( 46 ), mixing in different proportion. Multiplicity of the experiences which constitute the *Pratyaya Sarga* is due to their mixing in different proportion and consequently their relative dominance and subjection of the different *Guṇas*. Being the function of *Indriyas*, consciousness is essentially *Sāttvika*.

But the *Guṇas* do not work in isolation. Each *Guṇa* is in some degree present every where and variations in experience are caused by relative increase in the influence of the different *Guṇas*. This is *Guṇavaiśamyavimarda*.

195. *Vimokṣa* ( 56-8 ), *Kaivalya*. The innumerable *Guṇātmaka* particulars in whom searching investigation can reveal the working of the twenty-three *Tattvas*— from *Mahad* to the *Viśeṣas*— are all there to minister to the *Vimokṣa* of the different *Puruṣas*.<sup>1</sup>

196. *Virāga* = *Vairāgya* ( 23, 45 ), detachment, which is one of eight *Bhāvas* and can be cultivated by effort. Complete *Vairāgya* without *Kevala Jñāna* leads to *Prakṛtilayaṭva*



197. *Viśeṣa*<sup>1</sup> ( 16 ), specific, different from all others. Every form which the *Guṇas* takes is a particular combination different from all other combinations.

*Viśeṣa*<sup>2</sup> ( 34 ), concrete as opposed to abstract, percept as opposed to sensum. As a sense organ is stimulated we sense a quality like hardness and at the same time perceive a hard object. The latter is a *Viśeṣa*<sup>3</sup> *Viśaya*. Co-operation of *Manas* with the *Indriya* is necessary for doing this. See *Āviśeṣa*.<sup>1</sup>

*Viśeṣa*<sup>3</sup> ( 38, 39, 41 ), a *Tattva* which is lowest in the scale of generality. The five *Bhūtas* are considered to be *Viśeṣas*<sup>3</sup> in this sense. There are no other *Tattvas* more particular than these. From another point of view *Sūkṣma*, *Mātāpitṛja* and *Prabhūta* are the three *Viśeṣas*<sup>3</sup>. For a lay man these alone constitute the *Guṇātmaka* reality consisting of material objects living bodies and souls. But the ancient Indian physicists, psychologists and metaphysicians saw in them the *Bhūtas* and the *tanmātrās* and the working of the thirteen *Karaṇas*, and could thus explain to the satisfaction of the discerning investigator the multiplicity, variety and complexity of the universe. The other twenty three *Tattvas* exist in and through these *Viśeṣas*<sup>3</sup>. They are all immanent in the *Viśeṣas*<sup>3</sup>. It may be that at the bottom of *Vyakta* is either a pattern of changes or a system of forming and vanishing *Kramas* and that *Avyata* is a potentiality of *Vyakta*. This makes them *Viśaya*. On the other hand, *Puruṣa* is not based on any such thing. This is what is meant by saying that *Puruṣa* is not a *Viśaya*. In this way *Puruṣa* remains a *Viśaya* in the sense of being an object of thought.

198. *Viśaya*<sup>1</sup> ( 11, 50 ), objective reality as opposed to *Puruṣa*. Complete disinterestedness in the five kinds of external objects visual, auditory, gustatory and tactual-forms five out of the nine *Tuṣṭis*.

*Viśaya*<sup>2</sup> ( 33, 34, 35 ), the material collected through the *Indriyas* for being dealt with by the *Antaḥkaraṇa*. *Buddhi* is said to go deep into all such material and the group of ten *Indriyas* is said to convey these *Viśayas*<sup>2</sup> to the three fold *Antaḥkaraṇa*.

199. *Viśāda* ( 12 ), dullness, neither tranquility nor agitation. It is said to be the nature of *Tamas*. In consciousness, which is on the whole *Sattva*-dominant, the part of *Tamas* is dullness, stupidity, ignorance, which raise their heads in the state of *Viśāda*. In the way *Viśāda* is responsible for them.

200. *Vṛtti* ( 12, 13, 28, 31 ), work, operation. The *Guṇas* operate by one dominating over another or the other two, one generating another and combining with one another. In this way they co-operate to serve the purpose of *Puruṣa*<sup>2</sup>.

Work of the senses is said to be only *Ālocana* of *Sabda*, *Sparśa*, *Rūpa*, *Rasa* and *Gandha*. But the *Kārikā* 34 clearly declares their *Viśayas*<sup>2</sup> to be concrete particulars as well as their abstract qualities. *Īśvarakṛṣṇa*'s theory is that the senses bring *sensa* as well as percepts, the latter in co-operation with *Manas*.

Work of the *Karmendriyas* consists in *Vacana*, *Ādāna*, *Viharaṇa*, *Utsarga* and *Ānanda*. Action of one *Indriya* stimulating that of another is also said to be among the functions of *Indriyas*.

201. *Vaikalya* ( 47 ), disorder or failure. An *Āsakti* is caused by dysfunction or complete failure of a *Karaṇa*. Hence they speak of thirteen *Āsaktis*.

202. *Vaikṛta*<sup>1</sup> ( 25 ), refined, sublime. The aspect of *Ahaṅkāra*<sup>1</sup> which shows the eleven *Indriyas* is so called, and

since the *Indriyas* are called *Sāttvika* and the two other aspects of *Ahankāra*<sup>2</sup> are called *Rājasa* and *Tāmasa*, it is clear that by *Vaikṛtāhankāra* *Īśvarakṛṣṇa* means *Sāttvika Ahankāra*.

*Vaikṛta*<sup>2</sup> (43), acquired, developed, cultivated. *Vaikṛta*<sup>2</sup> *Bhāvas* are those which are not inborn but gradually cultivated. It may take a number of lives to cultivate *Jñāna*, as for example.

203. *Vaiśamya* (46), relative dominance and subordination of the *Guṇas* in different degrees which is responsible for the fifty varieties of the *Pratyaya Sarga*.

204. *Vaiśva Rūpya* (15), the universe and all that it contains. *Īśvarakṛṣṇa* gives several reasons to support the thesis that there is a material cause of the universe and calls that cause *Avyakta*. The orthodox ancient Indian philosophers had a confirmed belief in a single indiscriminate, indeterminate material cause of the universe.

In the state of *Pralaya* the universe disappears but its ultimate material cause remains. According to them this first material cause is ever-lasting-not the universe as it exists. According to I. K. in the state of *Pralaya Pradhāna* is *Avyakta*; otherwise it is *Vyakta* and exists as the universe.

205. *Vyakta* (2, 10, 11), lit. actual, not only potential; one of three realities complete insight into which is the best and the purest means of permanently getting rid of the three kinds of pain. *Vyakta* is the opposite of *Avyakta* in as much as it is not the first cause, it is manifold and is neither everlasting, nor all-pervading nor self-supporting nor formless. It is many in one. But it resembles *Avyakta* in being *Guṇātmaka* objective, knowable in the ordinary

manner by perception, introspection inference, in being devoid of *Cetana* and not being a class of simple discrete individuals.

With the exception of the reality called *Avyakta*, all *Guṇātmaka* reality is *Vyakta*, which may well be defined as *Mahadādi Bhūtendriya Paryanta* reality. See *Mahad*. They are only relatively actual. They are also potential in regard to other realities.

206. *Vyavadhāna* (7), intervention, something coming in the way and causing obstruction. This is mentioned as one of the causes of imperceptibility of objects.

207. *Śakta* (9), that which has the potentiality of something or the capability of being the cause of one thing. (See *Sakya*).

208. *Sakya* (9), possible effect of something which is capable of being cause. Only a *Śakta* can be the cause of its *Sakya*. *Sakta* and *Śakya* are thus relative terms. Every cause must be the *Śakta* of its effect and every effect the *Sakya* of its cause. This is the well known *Sāṅkhya Theory* called *Satkāryavāda*, according to which every effect must be as real as its cause, and which necessitates a belief in *Avyakta* (See *Vyakta* and *Satkārya*).

209. *Śabda*<sup>1</sup> (28), physical sound which is the adequate stimulus for the ear and thus the objects of *Ālocana* through the *Śrotra Indriya*.

*Śabda*<sup>2</sup> (36), sound produced by means of the vocal organs which is said to be the work of *Vāk*. It is by means of this *Indriya* that men and animals express themselves by making different sounds.



*Śabda*<sup>3</sup> ( 51 ), Listening to the talks of these whom we consider to be competent. It is one of the marks of success, one of the *Siddhis*.

210. *Śrotra* ( 26 ), the auditory sense. See *Indriya*.

211. *Śaṣṭitantra* ( 72 ), an old, perhaps the oldest, work on Sāṅkhya Philosophy. *Īśvarakṛṣṇa* derived from this text the knowledge contained in his seventy *Kārikās* and claimed that he had brought in all the subjects dealt with in the original composition with the exception of illustrative stories and the views of other philosophers. Taking their cue from the title of this treatise, subsequent writers believed that the sixty topics treated in the *Śaṣṭitantra* were the fifty members of the *Pratyaya Sarga* and the ten *Maulikārthas*—principal tenets of the Sāṅkhya doctrine— not mentioned by I. K.

112. *Saṅkalpaka* ( 27 ), *Manas*, that which wishes and desires. *Saṅkalpa* is said to be the function of *Manas*. But wishing, desiring are the work of *Manas* as an *Antah-karāṇa*. As a *Bāhya Karāṇa*, *Manas* co-operates with the senses and *Karmendriyas* and enables them to perceive and perform definite actions.

213. *Saṅghāta* ( 17 ), organised whole, parts so arranged that they form a systematic unity. *Śānta*, *Ghōra* and *Mūḍha Viśeṣas* are such wholes and the theory is that as men prepare objects for the use of some body or the other, *Prakṛti* has arranged these *Viśeṣas* for the use of some living beings. These living beings are individual *Puruṣa*<sup>1</sup>. This is a combination of the time honoured cosmological and teleological arguments advanced by *Īśvarakṛṣṇa* to prove the existence not of God—but of *Puruṣas*<sup>1</sup>.

214. *Satkārya* ( 9 ), reality of effect—here every effect existing in some way even before it appears. According to the theory known as *Satkāryavāda* every effect is potentially present in its cause. This theory, however, applies to material causes only. To causes of phenomena as other antecedent phenomena this theory is not applicable. Growth of plants is not in any way present in shower of rain. But gold is potentially there in *Prthvī*, *Prthvī* in the *Tanmātrās*, *Tanmātrās* in *Tāmasāhaṅkāra*, all kinds of *Ahāṅkāra* in *Mahad* and of *Mahad* in *Prakṛti*. Hence *Sataḥ Saijāyate*. This is I. K.'s *Satkāryavāda*. This does not clash with the Nyāya theory of *Prāgabhāva*.

215. *Sattva* ( 13, 54 ), one of the three *Guṇas*, preponderance of this *Guṇa* in the *Karāṇas* is responsible for the kind of consciousness all of us have. Mind painted by the mentalistic psychologists is *Sattva*-dominant. In consciousness itself, however, comparatively more of *Sattva* means peace of mind. See *Rajās*, *Tamas*, *Ūrdhva* and *Guṇa*.

216. *Saptarūpa* ( 63 ), seven aspects—here the following seven *Bhāvas* which inhere in *Prakṛti*—*Ajñāna*, *Dharma*, *Adharma*, *Rāga*, *Virāga*, *Aiśvarya* and *Anaiśvarya*. These *Bhāvas* seek satisfaction and hence need life after life and thus prevent the attainment of *Kaivalyajñāna* ( i.e. *Kevalajñāna* ) is the only *Bhāva* which seeks no such satisfaction. Its *Vipāka* is *Kaivalya*. The other *Bhāvas* keep *Puruṣa*<sup>2</sup> in bondage.

217. *Saptati* ( 72 ), seventy. Manuscripts of the work called “Sāṅkhyakārikā” do not agree about the number of verses it contains. The entire subject matter is covered by the first sixty nine verses. The author has called the books *Saptati* because a closing verse is added which is 70th *Kārikā*.

218. *Samanvaya* ( 15 ), uniformity. Uniformity implies unity. Since uniformity is seen in nature, nature must be at bottom one reality. That reality is *Avyakta*. This is one of *Īśvarakṛṣṇa*'s arguments given by him to support the existence of *Avyakta*.

219. *Samānābhīhāra* ( 7 ), mixing of homogeneous substances. If two or more homogeneous substances get mixed up, the different substances are not seen. A new substance is seen instead; e. g. colour mixture. This is *Samānābhīhāra*.

220. *Sāmyoga* ( 20, 21, 66 ), coming together. Here it is the coming together of a *Līṅga*, and a *Puruṣa* which is a unique combination. The *Guṇātmaka Līṅga* is not *Cetana* but it appears as if it were *Cetana* because it is always in *Sāmyoga* with *Cetana* ( *Puruṣa* ). This beginningless *Sāmyoga* with the *Puruṣa* makes a *Līṅga Līṅga*.

221. *Sāmsāra* ( 45 ), transmigration. *Rāga* is here said to be the cause of transmigration. But in *Kārikā* 63 seven of the eight *Bhāvas* are all held to be responsible for bondage which prevents *Kaivalya* and hence necessitates *Sāmsāra*.

222. *Samudāya* ( 16 ), rising here emergence of *Vaiśvarūpya* as innumerable *Pariṇāmas*. See *Pariṇāmatā*.

223. *Sarga* : The proof of the existence of anything lies in its being known by the *Pramāṇas*-perception, inference and testimony.

224. *Sāmyagjñāna* ( 67 ) *Kevala-Jñāna*. See *Jñāna* and *Sānskāra*.

225. *Sāmyagvijñāna* ( 71 ), having gained a complete mastery of them. *Īśvarakṛṣṇa* is said to have gained a thorough knowledge of the teachings of Kapila and then summarised them in these verses.

226. *Sānskāra* ( 67 ), force, momentum. Even after *Jñāna*<sup>1</sup> has rendered the other seven *Bhāvas* incapable of maintaining *Sāmsāra*, the *Mātāpitṛja*, and hence the *Puruṣa*, continues to live for sometime because of its own momentum as the potter's wheel rotates when no force is being applied.

This means that although it is the *Puruṣa*<sup>2</sup> which works its *Mātāpitṛja* by means of its *Karāṇas*, *Dhāraṇa*, which is the function of the *Karāṇas*, is also governed by certain laws of nature which *Puruṣa*<sup>2</sup> cannot violate. In this way, the supernatural powers are not really supernatural. They follow certain laws of nature which only the *Siddha Puruṣa*<sup>3</sup> knows, the other *Puruṣas*<sup>2</sup> do not.

227. *Sākṣitva* ( 19 ), being a spectator. *Puruṣa* being a spectator follows necessary from his being other than the *Guṇas*. As we introspect our consciousness we also introspect the psychological objects of the consciousness. Real objects are not introspected. They are perceived. Knowing the objects in this manner is called *Sākṣitva* by I. K.; and if we mentally isolate the *Puruṣa* member from the 3 membered individual that we are we can say that *Puruṣa* sees the objects and while knowledge of every object leaves an abiding after-effect the introspection leaves no such after-effects. This is the force behind the use of the word *Sākṣitva*, *Puruṣa* as such remains unconcerned.

228. *Sādharmya* ( 27 ), performing the same duty, here perception and action. *Manas* is an *Indriya* because it shares with the ten *Bāhya Indriyas* the duty of perceiving and acting. *Manas* is involved in all these activities.

By means of the other *Indriyas* we get sensations and vague urges to act. For perceiving and performing specific acts we use the *Indriyas* as well as the *Manas*.



229. *Sāmānya* ( 11 ), a whole, not a simple single individual or a class of such individuals. *Vyakta* and *Pradhāna* are such wholes made up of the three *Guṇas*. By calling them *Sāmānya* *Īśvarakṛṣṇa* emphasises that *Vyakta* and *Pradhāna* are not simple substances and by calling them *Aviveki* that their ingredients are not their separable members like the parts of a machine.

930. *Sāmsiddhika* ( 43 ), fully fledged from the very beginning. Some individuals have the *Sāttvika-Bhāvas* already fully developed. They do not have to exert for cultivating the *Bhāvas*.

231. *Sāyayava* ( 10 ), having parts. *Vyakta* is the whole universe consisting of innumerable parts. *Pradhāna* has no parts but ingredients. But neither the parts of *Vyakta* nor the ingredients of *Pradhāna* are simple individuals. See *Śāmānya*.

232. *Siddhi* ( 4, 14 ), proof of existence. The proof of the existence of anything lies in its being known by the *Pramāṇas*—perception, inference and testimony. The *Vyakta* and *Pradhāna* are *Aviveki*, *Viśaya*, *Sāmānya*, *Acetana* and *Prasava-Dharmī* necessarily follows from their being *Guṇātma*.

233. *Siddhi*<sup>2</sup> ( 46, 47, 49, 51 ), success— here a stage of success in the attainment of *Kevala Jñāna*. They are, according to *Īśvarakṛṣṇa*, *Ūha*, *Śabda*, *Adhyayana*, not being overwhelmed by the three kinds of pain (See *Traya*<sup>3</sup>), company of the thinkers with whom philosophy can be discussed and freedom from the experiences called by *Īśvarakṛṣṇa* *Viparyayas*. These are gradual advances made towards the attainment of *Jñāna*.

234. *Sukumāra* ( 61 ), modest. The theory is that the *Līnga* is disintegrated and ceases to exist when *Prakṛti* is seen distinctly as other than the *Puruṣa* principle. By way of an allegorical explanation of this theory *Īśvarakṛṣṇa* compares *Prakṛti* to a modest woman who hides herself on noticing that she is recognised as she really is.

235. *Suhṛtprāpti* ( 51 ), finding a guru with whom the seeker after truth can have enlightening conversation and whose company is inspiring and instructive. Every body who directly or indirectly helps in acquiring true knowledge, is a guru in this sense.

236. *Sūkṣma* ( 37 ), subtle. Distinction between *Puruṣa* and *Pradhāna* is subtle in the first place because none of them is perceptible or introspectible, and secondly, because the data received by *Puruṣa*<sup>2</sup> through the *Sattva* dominant *Karṇas* are liable to be taken as the work of the *Puruṣa*.<sup>1</sup> Something in them which is much more subtle governs the activities of every living body. This subtle controller is called *Sūkṣma Viśeṣa* by I. K. The two other *Viśeṣas* of which he speaks in this context are *Mātāpitṛja* and *Prabhūta*.

237. *Saukṣmya* ( 7, 8 ), being *Sūkṣma*. Here subtlety consists in being neither perceptible nor introspectible.

238. *Svastha* ( 64 ), contented, composed. On account of his *Kevala Jñāna*, *Puruṣa* stays contented and composed. This reading is preferable to *Vācaspati's Svaccha*.

239. *Svārtha* ( 50 ), anything done by any body by himself and for *Vyakta* appears to be acting in isolation for itself alone; but it turns out that whatever it does is for the use of *Puruṣas*.

240. *Hetu* ( 31 ), object, aim, purpose. All the activities of the *Karaṇas* ultimately serve one purpose, viz. the benefit of the *Puruṣa*.

241. *Hetuka* ( 42 ), that which serves the cause. *Liṅga* goes from life to life for purpose of bringing about *Kaivalya*.

242. *Hetukā* ( 31 ) See *Ākūtahetukā*.

243. *Hetumat* ( 10 ), having a material cause. *Vyakta* has a material cause and that is *Avyakta*.

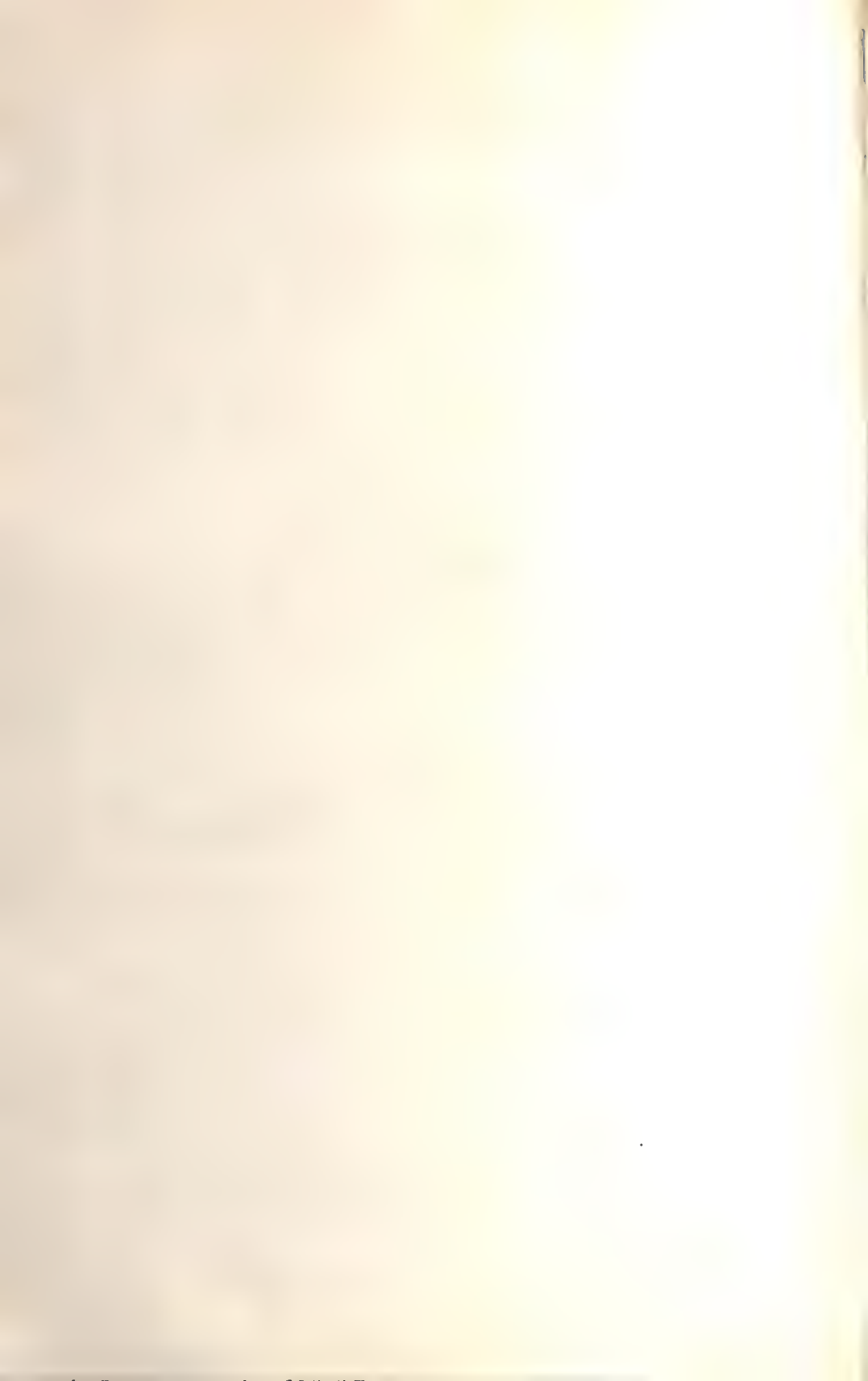
244. *Sparśana* ( 26 ), *Tvak*. The last word of the first line of this verse is *Sparśanakāni* according to *Gauḍapāda* and *Tvagākhyāni* according to *Vācaspati Miśra*.



# YOGA KOŚA

- The foremost dictionary of Yoga terms: thoroughly revised and expanded.
- Over 3000 entries in this edition explained with reference to context.
- Completely new, clear presentation.

The  
**New Enlarged**  
Edition





# YOGA KOŚA

## YOGA TERMS

Explained with Reference to Context

*Edited by*

Philosophico Literary Research Department  
of  
Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti  
Lonavla (Distt. Pune) INDIA

**Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti,**  
LONAVLA, Distt. PUNE  
INDIA

PRINTED WITH THE HELP OF GRANT-IN-AID FROM GOVT. OF  
INDIA, MINISTRY OF HUMAN RESOURCE DEVELOPMENT,  
NEW DELHI

## EDITORIAL BOARD

Swami Digambarji  
Dr. Mahajot Sahay

Swami Maheshananda

Director of Research

### *Staff Members*

Dr. P. Jha

### *Designation*

Asstt. Director of Research  
P.L.R. Deptt.

Shri G.S. Sahay

Research Officer, P.L.R. Deptt.

Shri R.K. Bodhe

Research Officer, P.L.R. Deptt.

Dr. B.R. Sharma

Research Officer, P.L.R. Deptt.

Dr. V.K. Jha

Research Asstt., P.L.R. Deptt.

Shri R.R. Sharma

Research Asstt., P.L.R. Deptt.

Shri C.D. Bairagi

Research Assistant, P.L.R. Deptt.

Shri P.C. Debnath

Shastri, P.L.R. Deptt.

© by Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavla, Dist. Pune, Maharashtra

First published : 9th March, 1972

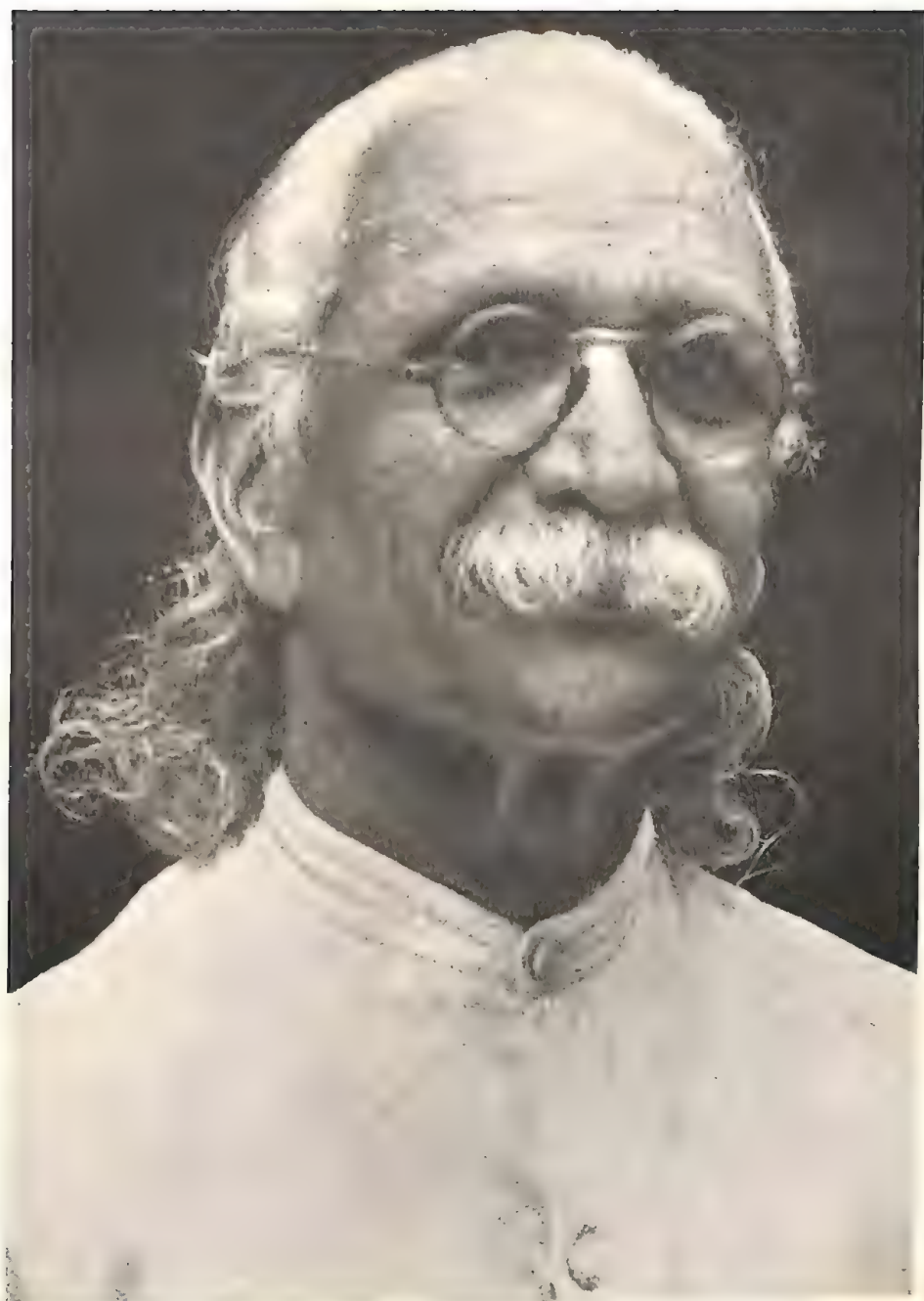
New Enlarged Edition:- 1991

All rights reserved.

Price Rs. 150-00

U. S. Dollars 25-00

F/France 150-00



To the Sacred Memory of  
**(Swami Kuvalyanandaji)**  
Founder Director of Kaivalyadhama  
and Father of  
The Idea of A Dictionary and Encyclopaedia of Yoga.



## CONTENTS

*Page No.*

PREFACE.....	vii
INTRODUCTION.....	ix
SCHEME OF TRANSLITERATION.....	xi
LIST OF BOOKS WITH ABBREVIATION.....	xii
TEXT.....	1-325



## PREFACE

About two decades ago, under the able guidance of Swami Digambarji, the then Director of Research, Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavla had published Yoga Kośa Vol. I in two parts containing some 1800 entries from 30 texts. The procedure for explanation, that was adopted, was of giving not only the literal meaning of the words but to present a comprehensive information based on the reference and context of the terms. That Yoga Kośa was warmly welcomed not only by students and teachers but also by Yoga researchers. Inspired by this phenomenon, the staff members of the Philosophico Literary Research Department of Kaivalyadhama undertook the explanation of Yogic terms and concepts from other Yogic texts. The Department scrutinised those texts also which were already consulted for the preparation of the first volume of Yoga Kośa and collected a few but important left-out words worth getting entry in the Yoga Kośa. When the work was in progress, we thought that, since the previous Yoga Kośa proved its Yogic usefulness and was presently out of print, it would be proper on our part to combine it with the New Yoga Kośa. Accordingly, we re-arranged all the words in Devanāgarī alphabetical order and presented them in this form. The main procedure happens to be the same for both the Kośa. In all, some 3000 words have been explained on the basis of thirty seven Sanskrit texts on Yoga.

We are really sorry to write that at the time when this work is being printed two of our earlier editors responsible for Ist Volume and New edition of Yoga Kośa-Rev. Swami Digambarji and Dr. Mahajot Sahay are no more with us. We are extremely sorry specially for Swami Digambarji, who left us in June 1990, who was really a source of inspiration without whom it became arduous task for us to complete the work. The Department pays its homage to Rev. Swamiji by way of publishing this Yoga Kośa. We will remain ever indebted to him for his contributions.

Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti and particularly the Philosophico Literary Research Department is highly thankful to Govt. of India, Ministry of Human Resource Development, for providing 80% financial aid to Kaivalyadhama for bringing out this Yoga Kośa for the cause of humanity in general and yoga in particular.

The Department is also thankful to Ex-Joint Director of Research, Dr. P.V. Karambelkar, Ex Principal, G.S. College of Yoga & Cultural Synthesis, Dr. M.L. Gharote, and the present Joint Director of Research, Dr. M.V. Bhole, for taking keen interest in the work and also for giving time to time guidance and valuable suggestions. We give our special thanks to Dr. G. Ramakrishana who took immense pain in going through the whole mss of Yoga Kośa minutely in order to make it more and more perfect both from language and content point of view.



We also wish to express our appreciations to Shri T.P. Sreekumaran for typing the manuscripts of Yoga Kośa at all the stages of its development with due precision and accuracy demanded of him. We express our feeling of gratitude towards all those who have directly or indirectly contributed towards its preparation or improvement. Last but not the least, the credit of printing this Yoga Kośa in such an excellent form without making any complaint against the editors of Yoga Kośa for the inclusion of a new sentences even in the final proof, goes to Model Press, New Delhi and to Shri Manoj Talwar in particular, who so devotedly took keen interest in getting it printed.

Finally, we hereby appeal sincerely for constructive and healthy suggestions from our esteemed readers so that we can incorporate them in our further work of similar kind.



## INTRODUCTION

Before one actually starts referring to this kind of dictionary like Yoga Kośa, it is advisable that one must go through its 'Introduction' which is expected to unfold the scope and nature of such a dictionary enabling the reader to make its better use and understanding.

About two decades ago Kaivalyadhama Yoga Research Institute had taken up a gigantic and prestigious project of preparation of Yogic Encyclopaedia to be undertaken by handful of devoted and sincere Research Workers of Philosophico-Literary Research Department. This Encyclopaedia was supposed to give A to Z information about various Yogic terms, concepts or techniques at one place. Even after our sincere efforts in the direction of preparing Yogic Encyclopaedia, it could not be completed because of several limitations. Meanwhile, this esteemed project was thought to be materialised by initially preparing Yoga Kośa so that we could give immediate results of the material collected for the said project and thus the present Yoga Kośa can be considered as an Encyclopaedia in the making.

Most of the ancient Yogic literature happens to be in Sanskrit language. Though there are numerous standard Sanskrit-English dictionaries yet they are not sufficient to fulfil the demands of the readers who are desirous of understanding the concept of Yogic literature with their every minuteness. It is a well-known fact that dictionaries of Philosophy, Economics, Political Science etc., came into existence due to such a demand of the discipline even when the meaning of such words were available in general English-English dictionaries. And a similar need was felt with regard to Yoga. As Yoga is a well-developed śāstra, the language used to describe it ceases to be ordinary Sanskrit language. Hence the general Sanskrit-English dictionaries are of not much avail simply because of the very nature of such dictionaries. Therefore, the compilation of present Yoga Kośa. The words or terms used in any specific śāstra will not yield specific connotation unless they are understood with reference to the context in which they are used. Hence the ordinary Dictionaries are insufficient. Having this in view, the present Yoga Kośa endeavours to give a comprehensive understanding of Yogic terms with the help of their reference to the context of the respective texts wherein they have appeared. It is hoped that this Yoga Kośa will provide sufficient, useful and consolidated information and understanding of particular concept, term or practice.

A sincere effort, on the part of the editors of Yoga Kośa, has been made to provide the explanation based on the factual information available in the text. Even then as it happens in the case of any branch of knowledge, the understanding of the concepts and terms gets coloured by the interpreters' own understanding, Hence at certain places, where the editors have not accepted the traditional explanation

of a certain term, they have ventured to give their own interpretation also without any iota of dogmatism or bias.

We have selected words for our Kośa from the Yogic literature that can be classified in the following five groups:

1. Yoga Sūtra.
2. Commentaries on Yoga Sūtra.
3. Yoga Upaniṣads.
4. Texts on Haṭhayoga.
5. Sāṅkhya Kārika.

In all we have consulted thirty-seven texts and though the words from them have been selected almost exhaustively but we have also evaluated the merit of the words depending on their Yogic nature and our understanding. Therefore, our sincere efforts will undoubtedly prove to be helpful to even a layman in going through the texts considered for this dictionary.

The words selected for interpretation appear exclusively in bold letters in the 1) main entry, 2) the body of their explanation and 3) the explanation of other words. This will facilitate the purpose for cross-reference.

It was not possible to give the meaning of all the Sanskrit words or sentences used in our explanation, because of the problems of space and also of their general nature. Consequently, such words or sentences have been printed in Italics along with their Devanāgarī rendering.

The main contextual explanation of the word is preceded by the nearest literal meaning of the word.

For the compilation of the present Yoga Kośa, we have primarily considered only those Sanskrit Texts which are traditionally considered to be Yogic Texts. Other Sanskrit literature which is conventionally not considered as Yogic, nevertheless contain Yogic wisdom in-built in it, will be our concern for the next volume of the Yoga Kośa.

## SCHEME OF TRANSLITERATION

अ-a,	आ-ā;	इ-i;	ई-ī;	उ-u;	ऊ-ū;
ऋ-r ;	ॠ-ṛ;	ए-e;	ऐ-ai;	ओ-o;	औ-au;
	अनुस्वार-m̐ ;		विसर्ग-h ;		
क-k;	ख-kh;	ग-g;	घ-gh;	ङ-ṅ;	
च-c;	छ-ch;	ज-j;	झ-jh;	ञ-ñ ;	
ट-t ;	ठ-th;	ड-d;	ढ-dh;	ण-ṇ;	
त-t;	थ-th;	द-d;	ध-dh;	न-n;	
प-p;	फ-ph;	ब-b;	भ-bh;	म-m;	
य-y;	र-r;	ल-l;	व-v;	श-ś;	
स-s;	स्-s;	ह-h;	क्ष-ks;	ज्ञ-jñ;	

# This Yoga-Kośa contains explanations of terms occurring in the following books

No.	Abbreviations	Title	Particulars
1.	ATU	<i>Advayatāraṅkopaniṣad</i>	<i>Yogopaniṣadah</i> , <i>Adyar Library</i> , 1938, <i>Mahādeva Śāstrī (ed.)</i>
2.	AP	<i>Padacandrikā by Ananta Paṇḍit</i>	<i>Vāṇīvilāsa Mudraṅālaya</i> , <i>Śrīrangam</i>
3.	ANU	<i>Amṛtanāḍopaniṣad</i>	—do—
4.	ABU	<i>Amṛtabindūpaniṣad</i>	<i>Yogopaniṣadah</i> , <i>Adyar Library</i> , 1938, <i>Mahādeva Śāstrī (Ed.)</i>
5.	KU	<i>Kṣurikopaniṣad</i>	—do—
6.	G	<i>Gorakṣaśataka</i>	<i>Kaivalyadhama S.M.Y.M.</i> <i>Samiti, Lonavla, Yoga-Mī-</i> <i>māṁsā Vol. VII, No. 4</i>
7.	GS	<i>Gheraṇḍasamhitā</i>	<i>Kaivalyadhama S.M.Y.M.</i> <i>Samiti, Lonavla, 1978</i>
8.	TBU	<i>Tejobindūpaniṣad</i>	<i>Yogopaniṣadah, Adyar Library</i> , 1938, <i>Mahādevaśāstrī (Ed.)</i>
9.	TSB	<i>Trīśikhibrahmaṇopaniṣad</i>	<i>Yogopaniṣadah, Adyar Library</i> , <i>Brāhmaṇa Part.</i> 1938, <i>Mahādeva Śāstrī (Ed.)</i>
10.	TSM	<i>Trīśikhibrahmaṇopaniṣad</i> , <i>Mantra Part.</i>	—do—
11.	DU	<i>Darśanopaniṣad</i>	—do—
12.	DBU	<i>Dhyānabindūpaniṣad</i>	—do—
13.	NGB	<i>Nāgojībhata on</i> <i>yogasūtra</i>	<i>Nirnayasagar Press, Bombay</i> , 1927
14.	NBU	<i>Nāḍabindūpaniṣad</i>	<i>Yogopaniṣadah, Adyar Library</i> , 1938, <i>Mahādevaśāstrī (Ed.)</i>
15.	PBU	<i>Pāśupatabrahmaṇopaniṣad</i> ( <i>pūrvakhaṇḍa and</i> <i>uttarakhaṇḍa</i> )	—do—
16.	BY	<i>Bṛhadyogiyājñavalkya-</i> <i>smṛti</i>	<i>Kaivalyadhama S.M.Y.M.</i> <i>Samiti, Lonavla, 1951.</i>

No.	Abbreviations	Title	Particulars
17.	BVU	<i>Brahmavidyopaniṣad</i>	<i>Yogopaniṣadaḥ</i> , Adyar Library, 1938, Mahādeva Śāstrī (Ed.)
18.	BG	<i>Bhagavadgītā</i>	<i>Gītā Press</i> , Gorakhpur, Eighth Edition
19.	B	<i>Bhojavṛtti of yogasūtra</i>	Edited by Dhundhirāja Śāstrī, Chaukhambā Sanskrit Series, Varanasi, Second Edition, 1982.
20.	MBU	<i>Maṇḍalabrāhmaṇopaniṣad</i>	<i>Yogopaniṣadaḥ</i> , Adyar Library, 1938, Mahādevaśāstrī (Ed.).
21.	YKU	<i>Yogakuṇḍalyupaniṣad</i>	—do—
22.	YCU	<i>Yogacūḍāmanyupaniṣad</i>	—do—
23.	YTU	<i>Yogatattvopaniṣad</i>	—do—
24.	YSH	<i>Yoga Śāstra</i> by Hemacandra	Jaina Dharma Prasāraka Sabhā, Bhāvanagar, 1926.
25.	YSU	<i>Yogaśikhopaniṣad</i>	<i>Yogopaniṣadaḥ</i> , Adyar Library, 1938, Mahādeva Śāstrī (Ed.)
26.	YS	<i>Yogasūtra</i>	Chaukhamba Sanskrit Series, Varanasi, 1935
27.	VU	<i>Varāhopaniṣad</i>	<i>Yogopaniṣadaḥ</i> , Adyar Library, 1938, Mahādeva Śāstrī (Ed.)
28.	VS	<i>Vasiṣṭha Samhitā</i>	Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavla, 1984
29.	VM	<i>Vācaspati Miśra on Vyāsabhāṣya</i>	Chaukhamba Sanskrit Series, Varanasi, 1935
30.	VBh	<i>Vijñānabhikṣu</i>	Jivanand V. Bhattacharya, Saka 1897
31.	VB	<i>Vyāsa-bhāṣya</i>	Chaukhamba Sanskrit Series, Varanasi, 1935
32.	SAU	<i>Śāṇḍilyopaniṣad</i>	<i>Yogopaniṣadaḥ</i> , Adyar Library, 1938.
33.	SS	<i>Śiva Samhitā</i>	Laxmi Venkatesvara Press, Bombay, 1952, Khemaraj Srikrisnadas (Ed.)
34.	SK	<i>Īśvarakṛṣṇa's Sāṅkhyakārikā</i>	Oriental Book Agency, Poona, 1964, T.G. Mamkar (Ed.)
35.	SSP	<i>Siddhasiddhāntapaddhati</i>	Bhatt, Agarkar (Ed.), published by V.K. Joshi, 25, Budhwar Peth, Poona
36.	HU	<i>Haṁsopaniṣad</i>	<i>Yogopaniṣadaḥ</i> , Adyar Library, 1938, Mahādeva Śāstrī (Ed.)
37.	HP	<i>Haṭhapradīpikā</i>	Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavla, 1980.





# Yoga-Kośa

## योग-कोश

(Explanations with Reference to Context)

a-अ

**a-1 अ-१** (DBU 10; BVU 69; BY II 19, 27, 33), the first letter of the word **aum**<sup>2</sup>. It has been variously used in **yoga**<sup>4</sup> texts representing the earth, the fire, the air, the sky, the god Viṣṇu, the Yajurveda, and the gross waking state of consciousness.

**a-2 अ-२** (GS V 48), the **bija**<sup>3</sup> of **vidhi** (**brahmā**), which is to be mentally recited while **brahmā** is being meditated upon during the **pūraka**<sup>1</sup> phase in **sagarbha prāṇāyāma**<sup>2</sup> of the **sahita**<sup>2</sup> type.

**amśa-1 अंश-१** (TSB 4; TSM 3), constituent part. **Antahkarana**, **manas**<sup>2</sup>, **buddhi**<sup>3</sup>, **citta**<sup>2</sup> and **ahankāra** are the **amśas** of **ākāśa**<sup>4</sup>, **samāna**, **udāna**, **vyāna**, **apāna**<sup>1</sup> and **prāṇa**<sup>1,2</sup> of **vāyu**<sup>2</sup>; **śrotra**, **tvak**, **cakṣu**, **jihvā** and **ghrāṇa** of **vahni**; **śabda**<sup>2</sup>, **sparsa**, **rūpa**<sup>3</sup>, **rasa** and **gandha** of **ap**<sup>1</sup>, and **vāk**, **pāṇi**, **pāda**, **pāyu** and **upastha** of **prthvī**<sup>1</sup>. This is the theory of these **upaniṣads**.

**amśa-2 अंश-२** (TSM 142-4), according to this **upaniṣad**, for the purposes of meditation, human body is divided into five parts, each of which is called an **amśa** as follows: (1) **prthvī**<sup>2</sup> extending from soles to knees; (2) **ap**<sup>2</sup> from knees to hips; (3) **agni**<sup>8</sup> from hips to navel; (4) **vāyu**<sup>5</sup> from navel to nose; and (5) **vyoma** from nose to

the top of the head. The **yogī** is advised to meditate upon the gods pervading these parts of the body one after the another.

**akarana अकरण** (SK 9), absence of **karana** meaning: “bringing about”, “actuating”, “making actual”, “causing to happen”. **Asatkarana** असत्करण, therefore, means bringing about that which is quite unreal and **asadakaraṇa** असदकरण impossibility of bringing about anything which is absolutely unreal. **Asadakaraṇāt** असदकरणात्, therefore, means: since **asatkarana** असत्करण is impossible, hence every effect potentially exists in its cause. This is the **Sāṅkhya** theory known as **satkāryavāda**.

**akartā-1 अकर्ता-१** (BG IV 13, 14), one who performs action without being attached to its results.

**akartā-2 अकर्ता-२** (BG XIII 29), a doer who regards that all the actions are performed by **prakṛti** and not by one's own self.

**akartṛbhāva अकर्तृभाव** (SK 19), attitude of not being a doer of actions, which is said to be a characteristic of **puruṣa**<sup>1</sup>. That **puruṣa**<sup>1</sup> does not do anything follows from the thesis that both **pradhāna** and **vyakta**<sup>2</sup> are made up of the three **guṇas**<sup>1</sup> and that **puruṣa**<sup>1</sup> is beyond **guṇas**.

**akarma** अकर्म (BG IV 16-18), detached action. The statements "seeing **akarma** in **karma**" and "**karma** in **akarma**" connote "performing duties in a detached way" and "considering duties performed in this way as the action" respectively.

**akarmakṛt** अकर्मकृत् (BG III 5), without performing any action.

**akalpita**-1 अकल्पिता-१ (YSU I 151), one of the two kinds of extraordinary powers, the other being **kalpitā**. The **akalpita siddhis**<sup>3</sup> are acquired unintentionally by some means or the other. They appear spontaneously if a *yogī* persists in his *yoga*<sup>1</sup> for its own sake. Thus **akalpita siddhis**<sup>3</sup> are not desired by the *yogī*, but come to him in spite of himself. Hence they are here said to come to the *yogīs* who have shed their *vāsanās*. Nevertheless, these *siddhis*<sup>3</sup> are paradoxically called *icchārūpa* इच्छारूप (as one would desire).

**akalpita**-2 अकल्पिता-२ (YS III 43), see **bahirakalpitaṣṭṭi**.

**akalmaṣa** अकल्मष (BG VI 27), free from taints (demerit etc.), a characteristic of *jīvanmukta*.

**akārya** अकार्य (BG XVIII 30, 31), action forbidden by the scriptures.

**akīrti** अकीर्ति (BG II 34), disgrace. Non-performance of one's enjoined duties leads to **akīrti**.

**akula** अकुल (SSP IV 9-11), epithet of Śiva. Śiva has been described in SSP as devoid of birth, caste (*varṇa*), clan, hierarchy, name, place etc. and is the highest and indivisible one.

**akuśala** अकुशल (BG XVIII 10), action without detachment and discrimination. Person's action is termed as **akuśala** when performed without discrimination between self and not-

self.

**akusīda** अकुसीद (YS IV 29), a person who does not relapse, i.e., fall from the position of *vivekakhyāti*. **Dharmameghasamādhi**,<sup>2</sup> according to Patañjali, is attained only if the *yogī* who has attained perfection does not fall from this position even for a moment upto the end of his life.

**akṛtātman** अकृतात्मन् (BG XV 11), uncultivated, uncultured person. Person who has not cultivated oneself through the practices of *tapas*, subjugation of *indriyas*, by abandoning evil ways and by being ego-free, is **akṛtātman** and such a person is unable to realise the true self.

**akṛtsnavid** अकृत्स्नविद् (BG III 29), imperfect knower (ignorant). Interested only in the fruits of action.

**akṛṣṇa** अकृष्ण (YS IV 7), see **aśuklākṛṣṇa**.

**akrama(jñāna)** अक्रम(ज्ञान) (YS III 54), knowledge which does not consist of successive steps. It is knowledge of a whole—a single insight into a whole. **Vivekaja jñāna** is of this nature.

**akriya** अक्रिय (BG VI 1), actionless. Actionlessness is not the mark of *saṁnyāsī*.

**akrodha** अक्रोध (BG XVI 2), absence of anger in all the circumstances. One of the twenty-six attributes of divine virtues (*daivī-sampat*).

**akliṣṭa** अक्लिष्ट (YS I 5), not motivated or prompted by any *kleśa*<sup>2</sup>. **Cittavṛttis** are said to be **akliṣṭa** when they are not motivated by any *kleśa*. The person whose *cittavṛttis* are not so motivated is a *yogī*.

**akṣamālā** अक्षमाला (BY VII 137), rosary, beads. This is made up of *sphaṭika*, *indrākṣa*, *rudrākṣa* and *putrajīva* and is used for counting the number



of chantings of **mantras**.

**akṣaya** अक्षय (BG X 33), inexhaustible.

One of the epithets of Lord *Kṛṣṇa* signifying the imperishableness.

**akṣara-1** अक्षर-१ (ANU 24; ABU 16), imperishable, **brahman**. The word *kṣarate* क्षरते means "can be emitted" (as sound) and also "can perish". **Akṣara**, therefore, is that which cannot be expressed in speech and which never perishes. Such a Supreme Reality is realised by the practice of **yoga**<sup>1</sup>.

**akṣara-2** अक्षर-२ (ANU 20), monosyllabic word — here **om**<sup>2</sup>, the syllable signifying **brahman**. *Śabda brahman* is **brahman** denoted by the syllable **om**<sup>2</sup>. **Parama brahma** (Supreme Reality) is **brahman** as realised without being called by any name.

**akṣara-3** अक्षर-३ (G 73), letter—here the letter *ha* ह which is seen by the *yogīs* in the *ākāśa*<sup>1</sup> of **brahmarandhra**<sup>1</sup>.

**akṣara-4** अक्षर-४ (BG III 15, VIII 3; II; X 33; XI 18; XIII 3; XV 16, 18; BY IX 14), imperishable, the **paramātman**, the Highest Self. Epithet for **brahman** devoid of any attributes whatsoever.

**akṣara-5** अक्षर-५ (VS III 9, VI, 9, 11), alphabets of *devanāgarī* script.

**akṣaratraya** अक्षरत्रय (VS III 8), triad of letters 'a', 'u' and 'm' which are considered to be beyond time and space and hence called **akṣara-traya**. These letters have also been conceived as three causes (cf. **varṇa-traya**).

**akṣi** अक्षि (TSM 1), **cakṣu**<sup>1</sup>, the visual sense. According to *upaniṣadbrahmayogī* **akṣi** here stands for the ultimate source and cause of this sense, the **mahābhūta agni**<sup>4</sup>. According to TSB, the entire universe,

material as well as immaterial, has come out of the five **mahābhūtas**.

**akhaṇḍmaṇḍala** = **akhaṇḍabrahma-tejomāṇḍala** = **bāhyābhyantaralakṣya** अखण्डमण्डल = अखण्डब्रह्मतेजोमण्डल = बाह्याभ्यन्तरलक्ष्य (MBU I (3) 5-6, (4) 1, 4, II (1) 1, 3, 5, 7), the **lakṣya** of **śāmbhavī mudrā**. It is described as *pañcabhūtakāraṇam* पञ्चभूतकारणम्

*taḍitkūṭābham* तडित्कूटाभम् *catuḥpīṭham* चतुःपीठम्. It is the **brahman** Himself who is **avyakta**<sup>3</sup>. Its **antarlakṣya** aspect is variously described as *jyoti* ज्योति (light) in the **sahasrāra**, **puruṣa**<sup>1</sup> in the *buddhiguhā* बुद्धिगुहा *nīlakaṇṭha* नीलकण्ठ inside *śīrśāntar-gatamaṇḍala* शीर्षान्तर्गतमण्डल and *aṅguṣṭhamātra* अंगुष्ठमात्र **puruṣa**<sup>1</sup>. According to this *upaniṣad*, it is all **ātmā**—one and the same entity called by different names. It cannot be perceived by an **indriya**<sup>1</sup>. It is also described in this text as a white shining light, resembling lightening, seen inside the *sudhācakramaṇḍala* सुधाचक्रमण्डल, which is inside the *sūryamaṇḍala* सूर्यमण्डल in the head, above the **agnimaṇḍala**. According to this text, the **lakṣya** of **śāmbhavī mudrā** is not exclusively an **antarlakṣya**. It is a **bāhyābhyantaralakṣya** बाह्याभ्यन्तरलक्ष्य which is described in I (8) 5 and II (1) 2, 5 as the unmanifest, completely imperceptible *saguna* सगुण, **nirguṇa brahman**, beyond **nāda**, **bindu** and **kalā** and pervading the entire world. He who knows this **maṇḍala** is said to have attained **mokṣa** (liberation). It is **bāhyābhyantara** (inner as well as outer) because it is in the *yogī*'s head and the *yogī* is in it.

**agamyāgamakartr** अगम्यागमकर्तृ (TBU I 4), a person who tries to realize that

which is beyond the reach of our senses; viz., the **brahman**. This is one of the qualifications of the person who seeks supreme realisation by yoga.

**aguṇa** अगुण (SK 60), **puruṣa**<sup>1</sup>, who is the very opposite of the **guṇas** and also whatever is *guṇātmaka* गुणात्मक (of the nature of the three **guṇas**).

**agni-1** अग्नि-१ (YTU 82; ANU 19; TSM 65; HP IV 19), the internal heat which resides at the lower end of the **suṣumnā**. It mixes with the **vāyu**<sup>1</sup> which rises up along the **suṣumnā** and is called **kunḍalini**<sup>1</sup> when it becomes replete with **citta**<sup>1</sup> and **agni**<sup>1</sup>. According to ANU, inhaling through one nostril while the other is closed with one finger, and pressing the **guda**<sup>1</sup> with a heel kindles this fire. According to TSM, **kunḍalini**<sup>1</sup> is roused when **vāyu**<sup>1</sup> along with **agni**<sup>1</sup>, the *sthāna* स्थान (place) of which in the human body is called the *kunḍalinīsthāna* कुण्डलिनीस्थान (place of **kundalini**<sup>1</sup>), rises from **guda**<sup>1</sup> to head.

**agni-2** अग्नि-२ (GS III 29, 98; HP I 31, II 65), heat. **Jātharāgni** is the heat in the stomach which is necessary for digestion.

**agni-3** अग्नि-३ (G 23, 36; HP III 71; GS V 41), the fire which resides in the **nābhi**. It is also called **sūrya**<sup>3</sup>, and **ravi** as well as **bhānu**<sup>1</sup>.

**agni-4** अग्नि-४ (TSM 138; ANU 30; GS III 75; G 71), a **mahābhūta** (bhūta). Its seat in the body is said to extend from the middle of the body to the hips. Its colour is said to be deep orange by GS and in this text **dhāraṇā** is prescribed on it. G places this **agni** in the **tālu**, on which the author prescribes the

**vaiśvānarī dhāraṇā**. According to *upaniṣadbrahmayogī*, **śrotra**, **tvak**, **cakṣu**, **jihvā** and **ghrāṇa** are the **amiśas** of **vahni**<sup>1</sup>. **Buddhi**, which is one of the **amiśas**<sup>1</sup> of **ākāśa**, is said by TSB to reside in it and to exist as **agni**, presumably because it possesses the **rūpa**<sup>1</sup> **guṇa**. SS also uses the word **agni** in the **mahābhūta** context without calling it **bhūta**<sup>1</sup> or **mahābhūta**.

ANU describes **agni**<sup>1</sup> as **trimātra** (having three **mātrās**). VB would describe it as a differentiation in and an expression of the **rūpa**<sup>2</sup> **tanmātrā** which he calls *trilakṣaṇa* त्रिलक्षण, i.e. having the characteristics of **śabda**<sup>2</sup>, **sparsa** and **rūpa**<sup>2</sup> **tanmātrās**.

**agni-5** अग्नि-५ (G 31), the **devatā** (presiding deity) of **suṣumnā**.

**agni-6** अग्नि-६ (G 100), flame. As one flame mixes with another and the two become one, so the **yogavīt** योगवित् (successful **yogī**) becomes one with **paramapada** (Ultimate Reality).

**agni-7** अग्नि-७ (TSB 8), one of the twelve deities which presides over one of the twelve **nāḍīs**.

**agni-8** अग्नि-८ (TSM 138), part of the body from navel to hips (see **amiśa**<sup>2</sup>). This region is called **agnisthāna**.

**agni-9** अग्नि-९ (BG VIII 24), the deity presiding over the period of six months of northern solstice (**uttarāyana**).

**agni-10** अग्नि-१० (BG IX 16), deity identified with sacrificial fire.

**agni-11** अग्नि-११ (BY II 4, 20, 98; III 14; IV 4, 14, 63; IX 96; XI 56), one of the three **mātrās** of **onikāra**, other two being **vāyu** and **ravi**: one of the three enjoyers, others being **prāṇa** and **āditya**. One of the seven deities corresponding to seven Vedic metres.

First among twenty-four deities presiding over one of the twentyfour letters of *gāyatrī*.

**agni-12** अग्नि-१२ (SSP I 61, 66), one of the immediate causes of human functioning. **Agni** has eleven forms out of which the last and prominent one is termed as *jyoti*.

**agni-13** अग्नि-१३ (YSU V 28-33), vital fire in the body. The form of **brahman** has got three aspects—*sthūla*, *sūkṣma* and *para*. Five varieties of vital fire reside in the subtle body of **brahman**. These five fires are *kālāgni*, *vādavāgni*, *śūnyāgni*, *vaidyutāgni*, and *pārthivāgni*.

**agnikula** अग्निकुल (VS III 46), the region of fire (cf. *śikhisthāna*).

**agnibīja** अग्निबीज (DU V 8), *bīja* letter on *agni*, i.e. (*ram*), contemplation on which, with *bindu*<sup>1</sup> and *nāda*<sup>1</sup>, is here prescribed during the *kumbhaka*<sup>1</sup> phase of *prāṇāyāma*<sup>2</sup>.

**agnimandala** अग्निमण्डल (MBU II (I) 5). See *akhaṇḍamaṇḍala*.

**agniṣvāta** अग्निष्वात (VB III 26), a class of gods who are supposed to be able to realise whatever they think of, to have all the *siddhis*<sup>2</sup>, to have the life of a *kalpa* कल्प (a period of millions of years), to be endowed with perennial youth and freshness, to have all satisfactions of desire at their command, to have self-created bodies, and to have the choicest and most affectionate nymphs to serve them. They are said to be the denizens of *mahendra bhuvana* महेंद्रभुवन (a place of habitation for these gods).

**agnisāra** अग्निसार (GS I 20), synonym for *vahnisāra*, one of the four *antar-dhautis*. It consists in taking the navel to the backbone a hundred

times, and is said to increase *jātharāgni* by getting rid of stomach diseases. Since it increases *jātharāgni* therefore it is called *agnisāra*.

*Agnisāra* differs from *kapālabhāti* in so far as each act of drawing the abdomen inward in *kapālabhāti* is an act of exhalation followed by automatic inhalation, while *agnisāra* is not a respiratory action.

*Agnisāra* differs from *uddiyāna* too. In *agnisāra* the abdomen is to be manipulated, while *uddiyāna* is a process of mock inhalation, which is the work of the thorax (see *Āsana* by Swāmī Kuvalayananda, p. 45).

**agnisevā** अग्निसेवा—*vahnisevā* वह्निसेवा (SS III 38; HP I 61; GS V 26), basking near fire which is to be avoided by *yogīs*; particularly when they begin the *hatha* practices.

**agnisomātma** अग्निसोमात्मक (BY IX 96), having the qualities of *agni* (heat) and *soma* (cold). The *suṣumnā* and *idā nāḍīs* have been considered possessing the qualities of *agni* and *soma* respectively.

**agnisthāna** अग्निस्थान = *vahnisthāna* वह्निस्थान (DU VIII 4; G 23; HP II 52; GS V 41; TSM 138; YTU 91), the seat of fire in the body. Ordinarily *agni*<sup>1</sup> is supposed to reside in the navel region, but its seat is said to stretch from the middle of the body to the hips according to TSM and from anus to the chest according to YTU and DU.

**agnihotra** अग्निहोत्र (BY IX 139; SS I 6), offering oblations to fire. While doing this, the *agnihotrī*, the person who performs the *yajña* यज्ञ (offers oblations to fire), is required to relinquish all desire for fruit and meditate



upon the **puruṣa**<sup>1</sup> in the fire. Performing **yajña** was considered by ancient Indians to be a supreme duty of every man.

**aṅga-1** अंग-१ (TBU I 28), limb of the body. *Āṅgānāṁ samatā* अंगानां समता is, therefore, the poise of all the parts of the body. According to this *upaniṣad*, it is that poise in which a person becomes one with **brahman**. In fact, it is a poise of the mind and not of the limbs of the body; because it is not like the straightness of a dry tree. On the other hand, it is the state in which uninterrupted *brahmacintana* ब्रह्मचिन्तन (meditation on the Supreme Reality) is possible. Mental poise, necessary for incessant *brahmacintana* ब्रह्मचिन्तन, is possible even while the body is drooping, or curved, or moving automatically. The important point is that, **manas**<sup>2</sup> is to be withdrawn from all objects, just as a tortoise withdraws its limbs, and to be thus reduced to quietness. This is the first step in the **yoga** taught by this *upaniṣad*. It is stopping the mind from wandering so that attention may be directed to **prāṇāyāma**<sup>2</sup> which is the next step in this **yoga**<sup>1</sup>.

**aṅga-2** अंग-२ (TBU I 16; TSM 34; HP I 17). **yogāṅga**.

**aṅga-3** अंग-३ (TBU I 16), **yama** etc. fifteen components. It is not mentioned here of what they are the **aṅgas**<sup>2</sup> (components). They are **yama**<sup>1</sup>, **niyama**<sup>1</sup>, **tyāga**, **mauna** (silence), **deśa** (selection of the right place), **kāla**, **āsana**<sup>1</sup>, **mūlabandha**<sup>1</sup>, **dehasāmya**, **drksthiti**, **prāṇasaniyama**, **pratyāhāra**, **dhāraṇā**, **ātmadhyāna** and **samādhi**<sup>3</sup>; and since all these words are ordinarily used in connection with **yoga**, we can

say they are the **aṅgas**<sup>1</sup> of the **yoga**<sup>4</sup> taught in this *upaniṣad*. In fact, what is taught in this *upaniṣad* is a denial of most of the **yogāṅgas** as understood by other authorities on **yoga**<sup>1</sup>. **Dhāraṇā**, **dhyāna** and **samādhi**<sup>1</sup> are the only three **aṅgas**<sup>1</sup> of which the definitions given here resemble those given by the other writers on **yoga**.

**aṅga-4** अंग-४ (TSB 8). This *upaniṣad* speaks of twelve **aṅgas**, each having three aspects: **ādhyātmika**, **ādhibhautika** and **ādhidaivika**. The **karaṇas**<sup>2</sup> which work in us are said to be the **ādhyātmika**; the corresponding bodily organs, the **ādhibhautika**; and the twelve deities who are mentioned by name, the **ādhidaivika aṅgas**<sup>2</sup>.

The **ādhyātmika aṅgas** are the most important ones from the point of view of this *upaniṣad*, which is clearly a psychological text. These **aṅgas** are the ten **indriyas**<sup>1</sup>, **manas**<sup>2</sup> and **buddhi**<sup>1</sup>. **Prāṇa**<sup>1,2</sup> and the other four **vāyus**<sup>1</sup> and the five **tanmātrās** are said to be contained in the ten **indriyas**<sup>1</sup>; **citta**<sup>2</sup> in **manas**<sup>1</sup> and **ahankāra**<sup>1</sup> in **buddhi**<sup>1</sup>.

**aṅgamejayatva-1** अंगमेजयत्व-१ (YS I 31), tremor of limbs—one of the four morbidities incidental to the **vikṣepas**. When a **yogī** finds that he is making no progress in **yoga**<sup>1</sup> and feels frustrated, he begins to tremble at the slightest cause, because, in *Vyāsa*'s language, he is no longer **samāhitacitta** i.e. he has lost equanimity of mind.

**aṅgamejayatva-2** अंगमेजयत्व-२ (VB II 47), shifting from one position to another, which the **yogīs** have to avoid for a long time. The overcoming of

angamejayatva falls under  
prayatnaśaithilya.

anālāghava अंगलाघव (HP I 17), levity in  
the body-mind complex (**āṅga**). This  
is the effect of the practice of **āsana**.

acala अचल (BG II 24, 53), steady. State  
of mind bereft of the **vikalpa** and  
**viksepa** and fixed (on Reality).

acaladrśā अचलदृशा (G 8; GS II 7; HP I  
35). **acaladr̥ṣṭi** (अचलदृष्टि) fixed gaze.  
While practising **siddhāsana**, the  
gaze must be fixed on the middle of  
the eye-brows (cf. **siddhāsana**).

acāpala अचापल (BG XVI 2), absence of  
fickleness; (to be firm in the course  
of action undertaken). One of the  
twentysix divine virtues  
(**daivī-sampat**).

acintya-1 अचिन्त्य-१ (ABU 6; TBU I 9, 11),  
not capable of being thought of.  
**Brahman** is said to be neither **cintya**  
nor **acintya**. According to  
*upaniṣadbrahmayogī*, **brahman** is  
not **cintya** in the sense of being an  
object of cognition, because a simple  
cognition which is a subject-object  
relation is not possible of **brahman**.  
At the same time, **brahman** is not  
perfectly **acintya**, because there is a  
method of knowing Him. He is not  
quite unknowable.

acintya-2 अचिन्त्य-२ (BG II 25, XII 3),  
transcending the categories of  
thought. **Ātman** is '**acintya**' —(Self  
is) beyond the categories of thought  
because it is imperceptible.

acetana-1 अचेतन-१ (SK 20). **Pradhāna**  
and **vyakta** are both described as  
**acetana** (*cetanārahita* चेतनारहित i.e.  
without **cetanā**). **Puruṣa**<sup>1</sup> is describ-  
ed as **cetana** (= *cetanāśahita* चेतना-  
सहित i.e. endowed with **cetanā**). By  
**cetanā**, in this context, is meant  
anything like sensation, perception,

thought, imagination, conception or  
comprehension. These are the func-  
tions of **buddhi**<sup>1</sup> and **buddhīndriyas**  
which are differentiated in  
**pradhāna** (= **prakṛti**<sup>1</sup>). The **cetanā**  
of **puruṣa** is not *prākṛtika* प्राकृतिक  
(pertaining to **prakṛti**). From  
*Patañjali*'s statements: *draṣṭā*  
*pratyayānupaśyaḥ* द्रष्टा प्रत्ययानुपश्यः (II  
20), and *citeḥ svabuddhisamivedanam*  
चित्तेः स्वबुद्धिसंवेदनम् (IV 22), it appears  
that **puruṣa**<sup>1</sup> introspects the  
**cittavṛttis**<sup>1</sup>, and this introspection  
appears to be the **cetanā** of **puruṣa**.  
It is not the introspection of the sen-  
sum or an image by the mind; but  
that of **cittavṛttis**<sup>2</sup> - perceiving, im-  
agining, thinking by the **puruṣa** (cf.  
*sadājnātāścittavṛttayastatprabhoh*  
सदाज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत्प्रभोः etc. YS IV 18).  
*Patañjali*'s idea is that, while **citta**<sup>1</sup>  
itself undergoes a change as it knows  
one thing after another, the **puruṣa**<sup>1</sup>  
does not undergo any change and yet  
introspects all the **cittavṛttis**<sup>1</sup> as they  
go on. In this way, we get some idea  
of what he means by **cetanā** of  
**puruṣa**<sup>1</sup>; but we are kept in the dark  
as to what *Īśvarakṛṣṇa* means by the  
**cetanā** of **puruṣa**<sup>1</sup>.

In SK 20, **linga** is said to be  
*cetanāvadiva* (as if it had **cetanā**)  
and thus a distinction is made be-  
tween the consciousness of **linga**<sup>1</sup>  
(consciousness as we know it) and  
**cetanā** which exclusively belongs to  
**puruṣa**<sup>1</sup>. Use of the word *iva* इव (as  
if) is significant.

acetana-2 अचेतन-२ (VB II 5, 15 IV 13),  
not sentient. Sentient creatures as  
well as nonsentient things may cause  
pleasure or pain to somebody. **Rāga**  
is developed towards those persons  
and things which bring pleasure and

**dveṣa** towards those which bring pain.

**acetas** अचेतस् (BG III 32, XV II, XVII 6), devoid of discrimination. Those who perform action having desire of fruits are **acetas**.

**acyuta-1** अच्युत-१ (TBU I 7, 8), unswerving. *Padācyuta* पदाच्युत, therefore, means never falling from one's lofty position. This is one of the various ways in which the indescribable **brahman** is referred to. **Acyuta** is also for this reason one of the names of **viṣṇu**, who is no other than **brahman**.

**acyuta-2** अच्युत-२ (VB III 26), that class of denizens of the **satyaloka** who enjoy **savitarka** - **dhyāna** — *Patañjali's savitarkā-samāpatti*.

**ajaḍa** अजड (YSU I 26), **cetana**, i.e. free from *acetanā*. See **acetana**.

**ajapā** अजपा (GS V 85, 86, 90; DBU 63; BVU 78), **ajapā gāyatrī so'ham** सोऽहम्, the word which is obtained by reversing **hamisaḥ**. In the state of **kevala-kumbhaka**<sup>1</sup>, though the **yogī** does not breathe, he is advised to repeat *so'ham* सोऽहम् mentally at the rate of fifteen per minute and the duration of his **kumbhaka**<sup>1</sup> is measured in terms of the number of times that he repeats the **mantra**<sup>1</sup>. On the first day, he begins with the duration of one recitation and gradually goes up to that of sixty-four recitations, i.e. from 1/15 or 64/15 (=4.27) minutes. Then everyday he increases the number of recitations either by one or by five.

**ajapāsankhyā** अजपासंख्या = **ajapāparimāṇa** अजपापरिमाण (GS V 86; YCU 33; DBU 61-3). When a person inhales he is supposed to make an audible or an inaudible sound **ham** हं and when

he exhales he is supposed to make an audible or inaudible sound **saḥ** सः. Hence a breath is called **hamisaḥ**. This goes on fifteen times every minute. Breathing is thus supposed to be unconscious recitation of the **ajapā gāyatrī**. It is obviously called **ajapā** because people do not intentionally recite the **mantra**<sup>3</sup>. According to GS, while *so'ham* सोऽहम् is a **mantra**<sup>3</sup>, हंसः is just breathing, though it is called a **mantra**<sup>3</sup>. But perhaps **hamisaḥ** is also mentally recited. According to *Śāradātīlaka* शारदातिलक (14, 81), the **ṛṣi** ऋषि (author) of this **mantra**<sup>3</sup> is **brahma**, its metre **gāyatrī** and its deity **śiva** — the source of the universe. *Lakṣmītantra* लक्ष्मीतन्त्र (24, 57, 58) calls the first syllable i.e., **ham** हं, **bhoktā** (enjoyer) and the second i.e. **saḥ** सः, **bhogyā** (that which is enjoyed). The first syllable, according to this text, is to be raised from the **ādhāra** (mūlādhāra) to the **mūrdhan** मूर्धन् (head) and the second to be let out through the mouth.

**ajarāmara** अजरामर (VB III 26), one of the four classes of gods who are the denizens of **janoloka** and have complete control over **bhautika** भौतिक (pertaining to the **bhūtas**) as well as **aindriya** ऐन्द्रिय (pertaining to the **indriyas**) reality. They enjoy the longest span of life.

**ajādyanidrā** अजाड्यनिद्रा (MBU V 8), **yoganidrā turyāvasthā** (the fourth state).

**ajña** अज्ञ (BG IV 40), having no knowledge (of oneself).

**ajñānaja** अज्ञानज (BG X II, XIV 8), illusory knowledge born of non-discrimination.

**ajñānasambhūta** अज्ञानसम्भूत (BG IV 42),



same as **ajñānaja**.

**aṅjanatā** अङ्गनाता (B I 41), quality of assuming the form of the object. Owning to the withering out of the modifications, the **citta** becomes purified like a clean crystal and it becomes capable of assuming the form of the object leading to the complete merger of **grahītr**, **grahana**, and **grāhya**.

**aṅimā** अङ्गिमा (G 65; YS III 45; ATU II; SS IV 109), ability to shrink to the minutest — even to a microscopic size. It is one of the eight wellknown extraordinary achievements. According to G, besides acquiring the ability to raise the **retas** the **yogī** whose body is **amṛtāpūrṇa** अमृतापूर्ण (filled with nectar) attains the eight well-known abilities like **aṅimā** etc. Neither **Gorakṣa**, nor **Patañjali**, nor **Īśvarakṛṣṇa** nor **Vyāsa**, uses the word **siddhi** for this set of eight achievements. **Īśvarakṛṣṇa**'s eight **siddhis**<sup>2</sup> are quite different and **Patañjali**'s **siddhis** are much larger in number. **Aṅimā** is acquired (1) by **bhūtajaya** भूतजय (conquest of material nature, YS III 45); (2) by getting the body saturated by **amṛta**<sup>2</sup> (G 45); (3) by seeing a light above the root of the upper palate (ATU II, DU I (3) 4); (4) by recitation of **mantras**<sup>3</sup> (VB IV 1); (5) by clenching the teeth, raising the tongue so as to touch the upper palate and inhaling slowly (SS III 94); (6) by practising **śakticālana** (SS IV 109); (7) by performing **kumbhaka** by closing both nostrils with fingers (SS V 58); (8) by meditating on **svādhiṣṭhāna** (SS V 107); (9) by merging of the **manas**<sup>2</sup> in the **brahmarandhra** even for a split second (SS V 183); (10) by meditating

on **brahman** (SS V 211); (11) by practising **mahāmudrā**, **mahābandha** and **mahāvedha** (HP III 30); or (12) by practising the other **mudrās** (HP III 130).

According to ATU, success in the **anusandhāna**<sup>3</sup> on the big ray of light localised in front of the uppermost part of the roof of the mouth brings these achievements to the **yogī**. When a **yogī** succeeds in **pūrvatāraka yoga**<sup>1</sup>, he sees a ray of light above and acquires the eight **siddhis**<sup>2</sup>.

**aṅu-1** अणु-१ (YS I 40; VB I 36), extremely small. According to **Patañjali**, the minutest of all things can be the object of **dhyāna** as well as the biggest of all.

**aṅu-2** अणु-२ (VB I 43, 45), atom. The objects like a cow, a pot, a book are different assemblage of atoms. The **tanmātrās** are said to be the constituents of atoms and hence they are sub-atomic reality.

**aṅdapīṇḍa** अण्डपिण्ड (SSP I 2), macrocosm and microcosm, whole and part. Here **aṅda** refers to **brahman**, the root cause of the animate and inanimate world whereas **pīṇḍa** refers to the individual body or one part of the whole creation.

**atandrita** अतन्द्रित (HP I 64), alert, unsluggish. Through alert practice, success in **yoga-sādhana** is achieved even by young, old, very old, diseased and weak persons.

**atapaska** अतपस्क (BG XVIII 67), one who is devoid of **tapas**.

**atikrāntabhāvanīya** अतिक्रान्तभावनीय (VB III 51), a **yogī** at the last of the four stages of **yoga**<sup>1</sup>—one who has nothing more to achieve and whose

only objective is to bring about **pratiprasava**.

**atijāgara** अतिजागर (ANU 27), undersleeping (= not sleeping enough), which is one of the seven things that a *yogī* has to avoid, the other six being *bhaya* भय (fear), *krodha*, *ālasya*, *atisvapna*, *atyāhāra* and *anāhāra*.

**atipramāṇa** अतिप्रमाण (BY XII 4), infallible authority. *Sāṅkhya*, *yoga*, *pāñcarātra*, *Vedas* and *pāśupata* doctrines are considered to be infallible authorities.

**atiprasaṅga** अतिप्रसङ्ग (YS IV 21), infinite regress. *Patañjali* here points out a fallacy in accepting the *kṣaṇikavādin's* contention, namely, that "Puruṣa need not be accepted as self-illuminating seer-principle over and above the *citta*; instead, *citta* itself can be accepted as both illuminating itself and the object in the same moment and further if it is conceded that there cannot be a cognition of both at the same time then it should be accepted that one *citta* is illumined by another *citta*." But according to *Patañjali* if it is accepted that one *citta* is illumined by another *citta* then we will have to posit the third *citta* for the sake of illumination of the second *citta* and again for the third the fourth *citta* and thus leading one to infinite regress (cf. *smṛtisamikara*).

**atimātrā** अतिमात्रा (BY VIII 13, 14), the particular time unit. *Prāṇāyāma* should be practised for the time unit known as *atimātrā*. Time taken for milking the cow or cooking the food or shooting an arrow or resonance of a bell are examples of *atimātrā*. When *prāṇāyāma* is practised with

this time duration it causes sweat and tremors.

**atiśūnya** अतिशून्य (HP IV 73), **brahmarandhra**. *Brahmānanda* considers the *viśuddha cakṛa*<sup>1</sup> in the throat to be the *atiśūnya*. When *vāyu*<sup>1</sup> reaches this spot after piercing the *viṣṇugranthi*, the *yogī* hears a very rich sound of a kettle-drum.

**atisvapna** अतिस्वप्न (ANU 27), sleeping too much. This, according to this text, is one of the seven things to be avoided by a *yogī*.

**atīta** अतीत (YS III 16, IV 12), past. (cf. *adhvabheda* and *anāgata*).

**atīndriya** अतीन्द्रिय (BG VI 21), that which transcends the senses; that which is amenable through the *buddhi* (intellect) only.

**atīvabhojana** अतीवभोजन (SS III 38), overeating, which is a hindrance in the way of *yoga*<sup>1</sup>. See *atyāhāra*.

**atyaśnat** अत्यश्नत् (BG VI 16), one who eats beyond one's own capacity. *Śāṅkara*, quoting *Śatapatha-brāhmaṇa*, says that 'overeating is as detrimental to *yoga* as eating less than required (cf. *anaśnat*). So a *yogī* should eat neither more nor less than required (cf. *mitāhāra*).

**atyāhāra** अत्याहार (HP I 15, ANU 27), overeating. According to ANU, it is one of the seven things to be avoided by a *yogī*, and according to HP, one of the six disturbing factors.

**atha** अथ (VS I 1; VBh I 1; NGB I 1), henceforth, hereafter. This term is used to indicate the commencement of a *śāstrīya-grantha* (systematic treatise). The occurrence of this term in the beginning of the *śāstra* has auspicious connotations too (cf. *anuśāsana*).

**adambhitva** अदम्भित्व (BG XIII 7), op-



posite of **dambhitva**. Not to talk vaingloriously about one's own duties.

**adīnatva** अदीनत्व (SS III 53), freedom from depression, one of the characteristics of a true *yogī*. A true *yogī* never feels depressed.

**adrśyakarāṇa** अदृश्यकरण (SS III 64), see **antardhāna**.

**adrśyatā** अदृश्यता (TBU I 50), oblivion (absence from the mind altogether). The *yogī* is advised to relegate all **drśya** to complete oblivion by realising that it is all unreal. The meaning is that the *yogī* should not see things, but see **brahman** and **brahman** alone everywhere.

**adr̥ṣṭa** अदृष्ट (SK 30), knowledge other than perception or sensation—representative as opposed to presentative cognition. In such knowledge **buddhi**<sup>2</sup>, **ahankāra**<sup>2</sup> **manas**<sup>2</sup> and, **indriya**<sup>1</sup> function only *kramaśah* क्रमशः (successively), while in presentative cognition they may work *kramaśah* क्रमशः (one after another) or *yugapat* युगपत् (simultaneously).

**adr̥ṣṭajanma** अदृष्टजन्म (YS II 12), future life. A **karmāśaya**, according to *Patañjali*, may result in action in the present life or in a future life.

**adr̥ṣṭavigraha** अदृष्टविग्रह (BY II 61), invisible form. **Onikāra** is considered to be **adr̥ṣṭavigraha** since it has no form.

**adeśakāla** अदेशकाल (BG XVII 22), improper place and time. The place is said to be improper when it is unholy and populated by unrighteous persons and time is said to be improper when it is full of inauspicious zodiacs. **Adeśakāla** is declared to be **tāmasika** and hence unsuitable for **dāna**.

**adroha** अद्रोह (BG XVI 3), absence of the

attitude of injury or violence towards others. One of the twenty-six divine qualities (cf. **daivī-sampat**).

**advaya** अद्वय (ATU 1, 3), the one and the only Reality (= **brahman**). *Advayatārakopaniṣad* अद्वयतारकोपनिषद् is a teaching about **advaya**, which can only be described negatively by eliminating everything that can be thought of. That which remains after excluding everything and denying reality to everything is the **brahman**. It cannot be positively defined; because it is neither this, nor that, nor anything else; yet it is and it is the Supreme Reality. Whoever sees that Reality in a light standing out before him, even when his eyes are closed, becomes that Reality. This is the essence of the teaching of this *upaniṣad*.

**advayatva** अद्वयत्व (G 100-1), becoming one with. According to the monistic writers on *yoga*<sup>4</sup>, when a *yogī* reaches the highest rung of the ladder in his discipline he becomes one with the Supreme Reality—**brahman**—as milk does when poured in milk, ghee in ghee, and so on.

**adveṣṭā** अद्वेष्टा (BG XII 13), one who does not have malice towards anyone, even against those who are harmful to oneself.

**advaita** अद्वैत (HP IV 4), **brahman**—the one Ultimate Reality. See **advaya**.

**adhaḥ** अधः (SK 44), the lower of the two ends in the scale of living beings, the upper one being **ūrdhva**. At the lowest end of the scale is **stambha**, the upper most is **brahmā** the highest of gods. A life of **adharma** leads one towards the lower end.

**adhaḥśakti** अधःशक्ति (SSP IV 16), one of the three forms of **kuṇḍalinī-śakti**,

the other two being the **madhyaśakti** and **ūrdhvaśakti**. For the attainment of yogic summum bonum all three stages of **kundalinī** need to be awakened. **Adhaśśakti** which is located in **mūlādhāra**, when uncontrolled, i.e. dormant, is responsible for the incessant functioning of senses causing various anxieties and worries to an individual.

**adhaśśākha** अघःशाख (BG XV 1), (tree with) branches below. This is a metaphorical expression. The world is compared with a tree, of which **brahman** is the root and intellect, ego, five subtle elements are its branches (cf. **ūrdhvamūla**).

**adhama** अधम (G 48, 49; TSM 104-5; GS V 55-6), one of the three stages of progress made by a **yogī** in the practice of **prāṇāyāma**<sup>2</sup>. The duration of **adhama prāṇāyāma**<sup>2</sup> according to G, is said to be 12 **mātrās**<sup>1</sup>. *Siddhasiddhāntapaddhati* elaborates "dvādaśa mātrā" by laying down twelve **om**<sup>2</sup> **mātrās**<sup>1</sup> for **pūraka**<sup>1</sup>, sixteen for **kumbhaka**<sup>1</sup> and ten for **recaka**. This would mean a total of thirty-eight **omkāra mātrās**. According to *Vācaspati Miśra*, however, **mṛdu prāṇāyāma**<sup>2</sup> extends over a total of thirty-six **mātrās**<sup>1</sup>. According to *Lakṣmī Nārāyaṇa*, the **prāṇāyāma**<sup>2</sup> pandits prescribe twelve **mātrās** for each **pūraka**<sup>1</sup>, **recaka** and **kumbhaka**<sup>1</sup>. This also comes to thirty-six **mātrās**<sup>1</sup> in **adhamaprāṇāyāma**<sup>2</sup> (*Bālāprabodhini* 105). *Mārkaṇḍeyapurāṇa* मार्कण्डेयपुराण prescribes the same measure for **laghu prāṇāyāma**<sup>2</sup> and *Liṅgapurāṇa* लिङ्गपुराण for **nīca** नीच (lower) **prāṇāyāma**<sup>2</sup>. **Adhamaprāṇāyāma**<sup>2</sup> is accompanied by

much perspiration (G 49; TSM 104-5).

Practice of **prāṇāyāma**<sup>2</sup> generates heat, which sometime brings about perspiration. The important characteristic of **prāṇāyāma**<sup>2</sup> is, therefore, producing heat in the body and not perspiration. Perspiration is secondary. According to TSM, **adhama prāṇāyāma**<sup>2</sup> has the merit of protecting the **yogī** from disease and destroying his sins. According to GS, **adhama** is one of the three grades of **sahitakumbhaka**<sup>3</sup>, which means the same thing as one of the three grades of **prāṇāyāma**<sup>2</sup>.

**adharma-1** अधर्म-१ (SK 44; VB II 15), vice, one of the eight **bhāvas**<sup>2</sup>. It is a disposition to perform sins (SK). According to SK, the consequence of **dharma** is a rise towards a **daiva** (divine) and of **adharma** fall towards **tiryak** (animal) **jāti**. This latter is *gamanamadhastāt* *adharmena* गमनमधस्तात् अधर्मेण (living a life of **adharma** one falls).

According to *Patañjali*, if a **karmāśaya** is **apuṇya** its **phala** would be **paritāpa**. Obviously, the **kṛṣṇakarmas** (unrighteous deeds) would gather **apuṇya**. According to *Vyāsa*, *parapīḍā* परपीड़ा (causing pain to others) would be a **kṛṣṇakarma**. He believes that **adharma** is reaped by causing pain to others.

*Patañjali*'s theory is that in so far as a **karmāśaya** is a **puṇya** or an **apuṇya** it is a **karmaphalāśaya** as distinguished from **karmavipākāśaya**. The law of **karmavipāka** is a scientific psycho-physical law; but that of **karmaphala** does not seem to be so, if **phala** is not only the hedonic tone of the **vipāka**. But it may be

that **vipāka** alone is determined by **karma** and that **phala** is just the natural pleasantness or unpleasantness of the **vipāka**, without being governed by a different law. According to *Patañjali*, however, the law of **karmaphala** is different. It is a supernatural moral law.

**adharma-2** अधर्म-२ (BG IV 7, XVIII 31-2). **karmas** prohibited by the scriptures; actions antagonistic to **varṇa** and **āśrama** and also detrimental to the prosperity and salvation of the beings is **adharma**.

**adhastātkaṇcana** अधस्तात्कुंचन (HP II 46), **mūlabandha**<sup>1</sup>. It is characterised by a vigorous contraction of the anal region and is one of the three **bandhas**<sup>2</sup> by practising which **prāṇa**<sup>4</sup> is made to ascend along the **suṣumnānāḍī**<sup>2</sup>.

**adhidevatā** अधिदेवता (SS V 116; TSB 8), presiding deity. The presiding goddess of the **viśuddhacakra**<sup>1</sup> is in SS called **śākinī** शाकिनी. The twelve presiding deities of the twelve **aṅgas**<sup>4</sup>, according to TSB, are **niśākara** निशाकर, **caturmukha** चतुर्मुख, **dik** दिक्, **vāta** वात, **arka** अर्क, **varuṇa** वरुण, **aśvi** अश्वि, **indra** इन्द्र, **upendra** उपेन्द्र, **prajāpati** प्रजापति, and **yama** यम.

**adhimātra** अधिमात्र (YS I 22), (of) highest degree, one of the three degrees of **tīvrasamīvega**, the other two being **mrdu** and **madhya**. **Adhimātra** is thus the highest degree of **samīvega**, (intensity) for the achievement of **samādhi**.

**adhimātraka** अधिमात्रक (SS V 15, 21), one of the stages at which those who practise **yoga**<sup>1</sup> are found. The **adhimātraka yogī** possesses the following characteristics: determination, unwavering perseverance, inde-

pendence, strength, truthfulness, courage, mature judgement, faith, devotion to **guru**<sup>2</sup> and absorption in the pursuit of **yoga**<sup>1</sup>. Such a **yogī** is superior to the **mrdu** and **madhya** ones; but inferior to the **adhimātra yogīs**.

**adhimātratamayogī** अधिमात्रतमयोगी (SS V 23-27), the most advanced **yogī** who is here said to possess the following characteristics: immense strength, enthusiasm, a pleasing countenance, great courage, knowledge of the sacred texts, perseverance, freedom from attachment and agitation, youthfulness, moderation in eating, self-control, fearlessness, cleanliness, cleverness, charity, dependability, competence, firmness, intelligence, contentment, forgiveness, strength of character, virtue, aversion to ostentation, sweet speech, faith in the holy books, devotion to gods and **gurus**<sup>2</sup>, love for aloofness, freedom from all chronic constitutional diseases, knowledge of the duties of **adhimātra yogīs**, and proficiency in every kind of **yoga**<sup>1</sup>.

**adhivāsa** अधिवास (ABU 22), abode, — here that in which everything has its being. — the Ultimate Reality. **Brahman** is in this sense the abode of all beings and can be said to reside in everything.

**adhiṣṭhāna-1** अधिष्ठान-१ (SK 17). One of the proofs of the existence of **puruṣa**<sup>1</sup> given in this **kārikā** is that every **saṅghāta** must have an **adhiṣṭhāna** and that **adhiṣṭhāna** is a **puruṣa**<sup>1</sup>. *Gauḍapāda* interprets **adhiṣṭhāna** as controller, on the analogy of the controller (the driver) of a chariot and by **saṅghāta** he seems to understand the living body. However, **puruṣa**<sup>1</sup> alone



is not the controller of the living body. The controller of the body is the whole entity which transmigrates; while the **puruṣa**<sup>1</sup> sought to be proved in this *kārikā* is that **kūṭasthanitya** (everlasting) with which every **linga**<sup>2</sup> is in **samiyoga**. **Puruṣa**<sup>1</sup> is one member of that whole, the other member being **linga**<sup>1</sup>.

**adhiṣṭhāna-2** अधिष्ठान-२ (BG XVIII 14), seat, base, loci and medium. Here the body is considered to be the medium of expression and experiencing the desire, hatred, pain, happiness etc. According to *Gītā*, **adhiṣṭhāna** is one of the five means for the successful performance of action.

**adhodhāraṇā** अधोधारणा = **pārthivī-dhāraṇā** पार्थिवीधारणा = **bhuvodhāraṇā** भुवोधारणा (GS III 70-1; G 69), the **dhāraṇā** of which the object is **prthivī**<sup>1</sup>. This **tattva**<sup>3</sup> is to be imagined inside the chest, along with the figure of **brahma**, for two hours and **prāṇa**<sup>4</sup> is to be retained there all the while along with **citta**<sup>1</sup>. This **dhāraṇā** is said to be **stambhakārī** (that which stabilises) and to lead to the conquest of the earth.

**adholinga** अधोलिंग (BVU 80), one of the three points for having meditation on, other two being **ātmalinga** and **jyotirlinga** (cf.). **Adholinga** is described to be situated in **mūlādhāra**. It is also technically termed as **vairājatattva**.

**adhyayana** अध्ययन (SK 51), study. *Īśvarakṛṣṇa* reckons it among the eight **siddhis**<sup>3</sup>. But from the context, it is clear that **siddhi**<sup>3</sup> in this *kārikā* does not mean "extraordinary acquisition", but "means of attaining

success". Study is as necessary for successful persistent effort in any direction as are reasonableness, listening to the talks of the learned people, finding a true friend, charity and freedom from all the three kinds of pain.

**adhyavasāya-1** अध्यवसाय-१ (SK 5), knowledge. *Pratiṣṭhāyādhyavasāya* प्रतिविषयव्यवसाय would, therefore, mean sensory perception which is **drṣṭa**<sup>1</sup> as explained by *Īśvarakṛṣṇa*.

**adhyavasāya-2** अध्यवसाय-२ (SK 23), deciding, determining by which the **antaḥkaraṇa buddhi**<sup>1</sup> arrives at truth. Hence the statement: **buddhi**<sup>1</sup> is **adhyavasāya**.

**adhyātma** अध्यात्म (VBh I 47; BG VIII 3), **adhi** + **ātma**, that which has being in the **ātman**. Here, intellect, i.e. intellect has being in **ātman**. Understanding of the individual self identical with the Supreme Reality, the **brahman**, is **adhyātma**.

**adhyātmacetas** अध्यात्मचेतस् (BG III 30), consciousness of oneself as the servant of **īśvara**.

**adhyātmaprāsāda** अध्यात्मप्रसाद (YS I 47), *prakāśāvaranākṣaya* प्रकाशावरणक्षय (removal of the veil hiding light—cf. YS II 52, III 43). The idea is that by nature one should be able to know everything, but owing to the element of **tamas**<sup>2</sup> in our make-up, we remain ignorant of everything except that which our **citta**<sup>1</sup> **vr̥ttis**<sup>2</sup> reveal to us. This veil of darkness is removed by several **yoga**<sup>4</sup> practices, one of which is **nirvicārā samāpatti**.

**adhyātmavidyā** अध्यात्मविद्या (BG X 32), knowledge that liberates. The best among the fourteen varieties of **vidyā** (knowledges) recognised by the Indian tradition.

**adhyāropa** अध्यारोप (SS I 72), attributing qualities. Attributing qualities to **brahman** is like attributing “being a snake” to a rope. This is one of the methods used by the *Vedāntins* in discourses on **brahman**, who is said to be indescribable.

According to this text, this is also one of the methods used by the ‘*yogīs*’ for convincing themselves that all is **māyā** and that the all-pervading **brahman** is the only Reality.

**adhyāsakalpanā** अध्यासकल्पना (SS I 42), the common error of superimposition, which the *yogīs* have to correct by their *yoga*<sup>4</sup> (cf. **adhyāropa**).

**adhvabheda** अध्वभेद (YS IV 12), difference of time, i.e. between **anāgata**, **vartamāna** and **atīta dharmas**<sup>1</sup>. Past **dharmas** are **atīta**, potentialities of **dharmas**<sup>1</sup> to appear in the future **anāgata**, and **dharmas**<sup>1</sup> which are actually present **vartamāna**. According to *Patañjali*, they are all real. This reality, however, is metaphysical. From the practical point of view, only the **vartamāna** is real, as this alone actually exists. According to *Vyāsa*, the **atīta dharmas**<sup>1</sup> exist as those experienced before and the **anāgata** ones as those which are to be experienced in future. The **vartamāna** (present) **dharmas**<sup>1</sup> alone are those which are being actually experienced. As **atīta**, **vartamāna** and **anāgata dharmas**<sup>1</sup> do not all exist simultaneously there is no **adhvasaṅkara** अध्वसंकर (mixing up of **dharmas**<sup>1</sup> differing in time); though the after-effects (**saṁskāras**) of the past, and the potentiality of the future are as real as the present happenings. This is *Patañjali*’s theory.

**ananta-1** अनन्त-१ (ABU 9; VB II 47), eternal. One of the qualities by citing which the indescribable **brahman** is inadequately described. According to VB, **āsana**<sup>1</sup> facilitates **samāpatti** on eternity or whatever is an eternal reality.

**ananta-2** अनन्त-२ (YS II 34, 47), very long in time. Long lasting pain and ignorance result from perpetrating **himisā** etc. **Āsana**<sup>1</sup> makes a very long **samāpatti** possible. **Anantasamāpatti** therefore means a long-lasting **samādhi**<sup>1</sup>.

**ananta-3** अनन्त-३ (VM II 47), *śeṣa* शेष, the support of the earth, also called *nāganāyaka* नागनायक (Lord of snakes). **Anantasamāpatti**, according to this commentator, is **samāpatti** on **ananta**<sup>3</sup>.

**ananyacetā** अनन्यचेता (BG VIII 14), one whose consciousness is identified with none other than ‘that’, i.e., **īśvara** (Lord *Kṛṣṇa*).

**ananyayoga** अनन्ययोग (BG XIII 10), *yoga* of absolute surrender, the synonym for ‘**aprthak samādhi**’ as given by *Śaṅkara*. **Ananyayoga** consists in unwavering conviction that there is no other being higher than Lord *Vāsudeva* and He alone is the sole refuge.

**anapekṣa** अनपेक्ष (BG XII 16), one who is free from desires. Absence of worldly desires related to body, mind and sense-organs.

**anabhisneha** अनभिस्नेह (BG II 57), non-attachment even towards one’s own body. A quality of the **sthitaprajña**.

**anabhiṣvaṅga** अनभिष्वङ्ग (BG XIII 9; VB II 40), absence of empathy (cf. **abhiṣvaṅga**). As a result of the practice of **śauca** (one of the **niyamas**), one loses the attachment towards

one's body and becomes more and more conscious about one's self only.

**anargala** अनर्गल (HP II 75), unobstructed. The *suṣumnā* becomes quite clean (free from any obstruction) when *kuṇḍalinī*<sup>1</sup> is aroused.

**anala-1** अनल-१ (YTU 84), fire, — one of the five elements. In the human body, its seat is supposed to be—from the region of the anus to the chest. It is said to be triangular in shape and red in colour. Its symbol is the letter र "ra" which is its *bījamantra*. Its presiding deity is *rudra* (Śiva).

**anala-2** अनल-२ (BG III 39), that which is unappeasable. '*na asya alam paryāptih vidyate iti analaḥ*'. Since passions (*kāma*) are unappeasable, they are called *anala*.

**anala-3** अनल-३ (BG VII 4), refers to '*anala tanmātrā*', a synonym for '*rūpa tanmātrā*'.

**anala-4** अनल-४ (HP II 52), gastric fire in the body.

**anala-5** अनल-५ (HP III 65), heat sensation. As a result of the practice of *mūlabandha*, *apāna* reaches the region of fire, i.e. the navel region, and a heat sensation is felt along the back.

**analadhāraṇā** अनलधारणा = *āgneyīdhāraṇā* आग्नेयीधारणा = *vahnidhāraṇā* वह्निधारणा = *vaiśvānarīdhāraṇā* वैश्वानरीधारणा (GS III 61; G 71; YTU 91-94), one of the five *mahābhūtadhāraṇās*. It consists in holding *anala* in its sphere in the body for two hours while meditating on *rudra*. By the practice of this *dhāraṇā* the *yogī*'s body becomes fireproof. G prescribes *vaiśvānarīdhāraṇā* on *teja* (light) in the *tālu* and GS that in the *nābhi*. According

to YTU, the sphere of *anala* extends from the region of anus to the chest.

**analaśikhā** अनलशिखा (HP III 65), flame of *anala*. When by means of *mūlabandha*<sup>1</sup>, *apāna*<sup>2</sup> is raised to the seat of *anala*, the flame of this fire is fanned and gets bigger. The meaning seems to be that heat increases and is felt to be rising upwards.

**anavaccheda** अनवच्छेद (YS I 26, III 53), not limited by, conditioned by, related to.

**anavadhāraṇa** अनवधारण (YS IV 20), impossibility of cognising both one's own nature and the nature of other object—in one and the same moment.

**anavasthāna** अनवस्थान (SK 7), not giving any consciousness to an object—ordinarily described as not attending to an object—which is not a psychologically correct description; as one can be conscious of an object without giving attention to it. Attention is more intense consciousness.

An object may not be perceived altogether, although it is present to sense if one's consciousness is not directed to it. This happens when one's consciousness is completely absorbed by something else. When consciousness skips over an object in this way that is *anavasthāna* so far as that object is concerned.

**anavasthitatva** अनवस्थितत्व (YS I 30), instability, — tendency to fall from the stage of development which has been attained. It is one of the nine *antarāyas* mentioned by *Patañjali*.

**anaśnat** अनश्नत् (BG VI 16), one who does not eat at all. *Yoga* is possible neither for *anaśnat* nor for *atyaśnat*. The *yogī* is advised to take a moderate diet (cf. *mitāhāra*).



Śaṅkara quotes the following verse with regard to the quantity and quality of the diet of a yogi—*ardhamaśanasya savyañjanasya tṛīyamudakasya tu/vāyoh sañcārānārtham tu caturthamavaśeṣayet//* “Half (the stomach) for solid food and condiments, one-quarter of the stomach for water and the fourth quarter be reserved for the free movement of the air.”

**anākhyā** अनाख्य (YKU I 60), one of the ten **vighnas** in the way of yoga<sup>1</sup>. Of these seven **vighnas** are the same as mentioned by *Patañjali* (cf. **antarāya**). **Nidrā**<sup>3</sup> here seems to correspond to *Patañjali*'s **styāna** and **anākhyā** to his **anavasthitatva**. **Viśaya**<sup>2</sup> is the tenth **vighna** added by YKU. Why the name **anākhyā** is given to this **vighna** is not clear. Literally the word may mean that which cannot be described, or that which they call respiration. Reference may be to the accelerated rate of respiration of those who are not calm.

**anāgata** अनागत (YS II 16, III 16, IV 12), future, *Patañjali* believed past and future, like the present, to be the qualities of **dharma**<sup>1</sup>. All **dharma**<sup>1</sup> are real according to him and so are their qualities. VB (IV 12) explains the existence of **anāgata dharma**<sup>1</sup> as *vyāṅgyena svarūpeṇa* व्यंग्येन स्वरूपेण (in a potential state). Potentialities of **dharma**<sup>1</sup> are thus **anāgata dharma**<sup>1</sup>. **Dharma**<sup>1</sup> which were once present but are no longer present, though their effect is seen on the present **dharma**<sup>1</sup>, are the **atīta dharma**<sup>1</sup>. Thus **dharma**<sup>1</sup> differ from one another in respect of their being past, present or future just as

they differ in other respects. This is their **adhvabheda**.

**anādi-1** अनादि-१ (ABU 9), having no beginning—one of the qualities in terms of which the indescribable **brahman** is often described.

**anādi-2** अनादि-२ (VB II 1, 13; SS III 2), coming down from times immemorial but not endless. Most of our **karmāśayas** and **vāsanās** are **anādi** in this sense formed early in this life or in some previous life.

**anādi-3** अनादि-३ (YS IV 10; VB II 15, 17, 22; SS II 39), original—innate, not formed as the after-effect of behaviour or consciousness; hence beginningless in this sense—not in the sense in which **samiyoga** is. Some **vāsanās** too are **anādi** in this sense; i.e., not formed in this or a previous life.

**anādi-4** अनादि-४ (BG X 3, XIII 19, 31), beginningless, uncaused. **Īśvara** is said to be **anādi**. **Prakṛti** and **puruṣa**—two forms of **Īśvara** are beginningless and so they are referred to as **anādi**,—causeless, imperishable.

**anādyapiṇḍa** अनाद्यपिण्ड (SSP I 20, 21), beginningless substance. Synonym for *paramātman*. Five qualities of **anādyapiṇḍa** have been enumerated. It is **akṣaya**, **abhedyā**, **acchedyā**, **adāhya**, and **avināśī**.

**anāmaya-1** अनामय-१ (VU I 15), literally absolutely free from unhappiness, here the pain which **samiyoga** and the consequent cycle of births and deaths imply—hence **brahman**, the very opposite of anything born of the ninety-six **tattvas**<sup>3</sup> enumerated in this text.

**anāmaya-2** अनामय-२ (BG II 51), free from all turmoils, conditionings, bondages like birth etc. The state of

mokṣa or liberation.

**anāmā** अनामा (SSP I 4), having no name. Synonym for unmanifested **parabrahman**.

**anārjva** अनार्जव (SS III 37), duplicity in behaviour, which a *yogī* is advised to eschew.

**anārambha** अनारम्भ (BG III 4), without performance. Without performing action one cannot attain actionlessness. The actions referred to here are sacrificial rituals, to be performed in this or next life to destroy (overcome) the deposited demerit and to purify the heart. *Smṛti* declares that it is through action that demerits are destroyed and thereby knowledge is revealed (MB, *Śāntiparvan* 204.8).

**anālasya** अनालस्य (SS III 28, V 95), untiring effort. According to this text, if **kumbhaka**<sup>3</sup> is practised untiringly for three months without a break **nāḍīśuddhi** is achieved and all **siddhis**<sup>3</sup> come without delay to the *yogī* who, at the same time, worships *śiva* inside him everyday without fail.

**anāvṛtti** अनावृत्ति (BG VIII 23, 26), non-returning. One who has realised one's self does not return to the cycle of birth and death. The path of knowledge leads towards the non-returning of the soul to the cycle of birth and death.

**anāśaya** अनाशय (YS IV 6), not carrying any **karmāśayas**. The *dhyāna* *cittas*<sup>1</sup> are not laden with **karmāśayas**, because they have had no previous births. Nor do their actions, which are neither **śukla** nor **kṛṣṇa**, leave any after-effects behind.

**anāśin** अनाशिन (BG II 18), indestructible, eternal. Characteristic of *ātman*.

**anāśrita** अनाश्रित (BG VI 1),

disinterested, taking no shelter in or recourse to (the fruits of action).

**anāhata-1** अनाहत-१ = **anāhatacakra**

अनाहतचक्र (G 60-61; SS V 114; YKU III 10-11; YSU I 173, V 9), one of the six **cakras**<sup>1</sup> mentioned by G. It is said to have twelve spokes and to be situated in the chest. It is called **pūrṇagiri pīṭha** by YSU. According to G (82, 86), **hṛtpadma** is one of the five **cakras**<sup>1</sup>. Its seat is the **hrdaya** (chest) and it is here that the three-fold-bound *mahāśvanah* महास्वनः *vr̥ṣa* (roaring bull) laments. The bull in this stable (body) who laments his lot is obviously **jīva**<sup>1</sup> (G 28) who is bound by the three **guṇas**<sup>1</sup>. The **anāhatacakra**<sup>1</sup> may be the cardiac plexus. SS calls this **cakra**<sup>1</sup> a **panka-ja** (lotus) and speaks of its twelve petals, named *k* क्, *kh* ख्, *g* ग्, *gh* घ्, *ṇ* ङ्, *c* च्, *ch* छ्, *j* ज्, *jh* झ्, *ñ* ञ्, *t* ट्, and *th* ठ् and gives it a deep-blood colour. It has the **bijamantra**<sup>3</sup> of **vāyu**<sup>2</sup> on it and is a very pleasant spot to contemplate.

**anāhata-2** अनाहत-२ (GS V 76), not produced by one thing striking against another—not produced by a vibrating object. The various kinds of noise (timbre) heard in the state of **bhṛāmarīkumbhaka**<sup>3</sup> are those of an **anāhata** sound. HP (IV 70) calls these sounds sweet like the jingling of ornaments. According to this text (IV 100) and GS (V 82), the perfect *yogī* hears an **anāhata śabda**. Blended with this sound he also sees the  **jyoti**<sup>1</sup> which is **caitanya** and merges his **manas**<sup>2</sup> in it. That is the final beatitude *viśṇoḥ paramam padam*.

**anāhatakalā** अनाहतकला (SSP II 5), (having *dhyāna* on) **suṣumnā** (which is in between **idā** and **pingalā** in the



kaṇṭha-cakra) is called anāhatakalā.

**anāhāra** अनाहार (ANU 27), fasting. The ṛṣi advises *yogīs* to avoid frequent fasting.

**aniketa** अनिकेत (BG XII 19), one who has no fixed residence. A *yogī* is called **aniketa**, who considers the whole world to be his home (unattached with any particular place).

**anitya** अनित्य (SK 10; YS II 5), not permanent. As compared to **avyakta** and **puruṣa**<sup>1</sup>, **vyakta** is called impermanent by *Īśvarakṛṣṇa*.

According to *Patañjali*, among other things, **avidyā** consists in believing impermanent objects to have a permanent reality.

**aniyatavipāka** अनियतविपाक (VB, VM II 13), having fruition (of **karma**) over an indefinite period of time. This indefinite fruition of **karmas** has three courses: (1) the destruction of the action done, (2) merging with major actions, or (3) remaining dormant. Fruition may be either certain, limited by time (**niyata**) or uncertain, not limited by the time (**aniyata**).

**anirodha** अनिरोध (HP II 9), without (much) suppression of the impulse (of exhalation). One should hold the breath (during **prāṇāyāma**) without suppressing the impulse (**anirodha**) to exhale, i.e., one should not hold the breath going beyond one's own capacity.

**anila-1** अनिल-१ = **vāyu** वायु = **mārut** मारुत = **prāṇa** प्राण = **pavana** पवन (HP I 48; YTU 92; SS III 11-5), something which is felt by the *yogīs* as rising up the back and on which they can concentrate whenever they like. It is a matter of tactual sensations only. If these sensations are concentrated in

the head, then according to YTU, the state of **kumbhaka** ensues spontaneously and the *yogī* sees a light in the head. Concentration on that light is called by this text **saguṇa dhyāna** and infusion of **agni**<sup>1</sup> into the **vāyu**<sup>1</sup>, which is thus taken to the head, is called **paricaya**. If a *yogī* succeeds in raising this **paricitavāyu** along with **citta**<sup>2</sup> this would be the arousal of his **kuṇḍalinī**. The *mahābhūtaadhāraṇā* महाभूतधारणा, according to this *Upaniṣad*, consists in carrying this **vāyu**<sup>1</sup> to five different parts of the body and concentrating on the god there, reciting the **mantra**<sup>3</sup> **bīja** of the **tattva** (**mahābhūta**) which is supposed to be located in that part. HP calls this **vāyu** **apānānila**. According to SS, practice of **ugrāsana** excites movement of **anila** inside the body and destroys dullness. Writers on *yoga*<sup>4</sup> use the word **vāyu**<sup>1</sup> and all its synonyms in this sense.

**anila-2** अनिल-२ (SS III 43; TSM 97), air. *Yogīs* are advised to eat when the right nostril is taking in and throwing out air; in other words, when we are breathing through the right nostril.

**anila-3** अनिल-३ (SS III 54), the *āyurvedic* **vātadoṣa** वातदोष. Those who are well-versed in *yoga* do not suffer from **vātadoṣa**. **Vāta**, **pitta** and **kapha** are generally translated as humours; though they differ essentially from the humours of the Greeks.

**aniṣṭa** (karmaphala) अनिष्ट (कर्मफल) (BG XVIII 12), a variety of **karmaphala**. Action performed with the desire yields three-fold fruits depending on its nature. **Aniṣṭa** is one of the three types of **karmaphalas**. The other two **karmaphalas** are **iṣṭa** and

**miśra.** *Śāṅkara* explains **anīṣṭa** (**kar-maphala**) as befalling into hell and animal species etc.

**anīśvaragūṇa** अनीश्वरगुण (BY VIII 32), evil tendencies (can be removed through **dhyāna**).

**anugra** अनुग्रह (SS V 77), without hyper-function; in other words, functioning normally. The **nāḍīs** through which **prāṇa**<sup>2</sup> flows should function normally, i.e. their functioning should be neither excessive nor deficient. **Prāṇa**<sup>2</sup> would not flow through them if the **nāḍīs** get **ugra** (abnormally stimulated).

**anupalabdhi** अनुपलब्धि (SK 8), absence of perception. **Pradhāna** is imperceptible because it is too subtle for perception. But from the fact that it is not perceived, it does not follow that it does not exist.

**anubhāva** अनुभाव = **anubhava** अनुभव (ABU 7; SS V 49; GS V 12), experience. The realisation of the **asvara brahman**, who is not expressed by **om**<sup>2</sup> or by any other symbol for that matter, is a true experience. This experience is not that of **bhāva**, although it is not of a concrete object. The author of ABU emphasises the view that realisation of **brahman** is not a cognition, because it is not a subject-object relation; all the same, it is a real experience.

**anumāna** अनुमान (YS I 7, 49; SK 4), reasoning. It is one of the three **pramāṇas**. **Anumāna** and **āgama**<sup>2</sup> are not **viśeṣārtha** विशेषार्थ, i.e. they have to do with abstract thought and free ideas (as opposed to percepts, images and tied ideas).

According to SK, the other two **pramāṇas** are **drṣṭa**<sup>1</sup> and **āptavacana**<sup>1</sup>, and, according to

**Patañjali**, **pratyakṣa** and **āgama**<sup>2</sup>. That which is not perceived is inferred from that which is perceived and an imperceptible object which cannot be known by inference either may be known by **āptavacana** (testimony of a competent authority).

**anulomaviloma** अनुलौमविलोम (GS V 53), in one way and then in the reverse way and so on in alternate order, here first inhaling with the left nostril and exhaling with the right, then inhaling with the right and exhaling with the left, and so on. GS prescribes this order of inhalation and exhalation for his **sagarbha sahita**<sup>1</sup> **prāṇāyāma**<sup>2</sup>.

**anuśāsana** अनुशासन (YS I 1), posterior systematic presentation of a discipline. The word '**anuśāsana**' as used here suggests that **Patañjali** is giving only a systematic presentation of **yoga** discipline handed over to him by a long tradition. In the later yogic literature, we find **Yājñavalkya** saying, '**hiranyagarbho yogasya vaktā nānyaḥ purāṇaḥ**' (BY XII 5). This thesis has been accepted by VM, VBh (I 1) in their commentaries (cf. **atha**).

**anuśravika** अनुश्रविक (YS I 15; SK 2), that which is not perceived or known by experience but is told by the authorities. The means of warding off pain which are prescribed by the **śāstra** शास्त्र are also like those based on experience, because they too do not yield perfect, everlasting and unsurpassable freedom from pain (SK). **Patañjali** speaks of sources of pleasure which are not perceived but are mentioned by the authorities; e.g. **svarga** स्वर्ग (heaven).

**anusandhāna-1** अनुसन्धान-१ = **anusandhi** अनुसन्धि = **antaḥ-padārthavivecana**

अन्तःपदार्थविवेचन (ATU 2, 4, 5, 9, 10; YSU II 21; TBU I 40). This is a peculiar psychological phenomenon which resembles the introspection of an image. But the object which is attended to be **anusandhāna**, is neither a memory image, nor a primary memory image, nor an after-sensation; nor is it a *sensum*, or a percept, or a constructive image. While ATU speaks of **rūpānusandhāna** (attending to the light seen) only, other texts speak of **nādānusandhāna**<sup>3</sup> also. The **anusandheya** is not a memory-image, because it does not correspond to any *sensum* or percept which could have left behind the possibility (potentiality) of imagining such an object; and it is not therefore referred to any past experience. It is neither accompanied by what some psychologists call a mark of familiarity, nor with the idea or the feeling that the object was experienced before. In *Vyāsa's* language, it is not determined by *samskāra* left behind by a previous experience.

The **anusandheyas** are not primary memory images, though they may have the vividness of eidetic images. They are neither revivals of former perceptions, nor are they confined to the eidetic children. Although more intense than primary memory images, the objects observed by **anusandhāna** are obviously not after-sensations. They last much longer and are not traceable to any previous *sensa* of which they may be the after-images. These *sensa*-like objects observed by **antardṛṣṭi** (visual **anusandhāna**) are not actual *sensa* or percepts, as they are obser-

ved when the eyes are not being stimulated; and they are too simple to deserve the name 'constructive images'. Moreover, constructive imagery is ultimately based on memory-images. **Anusandheyas** are not memory images in any sense. The objects observed by **anusandhāna** can, however, be localised as images can be. An **anusandheya** may be localised at a spot inside the body of the person. Such spots are called **dhyānasthānas** by *Goraṅkṣa*. But these objects lack the "flow and flicker" which is the characteristic of images; and in this respect they are more like *sensa* than images.

According to TBU, there is no *pūjā* पूजा (worship) superior to **anusandhāna**. The best devotee is the person who is blessed with **nādābhivṛtya**, — *divyaśabdasaṃvit* दिव्यशब्दसंवित् of *Vyāsa* — so that he may concentrate on that. Nor is there a **mantra** superior to **nādābhivṛtya** which is the *yogī's* own experience. According to *Patañjali*, **anusandhāna** would be attending to a **viśayavatī pravrṭti**, though he has not used the word **anusandhāna**. TBU mentions absence of **anusandhāna** as an obstacle in the path of *yoga*<sup>1</sup>.

**anusandhāna-2** अनुसन्धान-२ (TSB 6), the function of *citta*<sup>2</sup>. It appears that according to this text the function of *citta*<sup>2</sup> is to think of carrying out what *buddhi*<sup>3</sup> has decided. This is **anusandhāna**<sup>2</sup>.

**anusandhāna-3** अनुसन्धान-३ (HP IV 81, 105), complete concentration. HP attaches the greatest importance to **samādhi**<sup>1</sup> (= **samāpatti** in an internally aroused sound) and calls it **nādānusandhāna**. *Svātmārāma*



considers this to be the fourth and the culminating **aniga** of **haṭhayoga**, which for him is a synonym for **yoga**. **anusandheya** अनुसन्धेय (ATU 9), object of **anusandhāna** — a sensum-like object experienced by a **yogī** without a sensory stimulation, e.g., a light seen or a sound heard without the eye or the ear being stimulated by an external light or sound. *Patañjali* would call such an experience as rising of a **viśayavatī pravr̥tti**. An **anusandheya** is a psychological object of consciousness like an image, as opposed to a real object of consciousness which exists in the outside world and can be perceived. Psychological objects cannot be perceived. They can only be introspected. They exist in the **antarākāśa** (inner space) as opposed to **bāhyākāśa** (outer space) in which real objects exist. An **anusandheya** can be a **mūrti** (figure). But there are also objects of **anusandhāna**<sup>3</sup> which have no form. For observing a **mūrti** - **anusandheya**, a part of the physiological apparatus of sensation is availed of, though even a **mūrti-anusandheya** does not stimulate a sense organ. The **indriya**<sup>4</sup> which is necessary for observing a **mūrti-anusandheya** is, therefore, the corresponding sensory part of the central nervous system including the sensory centres of the cortex. For observing an **anusandheya** which is not a **mūrti**, neither a sense organ, nor any part of the nervous system is to be brought into play. Yet an **indriya**<sup>2</sup> in another sense is used. This is not a material **indriya**. It is one of those **indriyas**<sup>2</sup> which are not destroyed when the

body is destroyed. According to the ancient Hindu belief, they go along with the soul. According to *Īśvarakṛṣṇa*, they constitute that part of the transmigrating individual which is not the **puruṣa**<sup>1</sup>.

Light is an example of **mūrti-anusandheya**. *Amūrtyanusandheya* cannot be illustrated. A **mūrti-anusandheya** is the **viśaya**<sup>1</sup> of *Patañjali*'s **viśayavatī pravr̥tti** and its **anusandhāna**. If it is a light, it is the same thing as **tejoḍhyāna** of *Gheraṇḍa*. According to *Patañjali*, while images arise and quickly subside, without staying in consciousness for any length of time, the **viśaya**<sup>1</sup> of **pravr̥tti**<sup>1</sup> stays.

**anūdakī** अनूदकी (BY VI 22, 24), a religious ritual, the '**sandhyā**' which is referred to is not only without water, but also devoid of smearing and anointing. Its technique consists in meditating on **Īśvara** accompanied with a sound (**nāda**) resembling prolonged resonance of the bell (*dirgha ghaṇṭānīnāḍavat*) arising due to the purification of the soma, **sūrya** and **agni** (**idā**, **pingalā** and **suṣumnā**), ushered in the space of heart by piercing through the **granthi** (**aṇḍa**) having the form of the rays of the sun. This **sandhyā** is said to purify the **bhūtas** (animate beings) and destroy the worldly existence (for the performer).

**anaiśvarya** अनैश्वर्य (NGB I 2), inability to fulfil any desire. The **rajas** and the **sattva** aspects of **citta**, when overpowered by **tamas**, result into the inefficiency of the functioning of **citta**, making it powerless to fulfil any desire. This is the effect of the **mūḍha** state of **citta**.

**anta** अन्त (HP IV 86), terminal (stage).

By attaining **samādhi** through contemplation on **nāda** an indescribable joy comes to the *yogīs* in the form of internally aroused sound in the body. In the final stage, i.e., **anta**, of this **nādānusandhāna** practice, sounds resembling these of tinkling of small bells, flute, *vīṇā* and the humming-sound of bees are heard. This may be equated with the last stage of **nādānusandhāna**, i.e., *niṣpatya-vasthā*.

**antahkaraṇa** अन्तःकरण (SK 33, 35; TSB 6), internal organ. SK and ancient Hindu thinkers in general consider **manas**<sup>2</sup>, **buddhi**<sup>1</sup> and **ahankāra**<sup>4</sup> to be **antahkaraṇas**, but TSB brackets **ahankāra**<sup>4</sup> with as many as four other organs, all of which may be taken to be internal-organs. They are: **jñātriva**, **manas**, **buddhi**<sup>3</sup> and **citta**<sup>2</sup>. **Antahkaraṇa** is in this way one of the five internal organs of which the *viśaya* is **jñāna**<sup>1</sup>. **Jñāna**<sup>1</sup> here appears to include imagining, remembering, thinking, etc. The English translation of **antahkaraṇa** as internal-organ is not an accurate rendering, because all the **karaṇas**, according to ancient Hindus, are subtle. They do not die with the body. And not being parts of the body, they cannot be appropriately called organs. However, they are organs in the sense that the transmigrating soul makes use of them and the **antahkaraṇas** are internal as compared to the ten **indriyas**<sup>1</sup> which are directed towards external objects, including one's own body and its movements.

The **antahkaraṇas** are directed towards the psychological objects

presented to them by the **indriyas**.

Those writers, like *Īyāsa*, who speak of eleven **indriyas** and not of thirteen **karaṇas** obviously take **manas**<sup>1</sup> to be the only internal organ. Strictly speaking, the **antahkaraṇas** are mental functions and the abilities corresponding to them. They are given substantive names and understood as entities only to facilitate thinking and arguing about them. A concrete name helps understanding.

**antahkaraṇadharma** अन्तःकरणधर्म (NGB I 24), **kleśa** etc. are said to be attributes (**dharmas**) of **antahkaraṇa**. According to *Nāgojī*, **antahkaraṇa** stands for **citta**.

**antahkaraṇapañcaka** अन्तःकरणपञ्चक (SSP I 43), **manas**, **buddhi**, **ahankāra**, **citta**, and **caitanya** are said to be the five elements that constitute the **antahkaraṇa** (the internal organ). It is interesting to note that **citta** (cf. **antahkaraṇadharma**) which is on par with **antahkaraṇa** is regarded here as one of the components of **antahkaraṇa**.

**antahpadārthavivecana** अन्तःपदार्थविवेचन (ATU 10), **anusandhāna**<sup>1</sup>.

**antahprajña** अन्तःप्रज्ञा (BY II 23), one of the three components of **triprajña** which is synonym of **omkāra** (cf. **triprajña**).

**antahśuddhi** अन्तःशुद्धि (BY VIII 27), internal purification. Through **nirodha** (**prāṇāyāma**), **vāyu** is stimulated; from **vāyu** **agni** is generated and from **agni** **ap** is generated, as a result of which one is internally purified.

**antarāṅga** अन्तरांग (YS III 7), subjective, inner. Of the eight **yogāṅgas**, according to *Patañjali*, **yama**, **niyama**, **āsana**<sup>1</sup>, **prāṇāyāma**<sup>2</sup> and

pratyāhāra are bahiraṅgas while dhāraṇā, dhyāna and samādhi<sup>1</sup> are antaraṅgas. Bahiraṅgas of yoga<sup>1</sup> are of the nature of regulating overt behaviour. They are directed towards living beings or lifeless objects in the outside world. Dhāraṇā, dhyāna and samādhi<sup>1</sup>—the antaraṅgas—are only mental discipline.

The terms antaraṅga and bahiraṅga are, however, relative; since *Patañjali* considers nirbīja samādhi<sup>5</sup> to be an antaraṅga as compared to dhāraṇā, dhyāna and samādhi<sup>1</sup>.

antarākāśa अन्तराकाश (VS IV 3), internal void in the heart region. For the sake of dhāraṇā, concentration on bāhyākāśa combined with internal void (antarākāśa) within one's own heart is suggested.

antarāya-1 अन्तराय-१ (YS I 29, 30), non-conductive factors for or in the yogābhyāsa. They are vyādhi (disease), styāna, saṁśaya, pramāda, ālasya, avirati, bhrāntidarśana, alabdhabhūmikatva and anavasthitatva. These are, called the nine antarāyas by *Patañjali*. They are so many hindrances which *Patañjali* considers to be setbacks in the practice of yoga<sup>1</sup>. He has prescribed recitation of om<sup>2</sup> and contemplation of God, for overcoming these obstacles and getting set on the path of yoga<sup>1</sup> again.

antarāya-2 अन्तराय-२ (HP V 24), obstacles (arising out of improper yoga practice). *Svātmārāma* has said in HP V 5 that due to the wrong practice (of prāṇāyāma), the vāyu goes astray, (and) not finding its way (forward), accumulates at one spot which in turn causes several types of

diseases which create obstacles in the path of yoga. However, in the context of *Svātmārāma*'s HP, the concept of antarāya can be generalised so as to mean any hurdle or impediment for successful yoga practice (cf. HP I 15).

antarjala अन्तर्जल (BY I 26-29), a mode of performing different obligatory sacred duties. It is performed while standing in the water.

antardṛṣṭi अन्तर्दृष्टि = antarīkṣaṇa अन्तरीक्षण (ATU 2-10), visual anusandhāna.

antardhāna अन्तर्धान (YS III 21), becoming invisible. Objects are visible to an eye when there is samprayoga (connection) between the eye and the light which is reflected by those objects, i.e., when light reflected by the objects stimulates the eye. If this connection is severed, the objects become invisible. According to *Patañjali*, if a yogī practises samīyama on the light which is reflected by his body—kāyarūpa—the connection between this light and the eyes of the percipients (other people) is severed and thus the yogī becomes invisible.

antardhauti अन्तर्धाति (GS I 13-14), one of the four kinds of dhautis. The object of performing dhauti is said to be purification of the body. Antardhauti consists of vātasāra, vārisāra, vahnīsāra and bahiṣkṛta. Thus, there are four kinds of antardhauti. One characteristic feature of antardhauti is that, while the other dhautis can be performed by everybody with advantage, antardhauti can be performed only by the person who has learnt these processes from a teacher and has



acquired the necessary skill. It consists in cleaning the lower half of the alimentary canal chiefly the intestines.

**antarlakṣya** अन्तरलक्ष्य (HP IV 36; ATU 5, 13; MBU I (3) 6, (4) 1, 4, II (1) 1).

The object of **pūrvatāraṅgāyoga**, localised somewhere inside the *yogī's* body which may be the head, the middle of the eyebrows, or the chest is called the **antarlakṣya**. The **antarlakṣya** of **śāmbhavīmudrā** is, however, described (HP) as being of the nature of *jvalajyoti* ज्वलज्योति (burning light) seen in the **sahasrāra**.

*Cijjyoti* चिज्ज्योति (light of Reality) and **turiyacaitanya** (Supreme Reality) are also included among the **antarlakṣyas** by *yogīs* of some schools. **Turiyacaitanya** is said to be localised above the head (A. Mahādeva Śāstrī—translation of ATU).

In *manaskatāraṅgāyoga* the *yogī* sees an internally aroused light. This is called by various names: **antardṛṣṭi**, visual **anusandhāna** or **antahpadārthavivecana**, **antarīkṣaṇa**. Seeing this light the *yogī* knows the **brahman** and this unmixed knowledge of **brahman** is the essence of **amanaskayoga**. The light which is seen by **manaska yoga** is also seen as **brahman**; but seeing that light as **brahman** is the **manaska** (mental) knowledge of **brahman**. The realisation of **brahman** as **brahman** without any representation is **amanaska yoga**.

According to MBU, **antarlakṣya** is one of the three kinds of *tāraṅgalakṣyas* (objects of concentration in *tāraṅgāyoga*), the other two being **bāhya** (external) and **madhya** (neither inside the *yogī*, nor far from

him).

**andhatāmisra** अन्धतामिस्र (SK 48; VB I 8), one of the five **viparyayas** which lead to **bandha**<sup>1</sup>. These five **viparyayas** are identified by VB with the five **kleśas** of *Paṭanjali*, one of which—**abhiniveśa**—is said to be **andhatāmisra**.

**annamayakośa** अन्नमयकोश (TSM 12; SS I 97), one of the five **kośas** (i.e. aspects of a living being). The **annamayakośa**, being the strictly material aspect of living beings, is none of their physiological, mental, intellectual or spiritual aspects. It is the purely physical aspect of living beings.

According to *Triśikhibrahmaṇ-opanīṣad*, all the other **kośas** rest on the **annamayakośa** as its **rasas** do in the fruit; and according to SS, the body of a living being is formed out by **annamayakośa** of the father.

**anya** अन्य (YS, VB, VM, VBh, AP I 18), *Īyāsa* takes **anya** to mean **asamprajñāta** which he considers a variety of **samādhi** and equates with **nirbija samādhi**. This is accepted by VM, VBh and AP. But, Dr. P.V. Karambelkar in his commentary of YS holds that **anya** should be interpreted not as **asamprajñāta** but as other than **samprajñāta**, i.e., totally indescribable. The experience gained in this region falls far short of description. Moreover, according to him, the **samprajñāta** or **anya** should not be considered as varieties of **samādhi**, rather they are regions of inward journey and its experience. (See for details Dr. Karambelkar's Commentary on Yogasūtras, published by Kaivalyadhāma, 1987, pp. 40-50).

**anyatākhyāti** अन्यताख्याति (YS III 49), complete discernment into the difference of (**sattva** and **puruṣa**). The realisation of the clear distinction of the **puruṣa** principle from **sattva** (prestine state of **citta**) results into complete control over all the states of **citta** as well as over those of all the living beings and non-living things and ability to have all knowledge. This **anyatākhyāti** is the result of various **samīyamas** referred in YS III 35, 38, 43, 44, 47 and 48.

**anyatvakāraṇa** अन्यत्वकारण (VB, VM II 28), cause of differentiation, one of the nine causes that are enumerated by *Īyāsa*. The goldsmith, who by making different ornaments from gold introduces separateness in the material cause, i.e. gold, is said to be the cause of the otherness or differentiation.

**anyathājñāna** अन्यथाज्ञान (G 90), knowledge of the other (**upādhi**) than 'That'. While explaining **dhyāna**, *Gorakṣa* makes a distinction between **upādhi** and **tattva**. That knowledge of **upādhi** is here referred to as **anyathājñāna** vis-a-vis **tattvajñāna** (cf.).

**anyaviṣaya** अन्यविषय (YS I 49), having (totally) different object. Here it is said that **rtambharā-prajñā** is having object totally different from the objects of knowledge arising from scripture and inference. Thus **anyaviṣaya** refers to **puruṣa**.

**anyasamiskārapratibandhī** अन्यसंस्कारप्रतिबन्धी (YS I 50), preventer or remover of all other **samiskāras** (subliminal impressions or residual potencies). The trance cognition nullifies all the previous knowledge which is based on the **samiskāra** collected

heretofore.

**anvaya-1** अन्वय-१ (YS III 9), being in—here being while **nirodha** (absence of **citta**<sup>2</sup> **vr̥ttis**) lasts. **Niruddhacitta** is called by *Patañjali* **nirodhaparināma**.

**anvaya-2** अन्वय-२ (YS III 44), **līṅgamātra**, **mahat**. This **guṇaparva** (stage of differentiation in **guṇas**<sup>1</sup>) is called **anvaya** because **viśeṣa** and **aviśeṣa** **guṇaparvas** have their being in it. **Grahana**<sup>3</sup>, **sthūla**<sup>2</sup>, **svārūpa**<sup>2</sup>, **asmitā**<sup>2</sup> and **sūkṣma**<sup>4</sup> all take shape and exist in it. **Samīyama** on this is therefore prescribed by *Patañjali* for a conquest of **aindriya** ऐन्द्रिय (immaterial) as well as of **bhautika** भौतिक (material) reality.

**anvaya-3** अन्वय-३ (YS III 47), homogeneity or relatedness. One of the five-fold aspects of each and every element. Other four are **sthūla**, **svārūpa**, **sūkṣma** and **arthavattva**. **Anvaya** here refers to the three characteristics, viz. **khyāti** (**sattva**), **kriyā** (**rajas**), and **sthiti** (**tamas**). The **samīyama** on **anvaya** combined with **samīyama** on other four aspects of elements leads to **bhūtajaya** (mastery over elements).

**ap** अप् = **jala** जल (TSM 136, 143; TSB 5, 6, 9; VB III 44), water, one of the five **mahābhūtas**. **Śabda**, **sparsa**, **rasa**, **rūpa** and **gandha** are, according to TSB, its **amīśas**<sup>1</sup> (cf. *Upaniṣadbrahmayogī*) and are said to rest on it. **Citta**<sup>2</sup> of which 1/8th part is of each of the other four **mahābhūtas** and 1/2 is **ap**, is said to reside in the **ap** and to exist in the form of **ap** (cf. *Upaniṣadbrahmayogī*). The five **amīśas**<sup>1</sup> of **ap** are not explained by this *ṛṣi*. Perhaps he means both the **tanmātrās** of this name and the



corresponding sensua.

Part of the body from the knees to the hips is said to be the seat of **ap**. This text prescribes **dhyāna** on **ap** in this region as it does on the other **mahābhūtas** in the other parts of the body. **Ap** is described in TSM as being of the form of half moon, white and silvery and the **ap** region of the body is called **ap-sthāna** (place).

**apakva** अपक्व (YSU I 25, 26), one of the two kinds of men. **Apakva** men are **yogahīna** योगहीन (those who have not practised any **yoga**), **jaḍa** (devoid of knowledge) and **pārthiva** (those who identify themselves with their gross bodies). It is by **yoga** alone that they become **paripakva**. Without **yoga** neither their knowledge of truth nor of duty can bring them **mokṣa**. **Yoga** alone can liberate them from the misery consequent upon acquiring a gross form. This is the teaching of YSU.

**apathya** अपथ्य (HP I 59), unwholesome food. During the practice of **yoga** one should consider the selection of proper food. **Svātmārāma** classified two types of food, wholesome (**pathya**) and unwholesome (**apathya**). Bitter, sour, pungent, salty or hot, green vegetables, sour gruel, oil, mustard, alcohol, fish, meat, curds, buttermilk, berries, oilcakes, asafoetida, garlic etc. are said to be unwholesome diet. Besides, even wholesome food becomes unwholesome if heated over again, is dry, excessively salty or sour.

**aparampara** अपरम्पर (SSP I 16), one of the five causes of the manifestation of 'anādyapiṇḍa', refers to the combination of animate and

inanimate (**jaḍa** and **caitanya**). Other four causes are **paramapada**, **śūnya**, **nirañjana**, and **paramātmā**. **aparavairāgya** अपरवैराग्य (VM, NGB I 5), **vairāgya** has been classified into two types, **apara-vairāgya** and **paravairāgya**. **Aparavairāgya**, has again, been classified into four stages—**yatamāna**, **vyatireka**, **eken-driya**, and **vaśīkāra**. **Vaśīkāra-samjñā** is the advanced stage of **aparavairāgya**. The first three mediocre **vairāgya** are of not much significance, for in these stages there is always a fear of getting reinvolved in worldly things. **Vaśīkāra** refers to complete subjugation of all the desires which are to be enjoyed through various senses. This is culmination of **aparavairāgya**.

**aparāntajñāna** अपरान्तज्ञान (YS, VB, VM III 21), knowledge of death. The **aparāntajñāna** is the result of the **saṁyama** on **sopakrama** and **nirupakrama karma**.

**aparigraha-1** अपरिग्रह-१ (YS II 30, 39; SS V 68; YSH I 32, 33, II 106-110), not possessing any property of any kind. All worldly possessions have to do with our present life. We neither bring them with us nor carry them to our next life. Hence when we completely detach ourselves from them, we get inquisitive about our past and future existence. Arising of this eschatological inquisitiveness is called **janmakathantāsambodhaḥ** by **Patañjali**. It accrues from being firmly established in **aparigraha**. YSH considers possession of property to cause pain and therefore advises **aparigraha**. This Jaina text distinguishes between outer and inner **aparigraha**. An attitude of

complete detachment (renunciation) towards the objects of sense,—*śabda*<sup>4</sup>, *sparsa*, *rūpa*<sup>2</sup>, *rasa*<sup>1</sup> and *gandha*<sup>4</sup> is called inner **aparigraha**.

**aparigraha-2** अपरिग्रह-२ (BG VI 10), abandoning all the possessions. A *yogī* should abandon all possessions which work as hindrance in the path of *yoga*. **Aparigrahāḥ** = *yogaprati-bandhaka* *sangraharahitāḥ* (*Sāṅkara-bhāṣya* on BG).

**aparināmitva** अपरिणामित्व (YS IV 18), not being subject to change or motion. **Puruṣa** does not undergo any change whatsoever. Nevertheless, He knows (introspects) the *vr̥tti* of his *citta*<sup>3</sup>, which are always changing, and always knows those *vr̥ttis* irrespective of their *adhvabheda* (being past, present or future).

**aparidr̥ṣṭa** अपरिदृष्ट (VB, VBh III 15), not perceivable (through senses). One of the two abilities of *citta*. Other one is *paridr̥ṣṭa*. Those objects that are not perceivable through senses and hence cognised through inference are called **aparidr̥ṣṭa**. *Vyāsa* enumerates seven such objects. These are: (1) restricted state of mind (*nirodha*), (2) virtues and vices (*dharma*), (3) subliminal impressions, (4) change, (5) life, (6) volition, and (7) power.

**aparinirmīṭavaśavartinah**

अपरिनिर्मितवशवर्तिनः (VB III 26), a class of gods residing in the **mahendraloka**. They enjoy all the eight *siddhis*<sup>3</sup> as do the other denizens of this *loka*.

**aparokṣasiddhi** अपरोक्षसिद्धि (SAU I (7) 42-3), immediate realisation of the Self, seen as clearly as daylight. The method prescribed for attaining it is as follows: "Place the left heel below the genitals, place the right foot on the left thigh, inhale to the full, let

the chin touch the chest, contract the anus, think of your true Self, and do not let it slip out of the focus of consciousness as long as possible". This technique is a combination of *āsana*, *prāṇāyāma*<sup>2</sup>, *jālandharabandha*, *mūlabandha*<sup>1</sup> and *dhāraṇā*.

**apavarga-1** अपवर्ग-१ (SK 44), release, liberation. The necessary consequence of *jñāna*<sup>1</sup> is liberation. The word *mokṣa* is often used in this sense. Its opposite is *bandha*<sup>4</sup>.

**apavarga-2** अपवर्ग-२ (YS II 18), *dr̥śya*<sup>1</sup> of the *citta*<sup>1</sup> whose *asmitā*<sup>1</sup> is not *udāra* (active). It is a *dr̥śya*<sup>1</sup> towards which the attitude of indifference is adopted by the *citta*<sup>1</sup> as opposed to *dr̥śya*<sup>1</sup> taken as *bhoga*, i.e. the *dr̥śya*<sup>1</sup> motivated by *asmitā*<sup>1</sup>. *Dr̥śya*<sup>1</sup> becomes *apavarga*<sup>2</sup> when *asmitā*<sup>1</sup> gets inactive. It remains *bhoga* so long as the *kleśa asmitā*<sup>1</sup> remains active.

**apavāda** अपवाद (BY IV 72), mispronunciation. Not reciting *savitṛ* according to the prescription of the *Vedas*.

**apasthāna** अपस्थान (VS IV 6), the region of *ap* (water) in the body. The human body from the toes to the cerebrum has been divided into five regions, depending on the dominance of each gross elements for the purpose of the practice of *dhāraṇā*. From knees to anus has been stated as the region of water (*acqvas spot*).

**apāna-1** अपान-१ (VB III 39; GS V 60; SS III 4, 7; SAU I (4) 12-13; G 24; TSB 5), one of the ten autonomic reflexes called life-activities. They are said to be *samastendriyavṛtti* *समस्तेन्द्रियवृत्ति* (joint function of all the *indriyas*<sup>2</sup>) by *Vyāsa* and *sāmānyakaraṇavṛtti* सामान्यकरणवृत्ति



(joint function of all the **karaṇas**) by *Īśvarakṛṣṇa*. The function of **apāna**<sup>1</sup> is said to be *apanayana* अपनयन (carrying downwards) by VB. **Śrapaṇa** (generating heat) is considered to be its function by TSB, digestion by SAU, and elimination by *Yogatarāṇiṇī*.

These autonomic functions are referred to as **vāyus**<sup>1</sup> in Ancient Indian texts and are said to be life-activities performed through the **nāḍīs**<sup>1</sup>. The sphere of work of **apāna**<sup>1</sup> is said to extend down to the soles by VB, and the anal region by GS and SS. SAU considers the **apāna**<sup>1</sup> region to extend from the navel to the knees.

**apāna-2** अपान-२ (HP I 48; G 24-29, 37, 52; GS III 34, 45; YKU I 65; SS IV 38, 65; DBU 69; YCU 40), a series of internally aroused cutaneous sensations which are experienced by *yogīs* as something which they call **vāyū**<sup>4</sup> or **prāṇa**, rising up along the back.

It appears that the lower reaches of this rising stream of cutaneous sensations is generally referred to as **apāna**<sup>2</sup> and the higher reaches (in the upper part of the back) as **prāṇa**<sup>3</sup>; and one popular description of **yoga**<sup>4</sup> is the union of these two. According to HP, DBU and YCU, if a *yogī* dies raising **apāna**<sup>2</sup> again and again and mixing it with **prāṇa**<sup>3</sup> he attains the supreme knowledge and gets liberated. The same verse is cited in all the three texts. GS appears to hold that inhalation by **kāḍī mudrā** moves the **prāṇa**<sup>3</sup> and the mock exhalation brings up the **apāna**<sup>2</sup> so that the two may meet and blend. There is complete cessation of breathing so long as there is no

exhalation. This operation is considered by GS to be a part of **yonimudrā** as well as of **śakticālanimudrā**.

**apāna-3** अपान-३ (VS II 42, 45, 51; III 2, 36; BG IV 29), one among the five prominent **vāyus**. It pervades the penis, anus, thighs, abdomen, waist and the root of navel region. Excretion of waste-matter from the body is the main function of **apāna**. This has also been considered noxious to life. According to BG, that which moves downward is called **apāna**. For the sake of conquering **vāyū** (**prāṇa**), *Vasiṣṭha* suggests that one should draw **apānavāyū** upward and fix it at the place of fire (**vahnimanḍala** or **nābhīsthāna**) and then closing of the ear etc. by both hands. It generates a pure **nāda** which in turn leads to **vāyujaya**.

**apānakrūrātā** अपानक्रूरता (GS I 41), malfunctioning of **apāna** (due to unclean rectum). **Apāna**<sup>3</sup> is responsible for excretion of waste material from the body. The improper functioning of **apāna**<sup>3</sup> gives rise to many disorders. Thus *Gheraṇḍa* suggests the cleansing of the rectum (**mūlasōdhana**) to rectify the improper functioning of **apāna**.

**apānordhvaproccārana** अपानोर्ध्वप्रोच्चारण, (**protsāraṇa** प्रोत्सारण) (HP I 48; YCU 40). According to these texts, first the **baddhapadmāsana** pose is to be assumed and then a tight **jālandharabandha**. Then, the *yogī* is asked to raise the **apāna**<sup>2</sup> in all its fullness again and again. Doing so, the *yogī* attains infinite knowledge by dint of **śakti**—the **kuṇḍalinīśakti**—provided that at the same time he tries to meditate on the One Supreme

Reality.

**apārthakam** अपार्थकम् (SK 60), without deriving any benefit for herself. **Prakṛti**<sup>2</sup> is supposed by *Īśvara* to work solely for the benefit of the **puruṣa**<sup>1</sup> without deriving any benefit for herself.

**apunarāvṛtti** अपुनरावृत्ति (BG V 17), non-re-embodiment. Those who fix their consciousness in **brahman** and attain the highest knowledge wash out the causes responsible for embodiment and hence there is no re-embodiment.

**apunya** अपुण्य (YS II 14), an ethically bad action. (cf. **punya**).

**apaiśuna** अपैशुन (BG XVI 2), 'paiśuna' is calumny and **apaiśuna** is the absence thereof. One of the twenty-six divine virtues (**daivī sampat**).

**apodhāraṇā** अपोधारणा = **vāruṇī dhāraṇā** वारुणीधारणा = **vāriṇī dhāraṇā** वारिणीधारणा = **āmbhaśī dhāraṇā** आम्भसीधारणा (GS III 60; G 70; YTU 88-91), **dhāraṇā** on **ap**. G prescribes **vāriṇīdhāraṇā** on this **tattva** (element) situated in the **kaṇṭha**. According to YTU, however, the region of **ap** extends from the knees to the reproductive organs, and this text claims for **apodhāraṇā** freedom from every sin and immunity from injury or death resulting in any form from water.

**aprakāśa** अप्रकाश (BG XIV 13), lack of discrimination due to preponderance of **tamas**.

**apratīṣṭha-1** अप्रतिष्ठ-१ (BG XVI 8), unsteady, not governed by laws such as good and evil.

**apratīṣṭha-2** अप्रतिष्ठ-२ (VB I 30, III 38), instability. *Vyāsa* says, while explaining the 'anavasthitatva-antarāya', the instability as the incapacity of the

mind to continue in the particular state which has been attained. When the stability is acquired, it leads to the state of trance (**samādhi**).

**apratīṣankrama** अप्रतिसंक्रम (VB, VBh I 2; YS, VB, VBh IV 22), immutable, without movement. The consciousness-potential (**citiśakti-puruṣa**) is actionless, i.e. without movement, for activity is due to **triguṇas** which are transcended by **puruṣa** and that is the reason why it does not move towards objects whereas **buddhi** (intellect) which is of the nature of **guṇas** and therefore active, moves towards objects in order to grasp them.

**aprabuddha** अप्रबुद्ध (TBU I 11), that which cannot be known. **Brahman** can be attained by the **yogīs**, though it cannot be known in the way all of us know things.

**aprameya** अप्रमेय (BG II 18; BY XII 40), beyond **pramāṇas**. The self cannot be determined by any valid source of knowledge, for the self is considered to be **aprameya** or **pramāṇātīta** as well as self-determined. *Vedas* are considered to be **aprameya**, i.e., unascertainable.

**aprayojaka** अप्रयोजक (YS IV 3), non-stimulator, not causing innate or inherent tendencies to act. The efficient cause or in this context **yogī's** desire is verily not the stimulating factor responsible for the another birth or birth in other species.

**apṛāyatya** अप्रायत्य (BY VI 30), state of apathy. To subdue this state Sage *Yājñavalkya* suggests to take bath with **mantras** or **mārjana**, i.e., sprinkling of water with the sacred Vedic chants.

**apṛīti** अप्रीति (SK 12), mental agitation—a

characteristic of **rajas**. Peace and agitation seem to be quite irrelevant at the comparatively less differentiated levels of **prakṛti**. As opposed to **apṛīti**, **pṛīti** and **viśāda** are the characteristics of **sattva**<sup>2</sup> and **tamas** respectively.

**aphalaprepsu** अफलप्रेप्सु (BG XVIII 23), not longing for the fruits of action. The person who performs action with this attitude is known to be a **sāttvika**.

**abindu** अबिन्दु (YSU VI 66), the all-pervading **brahman**, also called *dhruvatāraka* ध्रुवतारक, in this *upaniṣad*.

**abhāva-1** अभाव-१ (ABU 4, 7; SK I, 8), disappearance. When a *yogī's* self disappears in the state of *sannirodha* तन्निरोध (restraint), he attains the highest state—beatitude. *Ātmano'bhāva* आत्मनोभाव reminds one of the types of *svarūpaśūnyatā* स्वरूपशून्यता of YS (III 3), which is the distinguishing feature of **samādhi** and of *tatsthatadañjanatā* तत्तथतदंजनता (YS I 41), i.e. **samāpatti**.

**abhāva-2** अभाव - २ (SK 9, 14), impossibility. Everything from everything is an impossibility. According to SK, as everything cannot come out of everything, **prakṛti**<sup>1</sup> cannot come out of **puruṣa**<sup>1</sup>. A thing can be produced only from that in which it is potentially already there. This is the theory known as **satkāryavāda**. Neither is everything potentially present in everything else, nor is **prakṛti**<sup>1</sup> potentially present in any **puruṣa**<sup>1</sup>. This is the **Sāṅkhya** view.

**abhāva-3** अभाव-३ (YS I 10), non-existence as an object of knowledge in its own right. **Abhāva** is considered to be one of the seven

categories by many *Vaiśeṣika* philosophers, and this **abhāva** appears to be the object of *Patañjali's* **nidrā cittavṛtti**. According to these thinkers it is something positive, not a mere absence of everything.

**abhāvītaśmartavya** अभावितस्मर्तव्य (VB I 11). In the waking state when we are imagining, we know that we are imagining and it is not perception, but we take our dream images to be percepts. Images of the waking state are called by *Vyāsa* **abhāvītaśmartavya** as opposed to which dream images are called by him **bhāvītaśmartavya**. This is *Vyāsa's* psychology of **smṛti**.

**abhikramanāśa** अभिक्रमनाश (BG II 40; BY XI 2), efforts futile. Usually the efforts discharged in achieving anything may go waste (**abhikramanāśa**), but efforts discharged in *yoga* never go unrewarded.

**abhiniveśa-1** अभिनिवेश-१ (YS II 3, 9), an innate tendency, common to all men and animals, which prompts life-saving actions. The wise and the intelligent have it just as much as the lowliest of creatures. Only *yogīs* can escape it. They do not cling to life as all the rest of us do. **Abhiniveśa** is mentioned by *Patañjali* as one of the **kleśas** which reside in the **citta**<sup>1</sup>. All the innate reflex actions are in the last resort prompted by **abhiniveśa**, as they are self-preservative. **Abhiniveśa** is the *bandhakāraṇa* बन्धकारण in YS III 38.

**abhiniveśa-2** अभिनिवेश-२ (VB, VM, VBh, II 3, 9), one of the five **kleśas**. In all beings there is self-benediction that 'would I never cease to live', 'to exist', 'may I live'. According to *Vyāsa*, such a will helps us in inferring the



phenomenon of past life, for he who has not experienced the agony of previous deaths will not have 'will to live' (*abhiniveśa*). This affliction of 'love of life' is found in every being. **abhibhava** अभिभव (SK 7, 12), overpowering, dominating. It is one of the four ways in which the works of *sattva*, *rajas* and *tamas* are related to one another. When the work of one *guṇa*<sup>1</sup> dominates over that of the other two, or any one of them, the relation between them would be *abhibhava*. In this way, *abhibhava*, *āśraya*, *janana* and *mithuna* would not be of *guṇas*<sup>1</sup> with one another but of their works: *prakāśa*, *pravṛtti*, *niyama*, *prīti*, *apṛīti*, *viśāda*. When *guṇa* completely dominates over another it hides the latter, which then becomes imperceptible.

**abhimāna-1** अभिमान-१ (TSB 6; TSM 16; SK 24), self-consciousness—the *kārya* (function) and the *viśaya* (psychological object) of the *ahankāra*, *amiśa* of *ākāśa* (TSB). It is on account of this that *sadāśiva* becomes a *jīva*. *Abhimāna* is supposed to be the same thing as *ahankāra* by SK. In human beings it takes the form of idea of the self, in the context of which *buddhi*<sup>3</sup> exercises her choice and voluntary actions are performed. McDougall has called it by the names like self-regarding sentiment and self-respect.

**abhimāna-2** अभिमान-२ (B II 6), synonym for *asmitā*, one of the *kleśas*.

**abhivyaktikāraṇa** अभिव्यक्तिकारण (VB, VM II 28), the cause of manifestation. One of the nine varieties of causes enumerated by *Vyāsa*. Manifestation means the placing of an object under certain conditions

such as light etc. so that it may help in the act of perception of form, colour, intensity etc. either by means of senses or by the act of the mind itself.

**abhiṣvaṇa** अभिष्वंग (BG XIII 9), too much attachment. Identifying oneself with the object (cf. *anabhiṣvaṇa*).

**abhyāsa** अभ्यास (YS I 12, 13, 32; SK 64; G 90; SS III 44-5, 92, 93), practice. *Patañjali* thinks that success in elimination of *cittavṛttis* can be achieved by *abhyāsa* and *vairāgya* and defines *abhyāsa* as the effort directed towards this goal. *Abhyāsa* in this context seems to mean nothing more than practising *cittavṛttinirodha* again and again with perseverance. Monistic Vedāntists like *Gorakṣa* distinguish between our ordinary knowledge, which is all wrong on account of *avidyā* (called *upādhi* by G), and our realisation of the truth (*tattvasamīhiti* तत्त्वसंस्थिति). According to them, so long as man remains under the spell of *avidyā*, he behaves like a *jīva*<sup>1</sup>. But when the same person realizes the truth by practising *yoga*<sup>1</sup>, which G here calls constant *abhyāsa*, he ceases to behave like an ordinary man. *Īśvara-kṛṣṇa*, however, does not seem to have used the word *abhyāsa* for *yogābhyāsa*. At least he does not say so.

**abhyāsayoga-1** अभ्यासयोग-१ = *suṣumnā-yoga* सुषुम्नायोग = *kuṇḍalinīyoga* कुण्डलिनीयोग (YSU I 125, 126), effortfully taking *vāyu* up the *suṣumnā*. This *yoga* consists first in moving the *kuṇḍalinī* and then rousing it. It appears that the *kuṇḍalīcālana* कुण्डलीचालन of this *Upaṇiṣad* is the same performance as *sarasvatīcālana* सरस्वतीचालन of YKU and

śakticālana of GS.

The rising *vāyu* is reported to be felt as an object rising along the back to the head and is supposed to pierce all the *granthis*.

**abhyāsayoga-2** अभ्यासयोग-२ (BG VIII 8, XII 9), *yoga* of constant practice. This practice consists in withdrawing thoughts from all quarters and fixing the mind again and again on one particular object. *Abhyāsayoga* is, therefore, of the nature of steadfastness of mind acquired by constant practice.

**amanaska** अमनस्क (MBU I (3) 1, 4; III (1) 2, 3, 5; V 8; ATU 8; HP IV 4), disappearance of *aindriya* activity (cf. *indriya*). In this state there is an entire destruction of *manas*<sup>1</sup>, and if, destroying his *manas*, the *yogī* gets merged in the *paramātman* परमात्मन्, this state is called *amanaskayoga*. The *amanaska* state of *śāmbhavīmudrā* is *samādhi* and brings *jñāna* (knowledge) and *ānanda*<sup>3</sup>. ATU and BVU both divide *yoga* into *tārakayoga* and *amanaskayoga*, and ATU calls its *yoga*<sup>4</sup> to be *tārakayoga*. Thus the name of the whole is given to one of its parts. HP does not consider the *amanaska*—to be essentially a state of *dhyāna* in the sense of concentration of mind. It considers the state of *jīvanmukti* to be *amanaska*.

**amara** अमर (VB III 26), the longest lived denizens of the *janaloka*.

**amaratva** अमरत्व (HP IV 3), freedom from the cycle of birth and death. HP holds that *samādhi*<sup>2</sup>, which may be called *rājayoga*, is not necessarily a state of *amaratva*. If the *amaratva* state is reached, the *yogī* gets liberated from the bondage of life and

death. How long he may continue to exist in his present human body is immaterial. This state goes by a number of names: *sahajāvasthā* सहजावस्था, *jīvanmukti*, *paramapada*.

**amaravāruṇī** अमरवारुणी (HP III 46, 48), secretion from the *candra*, situated on the left side in the region below the spot between two eye-brows (*Brahmānanda*'s commentary). This secretion is said to be drawn out by the heat generated as a result of the tongue entering that cavity as a part of *khecarīmudrā*.

**amarī** अमरी (HP III 93) = **amaravāruṇī** अमरवारुणी = *cāndrī* चान्द्री. For *amarolī* one has always to imbibe *amarī* through the nose inside and at the same time to practise *vajrolīmudrā*.

**amarolī** अमरोली (HP III 93). If *vajrolī* is practised regularly accompanied with imbibing *amarī* from the inside of the nose, it becomes *amarolī*.

**amātra** अमात्र (ANU 31), non-*bhautika* भौतिक or *bhūtātma*. According to SK, the *mahābhūtas* are made up of the *tanmātrās* (SK 22). *Amātra* (literally, without any *tanmātrā*) should thus mean non-*bhautika* भौतिक. In *Paṭanjali*'s language, it would mean non-*aindriya*, or it may be *puruṣa*<sup>1</sup>, which is neither *bhautika* nor *aindriya*. *Upaniṣadbrahmayogī* takes *amātra* to mean *brahman* which is said in this *Upaniṣad* to be the proper object of *cintana* चिन्तन (*dhyāna*).

**amādrṣṭi** अमाद्रुष्टि (MBU II (1) 6), one of the three *drṣṭis*<sup>1</sup> adopted for seeing the *tārakalakṣya*. Seeing the *tārakalakṣya* with eyes closed is called *amādrṣṭi*.

**amāvāsyā-1** अमावास्या-१ (YKU III 1, 2), meditation with closed eyes. This is



prescribed during the day or when the *yogī* finds it difficult to keep the eyes open without winking. (See *pratipat* and *pūrṇimā*, which are the other two positions of the eyes during meditation. Also see *amādr̥ṣṭi*).

**amāvāsyā-2** अमावास्या-२ (DU IV 43), *prāṇa*<sup>3</sup> reaching the confluence of *idā*<sup>1</sup> and *pingalā*<sup>1</sup>. When *yogīs* experience a series of cutaneous sensations in the back, they perceive something rising up, sometimes on the left side and sometimes on the right. When these sensations change their location from the right to the left side, in their own esoteric language the *yogīs* call this phenomenon *uttarāyana* and when they experience a shift from the left to the right side they call it *dakṣiṇāyana*. When, however, the *prāṇa*<sup>3</sup> (name given to the content of this experience) is felt at the spot where the *idā* and *pingalā nāḍīs* meet (at the level of the eyebrows), it is called *amāvāsyā*.

**amūrtanāda** अमूर्तनाद (DBU 102), *nāda* (sound) having no distinct form. This sound is produced out of the middle of the *viṇā-daṇḍa*, i.e., vertebral column, attached to the *suṣumnā*, resembling the resonance of the conch and the like. Synonym of 'anāhatanāda'<sup>2</sup>.

**amūrtitāraka** अमूर्तितारक (ATU 10; MBU I (3) 1), one of the two kinds of objects of *tārakayoga*. *Amūrtitāraka* is described as *bhrūyugāñita* ब्रूयुगातीत. But at the same time it is said to be known by *manas*<sup>2</sup> aided by *cakṣu*<sup>1</sup>, just as *mūrtitāraka* is known. The difference between the two is that the eye used for *amūrtitāraka* is not the

physiological eye—neither the retina, nor the visual centre of the brain—but the *cakṣurindriya*, which is not *bhautika* in any sense and is a constituent of *Patañjali's citta*<sup>1</sup>, which is *aindriya viśeṣa* (= I.K.'s *sūkṣma viśeṣa*).

In addition to the *cakṣurindriya*, the physiological eye is also needed to see external objects and *mūrti anusandheyas*. The physiological eye is not required for the *anusandhāna* of the *anusandheyas* which cannot be sensed.

**amūrtimat** अमूर्तिमत् (ATU 11), incorporeal. *Uttaratārakayoga* involves meditation on a great beam of radiance (imagined to be over the root of the palate) which is said to be incorporeal or formless in nature (cf. *uttaratārakayoga*).

**amṛta** अमृत (GS III 33, 62, V 44; G 44, 57, 64, 65, 83), nectar—the liquid which, according to *Gorakṣa*, flows from the *candra*<sup>1</sup> in the throat (57, 58). It is because this *amṛta* is swallowed up by the *sūrya* in the *nābhimūla* नाभिमूल (navel) that one dies. *Gheraṇḍa* places the *candra* in the *tālumūla*, though he does not say that *amṛta* oozes from it, he also speaks of *amṛta* being swallowed up by the *sūrya*<sup>2</sup>. According to *Gorakṣa*, this *amṛta* should neither be permitted to go to *sūrya*<sup>2</sup> nor to be consumed by *candra*<sup>1</sup> itself. The *yogī* should consume it if he or she wants to be immortal (G 56). *Gheraṇḍa* prescribes *māṇḍukī mudrā* for absorption of this *amṛta* by the *yogī* and considers a contemplation of this flowing *amṛta* to be effective in what he calls *nāḍi-suddhi* (cleansing of the *nāḍīs*).



*Brahmānanda* places **candra**<sup>1</sup> in the **ājñācakra**. (cf. **amarī**, **amaravāruṇī** and **cāndrī**).

**amṛtakalā** अमृतकला (SSP II 18), a particular type of secretion oozing from uvula (**ghaṇṭikā**). This is attained through placing of the upper part of the tongue on uvula and meditating (**dhāraṇā**) upon **ghaṇṭikādhāra**—one of the sixteen **ādhāras** (cf. **śoḍaśādhāra**) which results in secretion of **amṛtakalā**.

**amṛtatva** अमृतत्व (ATU 6), immortality. The person who sees rays of light, shining like burning gold, at a height of twelve inches above his head, attains **amṛtatva**. (See **bahirlakṣya**). By **amṛtatva** the ancient Hindus generally understood freedom from the cycle of birth and death—not death alone. In this context, by life the *rṣi* ऋषि means the mundane mortal life.

**amṛtasthāna** अमृतस्थान (DBU 40), **bhrūmadhya**, **lalāṭa** (forehead) and **nāsikāmūla** नासिकामूल (root of the nose) are here said to form the **amṛtasthāna**. It is called the great home of **brahman**. Probably the reference is to a single spot—the **bhrūmadhya** of *Gorakṣa*—contemplation on which and the deity residing there are highly esteemed.

**ambu** अम्बु (G 70), one of the five **tattvas**<sup>1</sup> (**mahābhūtas**). **Ambu** is supposed to reside in the **kaṇṭha**. It is said to be white and has in it **viṣṇu**, and **piyūṣa** (nectar) and is associated with sound of *va* (व). It resembles the eighth moon. **Dhāraṇā** on this **tattva**<sup>3</sup> is called **vāruṇīdhāraṇā**. It is the element ordinarily known as water (cf. **ap**).

**ayuktābhyāsa** अयुक्ताभ्यास (HP II 16),

improper practice. Improper practice of **prāṇāyāma** (specially here of **nāḍīśodhana prāṇāyāma**) leads to several diseases such as hiccup, asthma, cough and pain in the ear, head and eyes. Improper practice consists in performing **pūraka**, and **recaka** hurriedly, without following the alternate breathing pattern as prescribed by *Svātmārāma* and practising **kumbhaka** beyond one's own capacity etc. (cf. **yukta**).

**ayugapat** अयुगपत् (SK 18), separate (= individual = of each his or her own). The **pravṛttis**<sup>2</sup> of each person are his or her and as the **pravṛttis**<sup>2</sup> are individual and private, and as nobody shares the **pravṛttis**<sup>2</sup> of others, there must be a plurality of **puruṣas**<sup>2</sup>. This argument appears, however, to be flimsy. The **pravṛttis** are of the individual who transmigrates (*bhāvairadhivāsitaliṅgam भावैरधिवासितलिङ्गम्*) and is said to be *mahadādisūkṣmaparyanta* महदादिसूक्ष्मपर्यन्त. They are not of the **puruṣas**<sup>1</sup>, and they do not prove a plurality of **puruṣas**<sup>1</sup>, but only of **liṅgas**<sup>2</sup>. The same thing applies to **janana**, **maraṇa** (death) and **karaṇa**<sup>1</sup>. All these are of the individual who is *triḡuṇātmaka* त्रिगुणात्मक (made up of the three **guṇas**). How can these individual differences prove the existence of many **puruṣas**<sup>1</sup>, who are not *guṇātmaka* गुणात्मक (having the nature of the **guṇas**) ? Perhaps a link is to be supplied to complete the argument. This link is found in SK 55, according to which, along with his **liṅga**<sup>2</sup>, the **puruṣa**<sup>1</sup> with which it has a **saṁyoga** also goes through the painful experiences of death and old age; and as these experiences are

different for each individual, there must be as many **puruṣas**<sup>1</sup>, who experience pain, as there are individuals in the world. These are the *avidyāvān* अविद्यावान् **puruṣas**<sup>2</sup> who mistakenly consider the **pravṛttis**<sup>2</sup> of the **cittas**<sup>1</sup> to be their own **pravṛttis**<sup>2</sup>.

**ayutasiddhāvayavasamūha** अयुतसिद्धावयव-समूह (VB III 44), a combination of which the components do not have a separate existence, e.g. an animal-body or a tree, of which the members do not exist separately as do the individuals who form a social group or the trees which form a forest. The five **mahābhūtas** — the *guṇātmaka* गुणात्मक (made up of the **guṇas**) reality at the **svārūpa** level — are each an **ayutasiddhāvayava** combination of a matter and its form, e.g. fire and heat, which do not exist separately and independently of each other.

**ariṣaṭka** अरिषट्क (VU I 10, 11), six enemies, viz., lust (**kāma**), anger (**krodha**), greed (**lobha**), delusion (**moha**), infatuation (**mada**), and spite (**mātsarya**). These are the famous *ṣaḍripus*.

**ariṣṭa** अरिष्ट (YS III 22), evil omen (of death). The knowledge of death (**aparāntajñāna**) can be got through **ariṣṭas**, i.e., evil omens. Omens here are known as fore-warnings (of the death of a person).

**arundhatī** अरुन्धती (HP III 1, 15), **kuṇḍalinī**.

**arka-1** अर्क-१ (TSB 8), the sun. One of the twelve gods who reside in the twelve **nādis**<sup>1</sup> in the form of **prāṇa**<sup>1</sup>.

**arka-2** अर्क-२ (SS III 43), **sūrya**<sup>2</sup> (the **pingalānāḍī**).

**arci** अर्चि (ANU 37), flame of fire.

**Vyāna** is supposed to be of the colour of fire, i.e., bright ochre.

**artha-1** अर्थ-१ (YS I 43, 49, III 3, 11, IV 23), content of a **cittavṛtti** or a **samāpatti** which may be **viśeṣa** or **sāmānya** (concrete or abstract). Since **citta**'s merging in its **artha** in the state of **dhyāna** is **samāpatti**, **dhyāna** itself becomes **samāpatti** and assumes the state of **samādhi** when the **citta**<sup>2</sup> loses itself in the object of its consciousness.

**artha-2** अर्थ-२ (SK 17, 58), in order to = for facilitating. Men and animals work automatically as if for getting rid of the uneasiness caused by a psychological need. Similarly by virtue of the **avyakta**<sup>2</sup> becoming **vyakta**, **puruṣa**<sup>2</sup> works automatically for facilitating **kaivalya** of the **puruṣa**<sup>1</sup> who is one of his components.

**artha-3** अर्थ-३ (YS II 18, 21-2, III 44, 47, IV 32, 34), that which is cognised by a **citta**<sup>2</sup> as an object or a whole made up of objects, or is seen by a **puruṣa**<sup>1</sup>. As every **puruṣa**<sup>1</sup> sees his **citta**, the **citta**<sup>1</sup> is said to be his **drśya**<sup>3</sup>. Whether an **artha**<sup>3</sup> is of the nature of **bhoga** or **apavarga**<sup>2</sup> for **citta**<sup>1</sup> depends on the absence or presence, respectively, of **vivekakhyāti** in the **citta**<sup>1</sup>; the former makes it **bhoga**, the latter **apavarga**.

**artha-4** अर्थ-४ (YS I 28, 42, III 17, 35; SK 73), meaning. **Om**, to the **yogī** who recites this **mantra**, means God (YS I 28), and **vikalpa** is defined by *Patañjali* as knowledge of the meaning of a word which is spoken or in some way perceived or called to memory. In YS I 42 the words **śabda**, **artha** and **jñāna** are significant. They point to the meaning of the word **vikalpa** used there.



Inability to distinguish between **sattva** and **puruṣa**<sup>1</sup> implies **bhoga**, because a wrong meaning (*parārtha*) is given to these words—**sattva** is taken to be **puruṣa**<sup>1</sup>, and **puruṣa**<sup>1</sup> to be **sattva**. If **samīyama** is performed on their correct meaning (*svārtha*), then the successful *yogī* comes to know about the presence of such an entity as **puruṣa**<sup>1</sup>, which is absolutely different from **citta**<sup>1</sup> (YS III 35). Sound (*śabda*), meaning (*artha*<sup>4</sup>) and knowledge (*jñāna*) make up a single whole. By performing **samīyama** on them, as distinct from one another, the *yogī* can learn the language of the species to which those living beings belong (YS III 17) who make that sound. As for example, if a *yogī* can distinguish between (1) the sound which stimulates his ears when he hears a bird chirping, (2) the significance, or meaning, of that sound to other birds, and (3) whatever knowledge he gets, and he performs **samīyama** on them—each as distinct from the others—he learns the language of that species of birds. This is *Patañjali's* idea, and it may be his experience too.

**artha-5** अर्थ-५ (SK 13, 63, 65, 68-9), purpose. *Kaivalyārtha* कैवल्यार्थ means 'for the purpose of **kaivalya**', *niyamārtha* नियमार्थ 'for the purpose of **niyama**' and *arthataḥ* अर्थतः 'purposive'. In *kārikās* 68 and 69, **artha** clearly means **bhoga** and **apavarga**<sup>1</sup>, which *Īśvarakṛṣṇa* considers to be the purpose of **puruṣa**<sup>1</sup> served by **prakṛti**. *Arthavaśāt* means: because the purpose has been achieved i.e. **puruṣa**<sup>2</sup> no longer mixes up **puruṣa**<sup>1</sup> and **linga**<sup>1</sup> (SK 65).

**artha-6** अर्थ-६ (SK 72), subject-matter.

The entire subject matter of the *Sāṅkhya Kārikās* is that which was the subject matter of *Śaṣṭitantra* षष्टितन्त्र. This is claimed by *Īśvarakṛṣṇa*.

**arthavattva-1** अर्थवत्त्व (YS III 44, 47), ability to developing **kramas**, the **parināmas** corresponding to which are the **arthas**<sup>3</sup> of **citta**. **Arthavattva** is the matter of **anvaya**<sup>2</sup> and **anvaya**<sup>2</sup> the matter of both *aindriya* and *bhautika* forms of reality. These forms which the **guṇas** take (YS III 44 and 47) obviously correspond to the **guṇaparvāṇi** of YS II 19. If so, **anvaya**<sup>2</sup> and **arthavattva** correspond to **lingamātra** and **alinga** respectively. **Arthavattva** is, thus, the potentiality of formation of **kramas**. It takes the form of **anvaya**<sup>2</sup>, which in its turn, takes the form of *aindriya* and *bhautika* **viśeṣas**.

**arthavattva-2** अर्थवत्त्व-२ (VB III 44, 47), purposefulness. This is the fifth dimension of the elements. First four are **sthūla** (gross), **svārūpa** (the substantive), **sūkṣma** (the astral), and **anvaya** (homogeneity), respectively. The purpose of experience and emancipation is apparent in homogeneity of the qualities. The 'qualities' are to be found in **tanmātrās**, in the elements and in things evolved thereof, hence all these are full of purpose. **Samīyama** on this gives rise to conquest over elements. In YS III 47, **arthavattva** refers to **indriyas**—and **samīyama** over it leading to **indriya-jaya**.

**arthārthī** अर्थार्थी (BG VII 16), the seeker of wealth. **Arthārthī** is one of the four kinds of worshippers of God. Other three are, (1) seekers of knowledge (**jijñāsu**), (2) the

distressed (*ārta*), and wisemen (*jñānī*).

**aryamā** अर्यामा (BY IX 80, 90), synonym of *āditya*. Since *Āditya* is the revered controller of the world, he is called *aryamā*.

**alabdhabhūmikatva** अलब्धभूमिकत्व (YS I 30), inability to rise to a higher stage, i.e. to acquire something worthwhile in the way of *yoga*<sup>4</sup> or more worthwhile than what has already been acquired. It is a plateau in the curve of yogic acquisition and one of *Patañjali*'s *antarāyas*.

**alambuṣā-1** अलम्बुषा-१ (SAU I (4) 9, 11; DU IV 8, 17, 37; G 19, 21; YSU V 22; TSM 73). According to SAU, *alambuṣā* is said to run upwards and downwards from the *pāyumuḷa* (the anal region).

According to DU, it stretches from the *kanda* to the *pāyu*. The presiding deity of *alambuṣā* is here said to be *varuṇa*.

According to G, *alambuṣā* goes to *ānana* आनन, which may mean the face or the mouth, presumably the latter, as the surface of the face is large and indefinite. According to YSU, *alambuṣā* goes from the *nābhicakra* to the right ear, and according to TSM it extends from the anus to the right ear. In all probability, *alambuṣā* and other *nāḍīs*<sup>2</sup> of this group are nerves.

**alambuṣā-2** अलम्बुषा-२ (VS II 23, 34, 40), one of the fourteen important *nāḍīs* situated below the middle of *kanda* and extending downwards on the left side upto the anus.

**alasa** अलस (BG XVIII 28), indolence, inertia. Doing nothing even when something needs to be done. The quality of *tamas*.

**alinga** अलिङ्ग (YS I 45, II 19), one of *Patañjali*'s four *guṇaparvas* (stages of differentiation in *prakṛti*<sup>1</sup>). *Sāṅkhya* synonyms of *alinga* are *avyakta* and *pradhāna*. From YS IV 34 it appears that there is *pratiprasava* (disintegration) of *Īśvarakṛṣṇa*'s *linga* into *alinga* when its connection with a *puruṣa*<sup>1</sup> ceases. According to *Vyāsa*, nothing can be said about *alinga*—not even that it exists, or that it does not exist. Of course, it does not exist in the sense in which concrete objects exist. Of *alinga* we cannot even say that it is real, or that it is unreal. It may be some kind of *māyā* of which no description is possible. *Alinga* is described as the *sāmyāvasthā* साम्यावस्था (state of equilibrium) of the *guṇas*<sup>1</sup>, in which state there is no distinction between *sattva*, *rajas* and *tamas* and there is no movement. In *Īśvarakṛṣṇa*'s words there is no *abhibhava* (suppression), *āśraya* (over-riding), *janana* (separation) or *mithuna* (union), which according to him are the *guṇavṛttis*. We get at the *aviśeṣaguṇa-parva* by metaphysically analysing the *viśeṣaguṇaparva* and at *lingamātra* by thus analysing the *aviśeṣa* one. But no further analysis of the *guṇaparvas* is illuminating. If we try to analyse the three *guṇas*<sup>1</sup> in action (*lingamātra*), we get at something which cannot be described or grasped. It is so vague and indefinite. *Patañjali*, however, includes *alinga* among the *sūkṣma-viśayas* (subtle contents) of *samāpatti*. Hence only this much can be said about *alinga*, that it is a *guṇaparva* and that it can be a *sūkṣmaviśaya*<sup>1</sup> of *samāpatti*. Thus,



the **Sāṅkhya** theory escapes the charge of nihilism, though, according to the existentialist philosopher Heidegger, the so-called nihilism is not really nihilism, because all being which is changeable and fluid, mobile and mobilized, come from a "Being in repose". Nothingness, as absence of the state-of-being-present, "negates" without destroying. In this sense, **alinga** is a reality and according to the **Sāṅkhya** theory, everything comes from **alinga** (**pradhāna**). This theory, however, is nothing like the biological theory of evolution. It is not a development in time. The various states are only the various levels of differentiation seen by metaphysical analysis.

**aloluptva** अलोलुप्तव्य (BG XVI 2), uncovetousness. Unaffectedness of the senses even when in contact with their objects. This is one of the twenty-six divine virtues (**daivī-sampat**).

**alpa buddhi** अल्पबुद्धि (BG XVI 9), undeveloped intellect, concerned only with the sense-enjoyments. This is one of the infernal or demonical qualities (cf. **āsurī-sampat**).

**allāma** अल्लाम (HP I 8), name of a **siddhayogī** enumerated by **Svātmārāma**. **Yogī Svātmārāma** has paid his salutation to his predecessors by enumerating the names of the **siddhayogīs** in his text.

**avakāśa** अवकाश (TSB 7), one of the five stimuli which stimulates the five **tanmātrās** in the five sense organs. **Avakāśa** in **ākāśa**<sup>1</sup> stimulates the ear. The word literally means room, but in this context it seems to have been used by TSB for what we now call sound waves.

**avakāśadāna** अवकाशदान (VB III 42, IV 14), essence of the **mahābhūta** called **ākāśa**. **Vijñānabhikṣu** equates it with the essence of the **śabdatanmātrā**. According to **Īyāsa**, the **ākāśa** atoms are made up of the **śabda<sup>2</sup>-tanmātrā**. Literally, the word means affording room, and we can therefore roughly explain **avakāśadāna** in this context as being of the nature of empty space—a general receptacle of things. This seems to be **Īyāsa**'s theory too.

**avadhūta** अवधूत (MBU V 9), an ascetic who has renounced all worldly connections. This stage is reached when a **yogī** constantly enjoys union with **brahman** as a result of long sustained **samādhi**.

**avadhūtayogī** अवधूतयोगी (SSP VI 3), one who has attained the highest stage in **yogasādhana**. **Avadhūtayogī** is one who, having abstracted one's mind from sensuous objects and absorbed it in the blissful self, has transcended the realm of the evolutes of **prakṛti** and the worldly distinction of past, present and future.

**avadhya** अवध्य (BG II 30), indestructible. **Ātman** is indestructible.

**avani** अवनि (GS V 41), ground (place). **Tejo'vanyutam** तेजोऽवनियुतम्, therefore means: fire along with the fire place—not only the flame. Contemplation on this while performing **pūraka**, **recaka** and **kumbhaka** and simultaneously repeating the **mantra**<sup>3</sup> **bīja** and **agni** is one of the three ways of **samanu-nāḍīsuddhi**<sup>3</sup>. For this purpose, the **yogī** may also meditate on **vāyu** or the image of the moon.

**avayava** अवयव (SK 10, VB IV 14), part. **Linga**<sup>1</sup> is described as **sāvayava** सावयव, i.e., it is not a single simple

unity like **pradhāna** or a **puruṣa**, but a whole made up of parts. Each individual **linga**<sup>1</sup> is for a **puruṣa**<sup>1</sup> and each **puruṣa**<sup>2</sup> is equipped with a **linga**<sup>1</sup>. The complexity and heterogeneity of **lingas**<sup>1</sup> distinguish them from **puruṣas**<sup>1</sup> as well as from **pradhāna**<sup>1</sup>. *Vyāsa* calls **tanmātrās** to be the **avayava** of **paramāṇus**.

**avasthā-1** अवस्था-१ (YS III 13), one of the three **pariṇāmas**<sup>1</sup>, successful **samiyama** on which enables a **yogī** to know all the past and the future **pariṇāmas**<sup>1</sup>. Each **pariṇāma**<sup>1</sup> is an ever-changing **krama** taken to be a stable, more or less **permanent** object. Each thing that we know is really a succession of **lakṣaṇas** and each **lakṣaṇa**, in its turn, a succession of **avasthās**<sup>1</sup>. **Avasthās**<sup>1</sup> themselves are also of the nature of unceasing change. (Cf. VB II 15) *calam hi guṇavṛttam* चलं हि गुणवृत्तम्.

**avasthā-2** अवस्था-२ (TSM 13; YCU 73; VU IV (1) 6), a state of human existence. **Jāgrat**, **svapna**, **suṣuptī** and **turiya** are said to be the four **avasthās**<sup>2</sup>. These are not considered to be the **avasthās** of **śiva** but of the **kośas**, which are **vikāras** (well-differentiated aspects), and although **śiva** appears as **jīva** (*yathā jīvastathā śivaḥ* यथा जीवस्तथा शिवः), **śiva** is in essence **nirvikāra** (not subject to change). The **kośas** are the **vikāras** of **jīva**. Thus, it is **śiva** as **jīva** who lives in the four **avasthās**<sup>2</sup>, not **śiva** as such.

According to YCU, one aspect of human existence is the four **puruṣas**<sup>3</sup>, which every man is, each of these **puruṣas**<sup>3</sup> being the lord (enjoyer of one of the four **avasthās**<sup>2</sup>) of human existence.

These **puruṣas**<sup>3</sup> are the forms assumed by **brahman** and the **avasthās**<sup>2</sup> are the forms which the **parāśakti** (creative energy) of **brahman** takes. **Brahman** is the lord of **prakṛti** and the various forms of **brahman** are the lords of the various aspects of **prakṛti**. This is the Vedāntic theory of the four **puruṣas**<sup>3</sup>. In this context, the word **puruṣas**<sup>3</sup> is not used in the sense in which it is used by **Sāṅkhya** philosophers, including *Patañjali*.

**avasthā-3** अवस्था-३ (HP IV 38), bodily attitude. **Avasthā**<sup>3</sup> of **śāmbhavī** and **khecari mudrās** are said to be different because in the former, eyes are half-opened and eye-brows a little raised, while in the latter, tongue is introduced into the aperture in the roof of the mouth.

**avasthā-4** अवस्था-४ (HP IV 69), stages of progress in **yoga**<sup>4</sup>. **Ārambha**, **ghaṭa**, **paricaya** and **niṣpatti** are here said to be the four **avasthās**<sup>4</sup>.

**avasthā-5** अवस्था-५ (MBU 2.4.1), stages of mind which are enumerated such as — **jāgrat**, **svapna**, **suṣuptī**, **turiya** and **turiyātita**.

**avasthātraya** अवस्थात्रय (NBU 54), **jāgrat**, **svapna** and **suṣuptī**. The **yogī** at the highest stage of development never dwells in any of these states. His proper state is **turiya**.

**avasthāviśeṣa** अवस्थाविशेष (NGB I 2), synonym for **cittabhūmiṣ**. **Kṣipta**, **vikṣipta**, **mūḍha**, **ekāgra** and **niruddha** are termed **avasthāviśeṣas** of **citta**.

**avikṛti** अविकृति (SK 3), unstructured (= undifferentiated = not formed in anyway whatsoever). **Pradhāna** (= **mūlaprakṛti** = *Patañjali's alinga*) is **avikṛti**. All other things are differentiated forms of that. **Avikṛti** is



not a differentiation in any thing, still more undifferentiated. It is the limit of homogeneity.

**avighāta** अविघात (SK 45), success in every enterprise. This **siddhi**<sup>2</sup> is acquired by virtue of **aiśvarya**.

**avidyā** अविद्या (YS II 4, 5, 24; SS I 61), the mother **kleśa** which consists in taking: (1) the ever changing phenomena to be permanent objects; (2) things of the world, which are out and out soiled, to be pure; (3) ever painful existence to be pleasurable; and (4) something quite the opposite of self to be the self. **Avidyā** is inherent in every **citta** except that of **īśvara**. **Asmitā**<sup>1</sup>, **rāga**, **dveṣa** and **abhiniveśa** spring from **avidyā**, which is responsible for the continuance of **sanyoga**.

From the psychological point of view the chief importance of **avidyā** lies in its being the tendency to perceive objects as real and abiding. Whenever a sense organ is stimulated, we perceive a real lasting object whatever the metaphysical status of the object may be. The **kleśa avidyā** in us is responsible for this. **Sanyoga** implies **avidyā** (YS II 24). Since **avidyā** inheres in every **citta** there can be no **sanyoga** without a **citta**. **Avidyā** too is beginningless like **sanyoga** and is destroyed only when the **citta** in which it resides is destroyed. That it may be laid completely to sleep even before **pratiprasava** of the **citta**, is another matter.

According to SS also, the world is seen on account of **avidyā** being active in the mind. In other words, the world of **pariṇāmas**<sup>1</sup> in each **citta**<sup>2</sup> is there because of **avidyā** in the **citta**<sup>1</sup>—not the world of **kramas**,

which is independent of any **citta**<sup>1</sup>. This would be in *Patañjali*'s language, what SS says in its own way. According to *Patañjali*, every **citta**<sup>1</sup> is a **pariṇāma**<sup>1</sup> in people's mind like so many other **pariṇāmas**.

**aviparyaya** अविपर्यय (SK 64), freedom from wrong knowledge. **Viveka**, which consists in clearly distinguishing between **prakṛti**<sup>1</sup> and **puruṣa**<sup>1</sup>, is considered by *Īśvarakṛṣṇa* to be pure (**viśuddha**) because it is the knowledge of truth and truth alone.

**aviplavā** अविप्लवा (YS, VB, VM, II 26), uninterrupted (flow of knowledge), continuous (awareness). When false knowledge has its seed burnt up and is made incapable of fruition, then the uninterrupted discriminative knowledge is established. This is essential for the absolute removal of the pain arising out of false knowledge.

**avirati** अविरति (YS I 30), one of the nine **antarāyas**. It is a lapse in **vairāgya**, which is one of the two disciplines prescribed by *Patañjali* for **cittavṛttinirodha**. **Avirati** is attachment, which is the opposite of **vairāgya** and hence an **antarāya**.

**avivekī** अविवेकी (SK 11, 14), one all-pervading substance which has no separable members or ingredients. **Vyakta** as well as **pradhāna**<sup>1</sup>, is said to be such, none of them has members, each enjoying a separate and independent existence. Neither **vyakta** nor **pradhāna**<sup>1</sup> can be split into **sattva**, **rajas** and **taṃas**, though they are **guṇātmaka** (of the nature of **guṇas**). **Puruṣa**<sup>1</sup>, on the other hand, do not mix with one another to form one substance. Each of them has a separate existence independent of the others.

**aviśuddhi** अविसुद्धि (SK 2) impurity. The means prescribed by the *Vedas* for warding off pain of all kinds are also impure (**aviśuddha**) in so far as they aim at the satisfaction of ambitions which are **akliṣṭa**. The *Kārikās* do not throw any light on the meaning of the words **śuddhi**, **viśuddhi**, **aśuddhi** and **aviśuddhi**; but *Patañjali* has clearly used the word **śuddhi** for purity, which results from the practice of the **yogāṅgas**, particularly **tapas**. Obviously, by **śuddhi** he means practically complete inactivity of **rajas** and **tamas** due to superabundance of **sattva**. May be *Īśvarakṛṣṇa* had in his mind performance of an animal sacrifices for attaining *svarga* स्वर्ग (paradise) and thus gaining freedom from pain.

**aviśeṣa-1** अविशेष-१ (YS II 19; SK 38), one of *Patañjali*'s four **guṇaparvas**. From YS III 44 and 47, it appears that **sthūla**, **svarūpa** and **sūkṣma** are the *bhautika* **viśeṣāviśeṣaguṇaparvas** and **grahaṇa svarūpa** and **asmitā**<sup>2</sup> the *aindriya* ones. Which of them are **viśeṣa** and which **aviśeṣa** according to *Patañjali*, is not quite clear. It, however, appears that **viśeṣa** and **aviśeṣa** are relative terms and that *bhautika* and *aindriya svarūpa*, i.e. the five **mahābhūtas** and the eleven **indriyas**<sup>1</sup> of which the **cittas** are made up, can be looked at as **viśeṣas** as compared to **tanmātrā** and **asmitā**<sup>2</sup> respectively (VB II 19). But they are **aviśeṣas** as compared to **sthūla** and **grahaṇa** respectively. No wonder that the five **mahābhūtas** are generally known as **viśeṣas** (SK 38); though according to SK they are not **śānta**, **ghora** and **mūḍha viśeṣas**. Thus, while the

**mahābhūtas** and the **indriyas**<sup>1</sup> can be called **aviśeṣas**<sup>1</sup> only when compared to the material objects and **cittavṛttis** respectively; **asmitā**<sup>2</sup> and **tanmātrās** are **aviśeṣa**<sup>1</sup> proper. By **sūkṣma**, *Patañjali* in III 44 probably means the **tanmātrās**. *Īśvarakṛṣṇa* also considers **tanmātrās** to be **aviśeṣa**.

**aviśeṣa-2** अविशेष-२ (SK 34), qualities of objects known through sense organs, e.g. redness, hardness, fragrance. It appears that, according to *Īśvarakṛṣṇa*, the **buddhīndriyas**<sup>1</sup> are the organs of perception as well as sensation. By using them we perceive concrete objects like paper, pen, book and also sense their qualities. The former, *Īśvarakṛṣṇa* calls **viśeṣa viśayas** and the latter **aviśeṣa**<sup>2</sup>. Sensing is the function of **buddhi indriyas**<sup>1</sup>. But sense (sense data) are never experienced as such. We always perceive objects. **Manas**<sup>1</sup> working as an **indriya**<sup>1</sup> immediately raises a perception whenever a sense organ is stimulated. Our knowledge of the *sensa* (sense data) is only an abstraction which is the function of **manas**<sup>1</sup> as an **indriya**<sup>1</sup> (VB III 47).

**avyakta-1** अव्यक्त-१ (SK 2, 10, 14, 16, 58; TSB 3), literally inarticulate, unnoticable. It is one of the three realities, a deep insight into which is said to be the one means of getting rid of pain which is superior to all other means. **Avyakta** is described as the one everlasting, all-pervading, self-supporting, formless independent first cause which is one. Though it can neither be perceived nor introspected, its reality is proved by inference from the following: (1) every thing has a material cause in which its



essence must be present; (2) the differentiations (effects) are limited; (3) there is unity of nature; and (4) effects emerge from and disappear in their material cause.

**Avyakta** operates through the three **guṇas**<sup>1</sup> mixing with one another and assuming different shapes in accordance with the degree of preponderance of each **guṇa**<sup>1</sup>. As if to satisfy an inner urge of its own, **avyakta** provides all the **vyakta** means required by any **puruṣa**<sup>2</sup> for the attainment of **kaivalya** by its **puruṣa**<sup>1</sup> member.

According to TSB, it is the first form which **brahman** assumes. **Avyakta**<sup>1</sup> in its turn assumes the form of **mahat**, and so on. This is how creation proceeds according to this *Upaniṣad*. *Īśvarakṛṣṇa* does not believe that **avyakta** comes out of **brahman**. According to him, it exists separately in its own right, but is perfectly indeterminate. cf **alinga**.

**avyakta-2** अव्यक्त-२ (MBU II (I) 2), not perceptible to all and sundry, but seen only by the *yogīs* at a very advanced stage of *yoga*<sup>1</sup>.

**avyaktā** अव्यक्ता (VS II 26), synonym for **suṣumnā**.

**avyaya** अव्यय (TBU I, 2, 8), imperishable. It is one of the words used to refer to the indescribable **brahman**.

**avyāpi** अव्यापि (SK 10), not omnipresent.

**Vyakta** (the manifested) is described as **avyāpi** as there can be **avyakta**<sup>2</sup> even when there is no **vyakta**.

**Avyakta**<sup>2</sup> alone can be said to be **vyāpi** व्यापि (omnipresent) in the sense that nothing *guṇātmaka* (of the nature of **guṇa**) can exist outside **avyakta**<sup>2</sup>.

**aśakti** अशक्ति (SK 46-9), of the fifty components of the **pratyayasarga**

twenty-eight are **aśaktis**. They are the eleven *indriyavadha* इन्द्रियवध (destruction of the power of the **indriyas**) and the seventeen *buddhivadha* बुद्धिवध (destruction of the power of intellect). These are not physical deficiencies or deformities. They are positively mental. Neither an **indriya**<sup>1</sup> nor **buddhi**<sup>1</sup> is an anatomical structure or a physiological organ. They are abilities of men and animals to perform different functions. Inability to achieve a **siddhi**<sup>3</sup> and the weakness of being easily contented, either for lack of scientific knowledge or faith, are also **aśaktis**.

**aśuklākṛṣṇa** अशुक्लाकृष्ण (YS, VB, VM, VBh IV 7), neither white nor black (variety of **karma**). **Karma** has been conceived to be quadripotile: white, black, white and black and neither-white-nor-black. The last variety belongs to yogins who are not affected by white **karmas** since they have renounced the fruition even if good (*phalasanmyāsāt*) and also not afflicted with black **karma** since they will have nought of it (*anupādānāt*).

**aśuci** अशुचि (BG XVIII 27), impure (inside and outside), or devoid of (internal or external) purity. The quality of **rajas**.

**aśuddhi-1** अशुद्धि-१ (ABU 1), one of the two states of **manas**<sup>1</sup>. An *aśuddha* अशुद्ध (impure) **manas**<sup>1</sup> is that which is attached to objects of desire. The *śuddha* **manas** is perfectly unattached.

**aśuddhi-2** अशुद्धि-२ (YS II 28, 43), impurity. In YS II 28, impurity refers to every activity prompted by the **kleśas**<sup>1</sup>. It is only when the **kleśas**<sup>1</sup> are gradually laid to sleep and thus made inactive by the practice of *yoga*<sup>1</sup> that a *yogī* proceeds in the

direction of realising the truth.

The impurity to which *Patañjali* refers in YS II 43 is a forceful action of the *kleśas*<sup>1</sup>. In YS II 2, *tapas*, *svādhyāya* and *īśvarapranidhāna* are said to be the means of weakening the *kleśas*<sup>1</sup> and creating an urge for attaining *samādhi*<sup>1</sup>. Removing of impurity (YS II 43) in this context therefore means weakening the *kleśas*<sup>1</sup>.

In the context of realization of truth it means laying them completely to sleep (VB II 27).

**aśubha** अशुभ (BG IV 16, IX 1), evil. Synonym for world, because it is full of evil. *Śubha* is the highest abode of *brahman*.

**aśūnya** अशून्य (TBU I 10), literally voidless. *Brahman* is sometimes called *aśūnya* because it is a veritable reality and not a void in this sense. All the same it is a void—void as nothing — as compared to worldly existence. It does not exist as things of the world do. In this sense, it is *śūnya* and the *Vedas* could say about this Reality nothing except “It is not this, it is not this”. We cannot point to Him as we point to or explain worldly things. Besides, there is nothing beyond *brahman*. All that is not *brahman* is unreal. Here we cannot call *brahman* *śūnya*. In this sense He is *śūnya*. This is the monistic Vedāntic view.

**aśvattha** अश्वत्थ (BG XV 1), the holy fig tree. (A holy tree according to Indian mythology). The world has been compared with a fig-tree. Literally *aśvattha* means that which will not last till tomorrow, i.e., transitory. The simile suggests the transitoriness of the world because it undergoes change every moment.

**aśvi** अश्वि (TSB 8), one of the twelve gods who resides in one of the twelve *nāḍīs* in the form of the twelve *prāṇas*<sup>1</sup>.

**aśvinī** अश्विनी (GS I 47, III 3, 64-5), contracting and relaxing the anal muscles alternately and thus closing and opening the mouth of the anus again and again. This is believed to cure the diseases of the anal region, to give it strength and ultimately to ward off premature death and to awaken the *kuṇḍalinī*<sup>1</sup>.

**aṣṭakumbhaka** अष्टकुम्भक (HP II 44), *Svātmārāma* considers eight varieties of *kumbhakas*. They are—*sūryabhedana*, *ujjāyī*, *sītkārī*, *sītalī*, *bhastrikā*, *bhrāmārī*, *mūrcchā* and *plāvinī*.

**aṣṭadalapadma** अष्टदलपद्म (DBU 93-1), the *dhyānasthāna* in the *hrdaya* which is generally imagined as a lotus of eight petals. The *jīvātmā* (transmigrating self) is supposed to reside in this as in the centre of a circle. The *jīvātmā* residing here has complete *abhimāna* (= *ahanikāra*) in him and thinks that he is the doer, the enjoyer and the sufferer.

**aṣṭaprakṛti** अष्टप्रकृति (VS II 16; BG VII 4), eight primordial causal forms of *prakṛti*. Synonym for *kuṇḍalinī*. Since there are eight coils in *kuṇḍalinī*, it is called *aṣṭaprakṛti*. According to *Gītā*, *aṣṭaprakṛti* consists of—(1) *prakṛti* (root-cause), (2) *mahat* (intellect), (3) *ahanikāra* (I-am-ness), and (4) the five *tanmātrās*, which are, *śabda* (sound), *sparśa* (touch), *rūpa* (form), *rasa* (taste), and *gandha* (smell). Each coil symbolically represents eight-fold *prakṛti*.

**aṣṭaiśvarya** अष्टैश्वर्य (HP III 7), eight

super-normal powers. These are,—**animā, mahimā, garimā, laghimā, prāpti, prākāmya, īśitva and vaśitva.** The practice of **mudrās** bestows these powers.

**asakta** असक्त (SK 40), having no limitations on account of being so subtle that it can reach everywhere. The hard bone of the skull is no obstruction to **linga**<sup>1</sup>, which can pass out of the body, even if all the openings are closed, and can adopt a human or an animal body as determined by **vāsanās** lurking in it.

**asat** असत् (SK 9), that which does not exist in any manner whatsoever. The theory is that that which does not exist in anyway whatsoever cannot be brought about, i.e., the effect must in someway already exist in the cause; otherwise it would never be brought about. According to this theory, the effect potentially exists in its material cause. When it is brought about, it becomes actual. Hence, everything potentially exists in **pradhāna** (= **avyakta mūlaprakṛti**). Nothing that is brought about is absolutely new. This is the **Sāṅkhya satkāryavāda**.

**asamprajñāta** असमज्ञात (VB I 2, 11, 18, 20), a state which is neither a **vr̥tti**<sup>1</sup>, nor a **pravṛtti**, nor even **samāpatti** and in which the **citta**<sup>1</sup> is reduced to a mere **samiskāra**. This condition is natural to **prakṛtilayas**; but in others it is the end-result of their **śraddhā, vīrya, smṛti** and **samādhi**<sup>1</sup>.

The word **asamprajñāta** is not used by *Patañjali*, nor is it the desired goal.

*Patañjali's* **anya** अन्य (other) **yoga** (YS I 18) is not the desired goal of **yoga** according to him. It is a blind alley from which the **yogī** has to

return sooner or later (cf. VM I 18). It is true that there being no activity of **citta**<sup>1</sup> in that state, there is no **duḥkha** so long as that state lasts; but it is not the way to **kaivalya** so far as *Patañjali's* theory goes.

**asampramoṣa** असमप्रमोष (YS I 11), not forgetting, but as used by *Patañjali* in the description of **smṛti**, which is one of five **cittavṛttis**, it obviously means recall, recollection of previously experienced material. "I did not forget to bring my ticket", e.g., means: "I remembered that it was to be brought". Ordinarily, not forgetting is not a **vr̥tti** but only a structural component of the mind—a disposition. But in this context, **asampramoṣa** is remembering and is a **cittavṛtti**<sup>1</sup>.

**asamisakti** असंसक्ति (VU iv(1) 3, iv(2) 2, 7), detachment. Second of the seven stages of attaining knowledge. The other six being respectively,—**śubhecchā, vicāraṇā, tanumānasī, sattvāpatti, padārthabhāvanā** and **turiyā**. Wherein passionate attachment to objects of sensual enjoyments is attenuated as a result of virtuous desires, is called **asamisakti**.

**asamisarga** असंसर्ग (YS II 40), shunning of contact with others. This is a part of **śauca**. This **sūtra** सूत्र does not endorse the concept of untouchability. It only enjoins the cultivation of the attitude of complete detachment towards one's own, as well as others bodies. They are under no circumstance to be used as sources of pleasure.

**asāmānya** असामान्य (SK 29), of each its own. Sensation and perception are the functions of **buddhīndriyas**, impelling action that of **karmendriyas**, **sankalpa** that of **manas**, self-



consciousness that of **ahankāra**<sup>1</sup> and deliberation that of **buddhi**. Each one of these **karana**<sup>3</sup> can perform its own function separately. Such a function is called **asāmānyavṛtti** by SK. But they can also perform a function jointly. This is the **sāmānyakaraṇavṛtti** = **prāṇādivāyavaḥ pañca** (Cf. VB III 39), the various autonomic reflexes.

**astatandri** अस्ततन्द्री (TBU I 5), wide awake. The **brahman** is not to be known in the state of drowsiness, or sleep, but while one is wide awake.

**asteya-1** अस्तेय-१ (SAU I (1) 4, 7; DU I 6, 11-12; VU V 12; TSM 32; YSH I 22; YS II 30, 37), not stealing either by doing or saying anything or thinking this way (i.e., not stealing by thought, word or deed). This means that a mere wish that what belongs to another person should have been mine is also **steya** स्तेय and is prohibited to a **yogī**. **Asteya** is one of the ten **yamas** according to SAU and other texts. According to DU, **asteya** consists in complete indifference towards the property belonging to another, whether it is a straw, money, a jewel, gold, or a pearl. **Patañjali** mentions **asteya** as one of the five **yamas**. For **Patañjali** **asteya** appears to be unadulterated honesty, including straightforwardness. Since it covers all forms of honesty in thought, word and deed, no wonder that, if one completely masters **asteya**, one perfectly becomes virtuous. He has all the virtues in him. This seems to be the meaning of **sarvaratnopasthānam**. According to YSH, expecting anything more than one's legitimate claim is also contrary to the sentiment of **asteya**.

**asteya-2** अस्तेय-२ (VS I 42), non-stealing, one of the ten **yamas**. Having no greed for any materialistic things by action, thought, or speech is said to be **asteya**.

**asphuraṇa** अस्फुरण (TSM 121, 124), cessation of throbbing. The cessation of arterial pulsation in places where it is ordinarily felt, is supposed to be a sign for the **yogī** of the approach of his death. If throbbing ceases at the arm pits and the lateral part of the genitals, the **yogī** knows that he would live for only one month more.

**asmitā-1** अस्मिता-१ (YS II 6), one of the five **kleśas** (in-born psychological tendencies). It is the very core of **avidyā**, as it is an inability to distinguish between **puruṣa**<sup>1</sup> and **citta**<sup>1</sup>, the former being eternal, the latter comparatively transient, although it does not disappear with the death of the bodies it takes. Every **citta**<sup>1</sup>, however does cease to exist when its last body dies.

**asmitā-2** अस्मिता-२ (YS III 47, IV 4), the **aindriya** **aviśeṣa** **guṇaparva** in which the eleven **indriyas**<sup>1</sup> are discerned. As explained by VB II 19, it is the **aviśeṣa**<sup>1</sup> **guṇaparva** in which the **indriyas**<sup>1</sup> develop. The individual **cittas**<sup>1</sup> are, made up of the **indriyas**<sup>1</sup>. **Asmitā**<sup>2</sup> is thus the matter which takes the innumerable forms called **cittas**<sup>1</sup>. Hence **Patañjali** believes that the **cittas**<sup>1</sup> come from **asmitāmātra**, i.e., the one **aindriya** (of the nature of **indriya**) stuff in which no differentiations are seen. If we metaphysically analyse a **citta**<sup>1</sup> we see that it is made up of **indriyas**<sup>1</sup>, which are nothing but complexities in **asmitā**<sup>2</sup>. If we look deeper, ignoring the complexities, we get to

asmitāmātra.

**asmitā-3** अस्मिता-३ (YS I 17). Since *Patañjali* has clearly said that *savitarkā*, *nirvitarkā*, *savicārā* and *nirvicārā* are the *sabīja samādhi* (*samāpattis*) and no others, the *samādhi*<sup>1</sup> which has for its *prajñā*, *ānanda*<sup>3</sup> and *asmitā*<sup>3</sup> must be *nirbīja samādhi*. The *samādhi*<sup>1</sup> *prajñā* of this kind of *samādhi*<sup>1</sup> seems to be some kind of higher consciousness and the *asmitā*<sup>3</sup> *rūpānugama* रूपानुगम of *citta*<sup>3</sup> to be the *cit*, of *citiśakti* corresponding to *cit* of *cidānanda* (consciousness-bliss) of monistic-Vedāntists. The state of *Patañjali*'s *nirbīja samādhi*<sup>1</sup> seems to be the Vedāntic *saccidānanda* state, often described as the *nijāvasthā* निजावस्था (state of pure consciousness of *ātmā*). What exactly this state is, only the person who has attained *nirbīja samādhi*<sup>1</sup>, really knows. This state lasts for a longer or shorter time—only so long as the *yogī* is in that state of *samādhi*<sup>1</sup>. It is a state of *samāpatti* like the other four states of *samāpatti* which *Patañjali* calls *sabīja samādhi*<sup>1</sup>. It is positively akin to *kaivalya*, though it is not *asamprajñāta*, which resembles *kaivalya* only in the absence of *duhkha* in that state. The phrase *asmitā rūpānugama* रूपानुगम (assuming the form of) distinguishes *nirbīja samādhi*<sup>1</sup> from *nidrā* also. This state is the opposite of *nidrā*, of which the *ālambana* is *abhāva*, as well as of the state in which there is no *samādhiprajñā* whatsoever, generally supposed to be the state of *asamprajñātasamādhi*.

**asmitā-4** अस्मिता-४ (VBh I 8), sense of 'svatva', i.e. ownership is *asmitā*.

idea of self in not-self. Considering *animā* etc. the eight *siddhis* as self which are not-self.

**asvara** अस्वर (ABU 7), pure *brahman* as opposed to *svara brahman* (= *aum*<sup>1</sup>). While *yoga* is practised with the aid of *aum* (*svara*) the *asvara* is to be experienced. From this it appears that the *Upaniṣatkāra* does not consider realization of the *asvara brahman* to be a practice of *yoga*<sup>1</sup>. It is an experience which comes of its own accord at the end-result of the practice of *yoga*<sup>1</sup>; and being an experience which is real, the *asvara anubhava* (experience) cannot be taken to be the absence of everything (a non-existent). It is a veritable reality.

**ahankāra-1** अहंकार-१ (VB I 45, III 47; SK 22, 25; TSB 3), a stage of differentiation in the *guṇas*<sup>1</sup> introduced by TSB, SK and VB between *Patañjali*'s *aviśeṣa* and *lingamātra*. According to SK and TSB, from *prakṛti* (*avyakta*) ensues *mahat* and from that *ahankāra*, which in its turn develops into the five *tanmātrās*. According to SK, the eleven *indriyas*<sup>1</sup> also are a differentiation in *ahankāra*.

**ahankāra-2** अहंकार-२ (SS III 2, 37; VB II 15; GS I 4; TSM 7), self-consciousness, pride—a typical *rāga*. GS considers it to be the greatest enemy of man. *Yoga*<sup>4</sup> is in this text said to be man's greatest strength. *Ahankāra* is an obstacle in the path of *yoga*<sup>4</sup>. According to SS, *ahankāra* resides in *prāṇa*<sup>1</sup> (= *jīva*).

**ahankāra-3** अहंकार-३ (SK 24; TSB 5, 6, 9), according to TSB, one of the five *aiśās*<sup>1</sup> of *ākāśa*<sup>1</sup>. This *ahankāra* is considered in these texts to be an *ant-ahkaraṇa* and in TSB is said to be



one of the *kāryas* of *ākāśa* and *viśaya*<sup>4</sup> of *antahkarana*. According to this *Upaniṣad*, the function of *ahankāra*<sup>2</sup> is implied in the function of *buddhi*.

The entire creation is here said to be from the *mahābhūtas*. This text does not speak of *asmitā*<sup>2</sup> of the *guṇas*<sup>1</sup> and while for *Patanjali sattva*<sup>2</sup> predominates in the *aindriya* (pertaining to *indriya*) creation. According to this text, *ākāśa*<sup>1</sup> predominates in it. *Ahankāra* is one of the many things which are impediments in the path of *yoga*<sup>4</sup> and should be avoided by every aspirant. The function of *ahankāra* is self-consciousness, meaning: 'the idea of oneself as different from other selves', not pride, though its function is called *abhimāna*, generally understood as pride.

*Īśvarakṛṣṇa* does not consider *ahankāra* to be *rāga*, which according to him, is one of the *bhāvas*<sup>2</sup>. He also describes it as *abhimāna*.

**ahankāra-4** अहंकार-४ (BG XVI 18; SSP I 46), egotism, the source of all perversities (*doṣas*). It consists in estimating oneself very highly for qualities which one really possesses and also for those qualities which one falsely attributes to oneself. SSP explains *ahankāra* as having five characteristics: (1) *abhimāna*, the pride for those qualities which are not possessed, (2) *madīya*, sense of mine, (3) *mama-sukham*, sense of 'my pleasure', (4) *mama-duḥkham*, sense of 'my pain', and (5) *mamaitam*, sense of 'this is mine'.

**ahankṛti** अहंकृति (YTU 10; YSU I 8), the urge which rises like a wave in water in the *paramātmā* (the one Supreme

Being). It is called *sphūrṭi*. It makes a *jīva* (living being) of the Supreme Reality.

**ahita** अहित (HP I 60), harmful, unwholesome (food). That food is unwholesome which is heated over again, dry, excessively salty or sour, bad food and food with excess of vegetables.

**ahimisā-1** अहिंसा-१ (YS II 30, 35; VB II 30; DU I 6-8; SAU I (1) 4-5; YTU 29; YSH I 19), one of the *yamas*<sup>1</sup>. It consists in avoiding *himisā* in action, speech and mind. According to some followers of the *Vedānta* philosophy, the belief that *ātman* is all-pervading, that it cannot be pierced or cut and that it cannot be grasped, is the best form of *ahimisā*. But *ahimisā*, as others understand it, is prescribed as a *yama*<sup>1</sup> even by the *Vedāntists*. According to YSH, the following five forms of *himisā* are caused by *krodha* (anger) or *lobha* (greed):

1. tying of men and animals;
2. causing a cut on their skin;
3. overloading them;
4. striking them; and
5. depriving them of food, etc. (cf. *himisā*).

YSH emphasises the importance of mental *ahimisā*. According to VB, *satya*, *asteya*, *brahmacarya* and *aparigraha* complete the *ahimisā*.

**ahimisā-2** अहिंसा-२ (VS I 39, 40), non-injury, one of the ten *yamas*. Non-injury to all being at all times under all circumstances by deed, thought or speech is *ahimisā*. This concept of *ahimisā* conforms well with the concept of *ahimisā* given by *Vyāsa* in his commentary on YS II 30. *Vasiṣṭha* further adds: if an action prescribed by the scriptures causes no

affliction to any living being can be called **ahimsā** but an act like sorcery, even if it is prescribed by the scriptures is liable to be considered **himisā** (violence).

ā — आ

**ākāra-1** आकार-१ (VB I 11), aspect.

Cognition of object has two aspects — the content of cognition and the process of cognition and it generates memory of both. Hence we say: "I remember to have seen that object before".

**ākāra-2** आकार-२ (VB II 32), facial expression. In reply to a question remaining silent but showing the inner feeling by facial expression are also language.

**ākāra-3** आकार-३ (G 87, 92; VB IV 10), form, shape. G considers **ātmā**<sup>1</sup> to be shapeless. He describes it as *gaganākāra* गगनाकार in G 87. *Laxminārāyaṇa* comments that, for the purpose of **dhyāna**, **ātmā**<sup>2</sup> should be taken to be sky-blue. This, however, does not seem to be the meaning of *gaganākāra*. *Gaganākāra* may be no **ākāra**. Some thinkers believe that **citta**<sup>1</sup> assumes the shape of the body which it takes.

**ākāramauna** आकारमौन (VM, VBh II 32), a form of austerity (**tapas**) which consists in observing silence. This has been distinguished from **kāsthamauna**.

**ākārāpatti** आकारापत्ति (YS IV 22), **samyoga** in an indescribable relation between **puruṣa**<sup>1</sup> and **prakṛti**<sup>1</sup>, in which the former somehow comes in contact with the latter. Hence while speaking of **buddhi**, which the **puruṣa** knows when he is in **samyoga** with it, *Patañjali* uses the

word **ākārāpatti**. Speaking of **vr̥tti**-less **citta**<sup>1</sup> (i.e. **citta**<sup>1</sup> **svarūpa**), he uses the word **avasthānam** (YS I 4); while speaking of **cittavṛttis**<sup>1</sup>, the word **sārūpyam** (YS I 4) is used by him. The word **samyoga** is used when *Patañjali* speaks of **dr̥śya**<sup>1</sup> (YS II 17). It appears that **puruṣa**<sup>1</sup> has **samyoga** with **citta**<sup>1</sup>, whether the latter exists in the form of **cittavṛtti** or is **vr̥tti**-less, i.e. in its **svarūpa**.

**ākāśa-1** आकाश-१ (VB I 45, II 19, III 44; ABU 13; ATU 7, 9; MBU I (2) 13; G 73; TSB 5, 6, 9; ANU 31; YTU 84, 98, 99), one of the five **mahābhūtas**, called the **viśeṣas** of the **tanmātrās** which are their **aviśeṣas**. **Ākāśa**<sup>1</sup> is dimensionless empty space. Hence its **avakāśadānaiva** (yielding place characteristics) and **sarvatogati** सर्वतो गति (all-pervadingness). Infinitude and indivisibility are also mentioned by VB as its properties. The various sounds which we hear are said to be the forms which **ākāśa**<sup>1</sup> takes. They cannot be touched, seen, tasted or smelt, but only can be heard (VB III 41). **Ākāśa** however, is not empty space. It is a form of reality. The ancient Indian theory is that all sounds are in **ākāśa**. The **śabdatanmātrā** in **ākāśa** is therefore said to stimulate the **jaiva tanmātrā** in the ear.

ABU compares **jīva**<sup>1</sup> to **ākāśa** enclosed by a pitcher. When the pitcher is broken the **ākāśa** is not broken. **Ākāśa** remains just **ākāśa**. It is all one, though it assumes different forms in different containers. The truth is that there are not many **ākāśas** of different forms and shapes. Similarly, the Ultimate Supreme Reality is one and only one.

The many forms in which it appears are not of the nature of ultimate reality. Their reality is only apparent.

**Ākāśa** is one of the five *tattvas*<sup>3</sup> on which *dhāraṇā* is prescribed. Its seat in the body is supposed by YTU to extend from the middle of the eyebrows to the top of the head.

*Goraṣa* places *ākāśa* in the *brahmarandhra*. He considers it to be bright and compares it to pure water. *Brahmarandhra* is said to be decorated with the *bījamantra* 'ha' and the presiding deity of *ākāśa* *śaikara* (*śiva*) is supposed to reside there.

According to TSB, the *ākāśa* element in living beings is responsible for the fivefold *antahkaraṇa* (*antahkaraṇa*, *manas*<sup>1</sup>, *buddhi*<sup>1</sup>, *citta*<sup>2</sup> and *ahankāra*<sup>2</sup>). Since *ākāśa* is inside the body as well as outside, it can be part of the *bahirlakṣya* as well as of the *madhyalakṣya*. In the latter case it is called *bāhyābhyantaravyoma*.

**ākāśa-2** आकाश-२ (ANU 11), atmosphere.

*Recaka*, according to this *Upaniṣad*, consists in throwing out air into the atmosphere and thus bringing about a state of emptiness, obviously in the lungs.

**ākāśa-3** आकाश-३ (YTU 99, 102), the top-most part of head inside (i.e. the top of the brain). In *ākāśadhāraṇā*, as well as in *dhyāna*, *anilā*<sup>1</sup> (*vāyu*<sup>1</sup>) is to be taken to this spot and maintained there for a definite length of time.

**ākāśa-4** आकाश-४ (MBU IV 1-4), one of the five *ākāśas* of the *vyoma-pañcaka*. The names of the five *ākāśas* in the IVth *Brāhmaṇa* of this *Upaniṣad* do not tally with those mentioned in the *Brāhmaṇa* I. The latter list tallies with the one given in

*Advayatārakopaniṣad*.

**ākāśa-5** आकाश-५ (SSP I 42), one of the five *mahābhūtas*. According to SSP, *rāga* (attachment), *dveṣa* (aversion), *bhaya* (fear), *lajjā* (bashfulness) and *moha* (infatuation) found in human beings are due to *ākāśa-mahābhūta*.

**ākāśacakra** आकाशचक्र (SSP II 9), the last *cakra* in the series of nine *cakras* enumerated by SSP. A spot to be meditated upon. This *cakra* has sixteen petals and is known as *pūrṇagiripīṭha* located in the upper part of the *brahmarandhra*.

**ākāśa (sthāna)** आकाश (स्थान) (VS IV 4, 7, 9, 14), region of ether in the body. Etherial spot. From the toes (*aṅguṣṭha*) to the top of the head (*mūrdhāntam*) the human body has been divided into five regions for the practice of *dhāraṇās*. From the middle of the eyebrows to the top of the head is said to be the region of *ākāśa*. The technique of this *dhāraṇā* lies in imposing the *prāṇa* at the *ākāśa* region together with its letter 'ha' ह and unmanifested deity, and retaining it for five *ghatikās* (two hours). This facilitates the attainment of *samādhi* and thereby liberation.

**ākāśadhāraṇā** आकाशधारणा = *nabhodhāraṇā* नभोधारणा (YTU 102; GS III 63; G 73), *dhāraṇā* on *ākāśa*<sup>1</sup>. It consists in taking the *vāyu*<sup>2</sup> to *ākāśa*<sup>3</sup> and contemplating the image of *śaikara*. By practising this *dhāraṇā*, the *yogī* is said soon to acquire the extraordinary power to move about in space quite unsupported. This is one of the five well-known *mahābhūta-dhāraṇās*.

**ākūta** आकूत (SK 31), prompting. Some



vr̥ttis<sup>1</sup> of the karaṇas<sup>2</sup> may be promoted by other karaṇa vr̥ttis<sup>1</sup> and one karaṇavrtti may in this way bring about other karaṇavrttis<sup>1</sup>. This is *parasparākūta* परस्परकूत.

But the karaṇas<sup>2</sup>, according to SK, have no aims of their own to fulfill. The only end towards which all their activities are directed by prakṛti<sup>1</sup> is, according to *Īśvarakṛṣṇa*, *bhoga* and *apavarga* of *puruṣa*<sup>2</sup>.

**āgama-1** आगम-१ (ANU 16), the *Vedas* (*śruti*). *Ūhana* ऊहन (deliberation) which does not contradict what is laid down in the *Vedas* is said to be *tarka*.

**āgama-2** आगम-२ (YS I 7; SK 6), any idea entertained on the strength of testimony. It is one of the three *pramāṇas*. If *pramāṇa* is correct knowledge and *viparyaya* incorrect knowledge, then obviously *pratyakṣa*, *anumāna* and *āgama* can all be either *pramāṇa* or *viparyaya*; because error is possible in all the three of them. *Patañjali* has said nothing to the contrary. *Yāsa*'s contention, however, is that the testimony of a *mūlavaktā* मूलवक्ता is infallible seems to be wrong if *mūlavaktā* is a person who has a first-hand knowledge of what he says, because it has been found that even the testimony of an eye-witness is sometimes unreliable.

In YS I 49, *Patañjali* uses the word *śruta* श्रुत for *āgama*. *Īśvarakṛṣṇa*'s word is *āptāgama* आप्तागम (knowledge gained from a reliable person).

The other two *pramāṇas*, according to *Patañjali*, are *pratyakṣa* and *anumāna*; and *dr̥ṣṭa* and *anumāna*, according to *Īśvarakṛṣṇa*, who believes that all the other *pramāṇas*

mentioned by others fall under one or the other of these three. For a knowledge of that which can neither be directly experienced nor inferred one has to depend on *āgama* alone.

**āgamajāla** आगमजाल (HP IV 40), conflicting views found in *āgamas*, i.e. the *Vedas*. Those who are misguided by the views expressed in the *Vedas* etc., never become capable of knowing the *unmanīmudrā* which liberates.

**āgneyī** आग्नेयी (NBU 6), one of the four *mātrās*<sup>1</sup> of *omkāra*. It is the first *mātrā*<sup>1</sup> i.e. *A*.

**ācārya** आचार्य (ATU 13-18), *guru*<sup>2</sup>. Competent teacher of *yoga*<sup>4</sup>. Without an *ācārya* the *sahasrārāntaralakṣya* cannot be seen. The *ācārya* must be well-versed in the *Vedas*; he should be a devotee of God *viṣṇu*, unenvious, conversant with *yoga*<sup>4</sup>, engaged in *yoga*<sup>4</sup> and filled with *yoga*<sup>4</sup>. The *ācārya* in his turn, must be devoted to his own *guru*<sup>2</sup> and should have realised the true self.

Literally *guru*<sup>2</sup> means dispeller of darkness. One's *guru*<sup>2</sup> is said to be *brahman* Himself. *Guru*<sup>2</sup> is the end all and be all, the highest wisdom and the last resort for the disciple. There is nothing for him above his *guru*<sup>2</sup>, which is the richest treasure for him. *Guru*<sup>2</sup> is certainly higher than the disciple, because he is the teacher of the disciple, though a disciple may even acquire more than what his *guru*<sup>2</sup> did.

**ājñā** आज्ञा = *ājñācakra* आज्ञाचक्र (YSU I 175, V 11; YKU III 10-11), one of the six *cakras*<sup>2</sup>. It has only two spokes, it is situated inside between the eyebrows and is described as being like the orb of the moon, as well as

being *nādarūpa*. YKU identifies it with *mastaka* मस्तक (forehead) and says nothing more about it.

G places *parameśvara* (G 86) between the eyebrows and describes this deity as resplendent like a pearl.

**ātmakhyāti** आत्मख्याति (YS II 5), identifying oneself with non-self. One of the aspects of *avidyā*, according to *Patañjali*, is the belief that our body, and many other things for that matter, are parts of ourselves. This is *anātmasu* अनात्मसु **ātmakhyāti**.

**ātmata** आत्मता (TBU I 34), selfhood. **Pratyāhāra**, according to this text, is that state of a *yogī* in which he does not see the objects as anything different from **brahman**, the Supreme Self. He sees **brahman** in himself as well as in everything else. This is a blissful state for him.

**ātmatīrtha** आत्मतीर्थ (DU IV 50, 53; BY VII 167), sacred place in one's own body. It is suggested that instead of visiting sacred places with a view to attain liberation, one should meditate on the sacred places in one's own body. According to DU, *śrīparvata* is at the crest (i.e., *śirasthāna*), *kedāra* in the forehead (*lalāṭaka*), *vārāṇasī* at the junction of the brows and the nose (*bhruvorghrāṇasyamadhyame*), *kurukṣetra* in the region of the breasts (*kucasthāna*), *prayāga* in the middle of the heart (*hṛmadhya*) and *kamalālaya* in *mūlādhāra*. One who resorts to the external *tīrthas* goes for pieces of glass abandoning the precious gems in the hand.

**ātmadarśana** आत्मदर्शन (YS II 41), **vivekakhyāti**.

**ātmadhyāna** आत्मध्यान (TBU I 16), the state of not having any object before

consciousness other than one's true self which is the Supreme Self. For this *Upaniṣad*, as for *Gorakṣa* (G 76), *dhyāna* is always **ātmadhyāna**—*dhyāna* of the **paramātmā**.

According to the monistic view adopted by this text every individual self is in essence the Supreme Self—the one all-pervading reality.

**ātmadhyāyī** आत्मध्यायी (HP I 40), one who contemplates on **ātmā**, one of the essential conditions for attaining **niṣpatti** stage. The practice of **siddhāsana** with moderate diet and contemplation on **ātmā** leads one to the attainment of **niṣpatti** stage of *yoga*.

**ātmapratyakṣa** आत्मप्रत्यक्ष (GS VI 15, VII 7), seeing the **ātmā**<sup>1</sup>. **Ātmapratyakṣa** and looking for **ātmārāma** are considered by *Gheraṇḍa* to be the characteristic features of **śāmbhavīmudrā**. Nothing more of this **mudrā**, which is often supposed to be the final achievement of a *yogī*, is said in this text except that he has to look inside between the eyebrows and see the **ātmā**<sup>1</sup>.

In I 11 *pratyakṣamātmānaḥ* (= **ātmapratyakṣa**) is said to result from *dhyāna*, in VI 15 from *tejoḍhyāna* and from VII 5 it is clear that, according to GS, the *dhyāna* aspect of *rājayoga* is **śāmbhavīmudrā**.

**ātmabhāvabhāvanā-1** आत्मभावभावना-१ (YS IV 25), the self-regarding sentiments, including body consciousness. On attaining **viveka**, identification of oneself with one's body and one's possession, is effaced.

**ātmabhāvabhāvanā-2** आत्मभावभावना-२ (VB IV 25), problems in the *yogī*'s mind: how I got into this wretched

existence and how can I get rid of it. According to *Vyāsa*, these problems do not disturb the *yogī* after the attainment of *viveka*. *Vyāsa*'s interpretation of this term, however, does not seem to be correct in this context. See *ātmabhāvabhāvanā*<sup>1</sup>.

**ātmarati** आत्मरति (BG III 17), rejoicing in the self. One who finds joy only in the self and not in the sensuous objects.

**ātmavinigraha** आत्मविनिग्रह (BG XIII 7, XVII 16), control over the body-mind aggregate. *Ātmavinigraha* consists in withdrawing this complex from flowing towards its objects and applying to righteous path, i.e. to Self. The term *ātman* here refers to the causal aggregate of body and mind. In XVII 16, *ātmavinigraha* refers to a general control over mind as a part of mental austerity.

**ātmaviśuddhi** आत्मविशुद्धि (BG VI 12), here *ātman* refers to *antahkaraṇa*, i.e. internal organ. In order to purify it one should resort to the practice of *yoga* — by drawing senses from their objects and concentrating upon one object.

**ātmaśakti** आत्मशक्ति (GS III 40), *kuṇḍalī*.

**ātmā-1** आत्मा-१ (GS IV 2-5, VII 2; ATU 10; ANU 5; ABU 16; YS IV 25), self, just self without any philosophical significance, e.g. *pratyāhāra* is self-control (GS IV 2), *ātmaprāpti* आत्मप्राप्ति self-confidence, *ātmaśakti* one's own power and *ātmabhāva* self-consciousness. *Pratyāhāra*, according to ANU, consists in seeing *manas*<sup>1</sup> as well as all the objects as parts of the self, and not as external objects.

Whether an object actually exists in

the outside world or not, the co-operation of *ātmā*<sup>1</sup>, *manas*<sup>1</sup> and *caṅśurindriya* is necessary for its visual perception or apprehension.

**ātmā-2** आत्मा-२ (G 1, 2, 87, 89, 91, 97; GS I 11, III 49, V 83, VI 22, VII 3, 8, 12, 16-20; TSM 9, 100, 129, 144, 147, 152, 161; DBU 6, 8; ABU 11-12), **brahman**. It is described as **caitanya**, **advaita**, **śāśvata** and **para**. Although it is all-pervading and therefore, present in the body also, yet the body is not the *ātman*<sup>1</sup>. *Ātman*<sup>1</sup> is **saccidānanda**. The ultimate object of *yoga*<sup>4</sup>, according to these texts, is the realization that the *yogī* is **brahman**. *Yonimudrā* and *śāmbhavīmudrā* help him in attaining this realization. Unity of *manas*<sup>1</sup> and *ātman*<sup>2</sup> is brought about in the state of **samādhi**<sup>1</sup> and **jyotirdhyāna** is said to be the **dhyāna** of the *tejomayabrahman* तेजोमयब्रह्मन्. **Sthūla-dhyāna** is not explicitly described as the **dhyāna** of *mūrtimaya* मूर्तिमय **brahman**; but this seems to be the implied meaning, as *guru*<sup>2</sup> is described as the **brahman** himself. According to *Gorakṣa*, the characteristic feature of **dhyāna**, as opposed to **dhāraṇā**, is that *ātman*<sup>2</sup> is the object of meditation in it.

TSM describes *ātmā*<sup>2</sup> as **brahmā**, **viṣṇu** and **śiva** as **cinmātra** and **caitanya** as **paramātmā** and **parātmā**. It is the ultimate reality which is said to be *pratyagānandarūpa* प्रत्यगानन्दरूप and *anantaśaktisāmyukta* अनन्तशक्तिसंयुक्त, but which still appears in the form of *jagat* जगत् (universe). It appears as the **kośas** of the living body, though it itself is **nirvikāra**. The *vikārah* विकाराः (transformations) are of **jīva**,



but it appears as if they are of śiva who is sadāśiva. It is on account of ahankāra<sup>2</sup> that sadāśiva becomes jīva. It is believed that sadāśiva is deluded on account of its saṅgati (samyoga) with avivekaprakṛti अविवेकप्रकृति. The yogī sees śiva in the vikāras but does not see the vikāras in śiva. Brahman is said to be turyātīta and to reside in the brahmarandhra. DBU describes ātmā<sup>1</sup> as subtle and compares it to an infinitesimal part of the point of a hair. As smell is in the plant, butter in the milk, oil in the seed and as gold is in the ore, so everything is in brahman as if it were a thread running through all these beads. He who knows brahman lives in brahman. According to ABU, as the ātmā of different individuals, brahman exists differently in different individuals, but in reality it is one and only one, just as ākāśa<sup>1</sup> is one and still it assumes different forms in different containers.

Even in a single individual the one ātmā<sup>1</sup> appears to be different in the states of jāgrat, svapna and suṣupti. In fact it is one and the same bhūt-ātmā (reality behind things).

Another analogy used to illustrate the one reality appearing differently in different things, is that of the one moon which is reflected at innumerable spots. If one looks at the reflections below one sees many moons, if one looks at the sky above one sees only one moon.

Gorakṣa claims that the object of writing the śataka शतक is to lead the aspirant to ātmabodha आत्मबोध (self-realization), the supreme realization.

āt mā-3 आत्मा-३ (KU 4), essence inside

the body. The entire ātman<sup>3</sup> is to be made saturated with om<sup>2</sup>, which is to be slowly repeated in all its twelve mātrās<sup>1</sup>.

āt mā-4 आत्मा-४ (YS II 21), essence. The very essence of drśya<sup>1</sup> consists in being an artha<sup>3</sup> for the puruṣa<sup>1</sup>, i.e. that which the puruṣa<sup>2</sup> sees.

āt mā-5 आत्मा-५ (ABU 4), subject in the subject-object relation of cognition. In the state of manasaḥ hṛdi sannirodhah मनसः हृदि सन्निरोधः (merging of mind in the self) this subject disappears.

āt mā-6 आत्मा-६ (VS V 2-5; BY IX 9), true self, other than jīva. Ātman is called jīva when it is enjoined with body and it is this jīva which is subject to birth and death and not the ātmā. According to BY, ātmā is the principle of life and sensation, situated in the form of bindu in the dormant serpent (kuṇḍalinī).

āt mā-rāma आत्माराम (GS III 64), the bliss of self-realization. In two different contexts, Gheraṇḍa uses two phrases ātmārāmaṁ nirīkṣyeta आत्मारामं निरीक्ष्येत and ātmapratyakṣamānayet आत्मप्रत्यक्षमानयेत्. While ātmapratyakṣa is to be brought about, according to him, ātmārāma is to be looked for and enjoyed. cf. ātmapratyakṣa.

āt māśī आत्माशी (VB II 9), abhiniveśa.

ādarśa आदर्श (YS III 36), vision (intuitions, higher). In the normal course our sensuous cognitions take place through the instrumentality of the sense-organs and therefore, we are limited by the limitations inherent in the sense-organs. But when knowledge of puruṣa has been obtained by performing samiyama as indicated in YS III 35, these limitations fall away and it is possible for the yogī to

perceive everything without being influenced by such limitations of sense-organs and this is called intuitional or higher vision.

**ādāna** आदान (SK 28; TSB 6), *vr̥tti* of the *karmendriya* known as *pāṇi*. It is difficult exactly to define *pāṇi* or *ādāna*. The best English translation for the latter would be manipulation. For manipulation it is not always necessary to use the hands or to use hands and hands alone. A football stroke, e.g., can be manipulated with head, or foot, or a push with any part of the body. All this is *ādāna* and the *indriya*<sup>1</sup>, of which it is the *vr̥tti*, is *pāṇi*. *Ādāna* would include all behaviour which is not sexual, excretory, locomotive, or expressive (i.e. of the nature of language, whether symbolic or traditional). According to TSB, *ādāna* is the *kārya*<sup>1</sup> and the *viśaya*<sup>4</sup> of *pr̥thivī* which is obviously the *pāṇi amīśa*<sup>1</sup> of it.

**ādi** आदि (HP IV 85, 86), in the beginning. *Svātmārāma* classifies the practice of *nādānusandhāna* into three stages. The *ādi* stage brings about particular type of internal sound resembling ocean, thunder, big drum etc. This stage may be equated with *ārambhāvasthā* and *ghaṭāvasthā*, the first two stages in the sequence of four stages of *nādānusandhāna*.

**āditya-1** आदित्य-१ (G 46, 80), *sūrya* (the sun). G compares the *maṇipūra-kacakra*<sup>1</sup> to the rising sun.

*Ādityamaṇḍala* is the fire described in this text as *prajvalajjvalanajvāl-āpuṇja* प्रज्वलज्ज्वलनज्वालापुंज (a mass of flames of burning fire) which is supposed to be in the *nābhi*. While performing *prāṇāyāma*<sup>2</sup> the *yogī* is advised to meditate on it.

**āditya-2** आदित्य-२ (BY IX 90), name of the Sun God. Since it gives life to all beings, it is called *āditya*.

**ādinātha** आदिनाथ (HP I 1; SSP I 1), the first teacher of the *Nātha* cult. It is found to be synonym of Lord *Śiva*, thus Lord *Śiva* is called *ādiyogācārya*. *Svātmārāma* has offered his salutations to *ādinātha* in the beginning of the text.

**ādeśa** आदेश (SSP VI 96-97), a technical term indicating identity of the three principles, viz., *ātmā*, *paramātmā* and *jīvātmā*.

**ādyantavanta** आद्यन्तवन्त (BG V 22), having a beginning and end. The worldly pleasures have a beginning and an end. The contact of senses with the objects mark the beginning of a pleasure and their separation is an end of the pleasure.

**ādyapiṇḍa** आद्यपिण्ड (SSP I 28), the primordial *piṇḍa*. It consists of five principles: *paramānanda*, *prodbodha*, *cidudaya*, *prakāśa*, and *so'hambhāva*. Each principle further contains five characteristics (cf. SSP 23-27).

**ādhāra-1** आधार-१ = *mūlādhāra* मूलाधार (G 10, 11, 78; YSU I 168, V 5, VI 22-33; YCU 4, 6; YKU III 9, 10; DBU 43-4), the lowest *cakra*<sup>1</sup> in the body. G places this four-petalled lotus in the *gudā*, which is called *ādhāra*; and in that, according to him, is said to reside the *yogī* (G 11). In G 10, however, *yonisthāna* is said to be between *ādhāra* and *svādhīsthāna*.

According to Kuvalayananda and Shukla, the *ādhārakakra*<sup>1</sup> is said to be in *gudā*, because it is nearer to the anus than the sexual organ. G



describes this **cakra**<sup>1</sup> as bright burning gold.

Concentration on this is prescribed by *Gorakṣa* and it is enjoined by him that, while imagining this bright burning centre, the *yogī* should think of **ātmā**<sup>1</sup>. This **cakra**<sup>1</sup> is thus one of the nine **dhyānasthānas** of *Gorakṣa*, who considers it to be the seat of **vahni**. According to YSU, **mūlādhāra** is the triangular region between **gudā** (anus) and **medhra** (penis). There resides **śiva**<sup>1</sup> in the form of **jīva**.

The **kuṇḍalinī śakti**, **vāyu**<sup>4</sup> and **vahni** also are there, and **bindu** and **nāda**, **hamśa** and **manas**<sup>1</sup>, according to this text, all rise from this region. It is called the **kāmarūpapiṭha** and is said to bring to the *yogī* all that he desires. The universe is said to arise from the **ādhāraśakti** and again to resolve into it. In this sense, the entire universe sleeps when the **ādhāraśakti** (**kuṇḍalinī**<sup>1</sup>) sleeps, and wakes when she wakes. He who knows **ādhāra**<sup>1</sup> gets freedom from the fruits of his evil deeds and sees light. The three *Vedas* are in **ādhāra**. The **suṣumnā**, **idā**<sup>1</sup> and **pingalā** meet in the hind portion of **ādhāra**<sup>1</sup>. **Paścimaliṅga** पश्चिमलिङ्ग is in **ādhāra**<sup>1</sup>. **Candra** and **sūrya**<sup>2</sup> are also in the hind portion of **ādhāra**<sup>1</sup>. **Ādhāra** is thus one of the most important **cakras**<sup>1</sup>. Taking it to be lotus-like, YCU considers **ādhāra** to be four-petalled. YKU, considers **mūlādhāra** to be one of the six **cakras**<sup>1</sup> and equates it with **gudā**. From the point of view of modern physiology, **ādhāra** may be taken to be the coccygeal plexus.

**ādhāra-2** आधार-२ (GS III 12; HP III 72).

The sixteen **ādhāras** referred to in this text may be the sixteen paths, which are supposed to run from the throat to the upper parts of the head. *Brahmānanda*, the commentator of HP, mentions the following as the 16 **ādhāras**: toes, ankles, knees, thighs, perineum, penis, navel, chest, neck region of the throat, tongue, nose, the spot between the eyebrows, forehead (lower part), uppermost part of the forehead, and top of the head. But this does not seem to be relevant.

**ādhāravāta** आधारवात (YSU VI 27-8), the **prāṇa**<sup>4</sup>, which is to be raised from **ādhāra**<sup>1</sup> and sent up to the head along **suṣumnā**. **Ādhāravātarodha** is said to be the very essence of **yoga**<sup>4</sup>. It consists in restraining this **prāṇa**<sup>4</sup> from going up the **idā**<sup>1</sup> or **pingalā** way and sending it up through the **suṣumnā**.

**ādhārākūncana** आधारकुंचन (HP II 27), contraction of the (**ādhāra**). This is practised in such a manner as to suck the water into the colon. This is the specific technique of **vasti** (colon lavage).

**ādhidaivika** अधिदैविक (TSB 8; YKU I 77; VB I 31), divine. TSB speaks of an **ādhidaivika** aspect of the organs of the body and names the twelve presiding deities of the twelve principal organs. YKU speaks of the **ādhidaivika** body which *Upaniṣadbrahmayogī* paraphrases as *pratyagabhinnaparabrahman* प्रत्यगभिन्नपरब्रह्मन् (the one Supreme Reality); and VB (I 31) speaks of **ādhidaivika** pain which VM explains as pain caused by an evil star, a *yakṣa* यक्ष, a *rākṣasa* राक्षस (demon) etc.

**ādhībhautika** अधिभौतिक (TSB 8; YKU I 77; VB I 31). The twelve **nāḍīs**<sup>2</sup>

mentioned seem to be the **ādhibhautika** aspect of the twelve **āṅgas**<sup>1</sup> according to TSB. VB speaks of **ādhibhautika** pain, which VM explains as pain caused by a living being, e.g., snake, tiger; and YKU advises the **yogī** to merge his **ādhibhautika** body in his **ādhidaivika** body.

**ādhyaत्मिका** आध्यात्मिक (TSB 8; VB I 31), pertaining to the self. It appears that TSB considers the ten **indriyas**<sup>1-2</sup>, **manas**<sup>1</sup> and **buddhi**<sup>1</sup> to be the **ādhyaत्मिका** organs, or the **ādhyaत्मिका** aspect of the body. According to VM, bodily as well as mental pain is **ādhyaत्मिका** (cf. commentary on SK).

**ānanda-1** आनन्द-१ (SK 28; TSB 6), the **vr̥tti**<sup>1</sup> of the **indriya**<sup>1-2</sup> known as **upastha** (sexual behaviour). cf. **vacana**. TSB considers it to be **kārya**<sup>1</sup> and a **viṣaya** of **prthivī**.

**ānanda-2** आनन्द-२ (GS III 31, 41, V 57, 83, VII 8, 11, 13, 15; G 84, 99), a kind of experience which everyone can have, though it is not the same as sense pleasure, or aesthetic enjoyment. As a **yogī** practises **khecarī mudrā** he feels happier and happier day by day. This is the beginning of **ānanda**<sup>2</sup>. While aesthetic enjoyment and sense-pleasure are felt for the time being, **ānanda**<sup>2</sup> is the true **yogī**'s constant companion. He is always in the state of **ānanda**<sup>2</sup>. The **yogī** who practises **prāṇāyāma**<sup>2</sup> also gets this experience; and the essence of **bhakti** भक्ति (devotion) too is **ānanda**<sup>2</sup>. **Ānanda**<sup>2</sup> of a **bhakta** भक्त (devotee) is often expressed by his shedding tears and getting goose-flesh. Thus **ānanda**<sup>2</sup> is the happiness of peace and is not what *Patañjali*

calls **hlāda** (YS I 14). While **jāti**, **āyu** and **bhoga** are the **vipākas** of **karmāśayas**, **hlāda** and **paritāpa** are their **phala**. **Ānanda**<sup>2</sup> is experienced in the state of complete detachment, not **hlāda**.

**ānanda-3** आनन्द-३ (YS I 17; GS V 57), a peculiar kind of bliss which only the **yogī** gets, as the result of his **yoga**<sup>4</sup>, in the state of **samādhi**<sup>1</sup>. Others do not know it. This **ānanda**<sup>3</sup> is also said to be experienced as a result of the union of **manas**<sup>1</sup> and **ātmā**<sup>2</sup> which *Gheraṇḍa* calls **samādhi**<sup>1</sup>. The presence of **ānanda**<sup>3</sup> clearly shows that such **samādhi**<sup>1</sup> is **samprajñāta** in *Patañjali*'s terminology, **ānanda**<sup>3</sup> being one of the four kinds of contents of **samāpatti**, which make **cittavrttinirodha samprajñāta**. This **ānanda**<sup>3</sup> is said to be experienced in **kumbhaka** of the **mūrccā** variety (cf. GS V 83), because that too involves the union of **manas**<sup>1</sup> and **ātmā**<sup>1</sup>. To distinguish it from the other types of **ānanda** we can call it **sahajānanda** सहजानन्द.

**ānanda-4** आनन्द-४ (MBU II (I) 7; TBU VI 1, 3), the Supreme Reality which, according to the *Vedānta* philosophy, is **sat** सत् – **cit-ānanda**. What exactly this **ānanda**<sup>4</sup> is, only the person who has realised the Supreme Self, knows. It is obviously not an experience as we understand this word; and this is what distinguishes it from **ānanda**<sup>3</sup> which is the **samādhiprajñā** of **nirbījasamādhi**<sup>5</sup> — an experience of advanced **yogīs**.

**ānandabhairava** आनन्दभैरव (HP I 5), name of a **siddhayogī**. One of the thirty-three **siddhayogīs** enumerated by *Svātmārāma* (to pay his salutation to all those **siddhayogīs**).

**ānandānugata** आनन्दानुगत (VBh I 17), the third of the four yoga regions of *samprajñāta*, the others being: (1) *vitarka*, (2) *vicāra* and (4) *asmitā*. Those modes of consciousness are in ascending order and different in their contents. Thus the *ānandānugata* level or mode of *citta* has bliss (*ānanda*) as its content and is of the form 'I am happy'. The object—*ānanda* cannot be grasped through senses, rather it transcends the sensuous sphere and hence it cannot be said that just there is a distinction between *vitarka* and *nirvitarka*, or between *vicāra* and *nirvicāra*, there can be a similar distinction between *ānanda* and *nirānanda*. Again, the contrary/opposite/negative of *ānanda* is not *nirānanda* but pain or *duḥkha*. Further, in this mode of experience there is absence of pain which is due to predominance of *sattva* in the *citta*.

**ānuśravika** आनुश्रविक (VM, VBh I 15), heard (mentioned in the scriptures). This includes all such things which cannot be seen but which may be supposed to exist, e.g., heaven, the state without body, the state of absorption in *prakṛti* etc. *Yogī* has to master all the five *jñānendriyas* to such an extent that he derives no pleasure either through the seen objects or learnt through hearsay (*ānuśravika*).

**āpa** आप (SSP I 39), one of the five gross elements, working in the human body in five forms: saliva, urine, semen, blood, and sweat—these five are due to *āpa*.

**āptavacana** आप्तवचन (SK 4, 5). cf. *vacana* and *āgama*.

**ābhāsvara** आभास्वर (VB III 26), gods who reside in the second *loka*, i.e.

the *tapoloka* along with *mahābhā-svaras* and *satyamahābhā-svaras*. They all have the entire *prakṛti* under their control.

**ābhoga-1** आभोग-१ (VB I 17), dwelling upon. *Īyāsa*'s idea seems to be that a *viśaya*, object of consciousness always has a concrete as well as subtle aspect. In *vitarkānugata samāpatti* the *citta* dwells on the concrete aspect like an image. But every object has a subtle aspect also, e.g. every earthen pot is, if analysed metaphysically found to be made up of *tanmātrās*. In the *savitarkā* and *nirvitarkā samāpattis* the *citta*<sup>2</sup> ignores this subtle constitution of the object of consciousness and concentrates on its concrete aspects only.

**ābhoga-2** आभोग-२ (VB I 15), *bhoga*.

**ābhyantara-1** आभ्यन्तर-१ (VB II 50), preceded by complete inhalation. Cessation of respiration after complete-inhalation, is *ābhyantarakumbhaka* (*prāṇāyāma*).

**ābhyantara-2** (karma) आभ्यन्तर-२ (कर्म) (VS I 22, 24), variety of *nirvitarkakarma* enjoined by the *Vedas* as a means for liberation. *Ābhyantarānirvitarkakarma* consists in observing the duties within self with the means of intelligence.

**ābhyantara-3** (yoga) आभ्यन्तर-३ (योग) (VS II 57), internal yoga consisting of *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* and *samādhi*.

**ābhyantara-4** (śauca) आभ्यन्तर-४ (शौच) (VS I 51), refers to internal *śauca* vis-a-vis external *śauca*, which consists in purification of mind through right deeds and spiritual knowledge.

**ābhyantarakaraṇa** आभ्यन्तरकरण (SK 33), *antahkaraṇa*.

**ābhyantaravṛttiprāṇāyāma** आभ्यन्तरवृत्ति-



प्राणायाम (YS II 50), one of *Patañjali's* first three *prāṇāyāmas*<sup>2</sup>. It is that *kumbhaka*<sup>1</sup> in which the chest is expanded to the full. Hence it is always preceded by complete inhalation. In this context the word *vr̥tti*<sup>1</sup> is used in YS for the state of the chest, and *ābhyantaravṛtti* for the state in which the lungs are full to capacity.

**āmbhasīdhāraṇā** आम्बसीधारणा (GS III 60, 73), one of the five *dhāraṇā mudrās*. It consists in taking the *prāṇa*<sup>4</sup> and the *citta*<sup>2</sup> to the spot in the throat which is the seat of the *ambutattva* and retaining them there for two hours. *Gorakṣa* calls it *vārunī-dhāraṇā*. (cf. ap.) *Ambu* is white and pretty like the conchshell, the moon, and the jasmine flower. GS calls it *kilāla* किलाल (nectar). It is to be imagined along with *viṣṇu* and the letter *va* which is the *bijamantra* of *viṣṇu* and therefore, the mystic sign for the god *viṣṇu*.

*Āmbhasīdhāraṇā* is said to ward off unbearable sorrow and sin. cf. *vāruṇī* (= *vāriṇī*) *dhāraṇā*.

**āyataprāṇa** आयतप्राण (ANU 10), a person accustomed to prolonged phases of respiration. *Upaniṣadbrahmayogī* applies the lengthening only to *rucira kumbhaka*<sup>1</sup>, but there is nothing in the text to show that the meaning should be so restricted. It appears that the complete *mantra* (*gāyatrī*) is to be mentally repeated twice not only in the state of *kumbhaka*<sup>1</sup> but also while exhaling and inhaling. ANU 10 can also be interpreted as referring to three units of time devoted to *rucira*, three to *recaka* and three to *pūṛaka*. In this way *prāṇāyāma*<sup>2</sup> should mean that (1) there should be *kumbhaka*<sup>1</sup>, (2)

*recaka*, *pūṛaka* and *kumbhaka*<sup>1</sup> should all be long and (3) they should be equal in duration.

**āyāma** आयाम (YKU I 19), synonym for *kumbhaka*.

**āyu** आयु (YS II 13), length of life—one of *Patañjali's* three *karmavipākas*. According to him, one's *āyu* is determined by one's own ways of the present and previous lives. If one succeeds in acquiring the way of life in which one's actions are not motivated by the *kleśas*, then there is no *vipāka* of the actions which he performs—neither *jāti*<sup>1</sup>, nor *āyu*, nor *bhoga*. Such a person will neither have any pleasant or unpleasant experiences, nor a long life, nor will he be born again after death. Actions bear fruit only when they are rooted in the *kleśas*. This is *Patañjali's* theory.

**ārambha** आरम्भ (VU V 71; YTU 20; HP IV 69), one of the four *bhūmikās* भूमिका (stages of progress) in *yoga*<sup>4</sup>, the other three being *ghaṭa*, *paricaya* and *niṣpatti*. For these stages HP uses the word *avasthās*. *Ārambhāvasthā*, according to this text, begins when one gives up *bāhyakarma* बाह्यकर्म and resorts to *antaḥkarma*. *Upaniṣadbrahmayogī* comments that thinking, speaking and acting are all *bāhyakarma*. The three groups of organs referred to in the VU, as the organs of *bāhyakarma*, are (1) action organs, (2) sense organs, and (3) the internal organs *antaḥkaraṇa* consisting of *manas*<sup>1</sup>, *buddhi* and *ahankāra*<sup>1</sup>. *Bāhyakarma* is in this way not action as we understand this word ordinarily. According to YTU, the signs of *ārambhāvasthā* are light body,

bright face and good appetite. It appears that while **paricaya** and **niṣpatti** states may be attained even without very great success in **hathayoga**, **ārambha** and **ghaṭa** are the first two stages of comparatively advanced **hathayoga** in the sense of **yoga** performed mainly with the body.

**ārjava-1** आर्जव (VU V 12; SAU I (1) 4, 10; TSM 32; DU I 6, 16), straightforwardness (absence of cunningness). It is one of the ten **yamas**<sup>1</sup>. The following definition given in SAU is more difficult than the term defined: adopting the same attitude towards persons who perform and those who do not perform—by word, deed or thought—the acts which are enjoined and eschew or do not avoid those which are prohibited. According to TSM, **ārjava** is moral uprightness and according to DU, it consists in behaving and feeling in exactly the same way towards one's enemy, friend, wife, son and one's own self, i.e., making no difference between friend and foe, between self and not-self.

**ārjava-2** आर्जव-२ (VS I 49; BG XIII 7, XVII 14), straightforwardness, one of the ten **yamas**. Leaning towards actions prescribed by the scriptures and desisting from other than the prescribed (forbidden) actions, and while following them maintaining an equanimity in mind, speech and action is called **ārjava**. According to *Gītā*, **ārjava** lies in straightforwardness of body and senses both. It is one of the essential qualities of physical austerities (*sāṅghika-tapa*).

**ārta** अर्त (BG VII 16), distressed. **Ārta** is one among the four classes of devotees. Others are (2) seeker of

knowledge, (3) seeker of wealth, and (4) wise man.

**āruruṣu** आरुरुषु (BG VI 3), desirous of taking to **yoga**. Specially one who has not taken to **yoga** (**dhyānayoga**) due to unsteady mind, but is desirous of practising it.

**ālambana-1** आलम्बन-१ (YS I 10, 38, IV 11), object of consciousness. According to *Patañjali*, it is easier to dwell on certain 'objects of consciousness than on others. One class of such objects are those of which one has had a vivid and pleasant dream. Knowledge of such objects *Patañjali* calls *svapnanidrājñāna* स्वप्ननिद्राज्ञान (knowledge gained in sleep in the shape of a dream). The statement that every **vāsanā** is directed towards an object of consciousness (cognised object) shows his keen insight into psychology.

**ālambana-2** आलम्बन-२ (BY II 60), support, used for **omkāra**. Since **omkāra** works as a great helping principle, to reach the highest abode of **brahman**, it is called **ālambana**.

**ālasya-1** आलस्य-१ (YS I 30; HP II 55; ANU 27; YKU I 59; TBU I 40). According to *Patañjali*, **ālasya** is one of the nine **antarāyas**. *Brahmānanda* in his *Jyotsnā* ज्योत्स्ना describes **ālasya** as disinclination to exertion on account of a feeling of heaviness of the body and the mind (*Jyotsnā* HP II 34).

According to YTU, **ālasya** is one of the six **vighnas**, none of which is described or defined in this text. According to ANU, it is one of the seven things that a **yogī** should avoid; according to YKU, it is one of the ten obstacles in the path of **yoga**<sup>4</sup>, and according to TBU, one of the nine



impediments in the way of **samādhi**.

**ālasya-2** आलस्य -२ (VB, VM, VBh I 30), one of the obstacles (**antarāya**) in the practice of **yoga**. **Ālasya** has been explained by *Vyāsa* as inactivity of the body and mind due to heaviness. According to *Vācaspati*, heaviness of the body is caused by phlegm whereas the heaviness of mind is caused by inertia. *Vijñānabhikṣu* further adds that lack of activity (**ālasya**) causes the lack of the practice of the means of **yoga** (*tābhyāni*). *hetubhyāmapravṛttiḥ samādhisāadhanānanuṣṭhānam* ताभ्यां हेतुभ्यामप्रवृत्तिः समाधि-साधनाननुष्ठानम्).

**āloka** आलोक (YS III 5, 25), seeing. *Pravṛtṭyāloka* प्रवृत्त्यालोक is therefore, the rising of a **viśayavatī** (concrete) **jyotiṣmatī** (light) **pravṛtti** as a result of practising **āsana**<sup>1</sup> and **prāṇāyāma**<sup>2</sup> in the light of which the **yogī** sees imperceptibly small, hidden and distant objects. **Prajñāloka** is thus the rising of a **samādhi-prajñā**. When a **yogī** tries to go into the state of **samādhi**<sup>1</sup> with the object of knowing about an imperceptibly small or a hidden or a distant object he does not imagine anything but waits for a clear picture of the object spontaneously standing out before him. This would be his **samādhi-prajñā**<sup>4</sup> and seeing it would be **prajñāloka**.

**ālocana** आलोचन (SK 28), **vṛtti** of a sense organ which includes both sensation and perception. SK's statement that *ālocanāmātravṛtti* आलोचनामात्रवृत्ति is directed towards **rūpa**<sup>1</sup> etc. gives the reader an impression that **ālocana** is only sensation. But **rūpa**<sup>1</sup> here covers both light and forms of objects as seen.

**āvaraṇa** आवरण (YS II 52, III 43, IV 31), covering screen. *Patañjali* believed that by practising **prāṇāyāma**<sup>2</sup>, **yogīs** begin to experience internally aroused sensations. Most of the **yogīs** report that they see a circumscribed patch of blue light. This light is said to be seen only when a built-in screen is removed by the practice of **prāṇāyāma**<sup>2</sup>.

*Patañjali* speaks of another screen, inherent in every **citta**<sup>1</sup> — the screen which hides universal knowledge. This curtain, according to *Patañjali*, is lifted when, as a result of very long and arduous practice of **yoga**<sup>1</sup>, the highly advanced **yogī** succeeds in taking his **citta**<sup>1</sup> out of his body; and also when all the **kleśas** get **prasupta** and prompt no behaviour. (cf. **bahirakalpitaṁvṛtti**<sup>1</sup>).

**āvṛtti** आवृत्ति (BG VIII 23), subject to birth and rebirth. Opposite of **anāvṛtti**.

**āśaya** आशय (VB, VM I 24, II 12), store-house, vehicle, residue. Since in the theory of the law of **karma**, it has to be assumed that different **karmas** take different time for the process of maturation and fructification, it becomes necessary to assume that these **karmas** remain somewhere in some subtle form. Thus the store-house of these **karmas** is called **karmāśaya**. They are called vehicles because by their means the residue, which show themselves as fruitions are embedded as potencies in the **citta**.

**āśiṣ** आशिष् (YS IV 10; VB II 9; IV 10). In this context the word is used for the innate unconscious wish to live, called **abhiniveśa**. VB has called it a **vāsanā**. *Patañjali*'s argument is that

since this disposition is beginningless, it is obviously wrong to think that all dispositions called *vāsanās* are the after-effects of experience of the present or any past life. *Abhiniveśa*, according to *Patañjali*, is not a memory of painful previous deaths as *Vyāsa* thinks. *Vāsanās* may be conscious or unconscious, formed in this life or a previous one, or absolutely beginningless and inherent in every *citta*<sup>1</sup>.

**āśraya-1** आश्रय-१ (SK 12), facilitation, reinforcement. One of the *virttis*<sup>1</sup> of the three *guṇas*<sup>1</sup>, according to this text, is reinforcing the activity of another. This is the opposite of their *virtti*<sup>1</sup> which in SK is called *abhibhava*.

**āśraya-2** आश्रय-२ (SK 41, 62), that without which something cannot exist. The *śānta*, *ghora* and *mūḍha* *viśeṣas* are called the *āśrayas* of *lingas*<sup>1</sup>; because if *prakṛti* had not provided these *viśeṣas* there would have been neither *lingas* nor *mātāpitṛjas*, nor *prabhūtas*, which are called by *Īśvarakṛṣṇa* *śānta*, *ghora* and *mūḍha* *viśeṣas* respectively. Since every material must exist in some form or the other, *prakṛti*<sup>2</sup> must also have one or many forms. It is found to have many and *Īśvarakṛṣṇa* therefore, speaks of *nānāśraya* नानाश्रय *prakṛti*<sup>2</sup> and *bahutva* बहुत्व multiplicity of *prakṛti*<sup>2</sup>.

**āśraya-3** आश्रय-३ (VB IV 11), ground, that in which something inheres as *vāsanās* in *manas*<sup>2</sup> (*citta*<sup>1</sup>). Without a *citta*<sup>1</sup>, of course, *vāsanās* would not exist.

**āśraya-4** आश्रय-४ (SK 16), overpowering, dominance. Different forms and shapes of *avyakta* are seen because

of the dominance of one *guṇa* over the others in different ways and in different degrees, of which the number is legion.

**āsana-1** आसन-१ (YS II 29, 46; DU I 4; TSM 34, 52-3; VU V 11; KU 2; SAU I 2-3, III 1-14; HP I 17; G 4-7, 54, 67; YCU 2, 109; GS I 10, II 6, V 45; DBU 41; YTU 24), posture. It is one of the eight *aṅgas*<sup>1</sup> of the *aṣṭāṅgayoga*<sup>1</sup> अष्टांगयोग. *Patañjali* describes it as long lasting comfort without the least inclination to move any part of the body, now known as stability. *Āsana*<sup>1</sup> is thus a state of undisturbed homeostasis, an undisturbed maintenance of tonic rhythm. It lasts so long as no discomfort is felt. Thus, according to *Patañjali*, *āsana*<sup>1</sup> is essentially a meditative posture and not an exercise performed for physical culture. Like *Patañjali*, KU also restricts the denotation of the term *āsana*<sup>1</sup> to meditative pose. By *āsanamavasthita* आसनमवस्थित the author only means remaining steady in any pose. Only eight *āsanas*<sup>1</sup> are enumerated and described in SAU. Nine *āsanas* are described in DU and it is claimed here that through *āsana*<sup>2</sup> one conquers the three worlds. *Āsanajaya* is also said to purify the *nāḍīs*<sup>2</sup>.

For G *āsana*<sup>1</sup> is one of the six *yogāṅgas* and there are as many *āsanas*<sup>1</sup> as there are species (or types) of animals. If the number of such classes be 84 lakhs, one representing each lakh will give the number 84.

However, according to G, of these 84 only two are the typical *āsanas*<sup>1</sup>—*siddhāsana* and *kamalāsana*. According to HP also, the number of *āsanas*<sup>1</sup> declared by Lord Śiva is 84,

of which the most important ones are: (1) *siddha*, (2) *padma*, (3) *śiṃha*, and (4) *bhadra*. Practice of *āsana*<sup>1</sup> is also said in G to cure diseases; and *dhāraṇā* is advised to be practised after *āsana*<sup>1</sup>, *prāṇāyāma*<sup>2</sup> and *pratyāhāra* have been mastered.

According to GS, *āsana*<sup>1</sup> is one of the seven constituents of *ghaṭasthayoga*. No definition of the term is given, but thirtytwo *āsanās*<sup>1</sup> are described in detail. The only thing said about *āsana* in general is that, it leads to toughness (*dr̥ḥatā*) of the body.

According to YTU, *āsana*<sup>1</sup> is one of the twenty members of *hathayoga*. Only four *āsanās* are prescribed in this text as in HP viz., *siddha*, *padma*, *śiṃha* and *bhadra*, but are not described.

**āsana-2** आसन-२ (GS II 44, V 38; TSM 90-91), seat (the carpet etc. on which the *yogī* sits for performing *yoga*<sup>4</sup>). It may be made of wool (like a blanket) or grass, or it may be a deer-skin, or a tiger-skin. According to TSM, *āsana*<sup>2</sup> should be a wooden seat covered by grass, black deer-skin, etc. twice as long as it is broad.

**āsana-3** आसन-३ (MBU II (2) 5), *niścayajñāna* निश्चयज्ञान. For a *yogī* who is successful in *amanaskayoga* the eight *yogāṅgas* are not prescribed. Hence he is not to practise *āsana*<sup>1</sup> *niyama*<sup>4</sup>. *Niścayajñāna* (True knowledge) is his *āsana*<sup>3</sup>.

**āsana-4** आसन-४ (TBU I 15, 25), that state in which there is uninterrupted *brahmacintana* (meditation on *brahman*). That is a *sukha* (= pleasure = bliss) in itself and drives away all the other pleasures, that is,

worldly pleasures from the mind. *Āsana*<sup>4</sup> is one of the fifteen *aṅgas* of *yoga*<sup>4</sup>, according to this text, but it is not a posture. It is a state of mind.

**āsana-5** आसन-५ (YKU I 2, 4), one of the three means of bringing about *samī-rajaya*. The other two means are said to be *mitāhāra* and *śakticālana*. Only two *āsanās*<sup>5</sup> are recommended, viz. *padma* and *vajra*. *Āsana*<sup>5</sup> thus seems to mean pose which stimulates the spinal cord to arouse cutaneous sensations internally.

**āsana-6** आसन-६ (TSM 29), *uttama* उत्तम *āsana*<sup>6</sup> is here said to be *sarvavas-tunyuḍāsīnabhāva* सर्ववस्तुन्युदासीनभाव (*vairāgya*). In some *Yogopaniśads*, *yoga*<sup>4</sup> terms are described in a manner other than that in which they are described in texts ordinarily known as *yoga*<sup>4</sup> texts.

**āsana-7** आसन-७ (BG VI 11), seat.

**āsana-8** आसन-८ (VB, VM, VBh II 46; VS I 33, 35, 67; SSP II 34), steady and comfortable sitting posture. *Īyāsa*, while commenting on YS II 46, enumerates eleven *āsanās* and suggests many more which may secure steadiness and ease. The name of eleven *āsanās* mentioned by *Īyāsa* are—*padmāsana*, *vīrāsana*, *bhadrāsana*, *svastika*, *daṇḍāsana*, *sopāśraya*, *paryanka*, *kroñcani-ṣadana*, *hastiniṣadana*, *uṣṭrani-ṣadana*, and *samasamisthāna*. *Īyāsa* has tried to define *āsana* by enumerating them but he has not described the technique. VM gives the technique thereof. VBh also gives the technique of these *āsanās* but by quoting from *Vasiṣṭha* and *Yoga-pradīpa* and others. Apart from these eleven *āsanās*, he recognises *mayūrāsana* also. In fact, for him



there are as many āsanās as there are living beings. *Vasiṣṭha* enumerates ten āsanās, which to him are more important and further he says that out of these only four, which he does not specify, are most important for the attainment of liberation. While quoting *Vasiṣṭha* in the *vārtika* of YS II 46, *Vijnāna-bhikṣu* gives the names and technique of āsanacatuṣṭaya, which seem to be the four most important āsanās referred to by *Vasiṣṭha* in VS, viz., *padmāsana*, *vīrāsana*, *bhadrāsana*, and *svastikāsana*.

SSP describes āsana as being steady in one's own form. One should be steady by adopting any one of such postures as *svastikāsana*, *samāsana*, *padmāsana*, *siddhāsana* etc.

**āstikya-1** आस्तिक्य-१ (VU V 13; TSM 33; SAU I (2) 1, 4; DU II 1, 6), belief in the *Vedas*. According to these texts, it is one of the ten *niyamas*<sup>1</sup>. TSM, however, considers belief in God to be a part of āstikya. For SAU, āstikya is faith and trust in the various duties enjoined or prohibited by the *Vedas* and DU includes in it faith in the *smṛtis* too.

**āstikya-2** आस्तिक्य-२ (VS I 56; BG XVIII 42), one of the ten *niyamas*. Belief in and understanding of actions to be done and not to be done. Discrimination between good and bad action only can lead to right path. According to *Gītā*, faith in the teachings of the scriptures is āstikya.

**āsurakabhāva** आसुरकभाव (BY XII 17), the condition of mind in which everything is performed without any hitch, i.e., one never minds the ought and nought. One who resorts to it, perishes.

**āsurisampat** आसुरीसम्पत् (BG XVI 4-6),

demoniacal qualities. Ostentation (*dambha* दम्भ), arrogance (*darpa*), self-conceit (*abhimāna*), anger (*krodha*), insolence (*pāruṣya*), and ignorance (*ajñāna* अज्ञान) are the demoniac characteristics.

**āsvāda** आस्वाद (VB, VM III 36), cognition of divine taste. One of the five divine qualities that is attained through the *saniyama* on *sattva puruṣa*. *Vācaspati* clearly indicates that *śravaṇa* etc. refers to divine cognition: *śrotrādīnāṃ pañcānāṃ divyaśabdādyaupalambhakānāṃ tān-trikyāḥ sanijnāḥ śravaṇādayaḥ* श्रोत्रादीनां पञ्चानां दिव्यशब्दाद्युपलम्भकानां तान्त्रिक्याः संज्ञाः श्रवणादयः.

**āharaṇa** आहरण (SK 32), one of the three broad divisions of the *vr̥ttis*<sup>1</sup> of the *karāṇas*, the other two divisions being *dhāraṇā* and *prakāśa-karāṇa*. While *dhāraṇa* is a joint *vr̥tti*<sup>1</sup> of all the *karāṇas* (cf. *sāmānyakaraṇavṛtti*) and *prakāśa-karāṇa* of all the *buddhīndriyas* and the *antaḥkarāṇa*, *āharaṇa* is the *vr̥tti*<sup>1</sup> of the *karmendriyas* alone. It is the five-fold behaviour: *vacana*, *ādāna*, *viharaṇa*, *utsarga* and *ānanda*.

**āhavanīya** आहवनीय (BVU 6), one of the three sacred fires. It is placed on the eastern part of the sacrificial pandal. Its pit is square in shape. *Makāra* or *om* is here described as one of the many other sacred things as if it were *āhavanīya* itself.

**āhārya** आहार्य (SK 32), that which is the object of *āharaṇa*. It is here called the *kārya* of *karmendriyas*. *Kārya*<sup>1</sup>, however, does not mean effect or action (*vr̥tti*<sup>1</sup>) but object (*viśaya*). *Āhārya* is therefore, behaviour. While *āharaṇa* is the act

of behaving, *āhārya* is that which is to be done. In English the gerundial form is used for both; e.g. we can say: he was shouting and also his shouting was in bad taste.

**āhlāda** आह्लाद (GS VII 14) = **hlāda**.

**āhitāgni** आहितानि (BY IX 125), knower of the five **agnis** is called the **āhitāgni**. During **ātmayajna** one should contemplate on all five **agnis** situated in the five different regions of the body. These five **agnis** and their regions are, (1) *vaiśvānara* in the lotus of heart, (2) *gārhapatya* **agni** in the stomach, (3) *dakṣiṇāgni* in the back, (4) *āhavanīya* **agni** in the mouth, and (5) *sūnya* **agni** in the head.

## i—इ

**icchā-1** इच्छा-१ (BG XIII 7), desire, the property of inner-sense (*antahkarana*) and it is matter (*prakṛti*) because it is knowable. When experience of a pleasurable thing gives stimulation to see the same thing again and again, that is called **icchā**.

**icchā-2** इच्छा-२ (SSP I 56), SSP describes as having five **guṇas** (modes), — (1) passion (*unmāda*), (2) impression (*vāsanā*), (3) wish (*vāncchā*), (4) anxiety (*cintā*), and (5) endeavour (*ceṣṭā*).

**idā-1** इडा-१ (G 18, 20, 23; YCU 16, 18, 21, 98; VU V 26; KU 16; TSM 70; SAU IV 9, 11; DBU 52, 55; YSU I 93, V 18, 19, VI 6, 9; DU IV 3, 7, 9; SAU I (4) 9), one of the components of the *nāḍīmayacakra*<sup>2</sup> नाडीमयचक्र (the autonomic nervous system or perhaps only a part of it).

**Idā**<sup>1</sup> runs on the left side. **Soma**

(literally the moon) is its presiding deity. Along with **pingalā** and **suṣumnā**, it is a path for nervous impulses to travel. According to VU, it is one of the twelve **nāḍīs** and is said to be situated on the left side of **suṣumnā**.

KU mentions **idā** among one of the three **nāḍīs** chosen by this text out of a total of 72,000. The other two mentioned by name are **suṣumnā** and **pingalā**.

According to TSM, this **nāḍī**<sup>2</sup> runs from **kanda** to the left *nāsāputa* नासापुट (nostril). For SAU, **idā**<sup>1</sup> is one of the fourteen selected **nāḍīs**<sup>2</sup> and according to DBU, one of the ten picked up by this text.

Sixteen **nāḍīs** are enumerated in YSU in the 5th chapter, of which **idā**<sup>1</sup> is one. In the 6th chapter, however, 101 **nāḍīs**<sup>2</sup> are mentioned without being enumerated. Here also **idā**<sup>1</sup> is said to be situated to the left of **suṣumnā** and is described as *hemarūpa* हेमरूप (golden).

DU also mentions **idā**<sup>1</sup> as one of the fourteen principal **nāḍīs**<sup>2</sup>. It is, in this text, said to extend to the top of the left nostril and *candramā* चन्द्रमा (moon) is said to operate through it. In YSU, **idā**<sup>1</sup> is mentioned as one of the sixteen **nāḍīs**<sup>2</sup> which constitute the **nāḍīcakra**<sup>2</sup>. It is said to terminate at the tip of the big toe, presumably the left. This is an unusual description of **idā**<sup>1</sup>.

**idā-2** इडा-२ (YSU I 93; TSM 96; GS I 56, V 43, 49, 52, 66; HP II 10), left nostril.

**idā-3** इडा-३ (VS II 27, 39; BY IX 96), one of the fourteen important **nāḍīs**, situated on the left side of **suṣumnā**, in the **kanda** and stretched up to the



left nostril. According to BY, *idā* and *suṣumnā* both *nāḍīs* have been conceived in the form of *raśmi* (rays).

**indra-1** इन्द्र-१ (TSB 8), one of the gods who reside in the twelve *nāḍīs* in the shape of twelve *prāṇas*<sup>1</sup>.

**indra-2** इन्द्र-२ (YCU 72), he who enjoys, —in this context, *brahman* as the enjoyer. The four *puruṣas* who are said to be the lords of the four *avasthās* are the four aspects of *indra*<sup>2</sup> who, in its turn, is an aspect of *brahman* the enjoyer. The different gods mentioned here are also the different forms, or aspects, of *brahman*. As such, they are said to be the lords of the different aspects of *prakṛti*<sup>1</sup>. They are the subjective side of reality, *prakṛti* being the objective side. This however is not the sense in which the word *indra* is used in the *purāṇas* पुराण. *Brahman* being *saccidānanda ānanda*<sup>3</sup> is his nature and whether we can speak of an aspect of *brahman* as enjoyer of *ānanda*<sup>3</sup> is an unsolved problem.

**indravajra** इन्द्रवज्र (KU 13), *dhāraṇā* that pierces through the *marmajaṅgha* मर्मजंघ, the knee joint, rather the innermost part of the knee joint which is probably a nervous structure —may be a complex synapse. It is to be unhesitatingly cut by *dhāraṇā* before the *nāḍīs* in the throat are so cut, because it is one of the cords by which we are bound to the body. The *dhāraṇā* by which the *yogi* cuts the *marmajaṅgha* is here called *indravajra*.

**indriya-1** इन्द्रिय-१ (SK 6, 26, 34; VB II 19; TSB 6; YS II 43, III 13), five senses, five action-organs and *manas*. While explaining the *viśeṣa*

level of differentiation in the *guṇas*<sup>1</sup>, VB also mentions these eleven. Though *Īyāsa* does not use the word it is implied, because he does not mention *manas* at the *aviśeṣa* level either by this name or as an *antaḥkaraṇa*. TSB, however, speaks of the five sense-organs and the five action-organs only as *indriyas*. According to this text, *manas*<sup>2</sup> is one of the five *amīśas*<sup>1</sup> of *ākāśa*<sup>1</sup>, while the five senses are the five *amīśas*<sup>1</sup> of *vahni* and the five action-organs those of *prthivī*. Whether we should consider the total number of *karaṇas* to be 15 or 11 or 13 is not clear. They, however, do not regard the *indriyas* or the *antaḥkaraṇas* to be bodily organs. For these thinkers, they are made up of a subtle stuff and do not die with the body; and for this reason we can call them the constituents of the soul which transmigrates.

**indriya-2** इन्द्रिय-२ (YS, VB II 18, III 47). According to *Patañjali*, *dr̥śya* has two aspects one of which is called *bhūta* or *bhautika* and the other *indriya*<sup>2</sup> or *aindriya*. The latter aspect, according to VB, is *indriya*<sup>1</sup> at the *viśeṣa* level, *asmitā*<sup>1</sup> at the *aviśeṣa* level and *vyavasāyātmaka* व्यवसायात्मक *lingamātra* at the *lingamātra* level. In YS II 43 and YS III 13 *Patañjali* and in the 7th verse ANU have used the word *indriya* for *aindriya viśeṣa* i.e. *indriya*<sup>1</sup>, which is the immaterial and active part of every living being. In this part of the living being *rajas* is active, *sattva* predominates and *tamas* is practically dormant.

**indriya-3** इन्द्रिय-३ (YS II 41, 54, 55; TSM 147), the innate tendency to press *indriya*<sup>1</sup> into service for gaining



pleasure. The innate disposition to use an **indriya**<sup>3</sup> in this way is also given the name of that **indriya**<sup>1</sup>. They speak of *cakṣurindriya* also when they mean a strong impulse to see beautiful things which bring pleasure. A *yogī*'s control over this impulse is called **pratyāhāra** by *Patañjali*. It follows upon a complete cessation of **citta**<sup>2</sup>-**vṛttis**<sup>1</sup>.

**indriya-4** इन्द्रिय-४ (ATU 9, 10), the nervous sensory apparatus. Here the peripheral sense-organ eye is not meant; most probably the visual centre of the cerebrum is meant (cf. **anusandhāna**). The peripheral sense-organ, here the eye—is not the instrument of **anusandhāna**. In **mūrtitāraka-yoga**, they use **indriya** in this sense. In **amūrtitāraka-yoga** they do not. Co-operation of **manas**<sup>1</sup> is necessary for every activity of **indriya** for the **anusandhāna** of **mūrtitāraka** as well as that of **amūrtitāraka**.

**indriya-5** इन्द्रिय-५ (VB I 7), the physical sense-organ through which the **citta**<sup>2</sup> obtains perceptual knowledge. **Indriya**<sup>5</sup> in this sense is a part of the body which is destroyed with death and does not transmigrate, while **indriyas**<sup>1</sup> transmigrate with the transmigrating soul. According to *Patañjali*, the transmigrating soul seems to be made up of **indriyas**<sup>1</sup>.

**indriya-6** इन्द्रिय-६ (VS V 8), sense-organs. For the understanding of universe, *Vasiṣṭha* classifies universe into five categories. **Indriya** is one of these categories. The other categories are —(1) enjoyer (**bhoktā**), (2) object enjoyable (**bhogya**), (3) enjoyment (**bhukti**), and (4) the place of enjoyment, i.e. the body

(**bhogāyatana**).

**indriyajaya** इन्द्रियजय (VB, VBh II 55), control of sense-organs, non-attachment to the objects of senses. *Īyāsa* enumerates different understandings of **indriyajaya** by quoting four views. They are as follows: (1) **indriyajaya** consists in enjoyment of sense-objects not prohibited by *śāstras*; (2) enjoyment of sense-objects without being slave to them; (3) enjoyment of sense-objects without feeling pain or pleasure; and (4) **indriyajaya** consisting of the senses due to one-pointedness of the mind. *Īyāsa* takes **indriyajaya** in the fourth sense.

**indriyasiddhi** इन्द्रियसिद्धि (YS, VB, VM II 43), perfection of the sense-organs leading to clairaudience, etc. This is achieved as a result of austerity (**tapas**).

**indriyāghāta** इन्द्रियाघात (SK 7, 49), **indriyavadha**, inability of an organ to produce activity. The cause of the inability may be of an anatomical or physiological nature; but the inability itself is **sūkṣma** as it pertains to the **indriya**<sup>1</sup>, which itself is **sūkṣma**. SK, therefore, places **indriyavadhas** under his **pratyayasarga**. **Indriyavadhas** are eleven of the 28 *āsaktis*, the other 17 being denial of the 9 *tuṣṭis* and the 8 *siddhis* (SK 49). In fact, human and animal experiences of inability are so various and so peculiar that it is impossible to classify them. The author's intention seems to be only to illustrate what he calls the **pratyayasarga**. The abilities and the dispositions alone do not make up the *bhāvairadhivāsita-līṅga* भावैरधिवासितलिंग (**līṅga** endowed with dispositions, SK 40). Inabilities

also are its integral parts. *Anaiśvaryā* अनेश्वर्य (the want of divine faculties) is as important a *bhāva* as is *aiśvaryā*. **iṣṭa** इष्ट (BG XVIII 12), desirable, agreeable, a variety of *karmaphala*. Action performed with the desire yields three-fold fruits depending on its nature. **Iṣṭa** is one of the *karmaphalas*. The other two are *aniṣṭa* and *miśra*. **Iṣṭa** is such *karmaphala* which bestows happiness. **iṣṭadevatā** इष्टदेवता (YS II 44), an orthodox Hindu's tutelary god. By virtue of *svādhyāya* the *yogī* is said to meet his *iṣṭadevatā*.

## I — ई

**Īśvara-1** ईश्वर-१ (YS I 23-24), a *puruṣa*<sup>1</sup> who is not contaminated by any *kleśa* or *karmavipākāśaya*. Probably *Patañjali* means that while other *puruṣas*<sup>1</sup> have a beginningless *samiyoga* with *prakṛti*, **Īśvara** has no such connection. Besides, other *puruṣas*<sup>1</sup> may become like **Īśvara** for a certain length of time, there is no time limit for the *aiśvaryā* of **Īśvara**. Thus **Īśvara** excels every other *puruṣa*<sup>1</sup>, even *brahmā*, *viṣṇu* and *śiva*. Hence there is only one **Īśvara** who is not just a *puruṣa*<sup>1</sup> among other *puruṣas*<sup>1</sup>. All the same, *Patañjali*'s **Īśvara**<sup>1</sup> is not a creator of the universe.

**Īśvara-2** ईश्वर-२ (YKU III 22), one among the group of three gods, the other two being *Hiraṇyagarbha* हिरण्यगर्भ and *virāṭ*. All these merge into the *pratyagātmā* प्रत्यगात्मा when *brahmajñāna* is attained.

**Īśvara-3** ईश्वर-३ (G 72; GS III 62), the

presiding deity of the *vāyutattva*. According to YCU, however, *vāyu*<sup>2</sup> is one of the five *mahābhūtas* that spring from the *parāśakti* and **Īśvara** is *brahman* as the lord of the *vāyu*<sup>2</sup> form of *prakṛti*<sup>1</sup>.

**Īśvara-4** ईश्वर-४ (YSH II 4), an inferior divinity who is omniscient, who has conquered *rāga* etc., and who is worshipped in all the three worlds.

**Īśvara-5** ईश्वर-५ (BG XIII 28; BY II 43, IX 61, 62), *puruṣa*, unaffected by the *kleśa* and *karma* and *vāsanās*. It almost conforms to the definition of **Īśvara**<sup>1</sup> given by *Patañjali* (YS I 24). The only difference found is that BY does not denote it by the term *puruṣa-viśeṣa*.

**Īśvarapūjana-1** ईश्वरपूजन-१ (SAU I (2) 1, 6; VU V 13; DU II 1, 8), worshipping *viṣṇu*, *śiva* or another god with a tranquil mind to the best of one's capacity.

According to SAU, VU and DU, it is one of the ten *niyamas*. According to DU, it consists in three things: there should not be (1) *rāga* etc. in the mind, (2) bitterness, falsehood etc. in speech, and (3) *himisā* etc. in action. (cf. *Īśvarapranidhāna*).

**Īśvarapūjana-2** ईश्वरपूजन-२ (VS I 58, 59), one among the ten *niyamas*. It is of two types,—worshipping *viṣṇu* in accordance with strict scriptural injunctions with devotion and pleasant mood and the another consists in being detached from passions, truthful in speech and devoid of violence.

**Īśvarapranidhāna** ईश्वरप्रणिधान (YS I 23, II 32, 45), one of *Patañjali*'s five *niyamas* and a part of his *kriyāyoga*. *Niyama* being a *yogāṅga*, **Īśvarapranidhāna** is an

*upāṅga* उपांग of *yoga*<sup>1</sup> and brings success to a *yogī* in his effort to attain *samādhi*<sup>1</sup>. VB calls it devotion par excellence and describes it as detachment. *Patañjali* (YS II 2) himself speaks of its efficiency in reinforcing the impulse to *samādhi*<sup>1</sup> and weakening the *kleśas*<sup>1</sup>. *Niyama* being a *bahiranga* of *yoga*, *īśvara-praṇidhāna* should mean acts of devotion with which in all probability *Patañjali*'s pupils were quite familiar. It appears that *Patañjali* brings in *īśvara* only because of the inestimable value of *īśvara-apraṇidhāna* for *yoga*<sup>1</sup>; otherwise there is no place for God in *Patañjali*'s philosophy, since his God is not a creator. Nor can his God have a place among common *puruṣas*<sup>1</sup>.

*īśvarī* ईश्वरी (HP III 5), synonym for *kuṇḍalinī*.

## u - उ

**ukāra-1** उकार-१ (GS V 50), the mono-letter symbol of *hari* (*viṣṇu*), a part of the well-known *mantra om* (cf. 'a'). In GS III 72, however, *Gheraṇḍa* mentions the letter 'va' व as the *mantra* of *viṣṇu*. Perhaps *la* ल, *va* व and *ha* ह are the principal letters of the *mantras* of *brahmā*, *viṣṇu* and *śiva*, respectively, while *a* अ, *u* उ and *ma* म are the three gods themselves: *brahmā* is described as *akāra* अकार, *viṣṇu* as *ukāra*, and *śiva* as *makāra varṇaka* वर्णक (syllable).

**ukāra-2** उकार-२ (DBU 10-13), second syllable of *aum*, representative of the intermediate region, having *Yajurveda*, *viṣṇu* and *janārdana* as its deity, of *sattvaguna* and white in

colour.

**ugrāsana** उग्रसन (SS III 113), *pāścimatāna* with knees kept apart. **uccaiḥjapa** उच्चेःजप (DU II 15-16), one of the two kinds of *vācika* वाचिक (of the nature of speech) *japa*, the other being *upamīśu japa*. It is reciting aloud as opposed to low muttering.

**ucchvāsa** उच्छ्वास (TSB 6), breathing (cf English translation by T.R.S. Iyengar), the function of *prāṇavāyu*. Ordinarily the word *ucchvāsa* is used for exhalation.

**ujjāyī** उज्जयी (HP II 51-3; YKU I 21-29; GS V 46-67), according to HP and YKU, *ujjāyīkumbhaka* consists in closing the mouth and slowly inhaling through both nostrils, so that the inspired air touches the lining membrane from the throat down to the chest and a low sound is thus produced, then holding the breath; and in the end, exhalation through the left nostril. This can be done even while the *yogī* is moving or walking and it is said to be a cure for all diseases, particularly throat disease, cough, dropsy and the diseases pertaining to any of the seven *dhātus* of the body. It increases the heat necessary for the body to live. *Swāmī Kuvalayānanda* (*Prāṇāyāma* p. 54) recommends inhalation as well as exhalation through both nostrils without closing any for performing *ujjāyī*. GS prescribes drawing in air by both nostrils upto the level of the mouth, taking it into the lungs with an action of the throat and the respiratory apparatus below and thereafter moving the air in the mouth and bending the neck for adopting *jālandharabandha* (locking), stopping respiration so long as one can do it with ease—and then



exhaling without constricting the throat.

This seems to be the meaning of the two relevant verses. So far a more correct variation in reading has not been found. The text of these verses published in the Adyar edition does not seem to be correct.

**uddānakumbhaka** उद्दानकुम्भक (GS III 18), **uddiyāna** during **kumbhaka**. Performance of **uddiyāna** during **antahkumbhaka** after assuming the position of **mahābandha**. This is the technique of **mahāvedha**.

**uddiyāna-1** उद्दियान-१ (YSU I 106-8, V 38, 43; G 32, 35; HP III 6, 55-59; SS IV 72-3; GS III 1, 8, 9; YTU 26, 120; YKU I 41; VU V 6-7), according to G and YSU V 38, **uddiyānabandha** is performed above the sex organ and below the navel, i.e. between the pubes and the navel. Nothing more is said about it in G except that it conquers death. Conquest of death means possibility of the extension of the span of life.

According to HP, SS, YSU (I 108) and GS, however, for **uddiyāna** pressure is to be exerted both above and below the navel. If performed with zest, these texts claim for this practice, a rejuvenating effect.

According to YKU, in **uddiyāna**, pressure is exerted right up to the chest and the throat and as the **prāṇa**<sup>1-2</sup> slowly rises, all the abdominal diseases are cured.

**Uddiyāna** is a stretching pose. It brings about a locking in the abdominal muscles which Swāmī Kuvalayananda (*Āsana*, p. 46) prescribes after complete exhalation. Practice of **uddiyāna**, in its full intensity, after **ābhyantarakumbhaka**<sup>1</sup>

whets appetite by generating heat in the stomach. It should never be performed empty stomach; and those who want to do it regularly and successfully should eat small quantities of any kinds of nourishing food. **Uddiyāna** should not be performed by those who find it difficult to retain urine or faeces.

**uddiyāna-2** उद्दियान-२ (YSU I 175), one of the **pīthas**<sup>3</sup> called the *mahāpīṭha* महापीठ. It is said to be above the **ājñācakra**.

**uddiyāna-3** उद्दियान-३ (YSU V 12), the **dhyānasthāna** above the **ājñācakra**.

**uddiyānaka** उद्दियानक (HP II 45; GS V 49; YKU I 47), pressing in the lower part of the abdomen. According to HP and YKU, it is prescribed at the end of **kumbhaka** as **recaka** begins and is obviously to be retained during exhalation and thereafter. Some *yogīs* report that as a result of constant practice this part of the abdomen remains permanently depressed a little and helps **prāṇāyāma** and the rising of **prāṇa**. GS prescribes doing **uddiyānaka** at the end of inhalation as **kumbhaka**<sup>1</sup> begins. Obviously this is to be continued during the cessation of breath.

**utkaṭa** उत्कट (GS II 4, 27), one of the thirty-two **āsanas**<sup>1</sup> mentioned by **Gheraṇḍa**. It consists in sitting on one's heels, which are raised, with the body supported on the toes.

**utkrānti** उत्क्रान्ति (YS, VB, VM, NGB III 39), levitation, death at will. *Patañjali* refers to **utkrānti** as a result of mastery over **udāna** (one of the five important **prāṇa vāyus**). **Vyāsa** indicates two meanings of **Utkrānti** - **unnayana** and **utkrāntih**

*prayānakāle*. Since the function of *udānavāyu* is *unnayana* or levitation, *utkrānti* also means levitation. The second meaning as has been explained by *Vācaspati*, is - *arcirā-dimārgena bhavati prayānakāle* अर्चिरादिमार्गेण भवति प्रयाणकाले, i.e., during death ascension takes place by the path which has its beginning in the flame (*arcimārga* अर्चिमार्ग). *Arcimārga* has been further explained by *Nāgojī* as - *brahmalokagamanāya brahmarandhram bhitvā liṅgadehasya bahirniḥsāraṇam svecchayā bhavati* ब्रह्मलोकगमनाय ब्रह्मरन्ध्रं भित्त्वा लिङ्गदेहस्य बहिर्निःसारणं स्वेच्छया भवति.

This clearly states that after mastery over *udāna*, the *yogī* who woos the death can leave the *liṅgaśarīra* at his will through the *brahmarandhra* to reach the abode of *brahman*.

**uttama** उत्तम (BY VIII 9-11), best form of *prāṇāyāma* on the basis of *mātrās*. They are: *uttama*, *madhyama* and *kanīya*. The best form of *prāṇāyāma* consists of thirty-two *mātrās*.

**uttamaprāṇāyāma** उत्तमप्राणायाम (TSM 105, 106; HP II 12; GS V 55-6; SAU I (7) 3; G 48-9). For GS it is one of the three grades of *sahitakumbhaka*<sup>1</sup>. *Kumbhaka*<sup>1</sup> is the technical name given to *prāṇāyāma*<sup>2</sup> by many writers on *yoga*<sup>4</sup>. In the *uttama* type of *prāṇāyāma*<sup>2</sup>, according to this text, *pūraka*<sup>1</sup> is of twenty *mātrās*<sup>1</sup>, *kumbhaka*<sup>1</sup> of eighty and *recaka* of forty *mātrās*<sup>1</sup>. Superiority in *prāṇāyāma*<sup>2</sup> is gauged by three experiences, viz., feeling of warmth, trembling and levitation. According to G, *uttama-prāṇāyāma*<sup>2</sup> is characterised by a long duration of cessation of respi-

ration, which is three times that of the *adhamaprāṇāyāma*<sup>2</sup>. It is said to be of thirty-six *mātrās*<sup>1</sup>. HP and SAU claim for this type of *prāṇāyāma* the attainment of a condition in which it is easy for *prāṇa* to rise to the *brahmarandhra*.

According to TSM, the *yogī* who succeeds in *uttamaprāṇāyāma*<sup>2</sup> feels as if his body were floating in air. He excretes urine and faeces in small quantities. His senses become acute and his intellect keen. He knows the past, present and future and possesses perfect self-control.

**uttamavid** उत्तमविद् (BG XIV 14), knower of the best (highest) - *mahadādi tattvavidāṁ* महदादि तत्त्वविदां - knower of the *mahat* (the great germ or intellect) and the like principles.

**uttara** उत्तर = *uttaratāṛakayoga* उत्तरतारकयोग (ATU 8, 11), *amanaskatāṛakayoga*. In this *yoga* images are raised by the mind for concentration on them. (cf. *pūrva*).

**uttarāyana** उत्तरायण (DU IV 41), transfer of the passage of *vāyu*<sup>4</sup> from *pingalā* to *iḍā*<sup>1</sup> is technically known as *uttarāyana* in yogic language. By *vāyu*<sup>4</sup> is here meant the *prāṇa*<sup>4</sup> which the *yogīs* raise to their heads.

**uttānakūrma** उत्तानकूर्म (GS II 5, 33; HP I 24; TSM 42), one of the thirty-two *āsanas*<sup>1</sup> enumerated by GS. It consists in assuming the *kukkūṭa* posture, without balancing the body on the arms, but by lying on the back instead, and throwing the arms round the neck.

According to HP, *uttānakūrma* is one of the fifteen and for TSM one of the sixteen principal *āsanas*<sup>1</sup> which are also said to be *angas* by TSM. In



these texts, lying on the back is compared with the tortoise.

**uttānamaṇḍūka** उत्तानमण्डूक (GS II 5, 35), one of the thirty-two āsanās<sup>1</sup> mentioned by GS. It consists in adopting the maṇḍūka pose and holding the head between the elbows.

**utthāna** उत्थान (VS III 22; TSM 105; DU VI 44), elevation (feeling of). The practice of the **uttama** (highest kind) **prāṇāyāma** begets feeling of elevation. In this stage of **prāṇāyāma**, the **sādhaka** attains the state of **kevalakumbhaka** which gives a feeling of elevation of the body.

**utpatti-1** उत्पत्ति-१ (SK 69), appearance, coming into existence in some form. It is one of the three things which are to be understood about everything that exists in this sense, the other two being **sthiti**<sup>1</sup> and **pralaya**. Things appear, they last for some time and then disappear. By the word **bhūta**, in this context, *Īśvarakṛṣṇa* seems to mean the **sūkṣma**, **mātāpitṛja** and **prabhūta** **viśeṣas**, which in *Patañjali*'s language appear as **dharmapariṇāmas**, stay as such for a longer or shorter time and disappear. To be more correct, they should be called **guṇapariṇāma****viśeṣas**. They are not the **mahābhūtas** which VB calls **viśeṣas**.

**utpatti-2** उत्पत्ति-२ (ABU 10), creation. In reality, according to this text, there is neither absolute creation nor absolute destruction.

**utpattikāraṇa** उत्पत्तिकारण (VB II 28), generating cause, as **citta**<sup>2</sup> is of **vijñānas**. It is mentioned here as one of the nine kinds of causes.

**utsarga** उत्सर्ग (SK 28), excretion which is the **vṛtti** of the **karmendriya pāyu**.

**utsāha** उत्साह (HP I 16), enthusiasm.

One of the six important requisites for the attainment of success in **yoga**.

**udara-1** उदर-१ (GS I 15, 17, 20, 22, V 21), stomach, which is filled with water and air respectively in **vārisāra** and **vātasāra**.

**udara-2** उदर-२ (GS III 8), abdomen, which is pushed inwards in **uddiyanabandha**.

**udara-3** उदर-३ (GS V 70), the inside the chest. This includes the lungs, which can be filled with inspired air.

**udāna-1** उदान-१ (ANU 34, 37; DU IV 23, 29, 32; GS V 60; DBU 56, 96; YS III 39; SAU I (4) 12, 13; TSM 77, 81, 85; YCU 22, 24; G 24), one of the five **prāṇādi vāyus**<sup>4</sup>, the other four being **prāṇa**<sup>1</sup>, **apāna**<sup>1</sup>, **vyāna** and **samāna**. According to *Suśruta*, **udāna** is concerned with articulation and singing. According to Hindu medical physiology, it has something to do with maintaining the erect posture of the body.

It appears that the **vāyus**<sup>4</sup> impel reflex actions, which may also be performed voluntarily; and that they are also the names of the autonomic reflexes impelled by them.

According to *Gorakṣapaddhati* (34-5), the seat of the **udānavāyu**<sup>4</sup> is **kaṇṭhamadhya**, and according to GS **kaṇṭha**; but for DU **udāna** is that one of the ten **vāyus**<sup>4</sup> which reside in the two feet and the two hands. The function of **udāna** is here said to be carrying anything upwards. It counteracts gravity. *Vyāsa*'s name for this function is **unnayana**<sup>1</sup>. According to DBU, the colour of **udāna** is like that of a conch-shell. *Patañjali*'s ascribing levitation to the conquest of **udāna** clearly shows that by this word he means the

elevation-reflex.

SAU also considers **udāna** to be one of the ten **vāyus**<sup>4</sup>. But it is said by this text to reside in all the joints and its function is said to be reflexly raising the body or any part of it, e.g. raising the foot as soon as one steps on anything that causes pain. ANU supposes this **vāyu**<sup>4</sup> to have a white colour.

TSM calls by this name one of the five **amśas**<sup>1</sup> of **vāyu**<sup>4</sup>. Its **kārya**<sup>1</sup> and **viśaya** are here supposed to be **unnayana**<sup>2</sup> and it is supposed to reside in all the joints, even of the hands and feet. **Udāna** thus may also stand for, or include, reflexly sending upwards all the humours of the body including the blood.

**udāna-2** उदान-२ (VB, VM, VBh III 39; VS II 47, 52; BY II 48, IX 141-2), one of the five principal **vāyus**. The other four being **prāṇa**, **samāna**, **vyāna** and **apāna**. The sphere of action of this **vāyu**, according to all the quoted commentators on YS, is from the fore-part of the nose upto the **brahmarandhra**. According to VM and VBh, the main function of **udāna** is raising upward the chyle etc. which is made of food and drinks. According to VS, the sphere of action of **udāna** is all joints of legs and hands. The action of lifting up of the body is the function of **udāna**. According to BY, the rise of the **śabda-brahma** in inner body is by **udāna** and before taking meals oblations should be offered to **udāna** alongwith **prāṇa** etc.

**udārakleśa** उदारक्लेश (VB II 4). According to VB, an **udārakleśa** is a **kleśa** in action, e.g. getting angry, running away, hoarding. It is said by

*Patañjali* to be one of the four forms in which the **kleśas** exist; though, as explained by VB, an **udārakleśa** would not be just a disposition, but also an act, or a **cittavṛtti**, prompted by a **kleśa**. Such a **kleśakarma**<sup>2</sup> (YS IV 30) would be absent in the state of **dharmameghasamādhi**<sup>5</sup>. A **kleśa**, which is always in a state of nascent excitement, would also be an **udāra-kleśa**. It appears that by an **udāra-kleśa**, *Patañjali* means a **kleśa** which is always nascently excited and readily prompts a **kliṣṭa** (painful) **vṛtti** as soon as the situation for it arises. It is in no way held in check.

**udāvarta** उदावर्त (GS I 46), iliac passion, a disease of the bowels characterised by retention of faeces. **Jalavasti** is said to cure this disease as also **prameha** प्रमेह (urinary disease) and **krūravāyu**.

**udgāra** उद्गार (TSM 86), belching, which is said to be the sphere of action of the **nāgavāyu**<sup>4</sup>. It is an involuntary act.

Vomiting is considered to be the function of the **nāgavāyu**<sup>4</sup> by TSM. It is an important reflex and is enumerated among one of the vital reflexes by Wenger (cf. *Physiological Psychology*, p. 252).

**udghāta** उद्घात (VB, VBh II 50), a synonym for **kumbhaka** state of **prāṇāyāma**. Though *Vyāsa* uses six adjectives qualifying **udghāta**, in fact, there are only three groups: *prathama*—**mṛdu**; *dviṭīya*—**madhya**; and *trīṭīya*—**tiṅvra**. VBh understands **udghāta** as obstruction in the natural flow of breath and there is **udghāta** throughout the process of **prāṇāyāma**. Swāmī Kuvalayananda does not agree with the meaning of

**udghāta** given by *Vijñānabhikṣu*. (For details see *Yoga Mimamsa*, VI, 1956, December, PP. 225-257).

**unnayana-1** उन्नयन-१ (TSB 6), levity, one of the *vāyukāryas*<sup>1</sup> and *viśayas*<sup>3</sup>, obviously of the *udānāmśa* of *vāyu*<sup>4</sup>.

**unnayana-2** उन्नयन-२ (VB III 39). Here **unnayana** may mean the stretching reflex of any vertically situated muscle and may thus cover a number of physiological phenomena, including flow of blood and lymph, upwards. It certainly has to do with counteracting gravity by nervous activity reflexly. cf. *udāna*.

**unmanī-1** उन्नमी-१ (MBU II (2) 5; GS VII 17), the state of realization that 'I am brahman'. In MBU this attitude of mind is said to be responsible for the *amanaska* state of *śāmbhavīmudrā* and *samādhi*<sup>1</sup>. In *Patañjali*'s language, it would be a *khyāti* (*ātmani* आत्मनि *ātmakhyāti* = *vivekakhyāti*).

**unmanī-2** उन्नमी-२ (NBU 40, 53; SAU I (7) 17; HP IV 39), the state achieved after successful termination of *nādānusandhāna*. It is called *manonmanī*, *samādhi*<sup>1</sup>, as well as *unmanī*. In this state the *yogī* becomes like a dead body. He does not think, does not hear, does not feel. The *yogī* in this state sees nothing, and though his gaze is fixed it is a vacant gaze (cf. *Advayatāraṇīyaśāstra*, *śāmbhavīmudrā*). He ceases to breathe without any effort and, though there is no object of consciousness before him, his mind is fully concentrated and does not waver.

**upadraṣṭā** उपद्रष्टा (BG XIII 22), disinterested onlooker. The self (*puruṣa*) is disinterested onlooker,

for without taking part in the activities of body and senses, it witnesses their activities.

**uparakta** उपरक्त (YS, VB IV 23), coloured (by *draṣṭā*). *Citta* which is by nature an unconscious object, acquires the status or form of subjectivity and objectivity, of knower and known by getting coloured, i.e. coming into relationship with *draṣṭā*, the conscious principle *puruṣa*.

**uparama** उपरम (SK 50, 66), detachment (= indifference). *Bāhyatuṣṭi* is the result of *viśayoparama* विषयोपरम (non-attachment to objects). *Uparamati* उपरमति, therefore, means: is quite content (= does not go about her business any longer). *Prakṛti*<sup>1</sup> does not operate any longer after *kevalajñāna* केवलज्ञान (self-realization) is attained, as she has nothing more to do after it. Obviously, *prakṛti* in this context means *linga*<sup>1</sup> with which *puruṣa* has *samīyoga* and which transmigrates so long as there is no *kevalajñāna*.

**uparāga** उपराग (VB, VM IV 17), colouring, acquiring the form of. An object colours *citta* in order to be known. *Citta* is said to perceive certain object by assuming its form or by being coloured by it.

**upalabdhi** उपलब्धि (SK 8), knowledge. *Avyakta*<sup>2</sup> is not perceived, not because it is not real; but because it is *sūkṣma*. If it did not exist at all, then its *kārya*<sup>1</sup> too would not exist. But the *kārya*<sup>1</sup> of *avyakta* exists. Hence it must be real. The reason of *avyakta*<sup>2</sup> not being perceived is that it is too subtle to be perceptible. It is beyond the reach of *buddhīndriyas*.

**upaṣṭambhaka** उपष्टम्भक (SK 13), exciter (= stimulator). *Rajas* goads



**prakṛti**<sup>1</sup> to action. It is the mover. This, however, applies only to perceptible movement. All the **gunas**<sup>1</sup> are in motion, except in their **alinga** (avyakta) state. But movement is not perceptible when it is too fast or too slow. But 'slow' and 'fast' are relative terms. In fact, there is a slow-fast continuum, of which only the medium range is perceptible.

**upasarga** उपसर्ग (YS, VB, VM III 37), obstruction, hurdle. **Samiyama** on **sattvapuruṣa** leads to the attainment of intuitive knowledge which works as a hurdle or obstruction for the higher purposes like **samādhi**. According to VM, a man whose **citta** is still not under his full control thinks highly of these perfections (intuitive knowledge), but a **yogī** whose **citta** is concentrated must avoid these perfections even when achieved.

**upastha** उपस्थ (TSB 5, 9; SK 26), one of the five **amśas**<sup>1</sup> of **prthivī**<sup>1</sup> (cf. *Upaniṣadbrahmayogī*). It is ordinarily known as one of the five **karmendriyas**. SK calls it a **jananendriya** जननेन्द्रिय (the reproductive **indriya**). The **ṛtti**<sup>1</sup> of this **indriya** is **ānanda**<sup>2</sup>. Its **kārya** is a kind of **āharaṇa**. **Ṛtti**<sup>1</sup> is the act of behaving, **kārya**<sup>1</sup> the behaviour with results.

**upāṁśu(japa)** उपांशु(जप) (DU II 14), muttering. It is one of the two kinds of **vācika-japa**, the other being **uccaiḥ**.

**upādāna** उपादान (SK 9, 50), material cause. The relation between a thing and its material cause is that the thing is made of the material cause. But nothing can be produced unless it is there already. Therefore the effect must be present in its material cause

before it actually manifests itself in a form. This is the *Sāṅkhya* theory of **satkāryavāda**. This argument does not seem to be different from the previous one, viz. *asadakaraṇāt* असदकरणात्. *Upādānagrahaṇāt* उपादानग्रहणात् is another way of expressing the same truth. The same matter takes different forms. One of the **tuṣṭis** is called **upādāna** probably because it is remaining content with a means (= cause) of getting insight into the **pradhānapuruṣāntaram** (difference between **puruṣa** and **prakṛti**) **sūkṣmam** without attaining the **jñāna** itself. **Upādāna** here means "means".

**upādhi** उपधि (G 88-90; TBU I 7), one of the two objects of **dhyaṇa**, the other being **tattva**<sup>2</sup>. If a **yogī** tries to see the **tattva**<sup>2</sup> (ultimate object of knowledge) in any of the nine **dhyanasthānas** inside his body and continues for some time to think of it there, he gets the **ānimādi** powers (= abilities). While **tattva**<sup>2</sup> has no form, **upādhis** are only forms; and the knowledge of the one is quite different from the realisation of the other. The realisation of the **tattva**<sup>2</sup> destroys all **upādhis**. It is a state of existence and not mere knowledge. Here *Sāṅkhya*, **yoga**<sup>4</sup> and *Vedānta* agree. *Paṭanjali's aindriya viśeṣas*, which transmigrate, as well as the **mahābhūtas** are all **upādhis** in this sense. **Citiśakti** is different from transmigrating souls as well as from the five **mahābhūtas**.

**upāyapratyaya** उपायप्रत्यय (VB, VM I 20), means of experience or conditions of obtaining experience (of **anya** region). They are **śraddhā**, **vīrya**, **smṛti**, **samādhi** and **prajñā**.

**upekṣaka** उपेक्षक (SK 66), indifferent (= detached). According to SK, after the *pradhānapuruṣāntara* (difference between **puruṣa** and **prakṛti**) is seen the **puruṣa**<sup>2</sup> becomes contented and detached. His attitude is "I have seen Now there is nothing more to see".

**upekṣā-1** उपेक्षा-१ (YS I 33; YSH IV 121), the attitude of being unconcerned. It is one of the four attitudes towards different actions and feelings of others which Patañjali prescribes for **cittaprasādana**. This is the attitude to be adopted towards all evil actions. This contributes to the *yogī's* peace of mind. YSH calls it *mādhyasthyam* माध्यस्थ्यम् (= *arāgadveṣavrttī.bhāva* अरागद्वेषवृत्तिभाव = *rāgadveṣayorantarālam* रागद्वेषयोरन्तरालम्).

**upekṣā-2** उपेक्षा-२ (VB, VM I 33), indifference. It is one of the four mental attitudes (**maitrī**, **karuṇā** etc.) for the attainment of **cittaprasādana**. It suggests one to cultivate an attitude of indifference towards vicious (**apūṇya**) people. According to VM, **upekṣā** is taking of the middle path and avoiding the extremes.

**uṣṭraṇiṣadana** उष्ट्रनिषदन (VB II 46), one of the examples of **āsana**<sup>1</sup>, given by *Vyāsa*. Only ten examples are given by him. No **āsana**<sup>2</sup> has been described.

**uṣṭra(āsana)** उष्ट्र(आसन) (GS II 6, 41), one of the thirty-two **āsanās** mentioned by *Gheraṇḍa*. It consists in lying prone with folded legs placed crosswise towards the back and held with opposite hands. With this body position, one has to contract ones abdomen vigorously, raise head and contract the mouth.

## ū — ऊ

**ūrumadhya** ऊरुमध्य (VS III 67), middle of the thigh. A vital point (**marmasthāna**) nine fingers above the knee.

**ūrdhva** ऊर्ध्व (SK 44, 54), one of the two ends in the scale of living beings, the other being **adhaḥ**. The **ūrdhva** (upper) end is **brahma**, the **adhaḥ** *stamba* (cluster). **Dharma** is the **bhāva** which leads a **sūkṣmaviśeṣa** (= **linga**<sup>1</sup>) towards the **ūrdhva** end.

**ūrdhvamūla** ऊर्ध्वमूल (BG XV 1), having transcendental (reality) as the root cause or having the highest (reality) as the cause. The world is imagined to be a tree having its root above or having the highest reality **brahman** as its cause.

**ūrdhvaretas** ऊर्ध्वरितस् (VB III 26; VS 14, 34, 50), persons who utilise their inner energy for higher, i.e., spiritual cause are called **ūrdhvaretas**. According to *Vasiṣṭha*, **ūrdhvaretas** has been used as synonym for Lord **Śiva**, which means, 'the one who has developed ones inner-energy by conquering **kāma**'.

**ūrdhvākūncana** ऊर्ध्वाकुंचन (YSU I 83-4, 104), one of the three **bandhas**<sup>5</sup> mentioned in the *Upaniṣad*. It consists in pressing the rectum with the heel and contracting the anus with force. By repeatedly performing this **bandha**<sup>5</sup>, **prāṇa**<sup>2</sup> rises to the head. **Mūlabandha**, which is another name for this **bandha**<sup>5</sup>, brings about the union of **prāṇa**<sup>1</sup> and **apāna**<sup>1</sup> and of **nāda** and **bindu** which are essential for **abhyāsayoga**.

**ūha** ऊह (SK 51), spirit of investigation (research). It is one of the eight extraordinary accomplishments (**siddhis**<sup>3</sup>).

## I - ऋ

**rjukāya** ऋजुकाय (GS II 13; HP I 19), erect body position. **Rju** here means erectness without any stiffness and tension. **Kāya**, though generally means body or trunk, here it refers to spine, for the erectness of the body depends upon the relative erectness of spine. However, the spine naturally has two curves and erectness here referred to does not mean removing these curves and thus making the spine straight but it means introducing no further new bends either forward, backward, or lateral (see **Āsana** by Swāmī Kuvalayananda, pp. 128-30). Though **rjukāya** is essential for **svastikāsana** it is equally essential for other meditative postures too.

**rtambharaprajña** ऋतम्भरप्रज्ञा (VB III 51), a **yogī** at the second of the four stages of progress in **yoga** is one whose **samādhiprajñā** is **rtambharā**. **Rtambharāprajñā** is the **samādhiprajñā** of **nirvicārāsamāpatti** which shows to the **yogī** the truth of anything on which he performs **samyama**. **Rtambharaprajña yogīs** perform **samiyama** whenever they seek the truth about anything which cannot be known otherwise.

## e - ए

**ekacittatantra** एकचित्ततन्त्र (YS, VB, VM IV 16), (object) depending (for its existence) upon someone's cognition. **Patañjali** holds that a thing does not depend for its existence on particular mind's cognition, for when that mind is not perceiving it, then we will have to say that it does not exist. According to **Patañjali's** metaphysics, both

the experiencer and the experienced have independent real existence and the latter does not depend on the former's cognition for its existence.

**ekatattvābhyāsa** एकतत्त्वआभ्यास (YS I 32), **dhyāna**. **Vācaspati Miśra** particularises it as the **dhyāna** of **īśvara**. **Patañjali** has prescribed repetition of the **pranava**, which denotes **īśvara** and meditation on **īśvara** for getting rid of the **antarāyas** which are the **cittavikṣepas**. The meaning is that one need not be disturbed by the **antarāyas**, but should persist in what one considers to be the right **abhyāsa**.

**ekarānatā** एकतानता (YS III 2), single-ness, being one and only one. If the content of consciousness is reduced to a single object for any length of time, then the state of mind at that time is called **dhyāna** by **Patañjali**. That one object may, however, be a blend of more than one constituents, e.g., a light and a sound.

**ekatra** एकत्र (YS III 4), with respect to the same object. **Dhāraṇā** of an object imperceptibly develops into the **dhyāna** of that object and the latter into **samādhi**<sup>1</sup> on it. In **samiyama** emphasis is on the sameness of the object. **Samādhi**<sup>1</sup>, as such, is a state of the mind irrespective of what the object is, or whether there is an object or not. **Samādhi**<sup>1</sup> with reference to its content is called **samiyama** on that object. A **dhāraṇā** imperceptibly develops into the **dhyāna**

**ekadaṇḍī** एकदण्डी (SSP VI 39), one who has subdued or controlled the **citta**. **ekabhavika** एकभविक (VB, VM II 13), unigenital, i.e. causing one birth only. The vehicle of action



(*karmāśaya*) is termed *ekabhavika* because its manifestation is limited to one birth only. It is one of the attributes of *karmāśaya*.

**ekastha** एकस्थ (BG XIII 30), resting in the one. The manifoldness or diversity of beings is rested in the one *brahman*.

**ekākṣara** एकाक्षर (VS III 9, 45), *praṇava* (cf. *varṇatraya*). At time it is also called *praṇavākṣara*.

**ekāgra** एकाग्र (VB I 1), one of the five *cittabhūmis*, the other four being *kṣipta*, *mūḍha*, *vikṣipta* and *niruddha*. It is the state of mind in which ideas do not go on changing incessantly but one persists for a length of time, either a single simple idea occupying the entire field of consciousness exclusively, or one idea persisting in the centre while others are changing in the margin of the field. According to VB, *samādhi*<sup>1</sup> in the *ekāgra* state of mind reveals the truth of everything, attenuates the *kleśas*<sup>1</sup>, lessens the bonds of *karma* and paves the way to *nirodha*. Hence it is *yoga*; while *samādhi*<sup>1</sup> in the *kṣipta*, *vikṣipta* and *mūḍha* states is not. Perhaps *Yāsa* means that *samādhi*<sup>1</sup> is an *anāgata* (in a potential form) *dharma* of *citta*<sup>1</sup> in these states and not a *vartamāna dharma*, and hence it is not *yoga*<sup>1</sup>.

**ekāgratā** एकाग्रता (YS III 11), persistence for an appreciable length of time of one single idea in the mind. According to *Patañjali*, singleness of idea characterises *dhyāna* and its persistence in the mind *ekāgratā-pariṇāma*.

**ekagratapariṇāma** एकाग्रतापरिणाम (YS III 12), the *avasthāpariṇāma* of *niruddhacitta*. It is the technical name

given by *Patañjali* to the state in which the content of consciousness remains exactly the same at two successive instants. Although *samiyama* involves all the three — *dhāraṇā*, *dhyāna* and *samādhi*, in this process we fail to distinguish the one from the other.

**ekātmikāsanivṛt** एकत्विकासंवृत्ति (VB I 17), *asmitā*. It is *Patañjali*'s definition of the *kleśa*<sup>1</sup> *asmitā*. According to this, the *kleśa*<sup>1</sup> *asmitā* is an innate tendency of the *citta*<sup>1</sup> which prevents it from distinguishing between itself and *puruṣa*<sup>1</sup>. By virtue of this inborn psychological disposition the *citta*<sup>2</sup> knows no entity other than (and in anyway superior to) itself.

**ekānta** एकान्त (GS III 37), unity of principle behind the manifold universe. For *yonimudrā* the *yogī* has to realise that there is one and only one Reality and that he and that principle of which *kuṇḍalī* is the *śakti*, are one. Obviously, he means *brahman* (= *Ātman*). The *yogī* has to take it that he too is the *brahman*, since there are no two realities in the world.

**ekāhāra** एकाहार (GS V 31), eating once a day. *Ekāhāra* is prohibited for a *yoga-sādhaka*.

**ekāmiśa** एकमिश्र (BG X 42), one part. God has pervaded this world by one fragment of Himself. 'He' stands firmly sustaining the world by one part, by one limb, with one foot. So says the *Veda*: *pādosya viśvā bhūtāni...* (Taittirīya Āraṇyaka III 12).

**ekendriyasamjñā** एकेन्द्रियसंज्ञा (VM, VBh I 15), third in the succession of four kinds of *vairāgya*. The consciousness of a single sense. In this stage of

**vairāgya** the consciousness becomes incapable of turning towards objects and matured taints persist only in **manas** and that also only for curiosity's sake (*autsukya mātrā*). According to VBh, even after achieving detachment from sensuous objects, when the attachment remains only on **manas** level it is called **ekendriya**.

### ai — ऐ

**aikāgrya** ऐकाग्र्य (YS, VB, VM II 41), one-pointedness, due to absence of distraction. From purification (*śauca*) come one-pointedness in succession, i.e., after predominance of **sattva** and thereby **saumanasya** and which leads to sense-control and thence fitness to perceive the true nature of **ātman**.

**aindrī** ऐन्द्री (NBU 10), the sixth **mātrā** of **dvādaśamātraka** (twelve **mātraka**) **pranava**. One who leaves this mortal body during this sixth **mātrā** of **pranava**, attains oneness with **Indra** (the king of Gods).

**aiśvarya** ऐश्वर्य (SK 23), ability (= capability = greatness). It is one of the eight **bhāvas**<sup>2</sup>, the other seven being **dharma**, **adharma**, **jñāna**, **ajñāna** (ignorance), **rāga**, **vairāgya** and **anaiśvarya** (inability). **Aiśvarya** naturally leads to success (SK 45). Hence the relation between **aiśvarya** and **avighāta** is called *nimittanaimitika* relation by *Gauḍapāda*. The **animā** etc. eight **siddhis**<sup>3</sup> are called the eight **aiśvaryas** by *Vyāsa* (VB III 45), not by *Īśvarakṛṣṇa*.

### o — ओ

**om-1** ओम्-१ = **omkāra** ओंकार = **aum**

अउम् (DBU 9, 14, 19-20; YCU 71, 80; ANU 2, 20), **brahman**. **prthivī**, **agni**, *Rgveda*, *bhūh* भूः and *pitāmaha* पितामह (**brahman**) are said to be in the **akāra** अकार of **om**<sup>2</sup>; **antarikṣa** अन्तरिक्ष, *Yajurveda*, *bhūvaḥ* भुवः (the earth), **viṣṇu**, in the **u** = **ukāra** and *bhuvah*, *sūrya*<sup>3</sup>, *Sāmaveda*, **svah** (heaven) and **maheśvara** (śiva) in the **makāra**. This is how the whole universe is in **brahman**.

**Om** is often said to be the **ekākṣara** एकाक्षर (one-lettered) **brahman**. It is a practice of ancient Hindu writers to call the result obtained by a technique by the name of the technique. **Nāda** and **om**<sup>2</sup> are thus called **brahman**, obviously because **brahman** is attainable by **nādayoga** and **mantrayoga**. For the same reason **hamṣa** is also a name of **brahman**.

**om-2** ओम्-२ (YS I 27-8), the name of **īśvara**. For **īśvarapraṇidhāna**, **om**<sup>2</sup> is to be repeated and its inner significance to be dwelt upon, the inner significance being **īśvara**.

### ka — क

**kaṇṭha** कण्ठ (G 36, 62, 70; KU II, 15), throat. It extends from the back end of the upper palate (**tālumūla**) down to the top of the oesophagus. **Viśuddha** is its lower part. **Candra** has its seat in its upper part. For adopting **jālandharabandha** it is the lowest part which is to be contracted. The seat of **candra** is however said to be **tālumūla** in G 86. Thus G 56 and 86 do not agree as to the situation of **candra**. According to KU, after piercing the **hrdaya** (heart) the **suṣumnānāḍī**<sup>2</sup> reaches the **kaṇṭha** which is to be filled with **prāṇa**<sup>1</sup>



rising upwards. Here **suṣumnā** and **kaṇṭha** are both called **nāḍīs**<sup>2</sup>.

**kaṇṭhakūpa-1** कण्ठकूप-१ (YS III 30), a part of the body below the throat by performing **saniyama** on which the **yogī** does not feel hungry or thirsty. **Kaṇṭhakūpa** might be a word for that part of the gullet which is the seat of thirst cells.

**kaṇṭhakūpa-2** कण्ठकूप - २ (VS III 63, 70), cavity below the throat (jugular notch). Twelfth among the eighteen **marmasthānas** (vital points) which is situated six fingers above the middle of the heart.

**kaṇṭhacakra** कण्ठचक्र (SSP II 5), fifth **cakra** in the series of nine **cakras** enumerated by SSP. This is of four fingers length. **Idā** and **pingalā** are situated in the right and left sides of the **cakra**. This has been recognised as **viśuddhacakra** and located in the throat region.

**kaṇṭhamudrā** कण्ठमुद्रा (YTU 26, 116, 119), **jālandharabandha**. It is one of the twenty members of **hathayoga**<sup>4</sup>, according to this text. It consists in contraction of the throat by bending the chin and fixing it firmly on the chest. It is here described as a part of **mahāvedha**.

**katthana** कत्थन (YTU 30), boasting. It is one of the six **vighnas** which every **yogī** has to overcome before he can make any progress in **yoga**<sup>4</sup> (cf. **ālasya**). The **yogī** is advised not to talk about his **yoga**<sup>4</sup> to anybody.

**kadaśana** कदशन (HP I 31, 60; GS II 30), unwholesome food. **Yoga** practitioner should not consume unwholesome food (cf. **pathya** and **apathya**). Even the wholesome food, if heated over again or is dry or excessively salty or sour becomes unwholesome or

**kadaśana**. However, even if unwholesome food is consumed, the adverse effects of it can be counteracted through **mayūrāsana**. (Cf. HP I 31).

**kanthadī** कन्थडि (HP I 6), one of the **siddhayogīs** having the nomenclature of indefinite identity.

**kanda-1** कन्द-१ (G 15, 16, 30), a bulb shaped structure (presumably nervous) situated above the pubes and below the navel. The **suṣumnānāḍī**<sup>2</sup> passes through it as a cord passes through a perforated bead. The spot where **suṣumnā** pierces the **kanda** is the **maṇipūrakacakra**<sup>1</sup>. Below it is the **kandayoni**, so called because of its being the matrix from which the nerves are supposed to arise. It is compared in shape to the egg of a bird. Above the **kanda** resides the **kuṇḍalinīśakti**.

**kanda-2** कन्द-२ (VS II 2, 11; HP III 103, 109, 110), resembling bulbous root hence called **kanda**, originating point of all the seventy-two thousand **nāḍīs**, oval-shaped, osseous, covered by skin and said to be situated in the body nine fingers above the **dehamadhya**. It is of four fingers height and breadth and whose middle point is known as **nābhi**. HP also considers it to be merely fleshy or osseous. According to HP, it is white in colour. Its location seems to be near **nābhi** since it is twelve fingers above **mūlasthāna**.

**kandamadhya** कन्दमध्य (VS II 19, 25), centre of the **kanda**. The **nāḍī** which is at the centre of **kanda** is identified as **suṣumnānāḍī**.

**kandayoni** कन्दयोनि (YCU 14, 15; G 16), place of the origin of the seventy-two thousand **nāḍīs**.

**kandasthāna** कन्दस्थान (TSM 58, 68, 70),

the middle portion of the body. In human beings it is said to be  $6\frac{3}{4} \times 3 \times 3$  inches in dimension. In animals, birds and reptiles it is of the shape of an egg. **Nābhi** is said to be situated inside the **kanda**. This does not agree with the description of **kanda** given by other writers like Gorakṣa. It appears that. **kanda-sthāna** of TSM is the **nābhikanda**. (Most probably they are the nerve plexuses situated at the navel region of the perineum).

**kaniya** कनीय (BY VIII 9-11), **prāṇāyāma** of the lowest type. BY recognises three forms of **prāṇāyāma** on the basis of **mātrās**; they are, **uttama**, **madhyama** and **kaniya**. **Prāṇāyāma** of the lowest type consists of twelve **mātrās**.

**kaniyas** कनीयस् (HP II 12), of low degree, the primary stage of **kumbhaka**. **Kaniyas** stage of **kumbhaka** causes perspiration (cf. **madhyama**<sup>1</sup> and **uttama**<sup>1</sup>).

**kapālakuhara** कपालकुहर (G 34), an aperture in the roof of the mouth near the root of the tongue. **Khecarī** consists in turning the tongue backwards, letting its tip enter this centre and fixing the gaze between the eyebrows below them.

**kapālabhāti-1** कपालभाति-१ = **bhālabhāti** भालभाति (GS I 12), one of the six **satkarmas**, the other five being **dhauti**, **vasti**, **neti**, **laulikī** and **trāṭaka**. It is of three kinds **vātakrama**, **vyutkrama**, and **sīt-krama**. It corrects all abnormalities of **kapha**.

**kapālabhāti-2** कपालभाति-२ (HP II 36), quick exhalation and inhalation in the fashion of the ironsmith's bellows. Thus, air is expelled by a stroke of

the abdominal wall backward and then automatically inhaled. This is described as a part of **bhastrikā prāṇāyāma**<sup>2</sup> and is said to cure all diseases of **kapha**.

**kapālavaktra** कपालवक्त्र = **kapāla-randhra** कपालरन्ध्र = **bhālarandhra** भालरन्ध्र (GS I 25, 33), **kapāla** is the part of the inside of the head above the level of the mouth. **Kapālavaktra** is, therefore, the passage (inside) between this part and the mouth. Reaching there the tongue tastes the different tastes from salt to sweet. One of the **dantadhautis** consists in cleansing this part with the right thumb. It is the **kapālarandhra dantadhauti**.

**kapālavaktrasamiyoga** कपालवक्त्रसंयोग (GS III 26), contact (of the tongue) with the opening of the skull. As a result of the practice of **khecarī**, the tongue is elongated so as to touch the opening of the skull and this is called **kapālavaktrasamiyoga**. Various types of juices are tasted through the tongue as a result of this contact.

**kapālasōdhana-1** कपालशोधन-१ (SAU I (7) 13-1), freedom of the head from all impediments to the rising of **prāṇa**<sup>4</sup> up there. The process described is the same as **nāḍīsuddhi** without which **prāṇa**<sup>1</sup> would not rise.

**kapālasōdhana-2** कपालशोधन-२ (HP II 31, 50), cleansing of frontal sinuses. The practice of **netikriyā** as well as the practice of **sūryabhedana kumbhaka** both independently result into cleansing of frontal sinuses.

**kapha-1** कफ-१ (GS I 29, 34, 38, 41, 54, 59, 56, V 66, 69; VB III 29), the humour called phlegm. The three humours of the body, viz., **kapha**, **vāta** and **pitta**, are taken for granted



by *Gheraṇḍa* but never defined or described. Most of the *ṣaṭkarmas* and the *ujjāyī* and *śītalī kumbhakas* are said to cure the diseases arising from the malfunctioning of **kapha** (called **kaphadoṣa**). Expert *Āyurvedic* opinion today does not, however, identify **vāta**, **pitta** or **kapha** with any of the humours of the Greeks.

**kapha-2** कफ-२ (GS I 38), mucus which is thrown out by performing **daṇḍadhauti**.

**kaphakoṣṭha** कफकोष्ठ (HP V 13), region of **kapha** (possibly humour) in the body. HP describes the regions of each humour in the human body. The parts of the body above the region of the chest is called **kaphakoṣṭha**. When the **vāyu** accumulates in the **kaphakoṣṭha** it causes imbalance of humour in the human body and also it causes functional diseases like asthma, hiccup and headache. The treatment of such diseases is suggested in HP (V 14, 15).

**kaphadoṣaviśoṣaṇī** कफदोषविशोषणी (HP II 36), destroyer of disorders caused by phlegm. **Kapālabhāti**, one of the six cleansing processes has been described as destroyer of twenty different diseases caused by phlegm (*aduktam nidāne - kapharogāśca vimśati*). (cf. *Brahmānanda* on HP II 36).

**kaphādyargala** कफाद्यर्गल (HP II 66), impediments in the form of **kapha** etc. (settled at the mouth of **brahmanāḍī**). As a result of the practice of **bhastrikā kumbhaka**, the obstruction in the form of **kapha** etc. is removed from the mouth of **brahmanāḍī**.

**kamalāsana** कमलसन (HP I 44, 47-9; G 7, 9, 41, 43; GS II 8; YCU 3, 40, 106),

**baddhapadmāsana**—one of the two **āsanas** which, according to G and YCU, excel all the other **āsanas**<sup>1</sup>, the other being **siddhāsana**. The right foot is placed on the left thigh and the left foot on the right thigh. Both arms are taken round the back and the big toe of the right foot is firmly held by the right hand and that of the left foot by the left hand. (If the toes are not grasped by the hands, which may be placed on the knees or in front of the pubes, the posture is ordinarily called **padmāsana**). Besides, the chin is firmly placed on the chest (**jalandharabandha**) and **nāsāgradr̥ṣṭi** is adopted.

**kampa** कम्प (HP II 12; TSM 105; DU VI 43), tremor. The **prāṇāyāma** of intermediate degree (cf. **madhyama**) causes **kampa** in the body. Since the practice of **prāṇāyāma** generates heat in the body, which is not accustomed to such heat, first starts sweating and then tremor in the body results. But when the body becomes perfectly conditioned in the **prāṇāyāmic** breathing, the **sādhaka** attains a blissful condition.

**karaṇa-1** करण-१ (SK 9; G 58), behaviour = acting = bringing about. Behaviour of each person is according to his or her own psychophysical makeup and that which is not related to the individual's constitution in this way cannot be brought about under any circumstance.

G uses this word for yogic practice. A **yogī** has to learn that yogic feat by which he may retain and absorb the **piyūṣa** (nectar) which oozes from **candra**<sup>3</sup> and flows down to the **sūrya**<sup>2</sup>. Obviously, reference is to **viparītakaraṇī**, mentioned in the



next verse in which the *āsana*<sup>1</sup> known as *viparītakaraṇī*, *sarvāṅga* and *śīrṣa* are prescribed; but perhaps another more important feat is implied, which does not consist only in preventing the *pīyūṣa* पीयूष (nectar) from flowing down to the *sūrya*<sup>2</sup> by adopting a topsy-turvy pose, but in holding it and carrying it upwards by the currents of *prāṇa*<sup>2</sup> and *apāna*<sup>1</sup>.

**karaṇa-2** करण-२ (TSM 116), bodily sense-organs. Three of these can be closed by fingers, viz. eyes, ears and nose.

**karaṇa-3** करण-३ (SK 18, 29, 31, 32, 35, 43, 47), all the organs which have to do with knowing, feeling or willing. **Karaṇas** are the components of *liṅga*<sup>1</sup>, which is supposed to be made up of them. **Karaṇas** are not organs of the body, though *liṅga*<sup>1</sup> lives in and works through them. *Liṅga*<sup>1</sup> may in this sense be called *kāraṇa śarīra*. Activity of **karaṇas** is spontaneous as if they were satisfying a natural impulse. *Īśvara* is a psychological determinist and not an exponent of freewill.

At the same time his philosophy is teleological, not purely mechanical. According to him, *prakṛti*<sup>1</sup> works in such a way that *puruṣa*<sup>2</sup> may be in a position to bring *apavarga* to *puruṣa*<sup>1</sup>. According to him, there are thirteen **karaṇas**, three of which are *antahkaraṇas*, and ten *bāhyakaraṇas*. But since besides the three *antahkaraṇas*, there are eleven *indriyas*, the number of **karaṇas** should be fourteen; or the *manas indriya* would not be a **karaṇa**. It would be an *antarendriya* अन्तरेन्द्रिय (internal *indriya*).

**karaṇa-4** करण-४ (BG XVIII 18), organs.

They are of two types. External organ such as ear etc. and the internal organ such as intellect etc.

**karaṇa** करण (YS I 33; YSH IV 117), sympathy which is one of the four attitudes, adoption of which *Patañjali* prescribes for *cittaprasādana*. It is the *yogī*'s attitude towards a suffering creature. In *Vācaspati Miśra*'s language, by cultivating **karaṇa** the *yogī* gets rid of all inclination to harm others in anyway.

**Karaṇa** is described by *Hemacandra*, a Jain writer, as an unselfish desire to remove the *duḥkha* of the *duḥkhita* दुःखित (suffering living being). *Anukampā* अनुकम्पा (compassion) towards one's own son, etc. should be selfless.

Impartial *anukampā* would even be experienced towards a tiger.

*Patañjali* describes **karaṇa** as an attitude towards those who are in trouble. Obviously it is the same as desire to remove *duḥkha*. *Anukampā* consists in causing *sukha* as well as in removing *duḥkha*.

**karma-1** कर्म-१ (GS V 81; G 75), action. In GS *śarīra* is said to be **karma rūpaka** रूपक (that which is seen as working), i.e. the organ of action. Hence the importance of *ghaṭa* or *ghaṭasthāyoga* which has to do with the body. Since *dhāraṇā* implies cessation of bodily activities for two hours, **karma** in G 75 includes only *karmendriyavṛtti* and not *sāmānyakaraṇavṛtti*.

**karma-2** कर्म-२ (G 98; GS I 6, 7; YS IV 7, 30), *dharmādharma* (merits and demerits). The *dharmamegha-samādhista yogī* is not subject to the law of *karmaphala* laid down by *Patañjali* (YS II 14). But no one can

escape the law of **karmavipāka**. According to *Samayasāra* समयसार (a Jaina book), both good and bad (*śubhāśubha* शुभाशुभ) **karmas** bind the **Ātmā**. For GS also **karma** is action of which man has to reap the fruit. Our past **karmas** are said to be the cause of our present lot. The kind of body which we get is determined by our own **karmas**. Present **karmas** give a **yogī** that body after death which suits his **karmavipāka**. Thus the vicious circle: from good or bad actions body and from body good and bad actions. The cycle of life and death is also governed by one's own **karmas**. According to *Patañjali*, **karmas** may be **śukla**, **kṛṣṇa** or **asuklākṛṣṇa**.

**karma-3** कर्म-३ (KU 23; VU I 12; VB II 1). **karmāśaya**. The **karmavipākāśayas** are mostly responsible for life-activities while **kleśas** are responsible for all the behavior of men and animals. **Yoga**<sup>1</sup>, however, can make these ineffective. The perfectly ineffective **kleśas** are called **dagdhabīja** (of extinguished potentialities) by VB.

According to VU, *prārabdha* प्रारब्ध (already begun) **karmāśayas** are those which have already begun their work and are thus responsible for the present **vr̥ttis**. *Āgāmī* आगामी (inactive) ones are those which will be active in future. They are so deeply buried that they play no part in determining the present **vr̥ttis**. *Arjita* अर्जित (acquired) ones are the **karmāśayas** acquired recently. They work themselves out first.

**karmabandhana** कर्मबन्धन (VB, VM, VBh I 1), bonds of action. The one-pointedness of the mind leads to the

slackening of the bonds of action. The action has been further defined by VBh as the binding cause of the **buddhi** and **puruṣa** in the form of merit and demerit (*dharma-adharma*).

**karmayoga-1** कर्मयोग-१ (TSM 23-4, 26).

It is the **yoga** which consists in performing the actions prescribed by the authorities. A **karmayogī** is, therefore, the person who always does his duty (i.e., a morally good man).

**karmayoga-2** कर्मयोग-२ (BG V 2, XIII 24), **yoga** attained through **karma**, i.e. performance of action without attachment (towards the fruit) and with faith in Lord.

**karmasaṅga** कर्मसंग (BG XIV 7), attachment to the fruits of action. One of the characteristics of **rajoguṇa**. It causes bondage to the embodied soul and produces visible and invisible results as its consequences.

**karmasaminyāsa** कर्मसन्त्यास (BG V 2), renunciation of action. Lord *Kṛṣṇa* says that renunciation of action and performance of action both are capable of leading one to the highest goal, i.e. liberation. **Yoga** through action is esteemed more than the mere renunciation of action unaccompanied by knowledge.

**karmāśaya** कर्मशय = **karmavipākāśaya** कर्मविपाकाशय (YS I 24, II 12), the abiding after-effects left behind by every behavior, including consciousness. They remain in the **citta**<sup>1</sup> in the form of **samskāras** and determine subsequent behavior and consciousness, their specific effects being called their **vipāka**.

**karmendriya** कर्मन्द्रिय (TSB 6; SK 26), according to TSB, the five **amīśas** of **prthivī**. Their **viśayas**<sup>4</sup> are **vacana**,

ādāna, gamana, visarjana विसर्जन (evacuation) and ānanda. These imply samīkaraṇa, unnayana, grahaṇa, śraṇa and ucchvāsa, which are prāṇa-viśayas. SK clearly mentions karmendriya as one of the two kinds of indriya, the other being jñānendriya (buddhīndriya). Both together make up the bāhyakaraṇa. The karmendriyas are vāk, pāṇi, pāda, pāyu and upastha. For SK indriyas are not physiological organs of a living body, nor other anatomical structures. A karmendriya is that indriya in the transmigrating soul which is responsible for movement. It is a part of the essence of the living being. It is a kind of ability, no doubt, but it is much more. It includes the tendency to behave in a particular way under particular circumstances.

kalalādi कललादि (SK 43), that which a liṅga has for its āśraya. It is the mātāpitrja viśeṣa and the active principle of the generative cells, which is not perceptible like a sthūla viśeṣa, but is known to the scientists.

kalā-1 कला -१ (HP IV 1), epithet of śiva. Here śiva has been ascribed as having the nature of kalā. Kalā has been identified as rich sensation felt all over the body. The experiences of nāda, bindu and kalā in the practitioner are supposed to be the development of the activity of prāṇa and the Almighty being the Lord and source of all activity is said to be of the nature of nāda, bindu and kalā.

kalā -2 कला -२ (HP III 32, 36), tongue. During khecarī, kalā (the tongue) is to be lengthened to such an extent that it could touch the middle of the eyebrows so that it could be inserted into the nasopharyngeal cavity.

kalpitā कल्पिता (YSU I 151), desired (=sought for). There are two kinds of siddhis. Some are desired and sought for. They can be acquired by rasa auśadhi (medicine), kriyā, mantra etc. They are temporary. Others are permanent. They come of their own accord to those who are vāsanārahita (devoid of vāsanā) and practise yoga<sup>4</sup> for its own sake for a long time. A vāsanārahitayogī is not a yogārūḍha (seated on yoga) of the Gītā. He is still on his way to vivekakhyāti. But he gets the siddhis<sup>3</sup> like svātantrya स्वातन्त्र्य (freedom), which are in the language of this Upaniṣad īśvarapriya (acceptable to god). They come in the natural course of advancement. These are akalpitā.

kavi कवि (G 64), a sage (wise man). This word means omniscient too, but as the practice of jīhvābandha and concentration on sarasvatī for six months does not obviously bring sarvajñānāṭṭva सर्वज्ञातृत्व (omniscience). The first meaning is appropriate here. A third meaning of the word, viz. poet, also appears to be inappropriate in this context.

kākacandīśvara काकचण्डीश्वर (HP I 7), one of the siddhayogīs having the nomenclature of indefinite identity but enumerated by Svātmārāma as a token of salutation.

kāki काकी (GS I 21; III 3, 66), one of the five animal-shaped mudrās, the other four being aśvinī, māṇḍūkī, mātaṅgī, and bhujanginī. It consists in assuming the shape of a crow's beak by appropriately contracting the lips and drawing in air slowly through the mouth. The crow is somehow supposed to be free from



all diseases. So the *yogī* who practises this *mudrā* remains free from all diseases. For *bahiṣkṛtadhauti* the *yogī* is advised to fill the stomach with air by means of *kākīmudrā*.

When air is inhaled through the mouth it does not go into the stomach but into the lungs. For filling the stomach with air one has to inhale and then swallow.

**kānerī** कानेरी (HP I 7), name of a *siddhayogī* of an unidentified nomenclature. *Svātmārāma* enumerates his name besides many other such *yogīs* in order to express his salutations for him.

**kāpālīka-1** कापालिक-१ (HP I 8), one of the *siddhayogīs* whose identity is indefinite but enumerated by *Svātmārāma* as a token of salutation.

**kāpālīka-2** कापालिक-२ (SSP VI 46), a variety of the devotees of *śiva*. One who considers the knowledge of self and of sacred syllables with the attitude of mind that '*śiva* is the Supreme Reality' is called *kāpālīka*.

**kāma-1** काम-१ (TBU I 12), desire. The *yogī* who has realised the *brahman* has one and only one *bhāva*; i.e., *ahamasmi-brahma* अहमस्मि ब्रह्म (I am *brahman*). All the other *bhāvas* including *kāma*, are perfectly foreign to him.

**kāma-2** काम-२ (MBU I (2) 1), one of the five *dehadoṣas*, the other four being *krodha*, *niḥśvāsa*, *bhaya* and *nidrā*. It is an impulse and behaviour brought about by our very constitution, and as a *doṣa*, it is aggravated or ameliorated by bodily conditions. Though physiological in origin, it can be counteracted by mental treatment. The approach is psychosomatic and the treatment here prescri-

bed *niḥsaṅkalpatā* निःसंकल्पता is the absence of desire of all kinds (= detachment). They believed that by the practice of detachment *kāma* is automatically brought under control.

**kāmarūpa** कामरूप (G 10, 11; YSU I 171; DBU 44; YCU 7), the spot between the *ādhāra* and the *svādhiṣṭhāna cakras*. The pressure of the left heel on this spot occupies an important place in the *yoga*<sup>4</sup> taught by *Gorakṣa*. It is prescribed for *mahāmudrā* as well as for *mūlabandha* and also for *siddhāsana*. *Yoni* is said to be situated inside the *ādhāra*. Perhaps it projects upwards into it and is therefore, sometimes described as situated between *ādhāra* and *svādhiṣṭhāna*. According to YSU, it is one of the four *pīthas*; YSU, DBU and YCU call it *yonisthāna*.

**kāmasaṅkalpa** कामसंकल्प (ABU 1), entertaining desires. An *aśuddha* अशुद्ध (impure) *manas* entertains desires.

**kāmākhyāyoni** कामाख्यायोनि = *kāmayoni* कामयोनि (G 11-12), an ovary-like organ situated inside the *mūlādhāra* (= *ādhāra*). If the *ādhāra* is a lotus flower, then the *kāmayoni* is its ovary. This organ is respected by the *yogīs*, because they start *hathayoga* by stimulating the *yonisthāna* by pressing it with the heel of their foot. Inside the *kāmayoni* is the *mahālinga*. *Yonisthāna* is situated between *ādhāra* and *svādhiṣṭhāna*.

**kāmaśāyitva** कामावसायित्व (VB III 45), determining the things according to desire. One of the eight *siddhis* enumerated by *Īyāsa*. However, this *siddhi* does not bestow the power of being capable of reversal of natural things because it may go against the will of the Maker. VM further adds

that a person having this **siddhi** can change the effect of poison into nectar but he cannot change the moon into sun and so on.

**kāyakleśavidhi** कायक्लेशविधि (HP I 61), actions that cause discomfort to the body. Such **vidhis** (actions) are to be cautiously avoided by a **yoga** practitioner.

**kāyarūpa** कायरूप (YS III 21), rays of light reflected by the body. If a **yogī** performs **samīyama** on these, they are no longer reflected by his body and the **yogī** becomes invisible.

**kāyavyūha** कायव्यूह (YS III 29), physiological and anatomical systems of the body, all of which the **yogī** comes to know if he succeeds in **samīyama** on the **nābhicakra**.

**kāyasampat** कायसम्पत् (YS III 45-6), charm (= lustre), strength and adamantine build of the body, which are acquired by the conquest of matter by performing **samīyama** on the various material forms of **prakṛti**.

**kāyasiddhi** कायसिद्धि (YS II 43), **añimā**, **laghimā** (becoming extremely light), **mahimā** (the power of increasing size at will), **prāpti** (reaching everywhere), **prākāmya**, **vaśitva** (acquiring control over others), and **īśitva** (acquiring sovereignty) (cf. VB III 45), attained by practising **tapas** and thus getting rid of all the impurities of mind.

**kāraṇa-1** कारण-१ (TSB 4; SK 16), cause. The **mahābhūtas**, according to TSB, are the **kāraṇas** of their **kāryas**; e.g. **ākāśa** is the **kāraṇa** of **jñāna**, **sankalpa**, **nīścaya**, **anusandhāna** and **abhimāna** in the forms of **antaḥkaraṇa**, **manas**, **buddhi**, **citta** and **ahanikāra** respectively. **Kārya-kāraṇabheda** कार्यकारणभेद is the

differentiation of variegated creation in the **mahābhūtas**.

**kāraṇa-2** कारण-२ (VU I 6; YCU 72), one of the three bodies with which human beings are endowed, the other two being **sthūla** and **sūkṣma**. These three bodies are three of the ninety-six **tattvas**<sup>3</sup>—those forms of nature in which the **guṇas**<sup>4</sup> are clearly differentiated, obviously the ninety-six broad classes in which all the things of the world are divided by VU.

**kāraṇatraya** कारणत्रय (VS III 8, VI 39), triad of causes. These are gross (**sthūla**), subtle (**sūkṣma**) and unmanifested (**avyakta**). The three letters of **praṇava** are the triad of causes. In the process of manifestation, the manifested transforms itself first into subtle, and then into gross.

**kāraṇabhāva** कारणभाव (SK 9), being essentially of the nature of cause. The **sāṅkhya** view is that effect must potentially exist in its cause. According to this theory, water must have a potential existence in the particles of oxygen and hydrogen, in the sense that if a quantity of water is chemically analysed we shall get these two gases. In another sense, however, water is not of the nature of oxygen or hydrogen. It is not a gas, but a liquid; and it cannot be used, as it is where the need is for oxygen or hydrogen. Hence, when they speak of **kāraṇabhāva** they have the former kind of implication in view. The essence of the argument is that effect corresponds to cause and, therefore, must be there in the cause in some form.

**kārya-1** कार्य-१ (GS I 6, 50), action. Our own good and bad deeds are said to be responsible for our getting the



bodies which we have. **Dantamūla-dhauti** is classed among the purifying actions; i.e., what one does to purify oneself, particularly one's body. It is a cleansing process.

**kārya-2** कार्य-२ (SK 8, 9, 15; TSB 4, 6), effect. The seven *mahadādayas* (etc.) and the sixteen *vikāras* are all effects of **mūlaprakṛti**, which is their material cause.

**kārya-3** कार्य-३ (SK 32, 43), that which is done, not the act of doing but the end-result; e.g., not behaving but the behaviour, not running but race, not sensing but *sensa*, not adopting but adoption.

**kāryāvimukti** कार्यविमुक्ति (VB, BM II 27), freedom from the functions. The first four *prajñās* out of seven. This *prajñā* leads to the functionlessness of *citta*. However, this stage has not been conceived as the final emancipation. VM, while explaining the term says that it refers to the completeness or sufficientness of the range of human efforts that are necessary for the sake of the attainment of four *prajñās* (*kāryatayā prayatnavyāpyatā darśitā* कार्यतया प्रयत्नव्याप्यता दर्शिता).

**kāla-1** काल-१ (SK 50), one of the *ādhyātmika tuṣṭis*. The commentators explain it thus: *kālatuṣṭa* is so called because it is contentment based on the knowledge and belief that everything happens at its own time and, therefore, human exertion is not of much avail. It is an impediment in the practice of *yoga*<sup>4</sup>.

**kāla-2** काल-२ (G 2, 38, 98; GS III 75), death (= time of death). **Prāṇāyāma** and *samādhi*<sup>1</sup> ward it off. *Vaiśvānarī dhāraṇā* is supposed by GS to ward off the fear of fearful death.

**kāla-3** काल-३ (GS V 2), season. **Vasanta** and **śarad** are the seasons recommended for commencing the practice of *yoga*<sup>4</sup>.

**kāla-4** काल-४ (VB III 52), time. A *kṣana* is the shortest perceptible duration of time according to VB.

**kāla-5** काल-५ (TBU I 15), practising *yoga*<sup>4</sup> for a long time and observing the optimum time for each practice according to one's own ability and the progress made. According to this *Upaniṣad*, **kāla**<sup>5</sup> in this sense is one of the components of *yoga*<sup>4</sup>.

**kāla-6** काल-६ (GS V 2; SSP I 53), time. It refers to the selection of proper season for the sake of the commencement of yogic practice as described by *Gheraṇḍa* in verse V 8-15. The best suitable season for the commencement of the yogic practice is said to be **vasanta** and **sārad**.

One of the five factors of **kulapañcaka**, **kāla** is said to have five characteristics—*kalanā* (grasping), *kalpanā* (imagination), *bhrānti* (illusion), *pramāda* (error), and *anartha* (calamity).

**kālamukha** कालमुख (SSP VI 43), a term used by *Gorakṣa* to denote a variety of devotee of Lord **Śiva**. One who worships **linga** which is in the form of eternal bliss is called **kālamukha**.

**kālāgni-1** कालाग्नि-१ (YSU V 29), one of the five fires of the body, established in the nether part.

**kālāgni-2** कालाग्नि-२ (BY IX 53), one of the forms taken by **ap**. **Ap** existing in all the living beings in the form of **jyoti** helps digestion and illumines the world and dissolves it by taking the form of **kālāgni** having seven flames in the form of seven rays.

**kāṣṭhamauna** काष्ठमौन (VB, VM, VBh,

II 32), a form of austerity, consists in observing complete silence, not indicating one's ideas even through gestures (*ingitenāpi svābhiprāyā-prakāśanam* इंगितेनापि स्वाभिप्रायाप्रकाशनम्). This has been distinguished from *ākāramauna*.

**kilbiṣa** किल्बिष (TBU I 12; ANU 8), evil disposition. This *bhāva*<sup>2</sup> is perfectly foreign to the person who has realised *brahman* and is therefore *brahman* himself. *Upaniṣadbrahmayogī* elaborates by using the phrase *antaḥkaraṇagatakilbiṣa* अन्तःकरणगत-किल्बिष, obviously meaning as opposed to *doṣas* which are *indriyakṛta* (performed by *indriya*). Thus, *kilbiṣa* seems to be the same thing as *kleśas*, which inhere in *citta*<sup>1</sup> (cf. *Patañjali's* qualification of *citta*<sup>1</sup> as *asaṅkhyeyavāsanābhiścitram* असंख्येयवासनाभिश्चित्रम् YS IV 24). *Patañjali* recommends *kriyāyoga* (YS II 1) for the attenuation of *kleśas*<sup>1</sup>. ANU recommends *dhāraṇā* for burning away *kilbiṣa*.

**kukkuṭāsana** कुक्कुटासन (VU V 15; GS II 5, 31, 33; HP I 23-4; TSM 41-2; VS I 67, 68), one of the most important eleven *āsanas* of which only the *cakrāsana* is described in VU.

*Gheraṇḍa* counts it among his thirty-two *āsanas*. According to him, it consists in first adopting the *padmāsana* obviously the *mukta* मुक्त *padmāsana*-pose and then inserting the hands and the fore-arms between the knees and the thighs, resting the body on the elbows, as it were, and raising the whole body along with the foot-lock. In *kukkuṭāsana* one does not throw the weight of the body on the elbows but on one's palms (cf. HP). *Gheraṇḍa* has thus used the

word *kūrpara* कूर्पर for fore-arm. TSM counts this *āsana* among the sixteen principal *āsanas* and one of the ten important *āsanas* enumerated by *Vasiṣṭha*. While discussing its technique HP, GS, TSM as well as VS seem to have an identical view and all have quoted almost the same verses.

**kuṭilāṅgī** कुटिलांगी (HP III 100), having crooked form (nature). One of the seven names of *kuṇḍalinī*. Other six are *kuṇḍalī*, *bhujāṅgī*, *śakti*, *īśvarī*, *kuṇḍalinī* and *arundhatī*. The meaning of *kuṭilāṅgī* can be explained with reference to its two stages—dormant and awakened: (1) it is crooked in the form because as long as it is lying dormant it is the cause of bondage, suffering and death etc., (2) when it is awakened it ascends from *mūlādhāra* through *suṣumnā* which is curved in nature as it runs along the curved spinal cord.

**kuṇḍalākṛtisanisthāna** कुण्डलाकृतिसंस्थान (BY IX 9), residing in the place of coiled serpent (*kuṇḍalī*). The *ātman* in the form of *bindu* is situated in this place.

**kuṇḍalinī-1** कुण्डलिनी-१ (*kuṇḍalī* कुण्डली) (DU IV 11, VI 42; G 30; BVU 74; TSM 62-5; HP II 66, III 1-2, 100-19; GS III 39, 49, 51, 56, V 68, VI 16, 18; YKU I 7-8; YCU 35-6, 39, 44; SAU I (4) 8,9, (7) 36; YSU I 82-3, 85, VI 3, 55; VU V 22, 51), special ability which, when evoked, starts a series of tactual sensations in the back travelling up to the *brahmarandhra* in the head. This activity is sensed by the *yogī* like a *pipīlikāsparśa* पिपीलिकासपर्श (creeping of an ant).

According to BVU, *kuṇḍalinī* is to be moved by exerting pressure on the



tongue which is raised and turned upwards. *Upaniṣadbrahmayogī* explains this by commenting that only when **kuṇḍalinī** rises above its seat the soul is liberated and that until she has not left her seat **mukti** is impossible, and the person returns after death. TSM describes **kuṇḍalinī**<sup>1</sup> as *nāgarūpā* नागरूपा, *aṣṭaprakṛtirūpā* अष्टप्रकृतिरूपा and *mahojvalā* महोज्ज्वाला. **Prakṛti** is called **aṣṭaprakṛti** because it is the potentiality of **mahat**, **ahankāra**, **indriya** and the five **bhūtas** etc. i.e. the five **tanmātrās** and the corresponding **mahābhūtas**. According to YKU, **kuṇḍalinī**<sup>1</sup> (imagined as a snake) holds her tail in her mouth and her head is set against the **mūlakanda** which is compared to a **kamalakanda** कमलकन्द most probably because the ovary of the flower sticks to its stalks. **Kuṇḍalinī** blocks the opening of the passage along the **suṣumnā** to the head, which is uncovered if the **suṣumnā** is raised up a little by **yoga**<sup>4</sup>. According to DU, **kuṇḍalinī**<sup>1</sup> is situated 1½" below **nābhikanda** and lies there surrounding the sides of the **kanda** as if asleep, covering the lower end of the passage leading to the **brahmarandhra** by her mouth. The fire kindled by arresting **vāyu**<sup>1</sup> in the middle of the **mūlādhāra** is blown towards **kuṇḍalī**<sup>1</sup> and rouses it. According to this text, **kuṇḍalinī** is never completely inactive, as even when asleep it is supposed to be the energy behind the ten **vāyus**<sup>1</sup>. GS considers **kuṇḍalinī**<sup>1</sup> to be a power which is inherent in everybody, but which only the **yogīs** avail of. It is imagined as a serpent shaped Goddess who sleeps in the **mūlādhāra** coiling herself 3½

times. So long as this power is not aroused even crores of yogic practices do not produce **jñāna** and the **yogī** remains a brute. This closed door is to be opened by **haṭhayoga** as if by a key. **Brahmadvāra** is opened only by **kuṇḍalinī**<sup>1</sup> being aroused; and this can be achieved by the practice of **śakticālinīmudrā**.

Thus, **kuṇḍalinī**<sup>1</sup> is the potentiality of an experience, and for this reason it is called a **śakti**. But those who have had the experience do not call it an experience which is only a matter of cutaneous sensations. They say that it is a unique experience. It appears that the uniqueness of the experience lies in its fullness and richness. It has been said that in a fully fledged **kuṇḍalinī**<sup>1</sup> arousal, along with the **vāyu**<sup>1</sup> rise **agni**, life force and all; in fact the whole being of a **yogī**. Such an experience will no doubt be unique. It is said to bring the Supreme Realization to the **yogī**.

**kuṇḍalinī-2** कुण्डलिनी-२ (ATU 5; MBU I(2) 6), an imperceptibly thin structure inside **suṣumnā** resembling a fibre of lotus stalk but luminous like 10000000 (a crore) flashes of lightning. According to this text, seeing that fire by **manas**<sup>1</sup> one gets rid of all one's sins and gets liberation from the cycle of birth and death.

**kuṇḍalinī-3** कुण्डलिनी-३ (SSP IV 13, 14), the power of **Śiva**. This is spoken of as having two aspects—**aprabuddha** (dormant) and **prabuddha** (actively intelligent). In its dormant aspect it gets manifested in the human body in the form of consciousness which is by nature beset with anxiety, engaged in various wordly activities, and has mysterious nature and hence called



**kuṇḍalinī** (cf. **kuṭilāṅgī**). The same **kuṇḍalinī**, when aroused (*prabudha*) through yogic practices, becomes transcendental in the sense that through piercing nine **cakras** she reaches **brahmarandhra** and unites with **Śiva**.

**kuṇḍalī** कुण्डली (VS II 16), serpent power. A unique energy which is supposed to remain dormant but for the spiritual advancement sake needs to be awakened. According to *Vasiṣṭha*, it is coiled eight times representing eight **prakṛtis** (cf. **aṣṭaprakṛti**) and is supposed to be the source of all knowledge because it consists of all the *devanāgarī* scripts right from 'a' अ to 'kṣa' क्ष (*akārādikṣakārāntā* अकारादिक्षकारान्ता).

**kuṇḍaliṣṭhāna** कुण्डलीस्थान (VS II 15, 16), location of **kuṇḍalinī**. Traversely above the **mūlacakra** and below the navel is the place of **kuṇḍalinī**.

**kumbhaka-1** कुम्भक-१ (HP II 44, 52, 67, 71, 72, 75, 77; SAU I (6) 1, (7) 2; YKU I 19, 21, 29, 31, 37, 39, 40, 47, 54-5; YTU 37, 43, 50, 68-9; ANU 9, 13; G 47; MBU I (1) 6, II (2) 2; BVU 21, 55; VU V 18, 59; YCU 101, 103; DBU 21, 31; TSM 101, 139, 142, 148; DU VI 13; GS III 45, V 40, 42, 49, 50, 52-4, 59, 71, 73, 76-8, 87), pause in breathing. It is one of the three phases of **prāṇāyāma**<sup>2</sup>, the other two being **recaka** and **pūraaka**<sup>1</sup>. It is of two kinds: (1) along with **recaka** and **pūraaka**<sup>1</sup>, that is **sahita**, and (2) without them, that is **kevala**. So long as the second does not come of its own accord, the *yogī* is advised to practise the first.

When **kevalakumbhaka**<sup>1</sup> comes of its own accord the *yogī* is said to have achieved everything and his

**kuṇḍalinī**<sup>1</sup> is said to have arisen. Eighty **kumbhakas**<sup>1</sup> are prescribed four times a day, i.e. 320 everyday. But there is a strict injunction for raising the number extremely gradually. **Kumbhakas**<sup>1</sup> are to be performed everyday, even on the first day of starting **prāṇāyāma**<sup>2</sup>. The *yogī* is advised to begin with ten rounds of each on the first day. Five more rounds of each should be performed everyday. No limit is generally prescribed. According to YTU, the duration of **kumbhaka**<sup>1</sup> is to be double that of **pūraaka**<sup>1</sup>. Thus, 320 rounds of the complete **prāṇāyāma**<sup>2</sup> of 112 **mātrās**<sup>1</sup> are prescribed in twenty-four hours for perfection in **prāṇāyāma**<sup>2</sup>. This will take at least ten hours of the *yogī*'s time out of the twenty-four. If a *yogī* succeeds in **kevalakumbhaka**, then nothing is impossible for him in the world. When the **ghatāvasthā** is reached the *yogī* is advised to perform **kevalakumbhaka** only once in twenty-four hours.

**Kumbhaka** is said by YTU to be an integral part of **pratyāhāra**, **mahāvedha** as well as **mahābandha**. For ANU, **kumbhaka**<sup>1</sup> is not only stopping of breath, but stopping of all activities of limbs also. Breathing can be stopped while swimming, but that will not be **kumbhaka**<sup>1</sup>. The use of the word *cintayet* चिन्तयेत् in this text shows that **kumbhaka** is a state of **dhyaṇa** too.

MBU prescribes **kumbhaka** for *manolaya* मनोलय (cessation of **cittavṛttis**) which appears to be **samādhi**<sup>1</sup> following upon *divyarūpadarśana* दिव्यरूपदर्शन (seeing an internally aroused light) and

*divyaśabdaśravaṇa* दिव्यशब्दश्रवण (hearing an internally aroused sound, cf. *Vyāsa*). Practice of *amanaskayoga* leads to a spontaneous *kumbhaka*, according to this *Upaniṣad*.

The time recommended by YCU for *pūraka* is 12, for *kumbhaka* 16 and for *recaka* 10 *mātrās*.

In DBU 21, *viṣṇu* is said to be *kumbhaka*<sup>1</sup>, but in 31, contemplation of *brahmā* is prescribed while holding the breath. In 20, however, contemplation of 'om', which is in the middle of the body and is surrounded by tongues of fire, is prescribed while doing *kumbhaka*<sup>1</sup>. TSM considers *kumbhaka*<sup>1</sup> to be a phase of the four-fold *kleśana* of *vāyu*, the other three phases being *recana* in the beginning, *pūraṇa* पूरण and *recana* in the end. *Kumbhaka*<sup>1</sup> comes after the first two and before the fourth phase. In this condition the body is (we would now say the lungs are) filled with air like a pitcher full to the brim.

If a *yogī* succeeds in performing eighty *kumbhakas*<sup>1</sup> four times, even for one day, he is said to obtain a condonation for all his sins. Continuance of this practice for more than three years makes a man *prāṇāyāmapara* प्राणायामपर (adept in *prāṇāyāma*).

**kumbhaka-2** कुम्भक-२ (VU V 57, 61; TBU 33), seeing the *brahman* (= taking resort to Him = withdrawing into Him). This *Upaniṣad* preaches that *pūraka* and *recaka* should be merged in *kumbhaka*. That will be the 'so'ham' सोऽहम् (I am *Brahman*) with which the *yogī* is advised to be saturated. This is a strictly Vedāntic view. TBU thinks that the *naiścalya* नैश्चल्य *vr̥tti* ("I am *Brahman*") is the

only *kumbhaka* which a perfect *yogī* may practise.

**kumbhaka-3** कुम्भक-३ (GS V 46, 68, 71, 74, 96, VII 10), *prāṇāyāma* in general including more than one phase.

**kumbhikā** कुम्भिका (GS III 47), encircled. As a successful result of the practice of *prāṇāyāma*, *kuṇḍalinī* as if gets encircled (*kumbhikā*) by *prāṇa* which leads to its arousal and activation.

**kumbhikaraṇa** कुम्भीकरण (TSM 108), to perform *kumbhaka*.

**kurukṣetra** कुरुक्षेत्र (DU IV 49), the region of breast (*kuca*) is termed *kurukṣetra*. This has been recognised as one of the holy places in one's own body (*ātmatīrtha*).

**kulapañcaka** कुलपंचक (SSP I 49), the five-fold subject-object totality that constitutes the entire universe and activates it. They are *sattva*, *rajas*, *tamas*, *kāla* and *jīva*.

**kuśala** कुशल (VB, VM II 27), adept. The *puruṣa* who has acquired the seven-fold intuitive insight (*saptadhā prajñā*) is known as *kuśala*. It also means 'liberated' since it transcends *guṇas*. *Vyāsa* equates this stage of *puruṣa* wherein involution or *pratiprasava* has taken place.

**kuhū** कुहू (G 19, 22; VU V 23; YSU V 26; DU IV 8, 14-5, 38; YCU 17, 20; SAU I (4) 9, 11; VS II 31, 34), one of the principal *nāḍīs*. According to SAU, the *nāḍīs* surround the *kuṇḍalinī* and spring from it. *Kuhū* is said to be in front of the *suṣumnā* and to extend up to the genitals.

According to VS, one of the fourteen important *nāḍīs*, situated in front of *suṣumnānāḍī*. Its range extends



from **kanda** to the end of the penis. G considers **kuhū** to be situated in the **lingadeśa** and all the **nāḍīs** to arise from the **kanda**. Reading G 16 and 19 together, it appears that **kuhū** runs from **kanda** to the **lingadeśa**, and all the nervous impulses running between **kanda** and **lingadeśa** are said to pass along **kuhū**.

According to *Sanigītaratnākara*, **kuhū** is the pubic nerve of the sacral plexus to the left of the spinal cord. For YSU **kuhū** is one of the sixteen principal **nāḍīs** and one of the three which descend from the **nābhi**. The function of **kuhū** is here said to be defecation.

Like SAU, DU also speaks of the sixteen principal **nāḍīs**. **Kuhū** is here said to be situated on one side of **suṣumnā** and its presiding deity is said to be *kṣuddevatā* कृद्वेवता (a god).

**kūṭa** कूट (YKU II 20), last syllable to constitute seven-lettered **khecarī-mantra** which consists of *ka* क and *sa* स along with **anusvāra** and forming a letter *ṣaṁ*. The other six being *hrīṁ* ह्रीं, *bhaṁ* भं, *śaṁ* शं, *maṁ* मं, *paṁ* पं, *saṁ* सं.

**kūṭasthanitya** कूटस्थानित्य (VB IV 33), permanent like a rock—here absolutely permanent, not comparatively permanent as **cittas**<sup>1</sup> are. The **cittas**<sup>1</sup> are permanent in so far as they do not die with the death of every body which they take. But in the end each one of them has to undergo **pratiprasava** and cease to exist as a **citta**<sup>1</sup>. **Puruṣas**<sup>1</sup> are, on the other hand, eternal. No **puruṣa** ever ceases to exist or undergo a change. This is their **kūṭasthanityatā** (immutable eternity).

**kūrma** कूर्म (VS II 42, 53), one of the

five secondary **vāyus** in comparison with five **prāṇas** etc. prominent **vāyus**. It pervades the skin and bones and winking is due to the function of **kūrmavāyu**.

**kūrmanāḍī-1** कूर्मनाडी-१ (YS III 31), an organ in the chest below the **kanthakūpa** (cf. *Vyāsa*). **Sthairya** results from **samīyama** on this **nāḍī**. **Hṛdayapundarikā** (lotus) is another name for this organ (VB I 36). It is not however clear whether it is what we call today the heart. *Vyāsa*'s illustrations and *Patanjali*'s word **sthairya** show that reference is to the heart working feebly, not to its function being completely stopped. Perhaps the heart functions in a very feeble manner in hibernating reptiles.

**kūrmanāḍī-2** कूर्मनाडी-२ (VBh III 31), a place for **samīyama** which brings about stability (of **citta**). VBh understands it to be a **cakra** situated in the **hṛdayapundarikā** in the form of **kūrma** because it resides like a *kuṇḍalīta-sarpa* (coiled snake). However, the reference of this **nāḍī** or **cakra** is not available in later yogic texts. According to Dr. P.V. Karambelkar (Commentary on *Yogasūtras* published by Kaivalyadhama, Lonavla, pp. 398-99), **kūrmanāḍī** means a hollow structure having a resemblance to the shape of tortoise. In human physiology, the stability of body is regulated by the cochlear structure in the ear. This somewhat resembles the oval shape of the tortoise with its extended four legs. **kūrmavāyu** कूर्मवायु (G 24; DU IV 24, 34; SAU I (4) 12-13; TSM 77, 86; YCU 23, 25), one of the five **nāḍādi vāyus**. It is supposed to work the

automatic movements of the eyelids (cf. B.N. Seal's *The positive Sciences of the Ancient Hindus*). In DU and SAU its function is said to be winking, etc. For GS it is the nervous activity responsible for opening the eyes—obviously the winking reflex—as it is also responsible for closing the eyes. According to TSM, with the five *prāṇādi vāyus*, the five *nāgādi vāyus* also course along the *nāḍīs*. The function of the *kūrma* is here said to be closing of the eyes.

**kūrmāsana-1** कूर्मासन-१ (GS II 5, 32; VU V 15), one of the principal *āsanaś* mentioned by *Gheraṇḍa*. It consists in placing the ankles contrarywise under the scrotum and keeping the body (the trunk), the head, and the neck straight.

**kūrmāsana-2** कूर्मासन-२ (VS I 67, 80), one of the ten important *āsanaś* enumerated by *Vasiṣṭha*. It consists in covering the anus with the two ankles and pointing (resting) feet in opposite direction and sitting composed.

**kr̥kara-1** कृकर-१ (SAU I (4) 12, 13; DU IV 23, 34; G 24; TSM 77, 87; YCU 23, 25), one of the five *nāgādi vāyus*. Its function is said to cause hunger. It may be contraction of the stomach muscles which gives the sensation of hunger or the nervous process responsible for hunger and thirst. *Kṣut*, the word used for hunger, also means sneezing. It may be that *kr̥kala* कृकल (another reading for *kr̥kara*) brings about sneezing as well as hunger and thirst. TSM considers its function to be *kṣapaya*.

**kr̥kara-2** कृकर-२ (VS II 42, 50, 53), one of the five secondary *vāyus* in comparison to five *prāṇas* etc., the

prominent *vāyus*. It pervades the skin, bones etc. Sneezing (*kṣut*) is the function of *kr̥kara*.

**kr̥tārtha** कृतार्थ (YS II 22, IV 32), those for whom there is nothing more to be done or known. Here reference is obviously to *cittas*<sup>1</sup> of the *yogīs* who have attained *vivekakhyāti* and not fallen from it. For them there are no *pariṇāmas* and hence no *dr̥śya*. If they do not fall from this state up to the time when they cast their body, they undergo *pratiprasava* i.e. they themselves cease to exist as individual *kramas* and hence as *pariṇāmas* in any *citta*<sup>1</sup>.

**kr̥ṣṇa** कृष्ण (VB IV 7), one of the three kinds of actions performed by those who are not *yogīs*. Such actions are performed by the evil-doers. Like *śukla* and *śukla-kr̥ṣṇa* actions, they are of the nature of overt behaviour. They cause injury to others. Actions of the perfect *yogīs* are neither *kr̥ṣṇa* nor *śukla*.

**kedāra** केदार (HP III 23; DU IV 48), the space between the eyebrows. It has also been conceived as *śivasthāna* (HP IV 48). DU identifies *kedāra* with *lalāṭa* (forehead). This has been recognised as holy place in one's own body (*ātmatirtha*).

**kevala** केवल (G 77), absolute, a synonym for *nirguṇadhyāna*.

**kevalakumbhaka-1** केवलकुम्भक-१ = *kevalī* केवली (YKU I 20; HP II 71; GS V 46, 89-93, 96), one of the two kinds of *kumbhakas*<sup>1</sup>, other being *sahita*. **Kevalakumbhaka**, according to YKU it comes of its own accord sooner or later after regularly practising *sahitakumbhaka*<sup>1</sup>. GS includes it among its eight *kumbhakas*<sup>1</sup>.

**Kevalakumbhaka**<sup>1</sup> of *Gheraṇḍa* (92)



seems to be **ābhyantara-kumbhaka**<sup>1</sup> preceded by inhalation through both nostrils. On the first day the *yogī* is advised to repeat **kevalakumbhaka** until he is able to count up to 64 in the state of "no respiration". According to GS, only **recaka** does not seem to be a part of **kevalakumbhaka**<sup>1</sup> which may be performed three, or five, or eight times everyday. In the beginning the duration of pause may be only as long as to enable the *yogī* to repeat mentally the **ajapāmantra** (*so'ham*) five times; then everyday, the number of repetitions should be increased by one. In the **manonmanī** state the **mantra**<sup>1</sup> can be repeated aloud 30 times in a minute.

**kevalakumbhaka-2** केवलकुम्भक-२ (VS III 26-30; VBh II 51), **kumbhaka** irrespective of **pūraka** and **recaka**. A variety of **prāṇāyāma**. *Vasiṣṭha* identifies two types of **prāṇāyāma**—**sahitakumbhaka** **prāṇāyāma** and **kevalakumbhaka** **prāṇāyāma**. One has to practise **sahita-kumbhaka** until the **kevalakumbhaka** is attained. *Vijñānabhikṣu* equates the fourth variety of **prāṇāyāma** given by *Patañjali* (YS II 51) with that of *Vasiṣṭha*'s **kevalakumbhaka** (*asya ca kevalakumbhaka itī samjñā vasiṣṭhavākyaḥ vyaktī bhaviṣyati*) अस्य च केवलकुम्भक इति संज्ञा वसिष्ठवाक्याद् व्यक्तीभविष्यतीति).

**kevalasiddhi** केवलसिद्धि (HP II 71), attainment of the stage of **kevalakumbhaka**.

**kevalī** केवली (VB, VM, VBh II 27), the seventh or last **prajñā** (out of **saptadhā-prajñā**). The state beyond **guṇas** (**kuśala**).

**kevalīsanikhyā** केवलीसंख्या = **ajapā-**

**sanikhyā** अजपासंख्या (GS V 90), 15 per minute. We are all supposed to be repeating the **ajapā mantra** at the rate of fifteen per minute. The *yogī* however, no longer remains bound to this rate of respiration when he is established in **kevalakumbhaka**.

**kaivalya-1** कैवल्य-१ (YS II 25, III 50, 55, IV 26, 34; SK 17, 19, 21, 68; ANU 29), breaking of **samīyoga**. It is said to consist in **pratīprasava** of **citta**<sup>1</sup> and **svarūpapratīṣṭhā** of **puruṣa**<sup>1</sup>. VB (II 18) speaks of the **sukha** of **kaivalya**, which may be the absence of the **duḥkha** consequent on **samīyoga** and nothing more. This seems to be the **sāṅkhya** theory. According to *Patañjali*, **avīplavā** अविप्लवा (established) **vivekakhyaṭi** leads to **dharmaameghasamādhī**, that to **kleśakarmanivṛtti** and that to **kaivalya**. The true significance of the word, according to ANU, is existence as one and only one **brahman** without **māyā** which is only an illusion. According to this view, everything is **brahman**. All else is **māyā**. But *Patañjali* and *Īśvarakṛṣṇa* do not understand **kaivalya** in this way. By **kaivalya** they understand absence of **samīyoga**; and as **samīyoga** is not physical mixture but some kind of relation, which may better be described as coming together; though strictly speaking this too cannot be said of **puruṣa**. **Kaivalya** is separation in the sense of getting apart of those who had come together in some way and is, therefore, of **puruṣa**<sup>1</sup> as well as of **prakṛti**<sup>1</sup>. Since this coming together is the source of misery, separation is necessary and **prakṛti**<sup>1</sup> itself (*Patañjali* would say **citta**<sup>1</sup> itself) brings it about by **vivekakhyaṭi**

(seeing the distinction between him and **puruṣa**<sup>1</sup>). We can have some idea of **kaivalya** on the analogy of physical separation. But what it actually is, only a *kevalin* केवलिन (liberated **puruṣa**<sup>1</sup>) knows. *Īśvarakṛṣṇa* emphasises only its negative aspect; that is, freedom from pain, but the other ancient Indian philosophers emphasise its positive aspect, namely bliss (= **ānanda**). The meaning seems to be the same.

*Ekāntātyanto'bhāva* एकान्तात्यन्तोऽभाव (complete and final absence) of **duḥkha** is **ānanda** which, according to the ancient Hindus, cannot be had without **kaivalya**. According to *Amṛtanāda-Upaniṣad*, **kaivalya** can be attained in six months if one practises, in the prescribed order and in the right manner, what is taught in this *Upaniṣad*.

**kaivalya-2** कैवल्य-२ (VB III 55, IV 34), isolation, liberation. **Saṇiyama** on **kṣāṇa** and its **krama** (sequence) results in removal of impurities and thereby the self becomes free from dirt (*amalaḥ*) and is isolated.

**kaivalyajyoti** कैवल्यज्योति (MBU II (3)1), radiance of the **kaivalya** state. When a **sādhaka** is not conditioned by the triad i.e., contemplation, contemplator and the thing contemplated upon, he experiences non-relational character of **brahman** and thus becomes himself the radiance of **kaivalya**.

**korāṇṭaka** कोरण्टक (HP I 6), name of a **siddhayogī** enumerated by *Svātmārāma* in the text in order to pay salutations to his predecessor-yogīs.

**kollāṭamanḍapa** कोल्लाटमण्डप (SSP II 27), region above the forehead (**lalāṭa**) known as **kollāṭamanḍapa**. One of

the places for **antarlakṣya** (which resides in the body to be meditated upon). The description suggests that this place is somewhere in between **sahasrāra** and **ājñā**. Most of the **haṭhayogic** texts recognise two more **cakras** between the above stated two **cakras**. Those are **binducakra** and the **nāḍacakra**. It seems that SSP identifies the region of **kollāṭamanḍapa** with **nāḍacakra** since a particular type of sound is to be heard while meditating on this point.

**kośabheda** कोशभेद = **kośa** कोश (TSB 4; TSM 12, 13), differentiation into **annamayakośa** अन्नमयकोश (the gross material body), **prāṇamayakośa** प्राणमयकोश (the vesture of **prāṇa**), **manomayakośa** मनोमयकोश (the vesture of **manas**), **ānandamayakośa** आनन्दमयकोश (the vesture of **ānanda**). The nature of **jīva** corresponds to the nature of these **kośas** which are in fact **bhūta vikāra vibhāgas** (modifications in the **mahābhūtas**) and in this sense they can be said to be the **vikāras** of **jīva**<sup>1</sup>. They can also be said to be the **vikāras** of **Śiva**, but only in the sense that they have no existence outside that One Supreme Reality.

**kausiki** कौशिकी (TSM 74), one of the ten principal **nāḍīs**<sup>3</sup>. It is here said to run from the **kanda** (**yonikanda**) to the toes.

**krama-1** क्रम-१ (YS III 15, 52, IV 32, 33), a more or less complex system of **guṇas**<sup>1</sup> in action which are movements in **prakṛti**<sup>1</sup>. While in *Patañjali*'s terminology the word **pariṇāma** stands for the apparently permanent aspects of things, his word for the underlying shape of changes is **krama**. Y.S. III 15 clearly points to



a close correspondence between **pariṇāma** and **krama**. Each complex of movements forming a distinct structure is a **krama**; and although it is a system of movements, the system as that system lasts for some time. That which is seen as lasting, inspite of unceasing change within, is the **pariṇāma** corresponding to the ever-changing **krama**. Everything is thus transitory and yet things are seen as permanent. **Cittas**<sup>1</sup> too are **pariṇāmas** having **kramas** corresponding to them; and *sūtra* IV 32, therefore, speaks of the end of the corresponding **krama** along with the **pariṇāma** which the **kṛtārtha citta**<sup>1</sup> is. The **krama** underlies the **pariṇāma** and can be known and understood only when the **citta**<sup>1</sup> sheds its pre-occupation with the **pariṇāma** (*YS* IV 33). All of us with a few rare exceptions live in the world of **pariṇāmas** of our own making; but the **pariṇāmas** are not entirely independent of **prākṛtika** (natural reality outside). The system of beliefs which any one of us entertains is a system of **pariṇāma**—a system of **kramas** within **kramas** as we understand it. That different **cittas**<sup>2</sup> may understand or perceive the same system of **kramas** in different ways is a different matter.

**krama-2** क्रम-२ (*VB* III 52), continuousness. A moment succeeded by another moment without any interruption is called **krama**.

**kriyā-1** क्रिया -१ (*YS* II 18), movement, motion, agitation, which is the function of **rajas** and one of the three characteristics of **drśya**, the other two being **prakāśa** and **sthiti**—the functions of **sattva**<sup>2</sup> and **tamas**

**gunas**<sup>1</sup> respectively.

**kriyā-2** क्रिया-२ (*SSP* I 57), activity. Activity has been explained to be five-fold. These are memory, effort, action, determination and performance of action of one's own family tradition.

**kriyāphalāśraya** क्रियाफलआश्रय (*YS*, *VB*, *VM* II 36), dependence of fruition of action. Sign of perfection in **satya** (one of the five **yamas**). A man in whom truthfulness is established becomes the support for the fruition of action. When he utters the words 'go to heaven', the person addressed goes to heaven, hence the dependence of the fruition of action on the very utterance of the man perfect in truth.

**kriyāyoga-1** क्रियायोग-१ (*YS* II 1), **tapas**, **svādhyāya** and **īśvara-praṇidhāna**. These bring about attenuation of the **kleśas**<sup>1</sup> and prompt the **yogī** to make an effort for attaining **samādhi**.

**kriyāyoga-2** क्रियायोग-२ (*VBh* II 1), **yoga** (in the form) of action. *VM* equates the **yoga** of action with **niṣkāmakarmayoga** of *Gītā*. According to *VBh*, **kriyāyoga** is one of the three **yogas** enumerated by *Gītā*. The other two are **jñānayoga** and **bhaktiyoga**.

**krūravāyu** क्रूरवायु (*GS* I 46), disorders pertaining to gases in the alimentary canal. These can be cured by **jalavasti**.

**krodha** क्रोध (*YS* II 34; *TBU* I 12; *MBU* I (2) 1; *ANU* 27), anger, one of the three causes of the **vitarkas** like **himisā**, the other two being **lobha** and **moha**.

*TBU* considers it to be one of the **bhāvas**<sup>2</sup> which are perfectly foreign to a person who has realised the **brahman** and is, therefore,

**brahman** himself. According to MBU, the psychological treatment for anger is **kṣamā**. Anger is of a physiological origin like **kāma**. ANU believes **krodha** to be one of the seven things which a *yogī* should avoid scrupulously, the other six being **bhaya**, **ālasya**, **atisvapna**, **atijāgara**, **atyāhāra** and **anāhāra**.

**kleda** क्लेद (GS I 37), mucus, the disorder which causes disease. By the practice of **danḍa dhauti** one should throw out **kleda** along with **kapha** and **pitta** through the upper passage. This cures the diseases of the gullet.

**kleśa** क्लेश (YS I 24, II 2, 3, 12, IV 28, 30). According to *Patañjali*, **avidyā**, **asmitā**, **rāga**, **dveṣa** and **abhiniveśa** are the five **kleśas**—the five inborn psychological dispositions. They may for a longer or shorter period remain **vicchinna** विच्छिन्न (scattered), **tanu** or **prasupta**. But when they are **udāra** they are actually prompting behaviour including cognitions, affections and conations (cf. VB II 4). The behaviour can be avoided by **dhyāna** (YS II 11), but the **kleśas** themselves go only with **pratiprasava** (final disintegration) of the **citta**<sup>1</sup> which entertains them.

**kleśakarmanivṛtti** क्लेशकर्मनिवृत्ति (VB, VM IV 30), complete uprooting of **kleśa** (**avidyā** etc.) and **karma**, that is, latent deposits of **karma** either in the form of **kuśala** or **akuśala**, i.e. good or bad. This happens only after the attainment of **dharmamegha-samādhi**.

**kleśatanūkarāṇa** क्लेशतनूकरण (YS II 2), (for the sake of) enfeeblement of **kleśa**. As a result of the practice of **kriyāyoga** **kleśas** are enfeebled.

**kleśana** क्लेशन (TSM 94), manipulation

(cf. *Upaniṣadbrahmayogī*). Four phases of **vāyukleśana** are mentioned in this *Upaniṣad*—**recana**, **pūrāṇa**, **śodhana** and again **recana**. Reference seems to be to **sahitaprāṇāyāma**.

## kṣa—क्ष

**kṣaṇa-1** क्षण-१ (YS III 9, 52, IV 33), the duration for which a **krama** continues. According to *Patañjali*, **pariṇāma**, **krama** and **kṣaṇa** correspond to one another. Every **pariṇāma** is a **krama** as we know it, and every **krama** has a duration. By performing **samīyama** on the **krama** underlying a **pariṇāma** and the time occupied by the corresponding **krama** the *yogīs* can have an intuitive knowledge of everything about the object.

The duration for which a **citta**<sup>1</sup> remains **vṛtti**-less is the **nirodha kṣaṇa** of that **citta**<sup>1</sup>. For that length of time the **citta**<sup>1</sup> remains **niruddha** (**vṛtti**-less). Every **niruddha citta** is, for the time being, a **nirodha pariṇāma**. **Kṣaṇa** in this sense is any length of time—shorter or longer—for which **krama** lasts.

**kṣaṇa-2** क्षण-२ (VB III 15, 52), the shortest duration of time—a moment. *Īyāsa*'s idea is that time is a succession of moments. *Patañjali* does not speak of time in these terms. For him there is only **adhvabheda** (a **dharma** being past, present or future in relation to another **dharma**). Thus time is only a relation between **dharmanas**.

**kṣaṇa-3** क्षण-३ (VM II 50), moment—one quarter of the time required for the act of winking (**nimeṣa**—*kriyāvaccchinnaśya kālasya caturtho*



*bhāgaḥ kṣānaḥ* निमेषक्रियावच्छिन्नस्य कालस्य चतुर्थो भागः क्षणः).

**kṣānapratīyogī** क्षणप्रतियोगी (YS, VB, VM IV 33), antagonistic to quantum of moment. **Krama** is antagonistic to the quantum of moment. **Kṣāna** is discreet while **krama** is absence of discreetness, i.e. uninterrupted sequence of moments.

**kṣānikavāda** क्षणिकवाद (VB IV 20), the theory that there is no abiding reality behind the momentary phenomena. Reference is to Buddhism which propagated this theory.

**kṣāpanaka** क्षपणक (SSP VI 64), variety of a *yogī*, one who has completely subdued one's **cittavṛttis**, not afflicted by attraction or aversion and whose **ātman** has become pure like **ākāśa**.

**kṣāpaya** क्षपय (TSM 87), throwing out (elimination). *Kṣāpayakaraṇas* is said to be the function of **krkara** in this *Upaniṣad*. According to *Gheraṇḍa* (GS IV 64), however, the function of **krkara** is sneezing.

**kṣamā-1** क्षमा-१ (TSM 32; SAU I (1) 4, 11; VU V 13; DU I 6, 16; MBU I (2) 2), forgiveness—one of the ten **yamas**. For SAU it consists in not minding kind or cruel behaviour of others, whether they are friends or foes, and for DU in absence of all emotions even while one is being injured by an enemy's behaviour, evil thought or nasty speech. *Patañjali* speaks of only five **yamas**. But his **ahimisā** may be interpreted in a wide sense and thus include **kṣamā**.

**kṣamā-2** क्षमा-२ (VS I 47), forgiveness, one of the ten **yamas**. An attitude of equanimity towards friend and foes.

**kṣara** क्षर (BG XV 16), perishable. Everything except **brahman** is perishable.

**kṣitijaya** क्षितिजय (G 69), conquering of the earth element. As a result of the practice of **dhāraṇā** on **prthivī tattva** the *yogī* can move without being obstructed by solids. This is known as **kṣitijaya** (cf. *Gorakṣaśataka*, published by Kaivalyadhāma, p. 39).

**kṣipta** क्षिप्त (VB I 1), one of the five **cittabhūmis**. In this state the mind is so distracted that it cannot dwell on anything for any length of time.

**kṣīra-1** क्षीर-१ (HP I 62), milk, recommended as wholesome food for yoga practitioners.

**kṣīra-2** क्षीर-२ (HP III 83), ambrosia oozing from the (cavity of skull) nasopharyngeal cavity—usually termed as **kapālakuhara**, a point in **ājñācakra**. A synonym for **bindu** referred in the context of **khecari**.

**kṣut** क्षुत् (YS III 30), *Patañjali* obviously uses this word for hunger. According to him, a successful **samīyama** on **kañthakūpa** brings to the *yogī* a perfect control over hunger and thirst. **Kṣut** is said to be the function of the **vāyu** called **krkara**. One meaning of the word **kṣut** is sneezing. The sensory cells which give us the sensation of hunger and those which are excited when we feel like sneezing may both be governed by **krkara**.

**kṣura** क्षुर (KU 1, 18), razor (= that which cuts). **Manas**<sup>1</sup> and **manodhāraṇā** are compared to a sharp weapon used for cutting, because it is by means of these that the *yogī* is advised to cut (1) the bands at the ankle and knee joints (the two **marmas**) as well as (2) at the **nāḍīs** including the **suṣumnā**. They all

bind the **ātma**<sup>2</sup>.

**kṣetra** क्षेत्र (BG XIII 1; YS II 4), the body. This has been conceived to be

of two types—gross body (*sthūla śarīra*) and subtle body (*sūkṣma śarīra* or *kāraṇa śarīra*). The gross body is called the *kṣetra* because the fruits of action are reaped therein. According to *Yogasūtra*, *avidyā* is the breeding ground for rest of the four *kleśas*.

**kṣetrajña-1** क्षेत्रज्ञ-१ (YSU I 134), the individual soul. *Layayoga* consists in its being merged into *brahman*. *Yāsa* (YS II 17, III 49) however, uses the word *kṣetrajña* for *puruṣa*<sup>1</sup> who is neither *brahman* of *Vedānta* nor the *buddhi* or *citta* of the *sāṅkhya*-minded thinkers.

**kṣetrajña-2** क्षेत्रज्ञ-२ (BG XIII 26; VS 6,7), knower of the body, i.e., the embodied self, the ultimate knower. VS uses this term as an epithet for *jīvātmā*.

**kṣetranāśa** क्षेत्रनाश (VS V 12), destruction of the gross body, i.e., death. However, the individual self even after the death of the body is confined to the subtle or causal body which resides in air or also in the fire elements.

**kṣetrayoga** क्षेत्रयोग (VS V 17), attachment of the gross body by the self, i.e. embodiment. *Yoga* here means a rare occasion. Thus acquirement of the body is a rare occasion to be wisely made use of for higher purposes.

**kṣetri** क्षेत्री (BG XIII 33), the soul, the owner of the body.

## kha—ख

**kha** ख (VS III 55; HP IV 55), ether. This ether is outside the body-frame and is the residence of *mahāprāṇa*. This has also been equated with the Cosmic Self.

**khaṇḍa** खण्ड (HP I 8), name of one of

the *hathayogins* enumerated by *Svātmārāma* for paying salutation to his predecessors.

**khamadhya** खमध्य (HP IV 55; VS III 55), establishing (oneself) in the Cosmic Self. According to *Vasiṣṭha*, one is advised to merge the *prāṇa* in *mahāprāṇa* if one is desirous of casting off the body during the practice of *kumbhaka*.

**khamaya** खमय (HP IV 55), identifying (oneself) with the Cosmic Self.

**khyāti** ख्याति (VBh I 16), knowledge; here discriminative knowledge which arises due to the realization of the insufficiencies and inadequacies of empirical objects.

**khegamana** खेगमन (GS III 62), the *sid-dhi* acquired by success in *vāyaviḍhāraṇā*. It consists in the ability to fly in the air, or move in the outer space, without the help of any scientific instrument or an aircraft or a spacecraft.

**khecarī-1** खेचरी-१ (GS I 51, III 1, 26-7, VII 5, 9; YKU II 4, 15-16, 18, 23, 25, 43; YCU 52-7; G 34; YTU 26, 117-8; DBU 80; YSU V 40; HP III 31-2, 36, 38, 40, 41, 52, 53), one of the most important spiritually oriented *mudrās*.

According to GS, first the tendon joining the tongue to the lower jaw is cut. Then the tongue is constantly moved, rubbed and pulled first with the hand after applying butter to it, and later with a pair of pincers. In this way the tongue is lengthened. This long tongue is slowly pushed up into the aperture in the upper palate. With the tip turned upwards, the tongue is pushed in until it reaches the *kapālahuhara* between the eyebrows inside. The gaze is also



fixed on a point inside between the eyebrows. This is **khecarīmudrā**, which has much in common with **nabhomudrā**. The *yogī* who succeeds in **khecarī** is free from attacks of swooning and from thirst, lassitude, disease, old age and death. His body becomes divine. It cannot be burnt by fire or dried up by wind. Water can do him no injury, snakes cannot bite him. His limbs acquire handsomeness and he attains **samādhi**<sup>1</sup> soon. All this is claimed for **khecarī**.

By virtue of this link between the mouth and the head, the tongue enjoys various tastes; and this enjoyment increases day by day. First he enjoys salt and acid, then bitter and astringent tastes. Then he tastes butter, ghee, milk, curds, buttermilk, honey, grapejuice and nectar. This achievement is that aspect of **rājayoga** which GS calls **rasānanda**. It is claimed by DBU that in the *yogī* who succeeds in this **mudrā** no **karmāśayas** are formed. YCU thinks that if a *yogī* succeeds in raising his tongue so as to close the opening into the chest, the nectar from his head does not fall into the **agni** below, nor does his **vāyu**<sup>1</sup> escape. Perhaps the meaning is that his **pavanadhāraṇā** is not broken. It can also mean that his **kumbhaka** is not broken.

YKU distinguishes between **khecarī abhyāsa** and **khecarīmantrasiddhi** (cf. **melana**). The former alone, according to this text, does not bring complete success in **khecarī**.

**Abhyāsa** of **khecarī**, according to this text, begins with stretching the tongue for seven days. Then the

aspirant obtains a sharp-edged weapon resembling the leaf of the milkhedge-plant and, after greasing and cleaning it, cuts the fraenum by a hair's breadth. Then he leaves it alone, treating it with a fine powder of myrobalan and rock-salt. The cut is to be repeated every seven days. If this process is carried on for six months the whole of the *yogī*'s fraenum will be cut.

Now the tip of the tongue is covered with a piece of cloth and pulled gently and scrupulously at the right time and in the right way. By pulling for six months in this way the tongue can reach the middle of the eyebrows above, the hollow of the ears obliquely and the root of the chin below. If the pulling is continued for another three years the tongue will easily touch the hair above, the **śākhā** शखा obliquely and the throat below. After being pulled for another three years the tongue will be able to cross the forehead and touch the skull on top, the **cūlitala** obliquely and the **kaṇṭhabila** below. **Kaṇṭhabila** is probably the lowest part of the neck and **śākhā** the tip of the ear. Special emphasis is laid on this elongation of the tongue being done by slow steps gradually. Trying to pull out the tongue all at once may prove fatal. All this is **khecarī abhyāsa**.

G, YTU and YSU do not mention any cutting or elongating of the tongue.

**khecarī-2** खेचरी-२ (MBU II (I) 8), **śāmbhavī**. This text does not distinguish between **śāmbhavī** and **khecarī mudrās**.

**khecarī-3** खेचरी-३ (SAU I (7) 15, 17, 39-42), **vaiṣṇavī**. This text does not

distinguish between the *vaiṣṇavī* and *khecarī mudrās*.

**khecarī-4** खेचरी-४ (YTU 26), one who can know the past and the future. This ability is acquired by practising *vajrolī*.

**khecarī-5** खेचरी-५ (YCU 82; YTU 127), that which moves about in *ākāśa* (cf. *Upaniṣadbrahmayogī*). According to this commentator, the *jīvātmā* is called *khecarī*. The *sakāra* सकार of *hamṣa*, which really is the *brahman*, is the *jīvātmā* which is *khecarī*; while the *hakāra* is the *paramātmā*. When the *jīvātmā* (= *jantu* जन्तु = *sakāra* सकार) repeats the *so'ham mantra* he becomes *paramātmā*. The sky referred to is obviously the *ākāśa* in the head—not the space outside.

**khecarībīja** खेचरीबीज (YKU II 18), *hrīm* (cf. *Upaniṣadbrahmayogī*). Twelve daily repetitions of this *mantra* make the *yogī* shed the illusion caused by his being embodied, according to this *upaniṣad*. Complete success in *khecarī* is attained by 5,00,000 repetitions. Then the *yogī* overcomes all obstacles, pleases the gods, gets free from wrinkles and grey hair. Even after this is accomplished the *mantrajapa* should not be given up; otherwise the *yogī* will come to grief. Some *yogīs*, well-versed in *yoga*, attain success in *khecarī* by mastering the *khecarīmantra* (cf. *melana*) without resorting to pulling of the tongue. The two together bring speedy success. Elongation of the tongue has to be performed for 12 years, i.e. 144 times, before success is attained in *khecarī*.

On attaining success the *yogī* forgets himself and sees the entire universe

in his body. (In the curved passage right above the front teeth where tongue goes in *khecarīmudrā*, the entire macrocosm is seen).

**khyāti** ख्याति (YS II 5, 26, 28. IV 29), firmly established belief. *Paṭaṅjali* has used this word in his definition of *avidyā*, which consists in the erroneous beliefs that some objects are everlasting, that there are pure things, that there really is *sukha* in the world and that the *citta*<sup>1</sup> is the real self. In fact, with the exception of *puruṣa*<sup>1</sup>, there is nothing everlasting, perfectly pure, really blissful, or of the nature of the true self.

*Vivekakhyāti* is the firm belief that *puruṣa*<sup>1</sup> and *citta*<sup>1</sup> are absolutely distinct and different entities.

## ga—ग

**gagana** गगन (G 42, 85-87), one of the nine *dhyānasthānas*. Verses 86 and 87 mention all the 9 of them, but in 78 to 85 only seven *sthānas* (spots) are mentioned. Here *ghantikāsthāna* and *lampikāsthāna* above the throat are not separately mentioned, though *viśuddha* is said to be in the *ghantikāmadhya*. *Gagana* is the highest of the nine centres, and *gaganagati* गगनगति (moving) is, therefore, raising of the *prāṇavāyu* to *gagana*. The adept does it instantaneously whenever he likes. The quickness of the action is described in the words *ekena śvāsamātreṇa* एकेन श्वासमात्रेण (instantaneously) which is the alternative reading given in the footnote of the text.

**gajakaraṇī** गजकरणी (HP II 26). Though this performance resembles *Gheraṇḍa*'s *vamanadhauti*, it is not called

a **dhauti** by HP. According to this text, vomiting the contents of the stomach by raising the **apānavāyu** to the throat is **gajakaraṇī** and a regular practice of this action brings the nerve-plexus under the control of the *yogī*. It appears that in this context, **apānavāyu** means nothing more than the effort to bring up and throw out the contents of the stomach. It is considered by some physiologists to be an act of anti-peristalsis.

**gativiccheda** गतिविच्छेद (YS, VB, VM, VBh II 49) suspension of movement (of inhalation and exhalation). *Vyāsa* explains it as absence of both (*ubhayābhāvah*). *Vācaspati*, basing his commentary on *Vyāsa*, enumerates three kinds of suspensions. According to VBh, the word or the meaning of the word *gati* is redundant here. Therefore, the word refers to suspension only. The suspension of the natural inhaling and exhaling is called **prāṇāyāma** (*svābhāvika śvāsapraśvāsayoh pratiṣedhah prāṇāyāmah* स्वाभाविकश्वासप्रश्वासयोः प्रतिषेधः प्राणायामः).

**gandha-1** गन्ध-१ (TSB 6), the **kārya**<sup>1</sup> (function) of **agni**<sup>4</sup> obviously in the form of **ghrāṇa** which is one of the **amśas**<sup>1</sup> (components) of **agni**<sup>4</sup>. It is, therefore, said to be the **viśaya** of the **ghrāṇendriya** (the olfactory organ).

**gandha-2** गन्ध-२ (TSB 5, 9), one of the five components of **ap** (water) that which is connected with **ahankāra**<sup>1</sup>. According to this *Upaniṣad*, **gandha**<sup>2</sup> is also the name of the **jaivatanmātrā** in the **ghrāṇa indriya**. It corresponds to **gandha**.

**gandha-3** गन्ध-३ (VB I 45, II 19), the **aviśeṣa** of the **viśeṣa prthivī**. It is one of the **tanmātrās**, **gandha**

**tanmātrā** having the characteristics of all the other **tanmātrās**.

**gandha-4** गन्ध-४ (VB I 35), smell. Sensation of smell is said to be possible because the **gandhajaivatanmātrā** is there in the nose (TSB and G). When a sensation of smell is centrally aroused it helps **dhāraṇā** and gives repose to the mind.

**gandhasamivīt** गन्धसंविद् (VB, VM, VBh I 35), consciousness of transcendental smell. This is acquired through the concentration at the tip of the nose. This further leads to the repose of mind (*manasasthitinibandhana*). VB enumerates other four types of consciousness also—**rasasamivīt**, **rūpasamivīt**, **sparśasamivīt** and **śabdhasamivīt**.

**gamana** गमन (TSB 6), the **kārya**<sup>1</sup> (function) of **prthivī**, obviously in the form of **pāda** which is one of the **amśas**<sup>1</sup> (components) of **prthivī**. It is also said to be the **viśaya**<sup>4</sup> of the **pādakarmendriya** (action-organ). *Īśvarakṛṣṇa*'s word for **gamana** is **viharana**.

**garuḍāsana** गरुडासन (GS II 5, 37), one of the thirty-two **āsanas**<sup>1</sup> enumerated by *Gheraṇḍa*. It consists in pressing the ground with legs and thighs, keeping the body steady with the help of the two knees, and placing both hands on the knees.

**gāndhārī** गान्धारी (VU V 26; YSU V 21; YCU 17, 19; TSM 71; SAU I (4) 9, 11; DU IV 8, 17, 22, 38; G 18, 20 VS II 31, 38), one of the principal **nāḍīs**<sup>2</sup>. According to VU, it runs between **suṣumnā** and **sarasvatī**, not exactly to the left of **suṣumnā** but a little backwards. YSU considers it to be one of the sixteen principal **nāḍīs**<sup>2</sup>. It goes from the **nābhicakra**



to one of the eyes, probably the left. The *nāḍī*<sup>2</sup> which goes to the other eye—probably the right, is *hastijihvā*. TSM supposes *gāndhārī* to run along the *suṣumnā* in front of it. SAU believes it to be one of the fourteen important *nāḍīs*<sup>2</sup> and to extend from behind the *iḍa*<sup>1</sup> to the inside of the left eye.

According to *Saṅgītaratnākara* (144-156) and *Yogārṇava*, it is one of the fourteen most important nerve ends of the sympathetic chain which is supposed to stretch from the cornea of the left eye to the left leg.

**gāyatrī-1** गायत्री-१ (ANU 10), *tatsaviturvareṇyam bhargodevasya dhīmahi. dhiyo yo naḥ pracodayāt* तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि, धियो यो नः प्रचोदयात् (we meditate upon the brilliance of God Savitā. May He enlighten our intellect). According to ANU, this *mantra*<sup>1</sup> along with the *praṇava*, the *vyāhrtis* and the *śīras* is to be repeated thrice during each *prāṇāyāma*<sup>2</sup>. It is to be repeated once during inhalation, once during exhalation and once while holding the breath.

**gāyatrī-2** गायत्री-२ (GS V 84; YCU 33, 35), *ajapā*.

**gāyatrī-3** गायत्री-३ (SAU I (6) 3), the goddess *gāyatrī*, whom the *yogī* practising *prāṇāyāma*<sup>2</sup> sees in front of him while reciting *om*<sup>2</sup>. She is described as young, wielding a stick in her hand, riding a swan and of the colour red. She spreads a moonlight-like lustre all around.

**gāyatrī-4** गायत्री-४ (VS III 5; BY IV 1-82), name of a goddess (recognised as *gāyatrī*). The embodied female deity of the first letter of *praṇava*. According to VS, a *gāyatrī* has to be

meditated upon during the *pūraka* phase of *prāṇāyāma*. She is chaste adolescent female figure of sixteen years, having red complexion, riding on a swan and holding a stick in her hand. *Vasiṣṭha* has personified all the three letters of *praṇava* amongst which 'a' अ is personified as *gāyatrī*. The application of *gāyatrī mantra* during *prāṇāyāma* has been emphasised by BY in different and various ways (cf. BY).

**gārhapatya** गार्हपत्य (BVU 4), one of the three sacred fires. This is kept alive on the west side of the altar for all the twentyfour hours, covered with ashes when the daily worship is not going on. Its pit is circular in shape.

**girāmauna** गिरामीन (TBU 22), ordinary silence, silence about everything. This is the characteristic of ignorant people and is not a *yogāṅga*. *Mauna* in this context is silence about the nature of the one Supreme Reality.

**guṇa-1** गुण-१ (YS II 19, IV 13, 32, 34; VB II 15; SK 11; G 28; VU I 11; TSB 9), *sattva*<sup>2</sup>, *rajas*<sup>1</sup> and *tamas*<sup>2</sup>. VB has made it clear that *guṇas*<sup>1</sup> in action are movements and *Patañjali* seems to believe that the action of *guṇas*<sup>1</sup> consists in innumerable movements of different velocity. Most probably, according to him, *sattva*<sup>2</sup>, *rajas*<sup>1</sup> and *tamas*<sup>2</sup> are bands of relatively higher and lower frequencies corresponding to the motions that they are.

These three are strictly relative terms—*sattva*<sup>2</sup> corresponding to the relatively highest, *tamas*<sup>2</sup> the comparatively lowest and *rajas* the intermediate frequencies. Hence the justification for the *Gītā* speaking of *sāttvika* (related to *sattvaguna*),

*rājasika* राजसिक (related to **rajas guṇa**) and *tāmasika* तामसिक (related to **tamas guṇa**) men, foods, charities, sacrifices, etc. VB also considers the relative predominance of the three **guṇas**<sup>1</sup> to be responsible for **śānta**, **ghora** and **mūḍha vṛttis**<sup>1</sup>. According to *Patañjali*, the **drśya**, with which **puruṣa**<sup>1</sup> has **samīyoga** (a beginningless relation), consists of **guṇas**<sup>1</sup>. SK regards the **triguṇa**<sup>1</sup> quality to be one of the six characteristics common to **pradhāna** (primal nature) and **vyakta** (manifest nature).

VU believes the **guṇas**<sup>1</sup> to be three of the 96 **tattvas**<sup>2</sup>, and according to *Goraṁśa*, they are the **prakṛti**<sup>1</sup> with which **puruṣas**<sup>1</sup> have **samīyoga**. He thinks that **kuṇḍalinī**<sup>1</sup> when aroused—rises upwards and the **yogī** is conscious of it on account of the **prajīvaguna**, i.e. the dominant **guṇa**, which dominance he has acquired after a long endeavour.

**guṇa-2** गुण-२ (G 77), imagery. **Saḡuna dhyāna** is contemplation of the Supreme Being (**ātmā**) while imagining an element (**tattva**<sup>1</sup>) in one of the **cakras** in the body or, for that matter, imagining any other object; while **nirguṇa dhyāna** is meditation of the Supreme Being without entertaining any image whatsoever.

**guṇa-3** गुण-३ (TSB 9). In TSB 9, **śabda**, **rūpa**, **rasa** and **gandha** are said to be the **guṇas** of the five **antahkaraṇas**. **Guṇa**<sup>1</sup> in this sense is an indirect connection. The **antahkaraṇa jñātrīva** is connected with the **mahābhūta ākāśa** and that with the **viśaya**<sup>4</sup> known as **śabda**.

**guṇakarmavibhāga** गुणकर्मविभाग (BG III 28, IV 13), classification of the

people on the basis of the dominant **guṇas** in their action. People can be classified on the basis of permutation and combination of three **guṇas** (**sattva**, **rajas** and **tamas**) in their action in several number of types, but BG speaks of only four.

**gunaparva** गुणपर्व (YS II 19), **viśeṣa**, **aviśeṣa**, **lingamātra** and **alinga**, which are the different concepts of the universe at different levels of metaphysical analysis and differentiation. The **alinga** form of the **guṇas**<sup>1</sup> differentiates and manifests itself in the form of **lingamātra** which, in its turn, appears as the **aviśeṣas**, which manifest themselves as the **viśeṣa**. It appears that the **viśeṣas** are the discrete individual selves, living bodies and lifeless objects, the **aviśeṣas** being the comparatively undifferentiated matter (called **mahābhūtas** and **tanmātrās**) which takes the forms of the **viśeṣas**. **Lingamātra** is the still more undifferentiated matter in which appear both psychical and physical **viśeṣas** and **aviśeṣas**. **Alinga** is the completely undifferentiated mass of **prakṛti**<sup>1</sup> (nature), about which nothing more can be said.

**gunapravṛddha** गुणप्रवृद्ध (BG XV 2), nourished by the **guṇas**. The world-tree (*samīśāravṛkṣa*) is nourished by or activated by the three **guṇas**,—**sattva**, **rajas** and **tamas**. These are the material cause (*upādāna kāraṇa*) of the world.

**gunabhoktr** गुणभोक्ता (BG XIII 14), experiencer of the **guṇas**,—**sattva**, **rajas** and **tamas**. Though the **jñātā** (knower, the self) is devoid of the **guṇas** (**nirguṇa**) yet it is the enjoyer, perceiver of those sense-objects and the pleasure and pain related with



them which are caused by **guṇas**. Hence (the **jñātā** or Self) is the enjoyer or experiencer of **guṇas**.

**guṇavṛttivirodha** गुणवृत्तिविरोध (YS II 15), mental conflict — a conflict in the mind between the **vṛttis**<sup>1</sup> of **sattva**<sup>2</sup>, **rajas**<sup>1</sup> and **tamas**<sup>2</sup> **guṇas**. **Sāttvika**, **rājasika**, and **tāmasika vṛttis**<sup>1</sup> are those in which **sattva**<sup>2</sup>, **rajas**<sup>1</sup> and **tamas**<sup>2</sup> respectively predominate. Such mental conflicts being always present in every human being, life is essentially painful. The impulses to perform **sāttvika**, **rājasika** and **tāmasika** actions are incessantly clashing with one another in every one's mind.

**guṇavairṣṇya** गुणवैरिष्य (YS I 16), complete indifference towards the **guṇas**. Since the **citta**<sup>1</sup> is itself **gūṇātmaka** (related to **guṇas**), **guṇavairṣṇya** in this context, is indifference on the part of the **citta**<sup>1</sup> to its own existence.

**guṇasamkhyāna** गुणसंख्यान (BG XVIII 19), the science of the **guṇas**. Here it refers to Kapila's **Sāṅkhya** system of philosophy, which has been acknowledged as authoritative exposition of the functionings of the **guṇas**.

**guṇasaṅga** गुणसंग (BG XIII 21), attachment to the **guṇas**. The identification of **puruṣa** with **guṇas**, i.e., **prakṛti** leads **puruṣa** to think 'I am deluded'. This attachment of **puruṣa** to what it experiences,—in the form of pleasure, pain and delusion,—is the root-cause of the cycle of birth and death.

**guṇātīta** गुणातीत (VB, VM II 27), transcending of **guṇas**. **Puruṣa** that has transcended the **guṇas** is called **guṇātīta**. **Viśva** uses a synonymous term '**kuśala**' connoting the same.

**guṇātmā** गुणात्मा (VB, VM IV 13), having **guṇas** as the essence.

**guṇādhikāra** गुणाधिकार (VB, VM II 3), efficacy and mode of functioning of **guṇas** and these are said to be channelised by **kleśas** leading to fructification of action.

**guda-1** गुद-१ (G II, 37, 86; HP I 22; KU 7; ANU 34; TSM 38), one of the nine **dhyānasthānas**. It is the spot known as the anus. Contraction of this part is prescribed for **mūlabandha**. **Guda** is the seat of the **cakra**<sup>1</sup> known as **ādhāra**. It is perhaps the coccygeal plexus. KU thinks that this part of the body along with the two ankles, the two shanks, the two knees, the two thighs and the genitals is to be properly adjusted for getting into a posture most conducive to raising of **vāyu** from **mūlādhāra** to the **nābhideśa** (navel region). The anus obviously is to be contracted, i.e., **mūlabandha** to be adopted. **Guda** is supposed to be the seat of **apāna**<sup>1</sup> according to ANU.

**guda-2** गुद-२ (TSB 9), **pāyu**.

**guptāsana-1** गुप्तासन-१ (GS II 4, 20), one of the thirtytwo **āsanas**<sup>1</sup> enumerated by **Gheraṇḍa**. It consists in inserting the two feet between the two thighs and the two shanks and then sitting on the latter two. In this **āsana**<sup>1</sup> the feet are kept concealed. Hence the name of the **āsana**.

It is a variety of **siddhāsana** in which the generative organs are also advised to be kept hidden between the two feet.

**guptāsana-2** गुप्तासन-२ (HP I 37), **siddhāsana**.

**guru-1** गुरु-१ (SK 13), heavy,—one of the four characteristics of **tamas**<sup>2</sup>.

As opposed to **tamas**<sup>2</sup>, which is described as heavy, **sattva**<sup>2</sup> is described as light.



**guru-2** गुरु-२ (HP III 125; ATU 15), teacher, one who imparts the traditional knowledge. Only the knowledge imparted through the lips of the **guru** is effective. All else is fruitless and ineffective. According to ATU, a true **guru**<sup>2</sup> must be himself devoted to his **guru**<sup>2</sup>, and who has realised his **puruṣa**<sup>1</sup>. Literally, one is a **guru**<sup>2</sup>, because of one's ability to remove the darkness of ignorance from the pupil's mind.

**guru-3** गुरु-३ (VBh I 26; SSP V 5), preceptor. **Guru** is the one who removes the **vikalpa** and thereby restores the equilibrium in **citta**. According to SSP, one who directs the disciple to the right path and removes the eight **paśas** (**pāśāṣṭaka**) is the **guru**.

**gurukulasantāna** गुरुकुलसन्तान (SSP V 43), *santāna* refers here to tradition. Thus the word means a long tradition of **gurus**. SSP enumerates five such traditions. These are: (1) *āl santāna* आई सन्तान, (2) *vileśvara santāna* विलेश्वर सन्तान, (3) *vibhūti santāna* विभूति सन्तान, (4) *nātha santāna* नाथ सन्तान, and (5) *yogīśvara santāna* योगीश्वर सन्तान.

**gulpha** गुल्फ (VS III 62, 65), ankle. The second vital point (**marmasthāna**) in the body. It is located at four and half fingers above the big toes.

**guhā** गुहा (VS VI 4, 28, 29), internal void/space in the heart region. *Vasiṣṭha* suggests to reach the internal void through the practice of **yoga**, especially for those who do not want rebirth. Establishment of **citta** in heart region without any desire for fruit liberates one from the bondage of birth and rebirth.

**gūḍhacitta** गूढचित्त (BY II 62), having highly contemplating mind, one of the

five kinds of realised souls. Others are: (1) practising esoteric vows, (2) having pure heart, (3) engaged in the meditation of **om**, and (4) practising the mysterious austerities.

**gūḍhatapa** गूढतप (BY II 62), mysterious austerities. Those who practise mysterious austerities form one kind of realised souls (**brahmavidah**).

**gūḍhasupta** गूढसुप्त (VU IV 16), the last of the seven stages in progress of **yoga**<sup>4</sup>.

After practising **yoga**<sup>4</sup> for a long time, in the first six stages, the distinction between **jīvātmā** and **paramātmā** disappears and the identity of the two becomes the very nature of the **yogī**. This is the **gūḍhasupta** state.

In this state there is neither existence nor non-existence, neither self nor not-self. There is no mental functioning and there is a complete absence of fear because of non-duality. This is a state of **jīvanmukti** (liberation while alive).

**grhastha** गृहस्थ (SSP VI 35), one whose home is immovable sky wherein one dwells permanently and whose spouse is eternal completeness.

**gomāṁsa** गोमांस (HP III 46, 47), literally means cow's flesh, but here the term 'go' गो stands for the tongue and its entry into the **tālu** (roof of the nasopharyngeal cavity) is known as **gomāṁsa bhakṣaṇa** गोमांस भक्षण. This happens when one attains **khecari mudrā**.

**gomukhāsana-1** गोमुखआसन-१ (GS II 3, 16; HP I 20; SS V 9; VU V 16; DU III 1, 3; SAU I (3) 2), one of the thirty-two **āsana**s<sup>1</sup> mentioned by *Gheraṇḍa*. It consists in placing the feet on the ground—the right (ankle) touching the left side of the back and

left (ankle) the right side, keeping the body steady, and thus assuming the shape of a cow's mouth. According to VU, **gomukhāsana**<sup>1</sup> consists in placing the left heel on the right side of the waist and the right heel on the left side.

**gomukhāsana-2** गोमुखासन-२ (VS I 67, 70), one of the ten āsanas enumerated by *Vasiṣṭha*. Its technique lies in assuming erect sitting position and setting right ankle by the side of the left hip and vice versa. The position of hands is neither mentioned in VS nor found in HP or GS. In HP (Kaivalyadhāma edition, 1980), it is suggested that the palms are to be placed on the toes of the feet so as to resemble the ears of a cow. This, of course, makes the technique in tune with the name of the āsana.

**gorakṣa** गोरक्ष (HP I 5), a prominent *yogī* referred by *Svātmārāma* to offer his salutation to him. *Gorakṣanātha* is supposed to be the pioneer of *haṭhayoga*.

**gorakṣāsana-1** गोरक्षासन-१ (GS II 4, 25), one of the principal āsanas<sup>1</sup>. It consists in placing the two feet between the two thighs and the two legs with soles turned upwards so that they remain visible, covering the heels scrupulously with the hands upturned, contracting the throat (obviously by *jālandharabandha*) and gazing at the tip of the nose. Practice of this āsana<sup>1</sup> brings success to a *yogī*.

**gorakṣāsana-2** गोरक्षासन-२ (HP I 53-4), **bhadrāsana**.

**golākha** गोलाख (BVU 73), one of the nine nervous pathways, called *navadvārāṇi*, in the head. They are to be stopped by *khecari mudrā* for going into the *samādhi*<sup>1</sup> state.

**granthi-1** ग्रन्थि-१ (BVU 70; YKU I 67, 85; VU V 65), a hurdle in the way of *vāyu*<sup>1</sup> rising along the *suṣumnā*. According to YKU, *kuṇḍalinī*<sup>1</sup> has to overcome these obstacles before it can enter the *suṣumnā*.

**granthi-2** ग्रन्थि-२ (HP V 5, 13), accumulation of *vāyu* at one place in the body. Improper practice of *prāṇāyāma* leads the *vāyu* to a wrong direction which results into accumulation of *vāyu* at improper place causing several functional disorders.

**granthitrayabhedaka** ग्रन्थित्रयभेदक (HP II 67), that which pierces through the three knots. The practice of *bhastrikā* pierces the three knots. In yogic literature, these knots are known as *brahma-granthi*, *viṣṇu-granthi* and *rudra-granthi* and they are located at the navel-region, heart region and throat region, respectively. Since these knots are recognised as obstacles for free flow of *prāṇa* along the path of *suṣumnā*, they are to be pierced through.

**grahana-1** ग्रहण-१ (SK 9), taking. The fact that its material cause is sought if it is desired to produce anything, proves that every effect is to be found in its material cause and nothing else. This is *Gauḍapāda*'s interpretation of the word **grahana** in the phrase *upādānagrahana* उपादानग्रहण used in the SK.

**grahana-2** ग्रहण-२ (TSB 6), *kārya*<sup>1</sup> and *viśaya*<sup>4</sup> of the *vyāna amśa*<sup>1</sup> of *vāyu*<sup>1</sup>. It is most probably absorption of the nutrition by the tissues which is said to be the function of the *vyānavāyu*. *Vyāna* is generally described as *vyāpī* (cf. VB III 39). Absorption also is done all over the living organism.



**grahana** ग्रहण-३ (YS I 41; VB I 41, III 47, IV 14), one aspect of cognition as opposed to the other two aspects, viz., **grahītr** and **grāhya**. **Grahana**<sup>3</sup> is the act of cognition. In III 47 *Patañjali* distinguishes between **cittasvarūpa** and **cittavṛttis** and calls the latter **grahana**<sup>3</sup>. So does *Vyāsa*. In YS I 41, however, *Vyāsa* considers the **indriyas**<sup>1</sup> to be **grahana**<sup>3</sup> and takes the **puruṣa**<sup>1</sup> to be the **grahītr**. This is probably based on the significance of the locative case as ordinarily understood. *Patañjali* does not seem to have used the locative in this sense. By the locative case here he seems to mean "from among". If out of these three aspects of cognition one merges into another, the third automatically disappears. Hence there is left neither a **grahītr** nor any **grahana**<sup>3</sup>. Only that which was the **grāhya**<sup>3</sup> remains. This is **samāpatti**. *Grahaṇātmaka guṇas* are **guṇas**<sup>1</sup> appearing in the form of **grahana** (**indriyas**).

**grahītr** ग्राहीतृ (YS I 41), the knowing subject, which is one of the three facets of cognition, the other two being **grahana** and **grāhya**. VB, however, takes **grahītr** to be **puruṣa**<sup>1</sup> and distinguishes between **grahītr puruṣas**<sup>1</sup> and **mukta puruṣas**<sup>1</sup>. In this sense, **grahītr** is not **guṇātmaka** (of the nature of **guṇas**).

**grāhya** ग्राह्य (YS I 41), the object cognised. It is one of the three aspects of cognition. When the **grahītr** (the subject) of cognition merges into it **samāpatti** ensues. Then there is no **grahītr-grāhya** relation. The **grāhya** alone remains but no longer as the **grāhya** of the **grahītr**. *Patañjali* defines **samāpatti** as *tat* तत् assuming

an existence in its own right after absorbing the "tatstha". The *tat* was the **grāhya** before the **cittavṛtti** gave place to **samāpatti**. But in the state of **samāpatti** it can no longer be called a **grāhya**. *Patañjali* calls it only *tat*. **grāhyaśakti** ग्राह्यशक्ति (YS III 21). We perceive objects (which are not themselves lights), because our eyes are stimulated by the rays of light reflected from them. As a result of successful **samīyama** on what *Patañjali* calls **kāyarūpa** (light as reflected by a body) the **yogī** does not allow his body to reflect any light. In this way his body remains in complete darkness (*caṅkuṣaśāntasamprāyogaḥ* चक्षुःप्रकाशासम्प्रयोगः) and the **yogī** becomes invisible. Thus by **grāhyaśakti**, *Patañjali* means the ability of the body to reflect the rays of the light falling on it.

## gha—घ

**ghata-1** घट-१ = **ghatastha** घटस्थ (GS I 2, 9), **yoga**<sup>4</sup> which *Gheraṇḍa* has taught to *Caṇḍakāpāli*. Presumably, **ghatasthayoga** is another name for what is ordinarily known as **haṭhayoga** - and perhaps a better name. In this compound word **ghata**, of course, includes the mind. It does not mean only the body. The seven achievements of this **yoga** are: **śaṭkarma**, **āsana**<sup>1</sup>, **mudrā**, **pratyāhāra**<sup>1</sup>, **prāṇāyama**, **dhyāna** and **samādhi**<sup>1</sup> to each of which *Gheraṇḍa* devotes one chapter of his discourses. In this way while *Patañjali*'s **yoga** is *aṣṭāṅga* अष्टांग, *Gorakṣa*'s *śaḍaṅga* षडंग, *HP*'s *caturāṅga* चतुरंग, *Gheraṇḍa*'s

**hathayoga** is *saptāṅga* सप्तान्ग.  
**ghaṭa-2** घट-२ (YTU 20, 65, 66, 80; VU V 71, 74; HP IV 69), one of the four stages of progress in *yoga*<sup>4</sup>. By YTU it is described as union of *prāṇa*<sup>1</sup> and *apāna*, *manas* and *buddhi*<sup>1</sup>, and *jī-vātmā* and *paramātmā*, the last of these being further described as the characteristics of *samādhi*<sup>1</sup>. According to VU, in this state, after piercing the *suṣumnā* with it the steady *yogī* holds the *vāyu*<sup>1</sup> in the head (cf. *Gheraṇḍa*'s **nabhomudrā**). According to HP, while at the first stage his *brahmagranthi* is pierced and tinkling sounds are heard by the *yogī*, at this, the second stage the, *viṣnugranthi* is pierced and a mixture of many sounds and the sound of a kettle drum are heard.

**ghaṭa-3** घट-३ (GS I 6, 14), the body. Every living being acquires a body as the result of his or her own past *karmas*.

**ghaṭa-4** घट-४ (GS I 8), an earthen pot. Like an earthen pot the body should be baked hard in the fire of *yoga*<sup>4</sup>.

**ghaṭasūddhi** घटशुद्धि (GS I 8), purification of *ghaṭa*, that is, the body. Here the body has been equated with unbaked jar. In order to attain *yoga*, it must be conditioned and purified through the fire of various yogic practices.

**ghaṭasodhanakāraka** घटशोधनकारक (HP II 23), that which purifies the body. All the six cleansing processes are the means to purify the body (cf. *ghaṭasūddhi*).

**ghaṭasthayoga** घटस्थयोग (GS I 2), the *yoga* taught by *Gheraṇḍa*. It is the same *yoga* as it called *hathayoga* by HP.

**ghaṇṭikā** घण्टिका (G 83, 86), one of the nine *dhyānasthānas*. It is the lowest

part of the throat, the upper parts being *tālumūla* and the *lampikāsthāna* (spot). **Viśuddha dhyānasthāna** is situated inside the *ghaṇṭikāsthāna* (spot).

**ghanaprajña** घनप्रज्ञ (BY II 88-90), a synonym for *suṣupti* stage of consciousness. BY depicts three stages of consciousness, viz., *bahihprajña*, *antahprajña* and *ghanaprajña* denoting the *jāgrat*, *svapna* and *suṣupti* states respectively.

**gheraṇḍa** घेरण्ड (GS I 1), expounder of the *ghaṭasthayoga*. Through his famous treatise on *ghaṭayoga*, viz., *Gheraṇḍa Samhitā*, *Gheraṇḍa* has also been recognised as one of the expounders of *hathayoga*.

**ghoḍācolī** घोडाचोली (HP I 8), name of a *yogī*, mentioned by *Svātmārāma* to offer his salutation to him.

**ghora** घोर (SK 38), with *rajas*<sup>1</sup> predominant. It is generally believed to be one of the three kinds of *viśeṣas*, the other two being *śānta* (*sattva* predominant) and *mūḍha* (*tamas* predominant).

The *mahābhūtas* are generally supposed to be the *śānta*, *ghora* and *mūḍha viśeṣas*. But according to *Īśvarakṛṣṇa*, the *sūkṣmas*, *mātāpitṛjas* and *prabhūtas* should be those three *viśeṣas* which are *śānta*, *ghora* and *mūḍha* respectively. He does not appear to hold that the *mahābhūtas* are the *śānta*, *ghora* and *mūḍha viśeṣas*. If the *śānta*, *ghora* and *mūḍha viśeṣas* are considered to be the *mahābhūtas*, as is done by *Vācaspati Miśra*, then that should all be *tamas*<sup>2</sup> predominant. This position would not be acceptable to *Īśvarakṛṣṇa*.

**ghoṣiṇī** घोषिणी (NBU 9), the first *mātrā*<sup>1</sup>



of the **prāṇāyāma**<sup>2</sup>. If a *mantrayogī* मन्त्रयोगी dies when he is at this **mātrā**<sup>1</sup> of the **omkāra** he is reborn as the heir-apparent of an emperor. This is how MBU puts it.

**ghrāṇa-1** घ्राण-१ (SK 26; TSB 5, 9), one of the five **buddhīndriyas** (senses), the other four being **cakṣu**, **śrotra**, **rasanā** and **tvak**. It is the olfactory sense. According to TSB, the five **buddhīndriyas** (senses) are the **amśas**<sup>1</sup> of **vahni** and it is through this **amśa** of **vahni** by means of **prāṇa**<sup>1</sup> that **ahankāra**<sup>1</sup> is said to reside in **prthivī**.

**ghrāṇa-2** घ्राण-२ (TSM 141), the nose. It is the part of the body where from the **vyoma sthāna** (spot) begins.

### ca—च

**cakra-1** चक्र-१ (G 15, 60, 62, 63, 78, 80; GS III 34; TSM 60; YCU 6, 13). Of the nine **dhyānasthānas** only four are specifically mentioned by *Gorakṣa* as **cakras**. They are **ādhāra**, **manipūraka**, **anāhata** and **viśuddha**. The seats of these **cakras** have been described, but the word **cakra**<sup>1</sup> is not defined. Presumably these are nerve-centres which are situated by the side of or in the spinal cord. But of the remaining five **dhyānasthānas**, four are the nerve-centres above the spinal cord, and one in the region of the anus. Though this word is not defined even by *Gheraṇḍa*, the fact that he advises the *yogī* to meditate on the six **cakras**, one after the other, clearly shows that they are what *Gorakṣa* calls **dhyānasthānas**. TSM uses the word **cakra** in the compound **dvādaśārācakra**, which is a wheel-like structure with twelve

spokes and is situated in the **nābhi**. The spokes are supposed to bear the images of **viṣṇu** and other Gods. This **cakra** is compared to the web of a spider and **jīva**<sup>1</sup> is said to wander through its spokes, which may be the beginnings of the **nāḍīs**<sup>2</sup>.

Only ten **nāḍīs**<sup>2</sup> are mentioned in TSM, while according to *Gorakṣa*, the ten **vāyus**<sup>1</sup> operate in the form of **jīva**<sup>1</sup> through thousands of **nāḍīs**<sup>2</sup>. YCU mentions the following six **cakras**<sup>1</sup>: **ādhāra**, **svādhīsthāna**, **nābhi**, **hrdaya**, **viśuddha** and **bhrūmadhya**. The **cakras**<sup>1</sup> revolve by the **māyā** of **brahman**, according to TSM.

**cakra-2** चक्र-२ (SK 67), the potter's wheel. As the wheel goes on whirling by its own momentum, even when the potter has ceased to apply any force, so the body continues to live so long as the past **saṁskāras** have not spent themselves.

**cakra-3** चक्र-३ (VU V 15, 17), one of the eleven **āsanas**<sup>1</sup> mentioned in this *Upaniṣad*. It is just squatting with folded legs (**sukhāṣana**).

**cakra-4** चक्र-४ (VS II 12, 13), wheel of transmigration, a circle with twelve spokes that is said to support the body and is situated at the centre of the navel (**nābhi**) (cf. *kanda*). It is from this circle the individual self (**jīva**) is said to transmigrate due to its merits and demerits.

**cakradhārīṇī** चक्रधारिणी (VS III 6), a goddess who wears a wheel in her hand. She is the embodiment and personification of the second letter of **praṇava**, i.e., 'u'. **Cakradhārīṇī** has to be meditated upon during the **kumbhaka** phase of **prāṇāyāma**. She has been depicted as a young lady

of thirty years old with white complexion and riding on the eagle.

**cakṣu-1** चक्षु-१ (TSB 5, 9; SK 26), according to TSB, one of the five *amśas* of *vahni*. It is in the form of *cakṣu* that the *rūpa guṇa* resides in *vahni* and exists in the form of *vahni*. *Cakṣu* is one of the five *buddhīndriyas* (senses). A *buddhīndriya*<sup>1</sup> is not a part of the body or a physiological structure. It is, therefore, neither a physiological sense-organ nor any other part of the sensory apparatus; but in *Patañjali*'s language a *viśeṣa* of the *aviśeṣa asmitā*. The *cittas* are made up of *indriyas*.

**cakṣu-2** चक्षु-२ (ATU 5; YS III 21), the physical eye. A blue light is seen by the successfully meditating *yogī* on the spot inside between the two eyes (ATU). According to *Patañjali*, a *yogī* becomes invisible if by force of *samīyama* he prevents rays of light reflected by his body from falling on the eyes of others.

**cakṣu-3** चक्षु-३ (ATU 10), the visual nervous apparatus. *Brahman* in the form of a white light is seen by the *yogīs* by their *manas*<sup>1</sup> working in cooperation with the visual nervous apparatus, not by their eyes.

**cañcalatva** चञ्चलत्व (G 26; GS VI 19; HP IV 26), incessant motion. Life is incessant motion. For this reason it is difficult to grasp it.

According to *Gheraṇḍa*, when *kuṇḍalinī* reaches above the level of the eyes, no sensations are experienced and this is ascribed to its *cañcalatva*. What is meant seems to be that, *cañcalatva* being a characteristic of *prakṛti*<sup>1</sup> in general, different ranges of velocity of move-

ment act on different sense-organs, different velocities in the same range act in different ways on the same sense-organ so as to produce a sensation. Some such is the velocity of *kuṇḍalinī*<sup>1</sup> above the level of the eyes. As is done in the *Gītā* also, *cañcalatva* is ascribed to *manas*<sup>1</sup> in HP.

**caturakṣara** चतुरक्षर (BY IX 10), *omikāra* consisting of four syllables. BY considers *omikāra* as having four syllables, i.e., a अ, u उ, m म् and the *anusvāra* अनुस्वार (nasal sound).

**caturaśīti** चतुरशीति (HP I 33), eighty-four. *Śvātmārāma* considers eighty-four *āsanās* in all. Eightyfour has become a legendary number with the writers on *yoga*. The number eightyfour thousand or eightyfour lakhs probably mean innumerable. According to *Gorakṣa*, there are as many *āsanās* as the number of species of creatures.

**caturtha-1** चतुर्थ-१ (YS II 51), the fourth *prāṇāyāma* for which it is not at all necessary to inflate or to empty the chest. While for the *stambhavr̥tti-prāṇāyāma*<sup>2</sup>, which VB calls *tr̥tīya* तृतीय (the third) some respiratory movement is consciously or unconsciously performed before stopping the breath, the fourth entails no such movement at all. This ability is acquired gradually by practising the first three kinds of *prāṇāyāma* for a long time. *Patañjali*'s fourth *prāṇāyāma*<sup>2</sup> is the true *kevalakumbhaka*<sup>1</sup>.

**caturtha-2** चतुर्थ-२ (YS II 63), the fourth. This is related to the term *saptamasya*, i.e., fourth syllable of the seventh class of the letters. The fourth syllable of this class of letters is 'va' व . One



is directed to concentrate upon *va* व during *pūra* phase from *iḍā*.

**caturdala** चतुर्दल (G 11), with four petals.

The **paṅkaja** (lotus = **padma**) in the **ādhāra** is said to be **caturdala**. The epithets **padma** and **paṅkaja** are applied by *Gorakṣa* to two **cakras** only; viz. **ādhāra** and **anāhata**.

**caturmukha** चतुर्मुख (TSB 8), one of the twelve **adhidevatās** (gods) of the twelve **nāḍīs**<sup>2</sup>. These gods work the **nāḍīs**<sup>2</sup> and are said to preside over them. Presumably **caturmukha** is the god known as **brahma**.

**caturvāra** चतुर्वार (HP II 11), four times (in a day), i.e., in the morning, at noon, in the evening and at mid-night. The **sādhaka** is advised to practise **kumbhaka** four times a day.

**caturvīṣatitattva** चतुर्विंशतितत्त्व (MBU I (4) 3), the twentyfour principles. According to *Upaṇiṣadbrahmayogī*, they are:

5 **jñānendriyas** (senses),

5 **karmendriyas** (action organs),

5 **vāyus**<sup>1</sup> (kinds of reflexes),

5 **mahābhūtas** (elements), and

4 **antahkaranas** (internal organs).

In this text they are said to be *svakalpita* स्वकल्पित (self-made).

**caturvyūha** चतुर्व्यूह (VB, VM II 15, 16), having four aspects. Just as *Āyurveda* (Indian Science of Medicine) has four aspects like Disease, Cause of disease, Absence of disease and the Remedy, similarly, the **yoga**-science too can be explained as having four aspects like, —**samsāra** (cycle of birth and rebirth), the cause of **samsāra**, liberation, and the means of liberation.

**catuṣka** चतुष्क (HP I 33), a collection of four. Out of eightyfour legendary number of **āsanas**, only four are considered to be most important. These

are **siddha**, **padma**, **simha** and **bhadra āsanas**.

**catuṣkala** चतुष्कल (BVU 18), the four—the **viśva**, **taijas**, **prājña** and **turya**-aspects (cf. *Upaṇiṣadbrahmayogī*) of the **catuṣkala haṁsa**. It is not said what these four are. Presumably they are what are generally known as the four **puruṣas**<sup>1</sup>.

**catuṣṭayasyavṛtti** चतुष्टयस्ववृत्ति (SK 30), function of the four, three of which are (as mentioned in the previous *Kārikās*) **manas**<sup>1</sup>, **buddhi** and **ahankāra**<sup>1</sup> and the fourth, one or more of the ten **indriyas**<sup>1</sup>. **Buddhi**<sup>1</sup> and **ahankāra**, in this context, do not stand for what in the *Sāṅkhya* literature are called **mahat** and **ahankāra**<sup>1</sup>. **Buddhi**<sup>1</sup> and **ahankāra**<sup>1</sup> referred to in this *Kārikā* appear to be the **sāttvika ahankāra**<sup>1</sup> and **buddhi**<sup>1</sup>, which with **manas**<sup>1</sup> form the three aspects of **antahkaraṇa**. They are individual—not cosmic—and **catuṣṭayasyavṛtti**, a mental process in an individual.

**catuṣpīṭha** चतुष्पीठ (VU V 62), four vital centres. Between six **cakras** (from **mūlādhāra** to **ājñā**), there are these centres. In order to have meditation on **sahasrāra**, one should first pierce through the three **granthis** and then attain these four vital centres which are below the **sahasrāra**. However, the names of these **pīṭhas** have not been mentioned.

**candra-1** चन्द्र-१ = śaśi शशि = **somamaṇḍala** सोममण्डल (G 55, 66, GS III 30; HP III 48), one of the nine **dhyāna-sthānas**. In G 86 the order in which the three parts of the throat are given is **candraghaṇṭikālampikā** and in 56 **candramā** is said to be situated in the **tālumūla**, which is the uppermost

part of the throat. Thus the highest part of the throat is **candra** and the lowest **lampikā**; **ghaṇṭikā** coming in the middle at the level of the Adam's apple in male human beings. It is most probably a nervous structure and is supposed by GS to secrete a nectar which flows down to the **sūrya** below and is consumed there. **Viparītakaraṇīmudrā**—here standing on one's own head—is recommended for preventing this nectar from flowing down to the **sūrya**<sup>2</sup> in the **nābhi**.

**candra-2** चन्द्र-२ (G 43, 45; GS I 55) the left nostril.

**candra-3** चन्द्र-३ (G 43, 44), the moon. The *yogī* who calls up the image of the moon to his mind in the state of **prāṇāyāma**<sup>2</sup> attains bliss. The moon is supposed to be the presiding deity of **idā**<sup>1</sup> and the **somakalājala** is obviously nectar, which is supposed to ooze from the moon in the sky. Here it is said to ooze from the **candra dhyānasthāna** in the body. The *ambutattva* in the **kaṇṭha** is described as being of the shape of the 8th (= ½) moon.

**candra-4** चन्द्र-४ (HP III 14), left. For adopting the **mahāmudrā** pose, first the anus is pressed with the left heel and the right leg is stretched. Then the pose is repeated pressing the anus with the right heel and stretching the left leg.

**candra-5** चन्द्र-५ (YSU VI 70), **manas**<sup>1</sup>—which, along with the **prāṇas**<sup>1</sup> and the **indriyas**<sup>1</sup>, makes up a single organism—works as a whole. cf. **drṣṭi**<sup>3</sup>.

**candra-6** चन्द्र-६ (VB, VM III 27), moon. **Saniyama** on moon leads one to the knowledge of arrangement of the stars.

**candra -7** चन्द्र -७ (VS II 28, 29), the cooling effect (on the body) of the breath that flows through the **idā** (left nostril) is known as **candra** (moon) because moon is a symbol of coolness.

**candrasthiratva-1** चन्द्रस्थिरत्व-१ (HP I 27), stability of **candra**. **Candra** is located at the palate and **sūrya** in the navel. **Candra** is said to be constantly oozing nectar which is absorbed by the **sūrya**. Practice of **matsyendrāsana** stabilises the nectar oozing from **candra**.

**candrasthiratva-2** चन्द्रस्थिरत्व-२ (HP II 78, III 41-2, 63), another interpretation of **candrasthiratva** refers to the stability of semen. The position of legs in the **matsyendrāsana** prevents the ejaculation of semen thereby leading to longevity. The term **bindu** stands both for semen as well as nectar oozing from the **candra**.

**caramadeha** चरमदेह (VB IV 7), one who possesses final body, or highest form of the body. A **sanyāsī** who renounces the fruits of action possesses the highest form of the body. The actions of such a person can neither be said to be white nor black.

**carātmaka** चरालक (VS V 32), that which is mobile in character. The four signs or **rāśis** of the zodiac, viz., aries, cancer, libra and capricorn reside on the left side of the human body and they are of mobile characteristics.

**carpati** चर्पटि (HP I 6), a *yogī* of the **hathayoga** tradition, whose name has been mentioned by **Svātmārāma** in order to offer his salutation.

**caladrṣṭi** चलदृष्टि (ATU 6), gaze which is not directed at one point but shifts from point to point. If rays of light appear before a person who, with closed eyes, tries to see something with



his **caladrṣṭi**, that person also is a *yogī* (cf. **anusandhāna**), though the **drṣṭi** is to be made **acala** (motionless) in the end.

**cāndrāyana** चान्द्रायण (VS I 54), lunar phase. This is a particular observance which is supposed to be very rigorous (**kṛcchra**). A person undertaking this religious act consumes food only according to the lunar phases. For instance, on the first day of the lunar phase, he takes only one mouthful of food and so on, he gradually increases the intake of food till the full-moon day; then he reverses the process and starts decreasing the quantity till the new-moon day. This is called **kṛcchra-cāndrāyana-vrata** (cf. **tapas**).

**cālana** चालन (HP III 32, 113), manipulating. In HP, tongue is to be lengthened by the process of **chedana** (cutting), **cālana** (moving or rotating), and **dohana** (milking) for the successful practice of **khecarīmudrā**.

**cikitsā** चिकित्सा (HP V 1, 2), treatment. The erroneous practice of **yoga**, specially **prāṇāyāma** causes disharmony in humours leading to several ailments. The fifth chapter of HP (published in the Kaivalyadhāma edition) suggests several ways to treat such ailments (cf. **yoga-cikitsā**).

**cicchakti** चिच्छक्ति = **paramādevī** परमादेवी (YSU VI 47), one of the five **śaktis**. This **śakti** has its seat in the middle of the body (the chest)—not in the middle of the forehead. **Jīvātmā** also resides here. This is the teaching of YSU.

**cit** चित् (ATU 2, 13), though ordinarily translated as consciousness, it is very different from what in Western

psychology is called consciousness. Though **vr̥tti**<sup>1</sup> is not an appropriate word for it, *Pancaśikhācārya* speaks of a **jñānavr̥tti**<sup>1</sup>, which is implied in every **buddhivr̥tti**. *Patañjali* speaks of **puruṣa**'s<sup>1</sup> knowledge of the **vr̥ttis**<sup>1</sup> of the **citta**<sup>1</sup> with which it has **samīyoga**. This is a kind of introspection, which may be **cit**, as it is not a **cittavr̥tti**. **Brahman** is of the nature of **cit**, *sat* सत् and **ānanda**. We may or may not know what exactly **cit** is; but obviously by **citsvarūpa** and **cijjyoti** they mean **brahman**. Though it may not be quite correct to characterise **brahman** in this way (cf. *Advayatāraṇakopaniṣad*); for the purposes of having a working idea of **brahman** we can say that it is **cit**, which resembles our consciousness, but which is essentially different from it. It is some kind of **jñāna**—not knowledge as we understand this word.

**citi** चिति = **citiśakti** चितिशक्ति (YS IV 22, 34; VB I 3, 9, III 35), **puruṣa**<sup>1</sup>.

**citimūla** चित्तिमूल (VS III 62, 66), upper end of the shins: tibial tuberosity. This is the fourth vital point in the body starting from **pādānguṣṭha** (cf. **marmasthāna**).

**citiśakti** चितिशक्ति (VB, VM IV 34), pure consciousness i.e., **puruṣa**. Consciousness in itself is not object oriented. When all the evolutes of **prakṛti** are dissolved in their cause due to the realisation of knowledge of **puruṣa**, there remains pure consciousness.

**citta-1** चित्त-१ (YS I 33, 37, III 1, 9, 11, 12, 19, 34, 38; IV 4, 5, 15-16, 18, 21, 23; VB I 3; TBU I 31, 34, 49), the transmigrating soul. *Patañjali* gives the name **citta**<sup>1</sup> to the various

individuals, which are differentiations in *asmitā*, the latter being the matter of which the various *cittas*<sup>1</sup> are the various forms.

Being a *parināma*, *citta*<sup>1</sup> is also a mental construct like the other material and immaterial objects and a very convenient one too. *Sattva*<sup>2</sup> predominates in it. *Citta*<sup>1</sup>, being the predominant part of the total *drśya*<sup>1</sup>, are themselves called *drśya*<sup>1</sup> by *Patañjali*. Nevertheless, they are parts of the flux that *prakṛti* is. The ancient Hindu philosophers did not make a hard and fast distinction between the functions and the structures of the various parts of a human being. Strictly speaking they were right, because their theory is that active *prakṛti*<sup>1</sup> is always in motion. (cf. *calañcagunavṛttam* चलञ्चगुणवृत्तम्. (VB II 15). All the *prākṛta* (natural) substances, therefore, have only a *vyāvahārika* व्यवहारिक (pragmatic) reality. In *Patañjali*'s language, they are *parināmas*, in SK's terms *gunaparināma viśeṣas*. Their talking of an entity does not always point to a structural ultimate reality. They meant such an entity only when they spoke of *puruṣa*<sup>1</sup>, *ātmā*<sup>2</sup> or *brahman*.

The ancient Indian thinkers generally tried to understand differences of function in terms of different structures. Hence they freely spoke of *indriyas*, *manas*, *citta*, *jīva*, *prāṇa* etc. as if they were entities. In fact, they did not mean it.

The word *citta*<sup>1</sup> in the present context stands for cognitive, affective and conative functions of man woven into a system—the *krama* corresponding to which abides; though it is not

permanent like *puruṣa*<sup>1</sup>. It is not destroyed with the death of the body; yet it is not *kūṣasthanitya* and is ultimately to be disintegrated.

**citta-2** चित्त-२ (YS I 2, II 54, IV 15; GS II 19, III 59, 60, 61, 62, 63; G 69-73; TSB 5), only the perceiving, thinking, remembering, imagining, i.e., cognitive part of *citta*<sup>1</sup>—its cognitive aspect. *Patañjali*'s enumeration of *cittavṛttis* clearly shows that they are all cognitive mental processes. G and GS also seem to have used the word *citta*<sup>2</sup> in this sense.

TSB considers *citta* to be one of the five *aṁśas*<sup>1</sup> of *ākāśa* and considers its function to be *anusandhāna*. It is said to reside in *ap* and exist in the form of *ap* by *apānayoga* through the instrumentality of *jihvā*. It is supposed to be *rasaguna*.

**citta-3** चित्त-३ (YKU I 1, 62, 73, 78; YSU VI 58, 59, 69, 72, 75; HP IV 22), every kind of mental activity—cognitive, affective and conative. According to these thinkers, *vāsanā* and *saṁīraṇa* bring about mental activity. These two can be controlled by *mitāhāra*, *āsana*<sup>1</sup> and *śakticālana*, and through them *citta*<sup>3</sup>.

According to YSU, if *vāsanā* is made ineffective by *nādānusandhāna*, all the activities of *prāṇa*<sup>1</sup>, *indriya*<sup>1</sup> and *citta*<sup>1</sup> disappear.

According to *Patañjali*, *cittavṛttis* are controlled by *abhyāsa* and *vairāgya*; and as without a *cittavṛtti* there can be no other *vṛtti*<sup>1</sup> of *citta*<sup>1</sup>, all the *vṛttis*<sup>1</sup> of *citta*<sup>1</sup> are controlled by *abhyāsa* and *vairāgya*.

**cittadharma** चित्तधर्म (VB, VM III 15), characteristics of *citta*. They are two-fold: visible and invisible. Visible are cognitional and invisible are



inferential ones. *Vyāsa* enumerates seven types of invisible characteristics of *citta*. They are: (1) restricted state of mind; (2) virtue and vice; (3) subliminal impressions; (5) change; (6) life; volition, and (7) power. Since their existence is established only by inference they are invisible. *nirodha-dharmasamiskārāḥ pariṇāmo'tha jīvanam/ ceṣṭā śaktiśca cittasya dharmādarśana varjitaḥ iti//* निरोधधर्मसंस्काराःपरिणामोऽथजीवनम् । चेष्टाशक्तिश्च चित्तस्य धर्मादर्शनवर्जितः इति ॥

**cittaprasādana** चित्तप्रसादन (YS, VB, VM I 33), clarity of the mind. This can be achieved through cultivation of friendliness, compassion, joy and indifference towards happiness, pain, virtue and vice. **Cittaprasādana** has been further explained by *Vyāsa* as leading towards *sāttvika-dharma* which makes the mind clear and thereby one-pointed. *Vācaspati* explains it as undisturbed calmness. VB holds that mind becomes one-pointed and attains the capacity of not losing the state of steadiness (*prasannam cit-tam ekāgram bhūtvā sthirapadama-bhramśayogyatām labhata ityarthah* प्रसन्नं चित्तमेकाग्रं भूत्वा स्थिरपदमभ्रंशयोग्यतां लभत इत्यर्थः).

**cittabandhana** चित्तबन्धन (TBU I 27), concentration of mind. **Brahman** alone is here said to be the true object of concentration (*mūlam cittabandhanam* मूलं चित्तबन्धनम्).

**cittabhūmi** चित्तभूमि (VB I 1), stages of planes of the mind. They are five: *kṣipta* (raving), *mūḍha* (infatuated), *vikṣipta* (distracted), *ekāgra* (one-pointed) and *niruddha* (restrained). *Vyāsa* considers only *ekāgra* state of *citta* as conducive to the practice of *yoga* and attainment of *śamādhi*.

**cittavikṣepa** चित्तविक्षेप (YS, VB I 30, 31), mental distractions. They are also termed as *antarāyas* (impediments). *Vyādhi* (diseases), *styāna* (idleness), *saṁśaya* (doubt), *pramāda* (negligence), *ālasya* (sloth), *avirati* (lack of detachment), *bhrāntidarśana* (misapprehension), *alabdhabhūmikatva* (failure to attain any stage of concentration and *anavasthitatva* (inability to stay in the stage of concentration).

**cittavimukti** चित्तविमुक्ति (VB, VM II 27), liberation of *citta*. The seven-fold intuitive visions (*prajñā*) have been divided into two groups depending on their nature of achievement—those are: *kāryāvimukti* and *cittavimukti*. The latter is the result of the practice of the former. *Kāryāvimukti* leads to the *cittavimukti* wherein (1) the entire purpose of the intellect is fulfilled; (2) all the *guṇas* of the *buddhi* get dissolved into their own causes; and thereby (3) *puruṣa* transcends the *guṇas* and remains in *kevalī* state.

**cittaviśrānti** चित्तविश्रान्ति (HP I 32), mental repose. One of the benefits of *śavāsana*. Concentration of the mind upon breath in *śavāsana* brings forth the mental repose.

**cittavṛtti** चित्तवृत्ति (YS I 2), mode of cognitive consciousness, *Pramāṇa*, *viparyaya*, *vikalpa*, *nidrā* and *smṛti* are the *cittavṛttis* according to *Patañjali*. Since *Patañjali* includes dreams and dreamless sleep among the *cittavṛttis*, there is no moment in a man's life when no *cittavṛtti* is going on. In the first chapter of *Yogasūtra* *Patañjali* has described in great detail the *yoga*<sup>4</sup> which consists in training the mind so that it can remain, for a longer or shorter period, without

any **cittavṛtti** flitting through it. This state of mind is **samādhi**<sup>1</sup> in one sense and the **yoga**<sup>4</sup> of his first chapter (cf. VB).

**cittasthāna** चित्तस्थान (VM, VBh I 36), place of **citta** (mind). The eight-petalled lotus situated in between the abdomen and chest is considered to be the locus of **citta**. The same location has also been referred by YS in *sūtra* III 34. The **samīyama** on this particular lotus therefore brings about the knowledge of **citta**.

**cittasvarūpa** चित्तस्वरूप (YS II 54), **citta**<sup>1</sup> as it would be in the absence of any **cittavṛtti**. **Pratyāhāra**, according to *Patañjali*, consists in the **indriyas** (desires to enjoy) ceasing to function as if they were following the **citta**<sup>2</sup> who has stopped functioning. Though these desires cannot arise in the absence of every kind of awareness *Patañjali* has deemed it fit to speak separately of **cittavṛttinirodha** and **pratyāhāra**, which is the **nirodha** of affections and conations and is said to follow upon **cittavṛttinirodha**.

**cittasamvit** चित्तसंविद् (VB, VM III 34), intuitive knowledge of mind. The **samīyama** on **hrdaya** leads to the knowledge of **citta** (cf. **cittasthāna**).

**cittāntaragrāhya** चित्तान्तरग्राह्य (VB, VM, VBh, IV 21), one **citta** becoming an object of another **citta**. This condition will lead to infinite regressions (cf. **atiprasaṅga**).

**citratarāṅga** चित्रतरंग (BY IX 24), lustrous flame. The principle existing in the form of life in the heart of all the creatures is known as **viṣṇu** who shines like lustrous flame of smokeless fire.

**citrā** चित्रा (YSU V 27), one of the sixteen principal **nāḍīs**<sup>2</sup> according

to this *Upaniṣad*. It is called the **nāḍīs** of the perineum and its function is said to be secretion of a white liquid.

This **nāḍī**<sup>2</sup> is of special importance for attaining success in **vajrolī**, as by **vajrolī** they take the secretion of the **citrā nāḍī**<sup>2</sup> upwards and mix it with that of the **candra**.

**cidambara** चिदम्बर (DU IV 49), one of the holy places in the body situated in the centre of the heart.

**cidrasa** चिद्रस (TBU I 51), **cetana**. One expression used in this *Upaniṣad* is **jñānamayī** ज्ञानमयी **vṛtti** (47), which is not a **vṛtti** or the **citta**<sup>1</sup>, but a higher form of consciousness as opposed to **vṛttijñāna**—another expression used in this text.

While every **vṛttijñāna** is a conscious process in an individual **citta**<sup>1</sup>, the **jñānamayī vṛtti** is universal consciousness which the **yogīs** are said to acquire when they reach the consummation of their **yoga**<sup>4</sup>.

**cidātman** चिदात्मन् (BY IX 44), of the essence of consciousness.

**cidudaya** चिदुदय (SSP I 25), awakening or dawn of consciousness or self-realisation. Due to **cidudaya**, the consciousness attains five characteristics of **sadbhāva**, **savicāra**, **kartrtva**, **jñātrtva**, and **svatantratva**.

**cintana** चिन्तन (TSM 31, 147), contemplation. **Cintana** of **paramātman** is said to be **dhyāna** in this text. According to G also, **dhyāna** is contemplation on God.

**cintā** चिन्ता (NBU 41, 51; G 76), **cittavṛtti**. According to NBU, **nāḍānusandhāna** implies cessation of all the **cittavṛttis**. According to G, **dhyāna** is a state in which there is no **cittavṛtti**. In that state the **citta**<sup>1</sup>



merges in the one Supreme Reality (*ātman*<sup>2</sup>).

**cintya** चिन्त्य (TBU I 8; ABU 6), capable of being grasped in some way. **Brahman** is **cintya** in this sense; though He is sometimes mentioned as **acintya**, because we cannot form a clear cut concept of Him.

**cinmaya** चिन्माय (TBU I 9), of the nature of consciousness, which is not the consciousness of any individual *citta*<sup>1</sup>, but pure consciousness (*cetana*). cf. *cit* and *cidrasa*.

**cinmātra** चिन्मात्र (TSM 31), *ātman*, who is *cinmaya*.

**cūlitala** चुलितल (YKU II 36), the name of the neck, which point the tip of the tongue can touch when it has been pulled for a long time and made sufficiently long. The *yogīs* who practise *khecari* pull their tongue to increase its length.

**cetana-1** चेतन-१ (SK 55; VB IV 23), conscious. **Puruṣa**<sup>1</sup> is said to be conscious. But the consciousness of **puruṣa**<sup>1</sup> is very different from the cognitive, affective or conative consciousness studied by the modern mentalistic psychologists. Words like super consciousness and transcendental consciousness are used for this consciousness. We can see its reflection in what we call self-consciousness and introspection which are the contribution of **puruṣa**<sup>1</sup> to **puruṣa**<sup>2</sup>. **Cetana**<sup>2</sup> **puruṣa**<sup>1</sup> is subject to the miseries of old age and the agony of death because of its association with *liṅga*<sup>1</sup>.

**cetana-2** चेतन-२ (VB II 5, 15, 34), conscious in the sense in which we understand this term. VB has divided the sources of pleasure and pain into conscious i.e. sentient being and insentient objects.

**cetanā-1** चेतना-१ (SK 20; VB II 20), consciousness. According to *Īśvarakṛṣṇa*, the *liṅgas*<sup>1</sup> are by nature devoid of *cetanā*. They appear to be conscious because of their *samiyoga* with **puruṣas**<sup>1</sup>, the lone *cetanā* principle. According to *Patañjali*, *cittas*<sup>1</sup> are conscious beings by virtue of *sattva*<sup>2</sup> predominating in them. cf. *pratyakcetanā*.

**cetanā-2** चेतना-२ (BG XIII 6), empirical consciousness manifested in and through body and senses.

**ceton'ga** चेतोऽङ्ग (BG IX 7), (having) consciousness as component. *Jīva* has consciousness as its component.

**cetomātrasvarūpa** चेतोमात्रस्वरूप (BY IX 26), of the nature of pure consciousness. In the interior space of heart, *ātman* resides which is of the nature of pure consciousness.

**ceṣṭā** चेष्टा (VB III 15), volition. One of the seven characteristics of the imperceptible mind. Other six are: (1) restricted state of mind (*nirodha*), (2) virtue and vice, (3) subliminal impressions, (4) change, (5) life, and (6) power (*śakti*). Perceived mind has only one characteristic of cognition.

**caitanya-1** चैतन्य-१ (VB I 9; GS VII 20; ATU 13). VB has called it the *svarūpa* (own form) of **puruṣa**<sup>1</sup> just as one would speak of the beauty of the beautiful. According to GS and others, *ātman*<sup>2</sup> like the *Sāṅkhya* **puruṣa** is **caitanya**. But He has no 'consciousness' as this word is understood by the English-speaking people today. His *cetanā* is neither cognition, nor affection nor conation. It is not a process of consciousness. In ATU, **caitanya** is described as the shining light localised in the *sahasrāra*, or in the *buddhiguhā*, or

else in the **brahmarandhra**, which is the sixteenth **ādhāra**. The light seen here is called *turyacaitanya* by ATU. **caitanya-2** चैतन्य-२ (GS III 39), the waking (roused) condition. The *yogī* rouses his **kuṇḍalinī** i.e. brings it in- to the **caitanya**<sup>2</sup> state by **yonimudrā** and then merges his existence into this **śakti**. This **śakti** which is there in every human being remains asleep (*acaitanya* अचैतन्य) so long as it is not roused by **yoga**<sup>4</sup>.

**caitanya-3** चैतन्य-३ (SSP I 48), awareness. One of the five constituents of internal organs and has the following five characteristics: *vimarśa* (deliberation), *anuśīlana* (pursuation), **dhairya** (courage), **cintana** (reflection), *niṣprhaṭva* (desirelessness). (cf. **antahkaraṇpañcaka**).

**codaka** चोदक (BVU 51), one of the three kinds of **ācārya** (**guru**<sup>2</sup>). This **guru**<sup>2</sup> only prompts the disciple and does nothing more. He cannot make his pupils realise the ultimate Reality or Truth.

**caurangī** चौरंगी (HP I 5), one of the **hathayogins** falling in the tradition of *Svātmārāma*. *Svātmārāma* has enumerated his name in order to give his salutation to him.

## cha—छ

**chāyā** छाया (VU V 41), an obstruction raised inside the body which prevents **prāṇa** from rising along any **nāḍī** other than the **suṣumnā**. *Upaniṣadbrahmayogī* mentions **idā**<sup>1</sup>, **pingalā** and **kuhū** as those other **nāḍīs**<sup>2</sup>. **Uddiyanabandha** raises an obstruction like this. This is why they call it *mārgatrayanirodhaka* मार्गत्रयनिरोधक (obstructor of three paths).

**chidra** छिद्र (VB, VM, IV 27; BY II 152), discontinuity, gap, interval. The continuous flow of the **vivekakhyāti** is disturbed due to the intermediary occurrences of other notions such as 'I am', 'It is mine', 'I know' etc., because of the residue of the past subliminal impressions (**saṁskāras**). This discontinuity or gap is known as **chidra**.

**chinnapāśa** छिन्नपाश (KU 22), bonds cut asunder. Here the **pāśa** (bondage) refers to the cycle of birth and death.

## ja—ज

**jagatprāṇa** जगत्प्राण (VS III 56), universal **prāṇa** (cf. **mahāprāṇa**) that transcends the body, of the nature of void, is eternal, immovable, ether, and is bliss. It is in such a **prāṇa** one should merge one's self and attain brahmanhood.

**jaṅghā** जंघा (KU 6, 13), shank, the lower leg from knee to ankle. The two shanks, the two ankles, the two knees, the two thighs, the anus and the genitals, are to be properly placed to get into the pose most conducive to raise **vāyu**<sup>2</sup> from **mūlādhāra** to **nābhīśa**. *Marmajaṅghā*, therefore, is the kneejoint rather the innermost part of the kneejoint which is probably a nervous structure. It is a band that is to be cut by **yoga**<sup>4</sup>.

**jaṅghāmadhya** जंघामध्य (VS III 62, 66), middle of the calf. Traditionally, **jaṅghā** means thigh and **jaṅghāmadhya** denotes middle of the thigh. But according to the measurements of the distance that *Vasiṣṭha* has provided for the location of this point, **jaṅghāmadhya** means 'middle of the calf'. It is ten fingers

above the ankle and thus is the third vital point in the body.

**jaṭharāgni** जठरग्नि (GS I 19, II 30) gastric heat, probably the chemical changes inside the stomach which generate heat and help digestion. **Agnisāra**, **śuṣkabasti**, **mayūrāsana** and all the **mudrās** promote gastric combustion.

**jaḍa** जड (TBU I 20), the incompetent action-organs like speech (cf. *Upaniṣadbrahmayogī*), which cannot express **brahman** by word or deed. These organs are, therefore, to be silenced. Silence in this sense is to be practised by the *yogīs* as a **yogāṅga** here called **mauna**.

**jana** जन (BY III 20), living beings are born again at the time of new creation. Therefore, they are called **jana** (*jāyante tu punaḥ sarge* जायन्ते तु पुनः सर्गे).

**janana** जनन (SK 12), producing, causing to arise. **Janana** is one of the four **vr̥ttis** of the **guṇas**, the other three being **mithuna**, **abhibhava** and **āśraya**. According to this text, any **vr̥tti**<sup>1</sup> of one **guṇa**<sup>1</sup> can produce the **vr̥tti**<sup>1</sup> of another **guṇa** just as two of them can coalesce to form a third **vr̥tti**<sup>1</sup>. The former process *Īśvarakṛṣṇa* calls **janana**, the latter **mithuna vr̥tti**<sup>1</sup> of **guṇas**<sup>1</sup>.

The meaning seems to be that, though all the three **guṇas**<sup>1</sup> are present everywhere, each **krama** of the **guṇas** goes by the name of the **guṇa**<sup>1</sup> which predominates in it. E.g. the **kramas** corresponding to **cittas** are called **sattva** because **sattva** predominates in them. If a **cittavr̥tti** prompts a bodily activity this would be the **janana** of **rajas**<sup>1</sup> by **sattva**<sup>2</sup>. *Īśvarakṛṣṇa* seems to believe that after **janana** the new

**vr̥tti**<sup>1</sup> is different from the parent **vr̥tti**<sup>1</sup> in the sense that the predominant **guṇa**<sup>1</sup> is the parent **vr̥tti**<sup>1</sup>.

**janasaṅga** जनसंग (HP I 15), public contact. One of the six disturbing factors in the path of **hathayoga**. **Yoga** practice gets futile by too much public contact. Hence it is to be avoided.

**janasamisada** जनसंसद (BG XIII 10), group of people. Here it means ordinary, unenlightened and indisciplined people. Keeping away from such people is recommended for a *yogasādhaka* (cf. **janasaṅga**).

**janoloka** जनोलोक (VB III 26; NBU 4, 16), fifth of the seven *bhuvanas* mentioned by VB. **Brahmapurohita**, **brahmakāyika**, **brahmamahākāyika** and **amara** are the classes of gods who reside there. For NBU it is one of the six higher regions above the earth. By those who imagine the universe as a **hanisa**, **janoloka** is imagined in the heart of the swan. If a *mantrayogī* मन्त्रयोगी dies while he is at the tenth **mātrā**<sup>1</sup>(**dhr̥ti**) of the **praṇava**, he is born in this region of the universe.

**janma** जन्म (KU 20; YS II 12, 39, IV 1), birth. If the **suṣumnā** is successfully cut by the **irodhārāṇā** prescribed in KU the *yogī* who succeeds in doing this, is not born again. **Janmakathantā** (YS II 37) means all about the 'how' and 'why' of one's present birth (— life).

**janmakathantāsambodha** जन्मकथन्ता-सम्बोध (YS II 39), keen curiosity about the why and how of our life here, which arises when **aparigraha** becomes an integral part of a *yogī*'s mental constitution. According to VB, it is *ātmabhavajijnāsā* आत्मभवजिज्ञासा (curiosity to know about oneself).



**janmādikāraṇa** जन्मादिकारण (VS VI 8), cause of birth and liberation. *Sat*, *pranava* or *om* is regarded as the cause of birth and liberation.

**japa-1** जप-१ (YS I 28; TSM 34; DU II 12-16; SAU I (2) 1, 10), repetition of the sacred **mantras**<sup>1</sup>, of which *Patañjali* mentions only **om**. According to TSM, **japa** is one of the ten **tapas**, which are obviously **niyamas**<sup>1</sup>; because their enumeration follows that of **yamas**<sup>1</sup> and is followed by a description of **āsanas**<sup>1</sup>.

But the seer of the *Unaniṣad* has not called them **niyamas**<sup>1</sup>, probably because this word could not be made to fit in the metre.

It appears, however, that TSM has used all the names of *Patañjali*'s **yogāṅgas** in a double sense. In one sense, e.g., there are the ten **niyamas**<sup>3</sup> enumerated in 33-34, but in another sense devotion to Absolute is **niyama**<sup>2</sup>. According to DU and SAU, **japa** is of two types, viz., **vācika** (of the nature of words) and **mānasika** मानसिक (of the nature of the psyche): **Vācika japa** is further divided into two classes, viz. **upāṁśu** and **uccaiḥ**. **Mānasa** also is of two types, viz. only in **manas** and in **dhyāna** state of **manasa**. By SAU, **japa** is defined as the repetition of a **mantra** which does not go contrary to the *Vedas* and is imparted by the **guru**<sup>2</sup> in the prescribed manner.

The **mānasa** variety is considered to be more effective by this text than the **vācika** one.

**japa-2** जप-२ (VS I 64, 65), repetition of **mantras**, one of the ten **niyamas**. Chanting of **mantras** in a prescribed manner is **japa**. **Japa** is said to be three-fold: **uccaiḥ** (recited loudly),

**upāṁśu** (muttering) and **mānasa** (mental recitation). **Upāṁśu** is thousand times better than **uccaiḥ** and **mānasa** is still thousand times better than **upāṁśu**.

**japayajña** जपयज्ञ (BY VII 55), sacrifice in the form of **japa**. Devotees of *Vedas* are advised to recite **gāyatrī-mantra** while facing the sun with auspicious attitude (*śivasamikalpa*). This is performed with the help of *bibhrad-anuvāk* बिभ्रद् अनुवाक् and *puruṣasūkta* पुरुषसूक्त etc.

**jaya** जय (NGB III 5), achievement of stability. After the achievement of stability in **samīyama**, a consciousness of **samādhi** dawns in the **sādhaka**.

**jayā** जया (VS II 39), name of a **nāḍī**. *Vasiṣṭha* simply refers to the name of this **nāḍī** but he has not included it among the fourteen important **nāḍīs** enumerated by him. This **nāḍī** is located in the left side of the body (*savyabhāge jayā jñeyā* सव्यभागे जया ज्ञेया) (cf. **nāḍī**).

**jala** जल (VB III 14), ap.

**jalabastikarma** जलबस्तिकर्म (HP II 29), one of the six purificatory processes described by *Svātmārāma*. Assuming **utkaṭ āsana** in the water coming up to the navel and inserting a tube in the anus, one should contract the anal sphincters in such a manner that the water enters the colon (cf. HP II 27). This practice washes the interior of the colon thoroughly, therefore, it is considered a purificatory process. The practice of **jalabastikarma** invigorates the humours and the sense-organs, bestows lustre and stimulates digestion.

**jāgara** जागर (VU II 60), the wakeful state. **Brahman** is said to be beyond



wakeful state since it is devoid of change and the like.

**jāgrat** जाग्रत् (YCU 74, 82; VU I 6, IV (I) 6-10), the waking state. For YCU **jāgrat** is one of the four **avasthās** of the living being (probably reference is to man), the other three being **svapna**, **suṣupti** and **turiyā**. Of these the enjoyer (=experiencer) of **turiyā** alone is **omkāra**.

In these four **avasthās** man presents four different kinds of phenomena. The activities of the **jāgrat avasthā** are **sthūla** (concrete), those of the **svapna avasthā** *pravivikta* प्रविचिक्ता (abstracted). The **suṣupti avasthā** consists of **ānanda** (bliss) and the **turiyā** of complete **jñāna** (illumination-realization).

According to VU, **jāgrat** is one of the three **avasthās** viz. **jāgrat**, **svapna** and **suṣupti**. The thirtysix **tattvas** mentioned in I 7 of this text will not however, be complete if there are only three **avasthās**.

In IV (I), 6-10 this *Upaniṣad* also speaks of four **avasthās**. **Jāgrat** is here the first state of each phase of **jīvanmukta's** life. These phases are called **bhūmis** in this text.

**jāti-1** जाति-१ (YS II 13, 31 IV 2, 9), a particular life. **Jātyantaraparīṇāma** is passing from one life to another and *jātyavyavahita* जातिव्यवहित means 'being in a different life'.

Being born as a particular individual in a particular situation (= environment) is one of the **vipākas** of **karmāśayas**, the other two being **āyu** and **bhoga**.

**jāti-2** जाति-२ (YS III 53), species (= quality). Two fruits, being of the same quality (species), name, shape, size etc. and thus indistinguishable, can be

distinguished by **vivekajñāna**.

**jānu** जानु (HP I 19; VS III 67), knee. One of the eighteen vital points in the body (cf. **marmasthāna**).

**jālandhara** जालन्धर (G 32, 36; HP II 45, III 69-71; GS III 10, 11, 15, V 59, 70; YTU 26, 119; YCU 45, 50, 51; SAU I (7) 11; DBU 78; YKU 41, 51; YSU I 103, 111, V 39), one of the important **bandhas**<sup>5</sup> which if a *yogī* masters, attains success in *yoga*<sup>4</sup>. It consists in constriction of the throat by touching the chest with the chin. When the **jālandharabandha** is clamped, **pīyūṣa** (nectar) does not flow down to **agni** and the *yogī* does not suffer from any **vāyudoṣa**. The **somakalājala** oozing in the **somamaṇḍala** is retained there.

YCU and DBU claim for this **bandha** that it prevents the secretions of the brain from flowing down below the throat. This cures the diseases of the throat and prevents the **kuṇḍalinī**<sup>1</sup> (**marut**) from dropping again to the **ādhāra**<sup>1</sup> from where it had risen.

This **bandha** forms a part of **bhadrāsana**, **śimhāsana**, **mahābandha** as well as of **sūryabhedha** and **ujjāyī** varieties of **kumbhaka**<sup>1</sup>. Many texts prescribe this **bandha** after the **pūraka**<sup>1</sup> phase of **prāṇāyāma**<sup>2</sup> so that the breath may not escape.

YSU declares that by a regular daily practice of **jālandhara** the *yogī* achieves **vāyujaya** and advises blocking the throat by pressing the chin against the chest with force.

YTU considers this **bandha** to be one of the twenty members of **haṭhayoga**. cf. **kaṇṭhamudrā**.

According to YKU, straightening the back while the throat is blocked by this

**bandha** makes the **prāṇa**<sup>2</sup> enter the **suṣumnā**.

**jijñāsu** जिज्ञासु (BG VII 16), the seeker of knowledge. One of the four kinds of the devotees of God. Others are: (1) **ārta**, (2) **arthārthī** and (3) **jñānī**.

**jītavāyu** जितवायु (VS IV 58), one who has conquered **prāṇa** through the practice of **prāṇāyāma** (cf. **prāṇajaya**, **prāṇāyāma**). One of the essential means for the attainment of **samādhi**.

**jīātman** जितात्मन् (BG VI 7), one who has conquered one's self. A man who has subdued the aggregate of the body and the senses and has attained the tranquillity of mind renouncing all the fruits of actions is known as **jīātman**.

**jīendriya** जितेन्द्रिय (TBU I 3), a person who has no desire whatsoever for things enjoyable through the senses. Such are those who realise **brahman** (the One Supreme Reality). cf. **indriya**.

**jihvā** जिह्वा (TSB 5, 9; VB III 9), one of the five **amśas**<sup>1</sup> of **vahni**. **Citta** is said to reside in **ap** and exist in the form of **ap** by means of **jihvā**. According to VB and other texts on ancient Indian psychology, **jihvā** is the sense of taste, ordinarily translated as tongue. Like the names of the other sense organs, it is a name given to a part of the body as well as to that subtle sense which transmigrates with the transmigrating soul.

**jihvāmūla** जिह्वामूल (VS III 71), the root of the tongue, the thirteenth vital point in the body (cf. **marmasthāna**). Its location is four fingers above the jugular notch (cf. **kanthasthāna**).

**jihvāśodhana** जिह्वाशोधन (GS I 26, 29), one of the three kinds of **dantadhauti**.

The index finger, the middle finger and the ring finger are introduced into the throat and the impurity of the tongue rubbed out. If the tongue is slowly rubbed in this manner every day, **kaphadoṣa** is warded off.

**jīva-1** जीव-१ (YCU 73, 84), living being also called **jīvātmā** as opposed to **ātmā** (= **paramātmā** = **brahman**). **Jīva** is bound by the **indriyas**<sup>1</sup> and has **mamatva** ममत्व (sense of ownership). **Paramātmā** has none of these bondages. **Jīva** repeats the **so'ham mantra** to achieve **brahman**, the Lord, the One Supreme Reality.

**jīva-2** जीव-२ YCU 90; G 25-8; GS V 79; VB III 39), life. So long as there is no expiration, YCU and GS declare, life does not cease. Hence nobody can die in the state of **ābhyantara-kumbhaka**<sup>1</sup>. The theory seems to be that the last act of respiration must be an exhalation.

G considers that the ten **vāyus** take the form of **jīva** and VB considers that the combined function of the **indriyas**<sup>1</sup>, which itself is of the nature of the five **vāyus** takes the form of **jīva** (the living being). According to G, while **jīva**<sup>1</sup> can be taken to correspond to **Patañjali's citta**<sup>1</sup>, **jīva**<sup>2</sup> is only life. cf. **citta**.

**jīva-3** जीव-३ (SSP I 54), individual self. This individual self has been described as having five states of consciousness—**jāgrat**, **svapna**, **suṣupti**, **turiya** and **turiyātita**.

**jīvajāti** जीवजाति (G 5), species of the creatures. **Gorakṣa** considers that there are as many number of **āsanas** as there are species (i.e., eightyfour lakhs in number).

**jīvanmukta-1** जीवन्मुक्त-१ (YSU I 47, 159; YKU III 33-4; MBU I (4) 3, II (3) 7,



(5) 2; VU I 16, IV 1, V 76; TBU IV 1-32), a person who has realised **brahman** and experienced the state of perfect **ānanda** (bliss), pure and free from all duality. Such a person may live for some time remaining perfectly unattached to anything in the world. According to YSU, a **jīvanmukta** is the person who is truly and wholeheartedly devoted to the **anāmaya** (= **viṣṇu** = **brahman**), who is other than the ninety-six **tattvas**<sup>3</sup>, and who has shed all ignorance and its consequences. **Jīvanmukti** (liberation while alive) is here said to have four stages of its own. It starts when the **yogī** realises his true self, that he is **brahman**. At the second stage this realization gets unmistakably established. At the third stage **jīvanmukta** ceases to perceive objects as objects and at the fourth stage belief in absolute monism becomes his second nature. Then **brahman** pervades the **jīvanmukta** as sky, or water pervades a pot empty in wide space, or filled with water in the ocean. These stages form a continuum of which the members merge one into the other. No hard and fast line being drawn between the two adjacent members; i.e., the difference between the two adjacent stages of **jīvanmukti** (liberation while alive) is imperceptible as is the difference between the adjacent colours of the solar spectrum. All the stages together make up a single whole.

**jīvanmukta-2** जीवन्मुक्त-२ (YTU 106), a state of **samādhi** which ensues on a successful **dhyāna** of **nirguṇa** (not with the **guṇas**) **brahman**. On attaining this state, if the **yogī** wishes to leave the body, he can do so and

become finally **mukta**.

**jīvanmukti** जीवन्मुक्ति (NGB II 2), emancipation while alive. When **kleśas** are attenuated due to the practice of **kriyāyoga**, there sets in the flow of discriminative knowledge (cf. **vivekakhyāti**) which culminates into realisation. This realisation renders the **kleśas** too impotent to act like the seeds that are burnt in fire and rendered impotent enough to sprout any more. Such a state of man is called a state of **jīvanmukti** (cf. **paramamukti**).

**jīvabhrāmaka** जीवभ्रामक (VBh I 5), cause of the transmigration of **jīva**. It is due to the impressions of modifications of **citta** that the **jīva** transmigrates from life to life.

**jīvābhidhā** जीवाभिधा (YTU 11), **jīva**<sup>1</sup> so called. In fact, **jīvātmā** is **paramātmā**. That **paramātmā** is called **jīva**<sup>1</sup> when **ahankṛti** arises in Him as a wave arises in water. Then He adopts a body made up of the five **mahābhūtas** (elements) organised into the seven **dhātus** and subject to **sukha** and **duḥkha**. This body is **guṇātmaka** (of the nature of **guṇas**) while **paramātmā** is **guṇātīta** (beyond the **guṇas**) but when connected with a body he is called **jīva**<sup>1</sup>.

**jīveśvara** जीवेश्वर (ATU 3), **jīva**<sup>1</sup> and **īśvara** as two, as distinguished one from the other. This distinction is, however, unreal. In fact there is only one reality—the **brahman**.

**jīrmbhana** जृम्भण = **vijrmbhana** विजृम्भण (GS V 64, 65), yawning. The sphere of action of the **devadatta vāyu** is yawning. It is by virtue of this nervous (autonomic) function that we yawn.

**jaivatanmātra** जैवतन्मात्र (TSB 7), the **tanmātrā** in the sensory cells of a

sense organ. In every sense organ, according to G and TSB, there is a **tanmātrā** corresponding to the one in the object outside, which stimulates the **jaivatanmātra**. This is why there is an adequate stimulus for each sense organ.

**jñā** ज्ञ (SK 2), **puruṣa**<sup>1</sup>, which is one of the three things to be known for complete eradication of misery, the other two being **vyakta** and **avyakta**.

**jñātā** ज्ञाता (TSB 8), he who knows. It is a component of the human being which is not included in this text among the **āṅgas**<sup>1</sup>. Only twelve **āṅgas** are mentioned—five limbs of the mechanism of action and five of that of cognition.

**Jñātrtva** which is said to be the function of **antahkaraṇa**, not being behaviour in any sense, the **jñātā antahkaraṇa** is not an instrument of any kind of behaviour—knowing, feeling or acting. This is why it is not included among the **āṅgas**<sup>1</sup>.

**jñātājñātā** ज्ञाताज्ञात (YS, VB, VM, VBh IV 17), known and unknown. The objects that are said to be known are those which affect the mind-stuff and those that do not affect are said to be unknown.

**jñātrtva** ज्ञातृत्व (TSB 9), **antahkaraṇa**. As a constituent of the human organism it is the self and is not included by this text among the twelve **āṅgas**.

**jñāna-1** ज्ञान-१ (SK 23, 44, 64; YS III 54, IV 31), supreme realization *nāsmi* नास्मि, *na me* न मे, *nāhami* नाहं (neither I, nor mine, nor me) as a **bhāva**, which an aspirant with **jñāna**<sup>2</sup> develops in course of time, and which brings **apavarga** to him. *Īśvarakṛṣṇa* posits a causal connec-

tion between **jñāna** and **apavarga**; but since according to him, **rāga** perpetuates **saṁsāra**, **virāga** is also necessary for gaining **apavarga**.

What *Īśvarakṛṣṇa* calls **jñānabhāva**, *Patañjali* calls **vivekakhyāti**. Besides bringing omniscience, **jñāna** leads the person blessed with it to **kaivalya**. Hence *Patañjali* calls it **tāraka**.

**jñāna-2** ज्ञान-२ (SK 69), systematic knowledge which an aspirant can obtain by testimony. Such a knowledge is contained in the *Kārikās*. It was imparted by the sage *Kapila* to *Āsurī* for the benefit of **puruṣas**<sup>2</sup>. It was revealed to the sage *Kapila*, but to the student and the person desirous of obtaining release from suffering it is now available in the form of testimony. The view that, practice of **yoga** as **samādhi**<sup>1</sup> is essential for the **viññāna**, does not therefore seem to be acceptable to *Īśvarakṛṣṇa*.

**jñāna-3** ज्ञान-३ (YS III 16-19, 22, 25-9, 35, 52), correct knowledge which is obtained by **samīyama**.

**jñāna-4** ज्ञान-४ (YS I 8; TSB 6), ordinary knowledge gained by any of the **pramāṇas** which unlike **jñāna**<sup>1-2-3</sup> may be true or false. TSB considers it to be **viśaya** of **antahkaraṇa**.

**jñāna-5** ज्ञान-५ (HP IV 60), awareness of objects. HP identified this awareness of objects, i.e., knowledge with the mind, because it is had in and through mind. It is maintained that in order to attain **unmanī** state both the awareness of objects (mind) and objects themselves need be transcended.

**jñānakarmasamīyoga** ज्ञानकर्मसंयोग (BY IX 28), synthesis of knowledge and action. This is the essential condition to realize the highest **puruṣa**. The



puruṣa cannot be attained by separating these two hence one should resort to both of them.

**jñānādīpti** ज्ञानदीप्ति (YS II 28), knowledge leading to the realization of Truth. The truth to which all the Sāṅkhya philosophers, including *Patañjali* refer is that **puruṣa**<sup>1</sup> is an entity absolutely different from all that is **prākṛta** (of **prakṛti**<sup>1</sup>), including the **citta**<sup>1</sup>. As a *yogī* progresses in his mastery of the *yogāṅgas* he gets more and more of the knowledge leading to a realization which *Patañjali* calls **vivekakhyāti**.

**jñānanetra** ज्ञाननेत्र (ABU 21), eyes of wisdom. It is only through the eyes of wisdom one can perceive **brahman**.

**jñānayoga** ज्ञानयोग (TSM 23, 27), one of the two ways in which the mind can be set in the right direction and withdrawn from distracting objects, the other way being **karmayoga**. Unswervingly fixing of the mind on the highest good is **jñānayoga**. Prescribing the attainment of **karmayoga** and **jñānayoga** simultaneously, as is done here, is a characteristic of *smārta* स्मार्त (of *smṛtis*) literature.

**jñānavṛtti** ज्ञानवृत्ति (VB II 20, IV 22), introspection of **cittavṛttis** by **puruṣa**<sup>1</sup>. *Pañcaśikhācārya*, whom *Vyāsa* has quoted, ascribes **jñānavṛtti** to **puruṣa**<sup>1</sup>, but this Sāṅkhya philosopher does not consider it to be another **vṛtti** running parallel to the **cittavṛtti** which it knows. It is nothing like a **cittavṛtti** or action. It is a knowledge of its own kind. The idea is that **puruṣa**<sup>1</sup> is not the knowing subject of which the objects of knowledge are **cittavṛttis** as a **citta**<sup>2</sup> is of the object which it knows. The **citta**<sup>4</sup>

undergoes a change with every bit of its experience. **Puruṣa**<sup>2</sup> never does this. There is only one never changing **puruṣa**<sup>1</sup> who knows not only one of the **vṛttis** of the moment at a particular moment, but all of his **citta**<sup>1</sup> **vṛttis** at all times. **Jñānavṛtti** is not a **puruṣa**'s<sup>1</sup> experience at this time or that.

**jñānaśauca** ज्ञानशौच (DU I 22), purification through knowledge, a synonym for **mānasa-śauca**. **Śauca**, one of the ten *yamas*, is of two types: **bāhya** and **mānasa**. **Bāhyaśauca** consists in purifying the body through clay and water whereas **mānasaśauca** or **jñānaśauca** consists in the realisation of oneself as pure. The latter is superior to the former.

**jñānāgni** ज्ञानाग्नि (BG IV 37), fire of wisdom. It is the wisdom through which actions are rendered impotent.

**jñānendriya** ज्ञानेन्द्रिय (TSB 6), *śrotra*, *tvak*, *cakṣu*, *jihvā* and *ghrāṇa* are here said to be the five *amśas*<sup>1</sup> of *vahni*. Their *viśayas* are *śabda*, *sparśa*, *rūpa*, *rasa* and *gandha*.

**jñeya** ज्ञेय (HP IV 60), object of empirical knowledge. Everything that is seen and experienced through senses and mind is called the 'known'.

**jyoti-1** ज्योति-१ (GS V 77), light. While performing **nāḍīśuddhi** the *yogī* meditates on **vāyubīja**, accompanied with light, at the time of inhaling with the **candranāḍī** (left nostril) and on the **avani tattva** and light accompanied with the repetition of **vahnibīja**, at the time of inhaling with the **sūryanāḍī** (right nostril).

**jyoti-2** ज्योति-२ (GS VI 1), **jyotirdhyāna**—one of the three forms of *dhyāna*, the other two being *sthūla* and *sūkṣma*. This *dhyāna*

brings success in *yoga*<sup>4</sup> and leads to self-realization.

**Tejodhyāna** is said to be a hundred times superior to **sthūladhyāna**. In this **dhyāna** while the *yogī* is meditating, he sees a light and fixes his mind on that. The light which the *yogī* sees is an inner light and not a light outside which he can perceive. This light is neither, strictly speaking, an image nor a percept. It is an image only in so far as it is independent of retinal stimulation, but it lacks the characteristics of an image; viz., flicker and flow, unsteadiness and independence of spatial relations. It is steady like a percept but much more vivid than an ordinary perceived light and it is localized, ordinarily in the *yogī*'s head.

A *yogī* who is successful in **bhrāmari kumbhaka** hears certain inner sounds which blend with the light that he sees; and the *yogī*'s mind is fixed on this blend. Thus the sound, the light and the knowing mind become one (cf. *Patañjali*'s *svarūpaśūnyatva* त्वरूपशून्यत्व *arthamātranirbhāsatva* अर्थमात्रनिर्भासत्व (YS I 43) and *tatsthatadanjanatā* तत्तत्तदंजनता (YS I 41).

**jyoti-3** ज्योति-३ (BY IX 107-8), lustre of **puruṣa**. *Bhūḥ*, *bhuvah* and *svah* refer to the **jyoti** in the sun which has the form of *agnihotra* in the orb of **puruṣa**.

**jyotirmayūkha** ज्योतिर्मयूख (ATU 6, 11), ray of light. Rays of light are seen by the person who tries to fix his mind on the space in front of him. *Yogīs* are advised to meditate on the big ray of light seen in the front part of the root of the upper palate. This would be a superior *samanaska* समनस्क

**tārakayoga**.

**jyotirlinga** ज्योतिर्लिङ्ग (BVU 80), one of the three points for having meditation on. Other two being **ātmaṅga** and **adholinga**. **Jyotirlinga** is situated in the middle of the brows.

**jyotiṣmatī** ज्योतिष्मती (YS, VB, VM I 36; VB III 25), luminous (sense activity). One of the conditions to attain stability of mind. The *sattva*-intelligence is luminous and all-pervading like ether. The consciousness of intellect which arises on concentrating on the lotus of the heart assumes the brilliance, luminosity which further leads to steadiness of mind. Through the luminous sense-activity of the mind, the *yogī* knows the subtle or veiled or distant object by directing the sense-activity towards them.

**jvalana-1** ज्वलन-१ (G 46), fire. The **ādityamaṇḍala** of G is a mass of flames of burning fire. If, while performing **prāṇāyāma**<sup>2</sup>, *yogī* sees it in the navel region inside his body and meditates on it, he enjoys bliss.

**jvalana-2** ज्वलन-२ (YS, VB, VM III 40), radiance, effluence, aura. By conquering **samāna-vāyu** through the practice of **samiyama**, *yogī*'s body shines with aura or becomes radiant.

**jvalantī** ज्वलन्ती (VU V 29), according to this text, one of the four **nāḍīs**<sup>2</sup> which are situated inside the spinal column in the navel region.

**jvālā** ज्वाला (TSM 127), flaming fire. This is an image seen by a *yogī* two days before his death while there is no fire actually burning before him.

**jha—झ**

**jharjghara** झर्रर (GS V 75), cymbals—a pair of concave plates of metal used



as a musical instrument. A sound like that of this instrument is heard by the *yogī* who is successful in *bhrāmari kumbhaka*<sup>1</sup>.

**jhillikānāda** झिल्लिकानाद (GS V 74), sound like the high-toned chiring of a cricket. It is one of the internally aroused sounds which a *yogī* hears in his right ear while performing *bhrāmari kumbhaka*<sup>1</sup>.

### ṭa—ट

**ṭintinī** टिण्टिणी (HP I 8), name of a *siddhayogī*, one of the thirty-three *siddhayogins* enumerated by *Svāmārāma* to pay his salutation to all those *siddhayogīs*.

### ṭha—ठ

**ṭhami** ठं (GS V 43), the *bijamantra* which is to be recited while meditating on the moon. In the process of *nāḍīśuddhi*, preparatory to *prāṇāyāma*<sup>2</sup>, the *yogī* repeats this *mantra*<sup>3</sup> sixteen times while inhaling.

### ta—त

**tat** तत् (BY IX 41), **tat** refers to that entity which should be known always by the learned and which becomes clear by calling the word 'tat'.

**tattva-1** तत्त्व-१ (VB II 19; GS III 60), *guṇaparva*. A new *tattva* appearing in another *tattva* is called *tattvāntaraparīṇāma* by *Vyāsa*. GS uses this word for the *viśeṣa guṇaparva*—the five *mahābhūtas* one of which is *ambu* (= *ap*).

**tattva-2** तत्त्व-२ (G 71-72, 89-90), *ātma*<sup>2</sup> which is the ultimate principle and the One Supreme Reality. According to

G, worldly knowledge is one thing and realisation of *tattva* another. The former is vitiated by *upādhi*; the latter is quite free from it.

**tattva-3** तत्त्व-३ (VU I 17). According to this *Upaniṣad*, some authorities speak of twentyfour *tattvas*, ten *indriyas*<sup>1</sup> five *prāṇas*<sup>1</sup>, five *viśayas*<sup>4</sup> and four *antaḥkaraṇas*. Others add five *mahābhūtas*, three *śarīras*, and four *avasthās*—and thus raise the number to thirtysix. Still other swell the number of *tattvas* to ninety-six by including six ways of existence, six infirmities like hunger and thirst, six *kośas*, six enemies—*kāma*, *krodha*, *lobha*, *moha*, *rāga* and *dveṣa*—three *puruṣas*, three *guṇas*<sup>1</sup>, three *karmas*, five *kāryas*, four functions of the four *antaḥkaraṇas*, four *bhāvanās*, thirteen gods, and one *sākṣī Śvara*.

**tattva-4** तत्त्व-४ (SS I 12; HP IV 59; G 70), synonym for the Higher Self, i.e. *brahman*. G also uses the term *tattva* to refer the Soul. According to HP, the mind gets absorbed in *tattva*, i.e. *brahman* as a result of the practice of *nādānusandhāna*.

**tattvajñāna** तत्त्वज्ञान (HP I 16; GS I 2), the real knowledge. 'Brahman alone is real'—is the real knowledge (*tattvajñāna*). One of the six essential conditions for getting success in *yoga*. The practice of *ghaṭasthayoga* leads one to the knowledge of reality.

**tattvasevana** तत्त्वसेवन (MBU I (2) 1, II (1) 2), probably the same as *ekatattvābhyāsa* of *Patanjali*, who prescribes it for controlling *śvāsapraśvāsa* etc. But here it is prescribed for overcoming *nidrā* (sleep), though *niḥśvāsa* is also mentioned as a *doṣa* (disorder) of *deha* (the body).

**tattvākāśa** तत्त्वाकाश (ATU 7; MBU I (II) 13), **ākāśa** of verity. Due to intermediary perception (**madhyalakṣya**) there ensues five types of **ākāśa**. **Tattvākāśa** is one of them. Others are: **guṇarahitākāśa**, **paramākāśa**, **mahākāśa**, and **sūryākāśa**.

**tatstha** तत्स्थ (YS I 41), the subject (= **grahītr**). It is the subject of ordinary cognitive consciousness—the **citta**<sup>1</sup> which merges in its object (**grāhya**) when the **cittavrttis** disappear and **samāpatti** ensues. *Patañjali* has chosen to use the word **tatstha** for the subject and **tad** for the object, instead of repeating the words **grahītr** and **grāhya**.

**tanu-1** तनु-१ (YS II 2, 4), one of the four forms in which the **kleśas** exist. It is the attenuated condition of a **kleśa**. In this condition the **kleśa** is not sufficiently strong to disturb peace of mind.

**tanu-2** तनु-२ (SS I 69), the body. A *yogī* or *yoginī* who has realised that the whole world is **māyā**, has no interest in his or her body, wealth etc.

**tanumānasī** तनुमानसी (VU IV (1) 3, (2) C 5), functioning with the refined mind. Third stage of knowledge in the sequence of seven stages of knowledge. The other six stages are: (1) **śubhecchā** (virtuous desire), (2) **vicāranā** (investigation), (3) **sattvāpatti** (attainment of the rhythmic state), (4) **asamiśakti** (detachment), (5) **padārthabhāvanā** (conception of the substance, of the **brahman**), and (6) **turiya** (attainment of the **turiya** state). Among these sevenfold stages of knowledge, the last four have been conceived as the fourfold character of a **jīvanmukta**.

Till the third stage, one remains a seeker for liberation. Wherein passionate attachment to objects of sensual pleasure gets attenuated as a result of investigation and virtuous desire, that is called functioning with the refined mind.

**tantu-1** तन्तु-१ (KU 9), the fine thread by which the spider climbs up and down. **Suṣumnā** is compared to the spider's thread, because **prāṇa**<sup>2</sup> is supposed to travel up along the **suṣumnā**. **Prāṇa**<sup>1</sup> is thus compared to a spider here.

**tantu-2** तन्तु-२ (KU 24), **suṣumnā** which is one of the **tantu**<sup>1</sup>-like structures in the body.

**tantra** तन्त्र (SK 70), knowledge leading to Supreme Realization. The basic ideas of *Kapila* about this knowledge are said to have been elaborated by *Pāṇcaśikhācārya*.

**tanmātra** तन्मात्र (VB I 45, II 19, III 44, IV 14; SK 24-5, 38; TSB 3, 6, 7), the infra-atomic potential which marks a comparatively less differentiated level of the material part of nature in relation to the **mahābhūtas** which are a further differentiation in it. There are five **tanmātrās**; viz. **śabda**, **sparśa**, **rūpa**, **rasa** and **gandha** in which the atom of the five **mahābhūtas** (= elements) are differentiated. By careful analysis we find that the atoms of the **mahābhūtas** are **tanmātrās** in a concrete form.

Thus a **paramāṇu** (= atom) is made up of **tanmātrās**; i.e., the **tanmātrās** are its constituents (cf. VB).

According to SK, in **ahanikāra**<sup>1</sup> stand out the five **tanmātrās** and the eleven **indriyas**<sup>1</sup> which form the **bhautika** (material) and **aindrī** (immaterial) **sargas** respectively. The



five **tanmātrās** are said to arise in what *Īśvarakṛṣṇa* calls **bhūtādi**, while the **indriyas**<sup>1</sup> are supposed to arise in **vaikṛta** (immaterial) **ahankāra**<sup>1</sup>. **Tamas** predominates in the **tanmātrās**. **Rajas** takes a hand in the production of both **indriyas**<sup>1</sup> as well as **tanmātrās**. **Sattva**<sup>2</sup> predominates in **vaikṛta ahankāra**<sup>1</sup>. Being **aviśeṣas**, the **tanmātrās** cannot be perceived by laymen, they can be known by the scientist as a result of his scientific research, or by the *yogī* by performing **saniyama** on them. With the exception of the concrete individual objects and living beings, everything that exists is capable of being known either by scientific investigation or by **saniyama**. The **tanmātrās**, however, have an important psychophysical value. TSB makes a distinction between **tanmātrās** and **jaiva tanmātrās** and considers **śabda**, **sparsā**, **rūpa**, **rasa** and **gandha** to be the **viśayas** of **jñānendriyas** and **avakāśavidhūta** अवकाशविधूत **darśana**, **piṇḍikarāṇa** and **dhāraṇā** to be those of the **jaivatanmātrās**. In other words, the **jaivatanmātrās** are stimulated by the active principles in **śabda**, **sparsā**, **rūpa**, **rasa** and **gandha**, which the **jñānendriyas** sense. These five names thus apply to (1) the five cosmic **tanmātrās**, (2) the five **jaivatanmātrās**, (3) the five **jñānendriya viśayas**, and (4) the five principles in them which stimulate the five **jaivatanmātrās**.

G also speaks of **tanmātrās** in the sense organs. This hypothesis admirably explains why the adequate stimuli for the different sense organs are different. Each **tanmātrā** in the external object acts on its counterpart

in the sense organs. The objects stimulate the sense organs by virtue of a mutual affinity, between the **tanmātrā** which predominates in them and the corresponding **jaivatanmātrā** in the sense organ.

**tapa-1** तप-१ (VBh II 1), austerity. It consists of practice which is unopposed to developing clarity of mind. According to VBh, the beginningless subliminal impressions coming from action and affliction which is known as **pāpa** (demerit) is variegated and it cannot be weakened without the help of the austerity besides the other various means.

**tapa-2** तप-२ (BY III 21), this is in relation with the abode of **tāpasa**-persons. The accomplished ascetics like *Sanaka* and others reside here. Hence it is called **tapoloka**.

**tapa-3** तप-३ (VS I 54), austerity. This austerity consists in purification of the body by a perscribed means such as *krcchracāndrāyaṇavrata* कृच्छ्र-चान्द्रायणव्रत. This is one of the ten **niyamas** enumerated by *Vasiṣṭha*.

**tapa-4** तप-४ (VU V 13; SAU I (2) 1, 2; DU II 1, 3-4; TSM 33; YS II 1, 32; VB II 32; YSH IV 88-91, 93), one of the ten **niyamas**<sup>3</sup>. **Tapa** is the attitude which the *yogīs* are advised to adopt towards their physiological needs, viz. these are to be endured and not to be appeased by being satisfied. As a part of **kriyāyoga**, **tapa** attenuates the **kleśas**, and, as a **yogāṅga**, it removes **avidyā** and brings about undisturbed peace of mind.

According to SAU, **tapas** consists in depriving the body by fasts like *krcchra* कृच्छ्र and **cāndrāyaṇa**.

According to DU, people who know the significance of the questions like

what **mokṣa** is and how and by whom the **samīśāra** is created take resort to **tapa**.

According to YSH, **tapa** purifies a **jīva**<sup>1</sup> as fire purifies gold.

**tapoloka** तपोलोक (NBU 4, 16; VB III 26), sixth of the seven **bhuvanas** भुवन (worlds) mentioned by VB. The gods *ābhāsvarāḥ*, *mahābhāsvarāḥ* and *satyamahābhāsvarāḥ*, live here.

According to NBU, it is one of the six higher regions above the earth (cf. **janoloka**). If a *mantrayogī* मन्त्रयोगी dies while he is at the eleventh **mātrā**<sup>1</sup> of the **pranava** (om) he is reborn in **tapoloka**. This **loka** is imagined in the throat of the **hanīsa** (swan) which is the symbol of the One Supreme Reality (**brahman**).

**tamas-1** तमस्-१ (SSP I 52), one of the five components of **kulapañcaka**. Other four are: **sattva**, **rajas**, **kāla** and **jīva**. **Tamas** has been described as having the characteristics of *vivāda*, *kalaha*, *śoka*, *bandhana* and *vañcana*.

**tamas-2** तमस्-२ (VB I 8; SK 48). *Vyāsa* and *Īśvaraḥ* think that **tamas**<sup>2</sup> is another name for the mother-instinct **avidyā**. SK considers it to be of eight kinds.

**tamas-3** तमस्-३ (VB II 18; SK 13, 54; TBU I 41; TSM 8), one of the three well-known **guṇas**<sup>1</sup>, the other two being **sattva**<sup>2</sup> and **rajas**<sup>1</sup>. The characteristics of this **guṇa**<sup>1</sup> are said to be inertia, grossness, and prevention of knowledge. It is supposed to retard movement, that **rajas**<sup>1</sup> is supposed to start and promote, and to cause obscurity and thus obstruct knowledge, which **sattva**<sup>2</sup> is supposed to bring about.

**Tamas**<sup>2</sup> is thus the material aspect of

**prakṛti**<sup>1</sup> (nature), of which the other two aspects are energy and mind. Probably **tamas**<sup>2</sup> is to mind what **ālasya** (= no inclination for work) is to body. TBU considers it to be one of the nine obstacles in the way of **samādhi**<sup>1</sup>. cf. **guṇa**<sup>1</sup>.

**tarka-1** तर्क-१ (ANU 6, 16), one of the six constituents of **yoga**<sup>4</sup>. In this text *Patañjali*'s **yama**, **niyama**<sup>1</sup> and **āsana**<sup>1</sup> are omitted and **tarka** is added as a **yogāṅga**. Thus there are only six **yogāṅgas**.

All the same, **āsana**<sup>1</sup> is prescribed for the practice of **yoga**<sup>1</sup> as **prāṇāyāma**<sup>2</sup> is; and the *yogī* is advised to eschew fear, anger, sloth, sleeping too much, waking too much, fasting and eating too much. **Tarka** is defined as inference which does not go contrary to the injunctions laid down in the scriptures.

**tarka-2** तर्क-२ (HP IV 40), reasoning. Mere reasoning is said not to lead to liberation.

**tādāgī** तादागी (GS III 2, 50), one of the twentyfive **mudrās** enumerated by *Gheraṇḍa*. It consists in pushing the abdomen backwards (inwards) and thus giving it the shape of a pond (a hollow). In this **mudrā** the abdomen is contracted as it is done in **uddiyāna**<sup>1</sup>. In **uddiyāna**<sup>1</sup>, however, muscles of the abdominal wall are completely relaxed. This is not necessary for **tādāgīmudrā**.

**tāna** तान (GS III 8), stretching. In **uddiyānabandha** the whole of the abdomen is said to be stretched backwards and upwards.

**tāpa** तप (YS II 15; G 3), anxiety, fear of deprivation which is generally present while one is enjoying a pleasure. This constant anxiety is mentioned by

*Patañjali* as one of the arguments in support of his thesis that all is **duḥkha** (misery) to a person who goes deep into the matter.

**tāpaduḥkha** तापदुःख (VB, VM II 15), pain of anguish. One of the three varieties of pains enumerated by *Patañjali*. These are **pariṇāmaduḥkha**, **tāpaduḥkha** and **saṁskāraduḥkha**. **Tāpaduḥkha** has been explained by *Vyāsa* as experience of anguish based on aversion. A person desiring the means for pleasure works for it through his body. In this process one favours (another) and causes pain to another. This favour or causing pain to another results into collection of **dharma** and **adharma**. This kind of **karmāśaya** comes into being because of greed and delusion and this is called the pain of anguish (**tāpa**).

**tāpasa** तापस (SSP VI 41), one who has subjugated the sense pleasure. A person is called **tāpasa** (austere) who abstains from sensuous pleasure and turns one's mind towards the Self and not simply because he besmears his body with ashes.

**tāmisra** तामिस्र (VB I 8; SK 48). According to *Vyāsa*, this is another name for *Patañjali's* **kleśa** called **dveṣa**. Thus it is an innate mental disposition, one of SK's **bhāva**<sup>2</sup>, which is responsible for the **pratyaya sarga**.

**tāraka-1** तारक-१ (YS III 54), literally that which takes one across; here, that which brings one success in one's endeavour. Insight into the reality of things gained by **samīyama** on **kṣaṇa** and the corresponding **krama** is knowledge which ensures success to a **yogī**.

**tāraka-2** तारक-२ (HP IV 4), that which

liberates. HP declares that only **yoga** (**hathayoga**) can liberate the man and not the (mere study of) **āgamas**, **nigamas** and dry reasonings.

**tāraka-3** तारक-३ (VS VI 5), a synonym for **prāṇava**.

**tāraka-4** तारक-४ (MBU I (II) 4; ATU 3, 8), the **brahman**, knowledge of which helps in crossing the ocean of **saṁsāra** (*saṁsārasāgarasamītaranāt* संसारसागरसंतरणात्). That which liberates from womb, birth, old age, death and the great fears of the world.

**tārā** तारा (ATU 9), the retina, on which the images of external objects fall. Retinal cells are commissioned into service for **pūrvatārakayoga**, not for the **uttara** one which is the highest **yoga**. But in the **pūrvatārakayoga** the retinal cells are not stimulated by an external light. The light seen by the **pūrvatāraka yogī** resembles an after-image without being one.

**tālu** तालु (G 71), palate. It is the seat of **teja** (fire). It could not be the same spot as **tālumūla**, because **teja** and **candra**<sup>3</sup> would not be good companions.

**tālucakra** तालुचक्र (SSP II 6), sixth **cakra** in the series of nine **cakras**, from where the stream of nectar flows. The meditation of void on it destroys the worldly attachment and **citta** is dissolved.

**tālumūla** तालुमूल (G 57), the root of the palate where it meets the throat. The **candramā** (**candra**), which is one of the nine points in the body for the **yogīs** to fix their attention on, is said to be situated in the **tālumūla**. (cf. **ghaṇṭikā**).

**tiryak** तिर्यक् (VB II 12, 34, III 18, IV 8), animal life, one of the four kinds of life well-known in ancient Indian



literature, the other three being **deva**, *manuṣya* मनुष्य (men), and **nāraka** (beings living in hell).

**tiryagyoni** तिर्यग्योनि (SK 53), one of the three parts of the *bhautika* (material) **sarga**. It consists of all animals, plants and lifeless objects and is said to be of five varieties, which according to the commentators, are *paśu* पशु, *mṛga* मृग, *pakṣī* पक्षी, *sarīṣa* सरिष्य and *sthāvara* स्थावर (= two kinds of animals, birds, reptiles and trees respectively).

**tīvrasmivega** तीव्रसंवेग (YS I 21), a *yogī* whose effort is of keen intensity (cf. **adhimātra**).

**tunda** तुन्द (GS I 51; HP II 34), belly. Probably reference is to the abdominal recti, which are rolled right and left in **navli** (= **laulikī**).

**turī** तुरी (GS V 75), trumpet, the sound of which a *yogī* hears in his right ear if he succeeds in **kumbhaka**<sup>1</sup> of the **bhrāmari** type.

**turiya-1** तुरीय-१ (YCU 72), cf. **puruṣa**<sup>3</sup> and **taijas**<sup>2</sup>.

**turiya-2** तुरीय-२ (VS V 9, 11), fourth state, the ultimate stage of consciousness. The prior three stages of consciousness are: **jāgrat**, **svapna** and **suṣupti**. In the **turiya** state the consciousness is liberated from worldly bondage.

**turiyagā** तुरीयगा = **turyagā** तुर्यगा (VU IV (1) 3, (2) 2, 10), the seventh and the last **bhūmi** (stage of development) and the fourth and last stage of **jīvanmukti** (life after realising the Supreme Truth). According to one way of calculation, it is the 17th stage. The *yogī* at this final stage is called **brahmavidvarīṣṭha** ब्रह्मविद्वरिष्ठ (VU IV (1) 12). Oneness with **brahman** becomes the very nature of the *yogī*

at this stage.

Another name of this state is **gūḍhasupti** गूढसुप्ति (VU IV (2) 16). In this stage there is no mentation whatsoever. There is unmixed oneness. About this state we can neither say that it is, nor that it is not; i.e. we cannot describe it in anyway whatsoever.

**turiyacaitanya** तुरीयचैतन्य (ATU 13), the state which is neither **jāgrat** (waking) nor **svapna** (dreaming) nor **suṣupti** (dreamless sleep) and is, therefore, called the fourth **avasthā**. It is **caitanya** and **caitanya** alone—literally the fourth (**caitanya**).

**turiyātīta-1** तुरीयातीत-१ (MBU II (4) 1), one of the five states of man. It is said to be the same as the **jīvanmukti** (liberated) state. It is life after one has fully realised the Supreme Reality.

**turiyātīta-2** तुरीयातीत-२ (TSM 151), transcending the **turiya**. After attaining the fourth state with the consciousness well-fixed in the middle of the eye-brows, one should visualise the place beyond **turiya**. This is in the **brahmarandhra**. Commencing from the **vṛtti** of **jāgrat** till the interior of the cavern of the **brahman**.

**turya-1** तुर्य-१ (MBU II (4) 1). According to this text, one of the five states of man. The **turya** state consists in a desirable and satisfactory state of the mind when the *yogī* does not for a moment believe the world perceived by the senses to be real. He sees himself (= **ātma**<sup>2</sup>) everywhere and knows himself to be **brahman** (= the only Reality).

This is the fourth state, the fifth being even beyond this.

**turya-2** तुर्य-२ (BY II 115), the twenty-fourth letter of the **Sāmaveda** is called **turya**. It has the form of **soma**, the

fourth state of consciousness, a synonym of **omikāra**.

**turya-3** तुर्य-३ (HP IV 48), a state in which the mind merges (in the place) between the eyebrows which is supposed to be the seat of **Śiva**.

**turyagā** तुर्यगा (VU IV (2) 2, 10), the last variety of the seven kinds of **bhūmis**.

**Turyagā** state is that wherein there is entire devotion to the state of **Ātman**, due to the non-recognition of differences of any kind between the conception and actual state of **Ātman**.

**turyapada** तुर्यपद (NBU 32), one of the four states of consciousness. According to MBU 55, the state of **samādhi**<sup>1</sup> is the **turya** state. Other three states are **jāgrat**, **svapna** and **suṣupti**.

**tuṣṭi** तुष्टि (SK 46-50), one of the four constituents of the **pratyayasarga**. According to one scheme of classification, **tuṣṭi** means contentment, but this contentment is not contentment with having nothing. It is contentment with something acquired, however small the acquisition may be. It is of the nature of a satisfaction which is a constituent of the **pratyayasarga**, according to another analysis.

**Tuṣṭi** is of nine types. Four of them are called **ādhyātmika**. They are **prakṛti**, **upādāna**, **kāla** and **bhāgya** (also known as *ambha* अम्भ, *salila* सलिल, *ogha* ओष, and *vr̥ṣṭi* वृष्टि respectively). The remaining five **tuṣṭis** are of the five senses. They are called *pāra* पार, *supāra* सुपार, *pārāpāra* पारापार, *anuttamāmbha* अनुत्तमाम्भ, and *uttamāmbha* उत्तमाम्भ. All these **tuṣṭis** are a mark of a **yogī** falling short of perfection.

**teja** तेज (SSP I 40), fire-element, one of the five gross elements. **Teja** has five

qualities; they are **kṣut** (hunger), **tr̥ṣā** (thirst), **nidrā** (sleep), **klānti** (fatigue) and **ālasya** (laziness).

**tejas-1** तेजस्-१ (GS VI 17, 18, 21; ATU 2, 10, 11), light. According to GS, the light which a **yogī** sees while absorbed in **tejodhyāna** is the Supreme Being Himself in a concrete form.

ATU considers **tejas** to be the white light which the **tāraka yogī** sees a little above the level of the eyebrows. This text too identifies it with the one Supreme Reality and considers attending to it to be a further step in the direction of success in the **yogī's** endeavours, though **tejas** is an object of consciousness and is seen by means of the central sensory apparatus.

**tejas-2** तेजस्-२ (G 71), one of the five elements (fire), the other four being **prthvī**, **ambu**, **vāyu** and **ākāśa**. This **tattva**<sup>3</sup> is found in the **tālumūla** and resembles the insect *indragopa* इन्द्रगोप in colour, brightness and shape (i.e., it is more or less red and triangular). **Tejas** is said to be *rephamaya* रेफमय. This can mean that omitting a whirling sound.

According to the traditional interpretation, however, *rephamaya* means "having the letter 'ra' as its **bija**".

**tejas-3** तेजस्-३ (TBU I 41), impatience (= inability to bear ill-treatment, hence aggression). This, according to TBU, is one of the nine obstacles in the way of **yoga**<sup>4</sup>.

**tejodhyāna** तेजोध्यान (GS VI 15-17), **dhyāna** of **brahman** represented by the light of **jīvātmā** seen by a **yogī** in the **mūlādhāra**, or by the light of **om** seen inside between the two eye-brows.

**tejobindu** तेजोबिन्दु (TBU I 1), point of radiance. A particular type of medi-

tation in which the (wise) practitioner meditates upon **tejobindu** (the point of radiance) for acquiring the knowledge of the **brahman**. The **tejobindu** is supposed to be in the heart of the *viśwātmān* विश्वात्मन् and which is the place of the eternal bliss.

**taijas-1** तैजस-१ (SK 25), **taijas ahankāra**<sup>1</sup> that in which **rajas**<sup>1</sup> is active.

**taijas-2** तैजस-२ (YCU 72; YKU III 21), one of the four **puruṣas**<sup>3</sup> who are said to experience the four kinds of activity of living beings, particularly man. **Taijas**<sup>1</sup> is supposed to be the experiencer of dreams—the dream images, ideas, joys and sorrows. In other words, the knowing subject is called **taijas**<sup>2</sup> in relation to dreams. As **taijas**<sup>2</sup> he is said to be *praviviktabhuk* प्रविविक्तभुक् because in a dream, consciousness is cut off from the real waking state experiences. While dreaming we forget where we are, what we do, and so on.

YKU considers **taijas**<sup>2</sup> to be one of the three **puruṣas**<sup>3</sup>, the other two being **viśva** and **prājña**.

**taitila** तैतिल (KU 17, 19), the **prāṇas**<sup>1</sup> which are supposed to be the life in the **nāḍīs**<sup>2</sup>. The dictionary meaning of the word **taitila** is “God” (V.S. Apte). The commentator *Upaniṣad-brahmayogī* has, however, quoted from a *kośaḥ* कोश: “*gamanam taitilam sthairyam* गमनंतैतिलं स्थैर्यम्.” The idea seems to be that there is **prāṇa** in every **nāḍī**<sup>2</sup> just as there is **prāṇa** in the **marmans** and the **nāḍīs**<sup>2</sup> and **marmans** are all to be cut by **manodhāraṇā**, so that the **prāṇa**<sup>1</sup> may be released. This is metaphorical language. The straight way of saying would be: by **dhyānayoga** the *yogī*

realises that he is not life, nor that which is lived. For this purpose he has to direct his **manodhāraṇā** to the **marmans** and the **nāḍīs**<sup>2</sup> where **prāṇa** (= life) is supposed to reside **tyāga** त्याग (TBU I 15, 19), **vairāgya** (= absence of attachment = renunciation). It is one of the fifteen **āṅgas** of **yoga** according to this text. It follows Supreme Realization and brings about quick **mokṣa**.

**trayīmārga** त्रयीमार्ग (BY XII 42), the path (that leads to **brahman** and shown by *Vedas*). *Vedas* are three: *Rg*, *Yaju* and *Sāma* and hence they are called **trayī**. The **trayīmārga** is the correct and best path by which the learned sages reach the (proximity of) **brahman**.

**trātaka** त्राटक (G I 12, 53; HP II 32-3), one of the **ṣaṭkarmas** —purificatory performances. It consists in gazing at a minute object until tears fall from the eyes. Of course, the winking reflex is to be kept inhibited all the while. This practice helps early success in **śāmbhavīmudrā** and cures eye-diseases in the bargain.

**trikūṭa** त्रिकूट (BVU 73), one of the nine nervous pathways in the head. (cf. **omkāra**). They are all to be stopped for achieving success in **samādhi**<sup>1</sup>.

**triguṇa-1** त्रिगुण-१ (TBU I 6), having the three qualities—**virāṭ** विराट्, **hiranyagarbha** and **antaryāmī** अन्तर्यामी (Ref. Srinivas Ayyangar's translation). In *Yogakuṇḍalyupaniṣad* III 21, **virāṭ**, **hiranyagarbha** and **īśvara** are mentioned as a set of three which merge into the **pratyagātmā** प्रत्यगात्मा (= **brahman**); and lose their individuality. This is one way of describing the indescribable **brahman**.



**triguṇa-2** त्रिगुण-२ (BY II 73), synonym for **omikāra**. It has three characteristics. They are: *sarvaṃ* सर्व (whole), *viññānam* विज्ञानम् (manifesting) and **nirguṇam** (having no quality).

**tridaṇḍī** त्रिदण्डी (SSP VI 38), quality of a *yogī* known as **tridaṇḍī**. One who has control over *māyā* (ignorance), **kar-ma** (enjoyment), and *kalājāla* कलाजाल (worldly behaviour) and is steady like a mountain.

**tridaśa** त्रिदश (VB III 26), a class of gods who reside in the **mahendraloka**.

**tridaivatya** त्रिदैवत्य (BY II 74, 76), a synonym for **omikāra**, having three gods. **Omikāra** is called **tridaivatya** because **omikāra** is regarded as **brahmā**, **viṣṇu** and **maheśvara**.

**tridhātu** त्रिधातु (TBU I 6), the three-fold soul—**viśva**, **taijas** and **prājña**—**brahman**.

**tridhāma-1** त्रिधाम-१ (TBU I 4), **brahman**, who is described as having His seat as **viśva** in the waking state, as **taijas** in the dream and as **prājña** in the state of dreamless sleep.

**tridhāma-2** त्रिधाम-२ (BY II 18, 23), synonym for **omikāra**. **Gārhapatya**, **dakṣiṇāgni** and **āhavanīya**, these three types of sacrifices are called **tridhāma**.

**tripatha** त्रिपथ (HP III 36), the meeting point of **iḍā**, **piṅgalā** and **suṣumnā nāḍīs**. By reverting the tongue one should insert it into the **kapālahukhara** for the practice of **khecarīmudrā**.

**tripada** त्रिपद (BY II 64, 86), a synonym of **omikāra**, having three phases. With the application of **praṇava** and seven **vyāhrtis** along with three phased **gāyatrī** one is freed from any

disturbances in his **sādhana**.

**tripāda** त्रिपद (BY IV 34, 47), a synonym of **omikāra**, having three parts covering three regions which are **bhūrloka** (terrestrial region), **antarikṣaloka** (intermediary region) and **svarloka** (celestial region).

**triprajña** त्रिप्रज्ञ (BY II 18, 23, 73), synonym of **omikāra**. The **omikāra** is characterised as **triprajña** which includes the three states, viz., **vyakta**, **avyakta** and **ajña**. It is also supposed to have three kinds of consciousness as **antahprajña**, **bahihprajña** and **ghanaprajña**.

**triprayojana** त्रिप्रयोजन (BY II 74, 76), synonym of **omikāra**. Owing to the different purposes, i.e., **dharma**, **arthā** and **kāma**, it is called **triprayojana**.

**tribrahma** त्रिब्रह्म (BY II 17, 69, 70), synonym of **omikāra**. **Praṇava** is considered as **tribrahma**, according to **Hiraṇyagarbha** (the founder of **yoga**). **Tribrahma** means the three *Vedas*: *Rgveda*, *Yajurveda* and *Sāmaveda*.

**tribhoktā** त्रिभोक्ता (BY IX 137, 138), three enjoyers. **Prāṇa**, **agni** and **āditya** are the three enjoyers of the body, water and **soma**—the three types of food—respectively.

**trimātra** त्रिमात्र (BY II 20, 69, 70), **trimātra** means **agni**, **vāyu** and **ravi** (**āditya**). **Praṇava** is considered as **trimātra**, according to **Hiraṇyagarbha**.

**trimukha** त्रिमुख (BY II 74, 75), **omikāra** is named as **trimukha** containing **gārhapatya**, **dakṣiṇāgni** and **āhavanīya**.

**triravastha** त्रिरवस्थ (BY II 24, 97), three stages of consciousness. They are **śānta**, **ghora** and **mūḍha**.

**triravasthāna** त्रिरवस्थान (BY II 17, 21), synonym for **omkāra**. *Bhūr*, *bhuvah* and *svah* are considered as **triravasthāna**.

**trirātmā** त्रिरात्मा (BY II 100, 101), synonym of God. **Trirātmā** means **bala**, **vīrya** and **teja**.

**trilakṣya** त्रिलक्ष्य (YCU 3), the three targets. They are **bāhya** (external), **madhya** (middle) and **āntar** (inner). These three places or targets are located in one's own body. One of the truths regarding one's own body, knowledge of which is essential for the accomplishment of **yoga**.

**trividha** त्रिविध (BVU 73), one of the nine passages which are to be stopped by **khecarīmudrā**. (cf. **omkāra**).

**trividhajapa** त्रिविधजप (BY VII 134), three kinds of **japa**, i.e., **mānasa**, **upāśīsu** and **śaśabda**. **Mānasajapa** is considered as tranquillising, **upāśīsu** is considered as nourishing and **śaśabdajapa** as exercising.

**trividhaprāṇāyāma** त्रिविधप्राणायाम (BY VIII 7), three kinds of **prāṇāyāma**, i.e., **mṛdu**, **madhya** and **adhimātra**.

**trividhānna** त्रिविधान्न (BY IX 137), threefold food. The body, water and **soma** are the three-fold food.

**trivṛdbrhma** त्रिवृद्ब्रह्म (BY IV 78), synonym for **omkāra**.

**trivenīsaṅgama** त्रिवेणीसंगम (HP III 23), confluence of the currents flowing in the three **nāḍīs**, viz., **idā**, **pingalā** and **suṣumnā**. It is said that **mahābandha** is capable of bringing about the confluence of these currents.

**trivyūha** त्रिव्यूह (BY II 100, 102), synonym for God. The all-pervading and imperishable **omkāra** is described as **trivyūha** which are *sankarṣaṇa*, *pradyumna* and *aniruddha*.

**triśaṅkha** त्रिशंख (BVU 74), one of the nine openings in the spinal cord that are to be closed for success in **kuṇḍalinī yoga**<sup>4</sup>.

**trisaṁjña** त्रिसंज्ञ (BY II 83, 85), synonym for **omkāra**. It is called **trisaṁjña** which are *bahiḥsaṁjña*, *madhya-saṁjña* and *antaḥsaṁjña*.

**tristhāna** त्रिस्थान (BY II 86, 87), having three abodes. **Omkāra** is termed as **tristhāna** which are **hṛt**, **kaṇṭha** and **tālu**.

**trisvabhāva** त्रित्वभाव (BY II 100, 101), having three characteristics; synonym for God. **Jñāna**, **aśvarya** and **śakti** are included in **trisvabhāva**.

**tryakṣara** त्र्यक्षर (BY II 17), three syllables, synonym for **omkāra**. 'A', 'U' and 'M' are considered the three syllables.

**tyāga** त्याग (BY XI 47), renouncing the fruits of actions.

**tyāgī** त्यागी (BG XVIII 10), renouncer. One who performs duties detaching oneself completely from action and its fruits.

**tvak-1** त्वक् -१ (SK 26), the cutaneous sense. cf. **indriya**.

**tvak-2** त्वक् -२ (VB III 29), the anatomical structure.

## da—द

**dakṣiṇāgni-1** दक्षिणाग्नि -१ (BVU 5), one of the three fires. It is to be maintained in a pit towards the south of the **gārhapatya**. This fire represents the **ukāra** of **om**<sup>2</sup>.

**dakṣiṇāgni-2** दक्षिणाग्नि -२ (BY II 75, 91), one of the three fires. Other two are **gārhapatya** and **āhavanīya**. The **vaiśvānara** (gastric fire) is situated in the mouth of **dakṣiṇāgni**. (cf. **trimukha**).



**dakṣiṇābandha** दक्षिणाबन्ध (VBh I 24), one of the three bondages recognised by Sāṅkhyas. The other two are **prākṛta** and **vaikṛta**. The bondage of those persons who desire heavenly and earthly objects such as heaven, sons, wealth etc. is called **dakṣiṇābandha**. This **bandha** keeps the **jīva** revolving in the world.

**dakṣiṇāyana** दक्षिणायन (DU IV 42), shifting from the left side to the right side. The continuous chain of sensations which the *yogīs* experience rising up in their back that sometimes shifts from one side to another. When a *yogī* is having these sensations in the left side and then begins to get them in the right side, this is called **dakṣiṇāyana** in yogic language.

**dagdhabīja** दग्धबीज (BY VIII 35), burnt seed, i.e., the subliminal impressions which remain for further life, become burnt. **Yogasiddhi** is attained by the practice of **prāṇāyāma** and through that **siddhi** or the fire of **yoga** one becomes sinless, passionless, pure and gets his subliminal impressions burnt.

**dandadhauti** दण्डघोषि (GS I 37), one of the three kinds of **hrddhauthi**. It consists in cleansing the gullet by inserting a stalk of plantain, turmeric plant, or cane plant in it and then withdrawing it slowly. In this way **kapha**, **pitta** and **kleda** are thrown out of the stomach and the gullet by way of the mouth. If this **dhauti** is performed in the right way it cures all the diseases of the chest.

**dandāsana** दण्डासन (VB, VM II 46), one of the thirteen **āsanas** enumerated by *Vyāsa*. Though *Vyāsa* does not give the technique of this **āsana**, but according to *Yogasiddhāntacandrikā*, the technique of **dandāsana** is:

sitting on the floor stretching both legs kept together.

**dattātreyā** दत्तात्रेय (SAU III (1) 6, (2) 7, 11), one of the three names of **saccidānanda** — the Supreme Reality, the other two names used here being **parabrahma** and **ātmā**. It is called **dattātreyā** because this Supreme Reality is believed to have given his own self to *Datta* — the son of *Atri*.

**dantadhauti** दन्तघोषि (GS I 13, 25), one of the four kinds of **dhautis**. This **dantadhauti** again is of four kinds and includes all the various performances prescribed by GS for cleansing the inside of the mouth.

**dantamūladhauti** दन्तमूलघोषि (GS I 26-7), a kind of **dantadhauti** which consists in rubbing the part where teeth are embedded in the gums by catechu powder or clean earth so long as all the impurity is not removed. This **dhauti** is very useful for the practice of **yoga**<sup>4</sup>. It protects the teeth if practised every morning and is counted by the *yogīs* among the cleansing-processes.

**dayā-1** दया-१ (DU I 6, 15; VU V 12), compassion. It is one of the ten **yamas** and is here explained as follows: observing (=making) no difference between self and others, i.e., taking others to be as parts of one's own self for all purposes of behaviour, mental attitude and speech.

**dayā-2** दया-२ (VS I 38, 48), compassion. One of the ten **yamas**. Always to have sympathy for others, friend and foe, is called **dayā**.

**dardarī** दर्दरी (YTU 53), a feeling of lightness — hollowness within — which gives the *yogī* the tendency and the ability to jump from spot to spot. A long continued practice of

**prānāyāma**<sup>2</sup> is believed to give the *yogī* this ability of jumping like a frog.

**darpa** दर्प (TBU I 12), pride which is a **bhāvā**<sup>2</sup> (=sentiment) quite foreign to the person who has realised **brahman** and has, therefore, himself become **brahman**.

**darbhāsana** दर्भासन (ANU 17), a seat (= mat woven of **darbha** grass) which a *yogī* may use for sitting on while practising **yoga**<sup>4</sup>.

**darśana-1** दर्शन-१ (YS III 32), vision. An aspirant gets the visions of perfect *yogīs* by performing **samīyama** (complete concentration) on the light which is seen by him as located in his own head.

**darśana-2** दर्शन-२ (TBU I 30, 35), the act of being conscious of something in the way of perceiving or imagining it. According to TBU, *jñānamayādr̥ṣṭi* implies a cessation of the distinction between *draṣṭr*, **darśana** and *dr̥ṣya*<sup>1</sup>, which is necessary for the *yogāṅga dr̥ksthiti*.

**darśana-3** दर्शन-३ (SK 21, 61; SS I 28), **puruṣa**<sup>2</sup> seeing **prakṛti**<sup>1</sup> i.e., **puruṣa**<sup>2</sup> seeing **puruṣa**<sup>1</sup> as other than **prakṛti**<sup>1</sup>. The metaphor used by SK should not be stretched too far. It is not relevant to ask why **prakṛti**<sup>1</sup> does not appear after she has been seen, or whether she does not appear before the particular **puruṣa**<sup>2</sup> who has seen her or before any **puruṣa**<sup>2</sup> whatsoever. The meaning is only that after a **puruṣa**<sup>2</sup> has seen **puruṣa**<sup>1</sup> as separate and different from **prakṛti**<sup>1</sup>, i.e., he has realised himself, there is no true **samīyoga** between him and his **linga**<sup>1</sup>, though some kind of pseudo-**samīyoga** may last for some time. It would be more corrent to say that then there would be **apavarga**<sup>2</sup>—not **bhoga** of

**puruṣa**<sup>2</sup>. **Prakṛti**<sup>1</sup> works for bringing **apavarga**<sup>2</sup> to **puruṣa**<sup>2</sup>; and after this purpose is fulfilled in the case of a particular **puruṣa**<sup>2</sup> there is nothing more to be done, so far as that **puruṣa**<sup>2</sup> is concerned. **Prakṛti**<sup>2</sup> is purposive, though its work is not purposeful. All its operations are spontaneous.

**darśana-4** दर्शन-४ (TSB 7), the *viśaya*<sup>4</sup> of the **jaivatanmātra** called **rūpa**. It is obviously of the nature of stimulation of the visual cells in the eye where this **jaivatanmātra** is found.

**darśana-5** दर्शन-५ (ATU 9, 10, 13), seeing by **tāraka**. It may be **anusandhāna** (also called **dhyāna**) of **pūrvatārakayoga** or self-realization of **amanaskayoga**, also called **uttaratārakayoga** and **śāmbhavi-mudrā**.

**darśana-6** दर्शन-६ (VB, VM II 23), vision, distinctive knowledge. When the vision or discriminative knowledge results, the conjunction of the property and proprietor, i.e., **prakṛti** and **puruṣa** ends. Therefore, true knowledge or sight is said to be the cause of dis-correlation.

**darśanaśakti** दर्शनशक्ति (YS II 6), the **prākṛta** principle which *Patañjali* calls **citta**<sup>1</sup>. **Kleśa asmitā** is mixing up the principles called **dr̥k** and **darśana** i.e. not seeing the difference between one's **citta**<sup>1</sup> (the transmigrating self) and the **puruṣa**<sup>1</sup> (= the unchanging principle that introspects the changing **citta**<sup>1</sup>) with which the **citta** is in **samīyoga**.

**daśapratyaya** दशप्रत्यय (YSU VI 64), tenth experience. According to *Upaniṣadbrahmayogī*, this expression means *daśamo'smi brahmāsmi*, i.e., 'I am **brahman**'. The 'tenth' is the one which is generally forgotten, but

is shown to the competent by a perfect guru<sup>2</sup>.

**daśavāyu** दशवायु (SSP I 68), ten varieties of **vāyu**. Their names, bodily locations and functions are given below:

Name	Region	Function
<b>prāna</b>	Heart	Exhalation and inhalation.
<b>apāna</b>	Anus	<b>Recaka</b> , <b>pūraka</b> and <b>kumbhaka</b> .
<b>samāna</b>	Navel	Increases gastric fire, body heat, digestive power.
<b>vyāna</b>	Throat	Drying, appeasing.
<b>udāna</b>	Palate	Swallowing, vomiting, throwing out (excretion).
<b>nāga</b>	Pervading entire body	Mover, accords movement.
<b>kūrma</b>	—	Winking.
<b>krkala</b>	—	Increases appetite.
<b>devadatta</b> — <b>dhanañj-aya</b>	—	Yawning.
		<i>Nādaghoṣa</i> .

**daśādi** दशादि (GS VII 3), the different states of consciousness. **Samādhi**<sup>1</sup> is described as **daśābhāva** because it is a state of self-consciousness, which is no state of consciousness whatever, in the ordinary sense.

**daśābhāva** दशाभाव (GS VII 15), forgetfulness of the ordinary state of consciousness of the moment. Tears of an emotional union with **brahman** (= **ātmā**) bring about a state in which one forgets where one is and in what condition. **Daśābhāva** is thus a

forgetting of oneself.

**dahanī** दहनी (G 74), one of the five **dhāraṇās**. In G 71 and GS III 75, it is called **vaiśvānarīdhāraṇā**. **Dahanī** is literally that which burns like fire.

**dahara** दहर (ATU 2, 10), tiny and imperceptibly small spot inside the body. Such spots are supposed to be **dhyanasthānas** and are at times referred to as **cakras**. Thus the spot in the middle of the chest is **dahara** and **bhrūdahara** is the innermost point below the point on the head midway between the two eye-brows. An internally aroused light can be seen in any of these places. According to this *Upaniṣad*, the **dahara** in the chest can itself be an object of concentration. It is so in **amūrtimat** (without an image) **pūrvatārakayoga**.

**daharapundarīka** दहरपुण्डरीक (KU 10), the **anāhata dhyānasthāna**. It is the lower part of the chest, which is the seat of **anāhatacakra**<sup>1</sup>. It is called **raktotpalābhāsam hrdayāyatanam** रक्तोत्पलाभासं हृदयायतनम् in this *Upaniṣad*. It is called **puruṣāyatana** because in the *Kaṭha* as well as the *Śvetāśvatara upaniṣad* **puruṣa**<sup>2</sup> described as **aṅguṣṭhamātra** अङ्गुष्ठमात्र, literally of the size of the man's thumb, is said to reside in the cavity inside the **hrdaya** (chest).

**dāna-1** दान-१ (SK 51; TSM 33), one of the eight **siddhis**<sup>3</sup> (special powers acquired by *yogīs*). *Vācaspati Miśra* seems to be correct in translating the word as **śuddhi**, i.e. cleaning. It would perhaps be still more correctly rendered as **aśuddhikṣaya** (removal of impurities) which according to *Patañjali*, leads to **jñānadipti** (YS II 28) and *kāyendriyasiddhi* कायेन्द्रियसिद्धि



(YS II 43). If not *kāyendriyasiddhi* itself, *dāna* is something akin and directly leading to it.

**dāna-2** दान-२ (VS I 57), charity. One of the ten *niyamas*. The fairly earned money or anything that is given to benefit the needy person.

**dāna-3** दान-३ (BG XVII 20-22). *Gītā* describes three kinds of gift or donation, namely, *sāttvika*, *rājasika* and *tāmasika*. The gift which is given with the feeling that it is one's duty to give, and which is given at the right place and time and to a worthy person is called *sāttvika*. The gift which is given with a view to receive something in return, or looking for the fruit, is accounted as *rājasika* and the gift that is given at a wrong place or time to unworthy persons without respect is declared to be *tāmasika* variety of *dāna*.

**dik** दिक् (TSB 8), one of the twelve deities who reside in the twelve *nāḍīs*<sup>1</sup> in the form of their presiding deities.

**divā** दिवा (HP IV 42), *sūrya*, i.e., *pingalā-nāḍī*.

**divya-1** दिव्य-१ (YS III 41). VB speaks of just having a sensation and *Patañjali* of a sense giving a sensation, without the physical sense organ being externally stimulated. Such an experience is called *divya*<sup>1</sup>. The ability can be acquired by performing *samiyama* on the relation of the sense organ to the corresponding *mahābhūta*. As applied to the auditory organ, e.g., it is the ability to sense every sound irrespective of intensity, distance or obstruction on the way.

**divya-2** दिव्य-२ (VB I 35, III 36). A *yogī* may begin to have an internally aroused sensation even before acquiring the ability to go into *samādhi* and know

things by *samiyama*. Such an experience, according to *Patañjali*, comes naturally after *puruṣa*<sup>1</sup> *jñāna* is achieved by *samiyama* on *svārtha*.

**divya-3** दिव्य-३ (VB I 15, II 42), divine. Divine *sukha* and divine objects like *svarga* स्वर्ग (heaven) are quite different from the worldly happiness and worldly pleasures.

**divyadrṣṭi-1** दिव्यदृष्टि-१ (HP II 31), keen eyesight as a result of the practice of *netikriyā* which is one of the *ṣaṭkriyās* (six cleansing processes). (cf. *netikriyā*).

**divyadrṣṭi-2** दिव्यदृष्टि-२ (HP III 94), heavenly knowledge or insight. This is achieved as a result of *amarolī-mudrā* which is a variety of the *vajrolī-mudrā*. (cf. *amarolī* and *vajrolī*).

**dīpana** दीपन (GS I 43), activating, enkindling. *Mūlaśodhana* awakens the *vahnimaṇḍala* to activity, i.e., generates heat in the stomach. HP (II 78) considers *agnidīpana* to be a mark of success in *hathayoga*.

**dīrgha** दीर्घ (YS II 50), see *deśa*<sup>2</sup>.

**dīrghasūkṣma** दीर्घसूक्ष्म (YS II 50). Each of *patañjali*'s first three types of *prāṇāyāma*<sup>2</sup> is either *dīrgha* or *sūkṣma*. As a result of practice, *prāṇāyāma*<sup>2</sup> becomes more and more *sūkṣma* in respect to *deśa* and *dīrgha* in respect to *kāla* and *sankhyā*.

**duḥkha-1** दुःख-१ (YS I 31, 33, II 34; TBU I 14; SK I), pain, which is utterly absent in the person who has realised the *brahman* and is himself *brahman* (TBU). According to *Patañjali*, however, life is essentially painful and that we take it to be pleasant is a mark of *avidyā*. In the end even pleasant experiences lead to

pain. Moreover, the anxiety that the pleasure giving experience may not last, is itself painful and the habit of enjoying a pleasure is a perennial source of pain. Besides, mental conflicts, from which no one is free, are all painful.

Three kinds of pain, viz., **ādhyātmika**, **ādhibhautika** and **ādhidaivika** are well-known in ancient Indian Tradition. This classification is based upon 'immediate cause of pain'. The remote cause of pain may always be one's own **karma**. If the immediate cause of pain is physiological or mental the pain is called **ādhyātmika**. If it is caused by another man or an animal the pain is said to be **ādhibhautika**. If it is due to a natural catastrophe it is considered to be **ādhidaivika**. The only escape from all kinds of **duḥkha** is **kaivalya**.

**duḥkha-2** दुःख-२ (TBU I 2), taking pains (= painful effort). The **dhyāna** of **brahman** is not easily attainable. It involves painstaking effort.

**duḥkaphala** दुःखफल (NGB II 14), painful result. All those consequences (birth, span of life and kind of experience) have pleasure and pain as their combined results. When caused by **puṇya** (virtue), they give rise to pleasurable fruit. And when caused by **apūṇya** (vice) they give rise to pain.

**duḥkhavighāta** दुःखविघात (SK 51), freedom from pain. Obviously in this context it is only a comparatively temporary freedom from pain not **kaivalya** (=emancipation), which alone is the real and permanent freedom from pain. **Duḥkhavighāta** covers three of the eight **siddhis**<sup>3</sup> mentioned in this *Kārikā* because of the

well-known three kinds of pain, viz., **ādhyātmika**, **ādhibhautika** and **ādhidaivika**. (See **duḥkha**).

**durita** दुरित (GS V 30), coarse, hard. Food which is hard to digest **yogīs** are not permitted to eat.

**durmitriyā** दुर्मित्रिया (BY VII 9), one of the Vedic verses or **mantra**. One should sprinkle the water with this **mantra** and wash different parts of the body one by one.

**duṣkṛta** दुष्कृत (GS I 6), evil deed. One gets a particular body as a result of the good and bad deeds one has done in previous lives.

**drkśakti** दृक्शक्ति (YS II 6; VB II 6, 20), **puruṣa**<sup>1</sup>. It is quite distinct from and incommensurable with **darśanaśakti**—**citta**<sup>1</sup>. cf. **puruṣa**<sup>1</sup> and **citta**<sup>1</sup>.

**drksthiti** दृक्स्थिति (TBU I 15), restraining the movements of the eyes. Movement of the eye balls are a sure indication of mental activity. For arresting the incessantly flowing stream of consciousness it is necessary to stop these movements. In this *Upaniṣad* such restraint is included among the fifteen components of **yoga**<sup>4</sup>.

**drḍhata** दृढता (GS I 9, 10), strength, result of the **āsanās**.

**drśi** दृशि (YS II 20, 25), **puruṣa**<sup>1</sup>.

**drśya-1** दृश्य-१ (YS II 18, 21, IV 19, 23), the knowable. The entire universe as known by anybody, including the knowing **citta**<sup>2</sup> itself, i.e., the concept which any **citta**<sup>2</sup> forms of himself. In the absence of **viveka** (= realization) **drśya**<sup>1</sup> takes the form of **bhoga** and in the state of **dharmamegha-samādhi**<sup>2</sup> (*sarvathā सर्वथा vivekakhyāti*) that of **apavarga**.

**drśya-2** दृश्य-२ (YS IV 21), introspection. *Cittāntaradrśya* चित्तान्तरदृश्य is introspection of **citta**<sup>2</sup> by **citta**<sup>2</sup>, i.e.,



seeing one's own **citta**<sup>2</sup>. If there is another **citta**<sup>2</sup> to introspect one's **citta**<sup>2</sup>, then there would be no end to one's **citta**<sup>2</sup>—an infinite regress, which is impossible.

**drśya-3** दृश्य-३ (YS II 17), one's **citta**<sup>1-2</sup> which is in fact only a part of the entire **drśya**—a **sāttvika** (related to **sattva**) part of it. It is with this that a **puruṣa** is said to have **samiyoga**; though, strictly speaking, **samiyoga** of a **puruṣa** is with a **krama** which is taken to be **citta**<sup>1</sup>, i.e., of which a **citta**<sup>1</sup> is the **pariṇāma** in the people's minds. A **drśya**<sup>3</sup> is a **krama** seen as a **citta**<sup>1</sup>.

**drśya-4** दृश्य-४ (VB II 18, 21), that which is seen, a synonym for **prakṛti**. Since the objects—manifestation of **prakṛti**—are for the **puruṣa** i.e., for the fulfilment of the purpose of experience and liberation. It appears as the object of experience of **puruṣa**, the pure-consciousness.

**drṣṭa-1** दृष्ट-१ = **prativīṣayādhyavasāya** प्रतिविषयाध्यवसाय (SK 4), perception of an object. They generally made no difference between perception and sensation, as the modern western psychologists do, though the ancient Indians often speak of simple **sensa** and **images**, e.g., *Patañjali's* **viśayavati pravṛtti**. **Drṣṭa**<sup>1</sup>, therefore, is not always a **vṛtti**<sup>1</sup> of a **buddhi-ndriya** and **manas**<sup>2</sup> combined. Still the object of **drṣṭa** is always **viśeṣa** (particular) not **sāmānya** (general).

**drṣṭa-2** दृष्ट-२ (SK 1, 2). In *kārikās* 1 and 2, **drṣṭa**<sup>2</sup> obviously includes **anumāna** (inference) and **āptavacana** (testimony). Here it stands for the ordinary methods of investigation, viz. perception, inference

and testimony.

**drṣṭa-3** दृष्ट-३ (YS, VB, VM, VBh, B I 15), seen. Object is of two kinds, **drṣṭa** (seen) and **ānuśravika** (heard of). The detachment of the mind from seen objects such as women, food, drinks, and power—termed as **drṣṭa** objects, is one of the two conditions of called **vaśikāra-vairāgya**.

**drṣṭajanma** दृष्टजन्म (YS II 12), the present life. The **vipāka** of some **karmāśayas** takes place in the life in which they are formed and of others in subsequent lives called **adrṣṭajanmas**.

**drṣṭā** दृष्टा (SK 61, 66), seen, discriminated (feminine). When a **puruṣa**<sup>2</sup> realises that he has discriminated **puruṣa**<sup>1</sup> from **prakṛti**<sup>1</sup> finds that she has been discriminated by Him, connection between **puruṣa**<sup>1</sup> and **prakṛti**<sup>1</sup> is severed. Every **puruṣa**<sup>2</sup> is a combination of **puruṣa**<sup>1</sup> and **linga**<sup>1</sup>. When **puruṣa**<sup>1</sup> is referred to, emphasis is on that component of **puruṣa**<sup>2</sup> and when **puruṣa**<sup>2</sup> is meant emphasis is on the **linga**<sup>1</sup> component. SK does not always distinguish between the two. This causes much confusion.

**drṣṭānta** दृष्टान्त (ABU 9), example. **Brahman** being unparalleled (*anupama* अनुपम), no example can be cited to illustrate it. Nor can it be the conclusion of a logical syllogism (*hetu* हेतु).

**drṣṭi-1** दृष्टि-१ (ATU 6, 9, 11), visual **antardṣṭi** (= **anusandhāna**).

**drṣṭi-2** दृष्टि-२ (ATU 12), sight (= ordinary sight by means of the eyes i.e. ordinary seeing). In *śāmbhavīmudrā*, the sight (=gaze) is directed outwards while the **lakṣya** of the **yogī** is an **antarlakṣya**. It is nothing which

he sees with his eyes, though the eyes may be kept open.

**dr̥ṣṭi-3** दृष्टि-३ (YSU VI 70), **indriyas**<sup>1</sup>. The **prāṇas**, the **indriyas**<sup>1</sup> and **manas**<sup>1</sup> are said to be essentially one and the same. The meaning is that the living being is an organism which works as a whole. These are not so many independent entities in the living being. Various substantive words are used to explain the various functions performed by the one whole organism.

**deva** देव (VB I 19, II 44, III 18, IV 8), one of the four kinds of life well-known in ancient Indian literature; viz., **deva**, **manuṣya** मनुष्य (men), **tiryak** and **nāraka**. **Deva** existence being superior to the other three, it is described by VB as akin to **kaivalya**. SK's **bhautika sarga** consists of only three kinds of life. **Nāraka** has been omitted.

**devadatta-1** देवदत्त-१ (DU IV 34; G 24; YCU 25; SAU I (4) 13), one of the five secondary **vāyus** enumerated under **nāgādyāḥ vāyavaḥ**. The sphere of action of this **vāyu** is said to be yawning. It would thus be the yawning reflex. According to SAU and DU, the function of **devadatta** is sleep.

**devadatta-2** देवदत्त-२ (VS II 42, 50, 54), one of the ten **vāyus**. **Vasiṣṭha** mentions its location in skin and bones and its function as yawning. (cf. **daśavāyu**).

**deśa-1** देश-१ (TBU I 15, 23), literally place. It is considered by this *Upaniṣad* to be one of the fifteen **yogāṅgas**. The meaning as explained is a solitary place. Practice in a solitary place is also considered to be a **yogāṅga** by this *ṛṣi*.

**deśa-2** देश-२ (YS II 50; VB II 50, 51), the first three types of **prāṇāyāma**<sup>2</sup> mentioned by *Patañjali*, in which the **kumbhaka**<sup>1</sup> is always preceded by exhalation or inhalation. This variety of **kumbhaka**<sup>1</sup> can be **dīrgha** or **sūkṣma** in three dimensions, i.e. in respect of **deśa**<sup>2</sup>, **kāla** and **saṅkhyā**. A **prāṇāyāma**<sup>2</sup> is said to be **sūkṣma** in respect of **deśa**<sup>2</sup> when exhalation or inhalation preceding the **kumbhaka** is not forceful; i.e., air is slowly and gently exhaled or inhaled.

**deśa-3** देश-३ (YS III 1), object of concentration, which may be a particular spot in the *yogī's* body or an object outside (cf. VB). **Dhāraṇā** is defined by *Patañjali* as retaining an object in the focus of consciousness.

**deśa-4** देश-४ (YS, VB, VM, VBh, NGB II 31), place, a place of pilgrimage etc. One of the fourfold essential conditions to observe a vow. Others are **jāti** (species or kinds), **kāla** (such as 14th of the month or other), and **saṁaya** (circumstances). The **yamas** must be observed by all means not limited by these above considerations.

**deha-1** देह-१ = **śarīra** शरीर (TSB 1; YSU I 73, 165, 168; TSM 54-56, 58), **pinḍa**. The living body—one of the four things about which *Trīśikhibrahmaṇa* asked **āditya**. TSB being a psychological study, it investigates human behaviour, including action. In YSU I 72, human body is described as having nine doors and in I 165 as a **daśadvārapura** दशद्वारपुर (having ten doors).

According to YSU I 73, a *yogī* should pay no heed to the body. In I 168, the body is said to be a means of acquiring **siddhis**<sup>3</sup> (= success in acquiring extraordinary abilities). The body,



presumably the human body, has one *stambha* स्तम्भ (= the spinal column), nine or ten openings and five gods though it is called only *śivālaya* शिवालय (abode of *śiva*) and *śivaśaktiniketana* शिवशक्तिनिकेतन (abode of *śiva* and *śakti*).

**deha-2** देह-२ (VS II 3, 5-6), body. The human body is said to be of 96 fingers in length when measured by one's own fingers. There are 32 ribs in it on the two sides of the backbone, and is said to contain 18 vital points and seventy-two thousand *nāḍīs*. (cf. *marmasthāna*).

**dehamadhya** देहमध्य (VS II 8-11; III 63, 68-9), centre of the human body and located in between the anus and penis—identified to be the perineum. This has been recognised as one of the eighteen vital points.

**dehasāmya** देहसाम्य = *anḡānāmi samatā* अंगानां समता (TBU I 15, 28), the state of body when a *yogī* merges into *brahman*. It is not the rigidity of a dried up tree, but a superior kind of inactivity.

**dehasiddhi** देहसिद्धि (HP III 99), conquest of the body. Exquisiteness of form, elegance, strength, and vigour are achieved through the practice of *vajrolīmudrā*.

**dehāgni** देहअग्नि (GS I 52, II 40, 43; V 68), gastric heat which helps digestion. It is increased by practising *laulīkī*, *makarāsana*, *bhujāṅgāsana* or *sūryabhedana prāṇāyāma*<sup>2</sup>.

**dehānala** देहानल (HP II 52), the bodily heat. After sufficient practice of *ujjāyī prāṇāyāma*, a specific type of heat is generated in the body. This has its own spiritual significance. Generally, *dehānala* also means gastric-fire which helps in the proper

digestion of food. But this is relevant for worldly purposes whereas, in the context of *ujjāyī* it means some inner-fire generated in the body, which is of spiritual significance for the *yogasādhaka*.

**dehī** देही = *jīva* जीव (G 66), living being. Life sticks to an *amṛtapūrṇa* अमृतपूर्ण (filled with nectar) body as fire sticks to fuel. The idea is that so long as there is fuel fire will not go out. Whatever may be his age, if a *haṭhayogī* fills his body with the nectar secreted from the upper parts of the brain, he does not die so long as he does not allow this nectar to be consumed by the *sūrya*<sup>2</sup> in his *nābhi*.

**daiva** दैव (SK 53), one of the three great divisions of the *bhautika sarga*. The *devas* of this division of creation are supposed to be of eight kinds, which are not mentioned. The commentators consider them to be: *brahmā* ब्रह्मा, *prajāpatya* प्राजापत्य, *saumya* सौम्य, *ain-driya* ऐन्द्रिय, *gandharva* गन्धर्व, *yakṣa* यक्ष, *rākṣasa* राक्षस, and *paiśāca* पेशाच.

**daivīsampat** दैवीसम्पत् (BG XVI 3, 5), divine quality. Divine qualities are 26 in number known as: (1) *abhayaṃ* अभयं (fearlessness), (2) *sattvasamūddhi* सत्त्वसंशुद्धि (purity of heart), (3) *jñānayogavyavasthiti* ज्ञानयोगव्यवस्थिति (steadfastness in knowledge and *yoga*), (4) *dānani* (alms giving), (5) *damani* दमं (control of senses), (6) *yajñah* यज्ञः (sacrifice), (7) *svādhyāyah* स्वाध्यायः (study of *śāstras*), (8) *tapas* (austerity), (9) *ārjavani* (straightforwardness), (10) *ahimsā* (harmlessness), (11) *satyami* (truth), (12) *akrodhah* अक्रोधः (absence of anger), (13) *tyāgaḥ* (renunciation), (14) *śāntiḥ* शान्तिः (peacefulness), (15) *apaiśunani* (absence of crookedness),



(16) **dayā** (compassion), (17) **aloluptva** (uncovetousness), (18) **mārdavaṇī** मार्दवम् (gentleness), (19) **hrī** ह्री (modesty), (20) **acāpalam** (absence of fickleness), (21) **tejah** (vigour), (22) **kṣamā** (forgiveness), (23) **dhṛti** (fortitude), (24) **śaucam** (purity), (25) **adrohaḥ** (absence of hatred), and (26) **nātimānitā** नातिमानिता (not too much of pride). The **daivīsampat** is deemed to be conducive for liberation.

**doṣa-1** दोष-१ (ANU 7-8, 17), defect. It is physical, maybe of the living body and caused by the life processes themselves or of lifeless matter; e.g., of the ground, or the seat, on which a **yogī** sits for performing **yoga**. The former defects are removed by **prāṇāyāma**<sup>2</sup> and the latter by ordinary physical means like treating with germ-killers.

**doṣa-2** दोष-२ (VB, VM III 29), humours. These are three in number, viz., **vāta**, **pitta** (bile) and **kapha** (phlegm). **Samiyama** on **nābhicakra** bestows the knowledge of the different components of the body. **Doṣa** is one of the components.

**doṣa-3** दोष-३ (HP I 31), disease. Practice of **mayūrāsana** destroys all diseases of the spleen and the stomach.

**doṣa-** दोष-४ (HP V 1-2), those who practise **yoga** erroneously get the disease of **vāta** etc. For the treatment of such diseases a **yogī** should notice the course of **vāyu**.

**daurmanasya** दौर्मानस्य (YS I 31), mental pain, depression—one of the four concomittants of **vikṣepa** (disturbance during the course of the practice of **yoga**<sup>1</sup>).

**dyuti-1** द्युति-१ (ATU 6), hue (= colour-quality depending upon the wavelength of light). **Niladyuti** नीलद्युति, therefore, is light in the blue band

(= the blues) of the colour spectrum.

**dyuti-2** द्युति-२ (ATU 7), brightness. **Tattvākāśa** is resplendent with a super brightness.

**dravya** द्रव्य (VB, VM III 44), aggregate of general and particular properties. Earth element, for example, is an aggregate of generic and particular properties. General property of earth element is to be limited in extent (**mūrti**), liquidity is the generic property of water, heat of fire, mobility of air, all-pervasiveness of **ākāśa**. The particular properties of earth, water etc. are smell, taste, etc. Thus the substance (**dravya**) is an aggregate of these two properties, i.e., general and particular. Further, the aggregate here is such that the different components do not exist separately but they form indistinguishable whole.

**dravyato'stitva** द्रव्यतोऽस्तित्व (VB IV 12), reality which actually exists. Only some **dharma**s of a **dharmī** are actually present. Others are past or future. But they are all real according to **Patanjali**. VB uses the expression **dravyato'stitva** for an actually present **dharma**.

**draṣṭā** द्रष्टा (YS I 3, II 17, 20, IV 23), **puruṣa**<sup>1</sup>.

**draṣṭṛtva** द्रष्टृत्व (SK 19), **cetanā** of a **puruṣa**<sup>1</sup>, which is directly opposed to anything **prākṛtika**, i.e., **triguṇātma** त्रिगुणात्मक (related to three **guṇa**s). **Prakṛti** is **acetana**, **puruṣa**<sup>1</sup> is **cetanā**. This is one of the ways in which they are said to differ from each other.

**drāvaṇī** द्रावणी (G 74), one of the five-fold **dhāraṇās**. They are known as: **stambhanī** (pārthivī **dhāraṇā**).

**drāvaṇī** (vāruṇī dhāraṇā), **dahanī** (vaiśvānarī dhāraṇā), **bhrāmaṇī** (vāyavī dhāraṇā) and **śoṣaṇī** (nabhodhāraṇā). **Drāvaṇī** means liquifying. **Dhāraṇā** consists in **citta** and **prāṇa** both being held steadily in one of the five *prthivyādi dhyānasthānas*. After concentrating upon **prāṇa**, the feeling in concentration becomes thin and rarified like water which is explained as **vāruṇī** or **drāvaṇī dhāraṇā** meaning meditation upon the aqueous feeling of **prāṇa** accompanied by **citta**. According to verse 70 of GS, **drāvaṇī dhāraṇā** is explained like this: the water element is in the throat. Its colour is white. It is filled with nectar and is characterised by *vakāra* and is associated with **viṣṇu**. One should hold the **prāṇa** accompanied by mind for five **ghaṭikās** in that region. This **dhāraṇā** on the water-element enables to digest even the worst poison.

**dvandva** द्वन्द्व (YS II 48), loss of physiological homeostasis which calls for an action or movement. e.g., hunger and thirst, heat and cold, standing or sitting for a long time in one posture are **dvandvas**. Absence of such **dvandvas** for a shorter or longer period of time is the essence of **āsana**. As long as a *yogī* can remain without feeling the urge to move so long does his **āsana** continues.

**dvandvātīta** द्वन्द्वतीत (BG IV 22), person beyond the pairs of opposites, i.e., of heat and cold, loss and gain, pleasure and pain. When the pairs of opposites do not produce any feeling of pain etc. in a **sādhaka**, such a **sādhaka** is known as **dvandvātīta**.

**dvādaśāraccakra** द्वादशारचक्र (TSM 60), the

root of the **nāḍīs** in the **nābhi**. It is said to be a wheel-like structure of which the twelve principal **nāḍīs** are the spokes. **Brahman** himself moves the wheel; and **jīva**<sup>1</sup>, riding the **prāṇas**<sup>1</sup>, goes from one spoke to another in turn. This is the idea of this author. **Viṣṇu** and other gods are said to reside in the **nāḍīs**<sup>1</sup> though **viṣṇu** is not mentioned as one of the *akṣādhidevatās* अक्षधिदेवता in TSB 8. According to G, the **prāṇas** wander over thousands of **nāḍīs**<sup>1</sup> in the form of **jīva**<sup>1</sup> (G 25).

**dvāra-1** द्वार-१ (G 22), **kanda**, which is the matrix (*upāśraya* उपाश्रय) of all the **nāḍīs**<sup>1</sup> as the **nāḍīs**<sup>1</sup> spring from the **kanda**.

**dvāra-2** द्वार-२ (ANU 26), method, the way to self-realization. **Prāṇa** along with **manas** and **indriyas** goes through the passage through which *yogī* sees the way to self-realization. These ways are seven, viz., (1) **hrddvāra**, (2) **vāyudvāra**, (3) **mūrdhādvāra** मूर्धाद्वार, (4) **mokṣadvāra**, (5) **vilādvāra** विलद्वार, (6) **suṣiradvāra** सुषिरद्वार, and (7) **maṇḍaladvāra** मण्डलद्वार.

**dviputāśrayā** द्विपुटश्रया (HP III 11), the activity which is dependent on two coverings. Here two coverings means **idā** and **pīṅgalā**. The activity of inhalation and exhalation which takes place through **idā** and **pīṅgalā** and is dependent on it.

**dveṣa** द्वेष (YS II 3, 8; VB II 8; YSH IV 45), one of the five inborn dispositions. In fact many **dveṣas** are formed according to the law that painful situations are avoided and that if one does find oneself in such a situation one experiences specific feeling which is unpleasant.

*Patañjali's* definition shows that **dveṣa** is part of this law of feeling itself. But each sentiment formed according to this law, is also called a **dveṣa**. Every fear, anger, jealousy, enmity, etc. is thus a **dveṣa**. As YSH thinks **dveṣas** to be *apṛītyātmaka* (अप्रीत्यात्मक) (unpleasant), this text obviously refers to the experience promoted by **dveṣas**, as explained above.

## dha—ध

**dhananājaya-1** धनंजय-१ (G 24; BVU 67; TSM 87; DU IV 24; YCU 23, 26; SAU I (4) 13), one of the **nāgādi vāyus**. It is supposed to be responsible for whatever goes on in the body for sometime after death. The bright appearance of a *yogī's* dead body is the effect of **dhananājaya** being active. SAU considers production of **kapha** to be the function of **dhananājaya** and GS the production of sound.

**dhananājaya-2** धनंजय-२ (VS II 42, 52, 54), one of the ten **vāyus**. Other nine are **prāṇa**, **apāna**, **samāna**, **udāna**, **vyāna**, **nāga**, **kūrma**, **krkara**, and **devadatta**. **Dhananājaya** along with **nāga**, **kūrma**, **krkara** and **devadatta** resides in skin and bones. The main function of **dhananājaya** is thirst etc.

**dhanurāsana** धनुःसन (GS II 3, 18; HP I 25; TSM 43), one of the principal **āsanas**<sup>1</sup>. It consists in spreading the legs like a rod on the ground (lying on the belly, which is not mentioned) and holding the toes of the two feet with the two hands by curving the body like a bow. HP and TSM add, "so as to bring the toes to the level of the ears". This latter may be called **ākaraṣaṇa** आकर्षण **dhanurāsana**. It

is performed in the sitting position. Each toe is held by the corresponding hand alternately and the bent body takes the shape of the string of a fully stretched bow. According to another interpretation of HP I 25, the technique of **dhanurāsana** consists in bringing both the toes of the legs simultaneously upto the respective ears from back. The text seems to suggest that the toes are not to be brought alternately upto the ear. The words '*pādānguṣṭhau*' पादांगुष्ठौ and '*pānibhyām*' पाणिभ्यां suggest that they are to be held and brought upto the respective ears (*śravaṇāvadhi*) simultaneously. And for this, one will have to assume first prone lying position. (cf. *Hathapradīpikā* Hindi Edition, 1980, published by Kaivalyadhāma).

**dharma-1** धर्म-१ (YS III 13, 14, IV 12; VB III 10), a **dharmapariṇāma**. **Prakṛti**<sup>2</sup> in action is never stationary, and yet we perceive stationary and more or less permanent objects and act accordingly. These objects are called in YS **dharmapariṇāmas**. The basis of each **dharmapariṇāma** is a **krama** of **prakṛti**<sup>2</sup>. We see these **kramas** as objects. The **kramas** are not seen by everybody as they are by the scientist or the metaphysician. But every continued pattern of change, which a **krama** is, is a **dharmapariṇāma** for the lay perceiver as well as the thinker, in whatever way each may understand it. When **kramas** corresponding to **dharmapariṇāmas** are analysed, we see **lakṣaṇas** and **avasthās**, which are also called by *Patañjali* **pariṇāmas**; though they are, in fact, only analysed components of **kramas**.



They have no **dravyato'stitva** (existential reality) as the **dharmaparināmas** have.

**dharma-2 धर्म-२** (VB II 15; IV 11; SK 23), virtue. *Vyāsa*, like all the ancient Indian thinkers, thinks that one reaps merit by being kind to others and demerit by causing pain to others. *Patañjali's* word for **dharma**<sup>2</sup> in this sense is **puṇya**. According to SK, by living a life of **dharma** one rises in the scale of **bhautikasarga** (grades of living beings).

**dharma-3 धर्म-३** (BY II 76), one of the three purposes or human ends. Others are **artha** and **kāma**.

**dharmameghadhyāna धर्ममेघध्यान** (VBh, NGB IV 29), **dharmamegha** is the third variety of **samādhi**, but here it has been described as **dhyāna**. It has been explained as the highest stage of distinct knowledge between **sattva** and **puruṣa**. This discriminative knowledge is achieved in the fourth type of **samprajñātayoga**, i.e., **asmitānugatā**, but the earlier three are also implied here. That which showers the knowledge of complete destruction of **kleśa** and **karma** is called **dharmamegha**.

**dharmameghasamādhi धर्ममेघसमाधि** (YS IV 29), a condition in which nothing except **puruṣa**<sup>1</sup> is ever perceived, imagined, or thought of as abiding, worthwhile, pleasurable or as one's own self. This is **sarvathā vivekakhyāti** which directly leads to **kaivalya**. For a **yogī** in this condition nothing else has any value. He is perfectly unconcerned and takes no notice of any object (**dharma**<sup>1</sup>). Between **viveka** (= liquidation of **avidyā**) and **kaivalya** there is an interval of **dharmamegha samādhi**<sup>2</sup>.

In this state, the **yogī** lives as if in **śuṣupti** (sleep)—not perceiving or thinking of any objects whatsoever. This, according to *Patañjali*, is the last stage of **yoga**<sup>1</sup> attained after **samprajñāta samādhi**<sup>2</sup> is achieved.

**dharmī धर्मी** (YS III 14; VB II 22, III 13-15, IV 12), *Patañjali* explains **dharmī** as that to which a series of past, present and future **dharma**s belong. He does not throw any more light on what his concept of **dharmī** is. There is, however, no doubt that for him **dharmī** is a strictly relative term, its correlate being **dharma**. According to him, **dharma**s of a **dharmī** are the objects which take any of the forms in which the **dharmī** can exist. In this way both **niruddha** and **vyutthita citta**s are **dharma**s of **citta**<sup>1</sup>; and **citta** itself, in its turn, is a **dharma** of **asmitāmātra**. So are all the **citta**s in the world, of which **asmitāmātra** is the **dharmī**.

**Asmitāmātra** is **dharma** of **lingamātra** and so on. **Alinga** is the last **dharmī** which is not the **dharma** of any **dharmī**. Taking a material example, VB calls earth the **dharmī** of a lump of clay, a pot, as well as the broken pieces of a pot, and so on. In fact, earth is the **dharmī** of everything made of earth; and earth, rocksalt, silver, gold etc. are all the **dharma**s of the **mahābhūta pṛthivī** and so on up to **alinga**.

**dhātu धातु** (VB I 30, III 29). Seven of the constituents of **kāya** काय (body) of which a **yogī** gets complete knowledge by performing **śamīyama** on the navel plexus for which *Patañjali's* word is **nābhīcakra**<sup>1</sup>. 'All these **dhātus** are subject to disease. According to this text, they are skin, blood, flesh,

fibres, bones, marrow and semen.

**dhātustrilaulya** धातुत्रिलौल्य (YTU 31), hankering for gold, women, etc. It is one of the obstacles in the path of **yoga**, which appears soon after one steps on this path. If the *yogī* is fortunate, he sees that these are like a mirage and is not tempted by them. **dhāraṇa** धारण (SK 32), maintaining life by means of autonomic reflexes like respiration, digestion, circulation. (cf. *vāyu*). **Dhāraṇa** is said to be the joint function of all the *karana*s<sup>2</sup>.

**dhāraṇā-1** धारणा-१ (G 4, 67-75, 96; GS III 2, 59-63; YCU 107, 110, 112; DBU 41; KU 1, 12, 13, 18; VU V 12; TSM 31; NBU 8). According to G, in **dhāraṇā citta**<sup>2</sup> as well as the *apānavāyu*, here called as *prāṇa*, are carried to a certain **dhyānasthāna** (*cakra*) and made to stay there for two hours. It is not necessary for **dhāraṇā** that there should be one simple single object present before consciousness. What is required is that the mind should not now allow to slip away the object of **dhāraṇā**<sup>2</sup>, e.g., the image of the *mahābhūta* (element) etc. on which **dhāraṇā** is being performed. **Dhāraṇā** implies that all action is suspended while a *yogī* is in that state; and for this reason it is difficult to perform.

YCU thinks that **dhāraṇā** brings steadiness of mind to the *yogī* and the value of **dhāraṇā** is here said to be twelve times greater than that of *pratyāhāra* (cf. *Upaniṣadbrahma-yogī*) and that of **dhyāna** twelve times higher than that of **dhāraṇā**.

*Gorakṣa* has mentioned a difference of duration between **dhāraṇā**, **dhyāna** and *samādhi*<sup>1</sup>. According to

him, the last is to be continued for twelve days, **dhyāna** for twentyfour hours and **dhāraṇā** for two hours only.

KU equates **dhāraṇā** with **dhyānayoga**, which is compared to a sharp weapon, because its function is to sever the bands which bind the *ātma* to the body and thus make him free from the bondage of life and death. This is the main theme of this *Upaniṣad* which is announced in the very first verse and is claimed to be the truth as laid down by *svayambhū* स्वयम्भू (*Śiva*) himself. **Dhāraṇā** is here said to be the means by which **yoga** can be successful and *mokṣa* attained. Classification of *yogas* by series, adopted by VU, is into **hatha**, **mantra** and **laya**. But the wellknown eight *āṅgas* of **yoga**<sup>1</sup> are also mentioned. Perhaps the two classifications of **yoga** correspond to each other as follows:—

- (1) **hatha** corresponds to **yama**, **niyama**, **āsana**<sup>1</sup> and **prāṇāyāma**<sup>2</sup>,
- (2) **mantra** to **japa**, and
- (3) **laya** to **pratyāhāra**, **dhāraṇā**, **dhyāna** and *samādhi*<sup>1</sup>.

*Patañjali* would place **japa** (recitation of *mantras*) under *iśvarapraṇi-dhāna*, which is one of his *niyamas*, and the *nāḍānusandhāna* part of **mantra** under **dhāraṇā**.

The *yogāṅga dhāraṇā* is explicitly described by TSM as *cittasya niṣcali-bhāva* चित्तस्य निश्चलीभाव (steadiness of mind). The distinction between **dhāraṇā** and **dhyāna** made in this text is the same as that made by *Gorakṣa*; viz., **dhyāna** is always on the *ātma*<sup>2</sup> (G 76), which **dhāraṇā** need not be so. **Dhāraṇā** as a *yogāṅga* is described in MBU also

as fixing the mind on **caitanya** (= **paramātmā** = **brahman**) by ignoring all pleasures of senses.

**dhāraṇā-2** धारणा-२ (YS, VB, VM, VBh II 53, III 1), concentration. According to *Patañjali*, **dhāraṇā** is the confining or binding of **citta** to a single object. *Vyāsa* considers it to be both internal and external binding of mind. Internal objects enumerated are navel-circle, the lotus of the heart, the light in the brain, the tip of the nose, etc. External concentration can be practised on any external object.

**dhāraṇā-3** धारणा-३ (VS I 37, IV 1-5), stability of mind. *Vasiṣṭha* describes the practice of **dhāraṇā** as follows: (1) After getting mastery over attributes of **yamas** etc. one should practise stability of mind at one's own self. This is called **dhāraṇā**; (2) concentration on external **ākāśa** (**bāhyākāśa**) with internal **ākāśa** (**antarākāśa**) within one's heart is also **dhāraṇā** according to *Vasiṣṭha*; (3) the process of **dhāraṇā** has also been defined as 'concentrating the five mystical letters (**pañcavarṇas**) on the spots of the five elements—earth, water, fire, air and ether and also concentrating on the five deities at the respective element is the technique of **dhāraṇā**. All these are different techniques of **dhāraṇā** and according to *Vasiṣṭha*, there are five **dhāraṇās**. *Vasiṣṭha* also describes the five elements in the body with the respective letter and deity to be concentrated in each of these regions. This is being made clear through the following chart:

Element	Location	Letter.	Deity
Earth	Feet to knees	la ल	Brahmā
Water	Knees to anus	va व	Viṣṇu
Fire	Anus to heart	ra र	Rudra
Air	Heart to the middle of the eye-brows.	ya य	Mahat
Ether	Middle of the eye-brows to the top of the head.	ha ह	Avyakta

**dhāraṇā-4** धारणा-४ (SSP II 37), firm concentration. One should establish the total concentration unmoved like an unflickering candle light, both in the external and internal loci. This is **dhāraṇā**.

**dhīratā** धीरता = **dhairya** धैर्य = **dhṛti** धृति (GS I 10; VU V 13), fortitude. It is the natural consequence of **pratyāhāra**, which according to GS, is a complete withdrawal of the mind from the objects of senses. VU considers it to be one of the ten **yamas**.

**dhṛti-1** धृति-१ (SAU I (I) 12; VS I 46), fortitude. Balanced state of mind in all situations, e.g., gain or loss of wealth, kins, men, etc.

**dhṛti-2** धृति-२ (DU I 6, 17-18; TSM 33; VU V 13), firm conviction. Liberation is possible only through the *Veda*. This conviction is named **dhṛti** by the Vedic scholars. This is also a firm realization that 'I' alone is the soul. This is one of the ten **yamas**.



**dhṛti-3** धृति-३ (NBU 11), **dhṛti** is the tenth **mātrā** of the **pranava**. NBU considers **pranava** as having twelve **mātrās**.

**dhṛtikāraṇa-1** धृतिकारण-१ (VB II 28), cause of support. One of the nine causes enumerated by *Vyāsa*. The sense-organs being the support to the body, and also the body being support to the sense-organs. So also the gross elements supporting the body and so on. This is called **dhṛtikāraṇa**.

**dhairya** धैर्य (HP I 16), fortitude, one of the six important factors enumerated by *Svātmārāma* for the success in **yoga**. Success in **yoga** is attained only after sustained, continuous, long practice with patience.

**dhauti** धौति (GS I 12-14, 19-22, 24-26, 28, 40; V 36-7, 44), one of the **śaṭkarmas**. It is the means prescribed for **nirmala** (complete) **nāḍīśuddhi** (purification of **nāḍīs**).

**dhyāna-1** ध्यान-१ (YS III 2; GS I 11, VI 1, 14-8, 20-21; G 76-7; TBU I 36; YSH 16, 18, 24), exclusive occupation of consciousness by a single content. *Patañjali* has taken up **dhāraṇā**, **dhyāna** and **samādhi** together. For him they are ascending degrees of concentration. According to him, if an object continues in the focus of consciousness while other objects are shifting from focus to margin or vice versa, or appearing and disappearing, the state of mind is **dhāraṇā**. Then if the margin is completely obliterated and only one object holds the entire field of consciousness continuously for some time, the state of mind becomes **dhyāna**; and then if the subject is so much engrossed in that object that he forgets his own existence, i.e. he merges himself in the

object, the state of his mind is called **samādhi** (cf. **samāpatti**).

According to GS, **dhyāna** is of three kinds—**sthūladhyāna**, **jyotirdhyāna** and **sūkṣmadhyāna**.

According to TBU, in the state of **dhyāna** *brahmaivāsmi* ब्रह्मेवास्मि (I am **brahman**) is the only **vr̥tti** (consciousness); otherwise the mind is **nirālamba**. While **dhyāna** of *Gorakṣa* has **ātmā**<sup>2</sup> alone for its object. **Dhyāna** of *Gheraṇḍa* can be of the **iṣṭadevatā** or of the **guru**, or of a light, or of **bindu**. *Patañjali* too has not mentioned **dhyāna** as of **puruṣa**<sup>1</sup> or **ātmā** alone.

The duration of **dhyāna** is mentioned by *Gorakṣa* to be twenty-four hours. But no such time limit, this side or that, is prescribed by *Patañjali* or *Gheraṇḍa*.

According to YSH, in what he calls **dharma dhyāna** the **yogī** entertains the **bhāvanās** (sentiments) of **maitrī** (friendship), **karuṇā** (charity), **muditā** (happiness) and **upekṣā** (indifference), which are prescribed towards pleasure of others, pain of others, righteousness and unrighteousness respectively. Relinquishing the body in the state of **dharma dhyāna** the **yogī** goes to the **svargaloka** स्वर्गलोक (paradise) and enjoys all kinds of **divyabhogas** दिव्यभोग (heavenly pleasures). After enjoying all this he returns to the earth in a superior body and a respectable family and enjoys all the pleasures that he chooses. Then taking his stand on **viveka**, having destroyed all **karmāśayas** by **dhyāna**, he goes to the Eternal State (*padamavyayam* पदमव्ययम्). This is the Jaina theory.

**dhyāna-2** ध्यान-२ (VS I 33, 37; IV 19),

one of the eight limbs of **yoga**. Meditation is defined as a stable state of mind and it is said to be six-fold, containing five varieties of **saguna-dhyāna** and one variety of **nirgunadhyāna**.

**dhyāna-3** ध्यान-३ (SSP II 38), meditation. The origin of oneness (i.e. **advaita**) is the soul. One realises this in every being and sees only singularity. This is known as meditation.

**dhyānaja** ध्यानज (YS IV 6), that which is taken at will. **Karmavipākāśayas**, which are cumulative dispositions, inhere in every **citta**<sup>1</sup>. But if God, or a perfect soul like *Kapila* adopts a **citta**<sup>1</sup> at will, getting the material for it from *asmitāmātra*, that **citta**<sup>1</sup> is really a tabula rasa. It has no predispositions and freely does the work for which it is acquired, unencumbered by **kleśas** etc.

**dhyānayoga** ध्यानयोग (KU 18; DBU 1), **yoga** of meditation. KU claims that through its practice, movement of breathing can be stopped. DBU says that amassed effect of sins can be dissolved by this **yoga**.

**dhyānasthāna** ध्यानस्थान (G 88), spot in the body on which concentration is prescribed by the teachers of **yoga**<sup>4</sup>. All the **cakras**<sup>1</sup> are such spots. Nine such spots are mentioned by G.

**dhyānaheyā** ध्यानहेया (NGB II 11), (**vṛttis** or modifications of **citta**) which can be sublated by meditation. This can be done through meditation, through the intensity or force of self-realization, until the **vṛttis** become totally unable to produce any more **kleśa**, like the seeds burnt completely of their possibility of reproduction.

**dhyeya** ध्येय (TBU I 10), an object of which one can have a clear idea.

**Brahman** is not a **dhyeya** in this sense. In another sense, however, **brahman** is **dhyeya**—in the sense that It can be an object of **dhyāna**.

**dhruva-1** ध्रुव-१ (TBU I 8), unchangeable—constant, eternal, **kūṭastha**, (*aparīṇāmī* अपरिणामी). **Dhruva** is one of the words used to describe the indescribable **brahman**.

**dhruva-2** ध्रुव-२ (VB, VM III 27-8), polestar. Through **samīyama** on the polestar, one can acquire the knowledge of the movement of the stars.

**dhvani** ध्वनि (GS V 76, 77), the internally aroused sound heard in the state of successful **kumbhaka**<sup>1</sup> of the **bhrāmarī** type. It has two components—its **nāda** and its **dhvani**. The **nāda** is obviously the timber and the **dhvani** the tone, the musical note of the sound. Blended with the **dhvani** of the sound is the light seen during **bhrāmarī kumbhaka**<sup>1</sup>. The *yogī's* mind gets absorbed in that light. It is only when this blend of sound and light disappears that the *yogī* gets merged into what it signifies, viz., **brahman**.

## na—न

**nabhojala** नभोजल (HP III 70), ambrosial juice. A kind of juice that comes from the **soma** or **candra** in the brain.

**nabhodhāraṇā** नभोधारणा = **śoṣaṇī** शोषणी (G 73; GS III 80), **dhāraṇā** on the **ākāśa mahābhūta**, which is supposed to be there in the **brahmarandhra** and can be imagined as calm, clear water. **Sadāśiva** is supposed to reside alongwith the mystic letter *ha* ह.

*Gorakṣa* has placed the **ākāśa tattva** in the **brahmarandhra**. *Gheraṇḍa*



has not given its location. According to him, **nabhodhāraṇā** consists in taking the **prāṇa**<sup>1-2</sup> to the **vyomatattva** (somewhere in the body) and keeping it there for two hours.

The practice of this **dhāraṇā** is said to bring **mokṣa** to the **yogī**.

**nabhomudrā** नभोमुद्रा (GS III 1, 9; YCU 45, 58; DBU 80-85;), one of the spiritually oriented **mudrās**. It consists in raising the tongue, becoming calm and steady and holding what they call **pavana** or **prāṇa**<sup>3</sup> in the head. Reference is to the cutaneous sensations first felt moving up the back and are then gradually focussed in the head. This **mudrā** can be practised wherever the **yogī** may be and whatever he may be doing. *Yogīs* are advised to practise it incessantly. It is supposed to cure all the ailments of a **yogī**.

According to DBU, this cutaneous sensation should not be allowed to escape from the **brahmarandhra**. If, however, it escapes and the **nabhomudrā** is broken, it should be raised again from the **yonimaṇḍala** by **yonimudrā**. This is how they have described what is only a complex mental phenomenon. Nothing actually ascends or descends. Only a sensation appears, vanishes, and a similar sensation is generated again. *Gorakṣa*, YSU and DBU equates **nabhomudrā** with **khecarīmudrā**.

The commentators, and perhaps even the composer of DBU, have mistakenly taken **bindu** to semen. **Bindu** here means that tiny speck of **prāṇa**<sup>3</sup>, as they call it, which appears to be rising in the back up to the head. **Nabhomudrā** is the **dhāraṇā** of this **prāṇa**<sup>3</sup>, sometimes called **prāṇa-**

**dhāraṇā**. For adopting this **mudrā** G prescribes introducing the tip of the upturned tongue into the **kapālarandhra** and fixing the gaze between the eyebrows.

According to DBU and YSU, the practice of this **mudrā** wards off disease, death, sleep, hunger and swooning. It is also claimed that in the **yogī** who succeeds in this **mudrā** no **karmāśayas** are formed; i.e., in the words of *Patañjali* his actions are all **aśuklākṛṣṇa**, i.e., **akliṣṭa** and he is in no way bound (= determined) by time.

When the tongue enters the highest **dhyānasthāna—brahmarandhra—**the **citta**<sup>2</sup> also goes to this spot. The **nabhomudrā** appears to be the same practice as the **ākāśadhāraṇā** (**nabhodhāraṇā**) of G, GS and HP. According to YSU, if a **yogī** succeeds in raising his tongue so as to press the cavity in the roof of the mouth, the nectar from his head does not fall in the **agni** below, nor does his **vāyu**<sup>4</sup> escape. Perhaps what the *Upaniṣatkāra* means is that the **pavanadhāraṇā** is not broken. It may also mean that **kumbhaka** is not broken.

**namaskārayoga** नमस्कारयोग (BVU 56).

According to *Upaniṣadbrahmayogī*, the experience 'I am **brahman**' is **namaskārayoga**. Recitation of the last thirty verses of this *Upaniṣad* is believed to bring this experience. These verses lay down all that **brahman** can be said to be; though in fact **brahman** is indescribable. Since when the **mudrā** (probably what is called **jñānamudrā** in this *Upaniṣad*) is adopted verses like these are recited, the recitation is considered

to be the cause of the experience. The exciting cause—just as the lighted match-stick thrown on a dump of gun powder—is considered to be the cause of the explosion.

**navacakra** नवचक्र (SSP II 1-9), nine centres inside the body. These are symbolically called as **cakras**. They are: **brahmacakra**, **svādhiṣṭhāna**, **nābhicakra**, **hrdayādhāra**, **kaṇṭha-cakra**, **tālucaakra**, **bhrūcakra**, **nirvāṇacakra**, and **ākāśacakra**.

**navadvārāṇi** नवद्वाराणि (BVU 75), most probably nine nervous pathways in the brain which can be successfully made inactive by **jihvābandha** and thus to conduce **samādhi**. Ordinarily the nine apertures of the human body are called **navadvārāṇi**. They are the two eyes, the two ears, the two nostrils, the mouth, the rectum and the passage for emitting urine etc.

**navadhāprāṇāyāma** नवधाप्रानायाम (BY VIII 7), nine-fold classification of **prāṇāyāma**. Some *yogīs* prefer to perform nine types of **prāṇāyāma**. According to BY, **prāṇāyāma** first is divided into three parts, i.e., **mṛdu**, **madhya** and **adhimātra**. After this gross division of **prāṇāyāma**, then each part is classified into three like: (1) **mṛdumṛdu**, (2) **mṛdumadhyā**, (3) **mṛdu-adhimātra**, (4) **madhyamṛdu**, (5) **madhyamadhyā**, (6) **madhya-adhimātra**; (7) **adhimātramṛdu**, (8) **adhimātramadhyā** and (9) **adhimātra-adhimātra**.

**nāga-1** नाग-१ (TSM 77, 86; SAU I (4) 13; G 24; BVU 67; DU IV 24, 30; YCU 23, 25), one of the five **nāgādivāyus**<sup>1</sup> (*upaprāṇas* उपप्राण). The function of this **vāyu**<sup>1</sup> is said to be **udgārādi** उद्गारादि (eructation etc.). It appears that GS connects the act of

eructing with raising a tactual image of **om** pronounced by the *yogīs* and thus indirectly with the experience of internally aroused tactual sensations.

**nāga-2** नाग-२ (VS II 42, 50, 53, III 50), one of the ten **vāyus**. There is a description of ten autonomic functions, called **vāyus** or life activities in ancient Indian yogic texts. **Nāga** is one of them and is present in skin, bones etc. It takes specially the activity of vomiting (**udgāra**-eructation).

**nāḍī-1** नाडी-१ (HP II 4, 5; GS I 23, 35, III 21, V 2, 33-38, 40-1, 58), any passage inside the body. It may be passage for the breath or may be a part of the alimentary canal or a nerve. Much stress is laid by *Gheraṇḍa* on **nāḍīśuddhi** i.e. cleaning of these passages, technique of which is of two kinds: **samanu** and **nirmanu**. Various **dhautis** are prescribed for **nirmanunāḍīśuddhi** and what is ordinarily known as **prāṇāyāma**<sup>2</sup> (not the eight **kumbhakas**) is recommended under **samanu nāḍīśuddhi**. Nervous efficiency is said to depend on **nāḍīśuddhi**. According to GS V 38-44, **samanu nāḍīśuddhi** consists in inhaling, retaining and then exhaling, repeatedly contemplating the **bījamantra** of the five **mahābhūtas**. See **nabhomudrā**.

**nāḍī-2** नाडी-२ (HP III 22, 72, 83, 119-209, IV 43; DU IV 5, 6, 18, 22, 23, V 1, 2, 11; G 16, 17, 19, 23, 25; TSM 67), a nerve or a nerve-centre. These are said to be 72,000 in number of which only fourteen principal ones are mentioned in DU by name. The ten **vāyus**<sup>1</sup> are said to operate through the **nāḍīs**<sup>2</sup>, thousands of them according to G.

Only ten **nāḍīs**<sup>2</sup> are named



by *Gorakṣa* of which *suṣumnā*, *idā*<sup>1</sup> and *pingalā* seem to be nerve centres, and the other seven appear to be nerves. In GS also the number of *nāḍīs* is said to be legion and they are all said to arise from the *kandayoni* and go to all the different parts of the body.

In TSM 67, *nāḍīs* are said to be 80,000 in number. Of these only ten names are given; the ten *vāyus* are said to operate through them and the twelve gods are said to reside in them.

**nāḍi-3** नाडी-३ (TSM 99), respiratory passage. All the respiratory passages, including the cells in the lungs, are required by this text to be filled to capacity by complete *pūraka*<sup>1</sup>.

**nāḍi-4** नाडी-४ (TSM 118; HP II 51), passages in the nose. Three of them are mentioned by TSM of which two are the right and left nasal passages, while the third is not mentioned.

It may be the upper passage connecting the right and the left passage or it may be the pharynx. HP uses the word *nāḍīs* for the two nostrils.

**nāḍi-5** नाडी-५ (G 96), a *ghaṭī* = 24 minutes.

**nāḍi-6** नाडी-६ (BY IX 194), nerve. It is specifically termed as *hitā* where the circle of the lustre of moon is existing. In the central part of it the unflickering light as steady as soul is present.

**nāḍi-7** नाडी-७ (VS II 1, 2, 6, 20, 41, 43), nerve or vein. The origin and actual position of *nāḍīs* are explained by *Vasiṣṭha*. These are as, VS calculates, 72,000 in number. Among them only fourteen nerves are the principal ones, viz., *suṣumnā*, *idā*, *pingalā*, *sarasvatī*, *kuhū*, *vāruṇī*, *yaśasvinī*, *pūṣā*, *payasvinī*, *śāṅkhinī*, *gāṇḍhārī*, *hastijihvā*, *viśvodārā* and

*alambuṣā*. Other nerves are originated from these above-mentioned fourteen important *nāḍīs*. VS keeps silence to enumerate fully their names, but clarifies through illustrations of *aśvattha* leaves in which the veins and sub-veins are automatically originated. The ten *vāyus* called autonomic functions move in these *nāḍīs*. SS considers only three *nāḍīs*. These are *idā*, *pingalā* and *suṣumnā*.

**nāḍikanda** नाडीकन्द (VU V 20), an egg-shaped organ 2" sq. made up of fat, nervous tissue, bone and blood. It is situated six inches above the genitals. The *nāḍīcakra* surrounds it. This was their idea. Now we know of an anatomical structure called the solar plexus.

**nāḍīcakra** नाडीचक्र (VU V 22; YSU V 27), disc with twelve spokes of which the hub is the *nāḍikanda*. The *nāḍīs*<sup>2</sup> which are the spokes of this wheel-like structure are most probably nerves. They come out of the hub horizontally in twelve directions and then obviously ascend or descend.

**nāḍīyoga** नाडीयोग (HP V 19), (through) both the nostrils.

**nāḍīsuddhi-1** नाडीशुद्धि-१ = *nāḍīsodhana* नाडीशोधन (HP II 10; GS V 33-5, 45; DU I-2, II; YTU 44; SAU I (IV) 14, (V) 3), the process of first inhaling in an orderly manner through the left nostril, holding the breath and exhaling through the right; then inhaling through the right, holding the breath and exhaling through the left—meditating on the inner experience accompanying inhalation, exhalation and retention of breath. This practice is to continue for more than three months. By virtue of this the *yogī* can retain

his breath as long as he desires and his appetite is fanned. Besides, the *yogī* maintains his health, hears sounds which are not there and loses surplus weight.

**nāḍīsuddhi-2** नडीशुद्धि-२ (VS II 1, 55, 67, 69), a systematic process of purification of **nāḍīs**. VS suggests various distinct signs of its attainment, such as lightness of body, effulgence, increase of appetite, manifestation of **nāda**, etc. which indicate the purification of **nāḍīs**.

**nāda-1** नाद-१ (HP I 43, III 96, IV 1, 29, 67-8, 80, 83-4, 86-7, 89, 93-4, 96-8, 102; GS I 32, V 74, 76, VII 11; NBU 31-56; YSU II 15, VI 70-2; HU 16), the internally aroused sound which is heard when a *yogī* succeeds in **bhṛāmarīkumbhaka**. Such a sound may also be heard as the result of a continued practice of cleansing the auditory canals with the index and ring fingers.

In *Patañjali's* language it is a **viśayavatīpravrṛti**. According to GS, **nāḍābhivyakti** is a kind of **rājayoga** and according to NBU, it is **nāḍānusandhāna**. **Yoga**<sup>4</sup> leads to liberation following upon **samādhi** which is **samāpatti** in **nāda**. The *yogī* is advised to adopt the **siddhāsana** pose and get into **vaiṣṇavīmudrā**. Then he is asked to listen to an internally aroused sound in the right ear; though all the *yogīs* do not hear the **śabda** in the right ear. It may be localised above the head or on top of the head.

According to YSU **nāda**, **bindu** and **citta**<sup>2</sup> get blended and all of them merge in **brahman** when **vāsanās** are made ineffective by **nāḍānusandhāna**. **Nāḍānusandhāna** implies **cittavṛttinirodha** and **samāpatti** (cf. YS and ATU).

Successful **nāḍānusandhāna** is called **turyapada** by NBU. According to this text, first loud sounds are heard and then, as practice progresses, feebler and feebler sounds are heard. The wavering mind may be allowed to go from one sound to another. From loud to feeble, from feeble to loud, but not beyond the sound to any other object. Whenever and wherever the mind is inclined to be focussed on a super-natural sound, whatever it may be, the *yogī* should get composed and be absorbed in it (cf. *Patañjali's samāpatti*). Then will follow **samādhi**<sup>1</sup> called **unmanī**.

In HU, internally aroused sound is said to be heard after one crore repetitions of **so'ham** (cf. *Upaniṣadbṛahmayogī*). According to NBU and YTU, **nāda** is the subtle (**sūkṣma**) form of **brahman**.

**nāda-2** नाद-२ (HU 8-9), something which rises up the **suṣumnā** and goes to the head of the *yogī* and, while rising, gives him a kind of cutaneous sensation. In fact, it is only the sensation which they call **vāyu**<sup>1</sup> in this context.

**nāda-3** नाद-३ (HP II 78), voice. One of the marks of success in **hathayoga** is said to be a clear voice.

**nāda-4** नाद-४ (VS III 38-40, VI 13, 17-8), internal sound as distinct as crystal. This is produced through practice while closing sense-organs, viz. ears, eyes, mouth, and two nostrils by the fingers of both hands. The location of **nāda** is within **brahmarandhra** of **suṣumnā** upto the head. VS states that different

sounds are produced there. In the first stage, **śāṅkhadhvani**—sound produced by a conch-blow, then **meghadhvani**—sound produced by thunder, and lastly, sound like mountain stream, i.e., murmuring sound, are gradually heard. It has also been equated with pure crystal, existing above **bindu**. It can be revealed only in the heart of a pure person. By meditation on **nāḍa**, the scholars who are closely united with **prāṇava** behold the great God **Rudra**.

**nāḍabindukalā** नादबिन्दुकला (HP IV 1), the words in this expression do not correspond to their ordinary dictionary meanings. The *yogīs* had their own terminology. Here the word **nāḍa** stands for the internally aroused sound. **Bindu** stands for the internally aroused light, and **kalā** is the rich sensation felt all over the body. All these experiences indicate the development of pranic activity in the body. Almighty God, who is the source of all activities, is said to be of the nature of **nāḍa**, **bindu** and **kalā**.

**nāḍarūpiṇī** नादरूपिणी (VU V 29), one of the four **nāḍīs**<sup>2</sup> which run inside the spinal column and is responsible for the hearing of sounds without the ear being stimulated by the external sound.

**nāḍānusandhāna** नादानुसंधान (VB III 17), constructing a whole word or sentence on hearing the constituent sounds which are not all heard simultaneously. This is said to be the work of **buddhi**<sup>1</sup> and not of the ear which only hears discrete sounds.

**nāḍānusandhāna** नादानुसन्धान (HP I 56, IV 66, 81, 105), absorption in the internally aroused sound which the *yogīs* hear. The first four lessons of

HP deal in order with the four kinds of **hatha** disciplines of which this, the fourth, is given by *Svātmārāma* the name **samādhi**<sup>1</sup>. He considers **Nāḍānusandhāna** to be the best of all the **layas** (= **samāpattis**).

Descriptions of **nāḍānusandhāna** given by HP and NBU have much in common. Eight verses in these two texts are exactly the same. It is difficult to say who has borrowed from whom. They might have come to both from some common source.

**nāḍābhivyakti** नादभिव्यक्ति (SAU I (5)4, (7) 8; YCU 99), hearing of sounds without sound waves from outside striking the eardrum. As a result of **nāḍīśodhana**, *yogīs* begin to hear such sounds by the practice of **prāṇāyāma**<sup>2</sup> which also includes some **kumbhaka**<sup>1</sup>, though **bhrāmari kumbhaka**<sup>1</sup> is not specially mentioned.

According to YCU 79, the **omkāra** of the *anāhataprāṇavadhvani* (the internally aroused sound of **om**) marks the existence of the **prāṇava** in the enlightened persons with its face upwards. Without **nāḍābhivyakti**, the **prāṇava** exists in every living being with its face downwards.

**nānātva** नानात्व (SK 27), plurality (= diversity). There are many sensory and action organs. Though called **guṇaviśeṣas** they are not the diverse individual transmigrating souls which may be called **guṇaparīṇāma-viśeṣas**. While these **guṇaviśeṣas** are only eleven, the forms which they assume are really many and various. These forms of the **indriyas** are the innumerable **lingas**. *Paṭaṅjali* significantly calls **cittas**<sup>1</sup> **aindriya**



(of the nature of **indriya**).

**nābhi-1** नाभि-१ (G 16, 35, 57, 59, 86; TSM 59, 109-10, 149), one of the nine **dhyānasthānas**. It is situated above the **medhra** and below the **hrdaya**. It swallows the **amṛta** which oozes from the **candra**.

**nābhi-2** नाभि-२ (VS II 12, III 63, 69-70), navel. The navel is situated ten and half fingers from the penis and fourteen fingers from the middle of the heart. It is also one of the **marmasthānas**. The middle part of the **kanda** is called **nābhi** (navel) from where **cakras** originate.

**nābhigranthi** नाभिग्रन्थि (GS I 19, III 12), navel-knot. To get rid of abdominal diseases and for increasing the gastric heat, one should push the **nābhigranthi** against the spine a hundred times. During the practice of **mūlabandha mudrā**, one should press the **nābhigranthi** also against the spine with great effort.

**nābhicakra-1** नाभिचक्र-१ (YS III 29), the internal organ in the navel region. Imagined as a wheel it has sixteen spokes and like a lotus it has sixteen petals. The **yogī** who succeeds in **saṁyama** on this organ gets an insight into the entire anatomy of his body. This organ appears to be the same as is called **nābhikanda** in G and TSM.

**nābhicakra-2** नाभिचक्र-२ (SSP II 3), third **cakra** in the series of nine **cakras**, known as **maṇipūra**. **Nābhicakra** is encircled like a serpent with five coils. This is the region of **kundalinī śakti** which is as red as rising sun. Meditating upon it gives all accomplishments.

**nāmadheyā** नामधेया (NBU 10), the fifth **mātrā** (component) of the **dvādaśamātrā om**. If a **mantrayogī**

dies while he is at this **mātrā** of the **praṇava** he is reborn in the **candraloka**, enjoys a god's life there and is held in high esteem by other gods.

**nāraka** नारक (VB II 12, 34, III 18, IV 8), one of the four kinds of life well-known in ancient Indian literature. The **nārakas** are supposed to live in some kind of hell.

**nāradeva** नारदेव (HP I 8), the name of a **mahāsiddha** of unknown identity. It is said that great **siddhas** move about in the universe breaking the law of death by the power of **hathayoga**. **Nāradeva** is one of them.

**nārāyaṇa** नारायण (BY VII 31, 33), name of God **viṣṇu**. Since **nārā** (= water) is the abode of **viṣṇu**, he is called **nārāyaṇa**. The God **nārāyaṇa** is the enjoyer of the religious vows, mortification, **yamas**, **niyamas**, and sacrificial rites and who is meditated upon by **yogīs**, should be remembered at the time of rites of bathing as well as expiation. By this, one is relieved of all the misdeeds.

**nārī-1** नारी-१ (NBU 11), the eleventh of the twelve **mātrās** (components) of the **dvādaśamātrāpraṇava**. If the **mantrayogī** dies while he is at this **mātrā** of the **praṇava**, he is reborn in the **tapoloka**. (cf. **nāmadheyā**).

**nārī-2** नारी-२ (HP III 84), the **citrā nādī**, optimum functioning of which is essential for **vajrolīmudrā**.

**nārībhaga** नारीभग (HP III 86), pelvic region. **Nārībhaga** here implies the entire region from the navel down to the thighs. The lower portion of this region is supposed to ooze a juice which is to be raised upward and mixed with the secretion from the **ājñācakra** at the latter's place of secretion. **Bhaga** in Sanskrit means

**sūrya.** While the juice oozing from the **ājñācakra** is supposed to be cool, the juice secreted from **nārībhaga** is supposed to be hot.

**nāsāgradrṣṭi** नासाग्रदृष्टि (G 9; YCU 106), gazing at the tip of the nose. While performing **padmāsana** the aspirant is advised to gaze at the tip of the nose.

**nāsāgrāvalokinī** नासाग्रवलोकिनी (TBU 1, 29-30), that which is fixed on the tip of the nose. The *jñānamayīdrṣṭi* of this *Upaniṣad* is not the ordinary **nāsāgradrṣṭi** of the *yogīs*, which is here called **nāsāgrāvalokinī**. In the *jñānamayīdrṣṭi*, there is neither a **draṣṭr** nor a **drśya**; and hence no **darśana** in its ordinary sense. It is of the nature of *Patañjali's* **samāpatti**.

**nāsānāla** नासानाल (HP II 30), cavity of nose. While performing **netikriyā**, one should insert through the **nāsānāla** a smooth nine inch long piece of thread and pull it out through the mouth.

**nāsābhyantaracārī** नासाभ्यन्तरचारी (KU 5), moving inside the nostrils. In the state of **kumbhaka** the breath does not go out of the mouth or the nostrils. In this state, the **prāṇa** is said to be circulating inside the **sādhakas** body with the mouth and the nostrils closed.

**nāsāmūla** नासामूल (VS III 64, 71), the root of nose. It is one of the eighteen **marmasthānas**. **Nāsāmūla** (the root of nose) is four fingers from the root of the tongue.

**nigamasankula** निगमसंकुल (HP IV 40), conflicting views expressed in the **nigamas**, i.e., the Vedic texts. This obstructs the understanding of the **tāraka**.

**nigarbha** निगर्भ (GS V 47, 54), one of the two kinds of **sahita kumbhaka**, the

other being **sagarbha**. No **bija-mantra** is mentally recited in this kind of **sahita kumbhaka**.

**nijāśakti** निजाशक्ति (SSP I 5, 8), recognised as power of **ādinātha**. **Nijāśakti** has five characteristics: *nityatā*, *nirañjanatā*, *niṣpandatā*, *nirbhāsatā* and *nirutthānatā*.

**nitya-1** नित्य-१ (VS III 56), eternal. (cf. **mahāprāṇa**).

**nitya-2** नित्य-२ (VS III 60, IV 68-9), obligatory (duties). Performing obligatory duties with one's own self without the help of any external means is supposed to be **pratyāhāra**, according to VS.

**nityanātha** नित्यनाथ (HP I 7), one of the *nāthayogīs* of indefinite nomenclature. The name has been enumerated by *Svātmārāma* as a mark of salutation.

**nityatva** नित्यत्व (VB, VM IV 10), permanence. Subconscious impressions have no beginning since the desire is permanent. The desire for one's self never loses its permanent character because subconscious impressions have no assignable beginning.

**nityamadhyamā** नित्यमध्यमा (VS II 18), a synonym for **kundalinī**. Since it always resides in **suṣumnā** it is called **nityamadhyamā**. **Madhyamā** here refers to the passage of **suṣumnā**.

**nidrā-1** निद्रा-१ (YS I 6, 10), one of the five **cittavṛttis** (= cognitive mental processes). The western mentalistic psychologists would not call it a process of consciousness, as it is dreamless. The content of this process of cognition according to *Patañjali* however, is **abhāvapratyaya**. **Abhāva** is recognised by some schools of Indian philosophy as a



category in itself. Perhaps *Patañjali* refers to such an *abhāva* when he calls it the content of *nidrā*.

**nidrā-2** निद्रा-२ (MBU I (I) 3, (2) 1, II (3) 2; YKU I 59), sleep including both *svapna* and *suṣupti*, i.e., dreaming and dreamless sleep respectively, it is one of the *dehadoṣas* (physical obstacles). It is of a physiological origin and its psychological remedy is said to be *tattvasevana* (perhaps the same thing as *ekatattvābhyāsa* which *Patañjali* prescribes for warding off obstacles in the path of *yoga*<sup>1</sup>).

**nidrājñāna** निद्राज्ञान (VB, VM I 38), awareness during sleep. Perception in sleep as its supporting object gains stability of mind (*manasasthitinibandhana*).

**nibandhana** निबन्धन (G 42), direction (= control = systematising of an activity). *Prāṇāyāma* which 'G' calls *prāṇasamiyama* and *prāṇa-nibandhana*, therefore, means controlling and regulating the activity of *prāṇa* in both its meanings—breath and the sensation which is felt by the *yogīs* as something rising up along the back.

**nimitta-1** निमित्त-१ (YS IV 3), determining tendency. Most probably reference here is to the *vāsanās* formed in *citta*<sup>1</sup>. These do not determine the time of death; nor do they bring about death. Physiological conditions are responsible for these; though the kinds of birth that the individual takes after death is determined by the dispositions of the individual.

**nimitta-2** निमित्त-२ (VB IV 9), cause. A cause may bring about its effect immediately or in the remote future. But the causal relation holds even when

the effect is a remote consequent of an antecedent phenomenon.

**nimittanaimittikaprasaṅga** निमित्तनैमित्तिक-प्रसंग (SK 42), the causal relation. The theory is that *dharma* and *adharma* determine the kind of *śarīra* (body) which a *sūkṣmaviśeṣa* (the transmigrating soul) takes. Since *dharmādharmas* are acquired by *karma*, in *Patañjali*'s language the relation between a *karmāśaya* and its *vipāka* would be *nimittanaimittikaprasaṅga* (YS II 13). According to *Vyāsa*, *dharmādharmas* are acquired by kindness and cruelty, respectively, to others (VB II 5 & IV 9, 11).

**niyata-1** नियत-१ (SK 39, 40), comparatively permanent—here said of *sūkṣmaviśeṣas*. A *mātāpitrjaviśeṣa* (= body) is impermanent as compared to the *sūkṣmaviśeṣa* (the transmigrating soul) to which it is attached. While the body perishes the soul does not perish with it, though it too is impermanent as compared to its *puruṣa*<sup>1</sup>. In course of time, it undergoes *pratiprasava* which is out of the question for *puruṣa*<sup>1</sup>.

**niyata-2** नियत-२ (VB II 13), determined and necessary. The *karmāśayas* (dispositions) whose *vipāka* (fruition) is fixed and necessary cannot be got over in any way. The *aniyatavipāka* अनियतविपाक ones, can however, be effaced altogether or merged in other *karmāśayas*.

**niyatamānasa** नियतमानस (BG VI 15), restrained mind. One who has attained this stage by constant yogic practice attains the abode of the Lord *viṣṇu*.

**niyatavipāka** नियतविपाक (VBh II 13), fixed result. Many *karmāśayas*



(dispositions) pile together in one birth is said to be **ekabhavika karmāśaya** (dispositions in one birth). It is of two types: (1) **niyatavipāka**, and (2) **aniyatavipāka**. That **karmāśaya** which is unrestrained, has no obstacle, no remainder and is not overpowered by another deed is named as **niyatavipāka**.

**niyama-1** नियम-१ (YS II 29, 32; HP I 38; DU I 4, II 2; MBU I (1) 4; SAU I (1) 2, (2) 1; YTU 24, 29; VU V 11, 14), one of the components of **yoga**<sup>1</sup>. *Patañjali* has mentioned five **niyamas**: **śauca**, **santoṣa**, **tapas**, **svādhyāya** and **īśvarapranidhāna**. YTU considers **niyama** to be one of the twenty members of **hathayoga** and **ahimsā** to be the principal **niyama**. No other **niyamas** are mentioned in this text. HP also considers **ahimsā** to be the principal **niyama**.

VU and many other texts on **yoga**<sup>4</sup> enumerate ten **niyamas**.

**niyama-2** नियम-२ (TBU I 15, 18). Although it is never said in this text that **yoga**<sup>1</sup> is **aṣṭāṅga** अष्टांग, eight **yogāṅgas** are described one after the other and each is described in two ways: clearly seeing the distinction between empirical objects and Reality **brahman** is one description of **niyama**<sup>2</sup>, the other being only a traditional enumeration of the ten **niyamas**.

**niyama-3** नियम-३ (HP I 15), observances like bathing early in the morning, eating only at night, in other words fasting, are called **niyamas** by this commentator (*Brahmānanda*). He does not recommend this theory to **yogīs**.

**niyama-4** नियम-४ (HP II 14), restrictions about food etc. According to this text,

these must be observed by **yogīs** in the beginning but can be released after the practice is well established.

**niyama-5** नियम-५ (VS I 33, 35, 53, 83; SSP II 33), vows. It is the second among eight **yogāṅgas**. It is ten in number. They are: **tapas** (austerity), **santoṣa** (contentment), **āstikya** (thesim), **dāna** (charity), **īśvarapūjana** (worship of God), **siddhāntaśravaṇa** (listening to the doctrines), **hrī** (modesty), **japa** (repetition of a **mantra**), **mati** (decision), and **vrata** (observance of vows). SSP defines it as restraining all the activities of **manas** (mind). For this he describes to dwell in aloof, non-attachment, indifference, contentment over what is acquired, absence of sentiment and devotion to the feet of **guru**.

**niyama-6** नियम-६ (TBU I 15, 18), second in the order of the fifteen-fold **yoga**, which consist in application of consciousness in accepting conducive (practices and behaviours) and rejecting the non-conducive ones. Such a practice of **niyama** bestows pleasure.

**niyamāgraha** नियमाग्रह (HP I 15), persistence in following vows. One of the six disturbing factors in the path of **yoga**. Hence vows should not be severe. The other five disturbing factors are **prayāsa**, **prajalpa**, **atyāhāra**, **janasāṅga** and **laulya**.

**nirañjana-1** निरंजन-१ (ABU 8), absolutely pure (untinted by **māyā** or **guṇas**<sup>4</sup>). Hence it means **nistraiguṇya** (devoid of three **guṇas**) and is one of the many qualities mentioned to describe the indescribable **brahman**.

**nirañjana-2** निरंजन-२ (HP I 7), name of a **mahāsiddha** of indefinite nomenclature.

**nirañjana-3** निरंजन-३ (SSP I 19), blemishless. There are five qualities of **nirañjana**. They are *satyatva* (reality), *sahajatva* (self-created), *samarasatva* (evenness), *sāva-dhānatva* (attentiveness), *sarvagatva* (omnipresence).

**nirañjanapada** निरंजनपद (HP IV 1), the state beyond all darkness. **Śiva** and **guru** are said to be of the nature of **nāda**, **bindu** and **kalā**. By offering salutations to them, one attains **nirañjanapada**, the state beyond all darkness.

**niratiśaya** निरतिशय (VB, VM I 25), unexcelled. The knowledge of objects (either singly or collectively whether in the past, present or future, either small or great), surpasses all the limits is called **niratiśaya**. He in whom this being expanded becomes unexcelled, omniscient.

**nirahanikāra** निरहंकार (TBU I 3), people who believe that **brahman** is the only self and that they are that—not themselves. These are the people who ultimately realise **brahman**.

**nirākāra** निराकार (TBU I 6; G 92), having no form. This is one of the ways in which the indescribable **brahman** is often referred to.

**nirākula** निराकुल (HP II 40), devoid of fickleness. Here it refers to the state of **citta**. This state of **citta** devoid of fickleness is acquired through the practice of **kumbhaka**.

**nirātanka** निरातंक (G 92), perfectly peaceful. It is one of the six attributes of **ātmā** mentioned by *Gorakṣa*.

**nirāmaya** निरामय (G 92), without any disease or affliction. Since **ātmā** is not a living body, it cannot be subject to the bodily ills. **Nirāmaya** is one of the six attributes of **ātmā** according

to G.

**nirālamba** निरालम्ब (TBU I 36), the state of mind in which there is no object of cognition other than the *yogi's* own self, which is the **brahman**. This is the state of mind in **dhyāna** according to this text.

**nirāśraya-1** निराश्रय-१ (G 92), not needing any support. There is nothing more real than **ātman** (G's *tattva*). **Ātman** is the support of everything. Everything exists in Him and there would be nothing if there were no such ultimate reality.

**nirāśraya-2** निराश्रय-२ (SK 41; G 92), without any individual form in which it can exist. Since every **linga**<sup>1</sup> is a **sūkṣma viśeṣa**, there would be no **lingas** if there were no such form of existence as the **viśeṣas**—**sūkṣma**, **mātāpitrja** and **prabhūta**. It is in this sense that *Īśvarakṛṣṇa* considers **lingas** to need a support. **Brahman** (**ātmā**), however, does not need any form to exist in. It can exist without taking any particular form. **Ātmā** is, therefore, **nirāśraya** in this sense also.

**nirāhāra** निराहार (GS V 31), not eating. In the beginning of **yoga** practice, one should not resort to **nirāhāra**.

**nirutthāna** निरुत्थान (SSP V 8), a state where distinction between I and He merges into the Supreme. By constant concentration on one's own self, one reaches the state where one experiences oneself everywhere. Even one experiences no distinction between oneself and the Supreme. By constant practice one does not come below from that state. It is known as **nirutthāna** state.

**niruddha-1** निरुद्ध-१ (VB II 54), not functioning. When the **citta**<sup>2</sup> is not



functioning, the sense and action organs also cease to function for satisfaction of desires. In other words, no desires arise. This is **pratyāhāra**.

**niruddha-2** निरुद्ध-२ (VB I 1), one of the five **cittabhūmis** (states of the mind). It is the state in which **citta**<sup>1</sup> is reduced to a mere potentiality and no **vr̥ttis** whatsoever are arising in it, i.e. it is **niruddha**.

**nirupakrama** निरुपक्रम (VB III 22), without intensive activity. The action whose fruition in the life-period is of two-fold—**sopakrama** (intensive activity), and **nirupakrama** (without intensity). Of these, first one gives the fruit quickly and the other slowly. As a wet cloth when furled up takes a long time to dry, or as fire being set to pieces of straw spread gradually out of a heap burns slowly, so is the slowly fruitive action. (cf. **sopakrama**).

**nirupakramakarma** निरुपक्रमकर्म (YS III 22), **karma** (action) which is slow in bringing about its **vipāka** (fruition). According to *Patañjali*, some actions are slow to yield a result, while others are quick. The latter are **sopakramakarmas**.

**nirodha-1** निरोध-१ (YS I 2, 12, 51, III 9), complete cessation. **Cittavrttinirodha** is obviously a complete cessation of the ordinary cognitive functions of the mind, i.e., **citta**<sup>2</sup> **vr̥ttis**. It is a complete cessation of all such **vr̥ttis**, and not a partial extinction, as VB holds; because in **samprajñāyoga**, **samāpatti** takes the place of **vr̥ttis**. **Samāpatti** is clearly different from **citta**<sup>2</sup> **vr̥ttis**, as the latter are of the nature of subject-object relation which becomes out of question when **samāpatti** ensues. The states of **samprajñāyoga** are called

**nirodhaparīṇāmas** by *Patañjali*. They are **niruddha**<sup>1</sup> **cittas**.

**nirodha-2** निरोध-२ (VB, VM I 1), restriction. There are five stages of **citta** (mind), and out of these **ekāgrabhūmi** (the stage of one-pointedness) leads the mind towards **nirodha** (restriction) which ultimately results in **samprajñāyoga**.

**nirodhaparīṇāma** निरोधपरिणाम (VB, VM III 9), modification of restraint. This state belongs to **citta** when it undergoes the subliminal expressions of restraint every moment. Then it is called modification of restraint.

**nirodhasamiskāra** निरोधसंस्कार (YS III 9), subliminal expressions of restriction. These are external aspects of **citta**. When all modifications are restrained in the state of **asamprajñāta-samādhi**, still **saṁskāras** remain there. Because it is not in the form of function of **citta**.

**nirodhasamādhi** निरोधसमाधि (VM I 19), tranquillisation through total cessation. It is the same as **asamprajñāta** or **nirbīja samādhi**. It is of two kinds, viz., **upāyapratyaya** (spiritual means) and **bhava-pratyaya** (worldly means).

**nirguṇa** निर्गुण (BY II 73; G 77), separate from qualities. Absence of qualities or absolute. There are two types of meditation, i.e., **sagūṇa** and **nirguṇa**. Former is with the object characterised while latter one is without any distinguished features or attributes, called absolute meditation on Supreme Self.

**nirṇaya** निर्णय (VB IV 25), search for a solution. According to VB, some people are troubled by **ātmabhāva-bhāvanā**. They are from the begin-

ning interested in the search for a solution of any problem such as "Who am I ?", "How am I ?", "What am I ?", "What will become of me ?" For them the question of self-realization does not arise. Others are no longer troubled by this **bhāvanā** after they have realised the truth. This *sūtra* refers to the latter.

**nirdvandva निर्द्वन्द्व** (TBU I 3), a person who is not disturbed by pair of opposites like not cold, pleasure and pain etc. A state of lasting homeostasis can be brought about by **āsana**. It is implied in **āsana** according to VB. The person who is thus steady realises **brahman**, according to TBU and not the person who cannot remain steady for any length of time.

**nirbijasamādhi-1 निर्बीजसमाधि-१** (YS I 51), **samādhi** which has no **sthūla** (= gross) or **sūkṣma** (= subtle) **viśaya** (= object) for its **prajñā** = content), but only an **ālambana** (object of consciousness) of the nature of **ānanda**, **asmitā**, or both, which *Patañjali* does not call **viśayas** in this context.

**nirbijasamādhi-2 निर्बीजसमाधि-२** (VBh I 18, 51), seedless **samādhi**. According to the concept of **samādhi**, **citta** functions continuously upto the last stage of **samprajñāta** only, where **citta** again can come to enjoy the mundane objects whereas the state of **nirbija samādhi** does not give rise to any such scope.

**nirmanu निर्मनु** (GS V 36), one of the two kinds of **nāḍīsuddhis** (= purificatory observance), the other being **samanu**. It is achieved by performing the various **dhautis** (cf. **nāḍī**). There is no question of reciting any **mantra** for achieving **nirmanu nāḍī-**

**suddhi**. It seems to be a purely physical process.

**nirmala निर्मल** (KU II, 18; G 87, 99), clean. When applied to the edge of a weapon it is simple cleanliness. But when applied to the edge of **yoga** (**dhyāna** or **dhāraṇā**) it means clean in another sense. This purity consists in shedding **avidyā** and other **kleśas**.

**nirliptam निर्लिप्तं** (GS I 9, 11), detachment. It is one of the seven achievements of the **ghatasthayoga** taught by *Gheraṇḍa*. Its essence is shedding of the **vikāras** which make a **jīva**<sup>1</sup> **brahman**. The means of bringing about the **nirlipta** is said to be **samādhi**<sup>1</sup>. Thus **nirlipta** is not only **vairāgya**. It is the realization that one is not one's body but the **ātmā**<sup>2</sup>. **Nirlipta** is implied in **samādhi**<sup>1</sup> and no hard and fast line is drawn between the two in this text.

**nirvāṇacakra निर्वाणचक्र** (SSP II 8), eighth **cakra** in the series of nine **cakras** (known as **sahasrāra** or **brahmarandhra**). **Nirvāṇacakra** is very sharp like the tip of a nail. The **jālandharapīṭha** is situated here which shows the way of salvation.

**nirvāṇapada निर्वाणपद** (TSM 165), **nirvāṇa** (salvation). The yogin, who knows the nature of universe which is an aggregate of illusion, like objects of dream attains the state of salvation.

**nirvikāra निर्विकार** (TBU I 37), that in which there is no change. While **dhruva** implies absence of movement from place to place, **nirvikāra** refers to change of form. The indescribable **brahman** is spoken of as **dhruva** as well as **nirvikāra**.

**nirvicāravaiśāradya निर्विकारवैशारदय** (VB, VM, VBh I 47), clarity of mind of super-reflective state. VB defines the



term **vaiśāradya** as a pellucid un-moving flow of **sattva**-intelligence having the nature of brightness. It is not overpowered by **rajas** and **tamas**, and is free from dirty, impure-covering. VBh further explains that clarity is continuous flow of **citta** which grasps the reflection of the object in all its special aspects (*dhyeyagataśeṣaviśeṣapratibimbavad-grāhī* ध्येयगतशेषविशेषप्रतिबिम्बवद्ग्राही).

**nirvicārā** निर्विचारा (VB, VM I 44), super-reflective balance state. In connection with subtle objects, **samāpatti** is divided into two parts, viz., **savicārā** and **nirvicārā**. The term **nirvicārā** as explained by VB refers to subtle objects at all times and at all places, and is not limited by past, present and unpredictable qualities. It is the basis and essence of all properties.

**nirvicārāsamāpatti** निर्विचारासमापत्ति (YS I 44), **samāpatti** on a **sūkṣmaviśaya** not complicated by simultaneous association (**vikalpas**). It is one of the four forms of **sabījasamādhī**.

**nirvitarkāsamāpatti** निर्वितर्कासमापत्ति (YS I 43), **samāpatti** on a gross object (object which is not **sūkṣma**) which is not complicated by simultaneous association.

**nirviśaya** निर्विषय (ABU 2), free from all desires. The person who is concerned only with satisfaction of his or her desires remain in bondage. Freedom from all desires, on the other hand, leads to liberation.

**nivartana** निवर्तन (VB, VM I 1, 3), ceasing, stop. The nature like quiescent, cruel and infatuated (**mūḍha**) which are falsely attributed to **puruṣa**, have ceased as a result of the practice of **yoga**.

**nivṛttaprasava** निवृत्तप्रसव (SK 65), relieved of all drives (= quiescent). **Prakṛti**<sup>1</sup> is supposed by SK to be endowed with a drive for benefitting the **puruṣa**<sup>1</sup> with which it is in **samiyoga** in some form. Hence when the object of the **puruṣa**<sup>1</sup> concerned is achieved, **prakṛti**<sup>1</sup> in that particular form becomes quiescent and then ensues the state of **kaivalya** for the **puruṣa**<sup>1</sup>. **Pratiprasava** of **prakṛti**<sup>1</sup> is a significant expression for the end-result, so far as that form of **prakṛti** is concerned. When a **puruṣa**<sup>1</sup> attains **kaivalya**, **prakṛti** in the form in which she was in **samiyoga** with that **puruṣa**<sup>1</sup>, ceases to exist.

**nivṛttaphalasāṅga** निवृत्तफलसंग (VS IV 68), detachment from the desire of result or without expecting the result of action performed. When a person performs his regular duties together with the practice of **aśāṅgayoga** with wisdom the salvation lies on his hands.

**nivṛtti** निवृत्ति (BY XI 39), unattached duty. Not associated with duty performed. One who resorts to **nivṛttakarma** becomes identified with **brahman**.

**niśā** निशा (HP III 122), literally **niśā** means night. But here the word stands for **kumbhaka**. Usually there is an absence of activities at night, so also is the case with **kumbhaka**. There is an absence of respiratory activities during the **kumbhaka**. Thus absence of activity is characteristic of both **niśā** and **kumbhaka**. Even this **niśā** (**kumbhaka**) is futile if it is not practised with the sole aim of attaining **rājayoga**.

**niścaya-1** निश्चय-१ (TSB 6), work of the **buddhi** component of **ākāśa**<sup>1</sup>. Its

function is 'ascertaining', which is one of the five **antahkaraṇavṛttis**, as opposed to the **vṛttis**<sup>1</sup> of sense and action organs, which are the **bāhya karaṇas**.

**niścaya-2** निश्चय-२ (HP I 16), determination. Steady or definite decision. This is one of the important factors for getting the success in **yoga**. Without firmness and determination one cannot get success in yogic practices.

**niścayātmaka** निश्चयात्मक (TBU I 50), that about which there are no doubts (= **brahman**). The object of **yoga**, according to this *Upaniṣad* is the realisation of **brahman** which is **niścayātmaka**.

**niścāla-1** निश्चल-१ (ABU 21), immovable (= unchangeable). The **puruṣa**<sup>1</sup> of the **sāṅkhya** philosophers is **niścāla** and so is the **brahman** of **Vedānta**. **Niścālatva** (immovability) is one of the qualities mentioned here to describe the indescribable **brahman**.

**niścāla-2** निश्चल-२ (HP II 2), steady. State of serenity. Mind becomes steady when breathing is controlled.

**niścāladrṣṭi**, निश्चलदृष्टि (HP II 32)

**niścāla** means without any movement and **drṣṭi** means eyes. So the word means 'constant eyes'. In connection with the technique of **trāṭaka**, it is necessary to keep eyes constantly opened.

**niḥśvāsa** निःश्वास (ANU 33; MBU I (2) 1), inhalation. The number of inhalations per twenty-four hours, as mentioned in this *Upaniṣad*, is 1,13,180. It is not clear how this number is arrived at. The rate of respiration is given correctly in *Gheraṇḍa Samhitā* as fifteen per minute and this is also mentioned by *Upaniṣadbrahmayogī* as the rate laid down in *śruti*. In this

way, the number of inhalation in twentyfour hours comes to 21,600 only.

MBU has used this word for sighing, presumably in sorrow.

**niṣkala-1** निष्कल-१ (ABU 8, 21; BVU 17, 19, 20, 33, 37-39, 54; SAU III (1) 3, 4), having no phases or parts and hence unbreakable and unchangeable. Since **kala** means to measure, **niṣkala** can also mean immeasurable. It is one of the qualities mentioned to describe the indescribable **brahman**.

**niṣkala-2** निष्कल-२ (BY II 106), literally means partless or spotless. The 64th kind of **omkāra** is termed as **niṣkala**.

**niṣkalabrahma** निष्कलब्रह्म (SAU III 4), indivisible. There are three forms of **brahman**. One of them is indivisible. The other two forms of **brahman** are **sakala** and **sakalanīṣkala**.

**niṣpatti** निष्पत्ति (YTU 20; VU V 72, 75; HP I 40, II 76, IV 69, 76) one of the four stages (**avasthās**) of **yoga**<sup>4</sup>. **Niṣpatti** is not described in YTU; but since it is said to be **niṣpanna** निष्पन्न (perfected) by **rājayoga**, success in **rājayoga** may be **niṣpatti**. Perfection in **yoga** is thus called the **niṣpatti** stage of **yoga**<sup>4</sup>. According to VU also it is the last of the four **bhūmikās**. It is here said to be the acme of **tapas**. According to HP, when this stage is reached and the **apānānīla** has successfully pierced the **rudragranthi**, then the **yogī** hears a sweet musical sound and is said to become like God himself and capable of creating a whole universe.

**niṣprapañca** निष्प्रपञ्च (G 92), one without a second and without any complications. This is how the knowers of truth describe the indescribable **ātman**<sup>2</sup>.

**niḥsaṅga** निःसंग (KU 21), free from all attachments. **Vairāgya** is a part of the **yoga**, without which **dhāraṇā** will not be successful in cutting (severing all connections from) **suṣumnā**. The **yoga** of this *Upaniṣad* consists of (1) **prāṇāyāma**<sup>2</sup>, (2) **pavanadhāraṇā** (cf. *Gheraṇḍa* III 9) and (3) **manodhāraṇā**. It is **dhyānayoga** whose essence is *Patañjali's* **samīyama**.

**niḥsvana** निःस्वन (G 97), not hearing any sound. In the state of **samādhi**<sup>1</sup> the **jaivatanmātrās** in the sense organs do not perform their function of sensing. Hence no sound is heard.

**nīlajyoti** नीलज्योति (MBU I (2) 7), the blue light which is seen between the eyebrows, or inside the chest, when the mind is concentrated on the sound which is heard as the result of waking up of the **kunḍalinī**<sup>1</sup>. The sound and the light are **pravṛttis** in *Patañjali's* language, **divyaśabda** दिव्यशब्द and **divyarūpa** दिव्यरूप in VB's language.

**neti** नेति (GS I 12, 50), one of the **śaṭkarmas**. It consists in inserting a thin thread, about half a cubit in length, into the nose and taking it out by the way of the mouth. The practice of this **karma** is here said to give one the ability of remaining suspended in the air without a support. It also cures **kaphadoṣa** and brings the ability of clairvoyance.

**netrasthāna** नेत्रस्थान (VS III 72), area or place of eyes. The spot of eye is half finger from the root of nose. One of the eighteen vital points.

**nauli** नौलि (HP II 22, 34, 35), one of the **śaṭkarmas**. It is said to consist in bending the shoulders forward and rotating the abdomen right and left

with the speed of a fast rotating whirlpool. In fact the abdomen is not rotated. The recti quickly change their place from right and left sides to the middle and back and vice versa; and it appears to the onlooker that the abdomen is being rotated. It is claimed that this practice prevents and cures all abdominal diseases.

**nyāya** न्याय (ABU 5), illustration. The essence of **dhyāna** and **jñāna**, according to this *Upaniṣad* consists in **hrdisannirodha** हृदिसन्निरोध. The rest is all illustration and elaboration (= **viśtāra** विस्तार).

**nyāsa** न्यास (BY V 1, IX 184), literally **nyāsa** means depositing, placing, or entrusting. The arrangement of the form of **omkāra** is also termed as **nyāsa**. The state of joining or connection of **pradhāna** with **puruṣa** is specifically called as **nyāsa**.

## pa—प

**pakṣapāta** पक्षपात = **vinirmukti** विनिर्मुक्ति (ABU 6), being none—neither this nor that of certain pairs of possible alternatives, e.g. **brahman** is neither **cintya** nor **acintya**. Words cannot describe Him, and thus **brahman** is not **cintya**. But in a different sense He is not **acintya**. Though He cannot be described in words, He can be realized by **yoga**<sup>4</sup>.

**pāṇikaja** पंकज = **padma** पद्म (G II, 82; YCU 4, 7), lotus. Of the five **cakras** mentioned by G only two are described by him as lotuses. **Ādhāra** is said to be a **pāṇikaja** (lotus) having four **dalas** दल (petals) which will be called four **asrā** अश्रा : (spokes) if **ādhāra** is compared to a **cakra** (wheel). **Hṛdaya** is called a **padma** (hrtpadma),



which also means lotus.

In the **nābhi** there is said to be the ten-petalled lotus, in the middle of the two eyebrows the two petalled one, and in the **brahmarandhra** the thousand petalled one. (cf. **cakra**). The question whether these **padmas** are clearly marked anatomical structures is awaiting scientific research.

**pañcadeva** पंचदेव (VS IV 5), five deities. Those are **brahmā**, **viṣṇu**, **rudra**, **mahat-tattva** and **avyakta** (unmanifested Supreme Lord), residing in earth, water, fire, air and ether respectively.

**pañcadoṣa** पंचदोष (MBU I (2) 1), five blemishes, **krodha**, **kāma**, **niḥśvāsa**, **bhaya** and **nidrā** (anger, sex, sighing, fear and sleep respectively) are here said to be the five blemishes of the body.

**pañcadhāraṇā** पंचधारणा (GS III 2), **dhāraṇā** on the five **mahābhūtas** one by one.

**pañcapañcagunayoga** पंचपंचगुणयोग (SSP I 13-15), group of five **guṇas**, each having five-fold aspects, thus making the total of twentyfive **guṇas**. The five **guṇas** are **nijāśakti**, **parāśakti**, **aparāśakti**, **sūkṣmāśakti**, and **kuṇḍalinī śakti**. These are said to be the **guṇas** of **saguṇa parameśwara**.

**pañcamāṇḍala** पंचमण्डल (BY IX 128), five circles. **Ātman** is said to be encircled by five **maṇḍalas** or circles. They are **pañcakośas**, **pañcaprāṇas**, **pañcatanmātrās**, **pañcamahābhūtas** and **pañcajnānendriyas**.

**pañcamapada** पंचमपद (BY IX 10), fifth region of the practice of **ōmkāra**. This state is identified in the **mūrdhā** (upper palate). The former four stages are located in **nābhi**, **uras**, **hṛdaya** and **kaṇṭha**. **Om** is vibratory in its

first four stages but becomes non-vibrating when it reaches the fifth or highest stage.

**pañcavarṇa** पंचवर्ण (VS IV 4), five letters, these are—**ya**, **ra**, **la**, **va** and **ha**. During **dhāraṇā** on five gross elements these letters also should be meditated upon along with the elements.

**pañcaviśaya** पंचविषय (SK 34), five kinds of things that can be heard, touched, seen, smelt or tasted. **Pāṇi**, **pāda**, **pāyu** and **upastha** are the **karmendriyas** (action-organs) which have to do with all of them; while **vāk** is the **karmendriya** which has to do with speech alone. Speech cannot be touched, seen, smelt or tasted. It can only be heard. What we do with other organs may be heard, or touched, or smelt or tasted, or perceived with two or more senses simultaneously.

**pañcaśāka** पंचशाक (HP I 62; GS V 20), **jīvanī** जीवन्ती (*Dendrobium Macrae*), **vāstu** वास्तु (*Chenopodium*), **matsyākṣī** मत्स्याक्षी (*Alternanthera Sessiles*), **meghanāda** मेघनाद (*Amaranthus Spinousus*) and **punarnavā** पुनर्नवा (*Boerhuvia Diffusa*), the five leafy vegetables which are supposed to be good for the **yogīs**. Now-a-days they are used more as medicines than as food.

**Gheraṇḍa** gives a different list of these leafy vegetables, they are **bālaśāka**, **kālaśāka**, **patolapatraka**, **vāstuka** and **himlocikā**. These five leafy vegetables are recommended for a **yoga** practitioner.

**pañcaśikha** पंचशिख (SK 70), the teacher whom **Āsurī** gave the knowledge which he, in his turn, got from **Kapila**, the founder of the **Sāṅkhya** system of philosophy. **Pañcaśikha** taught



this lore to many aspirants.

**pañcasrota** पञ्चस्रोत (HP III 52), the passages from the two nostrils, the two ears and the buccal opening which meet at the cavity in the upper palate. Pressing this hollow with the tip of the tongue is a part of the **khecarīmudrā**.

**pañcāgni** पञ्चाग्नि (YSU V 28, 35), five forms of fire (residing in the body): (1) *pātāla* पाताल (**kālāgni** कालाग्नि *bhūtāgni* भूताग्नि) in the **mūlādhāra**, (2) *vaḍavā* वडवा (*kāṣṭhapāśāṇa-yorvahni* काष्ठपाषाणयोर्वह्नि) in the bones, (3) *pārthiva* पार्थिव (*kāṣṭhapāśāṇāgni* काष्ठपाषाणाग्नि) in the stomach, at the spot where the bile duct opens, (4) *vaidyut* (svāntarātmakāgni स्वान्तरात्मकाग्नि) in the *antarikṣa* अन्तरिक्ष probably in the ear and (5) *sūryarūpā* सूर्यरूपा in **nābhimaṇḍala**. These constitute the *sūkṣmavapu* सूक्ष्मवपु (subtle bodies) of **brahman**. In another context *nāda* is said to be the *sūkṣmarūpa* सूक्ष्मरूप (subtle body) of **brahman**.

**pañcāvasthā** पञ्चावस्था (MBU II (4) 1), the five states of human existence; viz. *jāgrat*, *svapna*, *suṣupti*, *turiya* and *turiyātita*.

**pañcīkarana** पञ्चीकरण (TSB 9), the five **mahābhūtas** mixing in such a way that each resultant has in it a fraction of each **mahābhūtas** e.g. *jñāna*, which is here said to be a *kārya* of *ākāśa*, has in it the other four **mahābhūtas** also. It is  $\frac{1}{2}$  *ākāśa*,  $\frac{1}{4}$  *vāyu*,  $\frac{1}{4}$  *vahni*,  $\frac{1}{4}$  *ap* and  $\frac{1}{4}$  *prthvī*. According to this text, the entire creation is thus made up of the five **mahābhūtas**.

**patānginī** पतंगिनी (NBU 9), the third of the twelve **mātrās** of the **dvādaśa-mātrā prañava** (om̐ of twelve components). If a *yogī* dies while

he is at this **mātrā** of the **prañava**, he is reborn as a *vidyādhara* विद्याधर—a class of semidivine beings.

**pathya** पथ्य (HP I 62, III 15), wholesome. The good grains, wheat, rice, barley and *ṣaṣṭika* षष्टिक (a special variety of rice), milk, ghee, sugar, butter, sugarcandy, honey, dry ginger, the *paṭolaka* पटोलक fruit (*paravala* परवल a kind of cucumber) the five leafy vegetables, greengram and rain-water collected when the sun is in *maghā* मघा (the 10th lunar mansion) etc. are considered to be wholesome food for advanced *Yogīs*. But according to the text, there is nothing wholesome or unwholesome for a person who has mastered **mahāmudrā**.

**padārthabhāvanā** पदार्थभावना (VU IV (1) 3, (2) 2), right conception of the substance (**brahman**)—this is the sixth stage of knowledge.

**padma-1** पद्म-१ (HP I 23; YTU 29), **padmāsana**<sup>1</sup>.

**padma-2** पद्म-२ (YCU 5; G 82), **pañkaja**.

**padma-3** पद्म-३ (HP III 2, 3) **cakra**.

Here the **padma** is identified with **cakra** viz **mūlādhāra**, **svādhīsthāna**, **maṇipūra**, **anāhata**, **viśuddha**, and **ājñā cakras**. As soon as the **kuṇḍalinī** is aroused by the grace of **guru** these six **cakras** are pierced.

**padmāsana-1** पद्मासन-१ (HP I 23; II 7; G 9; GS II 8; YTU 29), one of the four **āsanas** particularly recommended by HP and YTU, the other three being **siddha**, **simha** and **bhadra**. This **āsana**, generally known as **baddhapadmāsana**, consists in placing the right heel at the root of the left thigh (above it) and the left heel at the root of the right thigh (above it), crossing the arms behind, the chin

firmly on the chest and fixing the gaze at the tip of the nose.

**padmāsana-2** पद्मासन-२ (HP I 4, 44-49; II 59-60; BY IX 188), one of the most important āsanās which consists in placing the feet with effort on the opposite thighs and the palms one upon the other in the middle of the legs, fixing the gaze on the tip of the nose, touching the hard palate with the tip of the tongue and the chest with the chin, and raising prāṇa upwards (to the head). The arms are not crossed behind the back in this āsana.

**padmāsana-3** पद्मासन-३ (TSM 39; YKU I 5; SAU I (3) 3), the simple āsana in which the two feet are placed on the two (opposite) thighs, without doing anything more.

**padmāsana-4** पद्मासन-४ (VS I 71; VBh II 46), one of the ten important āsanās recognised by *Vasiṣṭha*. But unlike HP, he gives only one technique of padmāsana which is popularly known as **baddha-padmāsana**<sup>1</sup>. VBh quotes four āsanās from VS and padmāsana is one of them.

**payasvinī-1** पयस्विनी-१ (DU IV 8, 20, 38), one of the seventyfour principal nāḍīs<sup>2</sup>. It goes from nāḍikanda to the left ear. Its presiding deity is **prajāpati**.

**payasvinī-2** पयस्विनी-२ (VS II 22, 33, 37), one of the fourteen important nāḍīs enumerated by *Vasiṣṭha*. It is situated between pūṣā and sarasvatī and its range goes (on the right side) up to the right ear.

**para** पर (KU 16), **brahma**, the Supreme Reality. **Suṣumnā** (the spinal cord) clings to this. This adhesion is to be severed by **manodhāraṇā**.

**paracittajñāna** परचित्तज्ञान (YS, VB, VM, VBh III, 19), intuitive knowledge of

mind as such. As regards the content of **samīyama**, there are two different opinions. According to VM, **samīyama** should be practised on another's mind and on the other hand VBh and *Āraṇya* believe that it should be practised on one's own mind. However, it seems that **samīyama** is directed either on the content of other's mind or one's own mind, brings about the knowledge of very nature of the mind substance, irrespective of one's own or other's, it gives rather a universal knowledge of **citta**.

**parajātisamivedana** परजातिसंवेदन (VB, VM, VBh III 18), knowledge of the previous births of others or knowledge of one's own future births. *Vācaspati* considers it to be the knowledge of the previous births of others whereas VBh explains it as knowledge of the future births of oneself.

**paratattva** परतत्त्व (YSU II 18), highest truth. Through the regular practice of śravaṇa, manana and nididhyāsana on ātmamantra i.e. **praṇava** one realizes the **paratattva**.

**paratantra** परतन्त्र (SK 10), existing in the service of others. The very existence of **vyakta** (manifest world) is for the sake of **puruṣas**<sup>1</sup>.

**paradevatā** परदेवता (GS III 40), synonym for **kundalinī**.

**parapiṇḍa** परपिण्ड (SSP I 13), Lord śiva.

**parabrahma** परब्रह्म (ABU 16, 17), highest reality. The *śabdākṣara* has been construed as transcendental or highest **brahman**.

**param** परम् (YSU V 28, 29; HP IV 37), transcendent, one of the three forms of **brahman**. Other two forms are gross and subtle. The transcendent form is said to be of the character of

the moon.

**paramapada** परमपद (SSP I 17, V 2), supreme abode. One of the five causal elements of 'anādyapiṇḍa'. It has five characteristics—purity, subtlety, immovability, infinity and untranscendability.

**paramamukti** परममुक्ति (NGB II 2), absolute liberation. Indian tradition talks of two types of liberation—**jīvanmukti** and **paramamukti**. The difference between the two is that the later is the succeeding stage of **jīvanmukti** wherein there is no chance of rebirth at all and in which one becomes completely free from the physical body.

**paramarṣi** परमर्षि (SK 69), *Kapila*. He is the sage who is supposed to be the originator of **Sāṅkhya** philosophy.

**paramahanisa** परमहंस (HU 7), all pervading **brahman** containing in himself the sun and the moon, the **omikāra**, the Lord **śiva**, the *gaṅgā* गंगा, **kāla** and **agni**. All these can be imagined as the various parts of a swan (**hamisa**) as under:—

Sun and moon	— wings
<b>Omikāra</b>	— head
<b>Rudra (Śiva)</b>	— face
<i>Pārvaṭī</i> and the <i>Gaṅgā</i>	— two legs.

**paramākāśa** परमाकाश (MBU IV 2, 3; ATU 7), one of the five members of **vyomapañcaka**, the **bāhyābhyantaralakṣya** of **śāmbhavīmudrā** (cf. **ākāśa**). According to ATU, the other four **ākāśas** are **gunarahitākāśa**, **mahākāśa**, **tattvākāśa** and **sūryākāśa**. It is here described as the pitch dark sky gleaming like a twinkling star.

**paramāṇu-1** परमाणु-१ (YS I 40), infinitely minute. It is open to **citta**<sup>1</sup> to concentrate on an object having any size from infinitely minute to extremely large.

**paramāṇu-2** परमाणु-२ (VB III 42, 44, 52, 53; IV 14), an indivisible portion of a **dravya** which is an organic whole made up of **paramāṇus**. If a **dravya** is divided into its parts, it ceases to be that **dravya**.

**paramātmā-1** परमात्मा-१ (BY IX 136), **puruṣa**<sup>3</sup>. Whatever soft and tasteful food is produced by nature, it is for the enjoyment of **puruṣa**<sup>3</sup> as *viśva*, the experiencer of the waking state. The Monistic **vedānta** theory is that **brahman** is immanent in all living beings and is the introspector of the various **avasthās** under different names. As an introspector He is said to be the enjoyer.

**paramātmā-2** परमात्मा-२ (SSP I 20), supreme soul. One of the causal element of **anādyapiṇḍa**. It has five characteristics—eternal, impiercible, incapable of being cut, incombustible and indestructible.

**paramādevī** परमादेवी (= **citśakti**) (YSU VI 47), one of the five **śaktis** which is here said to reside somewhere in the middle of the head below the **brahmarandhra**.

**paramānanda** परमानन्द (SSP I 23), absolute bliss, said to have five characteristics. They are *spanda*, *harṣa*, *utsāha*, *niḥspanda* and *nityasukhatva*.

**paramārtha** परमार्थ (BY XII 5), absolute (final) knowledge. **Sāṅkhya** system of philosophy is supposed to provide absolute knowledge.

**paramālaya** परमालय (BY IX 17), highest abode. **Omikāra** has been considered



to be the highest abode and thus very important object for contemplation.

**parameśvara** परमेश्वर (BY IX 31, 152), **puruṣa**<sup>3</sup>, who is all pervading and remains hidden in everything. But He does nothing for the ultimate good of the person who is not devoted to Him and does nothing to adore Him just as ghee is hidden in the cow's milk but is of no avail to us without our doing something to obtain it.

**parameśvari** परमेश्वरी (HP III 102), **kuṇḍali**.

**paramodharma** परमोर्ध्व (BY XI 34), supreme code. A sacrifice, prescribed conduct, self-restraint, non-injury, offering a gift and the study of the scriptures are the supreme codes.

**pararandhra** पररन्ध्र (VU V 30), one of the four **nāḍīs**<sup>2</sup>, all of which are here said to run inside the spinal column, the other three being **suṣumnā**, **jvalantī** and **nādarūpiṇī**. These four **nāḍīs**<sup>2</sup> are called **nāḍādhāras**.

**paravairāgya** परवैराग्य (VM, VBh I 16), superior detachment, in comparison to **aparavairāgya**. Non-attachment from all the qualities, **guṇas**, due to the knowledge that the **puruṣa** is different from the three **guṇas**.

**paraśarīrāveśa** परशरीरावेश (YS, VB, VM III 38), capability of entering into another's body. This is attained through the **samiyama** on the cause of bondage and also after achieving the knowledge of working of the mind.

**parā-1** परा-१ (YKU III 18), unmanifested speech. A strange psychology of speech is propounded here. Speech is said to sprout in the **mūlādhāra**, where it remains unmanifested; it comes out two-fold in the **anāhatacakra** in the chest; it appears in the form of a bud at the **viśud-**

**dhacakra** and blossoms forth in the vocal organs. The first of these stages of development of **vāk** is **parā**<sup>1</sup>.

**parā-2** परा-२ (YSU VI 5), one of the hundred and one **nāḍīs**<sup>2</sup>. It is the **nāḍī**<sup>2</sup> which supports the **suṣumnā** according to this text. It is here said to be the central **nāḍī**<sup>2</sup>.

**parākāśa** पराकाश (MBU I 2, 13; IV 2, 3), transcendent **ākāśa**. One of the five states during intermediate introspection. By constant practice when one becomes the transcendent **ākāśas**, he resembles the profound darkness throbbing with the aspect of star. Other four **ākāśa** states are—primordial **ākāśa**, expanse of **ākāśa**, **ākāśa** of truth, **ākāśa** of sun.

**parārtha-1** परार्थ-१ (YS III 35), mistaking oneself for another. The **drśya** is of the nature of **bhoga** (enjoyment) only so long as the **citta** (transmigrating soul) mistakes himself to be the supreme person and master. If he performs **samiyama** on the opposite of **parārtha**, i.e. on **svārtha** (one's own reality), he comes to know that he is not the supreme soul, but only the **sva** (one's own) of a **svāmin** स्वामिन् (master) i.e. a **puruṣa**.

**parārtha-2** परार्थ-२ (YS IV 24), dependent on another. The **citta** is dependent even for its existence as a **citta**, on the **puruṣa** to which it is related by **samiyoga**. **Citta** is **jaḍa** and what it does, it does by virtue of its **samiyoga** with **puruṣa**.

**parārtha-3** परार्थ-३ (VB II 20, IV 24; SK 56), serving the purpose of another. According to these authors, the **citta**<sup>1</sup> is literally the servant of his master, the **puruṣa**, and exists only to achieve the master's end—His enjoyment and liberation. But *Patañjali* does not

seem to have meant this by the expression *saṁhatyakāritva*.

**parāvidyā** पराविद्या (PBU (U) 32), superior knowledge, highest truth. This superior knowledge can be attained by means of truthfulness, austere penance and also by adopting right ways of conduct i.e. **brahmacarya** and by following what is laid down in the *upaniṣads*.

**parāśakti-1** पराशक्ति-१ (YSU VI 48; YCU 72), one of the five śaktis (powers). It is said to reside in the middle of the forehead. The seat of **nāda** is said to be the **ājñācakra** in YSU and, probably for this reason, this śakti is described as **nādarūpa**. According to YCU, this śakti (energy) emanates from the Absolute Reality as light emanates from a flame, i.e. if **brahman** is a flame, **parāśakti** is its light. In other words, it is not something literally born out of **brahman**, but it is of **brahman** and in **brahman**. If the flame goes out there will be no light and without the light there would be no flame. Each is essential for the other. This śakti is therefore called *svayamjyotirātmikā* स्वयंज्योतिरात्मिका (self luminous). From this light the five **mahābhūtas** (elements) are created in order.

**parāśakti-2** पराशक्ति-२ (SSP I 6), supreme energy. This energy is an outcome of **nijāśakti**. **Parāśakti** further gives birth to the **aparāśakti**. This triad of energy is responsible for any worldly activity.

**paricaya** परिचय (YTU 20; HP IV 74; VU V 71), one of the four stages of progress in **yoga**<sup>4</sup>. **Paricaya** in this context is **paricaya** of **vāyu**, **paricita vāyu**<sup>4</sup> is said to enter the **suṣumnā** (spinal cord). **Paricaya** would,

therefore, be that stage of progress in **yoga**<sup>4</sup> at which **vāyu** is tempered with **agni** and reaches the head. **Vāyu**<sup>4</sup> thus enriched is in all probability the **kuṇḍalinī**.

According to VU, in this state the body is neither alive nor dead and again **yogī's vāyu**<sup>4</sup> does not fall from the **sahasrāra**.

**paricitavāyu** परिचितवायु (HP IV 19), **vāyu** which has been controlled by continuous practice of **āsanas**, **kumbhakas** and **mudrās** is called **paricitavāyu**. This helps in arousal of **kuṇḍalinī** and leading it towards **suṣumnā** for achieving **manonmanī** state.

**pariṇāma-1** परिणाम-१ (YS III 9, 11, 12, 15, 16; IV 14, 32, 33; SK 16), apparently stationary individual reality appearing on the surface of unceasing change and existing as the same individual in spite of it; e.g. a whirlpool which looks like a stationary figure in spite of the water being incessantly in motion; or an **ālātacakra** आलातचक्र. As water assumes the forms of current, bubble, whirlpool, wave, etc., so **guṇas** assume an infinity of forms. The transmigrating individual souls, the living bodies and the lifeless objects are the various special forms of the three **guṇas** (*guṇapariṇāmaviśeṣa*). The transmigrating souls are **aindriya**, made up of the **indriyas** (**karaṇas**). The material objects are **bhautika**. They are made up of the **mahābhūtas**. **Pariṇāmas** are these stationary figures which stand out on a moving ground. Their changing **lakṣaṇas** and **avasthās** also are similar **pariṇāmas**. *Pariṇāmataḥ* परिणामतः therefore, means: by assuming different forms. **Prakṛti** operates



by assuming innumerable everchanging forms and shapes as a result of the combination of the three *guṇas* in different proportions.

**pariṇāma-2** परिणाम-२ (YS IV 2), change, *jātyantarapariṇāma* जात्यन्तरपरिणाम is taking another mode of being after death.

**pariṇāmakrama** परिणामक्रम (VB, VM II 19), order of change or transformation or successive transformation, with reference to successive *tanmātrās*, the earlier *tanmātrās* being the causes. The subtle elements are the causes for the further mutation in the five gross elements.

**pariṇāmatraya** परिणामत्रय (VB, VM III 16), mutation. There are three mutations—characteristics (*dharma*), qualities (*lakṣaṇa*) and states (*avasthā*). The practice of *samīyama* on these three leads to the knowledge of past and future.

**pariṇāmaduḥkha** परिणामदुःख (YS, VB, VBh II 15), pain which necessarily follows every pleasure enjoyed by satisfying a desire. According to VB, satisfaction of a desire does not bring lasting pleasure; because as one desire is satisfied another arises and there is no end to this hankering for more and more, which keeps a man always in need and therefore unhappy. This is how VB explains *pariṇāmaduḥkha*. According to VBh, everything is painful even for one who is not a *yogī*. After experiencing pleasure there arises attachment and one starts wishing that this pleasure be permanent which is not possible, hence it ultimately becomes the cause for suffering.

**paritāpa** परिताप (YS II 14), pain. According to the theory of *karmaphala*,

every vicious action is punished by an experience of pain at some time or the other in future.

**paridrṣṭa** परिदृष्ट (VB, VBh III 15), perceivable through senses. One of the two abilities of mind (*citta*). The other ability of mind is *aparidrṣṭa*. A cognition which is achieved through special mutation in the form of modification is called *paridrṣṭa*.

**paridhānayukti** परिधानयुक्ति (HP III 108), skill and care as is required for putting a sword in the sheath.

**parinirmitavaśavartī** परिनिर्मितवशवर्ति (VB III 26), a class of gods residing in the *māhendraloka*.

**paripakva-1** परिपक्व-१ (TBU I 45), developed—advanced. Reference here is to those *yogīs* who have mastered *dhyāna*—here called *brahmavṛtti*—and who can get into that unmistakable *vṛtti* at will. These *yogīs* advanced in *yoga*<sup>4</sup>.

**paripakva-2** परिपक्व-२ = *pakva* पक्व (YSU I 25, 26; MBU II (4) 4), one of the two kinds of men, the other being *apakva*. In YSU this *pakva* (ripened) is said to be brought about by the fire of *yoga*<sup>4</sup> and the *pakvas* are said to be *ajāḍa* and *śokavarjita* शोकवर्जित (happy). The two meanings of the word *paripakva* do not differ much.

**paripūrṇacandramanḍala** परिपूर्णचन्द्रमण्डल (MBU II (1) 10), full moon—one of the—*divyarūpas* दिव्यरूप (divine lights), which the *yogīs* see as signs indicating the approach of success in *śāmbhavīmudrā*. It is a *tārakalakṣya*—the vision of a bright full moon.

**parimāṇa** परिमाण (SK 15), limits. All the various forms of *vyakta* (the manifest nature)—right from *mahat* to the *guṇā-pariṇāmaviśeṣas* have their

limits, i.e. are not unlimited. These constitute the **vaiśvarūpya** which includes all the **lingas**—the **prākṛta** entities with which **puruṣas**<sup>2</sup> have beginningless **samiyoga**. The number of such **puruṣas**<sup>2</sup> and their requirements is infinite. Hence there must be an infinite cause of the **vaiśvarūpya**. That cause is the **avyakta**<sup>2</sup>. This is one of the arguments advanced by SK to prove the reality of **avyakta**<sup>2</sup>, an infinite material cause of the infinity of forms.

**parokṣa** परोक्ष (SK 6), that which cannot be perceived by the senses. Most of that which is **atīndriya** (beyond the range of the senses) can be known by **anumāna** (inference) and which cannot be known by **anumāna** also is known by **āptāgama** (reliable testimony).

**paryanka** पर्यंक (VB II 46), one of the few examples of **āsana** given by VB. It is not explained here. It may be the same as **garuḍāsana**.

**paryāya** पर्याय (VM III 54), respective feature or subordinate particulars, characteristic of time (**kāla**). Time as the object not only includes past, present and future but also their respective features or subordinate particulars i.e. their subdivisions.

**pavana-1** पवन-१ (GS III 7; HP II 66, III 74, IV 23, 51), internally aroused sensations which are experienced as a result of practising **yoga**<sup>4</sup>. The **yogīs** generally experience a creeping sensation along the spine which travels upwards. When it is felt on top of the head the journey of **pavana** is said to have come to an end. Then another series of such sensations is reported to start from the same point in the spine, similarly rising to the head.

**Yogīs** are advised to practise holding the sensation there. Maintenance of the centrally aroused cutaneous sensation in the head is the **nabhomudrā** of **Gheraṇḍa**. The **nabhomudrā** of **Gorakṣa**, however, seems to be the same as **Gheraṇḍa's khecarī**. In this **mudrā** also **pavana** is held in the head.

**pavana-2** पवन-२ (HP I 45, 55, II 39, 48, 49, 51, 57, 62, 64), breath. For performing different types of **prāṇāyāma** we have to inhale and exhale in different ways. **Pavana** is one of the words used for breath so manipulated. For adopting **padmāsana**, among other things, breath is drawn slowly before fixing the gaze on the tip of the nose.

**pavana-3** पवन-३ (HP II 17), the humour generally called **vāyu** or **vāta** in *Āyurvedic* terminology.

**pavana-4** पवन-४ (HP II 26), motor impulse. The nervous impulse which propels the contents of the alimentary canal is here referred to as **apānapavana**, which raises the liquid in the stomach to the throat for doing **gajakaraṇī**.

**pavana-5** पवन-५ (BY IX 47), that which purifies is known as **pavana**. Synonym of the element *savitr*. It is known by different names depending on its action. Due to the act of purification it is called **pavana**.

**pavanakriyā** पवनक्रिया (HP I 55), practice related with **prāṇa**. These practices include different varieties of **prāṇāyāma**, **mudrā** etc.

**pavanaprakopa** पवनप्रकोप (HP II 17), disorders of **vāta** humour. The faulty practice of **prāṇāyāma** leads to the disorders of **vāta** humour causing different diseases like hiccup, asthma,



cough, pain in the head, ear and the eyes.

**paścimatāna** पश्चिमतान (HP I 28, II 46; YSU I 112; GS II, 4, 26), the **āsana** in which the practicant stretches his legs in the sitting posture, bends forward, catches hold of his big toes with the forefingers of his two hands and if possible, rests his face on his knees—not by bending them but by bending his arms at the elbow. This posture need not be maintained for more than three minutes a duration which is to be attained gradually by practice.

**paścimavāhī** पश्चिमवाही (HP I 29), (directing the) passage of **prāṇa** along the back. The passage of **prāṇa** referred to here is the series of sensation felt in the back which one experiences as something rising up in the back.

**paścimābhimukhaprakāśa** पश्चिमभिमुख-प्रकाश (MBU II (2) 1), appearance of the light which the *yogī* sees after the signs of **śāmbhavīmudrā**, called **tārakalakṣyas**. If a *yogī* sees the **tārakalakṣya** with his eyes open (**purnimā drṣṭi**) and then closes his eyes, the vision which he sees with the eyes closed is a **paścimābhimukhaprakāśa**. Similarly, if he sees the **tārakalakṣya** with eyes closed (**amādrṣṭi**) and then opens his eyes and sees some other vision, then that would also be the **paścimābhimukhaprakāśa**. This sensation is thus an after image of an internally aroused visual sensation, which itself is not an after image of any sensation.

**paśyantī** पश्यन्ती (YKU III 18; YSU III 3), a stage of manifestation of **vāk** (speech). At this stage the energy of speech (**vāk**) is said to sprout into

two blades (cf. **parā**<sup>1</sup>). According to YSU, it is one of the **śaktis** of the goddess of speech. *Yogīs* are here said to see the whole universe by dint of the knowledge of this **śakti**. Those who meditate on it hear an internally aroused sound of rain.

**pākayajña** पाकयज्ञ (BY VII 129), domestic sacrifice. However, BY considers **pākayajña** inferior in comparison to the **japayajña**.

**pāncarātri** पांचरात्रिक (SSP VI 57), one who knows the indestructibility, transformation of and non-recreation from the **pañca-mahābhūtas** is called a **pāncarātri**. Here **rātri** indicates the state of non-re-creation from the elements of **bhūtas**.

**pāṇi** पाणि (SK 26; TSB 5, 9), literally hand. But it is the technical name of one of the five action organs (**karmendriyas**). A **karmendriya** is nothing like a muscle or a gland, which we know as the two organs of action (=behaviour). An **indriya**<sup>1</sup> is itself **atīndriya** (=imperceptible). It can be described as a faculty. It is energy which transmigrates with the transmigrating soul. Without the **indriyas** no consciousness or behaviour would be possible.

**Pāṇi** is the **karmendriya** responsible for all kinds of activity, with respect to external objects, which do not imply a change of place of the whole body. The external limbs of the body are also external objects for this purpose. The function of **pāṇi** is not only manual work. Ability to work with feet or head or another limb is also **ādāna** (function of the **pāṇīndriya**). Kicking, pushing, heading etc. come under **ādāna**, though typical **ādāna** is manipulation. The term **pāṇi**



stands for the energy of a special form which is responsible for **ādāna**.

According to TSB, **pāṇi** is one of the five **amśas** of **prthvī** (the earth element). **Manas**<sup>2</sup> which is somehow associated with **vāyu**<sup>4</sup>, is here said to be **pānyādhiṣṭhita**.

**pāṇḍarabindu** पाण्डरबिन्दु (YCU 60-4), **śuklabindu**—the secretion supposed to be white. Combined with the **lohita** लोहित **bindu**<sup>2</sup>, which secretion is supposed to be red, it is said to rise up along the **yogī's** back. **Vāyu**<sup>1</sup> is said to drive these **bindus**<sup>1</sup> upwards. But neither the **bindus**<sup>1</sup> nor the **vāyu**<sup>1</sup> is perceived. What actually is felt by the **yogīs** are the cutaneous sensations inside, up along the back, and it appears to them that something is rising to their head. This something is also sometimes called **bindu**<sup>2</sup>.

**pātra** पात्र (BY XI 22), eligible (**adhikārī**). One in whom both **jñāna** and **tapa** (knowledge and mortification) are fused together.

**pāda** पाद (SK 26; TSB 5, 9), literally foot. Technically it is one of the five **karmendriyas** (action-organs) in **indriya**<sup>1</sup> responsible for **viharāṇa** (= going from one place to another). It is not the limb which we call foot alone, as people deprived of feet and legs also can move about. If nothing else, they can roll. This is also **viharāṇa**. It appears that bird's flight is also **viharāṇa**. cf. **pāṇi**.

According to TSB, it is one of the five **amśas** (forms) of **prthvī** (earth). **Buddhi**<sup>1</sup>, which is associated with **agni** is here said to be **pādādhiṣṭhita**.

**pādānguṣṭha** पादाङ्गुष्ठ (VS III 62, 65), the big toes. One of the eighteen **marmasthānas** (vital points) used for the practice of **pratyāhāra**. **Pādā-**

**nguṣṭha** is the starting point of **marmasthānas** and one has to start practising **pratyāhāra** beginning from **pādānguṣṭha**.

**pāyu-1** पायु-१ (SK 26), the **karmendriya** which is the ability and the tendency to expel stool and urine when necessary, the function called **utsarga**.

**pāyu-2** पायु-२ (GS I 45), the anus. For **jalavasti** one has to draw up water through the rectum as high as the level of the navel.

**pāyumūla** पायुमूल (VS III 63, 68), bottom of the anus. Seventh vital point in the series of eighteen vital points and its distance from big toes is fortytwo fingers and nine fingers from the middle of the thigh.

**pārāga** पारग (BY XI 11), one who has gone beyond the **tattvas** and knows the reality beyond it,

**pārthiva-1** पार्थिव-१ (ANU 30), pertaining to **prthvī** which is one of the five **tattvas**<sup>3</sup> (**mahābhūtas**). The **pārthiva tattva**<sup>3</sup> is made up of the **gandhatanmātrā** which is supposed to have the characteristics of all the five **tanmātrās** (VB II 19). In this *Upaniṣad* the **pārthivatattva** is said to be **pañcamātrā**.

**pārthiva-2** पार्थिव-२ (YSU V 31), one of the five **agnis** (fires) in the body. This fire is said to reside where the bile duct opens into the duodenum.

**pārthivadharmā** पार्थिवधर्म (VM III 44), properties of the earth element in its gross (**sthūla**) form. There are eleven properties of earth element which are shape, weight, roughness, resistance, stability, sustenance, divisibility, endurance, meagreness, hardness and usefulness.

**pāvamānī** पावमानी (BY VII 22), a name

of the Vedic *sūkta* recited for the purpose of purification of the body after taking bath.

**pāśāṣṭaka** पाशाष्टक (SSP V 65), eight bindings. Hatred, shyness, fear, doubt, abhorrence, dynasty, conduct of the family, race—these are recognised as the eight bindings that are attached to *jīva* and are removable through the blessings of the *guru* only.

**pāśīni** पाशिनी (GS III 3, 65), one of the twentyfive *mudrās* enumerated by *Gheraṇḍa*. It consists in forming a kind of tight noose with the feet thrown round the neck. In addition to strengthening and developing the body, it helps in arousing the *kuṇḍalinī śakti*.

**pāśupata** पाशुपत (SSP VI 42), Lord of the creatures. *Pāśupata* removes the bondage of *karma* and protects all the creatures.

**piṅgalā-1** पिङ्गला-१ (KU 16; G 18, 20, 23; TSM 70-1; HP III 73, 106; DBU 52, 55; YSU V 18, VI 6; SAU I (6) 5 (7) 1), one of the three most important *nāḍīs*<sup>2</sup>. It is situated on the right side. This *nāḍī*<sup>2</sup> runs from the navel region to the head. *Prāṇa* may rise along this *nāḍī* or along *idā* or *suṣumnā*. This *nāḍī* is said to run on the right side of the *suṣumnā* and *sūrya* is said to be its presiding deity.

**piṅgalā-2** पिङ्गला-२ (TSM 96-7; GS V 52; HP II 10), the right nostril, presumably served by some nerve fibres which form part of *piṅgalā*. cf. *sūrya*.

**piṅgalā-3** पिङ्गला-३ (VS II 27, 28, 31, 36, 39, 65, 66), a *nāḍī* which exists on the right side of *suṣumnā* situated in the *kanda*. It runs up to the end of right nostril. Sun is said to move in *piṅgalā nāḍī*. This is identified with

right nostril.

**piṇḍavicāra** पिण्डविचार (SSP I 3), discussion on the body. In SSP the theory of *nātha* has been explained in six chapters. *Piṇḍavicāra* forms second chapter. It discusses nine *cakras*, sixteen *ādhāras*, three *lakṣyas*, and five *ākāśas*. Other chapters are *piṇḍotpatti* (origin of the body), *piṇḍasamivitti* (knowledge of body), *piṇḍādhāra* (the foundation of the body), *piṇḍapādayoh samarasa-karaṇam* (the union of the body with supreme reality) and *avadhūṭayogī lakṣaṇam* (the characteristics of an *avadhūṭayogī*).

**piṇḍasamivitti** पिण्डसंविद्धि (SSP I 3, III 1), knowledge of the body. *Nāthayogīs* are of the view that all the seven lakes, seven *pātālas*, seven oceans, all the rivers exist within the human body. A *yogi* who knows the existence of all the conscious (*cetana*) and unconscious (*jaḍa*) worlds within his body is understood to have *piṇḍasamivitti*.

**piṇḍasiddhi** पिण्डसिद्धि (SSP V 12, 13), perfection of the body. When a *yogī* realises the non-dual state of the self and the *paramapada* (supreme state), then he attains the perfection of the body.

**piṇḍāṇḍa** पिण्डाण्ड (ATU 9), the individual body, as opposed to *brahmāṇḍa* the macrocosm. The *tāraka yogī* is advised to imagine that there are a sun and a moon in the middle of his head, as there are the sun and the moon out in the sky and to try to see them by *anusandhāna*.

**piṇḍādhāra** पिण्डाधार (SSP I 3, IV 1), foundation of the body. There is a power which is supposed to support all the universe. This power itself is

both a cause and effect of the whole world and is called as indescribable, of the form of wisdom, ever-awakened. This power is known as **piṇḍādhāra**. Another name of this power is **nijāśakti**.

**piṇḍīkaraṇa** पिण्डीकरण (TSB 7), the **viśaya**<sup>4</sup> of a **jaivatanmātrā** obviously that of **rasa**. It appears to be the name given by TSB to the active principle in the **rasatanmātrā** which stimulates the **jaivatanmātrā** in the tongue (**jihvā**). **Viśaya** in this context means the way in which an organ is put in commission.

**piṇḍotpatti** (garbholi) पिण्डोत्पत्ति (गर्भोत्ति) (SSP I 69), origin of the body. When a male and female intercourse at the time favourable for conception (**rtukāla**), then the **jīva** with the association of **raja** and **vīrya** (semen) comes into the uterus. After staying ten months in the uterus, it takes the bodily form and comes out. This body consists of three humours (**vāta**, **pitta**, **kapha**) and seven **dhātus** such as skin, blood, flesh, etc. It is called **garbholi piṇḍotpatti**.

**pitta** पित्त (HP II 28, 58, 65, V 12; VB III 29), one of the three fundamental causes of diseases according to the Āyurvedic system of medicine. It is generally equated with the Greek humour called yellow bile though the Āyurvedic **vāta**, **pitta** and **kapha** are very different from them.

**pittakoṣṭha** पित्तकोष्ठ (HP V 3, 7), region of bile (**pitta**). From the navel to chest is considered to be the region of bile. When **vāyu** goes astray and accumulates in the region of **pitta**, it results in pain in the chest, on both sides and in the back.

**pīṭha-1** पीठ-१ (GS II 23, 33, 39, 41; HP

I 39, 40, 67), **āsana**<sup>1</sup>

**pīṭha-2** पीठ-२ (GS VI 12), a seat. For **sthūladhyāna** the **yogī** is advised to imagine his **guru**<sup>2</sup> on a seat decorated with the mark, called **nāḍabindu**.

**pīṭha-3** पीठ-३ (YSU I 171-5), a **dhyānasthāna** which is also the seat of God on which **dhyāna** is recommended.

**pīyūṣa** पीयूष (GS III 28, 60; HP III 71), nectar. As a result of the practice of **khecari mudrā**, the person experiences the pleasurable sensations of various juices. After having the taste of salt, bitter, astringent, butter, milk, ghee, honey etc. he lastly experiences the taste of nectar. Nectar is said to be coming from **somamaṇḍala**. It is protected from falling into the fire (navel region), by the practice of **jālandharabandha**. Nectar exists in the water element also.

**punya-1** पुण्य-१ (YS II 14; VB II 12, 30, 34, IV 6), an ethically good action. It is supposed to bring happiness sooner or later. That **punya** somehow brings happiness is believed to be a supernatural law. But *Patañjali's sūtra* can also be interpreted as meaning that the person who leads an ethically good life is happy because he does not feel the pricks of conscience which make a man unhappy. It would however be a far-fetched interpretation.

**punya-2** पुण्य-२ (YS I 33), virtuous person. The **yogī** is advised to be happy with the persons who perform virtuous deeds and live an ethically good life.

**punya-3** पुण्य-३ (VB II 5), pure. One of the implications of the **kleśa**, **avidyā** is that when persons afflicted by this **kleśa**, as all of us are, take impure things to be pure, e.g. the human body.



**puruṣa-1** पुरुष-१ (SK 3, 11, 17, 19, 21, 37, 55-61; YS I 16, 24, III 35, 49, 55, IV 18), *jñā*, which is not *prakṛti* in any sense. In other words, it is not *guṇātmaka* गुणात्मक (made of *guṇas*). There are many *puruṣas*<sup>1</sup>—each simple in structure and discrete. *Puruṣas*<sup>1</sup> are certainly real but their reality is not objective and they are, therefore, considered to be pure subjects. *Guṇas*<sup>1</sup> alone are said to have objective reality. The *puruṣas*<sup>1</sup> enjoy a reality of its own kind. It is *cetana* itself (cf. *acetana*).

No *puruṣa*<sup>1</sup> is the material cause of any effect. Hence *puruṣas*<sup>1</sup> are called *aprasavadharmīs* अप्रसवधर्मि. From these facts, which *Īśvarakṛṣṇa* has himself stated about *puruṣa*, he infers the *sākṣitva*, *kaivalya*, *mādhyaṣṭhya*, *draṣṭṛtva* and *akartṛbhāva* of *puruṣa*, though all this does not necessarily follow from what he has said. According to *Īśvarakṛṣṇa*, so long as there is a *linga*<sup>1</sup> in *samīyoga* with a *puruṣa*<sup>1</sup> it is natural that the latter be subjected to the miseries of old age and agony of death. But *puruṣa*<sup>1</sup>, who is *cetana* itself, is in no way affected by this experience or by the *kleśas*. The person who is affected is *puruṣa*<sup>2</sup>—a combination of *puruṣa* and *linga*, and as such he is devoid of *cetana*. *Īśvarakṛṣṇa* often fails to distinguish between the whole and the part, and speaks as if *puruṣa* had *avidyā* etc.

According to *Patañjali*, on the other hand, *puruṣa* is never subjected to any kind of pain and we cannot distinguish between a *puruṣa*<sup>1</sup> and a *puruṣa*<sup>2</sup> in this respect. It is only *citta* who suffers and undergoes a change with every experience. Thus

no experience can be attributed to *puruṣa*<sup>1</sup> except introspection of the *citta* with which he may be in *samīyoga* and the *vṛttis* of that *citta*<sup>2</sup>, if such an introspection can be called experience (cf. *puruṣa*<sup>2</sup>).

**puruṣa-2** पुरुष-२ (SK 18, 36, 37, 65), a combination of *puruṣa*<sup>1</sup> and *linga*<sup>1</sup>. *Īśvarakṛṣṇa* has given three arguments to prove plurality of *puruṣas*, two of which prove the plurality of *puruṣas*<sup>2</sup>—not of *puruṣas*<sup>1</sup>. *Īśvara-kṛṣṇa* uses the word *puruṣa* indiscriminately. The *puruṣa* who is *cetana*, *draṣṭṛ* etc. is *puruṣa*<sup>1</sup>, while the *puruṣa* who transmigrates and behaves like a soul devoid of *cetanā* is *puruṣa*<sup>2</sup>. On attaining *kevalajñāna* a part of *puruṣa*<sup>2</sup> survives as *puruṣa*, while the other part disappears. This loose thinking is natural. The combination is unique and difficult to grasp. But this is the *Sāṅkhya* theory. *Patañjali* makes no difference between *puruṣa*<sup>1</sup> and *puruṣa*<sup>2</sup>. For *Patañjali* *puruṣa*<sup>1</sup> does not transmigrate nor does he feel the pain of disease or death.

**puruṣa-3** पुरुष-३ (MBU I (4) 1, II (1) 1, III (1) 1-2, IV 1), *brahman* in man seen as enjoying the *avasthās* called *jāgrat*, *svapna*, *suṣupti* and *tūrya*. cf. *viśva*, *taijas* and *prājña*.

**puruṣa-4** पुरुष-४ (BY IX, 135, 177, 184-6), *brahman* the reality which is all pervading and hence seen by *yogīs* in different places. It is not perceived as a concrete object, but realised as the ultimate Reality behind the object sensed, perceived or imagined.

**puruṣa-5** पुरुष-५ (BY IX 85), the supreme being is called *puruṣa* because he is visible everywhere, has thousand

hands and feet and pervades all over. **puruṣakhyāti** पुरुषख्याति (YS I 16; VB II 24), **vivekakhyāti**.

**puruṣajñāna** पुरुषज्ञान = **puruṣadarsāna** पुरुषदर्शन (YS III 35; VB I 16), the recognition on the part of **citta**<sup>1</sup> (the transmigrating soul) that he is not supreme and that there is another without whom he is nothing. **Puruṣajñāna** is the knowledge of that other.

**puruṣārtha-1** पुरुषार्थ-१ (YS IV 34), the need of being a **citta**<sup>1</sup> for a **puruṣa**<sup>1</sup>. A **citta**<sup>1</sup> completely severing its connection with its **puruṣa**<sup>1</sup> and its disintegration are two aspects of one and the same phenomenon. Then the **puruṣa**<sup>1</sup> left untouched by **prakṛti**<sup>1</sup>. When a **krama** is disintegrated it loses its individuality and reverts to the original undifferentiated level of **prakṛti**. This is the end (*śūnyatā* शून्यता) of **puruṣārtha**.

**puruṣārtha-2** पुरुषार्थ-२ (VB II 18-9; SK 31, 42, 69), **bhoga** and **apavarga**. **Drśya** (*guṇātmaka* reality) exists, according to these writers, for the sake of the **bhoga** and **apavarga** of the **puruṣas**<sup>1</sup>. **Puruṣa** in this context should be a **liṅga**<sup>1</sup> or **citta**<sup>1</sup> in **samiyoga** with a **puruṣa**<sup>1</sup> and **puruṣārtha** the **bhoga** and **apavarga** of **puruṣa**<sup>2</sup>, not that of the **puruṣa**<sup>1</sup> with whom the **liṅga**<sup>1</sup> has a **samiyoga**. Nevertheless this is their idea.

**puruṣārtha-3** पुरुषार्थ-३ (VM II 21), for the purpose of **puruṣa**. It is the **drśya** (seen), i.e., **prakṛti** which serves the essential purpose of seer (**puruṣa**). The very purpose of the seen (**drśya**) is to provide experience and means of emancipation for the **puruṣa**. Therefore, the very existence of **prakṛti** is understood to be **puruṣārtha**.

**pūjyapāda** पूज्यपाद (HP I 7), name of a **siddha yogī**. **Svātmārāma** has enumerated these names as a mark of salutation to those **yogīs**.

**pūraka-1** पूरक-१ = **pūra** पूर (BY VIII 9, 19, 20; G 47; GS I 56, II 45, V 9, 53-4, 76; DU VI 12; YTU 50; SAU I (7) 7, 11, 13; HP II 36, 45, 68-9, 71-3, III 25, V 10, 19), one of the three components of **prāṇāyāma**. It is the act of inhaling (= filling the lungs with air).

BY explains **pūraka**<sup>1</sup> as filling all the **nāḍīs** by inhalation. They speak as if the same **prāṇa** which we inhale enters the whole body. In fact when we inhale we simultaneously experience certain tactual sensations in different parts of the body and as the two phenomena are intimately related they refer to both in the same terms. Afterall inhalation and raising these sensations is the work of the same **elan vital**.

**pūraka-2** पूरक-२ (TBU I 32), the belief "I am **Brahman**". This **Upaniṣad** decries straining of the respiratory organs by controlled respiration and considers **viveka** to be the only object **yogīs** should try to achieve.

**pūraka-3** पूरक-३ (BY VIII 22-23, 43), the state of mind at the time of inhaling, as opposed to the act of inhaling. In this state, according to this text, the perfect **yogī** becomes one with **brahman**.

**pūraka-4** पूरक-४ (VM, VBh II 49), breathing in the external air and holding it in **koṣṭha** (heart or lungs).

**pūrta** पूरित (HP I 48), in its fulness. If at the time of death the **apānavāyu** rises to the head again and again in its fulness, i.e. carrying along with it **agni**<sup>1</sup>, **citta**<sup>1</sup> and all, the dying person

gets Supreme Realisation. Such **apānavāyu** appears to be a description of **kuṇḍalinī**<sup>1</sup>. The **śakti** which is here said to be responsible for this realisation is obviously the **kuṇḍalinī śakti**.

**pūrṇagiri** पूर्णगिरि (YSU I 173, V 10), one of the four **pīthas** on the body. The **cakra** (literally wheel) with twelve spokes—**anāhata**—is said to be situated in the chest and is called the **pūrṇagripīṭha**. Probably these **pīthas** are the **sthānas** from where **prāṇa** can rise and where it can rest. **Prāṇa**<sup>1</sup> rising from the **kāmarūpīṭha** (between the sex organs and the anus) can rest at **pūrṇagiri** (in the chest), the **jālandhara** (in the throat) on the **uddīyānapīṭha** (in the head).

**pūrṇatva** पूर्णत्व (TBU I 42), perfection (realisation of **brahman**). By practising **brahmavṛtti** (= **dhyāna** of **brahman**) the **yogī**—realizes his true self (i.e. **brahman**) and this is perfection. **Brahmavṛtti** and **pūrṇatva** are equated when the **yogī** is advised to practise **pūrṇatva**.

**pūrṇimā** पूर्णिमा = **paurṇamāsī** पौर्णमासी (MBU II (I) 6; YKU III 1, 2), one of the three **dr̥ṣṭis** (gazes). When the **tāraḥkalakṣya** is seen with eyes wide open, this **dr̥ṣṭi** is called **pūrṇimā**. Practice of this is highly recommended. This gaze is adopted at the time of **mantrajapa** (reciting a sacred formula), obviously accompanied with **dhyāna**. It is the best of the three gazes and is highly praised by YKU.

**pūrva-1** पूर्व-१ = **pūrvatāraka** पूर्वतारक = **pūrvatārakayoga** पूर्वतारकयोग (ATU 8, 11). It is **samanaska** समनस्क **tārakayoga-anusandhāna** alone, the **uttaratārakayoga** being **amanaska** **tārakayoga—śāmbhavīmudrā**. The

light which the **yogī** sees in this **yoga** is not introspected as we understand by the word introspection. It is attention fixed on an **anusanddheya**. **Tārakayoga** begins when an **anusanddheya** is seen and attended to. The **yogī** knows it to be the light of the ultimate reality. But this knowledge of **brahman** is **manaska** मनस्क (mental). True realisation of **brahman** is **amanaska**. It consists in the **yogī** being merged in **brahman** during **uttaratārakayoga**.

**pūrva-2** पूर्व-२ (YS I 26), according to VB, they are **brahmā**, **viṣṇu** and **śiva**, who in their turn, draw inspiration from **īśvara**.

**pūrvajanma** पूर्वजन्म (VB II 9), previous birth. 'May I not cease to live', 'May I live on and on'. This craving is not to be raised in one who has no previous experience of death. This statement of VB approves of the concept of **pūrvajanma**. The impressions of **pūrvajanma** is responsible for **abhiniveśa** in present life.

**pūrvajātijñāna** पूर्वजातिज्ञान (YS, VB III 18), the knowledge of previous birth. It becomes manifest through **samīyama** on the latent impressions.

**pūrvārdha** पूर्वार्ध (ATU 8), **pūrva** = **purvatārakayoga**.

**pūrvotpanna** पूर्वोत्पन्न (SK 40), produced before. The **bhāvairadhivāsitaliṅga** भावैरधिवसितलिङ्ग (the transmigrating self) is supposed to have been produced before it assumes a living body of the **bhautikasarga**, (i.e. a **mātāpitṛ-javiśeṣa**).

**pūṣā-1** पूषा-१ (TSM 72; YSU V 22), one of the principal **nāḍīs**<sup>2</sup>. It emanates from the **hṛtsthāna** हृत्स्थान (region of the chest) and goes to the left ear. It may be the nerve which serves the left



ear. In some contexts the word **nāḍī** is used for the nerves of the autonomic system.

**pūṣā-2** पूषा-२ (VS II 31, 36, 39; BY IX 93), one of the fourteen **nāḍīs** situated at the backside of **piṅgalā** (right nostril) and it goes upto the eyes (cf. **kanda**).

**prthvī-1** पृथ्वी-१ (VB II 18, III 44, IV 14; VM III 44; TSM 2; G 69), one of the five **mahābhūtas** (elements), the **viśeṣa** of the **aviśeṣaguṇaparva** the **gandhatanmātrā**, which has the characteristics of all the other **tanmātrās**. Hence **prthvī** has the characteristics of all the other **mahābhūtas**, besides its own, viz. solidity.

The essential feature of the **tanmātrā** in **prthvī** seems to be its ability to stimulate the nose and bring about smelling which is the function of the **jaivatanmātrā** (see TSB 7) in the olfactory cells. **Prthvī** is the object of meditation in **pārthivīdhāraṇā** (of G). It is said to be yellow and four cornered and **vajra** वज्र (thunder bolt) is said to be its emblem.

**prthvī-2** पृथ्वी-२ (TSM 135, 142), part of the body from the knees to the feet. The whole body is divided into five parts which are given the same names as are given to the five **mahābhūtas**. The whole material creation evolves out of the **mahābhūtas**, according to TSM.

**prthvī-3** पृथ्वी-३ (VB III 45, IV 14), any solid substance. By a successful **saṁyama** on the material side of nature, the **yogī** acquires the ability to enter solid substances.

**prthvī-4** पृथ्वी-४ (VB III 32, IV 14), the planet earth. By a successful **saṁyama** on the internally aroused

visual sensation localised inside the head the **yogī** sees the beings moving about in the region between the earth and the sky.

**prthvī-5** पृथ्वी-५ (HP III 122), **āsana**.

**prthvījaya** पृथ्वीजय (VS IV 10), control over the earth element. By practising **dhāraṇā** (concentration) on this element along with its letter 'la' ल and the deity, '**brahmā**' for two hours and by taking air (**vāyu**) to the **prthvī sthāna** in one's own body, i.e. mentally imagining **vāyu** to be in that region, one attains victory over the earth element.

**prthvīsthāna** पृथ्वीस्थान (VS IV 6, 8-10), region of earth. From toes (feet) to knees is symbolically characterised as the region of earth.

**poṣaṇa** पोषण (TSM 86), nourishing of the body by providing food, etc. which is said to be the function of the **samānavāyu**. **Poṣaṇa** is obviously the same function as **saṁikaraṇa**.

**pauruṣeya** पौरुषेय (BY XII 10), made, related, written or constructed by man. **Bauddha**, **Lokāyatika** and **Kuhakas** hold that **Vedas** are written by men and therefore, they are **pauruṣeya**.

**prakāśa-1** प्रकाश-१ (YS III 21; VB I 27, IV 19), light. As a result of **saṁyama** on the seen form of his body no light is reflected by **yogī's** body. Hence nobody can see the **yogī**.

**prakāśa-2** प्रकाश-२ (YS II 18, 52, III 43), knowledge, consciousness, which is the function of the **sattvaguna**. As a result of practising **prāṇāyāma**<sup>2</sup> cognitive ability increases, thinking becomes clear, there is not much forgetfulness and not many illusions. According to VB, the **klesā avidyā** also becomes weak, as a result of

which the *yogī* sees the light which otherwise remains concealed. The same result is obtained by what VB calls **mahāvīdehadhāraṇā**.

**prakāśa-3** प्रकाश-३ (SSP I 26), illumination, manifestation. It has five qualities—(1) without any deviation; (2) without particulars; (3) *nirvikalpatva*—a kind of knowledge or **samādhi** which does not recognise the distinction between subject and object; (4) **śamatā**—equanimity or poise; and (5) rest.

**prakāśya** प्रकाश्य (SK 32), one of the three functions of the **karanas**<sup>2</sup>. **Prakāśya** being object of cognitive consciousness (that which is known—a **viśaya**<sup>4</sup>) that towards which the **manas**<sup>1</sup> (mind) or the **buddhīndriyas** (senses) are directed, literally that which is illumined by them. **Prakāśya** is the act of consciousness.

**prakṛti-1** प्रकृति-१ (VB III 48; SK 3, 11, 22, 37, 55, 61; BY IX 183), one of the two realities both of which are eternal and ultimate and exist in their own right—the other being **puruṣa**<sup>1</sup>. **Cittas**, the vegetable kingdom, and all material things are **prakṛtika**. Only **puruṣas**<sup>1</sup> are not.

This is **mūlaprakṛti**, which is only a potentiality of all kinds of change—the changing reality—and is generally known as **pradhāna**. It corresponds to *Patañjali's* **alīnga** stage of differentiation in **guṇas**<sup>1</sup> and is the primeval matter of which **mahat** is the first form. It is not itself the form of any other matter.

According to BY, contemplation of everything in **prakṛti**<sup>1</sup> and of **prakṛti** in **puruṣa**<sup>2</sup> is also **dhyāna**.

**prakṛti-2** प्रकृति-२ = **mahat** महत् (SK 56), **guṇas**<sup>1</sup> in action (cf. **prakṛti**<sup>1</sup> above).

The change that **mahat** displays is of an infinity of patterns. This is its *vibhūtvā* विभुत्व. Behind **prakṛti**<sup>2</sup> is **prakṛti**<sup>1</sup> which also, being its cause and essence is potentially **guṇātmaka** गुणात्मक (of the nature of **guṇas**).

**prakṛti-3** प्रकृति-३ = **pradhāna**<sup>2</sup> प्रधान = **linga**<sup>1</sup> (SK 62, 65), the **guṇātmaka** part of **puruṣa**<sup>2</sup>. **Puruṣa**<sup>1</sup> in **samīyoga** with **pradhāna**<sup>2</sup> is **puruṣa**<sup>2</sup>—the transmigrating soul—and every **linga** is necessarily in **samīyoga** with a **puruṣa**.

**prakṛti-4** प्रकृति-४ (YS, VB IV 3), a process of nature. Transmigration is according to *Patañjali*, a natural process. Every death occurs when the sum total of conditions adequate for it to be brought about, is complete. This means that the exact time of death and rebirth is not determined by one's merits and demerits, but by natural conditions. Virtue and vice only determine a pleasant or painful future existence (cf. YS II 1). cf. **prakṛtyā-pūra**.

**prakṛti-5** प्रकृति-५ (YCU 72), the **parāśakti**. **Sthūlaprakṛti** is only **parāśakti** in the form of **sthūlaśarīra** (body).

**prakṛti-6** प्रकृति-६ (BY II 81), nature of **omkāra**.

**prakṛti-7** प्रकृति-७ (BY XI 10), matter, primary cause of the universe. He who knows the modifications of **prakṛti** is known as wise in *Vedas*.

**prakṛti-8** प्रकृति-८ (SSP I 59), nature of individuals. It has five qualities (1) desire, (2) greediness, (3) covetousness, (4) expectation, and (5) falsehood.

**prakṛtipiṇḍa** प्रकृतिपिण्ड (SSP I 37), physical body composed of twenty-five elements of **prakṛti**. According



to SSP I 38 to 42, each gross element has five qualities and combining five qualities of each element, they become twenty-five. The physical body irrespective of men and women, are composed of these twenty-five qualities.

**prakṛtilaya** प्रकृतिलय (YS I 19; SK 45), merged in **prakṛti**<sup>3</sup> (nature). According to *Patañjali*, **prakṛtilayatva** is the state of **asamprajñāta** (yoga). It is said to be spontaneous in the case of beings known as **prakṛtilayas**, which only means that the **prakṛtilayas** exist in the state of **prakṛtilayatva**. By their very nature they are in the state of **asamprajñāta** (yoga).

**prakṛtilīna** प्रकृतिलीन (VB I 24), **prakṛtilaya**.

**prakṛtyaṣṭakarūpasthāna** प्रकृत्यष्टकरूपस्थान (YKU I 74), the **dhyānasthāna** at the top, i.e. the highest point, in the head (cf. **ākāśa**<sup>3</sup>). Why it is called by this name is not quite clear. In the *Gītā* the eightfold **prakṛti**<sup>2</sup> of the Supreme Being is said to consist of the five **mahābhūtas/tanmātrās** (elements) and the three **antahkaraṇas** (**manas**<sup>2</sup>, **buddhi**<sup>2</sup> and **ahankāra**). But SK speaks of seven **praktivikṛtayah** प्रकृतिविकृतयः. The eight-fold **prakṛti**<sup>2</sup> referred to here may be these seven plus the **pradhāna**. The meaning seems to be that **kuṇḍalinī** reaching the highest point in her rise towards a **yogī's** head, the **yogī** ceases to behave like a **viśeṣa** one, as he does not see the **guṇapariṇāma—viśeṣas**, including himself. He only sees the **tattvāntarapariṇāmas**.

**prakṛtyāpūra** प्रकृत्यापूर (YS IV 2), fulfilment of natural conditions for bringing about an effect. According to

*Patañjali*, natural conditions are responsible for death and a subsequent birth. But they do not determine the form which the next life will take. That is determined by the structure of the **citta**<sup>1</sup> at the time of death, i.e. the cumulative dispositions formed in this and the previous lives, as they stand at the time of death of his body.

**prakopa** प्रकोप (G 36), disorder. No nervous disorders arise in him who practises chin-lock (**jālandhara bandha**).

**prakṣāḷana** प्रक्षालन (GS I 23), the latter part of **bahiṣkṛtadhauti**. It consists in standing in water coming up to the navel, protruding the rectum by releasing control of it and washing it with hands so long as all the impurity is washed away and then withdrawing this.

**prakhyā** प्रख्या = **prakāśa** प्रकाश (VB I 2, II 15, III 35, IV 14), knowledge. The function of **sattvaguna** is knowledge or consciousness. Hence it may be said that there is more of **sattva**<sup>2</sup> in men and animals than in lifeless objects.

**pracārasamivedana** प्रचारसंवेदन (YS III 38), knowing the technique of moving the **prāṇa**<sup>1-2</sup> here and there in the body and of leaving the body at will. This latter skill, according to the commentators, is used for entering another man's body.

**pracitābha** प्रचिताम् (VB III 26), literally, rich in glory; one of the five classes of gods who are the denizens of *maharloka* महर्लोक. All these five classes of gods have control over the **mahābhūtas** and live in the state of **dhyāna** for 1000 **kalpas** कल्प (432,000 million years).

**pracchardana** प्रच्छर्दन (YS I 34), expelling—throwing out completely.

The practice of suspending respiration for a shorter or longer time after a complete exhalation helps concentration. This word is here used for exhalation.

**prajalpa** प्रजल्प (HP I 15), talking too much by which a *yogī's* *yoga* gets futile.

**prajāpati** प्रजापति (TSB 8), one of the twelve *devatās* who enter the twelve *nādis*<sup>2</sup> and preside over them.

**prajīva** प्रजीव (G 31), consciousness (= knowledge). When the *kuṇḍalinī* is aroused, *marut* (= combined *prāṇa* and *apāna*<sup>1</sup>) is propelled upwards voluntarily. It is said to acquire the characteristic of consciousness in the sense that it is consciously carried upwards.

**prajñā-1** प्रज्ञा-१ (YS I 48, 49; VB I 10, 43), plenary revelation. *Nirvicārāsamāpatti* reveals the truth. When a *citta*<sup>1</sup> (gets) merged in an object, the *citta*<sup>1</sup> in the form of the object is the *prajñā*, or *samādhiprajñā*. That is the *cittasvarūpa* at the moment.

**prajñā-2** प्रज्ञा-२ (YS I 49), knowledge (= cognitive consciousness). In this *sūtra* the word *prajñā* is used in both senses *prajñā*<sup>1</sup> and *prajñā*<sup>2</sup>. Knowledge gained by testimony and inference is also called *prajñā*.

**prajñā-3** प्रज्ञा-३ (VB I 48), belief. When the right belief is supported by testimony, inference, as well as by *samāpatti*, that is the superior *yoga*, according to *Vyāsa*.

**prajñā-4** प्रज्ञा-४ (YS II 27), realization. There are seven marginal realisations implied in *vivekakhyaṭi*. They are called its *prāntabhūmiprajñā*.

**prajñā-5** प्रज्ञा-५ (VBH I 20), discriminate discernment of the form of direct

perception of the essence of either *jīva* or *brahman*. This is one of the means for a *yogī* to attain the highest realisation.

**prajñājyoti** प्रज्ञाज्योति = *bhūtendriyajayī* भूतेन्द्रियजयी (VB III 51), a *yogī* at the third stage of progress in *yoga*. Such *yogīs* scrupulously guard what they have achieved and have the wherewithal to achieve that which is yet to be achieved. They obviously have control over *bhūtas* as well as *indriyas* (material as well as immaterial nature). VB considers them to be those who have mastered the third of the *sabī jasmādhis*, viz. *savicārāsamāpatti* (VB III 51).

**prajñāprasāda** प्रज्ञाप्रसाद (VB I 47), plenary inspiration. When by *nirvicārāsamāpatti*, a person is thoroughly inspired by the realization that he or she is *puruṣa*<sup>1</sup>, who is entirely different from the transmigrating self; then he or she being free from all miseries, sees all the others who are miserable, as if he or she has risen much above them.

**prajñāloka-1** प्रज्ञालोक-१ (VBh I 47), range of sight called *prajñā*. In the state of *nirvicārā*, the *yogī* is able to perceive directly all the stages of subtle object simultaneously. Therefore, it is described as special range of sight. *Vaiśāradya* and *prājña* are synonymous here.

**prajñāloka-2** प्रज्ञालोक-२ (YS, VB, VM III 5), light of insight. As a result of mastery over *samyama*, there arises the light of insight of *samādhi*.

**prajñāvivēka** प्रज्ञाविवेक (VB I 20), *samādhiprajñā*. cf. *samprajñāta*. *Samprajñāta* (*yoga*) is *samādhi* with a *prajñā*, which is some kind of consciousness different from our

ordinary consciousness; because the knowing *citta*<sup>2</sup> having merged in the content of his consciousness there remains no distinction between the knower, the known and the knowledge of the known by the knower.

**pranava-1** प्रणव-१ (YS I 27; GS VI 11; YTU 63-4; KU 3), name of *Īśvara*. Thinking of *Īśvara* while repeating this name to which active attention can easily be given—is an aid to adopting to introspective attitude and overcoming the obstacles in the path of *yoga*. According to GS, it is the sacred monosyllabic *mantra* which is, for the purposes of *sthūladhyāna*, to be visualised (as written) inside the *halakṣa* triangle in the ovary of the twelve petalled lotus, which in its turn, is to be imagined in the ovary of the *mahāpadma*.

After success in *prāṇāyāma*<sup>2</sup> is attained by a *yogī* he is advised by YTU to chant the sacred syllable prolonged as much as possible. This is supposed to eradicate the effects of the evil deeds of the past and to remove all the obstacles in the path of *yoga*<sup>4</sup>. As success in *yoga*<sup>4</sup> begins to dawn the *yogī* is said to be in the *ārambhāvasthā* of *yoga*<sup>2</sup>. The three *lokas*, the three *Vedas*, the three *sandhyās*, the three *svaras*, the three *agnis* and the three *guṇas* are all supposed by this *Upaniṣad* to be in the three letters of this *mantra*<sup>1</sup>. The person who understands these three and the half-letter at the end of the *mantra* (the nasal sound) is himself the all embracing ultimate Reality. The *akāra* (*a*) of *aum* moves the *hrtpadma*, *ukāra* (*u*) opens it up, and the *makāra* (*m*) brings the *nāda* (centrally aroused sensation of sound).

The last half-syllable (*ardhamātrā*) अर्धमात्रा is said to be *nīścala* (unmoving). Perhaps the idea is that in the end there are no vibrations of the vocal organs. One mental recitation counts as one *mātrā* for the purposes of *prāṇāyāma*<sup>2</sup>.

By YSH *om* is mentioned as one of the *padasṭha* पदस्य *dhyeyas* and is described as situated in front of the nose along with the *śūnya* and *anāhata*. The fruit of contemplation on all these is *nirmala jñāna* (pure knowledge).

**pranava-2** प्रणव-२ (DBU 14, 17), the Supreme Being (*ātmā*<sup>2</sup>). The light which the *yogī*'s mind sees between the eyebrows for the purpose of *tejoḍhyāna* is here described as *ātmā*<sup>2</sup> in the form of light (= *tejomayabrahma* तेजोमयब्रह्म).

**pranava-3** प्रणव-३ (VBh I 28), *aum*. VBh quotes *Garuḍa Purāṇa* while explaining its meaning. The three syllables of *pranava* represent the manifest (*vyakta*), unmanifest (*avyakta*) and the *puruṣa*. One who realises this meaning of *pranava*, acquires one-pointedness of mind.

**pranavātmaka** (prāṇāyāma) प्रणवात्मक (प्रणायाम) (VS III 1), having *pranava* as an essential component. VS while describing *prāṇāyāma* exclusively connects it with *pranava*. The three phases of *prāṇāyāma*, namely—*pūraka*, *kumbhaka* and *recaka* are represented by the three letters of *pranava*, A, U, and M, respectively.

**pranāmitva** प्रणामित्व (VB IV 14), causing pressure. Air causes pressure on the skin and the atmosphere on the internal organs. Hence air is called *pranāmī* प्रणामी by VB in III 44.

**pranidhāna** प्रणिधान (VB I 29; VBh I 23,



28), devotion. It is a special kind of abstract thought which ultimately leads to **asamprajñāta samādhi**. According to VBh, meditation on **brahma** along with the recitation of **pranava** (om) is **pranidhāna**.

**pratanu** प्रतनु (VBh II 2), weakening, reducing the quality of. The **yoga** in the form of action attenuates afflictions (**kleśas**) by which the subliminal impressions are not able to rise again during the state of **jīvanmukti**.

**pratipakṣabhāvana** प्रतिपक्षभावन (YS II 33, 34), reminding oneself of the other side of the picture in the context of the danger of yielding to temptation of **himśā** etc.

**pratipat** प्रतिपत् (YKU III 1, 2; MBU II (1) 6), one of the three kinds of gazes adopted at the time of **abhyāsa** (**dhyāna** and **japa**). It consists in keeping the eyes half open.

MBU calls it one of the three **dr̥ṣṭis**<sup>1</sup> (gazes). When the **tārakalakṣya** is seen with eyes half-closed, the **dr̥ṣṭi**<sup>1</sup> is called **pratipat**.

**Pratipat** is the first day of the each lunar fortnight of the month.

**pratipatti** प्रतिपत्ति (YS, VB, III 53), distinctive knowledge or knowledge born of discrimination which is free from doubt.

**pratiprasava-1** प्रतिप्रसव-१ (YS II 10, IV 34; VM IV 34), a **citta**<sup>1</sup> reverting to the **ālīṅga** (perfectly undifferentiated) state, which is the prime matter, by losing its identity as well as its characteristic of being predominantly **sāttvika** and shedding all its practical as well as scientifically real forms. A **citta** as an individual vanishes in **asmitā**. **Asmitā** vanishes in **lingamātra** and when this disappears nothing but **ālīṅga** remains.

This is **pratiprasava**.

**pratiprasava-2** प्रतिप्रसव-२ (VBh II 10, III 50, IV 34), involution. It is opposed to **prasava** (evolution, generation, or birth). This is the highest state wherein the elements of **prakṛti** return to their own cause leading to the isolation of the **draṣṭā**.

**pratibhā** प्रतिभा (VB III 54), plenary inspiration. When by being fully successful in **saṁyama** a **yogī** gets perfectly inspired he can hear, feel, and smell what people cannot do through their sense organs. In other words, he becomes omniscient in the matter of perceptions.

**pratisamivedana** प्रतिसंवेदन (VB IV 19), introspection; **puruṣa**<sup>1</sup> is the introspector (**pratisamivedī** प्रतिसंवेदी) of mental processes. **Citta**<sup>2</sup> (mind) cannot introspect its own processes.

It can only introspect the psychological objects of those processes. Though introspection is not quite the correct word for the **puruṣas**<sup>1</sup> apprehension of the processes of its **citta**<sup>2</sup>, it is better than seeing.

**pratisarga** प्रतिसर्ग (VB III 51), **pratiprasava**, which consists in the reverse evolution of the transmigrating soul into indeterminate primeval nature.

**pratyakcetanā-1** प्रत्यक्चेतन-१ (VM I 29), **avidyāvān** अविद्यावान् **puruṣa**<sup>2</sup>.

**pratyakcetanā-2** प्रत्यक्चेतन-२ (VM II 24), **puruṣa**<sup>1</sup>. cf. **pratyakcetanā**.

**pratyakcetanā** प्रत्यक्चेतना (YS I 29), the introspective attitude which a devotee of God acquires. He begins to wonder how he got into this mess and is keen to get out of it. **Pratyakcetanā-dhigama** is the adoption of this attitude.

**pratyakcetanādhigama** प्रत्यक्चेतनाधिगम (VB I 29), a different interpretation of the term **pratyakcetanādhigama** used in YS I 29. *Īyāsa* and other commentators think that the *yogī* who recites the **mantra**<sup>3</sup> **om** gets the knowledge of **puruṣa**<sup>1</sup> by analogy. But a more consistent interpretation of this *sūtra* seems to be that, as a result of devotion to **īśvara** and recitation of the **mantra**<sup>3</sup>, the **om**, *yogī* develops the introspective attitude.

Knowledge of **puruṣa**<sup>1</sup>, according to *Patañjali*, does not seem to be so easy to acquire.

The compound can thus be resolved in two different ways. These commentators resolve it as **pratyakcetanā**<sup>1</sup> + **adhigama**. The more correct way, however, is to understand it as **pratyakcetanā** + **adhigama**.

**pratyaktva** प्रत्यक्त्व (TBU I 38), being inside, here **brahman** who resides within everybody in the form of **caitanya** (a conscious being).

*Vṛttivismaraṇa* वृत्तिविस्मरण (stopping of **cittavṛttis**) is to be practised until **brahman** is seen by the *yogī* spontaneously and instantaneously. **Samādhi** itself is not the goal. Realisation of **brahman** should be aimed at.

**pratyakṣa-1** प्रत्यक्ष-१ (YS, VB I 7), sense-perception—one of the three ways of obtaining dependable knowledge.

**pratyakṣa-2** प्रत्यक्ष-२ (VB I 32), direct experience. In this sense there can be *yogaja* (योगज) **pratyakṣa** also, which is not a **cittavṛtti**.

**pratyakṣa-3** प्रत्यक्ष-३ (GS I 9, 11), one of the seven **sādhanaś** (practices) of **ghatasthayoga** (**haṭhayoga**). It is achieved by the practice of **dhyāna**. It helps in knowing the **ātmā**, not

merely by reasoning, nor by sense-perception, but by means of a still more direct apprehension. It can be said to be a mystic knowledge in so far as only the person who has it knows what it is. According to *Gorakṣa*, **ātmajñāna** (knowledge of the **ātmā**) is **ātmasaṁsthiti** आत्मसंस्थिति (identity with **ātmā**), which is the ultimate object of **yoga** and which is **mukti** (liberation) itself.

According to *Gheraṇḍa*, though **ātmapratyakṣa** is obtained by **samādhi**, it may be that the **ātmapratyakṣa** of *Gheraṇḍa* is not exactly the same as **tattvasaṁsthiti** तत्त्वसंस्थिति (abiding in state of realisation) of *Gorakṣa*.

**pratyakṣakaraṇapañcaka** प्रत्यक्षकरणपंचक (SSP I 61), five instruments of perception. These are action, desire, moon, sun and fire.

**pratyakṣayajana** प्रत्यक्षयजन (BVU 53, 57), a kind of **yoga**<sup>3</sup> in which the *yogī* sees clearly in his own body the **niṣkala** (undifferentiated) **hamśa** (**brahman**). First the *yogī* practises **prāṇāyāma**<sup>2</sup> with **recaka** (expiration), **pūraka** (inspiration) and **kumbhaka** (suspension of breathing) for three hours everyday. Then he performs **namaskārayoga** and **jñānamudrā**, which is not just a posture of the body but essentially a state of the mind. In BVU 64 the verb **prakalpayet** प्रकल्पयेत् (do with the mind) is used instead of **dhārayet** धारयेत् (adopt) and in 66 **paramahamśa** is described as **jñānamudrātmārūpaka** (of the nature of **jñāna**). If **pratyakṣayajana** is successful, the *yogī* sees in his own body the **niṣkalabindu** i.e. the **brahman**. **Pratyakṣayajana** is thus a kind of **dhyānayoga**.

**pratyagātma** प्रत्यगात्मा (PBU (U) 16), individual soul. This is isolated state of *jīva* but affected by *māyā*.

**pratyaya-1** प्रत्यय-१ (YS I 18, III 2, 12, 17, 19), content of a *citta* or of *samāpatti*.

**pratyaya-2** प्रत्यय-२ (YS I 19), implication, *asamprajñāta nirodha* is implied in the very mode of existence of *prakṛtilaya*. It is *bhavapratyaya* for him.

**pratyaya-3** प्रत्यय-३ (YS II 20), *cittavṛtti*.

Although *puruṣa*<sup>1</sup> is not *prākṛta* प्राकृत (a natural phenomenon), He introspects the processes and contents of consciousness as well as the *vṛtti*-less *citta*, which are all natural phenomena.

**pratyaya-4** प्रत्यय-४ (YS III 35, IV 27), belief. It is not just a passing mental process, but a part and parcel of the structure of mind, and is abiding. It is the knowledge on the basis of which we are justified in acting as we are morally certain about it.

**pratyaya-5** प्रत्यय-५ (SK 46), experiences.

An infinite variety of experiences is made available by *buddhi* to *puruṣa*<sup>2</sup>. These are placed by *Īśvarakṛṣṇa* in four broad divisions—*viparyaya*, *aśakti*, *tuṣṭi* and *siddhi*—which are subdivided to form as many as fifty kinds of experiences. And there are innumerable varieties of each kind of experience. All this diversity is caused by the three *guṇas* mixing in different proportions. Although experience is a predominantly *sāttvika* affair, *rajas* and *tamas* also play their part in it and the three together produce a variety of *sāttvika* phenomena, which can themselves be arranged in a *sāttvika-tāmasa* scale. These experiences are marks of success and failure in the

long course of progress towards the attainment of *kevalajñāna*. They constitute what *Īśvarakṛṣṇa* calls the *pratyayasarga*.

**pratyaya-6** प्रत्यय-६ (VM I 10, 18), cause.

*Asamprajñāta* (yoga) is (YS I 18) said to be preceded by the practice of the cause of *vṛtti*-lessness (a state in which there are no mental processes) and *nidrā* (YS I 10) to be the cause of the absence of *jāgrat*, *svapna* and *suṣupti*.

**pratyaya-7** प्रत्यय-७ (YS I 10; VB II 23),

that which they call so and so, that which is believed to be so and so. *Nidrā* is the *vṛtti* of which the content is that which they call *abhāva*<sup>3</sup>. Similarly, one can have no idea of *drśya*<sup>3</sup> or the *draṣṭā* alone without thinking of that which is known as the other. *Draṣṭā* and *drśya*<sup>3</sup> are relative terms. This is what *Vyāsa* means.

**pratyayakāraṇa** प्रत्ययकारण (VB II 28),

when the knowledge about the unseen object comes through seen object it is called *pratyayakāraṇa*, for example the knowledge of fire due to smoke seen.

**pratyayātmaka** प्रत्ययात्मक (VB III 15),

having the nature of cognition. The perceived mind (*paridrṣṭacitta*) has the nature of cognition as opposed to unperceived mind *aparidrṣṭacitta* having the nature of the latent impressions of the objects only (cf. *vastumātrātmaka*).

**pratyayānupaśya** प्रत्ययानुपश्य (YS, VBh II

20), witness for the modifications of mind. A contradictory quality of *draṣṭā*, who even being pure witness for the modifications of mind, i.e., he is aware of the modification which pertains to the mind and being aware of that modification, he appears to be



similar to that though he is dissimilar to it.

**pratyavāya** प्रत्यवाय (BG II 40; BY XI 2), harm, chances of incurring sin owing to the defects in the utterance of **mantras**. If in the performances of the rituals prescribed by the *Vedas* there be such defects then these observances, instead of producing the desired fruit, result in harm to the performer. BY declares that while following yogic path, there is no chance of incurring sin since obstacles, defects, etc. cannot exist on account of everything being done in accordance with **yoga**.

**pratyāharaṇa** प्रत्याहरण (G 55), drawing. The centre in the navel draws towards itself the stream of nectar flowing from the centre at the base of the palate. The former is called *bhāskara* भास्कर (the sun), and the latter *candra*, (the moon).

**pratyāhāra-1** प्रत्याहार-१ (YS II 29, 54-55; MBU I (I) 7), withdrawal from the objects of feeling and desire. In the absence of **cittavrttis** (cognitive mental processes), there remains only the **svarūpa** of **citta** with **pratyāhāra** of **indriyas** (the affective—conative aspects of **citta**) which withdraw from their respective objects as if it were in imitation of **cittasvarūpa**. What **nirodha** is for **vrttis**<sup>1</sup> of **citta**<sup>2</sup>, **pratyāhāra** is for its **indriya**'s. **Pratyāhāra** is one of the eight components of **yoga**<sup>1</sup> and is comparatively a **bahirāṅga** (external member) as it has to do with the objects existing in the world outside. *Indriyārthebhyah manonirodhanam* इन्द्रियार्थेभ्यः मनोनिरोधनम् (withdrawal of mental processes from the **indriyas**) of MBU is the same as *svaviśayāsamprayoga*

स्वविषयसम्प्रयोग of the **indriyas**<sup>1</sup> for YS. It is **pratyāhāra**.

**pratyāhāra-2** प्रत्याहार-२ (BY VIII 1, 32, 50-2, IX 35, XII 46), *Yājñavalkya* has used this word in a very wide sense. It includes **pratyāhāra**<sup>1</sup>. But in addition to that the term also covers control of **prāṇa**<sup>2</sup>, of which the sphere of action is the whole body, **cittavrttinirodha**, control of **manas**, **buddhi** and **ahankāra** and repeated attempt of **vairāja**.

**pratyāhāra-3** प्रत्याहार-३ (GS IV 1-7), literally means drawing back. It is psychological process to restrain the mind from various objects. Mind usually goes out to the five kinds of objects (hearing, touching, sight, tasting, and smelling) through the channel of five sense organs (i.e., ear, touch, eye, tongue, and nose) respectively. Accordingly the **pratyāhāra** is five-fold. It destroys the enemies like desire and passion etc.

**pratyāhāra-4** प्रत्याहार-४ (VS III 57, 61), one of the eight-fold **yoga** enumerated by *Vasiṣṭha*. **Pratyāhāra** usually means withdrawal of sense organs but *Vasiṣṭha* describes three other different ways to practise it besides the traditional method; (1) visualising every object to be **Ātman** within oneself, (2) performance of **nityakarmas** mentally without any external means, and (3) holding the **vāyu** successively at the eighteen vital points.

**pratyāhāra-5** प्रत्याहार-५ (G 54-55), according to *Gorakṣa*, **pratyāhāra** is achieved through **viparītakaraṇī mudrā**. It consists in upholding the nectar oozing from the moon and not allowing it to go down to be consumed by the sun in the navel region. This description of **pratyāhāra** is

somewhat unique and not available in any other yogic texts.

**pratyāhāra-6** प्रत्याहार-६ (SSP II 36), control of mind, intellect, ego and *citta*—the four internal organs—is called **pratyāhāra**, because these four internal organs are responsible for giving consciousness to the sense organs.

**pratyupabhoga** प्रत्युपभोग (SK 37), **bhoga** which is in fact the experience of men and animals but is introspected by **puruṣa**<sup>1</sup>. **Puruṣa**<sup>1</sup> is, therefore, said to see the **bhoga** and **apavarga** of his *citta* (cf. YS II 18). This is his **pratyupabhoga**. **Puruṣa**<sup>1</sup> does not really enjoy or reject or suffer according to *Patañjali*.

*Īśvara* **akṛṣṇa**, however, believes that **puruṣa** suffers the miseries of old age and the agony of death. He would therefore, enjoy the pleasures also. All this would be his **pratyupabhoga** arranged for him by **buddhi**.

**prathamāṅga** प्रथमांश (HP I 17), first component, here, the **āsanas**. *Svātmārāma* mentions four components of **hathayoga** such as **āsana**, **kumbhaka**, **mudrā**, and **nadānu-sandhāna**. These are gradual steps in the practice of **hathayoga**. *Svātmārāma*, however, does not include **yama** and **niyama** as the components of **yoga**. At one place, he says that **mitāhāra** is best among the **yamas** and **ahimsā** is best among the **niyamas** which shows that he was familiar with these terms and their importance in the practice of **yoga**. Yet, he does not take them as essential components of his **hathayoga**.

**pradīpa** प्रदीप (SK 13, 36), light. Two different things are compared to light in these two *kārikās*. The comparison of **indriyas** to light in 36 can be easily

understood. In SK 13, however, **gunavṛtti** is compared to light. *Sāṅkhyataruvasanta* सांख्यतारुवसन्त quotes *mūlatantra* मूलतन्त्र where **vṛtti** is described

as *bhāgagunābhhyarthāntaravṛtti* भागगुणाम्यर्थान्तरवृत्ति. This affords a clue to the meaning of this simile. **Gunavṛtti** is an *arthāntara* अर्थान्तर **vṛtti** (a new thing arising out of a mixture of its components e.g., water from a chemical composition of hydrogen and oxygen), just as light is. The meaning may be that the composition of the three **guṇas** gives rise to innumerable new phenomena just as a chemical composition of many things produces light. The three **guṇas** having different characteristics combine to produce individual living and non-living beings.

**pradhāna-1** प्रधान-१ (SK 11, 37; BY III 25, IX 184), **prakṛti**<sup>1</sup>.

**pradhāna-2** प्रधान-२ (SK 21, 57, 68), **prakṛti** = **linga**<sup>1</sup>.

**pradhānajaya** प्रधानजय (YS III 48), conquest of the primordial material cause. VB explains it as mastery over all evolving causes (**prakṛti**) and evolved effects (**vikāra**).

**prabodha** प्रबोध (SSP I 24), awareness or awakening. It has five qualities: (1) *udaya*,—rising, prosperity, (2) *ullāsa*—splendour, (3) *avabhāsa*—manifestation, (4) *vikāśa*—development, and (5) *prabhā*—lustre.

**prabhāva** प्रभाव (G 82), brilliance, like that of lightening, appears in the **hrtpadma** (the centre in the chest) when it is pierced by **prāṇāyāma**<sup>2</sup>, i.e. as the result of a successful practice of **prāṇāyāma**<sup>2</sup>.

**prabhu** प्रभु (YS IV 18), the lord, i.e. **puruṣa**. **Puruṣa** is unchangeable; yet the state of *citta* or object cognised by



**citta** is always known to him, and therefore **puruṣa** is **prabhu**.

**prabhudeva** प्रभुदेव (HP I 8), name of one of the great **siddhas** of **hathayoga**.

**prabhūta** प्रभूत (SK 39), material objects from the microscopically small particles of matter to the biggest masses like the earth. The **bhūtas** are ordinarily supposed to be the **śānta**, **ghora** and **mūḍha viśeṣas**. But according to *Īśvarakṛṣṇa*, the **śānta**, **ghora** and **mūḍha viśeṣas** are the **sūkṣmas**, **mātāpitrjas** and **prabhūtas**, in which predominate **sattva**, **rajas** and **tamas** respectively. These are the various kinds of forms which the **bhūtas** take.

**pramattatā** प्रमत्तता (YKU I 59), **pramāda**.

**pramā** प्रमा (VM I 17), valid knowledge.

**Pramā** is true knowledge of an object not cognised earlier.

**pramāṇa-1** प्रमाण-१ (SK 4; YS I 6, 7), source of belief. We believe what we perceive, or infer, or learn from reliable testimony. Hence perception, inference and testimony are called **pramāṇas**. We act according to our beliefs, though they sometimes prove to be wrong. Knowledge gained by the **pramāṇas** is not necessarily correct knowledge. But for those who are not **yogīs** these are the only methods of gaining correct knowledge hence this class of **cittavṛttis**. If knowledge gained by one **pramāṇa** contradicts that gained from another **pramāṇa**, only one of them can be correct. It is only when the knowledge acquired through different **pramāṇas** forms a consistent systematic whole that it is believed to be correct knowledge.

**pramāṇa-2** प्रमाण-२ (BG III 21, XVI 24), authentic source of knowledge,

authority. Path shown by a superior person becomes authority for an ordinary person. But the scriptures are authority in themselves.

**pramāda** प्रमाद (YS, VB, VBh I 30), negligence, one of the nine **antarāyas**. *Vyāsa* understands it as the lack of dedicated practice of the means to concentration. VBh understands **pramāda** as the lack of enthusiasm in the practice of **yoga** due to phlegm and **tamas**. Phlegm leads to the heaviness of the body and **tamas** is heaviness of the mind and therefore lack of activity.

**pramādi** प्रमादी (HP V 1), erroneous practitioner. According to *Svātmārāma*, one who practises **yoga** erroneously, especially **prāṇāyāma**, suffers from diseases of **vāta**, **pitta** and **kapha**.

**prameya** प्रमेय (SK 4), dependable knowledge. The process of having such knowledge is **pramāṇa**. The knowledge which is so acquired is **prameya**. It would not be wrong to say, therefore, that **prameya** is knowledge or belief. One believes that which one perceives, or infers from what one has perceived or hears from a reliable person, or reads in an authentic book so long as it is not contradicted to knowledge from another **pramāṇa**.

**prayatna** प्रयत्न (YS II 47), effort. *Prayatnaśaithilya* प्रयत्नशैथिल्य is, therefore, minimizing of effort of every kind. According to the old Sanskrit terminology, even the reflexes which are responsible for maintaining life come under **prayatna**. *Yogīs* practise **āsana**<sup>1</sup> so that they might get accustomed to remain effortless in this sense for sometime.

**prayāga** प्रयाग (DU IV 49), name of a holy place situated in the region of the heart.

**prayāsa** प्रयास (HP I 15), exertion. Yogic practices get futile by over effort leading to exertion. Therefore these practices should be done without any undue exertion. This is supported by the concept of *Prayat-naśaithilya* in YS II 47. **Prayāsa** is one of the six disturbing factors. The other five factors are **niyamāgraha**, **janasāṅga**, **atyāhāra**, **prajalpa** and **laulya**.

**pralaya-1** प्रलय-१ (SK 69), disappearance.

The **pralaya** of all kinds of *viśeṣā-viśeṣabhūtas* विशेषविशेषभूत including **sūkṣma**, **mātāpitṛja** and **prabhūta viśeṣa** is one of the three topics discussed in the *puruṣārthajñāna* पुरुषार्थज्ञान propounded by *Kapila*, which is contained in the *Kārikās*. *Bhūtāni* भूतानि in this context include **mahat** and all the forms which it takes. **Pralaya** is their disappearance.

**pralaya-2** प्रलय-२ (BG XIV 14-15), dissolution, death. Death during domination of **sattva** leads to the highest world; during **rajas** one is born again to perform the action and during **tamas**, one is born in lower species.

**pravṛttamātrajyoti** प्रवृत्तमात्रज्योति = **prathamakalpika** प्रथमकल्पिक (VB III 51), a **yogī** at the first stage of success in **yoga**. **Jyoti** here may mean the **jyoti** of the **jyotiṣmatipravṛtti** (centrally aroused visual sensation) or it may mean intuitive knowledge gained by **sāniyama**, as VM and VB think. According to the latter meaning, though a **yogī** at this first stage of development is unable to know the whole truth intuitively, he can know some objects as yet unknown by

performing **sāniyama** on them.

**pravṛtti-1** प्रवृत्ति-१ (YS I 35, III 25), vivid sensation not caused by any external stimulation. It may be a cortical sensation caused by a direct stimulation of a cerebral centre. A **pravṛtti** facilitates **dhāraṇā** (concentration).

**pravṛtti-2** प्रवृत्ति-२ (YS IV 5; VB II 23), urge, dispositions to action. While **asmitāmātra** (YS IV 4) is one, the **cittas**<sup>1</sup> are many, the individual difference among the **cittas** being of different disposition to action in them. The material of which **cittas**<sup>1</sup> are made, comes from **asmitāmātra**.

According to SK, there is an inner urge in every **puruṣa**<sup>2</sup> to do this and that which ultimately proves to be in his interest. Reference is to the search for the surest means of getting rid of pain. That 'means' is *kevalajñāna*, which brings **kaivalya**. *Īśvarakṛṣṇa* attributes this urge to **pradhāna**. The meaning is that it is by virtue of this component that a **puruṣa**<sup>2</sup> is equipped with this urge. The presence of this urge in every **puruṣa** is also an argument given by *Īśvarakṛṣṇa* in support of the thesis that there are individual **puruṣas**.

**pravṛtti-3** प्रवृत्ति-३ (SK 12; VB I 2, II 15, IV 3), activity. It is one of the three functions of the **guṇas**<sup>1</sup> the other two being knowing and retrading activity. Obviously it is the function of **rajas**<sup>1</sup>, while **prakāśa** is that of **sattva**<sup>2</sup> and **niyamana**, that of **tamas**<sup>2</sup>. **Rajas**<sup>1</sup>, therefore, is that which moves. It may well be called energy or source of energy.

**Sattva** and **tamas** are also movements. But **sattva**-dominant movements are too fast and **tamas**-dominant ones too slow to be noticed,



the **rajas** movements are of intermediate frequencies. They can be called apparent movements.

**pravṛtti-4** प्रवृत्ति-४ (SK 15), actual existence, happening, appearing. The innumerable particular existents would not be there if there was nothing corresponding to them as their potentiality—**śakti**—which becomes actual. This is advanced by *Īśvara-kṛṣṇa* as one of the proofs of the reality of **prakṛti**, which is the potentiality of everything that actually exists.

**pravṛtti-5** प्रवृत्ति-५ (BY XI 39, 46), attached duty, one of the two-fold Vedic duties. To perform the daily duties according to the rules of one's *āśrama* and looking after the family members (wife, sons) is called **pravṛtta karma**. One who performs these duties, attains celestial world.

**praśānta** प्रशान्त (ANU 14), a person, presumably a *yogī*, who does not perceive (by seeing, hearing, or touching), the objects around him. Obviously smelling and tasting are not excluded. **Praśānti** प्रशान्ति (profound peace) is not mentioned as a *yogāṅga*, or a part of *yogāṅga*; but the description of a **praśānta** person follows that of **kumbhaka**<sup>1</sup>, which shows that **praśānti** follows upon a successful practice of **kumbhaka**<sup>1</sup>.

**praśvāsa** प्रश्वास (YS II 49), exhalation. But inhalation (*śvāsa*) and exhalation (**praśvāsa**) are stopped in the state of **prāṇāyāma**<sup>2</sup> as *Patañjali* defines it.

**praśankhyāna** प्रसंख्यान (YS IV 29), realization that every thing **prākṛtika** is other than **puruṣa** and that even the **citta**<sup>2</sup>, which realizes the truth is not the real self. Even after such realization there is the possibility of a relapse. Only when realization

is free from all set-backs there is, in *Patañjali*'s words, **sarvathā** (for all the time) **vivekakhyāti**, by virtue of which the *yogī* is in the state which *Patañjali* calls **dharmameghasamādhi**.

**prasava** प्रसव (SK II, 65), assuming forms.

**Vyakta** (manifest nature) and for that matter **avyakta** (the unmanifest) also assumes various forms. All the **vyaktas** are forms of **avyakta**<sup>2</sup>, yet they are not called **avyakta**<sup>2</sup> which in itself has no form. **Avyakta**<sup>2</sup> is called *prasavadharmī* प्रसवधर्मी because, although it is formless as **avyakta**<sup>2</sup> or **pradhāna**, it can assume forms. When it does so it becomes **vyakta**.

**prasādana** प्रसादन (YS, VM I 33), purification. VM considers the opposites of **maitrī** (friendship), **karuṇā** (sympathy), **muditā** (happiness) and **upekṣā** (indifference) which bring about **cittaprasādana** to be impurities. Hence the practice of these virtues is purifying. Perhaps a more appropriate meaning of **cittaprasādana** in this context would be serenity of mind.

**prasiddhi** प्रसिद्धि (SK 6), dependable knowledge. Mostly knowledge is gained by sense-perception; the knowledge of imperceptible objects is gained by inference. That which is neither perceived nor inferred, is believed on the strength of testimony.

**prasupta** प्रसुप्त (YS II 4; VM II 10), dormant. *Prasupti* प्रसुप्ति is the third stage of inactivity of the **kleśas**. This is the condition of one's **kleśa** in the state of **dharmameghasamādhi**<sup>1</sup>. The **kleśas** are then perfectly sterile even before **pratiprasava** (dissolution of the **citta**<sup>1</sup> in which they inhere),

though they disappear only with **pratiprasava** (cf. YS II 10). The **kleśas** remain in the **citta**<sup>1</sup> so long as it is not dis-integrated. But in the state of **dharmameghasamādhī**<sup>1</sup>, before actual dissolution, they remain perfectly inactive, as if they were not there at all. This is what *Vyāsa* means by *dagdhabījakaḥ* (like fry-seed).

**prasvedajanana** प्रस्वेदजनन (TSM 104), generating perspiration. The initial state of **prāṇāyāma** causes perspiration.

**prahara** प्रहर (HP III 108), three hours, therefore, *praharārdha* means ninety minutes.

**prākāmya** प्राकाम्य (VB III 45), getting whatever one desires, one of the well-known eight **siddhis**<sup>3</sup>. It is attained by performing **samīyama** on the material aspect of **prakṛti** (nature) at different levels of differentiation.

**prākṛta** प्राकृत (BY IX 72), natural. Immortality is defined as **prākṛta**.

**prākṛtika** प्राकृतिक (SK 43), natural, innate, unlearned. Some **bhavas** are acquired, some are natural and some such that though they are acquired with difficulty by ordinary persons, they are fully developed without any effort on their part in the minds of people of extraordinary ability like *Kapila*. This is *Īśvarakṛṣṇa*'s theory.

**prākṛtikabandha** प्राकृतिकबन्ध (VBh I 24), **prākṛtika** bondage. One of the three bondages recognised by **sāṅkhyas**. The bondage of **prakṛtilayas** is called **prākṛtika bandha**. Here remains the sense of 'I' in the eight **prakṛtis** i.e., **mahat**, **ahanikāra**, **manas**, and the five **tanmātrās**. Other two **bandhas** are **vaikārika bandha** and **dakṣiṇā bandha**.

**prājāpatya** प्राजापत्य (VB III 26),

*maharloka* महलोक. It is one of the regions in space—the fourth world. As VB explains YS III 26, by **samīyama** on the sun the **yogī** gets an intuitive knowledge of all the worlds in space i.e. the entire universe.

**prājña-1** प्राज्ञ-१ (YKU III 21; YCU 2), one of the three **puruṣas**<sup>3</sup> (cf. **taijas**). For YCU it is one of the four **puruṣas**<sup>1</sup> (introspectors of the experiences of the various states in which human beings live). **Prājña** is the experiencer of the **ānanda** (bliss) of **suṣupti** (dreamless sleeps). The enjoyer of the waking, dreaming, sleeping without dreaming and the state beyond that is in fact the **ātmā**<sup>2</sup> (the Supreme Reality in us). It is given various aspects and is said to be this **puruṣa**<sup>3</sup> or that. The **ātmā**<sup>2</sup> is **viśva**. It is **taijas**. It is **prājña**. It is **para**.

**prājña-2** प्राज्ञ-२ (BY II 91, 92), **onikāra**, being one, is divided into three stages. When it is situated in the space of heart, it is called **prājña**. It is also known as **ānandabhuk**. The other two stages are **sthūla** and **prakṛtibhuk**.

**prāṇa-1** प्राण-१ (G 24-9, 38, 42; BY II 22, IX 33), respiration—one of the five principal **vāyus** (the other four being **apāna**, **samāna**, **udāna** and **vyāna**), the autonomic reflex functions. *Īśvarakṛṣṇa* tells us that the five **vāyus** are **sāmānyakaraṇavṛttis**, i.e. they are the combined function of all the thirteen **karana**s (*Kārikā* 29). They are thus the functions of the **jīva**<sup>1</sup> (living being) and no wonder *Vyāsa* gives the name *jīvana* to them. He calls them *samastendriyavṛtti* समस्तेंद्रियवृत्ति (VB III 39). There is no doubt that the general business of life

is promoted by means of these autonomic functions. Therefore, VB differentiates the five *vāyus* with reference to the different spheres of these autonomic functions namely:

- 1) **udāna** from the nose-mouth region to the head;
- 2) **prāṇa** from the chest to the nose-mouth region;
- 3) **samāna** from the chest to the abdomen;
- 4) **apāna** from the abdominal region to the soles of the feet; and
- 5) **vyāna** the whole body.

Thus according to *Vyāsa*, the sphere of action of the **prāṇavāyu** extends from the mouth and the nose to the chest, where the lungs are situated. According to BY **prāṇa**<sup>1</sup> eats up the body i.e. constant respiration exhausts the life force and the body ceases to live as a necessary consequence.

**prāṇa-2** प्राण-२ (HP I 48; SK 29; VB III 39; BY II 140, III 30, IX 131, 132), all the autonomic reflexes which preserve life. When they cease to function, life ceases. Hence **prāṇa** is life.

According to BY, if one dies while reciting the **vyāhrtis**, then he or she ceases to exist as an individual—either **vyakta** or **avyakta**. He or she then loses himself or herself in **puruṣas**<sup>3</sup> (**brahman**).

**prāṇa-3** प्राण-३ (G 17, 23, 40, 52), all the nervous currents, the motor impulses—which impel reflex and instinctive actions of the body. According to G, all the impulses which run along the autonomic nerves together appear as if they were a living being residing in the autonomic nervous system. *Vyāsa* considers the autonomic nervous functions to be

life (cf. **prāṇa**<sup>1</sup>). **Prāṇa**<sup>2</sup> and **prāṇa**<sup>3</sup> are intimately connected, as the latter bring about the former.

**prāṇa-4** प्राण-४ (G 61, 69-73, 94), internally aroused cutaneous sensation. A series of them is experienced by the *yogīs* who perceive them as something rising up their back. This plays a leading part in the **dhāraṇās** explained by G and GS, because the *yogī* has to direct **prāṇa**<sup>4</sup> in this sense, to the **dhyānasthāna** prescribed for each of these **dhāraṇās**. Though no object actually moves, when the *yogī* tries to move the kind of object he has previously perceived as moving, he experiences the sensations wherever he takes this object.

**prāṇa-5** प्राण-५ (G 43, 45; YS I 34), breath. This is the only sense in which *Paṭanjali* has used this word.

**prāṇa-6** प्राण-६ (VS II 7, 14, 15, 42, 43), vital air. Breath is called **prāṇa** because it moves on continuously throughout the body and reaches the basic circle (**mūlacakra**) of the individual self.

**prāṇa-7** प्राण-७ (VS II 44), one of the most important amongst the ten *vāyus*. It is said to be residing below the **kanda**. It pervades mouth, nostrils, heart, navel region and toes.

**prāṇakarma** प्राणकर्म (VS II 51), the function of **prāṇa**. The main function of **prāṇa** is inhalation, exhalation and coughing.

**prāṇajaya-1** प्राणजय-१ (SAU I (7) 42-2), raising **prāṇa** up along the **suṣumnā** to the head. **Mahāmudrā** is said to be a potent means of bringing about this. This rising of **prāṇa**<sup>4</sup> is only a matter of internally aroused sensations. Something is felt rising up the spinal cord and that is called **prāṇa**.



According to *Patañjali*, it will probably be a **viśayavatīpravṛtti** of the tactual type. It may be the beginning of the arousal of **kuṇḍalinī**<sup>1</sup>; but **kuṇḍalinī** is a much more complete and richer affair, which involves the whole organism. **Prāṇajaya** may be only what *Gheraṇḍa* calls **śakticālana** (cf. *mahāmudrā*).

**prāṇajaya-2** प्राणजय-२ (VS III 32, 34), control of **prāṇa**. Through **prāṇāyāma** one can achieve **prāṇajaya**.

**prāṇadhāraṇā** प्राणधारणा (ANU 7), control of vital air or retention of breath. It annihilates all impurities originated through sense organs.

**prāṇarodha** प्राणरोध (YKU I 19, 53, 62), **prāṇarodha**, **prāṇa nirodha**, **prāṇāyāma**, **prāṇābhyāsa** and **kumbhaka** are all used as synonyms in this context. The essence of this **yogāṅga** is regulating respiration and restraining breath for a longer or shorter time.

**prāṇavāta** प्राणवात (HP IV 114), **pavana**<sup>1</sup>. So long as a person has not acquired command of his **prāṇavāta**, if he calls himself a *yogī* it is hypocrisy and baseless boast.

**prāṇavidyā** प्राणविद्या (YCU 36), science of **prāṇa** which is considered here as **mahāvidyā**. This consists in knowing the process of **ajapāgāyatrī**.

**prāṇasamiyama-1** प्राणसंयम-१ (TBU I 16, 33), the **nirodha** (cessation) of all the **vṛttis**<sup>1</sup>. It resembles **samādhi**<sup>1</sup> which is here called **vṛttivismaraṇa** वृत्तिविस्मरण (non-existence of **vṛttis**). But the difference between the two states is that while **brahmatvabhāvanā** ब्रह्मत्वभावना is present and brings about **prāṇasamiyama**, there is no **bhāvanā** present in **samādhi**. It appears that for this *Upaniṣad*

**brahmabhāvanā** which is a permanent disposition in the *yogī*'s mind and not a temporal **vṛtti**<sup>1</sup>, is present in **prāṇasamiyama**, while **samādhi** is some kind of complete unconsciousness.

**prāṇasamiyama-2** प्राणसंयम-२ (YTU 24, G 4; HP II 41, III 120), **prāṇāyāma**.

**prāṇasanirodha** प्राणसंरोध (DBU 41; BY I 15, III 10, IX 33, 35, X 1), one of the six **yogāṅgas** (components of **yoga**). **Prāṇasmiyama**<sup>2</sup> and **prāṇasanirodha** are used as synonyms of **prāṇāyāma**<sup>2</sup> in YTU and BY.

**prāṇasaṅgrahaṇa** प्राणसंग्रहण (HP II 5), **prāṇāyāma**. A *yogī* cannot succeed in **prāṇāyāma** so long as all his **nāḍīs** are not completely purified.

**prāṇaspandanirodha** प्राणस्पन्दनिरोध (SAU I (7) 28-36), control of the vibration or motion of **prāṇa**, through variety of means. SAU verse 29 to 36 explains these means in detail.

**prāṇāyāma-1** प्राणायाम-१ (YS II 49; HP II 71-2; G 44, 46), absence of inspiration as well as expiration, i.e. a pause in breathing, which may follow a deliberate process of short or long exhalation or inhalation. It may come up suddenly while either expiration or inspiration is in progress. According to *Patañjali*, the essence of **prāṇāyāma** is this pause. It is called by *Patañjali* **śvāsa-praśvāsayorgativicchedaḥ** श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः (suspension of inspiration and expiration). The lungs being either (1) completely empty, or (2) full to capacity, or (3) in a state of some sort of balance between these two extremes, characterises the first three types of **prāṇāyāma** of *Patañjali*. His fourth type of **prāṇāyāma** is independent

of the variations in the position of chest brought about by complete or partial exhalation or inhalation. It appears that *Patañjali's* word **viṣaya**<sup>3</sup> stands for the respiratory activity performed by a **sādhaka** (practitioner) and his word **vr̥tti**<sup>2</sup> for the position of the chest.

His fourth **prāṇāyāma** comes without any **viṣaya**<sup>3</sup>—of its own accord—in spite of the **sādhaka** and his occupation, at any odd time. It does not require any respiratory action — exhalatory or inhalatory, intentional or unintentional.

G advises contemplation of the cool, full, white disc of the moon, which looks like an ocean of nectar, in the state of **prāṇāyāma** after inhaling and that of the orb of the sun which resembles blazing fire.

**prāṇāyāma-2** प्राणायाम-२ (YCU 93-109; GS I 11, V 45, 48, 54-5, 57; DU VI 1, 2, 10; G 38, 41, 47, 54, 67; HP II 1, 6, 16, 37, 38, V 21), a whole process consisting of inspiration, expiration and suspension of breath in different ways and different measures. G insists on slow inhalation and exhalation and warns the aspirant against a long suspension of breath. It is generally believed that the practice of **prāṇāyāma** wards off all evils. *Gheraṇḍa*, however, attributes a feeling of lightness to this practice. According to GS and some other texts, the thumb and the little and ring fingers should be used for closing one or both nostrils as required. DU believes that the practice of **prāṇāyāma**<sup>2</sup> leads to Supreme Realization.

YCU advises the aspirant to assume the **padmāsana**<sup>3</sup> pose for practising

**prāṇāyāma**<sup>2</sup>, which consists in first closing the right nostril and slowly inhaling through the left, then retaining the breath as long as one can with ease; and in the end exhaling slowly through the right nostril. The process is to be repeated by inhaling through the right nostril, and so on. The time generally prescribed for inhalation is sixteen **mātrās**<sup>1</sup>, for cessation of breath sixtyfour **mātrās**<sup>1</sup>, and for exhalation thirtytwo **mātrās**<sup>1</sup>. According to YCU, three months practice ensures **nāḍīsuddhi**. Then the **yogī** becomes light, thin and bright and the heat inside him increases. Nearly all the writers on **yoga**<sup>4</sup> consider **prāṇāyāma** to be a component of **yoga**<sup>4</sup>.

For G **dhyāna** seems to be an essential part of **prāṇāyāma**<sup>2</sup>. This text mentions only two types of respiratory **prāṇāyāma**—one in which inhalation is done with the left nostril and exhalation with the right nostril, and the other that in which inhalation is done through the right and exhalation through the left.

**prāṇāyāma-3** प्राणायाम-३ (SAU I (6) 1; ANU 9-10), inhalation, exhalation, suspension of breath during the practice of **yoga**. Thus there are three kinds of **prāṇāyāma**; viz. **recaka**, **pūraka**<sup>1</sup> and **kumbhaka**<sup>1</sup>. SAU prescribed the contemplation upon the goddess **Gāyatrī**—who is said to be **ākāramūrti** अकारमूर्ति during **recaka**, the contemplation upon the goddess **sāvitrī**—who is described as **ukāramūrti** उकारमूर्ति during **kumbhaka** and that of the goddess **sarasvatī**—who is mentioned as **makāramūrti** मकारमूर्ति during **pūraka**. This text equates **prāṇāyāma** with



omkāra.

For ANU repetition of the *gāyatrī*-mantra, along with *om*, the *vyāhrti* and *śīras* during each *prāṇāyāma* is an integral part of these practices.

**prāṇāyāma-4** प्राणायाम-४ (TBU I 31), suspension of all the *vr̥ttis*<sup>1</sup> and uninterrupted occupation with the realization, "I am *brahman*".

**prāṇāyāma-5** प्राणायाम-५ (G 53), raising the *apāna* mixing it with *prāṇa* and carrying the blend effortfully to the head removes all ills.

**prāṇāyāma-6** प्राणायाम-६ (BG IV 29), cessation of *prāṇa* (*prāṇagatī*) and of *apāna* (*apānagatī*) both simultaneously (see for details YM Vol. VI, No. 1—'Prāṇāyāma in *Bhagawadgītā* by Swāmī Kuvalayananda).

**prāṇāyāma-7** प्राणायाम-७ (VS III 2-9, 13), the balanced union of *prāṇa* and *apāna*. It is divided into three states namely: *pūraka*, *kumbhaka* and *recaka*. VS further views these three states to be representatives of A, U, and M respectively.

**prāṇāyāma-8** प्राणायाम-८ (SSP II 35), the steadiness of vital air. SSP adds one more state viz. *saṁghāṭaka* besides *pūraka*, *kumbhaka* and *recaka*. *Saṁghāṭaka* has been described as the process of union of *prāṇa* and *apāna*.

**prātibha** प्रातिभ (VB III 33, 35, 54), knowledge through intuition. It is called as *tāraka* which is prior to the discriminative knowledge.

**prāntabhūmi-1** प्रान्तभूमि-१ (YS II 27), marginal. *Prāntabhūmiprajñā* is, therefore, implied insight. The implications of *vivekakhyāti* (Supreme Realization) are enumerated by VB as: (1) there remains no shadow of doubt;

(2) *avidyā* is made perfectly inactive; (3) nature of *hāna* (disappearance) is seen in the state of *saṁādhi*<sup>1</sup>; (4) it is clearly seen how *vivekakhyāti* can bring about *hāna* (escape from *duḥkha*); (5) there is no longer any urge for *bhoga* (enjoyment); (6) the illuminated *citta*<sup>1</sup> is advancing towards *kaivalya*; and (7) it is clearly seen that after *kaivalya* (liberation) the *puruṣa*<sup>1</sup> will be the light that it is and nothing else. This is the sevenfold knowledge implied in *vivekakhyāti*.

**prāntabhūmi-2** प्रान्तभूमि-२ (VB III 6), higher level of perfection. According to VB, *paracittajñāna* (knowing another man's mind) is a lower gain of *saṁiyama* then, e.g. *bhūtajaya* भूतजय, *indriyajaya*, *sarvajñātr̥tva* and *sarvabhāvādhiṣṭhātr̥tva* (conquest of matter and mind, omniscience and omnipotence). Success in *saṁiyama* on upper levels is not possible without first mastering it on lower levels.

**prāptikāraṇa** प्राप्तिकारण (VB II 28), the cause of attainment, one of the nine-fold causes. The practice of the means of *yoga* helps to attain discriminate-discernment, hence *aṣṭāṅgayoga* can be termed *prāptikāraṇa*.

**prārabdhavipāka** प्रारब्धविपाक (NGB II 14), result of previous birth. The person being liberated in life, still will have to enjoy the consequences of actions done in previous life.

**prīti** प्रीति (SK 12), tranquillity, peace of mind, which is one of the three aspects of the nature of *guṇas*<sup>1</sup>, the other two aspects being *apṛīti* (agitation) and *viṣāda* (sluggishness). It is obviously the nature of the *guṇa*<sup>1</sup> known as *sattva*<sup>2</sup> (cf. *apṛīti*).

**prekṣaka** प्रेक्षक (SK 65), unconcerned spectator. According to SK, *puruṣa*<sup>1</sup>



suffers the miseries of old age and the agony of death only so long as He is in **samiyoga** with a **linga**<sup>1</sup>. When this **samiyoga** is broken He is in no way connected with them. But even during the period of **samiyoga**, **puruṣa**<sup>1</sup> does not change as the **linga**<sup>1</sup> with which He has a **samiyoga**, changes. He remains quite aloof.

**plāvinī** प्लाविनी (HP II 44, 70), filling the lungs to capacity by literally sucking in air. So long a **yogī** remains in this condition it is easy and safe for him to float on very deep water like a lotus leaf.

**pluta** प्लुत (VU V 69, 70), lengthened recitation of a vowel; e.g. 'o' of **om**<sup>2</sup>. The other two modes of reciting this **mantra**<sup>3</sup> are with a **hrasva** or a **dīrgha** 'o'. These differences only point to the relative length of expiration. They are not definite lengths of time like a second or a minute.

**Pluta** recitation of **om** is said to lead to **mokṣa** (liberation), while **dīrgha** recitations only make liberation attainable.

**Pluta** recitation of **om**<sup>2</sup> also sends **vāyu**<sup>1</sup> up to the **brahmarandhra** in the head. It is the longest of the three durations of the recitation of the 'o' sound in **om**<sup>2</sup>.

**phala** फल (YS II 14), fruit of action which may be either the experience of pleasure or that of pain.

The law of **karmaphala** is a supernatural law which determines the hedonistic tone of experience. According to this law, right actions are sooner or later followed by a pleasant experience and unrighteous ones by a painful one. **Jāti**, **āyu** and **bhoga** are all **vipāka** of our **karmas**. **Hlāda** and **paritāpa** are their **phala**.

**phūtkāra** फूत्कार (ATU 5), an internal introspective sound resembling 'phoo' is generated while practising **tārakayoga**.

**baddhapadmāsana** बद्धपद्मासन (TSM 40), one of the principal **āsanas**<sup>1</sup>. It consists in first adopting the **muktapadmāsana** pose and then holding the two toes with the opposite hands, taking the arms round the back. This is exactly how **padmāsana** is described by DU, HP and GS. TSM however, considers it to be a variation of **padmāsana**. DU, HP and GS also add the chin-lock and **nāsāgradrṣṭi**<sup>2</sup> which TSM does not mention in connection with **baddhapadmāsana**.

**baddhamudrā** बद्धमुद्रा (BVU 68), assuming the **mudrā**. Here it refers to **khecari-mudrā**.

**baddhaśvāsa** बद्धश्वास (GS III 47), choked. Due to the restriction of **vāyu**, **kuṇḍalinī** feels choked and rises upwards along the path of **suṣumnā**.

**bandha-1** बन्ध-१ (YS III 1, 38; SK 44), fixation, binding. *Patañjali's dhāraṇā* consists in the mind being fixed on an object. The object to such concentrated consciousness may be a part of the body or an object in the world outside (cf. VB). The cause of our being bound to our bodies (**bandha kāraṇa**) is obviously the **kleśa** (inborn disposition) **abhiniveśa**. Only when this is considerably attenuated, one can be ready to go from one body to another.

**bandha-2** बन्ध-२ (SK 62), the close relation of **puruṣa**<sup>1</sup> and **prakṛti** in **samiyoga** is called **bandha** by *Īśvarakṛṣṇa* who considers **prakṛti** alone to be in bondage, not the **puruṣa**<sup>1</sup>. The meaning seems to be that which binds **prakṛti** and **puruṣa** is in

**avidyā** which is in the **prākṛtika** part of **puruṣa**<sup>2</sup>. The roots of **samīyoga** are thus in the **linga** and **puruṣa**<sup>1</sup> is therefore, said to be always **mukta** (free).

**bandha-3** बन्ध-३ (SS IV 8), adopting. Adopting **yonī-mudrā** has been praised by the sages. It has been described in the previous verses by SS.

**bandha-4** बन्ध-४ (ABU 2), bondage as opposed to liberation. **Manas**<sup>2</sup> is here said to be the cause of both **bandha** and **mokṣa**.

**bandha-5** बन्ध-५ (HP II 45, III 10, 21, 55-6, 69-71), **jālandhara**, **uddīyāna** and **mūlabandha**. They are muscular locks.

In HP III 10 reference is to **jālandharabandha** which is said to awaken the **kuṇḍalī**. In the experience of some **yogīs** **jālandharabandha** is not helpful for performing **mahābandha**. They find the tongue lock (**jihvābandha**) to be more effective.

**bandhatraya**<sup>1</sup> बन्धत्रय-१ (HP I 42, 52; YKU I 40; YSU I 101-2; VU V 45), **mūlabandha**<sup>1</sup>, **uddīyāna**<sup>1</sup> **bandha**<sup>5</sup> and **jālandharabandha** together. In these works **bandha**<sup>5</sup> signifies the muscular locking which diverts the movement of **prāṇa**<sup>2</sup> to **suṣumnā**. G (35-37) has also mentioned and described these three **bandhas**<sup>5</sup>. HP and GS have included **uddīyāna** among the **mudrās**.

**bandhatraya-2** बन्धत्रय-२ (VBh I 24), three-fold bondage. (1) **Prākṛtika bandha**—resulting from the destruction of **prakṛti**. It is the sense of 'I'-ness in the eight **prakṛtis** i.e., **mahat**, **ahankāra**, **manas** and the five **tanmātrās**. (2) **Vaikārika bandha**

of individuals, arising out of attachment to the object of senses. (3) **Dakṣiṇābandha**. In case of householders who desire divine and non-divine objects and are attached to sacrifice, Vedic studies and so on.

**bala-1** बल-१ (YS, VB III 23), strength. **Samīyama** on three types of feelings i.e., **maitrī**, **karuṇā**, and **muditā**—bestows the strength of friendliness, compassion and joy respectively from which arise powers of unflinching energy.

**bala-2** बल-२ (YS, VB III 24), strength. By practising **samīyama** on the strength of different animals or birds or anything having power, one acquires the similar powers. By practising **samīyama** on the strength of element of **vāinateya** or **vāyu**, one acquires the similar powers.

**bahirakalpītāvṛtti** बहिरकल्पितावृत्ति (YS III 43), **citta**<sup>2</sup> spontaneously going to an object outside the body. **Patañjali** calls it **mahāvidehā**. **Bahirakalpītāvṛtti** of a **citta**<sup>2</sup> would therefore, be **videhā**. It would be **kalpitā**, i.e. deliberate, as opposed to the **bahirakalpītāvṛtti**, which is natural and spontaneous. **Vṛtti** in this context means acquiring knowledge by dint of concentration. The idea is that at a certain stage of progress in **yoga**<sup>1</sup>, a **yogī** acquires the ability of taking his **citta**<sup>2</sup> for concentration deliberately to an object out there. This **siddhi** is called **videhā**. At a still higher stage of progress, however, the **yogī's citta**<sup>2</sup> goes out to comprehend distant objects naturally and spontaneously. When this stage is reached there is nothing in the world which can remain hidden from the **yogī**. As soon as he thinks of

something, the thing stands out before him, as if he were perceiving it, without any effort of concentration. According to VB, however, **bahirakalpitaṽrtti** is a position taken up by a *citta*<sup>1</sup> deliberately and spontaneously outside the body, leaving it like a dead thing.

**bahiraṅga** बहिरंग (YS III 8), of the nature of comparatively overt behaviour directed towards men, animals or things, or of the nature of mental activity with a comparatively more concrete content. **Yama**, **niyama**, **āsana**<sup>1</sup>, **prāṇāyāma**<sup>2</sup> and **pratyāhāra** are **bahiraṅgayoga**<sup>1</sup> as compared to **dhāraṇā**, **dhyāna** and **samādhi**; and **savitarkā**, **nirvitarkā**, **savicārā** and **nirvicārā samāpattis** are **bahiraṅga** as compared to **nirbījasamādhi**.

The first five **yogāṅgas** are of the nature of overt behaviour to some extent and the last three are primarily and essentially mental. But the gross or subtle objects of **dhāraṇā**, **dhyāna** and **samādhi** are concrete as compared to the content of **nirbījasamādhi**, viz. **ānanda** and **asmitā**.

**bahirlakṣya** बहिरलक्ष्य (ATU 6), one of the three objects towards which the mind is directed in **tārakayoga**. **Bahirlakṣya** is localised in space in front of the *yogī* at a distance of 3, 4½, 7½ or 9 inches from his nose. It appears that the distance increases by practice, as the word *kramāt* क्रमात् (by degrees) is used. A sky of two colours, which the *yogīs* see, is said to be a **bahirlakṣya**.

**bahiṣkṛta** बहिष्कृत (GS I 14, 25), one of the four kinds of **antardhauti** the latter part of which is called **prakṣālana**. **Bahiṣkṛtadhauti** con-

sists in filling the stomach with air by **kākīmudrā**, retaining it for one hour—keeping the direction of movement downward so that the air may not escape through the mouth and then standing in navel deep water and, washing the protruded rectum thoroughly, returning it to its place. The ability to retain water in the stomach for one hour is a pre-requisite for **bahiṣkṛta**. Without this ability, obviously one cannot succeed in this **dhauti**.

**bahumata** बहुमत (BY XI 13), literally it means diversities of opinions, but here it means highly esteemed person. One who understands, recites and acts in conformity with the sacred texts is understood to be highly esteemed.

**bādhā** बाधा (HP V 23, 24), affliction due to faulty practice of **yoga**. The real *yogī* without being afraid of any such obstacles should go on increasing the practice of **yoga** and overcome the affliction through the practice of **yoga** itself.

**bāhya-1** बाह्य-१ (SK 33, 50), external.

The five sense-organs and the five action organs are said to be **bāhya karaṇas** as compared to the **antahkaraṇa**; and the five *tuṣṭis*, which consist in detachment from the five kinds of objects of perception, are described as **bāhya tuṣṭis** as compared to the four **ādhyātmika** (inner) *tuṣṭis*. They are all **bāhya** in so far as they have to do with external objects. The sense organs sense the objects from which detachment is to be cultivated and the action organs operate the organs of activity, viz. muscles, glands, etc. The sense and action organs as well as muscles etc. are all **bāhya** as compared to the



transmigrating self (*aindriya viśeṣa*).

**bāhya-2** बाह्य-२ (VS I 34), external. *Yama*, *niyama*, *āsana* and *prāṇāyāma*—these four are external aspects of *yoga*.

**bāhya-3** बाह्य-३ (VS I 22), action prescribed by the *Veda* which require physical means such as body and material objects and which are performed with full knowledge, devotion and without expecting any rewards are said to be external actions helpful in the attainment of liberation.

**bāhyarūpagrahaṇa** बाह्यरूपग्रहण (ATU 10), seeing a light when the retina is stimulated by a ray of light falling on it from outside. *Antararūpagrahaṇa* (seeing a light which may appear by an internal stimulation) is visual *anusandhāna*<sup>2</sup>. For both these experiences the instrumentality of *manas*<sup>2</sup> (mind) and *cakṣu*<sup>3</sup> (eye) is needed. For the former, of course the use of the eyeball, including all its parts, is required in addition to the *cakṣu*<sup>3</sup> *indriya*<sup>2</sup> which is not an anatomical structure.

**bāhyaviśaya** बाह्यविषय (YS II 51), exhalation (cf. *prāṇāyāma*<sup>3</sup>).

**bāhyavṛttiprāṇāyāma** बाह्यवृत्तिप्राणायाम (YS II 50), *prāṇāyāma*<sup>3</sup> (stopping of breath) after complete exhalation when the lungs are empty.

**bāhyaśauca** बाह्यशौच (SAU I 14), external cleanliness. This is achieved through the aid of earth and water.

**bāhyākāśa** बाह्यकाश (VS IV 3), external ether or ether outside the body. The concentration of external ether combined with internal *ākāśa* within one's heart is called *dhāraṇā*.

**bindu-1** बिन्दु-१ (YSU I 167, 170, II 12, III 11, V 4, 28, 34, 47, VI 49, 70, 72, 73, 75; DBU 105), the internally

aroused white light seen by the *yogī* between the eyebrows (cf. *Patañjali's jyotiṣmatīpravṛtti* ज्योतिष्मतीप्रवृत्ति). **Bindu** and *nāda*<sup>1</sup> (centrally aroused sound) combined constitute a significant symbol of *brahman*.

**Bindu** is said to arise from *mūlādhāra* (at the base of the spine) though it is seen between the eyebrows. The meaning is that by stimulating the *mūlādhāra* the *yogī* succeeds in his *yoga*, raises *prāṇa* upwards and sees a light in the head. This light is the **bindu**.

**bindu-2** बिन्दु-२ (VU V 37), that which is raised by the *yogīs* up to the head along the *suṣumnā nāḍī*. It is sometimes called *prāṇa*, sometimes a combination of *prāṇa* and *apāna*, sometimes *apāna* and sometimes *vāyu*. By stopping **bindu** anywhere on its way in the *suṣumnā* (spinal cord) heat is generated in the spinal marrow and the liquid of the cord is dried up. This gives strength to the body.

**bindu-3** बिन्दु-३ (VU V 50) a form taken by *śiva* (*brahman*) himself. *Mūlādhāra* (at the base of the spine) is supposed to be the seat of *bindurūpaśiva*. According to DBU, the perfect *yogī* has to realize this **bindu** which is *maheśvara* Himself.

**bindu-4** बिन्दु-४ (YCU 60), secretion from the spinal cord. Two such secretions are mentioned in connection with *yoga*—one from the upper part, may be the throat, and the other from the lower parts. The former is supposed to be white and the latter red.

**bindu-5** बिन्दु-५ (HP III 42), secretion from the *candra* in the throat. In the context of *vajrolīmudrā*, if this

secretion escapes the **bhānu** in the chest and reaches the pelvic region, the *yogīs* raise it up again by performing **yoni-mudrā**.

**bindujaya** बिन्दुजय (HP II 78), control over the ejaculation of semen. It is one of the characteristics of success in **haṭhayoga**.

**bindunātha** बिन्दुनाथ (HP I 7), name of one of the **siddhas** of **haṭhayoga**.

**bindumadhya** बिन्दुमध्य (VU V 32), the spot inside the top of the head. According to this text, the successful *yogī* sees the divine light inside his chest or at the tip of his nose or inside, on top of his head.

**bindumadhyadhyāna** बिन्दुमध्यध्यान (GS VI 1, 12), the **dhyāna** (meditation) of which the object has no sensory aspect—neither the image of a God nor of a **guru**<sup>2</sup>, nor the sensation of a light. When the **kuṇḍalinī** reaches above the level of the eyes, then according to *Gheraṇḍa*, no light is seen.

A **dhyāna** on that “nothing” so far as sensing goes, is **sūkṣma dhyāna** or **bindudhyāna** according to GS. But rising of **Kuṇḍalinī**<sup>1</sup> to the top of the head is not devoid of unique experience. It is a complete, rich experience.

**bindurūpinī** बिन्दुरूपिणी (YSU III 2), extremely subtle (= **sūkṣma**). The *svādhāra* form of the **vākśakti** (speech) in the **mūlādhāra** (at the base of the spine) is extremely subtle.

**bindulakṣaṇa** बिन्दुलक्षण (BY IX 9), **bindu** here refers to the flame, having the form of **bindu**. **Ātman** has been described as having the form of **bindu** which is its gross manifestation.

**bindusiddhi** बिन्दुसिद्धि (GS III 47), success in retaining semen i.e., remaining celibate by practising **vajrolī** which

is here said to yield fruit to the *yogī* even if he is enjoying the many pleasures of life. The **vajrolī mudrā** of GS is quite different from **vajrolī** as understood by other writers.

**bindustambhana** बिन्दुस्तम्भन (SSP II 13), control over ejaculation of semen. This is required in the practice of **vajrolī** which consists in contraction of the penis and thereby piercing three knots viz., **brahmā**, **viṣṇu** and **rudra** and taking shelter at *brahmaguphā* (in the **ājñācakra**).

**bila** बिल (ATU II; ANU 26), hollow, cavity. In **tāraka-yoga** light is seen inside the hollow between the two eyebrows. ANU mentions it as one of the spots in the body where *yogīs* place the object of their concentration and realization and calls it one of the entrances to the routes which lead to liberation and take one to **brahman**.

**bileśaya** बिलेशय (HP I 5), one of the great authorities of **haṭhayoga**.

**bīja-1** बीज-१ (YS, VB I 46), **vitarka** and **vicāra** of **samādhi**. These are the two kinds of contents of **sabīja-samādhi**—two types of **viśaya**. **Nirbīja-samādhi** has no such content. **Ānanda** and **asmitā** are not considered by *Patañjali* to be **viśayas**.

**bīja-2** बीज-२ (YS I 25; VB II 4, 11, 23, III 55), potentiality, root cause, possibility of sprouting forth. **Bīja**<sup>2</sup> of a mental disposition is its ability to result in mental activity. When that is burnt the disposition becomes completely ineffective.

**bīja-3** बीज-३ (G 70; GS III 61, 63, V 36, 39, 47, 52, 54, VI 10), a single syllabled **mantra**<sup>2</sup> or a mystical letter forming a **mantra**<sup>2</sup> or an essential part of a **mantra**<sup>2</sup>.

**buddha** बुद्ध (HP I 6), name of the great



siddha of hathayoga.

**buddhi-1** बुद्धि-१ (YS IV 22; VB I 36, II 6, 24, 25, 27, III 35), *citta*<sup>1</sup> which is *guṇātmaka*. In II 6 *Īyāsa* equates it with *darśanaśakti* as opposed to *drkśakti* which is *puruṣa*<sup>1</sup>. By using the expression *buddhisamvit* for knowledge gained by *citta*<sup>2</sup>, VB equates *buddhi*<sup>1</sup> with *citta*<sup>2</sup> in I 36.

**buddhi-2** बुद्धि-२ (YS IV 21; VB I 11, 36, II 20, III 17, 52, IV 21-2), process of consciousness, as opposed to object of consciousness (*grahana* as opposed to *grāhya*). If another process of consciousness is required for introspecting a process of consciousness, then there will be no end to such processes of consciousness and there will be an infinite regress, which is a logical fallacy.

By virtue of retentivity in *citta*<sup>1</sup>, every mental activity leaves behind an after-effect which tends to give rise to a similar mental process as well as to call up an image of the object of the previous mental process. This way of the working of the mind was seen clearly by *Īyāsa*.

**buddhi-3** बुद्धि-३ (SK 23, 35-7, 49; BY IX 182-3-5), deciding, selecting, determining. This is how *Īśvarkṛṣṇa* explains *buddhi*<sup>3</sup>. But he calls *buddhi*<sup>3</sup> an *antaḥkaraṇa* and holds that the *bhāvas*<sup>2</sup> are in *buddhi*; and *bhāvas*<sup>2</sup>, according to him, inhere in *linga*<sup>1</sup> and go with it as it transmigrates. All this makes a neat consistent theory. *Linga*<sup>1</sup> contains *buddhi* which is one of the *karaṇas*<sup>2</sup> of which the *linga*<sup>1</sup> is made up. Thus *mahat* and *buddhi*<sup>3</sup> are not identical. *Buddhi* is the *mahat* element in *linga*<sup>1</sup>, and as an *antaḥ-karaṇa*, its function is also called *buddhi*<sup>3</sup>. *Buddhi*<sup>3</sup> has thus a

functional as well as a structural side. BY refers to *buddhi* as one of the *antaḥkaraṇas* and enjoins the contemplation of the *indriyas* and their psychological objects in *buddhi* and of the three *antaḥkaraṇas* and the *bhūtas* in *prakṛti* (*pradhāna*).

**buddhi-4** बुद्धि-४ (VB I 35), abiding dispositions generated by experience, including learning in different ways. *Dṛḍha* दृढ़ *buddhi*<sup>4</sup> is a firm conviction so generated.

**buddhi-5** बुद्धि-५ (BG II 39), discriminate discernment.

**buddhi-6** बुद्धि-६ (BG II 53, 65), intellect.

**buddhi-7** बुद्धि-७ (BG II 41, 66), determinate knowledge. The determinate knowledge belongs to a steady-minded person.

**buddhi-8** बुद्धि-८ (BG III 40, 42, VII 4), the intellect is said to be seat of the soul in the body. It is superior to mind and senses. It is one of the evolutes of *prakṛti*.

**buddhi-9** बुद्धि-९ (BG VII 10), the Lord himself (identified as intelligence of the intellect).

**buddhi-10** बुद्धि-१० (SSP I 45), it is one of the five internal sense organs having discrimination, non-attachment, peace, contentment and forgiveness as its characteristics.

**buddhinirmala** बुद्धिनिर्मल (KU 11), so subtle as to be cognised only by an untainted intellect. According to this text, the vital core of joints is something which can neither be perceived nor understood by people of ordinary intelligence.

**buddhisamvit** बुद्धिसंविद् (VBh I 36), consciousness of intellect. While concentrating on the heart lotus, there arises the consciousness of intellect.

**buddhisattva** बुद्धिसत्त्व (VB, VBh I 36),

dominance of *sattva* in intelligence. It is supposed to be luminous and all pervading due to dominance of *sattva*. According to VBh, *Patañjali* has established here the all pervasiveness of mind.

**buddhīndriya** बुद्धीन्द्रिय (SK 26, 34) sense organ (cf. *indriya* and *karana*). There are five senses in all *śrotra*, *tvak*, *cakṣu*, *rasanā* and *ghrāṇa*,—auditory, cutaneous, visual, olfactory and gustatory sense, respectively. We use them for sensing and *manas* and the senses together for perceiving.

**baindavasthāna** बैन्दवस्थान (YKU III 8), middle of the eyebrows, which is here supposed to be the seat of *bindu*<sup>2</sup>. The *yogī* is advised to make the *vāyu* which is rising up along his spinal cord rest finally at this spot, presumably inside just below the spot between the eyebrows.

**bodhaka** बोधक (BVU 51), one of the three kinds of *ācārya* (*guru*<sup>2</sup>). This kind of *guru*<sup>2</sup> is a real teacher and not only one who prompts, i.e. a *codaka*.

**brahma** ब्रह्म (BY II 115, 125), one of the ten synonyms for *omkāra*. *Om* is described as the source of three varieties of *brahma*.

**brahmakāyika** ब्रह्मकायिक (VB III 26), one of the four classes of Gods residing in the first world of *brahma* called *janoloka*. These gods have control over the elements and senses.

**brahmagranthi** ब्रह्मग्रन्थि (VU V 65; YKU I 67, 85; BVU 70; HP I 70), one of the three hurdles (called knots) in its way to be crossed by the *vāyu* rising up along the spinal cord. This is the first and the lowest hurdle. In YKU *kuṇḍalinī* is said to overcome this obstacle, i.e. pierce this knot.

According to HP, this obstruction is

felt at the level of the heart. The rising *prāṇa* of the *yogī* who has attained the *ārambha avasthā* pierces this knot.

**brahmacakra** ब्रह्मचक्र (SSP II 1), the *cakra* situated in the *ādharasthāna* (perineum). According to SSP, this is first in the series of nine *cakras* in the body. This is supposed to be having three circles, triangular like *yonī* and also supposed to be the originating point of *nāḍī*.

**brahmacarya-1** ब्रह्मचर्य-१ (YS II 30, 38; SAU I (I) 4; YSH II 104-5; BY II 37, 104), continence—one of the five *yamas* (abstinences). The perfectly continent *yogī* alone can acquire the energy required for *yoga* effort.

According to SAU, it is perfect continence, in mind, word and deed; i.e. a *brahmachārī* (ā continent person) neither thinks of, nor talks about, nor indulges in, sexual acts in any form. In YSH it is described as the one of causes of *mokṣa*, long life, health, strength influence and courage (IV 104-5). Much is written here against the female sex, but an honest married life is also mentioned as a kind of *brahmacarya*; though sex activity itself is condemned, particularly because it brings about a birth in this world which is full of misery.

According to BY, those who are desirous of becoming one with *brahman* observe *brahmacarya*.

**brahmacarya-2** ब्रह्मचर्य-२ (BG VIII 11, XVII 14), celibacy. One of the austerities.

**brahmacarya-3** ब्रह्मचर्य-३ (VB I 38, 43-45), celibacy. One of the ten *yamas* enumerated by *Vasīṣṭha*. Abandoning sexual intercourse always and everywhere amongst all beings



physically, mentally and verbally. *Vasiṣṭha* further gives a detailed description of **Brahmacarya** to be followed by the people of different life stages (*āśrama*). For house-holders *Vasiṣṭha* prescribes a lawful intercourse with one's own wife. For a disciple, submitting oneself at the discipline of his **Guru** is also called **brahmacarya**.

**brahmacārī** ब्रह्मचारी (SSP VI 34), one who possesses the knowledge of all pervading **brahma** within oneself.

**brahmadvāra-1** ब्रह्मद्वार-१ (YCU 37), the door leading to **brahma**. The great goddess **kuṇḍalinī** sleeps closing this very door.

**brahmadvāra-2** ब्रह्मद्वार-२ (G 30; HP III 5), entrance to the **brahmarandhra**. **Kuṇḍalī** is situated, in such a manner that so long as it is not aroused, extraordinary sensory currents passing upwards along the **suṣumnā** (in the spinal cord) do not find their way up. The sleeping **kuṇḍalī** blocks the passage of **prāṇa**<sup>2</sup> to **brahmarandhra** in the head. **Brahmadvāra-mukha** is thus the lower opening of the **suṣumnā**.

**brahman** ब्रह्मन् (GS III 41, 67, VI 1, 16, VII 4, 13, 19; TSB 3; TSM 151, 161-2; ANU 1, 2, 20; ATU 2-3, 10, 17), the one and the only Supreme Reality, beyond which there is nothing. While seeing an internally aroused light if a *yogī* contemplates **brahman**, he becomes **brahman** himself, i.e. realizes his own self.

*Brahmalokānveṣī* ब्रह्मलोकान्वेषी (seeker of the abode of **brahma**) is therefore, the person who seeks to realise the true self. **Brahman** and **ātman**<sup>2</sup> are generally used as synonyms. Becoming one with **brahman** is considered

by the monistic *Vedāntists* to be the realisation of the true self and the only summum bonum.

**brahmanāḍī-1** ब्रह्मनाडी-२ (HP II 46, 66, III 68; YSU I 125, V 17, VI 8, 9; TSM 69; ATU 5), **suṣumnā**. **Prāṇa**<sup>2</sup> rises up along this **nāḍī**<sup>2</sup> and, according to YSU, carries along with it the six **dhātus** of the body as well as **vahni** and **citta**<sup>1</sup> and all. Although **suṣumnā** is generally supposed to be the spinal cord, it is said to extend from the region of the anus to the top of the head. Inside the **suṣumnā** is the passage for the subtle (imperceptible) **kuṇḍalinī** to travel upwards. That passage, which also extends upto the top of the head, is in all probability referred to as **brahmanāḍī**.

Accumulation of **kapha** etc. anywhere may obstruct the path of **prāṇa**<sup>2</sup> in this **nāḍī**; but if it is a nervous structure **kapha** cannot literally stick to its mouth, as is said in HP II 66.

**brahmanāḍī-2** ब्रह्मनाडी-२ (VM I 36), name of the **nāḍī** (that leads to **brahman**). In the pericarp of the lotus of the heart the **brahmanāḍī** is situated with upturned face and reaching to the circle of the sun (which is the middle of lotus of the heart).

**brahmapurohita** ब्रह्मपुरोहित (VB III 26), one of the four of Gods living in the first of the worlds of **brahma** i.e. **janoloka**. These Gods have control over the elements and sense-organs.

**brahmanmahākāyika** ब्रह्ममहाकायिक (VB III 26), one of the four classes of Gods living in the first of the world of **brahma**. These Gods have control over the elements of the world.

**brahmarandhra-1** ब्रह्मरन्ध्र-१ (G 73; ATU 5; VU V 70; TSM 64, 151; HP IV 16), a point in the brain to which the



nerves go in the end. Whether it is the central point on top of the brain, the upper part of the motor area in the parietal lobe near the central sulcus, or it is the midpoint of the thalamus, cannot be said. **Suṣumnā** (in the spinal cord) is said to reach the **brahmarandhra** and *yogīs* are advised to retain **prāṇa**<sup>2</sup> there. **Brahmarandhra** is the highest **dhyānasthāna** (spot for concentration) on top of the brain. **Suṣumnā** runs from this spot down to the spot where the **kuṇḍalinī** sleeps. The lower end of the **suṣumnā** is probably referred to as the **brahmarandhramukha** (mouth of **brahmarandhra**). It appears that the words *brahmabila* ब्रह्मविल *brahmavivara* ब्रह्मविवर and **brahmarandhra** are used as synonyms.

According to VU, **vāyu** is led to this spot by **pluta** (long) recitation of **om**. Sending up **vāyu** to this spot is, according to DU, an important *yogakriyā* योगक्रिया (yogic practice). When **vāyu** reaches this spot, internally aroused sounds are heard by the *yogīs*. These are sensations of sound which are not caused by any external stimulus.

**brahmarandhra-2** ब्रह्मरन्ध्र-२ (VU V 30; HP III 4), the passage along the **suṣumnā** or inside the **suṣumnā**, the lower end of which is blocked by **kuṇḍalinī**. HP considers **brahmarandhra** to be a synonym for **suṣumnā**.

**brahmarandhramukha** ब्रह्मरन्ध्रमुख (VS II, 17, 26), the orifice of the door-step of **brahmarandhra**. The **suṣumnā** resides in it and is the means to attain liberation.

**brahmarūpiṇī** ब्रह्मरूपिणी (KU 16),

**suṣumnā**. It leads to the attainment of the world of **brahma**.

**brahmaloka** ब्रह्मलोक (VB III 26), fifth **loka** in the series of seven **lokas** enumerated by *Vyāsa*.

**brahmavit** ब्रह्मवित् (VS V 19), conversant with **brahman**. According to *Vasiṣṭha*, there is nothing in the world which is superior to the one conversant with **brahman**.

**brahmasthāna** ब्रह्मस्थान (DBU 65; HP III 102), **brahmarandhra**.

**brahmā-1** ब्रह्मा-१ (SK 54; G 38; YCU 72; HP II 39), the supreme living being at the top of the *rajoviśāla* रजोविशाल **bhautikasarga**; its bottom being *stamba* स्तम्ब (a blade of grass). Thus the God **brahmā** is at the top of the creation and a blade of grass at the bottom. For G **brahmā** is a mythological personality, whose function is creation of the world. As the myth goes, **brahmā** also practises **prāṇāyāma**<sup>2</sup> for fear of death. The significance of the myth is that **prāṇāyāma**<sup>2</sup> is essential for those who want to live long and do an important job. YCU regards **brahmā** to be the lord of **prthivī**. **Brahmā** is called **rajas** because He is said to be the creator.

**brahmā-2** ब्रह्मा-२ (BY IX 83), name of the God. Owing to the qualities of vastness and nourishment and carrying the three *Vedas*, he is called **brahmā**.

**brahmāṇḍa** ब्रह्माण्ड (ATU 9), the macrocosm—the universe which contains the sun and the moon. As compared to the **brahmāṇḍa**, the human body is a microcosm—**piṇḍa** (human body) in which also there are supposed to be the sun and the moon. They are in the head. Whether there are

any anatomical structures which can be identified with the sun and the moon mentioned here is not yet known.

**brahmānanda** ब्रह्मानन्द (HP IV 2), supreme bliss, which is supposed to be bestowed upon the *yogī* who succeeds in *samādhi*.

**brāhmī** ब्राह्मी (NBU 11, 16), the twelfth *mātrā* of the *dvādaśamātrā* (composed of 12 parts) *praṇava* (om). The *mantra-yogī* who dies reciting this *mātrā* is reborn in the *brahmaloka*, from which there is no return.

## bha—भ

**bhaktiyoga** भक्तियोग (GS VII 6, 14), devotion to God. It is the means of bringing about one of the five aspects of *rājayoga*. By *bhaktiyoga* one acquires an ever-living consciousness of one's *iṣṭadevatā* (tutelary deity) residing in one's heart (i.e. within oneself) and gets full of happiness (bliss) so that the *yogī* forgets himself, sheds tears and gets gooseflesh. This leads to *samādhi* and *manonmani*.

**bhaga** भग (BY IX 91), prosperity. The epithet of sun. **Bhaga** is the term used for wealth (*dhana*). Since sun gives wealth he is named **bhaga**.

**bhadra** भद्र (VU VI 6; GS II 3; HP I 34), one of the principal *āsanas* (poses) (cf. *bhadrāsana* below).

**bhadrāsana-1** भद्रासन-१ (GS II 9-10; HP I 53-4; SAU I (3) 8; DU III 1, 7; ANU 18), one of the principal *āsanas* (poses). It consists, according to GS, in placing the heels crosswise under the testes, crossing the arms (behind the back) and grasping the big toes, adopting the chinlock (*jālandhara*) and fixing the gaze on the tip of the

nose. It is claimed by GS that the practice of this *āsana* keeps one away from every kind of diseases.

SAU and DU omit crossing of arms behind the back, instead, DU advises fixing the two heels on either side of the perineum and keeping them there by force using the two hands. ANU includes this *āsana* among the four principal ones. He recommends this pose for *agnidhāraṇā*.

**bhadrāsana-2** भद्रासन-२ (VS I 67, 79; VM II 46), one of the ten important *āsanas* enumerated by *Vasiṣṭha*. Its technique consists in keeping the two ankles under the scrotum on either side of the perineum correspondingly, firmly holding with the hands the feet so as to touch the sides, one should remain steady. This removes diseases and effects of poison. *Vācaspati* gives its technique as bringing the soles together and close to the scrotum, one should make a hollow of one's hands and place them over it in the shape of tortoise.

**bharga** भर्ग (BY IX 46). According to BY, 'bha' means that which illuminates the universe, 'ra' stands for the rejoice and 'ga' for abundance.

**bhavapratyaya** भवप्रत्यय (YS, VBh I 19), caused by birth. One of the two kinds of *asamprajñāta samādhi*. The other being *upāyapratyaya*. **Bhavapratyaya** belongs to the *videhas* (without bodies: gods). Their *asamprajñāta yoga* is obtained without the practices of any means.

**bhastrikākumbhaka** भस्त्रिकाकुम्भक = **bhastrā** भस्त्रा (GS V 70-2; HP II 44, 67, III 111, 118; YSU I 88, 96-100), one of the *sahita kumbhakas*. According to GS, it consists in filling the chest to capacity by inhaling through

the nostrils and emptying it by pressing the abdomen in the manner an iron-smith inflates his bellows and empties it, and after repeating the process twenty times, suspending respiration for a while. The whole operation is repeated thrice.

YSU recommends the last inhalation and the last exhalation to be of one by contracting the throat a little and exhalation through the left nostril alone. This **kumbhaka** is said to cure all diseases of the body caused by the excess of any of the three humours—**vāta**, **pitta** or **kapha**—and to increase the digestive heat. It aids in the arousal of **kuṇḍalinī**<sup>1</sup> and removes the diseases of the mouth as well.

According to YSU, it clears the entrance to the **brahmanādī** (in the spinal cord).

According to HP, for practising **bhastrikākumbhaka**<sup>1</sup>, first we have to adopt the **padmāsana** pose, then, holding the body erect, we have to exhale effortfully through both nostrils producing a hissing sound and causing a cutaneous sensation to be felt in the back, the throat and the top of the head below the skull, and then to inhale quickly automatically. This process is to be repeated several times. We are required to move the air diligently in the manner the blacksmith works his bellows.

As fatigue is felt, we inhale deeply but quickly through the right nostril and, after retaining as prescribed, exhale through the left nostril.

**bhāgya** भाग्य = **bhāgyatuṣṭi** भाग्यतुष्टि (SK 50), one of the four **ādhyātmika** (pertaining to the self) contentments. A person who is content with his **bhāgya** (fate) loses the impulse to go

further in the right direction.

**bhānu** भानु (G 59; HP III 78, 112), **nābhi** in which **sūrya** is situated. Hence these three words are in a sense synonymous.

**bhānukī** भानुकी (HP I 8), one of the great *haṭhayogīs*.

**bhālābhāti** भालभाति (GS I 54), **kapālābhāti**.

**bhālarandhra** भालरन्ध्र (GS I 33), **kapālavaktra**.

**bhāva-1** भाव-१ (VB IV 12), being in existence. The past and the future do not exist though they really are. They are not actual (cf. **adhvabheda**), nevertheless they are real.

**bhāva-2** भाव-२ (SK 40, 43, 52), the dispositions which characterise an individual **linga** (transmigrating soul). The **linga** of every individual **puruṣa** is haunted by its **bhāvas**, which form an abiding attitude of the mind. They may be acquired and yet cling to the **linga** during the course of lives. The **bhāvas** are here said to be eight in number, viz. **dharma** (merit), **adharma** (sin), **jñāna** (knowledge), **ajñāna** (ignorance) **vairāgya** (detachment), **avairāgya** (attachment), **aiśvarya** (competence) and **anaiśvarya** (incompetence).

**bhāva-3** भाव-३ (TBU I 14, 31 42), idea (thought). The ideas of **lobha** (greed), **moha** (attachment), **bhaya** (fear) etc. are absolutely foreign to the person who has realized the **brahman**. The *yogī* is advised to have **brahmabhāvanā** (thought) as the permanent background of his consciousness.

**bhāvanā-1** भावना-१ (YS I 28, II 33-4), reminding oneself, calling to memory. In I 28 reference is to God for whom stands the sacred word **om**.



While one recites this **mantra** (sacred aphorism), one brings to one's mind its meaning, i.e. God (see **pratipakṣabhāvana**).

**bhāvanā-2** भावना-२ (YS I 33, IV 25), attitude of mind, sentiment. **Maitrī** (friendship) etc. are such sentiments advised to be developed towards those who are seen enjoying happiness. The attitude of curiosity about one's own past and future disappears after attaining **vivekakhyāti**.

**bhāvanā-3** भावना-३ (VB, VBh I 33, III 23), cultivating sentiments. Friendliness, compassion and joy are the three sentiments. *Vyāsa* further says that by cultivation of these sentiments, there arises **samādhi** which is further equated with **samīyama**. *Vijñānabhikṣu* understands that **bhāvanā** itself is **samādhi**.

**bhāvitasmartavya** भावितस्मर्तव्य (VB I 11), an imagined object taken to be real, a hallucination, e.g. a dream. It is one of the two kinds of memory images mentioned by VB, the other being **abhāvitasmartavya** which is a memory image, taken as such.

**bhukti** भुक्ति (VS V 8), the enjoyment. Also known as **kṣetrjña** enjoying favourable and unfavourable fruits.

**bhujagī-1** भुजगी-१ = **bhujanginī** भुजंगिनी (GS II 43; HP III 10), **kuṇḍalinī**.

**bhujagī-2** भुजगी-२ (GS III 69), one of the **mudrās**. It consists in protruding the lips and inhaling through the mouth. *Gheraṇḍa* is all praise for it.

**bhujagāsana** भुजंगासन (GS II 43), serpent or cobra posture. It is desirable to arouse the **kuṇḍalinī** force, increase body heat and destroy all diseases.

**bhuvārloka** भुवर्लोक (NBU 3), one of the six higher regions of creation above

the earth (cf. **janoloka**). It is imagined as the knees of the **haṁsa** (swan) which represents the **virāṭrūpa** (all pervading aspect) of the Supreme Reality.

**bhuvodhāraṇā** भुवोधारणा = **stambhanī** स्तम्बनी = **adhodhāraṇā** अधोधारणा (G 69, 74; GS III 59), one of the five **dhāraṇās**. The object of this **dhāraṇā** is **prthivī**; i.e. the content of consciousness in this kind of meditation is the element earth.

**bhūta-1** भूत-१ (YS II 18; III 13, 17, 44), the material side of the universe including the material objects, the five elements, and the five **tanmātrās** (the matter of which the elements are the forms). The **tanmātrās** take the form of **ākāśa** etc. and the material aspect of **mahat** takes the form of the five **tanmātrās**. All these come under **bhūta**<sup>1</sup>, as do the material objects.

**bhūta-2** भूत-२ (VB I 25, II 15), living beings.

**bhūta-3** भूत-३ (VB III 52), the past.

**bhūta-4** भूत-४ (VB II 19; G 68, 74; TSB 4; TSM 2, 4, 6, 133, 140; SK 22, 38), the five elements usually called: ether, air, fire, water, and earth. According to TSM, the entire universe, even the **indriyas**<sup>2</sup> (sensory and action organs) and the **cittas** (the transmigrating souls) originate from these five **bhūtas**—**ākāśa**, **vāyu**, **agni**, **ap** and **prthivī**.

**bhūta-5** भूत-५ (SK 69; ABU 22), everything that exists. The philosophy embodied in SK discusses the origin, maintenance and destruction of everything that exists.

According to ABU, everything is in **brahman**, who is in everything. The *Sāṅkhya Kārikā* view is different.

It is dualistic. According to this view, in addition to the **puruṣa**, **prakṛti** also exists in its own right. **Bhūtas**<sup>5</sup> are **prākṛtika** (of the nature of **prakṛti**) reality.

**bhūtadhāraṇa** भूतधारण (VU V 6), not allowing any of the five **mahābhūtas** (elements), of which the body is made up, to wane; i.e. keeping them strong and active so that the body may live. If the earth element wanes, wrinkles appear on the face. When water wastes away, hair turns grey. When fire loses its potency, appetite is lost. When air loses strength, body begins to tremble. When ether gets weak, life itself wanes.

**bhūtātma-1** भूतात्मा-१ (ABU 12), **ātma**<sup>1</sup> which is the essence and substratum of everything (cf. **bhūta**).

**bhūtātma-2** भूतात्मा-२ (VS V 5), soul residing in individuals. According to *Vasiṣṭha*, one soul is established in different creatures and that very one soul seems sometimes one and sometimes many like the moon's reflection in water.

**bhūtādi** भूतादि (SK 25), one of the two aspects of **ahankāra**, the other being **vaikṛta** वैकृत. *Vaikṛtāhankāra* वैकृताहंकार and **bhūtādi** are the two names given respectively to that aspect of **ahankāra** in which **sattva**<sup>2</sup> predominates and to that in which **tamas**<sup>2</sup> predominates. **Bhūtādi** is the material side and *vaikṛtāhankāra*—the immaterial side of **gunātmaka** (of the nature of **gunas**) reality.

**bhūmi-1** भूमि-१ (VB II 19), the earth element **prthvī**.

**bhūmi-2** भूमि-२ (VB III 45; ANU 17), ground. For practising **dhyaṇa**, etc. ANU advises the **yogī** to sit either on bare ground or on a seat made of

grass, provided they are perfectly clean.

**bhūmi-3** भूमि-३ = **bhūmikā** भूमिका (YS III 6; VB I 30; VU IV (1) 1-12, (2) 1, 6, 8-12, 16, V 72, 74-5), a stage in the progress of **yoga**. According to VU, the stages in the development of **yoga** form a continuum as the sounds represented by the three and a half letters of the word **om** do. They merge one into another imperceptibly and form practically one syllable. In the same way the various stages of **yoga** are not entirely separate from one another. They make up one **yoga**. Four **bhūmikās** of **yoga** are mentioned in VU **ārambha**, **ghaṭa**, **paricaya** and **niṣpatti**.

**bhūmi-4** भूमि-४ (SSP I 38), earth, one of the component elements of the physical body. It has five characteristics—bone, flesh, skin, nerves and pores.

**bhūmityāga** भूमित्याग (GS V 56), rising above the ground. It is said to be the last stage of **lāghava** (lightness), which is one of the seven disciplines achieved by **prāṇāyāma**<sup>2</sup>. The practice of **uttama** (advanced) **prāṇāyāma**<sup>2</sup> is said to bring this ability to the **yogī**. It is in fact a feeling of absolute weightlessness.

**bhūrādayaḥ** भूरादयः (YKU III 22), the fourteen divisions of the universe—earth, six above the earth (**bhūh** भूः), and seven below. When the **yogī** realises the Supreme Self, these **lokas** all disappear for him. They do not exist for him any longer, because he gets none of his purposes served by them (cf. YS II 22). In *Patañjali's* language a **yogī** at this stage does not entertain any **pariṇāmas**.

**bhūrloka** भूर्लोक (NBU 3; VB III 26),



first of the seven **bhuvanas** mentioned by VB. It extends from the lowest region called *avīci* अवीचि to the sky above the earth and includes seven *pātālas* and the earth. According to NBU, it is one of the seven higher regions of creation (cf. **janoloka**). It is imagined as the feet of the **hamisa** (swan), which represents the **virāt** (all pervading) **rūpa** of the one Reality.

**bhr̥ṇiganāda** भृगुनाद (GS VII 9; HP II 68), **bhr̥āmarināda**—the sound like that of a black bee or a hollow top going round and round. According to GS, it is one of the many sounds which a *yogī* hears when he succeeds in **bhr̥āmarikumbhaka**.

**bheda-1** भेद-१ (SK 15, 46-8; TSB 4), a thing different from others. Things of the same kind which are in some way different from one another are the various limited modifications of one and the same undifferentiated substance; and since all the various finite things of the world differ from one another, there must be a common mother-substance of which they are all modifications i.e., there must be an unlimited and ultimate primeval entity which is not manifest.

**bheda-2** भेद-२ (SK 68; TSM 129), separation, SK refers to the separation of the soul from the body and TSM to the points of separation in the body, probably the joints.

**bheda-3** भेद-३ (SK 27), difference. Mutual difference among the eleven senses is external. Their essence is one, viz., *vaikṛtāhaṅkāra*. According to SK, **puruṣa** gets emancipation of both orders having nothing to do with **prakṛti** while living (a life ordinarily known as **jīvanmukti** and absolute

and permanent freedom from every kind of connection with **prakṛti**—only when the body falls.

**bhedavādī** भेदवादी (SSP VI 56), discriminator. One who realises with profound discrimination about the ultimate, and all-pervading principle.

**bhairavayogī** भैरवयोगी (HP I 6), one of the important *yogīs* of **hathayoga**.

**bhoktā-1** भोक्ता-१ (VB I 24, II 18), enjoyer. *Patañjali* has described **puruṣa** as **draṣṭā** (seer) and not as **bhoktā**. *Īśvarakṛṣṇa*, however, believes that **puruṣa** is the **bhoktā** of the miseries of old age and agony of death and the **prakṛti** (nature) works for bringing him **apavarga**. VB has said in II 18 that **bhoga** and **apavarga** are by **buddhi** and in **buddhi**. But they are attributed to **puruṣa**.

**bhoktā-2** भोक्ता-२ (VS V 8), the enjoyer. One of the five substances recognised by *Vasiṣṭha*. The other four are **bhogyā**, **bhukti**, **bhogāyatana** and **indriya**.

**bhoktrbhāva** भोक्तृभाव (SK 7), feeling pleasure and pain. All of us are affected by this hedonic tone of our experiences; and this is put forward by *Īśvarakṛṣṇa* as a proof of the existence of **puruṣas**.

**bhoga-1** भोग-१ (YS II 13, 18, III 35). *Patañjali*'s definition of **bhoga** is similar to that of his **kleśa asmitā** which springs from **avidyā**. Any experience so long as the **kleśa asmitā** is not laid to sleep is **bhoga** ultimately due to **avidyā**. So long as **asmitā** is functioning the attitude of **citta** is that of **bhoga**. When **asmitā** becomes inactive it becomes **apavarga**. In that state the **citta** has realised that there is **puruṣa** and that 'I am not that'. *Patañjali* does not

attribute **bhoga** and **apavarga** to **puruṣa** in any sense. Nor does he seem to believe that the purpose of **samiyoga** is **bhoga** and **apavarga** of **puruṣa**.

**bhoga-2** भोग-२ (VB II 13), a kind of experience as a result of **karmāśayas**. **bhogalālasā** भोगलालसा (TBU I 40), desire to enjoy. This is one of nine **vighnas** (impediments) in the way of **samādhi**. It corresponds to *Patañjali's avirati*.

**bhogāyatana** भोगायतन (VS V 7-8), body, the place of enjoyment. One of the five substances recognised by *Vasiṣṭha*. Body has been conceived to be the place of enjoyment.

**bhogya** भोग्य (VS V 8), object of enjoyment. One of the five substances recognised by VS.

**bhautikasarga** भौतिकसर्ग (SK 53), various types of life made available by **pradhāna** for **puruṣas**<sup>2</sup> to live. In SK 54 they are described as *brahmādistambaparyanta* ब्रह्मादिस्तम्बपर्यन्त (from **brahmā** down to a blade of grass). Of these there are eight varieties of super-human life, five of animal and plant life and only one kind of human life.

**Sattva** is said to predominate in lives at the upper end of this scale. In *Kārikā* 44 **dharma** is given as the means of rising in the lives. Practising **dharma** leads to a superior order of life which is preponderantly **sāttvika**; but according to SK, it is *kevalajñāna* that leads the aspirant to **apavarga** and not **dharma**.

**bauma** भौम (GS III 59), consisting of the element earth, which is one of the five **tattvas**<sup>3</sup> (elements) on which **prāṇadhāraṇā** is prescribed. This **tattva**<sup>3</sup> is described as quadrilateral in

shape and decorated with geological regions rich in yellow orpiment. Such should not be the description of a **mahābhūta** (element). This image is prescribed for purposes of **dhāraṇā** (concentration). This does not of course mean that the **prthivī mahābhūta** is actually such as described above.

**bhramarasṛṣṭi** भ्रमरस्रुष्टि (YSU VI 19), internally aroused sounds of the nature of *Patañjali's viśayavatī pravṛtti*. If a **yogī** begins to hear these sounds, he should concentrate on the sound which he hears, driving away all the worldly thoughts.

**bhrānti** भ्रान्ति (YKU I 60), a wrong notion leading to a wrong path (cf. **bhrāntidarśana**). This is, according to this text, one of the ten **vighnas** (impediments) in the path of **yoga**.

**bhrāntidarśana** भ्रान्तिदर्शन (YS I 30), a delusion either about the nature of reality etc. (i.e. a wrong philosophy) or more often, about one's own achievements. It is one of the nine **antarāyas** (impediments in the path of **yoga**).

**bhrāmaṇī** भ्रामणी (G 74), one of the five **dhāraṇās** is performed on air element.

**bhrāmari** भ्रामरी (HP II 44; GS V 46, VII 5), HP describes **bhrāmari kumbhaka** as accompanied **bhrīṅganāda** and **bhrīṅgīnāda** भृङ्गीनाद (sound of a female bee) during **pūraka** and **recaka** respectively.

According to GS, **bhrāmari** (**kumbhaka**) is inhalation and suspension of breathing after closing the ears with hands at midnight at a place where no other sounds are heard. In this condition the **yogī** listens by his right ear to an internally aroused sound; and by



daily intermittent practice he succeeds in hearing various such sounds. With this sound blends an internally aroused light and the *yogī* is advised to get absorbed in that light so that his mind disappears in the end with the light and the sound and all. Thus the *yogī* gets lost and reaches the highest stage of *yoga* often called **paramapada** (highest abode) of *viṣṇu*. Thus, success in **bhrāmārī kumbhaka** (as it is called) leads to success in **samādhi**. According to *Gheraṇḍa*, no **recaka** follows this **kumbhaka**; that is, **recaka** is not an integral or essential part of this **prāṇāyāma**, as it is not of **mūrceṣā** or **kevalakumbhakas**. It is one of the eight types of **kumbhaka**<sup>2</sup> according to GS as well as HP. In VII 10 GS brings in **bhrṅganāda** during **recaka** also and considers **samāpatti** in it to be **samādhi**. Most probably this whole, of which **bhrāmārī-kumbhaka** is a part and which *Gheraṇḍa* calls just **bhrāmārī** in VII 5, is one of his **mudrās**.

**bhruvormadhyā-1** भ्रुवोर्मध्य-१ (BG VIII 10), middle of the eyebrows. Traditionally it is believed to be the meeting point of **idā**, **pingalā** and **suṣumnā** where **prāṇa** is fixed after raising it through **suṣumnā**.

**bhruvormadhyā-2** भ्रुवोर्मध्य-२ (VS III 64, 72), middle of the eyebrows considered as one of the eighteen vital points.

**bhrūcakra** भ्रूचक्र (SSP II 7), seventh **cakras** popularly called **ājñā cakra** in the series of nine **cakras**. It is said to be the seat of intuitive knowledge and bestows the power of speech.

**bhrūdahara** भ्रूदहर (ATU 2), subtle point in between the eyebrows, also recognised as abode of

**saccidānanda**.

**bhrūmadhyā** भ्रूमध्य = (**bhrūrantara** भ्रूरन्तर) (G 8, 34, 84, 86; GS II 23), one of the nine **dhyanasthānas** (spots in the body on which the *yogīs* concentrate). It is the spot inside the point above the nose between the two eyebrows. **Bhrūmadhyadrṣṭi** is prescribed as a part of **khecari**. **Bhrūmadhyadrṣṭi** is prescribed as a part of **matsyendrāsana** by GS and of **siddhāsana** by G.

### ma—म

**makārāsana** मकारसन (GS II 6, 40), one of the thirtytwo **āsanas** mentioned by *Gheraṇḍa*. It consists in lying on the ground with face downwards, the chest touching the ground, the two legs stretched apart fully and the head held by the two hands. This **āsana** promotes digestion.

**makāra-1** मकार-१ (GS V 51), the letter “*ma* म”, which is the **bījamantra** (the most important letter) of the sacred word or aphorism denoting **maheśvara** and is to be repeated thirtytwo times while exhaling during the performance of the **sagarbha sahita kumbhaka**.

**makāra-2** मकार-२ (ANU 4), the nasal sound of “*ma* म”. But, for **sūkṣma dhyāna**, the *yogī* is advised to take resort to the **asvara makāra**, which obviously is no sound at all. This is the **akṣarabrahma**.

**maṇayah** मणयः (YSU I 118), the vertebrae through which **suṣumnā** passes. **Suṣumnā** is, therefore, the spinal cord for something running in or along with it; and obviously the **prāṇa**<sup>3</sup> which courses through it is a nervous impulse. The ancient Hindus’



knowledge of anatomy seems to be quite deep in this subject.

**manipūra** मणिपूर (YKU III 9, 11), one of the six **cakras**—literally wheels—but here centres in the body. When **prāṇa**<sup>2</sup> is sent up along the **suṣumnā** (the spinal cord), as they say, it traverses all the **cakras**. The **yogī** is supposed to take this **prāṇa**<sup>2</sup> through the **cakras** consciously and intentionally—probably performing **dhyāna** (concentrating) on each of them—and thus knowing all about them as he goes from one **cakra** to another. **Manipūra** is situated in the region of the navel.

**manipūraka** मणिपूरक (G 15, 61, 80; YSU I 172, V 9; YCU 13; DBU 49), **nābhi** which may be the solar (coeliac) plexus (cf. **manipūra**). This centre is said to have, on the analogy of a wheel, ten spokes—may be ten offshoots.

**maṇḍala-1** मण्डल-१ (ANU 26) the highest point for concentration in the head, here called the innermost door opening the attainment of the **ātman** (the Supreme Self)—the uppermost **mokṣadvāra** मोक्षद्वार (door to liberation).

**maṇḍala-2** मण्डल-२ (ANU 38), the entire system of centres for concentration in the body. These are also called doors opening into the attainment of the Self.

**maṇḍala-3** मण्डल-३ (HP III 117), a particular time unit consisting of a period of 40 days.

**maṇḍūkāsana** मण्डूकासन (GS II 5, 34-5), one of the thirtytwo **āsanas**<sup>1</sup> enumerated by **Gheraṇḍa**. It consists in flexing and placing the fore-legs under the two thighs with soles of the two feet turned upwards and the two big toes touching each other. As one

would do this and sit on the fore-legs the two knees would naturally be spread out.

**mati-1** मति-१ (DU II 1, 11; TSM 34; SAU I (2) 1, 9; VU V 14), one of the ten **niyamas**. It means having full faith in the ways prescribed by the *Vedas*. While these texts prescribe ten **niyamas** *Patañjali* mentions only five.

**mati-2** मति-२ (VS I 53, 63), one of the ten **niyamas**. It consists in having faith on all the ordains of the scriptures and omitting those which are not advised by the preceptor.

**matsyapīṭha** मत्स्यपीठ (TSM 49), one of the principal **āsanas**<sup>1</sup> according to this text. This is different from **matsyāsana**. This **pīṭha** (**āsana**<sup>1</sup>) consists in placing the right heel at the thicker end of the left thigh encircling the left knee with the right arm and holding the left big toe with the right hand.

**matsyāsana** मत्स्यासन (GS II 21), one of the thirtytwo **āsanas**<sup>1</sup> mentioned and explained in this text. It consists in lying on the back with the footlock and holding the head with the two elbows. Other writers add “arching the spine”, and some prescribe supporting the hips on the palms with elbows touching the ground.

**matsyendra** मत्स्येन्द्र (HP I 4), one of the greatest **yogīs** of **hathayoga** whose disciple was **Gorakṣa**.

**matsyendrāsana** मत्स्येन्द्रासन (GS II 4, 23; HP I 26-7, 37, 48; TSM 49), one of the principal **āsanas**. According to GS, it consists in flexing the left leg; placing the left foot on the right knee, the right elbow on it, and the face on the right hand. The abdomen is to be kept a little withdrawn and the gaze

fixed between the eyebrows.

This description of **matsyendrāsana** is far from being clear or adequate. HP explains this important **āsana** as follows:— flexing the right leg completely and placing the right foot at the root of the left thigh above it, take the left foot round the right knee, place it on the far side of the right thigh and hold its big toe while turning the head completely towards the left and grasping the right ankle by the left hand. HP calls it an **āsana** taught by *Matsyendranātha*, while TSM gives it the name **matsyapīṭhaka**, where the word *matsya* मत्स्य does not mean fish.

**mathana** मथन = **sumathana** सुमथन (YKU II 43, 46, 47), rotating. For **khecari-mudrā**, according to this text, a swab is inserted up to the top in a nostril and gently rotated.

**madhupratīka-1** मधुप्रतीक-१ (VB III 48), a *yogī* at the third stage of development (progress in **yoga**) acquires abilities like ESP (**vikaranabhāva**). These **siddhis** (achievements) are called **madhupratīkas** by VB.

**madhupratīka-2** मधुप्रतीक-२ (VBh III 48), the term used for three yogic occult powers combined together. These three powers are: speed like that of the mind, knowledge without the aid of sense organs and mastery over the first cause.

**madhubhūmika** मधुभूमिक (VB III 51), a *yogī* at the second stage of progress in **yoga** called **madhumatībhūmi**, where **prajñā** (supernormal insight) is **rtambharā** (showing the truth).

**madhumatībhūmi** मधुमतीभूमि (VB III 51), **madhubhūmi**, second of the four stages of progress in **yoga**. It is characterised by **rtambharāprajñā**

(cf. **madhubūmika**).

**madhya-1** मध्य-१ (YS I 22), one of the three degrees of intensity of **tīvra-samivega**, the other two being **mrdu** and **adhimātra**. The intensity of **madhya samivega** is intermediate between those of **mrdu** and **adhimātra samivegas**.

**madhya-2** मध्य-२ = **madhyama** मध्यम = **madhyamārga** मध्यमार्ग (HP II 42, III 4, IV 14, 16, 72, 114), **suṣumnā**.

**madhya-3** मध्य-३ (HP IV 85, 86), in the intermediary stage of the practice of **nādānusandhāna**. This stage may be equated with **paricayāvasthā**, the third stage in the sequence of four stages of **nādānusandhāna**. During this stage those internally aroused sounds are heard which are resembling with the sounds of a small drum, a conch, a bell and a gong.

**madhyaga** मध्यग (HP II 4), middle path. Here it means along the path of **suṣumnā**. If **nāḍīs** are full of impurities, the proper channel of **prāṇa** towards **suṣumnā** is not possible and thus impurities work as a great obstruction in the attainment of success in **haṭhayoga**, since **haṭhayoga** essentially prerequisites the travelling of **prāṇa** along the path of **suṣumnā**.

**madhyacakra** मध्यचक्र (HP III 72), the state of **idā** and **pingalā**<sup>1</sup> passages being completely blocked. This controls the sixteen **ādhāras** by regulating the flow of nervous currents through the neck-throat region.

*Brahmānanda* in his commentary *Jyotsnā* describes it as the **viśuddhi cakra** which controls all the sixteen **ādhāras**.

**madhyamanāḍī** मध्यमनाडी (HP III 120), **suṣumnā**. Practice of **āsana**, **prāṇāyāma** and **mudrā** is said to



render it an easy passage for **kuṇḍalī** to go upwards.

**madhyamaprāṇāyāma-1** मध्यमप्राणायाम-१ (G 48, 49; TSM 105-6), one of the three stages of progress in **prāṇāyāma**. It is characterised by (1) each of its three components being of twentyfour **mātrās** (units) and (2) trembling. Perfect **prāṇāyāma** is termed **uttamaprāṇāyāma**. *Yogīs* who have by practice learnt **madhyama prāṇāyāma** to this extent feel that their spinal cord is throbbing. (cf. *merukampa*)

**madhyamaprāṇāyāma-2** मध्यमप्राणायाम-२ (BY VIII 9-11), an intermediate stage, but here it means the second stage in the sequence of three stages of the successful practice of **prāṇāyāma**. BY suggests twentyfour **mātrās** for the second variety of **prāṇāyāma**. According to HP, this second stage causes tremor in the body.

**madhyamā** मध्यमा (YKU III 19; YSU III 4), **parā**, **paśyantī**, **madhyamā** and **vaikharī** are said to be energies which are said to reside in the **mūlādhāra**, **hrdaya**, **kanṭha** and mouth respectively and are responsible for developing **nāda** (speech) gradually into spoken word. **Madhyamā** thus appears to be the conative consciousness of spoken word before it is actually uttered.

**madhyalakṣya** मध्यलक्ष्य (ATU 7), a **lakṣya** (object of meditation) localised neither exclusively inside the body nor quite outside. It is, therefore, called **bāhyābhyantarastha** बाह्याभ्यान्तरस्थ **vyomapañcaka**. The *yogī* sees the **vyomapañcaka** in him and himself in it. He then assumes the form of this **lakṣya**; that is **samāpatti** in it. The *yogī*'s mind becomes one with the **lakṣya**. The **madhyalakṣya** is describ-

ed thus in general terms, "as if there was an unbroken orb of the morning sun of a brilliant elementary (primary) colour; as if there was a range of flames of fire; as if it were absolutely pure sky". In the beginning it is only a feeling of the *yogī*, but as he continues to gaze, he actually sees the **vyomapañcaka**. All the five colours of the sky are not seen at once but one after the other.

**madhyaśakti** मध्यशक्ति (SSP IV 16), one of the three names of **kuṇḍalinī** residing in the body, the other two are **adhaśakti** and **ūrdhvaśakti**. When all the three are tackled simultaneously, one reaches the highest abode.

**madhyāhnārka maṇḍala** मध्याह्नार्कमण्डल (MBU II (1) 10), midday sun, one of the visions seen when a *yogī* is about to succeed in **śāmbhavīmudrā**. These are, therefore, called **cihnas** (signs) of success. Six of them are mentioned in order. But perhaps they are not always seen in that order. In one and the same sitting the *yogī* may see several of them in any order. It is also possible that a *yogī* sees only one **cihna** (sign) for sometime and then begins to see others in any order. The midday sun is the sixth in order.

**manas-1** मनस्-१ (SSP I 44), mind. It has five characteristics—positive thoughts, negative thoughts, oblivion, inertia and cogitation.

**manas-2** मनस्-२ (VBh I 35), a synonym for **citta** "atra ca manas iti vacanād manaścittayoraiti bodhyam अत्र च मनस् इति वचनाद् मनश्चित्तयोरैकतेति बोध्यम्".

**manas-3** मनस्-३ (YS I 35, II 53), cognition—the knowing aspect of consciousness for which *Pañjali* has used a concrete instead of an abstract term. He means rising of **cittavṛttis**.

Practice of **prāṇāyāma**<sup>2</sup>, as well as sensations internally aroused, stabilizes **manas**<sup>1</sup> in this sense.

**manas-4** मनस्-४ (SK 27; G 2, 31, 68, 75, 94; HP II 42, III 121, 123, IV 5, 15; GS IV 2-7, V 57; TSM 14, 21, 114, 116, 129, 134; TBU I 4, 20, 34-5, 39; YKU III 4-6; BY VIII 51, IX 117, 182, 185), one of the three components of **antahkaraṇa** which is supposed to play a double role. As an **indriya** **manas** converts sensations into perception of a concrete object and vague impulses into those for performing this or that definite action. As *saṅkalpaka* संकल्पक it entertains wishes and desires even when none of the ten **indriyas** is working. SK speaks of eleven **indriyas** but of thirteen **karaṇas**<sup>2</sup>.

BY advises contemplation of **manas** in **buddhi**.

**manana** मनन (DU II 14), one of the two kinds of **mānasa japa** (mental recitation), the other being **dhyāna**. It consists in calling up an image, which may be absent in **dhyāna**.

**manahsthairya** मनःस्थैर्य (HP II 42), steadiness of mind. When **māruta** or **prāṇa** enters **suṣumnā**, mind attains steadiness. This is possible through the regular and long practice of **prāṇāyāma**.

**manahprasāda** मनःप्रसाद (BG XVII 16), tranquillity of mind. This is one of the mental austerities.

**manahspanda** मनःस्पन्द (SAU I (7) 28), arising of **cittavṛttis**. **Manahspanda** stops when the practice of **prāṇāyāma** becomes easy and pleasant, as also in concentration i.e. when **dhyāna** succeeds. In fact success in **dhyāna** is **manahspandanirodha—cittavṛttinirodha**.

**manogati** मनोगति (GS III 58), the ability to go everywhere as one's mind does. According to this text, the **yogī** who masters the **dhāraṇās** can take a trip to the paradise in his mortal body.

**manojavitva-1** मनोजवित्व-१ (YS III 48), speed as fast as that of mind. A **yogī** acquires this speed of movement if he is successful in **samīyama** on **grahana**, **svarūpa**, **asmitā**<sup>3</sup>, **anvaya** and **arthavatva**—the psychical side of **prakṛti**<sup>2</sup> (nature).

**manojavitva-2** मनोजवित्व-२ (VB III 48), **manojavatva** मनोजवत्त्व (VS III 30), speed like that of the mind. According to VB, speed of the mind means that the body acquires very quick motion. The practice of **samīyama** on the process of knowing on the essential attribute, on the sense of 'I', on inherence and on the purposefulness of sensation bestows **indriyajaya** which further gives power like **manojavitva** etc. VS mentions it to be the result of **kevalakumbhaka**.

**manoduṣṭa** मनोदुष्ट (BY XI 49), person with mental impurities. Through **sanyāsa** one becomes devoid of such impurities.

**manonmanī-1** मनोन्मनी-१ (GS V 57, 91, VII 15), a state of mind which supervenes on performing **prāṇāyāma**<sup>2</sup> successfully or developing complete **bhakti** भक्ति (devotion). Its physiological condition includes tears and gooseflesh. Another characteristic feature of the physiological condition is that the rate of breathing is increased from 15 per minute to 30 per minute. **Gheraṇḍa** has not used **manonmanī** and **unmanī** as synonyms, as HP has done. According to GS, the former may ultimately develop into the latter,



which he has made synonymous with **rājayoga**.

**manonmanī-2** मनोन्मनी-२ (NBU 48; HP II 42, III 53, IV 3, 20, 64), merging of the self (= **samāpatti**) in something which is not a sound emitted or heard, or any other **viśaya**<sup>4</sup> (content of consciousness) for that matter. The condition is the same as *Patañjali*'s **nirbījasamādhi** and GS's **manomūrchā**. According to HP, this condition arises when **prāṇa**<sup>2</sup> courses through **suṣumnā**. This author also uses **manonmanī**<sup>2</sup> as a synonym of **rājayoga**. In HP II 42 **manonmanī** is equated with steadiness of mind.

**manomūrchā** मनोमूर्छा (GS V 83, VII 6, 16; HP II 69), one of the six aspects of **rājayoga** according to GS. It consists in merging the individual self in the **ātman**<sup>2</sup> (**brahman**). In this state the mind loses itself in the **ātman** in the sense that there remains the **ātman**<sup>2</sup> and **ātman**<sup>2</sup> alone in consciousness (cf. **samāpatti**).

They seem to make no difference between **manomūrchā** and **mūrchā kumbhaka** and *Gheraṇḍa*'s **mūrchā kumbhaka** seems to be a state of **samāpatti** in which **ātmā**<sup>2</sup> is the **tat** and **manas**<sup>2</sup> the **tatstha**.

**Manomūrchā** is described in VII 6 as this aspect of **rājayoga**, which is probably the culmination of **mūrchā kumbhaka** according to GS. HP talks of losing the mind without bringing in **ātman**.

**manoyāga** मनोयाग (PBU (P) 18), mental sacrifice. The act of bringing about the union of the direct and the transcendent **ātman** by the realization "that thou art", "I am **Brahman**"—is the mental sacrifice.

**mantra-1** मन्त्र-१ (YS IV 1),

**mantrayoga**—one of the methods of gaining **siddhis**<sup>2</sup> (supernatural powers). According to VB, the abilities of flying in the air, etc. can be acquired by **mantra**<sup>2</sup> **yoga**. According to HP, the *yogī* who succeeds in **samādhi** is beyond the reach of any **mantra**<sup>1</sup>. *Patañjali* advises recitation of **om** which signifies **īśvara**. This recitation is obviously **mantrayoga**.

**mantra-2** मन्त्र-२ (YSU I 131), breathing—**hamisa**<sup>2</sup> = expiration and inspiration. Expiration is mentioned first as we do not breathe because we need oxygen and take it in, but because there is excess of CO<sub>2</sub> in us and the need of expiration. This shows their sound knowledge of physiology. When quickly repeated, **hamisa**<sup>2</sup> becomes **so'ham**. This recitation is called **mantrayoga**.

**mantra-3** मन्त्र-३ (YSU II 18, 20) a sacred word or words, repeated in **mantrayoga**. **Om**<sup>2</sup> is said to be the most important of **mantras**.

**mantrayoga** मन्त्रयोग (YTU 19; YSU I 130—132), one of the four kinds of **yoga** mentioned in YTU, the other three being **laya**, **hatha** and **rāja**. If a person recites a **mantra**<sup>3</sup>, pronouncing the syllables etc. correctly, for twelve years, he gets certain extraordinary powers like knowing about absent things and reducing his body to an extremely small size.

According to YSU, success in **mantrayoga** transforms respiration into self-realisation. The former ceases and the latter dawns. This is said to take place in the **suṣumnā** (inside the spinal cord), as the rising of **prāṇa**<sup>2</sup> up along the **suṣumnā** is supposed to be the way which leads to self-realisation. "**Om**" is considered, in

this text, to be the *mūlamantra*, the root of all the **mantras**.

**manthāna** मन्थान (HP I 6), one of the great *Yogīs* of **hathayoga** of unknown nomenclature. One of the predecessors of *Svātmārāma*.

**mayūrāsana-1** मयूरसन-१ = **māyūrapiṭha** मायूरपीठ (GS II 5, 29-30; HP I 30; VU V 15; DU III 1, 11; TSM 48), one of the principal **āsanas**. It consists in resting the palms of both hands on the ground; then placing the parts of the abdomen on either side of the navel on the two elbows, and then adopting the pose by raising the head and the feet in the air parallel to the floor like a horizontal stick. The practice of this **āsana** assimilates unwholesome and overeaten food, promotes **jatharāgni** (digestive heat), neutralises poisons and cures all diseases like enlargement of spleen and liver. In a word, this **āsana** makes the *yogī* free from all ailments. The *yogī* balances his body on his elbows as a peacock does on his legs and keeps his head and feet raised horizontally above the ground.

**mayūrāsana-2** मयूरसन-२ (VS I 67, 76-77), peacock pose. One of the ten **āsanas** enumerated by *Vasiṣṭha*. Its technique consists in placing hands well on the ground, elbows on both sides of the navel and the body like a stick in the air.

**maraṇa-1** मरण-१ (HP II 3, III 38, 87), death, which ensues when life activity is completely exhausted and one is unable to breathe. Slower the respiratory process slower is the rate of exhaustion. Hence *yogīs* are advised to minimize respiratory activity by practising **prāṇāyāma**. It is claimed for **khecari** that the person who

practises it successfully never gets exhausted and therefore does not die. The meaning seems to be that he does not die so long as he is in the state of **khecari**. In the context of **vajrolī** it is said that one who practises this **mudrā** enjoys a long life.

**maraṇa-2** मरण-२ (HP III 7, 13), death which is followed by another birth. The practice of the ten **mudrās**, particularly **mahāmudrā** is said to make one immortal in the sense that he is not born again after his body falls.

**maraṇa-3** मरण-३ (HP III 11), cessation of activity. Activity which has to do with **iḍā** and **pingalā** stops in the state of **mahāmudrā**.

**marut-1** मरुत्-१ (HP II 40), breath. So long as suspension of respiration is maintained by **prāṇāyāma**, there arises no mental process and one does not die.

If air is swallowed to capacity one floats on water like a lotus leaf.

**marut-2** मरुत्-२ (HP III 7), a god.

**marutsiddhi** मरुत्सिद्धि (GS III 17), the ability of starting a current (probably a nervous impulse which gives a sensation) from the **mūlādhāra** (the centre for meditation at the base of the spine) which, in the words of *Vācaspatimiśra*, is sensed as a **pipilikāsparśa** पिपीलिकास्पर्श (creeping sensation) rising towards the head. If a person practises **mūlabandha** (contracting the anal muscles) he acquires this ability soon.

**marunnirodha** मरुन्निरोध (SSP VIII 19), holding of the breath. Having drawn the external air through nostrils and held inside is called **marunnirodha** of **pūraka** phase.

**marman** मर्मन् (KU 12, 13, 14), the

innermost part of a joint— most probably a nervous structure, a nerve centre. Two of them are mentioned in this *Upaniṣad*—the ankle joint (*pādasyopari* पादस्थोपरि **marman**) and the knee joint (**marmajangha**). They are to be cut by **prāṇadhāraṇā**—the **dhyānayoga** of this *Upaniṣad*. Life is supposed to be concentrated in the **marman**s and for this reason we are firmly attached to them, and that attachment is to be removed. The number of **marmasthānas** is here said to be eighteen.

**marmasthāna-1** मर्मस्थान-१ (TSM 129), eighteen innermost parts of the body, including the nine **dhyānasthānas** (spots for meditation) of *Gorakṣa*, are called **marmasthānas** in this *Upaniṣad* and **prāṇadhāraṇā** is recommended on each of them. cf. **marman**.

**marmasthāna-2** मर्मस्थान-२ (VS III 61), vital points. There are eighteen vital points from toe to head in the body as recognised by *Vasiṣṭha*. For the practice of **pratyāhāra**, one is directed to hold the air at different **marmasthānas** starting from toe and after pulling it from each and every place, ultimately it should be held at **vyoma**, i.e. bregma, i.e., the eighteenth **marmasthāna**. The eighteen **marmasthānas** are—(1) the big toes, (2) the ankles, (3) middle of the calves, (4) upper end of the skin, (5) knee, (6) middle of the thigh, (7) bottom of anus, (8) middle of the body, (9) penis, (10) navel, (11) middle of the heart, (12) cavity of the throat, (13) root of the tongue, (14) root of the nose, (15) region of the eyes, (16) between the eyebrows, (17) forehead, and (18) **vyoma** (bregma).

**mala-1** मल-१ (ANU 7, 20; HP II 37-8), impurity. This word is used for (1) the impurities (matter other than the metal) with which metals are found mixed up in ores and which are removed by fanning the fire used to heat them and (2) the *indriyakṛtadoṣas* इन्द्रियकृतदोष (difficulties caused by sense and action organs), which are removed by **prāṇāyāma**<sup>2</sup>, **japa** and **dharma** (righteousness). **Sthūladhyāna** is also prescribed for getting rid of **malas**.

HP includes impurities of the body like phlegm, bile, mucus, which are removed by doing **ṣaṭkarma** and **prāṇāyāma**<sup>2</sup>.

**mala-2** मल-२ (GS I 22), excreta, faeces.

**mala-3** मल-३ (GS V 35; HP I 39, II 4-6, III 119), any kind of obstruction for **prāṇa**<sup>2</sup> in any **nāḍī**. In one sense **prāṇa** courses through the respiratory organs which also are called **nāḍīs**<sup>1</sup>. In another sense it travels in the nervous structures like the **suṣumnā**. All these **nāḍīs** are to be kept clean by a *yogī*, as also the **nāḍīs** through which waste products are eliminated.

**maladeha** मलदेह (GS I 19), body full of impurities (cf. **mala**<sup>1</sup>). The body made clean in every way by removing all the impurities is transformed into a *devadeha* (specially purified body), literally the body of a god. Other bodies are **maladehas**.

**malaśodhana** मलशोधन (HP I 39), purification (of the impurities). It is said that out of eightyfour **āsanas**, only **siddhāsana** is capable of purifying seventytwo thousand **nāḍīs**. **Malaśodhana** of the **nāḍīs** is one of the important aspects for bringing the **marut** to travel along the middle path,



one of the essential requisite conditions for the success in **haṭhayoga**. **malākula** मलकुल (HP II 4, 5), **mala** = impurities, wasteproducts, **ākula** = full of. Thus the compound word means—full of impurities. When the **nāḍīs** are clogged with impurities, the free flow of **prāṇa** is obstructed. **mahat** महत् (VB II 19; SK 3, 8, 22, 40, 56; TSB 3; BY III 27, IX 185), first differentiation in the completely undifferentiated primeval substance—**pradhāna**. It is the **lingamātra** **guṇaparva** of *Patañjali*. SK calls it a **prakṛtivyākṛti** (something which appears something else and in which appears other things). It is itself a differentiation in which other aspects differentiate. It is a form of some matter and is itself a matter of the forms which it takes. **Mahat** is a form of the primeval substance—**pradhāna** and is itself the matter of the **vaikṛtāhankāra** and **bhūtādi**. **Avyakta**<sup>2</sup> is the potentiality of which **mahat** is actuality; but **mahat** itself is also a potentiality of which **ahankāra** is actuality. The only actualities, in fact, are the **śānta**, **ghora** and **mūḍha viśeṣas**; and in the last analysis, the only ultimate potentiality is **avyakta**<sup>2</sup>. **Avyakta**<sup>2</sup> is a mere potentiality and these **viśeṣas** are the only actualities—actualities in the strict sense of the word. **Mahat**, **ahankāra**, **indriyas** and **tanmātrās** are neither mere potentialities nor actualities in this sense. In theory they are actualities of some potentialities and potentialities of some actualities. But from the practical point of view all these are mere potentialities. It is only for the scientist or the philosopher that they are actualities of

some deeper potentialities. They have no **vyāvahārika** व्यावहारिक (pragmatic) existence, although for the philosophers and the scientists who know them they are real and exist immanently in everything. **Avyakta**<sup>2</sup> is the last potentiality—the ultimate reality about which neither the scientist nor the philosopher knows anything. According to *Vyāsa*, we cannot even say whether it exists or does not exist (II 19). Yet it is an ultimate reality, as real as the **puruṣas**. This is the **Sāṅkhya** theory.

**Mahat** is thus neither a bare potentiality nor a true actuality. It is an actuality as compared to **avyakta** and a potentiality as compared to **ahankāra**. For the layman it is of no value or significance. It has no pragmatic existence. But, for the philosopher or the scientist who knows about it, it is there and exists immanently in things of practical value about which we all know. The things exist in and through it (cf. VB II 19), though we perceive and imagine only things—not **mahat**, which we can neither see nor imagine. TSB adopts the **Sāṅkhya** theory in so far as it holds that the five **mahābhūtas** are development in the five **tanmātrās**, these in **ahankāra** and **ahankāra** in **mahat**, which according to this text, is the first form taken by **avyakta**<sup>2</sup>. According to BY, both **mahat** (with all that it contains) and **avyakta** should be contemplated in **puruṣa**<sup>3</sup>.

**mahatī** महती (NBU II), ninth **mātrā** in the series of twelve **mātrās** of **pranava**. Each **mātrā** has been named differently, although collectively all are known as **pranava**. The



mantrayogī who dies reciting this *mātrā* is reborn in maharloka.

**mahattva** महात्त्व (YS I 40), extreme vastness. The choice for *dhyāna* (meditation) may fall on any object from the biggest to the smallest.

The **mahattva yoga**<sup>5</sup> of *prakṛti* is the immense potentiality of *prakṛti*.

**mahākāśa-1** महाकाश-१ (MBU I (2) 13, IV 2, 3; ATU 7), one of the *vyomapañcakas*. ATU gives this name to one of the five forms of his *madhyalakṣya*. This **mahākāśa** is bright like the destructive fire of the end of the world. Of course nobody knows what exactly it is except a successful *yogī*.

**mahākāśa-2** महाकाश-२ (SSP I 31), ether element. One of the five gross elements, which has five characteristics—emptiness, looplessness, beyond touch, having blue colour and sonorous.

**mahākleśa** महाक्लेश (HP III 13), highly agonizing diseases. *Svātmārāma* gives a list of such diseases as consumption (*kṣaya*), skin diseases, constipation, glandular enlargement and indigestion. **Mahākleśa** has been recognised as *doṣa* i.e. diseases—*mahākleśādayo doṣāḥ*. *Brahmānanda* in his commentary on this verse identifies **mahākleśas** with Patanjalean concept of *kleśa*.

**mahākhaḡa** महाखग (GS III 8; HP III 55), literally the big bird. Reference is to the creeping sensations felt in the back. Since they are felt as something rising upwards they are compared to a soaring bird. This experience of the *yogīs* is generally described as *prāṇa*<sup>2</sup> rising up along the *suṣumnā*.

**mahateja** महातेज (SSP I 33), the great element fire. It has five characteristics—

combustion, digestibility, heat, luminosity and red colour.

**mahānirodha** महानिरोध (BY VIII 21), great control of breath. Having let the air out fully from the nostrils and holding it outside without inhaling, it is called **mahānirodha**.

**mahāpatha** महापथ (HP III 4), *suṣumnā*.

**mahāpadma-1** महापद्म-१ (GS VI 9), the *dhyānasthāna* (spot for meditation) at the top of the head described as the *sahasradala* सहस्रदल (thousand petalled) **mahāpadma**. It is obviously the most important spot in the human body and its functions are legion.

**mahāpadma-2** महापद्म-२ (G 61). From the context in G, it appears that *Gorakṣa*'s **mahāpadma** is the *dhyānasthāna* next above the *anāhata* or *hṛdaya* in the chest.

**mahāprāṇa** महाप्राण (VS III 55), cosmic *prāṇa*.

**mahāpṛthvī** महापृथ्वी (SSP I 35), earth. One of the five gross elements. It is characterised as extensiveness changing form, solid, smell and yellow colour. These are the five qualities of earth.

**mahābandha** महाबन्ध (GS III 18-19; HP III 18-25; YTU 26, 115), one of the important *mudrās*. It consists in covering the anus by the left heel, slowly and carefully pressing this heel with the right foot, gently contracting the anal muscles, and retaining the degree of contraction by *jālandhara bandha* (chinlock). This pose is praised much for the benefits derived from it. According to YTU, **mahābandha** is one of the twenty members of *haṭhayoga* and consists in placing the left heel against the perineum, stretching the right leg and holding the right foot with both hands, fixing the

chin firmly to the chest (*jālandharabandha*), inhaling with both nostrils, restraining breath according to one's capacity, and then exhaling. This is to be repeated by flexing the right leg and extending the left. These two descriptions of this **bandha**, though agreeing in several points are not exactly the same.

**mahābhāsvara** महाभास्वर (VB III 26), a class of gods who reside in the second **bhuvana** (world), i.e. **tapoloka**, along with the **ābhāsvaras** and **satyamahābhāsvaras**.

**mahābhūta** महाभूत (VB II 28; YCU 72), the five elements earth, air, water, fire and ether.

**mahāmudrā** महामुद्रा = **mahatīmudrā** महतीमुद्रा (G 32-3; GS III 6; HP III 12-17; YCU 69, 70), one of the five **mudrās**. By practising them a *yogī* becomes successful in **yoga**. This pose is a combination of a pose resembling **paścimatāna** (with one foot only) and **prāṇāyāma**.

**Mahāmudrā** consists in (1) placing the chin on the chest (*jālandharabandha*), (2) pressing the **yonisthāna** (perineum) with the left heel, (3) holding the outstretched right foot with both hands and (4) doing **prāṇāyāma**<sup>2</sup> in this position, and (GS adds) (5) fixing the gaze between the eyebrows.

According to YCU and HP, **mahāmudrā** is to be repeated by changing the position of the two legs each time and the number of times each leg is flexed is to be equal to that for which that leg is extended. This **mudrā** is called **mahābandha** by YTU. The practice of this **mudrā** considerably enhances digestive ability and cures all kinds of diseases and

according to HP, sends **kuṇḍalinī**<sup>1</sup> upwards along the **suṣumnā** (cf. *Brahmānanda*).

**mahāmeru** महामेरु (VU V 62), a synonym for **sahasrārācakra**.

**mahāmoha** महामोह (SK 48; VB I 8), one of the five forms of the **kleśa viparyaya** = (YS's *avidyā*). According to *Vyāsa*, **mahāmoha** is another name for **rāga**. Attachment to five kinds of externally aroused and five kinds of internally aroused (cf. VB I 35) experiences is the tenfold **mahāmoha** according to *Vācaspati Miśra* (cf. SK 48).

**mahāyoga** महायोग (YSU I 130), *yogacatuṣṭaya* योगचतुष्टय (the fourfold **yoga**) in which **mantrayoga**, **hathayoga**, **layayoga** and **rājayoga** are all combined.

**mahālinga** महालिङ्ग (G 12), a strange structure inside the **yonī** (perineum). That it faces backwards towards the **suṣumnā** (the spinal cord) means that its sphere of activity is along the **suṣumnā**. When **kuṇḍalī** is aroused the *yogī* sees a distinctly formed image—an image like that of a gem (jewel). It is said that it appears when the **śakti** (energy) in the **mahālinga** and **kuṇḍaliśakti** are aroused. They may be ultimately the same **śakti**.

**mahāvāyu** महावायु (SSP I 32), air element, one of the five gross elements. Its five characteristic features are — movability, directibility, tactuality, dryness, and having smoke-colour.

**mahāvideha** महाविदेह (YS III 43), **bahirakalpitaṅvrtti**. It is not a **cittavrtti**. *Vyāsa* calls it a **dhāraṇā**—that in which the **citta** leaves the body and goes to another object, which may be another body. *Bhoja* however, explains it as a **vrtti**



in which the *yogī* loses even sense of his having a body.

**mahāvedha** महावेध (GS III 18-20; YTU 26; HP III 6, 24-28), one of the principal **mudras** according to GS. It consists in first adopting the **mahābandha** pose, and then getting into the **uddiyāna** posture (by raising the diaphragm) and suspending respiration. According to YTU, if while in the **mahābandha** posture, a *yogī* practises concentration, stopping his breath, then **anila** (*prāṇa*<sup>2</sup>) soon rises, i.e., he begins to have the creeping sensations in the back. This performance is strongly recommended as a means of success in *yoga*.

**mahāvratā-1** महाव्रत-१ (YS II 31), the **yamas** (restraints) strictly to be observed without any exceptions whatsoever. Perhaps the use of the word is necessitated by the fact that a beginner in *yoga* may not be able to follow the **yamas** rigorously and for him, during the course of early practice, an *anuvrata* अनुव्रत (easy restraint) is suggested.

**mahāvratā-2** महाव्रत-२ (SSP VI 47), a variety of **sādhakas** of the *Nātha* cult. One who has taken the vow of pursuing the highest **tattva**.

**mahāvyāhrti** महाव्याहृति (BY III 5, 6), seven **vyāhrtis** which are— *bhūr*, *bhuvah*, *svah*, *mahah*, *janah*, *tapah* and *satyam*. These are prescribed during the practice of **prāṇāyāma**.

**mahāśakti** महाशक्ति (HP IV 10), great force, as synonym for **kuṇḍalini**.

**mahāśūnya** महाशून्य (HP IV 74), the space below the spot, between the eyebrows. **Prāṇa**<sup>2</sup> reaches this spot, which is said to be the source of all **siddhis**, in the **paricaya-avasthā** of *yoga*.

**mahāsalila** महासलिल (SSP I 34), water element, one of the five gross elements. Its five characteristic features are flowing, drenching, liquidity, gustatory, and having white colour.

**mahāsākārapīṇḍa** महासाकारपिण्ड (SSP I 35), a synonym for *Ādinātha śiva*, the first expounder of **hathayoga** of *Nātha* cult.

**mahāsiddha** महासिद्ध (HP I 9; SSP V 53), one who has achieved the power of **hathayoga**. HP gives a list of about 34 **siddhas** who have achieved the success in **hathayoga** and thus have broken the law of death by its power. One who has devotional attitude towards his **guru** and cautiously equalising the **pādapiṇḍa** and also stabilizing oneself in universal bliss—becomes **mahāsiddha**.

**maheśvara** महेश्वर (G 5; SAU III (2) 5), synonym for *śiva*, conceived as first expounder of **hathayoga**. Thus, perhaps here it has been said that he knows even the minute details of all the **āsanas**.

**māṇḍūkī** माण्डूकी (GS III 2, 51-2), one of the five animal **mudrās** described by *Gheraṇḍa*. It consists in closing the mouth and moving the root of the tongue without displacing the whole tongue and slowly imbibing the pure secretion which thus oozes. **Māṇḍūkīmudrā** is said to ward off old age (keeping the practicant ever-young) and prevents the hair from turning gray.

**mātangi** मातंगी = **mātangini** मातंगिनी (GS III 3, 68), one of the five **mudrās** named after animals mentioned by *Gheraṇḍa*. It consists in remaining in neck-deep water for taking in water through both nostrils and throwing it

out through the mouth, again taking in through the mouth and throwing out through the nose. This process is to be repeated several times. This **mudrā** is said to overcome old age and death. If a *yogī* performs this **mudrā** in a secluded place, where there is nobody to see him, with his mind not wandering from his ultimate purpose, he becomes like an elephant. The exact qualities of the elephants, which success in this **mudrā** brings to the *yogī*, are not mentioned. Probably the reference is to great strength and composure of this animal.

A *yogī* who succeeds in **mātāṅgī mudrā** remains extremely happy wherever he may be and whatever he may be doing.

**mātāpitṛja** मातपितृज (SK 39), inherited bodies. The *pañcha-mahābhūtas* (the five elements) are said to be the *śānta*, *ghora* and *mūḍha viśeṣas*. But, in fact, the three *viśeṣas*—*sūkṣma*, **mātāpitṛja** and **prabhūta** are the *śānta*, *ghora* and *mūḍha viśeṣas* respectively. The first of them have their base in *vaikṛta* (*sāttvika*—*rājasika*) **ahankāra** and the second and the third in *bhūtādi*—*rājasika*-*tāmasika* **ahankāra**. *Sattva*<sup>2</sup> predominates in the first, *rajas* in the second and *tamas* in the third.

Of every living being the transmigrating self is the *sūkṣma* part, that which the living being gets from the parents is **mātāpitṛja** part, and the contribution of the **mahābhūtas**, which is responsible for growth of the body, the **prabhūta** part.

**mātrā-1** मात्र-१ (GS V 40, 55; YTU 40-2; TSM 96-7), a unit of time for measur-

ing the duration of **pūraka** (inhaling), **kumbhaka** (suspending respiration) and **recaka** (exhaling). It is described as the time taken by the palm, placed on the kneecap, for making one circular movement, which according to YTU, should be followed by a single snap of fingers to make one **mātrā**. For the measurement of the length of **pūraka**, **kumbhaka** and **recaka** in relation to one another, they advise counting of **mātrās**; as for example, if a **pūraka** is of sixteen **mātrās**, **kumbhaka** should be of sixtyfour and **recaka** of thirtytwo **mātrās**. Similarly, the time required for uttering a short vowel is said to be one **mātrā** and that required for uttering a long vowel two **mātrās**. The **uttama** (superior) type of **sahita sagarbha prāṇāyāma** covers 20, 80 and 40 **mātrās**; the **madhyama** (intermediate) one 16, 64 and 32 and the **adhama** (inferior) one 12, 48 and 24. *Bhāvāgaṇeśa* and VB on II 50 quote from *Mārkaṇḍeya Purāṇa* that a **mātrā** is the time taken by one usual wink of the eye and that if this measure of time is lengthened it is known as **atimātra**, which is defined by the *Bṛhadyogiyājñavalkyaśmṛti* (VIII 12-3) as the time taken by a single movement of the arm required, (1) for milking a cow (2), for releasing an arrow or (3) for striking a bell.

According to *Vijñāna Bhikṣu*, as well as *Bṛhadyogiyājñavalkya*, the three components of **prāṇāyāma** should be of equal measure.

*Brahmānanda* on HP II 12 quotes *Yājñavalkya*, *Skandapurāṇa*, *Yoga-cintāmaṇi* etc. and gives the following definitions of the term **mātrā**; the

measure of time taken for:—

- 1) snapping the thumb and the middle finger together three times;
- 2) making three circular movements round the knee by the palm placed on it;
- 3) clapping the hands thrice;
- 4) one respiration;
- 5) one respiration by a person while asleep;
- 6) making a circular movement, neither fast nor slow, by the palm around the knee followed by snapping of the thumb and a finger;
- 7) making one circular movement by the palm around the knee, preceded and followed by snapping of the thumb and finger together.

**mātrā-2** मात्रा-२ (G 93), **tanmātrā**. The theory accepted by *Goraṣaśataka* is that there are five different kinds of subtle substances (**tanmātrās**) in the five sense-organs which are responsible for the five different kinds of sensation. They are, therefore, called by the same name as the five senses (**viśayas**). TSB significantly calls them **jaivatanmātras**.

**mātrāsparśa** मात्रास्पर्श (BG II 14), contact of the sense organs with their objects.

**mādhyasthya** माध्यस्थ्य (SK 19), having neither pleasurable nor painful experiences. The idea is that pleasure and pain do not touch **puruṣa**<sup>1</sup>. They are the concern of **puruṣa**<sup>2</sup> only, who has a **guṇātmaka** component.

**mādhyasthyajñāna** माध्यस्थ्यज्ञान (VB IV 15), indifference, which results from **samyagdarśana** (realisation of the Truth):

**mānasa** मानस (HP IV 6, 24, 54, 62), **manas**<sup>2</sup>.

**māyā-1** माया-१ (VM IV 13), not the reality—illusion. The objects that we perceive are illusory in the sense that they are transitory forms which the **guṇas** take.

**māyā-2** माया-२ (YSU VI 48), one of the five **śaktis** (energies). This **śakti** is supposed to reside in the fore-part of the forehead, called the *vyomāmbuja* व्योमाम्बुज.

**māyā-3** माया-३ (SSP I 58), one of the five **guṇas** of the **vyaktiśakti**. Other four are **icchā**, **kriyā**, **prakṛti** and **vānī**. **Māyā** is said to be five-fold in nature—having arrogance, hatred, egoism, immaturity and falsehood.

**māyūranāda** मायूरनाद (DBU 103), internally aroused sound resembling the sound of a peacock.

**māruta-1** मारुत-१ (GS III 29; HP II 32), the wind, the air which blows.

**māruta-2** मारुत-२ (ANU 38; TSM 140, 142; HP II 4, 41-2, III 123, IV 24, 105, 114), **prāṇa**<sup>2</sup> for which both GS and HP use the word **mahākhaga**.

According to ANU, this **prāṇa**<sup>2</sup> is raised from **guda** (a centre at the base of the spine) and taken up to the head. In verse 52 G speaks of a combination of **prāṇa** and **apāna** rising to the head and in I 48 of HP **apānānila** being raised again and again in this manner. In fact it is only a matter of sensory experience which is metaphorically described by the *yogīs* in many ways.

According to ANU, if a *yogī* successfully raises this **māruta** to the **mūrdhā** (head) at the time of death, he is not supposed to be born again and according to HP he attains the knowledge of the Supreme Truth.

**māruta-3** मारुत-३ (GS V 35, 88; ANU 19; HP I 49, IV 24), the air which is



inhaled and exhaled. Faster his respiration earlier the man dies; and so long as this air is not expelled at all, as in **ābhyantara kumbhaka** (suspension of respiration after inhalation), there is no death. Mental and respiratory activities go on hand in hand. If one of them ceases the other also ceases.

**māruta-4** मारुत-४ (HP IV 29), **prāṇa**<sup>4</sup>.

**mārga-1** मार्ग-१ (ANU 25), the way a *yogī* wishes to tread; i.e., the one leading to the state which he wishes to attain, presumably **mokṣa**.

**mārga-2** मार्ग-२ (G 26), path of a nerve-current. According to the *Gorakṣaśataka*, the normal path for the autonomic nerve-currents is along the two **nāḍīs**<sup>2</sup> known as **idā** and **piṅgalā**. This is here called the **vāmadakṣiṇa** वामदक्षिण **mārga**. The path for the currents that are started when the **kundalī**<sup>1</sup> is aroused is along the **suṣumnā** (the spinal cord) and is called the **paścima mārga**.

**mārga-3** मार्ग-३ (G 40), respiratory passage—one on the left side and the other on the right. These are also called the **vāma** वाम (left) and **dakṣiṇa** दक्षिण (right) **mārgas** respectively.

**māhendra-loka** माहेन्द्रलोक (VB III 26), the third of the seven worlds which make up the universe. Six kinds of gods reside here.

**mitāhāra-1** मिताहार-१ (GS V 16; TSM 33; YKU I 2, 4; HP I 38, 40, 58; DU I 6; VU V 13; SAU I (1) 4, 13), restraint in eating. It is one of the ten **yamas**. According to YKU and HP, **mitāhāra** consists in eating nourishing, soft and sweet food, well lubricated with ghee, to the 3/4 capacity of the stomach and after offering it to God.

YKU, however, does not consider **mitāhāra** to be one of the **yamas**. According to this text, it is the first of the three steps prescribed for attaining **samīrajaya**. HP on the other hand, not only includes it among the **yamas**, it considers it to be the most important of them. DU (I) 19 uses **mitabhojana** मितभोजन as a synonym for **mitāhāra**. GS mentions **mitāhāra** as one of the four prerequisites for **prāṇāyāma**<sup>2</sup> and adds that a *yogī* who does not observe the restrictions of diet falls victim to disease and does not attain success in **yoga**<sup>4</sup>.

**mitāhāra-2** मिताहार-२ (VS I 50), measured diet. *Vasiṣṭha* prescribes the measurement of diet consisting of 32 mouthfuls (**grāsa**) of food for householders, 16 for forest-dwellers, 8 for ascetics whereas **brahmacārins** can consume according to their need.

**mithuna** मिथुन (SK 12), combination, fusion, blending with one another. Mixing with one another is one of the four operations of the **guṇas** (cf. **janana**). **mithyādrṣṭānta** मिथ्यादृष्टान्त (BY XII 10), false reasoning.

**miśra** (karmaphala) मिश्र (कर्मफल) (BG XVIII 12), mixed **karmaphala**. One of the three kinds of the results of the action, the other two being **iṣṭa** and **aniṣṭa**. A mixture of desirable and undesirable result is called **miśra-karmaphala**.

**mīna** मीन (HP I 5), name of a **siddhayogī**. **mukta** मुक्त (HP I 49, III 104, IV 107, 110, 112; ATU 12), a person who is free from transmigration. If somebody gets the opportunity of serving a *yogī* who knows the **śāmbhavī mudrā**, the person becomes **mukta** (liberated), according to ATU.

HP mentions the following attainment

of a person who can be called **mukta** that he is perfectly calm and free from every kind of dissatisfaction and lives in a waking state appearing as if he were asleep. In fact, he is neither awake nor asleep, neither remembering anything nor devoid of all memory.

**muktapadmāsana** मुक्तपद्मासन (GS II 21), **padmāsana** without taking the arms round the back and holding the right toe with the right hand and the left toe with the left hand. Here reference is to the foot-lock of this **āsana**<sup>1</sup>, which is to be adopted for performing **matsyāsana**.

**muktāsana-1** मुक्तासन-१ (GS II 11; HP I 37, IV 67; TSM 46), one of the principal **āsanas**. It consists in placing the right heel on the left side of the frenum below the generative organ and the left heel on the right side and pressing them. GS advises placing the right heel above the left heel in the middle below the generative organ. HP considers this **āsana**<sup>1</sup> to be a variety of **siddhāsana** and advises it for **śāmbhavīmudrā**.

**muktāsana-2** मुक्तासन-२ (VS I 67, 81, 82), one of the ten **āsanas** recognised by *Vasiṣṭha*. Its technique consists in keeping the left ankle on the penis and the other ankle upon it. Another technique has also been given in which the subtle perineum is pressed from the left by the right ankle.

**mukti** मुक्ति = **vimukti** विमुक्ति = **mokṣa** मोक्ष (G 2, 8, 73, 101; HP I 35, III 59, 101, 103, IV 8, 15, 25, 30; BY IX 34, 43, XI 32, 33; ABU 2-3), the highest end to which all **yoga** is a means. **Yoga**<sup>4</sup> is, therefore, aptly described as the *sopāna* or the *sopānamārga* सोपानमार्ग (a ladder) leading to **mukti**.

ABU has used the words **mukti** and **mokṣa** neither in the sense of **sāṅkhyan kaivalya**, nor has it emphasised the cessation of the process of birth and death (**saṁsāra**). It has used these words in the sense of **jīvan-mukti**, which apparently is the *nirviśayatva* निर्विषयत्व (detachment) preceding **mukti**. Cessation of **saṁsāra** (transmigration) is referred to only in connection with the fourth (**turya**) state of existence. Obviously the meaning is that the person who is **mukta** in this sense ultimately gets freedom from birth and death.

BY declares that only those who are too lazy to do anything believe that **mukti** can be gained by a thorough understanding alone. The fact, according to this text, is that without practising the well known eight **yogāṅgas**, **mukti** is impossible. **Jñāna** and **karma** in this sense are both necessary.

**muditā** मुदिता (YS I 33), joy. Cultivation of the attitude of joy towards those engaged in meritorious deeds. This helps in attaining mental clarity.

**mudrā-1** मुद्रा-१ (HP I 43, 55-6, III 5, 7, 14, 120-126, IV 35-7, 43-5, 67; SS IV 20, 23-6, 29, 35-6, 47, 53; G 33-4; GS III 1-3, 57, 66; VU V 68), pose, attitude. **Āsanas** are postures, **mudrās** are states midway between **āsana** and **prāṇāyāma** as explained by some writers on **yoga**. They are said to be more subtle than the former. Many **mudrās** involve suspension of breath also, which **āsanas** generally do not. **Mudrās** are obviously much more important for a *yogī* than the **āsanas**. GS has raised them to the dignity of a separate **yogāṅga** (component of **yoga**), though *Patañjali*



has not mentioned them at all.

While G mentions only two **mudrās** namely **mahāmudrā** and **khecarī**, GS has included the three **bandhas** (locking of limbs) and the five **bhūṭadhāraṇās** also among the **mudrās**. Ten **mudrās** are mentioned in HP and SS. It appears that there is a whole continuum of postures, running from what Swāmī Kuvalayananda calls cultural poses, through the meditative poses and easy **mudrās**, to **khecarī** and **śāmbhavī** which affect the most vital parts of the nervous system and involve **samādhi**. The particular arrangement of the jaws and the tongue which is a part of **simhāsana** is often called **simha mudrā**.

According to Swāmī Digambarjī of Kaivalyadhāma, Lonāvla, **mudrā** is the attitude of body and mind which an advanced **yogī** adopts when he is on the verge of a unique spiritual experience (see **YOGA TO-DAY**, published by the Friends of Yoga Society, Bombay, 1971).

**mudrā-2** मुद्रा-२ (SSP VI 29, 30), that which expresses the bliss of union of individual soul and universal soul. **Mudrā** has been conceived always as auspicious and beneficial since through it one attains the bliss of the union of **jīvātmā** and **paramātmā**. Even God rejoices in **mudrā**.

**mudrikā** मुद्रिका (GS III 51), **mudrā**.

**muni** मुनि (BG II 56, 69, V 6, 28, VI 3, X 26, 37; BY II 65, XI 52), ascetic. One who remains totally unperturbed by adversities, unattached towards the pleasures, who has got rid of passions, fear and anger entirely and whose intelligence has established in stability. One who is well restrained and looks

within oneself all through by contemplation.

**mumukṣā** मुमुक्षा (VU II 4, IV (1) 12), desire for **mokṣa** (emancipation), (though whether it could be called a desire is a question). It is a man's inclination all the same. **Yogīs** in the first three **bhūmis** (stages of development) are said to be **mumukṣus** मुमुक्षु (desirous of **mokṣa**).

**mūrchā-1** मूर्छा-१ = **mūrchanā** मूर्चना (GS V 46, 83, VII 6, 16; HP II 44, 69), one of the eight **kumbhakas**. It consists in suspending respiration, without first effortfully exhaling or effortfully inhaling, and shutting out all objects whatsoever, from consciousness. This will ensure what **Patañjali** would call **cittavrttinirodha**. But it brings **ānanda** (bliss) which shows that there is not complete **nirodha** (suspension of every kind of consciousness) in this state. It is a state like **Patañjali's nirbīja samādhi** in which the **samādhi prajñā** consists of **ānanda** and **asmitā** which are not objects. GS seems to have equated **mūrchā<sup>1</sup> prāṇāyāma<sup>2</sup>** with the aspect of **rājayoga** which he calls **manomūrchā**, merging of **citta**, probably in **ātmā<sup>2</sup>**. HP does not mention suspension of breath as a part of **mūrchākumbhaka**, though it also brings in suspension of mental activity and the feeling of bliss.

In this text the words **mūrchā** and **mūrchanā** are used as synonyms and stand for first inhaling, then forming a firm **jālandharabandha** (chin-lock) and then exhaling slowly.

**mūrchā-2** मूर्छा-२ = **manomūrchā** मनोमूर्छा (HP II 69; GS VII 6, 16), suspension of all mental activity which is a part of **mūrchākumbhaka**.



**mūrchā-3** मूर्छा-३ (HP III 38), stupor, which the person practising **khecari** does not know.

**mūḍha-1** मूढ-१ (SK 38), that in which **tamas**<sup>2</sup> predominates. Material creation consists of material objects which are called **mūdhaviśeṣas**, because **tamas**<sup>2</sup> predominates in them. **Śānta** and **ghora viśeṣas**, according to SK, are **sūkṣma** and **mātāpitrja** respectively in which **sattva** and **tamas**<sup>2</sup> predominate.

**mūḍha-2** मूढ-२ (VB I 1), one of the five **bhūmis** of **citta**<sup>2</sup>, the other four being **kṣipta**, **vikṣipta**, **ekāgra** and **nirudha**. According to VM, **tamas**<sup>2</sup> predominates in this state of mind. Dreamless sleep is a **mūḍha**<sup>2</sup> state of the mind for the same reason.

**mūḍha-3** मूढ-३ (BY II 24, 97), one of the three states in all of which **brahman** is immanent, the other two states being **śānta** and **ghora**. Since **tamas** predominates in the **mūḍha** condition, everything material in the sense in which we understand this word today, would be **mūḍha**, and in living beings the dreamless sleep state would be **mūḍha** as **tamas** is comparatively more active in this state. All is **brahman**. This is monistic **Vedānta**.

**mūrti** मूर्ति (VB III 53), form, one of the causes of differentiation. On the basis of form, objects can be differentiated.

**mūrtimat** मूर्तिमत् (ATU 10), one of the two kinds of **manaskatāṛakayoga**, the other being **amūrtimat**. The object (**lakṣya**) of **manaskatāṛaka** (= **mūrtimattāṛaka**) is known by an **indriya** (sense). This **indriya** is not any peripheral sense organ. It is the central sensing apparatus. Even while the eyes are closed the **manaskatāṛaka-lakṣya** is said to be seen with the

**cakṣu indriya** in this sense.

**mūrdhā** मूर्ध्ना (VS III 64), top of the head, the last vital point in the series of eighteen vital points. It has been further renamed by *Vasiṣṭha* as **vyoma** in verse number III 73.

**mūlakanda** मूलकन्द (SSP II 1), bulbous root, root of the **nāḍīs** situated in the **mūlādhāra cakra**.

**mūlacakra** मूलचक्र (VS II 14), originating point of the **cakras**. This is located in the **nābhi**, the centre of the **kanda**. This has been described as a circle where the individual moves motivated by merit and sin.

**mūlataḥsarga** मूलतःसर्ग (SK 54), the lower levels of creation. It consists of lifeless objects. It is one of the three big divisions of creation, the other two being **ūrdhva** (higher) and **madhya** (middle). These two are **sattvaviśāla** (**sattva** dominant) and **rajoṣāla** (**rajas** dominant) respectively, while the **mūlataḥsarga** is **tamoviśāla** (**tamas** dominant).

**mūlaprakṛti** मूलप्रकृति (SK 3), **avikṛti** (= **avyakta** = **pradhāna**). It is so called because it is matter and matter alone. It is primeval matter which assumes different forms. *Patañjali*'s word for it is **alinga**, and according to *Yāsa*, it is such an indeterminate reality that we can say nothing about it—not even whether it exists or does not exist (II 18). This is why some ancient Indian thinkers call it **māyā**. It is **anirvacanīya** अनिर्वचनीय (indescribable).

**mūlabandha-1** मूलबन्ध-१ (G 37; GS III 13; HP III 6, 60-8; YTU 26, 121; YCU 45-7), **Gheraṇḍa** includes **mūlabandha** among his twentyfive **mudrās**. It consists in pressing the region between the anus and the

scrotum with the left heel, contracting the anus, pressing the navel against the spine, and placing the right heel against the pubes.

G and YTU omit the last of these actions and G, HP and YTU all include raising the **apānavāyu**. Pressing the navel against the spine, of course, helps this **vāyu**<sup>4</sup> to rise. According to YCU, by regularly practising **mūlabandha**, **apāna** and **prāṇa**<sup>1</sup> are joined, faeces and urine become scanty and even an old man becomes young. Contracting the anal muscles is a muscular action which promotes the rising of **apānānila** (cf. HP I 48).

**mūlabandha-2** मूलबन्ध-२ (TBU I 27), concentration on **brahman**, who is the **mūla** मूल (source) of the entire universe and by whose grace the mind is controlled, is **mūlabandha**<sup>2</sup>, according to TBU. This is a *Vedāntic* interpretation of the term.

**mūlaśakti** मूलशक्ति (YSU V 37), **sarasvatī** (= **ādhāraśakti** = **kuṇḍalinī**).

**mūlaśodhana** मूलशोधन (GS I 13, 41), one of the four **dhautis**. It consists in first scrupulously cleaning the lowest bowel either with a stick made of the root of the turmeric plant, or the middle finger, and then washing it several times. This **mudrā**, as it is called by this text, cures constipation and indigestion. It gives brightness and strength and promotes **jaṭharāgni** (digestion).

**mūlasthāna** मूलस्थान (HP III 73), the starting point of **suṣumnā nāḍī**.

**mūlāgni** मूलअग्नि (YSU V 30), the basic fire. One of the five varieties of fire residing in the body. This fire resides in the whole body and is responsible for the origin of **nāda**. The remaining four **agnis** are: **kālāgni**,

**vādavāgni**, **pārthivāgni** and **vaidyutāgni**.

**mūlādhāra** मूलाधार (GS III 40), **ādhāra**. **Kuṇḍalī** is said to sleep in this region of the trunk.

**mṛtavat** मृतवत् (HP IV 107), like a dead. One who has completely controlled the modification of **citta**, becomes like the one who is dead. After mastering all the stages of **nādānusandhāna**, the **yogī** remains in this world as if he is dead.

**mṛtāvasthā** मृतावस्था (HP III 27), stage beyond the capacity of maintaining the **kumbhaka**. When such stage comes, the breath should be exhaled.

**mṛtāsana** मृतासन (GS II 4, 19; HP I 32), **śavāsana**.

**mṛtyu-1** मृत्यु-१ (GS III 71), death which is not followed by another life like **maraṇa**<sup>2</sup>. According to this text, the **yogī** who practises **pārthivī-dhāraṇā** regularly, conquers death in this sense, i.e. he is not born again after he dies.

**mṛtyu-2** मृत्यु-२ (HP III 51, 56, 58, 87, 112), **maraṇa**<sup>1</sup>.

**mṛtyu-3** मृत्यु-३ (HP III 29, 37, 43, 78, IV 2), **maraṇa**<sup>2</sup>.

**mṛdu** मृदु (VS I 22), one of the three kinds of **tīvrasanivega**, the other two being **madhya** and **adhimātra**. The degree of intensity of this kind of **yoga** is the lowest in the three scales.

**meghadhvani** मेघध्वनि (DU VI 36), sound resembling the thunder of clouds. As a result of the practice of **śaṇmukhī-mudrā**, after **vāyujaya**, the internal sound (**nāda**) is produced. This is the sound produced at the intermediary stage of **nādānusandhāna**.

**medhira-1** मेढ्र-१ (G 8, 13, 14, 16, 86), **svādhiṣṭhāna**—one of the nine **dhyānasthānas** according to G.

**medhira-2** मेढ्र-२ (VS III 69), penis. One of the eighteen vital points.

**meru** मेरु (SS II 1), a synonym for vertebral column.

**merukampa** मेरुकम्प (GS V 56), vibration in the spinal cord, which is felt when the *yogī* practises what they call **madhyamaprāṇāyāma**.

**merudaṇḍa** मेरुदण्ड (GS III 12), spinal cord.

**meruprṣṭha** मेरुप्रष्ठ (GS I 19), back. For doing **agnisāra** the navel is pressed hundred times so as to touch the back.

**melana** मेलन (YKU II 5, 9, 12), practice of **khecarī** and the insight gained by it are two different things. The *yogī* who just practises **khecarī** cannot by practice alone acquire that knowledge which is much more difficult to gain than mere practising **khecarī**. This knowledge can be had only from a competent **guru**. The *yogī* can get success in **khecarī** as described by so many *sāstras* (authoritative texts) only when the *yogī* is blessed with the realisation here called **melana**; then the *yogī* becomes immortal, i.e. free from transmigration.

**maitrī** मैत्री (YS I 33, III 23), friendliness. By cultivating a friendly attitude towards those who are happy, i.e. by not grudging their happiness, one gets peace of mind.

**mokṣa-1** मोक्ष-१ (ANU 26; G 73; GS III 80; VB II 15, 18, 23-4, III 26, IV 25; HP I 35, III 101, 103, IV 15, 25, 30), deliverance from the bondage of transmigration.

**mokṣa-2** मोक्ष-२ (VB, VM II 15; VBh I 3), liberation. One of the four aspects of *yoga sāstra*. While discussing four parts of the *yoga sāstra* i.e., **heya**, **heyahetu**, **hāna** and **hānopāya**, **mokṣa** has been conceived as **hāna**.

And this **hāna** consists in the total cessation of association between **pradhāna** and **puruṣa**.

Establishment of the self or seer principle in its own form is also known as **mokṣa** according to VBh.

**mokṣada** मोक्षद (BVU 51), one of the three kinds of **ācārya** (**guru**<sup>2</sup>—teacher). It is the true **guru**<sup>2</sup> who leads the disciple to **mokṣa** (emancipation).

**mokṣadvāra** मोक्षद्वार (ANU 26), gateway of liberation. One of the seven gateways for realising the self. This door leads to the non-differentiated **brahman**.

**mokṣapatha** मोक्षपथ (VS II 26), way to liberation, a synonym for **suṣumnā nāḍī**.

**moha** मोह (SK 48), sloth one of the five **viparyayas**. It is generally identified with the **kleśa asmitā** and the commentators connect the eight forms of **moha** with the eight **anīmādi siddhis**. This connection can, however, be established only if we interpret the word **moha** as 'pride'. The relation of these **siddhis** with **moha** as **asmitā** is rather far-fetched.

**mauna** मौन (TBU I 15, 22), silence. TBU recognises fifteenfold **yoga**; and **mauna** is fourth in the sequence. Since nothing can be expressed completely by **vāk** or articulated sound, so **mauna** is the best of all nomenclatures based on the inherent qualities of the things to be named.

## ya—य

**yatamānasamijnā** यतमानसंज्ञा (VM, VBh I 15), first in the series of four kinds of **vairāgya**. This consists in the practice of detachment preceded by a



conscious non-attachment. This **vairāgya** is followed by **vyatirekasamjñā**.

**yati** यति (BG IV 28), ascetic. Who is diligent in following severe vows.

**yatheṣṭadhārana** यथेष्टधारण (HP II 20), holding it easily. After the purification of **nāḍīs**, one is capable of retaining breath inside with ease.

**yama-1** यम-१ (YS II 29, 30; HP I 38; YTU 24, 28; SAU I (1) 2; MBU I (1)-3; VU V 11-13; DU I 6; TBU I 15-17; BY VII 32, IX 35), (literally) restraint. By YTU and HP *laghvāhāra* (eating a little) is mentioned as the principal **yama** and nothing more is said about any of the other **yamas**. For SAU, as also for *Patañjali* and BY, **yama** is one of the eight **āṅgas** (components) of **yoga**. While *Patañjali* mentions only five **yamas** but in this *Upaniṣad*, as in many other texts, ten **yamas** are mentioned of which **ahimsā**, **satya**, **asteya** and **brahmacarya** are common to *Patañjali's* list. **Śauca** (cleanliness), (which is a **niyama** according to *Patañjali*) is generally mentioned as a **yama**. **Dayā-rjavakṣamādhṛtimitāhāra** (compassion, straightforwardness, forgiveness, fortitude and restraint in eating) are generally included among **yamas**. *Patañjali's* **aparigraha** (not owning property) is often omitted by other writers.

MBU classifies the **yamas** into (1) control over the feeling of cold, heat, hunger and sleep; (2) over present tranquility of mind; (3) not wavering from the chosen ideal; and (4) preventing the **indriyas** from running after their objects.

**yama-2** यम-२ (TSM 28). TSM defines **yama**<sup>2</sup> as a sense of separation from

the body, the sense and the **karmendriyas**.

**yama-3** यम-३ (VS I 33, 35, 38, 52), first in the sequence of eightfold **yoga**. *Vasiṣṭha* enumerates ten **yamas**. He has excluded '**aparigraha**' of *Patañjalean yama* from his list and included **dhṛti**, **kṣamā**, **dayā**, **ārjava**, **mitāhāra** and **śauca**. However, **śauca** is available in PYS under **niyama**, but other **yamas** enumerated by *Vasiṣṭha* are found neither in **yamas** nor **niyamas** of *Patañjali*.

**yama-4** यम-४ (BG X 29, XI 39), kind of death.

**yamī** यमी (HP I 62, III 118), epithet for advanced practitioner of **yoga** such as who is capable of arousing **kuṇḍalinī**.

**yaśasvinī-1** यशस्विनी-१ (G 18, 21; TSM 72; YCU 17, 20; SAU I (4) 9, 11), one of the principal **nāḍīs**<sup>2</sup>. It runs from the **nābhikanda** to the left ear according to YCU, and to the right ear, as it appears from the wording of the text according to TSM. According to SAU, **yaśasvinī** is situated between the **gāndhārī** and **sarasvatī nāḍīs**. It goes from the **kuṇḍalinīsthāna** to the big toes.

**yaśasvinī-2** यशस्विनी-२ (VS II 31, 35), one of the fourteen important **nāḍīs** originating from **kanda** which spreads on the right side downward to the right toe.

**yoga-1** योग-१ (YS II 28; HP I 10, 14-16, 36; BY I 1, 10, II 27, 66, VIII 35, IX 32-3, XII 49), a whole discipline (consisting of many components). *Patañjali's* **yoga** consists of eight members; namely the five **yamas** (abstentions), the five **niyamas** (observances), **āsana** (posture), **prāṇāyāma** (stopping of breath), **pratyāhāra**

(withdrawal of all impulses to enjoy objects of perception), **dhāraṇā** (continued attention to an object), **dhyāna** (single mindedness) and **samādhi** (mind becoming one with the object of **dhyāna**). This is **yoga** which leads to **vivekakhyāti** (gnosis), the only means of getting rid of the **duḥkha** experienced by everybody caught in the cycle of birth and death. **Yoga** is essentially Indian and the old Indian *yogīs*, without an exception, all believed in transmigration of the soul and considered liberation to be the summum bonum. Without these beliefs **yoga**, even in all its depths, has no meaning, not to speak of just **āsana** and **prāṇāyāma**. Judged from this standard, even if a person has mastered all the eight components of **yoga**, he cannot be called a *yogī*, if he has not done it with the object of attaining **mokṣa** (liberation). We can coin another word for referring to such a person e.g. "Yogist" if we choose. **Yoga** is thus the science and art of (1) accelerating the progress towards liberation, and (2) the various ways and means adopted by the Indian *yogīs* to achieve this end. The abstinences, observances and all the practices and experiences in themselves happen to be of inestimable worth to humanity, irrespective of a belief in the theory of transmigration and release. This is a different matter. They cannot be called **yoga** in its original sense.

**yoga-2 योग-२** (YS I 1, 2; SAU I (7) 24), **samādhi**. Reading the first two *sūtras* of the first chapter of *Patañjali* together, it becomes clear that they introduce only the first chapter of the book to the reader. The first chapter deals with the various types of

**samādhis** and their pre-requisites. Thus the *sūtra* I 2 is not a definition of the term **yoga**. *Patañjali's* **yoga**<sup>2</sup> is unambiguously an eight-membered discipline. The **yoga**<sup>2</sup> referred to in these *sūtras* is only **cittavṛtti nirodha** (**samādhi**). It would be certainly more correct to say that *Patañjali's* definition of **yoga** is "yogaḥ yamaṇiyamāsanapṛāṇāyāmapratyāhārādhāraṇādhyānāni cittavṛttinirodhaśca". SAU considers **yoga**<sup>2</sup> to be one of the two stages of making the **citta** inactive, the other being **jñāna**. On attainment of **jñāna** the *yogī* ceases to perceive the universe as consisting of real objects. *Patañjali's* word for such **jñāna** is **vivekakhyāti**, which is the outcome of the practice of **yoga**<sup>1</sup>. A firmly established **vivekakhyāti** *Patañjali* calls **dharmamegha samādhi**.

**yoga-3 योग-३** (YSU I 65-9; HP III 63; BY II 49, 69, 138), union of (1) **prāṇa** and **apāna**<sup>1</sup>, (2) **rajas** and **retas**, (3) **sūrya**<sup>2</sup> and **candra** and (4) **jīvātmā** and **paramātmā**.

The first and the third of these unions are, in fact, only series of sensations which are experienced as ascending, descending and mixing. These sensations may be felt on the right and left sides or in the middle of the back. Nearly all the writers on **yoga** speak of something rising up along the **suṣumnā** and of the rising being re-directed from **idā** and **piṅgalā**, sometimes called **candra**<sup>3</sup> and **sūrya**<sup>2</sup> respectively, to the **suṣumnā**; i.e. from the right and left sides to the middle of the back. The fourth union is the Monistic **Vedānta** view of **yoga**, according to which the successful *yogin* becomes one with **brahman**,



the Supreme Reality. The second union referred to here is between the secretion from the lower regions of **suṣumnā** and that from the higher regions (cf. **rajas**).

BY uses the word **yoga** for union of **jīva** and **brahman** and for that *ṛṣi* advises concentration of consciousness on **brahman** in the form of **om**. This text describes union with **brahman** as *nirmalatā* निर्मलता (purity) probably meaning absence of **avidyā**. The **kleśas** are considered to be sources of all evils which make a **jīva** of **brahman**.

**yoga-4 योग-४** (BY XI 34), performing, practising. Performing sacrifices and other religious rites and practising **dama** (control of **indriyas**), **ahimsā**, **dāna** and **svādhyāya** leads to self-realisation.

**yoga-5 योग-५** (BY I 44, II 138), getting the mind confined in the **onikāra** placed in endless space of heart.

**yogakṣema योगक्षेम** (BG IX 22), attainment of unattained thing and preservation of things attained.

**yogacakṣu योगचक्षु** (BY IX 128), yogic eye, which gives extra-sensory-perception.

**yogacikitsā योगचिकित्सा** (HP V 22), treatment of diseases through yogic methods. *Svātmārāma* in fifth chapter of HP describes treatment of different diseases arising out of erroneous practices of **yoga**, specially **prāṇāyāma** (HP V 1). However, in this verse, *Svātmārāma* seems to suggest the treatment of any diseases through **yoga**. But he has suggested to apply **yogacikitsā** preferably by combining a careful treatment in consonance with the method prescribed by the science of medicine, i.e., *Āyurveda*.

**yogatāntra योगतन्त्र** (HP III 1), practices of

**yoga**<sup>1</sup>. All such practices aim according to this text, at awakening the **kuṇḍaliśakti** and thus centre round **kuṇḍalī**.

**yogadharma योगधर्म** (BY XI 1), conduct prescribed by **yoga**. BY declares that all the other religious conducts (excluding **yoga**) are full of imperfections and hence cause rebirth. But **yoga** never goes in vain. Certainty of success lies in its practice.

**yogadhāraṇā योगधारणा** (BG VIII. 12), determination in **yoga** or **dhāraṇā** as described in **yoga**. Fixing the mind in one place or at one object or concentrating the mind in the lotus of heart or fixing one's own vital force in the head is called **yogadhāraṇā**.

**yoganidra योगनिद्रा** (HP IV 49), a state attained as a result of the practice of **khecārī**. Since in this state overt as well as covert life activities are reduced to minimum and the **vāyu** as well as the mental process gets stabilised in their own place, it is termed to be **yoganidra**.

**yogapratipakṣa योगप्रतिपक्ष** (VB I 30), **yogamala** (VB I 20), **yogāntarāya** (VB I 30), foes of **yoga**. Nine distractions of mind are known as impurities of mind or obstacles for **yoga**. These distractions of mind occur along with the modifications of mind. Nine distractions are **vyādhi** (sickness), **styāna** (idleness), **saṁśaya** (doubt), **pramāda** (negligence), **ālasya** (sloth), **avirati** (lack of detachment), **bhrāntidarśana** (misapprehension), **alabdhabhūmikatva** (failure to attain stability in concentration), **anavasthitatva** (inability to stay in the stage of concentration attained). All three terms are synonymous technical names for these obstacles.

**yogaphala** योगफल (VBh I 1), result or fruits of **yoga** in the form of overcoming the *prārabdhakarma* like expiation etc., and immediate release from them is called the result of **yoga**. So also, when all the subliminal impressions are destroyed and in the absence of the accompanying subliminal impression of experience, even the **karma** which has started giving results, become incapable of giving rise to the fruits, is known as result of **yoga**.

**yogabala** योगबल (BG VIII 10), power of concentration which consists in steadfastness of mind arising from accumulation of impressions resulting from spiritual absorption.

**yogabhraṣṭa** योगभ्रष्ट (BG VI 41), person unable to attain success in **yoga** in one life. He is born in the house of the pious and the prosperous.

**yogamaṭha** योगमठ (HP I 13), ideal hut for the practice of **haṭhayoga**. *Svātmārāma* suggests that the ideal hut should have a small entrance and no other openings, holes or pits, floor should neither be too high nor too low, but well besmeared with a thick layer of cowdung, clean and free from all insects, there should be a canopied platform and a well in the compound outside of which should be enclosed by a wall.

**yogamala** योगमल (VB I 30), hindrance in **yoga** (cf. **yogapratipakṣa**).

**yogasādhana** योगसाधना (BY II 66), means of **yoga**. BY conceives that **praṇava** or **om** alone should be known as the best means.

**yogasiddhi-1** योगसिद्धि-१ (HP I 65), success in **yoga**. Achievement of the stage of **nāḍānusandhāna**.

**yogasiddhi-2** योगसिद्धि-२ (BY IX 196), accomplishments of **yoga**. Ability to

disappear, memory, lustre, vision and proficiency in the *Vedas*, leaving one's body and entering into other's and producing things at will are the characteristics of the yogic accomplishments.

**yogastha** योगस्थ (BG II 48), having established in **yoga**. Casting off attachment and remaining equipoised in success or failure is the state of establishment in **yoga**.

**yogāgni** योगाग्नि (BY VIII 35) = **yogānala** योगानल (GS I 8), fire of **yoga**. Through it man becomes sinless, passionless, pure and like a burnt-rod. The fire of **yoga** consists in **mantra**, *homa*, *mārjana*, *abhyukṣaṇa* and **prāṇāyāma**, a combined practice of all.

**yogāṅga** योगांग (G 4; YS II 28-9; YCU 2), component of **yoga**<sup>1</sup>. Six components are separately described by G; but no hard and fast lines are drawn to distinguish one from the other. **Yoga**<sup>2</sup> is said to be performed in the state of (1) **āsana** which is one of **yogāṅgas**; and it appears that according to G, it is not essentially different from his (2) **prāṇasamīyama**—which is another. Even (3) **dhāraṇā**, (4) **dhyāna**, and (5) **samādhi** are said to be **prāṇasamīyama** (96) in a sense. The most important **yoga**<sup>1</sup>, the central process of G's **yoga**, thus seems to be **prāṇasamīyama** according to this text. Depriving the **sūrya** in the chest of the nectar which flows from the throat is called (6) **pratyāhāra**. *Paṭanjali* has given eight **yogāṅgas**. He adds **yama** and **niyama** and considers the practice of all of them to be the means of attaining the ultimate aim of **yoga**<sup>1</sup>, viz. **vivekakhyāti**, which leads to **kaivalya** (emancipation). Some other texts have omitted



**yama** and **niyama** also. But these are perhaps taken for granted by them, as practice of restraints and observances were in those days considered to be a necessary qualification for those who sought admission to an *āśrama* for learning **yoga**<sup>1</sup>. From HP I 17, and the colophons at the end of the second, third and fourth lessons of HP, the **yogāngas** appear to be the following four according to this text: **āsana**, **prāṇāyāma**<sup>2</sup>, **mudrā** and **samādhi**.

**yogāntarāya** योगान्तराय (VB I 30), obstacles in **yoga** (cf. **yogapratipakṣa**).

**yogārūḍha** योगारूढ (BG VI 3), ascending the steps of **yoga** (**dhyāna**), or getting established in **yoga**. Action is said to be the means for ascending the steps of **dhyānayoga**. So also, a person who has given up thought about everything and does not get attached to the actions or sense objects is said to be established in **yoga**.

**yogāsana** योगसन (GS II 45; ANU 18), one of the **āsanas** mentioned in GS. It consists in turning the feet upwards and placing them on the opposite knees and then gazing at the tip of the nose after a complete inspiration.

This shows that gazing at the tip of the nose while suspending respiration is a part of this **āsana**. ANU considers this **āsana** to be one of the four **āsanas** fit for **dhyāna** and to be necessarily accompanied by **agnidhāraṇā**.

**yonibandha** योनिबन्ध (YTU 121), **mūlabandha**.

**yonimudrā** योनिमुद्रा (GS III 38-48; DBU 86; YCU 59; HP III 42), one of the twentyfive **mudrās** mentioned in GS. It consists in first adopting the **siddhāsana**, then closing the ears,

eyes and the nostrils with fingers and retaining breath after complete inhalation through the mouth by forming **kākīmudrā**—thus combining **prāṇa**<sup>3,4</sup> and **apāna**—and then rousing the **kuṇḍalinī**, carrying it to the head along with the self and enjoying perfect bliss by becoming one with **brahman**.

Although **mūlabandha** (contracting the anus) helps in raising **bindu**<sup>2</sup> to the head, the difference between **mūlabandha** and **yonimudrā** seems to be that while this rising of something along the **suṣumnā** (the spinal cord) up to the **yogī**'s head is a part of **yonimudrā**, **mūlabandha** may be practised without such a rising. In other words **mūlabandha** becomes **yonimudrā** if it is accompanied with this **udghāta** (rising). In the words of YCU, by performing **yonimudrā** the **bindu**<sup>2</sup> is forced upwards as if it were thrown in fire and had to rise to escape burning. In this context **bindu** is often equated with **kuṇḍalinī**. The word generally used by writers on **yoga** for something perceived as rising upwards along the back is **prāṇa**<sup>2</sup> (cf. **bindu**-4).

**yonisthānaka** योनिस्थानक = **yonisthāna** योनिस्थान = **yonī** योनि (G 8, 11, 12; GS II 7; HP I 35, III 60-62; YCU 7, 8; DBU 44), perineum—the seat of **mahāliṅga** near the **gudā** (anus). The metaphor of flower and its ovary is well kept up in these texts. The **dhyānasthāna** (spot for meditation) **ādhāra** is the lotus of which **yonī** is the ovary. They speak of pressing the **yonī** instead of **gudā** or **ādhāra**.

**ra—र**

**rajas-1** रजस्-१ (SSP I 51), one of the five



components of **kulapañcaka**. **Dāna** (charity), **bhoga** (enjoyment), **Śṛṅgāra** (ornamentation), **vastugrahaṇa** (reception of the objects), and **svārtha** (selfishness) are the five characteristics of **rajas**.

**rajas-2** रजस्-२ (VB I 2, II 18, III 43, IV 31; SK 13, 54), movements of frequencies intermediate between those of **sattva**<sup>2</sup> and **tamas**<sup>2</sup>. According to *Paṭaṅjali* and *Sāṅkhya*, even objects which appear to be stationary and stable are all the time undergoing transition and are unstable at bottom; and **prakṛti**<sup>2</sup> (nature) in action is thus a continuum of complex movements of different frequencies. It appears that the upper end of the scale is **sattva**<sup>2</sup>-predominant and the lower **tamas**<sup>1</sup>-predominant. These three terms, however, are strictly relative. We can distinguish **sattva**<sup>2</sup>, **rajas**<sup>1</sup> and **tamas**<sup>2</sup> in every band of frequencies, from wherever in the continuum the band is picked up.

SK calls **rajas** stimulating and mobile. This fits well into the *Sāṅkhya* theory, as nature's movements of intermediate frequencies may appear as movements in the physical world and those of comparatively lower frequencies in the high frequency band as emotion and violent urge in the mental world. The influence of **rajas** is thus seen to be predominant in physical movement as well as in emotion etc.

**rajas-3** रजस्-३ (YSU I 68, 137), *devī tattva* देवीतत्त्व (the feminine principle) which resides in the **yonī**. One aspect of the **yoga** taught in this *Upaniṣad* is the union of **rajas**<sup>2</sup> and **retas** (the masculine principle) which resides in the throat.

According to *Upaniṣadbrahmayogī*, the feminine principle is **śakti** and the masculine principle **śiva** and the union of **rajas** and **retas śivaśaktisamyoga**, which is **rājayoga**. **Rājayoga** gives the **siddhis**<sup>3</sup> (extraordinary powers) like **animā** (becoming extremely small, even of a microscopic size) according to YSU.

**rajas-4** रजस्-४ (HP III 95, 97, 98), secretion from the lower parts of **suṣumnā**. Mixing of **retas**<sup>1</sup> and **rajas**<sup>3</sup> by **vajrolī mudrā** is very much praised by HP and SS and is considered to be an important yogic practice.

**ratna** रत्न (YS II 37), a thing of the highest value. When the habit of not misappropriating or stealing is firmly established, one is rewarded with possessing all the things of the highest value. Gold and precious stones are not considered to be things of the highest value by the *yogīs*. Reference seems to be to acquiring the highest virtues.

**ratnaprabhāmaṇḍala** रत्नप्रभामण्डल (MBU II (I) 10), one of the signs indicating success in **śāmbhavīmudrā**. It is the vision of a round light shining like a jewel, presumably of any colour. It is a **tāra kalakṣya**—a **viśayavatī pravṛtti** (YS I 35) = a **divyarūpasamiv** दिव्यरूपसंविद् (VB).

**ravi-1** रवि-१ = **bhāskara** भास्कर (G 57, 63), literally the sun. Here it stands for something in the navel region presumably heat, which dries up the nectar flowing from the centre above called **śaśi** (moon).

**ravi-2** रवि-२ (G 58), the sun. The **śambhu** शम्भु (God) in the **hrdaya** (chest) is compared to the luminous sun.

**ravi-3** रवि-३ (BY IX 95), synonym for sun.

A golden pitcher having thousands of small holes through which the rays come, therefore, he is named as **ravi**.

**raśmisamijnaka** रश्मितंजक (BY IX 96), having the form of **raśmi**, i.e. rays. **Idā** and **suṣumnā** are two **nāḍīs** existing in the form of rays.

**rasa-1** रस-१ (VB I 35), taste. It is said to be one of the five objects of sense—a **viśaya**<sup>4</sup>.

**rasa-2** रस-२ (VB I 45, II 9), one of the five **tanmātrās**. It is the **aviśeṣa** of the **viśeṣa ap**. This **tanmātrā** in the tongue is stimulated by the **rasa**<sup>2</sup> **tanmātrā** in the stimulus and gives a gustatory sensation.

**rasa-3** रस-३ (HP IV 26-7), mercury. Steadiness of mind is compared to that of mercury. Both work wonders when stabilized. Mercury imparts ability to rise to the body and mind to **prāṇa**.

**rasana** रसन (SK 26), sense of taste—one of the five **buddhīndriyas** (senses). The physiological organ tongue is not **rasana** in this context (cf. **indriya**<sup>1-2</sup>). It is something very subtle which, like the other senses (**indriyas**), transmigrates with the soul.

**rasānanda** रसानन्द (GS VII 5), one of the six aspects of **rājayoga**. This is the aspect of **rājayoga** attained by success in **khecārīmudrā**, its characteristic being the bliss accompanied with the subjectively aroused tastes of objects like butter, ghee, milk, honey. Like the other aspects of **rājayoga** mentioned by GS, this also does not seem to be an established state of **rājayoga**. It looks like a passing phase—a temporary experience of **rājayoga**.

**rākā** राका (YSU V 24), one of the sixteen principal **nāḍīs**. The function of this **nāḍī**<sup>2</sup> is to dry up water. It causes

hunger and collects phlegm in the nose.

**rāga** राग (YS II 3, 7; SK 45), one of the **kleśas**. It consists in getting attached to that which brings one pleasure. The sentiments which are thus formed are all called **rāgas** and in this way there are many **rāgas** in each mind, e.g. love of wealth, delicious dishes, fashionable clothing, wife, children etc.

According to SK, it is the **bhāva**<sup>2</sup> which is the opposite of **virāga**, hence called **rājasa** राजस (pertaining to **rajas**) as opposed to **virāga** which is **sāttvika** (pertaining to **sattva**). **Rajas** predominates in the **rāga**.

If we have to think of **rāga** as a single disposition as **Patañjali** seems to do, it would be the tendency to get attached to whatever brings pleasure. This tendency is innate in every living being.

**rāgadveṣa** रागद्वेष (BG III 34, XVIII 51), attraction and repulsion. Attraction towards desirable things and repulsion against undesirable things—they are ordained with regard to the objects of all the organs. It is hereby suggested that one should not come under the influence of these two. To achieve supreme consummation of knowledge, one should eliminate the attachment and hatred also besides the other conditions.

**rājadanta** राजदन्त (HP III 21), the front part of the row of the upper teeth. According to one opinion, for performing **mahābandha** the tongue should be pressed against the front teeth instead of pressing the chin against the chest.

**rājadantabila (mūla)** राजदन्तबिल (मूल) (G 64; HP I 46), the hollow of the

saucerlike roof of the mouth. *Yogīs* are advised to press this spot with the tip of the tongue and meditate upon the goddess who is supposed to be the source of nectar which oozes from that spot.

According to some authorities, for performing **padmāsana** the tongue should be pressed against the hard palate.

**rājapatha** राजपथ (HP III 3), royal path.

When the dormant **kuṇḍalinī** is awakened, all the centres and knots in the **suṣumnā** get pierced whereby a royal highway for the **prāṇa** is created.

**rājamārga** राजमार्ग (GS VI 19), the luminous passage in the brain above the level of the eyes. When **kuṇḍalinī** is aroused and rises above the level of the eyes, it becomes one with **ātmā** and remains there. But even there it is incessantly moving and is not perceptible on account of the rapid fluctuations. Most probably by **rājamārga** *Gheraṇḍa* here means the **sahasrāra**.

**rājayoga** राजयोग (GS VII 6, 17; HP I 2, 67, II 74, 76-7, III 122, IV 3-8; YSU I 129, 137, 138; YTU 19, 129; SS V 15). GS mentions six aspects of **rājayoga** each of which is to be practised. They are (1) **dhyāna** by **śāmbhavī mudrā**, (2) **nāda** by **bhṛāmārī mudrā**, (3) **rasānanda** by **khecarī mudrā**, (4) **layasiddhi** by **yoni mudrā**, (5) **manonmanī** by **bhaktiyoga** and (6) **manomūrchā** by **murchā kumbhaka**, which is also more a spiritually oriented **mudrā** than anything else. Each of these aspects develops into **samādhi** by **samāpatti** in which **manas**<sup>2</sup> is the **tatstha** which merges into **tad** (cf. P I 41). Each of these aspects of

**rājayoga** ultimately leads to Supreme Realization; viz. "there is nothing except **brahman** and I am that". In GS VII 17 this is called **rājayoga**.

YTU mentions **rājayoga** as one of the four kinds of **yoga**, the other three being **mantra**<sup>3</sup>, **laya** and **haṭha**. YSU calls it an aspect of **mahāyoga**. **Rājayoga**, according to SS and YTU, also appears to be another name for the **niṣpatti avasthā** of **yoga**, rather than a kind of **yoga** in itself.

According to YTU, life activity (**vāyu**) is withdrawn from the nine openings of the body as a tortoise withdraws its limbs. Perhaps these nine doors are mentioned only as symbols for the extremities of the body. If consciousness is withdrawn from them by a **yogī** successfully and these doors are thus closed (i.e. sensation and action are both stopped altogether), life activity remains confined in the head to whatever is in the **yogī**'s mind. Withdrawal of **vāyu** in this manner is called **nirvāta** निर्वात (breathless) **kumbhaka** in YTU 142. In this state the **yogī** is left with his **ātmā**<sup>2</sup> and **ātmā**<sup>2</sup> alone as there is nothing else in his mind.

**Rājayoga**, according to this *Upaṇiṣad*, is possible only after success in **haṭhayoga** is attained (cf. **rajas**<sup>3</sup>). HP appears to consider the condition of the individual after Supreme Realization to be **rājayoga**. It appears that in fact, there is only one **yoga** which has various components, aspects, phases and stages, each with its own name. This multiplicity of names gives rise to the wrong idea that there are many **yogas**.

**rājayogaphalāvadhi** राजयोगफलावधि (HP I 67), until the attainment of the stage



of **rājayoga**. All the **hathayogic** practices should continue till the **rājayoga** is attained. **Hathayoga** accepts the **rājayoga** to be its goal.

**rātri** रात्रि (HP IV 42), **idā nādī**. **Rātri** is a technical term used for **idā nādī** as against **divā** for **piṅgalā**. **Ātman** should not be meditated upon either when **piṅgalā** is active or even when **idā** is active, i.e., it should be meditated only when both are inactive (i.e. when **suṣumnā** is active).

**rucira-1** रुचिर-१ (ANU 9), **kumbhaka**.

**rucira-2** रुचिर-२ (ANU 8), suspension of respiratory as well as mental functions (see *Upaniṣadbrahmayogī*). After getting rid of the **kilbiṣas** (taints), the **yogī** is advised to direct his effort towards **rucira**, which here appears to be a stage even above **sūkṣma dhyāna** (meditation on a subtle object) because **dhyāna**, after all, is a *manovṛtti* मनोवृत्ति (mental process). **Kumbhaka** (suspension of breath) is obviously implied in **rucira**. **Rucira** seems to be complete state of a **praśānta** (calm) person. In any case, **rucira** is not exactly the same phenomenon or state as **kumbhaka**; because **kumbhaka** is a **prāṇāyāma**<sup>2</sup> while **rucira** is to be tried after the **doṣas** (sins) are burnt away by **prāṇāyāma**<sup>2</sup> and **kilbiṣas** (taints) by **dhāraṇā**.

**ruja** रुज (G 54), disease. **Gorakṣa** declares that diseases are destroyed by the practice of **āśanas**, whereas **Gheraṇḍa** (GS V 57) says that it is through **prāṇāyāma** the diseases are destroyed.

**rudra** रुद्र (GS III 61; BY IX 84), the presiding deity of five elements situated at the navel. **Vaiśvānari-dhāraṇā** is practised by merging **prāṇa** along with **citta** for 2 hours on

this fire element in the navel. Due to the act of tearing, roaming, loving and hastening, he is named **rudra** according to BY.

**rudragranthi** रुद्रग्रन्थि (VU V 66; HP IV 76), one of the three hurdles in the way of the **vāyu** which appears to be rising up along the back to the head. This is the highest and the last of the three hurdles located in the **bhrūmadhya**. What exactly the **granthis** are, is difficult to say at this stage of our knowledge of ancient Indian Physiology.

**rudrāṇī** रुद्राणी (HP III 121), **śāmbhavī**.

**rūpa-1** रूप-१ (YS III 46), visible form. Beauty of form is here said to be gained as part of perfection of body attained by performing **samīyama** on the material side of nature.

**rūpa-2** रूप-२ (VB I 45, II 19), one of the five **tanmātrās**, the subtle matter which takes the form of the element **agni** (fire). The theory is that this **tanmātrā** has three qualities of which that which stimulates the eye, predominates not those qualities which stimulate the skin or the ear **sparsa** and **śabda** respectively.

**rūpa-3** रूप-३ (TSB 4), one of the five **jaivatanmātras**, i.e. the active principles in the sense organs, which are responsible for the sensory function. **Rūpa** is the **jaivatanmātra** in the eye, which is stimulated by the corresponding **tanmātrā** in visible objects.

**rūpa-4** रूप-४ (TSB 6, 9), sight. It is the function of the sense organ **cakṣu**<sup>3</sup> (the eye).

**rūpa-5** रूप-५ (ANU 14), one of the five stimuli for the five sense organs. It is the stimulus for the eye and is called its **viśaya**<sup>4</sup>. It is the predominant

quality of the **tanmātrā rūpa**. The natural desire to see things (**rūpas**) is also called **cakṣu indriya** in *Sanskrit* and of this also the **viśayas**<sup>4</sup> are **rūpas**<sup>5</sup>.

**rūpagrahaṇa** रूपग्रहण (ATU 10), visual perception, which is impossible without the instrumentality of **manas** (mind) and **cakṣu** (eye). For seeing the **tārakalakṣya** (which is a **pravṛtti** and not a **vṛtti**) also, the **jīvātmā** (the individual self) needs the instrumentality of **manas** as well as of **cakṣu**. **Cakṣu** here is the central apparatus necessary for vision—not the peripheral sense organ eye.

**rekḥātraya** रेखात्रय (GS VI 11), the three lines (*a*, *ka* and *tha*) of the mystical triangle *ha*, *la*, *kṣa* which may be imagined (in the state of **sthūladhyāna**) in the pericarp of the twelve-petaled lotus, which in its turn, is imagined in the pericarp of the 1000 petalled lotus. **Om** is imagined inside this mystical triangle.

**recaka-1** रेचक-१ = **reca** रेच (G 47; HP II 36, 45, 68, 69, 71, 72, 73; VU V 18; DU VI 13; YCU 101; MBU I (1) 6; BY VIII 9, 10), exhalation—one of the three phases of **prāṇāyāma**<sup>2</sup>, the other two being **pūraka**<sup>1</sup> (inhalation) and **kumbhaka**<sup>1</sup> (retention of breath). It is, however, not necessary that every **prāṇāyāma**<sup>2</sup> should have all the three phases. For *Patañjali* e.g., **kumbhaka** is **prāṇāyāma**<sup>2</sup> proper, which may or may not be preceded by inhalation or exhalation.

**recaka-2** रेचक-२ (VU V 57-8), driving out all objects, external as well as internal, from consciousness.

**recaka-3** रेचक-३ (BY VIII 22), expired air.

**recaka-4** रेचक-४ (BY VIII 20, 21, 25, 42), **bāhya kumbhaka**. Contemplation

upon **śiva** is prescribed in this condition.

**recana** रेचन (TSM 94, 108), exhalation = **recaka**.

**retas-1** रेतस्-१ (G 65), flow, current. Its direction becomes upwards within two or three years after the body of the **yogī** becomes full of **amṛta** (nectar). **Retas** is generally supposed to be semen and the word **ūrdhvaretas** has become synonymous with **brahmacārī** (a celibate person). But in the context of G 63 **retas** should be taken to be secretion from the upper parts of **suṣumnā**. **Rajas**<sup>3</sup> is to be raised up by **vajrolī mudrā** to mix with **retas**<sup>1</sup>. This may help maintaining celibacy; but it seems to be more appropriate to say that this helps in raising **prāṇa**<sup>2</sup>. It may be that **vīrya** (energy) is needed for that also.

**retas-2** रेतस्-२ (YSU I 68, 137), the masculine principle which is supposed to reside in the throat (see *Upaniṣadbrahmayogī*). One aspect of the **yoga** taught by this *Upaniṣad* is union of **rajas**<sup>2</sup> and **retas**<sup>2</sup>—of **śakti** and **śiva**. It is here called **rājayoga**.

**lakāra** लकार (GS III 70, V 44), *laṃ* लं the **bījamantra** of the **prthivī** (earth) **tattva**<sup>3</sup> (element). Hence the **bhaumatattva** भौमतत्त्व (earth) which is contemplated in **adhodhāraṇā** has the letter '*la* ल' on it. These single-lettered **mantras**<sup>3</sup> are mystical and it is difficult to say anything about them. The '*la* ल' **bījamantra** is repeated thirtytwo times during **samanunādī śuddhi** when the air is exhaled for the second time, obviously through the right nostril.

**lakṣaṇa** लक्षण (YS III 13, 53), the condition of an object or a **citta**<sup>2</sup>—whether active or **niruddha**—which results from the object, or the **citta**<sup>2</sup>

undergoing a change between one moment of time and the next moment. This change also is a series of changes. Though the members of this series are not perceptible, or introspectible; yet they are there and are known as **avasthās** in *Patañjali's* language. These changes are going on all the time, and in this way, as explained by VB, every **lakṣaṇa** is a succession of such changes. Thus the difference between an **avasthā** and **lakṣaṇa** is that while the later can be perceived or introspected, as the case may be, the former can neither be perceived nor introspected.

**lakṣaṇapariṇāma** लक्षणपरिणाम (YS III 13), a **pariṇāma** made up of a series of **avasthāpariṇāmas**. A series of **lakṣaṇapariṇāmas** constitutes a **dharmapariṇāma**.

A **lakṣaṇapariṇāma** is not an object proper but a changed condition in which an object is found when perceived after some time. The perceptibly changed conditions of one and the same object are all called **lakṣaṇapariṇāmas**. The objects themselves are **dharmapariṇāmas** and the imperceptibly changed conditions behind the perceptibly changed ones are **avasthāpariṇāmas**.

In fact the changes take place in **kramas** of **prakṛti**, which as they are perceived and understood by us are called **pariṇāmas** by *Patañjali*. When one object changes into another object, as threads into cloth, there is a **dharmapariṇāma**. If a piece of cloth becomes old, it is seen as a **lakṣaṇapariṇāma** and the imperceptibly changed conditions which are constantly arising one after another while the perceptibly changed condi-

tion of the object remains the same are **avasthāpariṇāmas**.

**lakṣya** लक्ष्य (ATU 7), that which the *tārakayogī* experiences when he succeeds in his **yoga**. It may be an **antarlakṣya** or a **bāhyalakṣya** or a **madhyalakṣya** i.e. only a content of consciousness or something localised in the outer world or something which is in the *yogī* and which surrounds the *yogī's* body. The *yogī* finds himself in it.

**lakṣyatraya** लक्ष्यत्रय (SSP II 26-29), three types of objects (for **dhāraṇā**). They are **antarlakṣya**, **bahirlakṣya** and **madhyalakṣya**. In the first variety, the objects are internal such as **suṣumnā**, the atomic flame in **kollātamanḍapa** above the forehead, reddish circle in the naso-pharyngeal cavity, '*dhuna*' like **nāda** in the head, blue flame like retina of the eyes.

The second type of objects are external such as blueflame-like object four fingers away from nose, smoke-like **vāyu**-element eight fingers (below the nose), wave-like water-element ten fingers away from the nose, earth-element with yellow colour twelve fingers away from the nose, **ākāśa** pervaded with rays, empty space, hot gold-like ground etc. **Dhāraṇā** on **ākāśa** makes the **citta** pure and free from modifications. Gazing the hot gold-like ground makes the gaze steady.

The third type of objects: this consists in having **dhāraṇā** on **bahirlakṣya** in one's own body, these objects are whitish, reddish, black **jyoti**; lightening, sun or moon etc., any object of one's choice. Considering oneself as unattached with objects as such comes under this variety.



**laghu-1** लघु-१ (SK 13), light, not heavy.

**Sattva**<sup>2</sup> is supposed to be light, while **tamas**<sup>2</sup> is supposed to be heavy. *Laghutva* लघुत्व (lightness) in this context corresponds to immateriality and the **indriyas**<sup>2</sup> (sense and action organs) are said to be immaterial because they are **sāttvika**. They are composed chiefly of **rajas** and **sattva** and predominance of the latter in them makes them immaterial.

**laghu-2** लघु-२ (HP II 64), quickly. While doing **bhastrikā prāṇāyāma**<sup>2</sup>, when the practicant feels tired, he is advised to inhale through the right nostril and immediately hold the nostrils with his thumb and the ring and the small fingers.

**laghutūlasamāpatti** लघुतूलसमापत्ति (YS, VB III 42), **samāpatti** on lightness such as that of cotton fibre. This is an alternative means for the attainment of the power like movement in the air. The other means for attaining this power is the practice of **śanīyama** on the invariable relationship between the body and **ākāśa** (space). Both the means make a **yogī** very light. Because of this lightness, a **yogī** is said to become able to walk over water, or over spider's web or even over rays of light and gradually he is able to move through the air at will.

**laghvāśī** लघ्वाशी (BG XVIII 52), one who eats moderately (cf. **mitāhāra**).

**labdhavṛttikleśa** लब्धवृत्तिक्लेश (VB II 4), active **kleśa**. It is not a disposition (a part of the mental structure) which the **kleśas** are, according to *Patañjali*, but a functioning of the mind prompted by a **kleśa** (cf. VB).

**lampikā** लम्बिका (G 86), one of the nine **dhyānasthānas** (spots on the body for meditating upon). It is probably the

highest of the three parts of the throat (**kanṭha**) below which there are **ghaṇṭikā** and **candra**. The **yogī** however, does not meditate on the uvula, but on the spot somewhere near or inside it in the mouth; although **ghaṇṭikā** is uvula.

**lambikā** लम्बिका (GS I 31, III 22), the tongue. If one cuts the frenum under the tongue and then regularly practises moving the tongue upwards, the tongue gets longer and longer till it reaches the spot under the eyebrows. Then ensues **khecari**.

**laya-1** लय-१ (YTU 19, 23; KU 23), becoming a void. Obviously it is not the **layasiddhi** of *Gheraṇḍa* (V II 5), which is a state of **rājayoga** brought about by success in **yonimudrā** or **laya** of VU.

It is more like the **laya** of *Patañjali's prakṛtilaya* प्रकृतिलयत्व which is absence of all **cittavṛttis** or **cetana**—an obliteration of the whole being of **citta**<sup>2</sup>. **Layasiddhi** of GS and VU is the merging of **citta** in the object of concentration as in *Patañjali's samāpatti*—while **laya** of these (TBU and KU) *Upaniṣads* is **citta**<sup>2</sup> becoming a void. It is compared to the extinction of a candle when it has spent itself.

**laya-2** लय-२ (VU V 10, 75), one of the three stages of **yoga**, the other two according to this *Upaniṣad*, being **hatha** and **mantra**<sup>3</sup>. **Laya** is the opposite of **hatha**. While **hatha** is predominantly of the body and is gross, **laya** is subtle and much deeper than **hatha**. Nothing more is said about **layayoga**. The **niṣpatti** stage of **yoga** is described as **laya** of **jīva** in **brahman** and is called the state of **jīvanmukti**. This shows that this **laya** is not a permanent

merging but a state which lasts for a longer or shorter period. All the same, it illumines the soul.

**laya-3** लय-३ (HP IV 33), getting merged in, becoming one with.

**laya-4** लय-४ (HP IV 3, 29, 31-2, 34, 80, 103), **rājayoga**, **samādhi**.

**layasiddhi** लयसिद्धि (GS VII 5), one of the six states of **rājayoga** mentioned by *Gheraṇḍa*. It is attained by **yoni-mudrā**. Adopting the **yoni-mudrā** pose, the *yogī* takes himself to be the **śakti** which is to unite with **śiva** and thus enjoy bliss.

**lalāṭa** ललाट (VS III 73), forehead. One of the eighteen vital points. It is three fingers above the middle of the eyebrows.

**lāghava** लाघव (GS I 9, 11), feeling of lightness—one of the seven achievements of **hathayoga**. The means by which this is attained is **prāṇāyāma**<sup>2</sup>. By virtue of this the *yogī* feels as if he is suspended in air. **Prāṇava** (= **prāṇa**<sup>2</sup> = **vāyu**) rising to the head may or may not bring about actual reduction in weight. But it does create this feeling.

**linga-1** लिंग-१ (SK 20, 40), the transmigrating entity, ordinarily known as the soul. It appears that according to *Īśvarakṛṣṇa* only **karana**<sup>2</sup> (senses etc.) are the constituents of **linga**<sup>1</sup>. **Linga**<sup>1</sup> is thus the **śānta viśeṣa** which carries the **bhāvas**<sup>2</sup> with it. This view tallies with *Patañjali*'s idea of **citta**<sup>1</sup>, which is all *āindriya*, being taken from one body to another and with the *Gītā*'s view that the senses and the **manas**<sup>1</sup> which are **prākṛta** (pertaining to **prakṛti**) go along with the transmigrating soul.

**linga-2** लिंग-२ (YCU 72; BY II 135), subtle body. According to YCU, it consists

of the ten subtle **indriyas**<sup>1</sup>, five objects of sense, five **vāyus**, **manas** and **buddhi**. This **linga**<sup>2</sup> is called one of the three bodies of man, the other two being **sthūla** and **kāraṇa śarīras**. **Linga**<sup>2</sup> is **sūkṣma** (subtle) as compared to **sthūla prakṛti** which is gross. It appears to be the same as **linga**<sup>1</sup>, though it is not mentioned that this body transmigrates, nor is it called **kāraṇa**.

**linga-3** लिंग-३ (SK 10, 41), **vyakta**, which does not actually exist, except in the form of **guṇaparīṇāmaviśeṣas**—particular individuals differentiated in it; i.e. the **sūkṣma**, **ghora** and **mūḍha viśeṣas**.

**linga-4** लिंग-४ (SK 5; YSU II 9-10), mark of anything (cf. *liṅgin*<sup>2</sup>). In YSU **om** is called **linga**<sup>4</sup>, because it is the symbol which stands for **brahman**. It is itself sometimes said to be the Supreme Reality.

**linga-5** लिंग-५ (HP IV 42), **ātman**, **brahman**, meditation of whom is here prescribed in the state of **kumbhaka**.

**lingadeśa** लिंगदेश (G 22), the region of sexual organs. The **kuḥū nāḍī** runs from the **kandayoni**, from where all the **nāḍīs** originate, to this region.

**lingadhārī** लिंगधारी (SSP VI 44), whose mind is completely merged along with all the component elements of the body, a devotee of Lord **śiva**.

**lingamātra** लिंगमात्र (YS II 19), the **Sāṅkhya mahat**. *Patañjali* considers it to be one of the four **guṇaparvas** (levels of differentiation) in **prakṛti**. VB distinguishes between *vyavasāyātmaka* व्यवसायात्मक and *vyavaseyātmaka* व्यवसेयात्मक **lingamātra**, which correspond to SK's *vaikṛtāhaṅkāra* and **bhūtādi** respectively. *Patañjali* does not use the



word *ahankāra* in any of his *sūtras*. **Liṅgamātra** is the first differentiation in *aliṅga*, which is perfectly indeterminate *prakṛti*. In *liṅgamātram* or *mahat* are differentiated the *tanmātrās* and *asmitā*, which are at the *aviśeṣa* level according to VB's explanation of *Patañjali's Sūtra*.

**liṅgaśarīra** लिङ्गशरीर (VS V 13), causal body. According to Indian thought, there are three causal bodies—*īśvara*, *ātman* and *prakṛti*.

**liṅgin-1** लिङ्गिन्-१ (ABU 19), one who knows the *brahman*. The knowers of *brahman* differ from one another as do cows of different colours; but their knowledge (the knowledge of *brahman*) is the same as the milk of all the cows is of the same colour.

**liṅgin-2** लिङ्गिन्-२ (SK 5), that which has a particular mark, *liṅga*<sup>4</sup> being the word for mark. We infer either what has the mark from its mark, or a mark from that which has that mark.

**loka-1** लोक-१ (YCU 72), *deva* (God), *tiryak* (animal), *nara* (man), or *sthāvara* स्थावर (stationary living being). These are the four varieties of life which constitute one of the three *sargas*—the *bhautikasarga*—according to *Īśvarakṛṣṇa* (SK 53).

**loka-2** लोक-२ (VB I 49, III 17), worldly, ordinary, of people in general; e.g. *lokapratyakṣa*, *lokabuddhi*.

**loka-3** लोक-३ (VB III 26), the various worlds; e.g. *janaloka*, *tapoloka* etc.

**lobha** लोभ (YSH IV 6; YS II 34), according to YSH, one of the four *kaṣāyas* कषाय, the other three being *krodha*, *māna* मान (pride) and *māyā*. **Lobha** is said to be the repository of all the *doṣas*, destroyer of all the *guṇas* and root of all the troubles. There is no end to *lobha*. It is *icchā* (desire) which

goes on increasing as it is being satisfied (*rāgāt rāgo vardhate* रागात् रागो वर्धते). Its only antidote is *santoṣa*. According to *Patañjali*, *himisā* (causing pain to others), which is the opposite of one of his *yamas* (restraints), is like other *vitarkas* motivated by *lobha*, *krodha* and *moha*. **Lobha** can be rendered in English as greed.

**laulikī** लौलिकी (GS I 12), one of the *ṣaṭkarmas* which is said to consist in moving the abdomen with force from one side to another. It is obviously the same exercise as is ordinarily known as *naulī*. It is not described by GS in greater details. Of course it would not be possible without some kind of *uḍḍiyāna* (rising the diaphragm), though not exactly what *Gheraṇḍa* calls by *uḍḍiyāna*<sup>1</sup>.

**laulya** लौल्य (HP I 15), fickleness of mind, which undoes all *yoga*.

**vamī** वं (GS V 44), the *bīja* which a *yogī* is advised to recite mentally sixtyfour times while performing *kumbhaka* (stopping of breath) for the third time in the process of *samanunāḍī-śuddhi*. It is a monosyllabic mystic formula with an *anusvāra* अनुस्वार at the end.

**vaṁśīnāda** वंशीनाद (GS V 74; HP, IV 86), one of the internally aroused sounds heard by the *yogī* who is successful in performing *bhṛāmārī kumbhaka*. This sound is like that of a sweet sounding flute.

**vakra** वक्र (BY IX 10), vibratory. The four syllabled *omikāra* is vibratory in the initial stage.

**vacana** वचन (SK 28; TSB 6), expressing what is in one's mind—a thought, a feeling, or a wish—by bodily activity mainly by speaking. It is the function of *vāk* which according to TSB, is an

**anīśa** (part) of **prthvī** (earth). Hence **vacana** is said to be a **kārya** (function) of **prthvī**.

According to SK, **vāk** has to do with sound and sound alone. In this way **vacana** would consist only in making a vocal sound for communication with others.

**vajrakumbha** वज्रकुम्भ (BVU 75), a class of **kumbhaka**. *Upaniṣad-brahmayogī* explains that some varieties of **kumbhakas** such as **sūryabhedana**, **ujjāyī**, **śītalī** are understood to be **vajrakumbhakas**.

**vajradarpana** वज्रदर्पण (MBU II (1) 10), one of the visions which when seen by a **yogī** points to his success in **śāmbhavīmudrā**. It is a light like forked lightening which the **yogī** sees as a **divyarūpa** or divine light (cf. VB III 36).

**vajrāsana-1** वज्रासन-१ (GS II 3, 12), one of the thirtytwo **āsanas**<sup>1</sup> described by *Gheraṇḍa*. It consists in flexing the legs hard and placing the two feet by the two sides of the anus.

**vajrāsana-2** वज्रासन-२ (HP I 37, III 110-11; YKU I 4, 6), one of the only two **āsanas**<sup>1</sup> recommended in YKU, the other being **padmāsana**. According to YKU, it consists in placing the left heel below the **mūlakanda**—central part of the pelvis—and the other above the left foot and the neck, the back and the head being kept in line.

According to HP, **guptāsana**, **muktāsana** and **vajrāsana**<sup>2</sup> are the other names of **siddhāsana** which it explains as follows: “fix the left ankle above the penis and the other ankle over that.”

**vajrolī-1** वज्रोली-१ (GS III 2, 39), one of the twentyfive **mudrās** mentioned in this text. It consists in resting the two

palms on the ground, raising the feet and the head in air. It aims at awakening of the **kuṇḍalī**<sup>1</sup> and prolonging of life. This **mudrā** is also said to bring liberation, to facilitate **bindusiddhi** and to bring every success to a **yogī**.

**vajrolī-2** वज्रोली-२ (SS IV 78, 80), sucking up semen back again after a sexual act.

**vajrolī-3** वज्रोली-३ (HP III 6, 82, 84, 90, 93, 95, 97, 99, IV 14), one of the ten **mudrās** mentioned in this text. It consists in raising the secretions of the pelvic region by appropriately contracting and manipulating the inner organs situated in this region. As the fluid poured from the **suṣumnā** begins naturally to flow downwards, it is preserved by exerting an upward pull in the manner explained above. The practice of this **mudrā** is said to conquer death, i.e. break the cycle of birth and death.

**vamanadhauti** वमनधौति (GS I 39), filling the stomach and the gullet with water after a full meal and vomiting it out. This is to be done about three hours after eating, though this precaution is not mentioned by *Gheraṇḍa*.

If one practises this **dhauti** regularly one does not suffer from any **kaphadoṣa**.

**varaṇaka** वरणक (SK 13), that which restrains, causes obstruction (cf. **tamas**).

**varaṇabheda** वरणभेद (VB, VM IV 3), separation of the covering. The cause is never generated by the effect. It happens simply by the separation of the covering. Just as farmer does not draw the water with his own hand in order to irrigate it but simply cuts its resistance and when that is set off, the water itself overflows the different plot of lands—similarly, virtue separates

vice which is the covering of the intensive causes.

**varaṇā** वरणा (VS II 22, 32, 35), one of the fourteen important **nāḍīs**. This is situated between **yaśasvinī** and **kuhū** and it stretches in the body below and above everywhere.

**varuṇa-1** वरुण-१ (TSB 8), one of the twelve presiding deities (gods), active in the twelve principal **nāḍīs**<sup>2</sup> as the ten **prāṇas**.

**varuṇa-2** वरुण-२ (DU IV 7, 16, 36), one of the fourteen principal **nāḍīs**. It is situated between **yaśasvinī** and **kuhū**. **Vāyu** is here said to be its presiding deity.

**vareṇya** वरेण्य (BY IX 42, 44, 51, 56), effulgence of **savitṛ** is technically known as **vareṇya**. This is supposed to be the guiding principle for intellect known as **cidātman**.

**varṇa-1** वर्ण-१ (GS V 48, 50-1; G 77), letter of the alphabet. The **rajoguṇa brahman** is represented by the red "a" (अ), the **sattvamaya** (full of **sattva**) **hari** by the blue "u" (उ) and the **tamomaya** (full of **tamas**) **śiva** by the white "m" (म).

**varṇa-2** वर्ण-२ (G 91), colour. A clean crystal shines in its colourless beauty. It is seen as of different colours if its whiteness is covered by a coloured object which it reflects. Similarly, **ātmā** is seen in His purity when meditated upon as separated from His **śakti** which is His **māyā**.

**varṇa-3** वर्ण-३ (G 89), quality, here **guṇa**. **Ātmā** with His **śakti** is explainable with reference to His qualities and forms which the **guṇas** take. **Ātmā** and **ātmā** alone cannot be explained in any such way. Hence all the words referring to Him as such are negative (cf. **śakti-5**).

**varṇatraya** वर्णत्रय (VS III 3-9), three letters, **A**, **U**, and **M**, representing the whole **devanāgarī** alphabets. **A** is the foremost syllable, whereas **M** is the concluding syllable of the group. **U** denotes the first deformation in the **devanāgarī** alphabets.

**varṇalīna** वर्णलीन (BY IX 12), **omikāra**, the essence of all letters. Though it is beyond letters, yet it is the life principle behind each letter, hence it is called **varṇalīna**.

**vartamāna** वर्तमान (VB IV 12), present = existing. In respect of **adhvabheda** (difference of time) **dharma**s are divided into three kinds; **atīta**, **anāgata** and **vartamāna**. All of these **dharma**s are real according to **Patañjali**. The **atīta dharma**s exist in the form of dispositions which affect the **vartamāna** and the **anāgata** ones as potentialities. This is how **VB** explains the reality of the past and the future.

**varṣā** वर्ष (GS V 8, 11), the monsoon weather. Beginning of strenuous **prāṇāyāma** is prohibited in this season. It may tell on one's health. Middle of June to middle of August are supposed to be the rainy months.

**vaśī** वशी (HP II 1), one who has subdued one's passions. **Svātmārāma** considers it as one of the essential prerequisites for the practice of **prāṇāyāma**. Passions may work as a great hindrance in the practice of **prāṇāyāma**. Therefore **vaśī** is the prerequisite.

**vaśīkāra-1** वशीकार-१ (YS, VB, VM, VBh I 15), a variety of **vairāgya** (detachment). Absence of greed towards objects seen and heard is called **vaśīkāra vairāgya**. Detachment from visible objects mean detachment from



women, food, drink and power etc. Detachment from heard things is detachment from attainment of heaven, etc. It is the fourth and last in sequence of the stages of *vairāgya*.

**vaśīkāra-2** वशीकार-२ (YS, VB, VBh I 40), mastery, complete control. Such a *cit-ta* reaches from smallest atom to the object of the greatest magnitude.

**vasanta** वसन्त (GS V 9, 12, 15), one of the two seasons in which the practice of *yoga* should begin, the other being *śarad*. It covers the months of *caitra* चैत्र and *vaiśākha* वैशाख i.e. from the middle of February to the middle of April; but its influence spreads over four months, i.e. from the middle of January to the middle of May.

**vasti** वस्ति = **basti** वस्ति (GS I 12, 43, 45; HP II 22, 27-9), one of the *ṣaṭkarmas* (six performances). It is of two kinds; *jalabasti* (with water) and *śuṣkabasti* (without water). *Jalabasti* consists in sitting in the posture known as *utkatāsana* in water coming up to the navel and relaxing and contracting the anus in the course of practising *madhya naulī*.

This *basti* is supposed to cure urinary diseases, disorders of digestion and wind in the stomach, as also to purify the body and make it like that of cupid *kāmadeva* कामदेव. Dry *basti* consists in assuming the supine position, folding the legs on the body, trying to move the contents of the intestines downwards and contracting and relaxing the anus. It cures all the abdominal diseases, increases the gastric heat and destroys the disorders of the bowels.

**vastu-1** वस्तु-१ (YS IV 14-15), an individual object. Every individual object is a single *pariṇāma*. The *pariṇāma* is the object as known; nevertheless, the

object is not only in the mind of the person who knows. Every object corresponds to a *krama* and there is no *pariṇāma* without a *krama*. Some reality out there is known as an object. Every object is in this way an objective reality.

**vastu-2** वस्तु-२ (TBU I 49, 50), substance—here the one ultimate Substance = *brahman*.

**vastumātrātma** वस्तुमात्रात्मक (VB III 15), (of the nature) of the substratum only. Out of the characteristics of mind, the unperceived one has the nature of substratum only, i.e., latent impressions of objects only (cf. *pratya-yātmaka*).

**vahni-1** वह्नि-१ (GS III 61; YTU 92; G 71), one of the five *tattvas*<sup>3</sup> (elements) on which contemplation is prescribed in five *dhāraṇās*. This *tattva*<sup>3</sup> is supposed to reside in the *nābhi* (navel) and to be red like an *indragopa* (a bright red insect). Its *bīja* is surrounded by the lines of a triangle. It resembles the effulgent sun and its presiding deity is *rudra*. In the course of *samanunāḍī*<sup>2</sup> *śuddhi*, when the *yogī* performs *pūṛaka* for the second time, he is advised to recite the *vahni-bīja* mentally for sixteen times and to raise this *tattva*<sup>3</sup> from the navel.

G places this element in the palate.

*Vahni* literally means fire.

**vahni-2** वह्नि-२ (HP III 45, IV 18), ordinary fire.

**vahni-3** वह्नि-३ (HP III 48, 66), heat.

**vahnijaya** वह्निजय (G 71), control over element of fire attained by *vaiśvānari dhāraṇā*.

**vahnibīja-2** वह्निबीज (DU V 9), *agnibīja* अग्निबीज (V 8), seed of fire.

*Upaṇiṣadbrahmayogī* considers *raṇi* to be the seed of fire. *Vasiṣṭha* also con-

siders *raṇi* to be the seed of fire (VS IV 8).

**vahnimaṇḍala-1** वह्निमण्डल-१ (GS I 44), the digestive system. *Mūlaśodhana* improves the health of the digestive system, which is here called **vahnimaṇḍala**—literally the sphere of **vahni** (digestive heat).

**vahnimaṇḍala-2** वह्निमण्डल-२ (HP III 65), the navel region. When *apāna* rises up and reaches this region of fire, the flames of the fire blaze forth, fanned by the *vāyu* (*apāna*).

This is an allegorical description of the effect of what is here called *apāna*, rising up along the back to the navel region. Blazing up the fire signifies intensity of sensation.

**vahniśikhāmaṇḍala** वह्निशिखामण्डल (MBU II (1) 10), one of the visions seen by a *yogī* when he is about to attain success in *śāmbhavīmudrā*. It is like a ring of yellowish flame surrounding a white light. This vision is a sign of mental stability which is attained by perfection in *śāmbhavīmudrā*.

**vahnisāra** वह्निसार (GS I 14), *agnisāra*.

**vahnisthāna-1** वह्नित्थान-१ (YTU 91), the seat of **vahni** (fire element) which is said to extend from the anus to the chest.

G places the fire element in the region of the palate (G 71), GS in that of navel (III 75-6).

**vahnisthāna-2** वह्नित्थान-२ (VS III 36, IV 6), the region of fire. *Vasiṣṭha* considers the region from anus to heart to be the place of fire (igneous spot).

**vahnisevā** वह्नित्सेवा (GS V 26), *agnisevā*.

**vāk-1** वाक्-१ (SK 26, 34), the *karmendriya* of speech. It is not the tongue or any other vocal organ. It is *sūkṣma*, i.e. imperceptible. It is an *indriya* of which the *vr̥tti* (function)

is **vacana** (speech). According to SK, **vāk** has to do with sound and sound alone and **vacana** can thus stimulate only one sense organ, viz. the ear. The *vr̥ttis* of the other *karmendriyas* can, on the other hand, stimulate all the sense organs. In this way **vacana** would consist only in making sounds which are heard by others. The *vr̥ttis* of the other *karmendriyas*, on the contrary, can be heard, felt (touched), seen, tasted or smelt in the sense that what one does by means of these *indriyas* can be perceived in any of the five ways. It is, however, rather difficult to imagine how behaviour can be tasted.

**vāk-2** वाक्-२ (SSP I 60), one of the five components of *vyaktiśakti-pancaka*. The five varieties of speeches are **parā**, **paśyanti**, **madhyamā**, **vaikharī** and **mātrkā**.

**vācakavācyā** वाचकवाच्य (TSB 4), one of *bhūtabhedavibhāgas* = *bhūtavikāra-vibhāgas* भूतविकारविभाग (multifarious differentiations in the elements) which are responsible for all the diversity in creation. **Vācakavācyā vibhāga** is the differentiation between an object and its name.

**vācika** वाचिक (DU II 13; SAU I 10), word uttered verbally. **Japa** uttered by mouth is of two types—uttered in low pitch and high pitch. However, the word uttered in low pitch is thousand times better than uttered in high pitch.

**vāta-1** वात-१ (SS I 85), the *mahābhūta* **vāyu**.

**vāta-2** वात-२ (SS I 47; VB III 22), the air, or the wind, which blows. It dries up wet clothes, fans a fire, and so on.

**vāta-3** वात-३ (HP II 2), breath = respiration. The body and the mind are active so long as one breathes. If breathing ceases every activity ceases.



**vāta-4** वात-४ (HP II 28, 65, V 12), one of the humours of the body. We use the English word 'humours' but the Āyurvedic **vāta**, **pitta** and **kapha** are very different from the humours of the ancient Greeks. While the Greeks believed in four humours, which were all liquid or semiliquid, the ancient Indians thought that there were only three. The latest Indian Āyurvedic opinion does not favour the idea that **vāta**, **pitta** and **kapha** are substances like blood, bile and phlegm.

**vāta-5** वात-५ (HP II 50, V 1, 18; VB III 29), any disease caused by a malfunction of **vāta**<sup>4</sup>.

The ancient Indian pathologists placed all human diseases in three groups, which they called disturbances of **vāta**, **pitta** and **kapha**. The diseases of nervous origin and those resulting in digestive disturbances characterised by formation of gas in the stomach and intestines are generally diagnosed as **vāta doṣas**. According to ancient Indian pathology, however, every disease necessarily involves a **vāta doṣa**. There are no purely **pitta** or purely **kapha** diseases.

**vāta-6** वात-६ (HP IV 114), the cutaneous sensation which the *yogīs* perceive as something rising up their back. It is here called **prāṇavāta** and success in **yoga** is said to consist in being able to control this sensation and to retain it in the head.

**vāta-7** वात-७ (HP V 3), **vāyu**<sup>5</sup>.

**vātakrama** वातक्रम (GS I 54-56), one of the three techniques of **bhālābhāti**. It consists in drawing the air in through the **idā** and expelling it through the **piṅgalā** and again drawing in through **piṅgalā** and expelling it through **idā** in a rapid manner.

**vātasāra** वातसार (GS I 14, 16), one of the four kinds of **antardhautis**, the other three being **vārisāra**, **vahnisāra** and **bahiṣkrta**. It consists in swallowing air slowly by protruding the lips like a crow's beak, moving that air in the stomach and then expelling it slowly by way of the anus. This is supposed to cleanse the body, cure all diseases and improve the digestive ability.

**vātasthāna** वातस्थान (HP V 3), region of **vāta**, extending to the navel.

**vānaprastha** वानप्रस्थ (SSP VI 36), one who is always stable in the inner light of one's own internal world is supposed to be a man undergoing **vānaprastha**. This interpretation is in accordance with *Nātha* cult. It opposes virtually going to the forest and living there like an animal.

**vāmakrama** वामक्रम (GS I 54), one of the three methods of performing **bhālābhāti**. **Vāmakrama bhālābhāti** consists in slowly inhaling through the left nostril and exhaling through the right, then again inhaling through the right and exhaling through the left. It is supposed to cure **kaphadoṣa** (any disease arising from a disorder of phlegm). However, in Kaivalyadhāma edition the word **vātakrama** is used in the place of **vāmakrama**.

**vāmadeva** वामदेव (VU IV (2) 34, 35, 36, 41), one of the two kinds of aspirants of liberation, the other being *śuka*. The division is based on the speed with which they proceed towards liberation. The **vāmadeva** is the slow aspirant. He has to go through a number of deaths and births before he is finally liberated. He follows the paths of **yoga**, **Sāṅkhya** and **karma** with devotion. life after life and then

succeeds.

**vāyavaḥ** वायवः (SK 29; BY VIII 53), **prāna**, **apāna**, **udāna**, **saṁāna** and **vyāna** are generally referred to when this word is used. They are described by SK as **sāmānyakaraṇavṛtti** (joint function of all the **karana**s). *Vyāsa* describes them as **samastendriyavṛtti** समस्तेन्द्रियवृत्ति (function of all the **indriyas**) (III 39). They are the functions of the **indriyas** in general, none of them being a specific function of any particular **indriya**.

In all, there are ten such **vāyus**, **prāna** etc. mentioned above are the five principal **vāyus**: while **nāga**, **kūrma**, **krkara**, **devadatta** and **dhanañjaya** are second in rank. The most satisfactory interpretation of the term **vāyavaḥ** (in general) is that they are reflex actions brought about mainly through the agency of the autonomic nervous system.

BY prescribes a suspension of these functions. Many writers consider the state of **samādhi** to be a condition like that of a log of wood.

**vāyavī-1** वायवी-१ (G 72), one of the five **dhāraṇās**. The object or the content of this **dhāraṇā** is the **mahābhūta** (element) **vāyu** (air) which is here said to be circular in form. The **yogīs** who succeed in this **dhāraṇā** are supposed to acquire the **siddhi**<sup>1</sup> (special ability) known as **ākāśagamana** (floating in air). They are said to fly without wings and move about in air (cf. **dhāraṇā** and **vāyavidhāraṇā**).

**vāyavī-2** वायवी-२ (NBU 6), the second part of the **caturmātrā** (having 4 parts) **omkāra**.

**vāyavidhāraṇā** वायवीधारणा (GS III 62; G 72), one of the five **dhāraṇās**. It

consists in concentrating the **prāna** and the **citta** (mind) in the seat of this **sattvamayatattva** (air) for two hours. The practice of this **dhāraṇā** is said to enable the **yogī** to fly in the air. It is also supposed to conquer old age and ever recurring death. The element air is called by GS **sattvamayatattva** and is described in both these texts as dark in colour. In GS it is compared to dense smoke. G places it (inside) between the eyebrows.

**vāyu-1** वायु-१ (VB III 39; SK 29; G 25; GS V 64; SAU I (4) 1-12; DU IV 24), reflex activity (functions of the autonomic nervous system). Ten such functions are enumerated—five **prāṇādyāḥ vāyavaḥ** and five **nāgādyāḥ**. Sometimes language is used which shows that the **vāyus** operate the action organs, and it appears that they are nervous phenomena. But both SK and VB describe the five **vāyus** as **vṛttis** (actions) and call them **sāmānyakaraṇa vṛttis** and **samastendriya vṛttis** (function of all the **indriyas**) respectively which shows that they are more like **karmendriya** functions than like nerves or nervous phenomena. Understanding the **vāyus** as reflex functions (the specific reflexes) will explain satisfactorily most of the texts dealing with them.

**vāyu-2** वायु-२ (GS V 39; YTU 95; G 72), the **sattvamayatattva** (element) which is the object (content) of **vāyavī dhāraṇā** and of which the **bīja** is “*yamī* यं”. In the human body this **tattva** is supposed to reside inside between the eyebrows, though *Gheraṇḍa* has not mentioned this. It is supposed to resemble collyrium. The presiding deity of the **dhyānasthāna** (centre for

meditation) where this **tattva**<sup>2</sup> resides is **īśvara**. According to YTU also, **vāyu** is one of the five **bhūtas** (elements) in the body on which **dhāraṇā** is prescribed. Its seat in the body is said in this *Upaniṣad* to extend from the chest to the middle of the eyebrows and it is said to be hexagonal in shape and black in colour.

**vāyu-3** वायु-३ (YTU 37, 41, 49, 50, 52, 96, 97; DU IV 40, VI 3, 12-3, 23-7, VII 10-11; HP II 3, 12, 15, 72, III 9, 27, V 7), air which is breathed in and out, respiration.

**vāyu-4** वायु-४ (DU VI 31, 36, 40, 42, 43, VII 5; YKU III 7-8, 13; HP II 3, III 26, 65, IV 14, 16, 19, 52, 72), the **prāṇa** which can be taken to any part of the body and held at this spot or that. When carried to the head it rises along the **suṣumnā** (in the spinal cord). Carrying it to the top of the head *Gheraṇḍa* calls **nabhomudrā**. *Bhoja* uses the word **udghāta** for it. This achievement is very much praised and sometimes equated with **kunḍalinī**. All this is, however, a matter of centrally aroused experience.

**vāyu-5** वायु-५ (TSM 139, 144), one of the five divisions of the human body, each division being called by the name of a **mahābhūta**. The **vāyu** region extends according to this text, from the navel to the nose. This region is, therefore, called **vāyusthāna**.

**vāyu-6** वायु-६ (DU IV 36), the deity called **vāyu**.

**vāyu-7** वायु-७ (HP III 71, V 1-2, 7, 9, 11, 18), **vāta**<sup>4</sup>.

**vāyu-8** वायु-८ (SSP I 41), one of the five gross elements having five characteristics of running, jumping, expansion, contraction and controlling.

**vāyujaya** वायुजय (VS III 35), control of breath. *Vasiṣṭha* gives a particular technique for controlling the air. The technique is as under—after restraining forcibly all the senses from their objects and drawing the **apāna** upwards, a **yogī** should retain it at the place of fire, then one should close ear etc. sense organs by both hands which produces a peculiar variety of sounds. Through this the **vāyu** is conquered.

**vāyudvāra** वायुद्वार (ANU 26), door of **vāyu**. Second in the series of the seven doors recognised by ANU leading to the attainment of **Ātman**. This door of **vāyu** leads to the attainment of *Sūtra*. Since **Vāyu** is conceived as having form of *Sūtra*.

**vāyudhāraṇā** वायुधारणा (G 72; YTU 96), the **dhāraṇā** of which the content is **vāyu**. It consists in taking **prāṇa**<sup>4</sup> to the region of **vāyu**<sup>5</sup> and retaining it there for two hours, contemplating upon **īśvara**, the omniscient.

G calls it **vāyavīdhāraṇā** and prescribes the taking of **citta** to this spot along with **prāṇa**.

**vāyurabhyāsa** वायुरभ्यास (VU V 46-7), raising **vāyu**<sup>4</sup> regularly and systematically. Here **vāyu**<sup>4</sup> signifies **prāṇa**<sup>4</sup>. This rise is brought about by the practice of **udḍiyāna**<sup>4</sup> and, in its turn, intensifies the heat in the body. The heat helps digestion and thus nourishes the **dhātus** (essential ingredients of the living body). This leads to some kind of realization as a consequence of which all sins are washed away.

**vāyuegini** वायुवेगिनी (NBU 9), the fourth of the twelve **mātrās** of **om**. The *mantrayogī* who dies when he is reciting this **mātrā** (of the **praṇava**) is reborn as a *gandharva* गन्धर्व (celestial musician).



**vāyusakhā** वायुसखा (VS II 18), a synonym for fire.

**vāyusthala** वायुस्थल (VS IV 7), region of **vāyu** considered by *Vasiṣṭha*, from the middle of the heart to the middle of the eyebrows.

**vārāṇasī** वाराणसी (DU IV 48), one of the seven internal vital spots.

**vārisāra** वारिसार (GS I 14, 18), one of the four kinds of **antardhauti**. It consists in drinking water to capacity (literally up to the throat), moving the stomach slowly and then expelling it by way of the anus. This **dhauti** cleanses the body and makes it lustrous. Some practising *yogīs* call it *śaṅkhaṇḍaprakṣāṇa*.

**vāruṇa** वारुण (YTU 89; ANU 30), the region of the element water in the body, on which **vāruṇīdhāraṇā** is prescribed.

**vāruṇī-1** वारुणी-१ = **vāruṇa** वारुण = **varuṇa** वरुण (YSU V 26; VU V 24; SAU I (4) 11), one of the principal **nāḍīs**. Its function is said to be urination and it is said to be situated between **kuhū** and **yaśasvinī**.

**vāruṇī-2** वारुणी-२ (G 70; HP V 16), one of the five **dhāraṇās**. The object (context) of this **dhāraṇā** is the **mahābhūta** (element) **ambu** अम्बु (water), which is compared to the eighth moon, and the jasmine flower and is supposed to reside in the **kanṭha** (throat). It is filled with **pī-yūṣa** (nectar) and graced by god **viṣṇu**.

**vārtā** वार्ता (YS, VB III 36), supernormal power of smell. As a result of the practice of **saniyama** on **svārtha**, there arises supernormal powers in sense organs. Due to **vārtā**, there is knowledge of divine smell.

**vāsanā** वासना (YS IV 8, 24; HP IV 22,

34; BY II 43), acquired mental disposition in which conation predominates.

The arousal of a **vāsanā** is its *abhivyakti* अभिव्यक्ति (manifestation) which is called **smṛti** (revival) by *Patañjali* in IV 9. **Vāsanā** itself abides in the form of a **saṁskāra** (disposition) and a disposition and its arousal naturally correspond to each other. This is their *ekarūpatva* (similarity). Reference in IV 8 is to the **vāsanās** formed in previous lives, to which corresponds their arousal in a subsequent life.

The many **rāgas** and **dveṣas** formed according to the law called **rāga-dveṣa** by *Patañjali* are **vāsanās**; but the law itself is innate. So is the **kleśa abhiniveśa**. It is not a **vāsanā** in the strict sense of the word; though *Patañjali* has included it among **vāsanās** in support of his statement that some **vāsanās** are beginningless.

**vāsudeva** वासुदेव (ABU 22), God in whom everything resides, i.e. who supports everything and who is all pervading **brahman**.

**vāsodhauti** वासोधीति (GS I 35, 39), swallowing a soft cloth measuring four fingers in width and nineteen to twenty-five cubits in length and then vomiting it. The person who does this regularly does not suffer from any stomach trouble, fever, enlarged spleen, leprosy, respiratory disease or liver disease and acquires more and more stamina everyday.

**vi** वि (G 62), bird—here swan. **Vi** is the first part of the word **viśuddha**. The second part—**śuddha**—means pure. **Viśuddhacakra** in the **kanṭha** is so called because it is pure like a swan which is unaffected by the water in

which it swims.

**vikaraṇabhāva** विकरणभाव (YS III 48), extra-sensory-perception. This ability is said to be acquired as a result of practising *samīyama* (deep meditation) on the various forms of immaterial nature.

**vikalpa** विकल्प (YS I 6, 9, 42), concept, meaning of a word. The *śabdārthajñānavikalpāḥ*: (word, meaning, knowledge and concept) which characterise a *savikalpa* or a *savicārā samāpatti*, are associated ideas which are the *vikalpas* corresponding to the various parts and aspects of the object of contemplation.

**vikāra-1** विकार-१ (G 9, 54), disorder. In the ninth verse reference is to the derangement of any urge of the body which is cured by practising *padmāsana*. Mental aberrations are, however, said to be cured by *pratyāhāra*.

**vikāra-2** विकार-२ (VB III 13), product, change. A product can never be permanent. Though the substratum is permanent, the qualities undergo a variety of change due to interaction. Thus all the products of *prakṛti* are impermanent because they have a beginning.

**vikārakāraṇa** विकारकारण (VB II 28), cause of change. One of the nine causes. The cause of change is an object that modifies the mind.

**vikṛti** विकृति (SK 3), formation, matter assuming a form. All forms of *vyakta* (manifested nature) are *vikṛti*; *avyakta* (unmanifested nature) are not. It is only *prakṛti* (that which is the matter of every form).

**Vikṛti** which is not *prakṛti* (a material cause of anything) is called *vikāra*. It is in the act of formation (*prasava-saṁcāra* प्रसव-संचार) that differentiations

appear.

If A differentiates into B, C and D, i.e. B, C and D appear in it, then A is *prakṛti* in relation to B, C, and D which are its *vikṛtis*. *Prakṛti* and *vikṛti* are thus relative terms. *Avyakta* is *prakṛti* in relation to *vyakta*. *Mahat* is *prakṛti* in relation to *ahankāra* and *ahankāra* in relation to the *indriyas*. *Avyakta* is not *vikṛti* in relation to any *prakṛti* and the *vikāras* are not *prakṛti* in relation to any *vikṛti*.

**vikṣipta** विक्षिप्त (VB I 31-2), one of the five *bhūmis* of *citta*. It is the ordinary state of attention in which one is more conscious of some objects and less of others; i.e. some ideas occupy the locus of consciousness while others flit about in the margin.

**vikṣepasahabhuvah** विक्षेपसहभुवः (YS, VB I 31), accompaniment of *vikṣepas* which are: *duḥkha* (pain), *daur-manasya* (dejection), *aṅgamejayatva* (unsteadiness of the body) and *śvāsapraśvāsa* (inhalation and exhalation).

**vigraha** विग्रह (G 8), the body. It is to be held erect while performing *siddhāsana*.

**vighna** विघ्न (TBU I 40, 41; YKU I 61), obstacle. Nine *vighnas* in the way of *samādhi* are enumerated in TBU, as nine *antarāyas* (hindrances) are mentioned by *Patañjali*. The *vighnas* of this text are *anusandhānarāhitya*, *ālasya*, *bhogalālasā*, *laya*, *tamas*, *vikṣepa*, *teja*, *sveda* and *śūnyatā*, (absence of) *bhāvanās*. YKU mentions ten *vighnas* (hindrances) viz. *abhyāsatyāga* अभ्यासत्याग (abandonment of practice), *saṁśaya* (doubt), *pramattatā* (delusion), *ālasya* (indolence), *nidrā* (drowsiness), *virati*

विरति (disinterestedness), **bhrānti**, **viṣaya** (object of affection or concern), **anākhyā** (inability which cannot be described) and **yogatattvālabdhi** योगतत्त्वालब्धि (not understanding the essentials of yoga<sup>4</sup>).

**vicāra** विचार (YS I 17, 44), **sūkṣma** (subtle) **viṣaya**<sup>4</sup> of **samāpatti** (merging the **citta**—mind—in the object of consciousness). According to VB, with the exception of the five **mahābhūtas** and their modifications, all the **guṇaparvas** are the subtle objects referred to.

**vicāraṇā** विचारणा (VU IV I 3, II 1, 4), investigation. Second in the series of seven stages of knowledge. **Vicāraṇā** consists in proneness to good conduct, preceded by steady application to the study of **śāstras**, the company of virtuous people and the practice of **vairāgya** or detachment.

**vicārānugata** विचारानुगत (VBh I 17), accompanied by reflection. Second in the four stages of **samprajñāta yoga**. **Samprajñāta** accompanied by reflection is the direct perception of the essence of the subtle object. After **vitarka** comes **vicāra** wherein, in the same support, the mind is able to directly perceive the subtle aspects of the object such as **prakṛti**, **mahat** etc.

**vicchinakleśa** विच्छिन्नक्लेश (YS II 4), a **kleśa** (innate psychological disposition) which is neither **udāra** (aroused at the moment) nor **prasupta** (perfectly inactive), nor **tanu** (weak). It is inactive for the time being. But **vicchinna** does not mean “repressed” in the psycho-analytic sense, as it may be aroused the very next moment. It is only temporarily suppressed and has not gone deep into the unconscious.

**vijana** विजन (TBU I 23), seclusion.

**vijrmbhikā** विजृम्भिका (HP II 54), exhalation, which is to be done through the nose for **sītkāri prāṇāyāma**.

**vijñāna** विज्ञान (SK 2), knowledge. It includes philosophical understanding.

**vitarka-1** वितर्क-१ (YS I 17, 42, 43), **sthūla** (concrete) **viṣaya**<sup>4</sup> (content) of **samāpatti** (merging of **citta**<sup>2</sup>—mind in the object).

**vitarka-2** वितर्क-२ (YS II 33), violation of a **yama** (restraint). When a **yogī** is tempted to violate a restraint or an observance he is advised to remind himself that such violation would mean endless misery and ignorance.

**vitarkānugata** वितर्कानुगत (VBh I 17), accompanied by deliberation. The first among fourfold **samprajñāta yoga**.

**Vitarka** is that where there is a special perception of the gross object. Special reasoning or ascertainment is **yoga**, the restriction connected with it is **yoga** connected with **vitarka**.

**videha-1** विदेह-१ (VBh I 15, 19), without gross body. Having the experience through the subtle body is called **videha**. **Videhas** have the modification of the intellect without reference to the body, i.e. they are devoid of gross body.

**videha-2** विदेह-२ (VB III 43), a type of **dhāraṇā**. According to this text, this kind of **dhāraṇā** is of two types; viz., **kalpitā** and **akalpitā**. In the former, i.e. **videha**, the **citta** remains inside the body. In the latter, however, it goes out of the body (cf. **vr̥tti**<sup>3</sup>). **Patañjali** has not used the word **videhā**. He has used the word **mahāvīdehā**, which may be a technical term not implying that there should be a **akalpitā videha dhāraṇā**.

In the **dhāraṇā** called **videha** the



body is forgotten to a large extent and this gives it the name by itself i.e. the *yogī* remains regularly oblivious of the body in the state. Though self consciousness is not entirely absent.

**vidyut** विद्युत् (NBU 9), second in the series of twelve *mātrās* of *praṇava*. A *sādhaka* who leaves his body during the second *mātrā* is reborn as a high souled *yakṣa*.

**vidhāraṇa** विधारण (YS, VBh I 34), holding of breath. According to *Vijñānabhikṣu*, this retention of breath should be practised after inhalation, since after exhalation, it is not possible to retain the breath in. But VM's technique of retention is preceded by exhalation and not inhalation.

**vidhiyajña** विधियज्ञ (BY X 13, 14), a ritualistic sacrifice. However, this *yajña* has been considered to be inferior to *japa yajña*.

**vinīyoga-1** विनियोग-१ (YS, VB III 6), application. When one stage has been conquered by *samīyama*, it is applied on the immediately following stage, i.e., only after conquering the earlier stages, the *yogī* should apply *samīyama* to the later stages.

**vinīyoga-2** विनियोग-२ (BY I 42, II 5, 40, 50), application. One of the five features of *mantra*. Application of *omkāra* in the beginning of every religious act. This is called *vinīyoga*. *Mantra*, applied for the achievement of specific desired object, is called *vinīyoga*.

**vinīṣkampa** विनिष्कम्प (ANU 22, 23), motionlessness. It is an essential requisite for *kumbhaka* (suspension of breath) and is to be maintained for seven or eight *mātrās* (cf. *Upaniṣadbrahma-yogī*) for *dhāraṇā* and for twelve *mātrās* for practising *yoga*.

Obviously *yoga* here means *dhyāna*. **viparītakaraṇī** विपरीतकरणी (G 58, 59; GS III 2, 30-1; YTU 122; HP III 6, 76, 78; SS IV 69). It is a general name for the three topsy turvy poses—*śīrṣāsana*, *sarvāṅgāsana* and *viparītakaraṇī*—in which the *nābhi* (navel) is taken above the *tālu* (roof of throat), by the *yogī* standing on his head or his shoulders, so as to prevent the *pīyūṣa* (nectar) secreted in the *tālu* from falling into the *agni* (fire) in the *nābhi*. Depriving *agni* of this *pīyūṣa* is given much importance in *Gorakṣa Śataka* and the aspirant is required to learn it from a *guru*<sup>2</sup> and not only read about it in books. This shows that there are more subtle methods also of preventing *pīyūṣa* from falling into *agni* e.g. manipulating *prāṇa*<sup>2</sup>. **Viparītakaraṇī** of GS and YTU is the same as is ordinarily known as *śīrṣāsana*. It consists in placing the head on the ground supported by both hands from behind, throwing up the legs and becoming straight and steady. Thus the *nābhi* goes above the *tālu* and this prevents the *amṛta* from flowing into the *nābhi*. Consumption of this secretion by fire in *nābhi* is supposed to be the real cause of death and therefore a daily practice of this *mudrā* is said to save the *yogī* from old age and early death.

YTU does not include *viparītakaraṇī* among the *āsanas*. According to this text, it is to be done just for a moment to begin with and then the duration is to be gradually increased. It is said to cure all the diseases. Daily practice of this posture increases the internal heat of the body which is responsible for digestion. HP and YTU prescribe

increase of food intake for the *yogīs* who practise *viparītakaraṇī*. A person who practises *śīrśāsana* has to eat different kinds of food so that he may not remain under-nourished in any way. After three months of practice, signs of old age are said to disappear and if someone practises it for three hours everyday they believe that that person will never die of old age or disease.

**viparyaya-1** विपर्यय-१ (YS, I 8; VB II 5), *ajñāna* अज्ञान (ignorance)—one of the five *cittavṛttis*. All experiences caused by making mistakes in perception, memory or reasoning are *viparyaya*<sup>1</sup>. *Paṭaṅjali* has not used this word as a synonym for the *klesā avidyā*, as even *pramāṇa* (correct knowledge) can be prompted by the *kleśa avidyā* according to him. But the commentators of SK and YSU have used this term as a synonym for the *klesā avidyā*, which is also called *tamas* by them. This has caused unnecessary confusion.

**viparyaya-2** विपर्यय-२ (SK 46, 47), five of the fifty experiences which are, according to one arrangement, considered by the author to constitute the *pratyayasarga*. *Īśvarakṛṣṇa* has not said in so many words that the experiences generated by *tamas*, *moha*, *mahāmoha*, *tāmisra* and *andhatāmisra* are these five kinds of experiences; but since he has counted the variations of these five sources of ignorance among the fifty members of the *pratyayasarga*, it is clear that he means such experiences.

**viparyasta** विपर्यस्त = *viparyāsa* विपर्यास्त (SK 19, 23, 45), opposition, being entirely different. All the distinguishing marks of *puruṣa* mentioned in

*Kārikā* 19 are said to flow necessarily from the *puruṣa* and *prakṛti*<sup>1</sup> principles being essentially different from each other. Absence of the *bhāva*, called *aiśvarya*, amounts to meeting with insurmountable obstacles. The opposites of *dharma*, *jñāna*, *virāga* and *aiśvarya* i.e. *adharma*, *ajñāna*, *rāga* and *anaiśvarya*, are said to be the *tamas* contents of *buddhi*. Of these, *ajñāna* leads to *bandha*, which is the opposite of *apavarga*, and *anaiśvarya* means *vigṛhāta* विघात, the opposite of *avighāta*.

**vipāka** विपाक (YS I 24, II 13, IV 8), actualization of a potentiality formed in a human or animal organism. In so far as *vāsanās* are such potentialities, their arousal is also *vipāka*. Whatever a man does (all kinds of behaviour including consciousness), he leaves behind a disposition (*samskāra*), which remains as a permanent potentiality in the organism. Whenever this disposition is aroused by an experience in some way associated with the experience which caused the disposition, there results some action or experience. This is called the *vipāka* of the previous experience or action which generated the potentiality.

If by repeatedly acting in a certain way we developed a fascination for going on pilgrimage, whenever there is an opportunity of going on pilgrimage, we will readily avail of it. This is the *vipāka* of a disposition we have formed. According to the believers, in what they call depth-psychology, most of our actions and choices which cannot be explained in any other way are the *vipāka* of the wishes we had fostered. That we have forgotten those wishes,



does not prevent their fulfilment. Memory is a system of dispositions. Remembering is their **vipāka**.

**viprakṛṣṭajñāna** विप्रकृष्टज्ञान (VB, VM III 25), knowledge of distant things. When one gets stability of mind then only there arises luminous sense activity which leads to **viprakṛṣṭajñāna**.

**viplavā** विप्लवा (VM II 26), wavering (combined with erroneous perception). Yogic summum bonum lies in the attainment of unwavering discriminate discernment i.e. **aviplavā vivekakhyāti**.

**vibhāga** विभाग (SK 15), distinction = one being different from another—otherness. **Kārya** (effort) and **kāraṇa** (cause) are distinct from each other. This is what is here called their **vibhāga**. Some causes are other than their effects—not the same in any sense, but some causes are in some sense the same as their effects. Such a cause and its effect is different in one sense and yet the same in another sense. A potter is in a sense the cause of the pot, which he makes; but the pot is other than the cause—in no sense the same. Earth, on the other hand, which is the material cause of the pot, is other than the pot in one sense and the same thing as the pot in another. It is present in the pot. The pot is earthen and earth in that form is the pot. Difference in the properties of earth and pot is **kāryakāraṇavibhāga**. Their being of the same stuff is **kāryakāraṇavibhāga**. Similarly there is **vibhāga** as well as **avibhāga** between the **vyakta** (the manifested) and the **avyakta** (the unmanifested nature) which is its cause. This is the **Sāṅkhya** view.

**vibhu** विभु (BG V 15), ubiquitous, one of the qualities of God.

**vibhūti** विभूति (VM III 1, 55), the supernatural powers. The third book of *yogasūtra*, describes the supernormal powers for the sake of the propagation of belief and also because it is favourable to the concentration. **Vibhūti**s are said to be accomplished through **samīyama**. *Vācaspati* while stressing the importance of **vibhūti** rejects the objection against it and clearly states that for the attainment of isolation the supernormal powers are not absolutely useless though they are not directly the causes.

**vimatsara** विमत्सर (ATU 14), one who has no **dveṣa** (ill-feeling towards others) of any kind. To have no **dveṣa** is one of the qualifications of an **ācārya** (teacher of *yoga*).

**vimarda** विमर्द (SK 46), conflict, clash, struggle. **Guṇavaiśamya vimarda** is the clash caused by inequalities in the strength and proportion of **guṇas** at any time.

If all the **guṇas** were always equally forceful, then perhaps there would be no conflict among them and no possibility of one being overpowered (= dominated) by the other. The fifty different forms of the **pratyayasarga** are due to **guṇavaiśamya vimarda**. In the absence of such conflict between the **guṇas** there would be no phenomena either mental or material.

**vimuktaphala** विमुक्तफल (ATU 7), the person who is not bound by the law of **karmaphala** (cf. YS II 14). The *yogī* who succeeds in seeing the internally aroused light is here said to be no longer subject to this law.

**vimokṣa** विमोक्ष (SK 56), liberation, release from **samīyoga** (connection with a

**linga**). According to SK, creation is for the sake of **vimokṣa** of the **puruṣas**. In **pradhāna** there is said to be a natural urge for bringing about **vimokṣa** of **puruṣas** and the ultimate aim of all that takes place in nature is **puruṣavimokṣa**.

This is the **Sāṅkhya** theory.

**viyogakāraṇa** वियोगकारण (VB II 28), the cause of separation. The cause of separation is discriminate discernment being the cause of separation from impurity.

**virāja** विराज (KU 16), not possessed by the properties of **rajas**, an epithet for **suṣumnānāḍī**.

**virati** विरति (YKU I 60), indifference. One of the ten obstacles in the path of yogic practices to be overcome.

**virāga** विराग (SK 23), detachment. It is one of the four **sāttvikarūpas** (superior functions) of **buddhi**. Detachment from everything leads to **prakṛtilayatva** (SK 45). It is only when **jñāna** dawns that **vimokṣa** is attained.

**virāmapratyaya** विरामप्रत्यय (YS, VB, VBh I 18), cessation of content of **citta** and modification. Regarding the modification also, the idea that it should vanish is **virāmapratyaya**<sup>1</sup>. It is superior detachment, which is a sense of satiety even in discriminate discernment. By the continuous practice of **virāmapratyaya** one attains **anya** i.e. **asamprajñāta** stage.

**virūpākṣa** विरूपाक्ष (HP I 5), name of an important **haṭhayogī** of the **Nātha** cult. **Svātmārāma** quotes his name as a mark of salutation to the **yogī**.

**vilambinī** विलम्बिनी (YSU V 18, 20), one of the sixteen principal **nāḍīs**<sup>2</sup>. It is said to be situated in the navel region from where the **nāḍīs** branch off in all directions.

**vivekakhyāti** विवेकख्याति (YS II 26, 28, IV 29), the knowledge that **puruṣa** and **prakṛti** are absolutely different. But while this **viveka** (knowledge) is an experience, **vivekakhyāti** is a living belief. It is a part of the mental structure which determines experience and behaviour—not just a passing mental process. It is a realization. For **Patañjali** it is the knowledge that **puruṣa** is quite different from **citta**, which is ordinarily supposed to be the only self.

This realization makes the **citta**<sup>2</sup> conscious of its own secondary status. The only everlasting Reality is the **puruṣa**, not the **citta**. Sooner or later, every **citta** has to undergo **pratiprasava** (reverse evolution) and cease to exist as an individual.

**vivekajajñāna** विवेकज्ञान (YS II 52, 54), intuitive discrimination. By performing **samiyama** on **kṣāna** and **krama** (pattern of change which occupies a **kṣāna**) the **yogī** gets an intuitive knowledge of what is imperceptible. If there are two similar objects, e.g. one of which cannot be discriminated from the other by perception, the **yogī** knows by **samiyama** which is which. Intuitive knowledge of a complex situation is not gained part by part. It is given all at once. Besides, it can be of the past, of the future, as well as of the present. It sustains a **yogī** by giving him self-confidence. Discrimination between **prakṛti** and **puruṣa** naturally follows in course of time.

**vivekadvāra** विवेकद्वार (G 1), gateway of discrimination. **Goraṁśa**'s concept of discrimination lies in understanding of the true nature of **upādhi** and **tattva**.

**vivekanimna** विवेकनिम्न (YS, VB, VBh IV 26), inclined towards the intellective



distinguishing power. The **citta** at this stage becomes full of discriminative knowledge.

**vivekin** विवेकिन् (YS II 15), a person who analyses and discriminates—a wise man, and not the *yogī* who has successfully discriminated between **puruṣa** and **citta** (the permanent and the impermanent selves).

For realizing that life in the world is essentially and on the whole painful, it is not necessary first to discriminate between **puruṣa** and **citta**. This comes as the result of success in *yoga*<sup>4</sup>. On the other hand, one takes to *yoga*<sup>4</sup> because one sees that there is more misery than pleasure in the world.

**viśuddha** विशुद्ध (G 62, 63, 83; YSU I 174, V. 10), one of the **cakras** (centres for meditation). Its seat is the lower part of **kanṭha** (throat), inside on the level of the Adam's apple. **Somakalājala** (nectar) which is secreted from this part of the body is to be retained there; and if this nectar is retained by a *yogī* in the **viśuddhacakra** for one month, the *yogī* does not decay. Two such nectars are mentioned in the *Gorakṣaśataka*: (1) that which is secreted in the **viśuddhacakra** and is called **somakalājala** and (2) that which oozes from **candra** in the throat and is referred to as **pīyūṣa** and **amṛta**. But the two liquids are spoken of in the same terms and it appears that the **kanṭha** is regarded as one organ and that the whole of it secretes the **amṛta** which flows down to the **nābhi** (navel) and is there burnt up by its heat.

Three **dhyānasthānas**—(1) **rājadan-tabila** (G 64), (2) **ghaṇṭikā** (G 86) and (3) **lampikā** (G 86) are distinguished by G in the **kanṭha** and

obviously **amṛta** is supposed to flow from all these spots.

YSU places the **viśuddhacakra** in the **kanṭhakūpa** (lower down in the throat) and using the simile of a wheel, believes it to have sixteen spokes.

**viśuddhi** विशुद्धि (YKU III 11), fifth **cakra** in the series of six **cakras**. This **cakra** is situated in the **kanṭhamūla**.

**viśeṣa-1** विशेष-१ (YS II 19; SK 38-9, 41), last of the four stages of differentiation, according to *Patañjali*. As compared to the other stages, it is the stage of greatest specialization. The **viśeṣas** are the forms in which the **aviśeṣas** exist. According to VB, the eleven **indriyas** and the five **mahābhūtas** are the **viśeṣas**. *Īśvarakṛṣṇa* writes that though the **mahābhūtas** are supposed to be the **śānta**, **ghora** and **mūḍha** **viśeṣas**, in his opinion the **śānta**, **ghora** and **mūḍha** **viśeṣas** are the **sūkṣma**, the **mātāpitrja** and the **prabhūta** individuals respectively (cf. **ghora**). The commentator, *Vācaspati Miśra* equates **sūkṣmas** with **sūkṣma dehas** (subtle bodies), **mātāpitrjas** with the **ṣāṭkauśika** (having six sheaths) ones and **prabhūtas** with **ghaṭa** (pot) etc.

Thus **lingas** in which **sattvaguna** predominates, are **sūkṣmaviśeṣas**, the **kalalas** (fertilized ova), in which **rajas** predominates, are **ghora viśeṣas** and the **sthūla śarīras** (the material part of the living bodies, mainly the contribution of food) in which **tamas** predominates are the **mūḍha viśeṣas**. In *Kārikā* 41 he obviously uses this word for two **viśeṣas** other than **sūkṣma**.

**viśeṣa-2** विशेष-२ (SK 16), specific, different from all others. Every form which the **guṇas** take is a particular



combination, different from all other combinations.

**viśeṣa-3** विशेष-३ (SK 34), concrete as opposed to abstract, a percept or an image as opposed to a *sensum*. As a sense organ is stimulated we sense a quality like softness, redness, fragrance etc. At the same time we perceive a soft, red, fragrant object. The latter is a **viśeṣa**<sup>3</sup> **viśaya**. Co-operation of **manas** with an **indriya** is necessary for experiencing **viśeṣa**<sup>3</sup> **viśayas**.

**viśeṣatattvasamatā** विशेषतत्त्वसमता (YCU 114), becoming one with the Absolute Reality, which is the final goal of **yoga**<sup>4</sup>, according to the **vedānta** school of thought. One of the methods adopted by the *yogīs* for becoming one with **brahman** is here said to be to assume the posture of an **āsana** in which heels are placed touching the perineum below the genitals, to close ears, eyes, and nostrils with the fingers, to breathe in through the mouth and to suspend breathing, raising **apāna** in all its richness and holding it in the head. In this context **viśeṣa tattva** is the One Supreme Reality (**brahman**).

**viśeṣadarśin** विशेषदर्शिन् (YS IV 25), a person who has discriminated between the permanent and the impermanent selves. Obviously, such a person sheds egoism, for which *Patañjali's* **kleśa asmitā** stands. In this *Sūtra* **asmitā** is referred to as **ātmabhāvabhāvanā**.

**viśokā** विशोका (YS I 36; VM III 49), removal of sorrow. There are two types of sense activities which are without sorrow. One is obtained by concentrating on intellect and the other on the first principle. Both the types are also of the nature of light. The supernatural

powers like omnipotence and omnipresence are also termed as **viśokā** perfection.

After attaining this perfection the *yogī* becomes omniscient with his afflictions and bondage dwindled and gaining control he rejoices.

**viśva** विश्व (YCU 72; YKU III 21), one of the four **puruṣas**<sup>3</sup> who are said to experience the four states of living beings, particularly men. **Viśva** is supposed to be the experiencer of the waking state and the experiencer of real objects with which one is face to face in the waking state.

YKU considers **viśva** to be one of the three **puruṣas**<sup>3</sup> the other two being **taijas** and **prājña**. In fact, there is only one **ātmā**<sup>2</sup> to which different roles are attributed and different names given accordingly. Waking state (**jāgrat**) experiences are considered by these *ṛṣis* to be gross as compared to those of **svapna** (dreaming), **nidrā** and **turya** states.

**viśvakarmā** विश्वकर्मा (BY IX 92), one of the names of God, performing all the actions of the universe, he is called **viśvakarmā**.

**viśvodarā-1** विश्वोदरा-१ (DU IV 8, 15, 23, 39), one of the four principal **nāḍis** according to this text. It is situated between **kuhū** and **hastijihvā**. Its presiding deity is **pāvaka** (fire).

**viśvodarā-2** विश्वोदरा-२ (VS II 32, 40), one of the fourteen important **nāḍis**, on the left side of the body. It is supposed to be interconnected with all the **nāḍis**. The position of this **nāḍī** in **kanda** is in between **kuhū** and **hastijihvā**.

**viśaya-1** विषय-१ (YS I 11, 33, 37, 44-5, 49, III 54; SK 11), an object of knowledge or contemplation. **Smṛti** is successful

recall of any object known previously and the sentiments of **maitrī** etc. are to be entertained towards objects apprehended as **sukha** etc., **vicāra** is a subtle (**sūkṣma**) object of contemplation, **vitarka** a gross one (cf. **vivekajajñāna**).

**viṣaya-2** विषय-२ (YS I 15; YKU I 60; HP IV 90-1), desirable object. It may be one of this world or of the other world like **svarga** (heaven).

**viṣaya-3** विषय-३ (YS II 51), act; here the act of exhalation or inhalation (cf. **prāṇāyāma**).

**viṣaya-4** विषय-४ (SK II, 50), object, as opposed to **puruṣa**. Complete disinterestedness in the five kinds of objects—visual, auditory, tactual, gustatory and olfactory, five out of the nine **tuṣṭis**.

**viṣaya-5** विषय-५ (SK 33-5), the material (collected through the **indriyas**) dealt with by the **antaḥkaraṇa**. The group of ten **indriyas** is said to convey this material to the threefold **antaḥkaraṇa** and **buddhi** is said to go deep into it.

**viṣayavatīpravr̥tti** विषयवतीप्रवृत्ति (YS I 35), a centrally aroused light, sound, smell etc. enjoyed by a **yogī**. This is not caused by any external sensory stimulation, nor it is ESP. It is somehow caused by an inner stimulation of the corresponding cerebral centre. When this arises, the **yogī** finds it easy to fix his attention on it, i.e. easy to perform **dhāraṇā**. It also brings self-confidence and optimism to the **yogī**.

**viṣāda** विषाद (SK 12), dullness—neither tranquillity nor agitation. It is said to be of the nature of **tamas**. In consciousness, which is on the whole **sattva** dominant, the part of **tamas** is dullness, stupidity, ignorance. It raises its head in the state of **viṣāda**.

Though all the three **guṇas** are present everywhere in **ptakṛti**, the phenomena in which one **guṇa** predominates and the other two are comparatively less active, are called after the name of that **guṇa sāttvika**, **rājasa** or **tāmasa**.

**viṣuva** विषुव (BVU 55), point of equal separation. The point where the **idā** and **piṅgalā** meet and from where **prāṇa** enters the **mūrdhā** is called **viṣuva**.

**viṣṇu-1** विष्णु-१ (TBU I 5, 9; GS VII 18; YCU 75; HP III 105, IV 100), the Supreme Being. No difference has been made between **viṣṇu** and **brahman** in TBU or HP. GS also equates **viṣṇu** with **brahman**. YCU considers Him to be responsible for the maintenance of the creation of **brahmā**. This function being a pious one, **viṣṇu** is said to be **sāttvika**.

**viṣṇu-2** विष्णु-२ (BY IX 81), God of preservation.

**viṣṇugranthi** विष्णुग्रन्थि (YSU I 87; YKU I 68, 85; HP IV 73), one of the three obstacles in the way of **prāṇa**<sup>2</sup> rising up the **suṣumnā** (spinal cord), the other two being the **brahmagranthi** and **rudragranthi**. According to *Upaniṣadbṛahmayogī*, this **granthi** is situated on this **anāhata kavāṭa** कवाट (door) in the chest. YKU calls this **granthi** an obstruction in the way of **kundalinī** rising along the **suṣumnā**.

**viharaṇa** विहरण (SK 28), change of place by moving the entire body, going about. It is one of the five **vṛttis** (functions) of the **karmendriyas**. It is the function of the **karmendriya pāda** (literally foot); though it is not necessarily the work of the feet. **Viharaṇa** is possible even for those who have no feet at all. Flight of birds



also comes under **viharana**. Rolling and hopping would also be **viharana**.

**vītarāga** वीतराग (YS I 37), person who has no attachment to things of any kind whatsoever. Such a person is able to cross the *bhavasāgara* भवसागर (worldly existence, which is compared to a very rough sea difficult to cross).

**vīrāsana-1** वीरासन-१ (HP I 21; SAU I (3) 4; VU V 16; DU III 1, 6; TSM 37), one of the principal *āsanas*<sup>2</sup>. It consists in sitting with one foot above the opposite thigh and the other foot below the other thigh.

**vīrāsana-2** वीरासन-२ (GS II 3, 17), sitting with one foot on the opposite thigh and the other foot, turned upside down by folding the leg, placed under the other thigh.

**vīrāsana-3** वीरासन-३ (VS I 67, 72; VM II 46), hero posture. One of the ten principal *āsanas* mentioned by *Vasiṣṭha*. Its technique consists in placing the foot on the opposite thigh and the other foot under the other thigh steadily. VM also discusses the technique of this *āsana* while commenting on VB. This is one of the twelve *āsanas* enumerated by *Vyāsa*. Its technique is as under: after sitting well on the ground, one foot touching the ground and other foot is placed over the partially contracted knee.

**vīrya-1** वीर्य-१ (YS I 20), effort. Some people succeed in *asamprajñāta yoga* by effort. Others are in this state by their very nature.

**vīrya-2** वीर्य-२ (YS II 38), energy. One acquires strength by living a continent life.

**vrkṣāsana** वृक्षासन (GS II 5, 36), one of the thirtytwo *āsanas*<sup>2</sup> mentioned by *Gheraṇḍa*. It consists in standing on the ground like a tree, placing the right

foot at the root of the left thigh.

**vṛtta** वृत्त (G 72), globular in shape. The atmosphere surrounding the earth is generally supposed to be spherical in shape. Hence the *mahābhūta vāyu* is here said to be a **vṛtta** in which *sattva* predominates.

**vṛtti-1** वृत्ति-१ (YS I 4, 5; VB I 5, III 1, 12-13, 28-31), function. *Cittavṛtti* should therefore, mean mental process. But from the enumeration of **vṛttis** given by *Patañjali* it is clear that by the word *cittavṛtti* he means only "cognitive mental process". All the *citta-vṛttis* mentioned by *Patañjali* are forms of cognition.

Whether a **vṛtti** be of the *guṇas* or of any or all of the *karāṇas*, it is according to SK, always purposive, the purpose of all of them being service of the *puruṣa*<sup>1</sup> concerned (cf. *puruṣārtha*). **vṛtti-2** वृत्ति-२ (YS II 50, III 43), position.

In the context of *prāṇāyāma*<sup>2</sup> three positions of the chest are mentioned by *Patañjali*; (1) when the lungs are practically empty, (2) when they are full of air and (3) the mid-chest position. Accordingly, there are three kinds of *prāṇāyāma*<sup>2</sup>. *Patañjali*'s fourth kind of *prāṇāyāma*<sup>2</sup> has nothing to do with any such position of the chest. It can take place in any chest position.

**Bahirakalpitaṅvṛtti** III 43 is supposed by VB to be a position taken up by a *citta*<sup>1</sup> outside the body.

This obviously can be done, if at all, only by the *citta*<sup>1</sup> of a highly advanced *yogi* and would be one of the rarest extraordinary powers that can be attained by practising *yoga*. The experiences of such a *citta* will now be called extra-somatic. But this does not seem to be *Patañjali*'s meaning. For

*patañjali*, **bahirakalpitaṽṛtti** is the position of **samāpatti** in an object outside, not in a part of the body and **akalpita** here may mean complete absence of self-consciousness. This position alone can be called **videhā**. A **cittavṛtti** can never be **videhā** if we understand **akalpita** in this way and according to this interpretation **kalpita vṛtti** cannot be **videhā** (cf. VB).

**vṛtti-3** वृत्ति-३ (YS II 15), conation.

**Guṇavṛttivirodha** is the conflict between **sāttvika**, **rājasika** and **tāmasika vṛttis**<sup>3</sup>, i.e. conations due to **sattva**, **rajas** and **tamas** respectively predominant.

**vṛtti-4** वृत्ति-४ (HU 8), **vṛtti**<sup>4</sup> includes

cognitive, affective and conative states of consciousness, as well as the four well-known states: **jāgrat** (waking), **svapna** (dreaming), **suṣupti** (dreamless sleep) and **turiya** (fourth). HU has mentioned a fifth state beyond the **turiya**, in which the last nasal sound of **omkāra** merges in the **hanisa** (Supreme Reality) (see *Upaṇiṣadbrahmayogī*).

**vṛttnirodha** वृत्तिनिरोध (VB I 2), restriction of the modification of the mind. This is twofold—**samprajñāta** and **asamprajñāta**.

**vṛttibodha** वृत्तिबोध (VBh IV 22), knowledge of the modification of **citta**. The **citta** is predominantly **sāttvika** and it has the capacity to reflect the **puruṣa**. The **puruṣa** principle reflected in this mirror not only intelligizes the content of the **citta** but also identifies itself as the possessor of that knowledge and this state is called **vṛttibodha**.

**vṛṣa** वृष (G 60), the individual

transmigrating soul (the **jīva**), who is said to reside in the chest. **Jīva** (= **jīvana**) is elsewhere in this text described as pervading the entire autonomic nervous system (G 25). But here **jīva** is said to reside in the **anāhatacakra** in the chest. As he is governed by the laws of the three **guṇas**, he is said to be **tridhābaddha** त्रिधाबद्ध (tied in three ways).

The **jīva** is described as roaring aloud. Perhaps the meaning is that it is always in a state of pain which makes him roar for an escape.

**vṛṣāsana** वृषासन (GS II 5, 38), one of the thirtytwo **āśanas** mentioned by *Gheraṇḍa*. It consists in placing the anus on the right ankle and the opposite (left) foot under the other (left) side, touching the ground.

Obviously the dorsal side of this foot touches the ground.

**vedana** वेदन (YS, VB III 36), supernormal power of touch. As a result of the practice of **samīyama**, there arises supernormal power in sense organs by which there is access to divine touch. These powers arise even without desire for them.

**vedapārāga** वेदपारग (BY XI 10), accomplished in *Vedas*. One who goes beyond the **tattvas** and also knows the reality beyond it is called **vedapārāga**. One who is simply expert in recitation of *Vedas* should not be considered **vedapārāga** according to BY.

**vedabāhya** वेदबाह्य (BY XII 21, 22), not available in *Vedas* or other than *Vedas* or heterodox philosophical doctrines.

**vedavit-1** वेदवित्-१ (KU 17), he who knows the truth. *Veda* here meaning pure knowledge. Between **idā** and **piṅgalā**

there is said to be the supreme spot, presumably the one occupied by the top of **suṣumnā**. **Suṣumnā** is said to be the spot of the **parabrahma**. By the knowledge of that spot, is therefore, meant the knowledge of **brahman**.

**vedavit-2** वेदवित्-२ (BY XI 9), well-versed in *Vedas*. The word appearing in *Vedas* consists of only five syllables. The person who knows the sixth becomes well-versed in *Vedas*.

**vedānta** वेदान्त (KU 10), expositions of the **vedānta** philosophy. The **vedānta**, particularly *Kaṭha* and *Śvetāśvatara*, in which the *aṅguṣṭhamātra* अंगुष्ठमात्र **puruṣa** is said to reside in the cavity of the heart (**hrdaya**) described as shining like a red lotus.

**veditavya** वेदितव्य (ABU 17), that which ought to be known and is thus the **lakṣya** (target) of true knowledge—the ultimate goal of knowledge. The seeker after truth, aims at the knowledge of two things. One is **śabdabrahma** which is **svara** and the other the **asvara brahma**. The former is **brahman** symbolised by the sound of **om** and the latter **brahman** beyond any sound or any other worldly representation.

**veśadhāraṇa** वेषधारण (HP I 66; SSP V 19), external appearance; wearing a particular type of dress. *Svātmārāma* says that practice alone brings success, wearing a particular dress does not lead one to success in **yoga**. In SSP also it has been declared clearly that **veśa** is related to external physical appearance. **Veśa** is related only to particular sect so as to facilitate the recognition of its followers but unless they follow particular ethical rules, they cannot attain the highest goal.

**vaikārikabandha** वैकारिकबन्ध (VBh I 24), one of the three bondages. The other two being **prākṛtika** and **dakṣiṇā**. The bondage of **videhalayas** is **vaikārika**. The liberated souls become liberated from these different bondages which itself proves that they had bondage at some time. **Īśvara** of *yogasūtra* has been conceived as beyond three **bandhas**.

**vaikṛtika** वैकृतिक (SK 43), acquired—developed, not original. Those **bhāvas** (dispositions) which are not innate and original are called **vaikṛta** वैकृत. The inborn ones are **prākṛta**. Some **prākṛta bhāvas** are present at the time of birth in a potential state only. They need time and opportunity for their full development. Such **bhāvas**<sup>2</sup> get completely developed by the time the child is old enough to act according to them.

The **sāmsiddhika bhāvas** are those **prākṛtika** ones which are fully fledged from the beginning, e.g. pecking in a chick. The **vaikṛtika bhāvas** are those which are acquired by education and training.

**Jñāna**, **rāga** and **virāga** and mostly **aiśvarya** are all **vaikṛtika bhāvas**. Some **aiśvaryas** are not. They are either **sāmsiddhika** or **prākṛta**.

**vaikhari** वैखरी (YSU III 5, 10), one of the four **śaktis** (energies) which are said to be operative in producing speech. They are said to be the four constituents of **sarasvatī**, the **vākśakti** (power of speech).

**Vaikhari** is responsible for emitting vowel sounds by manipulation of breath. This is the culmination of the function of the **vākśakti**. If a **yogī** knows the **vākśakti** then by the grace of this goddess—**sarasvatī**—he



acquires command over speech.

**vaidyuta-1** वैद्युत-१ (YSU V 32), one of the five **agnis** (fires), which is here said to constitute the **sūkṣma** (subtle) *vapu* वपु (body) taken by **brahman** (the Supreme Reality). It is supposed to reside in the region between the lower part of the abdomen and the navel. It is described as one's own inner self. The five **agnis**<sup>3</sup> may be the five centres of energy consumption. The energy consumed in living is, according to this text, the **sūkṣmarūpa** (form) of **brahman**, which is described as the subtle body of **brahman**. By GS **agni**<sup>3</sup> is said to reside in the navel region. This fits in well with the idea expressed in YSU.

**vaidyuta-2** वैद्युत-२ (BY II 114, 122), one of the ten synonyms of **niṣkalabrahma**. **Omkāra** is called **vaidyuta** because it makes apparent the ascetic light between the eyebrows which shines setting aside the darkness.

**vairatyāga** वैरत्याग (YS, VM II 35), absence of enmity. As a result of **ahimsā**, there is giving up of mutual enmity amongst all living beings, which are near him, such as cat and mouse or horse and buffaloes etc.

**vairāgya-1** वैराग्य-१ (KU 24; YS I 12, 15; HU 8), renunciation. The keenest **prāṇāyāma**<sup>2</sup>, according to KU, is sharpened on the stone of **vairāgya**; and for this reason **vairāgya** becomes a part of the **yoga** taught in this *Upaniṣad*. It is thus the **yoga** comprising of **vairāgya**, **prāṇāyāma**<sup>2</sup>, **pavanadhāraṇā** and **manodhāraṇā**. For *Patañjali* **vairāgya** is complete renunciation of both worldly and super-worldly enjoyable objects as well as of everything of the nature of

**guṇas**. VB gives **svarga** as an example of the latter. According to HU, the **jīva** experiences **vairāgya** when he occupies the centre of the heart called **hrtpadma** (see *Upaniṣad-brahmayogī*).

**vairāgya-2** वैराग्य-२ (VM I 21), passionlessness or absence of passions.

**vairāgya-3** वैराग्य-३ (YS, VB, VM III 50), renunciation.

**vairāja** वैराज (YSU II 15), the **sthūla** (gross) **rūpa** (form) of **brahman**. **Brahman** in the form of the five **mahābhūtas** (cf. TSB 2) is called **vairāja** here. **Nāda**, i.e. *aum*, is here said to be the **sūkṣma** (subtle) **rūpa** of **brahman**. It consists in the sounds **a**, **u**, and **m**. The **para** form of **brahman** is even more subtle.

**vaiśāradya** वैशारद्य (YS, VB, VBh I 47), clarity. The pure steady flow of the **sattva** intelligence which is not overpowered by **rajas** and **tamas**, which is of the nature of brightness and from which the dirt of the impure covering has been removed is called clarity. Impurity is **pāpa** etc. which increases energy and delusion which alone is dirt and when it is removed that is not overpowered by energy and delusion and therefore the clarity.

**vaiśvarūpya** वैश्वरूप्य (SK 15), the universe and all that it contains. *Īśvarakṛṣṇa* gives several reasons to support his thesis that there is a material cause of the universe and calls that cause **avyakta**. The orthodox ancient Indian philosophers had a confirmed belief in a single indiscriminate, indeterminate material cause of the universe. In the state of **pralaya** the universe disappears but its material cause survives. It is ever-lasting. The universe as it exists is transitory. According to SK,

**pradhāna** is **avyakta** in the state of **pralaya**; otherwise it is **vyakta** and exists as the universe.

**vaiśvānari** वैश्वानरी (G 71), one of the five **dhāraṇās**. The object (content) of this **dhāraṇā** is **tejas** (fire) which is here said to be situated in the **tālu** (roof of the throat) bright red in colour like the insect *indragopa* and triangular in shape. The **tejas** in the **tālu** is the seat of **rudra**, whose **bī-jamantra** is *ram* रं. Success in this **dhāraṇā** brings **vahnijaya** (conquest of fire) to the **yogī**.

**vaiśama** वैषम्य (SK 46), state of inequality (= disharmony). The difference between the **vyakta** (manifest) and the **avyakta** (unmanifest) condition of the **guṇas** is that while in the former state they are active and clash with one another, in the latter state they are even with one another. None of the **guṇas** then is subordinate to any other **guṇa** and none stronger or weaker. This is their **sāmyāvasthā** साम्यावस्था. By dint of this conflict among the **guṇas** there appear fifty different forms of the **pratyayasarga**. Of course, it is for the same reason that the innumerable forms of the other **sargas** also appear. In their **sāmyāvasthā** साम्यावस्था one **guṇa** cannot even be distinguished from another.

**vaiṣṇavī-1** वैष्णवी-१ (SAU I (7) 14), one of the important spiritually oriented **mudrās**. It consists in (1) the senses (here the eye) being directed towards external objects, while the mind is fixed on something else which is called the **antarlakṣya**, and (2) a fixed gaze, i.e. stopping of the winking reflex. Many texts explain **sāmbhavīmudrā** in these terms and some describe **khecarīmudrā** in this way. The

distinguishing mark of this **mudrā** is that while the eyes are open, the **yogī** does not see the objects before him. The essence of these **mudrās** is the same, viz. their spiritual orientation. They are all contemplation on **brahman** which is called by different names.

**vaiṣṇavī-2** वैष्णवी-२ (VS II 26; NBU 10), that which leads to the abode of **viṣṇu**. A synonym for **suṣumnā**. According to NBU, one of the twelve different **mātrās** of the **pranava**, which leads to the attainment of the abode of **viṣṇu**.

**vyakta** व्यक्त (SK 2, 10, 11), distinct like a figure on a ground. It is one of the three realities, complete insight into which is the best and the purest means of permanently getting rid of the three kinds of pain. **Vyakta** is the opposite of **avyakta** in as much as it is not the first cause; it is manifold and is neither everlasting, nor all-pervading, nor supporting, nor formless. It is many in one. But it resembles **avyakta** in being **guṇātmaka** (of the nature of **guṇas**), objective, knowable in the ordinary manner by perception, introspection, inference or testimony and devoid of **cetanā** as also in not being a class of simple discrete individuals.

With the exception of **avyakta**, all **guṇātmaka** reality is **vyakta** (cf. **mahat**).

**vyaktiśaktipāṇcaka** व्यक्तिशक्तिपञ्चक (SSP I 55), five characteristics of **vyaktiśakti**: **icchā** (desire), **kriyā** (action), **māyā** (that indescribable potency which limits it by time or space), **prakṛti** (principle behind universe) and **vāk** (speech).

**vyatirekasamjñā** व्यतिरेकसंज्ञा (VM, VBh I



15), the consciousness of discrimination. The second variety of **vairāgya** in the series of four types of **vairāgya**. This consists in the capacity to ascertain by differentiation which sense organs have been controlled and which are yet to be controlled.

**vyavadhāna** व्यवधान (SK 7), screen, covering, envelope. It is one of the eight causes of lack of knowledge (imperceptibility = our inability to know) of something. It is a screen coming between the knowing mind and the object to be known.

**vyavahitajñāna** व्यवहितज्ञान (YS, VBh III 25), knowledge of veiled or hidden. The luminous sense activity if directed towards veiled object one knows it. This is a type of **vibhūti**.

**vyādhi** व्याधि (YS, VB I 30), disease. One of the nine obstacles (**antarāyas**) in the path of yogic practices. Disease is caused by imbalance in the three humours or in the secretions or in the organs of the body.

**vyāna-1** व्यान-१ (TSB 5, 9; TSM 1, 77, 82, 85; ANU 35; VB III 39; BY IX 132), one of the five **anīśas** (components) of **vāyu**<sup>2</sup>. Its function is **grahaṇa**. It is in conjunction with this that **manas** exists as **vāyu**.

In TSM the seat of **vyāna** is said to extend to the ears, the throat, the shoulders, the loins, the thighs and the bowels and it is supposed to facilitate the working of **prāṇa**, **apāna** etc. **Vyāna** is generally mentioned as one of the five well-known **prāṇas**<sup>1</sup> (**vāyus**<sup>3</sup>). It is supposed to pervade the whole body and to be of the colour of fire. Circulation of blood, which is an autonomic function, is often given this name as blood circulates all over the body. The different

descriptions of **vāyus** given in different texts can be reconciled if we take **vāyus**, called **prāṇas**<sup>2</sup>, to be reflex actions performed by the agency of the autonomic nervous system.

**vyāna-2** व्यान-२ (VS II 42, 46, 51), name of one of the ten **vāyus** and also one among five important **vāyus**. It pervades eyes and ear, neck, nose, throat and the region of eyes. The eminent functions of **vyāna** are releasing, holding, movement etc.

**vyāhrti** व्याहृति (ANU 10), *bhūh* भूः, *bhuvah* भुवः, *svah* स्वः, *mahah* महः, *janah* जनः, *tapah* तपः and *satyam* सत्यम् are the seven **vyāhrtis**. These words are to be recited along with **om**<sup>2</sup>, the **śīras** and the **gāyatrī** mantra during **prāṇāyāma**<sup>2</sup>. The first three of the **vyāhrtis** are called **mahāvvyāhrti** महाव्याहृति (see *Medhātithi* on *Manu* II 18).

**vyutkramakapālabhāti** व्युत्क्रमकपालभाति (GS I 54), one of the three kinds of **kapālabhātis**, other two being **vātakrama** and **śītkrama**. These, in fact, are the three ways of performing **kapālabhāti**. **Vyutkramakapālabhāti** consists in raising up water through the nose and throwing it out through the mouth slowly. It wards off **śleṣmadoṣas** (diseases of phlegm).

**vyutthāna** व्युत्थान (VB, VM I 3), active state. The conditioned state of spirit in which there is preponderance of one or the other **guṇas**. The unconditioned state comes only after the cessation of the modification of mind by which the spirit regains its unalloyed pristine form.

**vyutthānasamiskāra** व्युत्थानसंस्कार (YS, VB III 9), subliminal impression of modification. The subliminal impressions of modifications are the



characteristics of the mind. Similarly inhibition of the subliminal impression is also the characteristic of mind.

**vyutthitacitta** व्युत्थितचित्त (VB II 1), unsteady or fickle mind. *Yāsa* considers the second chapter of *yogasūtra* i.e., *sādhana-pāda* as a means of *yoga* for the unsteady mind. He further adds that a person with unsteady mind should begin the *yogasādhana* with *kriyāyoga*.

**vyoma-1** व्योम-१ (GS III 63), the sky—one of the five *tattvas*<sup>3</sup> (elements). It resembles the pure sea water. Its presiding deity is *sadāśiva*. Its *bīja* is “*ham* हं”. Its seat is mentioned by *Gorakṣa* (G 73) to be the *brahma-randhra* in the head (cf. *nabhodhārāṇā*).

**vyoma-2** व्योम-२ (VS III 73), head, bregma. Last in the series of eighteen vital points. This is located three fingers above the forehead. The total measurement of the body from toe to bregma is ninety-six fingers by one’s own hand.

**vyomacakra-1** व्योमचक्र-१ (HP IV 45), a centre for meditation situated high up in the *suṣumnā* between *idā* and *pingalā*. It is said to be the seat of *khecari*.

**vyomacakra-2** व्योमचक्र-२ (HP III 36), *khecari*.

**vyomapañcaka-1** व्योमपञ्चक-१ (MBU IV 1, 5; YCU 3), the five-fold *ākāśas*; *bāhyābhyantara* (outer-inner) *lakṣyas* (contents) of *dhyāna* in *śāmbhavīmudrā*. These five *ākāśas* are not the *madhyatārakalakṣyas* of the *Advayatārakopaniṣad* (cf. *ākāśa*). A knowledge of the *cakras*, the *ādhāras*, the three *lakṣyas* and the *vyomapañcaka*—gained by the

method of *samiyama*—makes one a true *yogī*. YCU places this *ākāśa* in the *yogīs* body instead of calling it a *bāhyābhyantaralakṣya*.

**vyomapañcaka-2** व्योमपञ्चक-२ (SSP II 30), group of five *ākāśas*. They are: *ākāśa*, *parākāśa*, *mahākāśa*, *tattvākāśa* and *sūryākāśa*. Among these the first i.e. *ākāśa* is said to be without attributes whereas the rest are said to be with attributes.

**vyomavijñāna** व्योमविज्ञान (G 99), this is one of the descriptions of a *yogī* who is in *samādhi*. The word means omniscience itself and since such a *yogī* is also described as *brahman* Himself the qualification is not quite inappropriate.

**vrata-1** व्रत-१ (DU II 1), one of the ten *niyamas* (observances). No explanation is offered in DU. According to *Jñānāmava*, a Jain text, it consists in abstention from *himśā*, *anṛta* अनृत (falsehood), *stea* स्तेय (stealing), *maithuna* मैथुन (sexual enjoyment) and *parigraha* परिग्रह (possessing property). Hence *vrata* is a *yama* (literally abstention).

**vrata-2** व्रत-२ (VU V 14), fasting; which is said to be one of the eleven *niyamas* in this text.

**vrata-3** व्रत-३ (VS I 66), vows. One of the ten *niyamas*. This vow consists in practising all the theoretical knowledge acquired from the *guru* for the attainment of *dharma*, *artha* and *kāma*.

### śa—श

**śakta** शक्त (SK 9), that which has the potentiality; e.g. a seed has the potentiality of developing into a plant. It will develop into its specific plant if it gets the proper soil, water, manure,

sunlight, etc. In the seed there is a potentiality, of which plant is the actuality. One of the reasons which SK gives in support of *satkāryavāda* is that, something can be produced only out of that in which there is a potentiality of the thing to be produced. A mango-plant can come out of a mango-seed only and not out of another seed or a piece of stone. The effect exists in its cause in this sense. *Śakta* and *śakya* शक्य are relative terms. The former has the potentiality of the latter; and the latter is the actuality of what is already there in a hidden form in the former. This is the theory known as *satkāryavāda*.

**śakti-1** शक्ति-१ (SK 15; GS I 24), potentiality. *Avyakta* develops into *vyakta* because it has the potentiality of doing so. Hence it is the cause of the *vaiśvarūpya* (multiform) *vyakta* (cf. *śakta*, *avyakta*, *vyakta*).

**śakti-2** शक्ति-२ (GS III 36, 37, 40, 43, 49, V 57, 65, VII 12; YKU I 2, 7, III 4, 7; HP I 48, III 10, 100, 103-4, 107, 116, IV 54), *kuṇḍalinī*. It is called *śakti* because it is a potential energy which every man is supposed to possess. This potential ability can be actualised by the *yogīs* in many ways. In its potential form *kuṇḍalinī* is said to be sleeping. Its being made kinetic is called its awakening. It is raised by the *yogī* to the head, where it is to merge in *śiva*. This is *layayoga*. The *yogī* imagines the *śakti* to be himself and the *śiva* in the *brahmarandhra* to be the *brahman*. This merging of himself in *brahman* brings bliss to him; and then the *yogī* is in the "one" and the "one" alone.

According to HP, the sleeping *kuṇḍali* indicates bondage. If it is awakened by

*yoga*, it brings liberation to the *yogī*. The *yogī* is advised to become one with it by meditation.

**śakti-3** शक्ति-३ (HP III 50), the rich and intense sensation complex rising up along the spine to the head. If in the state of *khecarī* one meditates on this experience, one enjoys a long disease-free life.

**śakti-4** शक्ति-४ (HP IV 18, 33, 102), energy. *Suṣumnā* is called energy of Lord *śiva*. It is this energy which is heard by the *yogīs* as an internally aroused sound and nothing else.

**śakti-5** शक्ति-५ (G 91), *prakṛti*, here supposed to be *ātmā*'s own—not a separate and independent principle of reality. This is close to *Śaṅkar*'s philosophy of *advaita* (monistic) *vedānta*.

**śakticakra** शक्तिचक्र (SSP I 14), the circle of primordial force responsible for creation. These forces consist of five evolute, viz., *nijāśakti*, *parāśakti*, *aparāśakti*, *sūkṣmāśakti* and *kuṇḍalinīśakti*. The *parapiṇḍa śiva* has been manifested through these *śaktis*.

**śakticāla** शक्तिचाल = *śakticālana* शक्तिचालन (YKU I 2, 7, 8; HP III 6), arousing of the *kuṇḍalinī* which is called *śakti*. *Śakticālana* is the movement of this *śakti* up and down from its seat near the *mūlakanda* to the middle of the eyebrows. *Sarasvatī-cālana* and *prāṇāyāma* are said to be the two main requirements for this. It is supposed to cure enlargement of spleen, dropsy and all other abdominal diseases (cf. *śakticālanī-mudrā*.)

**śakticālanīmudrā** शक्तिचालनीमुद्रा (GS III 2, 48-9; HP III 104), one of the twenty-five *mudrās* enumerated by GS. It consists in inhaling through the

nostrils, blending **prāna**<sup>2</sup> with **apāna**<sup>1</sup> by force and, so long as **prāna**<sup>1-2</sup> does not rise up along the **suṣumnā** (spinal cord), keeping the anus contracted. Successfully raising **prāna**<sup>1-2</sup> to the head will raise an internally aroused sensation of light also. Practice of this **mudrā** is a prerequisite for the performance of **yonimudrā**.

The practice of **śakticālanīmudrā** is said to ward off old age and death; and every **yogī** is advised to practise it if he wants success in **yoga**<sup>4</sup>. This **mudrā** appears to be the first phase of **yonimudrā**. No hard and fast line can be drawn between the two. Just arousing the potential power is **śakticālana**, while raising it upwards is said to be **yonimudrā**. The name **prāna** is also given to the air which is being inhaled and **apāna** to that which is being exhaled and their mixing up with each other is a description of **kumbhaka**.

But the so called **prāna** which is to be raised up to the head along the spinal cord is neither **prāna** nor **apāna**, thus understood. It is not air at all. In fact, nothing actually rises. Certain sensations are felt in the back and to the **yogī** it appears that something is rising. This rising thing is variously called **vāyu**, **prāna**<sup>2</sup>, **apāna**, **kuṇḍalinī** etc.

**śaktijnānī** शक्तिज्ञानी (SSP VI 49), knower of **śakti**, a synonym of **kaulajñānī** i.e. one who is adept in both **laukika** and **vaidika** activities, one who is always in **samādhi avasthā** is called **śaktijnānī**.

**śaktināḍī** शक्तिनाडी (GS I 22), lowest part of the large intestine. It may come out by a slight straining at stool if the anal

muscles are abnormally relaxed. For **prakṣāḷana** this **nāḍī** is drawn out by the healthy **yogī** deliberately and washed continually so long as faecal matter comes out. Then it is to be withdrawn carefully. **Prakṣāḷana** is described in connection with **bahiṣkṛta dhauti** and is highly praised.

**śaktipāta** शक्तिपात (SSP V 62), one of the four causes for the attainment of **paramapada**, i.e., highest abode. Other three are listening to the **guru**, surrendering at the feet of **guru** and blessings of the **guru**.

**śaktibhāk** शक्तिभाक् (SSP VI 48), one who knows the identity between **kula** and **akula** is called **śaktibhāk**.

**śaktisthāna** शक्तिस्थान (VU V 53), locus of **śakti**. The locus of six **cakras** are the locus of **śakti**.

**śaṅkhiṇī-1** शंखिनी (YCU 17, 20; G 19, 22; VU V 26; DU IV 8, 17, 22, 38), one of the principal **nāḍīs**<sup>2</sup> of the **nāḍī-cakra**. It is situated between **sarasvatī** and **gāndhārī** and runs up to the inside of the left ear. Its presiding deity is **candramā** (moon). It is obviously a nerve. **Śaṅkha** शंख (conch shell) is an appropriate Sanskrit word for cochlea.

**śaṅkhiṇī-2** शंखिनी-२ (VS II 33, 38), one of the fourteen important **nāḍīs**, located in between **gāndhārī** and **sarasvatī** and extends upto 1½ ft ear.

**śaṅkhiṇī vivara** शंखिनी विवर (SSP II 6), a synonym for **rājadaḥ tabila**.

**śabda-1** शब्द-१ (YS I 9, 42; B I 42-3, III 17; G 14, 62; ANU 4), word. According to **Patañjali**, **vikalpa** is the knowledge (a **cittavṛtti**) corresponding to which there is no perceived or imagined object. It is abstract knowledge, which is the meaning understood when



a word is heard, spoken, read or imagined. It is of the nature of a concept which is only the meaning of a word. The object (content) of **sūkṣmadhyāna** is said to be **om** which is a word. But the true object is not the word **om**. It is reality to which the name **om** is given. *Patañjali* considers the word **om** to be the name of **īśvara**.

**śabda-2** शब्द-२ (G 93), **jaivatanmātra**, one of the five **tanmātrās** in the body, the other four being **rūpa**, **rasa**, **gandha** and **sparśa** which are not mentioned in the *Gorakṣaśataka*. The theory is that the subtle form of matter known as **tanmātrā** is found in each sense organ and is responsible for making that sense organ respond to its adequate stimulus by virtue of an affinity between that stimulus and the **tanmātrā** in the sense organ. This is the traditional explanation of "adequate stimulus". TSB calls the **tanmātrās** in the sense organs **jaivatanmātras**.

**śabda-3** शब्द-३ (VB I 45, II 19, IV 14), the **tanmātrā** in which **ākāśa** is differentiated. This **tanmātrā** in **ākāśa** is responsible for sounds being heard by living beings. It is the source of affinity between external sound and the sense organ ear. Hence external sounds stimulate the ear and cause the experience of sound.

**śabda-4** शब्द-४ (ANU 5, 14), one of the five kinds of objects which are enjoyed by the five **indriyas** (innate dispositions to enjoy objects known by the same names as the five senses).

**Śabda**<sup>4</sup> is sound. Every living being is by nature a lover of certain sounds, including words and music. He is naturally attracted by them after

having once experienced them. The experience brings pleasure to the individual. Indian call this instinct also as **śrotra indriya** which is directed towards sounds i.e. **śabda**<sup>4</sup>.

**śabda-5** शब्द-५ (ANU 19), **om**<sup>2</sup>.

**śabda-6** शब्द-६ (SK 51), one of the real achievements. It consists in knowledge gained by testimony by correctly understanding the meanings of words heard or read.

**śabda-7** शब्द-७ (GS V 76; HP IV 101; YS III 17; VB I 35, 42-3, II 19, III 17), an auditory sensation, perception or image—a presentative experience of hearing—ordinarily the effect of sound waves striking the drum membrane of the ear or an auditory abnormality. But **yogīs** hear sounds without any such stimulus or disorder being present. In yogic language such auditory experiences are referred to as **anāhata śabda**<sup>7</sup>. These sounds are normal auditory sensations for which the stimulus comes from somewhere inside the body; may be the auditory centre of the cortex is directly activated by nerve currents coming through the spinal cord.

**śabda-8** शब्द-८ (SK 28, 34; VB III 41), physical sound—the air waves which strike the drum membrane of the ear. SK considers the **vr̥tti** of the auditory sense to be directed towards it. Sound in this sense is generally called the **viśaya** of the **śrotra indriya**. According to this text, the **vāk karmendriya** only produces sounds which can be heard.

**śabdabrahma** शब्दब्रह्म (ABU 17), cf. **akṣara**.

**śabdāmāyā** शब्दमाया (ABU 15), all that we understand from the words we use in **vyavahāra** व्यवहार (our daily life). It

is not ultimately real; only for our practical purposes it is real. Therefore, it is called *māyā* (illusion). For example, although everything except **brahman** is constantly in motion, we perceive stationary objects and fixed things. This is *māyā*. For *vyāvahāra* they are fixed, stationary and permanent.

But from the *pāramārthika* पारमार्थिक (ultimate Reality) point of view nothing is fixed or stationary. This pragmatic reality is called *śabdāmāyā*. Because it is only of the nature of meanings of words which are all relative. Every word is ambiguous. A word can be understood only with reference to the context in which it is used. Yet the use of language serves our purpose very well. We can use more and more words to make ourselves intelligible to others. But no words can make the nature of ultimate reality clear to us. All clarification is relative. This is the theory of relativity propounded by ancient Indian philosophers.

**śabdasanivīt** शब्दसंविद् (VB I 35), perception of supernatural sound. As a result of the practice of concentration on the root of the tongue, there arises the consciousness of supernatural sound, which further holds the mind in stability.

**śamādi** शमादि (ATU 1; VU II 4), *śama* शम (tranquility), *dama* दम (self control), *uparati* उपरति (detachment), *dvandva-sahana* द्वन्द्वसहन (endurance), *śraddhā* (faith) and *samādhāna* समाधान (composure). These terms are so described by *Upaniṣadbṛahmayogī*. *Advayatārakopaniṣad* is meant for those who have acquired perfection in these qualities and only those who

have these qualities can hope to succeed in *tārakayoga*. These qualities are acquired by following the discipline of the stage of life to which one belongs, by bearing hardships and by pleasing the **gurus** (teachers of yoga<sup>4</sup>).

**śarad** शरद् (GS V 9, 14), one of the two seasons in which the practice of **yoga** proper should begin. From this point of view *prāṇāyāma*<sup>2</sup>, *dhyaṇa* and *samādhi*<sup>1</sup> alone are **yoga** proper. The other season for beginning **yoga** is **vasanta**. **Śarad** covers roughly the months of September and October; but its influence is said to be felt approximately from the middle of August to the middle of November.

**śarīra-1** शरीर-१ (YCU 72), one of the bodies of living beings. **Śarīras** are here said to be **sthūla**, **sūkṣma** and **kāraṇa**.

In the English language however only the **sthūla** (gross) **śarīras** are referred by the word bodies.

**śarīra-2** शरीर-२ (VS II 5), body (of all human beings). It admeasures ninety-six fingers in its height from one's own fingers and has thirty-two bones on both sides of the backbone and has seventy-two thousand **nāḍīs**.

**śarīranāda** शरीरनाद (HP III 96), **nāda** aroused internally in the body. As a result of prolonged practice of **āsana** and *prāṇāyāma* etc., the *yogī* starts hearing internally aroused sounds.

**śarvapiṭha** सर्वपीठ (HP IV 76), the highest centre for meditation, the topmost part of the brain.

**śalabhāsana** शलभासन (GS II 6, 39), one of the thirty-two **āsanas**<sup>2</sup> enumerated by *Gheraṇḍa*. It consists in lying on the ground with face downwards, placing the two hands on the ground on

either side of the chest with their palms pressing the floor, and lifting the feet half a cubit high.

**śavavat** शववत् (HP I 32), like corpse. Śava means dead body. In śavāsana, the practitioner is directed to imitate the position of the dead body. It requires complete relaxation of the muscles leading to total immobility of the body as in the case of a dead body.

**śavāsana** शवासन = **mrtāsana** मृतासन (GS II 4, 19; HP I 32), one of the principal āsanās. It consists in lying supine on the ground perfectly relaxed, as if a dead body. It removes fatigue and brings peace to the mind. The essence of śavāsana is relaxation.

Swāmī Digambarjī recommends **ujjāyī prāṇāyāma** and **dhyāna** in this position if one can keep awaking in this condition.

**śaśī** शशि (G 59; HP III 78), **candra**—literally moon. Centres for meditation in the body are called by names like the sun, the moon and so on. Śaśī is said to be situated at the base of the palate.

In a topsy-turvy pose this part of the body lies below the navel region and the **bhānu** in the navel is thus unable to swallow up the nectar flowing from the śaśī.

**śaśināḍī** शशिनाड़ी (GS V 42), **idā**.

**śākta** शाक्त (SSP VI 51-53), literally means devotee of śakti and follower of five **makāras** in this changed sense. According to *Gorakṣa*, these five **makāras** have a different significance which is different from its literal sense and accordingly **madya** stands for **mada**, **mudrā** stands for **matī**, **mīna** for **māyā**, **pala** for **manas** and **mithuna** for **mūrcchā**.

**śāṅkarī** शांकरि (NBU 10), one of the ten

**mātrās** of **pranava**. This **mātrā** is eighth in the sequence. **Sādhaka** leaving his body in this **mātrā** takes rebirth as **rudra**.

**śānta-1** शान्त-१ (VB III 12), those experiences which generate happiness. **Ghōra** experiences are those which engender pain and **mūḍha** are those which delude us. **Sattva**<sup>2</sup> dominates the śānta experiences, **rajas** the **ghōra** ones and **tamas** the **mūḍha** ones.

**śānta-2** शान्त-२ (BY II 24), one of the three states in all of which **brahman** is immanent, the other two being **ghōra** and **mūḍha**. **Sattva** should dominate in the śānta<sup>2</sup> condition as it does in śānta experiences. Hence we can say that **brahman**, immanent in **cittas**<sup>1</sup>, exists in the śānta state.

**śānta-3** शान्त-३ (BY II 130), one of the four ways of reciting **om**. The other three being **hrasva**, **dirgha** and **pluta**. This according to BY, is the view of *Pārāśara* and other thinkers. In all probability the śānta<sup>3</sup> way is the one in which no sound is produced whether **hrasva**, **dirgha** or **pluta**.

**śāntāḥ** शान्ताः (SK 38), one of the three kinds of **viśeṣas**, the other two being **ghōra** and **mūḍha**. **Sattva**<sup>2</sup>-**guṇa** predominates in the śānta **viśeṣas**. They are in this way **lingas** according to SK and according to *Patañjali*, **cittas**—the transmigrating souls. The living bodies they take are **ghōra**. In them **rajas** predominates. The purely material part responsible for the growth of these bodies is **mūḍha** in which **tamas**<sup>2</sup> predominates. Hence according to SK, the **lingas**, the **mātāpitrjas** and **prabhūtas** are the true śānta, **ghōra** and **mūḍha** **viśeṣas**.



**śābara** शबर (HP I 5), one of the *haṭhayogīs* mentioned by *svātmārāma* as a mark of salutation to the *yogīs* and glorification of *haṭhayoga*.

**śāmbhava** शाम्भव (TBU I 1), pertaining to *Śambhu* (born out of nothing). **Brahman** is so called because He is born out of nothing. However, **brahman** is peace itself, not *śūnyatā* (absolutely nothing).

**śāmbhavasthāna** शाम्भवस्थान (VU V 53), the locus of *Śambhu*. Above the throat and upto the top of the head.

**śāmbhavī-1** शाम्भवी-१ (HP III 4), *suṣumnā*.

**śāmbhavī-2** शाम्भवी-२ (HP IV 18), pertaining to *Śambhu*, Lord *śiva*.

**śāmbhavīmudrā** शाम्भवीमुद्रा (GS I 53, III 2, 53, 54, 57, VI 20, VII 57; HP IV 35, 36, 38, 67; ATU 12; MBU I (3) 5, II (1) 8, III (1) 2), one of the spiritually oriented *mudrās*. It consists in looking within the eyes or looking a little above the eyes inside, though the eyes may be open and seeking delight in oneself.

**Rājayoga** is possible by successfully adopting this *mudrā*, which implies *dhyāna*. Both, Supreme Bliss and Supreme Realization, come to the *yogī* by success in this kind of meditation. Essentially these two are one and the same thing. *Ātmapratyakṣa* आत्मप्रत्यक्ष (self-realization) is said to imply *ānanda* (bliss).

In ATU two characteristics of this *mudrā* are mentioned; (1) *antara bāhya lakṣya drṣṭi* and (2) absence of *nimeṣa* and *unmeṣa* निमेष-उन्मेष (closing and opening the eyes). The commentator *Upaṇiṣadbrahmayogī* so interprets *antarabāhyalakṣyadrṣṭi*. This seems to be a better rendering than

“either in *antaralakṣya* or a *bāhyalakṣya* being the object of *drṣṭi*”. The idea seems to be that in the state of *śāmbhavīmudrā*, *yogī*’s eyes may be directed towards the objects outside but he sees the **brahman** within. The idea of the Reality, which everybody really is, is incessantly present in the *yogī*’s consciousness, even while he is looking at something outside. This is exactly how *vaiṣṇavīmudrā* is described by SAU.

The winking reflex can be stopped either by keeping the eyes closed or half open. Hence it is said that the *tārakayogī* either keeps his eyes closed or half-open. This, however, is not mentioned by *Gheraṇḍa*.

**Śāmbhavī** thus appears to be *samādhi* without *kumbhaka* (suspension of breath). *Patañjali* too does not insist on *kumbhaka* for *samādhi*. The characteristic which distinguishes *śāmbhavī* from *Patañjali*’s *samādhi* is that the *lakṣya* (= *artha*) is always **brahman** in *śāmbhavīmudrā*.

This *mudrā* is brought in by SAU and NBU as an advanced stage in *prāṇāyāma*. This appears to be the significance of the expression *pūrvābhyāsa* पूर्वभ्यास.

**Śāmbhavīmudrā**, according to these *Upaṇiṣads*, consists in (1) keeping the eyes open or half-closed, (2) not seeing anything at the same time, i.e. having a vacant gaze, (3) not winking, (4) fixing the mind on a psychological object of consciousness, (5) carrying *prāṇa*<sup>2</sup> to the head and (6) raising the eyebrows just a little.

Success in this *mudrā* means realization of the *saccidānanda tejahkūta-rūpa-paramibrahma* तेजःकूटरूप-परंब्रह्म

(God).

According to HP, *śrī* श्री (esteemed) *śāmbhavī* and *khecarī* (mudrās) differ in their condition (of gaze) and place (point of concentration in the body); (but both) bring the bliss of *laya* of *citta* in the void which is of the nature of *citsukha* चित्सुख (divine bliss). Bodily counterpart of *śāmbhavī* *mudrā* is a vacant gaze and fixed eyelids while that of *khecarī* *mudrā* is the insertion of the tongue in the cavity in the upper palate and the gaze fixed between the two eyebrows inside.

Since no particular spot in the body is prescribed for concentration in *śāmbhavī* *mudrā*, the spot does not seem to be of such great importance and some manuscripts have omitted the word *dhāma* धाम (region).

*śāśvata* शाश्वत (TBU I 8), eternal. *brahman* is here, as elsewhere referred to, *śāśvata* (eternal).

*śikhāprāṇamayī* *vṛtti* शिखाप्राणमयीवृत्ति (TSM 23), *manahprāṇavṛtti* (respiration accompanied by mental activity) both of which are to be eliminated by the practice of the *yogāṅgas*. According to *Patañjali*, *cittavṛttinirodha* (cessation of *cittavṛttis*) is *samāpatti*. *Prāṇarodha* (absence of respiration) is *prāṇāyāma*<sup>2</sup>. Generally these two are practised together by the *yogīs*. They say that success or failure in one of these brings success or failure in the other. Ordinarily mental processes and respiration go on simultaneously.

*śikhīsthāna*-1 शिखिस्थान-१ (TSM 56), *agnīsthāna* (cf. *agni*).

*śikhīsthāna*-2 शिखिस्थान-२ (DU IV 1), a spot in the central part of the body shining like molten gold. It is of a triangular shape in men, 1½ inches

above the *gudā* (anus) and 1½ inches below the genitals.

*śikhīsthāna*-3 शिखिस्थान-३ (VS II 8-9), place of fire. In the centre of the body (*dehamadhyā*) there is a place of fire having the glow of heated gold. It is triangular in the human body, quadrangular in animals and circular in birds.

*śīras* शिरस् (ANU 10), literally peak—pinnacle, climax. During *prāṇāyāma*<sup>2</sup> the *gāyatrī* mantra is repeated twice along with the *vyāhrtis*, the *prāṇava* (om) and *śīras*. The popular *śīras* consists of the words: *āpo jyotiḥ raso-mṛtaṁ brahma bhūrbhuvahḥsvaram* (āpaḥ, jyotiḥ, rasa, amṛta, brahma, bhūḥ bhuvah, svah and om). The *vyāhrtis* precede, while the *śīras* comes after the recitation of the mantra.

*śiva*-1 शिव-१ (GS III 36-7; TSM 12-13, 16, 20), *brahman* = *ātmā*. For the purposes of *yonimudrā*, *śiva* is located in the *parāmbuja* पराम्बुज in the head. This spot is perhaps that which is called *brahmarandhra*. The transmigrating self of the *yogī* is identified with the *śakti* which is roused and carried to the head, where it merges in the *ātmā* (*brahman*) and the *yogī* has the experience of "One and One alone."

*śiva*-2 शिव-२ (TSM 27), auspicious. *Jñānayoga* is said to be the most auspicious.

*śiva*-3 शिव-३ (HP I 33, 58, IV 1, 46, 48), *Maheśvara*, the Supreme deity ordinarily supposed to be higher than *brahmā* and *viṣṇu*. Some writers consider *śiva* and *viṣṇu* to be the names of the same God, the Supreme Reality called *brahman*.

*śiva*-4 शिव-४ (SSP I 14), *parapīṇḍa*.



**śīśira** शिशिर (GS V 8, 11, 14), the winter season. Beginning of strenuous **prāṇāyāma** is prohibited in this season. It may tell on one's health. Each season according to this text, covers two months. Middle of November to middle of January are supposed to be cold months.

**śīṭalī** शीतली (GS V 46, 69; HP II 44, 58; YKU 1, 21, 31), one of the eight **kumbhakas**. It consists in sucking air so as to strike the tongue, restraining the breath, and then slowly exhaling through both the nostrils. This is supposed to cure enlargement of spleen, fever, indigestion, diseases of phlegm and bile, as also to conquer hunger and remove all poisons from the body.

**śītkrama** शीत्क्रम (GS I 54), one of the three methods of performing **kapālabhāti**, the other two being **vātakrama** and **vyutkrama**. It consists in throwing out through the nose, the water which has been taken in through the mouth. By practising this, which is one of the **saṭkarmas** the **yogī's** body acquires unparalleled beauty and the **yogī** does not suffer from old age, fever or any other diseases. All **kapha doṣas** (diseases of phlegm) are cured by this practice.

**śuka** शुक (VU IV (2) 34, 36, 38), one of the two kinds of aspirants of liberation, the other being **vāmadeva**. The **śuka's** is the speedy way, **vāmadeva's** the slow way. The **śukamuktas** शुकमुक्त are those who have realised the truth quickly by discriminating between **brahman** and everything else. Following this method a **yogī** can, they believed, attain **mokṣa** in his present life.

**śukra** शुक (HP III 89), spinal secretions which are necessary for preserving life

and which can be controlled by a **yogī** by practice and thus a **yogī** can live long.

**śukla-1** शुक्ल-१ (VB, VM, VBh I 33), pure, **sāttvika**. As a result of the cultivation of attitude like **maitrī**, **karuṇā**, **muditā** and **upekṣā** towards **sukha**, **duḥkha**, **puṇya** and **apuṇya** objects respectively, there arises pure or **sāttvika dharma** in the **citta** of **sādhakas**. **Vijñānabhikṣu** explains **śukla** as not mixed with the sin. By destruction of **tamas**, the mind gets rid of dirt and therefore, it becomes **śukla**.

**śukla-2** शुक्ल-२ (BY II 114, 121), a synonym for **niṣkala-brahma**. It is called **śukla** because by nature it is pure, it carries to the holy state and removes the sin.

**śuklakarṣṇakarma** शुक्लकृष्णकर्म (VB, VM, IV 7), mixture of good and evil **kar-mas**. One of the three varieties of **kar-mas** belonging to the persons other than **yogīs** or **sannyāsīs**. An action leading to both good and evil consequences such as performance of rituals which involve injury to some and benefit to others.

**śuklānāḍī** शुक्लानाडी (KU 9), a synonym for **suṣumnā nāḍī**. The **nāḍī** which is principal among seventytwo thousand **nāḍīs**, is of white colour, hence **śuklā nāḍī**.

**śuci** शुचि (YS II 5; ATU 14), pure. Since **rajas** and **tamas** are supposed to be impure and sources of ignorance and delusion **śauca** in addition to cleanliness implies **sāttvika** qualities. SK regards **dharma**, **jñāna**, **vairāgya** and **aśvarya** to be the **sāttvikarūpa buddhi**. In this way they will all be included in **śauca** which, according to ATU, should be one of the qualifications of an **ācārya** (teacher of **yoga**<sup>4</sup>).

Taking **aśuci** (impure things) to be pure is, according to *Patañjali*, a part of the **kleśa avidyā**.

**śuddha-1** शुद्ध-१ (YS II 20), not affected in anyway. **Puruṣa**<sup>2</sup> does not assume the form of **citta**<sup>1</sup> or its **vr̥ttis**. Nevertheless he knows them. *Pañcaśikhācārya* calls this **jñānavr̥tti**; but in fact we have no appropriate word in English or Sanskrit to describe this knowledge of his **citta**<sup>2</sup> which every **puruṣa** has. Perhaps following *Patañjali*, we can use the word *anudṛṣṭi* अनुदृष्टि corresponding to his *anupaśyaḥ* (seer). In IV 22 *Patañjali* uses the word **sanivedana** in this sense.

**śuddha-2** शुद्ध-२ (TBU I 49), having no trace of **avidyā** or any other **kleśas**. Since **brahman** is **śuddha** those who know **brahman** should be **śuddhacitta**.

**śuddhi** शुद्धि (YS III 55), separation— isolation. It is not the same thing as *aśuddhikṣaya* (destruction of impurities) of (YS II 43). At **kaivalya**, **puruṣa** and **citta** are separated and thus both of them become equally unmixed in every way.

**śubha** शुभ (TSM 73), one of the ten principal **nāḍīs**<sup>2</sup>. It extends from its source in the **kanda** to the end of the genitals.

**śubhecchā-1** शुभेच्छा-१ (VU IV (1) 3, (2) 1, 3, 11), the first of the three **mumuksā** (desire for liberation) **bhūmis** (stages). Before getting **vairāgya** (detachment) a person wishes that he should be counted among people who are learned and good. This is the stage called **śubhecchā**. It is the beginning of progress in the right direction. The very first stage of development out of the seven mentioned in this *Upaṇiṣad*.

**śubhecchā-2** शुभेच्छा-२ (VU II 5, 11), virtuous desire. First in the series of seven stages of knowledge.

**śuṣkabasti** शुष्कवस्ति (GS I 45), cf. **basti** = **vasti**.

**śūnya-1** शून्य-१ (HP III 52, IV 10, 70), the hollow in the upper palate which is the meeting place of the passages from the two nostrils, the two ears and the mouth. This pure spot is said to be the seat of **khecarīmudrā**. By the practice of different **āsanas**, **prāṇāyāmas** and **mudrās**, **prāṇa** gets concentrated there. Then the **yogī** experiences pure bliss and hears a peculiar centrally aroused tinkling sound.

**śūnya-2** शून्य-२ (HP IV 38, 71), absence of all the states of **śāmbhavī** and **khecarī**. Instead the **yogī** experiences divine bliss.

**śūnya-3** शून्य-३ (VS III 56, VI 59, 60), void. **Samādhi** is said to be a state devoid of all desires hence it is void. It is a state wherein there is oneness between individual self and absolute self. Void is a state which transcends the **dhyāna**.

**śūnya-4** शून्य-४ (SSP I 15, 18), self-caused (causa sui) having five characteristics—*līlatā* (spontaneity), *pūrṇatā* (completeness), **unmanī** (ultimate stage of consciousness), *lolatā* (uncomprehendableness), and *mūrcchatā* (egolessness).

**śūnyapadavī** शून्यपदवी (HP III 3, 4), **suṣumnā**.

**śūnyāśūnya** शून्याशून्य (HP IV 4), **rājayoga**, **samādhi**.

**śūrā** शूरा (YSU V 22), one of the sixteen principal **nāḍīs**<sup>2</sup>. It runs from the **nābhi** (navel) to the middle of the eyebrows.

**śaiva** शैव (SSP VI 40), knower of **śiva**. One who knows **śiva** as having the

nature of purity, calmness, formlessness, highest blissfulness is called *śaiva*.

**śodhana-1** शोधन-१ (TSM 94) = *kumbhaka*<sup>1</sup>.

**śodhana-2** शोधन-२ (GS I 9, 10), cleansing. It is one of the seven achievements of *ghaṭayoga* described by GS. The *ṣaṭkarmas* are here said to be the six ways of *śodhana*<sup>2</sup>.

**śoṣaṇī** शोषणी (G 74), *nabhodhāraṇā*.

**śauca-1** शौच-१ (YS II 32; DU I 6, 20-21; TSM 33; SAU I (1) 4, 14; BY VII 159), purity. It is one of the *niyamas*.

Washing away dirt from body by earth and water is said to be *śauca* in DU. Since the self is pure, the knowledge "I am the Self" is said to be the true *śauca* (purity itself). Those who only think of cleaning their bodies are ignorant persons.

TSM considers purity of the body and the mind to be *śauca*.

In SAU *śauca* is said to be of two kinds. Cleaning the body with earth and water is external *śauca*. Purification of the mind is said to be internal *śauca*. The latter is attainable by training the mind.

BY seems to include *śauca* among the *yamas*.

**śauca-2** शौच-२ (VS I 51), purity, cleanliness, one of the ten *yamas*. It is two-fold in nature—external and internal. The first variety involves the purity of body with the use of clay and water etc, whereas the second is mental purity to be achieved through right action and spiritual knowledge.

**śmaśāna** श्मशान (HP III 4), *suṣumnā*.

**śraddhā** श्रद्धा (YS I 20), religious faith and optimism. *Yogīs* are said to get into the *asamprajñāta* state after a long practice of *śraddhā* etc. but the

bodiless *prakṛtilayas* are in this state by nature.

**śrapaṇa** श्रपण (TSB 6), heating for the purposes of assimilation of food. It is the function of *apāna*, to be more correct, the reflex action called *apāna*. The five words *prāna*, *apāna* etc., often called the five *prāṇas* or five *vāyus*, are used in different senses in different contexts. It is necessary to understand the correct significance of any of these words with reference to the context in which it is used.

**śrāntihara** श्रान्तिहर (HP I 32), warding off fatigue. *Śavāsana* wards off physical fatigue. By the practice of *śavāsana* muscles work more efficiently because of they being relaxed.

As fatigue is removed from the body *śavāsana* is called 'śrāntihara'.

**śrāvāṇa** श्रावण (YS, VB, VM III 36), supernormal power of hearing. When knowledge of the *puruṣa* has been obtained by performing *samīyama* on *sattva*, the *yogī* achieves the capacity of hearing the divine sounds.

**śrīparvata** श्रीपर्वत (DU IV 48), name of a holy place of pilgrimage. According to this *Upaniṣad*, all the holy places of pilgrimage are inside the human body and one should travel (meditate on) these internal holy places. *Śrīparvata* resides in the head region in one's own body.

**śrutānumānaprajñā** श्रुतानुमानप्रज्ञा (YS, VB, VM, VBh I 49), an intelligence arising from scriptures and inference. The object of such an intelligence is not the particular but generic or universal in nature because it is not possible to denote a particular either through scriptural testimony or inference. Such an intelligence is



different from **rtambharāprajñā** because the latter has a particular as its object.

**śruti** श्रुति = **śabda** शब्द = **vacana** वचन (G 3), the *Vedas*. They are compared to a **kalpataru** कल्पतरु (the tree which fulfills all desires) and **yoga** to the fruit of that tree.

**śrotra** श्रोत्र (SK 26), the sense of hearing (ear). It is one of the five **buddhīndriyas**, the other four being, **caṣṣu** (eye), **ghrāṇa** (nose), **rasanā** (tongue) and **tvak** (skin) (cf. **indriya**).

**śleṣma** श्लेष्म (HP II 52, 65, V 4; VB III 29), **kapha**.

**śleṣmadhātu** श्लेष्मधातु (HP V 4), **kapha**; one of the three (*Āyurvedic*) humours. It is said to be in the parts of the body above the region of the chest.

**śvāsa-1** श्वास-१ (HP II 17, 25, V 13, 15), asthma which is cured by **dhauti**, by doing a few **kumbhakas** after meals and practising the **mudrās** to perfection.

**śvāsa-2** श्वास-२ (VS V 25-27), inhalation and exhalation. It is through **śvāsa**, **vāyu** is said to pass throughout the living body. **Śvāsa** is (small) unit of time equal to four seconds. Sixty **śvāsas** are equal to one **prāṇa**, six **prāṇas** make one **ghatikā**, and five **ghatikās** are equal to one **rāśi** and twelve **rāśis** make one day and so on. Thus one **śvāsa** is equal to four seconds.

**śvāsapraśvāsa** श्वासप्रश्वास (YS I 31), accelerated breathing. If a plateau appears in the curve of progress in **yoga** due to some serious obstacle which causes the **yogī's** mind to waver and the **yogī** feels distracted then, among other signs, he experiences acceleration of breath, i.e. breathing, which slows down while **yoga** proceeds

satisfactorily, gets perceptibly rapid when there is a disturbance causing a set-back.

## ṣa—ष

**ṣaṭkarma** षट्कर्म (GS I 12; HP II 21-2, 37), the six purificatory processes—**dhauti**, **basti**, **neti**, **nauli** (**laulikī**), **trāṭaka** and **kapālabhāti**. Purification of body in every way is said to be acquired by the practice of these. HP advises them only for those who suffer from excess of fat or phlegm. Otherwise they need not be resorted to.

**ṣaṭcakra-1** षट्चक्र-१ (GS III 34), while rising to the head **prāṇa**<sup>2</sup> (= **māruta**) has to pass through six **dhyānasthānas** (centres for meditation), each of which is to be contemplated by the **yogī**, one after the other, during the performance of **yonimudrā**. **Gheraṇḍa** has not enumerated them. G has however, mentioned nine **dhyānasthānas**. These **cakras** are sometimes referred to as wheels with so many spokes and sometimes as lotuses with so many petals.

**ṣaṭcakra-2** षट्चक्र-२ (YCU 3-13), six **cakras**. Centres of energy, there are six such centres. They are **mūlādhāra**, **svādhiṣṭhāna**, **maṇipūra**, **anāhata**, **viśuddha** and **ājñā**. The location of the first, **mūlādhāra**, is anus and has four petals, the second is at the root of genital and has sixteen petals, the third is in navel region and has ten petals, the fourth is in heart region with twelve petals, the fifth is in throat region and has six petals and sixth is in between the eyebrows and has two

petals. Without the knowledge of these cakras one cannot get success in yoga.

**ṣaṭsaṃpatti** षट्सम्पत्ति (VU II 4), *śama* (peace of mind), *dama* (self-control), *uparati* (detachment), *titikṣā* (resignation), *śraddhā* (faith) and *saṃādhāna* (composure) (see *Upaniṣadbrahmayogī*) (cf. *saṃādhī*).

**ṣaḍbhāva** षड्भाव (VU I 8), six modes of being. *Asti* (is), *jāyate* (comes into existence), *vardhate* (grows), *pariṇamate* (changes) *kṣīyate* (decays), *naśyate* (is destroyed) are six of the ninety-six *tattvas*<sup>3</sup> (realities) according to this text and are called the six *bhāvas*.

**ṣaḍaṅgayoga** षडङ्गयोग (ANU 6), sixfold yoga, consisting of *pratyāhāra*, *dhyāna*, *prāṇāyāma*, *dhāraṇā*, *tarka* and *saṃādhī*.

**ṣaṇmukhīkaraṇa** षण्मुखीकरण (MBU II (2) 2), the practice of covering both the ears, both the eyes and both the nostrils with the fingers. Nothing more is said about it. It is a position in which *dhyāna* is practised.

**ṣaṣṭināḍikā** षष्टिनाडिका (G 96), sixty *nāḍikās*. One *nāḍī* is a time unit of twentyfour minutes, therefore sixty *nāḍikās* means twentyfour hours. According to G, *dhyāna* (should) last for twentyfour hours.

**ṣoḍaśādhāra-1** षोडशाधार-१ (HP III 72), sixteen vital points in the body. They are, according to *Brahmānanda*, *aṅguṣṭha* (big toes), *gulpha* (ankles), *jānu* (knees), *ūru* (thighs), *sīvanī* (perineum), *liṅga* (generative organ), *nābhi* (navel), *hrd* (mid chest), *grīvā* (neck), *kaṇṭhadeśa* (throat), *lambikā* (tongue), *nāsikā* (nose), *bhrūmadhya* (space between the two eyebrows), *lālāṭa* (forehead), and *brahmarandhra*. Through the

practice of *jālandhara bandha* one can have proper control over these *ādhāras*.

**ṣoḍaśādhāra-2** षोडशाधार-२ (SSP II 10), sixteen vital points. They are (i) big toes—*dhyāna* on these makes the gaze steady; (ii) *mūlādhāra*—(when pressed with heels) increases the fire; (iii) *gudādhāra*—through the concentration and expansion of which the *apānavāyu* is steadied; (iv) *medhrādhāra*—through the contraction of which three knots i.e. *brahmā*, *viṣṇu* and *rudra* are broken and prāṇic sensation is made to rest in space between the eyebrows; (v) *uddiyānādhāra*—through the practice of *uddiyāna* urine and faeces are minimised; (vi) *nābhyādhāra*—when from *nābhi om* is pronounced with concentrated mind, *nāda* gets absorbed; (vii) *hrdayādhāra*—when *prāṇa* is retained in heart, lotus is opened up; (viii) *kaṇṭhādhāra*—root of the throat, when it is tied through *jālandharabandha* the flow of *vāyu* in *iḍā* and *pingalā* is stopped; (ix) *ghaṇṭikādhāra*—ulva when touched with tip of the tongue the *amrtakalā* (nectar) starts flowing; (x) *tālādhāra*—soft palate—by moving (in all directions) and lengthening the tongue and placing its tip in the cavity at the end of soft palate *yogī* becomes like wooden log, i.e. unmoved by external and internal stimulus or disturbances; (xi) *jihvādhāra*—tongue—*dhyāna* upon the tip of the tongue removes all the diseases; (xii) *bhrūmadhyādhāra*—in between the eyebrows—*dhyāna* on *candra* in *bhrūmadhya* brings cooling effect; (xiii) *nāsādhāra*—nose—concentration upon tip of the nose makes the



mind steady; (xiv) *nāsāmūla*—root of the nose—*dhyāna* on it (one finger below the *bhrūmadhya*) *yogī* visualises the flame; (xv) *lalāṭādhāra*—forehead—by *dhyāna* on flame at forehead *yogī* becomes lusturous; (xvi) *brahmarandhra*—bregma, here there is *ākāśacakra* with *ādinātha* and by *dhyāna* on this *yogī* becomes like *ākāśa*.

### sa—स

**samjñāsamjñin** संज्ञासंज्ञिन् (B III 26), one of the four kinds of divine beings living in the *satyaloka*—the third world of *brahmā*. These gods are supposed to establish in themselves and have control over the primary cause. These divine beings are always in the state of *asmitāmātra dhyāna*.

**samiyama** संयम (YS, VB, VM, VBh III 4), a technical term for the combination of the practices of *dhāraṇā*, *dhyāna* and *samādhi* having the same object for all these three stages of concentration. This also indicates the gradual intensity of concentration in these three consecutive stages. According to Dr. P.V. Karambelkar, the mastery over all these three processes leads a *sādhaka* to *samādhi* in one instant which suggests that the whole process is under *sādhaka*'s control and thus it has been designated as *samiyama* i.e., complete control. *Vyāsa* and *Vijñānabhikṣu* consider this one name for this trio—*dhāraṇā*, *dhyāna* and *samādhi*.

**samiyamitendriya** संयमितेन्द्रिय (GS II 7; HP I 35), with *indriyas* (desires) controlled. The word *indriya* has at least three meanings; (1) sense and action organs, which are physiological, (2) the

abilities to sense and the dispositions to act, which transmigrate with us and are *sūkṣma* (subtle) and (3) innate impulses to perceive objects of pleasure and act to get pleasure. It appears that in this verse *Gheraṇḍa* uses the word *indriya* in the third sense as *Patañjali* does in I 41. A more or less permanent freedom from desires would be *vairāgya*. But at least a temporary (for the time being) desirelessness is necessary for success in *siddhāsana*, according to GS and HP.

**samiyoga-1** संयोग-१ (YS II 17, 23, 25; SK 20-1, 66), *puruṣa prakṛti* relation. It is unique relation which cannot be defined. VB's word *sannidhi* सन्निधि (being near) is significant. **Samiyoga** does not mean actual contact, or nearness in space. It is only an orientation, and is the source of all the misery in the world. Hence the need for *kaivalya*. What exactly the *Sāṅkhya samiyo* is, is a mystery. But all the *Sāṅkhya* thinkers believe that it is broken only by virtue of supreme realization which *Patañjali* calls *vivekakhyaṭi*. The only object with which the ancient thinkers took to *yoga* was ending the *samiyoga*. Health and mental fitness are only secondary gains. The ancients never considered these to be the aim and object of *yoga*, though they are necessary pre-requisites.

**samiyoga-2** संयोग-२ (VB, VM, VBh II 17, 23), conjunction, the cause of *bhoga* (experience, birth and re-birth) and *apavarga* (liberation). The conjunction of seer (*draṣṭā*) and the seen (*drśya*) is the cause of all sorts of experiences since it leads to cycle of birth and re-birth. **Samiyoga** is also said to

be the cause (means) of liberation which consists in self-realization through the knowledge of it by *puruṣa*.

**saṁvit-1** संवित्-१ (YS III 34), insight into anything. If a *yogī* wants to have an insight into the nature of *citta*, he is advised to perform *saṁyama* on *hṛdaya* (central spot inside the chest) where his *citta* may be seen by him. Of course, no image of *citta* is possible. Concentration on *hṛdaya*, while inquisitively thinking of *citta*, will give a *yogī* insight into the nature of *citta*—not its image. This seems to be *Patañjali*'s idea.

**saṁvit-2** संवित्-२ (VB III 36), sensation. What *Patañjali* calls *viśayavati pravr̥tti*, VB calls *divya* (extraordinary) *saṁvit*, in the sense that it is a sensory experience aroused without any external stimulus impinging on the corresponding sense organ. Thus if a *yogī* hears an internally aroused sound *Īyāsa* would call it a *divya śabda saṁvit*.

**saṁvida** संविद (VB, VBh I 35), (to be) conscious of. The consciousness of supernatural smell which comes to one concentrating on the tip of the nose. Such consciousness dispels *saṁśaya* and opens the door to *saṁādhiprajñā*.

**saṁvega-1** संवेग-१ (YS I 21), speed. *Tīvr-asaṁvega yogīs* are those whose progress in *yoga* is rapid. This speedy progress itself is said to be of three degrees (cf. *mr̥du*, *madhya* and *adhimātra*).

**saṁvega-2** संवेग-२ (YSH II 15), one of the five characteristics of *samyaktva* सम्यक्त्व (perfection in *yoga*). It is *mokṣaabhilāṣā* अभिलाषा (desire for liberation).

**saṁvedana-1** संवेदन-१ (YS IV 22), introspection—direct knowledge which is knowledge with a difference. *Puruṣa* has such a knowledge of its own *buddhi* (*citta* and its *vṛttis*). *Citta* cannot introspect itself (YS IV 21).

**saṁvedana-2** संवेदन-२ (YS III 38), knowing how to do something. If a *yogī* acquires skill in raising his *prāṇa*<sup>2</sup> he can also take it out of his body and along with it his *citta*. Thus he can leave his body at will. The commentators believe that reference is to such a *yogī* creating many bodies, entering each of them and acting simultaneously with all of them. But a greater probability is that *Patañjali* refers to a *yogī* leaving his body at will after acquiring *vivekakhyāti* (the supreme realization), or when *yogī* thinks that his present body cannot endure any longer, i.e., he sees what *Patañjali* calls *prakṛtyāpūra*. In the latter case he enters another foetus, in the former he does not.

Reference here is obviously to leaving the body at will. This is what *Patañjali* calls *paraśarīrāveśa* (entering another body).

**saṁśaya-1** संशय-१ (YS I 30), doubt (lack of certainty or confidence). It is mentioned as one of the nine obstacles in the path of *yoga*, obviously because it gives rise to diffidence which always retards progress. For success in any endeavour it is necessary to have confidence in oneself (cf. *śraddhā*).

**saṁśaya-2** संशय-२ (YKU I 59), doubt. One of the ten obstacles in the practice of *yoga*. The other nine are *roga* रोग (disease), *pramattatā* (carelessness), *ālasya* (sloth), *nidrā* (sleep), *virati* (cessation), *bhrānti* (delusion), *viśaya* (worldly affairs), *anākhyā*

(what could not be adequately described) and *alabdhiyogatattva* (non-aptitude for the understanding of the truth of yoga).

**samisarga** संसार (BY VIII 32), contact, association.

**samisāra-1** संसार-१ (SK 45), transmigration. **Rāga** which is predominantly **rājasa**—though it is **rajasa-tamasa** like the **tanmātrās** and their differentiations—is responsible for a soul adopting one body after another, while **vairāgya** and **jñāna** lead to **kaivalya**.

**samisāra-2** संसार-२ (VB II 15), the cycle of birth and death. One of the four aspects of the *yogaśāstra*. The other three, in the sequence are the cause of **samisāra**, liberation and the means of liberation.

**samisāramocana** संसारमोचन (ATU 19), freedom from transmigration. The idea seems to be that the *yogī* who goes the whole hog in **tārakayoga** is liberated; though the ordinary meaning of the text would be that whoever recites the *Advayatāraka-Upaniṣad* gets **mukti** (liberation).

**samiskāra** संस्कार (YS I 50, II 15, III 9, 10, 18, IV 9, 27), potentiality of a behaviour, or consciousness, or both. It may be innate or acquired. It is believed that the dispositions which are innate, so far as the present life is concerned, have been acquired in previous lives. Behaviour and consciousness leave their after-effects behind and these determine subsequent behaviour and consciousness. VB's mention of *vṛttisamiskāracakra* (cycle of **vṛttis** and **samiskāras**) shows his keen insight into psychology. **Vāsanās** are also **samiskāras** and their *abhivṛyakti* अभिव्यक्ति (resulting

into action or consciousness) is the **vṛttis** motivated by them. VB considers **dharma** and **adharma** (merit and demerit respectively) also to be **samiskāras**. They are said to bring us pleasure and pain respectively. But only if the pleasure and pain referred to, are due to our conscience being satisfied, or otherwise, can **dharma** and **adharma** be explained as the after-effects of our past behaviour, satisfaction of conscience being pleasant and stings of conscience highly unpleasant—at times positively painful. Pleasure and pain would thus be the hedonic tone of the **vipāka** of our **karmāśayas**. But they are generally supposed to be the **phala** of our actions—**karmaphala**.

The ancient Indians believed that the kind of life and the environment in which we are born are determined by the **vāsanās** we had developed in our previous lives.

Plato has given a picturesque description of this theory in his Dialogues. As he puts it allegorically, the souls of the dead are given a dip in a river. As they emerge from the water they forget all about the life they have lived. In course of time, models of different lives are presented to them and they are asked to choose one. Strangely enough without knowing anything about it, their choice is determinedly their own **vāsanās**. While the memory of previous lives were completely wiped out, the **samiskāras** formed in them were not washed away.

**samiskāraduḥkha** संस्कारदुःख (YS, VB II 15), pain caused by the subliminal impressions. The experience of pleasure or pain (on particular occasion) awakens the subliminal impressions of



previously experienced pleasure or pain which gives rise to memory and accordingly there is attachment or aversion and then there is activity and this again results in pain and in turn to subliminal impression and so on endlessly.

**samhatyakāritva** संहत्यकारित्व (YS IV 24), co-operation. **Citta**<sup>1</sup> considers itself to be the Supreme Self, which it is not (cf. **parārtha**<sup>1</sup>). It forgets that it is whatever it is because of its beginningless association with a **puruṣa**<sup>1</sup>. It depends for everything—even its own existence—or its being connected with a **puruṣa**<sup>1</sup> in this manner. That it remains oblivious of this, is a different matter. This dependence is **parārtha**<sup>2</sup> in another sense.

**sakala** सकल (SAU III (I) 5), one of the three forms of **brahman** i.e. divisible forms. When **brahman** co-exists with primordial matter (**mūlaprakṛti**) and illusion (**māyā**) bears three qualities—**lohita**, **śukla** and **kṛṣṇa**, **brahman** also acquires the divisible form. This form is called **sakala** form of **brahman**. The other two forms are **niṣkala** and **sakala-niṣkala**.

**sakalanīṣkala** सकलनिष्कल (SAU III (I) 3, 6), one of the three forms of **brahman**. The **sakala-niṣkala** form is neither perfectly simple nor completely differentiated. As compared to his completely uncomplicated form he is **brahman** with his **śakti** (**māyā**). But he is undifferentiated as compared to the creation as we find it.

**sakalāmaya** सकलामय (HP II 28), several diseases. Disorders of spleen and other glands, dropsy and diseases originating from **vāta**, **pitta** and **kapha** are cured through the practice of **jalabasti**.

**sakriya** सक्रिय (SK 10), active. One of the nine characteristics of **vyakta** which distinguish it from **avyakta**. **Vyakta** is active, **avyakta** is inactive.

**sagarbha** सगर्भ (GS V 47-8), **sagarbha-sahita-prāṇāyāma** is one of the two kinds of **sahita-prāṇāyāmas**, the other being **nigarbha**. According to *Gheraṇḍa*, it consists in first squatting on the ground with folded legs, either facing the east or the north, thinking of **vidhi** (**brahmā**) and inhaling with the left nostril (the duration of inhalation being sixteen **mātrās**), then performing **uddīyāna**, thinking of **hari** (**viṣṇu**) and suspending respiration for sixtyfour **mātrās**, and then thinking of **śiva** and exhaling gently through the right nostril, the duration of exhalation being thirtytwo **mātrās**. This process is to be repeated, closing the nostrils at the time of **kumbhaka** with two fingers and the thumb only without using the index or the middle finger.

**saguṇadhyāna** सगुणध्यान (G 77), **dhyāna** with attributes or characteristics. **Dhyāna** on objects with attributes such as form, colour etc. is called **saguṇa**.

**sankaṭāsana** संकटासन (GS II 28), one of the thirtytwo **āsanas**<sup>2</sup> enumerated by *Gheraṇḍa*. It consists in firmly placing the upper part of the left shank on the ground, the right foot under the left knee and the two hands on the two knees.

**sankalpa-1** संकल्प-१ (ANU 15; SK 27; VB III 45; TSB 6; BY II 136), wishing, desiring. This, according to SK, is one of the two functions of **manas**, the other being converting sense into percepts etc. **Manas** is *sankalpaka* (maker of **sankalpa**) **antahkaraṇa**. As an **indriya**, by virtue of

simultaneous association, it perceives and imagines objects on the basis of the simple material brought by the senses and the **karmendriyas**.

According to ANU, considering **manas** as *sankalpaka* of wishes and desires, the wise men should merge it in **ātmā** and keep it there. This is **dhāraṇā** according to this *Upaniṣad*. It resembles **samādhi** and *Patañjali*'s **samāpatti**, though *Patañjali* does not bring in the **ātmā**.

**sankalpa-2** संकल्प-२ (TBU I 13), the sense of losing or regaining physiological homeostasis—, the experiences which are foreign to the person who has realised **brahman** and is therefore **brahman** Himself. Heat, cold etc. the **dvandvas** have no effect on such a person; and in this sense he is not a *sankalpaka*.

**sankalpa-3** संकल्प-३ (HP IV 32, 58), thought constructions.

According to the philosophy accepted by HP, the entire universe is a mental construction. **Laya** supervenes when all thought constructions cease. Though this too is an experience it cannot be described in words.

**sankalpavarjita** संकल्पवर्जित (GS VII 21), free from all desires. Thus what is called *sanyāsa* संन्यास **yoga** in the *Gītā* (VI 1) is a pre-requisite for **samādhi** according to *Gheraṇḍa*.

**sankīrṇa** संकीर्ण (YS I 42), complex. The contents of **savitarkā** and **savicārā** **samāpattis** are complications. They are made complicated by the presence of **vikalpas** (associated ideas) which are described by *Patañjali* as being of the nature of the knowledge of meanings of words (**śabda-artha-jñāna**). These three words signify only an explanatory qualification of **vikalpas**

as the term is defined by *Patañjali* in I 9.

**sankhyā** संख्या (YS II 50), number.

**Prāṇāyāma** gradually gains perfection as the number of its repetitions increases. In *Patañjali*'s words it becomes more and more **dirgha**. Progress in this dimension is said to be progress measured in terms of **sankhyā**.

**Prāṇāyāma** becomes more and more perfect as the number of times, the *yogī* does it everyday, increases.

**saṅga** संग (YS III 51), attachment. An unswerving and abiding realization of the fact that **citta**<sup>1</sup> and **puruṣa**<sup>1</sup> are different, bring to the *yogī* power and omniscience. Temptations come in this way, but he has to remain unattached in the face of all the worldly temptations. Otherwise he may fall from the position attained by him. Thus life after **vivekakhyāti** is a test. If the *yogī* passes this test he attains **kaivalya**.

**saṅgrhītatva** संगृहीतत्व (YS IV 11), causal connection. **Vāsanās** (wishes—conscious or unconscious) are causally connected with **dharmādharmā** (merits and demerits), **sukhaduḥkha** (pleasure and pain), **rāga dveṣa** (attractions and repulsions) and all the desired objects. Hence if these are controlled, **vāsanās** cease to be active. *Patañjali* calls these four causes **hetu** (motive), **phala**, **aśraya** and **ālambana** respectively.

**saighāta** संघात (TBU I 7; SK 17), a combination (mixture). All the **śānta**, **ghora** and **mūḍha** are **viśeṣas** made up of the **indriyas** and the **bhūtas** and one of SK's arguments for proving the existence of **puruṣas** is that coming together (combination) of many things

has always a purpose behind it. Hence there must be some entities whose purpose these combinations serve. These entities are **puruṣas**—the entities whose purpose the **liṅgas**, the **mātāpitrjas** and the **prabhūtas** serve. This makes the philosophy of SK teleological.

**saccidānanda** सच्चिदानन्द (GS VII 4), **brahman** = **ātmā**, the One Supreme Reality of the nature of **cetana** (which is not consciousness in the ordinary sense of the word) and **ānanda** (bliss which is not pleasure in the ordinary sense). According to GS, the realisation that the aspirant is **brahman** and nothing other than **brahman** is the essence of **samādhi**.

**sajātiya** सजातीय (TBU I 18), ideas and activities in keeping with **brahmavṛtti**, viz. all is **brahman**. These are to be adopted and those which are not in keeping with this belief to be eschewed.

**satkārya** सत्कार्य (SK 9), the theory that the effect exists potentially in its cause before it actually appears. According to this theory, all the **guṇa-pariṇāmaviśeṣas** — the **liṅgas**, the **mātāpitrjas** and the **prabhūtas**— are potentially there in **avyakta** (the undifferentiated reality). Their actual existence would not have been possible otherwise.

**sattā** सत्ता (VM II 19), existence. The existent (**sat**) is that which is capable of actions fulfilling a purpose, and having existence is the abstract form of 'existent'. **Mahat** is made of existent i.e., whatever action fulfilling a purpose there be, is comprehended in and through **mahat** or intellect.

**satya-1** सत्य-१ (YS II 30, 36; TSM 32; DU I 6, 9; YSH I 21, II 53-64; BY II 63,

VII 159), one of the **yamas**. It consists in saying only that what one has directly perceived, inferred, or learnt from a reliable source. The belief that all that is real is **brahman** and that nothing else is real is the supreme **satya** according to the **vedānta** philosophy.

**satya-2** सत्य-२ (VS I 41), truth, one of the ten **yamas**. A person is said to speak the truth only when he or she fulfills three conditions:

1. speech must be in accordance with fact;
2. he/she must be guided by good intention and justice;
3. speech must be couched in agreeable words.

**satya-3 (loka)** सत्य-३ (लोक) (BY III 21), universe of **satya**. Last in the seven **lokas** enumerated in BY. This is said to be the abode of **brahman** attainable through **jñāna** and **karma** accompanied by pursuit of **satya**<sup>1</sup>.

**satyaloka** सत्यलोक = **brahmaloka** ब्रह्मलोक (NBU 4; VB III 26), one of the six higher regions of creation above the earth. According to NBU, it is the part of the forehead of **hamsa** between the eyebrows. **Hamsa** represents the **virāṭarūpa** (universal form) of the One Supreme Reality.

**satyavādī** सत्यवादी (SSP VI 61), speaker of truth. He is said to be **satyavādī** who is steadfast in intellect and speaks only after knowing that the truth is One, Uncreated, Eternal, Infinite, Immovable.

**sattva-1** सत्त्व-१ (YS II 41; III 35, 49; TSM 7), **Patañjali** has used this word as a synonym for **citta** because of the predominance of the **sattvaguna** in it. This, according to **Patañjali**, is the distinguishing characteristic of



**aindriya** (immaterial) reality. It distinguishes it from *bhautika* (material) reality.

**sattva-2** सत्त्व-२ (SK 13, 54), one of the three **guṇas**, the other being **rajas** and **tamas**. It is described as **laghu** (light in weight) and *prakāśaka* प्रकाशक (illuminating). Its **lāghava** (lightness) makes it immaterial and its **prakāśa** gives it the ability to develop consciousness. **Citta** is made up of **indriyas**, which takes form in **sāttvika ahankāra**. It is for this reason immaterial and have consciousness. The function of **buddhi** and **buddhi-ndriyas** (the senses) is clearly **prakāśa**; but the **Sāṅkhya** philosophers consider the functions of the *karmendriyas* (action organs) also to be **prakāśa**; obviously because the function of the *karmendriyas* is not supposed to be actual movement, but conative consciousness. Thus **prakāśa** seems to stand for consciousness as modern psychologist understands this term and not for **cetana**, as the ancient Indians understood this word, nor for cognition alone.

**sattva-3** सत्त्व-३ (TSM 164), being. *Śuddhasattva* is, therefore, pure being, i.e. **ātmā** (= **brahman**).

**sattva-4** सत्त्व-४ (SSP I 49, 50), one of the three **guṇas** of **prakṛti** and one of the five components of **kulapañcaka** having five characteristics: **dayā** (compassion), **dharma** (virtues), **kṛpā** (mercy), **bhakti** (devotion) and **śraddhā** (faithful regard).

**sattvabuddhi** सत्त्वबुद्धि (YS, VB, VM III 49, 55), pure intellect. An intellect which is devoid of *rājasika* and *tāmasika* taints and thereby has attained a state of perfect clarity known as **sattva**

(**buddhi**).

**sattvaśuddhi** सत्त्वशुद्धि (YSH IV 34-35), purification of mind, which is necessary for **indriyajaya** (conquest of immaterial reality). It implies *kaśāyajaya* (complete control over the **kleśas**). The **guṇas** (good qualities) are futile without **manahśuddhi** (purification of mind). **Rāga-dveṣa-nirodha** is significantly mentioned as a means of **manahśuddhi**. As a result of **manahśuddhi**, **ātmā** is said to exist in its pure (true) form. This is the Jain view.

**sattvāpatti** सत्त्वापत्ति (VU IV (1) 3, (2) 2, 6), the fourth **bhūmi** (stage of progress in yoga), and the first stage of **jīvanmukti** (emancipation before death). A *yogī* at this stage is called **brahmavid** (one who knows **brahman**). He has realised that he is the pure **ātmā**. This realization accrues to him as a result of having passed through the first three **bhūmis** and becoming disinterested in worldly objects. The *yogī* now looks at the world as a dream. This is an aspect of **rājayoga**.

**sadguru** सद्गुरु (SSP V 65-69), true teacher. In these verses appreciation for **sadguru** has been made. Only **sadguru** can make even the **paramapada** attainable in an instant. He is capable of cutting of the eight **pāśas** (*jarā*, *marāṇa*, *kāma*, *krodha*, *lobha*, *moha*, *ahamikāra* and *avidyā*) of his disciple, through the sword of his compassion. Only **sadguru** can remove all the doubts arising in the mind of his disciple.

**sadājīvi** सदाजीवी (SSP VI 58), a variety of **sādhaka** who has proper understanding of **jīva** and also of the consciousness behind 'it' is called

sadājīvi.

**sadāśiva** सदाशिव (YCU 72), the Lord of **ākāśa** which is all-pervading and is the most **sāttvika** of the **bhūtas** (elements) and which, according to this text, comes out first of all from the **ātman**. From **ākāśa** was created **vāyu** (air) and so on. This is the theory of this *Upaniṣad*.

**santuṣṭi** सन्तुष्टि (TSM 33), contentment. It is one of the ten **niyamas** (observances) according to this *Upaniṣad*.

*Paṭanjali*'s word for this is **santoṣa**.

**santoṣa-1** सन्तोष-१ (YS II 32, 42; VU V 13; SAU I (2) 1, 3; YSH 59), contentment. It is one of the **niyamas** (observances). It consists in remaining contented with what is in one's possession, i.e. not hankering and ever exerting for getting more and more.

**Asantoṣa** असन्तोष (discontentment) is said by YSH to be a result of **gardha** गर्ध, which word is used by *Vyāsa* to explain **rāga**. *Vyāsa* also mentions **trṣṇā** (thirst) and **lobha** as synonyms of **gardha** (VB II 7).

**santoṣa-2** सन्तोष-२ (VS I 55; DU II 4, 5), contentment. One of the ten **niyamas**. One must be contented with whatever is gained spontaneously, such an attitude of mind is called **santoṣa**.

According to DU, the supreme contentment consists in detachment for everything till one realizes the **brahman**.

**sandhyā** सन्ध्या (BY VI 1-30), an obligatory religious rite to be performed daily after bath in the morning, in the noon and in the evening, by every twice-born (*dvija*). It consists mainly of chanting *saṁvitr̥mantra* addressed to sun and is popularly known as **Gāyatrī Mantra**. It is called **Gāyatrī**, when performed in the

morning, **Sāvitrī** when performed in the noon and **Sarasvatī**, when done in the evening.

**sanyāsī** सन्यासी (SSP VI 37; BG V 1; VB IV 7), an ascetic. One who experiences **ātmā** and **paramātmā** in one's own self, and never expects any reward for his action, is called **sanyāsī**. The actions of a **sanyāsī** are called **aśuklākṛṣṇa**.

**saptapātāla** सप्तपाताल (SSP III 2), seven worlds under the earth enumerated as *pātāla*, *talātala*, *mahātala*, *rasātala*, *sutala*, *vitāla* and *ātala*. All these *pātālas* are assumed in the different parts of the human body, beginning from feet to thigh respectively reside in sole of the foot, big toes, tip of the big toes, back position of the feet, ankle, knee and thigh. Knowledge of these *pātālas* is essentially required for **pinḍasamivitti** which in turn leads to self-realization.

**saptasādhana** सप्तसाधन (GS I 9), seven aids (for conditioning the body). These are **śodhana** (purification), **drdhata** (firmness), **sthairya** (steadiness), **dhairya** (composure), **lāghava** (lightness), **pratyakṣa** (realization) and **nirliptatā** (isolation), which come through the practice of **ṣaṭkarmas**, **āsana**, **mudrā**, **pratyāhāra**, **prāṇāyāma**, **dhyāna** and **samādhi** respectively.

**saptasnāna** सप्तस्नान (BY VII 163), seven types of bath. For the person who is weak or old, the authorities have suggested different forms of bath to purify the body. These are **mantra**, **bhauma**, **āgneya**, **vāyavya**, **divya**, **vāruṇa** and **mānasa**.

**sabījasamādhi** सबीजसमाधि (YS I 46), **saṁvitr̥kā**, **nirvitr̥kā**, **saṁvitr̥kā** and **nirvitr̥kā samāpattis** are thus called.



*Sānandāsmīṭā* सानन्दस्मिता **samāpatti** is not included, obviously because it is a form of **samāpatti** in which the **samādhiprajñā** (content) is not a **viṣaya**. The content of **samāpatti** is not a **viṣaya** only in **nirbījasamādhi**, in which the **yogī** experiences **ānanda** (bliss) and **asmitā**. These two objects are not supposed to be **viṣayas**—neither gross nor subtle. Nevertheless, **nirbījasamādhi** is **samprajñāta yoga**.

If it is considered to be **asamprajñāta** as *Īyāsa* does, then there would be left no **samādhi** in which the **samādhiprajñā** is **ānanda** or **asmitā**, because he clearly lays down that there is no **sabījasamādhi** apart from the four **samāpattis** of which the contents are **sthūla** and **sūkṣma**, **vitarka** and **vicāra**.

**samatā** समता (TBU I 28), equilibrium.

Ninth in the series of fifteen-fold **yoga** recognised by TBU. This consists in perfect equilibrium among the gross, subtle and causal bodies to enable its dissolution in well poised **brahman**.

**samatva** समत्व (BG II 48), equanimity in success and failures. One who performs action without any attachment towards reward is called having the **samatva** attitude of mind.

**samanu** समनु (GS V 36-7), one of the two methods of **nāḍīśuddhi**, the other being **nirmanu**. It consists in first adopting the **padmāsana** pose and offering prayers to the **guru** and the gods; and then contemplating the **vāyu bīja**—inhaling through the left nostril (the duration of inhalation being sixteen **mātrās**), stopping respiration (for the duration of sixtyfour **mātrās**) and exhalation being thirtytwo **mātrās**). After this the **yogī** raises

the **vahni** (fire) of the **prthvī tattva** (the earth element) from the navel region and contemplates it—inhaling with the right nostril for sixteen **mātrās**, suspending breath for sixty-four **mātrās** and exhaling with the left nostril for thirtytwo **mātrās**—all the time reciting mentally the **vahni-bīja ramī ṛ**.

In the end, the **yogī** contemplates the moon with her rays localizing the image just in front of him—and inhales for the duration of sixteen **mātrās** through the left nostrils, stops breathing for sixtyfour **mātrās** and exhales for thirtytwo **mātrās**. While inhaling, the **yogī** mentally recites the **ṭhamī (ṛ) bīja**, during suspension of breath he recites the **vanī (ṛ) bīja** and during exhalation the **lamī (ṛ) bīja**. At the time of **kumbhaka** the **yogī** imagines that the **amṛta** (nectar) flowing downwards is purifying all his **nāḍīs**. We should be perfectly confident about the result. All this, which is ordinarily known as **prāṇāyāma**, is called **samanu-nāḍī-śuddhi** by *Gheraṇḍa* and is performed, according to this thinker, by way of preparation for **prāṇāyāma** proper.

**samanvaya** समन्वय (SK 15), uniformity underlying diversity. This is one of the four reasons adduced by SK in support of the theory that the ultimate material cause of the manifold **vyakta** is the one **avyakta**. Uniformity implies unity in diversity. **Vyakta** is the multifarious form of **avyakta**. In fact the latter is not a form at all. It is only a matter of which all manifestations are forms. It is the formless which is ultimately the root cause of all the various forms. It is itself not the form of any other matter. This is the **Sāṅkhya**

principle of "Unity of Nature".

**samabhāva** समभाव (HP II 21), balanced condition of *vāta*, *pitta* and *kapha*. **Sādhakas** in whom three humours are in balanced condition, need not practise the six cleansing processes. **samarasatva** समरसत्त्व (HP IV 6), the state of equilibrium, a synonym for **samādhi**. When the life activity dwindles and mental activity also ceases, then there arises the state of equilibrium.

**samarasaikatva** समरसैकत्व (G 94), the "all-merged-into-one" state. In the state of **samādhi**, according to this text, neither is *prāṇa* active in any sense, nor is there any *cittavṛtti* (consciousness). *Ātmā* and *ātmā* alone is there. Everything has disappeared in *ātmā*.

**samasamisthāna** समसंस्थान (VB, VM II 46), a posture having even arrangement of the body. One of the eleven *āsanas* enumerated by *Vyāsa*. *Vācaspati* describes its technique as the two feet contracted and pressed against each other at the heels and at the tips of the feet.

**samākṣipta** समाक्षिप्त (G 27), struck by. Driven by *prāṇa* and *apāna*, the *jīva* (living being) goes here and there and everywhere in the body. In fact *prāṇa*, *apāna*, etc. constitute *jīvana* (life) and they appear as if they were a *jīva* (*jīvarūpiṇah*). Once a *jīva* is posited, we can say that it is wherever *prāṇa*, *apāna*, etc. are. This is what is meant by saying that the *jīva* is drawn hither and thither by *prāṇāpāna*, i.e. *prāṇa*, *apāna*, *udāna*, *vyāna*, *samāna*, *nāga*, *kūrma*, *kṛkara*, *devadatta* and *dhanañjaya*.

**samādhi-1** समाधि-१ (YS I 20, 46, 51, II 2,

29, 45, III 3, IV 1; GS I 11, III 30, 42, V 82, VII 1, 3, 8, 13, 15, 21; HP III 121, IV 2-8, 81, 108-9, III), a state of concentration of which the characteristic feature is that in this state the self is completely forgotten. **Samādhi**<sup>1</sup> is brought about by **samāpatti**, which consists in the subject of consciousness merging into the object of consciousness, and thus there remaining no consciousness as ordinarily understood, as there is no subject-object relation in that state. Thus **samādhi** does not fall within the scope of normal psychology as understood at present.

*Patañjali* calls **samādhi** a kind of *dhyāna*, because of the single content of consciousness in the state of **samādhi**.

For GS, **samādhi**<sup>1</sup> consists in detaching *manas* from the body and identifying it with *ātmā*. It is the means for accomplishing the *sādhana* which *Gheraṇḍa* calls *nirlipta*; and since this author equates *nirlipta* with *mukti* (GS I 11) **samādhi** is the means by which the *yogīs* attain emancipation. Again these *vedānta*-minded *yogīs* often identify **samādhi** and *rājayoga* which they consider to be the pinnacle of *yoga*. Thus *śāmbhavī*, *khecarī* and *yonimudrās*, *mūrcchā* and *bhramarī prāṇāyāmas* and *bhakti* are, according to these *yogīs*, the six processes of which the end result is *rājayoga* or **samādhi**.

According to HP, **samādhi** ensues if there is **samāpatti** in *nāda* or in *brahman*— here called *ātmā*.

**samādhi-2** समाधि-२ (YS III 37, IV 29), a state of living perfectly unmotivated by any *kleśa* or *vāsanā*. The



characteristic feature of this, state, according to *Patañjali*, is that the *yogī* in this state does not swerve at all from what he calls *vivekakhyāti*. *Patañjali* names this state as *dharmamegha-samādhi*, as in this state, everything mundane is cast away (cf. *dharma*).

**samādhi-3** समाधि-३ (NBU 54; YCU 113), a state of temporary *mokṣa* in which the body becomes as if it were quite dead; yet the man is alive and is supposed to be seeing the Supreme Light (*brahman*).

**samādhi-4** समाधि-४ (SAU I (1) 2-3 (11); YTU 107; VU II 75; HP IV 5-7), merging of *jīvātmā* (individual self) into the *paramātmā*. *Samādhi* of these *Upaniṣads* is *samāpatti* in *ātmā*<sup>2</sup> (= *paramātmā*) and nothing else.

**samādhi-5** समाधि-५ (TBU I 37; TSM 162; MBU I (1) 10), absence of all *vṛttis*—This is a state of absolute void so far as the mind is concerned. Nevertheless, according to the *vedānta* philosophy, it is a state of *cetanā*, which is the original spiritual consciousness, as opposed to mental activity—our ordinary mundane consciousness.

**samādhi-6** समाधि-६ (DU X 5; ANU 16), realization that everything except *brahman* is illusory.

**samādhi-7** समाधि-७ (VS IV 57-66), the eighth limb of *aṣṭāṅgayoga* enumerated by *Vasiṣṭha*. The state of identifying individual self with Supreme Self or the merging of individual self in the Supreme Self. Being possessed of *yoga* etc., conquering the *prāṇa*, subduing the senses and being associated with *dhāraṇā*

and *dhyāna*, one should practise *samādhi*.

**samādhi-8** समाधि-८ (SSP II 38), the equinimous state of all the elements, withdrawing from the objects of senses are the characteristics of *samādhi*.

**samādhipariṇāma** समाधिपरिणाम (YS III 11), a *lakṣaṇa-pariṇāma* of *citta*<sup>2</sup>. This *pariṇāma* is a succession of many *avasthāpariṇāmas* of the *citta*<sup>2</sup> and a succession of these *pariṇāmas* of the *citta*<sup>2</sup> is its *dharmapariṇāma*, which is called *nirodha* by *Patañjali*. *Avasthāpariṇāmas* of *citta*<sup>2</sup> *Patañjali* calls *ekāgratāpariṇāmas*. *Samādhipariṇāma* is described by *Patañjali* as the exclusive possession of the field of consciousness by an object for some time; in other words a continuation of *ekāgratāpariṇāma*. A continuation of *samādhi-pariṇāma* is *nirodhāpariṇāma*.

In this way *nirodha* is continued *samādhi* and *samādhi* is continued *ekāgratā*; and *ekāgratā* being a *dhyāna* (= *pratyaya-ekatānatā*), *samādhi* is continued *dhyāna*.

**samādhisiddhi** समाधिसिद्धि (YS, VB, VBh II 45), attainment of *samādhi*. Devotion to *Īśvara* results into breaking open the pathway towards *samādhi* because devotion to *Īśvara* removes the delusion, ignorance and the *sādhaka* gets the capacity to know all that he desires to know, as it is in truth.

**samāna-1** समान-१ (YS III 40; DU IV 23, 29, 31; ANU 34, 37; GS V 60; G 24; SAU I (4) 12-3; BY IX 132), one of the ten *vāyus*. Since it pervades the whole body the function of *samāna* would be to provide oxygen, water and food to all the parts of the body. Some writers on *yoga*, however, ascribe this function to *vyāna*. According to



ANU, **samāna** resides in the navel region and is white like the cow's milk. It is here supposed to be responsible for assimilation of food, as it provides nourishment to all the organs of the body. In fact the distribution is done by circulation, as the blood carries nourishment to all the organs. Whether **samāna** should have to do with digestion or with circulation is therefore, neither easy nor important to decide; but since **vyāna** is also said to be all pervading (cf. VB) it is generally associated with circulation and **samāna** with digestion.

According to *Vācaspatimiśra*, **samāna** is so called because it carries the essential fluids of the body to all the parts equally well. According to the *Suśruta*, **samāna** digests the food in the stomach in co-operation with animal heat and propels chyle, blood and the other fluids.

**samāna-2** समान-२ (VB, VM, VBh III 39; VS II 42, 48, 49, 52), one of the five important **vāyus** of the group of **prāṇa** etc. **Samāna** is so called because it distributes (food) equally to all parts of the body and manifests itself upto the region. VBh explains **samāna** as 'since it distributes the essences of food according to nature to all the nerve centres therefore it is called **samāna**'<sup>27</sup>.

VS enumerates it under ten **vāyus** and considers it as one of the five prominent **vāyus**. It pervades all the parts of the body, wandering through the seventytwo thousand **nāḍīs** in the body. It supplies the digested essence of all edibles to each and every limb of the body with the help of the gastric fire. Nutrition of the body is also ascribed to the function of the

**samānavāyu**.

**samānābhihāra** समानाभिहार (SK 7), mixing up with other, apparently identical objects. Such a confusion of mind is one of the eight circumstances in which it becomes impossible to know something. If the object which we are seeking gets thus mixed up with a number of other extremely similar objects, e.g. a pearl among pearls, a bean among beans, an Indian among Indians, then it becomes difficult to differentiate that object from other similar objects.

**samāpatti-1** समापत्ति-१ (YS I 41, 42; II 47, III 42), merging of the knowing **citta**<sup>1</sup> into the object known. In this *Sūtra* *Patañjali* has used the word **grahītr** for the knowing **citta**, **grahana** for consciousness and **grāhya** for the object of which the **grahītr** is conscious. Of these according to *Patañjali*, the **grahītr**, for which he has used the word **tatstha**, assumes the form of the **grāhya**, here called by him **tad**, just in the same way as a clear crystal placed on a coloured object is seen as of the colour of the object. **Samāpatti** is the essence of **samādhi** according to *Patañjali*. *Patañjali* describes four forms of **samāpatti** and calls them to be the only four kinds of **sabijāsamādhi**.

Ānanda and **asmitā** are not considered to be **viśayas** by *Patañjali*. Nevertheless, **samāpatti** in them is possible. This is what occurs in **nirbījasamādhi**. **Samādhi** is a state of the mind. What happens in that state is **samāpatti** and **samāpatti** with an object in view is **sanyama**.

**samāpatti-2** समापत्ति-२ (VBh I 40), attaining clearly the form of the support i.e., an activity of direct perception of the

object. It is only in **samāpatti** direct perception of objects in their totality can be grasped and not in **dhāraṇā**, **dhyāna** and **samādhi**, because the later concern themselves with only objective aspect of reality and not with their totality.

**samāsina** समसीन (HP I 19; GS II 13, 31) well composed psychophysical state conducive to meditative postures.

**samāhitacitta** समाहितचित्त (VBh II 1), concentrated mind i.e., the best aspirant, taking into account only the means of **abhyāsa** and **vairāgya**. *Vyāsa* declares that the **samādhipāda** of *yogasūtra* meant for concentrated mind or the best aspirant of **yoga**.

**samīkaraṇa** समीकरण (TSB 6), function of the **samāna vāyu**. It may mean assimilation (absorption), which is responsible for nourishing the body.

**samīraṇa-1** समीरण-१ (HP II 10), air which one breathes in and breathes out.

**samīraṇa-2** समीरण-२ (HP III 62, IV 22), **prāṇa**. It is the experience of many *yogis* that as they inhale **samīraṇa**<sup>1</sup>, **samīraṇa**<sup>2</sup> is felt rising inside. They therefore, often considered the two to be the same thing and believed that what they inhaled rose to their head.

**samudaya** समुदय (SK 16), combination—here interaction of **guṇas**. It is one of the two ways in which **avyakta** subsists, the other being just the presence of the three **guṇas** without any activity. Mixture of these elements in various ways results in the appearance of the various forms of reality.

**samputayoga** सम्युत्थयोग (VU V 45), **mūlabandha**, which is so called probably because it affects all the **nāḍīs**<sup>2</sup>—the entire **nāḍīcakra**—and raises up along the **suṣumnā**, **udāna** along with **prāṇa**. It is *catuspatha*

*bandha* (VU V 43), because it affects all the four principal **nāḍīs**<sup>2</sup> and opens up one of them viz. the **suṣumnā**. According to *Upaniṣad-brahmayogī*, these four **nāḍīs** are **suṣumnā**, **idā**, **piṅgalā** and **kuhū**.

**samprajñāta** सम्प्रज्ञात (YS I 17), a state of **samāpatti** in which the **citta**<sup>2</sup> has merged itself in a gross or a subtle object, or in **ānanda** (bliss) and **asmitā** (the true self). The significance of this *sūtra* is that **yoga** is **samprajñāta** by virtue of the presence of **vitarka**, **vicāra**, **ānanda** or **asmitā** as the content of consciousness. The **anya** (other) **yoga** (YS I 18), which may be called **asamprajñāta yoga**, is that in which there is no content neither **vitarka**, nor **vicāra**, nor **ānanda**, nor **asmitā**. Of these the former two alone are **viśayas**; and for this reason, *Patañjali* calls **saṁvitarkā**, **nirvitarkā**, **saṁvicārā** and **nirvicārā samāpattis** as **sabījasamādhi** and the one in which the **samādhiprajñā** consists of **ānanda** and **asmitā**, not considered by him to be **viśayas**, **nirbīja-samādhi**. In this way **samprajñāta samāpatti** is of two kinds, **sabīja** and **nirbīja**. *Patañjali*'s other **yoga** is neither **nirbīja** nor **sabīja**.

**samprayoga** सम्प्रयोग (YS, VBh II 44) perception, communion. As a result of the practice of **svādhyāya**, one attains communion with the desired deity. Whichever deity he desires to see, that deity becomes perceptible to a *yogī* who has perfected **svādhyāya**.

**samyagināna** सम्यग्ज्ञान (SK 67, 71), comprehensive, correct grasp (knowledge) of Reality—true knowledge. After gaining true knowledge (supreme Realization), the body goes on by its own momentum and the actions are all



motiveless in this sense. Bodily activity is said to be impelled by previously acquired **saṁskāras**; but no new **saṁskāras** are being formed while it goes on in this manner. Thus the action performed after Realization are not **karmas**. They do not bear fruit.

**samyagdarśana** सम्यग्दर्शन (VB, VBh II 15), true perception. One who knows that the cause of **saṁsāra** is the contact between **puruṣa** and **prakṛti** and thus takes refuge in true knowledge i.e. the cause for the removal of all pain called **samyagdarśana**.

**samyagdarśin** सम्यग्दर्शिन् (VB IV 23), true seer.

**sarasvatī-1** सरस्वती-१ (DU IV 7, 14, 16-7, 21, 35; VU V 25), one of the principal **nāḍīs**. It is situated by the side of **suṣumnā** (in the spinal cord) as is **kuhū**. **Idā** and **pingalā** are situated to the left and right side of **suṣumnā** respectively. On which side **kuhū** and **sarasvatī** are situated, is not mentioned in DU. Perhaps **pārśva** पार्श्व only indicates proximity. This **nāḍī** is here said to extend to the end of the tongue—probably the root of the tongue. Its presiding deity is **vairāja**. According to VU, **sarasvatī** is situated at the back of **suṣumnā**.

**sarasvatī-2** सरस्वती-२ (SAU I (6) 3), one of the three forms of the **makāra mūrti** (figure)—on which the **yogīs** are advised to meditate when they practise **prāṇāyāma**<sup>2</sup> and recite **om**, the other two forms being **gāyatrī** and **savitṛ**. **Sarasvatī** is described as dark complexioned, riding an ox, wielding a trident and looking elderly.

**sarasvatī-3** सरस्वती-३ (VS II 31, 37), one of the fourteen important **nāḍīs**. It is situated on the side of **suṣumnā** and its region is extended upto the upper

part of the tongue.

**sarga-1** सर्ग-१ (SK 24, 52-4), innumerable patterns formed by the three **guṇas**<sup>1</sup> combining in innumerably different ways. Thus there are innumerable **lingas**, innumerable strengths of the eight **bhāvas**, innumerable types of life and innumerable experiences possible in these lives. These are the **linga**, **bhāva**, **bhautika** and **pratyaya sargas** respectively.

**Īśvarakṛṣṇa** has not mentioned a **sarga** of material objects, though these too are formed as the result of the **guṇas** mixing in innumerable ways. But he does mention a **tanmātrā sarga** in **Kārikā** 24; and as the material objects are made of the **bhūtas** and these in their turn of the **tanmātrās**, this **tanmātrā sarga** may be taken to be the **sarga** of material objects. The other **sarga** mentioned in this (24) **Kārikā**—the eleven **indriyas** would thus include the **linga**, **bhāva** and **pratyaya sargas**. The **bhāvas** in here in **lingas** and the **pratyayas** are their experiences. All of them together form what **Patañjali** would call **aindriyātmaka**, **drśya**. Thus there would be two main **sargas**, **Īśvara-kṛṣṇa**'s **bhautika sarga** being a combination of the two **sargas** mentioned in **Kārikā** 24. **Patañjali** would call these two **indriyas** and **tanmātrā-sargas** as **aindriya** and **bhautika** respectively.

**sarga-2** सर्ग-२ (SK 21, 66), **pratyayasarga** = experiences of **puruṣas**<sup>2</sup>, who are **lingas** in **samyoga** with **puruṣas**<sup>1</sup>. After attaining **kevalajñāna**, **puruṣa**<sup>2</sup> no longer has any experiences motivated by these seven **bhāvas** and performs no actions motivated by **dharma**, **adharma**, **ajñāna**

(ignorance) **rāga** or **aiśvarya**. **Virāga** and **anaiśvarya** never prompt any action. Thus there is a **jñāna-vimokṣa** interval during which **puruṣa**<sup>2</sup> does not perform actions motivated by the seven **bhāvas**. **Jñāna** (true knowledge) and **jñāna** alone is the motive which impels his actions (cf. **samyajjñāna**).

**sarvajnabija** सर्वज्ञबीज (YS, VB, VM I 25), glare of omniscience. **Īśvara** has been designated as element where resides germ of unexcelled omniscience. The processes of knowing subtle objects either singly or collectively, whether in the past, present or future, either small or great, is the germ of omniscience. However, according to VBh, omniscience consists in possession of such knowledge which is beyond the senses.

**sarvajñātrtva** सर्वज्ञातृत्व (YS, VBh III 49), attainment of the state of omniscience. One who has attained the knowledge of differentiation between pure or **sattva** intellect and **puruṣa**, there comes omniscience. Omniscience means simultaneous rising of knowledge born of discriminate discernment with references to the **guṇas** which are the essence of all things and which are manifested as past, present and future states of existence. This is a perfection called **viśokā**, attaining which the **yogī** becomes omniscient. Omniscience is the simultaneous knowledge of all **puruṣas**.

**sarvadharmā** सर्वधर्म (VS I 31), common duties assigned to all. **Vasiṣṭha** recognizes **yoga** practice as common duty assigned to all. He recommends it for all irrespective of caste and creed. In other words, **yoga** broadens the outlook of its practitioner who

developes a sense of humanitarianism, in which no discrimination is made among castes, creeds and religions. The secular nature of **yoga** had been duly recognized by **Vasiṣṭha**.

**sarvanirodha** सर्वनिरोध (YS I 51), cessation of all (modifications of mind), complete destruction of **prajñā** and its subliminal impression. This is the state of **nirbīja samādhi**. When the mind turns away from activity i.e. after **sarvanirodha**, the **puruṣa** stays in its own form and is therefore called free, isolated or liberated.

**sarvabhāvādhiṣṭhātrtva** सर्वभावधिष्ठातृत्व (YS III 49), supremacy over all states of existence. One who has attained the knowledge of differentiation between **sattva** or pure intellect and **puruṣa**, there comes supremacy over all states of existence. The **guṇas** which are the essence of all things which have both the determination and objects of determination as their essence present themselves before the owner. It gives the capacity to function as in one's own body according to one's own will with reference to **prakṛti**, its effects and the **puruṣas**.

**sarvabhūtarutajñāna** सर्वभूतस्तज्ञान (YS III 17), knowledge of sounds produced by living beings. As a result of the practice of **samīyama** on the word, its intended object and the idea conveyed through it, the **sādhaka** acquires the knowledge of the sounds of all living beings (creatures).

**sarvaratnopasthāna** सर्वरत्नोपस्थान (YS II 37), gain of all the gems or surrounded by wealth from all places. One who has perfected non-stealing (**asteya**), jewels from all directions come to him. However, Dr. Karambelkar (commn. on P.Y.S. published by



Kaivalyadhāma) considers its meaning as 'custodian of many treasures'. One who will be very sincerely trying to adhere to the **yama** of **asteya**, would be recognized by all as a person of utmost honesty and when such occasions may arise, everyone would want to entrust their valuables to the custody of such person only and in that sense he is surrounded by wealth from all places.

**sarvaroga** सर्वरोग (HP II 16, V 22), all diseases (arising out of the erroneous practice of **prāṇāyāma**). A list of such diseases has been given by *Svātmārāma* in HP II 17. Diseases like hiccup, asthma, cough and pain in the head, ear and eyes arise as consequences of erroneous practice of **prāṇāyāma** or disorder of **pavana** (**vāta** humour).

**sarvārtha** सर्वार्थ (YS, VB, VBh, III 11, IV 23), attention to all things. This has been considered as one of the characteristics of **citta** as opposed to another characteristic i.e. one pointedness. The **sarvārtha** state of **citta** has been explained by VBh as **vikṣipta** state of **citta**.

**sarvasambhavābhāva** सर्वसम्भवाभाव (SK 9), impossibility of everything developing in everything. It is one of the five reasons given by SK in support of the **Sāṅkhya's** theory of **satkāryavāda**.

Since only certain phenomena result from certain other phenomena and not every phenomenon from every other phenomenon, the consequent phenomenon, which is the effect, must be potentially present in the antecedent phenomenon which is the cause, i.e., an effect and its cause cannot be completely disconnected. Causation is not

a matter of mere succession of phenomena. This is the **Sāṅkhya** view known as **satkāryavāda**.

**sarvasākṣī** सर्वसाक्षी (YCU 72), the absolute Reality in living beings. It is not one of the enjoyers like the **viśva**, **taijas** and **prājña puruṣas**, because its **sākṣitva** is not a function or a state, and yet all of us are That. This is like the monistic Vedāntic theory.

**savikāra** सविकार (BG XIII 6), with the modifications of **prakṛti** (beginning with great element and ending with fortitude).

**savicārā** सविचार (YS I 44), *Patañjali* calls **samāpatti** in a **sūkṣma viśaya**, which is complicated by simultaneous associations called **vikalpas** in I 42 and **smṛti** in I 43, as **savicārā samāpatti** (cf. **samprajñāta**).

**savitarkā** सवितर्क (YS I 42), according to *Patañjali*, **samāpatti** in an object which is not **sūkṣma**, i.e. of which the **yogī** can raise an image in his mind, and which is complicated by simultaneous associations here called **vikalpas**—is-**savitarkā samāpatti**. In I—43 *Patañjali* uses the word **smṛti** for such simultaneous associations. According to Dr. Karambelkar (commn. on PYS, pub. by Kaivalyadhāma), the meaning of **vitarka** should be taken uniformly throughout the PYS, and *Patañjali* himself defines **vitarka** in II. 34 as anti-**yamas** or evil or bad ideas, thoughts, emotions, actions etc. Thus **savitarkā** which is first in the series of four varieties of **samāpatti** is to be understood as **samāpatti** in which the arising of **vitarka** (II. 34) is the dominant aspect.

**savitā** सविता (BY IX 56), Vedic Sun god. Because of the functions of **savana** (generation) and **pavana** (purification)

it is called **savitā**.

**savyanāḍī** सव्यनाडी (HP II 49), the left nostril (cf. **sūryabhedana**).

**sasvana** सस्वन (HP II 51), with sound. The technique of **ujjāyī** involves the production of a smooth frictional sound during both **pūraka** and **recaka** phases. One should keep the mouth closed and then draw the air in through both the nostrils producing the sound in such a manner that the air is felt touching the region from throat to the chest.

**sahaja** सहज (HP IV 4, 9, 11, 75; GS VII 17), **rājayoga**, **samādhi**.

**sahajolī** सहजोली (HP III 90-91, IV 14; YTU 27), one of the two variants of **vajrolī**, the other being **amarolī**. This is a state in which the **yogī** or the **yoginī**, after successfully mixing the secretions from the upper and the lower parts of **suṣumnā** by **vajrolī**, forthwith besmeared his or her body with the ashes of burnt cow-dung made into a paste by adding water and sits in perfect bliss doing absolutely nothing for the time being.

**sahasrāra** सहस्रार (ATU 13; GS VI 9), the highest **dhyānasthāna** (centre for meditation) on the topmost part of the head. It is compared to a thousand-petalled lotus. To be able to control all the psycho-physical activities, the cerebrum must be able to send forth impulses in thousands of directions. The **antarlakṣya** of **śāmbhavīmudrā** is sometimes described as being of the nature of a burning light in the **sahasrāra**. According to GS, in **sthūla dhyāna** the **yogī** may imagine his **guru**<sup>2</sup> seated on a throne in a triangle inside the ovary of the twelve-petalled lotus which, in its turn, is imagined in the ovary of this thousand-

petalled lotus. The **dhyānasthānas** are often referred to as lotuses.

**sahita** सहित (HP II 72; GS V 46-7), one of the two well-known forms of **kumbhaka** (= **prāṇāyāma**). It is **prāṇāyāma** complete with **pūraka**, **kumbhaka** and **recaka** and is of two kinds—**sagarbha** and **nigarbha**. The former appears to be for those who believe in the gods **vidhi**, **hari** and **śiva**, the latter for those who do not. The two points of difference between **nigarbha sahita prāṇāyāma** and the **sagarbha** one are: (1) in the latter the duration of **kumbhaka** is estimated by repeating some **mantra** or the other so many times, while in the former it is estimated by rotating the left palm on the left knee so many times (cf. *Yoga Mīmāṃsā*, Vol VI, No. 2, Sept. 1956) and (2) in the latter the **yogī** calls up the images of the gods **brahmā**, **viṣṇu** and **maheśa** (śiva) to his mind, while in the former this is not necessary.

**sahitakumbhaka** सहितकुम्भक (VS III 28, 29), retention of breath accompanied by inhalation and exhalation. Here **sahita** refers to **pūraka** and **recaka**. Thus the term means **kumbhaka** alongwith **pūraka** and **recaka**. The intense practice of **sahita kumbhaka** leads to **kevalakumbhaka**.

**sānisiddhika** संसिद्धिक (SK 43), mature (= full-blown = fully fledged) from the beginning itself. It is one of the three kinds of **bhāvas**<sup>2</sup>, the other two being **prākṛta** and **vaikṛta**. In fact there are only two forms of **bhāvas**, viz. natural and acquired. But the natural **bhāvas**<sup>2</sup> can further be divided into two kinds, viz. those which need a period of maturation and those which are competent from the



beginning itself. The former abilities appear only when a certain stage of development has been attained. What is inborn is their potentiality. The *sāmisiddhika* ones, on the other hand, can prompt action soon after birth. They are full-blown from the very beginning, just as the newly born sucks the mother's nipple without learning to do so (cf. *vaikṛtika*).

Whether we say that *prākṛtika bhāvas* are of two kinds:—*sāmisiddhika* and *āgamasiddhika* आगमसिद्धिक or we say that natural *bhāvas* are of two kinds: *prākṛtika* and *sāmisiddhika*, the meaning is the same.

**sākṣātkāra** साक्षात्कार (VU II 41), direct realization. When one understands 'I am the *brahman*' he realizes the truth directly.

**sākṣitva** साक्षित्व (SK 19), seeing passively, witnessing. It is one of the five characteristics of *puruṣa* which follow from His being other than the three *guṇas*. A *sākṣī* साक्षी (witness) is an observer from a distance—an observer who is not involved in what he sees. Nor is he in anyway affected by what he sees. *Sākṣitva*, *mādhyaṣṭhya*, *kaivalya* and *draṣṭṛva* can therefore be attributes of *puruṣa* only when we think of him as an individual who is not in *samiyoga* with anything *guṇātmaka*. In *samiyoga* with a *linga*, the same *puruṣa* is neither just *sākṣī*, nor a *kevalin* केवलिन, nor *mādhyaṣṭhya*, nor a mere *draṣṭā*.

**sāttvika** सात्त्विक (SSP VI 59, 60), variety of a person. One who has devotion towards other person and who is the ruler of his sense organs is called *sāttvika*. Another variety of *sāttvika* also has been explained. One who has

completely realised the *hamisa* and through *ajapā* experiences it in his own body, is called *sūkṣma sāttvika*.

**sādhaka** साधक (ABU 10), beginner in *yoga*. To become a *sādhaka* is the first step in the direction of *mukti* (emancipation).

**sāadhanā** साधना (GS I 9), achievement.

The sevenfold *yoga*<sup>4</sup> of *Gheraṇḍa* entails seven achievements by the seven means which can very well be called the seven *yogāṅgas* of the *ghaṭasthayoga* taught in this text. These seven means are: *ṣaṭkarma*, *āsana*<sup>2</sup>, *mudrā*, *pratyāhāra*, *prāṇāyāma*<sup>2</sup>, *dhyāna* and *samādhi*<sup>1</sup>; and the seven results achieved by these means are: *śodhana*, *dr̥ghatā* (hardness), *sthairya*, *dhairya*, *lāghava*, *pratyakṣa* and *nirlipti* निर्लिप्ति (detachment) respectively.

**sādharmya** साधर्म्य (SK 27), community of function. *Manas*<sup>2</sup> is *saṅkalpaka* (that which wishes and desires). But it is also an *indriya* because it is with the cooperation of *manas* that the ten *indriyas* perceive in the light of past experience and perform goal-directed actions, the elements of both being provided by the *indriyas* alone. *Manas* presents its material to *buddhi* as the eleventh *indriya*.

**sāmānya-1** सामान्य-१ (SK 11), having no individuality. Every *puruṣa* is distinct, separate and unmixable with other *puruṣas*, while neither *vyakta*, nor *avyakta*, possesses such individuality. One mother substance assumes innumerable *guṇātmaka* forms while the *puruṣas* are themselves, by their very nature, many. They are not so many forms of one and the same ultimate reality as objects of nature

are. This is one of the features which distinguishes between **puruṣa** and **prakṛti**<sup>1</sup>.

**sāmānya-2** सामान्य-२ (SK 29), joint.

**Sāmānyakaranavṛtti** is not the specific **vṛtti** of any **karaṇa** but a joint activity of all the **karaṇas**. The ten **vāyus** are said to be such **vṛttis**.

**sāmānya-3** सामान्य-३ (VB I 7), general and vague. Knowledge obtained by inference and testimony is predominantly **sāmānya** in this sense, while that gained by perception is **viśeṣa** (concrete).

**sāmānya-4** सामान्य-४ (VB III 44), the common material stuff as opposed to the various forms which it takes; e.g., the **mahābhūta pṛthivī** is **sāmānya** in relation to the solid objects made of it. In this sense **pṛthivī** is **sāmānya**<sup>4</sup> and earthen pot is **viśeṣa**.

**sāmīpya** सामीप्य (SK 7), nearness, meaning extreme nearness. It is one of the eight circumstances under which objects cannot be seen. Reference here is to visual perception only. Things touching the cornea cannot be seen. But in other kinds of perceptions nearness, far from being an obstruction, is a necessity; e.g., we can touch and taste things only when they are in actual contact with our body. For vision, on the other hand, it is necessary that the image of the seen object must fall on the retina and for that some distance is necessary. All the same it is easier to see near objects than the distant ones.

**sārūpya** सारूप्य (YS I 4). According to *Pañcaśikhācārya*, the **jñānavṛtti** of **puruṣa**<sup>1</sup> is implied in the **vṛttis** of **citta**<sup>2</sup>. VB considers **samīyoga** to be its cause and has called it **cittavṛttibodha** (knowledge). This is **vṛttisārūpya** of

**puruṣa**.

What happens by virtue of **samīyoga** of **puruṣa** and **citta** is the **sārūpya** of the former and the latter. It is just passive "seeing" and nothing more. We may call it introspection.

When **cittavṛttis** are going on, **samīyoga** is called **puruṣa's**<sup>1</sup> **vṛttisārūpya**; when there are no **cittavṛttis** it is said to be **puruṣa's svarūpe**<sup>2</sup> **vasthānam** i.e the **samīyoga** of **puruṣa** with a **vṛtti**-less **citta**<sup>1</sup>.

**sārvabhauma** सार्वभौम (YS II 31), universal. The **yamas** are to be observed universally. When the vows are observed universally at all stages, towards all things, in every possible way without any exception, they are called **sārvabhauma**.

**sāvayava** सावयव (SK 10), a whole with distinct components. It is one of the nine characteristics which distinguish **vyakta** (manifested nature) from **avyakta** (unmanifested nature). Although the components are differentiations in the same matter, they are distinct from one another. **Avyakta**, on the other hand, is not a whole with such distinct parts. We cannot say what exactly it is; but whatever it is, it is something perfectly homogeneous. We cannot distinguish one part of it from another.

**sāvitri-1** सवित्री-१ (SAU I (VI) 3), one of the three forms on which the **yogīs** are advised to meditate while performing **prāṇāyāma**<sup>2</sup> and reciting **om**<sup>2</sup>. This form is described as *śvetāṅgī* श्वेतांगी (white feminine form), riding the sacred bird *garuḍa* गरुड़, wielding a **cakra** (= disc) and young in appearance. The other two forms which are the objects of contemplation, according to this text, are **gāyatrī** and



sarasvatī.

**sāvitṛī-2** सवित्री-२ (VS III 7), the name of the Goddess that embody the third letter of *pranava* 'ma'. *Sāvitṛī* has to be meditated upon during the *recaka* phase of *prāṇāyāma*. She has been described as an old lady of above fifty years of white complexion having three eyes and she is riding on a bull with a spear in her hand. The other synonyms of this name are *sarasvatī*, *māheśvarī* and *paścimā*.

**simha** सिंह (YTU 29; GS II 3, 26; HP I 34), *simhāsana*.

**simhāsana-1** सिंहसन-१ (SAU I (3) 1, 6; DU III 1, 6 (1-3); GS II 14-5; HP I 50-52), one of the principal *āsanas*<sup>1</sup>. It consists in pressing the two ankles below the scrotum on either side of the perineum—the left heel on the right side and the right heel on the left side—and placing the two hands on the two knees with fingers spread out, opening the mouth with the tongue protruded and fixing the gaze at the tip of the nose with mind composed. Swāmī Kuvalayananda emphasizes sitting evenly on the heels with soles turned upwards, putting the whole weight on thighs and knees, stiffening the forearms, spreading out the fingers, throwing the jaws wide open, stretching out the tongue to its utmost limit and fixing the gaze at the centre of the eyebrows (cf. *āsana*).

GS prescribes to place the (front side of the) lower legs on the ground.

**simhāsana-2** सिंहसन-२ (VS I 67, 73-75), name of an *āsana*. One of the ten *āsanas* enumerated by *Vasiṣṭha*. A posture wherein one keeps one's ankles (heels) under the scrotum (testicles) on the either sides of the perineum. The right side of the

perineum should be pressed by the left ankle and left side by the right ankle, hands with spread out fingers on the knees, mouth wide open, gaze at the tip of the nose with composure.

**siddha-1** सिद्ध-१ (TBU I 26, 39; ATU 5; HP I 13, 57, II 30, 34, III 7, 40, 49), perfect (successful) *yogī*. The perfection of *yoga*, according to this text, consists in becoming one with *brahman*. This is a *siddhi* according to this *Upaniṣad*. Sometimes, however, a *yogī* who has acquired supernatural powers (*siddhis*) as a result of practising *yoga* is said to be a *siddha*. These powers are supernatural in the sense that they can override the laws of physics; but they are all the same *prākṛtika* (= pertaining to *prakṛti*) and are in this sense natural. They have their own laws, which the *siddha* alone understands, other people do not.

**siddha-2** सिद्ध-२ (HP I 34, 38-9, 43), *siddhāsana*.

**siddha-3** सिद्ध-३ (BG X 26), perfected one. Who are by birth endowed with an abundance of the wealth of virtues, knowledge and renunciation.

**siddhadarśana** सिद्धदर्शन (YS III 32), vision of the *siddhas*. *Siddha* means those who move in the space between the earth and the sky. As a result of the practice of *śamīyama* on the radiance of *mūrdhā*, one gets the power of perceiving *siddhas*.

**siddhapuruṣa** सिद्धपुरुष (SSP V 53), one who knows and has experienced the five stages of *sthūla*, *sūkṣma*, *kāraṇa*, *turya* and *turyātīta*.

**siddhānta** सिद्धान्त (BY XII 35), an orthodox system of philosophy which is described by *Hiraṇyagarbha*, *Kapila*, *Apāntaratama*, *Sanatkumāra*,

*Brahmiṣṭha*, *Pāśupata* and *Pañcarātra*.

**siddhāntaśravaṇa-1** सिद्धान्तश्रवण-१ (VU V 14; SAU I (2) 1, 7), one of the ten **niyamas** (observances) according to these *Upaniṣads*. It consists in listening to the sacred books and dwelling on the meaning and significance of the *Vedānta* texts.

**siddhāntaśravaṇa-2** सिद्धान्तश्रवण-२ (DU II 1, 9), clearly understanding that one's innermost self is the Ultimate Truth, the Supreme knowledge and Perfect Bliss; i.e., **brahman**. DU includes it among the **niyamas** like the other *Upaniṣads*.

**siddhāntaśravaṇa-3** सिद्धान्तश्रवण-३ (VS I 60-61), study of the doctrines, one of the ten **niyamas**. Listening to and pondering over *vedāntic* or *Upaniṣadic* doctrines. *Vasiṣṭha* further explains that it also involves study of one's own branch of *Veda*, study of different sections of history and mythologies and thereby studying others' doctrines etc. This can be equated with the concept of *svādhyāya* of *Patañjali*.

**siddhāsana-1** सिद्धासन-१ (GS II 3, 7, III 33, 54; YTU 29; HP I 34, 35, 37, 38), one of the important **āsanas**. It consists in placing one heel near the anus, pressing it hard, placing other heel above the organs of generation, fixing the chin over the chest, assuming an erect sitting posture—not entertaining any desire or wish for the time being—not moving the eyes and fixing the gaze between the eyebrows. Success in this **āsana** opens the door to **mokṣa**.

HP eulogises **siddhāsana** and mentions **vajrāsana**, **muktāsana** and **guptāsana** as its various synonyms

only.

**siddhāsana-2** सिद्धासन-२ (TBU I 26), any posture by practising which the **siddhas**<sup>1</sup> acquire **siddhi**<sup>3</sup> (success).

**siddhāsana-3** सिद्धासन-३ (G 8), one of the two distinguished **āsanas** mentioned by *Gorakṣa*, the other being **kamalāsana**. The technique of **siddhāsana** consists in pressing firmly the perineal space with one heel and placing the other heel above the pubes, keeping the body erect, remaining motionless with the organs under control and fixing the gaze at the spot between the eyebrows.

**siddhi-1** सिद्धि-१ (SK 4, 14), proving something (= establishing some proposition, or existence, or reality). The **siddhi** of a **prameya**, (the proposition to be proved) is done, i.e., it is proved, by citing a **pramāṇa**. That **pradhāna** and **vyakta** are *avivekī* etc., because they are *traiguṇya* त्रैगुण्य (of the nature of the three **guṇas**) is an example of **siddhi**.

**siddhi-2** सिद्धि-२ (SK 46, 47, 49, 51), experiences which mark success or attainment. It is one of the four constituents of the **pratyayasarga** according to SK.

**siddhi-3** सिद्धि-३ (YS III 37, II 43; ATU 11), extraordinary powers. **Aṇimā** (becoming extremely small—even microscopically small)—the first among eight **siddhis**, all of which, according to *Patañjali*, are acquired by **bhūtajaya** as the result of success in **sāmyama** on the material aspect of nature.

**siddhi-4** सिद्धि-४ (ATU 19; YS II 45; HP I 11, 64-6, II 18, 43, III 82, 97, 116-7, 121, 124, IV 8), success. The person who rises to the top of *tārakayoga*, i.e., covers the whole way, meets with

success in all his endeavours (ATU). According to *Patañjali*, the *yogī* is successful in attaining **samādhi** if he surrenders himself to God.

**siddhipāda** सिद्धिपाद (HP I 6), name of a *hathayogī* enumerated by *Svātmārāma* as a mark of salutation to the *yogī*.

**sītkā** सीत्का (HP II 54), sound like *sīt* सीद् while practising **sītkārī prāṇāyāma**. The sound *sīt* is produced while breathing in through mouth. The very name of **sītkārī prāṇāyāma** is derived from the production of this sound.

**sīvanī** सीवनी (HP I 53; VS I 69, 73, 79, 82, III 42), perineum. The part of the body in between the scrotum and the anus. According to some yogic texts, this is considered to be the seat of **kuṇḍalinī śakti**. *Yonisthāna* is the synonym of **sīvanī**.

**sīvinī** सीविनी (YSU V 27), synonym of **citrānādī**, situated at the frenum of the penis. Its main function is to discharge the semen.

**sukṛtakārya** सुकृतकार्य (GS I 6), good deed. What bodies we get and in which environment we are born after death etc. depend upon our good and bad deeds. This is *Gheraṇḍa*'s view, as of many others. *Patañjali*'s **nimitta** (motive) (YS IV 3) is also explained as good and bad deeds performed in the past. It would, however, be more consistent with *Patañjali*'s thought if **nimitta** (motive) is interpreted as conative dispositions formed during the course of lives. These do not bring about death. They only determine the kind and environment of the next life. Death is brought about by natural causes.

**sukha-1** सुख-१ (YS I 33, II 46; TBU I 14, 25; HP II 69-70, IV 2, III), pleasure. It is ordinary pleasure which every one experiences. But it is quite foreign to the person who has realised **brahman** and is **brahman** himself. If somebody is happy in this sense, *Patañjali* advises that we should not be jealous of him but should share his happiness as a friend. This attitude he calls **maitrī** (friendship). The essence of **āsana**, according to *Patañjali*, is remaining in the state of **sukha** for a long time; i.e., not feeling any uneasiness while maintaining a pose for a length of time.

**sukha-2** सुख-२ (HP IV 78), **sahaja ānanda**, supreme bliss. According to this text, whether there is anything like salvation or not, there is uninterrupted consummate bliss in **rājayoga**.

**sukhalābha** सुखलाभ (YS II 42), acquisition of pleasure. This pleasure is derived by the cessation of desire. *Īyāsa* quotes anonymous verse which states that no pleasure is equal to the pleasure derived by the cessation of desire (**santoṣa**).

**sukhāsana** सुखासन (DU III 2, 13; GS V 48), one of the **āsanas** (postures). In whatever pose one attains comfort and composure of mind, that pose is **sukhāsana**. It is recommended for those who are weak. It is not included by *Gheraṇḍa* among the principal **āsanas**, though it is recommended by him for performing **sagarbha prāṇāyāma**<sup>2</sup>.

**sudhācandramanḍala** सुधाचन्द्रमण्डल (MBU II (1) 5). A marginal light, or one of the bright visions preceding the appearance of a **śāmbhavī lakṣya**. Whether this light is seen by the *yogī*



before, or around, or on top of, or blended with the **lakṣya** is not clear. A **yogī** who is successful in **śāmbhāvīmudrā**, sees the **lakṣya** necessarily.

**sumahatīmudrā** सुमहतीमुद्रा (YCU 66), **mahāmudrā**.

**surānanda** सुरानन्द (HP I 8), name of one of the *haṭhayogīs* enumerated by *Svātmārāma* as a mark of the salutation to those *yogīs*.

**suvārloka** सुवर्लोक (NBU 3), one of the six higher regions of creation above the earth. According to NBU, it should be imagined as the waist of the **haṁsa** who represents the *virāṭ* विराट् (universal) **rūpa** (of the One Reality).

**suṣira** सुषिर (ANU 26), one of the seven **dvāras** (doors) according to this text. They are called doors because they show the way. **Suṣira** is a tiny little hollow somewhere inside the head. If a *yogī* finds that, concentration on that spot leads him to the goal of self-realization, he should regularly take **prāṇa**<sup>1-2</sup> to that spot and concentrate there.

**suṣupta** सुषुप्त (TSM 10, 150), one of the four **avasthās**—states—in which we live, the other three being **jāgrat** (waking), **svapna** (dreaming) and **turiya**. The content of the **suṣupta** **vṛtti** is supposed by this *ṛṣi* to reside in the centre of the upper palate. It is a dreamless sleep-like state, but a state of consciousness. According to TSM, it has nothing to do with **jāgrat**, while every **svapna** is the **svapna** of **jāgrat**. **Suṣupta** and **turiya** are in no way reproductions of the experiences of the waking state.

**suṣupti-1** सुषुप्ति-१ (YCU 72; ABU 11), one of the four **avasthās** (mental states) of men, the other three being **jāgrat**

(waking), **svapna** (dreaming) and **turiya**. The experiencer of this dreamless sleep state is called **prājña**. But essentially there is a unity behind all these states and one and the same **ātmā**<sup>1</sup> (= **bhūtātma**) resides in all of them (ABU).

**suṣupti-2** सुषुप्ति-२ (TSM 165), inattention to objects. It is not like the inattention of absent-mindedness or dream in which we do not perceive objects, but a state in which one is inattentive to objects because one's mind is preoccupied with the ultimate Reality.

**suṣumnā-1** सुषुम्ना-१ (GS III 46; SAU I (4) 9-11, (7) 1, 9; DU IV 5, 7, 10, 13; DBU 52, 56; VU V 23, 30, 67; YSU I 115, 118-9; HP II 6, 75, III 4, 54, 113-4, IV 12, 16, 18, 20, 46, 64, 68), the central **nāḍī**. It is significantly described as *ratnapūrita* रत्नपूरित (passing through beads), which shows that it runs inside the vertebrate. **Kuṇḍalinī** sleeps below the lower end of the **suṣumnānāḍī**<sup>2</sup>.

**Suṣumnā** is said to be situated between **idā** and **pingalā**, because these two **nāḍīs**<sup>2</sup> run on either side of **suṣumnā**. **Vāyu** is to be sent up along the **suṣumnā** and prevented from running up along **idā**, **pingalā** or **kuḥū**.

**Suṣumnā** is the most important **nāḍī** in the human body. It is supported by the spinal column and is said to run from behind the anus to the head up to the point known as **brahmarandhra**. This **nāḍī**<sup>2</sup> is firmly attached to the vertebral column. Its presiding deity is called **śiva**. According to GS, **prāṇa** is to be withdrawn from its sphere of activity in the nose and blended with **apāna** in the lower part of the spinal cord and this combined

vāyu is to be raised up along the suṣumnā to the brain. Whether this process itself is kuṇḍalinī or it rouses some other potentiality which is kuṇḍalinī, is not quite clear. If a yogī succeeds in raising the blend of prāṇa<sup>1-2</sup> and apāna<sup>1</sup> to the head, he is said to see it there in the form of a light, though according to *Gheraṇḍa*, kuṇḍalinī above the level of the eyes, is not perceptible. In TSM it is compared in fineness to the thin fibre of a lotus stalk.

‘Prāṇa stopping its activity in the nose’ probably means suspension of respiration. Rising of prāṇa<sup>1-2</sup> and apāna<sup>1</sup>, along with jīva and agni, is a forceful unique phenomenon which is called awakening of the kuṇḍalinī śakti.

According to HP, when suṣumnā is thoroughly purified, distinct sound is unmistakably heard as an internally aroused sensation (cf. suṣumnā-2).

**suṣumnā-2** सुषुम्ना-२ (HP IV 17), suspension of the functions of the right and left nostrils, i.e., respiration and prāṇa<sup>2</sup> rising to the head. When this happens life activity is reduced to the minimum and the process of decay slows down. This delays death. This phenomenon is expressed here by saying that ‘suṣumnā eats up death’. Since suspension of respiration facilitates rising of prāṇa in the suṣumnā the function of kumbhaka is attributed to suṣumnā. Similarly in HP IV 18, suṣumnā is called the śakti of Lord śiva, while this śakti is in fact kuṇḍalī, obviously because kuṇḍalī rises along the suṣumnā.

**suṣumnā-3** सुषुम्ना-३ (BY IX 96), pingalā. *Yājñavalkya*’s word for suṣumnā<sup>1</sup> is amā which other writers have

used for a dr̥ṣṭi—closed eyes.

**suṣumna-4** सुषुम्ना-४ (VS II 19, 25-6, 30), the central nādī located at the middle of the kanda. Its range is upto the brahmarandhra in the head through the backbone and it is considered to be the path of liberation. It is invisible and subtle and is also known as vaiṣṇavī. It is the source of rejoicing the time factor. During the practices of kumbhaka, the internal prāṇa enters and resides in suṣumnā. That particular length of time, which the prāṇa stays there, is swallowed up by the suṣumnā and so the practicant remains unafflicted by that particular time. That is why suṣumnā is called “rejoicing the time-factor”.

**susthāna** सुस्थान (HP IV 16), good place. The place appropriate for the practice of yoga.

**suhṛd** सुहृद् (SK 51), friend (a true friend). Here friend means guru<sup>2</sup>. *Suhr̥tprāpti* सुहृत्प्राप्ति (obtaining a true friend) is, therefore, considered to be a piece of good luck obtainable by good fortune and is considered to be one of the *śiddhis* (marks of success).

**sūkṣma-1** सूक्ष्म-१ (SK 37), subtle. The very subtle and difficult distinction between pradhāna and puruṣa is made by buddhi (intellect) and bud-dhi alone and by no indriya (sense). The realities are not open to perception.

**sūkṣma-2** सूक्ष्म-२ (GS I 49), thin. A thin thread is used for neti.

**sūkṣma-3** सूक्ष्म-३ (GS I 52), small. A tiny little object is gazed at in trāṭaka.

**sūkṣma-4** सूक्ष्म-४ (SK 39, 40; YCU 72), one of the three kinds of viśeṣas, the other two being mātāpitṛja and prabhūta. In sūkṣma viśeṣas, sattva predominates. In mātāpitṛjas, rajas



and in **prabhūtas**, **tamas** predominates. The **sūkṣma viśeṣas** are immaterial and transmigrate from one body to another carrying their **bhāvas**<sup>2</sup> (dispositions) with them. They are **aindriya** (made of **indriyas**) in *Patañjali*'s language. **Linga** is another name given to this kind of **viśeṣa**. YCU calls it the **sūkṣma** body of man.

**sūkṣma-5** सूक्ष्म-५ (GS VI 18, 20-1; ANU 4, 21), one of the three kinds of **dhyāna** (meditation), the other two being **sthūladhyāna** and **tejodhyāna**. The object (content) of this **dhyāna** is **kuṇḍalinī** after it has crossed the region of the eyes. Then it becomes imperceptible. Still it can be an object of **dhyāna** according to *Gheraṇḍa*. According to ANU, it is the **dhyāna** of the **akṣara brahma** which may be accompanied with the **asvara makāra** (*ma ऋ*) which is not a sound at all.

**sūkṣma-6** सूक्ष्म-६ (YS II 50), feeble, gentle, not forceful. As a **yogī** progresses in the first three types of **prāṇāyāma**, according to *Patañjali*, the exhalation or inhalation preceding **kumbhaka** becomes more and more **sūkṣma** in respect to **deśa**. *Patañjali* uses the word **deśa** because when respiration gets **sūkṣma**, the exhaled air is felt only when a hand is taken quite near the nostrils. Respiration is so gentle that the exhaled air is not felt by the hand at a distance from the nose.

**sūkṣma-7** सूक्ष्म-७ (YS II 10), not open to introspection. The **kleśas** are innate mental dispositions which inhere in **citta**<sup>1</sup> and transmigrate with it. The consciousness motivated by them can be introspected, not the propensities

which motivate them. The **yogīs** can lay them completely to sleep. But they can be removed root and branch only when the **citta** in which they inhere undergoes **pratiprasava** and ceases to exist as a **citta**<sup>1</sup>.

**sūkṣmalakṣya** सूक्ष्मलक्ष्य (HP II 32), minute object. While doing **trāṭaka**, one is advised to gaze constantly at a minute object.

**sūkṣmaviśaya** सूक्ष्मविषय (YS I 44, 45), subtle object (content) of **samāpatti**. **Tanmātrās**, **lingamātra** and **alinga** are said to be the **sūkṣmaviśayas** by VB. *Īyāsa* has thus excluded the **indriyas** and the **mahābhūtas** from the list of **sūkṣmaviśayas**. The **mahābhūtas** and **indriyas** would in this way be **sthūla viśayas**. But it appears that in this context *Patañjali* considers **sūkṣmaviśayas** to be those objects (contents of **samāpatti**) which cannot be imagined. Images like those of the gods are capable of being introspected. Hence objects of **samāpatti**.

**Bhautika** भौतिक (made of **bhūta**) objects can also be imagined. They too are therefore clearly **sthūla** objects though not necessarily the **bhūtas** of which they are made up. But the **indriyas** and the **cittas**, which are made up of them, can neither be perceived nor imagined. Hence they cannot form **sthūla** objects of **samāpatti**. *Īyāsa* is therefore, not justified in excluding them from the list of **sūkṣma** objects of **samāpatti**.

**sūkṣmaśakti** सूक्ष्मशक्ति (SSP I 7), the cause of **kuṇḍalinīśakti**. It consists of five characteristics. They are beginninglessness, continuity, steadiness, firmness and indescribability.

**sūkṣmaśarīra** सूक्ष्मशरीर (YCU 72). One of

the three bodies of living beings, the other two being *sthūla* and *kāraṇa* *līṅga* which are not material. By virtue of their being made up of the *kaṛaṇas* they should be *kāraṇas*, but the *kāraṇaśarīras* are considered to be a third kind of *śarīras*. Reference may be to the *guṇas* of which everything is made.

**sūkṣmasāttvika** सूक्ष्मात्त्विक (SSP VI 60), of *sāttvika*.

**sūkṣmā** सूक्ष्मा (VS II 26), synonym of *kuṇḍalinī*.

**sūrya-1** सूर्य-१ (YKU I 21), *sūryabhedana*.

**sūrya-2** सूर्य-२ (GS V 40-1, 58; HP II 7-8, 63, III 27, 108), *piṅgalā*.

**sūrya-3** सूर्य-३ (GS III 29, 30; HP II 10, IV 17), a source of heat which is supposed to reside (probably in the nervous system) in a spot on the level of the navel (*maṇipūra cakra*). It is supposed to devour the *amṛta* (nectar) which oozes from the *candra* in the throat (*viśuddha cakra*). *Viparītakaraṇī mudrā* is prescribed for preventing this.

**sūrya-4** सूर्य-४ (HP III 76-7), heat that resides in the navel region. The same is also known as *jātharāgni* (digestive fire). *Sūrya* is also supposed to absorb the nectar oozing from the *candra*.

**sūrya-5** सूर्य-५ (VS II 29), sun. Breath flowing through *piṅgalā nāḍī* has a heating effect on the body according to yogic texts. Hence, sun is supposed to move through *piṅgalā nāḍī* (cf. *piṅgalā*) and it is said to be *rajas*.

**sūryagrahaṇa** सूर्यग्रहण (DU IV 47), passing of *prāṇa* from *piṅgalā* into the *kuṇḍalīsthāna*, obviously *suṣumnā*.

**sūryadvāra** सूर्यद्वार (VB III 26), door of *suṣumnā nāḍī*, *samiyama* upon

which leads to the knowledge of entire *bhuvana*.

**sūryabhedana** सूर्यभेदन (YSU I 88, 92; HP II 44, 48-50; YKU I 26; GS V 46, 63, 68), one of the eight *kumbhakas*. It consists in inhaling gently through the right nostril as much air as possible, suspending respiration by means of *jālandharabandha* (chin-lock) with great effort until perspiration appears at the root of nails and hairs (HP and GS), raising (cf. GS) all the *vāyus* from the *sūrya*<sup>3</sup> (at the navel), and after that, exhaling gently and steadily through the left nostril. This whole process is to be repeated several times. This practice wards off old age and death, arouses the *kuṇḍalinīśakti* and promotes *jātharāgni* (digestion). It is said to be good for *kapālaśodhana* (YKU). These texts give the *prāṇāyāmas* the name *kumbhakas* because retention of breath is considered by them to be the most important phase of *prāṇāyāma*<sup>2</sup>. *Sūryabhedana prāṇāyāma*<sup>2</sup> is a fully fledged *prāṇāyāma*<sup>2</sup> complete with inhalation, retention and exhalation. *Patañjali* (YS II 49) defines *prāṇāyāma*<sup>2</sup> as *kumbhaka*<sup>1</sup>.

**sūryamaṇḍala** सूर्यमण्डल (MBU II (1) 5), solar region. Second attainment in the sequence of attainments through *śāmbhavī mudrā*.

**sūryarūpāgni** सूर्यरूपअग्नि (YSU V 32), one of the five *agnis* which are said to constitute the *sūkṣmarūpa* (form) of *brahman* (cf. *vairāja*). This *agni* is supposed to reside in the *nābhi-maṇḍala* and to dry up the nectar which drops from the *candra* in the *tālumūla*. While the *candra*<sup>3</sup> in the *tālumūla* faces downwards, the *sūrya*<sup>2</sup> in the *nābhi* faces upwards.



Poison is here said to ooze from the **sūrya**<sup>2</sup>.

**sūryākāśa** सूर्यकाश (MBU I (2) 13; ATU 7), one of the five forms of the **madhya lakṣya** of **tāraka yoga**. It is said to have the brightness and majesty of crores of suns put together.

**sopakrama** सोपक्रम (YS III 22), having a quick **vipāka**. *Patañjali's* theory is that every mental process and every action leaves a **saṁskāra** (disposition) behind and that some **saṁskāras** have a long life and they prompt behaviour even after a lapse of time; while others show their result soon. The latter are said to be **sopakrama**. Action or mental activity for which a **saṁskāra** is responsible is the **vipāka** of that **saṁskāra**.

**sopāśraya** सोपाश्रय (VB, VM II 46), one of the thirteen **āsanās** enumerated by *Yyāsa*. According to *Vācaspati*, this **āsana** is performed with a support of *yogapaṭṭaka*.

Wood translates it as yogic table. *Āraṇyaka* mentions that a cloth was used to the back and the legs while sitting for performing this **āsana**. This cloth was called *yogapaṭṭaka*.

**soma-1** सोम-१ (HP III 27), **idā**. The practice of **mahābandha** brings about the union of the currents of **idā**, **pingalā** and **suṣumnā**.

**soma-2** सोम-२ (HP III 43), **soma-kalājala**. If one practises **khecari**, he gets ample of this liquid to drink.

**somakalā** सोमकला = **somakalājala** सोमकलाजल (HP III 44-5; G 63, 66), secretion from the **viśuddha cakra** in the throat. If this is not allowed to flow down to the **agni** in the **nābhi** (navel) the **yogī**, they say, becomes immortal within a month. Their explanation is that the **dehī** (**jīva**) does not leave the

body so long as the latter is saturated with the **somakalājala** saved from being burnt up by the fire in the **nābhi**.

**somagrahaṇa** सोमग्रहण (DU IV 46), passing of **prāṇa**<sup>3</sup> from **idā** into the **kuṇḍalīsthāna**—the **suṣumnā nāḍī**.

**somamaṇḍala** सोममण्डल (G 56), literally the region of the moon. It is the **viśuddha cakra** (a centre for meditation) in the throat from which the nectar is said to flow and which is further consumed by the sun in the navel.

**so'hambhāva** सोऽहंभाव (SSP I 27), consciousness of "I am that". The last creation in the sequence which is manifested through **prakāśa**. It is supposed to contain five characteristics. I-ness, ability to fulfill any desire, self-ness, ability to experience universality and omniscience are its characteristics.

**saukṣmya** सूक्ष्म (SK 7, 8), subtlety, being extremely small. Perhaps, in the absence of the modern powerful microscopes, many microscopically small things were considered to be **sūkṣma** when the *Kārikās* were written. But **sūkṣma** also includes substances which are ultramicroscopic and not capable of being perceived even with the help of the most highly developed scientific devices. The unmanifested nature is **sūkṣma** (subtle) in this sense. *Patañjali's* **kleśas** (mental dispositions) are **sūkṣma** in a still another sense—in the sense that they are not capable of being introspected as mental processes are.

**saumanasya** सौमनस्य (YS II 41), peace of mind. As a result of observing the **niyama** (observance) which *Patañjali* calls **śauca** (purity of mind and body) the **yogī** experiences peace of mind.



**stambhakarī** स्तम्भकरी (G 69; GS III 59), causing stability of mind. **Bhuvodhāraṇā** is described as **stambhakarī**. It appears that here **stambha** does not refer to the heaviness of the earth, though some commentators connect these two.

**stambhanī** स्तम्भनी (G 74), **bhuvodhāraṇā**.

**stambhavr̥tti** स्तम्भवृत्ति (YS II 50), one of the three kinds of **prāṇāyāma** other than **kevala kumbhaka**. This type of **prāṇāyāma** is cessation of respiration after as much of inhalation or exhalation as is necessary to bring about that position of the chest which, according to *Patañjali*, is a **stambhavr̥tti**, i.e. a position in which the lungs are neither completely empty nor full to capacity with air—the mid-chest position. The other two types of **prāṇāyāma** naturally are **bāhya** and **ābhyantara**.

**styāna** स्त्यान (YS I 30), temporary inability of **citta** to exert itself so as to move in the direction of **yoga**. This is here called one of the nine obstacles (**antarāyas**) in the path of **yoga**.

**sthānu-1** स्थानु-१ (G 8, 39), unmoved like a pillar. In the state of **siddhāsana**, no part of the body moves in any way. *Sthānuta* (fixity) of verse 39 is still more rigorous. According to this text, in the state of **samādhi** even the autonomic functions of the **yogī**'s body cease and in appearance he becomes literally a pillar with no marks of life in him.

**sthānu-2** स्थानु-२ (HP II 2), steady, motionless (like a pillar). As a result of the practice of **kumbhaka**, the **yogī** attains the stability. Since body is

controlled by mind and mind is controlled by breathing, therefore, with the restriction of breathing mind becomes steady resulting into stability of the body and making it like a pillar.

**sthāna-1** स्थान-१ (GS V 2), suitable place. GS enumerates various prerequisites for the practice of **prāṇāyāma** in which suitable place is the first requisite.

**sthāna-2** स्थान-२ (HP II 12), a particular stage attained as a result of the practice of **prāṇāyāma** (**uttama**). The coveted blissful position in which the **prāṇa** enters the **brahmarandhra**. This can be attained only when a **sādhaka** has perfected the **uttama** stage of **prāṇāyāma**.

**sthānatraya** स्थानत्रय (ABU 11), **jāgrat** (waking state), **svapna** (dreaming) and **susupti** (dreamless sleep). The state of **mukti** (emancipation) is beyond these. *Sthānatrayātīta* is the description of a liberated soul also. If one leaves one's body in the *sthānatrayātīta* state (i.e. the **samādhi** state) one is not born again. This is one view. Another view is that by the practice of any kind of **yoga**, including **bhaktiyoga** and **jñānayoga**, one becomes **jīvanmukta** (liberated while alive) and when that **yogī** dies he is not born again. According to this view, it is not necessary for not being born again to go into the state of **samādhi** at the time of death. This latter is the **Sāṅkhya**, the *Pātañjala* as well as the **Vadānta** view.

**sthitaprajña** स्थितप्रज्ञ (BG II 55), a man of steady wisdom. When one completely renounces all the desires that have entered the mind and remains satisfied in the self alone is called a

man of steady wisdom.

**sthiti-1** स्थिति-१ (SK 69; YS I 13, 35), keeping or remaining. It is one of the three phases through which everything has to pass. It is of the subjects explained in the **puruṣārthajñāna** (knowledge of the ways of nature for liberating **puruṣas**) revealed by *Kapila*, the other two phases being **utpatti** (coming into existence) and **pralaya** (destruction). **Abhyāsa**, according to *Patañjali*, is effort directed towards keeping the **citta**<sup>2</sup> empty of all cognitive processes.

If a **viśayavatīpravr̥tti** (internally aroused sensation) arises it helps keeping the attention directed towards the same object and thus prevents fluctuation of attention, i.e., helps concentration (**dhāraṇā**).

**sthiti-2** स्थिति-२ (HP IV 8), *sahaja*, the condition brought about by **rājayoga**. **sthira** स्थिरता = **sthairya** स्थैर्य (YS III 31; GS I 9, 10; HP I 17), steadiness—one of the seven achievements of **ghaṭastha yoga** taught in GS. **Sthairya** is obtained by the practice of the various **mudrās**. Most probably it is nervous stability, in general, stability of whatever is achieved by practice.

**sthirapada** स्थिरपद (HP IV 82), **sthiti**.

**sthirasukha** स्थिरसुख (VB, VM, VBh II 46), quality of **āsana** which can be practised steadily and comfortably. VBh considers *yathāsukha* as the explanation of **sthirasukha**, which means “any comfortable sitting posture”.

**sthirā** स्थिरा (KU 15), **suṣumnā**.

**sthirātmaka** स्थिरात्मक (VS V 32), that which has a stationary characteristic. The four signs of zodiac, viz., taurus, leo, scorio and acquarius reside in the right side of the human body and they

are of stationary characteristics.

**sthūla-1** स्थूल (GS VI 1, 8, 14-5, 21), one of the three kinds of **dhyāna** (meditation), the other two being **vyotirdhyāna** (*tejadhyāna*) and **sūkṣma dhyāna**. It consists in contemplating either the **mūrti** (image) of one's **guru**<sup>2</sup> (teacher of **yoga**) or of god. The object of **sthūladhyāna** can be vividly visualised. It is quite a complex affair. It is an image with all its beautiful and attractive environment. It is not a single simple object of cognition—a sensum or an elementary image, is the type of **dhyāna** for the beginner. **Vyotirdhyāna** is a hundred times more important than **sthūladhyāna**, and **sūkṣmadhyāna** is lacs of times more important than **vyotirdhyāna**.

**sthūla-2** स्थूल-२ (YCU 72), one of the three **śarīras** (bodies). The other two being **sūkṣma** and **kāraṇa**. **Sthūlaśarīra** corresponds to *bhautika* (material) *guṇaparīṇāmaviśeṣa* (material bodies) (cf. *Īśvarakṛṣṇa*). Parts of the body known as sense organs also are included in it. According to this *Upaniṣad*, the **sthūla**<sup>2</sup> (bodily) **indriyas** are a part of this **śarīra** (body). The **puruṣa** called **viśva**, who is said to be the experiencer of the waking state, is the enjoyer of the **sthūla śarīra**. In other words, the subject who perceives and enjoys concrete objects is said to be **viśva**.

**sthūla-3** स्थूल-३ (YS III 44), material objects. While talking of **guṇaparvas**, *Patañjali* mentions four of them: **viśeṣa**, **aviśeṣa**, **lingamātra** and **alinga**. But in the context of conquest of nature he has enumerated five aspects of material reality—the gross

and subtle forms in which matter exists—viz., **sthūla**, **svarūpa**, **sūkṣma**, **anvaya** and **arthavatva**. If we equate **sūkṣma** with **aviśeṣa** **guṇaparva**—**asmitā** and **tanmātrā** as VB takes it to be—then **svarūpa** would be the five **mahābhūtas** and **sthūla** the material objects made up of them. In this way the **mahābhūtas** will also be a matter on which the **sthūla** objects are the various forms. In fact, for the purposes of a layman, the latter alone are the material things that exist (cf. **svarūpa**).

**sthūladhyāna** स्थूलध्यान (GS VI 2-14), contemplation of the image of a concrete object. It may be the image of ones tutelary god with all its beautiful surroundings, of one's **guru**<sup>2</sup> in all his grandeur, or of **om**<sup>2</sup> as it is seen, written or printed.

**snāna** स्नान (BY VII 1), bath, described as of seven kinds, viz., (1) with recitation of prescribed **mantras**; (2) using mud etc.; (3) with smearing of the sacred ashes; (4) with the dust rising when the herd of cows passes; (5) done in the rains with sunshine; (6) immersing in water; and (7) by merely reflecting upon Lord **viṣṇu** (cf. **saptasnāna**).

**sparśa** स्पर्श (TSB 5; VB II 19), one of the five **tanmātrās**. **Vyāsa** considers it to be one of these five **aviśeṣas**, the sixth **aviśeṣa** being **asmitā**.

According to TSB, it is one of the five **amīśas** of **ap**. It exists as a **jaiva tanmātra** in the skin of all living beings and is stimulated by the corresponding **tanmātrā** in the objects which come in contact with the skin. As a stimulus, it is a **viśaya**<sup>4</sup>; and according to this *Upaṇiṣad*, one of the five **kāryas** of **agni**.

**sparśasamivṛt** स्पर्शसंनिवृत् (VB, VM, VBh I 35), consciousness of touch which is acquired through the concentration at the middle of the tongue. This further leads to the control of mind (**manasasthitinibandhana**). VB enumerates other four consciousnesses also, viz., **rasasamivṛt**, **rūpasamivṛt**, **gandasamivṛt** and **śabdadasamivṛt**.

**smaya** स्वय (YS III 51), pride, self-consciousness. On gaining omnipotence and omniscience the **yogī** will have all kinds of temptations. But he has to remain perfectly detached and controlled and at the same time without the least feeling of pride or self-consciousness. He may fall even if he becomes self-conscious; i.e., his mind will be proud of his achievements.

**smṛti-1** स्मृति-१ (YS I 6, 11, 43), calling up an image. Although *Patanjali* defines **smṛti** as if it were a **saṁskāra**, he obviously means by it the mental process we call remembering, because he is defining a **citta-vṛtti-smṛti** as a mental function—as opposed to a part of the mental structure.

**smṛti-2** स्मृति-२ (YS I 20), **dhyāna**.

**smṛti-3** स्मृति-३ (YS IV 9), the arousal of a **vāsanā**, which would be a **vṛtti**, the relevant **vāsanā** being the **saṁskāra** responsible for it. The **vṛtti** caused by the awakening of a **saṁskāra** necessarily corresponds to that **saṁskāra**. The word **vipāka** in this *sūtra* is thus used for **vipākāśaya**. Experiences of all kinds generate **vāsanās**—the **karma-vipākāśayas** abiding in the form of **saṁskāras** and arousal of these **saṁskāras** is **vāsanābhivyakti** in this context.

**smṛti-4** स्मृति-४ (HP IV 110), remembering



in general. In the state of **samādhi** there is neither remembering nor forgetting. This is *Svātmārāma*'s idea. Perhaps, what he means is that in the state of **samādhi** nothing is obliterated from memory altogether nor do we call up any idea or an image.

**smṛti-5** स्मृति-५ (BG XVIII 73), memory, regarding the reality of the self, on the acquisition of which follows the loosening of all the bonds.

**smṛtisāṅkara** स्मृतिसंकर (YS IV 21), confusion of memories. *Patañjali* here points out a fallacy in accepting the *kṣāṇikavādin*'s contention that **puruṣa** need not be accepted as self-illuminating seer principle over and above the **citta**. If one **citta** is said to be illuminated by another **citta**, which further in turn illuminates other **cittas**, it not only leads to the infinite regress but also that will lead to confusion of memories. As many are the cognition of **citta**, so many are memories. Further, on account of this confusion, there will also be the absence of ascertainment of one memory and thus **smṛtisāṅkara** (cf. **atiprasaṅga**).

**sva** स्व (YS II 23), the individual self. While the **ātmā** according to the *hatha yogins* like *Gheraṇḍa* is One all-pervading **brahman** and neither one of the many **puruṣas** of the *Sāṅkhya* philosophers like *Patañjali*, nor anything *guṇātmaka*, the **sva** of *Gheraṇḍa* appears to be the same as the **sva** of *Patañjali*. The *svāmī* (*Patañjali*'s **puruṣa**) appropriates a **sva** (sometimes called by him **śattva**) which is an *aindriya-viśeṣa* (*Īśvara-kṛṣṇa*'s **sūkṣma-viśeṣa** or **līṅga**), but while the *Sāṅkhya* philosophers aim

at discriminating between the two, the *hatha yogins* stress the union of the two. **Viveka** is such discrimination according to the former and realization of the identity of the two according to the latter. *Gheraṇḍa* emphasises this union in connection with his **rājayoga** of the **dhyāna** type. When in the state of **śāmbhavīmudrā** the *yogī* sees a light, that is the light of **ātmā**<sup>2</sup> (**brahman**) and the *yogī* is advised to identify himself with that, he then sees himself and **brahman** as one and the same reality.

**svadharma** स्वधर्म (SSP V 20), recognised as virtuous pathway. *Goraṅkṣanātha* declares that among several virtuous pathways **yoga** way is the best one.

**svapna** स्वप्न (YCU 72; MBU II (4) 1), one of the four **avasthās** (states) in which men live. It is the dreaming state and **taijas** is said to be the experiencer (introspector) of this state.

**svapnajñāna** स्वप्नज्ञान (VBh I 38), knowledge which is of dream. The mind which has dream as its support, i.e., object, sees the dream even in the waking state. Because of the perishable nature of objects, the knowledge of such objects even during waking state is considered to be dream. This, in turn, leads to detachment which becomes the cause for stabilizing the mind.

**svara** स्वर (ABU 7), sound—here “om”<sup>2</sup>, which symbolizes **brahman**. **brahman** in fact is **asvara**. So long as we know Him as represented by a sound, or any other sensum, or a percept, we do not know the true **brahman**. By reciting **om**<sup>2</sup> we get a knowledge of **brahman** as represented by a word. We know **brahman**, as He is, only when, as the result of a long

practice of *yoga*<sup>4</sup>, we rise above the representation and realise the One which can in no way be represented or explained. It is a matter of direct experience and not of description.

**svarasavāhī** स्वस्तवाही (VBh II 9), that which flows by its own potency or by subliminal impression. This subliminal impression is born from the experience of fear of death in an earlier life. This subliminal impression is found even in a worm just born.

**svarūpa-1** स्वरूप-१ (YS I 3, II 54), the form in which *citta* exists when there are no *citta vṛttis*. In the absence of *citta vṛttis* the relation (*samīyoga*) of *puruṣa*<sup>1</sup> sees (introspects) the *vṛttiless citta*.

As there is *vṛttisārūpya* of *puruṣa*<sup>1</sup> in *vyutthāna*, i.e., when there are *citta*<sup>2</sup> *vṛttis*, so there is his *citta svarūpe*<sup>3</sup> *vasthānam* when there are no *citta vṛttis*. This is not *kaivalya* (breaking of *samīyoga*), but a particular state of *samīyoga*. It is not return of the *puruṣa*<sup>1</sup> to the *samīyoga*-less state. It is *samīyoga* of *puruṣa*<sup>1</sup> with the *svarūpa* of *citta*<sup>1</sup>.

**svarūpa-2** स्वरूप-२ (YS III 44, 47), the substance which takes different forms. The material objects are the various forms which the *mahābhūtas* (elements) take and the *cittas* the forms which the *indriyas* take (cf. VB). Hence the five elements are here called the *svarūpa* of material objects and the *indriyas*, the *svarūpa* of the *cittas*.

**Pratyāhāra** is the absence of activity of any *indriya*<sup>3</sup> as if the *indriya* was imitating such a *vṛtti*-less *citta*<sup>1</sup>.

**svastika** स्वस्तिक (VS I 67, 68, 69; VM II 46), one of the ten *āsanas* enumerated by *Vasiṣṭha*. *Vasiṣṭha* has

described two techniques of this *āsana*:

(1) sitting properly on the level ground with body erect and setting the two soles between the opposite thighs and knees;

(2) a posture wherein a person sits well keeping the ankles by the side of perineum is also called *svastika* (verse 69).

VM describes its technique similar to the first one referred to above.

**svastikāśana** स्वस्तिकासन (GS II 3, 13; TSM 34-5; VU V 16; SAU I (3) 1), one of the principal *āsanas*<sup>2</sup>. It consists in inserting the two feet in the folds between the opposite calves and thighs and sitting in an easy position, keeping the trunk straight.

**svastha-1** स्वस्थ-१ (SK 65). Although the connection of *liṅga* with a body on the one hand and with a *puruṣa*<sup>1</sup> on the other may persist for some time after attaining *kaivalyajñāna* (*Kārikā* 64), the attitude of the *puruṣa*<sup>2</sup> during that time of *apavarga* (indifference), not that of *bhoga* (enjoyment). Then he is said to be *sustha* सुस्थ (in blissful state), *svastha*, *svaccha* स्वच्छ (unconcerned).

**svastha-2** स्वस्थ-२ (HP IV 112), not perceiving the objects presented to sense. If in the waking state one remains *svastha*<sup>2</sup> as one does in sleep, one is surely a liberated soul.

**svāṅgajugupsā** स्वाङ्गजुगुप्सा (YS II 40), disgust for one's own body. As a result of the practice of *niyama* called *śauca*, one is able to perceive the filthiness of the body and this develops a feeling of disgust towards it. According to VBh, this perfection is under external cleanliness (*bāhyaśauca*).

**svādhiṣṭhāna-1** स्वाधिष्ठान-१ (G 79; DBU 43-4; YCU 4, 6, 11), one of the

**cakras** (centres for meditation in the body)—the second from the lower end, the first **cakra** being **ādhāra**. **Svādhiṣṭhāna** is described by G as beautiful like a genuine ruby.

**svādhiṣṭhāna-2** स्वाधिष्ठान-२ (SSP II 2), the second in the sequence of nine **cakras** recognised as one of the spots important for the purpose of **dhyāna**.

**svādhyāya-1** स्वाध्याय-१ (YS II 1, 32), one of the five **niyamas** (observances) included by *Patañjali*. It is a part of *Patañjali's kriyāyoga*. According to VB, it includes (1) study of the sacred texts and (2) recitation of **mantras**<sup>2</sup>.

**svādhyāya-2** स्वाध्याय-२ (BY VII 59), recitation of Vedic **mantras**. These are expected to be accompanied by their *ṛṣi* ऋषि, *chandas* छन्दः, *devatā* देवता, **brāhmaṇa** and **vinīyoga** in addition to their meaning related to their knowledge and action.

**svābhāsa** स्वाभास (YS IV 19), known by itself. **Citta**<sup>2</sup> not being the **draṣṭā** (introspector) does not perceive itself. It is only a cogniser of objects, itself introspected by its **puruṣa**<sup>1</sup>. As a cogniser it only perceives the objects, not itself.

**svārtha-1** स्वार्थ-१ (SK 56), for its own sake. The creation, material as well as immaterial, appears to exist for its own sake. But in fact it exists for the sake of **puruṣas**<sup>2</sup>, to afford this or that **puruṣa**<sup>1</sup>, the opportunity of attaining **vimokṣa** (emancipation). Thus *Īśvarakṛṣṇa's Sāṅkhya* is a teleological philosophy.

**svārtha-2** स्वार्थ-२ (YS III 35), one's correct position or status, one as one is. Ordinarily the **citta** takes itself to be the permanent supreme self without thinking of another reality with which it is conjoined and which is the really

permanent and thus the superior self. We can say **citta**<sup>1</sup> usurps the status of **puruṣa**<sup>1</sup>.

This is its **parārtha** position. It enjoys everything in this position. But by means of **samīyama** on **svārtha**<sup>2</sup> for realising what its exact position is, it gets the knowledge that it necessarily belongs to **puruṣa**<sup>1</sup>. Then it sees that there is a **puruṣa**<sup>1</sup> behind it, without whom it is nothing and develops an attitude of indifference. This is the **apavarga**, which can become an abiding sentiment in him.

**sveda-1** स्वेद-१ (HP II 12), sweat. In the primary stage of the **kumbhaka**, a particular kind of heat is generated in the body which causes sweating. This sweat is indicative of the achievement of the primary stage of **kumbhaka**.

**sveda-2** स्वेद-२ (TBU I 41), sweat here has been considered as one of the obstructing factors for the practice of **samādhi**. One is advised to avoid such obstructions cautiously.

## ha—ह

**hamisa-1** हंस-१ (HU 4, 7, 8, 10; YSU VI 20), **paramahamisa** = **paramātmā**.

**hamisa-2** हंस-२ (GS III 34, V 80; HU 10; YSU I 171; G 40), respiration which comprises of two processes: (1) passing of air in and out and (2) expansion and contraction of the chest.

The *yogīs* associate a third process also with respiration, viz. the activity of the **prāṇa vāyu** in the upper parts of the region spreading from the nose to the bottom of the spinal cord (**mūlādhāra**). The **apāna vāyu** works in the lower parts of this region. **Vāyus** in this sense are life which is supposed to be a representation of



**brahman** in the living being.

Hence *Gheraṇḍa* finds **hamisa** in the two nostrils, in the chest as well as in the **mūlādhāra**.

The respiratory rate they have correctly measured to be fifteen in a minute and they have found that ordinarily the expired air can be felt at a distance of nine inches below the nostrils.

According to YSU, if **yoga** is learnt from a competent **guru**<sup>2</sup> respiration stops and self-realization (**so'ham**, meaning "I am that") takes its place by virtue of a process which goes on in the **suṣumnā nāḍī**, i.e., **hamisa** is converted into **so'ham**. If the words **hami-sah** are repeated quickly it becomes **sa-ham** (= **so'ham**) **ham-sa-ham-sa-ham-sa-ham** and so on. GS therefore calls respiration **ajapā mantra**.

**hamisa-3** हंस-३ (G 62), a bird, particularly a swan. The centre for meditation in the throat is named **viśuddha** because it resembles a clean pure bird.

**hamisa-4** हंस-४ (BY II 115, 123, IX 102; BVU 60-62), one of the ten names of **omkāra** enumerated by BY. It is so called because it always helps meditation on **āditya** and **udgītha** and also because with the incessant movement it destroys ignorance. BVU considers it to be the epithet of highest reality to be achieved.

**hamisayoga** हंसयोग (NBU 5). According to *Upaniṣadbrahmayogī*, this **yoga** consists in the realization on the part of a **yogī** that he is the one Supreme Reality (= **brahman**) in all its wide expanse, viz. the **omkāra**, the three **guṇas**, the **tattvas**<sup>2</sup>, **dharma**, **adharma** and the seven higher regions of creation.

**hakāra** हकार (G 73), "**hami** हं" is said to

be the **bījamantra**<sup>2</sup> of **sadāśiva**. In *Varṇabīja Prakāśa* of Saryu Prasad Sharma, **hakāra** is mentioned as the **vyomabīja**—one of the seven **bījas** mentioned in connection with **sadāśiva**.

**haṭha** हठ = **haṭhayoga** हठयोग (YTU I 19, 24; YSU I 129, 133; HP I 1, 2, 3, 4, 9, 11, 56), one of the four kinds of **yoga**<sup>4</sup> mentioned in the *Upaniṣads*, the other being **mantra**, **laya** and **rājayogas**, of which, according to YSU, **haṭhayoga** consists of *Patañjali*'s eight **yogāṅgas** and twelve more practices. These four **yogas** are often said to make up one **yoga**. According to HP, **haṭhayoga** forms a ladder for ascending the heights of **rājayoga**. In this text these two **yogas** are described together in such a manner that they can well be taken to be two aspects of one and the same discipline—**yoga**. HP uses **haṭha**, **haṭhayoga**, **haṭhavidyā**, **haṭhābhyāsa** and **haṭhayogavidyā** as synonyms. According to *Svātmārāma*, there are four components of **haṭhayoga**, viz. **āsana**, **prāṇāyāma**<sup>2</sup>, **mudrā** and **nāḍānusandhāna**, according to GS (I 9), **ghaṭa**, which is *Gheraṇḍa*'s word for **haṭhayogavidyā**, has seven components, viz., **śaṭkarma**, **āsana**, **mudrā**, **pratyāhāra**, **prāṇāyāma**<sup>2</sup>, **dhyāna** and **samādhi**. Thus **yama** and **niyama**, which also form parts of **yoga** as taught by *Patañjali*, do not figure as regular components of **yoga**<sup>4</sup> taught by HP, GS or G. Though these authors seem to have taken for granted that everybody who sets his foot on the path of **yoga**<sup>4</sup> has first mastered these two disciplines (cf. *Brahmānanda*'s commentary on HP).

In I 29 **haṭha** is described by YSU as the union of the sun and the moon. In *haṭhayogic* language sun and moon, for which the letters *ha* ह and *tha* ठ are often used, refer to many different things, e.g., right and left nostrils, **piṅgalā** (to the right) and **idā** (to the left) **nāḍīs**<sup>2</sup>, and the navel and throat regions.

**haṭhakriyāmauli** हठक्रियामौलि (HP II 35), best among the cleansing processes of **haṭhayoga**. HP considers **nauli** to be the best among the six purificatory processes of **haṭhayoga**.

**haṭhasiddhilakṣaṇa** हठसिद्धिलक्षण (HP II 78), characteristics of success in **haṭhayoga**. *Svātmārāma* enumerates a number of characteristic features that ensue as a result of success in **haṭhayoga**, viz., slim body, radiance on the face, clarity of voice, lustre of eyes, freedom from diseases, control over the ejaculation of semen, stimulation of gastric fire and purification of **nāḍīs**. These are the signs of success in **haṭhayoga**.

**hari** हरि (GS V 50), **viṣṇu**. For **sagarbha sahita prānāyāma**<sup>2</sup> the *yogī* is advised to contemplate **hari** at the time of **kumbhaka** (pause in breathing). **Hari** is here said to be *sattvamaya* (full of *sattva*) and of a dark colour. His **bī-ja-mantra** is **om**<sup>2</sup>. At the time of **pūraka** the *yogī* is advised to contemplate the *rajovidhi* रजोविधि and at the time of **recaka** the *tamogunamaya* (full of *tamas*) **śiva**. The *sattvamaya viṣṇu* is said to be the substratum of both *vidhi* (brahmā) and **śiva**.

**halakṣa** हलक्ष (GS VI 11), the name of the triangle seen (imagined) in the twelve-petalled lotus, which in its turn is imagined in the ovary of the thousand-petalled lotus. In this triangle “**om**”

is imagined and also the **guru**<sup>2</sup> as seated on a beautiful throne bearing a pair of sandals of the shape of two swans. This image is here prescribed for purposes of **sthūladhyāna**.

**hastijihvā-1** हस्तिजिह्वा-१ (VU V 27; TSM 71), one of the principal **nāḍīs**<sup>2</sup>. It is situated between **idā** and **viśvodarā**, behind the **suṣumnā**, and goes to the right eye.

**hastijihvā-2** हस्तिजिह्वा-२ (VS II 32, 39), one of the fourteen important **nāḍīs** situated in front of the **idā nāḍī** and it extends downwards upto the left toe.

**hastiniśadana** हस्तिनिषदन (VB, VM, VBh II 46), one of the **āsanas** enumerated by *Vyāsa* wherein the sitting style of elephant is to be imitated as the technique of this **āsana**.

**hastibala** हस्तिबल (VB, VM III 24), strength of an elephant. As a result of the practice of **samiyama** on **hastibala** one attains the strength similar to that of an elephant.

**hāna** हान (YS, VB II 25), removal of the cause of the pain. One of the four aspects of discussion related to the science of **yoga**. These four parts are **heya**—to be avoided; **heyahetu**—cause of that which is to be avoided; **hāna**—removal of that cause; and **hānopāya**—the means for removal. **Hāna** here refers to the removal of the cause of that which is to be avoided. Once the person recognises the cause of the pain to come, he can strive for its removal. Since the cause of such pain has been described as association between the seer and the seen according to **yoga**, the **hāna** consists in removal of this association. This **hāna** can be considered to be the highest goal of effort in order to establish the **puruṣa** or seer principle



in its own form.

**hānopāya** हानोपाय (YS, VB, VM II 26), means for removal which consists in uninterrupted discriminate discernment. However, this continuous discriminate discernment is achieved through *aṣṭāṅgayoga*, thus in other way *yogāṅga* also can be considered as **hānopāya**. Since this uninterrupted discriminate discernment only can lead to the complete dissociation between seer and seen principle, i.e., **hāna**, this can be considered **hānopāya**.

**himisā** हिंसा (YSH II 18-52), injuring. All creatures, according to this text, should be treated like one's own self in relation to **sukha** and **duḥkha**, irrespective of their being liked or not liked. Injuring them in any way is *himisā*, which is strictly prohibited. *Himisā* of plants and trees is permitted only for maintaining one's body or that of one's family. *Patañjali's ahimisā* signifies complete absence of enmity towards anyone.

**hikkā** हिक्का (HP II 17, V 13), bronchial hiccup. When **vāyu** accumulates in the region of phlegm diseases like **hikkā** easily develop.

**hitā** हिता (BY IX 194), a term representing all the seventytwo thousand **nāḍīs**. According to BY, all these **nāḍīs** originate from the heart region.

**hiraṇyagarbha** हिरण्यगर्भ (BY XII 5), the first exponent of **yoga**. The same verse has been quoted by *Vācaspati* and *Vijñānabhikṣu* in their commentaries on YS I 1. This suggests that these commentators do not consider *Patañjali* to be the first expounder of **yoga** and this is also apparent from the *sūtra* - "*atha yogānuśāsanam*" (YS I 1) (cf. **anuśāsana**).

**humi** हुं (GS III 34), one of the two **mantras**<sup>2</sup> which the *yogīs* are advised to recite, the other being **hamṣa**, at the time of contemplating the **ṣaṭcakras** while performing **yonimudrā**.

**hrtpadma-1** हृत्पद्म-१ (DBU 26), the **anāhata cakra** in the chest. This is said to be *aṣṭapatra* अष्टपत्र (eight-petalled). *Upaniṣadbrahmayogī*, however, describes **anāhatacakra** as *dvādaśadala* (having twelve petals). This lotus is said to face downwards. As a bud it is as pretty as a full-blown 100-petalled flower. By meditating on the sun, the moon and the fire, localised in that one above the other, the *yogī* can cause the bud to open up and face upwards; and by reciting the **bija-mantra** of this **cakra**, viz., "*am* अं", he can soon realise the **brahman**. This is the idea.

**hrtpadma-2** हृत्पद्म-२ = **hrdaya** हृदय (HP II 51, 61, III 69), the chest. In **ujjāyī prāṇāyāma** the touch of inhaled air should be felt all the way from the throat to the chest.

In **bhastrīkā prāṇāyāma** exhalation is felt in the chest, the throat and up in the head.

In **jālandharabandha** the chin firmly placed on the chest.

**hrd-1** हृद्-१ - **hrdaya** हृदय (GS II 7-8, 40; III 10, VI 2, VII 14; G 9, 60, 82, 86; ANU 26, 34; ATU 5), the chest, including the lungs. It is not what we call the heart. It is the whole of the chest. According to ATU, the object of meditation in **tāraka yoga** may be located here or in the head. Inside the chest is the seat of **śambhu** (śiva) of which the brightness resembles that of the midday sun. This is the **anāhata cakra**. It is one of the nine

**dhyānasthānas.** ANU calls it one of the seven **dvāras** (gates) and considers it to be the seat of **prāṇa**.

**hrd-2** हृद्-२ (GS I 37-38), the gullet (= oesophagus). Possibly it includes the larynx and the pharynx also. **Hrddhauti** is a method of cleaning these parts.

**hrddhauti** हृद्घोति (GS I 13, 35), one of the four kinds of **dhautis**. It consists in cleaning the gullet in three ways, viz., by means of a *danḍa* दण्ड (small stick), by **vamana** (vomitting) and by means of **vāsa** (a piece of cloth).

**hrddvāra** हृद्द्वार (ANU 26), the door of the heart. The first door in the sequence of seven doors mentioned, in the context of the attainment of **ātman**.

**hrdaya** हृदय (YS, VB, VM III 34), heart. *Yāsa* recognises it as the citadel of **brahma** wherein in the lotus-like cavity is the locus of intelligence (consciousness). As a result of the practice of constraint (**samiyama**) on this place called **hrdaya**, there arises the consciousness of mind-stuff.

**hrdayapundarika** हृदयपुण्डरीक (VB, VM I 36), lotus of the heart, attention on which gives the consciousness of the intellect resulting into stability of the mind. *Vācaspati* describes this lotus having eight petals with the head downwards between the abdomen and thorax.

**hrdayamadhyā** हृदयमध्य (VS III 70), middle of the heart. The eleventh vital point in the body. It is situated fourteen fingers above the navel.

**hrdayādhāra** हृदयाधार (SSP II 4), name of a **cakra**, fourth in the series of nine **cakras** described by SSP. This eight-petalled lotus is described to be located in the heart with the head downwards.

As a result of the meditation on it, all the sense organs come under control of the practitioner. This description is almost similar to that of VB, VM I 36 and YS III 34.

**hemanta** हेमन्त (GS V 8, 11, 14), the autumn season. Beginning of strenuous **prāṇāyāma** is prohibited in this season. It may tell on one's health. Each season according to this text, lasts for two months. Middle of October to middle of December are supposed to be the autumn.

**heya** हेय (YS, VB II 16), pain to be avoided. According to the yoga philosophy, only such sort of pain which is bound to come in the future, depending on the past and present **karmas**, are to be avoided (**heya**).

**heyahetu** हेयहेतु (YS, VB, VM II 17), cause of that which is to be avoided. This refers to the investigation into the cause to be avoided. *Vācaspati* calls it *nidāna*. *Nidāna* (diagnosis) implies an insight into the treatment of the disease. The cause of pain in the world is due to the association between the Seer and the Seen.

**hrasva** ह्रस्व (VU V 68), one of the three modes of pronouncing "om" during the practice of **mantrayoga**, the other two being **dirgha** (long) and **pluta**. It is the shortest length of exhalation required for a single recitation. Of course, short and long are relative terms.

According to this text, the recitation of **om** destroys the after-effects of sinful **karmas** which would otherwise remain in the form of dispositions (**samiskāras**) for a long time after the performance of the evil deeds.

**hrī-1** श्री-१ (SAU I (2) 1, 8; DU II 10), one of the ten **niyamas** (observances)—the

feeling of embarrassment on doing anything which is against the injunctions of the *Vedas* or the rules of society.

**hrī-2** ह्री-२ (VS I 62), modesty. One of the ten **niyamas**. An attitude of avoiding the deeds condemned by the *Vedas* and social laws.

**hlāda** ह्लाद (YS II 14), pleasure.

According to the theory of **karma-phala**, all **punyas** (virtuous actions) are rewarded by an experience of pleasure at sometime or the other in future. **Hlāda** is not the blissful experience called **ānanda**, which forms an aspect of the **samādhiprajñā** of **nirbījasamādhi**.



## Message of Yoga

“Yoga has a complete message for humanity. It has a message for the human body. It has a message for the human mind, and it has also a message for the human soul. Will intelligent and capable youth come forth to carry this message to every individual, not only in India but also in every other part of the world ?”

Late Swami Kuvalayananda



**Kaivalyadhama S.M. Yoga Mandir Samiti**  
Lonavla, Distt. Pune  
INDIA



KAIVALYADH  
LONAVLA-PU  
INDIA

# SĀRDHATRIŚATIKĀLOTTARĀGAMA

AVEC LE COMMENTAIRE

DE BHAṬṬA RĀMAKAṆṬHA

édition critique

par

N. R. BHATT

INSTITUT FRANÇAIS D'INDOLOGIE  
PONDICHÉRY

1979







SĀRDHATRIŚATIKĀLOTTARĀGAMA

सार्धत्रिंशतिकालोत्तरागमः

भट्टरामकण्ठवृत्तिसहितः





# SĀRDHATRIŚATIKĀLOTTARĀGAMA

AVEC LE COMMENTAIRE

DE BHATṬA RĀMAKAṆṬHA

édition critique

par

N. R. BHATT

INSTITUT FRANCAIS D'INDOLOGIE  
PONDICHÉRY

1979

© Institut Français d'Indologie 1979

*(with an English summary)*

Imprimerie de Sri Aurobindo Ashram  
Pondichéry, Inde

## PRÉFACE\*

### I

#### Les différents *Kālottara*.

Le *Sārdhatṛīṣatikālottara* (*STK*) est une des nombreuses recensions du *Kālottara*, texte dérivé (*upāgama*) du *Vātulāgama* (vingt-huitième *āgama* du śivaïsme siddhāntin). Le nom de *Kālottara* n'apparaît pas dans la liste traditionnelle des *upāgama* du *Vātula* (cf. notre édition du *Rauravāgama* t.I, tableau pp. XVIII-XIX); en revanche on y trouve celui de *Kālajñāna*. Or, dans un manuscrit du *Kālottara* (Nepal Darbar Library n° A. 1634) ce texte est nommé *Kālajñāna* dans le colophon du 10<sup>ème</sup> chapitre; de même dans un manuscrit qui contient un chapitre d'une autre recension du *Kālottara*, le *Devikālottara* (voir ci-dessous), ce *Devikālottara* est appelé *Kālajñāna* aussi bien dans son dernier vers que dans le commentaire correspondant. Nous pensons donc que le *Kālajñāna*, *upāgama* du *Vātula*, n'est autre que le *Kālottara*. Il faut ajouter que l'on trouve dans la liste des *upāgama* du *Prodgītāgama* un *Śrikālajñāna* ou *Kālajñāna* et dans celle des *upāgama* du *Raurava* un autre ouvrage qui est dit *Kālākhyā*. Il n'y a pas lieu de confondre ces ouvrages avec le *Kālottara-Kālajñāna* dont nous parlons ici puisque le commentaire de Bhaṭṭa Rāmakaṇṭha que nous publions ne laisse aucun doute sur le fait qu'il s'agit d'un ouvrage dérivé du *Vātulāgama*.

En ce qui concerne le mot même *Kālottara*, on sait que l'on trouve parmi les textes agamiques des couples tels que *Makuṭa* et *Makuṭottara*, *Raurava* et *Rauravottara*, *Vātula* et *Vātulottara*, *Śivadharmā* et *Śivadharmottara*... etc; on pourrait donc penser que le *Kālottara* n'est autre que la partie postérieure d'un texte dont le titre serait *Kāla* (*Kālāgama*); cependant on constate que dans tous les cas où des citations sont données avec la référence *kālākhye* qui pourrait renvoyer à un tel texte, il s'agit en fait de citations du *Kālottara* lui-même ou bien d'une des ses nombreuses recensions, toutes désignées souvent comme "*Kālottara*". Rien ne permet donc d'affirmer l'existence d'un *Kāla* différent du *Kālottara* et dont il serait la première partie.

Si l'on exclut ainsi l'hypothèse que le titre *Kālottara* désigne la seconde partie d'un *Kālāgama*, on peut l'interpréter comme signifiant "Ce qui dépasse le temps" ou "Ce qui dépasse les nombres"; cela pourrait faire allusion aux

---

\* Pour le détail des références nous renvoyons une fois pour toutes à notre Introduction sanskrite dont cette préface est un résumé.



multiples recensions du texte et au nombre incalculable de leurs vers ; ou bien encore cela pourrait signifier que ce texte décrit "Celui qui est au-delà du temps (ou des nombres)", c'est-à-dire Śiva ; ou enfin on pourrait aussi y voir une allusion au fait que ce texte aide à obtenir des bénéfices incalculables...

Nous savons par les vers introductifs du commentaire de Rāmakaṇṭha publié ici (ci-dessous p. 1) que les recensions du *Kālottara* sont nombreuses. Nous en donnons ici une liste provisoire fondée sur les manuscrits connus et les mentions ou citations qui apparaissent dans des ouvrages divers.

1. *Kālottara*.
2. *Bṛhatkālottara*.
3. *Ayutatrayasamhitākālottara* (ou *Tryayutagranthasamhitākālottara*).
4. *Devikālottara* (ou *Caturviṃśatisahasrakālottara*).
5. *Dvādaśasahasrasamhitākālottara*.
6. *Ṣaṭsahasrasamhitākālottara* (voir pp. 173 sq.).
7. *Trayodaśatikakālottara*.
8. *Saptaśatikakālottara*.
9. *Catuṣśatikakālottara*.
10. *Sārdhatrīśatikālottara*.
11. *Trīśatikālottara*.
12. *Dviśatikālottara*.
13. *Skandakālottara*.

La collection de l'Institut Français d'Indologie possède deux copies (T. 59 et T. 60) établies sur des manuscrits de la G.O.M.L. de Madras qui portent le titre de *Kālottara*, mais on connaît de très nombreux autres manuscrits de ce texte, en particulier au Népal, à Madras, à Trivandrum, à Baroda et au Rajasthan. Les deux manuscrits mentionnés ci-dessus contiennent soixante-dix chapitres mais sont incomplets ; de plus certains de ces chapitres apparaissent, d'après leurs colophons, comme empruntés à l'*Ayutatrayasamhitākālottara* et au *Dvādaśasahasrasamhitākālottara*. On peut aussi signaler que certains vers attribués par ces mêmes manuscrits au *Kālottara* se retrouvent dans le texte que nous publions ici et qui est considéré comme un abrégé du *Kālottara* (voir ci-dessous pp. cix sq. pour la liste de ces vers).

En ce qui concerne le *Bṛhatkālottara*, c'est-à-dire le "Grand" *Kālottara*, deux manuscrits en sont conservés à la Nepal Darbar Library ; un seul d'entre eux est complet et comprend 88 chapitres dont le colophon mentionne à chaque fois le *Kālottara* ; et ce n'est qu'à la fin de l'ouvrage que le nom *Bṛhatkālottara* apparaît.

Un seul chapitre du *Devikālottara* est conservé : nous en connaissons six

manuscripts dont trois donnent le texte seul et trois autres ce texte accompagné d'un commentaire anonyme ; il en existe également plusieurs éditions dont l'une en caractères grantha et comportant le commentaire a été publiée à Sri-laṅka, tandis qu'une autre (avec un commentaire en marathi) l'a été à Sholapur. Il existe également une traduction tamoule versifiée et due à un auteur inconnu : publiée une première fois avec un commentaire, elle l'a été une seconde fois avec un autre commentaire fondé sur le précédent. Enfin une autre traduction tamoule est due à Ramaṇa Mahārṣi. Il est clair d'après les colophons des manuscrits cités ci-dessus que cette recension dite *Devikālottara* est la même que celle qui est dite "*Kālottara* en 24.000 vers" (*Caturviṃśatisahasrakālottara*) et c'est sous ce nom que le texte est parfois cité : ainsi dans le commentaire du *Kriyākramadyotikā* (pp. 100-101) ou dans la *Īñānaratnāvali* (T. 231 pp. 160-162). La principale particularité de cette recension est qu'elle ne se présente pas sous la forme d'un dialogue entre Kārtikeya et Śiva comme tous les autres *Kālottara* mais comme un dialogue entre Devī et Śiva, d'où son nom.

L'existence du *Trayodaśaśatikakālottara* est attestée dans les vers introductifs du commentaire de Rāmakaṇṭha que nous éditons ici ; il y est précisé en effet que le *Sārdhatriṣati* est un abrégé du *Trayodaśaśatika*. Par ailleurs il existe au Népal plusieurs manuscrits de ce *Trayodaśaśatika* mais nous n'avons pu les consulter ; nous nous sommes donc contentés de donner en appendice (pp. 169 sq.) les vers de ce texte cités dans différents ouvrages.

Le *Saptaśatikakālottara* ne nous est connu que par le catalogue de la Nepal Darbar Library qui en mentionne un manuscrit dont le colophon final porterait la formule peu claire "*saptaśatikahaṃsavāco nāma*" ; n'ayant point eu communication de ce manuscrit nous ne pouvons en dire plus, mais il faut souligner que Rāmakaṇṭha qui mentionne les recensions en 1300, 400, 350 et 200 vers (cf. ci-dessous p. 55) ne signale nulle part celle en 700 vers.

Le *Catuśśatikakālottara* est mentionné par Rāmakaṇṭha dans son commentaire du *Sārdhatriṣati* (pp. 55 et 129) mais il n'en cite aucun vers et pour le moment aucun manuscrit de cette recension ne nous est connu. Cependant Aghoraśivācārya indique dans son commentaire du *Dviśatika* que cet ouvrage est un abrégé du *Catuśśatika*.

Du *Triśatikakālottara* nous ne connaissons qu'une seule et unique citation qui lui est attribuée dans le commentaire du vers 29 de la *Siddhāntasārāvali* d'Anantaśambhu (*Bulletin of G.O.M.L.*, Vol. 17/2 p. 41 et ci-dessous p. lviii). Ni ce titre ni ces vers ne nous sont connus par ailleurs.

En ce qui concerne le *Dviśatikakālottara*, l'I.F.I. en possède deux textes établis d'après deux manuscrits de la G.O.M.L. de Madras et contenant l'un le texte seul et l'autre ce texte accompagné du commentaire d'Aghoraśivācārya ;



le texte seul est aussi conservé dans un manuscrit sur oles de l'IFI ; un manuscrit de la Nepal Darbar Library contient également le texte incomplet de cet ouvrage ainsi que celui du *Sārdhatrīśatikālottara* (qui dans ce cas particulier est appelé *Adhyuṣṭaśatika*, voir ci-dessous) : ce manuscrit est signalé comme comportant les chapitres 10 à 18 de ce *Dviśatikālottara*, mais comme l'on sait par le commentateur que ce texte n'a que 17 chapitres, il faut supposer qu'il y a là une erreur dans leur numérotation ; il s'agit probablement des chapitres 9 à 17. Comme nous l'avons indiqué plus haut, Aghoraśivācārya explique que ce texte est un abrégé du *Catuṣṣatikakālottara*.

Enfin le *Skandakālottara* n'est connu que par des citations que nous avons regroupées ici en appendice (pp. 185 sq.).

Comme on l'a dit précédemment, le *Kālottara* doit être considéré comme un texte dérivé du *Vātulāgama* ou peut-être même comme un abrégé de cet *āgama* (voir *Sārdhatrīśati* 1.4b : *nāmnā tu vātulāt tantrād dadhno ghṛtam ivoddhṛtam*), cependant que les différentes recensions que nous avons énumérées sont elles-mêmes des versions abrégées de ce *Kālottara* principal. Malgré cette filiation, force nous est de constater qu'il existe à tout le moins deux écoles parmi ces différentes recensions. Trilocanaśivācārya, le commentateur de la *Somaśambhupaddhati* (11<sup>ème</sup> siècle), parle nommément de l'Ecole du *Sārdhatrīśati* et de celle du *Dviśati* ; le *Sārdhatrīśati* étant lui-même un abrégé du *Trayodaśaśatika* on peut en conclure que ces deux textes relèvent de la même école, cependant que le *Catuṣṣatika* et son abrégé le *Dviśati* appartiennent à l'autre. Enfin la lecture des commentaires montre nettement que la *Somaśambhupaddhati* suit l'Ecole du *Dviśati* cependant qu'Aghoraśivācārya (commentateur du *Dviśati*...) suit celle du *Sārdhatrīśati* dans sa *paddhati* (voir également les remarques de Rāma-kaṇṭha à la fin du chapitre 6 par exemple).

## II

### Le *Sārdhatrīśatikālottara*.

Le texte que nous éditons ici comporte 27 chapitres ; si l'on n'y retrouve pas la division traditionnelle en quatre sections (Connaissance, Rites, Yoga et Conduites) que l'on voit dans d'autres *upāgama* (*Mṛgendra*, *Matāṅgapārameśvara* ou *Pauṣkara* par exemple), il est clair cependant que l'on a sous une forme extrêmement condensée la matière de ces quatre sections. C'est ainsi que les chapitres 1, 12 à 17, 20, 22, et 23 traitent de ce qui relève de la Connaissance, cependant que la matière des chapitres 2 à 9 appartient nettement à la section des Rites, celle des chapitres 10, 11, 18, 19, 21, et 24 à celle du Yoga et enfin les cha-

pitres 25 à 27 à celle des Conduites.

Nous avons déjà eu l'occasion de signaler que certains vers attribués dans divers ouvrages au *Kālottara* se retrouvaient dans le *Sārdhatriṣati* ; cela n'a rien d'étonnant dans la mesure où *Kālottara* apparaît vraiment comme un nom commun pouvant désigner n'importe quelle recension et dans la mesure aussi où le *Sārdhatriṣati* n'est en fait qu'un abrégé du *Kālottara* proprement dit. On peut ajouter que l'on trouve dans le commentaire *Prabhā* de la *Kriyākramadyotikā* (p. 17) un demi-vers relatif aux ablutions et attribué au *Sārdhatriṣati* ; nous n'avons pas retrouvé ce demi-vers dans les différents manuscrits utilisés pour cette édition, mais le contexte aidant on pourrait intercaler ce demi-vers entre 3.9a et 3.9b.

Le texte que nous éditons comporte 347 vers (les trois derniers demi-vers n'étant comptés que pour un seul vers) et il faut y ajouter dix demi-vers non numérotés qui correspondent à cinq vers complets. On arrive ainsi à un total de 352 vers au lieu des 350 qu'annonce le titre de l'ouvrage et qui n'est peut-être qu'un chiffre rond<sup>1</sup> ; il est difficile de tirer quelque chose de cette différence ; on pourrait supposer des interpolations mais il faut souligner que Rāmakaṇṭha qui rejette, avec justification à l'appui, certains vers qu'il considère comme interpolés (pp.55, 129... etc), admet tous ceux du texte en 352 vers.

Le commentaire de Rāmakaṇṭha est très dense, difficile à interpréter et d'un style hermétique ; nous n'avons pu nous appuyer que sur deux manuscrits souvent corrompus pour en établir l'édition et nous nous sommes cependant efforcés, autant que cela nous était possible, de donner un texte lisible ; les variantes et leçons corrompues reproduites dans l'apparat critique permettront éventuellement aux chercheurs d'améliorer notre texte.

Il est évident que le commentaire de Rāmakaṇṭha a été précédé de nombreux autres ; en effet dès le début de l'ouvrage glosant sur le premier vers du texte, Rāmakaṇṭha explique qu'il réfute quatre autres commentaires ; des indications du même genre se retrouvent ailleurs dans le cours du texte (ainsi pp.7, 8, 21, 22, 26, 30, 35, 44, 45, 55, 99, 101, 121 et 129) ; cependant celui de Rāmakaṇṭha est le seul qui nous ait été conservé. Nous ne reviendrons pas sur cet auteur dont nous avons largement parlé dans notre édition du *Mataṅga-pārameśvara*, autre *upāgama* commenté par lui (*Mataṅgapārameśvara*, *Vidyāpāda*, pp.VIII sqq).

Les deux manuscrits principaux utilisés pour notre édition et qui contiennent le commentaire de Rāmakaṇṭha sont l'un la copie d'un manuscrit de

<sup>1</sup> Voir aussi *Mataṅga*, *Vidyāpāda*, p. viii, pour des constatations du même genre.



la G.O.M.L. de Madras (R. 14.445) et l'autre celle d'un manuscrit appartenant au Cinnagurukkal de Tiruvaṇṇāmalai. A cela s'ajoute un certain nombre de manuscrits qui donnent le texte sans le commentaire (voir liste ci-dessous, p. cxi); nous avons également relevé les leçons de l'édition (texte seul) publiée en translittération latine par Raffaele Torella (*Rivista degli Studi Orientali*, Vol.L, 1976, fasc.III-IV, pp.279-318). Mais d'une façon générale nous avons préféré systématiquement les leçons confirmées par le commentaire.

Le commentaire des vers 2 à 8 du chapitre 16 manque dans les deux manuscrits, de même que celui des vers 19-20 du chapitre 21 et que le passage du commentaire du chapitre 16 auquel renvoie le commentaire de 5.5.

Un dernier mot enfin sur le titre de l'ouvrage. Comme on l'a signalé plus haut, un manuscrit de la Nepal Darbar Library que nous ne connaissons que par le catalogue de cette bibliothèque contient le texte (incomplet) du *Dviśatikālottara* et celui du *Sārdhatrīśatikālottara* (auquel il manque les trois premiers vers et les trois demi-vers finaux); cependant dans ce manuscrit le *Sārdhatrīśati* est nommé *Adhyuṣṭaśatika* : *adhyuṣṭa* signifiant "lové en trois et demi", *adhyuṣṭaśatika* peut se traduire par "lové par centaines trois fois et demi"; en d'autre termes ce n'est qu'un simple synonyme de *sārdhatrīśati*.

### III

#### Ouvrages et auteurs cités dans le commentaire.

Mis à part les quatre Veda que nous ne mentionnons ici que pour mémoire, Rāmakaṇṭha se réfère à nombre d'auteurs et d'ouvrages; on en trouvera la liste complète ci-dessous pp. 217 sq. Un certain nombre de ces auteurs ou de ces ouvrages apparaissent déjà dans le commentaire du *Mataṅgapārameśvara* (*Vidyāpāda*) et nous ne mentionnerons ici que ceux dont nous n'avions point parlé à propos de ce texte (loc.cit pp.XIV-XVII).

*Anye* : dans les commentaires traditionnels un auteur indique normalement sa propre opinion par *anye* (ou *kecit*) après avoir donné celle des autres. Mais ici, comme dans les autres commentaires de Rāmakaṇṭha nous ne pouvons affirmer qu'il s'agit toujours de son opinion ou de celles d'autres auteurs.

*Avadhūtaguru* : Abhinavagupta (comm. ad *Paramārthasāra*, p.30) s'y réfère en disant que "Yogarāja lui-même cite un certain vers de Avadhūtasiddhāpāda". Gopinath Kaviraj a publié récemment (*Ṛtam*, Vol. VII 1/2, 1975-76), un *Bhaktistotra* attribué à cet auteur dont nous ne connaissons pas pour le moment d'autres ouvrages.

*Guru* : Normalement Rāmakaṇṭha renvoie par ce terme à Sadyojyoti.

Mais lorsqu'il parle de "notre *guru*" (*asmadguru*), il semble faire allusion aussi bien à son propre *guru* qu'à Sadyojyoti. Il semble d'après les différentes citations attribuées à ce *guru* qu'il ait écrit une *paddhati* rattachée au *Sārdhatrīṣati*, traité qui ne nous est pas connu autrement pour le moment.

*Catuṣṣatikakālottara* : voir ci-dessus.

*Trayodaśaśatikakālottara* : voir ci-dessus ; rappelons que le *Sārdhatrīṣatikālottara* est un résumé de cet ouvrage.

*Dviṣatikālottara* : voir ci-dessus. De nombreux vers du *Sārdhatrīṣati* se trouvent dans cet ouvrage (qui rappelons-le est un abrégé du *Catuṣṣatikakālottara*) ; nous en donnons la liste ci-dessous pp. cix sq. Il est intéressant de constater que Rāmakaṇṭha et Aghoraśivācārya commentant les mêmes vers, l'un dans le *Sārdhatrīṣati*, l'autre dans le *Dviṣati*, en donnent des commentaires et des leçons divergents et correspondant à leurs vues propres.

*Dikṣottara* : Rāmakaṇṭha se réfère à ce texte dans son commentaire à la *Nareśvaraparikṣā* de Sadyojyoti (p.256). L'I.F.I. possède de cet ouvrage un manuscrit (T.17) qui, à en voir la table des matières, est incomplet. Les vers cités ici n'ont pas été retrouvés dans la partie connue de l'ouvrage.

*Nandikeśvarakārikā* : On a publié à plusieurs reprises sous ce titre (ou sous celui de *Nandikeśvarakāśikā*) un ouvrage accompagné d'un commentaire d'Upamanyu et qui est lui-même un commentaire en vingt-sept vers donnant l'interprétation mystique des quatorze *sūtra* bien connus de Maheśvara qui sont la base de la grammaire de Pāṇini ; mais les vers cités ici par Rāmakaṇṭha ne s'y retrouvent pas et proviennent certainement de quelque texte agamique ; il pourrait s'agir du *Nandikeśvaram*, *upāgama* du *Candrajñāna* (19<sup>ème</sup> *āgama*) ou d'un commentaire ou d'une compilation s'appuyant sur ce texte, mais cela n'est qu'une simple hypothèse.

*Nyāyavidāḥ* : "Ceux qui connaissent la Logique" ; le renvoi général ainsi donné correspond ici à des textes de la *Mīmāṃsā* ; en ce qui concerne la règle particulière citée par Rāmakaṇṭha, Kaiyaṭa dans son commentaire au *Mahābhāṣya* de Patañjali (I, iii 1, 1) la donne comme établie par l'Ecole *mīmāṃsaka*.

*Padavidāḥ* : "Ceux qui connaissent les mots" ; il s'agit d'une référence aux grammairiens mais la citation donnée ici n'a pas été retrouvée.

*Paddhati* : le terme renvoie ici à la compilation due au *guru* de Rāmakaṇṭha (voir ci-dessus sv *Guru*).

*Pārameśvara* : C'est le 26<sup>ème</sup> des 28 *āgama* relevant du śivaïsme *siddhāntin*. La Nepal Darbar Library en possède un manuscrit (n° C. 364) ; il est d'autre part fait référence à cet *āgama* dans une inscription khmère des 967 AD.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> G. Coëdès, *Inscriptions du Cambodge*, vol. I, p. 150.



La bibliothèque de l'I.F.I. possède la copie (T.249) d'un manuscrit qui contient trois chapitres de l'ouvrage cependant que quelques autres chapitres ont pu être retrouvés dans diverses compilations śivaïtes. Rāmakaṇṭha se réfère une fois au "*Pārameśvara*" dans son commentaire sur un sujet qui est à peine traité dans le *Mataṅgapārameśvara*, *upāgama* du *Pārameśvara* qu'il cite très fréquemment par ailleurs ; on peut donc supposer que c'est au *Pārameśvara* lui-même que renvoie Rāmakaṇṭha ici.

*Bhārgava* : Il s'agit du *Kavacabhārgava* dont nous avons parlé dans notre Introduction au *Mataṅgapārameśvara* (l.c. p.XV) ; on notera que dans sa *Mṛgendravṛttidīpikā* Aghoraśivācārya cite ce texte sous le nom de *Śrīmadbhārgava*.

*Mataṅga* : C'est le *Mataṅgapārameśvara* (*upāgama* du *Pārameśvara*) dont le titre est réduit à un seul de ses éléments (comme lorsque l'on dit Bhīma pour Bhīmasena, Bhāmā pour Satyabhāmā ou Datta pour Devadatta).

*Mātrkājñānavedīn* : Nous ne voyons pas quel est l'auteur (ou l'Ecole) à quoi renvoie ce nom. Il peut s'agir de l'Ecole Tantrique qui explique tout au long ce qu'il faut savoir de l'alphabet, ses usages, ses divinités ainsi que la façon de former les *mantra*.

*Yajñasūtram* : il ne semble pas que cet ouvrage soit connu jusqu'à présent.

*Rāmakaṇṭha* : Dans le commentaire que nous publions ici Rāmakaṇṭha affirme à deux reprises "ainsi avons-nous dit", mais nous n'avons point retrouvé les passages de ses autres œuvres auxquelles il renvoie ainsi parmi celles que nous connaissons (voir liste in *Mataṅgapārameśvara*, Introduction p.X).

*Rudraikādaśinī* : C'est là une appellation technique pour les onze *anuvāka* du V° *prapāṭhaka* du IV° *Kāṇḍa* du *Yajurveda* noir, appelé aussi *Taitirīyasamhitā* ; il s'agit d'une section à la louange de Rudra.

*Raurava* : Nous avons déjà publié deux volumes de cet *āgama* et le troisième devrait paraître bientôt ; cependant nous n'avons pas encore trouvé de manuscrits complets de ce texte et quelques unes des citations qui apparaissent ici n'ont pas été retrouvées dans les manuscrits connus pour l'instant.

*Vākyavidyaḥ* : il s'agit d'un renvoi général à l'Ecole *mīmāṃsaka* sans référence précise à un auteur ou à un ouvrage.

*Vārttika* : il s'agit du *Mantravārttika* de Sadyojyoti, ouvrage qui n'est connu que par des citations.

*Vātula* : le 28ème et dernier des *āgama* principaux ; c'est la source principale du *Kālottara* et de tous ses abrégés. Nous savons que Rāmakaṇṭha a écrit un commentaire (perdu) de cet *āgama* (cf. *Mokṣakārikā*, comm. p.4).

*Satapathapāriṣeṣa* : ouvrage perdu qui est un appendice au *Brāhmaṇa* du *Yajurveda* blanc.

*Śikṣākāra* : auteur de *Śikṣā* ; les citations qui apparaissent ici ont été retrou-

vées dans les *Āpiśala°* et *Pāṇinīśikṣā*.

*Śruti* : ce terme sert normalement à introduire les citations védiques ; cependant on constate ici que, dans un cas, il s'agit de la citation d'un *purāṇa* (le *Viṣṇudharmottara*, ci-dessous p. 45).

*Sarvajñānottara* : ce texte qui est considéré comme un *upāgama* n'apparaît pas cependant dans les listes traditionnelles d'*āgama* et d'*upāgama* mais dans celles des soixante-quatre *tantra*. Son *jñānapāda* a été publié avec un commentaire tamoul de Śivāgrayogin par le Śaivāgamaparipālanasaṅgha (Devakoṭṭai 1927). L'I.F.I. possède deux manuscrits donnant les quatre sections (T. 334 et T. 760) et un autre qui ne contient que le *yogapāda* (T. 396).

*Sarvajñānottaravṛtti* : nous avons mentionné ci-dessus le commentaire de Śivāgrayogin au *Sarvajñānottara*, mais l'on sait par des citations qu'il existe également un commentaire sanskrit ; certains manuscrits nous en ont été signalés (à Madras et Trivandrum) mais nous n'avons pu les voir jusqu'à présent.

*Sāṅkhya* : le passage cité a été retrouvé dans les *Sāṅkhyakārikā* (voir les notes ad loc. pour le détail).

*Siddhaguru* : c'est Sadyojyoti auquel renvoie ce nom (cf. *Mataṅgapārameśvara*, Introduction pp. XI-XII).

*Svatantra* : L'I.F.I. possède un manuscrit incomplet de cet ouvrage (T. 869) ; d'autres manuscrits, également incomplets, se trouvent au Sarasvati Bhavan de Bénarès (n° 24.061 et 24062), à l'Asiatic Society of Bengal à Calcutta (n° 5822). Ce texte dont le titre n'apparaît pas dans les listes traditionnelles d'*āgama* et d'*upāgama* est cité abondamment dans le commentaire du *Mataṅgapārameśvara* et dans le *Śataratnasāṅgraha*.

#### IV

De quelques enseignements particuliers au *Sāṅdhatriśati*.

##### Les *mantra*.

Dans le premier chapitre on nous explique ce que sont les cinq *brahma-mantra*, les six *aṅgamantra*, le *prāsādamantra* et le *pāśupatāstramantra*, tandis que dans le second on nous indique les formules qu'il faut utiliser pour la purification des éléments dans le corps et dans l'organe interne. Dans le chapitre 15 est exposée la méthode de récitation du *prāsādamantra* selon les modes grossier, subtil et transcendant l'énonciation ; le 16ème chapitre donne des détails sur la même formule dans ses aspects bref, long et allongé, cependant que le chapitre 17 en indique les huit sortes qui permettent d'atteindre les huit Pouvoirs (*aṇi-*



man... ). Enfin le chapitre 21 explique brièvement huit formations particulières de formules dont l'usage donne la foi aux hommes. En regard de cela on constate que l'enseignement d'autres textes agamiques est assez différent. Ainsi par exemple dans le *Mataṅgapārameśvara* ou le *Mr̥gendra*.

Dans le *kriyāpāda* du *Mataṅgapārameśvara* (1.58-117) on dit que toutes les formules sont incluses dans les 81 mots de celle qui est dite *vyomavyāpipadamāntra* ; ces formules qui sont donc au nombre de 81 sont les cinq des *śivāṅga*, les huit des *Vidyēśvara*, celle de la *Gāyatrī*, celle de la *Sāvitrī*, les cinq *brahmanāntra*, celle de *Caṇḍeśa*, les six des *aṅga* de *Caṇḍeśa*, celle de l'*āsana* de *Caṇḍeśa*, les six des *āsana* d'*Ananteśa*, les trente-deux de *kesara*, celle de *kamala* (lotus), les huit des *dikpāla*, les cinq des *vidyāṅga*<sup>1</sup>, celle de l'*upacāra* (service divin) des *Vidyēśvara* et celle de l'*āyudha*.

Dans le premier chapitre du *kriyāpāda* du *Mr̥gendra* on parle des formules suivantes : *śivamāntra*, cinq *brahmanāntra*, *ādhāraśaktimāntra*, *āsanamāntra* (*ananta*, *dharma*, *jñāna*, *vairāgya*, *aiśvarya*), formules du lotus et de ses constituants (*kanda*, *bija*, *aṅkura*...), neuf formules des Śakti (*Vāmā*...), *Gāyatrī*, *Sāvitrī*, formules des diagrammes du Soleil, de la Lune et du Feu ; il est aussi question des formules des huit *Vidyēśvara*, de celles des huit *dikpāla*, des *gaṇeśa*, de *Caṇḍeśvara*, des *tattveśvara* et des *bhuvaneśvara*. Et l'on précise que lorsqu'il n'y a pas de formule particulière indiquée il faut former le *māntra* de la divinité en question en récitant OM puis le nom de la divinité au datif suivi pour finir de *namaḥ*. De même il est dit que pour les *mudrā* les formules doivent être constituées en récitant d'abord la première lettre de leur nom, puis le nom de la *mudrā* au datif suivi de *namaḥ*. C'est ainsi que sont expliquées les formules de *Kṣetrapāla*, de *Caṇḍeśa*, des *caṇḍeśāṅga*, celles de la purification du corps... etc.

On voit ainsi une première divergence entre ces trois *upāgama* sur la façon de présenter les formules et sur celles qui sont présentées. On constate de plus que, sur un point particulier, le *Sārdhatrīśati* s'oppose à tous les autres textes. En effet il est dit ici que la formule des yeux (*netramāntra*) est HAM (cf. 1.10) alors que partout ailleurs on dit que c'est HAUM (voir par exemple *Acintyaśivasādākhya* 5.57). Toujours à propos des formules on peut noter aussi que selon le *Mataṅgapārameśvara* (1.3.81-83) n'importe quel rite peut être effectué avec la formule de la *Gāyatrī* lorsqu'aucune formule particulière n'est prescrite alors que le *Sārdhatrīśati* dit que c'est la formule du Cœur (*hr̥dayamāntra*) qu'il faut utiliser.

<sup>1</sup> Les cinq formules des *vidyāṅga* ne sont comptées que comme quatre *pada* (le même valant pour *śīras* et *śikhā*).

### Les *mudrā*.

A propos des *mudrā* notre texte, sans doute parcequ'il est un abrégé, n'en présente qu'une seule, la *mahāmudrā*, alors que les textes agamiques en présentent généralement beaucoup plus<sup>1</sup>.

### Les ablutions.

Nous avons donné dans notre édition de l'*Ajitāgama* (t.I p.172 note 2) un tableau comparatif des renseignements que l'on trouve dans différents textes agamiques sur les ablutions (*snāna*) et l'on peut noter que notre texte n'en mentionne ici que deux sortes, l'ablution d'eau et celle de cendres. Au sujet des ablutions de cendres on note également une singularité du *Sārdhatrīṣati* à propos de la préparation des cendres ; alors que tous les autres textes insistent sur le fait que pour obtenir les cendres la bouse de vache doit être ramassée puis apportée et brûlée en cérémonie, le *Sārdhatrīṣati* ne parle pas de cette cérémonie et Rāmakaṇṭha (ad 4.1-2) affirme qu'il n'y a pas lieu de supposer qu'elle doit être faite en faisant appel à d'autres textes.

### L'*āvaraṇapūjā*.

Lors du culte quotidien de Śiva, il existe différentes façons de procéder au culte des assesseurs qui entourent Śiva, ce que l'on appelle techniquement *āvaraṇapūjā* ("culte des enceintes"). Cette *āvaraṇapūjā* n'est pas obligatoire pour le culte quotidien dont elle accroît le fruit cependant ; en revanche elle devient une obligation dans certains cultes occasionnels. Les indications que donne à ce sujet le *Sārdhatrīṣati* sont un peu différentes de celles que l'on trouve ailleurs et, saisissant l'occasion pour compléter la note que nous avons donnée à ce sujet dans le *Rauravāgama* (t.I p.44 note 3), nous avons regroupé ici les données que fournissent *āgama* et *upāgama* sur ce genre de rites.

*Nombre et liste des āvaraṇa prescrits pour le culte quotidien.*

Textes prescrivant un seul *āvaraṇa* :

*Sārdhatrīṣati* (chap.1) : *āvaraṇa* des neuf Śakti<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Ainsi cinq dans le *Mataṅgapārameśvara* (I.1.5-12), huit dans le *Kiraṇa* (I.3), neuf dans le *Raurava* (I.1.5), douze dans le *Yogaśa* (chap.8), quatorze dans le *Mṛgendra* (*kriyā*°, chap.5), quinze dans le *Svāyambhuvāgama* (chap. 13), seize dans l'*Acintyaśivasādākhya* (chap. 13), vingt-trois dans le *Suprabheda* (*kriyā*° chap 9), trente et une dans le *Virāgama* (chap. 33), trente-deux dans le *Pūrva-kāraṇa* (chap. 28), quarante dans l'*Ajita* (chap. 26) et quarante-trois dans le *Dīptāgama* (chap.70)...

<sup>2</sup> Śiva doit être placé au centre du lotus et huit Śakti (Vāmā, Jyeṣṭhā,



*Mataṅgapārameśvara* (kriyā°, chap.3) : *garbhāvaraṇa* (5 *brahman* et 6 *aṅga*)<sup>1</sup>.

*Acintyaviśvasādākhya* (chap.13) : *garbhāvaraṇa* (5 *brahman* seulement)<sup>2</sup>.

Texte prescrivant trois *āvaraṇa* :

*Mrgendra* (kriyā° chap. 3) : *vidyeśāvaraṇa*, *gaṇeśa°* et *lokeśa°*<sup>3</sup>.

Texte prescrivant quatre *āvaraṇa* :

*Ajita* (kriyā° chap.20) : *vidyeśāvaraṇa*, *gaṇeśa°*, *lokeśa°*, *lokeśāstra°*.

Textes prescrivant cinq *āvaraṇa* :

*Suprabheda* (kriyā° chap.8) : *garbhāvaraṇa*<sup>4</sup>, *vidyeśa°*, *gaṇeśa°*, *lokeśa°*; *astra°*.

*Pūrvakāmika* (chap.4) : même liste que pour le *Suprabheda*<sup>5</sup>.

*Pūrvakāraṇa* (chap.30) : même liste que pour le *Suprabheda*<sup>6</sup>.

*Raurava* (kriyā° chap. 10) : *vidyeśāvaraṇa*, *gaṇeśa°*, *aṣṭamūrti°*, *lokapāla°*, *astra°*.

Raudrī, Kālī, Kalavikaraṇī, Balavikaraṇī, Balapramathanī, Sarvabhūṭadamanī) doivent être sur les étamines du lotus tandis que la neuvième (Manonmanī) est sur le péricarpe. On précise que le culte de ce seul *āvaraṇa* suffit pour les rites quotidiens.

<sup>1</sup> Les cinq *brahman* sont Sadyojāta, Vāmadeva, Aghora, Tatpuruṣa et Iśāna tandis que les *aṅga* sont Hṛdaya, Śīras, Śikhā, Kavaca, Netra et Astra. On explique dans le *Mataṅgapārameśvara* que le culte de ce seul *āvaraṇa* suffit dans les rites quotidiens puisque les autres n'ont pas été prescrits.

<sup>2</sup> Ici Iśāna est placé au centre et les quatre autres aux quatre orientes.

<sup>3</sup> Dans ce texte on prescrit le culte des cinq *brahman* et des six *aṅga* mais sans parler de *garbhāvaraṇa*.

<sup>4</sup> On prescrit que le culte du *garbhāvaraṇa* doit comprendre ici celui des cinq *brahman*, des trois *tattva* (Ātman, Vidyā et Śiva) ainsi que celui d'Ātman, Antarātman et Paramātman.

<sup>5</sup> Le *Pūrvakāmika* propose en fait de très nombreuses possibilités. Tout d'abord le *garbhāvaraṇa* peut être constitué soit des cinq *brahman* et des six *aṅga*, soit des neuf Śakti. Ensuite on peut avoir un culte à un seul *āvaraṇa* qui peut être celui des *brahman* ou celui des *aṅga* ou celui des deux séries à la fois ; on peut également avoir un culte à trois *āvaraṇa* qui sont respectivement celui des *brahman* et des *aṅga*, celui des huit Lokapāla et celui des *astra* : *vajra*, *śakti*, *daṇḍa*, *khaḍga*, *pāśa*, *dhvaja* (ou *aṅkuṣa*), *gadā*, *triśūla*, *cakra* et *padma*. Enfin on peut avoir un culte de cinq *āvaraṇa* : a) *brahman* et *aṅga*, b) les huit Vidyēśvara, c) les Aṣṭamūrti, d) les onze Rudra, e) les Lokapāla et leurs armes.

<sup>6</sup> Le *garbhāvaraṇa* comporte ici les *brahman* et les *aṅga* ; par ailleurs on dit d'intercaler entre les *gaṇeśāvaraṇa* et *lokeśa°* le culte des Sept Mātṛkā (Brāhmī, Vārāhī, Indrāṇī, Māheśvarī, Kaumārī, Vaiṣṇavī, Cāmuṇḍā) accompagnées de Virabhadra et Gaṇeśa.

*Cintya* (chap.8) : *garbhāvaraṇa*, *vidyeśa*<sup>1</sup>, *gaṇeśa*<sup>2</sup>, *astra*<sup>3</sup>.

*Dīpta* (chap.23) : même liste que pour le *Suprabheda*<sup>2</sup>.

*Vīra* (chap. 28) : même liste que pour le *Suprabheda*<sup>3</sup>.

*Yogaja* (chap. 6) : même liste que pour le *Suprabheda*.

*Sūkṣma* (chap.26) : même liste que pour le *Suprabheda*<sup>4</sup>.

Texte prescrivant six *āvaraṇa* :

*Makuṭa* (chap.6) : c'est la même liste que le *Suprabheda* mais avec l'adjonction d'un *saurāvaraṇa* avant l'*astrāvaraṇa*<sup>5</sup>.

*Nombre et liste des āvaraṇa pour le rituel occasionnel.*

Texte prescrivant trois *āvaraṇa* :

*Sārdhatrisīti* (chap.7) : *garbhāvaraṇa*<sup>6</sup>, *lokeśa*<sup>7</sup>, *astra*<sup>8</sup>.

Textes prescrivant quatre *āvaraṇa* :

*Mataṅgapārameśvara* (*kriyā*<sup>9</sup> chap.5) : *garbhāvaraṇa*, *vidyeśa*<sup>1</sup>, *lokapāla*<sup>10</sup>, *astra*<sup>11</sup>.

*Acintyaviśvasādākhyā* (chap.8) : *garbhāvaraṇa*, *vidyeśa*<sup>1</sup>, *dharmādi*<sup>12</sup>, *dikpāla*<sup>13</sup>.

*Mṛgendra* (*kriyā*<sup>14</sup>, chap.8) : *vidyeśāvaraṇa*, *gaṇeśa*<sup>2</sup>, *lokeśa*<sup>7</sup>, *astra*<sup>15</sup>.

Les autres *āgama* prescrivent pour le rituel occasionnel les cinq *āvaraṇa* habituels.

<sup>1</sup> Le *garbhāvaraṇa* comprend ici les *brahman* et les *aṅga* et leurs Śakti. De même pour les autres *āvaraṇa*, le culte doit être rendu aux divinités accompagnées de leur Śakti. Voir le tableau pp. xviii-xix (selon *Cintya* et *Makuṭa*). Pour une autre liste de Śakti voir *Pūrvakāraṇa* chap. 25.

<sup>2</sup> Le *garbhāvaraṇa* comporte ici les *brahman* et les *aṅga*.

<sup>3</sup> Le *garbhāvaraṇa* comporte les *brahman*, les *aṅga*, les trois *tattva* (Ātman, Vidyā, Śiva) ainsi que Śiva, Sadāśiva et Maheśa.

<sup>4</sup> Pour les cinq *āvaraṇa* le culte doit être adressé aux divinités accompagnées de leurs Śakti.

<sup>5</sup> Ici encore les divinités doivent être adorées avec leurs Śakti (voir le tableau où l'on trouvera aussi la liste des huit Saura).

<sup>6</sup> Le *garbhāvaraṇa* comprend les *brahman* et les *aṅga*.

<sup>7</sup> *Dharmādyāvaraṇa* : Dharma, Jñāna, Vairāgya et Aśvarya placés aux quatre orientes majeurs.

<sup>8</sup> Ici les *Dikpāla* (ou *Lokapāla*) sont au nombre de dix, Viṣṇu pour le nadir et Brahmā pour le zénith s'ajoutant aux huit autres.

<sup>9</sup> Ce texte prescrit de rendre un culte aux divinités du *garbhāvaraṇa* sans que l'ensemble soit considéré comme un *āvaraṇa*. Les *Lokeśa* peuvent être honorés en même temps que leurs armes, auquel cas il n'y a que trois *āvaraṇa*, ou séparément, auquel cas il y en a quatre.



Les Śakti des divinités des āvaraṇa (d'après le *Cintya* et le *Makuṭa*).

	divinités	Śakti	
		Cintya	Makūṭa
I. Garbhāvaraṇa			
brahman	Sadyojāta	Umā	Umā
	Vāmadeva	Gaurī	Gaurī
	Aghora	Gaṅgā	Gaṅgā
	Tatpuruṣa	Gaṇāmbikā	Gaṇāmbikā
	Īśāna	Ambā	Ambikā
aṅga	Hṛdaya	Vāminī	Vāminī
	Śiras	Nalinī	Nīlinī
	Śikhā	Cakriṇī	Cakrī
	Kavaca	Pāśāṅgī	Śaṅkhinī
	Netra	Khaḍginī	Khaḍginī
	Astra	Gāmbhinī	Asī
II. Vidyeshāvaraṇa			
	Ananta	Bhūmi	Bhūmi
	Sūkṣma	Svāhā	Svāhā
	Śivottama	Śānti	Svadhā
	Ekanetra	Prabhā	Kṣānti
	Ekarudra	Puṣṭi	Prabhā
	Trimūrti	Śruti	Puṣṭi
	Śrikanṭha	Kīrti	Śruti
	Śikhaṇḍin	Medhā	Medhā
III. Gaṇeshāvaraṇa			
	Gaurī	(rien)	Bhadrā
	Vṛṣabha	Bhadrā	Vedadhānā
	Gaṇeśa	Kundalī	Kundī
	Nandin	Bhṛṅgiṇī	Kālī
	Mahākāla	Darīṇṭtā	Mantriṇī
	Bhṛṅgin	Hlādinī	Mālinī
	Caṇḍeśa	Rūpiṇī	Virūpī
	Skanda	Purojani	Mandī

divinités	Śakti	
	<i>Cintya</i>	<i>Makṣa</i>
IV. <i>Lokēśāvaraṇa</i>		
Indra	Indrāṇī	Śaci
Agni	Svāhā	Svāhā
Yama	Kālakaṇṭhī	Sudevī
Nirṛti	Nṛttā	Vilobhinī
Varuṇa	Bhoginī	Kālakaṇṭhī
Vāyu	Aghorā	Nīlī
Kubera (ou Soma)	Gāmbhinī	Jitakārī
Īśāna	Harṣinī	Devikā
Viṣṇu	Lakṣmī et Bhūmi	(rien)
Brahmā	Sarasvatī	(rien)

V. *Saurāvaraṇa* (*Makṣa* seulement)

Sūrya	Uṣā
Mahāśāstā	Pratyusā
Brahmā	Siphinī
Vighneśvara	Sarasvatī
Sarasvatī	Sāvitṛī
Jyeṣṭhā	Kalyāṇī
Viṣṇu	Jñānī
Kṣetrapāla	Ānandadāyinī

VI. *Astrāvaraṇa* (Certains textes — *Cintya*, *Makṣa*, *Ajita*, *Kāmika*, *Suprabheda*, *Kāraṇa*, *Dīpta*, *Vīra*, *Raurava*, *Acintya*... etc — ne parlent que de huit *astra*, les autres de dix).

Vajra	Prasannātmā	Kālinī
Śakti	Gopātmā	Virūpī
Daṇḍa	Guṇātmā	Vāruṇī
Khaḍga	Komalātmikā	Vimukhī
Pāśa	Viśātmā	Nalinī
Aṅkuśa	Vikṛtātmā	Sumukhī
Gadā	Maṅgalātmā	Mardinī
Triśūla	Mahātmā	Bhṛṅgamālinī
Cakra	(rien)	(rien)
Padma	(rien)	(rien)

## Le culte du feu.

Le *Sārdhatrīṣati* (chap. 6) prescrit deux opérations rituelles concernant le *kuṇḍa* : la première est l'*ullekhana* qui consiste à creuser la terre avec la formule ASTRA<sup>1</sup> et la seconde l'*abhyukṣaṇa* qui consiste à asperger d'eau avec la formule KAVACA<sup>2</sup>. De plus le commentateur explique qu'il faut considérer que lorsque l'on accomplit la deuxième de ces opérations, les autres opérations prescrites généralement sont, elles, accomplies *de facto*<sup>3</sup>.

Le *Sārdhatrīṣati* ne prévoit que cinq opérations concernant le feu proprement dit : il s'agit du *garbhādhāna* (conception), du *pūṃsavana* (engendrement d'un mâle), du *śimantonnayana* (partage de la raie), du *jātakarma* (rite de la naissance) et du *nāmadheya* (attribution du nom). Toutes ces opérations doivent se faire avec la formule HRDAYA.

Dans le *Mataṅgapārameśvara* (*kriyā*° chap. 4) on prescrit huit opérations pour le *kuṇḍa* : ce sont *tāḍana* (battage avec des brins de *darbha*), *arcana* (culte), *śodhana* (purification), *ullekhana* (creusement), *proddhāra* (extraction de la vieille terre), *pūraṇa* (comblement avec de la nouvelle terre), *kuṭṭana* (pilonnage) et *catuṣpathakalpana* (confection de quatre voies en croisant des brins de *darbha* dirigés vers l'Est et vers le Nord). En ce qui concerne les rites du feu, ce texte indique les mêmes opérations que le *Sārdhatrīṣati* mais avec des formules différentes ; de plus il présente deux autres opérations — *vaktra-saṃpādana* (élaboration du visage) et *vaktrodghāṭana* (ouverture de la bouche) — tout en expliquant que l'une et l'autre sont comprises dans le *śimantonnayana*.

Le *Mṛgendra* (*kriyā*° chap. 6) prescrit quant à lui treize opérations pour la purification du *kuṇḍa* : *śodhana*, *utkīraṇa* (creusement), *pūraṇa*, *saṃikaraṇa* (aplanissement), *dārḍhyāpādana* (consolidation du sol par pilonnage), *seka* (aspersion), *rajoṃvyudāsa* (balayage de la poussière), *pralepana* (lissage avec de la

<sup>1</sup> Selon le commentaire, *ullekhana* signifie ici "creuser et extraire (la vieille terre)"; mais le terme veut souvent dire aussi "gratter (la terre avec du *darbha*)".

<sup>2</sup> *Abhyukṣaṇa* consiste à asperger d'eau avec la main dont la paume est tournée vers le bas alors que *prokṣaṇa* désigne la même opération effectuée avec la paume tournée vers le haut.

<sup>3</sup> Ces autres opérations sont *uddhāra* (extraction de la terre), *pūraṇa* (remplissage), *saṃikaraṇa* (aplanissement), *kuṭṭana* (pilonnage) et *secana* (aspersion). Normalement les rites concernant le *kuṇḍa* sont purement mentaux mais il faut envisager en les accomplissant tout ce qui a été fait pour préparer le *kuṇḍa*. De la même façon les opérations concernant le feu doivent se faire avec à l'esprit la naissance de Śiva dans le feu ; c'est dans cette optique que l'on prescrit ici le rituel convenant à la naissance d'un enfant : Śiva doit être considéré comme né de Vāgīśa dans la matrice de Vāgīśvari.



nouvelle terre), *ullekhana* (griffer la terre avec du *darbha*), *vajrāṅkana* (placer trois brins de *darbha* vers l'Est et un vers le Nord), *viṣṭara* (faire un siège de *darbha*), *akṣapāṭa* (consacrer le *kuṇḍa* avec des brins de *darbha* dressés tout autour), *catuspatha*. Pour les rites du feu, ce texte reprend les mêmes opérations que le *Mataṅgapārameśvara* mais considère le *vaktrasaṃpādana* et le *vaktrodghāṭana* comme deux opérations indépendantes.

L'*Acintyaviśvasādākhya* (chap. 14) prescrit quatorze opérations pour le *kuṇḍa* : *nirīkṣaṇa* ("voir" le *kuṇḍa* rituellement), *prokṣaṇa*, *tāḍana*, *abhyukṣaṇa*, *khanana* (creusement), *uddhāra* (extraction de la terre), *pūraṇa*, *saṃikaraṇa*, *seka*, *kuṭṭana*, *mārjana* (balayage), *lepana*, *arcana* et *akṣapāṭa*. Pour le feu on retrouve les mêmes sept opérations que dans le *Mṛgendra*.

Dans le *Suprabhedha* (*kriyā°* chap. 11) on prescrit huit opérations pour le *kuṇḍa* : *śodhana*, *kṣālana* (lavage à l'eau), *śoṣaṇa* (séchage), *pācana* (cuisson de la terre), *ullekhana* (gratter), *abhyukṣaṇa*, *rekḥācatusṭayakalpana* (opération qui consiste à tracer un carré avec du *darbha*), *samarcana* (culte). Mais les formules présentées ne concernent que l'*ullekhana* et l'*abhyukṣaṇa* comme dans le *Sārdhatrīṣati*. Pour le feu on retrouve les cinq mêmes opérations que dans le *Sārdhatrīṣati*.

Dans le *Kiraṇa* (*kriyā°* chap. 4) il y a dix-sept opérations pour le *kuṇḍa* : *prokṣaṇa*, *tāḍana*, *abhyukṣaṇa*, *ullekhana* (creuser), *utkīraṇa*, *pūraṇa*, *saṃikaraṇa*, *kuṭṭana*, *saṃmārjana* (balayage), *saṃālepana* (lissage), *kalārūpaprakalpana* (placer les cinq *kalā* dans le *kuṇḍa*), *sūtraveṣṭana* (entourer le *kuṇḍa* de trois tresses de *darbha*), *kalāmayābhyarcana* (culte au *kuṇḍa* pénétré des cinq *kalā*), *rekḥācatusṭayakalpana*, *vajrikaraṇa*, *catuspathanyāsa* et *akṣapāṭa*. Pour le feu on retrouve les cinq opérations indiquées par le *Sārdhatrīṣati*.

Le *Pūrvakāmika* (chap. 8) prescrit dix-huit opérations pour le *kuṇḍa* : *vikṣaṇa* (= *nirīkṣaṇa*), *prokṣaṇa*, *abhyukṣaṇa*, *tāḍana*, *ullekhana*, *avakīraṇa* (= *utkīraṇa*), *pūraṇa*, *secana*, *kuṭṭana*, *saṃmārjana*, *upalepa* (= *lepana*), *kuṇḍakṣipti* (peut-être la même chose que le *kalārūpakalpana*), *kuṇḍaparidhāna* (= *sūtraveṣṭana* ?), *arcana*, *paridhiviṣṭaranyāsa* (disposer des bâtonnets sacrificiels et des brins de *darbha* sur les levées), *rekḥācatusṭaya*, *vajrakṣipti* (= *vajrāṅkana*), *śṛṅgāṭakalpana* (= *akṣapāṭa*). Les opérations concernant le feu sont celles prescrites par le *Mṛgendra* avec adjonction d'une huitième : *lālāpanodana* (nettoyage de la langue).

Le *Pūrvakāraṇa* (chap. 22) prescrit cinq opérations pour le *kuṇḍa* : *śodhana*, *kṣālana*, *śoṣaṇa*, *pāvana* ("purifier" ou peut-être lire *pācana* "cuire" comme dans d'autres textes) et *prokṣaṇa*. Pour les rites du feu on retrouve les mêmes que dans le *Sārdhatrīṣati*.

L'*Ajitāgama* (*kriyā°* chap. 21) donne une liste de seize opérations sur le

*kuṇḍa* assez analogue à celle que donne le *Kiraṇa* : mais il y manque *sūtraveṣṭana*, *secana* et *akṣapāṭa* cependant que *nirikṣaṇa* est ajouté au début et que *kuṇḍārcana* l'est avant *kalāmayakalpana*. Les rites du feu sont les mêmes que pour le *Mrgendra*.

Le *Rauravāgama* (*kriyā*° chap. 15) prescrit cinq opérations pour le *kuṇḍa* : *gomayalepana* (enduire avec de la bouse), *śoṣaṇa*, *pācana*, *prokṣaṇa* et *āsana* (confection d'un siège avec une botte de *darbha*). Les rites du feu sont les mêmes que pour le *Sārdhatrīśati*.

Le *Virāgama* (chap. 41) ne prescrit que trois opérations pour le *kuṇḍa* : *ullekhana*, *abhyukṣaṇa* et *rekhācatuṣṭayakalpana*. En revanche il mentionne douze opérations pour le feu : les cinq indiquées par le *Sārdhatrīśati* auxquelles s'ajoutent les suivantes : *niṣkrāmaṇa* (première sortie après la naissance pour aller au temple), *prāsana* (goûter la nourriture pour la première fois), *caula* (première coupe des cheveux), *upanayana* (cérémonie du cordon sacré), *vrata* (les quatre vœux de *brahmacārin*), *samāvartana* (achèvement de l'éducation) et *vivāha* (mariage).

Le *Dīptāgama* (chap. 33) prescrit six rites pour le *kuṇḍa* : *śodhana*, *kṣālana*, *śoṣaṇa*, *pācana*, *ullekhana* et *rekhācatuṣṭayakalpana* ; les rites du feu sont les mêmes que pour le *Sārdhatrīśati*.

Dans le *Cintyāgama* (chap. 10) on retrouve les mêmes six rites que dans le *Dīptāgama* mais le *pācana* est remplacé par *dāhana* (brûler) et *ullekhana* par *prokṣaṇa* ; les rites du feu sont les mêmes.

Dans le *Makūṭāgama* (chap. 6) il n'est pas question des rites du *kuṇḍa* ; pour le feu on a dix rites : les cinq usuels auxquels s'ajoutent *annaprāsana*, *caula*, *vrata*, *samāvartana* et *vivāha*.

Dans le *Svāyambhuvāgama* (chap. 17), on a cinq opérations pour le *kuṇḍa* (*ullekhana*, *kuṭṭana*, *rekhācatuṣṭayakalpana*, *prokṣaṇa* et *catuṣpathanyāsa*). Pour le feu il s'agit des cinq opérations habituelles.

## V

### Analyse du *Sārdhatrīśatikālottara* et de son commentaire.

#### Chapitre 1. Formation des *mantra*.

Ayant rendu hommage à Śiva, le commentateur explique la transmission du texte après avoir justifié son commentaire. A ce sujet le point important, explique-t-il, est de savoir que le *Sārdhatrīśati* est un abrégé du *Trayodaśaśatika* et qu'il a été composé à partir de chapitres et de vers empruntés à ce *Trayodaśaśatika* ; les autres commentateurs, influencés par leur spécialisation dans



d'autres écoles (Nyāya, Mimāṃsā...) et leur ignorance de la tradition śivaïte, ont écrit des commentaires mal venus ; de plus négligeant le point important signalé par Rāmakaṇṭha, ils ont fait l'erreur d'introduire dans le *Sārdhatrīṣati* des vers et même des chapitres empruntés à des recensions du *Kāḷottara* autres que le *Trayodaśaśatika*. Il s'imposait donc de composer un commentaire conforme à la tradition śivaïte, et aux enseignements du *Trayodaśaśatika* et c'est ce qu'a fait Rāmakaṇṭha en rejetant les vers indûment ajoutés et relevant d'autres recensions.

En ce qui concerne la transmission du texte, Rāmakaṇṭha rappelle que les *āgama* ont été à l'origine révélés par Sadāśiva aux Vidyēśvara ; l'un de ces *āgama*, le *Vātula*, a ensuite été transmis par Śiva à son disciple Śrīkaṇṭha qu'il ne faut pas confondre avec le Vidyēśvara Śrīkaṇṭha ; en effet le Śrīkaṇṭha dont il est question ici est appelé "Père" par Kārtikeya ; il doit donc s'agir de quelqu'un qui réside dans les mêmes mondes que Kārtikeya, ceux du *guṇātattva*, en d'autre termes du Śrīkaṇṭha qui régit ces mondes. Le *Vātula* en dix millions de vers ainsi révélé par Śiva à ce Śrīkaṇṭha, ce dernier en fit tout d'abord un abrégé en cent mille vers à l'intention de son fils Kārtikeya. Mais Kārtikeya trouva cette recension elle-même trop longue pour pouvoir être comprise par les êtres qui sont dignes de l'étudier puisqu'ils ont atteint le niveau requis et que leur souillure est mûre ; en effet la brièveté de leur vie, leur faiblesse, leur pauvreté leur interdisent malgré tout l'étude d'un texte qui demeure très long. Par compassion pour eux, Kārtikeya demanda donc à son père de lui en enseigner une version extrêmement brève qui leur conviendrait. C'est le texte que nous avons là et qui donc, abrégé du texte original, en contient toute la substance ; par conséquent on y trouve comme dans tous les autres *āgama* l'explication des six Catégories (*padārtha*), et l'étudier et le pratiquer aboutit au même résultat qu'étudier ou pratiquer le *Vātula* dans sa version la plus longue. Il s'agit là d'un texte révélé par Śiva lui-même et son quatrième vers qui est le premier énoncé par le Seigneur doit en être considéré comme le "premier précepte" (*ādisūtra*) comme le précise Rāmakaṇṭha.

Il est ensuite question des *mantra* qui sont l'essence même de la Connaissance telle que la présentent les *vidyāpāda* des *āgama* ; la base de ces formules est le Son (*nāda*) puisque c'est à partir de lui que sont formés les lettres, les phonèmes... etc. Cela conduit le commentateur à expliquer en vers ce qu'est le Son dans un exposé connu par ailleurs sous le nom de *Nādakārikā*<sup>1</sup>. Comprendre ce qu'est le *nāda* c'est atteindre les mondes purs et finalement la libération ;

<sup>1</sup> Publié avec un commentaire d'Aghoraśivācārya par le Śivāgamaparipālana-saṅgha (Devakoṭṭai, 1925); ci-dessous pp. 9-12.

aussi cette connaissance est-elle aussi utile aux maîtres qu'aux disciples initiés. Le *nāda* et les mots qui n'en sont que les dérivés ont leur place dans les mondes purs mais il est évident que l'on peut aussi en faire usage dans les mondes impurs, puisque les vachers aussi bien que les femmes sont capables de comprendre et de parler et d'agir en fonction de ce qu'ils comprennent. Cependant les âmes impures ne peuvent comprendre que le Son grossier ; celles qui sont pures peuvent seules comprendre les trois catégories de Son — grossier, subtil et suprême — et sont donc capables d'agir par l'intermédiaire des formules qui en relèvent.

Ayant présenté l'alphabet, on explique ensuite la formation du *mantra* fondamental HA et de ceux qui en sont dérivés, les cinq *brahmamantra* et les six *aṅgamantra*. Comme on l'a vu précédemment, une des particularités de notre texte est de prescrire que le *netramantra* (l'un des *aṅgamantra*) qui est HAUM selon la majorité des textes doit être HAM ; mais HAM est également le *sadyojātamana* (l'un des *brahmamantra*) et l'on indique que cette similitude n'est qu'apparente et que le A ne doit pas être prononcé lorsqu'il s'agit du *sadyojātamana* alors qu'il doit l'être pour le *netramantra* ; Rāmakaṇṭha souligne aussi que l'*astramantra* est formé avec le *visarga* et non avec l'*anusvāra* qui caractérise les autres *aṅgamantra* et qu'il s'agit là d'une règle particulière.

Rāmakaṇṭha explique ensuite le *prāsādamantra* et réfute certaines opinions à son sujet ; il définit également le *pāsupatāstramantra* dont il dit que c'est un des *vidyāṅgāstramantra*. Puis il énumère les formules dont il est question dans ce chapitre et explique qu'elles appartiennent à la voie pure (*śuddhamārga*) alors que celles que l'on trouve ailleurs dans notre texte relèvent de la voie impure : ainsi celles dont il est question au chapitre 2 (pour la purification des *tattva* impurs tels que la Terre), au chapitre 19 (pour obtenir les Pouvoirs *aṇimādi*) et au chapitre 21 (pour obtenir ici-bas des résultats qui renforcent la foi en le pouvoir des formules). Toutes ces formules doivent être utilisées avec OM au début et NAMAḤ à la fin.

A la fin du chapitre on explique le but des *mudrā* dont une seule est présentée, l'importante *mahāmudrā*. Enfin on explique comment se fait l'imposition des formules par les doigts (*karanyāsa*).

## Chapitre 2. Imposition des formules sur le corps subtil et le corps grossier.

Il faut purifier les cinq éléments pendant la purification du corps grossier mais cette purification ne doit pas être considérée comme une destruction des éléments. Il faut procéder à la purification du corps au cours de l'initiation sauf lorsqu'il s'agit de l'initiation dite *sadyonirvāṇadīkṣā* qui détruit tous les liens et donne la libération immédiate ; en effet une telle purification est alors sans objet. En revanche pour toutes les autres initiations il faut y procéder puisque,



bien que les liens soient écartés, il subsiste cependant ceux qui sont dus aux actes accumulés dans les vies antérieures et qui ne peuvent être détruits que par la jouissance de ces actes dans la vie présente. Tant que l'on n'est pas arrivé à ce stade il faut donc purifier le corps régulièrement aussi bien avant les rites quotidiens qu'avant les rites occasionnels ou optionnels. Il faut d'abord procéder à la purification du corps grossier puis à celle du corps subtil ; procéder à cette purification n'interdit pas la purification du corps par les ablutions ; en effet celles-ci suppriment la saleté du corps, alors que la purification du corps grossier et du corps subtil à l'aide des formules a pour but d'effacer la marque de l'âme sur le corps et de montrer qu'ils sont différents.

Ces explications données, on nous décrit en détail les deux sortes de rites de purification avec les formules particulières à employer et la méthode pour retenir le souffle (*dhāraṇā*) afin de le forcer à s'élever (*udghāta*) et à faire monter l'âme jusqu'au faîte (le *dvādaśānta* qui se trouve douze doigts au-dessus de la tête). Une fois que l'âme quittant ainsi le corps pénètre le *dvādaśānta* afin de faciliter la purification des éléments, on peut dire qu'elle abandonne le corps complètement comme au moment de la mort ; cet abandon est cependant provisoire puisqu'elle retourne au corps après la purification. Il faut comprendre qu'après la purification du corps, l'ambrosie (*amṛta*) descend du lotus du *dvādaśānta* vers le corps et reconstitue ce dernier pour le rendre capable de recevoir l'âme et de permettre à celle-ci de vivre en lui.

On décrit ensuite ce qu'est la méditation (*dhyāna*) et l'on définit en détail sa forme supérieure, la concentration (*samādhi*).

Une fois faite la purification du corps subtil, il faut imposer sur ce corps les formules du corps divin de Śiva (*mūrtimantra*) ; il faut également imposer les formules des membres de ce corps divin (*aṅgamantra*) sur les membres de ce corps subtil.

Ensuite il est question du culte intérieur dont on décrit tout le déroulement et le chapitre se termine par les explications relatives à l'imposition des formules sur le corps grossier.

### Chapitre 3. Les ablutions d'eau.

On traite dans ce chapitre des ablutions d'eau rituelles qui suivent la toilette du matin (*śauca*). Normalement ces ablutions constituent un rite quotidien, mais il en existe aussi d'occasionnelles (*naimittika*) et d'optionnelles (*kāmya*) ; ainsi le bain qui purifie du contact d'un intouchable est occasionnel et celui qui doit provoquer l'exaucement d'un souhait est optionnel. Ces ablutions sont de quatre sortes et les meilleures sont celles auxquelles on procède dans une rivière ; elles sont moyennes lorsque c'est dans un étang et inférieures lorsqu'il



A la fin du culte de Śiva, le Dieu qui a été convoqué au début (*āvāhana*) doit être autorisé à se retirer (*visarjana*).

#### Chapitre 6. Culte du Feu.

Ce chapitre traite de la production du feu et des rites qu'il faut accomplir dans ce feu. Mais comme on l'a vu plus haut il n'est question dans notre texte que de deux rites purificateurs, le creusement (*ullekhana*) du *kunḍa* avec l'*astramantra* et l'aspersion (*abhyukṣaṇa*) avec le *kavacamantra*; les autres opérations dont il est question dans les autres textes (voir ci-dessus p. xx sq.) sont omises car elles doivent être considérées comme accomplies *de facto* au cours de l'aspersion (*abhyukṣaṇa*). Quant aux règles qui concernent la préparation du *kunḍa*, ses dimensions, ainsi que les instruments et ingrédients nécessaires au culte du feu, il n'en est pas question ici et il faut suivre celles que fournissent les autres traités agamiques.

Après les rites purificateurs on traite de l'installation de Vāgīśvarī, la mère du Feu śivāite, et des cinq sacrements qui accompagnent la naissance du feu : insémination (*garbhādhāna*), engendrement du mâle (*pumsavana*), séparation des cheveux (*śimantonayana* que l'on pratique aux 4<sup>ème</sup>, 6<sup>ème</sup> ou 8<sup>ème</sup> mois de la grossesse), naissance (*jātakarma*) et imposition du nom (*nāmakaraṇa*, les 10<sup>ème</sup> ou 11<sup>ème</sup> jours après la naissance). Ici encore il faut faire appel à d'autres traités pour les opérations dont il n'est pas question telles que la jonchée de *darbha* (*darbhāstarāṇa*), l'offrande de ghee, les bûchettes (*samit*) ou les vases (*homapātra*). Après cette seconde série de rites il faut honorer Śiva et son trône de lotus dans le feu et faire des oblations pour les *śivamantra* et les *aṅgamantra* en utilisant ghee, sésame noir, riz, orge, bâtonnets sacrificiels et riz cuit. Pour finir on procède à l'oblation terminale. Tout le culte du feu doit se faire sur un feu ardent.

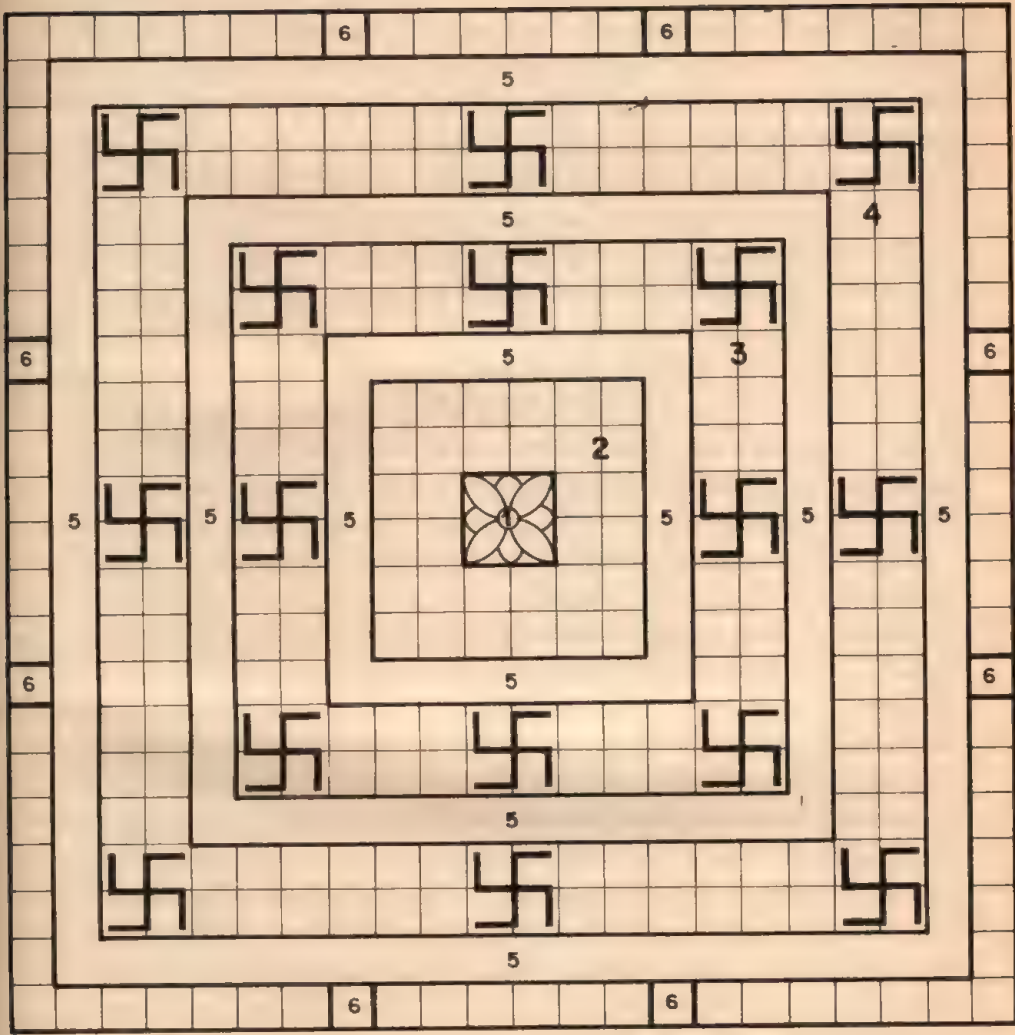
Certains manuscrits interpolent dans ce chapitre quelques vers empruntés au *Catuśśatikakālottara* ; comme ils abordent des matières dont le *Trayodaśaśatika* ne parle pas, Rāmakaṇṭha les rejette sommairement sans les commenter, en s'appuyant sur le fait déjà signalé que le *Sārdhatrīśati* est un abrégé du *Trayodaśaśatika* et ne relève pas de la même école que le *Catuśśatika*.

#### Chapitre 7. Le diagramme\* (*maṇḍala*).

Jusqu'à présent il a été question des rites quotidiens que doit accomplir l'initié. Le culte sur le diagramme dont on traite ici fait partie des rites spéciaux que peuvent accomplir les *sādhaka* à des intentions bien définies.

Pour commencer il faut purifier l'emplacement choisi avec les opérations prescrites dans les traités, puis, ayant la veille achevé les rites préparatoires,

# MANDALA



1 Padma

2 Garbhāvaraṇa

3 Lokeshāvaraṇa

4 Astrāvaraṇa

5 Vīthī

6 Dvāra

on doit consacrer au Nord-Est de l'emplacement choisi deux vases remplis d'eau rituelle et de diverses substances. Le jour suivant il faut tracer un diagramme carré comportant en son centre un lotus à huit pétales. Le lotus central doit faire une, deux ou quatre coudées (*hasta*) de large comme il est dit dans le *Svatantra*. Le diagramme doit comporter trois enceintes (*āvaraṇa*), trois voies (*vīthi*) et huit portes (*dvāra*). Les enceintes sont le *garbhāvaraṇa* (la principale qui comporte les cinq *brahman* et les six *aṅga*), celle des gardiens des orientes (*lokapāla*) et celle de leurs armes (*astra*) ; les composants de ces enceintes doivent être représentés par des figures *svastika* et honorés sur ces figures. Le diagramme est tracé avec 23 lignes est-ouest et autant nord-sud, c'est-à-dire qu'il comporte 484 cases. La disposition est la suivante (voir figure p. xxix) : on a au centre le lotus qui occupe quatre cases et qui est entouré par le *garbhāvaraṇa* large de deux cases ; ensuite on a une première voie large d'une case à l'extérieur de laquelle se trouve le *lokapālāvaraṇa* large de deux cases et comportant un *svastika* à chacune des directions majeures et intermédiaires ; puis viennent une seconde voie large d'une case et l'*astrāvaraṇa* large de deux cases avec huit *svastika* comme dans le cas précédent ; enfin on a la troisième voie large d'une case et une bande périphérique large d'une case où sont les huit portes (*dvāra*), à raison de deux par côté. Au Sud-Est du diagramme il faut préparer un *kuṇḍa* large d'une coudée, et allumer un feu ardent. Après avoir honoré sur le lotus Śiva et les neuf Śakti comme il a été expliqué au chapitre 5, l'on doit rendre hommage successivement aux trois enceintes en commençant par le *garbhāvaraṇa*. Traitant de cela, on donne les règles pour ce culte spécial en indiquant que les rites obligatoires tels que le bain doivent suivre ce qui a été dit précédemment et non ce qui peut l'être dans d'autres textes.

Un tel diagramme peut également être utilisé pour les cérémonies d'initiation au cours desquelles on procède aux mêmes rites. A la fin de la cérémonie, le *sādhaka* doit prendre un bain avec l'eau des deux vases.

#### Chapitre 8. L'initiation (*dīkṣā*).

Après les cérémonies que doivent accomplir les initiés, on en vient maintenant à celles par lesquelles le prêtre dûment qualifié (*ācārya*) confère l'initiation.

Selon le *STK*, il y a deux sortes d'initiation : la *samayadīkṣā* et la *nirvāṇadīkṣā* ; cependant une troisième est mentionnée à la fin de ce chapitre, la *jñānadīkṣā*, mais elle se fait en accomplissant mentalement tous les rites prescrits pour la *nirvāṇadīkṣā* et on doit la considérer comme une variante de cette dernière.



La *samayadīkṣā* est donnée aux disciples dont la souillure (*mala*) est mûre et qui ont obtenu la "chute de la Puissance de Śiva" (*śaktipāta*). C'est un rite de purification des cinq éléments qui constituent le corps grossier de l'âme mais il n'aboutit pas à la destruction de ces éléments comme dans l'*utkrānti* au cours de laquelle on délivre l'âme du corps par des procédés relevant du Yoga et en la faisant monter (voir chapitre 18, début).

Cette initiation rend le disciple apte à l'étude et à la pratique des textes śivaïtes et de plus elle délie le lien de l'ignorance des âmes ignorantes en les consacrant par les formules pures. Seuls ceux qui l'ont reçue sont qualifiés pour la seconde, la *nirvāṇadīkṣā*. La première initiation consiste donc à purifier les cinq essences qui sont les cinq éléments (Terre...) et qui constituent le corps visible de l'âme. Ces éléments sont répandus dans l'univers entier mais le maître qui confère l'initiation doit considérer que c'est également le cas des autres essences (*tattva*) qui toutes pénètrent l'univers. Parmi elles les trente qui vont de Terre à Kalā constituent le corps subtil (*purīṣa*) de l'âme. Māyā pénètre aussi partout de même que Śuddhavidyā, cette dernière sous la forme de la Parole (*vāk*). Enfin les Vidyeśvara et les essences Sakala et Niṣkala sont là pour régir les autres. On peut donc dire que les trente-six essences pénètrent l'univers. En ce qui concerne Śuddhavidyā elle pénètre les essences inférieures sous la forme de la Parole et celles qui sont au-dessus sous celle des cinq *kalā* (Nivṛtti...). C'est en sachant tout cela que l'*ācārya* doit accomplir l'initiation afin de purifier toutes les essences qui sont en relation avec l'âme et son corps et qui sont toutes gouvernées par la Śuddhavidyā.

Une affirmation du texte peut surprendre puisque selon elle "on peut initier même ceux qui font cuire des chiens (*śvapaca*)"; mais selon Rāma-kaṇṭha il faut considérer cela comme une simple indication de l'importance de cette cérémonie sans la prendre littéralement; en effet ce genre d'initiation induite est en pratique dans le système *kaula* mais non ici (dans le *siddhānta*).

*La cérémonie de l'initiation.* — Après avoir achevé les rites qui vont du bain à ceux du diagramme (chap.7), le maître (*guru*) doit demander à Śiva qui règne sur le diagramme de venir régner en lui afin de lui permettre d'initier les disciples qui en sont rendus dignes par la chute de la Puissance de Śiva. Il faut que le maître voie son propre corps comme celui de Śiva afin qu'il y ait unité de ces deux agents que sont Śiva et lui-même. Le maître est ainsi en quelque sorte śivaïsé et il doit initier ceux parmi ses disciples qui ont pris les vœux nécessaires, qui ont fait des rêves heureux la nuit précédente, qui ont obtenu des signes fastes en jetant le *dantakāṣṭha* et qui ont accompli les cérémonies expiatoires pour supprimer les résultats défavorables annoncés par les rêves ou les signes néfastes. Le maître doit faire des oblations sur le feu pour les cinq

*kalā* (Nivṛtti...) qui gouvernent les cinq éléments ; puis il faut faire huit autres oblations purificatoires. C'est ainsi que l'on donne la première initiation, celle qui est dite *samayadikṣā* : ce n'est qu'une cérémonie purificatoire destinée à permettre d'accomplir les rites quotidiens et par laquelle le disciple devient apte à l'initiation suprême dite *nirvāṇadikṣā* (initiation libératrice). Cette première initiation rend celui qui l'a reçue susceptible d'être libéré car les causes de renaissance — souillure (*mala*), actes (*karman*) et *Māyā* — qui sont des liens sont écartées par le rite sur le feu ; mais ce rite sur le feu n'est fait que d'oblations et ne comprend pas les opérations particulières propres à la seconde initiation. La *samayadikṣā* apparaît ainsi comme le premier sacrement (*saṃskāra*) śivaïte que reçoit l'âme.

Au cours de la seconde initiation doivent se dérouler dix-sept rites particuliers qui ont été prescrits par Śiva lui-même et qui sont accomplis en faisant usage de différents *mantra*. Théoriquement ces dix-sept rites doivent se faire sur chacune des trente-six essences (*tattva*) et l'on appelle cela la *tattvadikṣā* ; mais cependant deux d'entre eux (*janana* et *bhoga*) ne peuvent se faire sur le *paśutattva* tandis qu'un autre (*uddhāra*) ne peut l'être sur le *śivatattva*. Une question se pose à propos de cette initiation : en effet si elle détruit tout le *karman* il devrait en résulter normalement la disparition des sens (*indriya*), cause de ce *karman*, et par conséquent la mort du disciple. Mais il faut répondre à cela que ce que détruit l'initiation c'est la racine de la renaissance et du corps où devrait avoir lieu cette renaissance ; il ne s'agit donc pas de la destruction du corps présent et ce n'est qu'en jouissant des fruits des actions des naissances passées que l'on obtient la destruction complète dont il est question.

L'initiation se termine par une oblation plénière (*pūrṇāhuti*) dans le feu : c'est un rite d'apaisement (*śānti*) destiné à "stabiliser" le corps de l'initié.

Après quelques explications supplémentaires présentées sous la forme de questions et réponses, le chapitre se termine en traitant de la *jñānadikṣā* : cette initiation se fait sans ingrédients ni instruments, ni rituel extérieur ; en effet toutes les opérations s'y accomplissent par les méthodes du Yoga ; c'est une initiation qui doit être donnée par un maître expert en Yoga et qui comporte toutes les opérations de la *nirvāṇadikṣā* ; le processus yogique employé est expliqué.

#### Chapitre 9. Consécration par l'eau (*abhiṣeka*).

La consécration par l'eau dont il a été question à la fin du chapitre 7 pour les *sādhaka* ne peut être reçue que par ceux qui ont eu les deux initiations. Mais, de plus, le deux-fois né qui a reçu ces deux initiations est également susceptible de recevoir l'*ācāryābhiṣeka*, c'est-à-dire un bain consécrationnaire qui le rend apte à



être un *guru*. Ainsi, bien que ces deux initiations conduisent les hommes à la libération, il est nécessaire que ceux-ci reçoivent également cette consécration s'ils veulent aider les autres en leur dispensant la grâce de Śiva et en présidant aux rites d'initiation.

Dans notre texte cette cérémonie est décrite sous une forme extrêmement brève qui la rend possible même au plus pauvre qui ne serait pas capable de l'accomplir sous une forme plus élaborée. C'est ainsi qu'il suffit de consacrer avec de l'eau rituelle un pot de terre ou même seulement un pot de feuilles de *palāśa* (*Butea frondosa*) ou de feuilles de lotus comme pot spécifique pour cette cérémonie. Le rituel de cette consécration se déroulant sur le diagramme on fait usage aussi des autres pots qui ont été prescrits pour le culte du diagramme ; de plus on procède à un bain rituel avec huit pots régis par les huit Vidyeśvara ; ce rite bien qu'il ne soit pas prescrit ici doit être accompli comme il est dit dans les autres textes. C'est à un jour et à une heure fastes que l'eau doit être versée sur l'initié qui doit recevoir la consécration ; cet acte doit être accompagné de danse, de musique vocale et instrumentale et de chants fastes, védiques ou autres. Après cet ondoisement, le *guru* permet à celui qui l'a reçu d'accomplir les fonctions de l'*ācārya*, comme de retirer les liens qui attachent ses disciples. Le *guru* transfère ainsi toutes ses fonctions au nouvel *ācārya* et lui demande de les remplir jusqu'au moment où, à son tour, il les transmettra à l'un de ses disciples.

#### Chapitre 10. La roue des vaisseaux (*nāḍīcakra*).

La description des vaisseaux (*nāḍī*) et de leurs circonvolutions est donnée dans ce chapitre car leur connaissance est nécessaire à ceux qui désirent atteindre par la méditation les pouvoirs surnaturels (*aṇimā*... etc.). Il y a deux sortes de vaisseaux, les principaux et les secondaires ; au nombre total de 72.000, ils parcourent le corps en formant des cercles ; ils sont percés d'un conduit central par lequel s'écoulent souffles, fluides et sang qui sont ainsi distribués à toutes les parties du corps. Leurs cercles se déroulent au-dessus, au-dessous et tout autour du nombril. On nous donne les noms des dix vaisseaux majeurs ainsi que ceux des dix sortes de souffles qui y circulent et dont le principal est le *prāṇa* ("souffle vital") ; c'est en effet lui qui est en relation avec l'âme et qui fait se mouvoir et agir les neuf autres ; mais de lui-même il ne se déplace pas : lorsqu'il le fait, c'est avec l'âme et pour passer dans un autre corps ; c'est ainsi que l'on vit grâce au *prāṇa*. L'*apāna* quant à lui fait descendre dans le corps la nourriture, l'urine, les excréments, le sperme (...etc) ; le *samāna* répartit tout régulièrement cependant que l'*udāna* fait palpiter les lèvres, les yeux et le corps ; le *vyāna* fait que le corps se voûte et accroît les maux ; le *nāga* cause le vomissement, le *kūrma* fait ouvrir les yeux, le *kṛkara* fait renifler, le *devadatta* fait bail-

ler et enfin le *dhanañjaya* fait émettre des sons et, lui, ne quitte pas le corps après le départ de l'âme. Ayant ainsi parlé du rôle des dix souffles, le texte traite ensuite de la roue des dix vaisseaux principaux, roue qui a dix rayons (*daśāra*) et dans laquelle l'âme évolue dans son corps subtil ; c'est dans l'intervalle des mondes qui relèvent des essences allant de la Terre à Kalā que se font les évolutions de l'âme ; ceux dont l'*avidyā* provoque l'ignorance ne comprennent pas cela.

C'est parce que l'âme se déplace de dix manières comme une roue d'un endroit à l'autre parmi les vaisseaux que l'on parle de la "roue des vaisseaux" (*nāḍīcakra*) ; le lotus à huit pétales qui est au milieu du cœur est l'emplacement de cette roue mais comme l'âme se déplace non seulement sur ces huit pétales mais aussi au-dessus et au dessous de ce lotus, on considère que la roue a dix rayons. Le lotus, ce sont les quatre Śakti (Nivṛtti, Pratiṣṭhā, Vidyā, Śānti) qui correspondent respectivement à la terre, l'eau, le feu et l'éther ; la cinquième Śakti, Śāntyatitā, qui est pure est au-dessus du lotus ; les quatre premières sont reliées à l'âme chacune de leur côté, alors que Śāntyatitā qui est la Śakti de Śiva se tient en relation avec toutes les âmes, sans exception aucune, et c'est pour cela qu'elle n'est pas dans le lotus. Avec son corps subtil l'âme se tient cachée comme une abeille dans le lotus du cœur ; ainsi dissimulée par ses actions bonnes et mauvaises, elle est transportée comme une feuille morte par le vent, sur les pétales du lotus et aussi dans d'autres corps ; semblable à une balle projetée par jeu elle va de haut en bas dans les pétales et aussi au-dessus et au-dessous du lotus ; c'est pourquoi, selon Rāmakanṭha, l'âme va au ciel et en enfer.

Pendant la cérémonie d'initiation, il y a un rite que l'on nomme *viṣuvat* et qui est le fait des *kriyāśakti* respectives de Śiva et de l'*ācārya* (rappelons que ce dernier fait tout ce qui est du domaine de Śiva et devient un avec lui) ; ces deux Śakti agissent selon le bon vouloir de Śiva. Ce n'est pas un rite "perceptible de l'extérieur" (*ādhibhautika*) mais seulement un processus mental (*ādhidaiivika*) qui relève du temps métaphysique qui est celui de l'âme (*ādhyātmika*). Comme on le verra au chapitre II, ce temps comporte *saṅkrānti* ("entrée dans un signe"), *uttarāyaṇa* ("mouvement vers le Nord"), *dakṣiṇāyana* ("mouvement vers le Sud") et *viṣuvat* ("équinoxe"). Lorsqu'on procède à des rites heureux, on considère que le flux de la Lune, c'est-à-dire la montée dans Idā, donc le mouvement vers le Nord, est bon. Lorsqu'on a au contraire des intentions féroces (*ugra*) c'est le flux du Soleil (dans Piṅgalā, mouvement vers le Sud) qui est convenable. Enfin pour la méditation c'est l'équinoxe qui convient. C'est ainsi que les différents rites ayant des objets différents doivent être faits à des moments donnés du déplacement de l'âme sur les pétales du lotus, lequel est en relation avec la roue des vaisseaux. Cela explique l'importance qu'il y a à connaître la roue des vaisseaux et les mouvements de l'âme dans cette



roue pour obtenir les pouvoirs surnaturels (*siddhi*) en différents lieux et différents corps.

### Chapitre 11. Connaissance de l'âme (*jīvajñāna*).

Dans ce chapitre on traite de l'âme et du temps qui est relatif à ses mouvements. Les noms des différentes divisions de ce temps sont le jour (*ahas*), la nuit (*rātri*), le mouvement vers le Nord (*uttarāyaṇa*), celui vers le Sud (*dakṣiṇa*°), l'entrée (*saṅkrānti*), l'équinoxe (*viṣuva*), le mois intercalaire (*adhimāsa*), le mois court (*ṛṇa*) et le mois long (*dhana*) ainsi que la nuit raccourcie (*ūnarātra*). Ces noms qui sont en usage pour le temps du monde (*ādhibhautika*) le sont donc aussi pour le temps de l'âme (*ādhyātmika*) en sorte que les rites prescrits ou interdits suivant l'un le sont aussi selon l'autre. La répartition du temps de l'âme dépend des mouvements du souffle vital (*prāṇa*) dans les vaisseaux ; si l'on sait cela, on est capable de connaître l'âme qui est l'agent de ce mouvement. Quand le souffle vital se déplace dans les vaisseaux droit et gauche (*Idā* et *Piṅgalā*), on dit que c'est respectivement l'*uttarāyaṇa* et le *dakṣiṇa*° ; lorsqu'il se déplace dans le vaisseau médian (*Suṣumnā*) et dans les deux narines on dit que c'est *viṣuva* ; quand ce souffle passe d'un vaisseau à l'autre c'est *saṅkrānti* ; quand le mouvement est en haut c'est le jour et quand il est en bas c'est la nuit. Lorsque pendant le contrôle du souffle (*prāṇāyāma*) on retient la respiration (*kumbhaka*) dans le lotus du cœur, c'est le moment chargé de mérites (*puṇya*) de l'éclipse de lune (*somagrahaṇa*) ; lorsque cette rétention est pratiquée dans le *dvādaśānta* c'est l'éclipse de soleil (*ādityagrahaṇa*). C'est en fonction de ces divisions du temps qu'il faut calculer mois et années ; cette répartition du temps propre à l'âme est utile dans le contrôle du souffle et dans le *japa* (murmure des *mantra*).

En méditant dans *dvādaśānta* le souffle vital comme si c'était Śiva, il faut inspirer et remplir son estomac d'air en récitant *OM* : c'est ce que l'on appelle *pūraka*. Lorsqu'on ferme tous les orifices par où l'air peut s'échapper et que, sans exhaler ni inhaler, on reste comme un vase (*kumbha*) plein, c'est ce que l'on appelle *kumbhaka* ; quand, en un seul mouvement respiratoire, on exhale en faisant monter le souffle, c'est le *recaka*.

Par le *pūraka* le bouton de lotus qui est dans le cœur et qui est dirigé vers le bas s'oriente vers le haut et s'épanouit, rempli du souffle. Par le *kumbhaka* le lotus se fixe ; par le *recaka* que l'on pratique en provoquant un flux vers le haut par le vaisseau médian (*Suṣumnā*), l'âme cachée dans le lotus est propulsée vers le haut : brisant le crâne, elle s'échappe par le *brahmarandhra* et atteint le séjour de Śiva. C'est ainsi que l'on explique comment se déplace à l'intérieur du corps le souffle vital qui est partie de l'âme mais qui en est cependant différent.



Chapitre 12. La connaissance pure (*vidyā*).

L'âme est en relation avec le son subtil (*nāda*) avant de l'être avec le corps subtil (*puryaṣṭaka*) ; à ce sujet il faut savoir que ce mot *nāda* désigne la même chose que *kuṇḍalinī* et *śuddhavidyā* ("connaissance pure") (voir *Nādakārikā* Ka, ci-dessous p. 11). Ce *nāda* qui pénètre tout séjourne normalement concentré dans le cœur comme une graine et il est relié à l'âme par ses actions qui sont comme des rejets jaillissant de cette graine. Aussi pour former les *mantra*, il faut d'abord les créer mentalement sous leur forme subtile (*sūkṣma*) par les deux mouvements du souffle vital afin qu'ensuite ils puissent être prononcés sous la forme du son grossier (*sthūlanāda*). Une fois qu'il connaît ainsi la forme de *kuṇḍalinī* qui est le *nāda*, le *sādhaka* doit méditer le fait que l'ambrosie coule à travers le trou central du crâne en partant de la Lune qui est Śiva régnant sur *dvādaśānta*. C'est alors seulement qu'il obtiendra le pouvoir surnaturel (*siddhi*) qu'il désire ; c'est par de telles pratiques que l'on obtient ces pouvoirs rapidement. Mais si l'on ne connaît pas le mode de création des *mantra* qui sont le son grossier produit par la connaissance pure, il est inutile d'accomplir les rites.

Chapitre 13. La formation des formules (*mantrasrṣṭi*).

Après le déluge universel et au début de la création, le Seigneur dans sa forme *sakala* dite *nāda* se tient sous l'aspect du Son, donc au-dessus de la syllabe *OM* qu'il pénètre, elle en qui, durant le déluge, tous les mots se sont retirés. Cette forme *sakala*, régie par la forme *niṣkala*, afin de créer la syllabe *OM* sous son aspect matériel crée d'abord la première lettre de l'alphabet, *A*. Cette forme *sakala* est elle-même le formateur des *mantra*, elle qui est faite de son grossier ; elle est le seul créateur de l'alphabet qui existe dans le monde matériel. Quand le Seigneur met en branle la *Kuṇḍalinī*, c'est-à-dire la *Mahāmāyā* qui est la cause suprême, le son subtil (*nāda*) apparaît d'abord et se transforme en *bindu* ; lorsque le Son commence à agir il devient grossier et provoque la formation de *M*, *U* et *A* c'est-à-dire des parties de la syllabe *OM* qui représentent les *tattva* Śiva, *Vidyā* et *Ātman*. Le son subtil — *nāda* — est *Śāntyatitakalā* tandis que le *Bindu* est *Śāntikalā*. Quant aux trois autres parties de la syllabes *OM*, (*M*, *U* et *A*) ce sont les *Vidyā°*, *Pratiṣṭhā°* et *Nivṛttikalā*. *OM* sous sa forme matérielle est une simple reproduction de la divine syllabe *OM*. *Sadāśiva*, les *Vidyēśvara*, *Brahmā*, *Viṣṇu* et *Rudra* régissent respectivement *Nāda*, *Bindu*, *M*, *A* et *U* qui sont les éléments de cette forme matérielle (*ādhibhautika*). Les *kalā* du *Nāda* et du *Bindu* sont figurés au-dessus de *OM* (sous sa forme matérielle) par une flamme ; la demi-lune qui surmonte *OM* représente *m* qui est *Bindu* ; de plus il y a les deux points sur les cornes droite et gauche du croissant ; ainsi *Bindu* est figuré de trois manières.

Cette syllabe *OM* est placée avant l'alphabet et aussi avant les formules. L'Īśvara dont on dit qu'il est la cause de toutes les formules, est envoyé par le Seigneur ; aussi l'appelle-t-on *visarga* et le représente-t-on par deux points dans l'alphabet. Cet Īśvara est l'agent des cinq actes majeurs : création (*śṛṣṭi*), maintien (*sthiti*), retrait en le créateur c'est-à-dire destruction (*ādāna*), obscuration (*tirobhāva*) et faveur (*anugraha*).

#### Chapitre 14. Expiation pour être tombé de la voie vers la libération.

Lorsque des êtres menteurs, trompeurs, cruels, sans vertus ou querelleurs sont initiés par un *ācārya*, celui-ci peut tomber de la voie qui le mène vers cette libération dont il a eu connaissance par sa propre initiation ; il faut accomplir une cérémonie d'expiation pour remédier à une telle faute ; il en est de même lorsque l'initiation est donnée à des êtres qui ne savent pas ce que sont les *tattva* et qui ne sont pas des dévots de Śiva, sans quoi l'*ācārya* tombe en enfer et les initiés n'ont point la libération.

Dans cette cérémonie d'expiation il faut que l'*ācārya* demande au Seigneur la permission de remédier à sa faute ; puis il doit rappeler les initiés, en récitant des *mantra*, en partant du "sommet", c'est-à-dire de l'endroit le plus élevé où ils ont été placés pendant la cérémonie d'initiation, et en descendant progressivement jusqu'au séjour le plus bas sur la terre ; cela se fait par le biais du rituel du feu.

#### Chapitre 15. Différentes sortes de *prāsādamantra*.

Le *prāsādamantra* est de trois sortes selon qu'il est grossier, subtil et très subtil (ou suprême). Celui qui le récite précédé de *OM* et suivi de *namaḥ* et avec un son semblable à la résonnance d'une cloche, de façon à ce que le son s'élève jusqu'à l'essence Nāda, celui-là obtiendra de séjourner dans les mondes du *tattva* Śuddhavidyā. Celui qui le récite au cours du contrôle du souffle (*prāṇāyāma*) afin d'expier des péchés, détruira tous ces péchés ; si on les récite de la même manière pour obtenir les pouvoirs surnaturels on les obtiendra et si c'est pour obtenir la libération on l'obtiendra aussi.

La récitation de cette formule peut se faire de trois façons : parlée (*bhāṣya*), murmurée (*upāṃsu*) et mentale (*mānasa*). Qui ne comprend pas cette formule *prāsāda* ne connaît pas le Seigneur.

#### Chapitre 16. Définition du *prāsādamantra*.

Après la définition donnée au chapitre précédent, on en donne ici une autre. Le *prāsādamantra* peut être récité selon un mode bref (*hrasva*), long (*dīrgha*) et allongé (*pluta*). Bref, ce sont les *brahmamantra* (*haṃ, hiṃ...*), long, les *aṅga-*



*mantra* (*hām, hīm...*). Quand la formule fondamentale *prāsāda* est allongée avec une durée de deux "longues mores" et qu'elle est alors récitée jusqu'au *dvādaśānta*, on dit que c'est le mode allongé (ces deux *dirghamātrā* sont égales à quatre *mātrā* normales dont il n'y a que trois cependant dans l'allongé selon les règles classiques).

Lorsque l'on récite cette formule avec le *bindu*... selon le mode bref, cela détruit les péchés, avec le mode long cela conduit à la libération et avec l'allongé au bonheur. De plus on explique dans ce chapitre que la récitation de ce *mantra* dans ces différents modes avec différentes combinaisons donne différents fruits. Celui qui désire utiliser ce *mantra* pour obtenir l'exaucement de désirs particuliers doit d'abord honorer Śiva sur le Liṅga ou le diagramme, puis honorer une des formes du *mantra* sur le pétale droit du lotus et ensuite le réciter 500.000 fois, honorer autant de fois le diagramme, faire des oblations d'eau (*tarpaṇa*) et pour finir accomplir le rituel du feu avec oblation de ghee 10.000 fois ; alors la formule étant satisfaite, l'on obtiendra ce que l'on désire.

De la même façon on prescrit différents nombres de récitations et d'oblations en fonction des résultats recherchés ; la même méthode s'applique aux *mantra* dont il est question aux chapitres 19 et 21.

#### Chapitre 17. Connaissance (*vijñāna*).

La différence entre *jñāna* et *vijñāna* est que le premier est le moyen de la connaissance et que le second est une forme de l'âme. Celui qui comprend le support qui est le moyen de la connaissance et ce qui est supporté, c'est-à-dire l'âme, celui-là est capable d'accomplir les rites quotidiens et autres ; celui qui ne sait pas cela n'est qu'un ignorant (*paśu*). Celui qui est en contact avec un corps subtil (*puryaṣṭaka*) et qui connaît le Seigneur qui est le but de l'âme, celui-là montera vers la libération et descendra vers les jouissances dans les différents mondes. Le corps existe parce qu'il faut jouir des fruits des naissances antérieures avant d'être libéré. Le *sādhaka* doit comprendre que toutes les essences sont dans le corps subtil ; c'est par cette connaissance qu'il obtient la libération hors de ce corps subtil. Ayant compris ce qui précède, il faut dissoudre chaque parcelle de son corps dans la divinité qui la régit et c'est ainsi que, libéré de ce corps, on atteint le suprême Śiva.

#### Chapitre 18. Le cercle du temps (*kālacakra*).

Ce que l'on explique ici c'est la ronde du temps de l'âme (*ādhyātmika*) telle qu'on la calcule à partir des mouvements du souffle vital. Grâce à cette connaissance on peut savoir le moment probable de sa mort ; ainsi l'initié peut se préparer à être libéré de son corps et à s'élever vers le Seigneur (*utkrānti*).

Si le souffle vital (*prāṇa*) se déplace dans le vaisseau *Idā* pendant un jour et une nuit, cela veut dire que l'on vivra encore un an ; s'il le fait pendant deux, on vivra deux ans et si c'est pendant trois, ce sera trois ans. Mais si pendant le mouvement du souffle le jour ou la nuit raccourcissent tout d'un coup, l'on ne vivra que six mois ; et s'ils s'allongent on ne vivra qu'un jour et une nuit. Cette prédiction peut se faire également à partir du mouvement du souffle dans *Piṅgalā* et *Suṣumnā*.

Selon *Rāmakaṇṭha* certains commentateurs interpolent ici un chapitre supplémentaire intitulé *Brhatkumārīsaṃvāda* ; il le rejette en se fondant sur le fait qu'ajouter ce chapitre au texte allongerait trop le nombre des vers (qui dépasserait ainsi largement 350) ; de plus ce chapitre ne s'intègre pas dans le contexte et ne se trouve pas dans le *Trayodaśaśatika*, source de notre texte, mais dans le *Catuśśatika* qui n'a pas de rapport avec lui.

#### Chapitre 19. Les huit sortes de *śivamantra*.

Dans le chapitre 15 il a été dit que la récitation du *prāsādamantra* permet d'obtenir les huit pouvoirs surnaturels (*siddhi*) et on indique ici les huit variétés de cette formule grâce auxquelles ces pouvoirs sont obtenus ; les noms de ces formules sont *sakala*, *niṣkala*, *śūnya*, *kalāḍhya*, *khamalaṅkṛta*, *kṣapaṇa*, *antastha* et *kaṇṭhoṣṭhya*.

- sakala* : c'est *prāsāda* (H) accompagné de Ū et M (donc HŪM) et dit *sakala* car on lui ajoute d'autres éléments (*kalā*).
- niṣkala* : la formule est accompagnée de AU et M (c'est donc HAUM) ; elle est *niṣkala* parce que la sixième lettre (Ū) manque et que durant la récitation le Suprême (c'est-à-dire *niṣkala*) sort du corps en même temps que le souffle.
- śūnya* : lorsque pendant la rétention du souffle on récite mentalement H seul, la formule est "vide" (*śūnya*) car il n'y a pas de son.
- kalāḍhya* : l'aspect *sakala* (HŪM) lorsqu'on en allonge la première voyelle et qu'on y ajoute une lettre supplémentaire AU devient *kalāḍhya* ("riche en *kalā*").
- khamalaṅkṛta* : lorsque le *prāsādamantra* est récité jusqu'au *dvādaśānta*, il y a un arrêt du son avant que l'on atteigne ce niveau ; *dvādaśānta* étant dans le ciel au-dessus de la tête, la formule devient *khamalaṅkṛta* ("décorée par le ciel"). Selon *Rāmakaṇṭha* cette forme est HĪM.
- kṣapaṇa* : émise normalement avec la bouche ouverte, la formule est le *kṣapaṇamantra* qui écarte les malheurs (*duḥkha*) ; selon



Rāmakaṇṭha c'est HĀM.

*antastha* : c'est le *prāsādamantra* prononcé intérieurement sans son ; selon le commentateur c'est HAḤ.

*kaṇṭhoṣṭhya* : c'est la forme du *prāsādamantra* où les lettres sont émises par la gorge et les lèvres sous la forme HA-SA-KṢA-MA-LA-VA RA-YA-ŪM ; on parle aussi de *navātmamantra* puisqu'elle a neuf lettres que l'on prononce en une seule fois (*ekaprayatna*).

Enfin si l'on médite sur le *nāda*, germe de toutes les formules qui n'a pas atteint le stade grossier mais demeure sous son aspect subtil, on est libéré des liens.

#### Chapitre 20. Omnipénétration (*vyāpti*).

On explique que le son subtil (*nāda*) est partout ; mais s'il en est ainsi comment peut-on dire que ce *nāda* monte, descend ou se dirige dans une direction quelconque puisque toute chose qui se déplace n'a pas l'ubiquité ? On explique cela de la façon suivante : le *nāda* qui à l'origine est partout n'a plus cette qualité lorsqu'il entre en relation avec une âme particulière pour agir ; et c'est alors qu'il peut monter, descendre ou se diriger quelque part. Cependant dès qu'il sort du corps il retourne à son ubiquité primitive. Ce *nāda* est le support des formules, des maîtres des formules et des maîtres des maîtres des formules ; celui qui saisit sa faculté de pénétration universelle n'entrera pas dans une nouvelle matrice.

L'ubiquité du *nāda* explique celle de l'âme et celui qui ne saisit pas celle-ci continuera à tourner dans la vie ici-bas ; mais comprendre que l'on n'est ni au-dessus, ni au-dessous, ni sur le côté, c'est comprendre que l'on est partout et un tel savoir permet, une fois que l'on est initié, d'être libéré des liens. Enfin il est dit que la faculté de pénétration de l'âme (*ātman*) est encore plus grande que celle du *nāda* parce que celui-ci est pénétré par l'âme (voir commentaire ad 20.8).

#### Chapitre 21. La foi (*pratyaya*).

Pour un *sādhaka* qui est en train d'acquérir les pouvoirs surnaturels il est des phénomènes provoqués par la récitation de formules qui le renforcent dans sa foi en sa réussite. Ce sont les huit suivants : (I) allumer un feu dans une eau courante ; (II) faire brûler un arbre sans feu et faire revivre l'arbre qui a brûlé ; (III) rendre le corps sans vie en ôtant toute force aux liens (*pāśa*) qui sont la raison pour laquelle l'âme a un corps et, ensuite, faire revivre ce corps ; (IV) équilibrer une balance (au cours d'un *tulābhāra*) en accroissant le poids de la matière pesée ou en diminuant celui de la personne que l'on pèse (et qui désire,

après la pesée, expier par des récitation de formules de grands péchés) ; (V) supprimer l'effet d'un poison ou rendre celui-ci inoffensif ; (VI) détruire quoi que ce soit dans sa racine elle-même ; (VII) apaiser les planètes ou détruire les démons infernaux ; (VIII) soigner une fièvre.

Lorsque le *sādhaka* constate qu'il obtient les résultats indiqués ci-dessus il acquiert également la certitude d'obtenir les pouvoirs surnaturels.

## Chapitre 22. Elucidation du *prāsādamantra* (*prāsādanirṇaya*).

Le *prāsādamantra* est Śiva lui-même ; son corps qui est Sadāśiva est fait des cinq *brahman* et des trente-huit *kalā*. Lorsque l'*ācārya* qui sait cela initie un disciple il est certain que tous deux obtiendront la libération. Toutes les divinités Brahṃā, Rudra.... sont nées de ce *mantra*. Les sages qui désirent la libération ou les gens qui désirent les pouvoirs doivent le méditer, eux qui en connaissent le nom et la forme ; c'est pour cette méditation que l'on indique ici de manière détaillée la façon dont ce *mantra* se subdivise. Ce qui a été produit d'abord à partir du *nāda*, c'est *praṇava* ou OM et c'est de là que l'alphabet a été émis avec, pour première lettre, A qui est une partie de OM, les autres étant U et M ; ces trois lettres sont aussi des éléments du *prāsādamantra* d'où sont nés les cinq *brahman*. Ainsi Sadyojāta et ses huit parties (*kalā*) est né de A ; Vāma avec ses 13 *kalā* de U ; Aghora aux 8 *kalā* de M ; Tatpuruṣa avec ses quatre *kalā* du Bindu et Īśāna avec ses cinq *kalā* l'est de *Śikhā* (la flamme qui surmonte le *prāsādamantra* dont les cinq *brahman* sont le corps).

De ce *prāsādamantra* sont nés dix mille crores de *mantra* et l'honorer, c'est les honorer tous. Les très puissants *śaktimantra* sont aussi nés du *prāsādamantra* de même que tous les autres *mantra* de toutes les autres divinités et elles sont innombrables. Corps du Seigneur, les cinq *brahman* qui sont en relation avec les cinq *kalā* (Nivṛtti ...) le sont par ce biais avec les éléments ; de la même façon ils sont en relation avec les quatre Veda et avec le *vyomavyāpimantra* ; ils le sont aussi avec les Kāraṇasvara (Brahṃā, Viṣṇu, Rudra, Īśvara et Sadāśiva) et ils sont localisés dans le corps (respectivement dans le cœur, la gorge, le palais le front et le *nādānta*) ; mais au-dessus du *nādānta* il y a un *tattva* qui est le Suprême : il n'a pas de corps fait de *tattva* et ne peut donc être médité avec les *mantra*.

Pour terminer il est dit que si quelqu'un connaît le *prāsādamantra* et le détail de ses subdivisions ainsi que leur rapport avec les différentes divinités, leur localisation et leur hiérarchie, celui-là sera immédiatement libéré des liens.



Chapitre 23. La connaissance qui est comme l'ambroisie (*jñānāmṛta*).

Tant que l'on ne connaît que son propre corps, on reste un *sakala* lié et un ignorant ; mais quand on récite le *prāsādamantra* et en obtient le fruit et que durant cette récitation on atteint la connaissance du *dvādaśānta* qui est au-delà du corps, on devient alors un *niṣkala* égal à Śiva et capable de supprimer les liens des disciples.

Dans le même ordre d'idées on dit que Sadāśiva est *sakala* car il a un corps fait des *brahmamantra* tandis que Śiva le Suprême est *niṣkala* car il n'a pas de corps. Celui qui au cours du *prāṇāyāma* continue à réciter le *haṃsamantra* tout en ayant une claire connaissance du double pouvoir du souffle vital qui est la forme de la parole (*vāgātma-prāṇasaktidvaya*), celui-là atteindra la forme *sakala* Sadāśiva ; lorsqu'il comprendra la même chose grâce à l'enseignement de son maître, il acquerra la forme *niṣkala* ; on peut aussi atteindre le même résultat directement par le Yoga. Une fois que l'on a saisi la forme *niṣkala* de Śiva, la connaissance que l'on a de la forme *sakala* disparaît car elle n'est qu'un simple instrument pour connaître la forme *niṣkala*. Mais de même que le *sakala* qui est un moyen pour atteindre le *niṣkala* peut être atteint par un moyen de type *sakala*, de même le *niṣkala* peut l'être par un moyen *niṣkala*.

Quand on récite le *prāsādamantra* sous sa forme *sakala*, on le prononce avec six mores et demie (trois pour HAU, deux pour U, une pour M et une demie pour l'*ardhacandra*) ; à la fin de l'émission lorsque seul demeure le son, il devient *niṣkala* et atteint le *dvādaśānta* : c'est par ce moyen que l'on peut saisir le Suprême Niṣkalaśiva qui est en *dvādaśānta*. De la même façon, on a vu précédemment que les Kāraṇēśvara sont installés dans le cœur, la gorge, le palais, le front et le milieu de la tête (ou *nādānta*) ; c'est au-dessus qu'il y a le *dvādaśānta* où est le Suprême Śiva. Les mêmes emplacements correspondent aussi à l'éveil (*jāgrat*), au sommeil (*svapna*), au sommeil profond (*suṣupti*), au quart-état (*turya*) et à l'ultime (*turyātīta*). En récitant le *prāsādamantra* il faut effleurer ces emplacements et s'élever ; lorsque le son dépasse le cinquième et atteint *dvādaśānta* il devient alors *niṣkala*.

La question est de savoir cependant comment l'âme s'élève ainsi jusqu'au *dvādaśānta* avec son corps subtil et en redescend ; on répond à cela que l'âme est emportée vers le haut par la Kriyāśakti de Śiva et que c'est quelque chose que l'on sait en soi-même.

On trouve ensuite dans ce chapitre une explication du mot *dvādaśānta* ; l'on dit aussi que ceux qui connaissent le *prāsādamantra* peuvent acquérir la connaissance de l'ubiquité de l'âme par la pratique du Yoga. C'est de cette façon que ceux qui ont atteint la connaissance de Śiva seront détachés des liens en la présente naissance alors qu'ils vivent encore dans ce corps (*jīvan-mukta*).

Quant à celui qui appartient à une des quatre observances (*brahmacārin*, *grhastha*, *vānaprastha* et *saṃnyāsin*), qui est initié, qui a renoncé à tous les actes (rites ou autres) et qui a la connaissance de Śiva qui est comme l'ambroisie, il atteindra Śiva à sa mort.

#### Chapitre 24. Le culte direct de Śiva (*pratyaṅśayajana*).

Le culte direct de Śiva dont le processus est brièvement présenté dans ce chapitre peut être pratiqué par ceux qui connaissent le *prāsādamantra* et leur permet d'atteindre le séjour suprême.

Connaissant les trois vaisseaux principaux (Idā, Piṅgalā et Suṣumnā), et pratiquant le contrôle du souffle, il faut réciter le *prāsādamantra* (AUM HAUM NAMAḤ) jusqu'à l'emplacement du Bindu que l'on connaît par la pratique de ce genre d'exercices et grâce à la connaissance que l'on a des cinq *kalā* (Nivṛtti...). On perçoit alors directement ce Bindu qui est une forme de Sadāśiva ; puis on impose les formules constituant son corps en partant de sa tête (où l'on place Īśāna) et on lui rend un culte mental ; enfin on honore le Suprême dans *dvādaśānta*.

#### Chapitre 25. Relèvement des observances (*liṅgoddhāra*).

Il s'agit ici d'une cérémonie d'expiation destinée à ceux qui ont été initiés en vue de la libération complète tels que les *naiṣṭhika*, *bhikṣuka* ou *vānaprastha* qui ont renoncé à tout désir mondain. Si, par un accident dû à l'ignorance, de telles personnes conçoivent un désir pour des jouissances mondaines, il faut que leur *guru*, par la cérémonie d'expiation dont il est question ici, les relève de l'observance dans laquelle ils ont été initiés et les renvoie à la vie mondaine. En l'absence de cette cérémonie ces personnes seraient en effet susceptibles de renaître comme des animaux carnivores ou des démons, pour cent ans.

Il faut d'abord qu'on les fasse jeûner pendant trois ou cinq jours, puis que l'on accomplisse le rituel du feu sur un diagramme octogonal, que l'on fasse à l'envers tout ce qui a été fait pour leur permettre d'atteindre l'observance d'ascète et qu'on les ramène ainsi à celle où ils pourront jouir du monde : c'est ainsi que l'on défait par exemple les nattes de cheveux. Après être retournés ainsi à leur situation antérieure, il faut qu'ils continuent à rendre le culte à Śiva mais en suivant les règles particulières à l'observance à laquelle ils ont été ramenés : ils doivent en particulier imposer les *kalā* de bas en haut, au lieu de haut en bas comme précédemment.

#### Chapitre 26. Rites funéraires (*antyeṣṭi*).

Ce chapitre traite d'une cérémonie expiatoire que l'on fait au moment de



la mort d'initiés tels que les *ācārya*, *sādhaka* ou *putraka* ; elle est destinée à effacer les manquements éventuels commis par ces personnes après leur initiation, manquements qui en feraient des pécheurs.

Il faut tout d'abord préparer le feu śivaïte, purifier le corps avec de la terre, de la bouse (...etc), le laver avec des cendres (*bhasmasnāna*), puis le parer d'étoffe et de fleurs ; ayant accompli le rite du feu, on place le corps sur une couche de *darbha*, les jambes dirigées vers le Nord et on impose sur la couche l'*astramantra*. Puis récitant ce *mantra* on allume le *darbha* de tous côtés. S'il s'agit de gens riches on utilise comme bois de feu du santal et de l'*agaru*, on ajoute du sésame et on répand du ghee ; sans quoi on emploie le combustible que l'on peut ; pendant que le corps se consume on continue à réciter l'*astramantra* et une fois cela achevé on congédie Śiva qui a été convoqué dans le feu et l'on prend un bain. Celui dont le corps a été incinéré avec ce rituel se fondra dans le suprême Śiva.

#### Chapitre 27. Rite du Feu avec *ASTRA*.

Le *sādhaka* qui est empêché dans ses pratiques rituelles par des obstacles doit les écarter par un rite qui est décrit ici.

La veille de la cérémonie on purifie un emplacement comme il a été expliqué précédemment (chap. 7), on l'enduit de bouse et on y installe au Nord-Est deux vases remplis d'eau (*ibidem*). Puis l'on trace un diagramme avec les poudres prescrites ou bien on prépare un *sthaṇḍila* sur lequel on dessine un lotus ; c'est là que le lendemain on procède au rituel du feu et, comme il peut y avoir quelque difficulté à le faire sur le diagramme tracé avec des poudres, il vaut mieux utiliser un *sthaṇḍila*. On suit le rituel indiqué au chapitre 7 mais avec quelques modifications : c'est ainsi que pour préparer le trône on utilise le *prākārāstramantra* au lieu de l'*hṛdayamantra* [ (Le *prākārāstramantra* est une variante du *pāsupatāstramanta* (I.12-13) qui se forme en ajoutant le germe de ŚIKHĀ (I)] ; de même il n'y a que deux enceintes (*garbhāvaraṇa* et *astrāvaraṇa*), l'autre (*lokapala*°) étant omise. D'autres différences concernent le rituel du feu : le *kuṇḍa* doit être à l'Est au lieu du Sud-Ouest et sa purification se fait avec le *prākārāstramantra* au lieu des *astra*° et *kavaca*° ; de même la naissance du feu (*agnijanaṇa*) se fait avec *prākārāstra*° au lieu de *hṛdaya* ; enfin l'oblation finale se fait en ajoutant HUM PHAṬ et VĀUṢAṬ au *prākārāstramantra*.

Le rituel que l'on vient de décrire et qui est spécialement destiné à écarter les obstacles, peut, tout comme le rituel du diagramme, faire partie de la cérémonie d'initiation. Dans ce cas on procède aux opérations de consécration de l'âme indiquées pour la *nirvāṇadikṣā* (8.14-18b) avec de très petites différences. Une fois que ce rituel est terminé il faut donner un bain de consécration au dis-

ciple avec l'eau des deux vases ; c'est ainsi que l'on écarte les fautes (*doṣa*) et que l'on apaise les Seigneurs des obstacles, les planètes et les saisisseurs.



Nous tenons à remercier tous ceux qui nous ont apporté leur aide précieuse pour cet ouvrage. Notre gratitude va tout d'abord au Cinnagurukkal Rāma-liṅga Śivācārya de Tiruvaṇṇāmalai et à la Madras Government Oriental Manuscripts Library pour nous avoir autorisé à utiliser des manuscrits leur appartenant. Ensuite nous remercions ceux qui nous ont aidé à préparer le texte pour l'impression et à lire les épreuves ; il s'agit de Sri T. Ramanujam, Sri Sambandhan et Sri Subrahmanyam, chargés de recherches à l'Institut Français d'Indologie. Le Directeur de l'Imprimerie de Sri Aurobindo Ashram a veillé à la qualité de la réalisation technique et nous l'en remercions.

Enfin notre gratitude va au Directeur de notre Institut pour l'intérêt constant qu'il porte aux recherches sur les *Śaivāgama*, une branche de la littérature peu abordée par ailleurs et dont l'étude jettera, nous n'en doutons pas, une lumière nouvelle sur la religion et la philosophie de l'Inde ancienne.



## उपोद्घातः

श्रीकालकालमनिशं निगमान्तवेद्यं

तत्त्वातिगं पदसमाश्रितमुक्तिर्दत्तम् ।

सार्धैः शतैस्त्रिभिरिहापि च गीयमानं

ज्योतिः परं निखिलतन्त्रनुतं नमामः ॥

सार्धत्रिंशतिकालोत्तराख्योऽयं ग्रन्थः सिद्धान्तशैवागमेष्वष्टाविंशतिसंख्याकेष्वन्तिमस्य वातुलाख्यस्य मूलागमस्योपमेद इत्येतद्ग्रन्थव्याख्यायां श्रीमता रामकण्ठेन स्वोपोद्घाते<sup>१</sup> निर्दिश्यते । उपलभ्यमानेषु मूलागमेषु तन्त्रावतारख्यपटले “मूलागमानामुपागमानां च नाम्ना निर्देशः, प्रोक्तृणां श्रोतृणां च नामानि, श्लोकसंख्या” इत्यादिविषयाणां विवरणं दृश्यते । यदनुसृत्य अस्मत्प्रकाशिते रौरवागमप्रथमभागे उपोद्घातान्ते पट्टिकैका<sup>२</sup> दत्तास्ति । तत्र वातुलागमस्योपमेदेषु ‘कालज्ञानम्’ इति यो निर्दिष्टः स एव ग्रन्थः ‘कालोत्तरम्’ इत्यपि नाम्नाधुना प्रसिद्ध इति भाति । नेपालदर्बारग्रन्थालये कालोत्तरस्य मातृकैका<sup>३</sup> विद्यते । यत्र दशमपटलान्तपुष्पिका ‘इति कालज्ञाने दशमः पटलः’ इति, तथान्तिमपुष्पिका ‘इति कालोत्तरेऽष्टादशः पटलः’ इति च दृश्यते । अतः कालज्ञानस्यैव कालोत्तरमिति पर्यायनामेति ज्ञायते । तथा कालोत्तरमेदमूतस्य देवीकालोत्तराख्यस्य ज्ञानाचारपटलान्तश्लोके, तथा तद्वृत्तौ च तस्यागमस्य कालज्ञानमिति नाम्ना व्यवहारो दृश्यते ।

अत्र ‘मकुटम् मकुटोत्तरम्, रौरवम् रौरवोत्तरम्, वातुलम् वातुलोत्तरम्, शिवधर्मः शिवधर्मोत्तरम्’ इतिवत् ‘कालम् कालोत्तरम्’ इति उपमेदद्वयमस्ति इति तु नाशङ्कनीयम् । यस्मात् कालोत्तरमेव कालाख्यमिति नाम्ना, कालज्ञानमिति नाम्ना च व्यवह्रियते । सर्वेषु भेदेषु च कालोत्तरस्यैव नाम बहुशो दृश्यते च ।

रौरवागमोपमेदेषु ‘कालाख्यम्’ इत्येक उपमेदः, तथा प्रोद्गीतागमोपमेदेषु ‘श्रीकालज्ञानम्’ अथवा ‘कालज्ञानम्’ इत्येक उपमेदः परिगण्यते । अथापि “नाम्ना तु वातुलात्तन्त्रात्” इति मूले दर्शनात्, तथा व्याख्यायां रामकण्ठेन चास्यागमस्य वातुलागमसंग्रहूपत्वेनाभ्युपगमत्वाच्च न तत्र विवादप्रसक्तिः । “व्याख्यानतो विशेषप्रतिपत्तिः” इति परिभाषोक्तवत् ।

नेपालदर्बारग्रन्थालये अ. १६३४ अङ्कितायां कालोत्तरमातृकायां प्रथमपटले उपोद्घातश्लोकेषु ‘नाम्ना तु वाथुलीतन्त्रं कालाख्यमिति संज्ञकम्’ इति पाठभेदो ‘नाम्ना तु वातुलात्तन्त्राद्ध्यो घृतमिवोद्धृतम्’ इत्यस्य स्थाने दृश्यते । तस्माद्वातुलागमस्यैव कालाख्यमिति नामेति यद्यपि वक्तुं शक्यते, तथापि पाठोऽयं न साधुरिति मूलमातृकान्तरदर्शनेन, तथा व्याख्यानदर्शनेन चाभ्युपगमन्तव्यं भवति । अतः ‘कालम्, कालोत्तरम्’ इति वातुलम् वातुलोत्तरम् इतिवद् भेदद्वयमिति साधने नास्ति सांप्रदायिकप्रमाणम् । ‘कालोत्तरम्’ इति शब्दस्य कालातीतम् अथवा संख्यातीतमित्यर्थः । कालो-

<sup>१</sup>पृ. १.

<sup>२</sup>अस्मद्ग्रन्थमाला १८-१.

<sup>३</sup>नेपालदर्बारग्रन्थसूची भागद्वयात्मिका हरप्रसादशास्त्रिकृता, कलकत्ता, भाग १, अङ्क १६३४ (च)

<sup>४</sup>सार्धत्रि. १.४.पृ.

<sup>५</sup>परिभाषेन्दुशेखरे, परिभाषा १.



त्तरस्य भेदबाहुल्यप्रदर्शकमिदं नामान्वर्थकम् । वस्तुतः शिवस्यैतन्नाम, यतः स कालातीतः । शिवप्रतिपादकशास्त्रस्यास्य तमधिकृत्य कृतत्वात् कालोत्तरमिति नामेति सुष्ठु ।

कालोत्तराख्यस्योपागमस्य सन्ति बहवो भेदा इति तादृशमातृकाणामुपलम्भात्, तथा तत्रतत्रोदाहरणात्, अथवा तादृशानाम्नां निर्देशाद्वा ज्ञायते । श्रीमता रामकण्ठेनापि वृत्त्यारम्भे — 'कालोत्तरबहुत्वेऽपि' इति कालोत्तराख्यस्योपभेदबहुत्वं निर्दिष्टम् । तत्रोपलब्धानां नामान्यघो दीयन्ते —

- १ कालोत्तरम्
- २ बृहत्कालोत्तरम्
- ३ अयुतत्रयसंहिताकालोत्तरम् (अथवा त्रययुतग्रन्थसंहिताकालोत्तरम्)
- ४ देवीकालोत्तरम् (चतुर्विंशतिसहस्रकालोत्तरम्)
- ५ द्वादशसहस्रसंहिताकालोत्तरम्
- ६ षट्सहस्रसंहिताकालोत्तरम्
- ७ त्रयोदशशतिककालोत्तरम्
- ८ सप्तशतिककालोत्तरम्
- ९ चतुःशतिककालोत्तरम्
- १० सार्धत्रिंशतिककालोत्तरम्
- ११ त्रिंशतिककालोत्तरम्
- १२ द्विंशतिककालोत्तरम्
- १३ स्कन्दकालोत्तरम्

### १. कालोत्तरम्

अस्मद्ग्रन्थालये 'कालोत्तरम्' इत्याख्यस्य टि. ५९, टि. ६० इत्यङ्कितं मातृकाद्वयमस्ति । मातृकाद्वयमिदं क्रमेण मद्रपुरीराजकीयकोशागारस्थतालपत्रात्मकमातृकाद्वयस्य आर् १४३४३, आर् १६८०५ इत्यङ्कितस्य श्वेतपत्रलिखितप्रतिकृतिरूपम् । मातृकाद्वयमप्यपूर्णम् ।

टि. ५९ अङ्कितायां मातृकायां १-३७२ पत्राणि सन्ति । तत्र १, १०, ११, १२ तमपटला न विद्यन्ते । नवमपटलस्यान्तिमभागः, त्रयोदशतमपटलस्यारम्भश्च न स्तः । सप्ततितमपटलस्यान्तिमभागोऽपि न दृश्यते । १३, १४, २१, ३५ पटलानामन्ते पुष्पिकासु 'इति कालोत्तरे अयुतत्रयसंहितायाम्' इति, १८, २७, ३०, ४३ पटलानामन्ते पुष्पिकासु 'इति कालोत्तरे द्वादशसहस्रसंहितायाम्' इति च निर्देशोऽस्ति । तथा षट्चत्वारिंशत्पटलपुष्पिकायां 'पञ्चचत्वारिंशत्पटलः' इति परिगणने प्रमादोऽपि दृश्यते । अष्टषष्टितमपटलानन्तरम् एकोनसप्ततिपटलात्पूर्वं च पुनः "इति कालोत्तरे द्वादशसहस्रसंहितायां सप्तषष्टितमः पटलः, 'इति कालोत्तरे द्वादशसहस्रसंहितायामष्टषष्टितमः पटलः' इति पटलद्वयमधिकतया दृश्यते ॥

टि. ६० अङ्कितायां मातृकायां १-३४९ पत्राणि सन्ति । तत्र आदितः १-२८ पत्रेषु सार्धत्रिंशतिककालोत्तरस्य अष्टमपटलादारभ्य सप्तविंशपटलान्तो भाग उपलभ्यते, यत्रस्थपाठान्तराणि 'उ' इति संज्ञया टिप्पण्यां निर्दिष्टानि । अस्यामेव मातृकायां २९-६५ तमपत्रेषु ग्रन्थान्तरादुद्धृताः प्रतिष्ठाविषयसंबन्धिनः श्लोका दृश्यन्ते । ६६-३४९ तमपत्रेषु कालोत्तरग्रन्थो दृश्यते । टि० ५९ मातृकायां यो भागो नष्टः स भागोऽत्रापि न विद्यते । अपि च द्वितीयतृतीयपटलौ, तथा पञ्च-

विंशतितमपटलादारम्य एकत्रिंशत्तमपटलान्तं चात्र मातृकायां नोपलभ्यन्ते । पूर्वत्रैव नवमत्रयो-  
दशयोरन्तिमारम्भभागौ न स्तः । अपि च २०, २४, ६८, ७० पटलानामन्तिमो भागः, ४, ३२, ३३,  
६९ पटलानामारम्भभागश्चात्र मातृकायां न दृश्यते । पूर्वत्रैव १३, १४, ३५ पटलानामन्ते  
पुष्पिकासु 'अयुतत्रयसंहितायाम्' इति, १८, ४३ पटलयोरन्ते 'द्वादशसहस्रसंहितायाम्' इति च निर्देशो  
दृश्यते । पूर्वत्राधिकतया द्वादशसहस्रसंहिताया उद्धृतौ ६७, ६८ तमपटलावत्र न स्तः । वाचक-  
सौकर्याय टि. ५९ मातृकायां दृष्टा पटलानुक्रमणी दीयते —

कालोत्तरागमपटलपुष्पिकाः

- इति श्रीकालोत्तरे मन्त्रोद्धारपटलो द्वितीयः । २  
इति कालोत्तरे स्नानपटलस्तृतीयः । ३  
इति कालोत्तरे भस्मस्नानपटलश्चतुर्थः । ४  
इति कालोत्तरे पुष्पगन्धपटलः पञ्चमः । ५  
इति कालोत्तरे पुष्पविशेषगन्धपूषार्घ्यपटलः । ६  
इति कालोत्तरे अन्तःकरणपटलः सप्तमः । ७  
इति कालोत्तरे शिवार्चनपटलोऽष्टमः । ८  
इति कालोत्तरे (परिवारार्चनपटलः) ?  
इति कालोत्तरे अयुतत्रयसंहितायां मुद्रालक्षणपटलस्त्रयोदशः । १३  
इति कालोत्तरे अयुतत्रयसंहितायां मण्डलविधिश्चतुर्दशः पटलः । १४  
इति कालोत्तरे स्वप्नपटलः पञ्चदशः । १५  
इति कालोत्तरे दीक्षाविधाने षडध्व(पटलः) षोडशः । १६  
इति कालोत्तरे योगदीक्षापटलः सप्तदशः । १७  
इति कालोत्तरे द्वादशसहस्रसंहितायां चण्डेश्वरयागपटलोऽष्टादशः । १८  
इति कालोत्तरे राजामिषेकपटल एकोनविंशतिः । १९  
इति कालोत्तरे नाडीचक्रपटलो विंशतिः । २०  
इति कालोत्तरे अयुतत्रयसंहितायां कालचक्रपटल एकविंशतिः । २१  
इति कालोत्तरे स्पर्शयोगे दशवायुचक्रध्यानपटलो द्वाविंशतितमः । २२  
इति कालोत्तरे स्पर्शयोगविधाने मृतकार्यजीवकार्यप्रधानं नाम त्रयोविंशतिः पटलः । २३  
इति कालोत्तरे स्पर्शयोगधारणामार्गे कालाग्निरुद्रब्रह्माध्यानं [ नाम ] चतुर्विंशतिः पटलः २४  
इति कालोत्तरे प्रत्याहारपटलः पञ्चविंशतितमः । २५  
इति कालोत्तरे धारणाविधिः षड्विंशतिः पटलः । २६  
इति कालोत्तरे द्वादशसहस्रसंहितायां सप्तविंशतिः पटलः । २७  
इति कालोत्तरे मन्त्राध्वपटलोऽष्टाविंशतितमः । २८  
इति कालोत्तरे पञ्चाध्वपटलः एकोनत्रिंशतितमः । २९  
इति कालोत्तरे द्वादशसहस्रसंहितायां तत्त्वाध्वपटलः । ३०  
इति कालोत्तरे एकत्रिंशत्पटलः । ३१  
इति कालोत्तरे वर्णाध्वविधाने द्वाविंशतिः पटलः । ३२  
इति कालोत्तरे वर्णाध्वपटलस्त्रयस्त्रिंशतितमः । ३३  
इति कालोत्तरे कलाध्वपटलश्चतुस्त्रिंशतितमः । ३४

- इति कालोत्तरे अयुतत्रयसंहितायां रुद्राक्षधारणविधिः [ पञ्चत्रिंशत्तितमः ] पटलः । ३५  
 इति कालोत्तरे कृष्णाष्टमीव्रतफलं षट्त्रिंशत्तितमः (पटलः) । ३६  
 इति कालोत्तरे अष्टषष्टिस्थानपटलः सप्तत्रिंशत्तितमः । ३७  
 इति कालोत्तरे प्रायश्चित्तपटलोऽष्टात्रिंशत्तितमः । ३८  
 इति कालोत्तरे तुलाभारपटल एकोनचत्वारिंशत् । ३९  
 इति कालोत्तरे हिरण्यगर्भपटलश्चत्वारिंशत्तितमः । ४०  
 इति कालोत्तरे तिलपर्वतपटल एकचत्वारिंशत्तितमः । ४१  
 इति कालोत्तरे पृथ्वीदानपटलो द्विचत्वारिंशत् । ४२  
 इति कालोत्तरे द्वादशसहस्रसंहितायां लिङ्गोद्भवपटलश्चत्वारिंशत् । ४३  
 इति कालोत्तरे चतुश्चत्वारिंशत्पटलः । ४४  
 इति कालोत्तरे लिङ्गकल्पे पञ्चचत्वारिंशत्पटलः । ४५  
 इति कालोत्तरे लिङ्गकल्पे सिराविवरादिदोषपटलः पञ्च(षट्?) चत्वारिंशत् । ४६  
 इति कालोत्तरे लिङ्गलक्षणं सप्तचत्वारिंशत्पटलः । ४७  
 इति कालोत्तरे अधिवासनपटलोऽष्टाचत्वारिंशत् । ४८  
 इति कालोत्तरे पीठबन्धपटल एकोनपञ्चाशत् । ४९  
 इति कालोत्तरे प्रतिष्ठापटलः पञ्चाशत् । ५०  
 इति कालोत्तरे स्नपनपटल एकपञ्चाशत् । ५१  
 इति कालोत्तरे परिवारपटलो द्विपञ्चाशत् । ५२  
 इति कालोत्तरे प्रासादपटलस्त्रिपञ्चाशत् । ५३  
 इति कालोत्तरे ग्रामपुरपत्तनखेटकराजधानीपटलश्चतुःपञ्चाशत् । ५४  
 इति कालोत्तरे गर्भलक्षणमूर्तविशेषः पञ्चपञ्चाशत्पटलः । ५५  
 इति कालोत्तरे गर्भलक्षणे नृत्तपालगर्भपटलः षट्पञ्चाशत् । ५६  
 इति कालोत्तरे निर्वाणपटलः सप्तपञ्चाशत् । ५७  
 इति कालोत्तरे गर्भलक्षणेऽम्लानपुष्पपटलोऽष्टपञ्चाशत् । ५८  
 इति कालोत्तरे रत्नगर्भलक्षणम् एकोनषष्टितमः सर्गः (पटलः ?) । ५९  
 इति कालोत्तरे पञ्चगव्यपटलः षष्टितमः । ६०  
 इति कालोत्तरे वज्रकवाटलक्षणपटल एकषष्टितमः । ६१  
 इति कालोत्तरे वज्रकवाटलक्षणपटलो द्विषष्टितमः । ६२  
 इति कालोत्तरे वज्रकवाटलक्षणे कवाटरन्ध्रधारणपटलस्त्रिषष्टितमः । ६३  
 इति कालोत्तरे वज्रकवाटलक्षणे भ्रुवोर्मध्यधारणसेनास्तम्भपटलश्चतुष्षष्टितमः । ६४  
 इति कालोत्तरे पञ्चषष्टितमः पटलः । ६५  
 इति कालोत्तरे वज्रकवाटलक्षणे कर्णरूपधारणाक्षुत्पिपासानिद्रानिवृत्तिपटलः [ षट् ] षष्टितमः । ६६  
 इति कालोत्तरे वज्रकवाटलक्षणे हृदयधारणाध्यानसमाधिपटलः सप्तषष्टितमः । ६७  
 इति कालोत्तरे वज्रकवाटलक्षणे मन्त्रराजनामिध्यानपटलः सर्वव्याधिविवारणपटलश्चाष्टषष्टितमः । ६८  
 इति कालोत्तरे द्वादशसहस्रसंहितायां वज्रकवाटलक्षणे नाभेरधस्ताद्धारणापञ्चविधानमृत्युञ्जयपटलः  
 सप्तषष्टितमः । ६७  
 इति कालोत्तरे द्वादशसहस्रसंहितायां वज्रकवाटलक्षणे सदाध्यात्मपटलोऽष्टषष्टितमः । ६८  
 इति कालोत्तरे वज्रकवाटलक्षणे शाश्वतस्थानशिवकूट . . . एकोनषष्टितमः [ एकोनसप्ततितमः ] । ६९  
 [ सप्ततितमपटलोऽपूर्णः, अतः पटलनाम न ज्ञायते ]



सार्धत्रिंशत्यां विद्यमानेषु अन्तःकरणविन्यास-यजन-नाडीचक्र-जीवज्ञानाख्येषु पटलेषु ये श्लोकाः, तेषु बहवः श्लोका अस्मद्ग्रन्थागारीयकालोत्तरग्रन्थे तत्समानार्थकपटलेषु दृश्यन्ते । अस्मिन् विषये विशेषज्ञानाय समानजातीयश्लोकपट्टिकां पश्यत ।

कालोत्तरस्यागमस्य विविधसंग्रहरूपाणां ग्रन्थानां मातृकास्तत्र तत्रोल्लभ्यन्ते । तत्र नेपालदर्बार-ग्रन्थालये लभ्यमानानां सूची<sup>१</sup> —

- प्र २७३ बृहत्कालोत्तरम् आदिखण्डितम् ४४ पटलाः  
 प्र २७३ (च) बृहत्कालोत्तरम् संपूर्णम् ८८ पटलाः  
 प्र १६३४ सार्धत्रिंशतिकालोत्तरम्, तथा द्विशतिकालोत्तरं च ।  
 प्र १६३४ (च) कालज्ञानम् अथवा कालोत्तरम् १८ पटलाः  
 द्वि २६२ (ख) कालज्ञानम् १७ श्लोकाः  
 प्र १११४ (छ) त्रयोदशशतिकालोत्तरम् १० पटलाः  
 तृ १२ त्रयोदशशतिकालोत्तरम्  
 द्वि २२६ (च) सप्तशतिकालोत्तरम् ३२ पटलाः  
 तृ १२ सप्तशतिकालोत्तरम्  
 प्र ८९ कालोत्तरतन्त्रम्  
 प्र ५२ कालोत्तरतन्त्रम्  
 प्र १८२ कालोत्तरतन्त्रम्  
 प्र १५८३ (च) कालोत्तरतन्त्रम् २५ पटलाः

कल्कत्तानगरे विद्यमाने एसियटिक् सोसायटिग्रन्थालयेऽप्येका मातृका ५८९८ अङ्किता विद्यते, यत्र १८ श्लोकाः परं सन्ति ।

एवं तिरुवनन्तपुरीयग्रन्थालयेऽप्येका मातृका ६७७ (एफ्) इत्यङ्किता 'कालोत्तरम्' इति शीर्षकेण निर्दिष्टा । अत्रान्ते 'इति कालोत्तरे नैष्ठिकाचारविचारः पञ्चषष्टितमः पटलः', 'इति सर्वज्ञानोत्तरे मोक्षोपायपटलः' इति पुष्पिकाद्वयं दृश्यते । अथाप्यत्र मुद्रिते देवीकालोत्तरागमे लभ्यमानं ज्ञानाचारविचारपटलमात्रमुपलभ्यते ।

बडोदापुस्तकालये ७९१ अङ्किता मातृकैका विद्यते, यत्र १६०० श्लोकाः सन्ति ।

एवमेव राजस्थानप्राच्यपुस्तकालये २९० अङ्किता कालोत्तरमातृकैकास्तीति ग्रन्थसूच्या ज्ञायते ।

एवं "कालोत्तरम्" इत्याख्यया निर्दिष्टानां मातृकाणां समीक्षणे इदं वक्तव्यं भवति, यत् कालोत्तरमिति सामान्यनाम्ना सर्वे कालोत्तरभेदा व्यवह्रियन्त इति । कालोत्तरमातृकासु मध्ये-मध्ये अयुतत्रयसंहिताकालोत्तरात्, तथा द्वादशसहस्रसंहिताकालोत्तराच्च पटला उद्धृताः । एवं बृहत्कालोत्तराख्ये बहुशः 'इति कालोत्तरे' इत्येव पुष्पिकासु निर्देशो वर्तते । एवमुपलब्धस्य देवीकालोत्तरस्य ज्ञानाचारपटलान्यश्लोके 'कालज्ञानम्' इति, पटलान्तिमपुष्पिकायां 'इति देवीकालोत्तरे' इति च दृश्यते । एवमन्यासु मातृकासु नेपालदर्बारग्रन्थालये लब्धासु च विविधसंग्रहाः कालोत्तरनाम्नैव परिगण्यन्ते । एतावता प्रतिपादितं यद्विदं "कालोत्तरम्" इति तत् सर्वेषां कालोत्तरभेदानां विविधसंग्रहरूपाणां सामान्यनामेति, तत्तत्संग्रहरूपस्य विशिष्य 'अयुतत्रयसंहिता, द्वादशसहस्रसंहिता, त्रयोदशशतिका, सप्तशतिका, चतुःशतिका, सार्धत्रिंशती, त्रिंशती, द्विशती, बृहत्कालोत्तरम्' इत्यादि विशेषनामेति च वक्तव्यं भवति ॥

<sup>१</sup>वीरपुस्तकालयस्यपुस्तकानां बृहत्सूचीपत्रम्, तन्त्रविषयकः चतुर्थो भागः; नेपालदर्बारग्रन्थसूची हरप्रसादशास्त्रिकृता भागद्वयात्मिका च ।



## २. बृहत्कालोत्तरम्

अस्ति बृहत्कालोत्तरस्य मातृकाद्वयं नेपालद्वारग्रन्थालये अ २७३, अ. २७३ (च) (अथवा प्र २७३, प्र २७३ च) इत्यङ्कितम् । तत्र द्वितीयमातृका संपूर्णेति भाति । यत्र ३२० पत्राणि, आदितः ८८ पटलाः सन्ति, येषां पटलानां नाम पट्टिकायामधो दीयते । प्रथममातृकायां १९५ पत्राणि सन्ति । आदौ ४४ पटला लुप्ताः । ४५ पटलमध्यात् ८८ पटलान्तो भागो लभ्यते । मातृकाद्वयेऽपि पुष्पिकासु सर्वत्र 'इति कालोत्तरे' इत्येव निर्दिश्यते । अन्ते परं "समाप्तं चेदं बृहत्कालोत्तरं नाम शिवसिद्धान्तम्" इति निर्देशो दृश्यते । तत्र प्रथम-मातृकायाः प्रतिकृतिरस्माभिरुपलब्धा । अतस्तत्रत्यसमानजातीयश्लोकाः समानजातीयश्लोकपट्टिकायां दत्ताः । आदितः सप्तविंशतिपटलेष्वपि तादृशश्लोकाः स्युरिति पटलनामतोऽभ्यूहितुमवकाशोऽस्ति । परमद्यावधि प्रतिकृतेरनुपलम्भात्तद्गवेषणावकाशो नासीत् ॥

## बृहत्कालोत्तरपटलपुष्पिकाः

- इति कालोत्तरे महातन्त्रे [मन्त्रोद्धारः] प्रथमपटलः १  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे प्रासादोद्धारपटलः २  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे निष्कलमन्त्रपटलः ३  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे कलाढ्यमन्त्रपटलः ४  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे खमलंकृतपटलः ५  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे क्षपणाख्यमन्त्रोद्धारपटलः ६  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे क्षयमन्त्रसंज्ञके व्योमव्यापिनि कण्ठोष्ठ्यमन्त्रोद्धारपटलः ७  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे संध्यापटलः ८  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे विधिस्नानपटलः ९  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे भस्मस्नानविधिपटलः १०  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे अर्चनाविधिपटलः ११  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे नित्याह्निकपटलः १२  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे दीक्षाविधिपटलः १३  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे सामान्यसंन्यासपटलः १४  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे दीक्षापटलः १५  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे चण्डयागपटलः १६  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे समयिपुत्रकसाधकामिषेकपटलः १७  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे तन्त्रोत्पत्तिव्याख्यापटलः १८  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे शिवतनुवर्णनपटलः १९  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे व्याख्यापटलः २०  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे गणपतिपूजापटलः २१  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे वागीश्वरीपूजापटलः २२  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे मण्डलपटलः २३  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे अस्त्रवर्णनपटलः २४  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे ग्रहयामलपटलः २५  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे अस्त्रपटलः २६

- इति कालोत्तरे महातन्त्रे पाशुपतास्त्रपटलः २७  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे महास्त्रकथनपटलः २८  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे शिवशान्तिपटलः २९  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे अघोरकंपशान्तिपटलः ३०  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे रुद्रशान्तिपटलः ३१  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे आश्रमपटलः ३२  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे गोचरपटलः ३३  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे समयाचारपटलः ३४  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे गुरुविचारपटलः ३५  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे अंशककाललक्षणपटलः ३६  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे गौरीयागपटलः ३७  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे मृत्युञ्जयपटलः ३८  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे व्रतेश्वरपटलः ३९  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे गुरुयागपटलः ४०  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे अनध्ययनपटलः ४१  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे पवित्रारोहणपटलः ४२  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे पवित्रारोहणपटलः ४३  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे प्रायश्चित्तपटलः ४४  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे प्रायश्चित्तपटलः ४५  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे अक्षसूत्रमालापटलः ४६  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे घण्टापटलः ४७  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे पुष्पपटलः ४८  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे अष्टपुष्पिकापटलः ४९  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे व्रतयात्रापटलः ५०  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे फाल्गुनकृष्णचतुर्दशीव्रतपटलः ५१  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे ग्रहव्रतादिपटलः ५२  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे व्रतपटलः ५३  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे तत्त्वोत्पत्तिपटलः ५४  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे नाडीचक्रोद्देशपटलः ५५  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे कालज्ञानपटलः ५६  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे कालाधिकरणपटलः ५७  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे प्रासादप्रणवव्याप्तिपटलः ५८  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे प्रत्यक्षयजनपटलः ५९  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे लिङ्गोद्धारपटलः ६०  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे उत्क्रान्त्यन्त्येष्टिपटलः ६१  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे अन्तर्यामिपटलः ६२  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे कमण्डलुपटलः ६३  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे अन्त्येष्टिमृतोद्धारपटलः ६४  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे श्राद्धपटलः ६५

- इति कालोत्तरे महातन्त्रे लिङ्गवर्णनापटलः ६६  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे लिङ्गपटलः ६७  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे प्रतिमापटलः ६८  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे मातृमैरवर्णनापटलः ६९  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे पीठपटलः ७०  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे वास्तुयागपटलः ७१  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे प्रासादलक्षणपटलः ७२  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे अधिवासपटलः ७३  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे अधिवासपटलः ७४  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे स्थापनपटलः ७५  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे जीर्णोद्धारपटलः ७६  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे वृषपटलः ७७  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे योगपटलः ७८  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे उद्घातोद्देशपटलः ७९  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे जपपटलः ८०  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे ब्रह्माण्डवर्णनपटलः ८१  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे तत्त्वयुक्तिवर्णनापटलः ८२  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे मन्त्रार्थपटलः ८३  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे क्षेत्रग्रहणपटलः ८४  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे शक्तिवर्णनपटलः ८५  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे पूर्वसेवापटलः ८६  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे साधनपटलः ८७  
 इति कालोत्तरे महातन्त्रे अधोरादिशास्त्रवृष्टिपरिपालनापटलः ८८

समाप्तं चेदं बृहत्कालोत्तरं नाम शिवसिद्धान्तम् ।

### ३. अयुतत्रयसंहिताकालोत्तरम्, ५. द्वादशसहस्रसंहिताकालोत्तरम् च

अयुतत्रयसंहिताकालोत्तरम् अथवा त्र्ययुतसंहिताकालोत्तरम् इत्याख्यः कालोत्तरभेद आसीदिति पूर्वं निर्दिष्टस्य कालोत्तरग्रन्थस्य १३, १४, २१, ३५ तमपटलपुष्पिकासु निर्देशाज्ज्ञायते । तथा द्वादशसहस्रसंहिताकालोत्तराख्यो भेद आसीदिति तदीयासु १८, २७, ३०, ४३, ६७, ६८ तमपटलीयपुष्पिकासु निर्देशादवगम्यते । एतदाख्यं प्रत्येकमातृकान्तरं नैतावत्पर्यन्तमुपलब्धम् ॥

### ४. देवीकालोत्तरम् अथवा चतुर्विंशतिसहस्रकालोत्तरम्

देवीकालोत्तराख्यः कालोत्तरभेदः सुप्रसिद्धः । ग्रन्थेऽस्मिन् ज्ञानकाण्डे ज्ञानाचारबोधकाख्यः पञ्चषष्टितमः पटल एक एवोपलभ्यते । तस्य मातृकात्रयं टि. ८९, टि. २५०, टि. ४९६ इत्यङ्कितं समुपलभ्यतेऽस्मद्ग्रन्थालये । टि. ८९ इत्यङ्कितायां मातृकायां पटलान्ते पुष्पिकायां "इति देवीकालोत्तरे चतुर्विंशतिसहस्रे ज्ञानकाण्डे नैष्ठिकानां ज्ञाना[चार] विचारो[नाम]



पञ्चषष्टि[तमः]पटलः” इति दृश्यते । टि. २५० अङ्कितयां मातृकायामाद्यन्तभागो न विद्यते । टि. ४९६ इत्यङ्कितयां मातृकायां पटलान्ते “इति देवीकालोत्तरे चतुर्विंशतिसहस्रे] ज्ञानकाण्डे नैष्ठिकानां ज्ञानाचारविचारः पञ्चषष्टि[तमः]पटलः” इति दृश्यते । सोऽयमेव भागः टीकया सह शैवप्रकाशविद्याशालाधिपेन कैलासपिल्लै इत्याख्येन ग्रन्थाक्षरैः श्रीलङ्कायां मुद्रितः । तथा सोलापुरे वीरशैवलिङ्गग्रन्थमालायां ३७ तमपुष्पतया मराठीभाषाटीकया सह १९०९ तमे वत्सरे मुद्रितः ।

अस्मद्ग्रन्थालये पूर्वनिर्दिष्टस्य ग्रन्थस्य वृत्तिसहितस्य मातृकात्रयं आर्. ई. २४०८२, टि. ९१, टि. ३१७ इत्यङ्कितं विद्यते । तत्र आर्. ई. २४०८२ इत्यङ्किते मातृका पत्रात्मिका संपूर्णा । अत्र १-४२ पुटानि विद्यन्ते । ग्रन्थाक्षरैर्विलिखिता । अन्ते “पुरातनगीतगोप्यार्थ-दर्शनेन निरञ्जनसिद्धेन सिद्धनञ्जामिधानेन गुरुत्तमेन कर्णाटकभाषया कृतव्याख्यामवलोक्य संस्कृतेन व्याख्या संपूर्णेन कृता समाप्तिः” इति दृश्यते । अनेनेयं संस्कृतभाषायां विद्यमाना वृत्तिः कर्णाटकभाषावृत्तिमनुसृत्य विरचितेति निर्णेतुं शक्यते ।

टि. ९१ इत्यङ्किते मातृका वृत्तिसहिता, अपूर्णा । अतः पटलान्तिमपुष्पिका भ्रष्टा । अस्यां मातृकायां दृश्यमाना वृत्तिः पूर्वनिर्दिष्टैव । अत्र ६१ तमश्लोकव्याख्यानान्ते “इति ज्ञान-प्रकरणम्” इति निर्देशोऽस्ति । तदनन्तरं च “अथ आचारप्रकरणम्” इति शीर्षिका वर्तते । अतोऽयमेव पटलः प्रकरणद्वयात्मना विभक्त इति भाति ।

टि. ३१७ इत्यङ्किते मातृकापि वृत्तिसहिता, अपूर्णा । अत्र दृश्यमाना वृत्तिरन्या । मातृ-कायामन्तिमभागो न दृश्यते । अथापि “मोहिका मूञ्चिका” इति ३२ तमश्लोकव्याख्याने “अव-स्थालक्षणं सर्वमस्माभिः सिद्धान्तसारावलीवृत्तौ प्रविस्तरेणोक्तम्” इति विद्यमानत्वादियं वृत्ति-रनन्तशंभुविरचितेति निर्णेतुं शक्यते ।

किं चास्मद्ग्रन्थालये आर्. ई. २५३४२ इत्यङ्किते मातृकैका विद्यते । सा च संपूर्णा, तालपत्रात्मिका । अत्र कर्णाटकभाषावृत्तिमनुसृत्य संस्कृतभाषायां कृताया वृत्तेर्द्राविडभाषायां पदार्थविवृतिरुपलभ्यते । अस्यां मातृकायां “इति देवीकालोत्तरे चतुर्विंशतिसहस्रज्ञानकाण्डे नैष्ठिकानां ज्ञानाचारविचारः पञ्चषष्टिः पटलः समाप्तः” इति पुष्पिका दृश्यते ।

ग्रन्थोऽयं द्राविड्यां पद्यरूपेण भाषान्तरिकृतः । कर्ता तु न ज्ञायते । सोऽयं द्राविडभाषा-व्याख्यया सह पो. मुत्तैयपिल्लै इत्यनेन १९३५ तमे वत्सरे प्रकाशितः । अस्मिन्प्रकाशने चोपो-द्घाते “इतः पूर्वमपि देवीकालोत्तरस्य पद्यरूपात्मकं मूलं, तस्य गद्यरूपव्याख्या च प्रकाशित-मस्ति । तस्य व्याख्यानं य मायावादपरत्वात् पुनरियं व्याख्या कृता” इति निर्दिष्टम् ।

“तमिल् इल्लिकय अकारादि” इत्याख्ये “न. सि. कन्दैया पिल्लै” इत्येतेर्विरचिते ग्रन्थे द्राविडी-ग्रन्थानुक्रमण्यां (मद्रपुरी १९५२) ९७ तमे पृष्ठे “देवीकालोत्तरस्य ८५ सूत्राणि द्राविड्यां ६९ पद्यरूपेण भाषान्तरिकृतानि व्याख्यातानि च । तत्र मूलकर्तृव्याख्यातुश्च नामनिर्देशो नास्ति । १९ शतकस्थितेन ‘शरवणपिल्लै’ इत्येतेन रचितमिति प्रसिद्धिः” इति निर्देशोऽस्ति ।

श्रीमता रमणमहर्षिणापि देवीकालोत्तरस्य ज्ञानाचारविचारपटलः ८५ पद्यरूपेण द्राविड्यां भाषान्तरिकृतः (श्रीरमणनूल तिरट्टु, रमणाश्रमम्, तिरुवण्णामलै, १९४९, पृष्ठानि ५३-६८) आहत्य द्राविडीभाषायां देवीकालोत्तरस्यानुवादरूपं प्रकाशनत्रयमस्तीत्यवसीयते ।

देवीकालोत्तरमातृकासु टि. ८९, टि. ४९६, आर्. ई. २५३४२ इत्यङ्कितसु पटलान्तिम-पुष्पिकापरिशिष्टेन एवं वक्तव्यं भवति — “चतुर्विंशतिसहस्रकालोत्तरमिति देवीकालोत्तरस्या-परनाम, तथा कालोत्तरभेदोऽयं चतुष्पादात्मकः, यतो ‘ज्ञानकाण्डे’ इत्यत्र निर्देशोऽस्ति । तथा च प्रभाव्याख्याधामुद्धृताः श्लोकाः क्रियापादादुद्धृताः, ज्ञानरत्नवल्गामुद्धृताश्च चर्यापादादुद्धृताः स्युः”

इति । देवीशिवसंवादात्मकत्वादस्य देवीकालोत्तरमिति नामेति भाति । शिवकातिकेयसंवादरूपा अन्ये कालोत्तरमेदाः, इत्ययं विशेषो देवीकालोत्तरस्य कालोत्तरमेदानां च विज्ञेयः ।

क्रियाक्रमद्योतिकाव्याख्यायां प्रभायां १००-१०१ पृष्ठयोः “तथा श्रीमच्चतुर्विंशतिसहस्रे” इति, तथा ज्ञानरत्नावल्याम् (टि. २३१) १६०-१६२ पृष्ठेषु “चतुर्विंशतिसहस्रे चतुर्विंशतिपटले” इति शीर्षकेण केचन श्लोका उद्धृताः ।

तत्र प्रभाव्याख्यायामुदाहृताः श्लोकाः —

“बोधरूपा परा शक्तिः सादाख्यममयं स्मृतम् ।  
इच्छाज्ञानक्रियारूपं त्रिशूलं संव्यवस्थितम् ।  
ता एव परिणामेन खट्वाङ्गमपि साङ्गिनम् ।  
बीजानां विवृतिस्तेषां पूरणाद्बीजपूरकम् ॥  
माया डमरुरूपेण सैव दीर्घा द्विजिह्विका ।  
इन्दीवरं मनः प्रोक्तमिन्द्रियाण्यक्षमालिकाः” ॥ इति ॥

श्रीमज्ज्ञानरत्नावल्यामुदाहृताः श्लोकाः —

“देव्युवाच —

अन्तः कौला बहिः शैवा लोकाचाराश्च ब्राह्मणाः ।  
एते त्रयस्त्वया देव सूचिता न प्रकाशिताः ॥  
एतत् कौतूहलं देव कथयस्व प्रसादतः ।

भैरव उवाच —

शृणु देवि परं गुह्यं कथयाम्यनुपूर्वशः ॥  
अन्तः शरीरमित्युक्तं कौलं श्रीयन्त्रवाहकम् ।  
तस्मान्नित्यं प्रवक्तव्यं कौलाम्यासं वरानने ॥  
अन्तःकौलमिति प्रोक्तमम्यासः सर्वदा प्रिये ।  
नाडीचक्रेषु यत्प्रोक्तं षड्दर्शनविनिर्णये ॥  
बिसपादादिविज्ञानेऽन्तर्यागविनिश्चये ।  
पूर्वं वै कथितं सर्वं विस्तरेण तवानघे ॥  
अधोर्ध्वव्यापिनीज्ञानं ज्ञात्वा कौलं समम्यसेत् ।

अथ —

बहिः शैवमिति प्रोक्तं शृणुष्वायतलोचने ॥  
अण्डजे स्वेदजे वापि जरायुजोद्गमिदेव च ।  
सर्वगं सर्वदं शान्तं शिवं सर्वत्र भावयेत् ॥  
इन्द्रियाण्येव सर्वेषु विषयेषु च संस्थितः ।  
यत्र यक्षिणिरितिक्षता (यत्र निरीक्षेत ?) नाशिवं विद्यते क्वचित् ॥  
यत्र यत्र निरूप्येत ज्ञेयं तत्रैव चिन्तयेत् [ त ] ।  
प्रसह्य चापलं धीरो योगिनामपि योगदम् ॥  
यद्विज्ञेयं तत्र भावं स्थिरं पूर्णं सदा भवेत् ।  
चलित्वा यास्यते कुत्र सर्वमेव शिवात्मकम् ॥  
बहिः शैवमिति ज्ञात्वा नैव मुहोत्कदाचन ।  
यस्यैवं सर्वगो भावः सोऽपि सर्वगतो भवेत् ॥

एतत् ते परमं प्रोक्तं गुह्याद्गुह्यतरं परम् ।” इति ।

(टि. २३१. ज्ञानरत्नावलि: पृ० १६०-१६२)

#### ६. षट्सहस्रसंहिताकालोत्तरम्, १३. स्कन्दकालोत्तरम् च

कालोत्तरभेदद्वयमिदं विद्यत इति ग्रन्थेषु तत्र तत्रोदाहरणैर्ज्ञायते । तथोदाहृतान् श्लोका-  
नुद्धृत्य अनुबन्धे ते श्लोका दत्ता इति विशेषस्तत्रैव द्रष्टव्यः ॥

#### ७. त्रयोदशशतिककालोत्तरम्

त्रयोदशशतिककालोत्तरस्य संग्रहरूपोऽयं सार्धत्रिंशतिककालोत्तराख्यो ग्रन्थ इति श्रीमता राम-  
कण्ठेन स्वव्याख्यायामुपोद्घातश्लोकेषु (१. पृष्ठे) प्रदर्शयते —

“कालोत्तरबहुत्वेऽपि मूलं सार्धशतत्रयम् ।

तत्कर्त्रा क्षिप्रसिद्धयर्थं यत्त्रयोदशभिः शतैः ॥

तत्रान्यसूत्रपटलासक्त्या विक्षेपतः कृतम् ।” इति

सार्धत्रिंशतिश्लोकव्याख्याने तत्र तत्र त्रयोदशशतिकश्लोकाश्च प्रमाणतयोद्धृताः । त्रयोदशशतिक-  
कालोत्तरमातृकाद्वयं नेपालदर्भारग्रन्थालये प्र. १११४ (छ), तृ. १२ इत्यङ्कितं विद्यते, परमस्य  
प्रतिकृतिर्नाद्यावध्युपलब्धा । अत्र ग्रन्थे, अन्यत्र च ग्रन्थेषूदाहृतास्त्रयोदशशतिकश्लोकान्सर्वानपि  
संगृह्यानुबन्धे ते श्लोका दत्ता इति विशेषस्तत्रैव द्रष्टव्यः ॥

#### ८. सप्तशतिककालोत्तरम्

नेपालदर्भारग्रन्थालये २२६ (च) (अथवा तृ. १२) अङ्किता मातृकका विद्यते, यत्र ३९  
पत्राणि सन्ति । प्रथमपत्रं लुप्तम् । उपलब्धे भागे चाहृत्य ३२ पटलाः; ६०९ श्लोकाश्च सन्ति ।  
अन्ते च पुष्पिकैवं दृश्यते — “इति कालोत्तरे महातन्त्रे सप्तशतिकहंसवाचो नाम द्वात्रिंशतमः पटलः ।  
समाप्तं चेदमखिल . . कालोत्तरं महाशास्त्रम्” इति । एतेन सप्तशतिककालोत्तरमित्याख्य एकः  
संग्रहोऽप्यस्तीत्यमूह्यते ।

इदमत्रावधेयम् । कालोत्तरं, कालोत्तरसंग्रहरूपाणि त्रयोदशशतिक-चतुःशतिक-द्विशतिक-सार्ध-  
त्रिंशतिकरूपाणि कालोत्तराणि निर्दिशता श्रीमता रामकण्ठेन, तथा ५५ तमपृष्ठे उदाहृतेषु त्रयोदश-  
शतिकस्थश्लोकेषु वा किमिति सप्तशतिकं तथा त्रिंशतिकं च न निर्दिष्टमित्यत्र कारणं न जानीमः ॥

#### ९. चतुःशतिककालोत्तरम्

एतन्नाम्ना कालोत्तरभेद आसीदिति सार्धत्रिंशतिककालोत्तरस्य षष्ठपटलान्ते श्रीमता रामकण्ठेनो-  
द्धृतात् त्रयोदशशतिकसमाप्तिपटलश्लोकाज्ज्ञायते —

“पुत्रस्नेहान्मया पूर्वमाख्यातं ते शतद्वयम् ।

सूत्रभेदेन तैः सार्धैः शतकैश्च त्रिभिः शुभम् ॥

भूयश्चतुर्भिराख्यातं तत्त्रयोदशभिस्त्वयम् ॥” इति ।

कालोत्तरभेदस्यास्य मातृका वा, ग्रन्थादस्मादुद्धृताः श्लोका वा नाद्यावध्युपलब्धाः ॥



## ११. त्रिंशतिकालोत्तरम्

कालोत्तरभेदेषु त्रिंशतिकालोत्तराख्यो भेदोऽपि विद्यत इति ज्ञायते। सिद्धान्तसारावलीव्याख्यायामनन्तशंभुना “त्रिंशतिकालोत्तरे” इति शीर्षकेण केचन श्लोका उद्धृताः—

“आसनं पद्मकं बद्ध्वा यथासुखमथापि वा।

मूर्ध्नि चित्तं समाधाय मनसोच्चारयेद्धरम्॥

शनैः शनैः समाकृष्य बाह्यानाड्यां व्यवस्थितम्।

रुद्रशक्त्याग्नतो ध्यायेत्कुण्डल्यग्रेऽरुणप्रभम्॥

यावन्तं घटिकामार्गं ततो ह्रिकं च कारयेत्।

संपूर्य प्रक्षिपेत्स्कन्दं वायुं श्रोत्रे व्यवस्थितम्

निष्पीडयोर्ध्वं तु कुर्वीत यावत्तत्स्वस्तिकं गतम्।

सदाशिवं तु तस्योर्ध्वं बिन्दुनादं तथोपरि॥

बिन्दुनादं परित्यज्य ततः शक्तिमनुव्रजेत्।

शक्तिं त्यक्त्वा व्रजेदन्तः शिवं परमकारणम्॥

यत्र गत्वा न जायेत प्रतिज्ञा ननु पुत्रक।

इति संक्षेपतः प्रोक्ता चोत्क्रान्तिस्तव सुव्रत॥” इति

(सिद्धान्तसारावलीव्याख्यायां क्रियापादे २९ तमश्लोकव्याख्याने।)

“प्रासादाब्जशिखान्तस्थो यस्तु दीक्षां करोति हि।

आचार्यः सह शिष्यैः स शिवसायुज्यतां व्रजेत्॥” इति।

(सिद्धान्तसारावलीव्याख्यायां क्रियापादे ३५ तमश्लोकव्याख्याने)

अत्र ‘प्रासादाब्ज’ इत्यादिश्लोकः सार्धत्रिंशत्यामपि (२२, ४) लभ्यते। अन्ये श्लोका एतावत्पर्यन्तमुपलब्धकालोत्तरमातृकासु अनुबन्धे उदाहृतश्लोकेषु वा नोपलभ्यन्ते।

## १२. द्विंशतिकालोत्तरम्

चतुःशतिकालोत्तरस्येव द्विंशतिकालोत्तराख्यस्यापि भेदस्य निर्देशः पूर्वत्र त्रयोदशशतिकादुदाहृतश्लोकेषु दृश्यते। द्विंशतिकालोत्तरस्य मूलमात्रयुक्ता टि. ३१७ अङ्किता मातृकैका, तथा टि. १७६ अङ्किता अघोरशिवाचार्यविरचितवृत्तिसहिता मातृकैका, इति मातृकाद्वयमस्मद्ग्रन्थालये समुपलभ्यते। यद्यपि टि. १७६ अङ्कितायां मातृकायां पुष्पिकासु “इति श्रीमद्विंशतिकालोत्तरे महातन्त्रे” इति दृश्यते। तदिदं लेखकप्रमादादागतम्। तत्र सर्वत्र ‘श्रीमद्विंशतिकालोत्तरे’ इति भवितव्यम्। यत उपोद्घातश्लोकेषु श्रीमता अघोरशिवाचार्येणैवमुच्यते—

“शिवं शिवकरं नत्वा शैवानां हितकारिणी।

श्रीमत्कालोत्तरे वृत्तिद्विंशती क्रियते गया॥” इति।

अत्र च सप्तदशपटलाः, आहत्य पञ्चात्तरद्विंशतमूलश्लोकाश्च सन्ति। ‘सार्धत्रिंशत्याः, द्विंशत्याश्च श्लोकेषु साजात्यं बहु वर्तते’ इत्ययं विषयः समानजातीयश्लोकपट्टिकादर्शनेन विशदीभविष्यति। द्विंशतिकालोत्तरस्य असंपूर्णा मातृकैका नेपालदर्भारग्रन्थालये प्र. १६३४ अङ्किता विद्यते, यत्र दशमपटलादारभ्य अष्टादशपटलपर्यन्तो भागो विद्यत इति ग्रन्थसूच्यां पुष्पिकापट्टिकादर्शनेन सूच्यते। व्याख्यानदृशा अत्र सप्तदश एव पटला इति कृत्वा, तत्र अष्टादशपटलसूचिका पुष्पिका लेखकप्रमादादागता स्यात्। द्विंशतिकालोत्तरस्य पटलपुष्पिका अवो दीयन्ते।

## द्विशतिकालोत्तरपटलाः श्लोकसंख्या च

पटलसंख्या	पटलनाम	श्लोकसंख्या
१	मन्त्रोद्धारः	१२, १/२
२	यजनम्	५
३	अग्निकार्यविधिः	३
४	मण्डलविधिः	७
५	दीक्षाविधिः	१४
६	नाडीचक्रम्	३७, १/२
७	ज्ञानसद्भावः	२६
८	अग्नीषोमीयः	६
९	प्रासादः	४
१०	प्रासादलक्षणम्	१६
११	ज्ञानविज्ञानम्	७
१२	कालचक्रम्	५
१३	बृहत्कुमारिकाख्यानम्	८
१४	सकलनिष्कलादिभेदः	१२
१५	व्याप्तिः	८
१६	प्रत्ययाष्टकम्	१५
१७	प्रासादनिर्णयः	१९

आहत्य श्लोकाः २०५

यद्यपि वातुलाख्यस्य मूलागमस्थोपभेदः कालज्ञानम् अथवा कालोत्तरम्, तस्य च महतः कालोत्तरस्य संग्रहरूपाः कालोत्तरभेदाः, तथापि तेषां मध्ये तत्र तत्र मतभेदस्यावकाशोऽस्तीत्यभ्यूह्यते । यतः सोमशम्भुपद्धतिव्याख्याता त्रिलोचनशिवाचार्यः समयदीक्षाविधौ सप्ताशीतितमश्लोकव्याख्यानावसरे एवं निर्दिशति “संहिताशब्दो द्विशतिकालोत्तरदृशा मूलाद्यस्त्रान्तमन्त्रषट्कवाचकः । सार्धत्रिशतिदृशा तु ब्रह्माङ्गवाचकः । अस्यास्तु पद्धतेर्द्विशतिकालोत्तरमूलत्वात् तदुक्तैव संहिता ग्राह्या” इति । अत्रायं च विशेषः । सार्धत्रिशतिस्त्रयोदशशतिककालोत्तरतन्त्रस्य संग्रहरूपेति श्रीमता रामकण्ठेन व्याख्यात्रा स्वोपोद्घातश्लोकेषु निर्दिश्यते —

“कालोत्तरबहुत्वेऽपि मूलं सार्धशतत्रयम् ।

तत्कर्त्रा क्षिप्रसिद्धयर्थं यत्त्रयोदशभिः शतैः ।

तत्रान्यसूत्रपटलासक्त्या विक्षेपतः कृतम् ॥” इति ।

तथा द्विशतिकालोत्तरं चतुःशतिककालोत्तरस्य संग्रहरूपमिति द्विशतिकालोत्तरस्य प्रथमपटले ४-५ तमश्लोकव्याख्याने श्रीमदधोरशिवाचार्येण प्रतिपाद्यते — “एवं शास्त्रसारात् वातुलात् सारात् चतुःशतिकादेव सारभूतम्” इति । अतः कालोत्तरसंग्रहे मतद्वयम् — “त्रयोदशशतिकं, तत्सारभूतं सार्धत्रिशतिकम्, चतुःशतिकं, तत्सारभूतं द्विशतिकालोत्तरम्” इति ।



अत्र अघोरशिवपद्धतिः सार्धत्रिंशतिकालोत्तरमतं, तथा सोमशम्भुपद्धतिश्च द्विशतिकालोत्तरमत-  
मनुसरतीति कालोत्तरभेदयोरेस्ति तत्र तत्र क्वचिद्विषये मतभेद इति विशेषः ॥

### १०. सार्धत्रिंशतिकालोत्तरम्

सार्धत्रिंशतिकालोत्तरेऽस्मिन् सप्तविंशतिपटलाः सन्ति । यद्यपि नास्त्यत्र सांप्रदायिको ज्ञान-  
क्रिया-योग-चर्याख्यपादभेदः, तथापि पादचतुष्टयविषया अत्र संगृह्यन्ते इति भाति । तत्र प्रथम-  
द्वादश-त्रयोदश-पञ्चदश-षोडश-सप्तदश-विंश-द्वाविंश-त्रयोविंशपटलाः, मन्त्रोद्धार-विद्या-मन्त्रसृष्टि-प्रा-  
सादभेद-प्रासादलक्षण-विज्ञान-व्याप्ति-प्रासादनिर्णय-ज्ञानामृतविषयप्रतिपादका विद्यापादे; द्वितीय-  
पटलान्नवमपटलान्ताः, अन्तःकरणविन्यास-वारुणस्नान-भस्मस्नान-यजन-अग्निकार्य-मण्डलविधान-दीक्षा-  
अभिषेकविषयप्रतिपादकाः क्रियापादे; दशम-एकादश-अष्टादश-एकोनविंश-एकविंश-चतुर्विंशपटलाः,  
नाडीचक्र-जीवज्ञान-कालचक्र-शिवभेदाष्टक-प्रत्यय-प्रत्यक्षयजनविषयप्रतिपादका योगपादे; तथा चतुर्दश-  
पञ्चविंश-षड्विंश-सप्तविंशपटलाः, गतिभ्रंश-लिङ्गोद्धार-अन्त्येष्टि-अस्त्रयागविषयप्रतिपादकाश्चर्या-  
पादेऽन्तर्भवन्तीति वक्तुं शक्यते ।

मूलभूते कालोत्तरे ये श्लोकाः, तेषु केचन तदुपभेदेष्वप्युपलभ्यन्ते । तस्मादेवान्यत्र च पद्धतिषु  
“कालोत्तरे” इति शीर्षकेणोदाहृताः केचन श्लोकाः सार्धत्रिंशत्यामपि दृश्यन्ते । उदाहरणत ईशान-  
शिवगुरुदेवपद्धतौ पूर्वार्धे प्रथमपटले ३१ तमश्लोकादूर्ध्वं, तथा उत्तरार्धे तृतीयपटले ५४ तम-  
श्लोकादूर्ध्वं च “कालोत्तरे” इति शीर्षकेणोदाहृती श्लोकौ सार्धत्रिंशत्यामपि क्रमेण १५, १४  
तमश्लोकतया दृश्येते । यस्मादयमागमः कालोत्तरसंग्रहरूपस्ततस्तत्र तत्र तस्मादुद्धृताः श्लोका  
अत्रापि स्युः ।

क्रियाक्रमद्योतिकायां प्रमायां (पृ. १७) स्नानप्रकरणे “श्रीमत्सार्धत्रिंशतिकायाम् — संहरेच्छिव-  
तीर्थं तु ध्यात्वा संहारमुद्रया” इत्यर्धमेकमुदाहृतम् । तदिदमर्थं न कस्यांचिदपि मातृकायामुप-  
लभ्यते । अथापि तृतीयपटले स्नानप्रकरणे नवमश्लोकस्य पूर्वार्धतयास्य स्थानं सुष्ठु भाति ।  
एवं दुर्मरणप्रायश्चित्तविधौ —

“क्रोधात् पाशाद् द्विषो बह्वेः शस्त्राच्च विषमक्षणात् ।

गिरिवृक्षात्प्राणहानिः पण्मासात्परिवत्सरात् ॥

पुनः संस्कारकं कृत्वा दर्माणां चैव पूर्ववत् ।

इति श्रीमत्सार्धत्रिंशतिकाश्रुतेः” इति सार्धश्लोकः क्रियाक्रमद्योतिकाव्याख्यायां प्रमायां ४४७ तमे  
पृष्ठे दृश्यते । अयं च भागो मातृकासु सर्वास्वपि नोपलभ्यते । प्रकरणादन्त्येष्टिविधौ योज-  
नीय इति भाति ।

अत्र सप्तविंशतिपटलेषु चाहृत्य ३४७ श्लोकाः संख्याताः, असंख्याताश्च दशार्धश्लोकाः आहत्य  
३५२ श्लोका उपलभ्यन्ते । तथा च सार्धत्रिंशतीति पूर्णसंख्यागणनेन व्यवहार इत्यभ्युपगन्त-  
व्यम् । श्लोकद्वयस्यात्र प्रक्षेप इति वक्तुं नास्ति प्रमाणम् । यदि श्लोकाः प्रक्षिप्तास्तदा व्या-  
ख्यात्रैव तत्र तत्र ते प्रक्षिप्ता इति संस्कारणं प्रक्षिप्तनिराकरणं कृतं दृश्यते (पृ. ५५, १२९  
पश्यत) । =

सार्धत्रिंशतिकालोत्तरस्य व्याख्यानशैली अतीव प्रौढा, अतिसंक्षिप्ता, दुरवगाह्या च । मातृका-  
द्वयभेदेतावत्पर्यन्तं लब्धं, तदपि नातिशुद्धमिति सर्वमेतत् संपादनकार्ये श्रमकारणमभूत् । अथापि  
यावच्छक्ति टिप्पण्यादियोजनेन संपादितम् । असाधून्यपि पाठान्तराणि टिप्पण्यां दत्तानि, यत्-  
साहाय्येन सुष्ठु पाठान्तरं सुधीः कश्चन कल्पयेत्तदा तानि तत्सहायकराणि भवन्तिवत्याशयेन ।

सार्धत्रिशतिकालोत्तरस्यास्य बहूनि व्याख्यानान्यासन्निति प्रथमश्लोकार्धव्याख्याने मतचतुष्टय-दर्शनाज्ज्ञायते। एवमेव तत्र तत्र (उदाहरणतः ७, ८, २१, २२, २६, ३०, ३५, ४४, ४५, ५५, ९९, १००, १२१, १२९ पृष्ठेषु) व्याख्यानान्तरमनूद्य खण्ड्यते। परमिदानीं श्रीरामकण्ठकृत-वृत्तिमात्रं लभ्यते, यदधुना प्रकाश्यते। सोऽयं रामकण्ठो मतझुपारमेश्वरवृत्तिकार एवेति तदीय-विषयविचारस्तत्रैवास्मत्प्रकाशिते विद्यापादोपोद्घाते दत्तोऽस्ति।

सार्धत्रिशतिकालोत्तरागमोऽयं मद्रपुरीराजकीयतालपत्रकौशागारे, तथा तिरुवण्णामलैपुयां चोपलभ्यमानस्य वृत्तिसहितस्य मातृकाद्वयस्य साहाय्येन, तथा तत्रैवोपलभ्यमानमूलमात्रवन्मातृ-कात्रयस्य साहाय्येन च संपादितः। वृत्त्या सह प्रकाशनाद् वृत्तिमनुसृत्यैव पाठाः शोधिताः। एवमेव सार्धत्रिशतिकालोत्तरागमस्य मूलमात्रं श्रीमता “राफैल तोरेल्ला” इत्याख्येन महाशयेन संपादितं रोमापुरीविश्वविद्यालयप्राच्यविमर्शविभागपत्रिकायां ५० तमसंपुटे ३-४ सञ्चिकासु २७९-३१८ पृष्ठेषु १९७६ तमे क्रैस्तवाब्दे प्रकाशितम्। तदपि मूलपाठविषये समालोचितं, पाठव्यत्यासे टिप्पण्यां ‘मु’ इति संकेतेन तत्रत्यपाठान्तराणि निर्दिष्टानि। मातृकाविषयविशेषा उपयुक्तमातृकासूच्यां द्रष्टव्याः।

मातृकाद्वयेऽप्यत्र षोडशपटले २-८ तमश्लोकानां वृत्तिर्नष्टा। (१२१ तमे पृष्ठे १५ अङ्कितं टिप्पणीं पश्यत।) अत एव पञ्चमपटले ५ तमश्लोकस्य व्याख्याने “तत्रैव वक्ष्यामः” इति प्रासादलक्षणप्रकरणवृत्तौ वक्ष्यत इति सूचितो व्याख्यानभागो मातृकाद्वयेऽपि न दृश्यते। एव-मेव २१ तमपटले १९-२० तमश्लोकयोर्वृत्तिरपि न लभ्यते मातृकाद्वयेऽपि।

सार्धत्रिशतिकालोत्तरस्य मातृकैका प्र १६३४ इत्यङ्किता नेपालदर्भारग्रन्थालये वर्तत इति तदग्रन्थसूच्या ज्ञायते। तत्र सार्धत्रिशत्याः “अध्युष्टशक्तिकम्” इति नाम पुष्पिकासु दृश्यते। अत्र प्रथमपटले ४ तमश्लोकात्प्रमृत्येव ग्रन्थ आरब्धः। अन्तिमे सप्तविंशतितमपटले १९ श्लो-कस्योत्तरार्धं, २० तमश्लोकश्च न स्तः। अस्याः प्रतिकृतिरद्यावधि नास्माभिरुपलब्धा।

### अत्र वृत्तावुदाहृता ग्रन्था ग्रन्थकर्तारश्च

**अथर्ववेदः** — अस्य पैप्पलाद-स्तौद-मौद-शौनकीय-जाजल-जलद-ब्रह्मवद-देवदर्श-चारणवैद्यमेदेन नवधा शाखामेदो व्यवहृतः। अधुना पैप्पलाद-शौनकीयशाखाद्वयमेव मुद्रितमुपलभ्यते।

**अथर्वशिखाः** — अष्टोत्तरशतोपनिषत्सु, अथर्ववेदोपनिषत्स्वष्टाविंशतिष्वेका।

**अन्ये** — सामान्यतः शास्त्रव्याख्याने “अन्ये” इत्यनूद्य स्वमतमाविष्क्रियते। परं ७ तमे पृष्ठे दृश्यमानं व्याख्यानान्तरं किं स्वामिप्रेतमुत व्याख्यानान्तराशय इति न सुष्ठु ज्ञायते।

**अवधूतगुरुः** — अभिनवगुप्तकृतपरमार्थसारव्याख्याने (काश्मीरग्रन्थावलिः अङ्क ७, पृ. ३०) योगराजो “यदुक्तम् अवधूतसिद्धपादैः” इत्युदाहरति। अवधूतसिद्धविरचितं भक्तिस्तोत्रं गोपीनाथ-कविराजैः संपादितं ‘ऋतम्’ इत्याख्यपत्रिकायां (७, १-२, १९७५-१९७६) प्रकाशितम्। अन्ये ग्रन्था एतत्कर्तृका नाद्यावध्युपलब्धाः।

**ऋग्वेदः** — आश्वलायन-सांख्यायन-शाकल-बाष्कल-माण्डूकैयाख्यपञ्चशाखाभिन्नः। अधुना शाकल-संहितैव प्रचारे लभ्यते।

**गुरुवः** — श्रीमान् सद्योज्योतिरेव “गुरुवः” इतिशब्देन व्यवह्रियते। परं तु बहुषु स्थलेषु “अस्मद्गुरुमित्र पद्धतौ” इति यदा व्यपदिश्यते तदा नायं सद्योज्योतिः, किं तु श्रीरामकण्ठस्य साक्षाद्गुरुरेव प्रोच्यते। तद्गुरुणैका सार्धत्रिशतिकालोत्तरपद्धतिविरचितेति भाति। सेयं पद्धति-नौपलभ्यतेऽधुना।



**चतुःशतिकालोत्तरम्** — कालोत्तरमेदेष्वेकम्, मातृका नाद्योपलभ्यन्ते । द्विशतिकालोत्तरस्य मूल-  
भूतमिदम् ।

**त्रयोवशशतिकालोत्तरम्** — नेपालदर्बारग्रन्थालयेऽस्य मातृकैका लभ्यते । (नेपालदर्बारग्रन्थसूची  
भाग १. पृष्ठ ३७-३८) अस्य संग्रहभूतमेव सार्धत्रिंशतिकालोत्तरमिति वृत्तिकृता रामकण्ठेन  
स्वोपोद्घाते निर्दिश्यते । तत्र तत्र प्रमाणतया तस्माच्छ्लोकानुदाहरति । अत्र, अन्यत्र चोद्धृतास्त्र-  
योदशशतिकश्लोका अनुबन्धे संगृहीताः ।

**द्विशतिकालोत्तरम्** — अस्य मातृकाद्वयमस्मद्ग्रन्थालये विद्यते । मूलमात्रयुक्ता प्रथमा, अधोर-  
शिवाचार्यवृत्तिसहिता द्वितीया । चतुःशतिकालोत्तरस्य संग्रहभूतमिदमिति वृत्तिकृतैव प्रतिपाद्यते ।

**दीक्षोत्तरम्** — सद्योज्योतिर्विरचितनरेश्वरपरीक्षाटीकायामपि (पृ. २५६) रामकण्ठेन ग्रन्थोऽ-  
यमुदाहृतः । अस्मद्ग्रन्थालये निश्वासकारिकाख्यग्रन्थे (टि. १७) तदीयैकदेशीभूतो दीक्षोत्तराख्य-  
ग्रन्थोऽप्युपलभ्यते । अत्र एकोनविंशतिपटलाः सन्ति । ग्रन्थोऽयमपूर्ण इति भाति, यस्माद्  
दीक्षाविषयाः सर्वेऽत्र न लभ्यन्ते । उपलब्धे भागे रामकण्ठोदाहृतश्लोका न दृश्यन्ते ।

**नन्दिकेश्वरकारिका** — 'नन्दिकेश्वरकारिका' अथवा 'नन्दिकेश्वरकाशिका' इत्येतन्नाम्ना पाणिनि-  
सूत्रमूलभूतानां चतुर्दशशिवसूत्राणां व्याख्या सप्तविंशतिश्लोकात्मिका प्रसिद्धा । एषा उप-  
मन्युकृततत्त्वविमर्शिन्याख्यव्याख्याया सह बहुशो मुद्रिता । परं रामकण्ठेनोदाहृताः श्लोका नात्रोप-  
लभ्यन्ते । उदाहृतश्लोकाः शैवागमसंबन्धिनः । किमियं चन्द्रज्ञानागमोपागमभूतं नन्दिकेश्वरम्,  
उत तत्पद्धतिभूता कारिकारूपा इति तु न ज्ञायते ।

**न्यायविदः** — यद्यपि न्यायशास्त्रकाराः पदेनानेन व्यपदिश्यन्ते । तथाप्यत्रोदाहृतो न्यायो मीमांस-  
कैर्व्यवस्थापितः । 'प्रकृतिवद्विकृतिः कर्तव्या' इत्ययं न्यायो व्याकरणमहामाष्यव्याख्याने पस्प-  
शाह्निके कैयटेन मीमांसकैर्व्यवस्थापितो न्याय इत्युच्यते ।

**पदविदः** — पदेनानेन वैयाकरणा निर्दिश्यन्ते । वाक्यपदीये अत्रोदाहृतश्लोको नोपलभ्यते ।  
वैयाकरणेषु विशिष्य क इति न ज्ञायते ।

**पद्धतिः** — "गुरवः" इति पदं पश्यत ।

**पारमेश्वरम्** — अष्टाविंशतितमेषु शैवागमेषु षड्विंशतितमोऽयमागमः । नेपालदर्बारग्रन्था-  
लयेऽस्यागमस्य १८१० तमाङ्गलवत्सरे लिखिता मातृका लभ्यते (अङ्क सि. ३६४) । नेपाल-  
दर्बारग्रन्थालयस्य सूच्यां हरप्रसादशास्त्रिकृतायां पारमेश्वरागममातृकाया अस्या लेखनकालो ८०२  
तमाङ्गलवत्सर इति निर्दिष्टोऽस्ति । विक्रमसंवत्सरगणनया यद्यप्येवं वक्तुं शक्यते, तथापि नेपालीय-  
मातृकासु नेपालीयसंवत्सरगणनयैव कालनिर्देश इति मातृकालेखनकालो १८१० तमाङ्गलवत्सर  
इति वक्तव्यमिति अस्या मातृकायाः प्रत्यक्षपरिशीलनपुरःसरमाचार्यफिलियोजामहाशया अभि-  
प्रयन्ति । अस्यागमस्य प्रचारः कम्बोडियादेशेऽप्यासीदिति १६७ तमवत्सराङ्कितशिलालेखया  
ज्ञायते । अस्मद्ग्रन्थालयेऽस्यापूर्णा मातृका काचित् (टि. २४९ अङ्कित) वर्तते । अत्र पटल-  
त्रयमेवास्ति । कलकत्तानगरस्थिते एसियाटिक् सोसायटिग्रन्थालयेऽस्य मातृकैका (५८०८) वर्तते ।

अत्र ग्रन्थे निर्दिष्टो विषयः पारमेश्वरागमस्थोपागमभूते मतङ्गपारमेश्वरे यद्यपि सूच्यते, तथापि  
विशदतया न लभ्यत इति, मूलभूते पारमेश्वरागम एवायं विषयो निर्दिष्ट इत्यूहनीयो भवति ।

**भार्गवम्** — मतङ्गपारमेश्वरे निर्दिष्टं "कवचभार्गवम्" इति ग्रन्थं पश्यत । मृगेन्द्रवृत्ति-  
दीपिकायामपि (पृ. ११) "श्रीमद्भार्गवं" इत्येवोदाह्रियते ।

**मतङ्गम्** — मतङ्गपारमेश्वरस्यैकदेशनाम ।

**मातृकाज्ञानवेदिनः** — को ग्रन्थोऽत्र सूच्यत इति नावगम्यते । मातृकाभेदतन्त्रम् मातृकार्णवम्  
इत्याद्यनेकानि शाक्ततन्त्राणि प्रसिद्धानि ।

**यजुर्वेदः** — 'एकशतमध्वर्युशाखाः' इति महाभाष्ये पस्पशाह्निके निर्दिश्यते। तत्र शुक्ल-कृष्ण-भेदेन प्रसिद्धोऽयम्। शुक्लयजुर्वेदेऽद्य वाजसनेयि-माध्यन्दिन-काण्व-कपिष्ठल-कठ-मैत्रायणीय-संहिता उपलभ्यन्ते। कृष्णयजुर्वेदेऽद्य तैत्तरीय-काठक-हिरण्यकेशीयसंहिताः परमुपलभ्यन्ते। एतद्वेदीयशाखासु जाबाल-सत्याषाढी-आपस्तम्बी-बौधायनी-गालव-बैजव-कात्यायनीयसंहिताभ्य उद्धृता मन्त्रा ग्रन्थेष्वन्यत्र प्रमाणतपोदाहृता दृश्यन्ते।

**यज्ञसूत्रम्** — एतन्नामको ग्रन्थोऽधुना नोपलभ्यते।

**रामकण्ठः** — व्याख्याने स्थलद्वये 'इत्युक्तम् अस्मामिः' इत्युदाहृतो भागो मुद्रितेषु तत्कृतेषु ग्रन्थेषु न दृश्यते। कस्माद्ग्रन्थादयं भाग उद्धृत इति न ज्ञायते।

**रुद्रकावशिनी** — एषा कृष्णयजुर्वेदे तैत्तरीयसंहितापरनामवेये चतुर्थकाण्डे पञ्चमप्रपाठकीयानां रुद्रसंबन्धिनामेकादशानुवाकानां नाम।

**रौरवम्** — अस्यागमस्य भागद्वयमस्मद्ग्रन्थावल्यां १८ तमाङ्कत्वेन प्रकाशितम्। तृतीयो भागः प्रकाशयिष्यते। अथापि नैतावत्पर्यन्तमस्यागमस्य संपूर्णा मातृका लब्धेति ग्रन्थेऽत्रोदाहृताः केचन श्लोका नोपलभ्यन्त इति टिप्पण्यां निर्दिष्टम्।

**वास्यविदः** — अनेन मीमांसका निर्दिष्टाः, न विशिष्य कश्चन ग्रन्थकर्ता।

**वार्तिकम्** — सद्योज्योतिकृतस्य मन्त्रवार्तिकाख्यस्य ग्रन्थस्यैकदेशग्रहणेन व्यवहारः। ग्रन्थोऽयमुदाहरणमात्रेण ज्ञायते।

**वातुलम्** — कालोत्तरागमस्य तत्संग्रहभूतस्य, सार्धत्रिंशत्याश्च मूलभूतोऽष्टाविंशतितमः शैवा-गमः।

**शतपथपरिशेषः** — एतन्नामकग्रन्थोऽधुना नोपलभ्यते।

**शिक्षाकाराः** — ग्रन्थेऽत्रोदाहृतो भागः आपिशलिशिक्षायां, पाणिनिशिक्षायां चोपलभ्यते।

**श्रुतिः** — अत्र ग्रन्थे उदाहृतश्रुतिषु ये ये समुपलभ्यन्ते, ते टिप्पण्यां विशेषतो निर्दिष्टाः। एकत्र (४५-पृष्ठे) पुराणवचनमपि श्रुतिरिति निर्दिष्टम्।

**सर्वज्ञानोत्तरम्** — अस्य ज्ञानपादमात्रं द्राविडमापानुवादेन सह देवसालपुर्यां शिवागमपरिपालन-सङ्घद्वारा १९२३ तमे क्रैस्तवाब्दे मुद्रितम्। उपागमोऽयमिति शिवज्ञानबोधभाष्यादिष्वस्ति व्यवहारः। अष्टाविंशतिशैवागमानामुपमेदेषु नास्य नाम दृश्यते। चतुष्पष्टितन्त्रेषु सर्वज्ञानो-त्तरस्य नाम परिगण्यते। अस्य ज्ञानक्रियाचर्यायोगपादा अस्मद्ग्रन्थालये टि ३३४, टि ७६० अङ्कितयोर्मातृकरूपलभ्यन्ते। टि. ४९६ अङ्कितायां मातृकायां योगपादमात्रमुपलभ्यते।

**सर्वज्ञानोत्तरवृत्तिः** — शिवाग्रयोगीन्द्रेण सर्वज्ञानोत्तरस्य द्राविडी टीका विरचिता। सा च देवसालपुर्यां शिवागमपरिपालनसङ्घेन प्रकाशिता। संस्कृतवृत्तिरस्तीति ग्रन्थेऽत्रोदाहरणाज्ज्ञायते। मातृकाप्यस्तीति श्रूयते, परं नास्माभिरेतावत्पर्यन्तमुपलब्ध।

**सांख्याः** — अत्र ग्रन्थे उदाहृतो भागः सांख्यकारिकायां दृश्यत इति तत्रैव टिप्पण्यां निर्दिष्टम्।

**सामवेदः** — राणायनीय-सत्यमुग्र-कापोल-महाकापोल-लाङ्गलायन-शार्दूल-कौथुमादिशाखाभेदेन भिन्नः। अधुना राणायनीय-कौथुमशाखे एव प्रचारे दृश्येते।

**सिद्धगुरुवः** — अनेन पदेन श्रीसद्योज्योतिर्व्यवह्रियते। तद्विषये विशेषो मतङ्गपारमेश्वरो-पोद्घाते ४१-४२ पृष्ठयोर्दत्त इति तत्रैव द्रष्टव्यः।

**सूक्ष्मस्वायंभुवम्** — मतङ्गपारमेश्वरोपोद्घाते ४५ तमं पृष्ठं पश्यत।

**स्वतन्त्रम्** — अस्यासंपूर्णा मातृका टि ८६९ अङ्किता अस्मद्ग्रन्थालये विद्यते। वाराणसीय-सरस्वतीमवने, तथा कल्कत्तास्थितएसियाटिक्सोसायटिग्रन्थालये च अपूर्णा एव मातृकाः सन्ति। शैवागमोपागमेषु स्वतन्त्रमित्यागमो न परिगण्यते। नापि चतुष्पष्टितन्त्रेषु। अथापि स्वतन्त्र-



मिति तन्त्रमेकमासीदिति मृगेन्द्रवृत्ती क्रियापादे बहुश उदाहृतत्वात्, तथा शतरत्नसंग्रहादिषूदाहरणाच्चावगम्यते ।

स्वायंभुवम् — मतङ्गपारमेश्वरोपोद्घाते ४५ पृष्ठं पश्यत ।

### एतदागमीयाः केचन विशेषाः

सार्धत्रिंशतिकालोत्तरे प्रथमपटले सद्योजातादिपञ्चब्रह्ममन्त्राः, हृदयादिषडङ्गमन्त्राः, प्रासादमन्त्रः, पाशुपतास्त्रमन्त्रः इत्येते परिगणिताः । द्वितीये पटले धारणादिमन्त्राणां प्रस्तावो विद्यते । पञ्चदशे स्थूलसूक्ष्मपरमेदेन प्रासादमन्त्रजपविधानं, तथा षोडशे पटले ह्रस्व-दीर्घ-प्लुतभेदेन प्रासादमन्त्रप्रतिपादनं च दृश्यते । एकोनविंशे शिवभेदाष्टकस्य सकलादिमन्त्राष्टकस्य, तथा चैकविंशे पटलेऽष्टविधप्रत्ययभेदमन्त्राणां च वर्णनं दृश्यते ।

मतङ्गपारमेश्वरे क्रियापादे १. ५८-११७ श्लोकेषु व्योमव्यापिमन्त्रस्थैकाशीतिपदेष्वेव सर्वमन्त्राणामन्तर्गतत्वेन प्रतिपादनं दृश्यते — शिवाङ्गमन्त्राः पञ्च, विद्येश्वरमन्त्रा अष्ट, गायत्रीमन्त्रः, सावित्रीमन्त्रः, विद्येश्वरोपचारमन्त्रः, पञ्च ब्रह्ममन्त्राः, चण्डेशमन्त्रः, चण्डेशषडङ्गमन्त्राः, चण्डेशासनमन्त्रः, अनन्तेशासनमन्त्राः षट्, केसरमन्त्रा द्वात्रिंशत्, कमलमन्त्रः, दिक्पालमन्त्रा अष्ट, विद्याङ्गमन्त्राः पञ्च, तत्रैकमेव पदम् “ओं नमो नमः” इति शिरःशिखयोश्चयोरपि, वज्राद्यायुधमन्त्रः इति । एते मन्त्रा एकाशीतिपदैः प्रतिपाद्यन्ते ।

मृगेन्द्रे क्रियापादे प्रथमपटले शिवमन्त्रः, पञ्चब्रह्ममन्त्राः, पञ्चाङ्गमन्त्राः, आधारशक्तिमन्त्रः, आसनमूतस्य विद्येश्वरस्यानन्तस्य मन्त्रः, धर्मज्ञानवैराग्यैश्वर्याणां चतुर्णां मन्त्राः, तथा आसनमूतपङ्कजाङ्गानां कन्दबीजाङ्कुरादीनां मन्त्राः, वामादिशक्तिमन्त्राः, गायत्रीसावित्र्योर्मन्त्रौ, सूर्यचन्द्राग्निमण्डलेशानां मन्त्राः प्रोक्ताः । अत्र पञ्च ब्रह्ममन्त्राः, “हं हिं हुं हें हौं” इति, पञ्चाङ्गमन्त्रा हृदयादिनेत्रान्ताः “हां हीं हूं हैं हौं” इति वर्णिताः । सार्धत्रिंशतिकालोत्तरे नेत्रमन्त्रो “हं” इति प्रोक्त इति भेदो द्रष्टव्यः । आधारशक्त्यादिमण्डलेशान्तानां प्रणव एव मन्त्र इति प्रोच्यते । एवं विद्येश्वराणां, दिक्पालानां, गणेशानां, चण्डेश्वर-तत्त्वेश्वराणां च मन्त्राः प्रतिपादिताः । एतेषां स्वाभिधानं चतुर्थ्यन्तं प्रणवनमस्कारयुक्तं मन्त्र इति प्रतिपाद्यते । एवं सुकुमकरादिमुद्राणां स्वाभिधानाद्यक्षरं नमस्कारादिजात्युपपदयुक्तं मन्त्र इत्युच्यते । पार्थिवप्रमृतीनां पञ्चधारणानां बिन्दुयुक्ता लकारवकाररेफयकारहकाराः क्रमेण मन्त्रा इति प्रोक्ताः । क्षेत्रपालस्य सानुस्वारः क्षकारो मन्त्र इत्युक्तः । अनुक्तानामन्येषां स्वाभिधानं चतुर्थ्यन्तं मन्त्रः, अथवा हकारः प्रणवादिर्वेति भण्यते ।

अचिन्त्यविश्वसादारूपे पञ्चमपटले ५७ तमे श्लोके पूर्वार्धे “नेत्रं चतुर्दशं चैवमस्त्रं षोडशमुच्यते ।” इति नेत्रमन्त्रस्य स्वरूपं “हौं” इति प्रोक्तम् । सार्धत्रिंशतिकालोत्तरे प्रथमपटले १० तमे श्लोके पूर्वार्धे “अनुस्वारो भवेन्नेत्रं सर्वेषां चोपरि स्थितः” इति नेत्रमन्त्रो “हं” इति निरूपित इति भेदो विशेषः ।

पूर्वकामिके द्वितीयपटले चिन्तमणि-कालान्तकरुद्र-मातृका-माला-व्योमव्यापिमन्त्रा विशिष्य प्रतिपादिताः ।

पूर्वकारणे द्वितीये पटले नवात्मकमन्त्रोऽथवा शिवमन्त्रः, तथा सदाशिव-महेश-मनोन्मनी-पृथिव्यादिपञ्चभूतमन्त्राः, दशाक्षर-पाशुपतास्त्र-क्षुरिकास्त्र-बीजमुख्य-विद्याङ्गमन्त्राः, विद्येश-गणेश-लोकपाल-दशायुध-यक्ष-राक्षस-वैशाच-गन्धर्व-सिद्ध-किन्नर-ऋषि-मैरवमन्त्राः वर्णिताः ।

सुप्रभेदागमे क्रियापादे तृतीये पटले शिव-ब्रह्माङ्ग-विद्येश-गणेश-लोकपाल-लोकपालास्त्र-विद्याङ्ग-

बीजमुख्य-क्षुरिकास्त्र-पृथिव्यादिबीजमन्त्र-बीजब्रह्म-पिण्डमन्त्र-कलामन्त्र-पञ्चब्रह्ममन्त्राः प्रतिपाद्यन्ते ।

अनुद्दिष्टमन्त्रकेषु कर्मसु विषये तत्कर्म हृदयमन्त्रेण कार्यमिति सार्धत्रिंशती (५.५.३) प्रोच्यते ।  
अयमेव विषयो मतङ्गपारमेश्वरे क्रियापादे —

“पूर्वोक्तमखिलं कार्यं गायत्र्या सर्वमेव हि ।

यस्मिन्त्यस्मिन् मन्त्रोऽस्ति तस्मिन्तस्मिन्सदा भवेत् ॥

गायत्री कर्मणि श्रेष्ठा संपादयति योजिता ।

सर्वं सर्वेषु कार्येषु नात्र कार्या विचारणा ॥” ३.८१३-८३ पृ

इति गायत्र्या कर्तव्यत्वेन विधीयते ।

सार्धत्रिंशतिकालोत्तरे प्रथमपटले १.१५-१६ श्लोकयोर्महामुद्रायाः परं विधिर्दृश्यते ।

मतङ्गपारमेश्वरे क्रियापादे १.५-१२ श्लोकेषु शक्तिमुद्रा, बीजमुद्रा, प्रशान्तमुद्रा, आवाहनमुद्रा, संहारिणीमुद्रेति पञ्च मुद्रा विधीयन्ते ।

किरणागमे क्रियापादे तृतीये पटले पञ्चमुखी, घेनुमुद्रा, लोकपालानां मुद्रा, आवाहनी, निष्ठुरा, शक्तिमुद्रा, स्थापनी, द्रव्यमुद्रेति मुद्राष्टकं सलक्षणं प्रोच्यते । अस्त्राणां तु मुद्रा स्वरूपतः प्रदर्शनीयेति प्रतिपाद्यते ।

रौरवे विद्यापादे पञ्चमपटले नमस्कारमुद्रा, ध्वजमुद्रा, शशकर्णिका, मुकुला, पद्ममुद्रा, आवाहनी, निष्ठुरा, कालकण्ठी, लिङ्गमुद्रेति नव मुद्राः प्रोच्यन्ते ।

योगजागमे अष्टमे पटले शोधनी, शङ्खमुद्रा, सुरभिमुद्रा, मुकुलमुद्रा, आवाहनी, निष्ठुरा, बीजमुद्रा, पञ्चमुखी, द्रव्यमुद्रा, शिवमुद्रा, संहारमुद्रा, सदाशिवमुद्रेति द्वादश मुद्रा वर्ण्यन्ते ।

मृगेन्द्रे क्रियापादे पञ्चमे पटले स्रुङ्गमुद्रा, मकरी, शूलमुद्रा, पद्ममुद्रा, घेनुमुद्रा, मनोरथमुद्रा, नमस्कारमुद्रा, आवाहनमुद्रा, स्थापनी, निरोधनी, परिघा, आकर्षणी, घटमुद्रा, तालमुद्रेति चतुर्दश मुद्राः सलक्षणं विधीयन्ते ।

स्वायंमुवागमे त्रयोदशे पटले शोधनी, कालकण्ठी, मुकुली, शङ्खकर्णिका, निष्ठुरा, पद्ममुद्रा, नमस्कारमुद्रा, मनोरमा, शान्ता, लिङ्गमुद्रा, ध्वजमुद्रा, आवाहनी, गायत्री, नेत्रमुद्रा, अस्त्रमुद्रा चेति पञ्चदश मुद्राः प्रतिपाद्यन्ते ।

अचिन्त्यविश्वसादाख्ये त्रयोदशे पटले आवाहनी, स्थापनी, संनिधापनी, निरोधनी, अवकुण्ठनी, लिङ्गमुद्रा, नमोमुद्रा, योनिमुद्रा, घेनुमुद्रा, हृदयादिषडङ्गमुद्राः, महामुद्रा चेति षोडश मुद्रा वर्ण्यन्ते ।

सुप्रभेदागमे क्रियापादे नवमे पटले अस्त्रमुद्रा, वक्त्रमुद्रा, महामुद्रा, शोधनी, संहारिणी, पञ्चमुखी, सुरभिमुद्रा, द्रव्यमुद्रा, मुकुली, पद्ममुद्रा, शशकर्णी, शक्तिमुद्रा, बीजमुद्रा, आवाहनी, शान्ता, मनोरमा, ध्वजमुद्रा, निष्ठुरा, लिङ्गमुद्रा, गायत्री, कालकण्ठी, शूलमुद्रा, नमस्कारमुद्रा चेति त्रयोविंशतिमुद्रा बोध्यन्ते ।

वीरागमे त्रयस्त्रिंशे पटले सुरभिमुद्रा, लिङ्गमुद्रा, मुकुलमुद्रा, शशकर्णिका, आवाहनी, निर्वीरा, सृष्टिमुद्रा, स्थितिमुद्रा, संहारमुद्रा, पञ्चब्रह्ममुद्राः, षडङ्गमुद्राः, शोधनी, पद्ममुद्रा, शूलमुद्रा, परशुमुद्रा, खड्गमुद्रा, पाशमुद्रा, अङ्कुशमुद्रा, घनमुद्रा, बाणमुद्रा, घण्टामुद्रा, वज्रमुद्रा चेति एकत्रिंशन्मुद्राः प्रतिपाद्यन्ते ।

पूर्वकारणे अष्टाविंशतितमे पटले लिङ्गमुद्रा, नमस्कारमुद्रा, तालमुद्रा, शङ्खमुद्रा, सुरभिमुद्रा, मुकुली, वाराही, निष्ठुरा, बीजमुद्रा, पञ्चवक्त्री, द्रव्यमुद्रा, शिखामुद्रा, संहारमुद्रा, सादाख्यमुद्रा, आसनी, महेशमुद्रा, वज्रमुद्रा, शक्तिमुद्रा, दण्डमुद्रा, खड्गमुद्रा, पाशमुद्रा, अङ्कुशमुद्रा, गदामुद्रा, शूलमुद्रा, पद्ममुद्रा, चक्रमुद्रा, टङ्कमुद्रा, महामुद्रा, घण्टामुद्रा, अस्त्रमुद्रा, शरमुद्रा, घनमुद्रा चेति द्वात्रिंशन्मुद्रा विहिताः ।



अजितागमे क्रियापादे षड्विंशे पटले शोधनी, कालकर्णी, मुकुली, शशकर्णिका, निष्ठुरा, पद्ममुद्रा, नमस्कारमुद्रा, मनोरमा, शान्ता, लिङ्गमुद्रा, ध्वजमुद्रा, आवाहनी, स्थापनी, रोधनी, संनिधीकरणी, गायत्री, नेत्रमुद्रा, अस्त्रमुद्रा, सुधा अथवा घेनुमुद्रा, पञ्चमुखी, संहारमुद्रा, वज्रमुद्रा, शक्तिमुद्रा, दण्डमुद्रा, खड्गमुद्रा, पाशमुद्रा, अङ्कुशमुद्रा, गदामुद्रा, शूलमुद्रा, पद्ममुद्रा, चक्रमुद्रा, द्रव्यमुद्रा, करकच्छपी, नाराचास्त्रमुद्रा, मृगी, महामुद्रा, शङ्खमुद्रा, तालमुद्रा, वाराही, त्रासिनी चेति चत्वारिंशन्मुद्राः सलक्षणं प्रतिपादिताः। अत्र पद्ममुद्राया द्विवारमुद्रारो वर्तते। लक्षणं त्वेकरूपमेव। एकासनकल्पने, अपरा ब्रह्मप्रीतिकरी सृष्टिकर्मणि प्रयोक्तव्या चेति भेदोऽवगन्तव्यः।

दीप्तागमे सप्ततितमे पटले मुकुली, पद्ममुद्रा, कर्णिका, शोधनी, पञ्चमुखी, सुरभिमुद्रा, द्रव्यमुद्रा, बीजमुद्रा, आवाहनी, ध्वजमुद्रा, निष्ठुरा, संहतिमुद्रा, कालकण्ठी, लिङ्गमुद्रा, शान्ता, शङ्खमुद्रा, शिवमुद्रा, सदाशिवमुद्रा, महेशमुद्रा, शक्तिमुद्रा, शूलमुद्रा, परशुमुद्रा, खड्गमुद्रा, पाशमुद्रा, अङ्कुशमुद्रा, घनुर्मुद्रा, बाणमुद्रा, महाघण्टामुद्रा, वज्रमुद्रा, चन्द्रमुद्रा, हृन्मुद्रा, शिरोमुद्रा, शिखामुद्रा, कवचमुद्रा, अस्त्रमुद्रा, अक्षिमुद्रा, पञ्चब्रह्ममुद्राः, नमस्कारमुद्रा, महामुद्रा चेति त्रिचत्वारिंशन्मुद्राः प्रतिपाद्यन्ते। उपलब्धेष्वगमेषु अजितदीप्तागमे वाधिकतया मुद्रा वर्ण्यन्ते।

सार्धत्रिंशतिकालोत्तरे तृतीयचतुर्थपटलयोर्वाहणस्नान-भस्मस्नानयोरेव विधिर्दृश्यते। स्नानविषये आगमेषु यन्मतान्तरं, तद्विषये विवरणार्थमस्मदीये अजितागमे प्रथमभागे एकोनविंशे स्नानविधिपटले (पृ० १७२) द्वितीयसंख्यां टिप्पणीं पश्यत।

सार्धत्रिंशतिकालोत्तरे भस्मस्नानपटले भस्मोत्पादनश्रुतेरभावाद्ब्रह्मसंहितान्तरतो गोमयाद्याहरणादीनां प्रस्तावो न युक्त इति वृत्तिकृता प्रतिपादितम् (४. १ उ, २ पू. वृत्तौ)।

अचिन्त्यविश्वसादाख्ये नवमे पटले (६७-७८ श्लोकेषु),  
मतङ्गपारमेश्वरे क्रियापादे द्वितीये पटले (२८-३० श्लोकेषु),  
मृगन्दे क्रियापादे द्वितीये पटले (२२-२५ श्लोकेषु),  
अजितागमे क्रियापादे एकोनविंशे पटले (७७-८८ श्लोकेषु),  
पूर्वकामिके तृतीये पटले (४३-४९ श्लोकेषु),  
पूर्वकारणे एकोनत्रिंशे पटले (५३-५५ श्लोकेषु),  
किरणागमे क्रियापादे प्रथमपटले (१५-१८ श्लोकेषु),  
चिन्त्यागमे चतुर्थे पटले (१४-१५ श्लोकेषु),  
दीप्तागमे षट्पञ्चाशत्तमे पटले (३-८ श्लोकेषु),  
मकुटागमे तृतीये पटले (४७-५५ श्लोकेषु),  
रीरवागमे क्रियापादेऽष्टमे पटले (१-४ श्लोकेषु),  
सुप्रभेदे क्रियापादे षष्ठे पटले (२५-२७ श्लोकेषु),

एषु भस्मस्नानविषये गोमयाद्याहरणप्रस्तावो दृश्यते।

सार्धत्रिंशतिकालोत्तरे पञ्चमे पटले नित्यार्चने अनन्तासनकल्पनात्परमावाहनात्पूर्वं वामादिशक्तिनवकस्य सर्गणिकेषु पूर्वदिक्सेरेष्वङ्गरणतया विन्यासो विधीयते (५. ३ उ वृत्तौ)। ५. ६ तमे श्लोके नित्यार्चने पूर्वोक्तशक्त्यावरणापेक्षया सप्तमपटले मण्डलयागेऽधिकतया विहिता गर्भाविरणादयो नैव पूज्या इति च प्रोच्यते। अत्र सप्तमपटले मण्डलयागे नित्यार्चनप्रोक्तवत् शक्त्यावरणान्तर्मीश्वरमभ्यर्च्य, ततो गर्भाविरण-लोकेशावरण-लोकेशास्त्रावरणानां त्रयाणामावरणानां पूजा कार्येति प्रोच्यते (७. ६-१० श्लोकेषु)। गर्भाविरणे च पञ्चब्रह्मणां, हृदयादिषडङ्गानां च न्यासो विहितः॥

मतङ्गपारमेश्वरे तृतीयेऽर्चनप्रकरणे आसनकल्पनावहनाद्युपचारादनन्तरमावरणपूजा प्रतिपाद्यते। नित्यार्चने गर्भाविरणस्यैकस्यैव पूजा प्रोक्ता (३. ८३-९१ श्लोकेषु)। अत्र गर्भाविरणे पञ्च-

ब्रह्मणां षडङ्गानां च ध्यानपुरःसरं पूजाकरणं प्रोक्तम् । अत्र वृत्ती नित्यकर्मण्यावरणान्तरन्यासो नैव भवति, तस्येहाश्रुतत्वादित्यभिधीयते । अत्र पञ्चमेऽधिवासपटले मण्डलयागविषयेऽर्चनप्रकरण-प्रोक्तवद् भगवतः पूजां कृत्वा, ततो द्वितीयावरणत्वेन विद्येशानां, तृतीयावरणत्वेन लोकपालानां, चतुर्थावरणत्वेन लोकपालास्त्राणां च पूजा कार्येति विधीयते (५. ५०-७१ श्लोकेषु) । अतो मतङ्गपारमेश्वरे नित्यार्चने गर्भावरणस्यैकस्यैव पूजा, मण्डलयागे तु गर्भावरण-विद्येशावरण-लोकपालावरण-लोकपालास्त्रावरणानां चतुर्णां पूजेति सिद्धम् ॥<sup>४</sup>

अचिन्त्यविश्वसादाख्ये त्रयोदशे पटले (१३६-१३७) पूजाविधौ आसनकल्पनावाहनाद्युपचारादन-न्तरम् —

“ईशानं कर्णिकामध्ये पूर्वं तत्पुरुषं यजेत् ।  
अघोरं दक्षिणे पूज्य वामदेवं तु चोत्तरे ॥  
सद्यं पश्चिमदेशे तु पूजयेद्ब्रह्मपञ्चकम् ॥”

इति ब्रह्मपञ्चकस्यैवावरणार्चने विनियोगो दृश्यते । परं त्वत्रास्य गर्भावरणमिति नामनिर्देशो नास्ति । एवमष्टमे क्रियादीक्षापटले मण्डलयागविषये —

“मण्डलन्यासपूजां च ततः कुर्यात्तु देशिकः ।  
उत्तरामिमुखो भूत्वा पद्ममध्ये शिवं यजेत् ॥  
ईशानं तत्र विन्यस्य पूर्वं तत्पुरुषं यजेत् ।  
अघोरं दक्षिणे भागे वामदेवं तु चोत्तरे ॥  
सद्यं पश्चिमदिग्भागे पञ्चब्रह्म न्यसेत्क्रमात् ।  
हृदयं विन्यसेद्ब्रह्मा दले नैऋत्यके शिरः ॥  
वायव्यां च शिखा प्रोक्ताप्यैशान्यां कवचं यथा ।  
कर्णिकायां पुरोभागे नेत्रन्यासो विशेषतः ॥  
अनन्ताद्यष्टविद्येशानष्टाशामु यजेत्क्रमात् ।  
धर्मज्ञानं च वैराग्यमैश्वर्यं च तथैव च ॥  
अङ्गविद्येश्वराणां च मध्ये ब्रह्मादिकोणके ।  
विन्यस्यैवं प्रसन्नात्मा पश्चात्कुम्भार्चनं भवेत् ॥

.....  
वाहनायुषदीप्तांश्च दिक्षु शक्रादिषु स्थितान् ।  
विण्ण्वन्तान्दश संपूज्य नमस्कारैः स्वनामभिः ॥”

(८. १००-१०७)

इति श्लोकेषु शिवस्य पूजानन्तरं, ब्रह्मपञ्चक-हृदयाद्यङ्ग-विद्येश-धर्मज्ञानादीनां, तथा शक्रादि-विण्ण्वन्तदशदिक्पालकानां च पूजा आवरणार्चने प्रोक्ता भवति । अत्रापि नामत आवरणानां निर्देशो न दृश्यते । अथापि नित्यपूजायां गर्भावरणस्य, तथा मण्डलयागे गर्भावरण-विद्येशावरण-धर्माद्यावरण-दशदिक्पालावरणानां पूजा प्रोक्तेति भाति ।

मृगेन्द्रे क्रियापादे तृतीये नित्यार्चनपटले (१८-२० श्लोकेषु) आसनकल्पनावाहनाद्युपचाराद-न्तरं पञ्चब्रह्मणां, हृदयाद्यङ्गानां च पूजा विधीयते । तेषामत्रावरणत्वेन निर्देशो नास्ति । ततो (२१-२६ श्लोकेषु) विद्येशावरण-गणेशावरण-लोकेशावरणानां त्रयाणां पूजा विधीयते । अष्टमे दीक्षापटले मण्डलयागे गृहविस्तारासंभवे त्वेकावरणकोऽप्याम्नात इत्येकावरणपूजाप्रकारः (८-४४ श्लोकेषु) वर्ण्यते । ८. ४६ श्लोकानुसारेण अस्त्रावरणस्य प्रत्येकावरणत्वस्वीकारेण चतुरावरणानां वा पूजा कार्येति वक्तव्यं भवति ।



सुप्रभेदे क्रियापादेऽष्टमे शिवार्चनपटले आसनकल्पनावाहनाद्युपचारादनन्तरमावरणपूजा (१३६-१४९ श्लोकेषु) प्रतिपाद्यते। तत्र गर्मावरण-विद्येशावरण-गणेशावरण-लोकेशावरण-लोकेशास्त्रावरणानां पञ्चानां पूजा विहिता। अत्र गर्मावरणे पञ्चब्रह्माणाम्, आत्मविद्याशिवतत्त्वानां, आत्म-अन्तरात्म-परमात्मनां च पूजा प्रोक्तेति विशेषोऽवगन्तव्यः। चर्यापादे तृतीयपटले आवाहनाद्युपचारैः शिवपूजानन्तरं गर्मावरण-विद्येशावरण-गणेशावरण-लोकेशावरण-लोकेशास्त्रावरणानां पञ्चानां पूजा विधेयेति प्रोक्ता (३. ७०-७२) ॥

पूर्वकामिके चतुर्थेऽर्चनविधिपटले शिवस्यावाहनाद्युपचारादनन्तरमावरणपूजा विधीयते (४४८-४९४ श्लोकेषु)। तत्र गर्मावरण-विद्येशावरण-गणेशावरण-लोकपालावरण-लोकपालास्त्रावरणानां पञ्चानां पूजा वर्ण्यते। अत्र गर्मावरणे पञ्चब्रह्माणां षडङ्गानां च पूजा कार्या, अथवा वामाद्या नव शक्तयो वा पूज्या इति विकल्पोक्तिर्दृश्यते। भेदश्चायं विशिष्यावगन्तव्यः। एकावरणपूजा वा कार्या, सा च त्रिविधा ब्रह्माभिरङ्गैश्च, केवलैरङ्गैः, केवलैर्ब्रह्मभिर्वेति। “ब्रह्माङ्गैर्लोक-पैरस्त्रैः” इति त्रिमिरावरणैः सह व्यावरणपूजा वा कार्येति च प्रोच्यते। अथवा ब्रह्माङ्ग-विद्येश-अष्टमूर्ति-एकादशरुद्र-अस्त्रसहितलोकेशानां वा पूजा कार्येति पञ्चावरणेऽपि विकल्पोक्तिर्दृश्यते ॥

पूर्वकारणागमे त्रिंशत्तमे नित्यार्चनपटले शिवस्य आवाहनाद्युपचारादनन्तरमावरणार्चना प्रोच्यते (२८०-३५२ श्लोकेषु)। अत्र गर्मावरण-विद्येशावरण-गणेशावरण-लोकपालावरण-लोकपालास्त्रावरणानां पञ्चानां पूजा ध्यानपुरःसरं प्रतिपाद्यते। गर्मावरणे पञ्चब्रह्माणां हृदयादिषडङ्गानां पूजा वर्ण्यते। तथा ३५३ तमे श्लोके गणेशावरण-लोकेशावरणयोर्मध्ये वीरमद्रविघ्नेश्वरसहितसप्तमातृणां पूजा विधेयेति च प्रतिपाद्यते ॥

अजितागमे क्रियापादे विंशे पटले (२१९-२२५ श्लोकेषु) शिवपूजायां नृत्ताद्युपचारादनन्तरं पञ्चवक्त्रेषु हविःप्रदानं कृत्वा, द्वारबलिं दत्त्वा तत आवरणपूजां कुर्यादिति विधिर्दृश्यते। अत्र नित्यार्चने विद्येशावरण-गणेशावरण-लोकेशावरण-लोकेशास्त्रावरणानां चतुर्णां पूजा प्रोच्यते।

रौरवे क्रियापादे दशमे पटले (६२-६४ श्लोकेषु) अजितागमे प्रोक्तवत् नृत्ताद्युपचारादनन्तरमावरणपूजा विधीयते। अत्र विद्येश-गणेश-मवाद्यष्टमूर्ति-लोकपाल-वज्राद्यस्त्रावरणानां पञ्चानां पूजा कार्येति प्रोच्यते।

चिन्त्यागमेऽष्टमे पटले शिवार्चनविधौ (३४७-३७६ श्लोकेषु) शिवपूजानन्तरमावरणपूजा वर्ण्यते। अत्र प्रथमावरणे पञ्चब्रह्माषडङ्गानां सशक्तीनां, द्वितीये विद्येशानां सशक्तीनां, तृतीये गणेश्वराणां सशक्तीनां, चतुर्थे दिक्पालानां सशक्तीनां, पञ्चमे लोकेशास्त्राणां सशक्तीनां च पूजा विधीयते। एवमत्र पञ्चावरणपूजा प्रोक्ता भवति ॥

दीप्तागमे त्रयोविंशे पटले शिवपूजानन्तरं (५८-६८ श्लोकेषु) पञ्चावरणपूजा भण्यते। गर्मावरण-विद्येशावरण-गणेशावरण-लोकपालावरण-लोकपालास्त्रावरणानां पूजा वर्णिता। गर्मावरणे पञ्चब्रह्माणां षडङ्गानां च पूजा प्रोक्ता ॥

वीरागमे अष्टत्रिंशे पटले (११७-१३५ श्लोकेषु) पञ्चावरणपूजा शिवपूजानन्तरं प्रतिपाद्यते। अत्र गर्मावरण-विद्येशावरण-गणेशावरण-लोकपालावरण-लोकपालास्त्रावरणानां पञ्चानां पूजा विधीयते। गर्मावरणे चात्र पञ्चब्रह्माषडङ्गानां, आत्मविद्याशिवतत्त्वानां, शिव-सदाशिव-महेशानां च पूजा विधीयत इति विशेषो ज्ञेयः।

योगजागमे षष्ठे पटले (३४८-३५९ श्लोकेषु) शिवपूजानन्तरं पञ्चावरणपूजा विधीयते। प्रथमे ब्रह्माङ्गानां, द्वितीये विद्येशानां, तृतीये गणेशानां, चतुर्थे दिक्पालानां, पञ्चमे दिक्पालास्त्राणां च पूजा प्रोक्ता ॥

मकुटागमे षष्ठे पटले (६०७-६४२ श्लोकेषु) गर्मावरण-विद्येशावरण-गणेशावरण-लोकेश-सौर-

लोकेशास्त्रावरणानां षण्णामावरणानां पूजा प्रोक्ता । गर्भावरणे सशक्तीनां ब्रह्माङ्गानां, तथा द्वितीये विद्येशानां सशक्तीनां, तृतीये सशक्तीनां गणेशानां, चतुर्थे सशक्तीनां लोकपालानां, पञ्चमे सौराणामष्टानां सशक्तीनां, षष्ठे सशक्तीनामस्त्राणां च पूजामिधीयते ।

सूक्ष्मागमे षड्विंशे पटले शिवपूजानन्तरं (९२-१०४ श्लोकेषु) पञ्चावरणपूजा प्रतिपाद्यते । तत्र गर्भावरण-विद्येशावरण-गणेशावरण-लोकेशावरण-लोकेशास्त्रावरणानां च पञ्चानामावरणानां पूजा प्रोच्यते । अत्र सर्वेषां शक्तयश्च निर्दिष्टाः । अतः सशक्तिकानां सर्वेषां पूजात्र प्रतिपाद्यते<sup>१</sup> ॥

सार्धत्रिंशतिकालोत्तरे अग्निकार्यपटले (६. १ श्लोके) कुण्डसंस्कारविषये अस्त्रेणोल्लेखनं कवचे-नाभ्युक्षणमिति संस्कारद्वयमेव विधीयते । अत्र विषये वृत्तौ प्रोद्धार-शुद्धमृदापूरण-समीकरण-कुट्टन-सेचनादयोऽन्ये संस्काराः कवचेनाभ्युक्षणकरणेनैव संपन्नाः कार्याः । उल्लेखन-अभ्युक्षण-रूपसंस्कारद्वयमेव कर्तव्यमिति निर्णीतम् ।

एवमग्निजननविषये गर्भाधान-पुंसवन-सीमन्तोन्नयन-जातकर्म-नामधेयाख्याः पञ्चैव संस्कारा हृदय-मन्त्रेण कर्तव्या इति विधीयन्ते । अत्रानेवैकत्रमेदेन कर्मविशेषप्रतिपादकं प्रकरणं प्रक्षिप्तमिति वृत्तिकृता सप्रमाणं साधितम् ॥

मत्तङ्गपारमेश्वरे क्रियापादे (४. १९ उ-२३ श्लोकेषु) कुण्डस्य, हुंफट्कारयुक्तेन तेजस्तेजः-पदेन मन्त्रवारिणा ताडनम्, सर्वात्मना मन्त्रेण अर्चनम्, लोकपालास्त्रसमूहं दिक्षु विन्यस्य प्रोक्ष-णेन कुण्डशोधनम्, विद्याङ्गास्त्रेण उल्लेखनम्, तेनैव प्रोद्धारः, विद्याङ्गकवचेन पूरणम्, मूःपदेन कुट्टनम्, तेनैव चतुष्पथकल्पनम् इति कुण्डसंस्कारा विहिताः । एवमत्र ताडन-अर्चन-शोधन-उल्ले-खन-प्रोद्धार-पूरण-कुट्टन-चतुष्पथन्यासाश्चेति संस्काराष्टकं कुण्डसंस्कारविषये प्रोच्यते ।

ततः (४. २३ उ-३१ पृ. श्लोकेषु) अग्निजननविषये गर्भाधान-पुंसवन-सीमन्तोन्नयन-जातकर्म-नामकर्मख्याः पञ्च संस्कारा विधीयन्ते । तत्र सद्योजातेन विद्याङ्गहृदयेन च गर्भाधानम्, तथा वामदेवेन विद्याङ्गशिरसा च पुंसवनम्, अधोरेण विद्याङ्गशिखया च सीमन्तोन्नयनम्, तत्पुरुषेण पाशुपतास्त्रेण च जातकर्म, ईशानमन्त्रेण पुरुषुताख्येन विद्याङ्गकवचेन च नामकर्म कर्तव्यमिति तत्र मन्त्राश्च निर्दिष्टाः । अत्र “ब्रह्ममन्त्रा आहुतिपञ्चकदानेनोपाकुर्वन्ति । विद्याङ्गं त्वर्चनेनोपाकरोतीति भेदोऽवगन्तव्यः” इति वृत्तौ कथ्यते । ततोऽत्र (४. ३३-३४ श्लोकयोः) वक्त्रसंपादनं, वक्त्रोद्घाटनं चेति संस्कारद्वयं होमेन संपादनीयमिति विधीयते । तत्र वक्त्रसंपादने सद्योजातवामदेवाम्याम्, अधोरेतत्पुरुषाम्याम्, ईशानशिवाभ्यां श्लिष्टाम्यामाहुतित्रयं कर्तव्यम् । ततः शिवास्त्रेण वक्त्रोद्घाटनं कुर्यादिति मन्त्रनिर्देशपुरःसरं कर्मसंपादनप्रकारो निरू-पितः । अत्र वृत्तौ सीमन्तकरणकर्मण्येवानयोर्वक्त्रसंपादनवक्त्रोद्घाटनयोः कर्मणोरन्तर्मविनापकर्ष इति पञ्चैव संस्कारा गर्भाधानादय इति निर्णीयते ॥

मृगेन्द्रे क्रियापादे षष्ठे पटलेऽग्निकार्यप्रकरणे (६. २-४ श्लोकेषु) कुण्डसंस्कारविषये अस्त्रेण शोधिते उत्सारितविघ्ने, अस्थिशल्यादिदोषनिवृत्त्यर्थं मनसा कृतोत्कीरण-पूरण-समीकरण-दाढर्चा-पादन-सेक-रजोव्युदास-प्रलेपन-उल्लिखित-वज्राङ्किते कुण्डे हृन्मन्त्रेणासनार्थं दर्भविष्टरं निवेश्य, विश्व-मातरं शास्त्रोक्तक्रमेणावाहयेत् । समन्तात् कुण्डस्य उत्थितैः कुशैः परिष्करणरूपम् अक्षपाटाख्यं संस्कारं, तथा चतुष्पथाख्यं संस्कारं च कुर्यादिति चोक्तम् । एवं च मृगेन्द्रे कुण्डसंस्कारविषये शोधन-विघ्नोत्सारण-उत्कीरण-पूरण-समीकरण-दाढर्चापादन-सेक-रजोव्युदास-प्रलेपन-उल्लेखन-वज्री-करण-अक्षपाट-चतुष्पथकल्पनाख्यास्त्रयोदश संस्काराः प्रोच्यन्ते ।

<sup>१</sup>आवरणविवरणपट्टिका, तत्तदावरणस्थदेवानां तथा तत्संबन्धिन्यो या याः शक्तयस्तासां नाम्नां पट्टिका च फ्रेञ्च्भाषीयोपोद्घाते दत्ता ।



एवमग्निजननविषये (६. ९-१३ श्लोकेषु) "गर्भाधान-पुंसवन-सीमन्तोन्नयन-जातकर्म-वक्त्रोद्घाटन-वक्त्रविशोधन-नामधेयाख्यसंस्कारसंपत्त्यै सद्यादिमन्त्रैः पञ्च पञ्चाहुतीर्दद्यात्" इति सामान्येन संस्कारसंपादनमुपवर्ण्य विशिष्य तत्तत्संस्कारकरणप्रकारश्चाभिधीयते । एवमत्र गर्भाधान-पुंसवन-सीमन्त-जातकर्म-वक्त्रोद्घाटन-वक्त्रविशोधन-नामधेयाख्याः सप्त संस्काराः प्रोक्ताः ॥

अचिन्त्यविश्वसादाख्ये चतुर्दशे पटलेऽग्निकार्यप्रकरणे कुण्डसंस्कारविषये (३६-३८ श्लोकेषु) निरीक्षण-प्रोक्षण-ताडन-अभ्युक्षण-खनन-उद्धार-पूरण-समीकरण-सेक-कुट्टन-मार्जन-लेपन-अर्चन-अक्षपाटाख्याः चतुर्दश संस्काराः प्रोच्यन्ते ।

एवमग्निसंस्कारविषये (५३-६० श्लोकेषु) गर्भाधान-पुंसवन-सीमन्त-वक्त्राङ्गनिर्णय-वक्त्रोन्मीलन-जातकर्म-वक्त्रलालापनोदनाभिधानाः सप्त संस्कारा विधीयन्ते ॥

सुप्रभेदागमे क्रियापादे एकादशे पटले अग्निकार्यप्रकरणे कुण्डसंस्कारविषये (५-८ श्लोकेषु) शोधन-क्षालन-शोषण-पाचन-उल्लेखन-अभ्युक्षण-रेखाचतुष्टयकल्पन-समर्चनानीति संस्काराष्टकं विधीयते । अस्त्रेणोल्लेखनम्, कवचेनाभ्युक्षणमिति उल्लेखनाभ्युक्षणयोः परं मन्त्रो निर्दिष्टः ।

अग्निसंस्कारविषये (१४-२४ श्लोकेषु) गर्भाधान-पुंसवन-सीमन्त-जातकर्म-नामकर्माणीति पञ्च संस्कारा वर्णिताः ॥

किरणागमे क्रियापादे चतुर्थे पटलेऽग्निकार्यप्रकरणे कुण्डसंस्कारविषये (७-११ श्लोकेषु) प्रोक्षण-ताडन-अभ्युक्षण-उल्लेखन-उत्कीर्ण-पूरण-समीकरण-कुट्टन-संमार्जन-समालेपन-कलारूपप्रकल्पन-सूत्रावेष्टन-कलामयाम्यर्चन-रेखाचतुष्टयकल्पन-वज्रकीरण-चतुष्पथन्यास-अक्षपाटाख्याः सप्तदश संस्काराः प्रोच्यन्ते ।

ततः (११-२६ श्लोकेषु) अग्निसंस्कारविषये गर्भाधान-पुंसवन-सीमन्त-जातकर्म-वक्त्रैकीकरणाख्याः पञ्चसंस्कारा वर्णिताः ॥

पूर्वकामिकेऽष्टमे पटलेऽग्निकार्ये कुण्डसंस्कारविषये (४२-४५ श्लोकेषु) —

"वीक्षणं शिवमन्त्रेण प्रोक्षणं चास्त्रमन्त्रतः ।

वर्मणाभ्युक्षणं कार्यं ताडनं चास्त्रमन्त्रतः ॥

उल्लेखनावकिरणपूरणं सेचनं तथा ।

कुट्टनं च ततः कुर्यात्संमार्जनमतः परम् ॥

उपलेपः कुण्डकल्पितः कुण्डस्य परिधानकम् ।

कुण्डार्चनं च परिधिविष्टरन्यास एव च ॥

रेखाचतुष्टयं वज्रकल्पितः शृङ्गाटकल्पना ।

एतत्सर्वं तु मतिमानस्त्रमन्त्रेण कारयेत् ॥"

इत्यष्टादश संस्काराः समन्त्रकं प्रतिपाद्यन्ते ।

तत्र वीक्षणं शिवमन्त्रेण, प्रोक्षणं ताडनेऽस्त्रमन्त्रेण, अभ्युक्षणं कवचेनेति चतुर्णां मन्त्राः प्रोक्ताः । उल्लेखन-अवकिरण-पूरण-सेचन-कुट्टन-संमार्जन-उपलेप-कुण्डकल्पित-कुण्डपरिधान-कुण्डार्चन-परिधिविष्टर-न्यास-रेखाचतुष्टयकल्पन-वज्रकल्पित-शृङ्गाटकल्पनानां चतुर्दशानां संस्काराणामस्त्रमन्त्रेण कर्तव्यत्वं प्रतिपादितम् । एवमत्र अष्टादशकुण्डसंस्कारा वर्ण्यन्ते ।

ततः (४६-६३ श्लोकेषु) अग्निसंस्कारविषये गर्भाधान-पुंसवन-सीमन्तोन्नयन-वक्त्राङ्गकल्पन-जातकर्म-वक्त्रोद्घाटन-लालापनोदन-नामकरणानीति संस्काराष्टकं विधीयते ॥

पूर्वकारणे द्वाविंशे पटलेऽग्निकार्यविधौ कुण्डसंस्कारविषये (९, १० श्लोकयोः) शोधनं, क्षालनं, शोषणं, पावनं, प्रोक्षणं चेति पञ्च संस्काराः सद्यादिब्रह्मपञ्चकैर्विधेया इति प्रतिपाद्यते ।

ततः (१२-२९ श्लोकेषु) वृत्तिसंस्कारविषये गर्भाधान-पुंसवन-सीमन्त-जातकर्म-नामकरणा-नीति पञ्च संस्कारा विधीयन्ते ॥

अजितागमे क्रियापादे एकविंशेऽग्निकार्यविधौ कुण्डसंस्कारविषये (५५-६२ श्लोकेषु) निरीक्षणम्, प्रोक्षणम्, ताडनम्, अभ्युक्षणम्, खननम्, उत्कीरणम्, पूरणम्, समीकरणम्, सेचनम्, कुट्टनम्, समार्जनम्, उपलेपनम्, कुण्डार्चनम्, कलामयकल्पनम्, कलामयाम्यर्चनम्, रेखाचतुष्टयकल्पनम्, इति षोडश संस्काराः प्रोक्ताः । तत्र अस्त्रेण निरीक्षणम्, नेत्रेण संप्रोक्षणम्, तेनैव ताडनम्, अस्त्रेण अभ्युक्षणम्, कवचेन खननम्, तेनैव उत्कीरणं, पूरणं, समीकरणं च, हृन्मन्त्रेण सेचनम्, तेनैव कुट्टनम्, समार्जनोपलेपौ अस्त्रेण, कवचेन कुण्डार्चनम्, हृन्मन्त्रेण कलामयकल्पनं, कलामयाभ्यर्चनं, रेखाचतुष्टयकल्पनं चेति षोडशसंस्काराणां मन्त्राश्च निर्दिष्टाः । रेखाचतुष्टयकल्पने अस्त्रेण वा समालिख्य प्रोक्षयेत्तदिति विकल्पोक्तिश्च दृश्यते ।

ततः (६७-७८ श्लोकेषु) वृत्तेः संस्कारा वर्ण्यन्ते । अत्र गर्भाधान-पुंसवन-सीमन्त-वक्त्रवृत्ति-वक्त्रोद्घाटन-जातकर्मणीति षट् संस्कारास्तथा (१०२ श्लोके) नामकर्म चेति सप्त संस्काराः प्रोक्ताः ॥

रौरवे क्रियापादे पञ्चदशे पटलेऽग्निकार्यविधौ (१, २ श्लोकयोः) कुण्डसंस्कारविषये गोमयालेपनं, शोषणं, पाचनं, प्रोक्षणं, कूर्चासनं चेति पञ्च संस्कारा अभिधीयन्ते । ततः (४-१८ श्लोकेषु) गर्भाधान-पुंसवन-सीमन्त-जातकर्म-नामकर्मणीति पञ्च संस्काराः प्रोक्ताः ॥

वीरागमे एकोनचत्वारिंशे पटलेऽग्निकार्यविधौ (१६, १७ श्लोकयोः) कुण्डसंस्कारविषये उल्लेखनम्, अभ्युक्षणम्, रेखाचतुष्टयकल्पनमिति त्रयः संस्कारा वर्णिताः ।

ततः (२९-३९ श्लोकेषु) अग्नेः संस्कारा वर्ण्यन्ते । तत्र गर्भाधान-पुंसवन-सीमन्त-जातकर्म-नामकर्म-निष्क्रामण-प्राशन-चौल-उपनयन-व्रत-समावर्तन-विवाहा इति द्वादश संस्काराः प्रोच्यन्ते ॥

दीप्तागमे त्रयस्त्रिंशे पटलेऽग्निकार्यविधौ (११-१४ श्लोकेषु) कुण्डसंस्कारविषये शोषनम्, क्षालनम्, शोषणम्, पाचनम्, उल्लेखनम्, रेखाचतुष्टयकल्पनमिति षट् संस्काराः प्रोच्यन्ते ।

ततः (१६-२९ श्लोकेषु) गर्भाधान-पुंसवन-सीमन्त-जातकर्म-नामकर्मणीति पञ्च संस्काराः प्रतिपाद्यन्ते ॥

चिन्त्यागमे दशमे पटलेऽग्निकार्यविधौ (३-६ श्लोकेषु) शोषनम्, क्षालनम्, शोषणं, दहनम्, प्रोक्षणम्, रेखाचतुष्टयकल्पनं चेति षट् संस्काराः प्रतिपाद्यन्ते । शोषन-क्षालन-शोषण-दहन-प्रोक्षणानि सद्यादिपञ्चब्रह्ममन्त्रैः कार्याणीत्युच्यते । रेखाकल्पनं हृदा कार्यमिति भण्यते ।

ततः (१३-२१ श्लोकेषु) अग्नेः संस्कारा वर्ण्यन्ते । तत्र गर्भाधान-पुंसवन-सीमन्त-जातकर्म-नामकर्मणीति पञ्च संस्कारा वर्णिताः ॥

मकुटागमे षष्ठे पटलेऽग्निकार्यविषये कुण्डस्य संस्कारा न दृश्यन्ते । अग्निजननविषये (६७०-६८२ श्लोकेषु) गर्भाधान-पुंसवन-सीमन्त-जातकर्म-नामकर्म-अन्नप्राशन-चौलकर्म-व्रत-समावर्तन-विवाहा इति दश संस्कारा बोध्यन्ते ॥

स्वार्थमुवागमे सप्तदशे पटले (२५-२८ श्लोकेषु) कुण्डसंस्कारविषये उल्लेखन-कुट्टन-रेखाचतुष्टयकल्पन-प्रोक्षण-चतुष्पथन्यासाश्चेति पञ्च संस्काराः प्रोच्यन्ते । ततः (३१-३६ श्लोकेषु) अग्नेः गर्भाधान-पुंसवन-सीमन्त-जातकर्म-नामकरणानीति पञ्च संस्कारा वर्णिताः ॥

### सार्धत्रिंशतिकालोत्तरपटकार्यसंग्रहः

प्रथमपटले शास्त्रावतारक्रमो मन्त्रोद्धारश्च प्रतिपाद्यते । आदौ विघ्ननिवृत्त्यर्थं वृत्तिकर्तुः शिव-नमस्कृतिः । ततो "बहूनां कालोत्तरागमानां रचयित्रा भगवतेश्वरेण समयिपुत्रकसाधकाचार्याणा-



मधिकारिणां क्षिप्रेण फलसिद्धयर्थं स्वेनैव रचितान्त्रयोदशशतिकालोत्तरादेव तत्रत्यसूत्रेषु पटलेषु केषुचिच्चातीवादरेण तान्येव संगृह्य सार्धत्रिशतिकालोत्तराख्यमिदं तन्त्रमकारि। शैवसंप्रदायम-  
ज्ञात्वान्यैव्याख्यातृभिः शास्त्रान्तरसंस्काराच्छिवोदितं मार्गं त्यक्त्वा असंबद्धानां विषयान्तराणां  
पटलान्तराणां चात्र संयोजनेन पदार्थमनवैलम्ब्य स्वबुद्ध्या व्याख्यायि। मया तु सार्धत्रिशति-  
कालोत्तरमिति नाम्न आनुगुण्येन तत्संख्यानिश्चयविषये त्रयोदशशतिकालोत्तरमनुसृत्य, परैः स्व-  
बुद्ध्या संघटितस्य विषयस्य पटलान्तरस्य च परित्यागेन, पदार्थक्रममवलम्ब्य वृत्तिः प्रतन्यते” इति  
व्याख्यात्रा वृत्तिकरणे स्वोद्यमहेतुनिरूपितः।

साक्षात्सदाशिवाद्यया विद्येशैरागमा अवगताः, तथा शिवशिष्येण श्रीकण्ठेनापि तस्मादेव कोटि-  
संख्याकं वातुलाख्यं तन्त्रमधिगत्य, तच्च लक्षसंख्याकत्वेन संगृह्य स्वपुत्राय कार्तिकेयायोपादेशि।  
परिणतमलानामप्यल्पकालजीवितत्वादित्हेतुमिल्लक्षसंख्याकग्रन्थाध्ययने, तदुक्तार्थानुष्ठाने चासामर्थ्या-  
त्तेषां परापरसिद्धिविषये करुणावता कार्तिकेयेन तदुपायजिज्ञासया भगवन्तमीश्वरं प्रति चतुर्भिरा-  
मन्त्रणैः स्तुतिपूर्वकं प्रार्थ्यते।

तत्र स्तुती ‘भगवन्’ इत्येतन्मात्रोक्तौ अणिमादिगुणाष्टकामिवृद्धितः सत्यलोकोर्ध्ववर्तिनो ब्रह्मणः  
संबोधनं स्यात्। ततो ब्रह्मणोऽप्यतिशयप्रतिपादनाय ‘देवदेवेश’ इति द्वितीयसंबोधनम्। एवमपि  
ब्रह्माण्डमध्याधिकारिणोऽनन्तशिष्यस्य श्रीकण्ठस्य संबोधनं स्यादिति पुनर्लोकनाथेति संबोधनम्।  
तथापि विद्येशमव्यवर्तिश्रीकण्ठस्यामन्त्रणं स्यादिति ‘जगत्पते’ इति संबोधनान्तरम्। एवं सति  
जगतो गुणत्रयरूपत्वाद्गुणतत्त्वसंबन्धिवृत्तेष्वेव कार्तिकेयादीनामवस्थितेरागमेषु प्रतिपादनाच्च गुण-  
पर्वावस्थितस्य श्रीकण्ठनाथस्यैव संबोधनं, नान्यस्य श्रीकण्ठस्येति सिद्धमिति केषांचन व्याख्यानं  
वर्णितम्।

अत्रामन्त्रणबहुत्वस्य निष्प्रयोजनत्वाद्वक्तुरकुशलत्वमेव परो दोष इत्येतद्व्याख्यानस्यानुचितत्वं  
प्रतिपादितम्।

यजुर्वेदे रुद्रैकादशिन्यां भगवत्स्वरूपं वर्ण्यते। तथा ऋग्वेदे देवदेवत्वं, सामवेदे लोकनाथ-  
त्वम्, अथर्ववेदे जगत्पतित्वं च परमेश्वरस्य बोध्यते। अतो वेदचतुष्टयप्रतिपाद्यत्वप्रदर्शनाय  
चतुर्भिरामन्त्रणैः संबोधनमित्यनेषां व्याख्यानं प्रादशि।

स्तूयमानसंबन्धिनां गुणद्रव्यकर्मजातीनां प्रतिपादनाय स्तुतेश्चतुर्विधत्वमित्यपरेषां व्याख्या प्रत्य-  
पादि।

हेयोपादेययोस्तद्धेतुस्वभावयोश्च प्रतिपादनवशात्स्तुतेश्चतुर्विधत्वमित्यपरेषां व्याख्या निरूपिता।  
अयमेवार्थः सौगतच्छायायान्यैर्वर्ण्यते इति चतुर्थव्याख्यानमपि प्रदर्शितम्।

पक्षचतुष्टयेऽपि पितरं प्रति पुत्रस्य स्तुतिरिति स्पष्टतया न ज्ञायत इति दोषो वर्णितः।

व्याख्यानादौ पूज्योऽभिवन्द्यश्च शास्त्रावतारकोऽवश्यं ज्ञातव्यः, स च कार्तिकेयपिता गुणपर्ववर्ती  
शिवशिष्यः श्रीकण्ठनाथ एवेति प्रतिपादनात्प्रथमव्याख्यानस्याभ्युपगमः। रौरवादौ शास्त्रावतारको-  
ऽनन्तशिष्यः श्रीकण्ठः। अत्र तु शिवशिष्यः श्रीकण्ठ इति विशेषः प्रादशि।

स्तुत्या भगवन्तमभिमुखीकृत्य कार्तिकेयेनेत्थं प्रार्थ्यते — “भवता मह्यं परापरपुरुषार्थसाधनं  
मन्त्रतन्त्रात्मकं लक्षसंख्याकं वातुलाख्यं तन्त्रं विस्तरत उपदिष्टम्। तत्र तादृशलक्षसंख्याकवातुला-  
ख्यतन्त्रप्रोक्तविषयेषु सामर्थ्यपर्यालोचनया रुद्राणां देवानामत्राधिकारो भवेत्। सामान्येनात्र  
मनुष्याणामधिकारो न संभवति। ये त्वत्र मनुष्या लोभमोहविहीनत्वेन मूलपरिपाकवशाच्छक्ति-  
पातेन पवित्रीकृतास्तेऽत्र रुद्रविशेषवदधिकारिणः संपन्नाः। तेषामल्पकालजीवितत्वादतिविस्तीर्ण-  
शास्त्राध्ययनश्रवणे, अल्पवित्तत्वादित्हेतुमिस्तदर्थानुष्ठाने च सामर्थ्याभावः। ततः सिद्धिमुक्ति-  
लक्षणमहार्थसाधकमल्पग्रन्थं, ‘पतिः, विद्या, अविद्या, पशुः, पाशः, पाशनिवृत्तिकारणम्’ इति षण्णां

पदार्थानां निरूपकं शास्त्रं पूर्वोक्ताधिकारिणामनुग्रहकरणाय वक्तव्यम्” इति ।

अत्र प्रार्थनावाक्ये “मननं सर्ववेदित्वं त्राणं संसार्यनुग्रहः, एतदुभयवर्मविशिष्टा मन्त्राः । तथा च शिवतच्छक्तिविद्याविद्येश्वराः, तत्स्वरूपाश्चाणवः, तद्व्यक्तिस्थानत्वात्तदभिधायकाः शब्दाश्च मन्त्रा भवन्ति” इति मन्त्रशब्दार्थविवरणं दृश्यते । “मुक्तिसिद्धिरूपपरापरपुरुषार्थाधिकारिणां विशिष्टसंस्कारप्रतिपादनपूर्वकमीश्वराराधनाय नियतविधिनिषेधकमीश्वराज्ञात्मकं वाक्यजातं तन्त्रम्” इति तन्त्रस्वरूपं न्यरूपि ।

तथा “पतिपदार्थे शिवसदाशिवेश्वरलक्षणस्य तत्त्वात्मनोऽर्थराशेस्तद्भुवनादिभिः सह संग्रहः, विद्यापदार्थे मन्त्रमन्त्रेशात्मनस्तत्त्वद्वयस्य तद्भुवनैः सह संग्रहः, अविद्यापदार्थे मायातत्त्वस्य तद्भुवनैः कर्मात्मकैर्मावैश्च सह संग्रहः, पशुपदार्थे विज्ञानकेवलप्रलयकेवलसकलानां पशुत्वमलसंबन्धयोगात् पशुतया संग्रहः, पाशपदार्थे पृथिव्यादिकलान्तस्य त्रिशत्तत्त्वात्मनो मायेयस्य तद्भुवनैर्मायागर्भाधिकारिमिश्र संग्रहः, पाशनिवृत्तिकारणपदार्थे सर्वस्य दीक्षादिकर्मणो मोक्षोपायस्य संग्रहः” इति षट्पदार्थविवरणं दृश्यते ।

कार्तिकेयप्रश्नवाक्ये ‘देवेश’ इति पाठस्योपक्रमोपसंहारयोरसंबन्धादयुक्तत्वं तथा ‘देवैषाम्’ इति पाठ एव युक्त इति प्रत्यपादि ।

एवं ‘प्रासादार्थम्’ इत्यस्य प्रासादस्य मन्त्रनाथस्यार्थप्रकाशकत्वाद्यदत्पग्रन्थं महार्थं तादृशं शास्त्रं वक्तव्यमिति प्रष्टव्यविशेषणत्वेन व्याख्यानमन्यैर्विरचितमिति सूचितम् ।

प्रार्थनास्वरूपमवगम्य भगवता “परिणतमलत्वेन शक्तिपातावृत्तत्वादनुग्राह्यत्वेन स्थितानां विस्तृतशास्त्रश्रवणे तदुक्तार्थानुष्ठाने चासामर्थ्यतोऽनधिकारिणां मनुष्याणामनुग्रहकरणाय यावत्संक्षेपं परमेश्वरप्रोक्तात्प्रकृतिभूताद् वातुलतन्त्राद्दध्नो घृतमिव स्वबुद्ध्या प्रमथ्य, तदीयवचनैरेव संगृह्योद्धृतं सकलार्थप्रतिपादकं शास्त्रं प्रवक्ष्यामि” इति कार्तिकेयाय प्रतिवचनदानम् ।

अनेन “पतिपदार्थस्य प्रथममुद्देशः, अस्य तन्त्रस्य परमेश्वरकर्तृकत्वम्, परश्च संबन्धः, एतद्भगवत्प्रतिवचनवाक्यमेवास्य तन्त्रस्य मूलसूत्रम्” इत्येते विषयाः सूचिता इति प्रदर्शितम् ।

ततः प्रथमतो मन्त्रसंक्षेपस्वरूपवर्णनद्वारेण विद्यापदार्थप्रतिपादनपूर्वकं शास्त्रमुपक्रम्यते ।

आदौ नादस्वरूपप्रतिपादनम् । तत्र “उच्चरितध्वंसिनां श्रोत्रग्राह्याणां वर्णानां वर्णसमूहानां वा पदानां क्रमभावित्वेनार्थाभिधायकत्वाभावादर्थबोधककारणत्वेन बुद्ध्यादिमायान्ततत्त्वैर्मित्रं, पुरुषस्य तच्छक्तेश्चाधिकारित्वेन ताभ्यामपि व्यतिरिक्तं नादाख्यं तत्त्वं सिद्धम् । एवं तन्नादोपादानकारणत्वेन शुद्धविद्याया महामायायाः कुण्डलिन्याख्यायाः सिद्धिश्च संभवति” इति वृत्तिकृता स्वरचितनादकारिकाख्यग्रन्थप्रदर्शनेन नादस्वरूपविवरणं प्रत्यपादि ।

नादस्वरूपविज्ञानेन महामायापुरुषविवेकस्याप्युदयात्परमुक्तिप्राप्तिः, मायापुरुषविवेकोदयात्तु कर्मनिवृत्त्या विज्ञानकेवलत्वप्राप्तिः, गुणतत्त्वोर्ध्वमोग्यस्य कर्मणोऽनुपक्षयात्प्रकृतिपुरुषविवेकोदयान्मुक्तिरिति सांख्यानां वचनमनुपपन्नम् इत्यादिविषयाणां प्रतिपादनम् ।

नादस्वरूपविज्ञानेन शुद्धाध्वनि दिव्यसिद्धिप्राप्तिरपि संभवतीत्युक्तिः ।

“आचार्यो नादस्वरूपविज्ञानेन मन्त्रप्रयोगेण विषनिवृत्त्यादिवदात्मनां पाशच्छेदादिकं कर्म कुर्याद्” इत्युक्तिः । शुद्धाध्वनिनां नादस्वरूपं संनिकृष्टं भवतीति प्रतिपादनम् । अशुद्धस्य शुद्धाध्वनि ययाप्रगमस्तेया शुद्धस्याप्यशुद्धेऽध्वन्यप्रगम इति नैव शङ्का कार्या । पुरुषसंबन्धमोगमोक्षकार्यान्वयानुपपत्त्या ययेश्वरस्याशुद्धेऽध्वनि प्रगमः सिद्धस्तथा शुद्धस्याप्यशुद्धेऽध्वनि प्रगमः सिद्ध इति वर्णनम् । एतेन विज्ञानकेवलाद्यनेकभेदयुक्तः पशुपदार्थः सूचित इत्युक्तिः ।

शुद्धात्मैव स्थूलसूक्ष्मपररूपं त्रिविधं नादस्वरूपं ज्ञात्वा कर्म कुर्याद् इत्युक्तिः ।

“स्थूलं श्रोत्रग्राह्यः शब्दः । सूक्ष्मम् अश्रोत्रग्राह्यं तत्परामर्शज्ञानरूपमेवानुभवतः सिद्धं चिन्ता-



‘मयम् । परं चिन्तया रहितम्’ इति स्थूलसूक्ष्मपररूपत्रिविधनादस्वरूपप्रतिपादनम् । शास्त्रान्तरेषु ‘परा, पश्यन्ती’ इति व्यपदिश्यमानयोरुभयोर्यास्वरूपयोरत्र चिन्तया रहिते परेऽन्तर्भावः सूचितः ।

स्थूलशब्दात्मकानां मन्त्राणां संक्षेपेणोद्धारः । तत्र प्रथमं पञ्चाशद्वर्णात्मकमातृकाक्रमानुवादेन सान्तस्य हकाराख्यस्य मन्त्रबीजस्य वर्णनम् । यतो हकारः सर्वेषां मन्त्रान्तराणामुच्चारणहेतुत्वं गतस्तस्मात्सर्वगतः, न तु व्यापकत्वात्, सान्तमित्यनेनैवाव्यापकत्वप्रतीतेरिति हकाराख्यमन्त्रबीजस्य सर्वगतत्ववर्णनम् । एवमकारादिमात्राशून्यत्वात्तस्य हकाराख्यबीजस्य शून्यत्वम् । अथवा शून्या-काशवाचकत्वाच्छून्यत्वमिति शून्यत्वप्रतिपादनम् ।

अकारादिविसर्गान्तासु षोडशमात्रासु मात्राद्वादशके एव ब्रह्माङ्गमन्त्राणामुद्घ्रियमाणत्वान्मध्ये षण्डयोऽर्द्धकारलृकारयोर्मात्राचतुष्टयस्य निरासो युक्त इति त्रयोदशशतिककालोत्तरात्प्रमाणवचन-प्रदर्शनेन स्थापनम् ।

ततः सद्योजातादिपञ्चब्रह्ममन्त्राणां हृदयादिषडङ्गमन्त्राणां च निरूपणम् । अत्र अकारादिविसर्गान्तासु षोडशमात्रासु ऋकारलृकारयोः प्रतिषेधादवशिष्टासु द्वादशमात्रासु मध्ये एकार-ओकारयोश्छन्दोगानां सात्यमुग्राणायनीयानां मतेन ह्रस्वत्वमभ्युपगम्य “अ, इ, उ, ए, ओ” इति पञ्च ह्रस्वमात्रा हकारयुक्ताः सद्योजातादिपञ्चमन्त्राभिधायिका इत्युक्तिः ।

पञ्चब्रह्ममन्त्रोद्धारविषये “ईशानाद्यास्तु सद्यान्तं मूर्ध्नं आरम्य विन्यसेत्” इति मूर्तिन्यासक्रमः कुतो न भवतीत्याशङ्क्य, प्रासादनिर्णयप्रकरणे ‘सद्यः कलाष्टसंयुक्तमकाराक्षरजं विदुः’ इति सद्य-स्याकाराक्षरजत्वप्रतिपादनात्सद्यादिक्रम एवात्र स्वीकार्य इति समाधानप्रतिपादनम् । अत्र त्रयो-दशशतिककालोत्तरात्प्रमाणवचनं च प्रदर्शितम् ।

अङ्गमन्त्रोद्धारविषये ब्रह्ममन्त्राणामिव क्रमान्तरस्याश्रवणाद् “हृदयं च शिरश्चैव शिखां कवच-मेव च” इत्यादिमूर्तिन्यासक्रम एव स्वीकार्य इति प्रतिपादनम् । अत्रापि त्रयोदशशतिक-कालोत्तरात्प्रमाणवचनं प्रदर्श्यते । तथा च हकारयुक्ताः ‘आ, ई, ऊ, ऐ’ इति चतस्रो दीर्घमात्रा हृदयशिरःशिखाकवचमन्त्राभिधायिका भवन्ति ।

एवं पञ्चम्या दीर्घमात्राया ओकाररूपाया नेत्रमन्त्रत्वे प्राप्ते ‘अनुस्वारो भवेन्नेत्रम्’ इति विशेषविधिना हकारयुक्तानुस्वारमात्राया एव नेत्रमन्त्रवाचकत्वमिति सिद्धान्तवर्णनम् । पञ्चम्या दीर्घमात्राया द्वितीयनेत्रमन्त्राभिधायकत्वमिति व्याख्यानस्य खण्डनम् ।

‘सर्वेषां चोपरि स्थितः’ इति श्रुत्या अनुस्वारमात्राया उद्धृतानामङ्गब्रह्मणां सर्वेषामप्युपरि स्थिति-रिति निरूपणम् ।

विसर्गमात्राया सहितं हकाराख्यं मन्त्रबीजमस्त्रमन्त्रवाचकम्, अत्रानुस्वारमात्राया अङ्गत्वेन प्राप्ताया बाधः इत्यस्त्रमन्त्रस्वरूपवर्णनम् ।

एवं चात्र हं हि हुं हैं हों इत्येते क्रमेण सद्योजातवामदेवाधोरतत्पुरुषेशानमन्त्राभिधायका इति सिध्यन्ति । तथा हां हीं हूं हैं हं हः इत्येते क्रमेण हृदयशिरःशिखाकवचनेत्रास्त्रमन्त्राभिधायका इति सिध्यन्ति ।

सद्योजातनेत्रमन्त्रयोः ‘हं’ इति समानाकारत्वेऽपि सद्योजातमन्त्रे अकारमात्राया नोच्चारणार्थत्वं नेत्रमन्त्रे अकारमात्राया उच्चारणार्थत्वमिति विवेकः प्रदर्शितः । एवं विभक्तानां विशिष्टानां ब्रह्माङ्गमन्त्राणां स्वरूपनिर्णयः प्रोक्तः ।

अथाविभक्तस्य शिवसंज्ञकस्य प्रासादमन्त्रस्य वर्णनम् । अत्र ‘पञ्चमे’ इत्यस्य पदस्य पञ्च-दीर्घमात्राभ्युक्तत्वात् पञ्चमं यत्सान्तं हकाराख्यं बीजं तस्मिन्नेकारयुक्ते इत्यर्थमुपवर्ण्य तत्र षष्ठ-मूकारं योजयेदित्यन्वयप्रदर्शनम् । त्रयोदशान्तमित्यस्य त्रयश्च दश च त्रयोदश तेषां स्वराणा-मन्तं त्रयोदशान्तं त्र्यन्तं दशान्तमित्यर्थः । तत्र त्र्यन्तम् ई शिखारूपं, दशान्तमनुस्वारः एतदुभयं

च नियोजयेदिति वाक्यार्थमुपवर्ण्य, एकप्रयत्नतः समुच्चार्यमाणे निरन्तराव्यवहितहकारौकारोकार-  
बिन्दुप्लुतमात्रोपक्षितेकाररूपशिखामात्राः संवेद्यन्त एव कूटाक्षरवन्नवात्मवदिति वृत्तिकृता प्रासाद-  
मन्त्रस्वरूपमत्रोपवर्णितम् ।

अत्र प्रासादमन्त्रविषये व्याख्यात्रयमनूद्य खण्ड्यते । तथा हि — ‘पञ्चमम्’ आकाशं तद्वाच-  
कत्वाद् यत्पञ्चमं हकारबीजमुक्तं तस्मिन् षष्ठमूकारं षोडशकलासंख्यया त्रयोदशान्तं चौकारं  
नियोजयेत् । ‘सर्वेषां चोपरि स्थितः’ इति वचनादेव बिन्दुः सिद्धः इति केषांचन व्याख्यातॄणां  
मतानुवादः ।

पञ्चमे इत्यस्याङ्गैर्भ्यः पञ्चमे नेत्रबीजे ‘हं’ इत्यत्र षोडशकलासंख्यया षष्ठमूकारं त्रयोदशान्त-  
मौकारं च योजयेत् । नेत्रत्वादेवात्रानुस्वारस्य प्राप्तिः इत्यन्येषां व्याख्यातॄणां मतानुवादः ।

अत्रोभयत्रापि शिखामात्राया अनुपपत्तिरेवेति दोषप्रदर्शनम् ।

षष्ठं व्यन्तं दशान्तं च पञ्चमे आकाशबीजे हकारात्मनि विनियोजयेत् इत्यपरेषां व्याख्या-  
तॄणां मतानुवादः ।

अत्र द्वादशमात्रासु मध्यादवशिष्टाया दीर्घपञ्चममात्राया अविनियुक्तत्वादव्याप्तिरूपो दोषो  
निरूपितः ।

अथ पञ्चाशन्मातृकानुवादेन सान्तस्य हकाराख्यमन्त्रबीजस्य, षोडशस्वरमात्रासु मध्ये षण्डयो-  
र्ऋकारलृकारयोः परित्यागेन द्वादशमात्रासु पञ्चब्रह्ममन्त्राणां तदङ्गमन्त्राणां, प्रासादमन्त्रस्य चो-  
द्धारो वर्णितः । एतदपेक्षयावशिष्टेभ्यो मातृकावर्णेभ्यः केषांचन वर्णानामेव मन्त्रोद्दारे विनि-  
योग इति प्रदर्शनपूर्वकं पाशुपतास्त्रमन्त्रस्वरूपवर्णनस्योपक्रमः ।

अत्र पाशुपतास्त्रमन्त्रस्वरूपप्रतिपादनं दृश्यते । एतादृशलक्षणमीशानशिवगुरुदेवपद्धत्यामपि  
तृतीयभागे ३३ तमे पृष्ठे दृश्यते । पाशुपतेः परस्य विद्येश्वरस्य इदं पाशुपतमस्त्रमिति व्युत्पत्त्या  
विद्याङ्गास्त्रमित्यर्थवर्णनं दृश्यते । एतच्च पाशुपतास्त्रं नित्यादिकर्मणि विघ्नोच्चाटनाथं शिवा-  
स्त्रेण सह प्रयोक्तव्यम् । दीक्षायां शिखया सह पाशविद्योगार्थं स्पर्शने प्रयोक्तव्यम् । पाश-  
च्छेदे तु केवलस्य पाशुपतास्त्रस्य विनियोगः । सकलीकरणे शिवास्त्रस्यैव विनियोगः, न पाशु-  
पतास्त्रस्येति सूचनम् । ‘सहयुक्तेऽप्रधाने’ इति सूत्रेण विहिता तृतीयात्र शिखाशिवास्त्रयोरर्थगतं  
प्राधान्यं न बाधत इति सदृष्टान्तं प्रतिपाद्यते । एवं च शिखाशिवास्त्रयोरैव प्राधान्यसिद्धिरिति  
वर्णनम् ।

विद्याङ्गास्त्रस्योद्धारवर्णनादपरेषां विद्याङ्गानामप्यत्रोद्धारशङ्का स्यादित्युद्धृतानां मन्त्राणां परि-  
संख्याकरणम् । परिसंख्याकरणे “शिवं साङ्गम्” इत्यनेनैव नेत्रस्य सिद्धेः पुनर्नेत्रपदोपादानं तस्य  
पृथग्विनियोगदर्शनार्थमिति विशेषकथनम् । अस्मिन् प्रकरणे मन्त्रोद्धारो न सर्वात्मना वर्णितः ।  
द्वितीयप्रकरणे पृथिव्यादिधारणामन्त्रस्य वर्ण्यमानत्वात् । किं त्वत्रोपवर्णिताः सर्वे मन्त्राः शुद्ध-  
मार्गावभासकत्वाच्छुभाः । द्वितीयप्रकरणे प्रतिपाद्यमानानां मन्त्राणां पृथिव्यादिधारणार्थत्वादशुद्ध-  
त्वम् । एवमेकोनविंशप्रकरणे वक्ष्यमाणानां सकलादीनां शिवभेदाष्टकानाम्, एकविंशप्रकरणे वक्ष्य-  
माणानामष्टविधप्रत्ययसाधकानां मन्त्राणां चाणिमाद्यष्टसिद्धिविषयकत्वात् शुभत्वमिति विवेक-  
प्रदर्शनम् ॥

उद्धृतानां मन्त्राणां सर्वेषामप्याद्यन्तयोः प्रणवनमस्कारयोगः कार्य इति प्रत्यक्षयजनप्रकरणे वक्ष्यत  
इति सूचनम् ।

षट्पदार्थचक्रवर्णनपूर्वकं मन्त्रसंक्षेपप्रदर्शनद्वारेण विद्यापदार्थस्य वर्णनादनन्तरं षष्ठस्योपाय-  
पदार्थस्य तन्त्रात्मनः संक्षेपेण कथनाय मुद्रास्वरूपवर्णनं क्रियत इति व्याख्यातस्य विषयस्योप-  
संहारो व्याख्येयविषयस्योपक्रमश्च सूच्यते ।



उद्धृतस्य मन्त्रगणस्य हर्षजननीं, तथा साधकानां च हर्षजननीं मुद्रां वक्ष्यामीति मुद्राशब्दार्थ-  
वर्णनम् । तत्र महामुद्राया लक्षणप्रतिपादनम् । महामुद्रा काम्यादिकर्मणि प्रयोक्तव्येति प्रदर्शितम् ।  
करेषु मन्त्राणां न्यासं करैश्च स्वदेहे मन्त्राणां न्यासं कृत्वा ततो मुद्राबन्धं कारयेदिति मुद्रा-  
बन्धानुष्ठाने क्रमनिरूपणम् ।

करन्यासविधिवर्णनम् । अत्र हस्तशोधनविषये शिवास्त्रस्यैव विनियोगः कार्यः, न पाशुपतास्त्र-  
स्येति प्रतिपादनम् । अत्र ब्रह्ममन्त्राणां विन्यासविषये मूर्तिन्यासक्रमेण ईशानादिसद्यान्तं न्यासः  
कार्यो नोद्धारक्रमेणेति प्रतिपादनम् । महामुद्राप्रयोगे इवात्रापि संहारक्रम इति व्याख्याया अनौ-  
चित्यकथनम् । एवं प्रथमपटलार्थसंग्रहः ।

द्वितीये पटले भूतशुद्धेरन्तःकरणन्यासस्य च विधिर्निरूप्यते । अत्र च प्रथमं “करेषु मन्त्राणां  
न्यासः पूर्वं करन्यासविधौ प्रोक्तः । कराम्भ्यां देहे मन्त्रन्यासप्रकारोऽत्र वर्ण्यते” इति प्रकरण-  
संबन्धकथनम् ।

अथात्र प्रकरणे प्रतिपाद्यमानानां विषयाणां प्रथमं निर्देशः । भूतशुद्धेरारम्भाग्निकार्यपटलान्तं  
प्रोक्तानि सर्वाण्यपि कर्माणि दीक्षितानां नित्यकर्माणीति सप्तमपटलोपक्रमे वक्ष्यते । अतोऽत्र  
दीक्षितानामेवाधिकार इति सिद्धम् । दीक्षा च फलमेदेन द्विविधा सद्योनिर्वाणा, असद्योनिर्वाणा  
चेति । तत्र सद्योनिर्वाणदीक्षया सर्वपाशक्षयो भवेत् । असद्योनिर्वाणदीक्षया तु संचितागम्यादि-  
सर्वान्यकर्मणां क्षयेऽपि प्रारब्धकार्याणां कर्मणामपरिक्षयः । तेषां भोगेनैव क्षय इति तद्भोग-  
समाप्तिं यावत् प्रत्यहं भूतशुद्धिक्रमेणान्तःकरणशुद्धिः कर्तव्येति तयोरत्रोद्देशः । भूतशुद्धिरित्यनेन  
न भूतानां क्षयो मतः । किं तु भूतानां तत्कारणे त्यागमात्रमेवात्र कर्तव्यत्वेन बोध्यत इति  
सूचितम् । मन्त्राणां तस्मिन्पुरुषंष्टकरूपे देहे न्यासः, बाह्यदेहे च मन्त्राणां न्यास इति  
द्विविधो न्यासोऽत्र कर्तव्यत्वेनोद्दिष्टः ।

अथ भूतशुद्धेरन्तःकरणशुद्धयर्थत्वाद्भूतशुद्धिं कृत्वान्तःकरणन्यासं कुर्यादिति क्रमविधानम् । शुद्धयर्था-  
पीयं भूतशुद्धिः शुद्धयर्थस्य स्नानादेर्न बाधिका । स्नानादिना त्वात्मनो बाह्यमलसंशुद्धिः क्रियते ।  
भूतशुद्ध्या तु तस्यैवानात्मन्यात्मभावनात्मकं बन्धत्वं शोध्यत इत्युक्तिः । स्नानात् पूर्वं भूत-  
शुद्ध्यादेर्मुद्रान्तस्य साधनकलापस्य निरूपणं तस्य संध्यार्थतामपि दर्शयितुमिति प्रतिपादनम् ।

ततो मन्त्रोद्धारपुरःसरं भूतशुद्धिविधानप्रकारनिरूपणम् । तत्र “दीक्षायां तु यथा वत्स तत्प्र-  
योगं समाचरेत्” इत्यतिदेशसूत्रमनुसृत्य दीक्षाप्रकरणोक्तवाक्यानुद्धृत्य व्याख्यानकरणम् । धारणा-  
पञ्चकविधाननिरूपणम् । अत्र चित्तस्य धारणा हृत्प्रदेशात्प्रभृत्येव विधेया, न कन्दस्थानात्प्र-  
भृति ततोऽन्यतो वेति दीक्षाप्रकरणे वक्ष्यत इति सूचनम् । तत्र स्वगुरुविरचितपद्धतिवचनस्य  
प्रमाणतया निरूपणम् । “अस्त्रं च शिवसंयुक्तम्” इत्यस्य शिवास्त्रमित्येवार्थः, न तु पाशुपता-  
स्त्रमिति व्याख्येयमित्युक्तिः । एवमत्र “अस्त्रं शिवसंयुक्तं कृत्वा” इति व्याख्यानस्यायुक्तत्वप्रदर्शनम् ।

“ऊर्ध्वं घातो वायोरुद्धातः, द्वादशान्तं यावन्नादवृत्त्या प्रेरणम्” इत्युद्धातशब्दार्थवर्णनं, तत्र  
त्रयोदशशतिकालोत्तरवचनस्य प्रमाणतया निरूपणं च ।

धारणापञ्चकनिर्वर्तनानन्तरमुद्धातेन भित्त्वा द्वादशान्तं विशेदित्यनेन सकारणभूतत्याग एवात्र  
कर्तव्यः । न तूत्क्रान्त्यादाविव तद्विच्छेदः संभवति । अतोऽत्र परमाग्निभोक्तत्वेऽदशहोत्पुन-  
च्छेदाख्यानमयुक्तमेवेति प्रतिपादनम् । अत्र पृथिव्यादिभूतशुद्धेरत्रोपक्रान्तत्वात् “पञ्चदशभिर्ह-  
द्घातैः पञ्चदशपुरुषकल्म एव शोध्यः” इत्यादि व्याख्यानमयुक्तमिति कथनम् ।

एवं कारणत्यागमात्रेण भूतपञ्चकत्यागात् तद्विषयात्मभावनाज्ञाननिवृत्तौ भूतानां बन्धतः शुद्धे-  
स्तद्भोगसंवेदनस्याप्युपशमाद् द्वादशान्तोपाख्येयचित्तवृत्त्यात्मकं विज्ञानं ग्राह्यभूतैः शून्यत्वात् तद-  
नालम्बनं स्वचिन्मात्रमेवात्मस्वरूपं भवति । न मूर्च्छाद्यवस्थायामिव निरुद्धं भवतीति कथनम् ।

अथ मूतशुद्धयनन्तरमन्तःकरणन्यासविधानप्रकारवर्णनम् । अत्र द्वादशान्तस्यपुन्यष्टकेऽमृतस्त्राव-  
चिन्तनं, हृत्पुण्डरीके सदाशिवभावनाप्रकारः, धारणासमाध्योर्निरूपणं, मूर्तिन्यासाङ्गन्यासप्रकारयो-  
र्वर्णनम्, अन्तर्यजनप्रकारः, बाह्येऽपि शरीरे मन्त्रन्यासप्रकार इत्येते विषयाः संक्षेपेण प्रतिपादिताः ।  
एवं द्वितीयपटलार्थसंग्रहः ॥

**तृतीये पटले** वारुणस्नानविधिरुच्यते । अत्र प्रथमतः “संध्यार्थत्वेनानुष्ठितात् करन्यासादेरन्त-  
र्यासपर्यन्तात् कर्मसमूहादनन्तरं ब्राह्मणादिजातिभेदेन सामान्यविशेषशास्त्रसिद्धाच्छौचादेः परं  
कर्तव्यं स्नानमुच्यते” इति प्रतिज्ञाकरणम् । वारुणस्नानस्य चण्डालादिस्पर्शजातपापहरत्वेन नैमित्ति-  
कत्वं, शुभहेतुत्वात् काम्यत्वं च भवतीत्युक्तिः । वारुणस्नानस्याधिकरणभेदेन चतुर्विधत्व-  
प्रतिपादनम् । तत्र “नदीषु, देवखातेषु पत्तलप्लवनेषु दीक्षितस्य स्नानमुत्तमं, तथा पुष्करिण्यां  
स्नानं मध्यमं, कूपे स्नानमधमं, गृहे लिप्तायां भुवि शिवमन्त्रप्रकल्पितैर्नवाष्टपञ्चभिः कुम्भैः स्नानं  
श्रेष्ठम्” इति पौष्करागमवचनप्रदर्शनेनोत्तममध्यमाधमश्रेष्ठानां स्नानानां चतुर्विधानां निरूपणम् ।

अथ वारुणस्नाने पुरा कर्तव्यस्य मलस्नानविधेः प्रकारः । सकृदुच्चारितशिवास्त्रसमन्वितया  
मृदा मलस्नानं कुर्यात् । नात्र पाशुपतास्त्रस्य विनियोग इति कथनम् । संहितान्तरात् सामान्य-  
शास्त्रतोऽपि वा ज्ञात्वात्रानुक्तो विशेषः कटिपादकरादिशौचादिकोऽनुष्ठेय इति दर्शयितुमत्र तस्या-  
नुपादानं, नाविस्मृतत्वात् सर्वज्ञस्य तदभावात् । एवमन्यत्राप्यनुक्तस्य विशेषस्य संहितान्तरात् सामान्य-  
शास्त्रतोऽपि वानुष्ठेयत्वं ज्ञेयमिति सूचनम् । ततः स्नानत्वादेव प्राप्तस्य पश्चात् कर्तव्यस्या-  
चमनस्य शास्त्रप्रसिद्धस्यात्रानुष्ठेयत्वप्रदर्शनम् ।

ततो वारुणस्नाने विधिस्नानप्रकारकथनम् । तत्र शिवास्त्रजप्तां मृत्तिकां सकृन्मन्त्रसंहितो-  
च्चारणेनामिमन्त्रयेदिति विधिः । संहितामन्त्रप्रयोगविषये “क्रमेण संहिताप्रयोगः इत्येके । देहन्या-  
सविनियोगक्रमेण इत्यपरे । उद्धारक्रमेण इत्यस्मद्गुरवः” इति मतत्रयमुपन्यस्य, स्वगुरुक्तक्रमे-  
णैव संहिताप्रयोग इति सिद्धान्तवर्णनम् । ततोऽमिमन्त्रिताया मृदो भागत्रयं कृत्वा, एकं सकृच्छि-  
वास्त्रमन्त्रेणामिमन्त्रयेत् । द्वितीयं ब्रह्ममन्त्रेणामिमन्त्रयेत् । तृतीयं शिवमन्त्रेणामिमन्त्रयेत् । ततः  
सशिवास्त्रेण पाशुपतास्त्रेण विघ्नोत्सारणं कृत्वा, प्रोत्सारितानां विघ्नानां पुनरप्रवेशायास्त्र-  
जप्तेन भागेन दिग्बन्धकरणं, शिवजप्तेन शिवतीर्थकरणं, ब्रह्मजप्तेन शरीरे समालेपनं, ततः शिव-  
तीर्थमध्ये स्नानम्” इति विधिस्नाने क्रियाक्रमो वर्ण्यते । तत्र तीर्थस्य मध्यतः स्वशरीरतो बाहु-  
भ्रमणप्रमाणं शिवतीर्थं कुर्यात् । तस्यैव मत्स्यादिजन्तुप्रयुक्तदोषोपशमनकर्तृत्वादिति शिवतीर्थ-  
करणस्य प्रयोजनकथनम् । अथ यथासंभवं चक्रवर्त्युपचारेण सुगन्धामलकादिभिर्गीतलास्यवाद्या-  
दिभिश्च स्नायादिति विशेषस्नानप्रकारवर्णनम् । तत्र “चक्रवर्त्युपचारेण” इत्यनेनैव गन्धद्रव्याणां  
सिद्धेः, सुगन्धामलकादिभिरिति पुनर्गन्धद्रव्याणां निर्देशस्तेषामवश्योपभोगार्थमिति सूचनम् । अथा-  
चमनविधेः संध्यावन्दनविधेश्च निर्देशः । संहितान्तरे सामान्यशास्त्रे वा प्रोक्तेन विधानेन  
तयोः कर्तव्यत्वेन कथनम् । संध्यावन्दनस्य संध्याकालेऽपि विनियोगदर्शनार्थं संध्यासमाख्ययास्य  
कर्मणो निर्देश इत्युक्तिः । उपस्थानविषये शिवरूपकायादित्याय जलाञ्जलिजपैरभिमुखमुपस्थानं  
सिद्धमेवेत्युपस्थानशब्दार्थविवरणम् । मन्त्रोद्धारप्रकरणोक्तैः सर्वैर्मन्त्रैर्युगपदेव कलशमुद्रया शिरः-  
सेचनमभिषेके, संध्यायां तु प्रतिमन्त्रं जलबिन्दुप्रक्षेप इति विशेषप्रदर्शनम् । संध्यायामभिषेके  
च सर्वमन्त्रश्रुतेः, मृत्तिकामिमन्त्रणे मन्त्रसंहितायाश्च विधानात् तेषु सर्वत्र पाशुपतास्त्रस्यापि  
प्रयोगे प्राप्ते तस्य प्रतिक्षेपविधानम् । विघ्ननिवारणे पौशच्छेदे च तस्य विनियोज्यत्वेनोक्तिः ।  
“अस्त्रं न योजयेद्देहे” इति सूत्रस्य सर्वमेवास्त्रं न योजयेद्देहे इति नार्थः । किं तु यत् पाशच्छेदे  
विघ्ननिवारणे च विहितं पाशुपतास्त्रं तदेव देहे न योजयेदित्येवार्थः । अतो मलस्नानमस्मस्नान-  
करन्यासादिषु शिवास्त्रस्य विनियोगः सिद्ध एवेत्यस्त्रमन्त्रव्यवस्थापनम् ।



ततो देवपितृतर्पणविधिः । अत्र देवतर्पणमुत्तरामिमुखेन कार्यं, तथा तत्र हृदयमन्त्रेण सह नमस्कारपदप्रयोगः कार्यं इत्येतदुभयमत्रैव ग्रन्थे प्रतिपाद्यते, तथा पितृतर्पणं दक्षिणामिमुखेन कर्तव्यं, तत्र च हृदयेन सह स्वधाकूरप्रयोगः कर्तव्य इत्येतदुभयं संहितान्तरात् सामान्यशास्त्रतोऽपि वा ज्ञात्वा विधेयमिति प्रदर्श्यते । तिलादीनां विषये कामचारः, मन्त्रत एव तदर्थसिद्धेरित्युक्तिः । पितृतर्पणविषयेऽदृष्टार्थत्वादनाद्रेः शुद्धमनास्तर्पणं कुर्यादिति विशेषस्य सूचनम् । ततः शिवतीर्थस्य प्रासादमन्त्रेण विसर्जनश्रुतिर्दृश्यते । एवं तृतीयपटलार्थसंग्रहः ॥

**चतुर्थे पटले** भस्मस्नानविधिः प्रोच्यते । जले इव निमज्जनसंभवाद्भस्मना स्नानमात्रेण शुद्धित्वमित्युक्तिः । भस्मस्नानं जलस्नानादूर्ध्वं कर्तव्यमिति विधिः । चशब्दादादौ च विधीयत इत्युक्तम् । अतः साधारणतो जलस्नानादूर्ध्वं भस्मस्नानम् । आतुरविषये तु जलस्नानं विनाप्यादावेव भस्मस्नानं सिद्धमिति वर्णनम् । अत्र निश्वासागमतः प्रमाणं प्रदर्श्यते ।

अत्र केचित् संहितान्तरप्रोक्तमन्त्रविशेषेण गोमयाहरणशोषणशिवाग्न्युत्पादनतद्देहशैत्यजननादिना भस्मोत्पाद्यमित्याहुः । तदयुक्तम् । अत्र “उत्पाद्य” इति श्रुत्यश्रवणात् संहितान्तरापेक्षा वर्तत इति युक्तिपुरःसरं तन्मतखण्डनं दृश्यते । अत्र प्रसङ्गात् “पद्धतिः प्रतिशास्त्रं, विक्षिप्तस्य श्रुतस्य तत्सामर्थ्यात् क्षिप्तस्य च मन्त्रतन्त्रानुष्ठानाय संक्षेपेणाभिधानाद्यजुर्वेदादौ यज्ञसूत्रादिवत् । न तु तच्छ्रुतिसामर्थ्याभ्यामसिद्धस्य पुरुषेच्छयोपस्थितस्य” इत्युक्तमस्माभिः” इत्युपक्रम्य वृत्तिकृता स्वरचितग्रन्थान्तराच्छ्लोकाः प्रदर्शिताः । अत्र भस्माभिमन्त्रणविधौ “सर्वमन्त्रैरभिमन्त्र्य” इति श्रुतेः पाशुपतास्त्रस्यापि प्राप्ती तत्प्रतिषेधः प्रागुक्तोऽवगन्तव्यः, मन्त्रप्रयोगश्चोद्धारक्रमेण कर्तव्य इति च सूच्यते ।

वारुणस्नाने इवात्रापि विधिस्नानात् पूर्वं कर्तव्यस्य मलस्नानविधेर्वर्णनम् । अत्र कर्तव्यस्यैव बीजात्मकत्वाद्भस्मरज एव मलत्वेन ग्राह्यमिति सूचनम् । मलस्नानं शिवास्त्रेण कार्यमित्युक्तिः । ततो विधिस्नानविधानम् । ईशानेन शिरः, तत्पुरुषेण मुखम्, वामदेवेन गुह्यं, सद्योजातेन सर्वाङ्गानि च मन्त्रजप्तभस्मना स्नायादिति विधीयते । अत्राविभागेन ब्रह्ममन्त्राणां प्राप्ती विभागेन भस्मस्नानविधिरनेन बोध्यते इति सूत्रार्थकथनम् । यतेरुद्धूलनं, गृहस्थानां तिलकैस्त्रिपुण्ड्रकैर्वा यथाङ्गमालमनमिति भस्मस्नानस्य द्वैविध्यप्रदर्शनम्, अत्र पौष्करागमतः प्रमाणवचनकथनम् । अथेशानादिभिः पञ्चभिमन्त्रैरभिषेकः कार्य इति विधानेन भस्मस्नानविषये सर्वमन्त्राणां प्रतिषेध इति सूच्यते । संध्याकाले प्रासादेन भस्मस्नानं कुर्यादिति विशेषविधिः । यद्यातुरो जलस्नानं कर्तुमशक्तः सन् भस्मस्नानमेव करोति, तदा जलस्नानानन्तरं कर्तव्यत्वेन विहितं देवपितृतर्पणं न कुर्यादिति सूच्यते । एवं चतुर्थपटलार्थसंग्रहः ॥

**पञ्चमे पटले** नित्यार्चनं वर्ण्यते । तत्र प्रथमं पूर्वमन्तःकरणन्यासपटलान्ते सूचितस्य यजनस्य विधानं यथाविधि साङ्गं वक्ष्यामीति प्रतिज्ञाकरणम् । तत इदं यजनप्रकरणं प्रकृतिभूतं, मण्डलयागादिकं विकृतिभूतमित्युक्तिः । बाह्ययजनस्थाधारं विनानुपपत्तेरत्र चावाहनादनन्तरं स्नपनस्य श्रुतेश्च लिङ्गाविनाभावः सिद्धः । तच्च लिङ्गं चलात्मकं प्रसिद्धमिति तल्लक्षणादिकमत्र नोपात्तम् । तथा च स्नाननिकटदेशे नदीतटाकादौ यजनोपपत्तिरिति यजनस्थाननिर्देशः । द्वारपालविघ्नेशपूजनमत्र नोपात्तमपि संहितान्तरतो ग्राह्यमिति पौष्करागमवचननिरूपणद्वारा प्रतिपादनम् ।

अथात्र “दीक्षितः स्नातो गृहीतवासाः सुनिर्वृतिताग्नेयस्नानो यजनाधिकार्येव शुचिस्थाने एकान्ते सशिवास्त्रेण पाशुपतास्त्रेण विघ्नानुत्सार्य, शिवास्त्रेण दिग्बन्धनं कृत्वा, कृतद्वारपालविघ्नेशपूजनः प्रविश्य, उत्तरामिमुखमासीनः करन्यासभूतशुद्धिपूर्वमन्त्रयागसंतर्पणबाह्याभ्यासं च कृत्वा मुद्रां बध्नीयात्” इति यजनविषये लिङ्गस्यासनकल्पनात्प्राक् कर्तव्यस्य यजनाङ्गभूतस्य प्राक्प्रतिपादितस्य स्नानाद्यङ्गाजतस्य क्रमेण वर्णनम् ।

ततो लिङ्गशुद्धिकथनपूर्वकमासनकल्पनाप्रकारवर्णनम् । तत्र लिङ्गं सपीठमस्त्रामिमन्त्रिते पात्रे हृदयेन अस्त्रेण च क्षालयित्वा, पीठाद्यमारभ्य प्रणवेन समस्तजगद्बीजस्य मायातत्त्वस्य योऽङ्कुरो वसुधादिकलातत्त्वान्तः, तं त्रिशतत्त्वात्मकं विन्यस्य तं कन्दनालादिवद्भवयेत् । ततोऽनन्तस्य विद्येश्वरस्य साक्षादधिष्ठायकत्वाद् आनन्तं मायातत्त्वरूपमासनं प्रणवेन विन्यसेत् । तच्चानन्ता-सनत्वेनानेकस्रोतोरूपत्वात् सहस्रदलपद्मतया अभिध्येयम् । तस्य चानन्तस्यासनस्य मध्यगमनन्तं प्रणवेन विन्यसेत् । अत्र यद्यपि वक्ष्यमाणविद्यापद्मदलत्वेन विद्येश्वराणां स्थितिरर्थसिद्धा । तथापि अनन्तस्यात्र प्रपञ्चव्याप्त्या स्थितिर्भवेति विरोधपरिहारवर्णनम् । ततः शुद्धविद्यातत्त्व-रूपं पद्मं, तत्र कर्णिकां, तत्रैव कोणेषु बह्वित आरभ्येशकोणान्तं धर्मज्ञानवैराग्यैश्वर्याणि चत्वारि च हृदयेन विन्यसेदिति षडुत्थासनकल्पनाप्रकारवर्णनम् । षडुत्थासनन्यासविषये हृदयेन कर्तव्यमिति विशेषविधिसद्भावाद् “ओमित्यनेन कमलं योगपीठं तदा भवेत्” इति सूत्रप्रोक्तस्य बाध इति प्रदर्शनम् । “धर्मादयस्त्वेतेऽनन्तस्य सामर्थ्यविशेषाः, यैः सर्वं घत्ते, जानाति, न केन-चिदनुरज्यते, सर्वेश्वरश्च भवतीति । न तु बुद्धिधर्माः, तेषामत्र प्रगमामावात् । यतो न चेह पशवः पाशाश्चेज्यन्ते” इति अनन्तसामर्थ्यरूपाणां धर्मादिशब्दवाच्यत्वे निमित्तत्वकथनम् । अनन्तसामर्थ्यानुकारित्वेनैव संहितान्तरेषु धर्मादयः सिंहरूपा अभिध्येया इति वर्ण्यन्त इत्युक्तिः । ततः पूर्वोदिकेसरेषु सकर्णिकेषु हृदयमन्त्रेण वामादिशक्तिनवकस्य व्यूहमावरणतया विन्यसेदित्युच्यते । शक्तिव्यूहस्यैव नित्यार्चने आवरणत्वेन विन्यास इति प्रतिपादनम् ।

“ततश्चान्तःकरणन्यासप्रकरणोक्तक्रमेण ‘ओम्’ इत्यनेन मूर्तिं दत्त्वा, तां ब्रह्ममिनेत्रसहितैः सकलीकृत्य, सदाशिवमट्टारकं प्रासादेन सहृदयेन विन्यस्य हृदयादीनि यथास्थानं न्यसेत् । ततो देहो जीववद्भवेत्” इत्यावाहनप्रकारवर्णनम् । ततः स्थापनपाद्याध्याचमनस्तनपूजनानि हृदयेन कारयेदित्यावाहानान्तरकरणीयानां क्रियाविशेषाणां वर्णनम् । एतच्च धूपसमालभनादेर्मुद्रायाश्चोप-लक्षणमिति तेषामपि कर्तव्यत्वसूचनम् । यद् उक्तं मुद्रादानादिकं, यद् अनुक्तं नैवेद्यध्यानजप-निवेदनादिकं तत् सर्वं हृदयेन कुर्यादिति परिभाषासूत्रार्थविवरणम् । सर्वमेव कर्मात्तरामिमुखेन कर्तव्यमिति प्रासादलक्षणप्रकरणस्थसूत्रप्रदर्शनपुरःसरं प्रसाधनम् । तद्वाक्यं तत्प्रकरणेनावरुद्धं नात्रा-न्वेतुं शक्यमित्याशङ्क्य, सर्वमेव वाक्यं प्रकरणेनावरोद्धुं न शक्यत इति वक्ष्यत इति सूचनम् । परं त्वत्र ग्रन्थे तादृशवक्ष्यमाणवृत्तेर्मातृकयोरुपलभ्यमानयोरुभयोरपि लुप्तत्वादयं सूचितो विषयो नोपलभ्यते ।

पौष्करे ‘बिन्दुरूपः शिवो ध्येयः’ इत्युक्तत्वाद् ध्यानमन्त्रे लिङ्गाकारादिशिवमूर्तिरूपकविधौ च ध्येयं रूपं बिन्दुस्वरूपमेव । तदेव पारमार्थिकं भवति । ईशानादिसमस्तशक्तिप्रसारात्मकत्वात् तस्य सकलनिष्कलत्वमप्युपपद्यते इति प्रतिपादनम् ।

मण्डलयागे वक्ष्यमाणानां गर्भावरणादीनामत्र विन्यासविधिः कार्यो वा न वेत्याशङ्क्य गर्भावरणा-दीनामत्र विन्यासो नेति समाधानवर्णनम् । अत्र “वामाद्यनेकशक्त्यावरणेनैकेनैव युक्तमेतद्यजनं दृष्टफलसाधकम् । प्रकृतिभूतेऽस्मिन्यजने विकृतिभूतमण्डलयागप्रोक्तधर्मप्राप्तिर्नैव युज्यते । सर्वाग-मेध्वेतन्नित्यार्चनं सर्वाङ्गपरिपूर्णत्वेन श्रूयत इति प्रकृतिभूतमेवेदं नित्यार्चनम् । ततो नित्यार्चनस्य वक्ष्यमाणविकृतियागापेक्षासंभवः । किं च निष्कलस्यार्चनं सकलादिज्ञानं विना नोपपद्यते । अतः सकलादिज्ञानं तस्योपायो भवति । उपायभूतसकलादिज्ञानजननायावरणज्ञानादिकमुपदिश्यते, न तु विनिवेश्यत्वेन । शक्त्यावरणं त्वत्र तत्पूर्वं विनिवेश्यत्वात् तत्रोपायतां गच्छतीति तद्विषय-ज्ञानमुपपादितम् । गर्भावरणादीनां तदर्थनोत्तरकालविनिवेश्यत्वेन तदुपायत्वासंभवात् तेषां नात्र विन्यासः” इति वर्णनम् । आवाहनश्रुतेरत्र सद्भावात्पूजानन्तरं विसर्जनं कार्यमित्युक्तिः । एवं पञ्चमपटलार्थसंग्रहः॥



षष्ठे पटले अग्निकार्यं वर्ण्यते। अर्चनानन्तरमग्न्युत्पादनाय कर्तव्यं विधिः, तस्मिन्नग्नौ करणीयं होमात्मकं विधिं च प्रयोगक्रमेण वक्ष्यामीति प्रतिज्ञा। अथ कुण्डसंस्कारविषये “अस्त्रेणोल्लेखनं कवचेनाभ्युक्षणम्” इति द्वावेव संस्कारौ विहिताविति वर्णनम्। अत्रानुक्तं कुण्डलक्षणं होमपात्रादिलक्षणं च सामान्यविशेषशास्त्रतो ग्राह्यमित्युक्त्वा, किरणागमवचनस्य तथा यज्ञसूत्रस्य च प्रमाणतया प्रदर्शनम्। ततः कुण्डसंस्कारविषये दृष्टार्थानां हि शोधनतत्कालनादीनाम् इदं सर्वं संपन्नमिति यद्यपि वक्तुं शक्यते। तथाप्यदृष्टार्थानां तदुद्धारशुद्धमृदापूरणसमीकरणकुट्टनसेचनादीनामिदं सर्वं संपन्नमिति नैव वक्तुं युज्यते। अतस्तेऽवश्यं कर्तव्या एव। अतो द्वावेवात्र संस्काराविति कथनं कथं युक्तं भवेदित्याशङ्क्य, तेऽपि संस्काराः कवचाभ्युक्षणेनैव संपन्नाः कार्याः। अतो द्वावेवात्र संस्कारौ कर्तव्यौ नान्ये कर्तव्या इति समाधानवर्णनम्।

ततः कुण्डे दर्भैर्विष्टरं कृत्वा, पुष्पादिना वागीश्वर्या न्यासो हृदयेन कार्य इत्युक्तिः। ततोऽग्निं संप्रोक्ष्य परं पारमेश्वरमेतद्दीर्घमिति हृदा शक्तिगमं न्यसेदित्युक्तिः। पश्चादग्निजननविषये गर्भाधान-मुसवन-सीमन्तोन्नयन-जातकर्म-नामकरणाख्यानां पञ्चसंस्काराणां प्रतिपादनम्। अत्र सूत्रे निष्कृतिशब्दस्य निःशेषेण संव्यवहारार्थतया करणमित्यर्थकरणेन नामकरणमित्यर्थवर्णनम्। उक्तानि गर्भाधानादीनि, अनुक्तानि दर्भास्तरणादीनि, घृतसमिद्धोमपात्रसंस्कारादीनि च सर्वकर्माणि हृदयेन कार्याणीति कथनम्। तत्र दृष्टार्थानां घृतहोमपात्रादिसंस्काराणां सामान्यसंस्कारेण सिद्धत्वेऽपि घृतविषये येऽदृष्टार्था ग्रहणपरितापोपप्लवनोद्दीक्षणादिकाः, तथा पात्राणां विषये येऽदृष्टार्थाः क्षालनपरितापनसंमार्जनरूपाः संस्काराः, ते हृदयेन कर्तव्या इति विधीयन्ते। होम्यं तावदाज्यं तदभावात्तिलादि च सिद्धमेवेति पौष्करागमतः प्रमाणमुद्धृत्य प्रतिपादनम्।

अग्नेर्गर्भाधानादिसंस्कारं कृत्वा, ततस्तत्र सासनस्य भगवतो न्यासः कार्य इति विधानम्। ततोऽग्नौ शिवादिमन्त्राणां होमप्रकारः, गर्भाधानादिसंस्काराणां होमेन संपादनप्रकारः, वैश्वदेवविधानादन्ते संसिद्धान्नहोमः, दीक्षाप्रकरणोक्तोत्सर्गवाक्यात् पूर्णाहुतिविधानमित्यादिकर्मविशेषाणां प्रतिपादनम्। यज्ञविधिं चैनं होमात्मकं सुसमिद्धे हुताशने कुर्यान्नाल्पतेजसीत्यनन्तरप्रकरणोक्तस्य सूचनम्।

एतदनन्तरं केषुचित्पुस्तकेषु प्रश्नपूर्वकमग्नेर्वक्त्रभेदेन कर्मविशेषप्रतिपादकं प्रकरणं दृश्यते। कैश्चिद्व्याख्यातं च। कुतोऽत्र तत्प्रकरणं त्यक्तमित्याशङ्क्य, त्रयोदशशतिकालोत्तरेऽप्येतदाक्षेपसमाधानभूतं पटलं न दृश्यते। वस्तुश्रद्धालुभिरत्र चतुःशतिकालोत्तरात् प्रक्षिप्तत्वादुपेक्ष्यमिति तदत्र त्यक्तमिति समाधिः। अत्र त्रयोदशशतिकालोत्तरश्लोकप्रदर्शनेन द्विशतिकालोत्तरचतुःशतिकालोत्तरयोः सद्भावे प्रमाणं निरूप्यते। एवं षष्ठपटलार्थसंग्रहः॥

सप्तमे पटले मण्डलयागविधानप्रकारो वर्ण्यते। तत्र प्रथमं करन्यासविधेरारम्भाग्निकार्यान्तं यत् प्रोक्तं तत् सर्वं दीक्षितानां नित्यकर्ममिति विज्ञेयम्। अधुना तेषु दीक्षितेषु मध्ये कस्यचित् साधकस्य काम्यविधिः प्रोच्यत इति प्रकरणसंगतिकथनम्। मण्डलयागस्य सर्वकामप्रदत्वात् काम्ययागाङ्गत्वमिति वर्णनम्। ननु “पूर्वोक्तं यजनमपि सर्वकामार्थसाधनम् इत्येवामिहितम्। कथमनयोर्भेदः” इत्याशङ्क्य, पूर्वोक्तो यागो यद्यपि सर्वकामार्थसाधनाय विहितस्तथापि दर्शपूर्णमासविधिवन्नित्योऽपि भवति। अयं तु मण्डलयागः काम्य एव। अत एव तीर्थस्नाननित्यस्नानयोरिव तयोस्तन्त्रेणैवानुष्ठानसिद्धिः। नित्यार्चने लिङ्गार्चनम् अत्र तु लिङ्गार्चनाद्भेदेन देवतार्चनम् इत्युभयोरनुष्ठाने विशेषनिरूपणम्।

अत्र मण्डलकरणाय भूमिशोधनं न लोकसिद्धेनोपलेपादिना सिद्धं भवति। किं तु शास्त्रदृष्टेन कर्मणेति विशेषविधानाद् यथा शल्यशङ्कानिवृत्तिः स्यात्तथा जलान्तं महीं शोधयेदित्यभिधीयते।

ततोऽधिवासविधिः। तत्र पूर्वैद्युरधिवासः कार्यः। गुरुणान्विते नक्षत्रेऽधिवासः कार्य इति

कालविधिः। कुम्भस्थापनप्रकारोऽस्त्रयागप्रकरणोक्तवत् कार्यं इति तत्रत्यसूत्रप्रदर्शनम्। द्वावेव कलशौ स्थाप्याविति कथनम्। ततो वास्तुमध्ये देवतार्चनमग्निकर्म च कुर्यादित्यधिवासे कर्तव्यानां क्रियाविशेषाणां प्रतिपादनम्।

ततो द्वितीये दिवसे मण्डललेखनप्रकारवर्णनम्। तत्र समन्ततश्चतुरश्रं मण्डलं- द्वाविंशद्भागैः कार्यम्। मध्येऽष्टपत्रं पद्ममेकहस्तादिभेदमिश्रं कार्यम्। पद्मादीनां रजसां च लक्षणं संहितान्तरादेव ग्राह्यम्। तच्च मण्डलं वीथित्रयेणावरणत्रयिणाष्टद्वारैश्च संयुक्तं, बाह्यावरणद्वये षोडशस्वस्तिकयुतं च कर्तव्यम्। तत्र प्रवेशाय द्वारं पश्चिमे कल्पयेदिति निगदितम्। मण्डलमिदं फेचमाषोपोद्घाते एतत्पटलसंग्रहे दत्तमस्ति।

ततो “आग्नेय्यां कारयेत्कुण्डं हस्तमात्रप्रमाणतः। यज्ञकर्मविधिं कुर्यात् सुसमिद्धे हुताशने।” इति सूत्रस्याग्निर्गर्भोऽश्रुतत्वात् प्रकृतेऽसंबद्धत्वमाशङ्क्य “अनारम्याधीतानां प्रकृतिगामित्वम्” इति न्यायेन तस्याग्निकार्यप्रकरणसंबन्धो बोधितः।

ततः मण्डलमालिख्य, तत्र पश्चे नित्यार्चनोक्तवदासनं शक्त्यावरणान्तं विन्यसेश्वरमर्चयेदित्युक्तिः। ततश्च गर्भावरणलोकापालावरणतद्वस्त्रावरणानां न्यासप्रकारस्तेषां पूजाप्रकारश्चामिधीयते।

ततो मण्डलयागविधानं संक्षेपेण परिकीर्तितम्। अत्रानुक्तं स्नानाद्यङ्गजातं सर्वं प्रकृतितः कर्तव्यम्। प्रकृतिश्चात्र नित्यार्चनं तस्यैव सर्वैतिकर्तव्यतायुक्तत्वात्, तत एव सर्वमपेक्षणीयमित्यभिधीयते। अत्र न वातुलादपेक्षणीयमिति व्याख्येयं, तस्यातिविस्तृतत्वादुपक्रमे एवोपसंहृतत्वाच्चेति व्याख्यानतरुण्डनं दृश्यते।

ततो “योऽस्य मण्डलस्य विधिं जानाति, स एव दीक्षाकर्म समाचरेत्” इत्यभिधानेन दीक्षायामपि मण्डलं कर्तव्यमित्यर्थः सिद्धः। अत एव व्याख्यातस्य प्रकरणस्योपसंहारो, व्याख्येयस्य चोपक्रमसिद्धिरिति प्रतिपादनम्।

ततो मण्डलयागे साधकः कलशस्नानं कुर्यादित्युक्त्वा, तत्र प्रमाणतयास्त्रयागान्ते प्रोक्तस्य सूत्रस्य प्रदर्शनम्। एवं सप्तमपटलार्थसंग्रहः॥

अष्टमे पटले दीक्षाविधिरभिधीयते। अत्र प्रथमं “एतावता दीक्षितानुष्ठेयं क्रियाकाण्डमुक्तम्। अधुना तेषामेव दीक्षितत्वसंपत्त्यर्थमाचार्यानुष्ठेयं दीक्षाकाण्डमुच्यते” इति प्रकरणसंबन्धवर्णनम्।

ततः समयदीक्षोपक्रमः। तत्र पूर्वम् “अल्पायुषस्त्वमे मर्त्याः” इत्यादिहेतूपन्यासेन मनुष्याणामेवानुग्रहाय शास्त्रस्योपक्रान्तत्वान्मलपरिपाकवशाच्छक्तिपातयुक्ता ये पुमांसः, ते एव दीक्षया संस्कार्या भवन्ति। तेषां च सा दीक्षा समयदीक्षा निर्वाणदीक्षेति द्विविधैवात्र वक्ष्यते। यद्यप्यत्र ज्ञानदीक्षापि प्रतिपाद्यते। तथापि तस्यां निर्वाणदीक्षोक्तकर्मणामाचार्येण मनसा योगाम्यास-मार्गेण कर्तव्यत्वेन विधानात्तस्या निर्वाणदीक्षायामेवान्तर्भाव इत्याशयेन दीक्षायामत्र द्विविधत्वोक्तिरिति प्रतीयते। द्विविधदीक्षयोर्मध्ये समयदीक्षा प्रथमं वर्ण्यते। “सा च मलपरिपाक-शक्तिपातयुक्तानां बाह्यशरीरारम्भकेषु पृथिव्यादितत्त्वेषु विशेषतः संस्कारतयावस्थिता, न तूत्क्रान्तिवत् तद्विच्छेदकत्वेन स्थिता। इयमशुद्धात्मनां भूतसंबन्धिनोऽस्य शरीरस्य शुद्धमन्त्र-संस्कारादज्ञत्वलक्षणबन्धवनिवृत्तिः, तेषां सर्वशास्त्रानुष्ठानाधिकारित्वं च जनयति। समयदीक्षायामनन्तरमेव तेषामात्मनां निर्वाणदीक्षायामधिकारः संभवति। तथा चास्याः प्रथमत्वं सिद्धम्। इयं च पञ्चतत्त्वावस्थिता” इति समयदीक्षास्वरूपवर्णनम्।

ततः पृथिव्यादिपञ्चतत्त्वैर्जगद् व्याप्तमित्युच्यते। जैगच्च न केवलं पृथिव्यादिपञ्चतत्त्वैरेव व्याप्तम्। किं तु तत्र पृथिव्यादिकलान्तानि त्रिशत्तत्त्वानि पुर्यष्टकतयावस्थितानि। मायापि तदापूरकतया वर्तते। पुरुषस्तु बध्यत्वेन स्थितः। शुद्धविद्यापि वागात्मनावस्थिता। एवं विद्येश्वर-सकल-निष्कलास्त्वधिष्ठातृकतया स्थिताः। तथा चैवं सर्वतत्त्वानि तत्र वर्तन्ते इति दीक्षासाधकैरा-



चार्यैरवगन्तव्यानि । एवं जगतः सर्वतत्त्वव्याप्तिप्रकारनिरूपणम् । तत्र शुद्धविद्या यद्यपि शुद्धा-  
ध्वनि विद्येशेभ्योऽप्यूर्ध्वं निवृत्त्यादिभुवननात्मना क्रमेण सद्योजाताद्युपासकानां भोगप्रदत्वेनावस्थि-  
तेति प्रासादनिर्णयप्रकरणे वक्ष्यते । तथापि वागात्मना सर्वत्र स्थितेत्युक्तिर्न विरुध्यत इति विरोध-  
परिहारः ।

ततो वागात्मना सर्वत्रावस्थितापि शुद्धविद्या न पुर्यष्टकादिवत् सर्वत्रैकरूपेण वर्तते । किं तु  
निवृत्त्यादिकलामेदेन वर्तत इत्युक्तिः । सा च ब्रह्माण्डे निवृत्तिकलात्मना शतरुद्रावधौ वाग्-  
रूपेण स्थिता । तदूर्ध्वं गुणतत्त्वेश्वरश्रीकण्ठभुवनं यावत् प्रतिष्ठाकलात्मना स्थिता । गुणतत्त्वा-  
दूर्ध्वं शुद्धविद्येश्वरभुवनं यावत् शुद्धाशुद्धभुवनेषु विद्याकलात्मना स्थिता । तदूर्ध्वं ईश्वरसदा-  
शिवपदे शान्तिकलात्मना स्थिता । अध्वान्ते परमे पदे शान्त्यतीतकलात्मना तच्छक्तिरूपेणा-  
वस्थिता । एवं शुद्धविद्यायाः सर्वतत्त्वव्याप्तिरवगन्तव्येति प्रतिपादनम् । एवं शुद्धविद्याकला-  
धिष्ठितानि तत्त्वानि ज्ञातवैव आचार्येण दीक्षा कर्तव्या । अन्यथा तस्य वृथा श्रमः स्यादित्युक्तिः ।

ततो यथात्मनां तत्त्वानि शुद्धविद्याकलाधिष्ठितानि तथा तद्देहारम्भकाणि भूतान्यपि तत्कला-  
धिष्ठितानीत्युक्त्वा, तत्र पृथिव्या निवृत्तिकलात्वं, जलस्य प्रतिष्ठाकलात्वं, तेजसो विद्याकलात्वं,  
वायोः शान्तिकलात्वं, व्योम्नः शान्त्यतीतकलात्वं च यथा संभवेत् तथा सयुक्तिकं प्रतिपादनम् ।

आचार्यः पूर्वोक्ततत्त्वज्ञानं संपाद्य “श्वपचानपि दीक्षयेत्” इत्युच्यते । तत्रापिशब्दः परेऽति-  
शयप्रतिपादनार्थं वर्तते । न तु विधिविषये । अतः “अपि पर्वतं शिरसा भिन्ध्यात्” इत्यत्र  
शिरसा पर्वतमेदवन्मलेच्छश्वपचादिदीक्षणमत्रापि कर्तुं शक्यमित्येवार्थः । न तु कुलाचार्यैरिव  
बलात् तत् कर्तव्यमिति बोध्यते ।

एवं दीक्षाविषयवस्तुव्याप्तिप्रदर्शनानन्तरं दीक्षोपक्रमः । तत्र स्नानादिमण्डलतर्पणान्तं कर्म  
कृत्वा गुरुः, दीक्षाविधौ गुरोः शिवस्य च द्वयोरपि कर्तृत्वश्रुतेः तत्सिद्धयर्थं मण्डलस्थं शिवमेवं  
विज्ञापयेदित्युक्त्वा तद्विज्ञापनप्रकारकथनम् । तत्र आचार्यः स्वां तनुं शिवस्य तनुवद्भावयेत् ।  
ततः स शिव एव भवेत् । तद्द्वारेणोभयोरपि कर्तृत्वसिद्धिरिति प्रोच्यते ।

ततः शिवीभूतः स आचार्यो गृहीतव्रतान् अदृष्टनिवेदितशुमस्वप्नान्, दन्तकाष्ठसूचितशुम-  
लक्षणान्, तथाशुमस्वप्नेऽशुमलक्षणे च कृतप्रायश्चित्तान् दीक्षयेद् इति दीक्षाकर्मणः पूर्वं कर्त-  
व्यानां क्रियाविशेषाणां संक्षेपेण निरूपणम् । ततो व्रतस्वप्नदन्तकाष्ठादिविषया अत्रानुक्ताः ।  
नाप्यतिदेशतः प्राप्ताः । तेषामनुष्ठानं कथमित्याशङ्क्य, व्रतं तावत् सामान्यविशेषशास्त्रप्रसिद्ध-  
त्वान्नोक्तम् । न त्वननुष्ठेयतयेत्युक्तम् । स्वप्नादयस्तु प्रायश्चित्तस्य वक्ष्यमाणत्वात् कर्तव्या  
एवेति समाधिः ।

ततः समयदीक्षाविधौ कर्तव्यस्य होमस्य समन्त्रकं यथावत्प्रतिपादनम् । तत्र एकैकस्य पृथि-  
व्यादितत्त्वस्य शुद्धयर्थं तदधिष्ठात्र्यात्मककलाविशेषमुद्दिश्योद्दिश्य हृदयादिमन्त्रैराहुतिशतं होम्यम् ।  
एकैकस्य शतस्यान्ते प्रासादेन पूर्णाहुतिरित्याहुतीनां पञ्चशतान्यस्यां दीक्षायां होमयेदित्युक्तिः ।  
ततः प्रायश्चित्तहोमविधानम् ।

ततः संयोजनसंजननादिकर्मविवाजितेयं समयदीक्षा संस्कारमात्रा, निर्वाणदीक्षा तु संयोजन-  
संजननादियुक्तेति समयदीक्षानिर्वाणदीक्षयोर्भेदवर्णनम् । ‘अनया दीक्षया होममात्रेणैव जन्मबन्धना-  
न्मुच्यते’ इति समयदीक्षायाः प्राशस्त्यबोधनम् । सर्वसंहिताप्रसिद्धविषयेयं दीक्षा आत्मनः प्रथमः  
संस्कार इति समयदीक्षोपसंहारः ।

अथ निर्वाणदीक्षास्वरूपजिज्ञासया प्रतितत्त्वं योन्युपस्थापनाद्युद्धारान्तानां सप्तदशकर्मणां यथा-  
विधि संपादनप्रकारं ब्रूहीति कार्तिकेयप्रश्नः । तथा पृष्ठानां सप्तदशकर्मणां यन्मन्त्रबीजं भगवता  
परमेश्वरेण प्रोक्तं, तेन मन्त्रेण सह तेषां कर्मणां निर्वर्तनप्रकारमुक्त्वा, तानि कर्माणि

नामतो निर्दिश्य, एतानि सप्तदशकर्माणि परमेश्वरप्रोक्तान्येवेति ईश्वरेण समाधनं निगद्यते ।

अथ गुरुः समयदीक्षावन्मण्डलस्थशिवविश्वपत्यर्थं स्नानादिमण्डलतर्पणान्तं कर्म कृत्वा, नित्याग्निसमीपे शिष्येण सहोपस्थाय, योन्युपस्थापनाद्युद्धारान्तं कर्म कुर्यादिति तत्कर्मनिर्वर्तनप्रकारस्य प्रतिपादनम् । तत्र तत्तत्कर्मणां स्वरूपवर्णनपुरःसरं तानि कर्माणि यथा कर्तव्यानि तथा बोध्यन्ते । तत्र उद्धारः, प्रोक्षणं, ताडनं, संधानम् एतानि चत्वारि कर्माणि पाशुपतेन कर्तव्यानि । पाश-  
च्छेदश्च तेनैव कर्तव्यः । शिष्टानि द्वादश हृदयेन विधेयानि । ग्रहणनिक्षेपयोर्विषये संस्कारसंज्ञासहित-  
शिवपदस्यापि विनियोगो वक्ष्यते इति सूच्यते । एवं सप्तदशकर्मणां मन्त्राः परिगणिताः । एतानि सप्तदशकर्माणि षट्त्रिंशत्तत्त्वेष्वपि करणीयानीत्युक्तत्वादियं तत्त्वदीक्षेति प्रोच्यते । तत्र पशु-  
तत्त्वे जननभोगयोरसंभवः, शिवतत्त्वादुद्धारश्च नेति प्रतितत्त्वं सप्तदशकर्मकरणे विशेषः प्रतिपादितः ।  
इयमेव निर्वाणदीक्षेत्युपसंहारः ।

ततो दीक्षयैव तदानीं तस्य सर्वकर्मसंक्षयात् तन्निमित्तानामिन्द्रियाणामप्यभावेन तस्य पञ्चत्वप्रसङ्ग इति सौगतमतानुसारेण प्रश्नः । एवं प्रतितत्त्वं शोधनेनैवायं विधिः पूर्णो भवति । अन्यथा विधिहीना न मुच्यन्ते । अनया दीक्षया यानि शरीरान्तरभोग्यानि कर्माणि, तायेव क्षपितानि, न वर्तमानफलान्यपि, तेषां भोगेनैव क्षपणीयत्वात् । ततश्चारब्धकार्यकर्माक्षिप्तत्वादीक्षिताना-  
मस्य शरीरस्य कुतः पञ्चत्वप्रसङ्ग इति समाधिः ।

अथ सर्वदीक्षाकर्मणामन्ते कर्तव्यस्य पूर्णाहुतिप्रदानस्य विधानम् । दीक्षितशरीरस्य स्थिरी-  
करणाय पूर्णाहुतिप्रदानेन शान्तिः क्रियत इत्युक्तिः । न केवलमयं पूर्णाहुतिप्रयोगो दीक्षायामेवेति मन्तव्यम् । अपि तु नित्यादिकर्मसु लिङ्गोद्धारविधाने च कार्यं इति सूच्यते ।

ततो दीक्षायामेव कर्मविशेषानुपपत्त्याशङ्कया प्रश्नपञ्चकवर्णनं, तेषां क्रमेण सोपपत्तिकं समा-  
धानवर्णनं च दृश्यते । तत आत्मनां विज्ञानकेवलत्वप्राप्तये मार्गप्रदर्शनम् ।

ततो बहुद्रव्यभूमिमण्डलतिलाद्याहरणादिविस्तरं त्यक्त्वा येन विज्ञानमात्रेणैव दीक्षाप्रयोगेण पशूनाचार्यो मोचयति, तं प्रयोगं कथयेति ज्ञानदीक्षाविषयकः प्रश्नः । अभ्यस्तयोगेनैवाचार्येणायं दीक्षाप्रयोगो विधेय इति समाधिः । आचार्यो योगशास्त्रदृष्टेन ध्यानधारणादियोगाभ्यासमार्गेण पुण्यष्टकारुणं जीवं साक्षात्कृत्य, तं शिवशक्तिविषुवत्प्रयोगेण कर्माक्षिप्तत्वादवश्यभोग्यपदे तत्त्वात्मके योजयेदिति दीक्षाप्रयोगवर्णनम् । अत्राचार्येण ज्ञातव्यान्तराणां च प्रदर्शनम् । निरहंकारेण आचार्येण मनसा क्षमाद्यान् शुद्धानालोक्य, तदूर्ध्वं तन्मात्रादिक्रमेण शिष्याः पूर्वतत्त्वाद्वियुक्ताः सन्तः, प्रतितत्त्वं योक्तव्या इति तत्त्वदीक्षाप्रयोगप्रकारो निरूपितः । अत्र प्रागुक्तसप्तदशदीक्षाकर्माणि मनसा दीक्ष्याणां विधेयानीति सूच्यते । ज्ञानदीक्षाविषये सप्तदशसु कर्मसु मध्ये, ग्रहणे निक्षेपे च कर्मणि कर्तव्यो विधिविशेषो बोध्यते । एवमष्टमपटलार्थसंग्रहः ॥

नवमे पटले आचार्यस्य मण्डलामिषेकः प्रोच्यते । तत्रादौ समयदीक्षानिर्वाणदीक्षात्मकः संस्कारो वर्णितः । तद्दीक्षादीक्षितस्यैव साधकस्य मण्डलामिषेकात्मकः संस्कार इति प्रकरणसंबन्ध-  
कथनम् । ततोऽधुना तथामूतस्याचार्यस्यामिषेको विधीयत इति प्रकरणप्रतिपाद्यमानविषयकथनम् । आचार्यामिषेकश्च विप्रैकविषय इति स्वायंभुवागमवचनतः प्रतिपादनम् । आचार्याणां दीक्षयैव हिते सिद्धेऽपि तदूर्ध्वं तेषां स्वप्रयोजनाभावेऽपि परानुग्रहस्यैवामिप्रेतत्वात्तत्र हितकरणायामिषेक इत्यमिषेकप्रयोजनवर्णनम् ।

अयामिषेकप्रकारकथनम् । तत्र कुम्भस्थापनविषयेऽल्पवित्तानां मृन्मयमेकं कलशमिति संक्षे-  
पेण कुम्भविधिः । अत्र संहितान्तरोक्तप्रकारेण विद्येशाष्टकलशैरप्यमिषेकः कार्य इति सूच्यते । कलशामावे पलाशपत्रनिर्मितमथवा पद्मपत्रनिर्मितं पात्रं विधीयते । सप्तमपटलोक्तवन्मण्डलयागं कृत्वा, मण्डलस्थशिवे विज्ञापनं विधाय, तदनुज्ञां संपाद्यामिषेकं कुर्यादिति क्रियाक्रमवर्णनम् । अत्र



प्रधानकलशमौपदेशिकमस्मिन्प्रकरणे विहितम् । अतिदेशतो मण्डलयागाङ्गत्वेनोपात्तं कलशमाति-  
देशिकमन्यदिति कथनेन मण्डलविधानस्य, तत्रोक्तवत्कुम्भस्थापनप्रकारस्य चात्र कर्तव्यत्वसूचनम् ।

अथ शुभनक्षत्रयुक्ते शुभकरणान्विते द्विवसे, शुभे मूर्तौ, वेदघोषैः, बहुविधमङ्गलघोषैः, शङ्ख-  
वादित्रनिःस्वनैर्नृत्यगीतैश्च सहाभिषेकः कार्यः । तदनन्तरमभिषिक्तं प्रति गुरुणा “मयाद्य त्वयि  
संक्रामितोऽयमधिकारस्त्वया यावता कालेनान्यत्र समर्प्यते, तावत्कालं परिपालनीयः” इत्यनुज्ञा  
कार्या । तथानुज्ञातोऽभिषिक्त आचार्यः पाशच्छेदं कर्तुमर्हतीति प्रोच्यते । ततोऽभिषिक्तस्या-  
चार्यस्य संहितान्तरोक्ताचार्यव्रतानुष्ठानं नोपयुज्यत इति सूच्यते । एवं नवमपटलार्थसंग्रहः ॥

**दशमपटले** नाडीचक्रं प्रतिपाद्यते । तत्र प्रथमं साधकस्याणिमादिसिद्धिहेतुभूताया भावनाया  
उपयोगाय नाडीचक्रोपदेश इति प्रक्रान्तस्य फलवर्णनम् । ततः परं सूक्ष्ममिति प्रधानाप्रधान-  
भेदेन नाडीचक्रस्य द्वैविध्यप्रदर्शनम् । ततोऽनन्तनाड्यारब्धाप्रधाननाडीचक्रस्य प्रतिपादनम् । तत्र  
नाडयः सुषिररूपा वायुरसशोणितप्रवाहाय नामेरघस्तात्कन्दस्थानादङ्कुरा इव निर्गताः । नामि-  
मध्ये तिर्यगूर्ध्वमधश्च चक्रवत् स्थिताः । नामेरूर्ध्वं प्राणवहामिरधश्च रेतोमूत्रपुरीषवहामिर्ना-  
डीभिः सर्वमेवैतच्छरीरं रोमकूपान्तं व्याप्तम् । नाडीनां संख्या द्वासप्ततिसहस्रम् । तासु मध्ये  
“इडा, पिङ्गला, सुषुम्ना, गान्धारी, हस्तिजिह्वा, पूषा, यशाः, अलम्बुषा, कुहूः, शङ्खिनी”  
इति दश नाडयः प्रधानाः । एवं नाडीनां स्वरूपवर्णनम् ।

प्रसङ्गादत्र दशानां वायूनां स्वरूपं, तेषां व्यापारः, तत्र दशानां मध्ये प्राणाख्यस्य वायो-  
र्वाय्वन्तरप्रभुत्वं च वर्ण्यते । तत्र प्रथमं “प्राणः, अपानः, समानः, उदानः, व्यानः, नागः, कूर्मः,  
कृकरः, देवदत्तः, धनंजयः” इति दशानां वायूनां नामतो निर्देशः ।

अथ तेषां मध्ये प्राणाख्यस्य वायोर्व्यापारवर्णनम् । प्राणो जीवनमयः, यतः शरीरे तस्मिन्  
प्राणे हि सति जीवतीति व्यवहारो वर्तते । अन्नपानादीनामापूरणं प्राणवायोः कर्म । ततश्च  
बलमित्यभिधीयते । यत उच्यते “प्राणो बलं समाख्यातम्” इति । प्राणिनां संबन्धिनो ये  
निश्वासोच्छ्वासकासाद्योऽन्ये वायवस्ते प्राणवायोर्व्यापारेणैव व्याप्रियन्ते । प्राण एव जीवमाश्रितः ।  
नासापुटमार्गेण बहिरन्तश्चरतः प्राणप्रवाहस्य प्राणात्मकत्वात्स्वात्मनि क्रियाविरोधान्न प्राणव्या-  
पारत्वम् । एवं प्राणाख्यवायोर्व्यापारनिरूपणम् ।

अथ वाय्वन्तराणां व्यापारो निरूप्यते । तत्र अपानवायुः प्राणिनामाहारं मूत्रशुक्लमलांश्चाधो  
नयति । समानो वायुः पीतं भक्षितमाघ्रातं रक्तपित्तकफादिकं मात्रेषु समं नयति । उदानो  
नाम वायुरधरं तथा वक्त्रं च स्पन्दयति । नेत्रं गात्रं च प्रकोपयति । मर्माणि उद्वेजयति ।  
व्यानो नाम वायुर्व्याधिप्रकोपनः । अङ्गं विनामयति । शरीरं व्यापयति । प्रीतेर्विनाशकरणः ।  
तथा नागो नाम वायुरुद्गारं, कूर्मो नाम वायुर्लमीलनं, कृकरः क्षुतं, देवदत्तो विजृम्भणं च  
करोति । धनंजयो घोषं जनयति । स मृतं चापि न जहाति । अत्र “धनंजय एव नाहंकारिकः”  
इत्युक्तिः । एवं दशानां वायूनां तदीयव्यापारकथनेन प्रतिपादनम् ।

अथ प्रधाननाडीचक्रवर्णनम् । अत्र इदं प्रधाननाडीचक्रं दशारकम् । इदं प्रधाननाड्यारब्ध-  
त्वान्मुख्यमित्यभिधीयते । दशसु नाडीस्थानेषु पुर्यष्टकसमायुक्तो जीवो भ्रमति । पृथिव्यादिकलान्तस्य  
भुवनात्मनो जीवः पुर्यष्टकाख्य एव । अविद्यामोहिता एतन्न जानन्ति । एतन्नाडीचक्रं हृत्पङ्कजमेव ।  
तस्य पङ्कजस्याष्टदलत्वेऽपि नाडीद्वयस्योर्ध्वाधोगतत्वेन दशारकत्वोपपत्तिः सिध्यति । हृत्पङ्कजे  
शिवसंबन्धिन्यः चतस्रः शक्तयो निवृत्तिप्रतिष्ठाविद्याशान्तयः प्रतिपुरुषं भेदेन स्थिताः । तत्र  
निवृत्तिः पृथिवीतत्त्वत्वेन कर्णिकात्मना सुवर्णप्रकाशतया भाति । प्रतिष्ठा तु जलात्मकत्वेन  
सोमप्रकाशात्मना प्रकाशते । विद्या तु तेजस्तत्त्वत्वेन वह्निवद्भासते । शान्तिस्त्वाकाशतत्त्व-  
त्वादाकाशगतसूर्यप्रकाशत्वेन द्योतते । एतासां चतसृणां शक्तीनां कारणत्वेन पञ्चमी शिवशक्तिः

शान्त्यतीता शुद्धवाक्स्वरूपा पङ्कजादुपरि प्रतिपुरुषं भेदाभावेन विलसति । अत एव निवृत्त्यादि-  
शक्तिचतुष्टयमेव हृत्पङ्कजम् । तन्मध्ये पुरुषः सूक्ष्मदेहाभिव्यक्तो दृक्क्रियामात्रस्वरूपो भ्रमर  
बल्लीनो वाक्छक्तेरपि व्यतिरिक्तमात्मानं न मन्यते । तस्मिन्पङ्कजमध्ये कलाचतुष्टयरूपाश-  
संरुद्धः पुर्यष्टकाख्यो जीवो हेलाभिहतं कन्दुकमिवोत्पतनं पतनं च कुस्ते । अकस्मात्पङ्कजदलादघ-  
ऊर्ध्वमपि यदा गच्छति तदा नरकं ब्रह्मलोकं वा प्राप्नोति । पुर्यष्टकाख्यो जीवो घर्माघर्मात्मना  
कर्मणा हृत्पङ्कजदलेषु देहान्तरे च मास्तेन शुष्कदलमिवानीयमानः पर्यटति । हृत्पङ्कजरूपे नाडी-  
चक्रे प्रागाद्यष्टदिग्दलेषु भ्रमतो जीवस्य तत्तद्विषयतिलोकप्राप्तिः । ऊर्ध्वाधोगमने ब्रह्मलोकनरक-  
प्राप्तिः । पत्रान्तरालयोगे जीवस्य भानामानत्वं भवति । एवं पुर्यष्टकाख्यजीवस्य हृत्पङ्कज-  
मध्यभ्रमणवर्णनं दृश्यते । जीवस्य नाडीसंचारो देहादेहान्तरे देशादेशान्तरे च अणिमाद्यात्मि-  
कायाः सिद्धेहेतुः । यत्नतः सा सिद्धिः साधयितव्येति प्रतिपादनम् । एवं दशमपटलार्थसंग्रहः ॥

एकादशे पटले जीवज्ञान प्रतिपाद्यते । तत्र प्रथमं पूर्वप्रकरणप्रोक्तस्य जीवस्य, आध्यात्मिकस्य  
कालस्य च स्वरूपजिज्ञासायां कार्तिकेयस्य प्रश्नः । द्वयस्यापि समाधानाय तेषां नामतो निर्देशः ।  
तत्राध्यात्मिककालभेदानां प्रतिशरीरं प्राणसंचारविशेषात्मकत्वात् तेषां स्वरूपज्ञानेन तत्कर्ता जीवः  
सुलभतया ज्ञायत इति प्रथमं प्रसिद्धास्ते प्रोच्यन्त इत्युक्तिः । बाह्यकालविशेषेषु लोकप्रसिद्धे-  
ष्वाधिमौक्तिकेषु सवितुर्गमनागमनरूपेषु रात्र्यादिषु यद्यत्कर्म विहितं, निषिद्धं च तत्तत्कर्म प्राण-  
वृत्त्यात्मकेषु अध्यात्मगतेष्वपि कालेषु दशसु तथैवानुष्ठेयमिति ज्ञापनाय संक्रान्त्यादीनामाध्यात्मिक-  
कालविशेषाणां प्राणवृत्त्यात्मकानां नाम्ना निर्देश इति नाम्ना निर्देशस्य हेतुकथनम् ।

ततस्तेषां स्वरूपवर्णनम् । तत्र ऊनरात्रं क्षुतमिति ज्ञेयम् । ऊनरात्रस्य अपानवृत्त्यात्मकरात्रि-  
भागपरिक्षयरूपत्वात्, तस्मिन्सति न किञ्चित्कर्मानुष्ठेयमिति बोध्यते । अधिमासो विजृम्भणम्,  
विजृम्भणस्य प्राणापानवृत्त्यात्मनोरहोरात्रयोरधिकरूपत्वात् तस्मिन्नपि सति मलमासेनैव निषिद्ध-  
त्वात् किञ्चित् कर्मानुष्ठेयमिति ज्ञाप्यते । ऋणं कासः, तच्च प्राणापानवृत्तिद्वयोरुपसृष्टत्वात्  
कालच्छिद्रं तदपमृत्युमृतमिति ऋणेऽपि सति नैव किञ्चित्कर्मानुष्ठेयम् । घनं निश्वासः, निश्वा-  
सस्तु प्राणायामात्मकः, तस्य शुभफलत्वात्, तस्मिन्सति कर्मानुष्ठेयमित्यभिधीयते । एवमूनरात्रा-  
धिमासऋणघनानां प्राणवृत्त्यात्मकानामाध्यात्मिककालभेदानां स्वरूपं निरूप्यते । तेषामिह कथने  
फलं च प्रतिपाद्यते ।

अन्ये तु “ऊनरात्रं तिथिच्छिद्रम् । अधिमासो बाह्यकाले इव ज्ञेयः । शरीरापचयहेतुत्वात्  
कासः ऋणम् । शरीरोपचयहेतुत्वान्निश्वासो घनम्” इति तेषां लक्षणं वर्णयन्ति ।

अपरे “रात्रैर्वक्ष्यमाणाया ऊनत्वादूनरात्रं क्षुतं ज्ञेयम् । दिवसस्याधिक्याद् विजृम्भणमधिमासः ।  
अहोरात्रयोरूनत्वाच्च कासः ऋणम् । अहोरात्रयोराधिक्ये च निश्वासो घनम् । अतस्ते ऊन-  
रात्रादिभिः शब्दैरभिधीयन्ते” इति व्याचक्षते । उभयमपि व्याख्यानं प्रकृते निष्फलत्वादुपेक्ष्य-  
मेवेत्युक्तिः ।

“वामस्थं प्राणस्वरूपमुत्तरायणम् । दक्षिणस्थं प्राणस्वरूपं दक्षिणायनम्” इत्ययनयोः प्राण-  
संचारात्मकयोर्लक्षणकथनम् ।

अथ “यदा नासापुटद्वयेन प्राणस्वरूपं प्रवृत्तं तदा विषुवद्” इत्याध्यात्मिकस्य प्राणसंचारात्म-  
कस्य विषुवतो लक्षणं प्रतिपादितम् ।

तत “इडापिङ्गलासुषुम्नाख्यानां नाडीनां क्रमेण वामदक्षिणमध्याङ्गानि स्थानानीत्युक्त्वा, एतेषु  
स्थानेषु दक्षिणादुत्तराद्वा नाड्यन्तरे प्राणवृत्तेः संक्रान्त्या संक्रान्तिः” इति संक्रान्त्या लक्षणं वर्णयते ।

ततो “हृदयपुण्डरीकादूर्ध्वं नासिकापुटक्रमेणैवोदयभ्रादित्योऽहः प्रोक्तः, अपानवृत्त्या त्वस्तमयभ्रा-  
दित्यो रात्रिः” इत्याध्यात्मिककालस्वरूपयोः सूक्ष्मयोरहोरात्रयोर्लक्षणवर्णनम् । एवमाध्यात्मिककाल-



विशेषाणां प्राणसंचारविशेषात्मकानां दशानां कालविभागानां लक्षणकथनम् । एतद्दशप्राणविभागानां वेत्ता वेदविदित्युक्तिः ।

“हृदयपुण्डरीके कुम्भकाख्यप्राणायामः सोमग्रहणं, द्वादशान्ते कुम्भकाख्यप्राणायाम आदित्यग्रहणम्” इति सोमग्रहणादित्यग्रहरूपयोः प्राणविभागयोः पुण्यकालविशेषयोर्लक्षणवर्णनम् । ततः प्राणप्रवाहसमसंख्याया योगीन्द्रजपसंख्याया निरूपणम् ।

“प्राणो जीवः” इति भ्रमापनुत्तये प्राणादभेदेन जीवस्वरूपविज्ञानाय प्राणायामोपदेश इति प्राणायामलक्षणप्रतिपादनस्य हेतुकथनम् । “शुद्धेन वायुना यावच्छक्ति उदरं पूरयित्वा प्रणवमेकश्रुत्योच्चारयेत्” इति पूरकप्राणायामलक्षणवर्णनम् । “सर्वद्वाराणि पिधाय निश्वासाच्छ्वासवर्जितः संपूर्णकुम्भवतिष्ठेत्” इति कुम्भकप्राणायामलक्षणकथनम् । हृदयपुण्डरीकादूर्ध्वं नासिकापुटेन वायोः प्रेरणम्” इति रेचकप्राणायामलक्षणवर्णनम् । एवं प्राणायामत्रयवर्णनम् ।

ततः सर्वदाधोमुखमविकसितं हृत्पद्मं पूरकेन विकासं समायाति । विकसितं च कुम्भकेन निरोधमेति । रेचकेन प्राणहरेण अभ्यासतो मध्यनाडीवर्तिना यदा रेचितं भवति, तत ऊर्ध्वत्वमायाति । तदा जीवस्तथामूतेन रेचकेन स्वसंबन्धिना रेचितो हंसवद् हृत्पद्मं परित्यज्य, हृदयग्रन्थि मित्त्वा, मध्येनोर्ध्वं ब्रह्मरन्ध्रं निर्भिद्य सदाशिवपदं यातीत्युत्क्रान्तिनिरूपणम् ।

ततो येन तस्याहंकारवृत्तेरान्तरस्य च प्राणायामस्य वायोरायामोऽत्र शरीरे क्रियते, स जीव इति प्रोक्तः । अत एव स जीवः प्राणव्यतिरिक्त एवेति जीवस्वरूपो बोधितः । **एवमेकादशपटलार्थसंग्रहः ॥**

**द्वादशे पटले** शुद्धविद्या वर्ण्यते । तत्र चादौ “एतावता ग्रन्थेन माया, तद्गर्भफलं, साधकस्य नाडीचक्रं, जीवप्राणयोर्भेदश्च प्रतिपादिताः । अत्र साधकस्य शुद्धविद्योच्यते इति प्रकरणसंबन्धो निरूपितः । तत “आद्या शुद्धविद्या कुण्डलिनीति व्यपदिश्यमाना निवृत्त्यादिशक्तिचतुष्टयसंयुक्ता सृष्ट्यारम्भकाले पुंसां हृत्प्रदेशे संबद्धा । ततः पुर्यष्टकं संबध्यते । एवं च पुंसां मायेयपुर्यष्टकसंबन्धात् पूर्वमेव नादात्मकसंबन्धः सिद्ध इति फलितम् । सा च शुद्धविद्याविकृतेन व्यापकेन च रूपेण तत्र स्थितापि, प्रतिपुष्पं कार्यात्मना भिन्नेन रूपेण कालाद्यङ्कुरात्मना मायादिवत्संबद्धेति पुंसां शुद्धविद्यासंबन्धो न्यरूपि ।

तस्यां शुद्धविद्यायां प्रागुक्तस्थूलशब्दात्मिकाया मन्त्रसृष्टिर्बिन्दुनादात्मनाकारेण न्यासं मनसा घमनादिनादवदत्यन्तसूक्ष्ममुत्पादयेत् । एतेनैव न्यासेन सा शुद्धविद्या कार्यद्वारेण साधकेन ज्ञाता भवेत् । प्राणगमागमस्य परमकारणभूतक्रियाशक्त्या प्रेरितः स तं न्यासं कुर्यादिति शुद्धविद्यायां मन्त्रसृष्टिन्यासप्रकारकथनम् ।

एवं मन्त्रसृष्टिन्यासेन कुण्डलिनीस्वरूपं ज्ञात्वा, तस्यां शुद्धविद्यायां द्वादशान्ताधिष्ठातृशिवचन्द्रमसोऽमृतं स्रवन्तं चिन्तयेत् । एतेनामृतस्नावचिन्तनेनैव साधकः सिद्धिफलमागमवेत् । यद्यपि विद्याप्रतिष्ठाख्यकलाधिष्ठितत्वात् पुर्यष्टकसंबन्धि सर्वं जगदग्नीषोमात्मकं, तथापि तद् विपरीतं सोमात्मकममृतपूर्णं दिव्यरूपं चिन्तयेत् । एवममृतरूपचिन्तनस्याभ्यासेन साधकः क्षिप्रेण सिद्धिफलमागमवेदिति प्रतिपाद्यते ।

एवं शुद्धविद्यायां स्थूलशब्दात्मकमन्त्रसृष्टिन्यासज्ञानमवश्यं साधकेन संपादनीयम् । अन्यथा साधकोऽज्ञानानुष्ठाने निष्फले कर्मणि प्रवृत्तो भवतीति कथ्यते । एवं **द्वादशपटलार्थसंग्रहः ॥**

**त्रयोदशे पटले** मन्त्रलिपिसृष्टिरुच्यते । तत्र प्रथमम् “अल्पायुषस्त्वमे मर्त्याः” इति पूर्वमुद्दिष्टेषु मध्ये येऽल्पबुद्धयोऽत्राधिकारिणः शुद्धविद्यासंबन्धिनीमेतामाध्यात्मिकीं मन्त्रसृष्टिं ज्ञातुमुत्सुकाः, तेषां मन्त्रलिपिसृष्टिर्विस्तरेण वक्ष्यते इति प्रतिज्ञा ।

प्रतिज्ञानन्तरमाध्यात्मिकस्य प्रणवोत्पत्तिक्रमस्य सूचनद्वाराधिभौतिकप्रणवोत्पत्तिक्रमो वर्ण्यते — “आदिदेवः सकलः सदाशिवो महाप्रलयादनन्तरं सर्गप्रारम्भे समुपहृतसमस्तवाक्यप्रपञ्चात्मन

ओंकारस्य मूर्ध्नि, तमेव व्याप्य नादात्मना स्थितः, स निष्कलेनाधिष्ठितः सन् बाह्येऽपि स्थूल-  
भेदेन तदनुकार्यात्मनो रेखागवयन्यायेन रेखारूपस्याधिभौतिकस्य प्रणवस्योत्पत्तिनिमित्तं प्रथमाम-  
काररेखां सृजति । स एव स्थूलशब्दात्मनो मन्त्रस्य, तदनु संसारमाश्रितो लिपिप्रबन्धस्य च  
कर्ता” इति सृष्टिक्रमवर्णनम् ।

“प्रथमं सृष्टा अकारात्मिका रेखा विद्याकला । उकाराभा रेखा प्रतिष्ठाकला । यासौ  
मूर्ध्नि मकारानुकारिण्यर्धचन्द्रामा रेखा सा निवृत्तिकला” इत्यकारोकारमकाररेखाणां विद्याप्रतिष्ठा-  
निवृत्तिकलात्वप्रतिपादनम् । तत्राकाररूपकलायाः शान्तिव्यवस्था शान्त्यतीतत्वं भवितव्यम् । न  
विद्याकलात्वं भवितुमर्हति । एवं सति, अकारादिकलानामुत्तरत्र निवृत्त्यादिक्रमबोधकसूत्राणां  
विरोधः स्यादित्याशङ्क्य समाधानवर्णनम् । तत्र प्रसङ्गात् प्रणवस्य मातृकायामकारादिभ्योऽपि  
पूर्वं न्यासः, सर्वमन्त्राणां चादौ तस्य प्रयोग इति प्रतिपादनम् । अनन्तरं चतुर्थी शान्तिकलैव  
प्रणवे शिखारूपा रेखा । सा च बिन्दुना संयुक्ता । सैव बिन्दुकलान्तर्भविन शान्त्यतीतकला-  
रूपेणापि विलसति । एवं प्रणवस्याधिभौतिकस्योत्पत्तिक्रमो निरूपितः ।

ततः, आधिदैविकप्रणवोत्पत्तिक्रमोऽपि वर्ण्यते यथा — परमेश्वरेण नादोपादानकारणभूताया  
महामायायाः कुण्डलिन्याः क्षोभात् प्रथमं नादात्मकसूक्ष्मशब्दप्रादुर्भावः । तस्य च शब्दस्य शान्त्य-  
तीतत्वेऽपि शान्तिव्यवस्था । शान्त्यतीताया उत्तरपरिणामस्यैव बिन्दुरूपत्वात् । सा च शान्ति-  
कला कार्याय प्रभवन्ती मकार-उकार-अकारात्मकैः शिवविद्यात्मलक्षणैर्मन्दैरनेकत्वं याति । तथा  
च सृष्टिक्रमेण शान्तिनादबिन्द्व्वात्मिका, विद्या मकारः, प्रतिष्ठा उकारः, निवृत्तिश्च अकार इत्यु-  
च्यते । एवमाधिदैविकस्य प्रणवस्योत्पत्तिक्रमप्रतिपादनं, तत्र नादबिन्वादीनां शान्त्यतीतादिकलात्व-  
प्रतिपादनं च दृश्यते ।

तदनन्तरमाधिभौतिकप्रणवविषये विशेषान्तरप्रदर्शनम् । तत्र शिखारूपाया रेखायाः शान्ति-  
कलात्वेनोक्ताया अधिष्ठाता सविद्येशः सदाशिवः । तदवस्तु रेखात्रये ब्रह्मविष्णुरुद्रा  
अधिष्ठातारो ज्ञेया इति प्रणवकलाधिष्ठातृनिरूपणम् । ततो मकारमात्रानुकारभूतायामर्धचन्द्रा-  
काररेखायां मध्ये शिखारूपो बिन्दुविलसति । प्रान्ते कोटिद्वये शिखारूपबिन्दोर्वामभागे, दक्षिण-  
भागे च बिन्दुद्वयं प्रकाशते । तत्र वामस्थो बिन्दुरुकाराधिष्ठातृत्वेनोक्तस्य विष्णोः कारणं भवति ।  
दक्षिणस्थो बिन्दुरकाराधिष्ठातृत्वेनोक्तस्य ब्रह्मणः कारणं भवति । मध्यबिन्दुर्मकाराधिष्ठातृत्वे-  
नोक्तस्य रुद्रस्य हेतुर्भवति । तथा दक्षिणस्थो बिन्दुर्ज्ञानशक्तिः, वामस्थो बिन्दुः क्रियाशक्तिः ।  
तत्रोभयत्रापि क्रमेण विष्णुर्ब्रह्मा च विलसतः । एवमेकमेव बिन्दुरूपं त्रिधा स्थितमिति वर्णनम् ।

ततः प्रणवस्योर्ध्वरेखाया मध्यमे सर्वमन्त्रादेः कारणमीश्वरो वर्तते इति यः प्रोक्तः, स चेश्वरो  
न परमेश्वरः, किंतु परमेश्वरेण विसृष्टः, परमेश्वरस्य शान्त्यतीतत्वात् । तस्मादेव विसर्गशब्द-  
वाच्यादीश्वरात्सर्गो जायते । न केवलं सृजत्येवायम् । किंतु सृष्टिसंरक्षणानतिरोमावानुग्रह-  
लक्षणं पञ्चविधं पतिकृत्यं स करोतीति मन्तव्यम् । एवं त्रयोदशपटलार्थसंग्रहः ॥

चतुर्दशे पटले गतिभ्रंशविषये प्रायश्चित्तविधिः प्रोच्यते । तत्र चादौ सृष्टिः संहारश्च  
प्रतिपादितौ । अघुना प्रमादान्मायाव्याघनधिकारिणि दीक्षिते सति, आचार्यस्य गतिभ्रंशकरे  
दोषे प्राप्ते तद्दोषनिवारणाय विधेयं प्रायश्चित्तविधिं ब्रूहीति कार्तिकेयप्रार्थना । ईश्वरेण तत्र  
कर्तव्यं प्रायश्चित्तविधिं वक्ष्यामीति प्रतिज्ञाकरणम् ।

तत्प्रायश्चित्तविधिः प्रोच्यते — ज्ञानदीक्षाप्रोक्तप्रयोगवद् योगमार्गेण मनसा अध्वमूर्धन्यवस्थितं  
शिवमालोक्य, तदानीं दीक्षणे यथावृत्तं स्खलितं विज्ञाप्य, तत्प्रतिविधानमूतेऽस्मिन्प्रायश्चित्तकर्मण्याज्ञां  
संपाद्य, विपरीतक्रमेणैककस्य तत्त्वाक्षरस्य तन्नामद्वारेण क्षकारमादावन्ते च संयोज्य, प्रतिपत्त्वं  
तत्त्वेश्वरोपस्थापनपूर्वकं पृथक् पृथग्गोमं कृत्वा, पृथिवीतत्त्वं यावत् तद्गतिं निवर्तयेत् । एवं कृते



प्रायश्चित्तं कृतं भवेत् । अन्यथा अज्ञानिनामभक्तानां च दीक्षाकरणे गुरोर्नरकप्राप्तिः, दीक्षितस्य च न शिवत्वप्राप्तिरिति वचनाद् गतिभ्रंशो दीक्षाकर्तुर्दीक्षितस्योभयोरपि दुर्वारो भवेदिति कथ्यते । एवं षतुर्दशपटलार्थसंग्रहः ॥

**पञ्चदशपटले** प्रासादमन्त्रजपभेदाः प्रतिपाद्यन्ते । तत्रादौ प्रणवमन्त्रसृष्टिप्रतिपादनसमाप्ती संहार-प्रस्तावात्प्राप्तस्य गतिभ्रंशस्यानुषङ्गिकस्य कथनादनन्तरं प्रकृतं मन्त्रमेवाधिकृत्य प्रासादमन्त्रविषयः प्रोच्यत इति प्रकरणसंबन्धनिरूपणम् । ततः प्रणवोच्चारणपूर्वकं प्रासादमन्त्रमनुरणदघष्टानिनाद-वद्यथाशक्यन्ते नमस्कारयुक्तं तारं जपतः साधकस्य शुद्धविद्यासिद्धिः शीघ्रं संभवतीति स्थूल-नामकस्य भाष्यप्रकारस्य प्रासादमन्त्रजपविधेः प्रतिपादनम् ।

प्राणायामकालमात्रापरिच्छेदेनात्यन्तं सूक्ष्मतया मनसैव यदि प्रासादमन्त्रजपः क्रियते, स एव सूक्ष्मनामको मानसप्रकार इति सूक्ष्मप्रासादमन्त्रजपविधेरनिरूपणम् । अस्य प्रायश्चित्तार्थमनुष्ठाने सर्वपापक्षयः, सिद्धयर्थमनुष्ठानेऽणिमाद्यष्टसिद्धिरिति फलं वर्ण्यते ।

प्राणायामकाले उच्चार्यमाणमन्त्रनादं जानन् यः प्रासादमन्त्रं जपति, स मुमुक्षुश्चेद्बन्धनान्मुच्यते । साधकश्चेत्सिद्धिमाप्नुयादिति परनामकस्योपांशुप्रकारस्य प्रासादमन्त्रजपविधेः प्रतिपादनम् ।

उपायज्ञानं विनोपेयज्ञानासंभवात्प्रासादमन्त्रज्ञानं विना परमेश्वरज्ञानं न संभवेदित्युक्तिः । इति **पञ्चदशपटलार्थसंग्रहः** ।

**षोडशपटले** प्रासादमन्त्रस्यैव लक्षणान्तरं प्रतिपाद्यते । अत्र ह्रस्वदीर्घप्लुतभेदेन प्रासादमन्त्रस्य प्रकारत्रयं वर्ण्यते । ह्रस्वादिभेदान्यथानुपपत्त्या प्रासादमन्त्रोऽत्र ह्रकार एव विवक्षितः । अतो ह्रस्वो ब्रह्ममन्त्रः, दीर्घोऽङ्गमन्त्रः, प्लुतस्तु दीर्घमात्राद्वययोगेन ढादशान्तं यावदुच्चार्यमाणो मूलमन्त्र एवेति ह्रस्वदीर्घप्लुतानां त्रिविधानां लक्षणं वर्ण्यते ।

अन्ये त्वत्र “प्रासादो मूलमन्त्र एव । तस्यैव गमागमेन प्राणायामेन सहोच्चारेण ह्रस्वत्वं, विषुवत्प्रयोगेण सहोच्चारेण दीर्घत्वम्” इति लक्षणं वदन्ति । तदयुक्तम् । एवं सत्यत्र प्लुत-प्रकारो नोक्त इति दोषो दुर्वार एव । किं च गमागमेन प्रासादमन्त्रजपस्य विधानं पूर्वप्रकरणे एव प्रतिपादितमित्यत्र पुनः कथनमनर्थकमेव स्यादिति तन्मतखण्डनं दृश्यते ।

अथ बिन्दुभूषितह्रस्वदीर्घप्लुतानां प्रासादमन्त्राणां जपेन क्रमेण पापक्षय-मोक्ष-आप्यायनानि सिद्ध्यन्ति । एवं फट्कारेण सहितस्य प्लुतस्य जपेन वश्यता, तथा तादृशेन दीर्घेणोच्चाटनम्, आदावन्ते च फट्कारयुक्तेन ह्रस्वेन मारणं च संभवन्ति । साध्यनाम्न आदावन्ते च हृदय-मन्त्रप्रयोगेण साध्यस्याकर्षणं सिद्ध्यति । एवं ह्रस्वदीर्घप्लुतानां प्रासादमन्त्राणां जपस्य फलप्रतिपादनम् ।

अथ ब्रह्माङ्गेभ्योऽन्यतमस्यात्र प्रकरणे प्रोक्तस्य मन्त्रस्य, तथा “सकलं निष्कलं शून्यम्” इत्यादिना एकोनविंशप्रकरणे विधीयमानानां शिवभेदाष्टकानां मन्त्राणाम्, एकविंशप्रकरणे वक्ष्यमाणानामष्टविधप्रत्ययमन्त्राणां च सिद्धिप्रदत्वसंपादनाय कर्तव्यमनुष्ठानं विधीयते । तथा हि — “परमेश्वरं लिङ्गादौ संपूज्य, तस्य दक्षिणदिग्भागे साध्यमन्त्रस्य प्रत्यहं संख्योपचयेन पञ्च-लक्षसंख्याकं जपं कृत्वा, अन्ते मण्डलपूजापूर्वं साध्यमन्त्रस्य तर्पणान्ते सुवा घृतेन सहस्रदशकं जुहुयात् । ततो मन्त्रः सिद्धिप्रदो भवेत्” इति ।

ततः प्रासादमन्त्रस्य दशलक्षात्प्रमृति पञ्चलक्षणगुणेन पञ्चाशल्लक्षणपर्यन्तं जपकरणेन साध्यानां फलविशेषाणां प्रतिपादनं दृश्यते । एवं **षोडशपटलार्थसंग्रहः** ।

**सप्तदशे पटले** विज्ञानस्वरूपं प्रोच्यते । तत्र प्रथमं कार्तिकेयस्य प्रश्नः “भगवन् ज्ञानविज्ञानयोः स्वरूपं स्पष्टं नावगम्यते । करणभूतेन ज्ञानेन विज्ञानमात्मस्वरूपं ज्ञेयमिति चोक्तम् । उभयोरपि देवदत्तयज्ञदत्तज्ञानयोरिव परस्परसंवेदनस्योक्तत्वात् कर्तृत्वमेवेह प्रतीयते । एकस्य करणत्वम-परस्य कर्मत्वं कथमुपपद्यते” इति ।

तत्रेश्वरेण “आधीयते व्यवस्थाप्यते अनेनेति करणरूपमुपायज्ञानमाधारः, तेन व्यवस्थाप्यमाधे-  
यमुपेयभूतं विज्ञानमात्मस्वरूपं ज्ञात्वा नित्यादिकर्मसु सर्वोऽधिष्ठितो भवति । अनात्मविदः पशोरत्राधि-  
कारो न संपद्यते । किं च व्यवस्थापनात्मकस्य आधारस्य बुद्धिसंबन्धित्वाद्भोगकरणत्वाच्च पुर-  
मिति व्यपदेशः । आधेयस्तु व्यवस्थाप्यस्तद्भोगतृत्वादीश्वरः आत्मैव विज्ञानमित्यभिधीयते । बुद्ध्या-  
दिना पुर्यष्टकेन संबद्धो ज्ञानी ईश्वरं ज्ञात्वा सिद्धयर्थं मुक्त्यर्थं च प्रयतते । अतोऽनात्मविदः  
पशोरत्राधिकारो न संभवति इति समाधिरुच्यते ।

ततो बाह्यशरीरात्मिकायां पुरि, अष्टकं कार्यवर्गादिपरप्रकृतिवर्गान्ताष्टकं वर्तते इति पुर्यष्टकं  
वेद्यम् । तत्र भूतानां तन्मात्राणां च वर्गो द्विविधः कार्यवर्गः । कर्मेन्द्रियबुद्धीन्द्रियवर्गो द्विविधः  
करणवर्गः । बुद्धयहंकारमनसां वर्गोऽन्तःकरणवर्गः पञ्चमः । तत्प्रकृतिवर्गो गुणव्यक्तलक्षणः षष्ठः ।  
भोक्तृत्वस्वरूपोपकारकवर्गो रागविद्याकलानियतिकालाख्यः कञ्चुकाख्यवर्गः सप्तमः । मायामहामाया-  
ख्यः परप्रकृतिवर्गोऽष्टम इति वर्गाष्टको विज्ञेयः । एतैश्च सर्वैरपि तत्त्वैर्व्याप्तत्वेन पुर्यष्टकस्वरूपं  
साधकैरवश्यमवगन्तव्यमिति पुर्यष्टकस्वरूपं वर्ण्यते ।

यद्यपि पूर्वोक्तेभ्यः सर्वेभ्यः पाशेभ्यो दीक्षयासौ साधको मोचितः । तथाप्यारब्धकार्यकर्मो-  
परोधेनैतेभ्योऽनिर्मुचितः । ततस्तैरारब्धस्यास्य शरीरस्य यावत्कालमवस्थितिस्तावत्कालमसौ बद्ध  
एव । ततश्च तेभ्योऽपि मोक्षायैतज्ज्ञानं तस्योपयुज्यते । एवं ज्ञात्वा साधकेन पुर्यष्टकस्थानां  
पूर्वोक्तानां सर्वेषां तत्त्वरूपाणां पाशानां विशुद्धये तेषां तत्तत्कारणेषु त्यागः कार्यः । तदा स तेभ्यो  
मुक्तः शिवं ब्रजेदिति साधकस्य मोक्षोपायो न्यरूपि ।

तत्र ब्रह्मस्थाने हृदये स्पर्शशब्दयोः, केशवस्थाने कण्ठे रसस्य, रुद्रस्थाने तालुनि रूपगन्धयोः,  
ईश्वरे बुद्धयहंकारमनसां, शिवे परप्रकृतिवर्गस्य विद्यात्मकस्याष्टमवर्गस्य च त्यागः कार्यः ।  
तथा कार्यात्मनो वर्गद्वयस्य स्वस्थाने, करणादिवर्गपञ्चकस्य ईश्वरे त्यागः कार्यः । ततस्तेभ्यः  
साधको मुक्तो भवेदिति त्यागप्रकारो वर्णितः । एवं सप्तदशपटलार्थसंग्रहः ।

अष्टादशे पटले कालचक्रं निरूप्यते । अत्र कालचक्रमित्यस्य “बहूनामरिष्टजनककालविशेषाणां  
समूहः” इत्यर्थो वेद्यः ।

पूर्वं दीक्षाप्रकरणे दीक्षितैः कदाचित् सिद्धेरन्यत्रारब्धकार्यकर्मक्षयाय जीवनस्योत्क्रान्तिः कर्तव्य-  
त्वेनोक्ता । ततो नरेण प्राप्तकालेनोत्क्रान्तिः कर्तव्येति तदनुगुण्येनारिष्टकालविशेषप्रतिपादनायेदं  
प्रकरणमारभ्यत इति प्रकरणसंबन्धनिरूपणम् ।

तत्रेडानाड्या व्यहोरात्रं प्राणसंचारे सति वर्षत्रयं जीवनकालः, तथैव द्व्यहोरात्रं प्राणसंचारे  
वर्षद्वयं जीवनकालः, एकाहोरात्रं प्राणसंचारे वर्षमेकं जीवनकाल इत्यरिष्टकालनिरूपणम् । एव-  
मकस्मात्प्राणायामकालेऽहसः सूक्ष्मीभावे मासषट्कजीवनं, तथा तस्यैवातीव दीर्घीभावेऽहोरात्रं जीवन-  
काल इति वर्णनम् । एवं नाडीत्रयप्राणसंचारविशेषेणापि जीवनकालविशेषो ज्ञेय इत्युक्तिः ।  
मध्यमाचारस्तु विषुवत्प्रवाह इति प्रदर्शितम् । एवमारिष्टकालविशेषः प्रोक्त इत्युक्तार्थस्योप-  
संहारः ।

इतः परं केषुचित्पुस्तकेषु बृहत्कुमारीसंवादप्रकरणं दृश्यते । तच्चात्र श्लोकसंख्यातिरेकप्रसङ्गात्  
प्रकृतग्रन्थोक्तप्रकरणानन्वयाच्च नात्र ग्रन्थे परिगणितुं शक्यते । चतुःशतिकालोत्तरात्प्रक्षिप्तमिति  
षष्ठप्रकरणे सूचितमित्युच्यते । एवमष्टादशपटलार्थसंग्रहः ॥

एकोनविंशे पटले मन्त्रविषये शिवभेदाष्टकं प्रतिपाद्यते । तत्र प्रथमं पञ्चदशे प्रकरणे ‘अणि-  
मादिगुणैर्वयं षण्मासैस्तु न संशयः’ इत्यत्र प्रासादमन्त्रजपाच्छिवश्रेयस्सिद्धेरणिमादेरष्टधा संज्ञाभेदो  
निरूपितः । मन्त्रभेदेनापि सा सिद्धिर्भवेद्वा इति कार्तिकेयप्रश्नः । तत्र भगवता सा सिद्धिर्मन्त्र-  
भेदेनापि संभवत्येवेति समाधानवर्णनम् । ततस्तेऽष्टमन्त्रभेदाः “सकलं, निष्कलं, शून्यं, कलाढयं,



खमलंकृतं, क्षपणम्, अन्तस्थं, कण्ठोष्ठयम्” इति नामनिर्देशपूर्वकं सलक्षणं प्रतिपादिताः । लक्षण-प्रतिपादनप्रकारः —

**सकलम्**—“हम्” इत्येव सकलमन्त्रलक्षणं सिद्धं भवति ।

**निष्कलम्**—“यतोऽसौ ध्वन्यात्मको देवः प्राणवृत्त्या सकलं देहं त्यक्त्वा निष्कामति, ततः स निष्कलः” इति तत्स्वरूपवर्णनम् । स च मन्त्रोद्धारपटले प्रतिपादितः शिवसंज्ञकः प्रासादमन्त्र एव उकाररहित इति सिद्धम् ।

**शून्यम्**—निश्वासोच्छ्वासौ हित्वा देहे काष्ठवत्स्थितो शून्यमन्त्र इति तल्लक्षणं विधीयते । तत्र कुम्भकप्राणायामकाले जप्यमानो हकार एव शून्यमन्त्र इति निर्णीतम् ।

**कलाढयम्**—प्रियतमापरिचुम्बनादाविव बहिः पुटद्वयमुकुलाकारेण वक्त्रेणोच्चार्यमाणः कलाढय इति तल्लक्षणम् भण्यते । तत्र “अधोरबीजमेव तथोच्चार्यमाणं कलाढयमन्त्र इत्येके । ईशानबीजमेव तथामूतमित्यपरे” इति मतद्वयप्रदर्शनम् । “प्रासादमन्त्र एव तथोच्चार्यमाणः कलाढय इति सच्छास्त्रविदो वदन्ति” इति वृत्तिकृता स्वमतप्रतिपादनम् ।

**खमलंकृतम्**—प्राणवृत्त्या सह नादस्य प्रक्षयेण द्वादशान्ताख्ये आकाशे उच्चार्यमाणमिति तत्स्वरूपं विहितम् । तत्र “केचित् तत्सद्योजातबीजमिति वदन्ति । अपरे हृदयबीजमेवेति ब्रुवन्ति” इति मतद्वयप्रदर्शनम् । ततः “सच्छास्त्रविद्भिः शिरोबीजमेव तथोच्चार्यमाणं खमलंकृतं भण्यते” इति वृत्तिकृता स्वमताविष्करणम् ।

**क्षपणम्**—उद्घाटितास्थेनोच्चार्यमाणः क्षपणमन्त्र इति तल्लक्षणं विधीयते । तत्र तथोच्चार्यमाणो हकार एव क्षपणमन्त्र इत्येके वदन्ति । अन्ये तथोच्चार्यमाणमधोरबीजमेव क्षपणमन्त्रमित्याहुः । हृदयबीजमेव तथोच्चार्यमाणं क्षपणमन्त्र इति सच्छास्त्रविद्भिरेवमिष्यते इति वृत्तिकृता मतद्वयं स्वमतं च निरूपितम् ।

**अन्तस्थम्**—अपानवृत्त्या बाह्याकाशवाय्वाकाशपूर्वमन्तःप्रविशतोऽनुच्चार्यमाणत्वादन्तस्थत्वमित्यन्तस्थमन्त्रलक्षणं वर्ण्यते । तत्र बिन्दुयुक्तो हकार एव पूर्वोक्तप्रकारेण विद्यमानोऽन्तस्थमन्त्र इति मतान्तरं तथा अन्तस्थशब्दस्य तन्त्रेणोभयार्थतया ‘हः’ इति विसर्गयुक्तमस्त्रबीजमेव तथामूतमन्तस्थमन्त्र इति सच्छास्त्रविद्भिर्मिथीयते इति वृत्तिकृता स्वमतं च निरूपितम् ।

**कण्ठोष्ठयम्**—हकार-सकार-रेफ-क्षकार-मकार-लकार-वकार-यकार-अर्धचन्द्रबिन्दुयुक्तउकारैर्नवमि-रक्षरैर्युक्तः कण्ठोष्ठयमन्त्रः । स चैकप्रयत्नेनोच्चारणेन साध्य इति प्रतिपाद्यते ।

अन्ते चैते मन्त्रा विद्येशाधिष्ठातृशक्तिभेदप्रतिपादकत्वाच्छक्तिपक्षे ब्रह्माङ्गादिवदाख्याताः । एते चाणिमाद्यष्टसिद्धिप्रदा इत्युक्तम् । ततो यत्स्थूलशब्दतामनापन्नं सूक्ष्मं नादस्वरूपं पूर्वं मन्त्रोद्धारे प्रोक्तं तन्मोक्षप्रदमिति स्मारितम् । **एवमेकोनविंशपटलार्थसंग्रहः ॥**

**विंशे पटले** नादस्य शब्दकारणस्य व्याप्तिर्वर्ण्यते । तत्र प्रथमं पूर्वपटले नादविषयप्रसङ्गादत्रापि तद्विषयविचारोऽभिधीयते इति प्रकरणसंबन्धनिरूपणम् । ततो मन्त्रोद्धारप्रकरणे “नादाख्यं यत्परं बीजं सर्वमूतेष्ववस्थितम्” इत्यत्र नादो व्यापकः प्रोक्तः । पूर्वप्रकरणे तु “अधोनादस्य, ऊर्ध्वनादस्य” इत्युक्तेस्तस्योर्ध्वाध्वस्तिर्यक्स्थितिः प्रतीयते । ऊर्ध्वाध्वस्तिर्यगवस्थानं चाव्यापकधर्मः । अव्यापकधर्मस्थितिनादे व्यापके कथं संगच्छते । आत्मविषये त्वस्य प्रश्नस्य ‘पुन्यष्टक-समायुक्तो ह्यध ऊर्ध्वं स गच्छति’ इत्यनेन समाधानं वर्णितम् । नादविषये त्वत्रोपपत्तिर्वक्तव्येति कार्तिकेयप्रश्नः ।—

प्रतिपुरुषं मायावत् कार्यभेदेनाव्यापकेन रूपेणैव स्थितत्वाद्वादोऽध्वचोर्ध्वं तिर्यक् च संस्थित इत्युक्तम् । यदा तु कार्यावस्थातोऽयं निर्गतः कारणस्वभाव एव स्थितः, तदा त्रिषु ऊर्ध्वाध्वस्तिर्यग्लक्षणेषु मार्गभेदेनावस्थितो व्यापक एवेत्युच्यते । किं च यद्यपि दीक्षयासौ पुरुषो नादसं-

बद्धः, तथापि योजसौ नादः सर्वदेहेषु कार्यद्वारेण वर्तत इत्युक्तः, तस्य त्रयाणां मन्त्रमन्त्रेश्वरतदीश्वरा-  
णामधिष्ठानरूपं मार्गं यो वेत्ति स एव दीक्षितो मुच्यते। यो नादव्याप्तिं वेत्ति, तस्य गर्भसं-  
भूतिर्न भवति। नादव्याप्तिज्ञानादेवात्मव्याप्तिज्ञानं संभवति। एवं नादस्य व्याप्तिर्वर्णिता।  
ततो जीवो यावत्कालमात्मानं व्यापिनं न जानाति, तावत्कालं संसारे भ्रमति। व्यापकत्वेनात्म-  
स्वरूपवेदनादीक्षितो मुच्यत इत्यात्मव्याप्तिज्ञानस्यावश्यकत्वं बोधितम्। एवं **विशपटलार्थसंग्रहः।**

**एकविंशे पटलेऽणिमाद्यष्टविधसिद्ध्याविर्भावसूचका अष्टप्रत्यया निरूप्यन्ते।** अत्र प्रथमं  
प्रासङ्गिकं नादविषयं परिसमाप्य प्रागुक्ताणि माद्यैश्वर्यसाधकस्य सिद्धिप्रादुर्भावसूचकाः प्रत्यया वक्ष्यन्त  
इति प्रकरणसंबन्धनिरूपणम्।

अत्र प्रकरणे विहितानां मन्त्रप्रयोगाणां यथाविध्यनुष्ठानेनानग्निज्वलनादिफले सिद्धे सति साध-  
कस्याणिमाद्यष्टसिद्धिरवश्यं भाविनीति ज्ञानमुत्पद्यते। अतोऽनग्निज्वलनादिप्राप्तिः साधकस्याणि-  
माद्यष्टसिद्धिसूचिकेति वर्णिता। ततोऽनग्निज्वलने, वृक्षस्यालभने तथा तत्रैव वृक्षस्याप्यायने,  
पाशानां स्तोमने तथा तत्रैव पाशानामुत्थापने, महापातकनाशने तुलापुरुषयोगेन पापपरिच्छेद-  
करणेन पापसमीकरणे तथा पापक्षपणे, विषसंहरणे, निर्बीजकरणे, ग्रहनाशने, ज्वरनाशने च  
प्रयोज्यतव्या मन्त्राः, तत्प्रयोगनिर्वर्तनप्रकाराश्च प्रतिपादिताः। त्रिलोचनशिवाचार्यकृते सिद्धान्तसारावली-  
व्याख्याने (क्रियापादे श्लो ३८) तथा अधोरशिवाचार्यकृते द्विशतकालोत्तरव्याख्याने (पटल १६) च  
अनग्निज्वलनादौ प्रयोक्तव्यानां मन्त्राणां स्वरूपं निर्दिष्टमस्ति, परं मुद्रिते मातृकासु च पाठा अशुद्ध-  
भूयिष्ठाः। अथापि सार्धत्रिशतकालोत्तरोक्तलक्षणानुसारेण तन्मन्त्रस्वरूपमेवं स्यादित्यभ्यूह्यते —

१. अनग्निज्वलने ओं ह्रीं रं ह्रीं रं ह्रीं नमः।

२. वृक्षस्यालभने ओं ह्रीं रं ह्रीं रं ह्रीं नमः।

वृक्षस्याप्यायने ओं ह्रीं वं ह्रीं वं ह्रीं नमः।

३. पाशस्तोमने ओं ह्रीं रं ह्रीं रं ह्रीं नमः।

पाशस्तोभाक्षिपतत उत्थापने विसंज्ञोत्थापने च ओं ह्रीं यं ह्रीं यं ह्रीं नमः।

४. महापातकनाशने पूर्वं कर्तव्ये ओं ह्रीं लं ह्रीं लं ह्रीं नमः।

महापातकनाशने पापक्षपणे ओं हं यं ह्रीं यं हं नमः।

५. विषसंहरणे ओं हं वं ह्रीं यं ह्रीं नमः।

६. निर्बीजकरणे प्रथमवत्

७. ग्रहनाशने ओं ह्रूं ह्रूं ह्रूं फट् नमः।

८. ज्वरनाशने ओं हुं फट्, हुं फट्, हुं फट्, फट् फट् फट् फट् फट्। इति ॥

अन्ते चैते लोकपालाधिष्ठातृशक्तिभेदप्रतिपादकत्वाच्छक्तिपक्षे स्थिता इत्युक्तम्। **एवमेकविंश-  
पटलार्थसंग्रहः।**

**द्वाविंशे पटले** प्रासादमन्त्रनिर्णयः प्रतिपाद्यते। तत्रादौ “प्रासादस्य शरीरं कीदृशं, तस्य व्याप्तिश्च  
कीदृशी” इति कार्तिकेयस्य प्रश्नवर्णनम्। ततः पूर्वं मन्त्रोद्धारप्रकरणे एव प्रासादमन्त्रो वर्णितः  
पुनराक्षेपसमाधानाभ्यां निर्णीतश्च। तेनैवात्र निर्णयः सिद्धः। अतः किमर्थमयं प्रश्नः” इत्या-  
शङ्क्य “शिवं तत्तु विजानीयान्मन्त्रमूर्तिं सदाशिवम्” इति प्रासादस्य सदाशिवत्वं प्रोक्तम्।  
तस्य सदाशिवत्वं कथं भवतीति तत्स्वरूपज्ञानाय प्रश्न इति प्रश्नात्तात्पर्यविवरणम्। तत्र सिद्धान्त-  
कथनाय “प्रासादं पञ्चमन्त्रमहातनुत्वेनाष्टत्रिशत्कलोपेतत्वेन च यो जानाति स एव आचार्यः।  
प्रासादं सम्यग्ज्ञात्वा यो दीक्षां करोति गुरुः, स आत्मानं शिष्यं चाधो नयति” थकम्नदइत्यादि  
ततः प्रासादमन्त्ररूपः शिवः, सदाशिवरूपेण देहेन सर्वं करोति। ब्रह्मादयो देवा अन्ये प्राणिनश्च  
सर्वेऽपि प्रासादजा एवेत्युक्तिः। मुमुक्षवो मुनयः, साधकाश्च हंसरूपं प्रासादं प्रासादबीजेन नाम्ना,



अष्टत्रिंशत्कलादिना रूपेण च ध्यायन्ति इत्युक्त्वा सर्वज्ञानोत्तरतोऽष्टत्रिंशत्कलानां प्रतिपादनम् । “सद्योजातादिपञ्चमन्त्राः प्रासादस्य शरीरत्वेन संभवन्ति” इति कथनेन प्रासादस्य पञ्चमन्त्र-महातनुत्वं प्रतिपाद्यते ।

प्रासादमन्त्रादन्येषां निरञ्जनानां मन्त्राणां संख्या दशसहस्रकोटिरित्युक्तम् । साञ्जनानां मन्त्रा-णामपि निर्देशः क्रियते । सद्योजातादीनां शब्दजातत्वेन, ब्रह्मादिकारणेश्वरत्वेन च वर्णनम् । षष्ठं तु परं तत्त्वं शब्दपरिकल्पनातीतमित्युक्तिः । एवं ब्रह्मादिस्थानारोहणसोपानपदपङ्क्तिं ज्ञात्वा तस्मिन्नेव काले मुक्तो भवेदित्युक्तिः । एवं द्वाविंशत्पटलार्थसंग्रहः ।

त्रयोविंशे पटले ज्ञानामृतं प्रतिपाद्यते । अत्र ज्ञानामृतमित्यनेन प्रासादमन्त्रप्रभावो वर्ण्यते । तत्रादौ प्रासादनिर्णयप्रकरणस्य शेषमृतमेवेदं प्रकरणमिति प्रकरणसंबन्धकथनम् । ततो यावद्दीक्षाकर्ता गुरुर्देहसंविदावस्थितो भवति, तावत्स सकलः पशुधर्मैव । यदा तु सिद्धप्रासादः स प्लुतोच्चारणे नादशिखावृत्त्या देहातीताविच्छिन्नद्वादशान्तसंविद् भवति, तदायं निष्कलः, शिवसमानधर्मा पाशच्छे-दादि कर्तुं समर्थो गुरुर्भवतीति गुरोः सकलनिष्कलत्ववर्णनम् ।

ततः सकलो निष्कलश्च भगवान् कथं, केन च ज्ञेय इति च प्रतिपादनम् । तत्र “यः प्राण-गमागमप्रवृत्तौ प्रतिक्षणं ‘योऽहं सोऽहं सः’ इत्याम्नेडितपदेन सदाशिवं ब्रुवन्नेव (जपं कुर्वन्नेव) वर्तते, तेन वागात्मप्राणशक्तिद्वयज्ञानवता विशिष्टेन पुरुषेणैव सकलः सदाशिवो जायते । निष्कलः सर्वतोमुखः परमशिवस्तु कथंचिद् गुरुवक्त्रादागमाथश्रवणेन सर्वोपाधितिरस्कारद्वारेणावगम्यते । अथवा योगबलाद् प्रत्यक्षेण जायते” इति भगवतः सकलनिष्कलत्वेन ज्ञानलाभप्रकारो न्यरूपि ।

प्रत्यक्षेण भगवत्स्वरूपज्ञानतः शरीरेऽपि प्रतिपत्तिर्विलीना भवतीत्युक्तिः । उत्काहस्तः कश्चि-द्यथा द्रव्यमालोक्य, ततस्तां त्यजति, तथोपायेनोपेयं ज्ञात्वा उपायस्त्याज्य इति सदृष्टान्तं कथनम् । तत्र “उपादायापि ये हेयास्तानुपायान् प्रचक्षते” इत्युपायशब्दार्थप्रदर्शनम् । उपायः सकलः, उपे-यस्तु निष्कल इति सकलनिष्कलयोः स्वरूपमुपवर्ण्य तत्र पुष्पगन्धयोर्वृक्षतच्छाययोर्दृष्टान्तप्रदर्शनम् ।

सकलेऽप्युपाये सकलान्तरमुपायः, एवं निष्कलेऽपि कदाचिन्निष्कलान्तरमुपायो भवतीत्युक्त्वा, सार्धषष्मात्रः सकलप्रासाद उच्चार्यमाणक्रमे निष्कलीभवद् ध्वनिमात्रावशेष एव संवेद्यते । ततः परं शुद्धसंविदुदयात् तत्परत्परमेव भवतीति मात्राक्रमेण सकलप्रासादस्य निष्कलीभावक्रमनिरूपणम् । कारणपरित्यागक्रमेणापि सकलप्रासादस्य सकलनिष्कलभावो भवेदित्युक्तिः ।

ब्रह्मादीनां हृदयादिस्थानं प्रतिपाद्य, एतानि स्थानानि क्रमेणान्यत्र जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तितुर्यतुर्या-तीतपदान्युच्यन्ते इति प्रतिपादनम् । एवं सकलप्रासादस्योच्चारणकाले एतत्पञ्चस्थानस्पर्शन-मात्मनः सिद्धमेवेति द्वादशान्ते तस्य गमागमौ भवतः । ततश्च द्वादशान्ते शुद्धसंविदुदये पर-प्राप्तिहेतुकं ज्ञानं तत्र संभवतीत्युक्तिः । तत्र “शक्त्या तु जीवो द्वादशान्तं नीयते । ततश्च द्वादशान्तं प्राप्य पुनर्निवर्तते” इति जीवस्य द्वादशान्तगमागमप्रतिपादनम् । नासाग्राद् द्वादशा-ङ्गुले द्वादशान्तस्थानं विद्यते । तदेव निष्कलशिवस्थानं, तत्रैव शुद्धसंविदुदय इति चोक्तमिति द्वादशान्तस्थाननिरूपणम् । प्रासादशिवज्ञानिनां योगिनां विषयेषु संनिहितेष्वपि व्यापकात्मप्रति-पत्तियोगोऽभ्यासत एवाविच्छिन्नो वर्तते इत्युक्तिः ।

प्रासादनिर्णयप्रकरणे ज्ञानामृतप्रकरणे च प्रोक्तानि सूत्राणि सर्वाण्यपि परमेश्वरप्रोक्तान्येव, न मया प्रतिपादितानि । त्वयाप्येतत्परमशिवोक्तमतितमां गोप्यं नानघिकारिणे प्रदातव्यमिती-श्वरेण कार्तिकेयं प्रति विशिष्य कथनम् ।

एतत्प्रासादमन्त्ररूपशिवामृतज्ञानी जीवनमुक्तो भवेत् । आश्रमचतुष्टयमध्ये यः परमाक्षरवि-च्छिवामृतज्ञानीत्यभिधीयते स सर्वकर्मफलं त्यक्त्वा शरीरान्ते शिवं प्रयाति । एवमेव समयादि-दीक्षायुक्तः शिवामृतज्ञान्यपि देहान्ते शिवं व्रजतीति शिवामृतज्ञानफलप्रतिपादनम् ।

प्रसङ्गात् “कल्याणमित्रादिमार्गप्रदर्शकः चोदकः, शास्त्रव्याख्याता बोधकः, दीक्षाकर्ता मोक्षदः” इत्याचार्यत्रयप्रतिपादनम् । एवं त्रयोविंशपटलार्थसंग्रहः ॥

चतुर्विंशे पटले प्रासादज्ञानिभिः कर्तव्यः प्रत्यक्षयजनप्रकारो वर्ण्यते । तत्र च प्रथमं “किमेभिः प्रासादज्ञानिभिरपि परमेश्वरयजनं कार्यम् । कर्तव्यं चेत् तत्प्रकारः कीदृशः” इति प्रश्नः । शाश्वतपदप्रापकं यजनं तैरपि कर्तव्यमेव । तत्प्रकारश्च संक्षेपेण वक्ष्यत इति प्रतिज्ञा ।

ततः आत्मनां हृत्पङ्कजमीश्वरसंबन्धिशक्तिमूताभिनिवृत्त्यादिभिश्चतुर्भिः कलाभिर्बद्धमिति नाडी-चक्रप्रकरणे प्रोक्तम् । अतस्तत्कलाद्वारा योगाभ्यासक्रमेण प्रासादज्ञानी, वाक्शक्तिकुण्डलिन्याभिव्यक्तं हकारौकारोकारबिन्दुप्लुतोपक्षिप्तकाररूपशिखामात्रायुक्तं चतुष्कलं प्रासादमन्त्रं साक्षात्कृत्य यजनं कर्तुमारभेत । प्रासादज्ञानिना तत्साक्षात्कारः कर्तुं शक्य एव । यतोऽयं पूर्वोक्तमिडादिनाडीत्रयं सदा प्रत्यक्षतः पश्यतीति यजनोपक्रमवर्णनम् ।

अथ यजनप्रकारवर्णनम् — कुम्भकादिभेदमिदं प्राणायामं कृत्वा, पूर्वं प्रणवं, ततः प्रासादाक्षरं नमस्कारमन्ते चोच्चार्य प्रत्यक्षीभूतबिन्दुरूपं परमेश्वरं मूर्ध्निः प्रभृत्यर्चनाप्रकरणोक्तप्रकारेण मूर्तिन्यासाङ्गन्यासादिकं कृत्वाचरेत् । ततो बहिर्द्विदशान्ते यजनं कार्यम् । तत्रैव नादशक्तीनां परिक्षयान्निष्कलसंविदुदयो ज्ञानिनां संभवतीत्युक्तमिति सूचनम् । एवमत्र प्रकरणे विहितो मन्त्रस्याद्यन्तयोः प्रणवनमस्कारयोगः सर्वमन्त्रेष्वपि संबध्यत इति पूर्वं प्रदर्शितमित्यस्यापि सूचनम् । एवं चतुर्विंशपटलार्थसंग्रहः ।

पञ्चविंशे पटले जटादिलिङ्गोद्धारः प्रोच्यते । “गृहस्थाद्याश्रमिषु मध्ये ज्ञानिनां, तथा नैष्ठिकेषु मध्ये मैक्षुकवानप्रस्थानां जटादिलिङ्गधारिणां केषांचिदज्ञानिनामकस्माद्यदि विषयभोगेषु प्रवृत्तिर्दृश्यते, तदा तल्लिङ्गाश्रमपरित्यागाय प्रायश्चित्तविधिरत्र बोध्यते” इति प्रकरणप्रतिपाद्यविषयनिर्देशः ।

ततो नैष्ठिकानां विषये लिङ्गोद्धारप्रकारकथनम् । तत्र विषयेषु प्रवृत्तं जटादिलिङ्गधारिणमज्ञानिनं नैष्ठिकं तं यथाशक्ति पञ्चरात्रं त्रिरात्रं वा उपोष्य, प्रायश्चित्तकरणायाधवासयेत् । अधिवासार्थं सप्तमप्रकरणोक्तप्रकारेण मण्डलयागविधिं कृत्वा, तेन प्राक् संन्यासाश्रमस्वीकारकाले यो विषयेन्द्रियान्तःकरणादीनां वाक्शक्तेश्च संन्यासः कृतः, तं परिवर्तयेत् । एवं परिवर्तनादेव समयोल्लङ्घनात्प्राप्तस्य शतवर्षकव्यादत्वरूपदोषस्य निवृत्तिः स्यादित्युक्त्वा, तत्परिवर्तनप्रकारनिरूपणम् । ततः परिवर्तनेन नैष्ठिकं भौतिकमिव जनयित्वा प्रायश्चित्तवियुक्तं कुर्यात् । एवं जटादिलिङ्गसांहारिकीमिष्टिं कुर्यादित्युक्तस्य विषयस्योपसंहारः ।

ततो नैष्ठिकेतरविषये प्रायश्चित्तप्रकारवर्णनम् । तत्र “सोऽपि प्रत्यहं सृष्टिसंहारक्रमेण मण्डलयागविधिना परमेश्वरमर्चयेत् । तेन विषयासक्तोऽपि न विषयैर्बाध्यते” इत्युक्तिः । एवं पञ्चविंशपटलार्थसंग्रहः ।

षड्विंशे पटले अन्त्येष्टिर्वर्ण्यते । तत्र प्रथमं प्रायश्चित्तप्रसङ्गेनान्त्येष्टिरूप्यत इति प्रकरणसंबन्धकथनम् ।

ततोऽन्त्येष्टिकरणप्रकारवर्णनम् । तत्र “प्रागुक्तेन क्रमेणैव शिवमिष्ट्वा, शिवान्नि जनयित्वा, ततस्तं मृतं प्राग्वत् सुमृद्गोमयजलैः भस्मना च स्नापयित्वा, वस्त्रपुष्पादिभिरलंकृत्य, अस्त्रमन्त्रेण संप्रोक्ष्य, दर्भोपरि उदक्पादं निवेशयेत्” इति संक्षेपेण गृहे कर्तव्यस्य क्रियाकलापस्य कथनम् । ततोऽग्नौ सांहारिकीमिष्टिं प्राग्वत् कृत्वा, दीक्षायांमिव पुर्यष्टकरूपान्तःकरणसंयोगादात्मनो ग्रहणं कृत्वा, चितौ अस्त्रमन्त्रेण दर्भैरास्तीर्य, तत्रैवमुदक्शिरसं सामान्यशास्त्रप्रसिद्ध्या निवेश्य, आग्नेयधारणया अस्त्रमन्त्रेण तत्र समन्तादग्निमुज्ज्वालयेत् । अग्निज्वलने वित्तवतां चन्दनागरुकाण्डैरितरेषां यथासंभवं सामान्यकाष्ठादिनैवाग्निज्वलनं कार्यमित्युक्तिः । ततोऽस्त्रपटं



दग्ध्वा, भगवन्तं विसृज्य स्नायाद् इति मृतदहनविषये श्मशाने कर्तव्यस्य क्रियाकलापस्य संक्षेपतः प्रदर्शनम् ।

ततो दीक्षानन्तरं ये प्रमादाच्छास्त्रविहितान् नित्यानुष्ठानादीनुल्लङ्घयन्त्याचार्यादयः, ये च समस्तसंशयच्छेदहेतोः शास्त्रस्याश्रवणात् संदेहेनापि तानवश्यं परिपालयन्ति पुत्रकादयः, येऽपि चापरिक्षीणभोगाधिकारमलाः साधकाः, तेषामेव शुद्धचर्यमियं प्रायश्चित्तरूपान्त्येष्टिविधिरुच्यते । न समलानामकृतदीक्षाणां परिशुद्धचर्यमित्यत्राधिकारिणां निर्देशः । अनया चान्त्येष्ट्या समयो-ल्लङ्घनप्रयुक्तदोषस्य प्रायश्चित्तविधानात् तद्दोषविनिर्मुक्ता आचार्यसाधकपुत्रका दीक्षाफलं प्राप्नु-वन्तीति प्रोच्यते । एवं षड्विंशपटलार्थसंग्रहः ॥

सप्तविंशे पटले विघ्ननिवृत्त्यर्थमस्त्रयागः प्रोच्यते । विघ्नैरुपसृष्टस्य साधकस्य विघ्ननिवृ-त्त्यर्थमस्त्रयागो वक्ष्यत इति प्रतिज्ञा ।

ततो मण्डलयागविधानप्रोक्तवच्छास्त्रदृष्टेन कर्मणा भूमिशोधनं कृत्वा, शुद्धे भूतले गोमयेनो-पलेपिते ऐशान्यां कुम्भद्वयं स्थापयेदिति कुम्भस्थापनप्रकारवर्णनम् । ततो रजसां मण्डलमालिख्य, तत्रास्त्रयागः कार्यः । अथवा स्थण्डिले पद्ममालिख्य तत्रास्त्रयागः कार्य इति पक्षद्वयनिरूपणम् । रजस्सु यागकरणे बहवो विघ्नाः संभवेयुः । स्थण्डिलेऽस्त्रयागकरणे नैव विघ्नाः संभवन्ति । अतः स्थण्डिलेऽस्त्रयागकरणमुत्तममिति वर्णनम् ।

ततो यागकरणप्रकारो वर्ण्यते । तत्र सप्तमपटलप्रोक्तमण्डलयागापेक्षयास्मिन्यागे कर्तव्यस्य विशेषविधेः प्रदर्शनम् । मण्डलयागे नित्यार्चनवद् हृदयमन्त्रेण षडुत्थासनकल्पनम् । अत्र प्राका-रास्त्रेण षडुत्थासनकल्पनम् । तथावरणविषये मण्डलयागे गर्भावरणलोकपालावरणतदस्त्रावरणानां त्रयाणां पूजाकरणम् । अस्त्रयागे गर्भावरणास्त्रावरणयोर्हमयोरेव पूजाकरणमिति विशेषो निरू-पितः । एवमग्निकार्येऽपि मण्डलयागास्त्रयागयोर्विषये विशेषः प्रदर्श्यते । मण्डलयागे आग्नेय्यां दिशि कुण्डकल्पनम् । अस्त्रयागे पूर्वस्थां दिशि कुण्डकल्पनम् । मण्डलयागे कुण्डशोधनमस्त्र-कवचाभ्याम् । अस्त्रयागे प्राकारेण कुण्डशोधनम् । अग्निजननविषये मण्डलयागे हृदयमन्त्रः प्रयोक्तव्यः । अस्त्रयागे प्राकारेणाग्निजननादिकं कर्तव्यमिति । ततो होमविधिकथनम् । अत्र हुंफडा वीषडन्तेन पूर्णाहुतिः कार्येति विशेषो निरूपितः । ततो मण्डलयागस्यैवास्त्रयागस्यापि दीक्षाङ्गत्वं सूच्यते । ततोऽस्त्रदीक्षाविधिनिरूपणम् । तत्र निर्वाणदीक्षाप्रोक्तसप्तदशकर्मणां कर्तव्यत्वेन विधानं, तत्र विशेषविधिप्रदर्शनं च दृश्यते । ततोऽस्त्रदीक्षां समाप्यान्ते कुम्भेनाभिषेकः कार्य इत्युक्तिः । अनेन कर्मणा विनायकादिग्रहप्रयुक्तदोषशान्तिरिति फलविधिः । एवं सप्तविंशपटलार्थसंग्रहः ।

### अनुबन्धाः

कालोत्तरमेदेषूपलब्धान् समानजातीयश्लोकान् संगृह्य उपोद्घातान्ते समानजातीयश्लोकपट्टिका दत्तास्ति । तत्र सार्धत्रिंशतिश्लोकार्धान् प्रथमतो निर्दिश्य तदधो द्विशतिकालोत्तरात् (द्वि० का०) बृहत्कालोत्तरात् (बृ० का०) तथा कालोत्तरान्ध्र (का०) तादृशार्धानां स्थानसूची दत्ता । पाठान्तरे सति तादृशपदानामधः पाठान्तराणि निर्दिष्टानि । यदि श्लोकार्धाः समानास्तदा केवलं अङ्कनमात्रेण तादृशार्धाः समानास्तत्र तत्र ग्रन्थेषूपलभ्यन्त इति निर्दिश्यते । एतदनन्तरं ग्रन्थस्यास्य संपादनाय उपयुक्तानां मातृकाणां सूची, तथा वाचकसौकर्याय सार्धत्रिंशतिकालोत्तरस्य मूलमात्रं चानुबध्यते ।

एवमेव ग्रन्थावसाने अनुबन्धे १ त्रयोदशशतिकालोत्तरम्, २ षट्सहस्रकालोत्तरम्, ३ स्कन्द-कालोत्तरम् इति शीर्षकं दत्त्वा तत्तत्कालोत्तरेभ्यो ग्रन्थान्तरेषूद्धृताः श्लोकाः संगृहीताः ।

एवमेव सार्धत्रिंशत्श्लोकार्घानां, तत्र वृत्तावुदाहृतश्लोकार्घानां, तथा अनुबन्धस्थश्लोकार्घानां चानुक्रमणिका दत्तास्ति । तदनन्तरं वृत्तावुदाहृतग्रन्थग्रन्थकर्तृसूची, मूलस्य वृत्तेश्च संपादनावसरे उपयुक्तानां ग्रन्थानां सूची च निर्दिष्टा । उपोद्घातोदाहृतानां ग्रन्थानां विवरणं तत्तत्स्थले टिप्पण्यां वा प्रदर्शितम् ।

यथापूर्वं संस्कृतोपोद्घातस्य संग्रहः फ्रेंच्भाषायाम्, तथा आङ्ग्लभाषायां संक्षिप्तसंग्रहश्च तत्तद्भाषाविज्ञानिनां सौकर्याय प्रदत्तोऽस्ति ।

### कृतज्ञतानिवेदनम्

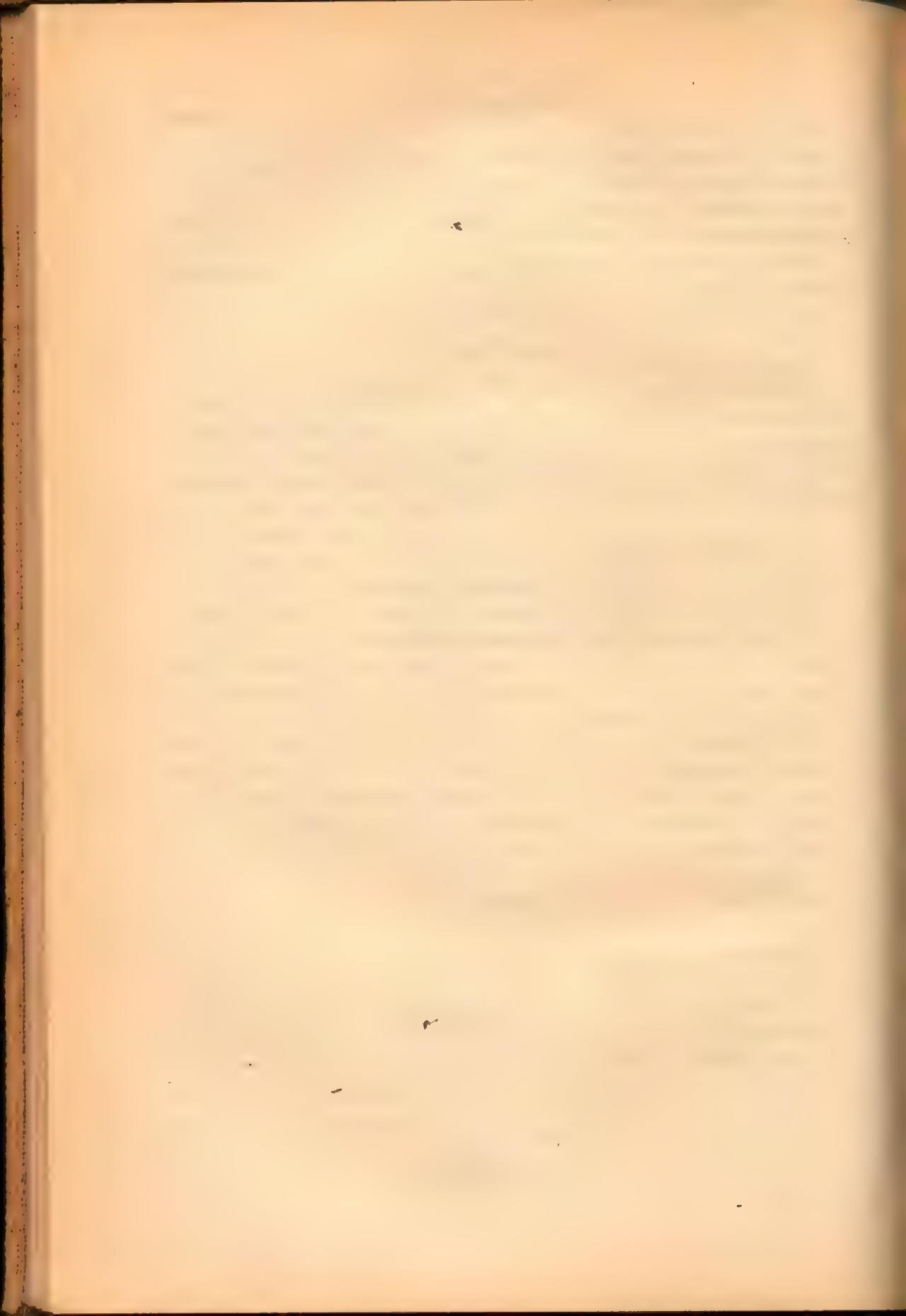
एतद्ग्रन्थसंपादनाय मातृका दत्त्वोपकृतवतां मद्रपुरीराजकीयप्राच्यतालपत्रकोशागाराध्यक्षाणां, तथा तिरुवण्णामलै शिवश्री-चिन्नगुरुक्कल्-रामलिङ्गशिवाचार्याणाम्, एतत्पुस्तकसंपादनकार्ये सर्वात्मना सर्वास्ववस्थासूपकृतवतां श्रीरामानुजय्यङ्गार्-श्रीसंबन्धशिवाचार्य-श्रीसुब्रह्मण्यमहाशयानां, नातिचिरेण ग्रन्थं सुष्ठु मुद्रितवतां श्रीमदरविन्दमुद्रणालयाध्यक्षाणां तथैतादृशागमसंशोधनप्रकाशनादिकार्येष्वनुस्यूतमादरं प्रोत्साहं च ददतामस्मदध्यक्षवर्याणां च हार्दिकीं कृतज्ञतां समर्पयामः ।

श्रीमतो रामकण्ठस्य व्याख्यया सुपरिष्कृतः ।

सार्धत्रिंशत्श्लोकार्घो वातुलागमसंग्रहः ॥

प्रकाशितोऽधुना भूयात्प्रसादाय सतामयम् ।

कालोत्तरस्य देवस्य महतः प्रीतयेऽनिशम् ॥



## ENGLISH SUMMARY

The present text *Sārdhatrīśatikālottarāgama* (meaning *Kālottara*, a text containing 350 *śloka*-s) is one of the numerous recensions of *Kālottarāgama* and is an abridged version of the same. It is an *upāgama* or a supplement of *Vātulāgama* one of the 28 Śaivāgama-s belonging to the Siddhānta śaiva school. In our edition of *Rauravāgama* (vol. I) a table of Āgama-s and *upāgama*-s, which is based on the information available in the Āgama-texts, is attached to the Introduction. Though we do not find the name *Kālottara* in the list of *upāgama*-s of *Vātulāgama*, we find instead the name *Kālaññāna* which is a synonym of *Kālottara*. This is established from the fact that in the colophons of the *Kālottara* manuscripts, we find sometimes *Kālaññāna* and sometimes *Kālottara*. The name *Kālottara* seems to indicate that this text deals with one who is beyond time and *Kālaññāna* that it deals with the knowledge of the Supreme, the destroyer of bondage.

There are many recensions of this *Kālottarāgama* which are known either by the availability of the manuscripts or from quotations. Those known so far are enumerated below.

1. *Kālottara*
2. *Bṛhatkālottara*
3. *Ayutatrayasaṃhitākālottara* (or *Tryayutagrāntasaṃhitākālottara*).
4. *Devīkālottara* (or *Caturviṃśatisahasrakālottara*)
5. *Dvādaśasahasrasaṃhitākālottara*.
6. *Ṣaṣṭhasahasrasaṃhitākālottara*.
7. *Trayodaśaśatikakālottara*
8. *Saptaśatikakālottara*
9. *Catuśśatikakālottara*.
10. *Sārdhatrīśatikālottara*
11. *Trīśatikālottara*
12. *Dvīśatikālottara*
13. *Skandakālottara*

Manuscripts of Nos. 1, 2, 7, 8, 10 and 12 and two manuscripts containing *paṭala*-s of Nos. 3, 4 and 5 are available in different Mss. Libraries. The rest are known through quotations only. Relating to No. 9 we know the existence of this recension as it is mentioned by Rāmakaṇṭha in his commentary quoting in support two verses from the recension named *Trayodaśaśatika*.

That *Devīkālottara* is another name of the recension *Caturviṃśatisahasrakālottara* is indicated in the colophon of that text. It is quoted in texts under



both names. All the recensions are dialogues between Kārtikeya and Śiva ; but in *Devikālottara*, it is a dialogue between Devī and Śiva.

Regarding the recension named *Trīṣatikālottara* we find it quoted once only by Anantaśambhu, in his commentary on *Siddhāntasārāvali* (See Madras Govt. Oriental mss. Library Bulletin vol. XVII, No.2 pp. 41-42).

Normally in Śaivāgama texts we find names such as *Raurava* and *Rauravottara*, *Makuṭa* and *Makuṭottara*, *Vātula* and *Vātulottara*, *Śivadharmā* and *Śivadharmottara*, etc. So, one could suppose that there could be a *Kālāgama* which might be the previous part of *Kālottara* ; but we do not find any such text named *Kāla* among the *upāgama*-s of *Vātulāgama*.

One should not confuse this *Kālottara* text with the *Kālākhya*, an *upāgama* of *Rauravāgama*, or *Śrīkālajñāna*, an *upāgama* of *Prodgītāgama*, because the commentator states that this is an abridged recension of *Vātulāgama*.

*Kālottarāgama* is an *upāgama* of *Vātulāgama* or, as the commentator states, an abridged version of *Vātulāgama*, and all the other recensions noted in the list given above are supposed to be different abridged versions. Thus it seems reasonable that sometimes the same verses are found in different recensions of *Kālottara*. See for example the table of similar verses attached at the end of the sanskrit introduction.

From the evidence of the commentator Rāmakaṇṭha we understand that the present text *Sārdhatrīṣati* (350 *śloka*-s) is an abridged version of *Trayodaśa-ṣati* (1300 *śloka*-s). So also from the evidence of Aghoraśiva, the commentator on *Dviṣatikālottara* (a text in 200 *śloka*-s) we understand that *Dviṣati* is an abridged version of *Catuṣṣatikakālottara* (a text in 400 *śloka*-s).

It is interesting to note the statement of Trilocanaśiva in his commentary on *Somaśambhupaddhati* in which he mentions about two schools, of which one is following *Sārdhatrīṣati* and the other *Dviṣati*. *Aghoraśivapaddhati* follows *Sārdhatrīṣati* and *Somaśambhupaddhati* follows *Dviṣati*. Aghoraśiva has commented on *Dviṣati*, but he has adopted other readings for the *Dviṣati* verses which verses are also found in *Sārdhatrīṣati* ; the readings here are based on Bhaṭṭa Rāmakaṇṭha's commentary.

The present edition is based on two manuscripts containing commentary and three manuscripts and one printed edition containing text only. As we are publishing this text with the commentary, we are adopting the readings supported by the commentator. The description of these manuscripts is given in the list of Mss. used which is attached at the end of the sanskrit introduction.

The commentary by Bhaṭṭa Rāmakaṇṭha (for details of whom see our Introduction to *Mataṅgapārameśvarāgama* vol. I, IFI No.56) is very brief, and its style

makes it difficult to understand.

It seems there were other commentaries on this text previous to this one, which fact is indicated in this commentary. In one place statements from four different commentaries have been refuted.

Small portions of commentaries seem to be missing in some places; for example see verses 2-8 in *paṭala* 16 and verses 19-20 in *paṭala* 21. References in previous *paṭala*-s stating that it would be explained in later *paṭala*-s indicate according to the subject matter that there should have been the concerned commentary on these verses. See for example *śloka* 5 *paṭala* 5.

Information relating to the authors and works cited and some special features of this text and the differences between other texts and this one have been detailed in the sanskrit introduction. A few examples of such differences are given below.

1. According to all other texts the netramantra is *Haum*; but as per this text it is *Ham*.
2. Other texts give prescription about the preparation of ashes used for ash-bath (*bhasma-snāna*); but the commentator of this text states that as per this text such ceremonial preparation is not necessary.
3. During daily worship this text prescribes one enclosure (*āvaraṇa*) which is called *śaktyāvaraṇa* (enclosure with nine *Śakti*-s), while other texts prescribe *garbhāvaraṇa* (enclosure with *brahman*-s and *aṅga*-s).
4. During occasional worship, this text prescribes three more enclosures *garbhāvaraṇa*, *lokapālāvaraṇa* and *astrāvaraṇa*; while other texts have four, five or six enclosures.
5. As per this text the ceremonies for the preparation of *kuṇḍa* are two only; other texts prescribe eight, thirteen, fourteen, seventeen or eighteen; as per this text the ceremonies for the preparation of fire for fire ritual are five; while as per other texts they are six, seven or ten.

The special feature of this text is that it is not divided into the four traditional sections named as *jñāna*, *kriyā*, *yoga* and *caryā*, but the subject matter of these sections has been distributed and dealt with in short in the 27 *paṭala*-s.

#### Summary of *paṭala*-s.

*Paṭala* 1. Formation of mantra-s (*mantroddhāra*).

This is an introductory chapter. *Vātulāgama* containing one crore of verses was first revealed by the Supreme. Later a condensed version in one lakh of verses was revealed by Śiva to his son Kārtikeya. Again being requested by his



son for the benefit of those who are unable to grasp this big version, an essence of this version in 350 verses was given which is called *Sārdhatrīśati*. After the introduction, details about the *nāḍa*, the subtle sound, the gross sound, the syllable Om, the alphabet, the formation of mantra-s, the most necessary formulas, and *mudrā* are explained.

*Paṭala 2.* Placing of mantra-s on subtle and gross body (*antaḥkaraṇavinyāsa*).

Before performing any ritual, one should purify both of his subtle and gross bodies. This purification is different from the purification of the body by bath. This is done by a certain method of breath-control (*prāṇāyāma*) together with recitation of mantra-s, and also by placing mantra-s on different parts of the body.

*Paṭala 3.* Water-bath (*snāna*).

A bath with water is a daily rite (*nitya*); but one could also have to take baths occasionally (*naimittika*) during eclipses etc, or to purify from impurity caused by deaths of relations, or by touching what is not to be touched. The bath could be *kāmya* (for desired purposes) when it is taken, as prescribed in texts, for the purpose of obtaining some desire. Then details of purificatory bath (*malasnāna*), ceremonial bath (*vidhisnāna*), the morning rite (*sandhyāvandana*), oblations of water (*tarpaṇa*) to Gods, sages, and ancestors are given.

*Paṭala 4.* Bath with ashes (*bhasmasnāna*).

Normally after a bath with water, one should have a bath with ashes. In case of inability due to age, or sickness, this could be performed, even without taking previously a water-bath. Though daily rites could be performed after such bath, the water oblations which are prescribed after the water-bath are not to be performed.

*Paṭala 5.* Śiva-worship (*arcana*).

The details of Śiva-worship are the subject matter of this chapter. It is to be performed after the two baths and the purification of bodies explained in *paṭala-s* 2, 3 and 4. These rules of worship are to be followed in case of worship in a diagram (*maṇḍala*) dealt with in chapter 7. The Śiva-worship is of two kinds, internal and external. The internal worship is done by mental process, and external worship on some symbol such as a *liṅga*. The procedure is same for both.

In the daily worship there is worship of one *āvaraṇa* (enclosure) only; it is the worship of Śiva in the centre of a lotus seat surrounded by nine *śakti-s* i.e.

eight *śakti*-s on lotus petals in directions and sub-directions and the ninth one by his side. The Supreme is invoked (*āvāhana*) in the beginning and is allowed to go (*visarjana*) after the completion of the ritual.

*Paṭala 6. Fire-worship (agni-kārya).*

After daily worship, the ceremonial details for preparation of *kuṇḍa* and also of fire, and rituals to be performed therein are given. The practical rules for the preparation of *kuṇḍa* not found here are to be supplemented from other texts.

*Paṭala 7. The diagram (maṇḍala).*

In the previous *paṭala*-s the daily duties pertaining to an initiated one have been described. In this chapter, some special rituals to be performed for desired purposes by a *sādhaka* are enjoined. Selecting a place, having purified it, one is to prepare a square diagram with an eight petalled lotus in its centre. Two pots with consecrated water are to be placed in the north-east. Lord Śiva and the nine *śakti*-s are to be worshipped in the lotus as detailed in the chapter 5. Around the lotus one should worship three more *āvaraṇa*-s (enclosures), eight deities in directions and sub-directions in each enclosure. They are *garbhāvaraṇa* (Brahman-s and aṅga-s), *lokapāla*-s (lords of directions) and *astra*-s (weapons). All these deities could be represented in the diagram by *svastika* marks. There should be *vīthi*-s (ways) around each enclosure and eight *dvāra*-s (entrances), two in each direction of the diagram.

Such a diagram and the connected rituals are also prescribed during initiation ceremony (*paṭala 8*).

On completion of this ritual the *sādhaka* is to take a bath with the water of the two pots mentioned above.

*Paṭala 8. Initiation (dikṣā).*

The rituals to be performed by an *ācārya* to initiate a disciple are explained in this chapter.

The *dikṣā* is of two kinds *śamaya* and *nirvāṇa*. The *tattvadikṣā* and the *inānadikṣā* are included in the second variety.

The *śamaya-dikṣā* is given to a disciple whose *mala* is ripe and who has obtained the *śaktipāta* of Śiva. This initiation is a purificatory rite of the five elements which constitute the gross body of the soul. By this *dikṣā* one is qualified to study the śaiva texts and has to conform to the rules prescribed to the Śaivas. It also qualifies one to perform for himself daily rites such as worship of Śiva. It removes the bondage of ignorance and qualifies one to be fit for the



second initiation called *nirvāṇa-dīkṣā*.

Seventeen special rites have been prescribed for the second initiation. By this, the root for the rebirth would be destroyed and one would obtain salvation at the end of present life.

These seventeen rites are to be performed on all the 36 *tattva*-s and as such it is called *tattva-dīkṣā*.

*Jñāna-dīkṣā* is done without any material or fire ritual. The guru performs this *dīkṣā* by internal or yogic process.

*Paṭala 9. Consecration by pouring water (abhiṣeka).*

Consecration of a *sādhaka* by pouring water at the end of a ritual has been explained in chapter 7.

A twice-born who has completed his *nirvāṇadīkṣā* is eligible for a consecrated bath prescribed in this chapter which makes him fit to be a *guru* or an *ācārya*. So this is called *ācāryābhiṣeka*. By this, one becomes eligible not only to perform rituals for himself, but also for others. He will be eligible to help others to obtain Śiva's grace and also to perform initiation to qualified disciples.

*Paṭala 10. Wheel of vessels (nāḍīcakra).*

A description of the place of the vessels (*nāḍī*) is found in this chapter. This knowledge is useful for meditation purposes and to obtain super-human powers.

There are seventy-two thousand vessels in a body and out of them there are ten main vessels. Through them flow wind, juice and blood which are supplied to all the parts of the body. The soul who is hidden in the heart-lotus moves through these ten vessels in all directions. By such movement a division of time pertaining to the soul (*ādhyātmika*) is calculated, the knowledge of which is helpful for performing rituals to obtain super-human powers.

*Paṭala 11. Knowledge of the soul (jīvajñāna).*

The knowledge of the soul and the details of time relating to the movement of the soul (*ādhyātmika*) are explained here. The same names which pertain to the divisions of time used in this world (*ādhibhautika*) have been used for these *ādhyātmika* divisions. This division of time of the soul depends on the movement of the vital breath (*prāṇa*) in the vessels (*nāḍī*) and by knowing this one will be able to know the soul. This knowledge helps to practice meditation and control of breath (*prāṇāyāma*), and ultimately to reach the Supreme.

**Paṭala 12. Pure knowledge (*vidyā*).**

*Nāda* (subtle sound) is also known as Kuṇḍalinī or Śuddhavidyā. It is pervading everywhere and is connected with the soul. When the soul is connected with its subtle body (*purīṣa*), the *nāda* though pervasive by nature, stays centralised like a seed in its heart and is connected with the soul as if with its sprouts coming out of that seed.

Through the movements of the vital breath, the formation of mantra-s in their subtle form (*sūkṣma*) are produced from this *nāda*, and the same mantra-s are pronounced later by gross sound (*sthūla-nāda*). Knowing this *nāda* or Kuṇḍalinī one should meditate that the nectar flows, through the hole in the centre of the head, from the moon who is Śiva and who is above and is presiding over *dvādaśānta*. This knowledge helps one to obtain super-human powers. Without the knowledge of the process of formation of mantra-s, it is useless to practice rituals.

**Paṭala 13. Formation of mantra-s (*mantrasrṣṭi*).**

After the great deluge (*mahāpralaya*) the Supreme, who is normally *niṣkala*, when desiring to create the world, takes a *sakala* form and agitates the Kuṇḍalinī or Mahāmāyā, the main cause of the world. Then first appears the subtle sound (*sūkṣma-nāda*) and its transformation is called Bindu. When it starts to act it becomes gross and obtains the gross form. This is the syllable om (or *praṇava*) from which the alphabet and the mantra-s are formed.

**Paṭala 14. Expiation for falling down from the goal (*gati-bhramśa*).**

During initiation the qualified disciple is blessed by his guru to attain at the end of his life the supreme goal. But, when, by mistake, a deceitful one who is not fit to attain this goal, is initiated, the teacher should perform an expiation ceremony to counteract the mistake, to cancel the goal indicated in the initiation and to bring him back to the position before his initiation. If not, the teacher is liable to go to hell.

During this expiation ceremony the teacher through recitation of mantra-s and concerned fire ritual brings back gradually the disciple from the highest abode he had been granted during initiation, to the lowest abode which is his normal place.

**Paṭala 15. Varieties of prāsāda-mantra (*prāsāda-bheda*).**

The prāsāda-mantra is of three kinds, gross (*sthūla*) subtle (*sūkṣma*) and supreme or minute (*para*). The recitation of this mantra is of three kinds: vocal (*bhāṣya*), with minute sound (*upāṃśu*) and mental (*mānasa*). This knowledge



is necessary to practice and recite mantra-s to obtain desired results.

**Paṭala 16. Definition of prāsāda-mantra.**

Prāsādamantra could be recited in three ways, namely short (*hrasva*), long (*dirgha*) and lengthened (*pluta*).

Recited in short process they are called brahma-mantra-s, and in long process they are aṅga-mantra-s. The lengthened process is used to recite the mantra up to *dvādaśānta*.

By reciting of this mantra in these different ways, with different combinations one will obtain the desired results.

**Paṭala 17. Knowledge (*vijñāna*).**

*Jñāna* is the means to knowledge and *vijñāna* is the form of the soul. The first one is the support and the second one is the one supported.

The soul in its subtle body (*puryaṣṭaka*) is connected with the 36 *tattva*-s. This body is useful to enjoy the fruits of the past birth. Knowledge of all this is useful for release from this body and to attain salvation.

**Paṭala 18. The circle of Time (*kālacakra*).**

The circle of Time pertaining to the soul (*ādhyātmika*) which is calculated by the movement of vital breath (*prāṇa*) is explained here. This knowledge helps one to know in advance the probable time of his death so that he could prepare himself to obtain release from this body in the prescribed way, to move upwards, to break the way through the centre of the head and to reach the Supreme.

**Paṭala 19. Eight varieties of Śiva-mantra (*śiva-bhedāṣṭaka*).**

Eight varieties of prāsādamantra-s by recitation of which one could obtain superhuman powers such as *aṇimā* etc. are explained here.

It is also explained that *nāda* which is the seed of all the mantra-s and which has not reached the state of grossness, but remains in its subtle form, if meditated upon, will make one released from bondage.

**Paṭala 20. Pervasion (*vyāpti*).**

The *nāda* (subtle sound) is explained previously as pervading everywhere; if so, how to explain that *nāda* goes up or below or everywhere; because, that which moves cannot be pervasive. The explanation is that *nāda* though originally pervasive, when it is related, for some action, to a particular soul, cannot be pervasive. At this stage it could move in any direction. But when it

comes out of the body it is one with its origin and is pervasive.

*Nāda* is the support of mantra-s, mantreśvara-s and mantramaheśvara-s. The pervasion of ātman is just like the pervasion of *nāda*. But the pervasion of soul is greater than that of *nāda*.

When one understands the pervasion of the *nāda* and the soul, he will obtain release from bondage.

#### *Paṭala 21. Conviction or Faith (pratyaya).*

A *sādhaka* will have to recite mantra-s in prescribed method to attain super-human powers such as *aṇimā* etc. That by recitation of these mantra-s one is sure to obtain the desired results could be known in advance by the *sādhaka* by using them in different prescribed ways and by obtaining the concerned results. These results could be realised by him in person in this world.

Such results would give him faith in the power of these mantra-s and he would be sure of obtaining his goal by practice of these mantra-s.

#### *Paṭala 22. The conclusion about prāsādamantra (prāsāda-nirṇaya).*

Prāsādamantra is Śiva himself; its body who is Sadāśiva is made of five brahma-mantra-s and 38 kalāmantra-s. All the deities such as Brahmā, Rudra etc. are born from this mantra; so also ten thousand crores of other mantra-s. By adoration of this mantra all the other mantra-s become adored. All the śakti-mantra-s and all the numberless mantra-s pertaining to other deities are also produced by this mantra.

The formation of the prāsādamantra, its parts, its relation to the *tattva*-s etc., its connection with the kāraṇeśvara-s and their respective places in the body are explained to facilitate recitation and meditation of this mantra.

#### *Paṭala 23. Nectar-like knowledge (jñānāmṛta).*

The ignorant one with bondage is a *sakala*. By knowing the process and by reciting prāsādamantra, and when one obtains knowledge of *dvādaśānta* which is beyond one's own body, he becomes *niṣkala* and is equal to Śiva. He then becomes fit to remove the bondage of his disciples.

Sadāśiva is *sakala* as he has a body formed by the five brahma-mantra-s; Supreme Śiva is *niṣkala* because he has no body. One who has the knowledge of the double power of vital-breath which is the form of speech (*vāgātma-prāṇaśaktidvaya*), by repeating the haṃsa-mantra during *prāṇāyāma* (control of breath), could reach the abode of Sadāśiva. The *niṣkala* could be reached either through teachings of the guru or by yogic practice. The knowledge of the *sakala* is an instrument to the knowledge of *niṣkala*. When one recites



starting from the chest and in ascending process, the *prāsādamantra* in its *sakala* form, it is recited with 6 1/2 *mātrā*-s; and at the end of the recitation, when there remains resonance only, this mantra becomes *niṣkala* and reaches *dvādaśānta*. Thus one realises the Supreme who is there.

The *sakala* soul dwelling in the heart-lotus with his subtle body, while reciting *prāsādamantra* in this process, by power of action (*kriyāśakti*) of the Supreme, ascends up to *dvādaśānta* and then descends back to the lotus-heart.

Those who know the details of *prāsāda*-mantra and the pervasion of the soul will obtain the nectar-like knowledge of Śiva and will be released from bondage in this life and will reach the abode of Śiva at the end of their life.

#### *Paṭala 24. Direct-worship of Śiva (pratyakṣa-yajana).*

Here the method of direct-worship of Śiva is explained. One who knows three main *nāḍī*-s: *iḍā*, *piṅgalā* and *suṣumnā*, practicing breath-control (*prāṇāyāma*) reciting the *prāsādamantra* in the ascending process up to the place of Bindu, would be able to perceive directly *Sadāśiva*, the *sakala* form of Śiva. Forming a body by reciting the five brahma-mantra-s one is to worship him internally. Then the Supreme in *dvādaśānta* is to be worshipped.

#### *Paṭala 25. Extrication from the religious state (līngoddhāra).*

If by chance those who have been initiated into a certain religious state such as a *naiṣṭhika* (fully devoted to Śiva), *bhaiṣṣuka* (who having abandoned the worldly life lives by begging for food), *vānaprastha* (a hermit wearing matted hair etc.) suddenly have desire for worldly enjoyments, then the guru should make an expiation ceremony to extricate them from the specific state of life to which they have been initiated and to revert them back to the previous state of life before initiation. Otherwise they will be reborn as flesh-eating animals or goblins.

After making them to fast for this purpose three or five days, a fire ceremony in an octagonal diagram is to be performed. They are then to abandon the matted hair etc. prescribed for the special state of life. But they could continue the daily duties, such as worship of Śiva etc.

#### *Paṭala 26. Death-ceremony (antyeṣṭi).*

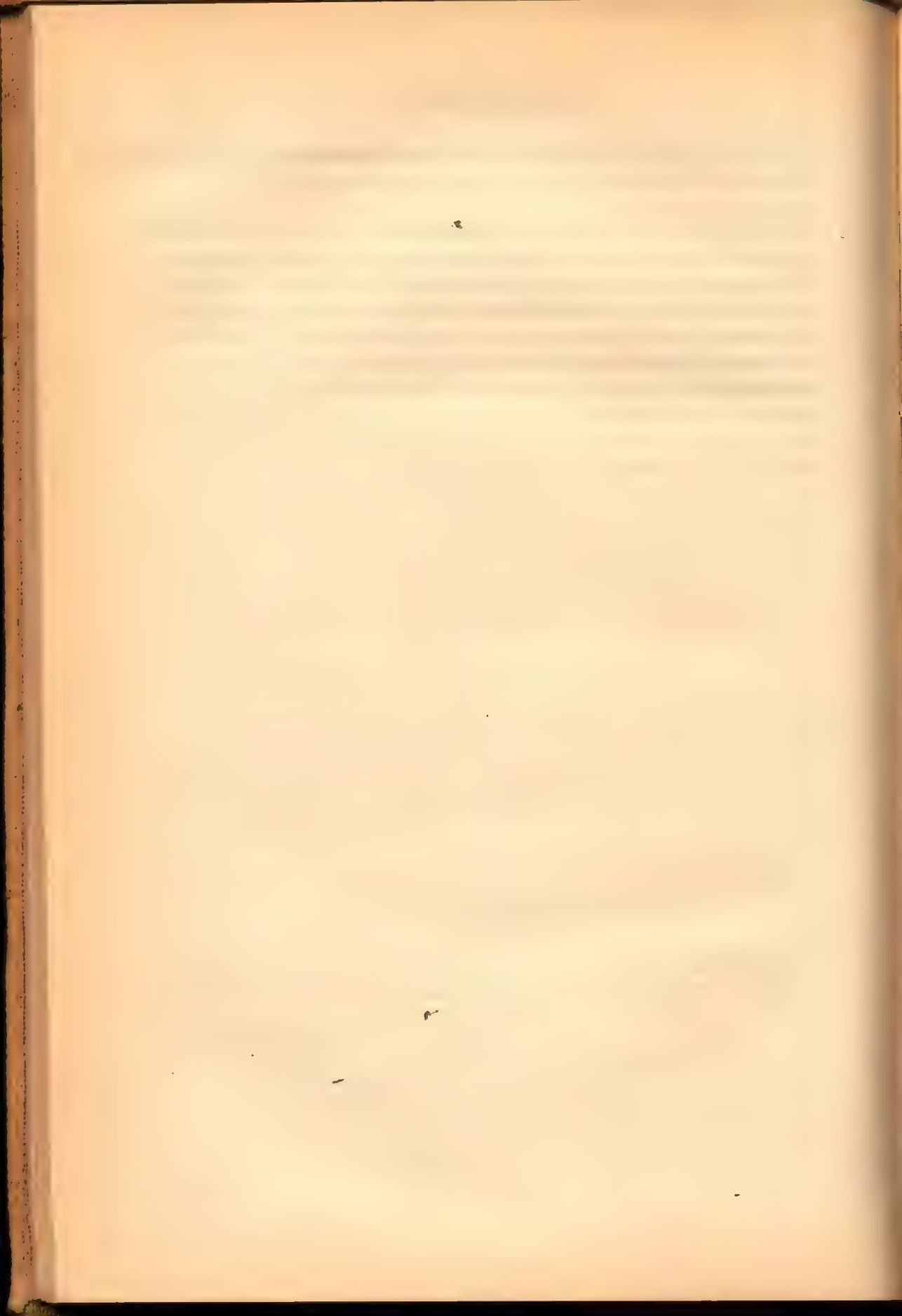
*Antyeṣṭi* is an expiation ceremony to be done after death of the initiated ones such as *ācārya*, *sādhaka*, *putraka* etc. who might have transgressed after initiation, rules prescribed for them. Here the rituals to purify the dead body and to burn the same are described. The one whose body is burnt in this

ritualistic method will be atoned for the sins due to transgression of prescribed rules and will obtain the fruit due to him from the initiation.

*Paṭala 27. Fire-ritual with Astramantra (astra-yāga).*

A *sādhaka* when disturbed, during accomplishment of his goal, by obstacles from divinities or planets, should perform a special fire ritual to pacify those divinities and thus remove the obstacles. As the main mantra-s used in this ritual are *astra-mantra*-s this is called *astra-yāga*. This fire ritual is to be done on a *maṇḍala* (diagram) or a *sthaṇḍila* (a square piece of ground levelled and prepared for the purpose). This fire ritual is to be performed after completing the Śiva-worship as prescribed in *paṭala 7*. At the end, the *sādhaka* is to have a bath with the water from the two pots consecrated and placed in the north-east of the *maṇḍala*.





## समानजातीयश्लोकपट्टिका

सार्धत्रि० १.२ पू० अल्पायुषस्त्वमे मर्त्या अल्पवीर्याल्पबुद्धयः ।  
द्वि० का० १.१ पू० वीर्यपराक्रमाः ।

सार्धत्रि १.२ उ० अल्पसत्त्वाल्पवित्ताश्च लोभमोहासमन्विताः ।  
द्वि० का० १.१ उ० मोहसमन्विताः ।

सार्धत्रि० १.३ पू० अल्पग्रन्थं महार्थं च पदार्थानिकसंकुलम् ।  
द्वि० का० १.२ पू० पदार्थानिक

सार्धत्रि० १.३ उ० वक्तुमर्हसि देवेषां प्रसादार्थं मम प्रभो ।  
द्वि० का० १.२ उ० देवेशानुग्रहार्थं

सार्धत्रि० १.४ पू० अथातः संप्रवक्ष्यामि शास्त्रं परमदुर्लभम् ।  
द्वि० का० १.३ पू० शास्त्रसद्भावमुत्तमम् ।

सार्धत्रि० १.४ उ० नाम्ना तु वातुलात्तन्त्रादध्नो घृतमिवोद्धृतम् ।  
द्वि० का० १.३ उ० ”

सार्धत्रि० १.५ पू० नादाख्यं यत्परं बीजं सर्वभूतेष्ववस्थितम् ।  
द्वि० का० १.४ उ० ”

सार्धत्रि० १.६ उ० आगोपालाङ्गना बाला म्लेच्छाः प्राकृतभाषिणः ।  
द्वि० का० १.५ उ० ”

सार्धत्रि० १.७ पू० अन्तर्जलगताः सत्त्वास्तेऽपि नित्यं ब्रुवन्ति तम् ।  
द्वि० का० १.६ पू० तत्त्वं प्रवर्तितम् ।

सार्धत्रि० १.७ उ० स्थूलं सूक्ष्मं परं ज्ञात्वा कर्म कुर्याद्यथेप्सितम् ।  
द्वि० का० १.६ उ० ”

१. सार्धत्रि० — सार्धत्रिंशतिकालोत्तरम्

द्वि० का० — द्विंशतिकालोत्तरम्

का० — कालोत्तरम्

बृ० का० बृहत्कालोत्तरम्

पाठभेदे सति पाठमात्रं निर्दिष्टम् । अन्यत्सर्वं समानम् । पाठभेदामावे स एवार्धश्लोकोऽत्राप्यस्तीति सूचनाय ” चिह्नं दत्तम् ।

सार्धत्रि० १.८ पू० स्थूलं शब्द इति प्रोक्तं सूक्ष्मं चिन्तामयं भवेत् ।  
द्वि० का० १.७ पू०

सार्धत्रि० १.८ उ० चिन्तया रहितं यत् तत्परं परिकीर्तितम्  
द्वि० का० १.७ उ०

सार्धत्रि० १.१६ पू० एषा मुद्रा महामुद्रा सर्वकामार्थसाधिका ।  
द्वि० का० १.१२ उ०

सार्धत्रि० २.१ उ० भूतशुद्धिं पुरा कृत्वा ततोऽन्तःकरणं कुरु ।  
का० ७.१८ उ०

सार्धत्रि० २.२ पू० हृद्बीजं पार्थिवे युक्तं पार्थिवीं धारयेत्क्रमात् ।  
का० ७.१९ पू० धारयेत्सदा ।

सार्धत्रि० २.७ पू० विद्यातत्त्वमुकारं तु शिवतत्त्वं मकारजम् ।  
का० ७.१६ उ० तत्त्वमुकारस्तु मकारकम् ।

सार्धत्रि० २.१२ पू० हृदयं च शिरश्चैव शिखां कवचमेव च ।  
का० २९.१३ पू० शिखा

सार्धत्रि० २.१३ पू० हृदयेऽर्चाविधानं तु नाम्नी होमं प्रकल्पयेत् ।  
का० ८.५३ पू०

सार्धत्रि० २.१३ उ० ललाटे त्वीश्वरं ध्यायेद्भरदं सर्वतोमुखम् ।  
का० ८.५३ उ० चेश्वरं

सार्धत्रि० ३.१ पू० अतः परं प्रवक्ष्यामि स्नानं पापहरं शुभम् ।  
का० ३.१ पू० परम् ।

सार्धत्रि० ३.५ उ० चक्रवर्त्युपचारेण सुगन्धामलकादिभिः ।  
का० ८.६४ उ०

सार्धत्रि० ५.१ पू० यजनं संप्रवक्ष्यामि यथाविध्यनुपूर्वशः ।  
द्वि० का० २.१ पू० यथावदनु

सार्धत्रि० ५.५ पू० स्नपनं पूजनं चैव हृदयेन तु कारयेत् ।  
द्वि० का० २.४ पू० हृदयेनैव

सार्धत्रि० ५.६ पू० एकावरणमेतत्तु सर्वकामार्थसाधनम् ।  
द्वि० का० २.५ पू० साधकम् ।

सार्धत्रि० ५.६ उ० सर्वतन्त्रेषु सामान्यं सर्वज्ञानेषु चोत्तमम् ।  
द्वि० का० २.५ उ० संमतम् ।

सार्धत्रि० ६.१ पू० अतः परं प्रवक्ष्यामि अग्निकार्यविधिं क्रमात् ।  
द्वि० का० ३.१ पू० विधिक्रमम् ।

सार्धत्रि० ६.२ पू० शक्तिन्यासं ततो दर्भहृदयेनैव कारयेत् ।  
द्वि० का० ३.२ पू० मन्त्री हृदयेन तु

सार्धत्रि० ७.१ पू० अतः परं प्रवक्ष्यामि मण्डलं सार्वकामिकम् ।  
द्वि० का० ४.१ पू० ”

सार्धत्रि० ७.३ पू० सूत्रेण सुमितं कृत्वा चतुरश्रं समन्ततः ।  
द्वि० का० ४.१ उ० ”

सार्धत्रि० ७.३ उ० मध्ये पद्मं प्रतिष्ठाप्यमष्टपत्रं सर्गणिकम् ।  
द्वि० का० ४.२ पू० प्रतिष्ठाप्य अष्टपत्रं

सार्धत्रि० ७.४ पू० एकहस्तं द्विहस्तं वा चतुर्हस्तमथापि वा ।  
द्वि० का० ४.२ उ० ”

सार्धत्रि० ७.७ उ० आग्नेय्यां हृदयं न्यस्य ऐशान्यां तु शिरस्तथा ।  
द्वि० का० ४.५ पू० शिरो न्यसेत् ।

सार्धत्रि० ७.८ पू० नैऋत्यां तु शिखां ज्ञेयां कवचं वायुगोचरे ।  
द्वि० का० ४.५ उ० शिखां विद्याद्वायव्यां कवचं न्यसेत् ।

सार्धत्रि० ७.८ उ० अस्त्रं दिक्ष्वथ विन्यस्य कर्णिकायां सदाशिवम् ।  
द्वि० का० ४.६ पू० दिक्षु च

सार्धत्रि० ७.१० उ० संक्षेपेण मया स्कन्द विधानं परिकीर्तितम् ।  
द्वि० का० ४.६ उ० ”

सार्धत्रि० ७.११ पू० अनुक्तं यद् भवेत्किञ्चित्सर्वं मूलमाश्रयेत् ।  
द्वि० का० ४.७ पू० ”

सार्धत्रिं० ८.१ पू० अथ दीक्षां प्रवक्ष्यामि पञ्चतत्त्वव्यवस्थिताम् ।

द्वि० का० ५.१ पू०

”

सार्धत्रिं० ८.१ उ० पृथिव्यापस्तथा तेजो वायुराकाशमेव च ।

द्वि० का० ५.१ उ०

”

का० ७.२२ पू०

”

१६.२० उ०

”

१७.१ उ०

”

३०.२ पू०

”

हि ।

६९.२७ उ०

”

सार्धत्रिं० ८.२ उ० सर्वतत्त्वानि तत्रैव द्रष्टव्यानि तु साधकैः ।

द्वि० का० ५.२ उ०

देशिकैः ।

सार्धत्रिं० ८.५ पू० अज्ञात्वैतानि तत्त्वानि यो दीक्षां कर्तुमिच्छति ।

द्वि० का० ५.३ पू०

”

सार्धत्रिं० ८.५ उ० वृथा परिश्रमस्तस्य नैव तत्फलमाप्नुयात् ।

द्वि० का० ५.३ उ०

नैतत्फलमवाप्नुयात् ।

सार्धत्रिं० ८.६ पू० निवृत्तिः पृथिवी ज्ञेया प्रतिष्ठा आप उच्यते ।

द्वि० का० ५.४ पू०

”

सार्धत्रिं० ८.६ उ० विद्यां तेजो विजानीयाद्वायुः शान्तिः प्रकीर्तितः ।

द्वि० का० ५.४ उ० विद्या तेजोमयी प्रोक्ता वायुः शान्तिश्च कीर्तितः ।

सार्धत्रिं० ८.७ पू० शान्त्यतीता भवेद्व्योम तत्परं शान्तमव्ययम् ।

द्वि० का० ५.५ पू० शान्त्यतीतं परं व्योम

सार्धत्रिं० ८.७ उ० तं विदित्वा महासेन श्वपचानपि दीक्षयेत् ।

का० १७.७ उ०

”

द्वि० का० ५.५ उ०

स्थावरानपि

सार्धत्रिं० ८.८ पू० निवृत्तिं हृदयेनैव प्रतिष्ठां शिरसा गुरुः ।

द्वि० का० ५.६ पू०

बुधः ।

सार्धत्रिं० ८.९ पू० शान्त्यतीतं परं व्योम प्रासादेन तु होमयेत् ।

द्वि० का० ५.७ पू०

”

सार्धत्रि० ८.११ उ० एवं समाप्यते दीक्षा जननादिविवर्जिता ।

द्वि० का० ५.८ उ०

का० १७.५६ पू० " विसर्जयेत् ।

सार्धत्रि० ८.१२ पू० हुतेनैव तु मुच्यन्ते साधका जन्मबन्धनात् ।

द्वि० का० ५.९ उ०

सार्धत्रि० ८.१३ पू० रहस्यं सर्वतन्त्राणामेष संस्कार उत्तमः ।

द्वि० का० ५.१० पू० तन्त्राणामिदं संस्कारमुत्तमम् ।

सार्धत्रि० ८.३३ उ० विस्तरं त्यज देवेश संक्षेपात्कथयस्व मे ।

द्वि० का० ५.११ पू०

सार्धत्रि० ८.३४ पू० येन विज्ञानमात्रेण पशून् मोचयते क्षणात् ।

द्वि० का० ५.११ उ०

मोचयति

सार्धत्रि० ८.३४ उ० शृणु षण्मुख तत्त्वेन येन मोक्षो ध्रुवं भवेत् ।

द्वि० का० ५.१२ पू०

सार्धत्रि० ८.३५ पू० प्रयोगेणातिसूक्ष्मेण योगदृष्टेन मन्त्रवित् ।

द्वि० का० ५.१२ उ० प्रयोगेण तु

सार्धत्रि० ८.३५ उ० दिव्येन योगमार्गेण शक्तिं यः प्रेरयेत्तु ताम् ।

द्वि० का० ५.१३ पू० योगमार्गेण दिव्येन प्रेर्यते समशक्तिना ।

सार्धत्रि० ८.३६ पू० तं विदित्वा महासेन जीवं प्राणमयं बुधः ।

द्वि० का० ५.१३ उ०

वायुमयं

सार्धत्रि० ८.३७ पू० योगं तु विषुवं प्राप्य को न मुच्येत बन्धनात् ।

द्वि० का० ५.१४ उ०

विधिवत्

सार्धत्रि० १०.१ पू० नाडीचक्रं परं सूक्ष्मं प्रवक्ष्याम्यनुपूर्वशः ।

द्वि० का० ६.१. पू०

नाडीचक्रमिदं

वृ० का० पत्र २००

प्रवक्ष्यामि सूक्ष्मं यत्नेन लेशतः ।

सार्धत्रि० १०.१ उ० नामेरघस्ताद्यत्कन्दमङ्कुरास्तत्र निर्गताः ।

द्वि० का० ६.१ उ०

वृ० का० पत्र २००

का० २०.१ उ०

नामेरघस्तात्कन्दं तु अङ्कुरा०



सार्धत्रिं० १०.२ पू० द्वासप्ततिसहस्राणि नाभिमध्ये व्यवस्थिताः ।

द्वि० का० ६.२ पू०

बृ० का० पत्र २००

"

स्थिता ।

सार्धत्रिं० १०.२ उ० तिर्यगूर्ध्वमधश्चैव व्याप्तं नाभेः समन्ततः ।

बृ० का० पत्र २००

"

सार्धत्रिं० १०.३ पू० चक्रवत्संस्थिता नाड्यः प्रधाना दश तासु याः ।

द्वि० का० ६.३ पू०

बृ० का० पत्र २००

ह्येता नाड्यः परिकीर्तिताः ।

ह्येताः

नाड्यः ।

सार्धत्रिं० १०.३ उ० इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना च तृतीयिका ।

द्वि० का० ६.३ उ०

बृ० का० पत्र २००

"

तथैव हि ।

सार्धत्रिं० १०.४ पू० गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूषा चैव यशास्तथा ।

द्वि० का० ६.४ पू०

का० २०.४ पू०

बृ० का० पत्र २००

"

यशस्विनी ।

यशास्तथा ।

सार्धत्रिं० १०.४ उ० अलम्बुषा कुहूश्चैव शङ्खिनी दशमी स्मृता ।

द्वि० का० ६.४ उ०

का० ६८.४९ पू०

बृ० का० पत्र २००

"

च वा ।

मता ।

सार्धत्रिं० १०.५ पू० दश प्राणवहा ह्येता नाड्यः परिकीर्तिताः ।

द्वि० का० ६.५ पू०

बृ० का० पत्र २००

का० २०.५३ पू०

"

"

नाड्यो द्वात्रिंशत्

सार्धत्रिं० १०.५ उ० प्राणोऽपानः समानश्च उदानो व्यान एव च ।

का० २०.८ पू०

बृ० का० पत्र २००

द्वि० का० ६.५ उ०

"

"

समानश्चोदानोऽपि

सार्धत्रिं० १०.६ पू० नागः कूर्मोऽथ कृकरो देवदत्तो घनंजयः ।

द्वि० का० ६.६ पू०

का० २०.८ उ०

बृ० का० पत्र २००

"

कूर्मश्च

दत्तघनंजयो ।

सार्धत्रि० १०.६ उ० प्राणस्तु प्रथमो वायुर्नवानामपि स प्रमुः ।  
 द्वि० का० ६.६ उ०  
 बृ० का० पत्र २०० वायुर्दशानामपि

सार्धत्रि० १०.७ पू० प्राणः प्राणमयः प्राणो विसर्गः पूरणं प्रति ।  
 द्वि० का० ६.७ पू० विसर्गपूरणं  
 बृ० का० पत्र २०० विसर्गपूरणं

सार्धत्रि० १०.७ उ० नित्यमापूरयत्येष प्राणिनामुरसि स्थितः ।  
 द्वि० का० ६.७ उ० पूरयेत्तेषु मुपरि  
 का० २०.११ पू० स्थितम् ।  
 बृ० का० पत्र २०० पूरयत्येषु

सार्धत्रि० १०.८ पू० निश्वासोच्छ्वासकासैस्तु प्राणो जीवसमाश्रितः ।  
 द्वि० का० ६.८ पू०  
 बृ० का० पत्र २००

सार्धत्रि० १०.८ उ० प्रयाणं कुरुते यस्मात्तस्मात्प्राणः प्रकीर्तितः ।  
 द्वि० का० ६.८ उ०  
 का० २०.१२ पू०  
 बृ० का० पत्र २००

सार्धत्रि० १०.९ पू० अपानयत्यपानस्तु आहारं च नृणामघः ।  
 द्वि० का० ६.९ पू० मनुजामघः ।  
 बृ० का० पत्र २०० अधोन्नयत्यपानस्तु

सार्धत्रि० १०.९ उ० मूत्रशुक्लमलान्वायुरपानस्तेन कीर्तितः ।  
 द्वि० का० ६.९ उ० शुक्लमूत्रवहो वायु  
 बृ० का० पत्र २०० मूत्रशुक्लप्रवहो वायुरपान

सार्धत्रि० १०.१० पू० पीतं भक्षितमाघ्रातं रक्तपित्तकफादिकम् ।  
 द्वि० का० ६.१० पू० कफानि च ।  
 का० २०.४९ पू० कफानि च ।  
 बृ० का० पत्र २०० कफानलम् ।

सार्धत्रि० १०.१० उ० समं नयति गात्रेषु समाप्नो नाम मास्तः ।  
 द्वि० का० ६.१० उ०  
 बृ० का० पत्र २००



सार्धत्रिं० १०.११ पू० स्पन्दयत्यघरं वक्त्रं नेत्रगात्रप्रकोपनः ।

द्वि० का० ६.११ पू०

"

बृ० का० पत्र २०० त्यघरवक्त्र

सार्धत्रिं० १०.११ उ० उद्वेजयति मर्माणि उदानो नाम मास्तः ।

द्वि० का० ६.११ उ०

"

बृ० का० पत्र २००

"

का० २०.४८ पू० उद्वेजयति

सार्धत्रिं० १०.१२ पू० व्यानो विनामयत्यङ्गं व्यानो व्याधिप्रकोपनः ।

द्वि० का० ६.१२ पू०

"

बृ० का० पत्र २००

प्रकोपकः ।

सार्धत्रिं० १०.१२ उ० प्रीतिर्विनाशकरणो व्यापनाद्विद्यान उच्यते ।

द्वि० का० ६.१२ उ०

विनाशकः ख्यातो वार्धक्याद्विद्यान

बृ० का० पत्र २००

विनाशी कथितो वार्धक्याद्विद्यान

सार्धत्रिं० १०.१३ पू० उद्गारे नाग इत्युक्तः कूर्म उन्मीलने स्थितः ।

द्वि० का० ६.१३ उ०

"

का० २०.५१ उ० उद्गारो

"

बृ० का० पत्र २००

नागमित्युक्तं कूर्मश्चोन्मीलने स्थितः ।

सार्धत्रिं० १०.१३ उ० कृकरस्तु क्षुते चैव देवदत्तो विजृम्भणे ।

द्वि० का० ६.१४ पू० कृकरः क्षुतके चैव देवदत्तो विजृम्भणे ।

का० २०.५२ पू०

विजृम्भते ।

बृ० का० पत्र २००

कृकरः क्षुदिते चैव

विजृम्भिते ।

सार्धत्रिं० १०.१३ तृ० घनंजयः स्थितो घोषे मृतस्यापि न मुञ्चति ।

द्वि० का० ६.१४ उ०

"

बृ० का० पत्र २००

"

सार्धत्रिं० १०.१४ पू० इत्येतद्वायुबृन्दं हृदि च विनिहितं नामिचक्रप्रतिष्ठं

द्वि० का० ६.१५ पू०

"

का० २०.१०६ उ०

इत्येतद्वायवं बृन्दं हितचक्रे प्रतिष्ठितम् ।

सार्धत्रिं० १०.१४ पू० निश्वासाच्छ्वासकासैः श्वसनपुरमघः कम्पिताधूर्णितैश्च ।

द्वि० का० ६.१५ पू०

उर अघः

का० २०.१०७ पू०

काशैश्चश्वसनपुरमथः कम्पते वायुतश्च ।

सार्धत्रिं १०.१४ उ० नित्यं नित्याल्पजन्मा व्यसनयति पशुं यौवने बालभावे  
द्वि० का० ६.१५ उ० युवा  
का० २०.१०७ उ० नित्यानित्यानजन्म व्यसनयति तरमथोवने बाल्याभावा

सार्धत्रिं १०.१४ उ० आक्रान्तो वायुरेकः स जननमरणः क्रीडति भ्रान्तसत्त्वैः ।  
द्वि० का० ६.१५ उ० चाक्रान्तो को विधुनन क्रीडते सर्वसत्त्वैः ।  
का० २०.१०७ उ० दा...न्तेव ..... जनन क्रीडते सर्वसत्त्वैः ।

सार्धत्रिं १०.१५ पू० नाडीचक्रं यथावस्थं प्रवक्ष्याम्यनुपूर्वशः ।  
द्वि० का० ६.१६ पू० कथयामि तवाखिलम् ।  
का० २०.१०८ पू० कथयामि तवाखिलम् ।  
बृ० का० पत्र २०० कथयामि तवाखिलम् ।

सार्धत्रिं १०.१५ उ० दशारं चक्रमेतत्तु विभागो जायते यथा ।  
द्वि० का० ६.१६ उ० "  
बृ० का० पत्र २०० चक्रमेतन्तु ह्ययते तथा ।

सार्धत्रिं १०.१६ पू० चक्रे भ्रमत्यसौ जीवो दशस्थानेष्वनुक्रमात् ।  
द्वि० का० ६.१७ पू० चक्रवद्भ्राम्यते  
बृ० का० पत्र २०० चक्रवद्भ्रमते

सार्धत्रिं १०.१६ उ० स जीवो जीवलोकस्य बुध्यन्ते नैव मोहिताः ।  
द्वि० का० ६.१७ उ० बुध्यते मोहितैः ।  
बृ० का० पत्र २०० लोकेऽस्य

सार्धत्रिं १०.१७ पू० जीवः प्रयाति दशधा तेन चक्रं प्रकीर्तितम् ।  
बृ० का० पत्र २०१ "  
द्वि० का० ६.१८ पू० दशधा गच्छते येन

सार्धत्रिं १०.१७ उ० नाडीचक्रमिति प्रोक्तं येन संक्रामति ह्यसौ ।  
द्वि० का० ६.१८ उ० ह्यातं यत्र संक्रमते  
बृ० का० पत्र २०१ संक्रमत्यसौ ।

सार्धत्रिं १०.२१ उ० गोलकमिव हेलामिहतमुत्पतनं निपातनं कुस्ते ।  
बृ० का० पत्र २०१ हेलहत उत्पातनिपात सदा कुस्ते ।

सार्धत्रिं १०.२२ पू० ईश्वरयोगाद्विषुवत्संक्रान्तिश्चैव सिद्धिसंयोगात् ।  
बृ० का० पत्र २०१ मध्यसंयोगात् ।

सार्धत्रिं १०.२२ उ० सौरनियोगाद्दक्षिणमुदगयनं चान्द्रसंयोगात् ।  
बृ० का० पत्र २०१ सौरि चन्द्र

सार्धत्रिं० १०.२३ पू० अयने सव्यासव्ये द्वौ पुटकौ युग्मतो विषुवदाहुः ।  
बृ० का० पत्र २०१ सव्यापसव्ये द्वौ पुटौ विषुवमाहुः ।

सार्धत्रिं० १०.२३ उ० संक्रान्तिरितश्चेतश्च गच्छतस्तेन समाख्याता ।  
बृ० का० पत्र २०१ गच्छतश्च समाख्यातम् ।

सार्धत्रिं० १०.२४ पू० सौरः सव्यो मार्गश्चान्द्रमसश्चेतरः समाख्यातः ।  
बृ० का० पत्र २०१ ”

सार्धत्रिं० १०.२४ उ० धन्योऽभिषेक इन्दुः सौरः खलु वृत्तिसंधाने ।  
बृ० का० पत्र २०१ यततेत्यभिषेकमिन्दोः सौरः खलु

सार्धत्रिं० १०.२५ पू० ध्यानाद्यो विषुवति च प्राग्दलसंस्थो नृपावलेपी स्यात्  
बृ० का० पत्र २०१ ध्यानाद्या विषुवति प्राग्दल

सार्धत्रिं० १०.२५ उ० तेजस्वी च बुभुक्षा पीडा वा संजायतेऽग्निदिक्पत्रे ।  
बृ० का० पत्र २०१ तृष्णा बुभुक्षा पीडा जायते

सार्धत्रिं० १०.२६ पू० याम्ये याम्यो भावो नैऋते नैऋतो विनिर्दिष्टः ।  
बृ० का० पत्र २०१ नैऋते नैऋतोऽपि निर्दिष्टः ।

सार्धत्रिं० १०.२६ उ० वारुणपत्रे वरुणो मास्तपत्रे गतो मरुद्भावम् ।  
बृ० का० पत्र २०१ सौम्योऽसौ वायव्ये तपश्च पारुण्यो ।

सार्धत्रिं० १०.२७ उ० यां यां दिशमभिगच्छति तद्भावं निखिलमायाति ।  
बृ० का० पत्र २०१ यं यं तं तं भावं समस्तमायाति ।

सार्धत्रिं० १०.२८ पू० इति खलु पुद्गलचारो नाडीसंधानमण्डलं मुख्यम् ।  
बृ० का० पत्र २०१ संचार गुह्यम् ।

सार्धत्रिं० १०.२८ उ० कथितमिह सिद्धिहेतोर्बोद्धव्यं यत्नतः सिद्धम् ।  
बृ० का० पत्र २०१ हेतोर्बोद्धव्यं यत्नतः सिद्धैः ।

सार्धत्रिं० ११.१ पू० स जीवो जीवलीकस्य ज्ञायतेऽध्यात्मगो यथा ।  
द्वि० का० ६.१९ पू० तत्त्वतो ज्ञायते

सार्धत्रिं० ११.३ पू० संक्रान्ति विषुवं चैव अहोरात्रायनानि च ।  
द्वि० का० ६.२१ पू० ”  
का० २०.६३ उ० संक्रान्तिविषुवं रात्राधनानि ।

- सार्धत्रि० ११.३ उ० अधिमासमृणं चापि ऊतरात्रं घनं तथा ।  
 द्वि० का० ६.२१ उ० चैव औमरात्रं  
 का० २०.६४ पू० चैव औमरात्रं
- सार्धत्रि० ११.४ पू० ऊतरात्रं क्षुतं ज्ञेयमधिमासो विजृम्भिका ।  
 द्वि० का० ६.२२ पू० औमरात्रं भवेद्विकका अधिमासो
- सार्धत्रि० ११.४ उ० ऋणं च कासो विज्ञेयो निश्वासो घनमुच्यते ।  
 द्वि० का० ६.२२ उ० चात्र भवेत्कासो
- सार्धत्रि० ११.५ पू० उत्तरं दक्षिणं ज्ञेयं वामदक्षिणसंस्थितम् ।  
 द्वि० का० ६.२३ पू० संज्ञकम् ।
- सार्धत्रि० ११.५ उ० मध्ये तु विषुवत्प्रोक्तं पुटद्वयविनिःसृतम् ।  
 द्वि० का० ६.२३ उ०  
 का० २०.६३ पू० विषुवं
- सार्धत्रि० ११.६ पू० संक्रान्तिः पुनरस्यैव स्वस्थानात्स्थान एव च ।  
 द्वि० का० ६.२४ पू० योगतः ।
- सार्धत्रि० ११.६ उ० इडा च पिङ्गला चैव अमा चैव तृतीयिका ।  
 द्वि० का० ६.२४ उ० चैव सुषुम्ना च अमया च समन्विता ।
- सार्धत्रि० ११.७ पू० सुषुम्ना मध्यमे ह्यङ्गे इडा वामे प्रकीर्तिता ।  
 द्वि० का० ६.२५ पू० प्रतिष्ठिता ।
- सार्धत्रि० ११.७ उ० पिङ्गला दक्षिणे ह्यङ्गे एषु संक्रान्तिरुच्यते ।  
 द्वि० का० ६.२५ उ० अमा चै स्कन्द
- सार्धत्रि० ११.८ पू० ऊर्ध्वं प्राणो ह्यहः प्रोक्त अपानो रात्रिरुच्यते ।  
 द्वि० का० ६.२६ पू० ऊर्ध्वं ह्यहश्चैव रात्रिरेव च ।
- सार्धत्रि० ११.८ उ० विभागा दश प्राणस्य यो वेत्येवं स वेदवित् ।  
 द्वि० का० ६.२६ उ० विभागान्दश
- सार्धत्रि० ११.११ पू० प्राणायामं समासेन कथयामि तवाखिलम् ।  
 द्वि० का० ६.२७ पू० तवाधुना ।
- सार्धत्रि० ११.११ उ० उच्चारयेत्तु प्रणवं स्वरेणैकेन योगवित् ।  
 द्वि० का० ६.२७ उ०



सार्धत्रिं० ११.१२ पू० उदरं पूरयित्वा तु वायुना यावदीप्सितम् ।  
द्वि० का० ६.२८ पू० पूरयेत्तावद्

सार्धत्रिं० ११.१२ उ० प्राणायामो भवेदेष पूरको देहपूरकः ।  
द्वि० का० ६.२८ उ० "

सार्धत्रिं० ११.१३ पू० पिषाय सर्वद्वाराणि निश्वासोच्छ्वासवर्जितः ।  
द्वि० का० ६.२९ पू० "

सार्धत्रिं० ११.१३ उ० संपूर्णकुम्भवत्तिष्ठेत्प्राणायामः स कुम्भकः ।  
द्वि० का० ६.२९ उ० यामस्तु

सार्धत्रिं० ११.१४ पू० मुञ्चेद्वायुं ततश्चोर्ध्वं श्वासेनैकेन योगवित् ।  
द्वि० का० ६.३० पू० ततस्तूर्ध्वं मन्त्रवित् ।

सार्धत्रिं० ११.१४ उ० निश्वासयोगयुक्तस्तु यावदूर्ध्वं स रेचयेत् ।  
द्वि० का० ६.३० उ० उच्छ्वासं वायुमूर्ध्वं विरेचयेत् ।

सार्धत्रिं० ११.१५ पू० रेचकस्त्वेष विख्यातः प्राणसंशयकारकः ।  
द्वि० का० ६.३१ पू० "

सार्धत्रिं० ११.१५ उ० यत्तद्बृदि सदा पद्ममधोमुखमवस्थितम् ।  
द्वि० का० ६.३१ उ० योज्यो हृदि स्थितं पद्म

सार्धत्रिं० ११.१६ पू० विकसत्येतदूर्ध्वं तु पूरकेण तु पूरितम् ।  
द्वि० का० ६.३२ पू० विकस्यति स वै पद्मं

सार्धत्रिं० ११.१६ उ० ऊर्ध्वस्रोतो भवेत्पद्मं कुम्भकेन निरोधितम् ।  
द्वि० का० ६.३२ उ० तु रोधितम् ।

सार्धत्रिं० ११.१७ पू० रेचकेन तथा क्षिप्तं सद्यः प्राणहरेण तु ।  
द्वि० का० ६.३३ पू० तु आक्षिप्तं

सार्धत्रिं० ११.१७ उ० मुक्त्वा हृदयपद्मं तु ऊर्ध्वस्रोतो व्यवस्थितम् ।  
द्वि० का० ६.३३ उ० "

सार्धत्रिं० ११.१८ पू० रेचितो गच्छति ह्यूर्ध्वं ग्रन्थि मित्त्वा क्षणेन तु ।  
द्वि० का० ६.३४ पू० ग्रन्थिन् क्रमेण

सार्धत्रिं० ११.१८ उ० मित्त्वा कपालद्वारं तु जीवो ह्यूर्ध्वं तु रेचितः ।  
द्वि० का० ६.३४ उ० विरेचितः ।

सार्धत्रि० ११.१९ पू० सदाशिवपदं गत्वा न भूयो जन्म चाप्नुयात् ।

द्वि० का० ६.३५ पू०

"

का० २०.११७ उ०

"

सार्धत्रि० ११.१९ उ० आयामः क्रियते तस्य नान्यस्य तु कदाचन ।

द्वि० का० ६.३५ उ०

नान्यतस्तु

सार्धत्रि० ११.१९ तृ० स जीवो जीवलोकस्य मया प्रोक्तः समासतः ।

द्वि० का० ६.३६ पू०

"

सार्धत्रि० १२.२ पू० सृष्टिन्यासं न्यसेत्तत्र द्विरभ्यासपदेरितम् ।

द्वि० का० ८.२ पू०

"

सार्धत्रि० १२.२ उ० स्रवन्तं चिन्तयेत्तस्मिन्नमृतं साधकोत्तमः ।

द्वि० का० ८.२ उ०

"

सार्धत्रि० १२.३ पू० अग्नीषोमात्मकं सर्वं जगत्स्थावरजङ्गमम् ।

द्वि० का० ८.३ पू०

"

सार्धत्रि० १२.३ उ० चिन्तयेद्विपरीतं तु सिद्धिकामः समाहितः ।

द्वि० का० ८.३ उ० विपरीतं चिन्तयेत्तु

सार्धत्रि० १२.४ पू० स्वदेहं चिन्तयेद्विद्वान् दिव्यरूपमनौपमम् ।

द्वि० का० ८.४ पू०

"

सार्धत्रि० १२.४ उ० यस्य यत्कर्म चोद्दिष्टं तत्कर्म परिचिन्तयेत् ।

द्वि० का० ८.४ उ०

निर्दिष्टं तस्य तच्चिन्तयेद् बुधः ।

सार्धत्रि० १२.५ पू० इदं च योऽभ्यसेदेवममृतं सर्वतोमुखम् ।

द्वि० का० ८.५ पू० योऽभ्यसति ध्यानममृतं

सार्धत्रि० १२.५ उ० अचिरेणैव कालेन स सिद्धिफलभागमवेत् ।

द्वि० का० ८.५ उ०

"

सार्धत्रि० १२.६ पू० सृष्टिन्यासमविज्ञाय कथं युञ्जीत साधकः ।

द्वि० का० ८.६ पू०

"

सार्धत्रि० १२.६ उ० हन्यान्मुष्टिमिराकाशं तुषान् कुट्टयतीव सः ।

द्वि० का० ८.६ उ०

हस्तमुष्टि

खण्डयन्ति तुषानि च ।

सार्धत्रिं० १५.१ पू० प्रासादं नादमुत्थाप्य जपेद्यः सततं नरः ।  
द्वि० का० ९.१ पू० सततं तु जपेद्यदि ।

सार्धत्रिं० १५.१ उ० षण्मासात्प्राप्नुयात्सिद्धिं योगयुक्तो न संशयः ।  
द्वि० का० ९.१ उ० षण्मासात्सिद्धिमाप्नोति

सार्धत्रिं० १५.२ पू० गमागमस्य जपतः सर्वपापक्षयो भवेत् ।  
द्वि० का० ९.२ पू० जापेन

सार्धत्रिं० १५.२ उ० अणिमादिगुणैश्वर्यं षण्मासैस्तु न संशयः ।  
द्वि० का० ९.२ उ० षड्भिर्मासैरवानुयात् ।  
का० २४.४४ पू० षड्भिर्मासैर्न

सार्धत्रिं० १५.३ पू० गमागमं विदित्वा तु मुच्यते नात्र संशयः ।  
द्वि० का० ९.३ पू० "

सार्धत्रिं० १५.३ उ० तन्मयस्तल्लयो भूत्वा षण्मासात्सिद्धिमाप्नुयात् ।  
द्वि० का० ९.३ उ० तल्लयस्तन्मयो

सार्धत्रिं० १५.४ पू० स्थूलः सूक्ष्मः परश्चैव प्रासादः कथितो मया ।  
द्वि० का० ९.४ पू० परश्चेति

सार्धत्रिं० १५.४ उ० प्रासादं ये न बुध्यन्ति ते न बुध्यन्ति शंकरम् ।  
द्वि० का० ९.४ उ० जानन्ति जानन्ति

सार्धत्रिं० १६.१ पू० अतः परं प्रवक्ष्यामि प्रासादस्य तु लक्षणम् ।  
द्वि० का० १०.१ पू० "

सार्धत्रिं० १६.१ उ० ह्रस्वं दीर्घं प्लुतं चैव लक्षयेन्मन्त्रवित्सदा ।  
द्वि० का० १०.१ उ० ह्रस्वो दीर्घः प्लुतश्चेति

सार्धत्रिं० १६.२ पू० ह्रस्वो दहति पापानि दीर्घो मोक्षप्रदो भवेत् ।  
द्वि० का० १०.२ पू० "

सार्धत्रिं० १६.२ उ० आप्यायने प्लुतश्चैव बिन्दुना मूर्ध्नि भूषितः ।  
द्वि० का० १०.२ उ० प्लुतश्चेति

सार्धत्रिं० १६.३ पू० स्थूलभेदास्त्रयः प्रोक्ता वश्योच्चाटनमारणे ।  
द्वि० का० १०.३ पू० भेदादयः

सार्धत्रि० १६.३ उ० प्लुतेन तु सदा वश्यं कुस्ते नात्र संशयः ।  
द्वि० का० १०.३ उ० प्लुतोऽपि हि

सार्धत्रि० १६.४ पू० दीर्घस्तूच्चाटयेत्क्षिप्रं फट्कारेण न संशयः ।  
द्वि० का० १०.४ पू० दीर्घश्चोच्चाटये नियोजितः ।

सार्धत्रि० १६.४ उ० आदावन्ते च ह्रस्वस्य फट्कारो मारणे स्मृतः ।  
द्वि० का० १०.४ उ० हितः ।

सार्धत्रि० १६.५ पू० आदावन्ते च हृदययोग आकर्षणे स्मृतः ।  
द्वि० का० १०.५ पू० हृदयमाकृष्टौ संप्रकीर्तितम् ।

सार्धत्रि० १६.५ उ० आकर्षयेद्ध्रुवं युक्तो योजनानां शते स्थितम् ।  
द्वि० का० १०.५ उ० शतैरपि ।

सार्धत्रि० १६.६ पू० एवमाकर्षयेत्साध्यं नाम विज्ञाय तत्त्वतः ।  
द्वि० का० १०.६ पू० ज्ञात्वा तु

सार्धत्रि० १६.६ उ० साधकस्य भवेद्ब्रह्मी न्यूना साध्यस्य कीर्तिता ।  
द्वि० का० १०.६ उ० ”

सार्धत्रि० १६.७ पू० एवं विदित्वा मेधावी आकर्षं कुस्ते ध्रुवम् ।  
द्वि० का० १०.७ पू० ज्ञात्वा तु

सार्धत्रि० १६.७ उ० अविज्ञाय त्विदं सम्यङ् नैव सिद्धयति सर्वदा ।  
द्वि० का० १०.७ उ० अविदित्वा साधकः ।

सार्धत्रि० १६.८ पू० यागं कृत्वा तु पूर्वोक्तं मन्त्रस्यार्घ्यं च दापयेत् ।  
द्वि० का० १०.८ पू० प्रदापयेत् ।

सार्धत्रि० १६.८ उ० अर्घ्यं दत्त्वा तु मन्त्रस्य जपं कुर्याद्विचक्षणः ।  
द्वि० का० १०.८ उ० सेकं कृत्वा

सार्धत्रि० १६.९ पू० देवस्य दक्षिणे भागे पञ्चलक्षं स्थितो जपेत् ।  
द्वि० का० १०.९ पू० दक्षिणामूर्तौ

सार्धत्रि० १६.९ उ० जपान्ते घृतहोमस्तु दशसाहस्रिको भवेत् ।  
द्वि० का० १०.९ उ० ”

सार्धत्रि० १६.१० पू० एवमाप्यायितो मन्त्रः कर्मयोग्यो भवेत्ततः ।  
द्वि० का० १०.१० पू० ”



सार्धत्रिं० १६.१० उ० उक्तानुक्तानि कर्माणि सिद्धिं यान्ति न संशयः ।  
द्वि० का० १०.१० उ० उक्तानि यानि तानि सिद्धयन्त्यसंशयः ।

सार्धत्रिं० १६.११ पू० दशलक्षाणि जपतो जनाः स्वस्थानवासिनः ।  
द्वि० का० १०.११ पू० लक्षं जपेद्यस्तु

सार्धत्रिं० १६.११ उ० वशमायान्ति ते क्षिप्रमिति शास्त्रस्य निश्चयः ।  
द्वि० का० १०.११ उ० वै तस्य शास्त्रस्येति विनिश्चयः ।

सार्धत्रिं० १६.२१ पू० त्रिपञ्चलक्षं जपतो दशग्रामनिवासिनः ।  
द्वि० का० १०.१२ पू० लक्षपञ्चदशं जप्त्वा

सार्धत्रिं० १६.१२ उ० ते जना वशमायान्ति आत्मना च घनेन च ।  
द्वि० का० १०.१२ उ० स्वघनेनात्मनापि च ।

सार्धत्रिं० १६.१३ पू० एवं विंशतिमिलक्षैः प्रासादस्य षडानन ।  
द्वि० का० १०.१३ पू० जप्तेः

सार्धत्रिं० १६.१३ उ० देशदेशाधिपान् मन्त्री नियतं वशमानयेत् ।  
द्वि० का० १०.१३ उ० देशाधिपं

सार्धत्रिं० १६.१४ पू० लक्षाणां पञ्चविंशत्या विषयं वशमानयेत् ।  
द्वि० का० १०.१४ पू० पञ्चविंशतिमिलक्षैः

सार्धत्रिं० १६.१४ उ० त्रिशल्लक्षजपादस्य वशो वै मण्डली भवेत् ।  
द्वि० का० १०.१४ उ० त्रिशल्लक्षाणि जप्त्वा तु मण्डलं वशमानयेत् ।

सार्धत्रिं० १६.१५ पू० पञ्चत्रिंशच्च लक्षाणि जपन् पृथ्वीं वशं नयेत् ।  
द्वि० का० १०.१५ पू० पञ्चत्रिंशजपेद्यस्तु पृथ्वीं वशमानयेत् ।

सार्धत्रिं० १६.१५ उ० चत्वारिंशजपाद्देवमीक्षते हाटकेश्वरम् ।  
द्वि० का० १०.१५ उ० जपेद्योऽसावीक्षते

सार्धत्रिं० १६.१६ पू० लक्षाणि जप्त्वा पञ्चाशद्विद्याधरसमो भवेत् ।  
द्वि० का० १०.१६ पू० पञ्चाशल्लक्षजापेत् विद्याधरपतिः

सार्धत्रिं० १६.१६ उ० तत्रैव मोदते मन्त्री यावदामृतसंप्लवम् ।  
द्वि० का० १०.१६ उ० - कालं

सार्धत्रिं० १७.१ पू० अद्यापि संशयो देव ज्ञानविज्ञानयोः स्फुटम् ।  
द्वि० का० ११.१ पू० प्रमो ।

सार्धत्रि० १७.१ उ० कथं वा ज्ञायते ज्ञानं कथं वा ज्ञेयमुच्यते ।  
द्वि० का० ११.१ उ० तद्

सार्धत्रि० १७.२ पू० विज्ञाय पूर्वमाधारं पश्चादाधेयमेव च ।  
द्वि० का० ११.२ पू० आधारं तु पुरा ज्ञात्वा कल्पना ।

सार्धत्रि० १७.२ उ० आधाराधेयवित्प्राज्ञः समर्थः सर्वकर्मसु ।  
द्वि० का० ११.२ उ०

सार्धत्रि० १७.३ पू० आधारः पुरमित्युक्तमाधेयस्त्वीश उच्यते ।  
द्वि० का० ११.३ पू० पुरमाधारमित्युक्त

सार्धत्रि० १७.३ उ० ईशं विज्ञाय मेधावी सदा यो नन्दति स्वयम् ।  
द्वि० का० ११.४ पू० यः सदा

सार्धत्रि० १७.४ पू० पुर्यष्टकसमायुक्तो ह्यथ ऊर्ध्वं स गच्छति ।  
द्वि० का० ११.४ उ० श्चोर्ध्वं च  
का० ६७.२ पू० युक्तमधश्चोर्ध्वं च

सार्धत्रि० १७.४ उ० शब्दः स्पर्शश्च रूपं च रसो गन्धश्च पञ्चकम् ।  
द्वि० का० ११.५ पू० पञ्चमः ।  
का० ६७.२ उ० गन्धस्तथैव च ।

सार्धत्रि० १७.५ पू० बुद्धिर्मनस्त्वहंकारः पुर्यष्टकमुदाहृतम् ।  
द्वि० का० ११.५ उ० मिति स्मृतम् ।

सार्धत्रि० १७.५ उ० यावदेतैर्न निर्मुक्तः कथं मुच्येत बन्धनात् ।  
द्वि० का० ११.६ पू० मुच्येत

सार्धत्रि० १७.६ पू० ब्रह्माणि स्पर्शशब्दौ तु रसं वै केशवे त्यजेत् ।  
द्वि० का० ११.६ उ० शब्दस्पर्शौ त्यजेद्ब्राह्मो

सार्धत्रि० १७.६ उ० रूपगन्धौ त्यजेद्रुद्रे बुद्ध्यहंकारमीश्वरे ।  
द्वि० का० ११.७ पू०

सार्धत्रि० १७.६ तृ० मनो बिन्दुं शिवे त्यक्त्वा एभिर्मुक्तः शिवं व्रजेत् ।  
द्वि० का० ११.७ उ० शिवो भवेत् ।

सार्धत्रि० १८.१ पू० कालचक्रविधानं तु प्रवक्ष्याम्यनुपूर्वशः ।  
द्वि० का० १२.१ पू०

सार्धत्रिं० १८.१ उ० कालचक्रमिति ख्यातं येन कालः प्रबुध्यते ।  
द्वि० का० १२.१ उ० कालेन बुध्यते ।

सार्धत्रिं० १८.२ पू० अहोरात्रप्रचारेण त्रौण्यब्दानि स जीवति ।  
द्वि० का० १२.२ पू० इडाहोरात्रचारेण अब्दत्रयं स

सार्धत्रिं० १८.२ उ० द्व्यहोरात्रप्रचारेण जीवेद्वर्षद्वयं तु सः ।  
द्वि० का० १२.२ उ० वर्षद्वयं हि जीवति ।

सार्धत्रिं० १८.३ पू० अहोरात्रप्रचारेण अब्दमेकं स जीवति ।  
द्वि० का० १२.३ पू० त्र्यहो वर्षमेकं

सार्धत्रिं० १८.३ उ० अहरेकं व्रजेद्यस्य रात्रिमेकां तथैव च ।  
द्वि० का० १२.३ उ० चरेद्यस्य अथापि वा ।

सार्धत्रिं० १८.४ पू० षण्मासाज्जायते मृत्युरिति शास्त्रस्य निश्चयः ।  
द्वि० का० १२.४ पू० षण्मासात्तस्य मृत्युः स्यादिति

सार्धत्रिं० १८.४ उ० द्वितीयस्यानुचारेण अहोरात्रं स जीवति ।  
द्वि० का० १२.४ उ० यामद्वयं चरेद्यस्य तु

सार्धत्रिं० १८.५ पू० यथा चाद्या तथा वामा मध्यमा च तथैव च ।  
द्वि० का० १२.५ पू० वामा चामा

सार्धत्रिं० १८.५ उ० कालचक्रं समाख्यातं पुत्रस्नेहाद्विशेषतः ।  
द्वि० का० १२.५ उ०

सार्धत्रिं० १९.१ पू० पूर्वमेवं प्रतिज्ञातं शिवमेदोऽष्टधा स्थितः ।  
द्वि० का० १४.१ पू० पूर्वमेव प्रतिज्ञातः भेदस्तथाष्टधा ।

सार्धत्रिं० १९.१ उ० कथं मिद्येत देवेश तत्त्वतः कथय प्रभो ।  
द्वि० का० १४.१ उ० स मिद्यते देव कथयस्व प्रसादतः ।

सार्धत्रिं० १९.२ पू० सकलं निष्कलं शून्यं कलाढ्यं खमलंकृतम् ।  
द्वि० का० १४.२ पू०

का० ३२.४ उ०

का० ६९.४६ उ०

सार्धत्रिं० १९.२ उ० क्षपणं च तथान्तस्थं कण्ठोष्ठ्यं चाष्टमं विदुः ।  
द्वि० का० १४.२ उ० क्षयमन्तस्थं

सार्धत्रि० १९.३ पू० प्रासादं षष्ठसंयुक्तं षडन्तेन समन्वितम् ।  
द्वि० का० १४.३ पू० प्रासादः संयुक्तः समन्वितः ।

सार्धत्रि० १९.३ उ० सकलं सर्वभूतस्थं शिवतत्त्वं प्रकीर्तितम् ।  
द्वि० का० १४.३ उ० " "

सार्धत्रि० १९.४ पू० निष्क्रामति स्वयं देवो देहं त्यक्त्वा समास्तः ।  
द्वि० का० १४.४ पू० स्वयं निष्क्रमते यस्तु

सार्धत्रि० १९.४ उ० निष्कलं तं विजानीयात्षड्वर्णरहितं शिवम् ।  
द्वि० का० १४.४ उ० " "

सार्धत्रि० १९.५ पू० निश्वासोच्छ्वासने हित्वा स्थितो देहे तु काष्ठवत् ।  
द्वि० का० १४.५ पू० सोच्छ्वासने

सार्धत्रि० १९.५ उ० शून्यं तं तु विजानीयाद्दृढयेन तु भावयेत् ।  
द्वि० का० १४.५ उ० विभावयेत् ।

सार्धत्रि० १९.६ पू० चुम्बाकारेण वक्त्रेण यत्तत्त्वं परिकीर्तितम् ।  
द्वि० का० १४.६ पू० श्रूयते भुवि ।

सार्धत्रि० १९.६ उ० कलाढयं तं विजानीयादाकाशस्थमथ शृणु ।  
द्वि० का० १४.६ उ० दाकाशस्थं च मे शृणु ।

सार्धत्रि० १९.७ पू० ऊर्ध्वनादस्य क्षीणस्य यदन्तं परिकीर्तितम् ।  
द्वि० का० १४.७ पू० " "

सार्धत्रि० १९.७ उ० तत्रस्थं तं विजानीयादाकाशेन त्वलंकृतम् ।  
द्वि० का० १४.७ उ० तद् दाकाशस्थमलंकृतम् ।

सार्धत्रि० १९.८ पू० व्यावृतेनैव वक्त्रेण ब्रूयाद्देवं जगद्गुरुम् ।  
द्वि० का० १४.८ पू० व्यावृतेन तु श्रुत्वा देवं

सार्धत्रि० १९.८ उ० दुःखक्षपणमित्युक्तं तत्क्षयात्क्षपणं स्मृतम् ।  
द्वि० का० १४.८ उ० क्षपणहेतुत्वात्तस्य तत्क्षपणं

सार्धत्रि० १९.९ पू० अधोनादस्य क्षीणस्य यदन्तं परिकीर्तितम् ।  
द्वि० का० १४.९ पू० सव्येवस्थितम् ।

सार्धत्रि० १९.९ उ० अन्तस्थं तं विजानीयादनुच्चार्यं प्रकीर्तितम् ।  
द्वि० का० १४.९ उ० " "



सार्धत्रिं० १९.१० पू० सप्तवर्गाष्टमं कोटिः सप्तमस्य द्वितीयकम् ।  
द्वि० का० १४.१० पू० अष्टवर्गाष्टमे कोटिः

सार्धत्रिं० १९.१० उ० वर्गातीतं षडन्तं च सप्तमात्रिचतुर्यकम् ।  
द्वि० का० १४.१० उ० सप्तमे त्रि

सार्धत्रिं० १९.११ पू० आदिमं तु पुनर्योज्यं षष्ठं वै प्रथमस्य तु ।  
द्वि० का० १४.११ पू० च

सार्धत्रिं० १९.११ उ० खशेखरसमायुक्तं कण्ठोष्ठ्यं चाष्टमं स्मृतम् ।  
द्वि० का० १४.११ उ० ”

सार्धत्रिं० १९.१२ पू० एते भेदाः समाख्याता अणिमादिप्रसाधने ।  
द्वि० का० १४.१२ पू० अणिमाद्यादिसाधनाः ।

सार्धत्रिं० १९.१२ उ० अनुच्चार्यमसंदिग्धं मोक्ष इत्यभिधीयते ।  
द्वि० का० १४.१२ उ० मोक्षस्येति विधीयते ।

सार्धत्रिं० २०.१ पू० कथं व्यापी अघश्चोर्ध्वं तिर्यक्चैव कथं भवेत् ।  
द्वि० का० १५.१ पू० ”

सार्धत्रिं० २०.१ उ० एतन्मे ब्रूहि तत्त्वेन कारुण्यात्त्वं महेश्वर ।  
द्वि० का० १५.१ उ० सद्भावं कारुण्यात्

सार्धत्रिं० २०.२ पू० यावद्देहे स्थितो जन्तोरघस्तावद्वचवस्थितः ।  
द्वि० का० १५.२ पू० स्तावत्प्रकीर्तितः ।

सार्धत्रिं० २०.२ उ० निर्गतो व्यापयेत्तिर्यगन्तस्थः सर्वतः स्थितः ।  
द्वि० का० १५.२ उ० व्याप्नोति निर्गतस्तिर्यं सर्वतस्तु सः ।

सार्धत्रिं० २०.३ पू० त्रिमार्गावस्थितो देवः सर्वदेहेषु वर्तते ।  
द्वि० का० १५.३ पू० स्थितं देवं साधकः ।

सार्धत्रिं० २०.३ उ० अविदित्वा न मुच्येत यद्यप्येतल्लयो भवेत् ।  
द्वि० का० १५.३ उ० ”

सार्धत्रिं० २०.४ पू० तत्त्रिमार्गं त्र्यधिष्ठानं सर्वदेहेषु वर्तते ।  
द्वि० का० १५.४ पू० त्रिमार्गं च

सार्धत्रि० २०.४ उ० यो वेत्येवमिमां व्याप्तिं सर्वव्यापी न संशयः ।  
द्वि० का० १५.४ उ० स व्यापी तु

सार्धत्रि० २०.५ उ० तावद्भ्रमति संसारे यावद् व्याप्तिं न विन्दति ।  
द्वि० का० १५.५ पू०

सार्धत्रि० २०.६ पू० विदित्वा व्यापिनं जीवं मुच्यते नात्र संशयः ।  
द्वि० का० १५.५ उ० देवं

सार्धत्रि० २०.६ उ० यथा तृणजलूका नु तृणाग्रं यावदागता ।  
द्वि० का० १५.६ पू० तु

सार्धत्रि० २०.७ पू० उपरिष्ठान्निरालम्बा तद्वज्जीवोऽत्र संस्थितः ।  
द्वि० का० १५.६ उ०

सार्धत्रि० २०.७ उ० ऊर्ध्वशून्यमवःशून्यं शून्यं देहान्तरस्थितम् ।  
द्वि० का० १५.७ पू० मध्ये शून्यं निरामयम् ।

सार्धत्रि० २०.८ पू० त्रिशून्यं यो विजानाति मुच्यते स ध्रुवं गुह ।  
द्वि० का० १५.७ उ० मुच्यतेऽसौ

सार्धत्रि० २०.८ उ० व्याप्तिश्चास्य मया प्रोक्ता संक्षेपान्न तु विस्तरात् ।  
द्वि० का० १५.८ पू०

सार्धत्रि० २०.९ पू० अतः परतरं नास्ति व्यापकं व्यापकस्य तु ।  
द्वि० का० १५.८ उ०

सार्धत्रि० २१.१ पू० अतः परं प्रवक्ष्यामि अष्टधा प्रत्ययो यथा ।  
द्वि० का० १६.१ पू०

सार्धत्रि० २१.१ उ० अनग्निज्वलनं चैव वृक्षस्यालमनं तथा ।  
द्वि० का० १६.१ उ०

सार्धत्रि० २१.२ पू० पाशानां स्तोमनं चैव महापातकनाशनम् ।  
द्वि० का० १६.२ पू०

सार्धत्रि० २१.२ उ० विषसंहरणं चैव निर्वीजकरणं तथा ।  
द्वि० का० १६.२ उ०

सार्धत्रि० २१.३ पू० ग्रहज्वरविनाशश्च प्रत्ययोऽष्टविधः स्मृतः ।  
द्वि० का० १६.३ पू० विनाशौ च विधस्त्वयम् ।

सार्धत्रि० २१.३ उ० एवं ज्ञात्वा तु विधिवत्ख्यातिः सर्वत्र जायते ।  
द्वि० का० १६.३ उ० ज्ञातुश्च

सार्धत्रि० २१.५ पू० अग्निं स्रोतसि सैयोज्य सहस्रोद्घातसंयुतम् ।  
द्वि० का० १६.४ पू० अग्निः योक्तव्यः संयुतः ।

सार्धत्रि० २१.५ उ० पञ्चाक्षरप्रयोगेण ज्वलत्येव न संशयः ।  
द्वि० का० १६.४ उ० ज्वलत्यग्निर्न

सार्धत्रि० २१.७ पू० शतैः सप्तभिरुद्घातैरालब्धो म्रियते द्रुमः ।  
द्वि० का० १६.५ उ० ”

सार्धत्रि० २१.७ उ० भूयश्चाप्यायनं तस्य वारुणे स्रोतसि स्थितम् ।  
द्वि० का० १६.६ पू० पुनराप्यायने स्रोतसा वारुणेन तु ।

सार्धत्रि० २१.८ पू० स जीवति पुनर्वृक्षो यथापूर्वं तथैव सः ।  
द्वि० का० १६.६ उ० च ।

सार्धत्रि० २१.१० उ० प्रयोगो विषुवत्काले पाशानां स्तोमकारकः ।  
द्वि० का० १६.७ पू० विषुवेणायं

सार्धत्रि० २१.११ पू० शतैः पञ्चभिरुद्घातैः पतत्येव न संशयः ।  
द्वि० का० १६.७ उ० सप्तभिः पतन्तीति

सार्धत्रि० २१.१३ पू० उत्थापने प्रयुञ्जीत सर्वभूतेषु तत्त्ववित् ।  
द्वि० का० १६.८ पू० प्रयोज्योऽयं तद्विदा ।

सार्धत्रि० २१.१३ उ० तावद्मिरेव चोद्घातैर्योजनीयः प्रयत्नतः ।  
द्वि० का० १६.८ उ० ”

सार्धत्रि० २१.१६ उ० तुलापुरुषयोगोऽयमुद्घातैरयुतेन तु ।  
द्वि० का० १६.९ पू० ”

सार्धत्रि० २१.१८ पू० उद्घाताष्टशतेनैव विषं संहरति ध्रुवम् ।  
द्वि० का० १६.११ उ० ”

सार्धत्रि० २१.१८ उ० यथाग्निज्वलने दृष्टो निर्बीजकरणे तथा ।  
द्वि० का० १६.१२ पू० अनग्निं यद्वन्

सार्धत्रि० २१.१९ पू० शतैः पञ्चभिरुद्घातैर्विशेषोऽत्र विधीयते ।  
द्वि० का० १६.१२ उ० ”

सार्धत्रि० २१.२१ उ० उद्धाताष्टशतेनैव क्षिप्रं नाशयति ज्वरम् ।  
द्वि० का० १६.१४ उ० प्रयोगो ज्वरनाशनः ।

सार्धत्रि० २२.१ पू० प्रासादः कीदृशो ज्ञेयो व्याप्तिस्तस्य च कीदृशी ।  
द्वि० का० १७.१ पू० स्तस्यैव,

सार्धत्रि० २२.१ उ० शरीरं कीदृशं तस्य कथयस्व महेश्वर ।  
द्वि० का० १७.१ उ० प्रसूतिः कीदृशी

सार्धत्रि० २२.२ पू० प्रासादं यो न जानाति पञ्चमन्त्रमहातनुम् ।  
द्वि० का० १७.२ पू० ”  
बृ० का० पत्र २१० न बुध्यति प्रसादं यः

सार्धत्रि० २२.२ उ० अष्टत्रिंशत्कलोपेतं नासावाचार्यं उच्यते ।  
द्वि० का० १७.२ उ० त्कलायुक्तं न स आचार्यं  
बृ० का० पत्र २१० न स आचार्यं

सार्धत्रि० २२.३ पू० प्रासादं सम्यग्ज्ञात्वा यो दीक्षां कुरुते गुरुः ।  
द्वि० का० १७.३ पू० ”  
बृ० का० पत्र २१० दीक्षां यः

सार्धत्रि० २२.३ उ० अधस्ताच्छिष्यमात्मानं नयत्यत्र न संशयः ।  
द्वि० का० १७.३ उ० नयते नात्र  
बृ० का० पत्र २१० नयते नात्र

सार्धत्रि० २२.४ पू० प्रासादाब्जशिखान्तस्थो यस्तु दीक्षां करोति सः ।  
बृ० का० पत्र २१० ”  
द्वि० का० १७.४ पू० हि ।

सार्धत्रि० २२.४ उ० आचार्यः सह शिष्येण शिवसायुज्यमाप्नुयात् ।  
द्वि० का० १७.४ उ० सायुज्यतां व्रजेत् ।  
बृ० का० पत्र २१० सायुज्यतां व्रजेत् ।

सार्धत्रि० २२.५ पू० ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च इन्द्रश्चन्द्रो बृहस्पतिः ।  
बृ० का० पत्र २१० ”  
द्वि० का० १७.६ पू० विष्णुस्तथा रुद्र इन्द्रो वाङ् प्रजापतिः ।

सार्धत्रि० २२.५ उ० प्रजापतिस्तथादित्यः शुकः स्कन्दो भृगुस्तथा ।  
द्वि० का० १७.६ उ० बृहस्पति  
बृ० का० पत्र २१० स्तदादित्याः



सार्धत्रिं० २२.६ पू० ये चान्ये प्राणिनो देवाः सर्वे प्रोक्ताः प्रसादजाः ।  
 द्वि० का० १७.७ पू० येषां चान्ये ग्रहगणाः प्रासादसंभवाः ।  
 बृ० का० पत्र २१० प्राणिनः केचित्

सार्धत्रिं० २२.६ उ० एते चान्ये च बहवो मुनयः संशितव्रताः ।  
 द्वि० का० १७.७ उ०  
 बृ० का० पत्र २१० बहव ऋषयः

सार्धत्रिं० २२.७ पू० ध्यायन्ति परमं हंसं प्रासादं नामरूपतः ।  
 द्वि० का० १७.८ पू० नामतः परम् ।  
 बृ० का० पत्र २१० परमहंसं प्रासादं नाम नामतः ।

सार्धत्रिं० २२.७ उ० विभागं चास्य वक्ष्यामि यं ध्यात्वा मृतमश्नुते ।  
 द्वि० का० १७.८ उ० ज्ञात्वा  
 बृ० का० पत्र २१० ज्ञात्वा

सार्धत्रिं० २२.८ पू० सद्यः कलाष्टसंयुक्तमकाराक्षरजं विदुः ।  
 द्वि० का० १७.९ पू० चाष्टकलायुक्तं संभवम् ।  
 बृ० का० पत्र २१० चाष्टकलायुक्तं

सार्धत्रिं० २२.८ उ० विद्यादुकारजं वाममधोरं च मकारजम् ।  
 द्वि० का० १७.९ उ० तु  
 बृ० का० पत्र २१० तु

सार्धत्रिं० २२.९ पू० बिन्दुजः पुरुषो ज्ञेय ईशानस्तु शिखात्मजः ।  
 द्वि० का० १७.१० पू०  
 बृ० का० पत्र २१० ईशानश्च शिखात्मकः ।

सार्धत्रिं० २२.९ उ० एवं मन्त्रास्तु पञ्चैते प्रासादात्संभवन्ति ये ।  
 द्वि० का० १७.१० उ० स्मृताः प्रासादसंभवाः ।

सार्धत्रिं० २२.१० पू० दशकोटिः सहस्राणां मन्त्राणाममितीजसाम् ।  
 द्वि० का० १७.११ पू० शत

सार्धत्रिं० २२.१० उ० इष्टेन तु प्रसादेन सर्वं इष्टा न संशयः ।  
 द्वि० का० १७.११ उ० प्रसादेनैव चेष्टेन भवन्तीष्टा

सार्धत्रिं० २२.११ पू० मास्ता नव शक्त्याद्या ये मन्त्राः परिकीर्तिताः ।  
 द्वि० का० १७.१२ पू० मास्तालनशक्त्याद्या

सार्धत्रिं० २२.११ उ० प्रासादाब्जसमुत्पन्नाः सर्वे चामोघशक्तयः ।

द्वि० का० १७.१२ उ०

”

सार्धत्रिं० २२.१२ पू० सद्यस्तु पृथिवी ज्ञेयो वामो ह्यापः प्रकीर्तितः ।

द्वि० का० १७.१३ पू०

”

सार्धत्रिं० २१.१२ उ० अघोरस्तेज इत्युक्तो वायुस्तत्पुरुषः स्मृतः ।

द्वि० का० १७.१३ उ०

”

सार्धत्रिं० २२.१३ पू० आकाशस्तु भवेदीशः स्वयं देवो महेश्वरः ।

द्वि० का० १७.१४ पू०

”

सार्धत्रिं० २२.१३ उ० सद्योजातस्तु ऋग्वेदो वामदेवो यजुः स्मृतः ।

द्वि० का० १७.१४ उ०

”

सार्धत्रिं० २२.१४ पू० अघोरः सामवेदः स्यादथर्वः पुरुषः स्मृतः ।

द्वि० का० १७.१५ पू०

वेदस्तु पुरुषोऽथर्वं उच्यते ।

सार्धत्रिं० २२.१४ उ० पञ्चमस्तु परः सूक्ष्मो व्योमव्यापी सदाशिवः ।

द्वि० का० १७.१५ उ० पञ्चमं यत्परं सूक्ष्मं

सार्धत्रिं० २२.१५ पू० सद्योजातस्तु वै ब्रह्मा वामो विष्णुः प्रकीर्तितः ।

द्वि० का० १७.१६ पू०

”

सार्धत्रिं० २२.१५ उ० अघोरो रुद्रदेवत्य ईश्वरः पुरुषः स्मृतः ।

द्वि० का० १७.१६ उ०

त्यः पुरुषश्चेश्वरस्तथा ।

सार्धत्रिं० २२.१६ पू० ईशानः शिवदेवत्यो हृदयादाववस्थिताः ।

द्वि० का० १७.१७ पू०

ह्यधिदेवाः प्रकीर्तिताः ।

सार्धत्रिं० २२.१६ उ० षष्ठं तु यत्परं तत्त्वमसादृश्यगुणैः स्थितम् ।

द्वि० का० १७.१८ पू०

गुणस्थितम् ।

सार्धत्रिं० २२.१७ पू० तस्य देहो न वक्तव्यः प्राकृतैर्गुणसंभवैः ।

द्वि० का० १७.१८ पू०

”

सार्धत्रिं० २२.१७ उ० ज्ञात्वा परमनिःश्रेणीं पञ्चसंस्थानगामिनीम् ।

द्वि० का० १७.१८ उ०

”

सार्धत्रिं० २२.१८ पू० ज्ञातमेव सकृद्येन विस्तृतम् तु तदेव तत् ।

द्वि० का० १७.१९ पू०

ज्ञानं ज्ञातं विस्मितेनान्तरात्मना ।

सार्धत्रि० २२.१८ उ० तत्काल एव मुक्तोऽसौ यदा ज्ञातं हि तत्पदम् ।  
द्वि० का० १७.१९ उ० तत्परम् ।

सार्धत्रि० २३.२ पू० देहस्थः सकलो ज्ञेयो निष्कलो देहवर्जितः ।  
द्वि० का० ७.२ पू०  
बृ० का० पत्र० २११

सार्धत्रि० २३.२ उ० आप्तोपदेशगम्योऽसौ सर्वतः किमपि स्थितः ।  
द्वि० का० ७.२ उ०

सार्धत्रि० २३.३ पू० हंस हंसेति यो ब्रूयाद्धंसो देवः सदाशिवः ।  
द्वि० का० ७.३ पू०  
बृ० का० पत्र० २११

सार्धत्रि० २३.३ उ० गुरुवक्त्रात् लभ्येत प्रत्यक्षं सर्वतोमुखः ।  
द्वि० का० ७.३ उ०  
बृ० का० पत्र० २११ मुखम् ।

सार्धत्रि० २३.४ पू० तिलेषु च यथा तैलं पुष्पे गन्ध इव स्थितः ।  
द्वि० का० ७.४ पू० गन्धः समाश्रितः ।  
बृ० का० पत्र० २११ गन्धसमाश्रितः ।

सार्धत्रि० २३.४ उ० पुरुषस्तु शरीरेऽस्मिन्सबाह्याभ्यन्तरे स्थितः ।  
द्वि० का० ७.४ उ० पुरुषस्य तथा देहे स  
बृ० का० पत्र० २११ पुरुषस्य

सार्धत्रि० २३.५ पू० उल्काहस्तो यथा कश्चिद् द्रव्यमालोक्य तां त्यजेत् ।  
द्वि० का० ७.५ पू०  
बृ० का० पत्र० २११ तं व्रजेत् ।

सार्धत्रि० २३.५ उ० ज्ञानेन ज्ञेयमालोक्य तथा ज्ञानं परित्यजेत् ।  
द्वि० का० ७.५ उ०

सार्धत्रि० २३.६ पू० पुष्पं तु सकलं विद्याद्गन्धस्तस्य तु निष्कलः ।  
बृ० का० पत्र० २११  
द्वि० का० ७.६ पू० स्तस्यैव

सार्धत्रि० २३.६ उ० वृक्षं तु सकलं विद्याच्छाया तस्य तु निष्कला ।  
द्वि० का० ७.६ उ० स्कन्द छाया तस्यैव  
बृ० का० पत्र० २११ बिन्दुच्छायास्तस्य

सार्धत्रि० २३.७ पू० सकले निष्कलो भावः सर्वत्रैव व्यवस्थितः ।

बृ० का० पत्र २११

द्वि० का० ७.७ पू० सकलाकलभावेन

सार्धत्रि० २३.८ पू० सकले सकलो भावो निष्कले निष्कलस्तथा ।

द्वि० का० ७.७ उ० सकलं विद्यान्निष्कले निष्कलं तथा ।

बृ० का० पत्र २११ सकलं ज्ञेयं निष्कलं तथा ।

सार्धत्रि० २३.८ उ० त्रिमात्रश्च द्विमात्रश्च एकमात्रस्तथैव च ।

का० २९.३३ उ०

द्वि० का० ७.८ पू० त्रिमात्रस्तु द्विमात्रस्तु

सार्धत्रि० २३.९ पू० अर्धमात्रा परा सूक्ष्मा तस्या ऊर्ध्वं परात्परम् ।

द्वि० का० ७.८ उ० मात्रः परः सूक्ष्मः प्यूर्ध्वं

सार्धत्रि० २३.९ उ० ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ईश्वरः शिव एव च ।

का० २४.५० उ०

द्वि० का० ७.९ पू० ईश्वरश्च शिवस्तथा ।

सार्धत्रि० २३.१० पू० पञ्चधा पञ्चदैवत्यः सकलः परिपठ्यते ।

द्वि० का० ७.९ उ०

सार्धत्रि० २३.१० उ० ब्रह्मणो हृदयं स्थानं कण्ठे विष्णुः समाश्रितः ।

द्वि० का० ७.१० पू०

सार्धत्रि० २३.११ पू० तालुमध्ये स्थितो रुद्रो ललाटस्यो महेश्वरः ।

द्वि० का० ७.१० उ० ललाटे तु

सार्धत्रि० २३.११ उ० नादान्ते तु शिवं विद्यात्तस्यान्ते तु परं पदम् ।

द्वि० का० ७.११ पू० नासाग्रे परात्परम् ।

सार्धत्रि० २३.१२ पू० परस्मात् परं नास्ति इति शास्त्रस्य निश्चयः ।

द्वि० का० ७.११ उ० परात्परतरं

सार्धत्रि० २३.१२ उ० गमागमः कथं तस्य केन वा नीयते तु सः ।

द्वि० का० ७.१२ पू०

सार्धत्रि० २३.१३ पू० संशयो मे महादेव कथयस्व यथार्थतः ।

द्वि० का० ७.१२ उ०

सार्धत्रि० २३.१३ उ० शक्त्या तु नीयते जीवस्तस्मिन्प्राप्य निवर्तते ।  
द्वि० का० ७.१३ पू० स्वशक्त्या

सार्धत्रि० २३.१४ पू० अस्यान्तं ते प्रवक्ष्यामि शृणु षण्मुख तत्त्वतः ।  
द्वि० का० ७.१३ उ० तस्यान्तं सं

सार्धत्रि० २३.१४ उ० देहातीतं तु तद्विद्याभ्यासाग्रे द्वादशाङ्गुलम् ।  
द्वि० का० ७.१४ पू० ब्रादान्तं  
बृ० का० पत्र २११ देहातीतः परं विद्यां नासाग्रद्वा

सार्धत्रि० २३.१५ पू० तदन्तं तद्विजानीयात्तत्रस्थो व्यापयेत्प्रभुः ।  
द्वि० का० ७.१४ उ० अन्तःस्थितं वि  
बृ० का० पत्र २११ तदन्तं तु वि

सार्धत्रि० २३.१५ उ० मनोऽप्यन्यत्र निक्षिप्तं चक्षुरन्यत्र पातितम् ।  
द्वि० का० ७.१५ पू०  
बृ० का० पत्र २११

सार्धत्रि० २३.१६ पू० तथापि योगिनां योगो ह्यविच्छिन्नः प्रवर्तते ।  
द्वि० का० ७.१५ उ० योगोऽप्यवि  
बृ० का० पत्र २११ ज्ञानिनां अव्युच्छिन्नः

सार्धत्रि० २३.१६ उ० एतत्तत्परमं गुह्यमेतत्तत्परमाक्षरम् ।  
द्वि० का० ७.१६ पू० त्परमं पदम् ।  
बृ० का० पत्र २११ मित्येतत्पर

सार्धत्रि० २३.१७ उ० नातः परतरं ज्ञानमित्याह भगवान् शिवः ।  
द्वि० का० ७.१७ उ० किञ्चिदित्याह  
बृ० का० पत्र २११ किञ्चिन्नातः परतरं शिवः ।

सार्धत्रि० २३.१८ पू० शिवज्ञानामृतं प्राप्यं संक्षेपान्न तु विस्तरात् ।  
द्वि० का० ७.१८ पू० प्रोक्तं  
बृ० का० पत्र २११ ह्येतत्

सार्धत्रि० २३.१८ उ० कथितो देवदेवेन परमाक्षरनिर्णयः ।  
द्वि० का० ७.१८ उ० अवाप्तं देवदेवशात् निर्णयम्  
बृ० का० पत्र २११ कथितं निर्णयम्

सार्धत्रि० २३.१९ पू० एतत्ते शिवसद्भावं शिववक्त्राद्विनिःसृतम् ।  
बृ० का० पत्र २१२  
द्वि० का० ७.१९ पू० एतद्वि



सार्धत्रि० २३.१९ उ० गुह्याद्गुह्यतमं गुह्यं गूहनीयं प्रयत्नतः ।  
द्वि० का० ७.१९ उ० तरं ग्रहीतव्यं  
बृ० का० पत्र २१२ तरं गूहितव्यं

सार्धत्रि० २३.२० पू० नाशिष्याय प्रदातव्यं नापुत्राय कदाचन ।  
बृ० का० पत्र २१२ "  
द्वि० का० ७.२० पू० नापुत्राय नाशिष्याय

सार्धत्रि० २३.२० उ० गुरुदेवाग्निभक्ताय नित्यं मुक्तिरताय च ।  
द्वि० का० ७.२० उ० देवाग्निगुरु मात्सर्यरहिताय च ।  
बृ० का० पत्र २१२ मुक्तिरताय च ।

सार्धत्रि० २३.२१ पू० प्रदातव्यमिदं शास्त्रं नेतरेभ्यः प्रदापयेत् ।  
द्वि० का० ७.२१ पू० तस्मै देयमिदं ज्ञानं नान्यस्मै तु कदाचन ।  
बृ० का० पत्र २१२ इतरेषां न प्रदापयेत् ।

सार्धत्रि० २३.२१ उ० दातास्य नरकं याति सिध्येच्च न कदाचन ।  
बृ० का० पत्र २१२ दातारो यान्ति न सिध्यति

सार्धत्रि० २३.२२ पू० शिवामृतं मया ख्यातं सत्यं सत्यमिदं तव ।  
द्वि० का० ७.११ उ० शिवज्ञानमिदं प्रोक्तं सत्यं मया  
बृ० का० पत्र २१२ शिवामृतमिदं

सार्धत्रि० २३.२२ उ० एवं ज्ञात्वा तु मेघावी विचरेत् यथासुखम् ।  
द्वि० का० ७.२२ पू० "  
बृ० का० पत्र २१२ विचरेत्स्वं

सार्धत्रि० २३.२३ पू० गृहस्थो ब्रह्मचारी च वानप्रस्थोऽथ भिक्षुकः ।  
बृ० का० पत्र २१२ "  
द्वि० का० ७.२२ उ० भिक्षुकः ।

सार्धत्रि० २३.२३ उ० यत्र यत्र स्थितो ज्ञानी परमाक्षरवित्सदा ।  
द्वि० का० ७.२३ पू० "  
बृ० का० पत्र २१२ तत्र

सार्धत्रि० २३.२४ पू० विषयी विषयाशक्तो याति देहान्तके शिवम् ।  
द्वि० का० ७.२३ उ० "  
बृ० का० पत्र २१२ विषयी विषयाशक्तो देहान्तके

सार्धत्रि० २३.२४ उ० ज्ञानादेवास्य शास्त्रस्य सर्वावस्थोऽपि मानवः ।

बृ० का० पत्र २१२

द्वि० का० ७.२४ पू०

”

पापासक्तोऽपि

सार्धत्रि० २३.२५ पू० ब्रह्महत्याश्वमेधाद्यैः पुण्यपापैर्न लिप्यते ।

द्वि० का० ७.२४ उ०

”

बृ० का० पत्र २१२

मेघाम्यां

सार्धत्रि० २३.२५ उ० चोदको बोधकश्चैव मोक्षदश्च परः स्मृतः ।

द्वि० का० ७.२५ पू०

”

सार्धत्रि० २३.२६ पू० इत्येवं त्रिविधो ज्ञेय आचार्यस्तु महीतले ।

द्वि० का० ७.२५ उ० इत्येते त्रिविधा ज्ञेया आचार्यास्तु

सार्धत्रि० २३.२६ उ० चोदको दर्शयेन्मार्गं बोधकः स्थानमादिशेत् ।

द्वि० का० ७.२६ पू०

”

सार्धत्रि० २३.२६ तृ० मोक्षदस्तु परं तत्त्वं यज्ज्ञात्वामृतमश्नुते ।

द्वि० का० ७.२६ उ०

यद्गत्वा न निवर्तते ।

सार्धत्रि० २४.४ उ० सूर्यस्य ग्रहणे वत्स प्रत्यक्षयजनं स्मृतम् ।

बृ० का० पत्र २१२

प्रत्यक्षं

सार्धत्रि० २५.१ पू० लिङ्गोद्धारं प्रवक्ष्यामि नैष्ठिकानां तु षण्मुख ।

बृ० का० पत्र २१२

नैष्ठिकानां

सार्धत्रि० २५.१ उ० पञ्चरात्रं त्रिरात्रं वा क्षपयित्वाधिवासयेत् ।

बृ० का० पत्र २१२

त्रिरात्रं पञ्चरात्रं वा

सार्धत्रि० २५.४ उ० पञ्चपञ्चाहुतीर्दत्त्वा अरकेषु यथाक्रमम् ।

बृ० का० पत्र २१२

दद्यात्प्रतिव... यथाक्रमात् ।

सार्धत्रि० २५.५ पू० हन्मन्त्रेण तु तं दद्यात्संहारेण तु बुद्धिमान् ।

बृ० का० पत्र २१२

कर्तव्यं संहारेणाय

सार्धत्रि० २५.५ उ० एवं कृत्वा यथापूर्वं जनयेदत्र नैष्ठिकम् ।

बृ० का० पत्र २१२

जनयेत्तत्र

सार्धत्रि० २५.६ पू० इष्टिं सांहारिकीं स्कन्द कुर्याद्वै नैष्ठिकस्य तु ।

बृ० का० पत्र २१२

इष्टिसंहारिणीं

कृत्वा वै

सार्धत्रि० २५.६ उ० सृष्टिसंहारन्यायेन दृष्ट्वा सिध्यति नैष्ठिकः ।  
बृ० का० पत्र २१२ योगेन कृत्वा शुध्यन्ति नैष्ठिकाः ।

सार्धत्रि० २५.६ तृ० आसक्तो विषयेष्वेव कर्मदोषैर्न लिप्यते ।  
बृ० का० पत्र २१२ विषयेष्वेव



## एतद्ग्रन्थसंपादनायोपयुक्तमातृकासूची

- अ. अस्मद्ग्रन्थालयपत्रात्मकहस्तलिखितमातृकायां विद्यमानो वृत्तिसहितो भागः। अङ्कः टि० ७४ बि। इयं मातृका मद्रपुरीराजकीयप्राच्यतालपत्रकोशागारे विद्यमानाया आर्. १४४४५ अङ्किताया मातृकायाः प्रतिकृतिः।
- आ. अस्मद्ग्रन्थालयपत्रात्मकहस्तलिखितमातृकायां विद्यमानो वृत्तिसहितो भागः। अङ्कः टि० ३१७। इयं मातृका तिरुवण्णामलै रामलिङ्गशिवाचार्यस्य गृहाल्लब्धाया ग्रन्थाक्षरतालपत्र-मातृकायाः प्रतिकृतिः।
- इ. अस्मद्ग्रन्थालयपत्रात्मकहस्तलिखितमातृकायां विद्यमानो मूलमात्रो भागः। अङ्कः टि० ७४ ए। इयं मातृका मद्रपुरीराजकीयप्राच्यतालपत्रकोशागारे विद्यमानाया आर्० १४४४४ अङ्किताया मातृकायाः प्रतिकृतिः। अस्यां मातृकायां २७ तमे पटले दशमश्लोकपर्यन्तमेव विद्यते।
- ई. अस्मद्ग्रन्थालयपत्रात्मकहस्तलिखितमातृकायां विद्यमानो मूलमात्रो भागः। अङ्कः टि० ३१७। इयं मातृका तिरुवण्णामलै रामलिङ्गशिवाचार्यस्य गृहाल्लब्धाया ग्रन्थाक्षरतालपत्र-मातृकायाः प्रतिकृतिः।
- उ. अस्मद्ग्रन्थालयपत्रात्मकहस्तलिखितमातृकायां विद्यमानो मूलमात्रो भागः। अङ्कः टि० ६०। इयं मातृका मद्रपुरीराजकीयप्राच्यतालपत्रकोशागारे विद्यमानाया आर्० १६८०५ अङ्किताया मातृकायाः प्रतिकृतिः। अस्यां मातृकायामष्टमपटलसप्तमश्लोकस्य चतुर्थपाद-प्रमृत्येव विद्यते।
- मु. मुद्रितम् सार्धत्रिशतिकालोत्तरागमः। “राफैलतोरल्ला” इत्याख्येन विदुषा रोमापुर्यां स्थितस्य विश्वविद्यालयस्य प्राच्यविमर्शपत्रिकायां (संपुट ५० सञ्चिका ३-४ १९७६, २७९-३१८ पृष्ठेषु) प्रकाशितः। (मूलमात्रम्)

सार्धत्रिशतिकालोत्तरम्

(मूलमात्रम्)



## सार्धत्रिंशतिकालोत्तरम्

प्रथमः पटलः

भगवन् देवदेवेश लोकनाथ जगत्पते ।  
मन्त्रतन्त्रं त्वया प्रोक्तं विस्तराद्वस्तुसाधनम् ॥१॥  
अल्पायुषस्त्वमे मर्त्या अल्पवीर्याल्पबुद्धयः ।  
अल्पसत्त्वाल्पवित्ताच्च लोभमोहासमन्विताः ॥२॥  
अल्पग्रन्थं महार्थं च पदार्थानिकसंकुलम् ।  
वक्तुमर्हसि देवेषां प्रसादार्थं मम प्रभो ॥३॥  
अथातः संप्रवक्ष्यामि शास्त्रं परमदुर्लभम् ।  
नाम्ना तु वातुलात्तन्त्रादृघ्नो धृतमिबोद्धृतम् ॥४॥  
नादाख्यं यत्परं बीजं सर्वभूतेष्ववस्थितम् ।  
मुक्तिदं परमं किञ्च दिव्यसिद्धिप्रदायकम् ॥५॥  
तद्विदित्वा महासेन देशिकः पाशहा भवेत् ।  
आगोपालाङ्गना बाला म्लेच्छाः प्राकृतभाषिणः ॥६॥  
अन्तर्जलगताः सत्त्वास्तेऽपि नित्यं ब्रुवन्ति तम् ।  
स्थूलं सूक्ष्मं परं ज्ञात्वा कर्म कुर्याद्यथेप्सितम् ॥७॥  
स्थूलं शब्द इति प्रोक्तं सूक्ष्मं चिन्तामयं भवेत् ।  
चिन्तया रहितं यत्तु तत्परं परिकीर्तितम् ॥८॥  
सान्तं सर्वगतं शून्यं मात्राद्वादशके स्थितम् ।  
ब्रह्माणि ह्रस्वाः प्रोक्तानि दीर्घा ह्रस्वानि षण्मुखा ॥९॥  
अनुस्वारो भवेत्त्रैत्रं सर्वेषां चोपरि स्थितः ।  
सविसर्गं भवेदस्त्रमनुस्वारविवर्जितम् ॥१०॥  
षष्ठं त्रयोदशान्तं च पञ्चमे विनियोजयेत् ।  
शिवं तत्तु विजानीयान्मन्त्रमूर्ति सदाशिवम् ॥११॥  
षष्ठमस्य द्वितीयं तु चतुर्थाद्येन संयुतम् ।  
द्वितीयात्पञ्चमाच्चैव आविमं योजयेत्पुनः ॥१२॥  
हन्ति विघ्नाञ्छिवास्त्रेण शिखया मुक्तिदं स्मृतम् ।  
एतत्पाशुपतं दिव्यं सर्वपाशानिकृन्तनम् ॥१३॥  
ब्रह्माणि च शिवं साङ्गं नेत्रं पाशुपतं च यत् ।  
समासात्कथितः सर्वो मन्त्रोद्धारस्त्वयं शुभः ॥१४॥  
अस्य मुद्रां प्रवक्ष्यामि साधकानां हिताय वै ।  
हस्ताभ्यां संस्पृशेत्पादादूर्ध्वं यावत्तु मस्तकम् ॥१५॥  
एषा मुद्रा महामुद्रा सर्वकामार्थसाधिका ।  
करन्यासं पुरा कृत्वा मुद्राबन्धं तु कारयेत् ॥१६॥  
तलिकां हस्तपृष्ठं च अस्त्रबीजेन शोधयेत् ।  
कनिष्ठाभादितः कृत्वा अङ्गुष्ठं चाप्यपश्चिमम् ॥१७॥

ब्रह्माणि विन्यसेत्तत्र तथैवाङ्गानि यत्नतः ।  
प्रासादं विन्यसेत्पश्चाद्व्यापिनं सर्वतोमुखम् ॥१८॥

इति प्रथमः पटलः

द्वितीयः पटलः

अन्तःकरणविन्यासो भूतशुद्धिस्तथैव च ।  
भूतशुद्धिं पुरा कृत्वा ततोऽन्तःकरणं कुरु ॥१॥  
हृद्बीजं पार्थिवे युक्तं पार्थिवीं धारयेत्क्रमात् ।  
शिरोऽप्सु तेजसि शिलां कवचं वायुना सह ॥२॥  
अस्त्रं च शिवसंयुक्तमाकाशं धारयेत्सदा ।  
हुंफडन्तेन पटलं भित्त्वा चोर्ध्वं विशेत्ततः ॥३॥  
पञ्चोद्घाताश्च चत्वारस्त्रयो द्वावेक एव च ।  
द्वावशान्ते निरालम्बं विज्ञानं केवलं स्थितम् ॥४॥  
दीक्षायां तु यथा वत्स तत्प्रयोगं समाचरेत् ।  
प्रक्रियान्तस्थममृतं खर्वन्तं चिन्तयेत्ततः ॥५॥  
ओमित्यनेन कमलं योगपीठं तदा भवेत् ।  
सूर्यमण्डलसंकाशमकारं ह्यात्मसंभवम् ॥६॥  
विद्यातत्त्वमुकारं तु शिवतत्त्वं मकारजम् ।  
पुण्यष्टकं च तन्मात्रं तुर्यातीतं सदाशिवम् ॥७॥  
चिन्तयेत्परमं धाम सुषुम्नाभिन्नमस्तकम् ।  
तेनाप्लावितमात्मानं परिपूर्णं विचिन्तयेत् ॥८॥  
योऽभ्यसेदीदृशं मर्त्यः समर्पिषि मृत्युनाशनम् ।  
न तस्य जायते मृत्युरिति शास्त्रस्य निश्चयः ॥९॥  
पश्चाद्गुरोः साधकानां मूर्तेस्तु ग्रहणं भवेत् ।  
ईशानाद्यास्तु सद्यान्तं मूर्ध्नि आरभ्य विन्यसेत् ॥१०॥  
नेत्रं दत्त्वा तदावाह्यो देवदेवः सदाशिवः ।  
सर्वज्ञं च तदात्मानं चिन्तयेत्तु विचक्षणः ॥११॥  
हृदयं च शिरश्चैव शिलां कवचमेव च ।  
न्यसेदस्त्रं च मन्त्रज्ञो यथास्थानेष्वनुक्रमात् ॥१२॥  
हृदयेऽर्चाविधानं तु नाभौ होमं प्रकल्पयेत् ।  
ललाटे त्वीश्वरं ध्यायेद्वरदं सर्वतोमुखम् ॥१३॥  
यथार्चने तथागौ च ध्याने स्नाने तथैव च ।  
यथा देवे तथा बेहे चिन्तयेत्तु विचक्षणः ॥१४॥  
कृत्वान्तःकरणं ह्येवं पश्चाद्वाह्यं तु घण्मुख ।  
सबाह्याभ्यन्तरं कृत्वा पश्चाद्यजनमारभेत् ॥१५॥

इति द्वितीयः पटलः



### तृतीयः पटलः

अतः परं प्रवक्ष्यामि स्नानं पापहरं शुभम् ।  
 सकृज्जप्तेन संगृह्य मृदा अस्त्रेण मन्त्रवित् ॥१॥  
 मलस्नानं पुरा कृत्वा सकृज्जप्त्वा तु संहिताम् ।  
 तामेव मृत्तिकां पश्चादभिमन्त्र्य सकृत्सकृत् ॥२॥  
 भागत्रयं ततः कृत्वा एकमस्त्रेण मन्त्रयेत् ।  
 द्वितीयं ब्रह्मभिर्वत्स शिवजप्तं तृतीयकम् ॥३॥  
 अस्त्रजप्तेन भागेन विशां बन्धं तु कारयेत् ।  
 शिवजप्तेन तीर्थं तु ब्रह्मजप्तेन विग्रहम् ॥४॥  
 कुष्ठयित्वा ततः स्नायान्छिवतीर्थस्य मध्यतः ।  
 चक्रवर्त्युपचारेण सुगन्धामलकादिभिः ॥५॥  
 उपस्पृश्य विधानेन सन्ध्यां वन्देत साधकः ।  
 मन्त्रैः सर्वैः सकृद्वत्स उपस्थानं तु कारयेत् ॥६॥  
 अभिषेकं पुरा कृत्वा ततः संध्यां समाचरेत् ।  
 अस्त्रं न योजयेद्देहे क्षिपेत्तद्बहिरेव च ॥७॥  
 शरीरं शोषयेद्वत्स तेनात्मनि न योजयेत् ।  
 विघ्नेषु पाशजालेषु सदा योज्यं विचक्षणैः ॥८॥  
 हृदयेन ततो विद्वान् पितृदेवांसु तर्पयेत् ।  
 संहारं तस्य तीर्थस्य प्रासादेनैव कारयेत् ॥९॥

इति तृतीयः पटलः

### चतुर्थः पटलः

भस्मस्नानं प्रवक्ष्यामि तदूर्ध्वं च घडानन ।  
 मन्त्रैः सर्वैः सकृद्भस्म अभिमन्त्र्य यथाक्रमम् ॥१॥  
 जलस्नानं पुरा कृत्वा अस्त्रबीजेन षण्मुख ।  
 विविधस्नानं ततः कुर्यान्मूर्ध्नि आरभ्य मन्त्रवित् ॥२॥  
 ईशानेन शिरः स्नायान्मुखं तत्पुरुषेण तु ।  
 हृदयं बहुरूपेण गुह्यं च गुह्यकेन तु ॥३॥  
 सर्वाङ्गानि त्वजातेन अभिषेकं तु पञ्चभिः ।  
 उपरिष्ठात्प्रासादेन स्नानं कुर्वीत षण्मुख ॥४॥

इति चतुर्थः पटलः

### पञ्चमः पटलः

यजनं संप्रवक्ष्यामि यथाविध्यनुपूर्वशः ।  
 बीजाङ्कुरं पुरा शक्त्या पश्चादानन्तमासनम् ॥१॥

अनन्तं चान्तं कुर्यात्क्रमेणैव षडानन ।  
 हृदयं कणिका पद्मं धर्मं ज्ञानादिमेव च ॥२॥  
 वैराग्यं च तथैश्वर्यमीशान्तं वद्वितो न्यसेत् ।  
 शक्तिभिः केसरव्यूहं हृदयेन च कल्पयेत् ॥३॥  
 आवाहयेत्ततो देवं हृदयेन तु घण्मुल ।  
 स्थापनं पादमध्यं च तथाचमनमेव च ॥४॥  
 स्नपनं पूजनं चैव हृदयेन तु कारयेत् ।  
 उक्तानुक्तं च यत्किञ्चित्सर्वं हृदयेन तु ॥५॥  
 एकावरणमेतत् सर्वकामार्थसाधनम् ।  
 सर्वतन्त्रेषु सामान्यं सर्वज्ञानेषु चोत्तमम् ॥६॥

इति पञ्चमः पटलः

षष्ठः पटलः

अतः परं प्रवक्ष्यामि अग्निकार्यविधिं क्रमात् ।  
 अस्त्रेणोल्लेखनं कुर्याद्विसंणाभ्यक्षणं ततः ॥१॥  
 शक्तिव्यासं ततो दर्भैर्हृदयेनैव कारयेत् ।  
 हृदा चै शक्तिगर्भे तु प्रक्षिपेज्जातवेदसम् ॥२॥  
 गर्भाधानादिकं कृत्वा निष्कृतिं चाप्यपश्चिमाम् ।  
 हृदयेनैव मन्त्रज्ञः सर्वकर्माणि कारयेत् ॥३॥  
 पश्चात्पद्मविधानं तु प्रागुक्तं परिकल्पयेत् ।  
 शिवादिसर्वमन्त्रांश्च होमयेदनुपूर्वशः ॥४॥

इति षष्ठः पटलः

सप्तमः पटलः

अतः परं प्रवक्ष्यामि मण्डलं सार्वकामिकम् ।  
 भूमिसंशोधनं कृत्वा शास्त्रदृष्टेन कर्मणा ॥१॥  
 अधिवासं ततः कृत्वा नक्षत्रे गुरुणान्विते ।  
 आलिखेन्मण्डलं प्राज्ञः सर्वसिद्धिप्रदं शुभम् ॥२॥  
 सूत्रेण सुमितं कृत्वा चतुरर्थं समन्ततः ।  
 मध्ये पद्मं प्रतिष्ठाप्यमष्टपत्रं सकर्णिकम् ॥३॥  
 एकहस्तं द्विहस्तं वा चतुर्हस्तमयापि वा ।  
 स्वतन्त्रविहितं प्राज्ञो लिखेदावरणत्रयम् ॥४॥  
 बाह्येत्पश्चिमद्वारमाचार्यः सुसमाहितः ।  
 आग्नेय्यां कारयेत्कुण्डं हस्तमात्रप्रमाणतः ॥५॥  
 यज्ञकर्मविधिं कुर्यात्सुसमिद्धे हुताशने ।

पूर्वाक्षरभ्य वक्त्रादीन्विन्यसेदनुपूर्वशः ॥६॥  
 पवित्राणि पुरा न्यस्य शिवाङ्गानि न्यसेत्ततः ।  
 आग्नेय्यां हृदयं न्यस्य ऐशान्यां तु शिरस्तथा ॥७॥  
 नैऋत्यां तु शिखा ज्ञेया कवचं वायुगोचरे ।  
 अस्त्रं दिक्चय विन्यस्य कर्णिकायां सदाशिवम् ॥८॥  
 गर्भन्यासविधिः प्रोक्तो द्वितीयावरणे शृणु ।  
 हृदा पूर्वं समारभ्य लोकपालान्प्रपूजयेत् ॥९॥  
 [तृतीयावरणेऽस्त्राणि स्वमन्त्रेण प्रपूजयेत् ।]  
 संक्षेपेण मया स्कन्ध विधानं परिकीर्तितम् ॥१०॥  
 अनुक्तं यद्भवेत्किञ्चित्तत्सर्वं मूलमाधयेत् ।  
 एवं विधिविधानज्ञो दीक्षाकर्म समाचरेत् ॥११॥

इति सप्तमः पटलः

अष्टमः पटलः

अथ दीक्षां प्रवक्ष्यामि पञ्चतत्त्वव्यवस्थिताम् ।  
 पृथिव्यापस्तथा तेजो वायुराकाशमेव च ॥१॥  
 पञ्चतत्त्वानि च तत्त्वानि यैर्व्याप्तमखिलं जगत् ।  
 सर्वतत्त्वानि तत्रैव द्रष्टव्यानि तु साधकाः ॥२॥  
 ब्रह्माण्डे तु निवृत्तिर्वै शतरुद्रावधिस्थिता ।  
 तदूर्ध्वं तु प्रतिष्ठा स्याद्यावदव्यक्तगोचरम् ॥३॥  
 ततो विद्या नियुक्ता सा यावद्विद्येश्वरान्तिकम् ।  
 शान्तिस्तदूर्ध्वमध्वान्ते शक्तिरेव शिवे पदे ॥४॥  
 अज्ञात्वैतानि तत्त्वानि यो दीक्षां कर्तुमिच्छति ।  
 वृथा परिश्रमस्तस्य नैव तत्फलमाप्नुयात् ॥५॥  
 निवृत्तिः पृथिवी ज्ञेया प्रतिष्ठा आप उच्यते ।  
 विद्यां तेजो विजानीयाद्वायुः शान्तिः प्रकीर्तितः ॥६॥  
 शान्त्यतीता भवेद्वद्योम तत्परं शान्तमव्ययम् ।  
 तं विवित्वा महासेन श्वपचानपि दीक्षयेत् ॥७॥  
 निवृत्तिं हृदयेनैव प्रतिष्ठां शिरसा गुरुः ।  
 शिवो विद्यां तु शिखया शान्तिं यै कथचेन तु ॥८॥  
 शान्त्यतीतं परं व्योम प्रासादेन तु होमयेत् ।  
 एकैकस्य शतं होम्यमित्येवं पञ्च होमयेत् ॥९॥  
 पञ्च पूर्णाहुतीर्दद्यात्प्रासादेन तु षण्मुख ।]  
 प्रायश्चित्तविशुद्धयर्थमष्टावेकैकयाहुतीः ॥१०॥  
 अस्त्रबीजेन मन्त्रज्ञो होमयेदनुपूर्वशः ।  
 एवं समाप्यते दीक्षा जननादिविवर्जिता ॥११॥  
 हुतेनैव तु मुच्यन्ते साधका जन्मबन्धनात् ।



इयमिष्टिर्न प्रकाश्या गोपनीया प्रयत्नतः ॥१२॥  
 रहस्यं सर्वतन्त्राणामेष संस्कार उत्तमः ।  
 योनिन्यासादिकं कर्मोद्धारणं चाप्यपश्चिमम् ॥१३॥  
 शोधनानुक्रमं देव कथयस्व यथाविधि ।  
 दश सप्त च ये शोध्याः पृष्ठाश्चात्र त्वया गृह ॥१४॥  
 यस्य यद्बीजमुक्तं तु तद्व्याख्यानपूर्वशः ।  
 योनिबीजं तु हृदये कल्पयेच्च यथाक्रमम् ॥१५॥  
 अर्चनं प्रोक्षणं चैव ताडनं च तथा परम् ।  
 संधानं चैव संयोगं निक्षेपं तदनन्तरम् ॥१६॥  
 अर्चनं च ततः कुर्याद्गर्भाधानं तथैव च ।  
 जननं चाधिकारं च भोगं चैव लयं तथा ॥१७॥  
 स्वतत्त्वे चाहुतिशतं हृदयेन तु षष्ठमुख ।  
 पाशच्छेदं तथास्त्रेण दद्यात्पूर्णहृति ततः ॥१८॥  
 हृदयेनात्र तुद्धारः कर्तव्यश्चाप्यनुक्रमात् ।  
 उद्दारे प्रोक्षणे चैव ताडने च तथैव च ॥१९॥  
 हुंफट्कारसमायुक्तं कर्तव्यं चानुपूर्वशः ।  
 संधानं चैव तत्त्वानां कर्तव्यं तु यथाक्रमम् ॥२०॥  
 तत्त्वे तत्त्वे त्विदं कर्म एष एव विधिक्रमः ।  
 एभिस्तु शोधितैर्देवैस्त्रिभिः प्राप्नोति पुष्कलम् ॥२१॥  
 अन्यथा नैव मुच्यन्ते विधिहीनाः षडानन ।  
 पूर्णाहुतिप्रदानं च कर्तव्यं धारणाद्युतम् ॥२२॥  
 अमृतं यत्परं यत्स स्रवन्तं मनसा स्मरेत् ।  
 बीक्षाप्रकरणे ह्येतद्योज्यं सर्वत्र सर्वदा ॥२३॥  
 लिङ्गोद्धारविधाने च नित्यसंस्कारकर्मसु ।  
 पशोर्ग्रहणमोक्षं तु यत्त्वयोक्तं पुरानघ ॥२४॥  
 पाशा आभ्यन्तरा बाह्याः कस्मिन्स्थाने कथं स्थिताः ।  
 कस्मिन् स्थाने तु बिच्छेद्याः सद्य उत्क्रमणं कथम् ॥२५॥  
 पशूनां चैव निर्देशं कथयस्व महेश्वर ।  
 आदिमस्य द्वितीयेन गृहीत्वात्मानमात्मना ॥२६॥  
 मुष्टिना यावत्स्थानं तन्मयेत्तं सुविचक्षणः ।  
 विषुवत्संप्रयोगेण ब्रह्माद्यास्ते शिवान्तकाः ॥२७॥  
 एकत्र समतां यान्ति अन्यथा तु पृथक् पृथक् ।  
 द्वादशान्ते तु ते छेद्याः शरेणास्त्रेण संयुताः ॥२८॥  
 तदा सायुज्यतां यान्ति समयैः परिवर्जिताः ।  
 अनिर्दिष्टमसंज्ञं च यत्कृतं तद्व्या भवेत् ॥२९॥  
 तमुद्दिश्य कृतं कर्म मोक्षदं तन्न संशयः ।  
 सूर्यस्य ग्रहणे यत्स विषुवद्योगसंयुतम् ॥३०॥  
 आयामान्ते यदा छिन्नं तदा चोत्क्रमते ध्रुवम् ।  
 मनसि ग्रथिताः पाशाः सूत्रे मणिगणा इव ॥३१॥

हृत्पद्माद्यावत्तत्परं मनस्तन्तुवितानितम् ।  
 तद्वदृष्ट्वा छेदनं कुर्यान्मनोवृत्त्या मनश्छिदा ॥३२॥  
 मनसा मनसि छिन्ने जीवः केवलतां व्रजेत् ।  
 विस्तरं त्यज देवेश संक्षेपात्कथयस्व मे ॥३३॥  
 येन विज्ञानमात्रेण पशून् मोचयते क्षणात् ।  
 शृणु षण्मुख तत्त्वेन येन मोक्षो ध्रुवं भवेत् ॥३४॥  
 प्रयोगेणातिसूक्ष्मेण योगदृष्टेन मन्त्रवित् ।  
 दिव्येन योगमार्गेण शक्तिं यः प्रेरयेत्तु ताम् ॥३५॥  
 तं विदित्वा महासेन जीवं प्राणमयं बुधः ।  
 विषुवत्संप्रयोगेण योजयेच्छाश्वते पदे ॥३६॥  
 योगं तु विषुवं प्राप्य को न मुच्येत बन्धनात् ।  
 पृथिव्याद्यन्ननाडीर्बे शब्दादिगुणवायुभिः ॥३७॥  
 आत्माधिदेवता मन्त्राञ्ज्वात्वा मुक्तस्तु मोचयेत् ।  
 नाडीविवरसंबन्धा ऊर्ध्वनाला ह्यधोमुखाः ॥३८॥  
 ग्रन्थिद्वययुताः सर्वे हुंफडन्तेन योजिताः ।  
 ततश्चोर्ध्वत्वमायान्ति उद्घातैः पूर्ववद्गुह ॥३९॥  
 क्षमाद्यानालोक्य मनसा सबाह्याभ्यन्तरं पुनः ।  
 तत्त्वे तत्त्वे निद्योक्तव्या विद्युक्ता निरहंकृता ॥४०॥  
 ब्रह्माद्याञ्भावयेद्वत्स न पुनर्जन्मतां व्रजेत् ।  
 तेजश्चेतो द्विरभ्यस्य आयामो भास्करस्य तु ॥४१॥  
 ताडयित्वा पुरा वत्स ग्रहणं पूर्ववद्भवेत् ।  
 भित्त्वार्गलां न्यसेद्योनिं तत्त्वं तत्त्वेन संघयेत् ॥  
 शक्तिभिः संपुटीकृत्य धौषडन्तेन निक्षिपेत् ॥४२॥

इत्यष्टमः पटलः

नवमः पटलः

अभिषेकं प्रवक्ष्यामि संक्षेपात् तु विस्तरात् ।  
 हिताय साधकेन्द्राणां परमेशेन भाषितम् ॥१॥  
 मृण्मयं कलशं ह्येकं चन्दनेन विलेपितम् ।  
 ब्रह्मपत्रपुटं वाथ पद्मपत्रमथापि वा ॥२॥  
 सर्वोपधियुतं कृत्वा सर्वगन्धोपशोभितम् ।  
 शतमष्टोत्तरं जप्त्वा प्रासादं सर्वतोमुखम् ॥३॥  
 यागं कृत्वा तु पूर्वोक्तमभिषेकं तु कौरयेत् ।  
 शुभनक्षत्रदिवसे मूहूर्ते करणान्विते ॥४॥  
 बहुमङ्गलनिर्घोषैः शङ्खवादित्रनिःस्वनैः ।  
 ब्रह्मघोषैश्च विविधैर्नृत्तगीतसमन्वितैः ॥

अनुज्ञातोऽभिषिक्तश्च आचार्यः पाशहा भवेत् ॥५॥

इति नवमः पटलः

दशमः पटलः

नाडीचक्रं परं सूक्ष्मं प्रवक्ष्याम्यनुपूर्वशः ।  
 नाभेरधस्ताद्यत्कन्दमङ्कुरास्तत्र निर्गताः ॥१॥  
 द्वासप्ततिसहस्राणि नाभिमध्ये व्यवस्थिताः ॥  
 तिर्यगूर्ध्वमधश्चैव व्याप्तं नाभेः समन्ततः ॥२॥  
 चक्रवत्संस्थिता नाड्यः प्रधाना दश तासु याः ।  
 इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना च तृतीयिका ॥३॥  
 गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूषा चैव यशास्तथा ।  
 अलम्बुषा कुहूश्चैव शङ्खिनी दशमी स्मृता ॥४॥  
 दश प्राणवहा ह्येता नाड्यः परिकीर्तिताः ।  
 प्राणोऽपानः समानश्च उदानो व्यान एव च ॥५॥  
 नागः कूर्मोऽप्य कृकरो देवदत्तो धनंजयः ।  
 प्राणस्तु प्रथमो वायुर्नवानामपि स प्रभुः ॥६॥  
 प्राणः प्राणमयः प्राणो विसर्गः पूरणं प्रति ।  
 नित्यमापूरयत्येष प्राणिनामुरसि स्थितः ॥७॥  
 निश्वासोच्छ्वासकासस्तु प्राणो जीवसमाश्रितः ।  
 प्रयाणं कुरुते यस्मात्तस्मात्प्राणः प्रकीर्तितः ॥८॥  
 अपानयत्यपानस्तु आहारं च नृणामधः ।  
 मूत्रशुक्लमलान्वायुरपानस्तेन कीर्तितः ॥९॥  
 पीतं भक्षितमाघ्रातं रक्तपित्तकफादिकम् ।  
 समं नयति गात्रेषु समानो नाम मारुतः ॥१०॥  
 स्पन्दयत्यधरं वक्त्रं नेत्रगात्रप्रकोपनः ।  
 उद्वेजयति मर्माणि उदानो नाम मारुतः ॥११॥  
 व्यानो विनामयत्यङ्गं व्यानो व्याधिप्रकोपनः ।  
 प्रीतेविनाशकरणो व्यापनाद्व्यान उच्यते ॥१२॥  
 उदगारे नाग इत्युक्तः कूर्म उन्मीलने स्मृतः ।  
 कृकरस्तु क्षुते चैव देवदत्तो विजुम्भणे ॥  
 धनंजयः स्थितो घोषे मृतस्यापि न मुञ्चति ॥१३॥  
 इत्येतद्वायुवृन् हृदि [च वि]निहितं नाभिचक्रप्रतिष्ठं  
 निश्वासोच्छ्वासकासैः श्वसनपुरमधः कम्पिताधूर्णितेश्च ।  
 नित्यं-नित्याल्पजन्मा व्यसनयति पशुं यौवने बालभावे  
 आक्रान्तो वायुरेकः स जननमरणैः क्रीडति भ्रान्तसत्त्वैः ॥१४॥  
 नाडीचक्रं यथावस्थं प्रवक्ष्याम्यनुपूर्वशः ।  
 दशारं चक्रमेतत् विभागो जायते यथा ॥१५॥

चक्रे भ्रमत्यसौ जीवो दशस्थानेष्वनुक्रमात् ।  
 स जीवो जीवलोकस्य बुध्यन्ते नैव मोहिताः ॥१६॥  
 जीवः प्रयाति दशधा तेन चक्रं प्रकीर्तितम् ।  
 नाडीवक्रमिति प्रोक्तं येन संक्रामति ह्यसौ ॥१७॥  
 हृदयोर्ममध्ये पङ्कजमष्टदलं कणिका च तस्यान्तः ।  
 हृदये पङ्कजमकन्दग्निरिहिरण्यद्योताभाः शक्तयस्तस्मिन् ॥१८॥  
 उपरिचरो खलु शक्तिस्तासां प्राग्भाविनी शिवस्य ततः ।  
 शक्तिचतुष्टयपङ्कजमध्ये पुरुषोऽलिरिव स लीनः ॥१९॥  
 शून्यमस्तसंशकगृहीतकरणात्मको ह्युभयतोऽपि ।  
 संयाति यत्र नैयः शुष्कदलं मास्तेनैव ॥२०॥  
 भ्राम्यति पङ्कजमध्ये कलाचतुष्कात्मपाशसंरुद्धः ।  
 गोलकमिव हेलामिहतमुत्पतनं निपातनं कुरुते ॥२१॥  
 ईश्वरयोगाद्विषुवत्संक्रान्तिश्चैव सिद्धिसंयोगात् ।  
 सौरनियोगादक्षिणमुदगयनं चान्द्रसंयोगात् ॥२२॥  
 अयने सव्यासव्ये द्वौ पुटकौ युग्मतो विषुवदाहुः ।  
 संक्रान्तिरितश्चेतश्च गच्छतस्तेन समाख्याता ॥२३॥  
 सौरः सव्यो मार्गश्चान्द्रमसश्चेतरः समाख्यातः ।  
 धन्योऽभिषेक इन्दुः सौरः खलु वह्निसंधाने ॥२४॥  
 ध्यानाद्यो विषुवति च प्राग्दलसंस्थो नृपावलेपी स्यात् ।  
 तेजस्वी च द्युभुक्षा पीडा वा संजायतेऽग्निदिव्यपत्रे ॥२५॥  
 याम्ये याम्यो भावो नैर्ऋते नैर्ऋतो विनिविष्टः ।  
 वारुणपत्रे वरुणो मास्तपत्रे गतो मरुद्भावम् ॥२६॥  
 सौम्ये सौम्यो भावस्त्वैशे त्वंशः समाख्यातः ।  
 यां यां विशमभिगच्छति तद्भावं निखिलमायाति ॥२७॥  
 पञ्चान्तरालयोगाच्छून्यमिवात्मा ततो भाति ।  
 इति खलु पुद्गलचारो नाडीसंधानमण्डलं मुख्यम् ॥  
 कथितमिह सिद्धिहेतोर्बोद्धव्यं यत्नतः सिद्धम् ॥२८॥

इति दशमः पटलः

एकादशः पटलः

स जीवो जीवलोकस्य ज्ञायतेऽध्यात्मगो यथा ।  
 संशयो मे महादेव प्रसादीभव शूलधृक् ॥१॥  
 जीवस्य पुरुषाख्यस्य दर्शनं शृणु षण्मुख ।  
 कथयामि न संदेहः पुत्रस्नेहाद्विशेषतः ॥२॥  
 संक्रान्तिं विषुवं चैव अहोरात्रायनानि च ।  
 अधिमासमृणं चापि ऊनरात्रं धनं तथा ॥३॥  
 ऊनरात्रं क्षुतं ज्ञेयमधिमासो विजृम्भिका ।



ऋणं च कासो विज्ञेयो निश्वासो धनमुच्यते ॥४॥  
 उत्तरं दक्षिणं ज्ञेयं धामदक्षिणसंस्थितम् ।  
 मध्ये तु विषुवत्प्रोक्तं पुटद्वयविनिःसृतम् ॥५॥  
 संक्रान्तिः पुनरस्यैव स्वस्थानात्स्थान एव च ।  
 इडा च पिङ्गला चैव अमा चैव तृतीयिका ॥६॥  
 सुषुम्ना मध्यमे ह्यङ्गे इडा वामे प्रकीर्तिता ।  
 पिङ्गला दक्षिणे ह्यङ्गे एषु संक्रान्तिरुच्यते ॥७॥  
 ऊर्ध्वं प्राणो ह्यहः प्रोक्तः अपानो रात्रिरुच्यते ।  
 विभागा दश प्राणस्य यो वेत्त्येवं स वेदवित् ॥८॥  
 आयामो देहमध्यस्थः सोमग्रहणमिष्यते ।  
 देहातीतं तु तं विद्यादादित्यग्रहणं बुधः ॥९॥  
 अयुते द्वे सहस्रं तु षट्शतानि तथैव च ।  
 अहोरात्रेण योगीन्द्रो जपसंख्यां करोति सः ॥१०॥  
 प्राणायामं समासेन कथयामि तवाखिलम् ।  
 उच्चारयेत्तु प्रणवं त्वरेणैकेन योगवित् ॥११॥  
 उदरं पूरयित्वा तु बाधुना यावदीप्सितम् ।  
 प्राणायामो भवेदेव पूरको देहपूरकः ॥१२॥  
 पिधाय सर्वद्वाराणि निश्वासोच्छ्वासवर्जितः ।  
 संपूर्णकुम्भवत्तिष्ठेत्प्राणायामः स कुम्भकः ॥१३॥  
 मुञ्चेद्वायुं ततश्चोर्ध्वं श्वासेनैकेन योगवित् ।  
 निश्वासयोगयुक्तस्तु यावदूर्ध्वं स रेचयेत् ॥१४॥  
 रेचकस्त्वेष विख्यातः प्राणसंशयकारकः ।  
 यत्तद्वि सदा पञ्चमथोमुखमवस्थितम् ॥१५॥  
 विकसत्येतदूर्ध्वं तु पूरकेण तु पूरितम् ।  
 ऊर्ध्वलोतो भवेत्पद्मं कुम्भकेन निरोधितम् ॥१६॥  
 रेचकेन तथा क्षिप्तं सद्यः प्राणहरेण तु ।  
 मुक्त्वा हृदयपथं तु ऊर्ध्वलोतोव्यवस्थितम् ॥१७॥  
 रेचितो गच्छति हृद्यूर्ध्वं प्रस्थि भित्त्वा क्षणेन तु ।  
 भित्त्वा कपालद्वारं तु जीवो हृद्यूर्ध्वं तु रेचितः ॥१८॥  
 सदाशिवपदं गत्वा न भूयो जन्म चाप्नुयात् ।  
 आयामः क्रियते तस्य नान्यस्य तु कदाचन ॥  
 स जीवो जीवलोकस्य मया प्रोक्तः समासतः ॥१९॥

इत्येकादशः पटलः

द्वादशः पटलः

चन्द्राग्निरविसंयुक्ता आद्या कुण्डलिनी तु या ।  
 हृत्प्रदेशे तु सा ज्ञेया अङ्कुराकारवस्थिता ॥१॥

सृष्टिन्यासं न्यसेत्तत्र द्विरभ्यासपदेरितम् ।  
 स्रवन्तं चिन्तयेत्तस्मिन्नमृतं साधकोत्तमः ॥२॥  
 अग्नीषोमात्मकं सर्वं जगत्स्थावरजङ्गमम् ।  
 चिन्तयेद्विपरीतं तु सिद्धिकामः समाहितः ॥३॥  
 स्वदेहं चिन्तयेद्विद्वान्दिव्यरूपमनौपमम् ।  
 यस्य यत्कर्म चोद्दिष्टं तत्कर्म परिचिन्तयेत् ॥४॥  
 इवं च योऽभ्यसेदेवममृतं सर्वतोमुखम् ।  
 अचिरेणैव कालेन स सिद्धिफलभागभवेत् ॥५॥  
 सृष्टिन्यासमविज्ञाय कथं युञ्जीत साधकः ।  
 हन्यान्मुष्टिभिराकाशं तुषान्कुट्टयतीव सः ॥६॥

इति द्वादशः पटलः

### त्रयोदशः पटलः

अथातः संप्रवक्ष्यामि सृष्टिं मन्त्रलिपेः क्रमात् ।  
 यथा तु सकलो देवो निष्कलेन समन्वितः ॥१॥  
 कलामुत्पादयामास सर्वमन्त्रप्रवर्तिकाम् ।  
 ओंकारमूर्ध्नि मध्यस्थ ओंकारव्यापकस्तथा ॥२॥  
 ओंकारप्रथमां रेखामकारं सृजति प्रभुः ।  
 विद्या नाम कला सा तु वर्णं वर्णे व्यवस्थिता ॥३॥  
 ओंकारस्य उकाराभा रेखा या संप्रवृश्यते ।  
 प्रतिष्ठा नाम सा ज्ञेया उकाराक्षरसंभवा ॥४॥  
 मूर्ध्नि तस्य भवेद्यासौ सूक्ष्मरेखा निरञ्जना  
 मकारो ह्यभवत्तत्र निवृत्तिर्नाम सा कला ॥५॥  
 ओंकारमूर्ध्नि संयुक्ता लय ओंकारमूर्ध्नि ।  
 रेखेयं व्योम्नि निर्वाणा सा कला शान्तिरुच्यते ॥६॥  
 संयोगात्संप्रकाशेत निष्कले सकले स्थिता ।  
 मूर्धन्याक्रान्त ओंकारे शब्दस्तत्र तु जायते ॥७॥  
 सा शक्तिः परमा सूक्ष्मा बिन्दुना सहिता मता ।  
 दीपादिव महत्तेजो विष्फुलिङ्गशिखान्वितम् ॥८॥  
 निपतन्ती त्रिधा याति शिवविद्यात्मकं यथा ।  
 शान्तिविद्या प्रतिष्ठा च निवृत्तिश्चेति ताः कलाः ॥९॥  
 या कला रेखिनी तत्र पतिता बिन्दुनौ सह ।  
 सविद्येशः शिवः प्रोक्तो देवदेवः सदाशिवः ॥१०॥  
 प्रथमं तस्य तद्दीजं नादबिन्दुरितीरितम् ।  
 न जहाति परं स्थानं शाश्वतं ध्रुवमव्ययम् ॥११॥

बिन्दुं तदुदरे क्षिप्त्वा मातृवत्परिरक्षति ।  
 तस्योर्ध्वं वामपादर्वेऽथ विष्णुबीजं प्रतिष्ठितम् ॥१२॥  
 दक्षिणं ब्रह्मयोनिस्थमेकमेव त्रिधा स्थितम् ।  
 पार्श्वबिन्दुद्वयोपेता सा रैला मध्यतः स्थिता ॥१३॥  
 तत्र देवः शिवः सूक्ष्मो गूढस्तिष्ठति शंकरः ।  
 तद्बीजं परमं देवः शक्तिगर्भो महेश्वरः ॥१४॥  
 यतः प्रवर्तते सर्वं मन्त्रतन्त्रं चराचरम् ।  
 अव्यक्तं परमं सूक्ष्मं शक्तिवेहं निरञ्जनम् ॥१५॥  
 शिवं त्वनादिनिबन्धं यं बुद्ध्वा नाभिजायते ।  
 दक्षिणस्थं हि यद्बीजं ज्ञानशक्तिः परा हि सा ॥१६॥  
 तद्बीजमपरं ब्रह्मा यत्र गूढः स तिष्ठति ।  
 वामगोऽथ परो बिन्दुः क्रियाशक्तिः परा हि सा ॥१७॥  
 तत्र विष्णुः स्वयं बीजे गूढः सूक्ष्मो निरञ्जनः ।  
 एष देवोऽपि सर्गस्थो विसृष्टो यः स शम्भुना ॥१८॥  
 निगूढत्वात् पश्यन्ति येन सृष्टं चराचरम् ।  
 विसर्गाज्जायते सृष्टिरीश्वरः प्रभुरेव सः ॥१९॥  
 विसृष्टं येन तद्बीजं विसर्गस्तेन चोच्यते ।  
 तेन चापूरितमिदं जगत्सर्वं च तन्मयम् ॥२०॥  
 शक्तिरश्मिसमूहेन शतशोऽथ सहस्रशः  
 सृजति प्रसति ह्येष संयोजकवियोजकः ॥२१॥  
 ज्ञानशक्त्या च भगवाननुगृह्णाति वै शिवः ।  
 विसर्गाच्च भवेत्सृष्टिः संहारो बिन्दुना सह ॥  
 निर्वाणं तत्त्वविज्ञानं तन्त्रविस्तारगोचरः ॥२२॥

इति त्रयोदशः पटलः

### चतुर्दशः पटलः

संहारश्चैव सृष्टिश्च सर्वं निगदितं प्रभो ।  
 बीक्षितानां गतिभ्रंशं [ संक्षेपात् ] कथयस्व मे ॥१॥  
 मायाविनि शठे क्रूरे निःसत्त्वे कलहप्रिये ।  
 गतिभ्रंशकरे योगे तत्त्वं तच्छृणु षण्मुख ॥२॥  
 विधाय मूर्ध्नि क्षिप्तस्य आयामे शशिनः क्रमात् ।  
 पूर्वबन्धनसालोक्य गतिं तस्य निवर्तयेत् ॥३॥  
 संहारस्संपुटं कूटमादावन्ते षडानन ।  
 मातृकायां शतं हुत्वा एकैकस्य पृथक् पृथक् ॥४॥

इति चतुर्दशः पटलः

पञ्चदशः पटलः

प्रासादं नादमुत्थाप्य जपेद्यः सततं नरः ।  
 षण्मासात्प्राप्नुयात्सिद्धिं योगयुक्तो न संशयः ॥१॥  
 गमागमस्य जपतः सर्वपापक्षयो भवेत् ।  
 अणिमादिगुणैश्चर्यं षण्मासेस्तु न संशयः ॥२॥  
 गमागमं विदित्वा तु मुच्यते नात्र संशयः ।  
 तन्मयस्तल्लयो भूत्वा षण्मासात्सिद्धिमाप्नुयात् ॥३॥  
 स्थूलः सूक्ष्मः परश्चैव प्रासादः कथितो मया ।  
 प्रासादं ये न बुध्यन्ति ते न बुध्यन्ति शंकरम् ॥४॥

इति पञ्चदशः पटलः

षोडशः पटलः

अतः परं प्रवक्ष्यामि प्रासादस्य तु लक्षणम् ।  
 ह्रस्वं दीर्घं प्लुतं चैव लक्षयेन्मन्त्रवित्सदा ॥१॥  
 ह्रस्वो दहति पापानि दीर्घो मोक्षप्रदो भवेत् ।  
 आप्यायने प्लुतश्चैव बिन्दुना मूर्ध्नि भूषितः ॥२॥  
 स्थूलभेदास्त्रयः प्रोक्ता वश्योच्चाटनमारणे ।  
 प्लुतेन तु सदा वश्यं कुरुते नात्र संशयः ॥३॥  
 दीर्घस्तुच्चाटयेत्किंप्रं फट्कारेण न संशयः ।  
 आवावन्ते च ह्रस्वस्य फट्कारो मारणे स्मृतः ॥४॥  
 आवावन्ते च हृदययोग आकर्षणे स्मृतः ।  
 आकर्षयेद् ध्रुवं युक्तो योजनानां शते स्थितम् ॥५॥  
 एवमाकर्षयेत्साध्यं नाम विज्ञाय तत्त्वतः ।  
 साधकस्य भवेद्ब्रह्मी न्यूना साध्यस्य कीर्तिता ॥६॥  
 एवं विदित्वा मेधावी आकर्षं कुरुते ध्रुवम् ।  
 अविज्ञाय त्विदं सम्यङ् नैव सिध्यति सर्वदा ॥७॥  
 यागं कृत्वा तु पूर्वोक्तं मन्त्रस्यार्घ्यं च दापयेत् ।  
 अर्घ्यं दत्त्वा तु मन्त्रस्य जपं कुर्याद्विचक्षणः ॥८॥  
 देवस्य दक्षिणे भागे पञ्चलक्षं स्थितो जपेत् ।  
 जपान्ते घृतहोमस्तु दशसाहस्रिको भवेत् ॥९॥  
 एवमाप्यायितो मन्त्रः कर्मयोग्यो भवेत्ततः ।  
 उक्तानुक्तानि कर्माणि सिद्धिं यान्ति न संशयः ॥१०॥  
 दशलक्षाणि जपतो जनाः स्वस्थानवासिनः ।  
 वशमायान्ति ते क्षिप्रमिति शास्त्रस्य निश्चयः ॥११॥  
 त्रिपञ्चलक्षं जपतो दशग्रामनिवासिनः ।  
 ते जना वशमायान्ति आत्मना च धनेन च ॥१२॥



एवं विंशतिभिरङ्गैः प्रासादस्य षडानन ।  
 देशदेशाधिपान्मन्त्री नियतं वशमानयेत् ॥१३॥  
 लक्षणां पञ्चविंशत्या विषयं वशमानयेत् ।  
 त्रिशल्लक्षजपादस्य वशो वै मण्डली भवेत् ॥१४॥  
 पञ्चत्रिंशच्च लक्षाणि जपपृथ्वीं वशं नयेत् ।  
 चत्वारिंशज्जपाद्देवमीक्षते हाटकेश्वरम् ॥१५॥  
 लक्षाणि जप्त्वा पञ्चाशद्विद्याधरसमो भवेत् ।  
 तत्रैव मोदते मन्त्री यावदाभूतसंप्लवम् ॥१६॥

इति षोडशः पटलः

सप्तदशः पटलः

अद्यापि संशयो देव ज्ञानविज्ञानयोः स्फुटम् ।  
 कथं वा ज्ञायते ज्ञानं कथं वा ज्ञेयमुच्यते ॥१॥  
 विज्ञाय पूर्वमाधारं पश्चादाधेयमेव च ।  
 आधाराधेयवित्प्राज्ञः समर्थः सर्वकर्मसु ॥२॥  
 आधारः पुरमित्युक्तमाधेयस्त्वीश उच्यते ।  
 ईशं विज्ञाय मेधावी सदा यो नन्दति स्वयम् ॥३॥  
 पुर्यष्टकसमायुक्तो ह्यथ ऊर्ध्वं स गच्छति ।  
 शब्दः स्पर्शश्च रूपं च रसो गन्धश्च पञ्चकम् ॥४॥  
 बुद्धिर्भनस्त्वहंकारः पुर्यष्टकमुदाहृतम् ।  
 यावदेतैर्न निर्मुक्तः कथं मुच्येत बन्धनात् ॥५॥  
 ब्रह्मणि स्पर्शशब्दौ तु रसं वै केशवे त्यजेत् ।  
 रूपगन्धौ त्यजेद्बुद्धे बुद्धयहंकारमीश्वरे ॥  
 मनो बिन्दुं शिवे त्यक्त्वा एभिर्मुक्तः शिवं व्रजेत् ॥६॥

इति सप्तदशः पटलः

अष्टादशः पटलः

कालचक्रविधानं तु प्रवक्ष्याम्यनुपूर्वशः ।  
 कालचक्रमिति ख्यातं येन कालः प्रबुध्यते ॥१॥  
 अहोरात्रप्रचारेण त्रीर्ष्यब्दानि स जीवति ।  
 द्व्यहोरात्रप्रचारेण जीवेद्वर्षद्वयं तु सः ॥२॥  
 अहोरात्रप्रचारेण अब्दमेकं स जीवति ।  
 अहरेकं व्रजेद्यस्य रात्रिमेकां तथैव च ॥३॥  
 षण्मासाज्जायते मृत्युरिति शास्त्रस्य निश्चयः ।  
 द्वितीयस्यानुचारेण अहोरात्रं स जीवति ॥४॥

यया चाद्या तथा वामा मध्यमा च तथैव च ।  
कालचक्रं समाख्यातं पुत्रस्नेहाद्विशेषतः ॥५॥

इत्यष्टादशः पटलः

### एकोनविंशः पटलः

पूर्वमेवं प्रतिज्ञातं शिवभेदोऽष्टधा स्थितः ।  
कथं भिद्येत देवेश तत्त्वतः कथय प्रभो ॥१॥  
सकलं निष्कलं शून्यं कलाढ्यं समलङ्कृतम् ।  
क्षपणं च तथान्तस्थं कण्ठोष्ठ्यं चाष्टमं विदुः ॥२॥  
प्रासादं षष्ठसंयुक्तं षडन्तेन समन्वितम् ।  
सकलं सर्वभूतस्थं शिवतत्त्वं प्रकीर्तितम् ॥३॥  
निष्क्रामति स्वयं देवो देहं त्यक्त्वा समाहृतः ।  
निष्कलं तं विजानीयात्पङ्कजं रहितं शिवम् ॥४॥  
निश्वासोच्छ्वसने हित्वा स्थितो देहे तु काष्ठवत् ।  
शून्यं तं तु विजानीयाद्बृद्धयेन तु भावयेत् ॥५॥  
चुम्बाकारेण वक्त्रेण यत्तत्त्वं परिकीर्तितम् ।  
कलाढ्यं तं विजानीयादाकाशस्थमथ शृणु ॥६॥  
ऊर्ध्वनादस्य क्षीणस्य यदन्तं परिकीर्तितम् ।  
तत्रस्थं तं विजानीयादाकाशेन त्वलङ्कृतम् ॥७॥  
व्यावृत्तेनैव वक्त्रेण ब्रूयाद्देवं जगद्गुरुम् ।  
दुःखक्षपणमित्युक्तं तत्क्षयात्क्षपणं स्मृतम् ॥८॥  
अधोनादस्य क्षीणस्य यदन्तं परिकीर्तितम् ।  
अन्तस्थं तं विजानीयादनुच्चार्यं प्रकीर्तितम् ॥९॥  
सप्तवर्गाष्टमं कोटिः सप्तमस्य द्वितीयकम् ।  
वर्गतीतं षडन्तं च सप्तमात्रिचतुर्यकम् ॥१०॥  
आदिमं तु पुनर्योज्यं षष्ठं वै प्रथमस्य तु ।  
खशेखरसमायुक्तं कण्ठोष्ठ्यं चाष्टमं स्मृतम् ॥११॥  
एते भेदाः समाख्याता अणिमादिप्रसाधने ।  
अनुच्चार्यमसंदिग्धं मोक्ष इत्यभिधीयते ॥१२॥

इत्येकोनविंशः पटलः

### विंशः पटलः

कथं व्यापी अवश्चोर्ध्वं तिर्यक् चैव कथं भवेत् ।  
एतन्मे ब्रूहि तत्त्वेन कारुण्यात्त्वं महेश्वर ॥१॥  
यावद्देहे स्थितो जन्तोरधस्ताद्बद्धवस्थितः ।

निर्गतो व्यापयेतिर्यगन्तस्यः सर्वतः स्थितः ॥२॥  
 त्रिमार्गावस्थितो देवः सर्वदेहेषु वर्तते ।  
 अविदित्वा न मुच्येत यद्व्येतल्लभो भवेत् ॥३॥  
 तत्त्रिमार्गं त्र्यधिष्ठानं सर्वदेहेषु वर्तते ।  
 यो वेत्त्येवमिमां व्याप्तिं सर्वव्यापी न संशयः ॥४॥  
 न तस्य गर्भसंभूतिर्यथा देवः प्रभावते ।  
 तावद्भ्रमति संसारे यावद्व्याप्तिं न विन्दति ॥५॥  
 विदित्वा व्यापिनं जीवं मुच्यते नात्र संशयः ।  
 यथा तृणजलूका नु तृणाग्रं दावदागता ॥६॥  
 उपरिष्ठाग्निरालम्बा तद्वज्जीवोऽत्र संस्थितः ।  
 ऊर्ध्वशून्यमधःशून्यं शून्यं देहान्तरस्थितम् ॥७॥  
 त्रिशून्यं यो विजानाति मुच्यते स ध्रुवं गृह् ।  
 व्याप्तिश्चास्य मया प्रोक्ता संक्षेपात् तु विस्तरात् ॥  
 अतः परतरं नास्ति व्यापकं व्यापकस्य तु ॥८॥

इति विंशः पटलः

एकविंशः पटलः

अतः परं प्रवक्ष्यामि अष्टधा प्रत्ययो यथा ।  
 अनग्निज्वलनं चैव वृक्षस्यालभनं तथा ॥१॥  
 पाशानां स्तोभनं चैव महापातकनाशनम् ।  
 विषसंहरणं चैव निर्बीजकरणं तथा ॥२॥  
 ग्रहज्वरविनाशश्च प्रत्ययोऽष्टविधः स्मृतः ।  
 एवं ज्ञात्वा तु विधिवत्ख्यातिः सर्वत्र जायते ॥३॥  
 प्रणवेनाग्निमध्यस्थो हकारो ह्रीं तयैव च ।  
 आविरो च नमश्चान्ते अनग्निज्वलने हितम् ॥४॥  
 अग्निं स्रोतसि संयोज्य सहस्रोद्घातसंयुतम् ।  
 पञ्चाक्षरप्रयोगेण ज्वलत्येव न संशयः ॥५॥  
 ओंकारः सर्वतोऽधस्ताद्रेफस्तस्योर्ध्वतः स्थितः ।  
 पूर्ववत्संप्रयुक्तोऽयं प्रयोगो भुवि दुर्लभः ॥६॥  
 शतैः सप्तभिरुद्घातैरालम्ब्य म्रियते द्रुमः ।  
 भूयश्चाप्यायनं तस्य वारुणे स्रोतसि स्थितम् ॥७॥  
 स जीवति पुनर्वंशो यथापूर्वं तयैव सः ।  
 तादृगेव पुनश्चासौ किं तु रेफविवर्जितः ॥८॥  
 आप्यायनविधौ ह्येष पञ्चधा बिन्दुदीपितः ।  
 ओंकारमध्यसंयुक्तः प्रणवेनान्तदीपितः ॥९॥  
 ईकारादिः स ह्रीं मध्ये बह्विमध्यं ततः परम् ।  
 प्रयोगो विदुषत्काले पाशानां स्तोभकारकः ॥१०॥

शतैः पञ्चभिर्दघातैः पतत्येव न संशयः ।  
 पुनश्चोत्थापनं तस्य यथा भवति तच्छृणु ॥११॥  
 ईकाराद्यन्तसंयुक्तं हौ च मध्ये नियोजितम् ।  
 प्राणानुस्वारसंदीप्तं नमोऽन्तं प्रणवं पुनः ॥१२॥  
 उत्थापने प्रयुञ्जीत सर्वभूतेषु तत्त्ववित् ।  
 तावद्भिरेव चोद्घातैर्धौजनीयः प्रयत्नतः ॥१३॥  
 लबीजं जीवसंविष्टं हकाराद्यन्तसंस्थितम् ।  
 पूर्ववन्मध्यसंस्थं च वायुबिन्दुसमन्वितम् ॥१४॥  
 यदस्यारोहणे प्रोक्तं गुरुत्वं जायते यथा ।  
 भूय एव प्रवक्ष्यामि लघुत्वं जायते यथा ॥१५॥  
 ओंकारो हं यकारेण ह्यौकारो हं नमस्तथा ।  
 तुलापुरुषयोगोऽयमुद्घातैरयुतेन तु ॥१६॥  
 स हकारो वकारेण यकारेण च दीपितः ।  
 ह्यौ मध्ये ह्यौ नमश्चान्ते वारुणेन तु बुद्धिमान् ॥१७॥  
 उद्घाताष्टशतेनैव विषं संहरति ध्रुवम् ।  
 यथाग्निज्वलने दृष्टो निर्बीजकरणे तथा ॥१८॥  
 शतैः पञ्चभिर्दघातैर्विशेषोऽत्र विधीयते ।  
 ओंकारमादितः कृत्वा ह्रूँकारं तदनन्तरम् ॥१९॥  
 ह्यौ ह्रूँ च फणमश्चान्ते ग्रहाणां नाशने मतः ।  
 प्रयोगे वारुणं मार्गे उद्घाताष्टशतेन तु ॥२०॥  
 प्रणवादि ततो ह्रूँ फट् ह्रूँ फट् ह्रूँ फट् तथैव च ।  
 फट् फट् फट् फट् फडेवं स्याद्धारुणेन तु बुद्धिमान् ॥  
 उद्घाताष्टशतेनैव क्षिप्रं नाशयति ज्वरम् ॥२१॥

इत्येकविंशः पटलः

द्वाविंशः पटलः

प्रासादः कीदृशो ज्ञेयो व्याप्तिस्तस्य च कीदृशी ।  
 शरीरं कीदृशं तस्य कथयस्व महेश्वर ॥१॥  
 प्रासादं यो न जानाति पञ्चमन्त्रमहातनुम् ।  
 अष्टात्रिंशत्कलोपेतं नासावाचार्य उच्यते ॥२॥  
 प्रासादं सम्यगज्ञात्वा यो दीक्षां कुरुते गुरुः ।  
 अधस्ताच्छिष्यमात्मानं नयत्यत्र न संशयः ॥३॥  
 प्रासादाब्जशिखान्तस्थो यस्तु दीक्षां करोति सः ।  
 आचार्यः सह शिष्येण शिवसायुज्यमाप्नुयात् ॥४॥  
 ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च इन्द्रश्चन्द्रो बृहस्पतिः ।  
 प्रजापतिस्तथादित्यः शुक्रः स्कन्दो भृगुस्तथा ॥५॥  
 ये चान्ये प्राणिनो देवाः सर्वे प्रोक्ताः प्रसादजाः ।



एते चान्ये च बहवो मुनयः संशितव्रताः ॥६॥  
 ध्यायन्ति परमं हंसं प्रासादं नामरूपतः ।  
 विभागं चास्य वक्ष्यामि यं ध्यात्वा मृतमश्नुते ॥७॥  
 सद्यः कलाष्टसंयुक्तमकाराक्षरजं विदुः ।  
 विद्यादुकारजं वाममघोरं च भकारजम् ॥८॥  
 बिन्दुजः पुरुषो ज्ञेय ईशानस्तु शिखात्मजः ।  
 एवं मन्त्रास्तु पञ्चैते प्रासादात्संभवन्ति ये ॥९॥  
 दशकोटिः सहस्राणां मन्त्राणाममितौजसाम् ।  
 इष्टेन तु प्रसादेन सर्व इष्टा न संशयः ॥१०॥  
 मारुता नव शक्त्याद्या ये मन्त्राः परिकीर्तिताः ।  
 प्रासादाब्जसमुत्पन्नाः सर्वे चामोघशक्तयः ॥११॥  
 सद्यस्तु पृथिवी ज्ञेयो वामो ह्यापः प्रकीर्तितः ।  
 अघोरस्तेज इत्युक्तो वायुस्तत्पुरुषः स्मृतः ॥१२॥  
 आकाशस्तु भवेदीशः स्वयं देवो महेश्वरः ।  
 सद्योजातस्तु ऋग्वेदो वामदेवो यजुः स्मृतः ॥१३॥  
 अघोरः सामवेदः स्यादथर्वः पुरुषः स्मृतः ।  
 पञ्चमस्तु परः सूक्ष्मो व्योमव्यापी सदाशिवः ॥१४॥  
 सद्योजातस्तु वै ब्रह्मा वामो विष्णुः प्रकीर्तितः ।  
 अघोरो रुद्रदेवत्य ईश्वरः पुरुषः स्मृतः ॥१५॥  
 ईशानः शिवदेवत्यो हवयादाववस्थिताः ।  
 षष्ठं तु यत्परं तत्त्वमसादृश्यगुणैः स्थितम् ॥१६॥  
 तस्य देहो न वक्तव्यः प्राकृतगुणसंभवः ।  
 ज्ञात्वा परमनिःश्रेणीं पञ्चसंस्थानगामिनीम् ॥१७॥  
 ज्ञातमेव सकृद्येन विस्तृतं तु तदेव तत् ।  
 तत्काल एव मृक्तोऽसौ यदा ज्ञातं हि तत्पदम् ॥१८॥

इति द्वाविंशः पटलः

त्रयोविंशः पटलः

शृणु षण्मुख तत्त्वेन ज्ञानामृतमनुत्तमम् ।  
 यन्न कस्यचिदाख्यातं नाख्येयं कथयामि तत् ॥१॥  
 देहस्थः सकलो ज्ञेयो निष्कलो देहवर्जितः ॥  
 आप्तोपदेशगम्योऽसौ सर्वतः किमपि स्थितः ॥२॥  
 हंस हंसेति यो ब्रूयाद्धंसो देवः सदाशिवः ।  
 गुरुवक्त्रात् लभ्येत प्रत्यक्षं सर्वतोमुखः ॥३॥  
 तिलेषु च यथा तैलं पुष्पे गन्ध इव स्थितः ।  
 पुरुषस्तु शरीरेऽस्मिन्सबाह्याभ्यन्तरे स्थितः ॥४॥  
 उल्काहस्तो यथा कश्चिद्ब्रह्ममालोक्य तां त्यजेत् ।

ज्ञानेन ज्ञेयमालोक्य तथा ज्ञानं परित्यजेत् ॥५॥  
 पुष्पं तु सकलं विद्यावगन्धस्तस्य तु निष्कलः ।  
 वृक्षं तु सकलं विद्याच्छाया तस्य तु निष्कला ॥६॥  
 सकले निष्कलो भावः सर्वत्रैव व्यवस्थितः ।  
 उपायः सकलस्तद्वदुपेयश्चैव निष्कलः ॥७॥  
 सकले सकलो भावो निष्कले निष्कलस्तथा ।  
 त्रिमात्रश्च द्विमात्रश्च एकमात्रस्तथैव च ॥८॥  
 अर्धमात्रा परा सूक्ष्मा तस्या ऊर्ध्वं परात्परम् ।  
 ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ईश्वरः शिव एव च ॥९॥  
 पञ्चधा पञ्चदेवत्यः सकलः परिपठ्यते ।  
 ब्रह्मणो हृदयं स्थानं कण्ठे विष्णुः समाश्रितः ॥१०॥  
 तालुमध्ये स्थितो रुद्रो ललाटस्थो महेश्वरः ।  
 नावान्ते तु शिवं विद्यात्तस्यान्ते तु परं पदम् ॥११॥  
 परस्मात्तु परं नास्ति इति शास्त्रस्य निश्चयः ।  
 गमागमः कथं तस्य केन वा नीयते तु सः ॥१२॥  
 संशयो मे महादेव कथयस्व यथार्थतः ।  
 शक्त्या तु नीयते जीवस्तस्मिन्प्राप्य निवर्तते ॥१३॥  
 अस्यान्तं ते प्रवक्ष्यामि शृणु षण्मुख तत्त्वतः ।  
 देहातीतं तु तद्विद्यान्नासापे द्वादशाङ्गुलम् ॥१४॥  
 तदन्तं तद्विजानीयात्तत्रस्थो व्यापयेत्प्रभुः ।  
 मनोऽप्यन्यत्र निक्षिप्तं चक्षुरन्यत्र पातितम् ॥१५॥  
 तथापि योगिनां योगो ह्यविच्छिन्नः प्रवर्तते ।  
 एतत्तत्परमं गुह्यमेतत्तत्परमाक्षरम् ॥१६॥  
 नातः परतरं किञ्चिन्नातः परतरं शिवम् ।  
 नातः परतरं ज्ञानमित्याह भगवाञ्जिहवः ॥१७॥  
 शिवज्ञानामृतं प्राप्यं संक्षेपात् तु विस्तरात् ।  
 कथितो देवदेवेन परमाक्षरनिर्णयः ॥१८॥  
 एतत्ते शिवसद्भावं शिववक्त्राद्विनिःसृतम् ।  
 गुह्याद्गुह्यतमं गुह्यं गूहनीयं प्रयत्नतः ॥१९॥  
 नाशिष्याय प्रदातव्यं नापुत्राय कदाचन ।  
 गुरुदेवाग्निभक्ताय नित्यं मुक्तिरताय च ॥२०॥  
 प्रवातव्यमिदं शास्त्रं नेतरेभ्यः प्रवापयेत् ।  
 बातास्य नरकं याति सिध्येच्च न कदाचन ॥२१॥  
 शिवामृतं मया ह्यातं सत्यं सत्यमिदं तव ।  
 एवं ज्ञात्वा तु मेघादो विचरेत्तु यथासुखम् ॥२२॥  
 गृहस्थो ब्रह्मचारी च बानप्रस्थोऽथ जैश्रुकः ।  
 यत्र यत्र स्थितो ज्ञानी परमाक्षरवित्सदा ॥२३॥  
 विषयी विषयासक्तो याति देहान्तके शिवम् ।  
 ज्ञानादेवास्य शास्त्रस्य सर्वावस्थोऽपि मानवः ॥२४॥

ब्रह्महत्याद्वयमेधाद्यैः पुण्यपापेन लिप्यते ।  
 चोदको बोधकश्चैव मोक्षदश्च परः स्मृतः ॥२५॥  
 इत्येवं त्रिविधो ज्ञेय आचार्यस्तु महीतले ।  
 चोदको दर्शयेन्मार्गं बोधकः स्थानमादिशेत् ॥  
 मोक्षदस्तु परं तत्त्वं यज्ज्ञात्वामृतमश्नुते ॥२६॥

इति त्रयोविंशः पटलः

### चतुर्विंशः पटलः

प्रत्यक्षयजनं वक्ष्ये संक्षेपात् तु विस्तरात् ।  
 येनेष्ट्वा ते नरा यान्ति शाश्वतं पदमव्ययम् ॥१॥  
 स्वयमेव तु तं पश्येदेवं बिन्दुं च [तुष्कलम्] ।  
 अयने द्वे च विषुवत्सदा पश्यति मार्गवित् ॥२॥  
 कृत्वायामं पुरा बत्स कुम्भपूरकरेचकम् ।  
 पूर्वं चोभयमुच्चार्य अर्चयेच्च यथाक्रमम् ॥३॥  
 नमस्कारेण योज्यान्ते मूर्धनं आरभ्य चार्चयेत् ।  
 सूर्यस्य ग्रहणे बत्स प्रत्यक्षयजनं स्मृतम् ॥४॥

इति चतुर्विंशः पटलः

### पञ्चविंशः पटलः

लिङ्गोद्धारं प्रवक्ष्यामि नैष्ठिकानां तु षण्मुख ।  
 पञ्चरात्रं त्रिरात्रं वा क्षपयित्वाधिवासयेत् ॥१॥  
 पूर्वोक्तं तु विधिं कृत्वा संन्यासं परिवर्तयेत् ।  
 समयोल्लङ्घनात्प्रोक्तं कथ्यादत्त्वं शतं समाः ॥२॥  
 योनिचक्रं न्यसेत्तत्र विधिवदृष्टेन कर्मणा ।  
 अष्टारं चक्रमालिख्य नाभिनेमिसमन्वितम् ॥३॥  
 विपरीतं योजयित्वा जनयेत्तत्र नैष्ठिकम् ।  
 पञ्च पूर्णाहुतीर्दत्त्वा अरकेषु यथाक्रमम् ॥४॥  
 हृन्मन्त्रेण तु तं दद्यात्संहारेण तु बुद्धिमान् ।  
 एवं कृत्वा यथापूर्वं जनयेदत्र नैष्ठिकम् ॥५॥  
 इष्टिं सांहारिकीं स्कन्दं कुर्याद्वि नैष्ठिकस्य तु ।  
 सृष्टिसंहारन्यासेन इष्ट्वा सिध्यति नैष्ठिकः ॥  
 आसक्तो विषयेष्वेव कर्मदोषेन लिप्यते ॥६॥

इति पञ्चविंशः पटलः

### षड्विंशः पटलः

अन्त्योष्टिं संप्रवक्ष्यामि यथावदनुपूर्वशः ।  
 शिवाग्निं जनयित्वा तु शिवं पश्चाद्विशोधयेत् ॥१॥  
 मृद्गोमयेन संशोध्य भस्मस्नानं यथा पुरा ।  
 वस्त्रपुष्परलंकृत्य अस्त्रबीजेन शोधयेत् ॥२॥  
 इष्टिं सांहारिकीं कृत्वा उदक्पादं निवेशयेत् ।  
 दर्भास्तरं पुरा कृत्वा अस्त्रं विन्यस्य सर्वतः ॥३॥  
 अस्त्रेण ज्वालयेदग्निं समन्तात्सुसमाहितः ।  
 चन्वनागएकाष्ठंश्च तिलैश्चाज्यसमन्वितैः ॥४॥  
 वित्तवतां च तत्सर्वमितरेषां तदिच्छया ।  
 आग्नेयधारणां ध्यात्वा बहेदस्त्रेण मन्त्रवित् ॥५॥  
 चित्तश्चित्तस्य संयोगाद्ग्रहणं पूर्ववद्भवेत् ।  
 बीजातस्तुत्तरे काले समयांस्तु न लङ्घयेत् ॥६॥  
 देवस्य च गुरुणां च महापातकभाग्भवेत् ।  
 अमुक्तसंशया ये च ये धान्ये समलात्मकाः ॥७॥  
 तेषां पापापनोदार्थमन्त्योष्टिर्विहिता गुह ।  
 स्वसंज्ञालयमाप्नोति समयाद्येषु लङ्घनात् ॥८॥

इति षड्विंशः पटलः

### सप्तविंशः पटलः

अस्त्रयागमविच्छिद्रं प्रवक्ष्याम्यनुपूर्वशः ।  
 पूर्वोक्ते भूतले शुद्धे गोमयेनोपलेपिते ॥१॥  
 मन्त्रद्रव्यसमायुक्तं कलशं वारिपूरितम् ।  
 दिश्यैशान्यां स्थापयेत्तन्निश्छिद्रं करकं परम् ॥२॥  
 ततः पद्मं समालिख्य स्थण्डिले वा समर्चयेत् ।  
 रजस्मु बहवो विघ्ना निविघ्नाः स्थण्डिले गुह ॥३॥  
 तस्मात्सर्वप्रयत्नेन कार्योऽस्त्रस्य महात्मनः ।  
 सर्वत्र विहितः शस्तः स्थण्डिले याग उत्तमः ॥४॥  
 प्राकारं कर्णिका पद्मं धर्मज्ञानादिरेव च ।  
 वैराग्यं च तथैश्वर्यं शक्तयश्च यथाक्रमम् ॥५॥  
 गन्धपुष्पोपहाराद्यैर्यजेत शिववत्परम् ।  
 मूर्तिं कुर्वीत मतिमान्प्राकारेण सुयन्त्रितः ॥६॥  
 अस्त्रं पाशुपतं दिव्यं स्थापयेत्कर्णिकोपरि ।  
 अष्टात्रिंशत्कलोपेतं पुरा कृत्वा तु विन्यसेत् ॥७॥  
 मूर्त्यस्त्रं विष्णु विन्यस्य प्राकारं विदिशां क्रमात् ।  
 विष्णु मूर्तिं विविधस्त्रं प्राकारं सार्वहोमिकम् ॥८॥



अस्त्रबीजमिव श्रेष्ठं निश्छिन्नकरणं परम् ।  
 बाह्ये कुर्वीत वज्रादीन् सर्वदिक्षु समन्ततः ॥९॥  
 वज्रं शक्तिं च दण्डं च ध्वजं पाशं तथाङ्कुशम् ।  
 गदां त्रिशूलं चक्रं च पद्मं चैव यथाक्रमम् ॥१०॥  
 न्यसेत्पाशुपतास्त्रेण प्राकारेण च संयुतान् ।  
 पूजने चाग्निकार्ये च दिग्विभागः प्रकीर्तितः ॥११॥  
 वृत्तं कुर्वीत कुण्डं तु तस्योर्ध्वं चतुरङ्गुलम् ।  
 चतुर्नेमिसमायुक्तं हस्तमात्रं समन्ततः ॥१२॥  
 पूर्वे कामप्रदं वृत्तमस्त्रयागे विशेषतः ।  
 स्थण्डिले वा रजःपाते कुण्डं कुर्यात्सुलक्षणम् ॥१३॥  
 शोधनं तस्य कुर्वीत प्राकारेण तु घण्टमुख ।  
 जननं निष्कृतिं चैव विधिं कुर्याद्यथेप्सितम् ॥१४॥  
 होमं कुर्वीत मतिमाञ्छास्त्रवृष्टेन कर्मणा ।  
 बीजं पाशुपतं पूर्वं पश्चात्प्राकारमेव च ॥१५॥  
 वज्राद्यादयः ततो ह्रस्वा भागैः पूर्वोपकल्पितैः ।  
 हुंफडा वीषडन्तेन पूर्णमन्त्रे प्रदापयेत् ॥१६॥  
 न्यसेत्प्राकारजां योनिं बिन्दुस्थाने विचक्षणः ।  
 तत्र चाकर्षयेज्जीवं प्राकारेण न संशयः ॥१७॥  
 अधिकारादिहोमे च आहुतीद्वित्रयोदश ।  
 शतमष्टोत्तरं पूर्णा महास्त्रेण प्रदापयेत् ॥१८॥  
 अस्त्रबीजां समाप्येवं सर्वच्छिन्नानिहन्तनीम् ।  
 योजनीं शिवतत्त्वे तु निर्वाणकरणीं पराम् ॥१९॥  
 ततोऽभिषेचयेत्तत्र कुम्भेन प्राक्प्रकल्पिते ।  
 विनायकप्रहादीनि नश्यन्त्येव न संशयः ॥२०॥

इति सप्तविंशः पटलः

इति सार्धत्रिंशतिकालोत्तरम्

SĀRDHATRIŚATIKĀLOTTARĀGAMA

Texte

et

Commentaire



# सार्धत्रिंशतिकालोत्तरम्

भट्टरामकण्ठवृत्तिसहितम्

प्रथमः पटलः

मन्त्रोद्धारप्रकरणम्

सार्धत्रिंशतिकालोत्तरवृत्तिः<sup>१</sup>

‘शिवं’<sup>१</sup> कालोत्तरं नत्वा कालोत्तरफलाप्तये ।  
कालोत्तरार्थं<sup>२</sup> बक्ष्येऽहं कालोत्तरदृशैव तम् ॥  
कालोत्तरबहुत्वेऽपि मूलं सार्धशतत्रयम् ।  
‘तत्कर्ता’<sup>३</sup> क्षिप्रसिद्धयर्थं<sup>४</sup> यत्त्रयोदशभिः शतैः ॥  
तत्रान्यसूत्रपटला<sup>५</sup> सक्त्या<sup>६</sup> विक्षेपतः कृतम् ॥  
शास्त्रेष्वन्यत्र<sup>७</sup> संस्कारात्तदज्ञैरर्थतस्तथा ।  
‘व्याख्यातमन्यदृष्ट्यैव’<sup>८</sup> त्यक्त्वा मार्गं शिवोदितम् ॥  
पदार्थं ग्रन्थसंसिद्धमत<sup>९</sup> एष समुद्यमः ।  
यथा तत्सूत्रपटलक्रमसंख्यार्थनिश्चये ॥  
प्रागस्य<sup>१०</sup> गतिभिर्गीर्भिर्निगदेनैव च क्वचित् ।  
सम्यक्<sup>११</sup> निरूप्य व्याख्यातं संक्षेपेण तथोच्यते ॥

पुरा किल भगवतः श्रीकण्ठनाथाद् विद्येशानामिव साक्षात्परमेश्वरादायातस्य कोटिसंख्याकस्य  
बातुलाख्यस्य तन्त्रस्य<sup>१२</sup> लक्षसंख्यातं संग्रहं<sup>१३</sup> मानुपूर्विकं श्रुत्वा कार्तिकेय<sup>१४</sup> स्तावति मनुष्याणां परिणत-

<sup>१</sup> पटलः — अ

<sup>२</sup> व्याख्यानम् — आ

<sup>३</sup> ‘वृत्तिः’ इत्यस्यानन्तरं ‘कालोत्तरव्याख्यानम्’  
इत्यधिकम् — अ.

<sup>४</sup> ‘शिवं’ इत्यतः पूर्वं ‘हरिः ओम्’ इत्यधिकम्  
— अ

<sup>५</sup> कालोत्तरं त्वा कालो० — आ

<sup>६</sup> ऋगाप्तये — आ

<sup>७</sup> विक्षेहं — आ

<sup>८</sup> बहुत्वैक्य साध्यशत० — आ

<sup>९</sup> तत्कर्ता क्षिप्र० — अ, आ

<sup>१०</sup> य आयो दशभिः — आ

<sup>११</sup> सक्त्या — आ

<sup>१२</sup> विक्षेपितं — अ

<sup>१३</sup> संसारं तानतिज्ञैरर्थतस्तथा — अ; संस्कार-  
तानमिज्ञै० — आ

<sup>१४</sup> व्याख्यानमन्य० — अ, आ

<sup>१५</sup> एव — अ

<sup>१६</sup> तन्त्रैर्गुरुभिर्निगदे० — आ

<sup>१७</sup> लक्षणसं० — अ

<sup>१८</sup> मनुपूर्वकं — आ

<sup>१९</sup> देवस्तावति — अ

मलत्वेन केषांचिदधिकारे सत्यपि वक्ष्यमाणहेतुभिः<sup>१</sup>रसामर्थ्यतः परापरफलसिद्धिमाकलय्य, तद्विध-  
करणावांस्तदुपायजिज्ञासया तमेव भगवन्तं पूजावचनैः संबोधनपूर्वं प्रश्नयति —

<sup>२</sup>भगवन्देवदेवेश लोकनाथ जगत्पते ।

तत्र <sup>३</sup>भगवन् इति <sup>४</sup>समस्तैश्वर्यादिधर्मयोगादेतद्भगवतः । यदुक्तम् —

<sup>५</sup>ऐश्वर्यस्य <sup>६</sup>समग्रस्य <sup>७</sup>वीर्यस्य यशसः श्रियः ।

<sup>८</sup>वैराग्यस्य च बोधस्य षण्णां भग इति <sup>९</sup>श्रुतिः ॥” [इति]

<sup>१०</sup>तत्त्वाणिमादिगुणाष्टकामिवृद्धितो भूरादिलोकेश्वर<sup>११</sup>सप्तकातिशयक्रमेण ब्रह्मणः सत्यलोकोर्ध्ववर्तिन-  
श्चतुष्पष्टिगुणत्वात् समग्रत एव तत्संबोधनं स्यादिति ततोऽप्यतिशय<sup>१२</sup>प्रतिपादनाय संबोधनान्तरं देव-  
देवेश इति । देवानां लोकेशानां <sup>१३</sup>सप्तानां यो देवः क्रीडादिमान् प्रभु<sup>१४</sup>ब्रह्मा, तस्येश्वर इति । एव-  
मपि दर्शितत्वाद्ब्रह्माण्डमध्याधिकारिणो<sup>१५</sup>ऽनन्तशिष्यस्य<sup>१६</sup> श्रीकण्ठ<sup>१७</sup>स्यैतत्संबोधनं स्यादिति, <sup>१८</sup>तद्विवे-  
काय <sup>१९</sup>ततोऽपि प्रकर्षप्रतिपत्तये <sup>२०</sup>संबोधनान्तरं लोकनाथ इति । लोकानां साक्षात्परमेश्वरानुगृही-  
तत्वेन सर्वज्ञत्वा<sup>२१</sup>दर्शनसंपद्युक्तानां <sup>२२</sup>दशदिग्गुणयुक्तानां ब्रह्माण्डाधारकत्वेन तदूर्ध्वाधिकारिणां नाथ  
इति । यदुक्तं श्रीमद्गौरवे<sup>२३</sup> —

<sup>२४</sup>“श्रीकण्ठानु<sup>२५</sup>मताः सर्वे शतरुद्राः प्रकीर्तिताः ।” <sup>२६</sup>इति ।

तर्हि तन्नाथत्वात्मायोर्ध्वं शुद्धविद्यासुभुवनस्थस्यानन्तादिमध्यवर्तिनो विद्देशश्रीकण्ठस्यैतत्संबोधनं स्या-  
दिति तद्विवेकाय तत्संबोधनान्तरं जगत्पते इति । जगच्छब्देन चात्र सामान्यविशेष<sup>२७</sup>शास्त्रसिद्ध-

<sup>१</sup>वक्ष्यमाणहेतुभिः = द्वितीयश्लोके; ०रसामर्थ्यं  
परापरफलसिद्धिमाकलय्य तद्विधधिकरणं वा  
तदुपायः — अ

<sup>२</sup>संसेवनपूर्वं — अ

<sup>३</sup>इतः पूर्वं ‘इ’मातृकायां मुद्रिते च “हरिः  
ओं, शुभमस्तु, श्रीदक्षिणामूर्तये नमः, श्री-  
सरस्वत्यै नमः, श्री शिवकाममुन्दरीसमेत-  
चिदम्बरेश्वराय नमः ओं” इत्यधिकम्

<sup>४</sup>भवन् — अ

<sup>५</sup>समस्तैश्वर्यादि — अ

<sup>६</sup>योगादेतत् । भगवत्पादैर्यदुक्तम् — अ

<sup>७</sup>एतत्सदृशार्थकश्लोको विष्णुपुराणे (६.५.७४)  
दृश्यते —

“ऐश्वर्यस्य समग्रस्य धर्मस्य यशसः श्रियः ।

ज्ञानवैराग्ययोश्चैव षण्णां भग इतीरणा ।”

<sup>८</sup>च धर्मस्य — अ

<sup>९</sup>स्मृतः — अ

<sup>१०</sup>तद्वाणिमादिगुणाष्टकामि० — अ

<sup>११</sup>सप्तकादतिशयः — आ

<sup>१२</sup>प्रतिसाधनाय संबोधनान्तरं — अ

<sup>१३</sup>वा सप्तानां — आ

<sup>१४</sup>ब्रह्मा तस्येश इति — आ

<sup>१५</sup>नानन्तः शिष्यस्य — आ

<sup>१६</sup>शिष्यस्य — अ

<sup>१७</sup>स्यैतत्सं० — आ

<sup>१८</sup>‘तद्विवेकाय’ इति नास्ति — आ

<sup>१९</sup>ततोविप्रकर्षप्रति० — अ; ततो विप्रकर्ष्य  
प्रति० — आ

<sup>२०</sup>संबोधनान्तरं — अ, आ

<sup>२१</sup>दर्शनं सपाद्युक्तं — आ

<sup>२२</sup>दशदिग्गुणयुक्तानां — अ

<sup>२३</sup>मुद्रितगौरवे विद्यापादे एवमानुपूर्वी नोप-  
लभ्यते । परं त्वेवं पाठ उपलभ्यते —

“शतरुद्रा इति ख्याता वीरभद्रपुरःसराः ।  
श्रीकण्ठाधिष्ठिताः सन्तः” ४.१० उ०-११ पू०

<sup>२४</sup>मिताः — अ, आ

<sup>२५</sup>इति हि तन्नाथः — अ

<sup>२६</sup>संबोधनान्तरं — अ, आ

<sup>२७</sup>शास्त्रसिद्धगुणत्वमेवोक्तम् — अ; शास्त्रगुण-  
तत्त्वमेवोक्तम् — आ



गुणतत्त्वमेवोक्तम् । यदुक्तं 'श्रीमन्मतङ्गे — "गुणाः सर्वे जगत्प्रोक्तम्" इति । तत्रैव कार्तिके-  
यादीनामवस्थेति । यदुक्तं श्रीमत्पौष्करे —

"अकृतं च कृतं चैव भैरवं ब्राह्ममेव च ।

वैष्णवं चैव कौमारमौमं श्रीकण्ठमेव च ॥

मुवनानि गुणेष्वष्टौ" इति ।

इहापि तच्च 'श्रीकण्ठत्रयाध्वव्याप्त्यैव कलादीक्षेति वक्ष्यति' —

"ब्रह्माण्डे तु निवृत्तिर्वै शतरुद्रावधि स्थिता ।

तद्गुह्यं तु प्रतिष्ठा स्याद्यावदव्यक्तं गोचरम् ॥

ततो विद्या नियुक्ता सा यावद्विद्ये"श्वरान्तिकम् ।" इति ।

ततश्च गुणपर्यावस्थितस्य श्रीकण्ठनाथस्य शिवस्यैतत्संबोधनमित्यनेन ज्ञाप्यते" इति । तत्र ।  
निष्प्रयोजनत्वादामन्त्रणबहुत्वस्य वक्तुरकुशल[त्वं]मेव परो दोष इति ।

"अन्ये तु "वेदचतुष्टय"संस्कृतार्थत्वादेव हि चतुर्भिरेव पदैरत्रास्य संबोधनमित्याहुः । यदेतद्य-  
जुर्वेदे तावद् [रुद्रैकादशिनी संहिता श्रूयते । यस्यां] भगवन्तो "रुद्राः [सर्वाभिप्रेतसाधकाः पठ्यन्ते] ।  
तैर्भगवत्स्वरूपमेवास्य श्रूयते । "ऋग्वेदे तु "इमा रुद्राय स्थिरघन्वने गिरः" इत्यादिभिः सूक्तैर्देवदेवत्वं,  
साम"वेदेषु "आवो राजानम्" इत्यादिदेवव्रतान्तरेकादशभिः साममिल्लोक"नाथत्वम्, अथर्ववेदे  
तु अथर्वशिरःप्रभृतिभिर्जगत्पतित्वमिति । इहापि "वक्ष्यति — "सद्योजातस्तु ऋग्वेदः" इत्यादि ।

अपरे "पुनर्गुणद्रव्य"कर्माभिजनकभेदेन चतुर्विधत्वात्स्तुतेरित्याहुः । "यदाहावधूतगुरुः —

"अथवापि गुणद्रव्यकर्म"जातिस्तवैरलम् ।

वरदादिपदैः सद्भिः स्तुवानैरुदितो विधिः ॥" इति ।

केचिदत्र "तात्पर्यतो हेयतद्धेतुत्वस्वभावेनादेयतद्धेतुयोगतः स्तुतिश्चतुर्विधा । तस्य चत्वार्या-  
मन्त्रणानि" इति वर्णयन्ति ।

<sup>१</sup> श्रीमतङ्गे — अ, आ; 'गुणाः सर्वं यतो  
विप्र ततस्तेषां प्रवृत्तयः' मतङ्ग० विद्या०  
१६. १३३०

<sup>२</sup> सर्वजगत् — आ

<sup>३</sup> मुद्रितपौष्करे विद्यापादे नोपलभ्यते ।

<sup>४</sup> च कौमार० — आ

<sup>५</sup> श्रीकण्ठ० — अ

<sup>६</sup> श्रीकण्ठत्रयध्वव्याप्त्यैव — अ

<sup>७</sup> सार्धत्रि० ८.३, ४ पू०

<sup>८</sup> ब्रह्माण्डेति — अ

<sup>९</sup> गोचरः — अ

<sup>१०</sup> श्वरान्तिकम् — अ

<sup>११</sup> स्यैतद्बोधन० — अ

<sup>१२</sup> तन्निष्प्रयोजन० — अ

<sup>१३</sup> अन्येषु — अ

<sup>१४</sup> संस्कृतार्थत्वादेहिमिश्चतुर्भिरेव — अ;

संस्कृतत्वार्थत्वादेहिश्चतुर्भिरेव — आ

<sup>१५</sup> रुद्रास्ते भगवत् — आ

<sup>१६</sup> ऋग्वेदेति मा रुद्राय स्थिरघनानेभिरित्या-  
दिभिः — अ; ऋग्वेदे ७.४६.१

<sup>१७</sup> वेदेषु नारायणा साम्या देवादिः देव०  
— अ; वेदेषु नारा जम्या देहादिभिः

देव० — आ

<sup>१८</sup> सामविधानब्राह्मणम् १.४.१७

<sup>१९</sup> नाथम् अथर्व० — आ

<sup>२०</sup> इत्यथर्वशिरः — अ

<sup>२१</sup> वात्र... त्यो जातस्तु—अ; सार्धत्रि० २२.१३३०

<sup>२२</sup> कर्मजनक० — आ

<sup>२३</sup> यत्नं भावाधूत० — अ

<sup>२४</sup> आकरो न लभ्यते ।

<sup>२५</sup> जातस्तवै० — अ

<sup>२६</sup> मन्त्रणानिरतः इति — आ

तदपरे तु 'सौगतच्छायया तात्पर्यतोऽत्रास्य

'साध्यसंयुक्तसद्धेतुः पर'संपत्सकारणा ।

वाच्या 'स्तुताविति प्रोक्ता चतुर्थ्यामन्त्रणैः स्तुतिः ॥

इति स्तुतिः<sup>१</sup> सा इति कथयन्ति ॥

तत्पक्ष<sup>२</sup>चतुष्टये पुत्रस्येयं स्तुतिरित्यज्ञानादयुक्तता ।

ननु कार्तिकेय<sup>३</sup>पिता श्रीकण्ठनाथश्च 'सेव्येषु मध्यात् कः स्यादिति न निश्चितमस्माभिः । व्याख्यानादौ पूज्योऽभिवन्द्यश्चावतारको<sup>४</sup> 'गुर्वन्तरवदित्यवश्यज्ञातव्यतदर्थज्ञापिका<sup>५</sup> भवतीति<sup>६</sup> पूर्वव व्याख्या युक्ता । श्रीमद्रौरवादी<sup>७</sup> 'त्ववतारकोऽनन्तशिष्य एव श्रीकण्ठः । यदुक्तम्<sup>८</sup> —

"जगतः कारणं देवमनन्तेशं<sup>९</sup> जगद्गुरुम् ।

तेनोक्तं परमेशेन श्रीकण्ठाय<sup>१०</sup> महात्मने ॥" इति ।

<sup>११</sup>इहानन्तवच्छिवशिष्य एवेति विशेषः ॥

<sup>१२</sup>तदेवं भगवन्तमभिमुखीकृत्य<sup>१३</sup> 'प्रश्नस्याप्रस्तुतामिधानत्वदोषनिवृत्तये तत्प्रसङ्गोपक्षेपः<sup>१४</sup> —

मन्त्रतन्त्रं त्वया प्रोक्तं<sup>१५</sup> विस्तराद्वस्तुसाधनम् ॥१॥

<sup>१६</sup>"मननं सर्ववेदित्वं त्राणं संसार्यनु<sup>१७</sup>ग्रहः" इति मननत्राणधर्मयोगान्मन्त्राः । शिवत<sup>१८</sup>च्छक्ति-

<sup>१</sup>सौगतश्च तात्पर्यतो — अ; सौगतश्च यया तात्पर्यतो — आ

<sup>२</sup>साध्यसदृक् सद्धेतुः — अ; सार्धसम्यक् सद्धेतुः — आ

<sup>३</sup>संपत्सकारणा — अ

<sup>४</sup>स्तुतापीति — आ

<sup>५</sup>'इति स्तुतिः' इति नास्ति — अ, आ; "एतेन स्तुतिरुक्ता; असाधारणानां स्वपरार्थसंपत्ति-तदुपायानामुपदर्शनात् । सर्वत्र नमःशब्दप्रयोगाच्चतुर्थी" — प्रमाणवार्तिकमनोरथनन्दिवृत्तिः — पृ० २

<sup>६</sup>चतुष्टये पुत्रसेधं स्तुतीत्यज्ञानात् . . . युक्तता — अ; चतुष्टयेऽप्यत्र सेयं स्तुतिरित्यज्ञानादयुक्तता — आ

<sup>७</sup>पितुः — अ, आ

<sup>८</sup>नाथस्य — अ, आ

<sup>९</sup>सेवेष्टमध्यात् — आ

<sup>१०</sup>गुर्वन्तरादित्यवश्यं ज्ञातव्यं । तदत्य ज्ञापिता — आ

<sup>११</sup>ज्ञापिता — अ

<sup>१२</sup>इतिशब्दो नास्ति — अ, आ

<sup>१३</sup>त्वौतारकानन्त० — अ; त्ववतारकानन्त० — आ

<sup>१४</sup>यद्वत्नम् — आ; रौरवागमे विद्यापादे ३, ६ उ०—७ पू०

<sup>१५</sup>परं गुरुम् — आ

<sup>१६</sup>महात्मनः — अ

<sup>१७</sup>बहु . . . न्तव शिष्येण वेति विशेषतः — अ

<sup>१८</sup>तदेवं भीमभगवन्तमभि० — आ

<sup>१९</sup>प्रश्नस्याप्तस्तुता० — अ

<sup>२०</sup>निवृत्तये प्रसङ्गे पक्षे — अ

<sup>२१</sup>विस्तराद्वस्तु — अ, आ

<sup>२२</sup>कामिकागमे पूर्वभागे २.२ पू०; 'मननं सर्ववेदित्वं त्राणं संसारसागरात्' इति सुप्रभेदागमे क्रियापादे मन्त्रोद्धारपटले श्लो. २ पू०; मननं सर्वपक्षेषु त्राणं संसारसागरात्' इति बातुल-शुद्धाख्ये मन्त्रभेदपटले श्लो. ७ पू०

<sup>२३</sup>ग्रहम् — अ

<sup>२४</sup>च्छक्ति विद्याः विद्येश्वरांश्च — अ; च्छक्ति विद्याविद्येश्वरांशरूपाश्चाणवः — आ

विद्याविद्येश्वराश्च, तत्स्वरूपाश्चाणवः, तदभि<sup>१</sup>धायकाश्च शब्दास्तद्व्यक्तिस्थानत्वाद् मन्त्रा इत्युच्यन्ते । तन्त्रं च परापरपुरुषार्थाधिकारिणां विशिष्टसंस्कारप्रतिपादनपूर्वक<sup>२</sup>मीश्वराराधनाय नियतविधिनिषेधं तदाज्ञात्मकं वाक्यजातम् । तत् स्वया विस्तरं कृत्वा वातुलाख्यं मम प्रोक्तं वस्तुनः परापरपुरुषार्थलक्षणस्य साधनम् । तथा हि — शिवात्मनो मन्त्रस्यैकत्वेऽपि तद्वाचकस्य व्योमव्याप्यादेर्मन्त्रस्यानेकवचनशतैः सर्वव्याप्याद्यैस्तद्वर्णसहस्रैरारब्धत्वाद्विस्तारत्वम् । शक्त्याः परं तथा स्वरूपत्वेन । विस्तारस्त्वेव पुनर्वाच्यापेक्षया ब्रह्म तत्कलातदङ्गानां भेदेन । अङ्गापेक्षया च विद्याङ्गसकल<sup>३</sup>निष्कलभेदेन चातिविस्तारत्वम् । एवमाणवानामपि, यतस्तेऽपि मन्त्रा अनन्तादिविद्येश्वरविद्याविग्रह<sup>४</sup>राज्यङ्गद्रव्यूहकम् । अतः शुद्धविद्याभुवनेश्वर<sup>५</sup>त्वेन परेणेषु पूजादौ विस्तरेण न्यस्ताः, मायाभुवनेश्वराश्च शुद्धा अपि तदधिष्ठिता<sup>६</sup> अशुद्धभुवनेश्वर<sup>७</sup>पूजाधिकरणत्वेन विस्तरत एव न्यस्ता<sup>८</sup> अस्यासनत्वेन परमेश्वरपूज्याः प्रेष्याश्च पशवो यत इत्युक्तम् ।

तथा तन्त्रमपि तद् अनेकेतिहासानुवादार्थवादा [ दि ] नियोगेन विस्तारमेव कृत्वा लक्षणसंख्या वस्तुनः परस्य दीक्षाद्युपदेशद्वारेण साधनमुक्तम् । अपरस्याप्यनेकहोमादिसाधनकपूर्वचन्दनादिद्रव्यविस्तरं कृत्वा तथा युक्तमेव तथा पण्डितानुष्ठितं चाभ्युदयाय भवतीति सामर्थ्यादिपर्यालोचनया<sup>९</sup> रुद्राणां देवानां तत्राधिकारो यतः ॥१॥

किमर्थं तर्हीदं वक्तुमुपक्रान्तं त्वयेति प्रश्ननिमित्तकथनम् —

अल्पायुषस्त्वमे मर्त्या अल्पवीर्याल्पबुद्धयः ।

अल्पसत्त्वालपविताश्च लोभमोहासमन्विताः ॥२॥

सामान्येनात्र मनुष्याणां नाधिकार इति दर्शयितुमिदमा विशेषिताः । ये त्विमे मलपरिपाक-वशाच्छक्तिपातपवित्रीकृतत्वेनात्राधिकारिणः कथंचित्संपन्नाः, तेषामल्पकालजीवितत्वादतिविस्तीर्ण-

<sup>१</sup> ० धायकश्च — अ

<sup>२</sup> शब्दास्तद्व्यक्तिस्थानत्वाद् — अ

<sup>३</sup> मन्त्रश्च परपुरुषार्थाः — अ

<sup>४</sup> नियतविधिनिषेधं तदाज्ञात्मकम् — अ; नियत-विधि निषेधविधि तदाज्ञात्मकं — आ

<sup>५</sup> प्रोक्तं — अ

<sup>६</sup> शिवात्मने — आ

<sup>७</sup> ० स्वरूपत्वेनाविस्तरस्त्वेव — आ

<sup>८</sup> तत्कलामम्भानि भेदेन नाम्नापेक्षया — अ;

तत्कलादङ्गानि भेदेनाङ्गापेक्षया — आ

<sup>९</sup> निष्कलामेदेन चातिविस्तारः — अ

<sup>१०</sup> तन्त्रानन्तादिः — अ, आ

<sup>११</sup> राज्याङ्गद्रव्यं — अ, आ

<sup>१२</sup> ० त्वेनापरेणेषु पूजादौ — आ

<sup>१३</sup> तदधिष्ठा — अ

<sup>१४</sup> पूजादिकरणं — अ; पूजा तदधिकरणं — आ

<sup>१५</sup> विस्तरत एव — अ

<sup>१६</sup> न्यस्यास्ताः — आ

<sup>१७</sup> पोष्याश्च — अ, आ

<sup>१८</sup> यश्च — अ

<sup>१९</sup> मन्त्रमपि — अ, आ

<sup>२०</sup> लक्षणसंख्या वस्तुनः — अ

<sup>२१</sup> तत्तु — अ

<sup>२२</sup> पिण्डितानुष्ठितं — अ; पण्डितमनुष्ठितम् — आ

<sup>२३</sup> सान्वादि — अ

<sup>२४</sup> ० लोचनयोः — आ

<sup>२५</sup> 'वक्तु' इति नास्ति — आ

<sup>२६</sup> प्रश्नस्य निमित्तः — आ

<sup>२७</sup> लोभमोहसमन्विताः — इति पाठः सर्वत्र

<sup>२८</sup> तेषामल्पकालमपि तत्रादिविस्तीर्णं — अ;

तेषामल्पकालजीवितत्रादिविस्तीर्णं — आ



ऽध्ययन<sup>१</sup>श्रवणादिकमेव तावन्न संभवति । केषांचित्संभवे च अल्पवीर्यत्वाद् अल्पबुद्धित्वाच्च न तदर्थानुष्ठाने विस्तीर्णं सामर्थ्यम् । यदाहुः — “अर्थी शक्तो विद्वाञ्छास्त्रेणार्पयुदस्तः ‘कर्मण्यधि-  
क्रियते’ इति । तथा सिद्धा वर्षास्तत्र तेषां नाधिकार इति । ‘अल्पसत्त्वालपविताश्च तत्र सत्त्वं  
‘चित्तवृत्त्युपचीयमानं स्वरुद्धं रजस्तमोनिवर्तनेन रागादी’नुज्ज्वलयत् ‘साधकानां तत्सिद्धिहेतुरिति  
तत्रोक्तम् । तच्चाल्पं येषां ते तथाभूताः, ‘सर्वधानुमीलितरागादिदोषत्वात् । [बहुवित्तसाध्यं]  
तत्साधनं तत्रोक्तम् । [तच्चाल्पं येषां ते तथाभूताः] अनेन कर्पूरचन्दनेन होमाद्यनुष्ठातुं यतो  
न शक्नुवन्तीति । यद्येवमनधिकारिण एव तेऽत्र ‘तिर्यगादिवदधिकारावगमानुत्पादात्, तदुत्पादे वा  
वेदादौ शूद्रादय इव तच्छास्त्रेण पर्युदस्तत्वात् । ‘न, यतः लोभमोहासमन्विताः चित्तं चेल्लोमादि-  
मिरनुचितम्<sup>१४</sup>; संजात<sup>१५</sup>संसारवैराग्याः परिणतमला इत्यर्थः । यदुक्तं श्रीमत्तङ्गे<sup>१६</sup> —

“संसारत्स विरज्येत ‘प्रध्वस्तकलुषः सदा ॥’ इति ।

श्रीमत्स्वायम्भुवे<sup>१७</sup> —

“क्षीणे ‘तस्मिन्न्यासा स्यात्परं निःश्रेयसं प्रति ।’ इति ।

<sup>१८</sup>ततश्चैते रुद्रविशेषवदत्र संप्राप्ताधिकारा <sup>१९</sup>वा केवलं <sup>२०</sup>विस्तरेऽस्मिच्छास्त्रे <sup>२१</sup>तदर्थानुष्ठाने यतो <sup>२२</sup>न  
वाधिकारिणः प्रोक्तहेतुभिः<sup>२३</sup> । ततोऽयं <sup>२४</sup>प्रश्न इति हेत्वर्थः ॥२॥

अथ प्रश्नः —

<sup>२५</sup>अल्पग्रन्थं महार्थं च पदार्थानीकसंकुलम् ।

वक्तुमर्हसि <sup>२६</sup>देवेषां प्रसादार्थं मम प्रभो ॥३॥

—आ

<sup>१</sup>श्रवणादि कुतो वा नायं न संभवति — अ

<sup>२</sup>न सामर्थ्यम् — आ

<sup>३</sup>‘अर्थी समर्थो विद्वानधिक्रियते’ इति न्यायः  
लौ. न्या. साहस्री ७१९

<sup>४</sup>‘ञ्छास्त्रेण पर्युदास्तः — अ, आ

<sup>५</sup>कर्मण्यधि० — अ; कर्मा ह्यधिक्रियते — आ

<sup>६</sup>वर्षा तत्र — आ

<sup>७</sup>रुच्यल्पसत्त्वा० — अ, आ

<sup>८</sup>चित्तवृत्त्युपचीय — अ, आ

<sup>९</sup>‘निजस्तमो०’ — अ

<sup>१०</sup>‘नुज्ज्वलयन्’ — अ; नुकूलयन् — आ

<sup>११</sup>साधकानन्तसिद्धि० — आ

<sup>१२</sup>‘सर्वानुमीलित०’ — अ; सर्वधानुमीलित०  
— आ

<sup>१३</sup>‘तिर्यगादिवदधिकारावगमानु०’ — अ; तिथ्यगादि-  
वदधि० — आ

<sup>१४</sup>नियतं लोभमोह० — अ; नियतः लोभमोह०

<sup>१५</sup>‘रनुचिताः — अ; ‘रनचिताः — आ

<sup>१६</sup>‘संस्कार०’ — अ

<sup>१७</sup>मतङ्ग० विद्या० १०.२५ उ०

<sup>१८</sup>‘वृद्धः सकलुषस्तदा — अ, आ

<sup>१९</sup>स्वायम्भुवे ३२.१७ उ०

<sup>२०</sup>तस्मिन् यथा सा — अ; तस्मिन् यथा सा — आ

<sup>२१</sup>ततश्च ये ते — आ

<sup>२२</sup>पाव केवलं — आ

<sup>२३</sup>विस्तरे सच्छास्त्रे — अ

<sup>२४</sup>तदर्धेऽनुष्ठाने — अ

<sup>२५</sup>नावधि० — अ

<sup>२६</sup>‘हेतुभ्यः’ — आ

<sup>२७</sup>प्रश्नमिति — अ

<sup>२८</sup>अल्पग्रहमहा० — अ;

<sup>२९</sup>देवेष — अ; ‘देवेश’ इति पाठोऽप्यस्तीति  
व्याख्याने निर्देशाज्जायते । ‘देवेश’ इति मु.  
पाठः

अल्पग्रन्थः<sup>१</sup> यस्मिन्मन्त्रतन्त्रात्मके शास्त्रे तद् वक्तुं<sup>२</sup>मर्हसि इति । न त्वेवमल्पप्रयोजनं मपीत्याह — महान्<sup>३</sup> अर्थः सिद्धिमुक्तिलक्षणे यस्मात् तत्प्रयोजनेनैव युक्तमित्यर्थः । तथाभिधेयेनापि<sup>४</sup> तेनैव युक्तमित्युच्यते — पदार्थाः अर्थराशयः, तेषाम्<sup>५</sup> अनीकः समूहः षट्संख्यात्मम् । यदुक्तं श्रीमत्-पौष्करे<sup>६</sup> —

“पतिविद्या तथाविद्या पशुः पाशश्च कारणम् ।

तन्निवृत्ताविति प्रोक्ताः पदार्थाः षट् समासतः ॥” इति ।

तत्र पतिपदार्थे शिवसदाशिवेश्वरलक्षणस्य तत्त्वात्मनोऽर्थराशेः<sup>७</sup> सह भुवनादिभिः संग्रहः । विद्या-पदार्थे मन्त्रं<sup>८</sup> मन्त्रेशात्मनः [स्त] त्वद्वयस्य सह तद्भुवनमूतादिभिः, अविद्या<sup>९</sup> पदार्थे तु मायातत्त्वस्य सह भुवनमूतैः कर्मात्मकैश्च भावैः, पशुपदार्थे<sup>१०</sup> च सर्वेषामात्मनामपि<sup>११</sup> विज्ञानकेवलप्रलयकेवलसक-लानां पशुत्वमलसंबन्धयोगात् तेन सह<sup>१२</sup> पशुतया संग्रहः । पाशपदार्थे तु पृथिव्यादि<sup>१३</sup> कलान्तस्य त्रिश-त्तत्त्वात्मनो मायेयस्य सह तद्भुवनैर्मायागर्माधिकारिभिश्च, तन्निवृत्तिकारणपदार्थे तु सर्वस्य दीक्षादि-कर्मणो<sup>१४</sup> मोक्षोपायस्येति<sup>१५</sup> पदार्थोदितेन संकुलं च व्याप्तं तदभिधेयमित्यर्थः । तदेवं विशिष्टस्वरूप-प्रयोजनाभि<sup>१६</sup> धेयैर्युक्तं शास्त्रं वक्तुमर्हसि देव एषाम् अधिकारिणां<sup>१७</sup> मर्त्यानां<sup>१८</sup> प्रासादार्थं ममेति प्रार्थना । अहमेषामनुग्रहं कर्तुमिच्छामीत्यर्थः । अत एव चावश्याधि<sup>१९</sup> कारिणश्चैतच्छास्त्रं प्रवृत्तम् । यद्वक्ष्यति<sup>२०</sup> —

“तद्वदित्वा<sup>२१</sup> महासेन देशिकः पाशहा मवेत् ।” इति ।

“देवेश” इति पाठे, अत्रोपक्रमोपसंहारयोरसंबन्ध एव । यतोऽल्पायुष्यादिधर्मयुक्ता<sup>२२</sup> इमे<sup>२३</sup> मर्त्यास्ततो ममाल्पग्रन्थं शास्त्रं वक्तुमर्हसीति<sup>२४</sup> किं केन संगतमिति पूर्वं एव पाठो युक्तः । अन्ये तु<sup>२५</sup> वक्ष्यमाणस्य

<sup>१</sup> अल्पग्रन्थो — अ

<sup>२</sup> मर्हसीति — अ

<sup>३</sup> नास्त्येव ० — अ

<sup>४</sup> मीतीत्याह — अ

<sup>५</sup> अर्थसिद्धिः ० — अ, आ

<sup>६</sup> योने येनापि — अ

<sup>७</sup> तेनैवमुक्तः ० — अ

<sup>८</sup> तेषां समूहः — अ

<sup>९</sup> स आह षट् ० — आ

<sup>१०</sup> यद्यपि मुद्रितपौष्करे विद्यापादे १.८

“पतिः कुण्डलिनी माया पशुः पाशश्च कारकः । इति प्रोक्ताः पदार्थाः षट् शैवतन्त्रे समासतः ।” इति पाठो दृश्यते । तथाप्य-न्यत्र ग्रन्थेषूद्धृतस्यास्य श्लोकस्यैव पाठः ॥

<sup>११</sup> स भुवनादीः संग्रहः — अ

<sup>१२</sup> मन्त्रेशाना मूतवद्वयस्य — अ

<sup>१३</sup> पदार्थस्तु — अ, आ

<sup>१४</sup> चशब्दो नास्ति — अ

<sup>१५</sup> विज्ञानं केवलं — अ

<sup>१६</sup> बहुधा संग्रहं पशुपदार्थे तु — अ

<sup>१७</sup> कल्पान्तत्वस्य — अ

<sup>१८</sup> कर्मणा — अ

<sup>१९</sup> पदार्थे इति तेन सकलमपि व्यस्तं — अ

<sup>२०</sup> धेयै नृत्तं शास्त्रं — आ

<sup>२१</sup> कारिणे — अ

<sup>२२</sup> प्रासादार्थं — आ

<sup>२३</sup> करणं चैतच्छास्त्रं — अ

<sup>२४</sup> सार्धत्रि० १.६ पू०

<sup>२५</sup> महास्ते देशिकपाशभाक् चेति — अ

<sup>२६</sup> ततो — अ

<sup>२७</sup> युक्तो — आ

<sup>२८</sup> इतो — अ

<sup>२९</sup> इतिशब्दो नास्ति — आ

<sup>३०</sup> सार्धत्रि० १५, १६ पटलयोः ।

प्रसादस्य मन्त्रनायस्यार्थप्रकाशकत्वाद्योऽल्पो ग्रन्थस्तमल्पग्रन्थं महार्थं च वक्तुमर्हसीति प्रष्टव्य-  
विशेषणमेवैतदित्याहुः ॥३॥

तदेवं प्रार्थनास्वरूपमवगम्य भगवानाह —

अथातः संप्रवक्ष्यामि शास्त्रं परमदुर्लभम् ।

अथ इति न प्रश्नादनन्तरम् । अस्योक्तस्यैककालीनत्वादिव्यापकत्वादित्युक्तमन्यत्र<sup>१</sup> । एवं च पतिपदार्थस्य प्रथममुद्देशः सिद्धः । अतः इति भेदेन । यतोऽमी परिणतमलत्वेन शक्तिपाता-  
वृत्त्वादवश्यमनुग्राह्याः । न च तत्र विस्तरे शास्त्रेऽधिकारिणः, तद्वच्च साक्षादनुग्राह्यत्वेन स्थिताः,  
ततो भेदः । शास्त्रं मन्त्रतन्त्रात्मकं संक्षेपप्रकर्षतो वक्ष्यामि । यावत्संक्षेपः संभवतीत्यर्थः । तच्च  
परमदुर्लभं न ह्यल्पग्रन्थं महार्थं च शास्त्रं क्वचिदस्ति दशाष्टादशसंख्येषु<sup>२</sup> पारमेश्वरेषु । यत-  
स्तेषामनेकग्रन्थत्वं लक्षणसहस्रसंख्यात्वात् ।

कथं तर्हि परमेश्वरकर्तृकमेतदित्युक्तम् —

नाम्ना तु वातुलात्तन्त्राद्दध्नो घृतमिवोद्धृतम् ॥४॥

बाधृ लोडने इत्यर्थाद्वातोर्बाहुलकत्वादौणादिकेन ण्वुल्प्रत्ययं कृत्वा यत्सिद्धरूपं नाम ; तेन  
नाम्ना वातुलं लोडनं समस्तज्ञानप्रतिपाद [न] रूपं पारमेश्वरतन्त्रमिति विचित्रप्रकाशयार्थधारणाच्च  
शास्त्रमेवं प्रसिद्धम्, तस्मात्प्रकृतिभूतात्तदाज्ञयैव मया स्वबुद्ध्या मय्य दध्नो घृतमिव तामिरेव शब्दा-

<sup>१</sup> प्रसादार्थस्य — अ

<sup>२</sup> ओऽल्पग्रन्थं महार्थं — अ

<sup>३</sup> पृष्टस्य — अ

<sup>४</sup> विशेषेण — आ

<sup>५</sup> प्रश्नास्वरूप — आ

<sup>६</sup> 'अथ इति' इति नास्ति — अ

<sup>७</sup> प्रश्नानन्तरस्योक्त — अ; प्रश्नादनन्तर-  
स्योक्त — आ

<sup>८</sup> कलनात्वाप्यपकत्वादित्युक्तमत्र — अ

<sup>९</sup> त्वादव्यापकत्वादित्युक्तमन्यत्र — आ

<sup>१०</sup> पञ्च पतिपदार्थ चास्य — अ

<sup>११</sup> पाताव्रतत्वादवश्य — अ; पातापृक्त्वा-  
दवश्य — आ

<sup>१२</sup> तद्वचस्साक्षादनु — अ; तद्वचसाक्षादनु — आ

<sup>१३</sup> भेदः शास्त्रमन्त्र — अ; भेदशास्त्रं मन्त्र —  
आ

<sup>१४</sup> संमेषु — अ

<sup>१५</sup> लक्षणसहस्र — अ

<sup>१६</sup> कर्तृत्वमेत — अ

<sup>१७</sup> यतः नाम्ना तु — अ

<sup>१८</sup> दध्ना घृत — अ

<sup>१९</sup> अत्र इतिशब्दोऽधिकः — अ

<sup>२०</sup> घातुपाठे 'बाधृ विलोडने' इति पञ्चमो घातुः ।

बाधलोचन — अ; बाधृ लोगन — आ

<sup>२१</sup> इत्यर्थाश्चातो बाहुल्यादौणा — अ; इत्यर्था-  
द्वातो बाहुलत्वादौणा — आ

<sup>२२</sup> ह्युल्प्रत्यय — आ

<sup>२३</sup> प्रत्ययः — अ

<sup>२४</sup> यत्सिद्धं . . . नाम — आ

<sup>२५</sup> वातुल . . . क्तं लोकनं — अ

<sup>२६</sup> प्रतिघातरूप — आ

<sup>२७</sup> परमेश्वर — अ, आ

<sup>२८</sup> प्रकाशय धार — अ

<sup>२९</sup> शास्त्रमेव प्र — अ

<sup>३०</sup> स्वबुद्ध्याग्नि मय्ये अग्निर्घृतमिव — अ

<sup>३१</sup> मय्ये अग्ने घृतमिव — आ



र्थमात्रामिरमिधीयते । यत एतद् उद्धृतम् इति संगृहीतं, ततस्तत्कर्तृकमित्यदोषः । एतेन परोऽप्यस्य संबन्धः सिद्धः । ततश्चात्रैतदेवादिसूत्रम् । अभिधेयप्रयोजनयोरप्यत्र परमदुर्लभपदेनोक्तत्वात्सकलं शास्त्रार्थं प्रतिज्ञारूपेण परिपूर्णं यतः ॥४॥

‘अथ मन्त्रसंक्षेपमेव तावद्वक्तुमल्पग्रन्थस्यैव विद्यापदार्थोपक्षेपपूर्व’ शास्त्रस्योपक्रमः —

नादाख्यं यत्परं बीजं सर्वभूतेष्ववस्थितम् ।

नादः इति आख्या यस्य, ‘तत्तावदान्तरध्वनिरूपमेव स्थानभेदतोऽनेकवर्णतामुपगच्छत् । यदुक्तम्’ —

“आकाशवायुप्रभवः शरीरात्समुच्चरन्त्वत्रमुपैति नादः ।

स्थानान्तरेषु प्रविमज्यमानो वर्णत्वमागच्छति यः स शब्दः ॥” इति ।

‘किं तदेवात्र विवक्षितम् । नेत्याह — “यत्परं बीजम्” इति, तस्य नोदनाद्यवस्थास्वपि भावात्तदभिधेयबुद्धिबीजमभिधानं यत्नेन सर्वभूतेष्ववस्थितं<sup>१३</sup> सिद्धमेव<sup>१४</sup> पदस्य वक्ष्यमाणनये<sup>१५</sup> नामिधायकत्वानुपपत्तेरित्यन्येन तत्कारणेन भवितव्यम् । तच्च न बुद्ध्यादिभ्यो<sup>१६</sup> अन्यतमं तत्त्वम् । किं तु परं<sup>१७</sup> नादाख्यमेवेत्युच्यते<sup>१८</sup> —

“बुद्धयस्मितामनोभ्यो<sup>१९</sup> विद्यतो रागतः कलायाश्च ।

मायापुंशक्तिभ्यो नादोऽन्यो दृश्यते ध्वनिभ्योऽपि ॥अ॥

श्रोत्रग्राह्या वर्णा उच्चरितध्वंसिनः क्रमस्थितयः ।

अपरस्पररोपकारादविशिष्टा नार्थवाचका युक्ताः ॥आ॥

न च वर्णव्यतिरिक्तं पदमन्यच्छ्रूयतेऽथ वाक्यं वा ।

यच्चाक्षमिति निषिद्धं<sup>२०</sup> तत्सदिति निषिध्यतेऽन्यतो ज्ञातुम् ॥इ॥

<sup>१</sup> ० मात्रामिधायिते — अ, आ

<sup>२</sup> एव तदुद्धृतं — अ

<sup>३</sup> संगृहीतः — आ

<sup>४</sup> सिद्धिः — अ

<sup>५</sup> ० दुर्लभपदेनोक्तत्वात् — अ

<sup>६</sup> असंक्षेपमेव तावदल्पग्रन्थत्वेन विद्या० — अ

<sup>७</sup> ० पूर्वः — अ

<sup>८</sup> तत्तत्पदान्तरं — अ

<sup>९</sup> ० भेदात्तैनेकवर्णता० — अ

<sup>१०</sup> पाणिनीयशिक्षायां (वृद्धपाठे) आपिशलि-  
शिक्षायां चादौ दृश्यते ।

<sup>११</sup> किमन्ते वात्र — अ

<sup>१२</sup> ० स्थितः — आ

<sup>१३</sup> ‘पदस्य’ इति नास्ति — आ

<sup>१४</sup> ० नामिधेयकानुपपत्तेरित्यनेन — अ; ० नामि-  
धायकानुपपत्तेरन्येन — आ

<sup>१५</sup> अन्यतत्त्वम् — अ

<sup>१६</sup> नायः मेवेत्युच्यते — अ

<sup>१७</sup> उपलब्धमातृकाद्वयेऽपीतः परम् अष्टप्रकरणे-  
ष्वन्यतमतया मुद्रिताया मट्टरामकण्ठकृतनाद-  
कारिकायाः श्लोका उपलभ्यन्ते । एषा नाद-  
कारिका ग्रन्थस्यास्यैकदेशीमृतेति द्वादशपटले  
प्रथमश्लोकव्याख्यानुरोधेनाभ्युहितुं शक्यते ॥

<sup>१८</sup> बुद्धयस्मिता — अ; बुध्यस्थितो — आ

<sup>१९</sup> विद्यतो — अ

<sup>२०</sup> महापुंशक्तिभ्यो — अ; मायापुंशक्तिभ्यो  
— आ

<sup>२१</sup> श्रोत्रग्राह्या — आ

<sup>२२</sup> परस्पररोपकारादविशिष्टा — अ; परस्पररो-  
ऽधिकारा० — आ

<sup>२३</sup> युक्ता — अ, आ

<sup>२४</sup> इति तत्सदिति न शक्यतोऽन्यतो — अ

गौरिति <sup>१</sup>नामादिपदं <sup>२</sup>श्रोत्रग्राह्यं <sup>३</sup>सदस्ति चेन्नैवम् ।  
<sup>४</sup>न गकारोकारविसर्जनीयबाह्यं <sup>५</sup>यतोऽन्यदत्रास्ति <sup>६</sup>॥ई॥  
<sup>७</sup>तेषां <sup>८</sup>युगपदभावात्परोपलम्भेन पूर्वयोर्भावः <sup>९</sup>।  
<sup>१०</sup>प्राप्ताद्विसर्जनीयात्पुरुकम्बल <sup>११</sup>लक्षणा न चिद्व्यक्तिः ॥उ॥  
 अथ चेद्विसर्जनीयात्पूर्वाक्षरं <sup>१२</sup>जातसंस्कृतिसहायात् ॥  
 इष्टैव वाच्यबुद्धिं <sup>१३</sup>रविशिष्टतो यन्न संभवति ॥ऊ॥  
 नैतत्संस्कारा अपि यैर्बुद्धौ पूर्वमाहितास्तेषु <sup>१४</sup>।  
<sup>१५</sup>विज्ञानहेतवः स्युर्न ततोऽर्थे धीः प्रकल्प्यते येन ॥ऋ॥  
<sup>१६</sup>तद्बुद्ध्याधिरोहितपदं क्रमं <sup>१७</sup>वृत्तस्य क्रमेण <sup>१८</sup>विज्ञानम् ।  
 वाचकमिष्टं <sup>१९</sup>मदृष्टं हेतुश्चेत् स्थूलशब्दजातस्य ॥ऋ॥  
<sup>२०</sup>अस्त्वित्थं वाचकता वाच्येभ्यो नैव भिद्यते येन ।  
 तद्वस्तु <sup>२१</sup>निरवशेषमविशेषेणैव बुद्ध्युपारोहि ॥लृ॥  
 वाचकतैव <sup>२२</sup>विशेषो <sup>२३</sup>वाच्याच्चेत्तद्विमर्शरूपत्वात् ।  
 अस्य <sup>२४</sup>विमृश्या वाच्या भेदाभेदैरिदं <sup>२५</sup>च सक्तिं <sup>२६</sup>तु ॥लृ॥  
 रूपरसं <sup>२७</sup>गन्धशब्दाद्यर्थी <sup>२८</sup>येनावमृश्यतां नीताः ।  
 सोऽन्तः संजल्पात्मा नादः सिद्धो न विषयभावेन <sup>२९</sup>॥ए॥

<sup>१</sup> नामपदं — अ

<sup>२</sup> श्रोत्रग्राह्यं — अ

<sup>३</sup> समस्तं च नैवम् — अ; समस्तं चेन्नैव — आ

<sup>४</sup> नकारो नास्ति — अ

<sup>५</sup> विसर्जनीयं बाह्यं — अ; विसर्जनीयस्यायं — आ

<sup>६</sup> ०वत्रास्ताम् — अ; यदतोऽन्यदत्रास्ति —  
 मु. ना. पाठः ।

<sup>७</sup> नैषां — अ

<sup>८</sup> युगपदभावात्परोऽल्पं भेदेन — अ; युगपद-  
 भावात्परोऽल्पमभेदेन — आ; युगपद्भावात्  
 — मु. ना. पाठः

<sup>९</sup> पूर्वं युगपत् — अ; पू. योर्भावः — आ

<sup>१०</sup> प्राप्ता विसर्जं — अ

<sup>११</sup> लक्षणान्न चिद्व्यक्तिः — अ; लक्षणा न  
 च तद्व्यक्तिः — आ

<sup>१२</sup> ०जातिसंस्कृतिः — अ

<sup>१३</sup> ०रविशिष्टतोऽन्यन्न — अ; — आ; ०रवि-  
 शिष्टाद्या न — मु. ना. पाठः

<sup>१४</sup> ये बुद्धौ न पूर्वमाहितास्तेषु — अ; ये बुद्धौ  
 पूर्वमाहितास्ते — आ

<sup>१५</sup> विज्ञानवेत्तसीर्न ततोऽर्थे धीः — अ, अज्ञान-

हेतवस्युर्न ततोऽन्ये धीः — आ

<sup>१६</sup> तद्बुद्ध्या तिरोहितपादक्रमः — अ; तद्-  
 बुद्ध्याधिरोहितपदक्रमः — आ; तद्बुद्ध्याधिरो-  
 हपदं क्रमः — मु. ना. पाठः

<sup>१७</sup> प्रत्ययस्य — अ, आ

<sup>१८</sup> विज्ञाप्य — अ

<sup>१९</sup> ०मदृष्टहेतुश्चेत् — अ; ०मदृष्टं हेतुश्चेत्  
 — आ

<sup>२०</sup> अस्त्वर्थवाचकता — अ; अस्त्वर्थमवाच-  
 कता — आ

<sup>२१</sup> निरावरणेनै बु० — अ; निरवशेषेणैव बु०  
 — आ

<sup>२२</sup> विशेषतो — अ

<sup>२३</sup> वाच्याच्च तद्विमर्शः — अ, आ

<sup>२४</sup> विमृश्या वाच्या — अ

<sup>२५</sup> तु — अ, आ

<sup>२६</sup> च — अ, आ

<sup>२७</sup> गन्धस्पर्शशब्दा.. अस्य तां नित्यतः सोऽन्तः  
 — अ

<sup>२८</sup> शब्दार्था — आ

<sup>२९</sup> विनयभावेन — आ

विषयीकुर्वन्सर्वांश्शब्दार्थानिष वाचको नान्यः ।  
 दृष्टं सदप्यसत्तद्यस्मादेतेन यदा परामृष्टम् ॥ऐ॥  
 बुद्ध्याकारो नास्मान्न मनोऽहंकारयोः कृतिर्येन ।  
 तत्कार्यशरीरेन्द्रियविकृतेः पृथगेवमव्यक्तम् ॥ओ॥  
 अव्यक्तत्वान्नादः सूक्ष्मः शब्दस्तु वाचकत्वेन ।  
 वाक्यपदे प्रविभिन्नः पदार्थबुद्धेरसंकरो यस्मात् ॥औ॥  
 संवेद्यते न तद्वच्चागोपालाङ्गनादिपशुबुद्धैः ।  
 बालैर्मिन्ना नादा उत्पत्त्यपवर्गयोगिनस्तेन ॥अं॥  
 १०[तत्तच्चैषां] कार्यत्वेनोपादानकारणं ११वाच्यम् ।  
 तत्सिद्धो नादः परः सुमङ्गला मालिनी महामाया ॥अ॥  
 समनानाहतबिन्दुरघोषा वाग्ब्रह्मा कुण्डलीतत्त्वम् ।  
 विद्याख्यं चेत्युक्तं तैस्तैः शब्दैस्तदागमेष्वेवम् ॥क॥  
 सेयमवस्था कैश्चित्पदविद्विर्वर्ण्यते क्रियाशक्तेः ।  
 इह पुनरन्यैवोक्ता पुरुषासमवायिनी च वाग्यस्मात् ॥ख॥  
 अविकार्यत्रात्मोक्तस्तच्छक्तिश्चाप्यतो न योग्यौ तौ ।  
 बहुधा स्थातुं यद्वा चैतन्यविनाकृतौ विकारित्वात् ॥ग॥  
 १२तत्पुंशक्तेर्मिन्नो नादोपादानकारणत्वेन ।  
 अचिदपि शुद्धात्मत्वान्मायातोऽन्या तदूर्ध्वगा कथिता ॥घ॥

१ सत्तस्मादेतेन — अ; सक्तस्तस्मादेतेन—आ;

सत्तद्यस्मादेते सदा — मु. ना. पाठः

२ यदपो मृष्टम् — अ, आ

३ नास्तां न मनो०—अ; नास्थां न मनो०—आ

४ पृथगेवमुक्तम् — अ, आ

५ अव्यक्तान्नादसूक्ष्मशब्दस्तु — अ; अव्यक्ता-  
 न्नादः सूक्ष्मशब्दस्तु — आ

६ ०पदेन प्र... दार्थ — अ; पदेन प्रवि-  
 भिन्नः पदार्थ० — आ

७ बुद्धेरहंकारो — अ, आ

८ संवेद्यन्ते तद्वच्च गोपा० — अ; संवेद्यन्ते  
 तद्वच्चागोपा० — आ

९ नाद्या उत्प० — अ; नाद उत्प० — आ

१० इदं च [कोष्ठान्तर्गतं] कारिकाद्वयं मुद्रित-  
 वृत्तिसहितनादकारिकासु १५ तमकारिका-  
 वृत्तावन्ते दृश्यते ।

११ 'तत्तच्चैषां' इति नास्ति — अ, आ; 'एषां'  
 इति नास्ति—मु. नादकारिकावृत्तिः ।

१२ वाच्यमेषां तत्—अ, आ, मु. नादकारिकावृत्तिः ।

१३ नादपरः — अ; नादः वरः — आ; नादः  
 स्वरः — मु. नादकारिकावृत्तिः ।

१४ मालिनिः — मु. नादकारिकावृत्तिः ।

१५ ०कुण्डलितत्वम् — अ, कुण्डलिनीतत्त्वं — मु.  
 नादकारिकावृत्तिः ।

१६ तत्त्वमित्युक्तं तैस्तैस्तदागमेषु—मु. नादकारि-  
 कावृत्तिः

१७ ०स्तदात्यर्या—अ; ०स्तदागमेष्वित्यर्थः—आ

१८ क्रियाशक्तेस्त्वमेव पुनरन्यैवोक्ता — अ;  
 क्रियाशक्तित्वमेव पुनरन्यैवोक्ता — आ

१९ पुरुषसमवायिनी — अ; पुरुषासमवायिनी  
 वाग्य० — मु. ना. पाठः ।

२० या ह्यस्मादविकार्यत्रात्मोक्त० — अ; वाग्य-  
 स्मादविकार्यत्रात्मोक्त० — आ

२१ ०स्तच्छक्तिश्चाप्यतो न योग्योऽतो — अ

२२ तत्पुंशक्त्यै गर्भं नानोपकारित्वेन — अ, तत्प-  
 शक्तेः मिन्ननादोपकारकेन — आ

२३ शुद्धात्मा मायाप्यन्वितदूर्ध्वगा — अ; शुद्धा-  
 त्ममायातोऽपि तदूर्ध्वगा—आ; शुद्धत्वा०—मु.

ना. पाठः



<sup>१</sup>शुद्धं विद्यातत्त्वं विद्येशानां <sup>२</sup>तु भोगदं <sup>३</sup>भुवनम् ।  
<sup>४</sup>अध्वन्युक्तं चान्यैः <sup>५</sup>सदागमैः श्रेयसे च <sup>६</sup>बहुभिरिति ॥३॥  
<sup>७</sup>वाग्ब्रह्मणि <sup>८</sup>निष्णातश्चिद्ब्रह्माप्नोति येन कथयन्ति ।  
<sup>९</sup>सिद्धिमुक्तिश्च परा नादज्ञानक्रिया च <sup>१०</sup>सफलेति ॥४॥  
<sup>११</sup>मन्त्रादिकारणं <sup>१२</sup>त्वाद् विद्यारागादिकञ्चुकादभिन्नम् ।  
<sup>१३</sup>तत्कार्यमभिष्वङ्गाद् दृक्क्रिययोर्मिलनाच्च भिन्नं यत् ॥५॥  
<sup>१४</sup>[स महामायाजन्यो नादः परमार्थवाचको युक्तः ।  
येन <sup>१५</sup>स्थूलः शब्दो मन्त्रतन्त्रात्मको भवेद्वापि ॥६॥]  
<sup>१६</sup>सा प्रतिपुरुषं भिन्ना वाक्लक्तिर्वाचिका स्थितेति <sup>१७</sup>ततः ।  
<sup>१८</sup>वाचकजातं निर्मायान्तरेण तद्वचनक्ति बाह्येऽपि ॥७॥  
स्थूलैः <sup>१९</sup>शब्दैर्व्यक्ताः <sup>२०</sup>सूक्ष्मा <sup>२१</sup>नादात्मकास्ततो ध्वनयः ।  
वाच्यविभिन्नां <sup>२२</sup>बुद्धिं <sup>२३</sup>कुर्वन्तो <sup>२४</sup>वर्तयन्ति जनयात्राम् ॥८॥ इति ।

अथास्य <sup>२५</sup>प्राक्प्रतिज्ञातं प्रयोजनमुच्यते —

मुक्तिदं परमं किं च दिव्यसिद्धिप्रदायकम् ॥५॥

<sup>२६</sup>मुक्तिदं परमं, तस्मिन्विदिते परमा मुक्तिः, <sup>२७</sup>तदानीं मलनिवृत्त्यविनाभूतस्य महामायापुरुष-  
विवेकस्याप्युदयात् । मायापुरुषविवेकोदयात् <sup>२८</sup>कर्मनिवृत्त्यविनाभूताद् विज्ञानकेवलत्वमेव मलनि-  
वृत्तेरित्युक्तं गुरुभिः <sup>२९</sup>—

<sup>१</sup>शुद्धविद्या० — अ, आ  
<sup>२</sup>च — मु. ना. पाठः ।  
<sup>३</sup>भवनं — अ  
<sup>४</sup>अध्वर्युक्तं — आ  
<sup>५</sup>सदहमैश्वर्यसे — अ  
<sup>६</sup>तद्वेतुः — मु. ना. पाठः  
<sup>७</sup>वाग्ब्रह्मनिर्णत० — अ  
<sup>८</sup>निष्णातश्चेद्ब्रह्मा० — अ, आ  
<sup>९</sup>सिद्धिं मिति च परान्वादज्ञाना० — अ;  
सिद्धिमुक्तिश्च परा नादात्क्रिया — आ  
<sup>१०</sup>त्वफलेति — अ, आ  
<sup>११</sup>मन्त्राधिरण० — अ,  
<sup>१२</sup>त्वाच्च रागविद्यादि — अ, आ  
<sup>१३</sup>तत्कार्यं पुमभिष्वङ्गक्रियोन्मीलितत्वं च — अ;  
तत्कार्यं पुमभिष्वङ्गतत्क्रियोन्मीलितं च — आ  
<sup>१४</sup>कोष्ठान्तर्गतं कारिका मुद्रितनादकारिका-  
ग्रन्थे परमुपलभ्यते ।

<sup>१५</sup>स्थूलं शब्दं मन्त्रं तन्त्रात्मकं प्रवर्तते वापि  
— मु. ना. पाठः ।  
<sup>१६</sup>संप्रतिपुरुषमवमिन्नं — अ  
<sup>१७</sup>व्यापका स्थितेति — अ, आ  
<sup>१८</sup>वाचकजातौ मायान्तरेण — अ; वाग्जात  
निर्मायान्तरेण — आ; वाचकजातं निर्मा-  
यान्तरतस्तद्वचनक्ति — मु. ना. पाठः  
<sup>१९</sup>शब्दैर्वाक् सूक्ष्मा — अ  
<sup>२०</sup>सूक्ष्मनादात्मिका० — आ  
<sup>२१</sup>नादाधिका० — अ  
<sup>२२</sup>विभिन्नं — आ  
<sup>२३</sup>कुर्वन्तोऽनुवर्तयन्ति — अ  
<sup>२४</sup>वर्धयन्ति — मु. ना. पाठः ।  
<sup>२५</sup>सार्धत्रि० — १.४ उ० वृत्तौ  
<sup>२६</sup>मुक्तिदं परं मन्दस्मन विदिते — अ  
<sup>२७</sup>तदा निर्मल निवृत्या विना० — अ  
<sup>२८</sup>तुशब्दो नास्ति — अ  
<sup>२९</sup>परमोक्षनिरासकारिकायां ५४.

“कलातत्त्वोर्ध्वमुवने<sup>१</sup> कैवल्यं संभवेत्पशोः ।

विज्ञानयोगसंन्यासैर्मोगाद्वा कर्मणः क्षयात् ॥” इति ।

प्रकृतिविवेकोदयात् न तदपि, ‘तदूर्ध्वं’भोगानां ‘कर्मणामपरिक्षयादित्युक्तम्’ —

“गुणतत्त्वोर्ध्वमोग्यस्य ‘कर्मणोऽनुपलब्धितः ।

कैवल्यमपि सांख्यानां नैव ‘युक्तमसंक्षयात् ॥” इति ।

तदेव परममुक्तिदमिति वक्ष्यामः<sup>६</sup> । किं च दिव्य<sup>१०</sup>सिद्धिप्रदायकम्<sup>१०</sup> दिवि क्रीडास्थाने<sup>११</sup> निर्मले मन्त्रादीनां<sup>१२</sup> तदीशानां तद्भुवनभेदमित्रे<sup>१३</sup> सर्वज्ञत्वेऽपि<sup>१४</sup> याः क्रियाशक्त्यभिव्यक्ति<sup>१५</sup> क्रमेण साध्याः सिद्धि[यः], [ताः] सर्वाः ‘सिद्धयः’स्तावत्साधकेभ्यो ददाति । ‘तत्समाप्त्यैव तासां सिद्धेः । यदुक्तं सूक्ष्मस्वायंभुवे<sup>१६</sup> —

“यो यत्रामि<sup>१७</sup> लषेद्भोगान्स तत्रैव नियोजितः ।

सिद्धि<sup>१८</sup>भाङ्गमन्त्र<sup>१९</sup>सामर्थ्यात्तत्<sup>२०</sup>द्वासिसमस्तथा ॥” इति ।

न तु दिव्या अणिमादिसिद्धयः । मायीयकार्यकरण<sup>२१</sup> समाप्तिक्रमेणैव तासां सिद्धेरित्युक्तं श्रीमन्-मतज्ञे<sup>२२</sup> —

“त्रितयं कार्यतः सिद्धमैश्वर्यमणिमादिकम् ।

प्राप्त्यादयो गुणाः पञ्च योगिनः करणात्मजाः ॥” इति ॥५॥

न केवलमेतत्पुत्रकसाधकयोरुपकारकं यावद्गुरोरपीत्युच्यते —

तद्वदित्वा महासेन देशिकः पाशहा भवेत् ।

“आचार्यो हि मन्त्रप्रयोगेण विष<sup>२३</sup> निवृत्त्यादिवत् पाशच्छेदादिकं कर्म<sup>२४</sup> करोति । तदा तदाश्रिता

सिद्धः — आ

१ ‘मुवने’ इति नास्ति — अ; अङ्गुष्ठमात्र-मुवने — परमोक्षनिरासकारिकापाठः

२ न तूर्ध्वं — अ

३ भोगानां — आ

४ कर्मणां परि० — अ.

५ परमोक्षनिरासकारिकायां ५२.

६ कर्मणो न च लब्धितः — अ; कर्मणो-रचलस्थितम् — आ

७ युक्तं तु संक्षयात् — अ

८ सार्धत्रि० २०.३ उ० — ८५०

९ ०बलिप्रदायकम् — अ

१० ०प्रदायकत्वं — आ

११ ‘स्थाने’ इति नास्ति — आ

१२ तदीशानान्तमुवन० — अ; तदीशोऽनन्तमुवन० — आ

१३ सर्वज्ञेऽर्थेऽपि — आ

१४ या — अ

१५ ०क्रमे साध्यसिद्धः — अ; क्रमेण साध्या

१६ सिद्धयो मतास्तावत्साधकेभ्यो दद्यात् तत्समा० — आ

१७ तत्साधकेभ्यो — आ

१८ तत्समाप्त्यैव — आ

१९ स्वायम्भुवे — ३९. २

२० ०लषते भोगान् — आ

२१ ०माज्यमन्त्र० — आ

२२ सामर्थ्यात्तत्तद्वाद्यसतस्तथा — आ; सामर्थ्या-त्स्यादत्रोक्तमविस्तरात्—स्वायंभुवमातृकापाठः ।

२३ ०द्वाभ्यां समस्तथा — अ

२४ ०समापत्ति० — आ

२५ मतङ्ग० विद्या० १७. ११४.

२६ तृतीयं कार्यतासिद्ध० — अ

२७ प्राप्तोदयाः — अ

२८ आचार्योऽमि — अ

२९ ०निवृत्त्यादिपाश० — अ

३० करोति न तत्रादीनां मन्त्रांश्च — अ



मन्त्राश्च तस्या<sup>१</sup>तिद्वर्वर्तिनः, <sup>२</sup>अशुद्धविद्याश्रितत्वात् । तस्मिंस्तु विदिते स्वकार्यकरणाश्रिताशुद्ध-  
<sup>३</sup>तत्त्वं, शुद्धमपि विद्यातत्त्वं <sup>४</sup>संनिकृष्टत्वेन विदितमेव भवतीति मन्त्रा अपि <sup>५</sup>तदाश्रित<sup>६</sup>त्वविदिताः  
 सन्तोऽपि नियोज्या एवेति वक्ष्यामः<sup>७</sup> —

“ न पुंसि न परे तत्त्वे शैक्तौ मन्त्रं <sup>८</sup>प्रयोजयेत् ।” इति ।

शक्तिश्चात्र नादशक्तिरेव विवक्षिता । <sup>९</sup>तत्रैव मन्त्राणां <sup>१०</sup>वस्तुतो विनिविष्टत्वादित्युपायपदार्थः  
<sup>११</sup>“सह परा<sup>१२</sup>विद्यापदार्थाभ्यामत्रोपक्षिप्तः ॥

अथ <sup>१३</sup>कथमेषां शुद्धाध्वर्वर्तिनां पुंसांमेतत्संनिकृष्टमिति प्रतीयते । यतः —

आगोपालाङ्गना बाला <sup>१४</sup>“म्लेच्छाः प्राकृतभाषिणः ॥६॥

अन्तर्जलगताः<sup>१५</sup> सत्त्वास्तेऽपि <sup>१६</sup>“नित्यं ब्रुवन्ति तम् ।

सकलपशुगतात् <sup>१७</sup>“प्रागुक्ताद्<sup>१८</sup>बोध्यपरामर्शलक्षणात् कुर्यादितत्सिद्धमित्यर्थः । <sup>१९</sup>“तदिदमुक्तम्” —

“न सोऽस्ति प्रत्ययो <sup>२०</sup>“लोके यः <sup>२१</sup>“शब्दानुगमादृते ।

अनुविद्धमिव ज्ञानं सर्वं शब्देन जायते ॥” इति ।

न चाशुद्धस्य शुद्धे इव शुद्धस्याप्यशुद्धेऽध्वन्यप्रगम इत्याशङ्कनीयम्, ईश्वरेण व्यभिचारात् ।  
 तस्य यथा पुरुषभोग<sup>२२</sup>मोक्षकार्याभ्यामन्यथानुपपत्त्या प्रगमोऽत्र सिद्धः, <sup>२३</sup>तथात्रापीत्युक्तमित्यविरोधः ।  
 तदिदमाहुः —

<sup>२४</sup>वाग्रूपता <sup>२५</sup>चेदुत्क्रामेदवबोधस्य <sup>२६</sup>शाश्वती ।

न <sup>२७</sup>“प्रकाशः प्रकाशेत सामिप्रत्यवमशिनी ॥” इति ।

एतेन पशुपदार्थोऽप्यत्रानेक<sup>२८</sup>भेदेऽभेदित्वेनोपक्षिप्तः<sup>२९</sup> ॥

<sup>१</sup> ०तिरुद्वर्वर्तिनः अशुद्धविद्याश्रितत्वात् — अ

<sup>२</sup> शुद्धविद्याश्रितत्वात् — आ

<sup>३</sup> ०तत्त्वमशुद्धमपि — अ; ०तत्त्वशुद्धमपि — आ

<sup>४</sup> ‘स’ इति नास्ति — अ

<sup>५</sup> तदा तदाश्रित ० — अ

<sup>६</sup> ०त्वाविदिताः सन्तो विनियोज्या — अ

<sup>७</sup> अत्र ०याख्याने न लभ्यते ।

<sup>८</sup> नियोजयेत् — आ

<sup>९</sup> तदत्रैव — आ

<sup>१०</sup> वस्तुतोऽपि नि० — अ

<sup>११</sup> सा पराविद्या० — अ

<sup>१२</sup> ०वित्यापदार्थाभ्यां० — आ

<sup>१३</sup> कथमेषा — अ

<sup>१४</sup> म्लेच्छप्राकृतभाषणम् — अ,

<sup>१५</sup> अन्तर्गतजलाः — अ

<sup>१६</sup> इति इत्थं ब्रुवन्ती तं — अ

<sup>१७</sup> पञ्चमश्लोकव्याख्यानोक्तात्

<sup>१८</sup> ०बोधपरामर्श० — अ

<sup>१९</sup> तदिदं मुक्त्य० — अ

<sup>२०</sup> वाक्यपदीये — १. १२४; रत्नत्रये — ८४

<sup>२१</sup> लोको — अ; ऽणूनां — रत्नत्रयपाठः ।

<sup>२२</sup> शब्दार्थगतव्रतेः — अ; शब्दार्थगतावृतेः — आ

<sup>२३</sup> ०मोक्षकार्याभ्यामन्यथानुपपत्त्या — आ

<sup>२४</sup> तथापीत्युक्त० — अ; तथास्यापीत्युक्त० — आ

<sup>२५</sup> सद्रूपता० — अ; वमृपता — आ; वाक्य-  
 पदीये १. १२५

<sup>२६</sup> चेत्क्रमादेव बोधस्य — अ;

<sup>२७</sup> शाश्वति — अ,

<sup>२८</sup> प्रकाशा प्रकाशा प्रकाशेत — अ;

<sup>२९</sup> इतिशब्दो नास्ति — अ, आ

<sup>३०</sup> भेदे भेदित्वेनोपक्षिप्तं — अ

<sup>३१</sup> ०क्षिप्तम् — अ

यद्येवं पशुभ्यः स्यात्, शुद्धात्मन इति को विशेष इत्युच्यते —

स्थूलं सूक्ष्मं परं ज्ञात्वा कर्म कुर्याद्यथेप्सितम् ॥७॥

‘तेषामेव वक्ष्यमाणलक्षणं ज्ञात्वा किं कुर्वन्ति? अयं तु व्यवस्थमेव नादस्वरूपं ज्ञात्वा कर्म कुर्यात्। एवमभ्यस्य मन्त्रसिद्धिरित्युक्तं “सिद्धिदं परमम्” इत्यादिनेति विशेषः ॥७॥

अथेषामेव लक्षणम् —

स्थूलं शब्द इति प्रोक्तं सूक्ष्मं चिन्तामयं भवेत्।

चिन्तया रहितं यत् तत्परं परिकीर्तितम् ॥८॥

‘स्थूलं शब्द इति प्रोक्तम् यदेतन्नादस्वरूपमाकाशवायुप्रभवत्वेन स्थूलं तत् शब्द इत्युक्तम्। लोके ‘श्रोत्रग्राह्यत्वात् ‘श्रोत्रग्रहणेऽर्थे शब्दः प्रसिद्धो यतः। ‘यत् तस्यापि प्रवर्तकमित्यभिप्रायवशात् प्रतिपादनाभिप्रायवशात् परामर्शात्मकमविभक्तं तद्वाच्यतदर्थमविभागशक्तिविशेषात्मकत्वान्मायू-  
राण्डरसबिन्दुपदव्यपदेश्यानेकमात्ररूपत्वतः क्वचिद्विन्दुशब्देनोक्तं नादरूपं तत्, ‘सूक्ष्मं चिन्तामयं भवेत्। ‘अश्रोत्रग्राह्यं तत्परामर्शज्ञानरूपमेवानुभवतः सिद्धमित्यर्थः। चिन्तया रहितं यत् तस्यापि चिन्तामयस्य ‘कारणमसंजातवाग्विभागबुद्धीनां ‘यद् विज्ञेयं नाद [ रूप ] मेव, तत् परं परिकीर्तितम्। ‘प्रत्यक्षतोऽस्य सिद्धत्वेऽपि ‘कालाद्यङ्कुरात्मना मायादिवत् सिद्धम्।

अत्रोक्तमन्यैरपि<sup>११</sup> —

“घोषिणी जातनिर्घोषा अधोषा च प्रवर्तते।

तयोरपि च “घोषिण्योनिर्घोषैव गरीयसी ॥” इति।

‘श्रुतिरपि — “तिस्रो वाचः प्रवद ज्योतिरग्रा” इति। तदपि च प्रति [ पुरुषं ] भिन्नमेव ‘बुद्ध्या-  
दिवत्। अन्यथैकपुरुषविमर्शकाले सर्वेषां ‘तदुदयप्रसङ्ग इति तस्यापि यत् कारणं तत् परमाकाश-

<sup>१</sup> स्थूलमेव वक्ष्य० — आ

<sup>२</sup> सिद्धमिदं — अ; सिद्धिमिदं — आ

<sup>३</sup> मुक्तिदं परमम् — सार्धत्रि० १.५ उ०

<sup>४</sup> स्थूलशब्द इति — आ

<sup>५</sup> श्रोतृग्राह्य० — आ,

<sup>६</sup> श्रोतृग्रहणे — आ

<sup>७</sup> यत्... विप्रवर्तक० — अ

<sup>८</sup> मविभक्तं तद्वाच्य तदर्थ० — अ; अवि-  
भक्ततद्वाच्यतदर्थ० — आ

<sup>९</sup> व्यपदेश्योऽनेक० — अ

<sup>१०</sup> सूक्ष्मचिन्ता० — आ

<sup>११</sup> अश्रोतृग्राह्यं तत्तत्परामर्श० — आ

<sup>१२</sup> कारणं संजात० — अ

<sup>१३</sup> यदपि ज्ञेयं — आ

<sup>१४</sup> प्रत्यक्षत्वेऽस्य सिद्धेऽपि — अ; प्रत्यक्षतो  
सिद्धत्वेऽपि — आ

<sup>१५</sup> कार्यादीन्मायादिवत्सिद्धं — अ, कार्यादि-  
दियादिवत्सिद्धं — आ; द्वादशपटलप्रथमश्लोक-  
व्याख्यानमनुसृत्य पाठः शोचितः।

<sup>१६</sup> महामा० १४.२१.१६

<sup>१७</sup> घोषिणी — अ, आ

<sup>१८</sup> व्योमादिनिर्घोषा वै गरीयसी — अ,

<sup>१९</sup> ऋग्वेदे ७. १०१. १; ‘श्रुतिरपि’ इति नास्ति  
— अ, आ

<sup>२०</sup> प्रवदन्त्यो त्रिरग्रा — अ, आ

<sup>२१</sup> स बुद्ध्यादि — अ

<sup>२२</sup> तदुभय० — अ

शुद्धविद्यात्मकं वाचः स्थानमित्युक्तम् । तत् किरणे<sup>१</sup> — “नादबिन्दुखमन्त्राणु” इति । श्रीमन्-  
मातृकाज्ञानवेदिभिरपि<sup>२</sup> —

“चतुर्थं यद्वाह्यकर्म सर्ववर्णेष्ववस्थितम् ।

“तत्सूत्रं कथितं वस्तु शैषा मणिगणा इव ॥” इति ।

श्रुतावपि<sup>३</sup> —

“चत्वारि वाक्परिमिता पदानि तानि विदुर्बाह्याणा ये मनीषिणः ।

गुहा त्रीणि निहिता नेङ्गयन्ति तुरीयं वाचो मनुष्या वदन्ति ॥” इति ।

तत्तु<sup>४</sup> “परं वाक्स्वरूपं पुरुष” कलात्वेन तत्रोक्तम् —

“अविभागात् पश्यन्ती”<sup>५</sup> सर्वतः “संहतक्रमा ।

स्वरूपज्योतिरेवान्तः सूक्ष्मा वागनपायिनी ॥

“तस्यां दृष्टस्वरूपायामधिकारो निवर्तते ।

“पुरुषे षोडशकले तामाहुरमृताह्वयाम् ॥” इति ।

“तत्त्वयुक्तत्वाद्भ्रान्तिरेवेत्युक्तं “नादसिद्धौ । “प्रवृत्तं तत्तु<sup>६</sup> “तद्भेदप्रयुक्त इत्यसौ दर्शितोऽप्युभयमपि

“वाचः पदं चिन्तया रहितत्वात्पर”<sup>७</sup> रूपं “तद्वैकमित्युक्तम् । “तद्भेदस्यासर्वज्ञैरनव”<sup>८</sup> ग्राह्यत्वादिति

त्रिविधमेव तद्रूपं दर्शितमिति नाव्याप्तिः ॥८॥

संक्षिप्त एव स्थूलशब्दात्मनो मन्त्रस्योद्धारः —

सान्तं सर्वगतं शून्यं मात्राद्वादशके स्थितम् ।

<sup>१</sup> किरणे विद्या० ३. २४ उ० वृत्तौ ‘नादबिन्दुख-  
मन्त्राणुशक्तिबीजकलां गतः’ । तत्र नादः  
कुण्डलिन्यभिधानायाः परस्या वाक्छक्तेर-  
व्यक्तशब्दात्मकः प्रथमक्षोभः । बिन्दुश्च  
तस्यैवैषत्स्थूलः । ततः संजल्पात्मकत्वं खं  
चात्र परमाकाशं महामायैव सर्वपुरुषसंयक्ता  
शक्तिः ।

<sup>२</sup> ०ला मन्त्रा इति — अ; खमन्त्रा इति  
— आ

<sup>३</sup> श्रीमन्मात्रका० — अ

<sup>४</sup> ०वेदेऽपि — आ

<sup>५</sup> आकरो न लभ्यते ।

<sup>६</sup> यद्वाह्ये कर्म सर्ववर्णं० — अ; यद्वाह्ये कं  
सर्ववर्णं — आ

<sup>७</sup> ‘तत्सूत्रं कथितं’ इति नास्ति — अ

<sup>८</sup> ऋग्वेदे १.१६४.४५

<sup>९</sup> इतिशब्दो नास्ति — अ, आ

<sup>१०</sup> परत्वात्स्वरूपं — आ

<sup>११</sup> ०कलात्वे तत्रोक्तम् — अ

<sup>१२</sup> वाक्यपदीये १. १४४ व्याख्याने; रत्नत्रये  
पृ० ३१, ३२; विमातु . . पश्यन्ती — अ;  
विभागा तु पश्यन्ति — आ

<sup>१३</sup> अविभागेन वर्णानां — रत्नत्रयपाठः

<sup>१४</sup> संहतक्रमात् — रत्नत्रयपाठः

<sup>१५</sup> यस्यां — रत्नत्रयपाठः

<sup>१६</sup> पुरुषषोडश० — आ

<sup>१७</sup> तत्त्वयुक्ताद्भ्रान्ति० — अ, आ

<sup>१८</sup> नाथसिद्धौ — अ

<sup>१९</sup> प्रवर्तन्तत्तु — आ

<sup>२०</sup> तद्भेदो प्रयुक्त — अ; तद्भेदो प्रयुक्त०  
— आ

<sup>२१</sup> वाच पदञ्चितेया — अ, आ

<sup>२२</sup> ०रूपतद्वैकं० — अ

<sup>२३</sup> तद्वैकं० — आ

<sup>२४</sup> तद्भेदस्य सर्वं० — अ

<sup>२५</sup> ०गाहित्वादिति — आ



तत्र सान्तम् इत्यनेन यथाव्यवस्थितं<sup>१</sup> पञ्चाशद्वर्णात्मकमातृकाक्रमानुवादेन तद्रूपं लक्षयति । अन्यथा वक्तुरिच्छामात्र<sup>२</sup> संनिवेशेषु “स” हंसः शुचिः” इत्यादिषु पदेषु वाक्येषु [च] वर्णानां<sup>३</sup> नियतक्रमानवस्थितः “सकारादित्वमस्य भवेत् । वर्णान्तराणां च सान्तत्वमित्येतल्लक्षणानुपपत्तिरेतस्य । “मातृकाक्रमस्थितिरेतस्य” सकारस्यान्तं यद्वक्ष्यमाणशिवाद्यर्थप्रतिपत्तेश्च बीजं हकाराख्यमित्यर्थः ।

अथ स्थूलानामाकारादि<sup>४</sup> बीजकानामन्येषामपि संभवात् किमिति सान्तमेवास्त्रमन्त्रत्वेनोच्यते ।<sup>५</sup> किमिति च सान्तत्वेनोपलक्ष्यते ।<sup>६</sup> न पुनः क्षादित्वेनैव नान्तत्वेनैव<sup>७</sup> वा तदन्तत्वपक्षे<sup>८</sup> मातृकाया इति । तत्रोच्यते — सर्वगतम् इति । स्थूलत्वेऽप्येतत् सर्वेषां स्थूलानां<sup>९</sup> वर्णान्तराणां मन्त्राणामुच्चारण<sup>१०</sup> हेतुत्वं गतं<sup>११</sup> यतो हकारः । सकारश्चुत्यात्र प्राणशक्त्यवियोगाच्चास्येति वक्ष्यामः<sup>१२</sup> । हंसेति यो ब्रूयादित्यदोषः ।<sup>१३</sup> न तु व्यापकमिति व्याख्येयम् । सान्तत्वादेवाव्यापकधर्मत्वा<sup>१४</sup> दादिमध्यान्ततायाः ।

शून्यं च तत्, अकारादि<sup>१५</sup> मात्राशून्यत्वात् ।<sup>१६</sup> तच्छून्यत्वं च मात्राद्वादशके स्थितत्वेन वक्ष्यमाणत्वात् । अत एव<sup>१७</sup> मातृकायामेषां योन्यक्षराणां<sup>१८</sup> मकार उच्चारणार्थं इत्युक्तं श्रीमत्त्रयोदश<sup>१९</sup> शतके कालोत्तरे —

“अयैवं<sup>२०</sup> सर्ववर्णेषु अकार<sup>२१</sup> रहितः स्थितः । तस्मादः” इति ।

यद्वा शून्याकाश<sup>२२</sup> वाचकत्वात् शून्यम् । यदुक्तं तत्रैव —

“यच्छून्यं<sup>२३</sup> तन्निरालम्बमाकाशं परिकीर्तितम् ।

पञ्चमं तद्विजानीयान्नाद<sup>२४</sup> तत्त्वं द्विकुब्जकम् ॥” इति ।

<sup>२५</sup> तच्चाकारादिमात्राद्वादशके<sup>२६</sup> संस्थितिं कुर्यात् । तावतामेव मन्त्राणामुद्घ्रियमाणत्वादिति,<sup>२७</sup> ऋकारादिमात्राचतुष्टयनिरासः ।

<sup>१</sup> पञ्चाशद्वर्णात्मकमात्रकरक्रमानु० — अ

<sup>२</sup> संनिषावशेषु — आ

<sup>३</sup> हंस शुचिः — आ

<sup>४</sup> नियतक्रमाः अनव० — अ; नियतक्रमाः अनवस्थितः — आ

<sup>५</sup> सकारित्व० — आ

<sup>६</sup> मात्रका० — अ

<sup>७</sup> रेकस्य — आ

<sup>८</sup> ०पत्तेश्चेद्वीजं — अ, आ; सार्धत्रि० १.११, १२

<sup>९</sup> बीजक्रमामन्येषा० — आ

<sup>१०</sup> किमतीव सान्तत्वे० — अ

<sup>११</sup> नकारो नास्ति — आ

<sup>१२</sup> पातकदन्तत्वपक्षे — आ

<sup>१३</sup> मात्रकाया — अ

<sup>१४</sup> अस्त्राणां मन्त्रा० — आ

<sup>१५</sup> हेतुत्वगतं — अ, आ

<sup>१६</sup> यतोऽहङ्कारः — अ

<sup>१७</sup> सार्धत्रि० २३.३ वृत्तौ ।

<sup>१८</sup> ननु व्यापकमिति व्याख्याया — अ

<sup>१९</sup> ०दामर्गान्तत्वयोः — अ

<sup>२०</sup> ०शून्यमात्रत्वात् — अ

<sup>२१</sup> तच्छून्यं च — अ

<sup>२२</sup> मात्रकायामेषामन्योन्यक्षराणा० — अ;

मातृकायास्योन्यक्षराणा० — आ

<sup>२३</sup> ०मकारणा इत्युक्तम् — अ

<sup>२४</sup> ०शक्तिके — अ

<sup>२५</sup> ‘सर्वं’ इति नास्ति — अ

<sup>२६</sup> ०रहितस्थितं तस्माद — अ; ०रहितस्थितं नाद — आ

<sup>२७</sup> व्यापकत्वात् — अ

<sup>२८</sup> ‘तद्’ इति नास्ति — आ

<sup>२९</sup> तत्त्वद्विकुब्ज० — अ, आ

<sup>३०</sup> तच्चाकाशादि — अ, आ

<sup>३१</sup> संस्थितं — आ

<sup>३२</sup> आकाशादिमात्रा० — अ

स त्वयुक्त इति केचित् । “पाठक्रमपरित्यागेनात्र तासां कारणाभावात् । “ब्रह्माणि ह्रस्वाः प्रोक्तानि” इत्येतच्छ्रुत्यन्यथानुपपत्तेश्च । एवं हि ब्रह्मपञ्चकार्यत्वेनोद्घ्रियमाणा ह्रस्वाः पञ्चमात्रा अकारादिलृकारान्ता न संभवन्ति । तत्प्रतिक्षेपे हि तिस्र एव, यत एकारादीनां चतसृणां ह्रस्वत्वाभावात् । यदाहुः<sup>१</sup> — ‘संध्यक्षराणां ह्रस्वा न सन्ति’ इति । ततश्च दीर्घा ह्यङ्गानि चतस्र ‘एकार्यत्वेनोद्घ्रियमाणाः, ह्रस्वाः पञ्चमात्राश्च लृकारान्ता भविष्यन्ति । यदाहुः<sup>२</sup> — ‘लृवर्णस्य दीर्घा न सन्ति’ इति । “शिष्टानां श्रुत्यैवात्र निरस्तत्वात् । यद्वक्ष्यति — “अनुस्वारो भवेत्त्रयम्”, “सविमर्गं भवेदस्त्रम्”, “त्रयोदशान्तं शिवं विजानीयात् ।” इति । ऋकारादिचतुष्टयव्युदासः इत्येतदत्रायुक्तं वक्तुम्” इति ।

“सत्यमेतद् यद्यत्र ‘मात्राद्वादशके’ इति श्रुतिर्न भवेत् । सा हि तेषामकारादीनां न लोकसिद्धापि, करसंनिवेशेषु<sup>३</sup> मुद्रादिशब्द<sup>४</sup> वद्विशिष्टानामेव शास्त्रसिद्धा । यदुक्तं श्रीमत्त्रयोदशशक्तिके —

“मात्राद्वादशकाः सौराः प्रोक्ताः षण्डविर्वजिताः ।

अकाराद्यास्तु तद्युक्ता<sup>५</sup>श्चान्द्रास्ता एव षोडश ॥”

इति ऋकारादिप्रति<sup>६</sup>क्षेपो युक्त इति ॥

ब्रह्माणि ह्रस्वाः प्रोक्तानि<sup>७</sup> दीर्घा ह्यङ्गानि षण्मुल ॥९॥

अनुस्वारो भवेन्नेत्रं सर्वेषां चोपरि स्थितः<sup>८</sup> ।

तत्र तद्युक्तासु द्वादशमात्रासु मध्याद् ब्रह्माणि ह्रस्वाः प्रोक्तानि । यानि ब्रह्माणि सद्योजातादीनि पञ्च वक्ष्यमाणानि,<sup>९</sup> तान्यत्र ह्रस्वाः पञ्चमात्राः तदभिधायकत्वात् । “वृद्धिरादैच” इतिवदत्रामेदेन निर्देशः ।

<sup>१</sup> सार्धत्रि० १.९ उ०

<sup>२</sup> ‘ह्रस्वाः’ इत्यारम्य ‘संध्यक्षराणाम्’ इत्यन्तो भागो नास्ति — अ

<sup>३</sup> नः संभवति — अ

<sup>४</sup> आपिशलिशिक्षायां वृत्तिकारप्रकरणे ७; पाणिनीयशिक्षायां वृद्धपाठे वृत्तिकारप्रकरणे ७; लघुपाठे वृत्तिकारप्रकरणे ६

<sup>५</sup> निस्वा — अ

<sup>६</sup> इति । सत्यम् । ततश्च — अ, आ

<sup>७</sup> दीर्घाभ्यङ्गानि — अ

<sup>८</sup> एकार्यत्वेनोद्घ्रिय० — अ

<sup>९</sup> पश्चात्र मात्रावा ऋकारा० — अ; पश्चात्र मात्राश्च ऋकारा० — आ

<sup>१०</sup> आपिशलिशिक्षायां वृत्तिकारप्रकरणे ४; पाणिनीयशिक्षायां वृत्तिकारप्रकरणे वृद्धपाठे ४; लघुपाठे — ३

<sup>११</sup> शिष्टानां च श्रुत्यै — आ

<sup>१२</sup> सार्धत्रि० १.१० पू०

<sup>१३</sup> सार्धत्रि० १.१० उ०

<sup>१४</sup> सार्धत्रि० १.११

<sup>१५</sup> इच्छति — अ

<sup>१६</sup> सत्यं नेदं क्रमाद् द्वादशक इति — अ

<sup>१७</sup> संनिवेशनिवेशेषु — अ

<sup>१८</sup> वद्विशिष्टो नाम शास्त्रसिद्ध्याह — अ

<sup>१९</sup> षण्डविर्वजिताः — अ; ‘ऋ, ऋ, लृ, लृ च चत्वारो नपुंसका इति स्मृताः ॥ वातुलशब्दे २.२६

<sup>२०</sup> ष्चास्त एव षोडशाशीति ऋकारा० — अ; ष्चान्द्रास्ता एव षोडशीति ऋकारा० — आ

<sup>२१</sup> षोक्षेययुक्त इति — अ, आ

<sup>२२</sup> दीर्घाभ्यङ्गानि — अ, आ; दीर्घाभ्यङ्गानि — इ

<sup>२३</sup> स्थितम् — इ; मु०

<sup>२४</sup> सार्धत्रि० २.८, ९; १२-१६

<sup>२५</sup> पा० सू० १.१.१.

ननु 'नास्मिन्मात्राद्वादशके पञ्च ह्रस्वा मात्राः संभवन्तीत्युक्तं' — "संध्यक्षराणां ह्रस्वा न सन्ति" इति । सत्यम् । 'केषांचिन्मतमेतदित्यनेन ज्ञाप्यते । यदाहुः शिक्षाकाराः<sup>१०</sup> — "छन्दोगानां सात्यमुप्रराणायनीयाः ह्रस्वमेकारं ह्रस्वमोकारं च पठन्ति । तेषामकारादि<sup>११</sup>वदेता अपि ह्रस्वदीर्घ-प्लुतभेदेन, प्रत्येकं चोदात्तानुदात्तस्वरितभेदेन, सानु<sup>१२</sup>नासिकनिरनुनासिकभेदेन चाष्टादशधा 'मिद्यन्ते'<sup>१३</sup> इत्यदोषः ।

अथेह केन 'क्रमेण ब्रह्माणि ह्रस्वा इत्याकाङ्क्षायामत्र क्वचिदपि क्रमान्तर'<sup>१४</sup>स्याश्रयाद्वर्णानां मूर्ति-न्यासप्रकरण<sup>१५</sup>पठित एव क्रमः कस्मान्न भवतीति । तथा च तत्रैव वक्ष्यति<sup>१६</sup> —

"ईशानाद्यास्तु<sup>१७</sup> सद्यान्तं मूर्ध्ना आरभ्य विन्यसेत् ।" इति ।

भवेदेवं यदि प्रासादनिर्णयप्रकरणे<sup>१८</sup> "अकाराक्षरजः सद्यः" इत्यादिक्रमश्रुतिर्न स्यात् । तयैव तु तदाशङ्कानिवृत्तिरेषां तन्व्यासमात्रश्रुतिर्न तु<sup>१९</sup> तदर्थिका विकल्पनीया । यदुक्तं श्रीमत्त्रयोदशशतिका<sup>२०</sup> —

"आदिमात्रो भवेत्सद्यस्तृतीयो वाम उच्यते "

इत्यादि तत्र दोष इति । तथा 'दीर्घा ह्यङ्गानि षण्मुख दीर्घमात्रास्त्वङ्गानि'<sup>२१</sup> । तेषां च मूर्ति-न्यास<sup>२२</sup>पठित एव क्रमः, तद्वाचस्येह ब्रह्माणामिव क्रमान्तरस्याश्रवणात् । यद्वक्ष्यति<sup>२३</sup> —

"हृदयं च शिरश्चैव शिखां कवचमेव च ।" इत्यादि ।

प्रोक्तं च श्रीमत्त्रयोदशशतिका —

सद्योजाताद्वितीयं<sup>२४</sup> यद्धृदयं<sup>२५</sup> तत्प्रकल्पयेत् ।" इति ।

अत एव पञ्चम्या दीर्घमात्राया 'नेत्रत्वे प्राप्ते प्रतिषेधः — अनुस्वारो भवेत्नेत्रम्'<sup>२६</sup> तद्युक्तो योऽ-नुस्वारो<sup>२७</sup> मात्रा तन्नेत्रमन्त्रविशेषवत्, 'स तु न तद्युक्ता पञ्चमी दीर्घमात्रेत्यर्थः'<sup>२८</sup> ।

<sup>१०</sup> नावस्मिन् मात्रा० — आ

<sup>११</sup> आपिशलिशिक्षासू० ६, ७; पा० शिक्षासू० वृद्धपाठे ६, ७; लघुपाठे ६, ६

<sup>१२</sup> केषांचिद्ब्रतमेत० — अ

<sup>१३</sup> आपिशलिशिक्षासू० ६, ९, १०; पा० शिक्षासू० वृद्धपाठे ६, ९, १०; महामाष्ये १. १. २. ४

<sup>१४</sup> छन्दोगा नम सात्य० — अ; छन्दोगा नाम सात्य० — आ

<sup>१५</sup> मुश्री राणा० — आ

<sup>१६</sup> देवता अपि — अ; देवता अपि — आ

<sup>१७</sup> नासिनिरनु० — अ

<sup>१८</sup> मिद्यन्ते — अ, आ

<sup>१९</sup> इत्येतेषाम् अथेह — अ

<sup>२०</sup> क्रमणे — अ

<sup>२१</sup> स्याश्रयाः वर्णद्विचकितन्यास० — अ;

स्याश्रयाः वर्णान्मूर्तिन्यास० — आ

<sup>२२</sup> पदे एव — अ

<sup>२३</sup> सार्धत्रि० २. १० उ०

<sup>२४</sup> सद्यान्ता मूर्ध्ना आरभ्य — अ, आ

<sup>२५</sup> सार्धत्रि० २. २. ८ पू०

<sup>२६</sup> आकारा० — अ, आ

<sup>२७</sup> तदर्थिकापि कल्प० — अ

<sup>२८</sup> ग्रन्थोऽयं नोपलभ्यते ।

<sup>२९</sup> आतिमात्रो — अ

<sup>३०</sup> दीर्घाभ्याङ्गानि — अ, आ

<sup>३१</sup> मात्रा स्वाङ्गानि — अ; मात्रा स्वङ्गानि — आ

<sup>३२</sup> पठितक्रमः — आ

<sup>३३</sup> सार्धत्रि० २. १२ पू०

<sup>३४</sup> ज्ञाताद्वितीयं — आ

<sup>३५</sup> तत्प्रकल्पयेत् — आ

<sup>३६</sup> नेत्रत्वे — अ

<sup>३७</sup> भवेत्नेत्रम् — अ, आ

<sup>३८</sup> मात्रा नेत्रमन्त्र — अ, मात्रान्तमन्त्रमन्त्र — आ

<sup>३९</sup> स तुद्य — अ

<sup>४०</sup> मात्रोऽर्थः — अ



ननु सा द्वितीयं नेत्रमिति कैश्चिद्व्याख्यातम् । किं नाम न व्याख्यातमत्र तैः । ये सामान्य-  
विशेषविहितयोस्तत्क्रकौण्डिन्यन्यायेनागोपालकादिसिद्धमपि बाध्यबाधकभावं नावबुध्यन्ते युक्ति-  
सिद्धमपि । यदाहुः पदविदः —

“अतात्पर्यमशब्दार्थः सन्देहोऽस्फुरितार्थता ।

चिह्नानि बाध्ये <sup>१०</sup>बाधायां बाधके तद्विपर्ययः ॥” इति ।

किं च <sup>११</sup>सर्वेषां चोपरि स्थितः सर्वेषां <sup>१२</sup>मुद्रतानामङ्गब्रह्मणामुपरि स्थितः । एतदुक्तं भवति —  
अनुस्वारः <sup>१३</sup>मात्रेषाम्, अकारस्तत्रास्योच्चारणार्थः <sup>१४</sup>। अत एवाजनेत्रयोरकारः <sup>१५</sup>मात्राभावाभावकृतो  
विशेषो <sup>१६</sup>ऽप्युच्चारणद्वारेण तयोर्मन्तव्यः । यदाहुः <sup>१७</sup>शिक्षाकाराः — <sup>१८</sup>“अनुस्वारयमा नासिक्याः”  
इति । <sup>१९</sup>अन्यथा कण्ठनासिक्य इति <sup>२०</sup>वक्तव्यं स्यादिति ॥

सविसर्गं भवेदस्त्रमनुस्वारविबर्जितम् <sup>२१</sup> ॥१०॥

<sup>२२</sup>सह विसर्गमात्रया तत् सान्तं बीजमिह अस्त्रं भवेत् । अनुस्वारः <sup>२३</sup>विबर्जितम् इति अङ्गत्वेन  
प्राप्तस्यानुस्वारस्य प्रतिषेधः । तदेवं पञ्च ह्रस्वः <sup>२४</sup>मात्राः, चतस्रो दीर्घः <sup>२५</sup>मात्राः सहानुस्वारविसर्ग-  
मात्राभ्यां स्वरूपवाक्यभेदाभ्यां <sup>२६</sup>विभक्ता <sup>२७</sup>विशिष्टाः ॥१०॥

तथैवाविभक्तमुच्यते <sup>२८</sup> —

<sup>२९</sup>षष्ठं त्रयोदशान्तं च पञ्चमे विनियोजयेत् ।

<sup>३०</sup>शिवं तत्तु विजा <sup>३१</sup>नीयान्मन्त्रमूर्ति सदाशिवम् <sup>३२</sup> ॥११॥

<sup>१</sup>न तु सा — आ

<sup>२</sup>यैः — अ, आ

<sup>३</sup>विशेषे विहितः — आ

<sup>४</sup>लौ. न्या. साहस्री — २२२; महाभाष्ये  
१. १. ४७

<sup>५</sup>न्यायेन गोपालः — अ, आ

<sup>६</sup>भवनामवपुत्यन्ते — अ, भावानामवबुध्यन्ते — आ

<sup>७</sup>पदवतः — अ; आकरो न लभ्यते ।

<sup>८</sup>शब्दार्थसन्देहे — अ

<sup>९</sup>स्फुरितार्थतच्चिह्नानि — अ

<sup>१०</sup>पाधायां — अ

<sup>११</sup>‘सर्वेषां चोपरि स्थितः’ इति नास्ति — अ

<sup>१२</sup>मुद्रतानां — अ

<sup>१३</sup>मात्रेषां अकारः — आ

<sup>१४</sup>णार्थम् — आ

<sup>१५</sup>मात्राभावाभावः — अ

<sup>१६</sup>ऽप्युच्चारणे — अ

<sup>१७</sup>शिक्षाकाराः — आ

<sup>१८</sup>आपिशलिशिक्षा १.१४; पा० शिक्षा

वृद्धपाठे १.१६; लघुपाठे १.१५; अनु-  
स्वारोऽयमनुनासिक्यः — अ, आ

<sup>१९</sup>अन्यथा कर्णनासिक्य इति वक्तव्यः स्यादिति  
— अ; ‘अन्यथा कण्ठनासिक्य इति’ इति  
नास्ति — आ

<sup>२०</sup>वक्तव्यादिति — आ

<sup>२१</sup>विबर्जितम् — अ

<sup>२२</sup>सविसर्गः — अ

<sup>२३</sup>विबर्जितम् इत्याहत्वेन — अ

<sup>२४</sup>मात्रं — अ

<sup>२५</sup>मात्रमहानुस्वारः — अ

<sup>२६</sup>विभक्तविशिष्टाः — अ

<sup>२७</sup>विशिष्टात् — आ

<sup>२८</sup>विभक्तमुच्यते — आ

<sup>२९</sup>षट्त्रयोः — अ

<sup>३०</sup>शिवान्तन्तु — अ; शिवं तं तु — इ, मु

<sup>३१</sup>नीयान्मन्त्रमूर्ति — अ, आ, मु; नीयात्-  
पञ्चमूर्तिः — इ, ई

<sup>३२</sup>शिवः — इ

पञ्चदीर्घमात्रायुक्तत्वात् 'पञ्चमं यत् सान्तं बीजं, 'तस्मिन्नीकारयुक्ते' ऊकारं नियोजयेत् । त्रयश्च दश च त्रयोदश, 'तेषां स्वराणाम् अन्तं त्रयोदशान्तं' अन्तं दशान्तमित्यर्थः । तत्र 'अन्तम् ई शिखा'रूपं दशान्तं च अनुस्वारं पूर्ववाक्येन 'प्राप्तं' चात्र नियोजयेत् । यद्वक्ष्यति प्रासादनिर्णय-प्रकरणे तदात्मनि क्रमेण ब्रह्मव्याप्तिं दर्शयन्

“बिन्दुजः पुरुषो ज्ञेय ईशानस्तु 'शिखात्मजः ।”

इति भाव्युक्तं 'शिवं तत्तु विजानी'यान्मन्त्रमूर्तिम् इति । मन्त्रैः सद्योजातादिभिः पञ्च मूर्तिर-स्येति । 'सृष्ट्यादिकारणत्वाद्वक्ष्यति सृष्टिप्रकरणे' —

'तस्योर्ध्वं वाम'पार्श्वेऽथ विष्णुबीजं प्रतिष्ठितम् ।

'पार्श्वबिन्दुद्वयोपेता सा रेखा मध्यतः स्थिता ॥” इति ।

अस्यामपि 'विवक्षायां' त्रेस्त्रय 'आदेशो भवत्येव । संख्यायामुत्तरपद'भूतायाम् 'अबहुव्रीह्यशीत्योः' इति तत्रानुवर्तते यत् 'इत्यविरोधः । प्रयत्नश्चात्र 'युगपत्कालाचतुष्टययुक्तस्य' हकारस्योच्चारणा-संभवाच्चोदनीयः । तत्संभवस्यानुभवसिद्धत्वात्तस्मिन्नेकप्रयत्नतः समुच्चार्यमाणे 'निरन्तराव्यवहित-हकारौकारोकार'बिन्दुप्लुतमात्रोपक्षिप्तेकाररूपशिखा'मात्राः संवेद्यन्त एव कूटाक्षर'वन्नवात्मवदिति वक्ष्यामः<sup>१०</sup>

'प्रासादाब्जशिखान्तस्थो' 'यस्तु दीक्षां करोति सः ।' इत्यदोषः ।

अन्ये तु 'पञ्चमम् आकाशं, 'तद्वाचकत्वाद् यत् पञ्चमं हकारबीजमुक्तं, 'तस्मिन् षष्ठम् ऊकारं

<sup>१</sup> पञ्चमी — आ

<sup>२</sup> तस्मिन्नी क्लीकार० — अ

<sup>३</sup> ०युक्तेषु — अ, आ

<sup>४</sup> तेषां . . यन् तत्र त्रयोदशान्तं अन्तदशान्तं — अ

<sup>५</sup> अन्यमी — आ

<sup>६</sup> ०रूपदशान्तत्वानुस्वारं — अ

<sup>७</sup> प्राप्तश्चात्र — अ; प्राप्तं नात्र — आ

<sup>८</sup> सार्धत्रि० २२.९ पू०; बिन्दुः पुरुषो — अ

<sup>९</sup> शिवात्मक — अ, आ

<sup>१०</sup> शिवतन्तुं विजा० — अ

<sup>११</sup> ०यान्मन्त्रम् इति — अ

<sup>१२</sup> सञ्चापि कारणाद्वक्ष्यति हृदिप्रकरणे — अ; सञ्चापि कारणवद्वक्ष्यति सृदिप्रकरणे — आ

<sup>१३</sup> सार्धत्रि० १३.१२ उ०, १३ उ०

<sup>१४</sup> तस्य वाम० — अ, आ

<sup>१५</sup> ०पार्श्वे तु — अ, आ

<sup>१६</sup> पार्श्वे बिन्दु — अ, आ

<sup>१७</sup> च विवक्षायां — आ

<sup>१८</sup> त्रेस्त्रय — अ, आ; पा० सू० ६.३.४८

<sup>१९</sup> आवेशो भवत्येव — अ

<sup>२०</sup> भूतायां बहुव्री — अ, आ

<sup>२१</sup> द्व्यष्टनः संख्यायामबहुव्रीह्यशीत्योः — पा० सू० ६.३.४७

<sup>२२</sup> इत्यत्रेति तत्रानु० — अ, आ

<sup>२३</sup> इत्य यमनश्चात्र — अ

<sup>२४</sup> युगपन्मात्राचतुष्टय० — आ

<sup>२५</sup> संभवति चोद० — अ; संभवाच्चाद० — आ

<sup>२६</sup> निरन्तरव्यवहित — अ

<sup>२७</sup> बिन्दु च तन्मात्रोपलक्ष्यतेकाररूप — अ

<sup>२८</sup> मात्रा स्वसंवेद्यन्त — आ

<sup>२९</sup> ०वन्तवात्म० — अ

<sup>३०</sup> सार्धत्रि० १९.१० — ११ वृत्तौ

<sup>३१</sup> सार्धत्रि० २२.४ पू०

<sup>३२</sup> शिखस्तो — अ

<sup>३३</sup> गुरुदीक्षां — इत्यपि पाठः

<sup>३४</sup> तद्वाचकाद्यत् — अ

<sup>३५</sup> ०मक्तः — आ



त्रयोदशान्तं च षोडशकलासंख्येयौकारं नियोजयेत्। बिन्दुस्तत्र<sup>१</sup> “सर्वेषां चोपरि स्थितः” इत्यनेनैव “सिद्धः” इति व्याचक्षते।

अपरे पुनः “अन्तरपठित्वादङ्गेभ्यः पञ्चमे नेत्रबीजे षष्ठं त्रयोदशान्तं च पूर्ववद् विनियोजयेत्। अनुस्वारस्य “नेत्रत्वादेवात्र प्राप्तेः” इत्याहुः। तत्र पक्षद्वयेऽपि शिखामात्राया अनुपपत्तिरेवेति वक्ष्यमाणदर्शितग्रन्थविरोधः, “मात्राद्वादशके स्थितम्” इत्यर्थविशेषविधानाद् उत्सर्गप्राप्तानां षोडश-<sup>२</sup>मात्राणां त्यक्तत्वात्। पुनर्नेत्रपदानुपपत्तिश्च। द्वादशमात्रासु मध्यादवशिष्टाया दीर्घपञ्चम-<sup>३</sup>मात्राया “अविनियुक्तत्वादव्याप्तिश्च” दोष इति।

अत एव<sup>४</sup> अन्येऽपि — “षष्ठं<sup>५</sup> व्यन्तं दशान्तं<sup>६</sup> च पञ्चमे आकाशबीजे हकारात्मनि विनियोजयेदिति चतुष्कलस्यैवात्र परमाक्षरस्थोद्धारः द्विशतकालोत्तरादाविवेत्याहुः। यद्वक्ष्यति प्रत्यक्षयजनप्रकरणे<sup>७</sup> —  
‘स्वयमेव<sup>८</sup> तु तं पश्येद्देवं बिन्दुं चतुष्कलम्।’ इति।

ज्ञानामृतप्रकरणे च —

“एतत्तत्परमं गुह्यमेतत्तत्परमाक्षरम्।” इति।

तदयुक्तम्।<sup>९</sup> यतः प्रासादनिर्णयप्रकरणे तदात्मनि पञ्चकलात्मब्रह्मव्याप्तिं वक्ष्यति<sup>१०</sup>। प्रागुक्तश्चा-  
व्याप्तिदोषस्तदवस्थ<sup>११</sup> एषः। स एव च यथा “चतुष्कलत्वेन परमाक्षरतयोच्यते, तथा तत्रैव वक्ष्यामः।  
तदियता प्रासादमात्राद्वादशानामेवोद्धारः॥११॥

<sup>१२</sup>अथावशिष्टेभ्यो<sup>१३</sup>मातृकावर्णेभ्यः<sup>१४</sup>केषांचिदेवोद्धारः कथ्यते —

षष्ठमस्य द्वितीयं तु<sup>१५</sup>चतुर्थाद्येन संयुतम्।

द्वितीया<sup>१६</sup>त्यञ्चमाञ्चैव<sup>१७</sup>आदिमं योजयेत्पुनः॥१२॥

<sup>१</sup> बिन्दुवस्तु — अ

<sup>२</sup> सार्धत्रिं० १.१० पू०

<sup>३</sup> सिद्धे — अ

<sup>४</sup> पुररन्तर — आ

<sup>५</sup> नेत्रस्यादेवात्र — अ

<sup>६</sup> द्वये विशिखा — अ

<sup>७</sup> सार्धत्रिं० १.९ पू०

<sup>८</sup> द्वादशके हि मित्यर्थविशेष० — अ

<sup>९</sup> मन्त्राणां चोक्तत्वात् — अ; मन्त्राणां  
त्यक्तत्वात् — आ

<sup>१०</sup> पुनस्तत्र पदानुपपत्तिश्च — अ; पुनस्तत्र  
पदानुनानुपपत्तिश्च — आ

<sup>११</sup> द्वादशा मन्त्रा सुमध्यादवशिष्टाया — अ

<sup>१२</sup> अपि नियुक्त० — आ

<sup>१३</sup> दव्याप्तश्च — अ

<sup>१४</sup> वाक्येऽपि — अ

<sup>१५</sup> व्यन्तं च दशा — आ

<sup>१६</sup> च मे आकाश मे आकाशबीजे — अ

<sup>१७</sup> सार्धत्रिं० २४.२ पू०

<sup>१८</sup> नुतं पश्येद्देहबिन्दुं — अ, आ

<sup>१९</sup> ज्ञाता मूलं — अ; ज्ञातात्मकप्रकरणे — आ

<sup>२०</sup> सार्धत्रिं० — २३. १६ उ०; एतत्परमं — आ

<sup>२१</sup> ततः — अ

<sup>२२</sup> सार्धत्रिं० २२. ८, ९

<sup>२३</sup> स्तदवस्था — अ

<sup>२४</sup> चतुष्कलत्वेन — अ

<sup>२५</sup> प्रमात्रा द्वादश न बोद्धारः — अ

<sup>२६</sup> अथापि शिष्टेभ्यो — आ

<sup>२७</sup> मात्रकां — अ

<sup>२८</sup> केषांचिद्बोद्धारः — अ; केषांचिद्बोद्धारः — आ

<sup>२९</sup> षष्ठस्य द्वितीयं तु — अ, ई; षष्ठस्य  
यद्वितीयं तु — आ

<sup>३०</sup> चतुर्थाद्यं न संयुक्तम् — अ

<sup>३१</sup> ऽत्यञ्चमं चैव — इ; त्यञ्चमा चैव — आ

<sup>३२</sup> चैवम् — ई

‘हन्ति’ विघ्नाञ्छिवास्त्रेण शिखाया मुक्तिदं स्मृतम् ।

‘एतत्पाशुपतं दिव्यं सर्वपाशानिकृन्तनम् ॥१३॥

षष्ठस्य ‘पवर्गस्यात्रापि यद् द्वितीयम् अक्षरं ‘फकाराख्यं तत्, चतुर्थस्य ‘टवर्गस्य आद्येन ‘टकारेण युक्तं कुर्यात् । पुनः इति पश्चात्, द्वितीयात् ‘कवर्गाद् आदिमम् अक्षरं ककाराख्यं ‘पञ्चमाच्च तवर्गादिदिमं तकारं च योजयेत् इति । एतदक्षरचतुष्टयं यथाकारमात्रया रहितं तथोक्तं प्राक्<sup>११</sup> । ‘फट्कारस्य त्वत्राप्यकार उच्चारणार्थ एवेति । यद्वक्ष्यति<sup>१२</sup> — “हुंफडन्तेन” इति । एवं विशेष-युक्तम् एतत् पशुपतेः परस्य विघ्नेश्वरस्येदं पाशुपतम् अस्त्रमुच्यते; विद्याङ्गास्त्रमित्यर्थः । अत एवास्य ‘दिवि साधु दिव्यम् इति व्याख्येयम् । किं तु परस्यामेव शुद्ध<sup>१३</sup> विद्यात्मिकायामिति ‘वक्ष्य-माणलोक<sup>१४</sup> ‘पालास्त्रेभ्योऽस्य विशेषः । एतच्च नित्यादिकर्मणि<sup>१५</sup> विघ्नोच्चाटनार्थं शिवास्त्रेण सह प्रयोक्तव्यम् । दीक्षायां तु पाशवियोगार्थमालभते ‘शिखाया सह । ‘पाशच्छेदे केवलमेव भवति । ‘न तु सकलीकरणादौ, अणुपक्षस्यैव स्थितत्वात् तत्र पूजानुगमानुपपत्तितः शिवास्त्रस्यै-वेति वक्ष्यामः<sup>१६</sup> । अत एवात्र “पुत्रेण सहागतः पिता” इतिवत् ‘सहयुक्तेऽप्रधाने” तृतीया भवन्ती “राज्ञा सह पुरुषः, सेनापतिना सह सैनिकः समागतः” इति नार्थगतं ‘प्राधान्यं च बाधितुं शक्नोति । शिखाशिवास्त्रयोरेव प्राधान्यमित्यविरोधः ॥१२-१३॥

अथेह विद्याङ्गास्त्रोद्धारदर्शनाद् विद्याङ्गान्तराणामप्युद्धारशङ्का स्यादिति, तन्निवृत्तये मन्त्रोद्धार-परिसंख्या —

‘हन्तिश्च वास्त्रेण शिखाया — अ; हन्ति विघ्नाञ्छिवास्त्रेण — आ

‘विघ्नं शिवास्त्रेण — इ; मु

‘समस्तम् — अ

‘वा तत्पाशुपतं — अ

‘सर्वपापनिर्मुक्तं — अ, इ

‘विसर्गस्यादत्राप्ययं द्वितीयः — अ

‘पकाराः — अ

‘मगस्याद्येन — अ

‘गकारेण — अ

‘कवर्गाः आदिमाक्षरं — अ

‘पञ्चमा च — आ

‘दादि मकारं च — अ

‘सार्धत्रिंशत् — १.९५० वृत्ती

‘ककारस्यात्वः — अ; फट्कारस्यात्वत्राप्य-कारः — आ

<sup>११</sup> सार्धत्रिंशत् २.३ उ०

<sup>१२</sup> जीवि — अ

<sup>१३</sup> विद्यात्मिकायाः — अ

<sup>१४</sup> सार्धत्रिंशत् ७.९, १०

<sup>१५</sup> पालास्त्रेभ्यो — अ

<sup>१६</sup> कर्माणि — अ

<sup>१७</sup> शिखाया सह — आ

<sup>१८</sup> पाच्छेदे — आ

<sup>१९</sup> ननु सकारणादावणुः — अ; न तु सकार-णादावणुः — आ

<sup>२०</sup> गमोपपत्तेः तत्र शिवास्त्रं — अ

<sup>२१</sup> सार्धत्रिंशत् १.१७

<sup>२२</sup> संयुक्तेऽप्रधाने त्रिधा भवन्ति — अ; संयुक्तेऽ-प्रधाने त्रिधा भवन्ति — आ; पा० सू० २.३.१९

<sup>२३</sup> प्राधान्यत्वं बाधितत्वं शक्नोति — आ

<sup>२४</sup> दर्शना विद्यांशान्तराणामप्युद्धारशङ्काः — अ

ब्रह्माणि च 'शिवं साङ्गं नेत्रं पाशुपतं च यत् ।

समासात्कथितः सर्वो मन्त्रोद्धारस्त्वयं शुभः' ॥१४॥

अत्र शिवाङ्गत्वेऽपि [नेत्रस्य] 'पुनरुक्तदानं पृथग्विनियोगदर्शनार्थम् । यद्वक्ष्यति' —

“नेत्रं दत्त्वा तदा बाह्यो देवदेवः सदाशिवः ।” इति ।

[न] सर्वात्मनायं सर्वो मन्त्रोद्धारः, “हृद्बीजं पार्थिवे युक्तम्” इत्यादिना धारणामन्त्रोद्धारस्य वक्ष्यमाणत्वात् । सत्यम् । अयं तु शुभः सर्वः प्रोक्तः । ‘शुभत्वं चास्य शुद्धमार्गावमासकत्वात् । ‘स त्वशुद्धः, पृथिव्यादिधारणार्थत्वात् । ‘‘सकलं निष्कलं शून्यम्” इत्यादिना, ‘प्रत्ययप्रकरणेन च वक्ष्यमाणस्य सिद्धयर्थत्वात्, तदभिमुखीभावज्ञापनार्थत्वाच्च न तथोक्त इत्यदोषः । अत्र ‘च यथा-  
द्यन्तयोः प्रणवनमस्कारयोगस्तथा वक्ष्यामः ‘प्रत्यक्षयजनप्रकरणे ॥१४॥

“तदीयता मन्त्रसंक्षेपं” पदार्थचक्रदर्शनपूर्वमुक्त्वा, ‘अथ षष्ठस्योपायपदार्थात्मनस्तन्त्रस्य” संक्षेपः —

अस्य मुद्रां प्रवक्ष्यामि साधकानां हिताय वै ।

उद्धारस्योद्घ्रियमाणनिष्ठत्वाद् अस्य उद्धृतस्य मन्त्रगणस्य मुद्रां मोदिकां ‘हर्षजननीं हर्षोत्पत्तये, ‘तथा साधकानाम् अपि मुद्रां हर्षजननीं हर्षोत्पत्तये, वक्ष्यामीति । अन्यथानेन ‘मन्त्रन्यस्तो मयान्यस्तः” इति तथोक्तिरागसंभावना स्यादिति हितयोगेऽप्यत्र ‘संबन्धषष्ठी, अथ मुद्रां स्वरूपाणामपि नियोगविदाम् ।

‘हस्ताभ्यां संस्पृशेत्पादावूर्ध्वं’ यावत्तु मस्तकम् ॥१५॥

एषा मुद्रा महामुद्रा ‘सर्वकामार्थसाधिका” ॥

‘शिवसाङ्गोऽस्त्रं पाशुं — अ; शिवः साङ्गो-  
ऽस्त्रं — मु

‘मन्त्रोद्धारः स्वयं — अ, आ, इ, ई, मु;  
‘मन्त्रोद्धारस्त्वयं शुभः’ इति व्याख्यातृसंमतः  
पाठः ।

‘शिवः — इ

‘नोपादानं — अ, आ

‘सार्धत्रिं० २.११ पू०

‘नेदं — अ, आ

‘बाह्यो देवः — अ, आ

‘सार्धत्रिं० २.२ पू०

‘शुभाच्चास्या शुद्धं — अ; शुभत्वं चास्या  
शुद्धं — आ

‘सत्यशुद्धः — आ

‘सकलनिष्कलं — अ; सार्धत्रिं० — १९.२

‘एकविंशप्रकरणेन

‘चाद्यन्तयोः — अ

‘सार्धत्रि २४.३ पू० वृत्ती ।

‘तदीयता — अ

‘पदार्थं चक्रं — अ

‘‘अथ षष्ठस्योपाय’ इति नास्ति — अ

‘‘पायं पदार्थात्मनं — आ

‘‘स्तत्रास्य — अ

‘‘हर्षजननीयं — अ

‘‘तथा’ इत्यारभ्य ‘हर्षोत्पत्तये’ इत्यन्तं नास्ति  
— आ

‘‘नामन्त्र — आ

‘‘संबन्धितः षष्ठी — अ; संबन्धितषष्ठी — अ

‘‘स्वरूपा नाम विनियोगविषां — आ

‘‘विष्टाम् — अ

‘‘मस्ताभ्यां — अ

‘‘त्पदावूर्ध्वं — अ

‘‘सर्वकामार्थसाधकः — अ

‘‘साधका — मु



आपादतलाच्छिखान्तं<sup>१</sup> यावन्यस्तसर्वमन्त्रस्थानानि हस्ताभ्यां संपृशेत् इति । आत्मस्वरूपा-  
न्ताम्ना महामुद्रा इति ।<sup>२</sup>काम्य इति कामः सिद्धिफलं, तस्य सर्वार्थस्य परस्य मोक्षलक्षणस्य  
साधिका<sup>३</sup> काम्यादिकर्मणि प्रयोक्तव्येत्यर्थः ॥

तत्रानुष्ठाने तस्याः क्रमविधिः —

करन्यासं पुरा कृत्वा मुद्राबन्धं तु कारयेत् ॥१६॥

करेषु न्यासं मन्त्राणां, करैश्च न्यासं स्वदेहे कृत्वा मुद्रया तत्र मन्त्राणां बन्धम् अत्र निमृता-  
तापादनं यावत्कुर्यात् । मन्त्रनिरोधे<sup>४</sup>ऽप्येष प्रयोक्तव्य इत्यर्थः । कारयेत् इति प्रागुक्तमेव गुरु-  
विषयत्वमपरोपदेशस्य दर्शयितुं णिच्चा निर्देशः ॥१६॥

अथ करन्यासः —

<sup>५</sup>तलिकां हस्तपृष्ठं <sup>६</sup>च अस्त्रबीजेन <sup>७</sup>शोधयेत् ।

कनिष्ठामादितः कृत्वा अङ्गुष्ठं चाप्यपदिचमम् ॥१७॥

<sup>८</sup>ब्रह्माणि विन्यसेत्तत्र तथैवाङ्गानि यत्नतः ।

प्रासादं विन्यसेत्पश्चा<sup>९</sup>द्व्यापिनं सर्वतोमुखम् ॥१८॥

<sup>१०</sup>हस्तपदसंनिधानात् तलिकां हस्ततलं, तत्पृष्ठं <sup>११</sup>च अस्त्रबीजेन इति बीजात्मना शिवास्त्रेण शोध-  
येत् । <sup>१२</sup>न तु वर्णं<sup>१३</sup>समूहेन पाशुपतास्त्रेणेत्यर्थः । न च <sup>१४</sup>अस्त्रं <sup>१५</sup>न योजयेद्देहे<sup>१६</sup> इत्यस्य निषेधस्य  
<sup>१७</sup>प्राप्तिः, तस्य पाशुपतविषयत्वादिति तत्रैव दर्शयिष्यामः । अतश्च कनिष्ठामादितः कृत्वा, न  
विद्यते पदिचमं यस्य, तत् तथामूतं <sup>१८</sup>ह्येवान्तिमं च अङ्गुष्ठं कृत्वा । ब्रह्माणि विन्यसेत् इति  
श्रुतेर्नोद्धारक्रमेण । अपि तु वक्ष्यमाणदेहन्यासक्रमेणैव । <sup>१९</sup>यद्वक्ष्यति —

<sup>१</sup> ०च्छिरोन्तं — आ

<sup>२</sup> स्थानाद्वस्तान्यां — अ

<sup>३</sup> काम्यन्ति कामः—अ; काम्यतीति कामः—आ

<sup>४</sup> पदस्य — अ

<sup>५</sup> मोक्षः गुणस्य — अ

<sup>६</sup> काम्यामणि प्र० — अ

<sup>७</sup> न्यासमन्त्राणां—अ; करेण समन्त्राणां — आ

<sup>८</sup> करै...संपृते ह्येकत्वमुद्रया — अ

<sup>९</sup> मुद्रय — आ

<sup>१०</sup> बन्धमन्त्र — अ

<sup>११</sup> या यत्कुर्यान्मन्त्र० — अ

<sup>१२</sup> ऽप्येष्ट प्रयोक्तव्ये — अ

<sup>१३</sup> सार्धत्रि० १.६ पू० गुरु विषयत्यमवरेप..

दर्श० — अ

<sup>१४</sup> तलिकाहस्तपृष्ठं — इ

<sup>१५</sup> तु — इ

<sup>१६</sup> रोधयेत् — अ

<sup>१७</sup> ब्रह्माणि...न्यस्य तथै० — अ

<sup>१८</sup> ०द्व्यापिनः — अ; ०द्व्यापनं — आ

<sup>१९</sup> हस्तपादनिधानान्तलिकां — अ; हस्तपाद-

संनिधानात्तलिकां — आ

<sup>२०</sup> चात्र बीजेन — अ, आ

<sup>२१</sup> 'न तु' इति नास्ति — अ

<sup>२२</sup> ०सकुहेन — आ

<sup>२३</sup> सार्धत्रि० ३.७ उ०

<sup>२४</sup> नियोजयेद्दे इत्याह निषेधस्य — अ; नियो-

जयेद्देह इत्यस्य — आ

<sup>२५</sup> 'प्राप्तिः' इत्यारभ्य 'अङ्गुष्ठं कृत्वा' इत्यन्तं

नास्ति — आ

<sup>२६</sup> सवान्तिमं — अ

<sup>२७</sup> यद्वा वक्ष्यति — अ

<sup>११</sup>“ईशानाद्यास्तु सद्यान्ता मूर्ध्नि आरभ्य विन्यसेत् ।” इति ।

अत एव “मुद्राया इवानैषां संहारक्रम एव युक्तः” इत्यव्याख्यैव । विन्यासश्रुतेरत्र तत्क्रमस्यैवा-  
पेक्षितत्वाद् न तु विद्यान्यासार्थे सिद्धिस्तस्याः । अत एव “बहिरङ्गन्यासोऽसाविति पूर्वैव व्याख्या  
युक्ता । तथैवाङ्गानि इति तेषामुद्धारविन्यासक्रमो हृदयादिभिः सदृश एवेत्युक्तः । अस्त्रं तु  
‘प्राग्विशिष्टकर्मार्थत्वेनात्र विनियुक्तम् । अधुना त्वङ्गान्तरवत्तत्कर्म हस्त’शाखाधिष्ठातृत्वेनेत्य-  
विरोधः । पश्चात् प्रासादं सकलं हस्तव्यापकत्वेन विन्यसेत् । न च तस्यां विन्यासगतिरस्ति  
इति । अत्र च —

<sup>१२</sup>“नेत्रं दत्त्वा तदावाह्यो देवदेवः सदाशिवः ।”

इति वक्ष्यमाणश्रुत्या पूर्वं नेत्रं विन्यसेत् । पाशुपतस्याप्यत्र न्यासोपन्यासोऽनुपपन्न एव निषिद्ध-  
त्वादिति दर्शितः ॥ १७—१८॥

इति भट्टनारायणकण्ठात्मजभट्टरामकण्ठविरचितायां <sup>१३</sup>“श्रीमत् [ सार्धत्रिंशत् ]  
कालोत्तरवृत्तौ मन्त्रोद्धारप्रकरणं [ प्रथमं समाप्तम् ]

इति प्रथमः पटलः

<sup>१</sup> सार्धत्रिं० २.१० उ०

<sup>२</sup> सद्यान्तानां — आ

<sup>३</sup> इति व्याख्यैव — अ

<sup>४</sup> ०तत्त्वात्... तस्यां विन्यासश्रुतिरस्तीति न  
तु विद्यान्यासार्थेऽस्ति सिद्धिः तस्याः । अत एव  
— आ

<sup>५</sup> बहिरङ्गन्यासाविति प्रतेर्वैव व्याख्या — अ ;

बहिरङ्गसाविति पूर्वैर्व्याख्या — आ

<sup>६</sup> क्रमे — अ, आ

<sup>७</sup> एवेत्युक्तम् — आ ; सार्धत्रिं० १.९ उ, १० पू०

<sup>८</sup> प्रविशिष्टाकर्मार्थत्वे० — अ सार्धत्रिं० १.१३

<sup>९</sup> तु चाङ्गान्तर० — अ

<sup>१०</sup> ०शाख्या... विष्णितमृत्वे० — अ

<sup>११</sup> विवसेदत्रवस्त्रेण दत्त्वा तदा न च तस्यां  
विन्यासगतिरस्तीति बाह्ये देवः सदाशिव  
इति — अ

<sup>१२</sup> सार्धत्रिं० २.११ पू०

<sup>१३</sup> वक्ष्यमाणं श्रुत्वा — अ

<sup>१४</sup> दर्शितम् — आ

<sup>१५</sup> ०रामविरचितायां — अ

<sup>१६</sup> श्रीकालोत्तर० — अ, आ

## द्वितीयः पटलः

### अन्तःकरणविन्यासप्रकरणम्

करेषूक्तं कराम्यां न्यासं वक्तुं प्रकरणान्तरम् —

‘अन्तःकरणविन्यासो’ भूतशुद्धिस्तथैव च ।

अन्तःकरणशुद्धयै । एतच्च प्राधान्येनात्रोपलक्षणमन्तरा<sup>१</sup> भवशरीरस्य । यद्वक्ष्यति विज्ञानप्रकरणे<sup>२</sup> —

“शब्दः स्पर्शश्च रूपं च रसो गन्धश्च पञ्चकम् ।

बुद्धिर्मेनस्त्वहंकारः<sup>३</sup> पुर्यष्टकमुदाहृतम्” । इति ।

तेन ‘विन्यासो मन्त्राणां बाह्यदेहे<sup>४</sup> देहे तस्मिंश्च विन्यासः इति न्यासो द्विविधोऽप्यत्र प्रकरणे<sup>५</sup> वक्तव्यः । भूतानां च बाह्यशरीरारम्भ<sup>६</sup> काणां शुद्धिः तथैव<sup>७</sup> कर्तव्यत्वेन च वक्तव्या । न पुनः क्षय इत्यर्थः । प्रागारब्धकार्य<sup>८</sup> कर्मभोगोप<sup>९</sup> रोधेन तस्य दीक्षा<sup>१०</sup> यामप्यकृतत्वात् । तथा हि — “तावद्दीक्षितानामत्राधिकार इति वक्ष्यामः । ‘दीक्षा च द्विविधा सद्योनिर्वाणा, असद्यो<sup>११</sup> निर्वाणा चेति फलभेदेन । तत्र सद्योनिर्वाणया<sup>१२</sup> सर्वपाश<sup>१३</sup> क्षयो<sup>१४</sup> दीक्षयास्येति दर्शयिष्यामः<sup>१५</sup> । “असद्योनिर्वाणया तु सर्वान्यकर्मणां<sup>१६</sup> क्षयेऽपि प्रारब्ध<sup>१७</sup> कार्याणामपरिक्षय इति वक्ष्यामः<sup>१८</sup> । प्रोक्तं च श्रीमत्किरणे<sup>१९</sup> — “येनेदं<sup>२०</sup> तद्वि भोगतः” इति । तद्भोगोपरोधेन विनास्य पञ्चमूतात्मनो देहस्य सपुर्यष्टकस्य क्षय इति तद्भोगसमाप्तिं यावत्<sup>२१</sup> प्रत्यहं<sup>२२</sup> तच्छुद्धिक्रमेणैवासौ विधेय इत्यत्र तयोरुद्देशः ॥

‘प्रथमश्लोकात्पूर्वं ‘अन्तःकरण शुक्तिः’ इत्यधिकम् — इ

१ ० विन्यासा — अ, ऊ

२ ० शुद्ध्या तच्च — अ; बुद्ध्या तच्च — आ

३ ० भावशरीरस्य — अ

४ सार्धत्रि० १७.४ उ०, ५ पू०

५ शब्दस्पर्शरूपं च — अ, आ

६ पञ्चमः — अ; पञ्च च — आ

७ ० मेनोह्यहंकारः — अ

८ विन्यासो द्विविधोऽप्यत्र — अ

९ देहे तस्मिंश्च विन्यासे — आ

१० वक्तव्यभूतानां — अ

११ ० कारणं शुचिस्तथैव — अ

१२ कर्तव्यत्वेन — आ

१३ ० कामं भोगो — आ

१४ ० योगेन — अ

१५ ० या अप्यकृतः — अ

“तावद्दीक्षितानपि अत्राधिकार — अ; तावद्दीक्षितानां मन्त्राधिकार — आ; सार्धत्रि० ५.१ उ०, २ पू० वृत्तौ ।

१६ दीक्षा द्विविधा — अ

१७ ० निर्वाणफलभेदेन — आ

१८ ० निर्वाणया — अ

१९ ० क्षये दीक्षया दीक्षा यास्येति — अ

२० दीक्षयेति दर्श० — आ

२१ सार्धत्रि० ८.२१ उ०, २२ पू० वृत्तौ ।

२२ सद्योनिर्वाणया — अ

२३ क्षये प्रारब्ध० — अ; क्षयेऽप्यारब्ध० — आ

२४ कार्याणां परिक्षय — अ

२५ सार्धत्रि० ८.२१ उ०, २२ पू० वृत्तौ ।

२६ किरणे विद्या० ६.१४ पू० (मुद्रितकिरणे ‘केनारब्धमिदं वपुः’) इति दृश्यते ।

२७ तद्विभोगतः — अ

२८ समाप्तिर्यावत् — अ

२९ तच्छुद्धि क्रमेणैव सौविधेय — अ



अथानयोरेव तावदनुष्ठाने 'क्रमः —

भूतशुद्धिं पुरा कृत्वा ततोऽन्तःकरणं कुरु ॥१॥

<sup>१</sup>अन्तःकरणस्य कलादेरिव सर्गादावीश्वरकृतत्वेन <sup>२</sup>करणासंभवाद् “गोमयात् कुरु” इत्यादाविव तत्-  
साध्यं कुरु अत्र न्यासमित्यर्थः । यद्येवं भूतशुद्धिरेवात्र <sup>३</sup>लब्धर्थं पूर्वसूत्रे प्रथमोद्देश्येति किं <sup>४</sup>तत्क्रमा-  
र्थेनानेन हि सूत्रान्तरेणैवेति । अन्तःकरणन्यासस्य तु प्राधान्यख्यापनार्थमेवमुक्तम् । तदर्थत्वाद्-  
भूतशुद्धेरित्यदोषः । <sup>५</sup>शुद्ध्यर्थत्वेनैषा न शुद्ध्यर्थस्य <sup>६</sup>स्नानादेर्बाधिका च । <sup>७</sup>“सेनापतिं प्रणयेत्”  
इत्यस्यां भद्रप्रणयनस्य <sup>८</sup>“गोदोहनेन पशुकामस्य प्रणयेत्” इत्यादिवत् । यदाहुः<sup>९</sup> —

<sup>१०</sup>“अर्थात्तुल्यार्थतां प्राप्य <sup>११</sup>बाधो गोदोहनादिवत् ।” इति,

तुल्यार्थत्वाभावात् । तेन हि बाह्यमलसंशुद्धिः शरीरस्य क्रियते । <sup>१२</sup>अनया तु तस्यैवानात्म-  
न्यात्मभावनात्मकं बन्धत्वं <sup>१३</sup>शोध्यते इति वक्ष्यामः । किमर्थं तर्हि स्नानात्पूर्वमप्यस्य <sup>१४</sup>शुद्धिः  
शुद्ध्यादेर्मुद्रान्तस्य साधनं <sup>१५</sup>कलापस्य पाश[बन्धशोधनार्थतां] संध्यार्थतामपि दर्शयितुं<sup>१६</sup>मित्यदोषः ।  
यदुक्तमस्मद्गुरुभिः अत्र पठ्यते<sup>१७</sup> —

<sup>१८</sup>“स्नानात्पूर्वं <sup>१९</sup>समाख्यानादस्य संध्यार्थतापि च ।

सूचिता सूत्रं<sup>२०</sup>करणे तस्मात् श्रुतिचोदना ॥” इति ॥१॥

अथ क्रमेण<sup>२१</sup> समन्त्रोद्धारभूतशुद्धिः —

<sup>२२</sup>हृद्बीजं पार्थिवे युक्तं <sup>२३</sup>पार्थिवीं धारयेत्क्रमात् ।

<sup>१</sup> क्रमाद् — अ

<sup>२</sup> तत्रान्तः — अ

<sup>३</sup> अतःकरणसकलादेव — अ

<sup>४</sup> कारणासं० — अ, आ

<sup>५</sup> योमयात् — आ

<sup>६</sup> लब्ध्वार्थं — अ, आ

<sup>७</sup> तत्कामार्थं तानेनाविति सूत्रा० — अ; तत्का-

मार्थं नानेना हि सूत्रा० — आ

<sup>८</sup> शुद्धिरित्य० — अ

<sup>९</sup> अशुद्ध्यर्थेनैषा न — अ; शुद्ध्यर्थे त्वेषा नु  
— आ

<sup>१०</sup> स्नानादेः साधिका — अ

<sup>११</sup> सेनापतिप्रणयेत्यसंभद्र० — अ; सेनापति-  
प्रणये० — आ

<sup>१२</sup> आपस्तम्बश्रौतसूत्रे १.१६.२

<sup>१३</sup> श्लोकवा० २.५८ उ०

<sup>१४</sup> अर्था तुल्यार्थतां — अ

<sup>१५</sup> वसुयो गोदोह० — अ

<sup>१६</sup> अनु यदि कृतस्यैवात्मनात्म०

<sup>१७</sup> बोध्यते — अ

<sup>१८</sup> शुद्धिर्यान्ति मुद्रान्तस्य — अ

<sup>१९</sup> कल . . स्य पाशः संध्या० — अ; कलापस्य

पाशं संध्या० — आ

<sup>२०</sup> मप्यदोषः — अ, आ

<sup>२१</sup> ग्रन्थोऽयं न लभ्यते ।

<sup>२२</sup> समाख्य नादस्य संध्यार्थताविव — अ

<sup>२३</sup> करणेन तानत्र — अ; करणेन तान्नात्र  
— आ

<sup>२४</sup> ‘क्रमेण’ इति नास्ति — आ

<sup>२५</sup> हृद् . . पार्थिवान् धारयेत्क्रमात् — अ; हृद्-  
बीजं . . पार्थिवां धारयेत्क्रमात् — आ

<sup>२६</sup> पार्थिवां — मु

अत्र च “दीक्षायां तु यथा वत्स तत्प्रयोगं समाचरेत्” इति ‘वक्ष्यमाणातिदेशबलाद् दीक्षा-  
प्रकरणवाक्यैकवाक्यतया सूत्राणि व्याख्येयानि । तत्र हि वक्ष्यति —

“पृथिव्याञ्जनाडीर्वै शब्दादिगुणवायुभिः ।

आत्माधिदेवता मन्त्राञ्ज्वात्वा मुक्तस्तु मोचयेत् ॥

नाडीविवरसंबन्धा ऊर्ध्वनाला ह्यधोमुखाः ।

ग्रन्थिद्वययुताः सर्वे हुंफडन्तेन योजिताः ॥४

ततश्चोर्ध्वत्वमायान्ति उद्घातैः पूर्ववद्गुह ।

क्ष्माद्यमालोक्य मनसा सबाह्याभ्यन्तरं पुनः ॥

तत्त्वे तत्त्वे नियोक्तव्या विमुक्ता निरहंकृता ॥” इति ।

ततश्च “यदत्रत्यं हृदयामिधानं यदत्र बीजम् उद्धृतं, तत् पार्थिवे वर्णं लकारे युक्तं कुर्यात् । यदुक्तं  
त्रयोदशशक्तिके —

“यत्तु पार्थिवबीजं तद्वकारादौ प्रकीर्तितम् ॥” इति ।

ततश्च तद्युक्तम् । “पार्थिवीं धारणां तेन मन्त्रेण धारयेत्” इडादिप्रधाननाडीत्रयग्रन्थिविवरविनि-  
र्गताधोमुखाञ्जपृथिव्याकारदेवतादिविषयाम् । तत्र चात्मा पुर्यष्टकमेव । न आत्मा अभिमानेन  
भोगसाधनत्वेन ध्येयतया विवक्षित इति दर्शयिष्यति<sup>२१</sup> । अधिदेवता च ब्रह्मा । कला च  
निवृत्तिः । मन्त्रश्च सद्योजात एवेति । एतावानेव बन्धः । चित्तस्य धारणा यथा हृत्प्रदेशात् प्रभृति  
धार्या न तु कन्दस्थानाद्, यथान्यैर्वा तथा तत्र वक्ष्यामः<sup>२२</sup> । प्रोक्तं चास्मद्गुरुभिः अत्र पद्धतौ<sup>२३</sup> —

“<sup>२०</sup>[धारणा चे]डादिनाथग्रन्थिपञ्चकपङ्कजे ।

हृत्कण्ठतालुभ्रूमध्यद्वादशान्तव्यवस्थिता ॥” इति ॥

<sup>१</sup> सार्धत्रिं २.५ पू०

<sup>२</sup> प्रकरणं वाक्यैकं — अ; प्रकरणे पठित-  
वाक्यैकं — आ

<sup>३</sup> व्याख्येया तत्र — अ

<sup>४</sup> सार्धत्रिं ८.३७ उ०-४०

<sup>५</sup> नासीर्वै — अ

<sup>६</sup> देवतान् मन्त्रान् — अ, आ

<sup>७</sup> शक्तस्तु — अ

<sup>८</sup> नालो ह्यधो — अ; नाला स्पधो — आ

<sup>९</sup> ग्रन्थिद्वयं — अ

<sup>१०</sup> रेचिताः — अ; मोचिताः — आ

<sup>११</sup> उद्घातैः — अ

<sup>१२</sup> पूर्ववद्गुहम् — आ

<sup>१३</sup> क्ष्मान्यं — अ, आ

<sup>१४</sup> सबाह्याभ्यन्तरत्वेन नियोक्तव्या — अ; सबाह्या-  
न्तरत्वेन त्वेति नियोक्तव्या — आ

<sup>१५</sup> व्यापि युक्तानि निरहं — अ; पियुक्ता निरहं  
— आ

<sup>१६</sup> यममन्त्रमन्यं हृदयादिभिर्यानि — अ; यमत्रत्यं — आ

<sup>१७</sup> वर्णलंकारं — अ;

<sup>१८</sup> पार्थिवं — आ

<sup>१९</sup> शुद्धादिं — अ

<sup>२०</sup> व्याकरा देवता — अ

<sup>२१</sup> चात्मपुर्यष्टकं — अ

<sup>२२</sup> सार्धत्रिं ८.३७ उ०, ३८ पू० वृत्तौ ।

<sup>२३</sup> एतावदेव — अ

<sup>२४</sup> प्रहृति धार्यान्तु तु — अ

<sup>२५</sup> सार्धत्रिं ८.३८ उ०-३९ वृत्तौ; यद्यप्यत्र  
मातृकाद्वयेऽपि “न तु कण्ठस्थानात्” इति पाठः,  
तथापि अष्टमप्रकरणस्थवृत्तिमनुसृत्य ‘न तु  
कन्दस्थानात्’ इति शोधितम्

<sup>२६</sup> आकरो न लभ्यते ।

<sup>२७</sup> न भासाधिनाथ ग्रन्थिपङ्कजपङ्कजे — अ;  
इडादिनाथ ग्रन्थिपङ्कजपङ्कजे — आ

<sup>२८</sup> मध्यं द्वादशव्यवस्थिता — अ; मध्यद्वय-  
द्वादशान्तव्यवस्थिता — आ



एवम् —

शिरोऽप्यु तेजसि शिखां कवचं वायुना सह ॥२॥

अस्त्रं च शिवसंयुक्तमाकाशं धारयेत्सदा ।

शिरोबीजमपां वाचके वकारे कृत्वा धारणां कण्ठस्थानात्कुर्यात् । तत्र च तद्भोगसाधकत्वे-  
नात्मा । अधिदेवता च विष्णुः । कला च प्रतिष्ठा । मन्त्रश्च वामदेवमट्टारकोऽधिष्ठातृत्वे-  
नामिध्येयः<sup>१</sup> । ततः तेजसि तेजोऽभिधायके रेफे शिखाबीजं कृत्वा तेजसि धारणां तालुस्थानात्  
कुर्यात् । तत्र वासावात्मा तद्भोगसाधनत्वेन । अधिदेवता च रुद्रः । कला च विद्या । मन्त्र-  
श्चाधोराधिष्ठायकत्वेन चिन्त्यः । ततः कवचबीजं वायवमिधायकेन यकारेण युक्तं कृत्वा वायुना  
विषयीकृतेन सह धारणां कुर्यात् । ललाटाद्वायुधारणमित्यर्थः । तद्भोगत्वेनात्मा । अधि-  
देवता च ईश्वरः । शान्ता च कला । मन्त्रश्च तत्पुरुषदेवताधिष्ठातृत्वेनामिध्येयः<sup>२</sup> । ततश्च  
अस्त्रं च शिवसंयुक्तम् इति शिवास्त्रमेव । आकाशं द्वादशान्ते पदे धारयेत् । न तु पाशुपता-  
स्त्रमित्यर्थः । “शिवसंयुक्तं कृत्वा” इति तु व्याख्यानमयुक्तमेव । तस्य साधारणमन्त्रनिषेधात् ।  
यदुक्तं — “मन्त्रोद्धारस्त्वयं शुभः” इति । अत्र चात्मा तद्भोगसाधनत्वेन<sup>३</sup> । अधिदेवता सदा-  
शिवः । शान्त्यतीता च कला । मन्त्रस्त्वीशानमट्टारकोऽधिष्ठातृत्वेनामिध्येय इति ॥

एवं बाह्यमपि भूतपञ्चकं यथा स्वान्तरेवाधिष्ठितममिध्येयमिति तदर्थमत्र धारणापञ्चकं  
निर्वर्त्य —

हुंफडन्तेन पटलं भित्त्वा चोर्ध्वं विशेषतः ॥३॥

पञ्चोद्धाताश्च चत्वारस्त्रयो द्वावेक एव च ।

ऊर्ध्वं घातो वायोः उद्धातः द्वादशान्तं यावन्नादवृत्त्या प्रेरणम् । यदुक्तं त्रयोदशशक्तिके —

<sup>१</sup> शिखा — अ, मु

<sup>२</sup> वाचकेकारे — अ

<sup>३</sup> नाधिदेवता — अ

<sup>४</sup> विष्णुप्रतिष्ठा कला च — अ; विष्णुः प्रतिष्ठा  
कला च — आ

<sup>५</sup> भस्मराकोऽधि — अ; भस्मारकोऽधि — आ

<sup>६</sup> मध्येयम् — अ

<sup>७</sup> मधायकरेफशिखा — अ

<sup>८</sup> सा धारणा — अ

<sup>९</sup> वासावात्मा — अ; वासवात्मा — आ

<sup>१०</sup> साधनत्वेनात्माधिदेवता — अ; साधनत्वेनात्मा-  
धिदेवता — आ

<sup>११</sup> बीजवायवमिधाय — अ

<sup>१२</sup> द्वाधारण — अ

<sup>१३</sup> मधाय ततश्च — अ; मधायकः — आ

<sup>१४</sup> शिवं संयुक्त — अ

<sup>१५</sup> द्वादशान्ते — आ

<sup>१६</sup> तुशब्दो नास्ति — अ

<sup>१७</sup> इतरस्य साधारण — अ

<sup>१८</sup> सार्धत्रिंश — १.१४ उ०

<sup>१९</sup> मस्त्वं शुभः — अ

<sup>२०</sup> साधकत्वेन — अ, आ

<sup>२१</sup> मट्टारकाधिष्ठातृ — अ

<sup>२२</sup> स्वान्तरेवाधि — अ

<sup>२३</sup> तदर्थमत्र पञ्चधारणा — अ, आ

<sup>२४</sup> निर्वर्त — अ

<sup>२५</sup> हुंफडन्ततत्पटलं — अ; हुंफडन्तपटलं — आ

<sup>२६</sup> विशेषतः — इ, मु

<sup>२७</sup> पञ्चोद्धाताश्च — आ

<sup>२८</sup> यन्नादपूजा . . पूरणम् — अ; यन्नाद प्रत्या०  
— आ

“प्राणेनोच्चार्यमाणेन अपानः पीडयते यदा ।

गत्वा चोर्ध्वं निवर्तेत एतदुद्घातलक्षणम् ॥” इति ।

एतांस्तावत् पञ्च कुर्यात् । प्रत्युद्घातं प्राणायामास्त्रयोऽर्थसिद्धा अपि तत्रोक्ताः<sup>१</sup> —

“एवं पञ्चदश प्रोक्ताः प्राणायामास्तु भूगताः ।

“वरुणस्य दश द्वे”

इत्यत्रोदितेन पञ्चकेन । हुंफडन्तेन इत्युपलक्षणं पाशुपतास्त्रिण । एते सर्व एव पार्थिव-  
धारणाविषयाः । पद्मादय ऊर्ध्वत्वमागताश्चिन्तनीयाः, ततश्च नाडीग्रन्थिपुटकं तेनैव भित्त्वा  
ऊर्ध्वं जलभावस्थानं भावनाकर्ता पुर्यष्टकद्वारेण विशेत् । यद्वक्ष्यति विज्ञानप्रकरणे —

“पुर्यष्टकसमायुक्तो ह्यध ऊर्ध्वं स गच्छति ।” इति ।

एवं तत्रोद्घातकेन भित्त्वा तदूर्ध्वं द्वादशान्तमिति सकारणभूतत्याग एवात्र कर्तव्यत्वेन श्रुतः । न  
तदुत्क्रान्त्यादाविव तद्विच्छेदः । यद्वक्ष्यति तत्प्रकरणे<sup>२</sup> —

“आयामान्ते यदा छिन्नं तदा चोत्क्रमते ध्रुवम् ।”

इति परमाग्निकोमतत्त्वज्ञेशदाहो<sup>३</sup> त्पूयनच्छेदाख्यानमत्रायुक्तमेव । प्रत्यक्षनिराकृतं च रोममात्रस्यापि  
विच्छेदादर्शनात् । सामान्यश्रुतिविशेषश्रुतिनिषिद्धं च । यदुक्तं श्रीमत्स्वायंभुवादौ<sup>४</sup> —

“अथात्मनो वयं मन्त्री न कुर्यात्फलवाञ्छया ।

न च दुःखसमुत्पत्तौ कामतो देहमुत्सृजेत् ॥” [ इति ] ।

श्रुतावपि<sup>५</sup> —

“असुर्या नाम ये लोका अन्धेन तमसावृताः ।

तांस्ते प्रेत्याभिगच्छन्ति ये वै आत्महनो जनाः ॥” इति ।

अत एव यो ह्यत्र एभिः पञ्चदशभिरुद्घातैः पञ्चदशपुरुषकला एव शोध्याः । षोडशत्वमत्र

<sup>१</sup> द्वयं शान्तं — अ

<sup>२</sup> श्रुतेः — आ

<sup>३</sup> तत्क्रान्त्या — अ

<sup>४</sup> सार्धत्रिं ८.३१. पू०

<sup>५</sup> चोत्क्र... ते — अ

<sup>६</sup> त्पूयनच्छेदाख्यान — अ

<sup>७</sup> स्वायंभुवे — ३१.१. (टि. ३९)

<sup>८</sup> वयं मन्त्री — अ

<sup>९</sup> गेहमु० — अ

<sup>१०</sup> ईशावास्योपनिषदि — ३. (वाजसनेयिसंहिता  
४०.३)

<sup>११</sup> ते — मु; ईशावास्योपनिषत्पाठः ।

<sup>१२</sup> अण्डेन तमसा वृताः — अ, आ

<sup>१३</sup> प्रेत्योऽभि० — आ

<sup>१४</sup> ये के आत्महनो — मु; ईशावास्योपनिषत्पाठः ।

<sup>१५</sup> जानाः — अ, आ

<sup>१६</sup> षोडशित्वमत्यः ख्याताः — अ; षोडशित्वम-  
त्यख्या तत्कला — आ

<sup>१</sup> ‘अपानः’ इति नास्ति — अ

<sup>२</sup> गत्वाध्ववन्निवर्तेत — अ

<sup>३</sup> तत्रोक्तः — अ

<sup>४</sup> प्राणायामस्तु भूगताः — अ

<sup>५</sup> पूरणस्य देशे त्वे त्वन्येरदितेन — अ; वरुणस्य  
दशे द्वे त्वन्त्रोदितेन — आ

<sup>६</sup> पाशुपतानैते — अ

<sup>७</sup> एव धार पार्थिव० — आ

<sup>८</sup> पादादय — अ

<sup>९</sup> ऊर्ध्वमागता० — आ

<sup>१०</sup> नासीग्रन्थपुटकं — अ

<sup>११</sup> हि त्वद्वचजलमा... स्थानं — अ; हित्वा-  
ध्वजलभावस्थानं — आ

<sup>१२</sup> सार्धत्रिं १७.४ पू०

<sup>१३</sup> योगादयश्चोर्ध्व-अ; योगादयश्चोर्ध्व-आ

<sup>१४</sup> इतिशब्दो नास्ति — आ

<sup>१५</sup> तन्त्रोद्घातैकेन हित्वा — अ

ख्यातं तत्कलामध्यनाडीप्रवेशेन<sup>१</sup> इति व्याचष्टे तस्याप्युपक्रमविरोधः, पृथिव्यादिभूत<sup>२</sup>शुद्धेरत्रोपक्रान्तत्वात् । तासां च पुरुषव्यतिरेके कल्पितभेद<sup>३</sup>त्वात्तच्छुद्धयैव शुद्धेः पृथक्शुद्धेरसंभवात् । यदुक्तम्<sup>४</sup>—

“करणस्थेन भेदेन स्वचित्या च चतुर्दश ।

वाक्छक्ति<sup>५</sup>भेदौ द्वौ चेति<sup>६</sup> पुंकलाः षोडश स्मृताः ॥” इति ॥

अत्र च —

द्वादशान्ते<sup>७</sup> निरालम्बं विज्ञानं केवलं स्थितम् ॥४॥

कारणत्यागक्रमेण भूतपञ्चकत्यागात्<sup>८</sup> तद्विषयात्मभावनाज्ञानं<sup>९</sup> निवृत्तौ भूतानां<sup>१०</sup> बन्धतः शुद्धेः, तद्भोगात्मनः संवेदनस्याप्युपशमाद्<sup>११</sup> द्वादशान्तोपाखण्डचित्तवृत्त्यात्मकं विज्ञानं वै ग्राह्यं<sup>१२</sup> भूतैः शून्यत्वादनालम्बनं स्वचिन्मात्रनिष्ठमेवात्मस्वरूपं भवति । न तु<sup>१३</sup> मूर्च्छाद्यवस्थास्विव<sup>१४</sup> निरुद्धमेवेत्यर्थः ॥४॥

“बीजायां तु<sup>१५</sup> यथा बत्स तत्प्रयोगं समाचरेत् ।

एतच्चातिदेशसूत्रं<sup>१६</sup> पूर्वं व्याख्यातार्थं<sup>१७</sup> मित्युक्ता भूतशुद्धिः ॥

अथान्तःकरणन्यासस्तच्छुद्धि<sup>१८</sup> पूर्वकः —

प्रक्रियान्तस्थममृतं<sup>१९</sup> स्तुवन्तं चिन्तयेत्ततः ॥५॥

ततः अनन्तरं तेन ज्ञानेन शरीरं<sup>२०</sup> प्रकरणस्थाद्यदवस्थितं पुर्यष्टकमिति संबन्धः, तद् अमृतं

<sup>१</sup> ० नाडि प्रवेशप्रवेशेन — अ

<sup>२</sup> शुद्धेरत्रोक्तत्वात् — अ

<sup>३</sup> ० त्वात् शुद्धयैव — अ

<sup>४</sup> आकरो न लभ्यते ।

<sup>५</sup> करणस्थेन . . . भेदो स्वचिन्त्य चतुः — अ

<sup>६</sup> वेदौ द्वौ — अ, आ

<sup>७</sup> षोडशि — अ

<sup>८</sup> ‘द्वादशान्ते’ इत्यनन्तरं ‘शून्यम्’ इत्यधिकम् — अ; आ

<sup>९</sup> तद्विशेषधात्म० — अ

<sup>१०</sup> ० निवृत्तिभूतानां — अ

<sup>११</sup> बन्धतच्छुद्धेः — अ,

<sup>१२</sup> ‘द्वादशान्ते’ इत्यारभ्य ‘निरुद्धमेव’ इत्यन्ता वृत्तिः क्रियाक्रमद्योतिकाव्याख्यायां (७४ तमे पृष्ठे) प्रभायामुद्धृता । यथा — “द्वादशान्ते ग्राह्यभूतैः शून्यत्वादनालम्बनं स्वचिन्मात्रनिष्ठ-

मेवात्मस्वरूपं भवति । न तु मूर्च्छाद्यवस्थास्विव निरुद्धमेव” इति श्रीमता सार्धत्रिंशत्तत्त्विकृता ‘द्वादशान्ते निरालम्बं विज्ञानं केवलं स्थितम्’ इत्येतत्सूत्रवृत्तौ समुपदिष्टम् ।<sup>१३</sup> द्वादशान्तो-  
र्ध्वारूढ — आ

<sup>१४</sup> ० भूत्यैशून्य० — आ

<sup>१५</sup> मूर्च्छाद्यवस्थात्ववन्निरुद्ध० — अ

<sup>१६</sup> निरुद्धमेव० — आ

<sup>१७</sup> इदमर्थं नास्ति — इ, ई, मु

<sup>१८</sup> यथावत्तत्प्रयोगं प्रसमा० — अ

<sup>१९</sup> पूर्वव्याख्यानार्थ० — अ, आ; सार्धत्रि० २. २ पू० वृत्तौ ।

<sup>२०</sup> ० मित्युक्त्वा — अ

<sup>२१</sup> ० पूर्वकप्रक्रियान्तस्तममृतं स्तुवन्तं — अ

<sup>२२</sup> स्तुवन्तं — इ

<sup>२३</sup> ० प्रकरणस्य द्वयादव० — अ; प्रकरणस्याद्वा यदव० — आ



'स्रवन्तं चिन्तयेत् । तत्र परामृतयोगात् तत्संयोगोऽस्य यत इत्यर्थः । तदुक्तं त्रयोदशशतिका —  
"नादान्ते त्वमृतं ज्ञेयं यत्संज्ञादमृतीभवेत् ॥" इति ।  
श्रुतावपि —

"अन्तःकलायां सहसोपसृत्य बहिःकलायाममृतं चरित्वा ।

"अनारम्भः संविशन्तीव हंसो जीवातवे जीवलोकस्य "जीवः ॥" इति ॥५॥

ओमित्यनेन कमलं योगपीठं तदा भवेत् ।

तदा तदानीं च तस्मिन् "शरीरशुद्ध्या" विशुद्धे सति ओमित्यनेन अकारादिमात्रात्रययुक्तेन तावद्यत्तत् कमलं "हृत्पुण्डरीकं" विद्यात् । योगः सदाशिवो देवः, तस्य पीठं तत्कमलाधिष्ठितं भवेद् इति अन्तर्भावितणिजर्थत्वाद् भावयेदित्यर्थः ॥

अथ कथमोमित्यनेन भावितं तद्योगं कमलाधिष्ठितं भावितं भवतीति । तत्रोच्यते —

सूर्यमण्डलसंकाशं मकारं ह्यात्मसंभवम् ॥६॥

विद्यातत्त्वं मुकारं तु शिवतत्त्वं मकारजम् ।

यतस्तत्कमलात्मको यस्तावदकारोऽत्र शुद्धप्रकाशोऽत्र [अशुद्धप्रकाश]कत्वात् सूर्यप्रकाशादपि सातिशय उक्तः, स आत्मसंभवः आत्मतत्त्वाधिष्ठितः । तथैव भावयेदित्यर्थः । एवम् उकारं तु विद्यातत्त्वाधिष्ठितत्वादिति [तथैव] भावयेत् । शिवतत्त्वं तु मकाराधिष्ठातृत्वेन जातं प्रवृत्तमिति तथैव भावयेत् । एतानि चात्म [विद्याशिव] तत्त्वान्यत्र योगपदसंनिधानात् सद्योजातादीन् न्येव

१ स्रवन्तं — अ

२ परामृतं — आ

३ तत्संयोगस्य — अ, आ

४ यतवत्यर्थः — अ

५ यदुक्तं — आ

६ यस्तु संज्ञा — आ

७ आकरो न लभ्यते ।

८ अनन्तः कलायोगात्सहस्रो — अ; अन्तःकला

यावत्सहस्रो — आ

९ बहिस्तत्कलायां — अ

१० अनारम्भ संविशन्ति हंसो — अ; अनारम्भसं

— आ

११ जीवात इति — अ

१२ तथा — ई

१३ चिरशुद्धये विशुद्धये इत्यामत्यानेनाकारमात्र-

त्रयं — अ

१४ शरीरशुद्धये — आ

१५ 'हृत्पुण्डरीकम्' इत्यारभ्य 'भावितं' इत्यन्तं

नास्ति — आ

१६ विद्योगसदा — अ

१७ कलाधिष्ठितं — अ

१८ मकारं — अ

१९ स्यात्मसं — आ

२० मकारं तु — अ

२१ कलात्मको — अ, आ

२२ प्रकारोऽत्र — अ, आ

२३ एतत् शिवं तु — अ

२४ जातः — अ

२५ न्येव त्रीण्यर्थत्वाच्च — अ; न्येव त्रीण्य-

र्थाच्च — आ

त्रीणि । अर्थाच्च नाल<sup>१</sup>पत्रकर्णिकालक्षणं, <sup>२</sup>तत्कमलावयवाधिष्ठातृत्वेनाभि<sup>३</sup>ध्येयानि । यदुक्तं श्रीमत्त्रयोदशशक्तिके —

“सद्यं कलाष्टसंयुक्तमकारा<sup>४</sup>क्षरसंभवम् ।  
आत्मतत्त्वं विजानीयाच्चतुर्विंशतिसंभवम् ॥  
कन्दनालोद्भवं तेन <sup>५</sup>अकारः परिकीर्तितः ।  
वाममुकारजं <sup>६</sup>विद्यात्रयोदशकलान्वितम् ।  
विद्यातत्त्वं विनिर्दिष्टं शिवस्याधारसंस्थितम् ॥  
पत्रकेसरमध्यं तु कर्णिकायां व्यवस्थितम् ।  
शिवतत्त्वं मकारं तु बहु<sup>७</sup>रूपं प्रतिष्ठितम् ॥” इति ॥

कथं तर्हि ज्ञानामृतप्रकरणे<sup>८</sup> —

“ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ईश्वरः शिव एव च ।  
पञ्चधा पञ्च<sup>९</sup>दैवत्यः सकलः परिपठ्यते ॥”

इत्यनेन ब्रह्मादय एवात्राधिष्ठातृत्वेन वक्ष्यन्ते । उक्तं च मन्त्रवार्तिके<sup>१०</sup> —

“कमलजकेशवरुद्रा महेश्व<sup>११</sup>रोज्यः परः <sup>१२</sup>शिवः सकलः ।  
एते कारण<sup>१३</sup>संज्ञाः स्वाध्वव्यापिनः स्वमात्रस्थाः ॥” इति ।

न ओंकारात्मकलाधिष्ठातृत्वेन । अपि तु <sup>१४</sup>जाग्रदादिपदाधिष्ठातृत्वात् । यदनन्तरं तत्रैव वक्ष्यति<sup>१५</sup> —

“ब्रह्मणो <sup>१६</sup>हृदयं स्थानं कण्ठे विष्णुः समाश्रितः ।”

इत्यादिदर्शनं भूतशुद्धौ । श्रीमत्पौष्करेज्युक्तम्<sup>१७</sup> —

“जाग्रत्पादगता ब्राह्मणो वैष्णव्यः स्वप्नपादगाः ।

<sup>१८</sup>रौद्रघः सुषुप्तपादस्थाः” इति, तत्र <sup>१९</sup>विरोध इति ॥

एवं सृष्टिप्रकरणे “पञ्चैवोंकारमात्रा वक्ष्यन्ते” इत्युक्तं वार्तिके<sup>२०</sup> —

<sup>२१</sup>“अवर्णोवर्णमकारा बिन्दुर्नादिश्च तस्य तन्मात्राः ।” इति ।

<sup>१</sup> ० पत्रं कर्णिका० — अ, आ

<sup>२</sup> तत्कमलपत्राधि० — अ

<sup>३</sup> ० धेयानि — अ

<sup>४</sup> सद्यः — अ

<sup>५</sup> ० क्षरभावात्मतत्त्वं विजानीया० — अ

<sup>६</sup> अकारः — अ, आ

<sup>७</sup> विद्यान्त्रयोदश० — अ

<sup>८</sup> ० रूपप्रतिष्ठितम् — आ

<sup>९</sup> सार्धत्रि० — २३.९ उ०, १० पू०

<sup>१०</sup> ० दैवत्यं सकल — अ

<sup>११</sup> ग्रन्थोऽयं न लभ्यते ।

<sup>१२</sup> कमलकेशवरुद्र — अ

<sup>१३</sup> ० रोज्योऽपरः — अ, आ

<sup>१४</sup> शिवसकलः — आ

<sup>१५</sup> ० संज्ञा स्वाध्वव्यापिनस्वमात्र० — आ

<sup>१६</sup> जाग्रदादिपदाधिष्ठातृत्वात् — अ

<sup>१७</sup> सार्धत्रि० — २३.१० उ

<sup>१८</sup> हृदयस्थानं — अ

<sup>१९</sup> मुद्रिते पौष्करे नोपलभ्यते । तत्र विद्यापाद-  
मात्रं मुद्रितम् । क्रियायोगचर्यापादा न  
मुद्रिताः, नापि मातृका अद्यावध्युपलब्धाः ।  
अत्र ग्रन्थे पौष्करादुद्धृताः श्लोकाः प्रायोऽ-  
मुद्रितमागे स्युः । एवमेवोत्तरत्रापि ।

<sup>२०</sup> रौद्रघाः सुषुप्त० — अ

<sup>२१</sup> विरोधयति — अ; विरोधयेद — आ

<sup>२२</sup> ग्रन्थोऽयं न लभ्यते ।

<sup>२३</sup> आर्णो वर्णमाकारा — अ, आ

तत्कथमत्रेति प्रोक्त इति । तत्रोच्यते —

पुर्यष्टकं च तन्मात्रं 'तुर्यातीतं सदाशिवम् ॥७॥

यासौ मात्रा बिन्दात्मिका तत्पुरुषाख्याधिष्ठातृत्वेन चतुर्थी । सा च योगपीठात्मिका मात्रा । यस्य च तन्मात्रं पुर्यष्टकं च योगपीठं भावयेत् । तेनाकारेण कर्णिकायामवतीर्णं प्रकृतत्वादानेन भावयेदित्यर्थः । यदुक्तं श्रीमत्त्रयोदशशतिका —

“पुर्यष्टकं समाख्यातं कर्णिकान्ते प्रतिष्ठितम् ।

सुषिरं तत्र चाख्यातं यत्र बिन्दुर्व्यवस्थितः ॥

चतुष्कलं तु जानीयात्पुरुषं लोकपावनम् ॥” इति ।

तस्मिंश्च पीठे 'तुर्यातीतस्तु यः, तस्य प्रणवस्य वक्ष्यमाणः शिखारूपो मात्राविशेषः पञ्चमः, तं च 'मध्यमनाड्यात्मना 'अधिदेवतेशानपञ्चमकलामेदसदाशिवाधिष्ठितत्वात् सदाशिवम् इति भावयेत् । यद्वक्ष्यति सृष्टिप्रकरणे —

“या कला रेखिनी तत्र पतिता बिन्दुना सह ।

सविद्येशः शिवः प्रोक्तो देवदेवः सदाशिवः ॥” इति ।

मन्त्रलिङ्गमप्यस्ति — “शिवो मेऽस्तु 'सदाशिवः’ इति ।

ततश्च “यदत्रात्मतत्त्वमकारामिधेयो [ब्रह्मा] ; विष्णुर्विद्यातत्त्वं तु “विद्यादर्शितगोचरः’ इति श्रुतेरशुद्धविद्या; शिवतत्त्वं तु शिव एवेति । तथात्मतत्त्वान्नयनं हृदयबीजं स्थाने नेत्रबीजं, पृथिव्यादितन्मात्रामिध्यानं नेत्रमन्त्रे चेत्यादि “व्याख्यानं केषांचित् । “अन्येषां तु “अन्तःकरण-प्रकृमादत्र आत्मतत्त्वादीनि सूर्यसोमाग्निप्रकाशमनोऽहंकारबुद्धय एवेति । तन्मात्रशब्दश्च सर्व-तत्त्वोपलक्षणार्थ’ इत्यादि “व्याख्यानम्, तदत्यन्तासंबद्धत्वात् परिहार्यमेव । यदाहुः —

“कुमार्गं न हि तित्यक्षुः पुनस्तन्मनुधावति ।” इति ॥७॥

अथ धारणा —

चिन्तयेत्परमं धाम सुषुम्नाभिन्नमस्तकम् ।

१ पुर्यातीतं — ई

२ वासोमात्राद्विन्दा० — अ; वासोमात्रा बिन्दा० — आ

३ ऽपीठात्मिकमात्रा — अ

४ पुर्यष्टकसमा० — अ

५ तुर्यातीतस्तु — अ

६ मध्यमा — अ, आ

७ नाधिदेवते — अ; नासिदेवते — आ

८ सार्धत्रि० १३.१०

९ तैत्तिरीयारण्यके १०.३९

१० सदाशिवोम् — तै० आरण्यकपाठः ।

११ यदत्रात्मकतत्त्व० — अ, आ

१२ 'विद्यादर्शित' इत्यारभ्य 'शिवतत्त्वं तु' इत्यन्तं

नास्ति — अ

१३ ऽतत्त्वानयन्नहृदय० — अ; तत्त्वानयनहृदय० — आ

१४ स्थानेत्र बीजं — अ; स्थानेत्र बीजं — आ

१५ 'व्याख्यानं' इत्यारभ्य 'लक्षणार्थं इत्यादि' इत्यन्तं नास्ति — अ

१६ अनेषां० — आ

१७ व्याख्यातं — अ, आ

१८ बन्धात्परि० — अ; बन्धत्वात्परि० — आ

१९ आकरो न लभ्यते ।

२० अमार्गं — आ

२१ निहतीत्यक्षं पुन० — अ; निहतीत्यक्ष पुन० — आ

२२ ऽमतिधावति — अ

२३ अधारणां — अ



‘सुषुम्नया मध्यनाड्या यद्भिन्नं ब्रह्मरन्ध्रगतिमार्गेण <sup>१</sup>मस्तकम् एतद्वाह्यशरीरावयवे, तमर्वाधि कृत्वा, तत् परमं सदाशिवरूपं धाम परमामृतं चिन्तयेत् । तदानीं तदुपर्यमृतरूपं सोममण्डलं तद्भिन्नये-  
दित्यर्थः । धामशब्देनामृतस्याभिधानात् <sup>२</sup>। यदुक्तम् —

“धाम तेजस्तथानन्त[स्त]देवामृतमुच्यते ।” इति ॥

ततश्च —

तेनाप्लावितमात्मानं <sup>३</sup>परिपूर्णं विचिन्तयेत् ॥८॥

अत्र आत्मानम् अ[विभूता]ध्यात्माभिधानाद्विविध<sup>४</sup>मप्येतच्छरीरं तेन <sup>५</sup>अमृतेन तदूर्ध्ववाहिना  
आप्लावितं क्लृप्तं परिपूर्णं च <sup>६</sup>विशुद्धं कर्मसाधन<sup>७</sup>समर्थं चिन्तयेत् ॥८॥

अथ <sup>८</sup>“अल्पायुषस्त्वमे मर्त्याः” इत्येतस्य प्रश्नहेतोर्निराकरणायात्रैव प्रसङ्गात्काम्यप्रयोगः —

योऽभ्यसेद्विशं मर्त्यः समाधिं मृत्युनाशनम् ।

न तस्य जायते मृत्युरिति शास्त्रस्य निश्चयः ॥९॥

ध्यानस्यैव <sup>९</sup>“प्रकर्षावस्था या [ सा ] समाधिः । <sup>१०</sup>“प्रत्ययैकतानता <sup>११</sup>“ध्यानम्”, <sup>१२</sup>“तदेव स्वरूप-  
<sup>१३</sup>“शून्यमिव समाधिः” इति ॥९॥

अथ प्रकृतमुच्यते —

<sup>१४</sup>“पश्चाद्गुरोः साधकानां मूर्तेस्तु ग्रहणं भवेत् ।

एवमन्तःकरणशुद्धेरपि पश्चात् परापर<sup>१५</sup>श्रेयःसाधकानां यो गुरुः <sup>१६</sup>“इत्थं ज्ञानक्रियाव्यञ्जकः  
[तस्य] पुर्यष्टकाख्यातस्य पूर्वं बिन्दुतयामिध्यातस्य या मूर्तिः शिरोवक्त्राद्याकारं <sup>१७</sup>“शरीरं, तस्या ग्रहणं  
भावनाद्वारेण स्वीकारो भवेत् । ओमित्यनेन कुर्यादित्यर्थः । यदुक्तमस्मद्गुरुभिः अत्र पद्धतौ<sup>१८</sup> —

<sup>१</sup> सुषुम्नामध्य० — अ

<sup>२</sup> समस्तम् — अ, आ

<sup>३</sup> ० धानम् — अ

<sup>४</sup> आकरो न लभ्यते ।

<sup>५</sup> पुर्यमाणं — अ, आ, इ, ई, मु; <sup>६</sup> परिपूर्णम्  
इति व्याख्यातृसमतः पाठः ।

<sup>७</sup> ० मप्येव तच्छरीरं — अ

<sup>८</sup> अमृतो न तदूर्ध्ववाहिनः — अ

<sup>९</sup> विशुद्धकर्म० — आ

<sup>१०</sup> सामर्थ्यं — अ

<sup>११</sup> सार्धत्रि० १.२ पू०

<sup>१२</sup> प्रकर्षावस्थायाः समाधिप्रत्यय० — अ

<sup>१३</sup> योगसू० ३.२

<sup>१४</sup> तद्ध्यानम् — अ; दध्यानम् — आ

<sup>१५</sup> योगसू० ३.३

<sup>१६</sup> ० शून्यत्वमिव — अ

<sup>१७</sup> इदमर्थं न दृश्यते — इ, ई, मु

<sup>१८</sup> श्रेयसाधकानां — अ; श्रेयः साधकानां  
— आ

<sup>१९</sup> इत्थं ज्ञान० — आ

<sup>२०</sup> अशरीरं तस्य ग्रहणं — अ

<sup>२१</sup> ग्रन्थोऽयं नोपलभ्यते ।

“ध्यात्वादौ प्रणवेनाथ मूर्ति मूर्धादिभेदतः ।  
तामेव सकलीकुर्यात्” इति ॥

तस्यां च —

ईशानाद्यास्तु सद्यान्तं मूर्ध्न आरभ्य विन्यसेत् ॥१०॥

एवं स्थूलसूक्ष्मव्यतिरेकेण लब्धात्मप्रतिपत्तिरसाविति तस्यां स्वरूपायामपि मूर्तौ वक्ष्यमाण-  
क्रमेण मूर्धादिस्थानेषु ईशानाद्यास्तु ये मन्त्राः प्रोक्ताः, तान् विन्यसेत् । कथमिति विशेषोऽत्र  
‘मस्मस्तानवदनुसंवेयः । यद्वक्ष्यति’ —

“ईशानेन शिरः स्नायान्मुखं” तत्पुरुषेण तु ।  
हृदयं “बहुरूपेण गुह्यं वै गुह्यकेन तु ॥  
सर्वाङ्गानि “त्वजातेन” इति ॥१०॥

नेत्रं दत्त्वा “तदाबाह्यो देवदेवः सदाशिवः ।

तस्मिञ्शरीरद्वये नेत्रम् इति “समाख्यानान्नेत्रयोरेव विन्यस्य “परमेश्वरं स्वमन्त्रेण” वावाहयेत्  
विशेषाधिष्ठायकत्वेन स्मरेत् ॥

सर्वज्ञं च तदात्मानं चिन्तयेत्तु विचक्षणः ॥११॥

तदानीं च परमेश्वरावाहनकाले सर्वं तत्त्वभावभूतं<sup>१</sup> भुवनादिकं साधिपं यत्तस्याधिष्ठेयं,<sup>२</sup> यच्चास्य  
करणं शक्तिः, यच्च कर्तव्यं मुक्तिमुक्तिवच्चात्मस्वरूपं, तत्सर्वं चिन्तयेद् इत्यर्थः । अन्यथा “तदा-  
वाहानुपपत्तेर्यस्य कस्यचिद्वावाहनं स्यादि”<sup>३</sup> त्युक्तम् अनुभवस्तोत्रे<sup>४</sup> —

<sup>१</sup> मूर्तिमूर्त्यादि — अ

<sup>२</sup> सद्यान्ता — इ, ई

<sup>३</sup> मूर्धन्यारभ्य — अ; मूर्ध्न आरभ्य — मु

<sup>४</sup> तस्या स्वरूपायामपि — अ

<sup>५</sup> चिरूपायामपि — आ

<sup>६</sup> मूर्धन्यादि० — अ

<sup>७</sup> मन्त्रान् तान् — आ

<sup>८</sup> भस्मना तदनु — अ

<sup>९</sup> सार्धत्रि० ४.३, ४ पू०

<sup>१०</sup> मुखे — अ, आ

<sup>११</sup> बहिरूपेण — अ

<sup>१</sup> तु जातेन — अ

<sup>२</sup> तदा वास्यो — आ; तदा बाह्यो — इ, ई

<sup>३</sup> समाख्यानान्ते त्रयो० — अ

<sup>४</sup> परमेश्वरेण स्व० — अ

<sup>५</sup> वाह्यादयेत् — अ

<sup>६</sup> भुवनाधिकं — अ

<sup>७</sup> यस्याधिष्ठितं — अ

<sup>८</sup> तदावाहनं . . . कतः यस्य — अ

<sup>९</sup> दावाहः स्या० — अ

<sup>१०</sup> ०त्युक्त अनुभवस्ते तेजोऽनलमूल० — अ;

०त्युक्त अनुभवस्तेत्रे जान कुल० — आ

<sup>११</sup> ग्रन्थोऽयं न लभ्यते ।



“ज्ञानमूलमधिभोक्तृचेतना ज्ञानमेतदधिनायकप्रदम्<sup>१</sup> ।

‘शक्तयस्तदधिभोक्तृसंहतिस्तत्स्मृतौ युगपदेव भासते ॥ इति ॥११॥

अङ्गन्यासः —

हृदयं च शिरश्चैव शिलां कवचमेव च ।

न्यसेदस्त्रं च मन्त्रज्ञो यथास्थानेष्वनुक्रमात् ॥१२॥

समाख्याया स्थानविशेषेषु विनियोगेन न पाठक्रमेणैवामित्यर्थः ॥१२॥

तदेवं शरीरे आवाहनं कृत्वा —

हृदयेऽर्चाविधानं तु नाम्नौ होमं प्रकल्पयेत् ।

ललाटे त्वीश्वरं ध्यायेद्वरं सर्वतोमुखम् ॥१३॥

अत्र प्रकृतत्वात्पुण्यष्टकहृदये एवाध्वरस्य, नाम्नौ होमस्य प्रकरणे वक्ष्यमाणमेव कुर्यात् ॥  
ललाटे त्वीश्वरं प्रागुक्तवद् वरदम् अभिप्रेतार्थप्रदं सर्वदा च सर्वार्थकरणं<sup>१०</sup> समर्थं ध्यायेद्  
इति ॥१३॥

अतिदेशः —

यथार्चने तयान्नौ च ध्याने स्नाने तथैव च ।

यथा देवे तथा देहे चिन्तयेत् विचक्षणः ॥१४॥

विकृतावा[वाहनविव]क्षाबलादेवास्थः प्रकृतितः सकलतदङ्गप्रातस्य प्राप्तत्वादनुवादक एव  
तदिति ॥१४॥

अ, आ

<sup>१</sup> ० नायकपूजकः — अ; नायकप्रजः — आ

<sup>२</sup> शक्तवत्तदधिभोक्ता संहरति तत्स्मृतौ — अ

<sup>३</sup> हासते — अ, आ

<sup>४</sup> ततः शिवाङ्गन्यासः — आ

<sup>५</sup> शिला कवचं — इ, ई

<sup>६</sup> समाख्याय स्थानं — अ; समाख्याया  
स्थानं — आ

<sup>७</sup> पाठक्रमे — अ

<sup>८</sup> शरीरोत्पादनं कृत्वा — आ

<sup>९</sup> चैश्वरं — अ; चेश्वरं — आ, इ, ई, मु

<sup>१०</sup> ध्यायेद्विशदं — इ; ध्यायेद्विरतं — ई

<sup>११</sup> ‘प्रकरणे’ इति नास्ति — अ

<sup>१२</sup> पञ्चमषष्ठप्रकरणयोः १; वक्ष्यमाण एव —

<sup>१३</sup> प्रागुक्तवत्स्वरमभिप्रेतार्थं — अ; सार्धत्रिं  
२.२ उ०, ३ पू० वृत्तौ ।

<sup>१४</sup> ० सामर्थ्यं ध्याये० — अ

<sup>१५</sup> अतिदेशं — अ, आ

<sup>१६</sup> यथाभ्यर्चने — अ, आ

<sup>१७</sup> तथाप्युक्तौ — अ; तथाम्यक्तौ — आ

<sup>१८</sup> ध्यानस्थाने — मु

<sup>१९</sup> ‘स्नाने’ इति नास्ति — अ, आ; स्थाने — इ, ई

<sup>२०</sup> यथा दहे तथा देवं — इ; यथा दहेतथा  
देवं — ई; यथा देहे तदा देवं — मु

<sup>२१</sup> सकलं तदा रङ्गपातस्य — अ; सकलं  
निष्कलं तदेत्यङ्गप्रातस्य — आ

<sup>२२</sup> एवेति तदिति — अ

अथास्मिन् बाह्येऽपि शरीरे न्यासः, तथा 'बहिर्यागस्य च क्रमविधिः —

कृत्वान्तःकरणं ह्येवं पश्चाद्बाह्यं तु 'षण्मुख ।

सबाह्याभ्यन्तरं कृत्वा पश्चाद्यजनमारभेत् ॥१५॥

इति [मट्टनारायणकण्ठात्मज] मट्टरामकण्ठविरचितायां श्री [मत्सार्धत्रिशति]-  
कालोत्तरवृत्तौ अन्तःकरणविन्यासप्रकरणं द्वितीयं [समाप्तम्]

इति द्वितीयः पटलः

<sup>१</sup> ०द्वाह्यस्य षण्मुख — अ

<sup>१</sup> तथा हि यागस्य च क्रमविधिः... धीः — अ <sup>१</sup> षण्मुखम् — आ; विन्यसेत् — इ, मु

## तृतीयः पटलः

### वारुणस्नानप्रकरणम्

अतः परं प्रवक्ष्यामि स्नानं पापहरं शुभम् ।

अतः संध्यार्थत्वेनानुष्ठितात् करन्यासादेरन्तर्न्यासपर्यन्तात् कर्मसमूहात्; अतश्च ब्राह्मणादिभेदेन सामान्यविशेषशास्त्रसिद्धाच्छोचादेः परं यत् स्नानं, तत् प्रवक्ष्यामि । तच्च 'पापम् अशुद्धिं चण्डालादिस्पर्शं' जातं हरति इति 'तद्रूपनैमित्तिकमित्यर्थः' । 'शुभं च शुभहेतुत्वान्नैमित्तिककाम्य-कर्मार्थमित्यर्थः । यदुक्तं श्रीमत्पौष्करे —

"नदीषु देवखातेषु पल्लवप्लवनेषु च ।

दीक्षितस्योत्तमं स्नानं पुष्करिण्यां तु मध्यमम् ।

कूपेऽधमं स्नानमाहुर्गृहे श्रेष्ठं प्रकल्पितम् ॥

नवाष्टपञ्चभिः कुम्भैः शिवमन्त्रप्रकल्पितैः ।

स्नानं गृहेऽपि कर्तव्यं लिप्तायां मुवि दीक्षितैः ॥" इति ॥

अथ तदुपक्रमः —

"सकृज्जपेन संगृह्य मृदा अस्त्रेण मन्त्रवित् ॥१॥

मलस्नानं पुरा कृत्वा"

अस्त्रमन्त्रस्यास्य "मन्त्रोद्धार एव विहितत्वाद्" "द्वितीये को वात्र मन्त्रो विनियुक्तः । ततश्च पाशुपतस्योत्पत्तेः समनन्तरमेव विघ्ननिवृत्तौ "पाशच्छेदने च विनियुक्तत्वात्, अत्र शिवास्त्रस्यैव विनियोगसिद्धिः । न च विघ्ननिवृत्त्यर्थमे"वात्र तदस्त्रं भविष्यतीति वाच्यम्" । स्नानस्य शुद्ध्यर्थत्वाच्छुद्ध्यर्थं चैतद्यतः । ततश्च सकृदुच्चारितशिवास्त्र [स] "मन्त्रितया मृदा मलस्नानं कुर्यादित्यर्थः । "कथमित्याकाङ्क्षायां संहितान्तराद्वा, सामान्यशास्त्रतोऽपि विशेषः कटिपादकरादि-

<sup>१</sup> ज्ञानं — इ

<sup>२</sup> स्थानं — अ

<sup>३</sup> पाचनमशुद्धि — अ

<sup>४</sup> "जातमक्तीति — अ; "जातमक्तीति—आ

<sup>५</sup> तद्रूपं नैमित्तिक० — आ

<sup>६</sup> शुभश्च — अ

<sup>७</sup> पौष्करागमस्य विद्यापादमात्रमुपलभ्यते । इमे श्लोकाः क्रियापादान्तर्गता इति भाति ।

<sup>८</sup> "घातेषु — अ, आ

<sup>९</sup> स्थानं — अ

<sup>१०</sup> सकृज्जपेन — इ

<sup>११</sup> मृदा वस्त्रेण — अ, आ; मृदमस्त्रेण—इ, ई, मु

<sup>१२</sup> मन्त्रोद्धारण एव—अ; प्रथमप्रकरणे १० उ०, १२, १३ श्लोकैः

<sup>१३</sup> विदितत्वाद् — अ, आ

<sup>१४</sup> द्वितीयो गवि अत्र मन्त्रो — अ, आ

<sup>१५</sup> पाशच्छेदने च — अ; सार्धत्रि० १.१३

<sup>१६</sup> "वास्त्र तदस्त्रं — अ

<sup>१७</sup> वाच्यः — आ

<sup>१८</sup> "मान्वितया — आ

<sup>१९</sup> अथ इत्याका० — आ

शौच[दि]कोऽनुष्ठेय इति दर्शयितुमत्र तदनुपादानम्, नाविस्मृतत्वात् सर्वज्ञस्य तदसंभवादित्येव-  
मन्यत्रापि द्रष्टव्यम् । <sup>१</sup>एवं <sup>२</sup>मलस्नानं कृत्वा, तस्य च स्नानत्वादेव पश्चाद्यत्कर्तव्य<sup>३</sup>माचमनं तथा  
शास्त्रप्रसिद्धम् । यद्वक्ष्यति<sup>४</sup> — “उपस्पृश्य विधानेन” इति तदपि कृत्वा;

“सकृज्जप्त्वा तु संहिताम् ।

<sup>५</sup>तामेव मृत्तिकां पश्चादभिमन्त्र्य सकृत्सकृत्<sup>६</sup>॥२॥

भागत्रयं ततः कृत्वा <sup>७</sup>एकमन्त्रेण <sup>८</sup>मन्त्रयेत् ।

द्वितीयं ब्रह्मभिर्वत्स शिवजप्तं तृतीयकम् ॥३॥

तामेव अस्त्रजप्तां मृत्तिकां मन्त्रसंहितोच्चारणेनाभिमन्त्रयेत् । “संहिताप्रयोगश्चात्र क्रमेण”  
इत्येके । “देहन्यासविनियोग<sup>९</sup>क्रमेण” इत्यपरे । “उद्धारक्रमेण” इत्यस्मद्गुरुवः । “यद्येवं चैत-  
त्त एव मन्त्रस्वरूपावगतिः<sup>१०</sup>” । अत एवात्र पाशुपतस्यापि <sup>११</sup>प्राप्तौ निषेधो <sup>१२</sup>भविष्यति । अभि-  
मन्त्र्य च, ततः अभि<sup>१३</sup>मन्त्रिताया मृदो भागत्रयं कृत्वा अस्त्रेणैकम् अभिमन्त्रयेत् । सकृत् सकृद्  
इति सकृदेवेत्यर्थः । यदाहुः <sup>१४</sup>सन्तः — “सिद्धे सत्यारम्भो नियमार्थः” इति । शिवजप्तम्  
इत्यत्राप्यपेक्षासामर्थ्येन सकृदेवेत्यभिसंबध्यते ॥२-३॥

ततश्च —

अस्त्रजप्तेन भागेन <sup>१५</sup>दिशां बन्धं तु कारयेत् ।

शिवजप्तेन तीर्थं तु ब्रह्मजप्तेन विग्रहम् ॥४॥

<sup>१६</sup>कुण्डयित्वा ततः स्नायान्छिबतीर्थस्य मध्यतः ।

<sup>१७</sup>चक्रवर्त्युपचारेण सुगन्धामलकादिभिः ॥५॥

अत एव च पाशुपतास्त्रेणात्र प्रथमं <sup>१८</sup>विघ्नोत्सारणमिति गम्यते । <sup>१९</sup>प्रोत्सारितानां तु पुनर-  
प्रवेशाय दिग्बन्धो यतः । शिवजप्तेन तीर्थं तु अत्रापि कारयेद् इति संबन्धः । <sup>२०</sup>तस्यैव जन्तु-

<sup>११</sup>प्राप्तौ — अ

<sup>१२</sup>सार्धत्रिं ३.७ उ०, ८

<sup>१३</sup>मन्त्रिता यत्र ततो भाग० — अ

<sup>१४</sup>सत्यसन्धे सत्यारम्भे नियमार्थमिति — अ;  
सत्यसन्धे सत्यारम्भ इति — आ; महामाष्ये  
६.१.८०; पदमञ्जर्याम् ६.१.८०

<sup>१५</sup>दिशाबन्धं — अ

<sup>१६</sup>कुण्डयित्वा — अ

<sup>१७</sup>चक्रवर्त्युप० — इ

<sup>१८</sup>विघ्नोत्सारणादिति — अ, आ

<sup>१९</sup>‘प्रोत्सारितानां’ इत्यारम्भ ‘कर्तृकत्वात्’ इत्यन्तं  
नास्ति — अ

<sup>२०</sup>तस्यैवाजन्त्यप्रायोज्यकर्तृकत्वात् — आ

<sup>१</sup>दानमपि स्मृत० — अ

<sup>२</sup>एव मलस्नानमकृत्वा — आ

<sup>३</sup>‘मल’ इति नास्ति — अ

<sup>४</sup>माचमनात्तथा — आ

<sup>५</sup>सार्धत्रिं ३.६ पू०

<sup>६</sup>तमेव — अ

<sup>७</sup>एकमन्त्रेण — अ

<sup>८</sup>मन्त्रवित् — इ

<sup>९</sup>जप्तिं — अ

<sup>१०</sup>करणे अपरे — अ, आ

<sup>११</sup>यदुक्तं चैत० — आ

<sup>१२</sup>एवं मन्त्रस्वरूपावगतेः — अ, आ



प्रयुक्तदोषोपशमनकर्तृकत्वात् । शिवतीर्थस्य 'मध्यतः' एवं स्वशरीरतो बाहुभ्रमणप्रमाणं तत्कार्य-  
मिति मन्तव्यम् । तत्र राजोपचारेण यथासंभवं 'गीतलास्यवाद्यपरिचारादियुक्तं स्नानं' कुर्यात् ।  
गन्धद्रव्याणां पूर्वेणैव सिद्धेः पुनर्वचनमवश्योपभोगार्थम् ॥४-५॥

उपस्पृश्य विधानेन संध्यां बन्धेत साधकः ।

मन्त्रैः सर्वैः सकृद्वत्स 'उपस्थानं तु कारयेत् ॥६॥

संहितान्तरे सामान्यशास्त्रे 'वा यत् तेषां विधानं, तेनेति पूर्वमेवोक्तम्' । "जलं प्रोक्ष्य बन्धेत"  
इति वक्तव्ये 'यः संध्यासमाख्ययास्य कर्मणो निर्देशः, 'सः संध्याकालेऽपि विनियोगदर्शनार्थम् ।  
श्रुत्यादीनामिव समाख्याया अपि विनियोजकत्वात् । यदुक्तमस्मद्गुरुभिः अत्र पठ्यते' —

"संध्याकालेऽपि संध्यायाः 'समाख्यानात्प्रयोगतः ।

अस्य संध्यार्थता सिद्धा"

इति दर्शितं प्रागेव<sup>११</sup> । मन्त्रैः सर्वैः इति सपाशुपतैः । यदुक्तं मन्त्रोद्धारैः<sup>१२</sup> —

"ब्रह्माणि च 'शिवं साङ्गं नेत्रं पाशुपतं च यत् ।

समासात्कथितः सर्वो "मन्त्रोद्धारः" इति ।

उपस्थानम् इति "शिवरूपकायादित्याय जलाञ्जलिजपैरभिमुखमुपस्थानं सिद्धमेव ॥६॥

अभिषेकं पुरा कृत्वा ततः संध्यां समाचरेत् ।

अत्राभिषेकसमाख्यायाः सर्वैर्मन्त्रैर्युगपदेव कलश<sup>१३</sup>मुद्रया शिरःसेचनम् । संध्या तु प्रतिमन्त्रं  
बिन्दुप्रक्षेपेण 'सिद्धैवेति । स एव 'कस्मात् संक्षेपायात्र 'प्रथमतो नोक्त [इति] चेदेवं पठित-  
मभ्युदयाय भवतीति दर्शयितुम् । <sup>१४</sup>"प्राङ्मुखोऽन्नानि भुञ्जीत" इत्याद्यनुष्ठितमिवेत्यदोषः<sup>१५</sup> ॥

<sup>१</sup> उद्धृत एव — आ

<sup>२</sup> भ्रमणमप्रमाणं — अ

<sup>३</sup> गीतस्य वाद्यं — अ

<sup>४</sup> उपस्थानं — अ

<sup>५</sup> 'वा' इति नास्ति — आ

<sup>६</sup> सार्धत्रिं० ३.१ उ०, २ पू० वृत्ती ।

<sup>७</sup> 'यः' इति नास्ति — अ

<sup>८</sup> समाख्या वास्य — अ; समाख्य वास्य — आ

<sup>९</sup> सः सन्धानकालेऽपि — अ; ससन्धानकालेऽपि  
— आ

<sup>१०</sup> ग्रन्थोऽयं न लभ्यते ?

<sup>११</sup> सांख्यानात्प्रयोगतोऽस्य सिद्धा — अ; साख्या-  
नात्प्रयोगतोऽस्य — आ

<sup>१२</sup> सार्धत्रिं० २.१ उ० वृत्ती ।

<sup>१३</sup> सार्धत्रिं० १.१४

<sup>१४</sup> शिवाः साङ्गो — अ; शिवः साङ्गो — आ

<sup>१५</sup> मन्त्रोद्धारो उपस्थानम् इति — अ; मन्त्रो-  
द्धारस्त्वयमिति उप० — आ

<sup>१६</sup> " 'शिवरूपायादित्याय जलाञ्जलिजपैरभिमुख-  
मुपस्थानं सिद्धमेव' इत्युक्तं श्रीमत्सार्धत्रि-  
शतिवृत्तिकृता ॥" इति दृश्यते क्रियाक्रमद्योति-  
काव्याख्यायां प्रभायाम्, पृ० ४९.

<sup>१७</sup> मुद्रा शिरः सेवनम् — अ

<sup>१८</sup> सिद्धैवेति — अ

<sup>१९</sup> कस्स्यात् — अ, आ

<sup>२०</sup> प्रथमत उक्तं चेदेवं — अ; प्रथमतोक्तं चेदेवं  
आ —

<sup>२१</sup> वसिष्ठस्मृतिः १२. १५; कूर्मपु० २.१९.१ पू०

<sup>२२</sup> मेवेत्यदोषः — अ, आ

अत्र संध्यायामभिषेके च सर्वमन्त्रान्तर्भावान्मृत्तिकाभिमन्त्रणे मन्त्रसंहितान्तर्भावान्च पाशु-  
पतास्त्रस्यापि प्रयोगः प्राप्त इति तत्प्रतिक्षेपः —

अस्त्रं न योजयेद्देहे क्षिपेत्तद्वहिरेव च ॥७॥  
शरीरं शोषयेद्वत्स तेनात्मनि न योजयेत् ।  
विघ्नेषु पाशजालेषु सदा योज्यं विचक्षणः ॥८॥

ननु किं सर्वमेव अस्त्रं न योजयेद्देहे । नेत्याह । यद् विघ्नेषु पाशजालेषु सदा योज्यं विच-  
क्षणैः इत्युक्तं, तदेव पाशुपतास्त्रमित्यर्थः । यदुक्तं तदुद्धारे —

“एतत्पाशुपतं दिव्यं सर्वपाशानिकृन्तनम् ।” इति ।

मलस्नानार्थं देहे योजितमेव, मस्मस्नानार्थं च नियोज्यते<sup>११</sup> इति न तस्य निषेधः । तत्र मृदादिद्वारेणेति  
चेदिहापि जलद्वारेणास्त्रं<sup>१२</sup> कलश इति को विशेषः । करन्यासे द्वारमपि नास्तीति न कश्चिदेव तत् ॥७-८॥

हृदयेन ततो विद्वान्पितृदेवांश्च तर्पयेत् ।

अत्र देवतर्पणे विध्युक्तोत्तराभिमुखत्वेन नमस्कारप्रयोगश्चेहैवोक्तः<sup>१३</sup> । पितृतर्पणे तु दक्षिणा-  
भिमुखत्वं, स्वधाकारप्रयोगः संहितान्तरात्सामान्यशास्त्रतो<sup>१४</sup>ऽप्यवेक्ष्यते इति । अन्यथैतदत्रानर्थकमेव  
यतः । तिलादीनां चात्र कामचारः, मन्त्रत एव तदर्थसिद्धेः । ततः अदृष्टार्थत्वा<sup>१५</sup>दनाद्रः शुचि-  
मानसोऽनन्तरं पितृन् तर्पयेद् इति ॥

संहारं तस्य तीर्थस्य प्रासादेनैव कारयेत् ॥९॥

तेनैव ततोऽस्याव्यवहितत्वादिति ॥९॥

[ इति भट्टनारायणकण्ठात्मजभट्टरामकण्ठविरचितायां श्रीमत्सार्धत्रिंशतिकालोत्तरवृत्तौ  
वारुणस्नानप्रकरणं तृतीयं समाप्तम् ]

इति तृतीयः पटलः

<sup>१</sup> भवामृतं तदभिमन्त्रणे — अ; भवामृततद-  
भिमन्त्रणे — आ

<sup>२</sup> पतशास्त्रस्यापि — अ

<sup>३</sup> 'तत्' इति नास्ति — अ, आ

<sup>४</sup> न्ययोजये० — अ; नियोजये० — आ, मु

<sup>५</sup> तु — आ, इ, ई

<sup>६</sup> क्वशरीरं — अ

<sup>७</sup> शोषये० — इ, ई

<sup>८</sup> नियोजयेत् — अ, मु

<sup>९</sup> जालपाशेषु — अ, मु

<sup>१०</sup> 'ननु' इत्यारभ्य 'विचक्षणैः' इत्यन्तं नास्ति — अ

<sup>११</sup> सार्धत्रि० — १.१३ उ०

<sup>१२</sup> सार्धत्रि० ३.१ उ०, २ पू० वृत्तौ

<sup>१३</sup> सार्धत्रि० ४.१ उ०, २ पू०

<sup>१४</sup> कल इति — अ

<sup>१५</sup> विद्वतोत्तराभि० — आ

<sup>१६</sup> प्रयोगश्चेहैवोक्तः — अ, आ

<sup>१७</sup> सार्धत्रि० २४.४ पू०

<sup>१८</sup> ऽप्यवेक्ष्यते — अ, आ

<sup>१९</sup> ०मेव यतः — आ

<sup>२०</sup> कामचारो — आ

<sup>२१</sup> ०दनाद्रो शुचिमासो — अ, आ

<sup>२२</sup> परिवर्तये० — अ, आ

<sup>२३</sup> तस्यादित्यस्य — अ; न्यस्यादित्यस्य — आ

## चतुर्थः पटलः

### भस्मस्नानप्रकरणम्

भस्मस्नानं प्रवक्ष्यामि तदूर्ध्वं च षडानन ।

स्नानमात्रं शुद्धित्वमेव, न तु जल इव निमज्जनासंभवात् । तत् च तस्माद् जलस्नानाद् ऊर्ध्वम् । च<sup>१</sup>शब्दाद् आदौ ऊर्ध्वं च वक्ष्यामि । यदुक्तं श्रीमन्निश्वासे<sup>२</sup> —

“वारिणा तु सकृत्स्नात्वा त्रिसंध्यं भस्मना पुनः ।

स्नाया<sup>३</sup> दद्यातुरो नित्यम्” इति ॥

अथ तदुपक्रमः —

मन्त्रैः सर्वैः सकृद् भस्म अभिमन्त्र्य यथाक्रमम् ॥१॥

जलस्नानं पुरा कृत्वा अस्त्रबीजेन यन्मुख ।

इह केचित् “संहितान्तरे विहितेति कर्तव्यतया मन्त्रविशेषेण यो गो<sup>४</sup>मयाहरणशोषणशिवा-  
न्युत्पादनतद्देहशैत्यजननादि<sup>५</sup>ना, ततस्तावद्भस्मोत्पाद्यम्” इत्याहुः । तदयुक्तमेव । <sup>६</sup>अत्रोत्पाद्ये-  
त्यश्रवणात् । तच्छ्रुतौ हि विशेषाकाङ्क्षायां<sup>७</sup> संहितान्तरापेक्षा भवेदेव । <sup>८</sup>यावद्देहे जलवत्तु लोक-  
प्रसिद्धमेव मन्त्रैः सकृद् भस्म अभिमन्त्र्य इति श्रूयते । कुतस्तदपेक्षा संहितान्तरे तद्विद्यत  
इति चेति । किं च जलादिना तत्र <sup>९</sup>दाहोत्पूयन<sup>१०</sup>परशक्तिध्यानतः क्षोभ<sup>११</sup>शाक्तजलक्षुतिपूरणानि  
श्रूयन्ते । यथा <sup>१२</sup>चाकाङ्क्षाया अमावास्यापेक्षितं तथेदमपीत्युक्तं सिद्धगुरुभिः<sup>१३</sup> —

“क्रियादिभेदेन तन्त्रमेदो यतः स्मृतः ।

तस्मात्तत्र यथैवोक्तं कर्तव्यं नान्यतन्त्रतः ॥ इति ।

<sup>१</sup> शुचित्वं मे न तु — अ

<sup>२</sup> निमज्ज्य सं — अ; निमज्जसं — आ

<sup>३</sup> शब्दादावूर्ध्वं — अ; शब्दादूर्ध्वं — आ

<sup>४</sup> अयं श्लोको मृगेन्द्रे क्रियापादे २२ उ० — २५

वृत्तौ ‘निश्वासोत्तरे’ इति निर्दिश्योद्धृतः ।

<sup>५</sup> दथ तातुरे नित्यम् — आ

<sup>६</sup> क्रममन्त्रैः — अ

<sup>७</sup> भस्माभिमन्त्र्य — अ

<sup>८</sup> मलस्नानं — इ, ई, मु

<sup>९</sup> मायापहरणं — अ; मायाहरण० — आ

<sup>१०</sup> न्युत्पातन० — अ, आ

<sup>११</sup> नातस्ताव० — आ

<sup>१२</sup> अत्रोत्पद्यते कुतस्तदपेक्षा — अ

<sup>१३</sup> दीक्षाकाङ्क्षायां — आ

<sup>१४</sup> यावद्देहज्जलावत्तु — आ

<sup>१५</sup> दाहोत्पूयन — अ

<sup>१६</sup> परिशक्ति० — अ, आ

<sup>१७</sup> शालजल० — अ

<sup>१८</sup> चाकाङ्क्षाया मावात्तत्रापेक्षितं — अ;

चाकाङ्क्षाया ममावात्तत्रापेक्षितं — आ

<sup>१९</sup> एतच्छ्लोकसदृशः कामिके उत्तरभागे स्नपन-

विधिपटले ३१ पू० ३२ तमश्लोकश्च

“क्रियामन्त्रादिभेदेन शास्त्रमेदो न वा भवेत् ।

क्रियामन्त्रादिभेदेन तन्त्रमेदो यतस्ततः ।

तस्मात्तत्र च यथैवोक्तं कर्तव्यं नान्यशास्त्रतः ।”

इति दृश्यते ।

<sup>२०</sup> क्रियादिभेदेन तन्त्रमेदो यस्मात्तत्र — अ, आ

<sup>२१</sup> यदेवोक्तं — अ; यदेवोक्तं — आ



श्रुतावपि —

“यः स्वसूत्रमतिक्रम्य परसूत्रे च वर्तते ।

अप्रमाणमृषिं कृत्वा सोऽप्यधर्मेण युज्यते ॥” इति ।

इह च “अल्पायुषस्त्वमे मर्त्या अल्पवीर्याल्पबुद्धयः” इति प्रश्नपूर्वमतिसंक्षिप्तं भगवता वक्तुमुपक्रान्तम् । तदेव संहितान्तरान्वेषणेन विस्तारं वस्तुसाधनं स्यादिति वातुले इवेति तत्संग्रहेऽप्यस्मिन्नशक्ताः, अतोऽनधिकारस्तेषाम्” इत्युपक्रमविरोधः ।

“नन्वस्मद्गुरुरूपद्वितिरियमिति चेत् । तदयुक्तम् । “पद्धतिः प्रतिशास्त्रं विक्षिप्तस्य श्रुतस्य तत्सामर्थ्यात् क्षिप्तस्य च मन्त्रतन्त्रानुष्ठानाय संक्षेपक्रमेणाभिधानाद् यजुर्वेदादौ यज्ञसूत्रादिवत् । न तु तच्छ्रुतिसामर्थ्याभ्यामसिद्धस्य “पुरुषेच्छयोपस्थितस्य” इत्युक्तम् अस्माभिः —

“कर्मलिङ्गादिभोगार्थः पुंसः शास्त्रेण दृश्यते ।

“तदश्रुतत्वेऽनुष्ठानं भवे”दण्डपरंपरा ॥

न च शास्त्रान्तरे कर्तुं युक्तं शास्त्रान्तरश्रुतम् ।

शास्त्रस्यान्यानपेक्षत्वात्पुं बुद्धिः प्रमावं हि [तत्] ॥

तत्सापेक्षेऽप्यपेक्षैव” मानं यावदपेक्षते ।

तावदेवान्यतः कार्यं नान्यत्स्यादनवस्थितेः ॥” इति ।

अत्रापि सर्वैर्मन्त्रैः इति श्रुतेः पाशुपतेनापि तत्प्राप्तौ प्रतिषेधः “प्रागुक्तः । यथाक्रमम् इति उद्धारक्रमेणेति दर्शितम्” । अस्त्रबीजेन इति शिवास्त्रेण जलस्नानम् । कर्तव्यस्यैव बीजात्मकत्वादमस्मरजो “मन्त्राधिकरणेनैव ॥

“विधिस्तानं ततः कुर्यान्मूर्ध्न आरभ्य” मन्त्रवित् ॥२॥

ततः मन्त्रजप्तादमस्मस्तानं कुर्यात् ॥२॥

१ अयं श्लोकः आचारेन्दौ उपोद्घातप्रकरणे चतुर्थ-  
पृष्ठे विष्णुधर्मोत्तरादिवचनैरिति निर्दिश्यो-  
द्धृतः ।

२ सार्धत्रि० १.२ पू०

३ पूर्वमिति — अ

४ अप्यस्मिन्नशक्तोऽतोऽनधि० — अ

५ न त्वस्माद्गुरुरूपद्विति० — अ; न त्वस्मद्-  
गुरुरूपद्विति० — आ

६ पद्धतिप्रति० — आ

७ पुरुषस्योपस्थितस्य — अ

८ आकरो न लभ्यते ।

९ कर्मलिङ्गादितिभोगार्थः — अ; कर्मलिङ्गादिति-

भोगार्थः — आ

१० तदशास्त्रं . . त्वेऽनुष्ठानं — अ; तदश्रुतत्वेना-  
नुष्ठानं — आ

११ दण्डपरंपरा — आ

१२ प्रमावं — अ, आ

१३ अपेक्षे व्यपेक्षैव — अ

१४ प्रागुक्तं यथा — अ, प्रागुक्तं यथा — आ;  
सार्धत्रि० ३.७ पू०, ८

१५ सार्धत्रि० ३.२, ३ वृत्तौ ।

१६ मात्राधि० — आ

१७ विधिस्तानं तन्मूर्ध्न आरभ्य — अ

१८ तन्मूर्ध्न आरभ्य — ई, मु



कथमित्युच्यते —

“ईशानेन शिरः स्नायान्मुखं तत्पुरुषेण तु ।  
हृदयं बहुरूपेण गुह्यं चैगुह्यकेन तु ॥३॥  
सर्वाङ्गानि त्वजातेन”

‘अविभागेनात्र ब्रह्मणां प्राप्तेर्विभागविधिः । स्नानं चात्रादृष्टेन रूपेण शुद्धित्वसिद्धेरेवेति दर्शितं च । तच्चोद्धूलनादिभेदेन द्विविधमित्युक्तं श्रीमत्पौष्करे —

“यतिरुद्धूलनेनैव स्नायान्नित्यं समाहितः ।

गृही यथाङ्गमालभ्य तिलकैर्वा त्रिपुण्डकैः ॥” इति ॥

ततोऽनन्तरम् —

“अभिषेकं तु पञ्चभिः ।

प्रकृतत्वादीशानादिभिरेवेति सर्वमन्त्राणां प्राप्तौ प्रतिषेधः ॥

उपरिष्ठात्प्रसादेन<sup>१</sup> स्नानं कुर्वीत षण्मुख ॥४॥

उपरिष्ठाद् उत्तरकालम् । अनेन संध्यात्वं<sup>२</sup> मस्य ज्ञापयति । यदुक्तम्<sup>३</sup> —

“अभिषेकं पुरा कृत्वा ततः संध्यां समाचरेत् ।” इति ।

अन्यथा पाठः<sup>४</sup> क्रमादेवास्य तदुत्तरकालतासिद्धेरनर्थकमेतदिति । ततश्च “सर्वमन्त्रप्राप्तेरत्रापि प्रतिषेध एव । ततः स्नानत्वाद्देवपितृतर्पणं पूर्वानुष्ठितं जलं<sup>५</sup> स्नानप्रसङ्गं<sup>६</sup> सिद्धत्वेनोक्तं, तत्पूर्वानुष्ठानामावे तु तदसिद्धे<sup>७</sup> रकर्तव्यमेवेति ॥

इति भट्टनारायणकण्ठात्मजभट्टरामकण्ठविरचितायां श्रीमत्सार्धत्रिंशतिकालोत्तरवृत्तौ  
भस्म[स्नान]प्रकरणं चतुर्थं [समाप्तम्]

इति चतुर्थः पटलः

<sup>१</sup> स्नायान्मुखे — अ, आ

<sup>२</sup> त्वजानेन — अ

<sup>३</sup> विभागेनात्र — अ

<sup>४</sup> चात्रा . . द्रष्टेन — आ

<sup>५</sup> शुद्धित्वं सिद्धे — अ

<sup>६</sup> दर्शितं चोद्धूलनादि — अ, आ

<sup>७</sup> कामिके पूर्वभागे पृ० २४

<sup>८</sup> मारभ्य — अ, आ

<sup>९</sup> प्राप्ते — अ, आ

<sup>१०</sup> ०त्प्रासादेन — आ, मु; अत्र मूले ‘प्रसादेन’

इति छन्दोमङ्गलनिवारणाय तथा पाठः

<sup>११</sup> ०मस्या ज्ञापयति — आ

<sup>१२</sup> सार्धत्रि० ३.७ पू०

<sup>१३</sup> पश्चात् — अ, आ

<sup>१४</sup> क्रमे देवाकालतासिद्धे — अ; ०क्रमो देवास्य तदुत्तरकालतासिद्धे — आ

<sup>१५</sup> सर्वमन्त्रप्राप्ते — आ

<sup>१६</sup> ०स्नानाप्रसङ्ग — अ, आ

<sup>१७</sup> ०सिद्धत्वं नोक्तं तत्पूर्वा — आ

<sup>१८</sup> ०रकर्तव्यमेवेति — आ

## पञ्चमः पटलः

### यजनप्रकरणम्

“सबाह्याभ्यन्तरं कृत्वा पश्चाद्यजनमारभेत् ।” इत्युक्तं तदिदम् —

यजनं संप्रवक्ष्यामि यथाविध्यनुपूर्वशः ।

तच्च यथाविधि स्नानादि हृदयाद्यङ्गादिना प्रोक्तसमस्तविध्यनतिक्रमेण वक्ष्यामि । सर्वे एवाङ्गभूतास्ते इत्यर्थः । अत एव चैतदत्र प्रकृतिभूतं परिपूर्णत्वात् ; “मण्डलं यायात्” इति वक्ष्यमाणानि तदाङ्गत्वादपरिपूर्णत्वेन विकृतिभूतानीति वक्ष्यामः<sup>१</sup> । बाह्ययजनस्याधारापेक्षत्वात्, अत्र चावाहनादनन्तरं स्नानस्य श्रुतेः, तस्य च लिङ्गाविनामावाल्लिङ्गलक्षणं तत्प्रसिद्धमेवेत्यत्र नोपात्तम् । तस्य च चलात्मकत्वेन “स्नाननिकटदेशे एव नदीतटाकादौ यजनोपपत्तेः ।

“ततो ह्यायतनं गच्छेत्सुष्पहस्तो विचक्षणः” इत्यादिपद्धत्युपन्यासोऽत्र युक्त एवेति । अनुपूर्वशः इति बीजाङ्कुरन्यासादेरत्र क्रमस्य च वक्ष्यमाणत्वादनेन दृष्टार्थैव यागानुपूर्वी विधीयते । द्वारपालविघ्नेशपूजनं न दृश्यते । यथा प्रोक्तं श्रीपौष्करे —

“अविघ्नार्थं तु यजनं गजेन्द्रस्य पुरा भवेत् ।

“द्वारपालार्चनं तथा” इति ॥

यथा यजनोपक्रमः —

बीजाङ्कुरं पुरा शक्या पश्चादानन्तमासनम् ॥१॥

अनन्तं चान्तं कुर्यात्क्रमेणैव षडानन ।

अत्र दीक्षितः स्नातो गृहीतवासाः सुनिर्वर्तिताग्नेयस्नानोऽपि<sup>१३</sup> कार्येव शुचावेकान्ते सशिवास्त्रेण पाशुपतास्त्रेण विघ्नानुत्सार्य, शिवास्त्रेण दिग्बन्धनं कृत्वा, <sup>१३</sup>कृतद्वारपालविघ्नेशपूजनः <sup>१४</sup>प्रविश्य,

<sup>१</sup> सार्धत्रि० २.१५ उ०

<sup>२</sup> स्नानानि हृद्यङ्गादीनि — अ; स्नानादि हृद्यङ्गादिना — आ

<sup>३</sup> सार्धत्रि० ७.१० उ०, ११ पृ०

<sup>४</sup> तत्क्षणं — अ

<sup>५</sup> स्थाननिकटं — अ

<sup>६</sup> आकरो न लभ्यते ।

<sup>७</sup> ०पूर्वं — अ

<sup>८</sup> दृश्यते — अ

<sup>९</sup> इदमर्थं मृगेन्द्रवृत्तावपि ‘पौष्करे’ इति निर्दिश्योद्धृतम् । “अविघ्नार्थं तु यजनं गणेन्द्रस्य पुरा भवेत् ।” (मृ. वृ. क्रिया० पृ.४)

<sup>१०</sup> द्वारपालेष्वपा तथा — अ, आ

<sup>११</sup> पश्चादानन्दमानसम् — अ, इ

<sup>१२</sup> कार्ये पशुचा — अ

<sup>१३</sup> ततो द्वारपालं — अ; कृतद्वारपालं — आ

<sup>१४</sup> उत्तरामिमुखमुपासनं प्रविश्य करं — अ, आ

उत्तराभिमुखमासीनः, करन्यासमूतशुद्धिपूर्वमन्तर्यागसंतर्पणबाह्यन्यासं च कृत्वा, मुद्रां बघ्नीयाद् इत्ययं तावत्क्रमः। ततश्च देवत्वेन वक्ष्यमाणमप्यस्त्रमन्त्रैर्वास्त्राभिमन्त्रितपात्रे हृदयेन तेन सपीठं तल्लिङ्गं क्षालयित्वा, पीठाद्यमारभ्य पुरा शक्त्या प्रणवेन तु समस्तजगद्बीजस्य मायातत्त्वस्य यः अङ्कुरः वसुधादिकलातत्त्वान्तः, [तं] त्रिशत्तत्त्वात्मकं कुर्यादिति। तस्य पूर्वकृतत्वात्तत्र विन्यसेत्; कन्दनालादिवद्भावयेदित्यर्थः। यदुक्तं श्रीमत्किरणे —

“पृथिवीतत्त्वकन्दकम्, कलातत्त्वान्तनालम्” इति।

पश्चाद् अनन्तस्य विद्येश्वरस्येदं साक्षादधिष्ठायकत्वाद् ‘आनन्तं मायातत्त्वं पुरा शक्त्या एव आसनं कुर्यात्। अनन्तासनत्वेनानेकलोतीरूपत्वात् सहस्रदलपद्मतया तदभिध्येयमित्यर्थः। तस्य चानन्तस्य च तम् ‘अनन्तं विद्येश्वरम् अन्तर्गं मध्यगं कर्णिकास्थानं कुर्याद् विन्यसेदित्युक्तम्। अत्र च ‘यद्यपि वक्ष्यमाणविद्यापद्मदलत्वेन विद्येश्वराणां स्थितिरर्थसिद्धा। यदुक्तं श्रीमत्किरणे — “विद्येश्वरदलाक्रान्तम्” इति। तथाप्यनन्तस्यात्र प्रपञ्चव्याप्त्या च स्थितिरुक्तेत्यविरोधः॥

अत्रापि “पुरा शक्त्या” इति संबध्यत इत्युत्सर्गप्राप्तस्य हृदयस्य बाधः। यद्वक्ष्यति —

“उक्तानुक्तं च यत्किञ्चित्सर्वं हृदयेन तु।” इति। “ततश्च —

“हृदयं कर्णिका पद्मं धर्मं ज्ञानादिमेव च” ॥२॥

वैराग्यं च तयैश्वर्यमीशान्तं बह्निनो न्यसेत्॥

पुरा शक्तिः संबन्धनादत्र हृदयेन कर्णिका इति <sup>१०</sup>कर्तव्ये यः समानाधिकरणनिर्देशः <sup>११</sup>संभवार्थतया शक्तितत्त्वाधिष्ठेयत्वेन शुद्धविद्यातत्त्वत्वमस्य <sup>१२</sup>स्थापयितुम्। ततश्चैतत् <sup>१३</sup>त्पङ्क्त्यमासनं <sup>१४</sup>सद्भावात्मकं हृदयेनैव च न्यसेदित्यर्थः। ततश्च <sup>१५</sup>ओमित्यनेन कमलं योगपीठं <sup>१६</sup>तदा भवेत्।”

<sup>१</sup> ०मन्तर्यागसंतर्पण० — अ

<sup>२</sup> ०मप्यस्यमन्त्रै० — अ; ०मप्यर्घ्यमन्त्रै० — आ

<sup>३</sup> ०वास्त्रादिभिमन्त्रित० — आ

<sup>४</sup> किरणे क्रिया० २.१९ उ०, २० पू० किरणे “कालतत्त्वान्तनालैकं” इति दृश्यते।

<sup>५</sup> अनन्तं — अ

<sup>६</sup> ‘आसनम्’ इत्यस्यानन्तरं ‘ध्यानं’ इत्यधिकम्—आ

<sup>७</sup> ०नानैक — अ

<sup>८</sup> अनन्तरविद्ये० — अ

<sup>९</sup> अकर्णिका० — अ

<sup>१०</sup> ‘यद्यपि’ इत्यारभ्य ‘अविरोधः’ इत्यन्तमुद्धृत्य एवं निर्णीतं श्रीमत्सार्धत्रिशतिवृत्तिकृता इति क्रियाक्रमद्योतिकाव्याख्यायां प्रभायां ९२ तमपृष्ठे दृश्यते

<sup>११</sup> किरणे क्रिया० २१ पू०

<sup>१२</sup> ‘दलच्छन्नं’ इति मुद्रितकिरणगमपाठः।

<sup>१३</sup> सार्धत्रि० ५.१ उ०

<sup>१४</sup> सार्धत्रि० ५.५ उ०

<sup>१५</sup> उक्तं च — अ

<sup>१६</sup> नतश्च — अ

<sup>१७</sup> हृदयकर्णिका० — अ; हृदयकर्णिका० — आ

<sup>१८</sup> धर्मज्ञानादिकमेव — अ, आ; धर्मज्ञानादि-

मेव च — इ, ई, मु

<sup>१९</sup> ०संवाधनादत्र — आ

<sup>२०</sup> कर्तव्येऽद्यः समानाधि० — अ

<sup>२१</sup> ०संभवार्थ० — अ

<sup>२२</sup> स्थापयितुं — अ

<sup>२३</sup> ०त्पङ्क्त्यमासनं — अ, आ

<sup>२४</sup> तद्भावात्मकं — अ

<sup>२५</sup> ततश्चादित्यनेन — अ

<sup>२६</sup> सार्धत्रि० — २.६ पू०

<sup>२७</sup> तदभावेदित्यस्यापि — अ



इत्यस्यापि बाध इति । 'धर्मादयस्त्वेतेनन्तस्य सामर्थ्यविशेषाः, यैः सर्वं घत्ते, जानाति, न केनचिदनुरज्यते, सर्वेश्वरश्च भवतीति । न तु 'बुद्धिधर्मा इति 'मौल्याद्विद्याख्येयं, तेषामत्र प्रगमासंभवात् । न चेह 'पशवः 'पाशाश्चेज्यन्ते यतः । अत एव धर्मादीनामत्र 'प्रदर्शनं कृतमिति विश्वातीतमित्युपेक्ष्यते । ननु क्वचिदस्त्येव तत् । सत्यम् । तदधिष्ठायकं तदनन्त-सामर्थ्यमेव तत्स्थानात्तथोक्तमिति मन्तव्यमिति तन्न 'विरोधः । ज्ञानस्य आदिभूतं धर्मं न्यसेत् । ततो ज्ञानमित्यर्थः । अन्यथा ज्ञानस्य प्रधानत्वा<sup>१०</sup>दार्थक्रमेण कौठ<sup>११</sup>क्रमस्य बाधितत्वात् पूर्वन्यासः प्राप्तः । <sup>१२</sup>आर्याच्च क्रमादत्रादिशब्दोपात्तश्रौतक्रमो बलीयानिति वाक्यविदः । यदाहुः<sup>१३</sup> —

"श्रुत्यर्थपाठकाण्डमुख्यप्रवृत्तिर्दौर्बल्यम् ।" इति । एतच्च धर्मादिचतुष्टयम् ईशान्तं बलितो न्यसेत् । <sup>१४</sup>बलित्<sup>१५</sup>"कोणात्प्रभृतीशानकोणं यावदित्यर्थः । अनन्तसामर्थ्यानुकारित्वेनैव च <sup>१६</sup>संहितान्तरेषु <sup>१७</sup>सिंहरूपास्तेऽभिध्येया इत्युक्तम् ॥

तदनु —

शक्तिभिः केसरव्यूहं<sup>१८</sup> हृदयेन <sup>१९</sup>च कल्पयेत् ॥३॥

वामादिशक्ति<sup>२०</sup>नवकमार्थेन क्रमेण पूर्वोदिकेसरेषु सर्काणिकेषु व्यूहम् आवरणं विन्यसेत् ॥३॥

आवाहयेत्ततो देवं हृदयेन तु षण्मुख ।

ततश्चान्तःकरणोक्तक्रमेण ओमित्यनेन मूर्तिं दत्त्वा, तां ब्रह्मभिः सहनेत्रैः सकलीकृत्य सदा-

<sup>१</sup>"अत्र अनन्तसामर्थ्यरूपाणां धर्मादिशब्दवाच्यत्वे निमित्तमुक्तं तत्र भगवता रामकण्ठेन श्रीमत्कालोत्तरवृत्तौ 'धर्मादयस्त्वेतेनन्तसामर्थ्यविशेषाः यैः सर्वं घत्ते जानाति न केनचिदनुरज्यते सर्वेश्वरश्च भवतीति न तु बुद्धिधर्मा इति मौल्याद्विद्याख्येयं तेषामत्र प्रगमासंभवात् । न चेह पशवः पाशाश्चेज्यन्ते' इति" क्रियाक्रमद्योतिकाव्याख्या प्रमा पृ० ९२

<sup>२</sup>०स्त्वेतेन तस्य — अ

<sup>३</sup>केचिदनु० — अ

<sup>४</sup>बन्धी धर्मा — अ; बन्धिधर्मा — आ

<sup>५</sup>मौल्याद्वेनैवं तेषां० — अ; माख्याद्वेषो नैवं तेषां० — आ

<sup>६</sup>पशः — अ

<sup>७</sup>पाशा चेज्यन्ते — अ

<sup>८</sup>प्रदर्शनं कृमिति — अ; संप्रदर्शितम् ।

किमिति विस्परदिदमित्युपेक्ष्यते — आ

<sup>९</sup>विरोधमज्ञानस्यादि० — अ, आ

<sup>१०</sup>दानार्थ्यक्रमेण — आ

<sup>११</sup>०क्रमोश्चोचितत्वात्पूर्व० — अ; क्रमपि साधितत्वात्पूर्व० — आ

<sup>१२</sup>अर्थाच्च — अ, आ

<sup>१३</sup>अयं विचारः मीमांसान्यायप्रकाशे, पृ० ३७-४४

<sup>१४</sup>बलितो — अ, आ

<sup>१५</sup>कोणात्प्रभृति न कोणं — अ

<sup>१६</sup>०कामिके पूर्वभागे ४.२९५

<sup>१७</sup>सिंहरूपास्ते — अ, आ

<sup>१८</sup>व्यूहः — अ

<sup>१९</sup>चकारो नास्ति — अ; प्रकल्पयेत् — इ, ई, मु

<sup>२०</sup>नवकामार्थेन — अ; नवकमर्थेन — आ

शिवभट्टारकं, प्रासादेन 'सहृदयेन हृदयादीनि यथास्थानं न्यसेत् । ततो 'देहो 'जीववत् । यदु-  
क्तमस्मद्गुरुभिः —

“प्रासादप्लवनं प्रातर्विश्रुत्या परपूजनम् ।” इति ॥

परतः —

'स्थापनं पाद्यमर्घ्यं च तथा 'चमनमेव च ॥४॥

स्नपनं पूजनं चैव हृदयेन तु कारयेत् ।

उपलक्षणमितद् धूपसमालम्बनादेस्ततो मुद्रायाः ॥

अथ परिभाषासूत्रम् —

उक्तानुक्तं च यत्किञ्चित्तत्सर्वं हृदयेन तु ॥५॥

यद् उक्तं 'मुद्रादानादिकं, यच्च 'अनुक्तं नैवेद्यध्यानजपनिवेदनादि तत्सर्वं हृदयेन कुर्यात् ।  
यद्वक्ष्यति प्रासादलक्षणप्रकरणे —

“अर्घ्यं दत्त्वा तु 'मन्त्रस्य जपं कुर्याद्विचक्षणः ।

देवस्य दक्षिणे भागे ” इति ।

अत एवान्न सर्वमेव 'क्रमोत्तराभिमुखेन कर्तव्यमिति दर्शितम् ।

नन्वेतद्वाक्यं प्रकरणे 'नावरुद्धम् । [न] सर्वमेव वाक्यं प्रकरणेन 'वावरोद्धं शक्यमिति तत्रैव वक्ष्यामः ।

'ध्यानमन्त्रे बिन्दुरूपत्वमेव, लिङ्गाकारादिशिवमूर्तिरूपकविधौ च तदेव 'पारमार्थिकं रूपम् ।

यदुक्तं श्रीमत्पौष्करे — “बिन्दुरूपः शिवो ध्येयः” इति । ईशानादिसमस्तशक्तिप्रसरात्मकत्वा-  
त्तस्य 'सकलनिष्कलत्वमप्युपपद्यत इत्यविरोधः ॥५॥

अथ किमत्र मण्डल<sup>१०</sup>यागे 'वक्ष्यमाणगर्भावरणादिविन्यासविधिः कार्यः । नेत्युच्यते —

एकावरणमेतत्तु सर्वकामार्थसाधनम्<sup>२२</sup> ।

<sup>१</sup> हृदयेन — अ

<sup>२</sup> देहे — अ, आ

<sup>३</sup> जीवत्सवत् — अ

<sup>४</sup> प्रासादप्लवन — अ, आ

<sup>५</sup> प्रातिविश्या श्रान्त्या — अ; प्रातर्विश्या  
श्रान्त्या — आ

<sup>६</sup> स्थापनपाद्यं — अ; स्नापनपाद्यं — इ;

स्नापन पाद्यं — मु

<sup>७</sup> चमनमेव स्नपनपूजनं च हृदयेन — अ

<sup>८</sup> मेतत्सूपसमां — अ

<sup>९</sup> मुद्रानानादिकं — अ

<sup>१०</sup> अनुक्तनैवेद्यं — अ

<sup>११</sup> सार्धत्रिं० १६.८ उ०, ९ पू०

<sup>१२</sup> देवस्य — अ, आ

<sup>१३</sup> क्रमोत्तराभि० — अ

<sup>१४</sup> नावरुद्धं — अ

<sup>१५</sup> वा रोद्धं — अ; वरोद्धं — आ

<sup>१६</sup> ध्यानमन्त्रबिन्दुं — अ; ध्यानबिन्दुं — आ

<sup>१७</sup> परमार्थिकं — आ

<sup>१८</sup> मुद्रितपौष्करे ज्ञानपादे नोपलभ्यते ।

<sup>१९</sup> सकले निष्कलीकमप्युप० — अ, आ

<sup>२०</sup> योगे — अ, आ

<sup>२१</sup> सार्धत्रिं० ७.६ उ० — ११ पू०

<sup>२२</sup> साधकम् — इ, ई, मु

अनेकशक्त्यावरणेनैकेनैव युक्तम् एतद् यजनं दृष्टफल<sup>१</sup>साधकम् । अत्र हि यावदुपदिष्टयैवेति-  
कर्तव्यतानियमाङ्गत्वात्प्रकृतित्वमेवेति कुतो वैकृतधर्मप्राप्तिः ॥

न केवल<sup>२</sup>मिहैवैतद्यावत् —

सर्वतन्त्रेषु सामान्यं”

सर्वांगमेवेतन्नित्याचनं सर्वाङ्गपरिपूर्णत्वेन प्रकृतिभूतमेव श्रूयत इति, न तस्य वक्ष्यमाणविकृति-  
यागापेक्षासंभव इति ॥

किं तु —

“सर्वज्ञानेषु चोत्तमम् ॥६॥

निष्कलार्चनोपायभूतसकलादिज्ञानादावरणज्ञानाद्युप<sup>३</sup>दिश्यते, न व्यसनतया । शक्त्यावरणं च  
तत्पूर्वं विनिवेश्यत्वात्तत्रोपायतां गच्छतीति तद्विषयमेव ज्ञानमुक्तमित्युच्यते । न तु गर्मा-  
वरणादिविषयम्; तेषां तदर्चनोत्तरकालविनिवेश्यत्वेन तदुपायत्वासंभवात् । यदाहुः<sup>४</sup> —

“उपायान्निष्कले प्राप्ते तदावरणलक्षणम् ।

उपायानुपदिशन्पश्चान्न्यायमार्गेण बाध्यते ॥” इति ।

कथं तर्हि तेषां तत्रापि न्यासः । यथासी तथा तत्रैव<sup>५</sup>वक्ष्यामः । ततश्चावाहनश्रुतेस्तथैव  
विसर्जयेदिति ॥६॥

इति [मट्टनारायणकण्ठात्मज] मट्टरामकण्ठविरचितायां श्रीमत्[सार्धत्रिंशति]-  
कालोत्तरवृत्तौ यजनप्रकरणं पञ्चमं [समाप्तम्]

इति पञ्चमः पटलः ।

<sup>१</sup> साधकमन्त्रभयादुपदिष्ट एवेति० — अ

<sup>२</sup> ०मिहैवैतद्यावत् — अ; ०मिहैव तद्यावत्  
— आ

<sup>३</sup> किं च — अ

<sup>४</sup> निष्कलान्च नाद्यायभूत० — अ

<sup>५</sup> ०दिश्यन्ते — अ, आ

<sup>६</sup> व्यसनतया — अ; व्यसनितया — आ

<sup>७</sup> तत्पूर्वं — आ

<sup>८</sup> ०वरणविषयम् — अ

<sup>९</sup> तदुपायत्वसं० — अ; तदुपायत्वसं० — आ

<sup>१०</sup> आकरो न लभ्यते ।

<sup>११</sup> उपायान्निष्कले — अ

<sup>१२</sup> सार्धत्रिं० ७.६ उ०, ११ पू०

## षष्ठः पटलः अग्निकार्यप्रकरणम्

अतः परं प्रवक्ष्यामि अग्निकार्यविधिं क्रमात् ।

अतः अर्चनादनन्तरम् अग्नेः 'कार्याय' 'उत्पादनार्थको यो विधिः', 'तस्मिंश्च अग्नौ कार्यः यो विधिः' मन्त्रन्यासः, 'तद्धोमात्मकः', तं प्रयोगक्रमेण वक्ष्यामीति ॥

“अथ द्वे कर्मणी —

अस्त्रेणोल्लेखनं कुर्याद्वर्मणाभ्युक्षणं ततः ॥१॥

तस्य त्वग्न्यवि<sup>१</sup>करणस्य विशेषान्तरानभिधानं विशेषसामान्य<sup>२</sup>शास्त्रप्रसिद्धयनुग्रहाय । यदुक्तं श्रीमत्किरणे<sup>३</sup> —

“हस्तमात्रस्य कुण्डस्य 'मेखला चतुरङ्गुला ।

'अन्यत्तद्वितीयं कार्यं' 'त्र्यङ्गुलं द्व्यङ्गुलं क्रमात् ॥” इति ।

यज्ञसूत्रेऽपि<sup>४</sup> —

“पूर्वेणाहवनीयः स्या<sup>५</sup> 'दरतिश्चतुरश्रकः ।

पश्चिमे गार्ह<sup>६</sup> 'पत्यश्च चतुर्दशमिरङ्गुलैः ॥

'भ्रमावृतः समुल्लेख्यो<sup>७</sup> 'दक्षिणश्चैव दक्षिणे ।

षोडशमिरालेख्य<sup>८</sup> 'त्र्यंशं त्यक्त्वा<sup>९</sup> चन्द्रकम् ॥

हस्तत्र्यंशो निखातः स्यादेषामेका च मेखला ।” इति ।

एवं होमपात्रादिकमपि मन्तव्यम् ।

<sup>१</sup> कार्यापादानार्थकयो — अ

<sup>२</sup> उत्पादनार्थकयो — आ

<sup>३</sup> 'तस्मिंश्च अग्नौ कार्यः यो विधिः' इति नास्ति — अ

<sup>४</sup> तद्धोमार्थकः — अ

<sup>५</sup> अथद्वेऽर्चनमन्त्रेणो — अ; अथ द्वेऽर्चनम् — आ

<sup>६</sup> 'करणं' तस्य विशेषान्तरादनमि० — अ

<sup>७</sup> 'शास्त्रं प्र० — अ, आ

<sup>८</sup> 'किरणे क्रिया० — ५.७ उ०, ८ पू०

<sup>९</sup> 'वेमिः स्याच्चतुरङ्गुला — मु० किरणागम-पाठः ।

<sup>१०</sup> अन्यत्तद्वितीयं कार्य० — अ; अन्यत्रेमि-द्वयं कार्यं — मु० किरणागमपाठः ।

<sup>११</sup> मङ्गुलद्व्यङ्गुलं क्रमात् — अ; त्र्यङ्गुलद्व्यङ्गुल-लक्रमात् — मु० किरणागमपाठः ।

<sup>१२</sup> ग्रन्थो न लभ्यते ।

<sup>१३</sup> 'दरतिश्चतुरश्रकम् — अ, आ

<sup>१४</sup> 'पत्यं च — अ, आ

<sup>१५</sup> 'भ्रमावृतः — आ,

<sup>१६</sup> 'दक्षिणेव षोडशमि० — अ; दक्षिणे सषोड-शमि० — आ

<sup>१७</sup> 'तत्र्यंशत्क्यं क्त्वा तदर्थचरुं — अ; त्र्यंशं त्यक्त्वा तदर्थचरुं — आ



अत्र च 'प्राग्द्वावेव श्रूयेते । सत्यम् । अतस्तावेव 'कर्तव्यौ । न च द्वाभ्यां संस्कृतमेवादृष्टार्थ-  
'त्वात् । दृष्टानां हि शोधनतत्क्षालनादीनामिदं सर्वं संपन्नमिति, 'नैव युज्यते 'वक्तुमदृष्टार्था-  
नामिति । तदुल्लेखनमुत्पादनमशुद्धायाम्; अतोऽदृष्टार्थमेव । ततश्च तदुद्धारशुद्धमृदा'पूरण-  
समीकरणकुट्टनसेचनादयोऽप्यवश्यं कर्तव्या एव । सत्यम् । यदि तत्क्रियते, तत्तु यथाशास्त्रेण  
संपन्नमेव दृष्टेन रूपेण भाव्यते । तथापि तेऽपि कवचाम्युक्षणेन संपन्ना एव 'कार्याः । ततो  
द्वावेव कर्तव्याविति ॥१॥

शक्तिन्यासं ततो दर्भहृदयेनैव कारयेत् ।

ततः शक्तेः वागीश्वर्याः न्यासः तस्मिन्नधिकरणे दर्भः विष्टरं कृत्वा कुर्यात्पुष्पादिना । यदुक्तं  
श्रीमत्पौष्करे —

"न्यासो वूपैश्च कुसुमैः कार्यो वा गन्धकोलकैः ।" इति ॥

हृदा वै शक्तिगर्भे तु प्रक्षिपेज्जातवेदसम् ॥२॥

"गर्भाधानादिकं कृत्वा निष्कृतिं चाप्यपश्चिमां" ।

"ततोऽग्निं संप्रोक्ष्य परं पारमेश्वरमेतद्वीर्यमिति शक्तिगर्भे न्यसेत् । अन्यथा "तत्रोपक्षेपानुप-  
पत्तेः । एतच्च निषेका[द्य]पूर्वतरपरमेश्वरसंस्कृता"द्यनुचिता संयोगः । आदिग्रहणात् पुंसवन-  
सीमन्तोन्नयनजातकर्माणि । ततो निष्कृतिम् इति निःशेषेण "संव्यवहारार्थतया करणम् । तस्य  
नामकरणमित्यर्थः । सा च पश्चिमा न विद्यते पश्चिममग्निं कर्म "यस्याः, निष्कृतिः । न त्वत्र  
निष्कृतिः "प्रायश्चित्तं [किंतु] जातकर्म व्याख्येयं, नाम"कर्मत्वेनैषां प्रसिद्धेः । यदुक्तं श्रीमत्पौष्करे—

गर्भाधानं पुंसवनं सीमन्तकरणं तथा ।

जातकर्म च कर्तव्यं नामकर्म ततः पुनः ॥

"प्राच्याश्चरुपुरोडाशाः पञ्चसंस्कारसंस्कृते ।

"अनाहूते शिवे बह्नौ होमस्त्वावाहिते "शिवे" ॥ इति ॥

<sup>१</sup> प्राग्वते श्रूयते — अ, आ

<sup>२</sup> कर्तव्यौ — अ

<sup>३</sup> ०त्वा . . . नां हि — अ; ०त्वादृष्टानां हि — आ

<sup>४</sup> ०मिदं नैव — अ

<sup>५</sup> नेति — आ

<sup>६</sup> वक्तुं ना दृष्टार्थानां तदनुपलेखनं — अ;

वक्तुमदृष्टार्थानाम् तदनुपलेखनं — आ

<sup>७</sup> ०मुत्पादनं — अ

<sup>८</sup> पूरणकुट्टनं — आ

<sup>९</sup> हार्यस्ततो — अ; हार्यास्ततो — आ

<sup>१०</sup> इदमर्थं 'अ, आ' मातृकयोर्नास्ति ।

<sup>११</sup> ०पश्चिमम् — इ, ई

<sup>१२</sup> ततोऽग्निमसंप्रोक्ष्य — अ

<sup>१३</sup> तत्रोपक्षेपा० — आ

<sup>१४</sup> ०द्यनुचिता — अ

<sup>१५</sup> संव्यवहारार्थं० — आ

<sup>१६</sup> यस्यामनिष्कृतिः — अ

<sup>१७</sup> प्रायश्चित्तजातकर्म — अ

<sup>१८</sup> ०कर्मतत्त्वेनैषां — अ

<sup>१९</sup> कामिके पूर्वभागे अग्निकार्यविधिपटले श्लो.

८५; अयं श्लोको मृगेन्द्रवृत्तौ ६२ तमपृष्ठे,

क्रियाक्रमद्योतिकाव्याख्यायां प्रभायां १७२ पृष्ठे

च पौष्करे इति निर्दिश्योद्धृतः; प्राच्याश्चरु०

— अ

<sup>२०</sup> अनाहूते — अ

<sup>२१</sup> 'भवेत्' इति मुद्रितमृगेन्द्रवृत्तिपाठः ।



हृदयेनैव मन्त्रज्ञः सर्वकर्माणि कारयेत् ॥३॥

अनुक्तान्यन्यकर्माणि यानि, तान्यपि हृदयेन इत्युच्यन्ते । गर्माधानादीन्येव तेषु तस्य सिद्धत्वात् । यदुक्तम्<sup>१</sup> —

“उक्तानुक्तं च यत्किञ्चित्सर्वं हृदयेन तु ।” इति ।

कानि तान्यन्यानि तत्र तावद्गर्मास्तरणादीनि । यदुक्तं श्रीमत्सर्वज्ञानोत्तरे<sup>२</sup> —

“हृद्बीजेना<sup>३</sup>स्तरेद्गर्मान्परिधीश्च निवेशयेत्<sup>४</sup> ।

प्रागग्रानुदगग्रांश्च ततो देवान्प्रपूजयेत् ॥

ब्रह्माणं शंकरं विष्णुमनन्तेशं च मन्त्रवित् ।

पूर्वादारभ्योत्तरान्तं विष्टरस्थान्प्रपूजयेत् ॥” इति ।

घृतसमिद्धोमपात्रसंस्कारादीनि च ।<sup>५</sup> होम्यं<sup>६</sup> तावदाज्यं, तदभावा<sup>७</sup> तिलादि च सिद्धमेव । यदुक्तं श्रीमत्पौष्करे<sup>८</sup> —

“आज्याभावात्तिलैर्होमः<sup>९</sup> कर्तव्यः कृष्णवर्चसैः ।

व्रीहिभिर्वा यवैर्वापि समिद्भिर्वाजुगुप्सितैः<sup>१०</sup> ॥” इति ।

ननु तानि सामान्यसंस्कारेण सिद्धानीत्युक्तम् । सत्यम् । अदृष्टार्थैः; अदृष्टार्थाश्चाज्यस्य ग्रहणपरितापो<sup>११</sup> प्लवनादीक्षणादिकाः, पात्राणां च क्षालनपरितापनसंमार्जनरूपाः संस्कारा विधीयन्ते इत्यदोषः ॥३॥

ततो गर्माधानादिकं कृत्वा —

पश्चात्पञ्चविधानं तु प्रागुक्तं परिकल्पयेत् ।

ततः सासनस्य भगवतस्तत्र न्यासं कुर्यात् ॥

“शिखादिसर्वमन्त्रांश्च होमयेदनुपूर्वशः ॥४॥

ततः शिवं स ब्रह्माङ्गमुद्दिश्य होमं कुर्यात् । तत् प्रधानमित्यर्थः । अनुपूर्वशः इति अनु ज्येष्ठवत्

<sup>१</sup> सार्धत्रि० ५.५ उ०

<sup>२</sup> तान्यानि — अ; तर्ह्यन्यानि — आ

<sup>३</sup> तावद्गर्मा० — अ

<sup>४</sup> सर्वज्ञानोत्तरे क्रिया० ५.१७ उ०, १८, १९ पू०

<sup>५</sup> स्तरेद्गर्मान् परिधीश्च — अ

<sup>६</sup> न्यरिधयश्च निधापयेत् — सर्वज्ञानोत्तरमातृकापाठः ।

<sup>७</sup> प्रागग्रानुत्तरायां च पुद्गदेवान् — सर्वज्ञानोत्तरमातृकापाठः ।

<sup>८</sup> मनन्तेशसमन्वितम् — सर्वज्ञानोत्तरमातृकापाठः ।

<sup>९</sup> दारभ्य गायत्र्या विष्टर० — सर्वज्ञानोत्तरमातृकापाठः ।

<sup>१०</sup> होम्यं — आ

<sup>११</sup> तावदाज्यतद० — अ, आ

<sup>१२</sup> तिलादिव सिद्ध० — अ

<sup>१३</sup> कामिके पूर्वभागे अग्निकार्यपटले श्लो० ९३, ९४

<sup>१४</sup> आज्यभावात्तिलो होमः — अ

<sup>१५</sup> कर्तव्यं — अ

<sup>१६</sup> प्लवनादीक्षणादिकाः — अ; प्लवनादीक्षणादिकाः — आ

<sup>१७</sup> शिखादि० — आ, मु

प्रधानापेक्षयाङ्गानामल्प इत्यर्थः । यदुक्तं श्रीमत्किरणे<sup>१</sup> — “दशांशतोऽन्यज्जुहुयात्” इति ।  
चशब्दाद् गर्भाधानादिकमपि । होमयेत् प्रोक्तमत्र होमेन संपादयेदित्यर्थः । ततश्चाग्नमपि  
होमयेत् संसिद्धं वैश्वदेवविधानादन्ते; पूर्णाहुतिमपि दीक्षाप्रकरणोत्सर्गवाक्यात् । यद्वक्ष्यति<sup>२</sup> —

“पूर्णाहुतिप्रदानं च कर्तव्यं धारणायुतम् ।

अमृतं यत्परं वत्स “स्वन्तं मनसा स्मरेत् ॥

दीक्षाप्रकरणे ह्येतद्योज्यं सर्वत्र सर्वदा ।

लिङ्गोद्धारविधाने च नित्यसंस्कारकर्मसु ॥” इति ।

यज्ञकर्मविधिं चैनं होमात्मकं सुसमिद्धे हुताशने कुर्यान्नाल्पतेजसीत्युक्तम्<sup>३</sup> ।

नन्वतः “परं प्रश्नपूर्वकमग्नेर्वक्त्रमेदेन कर्मविशेषप्रतिपादकं प्रकरणं केषुचित्पुस्तकेषु दृश्यते ।  
कैश्चिद्द्वयाख्यातमिति तत्कथम् । अत एव “विभावनाक्षिप्तमूलत्वात्कैश्चिदेव “परिग्रहादनुसूक्तं,  
“ततस्त्यक्तम् । “मूर्खाक्षिप्तान्य” वाक्यवत्तस्य [ न ] प्रयोजनमस्ति । “वक्त्रैकीकरणस्य सर्वत्र श्रुतेः ।  
श्रुतावपि” — “येष्वङ्गारेष्वग्निर्लेलिहायते तान्यसाध्यम्” इति । अत एव “चैतदाक्षेपप्रतिसमा-  
धान” मूतं श्रीमत्त्रयोदशशतिकादपि तदन्य” पटलं न दृश्यत इति “चतुःशतिकालोत्तराद् वस्तुश्रद्धा-  
लुभिः प्रक्षिप्तत्वादुपेक्ष्य” मेव । द्विशतिकादि<sup>३०</sup> चतुःशति<sup>३१</sup> कादिकं च कालोत्तरं तत्रापि विद्यत  
एव । यदुक्तं तत्समाप्तिपटले<sup>३२</sup> —

“पुत्रस्नेहान्मया पूर्वमाख्यातं ते शतद्वयम् ।

“सूत्रमेदेन तैः सार्धैः [ शतकैश्च ] त्रिभिः शुभम् ॥

भूयश्चतुर्भिराख्यातं तत्त्रयो<sup>३३</sup> दशमिस्त्वयम् ॥”

इत्यदोषः ॥४॥

इति [ भट्टनारायणकण्ठात्मज ] भट्टरामकण्ठविरचितायां [ श्रीमत्सार्धत्रिशति ]-  
कालोत्तरवृत्तौ अग्निकार्यप्रकरणं षष्ठं [ समाप्तम् ] ॥

इति षष्ठः पटलः ।

<sup>१</sup> किरणे क्रिया० ४.४० उ०

<sup>२</sup> दशांशतो हुनेन्मन्त्रान् — मु० किरणपाठः ।

<sup>३</sup> सार्धत्रि० ८.२२ उ० — २४ पू०

<sup>४</sup> पूर्णाहुतिं प्रधानं च — अ

<sup>५</sup> स्मरन्तं — अ

<sup>६</sup> सार्धत्रि० — ७.६ पू०

<sup>७</sup> परमं प्रश्न० — अ, आ

<sup>८</sup> विमानाच्छिन्न० — अ; विमानाच्छिन्न० — आ

<sup>९</sup> परिग्रहानु० — अ, आ

<sup>१०</sup> तदघस्त्यक्तम् — अ; तदस्त्यक्तम् — आ

<sup>११</sup> मूर्खाक्षिप्तान्य० — अ, आ

<sup>१२</sup> वाक्यपन्तवत्तस्य — आ

<sup>१३</sup> अत्रैकी० — अ

<sup>१४</sup> आकरो न लभ्यते ।

<sup>१५</sup> चैतदापेक्षप्रति० — अ

<sup>१६</sup> ०मूते — अ, आ

<sup>१७</sup> ०पटलवन्न — आ

<sup>१८</sup> चतुःशक्तिकालो० — अ

<sup>१९</sup> ०मेवं द्विशति० — आ

<sup>२०</sup> चकारोऽधिकः — आ

<sup>२१</sup> ०कादिकमपि कालोत्तरम् — आ

<sup>२२</sup> आकरो न लभ्यते ।

<sup>२३</sup> पुत्रस्नेहाजयापूर्वं व्याख्यातं — आ

<sup>२४</sup> पुत्रसूत्रमेदेन तैः सार्धं त्रिभिः शुभम् — अ;

पुत्रसूत्रमेदेन तैः सार्धैस्त्रिभिः शुभम् — आ

<sup>२५</sup> ०दशमिस्त्वमित्यदोषः — अ; ०दशमिस्त्व-

दम् इत्यदोषः — आ

## सप्तमः पटलः

### मण्डलविधानप्रकरणम्

तदियता दीक्षितानां नित्यकर्मोक्तम् । अधुना तेष्वेव मध्यात् कस्यचित् साधकस्य काम्य-  
मुच्यते —

अतः परं प्रवक्ष्यामि मण्डलं 'सार्वकामिकम्' ।

यतः सर्वकामप्रयोजनमेतत्, काम्ययागाङ्गमित्यर्थः । ननु पूर्वोऽपि काम्य एव । यदुक्तम्—  
“एकावरणमेतत् सर्वकामार्थसाधनम् ।” इति । सत्यम् । किं तु सर्वेभ्यः कामेभ्यः दर्शपूर्ण-  
मासादिविधिवन्नित्योऽपि । अयं च काम्य एव । अत एव तयोस्तीर्थस्नाननित्यस्नानयोरिव “तन्त्रे-  
णैवानुष्ठानसिद्धिः । अत्र तु लिङ्गार्चनाद्भेदेनेति” ॥

अथ तदुपक्रमः —

भूमिसंशोधनं कृत्वा शास्त्रदृष्टेन कर्मणा ॥१॥

तच्च न लोकसिद्धेर्नैवोपलेपनादिना; यावत् शास्त्रदृष्टेन कर्मणा । यच्छ्रूयते<sup>१</sup> —

“अथाङ्गारप्रसिद्धयर्थं<sup>२</sup> जलान्तं शोधयेन्महीम् ।

“शत्यशङ्का”<sup>३</sup> निवृत्तिः स्यात्तद्वदत्रोपलेपनम्<sup>४</sup> ॥” इति<sup>५</sup> ॥१॥

अधिवासं ततः कृत्वा<sup>६</sup> नक्षत्रे<sup>७</sup> गुरुणान्विते ।

पूर्वेद्युर्यागाधिवासं<sup>८</sup> कुर्यात् । तत्र प्राग्विघ्नोच्चारणादि कृत्वा कलशमवस्थापयेत् । यद्व-  
क्ष्यति अस्त्रयागप्रकरणे<sup>९</sup> —

“पूर्वोक्ते भूतले शुद्धे गोमयेनोपलेपिते ।

मन्त्रद्रव्यसमायुक्तं कलशं वारिपूरितम् ॥

<sup>१</sup> 'सार्वकामिकम्' इति नास्ति — अ, आ

<sup>२</sup> सर्वकामिकम् — इ, ई, मु

<sup>३</sup> सार्धत्रि० ५.६ पू०

<sup>४</sup> स्नानं ... योरिव — अ

<sup>५</sup> तन्त्रे नैवानु० — अ

<sup>६</sup> ०नामेदेनेति — आ

<sup>७</sup> ०कर्म — अ

<sup>८</sup> ०नैवाद्यलोपादिना — अ

<sup>९</sup> आकरो न लभ्यते ।

<sup>१०</sup> जालान्तं — अ

<sup>११</sup> शाल्यः शङ्का० — अ

<sup>१२</sup> निवृत्तिः स्या० — अ; निवृत्तिः स्या० — आ

<sup>१३</sup> स्यात्तद्वदत्रोपलेपने च हि — अ, आ

<sup>१४</sup> इतिशब्दो नास्ति — अ

<sup>१५</sup> नक्षत्रशकुनान्विते — इ

<sup>१६</sup> गुरुणान्विते — आ; शकुनान्विते — ई, मु

<sup>१७</sup> ०र्यागोधिपति — अ, आ

<sup>१८</sup> सार्धत्रि० २७.१ उ०, २



दिश्यैशान्यां 'स्थापयेत्तन्निच्छिद्रं करकं परम् ।' इति ।  
 'हेतिवचनसामर्थ्यादितद्वाक्यमिहापि 'संबध्यते । 'तेषामपि चातिगुरवो 'राजमाषा न भक्ष्याः'  
 इति[वत्] । तत्र 'चास्त्रस्यैव नायकत्वादेक एवासौ 'हेतिनायकास्त्रयोर्भेदतोऽर्थाद्वावेव कलशाविति ।  
 ततो वास्तुमध्ये देवतार्चनमग्निकर्म च प्रकृतिवत् कुर्यादित्यधिवासार्थः ॥

अथ द्वितीये दिवसे —

आलिखेन्मण्डलं प्राज्ञः सर्वसिद्धिप्रदं शुभम् ॥२॥

प्रोक्तफलानुवशादेतत्कथं कीदृशं चालिखेत् —

सूत्रेण 'सुमितं कृत्वा 'चतुरश्रं समन्ततः ।  
 मध्ये पद्मं 'प्रतिष्ठाप्यमष्टपत्रं सकर्णिकम् ॥३॥  
 एकहस्तं द्विहस्तं 'वा चतुर्हस्तमथापि वा ।  
 स्वतन्त्रविहितं प्राज्ञो लिखेदावरणत्रयम् ॥४॥  
 बाह्येत्पदिचम'द्वारमाचार्यः सुसमाहितः ।

एतच्च गर्भावरणसंहितावरणत्रयेण 'वीथित्रयेण द्वारैश्च युक्तं द्वाविंश'द्भागैरन्यथानुपपत्त्या  
 कार्यम् । 'तत्र मध्ये पद्मम् एकहस्तादिभेदमिष्टम् । बाह्यावरणद्वये कृतजगत्समा[ः] स्वस्तिका  
 एव; लोकपालतदस्त्रपूजाधिकरणत्वेन तेषां सिद्धेः । यदुक्तं श्रीमत्किरणे" —

"लोकेशः 'स्वस्तिकेष्विज्याश्चतुर्भागा'विभाजिते ।" इति ।

षोडशस्वस्तिकमेतन्मण्डलमिति । अत्र च पद्मादीनां लक्षणं रजसां च संहितान्तरादेव ग्राह्यमित्याह —  
 "स्वतन्त्रविहितं प्राज्ञो लिखेदावरणत्रयम्" इति । प्रवेशार्थं च पश्चिम'द्वारमावाहयेत् ॥

'आग्नेय्यां कारयेत्कुण्डं हस्तमात्रप्रमाणतः ॥५॥

यज्ञकर्मविधिं कुर्यात्सुसमिद्धे हुताशने ।

'स्थापयेन्निच्छिद्रकरणं शुभम् । — अ; स्था-

पयेन्तन्निच्छिद्रकरणं शुभम् — आ

'हेतुवचनसामर्थ्यां — अ, आ

'संबध्य तेषां — अ

'तेषादापि चाति — आ

'राजमाषान्नभक्ष्याः — अ, आ

'चास्त्रस्यैव — अ

'हेतुना यतस्त्रयोर्भेदतार्था द्वावेव — अ; हेतु-

नायकस्त्रयोर्भेदतार्था द्वावेव — आ

'वशादेवात्र कथं — आ

'सुमिति — आ

'चतुरश्रसमं — इ

'प्रतिष्ठाप्य अष्ट० — इ, ई

'वा' इति नास्ति — अ

'द्वार आचार्यः — अ, इ, मु

'विधित्रयेण — आ

'त्यागैरन्यथा — अ, आ

'तन्त्रमध्ये — आ

'किरणे क्रियां ८.११ उ०

'स्वस्तिकेष्विज्याः — अ; स्वस्तिकैः पूज्याः  
 — मु० किरणपाठः ।

'विभाजितेष्विति — अ; विभाजितैः — मु  
 किरणपाठः

'द्वारं बाह्येत् — आ

'५ उत्तरार्धं ६ पूर्वार्धं च न स्तः — इ, ई, मु

ननु 'सूत्रमेतदसंबन्धमेव, अग्निकर्मणोऽश्रुतत्वात् । 'स्थानार्घ्यपात्रादिवत् 'तदपि प्रकृतितोऽर्चन-  
प्रकरणादुपतिष्ठत एवेति । तर्हि विशेषान्तरस्य बाधकं भविष्यति । सत्यम् । यदि तत्र दिग-  
न्तरमानात् युक्तं 'कुण्डं स्यात् तर्हि विशेषकः स्यात् । सत्यम् । अत एवैतत्तेन संबध्यत  
इति दशितम् । यदाहुः—“अनारभ्याधिकानां प्रकृतिगामित्वमेव” इति । पाठेऽत्र प्रयोजनं  
प्रोक्तम् । ततो मण्डलमालिख्य तत्र पक्षे 'प्रागुक्तवदासनं शक्त्यावरणान्तं विन्यस्येद्वरमर्चयेत् ॥

ततो गर्भावरणम् —

पूर्वादारभ्य वक्त्रादीन्विन्यसेदनुपूर्वशः ॥६॥

यथाप्रधानम् । ततश्च तत्पुरुषाघोरौ पूर्वदक्षिणयोर्वामदेवाजातौ उत्तरपश्चिमयोः, पूर्वतर-  
मीशानमीशान्याम् । तदपेक्षया तासामेव प्रधान्यं यतः । 'केचिदीशानं मध्य इत्याहुः । यदुक्तं  
श्रीमत्किरणे<sup>१३</sup> — ईशः 'स्फटिकवन्मध्ये' इति । 'तत्त्वयुक्तम् । अत्रैव स्थाने विनियोगस्य  
सिद्धत्वात् । इह हि पूर्वतः 'पुरुषादीनीति'वत् तथैव वक्त्रादीनि इत्युक्तम् । तदीशानस्य मूर्ध-  
त्वोपलक्षणार्थम् । ततश्च मूर्धत्वादेव तस्य शिरःपूजास्थान एवैशान्यां विनियोगो युक्तः ।  
<sup>१४</sup>समाख्याया च । यदुक्तं श्रीमत्त्रयोदशशतिका —

“सद्यं पश्चिमभागे तु वामं चोत्तरतो न्यसेत् ।

दक्षिणे बहुरूपं च पुरुषं पूर्वतस्तथा ॥

ईशानमूर्ध्वभागे तु पञ्चधैव प्रकल्पयेत् ।” इति ।

तदिदमुक्तमस्मद्गुरुभिरत्र पठतौ<sup>१५</sup> “ईशपूर्वे<sup>१६</sup> यजेद्दिक्षु ब्रह्माणि” इति ॥६॥

<sup>१७</sup>पवित्राणि पुरा न्यस्य शिवाङ्गानि न्यसेत्ततः ।

<sup>१</sup> पात्रे तत्सूत्रसंबन्धमेव — अ; पात्रैतत्सूत्र-  
संबन्धमेव — आ

<sup>२</sup> स्थानार्घ्यं — अ

<sup>३</sup> तद्विप्रकृतितो — अ

<sup>४</sup> कुण्डं — अ

<sup>५</sup> जैमिनीयन्यायमालाविस्तरे ५, ३, ६

<sup>६</sup> अभ्याधिकानां — अ, आ

<sup>७</sup> प्रागुक्तपद्मवदासनं — अ; सार्धत्रिं० ५.१ उ०  
— ३

<sup>८</sup> षाघोरेण पूर्व० — अ, आ

<sup>९</sup> वामजाता उत्तर० — अ

<sup>१०</sup> उत्तरमीशान्यां — अ

<sup>११</sup> “केचिदीशानं मध्य इत्याहुः । यदुक्तं श्री-  
मत्किरणे 'ईशं स्फटिकवन्मध्ये' इति ।  
तदयुक्तम् । अत्रैव स्थाने विनियोगस्य सिद्ध-

त्वात् । इह हि पूर्वतः पुरुषादीनि वक्त्रतये-  
त्युक्तम् । तदीशानस्य मूर्धत्वोपलक्षणार्थम् ।  
ततश्च मूर्धत्वादेव तस्य शिरःपूजास्थान  
एवैशान्यां विनियोगो युक्तः इत्युक्तं श्रीमत्-  
सार्धत्रिंशतिवृत्तिकारेण<sup>१२</sup> क्रियाक्रमद्योतिका-  
व्याख्या प्रभा पृ० ११०

<sup>१३</sup> किरणे क्रिया० — ८.३० उ०

<sup>१४</sup> स्फटिकवन्मध्ये — अ, आ

<sup>१५</sup> तत्त्वयुक्तम् — आ

<sup>१६</sup> पुरुषादीनिति वत् — अ

<sup>१७</sup> षट्त्तथैव वक्त्रादीनी० — आ

<sup>१८</sup> समाख्या च यदुक्ता श्री० — अ

<sup>१९</sup> सत्यं — अ

<sup>२०</sup> आकरो न लभ्यते ।

<sup>२१</sup> यमेद्द्विप्सु — अ; य.. प्सु — आ

<sup>२२</sup> इदमर्थं नास्ति — इ, ई, मु

ननु 'पूर्वोत्तरवाक्याभ्यां गतम् । न, अन्यार्थत्वात् । ब्रह्मणां तावत्पवित्रत्वकथनं प्रायश्चित्तादौ विनियोगप्रदर्शनार्थम् । यदुक्तं श्रीमत्पौष्करे —

“सर्वेषामेव पापानां संकरे समुपस्थिते ।

पवित्राणि जपेत्पञ्च एकं वा बहुरूपिणम् ॥” इति ।

‘शिवपदमपि च यदङ्गविशेषत्वे’नोपात्तं, तदपि नाङ्गान्तरव्यावृत्त्यर्थमसंभवात् । अपि तु शिवस्य शिवतायां यदङ्गं प्रधानं सर्वज्ञतालक्षणं ‘नेत्रं, तदेव पञ्चाद् न्यसेद् इति । न तु ततः अनन्तरं सदाशिवमट्टारकमिति ‘प्रकृतिप्राप्तस्य क्रमस्य बाधः । यदुक्तम् —

“नेत्रं दत्त्वा तदावाहो देवदेवः सदाशिवः ।” इति ।

बहुवचनं तु तस्य प्राधान्यदर्शनार्थम् । लोके सिद्धत्वात् । यदाहुः — “पुनरेवेह नेत्रमङ्गत्वेन कथितमङ्गेभ्यः, प्रागुद्धारे [तथा] प्रोक्तत्वात्,

“ब्रह्माणि च ‘शिवं’ ‘साङ्गं’ नेत्रं पाशुपतं च यत् ।

समासा’त्कथितः ‘सर्वो’ मन्त्रोद्धारस्त्वयं शुभः ॥’

इति ‘‘देवोक्त्यामेवात्र तथा कथितत्वात् । अत एव तत्र तदभेदकथनं ‘‘ब्राह्मणा आयाताः काश्यपश्च’ इति ‘‘तत्प्राधान्यख्यापनार्थमेव” इत्यदोषः ।

ननु नैवेह तत्, पश्चादपि नेत्रस्य भोगस्थाने विनियोगश्रुत्यभावादिति केचित् । तदयुक्तम् । इयमस्त्येव श्रुतिर्यतः । तर्हि कस्मिन्स्थानेऽस्य विनियोगोऽस्ति । स्वस्थान एव, स्थानस्यापि विनियोजकत्वाच्चास्य यदेव ‘‘शिरसो मूर्ध्निश्च तदेव ‘‘तदविनाभावसिद्धे सिद्धमित्यदोषः । न्यायादेव विनियोगः । यदुक्तं श्रीमत्त्रयोदशशतिका —

“बह्वितो हृदयं न्यस्य दलैशाने शिरो न्यसेत् ।

नैर्ऋत्यां तु शिखा ज्ञेया कवचो वायुगोचरे ॥

नेत्रस्थाने न्यसेन्नेत्रमस्त्रं पूर्वदलादितः ।” इति ।

तदिदमुक्तमस्मद्गुरुभिरत्र ‘‘पद्मती” “ईशाने लोचनम्” इति ॥

आग्नेय्यां हृदयं न्यस्य ऐशान्यां तु शिरस्तथा ॥७॥

नैर्ऋत्यां तु शिखा ज्ञेया कवचं वायुगोचरे ।

अस्त्रं दिक्ष्वय विन्यस्य कर्णिकायां सदाशिवम् ॥८॥

१ पूर्वोक्ताभ्यां गतन्नान्यर्थत्वाद्ब्रह्मणां — अ

२ शिवमपि — अ

३ नोत्पत्तिं तदपि — अ; आ

४ व्यावृत्त्यर्थं संभवादिति तदपि तु — अ

५ नेत्रं देव प... न्यसे — अ; नेत्रं देव प०

— आ

६ सार्वत्रि० ५.४ पू०

७ सार्वत्रि० २.११ पू०

८ सार्वत्रि० १.१४

९ ‘शिवं’ इति नास्ति — अ, आ

१० साङ्गो — आ

११ ०त्कथितं — अ

१२ सर्वमन्त्रोद्धार स्वयं शुभ — अ

१३ देवोक्त्यामेवात्र — आ

१४ ब्रह्मणा — अ, आ; लो० न्या० साहस्री २०४

ब्राह्मणवसिष्ठन्यायं पश्यत ।

१५ तत्प्राधान्यख्यापनार्थं — अ

१६ शिरसोऽधूनश्च — आ

१७ तदधिनाभाव० — अ

१८ कवचं वायु० — अ

१९ पद्मती ती ईशाने — अ

२० ग्रन्थोऽयं न लभ्यते ।

२१ न्यसेदैन्यां तु — अ, मु



ततो 'हृदयाद्यङ्गान्याग्नेयादिषु विन्यस्य कर्णिकायां निष्कलं न्यसेत् पूर्वन्वस्तमप्यावरणकला-  
भिरावृतत्वेनानपेतसकलभावं यत इत्युक्तम् । श्रीमन्मतङ्गेऽपि —

"शुद्धस्फटिकसंकाशं स्वाङ्गोत्थकिरणोज्ज्वलम् ।

"ध्यायेत्तं पञ्चमूर्धनि पुनर्देवं महेश्वरम् ॥

त्रिपञ्चनयनं सौम्यं सौम्यास्यं चारुनासिकम् ।

खण्डेन्दुमण्डितं नाथं मकुटेन सुतेजसा ॥

दशबाहुं विशालाक्षं नागयज्ञोपवीतिनम् ।

"तस्मिन्मन्त्रतनुं ध्यात्वा परं तेजो निवेशयेत् ।" इति ।

"नास्य गतार्थता । नापि सदाशिवपदेनात्र ईशानमिति व्याख्येयम् । तस्याधुना विन्यासायोगात्,  
न च पूर्वं, 'तन्व्यासश्रुतेरभाव इति दर्शितम् ॥७-८ ॥

तदेवम् —

गर्भन्यासविधिः प्रोक्तो द्वितीयावरणे शृणु ।

हृदा 'पूर्वं समारभ्य लोकपालान्प्रपूजयेत् ॥९॥

"[ तृतीयावरणेऽस्त्राणि स्वमन्त्रेण प्रपूजयेत् । ]

लोकपालद्वारेणात्र रुद्र एव पूज्य इत्युक्तम् । तृतीयावरणेऽस्त्राणि । अस्त्रेण केन पूजयेत् ।  
लोकपालास्त्रद्वारेणास्त्रं पूज्यं, स्वमन्त्रेण इत्युक्तं भवति । ततश्च हृदय"स्यात्र व्युदासः ॥

अथ किमत्र "स्नानविशिष्टकरणाद्यङ्गजातमनुक्त"त्वादकर्तव्यमेव । "नेत्युच्यते —

संक्षेपेण मया स्कन्द विधानं परिकीर्तितम् ॥१०॥

अनुक्तं "यद्भवेत्किञ्चित्सर्वं मूलमाश्रयेत् ।

"प्रकृतौ प्रागननुवादपरिहारार्थं तत् "संक्षेपेण मया एतन्मण्डलविधानमुक्तम् । यत् तत्र अनुक्तं  
"स्नानाद्यङ्गं तत्सर्वं मूले प्रकृतौ भवं "मूलमाश्रयेत् "प्रकृतिस्थं यदपेक्षणीयमित्यर्थः । यदाहुः" —

"स्थानविशिष्टविकरण० — अ

"०त्वादितिकर्तव्य० — अ

"नेत्युच्यते' इत्यतः पूर्वं 'कर्तव्यं' इत्यधिकम्  
— अ, आ

"यद्भवेत्किञ्चित्सर्वं — अ, आ

"प्रकृतिप्रागनुवादपरिहारं तत् — अ; प्रकृति-  
प्रा० — आ

"संक्षेपेण मयेतन्मण्डल० — अ

"स्नानाद्यं तत्सर्वं — आ

"मूलमाश्र० — अ, आ

"प्रकृतिस्थं यदपेक्षणीय० — अ; प्रकृतिस्थ.  
दक्षेपणीय० — आ

"लौ० न्या० साहस्री ५९४

"हृदयान्यङ्गा — अ

"०वृतत्वेन तत्ते सकल० — अ

"मतङ्ग० क्रिया० ३.५८ — ६० पू०, ६१ पू०

"स्वाङ्गोत्थं किर० — अ

"ध्यायेत्तत्पञ्च० — अ

"तस्मान्मन्त्रं ततो ध्यात्वा — अ; तस्मान्नेत्रं  
ततो ध्यात्वा — आ

"नास्यगतार्थता — अ

"तन्व्यासे श्रुतेराभास इति दर्शितम् — अ

"पूर्वात्समा० — इ, ई, मु.

"इदमर्थं नास्ति मुद्रिते ।

"०स्यात्राप्युदासः — अ

“प्रकृतिवद्विकृतिः कर्तव्या” इति न्यायविदः। प्रकृतिश्चात्र प्रागुक्तं नित्यार्चनं, तस्य सर्वेति-  
कर्तव्यतायुक्तत्वादित्युक्तम्। न तु बातुलादपेक्षणीयमिति व्याख्येयम्। तस्यातिविस्तृतत्वादुपक्रम  
एवोपसंहृतत्वादिति ॥

यद्येवं तत एव दीक्षायामपि प्रकृतितोऽङ्गजातस्य प्राप्तेर्मण्डलन्यासस्य सिद्धिरिति। तदर्थ-  
मेतत् —

‘एवं विधिविधानतो दीक्षाकर्म समाचरेत् ॥११॥

एवं योऽस्य मण्डलस्य विधिं विजानाति, स एव दीक्षाकर्म समाचरेद् इति। तत्रापि मण्डलं  
कर्तव्यमित्यर्थः। अनेनैव च व्याख्यातस्य प्रकरणस्योपसंहारो व्याख्येयस्य चोपक्रमसिद्धिरिति।  
ततश्च प्राग्वदत्र कलशस्नानं कुर्यात्। यद्वक्ष्यत्यत्र यागान्ते —

“ततोऽभिषेचयेत्तत्र कुम्भेन” इति ॥११॥

इति भट्टनारायणकण्ठात्मजभट्टराम[कण्ठ]विरचितायां श्री[मत्सार्धत्रिंशति]कालोत्तरवृत्तौ  
मण्डलविधानप्रकरणं सप्तमं [समाप्तम्]

इति सप्तमः पटलः

विदः कृतिश्चात्र प्रागुक्तिनित्यार्चनमतस्य  
— अ

पञ्चमप्रकरणे

प्राप्ते मण्डलं — अ

एवं विधि विधा०—इ; एवंविधविधा० — मु

व्याख्यानस्य — आ

संहारे — आ

सार्धत्रि० ३.१ पू० वृत्तावुक्तवत्

सार्धत्रि० २७.२० पू०



## अष्टमः पटलः

### दीक्षाप्रकरणम्

तदेवं दीक्षितानुष्ठेयं 'क्रियाकाण्डमुक्तम् । अधुना तस्यैव दीक्षितत्वसंपत्त्यर्थमाचार्यानुष्ठेयदीक्षा-  
काण्डमुच्यते —

अथ दीक्षां प्रवक्ष्यामि पञ्चतत्त्वव्यवस्थिताम् ।

इह हि 'अल्पायुषस्त्वमे मर्त्याः' 'इत्यनुक्रमादीक्षा' संस्कार्या मूलपरिपाकशक्तिपातयुक्ताः पुमांसः,  
तेषां च 'सापि द्विविधैवात्र' वक्ष्यते समयदीक्षा, निर्वाणदीक्षा च । तत्र प्रथमं समयदीक्षेति दर्श-  
यितुम् अथशब्दोऽत्र क्रमार्थं उपात्तः ।

अथ तावदेषां 'यावत् स्वबाह्यशरीरारम्भकेषु' 'पृथिव्यादितत्त्वेषु' विशेषतः संस्कारतयावस्थिता  
दीक्षा, 'न तूत्क्रान्तिवत्तद्विच्छेदकत्वेन । तदेवं 'पञ्चतत्त्वप्रसङ्गतो वक्ष्यामि समयदीक्षां वक्ष्या-  
मीत्यर्थः । यदुक्तं श्रीमत्त्रयोदशशतिका —

"पञ्चतत्त्वस्थितं वत्स शरीरं सर्वजन्तुषु ।

शोषितव्यं प्रयत्नेन दीक्षाकाले ह्युपस्थिते ॥" इति ।

"इहापि वक्ष्यति" —

"एवं समाप्यते दीक्षा जननादिविवर्जिता ।" इति ।

तथा एष संस्कारः "उक्तः इति प्रथम इत्यर्थः । यदुक्तं श्रीमत्त्रयोदशशतिका —

"एषा तु प्रथमा दीक्षा भूताख्या परिकीर्तिता ।" इति ।

अनया भूतसंबन्धिनोऽस्य शरीरस्य शुक्लशोणितादि"रूपत्वेनाशुद्धात्मनां शुद्धमन्त्रसंस्काराच्चात्रा-  
ज्ञत्वलक्षणं बन्धत्वं सद्योजाताद्यभिव्यक्तिस्थानं "शुद्धविद्याकलाधिष्ठानेन" निवर्त्यते, सर्वशास्त्रश्रवणा-  
नुष्ठानाधिकारित्वं च जन्यत इति प्रथमत्वमस्याः, अनन्तरं निर्वाणदीक्षाधिकारादिति ॥

<sup>१</sup> क्रियामण्डलमुक्तम् — अ

<sup>२</sup> सार्वत्रि० १.२ पू०

<sup>३</sup> इत्याद्यनु० — आ

<sup>४</sup> ०संस्कार्यमल० — अ, आ

<sup>५</sup> सापि वैवात्र — अ; सा द्विविधैवात्र — आ

<sup>६</sup> सार्वत्रि० ८.१-१३ पू० समयदीक्षा; १३ उ०

— ३३ पू० निर्वाणदीक्षा

<sup>७</sup> यावञ्च स्वो बाह्य० — आ

<sup>८</sup> पृथिव्यादिषु तत्त्वेषु — आ

<sup>९</sup> स्थितादीक्षिताननुक्रान्ति० — अ

<sup>१०</sup> न क्रूत्क्रान्तिपदद्विच्छेद०

<sup>११</sup> पञ्चतत्त्वप्रसङ्गतां — अ, आ

<sup>१२</sup> इष्टापि — अ

<sup>१३</sup> सार्वत्रि० ८.११ उ०

<sup>१४</sup> उक्तम् इति — आ

<sup>१५</sup> ०रूपत्वेन शुद्धा० — अ, आ

<sup>१६</sup> ०शुद्धविद्या० — अ

<sup>१७</sup> निवर्त्यते — अ, आ

अथास्य प्रतिज्ञासूत्रस्यार्थघटना —

पृथिव्यापस्तथा तेजो वायु<sup>१</sup>राकाशमेव च ॥१॥  
पञ्चतानि च तत्त्वानि यैर्व्याप्तमखिलं जगत् ।

अत्र मनुष्याणामेव संस्कार्यत्वेनोप<sup>२</sup>क्रमाज्जगच्छब्देन ब्रह्माण्डा<sup>३</sup>न्तर्वर्ती चतुर्दशविधो भूतसर्गो विव-  
क्षितः । यदुक्तं सांख्यैः —

“अष्टविकल्पो दैवस्तैर्यग्योनश्च<sup>४</sup> पञ्चधा भवति ।  
मानुष्यश्चैकविधः समासतो भौतिकः सर्गः ॥” इति ।

‘सर्वतत्त्वानि तत्रैव’ द्रष्टव्यानि तु साधकैः ॥२॥

‘न तु मायान्तानि । न केवलं तैरेवैतज्जगद्व्याप्तम् । यावत् सर्वतत्त्वानि तु<sup>५</sup> साधकैः तत्र  
पृथिव्यादि<sup>६</sup>कलान्तानि पुर्यष्टकतयावस्थितत्वेन द्रष्टव्यान्येव । मायापि तदापूरकतया, पुरुषस्तु  
बध्यत्वेन, ‘शुद्धविद्यापि’<sup>७</sup> वाग्भूततयैवेत्युक्तम् । विद्येश्वरसकलनिष्कलास्त्वधिष्ठातृकतयेति दीक्षां  
साधयन्त्याचार्याः, तैः साधकैः इत्थं मन्तव्यमिति । शुद्धविद्या तु यद्यपि शुद्धाध्वनि ‘विद्येशोभ्योऽ-  
प्यूध्वं’<sup>८</sup> निवृत्तिमुवनाद्यात्मना क्रमेण केवलं सद्योजाताद्युपासकानां भोगप्रदत्वे<sup>९</sup> नावस्थितेति वक्ष्यति  
प्रासादनिर्णयप्रकरणे<sup>१०</sup> । तथाप्यत्राशुद्धेऽप्यध्वनि ‘वागात्मना स्थितेत्युक्तम् ॥२॥

वागात्मनावस्थिताप्यत्र<sup>११</sup> कस्मिंश्चित्स्थाने कलामेदेन कथंचिदवस्थिता । न तु पुर्यष्टकादिवत्  
सर्वत्रैकरूपेणेत्युच्यते —

ब्रह्माण्डे तु निवृत्तिर्वै शतद्वारावधिस्थिता<sup>१२</sup> ।  
तदूर्ध्वं तु प्रतिष्ठा स्याद्यावदध्यक्तगोचरम् ॥३॥  
ततो विद्या नियुक्ता सा यावद्विद्येश्वरान्तिकम् ।  
शान्तिस्तदूर्ध्वमध्वान्ते शक्तिरेव<sup>१३</sup> शिवे पदे ॥४॥

शतद्वारावञ्च ब्रह्माण्डे निवृत्त्यात्मना वाग्भूतेनावस्थिता । तावत्यध्वनि वागात्मनः पुरुषसंकल्पस्य

<sup>१</sup> ० राकारमेव — अ

<sup>२</sup> ० क्रमत्वाज्जग० — आ

<sup>३</sup> ० न्तर्वर्तिचतुर्विधो — अ

<sup>४</sup> सांख्यका० ५३

<sup>५</sup> ० स्तैर्यग्योन्यश्च — अ; ० स्तैर्यग्योन्यश्च — आ

<sup>६</sup> इदमर्थं ‘अ, आ’ मातृकयोर्न दृश्यते ।

<sup>७</sup> दृष्टव्यानि — मु

<sup>८</sup> ननु माया० — अ

<sup>९</sup> तु दृष्टव्यानि तु साधकैः — आ

<sup>१०</sup> कलान्तरादिपुर्यष्टक० — अ

<sup>११</sup> शुद्धविद्यापि — आ

<sup>१२</sup> वाग्भूततयैवे० — अ, आ

<sup>१३</sup> विद्येशोभ्योऽप्यूध्वं — अ, आ

<sup>१४</sup> निवर्त्य भुवना० — अ; निवृत्त्या भुवना० — आ

<sup>१५</sup> ० नावस्थितेति — अ, आ

<sup>१६</sup> सार्धत्रि० द्वाविंशतितमे प्रकरणे — १२, १३  
पृ० वृत्तौ । ; प्रासादविज्ञानप्रकरणे — अ, आ

<sup>१७</sup> ‘वागात्मना स्थितेत्युक्तम्’ इति नास्ति —  
— अ

<sup>१८</sup> ० स्थिताप्यस्मिन् — आ

<sup>१९</sup> ० वधिस्थिता — अ, आ, मु

<sup>२०</sup> शिवपदे — मु

यथासंकल्पितार्थप्रतिष्ठायै निवृत्तिरसमर्थत्वात् 'तत्साधकेभ्योऽत्र दारिद्र्य' दुःखादयो न भवेयु-  
रेवेति । तदूर्ध्वं शतरुद्रादौ यावद्गुणतत्त्वेश्वरश्रीकण्ठमुवनं तावत् प्रतिष्ठा स्थिता स्यात् । यतोऽसौ  
संकल्पस्तत्र प्रतिष्ठित एव । ततः गुणतत्त्वादूर्ध्वं शुद्धविद्येश्वरमुवनम् । शुद्धाशुद्धमुवनेषु  
विद्या सा नियुक्ता भगवतासौ संकल्पः सर्वज्ञत्वमेषां सर्वार्थावद्योतकः प्रतिष्ठितः, मायागर्भाधि-  
कारिणां 'मण्डल्यादीनां सर्वज्ञत्वात् । यद्येवं तदघोऽपि शतरुद्राणां 'तदेवाधिपत्यं, तेषां 'मप्यत्रैवा-  
वस्थितानां सतां तथानुगृहीतत्वात् । यदुक्तं श्रीमद्भागवे —

“अन्यतन्त्रेषु यद्युक्ता धर्मा धर्मक्षयाक्षराः ।

तेऽत्र 'रुद्राश्च संप्रोक्ता गुणत्रयविवर्जिताः ॥” इति ।

मध्यमप्रलये च गुणानामप्युपसंहृतत्वात्तेषामत्रैव स्थितिः । यदुक्तं श्रीमन्मतङ्गे — “रुद्रादयोऽपि  
'तेषामत्रोदितं पदम्” इत्यदोषः । तदूर्ध्वं शान्तिः ईश्वरसदाशिवपदे स्थिता । 'तद्मुवनवासिनां  
तत्संकल्पस्य भोगरागाद्यभावेन शान्तत्वादिति । 'ततः अध्वान्ते 'परमे पदे तच्छक्तिरेव  
स्थितेति ॥३-४॥

अज्ञात्वैतानि तत्त्वानि यो दीक्षां कर्तुमिच्छति ।

ब्रूया परिश्रमस्तस्य नैव तत्फलमाप्नुयात् ॥५॥

एवं शुद्धविद्याकलाधिष्ठितानि 'एतानि तत्त्वानि ज्ञात्वा दीक्षा कार्येति 'ज्ञानं सिद्धम् । एत-  
ज्ज्ञानं विनानुष्ठानासंभवात् ॥५॥

यथा 'चैवं तेषां तानि तत्त्वतया 'कलामेदेनाधिष्ठितान्येतानि तथा तद्देहारम्भकाणि भूतान्य-  
पीत्युच्यन्ते —

निवृत्तिः 'पृथिवी ज्ञेया प्रतिष्ठा आप उच्यते ।

विद्यां तेजो विजानीयाद्वायुः शान्तिः 'प्रकीर्तितः ॥६॥

१० तत्सा . . सेभ्योऽत्र — अ; तत्तत्साभ्योऽत्र — आ

१० दुःखादघो न — अ

१० तत्त्वात्पुरस्त्वे शुद्धं — अ

१० सातियुक्ता — आ

१० मण्डलादीनां — अ, आ

१० तदवधि सत्यां — अ, आ

१० मप्यत्रैव च स्थितानां — अ

१० ग्रन्थोऽयं न लभ्यते ।; मृगेन्द्रे ज्ञानपादे  
२.११ श्लोकवृत्तौ नारायाणकण्ठेन भार्ग-  
वोत्तरे इति निर्दिश्यायं श्लोक उद्धृतः ।

१० यदुक्ता — आ

१० धर्माक्षयां — अ, आ

१० रुद्राः सं० — अ; रुद्राणां च प्रोक्ता गुण० — आ

१० स्थितम् — अ, आ

१० मध्यमप्रलये गुणानामुपसंहृतत्वाच्छतरुद्रा-  
दीनामव्यक्तवर्तिश्रीकण्ठमुवने वासः प्रोक्तः  
मतङ्गे विद्यापादे २५.५१ तमश्लोके ।

१० 'तेषामत्रोदितं पदम्' इत्ययं पादः मतङ्ग०  
विद्या० ४. ६३ उत्तरार्धे 'सदाशिवापितवि-  
यस्तेषामत्रोदितं पदम्' इति दृश्यते ।

१० तत्सवनवासिनां — अ

१० ततोर्ध्वान्ते — अ

१० परमपदे — आ

१० एतानि इयं नी कार्येति — आ

१० ज्ञानसिद्धमेतज्ज्ञानं — अ, आ

१० चैतेषां — अ

१० भेदान्येतानि तथा — अ

१० प्रतिष्ठा ज्ञेया — अ

१० प्रकीर्तिता — अ



<sup>१</sup>शान्त्यतीता भवेद्व्योम <sup>२</sup>तत्परं शान्तमव्ययम् ।

<sup>३</sup>तं विदित्वा महासेन इवपचानपि दीक्षयेत् ॥७॥

पृथिव्याः परमाणूनां स्वतो धूल्यात्मना शरीरसंपत्तौ निवृत्तिस्वभावत्वाच्च निवृत्तित्वम् । जल-  
संयोगात् तत्र तेषां प्रतिष्ठितत्वाज्जलस्य प्रतिष्ठात्वम् । प्रकाशकत्वात्तेजो विद्या । वायुस्तु  
प्राणात्मना पापक्षयहेतुत्वादभ्यासतश्च <sup>४</sup>प्रशान्ताख्यप्राणायामरूपत्वात् शान्तिः । <sup>५</sup>शान्त्यतीता  
<sup>६</sup>त्वत्र व्योम सर्वोपाध्यतीतत्वादिति तद्वत्तथा भूतनिष्कलशिवप्रतिरूपकमिव ज्ञात्वा इवपचानपि दीक्ष-  
येद् इत्यतिशयार्थः । अपिशब्दोपहितस्य <sup>७</sup>भावार्थस्य “अपि पर्वतं शिरसा <sup>८</sup>मिन्द्याद्” इत्यादा-  
विव <sup>९</sup>परेऽतिशयप्रतिपादनार्थत्वेन विधिविषयत्वासंभवादिति शिरसा पर्वतं <sup>१०</sup>भेदवन्मलेच्छइव-  
पचादिदीक्षणमत्रापि कर्तव्यमेवेति युक्तं <sup>११</sup>व्याख्यातुम् । न तु कुलाचारैरिव बलात्कर्तव्य-  
मिति ॥६-७॥

एवं दीक्षाविषयवस्तुव्याप्तिं प्रदर्शयथ दीक्षोपक्रमः —

निर्वृत्तिं हृदयेनैव <sup>१२</sup>प्रतिष्ठां शिरसा गुरुः ।

शिवो विद्यां तु शिष्या <sup>१३</sup>शान्तिं वै कवचेन तु ॥८॥

शान्त्यतीतं परं व्योम <sup>१४</sup>प्रासादेन तु होमयेत् ।

अत्र <sup>१५</sup>मण्डलप्रकरणं <sup>१६</sup>स्थातिदेशोपदेशवाक्याभ्यां <sup>१७</sup>मातिदेशिकमौपदेशिकं <sup>१८</sup>स्थानादि <sup>१९</sup>मण्डलतर्पणान्तं  
च कर्म कृत्वा, गुरुः शिवः इति द्वयोः <sup>२०</sup>कर्तृत्वश्रुतेः तत्सिद्धयर्थं <sup>२१</sup>मण्डलस्थं <sup>२२</sup>शिवमेवं ज्ञापयेत् ।  
<sup>२३</sup>भगवत्पूर्वमेव भगवता <sup>२४</sup>गुर्वधिकरूढेनाहं नियुक्तः । यथा —

<sup>१</sup>शान्त्यतीतं — अ, इ, ई, मु

<sup>२</sup>तत्फलं शान्तं — इ

<sup>३</sup>तद्विदित्वा — इ, मु

<sup>४</sup>वायुषस्तु — अ

<sup>५</sup>‘प्रशान्तप्राणायामः’ स्वच्छन्दतन्त्रे ४.३२४,  
३२५

<sup>६</sup>शान्त्यतीतं — अ; शान्त्यतीतं — आ

<sup>७</sup>तत्र — अ

<sup>८</sup>भूतं निष्कलं — आ

<sup>९</sup>हीतस्य — अ

<sup>१०</sup>मिन्वाद् — अ

<sup>११</sup>इत्यादावपि — अ, आ

<sup>१२</sup>भेदान्मलेच्छं — अ; भेदान्मलेच्छं — आ

<sup>१३</sup>व्याख्यातं चानुकूलां — अ; व्याख्यातम्

ननु कुलां — आ

<sup>१४</sup>‘नैव’ इति नास्ति — अ, आ

<sup>१५</sup>शक्तिं वै — अ, आ

<sup>१६</sup>प्रासादेनैव होमं — इ, ई, मु

<sup>१७</sup>सार्धत्रिं ७.१० उ०, ११ वृत्तौ

<sup>१८</sup>स्थादिदेशोप — आ

<sup>१९</sup>मादेशिकं — अ, आ

<sup>२०</sup>स्थानादि — अ, आ

<sup>२१</sup>मण्डलं तर्पणं — अ

<sup>२२</sup>कर्तृश्रुतेः — अ

<sup>२३</sup>मण्डलमेव ज्ञापणं — अ

<sup>२४</sup>शिवमेव — आ

<sup>२५</sup>गुर्वधिकरूढं — आ

‘अनुग्राह्यास्त्वया शिष्या मच्छक्त्या<sup>१</sup> ध्यातचेतसः।’ इति।

तदमी त्वच्छक्तिपातलक्षणेन युक्तत्वादनुग्रहीतुमुपक्रान्ताः। न कारणान्तरेण लोभादिनेति भगवानेव सर्वार्थप्रदर्शी प्रमाणम्। तन्मया विशेषतोऽधिष्ठेयेन त्वयाहमेकाकारको भूत्वा संपादयाम्येतत्। अन्यथा विद्येश्वरैरपि संपादयितुमशक्यम्। यतोऽत्रानुरूपां परमेश्वरादाज्ञां प्राप्तं भावयित्वा य एवायं परमेश्वरो मण्डलहेतुकर्तृतयाग्नौ सोऽहमिति दीक्षाकर्मणोऽधिकरणत्वेन कलशे विघ्नप्रोत्सारणाय प्रपञ्चव्याप्त्यावस्थितः सोऽहमेव तत्कारकैक्यात्। यच्चास्य कर्तव्यबन्धनिवृत्त्यादि तन्ममापि, यच्चास्यात्र करणं मन्त्रजातं तन्ममाप्यस्मिन् हस्ते व्यवस्थितं, यच्चास्य यथा शुद्धविद्याकलाद्वारेणाधिष्ठेयं समस्तं तत्त्वभुवनादिकं तन्ममैव इति भावयेत्, एवं ह्याचार्यः स्वां तनुं शिवस्य तनुवत्। आचार्यश्च शिवः स्यात्, तदमेदेनैककर्तृकतया प्रवृत्तेः। या चेयमाचार्यस्य भोगयोग्या तनुः सदाशिवस्य भोगयोग्यत्वेनापि स्यात्, तद्द्वारेणोभयोरत्र कर्तृत्वात्। श्रुतिरपि —

‘द्वा सुपर्णा सयुजा सखाया समानं वृक्षं परिषस्वजाते।

तयोरन्यः पिप्पलं स्वाद्वत्त्यनश्नन्नन्यो अभिचाकशीति’। इति<sup>२</sup>।

सैषा परशिवतनुः दीक्षाङ्गत्वेनैव कार्या। पूजादौ परा इत्युक्तम्। ततः शिवः स एव गृहीतव्रतादृष्टनिवेदितशुभस्वप्नानशुभादिनिष्कृतिककाष्ठसूचितदोषनिर्हरणान्दीक्षयेत्।

नन्वेतदत्रानुक्तमेव, नाप्यतिदेशप्राप्तम्। सत्यम्। व्रतं तावत् सामान्यविशेषशास्त्रप्रसिद्ध-

‘अनुग्राह्यास्तथा शिष्याः शास्त्रदृष्टेन कर्मणा’।

सर्वज्ञानोत्तरे क्रिया० अभिषेकप्रकरणे २० पू०;

‘अनुग्राह्यास्त्वया शिष्याः शास्त्रदृष्टेन कर्मणा’।

सोमशम्भुपद्धतौ आचार्याभिषेकविधौ

२७ पू०; क्रियाक्रमद्योतिकायां पू० ३७९;

‘अनुग्राह्यास्त्वया शिष्याः यथाशास्त्रमनिन्दिताः’

क्रियाक्रमद्योतिकायां पू० २४५;

‘मच्छक्त्याधिष्ठिताः शिष्या अनुग्राह्यास्त्वया

सदा’। मतङ्ग० क्रिया० ५.१६ वृत्तौ

‘प्रातचेतसः — आ

युक्तत्वाद्या तु गृहीतुं — अ, आ

करणान्तरेण — अ

लोहादि० — अ, आ

सर्वार्थदर्शि — आ

तन्मा विशेषितो — अ; तन्मा विशेषतो — आ

त्वया ह एकाकारकी भूता — अ

संपादयामेतत् — अ, आ

रादाज्ञां — अ

हेतुकर्तृतयाग्नौ — आ

सर्वमिति — अ, आ

प्रोत्सरणाय — अ

व्याप्तावस्थितः — अ, आ

तत्कारकैक्याद...स्य — अ; तत्कारकैक्यादच्चास्य — आ

कर्तव्यबन्ध० — अ, आ

निवृत्त्या तन्ममापि — आ

करणमन्त्रजातं — अ; करणमन्त्रजातजातं — आ

शुद्धविद्या — अ

स्वं तनुः — अ; स्वं तनुं — आ

यो च यमा० — अ

योगत्वे० — अ, आ

त्रैककर्तृत्वात् — अ

ऋग्वेदे १.१६४.२०

स्वाद्वचक्यनश्नन्नन्यो — अ

नश्नन्नन्यो हि चाकशि हीति — आ

इतिशब्दो नास्ति — अ, आ

ततोः शिवः स — अ; ततो शिवा स — आ

स्वस्नान० — अ, आ

निर्हरणादीषन्नन्वेत० — अ

नानाप्यति० — अ, आ

त्वान्नोक्तम् । न त्वननुष्ठेयत्वादित्युक्तं प्राक् । 'तथा यज्ञसूत्रेऽप्युक्तम्' — 'पयोव्रतं ब्राह्मणस्य, यवागू राजन्यस्य, आमिक्षा वैश्यस्य, 'मस्तु शूद्रस्य' इति । स्वप्न'निर्हरणादि तु प्रायश्चित्तस्य 'वक्ष्यमाणत्वादत्र कर्तव्यमेव । अन्यथा तस्यास्य' पृथक्पृथक् कथनासंभवादित्युक्तदोषः । ततो यैषा शुद्धाध्वनि 'विद्येशेभ्योऽप्यूर्ध्वं सद्योजातभुवन'रूपेण, अशुद्धाध्वनि 'वाग्वृत्तिविशेषात्मना ब्रह्माण्डेऽधिष्ठात्रीत्वेन निवृत्तिकाख्या कलावस्थिता । तां निवृत्तिम् अस्मिन्दीक्षितशरीरे पृथिवीतत्त्वा'धिष्ठायिकात्वेनोद्दिश्य हृदयेन जुहुयादिति च पाशुपतस्यात्र बाधः । एषा च कर्माहुतिरेवेति विशेष्यम् । अनया हि तच्छरीरे'हुतस्यास्य पृथिवीतत्त्वस्य शुद्धमन्त्रसंस्कारा'च्चाज्ञत्वं 'बन्धकत्वं च निवर्त्यते । यच्छास्त्रानुष्ठानाधिकारित्वं च जन्यत इति । 'ततस्तदूर्ध्वं शुद्धेऽध्वनि च वामदेवभुवनरूपेण, 'अशुद्धे ब्रह्माण्डादूर्ध्वं गुणान्तं यावद्वाग्वृत्तिविशेषात्मना प्रतिष्ठास्यकलाव'स्थिता । [तां] तस्मिन्तच्छरीरे 'जलतत्त्वाधिष्ठायिकात्वेनावस्थितामुद्दिश्य शिरसा 'जुहुयात्तदर्थमेव । एतदूर्ध्वमपि शुद्धाध्वनि या अधोरभुवनत्वेन, अशुद्धेऽध्वनि प्रधाना'दूर्ध्वं मायान्तं, शुद्धे च विद्येश्वरान्तं वाग्वृत्तिविशेषात्मना विद्याख्यावस्थिता । तां विद्याम् अस्मिन्तच्छरीरे तेजस्तत्त्वाधिष्ठायिकात्वेनावस्थितामुद्दिश्य 'शिखाया जुहुयात् तत्पाशत्वा'दिनिवारणाय च । ततश्च तदूर्ध्वमपि या तत्पुरुषभुवनात्मना तत्रैव च वाग्वृत्तिविशेषात्मना शान्त्याख्या कलावस्थिता । तामस्मिन्तच्छरीरे वायुतत्त्वाधिष्ठायिका'त्वेनावस्थितामुद्दिश्य 'कवचमन्त्रेण तु होमयेत् तदर्थमेवेति । 'ततश्च तदूर्ध्वमीशानभुवनत्वेन [तत्रैव च वाग्वृत्तिविशेषात्मना शान्त्यतीताख्या कलावस्थिता । तत्र] यदव'स्थितमाकाशतत्त्वात्मकं 'परमं मतं, तदप्य'स्मिन्दीक्षितशरीरे हृदयोमाधिष्ठायकत्वेनावस्थितमुद्दिश्य मूलमन्त्रेणैव होमयेत्तदर्थमेवेति ॥

१ सार्धत्रि० ३.१ उ०-२ पू० वृत्तौ

२ तथा च यज्ञ० — अ, आ

३ शाबरभाष्ये ६, १, २८-३१

४ पयोव्रतं — अ

५ यवाग्रं — अ

६ तस्तु — अ, आ

७ ० निर्हरणादि तु — अ; निरहरणादि तु — आ

८ सार्धत्रि० ८.१० उ०, ११ पू० वृत्तौ ।

९ तस्यास्तु — आ

१० विद्येशेभ्योऽप्यूर्ध्वं — अ

११ रूपेण शुद्धाध्वनि — आ

१२ वा वृत्ति — अ, आ

१३ ० धिष्ठायाकर्तृकत्वेनोद्दिश्य — अ; ० धिष्ठा

वा कर्तृत्वेनोद्दिश्य — आ

१४ ० हुतस्यास्य — अ, आ

१५ ० च्चाज्ञात्वं — आ

१६ बन्धकत्वमनिवर्त्यते — अ

१७ ततस्तूर्ध्वं — आ

१८ अशुद्धब्रह्माण्डा० — अ; अशुद्धे तु ब्रह्माण्डा० — आ

१९ ० स्थितां तस्मिन् — अ

२० 'जल' इति नास्ति — अ

२१ जुहुयादर्थमेव एव तदूर्ध्वमपि — अ

२२ ० दूर्ध्वमायान्तं — अ

२३ शिखाया — अ

२४ ० दिति वारणा च — अ; ० दिति पारणा च — आ

२५ ० त्वेनामुद्दिश्य — आ

२६ कवचं मन्त्रयेदर्थमेवेति — अ

२७ तत्त्वं च तदूर्ध्वं० — अ, आ

२८ ० स्थितं पक्षतत्त्वात्मकं — अ; स्थितं पक्षी तत्त्वात्मकं — आ

२९ परव्योमतत्त्वं तद० — आ

३० ० स्मिन्दीक्षाशरीरे — अ



तत्र —

एकैकस्य शतं 'होम्यमित्येवं पञ्च होमयेत् ॥९॥

पञ्च पूर्णाहुतीर्दद्यात्प्राज्ञादेन तु षष्ठ्युक्त ।

एकैकस्य पृथिव्यादितत्त्वस्य शुद्धयर्थं 'तदधिष्ठात्र्यात्मकलाविशेषमुद्दिश्योद्दिश्य हृदयादिमन्त्रैराहुति-  
शतं 'होम्यं, प्रतिशतं चान्ते शिवेन पूर्णाहुतिरित्येवं पञ्चशतान्यस्यां दीक्षायां होमयेदिति ॥

प्रायश्चित्तविशुद्धयर्थमष्टौ 'वेकैकयाहुतीः' ॥१०॥

अस्त्रबीजेन 'मन्त्रज्ञो होमयेदनुपूर्वशः ।

अनेन 'हृदयादिना मन्त्रेण अनुपूर्वशः प्रत्येकम् अस्त्रसहितेन अष्टौ 'आहुतीः जुहुयात् । प्रायश्चित्त-  
विशुद्धयर्थं दोषनिर्हरणायैति 'दर्शितं प्राज्ञ 'न्यूनाधिकहोमादिक्रमसमीकरणायैति च ॥

अथोपसंहारः —

'एवं समाप्यते दीक्षा जननादिविर्जिता ॥११॥

संयोजन'जननादिकर्मविर्जितेयं दीक्षा समाप्ता । संस्कार'मात्रा दीक्षेत्यर्थः । निर्वाणदीक्षाया-  
स्तद्रूपत्वात् । यदुक्तं श्रीमद्दीक्षोत्तरे' —

'संयोजनं संजननं 'भोगभोजनमेव च ।

पाशच्छेदस्तथोद्धारो दीक्षाकर्माणि 'पञ्चधा ।' इति ।

अत एव कलादीक्षापि 'संयोजनाद्यात्मिका श्रीमत्स्वायम्भुवोक्ता' सा निर्वाणदीक्षैवेति भेदतः ॥११॥

तथाहि —

हुतेनैव तु मुच्यन्ते साधका जन्मबन्धनात् ।

'भोग्यमित्येवं — अ, आ; होममित्येवं — ई

'हुतिं दद्या० — अ, आ, उ, मु

'तदधिष्ठात्र्यात्म० — अ

'होम्यं प्रति० — अ, आ

'वेकैकधा० — ई; वेकैकया० — मु

'हुतिः — अ, इ, उ

'सर्वज्ञो — इ, ई, उ

'हृदयादीनामन्त्रेण — अ

'आहुति — अ

'सार्धत्रिं० ८.८, ९ पू०

'न्यूनाधिकं होमाधिकमसमी० — अ

'असमाप्यते जननादिविर्जिता — अ

'संजननादि० — आ

'मात्रादीक्षेत्यर्थः — आ

'अयं श्लोकः उपलभ्यमाननिःश्वासकारिकान्त-  
र्गतदीक्षोत्तरे नोपलभ्यते । मतङ्गवृत्तौ सर्व-  
ज्ञानोत्तरे इति निर्दिश्योदाहृतः —

'संयोजनं च संजातभोगभोजनमेव च ।

पाशच्छेदस्तथोद्धारो दीक्षाकर्माणि पञ्च तु ॥'  
मतङ्ग० क्रिया० ७.२० उ० वृत्तौ

'भोजनं भोगमेव च — अ, आ

'योजयेत् — अ

'संयोजननाद्यात्मिका — अ, आ

'स्वायम्भुवे २२, २३ पटलयोः ।

‘हेतावत्र पञ्चमी । <sup>१</sup>जन्मबन्धनं मलकर्ममायीयं दीक्षया हुतं निर्दग्धं यदा भवति तदा तेनैव हेतुना मुच्यन्ते अमी । <sup>२</sup>न त्वनया <sup>३</sup>तद्वाहकया दीक्षया ज्ञानेन चेति नियमार्थम् । द्रव्यत्वादस्या-  
ज्ञानस्य मलात्मनः पुंसां चक्षुषः पटलादे<sup>४</sup>रिव ज्ञानान्निवृत्त्यसंभवादित्युक्तम् । जन्मबन्धनादेव होम-  
मात्रेणैव <sup>५</sup>जननादिविवर्जितया <sup>६</sup>दीक्षया मुच्यन्ते इति व्याख्येयम् । ‘एवं हि वक्ष्यमाण’क्लेशसाध्य-  
<sup>७</sup>जननादिदीक्षानुष्ठानोपदेशवैयर्थ्यप्रसङ्गः । यदुक्तमत्र —

‘‘अक्के चेन्मघु विन्देत किमर्थं <sup>८</sup>पर्वतं प्रजेत्<sup>९</sup>  
इष्टस्यार्थस्य संसिद्धौ को विद्वान्यत्नमाचरेत् ॥’’ इति ॥

किमर्थं <sup>१०</sup>तर्हीयं दीक्षेत्युच्यते —

<sup>११</sup>इयमिष्टिनं प्रकाश्या गोपनीया प्रयत्नतः ॥१२॥

<sup>१२</sup>रहस्यं सर्वं <sup>१३</sup>तन्त्राणामेष संस्कार <sup>१४</sup>उत्तमः ।

यद्यपि दीक्षा दानप्रक्षपणार्थत्वेन संस्कारकर्मत्वान्न <sup>१५</sup>‘देवतायागात्मिका इष्टिः । तथापि इयं तदधिकारोत्पादनेन तत्संज्ञकरणार्थत्वादिति रित्युक्ता । यच्छिवे पूजायामिव संगतकरणेऽपि <sup>१६</sup>‘पठयत <sup>१७</sup>इति इष्टयज्ञाच्च <sup>१८</sup>‘मण्डलयागस्य तदर्थत्वादियं <sup>१९</sup>‘मिष्टिर्नधिकारिणां परमेश्वरशक्ति’पाता[भावा]-  
दपवित्राणां न प्रकाश्या शब्दतः । गोपनीया च तदर्थानुज्ञाने । यतः सर्वसंहिताप्रसिद्धं <sup>२०</sup>विषयेयं दीक्षा आत्मनः संस्कारः उत्तमः प्रथमः । तदनन्तरं निर्वाणदीक्षाद्यधिकारादिति तदर्थं कर्तव्यः ॥

<sup>१</sup> हेतावत्र — अ

<sup>२</sup> संबन्धनं — अ

<sup>३</sup> न तु तथा तद्वाहकाय — अ

<sup>४</sup> तद्वाहकया — आ

<sup>५</sup> ०रिति ज्ञानान्निवृत्तिसं० — अ

<sup>६</sup> जननातिवि० — अ

<sup>७</sup> दीक्षाया — अ

<sup>८</sup> एवं वक्ष्य० — अ

<sup>९</sup> ०क्लेशसाध्य० — अ, आ

<sup>१०</sup> जननादीक्षा० — अ

<sup>११</sup> ‘‘अक्के, अक्के, अक्के, अङ्कते इति पाठ-

चतुष्टयम् । तत्र अक्कं, अक्कं च गृहकोणः ।

अर्कः लघुवृक्षविशेषः । अङ्कतम् समीपम् ।

न्यायोपयोग्यं प्रसिद्धार्थकः ।’’ मीमांसाकोशे

पृ० ६२३; ‘अत्रैव मघु विन्देत’ इति मोक्ष-

कारिकावृत्तिपाठः । मोक्षका० १५३ वृत्तौ ।;

‘अक्के’ इत्यपि पाठः सांप्रदायिको दरीदृश्यते ।

<sup>१२</sup> पर्वतो — अ

<sup>१३</sup> तर्हि यदीक्षेत्युच्यते — अ

<sup>१४</sup> यष्टिनं प्रकाश्या गोपनीयः प्रयत्नतः — अ

<sup>१५</sup> रहस्यः सर्वं — आ

<sup>१६</sup> ०तन्त्राणामेष — मु

<sup>१७</sup> उत्तमम् — उ

<sup>१८</sup> देवदेवतायागात्मिका — अ

<sup>१९</sup> पठयन्ते — अ

<sup>२०</sup> इव इष्टयज्ञाच्च — अ; इत इष्टयज्ञाच्च

— आ

<sup>२१</sup> मण्डला यागस्य — अ

<sup>२२</sup> ०मिष्टिर्नानधिकारिणां — आ

<sup>२३</sup> ०पातादपवित्रीकृताश्च प्र० — अ

<sup>२४</sup> विषयमयन्दीक्षात्मनः — अ; विषयमयन्दी-

क्षात्मकः — आ



इदानीं निर्वाणदीक्षास्वरूपजिज्ञासार्थं प्रश्नः —

<sup>१</sup>योनिन्यासादिकं <sup>२</sup>कर्मोद्धारणं चाप्यपश्चिमम् ॥१३॥

<sup>३</sup>शोधनानुक्रमं देव कथ्यस्व यथाविधि ।

पूर्वं हि जननादिविर्जिता दीक्षोक्ता । अधुना तु <sup>४</sup>योजिते जन्म<sup>५</sup>मुवि न्यासः उपस्थापनं तदादि यज्जननाद्युद्धारान्तं शोधनानुक्रमं कर्म दीक्षाख्यं तद् यथाविधि <sup>६</sup>प्रतीतत्वं ब्रूहि निर्वाणदीक्षात्मकमित्यर्थः ॥

अत्रोत्तरम् —

<sup>७</sup>दश सप्त च <sup>८</sup>ये शोध्याः <sup>९</sup>पृष्ठाश्चात्र त्वया गृह् ॥१४॥

यस्य यद्वीजमुक्तं तु तद्वक्ष्याम्यनुपूर्वशः ।

सप्तदशकर्मविशेषाः ये अत्र वक्ष्यमाणाः शोध्याः इति शोधयपुरुषार्थत्वेनैवानुष्ठेयत्वाच्छोध्या इत्युक्तम् । <sup>१०</sup>तच्छोधका दीक्षात्मका इत्यर्थः । त्वया च योनिन्यासादुद्धारान्ताः शोधनानुक्रमत्वेन <sup>११</sup>पृष्ठाः, तान् वक्ष्याम्यनुपूर्वशः । प्रति<sup>१२</sup>तत्त्वं संहारक्रमेण, तस्यैव प्रागुक्तत्वात्<sup>१३</sup> । तथा यस्य शोध्यस्य कर्मविशेषस्यानुष्ठानार्थं यद् मन्त्रबीजं भगवता प्रोक्तं, तद्वक्ष्यामि । एतदुक्तं भवति — परमेश्वरोक्तान्येव <sup>१४</sup>सप्तदशकर्माण्यत्र निर्वाणदीक्षायामिति ॥

अथ तदुपक्रमः —

योनि<sup>१५</sup>बीजं तु हृदये कल्पयेच्च यथाक्रमम् ॥१५॥

अर्चनं प्रोक्षणं चैव ताडनं च तथा परम् ।

संघानं चैव संयोगं निक्षेपं तदनन्तरम् ॥१६॥

अर्चनं च ततः कुर्याद् गर्भाधानं तथैव च ।

<sup>१६</sup>जननं चाधिकारं च भोगं <sup>१७</sup>चैव लयं तथा ॥१७॥

<sup>१</sup>‘योनिन्यासादिकं’ इत्यतः पूर्वं ‘कार्तिकेयः’

इत्यधिकम् — इ, ई, उ, मु

<sup>२</sup>कर्म उद्धारं चाप्य० — उ, मु

<sup>३</sup>शोधनां तु क्रमादेव — इ; शोधनां तु क्रमं देव — ई

<sup>४</sup>भोजते — अ; चोजते — आ

<sup>५</sup>०मुवे न्यास उपस्थानं — अ, आ

<sup>६</sup>प्रतीतत्वं — अ

<sup>७</sup>‘दश सप्त च’ इत्यतः पूर्वं ‘ईश्वरः’ इत्यधिकम् — इ, ई, उ, मु

<sup>८</sup>‘ये संशोध्याः’ — अ

<sup>९</sup>पृष्ठाश्चात्र त्वया — अ, आ; षा यात्र

त्वया — ई; प्रष्ठा यात्र त्वया — उ

<sup>१०</sup>तच्छोधका — अ

<sup>११</sup>०रान्ताच्छोदना० — अ

<sup>१२</sup>पृष्ठाः — अ, आ

<sup>१३</sup>तत्त्वसंहार० — अ

<sup>१४</sup>सार्धत्रि० ८.२ उ० — ४ वृत्तौ ।

<sup>१५</sup>सप्तकर्माण्यत्र — अ

<sup>१६</sup>०बीजस्य हृदयं — अ; ०बीजं तु हृदयं — आ;

०बीजं च हृदयं — मु

<sup>१७</sup>यजनं — इ, ई

<sup>१८</sup>च वलयं — अ; च विलयं — आ

स्वतस्त्वे 'वाहुतिशतं' हृदयेन तु षण्मुल ।

'पाशच्छेदं' तथास्त्रेण दद्यात्पूर्णाहुतिं ततः ॥१८॥

हृदयेनात्र 'तुद्धारः' कर्तव्यश्चाप्यनुक्रमात् ।

अत्र समयदीक्षावत् स्नानादि मण्डलस्थशिवविज्ञप्त्यर्थं तदङ्गजातं नित्याग्निसमीपे 'शिष्येण सहोपस्थानमाहुतिश्रवणसामर्थ्यात्कृत्वा, ततोऽग्नावेव हृदयमन्त्रेण जन्मनो योनिरेव बीजं तस्मिन् हृदये यथाक्रमम् इति संहारक्रमप्रस्तावात् पृथिवीतत्त्वमादायानेकस्रोतोभेदमिदं प्रकल्पयेत्; 'वक्ष्यमाणप्रकारेणोपस्थापयेत् । नोप'स्थाप्यमन्ययेत्युपस्थाप्य, पृथिवीतत्त्वादि'योनिमनुपस्थाप्य तदुपस्थापनं चात्र दोष इति पूर्वमेव यदुक्तम्<sup>१२</sup> । ततस्तस्या 'उपस्थापिताया योनेः अर्चनं पुष्पैर्द्वितीयं कर्म । तदनन्तरं प्रोक्षणं ताडनं च शिष्यदेहस्य जल'मस्मभ्याम् । ततः तदन्तःपुर्यष्टके तु संधानम् आत्म'तत्त्वानां तदूर्ध्वक्रमेण । यद्वक्ष्यत्यत्रैव<sup>१३</sup> —

"संधानं चैव तत्त्वानां कर्तव्यं तु यथाक्रमम् ।" इति ।

परमेश्वरशक्त्यनुसंधानं च । स्वकरे कृतस्य पुर्यष्टकस्य तेन हस्तेन संयोगः ग्रहणम् । तदनन्तरं तद्देहत्वात्तस्य वक्ष्यमाणप्रकारेणोद्धारपूर्वं तस्यां 'योनीं निक्षेपं कुर्यात् । यदनन्तरमत्रैव वक्ष्यति<sup>१४</sup> —

"आदिमस्य 'द्वितीयेन गृहीत्वात्मानमात्मना ।

'मूष्टिना यावत्स्थानं तन्नयेत्तं सुविचक्षणः ॥" इति ।

<sup>१२</sup>तदर्थानि च पञ्च पूर्वार्थ्यां सह सन्त कर्माणि । ततस्तस्य निषिक्तस्य तत्र पुष्पेण अर्चनम् । ततस्तस्यां योनावनन्तकर्मवशाद्भावन्ति शरीराणि चतुर्दशविधभूत'<sup>१३</sup>सर्गावान्तरविधभूतभेदमिदं तस्य संभवन्ति तावद्भेदं सकृदेव गर्भाधानं तथैव कुर्याद् यथा वक्ष्यमाणं योनिविसर्जनमाहुति'<sup>१४</sup>द्वारेणेत्यर्थः । एतच्च जनना'<sup>१५</sup>दीनामप्युद्धारान्तानां बोद्धव्यम् । यदुक्तम्<sup>१६</sup> —

"हुतेनैव तु मुच्यन्ते साधका जन्मबन्धनात् ।" इति ।

<sup>१</sup>वाहुतिं हुत्वा हृदयेन — अ; वाहुतिशतं

हृदयेन — आ; वाहुतिं हुत्वा हृदयेन — मु

<sup>२</sup>वादयेन्नैव कारयेत् — इ; हृदयेनैव कार-

येत् — ई; वादये नैव कारयेत् — उ

<sup>३</sup>शतं तथास्त्रमन्त्रेण — इ, ई, उ

<sup>४</sup>तथा — इ, ई, उ

<sup>५</sup>तुद्धारः — ई

<sup>६</sup>कर्तव्यं चा० — आ

<sup>७</sup>शिष्येण उपस्थान० — अ

<sup>८</sup>सार्धत्रि० ८.२७ उ०, २८ पू० वृत्तौ ।

<sup>९</sup>स्थापये नोप० — आ

<sup>१०</sup>स्थाप्यं नान्ययेत्युप० — अ, आ

<sup>११</sup>योन्यनुपस्थापनमनुप० — अ, आ

<sup>१२</sup>समयदीक्षायाम्

<sup>१३</sup>उपस्थापनयोनेः — अ

<sup>१४</sup>मस्म ततः — अ; मस्माभ्यां ततः — आ

<sup>१५</sup>तत्त्वानामूर्ध्व० — आ

<sup>१६</sup>सार्धत्रि० ८.२० उ०

<sup>१७</sup>ये . . . पं — अ; योनिक्षेपं — आ

<sup>१८</sup>सार्धत्रि० ८.२६ उ०, २७ पू०

<sup>१९</sup>आदिमध्यद्विती० — आ

<sup>२०</sup>द्वितीये गृहीतत्वात्मना — अ

<sup>२१</sup>यावत्स्थानं नयेत्तं — अ, आ

<sup>२२</sup>दत्त्वा नि च पञ्च — आ

<sup>२३</sup>सर्गायान्तर० — आ

<sup>२४</sup>क्रमेणेत्यर्थः — अ

<sup>२५</sup>दीनामपि तदन्तानां — अ, आ

<sup>२६</sup>सार्धत्रि० ८.१२ पू०

<sup>२७</sup>मुच्यन्तेनैव मु० — अ

ततो 'जननम्' । तदनन्तरं शरीरोत्पत्तिः, तद्भोग्यविषयोपपत्तिश्च । ततश्च अधिकारः यथानु-  
रूपतत्तद्भोग'सामर्थ्यालामबलादीनां तस्य दर्शनात् । ततश्च भोगः विचित्रानन्तभोग्यसंवेदनात् ।

ननु प्रत्यक्षनिराकृत'मेतदिदानीं तथा 'संवेदनादर्शनात् । न । कर्मशक्त्यैव 'नियमितत्वा-  
दतीतशरीरभोगावेदनावत् । अन्यथानेकशरीरभोगवेदकत्वेन तस्य कार्यकरणेभ्यो लब्धज्ञानत्वान्न  
कर्माणि बन्धकानि स्युः । "ज्ञानाग्निः सर्वकर्माणि भस्मसात् 'कुरुते' इति आरब्धकार्याणां कर्मणां  
'परिक्षयात्सर्वस्य विज्ञान'केवलित्वप्रसङ्गतः संस्काराभाव इत्युक्तम्" —

"अदृष्टशक्यदेहेऽस्मिन्देहान्तरमिदं "भवेत् ।

"पुमानेवानुसंधत्ते भोगाभावप्रसङ्गतः ॥"

इत्यदोषः । ततो लयं कुर्यात् । सर्वात्मना भोगस्य सिद्धेर्भाविप्रत्ययात्मनः कर्मबन्धस्य परि'क्षय  
इत्यर्थः । ततश्च तस्मिन्तत्त्वे भोगाधिकरण'स्थोपस्थापिते 'भुवनसाधनत्वात् सर्वथा विच्छेदानुप-  
पत्तेः पुनस्तद्वन्धकत्वमात्रविच्छेदाय हृदयेनाहुतिशतं दद्याद् इत्यस्त्रस्यापवादः । चशब्दोऽन्येष्वप्यत्र  
'कर्मसूतसर्गो हृदयेनेत्यस्य संबन्धार्थः । अपवादस्य वक्ष्यमाणत्वात्' । ततश्च तेषां 'जनिनां  
पाशानां स्थूलशरीरात्मनां 'सर्वथा विच्छेदः । पुर्यष्टकस्य 'सर्वथा तद्दूर्ध्वभाविषु तत्त्वेण तेन विना  
भोगायोगादिति, 'तत्तत्तत्त्वभोगादानसामर्थ्यमेव विच्छिद्यते यावन्मायातत्त्ववत् कलातत्त्वम् । तद्-  
र्ध्वं तस्य प्रयोजनाभावात् 'सर्वात्मना विच्छेदोऽस्थाने एव कार्य इत्यर्थः । सिद्धमेतत्तत्तदस्य मायी-  
यस्य बन्धस्य त्रिविधो विच्छेदः कार्यः । 'एतदत्रार्थसिद्धमेव । शुद्धे तु दीक्ष्या'णां वाक्शक्तिद्वारेण  
संयोजनं, प्रतिस्थानं चोत्कर्षणं, क्रमेण पालनात्मनो भोगस्य, 'महामायात्मनश्च देहादिबन्ध'स्य,  
अधिकारिकर्ममलस्य च विच्छेद इति । ततः पूर्णाहुति' हृदयोपस्थापितानां' विसर्जनाय दत्त्वा,  
'वक्ष्यमाणमन्त्रोद्धारं शिष्य'देहस्थिरीकरणाय तत्पुर्यष्टकस्य वाक्छक्तेः कुर्यादित्ये'तान्युपस्थापितयोनि-  
विषयाणि दशकर्म पूर्वं सह सप्तदशैव कार्याणि दीक्षाशब्दवाच्यानीति ॥

१ यजनं — अ, आ

२ तदनन्तरशरीरं — अ

३ सामर्थ्यालामबलादिना — अ

४ ०मेददिदानीं — अ

५ संवेशना० — अ, आ

६ नियततत्त्वादिति शरीर० — अ

७ कामिके पूर्वभागे ४.५५ पू०; भगवद्गीता ४.३७

८ कुरुतेऽर्जुन इति — अ

९ अपरिक्षया० — आ

१० ०केवलित्वे — अ

११ आकरो न लभ्यते ।

१२ भूयात् — अ, आ

१३ पुमानेवानु० — अ, आ

१४ ०क्षयमित्यर्थः — आ

१५ ०स्थोऽवस्थापिते — अ

१६ सा भुवने साधनत्वात्सर्वथा — अ; सा

भुवने साध्यनत्वात्सर्वदा — आ

१७ कर्मसूतसर्गो — अ

१८ सार्धत्रि० ८.१९ उ०, २० वृत्ती ।

१९ जनिनां — अ

२० सर्वथा — अ, आ

२१ सर्वथा — अ, आ

२२ तत्त्वतत्त्वभोगा० — अ

२३ सामात्मना — अ, आ

२४ एतदप्यत्रार्थ — आ

२५ ०णामविच्छित्तिद्वारेण — अ; ०णामवच्छक्ति-  
द्वारेण — आ

२६ मायामायात्मनश्च — अ

२७ ०स्याय करीकर्म — आ

२८ ०स्थापितानि — अ, आ

२९ सार्धत्रि० ८.१९ उ०, २० पू०

३० ०भेदे स्थिरी० — अ

३१ ०तान्यवस्थायोनि० — अ, आ



अथैषामेव वक्तव्यत्वेन प्रतिज्ञातानि मन्त्रजातान्युच्यन्ते —

उद्धारे प्रोक्षणे चैव ताडने च तथैव च ॥१९॥

हुंफट्कारसमायुक्तं कर्तव्यं चानुपूर्वशः ।

संधानं चैव तत्त्वानां कर्तव्यं तु यथाक्रमम् ॥२०॥

संधानं तत्समायुक्तं कर्तव्यम् इति चत्वारि पाशुपतेन कर्तव्यानि । पाशच्छेदस्तु तेनैवेत्युत्सर्ग-  
प्राप्तस्य हृदयस्यावादाः । शिष्टाग्निं द्वादशैतेनैवेति स्थितम् । ग्रहणनिक्षेपयोः शिवस्यापि वक्ष्य-  
माणत्वात् । एवमेतत्सप्तदशात्मकं विशिष्टमन्त्रसाध्यमेतद्दीक्षाकर्म ॥ १९-२०॥

कस्मिंस्तत्त्वे प्रोक्तं तत् —

तत्त्वे तत्त्वे त्विदं कर्म एष एव विधिक्रमः<sup>१</sup> ।

एतत् प्रतितत्त्वं षट्त्रिंशत्स्वपि कर्तव्यमिति तत्त्वदीक्ष्यमित्यर्थः । अस्य च प्रतितत्त्वम् एषः  
“एवंविधानुष्ठाने क्रमः । केवलं पशुतत्त्वे जननं<sup>२</sup> भोगयोरसंभवः शिवतत्त्वादुद्धारस्येति निर्वाणदीक्षा ॥

यद्येवं दीक्षयैव तदानीं तस्य सर्वकर्म<sup>३</sup> क्षयानिमित्तानामपीन्द्रियाणामभावेन पञ्चत्वप्रसङ्गः ।  
यदुक्तं सौगतेः<sup>४</sup> —

“गतिप्रतीत्योः<sup>५</sup> करणान्याश्रयस्तान्यदृष्टतः ।

अदृष्टं<sup>६</sup> नाशान्न गतिर्दीक्षितस्य न चेतना ॥” इति ।

अन्तःकरणात्मिकाया बुद्धेरभावेन वा । यदुक्तं तैरेव<sup>७</sup> —

“धारणप्रेरणक्षोभनिरोधाश्चेतनावशाः ।

न स्युस्तेषामसामर्थ्यं तस्य दीक्षाद्यनन्तरम् ॥” इति ।

तदर्थमेतत् —

“एभिस्तु शोधितैर्वत्स विधिं प्राप्नोति पुष्कलम् ॥२१॥

अन्यथा नैव मुच्यन्ते विधिहीनाः षडानन ।

निमित्तानामितीन्द्रिया० — आ

<sup>१</sup> चैव तथैव च — ई

<sup>२</sup> चत्वार्योनि पाशु० — अ, आ

<sup>३</sup> शिष्टाग्निं द्वादशैते तेनैवेति — अ

<sup>४</sup> सार्धत्रि० ८.२९ उ०, ३० पू० वृत्तौ ।

<sup>५</sup> हि तत्कर्म — इ, ई, उ

<sup>६</sup> ०क्रमम् — उ

<sup>७</sup> एव विधानु० — आ

क्रम० — अ

<sup>८</sup> पशुपतितत्त्वे — अ

<sup>९</sup> ०भोगहेतुरसंभवः — अ

<sup>१०</sup> यद्येव दीक्षयैव — आ

<sup>११</sup> ०क्षयानिमित्तानामपीन्द्रिया० — अ; ०क्षय-

<sup>१२</sup> प्रमाणवार्तिके प्रमाणसिद्धौ २६३ उ०, २६४ पू०

<sup>१३</sup> गतिप्रतीत्योः — अ, आ

<sup>१४</sup> करणाश्रयस्ता० — अ, आ

<sup>१५</sup> ०नाशान्न गति० — अ, आ

<sup>१६</sup> गतिस्तत्संस्कारो न चेतना — मुद्रितप्रमाण-  
वार्तिकपाठः ।

<sup>१७</sup> प्रमाणवार्तिके प्रमाणसिद्धौ २६५ उ०, २६६ पू०

<sup>१८</sup> श्लोकोऽयमत्र मातृकायामशुद्धभूयिष्ठो दृश्यते ।

<sup>१९</sup> तदर्थमेतत् — अ

<sup>२०</sup> २१ उत्तरार्धं, २२ श्लोकश्च ‘इ’ मातृकायां,  
मुद्रिते च न स्तः ।

<sup>२१</sup> विधिना च षडानन — अ, आ

दीक्षायाः समनन्तरमेवाभिचारादिवासौ [न] पञ्चतां तत्र याति । शरीरान्तरभोग्यानि तान्ये-  
वानया क्षपितानि, न वर्तमानफलान्यपि । तेषां भोगेनैव 'क्षपणीयत्वात्' । यदुक्तं श्रीमत्किरणे<sup>१</sup>  
—“येनेदं तद्धि भोगतः” इति । [न] सद्योनिर्वाणदीक्षायाः । ततश्चैव 'तद्दीक्षया अक्षपितवर्त-  
मानशरीरभोग्यकर्माक्षिप्तत्वाद्दीक्षितानामस्य शरीरस्य कुतः पञ्चतापत्तिप्रसङ्ग इत्यदोषः ॥

अत एव सर्वदीक्षाकर्मणोऽन्ते —

पूर्णाहुतिप्रदानं च कर्तव्यं वारणायुतम् ॥२२॥

अमृतं यत्परं वत्स स्त्रवन्तं मनसा स्मरेत् ।

एवं हि दीक्षितशरीरस्य स्थिरीकरणाय प्रत्युत शान्तिः क्रियत इति ॥

दीक्षाप्रकरणे ह्येतद्योज्यं सर्वत्र सर्वदा ॥२३॥

लिङ्गोद्धारविधाने च नित्यतस्कारकर्मसु ।

एष पूर्णाहुतिप्रयोगः [किं] दीक्षायामेव कर्तव्यः ? । [न]; यावन्नित्यादिकर्मस्विति दर्शितं तत्रैव<sup>२</sup> ॥

अथ "दीक्षायामेव कर्मविशेषानुपपत्त्या"<sup>३</sup>शङ्कया "संप्रासङ्गिकं प्रश्नपञ्चकम् —

"पशोर्ग्रहणमोक्षं तु यत्त्वयोक्तं पुरानघ ॥२४॥

पाशा आभ्यन्तरा बाह्याः कस्मिन्स्थाने कथं स्थिताः ।

कस्मिन्स्थाने तु विच्छेद्याः सद्य उत्क्रमणं कथम् ॥२५॥

पशूनां चैव निर्वेशं कथयस्व महेश्वर<sup>४</sup> ।

यद् अत्र त्वया "दीक्ष्यस्य प्रतितत्त्व"<sup>५</sup>मुपस्थाप्य योनिनिक्षेपणार्थं ग्रहणमुक्तम् । यश्च मोक्षः  
तस्यां योनौ निक्षेपः, तत् कथयस्व । आत्मनो व्यापकत्वान्नोपपद्यते यतः । अथ पुर्यष्टकद्वारे-

<sup>१</sup> ०वानयक्षपितानि — अ, आ

<sup>२</sup> ०वर्तमानान्यपि — अ, आ

<sup>३</sup> प्रक्षणीयत्वात् — अ, आ

<sup>४</sup> नेपोलीमुद्रिते किरणे ६.१९ उ०

<sup>५</sup> तद्दीक्षाया — अ, आ

<sup>६</sup> स्त्रवन्तं — अ, इ

<sup>७</sup> प्रत्युतः क्रियते इति — आ

<sup>८</sup> प्रकरणेभ्यो योज्यं — अ, आ

<sup>९</sup> ०विदाने — ई

<sup>१०</sup> सार्वत्रि० ६.४ उ० वृत्तौ ।

<sup>११</sup> दीक्षामेव — अ, आ

<sup>१२</sup> ०शङ्कया — आ

<sup>१३</sup> संप्रासङ्गिकमप्रपञ्चकं — अ

<sup>१४</sup> "पशोर्ग्रहणमोक्षं" इत्यतः पूर्वं 'कार्तिकेयः'

इत्यधिकम् — इ, ई, उ, मु; पशोर्ग्रहणमोक्षं  
च — मु

<sup>१५</sup> यत्तयोक्तं पुरा नग्न — अ; यत्तयोक्तं पुरा-  
नघं न — आ

<sup>१६</sup> आरभ्यान्तरा — अ; अभ्यन्तरा — इ, ई, उ

<sup>१७</sup> ते छेद्याः — इ, ई, उ, मु

<sup>१८</sup> 'निर्वेशं' इति नास्ति — अ

<sup>१९</sup> महेश्वरम् — अ

<sup>२०</sup> दीक्षितस्य — अ

<sup>२१</sup> ०मुपस्थाप्य — अ, आ

<sup>२२</sup> निक्षेपेत्तु — अ

णेत्युच्यते । तदैवोत्क्रमणप्रसङ्गः सूक्ष्मस्थूलशरीरद्वयवियोगरूपत्वात् क्रमेणास्येति प्रश्नः ।

किं च यदप्युक्तं पाशाः आभ्यन्तराः देहान्तर्मौग्यकर्मभोगरूपाः, बाह्याश्च तत्कर्मक्षिप्तभोग-  
साधनस्थूलशरीरात्मकाः, तत्तत्प्रतीतत्वं योनिं पृथिवीतत्वाद्युपस्थापनेन स्थिताः सन्तोऽस्य संपा-  
द्यन्त इति, तदपि कथय । कस्मिन् स्थाने तथा स्थिताः । न कस्मिंश्चित् । न तावदग्नौ  
तत्रोपस्थापितस्यास्य पृथिवीतत्वादेरुपलब्धिलक्षणप्राप्तस्यानुपलम्भात् । स्थानान्तरं तु नान्य-  
त्पश्यामः । कथं च तत्राप्यग्नौ तथा स्थिता इत्येतदपि कथय । सा तद्योनिर्यतः शक्त्यात्मना  
सा स्थिता, तदा न भोगसाधिका, क्षीरान्तर्व्यवस्थितदद्यादिशक्तिवत् । अथ व्यक्तिरूपेण,  
तदा तत्रैवास्या उपस्थितत्वाद्वाह्येऽत्र च बहूनां ह्युपसंहारः, तद्भुवनवासिनां च क्रमादुत्क्रमणं  
भवेदिति प्रत्यक्षबाधः । न कल्पनामात्रमेतदिति वक्तव्यम् । दीक्षाया मोक्षहेतुत्वाभावप्रसङ्गात् ।  
न हि कल्पिता द्वन्द्व्यापुत्रादेरर्थसिद्धिरिति सर्वमसमञ्जसम् ।

किं च कस्मिन् स्थाने तु विच्छेद्याः एतदपि कथय । तत्स्थानान्तराग्न्यादावनुपलम्भः  
प्रोक्तः । तद्यदि परस्मिन्नेव शरीरे विच्छेद्या इति तच्छरीरभोग्यानां कर्मणां विच्छेदप्राप्तेः सद्यः  
उत्क्रमणं प्रसज्यत इत्युक्तम् । अन्यथा सद्य उत्क्रमणं कथम् इत्येतदपि कथयेति । यद्यारब्ध-  
कार्याणामपि कर्मणां क्षयासंभवाभास्य शरीरस्य लयः, तत् उत्क्रमणं कथम् । नैवेति प्रासङ्गिक-  
प्रश्नः । तथोच्चार्यमाणस्य मन्त्रस्य ब्रह्माद्यधिष्ठितहृदयादिपञ्चस्थानयोगं वक्ष्यति —

“ब्रह्मणो हृदयं स्थानं कण्ठे विष्णुः समाश्रितः ।

तालुमध्ये स्थितो रुद्रो ललाटस्थो महेश्वरः ॥

नादान्ते तु शिवं विद्यात्” इति ।

तत्तत् कस्मिन् स्थाने प्राप्ते, मन्त्रे सति चेत् संहारदेवतारुद्रस्थान एव युक्त इत्यभिप्रायेणापि प्रश्नः ।

<sup>१</sup> तदैवोत्क्रमणप्रसङ्गसूक्ष्म० — अ

<sup>२</sup> अभ्यन्तराः — अ

<sup>३</sup> तत्कर्मकप्ते भोग० — आ

<sup>४</sup> तत्त्वप्रतीतत्वं योनिपृथिवी० — अ; तत्त्वं  
योनिपृथिवी — आ

<sup>५</sup> ०स्थानेन — अ, आ

<sup>६</sup> संतोष्य — आ

<sup>७</sup> संपाद्यत — अ, आ

<sup>८</sup> नकारो नास्ति — आ

<sup>९</sup> स्थित इत्येत० — अ, आ

<sup>१०</sup> कथयतः सा — अ

<sup>११</sup> शक्त्यात्मनि सा — अ, आ

<sup>१२</sup> तथा — अ, आ

<sup>१३</sup> ०साधिकां — अ

<sup>१४</sup> ०स्थितं दद्यादि — अ

<sup>१५</sup> बहुनाम्युप० — अ, आ

<sup>१६</sup> वक्तव्या — अ, आ

<sup>१७</sup> ०द्वन्द्व्यापुत्रा० — आ

<sup>१८</sup> सर्वं सम० — आ

<sup>१९</sup> किं त्वस्मिन् — अ, आ

<sup>२०</sup> नोच्छाद्या एत० — अ; नेच्छाद्या इत्येत० — आ

<sup>२१</sup> तत् इति नास्ति — अ

<sup>२२</sup> ०राभ्यासादावनुपलम्भः — अ; राभ्यासादा-  
वनुपलम्भः — आ

<sup>२३</sup> ०इत्येतदिति — अ

<sup>२४</sup> कथयतो यद्यारब्ध — अ

<sup>२५</sup> कर्मणामक्षया० — अ, आ

<sup>२६</sup> उत्क्रान्तिरपि कथं — आ

<sup>२७</sup> मन्त्रस्य इति नास्ति — अ

<sup>२८</sup> सार्धत्रि० २३.१० उ०, ११

<sup>२९</sup> हृदयस्थानं — अ, आ

<sup>३०</sup> नासाग्रे — अ, आ

<sup>३१</sup> चेत्यः संहार० — अ

<sup>३२</sup> युक्ता इत्यभि० — अ, आ



किं च पशूनां दीक्ष्याणामत्र ग्रहणमोक्षणे च येन निर्दिश्येते मन्त्रबीजेन तत् कथय ।  
हृन्मन्त्रस्य कर्मार्थत्वेनोक्तत्वात् संज्ञया च निर्देशस्तदा कर्तव्यो न वेत्येतदपि कथयेति प्रश्नः ॥

अथ क्रमेण समाधिः —

“आदिमस्य द्वितीयेन गृहीत्वात्मानमात्मना ॥२६॥

मुष्टिना यावत्स्थानं तन्नयेत्तं सुविचक्षणः ।

स्थूलशरीरमुष्टेरादावेवाहर्मुखे भवतीति आदिमः । पुर्यष्टकस्य तस्य पापात्मनो वल्ल्या-  
देरिव शक्तिस्वरूपं च । तेन द्वितीयेन आत्मना ततस्तस्यात्मनः स्वरूपं गृहीत्वा, यथाग्नेः स्व-  
रूपेण ग्रहणं, न तूष्णशक्त्या आत्मना अपि तद्वदभिव्यक्तशिवशक्तिहस्तमुष्टिना तद्दीक्षाकर्मण्यु-  
पस्थापितं यावत्स्थानं नयेद् इति सूक्ष्मदेहस्य ग्रहणेऽपि न तस्योत्क्रमणप्रसङ्गः । शक्त्यात्मनस्तत्र  
विद्यमानत्वादिति प्रथमप्रश्ननिरासः । न त्वत्र “आदिमस्य हकारस्य द्वितीयेन हृदयेन गृहीत्वा”  
इति व्याख्येयम् । तस्य प्राप्तत्वेन विधानानर्थक्यात् । नापि “आदिमः प्राणः, द्वितीयः अपानः,  
मुष्टिश्च तयोः संघट्टः” इति व्याख्येयम् । ज्ञानदीक्षायाश्चात्रापि प्रश्नपूर्वं वक्ष्यमाणत्वादियं  
च द्रव्यदीक्षा । अत एव प्रश्नो यतः । न तत्र मुख्यस्यैव मुष्ट्यादेरनुपपत्तिः । यदुक्तं श्री-  
मद्भागवे<sup>१४</sup> —

“पुष्पेण संहरेन्मुष्ट्या साधकं बिन्दुरुपिणम् ।

सद्याद्यैः पञ्चभिर्मन्त्रैः शिवहस्तप्रचोदितैः ॥

“नयेत्क्षेत्रे यथाक्षेत्रं क्षेत्रिणं शिवमव्ययम् ।” इति ॥

अथ द्वितीयस्य प्रश्नस्य निरासः —

विषुवत्सं<sup>१५</sup>प्रयोगेण ब्रह्माद्यास्ते शिवान्तकाः ॥२७॥

एकत्र समतां यान्ति अन्यथा तु पृथक् पृथक् ।

<sup>१</sup> नश्येत् — अ; निश्येते — आ

<sup>२</sup> कर्मार्थनोक्त० — आ

<sup>३</sup> संज्ञाय च — अ, आ

<sup>४</sup> “आदिमस्य” इत्यतः पूर्वं “ईश्वरः” इत्यधिकम्  
— इ, ई, उ

<sup>५</sup> यावत्तत्स्थानं नयेत्तं — इ, ई, उ, मु

<sup>६</sup> वा आत्मनो — अ

<sup>७</sup> पयदिरिव शक्तिः स्वरूपं च — आ

<sup>८</sup> ०स्यात्मानं — अ, आ

<sup>९</sup> तु मुष्णशक्त्या नापि तद्वमित्यर्थः । अभि-  
व्यक्तिशिव० — आ

<sup>१०</sup> नयेति सूक्ष्मदेहस्य — अ

<sup>११</sup> प्राप्तत्वेन — अ, आ

<sup>१२</sup> ०दीक्षा चात्रापि — अ, आ

<sup>१३</sup> सार्धत्रि० ८.३३ उ०—४२

<sup>१४</sup> न तु तत्र — आ

<sup>१५</sup> ग्रन्थोऽयं नोपलभ्यते ।

<sup>१६</sup> नये क्षेत्रे — अ

<sup>१७</sup> ०प्रयोगेन — अ, आ, इ, उ

<sup>१८</sup> ब्रह्माणः सशितकाम — अ; ब्रह्माद्याः स  
शिवा० — आ

<sup>१९</sup> समता या तत्तु पृथक् — अ; समता यान्ति  
अन्यथा तु पृथक् — इ, उ

<sup>२०</sup> याति या तत्तु पृथक् — आ

यदुक्तं तत्र पृथिवीतत्त्वादिकाया योनेरुपस्थापनं नोपपद्यत इति । तत्सत्यमेव । तत्तत्त्वे-  
स्वरस्तु ब्रह्मादिरुपस्थाप्यते, तन्न दोषः । यदुक्तं श्रीमन्मतज्ञैः —

“शिवो ज्ञापयति स्वाहा <sup>१</sup>रुद्रागच्छ पशोर्विधौ ।

<sup>२</sup>त्वदीयभुवने कर्म कर्तव्यं कारणेच्छया ॥

कृतकृत्यस्य शुद्धस्य निरोधेन त्वयाधुना ।

स्यातव्यमिति वक्तव्यं ततश्चाहुतयः क्रमात्<sup>३</sup>” इति ।

इहापि वक्ष्यति<sup>४</sup> — “ब्रह्माद्याश्चावयेत्” इति । ते च पृथिवीतत्त्वात् प्रभृति शिवान्तं यावत्  
प्रतितत्त्वं ब्रह्माद्याः शिवामिधानान्ता एव । यदुक्तं श्रीमन्नन्दिकेश्वरकारिकासु<sup>५</sup> —

“ब्रह्मा स्थूलानि गतः क्षमादीन्याधारदेहमोगार्थम् ।

रुद्रशतं क्षेत्रं भुवां चत्वारिंशच्च सूक्ष्मभूतानि ॥

<sup>६</sup>तन्मात्रा मनोऽहं<sup>७</sup> कृद्बुद्धिर्देवा गुणास्तु <sup>८</sup>योगिवराः ।

<sup>९</sup>वामाद्या गुणसारं क्रोधाः प्रकृतिं कलां तु मण्डलिनः ॥” इति ।

अत्र च मन इन्द्रियाणां दशानां, कला च विद्यादीनां पञ्चानामुपलक्षणम् । मायासहिते शुद्धे-  
ऽध्वनि <sup>१०</sup>विद्येश्वरसदाशिवा इति ते सर्व एव । दीक्षा<sup>११</sup> कर्त्रोः शिवा<sup>१२</sup> चार्ययोः संबन्धि यदिच्छात्मकं  
क्रियाशक्तिद्वयं, तस्य युगपदेव प्रवाहात् प्राणिगतसव्येतरप्राणशक्ति<sup>१३</sup> द्वयस्येव <sup>१४</sup>विषुवच्छन्दवाच्यो यः  
सम्यक् प्रयोगः । वक्ष्यति नाडीचक्रप्रकरणे<sup>१५</sup> — “ईश्वरयोगाद्विषुवत्” इति, तेन तत्रैवाग्नौ समतां  
<sup>१६</sup>शक्तिसहिताग्निरूपेण उत्तिष्ठन्त इत्यर्थः । यदुक्तं श्रीमद्रौरवे<sup>१७</sup> — “अग्नि<sup>१८</sup>रूपास्ततो देवाः”  
इति । नान्यथा । एतदुक्तं भवति — दीक्षाकर्त्रोः शिवाचार्ययोः संप्रवृत्तेन प्रेरणद्वयेन तत्राग्नौ  
<sup>१९</sup>तत्त्वेश्वरस्तथोपस्थाप्यते । न तु तत्तत्त्वजद्वारेणैव तत्र संयोजनादिक्रिया इत्यदोषः ।

<sup>१</sup> सार्वत्रि० ८.२४ उ० — २६ पू०

<sup>२</sup> मतज्ञ० क्रिया० ७.१८ उ० — २० पू०

<sup>३</sup> काहकच्छ पशोर्विधौ — अ; कादृगच्छ  
पशोर्विधौ — आ

<sup>४</sup> त्वदीयदिभुवने — अ

<sup>५</sup> सार्वत्रि० ८.४१ पू०

<sup>६</sup> ब्रह्माद्याः श्रा० — अ, आ

<sup>७</sup> भोगकारिकावृत्तावपीमे कारिके उद्धृते दृश्येते  
यथा — “तदुक्तं श्रीमन्नन्दिकेश्वरकारिकासु-  
ब्रह्मा स्थूलानि गतः सूक्ष्मादीन्याधारदेहमो-  
गार्थम् । रुद्रशतं क्षेत्रं भुवां चत्वारिंशच्च सूक्ष्म-  
भूतानि ॥ तन्मात्रा मनोऽहंकृद्बुद्धिर्देवा गुणास्तु  
योगिवराः । वामाद्या गुणसारं क्रोधाः प्रकृतिं  
कलां तु मण्डलिनः ॥ इति” भोगकारिका  
पृ० ५९

<sup>८</sup> न्याधारदेहं — अ, आ

<sup>९</sup> भुवनजानां चत्वा० — अ; भुवाजां  
चत्वा० — आ

<sup>१०</sup> तन्मात्रमनो — अ, आ

<sup>११</sup> कृद्बुद्धयो गुणास्तु — अ; कृद्बुद्धयो गुणास्तु  
— आ

<sup>१२</sup> योगीश्वराः — अ, आ

<sup>१३</sup> वाद्यागुणास्तु योगीश्वरः वाद्या गुणसारं  
प्रकृतिः कलामण्डलीनः — अ; वाद्या गुणा-  
स्तु योगीश्वरः वाद्या गुणसारं क्रौं प्रकृति-  
कलामण्डलित — आ

<sup>१४</sup> विद्येश्वरेश्वरसदाशिवा — अ, आ

<sup>१५</sup> कत्रा शिवा० — अ

<sup>१६</sup> चार्ययो यस्संबन्धि — आ

<sup>१७</sup> द्वयस्यैव — अ

<sup>१८</sup> विषुवच्छन्दवाच्यो — अ

<sup>१९</sup> सार्वत्रि० १०.२२ पू०

<sup>२०</sup> शक्तिकमितोऽग्नि० — अ, आ

<sup>२१</sup> मुद्रितमागयोर्नोपलभ्यते ।

<sup>२२</sup> रूपस्ततो देव इति — अ; रूपान्तस्ते तो  
देव इति — आ

<sup>२३</sup> तत्रेश्वर० — अ; तत्रेश्वर० — आ



न त्वत्राचार्यगत एव सव्येतरनासिकारन्ध्र<sup>१</sup>प्राणशक्तिद्वय<sup>२</sup>प्रवाहात्मको<sup>३</sup> विषुवत्प्रयोगो व्याख्येयः । तस्यैवात्र कर्तृत्वासिद्धेः । उत्क्रान्त्यादौ तु तस्यैव कर्तृत्वं युक्तमिति वक्ष्यामः<sup>४</sup> । न 'तद्विषुवत्-प्रयोगमात्रेणैव तेषां साम्यम् । तस्यैकाग्रतावस्थायाः स्वत एव प्राणप्रवाहाभ्यन्तरप्रवृत्तिकाले च 'वक्तुशक्तेः शक्त्यैक्यभावात् तेषां सृष्टि<sup>५</sup>संहारतः सुमहद्वैशेषप्रसङ्गात् । अपि त्वीश्वरेच्छयैव । अथ सापि तत्र 'तदास्तीत्युच्यते । तर्हि तदिच्छात्मकक्रियाशक्तिद्वयसंप्रवाहात्मकोऽसावन्य एव विषुवत्प्र<sup>६</sup>योगस्तत्राभ्युप<sup>७</sup>गन्तव्य इति दशितम्<sup>८</sup> । तत् 'स एवात्र व्याख्येयो नान्य इति ॥

अथ तृतीयप्रश्नस्य निरासः —

द्वादशान्ते तु <sup>९</sup>ते छेद्याः शरेणास्त्रेण संयुताः ॥२८॥

तदा सायुज्यतां यान्ति समयः परिवर्जिताः ।

प्रतितत्त्वं [अ]शुद्धेऽध्वनि तावत्पृथिव्यादिषु तत्त्वेषु ब्रह्माद्याः शिवान्ता <sup>१०</sup>द्वादशान्ताधिष्ठातारः शिवादयस्त्रयो विद्येश्वराश्चाष्टौ तत्त्वेश्वरश्चैक इति । यत्रापि तत्त्वेश्वरा बहवः पूज्यन्ते, तत्र भुवनेश्वरास्ते ज्ञेयाः । तत्रैवास्तु तत्प्रोक्त<sup>११</sup>प्रान्तवत्तत्त्वात्तत्प्रधान<sup>१२</sup>भूता एवेति द्वादश एवोक्ताः श्रीमत्पारमेश्वरादाविवेत्यविरोधः । एतच्चोपलक्षणं [अ]शुद्धेऽध्व<sup>१३</sup>न्यष्टत्र्येकानां, तस्य द्वादश-तत्त्वेश्वरस्य ब्रह्मादेरन्ते तदधिष्ठे पृथिव्यादितत्त्वे, तद्द्वारेण ते 'पाशाः छेद्याः तेषां पाशु-पतास्त्रेण <sup>१४</sup>'यदा <sup>१५</sup>'भवन्ति; तदा ते दीक्षिताः, तेन तदीश्वरेण सायुज्यतां यान्ति । तत्समयः आज्ञानियमैः परिवर्जिताः <sup>१६</sup>'तत्समा एव भवन्तीत्यर्थः । तत्र दोषः । न तु दीक्षोत्तरकालानुष्ठेयैः परिवर्जिता इति <sup>१७</sup>'कौलाचार्यवद्व्याख्येयम् । तेषां तदवश्यानुष्ठेयत्वेनोक्तत्वात् । तथा द्वादशान्तं यावन्नादवृत्तिप्रेरणया मन्त्रोच्चारे सति आचार्येण ते पाशास्तत्र छेद्यास्तदा <sup>१८</sup>'निस्वनस्य निष्कल-स्वरूपोदयात् । न तु रुद्रस्थाने इति वक्ष्यामः<sup>१९</sup> —

'प्रासादाब्जशिखान्तस्थो यस्तु दीक्षां <sup>२०</sup>'करोति' इत्यदोषः ॥

<sup>१</sup> प्राणशक्तिः — अ

<sup>२</sup> प्रमावात्मको — अ, आ

<sup>३</sup> विषुवत्प्रयोगो — अ

<sup>४</sup> सार्धत्रिं ८.३० उ०, ३१ पू० वृत्तौ ।

<sup>५</sup> तद्विषुवत्प्रयोगः — अ, आ

<sup>६</sup> वक्तु शक्ते शक्त्यै भावात् — आ

<sup>७</sup> संहारः सुमहः — अ

<sup>८</sup> तदस्ती — अ, आ

<sup>९</sup> योगास्तत्रा — अ

<sup>१०</sup> गन्तव्याः — अ

<sup>११</sup> सार्धत्रिं ८.३० उ०, ३१ पू० वृत्तौ ।

<sup>१२</sup> सर्व एवात्र व्या० — अ; सर्व एवात्रे व्या० — आ

<sup>१३</sup> ते इच्छा शरेणास्त्रेण संयुक्ताः — अ; कृते

इच्छाद्याः शरेण शस्त्रेण संयुक्ताः — आ

<sup>१४</sup> द्वादशान्ताधिष्ठातारः — अ, आ

<sup>१५</sup> प्रान्तवन्तत्वा — अ

<sup>१६</sup> भूत एवेति क एवेति द्वादश — अ, आ

<sup>१७</sup> न्यष्टत्र्येकानां — अ, आ

<sup>१८</sup> पाशो चोद्यास्तेषां — अ; पाशाश्चोद्यास्तेषां — आ

<sup>१९</sup> 'यदा भवन्ति' इति नास्ति — अ

<sup>२०</sup> भवति — आ

<sup>२१</sup> तत्सम एव भवतीत्यर्थः — अ

<sup>२२</sup> कौलाचार्यः — अ, आ

<sup>२३</sup> निस्वनस्य — अ, आ

<sup>२४</sup> सार्धत्रिं २२.४ पू०

<sup>२५</sup> करोमि — अ, आ

अथ चतुर्थप्रश्नोत्तरस्य ज्ञानात्मकत्वेन 'वक्ष्यमाण'प्रकरणानुगुणत्वात्, तमतिक्रम्य पञ्चमनिरासः —

<sup>१</sup>अनिष्टमसंज्ञं च यत्कृतं <sup>२</sup>तद्वृथा भवेत् ॥२९॥

<sup>३</sup>तदुद्दिश्य कृतं कर्म <sup>४</sup>मोक्षदं <sup>५</sup>तन्न संशयः ।

अविद्यमानं 'निर्दिष्टं' मन्त्रबीजं यस्मिन् <sup>६</sup>प्रागुक्ते <sup>७</sup>ग्रहणे, एवं <sup>८</sup>'मोक्षे' कर्मणि संज्ञा च न विद्यते यस्मिन्, गृह्यमाणस्य मोक्ष्यमानस्य च तदेतत् कर्मानुष्ठितं <sup>९</sup>वृथा भवेद् इति <sup>१०</sup>'शिवं' संस्कार्यसंज्ञा-विशेषं च उद्दिश्य तत्कर्म <sup>११</sup>ग्रहणं मोक्षप्रदं भवेदिति । अवश्यमत्र शिवपदं संज्ञापदं <sup>१२</sup>'चोद्देश्य-मित्यर्थः । अत एवात्र <sup>१३</sup>'प्रागुक्तस्य' न तस्य बाधा भिन्नविषय <sup>१४</sup>'त्वात्सूद्देश्यतया' हृदयं च कर्ममन्त्रत्वे-नोक्तं यतः । ततश्च शिवमुच्चार्य हृदयं च <sup>१५</sup>'दीक्षात्मनो' ग्रहणमिच्छामीवेति प्रयोगः कार्य इत्यर्थः ॥

अधुनावशिष्टस्य चतुर्थस्य प्रश्नस्य निरासः —

सूर्यस्य ग्रहणे बत्स विषुवद्योगसंयुतम् ॥३०॥

<sup>१६</sup>आयामान्ते <sup>१७</sup>यदा छिन्नं तदा <sup>१८</sup>चोत्क्रमते ध्रुवम् ।

स्थूलशरीरक्षपणाद्योत्क्रान्तिः पशुदर्शनेष्वपि सिद्धेरन्यत्रारब्धकार्यकर्मक्षयाय कदाचिद्दीक्षितैरनु-ष्ठेयेति तत्प्रश्नोत्तरत्वेनोपदिष्टम् । यदुक्तं श्रीमत् <sup>१९</sup>स्वायंभुवे —

<sup>२०</sup>"अथा"त्मनो वधं मन्त्री न कुर्यात्फलवाञ्छया ।

न च दुःखसमुत्पत्तौ कामतो देहमुत्सृजेत् ॥

यदि निर्वेदमापन्नोऽप्राप्तभोगोऽथवा ततः ।

ध्यानधारणयोगेन शिव <sup>२१</sup>"लीलमनास्त्यजेत् ॥" इति ।

ततः सूर्यस्य <sup>२२</sup>'प्रकाशात्मकत्वादुद्दिष्टादेः' पुर्यष्टक <sup>२३</sup>'स्थाच्छरीराद्' ग्रहणनिमित्तं विषुवत्सं <sup>२४</sup>'प्रयोगेण' संयुक्तं शरीरं कृतेत्यर्थात्संबध्यते । तस्यैतत्प्रयोगयुक्तत्वात् । यद्वक्ष्यति जीवज्ञानप्रकरणे <sup>२५</sup>—

<sup>१</sup>सार्धत्रिं० ८.३० उ० — ३३ पू० वृत्तौ ।

<sup>२</sup>प्रकारानुगुण० — अ

<sup>३</sup>आनिष्टमसंज्ञं च यत्कृतस्त० — अ;

अनिष्टमसंज्ञं च यत्कृतं तद्वृथा — आ

<sup>४</sup>तद्यथा — उ

<sup>५</sup>तदुद्दिश्य — मु

<sup>६</sup>मोक्षदं — इ.

<sup>७</sup>ते न संशयः — ई

<sup>८</sup>तन्निर्दिष्टं — अ

<sup>९</sup>सार्धत्रिं० ८.१५ उ० — १९ पू० वृत्तौ ।

<sup>१०</sup>ग्रहणमेव — अ, आ

<sup>११</sup>'नाखे' — आ; 'मोक्षे' इत्यादिभ्य 'तत्कर्मग्रहणं'

इत्यन्तं नास्ति — अ

<sup>१२</sup>माणं समोच्य० — आ

<sup>१३</sup>शिवसं० — आ

<sup>१४</sup>ग्रहणमोक्ष० — आ

<sup>१५</sup>चोद्दिश्य० — आ

<sup>१६</sup>सार्धत्रिं० ८.१५ उ० — १९ पू० वृत्तौ ।

<sup>१७</sup>न न दस्य — आ

<sup>१८</sup>त्वात्सूद्देश्यतया — आ

<sup>१९</sup>दीक्षात्मानं — अ, आ

<sup>२०</sup>आयामान्ते — इ, उ

<sup>२१</sup>यदाच्छिन्नं तदा चोत्क्रमते — उ

<sup>२२</sup>चेत्क्रमते — अ, आ, इ

<sup>२३</sup>स्वायंभुवादी — आ; स्वायंभुवे ३१.१; २.

<sup>२४</sup>त्मनोपयन्मन्त्री — अ

<sup>२५</sup>लीलमना० — अ

<sup>२६</sup>प्रकाशकत्वा० — अ, आ

<sup>२७</sup>स्थानाच्छरीरा० — अ

<sup>२८</sup>प्रयोगेन — अ, आ

<sup>२९</sup>संवृतं — आ

<sup>३०</sup>सार्धत्रिं० ११.५ उ०

“मध्ये तु विषुवत्प्रोक्तं पुटद्वयविनिःसृतम् ।”

इति तस्य छेदात् प्राणापानप्रवाहवियोगाद्यदा त्वभ्यासतः प्राणायामान्ते ब्रह्मरन्ध्रमार्गेण मध्यनाडीप्राणरेचनात्मको भवति, तदानीं पूरकाद्यसंभवात् । तदानीं तस्मिन् सति तच्छरीरं विच्छिन्नं बन्धकत्वेन भवतीत्यसावुत्क्रान्तिकर्ता निश्चितमुत्क्रामति पञ्चतामायातीति व्याख्यातः पुण्यष्टकोत्क्रमणं कथमिति प्रश्नार्थः । यदुक्तं श्रीमत्त्रयोदशशतिका —

“द्वितीयां ते प्रवक्ष्यामि उत्क्रान्तिं पाशदाहिकाम् ।” इति ॥

तत्राप्युच्यते —

मनसि प्रथिताः पाशाः सूत्रे मणिगणा इव ॥३१॥

अज्ञानं हि प्राकृतमनात्मादावात्माभिमानाद्यात्मकं समस्तकर्महेतुः । कर्म च धर्मादिकं कलादि-  
क्षित्यन्तानां पुण्यष्टकाख्यानां पाशानां हेतुरप्यात्मनः । यदुक्तं श्रीमत्स्वायंमुवे<sup>१०</sup> —

“कर्मतश्च शरीराणि विषयाः<sup>११</sup> करणानि च ।

भोगसंसिद्धये भोक्तुमैवन्ति न भवन्ति च ॥” इति ।

ततश्च “यद्द्वयमपि बुद्धौ वर्तते तेषां गुणत्वेनोक्तत्वात्<sup>१२</sup> तस्याः । अत एव “मनःशब्देनात्र बुद्धि-  
रेवोच्यते इति मनसि प्रथिताः पाशाः तस्मिन्नर्थयुक्ताः<sup>१३</sup> ॥३१॥

किमत इत्युच्यते —

“हृत्पद्माद्यावत्तत्पद्मं<sup>१४</sup> मनस्तनुवितानितम्<sup>१५</sup> ।

तद्बुद्ध्वा छेदनं कुर्यान्मनोवृत्त्या मनश्छिदा<sup>१६</sup> ॥३२॥

मनसा मनसि छिन्ने जीवः केवलतां व्रजेत् ।

हृत्पद्माद् यावत्तत्पद्मं यदानन्तासनत्वेनोक्तं मायाख्यं<sup>१७</sup> तद् मनस्तनुवितानितम् इति<sup>१८</sup> तदज्ञान-  
निबन्धनसर्वकर्माक्षिप्तमित्यर्थः । ततश्च तद् मनः बुद्ध्वा ध्यानधारणादियोगाभ्यासेन साक्षात्कृत्य

<sup>१</sup> तस्या छेदा प्राणा० — अ; तस्या छेदा प्राणो — आ

<sup>२</sup> वाहावियोगा — आ

<sup>३</sup> यामोऽन्तो — अ; यामान्तो — आ

<sup>४</sup> रेचनानको — आ

<sup>५</sup> पद्मातृपुण्यष्ट० — अ; व्याघातृपुण्यष्ट० — आ

<sup>६</sup> द्वितीयं ते — आ

<sup>७</sup> उत्क्रान्तिं पाश० — अ, आ

<sup>८</sup> प्रकृत० — अ, आ

<sup>९</sup> वाद्याभि० — अ

<sup>१०</sup> स्वायंमुवे — ३२.१३

<sup>११</sup> विषयः — अ; विषयं — आ

<sup>१२</sup> कारणानि — अ

<sup>१३</sup> ‘यद्’ इति नास्ति — आ

<sup>१४</sup> अतस्या तस्या — आ

<sup>१५</sup> नमः शब्दो नात्र — अ, आ

<sup>१६</sup> न्नर्थमुक्ताः — अ, आ

<sup>१७</sup> ३२ श्लोकः, ३३ पूर्वार्धं च न स्तः अ, आ  
मातृकयोः । वृत्तिः परं दृश्यते । हृत्पद्मं

ब्रह्मपद्मं तु — इ, मु

<sup>१८</sup> पद्माव तत्पद्मं — उ

<sup>१९</sup> वितानितः — इ, उ

<sup>२०</sup> मनश्छिदा — ई

<sup>२१</sup> तमनुस्तनु तातेति — अ; तन्मनुस्तनु तातिते  
— आ

<sup>२२</sup> तज्ज्ञान — अ, आ



छेदनं कुर्यात् तत्स्थस्य तस्य अज्ञानस्य । केनोपायेनेत्युच्यते — मनोवृत्त्या एवानया योगात्मिकया । यदाहुः<sup>१</sup> — “चित्तवृत्तिनिरोधः” इति, यतो युक्त इति, पुरुषविवेकोदयफलत्वादेषैव तन्मनोगत-  
‘मन्त्राच्छिनत्तीति’ मनश्छिद् ततस्तथैव करणभूतयेति । एवं च ‘मनसा तद्विषयेण योगाभ्यासेन  
‘मनसि तत्स्थे तस्मिन्नज्ञानलक्षणे छिन्ने सति परप्रकृतिविवेकोदयात् तदाज्ञाननिमित्तानामपि पाशा-  
नामुत्क्रान्त्या जीवात्मा स्वपरिणतमलत्वाद् विज्ञानकेवलत्वं व्रजति । तदुक्तं सिद्धगुरुभिः” —

“कलातत्त्वोर्ध्वभुवने कैवल्यं संभवेत्पशोः ।

विज्ञानयोगसंन्यासैर्मोगाद्वा कर्मणः क्षयात् ॥” इति ।

अतः परिणतमलप्राप्त्या दीक्षया च तदा प्रायश्चित्तकेवलत्वमिति । अपरप्रकृतिज्ञाननिष्ठाः  
सांख्यादयो यथा प्राप्यमिच्छन्तः, तत्त्वाभ्यासेन योगेन तत्तत्त्वमात्रकेवलत्वं व्रजन्ति । तदुक्तं  
सिद्धगुरुभिः<sup>२</sup> — “गुणतत्त्वोर्ध्वमोग्यस्य” इति । श्रीमत्सर्वज्ञानोत्तरे<sup>३</sup> —

“बुद्धितत्त्वे स्थिता बौद्धा गुणेष्वेवाहंताः स्थिताः ।

स्थिता वेदविदः पुंसि अव्यक्ते पाञ्चरात्रिकाः ॥” इति ।

न तु विज्ञानकेवलत्वं तेषाम् । तदूर्ध्वतत्त्वभाविनां कर्मणामक्षपितत्वादिति । तदुक्तम्<sup>४</sup> —

“गुणतत्त्वोर्ध्वमोग्यस्य कर्मणोऽनुपलब्धतः ।

कैवल्यमपि सांख्यानां नैव युक्तमसंक्षयात् ॥”

इत्यविरोधः ॥

अधुना प्रसङ्गाज्ज्ञानदीक्षाविषयः प्रश्नः —

“विस्तरं त्यज देवेश संक्षेपात्कथयस्व मे ॥३३॥

येन विज्ञानमात्रेण पशून्मोचयते क्षणात् ।

<sup>१</sup> तस्य ज्ञानस्य — अ, आ

<sup>२</sup> ०त्मिकाया — अ, आ

<sup>३</sup> योगसू० — १.२

<sup>४</sup> यतः प्रकर्तव्य इति — अ

<sup>५</sup> ०मन्त्राच्छिनत्तीति — अ, आ

<sup>६</sup> मनश्चित्ततस्तवैकरण० — अ, आ

<sup>७</sup> मनसा मनसा तद्विषयेण — आ

<sup>८</sup> मनस्तस्थे — अ

<sup>९</sup> ०मुत्क्रान्ति जीवात्मा — अ

<sup>१०</sup> ०मलत्वा च ज्ञान० — आ

<sup>११</sup> परमोक्षनिरासकारिकायां श्लो० ५४

<sup>१२</sup> कला ततो वध्वं भुवने — आ; ‘अङ्गुष्ठ-  
मात्रभुवने’ इति परमोक्षनिरासकारिकापाठः ।

<sup>१३</sup> ०विन्यासै० — अ

<sup>१४</sup> ०प्राप्तं दीक्षाश्च — अ, आ

<sup>१५</sup> कैवल्यत्वं — अ

<sup>१६</sup> ०ज्ञानिष्ठाः — अ

<sup>१७</sup> ०मिच्छत्त्वा — आ

<sup>१८</sup> तं तत्त्वमात्रा० — अ

<sup>१९</sup> व्रजति — अ, आ

<sup>२०</sup> परमोक्षनिरासकारिकायां श्लो० ५२

<sup>२१</sup> ०मोगस्य — अ, आ

<sup>२२</sup> मुद्रितसर्वज्ञानोत्तरे नोपलभ्यते ।

<sup>२३</sup> ०केवलित्वं — आ

<sup>२४</sup> तदूर्ध्वं तत्त्व० — अ

<sup>२५</sup> परमोक्षनिरासकारिकायां श्लो० ५२

<sup>२६</sup> मोगस्य — अ; भागस्य — आ

<sup>२७</sup> कर्मणानुप० — अ, आ

<sup>२८</sup> युक्तं हि संक्षयात् — अ; युक्तमसंक्षयात्  
— आ

<sup>२९</sup> ‘विस्तरं’ इत्यतः पूर्वं ‘कार्तिकेयः’ इत्यधिकम्  
— इ, ई, उ, मु

<sup>३०</sup> इदमर्थं ‘अ, आ’ कोशयोर्न दृश्यते ।

बहुद्रव्यभूमिमण्डलतिलाद्याहरणादिविस्तरं त्यक्त्वा, येन विज्ञानमात्रेण एव दीक्षाप्रयोगेण<sup>१</sup> पशून् आचार्यो मोचयते यदि तं कथयेति ॥

अत्र समाधिः —

‘शृणु षण्मुख तत्त्वेन येन मोक्षो ध्रुवं भवेत् ॥३४॥

तत्र तावदभ्यस्तयोगेनैवाचार्येणायं दीक्षाप्रयोगो विधेय इत्युच्यते —

‘प्रयोगेणातिसूक्ष्मेण योगदृष्टेन मन्त्रवित् ।

‘दिव्येन योगमार्गेण शक्तिं यः प्रेरयेत् ताम् ॥३५॥

तं विदित्वा महासेन जीवं प्राणमयं बुधः ।

विषुवत्संप्रयोगेण<sup>१३</sup> योजयेच्छाश्वते पदे ॥३६॥

योगं तु विषुवं प्राप्य को न मुच्येत बन्धनात् ।

यः तां प्राणशक्तिं प्रेरयेत् । तं जीवं प्राणाधारमहंकारवृत्तिप्राणाद्यास्पदत्वात् प्राणमयं मन्त्र-  
विद् आचार्यो विदित्वा पुर्यष्टकाख्यमित्यर्थः । यद्वक्ष्यति विज्ञानप्रकरणे<sup>१४</sup> —

“पुर्यष्टकसमायुक्तो ह्यथ ऊर्ध्वं स गच्छति ।” इति ।

“नन्वतीन्द्रियोऽसौ पुर्यष्टकाख्यो जीवः, तत् कथमसौ तं वेत्तीति तदर्थमेतत् — “प्रयोगेणा-  
तिसूक्ष्मेण योगशास्त्रदृष्टेन दिवि हृदयाकाशे साधुना ध्यानधारणादियोगाभ्यासमार्गेण तं साक्षा-  
त्कृत्य, “पूर्वदीक्षाप्रयोगोक्तशिवशक्तिविषुवत्प्रयोगेण<sup>१५</sup> शाश्वते कर्माक्षिप्तत्वादवश्यं<sup>१६</sup> भोग्यपदे तत्त्वा-  
त्मके योजयेद् इत्युक्तम् । योगं तु विषुवल्लक्षणं प्राप्य को न मुच्येत बन्धनाद् इति ॥

न केवलमेतदेव ज्ञात्वा यावत् —

“पृथिव्याद्यब्जनाडीर्वै शब्दादिगुणवायुभिः ॥३७॥

आत्माधि<sup>१७</sup> देवता मन्त्राञ्ज्वात्वा मुक्तस्तु मोचयेत् ।

बाहुद्रव्यं — अ

० प्रयोगेन — आ

१ ‘शृणु षण्मुख’ इत्यतः पूर्वं ‘ईश्वरः’ इत्यधिकम्  
— इ, ई, उ, मु

२ भवेद् ध्रुवम् — इ, ई, उ

३ नैवाण्यं दीक्षा — आ

४ इत्युच्यन्ते — अ, आ

५ ... योगेन सूक्ष्मेण — अ; प्रयोगेन तु सूक्ष्मेण  
— आ, मु; प्रयोगेन तु सूक्ष्मेण — इ, ई, उ

६ द्रव्येण भोग — अ

७ भोग — आ

८ शक्तयः प्रेर — अ, आ

९ वायुमयं — अ, आ, इ, ई, उ, मु

१० योगेन — अ, आ, मु

११ तज्जीवं — अ, आ

१२ सार्धत्रिं० १७.४ पू०

१३ पुर्यष्टकस्य योगाद्धि अतश्चोर्ध्वं — अ;  
पुर्यष्टकस्य योगादधश्चोर्ध्वं — आ

१४ न त्वित्यतो इन्द्रियोऽसौ — अ; न त्वन्यतो-  
न्द्रियोऽसौ — आ

१५ जीव तत् — अ; जीवतः कथं सौ तं — आ

१६ प्रतियोगेनाति० — अ

१७ सार्धत्रिं० ८.२७ उ०, २८ पू० वृत्तौ

१८ योगेन — आ

१९ भोग्यभोग्यपदे — अ, आ

२० केवलं तदेव — आ

२१ पृथिव्याद्यब्जं — इ, उ

२२ देवतात्मन्त्रा० — अ, इ, ई, उ, मु

पृथिव्यादीनां महामूतानां देवताकाराणां पञ्चानां 'मायाब्जादीनि पञ्चासनमूतानि, तेषां च ध्यानासनग्रन्थिमुखेष्वेषां स्थितिश्चिन्त्या। अत्र च "त्रिषु बहुत्वपरिसमाप्तिः" इति न्यायेन प्रधाननाडीत्रयमेवात्रापेक्षितम्। यद्वक्ष्यति जीवज्ञानप्रकरणे<sup>१</sup> —

"सुषुम्ना मध्यमे ह्यङ्गे हृडा वामे प्रकीर्तिता।

'पिङ्गला दक्षिणे मार्गे" इति।

ताः यथावद् ज्ञात्वा तथात्मा दीक्षासंस्कार्योऽचिद्रूपोऽनित्योऽव्ययपक्त्वधर्मयुक्तः, तद्भोगसाधनश्च पुर्यष्टकाख्योऽनाद्यात्माभिमानः, "प्राग्वद् अधिदेवताश्च ब्रह्माद्याः। यद्वक्ष्यति विज्ञानप्रकरणे<sup>२</sup> —

"ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च<sup>३</sup> ईश्वरः शिव एव च।

पञ्चधा पञ्चदैवत्यः सकलः परिपठ्यते॥" इति।

निवृत्त्याद्यास्तु कलास्तदधिदेवता इत्युक्तमत्रैव<sup>४</sup> — "पृथिवी ज्ञेया" इत्यादिना। मन्त्राश्च सद्यो-जातादयः। यद्वक्ष्यति प्रासादनिर्णयप्रकरणे —

"सद्यस्तु पृथिवी ज्ञेयो वामो ह्यापः प्रकीर्तितः।

अघोरस्तेज इत्युक्तो वायुस्तत्पुरुषः स्मृतः॥

आकाशस्तु भवेदीशः" इति।

तानपि ज्ञात्वा मुक्तस्तु आचार्यो भवति मोक्षयेत् शिष्यानिति। कैः "करणैर्मोचयेदित्युच्यते — शब्दादिगुणवायुभिः इति। "गुणेति गुण्येव अजन्तः। ततश्चायमर्थः — पृथिव्यादिगतशब्दादि-गुणवद्<sup>५</sup> "गुणिनां संख्यानं येषां वायूनां मुद्रातानां, तैर्मोचयेत्। "गुणित्वात्पृथिव्याः पञ्चोद्घाताः। ततश्चैकैकं<sup>६</sup> "गुणापचयाज्जलादीनां क्रमेण तदपचय इत्युक्तं भूतशुद्धौ<sup>७</sup> —

"पञ्चोद्घा<sup>८</sup> ताश्च चत्वारस्त्रयो द्वावेक एव च।" इति॥

<sup>१</sup> मायाशब्दानि — अ, आ

<sup>२</sup> ध्यानासनो ग्रन्थि० — अ; यानासनो ग्रन्थि० — आ

<sup>३</sup> बहुत्वं परि० — अ; बहुत्वं परिसमाप्तमिति — आ

<sup>४</sup> शाबरभाष्यम् ११.१.८

<sup>५</sup> वात्मपक्षितं — आ

<sup>६</sup> सार्धत्रि० ११.७

<sup>७</sup> 'सुषुम्ना' इत्यारभ्य 'विज्ञानप्रकरणे' इत्यन्तो भागः 'आ' मातृकायां न दृश्यते।

ह्येते — अ

<sup>८</sup> पिङ्गलादिदक्षिणमार्ग — अ; 'मार्गे' इत्येत-त्स्थाने मूलमातृकामु सर्वत्र 'अङ्गे' इत्येव पाठः।

<sup>९</sup> दीक्षासंस्कार्या — अ, आ

<sup>१०</sup> प्रागुक्तवपधि — अ; सार्धत्रि० २.२-३ पू० वृत्ती।

<sup>११</sup> सार्धत्रि० २३.९ उ०, १० पू०

<sup>१२</sup> ईश्वरश्च सदाशिवः — अ, आ पाठान्तरम्

<sup>१३</sup> सार्धत्रि० ८.६, ७

<sup>१४</sup> सार्धत्रि० २२.१२, १३ पू०; सद्यश्च — अ, आ

<sup>१५</sup> कारणै० — अ

<sup>१६</sup> गुणितं गुणौ वज्रमन्तः — अ; गुणितगुण एव जामन्तः — आ

<sup>१७</sup> गुणिनसंख्यानं — अ, आ

<sup>१८</sup> मुत्पातानां — अ; मुद्रातानां — आ

<sup>१९</sup> गुणत्वा० — अ; पञ्चगुणत्वा० — आ

<sup>२०</sup> गुणावैचजयाज्जला० — अ

<sup>२१</sup> तत्पय इत्युक्तं — अ; तदपय इत्युक्तं — आ

<sup>२२</sup> सार्धत्रि० २.४ पू०

<sup>२३</sup> ताश्चत्वार० — अ; ताश्चत्वार० — आ



‘अथ कथं तैर्मोचयेदित्युच्यते —

नाडीविवरसंबन्धा ऊर्ध्वनाला ह्यधोमुखाः ॥३८॥

प्रन्थिद्वययुताः सर्वे हुंफडन्तेन योजिताः ।

‘ततश्चोर्ध्वत्वमायान्ति उद्घातैः पूर्ववद्गुह ॥३९॥

पूर्वं तावन्तोऽब्जा नाडीत्रयप्रन्थिविवरनिर्गता अधोमुखाः ‘एवात्माधिदेवमन्त्राधिष्ठिताः संसार-  
‘प्रवणत्वादस्य भावनीयाः । कुतः स्थानात्प्रभृति ‘केषु स्थानेष्विति चेत् कन्दस्थानात्प्रभृतीति दर्शितं  
सर्वव्याख्यातृभिर्मृतशुद्धौ । यद्वक्ष्यति नाडीचक्रप्रकरणे — “नाभेरधस्ताद्यत्कन्दम्” इत्यादीनि ।  
‘तच्चायुक्तमियता, अत्रैवोक्तं” — “हृत्पद्माद्यावत्तत्पद्मम्” इति । तदधिदेवतानामपि ततः  
प्रभृत्यवस्थितेः । यद्वक्ष्यति ज्ञानामृतप्रकरणे<sup>१३</sup> —

“ब्रह्मणो हृदयं स्थानं कण्ठे विष्णुः समाश्रितः ।

तालुमध्ये स्थितो रुद्रो ललाटस्थो महेश्वरः ॥

नादान्ते तु शिवं विद्या<sup>१४</sup> तस्यान्ते तु परं पदम् ।” इति ।

नाडीचक्रं तु तथा ‘स्वप्रकरणे श्रुतेस्तत्रैव भाव्यमित्यविरोधः । ततश्च ‘भूतशुद्धिप्रकरणोक्त-  
क्रमेणोद्घातैः<sup>१५</sup> ऊर्ध्वमुखमायातत्त्वेन निर्वर्त्यत इत्यर्थः । ‘वशब्दा<sup>१६</sup> दीक्षा अपि फट्<sup>१७</sup>कारेण योजिताः  
<sup>१८</sup>तेनैव ‘क्रमेण ऊर्ध्वत्वमायान्ति इति । उक्तं भूतशुद्धौ<sup>१९</sup> —

“हुंफडन्तेन पटलं मित्वा चोर्ध्वं विशेषतः ।” इति ॥३८-३९॥

ततश्च —

<sup>२०</sup>क्षमाद्यानालोक्य मनसा सबाह्याभ्यन्तरं पुनः ।

तत्त्वे तत्त्वे<sup>२१</sup> नियोक्तव्या विद्युक्ता निरहंकृता<sup>२२</sup> ॥४०॥

<sup>१</sup> अथ तदन्तैर्मोच० — अ

<sup>२</sup> म्यधोमुखाः — इ, उ

<sup>३</sup> रेचिताः — अ, आ, इ, ई, उ, मु; वृत्त्यनु-  
सारेण पाठ उद्धृतः ।

<sup>४</sup> ततश्चेपमायान्ति — अ; ततश्चोर्ध्वमुखमायान्ति  
— आ

<sup>५</sup> देवात्माधि० — अ

<sup>६</sup> ० प्रणवत्वादस्य — अ, आ

<sup>७</sup> ‘केषु’ इत्यारम्य ‘प्रभृति’ इत्यन्तं नास्ति — अ

<sup>८</sup> सार्धत्रि० २.२ पू० वृत्तौ ।

<sup>९</sup> सार्धत्रि० १०.१ उ०

<sup>१०</sup> तच्च युक्तमियतोत्रैवोक्तं — अ; तं च  
युक्तमियतोत्रैवोक्तं — आ

<sup>११</sup> सार्धत्रि० ८.३२ पू०

<sup>१२</sup> सार्धत्रि० २३.१० उ०, ११

<sup>१३</sup> ० तस्यां तनुपरं पदम् — अ, आ

<sup>१४</sup> सार्धत्रि० दशमप्रकरणे

<sup>१५</sup> सार्धत्रि० द्वितीयप्रकरणोक्तक्रमेण ।

<sup>१६</sup> ० ऊर्ध्वमुक्त्वा मायाकर्तृत्वेन निर्वर्तत — अ

<sup>१७</sup> वशब्दा० — आ

<sup>१८</sup> ० दीक्षा अपि — आ

<sup>१९</sup> ० कारेणेति योजिताः — अ

<sup>२०</sup> तेन क्रमेणास्वत्वमायान्ति — अ

<sup>२१</sup> क्रमेणास्वत्वमायान्ति — आ

<sup>२२</sup> सार्धत्रि० २.३ उ०

<sup>२३</sup> क्षमाद्यामालोक्य — अ; ‘क्षमाद्यामालोक्य’ इत्य-  
न्यमातृकासु पाठः; व्याख्यानानुसारेण मूले  
पाठः शोधितः ।

<sup>२४</sup> च योक्तव्या — इ, ई, उ

<sup>२५</sup> ० कृताः — आ, मु

बाह्ये 'साधारणमुवनाद्यात्मकानामन्तश्च साधारणपुर्यष्टकाधिकरणत्वेन श्रमाद्याः ये पञ्चका-  
वस्थिताः । यदुक्तं 'श्रीमन्मतङ्गे' —

“तन्मात्राणीह घटवन्महामूतानि लेपवत् ।” इति ।

‘तान् मनसा’ एव शुद्धान् आलोक्ष्य तदूर्ध्वं तन्मात्रादिक्रमेण प्रतितत्त्वं योक्तव्याः शिष्याः “पूर्वतत्त्वाद्  
‘वियुक्ताः सन्त इत्युपलक्षणम् । निर्वर्तितप्रागुक्तसंयोजनादिसमस्तसप्तदशकर्मात्मकदीक्षाप्रयोगाः  
सन्त इत्यर्थः । निरहंकृता च गुरुणा ते मनसा योज्याः शिवेनापि तत्प्रधानकर्तृत्वभावेनेत्यर्थः ॥४०॥

ततश्च —

“ब्रह्माद्याऽध्यावयेद्वत्स ‘म पुनर्जन्मतां’ व्रजेत् ।

“प्राग्वदत्रापि तत्त्वेश्वरोपस्थापनेन तत्त्वसंयोजनादि कर्तव्यमित्यर्थः ॥

अथ किं “पूर्वदीक्षाप्रयोगवदेवात्र ग्रहणं सद्यः । विशेषान्तरयुक्तमित्युच्यते —

“तेजश्चेतो द्विरभ्यस्य आयामो भास्करस्य तु ॥४१॥

ताडयित्वा पुरा वत्स ग्रहणं पूर्ववद्भवेत् ।

“प्राग्वदत्रापि तत्त्वेश्वरोपस्थापनेन तत्त्वसंयोजनासंग्रहणं भवेत् । भास्करस्य आयामः ग्रहणं,  
तस्मिन् सति द्वादशान्तप्राप्ते प्राणप्रवाहे इत्यर्थः । यद्वक्ष्यति —

“देहातीतं तु तं विद्यादादित्यग्रहणं बुधः ।” इति ।

यदैश्वरं तेजः चेतः “यदुच्चार्यं तत् । द्विरित्युपलक्षणम् । द्विवारम् अभ्यस्य तच्छक्तिद्वयविषुव-  
प्रयोगस्थो भूत्वेत्यर्थः । ततः शिष्यदेहं “पूर्ववदेव ताडयित्वा तद्ग्रहणं कर्तव्यम् । अन्यथाकर्तु-  
मशक्यत्वादित्युक्तम्” ॥

‘साधारणमुवना० — आ

‘श्रीमतङ्गे — अ

‘मतङ्गविद्या० १९.२१ उ०

‘महामूतानि कटवत् तन्मात्राण्यत्र लेपवत्  
— अ; महामूतानि घटवत् तन्मात्राण्यत्र लेप-  
वत् — आ । एवमेव पाठो मूलमातृकास्वपि  
दृश्यते । परं तु मुद्रितमतङ्गे १९.२१ पाठं, तस्य  
रामकण्ठवृत्ति, मृगेन्द्रवृत्तिदीपिकायां विद्या०  
१२.५ ‘तदुक्तं मतङ्गे’ इति निर्दिश्याधोरशिवा-  
चार्यैरुद्धृतं पाठं चानुसृत्यात्र पाठः शोधितः ।

‘तन्मनसैव — अ

‘‘एव’ इति नास्ति — आ

‘पूर्वत्वाद् — आ

‘वियुक्तः — आ

‘सार्धत्रि० ८.१५ उ०—१९ पू०

‘ब्रह्माद्याः श्रा० — अ, ई, मु; ब्रह्माद्या

श्रा० — इ; ब्रह्माद्याच्छा० — उ०

‘‘नकारो नास्ति — ई

‘‘०र्जनितां — इ, ई

‘‘, ‘‘सार्धत्रि० ८.१५ उ०—१९ पू० वृत्तौ;  
२७ उ०; २८ पू० वृत्तौ ।

‘‘चेतश्चेतो — अ, आ, इ, ई, उ, मु

‘‘सार्धत्रि० ८.१५ उ०—१९ पू०; २७ उ०,  
२८ पू० वृत्तौ ।

‘‘०स्थापने तत्त्व० — अ, आ

‘‘सार्धत्रि० — ११.९ उ०

‘‘यदुच्चार्यं येन्तद्विरित्युपलक्षणम् । के वारम-  
भ्यस्य — अ; यच्चार्यं येन्तद्विरित्युपलक्षणम्  
के वारमभ्यस्य — आ

‘‘सार्धत्रि० ८.१५ उ० — १९ पू० वृत्तौ ।

‘‘सार्धत्रि० ८.१५ उ० — १९ पू०; २६ उ०,  
२७ पू० वृत्तौ ।



“योगं तु विषुवं प्राप्य को न मुच्येत बन्धनात् ।”  
इत्येवं प्रागुक्तेर्निक्षेपेऽप्यत्र विशेषः —

“मित्त्वार्गलां न्यसेद्योनिं ब्रुत्वं तत्त्वेन संधयेत् ।

शक्तिभिः संपुटीकृत्य बौधन्तेन निक्षिपेत् ॥४२॥

प्रतीतमर्गला<sup>१</sup>बन्धं प्रोक्तनयेन त्रिविधं<sup>२</sup> भङ्गत्वा<sup>३</sup> तत्त्वान्तरं<sup>४</sup> योनिभूतं संधयेद् इति प्राति-  
पदिकाणिजन्तस्य रूपम् । तत्रापि<sup>५</sup> पूर्वोक्तस्य शिवशक्तिविषुवत्प्र<sup>६</sup>योगेणानुग्राहकेश्वरशक्तिभिः  
संपुटीकृत्य बौधन्तेन<sup>७</sup> पाशुपतास्त्रेण निक्षिपेद् इति हृदयस्यात्र प्रकृतिप्राप्तस्य बाधः । न तूद्देश्य-  
स्य शिवस्येति ॥४२॥

इति भट्टनारायणकण्ठात्मजभट्टरामकण्ठविरचितायां [ श्रीमत्सार्धत्रिंशति ]-  
कालोत्तरवृत्तौ दीक्षाप्रकरणमष्टमं [ समाप्तम् ]

इत्यष्टमः पटलः

<sup>१</sup> विषुवत्प्राप्य — अ, आ

<sup>२</sup> सार्धत्रिं० ८.३७ पू०

<sup>३</sup> प्रागुक्तेराक्षेपोऽप्यत्र — अ; प्रागुक्तेरोक्षेपेऽ-  
प्यत्र — आ

<sup>४</sup> मित्त्वार्गलान्नयेद्योनिं — अ; हित्त्वार्गलान्नये-  
द्योनिं — आ; मित्त्वार्गलं — इ; ... गलाम्य-  
सेद्योनितत्त्वं — उ

<sup>५</sup> नयेद्योनिं — मु

<sup>१</sup> बन्धयेत् — ई

<sup>२</sup> बन्धः — अ, आ

<sup>३</sup> सार्धत्रिं० ८.१५ उ०-१९ पू० वृत्तौ ।

<sup>४</sup> मुमुत्वा — अ

<sup>५</sup> तत्त्वान्तरमयोनिं — अ

<sup>६</sup> सार्धत्रिं० ८.२७ उ०, २८ पू०; ३५-३७  
पू० वृत्तौ ।

<sup>७</sup> योगेनानुग्राहकेश्वर० — अ; योगेना-  
नुशक्तीश्वर० — आ

## नवमः पटलः

### अभिषेकप्रकरणम्

समयदीक्षानिर्वाण<sup>१</sup>दीक्षात्मकः संस्कारः । साधकस्य वा दीक्षादीक्षितस्यैव मण्डलमिषेकात्मकः ।  
अधुना त्वाचार्यस्य तथामूतस्यैवोच्यते —

अभिषेकं प्रवक्ष्यामि संक्षेपात् तु विस्तरात् ।  
हिताय साधकेन्द्राणां परमेशेन भाषितम् ॥१॥

अभिषेकप्रकरणं विप्रैकविषयतया वक्ष्यामीत्यर्थः । यदुक्तं श्रीमत्स्वायंभुवे<sup>२</sup> —  
“अथाचार्यवरः श्रीमानग्रजन्मा ‘सुपेशलः ।’ इति ।  
तच्च ये साधकानामिन्द्राः गुरवः, तेषां हिताय । ननु तेषां हितं दीक्षयैव सिद्धम् । सत्यम् ।  
ऊर्ध्वमपि यदभिप्रेतं तद्विधायैवमुच्यते । तदानीं स्वप्रयोजनाभावेऽपि तेषां परानुग्रहस्यैवामि-  
प्रेतत्वाद्दि<sup>३</sup>तत्त्वमित्यविरोधः ॥१॥

कथमसावभिषेकः कार्य इत्युच्यते —

“मृण्मयं कलशं ह्येकं चन्दनेन विलेपितम् ।  
ब्रह्म<sup>४</sup>पत्रपुटं बाध पद्मपत्रमथापि वा ॥२॥  
“सर्वोषधिवृतं कृत्वा सर्वगन्धोपशोभितम् ।  
शतमष्टोत्तरं जप्त्वा प्रासावं सर्वतोमुखम् ॥३॥  
“यागं कृत्वा तु पूर्वोक्तमभिषेकं तु कारयेत् ।

“अल्पवित्तानामेवात्रोप<sup>५</sup>क्रमाद् मृण्मयमेकम् इति संक्षेपस्योपक्रमात् । ततश्च<sup>६</sup> —  
“विद्येश्वराष्टजपैस्तु कलशैरभिषेचयेत् ॥”

<sup>१</sup> दीक्षात्मकसं० — अ

<sup>२</sup> ०पाद्विस्तराद्गुह — अ, आ

<sup>३</sup> विधाय — ई; हितया — मु

<sup>४</sup> परमेशानमा० — ई

<sup>५</sup> स्वायंभुवे १५.१ पू०

<sup>६</sup> सुपेशलः — अ

<sup>७</sup> न तु — आ

<sup>८</sup> हि तदीक्षयैव — अ

<sup>९</sup> तद्विधायैवमुच्यते — अ; तद्विधायमुच्यते — आ

<sup>१०</sup> पुरानु० — अ, आ

<sup>११</sup> ०तत्त्वमविरोधः — अ

<sup>१२</sup> ०षेककार्यं — अ

<sup>१३</sup> जयं कलशमप्युदकं — अ; जयं कलशमभ्यर्च्य  
— आ

<sup>१४</sup> ०वृक्षपुटं — अ, आ

<sup>१५</sup> पद्मपत्रमथा० — अ, आ

<sup>१६</sup> सर्वोषधिवृतं — आ

<sup>१७</sup> यथाङ्घ्रिषि तु पूर्वोक्तं — इ

<sup>१८</sup> सार्धत्रि० १.२

<sup>१९</sup> ०क्रमान्मयामेकदिति — अ, आ

<sup>२०</sup> आकरो न लभ्यते ।

इत्यादिना संहितान्तरश्रुतायास्तदष्टसंख्या<sup>१</sup>याश्च । अथवात्र ब्रह्मपत्रपुटं वाय इति पलाशपत्र-  
निर्मितम् । शतमष्टोत्तरं जप्त्वा प्रासादम् इति प्रासादं सर्वतोमुखम्<sup>२</sup> निष्कलं रूपं तत्र संपूज्य,  
तन्मात्राक्षराष्टा<sup>३</sup>धिकशतजपेन प्रागुक्तमण्डल<sup>४</sup>यागं तत्स्थशिवविज्ञप्तिकया<sup>५</sup> च तं कृत्वा अभिषेकं  
तस्य कुर्यात् । अत एवैतत्कलशान्तरं प्रधानभूतमेवौपदेशिकं यत् तन्मण्ड<sup>६</sup>लाङ्गत्वेनोपपत्तेः  
प्राप्तं<sup>७</sup> तदातिदेशिकमन्यदेवेति भेदः ॥

“कथं चैतत्कुर्यात् —

“शुभनक्षत्रदिवसे मुहूर्ते<sup>८</sup> करणान्विते ॥४॥

बहुमङ्गलनिर्घोषैः शङ्खवादित्रनिःस्वनैः<sup>९</sup> ।

ब्रह्मघोषैश्च विविधैर्नृत्तगीतसमन्वितैः ॥

ततश्च —

“अनुज्ञातोऽभिषिक्तश्च<sup>१०</sup> आचार्यः पाशहा भवेत् ॥५॥

“स्वगुणा चात्राचार्येण अनुज्ञातः<sup>११</sup> सन् । उक्तं च श्रीमत्स्वायंभुवे<sup>१२</sup> —

“अद्य संक्रामितो योऽयमधिकारो मया त्वयि ।

कर्तव्यं हि त्वया यावन्नैव संक्रामितोऽन्यतः ॥” इति ।

अभिषिक्तश्च एवम् आचार्यः शिवः पशुपाशहा भवेत् इति । न संहितान्तरे<sup>१३</sup> श्रुतमस्य तदाचार्य-  
व्रतानुष्ठानमुपयुज्यते इत्यर्थः ॥५॥

इति भट्टनारायणकण्ठात्मजभट्टरामकण्ठविरचितायां श्रीमत् [ सार्धत्रिंशत् - ]

कालोत्तरवृत्तौ अभिषेकप्रकरणं नवमं [ समाप्तम् ]

इति नवमः पटलः

<sup>१</sup> ०याश्चोथोऽत्र — आ

<sup>२</sup> अथोऽत्र ब्रह्म० — अ

<sup>३</sup> निष्कलरूपं — आ

<sup>४</sup> ०धिके शतं जपेन — अ; ०धिकशते जपेन  
— आ

<sup>५</sup> सार्धत्रि० सप्तमपटले

<sup>६</sup> ०यागतत्स्थ० — अ, आ

<sup>७</sup> वा तं — अ; वतं कृत्वाभिषेकान्तस्य — आ

<sup>८</sup> यत्नमण्ड० — आ

<sup>९</sup> ०लागतत्वे० — अ

<sup>१०</sup> तदादिदेशि० — अ

<sup>११</sup> कथा कथं ते तत्कुर्यात् — आ

<sup>१२</sup> शुभे नक्षत्रे दिवसे — अ, मु

<sup>१३</sup> कुशलान्विते — अ, आ, मु

<sup>१४</sup> ०निस्वनैः — अ, आ, इ, उ, मु

<sup>१५</sup> संप्रज्ञातो — इ

<sup>१६</sup> ०षिक्तं च — उ

<sup>१७</sup> स्वगुणा इत्यत्राचार्येण — अ; स्वगुणावत्रा-  
चार्येण — आ

<sup>१८</sup> सम्यगुक्तम् — आ

<sup>१९</sup> “अद्यप्रवृत्ति संक्रान्तो योऽधिकारो मया त्वयि ।

कर्तव्यं हि त्वया तावद्यावत्संक्रमतोऽन्यतः ॥”

स्वायंभुवे २४.२१

<sup>२०</sup> श्रुतस्य — अ; आ

## दशमः पटलः

### नाडीचक्रप्रकरणम्

‘साधकस्य’ भावनोपयोगाय नाडीचक्रोपदेशः । यद्वक्ष्यत्युपसंहारे<sup>१</sup> — “कथितमिह सिद्धिहेतोः” इति ।

नाडीचक्रं<sup>२</sup> परं सूक्ष्मं प्रवक्ष्याम्यनुपूर्वशः ।

तच्च परं सूक्ष्मम् इत्यनेन प्रधानाप्रधानलक्षणेन ‘चक्रं’ क्रमेण वक्ष्यामीति ॥

तत्र मूलमध्यक्रमेण तावदुच्यते —

नाभेरधस्ता<sup>३</sup>द्यत्कन्दमङ्कुरास्तत्र निर्गताः ॥१॥

‘द्वासप्ततिसहस्राणि’ नाभिमध्ये व्यवस्थिताः<sup>४</sup> ।

तिर्यगूर्ध्वमधश्चैव<sup>५</sup> ‘व्याप्तं’<sup>६</sup> ‘नाभेः’ समन्ततः ॥२॥

चक्रवत्संस्थिता नाड्यः<sup>७</sup> ‘प्रधाना दश तासु’ याः ।

मुष्कपृष्ठे<sup>८</sup> ‘यत्’ कन्दं मूलं, तस्मिन् अङ्कुराः इव<sup>९</sup> ‘नाड्यः’ सुषिररूपा वायुरसशोणितप्रवाहाय निर्गताः याः, एताः नाभिमध्ये अनन्तं<sup>१०</sup> ‘संज्ञाः’ चक्रवत् तिर्यगूर्ध्वं<sup>११</sup> ‘मधः’ स्थिताः । ‘नाभेः’ च सर्वमेवैतच्छरीरं रोमकूपान्तं व्याप्तम् । ऊर्ध्वं च<sup>१२</sup> ‘प्राणवहामिरेव । अधश्च रेतोमूत्र’<sup>१३</sup> ‘पुरीषवहामिः । तासु मध्यात् प्रधानाः दश वै ॥

ता एव नामभिरुच्यन्ते —

इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना च<sup>१४</sup> ‘तृतीयिका ॥३॥

गान्धारी<sup>१५</sup> ‘हस्तिजिह्वा च पूषा चैव<sup>१६</sup> ‘यशास्तथा ।

<sup>१</sup> साधनस्य — अ, आ

<sup>२</sup> मा . . . नोपायो गायका . . . चक्रोप० — आ

<sup>३</sup> सार्वत्रि० १०.२८ उ०

<sup>४</sup> प्रवक्ष्यामि परं सूक्ष्ममनु पूर्वशः — इ, ई, उ

<sup>५</sup> चक्रक्रमेण — अ, आ

<sup>६</sup> ०द्यत्कन्द अङ्कुरा० — अ, इ, ई, उ;

द्यत्कन्द अङ्कुरा० — आ

<sup>७</sup> द्वित्रिसप्तसह० — इ; द्वित्रिसप्तसह० — उ

<sup>८</sup> ०सहस्राणि — आ

<sup>९</sup> ०स्थिता — इ, ई, उ

<sup>१०</sup> व्याप्ति नाभिः — इ; व्याप्ता नाभिस०

— ई; व्याप्तिर्नाभिः — उ

<sup>११</sup> नाभिसमन्ततः — आ

<sup>१२</sup> प्रधानादश तासुधाः — अ; प्रधानदश तासु

याः — आ

<sup>१३</sup> यः कन्दः मूलं नाङ्कुरा इव — अ; यः

कन्दः मूलं तस्मिन्नङ्कुराः — आ

<sup>१४</sup> नाड्य सुषिर० — अ

<sup>१५</sup> संज्ञाः — अ

<sup>१६</sup> ०मवस्थिताः — अ; ०मधस्थिताः — आ

<sup>१७</sup> नाभिश्च — अ, आ

<sup>१८</sup> नवा नवाहामिरेव—अ; नवा नवहामिरेव—आ

<sup>१९</sup> पुरीषवहामिः — आ

<sup>२०</sup> तृतीयिका — अ, आ

<sup>२१</sup> हस्तिनी जिह्वा च — इ

<sup>२२</sup> यशा तथा — इ, ई, उ, मु



अलम्बुषा 'कुहश्चैव शङ्खिनी दशमी स्मृता ॥४॥  
दश प्राणवहा होता नाड्यः परिकीर्तिताः ।

प्रसङ्गादत्र वायवोऽपि नामभिः संख्यया<sup>१</sup> बोध्यन्ते —

प्राणोऽपानः समानश्च<sup>२</sup> उदानो व्यान एव च ॥५॥  
नागः कूर्मोऽथ कृकरो देवदत्तो धनंजयः ।  
प्राणस्तु प्रथमो वायुर्नवानामपि स प्रभुः ॥६॥

तत्र प्राणस्य व्यापारभेदो वाय्वन्तर<sup>३</sup>प्रभुत्वप्रतिपत्तये —

प्राणः प्राणमयः प्राणो<sup>४</sup> विसर्गः पूरणं प्रति ।  
'नित्यमापूरयत्येष प्राणिनामुरसि स्थितः ॥७॥  
निश्वासोच्छ्वास<sup>५</sup>कासस्तु<sup>६</sup> 'प्राणो<sup>७</sup> 'जीवसमाश्रितः ।  
प्रयाणं कुरुते यस्मात्तस्मात्प्राणः प्रकीर्तितः ॥८॥

योऽयं प्राणः स प्राणमयः । “अन्नं प्राणाः” इति पठ्यते । तच्च जीवनमेव । जीवनमपि<sup>८</sup> प्राणधारणे पठ्यते यतः । ततो जीवनमय इत्यर्थः । तस्य तत्र प्रकृतत्वात् तत्प्राणे हि सति शरीरे जीवतीत्युच्यते । किं च सोऽयं प्राणः स शरीरस्य देशाद्देशान्तरविसर्गः यः प्रेरणात्मकः । यच्चापूरणमन्नपानादीनां तत्कर्मविशेषं प्रति तत्तेन साध्यते । ततश्च बलात्मको<sup>९</sup> 'ऽप्यसावित्युक्तम् । यदाहुः<sup>१०</sup> — “प्राणो<sup>११</sup> 'बलं समाख्यातम्” इति । न तु विसर्गापूर्णेनासिकया बहिरन्तश्च प्राणप्रवाहात्मकम् । तदात्मकत्वात्प्राणस्य स्वात्मनि क्रियाविरोधात् । तत्र निमित्तं<sup>१२</sup> 'प्रयत्नः । यदाहुः —

“प्रेरणाकर्षणे वायोः प्रयत्नेन विना कुतः ।” इति ।

स च क्रियाशक्त्याश्रयभूतो ज्ञानशक्त्याश्रयभूतबोद्धाध्यव<sup>१३</sup>सायादिवदाहंकारिक एवेत्युक्तमन्यत्र —  
“संरम्भोऽहंकृतिः” इति । कथं तर्हि वाय्वन्तरा वायवः ?<sup>१४</sup> तदुरसि<sup>१५</sup> स्थितः स नित्यमापूरयति<sup>१६</sup> तच्चेष्टयैव तेषां चेष्टासिद्धेः, स एव<sup>१७</sup> जीवसमाश्रितः । प्राणिनां संबन्धिनो<sup>१८</sup> ये निश्वा<sup>१९</sup>सो-

<sup>१</sup> कुहश्चैव—अ; कूहश्चैव—इ; कुह चैव—ई

<sup>२</sup> नाड्यः — इ

<sup>३</sup> बोध्यन्ते — अ, आ

<sup>४</sup> ऽपानसमानश्च — अ

<sup>५</sup> ०स्तु. . . यन्नवानामपि — इ, ई, उ

<sup>६</sup> ०प्रभृत्युपपत्तये — अ

<sup>७</sup> विसर्गापूरणं — मु

<sup>८</sup> ७ उत्तरार्धं ८ पूर्वार्धं च न स्तः — अ, आ

<sup>९</sup> ०कासस्तु — इ; ०कासैश्च — उ

<sup>१०</sup> प्राणे — मु

<sup>११</sup> जीवः समा० — इ, मु

<sup>१२</sup> अन्नप्राणः — आ; तैत्तिरीयब्राह्मणे ३.२.१९

<sup>१३</sup> प्राणा धारणे — अ

<sup>१४</sup> 'ऽप्यसावित्युक्तम् — अ; 'ऽप्यसावित्युक्तं भवति

यदाहुः — आ

<sup>१५</sup> मतङ्ग० विद्या० २०.१० पू०

<sup>१६</sup> बलसमाख्यानमिति — अ

<sup>१७</sup> प्रश्नः — अ, आ

<sup>१८</sup> प्रमाणवर्तिके प्रमाणसिद्धौ ५६ पू०

<sup>१९</sup> ०सायादिवदाहंकारिक — अ

<sup>२०</sup> सङ्गोऽहंकृतिरिति—अ; भोगकारिका पू० १८

<sup>२१</sup> तास्तदुरसि — आ

<sup>२२</sup> स्थितः — अ

<sup>२३</sup> तच्चेष्टयैव — अ

<sup>२४</sup> जीवः समा० — अ

<sup>२५</sup> यो — अ, आ

<sup>२६</sup> सोश्वासका. . . वः एव जीवः समा० — अ;

सोक. . . छ्वास० — आ

च्छ्वासकासाः अन्ये वायवः [तैः] स एव जीवसमाश्रितः प्रोक्तो यश्च प्रतिक्षणं तदा-  
पूरणायैव । द्वादशान्ते प्रयाणकाले देहान्तरे प्रयाणं करोति । तस्मात् स एव प्रभुः कीर्तितो  
विश्वान्तराणामिति ॥७-८॥

अथ वाय्वन्तराणां व्यापारः कथ्यते —

अपानयत्यपानस्तु आहारं च नृणामथः ।  
मूत्रं शुक्लमलान्वायुरपानस्तेन कीर्तितः ॥९॥  
पीतं भक्षितमाध्यातं रक्तपित्तकफादिकम् ।  
समं नयति गात्रेषु समानो नाम मास्तः ॥१०॥  
स्पन्दयत्यधरं वक्त्रं नेत्रगात्रप्रकोपनः ।  
उद्वेजयति मर्माणि उदानो नाम मास्तः ॥११॥  
व्यानो विनामयत्यङ्गं व्यानो व्याधिप्रकोपनः ।  
प्रीतेविनाशकरणो व्यापनाद्विद्यान उच्यते ॥१२॥  
उत्कारे नाग इत्युक्तः कूर्म उन्मीलने स्मृतः ।  
कृकरस्तु क्षुते चैव देवदत्तो विजृम्भणे ॥  
धनं जयः स्थितो घोषे मृतस्यापि न मुञ्चति ॥१३॥

अतस्तत्र धनंजयः एव नाहंकारिक इत्यर्थः ॥९-१३॥

अथोपसंहारः —

इत्येतद्वायुवृन्दं हवि [च वि]निहितं नाभिचक्रप्रतिष्ठं<sup>१०</sup>  
<sup>११</sup>निश्वासोच्छ्वासं<sup>१२</sup>कातैः श्वसनपुरमथः कम्पिताघूर्णितंश्च ।

<sup>१</sup>यत्त्वकृतश्च प्रति० — आ

<sup>२</sup>प्रतीक्षणं — अ

<sup>३</sup>विश्वान्तरमिति — अ

<sup>४</sup>राणामत्राव्यापारः — आ

<sup>५</sup>नृणामयः — अ

<sup>६</sup>शुक्लमलो वायु० — अ, आ; शुक्लमवो

वायु० — इ, ई, उ; शुक्रवहो वायु० — मु

<sup>७</sup>रक्तं पित्त० — इ, ई, उ

<sup>८</sup>प्रकोपनम् — इ

<sup>९</sup>उद्वेजयन्ति — इ, ई, उ

<sup>१०</sup>व्यानोऽपि नाम० — ई

<sup>११</sup>त्यागं — इ, उ

<sup>१२</sup>पीतो विनाश० — अ; प्रीतोविनाश० — आ;

प्रीते विनाश० — उ

<sup>१३</sup>व्यापाना० — इ, उ

<sup>१४</sup>उत्कारे — इ; उत्कारो — ई

<sup>१५</sup>कर्म — इ

<sup>१६</sup>स्थितः — इ, ई, उ

<sup>१७</sup>क्षुतावेव — इ, ई

<sup>१८</sup>जयस्थितो — अ, आ, इ, ई

<sup>१९</sup>घोषं — अ

<sup>२०</sup>प्रतिष्ठितं — अ, आ

<sup>२१</sup>निश्वासोच्छ्वास० — आ

<sup>२२</sup>कासैश्च स नः पुरः कम्पिता पूर्ण. . तश्च

— अ; कासैश्च स न पुरः कम्पिता० — आ

नित्यं नित्याल्पजन्मा व्यसनयति पशुं यौवने बालभावे

आक्रान्तो वायुरेकः स जननमरणैः क्रीडति भ्रान्तसत्त्वैः ॥१४॥

यद् एतद्वायुबुद्धं पूर्वं नाभिचक्रप्रतिष्ठम् इत्युक्तमपि हृदयस्वासोऽसौ पूर्वं तज्जलाधारत्वात् ।  
“हृच्चैव हृदयं, तस्मिन् निहितम् । नित्यमेको वायुः प्रभुत्वेन यः प्रागुक्तः प्राणाख्यः सः व्यसन-  
यति । किं च निश्वासोच्छ्वासकासैः तत्कार्यभूतैः अधः कम्पिताघृणितैश्च नित्यं स एवैको  
वायुः इवसनपुरं शरीरं च । पशुं यौवने बालभावे च स एवैको व्यसनयति । स च नित्य-  
मेवाल्पजन्मा । यदाहुः<sup>१३</sup> — “उच्छ्वासा वायवः प्राणाः” इति । स एवैको वायुः आक्रान्तः  
कर्मभिः संक्रमन् जननमरणे विद्येते येषां, ते, जननमरणाः, तैः, भ्रान्तसत्त्वैः अविद्यासक्तैः क्रीडति  
इति तत्प्रभुत्वस्याप्युपसंहारः ॥१४॥

एतदेवं प्रासङ्गिकं परिसमाप्य प्रकृते —

नाडीचक्रं यथावस्थं प्रवक्ष्याम्यनुपूर्वशः ।

दशारं चक्रमेतत् विभागो जायते यथा ॥१५॥

दशारमेतत् तत् प्रधाननाडीचक्रम् । येन प्रकारेण यत्रावस्थितं, यथा चास्य विभागो जायते  
तथा वक्ष्यामि । न तु पूर्वोक्तमनन्तनाड्यारब्धनाडीचक्रमित्यर्थः ॥१५॥

चक्रे भ्रमत्यसौ जीवो दशस्थानेष्वनुक्रमात्<sup>२०</sup> ।

स जीवो जीवलोकस्य बुध्यन्ते नैव मोहिताः<sup>२३</sup> ॥१६॥

असौ पुर्यष्टकाख्यो जीवः । यद्वक्ष्यति विज्ञानप्रकरणे<sup>२१</sup> —

“पुर्यष्टकसमायुक्तो ह्यध ऊर्ध्वं स गच्छति ।” इति ।

सः दशैवपि नाडीस्थानेषु तच्चक्रे भ्रम्यति । अस्य जीवलोकस्य पृथिव्यादिकलान्तस्य भुवना-  
त्मनो यद्यपि च स एव जीवः इत्युक्तम् । तथापि तद् बुध्यन्ते नैव अविद्यामोहिताः ॥१६॥

<sup>१</sup> ०जन्म व्यसन० — मु

<sup>२</sup> स जन्ममरणैः — अ; सजननमरणैः — मु

<sup>३</sup> चान्तसत्त्वैः — आ

<sup>४</sup> ०चक्रं प्रतिष्ठति मुक्तमपि हृदयस्वसौ पूर्वं—आ

<sup>५</sup> हृच्चैव — आ

<sup>६</sup> वायुः तं प्रभुत्वेन — आ

<sup>७</sup> सार्धत्रिं० १०.६ उ० मूले; ७, ८ वृत्तौ च ।

<sup>८</sup> निश्वासकासैः — अ

<sup>९</sup> घृणितैश्च — अ

<sup>१०</sup> एवैका वायुस्वसनपुरं — आ

<sup>११</sup> पुरा — अ

<sup>१२</sup> पशु — अ, आ

<sup>१३</sup> आकरो न लभ्यते ।

<sup>१४</sup> ०सावयवः — अ, आ

<sup>१५</sup> ०क्रान्तकर्मभिः कर्मजनन० — अ; ०क्रान्त-  
क्रमभिः संक्रमज्जनन० — आ

<sup>१६</sup> विद्यते — अ

<sup>१७</sup> तै जनन० — आ

<sup>१८</sup> तथा — अ, आ

<sup>१९</sup> सार्धत्रिं० १०.१ उ० — ३ पू०

<sup>२०</sup> स्थानेष्वनुक्रमात् — अ

<sup>२१</sup> स जीवजीवलो० — आ

<sup>२२</sup> मोहितः — इ, ई, उ

<sup>२३</sup> सार्धत्रिं० १७.४ पू०

<sup>२४</sup> बुध्यन्तेऽनेनैव विद्यामोहिताः — अ

<sup>२५</sup> नैव विद्या० — आ



जीवः प्रयाति दशधा तेन चक्रं प्रकीर्तितम् ।

नाडीचक्रमिति प्रोक्तं येन संक्रामति ह्यसौ ॥१७॥

न केवलं चक्राकारम् । तच्चक्रे यावच्चक्रवद्यतः तेन जीवो 'नाडीस्थानात्तत्स्थानान्तरं' संक्रामति तेनापि कारणेन तत् चक्रम् इत्युच्यत इति । अथ येनासौ दशधा प्रयाति इत्युक्तं तदपि ॥१७॥

'किं दशारं चक्रं नामिस्थानमेव । नेत्युच्यते —

हृदयोर्मध्ये पङ्कजमष्टदलं कर्णिका च तस्यान्तः ।

नन्वेवं दशदलं भेतत्सप्रादशारत्वेनोक्तत्वात्<sup>१</sup> । 'सत्यम् । नाडीद्वयस्य तु तदरकमलस्योर्ध्वाधो-  
गतत्वेनात्र 'वक्ष्यमाण'त्वाददोषः । यदेवं प्रधाननाडीदशारमित्युक्तम् ॥

'हृदये पङ्कज' 'मर्कटद्विग्न' 'हिरण्यद्योताभाः' 'शक्तयस्तस्मिन् ॥१८॥

'उपरिचरी खलु शक्तिस्तासां प्राग्भाविनी' 'शिवस्य ततः ।

शक्तिवतुष्टयपङ्कजमध्ये पुरुषोऽलिरिव स लीनः<sup>२</sup> ॥१९॥

तस्मिन् 'प्रागुक्ताः शक्तयश्चतस्रोऽपि शिवस्य संबन्धिन्यः प्रतिपुरुषं भेदेन स्थिता इत्युक्तम् ।  
तत्र निवृत्तिः पृथिवी<sup>३</sup> तत्त्वेन कर्णिकात्मना सुवर्णप्रकाशतया भाति । प्रतिष्ठा तु जलात्मकत्वेन  
सोमप्रकाशात्मना, विद्या तु 'तेजस्तत्त्वत्वाद्बल्लिवद्भासरूपेण, 'शान्तिस्त्वाकाशगतसूर्यप्रकाशत्वेनापि ।  
तासां तु कारणत्वेन या प्राग्भाविनी शान्त्य<sup>४</sup> तीता पञ्चमी शिवशक्तिरपि शुद्धवाक्स्वरूपा नादाख्यं  
यत् तत्त्वमित्युक्तम्<sup>५</sup> । सा ततः पङ्कजाद् उपरिचरी प्रतिपुरुषभेदाभावात् तत्र स्थितेत्यर्थः । अतः

<sup>१</sup> नामिस्थाना० — आ

<sup>२</sup> संक्रान्ति तेनाविकारणेन — अ; संक्रान्ति  
तेनापि — आ

<sup>३</sup> किं च दशारं — अ; किं न दशारं — आ

<sup>४</sup> ० मध्यपङ्कज० — मु

<sup>५</sup> ० भेतद्दशारत्वे — अ

<sup>६</sup> सार्धत्रि० १०.१५

<sup>७</sup> सत्यनाडीद्वयस्य तु तदरकलक्षस्यो — अ, आ

<sup>८</sup> ० योगत० — अ

<sup>९</sup> सार्धत्रि० १०.२५-२७ वृत्तौ

<sup>१०</sup> ० त्वाहोषः — अ

<sup>११</sup> हृदि पङ्कज० — अ, आ

<sup>१२</sup> ० मर्कटद्विग्न० — अ; ० मर्केकं चग्नि० — आ

<sup>१३</sup> हिरण्ये द्यो० — इ, उ; हिरण्यो द्यो० — ई

<sup>१४</sup> शक्तयः ॥१८॥ तस्मिन् — इ, मु

<sup>१५</sup> उपरि खलु — अ, आ, मु; उपचरित खलु  
— इ; उपरि च खलु — ई

<sup>१६</sup> शिवस्य । ततः — अ, आ, इ

<sup>१७</sup> ऽलिरिव लीनः — अ, आ, मु

<sup>१८</sup> प्रागुक्तावशक्तय० — आ; ८.३, ४ वृत्तौ

<sup>१९</sup> ० तत्त्वेन — अ, आ

<sup>२०</sup> तेजस्तावत्त्ववल्लिवद् — अ; तेजस्तावत्त्व-  
वल्लिवद् — आ

<sup>२१</sup> शान्तत्वाकाश — अ; शान्तितत्त्वकाश — आ

<sup>२२</sup> ० तीतादि पञ्चमी — अ

<sup>२३</sup> सार्धत्रि० १.५ पू०



एव निवृत्यादिशक्तिचतुष्टयमेव पङ्कजम्; तन्मध्ये पुरुषः सूक्ष्मदेहाभिव्यक्तो दृक्कियामात्रो अमर-  
वद् लीनः न वाक्छक्तेरपि व्यतिरिक्तमात्मानं मन्यते । यदाहुः<sup>१</sup> —

“वाग्रूपता चेदुत्क्रामेदवबोधस्य शाश्वती ।

न प्रकाशः प्रकाशेत सा हि प्रत्यवमर्शनी ॥” इति ॥१८-१९॥

स च —

“शून्यमरुत्सदंशकगृहीतकरणात्मको ह्युभयतोऽपि ।

संयाति यत्र नेयः शुष्कदलं मारुतेनैव ॥२०॥

शून्ये हृदयाकाशे यो मरुत्सदंशकः प्राणापानद्वयघट्टना<sup>१</sup>त्मकः, तेनानुगृहीतश्चासौ । करणात्मकः  
इत्युपलक्षणं कार्यकारणात्मकं<sup>२</sup> पुर्यष्टकरूपमित्यर्थः । यद्वक्ष्यति विज्ञानप्रकरणे<sup>३</sup> —

पुर्यष्टकसमायुक्तो ह्यघ ऊर्ध्वं स गच्छति ।” इति ।

अन्यथा व्यापकत्वादात्मनो ग्रहणाद्यसंभवो यतः । “स च उभयतः [धर्मा] धर्मात्मना  
च कर्मणा यत्र<sup>४</sup> वक्ष्यमाणे पूर्वादिहृत्पङ्कजदले देहान्तरे चानेयस्तत्र<sup>५</sup> सम्यग्याति शुष्कदलं<sup>६</sup> मारुते-  
नैव इति । उक्तं च सिद्धगुरुभिः<sup>७</sup> —

“पर्यटति कर्मवशतो भुवनजदेहेष्वयं च सर्वेषु ।” इति ॥ २०॥

अत एव —

भ्राम्यति<sup>८</sup> पङ्कजमध्ये कला<sup>९</sup>चतुष्कात्मपाशसंरुद्धः ।

गोलकमिव<sup>१०</sup> हेलामिहतमुत्पतनं निपातनं<sup>११</sup> कुरुते ॥२१॥

<sup>१</sup> वा शक्तेरपि — अ

<sup>२</sup> वाक्यपदीये १.१२५

<sup>३</sup> पापता चेदुत्क्रा० — अ; पावता चेदुत्क्रा०  
— आ

<sup>४</sup> प्रकाशेते — अ

<sup>५</sup> स च शून्य मरुत्सदंशक० — ई

<sup>६</sup> गृहीतः कारणात्मको — मु

<sup>७</sup> करणात्मनो — अ, आ; कारणात्मको — इ

<sup>८</sup> समं याति — अ, आ; स याति — इ, उ;

संयाति हृदये पङ्कजं यत्र नेयः — ई

<sup>९</sup> नेयच्छुष्कदलं मम कारुण्यतेनैव तस्मिन् — अ

<sup>१०</sup> दलमर्ममारुतेनैव तस्मिन् — आ; दलमा-  
रुतेनैव तस्मिन् — इ, ई, उ

<sup>११</sup> त्मनस्तनुगृहीत० — अ; त्मकस्तेन गृहीत०  
— आ

<sup>१२</sup> पुर्यष्टरूपमित्यर्थः — अ; पुर्यष्टरूप इत्यर्थः

— आ

<sup>१३</sup> सार्धत्रि० १७.४ पू०

<sup>१४</sup> ०समायोदादघश्चोर्ध्वं — अ, आ

<sup>१५</sup> सर्वोभयतः — आ

<sup>१६</sup> सार्धत्रि० १०.२५-२७

<sup>१७</sup> सम्यग्याति — अ, आ

<sup>१८</sup> मारुतेनैति — अ, आ

<sup>१९</sup> तत्त्वसंग्रहे श्लो० २५ पू०

<sup>२०</sup> पर्यवसतीति कर्मवशतो — अ

<sup>२१</sup> पङ्कजमध्ये — इ

<sup>२२</sup> चतुष्कः पाशसंरुद्धः — अ, आ; ०चतुष्कला-  
त्मपाशसंरुद्धाम् — इ, उ; चतुष्कलात्मपाश०  
— ई

<sup>२३</sup> एलामिहत० — अ; हेलामिहत० — इ, उ,  
मु; होलामिहत — ऊ

<sup>२४</sup> यदा कुरुते — ई

इत्यकस्मात्पङ्कज<sup>१</sup>दलादध ऊर्ध्वमपि गच्छतीति<sup>२</sup> दर्शयिष्यामो<sup>३</sup> नरकं ब्रह्मलोकं वेति ॥२१॥

कथं तर्हि प्राक्<sup>४</sup> "तेजश्चेतो<sup>५</sup> द्विरभ्यस्य<sup>६</sup>" इत्यादिना विषुवत्प्रयोगेण<sup>७</sup> तस्य ग्रहणमुक्तमिति ।  
तदर्थमेतत् —

ईश्वरयोगा<sup>८</sup>द्विषुवत्संक्रान्तिश्चैव<sup>९</sup> सिद्धिसंयोगात्<sup>१०</sup> ।

"सौरनियोगादक्षिणमुदगयनं<sup>११</sup> चान्द्रसंयोगात्<sup>१२</sup> ॥२२॥

अयने सव्यासव्ये द्वौ<sup>१३</sup> पुटकौ युग्मतो विषुवदाहुः ।

संक्रान्ति<sup>१४</sup>रितश्चेत्तच्च<sup>१५</sup> गच्छतस्तेन समाख्याता<sup>१६</sup> ॥२३॥

ईश्वराचार्ययोरपि तत्र दीक्षाकर्तृत्वेनोक्तत्वात्<sup>१७</sup> तदिच्छात्मना क्रियाशक्तिद्वयस्य युगपद्ग्रहणे<sup>१८</sup> "संपादितेऽन्यदेव विषुवदुक्तम्"<sup>१९</sup> । ईश्वरेच्छया सर्वत्र<sup>२०</sup> "सामर्थ्याव्याघाता<sup>२१</sup>द्विषुवं निवृत्त्यादिभुवनं संपाद्यते यतः । न त्वाचार्यगतं प्राणशक्तियोगात्मकमनन्तरप्रकरणवक्ष्यमाणम् । यद्वक्ष्यति<sup>२२</sup> —

"मध्ये तु विषुवत्प्रोक्तं पुटद्वयविनिःसृतम् ।" इति ।

तस्यान्यत्र वा<sup>२३</sup> "सामर्थ्यादृष्टेः । न च<sup>२४</sup> "वाच्यमत्यन्ताप्र<sup>२५</sup>सिद्धोऽयं लोके विषुवत्प्रयोगेष्विति । "यतो यथानन्तर<sup>२६</sup>प्रकरणवक्ष्यमाणान्त्य<sup>२७</sup>न्ताप्रसिद्धोऽप्यत्र संक्रान्तिरिति, उत्तरायणदक्षिणायनविषुवदादिरा-  
ध्यात्मिकः कालविशेषः अध्यात्मवित्सिद्धत्वादुपदिष्टः, "यथाधिदैविकत्वेनैषामपि<sup>२८</sup> तेषां प्रसिद्धत्वा-  
दुपदिष्ट इति दर्शयितुमनन्तर<sup>२९</sup>प्रकरणवक्ष्यमाणा<sup>३०</sup> अपि संक्रान्त्यादयोऽत्रोपात्ताः । लोके त्वधि-

<sup>१</sup> दलमूर्ध्वमवगच्छतीति — अ, आ

<sup>२</sup> सार्धत्रि० १०.२५-२७ वृत्तौ

<sup>३</sup> नकारं ब्रह्म० — अ, आ

<sup>४</sup> सार्धत्रि० ८.४१ उ०

<sup>५</sup> द्विरभ्यसेदित्यादिना — अ; द्विरभ्यस्येत्  
आदिना — आ

<sup>६</sup> प्रयोगेन — अ, आ

<sup>७</sup> ०द्विषुवं सं — अ

<sup>८</sup> ०क्रान्तिः सव्यासव्ययोकगात् — मु

<sup>९</sup> सव्ययोगात् — अ, आ

<sup>१०</sup> सौरनीयो दक्षिण० — इ; सौरनियोदक्षिण०  
— ई; सौरनिघोर्दक्षिण० — उ

<sup>११</sup> चान्द्रसंयोगात् — अ, आ, इ, ई; चन्द्र-  
संयोगात् — मु

<sup>१२</sup> पुरतौ — इ, उ

<sup>१३</sup> ०रितश्चेतो गच्छतः — मु

<sup>१४</sup> गच्छतस्ते समा० — अ, आ

<sup>१५</sup> ०ख्यातः — इ, उ

<sup>१६</sup> सार्धत्रि० ८, ९ उ० वृत्तौ

<sup>१७</sup> संपातेरन्यदेव — अ; संपातेरन्यदेव — आ

<sup>१८</sup> सार्धत्रि० ८.२७ उ०, २८ पू० वृत्तौ

<sup>१९</sup> सामर्थ्यात् व्याघातात् विषयनिवृत्त्यादिभुवं  
सं० — अ

<sup>२०</sup> ०द्विषयनिवृत्त्यादिभुवं सं० — आ

<sup>२१</sup> सार्धत्रि० ११.५ उ०

<sup>२२</sup> सामर्थ्यादृष्टेः — अ

<sup>२३</sup> पाचमत्य० — अ, आ

<sup>२४</sup> ०सिद्धोऽयं लोके — अ

<sup>२५</sup> अतो यथा — अ

<sup>२६</sup> प्रकरणे — आ; एकादशप्रकरणे तृतीयश्लोके

<sup>२७</sup> ०न्ताप्रसिद्धोऽप्यत्र — अ, आ

<sup>२८</sup> तथैधि० — आ

<sup>२९</sup> तेषामप्रसिद्ध० — अ

<sup>३०</sup> प्रकरणा अपि — अ

<sup>३१</sup> सार्धत्रि० ११.३-६ उ०

भूत एव 'प्रसिद्धः । सवितृ'गमनागमनरूपत्वात्तस्याः । 'सवितुश्च तेजोविशेषत्वेन प्रसिद्धे-  
रिति ॥२२-२३॥

अथास्याधिदैविकस्य विषुवत्प्रयोगस्य दीक्षायामिवाध्यात्मिकस्य कालस्यापि कर्मविशेषविनि-  
'योगः सपादयार्थयोच्यते —

'सौरः सव्यो 'मार्गश्चान्द्रमसश्चेतरः समाख्यातः ।

धन्योऽभिषेक इन्द्रः सौरः खलु बह्निसंधाने ॥२४॥

'ध्यानाद्यो विषुवति च'

'प्रागुक्ताभिषेकादौ सौम्यकर्मणि इन्द्रः धन्यः चन्द्रमसः प्रवाह उत्तरायणमित्यर्थः । सौरः तु  
प्रवाहो दक्षिण'माध्यात्मिकं 'प्रागुक्तप्रणयनादावुग्रकर्मणि । ध्यानाद्यश्च कर्मविशेषो विषुवति  
कर्तव्य इति ॥

यदुक्तम्" — "चक्रे भ्रमत्यसौ जीवो दशस्थानेष्वनुक्रमात्" इति, तदधुना "भागोनेनार्यात्रये-  
णोच्यते —

"प्राग्बलसंस्थो 'नृपावलेषी स्यात् ।

तेजस्वी च 'बुभुक्षा 'पीडा वा 'संजायतेऽग्निद्विपत्रे" ॥२५॥

'याम्यो याम्यो भावो 'नैर्ऋते 'नैर्ऋतो 'विनिर्दिष्टः ।

'वारुणपत्रे 'वरुणो 'मारुतपत्रे 'गतो 'मरुद्भावम् ॥२६॥

'प्रसिद्धसवितृगमनागमरूप० — अ

'गमागमरूप० — आ

'सवितुश्चेते तेजो० — आ

'स्यापि काल० — अ

'योगं सभागधार्थयोच्यते — अ, आ

'सौरस्य मार्ग० — अ; सौरसव्यमार्ग० —

आ; सौरस्य सव्य० — मु

'मार्गश्चान्द्रमस० — इ, ई, उ, मु

'इन्द्रः — उ

'यानाद्यो — इ

'नवमप्रकरणोक्तमण्डलाभिषेके

'माध्यात्मिकं — आ

'प्रागुक्तादिप्रणयनावुग्र० — अ; प्रागुक्तादिप्रण-  
यनावुग्र० — आ; षष्ठप्रकरणोक्ताग्निसंधानादौ

'सार्धत्रि० १०.१६ पू०

'भोगोनेनार्यात्रयेणोच्यते — अ; भोगोनेनार्या-  
त्रयेणोच्यते — आ

'नृपावलेपस्य — अ; नृपाय लेपस्य — आ;

नृपावलेपि स्यात् — ई, उ

'बुभुक्षा च पीडा — अ; बुभुक्षु पीडा वा  
जायते जायते — इ; बुभुक्षु पीडा वा जायते  
— उ

'पीडावाञ्जायते — ई

'मुद्रिते 'संजायते' इत्यन्तेनार्धसमाप्तिः ।

'पात्रे — इ; पाले — उ

'याम्यो याम्यो — अ; याम्यो याम्यो — इ;  
याम्यो याम्यो — ई

'नैर्ऋत्यो निर्ऋतो — इ, उ; निर्ऋत्ये निर्ऋतो  
— ई

'मुद्रिते 'नैर्ऋतो' इत्यन्तेनार्धसमाप्तिः ।

'विनिर्दिष्टाः — उ

'वारुणपात्रे — उ; वारुणे पात्रे — मु

'वारुणो मरुतः पात्रे — इ; वारुणमरुतपात्रे  
— उ; वारुणो मरुतपात्रे — मु

'मुद्रिते 'मारुतपात्रे' इत्यन्तेनार्धसमाप्तिः ।

'गतोद्भावः — अ, आ; मुद्रिते 'गतो' इति नास्ति

'मरुद्भावः — इ, ई, उ; मारुतभावः — मु



सौम्ये सौम्यो<sup>१</sup> भावस्त्वैशे<sup>२</sup> त्वैशः समाख्यातः ।

यां यां दिशमभि<sup>३</sup>गच्छति<sup>४</sup> तद्भावं<sup>५</sup> निखिलमायाति ॥२७॥

नृपावलेयी इति नृपवदेहे बलयुक्तः । यां यां दिशम् इति तत्पङ्कजस्याघः ऊर्ध्वं च यदा गच्छति तदा क्रमेणैवं भावं ब्राह्मं च समायातीत्यर्थः । एवं च दशस्वपि स्थानेषु अमणं सिद्धं भवति । अन्यथैतत् सूत्रमनर्थकमेवेति ॥२५-२६॥

“पत्रान्तरालयोगा”च्छून्यमिवात्मा ततो भाति ।

शून्यमिव आत्मा न तस्य भाति [ भाति च ]<sup>१२</sup> उभयमित्यर्थः । एतान्यपि दशैव स्थानानीति प्रागनुक्तानां कथनमित्यर्थः ॥

अथात्र फलम् —

इति खलु पुद्गलचारो नाडीसंधानमण्डलं मुख्यम् ।

कथितमिह सिद्धिहेतोर्बोद्धव्यं यत्नतः सिद्धम् ॥२८॥

इति एवं नाडीसंधानात्मकं मण्डलं मुख्यम् इति मुख्यनाडीविषयत्वात् । पुद्गलस्य आत्मनो यस्यां चारः देशादेशान्तरे देहादेहान्तरे अणिमाद्यात्मिका या सिद्धिः, तस्याः हेतुः यतस्ततः कथितः । अणिमादि सिद्धमित्यर्थः । न चैतदसाध्यमिति बोद्धव्यम् । अपि तु यत्नसिद्धमिति । यदाहुः— “स्थितौ यत्नोऽभ्यासः” इति ॥२८॥

इति [ भट्टनारायणकण्ठात्मज ] भट्टरामकण्ठविरचितायां [ श्रीमत्सार्धत्रिंशति- ]

कालोत्तरवृत्तौ नाडीचक्रप्रकरणं दशमं समाप्तम् ॥

इति दशमः पटलः

<sup>१</sup> सौम्या भाव त्वैशे — अ; सौम्य ऐशस्त्वैशे — मु

<sup>२</sup> भावः ऐशे — आ; भावस्त्वैशे — उ

<sup>३</sup> शैवः समा० — इ; ई, उ

<sup>४</sup> यं यं दिश० — इ

<sup>५</sup> गच्छन्ती — इ; गच्छन्ति — ई, उ

<sup>६</sup> तं भावान्निखिलं — इ, ई, उ; तं भावं समस्तमायाति — मु

<sup>७</sup> नृपवदेहो दले युक्तः — अ; नृपवदेहो दले युक्तः — आ

<sup>८</sup> दिक्पङ्कज० — आ

<sup>९</sup> भावः — आ

<sup>१०</sup> पात्रान्तराल० — इ, उ

<sup>११</sup> ०च्छून्य इवात्मा — इ, ई, उ; ०च्छून्यमिवाभाति — आ; ०च्छून्यमिवात्मा भाति — मु

<sup>१२</sup> समय० — अ, आ

<sup>१३</sup> प्रागनुक्तात्कथन० — अ; प्रागनुपक्तात्कथन० — आ; सार्धत्रि० १०.१६ पूर्वार्धे

<sup>१४</sup> अथात्राफलम् — अ

<sup>१५</sup> उद्गलचारो — इ, उ; पुद्गलचारो — ई

<sup>१६</sup> संधानं मण्डलं — आ, मु

<sup>१७</sup> पुद्गलस्त्वात्मनो यस्याश्चारो — अ, आ

<sup>१८</sup> योगसू० १.१३

## एकादशः पटलः

### जीवज्ञानप्रकरणम्

अथ प्रागुक्तस्य जीवस्याध्यात्मगतस्य कालस्य [च] जिज्ञासाया प्रश्नः —

“स जीवो जीवलोकस्य ज्ञायतेऽध्यात्मगो यथा ।

“संशयो मे महादेव प्रसादीभव शूलधृक् ॥१॥

ततो द्वयस्यापि समाधानाय प्रतिज्ञा —

“जीवस्य पुरुषाख्यस्य दर्शनं शृणु वष्मस्य ।

कथयामि न संदेहः पुत्रस्नेहाद्विशेषतः ॥२॥

“संक्रान्तिं विषुवं चैव अहोरात्रायनानि च ।

अधिमासमृणं चापि ऊनरात्रं घनं तथा ॥३॥

अहश्च रात्रिश्च “अयने च उत्तरायणदक्षिणायने तानीति अहोरात्रायनानि चत्वारि । “कथयामि इति अत्र सर्वत्र संबध्यते । “कालभेदद्वारेणैवं कालं वक्ष्यामीत्यर्थः ॥२-३॥

तत्राध्यात्मिककालभेदानां “प्रतिशरीरं प्राणसंचारविशेषात्मत्वात् तज्ज्ञानेन तत्कर्ता जीवः सुखेन ज्ञायत इति प्रथमप्रसिद्धांस्तान् “वक्ति —

ऊनरात्रं “क्षुतं ज्ञेयमधिमासो विजृम्भिका ।

ऋणं च कासो विज्ञेयो निश्वासो धनमुच्यते ॥४॥

“कालचक्रप्रकरणम् — आ

“सार्धत्रि० १०.१६, १७; २३-२७

“जिज्ञासाया — अ

“‘स जीवो’ इत्यतः पूर्वं ‘कार्तिकेयः’ इत्यधिकम् — इ, ई, उ, मु

“संशयो मे — अ; संदेहं मे — आ

“प्रसादादादिशूलभव — अ; प्रसादि शूलधृक् भव शूलधृक् — आ

“धृत् — ई

“‘जीवस्य’ इत्यतः पूर्वं ‘ईश्वरः’ इत्यधिकम् — इ, ई, उ, मु

“अत्र — अ; पुत्र स्नेहाद् — आ

“संक्रान्तिविषुवत्स्वेव — अ; संक्रान्तिविषु० — मु

“मासो ऋणं — अ, आ, मु; ०मासतृणं — ई

“चैव — इ, ई, उ

“रात्रोऽयनं — अ, आ; ०रात्रयनं — इ; ०रात्रायनं — ई; ०रात्रघनं — उ; ०रात्रो घनं — मु

“अयनं — अ, आ

“वक्ष्यामि — अ, आ

“लभेत् द्वारेणैवं — अ, आ

“प्रतिशरीरं — अ

“प्रसिद्धांस्तान् — अ, आ

“पञ्क्ति — अ

“क्षुतो — अ; क्षतो — आ

“यनमुच्यते — अ, ई

बाह्यकालविशेषेषु 'रात्र्यादिषु यद्विहितं निषिद्धं वा कर्म तदेतेष्वध्यात्मगतेष्वपि प्राणवृत्त्या-  
त्मकेषु दशसु कालेषु तथैवानुष्ठेयमिति दर्शयितुं नाममिर्निर्देशः । यदाहुः— "नाम्ना 'धर्माति-  
देशः' इति । तत्र ऊना रात्रिर्यस्मिंस्तद् 'ऊनरात्रं क्षुतं ज्ञेयम् । 'वक्ष्यमाणप्राणपान'वृत्त्यात्मकरात्रि  
भागपरिक्षयात् तस्मिन् सति न किञ्चित्कर्मानुष्ठेयमित्यर्थः । एवम् अधिमासो विजृम्भिका नाम  
'विजृम्भः । 'वक्ष्यमाणप्राणपान'वृत्त्यात्मनोरहो'रात्रयोरधिकत्वात् तस्मिन्नपि मलमासेनैव तन्नि-  
षिद्धत्वात् । तथा च 'श्रुतिः— "'मलम्लुचो नाम त्रयोदशमो 'मासः' इति । एवम् ऋणं  
'कासः तयोर्वृत्तिद्वयोरप्युपरुद्धत्वात् कालच्छिद्रं तदपमृत्युभूतमिति तस्मिन्नपि नैव । यदुक्तम्—  
श्रीमत्त्रयोदशशतिका—

"वृत्तिच्छेदे" ऋणं ज्ञेयं वृद्धौ चैव घनं भवेत् ।" इति ।

निश्वासः तु प्राणा<sup>१</sup>यामात्मकः शुभफलत्वात् तस्मिस्तत् कर्तव्यमित्यर्थः ॥

केचित्पुनराहुः— "ऊनरात्रमेवेति तिथिच्छिद्रं 'यतो धार्यते । अधिमासो बाह्यकाल इवेति ।

'कासस्तु शरीरापचयहेतुत्वाद् 'ऋणम् । निश्वासस्तु तदुपचयहेतुत्वाद् घनम्" इति ॥

अपरे तु <sup>२१</sup>'रात्रेर्वक्ष्यमाणाया ऊनत्वाद्यतः क्षुतम् । <sup>२२</sup>'दिवसस्य च वक्ष्यमाणस्याधिव्या<sup>२३</sup>द्यतो  
विजृम्भणम् । द्वयोरूनत्वाच्च कासः, अधिव्या च निश्वासो भवति । ततस्ते ऊनरात्रादिभिः  
शब्दैरुच्यन्ते इति । तदेवोच्यमानमात्रसिद्धोपपत्तिकमफलं<sup>२४</sup> च विचार्योपेक्ष्यम्" इति ॥४॥

अथ <sup>२५</sup>'पूर्वोद्दिष्ट'<sup>२६</sup>स्यायनस्य लक्षणम्—

उत्तरं <sup>२७</sup>'दक्षिणं ज्ञेयं वामदक्षिणसंस्थितम् ।

<sup>२८</sup>उत्तरायणं दक्षिणायनं च तद् ज्ञेयं यथाक्रमं वामस्थं दक्षिणस्थं च । प्रकृतत्वात्प्राणस्वरूप-

<sup>१</sup> रात्रादिषु — आ

<sup>२</sup> ०प्रत्यात्म० — अ

<sup>३</sup> शान्तरभाष्ये ७.३.१.१

<sup>४</sup> धर्माधिदेशः — अ; धर्मादिदेशः — आ

<sup>५</sup> वनरात्रं क्षुतं — अ; ऊनरात्रं वर्षारात्रं क्षतं  
— आ

<sup>६</sup> सार्धत्रि० ११.८ पू० वृत्तौ

<sup>७</sup> ०प्रत्यात्मिक० — अ

<sup>८</sup> विजृम्भा वक्ष्य० — अ, आ

<sup>९</sup> सार्धत्रि० ११.८ पू० वृत्तौ

<sup>१०</sup> ०प्रत्यात्मनो० — अ

<sup>११</sup> ०रात्र्योरधिकत्वात् — अ, आ

<sup>१२</sup> श्रुति मलीमचो — अ; आकरो न लभ्यते ।

<sup>१३</sup> मलीमसो — आ

<sup>१४</sup> मासे इति — अ, आ

<sup>१५</sup> कास्तस्तयोजद्वयोरप्युप० — अ; कास्तस्तयो-

जद्वयोरप्युप — आ

<sup>१६</sup> ... छेदे — अ; ऋतिच्छेदे — आ

<sup>१७</sup> ०यामकः — अ

<sup>१८</sup> यतोऽनेन पूर्यते अधि० — आ

<sup>१९</sup> कास्तु — अ

<sup>२०</sup> ऋण निश्वास — अ

<sup>२१</sup> रात्रेर्वक्ष्यमाणाय — अ; रात्रे वक्ष्यमाणाय  
— आ; सार्धत्रि० ११.८ पू०

<sup>२२</sup> दिवसस्य — आ; सार्धत्रि० ११.८ पू०

<sup>२३</sup> ०द्यतो विजृम्भनमद्वयोरुणत्वाच्च — अ;

०द्यतो विज्ञाविजृम्भनमद्वयोरुणत्वाच्च — आ

<sup>२४</sup> सिद्धोपपत्तिः कामफलं — अ, आ

<sup>२५</sup> सार्धत्रि० ११.२-३

<sup>२६</sup> ०स्यायनस्य — अ

<sup>२७</sup> दक्षिणमविज्ञेयं — अ

<sup>२८</sup> उत्तरायनं — आ



मित्यर्थः । 'न त्वत्रोत्तरस्थं दक्षिणस्थम्, अननुकूलं दक्षिणसंस्थं च, 'वाममनुकूलमिति व्याख्येयम् । पूर्वमेवोक्तत्वात् । यदुक्तम् —

“धन्योऽमिषेक इन्दुः सौरः खलु बह्निःसंधाने ।”

इति तल्लक्षणव्याख्यैव युक्ता ॥

अत्र 'पूर्वोद्दिष्टस्य' विषुवतो लक्षणम् —

मध्ये तु 'विषुवत्प्रोक्तं पुटद्वयविनिःसृतम् ॥५॥

मध्य'नाड्यवस्थितत्वाद्यदा नासापुटद्वयेन प्राणस्वरूपं प्रवृत्तं भवति तदा विषुवद् इति । 'एते चोत्तरायणदक्षिणायने सह तदयनाविनाभूतोक्तलक्षणेन विषुवता बाह्याहोरात्रमध्ये 'चतुर्विंशतिरेव पुंसां वस्तुशक्त्यैव प्राणशतैर्नवभिः 'सार्धघटिकाद्वय'मानैर्भवन्तीत्यनुभवसिद्धमेतद्द्वादशवर्षाणीत्युक्तं श्रीमत्स्वतन्त्रे' —

“बाह्ये 'तस्मिन्नहोरात्रे 'सिद्धा त्वाध्यात्मिका प्रिये ।

चतुर्विंशति'संक्रान्त्या प्राणहंसस्तु संक्रमेत् ॥

अहनि द्वादश प्रोक्ता रात्रौ च द्वादश स्मृताः ।

उत्तरे पञ्च संक्रान्त्यः पञ्च वै दक्षिणायने ॥

पूर्वाह्णे विषुवत्पूर्वं मध्याह्णे तु द्वितीयकम् ।

तृतीयमपराह्णे तु अर्धरात्रे चतुर्थकम् ॥

चतुर्विंशति'संक्रान्त्या प्राणहंसस्तु संक्रमेत् ।

शतानि नव वै हंस एकैकं प्रवहेत्सदा ।” इति ।

चतस्रो विषुवत्पुण्यकाल'समत्वाद्विषुवदित्युक्तम् । तावत्कालं तत्प्रवाहस्य संवेदनाच्चन्द्रगत्यानेनोत्तरायण'दक्षिणायनात्मना शुक्लकृष्णपक्ष'भेदेनैताश्चतुर्विंशतिसंक्रान्तयो ज्ञेया इति, बाह्याहोरात्रमध्ये द्वादशमासात्मकषडृतुभेदेन पौर्ष'मेतद्वत्सरं भवेदिति भेदादेवमहोरात्रं भवति । यदुक्तं श्रीमन्नन्दि'कारिकायाम्' —

१ नन्वत्रोत्तर० — अ, आ

२ ०स्थं न तु कृ...णसंस्थं च — अ; ०स्थ-  
दक्षिणं ननु कूलं दक्षिणसंस्थं च — आ

३ वाममनुकूल० — अ, आ

४ सार्धत्रि० १०.२४ उ०

५ ०संधानं च इति — अ, आ

६ सार्धत्रि० ११.२, ३

७ लक्षणो विषुवतो — अ; लक्षणो विषुवतो  
— आ

८ विषुवत् प्रोक्तं — अ, आ, मु

९ ०नाड्यावस्थित — अ, आ

१० सूके चोत्तरा० — आ

११ चतुर्विंशत्येव पुंसां वस्तु० — अ, आ

१२ सार्धघटिका० — अ

१३ ०मात्रैर्भव० — आ

१४ आकरो न लभ्यते ।

१५ त्वस्मिन् — आ

१६ ०सिद्धत्वाध्या० — अ, आ

१७ ०संक्रान्त्यां — अ, आ

१८ ०संक्रान्त्याः — अ, आ

१९ ०समन्ताद्विषुव — अ, आ

२० ०रायणं दक्षि० — आ

२१ ०णायना शुक्ल० — अ

२२ ०भेदेन नैता० — अ, आ

२३ ०मेतत्सौरं भवे० — अ

२४ ०शाखायाम् — अ, आ

२५ आकरो न लभ्यते ।

"रात्रेः पूर्वं शरद्वामौ द्वावह्नि परिकल्पयेत् ।  
ततो हेमन्तशिशिरे 'अह्नावेवं' भवेदितः ॥  
'दिनस्यादौ' वसन्तः स्याद्ग्रीष्मो मध्ये ततः पुनः ।  
तृतीयसवनं वर्षा इत्थं पुंस्त्वयम् ॥  
प्रोक्तं चैवमहोरात्रं हेमन्ताद्युक्तभेदतः ॥" इति ॥५॥

"अथ संक्रान्तेरपि लक्षणम् —

'संक्रान्तिः पुनरस्यैव स्वस्थानात्स्थान एव च ।  
इडा च पिङ्गला चैव अमा चैव तृतीयिका ॥६॥  
सुषुम्ना मध्यमे ह्यङ्गे इडा वामे प्रकीर्तिता ।  
पिङ्गला दक्षिणे ह्यङ्गे 'एषु संक्रान्तिरुच्यते ॥७॥

संक्रान्तिः पुनरस्यैव स्वस्थानाद् दक्षिणादुत्तराद्वा स्वस्थाने एव नाड्यन्तरे 'संक्रान्तिः इति उत्तरायणे एव मकरादौ संक्रान्तयः षट्, दक्षिणायने च कर्कटादाविति प्रतिसंक्रान्तिभेदः<sup>१</sup> कल्पन-याध्यर्धशतं प्राणानां भवति । तत्रापि त्रिशदभेदः<sup>२</sup> कल्पनयाहोरात्रसंख्या । तत्र प्राणाः पञ्चार्धतः सिद्धा इत्युत्तरायणदक्षिणायनसंक्रान्त्योर्भेदः । अथ किं तत् प्राणस्य स्थानं यतः 'संक्रान्तिरुच्यते — [अत आह — इडा च पिङ्गला चैव] 'अमा च इत्युक्तम् ॥ ६-७ ॥

अधुना ततोऽपि सूक्ष्ममाध्यात्मिककालस्वरूपमहोरात्रं लक्षणान्तरेणोच्यते —

"ऊर्ध्वं प्राणो ह्यहः प्रोक्तः अपानो रात्रिरुच्यते ।

हृदयपुण्डरीकाद् ऊर्ध्वं नासिकापुटक्रमेणैवादित्यः समुदयन् अहः प्रोक्तः । अपानवृत्त्या त्वस्त-मयन् रात्रिः । 'ततश्च तत्त्रिशता संक्रान्तिः । अशीत्यधिकेन शते<sup>३</sup> नोत्तरायणदक्षिणायने इति । प्रतिघटिकं षष्ट्यधिकेन प्राणशतत्रयेण वत्सरमित्यहोरात्रेण बाह्येन षष्ट्यब्दं भवति । तन्मध्ये च सर्वान्यग्रहगतिव्यापिनः शनैश्चरस्येव<sup>४</sup> चतुर्विंशतिसंक्रान्तयः प्राणहंसस्याप्युत्तरायणदक्षिणायनयोः

<sup>१</sup> रात्रेः पूर्वशरद्वामौ द्वावह्नी — अ; .. त्रैपूर्व-

शरद्वामौ .. द्वावह्नी — आ

<sup>२</sup> वह्नाप्येवं — अ; वा प्येवं — आ

<sup>३</sup> भवेदीक्षा — आ

<sup>४</sup> दिनस्यादौ — आ

<sup>५</sup> वसन्तस्य ग्रीष्मो — अ, आ

<sup>६</sup> रद्वयम् — अ

<sup>७</sup> असंक्रान्तेऽपि लक्षणम् — अ, आ

<sup>८</sup> ६, ७ श्लोकौ 'अ' मातृकायां न दृश्येते ।

'आ' मातृकायां ६ पूर्वार्धं परं न दृश्येते ।

६ उत्तरार्धं ७ श्लोकश्च परस्ताद् 'यतः

संक्रान्तिरुच्यते' इत्यस्मादनन्तरं दृश्येते ।

<sup>१</sup> एष — ई

<sup>२</sup> संक्रान्त्या — अ, आ

<sup>३</sup> ० कल्पनायाध्यर्धं ० — आ

<sup>४</sup> ० कल्पनायाहो ० — आ

<sup>५</sup> संतिरुच्यते — अ; सन्धिरुक्तेरित्युच्यते —  
— आ

<sup>६</sup> अमा — अ, आ

<sup>७</sup> ऊर्ध्वं प्राणे ह्यहः — अ; ऊर्ध्वप्राणे ह्यहः  
— अ

<sup>८</sup> ततश्च त्रिशता — आ

<sup>९</sup> ० नोत्तरायणे दक्षि० — अ, आ

<sup>१०</sup> ० श्वरस्यैव — अ, आ



संभवन्ति । तस्य क्रमेणास्य त्वन्तरान्तरेति भेदः । तन्न पूर्वोक्तं विरोधः । यदुक्तं श्रीमत्-  
त्रयोदशशतिकालोत्तरे —

“अथवा तु महासेन संक्षेपात्कथयामि ते ।  
षष्टिसंवत्सराः प्रोक्ता अहोरात्रेण योगिनाम् ।  
शतत्रयं षष्ट्यधिकं प्राणानां तु षडानन ।  
यावच्च घटिका प्रोक्ता तावत्संख्या प्रकीर्तिता ॥  
एवं संवत्सरः प्रोक्तो बाह्येऽत्र घटिका तु या ।  
प्राणापानावहोरात्रम्” इति ॥

एवम् —

विभागा दश प्राणस्य यो वेत्येवं स वेदवित् ॥८॥

संक्रान्त्याद्याः प्रागुपदिष्टा दश प्राणभेदाः । “एतान् यो वेत्ति स वेदविद् इति । तथा च  
श्रुतिः<sup>१</sup> — “प्राणं ब्रह्मेत्युपासीत” इति ।

“अन्यस्तु “अहोरात्रयोः षोडशश्रुत्यात्मक इति त्रुटिद्वयेन ‘प्रहरकल्पनया [अष्टौ] ‘प्रहराः,  
संध्याद्वयं चेति ‘दश, [एवं] प्राणस्य ‘दश ‘विभागाः” इति । तदयुक्तम् । प्रागुक्तद्विनिमि-  
षाहोरात्रविभागत्वाच्चैषां प्राणविभागास्तु “दशाहोरात्रोद्दिष्टा व्याख्याताश्चेति तेषामेवोपसंहार-  
”कमेतदिति यथाव्याख्यातमेव युक्तम् ॥८॥

किमे<sup>२</sup> तावानेवायं प्राणविभागः । नेत्युच्यते —

आयामो देहमध्यस्थः सोमग्रहणमिष्यते ।

देहातीतं<sup>३</sup> “तु तं विद्यादादित्यग्रहणं बुधः” ॥९॥

<sup>१</sup> संभवति — अ, आ

<sup>२</sup> मातृकाद्वयेऽपि ‘यदुक्तं सार्धत्रिंशतिकालो-  
त्तरे’ इति पाठो दृश्यते । परम् उदाहृताः  
श्लोकाः सार्धत्रिंशतिकालोत्तरे नैवोपलभ्यन्ते ।  
व्याख्यानेऽत्र बहुषु स्थलेषु त्रयोदशशतिक-  
कालोत्तराच्छ्लोकास्तत्र तत्रोदाहृता दृश्यन्ते ।  
तस्मादत्रापि त्रयोदशशतिकादेव ग्रन्थादेते  
श्लोका उदाहृताः स्युरिति पाठस्तदनुसारेण  
शोधितः । वस्तुतत्त्वविमर्शने ग्रन्थस्यास्यानु-  
पलम्भान्नास्ति प्रमाणान्तरम् ।

<sup>३</sup> प्रकीर्तिताः — आ

<sup>४</sup> सार्धत्रि० ११.२, ३

<sup>५</sup> एतान् वेत्ति — अ

<sup>६</sup> आकरो न लभ्यते ।

<sup>७</sup> अन्यस्त्वहयोः षोडश त्र्यात्मक इति — अ;  
अन्यस्त्वहयो षोडश त्र्युद्यात्म इति — आ

<sup>८</sup> प्रहार० — अ, आ

<sup>९</sup> प्रहारः — अ

<sup>१०</sup> दश — आ

<sup>११</sup> दशित्विभाग इति — आ

<sup>१२</sup> विभाग इति — अ

<sup>१३</sup> दशरात्रोद्दिष्टा — अ; दशरात्रोद्दिष्टा — आ

<sup>१४</sup> ०क्रमेतदिति — आ

<sup>१५</sup> ०तावन्नेवायं — अ, आ

<sup>१६</sup> कृतं विद्या० — आ, मु

<sup>१७</sup> ९ उत्तरार्धं १० पूर्वार्धं च ‘इ’ मातृकायां न  
विद्यते ।

हृदयपुण्डरीके प्राणायामकुम्भकाख्यसोमग्रहणं तत्पुण्यकालसमय इत्यर्थः । अयं तु द्वादशान्ते तदादित्यग्रहणमेव ॥९॥

अत एव —

अयुते द्वे सहस्रं तु षट्शतानि तथैव च ।

अहोरात्रेण योगीन्द्रो जपसंख्यां करोति <sup>१</sup>सः ॥१०॥

प्राणायामस्याहोरात्रत्वात् षष्ट्यधिकशतत्रयेण घटिकायाः संवत्सरत्वान्च तत्षष्ट्यधा चाहो-  
रात्रस्यावस्थेति षट्शताधिकान्येकविंशतिसहस्राणि प्राणप्रवाहसंख्येति जपस्यापि तत्संख्या <sup>२</sup>सिद्धा ।  
यदुक्तम् — “जपं प्राणमिमं कुर्यात्” इति । <sup>३</sup>वक्ष्यमाणनयेन चौकारनमस्कारसहितस्य प्रासाद-  
जपस्यात्र तत्कालत्वादित्याध्यात्मिकः कालविभेदः प्राणप्रभेदक्रमानुद्वारेणोक्तः ॥१०॥

अधुना <sup>४</sup>“प्राणो जीव” इत्युक्तं <sup>५</sup>भ्रमापनुत्तये <sup>६</sup>तद्विविक्तजीवज्ञानाय प्राणायामोपदेशः —

प्राणायामं समासेन कथयामि <sup>७</sup>तवाखिलम् ।

तम् अखिलं <sup>८</sup>“पूरकादिभेदमिदं वक्ष्यामीति ॥

तत्र पूरकः —

उच्चारयेत् प्रणवं स्वरेणैकेन योगवित् ॥११॥

उदरं पूरयित्वा तु वायुना यावदीप्सितम् ।

प्राणायामो <sup>९</sup>भवेदेष पूरको देहपूरकः ॥१२॥

द्वादशान्तामि <sup>१०</sup>ध्यातप्राणशिवमस्ता शुद्धेन यावच्छक्ति उदरं पूरयित्वा <sup>११</sup>प्रणवम् एकश्रुत्या  
उच्चारयेत् । “प्राणायामः परो यज्ञः” इति श्रुतेः । <sup>१२</sup>यज्ञकर्मणि च तस्या एव विहितत्वात् ।  
अन्यथा <sup>१३</sup>निपातत्वेनौणादिकतया चोदात्त एव स्यात् । एवमप्युदात्त इति स्वाध्यायाध्ययन <sup>१४</sup>काले-

<sup>१</sup> ० समयमित्यर्थः — आ

<sup>२</sup> स्वद्वादशान्ते — आ

<sup>३</sup> यः — इ

<sup>४</sup> प्राणायामस्याहो० — आ

<sup>५</sup> सिद्धम् — आ

<sup>६</sup> आकरो न लभ्यते ।

<sup>७</sup> सार्धत्रि० १५.१ वृत्तौ ।; वक्ष्यमाणेन येनो-  
चौकारे च नम० — अ; वक्ष्यमाणेन येनो-  
चौकोरे च नम० — आ

<sup>८</sup> ० दित्यध्यात्मिकः — अ, आ

<sup>९</sup> ० प्रभेदकानु० — अ

<sup>१०</sup> प्राणजीव० — आ

<sup>११</sup> सार्धत्रि० १०.७, ८

<sup>१२</sup> भ्रमानुपपत्तये — अ

<sup>१३</sup> तवा (धुना) खिलम् — अ

<sup>१४</sup> पूर्वकादि० — अ

<sup>१५</sup> भवेदेषु — इ, उ

<sup>१६</sup> ० ध्याता प्राण० — अ

<sup>१७</sup> प्राणमेक० — अ, आ

<sup>१८</sup> पा. सू. १.२.३४

<sup>१९</sup> ‘निपाता आद्युदात्ताः’ इति फिट्सूत्रेण ८०, ‘अव-  
तेष्टिलोपश्च’ इत्यौणादिकमन्त्रत्यये १४७, ‘जि-  
त्यादिर्नित्यम्’ इति पाणिनिसूत्रेण ६, १, ११७.

<sup>२०</sup> कालेष्विव स्थितस्य विहित० — अ

ष्वीप्सितस्य विहितत्वाद्देवेषु तत्स्वरितमेव उदात्तः । यदुक्तं शतपथपरिशेषे — “स्वरितो-  
दात्त एकाक्षर ओम् । ओंकार ऋग्वेदे स्वरितोदात्तः, यजुर्वेदे दीर्घप्लुतोदात्तः, सामवेदे  
संक्षिप्तोदात्तः, अथर्ववेदेऽनुदात्तः” । इति नात्र संशयः ॥११-१२॥

अथ कुम्भकः —

विधाय सर्वद्वाराणि निश्वासोच्छ्वासवर्जितः ।

संपूर्णकुम्भवत्तिष्ठेत्प्राणायामः स कुम्भकः ॥१३॥

रेचकस्तु —

“मुञ्चेद्वायुं ततश्चोर्ध्वं निश्वासेनैकेन योगवित् ।

निश्वासयोगं युक्तस्तु धावदूर्ध्वं स रेचयेत् ॥१४॥

रेचकस्त्वेष विख्यातः प्राणसंशयकारकः ।

“हृदयपुण्डरीकाद् ऊर्ध्वं नासिकापुटेन वायोः प्रेरणं रेचकः । स च प्राणसंशयकारकः शरीरे  
तद्विच्छेदः उत्क्रान्तिवत् ॥

तथा हि —

“यत्तद्वदि सदा पद्ममधोमुखमवस्थितम् ॥१५॥

विकसत्येतदूर्ध्वं तु पूरकेण तु पूरितम् ।

ऊर्ध्वं श्रोतो भवेत्पद्मं कुम्भकेन निरोधितम् ॥१६॥

रेचकेन तथा क्षिप्तं सद्यः प्राणहरेण तु ।

मुक्त्वा हृदयपद्मं तु ऊर्ध्वं श्रोतोऽप्यवस्थितम् ॥१७॥

तत्स्वरान्तमेव — अ

उदान — आ

आकरो न लभ्यते ।

ओं दकार च दैत्रे स्वरितोदात्तो यजुर्वेद-  
दीर्घः — अ; ओं दकार ऋग्वेदे स्वरितो-  
दात्तो यजुर्वेददीर्घः — आ

“एष प्रणव इत्युक्तः परब्रह्मप्रवक्तृकः ।  
एकाक्षरो मनुरयं प्लुतोदात्तमिमं पठेत् ॥”  
विश्वामित्रसंहिता ६.३

वेदानुदात्तो — अ

कुम्भः — अ

विधाय — ई

संपूज्य कुम्भः — अ

मुञ्चेद्वायुस्ततः — इ

निश्वासेनैकेन — मु

वृत्तस्तु — आ

ऊर्ध्वं वायुं स — इ, ई, उ, मु

रेचकस्त्वेषु — इ, उ

हृत्पुण्डरीका — आ

यत्तद्वति — आ

समा पद्मः — अ

त्येकमूर्ध्वं तु — अ, आ

पूरकेन — मु

तु इति नास्ति — ई

पूरितः — उ

श्रोतोऽप्यवस्थितम् — उ

मुक्त्वा हृदयः — आ

श्रोतोऽप्यवस्थितम् — आ

स्थितः — मु



रेचितो गच्छति हृद्यूर्ध्वं ग्रन्थि भित्त्वा क्षणेन तु ।  
भित्त्वा कपालद्वारं तु जीवो हृद्यूर्ध्वं तु रेचितः ॥१८॥  
सदाशिवपदं गत्वा न भूयो जन्म चाप्नुयात् ।

सर्वदा अधोमुखम् अविकसितमेव पूरकेण तद् विकासं समायाति । विकसितं च कुम्भकेन निरोधमेति । रेचकेन तु प्राणहरेण अभ्यासतो मध्यनाडीवर्तिना यदा रेचितं भवति, ततः ऊर्ध्व-  
त्वमायातीत्युक्तं प्राक् । तदा जीवः तथामूतेन रेचकेन च स्वसंबन्धिना रेचितः हंसवत् हृत्पद्मं  
परित्यज्य, हृदयग्रन्थि भित्त्वा, मध्येन ऊर्ध्वं कपालद्वारं ब्रह्मरन्ध्रं निर्मम्य, सदाशिवपदं याती-  
त्युक्तवोत्क्रान्तिरिति ॥

ततः प्रकृतं किम्, उच्यते —

आयामः क्रियते तस्य नान्यस्य तु कदाचन ॥  
स जीवो जीवलोकस्य मया प्रोक्तः समासतः ॥१९॥

येन तस्याहंकारवृत्तेरान्तरस्य च प्राणाख्यस्य वायोः आयामः अत्र शरीरे तथा क्रियते । न  
बाह्यस्य । [स] जीवो मया प्रोक्तः अत एव प्राणस्य व्यतिरिक्त एवेति ॥१९॥

इति [मट्टनारायणकण्ठात्मज] मट्टरामकण्ठविरचितायां श्रीमत् [सार्धत्रिशति-]  
कालोत्तरवृत्तौ जीवज्ञानप्रकरणमेकादशं [समाप्तम्] ॥

इत्येकादशः पटलः

रेचिते — उ

ग्रन्थीन् भित्त्वा — अ, आ

जीवोऽप्यूर्ध्वं तु — इ, ई, उ

रेचितः — उ

भूतो जन्ममाप्नुयात् — अ, आ

सर्वदाधो — आ

मुखं विकसित — अ

प्राणाहारेणाभ्यासन्तो — अ; प्राणाहरेणा-

भ्यासन्तो — आ

वर्तिनी — अ, आ

ऊर्ध्वमायाती — आ

सार्धत्रि ८.३० उ०, ३१ पू० वृत्तौ, ३८ उ०,  
३९ वृत्तौ च ।

हंसवत्तं पद्मं परि० — अ; हंसवत्तं पद्म  
परि० — आ

यान्तीत्युक्तवोत्क्रान्ति० — अ; यान्ती-  
त्युक्तवोत्क्रान्ति० — आ

आयामं — ई, उ

प्रोक्तेरान्तरस्य — अ

आयामोऽत एव प्राणस्य... एवेति — अ

कण्ठ इति नास्ति — अ

ज्ञानस्यात्मकालप्रकरण० — अ, आ

## द्वादशः पटलः

### विद्याप्रकरणम्

तद्विद्यता माया तद्गर्मफलं साधकस्य नाडी जीवप्राणभेदश्च प्रोक्ताः । अथ शुद्धविद्या साधकस्योच्यते —

चन्द्राग्निरविसंयुक्ता आद्या कुण्डलिनी तु या ।

हृत्प्रदेशे तु सा ज्ञेया अङ्कुराकारवत्स्थिता ॥१॥

एतत्त्रयमत्र शक्तिचतुष्टयोपलक्षणम् । यदुक्तम् — “अर्केन्द्वग्निहिरण्यद्योताभाः शक्तयः” इति । “तस्मात् सा च आद्या प्रथममहर्मुखेन पुंसां संबध्यते । अनन्तरं पुर्यष्टकं यतः । कुण्डलिनी इति प्रागुक्तानादादिशब्देन शुद्धविद्यायाः कुण्डलिनीशब्देनापि प्रसिद्धिरिति दर्शितं “प्राक् । सापि हृत्प्रदेशे “गुम्फिता । किं च “तेनाविकृतेन व्यापकेन च रूपेण तत्र स्थिता नाम अङ्कुराकारवत् प्रतिपुरुषं “कार्यात्मना भिन्नेन कालाद्यङ्कुरात्मना मायादिवदित्युक्तम् — “नादाख्यं यत्परं बीजम्” इत्यत्र ॥१॥

सृष्टिन्यासं न्यसेत्तत्र द्विरभ्यासपदैरितम् ।

तत्र तस्यां “प्रागुक्तस्थूलशब्दात्मिका या मन्त्रसृष्टिः, “तस्या न्यासः मनसा न्यस्यते बिन्दुना-दात्मनाकारेण, “तं न्यसेत् “धमनादिनादवदत्यन्तसूक्ष्मं “तमुत्पादयेत् । एवं हि तत्कार्यद्वारेण “सा तु ज्ञाता भवतीत्यर्थः । यदाहुः” —

“रपिसंयुक्ता — अ, इ

“सार्धत्रि० १०.१८ उ०; अर्के कं च हिरण्य० — आ

“तस्मात्सा चाद्या — अ; तस्मिन्निति सा चाद्या — आ; “चन्द्राग्निरविसंयुक्ता ह्याद्या कुण्डलिनी तु या । हृत्प्रदेशे तु सा ज्ञेया अङ्कुराकारवत् स्थिता ॥” इत्यस्य सूत्रस्य वृत्तौ “मायेयपुर्यष्टकसंबन्धात् पूर्वमेव नादात्मक-पुर्यष्टकसंबन्धः” इत्युक्तम् । यथा “स चाद्य प्रथममहर्मुखे पुंसि संबध्यते । अनन्तरं पुर्यष्टक-मित्यादि ।” इति क्रियाक्रमद्योतिकाव्याख्या-यां प्रभायाम् (पृ २७६) दृश्यते ।

“सार्धत्रि० १.५ पू० वृत्तौ ।

“गुम्फिता — आ

“किं तेनापि कृतेन — अ

“कार्यमात्मना — अ, आ

“सार्धत्रि० १.५ पू०, ८ वृत्तौ च ।

“द्विरभ्यासपदैरिति — अ, आ; द्विरभ्यासं सदे-रितम् — ई

“सार्धत्रि० प्रथमपटले (९-१४) श्लोकेरुक्ता मन्त्रसृष्टिः ।

“तस्यान्यो सोमनस्य न्यस्यते — अ

“तन्न्यसेत् — आ

“धमनादि० — अ, आ

“तदुत्पाद० — अ

“सानुज्ञाता — आ

“आकरो न लभ्यते ।

“अतः सततमुद्युक्तं स्पन्दितत्वविमुक्तये ।

जाग्रदेव निजं भावमचिरेणाधिगच्छति ॥” इति ।

“तं च द्विरभ्यासस्य प्राणगमागमस्य यत् पदं परमकारणं क्रियाशक्तिः, तेन ईरितं प्रेरितं न्यसेत् अन्यस्याहंकारस्य प्रेरणस्य तत्र प्रगमासंभवादित्युक्तम् । तद्वक्ष्यामो ज्ञानामृतप्रकरणे — “शक्त्या तु नीयते जीवः” इति ॥

एवं कुण्डलिनीस्वरूपं ज्ञात्वा —

“स्रवन्तं चिन्तयेत्तस्मिन्नमृतं साधकोत्तमः ॥२॥

तस्यां पूर्वनयेन ब्रह्मरन्ध्रद्वारा शान्ताधिष्ठातृ<sup>१०</sup> शिवचन्द्रमसः स्रवन्तं चिन्तयेत् साधकः । ततः “सिद्धिफलभागभवेद्” इति वक्ष्यमाणेन संबन्धः ॥२॥

“अग्नीषोमात्मकं सर्वं जगत्स्थावरजङ्गमम् ।

चिन्तयेद्विपरीतं तु सिद्धिकामः समाहितः ॥३॥

स्वदेहं चिन्तयेद्विद्वान्विव्यरूपमनौपमम् ।

“यस्य यत्कर्म चोद्दिष्टं तत्कर्म परिचिन्तयेत् ॥४॥

यद्यपि प्रागुक्तनयेन विद्याप्रतिष्ठाख्यतत्कलाधिष्ठितत्वाद् अग्नीषोमात्मकं “पुण्यष्टकसंबन्धि । तथापि साधकस्तद् विपरीतं सोमात्मकं “वामृतपूर्णं दिव्यरूपं चिन्तयेत् । यस्य यच्छरीरवर्तिनः शुद्धाशुद्धभेदमिन्नस्य नादादि<sup>११</sup> पृथिव्यन्तस्य तत्त्वसमूहस्य यत् कर्मोद्दिष्टं यथा कर्मोद्दिष्टादेस्तत्र पान-भोजनादि “तदपि तत्कर्म व्रतात्मकमेवं चिन्तयेत् ॥३-४॥

अथोपसंहारः —

इदं च योऽभ्यसेदेवममृतं सर्वतोमुखम् ।

अचिरेणैव कालेन स सिद्धिफलभागभवेत् ॥५॥

<sup>१</sup> अततस्सतत० — आ

<sup>२</sup> स्वदिवन्तत्त्व० — आ

<sup>३</sup> मचिरेण कालेनादिगच्छन्ति — अ

<sup>४</sup> तं च द्विरभ्यास्य — अ; तच्च द्विरभ्यास्य — आ

<sup>५</sup> सार्धत्रि० २३.१३ उ०

<sup>६</sup> नु मीयते — अ; नु नीयते — आ

<sup>७</sup> स्रवन्तममृतं चिन्तयेत् साधकोत्तमः — अ,

आ; स्रवन्तं — इ, उ

<sup>८</sup> सार्धत्रि० २.५ उ०, वृत्तौ प्रोक्तनयेन

<sup>९</sup> शान्तामिध्यातृ० — अ, आ

<sup>१०</sup> शिवचन्द्रं स्रवन्तं — आ

<sup>११</sup> सिद्धिफलभवेदिति — अ, आ; सार्धत्रि० —

१२.५ उ०

<sup>१२</sup> अग्निषोमात्मकं — मु

<sup>१३</sup> “यस्य” इति नास्ति — अ; यत्कर्म चोद्दिष्टं

तत्तत्कर्म परि — आ

<sup>१४</sup> सार्धत्रि० १०.१८ उ०-१९ वृत्तौ

<sup>१५</sup> पुण्यष्टसंबन्धि — अ

<sup>१६</sup> वा कृतपूर्णं — अ; वामृतपूर्णं — आ

<sup>१७</sup> पृथिव्यान्तस्य — आ

<sup>१८</sup> “तदपि” इति नास्ति — अ

<sup>१</sup>सृष्टिन्यासमविज्ञाय कथं युञ्जीत साधकः ।

<sup>२</sup>हन्यान्मुष्टिभिराकाशं <sup>३</sup>तुषान्कुट्टयतीव सः ॥६॥

एवं यः शुद्धविद्यासृष्टिन्यासमविज्ञाय साधकः सिद्धावस्य मानस्यां वा प्रयतते <sup>४</sup>सोऽशक्त्या-  
नुष्ठाने निष्फले च कर्मणि प्रवृत्तो भवतीति <sup>५</sup>तज्ज्ञानं साधकस्यावश्यं कर्तव्यमिति ॥५-६॥

इति [मट्टनारायणकण्ठात्मजमट्ट] रामकण्ठविरचितायां श्रीमत् [सार्धत्रिंशत्-]  
कालोत्तरवृत्तौ <sup>६</sup>विद्याप्रकरणं द्वादशं [समाप्तम्] ॥

इति द्वादशः पटलः ।

<sup>१</sup> अन्यथा सिद्धिमविज्ञाय — अ, आ

<sup>२</sup> हन्या मुष्टिमि० — आ

<sup>३</sup> तुष्टा कुट्टयतीव — इ, उ

<sup>४</sup> सोऽशक्त्यानुष्ठानफले — अ; सोऽशक्त्यानुष्ठा-

निष्फले — आ

<sup>५</sup> तद्मानं — अ

<sup>६</sup> ०स्यावश्यकर्तव्य० — आ

<sup>७</sup> विद्याज्ञानप्रकरणं — अ, आ



## त्रयोदशः पटलः

### मन्त्रसृष्टिप्रकरणम्

येषु 'पूर्वोद्दिष्टेषु मध्यादल्पबुद्धयो [ये]ऽत्राधिकारिणः शुद्धविद्यासंबन्धिनीमेतामाध्यात्मिकीं मन्त्र-  
सृष्टिं ज्ञातुमुत्सुकाः साधकाः, तेषाम् —

अथातः संप्रवक्ष्यामि सृष्टिं 'मन्त्रलिपेः क्रमात् ।

विस्तरेण मन्त्रलिप्यक्षरार्थिकां क्रमेण सृष्टिं प्रवक्ष्यामीति ॥

यथा तु सकलो देवो निष्कलेन समन्वितः ॥१॥

कला'मुत्पादयामास सर्वमन्त्रप्रवर्तिकाम् ।

'ओंकारमूर्ध्नि मध्यस्थ 'ओंकारव्यापकस्तथा ॥२॥

'ओंकारप्रथमां रेखामकारं सृजति प्रभुः ।

'यथैवादिदेवो महाप्रलयादनन्तरसर्गप्रारम्भे सकलः 'नादाख्यः प्रागुक्तदेवः समुपहृतसमस्त-  
वाक्यप्रपञ्चात्मनो मूर्ध्नि मध्ये तमेव व्याप्य स्थितः, [ तथा ] तदुपसंहारश्रुत्यविना 'भाविनि  
ध्वनिरूप एव सकलो देवो नादात्मना च । 'यदुक्तं गुरुभिः —

“'अवर्णोवर्णमकारा 'बिन्दुनादश्च तस्य 'तन्मात्राः” इति ।

असौ निष्कलेन च तेनैवाधिष्ठितः सन् बाह्येऽपि स्थूलमेदेन 'तदनुरागात्मनो 'रेखागवयन्यायेन  
रेखारूपस्यैवोंकारस्योत्पत्तिनिमित्तं प्रथमा या शिरोरूपा रेखा अकारः, तं सृजति । स एव  
प्रभुः स्थूलशब्दात्मनो 'मन्त्रस्य । एवं तदनु संसारभाविनो लिपिप्रबन्धस्य स एव कर्तेत्यर्थः ॥

१ सार्धत्रि० १.२

१ ज्ञातुमुक्ताः — अ, आ

१ लिपेरितः क्रमात् — अ, मु; वितीरितः

क्रमात् — आ; विस्तरतः क्रमात् — इ, उ;

वस्तुनः क्रमात् — ई

१ ० राधिका — अ, आ

१ ० मुत्पातयामास — इ

१ ओंकारमूर्तिमध्यस्थ — अ, आ; ओंकारं

मूर्ध्नि मध्यस्थ — ई

१ ओंकारः व्याप० — उ

१ ओंकारः प्रथमा रेखा अकारं — अ, इ, ई,

उ; ओंकारप्रथमा रेखा अकारं — आ;

ओंकारप्रथमरेखामकारं — मु

१ यथैवाधिदेवो — आ

१ नादाख्यप्रागुक्तदेवसमुप० — अ; नादाख्य-

प्रागुक्तदेवसमुप० — आ; सार्धत्रि० १.५ पू०

१ ० भावध्वनि० — आ

१ यदुक्ता — अ; आकरो न लभ्यते ।

१ आर्णोवर्णमकार ० — अ, आ

१ ० बिन्दुनादश्च — अ, आ

१ मात्र इति — अ, आ

१ तदनुरागात्मनो — अ, आ

१ लौ० न्या० साहस्री पृ० २७; रेखाजागन्या-

येन — अ; रेखाजातिन्यायेन — आ

१ 'मन्त्रस्य एवं' इति नास्ति — अ; मन्त्र-

स्यैव तदनु — आ



या चाका<sup>१</sup>रात्मिकैषा प्रथमा तद्रेखा —

विद्या नाम<sup>२</sup> कला सा तु वर्णे वर्णे व्यवस्थिता ॥३॥

<sup>३</sup>ओंकारस्य <sup>४</sup>उकाराभा रेखा या संप्रदृश्यते ।

<sup>५</sup>प्रतिष्ठा नाम सा ज्ञेया उकाराक्षरसंभवा ॥४॥

मूर्ध्नि तस्य भवेद्यासौ <sup>६</sup>सूक्ष्मरेखा निरञ्जना ।

<sup>७</sup>मकारो ह्यभवत्तत्र निवृत्तिर्नाम सा कला ॥५॥

ननु सर्वतत्कलापूर्वकत्वेन तस्याः “शान्तिर्नाम कला[सा] तु” इति वक्तव्यम् । <sup>१</sup>तदतीता वा । न । अस्याधिभौतिक<sup>२</sup>स्यैवात्र ध्वनिप्रणवस्यानुकार्यत्वात् । <sup>३</sup>द्विविधो हि प्रणव आध्यात्मिक आधिभौतिकश्चानुभवसिद्धः । तत्राध्यात्मिकस्यैव <sup>४</sup>प्रागुक्तवाक्यवृत्ति<sup>५</sup>क्षोभतो <sup>६</sup>नादबिन्दात्मकादक्षरादीनामुत्पत्तिर्दृशिता । यदुक्तं श्रीमत्स्वायंभुवे<sup>७</sup> —

“अथादावभवच्छब्दकारणादक्षरं ततः ।” इति ।

अत एव <sup>८</sup>मातृकायामस्याकारादिभ्योऽपि पूर्वव्यासो दृश्यते । अत एव चेह सर्वमन्त्राणामादावस्य <sup>९</sup>प्रयोगं वक्ष्यति <sup>१०</sup>प्रत्यक्षयजनप्रकरणे । श्रीमन्निश्वासादावप्युक्तम्<sup>११</sup> । यासौ तच्छिरसि मकारानुकारिण्यर्धचन्द्राभा रेखा <sup>१२</sup>मकारो ह्यभवत् तत्र अनुकार्यत्वेन ।

<sup>१३</sup>आद्यस्याकारस्य निवृत्तिकलात्वेऽपि सृष्टि<sup>१४</sup>कारणब्रह्माधिदेवतात्वात्, सृष्टेश्च भोगवेदनात्मकत्वाद् विद्याकलात्वमुपचारादत्रोक्तमिति । <sup>१५</sup>परस्योकारस्यान्वयद्वारेण त्रिकोणाग्नेयमण्डलानुकारित्वाद्गनेश्च प्रकाशकत्वा<sup>१६</sup>द्विधात्वम् [इति] । <sup>१७</sup>मकारकलायाश्च <sup>१८</sup>तद्वदेव तु निवृत्तित्वमपास्तमेव भवेत् । कथमुपचरितमिति शक्यते <sup>१९</sup>वक्तुम् । मुख्ये संभवत्युप<sup>२०</sup>चारो [न] । शब्दवाच्यस्य सूक्ष्मशब्दपूर्व<sup>२१</sup>मकारोकारमकारक्रमेणोत्पत्तिसिद्धेः शान्त्यादिकलापूर्वमित्युक्तम् —

<sup>१</sup> ०रात्मनि कैषा — आ

<sup>२</sup> कया सानुपर्णे . . व्यद० — अ, आ

<sup>३</sup> ४, ५ श्लोकी ‘अ, आ’ मातृकयोर्न स्तः

<sup>४</sup> उकारभा — मु

<sup>५</sup> प्रतिज्ञा नाम — ई

<sup>६</sup> सूक्ष्मा रेखा — मु

<sup>७</sup> मकारोस्य भवेत्तत्र — ई

<sup>८</sup> ०तत्कालापूर्व० — आ

<sup>९</sup> तस्या शान्ति० — अ, आ

<sup>१०</sup> तदतीता वा न स्याधिकभौतिक० — अ;

तदतीता वा न स्याधिभौतिक० — आ

<sup>११</sup> ०स्यैवात्राध्वनि० — अ

<sup>१२</sup> द्विविधेति प्राणव—अ; द्विविधे हि प्रणव—आ

<sup>१३</sup> प्रागुक्तात्वाच्छक्ति० — अ; प्रागुक्तत्वा-

च्छक्ति० — आ

<sup>१४</sup> क्षोभको — अ, आ

<sup>१५</sup> सार्धत्रि० १.५ पू० वृत्ती

<sup>१६</sup> स्वायम्भुवे १.१

<sup>१७</sup> अथादावच्छब्दा कारणता तत इति — अ;

अथादावच्छब्दाकाराणा दक्षिणतस्तत इति—आ

<sup>१८</sup> मातृकाया० — अ

<sup>१९</sup> प्रयोगः — अ

<sup>२०</sup> सार्धत्रि० २४.२, ३ पू० वृत्ती ।

<sup>२१</sup> निश्वासाकारिकायां ज्ञानकाण्डप्रकरणे

<sup>२२</sup> मकारोऽप्यभव० — अ, आ

<sup>२३</sup> अन्यस्वकारस्य — अ, आ

<sup>२४</sup> ०कारणं ब्रह्मा० — अ

<sup>२५</sup> परस्वकार० — अ, आ

<sup>२६</sup> ०द्विधात्वममकार० — अ, आ

<sup>२७</sup> तददत्त्वा तु — अ, आ

<sup>२८</sup> वक्तुमभिलष्येयं संभव० — अ; वक्तुमभिलष्येय

संभव० — आ

<sup>२९</sup> ०चारशब्दो वाच्यस्य — अ, आ

<sup>३०</sup> ०मकारोत्र क्रमेणोत्पत्ति० — अ; मकारो

मात्रक्रमेणोत्पत्ति० — आ

“स्थूलं शब्द इति प्रोक्तं सूक्ष्मं चिन्तामयं भवेत् ।

चिन्तया रहितं यत्तु तत्परं परिकीर्तितम् ॥” इति ।

आधिभौतिकस्य तु तद्विवक्षयोन्चार्यमाणस्य ध्वनिरूपस्याकाशवायुप्रभवत्वादत्र शान्त्यादिकलापूर्व-  
त्वाभावे किम् । प्रयत्ननिर्वृत्तत्वात् कण्ठोष्ठयत्वे च सत्यकारादिमात्राक्रमेणामिव्यवितसिद्धे-  
विद्याकलादिवमेव तन्निवृत्तिकलात्मको मकारः । शून्यान्तरं च आध्यात्मिकस्यैव । कारणात्मन्युपश-  
भाविनाभूतायाः शुद्धेऽध्वनि मातृरूपायाः शान्तिकलायाः संवेदनान्तत्त्वमिति विशेषः । स एव  
चात्राधिभौतिकमेदान्तरेण रेखाप्रणवेनानुकार्य इति तथैवोक्तः । तन्न विरोधः ।

कथं तर्हि “निवृत्तिः पृथिवी ज्ञेया” इत्यादीनि प्रागुक्तानि च, प्रासादप्रकरणवक्ष्यमाणानि च

“सद्यस्तु पृथिवी ज्ञेयो वामो ह्यापः प्रकीर्तितः ।” इति,

तान्यकाराक्षरजानि “सद्यः” इत्यादीनि च,

“सद्योजातस्तु वै ब्रह्मा वामो विष्णुः प्रकीर्तितः ।

“ब्रह्मणो हृदयं स्थानं कण्ठे विष्णुः समाश्रितः ।

तालुमध्ये स्थितो रुद्रः”

इत्येवमन्तानि सूत्राणि नोपपद्यन्ते । अकारादि कलानामन्ते निवृत्त्यादिक्रमस्य प्रतिपादनात् ।  
यथोक्तं श्रीमत्स्वतन्त्रे —

“अकारश्चाप्युकारश्च मकारो बिन्दुरेव च ।

अर्धचन्द्रो निरोधी च नादो नादान्त एव च ॥” इति ।

“अधिदेवताधिष्ठातृप्रणव” कलापेक्षया “तदुक्तिनिर्दिशिता” प्राक् । “प्रवक्ष्यामश्चात्रायं न  
विरोध [इति] । सा च प्रतिवर्णं शिरोरेखात्वेन स्थिता । यमु[दिश्यै]वं सर्ववर्णप्रमुखा  
रेखेति कथमुच्यते । तस्य सर्ववर्णस्य प्रथमतरकल्पना युक्ता । “सर्वत्रैवं प्रसङ्गात्प्रोक्ता-  
गमविरोधादिति चेत् । न । अनुभवबाधितत्वेन तस्य “अग्निना सिञ्चेरन्” इत्यादेरिवाप्रामा-  
ण्येनापि विरुद्धत्वात् । “न च तद्विरोधोऽप्यत्र, भिन्नविषयत्वादिति दर्शितम् । “तस्या मुख्य-  
तयैवं व्याख्यातमित्यदोषः ॥३-५॥

१ सार्धत्रि १.८; स्थूलः शब्द इति — अ

२ ०त्वादष्टशान्त्यादि० — अ; ०त्वाष्टाशा-  
न्त्यादि — आ

३ ०भाव्ये किम् — अ, आ

४ कण्ठोष्ठयमलत्वे च — आ

५ ०स्यैककारणात्म० — अ

६ मात्ररूपायाः — आ

७ चाह्लोऽधिभौतिक० — अ, आ

८ ०प्रणवेनाकार्य — अ, आ

९ सार्धत्रि० ८.६ पू०

१० प्रागुक्तानीव — अ; प्रागुक्तानीव — आ

११ सार्धत्रि० २२.१२ पू०

१२ सार्धत्रि० २२.८ पू०; स्सन्ध इत्यादीनि — आ

१३ सार्धत्रि० २२.१५ पू०

१४ सार्धत्रि० २३.१० उ; ११ पू०

१५ कलानान्ते — अ, आ

१६ आकरो न लभ्यते ।

१७ ०चन्द्रनिरोधीश्च — अ; ०चन्द्रनिरोधीश्च  
— आ

१८ आधिदेवता० — अ, आ

१९ ०कपालप्रेक्षया — अ, आ

२० तदुक्तिनिर्दिशितं प्राक् — आ

२१ सार्धत्रि० २.६ उ०, ७ पू० वृत्तौ ।

२२ सार्धत्रि० १३.९ उ० वृत्तौ ।

२३ ०रेखत्वेन — अ

२४ ०वर्णप्रमुखे — अ; ०वर्ण प्रमुखे — आ

२५ सर्व एव प्रसङ्गा० — अ, आ

२६ न च तद्विरोधो — अ

२७ तस्यां मुख्यतयैव — अ, आ

चतुर्थं च तत् —

<sup>१</sup>ओंकारमूर्ध्न संयुक्ता लय <sup>२</sup>ओंकारमूर्धनि ।

<sup>३</sup>रेखेयं व्योम्नि <sup>४</sup>निर्वाणा सा कला <sup>५</sup>शान्तिरुच्यते ॥६॥

<sup>६</sup>संयोगात्संप्रकाशेत निष्कले सकले स्थिता ।

इयं तु तत्र शिखारूपा रेखा बिन्दुद्वारेण संयुक्ता । न तु कार्यान्तरवत्तदारम्भिका यतः । तस्मिन् ओंकारमूर्ध्न यद्वद्योम परं शुद्धविद्याकाशं, तस्मिन् कारणात्मनि <sup>७</sup>लयः । ओंकाररेखासी तत्रैव यतो निर्वाणा उप<sup>८</sup>शान्ता च ततः शान्तिः उच्यते । बिन्दुकलान्तमविन <sup>९</sup>तदतीता नु । यद्वक्ष्यति<sup>१०</sup>—

<sup>११</sup>“बिन्दुं तदुदरे <sup>१२</sup>क्षिप्त्वा <sup>१३</sup>मातृवत्परिरक्षति” इति ॥

अत एव च निष्कले तस्मिन्कारणात्मन्यवस्थितापि<sup>१४</sup> सकले <sup>१५</sup>तत्कार्यग्रामे ध्वनिरूपेण तु यावत् प्रकाशते मायेव स्वकार्यवर्त्मनि <sup>१६</sup>मोहेनान्वयादिति ॥

अथ <sup>१७</sup>पूर्वोक्तविरोधशङ्कयाधिदैविकस्यापि तत्स्वरूपस्य क्रमेणोत्पत्तिरुच्यते —

<sup>१८</sup>मूर्धन्याक्रान्त <sup>१९</sup>ओंकारे शब्दस्तत्र तु जायते ॥७॥

सा शक्तिः परमा सूक्ष्मा बिन्दुना सहिता <sup>२०</sup>मता ।

ओंकारविवधे <sup>२१</sup>या मूर्धनि शुद्धाशुद्ध<sup>२२</sup>विद्याख्या कौण्डलिनी शक्तिरुक्ता तस्मिन्मन्त्र<sup>२३</sup>तन्त्रयोर्न विवादविषयः । परमेश्वरेण आक्रान्ते सति प्रथमं नादात्मकः शब्दः उत्पद्यते । यदुक्तं श्रीमत्-स्वायम्भुवे<sup>२४</sup>—

<sup>२५</sup>“अथादा<sup>२६</sup>वमवच्छब्दकारणात्” इति ।

स च शब्दः शान्त्यतीतोऽपि शान्तिरुच्यते इत्याह — <sup>२७</sup>“बिन्दुना सहिता मता” । तस्या एवोत्तरपरिणामो बिन्दुरतस्तत्स्थेत्युक्तम् ॥

<sup>१</sup> ओंकारमग्निसं — अ

<sup>२</sup> ओंकारमूर्ध्व — अ; ओंकारमूर्ध्न — आ, उ

<sup>३</sup> रेखेयं . . . सकला — इ

<sup>४</sup> निर्वाणा — ई

<sup>५</sup> रेखेयं शिखारूपा च — मु.

<sup>६</sup> शान्तिरुक्ता — अ; शान्तिरुत्तमा — आ

<sup>७</sup> ह्यसंयोगात्संप्रकाशेत — अ; संयोगात्संप्रकाशेत — आ

<sup>८</sup> रूपां — आ

<sup>९</sup> लयोद्धारः — अ, आ

<sup>१०</sup> शान्ताद्वि ततः — अ

<sup>११</sup> तदतिनानु — आ

<sup>१२</sup> अत्रैव त्रयोदशपटले १२ पू०

<sup>१३</sup> बिन्दुस्तदुदरे — अ; बिन्दु तदुदरे — आ

<sup>१४</sup> क्षिप्त्वा — अ

<sup>१५</sup> मात्रावत्परि० — आ

<sup>१६</sup> कारणात्मन्यवस्थापि — अ; कारणात्मनि अव्यवस्थापि — आ

<sup>१७</sup> तत्कार्या ग्रामे — अ; तत्कार्या ग्रामेऽध्वनिरूपेणात्वयात् — आ

<sup>१८</sup> मोहेनान्वया० — अ, आ

<sup>१९</sup> सार्धत्रि० १३.३ उ० — ५ वृत्तौ ।

<sup>२०</sup> मूर्ध्ना क्रान्तः — आ

<sup>२१</sup> ओंकारो — इ, उ

<sup>२२</sup> ‘मता’ इति नास्ति — अ

<sup>२३</sup> यो मूर्ध्न्य शुद्धा — अ; यो मूर्ध्न्य शुद्धा — आ

<sup>२४</sup> विद्याख्यकौण्डल्यशक्तिः — आ

<sup>२५</sup> तन्त्रयोर्नापिवादः — अ; तन्त्रोन्न विवादः — आ

<sup>२६</sup> स्वायम्भुवे १.१

<sup>२७</sup> वुद्मवः छन्दः — अ



सा चेयम् —

<sup>१</sup>दीपादिव महत्तेजो <sup>२</sup>विष्णुलिङ्गं <sup>३</sup>शिवान्वितम् ॥८॥

<sup>४</sup>निपतन्ती त्रिधा याति शिवविद्यात्मकं यथा ।

<sup>५</sup>प्रदीपाच्छिखामात्राप्युत्पन्ना वनदाहादावनन्तविष्णुलिङ्गशिवान्वितेन <sup>६</sup>महत्त्वं याति । <sup>७</sup>तथैव <sup>८</sup>शान्तिकला कार्याय <sup>९</sup>प्रभवन्ती <sup>१०</sup>मकारोकाराकारात्मकैः शिवविद्यात्मलक्षणैर्भेदैरनेकत्वं याति इति ॥

ततश्च —

शान्तिविद्या प्रतिष्ठा च निवृत्तिश्चेति ताः कलाः ॥९॥

सृष्टिः <sup>११</sup>क्रमेण शान्तिर्नादविन्दात्मिका <sup>१२</sup>विद्या मकारः, प्रतिष्ठा उकारो <sup>१३</sup>निवृत्तिः अकारश्चोच्यत इति <sup>१४</sup>। एवं चाधिष्ठातृ <sup>१५</sup>प्रणवकलापेक्षया संहारक्रमेण पूर्वाक्षिप्तानि सूत्राण्युप <sup>१६</sup>पद्यन्त एव ।

<sup>१७</sup>तथोक्तं गुरुभिः —

<sup>१८</sup>“कमलजकेशवह्ना महेश्वरोऽन्यः परः शिवः सकलः ।

एते कारणसंज्ञाः <sup>१९</sup>स्वाध्वव्यापिनः स्वभावास्थाः ॥”

इत्यविरोधः । <sup>२०</sup>यतोऽयमुत्पत्ता <sup>२१</sup>बाधिदैविकक्रमः ॥९॥

प्रतिष्ठात्रकारो — आ

<sup>२२</sup>निवृत्तिराकारश्चोच्यत — अ, आ

<sup>२३</sup>यदाह श्रीमान् कालोत्तरवृत्तिकारः —

“शान्तिविद्या प्रतिष्ठा च निवृत्तिश्चेति ताः

कलाः” इत्येतत्पूर्ववृत्तौ “सृष्टिक्रमेण शान्ति-

र्नादविन्दात्मिका विद्या मकारः प्रतिष्ठा

उकारो निवृत्तिराकारश्चोच्यते” इति ॥ —

क्रियाक्रमद्योतिकाव्याख्या प्रमा, पृ० २८१

<sup>२४</sup>उभयोरपि मातृकयोर्वृत्तौ ‘प्रणवसत्ता’ इत्यस्ति ।

परं पूर्वं १३.३-५ वृत्तौ ‘प्रणवकलापेक्षया’ इति

पाठस्य विद्यमानत्वादत्रापि तदनुसारेण ‘प्रणव-

कला’ इति शोधितम् ।

<sup>२५</sup>पद्यत एव — अ, आ

<sup>२६</sup>तथोक्तं — आ

<sup>२७</sup>अयं श्लोकः शिवपूजास्तवव्याख्याने ५७

तमपृष्ठे ‘मन्त्रवार्तिके’ इति निर्दिश्योद्धृतः ।

<sup>२८</sup>स्वसाध्वव्यापिनमात्रास्था — अ; स्व-

साध्वव्यापिनमात्रास्था — आ

<sup>२९</sup>यतो यदुत्पत्ता — अ

<sup>३०</sup>‘बाधिदैविक’ इत्यारम्य ‘सा रेखिनी’ इत्यन्तो

भागो नास्ति ‘आ’ मातृकायाम् ।

<sup>१</sup>दीपादीपमह० — अ, आ, इ, उ; दीपोदीप्तं

महत् — मु

<sup>२</sup>विष्णुलिङ्गं — अ

<sup>३</sup>लिङ्गं — इ, ई, उ

<sup>४</sup>शिवान्वितम् — अ, इ, ई, उ

<sup>५</sup>निपतन्ति त्रिधा — अ, आ, इ, उ, मु;

निपन्ति त्रिधा — ई

<sup>६</sup>विद्यात्मिका यथा — अ, आ; विद्यात्मभिः

कला — इ, ई, उ, मु

<sup>७</sup>प्रति वा शिखा० — अ; प्रतिपा शिखा० — आ

<sup>८</sup>उत्पन्नो वददाहादौ वनं न विष्णु० — अ;

उत्पन्नोर्वनदाहादावनन्न विष्णु० — आ

<sup>९</sup>पक्वेन — आ

<sup>१०</sup>महत्त्वया याति — अ; महत्त्वं या याति — आ

<sup>११</sup>यथैव — अ, आ

<sup>१२</sup>शान्तिकला — आ

<sup>१३</sup>प्रभवन्ति — अ, आ

<sup>१४</sup>मकारोकारात्मकैः — अ, आ

<sup>१५</sup>क्रमेण नाद० — आ

<sup>१६</sup>विद्याकारप्रतिष्ठाकारो — अ; विद्यामकारः

ततः —

या कला रेखिनी तत्र पतिता 'बिन्दुना सह ।

'सविद्येशः शिवः प्रोक्तो देवदेवः सदाशिवः ॥१०॥

तदनुकरणेऽप्यधिभूते या शिखारूपा प्रणवकला रेखैव आत्मतया विद्यते यस्याः, सा रेखिनी । ब्रीह्यादित्वादिनिः<sup>१</sup> । तत्र बिन्दुना सह पतिता । सैव सह विद्येश्वरेण वर्तते इति सविद्येशः शिवः प्रोक्तः क्रमेणेति । अधिष्ठातारो भावयेदित्यर्थः । तदधस्तु रेखात्रये ब्रह्मविष्णुरुद्रा इति वक्ष्यामो ज्ञानामृतप्रकरणे<sup>२</sup> —

“ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ईश्वरः शिव एव च ।

पञ्चधा पञ्चदैवतयः सकलः परिपठ्यते ॥” इति ॥१०॥

प्रथमं तस्य तद्वीजं 'नादबिन्दुरित्तीरितम् ।

न जहाति परं स्थानं शाश्वतं ध्रुवमध्ययम् ॥११॥

बिन्दुं तदुदरे 'क्षिप्त्वा 'मातृवत्परिरक्षति ।

या सा कला रेखिनीति तत्र पतितेत्युक्ता, तद् एवास्य प्रणवस्य नादबिन्दात्मकं प्रथमं बीजं कारणमित्युक्तं माध्वदेवेषु<sup>३</sup> “मूर्धन्याक्रान्त ओंकारे” इत्यादिना । परं च स्थानं न जहाति इत्युक्तं “संयोगात्सं” प्रकाशते” इत्यादिना । अत एव “तत्कारणत्वाद् बिन्दुं च “रक्षति । तदप्युक्तं “बिन्दुना सहिता मता” इति ॥

अधुना मकार<sup>४</sup> मात्रायुक्तस्यापि रूपमुच्यते —

तस्योर्ध्वं वामं<sup>५</sup> पाश्वेऽथ विष्णुबीजं<sup>६</sup> प्रतिष्ठितम् ॥१२॥

दक्षिणं ब्रह्म<sup>७</sup> योनिस्तमेकमेव त्रिधा स्थितम् ।

मकारमात्रानुकारमूताया अर्धचन्द्राकाररेखाया ऊर्ध्वकोटिद्वयप्रान्तमूतबिन्दुद्वयं तस्य शिखारूप-

<sup>१</sup> सह बिन्दुना — मु

<sup>२</sup> सो विद्येशः — मु

<sup>३</sup> ब्रीह्यादीत्यादि — अ; बाह्यादित्यादीनि — आ; 'ब्रीह्यादिभ्यश्च' इति पाणिनिसूत्रम्

५.२.११६

<sup>४</sup> क्रमेणत्वविष्ठा० — अ

<sup>५</sup> सार्धत्रि० २३.९ उ०, १० पू०

<sup>६</sup> बिन्दुनादश्च कीर्तितम् — अ, मु; बिन्दु-नादेति कीर्तितम् — आ

<sup>७</sup> क्षिप्तं मात्रवत्परि० — अ; क्षिप्तं मातृ० — मु

<sup>८</sup> मात्रावत्परि० — ई, उ

<sup>९</sup> मादिदैवेषूद्धन्याक्रान्त० — आ

<sup>१०</sup> सार्धत्रि० १३.७ उ०

<sup>११</sup> सार्धत्रि० १३.७ पू०

<sup>१२</sup> प्रकाशतेत्यादिना — आ

<sup>१३</sup> तत्कारणाद्बिन्दुं — अ

<sup>१४</sup> रक्षतीत्यप्युक्तं — आ

<sup>१५</sup> सार्धत्रि० १३.८ पू०

<sup>१६</sup> मात्रायुक्तमस्यापि — अ; मात्रायुक्तमस्यापि — आ

<sup>१७</sup> पाश्वे तु विष्णु० — इ, ई, उ, मु

<sup>१८</sup> प्रकीर्तितम् — ई

<sup>१९</sup> योनिस्तमेकमेव — अ

स्योक्तबीजस्य वामदक्षिणपार्श्वार्थ्यां स्थितं तत्क्रमेण विष्णु<sup>१</sup>ब्रह्मणोस्तदुकाराकारमात्राधिष्ठातृत्वे-  
नोक्तयोः कारणम् । मध्यबिन्दुः पुनर्मकारकलाधिष्ठातृत्वेनोक्तस्य रुद्रस्येत्युक्तम् एकमेव बिन्दु-  
रूपं त्रिधा स्थितम् इति ॥

<sup>१</sup>पार्श्वबिन्दुद्वयोपेता सा रेखा मध्यतः स्थिता ॥१३॥

तत्र देवः शिवः सूक्ष्मो गूढस्तिष्ठति शंकरः ।

तद्वीजं परमं देवः शक्तिगर्भो महेश्वरः ॥१४॥

यतः प्रवर्तते सर्वं मन्त्रतन्त्रं चराचरम् ।

अव्यक्तं परमं सूक्ष्मं शक्तिदेहं निरञ्जनम् ॥१५॥

शिवं त्वनादिनिधनं यं बुद्ध्वा नाभिजायते ।

दक्षिणस्थं हि यद्वीजं ज्ञानशक्तिः परा हि सा ॥१६॥

<sup>१</sup>तद्वीजमपरं <sup>२</sup>ब्रह्मा यत्र <sup>३</sup>गूढः स तिष्ठति ।

<sup>४</sup>वामगोऽयं परो बिन्दुः क्रियाशक्तिः परा हि सा ॥१७॥

तत्र विष्णुः स्वयं बीजे गूढः सूक्ष्मो निरञ्जनः ।

<sup>५</sup>एष देवोऽपि सर्गस्थो विसृष्टो <sup>६</sup>यः स शम्भुना ॥१८॥

निगूढत्वाद्ग पश्यन्ति येन सृष्टं चराचरम् ।

मध्यमं तूर्ध्वरेखायां सर्वस्य मन्त्रादेः <sup>१</sup>कारणम् ईश्वरो <sup>२</sup>यः उक्तः; स परमेश्वरेण विसृष्टः । न  
तु परमेश्वर एव, शान्त्यतीतत्वात्तस्येति । तन्निगूढत्वेन नित्यानुमेयत्वादवगम्यशो न च पश्यन्ति ॥

<sup>१</sup>ततः —

विसर्गाज्जायते सृष्टिरीश्वरः प्रभुरेव सः ॥१९॥

तत एव हि विसर्गशब्दवाच्यादीश्वरात्सर्गः ॥१९॥

<sup>१</sup>ब्रह्मणोस्तु दुकारमात्रा० — अ; ब्रह्मणोस्त-  
दुकारमात्रा० — आ

<sup>२</sup>'नोक्तयोः' इत्यारभ्य 'कलाधिष्ठातृत्वे' इत्यन्तं  
नास्ति — अ

<sup>३</sup>पुनर्ममकार० — आ

<sup>४</sup>रुद्रत्वस्येत्युक्तम् — अ

<sup>५</sup>परं बिन्दुद्वयेनैव या रेखा — अ; पार्श्व-  
बिन्दुद्वयेनैव या रेखा — आ, इ, ई, उ;  
मुद्रिते 'पार्श्वबिन्दु' इत्येतल्लुप्तम्

<sup>६</sup>द्वयेनैव या — मु

<sup>७</sup>ग्रन्थिस्तिष्ठति — ई

<sup>८</sup>देवं शक्ति० — अ, आ; देवशक्ति० — इ,  
ई, उ

<sup>९</sup>न हि जायते — इ, ई, उ

<sup>१०</sup>तद्वीजं परमं ब्रह्मा — अ; तद्वीजं परमं  
ब्रह्मा — ई, उ, मु; १७ श्लोको नास्ति  
— इ

<sup>११</sup>ब्रह्मा — आ

<sup>१२</sup>गूढं — अ

<sup>१३</sup>वामस्थगोऽपरो — आ; वामस्थो यः परो  
— ई, उ, मु

<sup>१४</sup>१८ उ०, १९ पू० च न स्तः अ, आ मातृ-  
कयोः ।

<sup>१५</sup>यस्य शम्भुना — इ

<sup>१६</sup>करणं — अ

<sup>१७</sup>यदुक्तः — अ

<sup>१८</sup>तत् — अ



अथ कथमसौ विसर्गशब्दवाच्य इत्युच्यते —

विसृष्टं येन तद्बीजं विसर्गस्तेन चोच्यते ।

येन कारणेन तद् अपि रेखाप्रणवात्मकं बीजं स्वात्मनो रूपत्वेन साधकनाड्या विध्यर्थं तेनैव विसृष्टं तेन विसर्गः कथ्यत इति ॥

न केवलमेवं सृजत्येव यावत् —

तेन चापूरितमिदं जगत्सर्वं च तन्मयम् ॥२०॥

शक्तिरक्षिमसमूहेन शतशोऽथ सहस्रशः ।

सृजति ग्रसति ह्येष संयोजकवियोजकः ॥२१॥

ज्ञानशक्त्या च भगवाननुगृह्णाति वै शिवः ।

तन्मयं जगत् तदधिष्ठितमिति । अत्र सृष्टिसंरक्षणा<sup>१०</sup> दानतिरोभावानुग्रह<sup>११</sup> लक्षणं पञ्चविधं पति-  
कृत्यं<sup>१२</sup> करोतीत्यर्थः ॥

तथा हि —

विसर्गान्च भवेत्सृष्टिः संहारो बिन्दुना सह ॥

निर्वाणं तत्त्वविज्ञानं तन्त्रविस्तार<sup>१३</sup> गोचरः ॥२२॥

न केवलं तस्माद् विसर्गात् सृष्टिः । यावत् संहारः अपि बिन्दुना सह भवति । शुद्धविद्या-  
त्मनो बिन्दोरपि तत एव संहार इत्यर्थः । तथा निर्वाणं<sup>१४</sup> पदं परमात्मकसंज्ञत्वादिलक्षणं तत्त्वतः  
एव भवति । ततश्च तन्त्रविस्तरस्य दीक्षात्मनो विषय इत्युक्तमेवेति ॥२२॥

इति [ भट्टनारायणकण्ठात्मज ] भट्टरामकण्ठविरचितायां श्रीमत्[ सार्धत्रिंशति-]  
कालोत्तरवृत्तौ मन्त्र<sup>१५</sup> सृष्टिप्रकरणं त्रयोदशं [ समाप्तम् ] ॥

इति त्रयोदशः पटलः ।

<sup>१</sup> इत्युच्यन्ते — अ

<sup>२</sup> सृष्टं येन हि तद्बीजं — अ, आ; विसृष्टं  
येन तत्सर्वं — इ, उ, मु; सविसृष्टं येन हि  
तत्सर्वं — ई

<sup>३</sup> स्वात्मको रूपत्वेन — अ, आ

<sup>४</sup> साधका नाड्या — अ, आ

<sup>५</sup> यावत् — अ, आ

<sup>६</sup> बापूरितं — अ, आ

<sup>७</sup> जगत्स्थावरजङ्गमम् — इ, ई, उ, मु

<sup>८</sup> रश्मिन् समूहेन — अ, आ; रश्मिसमूहेन — आ

<sup>९</sup> सृजन्ति — अ, आ

<sup>१०</sup> ग्रसन्ति ह्येषा — अ

<sup>११</sup> दानतिरो — आ

<sup>१२</sup> लक्षणपञ्च — अ

<sup>१३</sup> करोति करोतीत्यर्थः — अ, आ

<sup>१४</sup> तत्त्वविस्तारगोचरः — अ, आ; तन्त्रविस्तर-  
गोचरः — मु

<sup>१५</sup> गोचरम् — उ

<sup>१६</sup> परं परमात्मिकसंज्ञं — अ

<sup>१७</sup> तत्त्व एव — अ

<sup>१८</sup> सिद्धिप्रकरणं — अ, आ

<sup>१९</sup> त्रयोदशम् — अ

## चतुर्दशः पटलः

### गतिभ्रंशप्रकरणम्

अथ संहारप्रतिपादनप्रसङ्गेन प्रश्नः —

‘संहारश्चैव सृष्टिश्च सर्वं निगदितं प्रभो ।  
दीक्षितानां गतिभ्रंशं [संक्षेपात्] कथयस्व मे ॥१॥  
‘मायाविनि शठे क्रूरे निःसत्त्वे कलहप्रिये ।  
गतिभ्रंशं करो योगे तत्त्वं तच्छृणु षण्मुख ॥२॥

तथा ‘भूतेऽनधिकारिणि दीक्षिते सति योऽसावाचार्यस्य गतिभ्रंशं करोति योगः, तस्मिन्निमित्त-  
‘भूते यत् तत्त्वं तेनानुष्ठेयं तत्क्षपणायेत्यर्थः । तत् शृणु इति प्रतिज्ञा ॥२॥

विधाय ‘मूर्ध्नि ‘क्षिप्तस्य आयामे ‘शशिनः क्रमात् ।  
पूर्ववन्मनसालोक्य<sup>१२</sup> ‘गतिं तस्य निवर्तयेत् ॥३॥  
‘संहारसंपुटं कूटमादावन्ते षडानन ।  
‘मातृकायां शतं ह्रत्वा एकैकस्य पृथक् पृथक् ॥४॥

तस्य ‘अध्वमूर्ध्नि ‘दीक्षायां क्षिप्तस्य संहारसंपुटं क्षकारा<sup>१६</sup>त्मकं विधाय ‘तन्नामद्वारेणेत्यर्थः ।  
आयामे शशिनः इति अपान<sup>१३</sup>वृत्त्युत्क्रमेण ‘पूर्वदीक्षाप्रयोगवद् ‘मनसा अध्वमूर्धन्यवस्थितं ‘शिवम्

क्रमात् — आ

‘संहारश्चैव इत्यतः पूर्वं ‘कार्तिकेयः’ इत्यधिकम्  
— इ, ई, उ, मु  
‘गतिभ्रंशं’ इत्यारभ्य ‘कलहप्रिये’ इत्यन्तं  
नास्ति — अ; गतिभ्रंशः — आ, ई, उ  
‘मायाविनि’ इत्यतः पूर्वं ‘ईश्वरः’ इत्यधिकम्  
— इ, ई, उ, मु  
‘निःसत्त्वे’ — आ, उ  
‘०करो योगस्तत्त्वं’ — अ; ०करो योगे तत्त्वं  
— आ  
‘०भूतेनाधिकारिणि’ — अ  
‘०भूते यत्त्वन्तेनानुष्ठेयं’ — अ; भूते यत्त्वं  
तेनानुष्ठेयं — आ  
‘प्रतिज्ञामविधाय’ — अ  
‘मूर्ध्नि क्षिप्तस्य आघाने शशिने क्रमात्  
— अ; मूर्ध्नि क्षिप्तस्य आयामे शशिने

‘क्षिप्तव्य — इ, ई, उ  
‘शशिनो — इ, ई, उ  
‘०लोक्य — इ, ई, उ; ०लोक्य — मु  
‘गतं — अ  
‘संहारं संपुटं — इ, ई, उ  
‘मातृकायां — अ, इ, मातृकायां — मु  
‘ऊर्ध्वमूर्ध्नि — अ, आ  
‘दीक्षाया क्षि० — अ, आ  
‘०त्मकमविधाय — अ; ०त्मकं पिधाय — आ  
‘न तन्नाय तन्नामे द्वारे० — अ, आ  
‘वृत्तिप्रत्यवक्रमेण — अ  
‘पूर्वदीक्षा — आ  
‘मनसाध्वमूर्धन्यव० — आ  
‘‘शिवं’ इत्यारभ्य ‘तत्त्वाक्षरस्य तत्’ इत्यन्तं  
नास्ति — आ



आलोक्य विज्ञाप्य च यथावृत्तं 'तदानीं दीक्षणे स्खलितं, तत्प्रतिविधानभूते चास्मिन् 'कर्मण्याज्ञां गृहीत्वा, 'मात्रकायां व्युत्क्रमेणैकैकस्य तत्त्वाक्षरस्य तत्कूटं क्षकारम् आदौ अन्ते च संयोज्य प्रति-  
तत्त्वं 'तत्त्वेश्वरोपस्थानाच्छ्रवणपूर्वं पृथक् पृथक् 'दृष्ट्वा 'अधःपातनेन पृथिवीतत्त्वं यावद् 'गतिं  
तस्य निवर्तयेत्; 'इत्येवं प्रायश्चित्तं भवति। नान्यथा। यदुक्तम् —

“अतत्त्वविदमक्तेषु दीक्षां 'कुर्याच्चिदा गुरुः।

दीक्षिता न शिवं यान्ति गुरुनिरयगो भवेत्॥”

इत्यदोषः ॥३-४॥

इति [मट्टनारायणकण्ठात्मज] मट्टरामकण्ठविरचितायां श्रीमत् [सार्धत्रिंशति-]  
कालोत्तरवृत्तौ गतिभ्रंशप्रकरणं 'चतुर्दश [समाप्तम्] ॥

इति चतुर्दशः पटलः

'तदनाशिनी क्षणे स खलितं — अ

'कर्मण्याज्ञानं गृहीत्वा — अ

'मात्रकायां — अ

'तत्त्वेन चरोवस्थानाच्छ्रवणं पूर्वं — अ; तत्त्वे-

नेश्वरोऽवस्थानाच्छ्रवणं पूर्वं — आ

'मुक्त्वा — अ

'अथो पातनेन — अ; अथे...पातनेन — आ

'गतं — आ

'इत्येवं प्रायश्चित्तिर्भवति — अ; इत्येवं  
प्रायश्चित्तमवति — आ

'यदुक्तं' इति नास्ति — आ; आकरो न  
लभ्यते।

'कुर्याद्गुरुर्वा दीक्षितानशिनं शान्तिरयोगो  
भवेत् — अ

'चतुर्दशमम् — अ, आ

पञ्चदशः पटलः

## प्रासादभेदप्रकरणम्

गतमानुषङ्गिकम् । प्रकृतमुच्यते —

प्रासादं नादमुत्थाप्य जपेद्यः सततं नरः ।

षण्मासात्प्राप्नुयात्सिद्धिं योग'युक्तो न संशयः ॥१॥

एवं 'प्रागुक्तप्रण'वोच्चारणपूर्वकं प्रासादम् अनुरणद्धण्टानिनादवद्यथाशक्त्या ध्वन्यात्मकं नादान्तं, नमस्कारयुक्तं चापि तारं 'जपेद्यः साधकः, स शुद्धविद्यासिद्धिं शीघ्रमाप्नोतीत्युक्तम् ॥१॥

गमागमस्य जपतः सर्वपापक्षयो भवेत् ।

अणिमादिगुणैश्वर्यं 'षण्मासंस्तु न संशयः ॥२॥

प्राणगमागमस्य संबन्धी यः कालः, तत्कालमात्रावच्छिन्नो यः प्रासादजपः, तस्मात् प्रायश्चित्तार्थ-  
'मनुष्ठितात् सर्वपाप'क्षयः । श्रूयते — "प्राणायामः परं तपः" इति । सिद्धयर्थं 'मनुष्ठितत्वाद्  
अणिमादेः अष्टविधस्य ऐश्वर्यस्य प्राप्तिः ॥२॥

गमागमं विदित्वा तु मुच्यते नात्र संशयः ।

'तन्मयस्तल्लयो भूत्वा 'षण्मासात्सिद्धिमाप्नुयात् ॥३॥

यस्तु प्राणगमागमं नादेन सहोच्चार्यमाणं वेत्ति मुमुक्षुः, सः मुच्यते । साधकोऽपि तल्लीन-  
मनाः सिद्धिम् आप्नोति ॥३॥

तदेवम् —

स्थूलः सूक्ष्मः परश्चैव प्रासादः कथितो मया ।

प्रासादं 'ये न बुध्यन्ति 'ते न बुध्यन्ति शंकरम् ॥४॥

<sup>१</sup> युक्ते — इ, उ

<sup>२</sup> सार्धत्रिंशत् त्रयोदशतमप्रकरणोक्तः ।; "अत्र प्रण-  
वोच्चारणपूर्वं प्रासादं नमस्कारयुक्तं चापि तारं  
जपेत् । यदाह सार्धत्रिंशतिवृत्तिकारः — प्रा-  
सादं नादमुत्थाप्य जपेद्यः सततं नरः । षण्डात्  
सिद्धिमवाप्नोति" इति ॥ क्रियाक्रमद्योतिका-  
व्याख्या प्रभा पृ० २४२

<sup>३</sup> 'वोच्चारणपूर्वं — आ

<sup>४</sup> जपेत्साधकः — अ

<sup>५</sup> षण्मासैर्न — अ; षड्भिमासैर्न — इ, ई, उ, मु

<sup>६</sup> 'मनुष्ठितार्थात् — अ, आ

<sup>७</sup> 'क्षयाय श्रूयते — अ, आ

<sup>८</sup> 'मनुस्मृतौ २.८३ पू०

<sup>९</sup> 'मनुष्ठितत्वादयादेरष्ट० — अ; 'मनुष्ठिता  
त्वयोदरष्ट० — आ

<sup>१०</sup> 'तन्मयास्तल्लयो — इ, उ

<sup>११</sup> षण्मासा० — इ

<sup>१२</sup> यो न — अ

<sup>१३</sup> ते हि बुध्यन्ति — इ

यदुक्तम् —

‘उपांशुर्मानसो भाष्यस्त्रिविधस्तु जपः स्मृतः ।’ [इति]

‘एवं ये प्रासादं स्वरूपोपादानसहकारिहितफलं न बुध्यन्ते परमेश्वरमपि न बुध्यन्ते यथा-  
वत् । उपायं विनोपेयज्ञानासंभवात् । तथा च श्रुतिः’ —

“शब्दब्रह्मणि निष्णातः परं ब्रह्माधिगच्छति ।” इति<sup>१</sup> ॥४॥

इति [भट्टनारायणकण्ठात्मज] भट्टरामकण्ठविरचितायां श्रीमत्[सार्धत्रिशति-]

कालोत्तरवृत्तौ प्रासादभेदप्रकरणम्<sup>२</sup> पञ्चदशं [समाप्तम्] ॥

इति पञ्चदशः पटलः

<sup>१</sup> उपांशु मानसो — अ; आकरो न लभ्यते ।

<sup>२</sup> एवमये प्रासादस्वरूपो — अ

<sup>३</sup> ०कारी हित० — अ

<sup>४</sup> विनोपायज्ञानासंभवात् — अ, आ

<sup>५</sup> ब्रह्मबिन्दूपनिषत् — १७; त्रिपुरतापिन्युप-

निषत् — ५.१७

<sup>६</sup> इतिशब्दो नास्ति — आ

<sup>७</sup> पञ्चदशमम् — अ, आ

## षोडशः पटलः

### प्रासादलक्षणप्रकरणम्

अतः परं प्रवक्ष्यामि प्रासादस्य तु लक्षणम् ।

<sup>१</sup>परमन्यलक्षणमस्य प्रतिपादयितुं प्रतिज्ञा ॥

किं तत् । उच्यते —

<sup>२</sup>ह्रस्वं दीर्घं प्लुतं चैव लक्षयेन्मन्त्रवित्सदा ॥१॥

ह्रस्वादिभेदान्यथानुप<sup>३</sup>पत्तेरत्र प्रासादो हकारमात्रात्मक एव विवक्षित इति लक्षयेन्मन्त्रवित्<sup>४</sup> । अथ वक्ष्यति शिव<sup>५</sup>भेदाष्टकमन्त्रोद्धारप्रकरणे<sup>६</sup> —

“प्रासादं षष्ठसंयुक्तं षडन्तेन समन्वितम् । इति ।

तत्र ह्रस्वो ब्रह्मात्मको दीर्घस्त्वङ्गात्मकः । यदुक्तम् प्रागेव<sup>७</sup> —

“ब्रह्माणि ह्रस्वाः प्रोक्तानि दीर्घा ह्यङ्गानि” इति ।

प्लुतस्तु मूलमन्त्र एव दीर्घं<sup>८</sup> मात्राद्वययोगतो<sup>९</sup> द्वादशान्तं यावदुच्चार्यत्वेनोक्तत्वादिति ।

अन्ये तु “प्रासादो मूलमन्त्र एव । गमागमोच्चारणात् ह्रस्वः, विषुवदुच्चारणात्<sup>१०</sup>त्पुनर्दीर्घः” इति व्याचक्षते । तत्त्वयुक्तम् । अस्योक्तनयेन सर्वत्र प्लुतत्वाव्यभिचारात् । “गमागमस्य जपतः सर्वपापक्षयो भवेत्” इत्यादिभिर्वाक्यैः पूर्वमुक्तत्वेनानर्थक्याच्च<sup>११</sup> ॥१॥

<sup>१२</sup>ह्रस्वो दहति पापानि दीर्घो मोक्षप्रदो भवेत् ।

<sup>१३</sup>आप्यायने प्लुतश्चैव बिन्दुना मूर्ध्नि भूषितः ॥२॥

स्थूल<sup>१४</sup>भेदास्त्रयः प्रोक्ता वक्ष्योच्चाटनमारणे ।

<sup>१</sup> परमन्यलक्षणस्य — अ; परमन्यलक्षणस्य — आ

<sup>२</sup> ह्रस्वदीर्घप्लुतं चैव — आ, इ

<sup>३</sup> ०पत्तिरत्र — अ, आ

<sup>४</sup> एवेति विव० — आ

<sup>५</sup> लक्षयेन्मन्त्रवद् — अ

<sup>६</sup> ०भेदाष्टमन्त्रो० — अ; ०भेदाष्टमन्त्रो० — आ

<sup>७</sup> सार्धत्रि० १९.३ पू०

<sup>८</sup> सार्धत्रि० १.९ उ०

<sup>९</sup> दीर्घाभ्याङ्गानि — अ

<sup>१०</sup> ०मात्राद्वयो गता — अ; ०मात्रद्वये गता — आ

<sup>११</sup> प्रतियान्तं यावद् — अ; प्रतियान्तं यान्तं यावद् — आ

<sup>१२</sup> त्पुनर्दीर्घ इति — अ, आ

<sup>१३</sup> सार्धत्रि० १५.२ पू०

<sup>१४</sup> चकारो नास्ति — अ

<sup>१५</sup> २-८ पूर्वाध्वपयन्तश्लोकाः वृत्तिश्च ‘अ, आ’ द्वयोरपि मातृकयोर्न दृश्यन्ते । ८ पूर्वाध्वान्तिमभागस्य परं वृत्तिर्दृश्यते ।

<sup>१६</sup> आप्यायने — मु

<sup>१७</sup> ०भेदास्त्रयः प्रोक्ताः — म



प्लुतेन तु सदा वश्यं कुरुते नात्र संशयः ॥३॥  
 'दीर्घस्तूच्चाटयेत्क्षिप्रं फट्कारेण न संशयः ।  
 आदावन्ते च ह्रस्वस्य फट्कारो मारणे स्मृतः ॥४॥  
 आदावन्ते च हृदययोग आकर्षणे स्मृतः ।  
 'आकर्षयेद्भ्रुवं' युक्तो योजनानां शते स्थितम् ॥५॥  
 एवमाकर्षयेत्साध्यं नाम विज्ञाय तत्त्वतः ।  
 साधकस्य भवेद्ब्रह्मी न्यूना साध्यस्य कीर्तिता ॥६॥  
 एवं विदित्वा मेधावी 'आकर्षं कुरुते भ्रुवम् ।  
 अविज्ञाय त्विदं सन्ध्या नैव सिध्यति 'सर्वदा ॥७॥  
 'यागं कृत्वा तु पूर्वोक्तं मन्त्रं' स्याद्यं च दापयेत् ।

तद्व्यतिरिक्तस्य साध्यमन्त्रस्य अर्घ्यं प्रदापयेत् ॥

अर्घ्यं 'इत्वा तु मन्त्रस्य जपं कुर्याद्विचक्षणः ॥८॥  
 देवस्य दक्षिणे भागे पञ्चलक्षं स्थितो 'जपेत् ।  
 जपान्ते 'घृतहोमस्तु दशसाहस्रिको भवेत् ॥९॥  
 'एवमाप्यायितो मन्त्रः कर्मयोग्यो भवेत्ततः ।  
 'उक्तानुक्तानि कर्माणि सिद्धिं यान्ति न संशयः ॥१०॥

परमेश्वरं 'लिङ्गादौ संपूज्य, तस्य दक्षिणदले साध्यमन्त्रस्य ब्रह्माङ्गेभ्योऽन्यतमस्यात्रोक्तस्य,  
 'सकलं निष्कलं शून्यम्' इत्यादिना, 'प्रत्ययप्रकरणेन 'वा वक्ष्यमाणस्य पूजां कृत्वा, प्रत्यहं  
 संख्योपचय'मेलनेन पञ्चलक्षजप'संख्याकं जपं कृत्वा, अन्ते मण्डल'पूजापूर्वं साध्यमन्त्रस्य  
 'तर्पणान्ते सुवा घृतेन सहस्रदशकं जुहुयात् । ततः सिद्धिप्रदो भवेदिति ॥८-१०॥

'दीर्घमुच्चारयेत्क्षिप्रं — इ, उ; दीर्घं उच्चा-  
 टयोत्क्षिप्तः — मु

'हृदयप्रयोगः कर्षणे — मु; हृदयप्रयोगाकर्षणे  
 — इ, उ

'आकर्षेत्तु ध्रुवं — इ

'युक्ते — इ, ई, उ

'आकर्षेत्तु ध्रुवं... स्थितम् — मु

'विज्ञेय — इ; विज्ञेयं — मु

'आकर्षः — ई

'साधकः — ई

'योगं — इ, मु

'० स्याद्यं च — उ

'कृत्वा तु — इ, मु

'भवेत् — इ, ई, उ

'तु घृताद्धोमो — इ; तु घृतहोमो — मु

'एवमाव्याधिनो मन्त्रं — अ; एवमाप्यायिनो  
 मन्त्रं — आ

'उक्तानुक्तकर्माणि — ई

'आदौ संपूज्य — अ

'सार्धत्रि० १९.२ पू०

'सार्धत्रि० एकविंशप्रकरणेन

'वा' इति नास्ति — आ

'मीलनेन — अ, आ

'संख्यान्ते जपं — अ

'० पूजातर्पणपूजापूर्वं — अ

'तर्पयेत् सुवा गुहसहस्र० — अ, आ

वशलक्षाणि जपतो जनाः स्वस्थानवासिनः ।  
 वशमायान्ति ते 'क्षिप्रमिति शास्त्रस्य निश्चयः ॥११॥  
 'त्रिपञ्च'लक्षं जपतो वशप्रामनिवासिनः ।  
 ते जना वशमायान्ति आत्मना च धनेन च ॥१२॥  
 'एवं'विंशतिभिर्लक्षैः प्रासादस्य पठानन ।  
 देश'देशाधिपान्मन्त्री नियतं वशमानयेत् ॥१३॥  
 'लक्षाणां पञ्चविंशत्या विषयं वशमानयेत् ।  
 'त्रिशल्लक्षजपादस्य वशो वं मण्डली भवेत् ॥१४॥  
 पञ्च'त्रिंशच्च लक्षाणि 'जपन्पृथ्वीं वशं नयेत् ।  
 चत्वारिंश'ञ्जपादेवमीक्षते ह्माटकेश्वरम् ॥१५॥  
 लक्षाणि 'अप्त्वा पञ्चाशद्विद्याधरसमो भवेत् ।  
 तत्रैव मोदते मन्त्री 'यावदाभूतसंप्लवम् ॥१६॥

इति [ मट्टनारायणकण्ठात्मजमट्टरामकण्ठविरचितायां श्रीमत्सार्धत्रिंशति-]  
 कालोत्तरवृत्तौ प्रासादलक्षणप्रकरणं षोडशं [समाप्तम्] ॥

इति षोडशः पटलः

<sup>१</sup> सर्वे इति — इ; सर्व इति — मु

<sup>२</sup> १२, १३ श्लोकौ, १४ श्लोके पादत्रयं च न सन्ति 'अ' मातृकायाम् ।

<sup>३</sup> ०लक्षजपतो — आ

<sup>४</sup> पञ्चविंशति० — अ, इ, ई, उ, मु; १३ श्लोको नास्ति 'आ' मातृकायाम् ।

<sup>५</sup> ०देशाधिपान्मन्त्रम् — इ; देशाधिपं मन्त्रं — ई

<sup>६</sup> '१४' पूर्वार्धं नास्ति 'ई' मातृकायाम् ।

<sup>७</sup> त्रिशल्लक्षं जपा० — ई

<sup>८</sup> जपं पृथ्वी — अ

<sup>९</sup> ०ञ्जपं चैव ईक्षतो — अ, आ; ०ञ्जपा-  
 देवमीक्षते — इ, ई, उ, मु

<sup>१०</sup> सप्तपञ्चाशद्विद्या० — अ, आ

<sup>११</sup> यावदाहूत — मु

सप्तदशः पटलः

## विज्ञानप्रकरणम्

‘अद्यापि संशयो देव ज्ञानविज्ञानयोः स्फुटम् ।  
कथं वा ज्ञायते ज्ञानं कथं वा ज्ञेयमुच्यते ॥१॥

उक्तं प्राग् [दीक्षा]प्रकरणे —

“आत्माधि<sup>१</sup>देवता मन्त्राञ्ज्वात्वा मुक्तस्तु मोचयेत्” इति ।  
तत्र ज्ञायतेऽनेनेति ज्ञानम् उक्तमात्मा च ‘विज्ञप्तिः विज्ञानं, तथोः अद्यापि भेदस्य त्वयानुक्तत्वा-  
न्मम संशयः । किं च तदपि करणरूपं ज्ञानं विज्ञप्तिरूपं न वा । यद्यविज्ञप्तिरूपं तदा कथं  
तत्तेन ज्ञप्तिरूपं विज्ञानमपि ज्ञायते । ज्ञप्तिरूपत्वेऽपि कथं तत्तेन ज्ञेयम् । देवदत्तयज्ञदत्त-  
ज्ञानयोरिव परस्परसंवेदनस्योक्तत्वात् ‘कर्तृत्वं च द्वयोरिति प्रकृते एव ‘प्रश्नः ॥१॥

सिद्धान्तस्तु —

‘विज्ञाय पूर्वमाधारं<sup>२</sup> पश्चादाधेयमेव च ।  
आधाराधेयवित्प्राज्ञः समर्थः सर्वकर्मसु ॥२॥

आधीयते व्यवस्थाप्यते अनेनेति आधारं करणरूपमुपायज्ञानम् आधेयं चैतदुपेयमूतं विज्ञान-  
मात्मस्वरूपं ज्ञात्वा नित्यादिकर्मस्वधिकृतो भवति । न अनात्मवित् पशुरेवासौ यतः ॥२॥

अथ तदपि किं ज्ञप्तिरूपमेव । न । यतः —

‘आधारः पुरमित्युक्तमाधेयस्त्वीश उच्यते ।

स च आधारः व्यवस्थाप<sup>३</sup>नात्मकः ‘पुरम् । बुद्धेः संबन्धित्वात् पुरवद्भोगकरणत्वाच्च पुर-  
मित्युक्तं ज्ञानम् । न तु ज्ञप्तिरूपमित्यर्थः । आधेयस्तु अवस्थाप्यस्तद्भोक्तृत्वादीश्वरः आत्मैव  
ज्ञप्तिरूपमुच्यते ॥

<sup>१</sup> अग्निः — अ

<sup>१</sup> प्रथमश्लोकात्पूर्वं ‘कार्तिकेयः’ इत्यधिकम् —  
इ, ई, उ, मु

<sup>२</sup> सार्धत्रि० अष्टमपटले ३८ पू०

<sup>३</sup> देवतान् — अ; दैवतान् — आ

<sup>४</sup> विज्ञप्तिविज्ञानम् — अ, आ

<sup>५</sup> ० भविज्ञायते — अ, आ

<sup>६</sup> कर्तृत्वं द्वयोरिति — अ; न कर्तृत्वं च  
द्वयोरिति — आ

<sup>७</sup> ‘विज्ञाय’ इत्यतः पूर्वं ‘ईश्वरः’ इत्यधिकम्  
— इ, ई, उ, मु

<sup>८</sup> ... पूर्वमाधारं — अ, आ; विज्ञानपूर्वमा-  
धारं — इ; विज्ञाय पूर्वमाधारः — ई, ..  
र्वमाधारः — उ; विज्ञानं पूर्वं० — मु

<sup>९</sup> आधारं पुर० — अ, आ, इ, मु

<sup>१०</sup> ० नात्मकपुरो — आ

<sup>११</sup> पुरो बुद्धेः — अ

‘ईशं विज्ञाय मेधावी सदा यो नन्दति स्वयम् ॥३॥

पुयंष्टकसमायुक्तो ह्यथ ऊर्ध्वं स गच्छति ।

‘यः अयं तेन बुद्ध्यादिना ‘पुयंष्टकेन ‘संबद्धः सदा ‘नन्दति इत्युक्तम् । बुद्धिमोक्तार-  
मीश्वरमात्मलक्ष्यं विज्ञाय बुद्धिमान् ‘अथः सिद्धयर्थम् ‘ऊर्ध्वं मुक्त्यर्थं गच्छति ‘नाम । अतः  
पशोरत्रानधिकारादित्युक्तम् ॥

अथ तस्य ‘पुयंष्टकस्य स्वरूपम् —

‘शब्दः स्पर्शश्च रूपं च रसो गन्धश्च ‘पञ्चकम् ॥४॥

बुद्धिर्मनस्त्वहंकारः पुयंष्टकमुदाहृतम् ॥

‘ईश्वरः ज्ञानमेवापि सदा — अ

‘नदति — अ, आ, ई, उ, मु

‘युक्तं — आ

‘ह्यथ — अ, आ

‘इति योऽयं — आ

‘पुयंष्टके संबन्धः — अ

‘संबन्धः — आ

‘नदति — अ, आ

‘लक्षं — अ, आ

‘अथ सिध्यर्थम् — अ

‘ऊ. . . मत्यर्थं — अ

‘नामतः पशुरत्रा० — अ, आ

‘पुयंष्टकस्वरूपम् — आ

‘शब्दस्पर्श च रूपं — ई; शब्दस्पर्श च रूपं  
— उ

‘पञ्चमः — अ, मु

‘‘ननु ‘शब्दः स्पर्शश्च रूपं च रसो गन्धश्च  
पञ्चमः । बुद्धिर्मनस्त्वहंकारः पुयंष्टकमुदा-  
हृतम्’ इति श्रीमत्कालोत्तरे श्रूयते । सत्यम् ।  
अत एव तत्सूत्रं तत्र भगवता रामकण्ठेन त्रि-  
शतत्त्वपरतया व्याख्यातम् । कथं पुनरस्य पुयं-  
ष्टकत्वम् । भूततन्मात्रबुद्धीन्द्रियकर्मेन्द्रियान्तः-  
करणसंज्ञैः पञ्चभिरवर्गैस्तत्कारणेन गुणेन तदा-  
पूरकेण प्रधानेन कलादिपञ्चकञ्चुकात्मना  
वर्गेणारब्धत्वादित्यविरोधः ।’ तत्त्वप्रकाशिका-  
व्याख्या पृ० १४, १५

‘‘ननु श्रीमत्कालोत्तरे ‘शब्दः स्पर्शश्च रूपं च  
रसो गन्धश्च पञ्चकम् । बुद्धिर्मनस्त्वहंकारः  
पुयंष्टकमुदाहृतम्’ इति श्रूयते । सत्यमत एवैतत्  
सूत्रं भगवता रामकण्ठेन त्रिशतत्त्ववाचकतया  
व्याख्यातम् । यद्येवं कथमस्य पुयंष्टकत्वं भूत-  
तन्मात्रबुद्धीन्द्रियकर्मेन्द्रियान्तःकरणसंज्ञैः पञ्च-  
भिरवर्गैस्तत्कारणेन गुणतत्त्वेन तदापूरकेण  
च प्रधानेन भोक्तृस्वरूपोपकारकेण कलादि-  
पञ्चकञ्चुकात्मना च वर्गेणारब्धत्वादित्य  
विरोधः ।’ तत्त्वसंग्रहव्याख्या पृ० २६

‘‘ननु ‘शब्दः स्पर्शश्च रूपं च रसो गन्धश्च  
पञ्चमः । बुद्धिर्मनस्त्वहंकारः पुयंष्टकमुदा-  
हृतम्’ इति श्रीमत्कालोत्तरे श्रूयते । सत्यम्  
अत एव तत्सूत्रं तत्र भगवता रामकण्ठेन षट्-  
त्रिशतत्त्ववाचकतया व्याख्यातम् । ‘कथं पुनरस्य  
पुयंष्टकत्वम् ? भूततन्मात्रकर्मेन्द्रियबुद्धीन्द्रि-  
यान्तःकरणसंज्ञैः पञ्चभिरवर्गैस्तत्कारणेन गुणेन  
तदापूरकेण प्रधानेन कलादिपञ्चकञ्चुकात्मना  
वर्गेणारब्धत्वादित्यविरोधः’ इति क्रियाक्रमद्यो-  
तिकाव्याख्यायां प्रमायां (पृ० ६३) दृश्यते ।  
यद्यपि ‘कथं पुनरस्य’ इत्यारभ्य ‘अवि-  
रोधः’ इत्यन्तं रामकण्ठव्याख्यानुवाद इवोद्धृतं  
प्रमायां, तथापि तादृशव्याख्यानस्यात्रानुपलम्भा-  
न्नायं रामकण्ठव्याख्यानुवादः, परं तु तत्त्व-  
प्रकाशिकातत्त्वसंग्रहव्याख्याने अधोरशिवाचार्य-  
कृतरामकण्ठमतसंग्रहानुवाद इति भाति ।



‘तत्र भूतानि, पञ्चतन्मात्राणि चात्र स्वगुणैरविशेषेणोपक्षिप्तानीति’<sup>१</sup> कार्यवर्गो द्विविधो निर्दिष्टः । ततः पञ्चकम् इत्यनेनाप्यविशेषात् कर्मेन्द्रियलक्षणो बुद्धीन्द्रियात्मकश्च<sup>२</sup> ‘करणवर्गो द्विविधः । बुद्धिर्मनस्त्वहंकारः इति । एभिश्च स्वपदैरेवान्तःकरणवर्गः, ‘तुशब्दतश्चशब्दस्थानीयादत्र गुणाव्यक्तलक्षणस्तत्प्रकृतिवर्गः, रागविद्याकलानियतिकालाख्यकञ्चुकाख्यो वर्गः, ‘माया महामायाख्यश्च परप्रकृतिवर्गो निर्दिष्टः । एवमस्यां पुरि भौवनेन बाह्यशरीरात्मिकायामष्टकमेतद्वर्गाणामुदाहृतम् । यदुक्तम् —

‘सर्वतत्त्वानि तत्रैव’<sup>३</sup> ‘द्रष्टव्यानि तु साधकैः’<sup>४</sup> इति ॥

यद्यपि च ‘दीक्षायासौ सर्वपाशेभ्यो मोचितः । तथापि —

यावदेतं<sup>५</sup> निर्मुक्तः कथं मुच्येत बन्धनात् ॥५॥

आरब्धकार्यं<sup>६</sup> ‘कर्मभोगोपरोधेनैते’<sup>७</sup> ‘भ्योऽनिर्मुचितत्वात् तदारब्धस्यास्य शरीरस्य स्थितिर्यावद्वद्व एव । ततश्च तेभ्योऽपि मोक्षायैतज्ज्ञानं तस्योपयुज्यत इत्युच्यते ॥५॥

‘ब्रह्माणि स्पर्शशब्दौ तु रसं वै केशवे त्यजेत् ।

रूपगन्धौ त्यजेदुद्रे बुद्धयहंकारमीश्वरे ॥

‘यदाह श्रीमद्रामकण्ठाचार्यः कालोत्तरवृत्तिकारः ‘शब्दः स्पर्शश्च रूपं च’ इत्येतत्कारिकावृत्तौ ‘तत्र भूतानि पञ्चतन्मात्राणि चात्र स्वगुणैरविशेषादुपक्षिप्तानि इति कार्यवर्गो द्विविधो निर्दिष्टः । पञ्चकमित्यनेनापि विशेषात् । कर्मेन्द्रियलक्षणः बुद्धीन्द्रियात्मकश्च करणवर्गो द्विविधः बुद्धिर्मनश्चाहंकारः इति । एभिश्च स्वपदैरेवान्तःकरणवर्गः तुशब्दानुशब्दतो वाशब्दस्थानीयात्तत्र गुणाव्यक्तलक्षणस्तत्प्रकृतिवर्गः रागविद्याकलानियतिकालाख्यकञ्चुकाख्यो वर्गः माया महामायाख्यश्च परप्रकृतिरूपो निर्दिष्टः । एवमस्यां पुरि भौवनबाह्यशरीरात्मिकायामष्टकमेतद्वर्गाणामुदाहृतम् । इति’ प्रमा पृ० ३४७

‘शेषानुपक्षिप्तानि — अ, आ

‘कार्यवस्तु त्रिविधो — अ; कार्यविस्त्रि-विधो — आ

‘लक्षणे — अ

‘अहंकारवर्गो — अ

‘तुशब्दानुशब्दतो वशब्दस्थानीया० — अ;

तुशब्दानुशब्दतो वशब्दस्थानीया० — आ;

यद्यपि मात्काद्वये तथा प्रमाव्याख्यायामप्येवं पाठः, तथापि प्रकरणानुसारादर्थानुरोधेन च पाठः शोधितः ।

‘कञ्चुकाख्यो — अ

‘महा या महामायाख्यश्चेति पर० — आ

‘भौचेनन बाह्य — आ

‘सार्धत्रि० ८.२ उ०; प्रसवतत्त्वानि — अ, आ

‘द्रष्टव्यानि तु — अ, आ

‘दीक्षायासौ — अ

‘निर्मुक्तः — इ, ई, उ

‘० कर्म भोगोप० — आ

‘० भ्यो स्वनिर्मुचि — अ

‘ब्रह्माणि — इ, उ; ‘तत्र ‘ब्रह्माणि स्पर्शशब्दौ तु रसं वै केशवे त्यजेत् । रूपगन्धौ त्यजेदुद्रे बुद्धयहंकारमीश्वरे । मनो विन्दुं शिवे त्यक्त्वा एभिर्मुक्तः शिवं व्रजेत् ।’ इति श्रीमत्कालोत्तरश्रुतिं हृदि निधाय आवाहिकदेहशुद्धये ब्रह्माणि शब्दस्पर्शौ शुक्ततया समर्पयेदिति पक्षान्तरमाचष्टे (यद्वा) इति । (पुण्यष्टकविशुद्धयर्थं) पुरि बाह्यशरीरात्मिकायामष्टकं कार्यवर्गादिपरप्रकृतिवर्गान्ताष्टकं तस्य

मनो 'बिन्दुं' शिवे त्यक्त्वा एभिर्मुक्तः शिवं व्रजेत् ॥६॥

ब्रह्मणि इति 'ब्रह्मस्थाने' । यद्वक्ष्यति —

"ब्रह्मणो हृदयं स्थानं कण्ठे विष्णुः समाश्रितः ।

तालुमध्ये स्थितो रुद्रः" इत्यादि ।

तस्मिन् हृदयाकाशे स्पर्शशब्दौ त्यजेत्, आकाशविषयत्वादस्य शब्दस्य वायोश्च । यदुक्तम् —

"आकाशवायुप्रभवः शरीरात्समुच्चरन्वक्त्रमुपैति नादः ।

स्थानान्तरेषु प्रविमज्यमानो वर्णत्वमागच्छति यः स शब्दः ॥" इति ।

केशवस्थाने तु कण्ठे "रसं त्यजेत्, रसनेन्द्रियमूलस्थानत्वात्तस्य । यदाह धारणाप्रक्रमे भगवान् पतञ्जलिः<sup>१</sup> — "कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः" इति । रुद्रस्थाने तालुनि रूपगन्धौ त्यजेत्, रूपगन्धेन्द्रियमूलस्थानत्वात्तस्य । यदाह भगवान् "पतञ्जलिः "गन्धसंविद्" इति । एवं कार्यात्मनोऽपि वर्गद्वयस्य स्वस्थानेनेत्युक्तम्<sup>२</sup> ।

यस्तु "ब्रह्मण्येव" 'त्यजेत्' इत्यादि व्याचष्टे । तेन शब्दस्पर्शादीनामत्र क्रमविपर्यासे च ब्रह्मण्येव त्यजेद् गन्धमित्यादि विपर्यासं वा कृत्वा व्याख्येयम् । अन्यथा ब्रह्मादीनां<sup>३</sup> निवृत्त्याद्यात्मकपृथिव्याद्यधिष्ठातृत्वेन<sup>४</sup> 'वक्ष्यमाणत्वात्तदा' पत्तेरिति पूर्वैव व्याख्या युक्ता । बुद्धयर्हकारम् इत्येतत्<sup>५</sup> 'करणादिवर्गपञ्चकस्य, 'तद् ईश्वरे एव त्यजेत् । पूर्ववद् मनः इति । विद्यात्मकोऽष्टमो वर्गः, तं 'बिन्दुं शिवे इति । 'तदूर्ध्वमत्र द्वादशान्तेत्युक्तम् । शिवं व्रजेद् इत्युक्तं<sup>६</sup> 'प्रागुक्तान्तौ ॥६॥

इति [मट्टनारायणकण्ठात्मजमट्टरामकण्ठविरचितायां श्रीमत्सार्धत्रिंशति-]

कालोत्तरवृत्तौ<sup>७</sup> विज्ञानप्रकरणं<sup>८</sup> सप्तदशं [समाप्तम्] ॥

इति सप्तदशः पटलः

विशेषशुद्धये । (ब्रह्मन् शब्दस्पर्शौ) इति"

प्रमा पृ० ३२१, ३२२

अत्र पक्षान्तरमपि प्रमाव्याख्याने पृ० ३२२

अनूद्यते —

"शब्दस्पर्शौ ब्रह्मणि च श्रीवत्साङ्के रसं त्यजेत्

रूपगन्धौ त्यजेद्भेदे धीगर्वावीश्वरे त्यजेत् ॥

मनः सदाशिवे देवि शब्दादीनां च हेतुकीम् ।

शक्तिं बिन्दुमयीं तत्र त्यजेदित्यमनुक्रमात्" ।

<sup>१</sup> बिन्दुशिवे — अ, आ, मु

<sup>२</sup> ब्रह्मानेन — अ

<sup>३</sup> सार्धत्रि० २३.१० उ०, ११ पृ०

<sup>४</sup> अयं श्लोकः आपिशलिशिक्षायां, पाणिनिशिक्षायां वृद्धपाठे, तथा लघुपाठे चादौ दृश्यते ।

<sup>५</sup> रसस्त्यजेत् — आ

<sup>६</sup> योगसू० ३.३०

<sup>७</sup> पतञ्जलिना अनि गन्धं स विदिति — आ

<sup>८</sup> गन्धं सविदिति — अ

<sup>९</sup> नोऽपवर्ग० — अ, आ

<sup>१०</sup> ०त्युक्तः — आ

<sup>११</sup> 'त्यजेद्' इत्यारभ्य 'ब्रह्मण्येव' इत्यन्तं नास्ति

— अ

<sup>१२</sup> निवृत्त्यात्मक० — अ

<sup>१३</sup> सार्धत्रि० २२.११, १२ पृ०

<sup>१४</sup> ०पवर्तेरिति — आ

<sup>१५</sup> करणादिव पञ्च० — अ

<sup>१६</sup> तमीश्वर एव — अ

<sup>१७</sup> बिन्दुः शिव इति — अ

<sup>१८</sup> तदूर्ध्वरात्रे द्वादशान्तेत्युक्ता — अ, आ

<sup>१९</sup> सार्धत्रि० ११.१५ उ०—१९पृ० वृत्तौ

<sup>२०</sup> ज्ञानप्रकरणम् — अ, आ

<sup>२१</sup> सप्तदशमम् — अ, आ

## अष्टादशः पटलः

### कालचक्रप्रकरणम्

<sup>१</sup>उत्क्रान्तिः प्राप्तकालेन कर्तव्या तेन नरेणेति दर्शयितुं<sup>२</sup>मरिष्टविज्ञानाय प्रासङ्गिकं प्रकरणम् ।

कालचक्रविधानं तु प्रवक्ष्याम्यनुपूर्वशः ।

कालचक्रमिति <sup>३</sup>ख्यातं येन कालः प्रबुध्यते ॥१॥

कालचक्रस्याध्यात्मिकस्य यद् विधानं येन विधीयते प्राणचारेण तद्वक्ष्यामीति । तच्च काल-  
चक्रं <sup>४</sup>प्रागुक्तत्वाद्व्याख्यातमेव । येन लोकैः कालः जायते तदेव ॥१॥

तद्विधानमुच्यते —

<sup>५</sup>अहोरात्रप्रचारेण <sup>६</sup>त्रीण्यब्दानि स जीवति ।

<sup>७</sup>द्व्यहोरात्रप्रचारेण <sup>८</sup>जीवेद्विषुद्वयं तु सः ॥२॥

<sup>९</sup>अहोरात्रप्रचारेण <sup>१०</sup>अर्धमेकं स जीवति ।

इति । यस्य तु ततो द्विगुणं सः <sup>११</sup>वर्षद्वयम्, यस्य तु ततस्त्रिगुणं सः <sup>१२</sup>वर्षत्रयमेवेति ॥

अहरेकं <sup>१३</sup>व्रजेद्यस्य <sup>१४</sup>रात्रिमेकां सवैव च ॥३॥

षण्मासाज्जायते मृत्युं<sup>१५</sup>रिति शास्त्रस्य निश्चयः ।

<sup>१६</sup>द्वितीयस्यानुचारेण अहोरात्रं स जीवति ॥४॥

यस्य त्वकस्मात् <sup>१७</sup>सूक्ष्मीभवद् अहः संचारकाले एव गमा<sup>१८</sup>गमौ विदधति काले च स मासषट्कं

— इ; अहोरात्र्यप्रचा० — ई, उ; अहोरा-

त्र्युपचारेण — मु

<sup>१०</sup> अर्धमेकं — इ

<sup>११</sup> वर्षद्वयस्य तु — अ, आ

<sup>१२</sup> वर्षमेवेति — अ, आ

<sup>१३</sup> व्रजेद्यस्य — अ; वहेद्यस्य — इ, ई, उ, मु

<sup>१४</sup> रात्रिमेकं — मु

<sup>१५</sup> ०रिति च शास्त्रस्य — अ, आ

<sup>१६</sup> ... तु वारेण — अ, आ

<sup>१७</sup> सूक्ष्मभवद् — अ

<sup>१८</sup> गमौ विदधति काले च — अ; गमं विदधति

काले च — आ

<sup>१</sup> उत्क्रान्तिप्राप्त० — अ, आ

<sup>२</sup> ०मरिष्टविज्ञानाय — आ

<sup>३</sup> व्याख्यातं — आ

<sup>४</sup> सार्धत्रि० एकादशपटले

<sup>५</sup> साहोरात्रप्रचारेण — अ; इहाहोरात्रप्रचारेण

— आ, इ, ई, उ; इहाहोरात्रप्रचारेण — मु

<sup>६</sup> त्रीणि पदानि स — अ; त्रीण्यब्दानि स

— आ; त्रीण्यङ्गानि स — इ, उ, मु

<sup>७</sup> प्रबुद्धहोरात्र० — अ, आ

<sup>८</sup> जीवे द्वयं तु — अ, आ; जीवेद्विषुद्वयं तु — इ, उ

<sup>९</sup> अहोरात्र्यप्रचा० — अ, आ; अहोरात्र्युपचा०



जीवति । यस्य त्वक्स्मादेवातिदीर्घीभवति, असौ अहोरात्रम् एवेत्युत्क्रान्त्यधिकारीति ॥३-४॥

न केवलमिडामाश्चारेणैतदबोद्धव्यम् । यावत् —

‘यथा चाद्या तथा वामा मध्यमा च तथैव च ।

मध्यमाचारस्तु विषुवत्प्रवाह इत्युक्तम् ॥

अथोपसंहारः —

कालचक्रं समाख्यातं पुत्रस्नेहाद्विशेषतः ॥५॥

अतः परं बृहत्कुमारीसंवाद<sup>१</sup>प्रकरणं केषुचित् पुस्तकेषु दृश्यते । तदत एव संख्यातिरेकहेतुत्वा-  
च्चात्र न । ‘मौल’प्रकरणान्वयाच्च । अपि तु चतुःशतिकात् पटलान्तरम् प्रक्षिप्तमिति दर्शितं  
‘प्राक् । अत एव श्रीमत्त्रयोदशशतिकां समस्तान्यपटलवदाक्षिप्तं परतस्तत्र दृश्यत इति ‘विद्यत  
एव तत्रान्यदेव ‘करणीयघटिकालक्षण’प्रकरणवदित्यदोषः ॥५॥

इति [मृदुनारायणकण्ठात्मजमृदुरामकण्ठविरचितायां श्रीमत्सार्धत्रिंशति-]

कालोत्तरवृत्ती कालचक्रप्रकरणमष्टा<sup>१०</sup>दशं [समाप्तम्] ॥

इति अष्टादशः पटलः ।

<sup>१</sup> यावद्यथा वामा तथा मध्यमा — मु

<sup>२</sup> वामा तथा चामा — अ, आ; वाद्या तथा  
— ई; पाद्या तथा — उ

<sup>३</sup> सार्धत्रिं० ११.५ उ० वृत्ती

<sup>४</sup> प्रकारं केषुचित् — आ

<sup>५</sup> मालं — आ

<sup>६</sup> प्रकरणान्वयाच्च — अ

<sup>७</sup> सार्धत्रिं० षष्ठपटलेऽन्तिमभागे ।

<sup>८</sup> वेद्य एव — अ, आ

<sup>९</sup> करणीयघटिका० — अ

<sup>१०</sup> प्रकरणादित्यदोषः — अ

<sup>११</sup> ०दशमम् — अ, आ

एकोनविंशः पटलः

शिवभेदाष्टकप्रकरणम्

‘पूर्वमेवं प्रतिज्ञातं शिवभेदोऽष्टधा’ स्थितः ।

कथं भिद्येत देवेश तत्त्वतः कथय प्रभो ॥१॥

पूर्वं ‘जपाच्छिवश्रेयस्सिद्ध्यात्म’नोऽणिमादेरष्टधा ‘भेदस्थितिरिति प्रतिज्ञातम् । यदुक्तम् —

“‘अणिमादिगुणै’श्वर्यं षण्मासैस्तु न संशयः” इति ।

‘संज्ञानामात्र भेदेन श्रेयोभेदः, अथ तत्त्वतः मन्त्रभेदेनापीति प्रश्नः ॥१॥

सिद्धिस्तु मन्त्रभेदेनापीत्युच्यते —

‘सकलं निष्कलं दून्यं’ ‘कलाढ्यं खमलंकृतम् ।

क्षणं च तथान्तर्गच्छं कण्ठोष्ठं चाष्टमं विदुः ॥२॥

इति । सर्वे एव शिवमट्टारकादयो गुरवस्तत्प्रति<sup>१</sup>बद्धा एव, तेषां मन्त्राणां मया संज्ञाभेदो लक्षणभेदश्च वक्ष्यमाण इत्यर्थः ॥२॥

तत्र सकलस्य लक्षणम् —

‘प्रासादं षष्ठसंयुक्तं षडन्तेन समन्वितम् ।

सकलं सर्वभूतत्वं शिवतत्त्वं प्रकीर्तितम् ॥३॥

“‘सान्तं सर्वगतं शून्यं’ प्रासादाख्यं यत् शिवतत्त्वं प्रकीर्तितं, तदेव “षष्ठेन तूकारेण संयुक्तं, षष्ठस्य वर्गस्य यः अन्तः मकारः तेन समन्वितं सकलं जानीयादिति संबन्धः । यदुक्तं श्रीमत्त्रयो-  
दशशक्तिरूपेण —

<sup>१</sup> आदौ ‘कातिकेयः’ इत्यधिकम् इ, ई, उ, मु;  
पूर्वमेतत्प्रति० — इ, ई, उ; पूर्वमेव प्रति०  
— मु

<sup>२</sup> स्थितम् — इ

<sup>३</sup> जप्त्वा शिवज्ञेय० — अ

<sup>४</sup> ‘नोरणिमा०’ — अ; ‘नोरणिमा . . या’  
— आ

<sup>५</sup> भेदः स्थितिरिति प्रति० — अ; भेदस्थिति-  
प्रति० — आ

<sup>६</sup> सार्धं त्रि० १५.२ उ०

<sup>७</sup> ‘श्वर्यं षड्भिर्मासैर्न’ — अ; ‘श्वर्यं षड्भि-  
मासैर्न’ — आ

<sup>८</sup> संज्ञानामात्र — अ

<sup>९</sup> द्वितीयश्लोकात्पूर्वं ‘ईश्वरः’ इत्यधिकम् — इ,  
ई, उ, मु

<sup>१०</sup> कलाढ्यं — इ

<sup>११</sup> ‘बन्ध एव’ — अ, आ

<sup>१२</sup> प्रासादं — इ; प्रासादषष्ठं — ई

<sup>१३</sup> सार्धं त्रि० १.९ पृ०

<sup>१४</sup> षष्ठे तूकारेण — अ, आ

‘षष्ठः स्वरो ह्युकारः स्यान्मकारेण सुसंवृतः ।  
हकारे ह्यर्धचन्द्रो हि भ्राजते तस्य मूर्धनि ॥  
एतत्सकलसद्भावः” इति ॥३॥

निष्कलस्य लक्षणम् —

‘निष्कामति स्वयं देवो देहं त्यक्त्वा समावृतः ।  
निष्कलं तं विजानीयात् षड्वर्णरहितं शिवम् ॥४॥

पूर्वं हि —

“षष्ठं त्रयोदशान्तं च पञ्चमे विनियोजयेत् ।  
शिवं तत्तु विजानीयात्”  
इति शिवमुक्तम् । ‘तदेव’ षष्ठेन ऊकारेण रहितम् औकारबिन्दु<sup>१</sup>युक्तं निष्कलं विजानीयात् ।  
यतोऽसौ ध्वन्यात्मको ‘देवः प्राणवृत्त्या सकलं देहं त्यक्त्वा निष्कामति’ इति । यदुक्तम् —  
“निष्कलस्त्वं शिवो देवः सान्तो भारतसंयुतः ।” इति ॥४॥

अथ शून्यलक्षणम् —

निश्वा<sup>२</sup>सोच्छ्वासने हित्वा स्थितो देहे तु काष्ठवत् ।  
शून्यं ‘तं तु विजानीयाद्द्वयेन तु भावयेत् ॥५॥

कुम्भकावस्थायां हकारमित्यर्थः । यदुक्तं तत्रैव<sup>३</sup> —

“शून्यो ‘भग्नशिरा देवो भुजङ्गकुटिलाकृतिः ।  
निःशब्दो निरहंकारो निराभासो निरिन्द्रियः ॥” इति ॥५॥

‘षष्ठस्वरस्वरस्याकारस्य सुवृतहकारस्यार्धचन्द्रो  
भ्राजते — अ; षष्ठस्वरस्वनस्याकारस्य  
सुवृताकारस्यार्धचन्द्रो भ्राजते — आ

‘सद्भावम् — अ, आ

‘निष्कामः स्वयं — अ, आ

‘समावृतम् — अ, आ, मु

‘षड्वर्णरहितम्’ इत्यारभ्य पञ्चमश्लोके ‘तं  
तु विजानीयात्’ इत्यन्तो भागो नास्ति — उ

‘सार्धत्रि० १.११

‘विनिवेशयेत् — अ

‘तं तु — अ, आ

‘शिवमुक्तः — अ; शिव उक्तः — आ

‘तमेव — अ, आ

‘षष्ठेनौकारेण — अ, आ

‘युक्तनिष्कलं — अ

‘देवे प्राण० — अ

‘आकरो न लभ्यते ।

‘सोच्छ्वासः हित्वा — अ; ‘सोच्छ्वासनं  
हित्वा — आ; ‘सोच्छ्वासने — मु

‘तत्तु — आ, ई

‘आकरो न लभ्यते ।

‘भग्नो शिरो देवो — अ, आ

अथ कलाढ्य[लक्षण]म् —

चुम्बाकारेण वक्त्रेण यत्तत्त्वं परिकीर्तितम् ।

‘कलाढ्यं तं विजानीयात्’

‘प्रियतमापरिचुम्बनादाविव’ बहिरेष ‘पुटद्वयमकुलाकारेण’ वक्त्रेण य उच्चार्यते, तं कलाढ्यं विजानीयात् । अघोरबीजमित्येके । ईशानबीजमित्यपरे । ‘सकलं कलाढ्यं प्रासादबीजमेवेति सच्छा-  
स्त्रविदः । यदुक्तं तत्रैव —

‘ये गुणा सकलस्योक्ताः कलाढ्यस्यापि ते गुणाः ।

आदिस्वरं सुदीर्घं च म औ तस्योत्तरोत्तरम् ॥

एतदक्षरसंयोगात्सकलादधिकस्तु’ सः ।

‘कलाभिः सहितो यस्मात्कलाढ्यः स शिवः स्मृतः ॥’ [इति] ॥

‘खमलंकृतलक्षणम् —

“आकाशस्थमथ शृणु ॥६॥

ऊर्ध्वनादस्य क्षीणस्य यदन्तं परिकीर्तितम् ।

तत्रस्थं तं विजानीयात्काशेन त्वलंकृतम् ॥७॥

प्राणवृत्तिसहितनादप्रक्षयाद् द्वादशान्ताकाशस्थं तम् उच्चारयेत् । सद्योजातबिन्दुजमिति केचित् ।  
हृदयबीजमित्यन्ये । सच्छास्त्रविदस्तु शिरोबीजमित्याहुः । यदुक्तं तत्रैव’ —

“सान्तं मायासमायुक्तं बिन्दुना मूर्ध्नि भूषितम् ।

व्योमस्थं तं विजानीयात्खमलं मन्त्रनायकम् ॥” इति ॥६-७॥

अथ क्षपणलक्षणम् —

‘व्यावृत्तेनैव वक्त्रेण ब्रूयादेवं जगद्गुरुम् ।

दुःखक्षपणमित्युक्तं तत्क्षयात्क्षपणं स्मृतम् ॥८॥

‘कलाढ्यं — इ; कलाढ्यं — मु

‘प्रियतं परि० — अ

‘बहिरेव — अ

‘पुटद्वयः मु० — आ

‘वक्त्रेण’ इति नास्ति — आ

‘सकलाढ्यं — अ, आ

‘कलाढ्यापि च ते — अ

‘स्वदीर्घं — अ

‘दक्षरसकलादधिकस्तु — आ

‘सकलाधिकस्तु — अ

‘कलामी रहितो — अ; कलामि रहितो

— आ

‘कमलं — अ

‘यदन्तः — मु

‘च प्रकीर्तितम् — अ

‘या त्वदाकाशेन — आ; यादाकाशे खम-  
लंकृतम् — मु

‘आकरो न लभ्यते ।

‘यात्कमलं — अ

‘व्यावृत्तेनैव — मु

‘ब्रूयादेवं — अ; ब्रूयादेवं — आ, मु



उद्घाटितेनास्येन भूयाद् इत्युच्चारयेद् देवं क्षपणं हकारमेवेत्येके । अघोरबीजमित्यन्ये ।  
हृद्बीजमेवेत्यन्ये सच्छास्त्रविदः । यदुक्तं तत्रैव —

“व्यावृतेनैव वक्त्रेण योऽयं मूढगवन्मुखे ।

दीर्घस्वरविभिन्नं तं सान्तं क्षपणविग्रहम् ।” इति ।

प्राथम्याद्दीर्घस्य तदेवम् ॥८॥

अन्तस्थलक्षणम् —

अघोनादस्य क्षीगस्य यदन्तं परिकीर्तितम् ।

अन्तस्थं तं विजानीयादनुच्चार्यं प्रकीर्तितम् ॥९॥

ननु नादपूर्वकत्वात् सर्वस्याक्षरस्य तत्क्षयेऽनुपपत्तिरेव । सत्यम् । अत एव नैतत्कारणम् । अपि  
त्वन्यदेव अपानवृत्त्या बाह्याकाशवाय्वाकाशपूर्वमन्तः प्रविशतोऽनुच्चार्यमाणत्वा दन्तस्थत्वमुवतमित्य-  
दोषः । प्रदर्शितश्चायं प्रकारः । प्रणवविषयास्तु तिष्ठन्त्येव । अपानं विसंविशत्प्रणवगमात्रावशाद्य-  
दुच्छ्वसन्ति । बन्दवमेव सान्तमिति केचित् । अन्तस्थत्वश्रुतेरत्र तन्त्रेणोभयार्थतयोच्चारणाद्विसर्गज-  
युक्तमित्येव बीजमेव तथोच्चार्यमाणं क्षपणम् उक्तमिति सच्छास्त्रविदः । यदुक्तं तत्रैव —

“सान्तं क्षपणविग्रहम्” इत्युक्त्वा,

“अन्तस्थं नादसंक्षीणं लभ्यते भवनाशनम् ।” इति ॥९॥

अथ कण्ठोष्ठचलक्षणम् —

सप्तवर्गाष्टमं कोटिः सप्तमस्य द्वितीयकम् ।

वर्गातीतं षडन्तं च सप्तमात्रिचतुर्यकम् ॥१०॥

आदिनं तु पुनर्योज्यं षष्ठं वै प्रथमस्य तु ।

खशेखरसमायुक्तं कण्ठोष्ठं चाष्टमं स्मृतम् ॥११॥

भूयाद् — अ

क्षपणकार० — अ

आकरो न लभ्यते ।

येयं भू० — अ; येवं भू० — आ

क्षपणं विग्रहं स्मृतम् — अ

तदेव — अ

अथान्तस्य लक्षणं — अ; अघोनादस्य लक्ष-  
णम् — आ

अथो नादस्य — अ, इ, उ

यदन्तः — इ, उ

तत्रस्थं — अ, आ

सदा गुह — इ, ई, उ

ननु अपूर्व० — अ; ननु आपूर्व० — आ

आपातवृत्त्या — आ

प्रविशन्नुच्चार्य० — अ, आ

दन्तस्थत्वमुक्त० — अ, आ

विशसंविशत्प्रणवगो मात्रा० — अ; विसं-  
विशत्प्रणवगो मात्रा० — आ

अन्तःसत्त्व० — अ

आकरो न लभ्यते ।

सप्त वाष्टमं कोटि सप्त० — अ, आ

वर्गातीतषडन्तं — ई, उ

सप्तमा त्रि० — अ, आ; सप्तमात्र चतु०  
— अ

पुनर्योज्य — ई, उ

प्रणवस्य — अ, आ

खशेखरे समा० — ई



सन्तमाद् यकारादिवर्गाद् 'अष्टमं' हुकारं, 'सकारः' कोटिः 'प्रान्तं' सन्तममित्यर्थः । तस्यैव वर्गस्य संबन्धि 'द्वितीयकम्' अक्षरं रेफात्मकं, वर्गातीतं च 'क्षकारात्मकं', षष्ठस्य च 'वर्गस्यान्तं' मकारा-  
त्मकं, सन्तमान् च वर्गात् 'पूर्वोक्तात्' त्रिचतुस्संख्यायुक्तं च [लकार] 'वकाराख्यं', आदिमं तु पुनः  
सन्तमाद्यं यकाराख्यमक्षरं, प्रथमस्य च वर्गस्य षष्ठम् 'ऊकारं', खशेखरम् 'अर्धचन्द्रबिन्दुयुक्तम्'  
'अष्टमम्' अक्षरं मन्त्रोक्तमेकप्रयत्नोच्चार्यकं 'त्वान्नवात्मकमित्यर्थः' ॥१०-११॥

एते भेदाः समाख्याता अणिमादि<sup>१३</sup>प्रसाधने ।

<sup>१४</sup>मन्त्रा विद्येशाधिष्ठातृशक्तिभेदस्य प्रतिपादकत्वाद्<sup>१५</sup>भेदादेव ब्रह्माङ्गादिवदाख्याता <sup>१६</sup>इत्येवं  
विशिष्टभेदोऽष्टधा प्रतिज्ञातोऽत्राणिमादिसिद्धिनिमित्तमुक्तमित्यर्थः ॥

अनुच्चार्यमसंदिग्धं मोक्ष इत्यभिधीयते ॥१२॥

यत्तन्नादस्वरूपं स्थूल<sup>१७</sup>शब्दतामनापन्नं तन्मोक्षनिमित्तमित्युक्तम् — “<sup>१८</sup>नादाख्यं यत्परं बीजम्”  
इत्यादि<sup>१९</sup>ना अभिधीयते <sup>२०</sup>चास्यापि स्मरणार्थमिति ॥१२॥

इति [भट्टनारायणकण्ठात्मजमट्टरामकण्ठविरचितायां सार्धत्रिंशति-]कालोत्तरवृत्तौ  
शिवभेदाष्टकप्रतिपादन-[प्रकरणम्] एकोनविंशतितमं [समाप्तम्] ॥

इत्येकोनविंशः पटलः

<sup>१</sup> अष्टाष्टमं — अ, आ

<sup>२</sup> सकारः — अ, आ

<sup>३</sup> प्रान्तं प्रथममित्यस्यैव — अ; प्रान्तप्रथम-  
मित्यर्थः तस्यैव च वर्गस्य — आ

<sup>४</sup> द्वितीयम् — अ, आ

<sup>५</sup> क्षकारा — अ, आ

<sup>६</sup> वर्गस्यादेरन्तं — अ, आ

<sup>७</sup> पूर्वोक्तास्त्रिचतुः — अ, आ

<sup>८</sup> वकारादि . . मं — अ

<sup>९</sup> ऊकारखशेखरम् — अ

<sup>१०</sup> अर्धचन्द्रमर्धचन्द्रबिन्दुः — अ, आ

<sup>११</sup> अष्टममन्त्रोक्तः — अ

<sup>१२</sup> त्वान्नवात्मप्रयत्नोच्चार्यकत्वान्नवात्मकः —  
अ

<sup>१३</sup> प्रसाधने — इ

<sup>१४</sup> मन्त्रविद्येशा — अ; न मन्त्रा विद्येशा०  
— आ

<sup>१५</sup> भेदादेरिव — अ

<sup>१६</sup> इत्येवं — आ

<sup>१७</sup> शब्दात्तन्नापन्नं — अ; शब्दा तं नापन्नं  
— आ

<sup>१८</sup> सार्धत्रिं १.५ पू०

<sup>१९</sup> नाप्यभिधीयते — आ

<sup>२०</sup> चाप्यस्यापि — अ

## विंशः पटलः

### व्याप्तिप्रकरणम्

अथ प्रसङ्गाभादविषय एव प्रश्नः —

<sup>१</sup>कथं <sup>२</sup>व्यापी <sup>३</sup>अधश्चोर्ध्वं तिर्यक् चैव कथं भवेत्।

एतन्मे ब्रूहि <sup>४</sup>तत्त्वेन <sup>५</sup>कारुण्यात्वं महेश्वर ॥१॥

पूर्वं हि —

<sup>६</sup>“नादाख्यं यत्परं बीजं सर्वमूतेष्ववस्थितम्।”

इति <sup>७</sup>व्यापी नादः प्रोक्तः। अत्र <sup>८</sup>“ऊर्ध्वनादस्य”, <sup>९</sup>“अधोनादस्य” इत्यादिश्रुत्या कथम् <sup>१०</sup>अधः ऊर्ध्वं तिर्यक् च कथं भवेद् इत्युक्तम्। अव्यापकधर्मत्वात्तस्येति <sup>११</sup>प्रश्नः। आत्मविषयस्तु —

<sup>१२</sup>“पुष्पंष्टकसमायुक्तो <sup>१३</sup>ह्यध ऊर्ध्वं स गच्छति।”

इत्यनेन गतार्थ एव स्यात्। ननु पूर्वमप्ययमेवार्थः <sup>१४</sup>“समुपदर्शितः। सत्यम्। मन्त्रसिद्धत्वा-  
<sup>१५</sup>दित्यन्यगतः प्रश्नः ॥१॥

सिद्धान्तस्तु —

<sup>१६</sup>“यावदेहे स्थितो <sup>१७</sup>जन्तोरधः <sup>१८</sup>स्तावद्वचवस्थितः।

<sup>१९</sup>निर्गतो व्यापयेत्तिर्यगन्तस्यः <sup>२०</sup>सर्वतः स्थितः ॥२॥

<sup>२१</sup>त्रिमागवस्थितो देवः सर्वदेहेषु वर्तते।

प्रति<sup>२२</sup>पुरुषं मायावत् कार्यभेदेनाव्यापकेनैव स्थितत्वादधश्चोर्ध्वं तिर्यक् <sup>२३</sup>च संस्थित उक्तः।

<sup>१</sup>प्रथमश्लोकात्पूर्वं ‘कार्तिकेयः’ इत्यधिकम् —

इ, ई, उ, मु

<sup>२</sup>स्यापि — आ

<sup>३</sup>कथं चोर्ध्वं — अ

<sup>४</sup>सद्भावं कारुण्यात् — इ, ई, उ

<sup>५</sup>कारुण्यात् — मु

<sup>६</sup>सार्धत्रि० १.५ पू०

<sup>७</sup>व्यापि नादः — आ

<sup>८</sup>सार्धत्रि० १९.७ पू०

<sup>९</sup>सार्धत्रि० १९.९ पू०

<sup>१०</sup>अथोद्भवतिर्यक् — अ; अधोर्ध्वंतिर्यक् — आ

<sup>११</sup>प्रश्नकृतविषयस्तु — अ

<sup>१२</sup>सार्धत्रि० १७.४ पू०

<sup>१३</sup>आह्यधश्चोर्ध्वं — अ,

<sup>१४</sup>उपदर्शितः — अ

<sup>१५</sup>दित्यागतः प्रश्नः — अ

<sup>१६</sup>‘यावदेहे’ इत्यतः पूर्वं ‘ईश्वरः’ इत्यधिकम्  
— इ, ई, उ, मु

<sup>१७</sup>जन्तोरधः — अ, आ, उ

<sup>१८</sup>स्तात्स्वस्वमध्यव्यव० — अ; ०स्तान्मध्ये  
व्यव० — आ

<sup>१९</sup>निसर्गतो व्यापये० — अ

<sup>२०</sup>सर्गः — इ, ई, उ

<sup>२१</sup>त्रिमागोऽवस्थितो — आ, ई

<sup>२२</sup>पुरुषमायावत् — अ

<sup>२३</sup>चकारो नास्ति — आ

यदा तु कार्या<sup>१</sup>वस्थातोऽयं निर्गतः कारणस्वभाव एव स्थितः । तदा <sup>२</sup>त्रिषु ऊर्ध्वाधस्तिर्यग्लक्षणेषु मार्गेषु अवस्थितः व्यापक उच्यत इत्यविरोधः ॥

अत एव —

अविदित्वा <sup>३</sup>न मुच्येत यद्यप्ये<sup>४</sup>तल्लयो भवेत् ॥३॥

<sup>५</sup>तत्त्रिमार्गं अधिष्ठानं सर्वदेहेषु वर्तते ।

यद्यपि एतल्लयः पुरुषो भवेद्दीक्षया । तथापि योऽसौ सर्वदेहेषु कार्यद्वारेण नादो वर्तते इत्युक्तं, <sup>६</sup>तत्त्रिमार्गं त्रयाणां च मन्त्रतदीश्वराणाम् अधिष्ठानं <sup>७</sup>विज्ञाय मुच्येत इति ॥

<sup>८</sup>नन्वात्मज्ञानान्मोक्ष्यते । तन्न । <sup>९</sup>यतः —

यो <sup>१०</sup>वेत्येवमिमां व्याप्तिं सर्वव्यापी न संशयः ॥४॥

न <sup>११</sup>तस्य <sup>१२</sup>गर्मसंभूतिर्यथा <sup>१३</sup>देवः प्रभाषते ।

एतद्व्याप्तिज्ञानेनैव तद्व्याप्तिज्ञानस्य सिद्धिरित्युक्तम् —

<sup>१४</sup>“शब्दब्रह्मणि निष्णातः परं ब्रह्माधिगच्छति ।” इति ॥

न चात्म<sup>१५</sup>व्याप्तिज्ञानमपि । <sup>१६</sup>न स्यादविज्ञानान्मोक्षो यतः —

तावद्भ्रमति संसारे याव<sup>१७</sup>द्व्याप्तिं न विन्दति ॥५॥

विदित्वा व्यापिनं <sup>१८</sup>जीवं मुच्यते नात्र संशयः ।

तथा हि —

यथा <sup>१९</sup>तृणजलूका नु तृणाग्रं यावदागता ॥६॥

उपरिष्ठाक्षिरालम्बा <sup>२०</sup>तद्वज्जीवोऽत्र संस्थितः ।

<sup>१</sup> ०वस्थेनोर्यं — आ

<sup>२</sup> त्रिषु उर्ध्वाध० — अ

<sup>३</sup> तु मुच्येत — इ

<sup>४</sup> मुच्यते — अ, मु; मुच्यते — आ

<sup>५</sup> ०तल्ललो भवेत् — इ; ०तल्ललो भवेत् — ई

<sup>६</sup> .... अधिष्ठानं — अ; त्रिमार्गं च अधि-

धिष्ठानात् — इ; त्रिमार्गश्च अधिष्ठानं

— ई; त्रिमार्गं च अधिष्ठानां — उ;

त्रिमार्गश्च अधिष्ठानः — मु

<sup>७</sup> तत्र मार्गं — अ

<sup>८</sup> तदीश्वराणाम् — आ

<sup>९</sup> विज्ञानमुच्यत इति — अ, आ

<sup>१०</sup> न त्वात्म० — अ, आ

<sup>११</sup> यतम — अ, आ

<sup>१२</sup> वेत्येवमिमांव्याप्तिः सर्वव्यापीति न — अ;

वेत्येयमिमां व्याप्तिः सर्वव्यापीति न — आ

<sup>१३</sup> यस्य — इ, ई, उ

<sup>१४</sup> गर्मसंभूतादिर्यथा — अ; गर्मसंभूतानिर्यथा — आ

<sup>१५</sup> देव — इ, उ

<sup>१६</sup> ब्रह्मविन्दूपनिषत् १७; त्रिपुरातापिन्युपनि-

षत् ५.१७

<sup>१७</sup> ०व्याप्तिज्ञान० — आ

<sup>१८</sup> न स्यादवि० — अ, आ

<sup>१९</sup> ०द्व्याप्तिर्न — अ, उ

<sup>२०</sup> जीव मुच्यते — अ

<sup>२१</sup> तृणजं तृणाग्रं — अ, आ; तृणजलूकानां —

इ, उ, मु; तृणजटुकानां तृणाग्रं — ई

<sup>२२</sup> तं जीवोऽत्र — अ, आ

संसारवस्थायां मलेन तज्ज्ञानक्रिययोरुपरुद्धत्वात् तद्व्यञ्जककार्यकारणस्थानेष्वेव किंचि-  
ज्ज्ञत्वाद्यमिव्यक्तेस्तेष्वेव नात्मस्वरूपप्रतिपत्तिः । ततश्च तृणग्राहिजलूकायास्तृणमिव न ह्येतद-  
स्यात्मनोऽधिष्ठानभूतमिति । यत्रैवोर्ध्वधस्तिर्यग्लक्षणस्थानत्रये तन्नास्ति तत्रैवासी स्वभावं  
भ्रान्त्या <sup>१०</sup>मन्यत इति व्यापक<sup>११</sup>स्वरूपज्ञानाद्बन्धः ॥

ततश्च —

<sup>१२</sup>ऊर्ध्वशून्यमवः शून्यं <sup>१३</sup>शून्यं देहान्तरस्थितम् ॥७॥

त्रिशून्यं यो विजानाति मुच्यते स ध्रुवं गृह ।

यतः <sup>१४</sup>प्रोक्तक्रमेण व्यापकात्म<sup>१५</sup>स्वरूपवेदनातः त्रिशून्यं <sup>१६</sup>मात्मनोऽपि गतत्वेन जानाति सः निश्चित-  
मेव मुच्यते <sup>१७</sup>दीक्षित इत्यर्थः ॥

तदेवम् —

<sup>१८</sup>व्याप्तिश्चास्य मया प्रोक्ता <sup>१९</sup>संक्षेपात् तु विस्तरात् ॥

अतः <sup>२०</sup>परतरं नास्ति व्यापकं व्यापकस्य तु ॥८॥

यतो व्यापकस्य अपि नादस्य यद् व्यापकं आत्मस्वरूपम्, अतः परं नास्ति ईश्वरेण समव्यापक-  
त्वात् । ततो मया अस्य नादस्य <sup>२१</sup>व्याप्तिः उक्तेति ॥८॥

इति [ भट्टनारायणकण्ठात्मज- ] भट्टरामकण्ठविरचितायां श्रीमत् [ सार्धत्रिशति- ]  
कालोत्तरवृत्तौ <sup>२२</sup>व्याप्तिप्रकरणं <sup>२३</sup>विशतितमं [ समाप्तम् ] ॥

इति विशः पटलः ।

<sup>१</sup> तत्स्थान० — अ, आ

<sup>२</sup> 'तद्' इति नास्ति — अ,

<sup>३</sup> स्थान एव — अ, आ

<sup>४</sup> किं च ज्ञात्वाद्यमि० — आ

<sup>५</sup> ०स्वापात्मप्रति० — अ, आ

<sup>६</sup> ०ग्राही जम्बूकाया० — अ; ०ग्राहि जम्बू-  
काया० — आ

<sup>७</sup> न देतदस्या० — अ; न देतस्या० — आ

<sup>८</sup> ०अधिष्ठानी० — अ, आ

<sup>९</sup> ०वोध्यायस्तिर्य० — अ

<sup>१०</sup> मन्यत — अ

<sup>११</sup> ०स्वरूपज्ञाना० — अ, आ

<sup>१२</sup> उक्तौर्ध्वशून्यं देहान्तरम् — अ; ऊर्ध्वं मध्य-  
मवः शून्यं — आ

<sup>१३</sup> शून्यदेहा० — इ

<sup>१४</sup> सार्धत्रि० २०. २-६ पू०

<sup>१५</sup> स्वरूपावेद० — अ, आ

<sup>१६</sup> ०मात्मनो विगत० — आ

<sup>१७</sup> दीक्षितमित्यर्थः — आ

<sup>१८</sup> व्याप्तिश्चात्र मया — मु

<sup>१९</sup> संक्षेपात् विस्त० — आ

<sup>२०</sup> परं नास्ति — अ, आ

<sup>२१</sup> व्यक्तिरुक्तेति — अ, आ

<sup>२२</sup> वृत्तिप्रकरणम् — अ, आ

<sup>२३</sup> विशतिः — अ



## एकविंशः पटलः

### प्रत्ययप्रकरणम्

एवं प्रासङ्गिकं परिसमाप्याथ 'प्रागुक्ताष्टविधाणिमाद्यैश्वर्यसाधकस्यैव सिद्धयमि'मुखीभावे लिङ्ग<sup>१</sup>प्रत्ययं भावज्ञानं शुभाशुभादौ स्वप्नादौ सुस्वप्नादिविषयमिव वक्ष्यामीति प्रतिज्ञा —

अतं परं प्रवक्ष्यामि अष्टधा प्रत्ययो यथा ।

कोऽसावित्युच्यते —

<sup>१</sup>अनग्निज्वलनं चैव वृक्ष<sup>२</sup>स्यालम्भनं तथा ॥१॥

पाशानां स्तोभनं चैव महापातकनाशनम् ।

<sup>३</sup>विषसंहरणं चैव <sup>४</sup>निर्बीजकरणं तथा ॥२॥

<sup>५</sup>ग्रहज्वरविनाशश्च प्रत्ययोऽष्टविधः <sup>६</sup>'स्मृतः ।

एतच्चोपलक्षणं वल्लभान्तरजलादिविषयस्यापि । स्थित्यादिपञ्चकमस्य । यदुक्तं श्रीमत्त्रयो-  
वशशक्तिके — <sup>७</sup>"एताश्चान्याश्च सिद्धयः" इति । श्रीमद्रौरवे<sup>८</sup> च —

<sup>९</sup>"विश्वरूपधरा मन्त्रा यजमानेच्छया स्थिताः ।

सर्वान्कामान्प्रयच्छन्ति" इति ॥

एवं ज्ञात्वा तु विधिवत्ख्यातिः सर्वत्र जायते ॥३॥

एवमणिमादि<sup>१०</sup>सिद्ध्याविमवि पूर्व लिङ्गस्य <sup>११</sup>प्रतीत्या प्राप्तौ सर्वत्रावश्यंभावित्वेन <sup>१२</sup>'ख्यातिः  
<sup>१३</sup>प्रतीतिः <sup>१४</sup>'साधकस्योत्पद्यत इति ॥३॥

<sup>१</sup>सार्धत्रि० १५.२ उ०

<sup>२</sup>०मलभावे — अ, आ

<sup>३</sup>०प्रत्ययो भाव० — अ, आ

<sup>४</sup>अनग्निज्वल...श्चैव — इ; अनग्निज्वलनं चैव — ई

<sup>५</sup>०स्यालम्भनं — अ; ०स्यालम्भनं — आ, मु

<sup>६</sup>विषसंहरणं — अ; विषसंहरणं — इ;

विषसंहरणं — उ

<sup>७</sup>निर्बीजकरणं — इ; निर्बीजकरणं — ई;

निर्बीजकरणं — उ

<sup>८</sup>ग्रह० — अ, इ, उ

<sup>९</sup>०नाशं च — आ

<sup>१०</sup>स्थितः — अ, आ

<sup>११</sup>एताश्चाद्याश्च — अ, आ

<sup>१२</sup>मुद्रिते रौरवे नोपलभ्यते ।

<sup>१३</sup>०सिद्धयमिभावापूर्वल्लिङ्गं — अ; ०सिद्धय-  
मिभावे पूर्वलिङ्गं — आ

<sup>१४</sup>प्रतीत्य — अ

<sup>१५</sup>ख्यातिप्रतीतिः — अ

<sup>१६</sup>प्रतीतिः — आ

<sup>१७</sup>साधनस्यो० — अ, आ

तत्र प्रथमप्रयोगः —

प्रणवेनाग्निमध्यस्थो <sup>१</sup>हकारो ह्रीं तथैव च ।  
<sup>२</sup>आदिरो च नमश्चान्ते अग्निज्वलने हितम् ॥४॥  
<sup>३</sup>अग्निं स्रोतसि संयोज्य सहस्रोद्घातसंयुतम् ।  
 पञ्चाक्षरप्रयोगेण <sup>४</sup>ज्वलत्येव न संशयः ॥५॥

रेफद्वयमध्ययुक्तो हकारः प्रणवेन युतः <sup>५</sup>ह्रींकारश्चेति द्वौ <sup>६</sup>वर्णावाद्यन्तयोः प्रणवनमस्कार-  
 युक्तौ ॥४-५॥

[ द्वितीयः प्रयोगः ] —

<sup>७</sup>ओंकारः <sup>८</sup>सर्वतोऽथस्याद्रेफस्तस्योर्ध्वतः स्थितः ।  
<sup>९</sup>पूर्ववत्संप्रयुक्तोऽयं प्रयोगो भुवि दुर्लभः ॥६॥  
<sup>१०</sup>शरैः सप्तभिरुद्घातैरालब्धो <sup>११</sup>क्रियते द्रुमः ।

रेफद्वयान्तरस्थितं शिवबीजं संधिः ॥

अत्रैवास्यापलक्षणत्वज्ञापनाय प्रयोगान्तरम् —

भूय <sup>१२</sup>इचाप्यायनं तस्य <sup>१३</sup>वारुणे स्रोतसि <sup>१४</sup>स्थितम् ॥७॥  
 स जीवति <sup>१५</sup>पुनर्वक्षो यथापूर्वं तथैव सः ॥  
 तादृगेव <sup>१६</sup>पुनश्चासौ किं तु रेफ <sup>१७</sup>विवर्जितः ॥८॥

— अ, आ

- <sup>१</sup> गकारो हि तथैव — अ; गकारो ह्रीं तथैव — आ, मु; अकारो हृत्तथैव — इ; अकारो ह्रीं तथैव — ई; अकारो हृन्तथैव — उ
- <sup>२</sup> आदिरोश्च नमः — आ; आदिरूर्ध्वं नमः — इ, ई, उ; आदिरो नमः — मु
- <sup>३</sup> ज्वलनं — मु
- <sup>४</sup> अग्निः स्रोतसि — अ; अग्निस्रोतसि — आ, उ, मु
- <sup>५</sup> संयुक्त — अ; संयुतः — आ
- <sup>६</sup> प्रयोगेन — अ
- <sup>७</sup> ज्वलत्येवं न — ई
- <sup>८</sup> मसिद्धयुक्तो — अ
- <sup>९</sup> स्रह्रौं हं ह्रींकारः — अ, आ
- <sup>१०</sup> वर्णावाद्यः — अ, आ
- <sup>११</sup> 'ओंकारः' इत्यारभ्य 'संप्रयुक्तो' इत्यन्तं नास्ति
- <sup>१२</sup> सर्वतो यस्माद्रेफः — इ, उ, मु
- <sup>१३</sup> इदमर्घं मुद्रिते नवमश्लोकानन्तरं दृश्यते ।
- <sup>१४</sup> यः — अ, आ
- <sup>१५</sup> शरैः — इ, उ
- <sup>१६</sup> रालब्धौ क्रियते — अ; रालब्धौ क्रियते — आ
- <sup>१७</sup> क्रियते — इ; क्रियते — ई
- <sup>१८</sup> द्वयान्तररितं शिवबीजसन्धिः — अ; द्वयान्तररितं शिवबीजीं सन्धि — आ
- <sup>१९</sup> इचाप्यनन्तस्य — ई; इचाप्ययनं तस्य — उ
- <sup>२०</sup> वारुणो — आ; वारिणे — उ
- <sup>२१</sup> स्थितः — मु
- <sup>२२</sup> पुनः क्षोभं — अ; ... न क्षोभं यथा — आ
- <sup>२३</sup> पुनर्द्वितीयः — इ; पुनर्द्वितीयः — उ
- <sup>२४</sup> विवर्जितम् — उ

आप्यायनविधौ ह्येष पञ्चधा बिन्दुदीपितः ।

औकारमध्यसंयुक्तः प्रणवेनान्तदीपितः ॥१॥

पूर्वं एव च वर्णो रेफरहितो वकारयुक्तो वारुणधारणया स आप्यायने, पञ्चधा वकारेण बिन्दुना युक्तत्वात् । अत एव पूर्वस्य बिन्दुयोग इत्युक्तम् ॥

अथ तृतीयः प्रयोगः —

इकारादिः स हो मध्ये वल्लिमध्यं ततः परम् ।

प्रयोगो विषुवत्काले पाशानां स्तोभकारकः ॥१०॥

शतं पञ्चभिर्दधत्तैः पतत्येव न संशयः ।

इकारादिः यस्य प्रागुक्तस्य ह्रींकारात्मनो वर्णस्य स तावदेकः ह्रींकारश्च रेफद्वयमध्यस्थो द्वितीयो विषुवत्कालयुक्तः पाशानां शरीराणां स्तोभस्य तदैवोद्भूतस्येवानुमितस्य कारकः ॥

अथ प्राग्वदत्रैव प्रयोगान्तरम् —

पुनश्चोत्थापनं तस्य यथा भवति तच्छृणु ॥११॥

इकाराद्यन्तं संयुक्तं हो च मध्ये नियोजितम् ।

प्राणानुस्वारं संदीप्तं नमोऽन्तं प्रणवं पुनः ॥१२॥

उत्थापने प्रयुज्जीत सर्वभूतेषु तत्त्ववित् ।

तावद्भिरेव चोद्घातैर्योजनीयः प्रयत्नतः ॥१३॥

प्राग्वदीकारोपलक्षितेन मायाबीजेनाद्यन्तयोर्योजितं ह्रींबीजं मध्ये प्रागेन वायुबीजेन यकारेण अनुस्वारेण च दीप्तं नमोऽन्तं प्रणवं च पुनः कृत्वा, न केवलं तस्य पाशस्तोमां निपतत [उत्थापने] यावदन्येष्वपि विसर्ज्येष्टथापने प्रयुज्जीत तत्त्वविद् इति ॥११-१३॥

अथ चतुर्थः प्रयोगः —

लबीजं जीवसंविष्टं हकाराद्यन्तसंस्थितम् ।

१ ० दीक्षितः — इ, उ

२ औंकारध्यानसंयुक्तः — मु

३ पाशास्तां स्तोमं — अ; पाशकास्तोमं — इ, उ

४ पतत्येव — मु

५ इकारादौ — अ, आ

६ सार्धत्रिं २१.४ पू०

७ सतां वदेकः — अ, आ

८ तद्भूतमिवानुमितस्य — अ; तद्भूतमिवानु-  
भूतस्य — आ

९ प्र ... पुनर्यागान्तरम् — आ

१० ० संयुक्तः — अ, आ, मु

११ होश्च — अ

१२ नियोजिता — अ; नियोजितः — आ, मु

१३ प्राणानि स्वरसं० — इ, उ

१४ संदीप्तो — मु

१५ नमोऽन्ते प्रणवे पुनः — अ, आ; नमोऽन्ते  
प्रणवं पुनः — इ, ई, उ; नमोऽन्ते प्रणवो पुनः — मु

१६ इदमर्धं 'अ, आ' मातृकायोर्नास्ति ।

१७ दीपितं — आ

१८ ० निपतति — अ, आ

१९ लं बीजं — इ

२० हकाराद्यन्तसं — आ; ह्युकाराधो व्य-  
वस्थितम् — इ; ह्यकाराधो व्यवस्थितम् — ई, उ

<sup>१</sup>पूर्ववन्मध्य<sup>२</sup>संस्थं च वायुबिन्दु<sup>३</sup>समन्वितम् ॥१४॥

यदस्यारोहणे <sup>४</sup>प्रोक्तं गुरुत्वं जायते यथा ।

जीवस्त्वहंकारो यस्मिस्तस्मिस्तद् लबीजं <sup>५</sup>हकाराधिष्ठितम् । हकारश्च आद्यन्तयोरवस्थितो यस्य । पूर्वप्रयोग इवात्राप्यादौ माया<sup>६</sup>बीजमध्यस्थो हौकारो वायुना <sup>७</sup>यकारेण बिन्दुना च समन्वितो महापातकनाशनप्रायश्चित्त<sup>८</sup>निमित्तभूतजपारम्भकाले यदारोहणं <sup>९</sup>तत्परिच्छेदकत्वेनारोपितगुरुद्रव्यान्तर-समत्वजननाय <sup>१०</sup>प्रयोक्तव्यः ॥

पापक्षपणाय तु —

भूय एव प्रवक्ष्यामि लघुत्वं जायते यथा ॥१५॥

<sup>११</sup>ओंकारो हं <sup>१२</sup>यकारेण <sup>१३</sup>ह्यौकारो हं नमस्तथा ।

तुलापुरुष<sup>१४</sup>योगोऽयमुद्घातैरयुतेन तु ॥१६॥

पूर्वं प्रणवस्ततो <sup>१५</sup>हंकारो यकारेण बिन्दुना युक्तः । ततश्च यकारोकारबिन्दुमि<sup>१६</sup>युक्तो हकारः । पुनश्च <sup>१७</sup>हंकारो नमोऽन्त इति महापातकनाशनप्रयोगः ॥

अथ पञ्चमः —

<sup>१८</sup>स हकारो यकारेण <sup>१९</sup>यकारेण च दीपितः ।

<sup>२०</sup>ह्यौ मध्ये ह्यौ नमश्चान्ते वारुणेन तु बुद्धिमान् ॥१७॥

उद्घाताष्टशतेनैव विषं सहरति ध्रुवम् ।

प्रथमं <sup>२१</sup>हकारस्ततो <sup>२२</sup>यकारः यकारेण <sup>२३</sup>युक्तः । ततो ह्यौ मध्ये ह्यौ नमश्चान्ते इत्येव च प्रयोगो <sup>२४</sup>वारुणेन समाधिना प्रयुक्तो विषसंहरणे कार्यः ॥

<sup>१</sup>पूर्ववज्जीवसंस्थं च — अ

<sup>२</sup>संस्थश्च — ई

<sup>३</sup>समन्वितः — इ, ई, उ

<sup>४</sup>प्रोक्ता — ई, उ

<sup>५</sup>सकारादिस्थितम् — अ; सकाराधिष्ठितं — आ

<sup>६</sup>बीजं मध्यस्थेन हकारो — अ, आ

<sup>७</sup>यकारेण — अ

<sup>८</sup>निमित्तीभूय जवारम्भ० — अ

<sup>९</sup>प्रयोक्तव्यम् — अ, आ

<sup>१०</sup>ओंकारोऽयं यकारेण — अ, आ

<sup>११</sup>यकारेण — इ, ई, उ, मु

<sup>१२</sup>ह्यौकारोऽयं — अ, आ; ह्यौकारो हं — इ, उ; ह्यौकारो हं — ई

<sup>१३</sup>योगेय ० — ई

<sup>१४</sup>हकारो यकारेण — अ, आ

<sup>१५</sup>युक्तो हकारबिन्दुमि<sup>१६</sup>युक्तो हकारः — अ

<sup>१७</sup>हकारो — अ

<sup>१८</sup>‘स हकारो’ इत्यारम्भ ‘प्रथमं हकारस्ततो’ इत्यन्तं नास्ति — अ; सहाकारो यकारेण च दीपितम् — आ; सहाकारी — इ, ई, उ, मु

<sup>१९</sup>यकारेण प्रदीपितः — इ, ई, उ, मु

<sup>२०</sup>सौमध्ये — इ, मु; स्यौमध्ये — ई; सौ मध्ये — उ

<sup>२१</sup>सकारस्ततो हंकारो — आ

<sup>२२</sup>हाकारो यकारेण — अ

<sup>२३</sup>युक्तं ततो स्यौ — आ

<sup>२४</sup>‘वारुणेन’ इति नास्ति — अ



अथ षष्ठः प्रयोगः —

‘यथाग्निज्वलने दृष्टो निर्धोजकरणे तथा ॥१८॥  
शतैः पञ्चभि रूद्धातैर्विशेषोऽत्र विधीयते ।

विशेषस्तु तत्रोक्तानामुद्धातानामेव मन्त्रे नेति ॥

अथ सप्तमः —

ओंकारमादितः कृत्वा ‘हूंकारं तदनन्तरम् ॥१९॥  
हौं ‘हूं च फणमश्चान्ते ‘ग्रहाणां नाशने मतः ।  
प्रयोगे ‘वारुणे मार्गे उद्धाताष्टशतेन तु ॥ २०॥

अथाष्टमः प्रयोगः —

‘प्रणवादि ततो हुं फट् ‘हुं फट् हुं फट् तथैव च ।  
‘फट् फट् फट् फट् ‘फडेवं स्याद्धारुणेन तु बुद्धिमान् ॥  
उद्धाताष्टशतेनैव क्षिप्रं नाशयति ‘ज्वरम् ॥२१॥

एवं ‘हुंकारत्रयेणैव ‘फट्काराष्टकेन युक्तोऽयं ज्वरहरणप्रयोगः । ‘एते मन्त्रा लोकपालाधिष्ठातृ-  
शक्तिमेदप्रतिपादकत्वात् पूर्ववच्छक्तिपक्ष एव ‘वर्तन्त इति सदागमविधिः ॥

इति [मट्टनारायणकण्ठात्मजमट्टरामकण्ठविरचितायां श्रीमत्साध्विंशति-]  
कालोत्तरवृत्ती प्रत्ययप्रकरणमेकविंशतितमं [समाप्तम्]

इत्येकविंशः पटलः

‘यथाग्निज्वलने — ई

‘दृष्टे — आ

‘रूद्धातो विशेषोऽत्रामिधीयते — इ, ई, उ

‘ऽत्रामिधीयते — मु

‘मुक्तानामेव — आ

‘अत्र नेति — अ

‘हुंकारं — अ; हूंकारं — इ; हुंकारं — मु

‘हूं — अ, उ; हूं च — इ, मु

‘च फणम’ इत्यारभ्य २१ द्वितीयाधे ‘फट्

फट् फट् फट्’ इत्यन्तं न दृश्यते — अ; २१

प्रथमाधे ‘हुंफट् हुंफट्’ इत्यन्तं नास्ति — आ

‘ग्रहाणां — इ, ई

‘वारुणे — ई, उ

‘प्रणवादिस्तो — मु

‘अं फट्... तथैव च — मु

‘‘फट् फट्’ इति नास्ति — मु

‘फडेव — अ, आ

‘ध्रुवम् — उ

‘ह्रींकारः — अ

‘वराष्टकेन — अ

‘एते तन्मन्त्रा — अ; एतेन मन्त्रा — आ

‘वर्तन्त इति — अ

‘विंशतिः — अ, आ

## द्वाविंशः पटलः प्रासादनिर्णयप्रकरणम्

अथ प्रासादनिर्णयप्रश्नः —

<sup>१</sup>प्रासादः कीदृशो ज्ञेयो ध्याप्तिस्तस्य च कीदृशी ।  
शरीरं कीदृशं तस्य कथयस्व महेश्वर ॥१॥

ननु पूर्वं प्रासादस्योद्घृतत्वात् <sup>२</sup>पुनश्चाक्षेपसमाधानान्निर्णयः सिद्ध एव । अत एवायमन्य एव संशयः । उक्तं हि प्राक्<sup>३</sup> —

“शिवं तत्तु विजानीयान्मन्त्रमूर्तिं सदाशिवम् ।” इति ।  
सदाशिवत्वं च <sup>४</sup>ब्रह्माद्यधिष्ठानव्याप्तिशरीरत्वेन भवतीति तत्स्वरूपनिर्णयाय प्रश्नः ॥१॥

अत एव सिद्धान्तोपक्रमो <sup>५</sup>येन तथैवेति न बुध्यते [इति] —

<sup>६</sup>प्रासादं यो न जानाति पञ्च<sup>७</sup>मन्त्रमहातनुम् ।  
अष्टत्रिंशत्कलोपेतं नासावाचार्य उच्यते ॥२॥  
प्रासादं सम्यग्ज्ञात्वा यो दीक्षां कुरुते <sup>८</sup>गुरुः ।  
<sup>९</sup>अधस्ताच्छिष्यमात्मानं नयत्यत्र न संशयः ॥३॥  
प्रासादाब्जशिखान्तस्थो <sup>१०</sup>यस्तु दीक्षां करोति सः ।  
आचार्यः सह <sup>११</sup>शिष्येण शिवसायुज्यमाप्नुयात् ॥४॥

प्रासादजपा<sup>१२</sup>नन्तरं शिवोऽत्रानन्तरप्रकरणेन वक्ष्य<sup>१३</sup>माणस्तेनैव च सदाशिवेन देहेन भगवान् सर्वं करोती<sup>१४</sup>त्युच्यते —

ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च इन्द्रश्चन्द्रो बृहस्पतिः ।

<sup>१</sup> आदौ ‘कार्तिकेयः’ इत्यधिकम् — इ, ई, उ, मु

<sup>२</sup> पुनश्च क्ष... योनिर्ण... व — अ; पुनश्च क्ष... धोनाभिर्णयः सिद्ध एव — आ

<sup>३</sup> सार्धं त्रि० १.११ उ०

<sup>४</sup> शिवं तं तु विज्ञेयान्मन्त्र० — अ

<sup>५</sup> ब्रह्माधिष्ठान० — अ, आ

<sup>६</sup> न तथैवेति । न बुद्ध्यते प्रासादं यः पञ्च-  
मन्त्र० — अ, आ

<sup>७</sup> द्वितीयश्लोकात्पूर्वं ‘ईश्वरः’ इत्यधिकम् — मु

<sup>८</sup> मन्त्रं महा — इ, उ

<sup>९</sup> यदा — अ, आ

<sup>१०</sup> अथ तच्छिष्य० — अ, इ; अधस्तच्छिष्य०  
— आ, उ

<sup>११</sup> यस्य दीक्षां — अ

<sup>१२</sup> शिष्येण — मु

<sup>१३</sup> नन्तरं शिवाक्रान्तदुपकरणेन वक्ष्य० —  
अ; <sup>१४</sup> नन्तरं शिवाक्रान्तदुपकरणेन नव वक्ष्य०  
— आ

<sup>१५</sup> माणा तेनैव — अ, आ

<sup>१६</sup> ०त्युच्येत — अ

प्रजापतिस्तथावित्यः शक्रः स्कन्दो भृगुस्तथा ॥५॥

ये चान्ये प्राणिनो देवाः सर्वे प्रोक्ताः प्रसादजाः ।

एवमेव सर्वप्रदं नाथं मुमुक्षवः साधकाश्च ध्यायन्तीत्युच्यते —

एते चान्ये च बहवो मुनयः संशितव्रताः ॥६॥

ध्यायन्ति परमं हंसं प्रासादं नामरूपतः ।

हंसत्वमस्य वक्ष्यमाणं नाम्ना प्रासादबीजेन रूपेण चाष्टत्रिंशत्कलादिना वक्ष्यमाणेन ध्यायन्ति इति ॥

अतश्च —

विभागं चास्य वक्ष्यामि यं ध्यात्वा मृतमश्नुते ॥७॥

ध्यानार्थं मेवास्य नामरूपमेवात्मानं<sup>११</sup> प्रासादस्य विभागं वक्ष्यामि इति<sup>१२</sup> प्रतिज्ञा ॥७॥

योऽसौ विभागः —

सद्यः कलाष्टं<sup>१३</sup> संयुक्तमकाराक्षरजं विदुः ।

विद्यादुकारजं ग्राममधोरं च मकारजम् ॥८॥

बिन्दुजः पुरुषो ज्ञेय ईशानस्तु शिवात्मजः ।

ननु प्रणवाक्षरा<sup>१४</sup> ण्येतान्यकारादीनीत्युक्तम्<sup>१५</sup> —

ओंकारप्रथमां रेखामकारं सृजति प्रभुः<sup>१६</sup>

इत्यादिना । न तु प्रासादाक्षराणि, तानि हि हकारौकारी ऊकारो बिन्दुर्नादश्चेत्येतावन्त्येवानेन

<sup>१</sup> प्राजापति० — आ

<sup>२</sup> शक्रः — मु

<sup>३</sup> मुद्रिते षष्ठश्लोकस्य पूर्वोत्तरार्धे व्यत्यस्ते भवतः ।

<sup>४</sup> साधकश्च यान्ती — अ, आ

<sup>५</sup> ऋषयः — आ

<sup>६</sup> साधवि० २३.३

<sup>७</sup> विभागः — अ

<sup>८</sup> वक्ष्यामीदं ज्ञात्वा त्रतमुच्यते — अ

<sup>९</sup> ज्ञात्वा मृत० — आ

<sup>१०</sup> ०मेवास्म नाद० — अ, आ

<sup>११</sup> ०रूपमेवात्मना — अ, आ

<sup>१२</sup> प्रतिज्ञायायमसौ विभागः — अ, आ

<sup>१३</sup> सद्यः इत्यव्ययतया प्रयोग इति भाति ।

सद्यं कलाष्टं० — मु

<sup>१४</sup> ०संयुक्तं मकाराक्षरजं — अ; संयुक्तमष्टाक्षरजं — आ

<sup>१५</sup> मकारजः — इ

<sup>१६</sup> ज्ञेयो — आ

<sup>१७</sup> ईशानं तु — ई

<sup>१८</sup> शिवात्मजः — इ, ई, उ

<sup>१९</sup> न तु — अ, आ

<sup>२०</sup> ०ण्येतानि यकारा० — अ

<sup>२१</sup> सार्धत्रि० १३.३ पू०

<sup>२२</sup> ओंकारे प्रथमा रेखा अकारं — अ;

<sup>२३</sup> ननु — अ

<sup>२४</sup> हकारौ रौकारा अकारौ बिन्दुनादश्चे० — अ;

हकारौकार... रौ बिन्दुर्नादश्चे० — आ

क्रमेणोद्धृतानीति । सत्यम् । अत एवात्र निमित्तत्वेन 'निविष्टानि । अकाराक्षरे सत्युत्पन्ने यज्जातं प्रासादाक्षरजं 'हकाराख्यं, तत्र अकाराक्षरजं सद्योजातं 'विदुः । 'सप्तम्यां जनेः रूपमेतदुपपद्यते । एवमुकारादिजा वामदेवादयः 'उकाराद्यात्मजा ज्ञेयाः । ईशानस्तु शिखात्मनि 'जातः शिखा'रूप इति । अतश्च प्रणवकलानन्तरमेवैताः प्रासादकलाः सद्योजाताद्याः प्रणवोत्पन्ना इत्यर्थः । अत एव प्रणवस्य मन्त्रादौ प्रयोग इत्युक्तं प्राक् 'सृष्टिप्रकरणे । "सद्यःकलाष्टसंयुक्तम्" इत्युपलक्षणम् । सद्योजातादयः 'सकला भेदेनात्र 'स्वशरीरेऽभिध्येया इत्यर्थः । यदुक्तं श्रीमत्सर्वज्ञानोत्तरवृत्तौ —

"पादौ हस्तौ च नासा च शिरश्चैव भुजावुभौ ।

सद्योजातकला ह्यष्टौ सद्योमूर्तिरिति 'स्मृतः ॥

गुह्यं लिङ्गं तथा चोरु जानुनी जङ्घके 'स्फिचौ ।

कटिः पादवौ च वामस्थ त्रयोदश कलाः स्मृताः ॥

'हृद्ग्रीवांसयुगं नामिः 'पृष्ठं जठरमेव च ।

'उरश्चेति कला ह्यष्टौ बहुरूपस्य कीर्तिताः ॥

ईशानं पञ्चधा मूर्ध्नि वक्त्रं वक्त्रचतुष्टयम् ।" इति ।

न त्वत्र "सिद्धिद्युति [स्तथा] लक्ष्मीः" इत्यादिना श्रीमत्पोष्करोक्ताः प्रणवकला व्याख्येयाः । तासामष्टविंशत्संख्याया अभावात् । यदुक्तं तत्रैव —

"एकविंशतिरष्टौ च विज्ञेयाः प्रणवात्मिकाः ।" [ इति ] ॥

एवं मन्त्रास्तु 'पञ्चन्ते प्रासादात्संभवन्ति ये ॥९॥

प्रासादात् शरीरिणः शरीरत्वेन पञ्चन्ते भवन्तीति ॥९॥

अन्येषां तु —

दश<sup>१</sup>कोटिः सहस्राणां मन्त्राणामभितौजसाम् ।

<sup>१</sup> निविषयाण्यकाराक्षरे — अ

<sup>२</sup> 'हकाराख्यं तत्राकाराक्षरजं' इति नास्ति — अ

<sup>३</sup> विन्दुः — अ

<sup>४</sup> 'सप्तम्यां जनेऽङ्कः' पा० सू० ३.२.९७; सप्तम्याञ्जनो रूप० — अ; 'सप्तम्यां जनेः' इति नास्ति — आ

<sup>५</sup> 'दुपसृज इति पद्यत — अ; 'दुपसृज इति पद्यते — आ

<sup>६</sup> 'औकाराद्याः — अ; औकाराद्यात्मका — आ

<sup>७</sup> जाताः — अ, आ

<sup>८</sup> 'रूप इति' इत्यारम्भ 'मन्त्रादौ प्रयोगः' इत्यन्तं नास्ति — अ

<sup>१</sup> सार्धत्रि० १३.३ उ०-५ वृत्तौ

<sup>२</sup> स्वकला० — आ

<sup>३</sup> शरीरेऽपि ध्येया — आ

<sup>४</sup> 'ज्ञानोत्तरे वृत्तौ — अ, आ

<sup>५</sup> ग्रन्थो न लभ्यते ।

<sup>६</sup> स्मृताः — अ

<sup>७</sup> स्फिचौ — अ, आ

<sup>८</sup> हृदि ग्रीवांस० — अ, आ

<sup>९</sup> 'पृष्ठजठर० — अ

<sup>१०</sup> ऊरश्चेति — अ

<sup>११</sup> सिद्धिद्युतिर्लक्ष्मीत्यादिना — अ, आ

<sup>१२</sup> एका विंशति० — अ, आ

<sup>१३</sup> पञ्चैके — अ

<sup>१४</sup> 'कोटिसहस्राणां — अ, आ, इ, ई, उ, मु



इष्टेन तु 'प्रसादेन' सर्वं इष्टा न संशयः ॥१०॥  
 'माहता नव' शक्त्याद्या ये मन्त्राः परिकीर्तिताः ।  
 प्रासादाब्जसमुत्पन्नाः सर्वे 'वामोघशक्तयः ॥११॥

निरञ्जनानां संख्योक्ता । साञ्जनापेक्षया त्वनन्ता एवेत्युक्तम् —  
 "अन्ये 'प्राधानिका' मन्त्रा ब्रह्मविष्णवाः<sup>१०</sup> दयोऽपराः ।  
 साञ्जनास्तेऽण्डमध्यस्थाः 'सात्त्वराजसतामसाः ॥' इति ॥१०-११॥

अथ तेषामेव 'प्रागुक्त'<sup>११</sup> निवृत्त्याद्यधिष्ठेयद्वारेण तच्छरीरमधिष्ठेयं ज्ञेयमित्युच्यते —  
 सद्यस्तु पृथिवी 'ज्ञेयो वामो ह्यापः' 'प्रकीर्तिताः ।  
 अधोरस्तेज इत्युक्तो वायुस्तत्पुरुषः स्मृतः ॥१२॥  
 आकाशस्तु 'भवेदीशः स्वयं देवो महेश्वरः ।

एवं च केवलं ब्रह्मस्वरूपोपासकानां तत्र शुद्धविद्यायां क्रमेण निवृत्त्यादि<sup>१२</sup> भुवनानि पञ्च पृथि-  
 व्यादीनि 'भिन्नान्येवेत्युक्तम् ॥

तथा शब्दजातमपि —

सद्योजातस्तु 'ऋग्वेदो वामदेवो यजुः स्मृतः ॥१३॥  
 अधोरः 'सामवेदः स्यादथर्वः पुरुषः स्मृतः ।  
 'पञ्चमस्तु परः सूक्तो व्योम'<sup>१३</sup> व्यापी सदाशिवः ॥१४॥

<sup>१</sup> प्रासादेन — आ, मु

<sup>२</sup> सर्वे इष्टा — मु

<sup>३</sup> ११ श्लोकः अ, आ मातृकयोर्मुद्रिते च नास्ति

<sup>४</sup> शक्राद्या — ई, उ

<sup>५</sup> वामोघः — इ, ई, उ

<sup>६</sup> एवेत्युक्तं तत्रैव — अ, आ

<sup>७</sup> अयं श्लोकः श्रीमद्रौरवेऽप्युक्तमिति मृगेन्द्र-  
 वृत्तिदीपिकायामुपोद्घातप्रकरणे २२तमश्लोक-  
 विवरणे निर्दिष्टः । किंतु मुद्रितरौरवे नोप-  
 लभ्यते ।

<sup>८</sup> प्राधानिकमन्त्रादयः ब्रह्मः — अ

<sup>९</sup> मन्त्रादयो ब्रह्मः — आ

<sup>१०</sup> दयः पराः — अ, आ

<sup>११</sup> सात्त्वराजसतामसाः — अ, आ

<sup>१२</sup> सार्धत्रिं ८.६ — ९ पू०, ३७ उ०, ३८ पू०  
 वृत्ती ।

<sup>१३</sup> निवृत्त्याद्यधि — अ, आ

<sup>१४</sup> ज्ञेया — इ, ई, उ

<sup>१५</sup> प्रकीर्तिताः — इ, ई, उ

<sup>१६</sup> भवेदेवः — इ, ई, उ

<sup>१७</sup> भुवनानि पञ्च — अ, आ

<sup>१८</sup> भिन्न एवे — अ, आ

<sup>१९</sup> ऋक्छन्दो — अ

<sup>२०</sup> सामवेदः स्यादथर्वा — इ, उ; सामवेदस्तु  
 अथर्वः — अ, आ

<sup>२१</sup> पञ्चमं यत्परं सूक्तं — अ, आ, मु

<sup>२२</sup> व्यापी न संशयः — अ, मु; व्यापि न  
 संशयः — आ

उपलक्षणत्वादस्य सर्व एव गद्यपद्य<sup>१</sup>वाक्प्रपञ्चः क्रमेण तदधिष्ठितः । पञ्चमस्तु शिवः प्रोक्तः  
परमेश्वराधिष्ठितोऽयमिति ॥१३-१४॥

अथ कारणान्यपि क्रमेण तदधिष्ठितानि ज्ञेयानीत्युच्यते —

सद्योजातस्तु वं ब्रह्मा वामो विष्णुः प्रकृतितः ।

अधोरो रुद्रदेवत्य<sup>२</sup> ईश्वरः पुरुषः स्मृतः ॥१५॥

ईशानः शिवदेवत्यो<sup>३</sup> हृदयादाववस्थिताः ।

हृदयमादौ कृत्वा चैते ब्रह्मादयः स्थिता इति वक्ष्यति<sup>४</sup> — “ब्रह्मणो हृदयं स्थानम्” इत्यादिना ॥

षष्ठं तु यत्परं तत्त्वमसादृश्यगुणैः स्थितम् ॥१६॥

तस्य बेहो न वक्तव्यः प्राकृतैर्गुणसंभवैः ।

षष्ठं तु यद् देहातिक्रान्तं कारणत्यागक्रमेण बाह्यं परं तत्त्वं तस्य रूपं शब्दपरि<sup>५</sup>कल्पनातीतत्वे-  
नानभिधेयम् । किं तु परम् ॥

ज्ञात्वा परम<sup>६</sup>निःश्रेणीं पञ्चसंस्थानगामिनीम् ॥१७॥

ज्ञातमेव सकृद्येन<sup>७</sup> विस्तृतं तु तदेव तत् ।

तत्काल एव मुक्तोऽसौ यदा<sup>८</sup> ज्ञातं हि तत्पदम् ॥१८॥

एनां ब्रह्मादिस्थानारोहणसोपानपदपङ्क्तिं ज्ञात्वा तद् येन सकृत् ज्ञातमेव<sup>९</sup> चित्त<sup>१०</sup>स्थैर्याद्  
देवताकाररूपाभ्यासे उपयुज्यते । यथोक्तम् — “स्थितौ यत्नोऽभ्यासः” इति ॥१७-१८॥

इति [भट्टनारायणकण्ठात्मजभट्टरामकण्ठविरचितायां श्रीमत्सार्धत्रिंशति-]

कालोत्तरवृत्तौ प्रासादनिर्णयप्रकरणं द्वाविंशतितमम्<sup>११</sup> [समाप्तम्]

इति द्वाविंशः पटलः

<sup>१</sup> वाक्प्रपञ्चक्रमेण — अ, आ

<sup>२</sup> देवत्यो — अ, आ, मु

<sup>३</sup> हृदाद्येवमवस्थिताः — अ, आ, इ, ई, उ

<sup>४</sup> सार्धत्रिं० २३.१० उ०, ११

<sup>५</sup> प्राकृतैर्वर्णसं — इ, ई, उ

<sup>६</sup> कल्पना तत्त्वादानामयत्वे किं तु — अ, आ

<sup>७</sup> निःश्रेणी — मु

<sup>८</sup> सकृद्येतयः .. — अ; सकृद्येत .. — आ

<sup>९</sup> विस्मृतं — अ, आ, ई, उ; विस्मृतेऽपि तदेव — मु

<sup>१०</sup> ज्ञानं — इ, मु

<sup>११</sup> न चित्त० — आ

<sup>१२</sup> स्थैर्यादेवकान्तररूपा० — अ; स्थै या देव-  
तान्तररूपा० — आ

<sup>१३</sup> योगसू० १.१३; स्थितौ यत्नोऽभ्यास — अ;  
स्थितौ यत्नोऽभ्यास — आ

<sup>१४</sup> द्वाविंशतिः — अ

त्रयोविंशः पटलः

ज्ञानामृतप्रकरणम्

अथास्यैव प्रासादनिर्णयप्रकरणस्य शेषभूतं प्रकरणान्तरम् ।

भृणु षण्मुख तत्त्वेन ज्ञानामृतमनुत्तमम् ।

यन्न कस्यचिदाख्यातं नाख्येयं कथयामि तत् ॥१॥

यदुक्तं प्राक्<sup>१</sup> — “प्रासादाब्जशिखान्तस्थो गुरुर्दीक्षां करोति” इति तदर्थमेतत् —

देहस्थः सकलो ज्ञेयो निष्कलो देहवर्जितः ।

<sup>२</sup>आप्तोपदेशगम्योऽसौ सर्वतः <sup>३</sup>किमपि स्थितः ॥२॥

<sup>४</sup>यावद्वि<sup>५</sup>देहसंविदवस्थितोऽसौ तावत् सकलः एव पशुधर्मा । यदा <sup>६</sup>त्विह सिद्ध<sup>७</sup>प्रासादस्तु प्लुतो-  
च्चारणे नादशिखावृत्त्या देहातीताविच्छिन्न<sup>८</sup>द्वादशान्तसंविद्भवति <sup>९</sup>तदायं निष्कलः <sup>१०</sup>“शिवसमानधर्मा  
पाशच्छेदादि कर्तुं समर्थो गुरुरित्यर्थः ॥२॥

<sup>११</sup>यद्येवं सकलो निष्कलश्च भगवान् कथं केन च ज्ञेय इति । तदर्थमेतत् —

हंस हंसेति यो ब्रूयाद्वंसो देवः सदाशिवः ।

गुरुवक्त्रात् लभ्येत प्रत्यक्षं <sup>१२</sup>सर्वतोमुखः ॥३॥

प्राणगमागम<sup>१३</sup>स्य हंकारेण प्राणवृत्त्यात्मना सकारेण <sup>१४</sup>“सहान्वयवृत्तिरूपेणान्वयावृत्त्याविना”<sup>१५</sup>भावसिद्धे-  
स्तद्गमागमप्रवृत्त्यैव प्रतिक्षणं “योऽहं सोऽहं सः” <sup>१६</sup>इत्याम्रेडितपदत्वेन <sup>१७</sup>“ब्रूयाद् इति संभावनायाम् ।  
यदाहुः”<sup>१८</sup> —

<sup>१</sup> तदयं — अ, आ

<sup>१०</sup> शिवः समानः — अ

<sup>११</sup> यद्येयं — अ

<sup>१२</sup> सर्वतोमुखम् — अ, आ, इ, ई, उ

<sup>१३</sup> ०स्याहंकारेण — आ

<sup>१४</sup> स चान्वानवृत्तिः — अ, आ

<sup>१५</sup> ०भवसिद्धे — अ

<sup>१६</sup> इत्यामन्त्रणपदत्वेन — अ, आ

<sup>१७</sup> ब्रूयादिति — अ, आ

<sup>१८</sup> आकरो न लभ्यते ।

<sup>१</sup> सार्धत्रि० २२.४ पू०

<sup>२</sup> अप्तोपदेशः — मु

<sup>३</sup> किमपि स्थितम् — अ; किमवस्थितः —  
इ, ई, उ

<sup>४</sup> यावद्विदेव — अ;

<sup>५</sup> देवसंवि० — आ

<sup>६</sup> ०त्वाह सिद्धः — अ; ०त्वाहमसिद्धः — आ

<sup>७</sup> ०प्रासादासु — अ, आ

<sup>८</sup> ०द्वादशान्तासं० — आ

“संकोचे च विकासे च हंस इत्यक्षरद्वयम् ।” इति ।

तेन विशिष्टेनैव वागात्मप्राणशक्तिद्वयज्ञानवता पुरुषेण सदा<sup>१</sup>शिवः सकलस्तावल्लभ्यते । तस्य वागात्मनस्तदा मन्त्रेणैकरूपत्वेनैव सिद्धेः । श्रुतितोऽपि —

“हंसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसङ्कोतावेदिषदतिथिर्दुरोणसत् ।

नृषद्वरसदृतसद्वचोमसदब्जा गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋतं बृहत् ।” इति ।

सर्वतोमुखः तु निष्कलो गुरुवक्त्रागमादेव कथंचित् सर्वोपार्थितिरस्कारद्वारेण लभ्यते । यदाहुः<sup>२</sup> —  
आम्नायतः प्रसिद्धं च कवयोऽस्य प्रचक्षते ।

“अभेदं पञ्चविलयद्वारेण च निरूपणे ॥” इति ।

योगबलाद्वा प्रत्यक्षम् एव लभ्यते । यदुक्तम् अनुभवस्तवे<sup>३</sup> —

तं विविक्तविषयः समाधिना निश्चयोज्झित<sup>४</sup> निवेशनो मुनिः ।

त्वामकारण<sup>५</sup> निवृत्तभावनो भावयत्यनुभवैरकृत्रिमैः ॥ इति<sup>६</sup> ॥३॥

तदानीं च शरीरेऽपि तस्य प्रतिपत्तिः प्रविलीनेत्युच्यते —

तिलेषु च यथा तैलं पुष्पे<sup>७</sup> गन्ध इव स्थितः ।

पुरुषस्तु शरीरेऽस्मिन्सबाह्याभ्यन्तरे<sup>८</sup> स्थितः ॥४॥

तदा च सकलज्ञानमपि तस्य प्रलीयत इत्युच्यते —

उल्काहस्तो यथा कश्चिद्द्रव्यमालोक्य<sup>९</sup> तां त्यजेत् ।

ज्ञानेन ज्ञेयमालोक्य तथा ज्ञानं परित्यजेत् ॥५॥

ज्ञायतेऽनेनेति ज्ञानं सकलं<sup>१०</sup> मुच्चार्यपियत्वात् तृणपुञ्जगृहीतज्वालावत्तदुपेयं प्राप्य त्याज्यमेव ।  
यदाहुः<sup>११</sup> —

“उपादायापि ये हेयास्तानुपा<sup>१२</sup> यान्प्रचक्षते ।” इति ॥५॥

धीषवणसमा० — आ

<sup>१</sup> यागात्म० — अ, आ

<sup>१२</sup> निवेशिते — अ; निवेशितो — आ

<sup>२</sup> शिवसकल० — अ

<sup>१३</sup> निवृत्ति भावतो — अ, आ

<sup>३</sup> तस्या वागा० — आ

<sup>१४</sup> इतिशब्दो नास्ति — आ

<sup>४</sup> तैत्तिरीयारण्यके १०.१२

<sup>१५</sup> गन्धमिव — आ

<sup>५</sup> निष्कले. गुरु० — आ

<sup>१६</sup> सबाह्येऽभ्यन्तरे — आ; सबाह्याभ्यन्तर० —

<sup>६</sup> सर्वो विधि० — अ; सर्वोविधि० — आ

इ, ई; सबाह्याभ्यन्तरः — उ; स बाह्या-

<sup>७</sup> आकरो न लभ्यते ।

भ्यन्तरे — मु

<sup>८</sup> अभेदः पञ्च — अ, आ

<sup>१७</sup> तदाथ सकल० — अ; तदाव सकल० — आ

<sup>९</sup> निरूपणम् — अ, आ

<sup>१८</sup> तान् त्यजेत् — अ, इ

<sup>१०</sup> मतङ्गपारमेश्वरे, विद्यापादे, तृतीयपटले १६-१७

<sup>१९</sup> उत्तरार्धं नास्ति — इ

श्लोकव्याख्यानेऽप्ययं श्लोकः ‘अनुभवस्तवे’ इति

<sup>२०</sup> मुच्चापायत्वात् — अ, आ

निदिश्य उदाहृतः ।

<sup>२१</sup> आकरो न लभ्यते

<sup>११</sup> विविक्ता धिषवणसमा० — अ; विविक्त

<sup>२२</sup> यान्प्रचक्षते — अ, आ



तत्र दृष्टान्तः —

पुष्पं तु सकलं विद्याद्गन्धस्तस्य तु निष्कलः ।  
 वृक्षं तु सकलं विद्याच्छब्दा तस्य तु निष्कला ॥६॥  
 सकले निष्कलो भावः सर्वत्रैव व्यवस्थितः ।  
 उपायः सकलस्तद्वदुपायश्चैव निष्कलः ॥७॥

इत्यर्था लोकसिद्धा एव ॥६-७॥

यथा चैतत् —

सकले सकलो भावो निष्कले निष्कलस्तथा ।

सकले अप्युपाये सकलान्तरमुपायः, निष्कले अपि कदाचिन्निष्कलान्तरं भवतीति ॥

तथा हि —

त्रिमात्रश्च द्विमात्रश्च एकमात्रस्तथैव च ॥८॥  
 अर्धमात्रा परा सूक्ष्मा तस्या ऊर्ध्वं परात्परम् ।

सार्धषण्मात्रः सकलप्रासाद उच्चार्यमाणक्रमे निष्कलीभवद्भ्वनिमात्रावशेष एव संवेद्यते । ततः  
 परं तच्छुद्धसंविदुदयात् परात्परम् एवेति ॥

न केवलं मात्राक्रमेण । यावत्कारणपरित्यागक्रमेणाप्यस्य सकलनिष्कलभाव उच्यते —

ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ईश्वरः शिव एव च ॥९॥  
 पञ्चधा पञ्चदेवतयः सकलः परिपठ्यते ।

तत्र —

ब्रह्मणो हृदयं स्थानं कण्ठे विष्णुः समाश्रितः ॥१०॥  
 तालुमध्ये स्थितो रुद्रो ललाटस्थो महेश्वरः ।  
 नादान्ते तु शिवं विद्या तस्यान्ते तु परं पदम् ॥११॥  
 परस्मात् परं नास्ति इति शास्त्रस्य निश्चयः ।

<sup>१</sup> गन्धस्तु तदनु निष्कलः — अ

<sup>२</sup> प्रत्यक्षं तु सकलं — अ; षष्ठश्लोकस्योत्तरार्धं मुद्रिते न दृश्यते ।

<sup>३</sup> विद्या देव या तस्य निष्कला — अ, आ

<sup>४</sup> निष्कला सकलो — अ, आ; सकलो सकलो — इ, उ

<sup>५</sup> उपायश्चैव — इ, उ

<sup>६</sup> इत्यर्थाल्लोकः — अ, आ

<sup>७</sup> सकलामावो — अ

<sup>८</sup> परात्परम् — आ

<sup>९</sup> प्रासादोच्चार्यः — अ

<sup>१०</sup> चच्छुद्धः — अ

<sup>११</sup> परतामेवेति — अ

<sup>१२</sup> ना केवलमात्रा — आ

<sup>१३</sup> हृदयस्थानं — आ, उ

<sup>१४</sup> नासाग्रे तु — इ, ई, उ, म्

<sup>१५</sup> तस्याग्रे तु — उ

<sup>१६</sup> परस्तात् — अ, आ

एतानि स्थानानि क्रमेणान्यत्र जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तिचतुर्गतातीतपदान्युच्यन्ते इति । प्रासादस्य सकलस्योच्चारणे 'एतत्पञ्चस्थानस्पर्शनं' 'सिद्धमेवेति' 'कपीठे' भवतश्च 'तस्य गमागमो', 'तद्-द्वादशान्ते तु शुद्धसंविदुदये प्राप्ते' 'परप्राप्तिहेतुकं तत्र ज्ञानम्' ॥

अत्रैव प्रश्नः —

'गमागमः' कथं तस्य केन वा 'नीयते' तु सः ॥१२॥

संशयो मे महादेव कथयस्व यथार्थतः ।

पूर्वं ह्यन्तश्चक्रदले<sup>१</sup> —

"पुण्यष्टकं<sup>२</sup> समायुक्तो ह्यधश्चोर्ध्वं स गच्छति"

इत्युक्तम्<sup>३</sup> । अधुना तु निष्कलसंविपदे द्वादशान्ते व्यपदिश्य तस्य पुण्यष्टकस्य गमागमोऽभ्युप-  
गन्तव्यः । अन्यथा तदुपायं विना 'तत्संविद्यनुपपत्तेः' । विज्ञानकेवलाद्यवस्थायामिव 'गमागमे  
च 'तस्यास्मिञ्चरिरे कार्यं<sup>४</sup> कारणवियोगा<sup>५</sup> दन्त्यावस्थायामिव पञ्चत्वप्रसङ्ग इति पुनरागमो-  
ऽस्मिञ्चरिरे तस्य कथमिति प्रश्नः । केन असौ 'नीयते' बाह्य इव यस्य स्वात्मनो येन  
सामर्थ्यासिंभवादिति द्वितीयप्रश्नः ॥

अत्र सिद्धान्तः —

'शक्त्या तु नीयते जीवस्तस्मिन्प्राप्य निवर्तते ॥१३॥

क्रियाशक्त्यैवासौ नोः पुरुषेणैव नीयते । 'ततश्च द्वादशान्तं प्राप्य पुनः निवर्तते । इत्ये-  
तच्चानुभवसिद्धमित्युक्तम् अस्माभिरन्यत्र<sup>६</sup> —

"बाह्येन्द्रियेषु<sup>७</sup> मनोबलात्प्रवृत्तिः, मनस्तु<sup>८</sup> प्रवृत्तिर्या सा स्ववेद्यात्मकर्तृका" इति ॥१३॥

<sup>१</sup> पतत्पञ्च — अ, आ

<sup>२</sup> सिद्ध एवेति — अ, आ

<sup>३</sup> कपीठभवतश्च — अ, आ

<sup>४</sup> तस्यागमो — अ; तस्य गमो — आ

<sup>५</sup> तद् द्वादशान्तं तु शुद्धसंविदुदयः — अ; ता  
द्वादशान्तु संविदुदयः — आ

<sup>६</sup> वरदप्राप्तिः — अ, आ

<sup>७</sup> तत्र ज्ञाप्यत इति — आ

<sup>८</sup> 'गमागमः' इत्यतः पूर्वं 'कार्तिकेयः' इत्यधिकम्  
— इ, ई, उ, मु

<sup>९</sup> समागमः — उ

<sup>१०</sup> नीयते — अ

<sup>११</sup> ०तले — आ; सार्धत्रि० १०.१६ वृत्तौ ।

<sup>१२</sup> ०समायोगादधश्चोर्ध्वं — अ, आ

<sup>१३</sup> सार्धत्रि० १७.४ पू०

<sup>१४</sup> तस्य संविदित्यनु० — आ

<sup>१५</sup> 'गमा' इति नास्ति — अ

<sup>१६</sup> तस्यास्मिञ्चरिरे कार्यं० — अ

<sup>१७</sup> ०कारणयोगाद्यन्यायावस्थायामिव — अ

<sup>१८</sup> ०दन्त्यायावस्थायामिव — आ

<sup>१९</sup> नियतबाह्यः — अ

<sup>२०</sup> 'शक्त्या' इत्यतः पूर्वं 'ईश्वरः' इत्यधिकम्  
— इ, ई, उ, मु; शक्त्यानुमीयते — इ, ई, उ

<sup>२१</sup> तच्च — अ, आ

<sup>२२</sup> आकरो न लभ्यते ।

<sup>२३</sup> मनो...मनस्तु — अ; मनो बला मनस्तु  
— आ

<sup>२४</sup> प्रवृत्तिव्यासस्व० — अ, आ

<sup>१</sup>अन्त्यावस्था —

<sup>२</sup>अस्यान्तं ते प्रवक्ष्यामि शृणु षष्ठमुख तत्त्वतः ।  
वेहातीतं तु <sup>३</sup>तद्विद्याभ्रासा<sup>४</sup>मे द्वादशाङ्गुलम् ॥१४॥  
तदन्तं तद्विजानीयात्तत्रस्थो व्यापयेत्प्रभुः ।

यत्तद्द्वादशान्तं तद् एव अन्तं निष्कलशिवस्थानं, <sup>५</sup>तत्रस्थसंविदेव भवतीति चोक्तमेव ॥

अतश्च —

<sup>६</sup>मनोऽप्यन्यत्र निक्षिप्तं चक्षुरन्यत्र <sup>७</sup>पातितम् ॥१५॥  
तथापि योगिनां योगो <sup>८</sup>ह्यविच्छिन्नः प्रवर्तते ।

यद्यपि कार्यकारणानि तैः अन्यत्र स्वविषय एव क्षिप्तानि, तथा[पि] तेषां प्रासादशिवज्ञानिनां स व्यापकात्मप्रतिपत्तिं <sup>९</sup>योगोऽभ्यासत <sup>१०</sup>एवाव्युच्छिन्नः प्रवर्तते । तदिदमाहुः <sup>११</sup>—  
“वसन्विषयमव्येऽपि न वसत्येव बुद्धिमान् ।” इति ॥

अत एव —

<sup>१२</sup>एतत्तत्परमं <sup>१३</sup>गुह्यमेतत्तत्परमाक्षरम् ॥१६॥  
नातः परतरं किञ्चिन्नातः <sup>१४</sup>परतरं <sup>१५</sup>शिवम् ।  
नातः परतरं ज्ञानमित्याह भगवान्शिवः ॥१७॥

परमेश्वरेणैतानि <sup>१६</sup>सूत्राण्युक्तानि न मयेत्यर्थः ॥१६-१७॥

<sup>१७</sup>शिवज्ञानामृतं प्राप्यं संक्षेपात् तु विस्तरात् ।  
<sup>१८</sup>कथितो देवदेवेन परमाक्षरनिर्णयः ॥१८॥

<sup>१</sup>अन्त्यावस्था — अ, आ

<sup>२</sup>‘अस्यान्तं’ इत्यारभ्य ‘विद्याभ्रासा’ इत्यन्तं नास्ति — अ, आ

<sup>३</sup>तं विद्या० — इ, ई

<sup>४</sup>०द्वादशा० — अ; ०ग्रं द्वादशा० — आ

<sup>५</sup>०दशान्ता वेदना दान्तन्तदेवान्तं — अ

<sup>६</sup>तथा संविदेव — अ

<sup>७</sup>सार्धत्रि० २३. २, ३ वृत्तौ ।

<sup>८</sup>मनश्चान्यत्र — इ, ई, उ, मु

<sup>९</sup>पातितम् — अ, मु; पादितम् — उ

<sup>१०</sup>ह्यविच्छिन्नः — इ; ह्युच्छिन्नः — ई; ह्यु...

छन्नः — उ

<sup>११</sup>०योगाभ्यासत — अ, आ

<sup>१२</sup>एव व्युच्छिन्नः — अ, आ

<sup>१३</sup>महामारते १२. ३०४. ६

<sup>१४</sup>... तत्तत्परमं — अ; च तत्परमं — आ

<sup>१५</sup>दिव्यमेतत्तत् — इ, उ, मु; दिव्यमेतत्तु — ई

<sup>१६</sup>परतरः — मु

<sup>१७</sup>शिवः — इ, मु

<sup>१८</sup>सूत्राण्युक्तमाणि मये० — अ

<sup>१९</sup>शिवज्ञानामृतं प्राप्य — अ; शिवज्ञानामृतं प्राप्य — आ

<sup>२०</sup>कथिता देव — अ

न केवलमेतद् ज्ञानामृत<sup>१</sup>प्रकरणम् तेनात्रोपायत्वेन प्राप्यं अधिगम्यं सुसंक्षेपतः कथितं यावत् प्रासादनिर्णयप्रकरणमपि प्रागुक्तमिति ॥१८॥

अत एव —

एतत्ते शिष्य<sup>२</sup>सद्भावं शिववक्त्राद्दि<sup>३</sup>निःसृतम् ।  
गुह्याद्गुह्य<sup>४</sup>तमं गुह्यं गूहनीयं प्रयत्नतः ॥१९॥  
नाशिष्याय प्रवातव्यं नानुपुत्राय कदाचन ।  
गुरुदेवाग्निभक्ताय नित्यं मुक्तिरताय च ॥२०॥  
प्रवातव्यमिवं शास्त्रं नेतरेभ्यः प्रदापयेत् ।  
दातास्य नरकं याति सिध्येच्च न कदाचन ॥२१॥

त्वयाप्येतत्परमशिवोक्त<sup>१३</sup>मतिरमां गोप्यमिति ॥१९-२१॥

यतः —

शिवामृतं मया ख्यातं सत्यं सत्यमिवं तव ।  
एवं ज्ञात्वा तु मेधावी विचरेत् यथामुखम् ॥२२॥

एतत् शिवामृतमेवं ज्ञात्वा इति, अस्य ज्ञानी जीवन्मुक्त एवेति ॥२२॥

तथा —

गृहस्थो ब्रह्म<sup>१४</sup>चारी च वानप्रस्थोऽयं भिक्षुकः ।  
यत्र यत्र स्थितो ज्ञानी परमाक्षर<sup>१५</sup>वित्सदा ॥२३॥  
विषयी विषयासक्तो याति देहान्तके शिवम् ।

<sup>१</sup> प्रकरणमेतत्तेना० — अ, आ

<sup>२</sup> सार्धत्रिं० द्वादशतमं प्रकरणम् ।

<sup>३</sup> एत ते शिवसद्भावः — इ

<sup>४</sup> सद्भावः गुह्यं शिववक्त्राद् — मु

<sup>५</sup> निःसृतः — इ, मु

<sup>६</sup> अतरं गुह्यं — इ, ई, उ, मु

<sup>७</sup> गूहनीयं — अ

<sup>८</sup> नाशिष्याय — अ, मु

<sup>९</sup> न पुत्राय — मु

<sup>१०</sup> भक्तिः — इ, ई, उ

<sup>११</sup> विद्यते न कदाचन — इ; विद्वद्यते न कदाचन — ई; विध्यते न कदाचन — उ; सिध्यति

न कदाचन — मु

<sup>१२</sup> ०मिति तमां गोप्य० — अ; ०मितितरमां गोप्य० — आ

<sup>१३</sup> ज्ञान जीवशक्त — अ; ज्ञानजीवन्मुक्त — आ

<sup>१४</sup> ०चारीति — अ

<sup>१५</sup> वानप्रस्थोऽयं — मु

<sup>१६</sup> भिक्षुकः — आ; भिक्षुकः — इ, ई, उ

<sup>१७</sup> ०संविदा — अ, आ

<sup>१८</sup> देहान्तरे — अ, आ, इ, ई, उ; देहान्तिके — मु; 'शरीरस्यान्ते' इति व्याख्यानुरोधेन 'देहान्तिके' इति मूलं शोधितम्; कप्रत्ययः स्वार्थे



ज्ञानादेवात्स्य ज्ञास्त्रस्य सर्वावस्थोऽपि <sup>१</sup>मानवः ॥२४॥  
ब्रह्म<sup>२</sup>हत्याश्व<sup>३</sup>मेघाद्यैः पुण्यपापेन लिप्यते ।

आश्रमचतुष्टययुक्तेषु यः प्रासादाक्षरविच्छिन्नामृतज्ञानी चोक्तः, समयादिभेदेन सर्वावस्था-  
युक्तोऽपि सर्वकर्मफलं त्यक्त्वा शिवम् एव शरीरस्यान्ते याति इति ॥

परत एवावस्थाप्रसङ्गेनाचार्यभेदकथनम् —

चोदको बोधकश्चैव <sup>४</sup>मोक्षदश्च परः स्मृतः ॥२६॥  
<sup>५</sup>इत्येवं त्रिविधो ज्ञेय आचार्यस्तु महीतले ।  
चोदको <sup>६</sup>दर्शयेन्मार्गं <sup>७</sup>बोधकः स्थानमादिशेत् ॥  
<sup>८</sup>मोक्षदस्तु परं तत्त्वं <sup>९</sup>यज्ज्ञात्वामृतमश्नुते ॥२५॥

[ चोदकः ] मार्गप्रदर्शकोऽपि कल्याणमित्रादि<sup>१०</sup>राचार्यो मन्तव्यः । बोधकस्तु <sup>११</sup>व्याख्येयगुरुः ।  
मोक्षदस्तु दीक्षाकर्तेति ॥२६॥

इति [ भट्टनारायणकण्ठात्मजमट्टरामकण्ठविरचितायां श्रीमत्सार्धत्रिंशति- ]  
कालोत्तरवृत्ती ज्ञानामृतप्रकरणं त्रयोविंशतितमं<sup>१२</sup> [ समाप्तम् ] ॥

इति त्रयोविंशः पटलः

<sup>१</sup> मानव — अ

<sup>२</sup> ०हत्याश्वमेघा० — आ, मु

<sup>३</sup> ०मेघाद्यैः — अ

<sup>४</sup> स्वमोक्षश्च परमः स्मृतः — अ; मोक्षदश्च  
परमः स्मृतः — आ

<sup>५</sup> इत्येषु त्रिविधो... आचार्य० — अ; इत्येवं  
विधो ज्ञेय आचार्य० — आ; इत्येष त्रि-

विधो ज्ञेय — मु

<sup>६</sup> दर्शनं मार्ग — अ, आ

<sup>७</sup> बोधकस्थान० — अ; बोधकःस्थान० — इ

<sup>८</sup> मोक्षदश्च परं — इ, ई, उ, मु

<sup>९</sup> यं ज्ञात्वा — अ, आ

<sup>१०</sup> ०रा... यद्वक्तव्यः — आ

<sup>११</sup> व्याख्यो गुरुः — आ

<sup>१२</sup> ०विंशतिः — अ

## चतुर्विंशः पटलः

### प्रत्यक्षयजनप्रकरणम्

अथ किमेषां प्रासादाक्षरज्ञानिनां परमेश्वरयजनं 'कर्तव्यम् । किं तत्' —

प्रत्यक्षयजनं वक्ष्ये संक्षेपात् तु विस्तरात् ।

येनेष्ट्वा ते नरा यान्ति शाश्वतं पदमव्ययम् ॥१॥

'स्वयमेव' तु तं 'पश्येद्देवं बिन्दुं चतुष्कलम् ।

'यस्तत्र स्वयमेव तु पश्येद्देवं चतुष्कलम् आदौ तावत्प्रागुक्तं 'परमं वाक्शक्ति' कुण्डलिन्या व्यक्तं रूपम् । अत एव च तस्य निवृत्त्याद्याः [ कलाः ] 'प्रागुक्ताः । तथा यस्य कलामूतं तद्द्वारे' 'णाभ्यासक्रमेण साक्षात्कुर्वन् । न चाशक्यं साक्षात्कर्तुं तत्तस्य 'यत्नतः ।

'अयने द्वे च विषुवत्सदा 'पश्यति मार्गवित् ॥२॥

असौ 'ज्ञानी' 'पूर्वोक्तमिडादिनाडीत्रयमेवं सदा 'पश्यति एवेति ॥२॥

ततोऽनन्तरम् —

कृत्वायामं पुरा वत्स कुम्भपूरकरेचकम् ।

पूर्वं चोभयमुच्चार्य अर्चयेच्च यथाक्रमम् ॥३॥

'नमस्कारेण 'योज्यान्ते 'मूर्ध्न आरभ्य 'वार्चयेत् ।

<sup>१</sup> कर्तव्यत्वम् — अ

<sup>२</sup> किं तु — अ, आ

<sup>३</sup> इदमर्थं नास्ति — अ

<sup>४</sup> कृतं पश्येद्देहे बिन्दुं — ई

<sup>५</sup> पश्येद्देवबिन्दुं — उ; पश्येद्देहे बिन्दुं — मु

<sup>६</sup> य तत्र स्वयं — अ; यन्तत्र स्वयं — आ

<sup>७</sup> देहे चतुः — अ, आ

<sup>८</sup> 'प्रागुक्तपरमां — अ; सार्धत्रिं १. ११ वृत्तौ ।

<sup>९</sup> परमा — आ

<sup>१०</sup> कुण्डल्या — अ; कुण्डल्याक्तरूपकम् — आ

<sup>११</sup> सार्धत्रिं २२. ८, ९ वृत्तौ ।

<sup>१२</sup> 'णाभ्यासं — अ

<sup>१३</sup> यतः — आ

<sup>१४</sup> अनेन द्वेविषुवत् — अ; अनेन द्वे व विषु-  
वत् — आ; 'अयने द्वे च विषुवत्' इति  
तृतीयः पादो लुप्तः 'इ, ई, उ' मातृकासु । ;  
द्वे विषुवत् . . सदा — मु

<sup>१५</sup> पश्यन्ति — इ, ई, उ

<sup>१६</sup> ज्ञा . . . ति पूर्वोक्तं — अ

<sup>१७</sup> सार्धत्रिं ११. ६, ७

<sup>१८</sup> पश्यन्ति — अ

<sup>१९</sup> नमस्कारेणेति प्रकृति योगान्ते — अ, आ;

नमः प्रकृति योगान्ते — मु

<sup>२०</sup> यागोक्ते — इ, ई, उ

<sup>२१</sup> मूर्ध्नि आरभ्य — अ, आ, मु

<sup>२२</sup> वार्चयेत् — इ, ई, उ

कुम्भकादिभेदमिन्नं प्राणायामं कृत्वा, पूर्वं प्रणवं प्रासादाक्षरं <sup>१</sup>नमस्कारम् अन्ते च उच्चार्य प्रत्यक्षीभूतबिन्दुरूपं परमेश्वरम् अर्चयेद् असौ ज्ञानी <sup>२</sup>मूर्ध्नः प्रमृत्यर्चनाप्रकरणोक्तक्रमेणेति प्रकृति-  
प्राप्तानुवादः । यदुक्तं तत्र —

<sup>३</sup>“ईशानाद्यास्तु <sup>४</sup>सद्यन्तं मूर्ध्नि आरभ्य विन्यसेत् ।” इति ।

यथाक्रमवचनादेष प्रणवादिप्रयोगस्तत्रापि संबध्यत इति दर्शितम् ॥

ततश्च —

सूर्यस्य ग्रहणे वत्स प्रत्यक्षयजनं स्मृतम् ॥४॥

बहिर्द्वादशान्ते । यदुक्तम् —

<sup>५</sup>“देहातीतं तु तं विद्यादादित्यग्रहणं बुधः ।” इति ।

<sup>६</sup>तत्रापि नादशक्तीनां <sup>७</sup>परिक्षयान्निष्कलः स बिन्दूदयोऽस्य <sup>८</sup>ज्ञानिनो जायत इत्युक्तम् — <sup>९</sup>“तस्या-  
न्ते तु परं पदम्” इति ॥४॥

इति [ भट्टनारायणकण्ठात्मजमट्टरामकण्ठविरचितायां श्रीमत्सार्धत्रिंशति-  
कालोत्तरवृत्तौ प्रत्यक्षयजनप्रकरणं <sup>१०</sup>चतुर्विंशतितमम् [ समाप्तम् ] ॥

इति चतुर्विंशः पटलः

<sup>१</sup> नमस्कारं नमस्कारम् — अ

<sup>२</sup> ०रूपकं परं — अ

<sup>३</sup> मूर्ध्नि प्रमृ० — अ

<sup>४</sup> ०व्याप्तानुपादा — अ

<sup>५</sup> सार्धत्रि० २.१० उ०

<sup>६</sup> सद्यन्ता मूर्ध्यारभ्य — अ

<sup>७</sup> सार्धत्रि० १.१४ वृत्तौ ।

<sup>८</sup> तदुक्तम् — अ

<sup>९</sup> सार्धत्रि० ११.९ उ०

<sup>१०</sup> तत्राभिनाद० — अ, आ

<sup>११</sup> परिक्षया निष्कलं — अ; परीक्षया निष्कलं  
— आ

<sup>१२</sup> ज्ञातिनो जायत — अ

<sup>१३</sup> सार्धत्रि० २३.११ उ०; तस्यान्ते परमं  
पदम् — अ, आ

<sup>१४</sup> चतुर्विंशतिः — अ

## पञ्चविंशः पटलः

### लिङ्गोद्धारप्रकरणम्

गृहस्था<sup>१</sup>द्याश्रमिषु मध्याज्ज्ञानिनां च <sup>२</sup>तद्विधानामुक्तं<sup>३</sup>नैष्ठिकेषु <sup>४</sup>मैक्षुकवानप्रस्थेषु परिरुहीत<sup>५</sup>जटादि-  
लिङ्गेष्वकस्मात् केषां<sup>६</sup>चिदज्ञानिनां विषयभोगगमोत्पत्तौ तल्लिङ्गाश्रमपरित्यागाय प्रायश्चित्तविधिः—

लिङ्गोद्धारं प्रवक्ष्यामि नैष्ठिकानां तु षण्मुख ।

कथमित्युच्यते —

पञ्च<sup>७</sup>रात्रं त्रिरात्रं वा क्षपयित्वाधिवासयेत् ॥१॥

पूर्वोक्तं तु विधिं कृत्वा संन्यासं परिवर्तयेत् ।

यथाशक्ति तमुपोष्य अधिवासं <sup>८</sup>गुरुः कारयेत् । ततश्च <sup>९</sup>पूर्वोक्तं मण्डलं<sup>१०</sup>विधिं कृत्वा, तेन  
<sup>११</sup>योऽसौ विषयेन्द्रियान्तःकरणादीनां वाक्<sup>१२</sup>शक्तेश्च <sup>१३</sup>संन्यासः <sup>१४</sup>प्राक् कृतः, तं परिवर्तयेत्<sup>१५</sup> ॥

अन्यथा —

समयो<sup>१६</sup>ल्लङ्घनात्प्रोक्तं <sup>१७</sup>क्रव्यादत्वं शतं समाः ॥२॥

<sup>१८</sup>तस्य यतः ॥२॥

कथं परिवर्तयेदित्युच्यते —

<sup>१९</sup>‘कोनिचक्रं’ न्यसेत्तत्र विधिवृष्टेन कर्मणा ।

अष्टारं <sup>२०</sup>चक्रमालिख्य नाभिनेमिं<sup>२१</sup>समन्वितम् ॥३॥

<sup>१</sup> ०द्याश्रमिमध्या० — अ,

<sup>२</sup> तद्विधानमुक्त० — अ; तद्विधानमुक्त० — आ

<sup>३</sup> ०नैष्ठिकेष्टिकेषु — अ, आ

<sup>४</sup> मैक्षक० — आ

<sup>५</sup> ०जलादि० — अ, आ

<sup>६</sup> ०चिदाज्ञानिनां — आ

<sup>७</sup> ०रात्रत्रिरात्रं — आ

<sup>८</sup> गुरुकार्यात् — अ, आ

<sup>९</sup> पूर्वोक्तमण्डल० — अ, आ

<sup>१०</sup> ०विधिः । कृत्वा — आ

<sup>११</sup> विषयोऽसौ — अ, आ

<sup>१२</sup> ०शक्त्यै च — आ

<sup>१३</sup> सत्यागः — अ

<sup>१४</sup> प्राकृतस्तं — अ, आ

<sup>१५</sup> ०वर्तयेदिति — आ

<sup>१६</sup> ०ल्लङ्घनात्प्रोक्तं — अ; ल्लङ्घनं प्रोक्तं—उ

<sup>१७</sup> ०क्रव्यादत्वशक्तं — अ

<sup>१८</sup> तस्या यतः — अ, आ

<sup>१९</sup> ‘कोनिचक्रं’ इत्यारभ्य ‘अष्टारं च’ इत्यन्तं  
नास्ति — इ

<sup>२०</sup> च क्रमालिख्य — उ

<sup>२१</sup> ०समन्वितः — इ



तस्मिन्प्लष्टारे चक्रे नामियुक्ते लिखिते 'पदाध्वविधिदृष्टेन कर्मणा 'संन्यस्तविषयादि'योनीनां विद्यामायाकलाव्यक्त'गुणबुद्धयहंकारतन्मात्राणामप्लष्टानां चक्रं 'प्राक् प्रदर्शितं तदधिष्ठातृद्वारेण विन्यसेत् । नामौ तु तदीशा'वृत्तेश्वरत्वेन 'विद्येश्वरानिति ॥३॥

ततश्च —

'विपरीतं 'योजयित्वा 'जनयेत्तत्र नैष्ठिकम् ।

'पञ्चपञ्चाहुती'दत्त्वा अरकेषु यथाक्रमम् ॥४॥

हृन्मन्त्रेण तु तं दद्यात्संहारेण तु बुद्धिमान् ।

तत्संन्यासविपरीतस्य भौतिकस्यैव समयानुष्ठानं योजयित्वा अरकेषु 'विद्यादियोनीनां क्रमेण तदीश्व'रश्रावणाय हृन्मन्त्रेण सपाशुपतेनाहुतिपञ्चकं दत्त्वा तत्र प्रायश्चित्तवियुक्तमेव तं नैष्ठिकं भौतिकमिव जनयेत् ॥

एवं कृत्वा यथा'पूर्वं 'जनयेदत्र नैष्ठिकम् ॥५॥

ततश्चात्र भूलोके भूयो यथा अन्यस्त'तत्कर्मा भौतिकोऽसावमूत् तथैव 'तं जनयेत् प्रायश्चित्तवियुक्तमिति ॥५॥

तदेवम् —

'इष्टिं सांहारिकीं स्कन्द कुर्याद्वै नैष्ठिकस्य तु ।

इमाम् इष्टिं 'जटादिलिङ्ग'सांहारिकीं तस्य कुर्यात् ॥

मध्ये ग्रन्थपातः ।

'०प्लष्टाक्षरे नामि० — अ; ०प्लष्टाक्षरे चक्रे नामि० — आ

'पादाध्व० — अ, आ

'विन्यस्त० — अ

'०योनिनां — अ, आ

'गुण' इति नास्ति — अ

'सार्धत्रि० १७.४ उ०, ५ पू० वृत्ती ।

'०वृत्तेश्वरतत्त्वेन — आ

'विद्येश्वरानिति — अ; विद्येश्वरेशानीति — आ

'विकृतं योज० — अ; विविकृतं योज० — आ

'योजयित्वा तु जनये० — ई

'जनयेदत्र — अ, आ; 'जनयेत्' इत्यनन्तरं 'हृन्मन्त्रेण' इत्येव दृश्यते 'इ' मातृकायाम् ।

'पञ्च पूर्णाहुती० — अ, आ, मु

'०दद्यादरकेषु — ई; ०दद्यादरकेषु — उ

'विद्यायोनिनां — अ; विद्यायोनीनां — आ

'०राश्रावणाय — अ, आ

'पूर्वं जनयेदत्र नैष्ठिकम्' इत्यर्थं भागो लुप्तः 'इ' मातृकायाम् ।

'जनयेत्तत्र — ई, उ

'सत्कर्म० — आ

'तज्जनयेत् — अ

'इष्टं संहारकं स्कन्द — अ; इष्टं संहारकं स्कन्द — आ, मु; 'इष्टिं सांहारिकीं स्कन्द कुर्यात्' इत्येतल्लुप्तं 'इ' मातृकायाम् ।; य...

सांहारिकीं स्कन्द — उ

'जगदादि० — अ

'संहारिकं — अ; ०सांहारिकं — आ

ततोऽनन्तरस्य —

सृष्टिसंहार<sup>१</sup>न्यायेन इष्ट्वा सिध्यति<sup>२</sup> नैष्ठिकः ॥

<sup>३</sup>आसक्तो<sup>४</sup> विषयेष्वेव कर्मदोषेन लिप्यते ॥६॥

सोऽपि प्रत्यहं सृष्टिसंहारक्रमेण मण्डलविधिना परमेश्वरं यजेत् । एवं हि विषया<sup>५</sup>सक्तोऽपि न तैर्बाध्यते । अनन्तरमेवोपमुज्यत इति ॥६॥

इति [मट्टनारायणकण्ठात्मजमट्टरामकण्ठविरचितायां श्रीमत्सार्धत्रिशति-]  
कालोत्तरवृत्तौ लिङ्गोद्धारप्रकरणं पञ्चविंशतितमं [समाप्तम्] ॥

इति पञ्चविंशः पटलः

<sup>१</sup> ०न्यासेन — अ, आ

<sup>२</sup> नैष्ठिकम् — उ

<sup>३</sup> असक्तो — अ; इदमर्थं लुप्तम् 'इ' मातृ-  
कायाम् ।

<sup>४</sup> विषये नैव — अ; विषये चैव — ई, उ;

विषयेनैव — मु

<sup>५</sup> ०सक्तो विना तै० — अ

<sup>६</sup> पञ्चविंशतिः — अ

## षड्विंशः पटलः

### अन्त्येष्टिप्रकरणम्

अथ प्रायश्चित्तप्रसङ्गेन —

अन्त्येष्टिं संप्रवक्ष्यामि यथावदनुपूर्वशः ।  
 शिवाग्निं जनयित्वा तु शिवं पश्चाद्विशोधयेत् ॥१॥  
 मृद्गोमयाद्यैः संशोध्य भस्मस्नानं यथा पुरा ।  
 वस्त्रपुष्परत्नकृत्य अस्त्रबीजेन शोधयेत् ॥२॥  
 इष्टिं सांहारिकीं कृत्वा उदक्पादं निवेशयेत् ।  
 दर्भास्तरं पुरा कृत्वा अस्त्रं विन्यस्य सर्वतः ॥३॥  
 अस्त्रेण ज्वालयेद्गन्निं समन्तात्सुसमाहितः ।  
 चन्दनागरुकाण्डैश्च तिलैश्चाज्यसमन्वितैः ॥४॥  
 चित्तवतां च यत् सर्वमितरेषां तद्विच्छया ।  
 आग्नेयधारणां ध्यात्वा दहेदस्त्रेण मन्त्रवित् ॥५॥  
 चित्तश्चित्तस्य संयोगाद् ग्रहणं पूर्ववद्भवेत् ।

प्रागुक्तेन क्रमेणैव शिवमिष्ट्वा, शिवाग्निं जनयित्वा, ततस्तं मृगवन्तं सुमृद्गोमयजलैः प्राग्-  
 वद्भस्मना च स्नापयित्वा, वस्त्रपुष्पादिभिः अलंकृत्य अस्त्रेण संप्रोक्ष्य, दर्भोपरि उदक्पादं  
 निवेशयेत् । ततोऽग्नीं इष्टिं सांहारिकीं प्राग्वत्कृत्वा, चित्तः आत्मनस्तदीयस्य चित्तस्य चान्तः-  
 ११करणसंयोगाद् ग्रहणं पूर्ववत्कृत्वा, चित्ता दर्भेणास्त्रेणास्तीर्य, १२तेनैतमुदक्शिरसं सामान्यशास्त्रप्र-

१ प्रथमश्लोकस्य द्वितीयतृतीयचतुर्थपादाः लुप्ताः  
 'इ' मातृकायाम् ।

२ शवं — उ

३ मृद्गोमयेन — अ, आ, मु

४ 'पुरा' इत्यारभ्य 'इष्टिं सांहारिकीं कृत्वा'  
 इत्यन्तो भागो लुप्तः 'इ' मातृकायाम् ।  
 पुरम् — मु

५ गन्धपुष्पैः — अ, आ, मु

६ इष्टिसंहारिकीं — अ, आ; इति सां० — ई,  
 उ; इष्टिं संहारिकीं — मु

७ उत्पातं — इ; उदक्पातं — ई; उदक्पात्रं — उ

८ दर्भास्तरणं — इ

९ 'अस्त्रं' इत्यारभ्य 'चन्दना' इत्यन्तो भागो  
 लुप्तः 'इ' मातृकायाम् ।

१० ज्वालयेद्गन्निं — मु

११ चन्दनागरु० — मु

१२ चित्तवस्तु च — अ, आ

१३ यत् — इ

१४ 'सर्वं' इत्यारभ्य 'दहेदस्त्रेण' इत्यन्तो भागो  
 'इ' मातृकायां लुप्तः ।

१५ आग्नेयीं धारणां — अ, ई, उ

१६ चित्तेद्वस्त्रस्य — अ; चित्ते चित्तस्य — आ;  
 पितृश्चित्तस्य — इ; वितुश्चित्तस्य — ई, उ

१७ ०ग्रहणा पूर्व० — आ

१८ मृगवता सा मृद्गोमय० — आ

१९ उपान्युदक्पाद — अ; उपान्युदक्पादं — आ

२० संहारिकीं — अ

२१ ०करणं तस्य संयोगाद् — आ

२२ तेनैतमुदक्० — आ

सिद्ध्या<sup>१</sup> तत्र निवेद्य, आग्नेय<sup>२</sup>धारणया अस्त्रेण तत्र समन्ताद्<sup>३</sup> अग्निं चन्दनागरुकाष्ठैः अमि-  
ज्वालयेद्<sup>४</sup> वित्तवताम् । इतरेषां तु यथासंभवं काष्ठादिनैव ।<sup>५</sup> ततोऽस्त्रपटं दग्ध्वा भगवन्तं विसृज्य  
स्नायात् । यदुक्तं श्रीमत्स्वार्थभुवे<sup>६</sup> —

“स्नात्वोदकं<sup>७</sup> ततो दत्त्वा पुनः स्नात्वा शिवं जपेत् ।

“सद्यादिनेत्रपर्यन्तं शावकर्मवि<sup>८</sup>शुद्धये ॥” इति ॥

‘दीक्षातस्तूतरे काले<sup>९</sup> समयास्तु न लङ्घयेत् ॥६॥

“देवस्य च गुरुणां च महापातकभागभवेत् ।

अमुक्तसंशया<sup>१०</sup> ये च “ये चान्ये<sup>११</sup> समलात्मकाः ॥७॥

“तेषां पापापनोदार्थं<sup>१२</sup> मन्त्येष्टिविहिता गुह ।

स्वसंज्ञालयमाप्नोति समयाद्येषु<sup>१३</sup> लङ्घनात् ॥८॥

दीक्षातः ‘पूर्वं तथैव क्षपितत्वात् तदुत्तरकालं ये देवगुरुसंबन्धिनः शास्त्र<sup>१४</sup>विहिता नित्यानुष्ठा-  
नादयः, तान् लङ्घयन्ति प्रमादादाचार्यादयः, ये च समस्तसंशयच्छेदहेतोः शास्त्रस्याश्रवणात् संदेहे-  
नापि तानवश्यं परि<sup>१५</sup>पालयन्ति पुत्रकादयः, येषां चापरिक्षीणभोगाधिकारमलाः साधकास्तेषामेव  
शुद्ध्यर्थमियं प्रायश्चित्तोष्टिरिति । न तु समलानामकृतदीक्षानामिति व्याख्येयम् । दीक्षातोऽ-  
नन्तरमिति विरोधात् । अनया चेष्टया समयाद्येषु प्रायश्चित्तोपलङ्घनाद्वेतोः स्वसंज्ञया च स्व-  
प्रत्ययेन परमेश्वरेण लयं दीक्षाफलं प्राप्नोतीति ॥ ६-७ ॥

इति [भट्टनारायणकण्ठात्मजभट्टरामकण्ठविरचितायां श्रीमत्सार्धत्रिंशति-]

कालोत्तरवृत्तौ<sup>१६</sup> अन्त्येष्टिप्रकरणं षड्विंशतितमं [समाप्तम्] ॥

इति षड्विंशः पटलः

<sup>१</sup> ०प्रसिद्धा — अ

<sup>२</sup> ०धारणयास्त्रेण — अ

<sup>३</sup> अग्नीन्धनकाष्ठैरं . . मि० — अ; अग्निमि . .

दिमि० — आ

<sup>४</sup> ततोऽस्त्रं पटं — अ

<sup>५</sup> स्वार्थभुवे — ३१.१५

<sup>६</sup> पुरा कृत्वा न गदित्वा पुनः — अ; पुरा

कृत्वा नदीं गत्वा पुनः — आ

<sup>७</sup> ‘सद्यादि’ इति नास्ति — अ, आ

<sup>८</sup> ०शुद्धयः — अ, आ

<sup>९</sup> ‘दीक्षा’ इत्यनन्तरं ‘गुरुणां च’ इत्येव दृश्यते

‘इ’ मातृकायाम् ।; दीक्षितास्तूतरे काले—मु

<sup>१०</sup> समयं तु—अ, मु; समयान्यस्तु लङ्घयेत्—ई, उ

<sup>११</sup> देवस्य गुणां च महापातकं भवेत् — अ;

देवस्य च गुणां च महा० — आ; देवस्य

गुरुणां च यो महा० — मु

<sup>१२</sup> ०संशयां — इ

<sup>१३</sup> ‘ये चा’ इत्यनन्तरं ‘ष्टिविहिता’ इत्येव दृश्यते ।

मध्यमागो लुप्तः ‘इ’ मातृकायाम्

<sup>१४</sup> समकालात्मकाः — अ

<sup>१५</sup> तेषां पा . . पनोदार्थं० — अ; तेषां पापनो-

दार्थं०—आ; तेषां पाप (निरोधा) र्थं०—मु

<sup>१६</sup> ०मन्त्येष्टि० — अ

<sup>१७</sup> लङ्घयेत् — अ, आ

<sup>१८</sup> पूर्ववत्तथैव क्षपितत्वात्तदुत्तरकालमये देव —

अ; पूर्वं तथैव क्षपितत्तदुत्तरकालं ये देव — आ

<sup>१९</sup> विहिता सुधा नित्यानुष्ठ . . वस्तान् — अ;

विहिता सुधा नित्या० — आ

<sup>२०</sup> ०पालयति — अ

<sup>२१</sup> अन्त्येष्टि० — अ



## सप्तविंशः पटलः

### अस्त्रयागप्रकरणम्

विघ्नोपसृष्टे चास्य साधकस्याथ —

अस्त्रयागमविच्छिद्रं प्रवक्ष्याम्यनुपूर्वशः ।

तत्राधिवासः —

पूर्वोक्ते भूतले शुद्धे गोमयेनोपलेपिते ॥१॥

मन्त्रद्रव्यसमायुक्तं कलशं धारिपूरितम् ।

विश्वेशान्यां स्थापयेत्तन्निश्छिद्रं करकं परम् ॥२॥

ततः पद्मं समालिख्य स्थण्डिले वा समर्चयेत् ।

रजःसु बहवो विघ्ना निविघ्नः स्थण्डिले गृह ॥३॥

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन कार्योऽस्त्रस्य महात्मनः ।

सर्वत्र विहितः शस्तः स्थण्डिले याग उत्तमः ॥४॥

अथ तद्यागप्रकरणम् —

प्राकारं कणिका पद्मं धर्मज्ञानादिरेव च ।

वैराग्यं च तथैश्वर्यं शक्तयश्च यथाक्रमम् ॥५॥

पाशुपतास्त्रमेव शिखायुक्तं प्राकारमिति वक्ष्यतीति तेन न्यासोऽनेति प्रकृतिप्राप्तस्येति वाचः । शक्तयः अत्र प्रकृतिक्रमेण प्रधानगता एव ॥५॥

विश्वोप...वस्य—अ; विश्वोपसृष्टवस्य—आ

इ मातृकायां तत्र तत्र त्रुटितत्वाद्ग्रन्थ-  
पातो दृश्यते । अतः उपलब्धस्थलेषु केवलं  
पाठमेवो यत्र दृश्यते तस्यैव निर्देशः क्रियते ।

यागनिश्छिद्रं—ई, उ

वासे—अ

पूर्वोक्तभूतले—इ, ई, उ

वायुपूरितम्—अ, आ

तन्निश्छिद्रकरणं—इ, ई; तं निश्छिद्र-  
करणं—उ; तं निश्छिद्रकरणं—मु

करकं—अ

समर्चयेत्—अ, आ, मु

रजसो बहवो—अ, आ, इ

वापि घनात् स्थण्डिले—अ, आ

निविघ्नास्तण्डिले—इ; निविघ्ना स्थण्डिले—मु

विहितं—आ; विहितशक्तेः—मु

शक्तेः स्थण्डिले—अ; शस्तं स्थण्डिले—  
आ; शस्त्र स्थण्डिले—ई, उ

यागमुत्तमम्—अ, आ, ई, उ; ...मुत्तमः—इ

कणिका पद्मगन्धर्वो ज्ञातितादिरेव च—अ;  
कणिका पद्मगन्धर्वो ज्ञानि तादिरेव च—आ

ज्ञानादिमेव च—इ, ई, उ, मु

वैराग्यश्च—आ

तथैश्वर्या—ई

साधेयं २७.१६ उ०

तेन स न्यासोऽप्येति—अ; तेन स न्यासोतेति—आ

साधेयं ५.२ उ०, ३ पू०

ततश्च —

गन्धपुष्पोपहारार्घ्यजेत<sup>१</sup> शिववत्परम् ।  
 'मूर्ति कुर्वीत मतिमान्प्राकारेण<sup>२</sup> सुयन्त्रितः ॥६॥  
 अस्त्रं पाशुपतं दिव्यं स्थापयेत्कर्णकोपरि ।  
 अष्टत्रिंशत्कलोपेतं पुरा कृत्वा तु विन्यसेत् ॥७॥  
 'मूर्त्यस्त्रं दिक्षु विन्यस्य 'प्राकारं विदिशां क्रमात् ।  
 'दिक्षु 'मूर्ति विदिक्ष्वस्त्रं प्राकारं सार्वहोमिकम् ॥८॥  
 अस्त्रबीजमिदं श्रेष्ठं 'निदिच्छद्वकरणं परम् ।

'प्राकारेण कर्णिकायां पाशुपतमवस्थाप्यास्यां परं दिव्यं शिवास्त्रं न्यस्य अस्य दिग्दलेषु<sup>१०</sup> पाशु  
 'पतास्त्रं विदिग्दलेषु प्राकारं भोगस्थानेषु न्यस्य पूजयेत् ॥

ततश्च —

बाह्यो कुर्वीत<sup>११</sup> वज्रादीन् सर्वदिक्षु समन्ततः ॥९॥  
 वज्रं शक्तिं च दण्डं च खड्गं<sup>१२</sup> पाशं तथाङ्कुशम् ।  
 'गदां त्रिशूलं चक्रं च<sup>१३</sup> पद्मं चैव यथाक्रमम् ॥१०॥

लोक<sup>१४</sup>पालास्त्राणि विशेषद्बाह्येषु पूजयेदिति लोकपालावरणस्यात्र बाधः ॥९-१०॥

न्यसेत्पाशु<sup>१५</sup>पतास्त्रेण प्राकारेण 'च संयुतान् ।

'तानन्वितान् न्यसेत्; तदधि<sup>१६</sup>ष्ठातृनित्यर्थः ॥

<sup>१</sup> ०र्घ्युज्येत — अ, आ

<sup>२</sup> मूर्ति कुर्वीत — इ

<sup>३</sup> प्रकारेण — अ, आ

<sup>४</sup> मूर्त्यस्त्रीन् दिक्षु — अ, इ, मु; मूर्धन्यस्त्रं दिक्षु — ई;

<sup>५</sup> प्रकारं — अ

<sup>६</sup> अष्टमश्लोकस्योत्तरार्धं नवमश्लोकस्य पूर्वार्धं च 'इ, ई, उ' मातृकासु न दृश्येते; मुद्रिते अष्टमश्लोकस्योत्तरार्धं न दृश्यते ।

<sup>७</sup> मिष्ट्वा तं विदि० — अ; मिष्टा भविदि० — आ

<sup>८</sup> निच्छिद्र० — अ, आ

<sup>९</sup> ०प्रकारेण — अ आ

<sup>१०</sup> 'दिग्दलेषु' इत्यस्यानन्तरं 'पाशुपतास्त्रे' इत्यधिकम् 'अ, आ' मातृकयोः ।

<sup>११</sup> ०पतास्त्रविदि० — अ

<sup>१२</sup> वज्राद्या सर्व० — अ; वज्राद्यास्स ... दिक्षु — आ

<sup>१३</sup> पाशुपतं तथा — अ, आ, मु

<sup>१४</sup> कुशं गदं त्रिशूलं च — अ, आ; गदा त्रिशूलं — उ; कुश गदां त्रिशूलं च — मु

<sup>१५</sup> चक्रं पद्मं यथाक्रमम् — अ, आ मु; दशमश्लोकस्य चतुर्थपादादारभ्य विशतितमश्लोकान्तो भागो लुप्तः 'इ' मातृकायाम् ।

<sup>१६</sup> ०पाला विशेषा० — अ, आ

<sup>१७</sup> ०पतेनैव — अ, आ, मु

<sup>१८</sup> समन्वितम् — अ, आ, मु

<sup>१९</sup> तानन्वितान्य० — अ; तानन्वितान्य० — आ

<sup>२०</sup> ०ष्ठातृनित्यर्थः — आ

पूजने चाग्नि<sup>१</sup>कार्ये च दिग्विभागः प्रकीर्तितः ॥११॥

प्रयुक्त एव कार्य इत्यर्थः ॥११॥

वृत्तं कुर्वीत कुण्डं तु तस्योर्ध्वं चतुरङ्गुलम् ।

<sup>१</sup>चतुर्नेमिसमायुक्तं हस्तमात्रं समन्ततः ॥१२॥

तस्य प्रकृतिप्राप्तस्य वृत्तस्य हस्तप्रमाणस्य कुण्डस्योर्ध्वमेखला चतुरङ्गुला । अनुपातेन मध्येऽ-  
घश्च द्वे अन्त्ये इत्येवं चात्र प्रान्तेन सह चतुर्नेमि तद्भवतीति ॥१२॥

ततश्च —

पूर्वे कामप्रदं वृत्तमस्त्रयागे विशेषतः ।

प्रकृतिप्राप्ताया दिशोऽत्राग्नेया बाधः ॥

स्थण्डिले वा रजः<sup>१०</sup>पाते कुण्डं कुर्यात्सुलक्षणम् ॥१३॥

मण्डलयागे कुण्डे एव । पुष्पयागे तु स्थण्डिलेऽग्निकर्मैति ॥१३॥

शोधनं तस्य कुर्वीत प्राकारेण तु घण्टमुख ।

प्रकृतिप्राप्तयोरत्रास्त्रवर्मणोर्बाधः<sup>११</sup> ॥

जननं निष्कृतिं चैव विधिं कुर्याच्चथेप्सितम् ॥१४॥

यथैव कुण्डशोधनं<sup>१२</sup>मीप्सितं प्राकारेण तथैवाग्निजननादिविधिं कुर्यात् इति प्रकृतिप्राप्तस्यात्र  
हृदयस्य बाधः<sup>१३</sup> ॥१४॥

<sup>१</sup> ०कार्येण — उ

<sup>२</sup> दिग्विभाः परिकीर्तिताः — अ, आ; पूजने  
दिग्विभागः सार्धत्रिं० ५.५ उ० वृत्तौ;  
१६.८ उ०, ९ पू० मूले । अग्निकार्ये दिग्वि-  
भागः सार्धत्रिं० ७.५ उ०, ६ पू०

<sup>३</sup> चतुर्नेमि० — अ

<sup>४</sup> सार्धत्रिं० ७.५ उ०, ६ पू०

<sup>५</sup> मध्ये यश्च — अ

<sup>६</sup> चन्द्रप्राप्तेन — अ; चन्द्रप्रान्तेन — आ

<sup>७</sup> चतुर्नेमिस्तद्म० — अ

<sup>८</sup> ०योगे — अ

<sup>९</sup> प्राकृतिप्राया० — अ; प्रायादि दिशोऽत्रा —  
आ; सार्धत्रिं० ७.५ उ०, ६ पू०

<sup>१०</sup> ०पादे — अ, आ, मु

<sup>११</sup> प्रकारेण — मु

<sup>१२</sup> ०त्रास्त्रवर्मणो बाधः — अ; रत्र. . . धर्मणो  
बाधः — आ; सार्धत्रिं० ६.१ उ०

<sup>१३</sup> न जननिष्कृतिं — अ

<sup>१४</sup> अथैव — अ, आ

<sup>१५</sup> ०मित्यं प्रकारेण — अ

<sup>१६</sup> प्राप्तस्य हृदयस्य — अ; सार्धत्रिं० ५.५ उ०

<sup>१७</sup> बाधः इति नास्ति — अ

ततश्च —

होमं कुर्वीत मतिमाञ्शास्त्रवृष्टेन कर्मणा ।

प्रकृतिप्राप्तेन संपूजितमन्त्रन्यासादिविधिनेत्यर्थः ॥

तत्रापि च क्रमः —

बीजं पाशुपतं पूर्वं पश्चात्प्राकारमेव च ॥१५॥

वज्राद्याश्च ततो हुत्वा भागैः पूर्वोपकल्पितैः ।

बीजं शिवास्त्रसंख्यया हुत्वा तदङ्गानि तद्भागेनेत्युक्तं प्रकृती ॥

हुंफडा वौषडन्तेन पूर्णामन्ते प्रदापयेत् ॥१६॥

अत्रानन्तरमेव प्राकारास्त्रमुद्धृत्य, तस्य प्रागनुद्धृतत्वादाकाङ्क्षितत्वाच्च । तेन तु वौषडन्तेन पूर्णाहुतिं दद्यात् ॥१६॥

विघ्ननिवृत्त्यर्थमस्त्रयागस्योक्तरीत्या प्रागुक्तमण्डलस्यैव दीक्षाङ्गत्वमपि वक्तुम् । न दीक्षोपक्रमः —

न्यसेत्प्राकारजां योनिं बिन्दुस्थाने विचक्षणः ।

प्रकृतिं च मायातत्त्वं संशोध्य बिन्दुस्थाने परस्मिन्वागात्मनि कुण्डलिनीरूपके या प्राकारास्त्रनिमित्तं जातोत्पन्ना योनिर्वागीश्वरी, तां तत्रोपस्थापयेत् ॥

तत्र चाकर्षयेज्जीवं प्राकारेण न संशयः ॥१७॥

१ 'ततश्च' इति नास्ति — अ

२ होमं — अ

३ सार्धत्रिं ६.३ उ०, ४ वृत्ती ।

४ क्रमं — अ

५ वज्रं वाद्याश्च — अ

६ भागैः — मु

७ संख्या वा हुत्वा — अ

८ प्रकृती — अ; सार्धत्रिं ६.४ उ० वृत्ती ।

९ ओं भूं फड् वौष० — अ; ओं हुं फड् वौष-

डन्तेन — आ; ओं भूं फड् वौष० — मु

१० प्राकारं समुद्धृत्य — अ

११ तं प्रागनु० — अ, आ

१२ ०स्योक्त्वा प्रागुक्त० — अ

१३ ०मण्डलस्यैव — अ, आ; सप्तमप्रकरणोक्तस्य

१४ न्यसेत्प्राज्ञो योनिं — अ; मन्यसेत्प्राज्ञो मयो-

निबिन्दु — आ; न्यसेत्प्राकारजं योनिं — उ;

न्यसेत्प्राज्ञः तत्र योनिं — मु

१५ जायातत्त्वं — अ, आ

१६ रूपत्रकया — अ

१७ प्रकारोऽस्त्र० — आ

१८ योनिवागीश्वरी० — अ

१९ प्राकारेण — अ



अधि'कारादिहोमे च 'आहुतीद्वित्रयोदश ।  
शतमष्टोत्तरं पूर्णं महास्त्रेण प्रदापयेत् ॥१८॥

अत्र 'प्रकृतिप्राप्तेषु दीक्षाकर्मसु सप्तदशसु 'मध्यात् प्राकारास्त्रेण योन्युप'स्थापनादीनि नव ।  
[शिष्टं] प्रकृतिप्राप्तेनैव 'प्रकारेण । अधिकारादिहोमे 'द्वित्रयोदश इति प्रकृतिप्राप्तेषु सप्तसु  
पाशुपतास्त्रेणाहुतिः पञ्चदश प्रत्येकमिति प्रकृति'प्राप्ततत्संख्यामात्राया बाधः । पाशच्छेदे तु  
मन्त्रानु'वादः । या च स्वतत्त्वाहुति[स्त्र] शतसंख्याया बाध इति ॥१७-१८॥

अथोपसंहारः —

अस्त्रदीक्षां 'समाप्येवं सर्वच्छिद्रनिकृन्तनीम् ।  
योजनीं शिवतत्त्वे तु निर्वाण'करणीं पराम् ॥१९॥  
'ततोऽभिषेचयेत्तत्र कुम्भेन प्राक्प्रकल्पिते ।

'ततः उदकेन पूर्वोक्तकल्पितेन 'पूर्वोक्तकल्पिते शुची स्थाने तथा स्नानं' 'कलशेन कुर्यात् ॥

अथात्रास्य यागस्यार्थतत्त्वमपि दर्शयितुं 'तत्फलानुवादः —

विनायक' 'ग्रहादीनि नश्यन्त्येव न संशयः ॥२०॥

इति [भट्ट]नारायणकण्ठात्मजभट्टरामकण्ठविरचितायां श्रीमत्सार्धत्रिंशतिकालोत्तरवृत्ती  
अस्त्रयागप्रकरणं सप्तविंशतितमं [समाप्तम्]

इति सप्तविंशः पटलः ॥

इति सार्धत्रिंशतिकालोत्तरं समाप्तम्

'कारादि होमेषु — ई; ०कारेषु होमेषु  
— उ

'आहुती द्वित्रयोदश — अ; आहुतिद्वि-  
स्त्रयोदश — आ, उ.

'सार्धत्रिं ८. १५ उ०-१९ पू०

'ध्यानग्रहणं प्राकारा० — अ

'स्थानादीनि — अ, आ

'प्राकारेण — अ, आ

'शप्रत्यक्षो भति प्रकृति० — अ, आ

'प्राप्ते तत्संख्या० — अ, आ

'वा पादः — अ

'समाप्येवं — अ, मु; समाप्येवं — ई, उ

'०करिणी पराम् — आ

'इदमर्थं 'अ, आ' मातृकायोनं दृश्यते; मुद्रिते  
विंशतितमश्लोको नास्ति ।

'ततोदकेन — अ, आ

'सार्धत्रिं २७. १ उ०, २

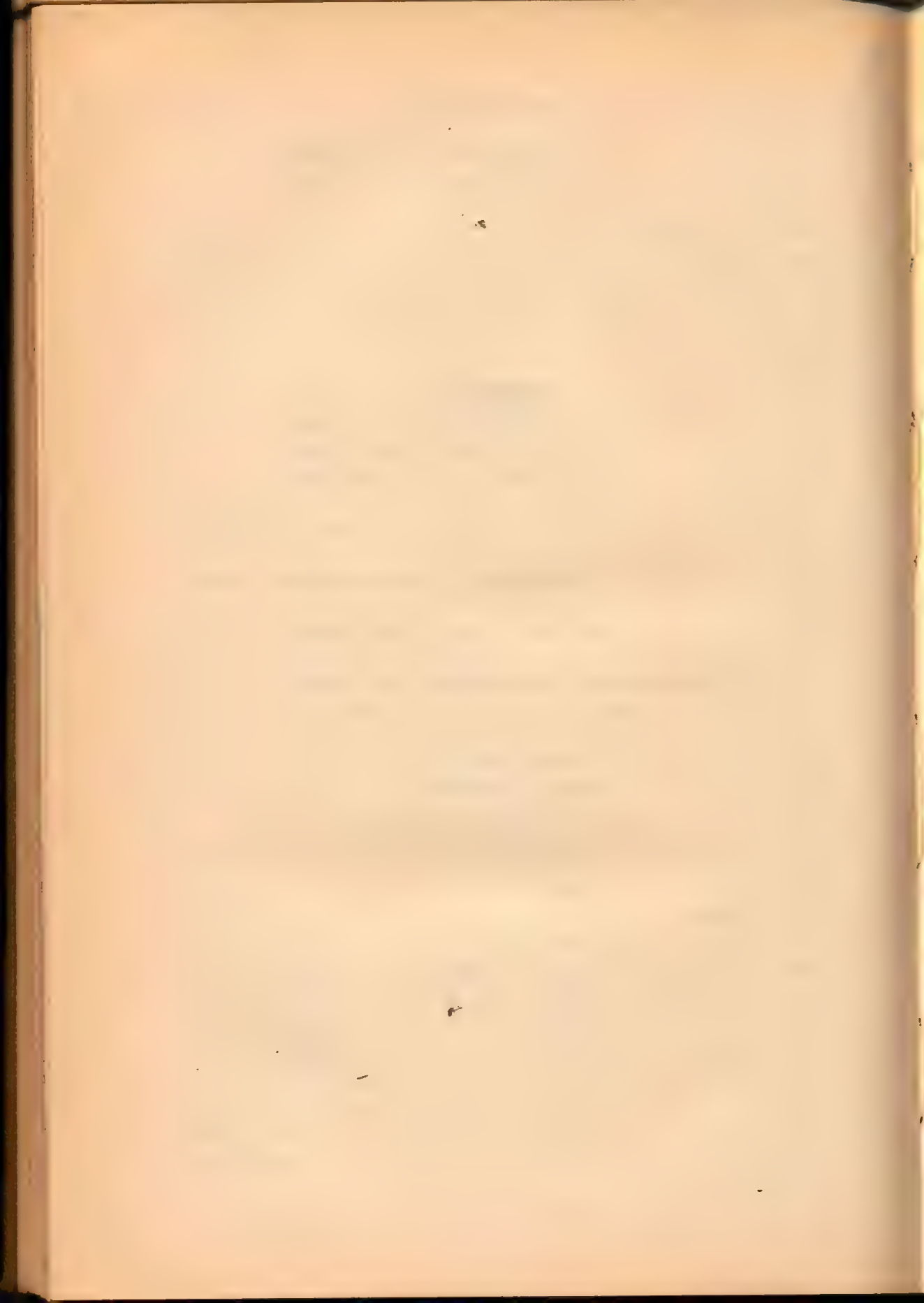
'स्थानं — अ

'कलशे कुर्यात् — अ, आ

'तत्फलानुवादं — अ, आ

'ग्रहादीनि — उ

अनुबन्धः



## त्रयोदशशतिककालोत्तरम्

[व्याख्यानोद्धृतास्त्रयोदशशतिककालोत्तरश्लोकाः]

प्रथमपटले —

‘अथैवं सर्ववर्णेषु अकाररहितः स्थितः ।  
तन्नादः’

[पृ० १७]

यच्छून्यं तन्निरालम्बमाकाशं परिकीर्तितम् ।  
पञ्चमं तद्विजानीयान्नादतत्त्वं द्विकुब्जकम् ॥

[पृ० १७]

मात्राद्वादशकाः सौराः प्रोक्ताः षण्डविर्वजिताः ।  
अकाराद्यास्तु तद्युक्ताश्चान्द्रास्ता एव षोडश ॥

[पृ० १८]

आदिमात्रो भवेत्सद्यस्तृतीयो वाम उच्यते ।

[पृ० १९]

सद्योजाताद्वितीयं यद्दृश्यं तत्प्रकल्पयेत् ।

[पृ० १९]

द्वितीयपटले —

यत्तु पार्थिवबीजं तद्वकारादौ प्रकीर्तितम् ।

[पृ० २९]

प्राणोच्चार्यमाणेन अपानः पीड्यते यदा ।  
गत्वा चोर्ध्वं निवर्तेत एतदुद्धातलक्षणम् ॥

[पृ० ३१]

एवं पञ्चदश प्रोक्ताः प्राणायामास्तु भूगताः ।  
वारुणस्य दश द्वे च

[पृ० ३१]

नादान्ते त्वमृतं ज्ञेयं यत्सङ्गादमृतीभवेत् ।

[पृ० ३३]

सद्यं कलाष्टसंयुक्तमकाराक्षरसंभवम् ।  
आत्मतत्त्वं विजानीयाच्चतुर्विधसंभवम् ॥  
कन्दनालोद्भवं तेन अकारः परिकीर्तितः ।  
वाममुकारजं विद्यात्त्रयोदशकलान्वितम् ॥  
विद्यातत्त्वं विनिर्दिष्टं शिवस्याधारसंस्थितम् ।  
पत्रकेसरमध्यं तु कर्णिकायां व्यवस्थितम् ॥  
शिवतत्त्वं मकारं तु बहुरूपं प्रतिष्ठितम् ।

[पृ० ३४]

पुर्यष्टकं समाख्यातं कर्णिकान्ते प्रतिष्ठितम् ।  
सुषिरं तत्र चाख्यातं यत्र बिन्दुर्व्यवस्थितः ।  
चतुष्कलं तु जानीयात्पुरुषं लोकपावनम् ।

[पृ० ३५]

षष्ठपटले —

पुत्रस्नेहान्मया पूर्वमाख्यातं ते शतद्वयम् ।  
सूत्रभेदेन तैः साधैः [शतकैश्च] त्रिभिः शुभम् ।  
भूयश्चतुर्भिराख्यातं तत्त्रयोदशभिस्त्वयम् ।

[पृ० ५५]

सप्तमपटले —

सद्यं पश्चिमभागे तु वामं चोत्तरतो न्यसेत् ।  
दक्षिणे बहुरूपं च पुरुषं पूर्वतस्तथा ।  
ईशानमूर्ध्वभागे तु पञ्चधैव प्रकल्पयेत् ।

[पृ० ५८]

वह्निर्हृदयं न्यस्य दलैशाने शिरो न्यसेत् ।  
नैऋत्यां तु शिखा ज्ञेया कवचो वायुगोचरे ।  
नेत्रस्थाने न्यसेन्नेत्रमस्त्रं पूर्वदलादितः ॥

[पृ० ५९]

अष्टमपटले —

पञ्चतन्त्रस्थितं वत्स शरीरं सर्वजन्तुषु ।

शोधितव्यं प्रयत्नेन दीक्षाकाले ह्युपस्थिते ।

[पृ० ६२]

एषा तु प्रथमा दीक्षा भूताख्या परिकीर्तिता ।

[पृ० ६२]

द्वितीयां ते प्रवक्ष्यामि उत्क्रान्तिं पाशदाहिकाम् ।

[पृ० ८०]

एकादशपटले —

वृत्तिच्छेदे ऋणं ज्ञेयं वृद्धौ चैव धनं भवेत् ।

[पृ० ९९]

अथवा तु महासेन संक्षेपात्कथयामि ते ।

षष्टिसंवत्सराः प्रोक्ता अहोरात्रेण योगिनाम् ॥

शतत्रयं षष्ट्यधिकं प्राणानां तु षडानन ।

यावच्च घटिका प्रोक्ता तावत्संख्या प्रकीर्तिता ॥

एवं संवत्सरः प्रोक्तो बाह्येऽत्र घटिका तु या ।

प्राणापानावहोरात्रम्

[पृ० १०२]

एकोनविंशपटले —

षष्ठः स्वरो ह्युकारः स्यान्मकारेण सुसंवृतः ।

हकारे ह्यर्धचन्द्रो हि भ्राजते तस्य मूर्धनि ।

एतत्सकलसद्भावः

[पृ० १३१]

एकविंशपटले —

एताश्चान्याश्च सिद्धयः

[पृ० १३८]

[क्रियाक्रमद्योतिकाया व्याख्यायां प्रभायामुद्धृतास्त्रयोदशशतिककालोत्तरश्लोकाः]

“एवं पञ्चदश प्रोक्ताः प्राणायामास्तु भूगताः ।

वारुणस्य दश द्वे च”

[पृ० ६९]



“बिन्दुनादादिभिर्विश्वं यथा व्यापयते क्रिया ।  
तथा शक्तिश्च सा शैवी धूपव्याजेन धार्यते ॥  
ज्ञानशक्तिः स्वनिष्ठा या स्वभेदाष्टस्वरूपिणी ।  
शिवेन समवेता च सैव दीपेन विद्यते ॥”

[पृ० ११४]

“आदिमन्त्रो भवेत् सद्यो द्वितीयो वाम उच्यते ।”

[पृ० ३७४]

[शतरत्नसंग्रहे त्रयोदशशक्तिकालोत्तरादुद्धृतः श्लोकः]

“भुजङ्गकुटिलाकारा”

[पृ० ४२]

[शिवपूजास्तवव्याख्यामुद्धृतास्त्रयोदशशक्तिकालोत्तरश्लोकाः]

“बिन्दुनादादिभिर्विश्वं यथा व्यापयते तथा ।  
क्रियाशक्तिः सैव शैवी धूपव्याजेन भाव्यते ॥  
ज्ञानशक्तिः स्वनिष्ठा या सर्वज्येष्ठस्वरूपिणी ।  
शिवेन समवेता च सैव दीपेन चिन्त्यते ॥”

[पृ० ९९]

“इच्छाशक्ती निर्मलायां विश्वस्योत्पत्तिहेतुतः ।  
प्रतिबिम्बालोकनं यत्तदादर्शनं बुद्ध्यते ॥  
शुद्धविद्यामयीनां तु स्ववृत्तीनां परे शिवे ।  
सन्धानं भाव्यते येन तच्चाभिरमितीष्यते ॥  
पञ्चतत्त्वात्मिकायास्तु स्ववृत्तेः शिवयोजनम् ।  
एकरूपतया यत्तद्भाव्यते सितवाससा ॥  
कलाविद्यादिजन्यानां स्ववृत्तीनां शिवार्पणम् ।  
तिर्यग्विभाव्यते येन तालवृन्तं तदीरितम् ॥  
सर्वोपचारसंयुक्त्यै महामुद्रा प्रदृश्यते” ॥

[पृ० १०१]

“इच्छाशक्ती निर्मलायां विश्वस्योत्पत्तिहेतुतः ।  
प्रतिबिम्बालोकनं यत्तदादर्शनं बुद्ध्यते” ॥

[पृ० १०४]

## षट्सहस्रकालोत्तरम्

[ क्रियाक्रमद्योतिकायामुद्धृताः श्लोकाः ]

“सर्वज्ञाय नमस्तुभ्यं सर्वकर्त्रे नमोऽस्तु ते ।  
 अविलुप्तस्वरूपाय चिन्मयाय नमोऽस्तु ते ॥  
 प्रमाणातीतदेहाय नमः शान्ताय तेजसे ।  
 सत्संवित्कारणातीतहानादानान्तरात्मने ॥  
 अनादिनिधनेशाय शिवाय परमात्मने ।  
 नमस्ते तत्त्वरूपाय विमवायामितात्मने ॥  
 ज्ञानज्ञात्रे तथा ज्ञेयव्यतिरिक्ताय ते नमः ।  
 ज्ञप्तिमात्रस्वरूपाय आनन्दब्रह्मणे नमः ॥  
 अविद्याव्यतिरिक्ताय विद्यादेहाय ते नमः ।  
 स्वप्नप्रमाणैकगम्याय स्वप्रकाशाय ते नमः ॥  
 नमोऽभिमतकर्त्रे ते पञ्चकृत्यैः सदात्मनाम्” ।

[ पृ० १२२ ]

[ क्रियाक्रमद्योतिकाया व्याख्यायां प्रभायामुद्धृताः श्लोकाः ]

“अङ्गुष्ठानामिकाभ्यां च जपं कुर्यात्तु मानसम् ।  
 अष्टोत्तरशतेनैव फलं कोटिगुणं भवेत् ॥  
 अक्षराक्षरसन्धानं न द्रुतं न विलम्बितम्” ।

[ पृ० ११६ ]

“हस्तमात्रं तु वेदाश्वं”

[ पृ० १३६ ]

“योनी तु बीजवत् क्षिप्त्वा सद्योमन्त्रं शिवं स्मरन् ।  
 सद्योजातेन तु हृदा दद्यादाहुतिपञ्चकम् ॥  
 गर्भाधानं भवेदेवं”

[ पृ० १६३ ]

“वक्त्राग्निधारः कथितो वक्त्राणां दीपनं”

[ पृ० १६८ ]

“लिङ्गमूर्धपरीणाहं यथा चैवात्मकं तैया ।  
 विद्यात्मकपरीणाहं ततो भागद्वयं विना ॥  
 तस्माद्भागद्वयान्नयूनं शिवाख्यं यत्पवित्रकम् ।”

[ पृ० १८७ ]



[ज्ञानावरणविद्धकमित्याख्ये ग्रन्थे उद्धृताः श्लोकाः]

“दृष्टान्तेनैव मोहान्धैः सदेश्वरसमानतः ।”

[पृ० ३२८]

“मायातत्त्वे तु समयी शिवतत्त्वे तु पुत्रकः ।  
साधकस्त्वीश्वरे तत्त्वे देशिकस्तु सदाशिवे” ॥

[पृ० ४४५]

“साधकस्त्वीश्वरे तत्त्वे देशिकस्तु सदाशिवे” ।

[पृ० ६२१]

“साधकस्त्वीश्वरे तत्त्वे देशिकस्तु सदाशिवे ।”

[पृ० ११००]

[वर्णाश्रमचन्द्रिकायामुद्धृताः श्लोकाः]

“दीक्षया श्रवणे योग्या दीक्षया पूजने क्षमाः ।  
दीक्षयाश्रमधर्मास्तु प्रवर्तन्ते यथार्थतः” ॥

[पृ० ४१]

“अत्र कश्चिद्विशेषोऽस्ति चललिङ्गार्चने सुत ।  
पूजा कार्या तु सर्वेषां तद्भक्तशिवयोगिनाम् ॥  
त्रयाणामपि वर्णानां न च शूद्रान्त्यजातिषु ।  
शैवाचारक्रियासक्ताः शूद्रास्ते मांसवर्जिताः ॥  
ऊर्ध्वतन्त्रमुखाचार्यवर्ये विप्रे तु दीक्षिताः ।  
शिवभक्तास्तु ये तेषां पूजा कार्यान्यथा न हि ॥”

[पृ० ४२]

“सर्वेषां चैव वर्णानां द्विजोऽनुग्रहकृन्मतः ।  
त्रयाणां क्षत्रियो द्वाभ्यां वैश्यः शूद्रः स्वयोनिजे ॥  
एवं चानुग्रहः कार्यश्चतुर्भिरपि देशिकैः ।”

[पृ० ५९]

“ब्रह्मचारी गृहस्थश्च द्विविधो देशिकोत्तमः ।  
दीक्षाप्रतिष्ठयोरेतावुभावप्यधिकारिणौ ॥  
किं तु मोक्षैकयुक्तानां विभूतिविमुखात्मनाम् ।  
ब्रह्मचारी गुरुर्ज्ञेयो गृहस्थश्च द्वयाधिनाम् ॥  
गृहस्थादितरेषां तु नास्ति भोगाधिकारिता ।  
तस्माद्गृही गुरुः कार्यो भोगमोक्षोभयार्थिभिः” ॥

[पृ० ७९]

[शतरत्नसंग्रहे उद्धृताः श्लोकाः]

“दीक्षैव मोक्षदा पुंसां चिदभिव्यक्तिकारिणी ।”

[पृ० ७०]

“समयी पुत्रकश्चैव साधकाचार्यकास्तथा ।  
सर्वेषां योजना कार्या शक्तितत्त्वे तु पुत्रक ॥  
मायातत्त्वे तु समयी विद्यातत्त्वे तु पुत्रकः ।  
ईश्वरे साधको भोगे आचार्यः सकले स्थितः ॥  
एवं ज्ञात्वा प्रयत्नेन लयमोगौ प्रकल्पयेत् ।  
अज्ञात्वा लयमोगौ तु यो दीक्षां कुस्ते गुरुः ॥  
आचार्यः सह शिष्यैस्तु नरके रौरवे पचेत् ।  
देशिकस्तु प्रयत्नात् ज्ञात्वा दीक्षां समाचरेत् ॥”

[ पृ० ७८ ]

[शिवकालविवेकव्याख्यायामुद्धृताः श्लोकाः]

अतो नित्याङ्गमेवाहुः पवित्रारोहणं तु यत् ।

[ पृ० ९१ ]

“स्तानं पूजा जपो होमो ध्यानं चैव तु पञ्चमम् ।  
एवं नित्यं सदा कुर्यान्नित्याङ्गं प्रोच्यते पुनः ॥  
अष्टम्यां च चतुर्दश्यां पक्षयोरुभयोरपि ।  
पञ्चदश्यां व्यतीपाते संक्रान्तौ चोत्तरायणे ॥  
मासवृद्धौ दिनध्वंसे षडशीतिमुखेष्वपि ।  
रवीन्दुग्रहणे चैव द्विगुणार्का जपादिका ॥  
नित्याङ्गभागमे चोक्तं नैमित्तिकमथोच्यते ।  
दीक्षा चैव प्रतिष्ठा च नैमित्तिकमिदं द्विधा ॥”

[ पृ० ९१ ]

“फाल्गुने चैव भूतायां तस्माद्भूतपतिं यजेत् ।  
अष्टम्यां च चतुर्दश्यां व्रतान्युक्तानि पूर्वतः ॥  
तानि सर्वाणि तेनैव व्रतान्येव कृतानि तु ॥

स्कन्दव्रतम् —

चैत्रशुक्लात् समारभ्य कर्तव्यमधुनोच्यते ।  
उपोष्य शुचिना षष्ठ्यां विशेषात् षण्मुखं यजेत् ॥

मातृव्रतम् —

चैत्रशुक्लनवम्यां तु मातृव्रतं समाचरेत् ।  
चतुःषष्टिस्तु संपूज्या भैरवेण समन्विताः ॥  
नवम्यां पूजयेद्यस्तु मासि चाश्वयुजे तथा ।  
अखण्डितप्रभावस्तु भवेद् नैव नात्र संशयः ॥

अनङ्गव्रतम् —

चैत्रशुक्लत्रयोदश्यामनङ्गं तु पटे लिखेत् ।  
पुष्पमण्डपमध्ये तु रम्योद्याने तु पूजयेत् ॥  
पुमान् कामितमाप्नोति सर्वस्यैव प्रियो भवेत् ।  
सौभाग्यं प्राप्नुयान्नारी इह लोके परत्र च ॥

मासि मासि यजेद्वाथ यथानुक्रमयोगतः ।  
मासि भाद्रपदे यत्नादनुज्जं पूजयेत् सदा ॥

गौरीव्रतम् —

गौरीव्रतमयो वक्ष्ये स्त्रीणां सौभाग्यवर्धनम् ।  
चैत्रशुक्लतृतीयायां गौरीव्रतं समाचरेत् ॥

सूर्यव्रतम् —

अथ वक्ष्ये विशेषेण सूर्यव्रतमनुत्तमम् ।  
नक्षत्रतिथियोगं च ग्रहयोगमथ शृणु ॥  
अष्टम्यां च चतुर्दश्यां पक्षयोरुभयोरपि ।  
अश्विनीरोहिणीपुष्यमघास्तिस्त्रस्तथैव च ॥  
श्रवणं रेवती चैव यदा भवति षण्मुख ।  
भास्करिश्चन्द्रश्चादित्यः कविः सोममुतो गुरुः ॥  
नक्षत्रानुक्रमेणैव यदि स्फुस्तिथयः शृणु ।  
अश्विनीत्यादिवारेषु यदि शुक्लचतुर्दशी ॥  
तस्यां विशेषतः कार्यं शिवस्य परमात्मनः ।  
अङ्गरागै रोचनाय रतेः पुष्पैः प्रपूजयेत् ॥

अथ चन्द्रव्रतम् —

अष्टम्यां रोहिणी स्यात् तदा चन्द्रव्रतं चरेत् ।  
शिवं संपूज्य विधिवत् स्नानैः पञ्चामृतादिभिः ॥  
विलेपनं तु चन्द्रेण चन्दनेन तु वाहितम् ॥

भूमिव्रतम् —

शुक्लपक्षे चतुर्दश्यां यदि तिष्यार्कसम्भवः ।  
पूजयेत् पूर्वविधिना चोपवासेन शूलिनम् ॥  
कुङ्कुमैश्चाङ्गरागैस्तु गन्धपुष्पैः प्रपूजयेत् ।  
पायसं सधृतं देयं प्रस्थमात्रप्रमाणतः ॥  
भूमिदानं प्रकर्तव्यं शिवभक्ताय यत्नतः ।  
अनेन व्रतमुख्येन पृथ्वीपतित्वमाप्नुयात् ॥  
एतद्भूमिव्रतं नाम पृथ्वीपालस्तु कारयेत् ॥

देवव्रतम् —

बृहस्पतिमघायोगश्चतुर्दश्यां यदा भवेत् ।  
उपोष्य पूजयेत्तस्यां देवदेवं महेश्वरम् ॥  
महास्नानप्रकारेण महावर्तीपुरस्सरम् ।  
अङ्गरागं चन्दनेन शुक्लपुष्पैः प्रपूजयेत् ॥  
धूपं तु चलनं देयं लघुना चन्द्रसम्मितम् ।  
सितवस्त्राणि चाश्वं च प्राचार्याय प्रदापयेत् ॥  
जातीफलैः प्राशनं च रात्रौ जागरणं हितम् ।  
एतद्देवव्रतं नाम आयुःश्रीकीर्तिवर्धनम् ॥

राजराजेश्वरव्रतम् —

बुधे स्वात्मात्मको योगः यदाष्टम्यां प्रजायते ।

राजराजेश्वरपदं प्राप्नुयाद्भोमहर्षणम् ।  
राजराजेश्वरं तेन व्रतमेतत्प्रकाशितम् ॥

महाव्रतम् —

शुक्लश्रवणयोगस्तु यदाष्टम्यां प्रजायते ।  
चतुर्दश्यामथो वत्स महाव्रतं समाचरेत् ॥  
उपोषितस्तु विधिना महास्नानं समाचरेत् ॥ इत्यादि ॥  
पितृन् पितामहांश्चैव तथैव प्रपितामहान् ।  
पुत्रान् पीत्रान् प्रपौत्रांश्च शिवलोकं नयेत् फलम् ॥  
इदं महाव्रतं तस्मात् कर्तव्यं पृथिवीव्वरैः ।

विश्वरूपव्रतम् —

रेवतीचन्द्रयोगस्तु सिताष्टम्यां यदा भवेत् ।  
भूतायां वा महासेन तदा व्रतमिदं शृणु ॥  
यान् यान् कामयते मन्त्री तांस्तान् कामानवाप्नुयात् ।  
विश्वरूपमिदं तेन व्रतमेतदुदाहृतम् ॥  
कुशोदकप्राशनं च रात्रौ जागरणं ततः ॥ इत्यादि ॥

नक्षत्रतिथियोगेन तिथीनां ग्रहयोगतः ।  
पुनरेव प्रवक्ष्यामि व्रतानि तु यथास्थितम् ॥

पुत्रव्रतम् —

रोहिण्यां चाष्टमीयोगो यदा भवति तत्ततः ।  
विशेषपूजा कर्तव्या पुत्रकामैः प्रयत्नतः ॥

सर्वकामव्रतम् —

पुष्यशुक्लचतुर्दश्यां शुक्रयोगो यदा भवेत् ।  
अथवा सोमसंयोगे विशेषात्पूज्य शङ्करम् ॥  
पायसं घृतसंमिश्रं शिवाय विनिवेदयेत् ।  
घूपदीपोपहाराद्यैः पूर्ववत्पूजयेच्छिवम् ॥  
प्राशनं तु घृतं कार्यं सर्वकामप्रदम् व्रतम् ।

शिवव्रतम् —

आदित्यरेवतीययोगश्चतुर्दश्यां यदा भवेत् ।  
अष्टम्यां वा महायोगाच्छिवं संपूज्य पूर्ववत् ॥

चन्द्रव्रतम् —

अष्टमीमृगसंयोगात्तदा चन्द्रव्रतम् चरेत् ।  
प्रागुक्तेन विधानेन शिवं संपूज्य यत्नतः ॥  
दधि क्षीरं तु नैवेद्यं प्राशनं क्षीरमेव च ।  
कीर्तिमारोग्यमैश्वर्यं प्राप्नुयान्नानृतं वैचः ॥

भौमव्रतम् —

अश्विनीभौमसंयोगश्चतुर्दश्यां यदा भवेत् ।  
अष्टम्यां रोहिणीयोगे तदा भौमव्रतं चरेत् ॥



संपूज्य परया भक्त्या शिवं पञ्चोपचारतः ।  
रक्तोत्पलप्राशनं च साम्राज्यं प्राप्नुयात् सुत ॥

बुधव्रतम् —

रोहिणीबुधसंयोगश्चतुर्दश्यां यदा भवेत् ।  
अष्टम्यां वा महासेन बुधव्रतं समाचरेत् ॥  
शिवः पूज्यो विधानेन महास्तानपुरःसरम् ।  
महावतिसमोपेतं प्राशनं पायसं धृतम् ॥  
पुत्रार्थदारपशवो वर्धन्ते तस्य नान्यथा ।

गुरुव्रतम् —

रेवतीगुरुसंयोगश्चतुर्दश्यां यदा भवेत् ।  
अष्टम्यां तिष्यसंयोगाद्गुरुव्रतं समाचरेत् ॥  
प्राशनं कपिलाज्यं तु ब्राह्मीरससमन्वितम् ।  
वागीशत्वमवाप्नोति कृतस्यास्थ प्रभावतः ॥

शुक्रव्रतम् —

श्रवणं भार्गवयुतं चतुर्दश्यां यदा भवेत् ।  
गुरुव्रतं तदा सिद्धं पुनर्वस्वष्टमी यदा ॥  
संपूज्य परमेशानं यथाविभवविस्तारैः ।  
प्राशनं मधुनैवात्र महाधनमवाप्नुयात् ॥

शनिव्रतम् —

भरणीशनियोगस्तु चतुर्दश्यां यदा भवेत् ।  
अग्नियोगस्तथाष्टम्यां तदा व्रतमिदं चरेत् ॥  
शिवं संपूज्य विधिवत्प्राशनं दधि एव च ।  
शनिरेकादशस्थो हि फलं यच्छति शोभनम् ॥  
विरुद्धोऽशोभनो वत्स तदर्थं तु व्रतं चरेत् ।  
हेमयुग्मं प्रवालं च काकरं शुद्धमेव च ॥  
शङ्खं सतारं लोहं च क्रमाद्यत्नेन दापयेत् ।  
यथासंभवतो वत्स आचार्याय प्रदापयेत् ॥

इति ग्रहव्रतप्रकरणम् ॥

अथ कृष्णाष्टमीव्रतारम्भः ॥

कार्तिकेयः —

व्रतानि सविशेषाणि मासि मासि वद प्रभो ।  
यावद्वै वत्सरं कृत्स्नं प्राणिनां स्नेहवत्सल ॥

ईश्वरः —

कृष्णाष्टम्यां मार्गशीर्षे नक्तभोजी यदा भवेत् ।  
शंकरं नाम वै रुद्रं भवान्या सह पूजयेत् ॥  
ईश्वरं बिन्दुना देवीं महाशङ्करनामतः ।  
स्वमन्त्रोपरि पूजां तु विशेषेण तु कारयेत् ॥

अप्तोर्यामस्य यज्ञस्य फलं शतगुणं लभेत् ।  
 गोमूत्रं चुलुकं पीत्वा हविष्यान्नं तु कारयेत् ॥  
 शंमुखं च शर्वाण्या पीषे संपूज्य पूजयेत् ।  
 शिवभक्तास्तु संपूज्य कृष्णाष्टम्यां शिखिध्वज ॥  
 आचार्यपूजां निर्वर्त्य गोघृतं त्रिफलं पिबेत् ।  
 हविष्यान्नं ततो भुक्त्वा वाजपेयफलं लभेत् ॥  
 माघमासीश्वरं नाम कृष्णाष्टम्यां प्रपूजयेत् ।  
 अम्बिकासहसंयुक्तं पूर्ववन्मन्त्रसंयुतम् ॥  
 शैवाचार्यान् पूजयित्वा क्षीरं प्राश्य फलत्रयम् ।  
 गोमेघशतपुण्यं तु प्राप्नुयाद्विधिना सुत ॥  
 फाल्गुनस्यासिताष्टम्यां महादेवं समर्चयेत् ।  
 मालिन्या तु समायुक्तं नित्यकृत्यादनन्तरम् ॥  
 शिवभक्ताय भूदेया तिलानां प्राशनं शुभम् ।  
 राजसूयायुतफलं लभेत् शिवयोगिनः ॥  
 चैत्रे स्थाणुं मृडानीं च कृष्णाष्टम्यां प्रपूजयेत् ।  
 सुवर्णकृतभूषाद्यैर्वित्तशाठ्यं विना सुत ॥  
 ईषद्गन्धं यवं प्राश्यमश्वमेघायुतं फलम् ।  
 वैशाखे शिवनामानं शक्त्या सह यदार्चयेत् ॥  
 पूर्वोक्तेन विधानेन शिवभक्तं तदार्चयेत् ।  
 कुशोदकं च संप्राश्य नरमेघायुतं फलम् ॥  
 ज्येष्ठे पशुपतिं पूज्य पार्वत्या सहितं तदा ।  
 नित्यं निर्वर्त्य तत्रैव संपूज्य विधिना सुत ॥  
 गोविषाणोदकं प्राश्य गोमेघफलमाप्नुयात् ।  
 आषाढे चोग्ररुद्रं तु मनोन्मन्या सहार्चयेत् ॥  
 कुशोदकं तु संप्राश्य राजसूयफलं लभेत् ।  
 श्रावणे शर्वनामानं वामाशक्त्या सहार्चयेत् ॥  
 पद्मोदकं तु संप्राश्य सर्वयज्ञफलं लभेत् ।  
 मासि भाद्रपदेऽष्टम्यां त्र्यम्बकं नाम पूजयेत् ॥  
 ज्येष्ठाशक्तिसमायुक्तं प्रागुक्तेन विधानतः ।  
 प्राशयेद्विल्वपत्रं तु गुरुपूजादनन्तरम् ॥  
 सम्यक् क्रतुशतं तेन कृतं भवति नान्यथा ।  
 मासि चाश्वयुजे पूज्य ईश्वरं कान्तया सह ॥  
 रत्नोदकेन संप्राश्य पौण्डरीकायुतं लभेत् ।  
 कार्तिके मदनारातिं मनोन्मन्या सहार्चयेत् ॥  
 गुरुं संपूज्य विधिवत्प्राशयेच्च गवां दधि ।  
 अग्निष्टोमायुतं तेन इष्टं भवति वैष्णवम् ॥  
 वर्षान्ते भोजयेद्विप्रान् शिवभक्तिपरायणान् ।  
 भूमिकुञ्जरयानैश्च रत्नद्रविणविस्तरैः ॥  
 पूजयेत् परया भक्त्या व्रतानां यो गुरुर्भवेत् ।

वित्तशाठ्यान्महासेन न तत्फलमवाप्नुयात् ॥

॥ इति कृष्णाष्टमीव्रतम् ॥

पिष्टव्रतम् —

पौषमासे तु संप्राप्ते पक्षयोऽस्योः सुत ।  
 चतुर्दश्यामथाष्टम्यां पौर्णमास्यामथापि वा ॥  
 नित्यं निर्वर्त्य विधिवत् ततः काम्यं समाचरेत् ।  
 विशेषपूजा तत्रैव कर्तव्या शुद्धचेतसा ॥  
 नैवेद्यं यावकप्रस्थं खण्डक्षीराज्यसंस्कृतम् ।  
 रुद्रसंख्यांस्तु वै विप्रान् भोजयेच्चैव रक्षयेत् ॥  
 वितस्तिमात्रां प्रकृतिं यवपिष्टविनिर्मिताम् ।  
 सशृङ्गखुरलाङ्गुलां कृतमूषां तु कारयेत् ॥  
 शिवाय तु प्रदातव्या व्रतस्य गुरवे ततः ।  
 सुवाहनसमायुक्ता व्रतपुण्यमतः शृणु ॥  
 सूर्यकोटिप्रतीकाशैर्विमानैः सार्वकामिकैः ।  
 रुद्रवृन्दसमाकीर्णैः रुद्रकन्यासमावृतैः ॥  
 वृषभस्यन्दनैर्युक्तो नानागीतरवान्वितः ।  
 त्रिःसप्तकुलसंयुक्तो यात्यसौ यत्र शङ्करः ॥  
 यावत्तद्गोमसंख्यातः तत्प्रसूतिः कुलेष्वपि ।  
 तावद्युगसहस्राणि रुद्रलोके महीयते ॥  
 सामीप्यं तु समासाद्य सायुज्यं याति चान्ततः ।  
 अनेन विधिना माघे प्रस्थपिष्टमयं यवैः ॥  
 समाप्य च विधानेन चक्रवर्तिपदं लभेत् ।  
 फाल्गुने तु तथा वज्रं निवेद्य तत्फलं लभेत् ॥  
 चैत्रे शक्तिं पिष्टमयीं निवेद्य च शिवाग्रतः ।  
 स मुञ्चति ब्रह्महत्यां शिवलोकमवाप्नुयात् ॥  
 वैशाखमासि दण्डास्त्रं शिवस्याग्रे निवेदयेत् ।  
 हस्तार्धपिष्टजं कार्यं पूजान्ते तु निवेदयेत् ॥  
 मुच्यते पञ्चपापेभ्यो रुद्रलोके महीयते ।  
 ज्येष्ठे पिष्टमयं खड्गं शिवाय विनिवेदयेत् ॥  
 मुच्यते स कृतघ्नत्वादुद्रलोके च गच्छति ।  
 आषाढे पिष्टजं पाशं शिवाय विनिवेदयेत् ॥  
 मुच्यते दुष्कृतैः सर्वैरिह जन्मनि संचितैः ।  
 ध्वजं पिष्टमयं यस्तु शिवस्याग्रे निवेदयेत् ॥  
 श्रावणे तु विधानेन सोऽक्षयं मोक्षमाप्नुयात् ।  
 मासि भद्रपदे यस्तु गदां पिष्टमयीं ददेत् ॥  
 निमीशत्वं तु संप्राप्य शिवलोके महीयते ।  
 मासि चाश्वयुजे शूलं हस्तार्धं पिष्टसंभवम् ॥  
 शिवाय पुरतो देवो भ्रूणहत्यां व्यपोहति ।

कार्तिके तु यदा चक्रं शिवस्याग्रे निवेदयेत् ॥  
 सप्तजन्मकृतं पापं दहत्यग्निरिवेन्धनम् ।  
 भासे वै मार्गशीर्षे तु कमलं पिष्टसंभवम् ॥  
 शिवाय विधिना देयं सर्वैश्वर्यमवाप्नुयात् ।  
 सर्वेषां चैव नक्तं तु व्रतानां कीर्तितं मया ॥  
 नित्यपूजां तु निर्वर्त्य काम्यपूजां तु कारयेत् ।  
 दरिद्राणामनाथानां व्रतानि शृणु लेशतः ॥  
 कार्तिकं तु समारभ्य एकमुक्तं तु कारयेत् ।  
 यावदाश्वयुजान्तं तु तस्य पुण्यफलं शृणु ॥  
 दिव्यं वर्षशतं सार्धं रुद्रलोके महीयते ।  
 कार्तिकं तु समारभ्य यावदाश्वयुजावधि ॥  
 संध्याकाले चरेन्मौनं यावत्तारानुवीक्षणम् ।  
 प्रयाति रुद्रलोकं तु देहान्ते बन्धुभिः सह ॥  
 मोदते तत्र भुवने दिव्यं वर्षायुतत्रयम् ।  
 तदन्ते प्राप्नुयाद्योगं शिवत्वेन ध्रुवं यजेत् ॥  
 कार्तिकं तु समारभ्य यस्तु नक्तेन वर्तते ।  
 यावदाश्वयुजान्तं तु तस्य पुण्यफलं शृणु ॥  
 वर्षायुतयुतं तत्र रुद्रलोके वसत्ययम् ।  
 तदन्ते ज्ञानयोगेन सर्वैश्वर्यफलं लभेत् ॥  
 कार्तिके . . . . . रेत् ।  
 निराहारमथो मौनं प्रतिमासं समावधि ॥  
 रुद्रलोके वसेत्सोऽपि ब्रह्मणां मनुसंख्यया ।  
 उभयोश्च चतुर्दश्यां निराहारेण वर्तते ॥  
 कार्तिकं तु समारभ्य यावदाश्वयुजावधि ।  
 रुद्रलोके . . . . . शिवम् ॥  
 कार्तिकं तु समारभ्य यावत् संवत्सरावधि ।  
 शुक्लाष्टम्यां सोपवासं तस्य पुण्यफलं शृणु ॥  
 रुद्रलोके वसेत्सोऽपि यावदिन्द्राश्चतुर्दश ।”

[ पृ० १८४-१९८ ]

[ सकलागमसारसङ्ग्रहे उद्धृताः श्लोकाः ]

“शतेनाष्टोत्तरेणैव उत्तमं परिकीर्तितम् ।  
 तदर्धं मध्यमं शस्तं तदर्धं कन्यसं भवेत् ॥  
 उन्मील्य नेत्राणि शरत्सहस्रमघोरमस्त्रं रिपुनाशनार्थम् ।  
 तथाकुलं तस्य बभूवुरक्षणां त्रयं ततोऽश्रूण्यपतंश्च तेभ्यः ॥  
 रुद्राक्षवृक्षा विटपैर्बभूवुः शिवाज्ञया सर्वजगद्धिताय ।  
 रुद्राक्षवृक्षास्तपनाक्षिजातास्ते द्वादश स्युः कपिलप्रभेदैः ॥  
 चन्द्राक्षिजाताः षोडशशुभ्रवर्णाः कृष्णा दश स्युर्ज्वलनाक्षिजाताः ।



ब्राह्मं सितं कापिलवर्णयुक्तं क्षात्रं तु वैश्यं ह्युभयात्मकं च ॥  
 कृष्णं च शूद्रं कथयन्ति बीजं रुद्राक्षवृक्षप्रभवं तु जात्या ।  
 एकाननं शङ्कर एव साक्षाद् रुद्राक्षबीजं विनिहन्ति हत्याम् ॥  
 द्विवक्त्रबीजं बहुगोवधघ्नं देवेशदैवत्यमलम्ब्यमक्षम् ।  
 आग्नेयमुक्तं वदनत्रयं यद् योषिद्वधघ्नं दधतः क्षणेन ॥  
 चतुर्मुखं यच्चतुराननीयं नरस्य हत्यां क्षणतो निहन्ति ।  
 कालाग्निरुद्रं ननु पञ्चवक्त्रमभ्यक्तदुःसङ्गमपातकघ्नम् ॥  
 स्कान्दं हि यत् षड्वदनं करेण दक्षेण धार्यं द्विजहन्तृशुद्धयै ।  
 सप्ताननं भोगिपतिं ह्यनन्तं स्तेयाद्विशुद्धिं विदधाति सद्यः ॥  
 वैन्यायकं ह्यष्टमुखं सुवर्णं कूटं गुरुस्त्रीगमनाद्यघघ्नम् ।  
 नवाननं भैरव एव देवो भुक्तिं च मुक्तिं शिवतुल्यशक्तिम् ॥  
 करोति वामेन करेण धार्यं हत्यायुतानां विनिहन्ति कोटिम् ।  
 हरिः स्वयं यद्दशवक्त्रबीजं पिशाचभूतग्रहराक्षसांश्च ॥  
 वेतालसर्पप्रतियोगार्थिहव्याघ्रादिकांस्तांश्च निहन्ति शीघ्रम् ।  
 एकादशास्यं दश चैकरुद्रो धार्यं शिखायां विधिनानवद्यम् ॥  
 नराश्वमेधायुतवाजपेयसहस्रगोदानसहस्रतुल्यम् ।  
 यद्वक्त्राणि दशद्वयेन कथितं तद्भास्करीयं स्मृतं  
 कण्ठस्थं रवितुष्टिकृद्भयमखैर्गोमिधपुण्यैः समम् ।  
 हस्त्यश्वश्वसृगालमूषिकखगकलीबान्धनारीमृग-  
 व्यालक्षंशुकभेकसर्पमहिषव्याघ्रादिदोषापहम् ॥  
 यद्वक्त्राणि दशद्वयं ननु लभेत् तत् कार्तिकेयं शुभं  
 सर्वं सिध्यति भोगभोग्यमतुलं सिध्येततः पादुका ।  
 इष्टार्थश्च रसा रसायनमथ भ्रूणार्थमातापितृ-  
 स्त्रीकन्यावधतोऽपि शुध्यति दधन्नास्मात्परं विद्यते ॥  
 पापिष्ठोऽपि नरोऽक्षमेकमपि यद्वत्ते स शुद्धो भवेत्  
 कुर्वन् वापि न लिप्यते न तु चितं तत्तन्मुमुक्षूदितैः ।  
 पुच्छे पुच्छमुखे मुखे च सदृशमुक्ताप्रवालान्तरैः  
 सौवर्णैर्मणिभिर्दधन् मखफली मर्त्योऽनवद्यो भवेत् ॥  
 सहस्रं धारयेद्यस्तु रुद्राक्षाणां दृढव्रतः ।  
 प्रणमन्ति सुराः सर्वे यथा रुद्रम् तथैव तम् ॥  
 अष्टोत्तरशतैर्माला रुद्राक्षैर्धार्यते यदि ।  
 क्षणे क्षणेऽश्वमेधस्य फलं प्राप्नोत्यसंशयः ॥  
 रुद्राक्षमालां यो घत्ते कण्ठे हस्ततले सदा ।  
 शतमर्घं तदर्घं वा स मुक्तो नात्र संशयः ॥  
 एकादशं तु रुद्राक्षं मेरुहीनाक्षमालिका ।  
 अङ्गुष्ठमूले जपतः सद्योभुक्तिः षडानन ॥  
 रुद्राक्षं तु महाभूत्यै भुक्तिदं परमं शुभम् ।  
 एकवक्त्रैस्त्रिवक्त्रैर्वा चतुर्वक्त्रैश्च पञ्चभिः ॥  
 षड्वक्त्रैश्चापि कर्तव्यं तस्मान्मिश्रं तु वर्जयेत् ।

रुद्राक्षस्य मुखं ब्रह्मा तन्नालं विष्णुरुच्यते ॥  
 रेखायामीश्वरः प्रोक्त इत्येते अधिदेवताः ।  
 मुखे मुखं प्रकर्तव्यं मूलं मूलेन योजयेत् ॥  
 घात्रीफलप्रमाणेन चणकं मध्यमाधमौ ।  
 नवत्रितन्तुना प्रोक्तं कर्तव्यं पूर्ववच्छुभम् ॥  
 नागपाशं तु सावित्रीं ब्रह्माख्यं वाथ ग्रन्थिजम् ।  
 ग्रन्थ्यूर्ध्वकं तु मेवाख्यं कर्तव्यं तन्न लङ्घयेत् ॥  
 क्षालयेत् सद्यमन्त्रेण वामदेवेन धर्षयेत् ।  
 धूपयेद्बहुरूपेण पुरुषेण तु मन्त्रयेत् ॥  
 पञ्चमेनैव प्रत्येकं प्रत्येकं तु शतं शतम् ।  
 मेरुं च पञ्चमेनैव तथा घोरेण मन्त्रयेत् ॥  
 मेरुं च पञ्चमिः पूज्य शिववच्च यथाक्रमम् ।  
 कनिष्ठानामिकामध्ये पुष्पं संग्राह्य बुद्धिमान् ॥  
 प्रच्छन्नपटमाच्छाद्य मूलमन्त्रमनुस्मरन् ।  
 वामहस्ते तु कुसुमं जपेद्दक्षिणपाणिना ॥  
 मानसोपांशुमाध्यानां प्रथमं चोत्तमोत्तमम् ।  
 उपांशु मध्यमं प्रोक्तमधमं भाष्यमेव हि ॥  
 तस्माद्भाष्यं समुत्सृज्य मानसोपांशुना यजेत् ॥”

[पृ० ११०-११३]

[सिद्धान्तसारावलीव्याख्यायामुद्धृताः श्लोकाः]

“आषाढादित्रयो मासाः सुप्त एव जनार्दने ।  
 शुक्लपक्षेऽप्यवा कृष्णे प्रशस्ताः सूत्ररोहणे ॥  
 रोगाभिवृद्धिसंयुक्तः प्रवासी राजपीडितः ।  
 उक्तमासत्रये यस्तु न कुर्यात् सूत्ररोहणम् ॥  
 असौ कन्यागते भानौ जप्त्वा दक्षाणुना युतम् ।  
 कुर्यात् पवित्रकं शम्भोस्तुलायां न कथंचन ॥”

[चर्यापादे श्लो ८४]

“लिङ्गमूर्ध्नि परीणाहे यथोच्चैः स्वात्मकं तथा ।  
 विद्यात्मकपरीणाहं ततो भागद्वयं विना ॥  
 तस्माद्भागद्वयं न्यूनं शिवाख्यं यत्पवित्रकम् ॥”

[चर्यापादे श्लो १३१-१३२]

“दीक्षा चैव प्रतिष्ठा च नैमित्तिकमिदं द्विधा ।”

[चर्यापादे १३३]

“योऽग्नौ तु बीजवत् क्षिप्त्वा सद्योजातं शिवं स्मरन् ।  
 सद्योजातेन वाम्यर्च्यं हृदा श्र्याहुतिकं तिलैः ॥”

[त्रियापादे ५३-५४]

“अष्टधा विमजेत् क्षेत्रं मध्ये पद्मं चतुष्पदम् ।

तद्बाह्ये वीथिका कार्या पदैकेन समन्ततः ॥  
 पद्मासनं चतुर्द्वारं द्विपदेन कपोलकम् ।  
 कोणबन्धं ततः शिष्टो मद्रूमेतदुदीरितम् ॥”

[ क्रियापादे श्लो० ८३ ]

[ ज्ञानरत्नावल्यामुद्धृताः श्लोकाः ]

“निर्वर्त्यैवं विभोः पूजामीशानं चैशकोणकम् ।  
 गोक्षीरघवलं ध्यात्वा पूजयेत् कुसुमादिभिः ॥  
 कर्णिकारदलप्रख्यं प्राग्दले पुरुषं न्यसेत् ।  
 अधोरं दक्षिणस्यां तु भिन्नाञ्जनचयोपमम् ॥  
 दाडिमीपुष्पसंकाशं वामदेवं सदोत्तरे ।  
 पश्चिमस्याभजातं तु शङ्खकुन्देन्दुसप्रभम् ॥  
 आग्नेय्यां हृदयं पूज्य मुक्ताफलसमद्युति ।  
 स्वच्छवैडूर्यसंकाशमैशान्यां तु शिरो हितम् ॥  
 शिखां तु नैऋते भागे तटिद्रूपसमप्रभाम् ।  
 कृष्णवर्णं तु कवचं वायव्यां दिशि पूजयेत् ॥  
 नेत्रं तु पूर्वतो ध्येयं सोमसूर्याग्निसप्रभम् ।  
 दलाग्रेषु न्यसेदस्त्रं ज्वलत्पावकसन्निभम् ॥  
 एवं वक्त्राणि चाङ्गानि भोगस्थानेषु विन्यसेत् ।  
 प्रतिबिम्बस्वरूपाणि इन्द्रतो विमवाद्यथा ॥  
 अनन्ताद्यान् दलाग्रेषु विद्येशास्तत्र पूजयेत् ।  
 पीठकर्णे गणेशास्तु लोकेशान् पीठपादतः ॥  
 तदस्त्रस्थितिदेशे तु स्थिते ब्रह्मशिलोपरि ।  
 एवं स्वव्याप्तिभेदेन विमोरावरणं न्यसेत् ॥

[ प० १२७-१२८ ]

## स्कन्दकालोत्तरम्

[क्रियाक्रमद्योतिकाव्याख्यायां प्रभायामुद्धृताः श्लोकाः]

“पाषाणः शिवसंस्काराद्भुक्तिमुक्तिप्रदो भवेत् ।  
पाषाणः शिवतां याति शूद्रस्य न कथं भवेत् ॥”

[पृ० ३७०]

[ज्ञानावरणविच्छेदकमित्याख्ये ग्रन्थे उद्धृताः श्लोकाः]

“मां वै महेश्वरं विद्धि त्वन्माता तु मनोन्मनी ।”

[पृ० ६४४]

“विद्येश्वरान् गणेशांश्च लोकपालास्त्रमेव च ।  
अष्टमूर्तिश्च विज्ञेया रुद्रा एकादश स्मृताः ॥  
आदित्यान् द्वादशाभ्यर्च्य वसूनष्टौ च पूजयेत् ।  
गन्धर्वाश्चारुणाः सिद्धा यक्षा नागाश्च किन्नराः ॥  
विद्याधरा यातुधाना गरुडाश्च महर्द्धिकाः ।  
ऋषीश्चाप्सरसश्चैव असुरा द्वादश स्मृताः ॥  
... शक्तीन् ग्रहांश्चैव ... समर्चयेत् ।  
नक्षत्रयोगकरणान् प्रथमेन्द्रान् समर्चयेत् ॥  
अष्टाविंशत्यावरणं पूजयेत् सुसमाहितः ।

[पृ० ६६३]

“कल्पकोटिसहस्राणि कल्पकोटिशतानि च ।  
ईशानस्य मुखाज्जातमनन्तं मन्त्रजातकम् ॥  
अशीतिकोटिसहस्रं चतस्रः कोटिलक्षकम् ।  
तत्पुरुषाद्विनिष्क्रान्तं मन्त्रमेदं षडानन ॥  
चत्वारिंशत्कोटयस्तु सहस्राणि तथैव च ।  
त्रिकोटिलक्षं वै वत्स अघोरात्तु विनिर्गताः ॥  
विंशत्कोटिसहस्राणि कोटिलक्षं तथैव च ।  
अयुतानि चतुःषष्टिर्बामदेवाद्विनिर्गताः ॥  
अयुतानि च षट्त्रिंशत् सद्योजाताद्विनिर्गताः ।

[पृ० ६८०]

“सकलं निष्कलं शून्यं कलाढ्यं खमलंकृतम् ।  
क्षपणं क्षयमन्तस्थं कण्ठोष्ठं चाष्टभं भवेत् ॥”

[पृ० ७२८]

“एवं संक्षेपतः प्रोक्तं मन्त्रजालं ... ।  
सर्वमन्त्राणि तन्त्राणि वेदशास्त्राणि सर्वशः ॥



प्रासादस्य भवेत् . . . . . चराचरम् ।”

[पृ० ७२८]

“मूलोकस्योपरि भुवर्लोकस्त्रिशत्कोटियोजनम् ।  
नक्षत्रराशिनवग्रहऋषिगणा निवसन्ति ॥”

[पृ० ९२१]

“वैकर्तनो विवस्वांश्च मार्ताण्डो भास्करो रविः ।  
लोक . . . . लोकसाक्षी त्रिविक्रमः ॥  
आदित्यश्च तथा सूर्यस्त्वंशुमांश्च दिवाकरः ।  
एतान्वै द्वादशादित्यान् तद्बाह्ये पूजयेद्बुधः ॥

[पृ० ९३१]

अष्टषष्टिमहास्थानं वक्ष्यामि शृणु सांप्रतम् ।  
वस्त्रापदं रुद्रकोटिरविमुक्तं महालयम् ॥  
गोकर्णं भद्रकर्णं च सुवर्णाक्षोऽतिदीप्तिमान् ।  
स्थाण्वीश्वरं च विख्यातं त्रिषु लोकेषु विश्रुतम् ॥  
स्थानाष्टकमिदं ज्ञेयं रुद्रक्षेत्रं महोदयम् ।  
वस्त्रापदादिस्थाण्वन्तं रुद्रसायुज्यकारकम् ॥  
छलगण्डं द्विरण्डं च माकोटं मण्डलेश्वरम् ।  
कालञ्जरं शङ्कुकर्णं स्थूलेश्वरमिति स्मृतम् ॥  
अट्टहासं च विज्ञेयं पवित्राष्टकमुच्यते ।  
सर्वयत्नेन गच्छन्ति शिवस्य परमं पदम् ॥  
गया चैव कुरुक्षेत्रं नाखलं नखलं तथा ।  
विमलेश्वरं प्रभासं च माहेन्द्रं भीममष्टमम् ॥  
एतद्गुह्याष्टकं नाम सर्वपापप्रमोचनम् ।  
गत्वा तु पुरुषः श्रीमान् प्राप्नोति शिवमन्दिरम् ॥  
श्रीपर्वतं हरिश्चन्द्रं महाकालवनं तथा ।  
आभ्रातिकेश्वरं चैव केदारं भैरवं तथा ॥  
वाराणसी वैद्यनाथमष्टमं परिकीर्तितम् ।  
एतद्गुह्यातिगुह्यं स्वयम्भुस्थानं षडानन ॥  
संताप्यं स्वपितुन् सर्वान् शैवं याति पदं महत् ।  
अमरेशं प्रभासं च नैमिशं पुष्करं तथा ॥  
आषाढी डिण्डिमुण्डी च भारभूतिश्च लाकुली ।  
प्रत्यगात्ममिदं क्षेत्रं शिवसायुज्यकारकम् ॥  
कैलासं मन्दरं चैव मेरुं वै नीलपर्वतम् ।  
हिमवान् निषधो विन्ध्यो मलयश्चाष्टमो भवेत् ॥  
शिवस्य याति देहेनानशनाच्छिवमेव हि ।  
वीरजा वरुणा गोत्ला जयन्ती कोटिवर्षकम् ॥  
जालन्ध्रं चैव काश्मीरं देवदारुवनं तथा ।  
शुद्धाष्टकमिदं क्षेत्रं शिवसायुज्यकारकम् ॥  
मायापुरी मेरुधि च भूतेश्वरवटेश्वरम् ।

माहेश्वरी महीच्छत्रं प्रसूवर्धनमेव च ॥  
देवकोष्ठं च विज्ञेयं सिद्धक्षेत्रं महोदयम् ।  
देहिनां तत्र पञ्चत्वं शिवसायुज्यकारकम् ॥  
इलावृतं चोत्तरमेरुर्भद्राश्वं केतुमालकम् ।  
चत्वारस्तु अनौपम्यं महाक्षेत्रं सुदुर्लभम् ॥  
अष्टषष्टिमहाक्षेत्रं स्वयम्भुस्थानं विधीयते ।?

(पृ. ९७६-९७७)

“सुरहस्यं नास्तिकाय न दातव्यं षडानन ।  
शिवभक्ताय दातव्यं शिवेन कथितं पुरा ॥  
कविभिः शास्त्रतत्त्वज्ञैस्तपोनिष्ठैर्जितेन्द्रियैः ।  
देवैश्च सेवितं तोयं क्षिती तीर्थं तदुच्यते ॥  
रुद्रावतारस्थानानि स्वयम्भुक्षेत्राणि निर्दिशेत् ।  
मृतानां तेषु सर्वेषु शिवक्षेत्रेषु देहिनाम् ॥  
भूलोके च महासेन स्वयम्भुस्थानं महाफलम् ।  
अर्चनं च जपध्यानं समाधिस्थानमेव च ॥  
अक्षयं फलमाप्नोति मृते सायुज्यमाप्नुयात् ।  
अष्टषष्टिमहास्थानं वक्ष्यामि शृणु साम्प्रतम् ॥  
देहिनां तत्र पतनं शिवसायुज्यकारकम् ।  
अष्टषष्टिमहाक्षेत्रं स्वयम्भुस्थानं विधीयते । ।  
तपः समाधिश्च जपो दानं देवार्चनं तु यत् ।  
अक्षय्यं फलमाप्नोति विनाशश्च न विद्यते ।  
देवालयं प्रपा चैव समास्थानं मठस्तथा ।  
वापीकूपतटकानामक्षय्यं फलमाप्नुयात् ॥  
गोदानं गजदानं च कन्यादानं हिरण्मयम् ।  
तिलदानं गृहदानं महीदानं षडानन ॥  
दासीदासरथदानं पानीयदानमेव च ।  
प्रतिश्रयप्रदानं च मन्त्रदानं च षोडश ॥  
ब्राह्मणाय दरिद्राय सोमयाजितपस्विने ।  
शिवभक्ताय शान्ताय सदा शूद्रान्नवर्जिने ॥  
स्वयंभुक्षेत्रे दातव्यं विषुवग्रहणादिषु ।  
तदनन्तफलं दातुर्भवतीति किमद्भुतम् ॥  
शिवभक्ताय शान्ताय बहुपुत्राय केवलम् ।  
श्रोत्रियाय दरिद्राय आहिताग्नितपस्विने ॥  
शुभं गृहं तु संपाद्य गृहोपकरणानि च ।  
धनधान्यसुपूर्णं च व्यजनं भुक्तपात्रकम् ॥  
मुसलोलूखलाश्चैव समग्रैः समलंकृतम् ।  
मोजनस्थालीदलमाण्डं दर्बीपानीयपात्रकम् ॥  
उपदंशपचनस्थालीं खट्वाशय्यासनानि च ।  
उपधानं कम्बलं च बहिस्तरणमेव च ॥

घूपदीपं च पात्राणि सर्वं से हरिमेव च ? ।  
 निष्ठीवनाय पात्रं च ताम्बूलाधारमेव च ॥  
 उदकुम्भं ताम्रभवमुदासेचनपात्रकम् ।  
 करकं कमण्डलुं चैव कर्णमूषणमेव च ॥  
 यथा च किंचामरणं कुण्डलं हारमेव च ।  
 एतान् सर्वान् समापाद्य स्वजन्मदिवसे शुभे ॥  
 एवं गृहं तु विप्राय ग्रहणादिषु वा ददेत् ।  
 न तद्वक्तुमहं शक्तः फलं युगशतैरपि ॥  
 एतावच्छक्यते वक्तुं तस्य देहस्य सुप्रत ।  
 स विधाय फलं कृत्स्नं लभते नात्र संशयः ॥  
 अश्वमेधसहस्रस्य प्रतिष्ठाशतमेव च ।  
 तत्फलं लभते वत्स शुभगेहं न संशयः ॥”

[ पृ० १७७-१७९ ]

[पौष्करभाष्ये उद्धृताः श्लोकाः]

“अन्धो मूकस्तु बधिरः पङ्गुर्व्यङ्ग्यविहस्तकः ।  
 विकर्णो विकृतास्यश्च विकृताङ्गोऽतिवामनः ॥  
 संन्यासी पतितो नग्नः षण्डो न्यूनाधिकाङ्गुलिः ।  
 त्वग्दोषी च दुराचारी वामाचारपरायणः ॥  
 नाभिषेकविधौ योग्याः ॥”

[ पृ० १६७ ]

“गतं शूद्रस्य शूद्रत्वं द्विजत्वं ब्राह्मणस्य च ।”

[ पृ० १६९ ]

“शिखायज्ञोपवीती च जटाधारी च मुण्डितः ।  
 वज्ररोमाभिषिक्तश्च आचार्यः स इति स्मृतः ॥”

[ पृ० १७२ ]

“आत्मविज्ञानमाश्रित्य विमलं सर्वतोमुखम् ।  
 संसारार्णवमग्नानां भूतानां शरणार्थिनाम् ॥  
 नान्यः शरणदः कश्चिदात्मज्ञानादृते क्वचित् ।”

[ पृ० २२९ ]

[वर्णाश्रमचन्द्रिकायामुद्धृताः श्लोकाः]

“जात्युद्धारणहोमं तु एकैकं तु शतं शतम् ।  
 दहेद्वै शूद्रजातिं तु अनलेन तु षण्मुख ॥  
 सच्छूद्रत्वं योजयित्वा त्रिष्यां वै षोडशीं कुरु ।  
 साक्षाद्विप्रत्वमापन्ने पश्चाद्दीक्षां कुरुष्व च ॥  
 त्रैवर्णिकानामेवं तु कारयेद्विधिना बुधः ।”

[ पृ० २६ ]

“शिखायज्ञोपवीती च जटाधारी च मुण्डितः ।  
वज्रोरोमामिषिक्तश्च आचार्यः स इति स्मृतः ॥”

[पृ० ६२]

“संन्यासी पतितो नग्नः षण्डो न्यूनाधिकाङ्गुलिः ।  
नामिषेकविधौ योग्याः कथिता वै षडानन ॥”

[पृ० ८३-८४]

[शिवाग्रभाष्ये उद्धृताः श्लोकाः]

“शिखायज्ञोपवीती च जटाधारी च मुण्डितः ।  
वज्रोरोमामिषिक्तश्च आचार्यः स इति स्मृतः ॥”

[पृ० ४०६]

“संन्यासी पतितो नग्नः षण्डो न्यूनाधिकाङ्गुलिः ।  
नामिषेकविधौ योग्याः कथिता वै षडानन ॥”

[पृ० ४०९]

“शिखायज्ञोपवीती च जटाधारी च मुण्डितः ।  
वज्रोरोमामिषिक्तश्च आचार्यः स इति स्मृतः ॥”

[पृ० ४१०]

“अन्धो मूकस्तु बधिरः पङ्गुर्व्यङ्गिर्विहस्तकः ।  
विकर्णो विकृतास्यश्च वक्राङ्गोऽधिकवामनः ॥  
संन्यासी पतितो नग्नः षण्डो न्यूनाधिकाङ्गुलिः ।  
त्वग्दोषी च दुराचारी वामाचारपरायणः ॥  
नामिषेकविधौ योग्यः ॥”

[पृ० ४११]

[शैवसंन्यासपद्धतावुद्धृताः श्लोकाः]

“शिखी यज्ञोपवीती च जटाधारी च मुण्डितः ।  
वज्रोरोमामिषिक्तश्च आचार्यः स इति स्मृतः ॥”

[पृ० १६५]





## श्लोकार्थानुक्रमणिका

पटलः श्लोकद्वय

पटलः श्लोकद्वय

अ		अन्तर्जलगताः सत्त्वाः	१. ७
		अन्तस्थं तं विजानीयाद्	१९. ९
अग्निं स्रोतसि संयोज्य	२१. ५	अन्त्येष्टिं संप्रवक्ष्यामि	१६. १
अग्नीषोमात्मकं सर्वं	१२. ३	अन्यथा नैव मुच्यन्ते	८. २२
अघोरः सामवेदः स्या	२२. १४	अपानयत्यपानस्तु	१०. ९
अघोरस्तेज इत्युक्तो	२२. १२	अभिषेकं पुरा कृत्वा	३. ७
अघोरो रुद्रदैवत्य	२२. १५	अभिषेकं प्रवक्ष्यामि	९. १
अचिरेणैव कालेन	१२. ५	अमुक्तसंशया ये च	२६. ७
अज्ञात्वैतानि तत्त्वानि	८. ५	अमृतं यत्परं वत्स	८. २३
अणिमादिगुणैश्वर्यं	१५. २	अयने द्वे च विषुवत्	२४. २
अतः परं प्रवक्ष्यामि अग्निं	६. १	अयने सव्यासव्ये द्वौ	१०. २३
अतः परं प्रवक्ष्यामि अष्टधा	२१. १	अयुते द्वे सहस्रं तु	११. १०
अतः परं प्रवक्ष्यामि प्रासादस्य	२६. १	अर्घ्यं दत्त्वा तु मन्त्रस्य	१६. ८
अतः परं प्रवक्ष्यामि मण्डलं	७. १	अर्चनं च ततः कुर्याद्	८. १७
अतः परं प्रवक्ष्यामि स्नानं	३. १	अर्चनं प्रोक्षणं चैव	८. १६
अतः परतरं नास्ति	२०. ८	अर्घमात्रा परा सूक्ष्मा	२३. ९
अथ दीक्षां प्रवक्ष्यामि	८. १	अलम्बुषा कुहश्चैव	१०. ४
अथातः संप्रवक्ष्यामि शास्त्रं	१. ४	अल्पग्रन्थं महार्थं च	१. ३
अथातः संप्रवक्ष्यामि सृष्टिं	१३. १	अल्पसत्त्वालपविताश्च	१. २
अद्यापि संशयो देव	१७. १	अल्पायुषस्त्वमे मर्त्या	१. २
अघस्ताच्छिष्यमात्मानं	२२. ३	अविज्ञाय त्विदं सम्यङ्	१६. ७
अधिकारादिहोमे च	२७. १८	अविदित्वा न मुच्येत	२०. ३
अधिमासमृणं चापि	११. ३	अव्यक्तं परमं सूक्ष्मं	१३. १५
अधिवासं ततः कृत्वा	७. २	अष्टत्रिंशत्कलोपेतं नासावाचार्यं	२२. २
अघोनादस्य क्षीणस्य	१९. ९	अष्टत्रिंशत्कलोपेतं पुरा	२७. ७
अनग्निज्वलनं चैव	२१. १	अष्टारं चक्रमालिख्य	२५. ३
अनन्तं चान्तगं कुर्यात्	५. २	अस्त्रं च शिवसंयुक्तं	२. ३
अनिर्दिष्टमसंज्ञं च	८. २९	अस्त्रं दिक्ष्वथ विन्यस्य	७. ८
अनुक्तं यद्भवैर्लक्षितं	७. ११	अस्त्रं न योजयेद्देहे	३. ७
अनुच्चार्यमसंदिग्धं	१९. १२	अस्त्रं पाशुपतं दिव्यं	२७. ७
अनुज्ञातोऽमिषिक्तश्च	९. ५	अस्त्रजप्तेन भागेन	३. ४
अनुस्वारो भवेन्नैत्रं	१. १०	अस्त्रदीक्षां समाप्यैवं	२७. १९
अन्तःकरणविन्यासो	२. १	अस्त्रबीजमिदं श्रेष्ठं	२७. ९

पटलः दलोकद्वय

पटलः दलोकद्वय

अस्त्रबीजेन मन्त्रज्ञो	८.११	इ	
अस्त्रयागमविच्छिद्रं	२७. १		
अस्त्रेण ज्वालयेदग्निं	२६. ४	इडा च पिङ्गला चैव अमा	११. ६
अस्त्रेणोल्लेखनं कुर्याद्	६. १	इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना	१०. ३
अस्य मुद्रां प्रवक्ष्यामि	१.१५	इति खलु पुद्गलचारो	१०.२८
अस्यान्तं ते प्रवक्ष्यामि	२३.१४	इत्येतद्वायुवृन्दं हृदि च	१०.१४
अहरेकं ब्रजेद्यस्य	१८. ३	इत्येवं त्रिविधो ज्ञेय	२३.२६
अहोरात्रप्रचारेण	१८. ३	इदं च योऽभ्यसेदेवं	१२. ५
अहोरात्रेण योगीन्द्रो	११.१०	इयमिष्टिनं प्रकाश्या	८.१२
		इष्टिं सांहारिकीं कृत्वा	२६. ३
		इष्टिं सांहारिकीं स्कन्द	२५. ६
		इष्टेन तु प्रसादेन	२२.१०

आ

आकर्षयेद् ध्रुवं युक्तो	१६. ५	ई	
आकाशस्तु भवेदीशः	२२.१३		
आगोपालाङ्गना बाला	१. ६	ईकारादिः स हौ मध्ये	२१.१०
आग्नेयधारणां ध्यात्वा	२६. ५	ईकाराद्यन्तसंयुक्तं	२१.१२
आग्नेय्यां कारयेत्कुण्डं	७. ५	ईशं विज्ञाय मेधावी	१७. ३
आग्नेय्यां हृदयं न्यस्य	७. ७	ईशानः शिवदैवयो	२२.१६
आचार्यः सह शिष्येण	२२. ४	ईशानाद्यास्तु सद्यन्तं	२.१०
आत्माधिदेवता मन्त्रान्	८.३८	ईशानेन शिरः स्नायाद्	४. ३
आदावन्ते च हृदय	१६. ५	ईश्वरयोगाद्विषुक्त्	१०.२२
आदावन्ते च ह्रस्वस्य	१६. ४		
आदिमं तु पुनर्योज्यं	१९.११	उ	
आदिमस्य द्वितीयेन	८.२६		
आदिरौ च नमश्चान्ते	२१. ४	उक्तानुक्तं च यत्किञ्चित्	५. ५
आधारः पुरमित्युक्तं	१७. ३	उक्तानुक्तानि कर्माणि	१६.१०
आधाराधेयवित्प्राज्ञः	१७. २	उच्चारयेत्तु प्रणवं	११.११
आप्तोपदेशगम्योऽसौ	२३. २	उत्तरं दक्षिणं ज्ञेयं	११. ५
आप्यायनविधौ ह्येष	२१. ९	उत्थापने प्रयुञ्जीत	२१.१३
आप्यायने प्लुतश्चैव	१६. २	उदरं पूरयित्वा तु	११.१२
आयामः क्रियते तस्य	११.१९	उद्गारे नाग इत्युक्तः	१०.१३
आयामान्ते यदा छिन्नं	८.३१	उद्घाताष्टशतेनैव क्षिप्रं	२१.२२
आयामो देहमध्यस्थः	११. ९	उद्घाताष्टशतेनैव विषं	२१.१८
आलिखेन्मण्डलं प्राज्ञः	७. २	उद्गारे प्रोक्षणे चैव	८.१९
आवाहयेत्ततो देवं	५. ४	उद्देजयति मर्माणि	१०.११
आसक्तो विषयेष्वेव	२५. ६	उपरिचरी खलु शक्ति	१०.१९

पटलः श्लोकद्वयः

पटलः श्लोकद्वयः

उपरिष्ठात्प्रसादेन  
उपरिष्ठात्त्रिरालम्बा  
उपस्पृश्य विधानेन  
उपायः सकलस्तद्वद्  
उत्काहस्तो यथा कश्चिद्

४. ४ एवं विधिविधानज्ञो  
२०. ७ एवं समाप्यते दीक्षा  
३. ६ एवमाकर्षयेत्साध्यं  
२३. ७ एवमाप्यायिज्ञो मन्त्रः  
२३. ५ एष देवोऽपि सर्गस्थो  
एषा मुद्रा महामुद्रा

७. ११  
८. ११  
१६. ६  
१६. १०  
१३. १८  
१. १६

ऊ

ओ

ऊनरात्रं क्षुतं ज्ञेयं  
ऊर्ध्वं प्राणो ह्यहः प्रोक्तः  
ऊर्ध्वनादस्य क्षीणस्य  
ऊर्ध्वशून्यमवः शून्यं  
ऊर्ध्वस्रोतो भवेत्पयः

११. ४  
११. ८ ओंकारः सर्वतोऽघस्ताद्  
१९. ७ ओंकारप्रथमां रेखां  
२०. ७ ओंकारमादितः कृत्वा  
११. १६ ओंकारमूर्ध्न मध्यस्थ  
ओंकारमूर्ध्न संयुक्ता  
ओंकारस्य उकारामा  
ओंकारो हं यकारेण  
११. ४ ओमित्यनेन कमलं

२१. ६  
१३. ३  
२१. १९  
१३. २  
१३. ६  
१३. ४  
२१. १६  
२. ६

ऋ

ऋणं च कासो विज्ञेयो

ए

औ

एकत्र समतां यान्ति  
एकहस्तं द्विहस्तं वा  
एकावरणमेतत्तु  
एकैकस्य शतं होम्यं  
एतत्तत्परमं गुह्यं  
एतत्ते शिवसद्भावं  
एतत्पाशुपतं दिव्यं  
एतन्मे ब्रूहि तत्त्वेन  
एते चान्ये च बहवो  
एते भेदाः समाख्याता  
एमिस्तु शोधितैर्वत्स  
एवं कृत्वा यथापूर्वं  
एवं ज्ञात्वा तु मेधावी  
एवं ज्ञात्वा तु विधिवत्  
एवं मन्त्रास्तु पञ्चैते  
एवं विशतिभि  
एवं विदित्वा मेधावी

८. २८ औकारमध्यसंयुक्तः  
७. ४  
५. ६  
८. ९  
२३. १६ कथं मिद्येत देवेश  
२३. १९ कथं वा ज्ञायते ज्ञानं  
१. १३ कथं व्यापी अघश्चोर्ध्वं  
२०. १ कथयामि न संदेहः  
२२. ६ कथितमिह सिद्धिहेतो  
१९. १२ कथितो देवदेवेन  
८. २१ कनिष्ठामादितः कृत्वा  
२५. ५ करन्यासं पुरा कृत्वा  
२३. २२ कलाढ्यं तं विजानीयाद्  
२१. ३ कलामुत्पादयामास  
२२. ९ कस्मिन् स्थाने तु विच्छेद्याः  
१६. १३ कालचक्रं समाख्यातं  
१६. ७ कालचक्रमिति स्थातं

२१. ९  
१९. १  
१७. १  
२०. १  
११. २  
१०. २८  
२३. १८  
१. १७  
१. १६  
१९. ६  
१३. २  
८. २५  
१८. ५  
१८. १

क



## पटलः श्लोकश्च

## पटलः श्लोकश्च

कालचक्रविधानं तु  
कुण्ठयित्वा ततः स्नायात्  
कृकरस्तु क्षुते चैव  
कृतवान्तःकरणं ह्येवं  
कृत्वायामं पुरा वत्स  
क्षपणं च तथान्तस्थं  
क्षमाद्यानालोक्य मनसा

१८. १

३. ५

१०. १३

२. १५

२४. ३

१९. २

८. ४०

ग

खशेखरसमायुक्तं

१९. ११

ग

गतिभ्रंशकरे योगे  
गदां त्रिशूलं चक्रं च  
गन्धपुष्पोपहाराद्यैः  
गमागमं विदित्वा तु  
गमागमः कथं तस्य  
गमागमस्य जपतः  
गर्मन्यासविधिः प्रोक्तो  
गर्माधानादिकं कृत्वा  
गान्धारी हस्तिजिह्वा च  
गुरुदेवाग्निभक्ताय  
गुरुवक्त्रात् लभ्येत  
गुह्याद्गुह्यतमं गुह्यं  
गृहस्थो ब्रह्मचारी च  
गोलकमिव हेला  
ग्रन्थिद्वययुताः सर्वे  
ग्रहज्वरविनाशश्च

१४. २

२७. १०

२७. ६

१५. ३

२३. १२

१५. २

७. ९

६. ३

१०. ४

२३. २०

२३. ३

२३. १९

२३. २३

१०. २१

८. ३९

२१. ३

च

चक्रवत्संस्थिता नाड्यः  
चक्रवर्त्युपचारेण  
चक्रे भ्रमत्यसौ जीवो  
चतुर्नैमित्तमायुक्तं

१०. ३

३. ५

१०. १६

२७. १२

चत्वारिंशज्जपादेवं  
चन्दनागरकाष्ठैश्च  
चन्द्राग्निरविसंयुक्ता  
चित्तिचित्तस्य संयोगाद्  
चिन्तया रहितं यत्तु  
चिन्तयेत्परमं धाम  
चिन्तयेद्विपरीतं तु  
चुम्बाकारेण वक्त्रेण  
चोदको दर्शयेन्मार्गं  
चोदको बोधकश्चैव

१६. १५

२६. ४

१२. १

२६. ६

१. ८

२. ८

१२. ३

१९. ६

२३. २६

२३. २५

ज

जननं चाधिकारं च  
जननं निष्कृतिं चैव  
जपान्ते धृतहोमस्तु  
जलस्तानं पुरा कृत्वा  
जीवः प्रयाति दशधा  
जीवस्य पुरुषाख्यस्य  
ज्ञातमेव सकृद्येन  
ज्ञात्वा परमनिःश्रेणीं  
ज्ञानशक्त्या च भगवान्  
ज्ञानादेवास्य शास्त्रस्य  
ज्ञानेन ज्ञेयमालोक्य

८. १७

२७. १४

१६. ९

४. २

१०. १७

११. २

२२. १८

२२. १७

१३. २२

२३. २४

२३. ५

त

तं विदित्वा महासेन जीवं  
तं विदित्वा महासेन श्वपचा  
ततः पद्मं समालिख्य  
ततश्चोर्ध्वत्वमायान्ति  
ततोऽभिषेचयेत्तत्र  
ततो विद्या नियुक्ता सा  
तत्काल एव मुक्तोऽसौ  
तत्त्विमार्गं व्यधिष्ठानं  
तत्त्वे तत्त्वे त्विदं कर्म  
तत्त्वे तत्त्वे नियोक्तव्या

८. ३६

८. ७

२७. ३

८. ३९

२७. २०

८. ४

२२. १८

२०. ४

८. २१

८. ४०

पटलः श्लोकश्च

पटलः श्लोकश्च

तत्र चाकर्षयेज्जीवं	२७.१७	त्रिमात्रश्च द्विमात्रश्च	२३. ८
तत्र देवः शिवः सूक्ष्मो	१३.१४	त्रिमात्रविस्थितो देवः	२०. ३
तत्र विष्णुः स्वयं बीजे	१३.१८	त्रिसून्यं यो विजानाति	२०. ८
तत्रस्थं तं विजानीयाद्	१९. ७	अहोरात्रप्रचारेरेण	१८. २
तत्रैव मोदते मन्त्री	१६.१६		
तथापि योगिनां योगो	२३.१६		
तदन्तं तं विजानीयात्	१३.१५		
तदा सायुज्यतां यान्ति	८.२९		
तदूर्ध्वं तु प्रतिष्ठा स्याद्	८. ३	दक्षिणं ब्रह्मयोनिस्थं	१३.१३
तद्दृष्ट्वा छेदनं कुर्याद्	८.३२	दक्षिणस्थं हि यद्बीजं	१३.१६
तद्बीजं परमं देवः	१३.१४	दर्मास्तरं पुरा कृत्वा	२६. ३
तद्बीजमपरं ब्रह्मा	१३. १७	दशकोटिः सहस्राणां	२२.१०
तद्विदित्वा महासेन	१. ६	दश प्राणवहा ह्येता	१०. ५
तन्मयस्तल्लयो भूत्वा	१५. ३	दशलक्षाणि जपतो	१६.११
तमुद्दिश्य कृतं कर्म	८.३०	दश सप्त च ये शोध्याः	८.१४
तलिकां हस्तपृष्ठं च	१.१७	दशारं चक्रमेतत्	१०.१५
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन	२७. ४	दातास्य नरकं याति	२३.२१
तस्य देहो न वक्तव्यः	२२.१७	दिक्षु मूर्तिं विदिक्ष्वस्त्रं	२७. ८
तस्योर्ध्वं वामपार्श्वेऽथ	१३.१२	दिव्येन योगमार्गेण	८.३५
ताडयित्वा पुरा वत्स	८.४२	दिश्यैशान्यां स्थापयेत्तत्	२७. २
तादृगेव पुनश्चासौ	२१. ८	दीक्षातस्तूतरे काले	२६. ६
तामेव मूर्तिकां पश्चाद्	३. २	दीक्षाप्रकरणे ह्येतद्	८.२३
तालुमध्ये स्थितो रुद्रो	२३.११	दीक्षायां तु यथा वत्स	२. ५
तावद्भिरेव चोद्घातैः	२१.१३	दीक्षितानां गतिभ्रंशं	१४. १
तावद्भ्रमति संसारे	२०. ५	दीपादिव महत्तेजो	१३. ८
तिर्थगूर्ध्वमधश्चैव	१०. २	दीर्घमुच्चारयेत्क्षिप्रं	१६. ४
तिलेषु च यथा तैलं	२३. ४	दुःखक्षपणमित्युक्तं	१९. ८
तुलापुरुषयोगोऽयं	२१.१६	देवस्य च गुरुणां च	२६. ७
तृतीयावरणेऽस्त्राणि	७.१०	देवस्य दक्षिणे भागे	१६. ९
ते जना वशमायान्ति	१६.१२	देशदेशाधिपान्मन्त्रं	१६.१३
तेजश्चेतो द्विरभ्यस्य	८.४१	देहस्थः सकलो ज्ञेयो	२३. २
तेजस्वी च बुमुक्षा च	१०.२५	देहातीतं तु तं विद्यादादित्य	११. ९
तेन चापूरितमिदं	१३.२०	देहातीतं तु तद्विद्यान्नासाग्रे	२३.१४
तेनाप्लावितमात्मानं	२. ८	द्वादशान्ते तु ते छेद्याः	८.२८
तेषां पापापनोदार्थं	२६. ८	द्वादशान्ते निरालम्बं	२. ४
त्रिशल्लक्षजपादस्य	१६.१४	द्वासप्ततिसहस्राणि	१०. २
त्रिपञ्चलक्षं जपतो	१६.१२	द्वितीयं ब्रह्ममिर्वत्स	३. ३

पटलः श्लोकश्च

पटलः श्लोकश्च

द्वितीयस्यानुचारेण  
द्वितीयात्पञ्चमाच्चैव  
द्व्यहोरात्रप्रचारेण

१८. ४

निश्वासयोगयुक्तस्तु

११.१४

१.१२

निश्वासोच्छ्वसने हित्वा

१९. ५

१८. २

निश्वासोच्छ्वासकासैस्तु

१०. ८

निष्कलं तं विजानीयात्

१९. ४

निष्कामति स्वयं देवो

१९. ४

नेत्रं दत्त्वा तदावाह्यो

२.१४

नैर्ऋत्यां तु शिक्षा ज्ञेया

७. ८

१०.१३

न्यसेत्पाशुपतास्त्रेण

२७.११

१०.२४

न्यसेत्प्राकारजां योनिं

२७.१७

१०.२५

न्यसेदस्त्रं च मन्त्रज्ञो

२.१२

२२. ७

घ

घनंजयः स्थितो घोषे  
घन्योऽभिषेक इन्दुः  
ध्यानाद्यो विषुवति च  
ध्यायन्ति परमं हंसं

न

प

न जहाति परं स्थानं  
न तस्य गर्भसंभूतिः  
न तस्य जायते मृत्यु  
नमस्कारेण योज्यान्ते  
नागः कूर्मोऽथ कृकरो  
नाडीचक्रं परं सूक्ष्मं  
नाडीचक्रं यथावस्थं  
नाडीचक्रमिति प्रोक्तं  
नाडीविवरसंबन्धा  
नातः परतरं किंचिद्  
नातः परतरं ज्ञानं  
नादाख्यं यत्परं बीजं  
नादान्ते तु शिवं विद्यात्  
नामेरघस्ताद्यत्कन्द  
नाम्ना तु वातुलात्तन्त्राद्  
नाशिष्टाय प्रदातव्यं  
निगूढत्वान्न पश्यन्ति  
नित्यं नित्याल्पजन्मा  
नित्यमापूरयत्येष  
निपतन्ती त्रिधा याति  
निर्गतो व्यापयेत्तिर्यग्  
निर्वाणं तत्त्वविज्ञानं  
निर्वृतिं हृदयेनैव  
निर्वृतिः पृथिवी ज्ञेया

१३.११

पञ्चत्रिंशच्च लक्षाणि

१६.१५

२०. ५

पञ्चधा पञ्चदैवतयः

२३.१०

२. ९

पञ्च पूर्णाहुतीर्दत्त्वा

२५. ४

२४. ४

पञ्च पूर्णाहुतीर्दद्यात्

८.१०

१०. ६

पञ्चमस्तु परः सूक्ष्मो

२२.१४

१०. १

पञ्चरात्रं त्रिरात्रं वा

२५. १

१०.१५

पञ्चाक्षरप्रयोगेण

२१. ५

१०.१७

पञ्चैतानि च तत्त्वानि

८. २

८.३८

पञ्चोदघाताश्च चत्वारो

२. ४

२३.१७

पञ्चान्तरालयोगात्

१०.२८

२३.१७

परस्मात् परं नास्ति

२३.१२

१. ५

पवित्राणि पुरा न्यस्य

७. ७

२३.११

पशूनां चैव निर्देशं

८.२६

१०. १

पशोर्ग्रहणमोक्षं तु

८.२४

१. ४

पश्चात्पद्मविधानं तु

६. ४

२३.२०

पश्चाद्गुरोः साधकानां

२.१०

१३.१९

पार्श्वबिन्दुद्वयोपेता

१३.१३

१०. १४

पाशच्छेदं तथास्त्रेण

८.१८

१०. ७

पाशा आभ्यन्तरा बाह्याः

८.२५

२३. ९

पाशानां स्तोमनं चैव

२१. २

२०. २

पिङ्गला दक्षिणे ह्यङ्गं

११. ७

१३.२२

पिधाय सर्वद्वाराणि

११.१३

८. ८

पीतं भक्षितमाघातं

१०.१०

८. ६

पुनश्चोत्थापनं तस्य

२१.११



पटलः श्लोकश्च

पटलः श्लोकश्च

पुरुषस्तु शरीरेऽस्मिन्  
 पुर्यष्टकं च तन्मात्रं  
 पुर्यष्टकसमायुक्तो  
 पुष्पं तु सकलं विद्याद्  
 पूजने चाग्निकार्ये च  
 पूर्णाहुतिप्रदानं च  
 पूर्वं कामप्रदं वृत्तं  
 पूर्वं चोभयमुच्चार्य  
 पूर्वमेवं प्रतिज्ञातं  
 पूर्ववत्संप्रयुक्तोऽयं  
 पूर्ववन्मध्यसंस्थं च  
 पूर्ववन्मनसालोक्य  
 पूर्वोदारम्य वक्त्रादीन्  
 पूर्वोक्तं तु विधिं कृत्वा  
 पूर्वोक्तमूतले शुद्धे  
 पृथिव्याद्यञ्जनाडीर्वै  
 पृथिव्यापस्तथा तेजो  
 प्रक्रियान्तस्थममृतं  
 प्रजापतिस्तथादित्यः  
 प्रणवादि ततो हुं फट्  
 प्रणवेनाग्निमध्यस्थो  
 प्रतिष्ठा नाम सा ज्ञेया  
 प्रत्यक्षयजनं वक्ष्ये  
 प्रथमं तस्य तद्बीजं  
 प्रदातव्यमिदं शास्त्रं  
 प्रयाणं कुल्ले यस्मात्  
 प्रयोगेणातिमूक्षेण  
 प्रयोगे वारुणे मार्गे  
 प्रयोगे विषुवत्काले  
 प्राकारं कर्णिका पद्मं  
 प्राणः प्राणमयः प्राणो  
 प्राणस्तु प्रथमो वायुः  
 प्राणानुस्वारसंदीप्तं  
 प्राणायामं समासेन  
 प्राणायामो भवेदेष  
 प्राणोऽपानः समानश्च  
 प्रायश्चित्तविशुद्ध्यर्थं

२३. ४ प्रासादं नादमुत्थाप्य  
 २. ७ प्रासादं ये न बुध्यन्ति  
 १७. ४ प्रासादं यो न जानाति  
 २३. ६ प्रासादं विन्यसेत्पश्चात्  
 २७. ११ प्रासादं षष्ठसंयुक्तं  
 ८. २२ प्रासादं सम्यगज्ञात्वा  
 २७. १३ प्रासादः कीदृशो ज्ञेयो  
 २४. ३ प्रासादाब्जशिखान्तस्थो  
 १९. १ प्रासादाब्जसमुत्पन्नाः  
 २१. ६ प्रीतिर्विनाशकरणो  
 २१. १४ प्लुतेन तु सदा वश्यं  
 १४. ३  
 ७. ६  
 २५. २  
 २७. १ फट् फट् फट् फट् फडेवं स्याद्  
 ८. ३७  
 ८. १  
 २. ५  
 २२. ५ बहुमङ्गलनिर्घोषैः  
 २१. २२ बाह्ये कुर्वीत वज्रादीन्  
 २१. ४ बिन्दुं तदुदरे क्षिप्त्वा  
 १३. ४ बिन्दुजः पुरुषो ज्ञेयः  
 २४. १ बीजं पाशुपतं पूर्वं  
 १३. ११ बीजाङ्कुरं पुरा शक्या  
 २३. २१ बुद्धिर्मनस्त्वहंकारः  
 १०. ८ ब्रह्मघोषैश्च विविधैः  
 ८. ३५ ब्रह्माणि स्पर्शशब्दो तु  
 २१. २० ब्रह्माणो हृदयं स्थानं  
 २१. १० ब्रह्मपत्रपुटं वायु  
 २७. ५ ब्रह्महत्याश्वमेधाद्यैः  
 १०. ७ ब्रह्माणि च शिवं साङ्गं  
 १०. ६ ब्रह्माणि विन्यसेत्तत्र  
 २१. १२ ब्रह्माणि ह्रस्वाः प्रोक्तानि  
 ११. ११ ब्रह्माण्डे तु निवृत्तिर्वै  
 ११. १२ ब्रह्माद्याञ्श्रावयेद्वत्स  
 १०. ५ ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च इन्द्र  
 ८. १० ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ईश्वरः

१५. १  
 १५. ४  
 २२. २  
 १. १८  
 १९. ३  
 २२. ३  
 २२. १  
 २२. ४  
 २२. ११  
 १०. १२  
 १६. ३

फ

ब

९. ५  
 २७. ९  
 १३. १२  
 २२. ९  
 २७. १५  
 ५. २  
 १७. ५  
 ९. ५  
 १७. ६  
 २३. १०  
 ९. २  
 २३. २५  
 १. १४  
 १. १८  
 १. ९  
 ८. ३  
 ८. ४१  
 २२. ५  
 २३. ९



पटलः श्लोकश्च

पटलः श्लोकश्च

भ		मूर्धन्याक्रान्त ओंकारे	१३. ७
		मूर्ध्नि तस्य भवेद्यासौ	१३. ५
भगवन्देवदेवेश	१. १	मृण्मयं कलशं ह्येकं	९. २
भस्मस्तनानं प्रवक्ष्यामि	४. १	मृद्गोमयेन संशोध्य	२६. २
भागद्वयं ततः कृत्वा	३. ३	मोक्षदस्तु परं तत्त्वं	२३. २६
मित्वा कपालद्वारं तु	११. १८		
मित्तवार्गलां न्यसेद्योनिं	८. ४२	य	
भूतशुद्धिं पुरा कृत्वा	२. १		
भूमिसंशोधनं कृत्वा	७. १	यजनं संप्रवक्ष्यामि	५. १
भूय एव प्रवक्ष्यामि	२१. १५	यज्ञकर्मविधिं कुर्यात्	७. ६
भूयश्चाप्यायनं तस्य	२१. ७	यतः प्रवर्तते सर्वं	१३. १५
भ्राम्यति पङ्कजमध्ये	१०. २१	यत्तद्धृदि सदा पद्मं	११. १५
म		यत्र यत्र स्थितो ज्ञानी	२३. २३
		यथाग्निर्ज्वलने दृष्टो	२१. १८
		यथा चाद्या तथा वामा	१८. ५
मकारो ह्यमवत्तत्र	१३. ५	यथा तु सकलो देवो	१३. १
मध्ये तु विषुवत्प्रोक्तं	११. ५	यथा तृणजलूका नु	२०. ६
मध्ये पद्मं प्रतिष्ठाप्य	७. ३	यथा देवे तथा देहे	२. १४
मनसा मनसि छिन्ने	८. ३३	यथार्चने तथाग्नौ च	२. १४
मनसि ग्रथिताः पाशाः	८. ३१	यदस्यारोहणं प्रोक्तं	२१. १५
मनोऽप्यन्यत्र निक्षिप्तं	२३. १५	यन्न कस्यचिदाख्यातं	२३. १
मनो बिन्दुं शिवे त्यक्त्वा	१७. ६	यस्य यत्कर्म चोद्दिष्टं	१२. ४
मन्त्रतन्त्रं त्वया प्रोक्तं	१. १	यस्य यद्वीजमुक्तं तु	८. १५
मन्त्रद्रव्यसमायुक्तं	२७. १	यां यां दिशमभिगच्छति	१०. २७
मन्त्रैः सर्वैः सकृद्भस्म	४. १	या कला रेखिनी तत्र	१३. १०
मन्त्रैः सर्वैः सकृद्वत्स	३. ६	यागं कृत्वा तु पूर्वोक्तं मन्त्र	१६. ८
मलस्तनानं पुरा कृत्वा	३. २	यागं कृत्वा तु पूर्वोक्तमभि	९. ४
मातृकायां शतं हुत्वा	१४. ४	याम्ये याम्यो भावो	१०. २६
मायाविनि शठे क्रूरे	१४. २	यावदेतैर्न निर्मुक्तः	१७. ५
मास्ता नवशक्त्याद्या	२२. ११	यावद्देहे स्थितो जन्तो	२०. २
मुक्तिदं परमं किं च	१. ५	ये चान्ये प्राणिनो देवाः	२२. ६
मुक्त्वा हृदयपद्मं तु	११. १७	येन विज्ञानमात्रेण	८. ३४
मुञ्चेद्वायुं ततश्चोर्ध्वं	११. १४	येनेष्ट्वा ते नरा यान्ति	२४. १
मुष्टिना यावत्स्थानं तत् -	८. २७	योगं तु विषुवं प्राप्य	८. ३७
मूत्रशुक्लमलान्वायु	१०. ९	योजनीं शिवतत्त्वे तु	२७. १९
मूर्तिं कुर्वीत मतिमान्	२७. ६	योनिचक्रं न्यसेत्तत्र	२५. ३
मूर्त्यस्त्रं दिक्षु विन्यस्य	२७. ८	योनिन्यासादिकं कर्मो	८. १३

पटलः श्लोकश्च

पटलः श्लोकश्च

योनिबीजं तु हृदयं	८.१५	वित्तवतां च तत्सर्वं	२६. ५
योऽभ्यसेदीदृशं मर्त्यः	२. ९	विदित्वा व्यापिनं जीवो	२०. ६
यो वेत्त्येवमिमां व्याप्ति	२०. ४	विद्यां तेजो विजानीयाद्	८. ६
		विद्यातत्त्वमुकारं तु	२. ७
२		विद्यादुकारजं वामं	२२. ८
		विद्या नाम कला सा तु	१३. ३
रजःसु बहवो विघ्नाः	२७. ३	विधाय मूर्ध्नि क्षिप्तस्य	१४. ३
रहस्यं सर्वतन्त्राणां	८.१३	विधिस्नानं ततः कुर्याद्	४. २
रूपगन्धौ त्यजेद्रुद्रे	१७. ६	विनायकग्रहादीनि	२७.२०
रेखेयं व्योम्नि निर्वाणा	१३. ६	विपरीतं योजयित्वा	२५. ४
रेचकस्त्वेष विख्यातः	११.१५	विभागं चास्य वक्ष्यामि	२२. ७
रेचकेन तथा क्षिप्तं	११.१७	विभागा दश प्राणस्य	११. ८
रेचितो गच्छति ह्यूर्ध्वं	११.१८	विषयी विषयासक्तो	२३.२४
		विषसंहरणं चैव	२१. २
ल		विषुवत्संप्रयोगेण ब्रह्मा	८.२७
		विषुवत्संप्रयोगेण योजयेत्	८.३६
लक्षाणां पञ्चविंशत्या	१६.१४	विसर्गाच्च भवेत्सृष्टिः	१३.२२
लक्षाणि जप्त्वा पञ्चाशद्	१६.१६	विसर्गाज्जायते सृष्टिः	१३.१९
लबीजं जीवसंविष्टं	२१.१४	विसृष्टं येन तद्बीजं	१३.२०
ललाटे त्वीश्वरं ध्यायेद्	२.१३	विस्तरं त्यज देवेश	८.३३
लिङ्गोद्धारं प्रवक्ष्यामि	२५. १	वृक्षं तु सकलं विद्यात्	२३. ६
लिङ्गोद्धारविधाने च	८.२४	वृत्तं कुर्वीत कुण्डं तु	२७.१२
व		वृथा परिश्रमस्तस्य	८. ५
		वैराग्यं च तथैश्वर्यं शक्तयश्च	२७. ५
		वैराग्यं च तथैश्वर्यमीशान्तं	५. ३
वक्तुमर्हसि देवैषां	१. ३	व्यानो विनामयत्यङ्गं	१०.१२
वज्रं शक्तिं च दण्डं च	२७.१०	व्याप्तिश्चास्य भया प्रोक्ता	२०. ८
वज्राद्यांश्च ततो हुत्वा	२७.१६	व्यावृतेनैव वक्त्रेण	१९. ८
वर्गातीतं षडन्तं च	१९.१०		
वशमायान्ति ते क्षिप्रं	१६.११	श	
वस्त्रपुष्पैरलंकृत्य	२६. २		
वामगोऽथ परो बिन्दुः	१३.१७	शक्तिचतुष्टयपङ्कजमध्ये	१०.१९
वारुणपत्रे वरुणो	१०.२६	शक्तिन्यासं ततो दर्भैः	६. २
वाहयेत्पश्चिमद्वारं	७. ५	शक्तिभिः केसरव्यूहं	५. ३
विकसत्येतदूर्ध्वं तु	११.१६	शक्तिभिः संपुटीकृत्य	८.४२
विघ्नेषु पाशजालेषु	३. ८	शक्तिरश्मिसमूहेन	१३.२१
विज्ञाय पूर्वमाधारं	१७. २	शक्त्या तु नीयते जीवः	२३.१३

पटलः श्लोकश्च

पटलः श्लोकश्च

शतमष्टोत्तरं जप्त्वा	९. ३	स	
शतमष्टोत्तरं पूर्णं	२७. १८		
शतैः पञ्चभिरुद्घातैः पतत्येव	२१. ११	संक्रान्तिं विषुवं चैव	११. ३
शतैः पञ्चभिरुद्घातैरालब्धो	२१. ७	संक्रान्तिः पुनरस्यैव	११. ६
शतैः पञ्चभिरुद्घातैर्विशेषो	२१. १९	संक्रान्तिरितश्चेतश्च	१०. २३
शब्दः स्पर्शश्च रूपं च	१७. ४	संक्षेपेण मया स्कन्द	७. १०
शरीरं कीदृशं तस्य	२२. १	संघानं चैव तत्त्वानां	८. २०
शरीरं शोषयेद्वत्स	३. ८	संघानं चैव संयोगं	८. १६
शान्तिर्विद्या प्रतिष्ठा च	१३. ९	संपूर्णकुम्भवत्तिष्ठेत्	११. १३
शान्तिस्तदूर्ध्वमध्वान्ते	८. ४	संयाति यत्र नैयः	१०. २०
शान्त्यतीतं परं व्योम	८. ९	संयोगात्संप्रकाशेत्	१३. ७
शान्त्यतीता भवेद्वद्योम	८. ७	संशयो मे महादेव कथयस्व	२३. १३
शिरोऽप्सु तेजसि शिखां	२. २	संशयो मे महादेव प्रसादी	११. १
शिवं तत्तु विजानीयाद्	१. ११	संहारं तस्य तीर्थस्य	३. ९
शिवं त्वनादिनिघनं	१३. १६	संहारश्चैव सृष्टिश्च	१४. १
शिवजप्तेन तीर्थं तु	३. ४	संहारसंपुटं कूटं	१४. ४
शिवज्ञानामृतं प्राप्यं	२३. १८	सकलं निष्कलं शून्यं	१९. २
शिवाग्निं जनयित्वा तु	२६. १	सकलं सर्वभूतस्थं	१९. ३
शिवादिसर्वमन्त्रांश्च	६. ४	सकले निष्कलो भावः	२३. ७
शिवामृतं मया ख्यातं	२३. २२	सकले सकलो भावो	२३. ८
शिवो विद्यां तु शिखया	८. ८	सकृज्जप्तेन संगृह्य	३. १
शुभनक्षत्रदिवसे	९. ४	स जीवति पुनर्वृक्षो	२१. ८
शून्यं तं तु विजानीयाद्	१९. ५	स जीवो जीवलोकस्य ज्ञायते	११. १
शून्यभरुत्संदंशक	१०. २०	स जीवो जीवलोकस्य बुध्यन्ते	१०. १६
शृणु षण्मुख तत्त्वेन ज्ञानामृत	२३. १	स जीवो जीवलोकस्य मया	११. १९
शृणु षण्मुख तत्त्वेन येन	८. ३४	सदाशिवपदं गत्वा	११. १९
शोधनं तस्य कुर्वीत	२७. १४	सद्यः कलाष्टसंयुक्तं	२२. ८
शोधनानुक्रमं देव	८. १४	सद्यस्तु पृथिवी ज्ञेयो	२२. १२
		सद्योजातस्तु ऋग्वेदो	२२. १३
		सद्योजातस्तु वै ब्रह्मा	२२. १५
		सप्तवर्गाष्टमं कोटिः	१९. १०
षण्मासाज्जायते मृत्युः	१८. ४	सबाह्याभ्यन्तरं कृत्वा	२. १५
षण्मासात्प्राप्नुयात्सिद्धिं	१५. १	समं नयति गात्रेषु	१०. १०
षष्ठं तु यत्परं तत्त्वं	२२. १६	समयोल्लङ्घनात्प्रोक्तं	२५. २
षष्ठं त्रयोदशान्तं च	१. ११	समासात्कथितः सर्वो	१. १४
षष्ठमस्य द्वितीयं तु	१. १२	सर्वज्ञं च तदात्मानं	२. ११
		सर्वतत्त्वानि तत्रैव	८. २



पटलः श्लोकश्च

पटलः श्लोकश्च

सर्वतन्त्रेषु सामान्यं	५. ६	स्वसंज्ञालयमानोति	२६. ८
सर्वत्र विहितः शस्तः	२७. ४		
सर्वाङ्गानि त्वजातेन	४. ४		
सर्वोषधियुतं कृत्वा	९. ३	ह	
सविद्येशः शिवः प्रोक्तो	१३. १०		
सविसर्गं भवेदस्त्रं	१. १०	हंस हंसेति यो ब्रूयाद्	२३. ३
स हकारो वकारेण	२१. १७	हन्ति विघ्नाञ्छिवास्त्रेण	१. १३
साधकस्य भवेद्ब्रह्मी	१६. ६	हत्यान्मुष्टिमिराकाशं	१२. ६
सान्तं सर्वगतं शून्यं	१. ९	हस्ताभ्यां संस्पृशेत्पादाद्	१. १५
सा शक्तिः परमा सूक्ष्मा	१३. ८	हिताय साधकेन्द्राणां	९. १
सुषुम्ना मध्यमे ह्यङ्गे	११. ७	हुंफटकारसमायुक्तं	८. २०
सूत्रेण सुमितं कृत्वा	७. ३	हुंफडन्तेन पटलं	२. ३
सूर्यमण्डलसंकाशं	२. ६	हुंफडा वीषडन्तेन	२७. १६
सूर्यस्य ग्रहणे वत्स प्रत्यक्ष	२४. ४	हुतेनैव तु मुच्यन्ते	८. १२
सूर्यस्य ग्रहणे वत्स विषुव	८. ३०	हृत्पद्माद्यावत्तत्पद्मं	८. ३२
सृजति श्रतति ह्येष	१३. २१	हृत्प्रदेशे तु सा ज्ञेया	१२. १
सृष्टिन्यासं न्यसेत्तत्र	१२. २	हृदयं कर्णिका पद्मं	५. २
सृष्टिन्यासमविज्ञाय	१२. ६	हृदयं च शिरश्चैव	२. १२
सृष्टिसंहारन्यासेन	२५. ६	हृदयं बहुरूपेण	४. ३
सौम्ये सौम्यो भावः	१०. २७	हृदयेन ततो विद्वान्	३. ९
सौरः सव्यो मार्गः	१०. २४	हृदयेनात्र तूद्धारः	८. १९
सौरनियोगादक्षिण	१०. २२	हृदयेनैव मन्त्रज्ञः	६. ३
स्थण्डिले वा रजःपाते	२७. १३	हृदये पङ्कजमर्कन्दग्नि	१०. १८
स्थापनं पाद्यमर्घ्यं च	५. ४	हृदयेऽर्चाविधानं तु	२. १३
स्थूलं शब्द इति प्रोक्तं	१. ८	हृदा पूर्वं समारभ्य	७. ९
स्थूलं सूक्ष्मं परं ज्ञात्वा	१. ७	हृदा वै शक्तिगर्भे तु	६. २
स्थूलः सूक्ष्मः परश्चैव	१५. ४	हृदि पङ्कजमर्कन्दग्नि	१०. १८
स्थूलभेदास्त्रयः प्रोक्ताः	१६. ३	हृद्बीजं पार्थिवे युक्तं	२. २
स्तपनं पूजनं चैव	५. ५	हृदयोममध्ये पङ्कजं	१०. १८
स्पन्दयत्यधरं वक्त्रं	१०. ११	हृन्मन्त्रेण तु तं दद्यात्	२५. ५
स्रवन्तं चिन्तयेत्तस्मिन्	१२. २	होमं कुर्वीत मतिमान्	२७. १५
स्वतत्त्वे चाहुतिशतं	८. १८	ह्रौं मध्ये ह्रीं नमश्चान्ते	२१. १७
स्वतन्त्रविहितं प्राज्ञो	७. ४	ह्रस्वं दीर्घं प्लुतं चैव	१६. १
स्वदेहं चिन्तयेद्विद्वान्	१२. ४	ह्रस्वो दहति पापानि	१६. २
स्वयमेव तु तं पश्येद्	२४. २	ह्रौं ह्रू च फणमश्चान्ते	२१. २०

## सार्धत्रिंशतिकालोत्तरवृत्तावुदाहृतश्लोकार्धादीनामनुक्रमणिका

पृष्ठम् पङ्क्तिः

पृष्ठम् पङ्क्तिः

अकारश्चाप्युकारश्च	१११.१६	अन्यतन्त्रेषु	६४. ७
अकाराद्यास्तु	१८.१२	अन्यत्तद्वितयं	५२. ९
अकृतं च कृतं	३. ३	अन्ये प्राधानिका	१४६. ५
अक्के चेन्मधु	६९. ६	अपरस्परोप	९.१७
अग्निरूपास्ततो	७७.१७	अप्रमाणमृषि	४५. २
अचिदपि शुद्धात्म	११.१८	अबहुव्रीह्यशीत्योः	२१.१०
अतः सतत	१०७. १	अमेदं पञ्चविलय	१४९. ८
अतत्त्वविदभक्तेषु	११८. ५	अर्थान्तुत्यार्थतां	२८. ८
अतात्पर्यं	२०. ४	अर्थी शक्तो	६. २
अथ चेद्विसर्जं	१०. ५	अर्धचन्द्रो निरोधी	१११.१७
अथर्ववेदे	१०४. ३	अवर्णोवर्णमकारा	३४.२३
अथवा तु	१०२. ३	"	१०९.१२
अथवापि गुण	३.१८	अविकार्यत्रात्मोक्त	११.१५
अथाङ्गार	५६.११	अविघ्नार्थं तु	४७.११
अथाचार्यवरः	८७. ६	अविभागात्तु	१६. ९
अथात्मनो वधं	३१.१५	अव्यक्तत्वाभ्रादः	११. ५
अथात्मनो वधं	७९.१४	अष्टविकल्पो दैवः	६३. ६
अथादावभवच्छब्द	११०.११	असुर्या नाम ये लोका	३१.१८
अथादावभवच्छब्द	११२.१७	अस्त्वित्यं वाचकता	१०.११
अथैवं सर्वं	१७.१४	अस्य विमृश्या वाच्या	१०.१४
अदृष्टनाशान्न	७३.१५	अस्य संध्यार्थता	४२.१०
अदृष्टशक्यदेहे	७२. ७	अहनि द्वादश प्रोक्ता	१००.१३
अद्य संक्रामितो	८८.१३	आकाशवायु	९. ८
अध्वन्युक्तं	१२. २	"	१२७. ६
अनारभ्याधीतानां	५८. ४	आज्यामावातिलै	५४.१२
अनारम्भः	३३. ५	आत्मतत्त्वं	३३. ४
अनाहूते शिवे	५३.२१	आदिमात्रो	१९.११
अनुग्राह्यास्त्वया	६६. १	आदिस्वरं	१३२. ८
अनुविद्धमिव	१४.१२	आमिक्षा वैश्यस्य	६७. २
अनुस्वारयमा	२०. ८	आम्नायतः	१४९. ७
अन्तःकलायां	३३. ४	आवो राजानं	३.१४
अन्तस्थं नाद	१३३.१५	इमा रुद्राय	३.१४
अन्नं प्राणाः	९०.१२	इष्टस्यार्थस्य	६९. ७

पृष्ठम् पङ्क्तिः

पृष्ठम् पङ्क्तिः

इष्टैव वाच्य	१०. ६	कलाभिः सहितो	१३२.१०
इह पुनरन्यै	११.१४	कुमार्गं न हि	३५.२०
ईशः स्फटिक	५८.१०	कूपेऽधमं स्नान	४०. ८
ईशपूर्वे यजे	५८.१७	कृतकृत्यस्य	७७. ५
ईशानं पञ्चधा	१४५.१३	कैवल्यमपि	१३. ५
ईशानमूर्ध्वभागे	५८.१६	"	८१.१२
ईशाने लोचनं	५९.२२	क्रियादिभेदभेदेन	४४.१५
उच्छ्वासा वायवः	९२. ७	क्षीणे तस्मिन्	६.१२
उत्तरे पञ्च	१००.१४	खण्डेन्दुमण्डितं	६०. ६
उपांशुमनिसो	१२०. २	गतिप्रतीत्योः	७३.१४
उपादायापि ये	१४९.२०	गत्वा चोर्ध्वं	३१. २
उपायानुपदिशन्	५१.१३	गन्धसंविद्	१२७.१०
उपायान्निष्कले	५१.१२	गर्माधानं पुंसवनं	५३.१८
उरश्चेति कला	१४५.१२	गुणतत्त्वोर्ध्वं	१३. ४
एकविंशतिरष्टौ	१४५.१६	"	८१.१०
एतत्सकल	१३१. ३	गुणाः सर्वे जगत्	३. १
एतदक्षरसं	१३२. ९	गुहा त्रीणि निहिता	१६. ७
एताश्चान्याश्च	१३८.१०	गुह्यं लिङ्गं यथा	१४५. ९
एते कारणसंज्ञाः	३४.१५	गृही यथाङ्ग	४६. ८
एते कारणसंज्ञाः	११३.१३	गोदोहनेन पशु	२८. ७
एवं पञ्चदश	३१. ४	गौरिति नामादि	१०. १
एवं संवत्सरः	१०२. ७	घोषिणी जात	१५.१६
एषा तु प्रथमा	६२.१५	चतुर्थं यद्बाह्य	१६. ३
ऐश्वर्यस्य समग्रस्य	२. ५	चतुर्विंशतिसं	१००.१२
ओंकार ऋग्वेदे	१०४. २	"	१००.१७
कटिः पार्श्वौ च	१४५.१०	चतुष्कलं तु	३५. ८
कण्ठकूपे क्षुत्	१२७. ९	चत्वारि वाक्	१६. ६
कन्दनालोद्भवं	३४. ५	चित्तवृत्तिनिरोधः	८१. २
कमलजकेशव	३४.१४	चित्तानि बाध्ये	२०. ५
"	११३.१२	छन्दोगानां	१९. २
करणस्थेन भेदेन	३२. ३	जगतः कारणं	४. ९
कर्तव्यं हि त्वया	८८.१४	जपं प्राणमिमं	१०३. ८
कर्मतश्च शरीराणि	८०.११	जाग्रत्यादगता	३४.२०
कर्मलिङ्गादिभोगार्थः	४५.१०	जाग्रदैव निजं	१०७. २
कलातत्त्वान्तनालं	४८. ६	जातकर्म च	५३.१९
कलातत्त्वोर्ध्वमुवने	१३. १	ज्ञानमूलमधि	३८. १
"	८१. ६	तं विविक्तघिषणः	१४९.१०

## पृष्ठम् पङ्क्तिः

## पृष्ठम् पङ्क्तिः

तक्रकौण्डिन्य  
ततश्चैषां  
ततो हेमन्त  
ततो ह्यायतनं  
तत्कार्यमभिष्वङ्गाद्  
तत्कार्यशरीरेन्द्रिय  
तत्पुंशक्तेभिन्नो  
तत्सापेक्षेऽप्यपेक्षैव  
तत्सिद्धो नादः  
तत्सूत्रं कथितं  
तदश्रुतत्वे  
तदेव स्वरूप  
तद्बुद्ध्याधिरोहित  
तद्वस्तु निरवशेष  
तन्नादः  
तन्निवृत्ताविति  
तन्मात्राणीह  
तन्मात्रा मनोहं  
तयोरन्यः पिप्पलं  
तयोरपि च  
तस्मात्तत्र  
तस्मिन्मन्त्र  
तस्यां दृष्ट  
तांस्ते प्रेत्यामि  
तामेव सकली  
तावदेवान्यतः  
तिन्नो वाचः प्रवद  
तृतीयमपराह्णे  
तृतीयसवनं  
तेऽत्र रुद्राश्च  
तेनोक्तं परमेशेन  
तेषां युगप  
त्रितयं कार्यतः  
त्रिपञ्चनयनं  
त्रिषु बहुत्व  
त्रैस्त्रयः  
त्वदीयमुवने

२०. २ त्वामकारण  
११. ९ दक्षिणे बहुरूपं  
१०१. २ दशबाहुं  
४७. ८ दशांशतो  
१२. ६ दिनस्यादौ  
११. ४ दीक्षितस्योत्तमं  
११.१७ दीक्षिता न शिवं  
४५.१४ दीर्घस्वरविभिन्नं  
११.१० दृष्टं सदप्यसत्  
१६. ४ द्वारपालार्चनं  
४५.११ द्वासुपर्णा  
३६.१२ द्वितीयां ते  
१०. ९ धामतेजस्तथा  
१०.१२ धारणप्रेरण  
१७.१४ धारणे चेडादि  
७. ६ ध्यात्वादौ  
८५. ३ ध्यानधारण  
७७.११ ध्यायेत्तं पञ्च  
६६.१३ न गकारौकार  
१५.१७ न च दुःखसमु  
४४.१६ " "  
६०. ८ न च वर्णव्यतिरिक्तं  
१६.११ न च शास्त्रान्तरे  
३१.१९ नदीषु देव  
३७. २ न प्रकाशः  
४५.१५ " "  
१५.१८ नयेत्क्षेत्रे  
१००.१६ नवाष्टपञ्चभिः  
१०१. ४ न सोऽस्ति प्रत्ययो  
६४. ८ न स्पृस्तेषां  
४१.१० नादबिन्दुरव  
१०. ३ नादान्ते त्वमृतं  
१३.१४ नाम्ना धर्मातिदेशः  
६०. ५ निःशब्दो  
८३. २ निष्कलस्त्वं  
२१.१० नृषद्वरसद्  
७७. ४ नैत्रस्थानं

१४९.११  
५८.१५  
६०. ७  
५५. १  
१०१. ३  
४०. ७  
११८. ६  
१३३. ४  
११. २  
४७.१२  
६६.१२  
८०. ६  
३६. ४  
७३.१७  
२९.१८  
३७. १  
७९.१७  
६०. ४  
१०. २  
३१.१६  
७९.१५  
९.१८  
४५.१२  
४०. ५  
१४.१७  
९४. ४  
७६.१७  
४०. ९  
१४.११  
७३.१८  
१६. १  
३३. २  
९९. २  
१३१.१८  
१३१.१२  
१४९. ५  
५९.२१



पृष्ठम् पङ्क्तिः

पृष्ठम् पङ्क्तिः

नैतत्संस्कारा	१०. ७	प्रोक्तं चैवम्	१०१. ५
नैर्ऋत्यां तु	५९.२०	बहुधा स्थातुं	११.१६
न्यासो धूपैश्च	५३.१०	बालैर्मित्रा	११. ८
पञ्चतत्त्वस्थितं	६२.१०	बाह्ये तस्मिन्	१००.११
पञ्चमं तद्	१७.१७	बाह्येन्द्रियेषु	१५१.१६
पतिविद्या तथा	७. ५	बिन्दुरूपः शिवो	५०.१७
पत्रकेसरमध्यं	३४. ८	बुद्धितत्त्वे स्थिता	८१.११
पयोव्रतं	६७. १	बुद्धयस्मिता	९.१४
पर्यटति	९४.१४	बुद्ध्याकारो	११. ३
पवित्राणि	५९. ४	ब्रह्माणं शंकरं	५४. ८
पश्चिमे गार्ह	५२.१२	ब्रह्मा स्थूलानि	७७. ९
पाच्याश्चरु	५३.२०	ब्रीहिभिर्वा यवै	५४.१३
पादौ हस्तौ च	१४५. ७	मुवनानि गुणे	३. ५
पाशच्छेदस्तथो	६८.१५	भूयश्चतुर्भि	५५.१८
पुत्रस्नेहान्मया	५५.१६	भोगसंसिद्धये	८०.१२
पुमानेवानु	७२. ८	भ्रमावृतः समुल्लेख्यो	५२.१३
पुरुषे षोडश	१६.१२	मननं सर्वं	४.१४
पुर्यष्टकं समा	३५. ६	मन्वादिकारण	१२. ५
पुष्पेण संहरे	७६.१५	मल्लिचो नाम	९९. ६
पूर्वादारम्योत्तरान्तं	५४. ९	मस्तु शूद्रस्य	६७. २
पूर्वाह्ने विषुवत्	१००.१५	मात्राद्वादशकाः	१८.११
पूर्वेणाहवनीयः	५२.११	मानुष्यश्चैक	६३. ७
पृथिवीतत्त्वकन्दकं	४८. ६	मायापुंशवितभ्यो	९.१५
प्रकृतिवद्विकृतिः	६१. १	यः स्वसूत्रमति	४५. १
प्रत्ययैकतानता	३६.१२	यच्चाक्षमिति	९.१९
प्रागग्रानुदगग्रांश्च	५४. ७	यच्छून्यं तद्	१७.१६
प्राङ्मुखोऽन्नानि	४२.१८	यजुर्वेदे दीर्घं	१०४. २
प्राणं ब्रह्मेत्युपा	१०२.१२	यतिरुद्धूलने	४६. ७
प्राणापानावहो	१०२. ८	यत्तु पार्थिव	२९.१२
प्राणायामः परं	११९. ९	यदि निर्वेद	७९.१६
प्राणायामः परो	१०३.१८	यवागू राजन्यस्य	६७. २
प्राणेनोच्चार्य	३१. १	यावच्च घटिका	१०२. ६
प्राणो बलं	९०.१६	ये गुणा सकल	१३२. ७
प्राप्ताद्विसर्ज	१०. ४	येन स्थूलः	१२. ८
प्राप्त्यादयो	१३.१५	येनेदं तद्धि	२७.१४
प्रासादप्लवन	५०. ३	येनेदं तद्धि	७४. ३
प्रेरणाकर्षणे	९०.१८	येष्वङ्गारेष्वग्नि	५५.१२



## पृष्ठम् पङ्क्तिः

## पृष्ठम् पङ्क्तिः

यो यत्रामिलषेद्	१३.१०	व्योमस्थं तं	१३२.१८
रात्रेः पूर्वं शरद्यामौ	१०१. १	वृत्तिच्छेदे	९९. ९
रुद्रशतं क्षेत्र	७७.१०	वृद्धिरादैच्	१८.१७
रुद्रादयोऽपि तेषां	६४. ९	वैराग्यस्य च	२. ६
रूपरसगन्धशब्दा	१०.१५	वैष्णवं चैव	३. ४
रौद्रयः सुषुप्त	३४.२१	शक्तयस्तदधि	३८. २
लृवर्णस्य दीर्घा	१८. ५	शतत्रयं षष्ठ्यधिकं	१०२. ५
लोकेशः स्वस्तिके	५७.१६	शतानि नव वै	१००.१८
वरदादिपदैः	३.१९	शब्दब्रह्माणि	१२०. ५
वसन् विषय	१५२.११	"	१३६.१२
वह्निर्तो हृदयं	५९.१९	शत्यशङ्कानिवृत्तिः	५६.१२
वाक्छक्तिर्मेदौ	३२. ४	शास्त्रस्यान्या	४५.१३
वाक्यपदे प्रविभिन्नः	११. ६	शिवतत्त्वं भकारं	३४. ९
वाग्रूपता चेद्	१४.१६	शिवो ज्ञापयति	७७. ३
वाग्रूपता चेद्	९४. ३	शिवो मेऽस्तु	३५.१४
वाग्रह्याणि निष्णातः	१२. ३	शुद्धं विद्यातत्त्वं	१२. १
वाचकजातं	१२.१०	शुद्धस्फटिक	६०. ३
वाचकतैव विशेषो	१०.१३	शून्यो भग्नशिरा	१३१.१७
वाचकमिष्टमदुष्टं	१०.१०	शोधितव्यं	६२.११
वाच्यविभिन्नां	१२.१२	श्रीकण्ठानुमताः	२.१४
वाच्या स्तुताविति	४. ३	श्रुत्यर्थपाठ	४९. ८
वाघृ लोडने	८.१३	श्रोत्रग्राह्या वर्णा	९.१६
वाममुकारजं	३४. ६	षष्टिसंवत्सराः	१०२. ४
वामाद्या गुण	७७.१२	षष्ठः स्वरो	१३१. १
वारिणा तु सकृत्	४४. ४	षोडशभिरालोक्य	५२.१४
वारुणस्य दश	३१. ५	संकोचे च विकासे	१४९. १
विज्ञानयोग	१३. २	संध्याकालेऽपि	४२. ९
विज्ञानयोग	८१. ७	संयोजनं संजननं	६८.१४
विज्ञानहेतवः	१०. ८	संरभोऽहं कृतिः	९०.२०
विद्याख्यं चेत्युक्तं	११.१२	संवेद्यते न तद्वच्चा	११. ७
विद्यातत्त्वं	३४. ७	संसारत्स विरज्येत	६.१०
विद्यादर्शितं	३५.१५	सद्यं कलाष्टसंयुक्तं	३४. ३
विद्येश्वरदला	४८.११	सद्यं पश्चिमभागे तु	५८.१४
विद्येश्वराष्ट०	८७.१७	सद्यादिनेत्रपर्यन्तं	१६१. ५
विश्वरूपधरा	१३८.११	सद्याद्यैः पञ्चभिः	७६.१६
विषयीकुर्वन्	११. १	सद्योजातकला	१४५. ८
व्यावृतेनैव	१३३. ३	सद्योजाताद्वितीयं	१९.१६

पृष्ठम् पङ्क्तिः

पृष्ठम् पङ्क्तिः

सन्ध्यक्षराणां	१८. ४	सोऽन्तः संजत्यात्मा	१०. १६
सन्ध्यक्षराणां	१९. १	स्थातव्यमिति	७७. ६
समनानाहतबिन्दु	११. ११	स्थानान्तरेषु	९. ९
स महामायाजन्यो	१२. ७	स्थानान्तरेषु	१२७. ७
सर्वान् कामान्	१३८. १२	स्थितौ यत्नो	९७. १५
सर्वेषामेव वर्णानां	५९. ३	स्थितौ यत्नो	१४७. १६
सहयुक्तेऽप्रधाने	२३. १२	स्थूलैः शब्दैर्व्यक्ताः	१२. ११
साञ्जनास्तेऽण्ड	१४६. ६	स्नात्वोदकं ततो	१६१. ४
साध्यसंयुक्त	४. २	स्नानं गृहेऽपि	४०. १०
सान्तं क्षपण	१३३. १४	स्नानात्पूर्वं सभा	२८. १३
सान्तं माया	१३२. १७	स्नायादथातुरो	४४. ५
सा प्रतिपुरुषं	१२. ९	स्वरूपज्योति	१६. १०
सामवेदे संक्षिप्तो	१०४. २	स्वरितोदात्त	१०४. १
सिद्धिमाह्वमन्त्र	१३. ११	हंसः शुचिषद्	१४९. ४
सिद्धिर्मुक्तिश्च	१२. ४	हकारे ह्यर्धचन्द्रो	१३१. २
सिद्धे सत्यारम्भो	४१. १२	हस्तत्र्यंशो	५२. १५
सुषिरं तत्र	३५. ७	हस्तमात्रस्य कुण्डस्य	५२. ८
सूचिता सूत्रकारेण	२८. १४	हृत्कण्ठतालु	२९. १९
सूत्रभेदेन तैः	५५. १७	हृद्ग्रीवांसयुगं	१४५. ११
सेयमवस्था	११. १३	हृद्बीजेनास्तरेद्	५४. ६

## अनुबन्धस्थश्लोकार्थानुक्रमणिका

	पृष्ठसंख्या		पृष्ठसंख्या
अ		अर्चनं च जपध्यानं	१८७
		अविद्याव्यतिरिक्ताय	१७३
अकाराद्यास्तु तद्युक्ता	१६९	अविलुप्तस्वरूपाय	१७३
अक्षयं फलमाप्नोति	१८७	अशीतिकोटिसाहस्रं	१८५
अक्षय्यं फलमाप्नोति	१८७	अश्वमेधसहस्रस्य	१८८
अक्षराक्षरसन्धानं	१७३	अश्विनीत्यादि	१७३
अखण्डितप्रभावस्तु	१७५	अश्विनीभौमसंयोग	१७७
अग्नियोगस्तथाष्टम्यां	१७८	अश्विनी रोहिणी	१७६
अग्निष्टोमायुतं तेन	१७९	अष्टधा विभजेत्	१८३
अघोरं दक्षिणस्यां तु	१८४	अष्टमीमृगसंयोगा	१७७
अङ्गरागं चन्दनेन	१७६	अष्टमूर्तिश्च विज्ञेया	१८५
अङ्गरागं रोचनाय	१७६	अष्टम्यां च चतुर्दश्यां	१७५
अङ्गुष्ठमूले जपतः	१८२	अष्टम्यां च चतुर्दश्यां	१७६
अङ्गुष्ठानामिकाम्यां च	१७३	अष्टम्यां तिष्यसंयोगाद्	१७८
अज्ञात्वा लयभोगौ	१७५	अष्टम्यां रोहिणी	१७६
अट्टहासं च विज्ञेयं	१८६	अष्टम्यां रोहिणी	१७७
अतो नित्याङ्गमेवाहुः	१७५	अष्टम्यां वा महायोगात्	१७७
अत्र कश्चिद्विशेषोऽस्ति	१७४	अष्टम्यां वा महासेन	१७८
अथ वक्ष्ये	१७६	अष्टषष्टिमहाक्षेत्रं	१७८
अथवा तु महासेन	१७१	अष्टषष्टिमहाक्षेत्रं	१८७
अथवा सोमसंयोगे	१७७	अष्टषष्टिमहास्थानं	१८६
अथैवं सर्ववर्णेषु	१६९	अष्टषष्टिमहास्थानं	१८७
अनन्ताद्यान् दलाग्रेषु	१८४	अष्टाविंशत्यावरणं	१८५
अनादिनिघनेशाय	१७३	अष्टोत्तरशतेनैव	१७३
अनेन विधिना माघे	१८०	अष्टोत्तरशतैर्माला	१८२
अनेन व्रतमुख्येन	१७६	असौ कन्यागते भानी	१८३
अन्धो मूकस्तु बधिरः	१८८		
अन्धो मूकस्तु बधिरः	१८९	आ	
अप्तोर्यामस्य यज्ञस्य	१७९		
अभरेशं प्रभासं च	१८६	आग्नेयमुक्तम्	१८२
अम्बिकासहस्रयुक्तं	१७९	आग्नेय्यां हृदयं पूज्य	१८४
अयुतानि चतुःषष्टि	१८५	आचार्यः सह	१७५
अयुतानि च षट्त्रिंशत्	१८५	आचार्यपूजां निर्वर्त्य	१७९

पृष्ठसंख्या		पृष्ठसंख्या
आत्मतत्त्वं विजानीया	१७०	उभयोश्च चतुर्दश्यां १८१
आत्मविज्ञानमाश्रित्य	१८८	
आदित्यरेवतीयोग	१७७	ऊ
आदित्यश्च तथा सूर्य	१८६	
आदित्यान्द्वादशाम्यर्च्य	१८५	ऊर्ध्वतन्त्रमुखाचार्य १७४
आदिमन्त्रो भवेत्	१७२	
आदिमन्त्रो भवेत्सद्य	१६९	ऋ
आम्रातिकेश्वरं चैव	१८६	
आषाढादित्रयो मासाः	१८३	ऋषीश्चाप्सरसश्चैव १८५
आषाढी डिण्डिमुण्डी च	१८६	
आषाढे चोग्ररुद्रं तु	१७९	ए
आषाढे पिष्टजं	१८०	
		एकरूपतया यत्तद् १७२
		एकवक्त्रैस्त्रिवक्त्रैर्वा १८२
इच्छाशक्तौ निर्मलायां	१७२	एकादशं तु रुद्राक्षं १८२
इदं महाव्रतं तस्मात्	१७७	एकादशास्यं १८२
इलावृतं चोत्तरमेरु	१८७	एकाननं शंकर एव १८२
इष्टार्थश्च रसा	१८२	एतत्सकलसद्भावः १७१
		एतद्गुह्यातिगुह्यं १८६
		एतद्गुह्याष्टकं नाम १८६
ईशानमूर्ध्वभागे तु	१७०	एतद्देवव्रतं १७६
ईशानस्य मुखाज्जात	१८५	एतद् भूमिव्रतं १७६
ईश्वरं बिन्दुना देवीं	१७८	एतान्वै द्वादशादित्यान् १८६
ईश्वरे साधको	१७५	एतान्सर्वान्समापाद्य १८८
ईषद्गन्धं यवं	१७९	एतावच्छक्यते वक्तुं १८८
		एताश्चान्याश्च सिद्धयः १७१
		एवं गृहं तु विप्राय १८८
उक्तमासत्रये यस्तु	१८३	एवं चानुग्रहं १७४
उदकुम्भं ताम्रभवं	१८८	एवं ज्ञात्वा प्रयत्नेन १७५
उन्मील्य नेत्राणि	१८१	एवं नित्यं सदा १७५
उपदंशपचनस्थालीं	१८७	एवं पञ्चदश प्रोक्ताः १६९
उपघानं कम्बलं च	१८७	एवं पञ्चदश प्रोक्ताः १७१
उपांशु मध्यमं प्रोक्तं	१८३	एवं वक्त्राणि चाङ्गानि १८४
उपोषितस्तु	१७६	एवं सैक्षेपतः प्रोक्तं १८५
उपोषितस्तु विधिना	१७७	एवं संबत्सरः प्रोक्तो १७१
उपोष्य पूजयेत्	१७६	एवं स्वव्याप्तिमेदेन १८४
उपोष्य शुचिना	१७५	एषा तु प्रथमा दीक्षा १७१



	पृष्ठसंख्या		पृष्ठसंख्या
क			
कण्ठस्थं रवि	१८२	गत्वा चोर्ध्वं निवर्तेत	१६९
कनिष्ठानामिकामध्ये	१८३	गत्वा तु पुरुषः श्रीमान्	१८६
कन्दनालोद्भवं तेन	१७०	गन्धर्वाश्चारणाः सिद्धा	१८५
करकं कमण्डलुं चैव	१८८	गया चैव कुरुक्षेत्रं	१८६
करोति वामेन	१८२	गर्भाधानं भवेदेवं	१७३
कर्णिकारदलप्रख्यं	१८४	गुरुं संपूज्य विधिवत्	१७९
कलाविद्यादिजन्यानां	१७२	गुरुव्रतं तदा सिद्धं	१७८
कल्पकोटिसहस्राणि	१८५	गृहस्थादितरेषां तु	१७४
कविभिः शास्त्रतत्त्वज्ञैः	१८७	गोकर्णं भद्रकर्णं च	१८६
कार्तिकं तु समारम्य	१८१	गोक्षीरधवलं ध्यात्वा	१८४
कार्तिके . . .	१८१	गोदानं गजदानं च	१८७
कार्तिके तु यदा	१८१	गोमूत्रं चुलुकं पीत्वा	१७९
कार्तिके मदनारति	१७९	गोमेघशतपुण्यं तु	१७९
कालञ्जरं शङ्कुकर्णं	१८६	गोविषाणोदकं प्राश्य	१७९
कालाग्निरुद्रं ननु	१८२	गौरीव्रतमथो	१७६
किं तु मोक्षैक	१७४	ग्रन्थ्यूर्ध्वकं तु	१८३
कीर्तिमारोग्यमैश्वर्यं	१७७		
कुङ्कुमैश्चाङ्गारागैस्तु	१७६	च	
कुर्यात्पवित्रकं	१८३	चतुःषष्टिस्तु संपूज्या	१७५
कुर्वन् वापि न	१८२	चतुर्दश्यामथाष्टम्यां	१८०
कुशोदकं च संप्राश्य	१७९	चतुर्दश्यामथो वत्स	१७७
कुशोदकं तु संप्राश्य	१७९	चतुर्मुखं यन्वतुराननीयं	१८२
कुशोदकप्राशनं च	१७७	चतुष्कलं तु जानीयात्	१७०
कृष्णं च शूद्रं	१८२	चत्वारस्तु अनौपम्यं	१८७
कृष्णवर्णं तु कवचं	१८४	चत्वारिंशत्कोटयस्तु	१८५
कृष्णाष्टम्यां मार्गशीर्षे	१७८	चन्द्राक्षिजाताः	१८१
कैलासं मन्दरं चैव	१८६	चैत्रशुक्लतृतीयायां	१७६
कोणबन्धं ततः शिष्टो	१८४	चैत्रशुक्लत्रयोदश्यां	१७५
क्रियाशक्तिः सैव शैवी	१७२	चैत्रशुक्लनवम्यां तु	१७५
क्षणे क्षणेऽश्वमेघस्य	१८२	चैत्रशुक्लात्समारम्य	१७५
क्षपणं क्षयमन्तस्थं	१८५	चैत्रे शाक्तं	१८०
क्षालयेत् सद्यमन्त्रेण	१८३	चैत्रे स्थापुं	१७९

ग

छ

गतं शूद्रस्य शूद्रत्वं

१८८ छलगण्डं द्विरण्डं च

१८६

	पृष्ठसंख्या		पृष्ठसंख्या
ज		त्रिःसप्तकुलसंयुक्तो	१८०
जातीफलैः प्राशनं	१७६	त्रिकोटिलक्षं वै वत्स	१८५
जात्युद्धारणहोमं तु	१८८	त्रैवर्णिकानामेवं तु	१८८
जालन्ध्रं चैव काश्मीरं	१८६	त्वग्दोषी च दुराचारी	१८८
ज्ञप्तिमात्रस्वरूपाय	१७३	त्वग्दोषी च दुराचारी	१८९
ज्ञानज्ञात्रे तथा	१७३		
ज्ञानशक्तिः स्वनिष्ठा या	१७२		
ज्येष्ठाशक्तिसमायुक्तं	१७९	दक्षिणे बहुरूपं च	१७०
ज्येष्ठे पशुर्पति पूज्य	१७९	दधि क्षीरं तु नैवेद्यं	१७७
ज्येष्ठे पिष्टमयं	१८०	दरिद्राणामनाथानां	१८१
		दलाग्रेषु न्यसेदस्त्रं	१८४
त		दहेद्वै शूद्रजातिं तु	१८८
		दाडिमीपुष्पसंकाशं	१८४
तत्पुरुषाद्विनिष्क्रान्तं	१८५	दासीदासरथदानं	१८७
तत्फलं लभते वत्स	१८८	दिव्यं वर्षशतं सार्धं	१८१
तथाकुलं तस्य	१८१	दीक्षयाश्रमवर्मास्तु	१७४
तथा शक्तिश्च सा	१७२	दीक्षया श्रवणे	१७४
तदनन्तफलं	१८७	दीक्षा चैव प्रतिष्ठा च	१७५
तदन्ते ज्ञानयोगेन	१८१	दीक्षा चैव प्रतिष्ठा च	१८३
तदन्ते प्राप्नुयाद्योगं	१८१	दीक्षाप्रतिष्ठयो	१७४
तदर्धं मध्यमं शस्तं	१८१	दीक्षैव मोक्षदा	१७४
तदस्त्रस्थितिदेशे तु	१८४	दृष्टान्तेनैव	१७३
तद्बाह्ये वीथिका	१८४	देवकोष्ठं च विज्ञेयं	१८७
तन्नादः	१६९	देवालयं प्रपा चैव	१८७
तपः समाधिश्च जपो	१८७	देवैश्च सेवितं तोयं	१८७
तस्माद् गुरुः	१७४	देशिकस्तु प्रयत्नात्	१७५
तस्माद्भागद्वयं न्यूनं	१८३	देहिनां तत्र पञ्चत्वं	१८७
तस्माद् भागद्वयान्धूनं	१७३	देहिनां तत्र पतनं	१८७
तस्माद्भाष्यं समुत्सृज्य	१८३	द्वितीयां ते प्रवक्ष्यामि	१७१
तस्यां विशेषतः	१७६	द्विवक्त्रबीजं	१८२
तानि सर्वाणि	१७५		
तावद्युगसहस्राणि	१८०		
तिर्यग्निमाव्यते येन	१७२		
तिलदानं गृहदानं	१८०	घनघान्यसुपूर्णं च	१८७
त्रयाणां क्षत्रियो	१७४	घात्रीफलप्रमाणेन	१८३
त्रयाणामपि वर्णानां	१७४	घूपं तु चलनं	१७६

पृष्ठसंख्या	पृष्ठसंख्या
धूपदीपं च पात्राणि	१८८ प
धूपदीपोपहाराद्यैः	१७७
धूपयेद् बहुरूपेण	१८३
ध्वजं पिष्टमयं यस्तु	१८०
न	
नक्षत्रतिथियोगं च	१७६
नक्षत्रतिथियोगेन	१७७
नक्षत्रयोगकरणान्	१८५
नक्षत्रराशिनवग्रह	१८६
नक्षत्रानुक्रमेणैव	१७६
न तद्वक्तुमहं शक्तः	१८८
नमस्ते तत्त्वरूपाय	१७३
नमोऽभिमतकर्त्रे ते	१७३
नराश्वमेघायुत	१८२
नवत्रितन्तुना प्रोक्तं	१८३
नवम्यां पूजयेद्यस्तु	१७५
नवाननं भैरव एव	१८२
नागपाशं तु सावित्रीं	१८३
नादान्ते त्वमृतं ज्ञेयं	१७०
नान्यः शरणदः कश्चिद्	१८८
नामिषेकविधौ योग्याः	१८८
नामिषेकविधौ योग्याः	१८९
नित्यं निर्वर्त्य तत्रैव	१७९
नित्यं निर्वर्त्य विधिवत्	१८०
नित्यपूजां तु निर्वर्त्य	१८१
नित्याङ्गमागमे	१७५
निधीशत्वं तु संप्राप्य	१८०
निराहारमथो	१८१
निर्वर्त्यैवं विभोः	१८४
निष्ठीवनाय पात्रं च	१८८
नेत्रं तु पूर्वतो ध्येयं	१८४
नेत्रस्थाने न्यसेन्नेत्रं	१७०
नैर्ऋत्यां तु शिखा ज्ञेया	१७०
नैवेद्यं यावकप्रस्थं	१८०
पञ्चतत्त्वस्थितं वत्स	१७०
पञ्चतत्त्वात्मिकायास्तु	१७२
पञ्चदश्यां व्यतीपाते	१७५
पञ्चमं तद्विजानीया	१६९
पञ्चमेनैव प्रत्येकं	१८३
पत्रकेसरमध्यं तु	१७०
पद्मासनं चतुर्द्वारं	१८४
पद्मोदकं तु संप्राश्य	१७९
पश्चिमस्यामजातं तु	१८४
पापिष्ठोऽपि	१८२
पायसं घृतसंमिश्रं	१७७
पायसं सघृतं	१७६
पाषाणः शिवतां याति	१८५
पाषाणः शिवसंस्काराद्	१८५
पितॄन् पितामहांश्चैव	१७७
पीठकर्णे गणेशास्तु	१८४
पुच्छे पुच्छमुखे	१८२
पुत्रस्नेहान्मया पूर्वं	१७०
पुत्रान् पौत्रान् प्रपौत्रांश्च	१७७
पुत्रार्थदारपशवो	१७८
पुनरेव प्रवक्ष्यामि	१७७
पुमान् कामितमाप्नोति	१७५
पुर्यष्टकं समाख्यातं	१७०
पुष्पमण्डपमध्ये तु	१७५
पुष्पशुक्लचतुर्दश्यां	१७७
पूजयेत्तु	१७६
पूजयेत्परया भक्त्या	१७९
पूजयेत्पूर्वविधिना	१७६
पूजा कार्या तु सर्वेषां	१७४
पूर्वोक्तेन विधानेन	१७९
पौषमासे तु संप्राप्ते	१८०
प्रच्छन्नपटमाच्छाद्य	१८३
प्रणमन्ति सुराः सर्वे	१८२
प्रतिबिम्बस्वरूपाणि	१८४
प्रतिबिम्बालोकनं	१७२

पृष्ठसंख्या

पृष्ठसंख्या

प्रतिश्रयप्रदानं च  
प्रत्यगात्ममिदं क्षेत्रं  
प्रमाणातीतदेहाय  
प्रयाति रुद्रलोकं तु  
प्रागुक्तेन विधानेन  
प्राणापानावहोरात्रं  
प्राणेनोच्चार्यमाणेन  
प्राशनं कपिलाज्यं तु  
प्राशनं तु घृतं कार्यं  
प्राशनं मधुनैवात्र  
प्राशयेद्बिल्वपत्रं तु  
प्रासादस्य भवेत्  
फाल्गुनस्यासिताष्टम्यां  
फाल्गुने चैव भूतायां  
फाल्गुने तु तथा वज्रं

१८७ भोजनस्थालीदलमाण्डं  
१८६  
१७३  
१८१  
१७७ महावर्तिसमोपेतं  
१७१ महास्नानप्रकारेण  
१६९ मां वै महेश्वरं विद्धि  
१७८ माघमासीश्वरं नाम  
१७७ मात्राद्वादशकाः सौराः  
१७८ मानसोपांशुभाष्याणां  
१७९ मायातत्त्वे तु  
१८६ मायापुरी मेरुधि च  
१७९ मालिन्या तु समायुक्तं  
१७५ मासवृद्धौ दिनचर्ये  
१८० मासि चाश्वयुजे  
मासि चाश्वयुजे  
मासि भाद्रपदे  
मासि भाद्रपदे  
१७२ मासि भाद्रपदे  
१७६ मासि मासि यजेद्वाय  
१७६ मासे वै मार्गशीर्षे तु  
१७४ माहेश्वरी महीच्छत्रं  
१७४ मुखे मुखं प्रकर्तव्यं  
१८२ मुच्यते दुष्कृतैः  
१८७ मुच्यते पञ्चपापेभ्यो  
मुच्यते स कृतघ्नत्वाद्  
मुसलोलूखलांश्चैव  
मृतानां तेषु सर्वेषु  
१७८ मेरुं च पञ्चभिः  
१७६ मेरुं च पञ्चमेनैव  
१७२ मोदते तत्र भुवने  
१७७  
१७९  
१७६  
१७० यच्छून्यं तन्निरालम्बं  
१८६ यत्तु पार्थिवबीजम्  
१८७ यथा च किं चाभरणं

१८७

१७८

१७६

१८५

१७९

१६९

१८३

१७४

१८६

१७९

१७५

१७९

१८०

१७५

१७९

१८०

१७५

१८१

१८७

१८३

१८०

१८०

१८०

१८७

१८७

१८३

१८३

१८१

य

१६९

१६९

१८८

बिन्दुनादादिमिर्विश्वं  
बुधे स्वात्यात्मको  
बृहस्पतिमघायोग  
ब्रह्मचारी गुह्यो  
ब्रह्मचारी गृहस्थश्च  
ब्राह्मं सितं  
ब्राह्मणाय दरिद्राय

१७२  
१७६  
१७६  
१७४  
१७४  
१८२  
१८७

भरणीशनियोगस्तु  
भास्करिश्चन्द्र  
भुजङ्गकुटिलाकारा  
भूतायां वा महासेन  
भूमिकुञ्जरयानैश्च  
भूमिदानं प्रकर्तव्यं  
भूयश्चतुर्भिराख्यातं  
भूलोकस्योपरि  
भूलोके च महासेन

१७८  
१७६  
१७२  
१७७  
१७९  
१७६  
१७०  
१८६  
१८७

ब

भ



पृष्ठसंख्या		पृष्ठसंख्या
यथा संभवतो वत्स	१७८	लिङ्गमूर्ध्न परीणाहे १८३
यद्वक्त्राणि दश	१८२	लोक . . . . . लोकसाक्षी १८६
यान्यान्कामयते	१७७	
यावच्च घटिका प्रोक्ता	१७१	व
यावत्तद्भोमसंख्यातः	१८०	
यावदाश्वयुजान्तं तु	१८१	वक्त्राभिधारः कथितो १७३
यावद्वै वत्सरं कृत्स्नं	१७८	वज्रोरोमाभिषिक्तश्च १८८
योजनौ तु बीजवत्	१८३	वज्रोरोमाभिषिक्तश्च १८९
योनौ तु बीजवत्	१७३	वर्षान्ते भोजयेद्विप्रान् १७९
		वर्षायुतयुतं तत्र १८१
र		वस्त्रापदं रुद्रकोटि १८६
		वस्त्रापदादिस्थापवन्तं १८६
रक्तोत्पलप्राशनं	१७८	वह्निनो हृदयं न्यस्य १७०
रत्नोदकेन संप्राश्य	१७९	वागीशत्वमवाप्नोति १७८
रवीन्दुग्रहणे चैव	१७५	वापीकूपतटाकानाम् १८७
राजराजेश्वरं तेन	१७७	वाममुकारजं विद्यात् १७०
राजराजेश्वरपदं	१७७	वामहस्ते तु कुसुमम् १८३
राजसूयायुतफलम्	१७९	वाराणसी वैद्यनाथ १८६
रुद्रलोके . .	१८१	वारुणस्य दश द्वे च १६९
रुद्रलोके वसेत्सोऽपि	१८१	वारुणस्य दश द्वे च १७१
रुद्रवृन्दसमाकीर्णः	१८०	विंशत्कोटिसहस्राणि १८५
रुद्रसंख्यास्तु वै	१८०	विकर्णो विकृतास्यश्च १८८
रुद्राक्षं तु महामूत्रै	१८२	विकर्णो विकृतास्यश्च १८९
रुद्राक्षमालां यो घत्ते	१८२	वितस्तिमात्रां प्रकृतिम् १८०
रुद्राक्षवृक्षा विटपै	१८१	वित्तशाठयान्महासेन १८०
रुद्राक्षवृक्षास्तपनाक्षि	१८१	विद्यातत्त्वं विनिदिष्टम् १७०
रुद्राक्षस्य मुखम्	१८३	विद्यात्मकपरीणाहं १७३
रुद्रावतारस्थानानि	१८७	विद्यात्मकपरीणाहं १८३
रेखायामीश्वरः	१८३	विद्याधरा यातुधाना १८५
रेवतीगुरुसंयोग	१७८	विद्येश्वरान्गणेशांश्च १८५
रेवतीचन्द्रयोगस्तु	१७७	विमलेश्वरं प्रभासं च १८६
रोगाभिवृद्धिसंयुक्तः	१८३	विरुद्धोऽशोभनो वत्स १७८
रोहिणीबुधसंयोग	१७८	विलेपनं तु १७६
रोहिण्यां चाष्टमीयोगो -	१७७	विशेषपूजा कर्तव्या १७७
		विशेषपूजा तत्रैव १८०
ल		विश्वरूपमिदं तेन १७७
लिङ्गमूर्धपरिणाहं	१७३	वीरुजा वरुणा गोल्ला १८६

पृष्ठसंख्या

पृष्ठसंख्या

वृत्तिच्छेदे ऋणं ज्ञेयम्  
वृषभस्यन्दनैर्युक्तो  
वेतालसर्प  
वैकर्तनो विवस्वाश्च  
वैनायकं ह्यष्टमुखम्  
वैशाखमासि दण्डास्त्रं  
वैशाखे शिवनामानं  
व्यालर्क्षशुक  
व्रतानि सविशेषाणि

श

शंकरं नाम वै रुद्रं  
शंमुखं च शर्वाण्या  
... शक्तीन् ग्रहांश्चैव  
शङ्खं सतारं लोहं च  
शतत्रयं षष्ठ्यधिकं  
शतमर्घं तदर्घं वा  
शतेनाष्टोत्तरेणैव  
शनिरेकादशस्थो हि  
शिखां तु नैर्ऋते  
शिखायज्ञोपवीती च  
शिखायज्ञोपवीती च  
शिवं संपूज्य विधिवत्  
शिवं संपूज्य विधिवत्  
शिवः पूज्यो विधानेन  
शिवतत्त्वं मकारं तु  
शिवभक्तास्तु संपूज्य  
शिवभक्ताय दातव्यं  
शिवभक्ताय भूदेया  
शिवभक्ताय शान्ताय  
शिवभक्तास्तु ये  
शिवस्य याति देहेना  
शिवाचार्यान्पूजयित्वा  
शिवाय तु प्रदातव्या  
शिवाय पुरतो देयो  
शिवाय विधिना देयम्

१७१ शिवेन समवेता च  
१८० शुक्लपक्षे चतुर्दश्यां  
१८२ शुक्लपक्षेऽथवा कृष्णे  
१८६ शुक्लश्रवणयोगस्तु  
१८२ शुक्लाष्टम्यां सोपवासम्  
१८० शुद्धविद्यामयीनां तु  
१७९ शुद्धाष्टकमिदं क्षेत्रं  
१८२ शुभं गृहं तु संपाद्य  
१७८ शैवाचारक्रियासक्ताः

शोधितव्यं प्रयत्नेन  
श्रवणं मार्गवयुतं  
श्रवणं रेवती चैव

१७८ श्रावणे तु विधानेन  
१७९ श्रावणे शर्वनामानम्  
१८५ श्रीपर्वतं हरिश्चन्द्रं  
१७८ श्रीत्रियाय दरिद्राय

ष

१७८ षड्वक्त्रैश्चापि कर्तव्यं  
१८४ षष्टिसंवत्सराः प्रोक्ताः  
१८८ षष्ठः स्वरो ह्युकारः

स

१७८ संतार्य स्वपितृन्सर्वान्  
१७० संन्यासी पतितो नग्नः  
१७९ संन्यासी पतितो नग्नः  
१८७ संपूज्य परमेशानं  
१७९ संपूज्य परया भक्त्या  
१८७ संसारार्णवमग्नानां  
१७४ सकलं निष्कलं शून्यं  
१८६ सच्छूद्रत्वं योजयित्वा  
१७९ सत्सुवित्कारणातीतं  
१८० सद्यं कलाष्टसंयुक्तं  
१८० सद्यं पश्चिमभागे तु  
१८१ सद्योजाताद् द्वितीयं

१७२

१७६

१८३

१७७

१८१

१७२

१८६

१८७

१७४

१७१

१७८

१७६

१८०

१७९

१८६

१८७

१८२

१७१

१७१

१८६

१८८

१८९

१७८

१७८

१८८

१८५

१८८

१७३

१७०

१७०

१६९

## पृष्ठसंख्या

## पृष्ठसंख्या

सद्योजातेन तु	१७३	सुभृङ्गखुरलाङ्गूलां	१८०
सद्योजातेन वाभ्यर्च्य	१८३	सुषिरं तत्र चाख्यातं	१७०
सन्धानं भाव्यते येन	१७२	सूत्रमेवेन तैः सार्धैः	१७९
सन्ध्याकाले चरेन्मीनं	१८१	सूर्यकोटिप्रतीकाशं	१८०
सप्तजन्मकृतं पापं	१८१	सौभाग्यं प्राप्नुयान्नारी	१७५
सप्ताननं भोगिपति	१८२	सौवर्णमणिभिर्दधन्	१८२
समयी पुत्रकश्चैव	१७४	स्कान्दं हि यत्	१८२
समाप्य च विधानेन	१८०	स्त्रीकन्यावधतोऽपि	१८२
स मुञ्चति	१८०	स्थाण्वीश्वरं च विख्यातं	१८६
सम्यक् क्रतुशतं तेन	१७९	स्थानाष्टकमिदं ज्ञेयं	१८६
सर्वं सिध्यति	१८२	स्नानं पूजा जपो	१७५
सर्वज्ञाय नमस्तुभ्यं	१७३	स्वच्छवैडूर्यसंकाशं	१८४
सर्वमन्त्राणि तन्त्राणि	१८५	स्वप्रमाणैकगम्याय	१७३
सर्वयत्नेन गच्छन्ति	१८६	स्वमन्त्रोपरि पूजां तु	१७८
सर्वेषां चैव नक्तं तु	१८१	स्वयंमुक्षेत्रे दातव्यं	१८७
सर्वेषां चैव वर्णानां	१७४		
सर्वेषां योजना	१७४		
सर्वोपचारसंयुक्त्यै	१७२		
स विधाय फलं कृत्स्नं	१८८		
सहस्रं धारयेद्यस्तु	१८२	हकारो ह्यर्धचन्द्रो हि	१७१
साक्षाद्विप्रत्वमापन्ने	१८८	हरिः स्वयं	१८२
साधकस्त्वीश्वरे	१७४	हविष्यान्नं ततो	१७९
सामीप्यं तु समासाद्य	१८०	हस्तमात्रं तु वेदाश्रं	१७३
सितवस्त्राणि	१७६	हस्तार्धपिष्टजं	१८०
सुरहस्यं नास्तिकाय	१८७	हस्त्यश्वश्व	१८२
सुवर्णकृतभूषाद्यैः	१७९	हिमवान् निषघो विन्ध्यो	१८६
सुवाहनसमायुक्ता	१८०	हेमयुग्मं प्रवालं च	१७८

ह

## सार्धत्रिशतिकालोत्तरवृत्तावुदाहृतग्रन्थग्रन्थकर्तृमूची

अथर्ववेदः	३
अथर्वशिरः	३
अनुमवस्तोत्रम् [ अनुमवस्तवः ]	३७, १४९
अन्ये	७, १५
अवधूतगुरुः	३
ऋग्वेदः	३
किरणम्	१६, २७, ४८, ५२, ५५, ५७, ५८
गुरवः	१२, २८, २९, ३६, ४२, ५०, ५८, ५९, १०९, ११३
चतुःशतिकालोत्तरम्	५५, १२९
त्रयोदशशतिकालोत्तरम्	१, १७, १८, १९, २९, ३०, ३१, ३३, ३४, ३५, ५५, ५८, ५९, ६२, ८०, ९९, १०२, १२९, १३०, १३१, १३८
द्विशतिकालोत्तरम्	२२, ५५
दीक्षोत्तरम्	६८
नन्दिकेश्वरकारिका	७७, १००
निश्वासम्	४४
न्यायविदः	६१
पतञ्जलिः	१२७
पदविदः	२०
पद्धतिः	२८, २९, ३६, ४२, ५९
पारमेश्वरम्	७८
पोष्करम्	३, ७, ३४, ४०, ४६, ४७, ५०, ५३, ५४, ५९, १४५
भार्गवम्	६४, ७६
मतङ्गम्	३, ६, १३, ६०, ६४, ७७, ८५
मन्त्रवार्तिकम्	३४
मातृकाज्ञानवेदिनः	१६
यजुर्वेदः	३
यज्ञसूत्रम्	५२, ६७
रामकण्ठः [ अस्माभिः ]	४५, १५१
रुद्रैकादशिनी	३
रौरवम्	२, ४, ७७, १३८
वाक्यविदः	४९
वार्तिकम्	३४
वातुलम्	१, ५, ६१
शतपथपरिशेषः	१०४

शिक्षाकारः	१९, २०
श्रुतिः	१५, १६, ३१, ३३, ४५, ५५, ६६, १०२, १२०, १४९
सन्तः	४१
सर्वज्ञानोत्तरम्	५४, ८१
सर्वज्ञानोत्तरवृत्तिः	१४५
सांख्याः	६३
सामवेदः	३
सिद्धगुरवः	४४, ८१, ९४
सूक्ष्मस्वायम्भुवम्	१३
सौगताः	७३
स्वतन्त्रम्	१००, १११
स्वायम्भुवम्	६, ३१, ६८, ७९, ८०, ८७, ८८, ११०, ११२, १६१



## उपयुक्तग्रन्थसूचि:

आचारेन्दुः

आपस्तम्बश्रौतसूत्रम्

आपिशलिशिक्षा

ईशानशिवगुरुदेवपद्धतिः

ईशावास्योपनिषत्

ऋग्वेदः

कामिकागमः (पूर्वभागः)

कामिकागमः (उत्तरभागः)

किरणम्

किरणवृत्तिः

कूर्मपुराणम्

क्रियाक्रमद्योतिका

ज्ञानरत्नावलिः

ज्ञानावरणविच्छेदकम्

तत्त्वसंग्रहः, तत्त्वसंग्रहव्याख्या

तैत्तिरीययजुर्ब्राह्मणम्

तैत्तिरीयारण्यकम्

त्रिपुरातापिन्युपनिषत्

धातुपाठः

पाणिनीयशिक्षा

पौष्करम्

प्रभा

प्रमाणवार्तिकम्

आनन्दाश्रमसंस्कृतग्रन्थावलिः (५८) पुण्यपत्तनम्, १९०९

गायकवाडग्रन्थावलिः (१२१) बडोदा, १९५५

शिक्षासूत्राणि, युधिष्ठिरमीमांसकसंपादितानि, अजमेर, संवत् २०२४

अनन्तशयनसंस्कृतग्रन्थावलिः अङ्कः (६९, ७२, ७७, ८३)

तिरुवनन्तपुरम् १९२०-१९२५

ईशाद्यष्टोत्तरशतोपनिषदः, निर्णयसागरमुद्रणालये मुद्रिताः बाम्बे १९३२

ऋक्संहिता, श्रीपाद-दामोदर-सातवलेकर-संपादिता, औन्धनगरम्, १९४०

दक्षिणभारतार्चकसंघप्रकाशितः, मद्रपुरी, १९७५

अस्मद्ग्रन्थालये विद्यमाना हस्तलिखितमातृका अङ्कः (टि-२९८)

किरणागममहातन्त्रम्, शिवागमसिद्धान्तपरिपालनसङ्घप्रकाशितम्,

देवकोट्टै, १९३२; किरणागम, 'मरिया पिया विवन्ती' इत्यनया

संपादितम्, नेपोलीस्थप्राच्यविमर्शागारप्रकाशितम्, नेपोली, १९७५

अस्मद्ग्रन्थालये विद्यमाना हस्तलिखितमातृका अङ्कः (टि-२९०)

सर्वभारतीयकाशिराजन्यासेन प्रकाशितम्, वाराणसी, १९७२

श्रीज्ञानसंबन्धविलासमुद्राक्षरशालायां मुद्रिता, चिदम्बरम्, १९२७

अस्मद्ग्रन्थालये विद्यमाना हस्तलिखितमातृका, अङ्कः (टि-२३१)

ज्ञानावरणविच्छेदकमुम् मापाडियमुम्, धरुमैयाधीनप्रकाशितम् अङ्कः

३६७, ४४४. धरुमपुरम्, १९५७, १९५९.

शिवागमसिद्धान्तपरिपालनसङ्घप्रकाशितः, देवकोट्टै, १९२३

तैत्तिरीयब्राह्मणम्, शारदाविलासमुद्राक्षरशालायां मुद्रितम्,

कुम्भघोणम्, १९३५.

आनन्दाश्रमग्रन्थावलिः (३६) पुण्यपत्तनम् १९२६

ईशाद्यष्टोत्तरशतोपनिषदः, निर्णयसागरमुद्रणालये मुद्रिताः बाम्बे १९३२

अष्टाध्यायीसूत्रपाठः, बालमनोरमामुद्रणालये प्रकाशितः, मैलापूर, मद्रास, १९३७

शिक्षासूत्राणि, युधिष्ठिरमीमांसकसंपादितानि, अजमेर, संवत् २०२४

पौष्करसंहिता, श्रीज्ञानसंबन्धविलासमुद्राक्षरशालायां मुद्रिता,

चिदम्बरम्, १९२५

क्रियाक्रमद्योतिकाव्याख्या, श्रीज्ञानसंबन्धविलासमुद्राक्षरशालायां

मुद्रिता, चिदम्बरम्, १९२७

प्रमाणवार्तिकमाष्यम्, त्रिपिटकाचार्यराहुलसांकृत्यायनसंपादितम्,

पाटलीपुत्रम् १९५३

ब्रह्मविन्दूपनिषत्  
भगवद्गीता  
मतङ्ग० क्रिया०

मतङ्ग० विद्या०

मनुस्मृतिः  
महाभारतम्  
मृ० वृ० क्रिया०

मृगेन्द्रवृत्तिः, मृगेन्द्रवृत्तिदीपिका

योगसूत्रम्

रत्नत्रयम्  
रौरवम्

लौ० न्या० साहस्री  
वर्णाश्रमचन्द्रिका  
वसिष्ठस्मृतिः

वाक्यपदीयम्, वाक्य-  
पदीयव्याख्यानम्  
वाजसनेयसंहिता  
वातुलशुद्धम्  
विश्वामित्रसंहिता  
विष्णुपुराणम्  
शतरत्नसंग्रहः

शाबरभाष्यम्  
शिवपूजास्तवव्याख्यानम्  
शिवाग्रभाष्यम्  
शैबकालविवेकः  
शैवसंन्यासपद्धतिः  
श्लोकवार्तिकम्  
सर्वज्ञानोत्तरम् क्रिया०  
सांख्यकारिका  
सामविधानब्राह्मणम्

ईशाद्यष्टोत्तरशतोपनिषदः, निर्णयसागरमुद्रणालये मुद्रिताः, १९३२  
गीताप्रेस्, गोरखपुर १९६५

मतङ्गपारमेश्वरम् (क्रियापादः) अस्मद्ग्रन्थालये विद्यमाना  
हस्तलिखितमातृकाः, अङ्काः (टि-२१, १८६, ६७८, ६७९)  
मतङ्गपारमेश्वरागमः (विद्यापादः) अस्मदीयग्रन्थावलिः (५६),  
एन्. आर. भट्संपादितः, पाण्डिच्चेरी, १९७७

निर्णयसागरमुद्रिता, बाम्बे, १९४६  
टि० कृष्णाचार्यसंपादितम्, कुम्भघोणम्, १९०६  
मृगेन्द्रागमः, अस्मद्ग्रन्थालयप्रकाशितः अङ्कः (२३), एन्. आर.  
भट्संपादितः, पाण्डिच्चेरी, १९६३

मृगेन्द्रम्, शिवागमसिद्धान्तपरिपालनसंघप्रकाशितम्, देवकोट्टे,  
१९२६

पातञ्जलयोगदर्शनम्, श्रीरामशंकरभट्टाचार्यसंपादितम्, वाराणसी,  
१९६३

शिवागमसिद्धान्तपरिपालनसंघप्रकाशितम्, देवकोट्टे, १९२५  
रौरवागमः, अस्मदीयग्रन्थावलिः (१८) एन्. आर. भट्संपादितः  
पाण्डिच्चेरी, १९६२

लौकिकन्यायसाहस्री, वेङ्कटेश्वरमुद्रणालये मुद्रिता, बाम्बे १९६५  
रामलिङ्गत्तम्पिरान्प्रकाशिता, धर्मपुराधीनम् १९३०  
स्मृतीनां समुच्चयः, आनन्दाश्रमग्रन्थावलिः (४८) पुण्यपत्तनम्  
१९२९

के. वि. अम्यङ्करसंपादितम्, पुण्यपत्तनम्, १९६५, तथा वाराणसी-  
संस्कृतकलाशालापण्डितैः संपादितम्, काशी, १८८७

जीवानन्दविद्यासागरभट्टाचार्येण प्रकाशिता, कलकत्ता, १९०८  
आगमरहस्यम्, आगमिक-कृष्णदीक्षित-प्रकाशितम्, बङ्गलूर, १९५८

केन्द्रीयसंस्कृतविद्यापीठप्रकाशिता, तिरुपति, १९७०  
गीताप्रेस्, गोरखपुर, संवत्, १९९०

पण्डितपञ्चाननशास्त्रिसंपादितः, तान्त्रिकग्रन्थावलिः (२२)  
कलकत्ता, १९४६

मीमांसादर्शनम्, आनन्दाश्रमसंस्कृतग्रन्थावलिः (९७), पुण्यपत्तनम्  
शिवागमसिद्धान्तपरिपालनसंघेन प्रकाशितम्, देवकोट्टे, १९३५

शारदाविलासमुद्रणालये मुद्रितम्, कुम्भघोणम्, कलि ५०२२  
आगमिक-कृष्णदीक्षितप्रकाशितः, बङ्गलूर, १९६६

कोमलाम्बामुद्राक्षरशालायां मुद्रिता, कुम्भघोणम्, १९३२  
एस्-के-रामनाथशास्त्रिसंपादितम्, विश्वविद्यालयः, मुद्रपुरी, १९७२

अस्मत्कार्यालयहस्तलिखितमातृका अङ्कः (टि-३३४)  
निर्णयसागरमुद्रणालये मुद्रिता, बाम्बे १९४०

केन्द्रीयसंस्कृतविद्यापीठग्रन्थावलिः (१) बि-आर्-शर्मणा प्रकाशितम्,  
तिरुपति, १९६४

सुप्रभेदागमः

स्वच्छन्दतन्त्रम्

स्वायंभुवागमः

सकलागमसारसंग्रहः

सिद्धान्तसारावलिब्याख्या

सोमशंभुपद्धतिः

सोमशंभुपद्धतिब्याख्या

(त्रिलोचनशिवाचार्यकृता)

अलगप्पमुदलियार्प्रकाशितः, चिन्ताद्रिपेट्टै मद्रास्, कलि ५००९

काश्मीरग्रन्थावलि: (३१) काश्मीर, १९२१

अस्मद्ग्रन्थालये विद्यमाना हस्तलिखितमातृका अङ्कः (टि.३९)

अलगप्पमुदलियार्प्रकाशितम्, चिन्ताद्रिपेट्टै, मद्रास्, कलि ५०१२

मद्रपुरीराजकीयप्राच्यतालपत्रकोशागारपत्रिका अङ्काः (१७-२०)

शिवागमसिद्धान्तपरिपालनसङ्ग्रहप्रकाशिता, देवकोट्टै १९३१

अस्मदीयग्रन्थालये विद्यमाना हस्तलिखितमातृका अङ्कः (टि.१७०)



## विषयानुक्रमणिका

Introduction	पृष्ठसंख्या v
उपोद्घातः	xlvii
English Summary	xcvii
समानजातीयश्लोकपट्टिका	cix
उपयुक्तमातृकासूची	cxl
सार्धत्रिशतिकालोत्तरम्, मूलमात्रम्	cxliii
सार्धत्रिशतिकालोत्तरम्, वृत्तिसहितम्	१-१६६
प्रथमः पटलः मन्त्रोद्धारप्रकरणम्	१-२६
शिवनमस्कृतिः	१
बहुषु कालोत्तरेषु त्रयोदशशतिकालोत्तरं संगृह्य सार्धत्रिशतिकालोत्तरा- ख्यमिदं तन्त्रं भगवता तेनैव व्यरचीति कथनम्	"
अन्यैर्व्याख्यातृभिरागमार्थनिमिजैः शास्त्रान्तरसंस्कारात् तथान्यकालोत्तर- ग्रन्थतः केषांचन पटलानां विषयाणां च संयोजनेन पदार्थमनवलम्ब्य व्याख्या कृतेति प्रतिपादनम्	"
"पदार्थमनतिक्रम्य सार्धत्रिशतिकसंख्यानुरोधेन तैर्योजितानां पटलानां विषयाणां च बहिष्करणं कृत्वा मया संक्षेपेण वृत्तिः प्रणीयते" इति वृत्तिकृत्प्रतिज्ञा साक्षात् सदाशिवात् श्रीकण्ठेन शिवशिष्येण कोटिसंख्याकं वातुलाख्यमव- गत्य तच्च तन्त्रं लक्षसंख्याकत्वेन संगृह्य पुत्राय कार्तिकेयायोपदिष्टम् अल्पकालजीवितत्वादिहेतुभिः परिणतमलानामपि विस्तृताध्ययने, तदुक्तार्थानु- ष्ठाने चासामर्थ्यात् तेषां परापरसिद्धिविषये कार्तिकेयेन भगवन्तं श्रीकण्ठं प्रति प्रार्थना	२
तत्र भगवत्स्तुती आमन्त्रणपदचतुष्टयस्य व्याख्या	२-४
स्तुत्या भगवन्तमभिमुखीकृत्य कार्तिकेयेन प्रष्टव्यार्थप्रतिपादनायोपक्रमः	४-५
तत्र मन्त्रस्वरूपविवरणम्	५
तन्त्रस्वरूपवर्णनम्	५
कार्तिकेयेन प्रश्ननिमित्तकथनम्	५-६
प्रश्नस्वरूपवर्णनम्	६-८
सिद्धिमुक्तिलक्षणमहार्थसाधकमल्पग्रन्थं षट्पदार्थप्रतिपादकं शास्त्रं पूर्वोक्ता- धिकारिणामनुग्रहकरणाय मह्यं वक्तव्यमिति भगवन्तं प्रति कार्तिकेयप्रार्थना मन्त्रनाथभूतप्रासादमन्त्रार्थस्य प्रकाशकत्वाद्यदल्पग्रन्थं महार्थं तादृशं शास्त्रं वक्तव्यमिति व्याख्यान्तरप्रतिपादनम्	"
प्रार्थनास्वरूपमवगम्य भगवता प्रश्नस्योत्तरकथनम्	७-८
"वातुलात् तन्त्राद्घ्नो घृतमिव स्वबुद्ध्या प्रमथ्य तदीयवचनैरेव संगृह्योद्धृतं सकलार्थप्रतिपादकं शास्त्रं प्रवक्ष्यामि" इति भगवतः प्रतिवचनवर्णनम्	८-९
एतेन पतिपदार्थस्य प्रथममुद्देश इत्युक्तिः	८

एतेनास्य तन्त्रस्य परमेश्वरकर्तृत्वसिद्धिः, परश्च संबन्धः सिद्ध इति प्रतिपादनम्	८
प्रश्नोत्तरप्रतिपादकमिदं भगवद्वचनमेव तन्त्रस्यास्य मूलसूत्रमिति निर्देशः	९
प्रथमतो मन्त्रसंक्षेपस्वरूपवर्णनद्वारेण विद्यापदार्थप्रतिपादनपूर्वकं शास्त्रोपक्रमः	९
नादस्वरूपवर्णनं, तत्सिद्धिः तत्प्रतिपादनाय वृत्तिकृता स्वकृतनादकारिकाख्यग्रन्थप्रदर्शनम्	९-१२
नादस्वरूपविज्ञानेन परममुक्तिप्राप्तिः, शुद्धाध्वनि दिव्यसिद्धिप्राप्तिश्च	१२-१३
नादस्वरूपविज्ञानं न केवलं साधकपुत्रकयोः परमुपकारकम्, किं तु गुरोरपीति प्रतिपादनम्	१३-१४
शुद्धाध्ववर्तिनां पुंसां नादस्वरूपं संनिकृष्टमिति प्रतिपादनम्	१४
अशुद्धेऽप्यध्वनि शुद्धस्य प्रगमो भवतीति वर्णनम्	"
एतेन पशुपदार्थोऽनेकमेदयुक्तः सूचित इत्युक्तिः	"
शुद्धात्मैव स्थूलं सूक्ष्मं परं च नादस्वरूपं विज्ञाय कर्म कुर्यादित्युक्तिः	१५
स्थूलसूक्ष्मपरनादस्वरूपाणां लक्षणवर्णनम्	१५-१६
स्थूलशब्दात्मकानां मन्त्राणां संक्षेपेणोद्धारः	१६-२४
तत्र प्रथमं पञ्चाशद्वर्णात्मकमातृकाक्रमानुवादेन सान्तस्य हकाराख्यस्य मन्त्रबीजस्य प्रतिपादनम्	१७
तस्य सर्वगतत्वशून्यत्वयोः प्रतिपादनम्	"
अकारादिविसर्गान्तासु षोडशमातृकासु मात्राद्वादशक एव ब्रह्माङ्गमन्त्राणामुद्घ्रियमाणत्वाद् ऋकारलृकारयोर्मात्राचतुष्टयस्य निरासवर्णनम्	१७-१८
पञ्चब्रह्ममन्त्राणां षण्णामङ्गमन्त्राणां च स्वरूपवर्णनम्	१८-२०
द्वादशमात्रासु ह्रस्वाः पञ्चमात्राः सद्योजातादिपञ्चमन्त्रवाचका इत्युक्तिः	१८-१९
पञ्चब्रह्ममन्त्रविषये सद्यादिक्रमस्यैव स्वीकारः	१९
अङ्गमन्त्रवाचकानां दीर्घमात्राणां विषये हृदयशिरःशिखाकवचास्त्राणीति मूर्तिन्यासप्रकरणपठितक्रमस्यैवाश्रयणमिति सहेतुकं प्रतिपादनम्	१९
नेत्रमन्त्रनिरूपणम्	"
अनुस्वारमात्राया उद्धृतानामङ्गब्रह्मणां सर्वेषामप्युपरि स्थितिरित्युक्तिः	२०
सद्योजातनेत्रमन्त्रयोर्विशेषकथनम्	"
अस्त्रमन्त्रस्वरूपवर्णनम्	"
अविमक्तस्य शिवसंज्ञकस्य प्रासादमन्त्रस्य प्रतिपादनम्	२०-२२
अत्र त्रयोदशान्तमित्यस्य व्याख्यानप्रदर्शनम्	२१
प्रासादमन्त्रस्वरूपप्रदर्शनम्	"
प्रासादमन्त्रविषये मतान्तराणां प्रदर्शनं, तत्क्षण्डनं च	२१-२२
पाशुपतास्त्रप्रतिपादनम्	२२-२३
पाशुपतास्त्रप्रयोगविषयवर्णनम्	२३
पाशुपतास्त्रमित्यस्य विद्याङ्गास्त्रमित्यर्थकरणम्	"
अत्र मन्त्रोद्दारे परिसंख्याकथनम्	२३-२४
अत्र शिवाङ्गत्वेऽपि नेत्रस्य पुनरुपादाने विशेषकथनम्	२४
अस्मिन्प्रकरणे प्रोक्तस्य मन्त्रोद्धारस्य, द्वितीयप्रकरणोक्तानां धारणामन्त्राणाम्,	

एवमेकोनविंशप्रकरणे वक्ष्यमाणानां सकलादीनां शिवमेदाष्टकानाम्, एक- विंशप्रकरणे वक्ष्यमाणानामष्टविधप्रत्ययसाधकानां मन्त्राणां च विषये विशेष- वर्णनम्	२४
उद्धृतानां मन्त्राणामाद्यन्तयोः प्रणवनमस्कारयोगः कार्यं इति सूचनम्	"
मुद्रास्वरूपवर्णनम्	२४-२५
तत्र महामुद्राया लक्षणवर्णनम्	२४-२५
महामुद्राया अनुष्ठाने क्रमविधिः	२५
करन्यासविधिः	२५-२६
अत्र हस्तशोधने शिवास्त्रस्यैव विनियोगः, न पाशुपतास्त्रस्येति वर्णनम्	२५
द्वितीयः पटलः अन्तःकरणविन्यासप्रकरणम्	२७-३९
प्राकरणिकसंबन्धनिरूपणम्	२७
प्रकरणप्रतिपाद्यविषयसूचनम्	२७
भूतशुद्धिरित्यनेन न भूतानां क्षयो मत इति कथनम्	२७
दीक्षितानामेवात्राधिकारो वक्ष्यत इति सूचनम्	२७
भूतशुद्ध्याः अन्तःकरणविन्यासस्य चोद्देशः	२७
भूतशुद्धावन्तःकरणविन्यासे च क्रमविधानम्	२८
मन्त्रोद्धारपुरःसरं भूतशुद्धिकरणविधानम्	२८-३२
अत्र धारणापञ्चककरणप्रकारः	२९
धारणास्थानसूचनम्	२९
'शिवसंयुक्तमस्त्रम्' इत्यस्यार्थः	३०
उद्धातशब्दार्थवर्णनम्	३०-३१
धारणापञ्चकनिर्वर्तनान्तरमुद्धातेन भित्त्वा द्वादशान्तं विशेषित्यनेन सका- रणभूतत्याग एवात्र कर्तव्यः । न तूत्क्रान्त्यादाविव तद्विच्छेद इति प्रतिपादनम्	३१
अत्र "पञ्चदशमिरुद्धातैः पञ्चदशपुरुषकलाः शोध्याः" इत्यादिव्याख्यानस्य सोपपत्तिकं खण्डनम्	३१-३२
द्वादशान्तोपाखण्डचित्तवृत्त्यात्मकस्य विज्ञानस्य स्वरूपप्रतिपादनम्	३२
अन्तःकरणविन्यासप्रकारनिरूपणम्	३२-३९
द्वादशान्तस्थं पुर्यष्टकममृतं स्रवन्तं ध्यायेदित्युक्तिः	३२-३३
धारणाप्रकारवर्णनम्	३५-३६
समाधेनिरूपणम्	३६
मूर्तिन्यासवर्णनम्	३६-३८
अङ्गन्यासः	३८
अन्तर्यजनप्रकारः	३८-३९
बाह्योऽपि शरीरे न्यासः	३९
तृतीयः पटलः वारुणस्तानप्रकरणम्	४०-४३
प्राकरणिकसंबन्धनिरूपणम्	४०
सामान्यविशेषशास्त्रसिद्धान्तौचादेः परं कर्तव्यं स्नानं वक्ष्यामीति प्रतिज्ञा स्नानस्य नैमित्तिकत्वं काम्यत्वं चेति वर्णनम्	४० ४०



वारुणस्नानस्योत्तममध्यमाधमश्रेष्ठत्वेन चतुर्विधत्वप्रतिपादनम्	...	४०
वारुणस्नाने पुरा कर्तव्यस्य मलस्नानस्य निरूपणम्	...	४०-४१
संहितान्तरात् सामान्यशास्त्रतोऽपि वा ज्ञात्वात्रानुक्तो विशेषोऽनुष्ठेय इति, एवमन्यत्राप्यनुक्तस्य विशेषस्य संहितान्तरात् सामान्यशास्त्रतोऽपि वानुष्ठेयत्वं ज्ञेयमिति च प्रतिपादनम्	...	४०-४१
स्नानत्वादेव प्राप्तस्य पश्चात्कर्तव्यस्याचमनस्य शास्त्रप्रसिद्धस्यात्रानुष्ठेय- त्ववर्णनम्	...	४१
वारुणस्नाने विधिस्नानस्य प्रतिपादनम्	...	४१-४२
अत्र संहितामन्त्रप्रयोगविषये मतभेदप्रदर्शनम्	...	४१
उद्धारक्रमेणैव संहिताप्रयोगः	...	४१
शिवतीर्थंकरणप्रकारः	...	४१-४२
शिवतीर्थमध्ये स्नानकरणप्रकारः	...	४२
संध्यावन्दनविधिः	...	४२
उपस्थानमित्यस्य विवरणप्रदर्शनम्	...	४२
पाशुपतास्त्रस्य संध्यायामभिषेके च प्रतिक्षेपः, विघ्ननिवारणे पाशच्छेदे च प्रयोगः	...	४३
पितृदेवतर्पणविधिः	...	४३
देवतर्पणे पितृतर्पणे चात्रानुक्तानामनुष्ठेयानां कर्मणां प्रतिपादनम्	...	४३
शिवतीर्थस्य विसर्जनम्	...	४३
चतुर्थः पटलः भस्मस्नानप्रकरणम्	...	४४-४६
सामान्यतः जलस्नानादूर्ध्वम्, आतुरविषये तु जलस्नानं विनापि भस्म- स्नानमिति सूचनम्	...	४४
अत्र भस्मविषयविचारः	...	४४-४५
प्रसङ्गात् पद्धतिशब्दार्थसूचनम्	...	४५
वारुणस्नाने इवात्रापि विधिस्नानात्पूर्वं मलस्नानस्य विधिः	...	४५
ततोऽत्र विधिस्नानप्रकारनिरूपणम्	...	४५-४६
विधिस्नाने द्विविधत्वकथनम्	...	४६
पञ्चमः पटलः यजनप्रकरणम्	...	४७-५१
अन्तःकरणविन्यासे प्रोक्तस्य यजनस्य विधिरघुनोच्यत इति सूचनम्	...	४७
बाह्ययजनविधिः	...	४७
अत्रानुपात्तद्वारपालविघ्नेशपूजनं संहितान्तराद्ग्राह्यमिति प्रतिपादनम्	...	४७
यजनविषये आसनकल्पनात्प्राक् कर्तव्यस्य क्रियाकलापस्य क्रमेण प्रति- पादनम्	...	४७-४८
आसनकल्पनप्रकारः	...	४८-४९
अत्र षडुत्थमासनं हृदयेन न्यसेदिति कथनम्	...	४८
घर्मादयोऽनन्तसामर्थ्यविशेषाः, न तु बुद्धिघर्मा इति प्रतिपादनम्	...	४९
शक्त्यावरणन्यासप्रकारकथनम्	...	४९
आवाहनप्रकारः	...	४९-५०
स्थापनादीनां संस्काराणां निरूपणम्	...	५०

परिभाषासूत्रार्थवर्णनम्	५०
यजने सर्वमेव कर्मात्तरामिमुखत्वेन कर्तव्यम्	५०
मण्डलयागे वक्ष्यमाणानां गर्भविरण्यदिविन्यासोऽत्र नेति प्रतिपादनम्	५०-५१
सर्वांगमेषु नित्याचनं सर्वाङ्गपरिपूर्णत्वेन प्रकृतिभूतमेव श्रूयत इत्युक्तिः	५१
अत्र यजने शक्त्यावरणस्यासमात्रस्याभ्युपगमे हेतुकथनम्	५१
आवाहनश्रुतेः सद्भावात्तथैव विसर्जनमपि कार्यमिति वर्णनम्	५१
षष्ठः पटलः अग्निकार्यप्रकरणम्	५२-५५
अर्चनानन्तरमन्युत्पादनाय कर्तव्यं विधिः, तस्मिन्नग्नौ करणीयं होमात्मकं	
विधिं च वक्ष्यामीति प्रकरणसंगतिनिरूपणम्	५२
अत्र "अस्त्रेणोल्लेखनं, कवचेनाभ्युक्षणं चेति द्वावेव संस्कारौ कर्तव्यौ"	
इत्युक्तिः	५२
कुण्डस्य प्रमाणादिकं विशेषान्तरं, तथा होमपात्रादिलक्षणमपि सामान्य-	
विशेषशास्त्रतोऽवगन्तव्यमिति वर्णनम्	५२
सर्वेऽपि संस्काराः कवचाभ्युक्षणेन संपन्नाः कार्याः, अत्रोल्लेखनाभ्युक्षण-	
रूपौ द्वावेव संस्कारौ विहिताविति वर्णनम्	५३
कुण्डे बागीश्वरीन्यासप्रकारकथनम्	५३
अग्निजननविषये गर्भाधानपुंसवनसीमन्तोन्नयनजातकर्मनामकरणाख्याः पञ्च	
संस्काराः कार्याः	५३
निष्कृतिशब्दस्य नामकरणमित्यर्थकरणम्	५३
अनुक्तानि दर्मास्तरणादीनि सर्वज्ञानोत्तरतो ग्राह्याणीति प्रतिपादनम्	५४
घृतसमिद्धोमपात्रसंस्कारादीनि च संहितान्तरतो ज्ञात्वा करणीयानीति	
प्रतिपादनम्	५४
गर्भाधानादिकं कृत्वा सासनस्य भगवतस्तत्र न्यासः कार्य इति वर्णनम्	५४
अग्नौ शिवादिमन्त्राणां होमप्रकारः	५४-५५
वैश्वदेवविधानादन्तेऽग्नमपि होमयेदित्युक्तिः	५५
प्रोक्तं गर्भाधानादिकमपि होमेन संपादयेदिति वर्णनम्	५५
दीक्षाप्रकरणोक्तोत्सर्गवाक्यात् पूर्णाहुतिरपि कार्येत्युक्त्वा तद्वाक्यप्रदर्शनम्	५५
सुसमिद्धे हुताशने यज्ञविधिः कार्यो नाल्पतेजसीत्युक्तमिति सूचनम्	५५
एतदनन्तरं केषुचित्पुस्तकेषु प्रश्नपूर्वकमग्नेर्वक्त्रमेदेन कर्मविशेषप्रतिपादकं	
प्रकरणं प्रक्षिप्तमित्युक्तिः	५५
अत्र द्विशतिकचतुःशतिकादिकालोत्तरसद्भावे प्रमाणम्	५५
सप्तमः पटलः मण्डलविधानप्रकरणम्	५६-६१
प्रकरणसंबन्धकथनम्	५६
पूर्वोक्तयजनमपि सर्वकामार्थसाधनमित्युक्तमित्याशङ्क्य समाधानकरणम्	५६
मण्डलविधानोपक्रमः	५६
अत्र भूमिशोधनप्रकारनिरूपणम्	५६
अग्निवासे कर्तव्यस्य प्रदर्शनम्	५६-५७
कुम्भस्थापनप्रकारः, तत्र द्वावेव कलशौ स्थाप्यौ इति कथनं च	५७
वास्तुमध्ये देवातार्चनमग्निकर्म च प्रकृतिवत्कुर्यादित्युक्तिः	५७

द्वितीये दिवसे मण्डललेखनप्रकारवर्णनम्	५७
तत्रागनेय्यां कुण्डकरणम्	५७
यज्ञकर्म सुसमिद्धे हुताशने कार्यम्	५७
मण्डलमालिख्य पक्षेऽर्चनाप्रकरणोक्तवच्छक्त्यावरणान्तं विन्यस्येश्वरार्चनं कार्य- मिति प्रदर्शनम्	५८
गर्भावरणन्यासप्रकारः, तत्र पूजाविधानम्	५८-६०
द्वितीयावरणे लोकपालाः पूज्याः	६०
तृतीयावरणे लोकपालास्त्राणि पूज्यानि	६०
संक्षेपेण मण्डलविधानस्योक्तत्वात्प्रकृतितोऽनुक्तं सर्वं कर्तव्यम्, प्रकृतिश्चात्र प्रागुक्तं नित्यार्चनमेवेत्युक्तिः	६०-६१
अत्र वातुलादपेक्षणीयमिति व्याख्यानस्यापुक्तत्वप्रदर्शनम्	६१
दीक्षायामपि मण्डलं कार्यमिति सूचनम्	६१
अनेनैव व्याख्यातस्य प्रकरणस्योपसंहारो व्याख्येयस्य चोपक्रमसिद्धिरिति प्रतिपादनम्	६१
अत्र साधकः प्राग्वत्कलशस्तानं कुर्यादिति सूचनम्	६१
अष्टमः पटलः दीक्षाप्रकरणम्	८६
दीक्षाकाण्डप्रकरणसंगतिप्रदर्शनम्	६२
तत्र समयदीक्षावर्णनम्	६२-६९
समयदीक्षा पञ्चतत्त्वव्यवस्थितेति प्रतिज्ञा	६२
अत्र मूलपरिपाकशक्तिपातयुक्तानां पुंसां सा विशेषतः संस्कारतयावस्थिता, न तूत्क्रान्तिवत्तद्विच्छेदकत्वेन स्थितेत्युक्तिः	६२
समयदीक्षाया अनन्तरं तेषां निर्वाणदीक्षायामधिकारः इत्यस्याः प्रथम- संस्कारत्वम्	६२
प्रतिज्ञासूत्रस्यार्थघटनाय संस्कार्यतत्त्वानां निर्देशः	६३
जगच्छब्देन चतुर्दशविषमूतसर्गो विवक्षितः	६३
जगच्च न केवलं पृथिव्यादिपञ्चतत्त्वैरेव व्याप्तम्, किं तु पृथिव्यादि- शुद्धविद्यान्तैः सर्वैस्तत्त्वैर्व्याप्तमिति साधकैर्मन्तव्यम्	६३
जगतः सर्वतत्त्वव्याप्तिप्रकारः	६३
तत्र शुद्धविद्या शुद्धाशुद्धेऽध्वनि सर्वत्र वागात्मनावस्थिता । शुद्धेऽध्वनि तु सद्योजाताद्युपासकानां विषये निवृत्त्यादिभुवनात्मनापि स्थितेति विशेषः	६३
शुद्धाशुद्धेऽध्वनि वागात्मनावस्थिता शुद्धविद्या कस्मिन्स्थाने निवृत्त्यादि- कलामेदेन कथमवस्थितेति प्रतिपादनम्	६३-६४
शुद्धविद्या पुर्यष्टकादिवन्न सर्वत्रैकरूपेणावस्थितेति सूचनम्	६३
शुद्धविद्याकलाधिष्ठिततत्त्वज्ञानं विना दीक्षानुष्ठानासंभव इति वर्णनम्	६४
यथात्मना तत्त्वानि शुद्धविद्याकलाधिष्ठितानि तथा तद्देहारम्भकाणि भूतान्य- पीति प्रतिपादनम्	६४-६५
श्वपचानपि दीक्षयेदित्यस्य परेऽतिशयप्रतिपादनार्थता	६५
दीक्षोपक्रमः	६५-६६
तत्र स्नानादिमण्डलतर्पणान्तकर्मकरणानन्तरं दीक्षाविधौ गुरुणा स्वस्य,	



शिवस्य चोभयोरपि कर्तृत्वसिद्धयर्थं प्रथमं मण्डलस्थशिवे विज्ञापनप्रकारः	६६
आचार्यशिवयोरुभयोरप्यत्र कर्तृत्वसिद्धिः	६६
ततः शिवीमूतः सः आचार्यः, गृहीतव्रतान् शुभस्वप्नान् दन्तकाष्ठसूचित- शुभलक्षणान् तथाशुभस्वप्नेऽशुभलक्षणे च कृतप्रायश्चित्तान् दीक्षयेदिति प्रदर्शनम्	६६
समयदीक्षाविधौ कर्तव्यो होमः	६७-६८
प्रायश्चित्तार्थं कर्तव्यो होमः	६८
समयदीक्षोपसंहारः	६८-६९
समयदीक्षा संयोजनजननादिकर्मविर्वर्जितेत्युक्तिः	६८
जननादिविर्वर्जिताया अस्या दीक्षायाः प्राशस्त्यकथनम्	६९
सर्वसंहिताप्रसिद्धविषयेयं दीक्षा, आत्मनः प्रथमः संस्कारः, तदनन्तरं निर्वाणदीक्षाधिकारादिति प्रदर्शनम्	६९
निर्वाणदीक्षा	७०-७४
निर्वाणदीक्षास्वरूपजिज्ञासार्थं प्रश्नः	७०
तत्रोत्तरम्	७०-७६
तत्र सप्तदशकर्मणां तन्मन्त्रस्य च निर्देशः, तत्कर्मस्वरूपविवरणं, तत्- कर्तव्यताप्रकारश्च	७०-७१
सप्तदशकर्मणि परमेश्वरप्रोक्तान्येवेति निर्देशः	७०
सप्तदशकर्मणां विषये प्रतिज्ञाता मन्त्राः	७३
तत्त्वदीक्षा	७३
दीक्षयैव तदानीं तस्य सर्वकर्मक्षयात् तन्निमित्तानामपीन्द्रियाणामभावेन पञ्चत्वप्रसङ्ग इति सौगतमतानुसारेण प्रश्नः	७३
तत्र समाधानकथनम्	७३-७४
सर्वदीक्षाकर्मणोऽन्ते पूर्णाहुतिः	७४
दीक्षितशरीरस्थिरीकरणाय पूर्णाहुत्या शान्तिः	७४
एष पूर्णाहुतिप्रयोगो दीक्षायामिव नित्यादिकर्मस्वपीति सूचनम्	७४
निर्वाणदीक्षायामेव कर्मविशेषानुपपत्त्या प्रश्नपञ्चकनिरूपणम्	७४-७६
प्रथमप्रश्ननिरासः	७६
द्वितीयप्रश्ननिरासः	७६-७८
तृतीयप्रश्ननिरासः	७८
पञ्चमप्रश्ननिरासः	७९
चतुर्थप्रश्नस्य निरासः	७९-८०
आत्मनां विज्ञानकेवलत्वप्राप्तेरुपायप्रदर्शनम्	८०-८१
ज्ञानदीक्षा	८१-८६
ज्ञानदीक्षाविषयजिज्ञासया प्रश्नः	८१-८२
अत्र समाधानवर्णनम्	८२-८६
अभ्यस्तयोगेनैवाचार्येणायं दीक्षाप्रयोगो विधेय इत्युक्तिः	८२
ध्यानधारणादियोगाभ्यासमार्गेण पुर्यष्टकाख्यं तं जीवं साक्षात्कृत्य तस्य विषुव- त्प्रयोगेण कर्माक्षिप्तत्वादवश्यमोग्यपदे तत्त्वात्मके योजनं कार्यमिति प्रदर्शनम्	८

अस्मिन् दीक्षाविषये आचार्येण ज्ञातव्यानि विषयान्तराणि	८२-८३
पाशबन्धनान्मोचनविषये करणमूताः प्रयोगविशेषाः	८४-८५
निर्वाणदीक्षायां विहितानां सप्तदशकर्मणामत्रापि कर्तव्यत्वम्	८५
तत्त्वसंयोजनाय संग्रहणे विशेषविधिः	८५
एवं निक्षेपेऽपि विशेषः	८६
<b>नवमः पटलः</b> अमिषेकप्रकरणम्	८७-८८
आचार्यामिषेकप्रतिज्ञा	८७
अमिषेकप्रयोजनम्	८७
अमिषेकप्रकारः	८७-८८
अल्पवित्तानां मृन्मयस्यैकस्य कलशस्य विधानम्	८७
कलशाभावे प्रतिनिधिः	८७
अत्र संहितान्तरोक्तक्रमेण विद्येशाष्टजप्तकलशैरप्यमिषेकः	८७-८८
औपदेशिकातिदेशिककलशयोर्भेदः	८८
शुभे दिवसे शुभमुहूर्ते नृत्तगीतवाद्यैस्तथा वेदघोषैर्मङ्गलघोषैश्च सहामिषेकः	८८
कार्यः	८८
अमिषेकानन्तरममिषिक्तं प्रति गुरुणा कर्तव्योऽनुज्ञाकरणप्रकारः	८८
गुरुणानुज्ञातोऽमिषिक्तश्चाचार्यः पाशहा भवेत्	८८
अमिषिक्तस्य चाचार्यस्य संहितान्तरोक्ताचार्यव्रतानुष्ठानं नेति सूचनम्	८८
<b>दशमः पटलः</b> नाडीचक्रप्रकरणम्	८९-९७
प्रकरणप्रतिपाद्यविषयनिर्देशः	८९
प्रधानाप्रधानभेदेन नाडीचक्रस्य द्विविधत्वकथनम्	८९
तत्रानन्तनाड्यारब्धस्याप्रधाननाडीचक्रस्य प्रतिपादनम्	८९
द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां स्वरूपवर्णनम्	८९
नाडीस्थितिवर्णनम्	८९
तत्र प्रधानानां दशनाडीनां नामभिर्निर्देशः	८९-९०
प्रसङ्गाद्दशानां वायूनां नाम्ना निर्देशः	९०
प्राणास्थवायोः प्रभुत्वप्रतिपादनाय तद्व्यापारभेदनिरूपणम्	९०-९१
तत्र नासापुटमार्गेण बहिरन्तश्चरतः प्राणप्रवाहस्य प्राणात्मकत्वान्न तद्- व्यापारत्वम्	९०
वाय्वन्तराणामपानादीनां नवानां वायूनां व्यापारः	९१
दशमस्य घनज्याख्यवायोर्नाहंकारिकत्वम्	९१
प्रासङ्गिकस्य वायुव्यापारभेदनिरूपणस्योपसंहारः	९१-९२
प्रधाननाडीचक्रस्य दशारकस्य निरूपणं, तत्र पुर्यष्टकाख्यजीवस्य भ्रमण- निरूपणं च	९२-९७
पृथिव्यादिकलान्तस्य भुवनात्मनः पुर्यष्टकाख्यजीवस्य दशसु स्थानेषु भ्रमणम्	९२
नाडीचक्रमिति तस्य व्यपदेशे हेतुः	९३
दशारस्य नाडीचक्रस्य स्थानम्	९३
“पञ्चस्याष्टदलत्वेऽपि नाडीद्वयस्य तत्रोर्ध्वाधोगतत्वेन तस्य दशारत्वोपपत्तिः” इत्युक्तिः	९३



हृदयपङ्कजस्य निवृत्त्यादिशक्तिचतुष्टयरूपत्वम्	९३-९४
“शान्त्यतीता पञ्चमी शिवशक्तिः पङ्कजादुपरिचरी” इत्युक्तिः	९३
हृत्पङ्कजमध्ये लीनस्य जीवस्य पङ्कजदलेषु देहान्तरे च पर्यटनम्	९३
पङ्कजमध्ये लीनस्य जीवस्य स्वर्गनरकप्राप्तिकारणम्	९४-९५
प्रसङ्गाद्दीक्षाप्रयोगे पुर्यष्टकरूपजीवस्य ग्रहणविषये प्रोक्तस्य आधिदैविक- विषुवत्प्रयोगस्य वर्णनम्	९५
आध्यात्मिककालविशेषाणामुत्तरायणदक्षिणायनविषुवतां क्रमेण सौम्यो- ध्यानादिषु कर्मसु श्रेष्ठत्वप्रतिपादनम्	९६
नाडीचक्रे दशस्वपि स्थानेषु भ्रमतो जीवस्य तत्तद्विपत्तिभावप्राप्तिः, ऊर्ध्वा- धोगमने ब्रह्मलोकनरकप्राप्तिः	९६-९७
पञ्चान्तरालयोगे त्वात्मनां भानाभानत्वम्	९७
जीवस्य नाडीसंचारोऽणिमाद्यष्टसिद्धिहेतुः	९७
मुख्यनाडीविषयत्वादिदं चक्रं मुख्यम्	९७
एकादशः पटलः जीवज्ञानप्रकरणम्	९८-१०५
पूर्वप्रकरणोक्तस्य जीवस्य, आध्यात्मिककालस्य च स्वरूपजिज्ञासया प्रश्नः प्रश्नद्वयस्यापि समाधानाय प्रतिज्ञा, दशविधानां संक्रान्त्यादीनां कालभेदानां नाम्ना निर्देशश्च	९८
तत्र जीवस्वरूपमनुक्त्वा प्रथममाध्यात्मिककालभेदानामूनरात्रादीनां स्वरूप- वर्णने हेतुकथनम्	९८
तेषां नाम्ना निर्देशे हेतुकथनम्	९९
ऊनरात्र-अधिमास-ऋण-घनाख्यानां स्वरूपकथनम्	९९
तत्र मतान्तरप्रदर्शनं खण्डनं च	९९
आध्यात्मिककालविशेषेषु मध्ये उत्तरायणदक्षिणायनयोः स्वरूपवर्णनम्	९९-१००
अत्रापि व्याख्यान्तरं प्रदर्श्य खण्डनम्	१००
आध्यात्मिककालविशेषेषु विषुवतः स्वरूपवर्णनम्	१००
तत्रैवाहोरात्रयोः स्वरूपवर्णनम्	१००-१०१
तत्रैव संक्रान्तेर्लक्षणम्	१०१
सूक्ष्मस्याध्यात्मिककालस्वरूपस्याहोरात्रस्य लक्षणान्तरम्	१०१-१०२
अहोरात्रलक्षणद्वारा संक्रान्तेरुत्तरायणदक्षिणायनयोस्तदात्मकस्य संवत्सरस्य च लक्षणप्रदर्शनम्	१०१-१०२
“प्राणसंचारविशेषात्मकानां दशकालविभागानां ज्ञाता वेदवित्” इत्युक्तिः	१०२
“प्राणस्य दश विभागाः” इत्यस्य व्याख्यान्तरं प्रदर्श्य खण्डनम्	१०२
सोमग्रहणादित्यग्रहणयोः प्राणविभागरूपयोरपि लक्षणकथनम्	१०२-१०३
प्राणप्रवाहसंख्यासमा योगीन्द्रजपसंख्या	१०३
अत्र प्राणायामोपदेशस्य हेतुप्रदर्शनम्	१०३
प्राणायामलक्षणं वक्ष्यामीति प्रतिज्ञा	१०३
तत्र पूरकलक्षणम्	१०३-१०४
पूरकप्राणायामे प्रणवस्यैकश्रुत्योच्चारणम्	१०३
कुम्भकलक्षणम्	१०४

रेचकलक्षणम्	१०४
प्राणायामाभ्यासेनोत्क्रान्तिसिद्धौ सदाशिवपदप्राप्तिः	१०४-१०५
अहंकारवृत्तेरान्तरस्य च प्राणवायोरायामो येन क्रियते, स जीवः	१०५
द्वादशः पटलः विद्याप्रकरणम्	१०६-१०८
प्रतिपादितविषयाणां प्रतिपाद्यविषयस्य च निरूपणम्	१०६
शुद्धविद्याया वर्णनम्	१०६
अत्र 'पुंसां मायेयपुण्यष्टकसंबन्धात्पूर्वमेव नादात्मकसंबन्धः' इत्युक्तिः	१०६
कुण्डलिनीशब्देनापि शुद्धविद्यायाः प्रसिद्धिः	१०६
तस्याः स्थितिविवरणम्	१०६
शुद्धविद्यायां स्थूलशब्दात्मिकाया मन्त्रसृष्टेः न्यासप्रकारः	१०६-१०७
अमृतस्नावचिन्तनाभ्यासेन क्षिप्रं सिद्धिः	१०७
"शुद्धविद्यायां स्थूलशब्दात्मनो मन्त्रसृष्टेर्ज्ञानं विना कर्मणि प्रवृत्तिर्निष्फला"	
इत्युक्तिः	१०८
त्रयोदशः पटलः मन्त्रसृष्टिप्रकरणम्	१०९-११६
प्रकरणसंबन्धनिरूपणम्	१०९
विस्तरेण मन्त्रलिपिसृष्टिवक्ष्यते इति प्रतिज्ञा	१०९
आध्यात्मिकप्रणवोत्पत्तिक्रमस्य सूचनपूर्वकमाधिभौतिकप्रणवोत्पत्तिक्रम-	
निरूपणम्	१०९-११२
"आदिदेवः सकलो नादाख्ये निष्कलेनाधिष्ठितः सन् ओंकारस्योत्पत्ति-	
निमित्तं प्रथमामकाररेखां सृजति । स एव प्रभुः स्थूलशब्दात्मनो मन्त्रस्य	१०९
तदनु संसारमाविनो लिपिप्रबन्धस्य च कर्ता" इत्युक्तिः	
अकारात्मिका विद्याकला, उकारामा प्रतिष्ठाकला, मकारानुकारिण्यर्व-	
चन्द्रामा रेखा निवृत्तिकला" इति कथनम्	११०
अकाररूपरेखायाः शान्तित्वमथवा शान्त्यतीतत्वं भवितव्यमिति पूर्वपक्षः,	
तत्र समाधानं च	११०-१११
मातृकायां प्रणवस्याकारादिभ्योऽपि पूर्वं न्यासः, सर्वमन्त्राणामादौ प्रयोगः	११०
अत्र अकारादिकलानां निवृत्त्यादिक्रमबोधकानां प्रागुक्तसूत्राणां वक्ष्यमाण-	
सूत्राणां च विरोधो भवेदित्याशङ्क्य समाधाननिरूपणम्	१११
"चतुर्थी च शान्तिकला ओंकारे शिखारूपा रेखा बिन्दुद्वारेण संयुक्ता,	
बिन्दुकलान्तर्भावेन शान्त्यतीता च" इत्युक्तिः	११२
आधिदैविकप्रणवोत्पत्तिक्रमनिरूपणम्	११२-११३
प्रणवकलाप्रतिपादनम्	११२-११३
आधिदैविकानुकरणभूतेऽधिभूतप्रणवविषये कलानामधिष्ठातारः	११४
नादबिन्दात्मिकायाः स्वरूपवर्णनम्	११४
मकारमात्रानुकरणभूताया अर्धचन्द्राकारायाः स्वरूपवर्णनम्	११४-११५
तत्र एकमेव बिन्दुरूपं त्रिधा स्थितमित्यस्य प्रतिपादनम्	११५
सर्वमन्त्रकारणत्वेन प्रोक्त ईश्वरः परमेश्वरेण विसृष्टः, न परमेश्वर एव"	
इत्युक्तिः	११५
विसर्गशब्दवाच्यादीश्वरात्सृष्टिः	११५

ईश्वरस्य विसर्गशब्दवाच्यत्वप्रतिपादनम्	...	...	...	११६
सः सृष्ट्यादिपञ्चकृत्यस्य कर्ता	...	...	...	११६
चतुर्दशः पटलः गतिभ्रंशप्रकरणम्	...	...	...	११७-११८
प्रकरणसंबन्धनिरूपणम्	...	...	...	११७
गतिभ्रंशकरदोषविवरणम्	...	...	...	११७
गतिभ्रंशकरदोषप्रायश्चित्तप्रकारः	...	...	...	११७-११८
अज्ञानिनामभक्तानां च दीक्षाकरणे दोषः	...	...	...	११८
पञ्चदशः पटलः प्रासादभेदपटलः	...	...	...	११९-१२०
प्रकरणसंबन्धनिरूपणम्	...	...	...	११९
प्रासादजपविधौ स्थूलस्य माध्यप्रकारस्य वर्णनं, तत्फलकथनं च	...	...	...	११९
सूक्ष्मस्य मानसप्रकारस्य वर्णनं, तत्फलकथनं च	...	...	...	११९
परस्य उपांशुप्रकारस्य वर्णनं तत्फलकथनं च	...	...	...	११९
प्रासादमन्त्रज्ञानं विना परमेश्वरज्ञानस्यासंभवः	...	...	...	११९
षोडशः पटलः प्रासादलक्षणप्रकरणम्	...	...	...	१२१-१२३
प्रासादस्यान्यलक्षणं वक्ष्यत इति प्रतिज्ञा	...	...	...	१२१
'ह्रस्वदीर्घप्लुतभेदेन त्रिविधत्वम्' इत्युक्तिः त्रयाणामपि लक्षणप्रदर्शनम्,	...	...	...	१२१
मतान्तरं प्रदर्श्य खण्डनं च	...	...	...	१२१
ह्रस्वदीर्घप्लुतानां प्रत्येकं फलकथनम्	...	...	...	१२१-१२२
अन्यमन्त्रैर्युक्तानां च तेषां फलकथनम्	...	...	...	१२१-१२२
अत्रोक्तानां, शिवभेदाष्टकानां सकलादीनां, प्रत्ययप्रकरणे वक्ष्यमाणानां च	...	...	...	१२१-१२२
साध्यमन्त्राणां सिद्धिप्रदत्वसंपादने कर्तव्यस्य विधेः प्रदर्शनम्	...	...	...	१२१-१२२
प्रासादजपसंख्यानुसारेण फलप्रदर्शनम्	...	...	...	१२३
सप्तदशः पटलः विज्ञानप्रकरणम्	...	...	...	१२४-१२७
'ज्ञानविज्ञानयोर्भेदः स्फुटं न प्रतीयते' इति प्रश्नः	...	...	...	१२४
तत्र सिद्धान्तः	...	...	...	१२४-१२५
आधाराधेयवित् सर्वकर्मसु समर्थः इत्युक्त्वा तयोः स्वरूपवर्णनम्	...	...	...	१२४
पुरुषंष्टकेन संबद्ध आत्मलक्ष्यमीश्वरं विज्ञाय मुक्त्यर्थं सिद्धयर्थं चोर्ध्वाधो	...	...	...	१२५
गच्छतीति कथनम्	...	...	...	१२५
पुरुषंष्टकस्वरूपवर्णनम्	...	...	...	१२५-१२६
पुरुषंष्टके साधकैः सर्वतत्त्वानि द्रष्टव्यानीति कथनम्	...	...	...	१२६
'एतत्तत्त्वज्ञानमारब्धकार्यस्यास्य शरीरस्य मोक्षायोपयुज्यते' इत्युक्तिः	...	...	...	१२६
पुरुषंष्टकस्य तत्तत्कारणेषु त्यागप्रकारः	...	...	...	१२६-१२७
'कारणत्यागेन पुरुषंष्टकैर्मुक्तः शिवं ब्रूते' इति कथनम्	...	...	...	१२७
अष्टादशः पटलः कालचक्रप्रकरणम्	...	...	...	१२८-१२९
उत्क्रान्तिकतुररिष्टकालज्ञानायेदं प्रासङ्गिकं प्रकरणमिति प्रकरणसंगति-	...	...	...	१२८
निरूपणम्	...	...	...	१२८
अरिष्टकालविज्ञानविधानम्	...	...	...	१२८-१२९
इडायाश्चारेण प्राणचारानुसारेण च जीवनकालज्ञानम्	...	...	...	१२८-१२९
नाडीत्रयचारविशेषेणापि जीवनकालभेदो भवेदित्युक्तिः	...	...	...	१२९



मध्यमाचारस्तु विषुवत्प्रवाहः	१२९
उक्तविषयस्योपसंहारः	१२९
अतः परं केषुचित्युस्तकेषु दृश्यमानं बृहत्कुमारीसंवादप्रकरणं चतुश्शक्तिक- कालोत्तरात्प्रक्षिप्तम् इत्युक्तिः	१२९
एकोनविंशः पटलः शिवभेदाष्टकप्रकरणम्	१३०-१३४
प्रासादजपाज्जायमानायाः सिद्धेरणिमादिसंज्ञाभेदेनाष्टविधत्वं प्रतिज्ञातम् ।	
मन्त्रभेदेनापि सा सिद्धिर्भवेद्वा इति प्रश्नः	१३०
मन्त्रभेदेनापि सिद्धिरुच्यत इति समाधानम्	१३०
मन्त्रभेदानामष्टानां संज्ञया निर्देशः	१३०
सकलस्य लक्षणम्	१३०-१३१
निष्कलस्य लक्षणम्	१३१
शून्यस्य लक्षणम्	१३१
कलाढ्यस्य लक्षणम्	१३२
समलङ्कृतलक्षणम्	१३२
क्षपणलक्षणम्	१३२-१३३
अन्तस्थलक्षणम्	१३३
कण्ठोष्ठचलक्षणम्	१३३-१३४
एतेऽष्टमन्त्रा विद्येशाधिष्ठातृशक्तिभेदप्रतिपादकत्वादष्टधाणिमादिसिद्धिनिमित्त- भूताः	१३४
स्थूलशब्दतामनापन्नं नादस्वरूपं मोक्षनिमित्तमिति पूर्वप्रदर्शितस्य पुनरपि स्मरणार्थं सूचनम्	१३४
विंशः पटलः व्याप्तिप्रकरणम्	१३५-१३७
प्रसङ्गाद्वादविषयः प्रश्न इति प्रकरणसंगतिनिरूपणम्	१३५
व्यापकत्वेन पूर्वमुक्तस्य नादस्योर्ध्वाधस्तिर्यक्स्थितिः कथं संगच्छत इति प्रश्नः	१३५
सिद्धान्तः	१३५-१३६
नादस्य मार्गत्रयं यो वेत्ति तस्य मुक्तिः	१३६
नादव्याप्तिज्ञानवतो न पुनर्गर्मसंभूतिः	१३६
नादव्याप्तिज्ञानादेव आत्मव्याप्तिज्ञानम्	१३६
यावत्कालमात्मस्वरूपस्य व्यापकत्वं येन न ज्ञायते तावत्कालं स संसारे भ्रमति	१३६
अत्र तृणजलूकादृष्टान्तः	१३६-१३७
'व्यापकात्मस्वरूपवेदनातस्त्रिशून्यज्ञानेन मुच्यते' इत्युक्तिः	१३७
व्यापकादपि नादाद् व्यापकात्मस्वरूपमित्युक्तिः	१३७
एकविंशः पटलः प्रत्ययप्रकरणम्	१३८-१४२
प्रासङ्गिकं नादविषयं परिसमाप्य प्रागुक्ताणिमाद्यैश्वर्यसाधकस्य सिद्धिप्रादु- र्भाविसूचकः प्रत्ययो वक्ष्यत इति प्रकरणसंबन्धकथनम्	१३८
अष्टविधप्रत्ययानां नाम्ना निर्देशः	१३८
प्रथमः प्रयोगः अनग्निज्वलने	१३९

द्वितीयः प्रयोगः वृक्षस्यालमने	...	...	...	...	१३९
अत्रैव प्रयोगान्तरं वृक्षस्याप्यायने	...	...	...	...	१३९-१४०
तृतीयः प्रयोगः पाशस्तोमने	...	...	...	...	१४०
अत्रैव प्रयोगान्तरं पुनश्चोत्थापने	...	...	...	...	१४०
चतुर्थः प्रयोगः महापातकनाशनप्रायश्चित्तनिमित्तभूतजपारम्भकाले तुलारोहणे	...	...	...	...	...
तत्परिच्छेदकत्वेनारोपितगुरुद्वयान्तरसमत्वजननाय प्रयोक्तव्यः	...	...	...	...	१४०-१४१
तत्रैव प्रयोगान्तरं पापक्षपणाय	...	...	...	...	१४१
पञ्चमः प्रयोगः विषसंहरणे	...	...	...	...	१४२
षष्ठः प्रयोगः निर्बीजकरणे	...	...	...	...	१४२
सप्तमः प्रयोगः ग्रहाणां नाशने	...	...	...	...	१४२
अष्टमः प्रयोगः ज्वरनाशने	...	...	...	...	१४२
एते मन्त्रा लोकापालाधिष्ठातृशक्तिभेदप्रतिपादकत्वात् पूर्ववच्छक्तिपक्षे वर्त- न्त इति वर्णनम्	...	...	...	...	१४२
द्वाविंशः पटलः प्रासादनिर्णयप्रकरणम्	...	...	...	...	१४३-१४७
“प्रासादस्य शरीरं कीदृशं, तस्य व्याप्तिश्च कीदृशी” इति प्रश्नः	...	...	...	...	१४३
तत्र सिद्धान्तः	...	...	...	...	१४३-१४५
अत्र यः प्रासादं पञ्चमन्त्रमहातनुत्वेनाष्टत्रिंशत्कलोपेतत्वेन च जानाति स एवाचार्य इति प्रतिपादनम्	...	...	...	...	१४३
प्रासादमज्ञात्वा दीक्षां यः करोति गुरुः, स शिष्यमात्मानं चाघो नयति	...	...	...	...	१४३
प्रासादमन्त्ररूपः शिवः सदाशिवरूपेण देहेन सर्वं करोति	...	...	...	...	१४३
ब्रह्मादयो देवाः, अन्ये प्राणिनः सर्वेऽपि प्रासादजाः	...	...	...	...	१४३-१४४
भुमुक्षवो मुनयः साधकाश्च प्रासादं नामरूपतो ध्यायन्ति	...	...	...	...	१४४
ध्यानार्थं प्रासादस्य विभागः	...	...	...	...	१४४-१४५
प्रणवकलानन्तरं सद्योजाताद्याः प्रासादकलाः प्रणवादुत्पन्नाः	...	...	...	...	१४५
अष्टत्रिंशत्प्रणवकलानां निर्देशः	...	...	...	...	१४५
शरीरिणः प्रासादाच्छरीरत्वेन सद्योजातादयः मन्त्राः पञ्च संभवन्ति	...	...	...	...	१४५
प्रासादमन्त्रादन्येषां निरञ्जनानां मन्त्राणां संख्या दशसहस्रकोटिः	...	...	...	...	१४५
साञ्जनमन्त्राणां निर्देशः	...	...	...	...	१४६
सद्योजातादीनां शब्दजातत्वेन, ब्रह्मादिकारणेश्वरत्वेन च वर्णनम्	...	...	...	...	१४६-१४७
पष्ठं तु परं तत्त्वं शब्दपरिकल्पनातीतम् “ब्रह्मादिस्थानारोहणसोपानपद- पङ्क्तिज्ञानकाले एव मुक्तो भवेत्” इत्युक्तिः	...	...	...	...	१४७
त्रयोविंशः पटलः ज्ञानामृतप्रकरणम्	...	...	...	...	१४८-१५४
प्रासादनिर्णयप्रकरणस्य शेषभूतं प्रकूरणान्तरमिति प्रकरणसंबन्धकथनम्	...	...	...	...	१४८
अनुत्तमं ज्ञानामृतं कथयामीति प्रतिज्ञा	...	...	...	...	१४८
दीक्षाकर्तुर्गुरोः सकलत्वनिष्कलत्ववर्णनम्	...	...	...	...	१४८
मगवतो निष्कलत्वसकलत्वज्ञानं कस्य संभवेत्, कथं च भवेदित्यस्य विषय- स्य निरूपणम्	...	...	...	...	१४८-१४९
“योगबलाद्वा प्रत्यक्षमेव संभवेत्” इत्युक्तिः	...	...	...	...	१४९
“प्रत्यक्षतया ज्ञाने सति तस्य शरीरेऽपि प्रतिपत्तिः प्रविलीना भवेत्”	...	...	...	...	...

इत्युक्तिः	१४९
तत्र दृष्टान्तकथनम्	१४९
उपायेनोपेयं प्राप्य तस्य त्याग इति सदृष्टान्तं प्रतिपादनम्	१४९
उपायपदार्थस्य वर्णनम्	१४९
सकलनिष्कलभावे दृष्टान्तवर्णनम्	१५०
उपायोपेययोः सकलनिष्कलत्ववर्णनम्	१५०
सकलेऽप्युपाये सकलान्तरमुपायस्तथा निष्कलेऽपि कदाचिन्निष्कलान्तर- मुपायो भवेत्" इत्युक्तिः	१५०
तत्र मात्राक्रमेण सकलप्रासादस्य निष्कलीभावक्रमनिरूपणम्	१५०
कारणपरित्यागमात्रेणापि प्रासादस्य सकलनिष्कलभावः इत्युक्तिः	१५०
ब्रह्मादीनां हृदयादिस्थानं प्रतिपाद्य एतान्यन्यत्र क्रमेण जाग्रत्स्वप्नसुषुप्ति- तुर्यतुर्यातीतपदान्युच्यन्ते इति कथनम्	१५०-१५१
"सकलस्य प्रासादस्योच्चारणे जाग्रदादिपञ्चस्थानस्पर्शनं सिद्धम् । द्वादशान्ते शुद्धसंविदुदये परप्राप्तिहेतुकं ज्ञानं भवेत्" इत्युक्तिः	१५१
द्वादशान्ते गमागमः कथं संभवति, केन वा स नीयते इति प्रश्नः	१५१
तत्र सिद्धान्तवर्णनम्	१५१
द्वादशान्तस्थाननिरूपणम्	१५२
"प्रासादज्ञानिनां व्यापकात्मप्रतिपत्तियोगोऽभ्यासत एवाविच्छिन्नो वर्तते" इत्युक्तिः	१५२
"ज्ञानामृतप्रकरणे प्रासादनिर्णयप्रकरणे च वर्णितानि सूत्राणि परमेश्वरेणैव प्रोक्तानि न मया" इति कार्तिकेयं प्रतीश्वरवचनम्	१५२-१५३
"शिवामृतज्ञानी जीवन्मुक्त एव भवेत्" इत्युक्तिः	१५२-१५३
आश्रमचतुष्टयेषु शिवामृतज्ञानी समयादिदीक्षायुक्तोऽपि सर्वकर्मफलं त्यक्त्वा देहान्ते शिवं याति" इत्युक्तिः	१५३-१५४
प्रसङ्गादाचार्यभेदकथनम्	१५४
चतुर्विंशः पटलः प्रत्यक्षयजनप्रकरणम्	१५५-१५६
शाश्वतपदप्राप्तिजनकं प्रासादज्ञानिभिः कर्तव्यं परमेश्वरयजनं संक्षेपाद् वक्ष्यामीति प्रतिज्ञा	१५५
"निवृत्त्यादिकलाद्वारेणाभ्यासक्रमेण चतुष्कलप्रासादं साक्षात्कुर्वन्त्यजेत" इत्युक्तिः	१५५
इडादिताडीत्रयं ज्ञानी सदा वेत्तीत्युक्तिः	१५५
प्रत्यक्षयजनप्रकारः	१५५-१५६
बहिर्द्वादशान्ते यजनं कार्यमित्युक्तिः	१५६
पञ्चविंशः पटलः लिङ्गोद्धारप्रकरणम्	१५७-१५९
प्रकरणप्रतिपाद्यस्य विषयस्य निर्देशः	१५७
तत्र नैष्ठिकानां लिङ्गोद्धारविधिप्रकारः	१५७-१५८
अधिवसः	१५७
संन्यासपरिवर्तनप्रकारः	१५७-१५८
"नैष्ठिकं भौतिकमिव जनयित्वा तं प्रायश्चित्तवियुक्तं कुर्यात्" इत्युक्तिः	१५८



नैष्ठिकेतरस्य विषये कर्तव्यस्य विधेर्निरूपणम्	१५९
षड्विंशः पटलः अन्त्येष्टिप्रकरणम्	१६०-१६१
प्रायश्चित्तप्रसङ्गेनान्त्येष्टिरुच्यते इति प्रकरणसंबन्धनिरूपणम्	१६०
अन्त्येष्टिकरणप्रकारः	१६०-१६१
“दीक्षितानामाचार्यसाधकपुत्रकाणामियमन्त्येष्टिविधिः, नाकृतदीक्षाणाम्” इत्युक्तिः	१६१
“अन्त्येष्टिरूपप्रायश्चित्तकरणादाचार्यसाधकपुत्राः परमेश्वरेण दीक्षाफलं प्राप्नुवन्ति” इत्युक्तिः	१६१
सप्तविंशः पटलः अस्त्रयागप्रकरणम्	१६२-१६६
विघ्नैरुपसृष्टस्य साधकस्य विघ्ननिवृत्त्यर्थमस्त्रयाग उच्यते इति प्रतिज्ञा	१६२
तत्राधिवासविधिः	१६२
अधिवासे पूजाकरणप्रकारः	१६२-१६३
अत्र “लोकपालास्त्राणि” विशेषाद्बाह्येषु पूजयेद्” इत्युक्त्या लोकपाला- वरणस्य बाध इति सूचनम्	१६३
अग्निकार्यविधिः	१६४-१६५
“अस्त्रयागे पूर्वस्यां दिशि वृत्तकुण्डकरणं कामप्रदम्” इत्युक्तिः	१६४
मण्डलयागे कुण्डे एवाग्निकर्म कार्यम्, पुष्पयागे स्थण्डिलेऽग्निकर्म कार्यमिति विशेषसूचनम्	१६४
कुण्डशोधनाग्निजननविषये विशेषप्रतिपादनम्	१६४
होमविधिः पूर्णाहुतिश्च	१६४
मण्डलविधानस्यैवास्त्रयागस्यापि दीक्षाङ्गत्वमिति सूचनम्	१६५
अस्त्रदीक्षाकरणप्रकारः	१६५-१६६
निर्वाणदीक्षाविहितानां सप्तदशकर्मणामत्र कर्तव्यत्वेन विधानं, तत्र विशेष- विधिप्रदर्शनं च	१६५-१६६
अस्त्रदीक्षोपसंहारः	१६६
अन्ते कलशेनाभिषेकविधानम्	१६६
फलानुवादः	१६६
अनुबन्धः	१६७-१८९
१. त्रयोदशशतिकालोत्तरम्	१६९-१७२
२. षट्सहस्रकालोत्तरम्	१७३-१८४
३. स्कन्धकालोत्तरम्	१८५-१८९
श्लोकार्थानुक्रमणिका	१९१-२०१
सार्धत्रिंशतिकालोत्तरवृत्तावुदाहृतश्लोकार्थदीर्घानामनुक्रमणिका	२०२-२०७
अनुबन्धस्थश्लोकार्थानुक्रमणिका	२०८-२१६
सार्धत्रिंशतिकालोत्तरवृत्तावुदाहृतग्रन्थग्रन्थकर्तृसूची	२१७-२१८
उपयुक्तग्रन्थसूचिः	२१९-२२१
विषयानुक्रमणिका	२२२-२३६

# PUBLICATIONS DE L'INSTITUT FRANÇAIS D'INDOLOGIE

Nos.

1. Kārāvelane — *Kāreikkālammeiyār*, œuvres éditées et traduites. Introduction par Jean Filliozat. 1956.
2. Jean Filliozat — *Les relations extérieures de l'Inde* (I)
  1. *Les échanges de l'Inde et de l'Empire Romain aux premiers siècles de l'ère chrétienne.*
  2. *La doctrine brahmanique à Rome au III<sup>e</sup> siècle.* 1956.
3. Madeleine Biarreau — *Le Tattvabindu de Vācaspatimiśra*. Édition critique, traduction et introduction. 1956. 2<sup>e</sup> tirage, 1979.
4. J. Monchanin, J. Filliozat, A. Bareau — *Entretiens* 1955. 1956.
5. Louis Renou — *Etudes sur le vocabulaire du Rgveda*. Première série. 1958.
6. Suzanne Siauve — *La voie vers la connaissance de Dieu (Brahma-ġijñāsā) selon l'Anuvyākhyāna de Madhva*. 1957.
7. Dev Raj — *L'esclavage dans l'Inde ancienne d'après les textes palis et sanskrits*. Avec une préface du Dr. Jean Filliozat. 1957.
8. Alain Daniélou — *Tableau comparatif des intervalles musicaux*. 1958.
9. Alain Daniélou — *La musique du Cambodge et du Laos*. 1957.
10. André Bareau — *La vie et l'organisation des communautés bouddhiques modernes de Ceylan*. 1957.
11. Alain Daniélou et N.R. Bhatt — *Textes des Purāṇa sur la théorie musicale*. Vol. I, Édition critique, traduction française et introduction. 1959.
12. Charlotte Vaudeville — *Kabīr Granthāvalī (Dohā)*. Avec introduction, traduction et notes. 1957.
13. Madeleine Biarreau — *Sphoṭa Siddhi (La Démonstration du Sphoṭa) par Maṇḍana Miśra*. Introduction, traduction et commentaire. Texte sanskrit établi par N.R. Bhatt avec la collaboration de T. Ramanujam. 1958.
14. Suzanne Siauve — *Les noms védiques de Viṣṇu dans l'Anuvyākhyāna de Madhva (Brahma-Sūtra I, 1, adhikaraṇa 2 à 12)*. Texte avec traduction et notes. 1959.
15. Charlotte Vaudeville — *Etude sur les sources et la composition du Rāmāyaṇa de Tulsī-Dās*. Traduction en hindi par J.K. Balbir. तुलसीदास रचित रामचरितमानस का मूलाधार व रचनाविषयक समालोचनात्मक एक अध्ययन, fasc. I. 1959, fasc. II. 1965.
16. Alain Daniélou et N.R. Bhatt — *Le Gītāraṅkāra*. L'ouvrage original de Bharata sur la musique. Édition critique, traduction française et introduction. 1959.
17. Rasik Vihari Joshi — *Le rituel de la dévotion kṛṣṇaīte*. Préface par Jean Filliozat. 1959.
18. N.R. Bhatt — *Rauravāgama*, édition critique, Vol. I. Introduction : Les Āgama çivaītes, par Jean Filliozat. 1961. Vol. II, 1972.



PUBLICATIONS DE L'INSTITUT FRANÇAIS D'INDOLOGIE

(suite)

Nos.

19. R. Dessigane, P.Z. Pattabiramin et J. Filliozat — *La légende des jeux de Śiva à Madurai d'après les textes et les peintures*. Vol. I Texte — Vol. II Planches. 1960.
20. Claude Jacques — *Gayāmāhātmya*. Introduction, édition critique et traduction française. 1962.
21. Charlotte Vaudeville — *Les duhā de Dhola Mārū*. Avec introduction, traduction et notes. 1962.
22. Sayida Surriya Hussain — *Garcin de Tassy, Biographie et étude critique de ses œuvres*. 1962.
23. N.R. Bhatt — *Mygendrāgama (Kriyāpāda et Caryāpāda) avec le commentaire de Bhaṭṭa Nārāyaṇakaṇṭha*, édition critique. 1962.
24. N.R. Bhatt — *Ajitāgama*, édition critique. Vol. I. 1963. Vol. II. 1967.
25. Hélène Brunner-Lachaux — *Le rituel quotidien dans la tradition śivaïte de l'Inde du Sud selon Somaśambhu — Somaśambhupaddhati*, Introduction, traduction et notes. Vol. I : Le Rituel quotidien. 1963. Vol. II : Rituels occasionnels I. 1968. Vol. III : Rituels occasionnels II. 1977.
26. Pierre-Sylvain Filliozat — *Le Pratāparudrīya de Vidyānātha* — avec le commentaire *Ratnāpaṇa* de Kumārasvāmin. Traduction, introduction et notes. 1963.
27. Dessigane, P.Z. Pattabiramin et J. Filliozat — *Les légendes śivaïtes de Kāñcīpuram*. 1964.
28. Ch. Vaudeville — *Bārahmāsā*. Les chansons des douze mois dans les littératures indo-aryennes. 1965.
29. J. Filliozat et P.Z. Pattabiramin — *Parures divines du Sud de l'Inde*. 1966.
30. Michèle Lupsa — *Chants à Kālī de Rāmprasād*. Introduction, texte bengali, traduction et notes. 1967.
31. R. Dessigane et P.Z. Pattabiramin — *La légende de Skanda*. 1967.
32. M.E. Adicéam — *Contribution à l'étude d'AiyāNār-Śāstā*. 1967.
33. J. Filliozat — *Un catéchisme tamoul du XVI<sup>e</sup> siècle en lettres latines*. 1967.
34. P. Joshi — *Industrialisation et Société dans l'Inde du Nord*. Introduction par J. Filliozat : Observations sur l'étude des sociétés et de l'économie de l'Inde. 1967.
35. F. Gros — *Le Paripāṭal*, Texte tamoul, introduction, traduction et notes. 1967.
36. P.S. Filliozat — *Œuvres poétiques de Nīlakaṇṭha Dīkṣita*. I. Texte, traduction et notes. 1967.

# PUBLICATIONS DE L'INSTITUT FRANÇAIS D'INDOLOGIE

(suite)

Nos.

37. *Index des mots de la littérature tamoule ancienne*, Vol. I. 1967; Vol. II. 1968; Vol. III. 1970.
38. Suzanne Siauve — *La Doctrine de Madhva*. 1968.
39. François Gros et R. Nagaswamy — *Uttaramērūr*. Légendes, Histoire, Monuments, avec le *Pañcavaradaṣṭamāhātmya* édité par K. Srinivasacharya. 1970.
40. B. Dagens — *Mayamata*. Traité sanskrit d'architecture. Édition critique, traduction et notes. 1<sup>ère</sup> partie 1970. 2<sup>ème</sup> partie 1976.
41. N.S. Shukla — *Le Karṇānanda de Kṛṣṇadāsa*. Édition et traduction annotée. 1971.
42. P.Z. Pattabiraman — *Sanctuaires rupestres du Sud de l'Inde*. Vol. I. Andhra. 1971. Vol. II. Tamilnad et Kerala. 1975.
43. Suzanne Siauve — *Les hiérarchies spirituelles selon l'Anuvyākhyāna de Madhva*. 1971.
44. Capitaine de Vaisseau Cordier — *Historique et Statistique de Karikal*. Texte rédigé en 1825. Présentation par François Gros. Vol. I. 1971.
45. Jean Filliozat — *Un texte tamoul de dévotion vishnouïte. Le Tiruppāvai d'Āṇṭāl*. 1971.
46. Marie-Claude Porcher — *Rāghavayādaviya* par Veṅkaṭādhvarin. Texte sanskrit édité par M.S. Narasimhacharya. Etude et Traduction. 1972.
47. Neelakanta Sarma — *Textes sanskrits et tamouls de Thaïlande*. Introduction par Jean Filliozat. 1972.
48. Marie-Claude Porcher — *Un poème satirique sanskrit, la Viśvaguṇādarśacampū*. Introduction, traduction et notes. 1972.
49. Jean Filliozat — *Un texte de la religion kaumāra, le TirumurukāRRup-pāṭai*. 1973.
50. Association Internationale des études Tamoules. Compte rendu de la III<sup>ème</sup> Conférence Internationale (Proceedings of the Third International Conference Seminar, Paris 1970) édité par François Gros et X.S. Thani Nayagam. 1973.
51. *Mahābhāṣyapradīpavyākhyānāni*, Commentaires sur le Mahābhāṣya de Patañjali et le Pradīpa de Kaiyaṭa, édition critique par M.S. Narasimhacharya. Présentation par P.S. Filliozat. Vol. I. : Adhyāya I, Pāda I, Āhnika 1-4. 1973. Vol. II. : Adhyāya I, Pāda I, Āhnika 5-7. 1975. Vol. III. : Adhyāya I, Pāda I, Āhnika 8-9. 1976. Vol. IV. : Adhyāya I, Pāda 2-4. 1977. Vol. V. : Adhyāya 2, Pāda 1-4. 1978.
52. Alix Raison — *La Hārītaṣaṃhitā* : Texte médical sanskrit avec un Index de nomenclature āyurvédique. 1974.
53. Tara Michaël — *Le joyau du Śiva-yoga, Śivayogaratna de Jñānaprakāśa*. Édition, traduction et notes. 1975.

PUBLICATIONS DE L'INSTITUT FRANÇAIS D'INDOLOGIE

(suite)

Nos.

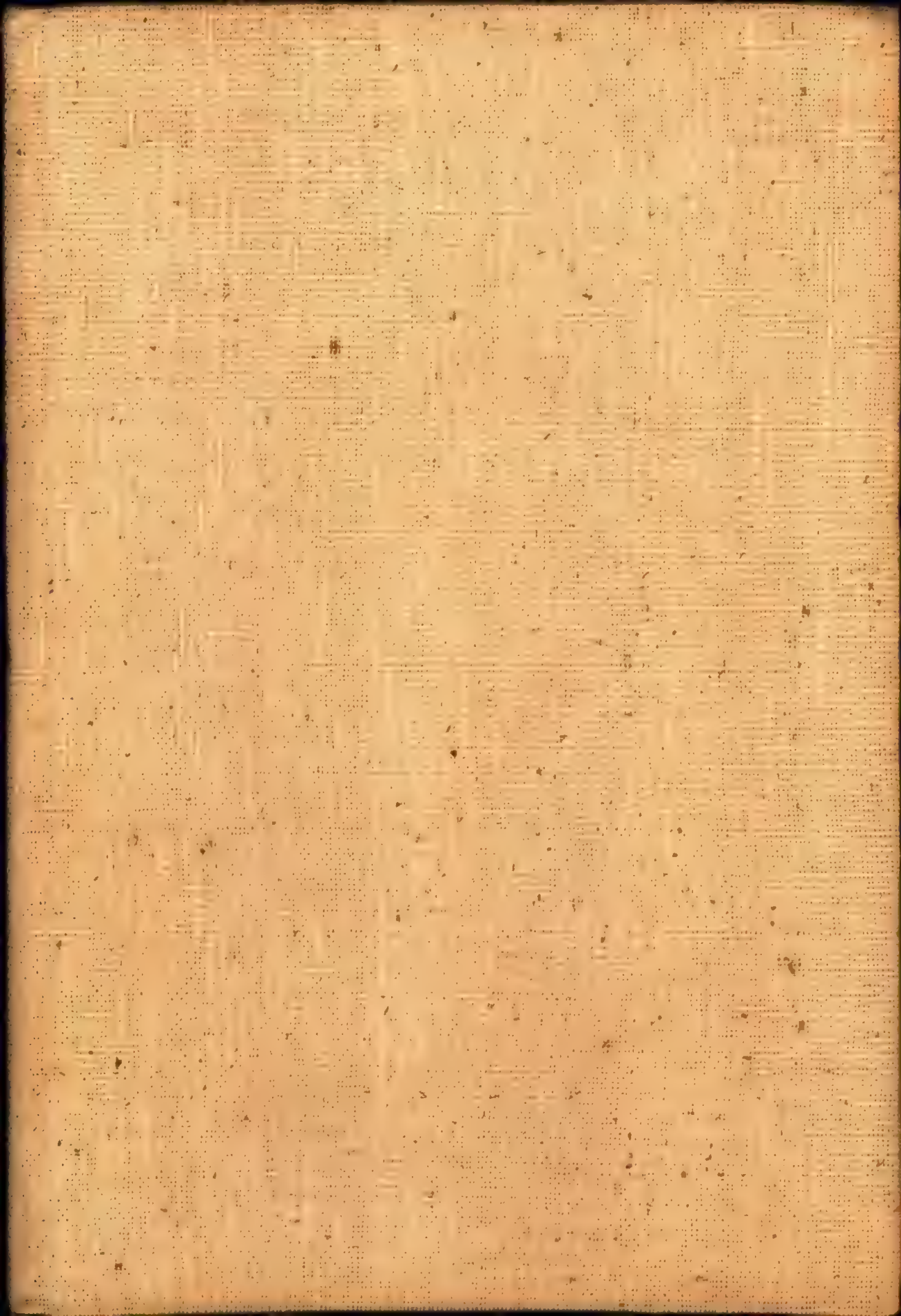
54. *Le Mahābhāṣya de Patañjali* avec le Pradīpa de Kaiyaṭa et l'Uddyota de Nāgeśa. Traduction par Pierre Filliozat. Vol. I. : Adhyāya I, Pāda I, Āhnika 1-4. 1975. Vol. II. : Adhyāya I, Pāda I, Āhnika 5-7. 1976. Vol. III. : Adhyāya I, Pāda I, Āhnika 8-9. 1978.
55. Vasundhara Filliozat — *Le Temple de Tirumaṅkaiyālvar à Hampi*. 1976.
56. N.R. Bhatt — *Matāṅgapārameśvarāgama*, avec le commentaire de Rāma-kanṭha, Vol. I. : *Vidyāpāda*, édition critique, 1977.
57. B. Dagens — *Les Enseignements architecturaux de l'Ajitāgama et du Rauravāgama, Études sur les āgama śivaïtes*, I. 1977.
58. S. Siauve — *Aṣṭādaśabhedanirṇaya*, Explication des dix-huit différences entre les deux branches de l'École de Rāmānuja, de Śrī Vātsya Raṅganātha, Édit. critique, traduction et notes, 1978.
59. F. L'Hernault — *L'Iconographie de Subrahmaṇya au Tamilnad*, 1978.
60. B. Dagens — *Le florilège de doctrine śivaïte Śaivāgamaparibhāṣāmañjarī de Vedajñāna*, Édit. critique, traduction et notes, 1979.



## शुद्धाशुद्धसचिका

पृष्ठम्	पङ्क्तिः	अशुद्धम्	शुद्धम्
lxxxix	९	ततो	ततः
xc	३५	प्रश्नातात्पर्यं	प्रश्नतात्पर्यं
	३७	थकम्नदइत्यादि	इत्यादिकथनम्
cxlvi	१४	भ्यक्षणं	भ्युक्षणं
clxii	२५	पूर्णाहुती	पञ्चाहुती
	२९	न्यासेन	न्यायेन
८	१०	संख्यात्वात्	संख्यत्वात्
	१३	ष्वल्	हि उल(च्)
१०	३	०लम्मेन	०लम्मे न
३०	१२	तस्य	तत्र
	१५	यथा स्वान्तै	यथास्वं तै
४६	८	त्रिपुण्ड्र	त्रिपुण्ड्र
५१	२	नियमाकाङ्क्ष	नियमाकाङ्क्ष
१०६	२९	आकरो न लभ्यते	स्पन्दनिर्णये १.२१
१३९	९	घस्थाद्रेफ	घस्ताद्रेफ
१५३	२०	द्वादशतमं	द्वाविंशतितमं
१५४	६	२६	२५
	९	२५	२६
१५५	२५	सार्धत्रि० २२.८,९	सार्धत्रि० १०.१८ उ०, १९ वृत्तौ
१६२	९	निर्विघ्नः	निर्विघ्नाः
१७७	१	—	उपोषितस्तु विघिना महास्नानपुरःसरम् ।
	२	—	पूजयेत्तु विरूपाक्ष- मङ्गारकं च तत्समम् ॥
	१२	व्रतमिदं	व्रतमिदं
१८०	१६	नैर्यक्तो	नैर्युक्तो
१८३	४	घात्रीफलप्रमाणेन चणकं मध्यमाघमौ ।	घात्रीफलप्रमाणेन श्रेष्ठमेतदुदाहृतम् । बदरस्य प्रमाणेन चणकं मध्यमाघमौ ॥
	५	प्रोक्तं	प्रोतम्
	१८	यजेत्	जपेत्

पृष्ठम्	पङ्क्तिः	वशुद्धम्	शुद्धम्
१८३	२७	श्लो० ८४	श्लो० १३०
१९५	३०	मन्त्रं	मन्त्री
१९६	१४	पूर्णाहुतीर्दत्त्वा	पञ्चाहुतीर्दत्त्वा
	२५	नाशिष्टाय	नाशिष्याय
१९९	२	हृदयं	हृदये
२००	४	पञ्चमि	सप्तमि
२०१	२०	न्यासेन	न्यायेन
२०४	१४	तद्बुद्ध्याधि	तद्बुद्ध्याधि
२०६	७	—	व्रीहिभिर्वा ५४.१३
	२६	रालोक्य	रालेख्यः
	३०	संरम्भो	संरम्भो
२०७	६	—	स्थिता वेदविदः ८१.१२
	७	वर्णानां	पापानां
	१९	सूत्रकारेण	सूत्रकरणे

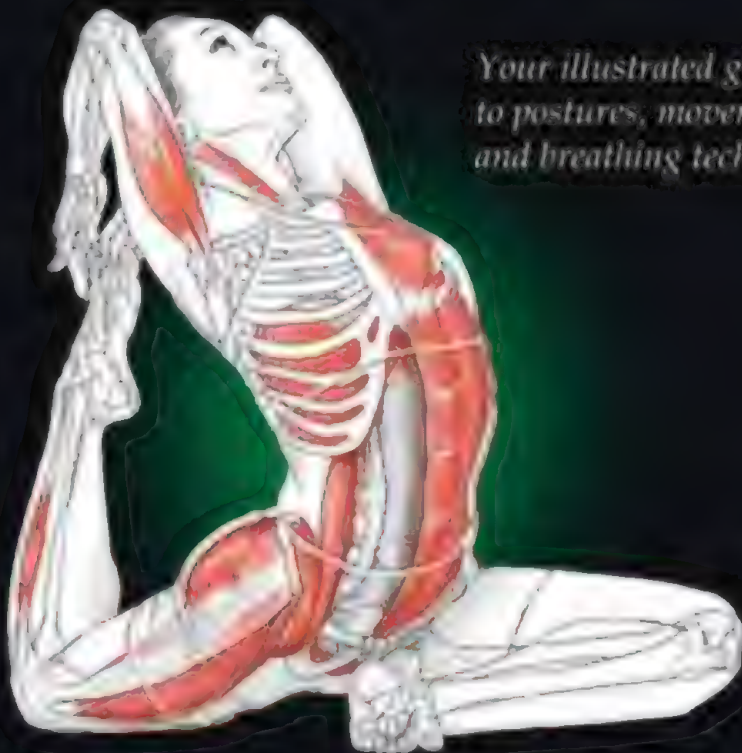




# YOGA Anatomy

LESLIE KAMINOFF

*Your illustrated guide  
to postures, movements  
and breathing techniques*





# **YOGA ANATOMY**

**Leslie Kaminoff**

**Asana Analysis by  
Amy Matthews**

**Illustrated by  
Sharon Ellis**



**Human Kinetics**

## Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Kaminoff, Leslie.

Yoga anatomy / Leslie Kaminoff ; illustrated by Sharon Ellis.

p. cm.

Includes indexes.

ISBN-13: 978-0-7360-6278-7 (soft cover)

ISBN-10: 0-7360-6278-5 (soft cover)

1. Hatha yoga. 2. Human anatomy. I. Title.

RA781.7.K356 2007

613.7'046--dc22

2007010050

ISBN-10: 0-7360-6278-5 (print)

ISBN-13: 978-0-7360-6278-7 (print)

ISBN-10: 0-7360-8218-2 (Adobe PDF)

ISBN-13: 978-0-7360-8218-1 (Adobe PDF)

Copyright © 2007 by The Breathe Trust

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

**Acquisitions Editor:** Martin Barnard

**Developmental Editor:** Leigh Keylock

**Assistant Editor:** Christine Horger

**Copyeditor:** Patsy Fortney

**Proofreader:** Kathy Bennett

**Graphic Designer:** Fred Starbird

**Graphic Artist:** Tara Welsch

**Original Cover Designer:** Lydia Mann

**Cover Revisions:** Keith Blomberg

**Art Manager:** Kelly Hendren

**Project Photographer:** Lydia Mann

**Illustrator (cover and interior):** Sharon Ellis

**Printer:** United Graphics

Human Kinetics books are available at special discounts for bulk purchase. Special editions or book excerpts can also be created to specification. For details, contact the Special Sales Manager at Human Kinetics.

Printed in the United States of America

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

### Human Kinetics

Web site: [www.HumanKinetics.com](http://www.HumanKinetics.com)

*United States:* Human Kinetics

P.O. Box 5076

Champaign, IL 61825-5076

800-747-4457

e-mail: [humank@hkusa.com](mailto:humank@hkusa.com)

*Canada:* Human Kinetics

475 Devonshire Road Unit 100

Windsor, ON N8Y 2L5

800-465-7301 (in Canada only)

e-mail: [info@hkcanada.com](mailto:info@hkcanada.com)

*Europe:* Human Kinetics

107 Bradford Road

Stanningley

Leeds LS28 6AT, United Kingdom

+44 (0) 113 255 5665

e-mail: [hk@hkeurope.com](mailto:hk@hkeurope.com)

*Australia:* Human Kinetics

57A Price Avenue

Lower Mitcham, South Australia 5062

08 8372 0999

e-mail: [info@hkaustralia.com](mailto:info@hkaustralia.com)

*New Zealand:* Human Kinetics

Division of Sports Distributors NZ Ltd.

P.O. Box 300 226 Albany

North Shore City

Auckland

0064 9 448 1207

e-mail: [info@humankinetics.co.nz](mailto:info@humankinetics.co.nz)

To my teacher, T.K.V. Desikachar, I offer this book in gratitude for his unwavering insistence that I find my own truth. My greatest hope is that this work can justify his confidence in me.

And, to my philosophy teacher, Ron Pisaturo—the lessons will never end.

—*Leslie Kaminoff*

In gratitude to all the students and teachers who have gone before . . . especially Philip, my student, teacher, and friend.

—*Amy Matthews*



# CONTENTS

Acknowledgments   vii

Introduction   ix

**CHAPTER 1 DYNAMICS OF BREATHING . . . . . 1**

**CHAPTER 2 YOGA AND THE SPINE . . 17**

**CHAPTER 3 UNDERSTANDING THE ASANAS . . . . . 29**

**CHAPTER 4 STANDING POSES . . . . . 33**

**CHAPTER 5 SITTING POSES . . . . . 79**

**CHAPTER 6 KNEELING POSES . . . . . 119**

**CHAPTER 7 SUPINE POSES . . . . . 135**

**CHAPTER 8 PRONE POSES . . . . . 163**

**CHAPTER 9 ARM SUPPORT POSES . . . . . 175**

References and Resources   211

Asana Indexes in Sanskrit and English   213

About the Author   219

About the Collaborator   220

About the Illustrator   221



# ACKNOWLEDGMENTS

**F**irst and foremost, I wish to express my gratitude to my family—my wife Uma, and my sons Sasha, Jai, and Shaun. Their patience, understanding, and love have carried me through the three-year process of conceiving, writing, and editing this book. They have sacrificed many hours that they would otherwise have spent with me, and that's what made this work possible. I am thankful beyond measure for their support. I wish also to thank my father and mother for supporting their son's unconventional interests and career for the past four decades. Allowing a child to find his own path in life is perhaps the greatest gift that a parent can give.

This has been a truly collaborative project which would never have happened without the invaluable, ongoing support of an incredibly talented and dedicated team. Lydia Mann, whose most accurate title would be "Project and Author Wrangler" is a gifted designer, artist, and friend who guided me through every phase of this project: organizing, clarifying, and editing the structure of the book; shooting the majority of the photographs (including the author photos); designing the cover; introducing me to BackPack, a collaborative Web-based service from 37 Signals, which served as the repository of the images, text, and information that were assembled into the finished book. Without Lydia's help and skill, this book would still be lingering somewhere in the space between my head and my hard drive.

My colleague and collaborator Amy Matthews was responsible for the detailed and innovative asana analysis that forms the backbone of the book. Working with Amy continues to be one of the richest and most rewarding professional relationships I've ever had.

Sharon Ellis has proven to be a skilled, perceptive, and flexible medical illustrator. When I first recruited her into this project after admiring her work online, she had no familiarity with yoga, but before long, she was slinging the Sanskrit terms and feeling her way through the postures like a seasoned yoga adept.

This project would never have existed had it not been originally conceived by the team at Human Kinetics. Martin Barnard's research led to me being offered the project in the first place. Leigh Keylock and Jason Muzinic's editorial guidance and encouragement kept the project on track. I can't thank them enough for their support and patience, but mostly for their patience.

A very special thank you goes to my literary agent and good friend, Bob Tabian, who has been a steady, reliable voice of reason and experience. He's the first person who saw me as an author, and never lost his faith that I could actually be one.

For education, inspiration, and coaching along the way, I thank Swami Vishnu Devananda, Lynda Huey, Leroy Perry Jr., Jack Scott, Larry Payne, Craig Nelson, Gary Kraftsow, Yan Dhyansky, Steve Schram, William LeSassier, David Gorman, Bonnie Bainbridge Cohen, Len Easter, Gil Hedley, and Tom Myers. I also thank all my students and clients past and present for being my most consistent and challenging teachers.

A big thank you goes out to all the models who posed for our images: Amy Matthews, Alana Kornfeld, Janet Aschkenasy, Mariko Hirakawa (our cover model), Steve Rooney (who also donated the studio at International Center of Photography for a major shoot), Eden Kellner, Elizabeth Luckett, Derek Newman, Carl Horowitz, J. Brown, Jyothi Larson, Nadiya Nottingham, Richard Freeman, Arjuna, Eddie Stern, Shaun Kaminoff, and Uma McNeill. Thanks also go to the Krishnamacharya Yoga Mandiram for permission to use the iconic photographs of Sri T. Krishnamacharya as reference for the Mahamudra and Mulabandhasana drawings.

Invaluable support for this project was also provided by Jen Harris, Edya Kalev, Leandro Villaro, Rudi Bach, Jenna O'Brien, and all the teachers, staff, students, and supporters of The Breathing Project.

—*Leslie Kaminoff*

Thanks to Leslie for inviting me to be a part of it all . . . little did I know what that “cool idea” would become! Many thanks to all of the teachers who encouraged my curiosity and passion for understanding things: especially Alison West, for cultivating a spirit of exploration and inquiry in her yoga classes; Mark Whitwell, for constantly reminding me of what I already know about why I am a teacher; Irene Dowd, for her enthusiasm and precision; and Bonnie Bainbridge Cohen, who models the passion and compassion for herself and her students that lets her be such a gift as a teacher.

And I am hugely grateful to all the people and circles that have sustained me in the process of working on this book: my dearest friends Michelle and Aynsley; the summer BMC circle, especially our kitchen table circle, Wendy, Elizabeth, and Tarina; Kidney, and all the people I told to “stop asking!”; my family; and my beloved Karen, without whose love and support I would have been much more cranky.

—*Amy Matthews*



# INTRODUCTION

**T**his book is by no means an exhaustive, complete study of human anatomy or the vast science of yoga. No single book possibly could be. Both fields contain a potentially infinite number of details, both macro- and microscopic—all of which are endlessly fascinating and potentially useful in certain contexts. My intention is to present what I consider to be the key details of anatomy that are of the most value and use to people who are involved in yoga, whether as students or teachers.

To accomplish this, a particular context, or view, is necessary. This view will help sort out the important details from the vast sea of information available. Furthermore, such a view will help to assemble these details into an integrated view of our existence as “indivisible entities of matter and consciousness.”<sup>1</sup>

The view of yoga used in this book is based on the structure and function of the human body. Because yoga practice emphasizes the relationship of the breath and the spine, I will pay particular attention to those systems. By viewing all the other body structures in light of their relationship to the breath and spine, yoga becomes the integrating principle for the study of anatomy. Additionally, for yoga practitioners, anatomical awareness is a powerful tool for keeping our bodies safe and our minds grounded in reality.

The reason for this mutually illuminating relationship between yoga and anatomy is simple: The deepest principles of yoga are based on a subtle and profound appreciation of how the human system is constructed. The subject of the study of yoga is the Self, and the Self is dwelling in a physical body.

The ancient yogis held the view that we actually possess three bodies: physical, astral, and causal. From this perspective, yoga anatomy is the study of the subtle currents of energy that move through the layers, or “sheaths,” of those three bodies. The purpose of this work is to neither support nor refute this view. I wish only to offer the perspective that if you are reading this book, you possess a mind and a body that is currently inhaling and exhaling in a gravitational field. Therefore, you can benefit immensely from a process that enables you to think more clearly, breathe more effortlessly, and move more efficiently. This, in fact, will be our basic definition of yoga practice: the integration of mind, breath, and body.

This definition is the starting point of this book, just as our first experience of breath and gravity was the starting point of our lives on this planet.

The context that yoga provides for the study of anatomy is rooted in the exploration of how the life force expresses itself through the movements of the body, breath, and mind. The ancient and exquisite metaphorical language of yoga has arisen from the very real anatomical experimentations of millions of seekers over thousands of years. All these seekers shared a common laboratory—the human body. It is the intention of this book to provide a guided tour of this “lab” with some clear instructions for how the equipment works and which basic procedures can yield useful insights. Rather than being a how-to manual for the practice of a particular system of yoga, I hope to offer a solid grounding in the principles that underlie the physical practice of all systems of yoga.

---

<sup>1</sup> I’m inspired here by a famous quote from philosopher and novelist Ayn Rand: “You are an indivisible entity of matter and consciousness. Renounce your consciousness and you become a brute. Renounce your body and you become a fake. Renounce the material world and you surrender it to evil.”

A key element that distinguishes yoga practice from gymnastics or calisthenics is the intentional integration of breath, posture, and movement. The essential yogic concepts that refer to these elements are beautifully expressed by a handful of coupled Sanskrit terms:

**prana/apana**

**sthira/sukha**

**brahmana/langhana**

**sukha/dukha**

To understand these terms, we must understand how they were derived in the first place: by looking at the most fundamental functional units of life. We will define them as we go along.

To grasp the core principles of both yoga and anatomy, we will need to reach back to the evolutionary and intrauterine origins of our lives. Whether we look at the simplest single-celled organisms or our own beginnings as newly conceived beings, we will find the basis for the key yogic metaphors that relate to all life and that illuminate the structure and function of our thinking, breathing, moving human bodies.

**T**he most basic unit of life, the cell, can teach you an enormous amount about yoga. In fact, the most essential yogic concepts can be derived from observing the cell's form and function. This chapter explores breath anatomy from a yogic perspective, using the cell as a starting point.

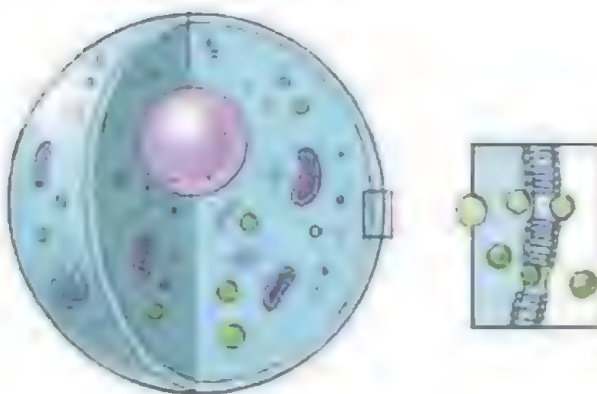
## Yoga Lessons From a Cell

Cells are the smallest building blocks of life, from single-celled plants to multitrillion-celled animals. The human body, which is made up of roughly 100 trillion cells, begins as a single, newly fertilized cell.

A cell consists of three parts: the cell membrane, the nucleus, and the cytoplasm. The membrane separates the cell's external environment, which contains nutrients that the cell requires, from its internal environment, which consists of the cytoplasm and the nucleus. Nutrients have to get through the membrane, and once inside, the cell metabolizes these nutrients and turns them into the energy that fuels its life functions. As a result of this metabolic activity, waste gets generated that must somehow get back out through the membrane. Any impairment in the membrane's ability to let nutrients in or waste out will result in the death of the cell via starvation or toxicity. This observation that living things take in nutrients provides a good basis for understanding the term *prana*, which refers to what nourishes a living thing. *Prana* refers not only to what is brought in as nourishment but also to the *action* that brings it in.<sup>1</sup>

Of course, there has to be a complementary force. The yogic concept that complements *prana* is *apana*, which refers to what is eliminated by a living thing as well as the action of elimination.<sup>2</sup> These two fundamental yogic terms—*prana* and *apana*—describe the essential activities of life.

Successful function, of course, expresses itself in a particular form. Certain conditions have to exist in a cell for nutrition (*prana*) to enter and waste (*apana*) to exit. The membrane's structure has to allow things to pass in and out of it—it has to be permeable (see figure 1.1). It can't be so permeable, however, that the cell wall loses its integrity; otherwise, the cell will either explode from the pressures within or implode from the pressures outside.



**Figure 1.1** The cell's membrane must balance containment (stability) with permeability.

<sup>1</sup> The Sanskrit word *prana* is derived from *pra*, a prepositional prefix meaning "before," and *an*, a verb meaning "to breathe," "to blow," and "to live." Here, *prana* is not being capitalized, because it refers to the functional life processes of a single entity. The capitalized *Prana* is a more universal term that is used to designate the manifestation of all creative life force.

<sup>2</sup> The Sanskrit word *apana* is derived from *apa*, which means "away," "off," and "down," and *an*, which means "to blow," "to breathe," and "to live."

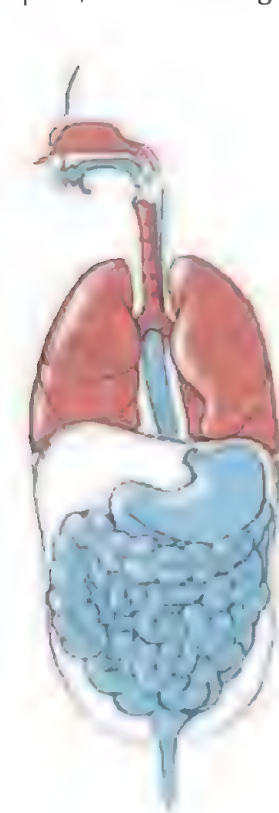
In the cell (and all living things, for that matter), the principle that balances permeability is stability. The yogic terms that reflect these polarities are *sthira*<sup>3</sup> and *sukha*.<sup>4</sup> All successful living things must balance containment and permeability, rigidity and plasticity, persistence and adaptability, space and boundaries.<sup>5</sup>

You have seen that observing the cell, the most basic unit of life, illuminates the most basic concepts in yoga: prana/apana and sthira/sukha. Next is an examination of the structure and function of the breath using these concepts as a guide.

## Prana and Apana

The body's pathways for nutrients and waste are not as simple as those of a cell, but they are not so complex that you can't grasp the concepts as easily.

Figure 1.2 shows a simplified version of the nutritional and waste pathways. It shows how the human system is open at the top and at the bottom. You take in prana, nourishment, in solid and liquid form at the top of the system: It enters the alimentary canal, goes through the digestive process, and after a lot of twists and turns, the resulting waste moves down and out. It has to go down to get out because the exit is at the bottom. So, the force of apana, when it's acting on solid and liquid waste, has to move down to get out.



You also take in prana in gaseous form: The breath, like solid and liquid nutrition, enters at the top. But the inhaled air remains above the diaphragm in the lungs (see figure 1.3), where it exchanges gases with the capillaries at the alveoli. The waste gases in the lungs need to get out—but they need to get back out the same way they came in. This is why it is said that apana must be able to operate freely both upward and downward, depending on what type of waste it's acting on. That is also why any inability to reverse apana's downward push will result in an incomplete exhalation.

The ability to reverse apana's downward action is a very basic and useful skill that can be acquired through yoga training, but it is not something that most people are able to do right away. Pushing downward is the way that most people are accustomed to operating their apana because whenever there's anything within the body that needs to be disposed, humans tend to squeeze in and push down. That is why most beginning yoga students, when asked to exhale completely, will squeeze in and push down their breathing muscles as if they're urinating or defecating.

**Figure 1.2** Solid and liquid nutrition (blue) enter at the top of the system and exit as waste at the bottom. Gaseous nutrition and waste (red) enter and exit at the top.

<sup>3</sup> The Sanskrit word *sthira* means "firm," "hard," "solid," "compact," "strong," "unfluctuating," "durable," "lasting," and "permanent." English words such as *stay*, *stand*, *stable*, and *steady* are likely derived from the Indo-European root that gave rise to the Sanskrit term.

<sup>4</sup> The Sanskrit word *sukha* originally meant "having a good axle hole," implying a space at the center that allows function; it also means "easy," "pleasant," "agreeable," "gentle," and "mild."

<sup>5</sup> Successful man-made structures also exhibit a balance of *sthira* and *sukha*; for example, a colander's holes that are large enough to let out liquid, but small enough to prevent pasta from falling through, or a suspension bridge that's flexible enough to survive wind and earthquake, but stable enough to support its load-bearing surfaces.



**Figure 1.3** The pathway that air takes into and out of the body.

## Sukha and Dukha

The pathways must be clear of obstructing forces in order for prana and apana to have a healthy relationship. In yogic language, this region must be in a state of *sukha*, which literally translates as “good space.” “Bad space” is referred to as *dukha*, which is commonly translated as “suffering.”<sup>6</sup>

This model points to the fundamental methodology of all classical yoga practice, which attends to the blockages, or obstructions, in the system to improve function. The basic idea is that when you make more “good space,” your pranic forces will flow freely and restore normal function. This is in contrast to any model that views the body as missing something essential, which has to be added from the outside. This is why it has been said that yoga therapy is 90 percent about waste removal.

Another practical way of applying this insight to the field of breath training is the observation: If you take care of the exhalation, the inhalation takes care of itself.

## Breathing, Gravity, and Yoga

Keeping in the spirit of starting from the beginning, let’s look at some of the things that happen at the very start of life.

In utero, oxygen is delivered through the umbilical cord. The mother does the breathing. There is no air and very little blood in the lungs when in utero because the lungs are non-functional and mostly collapsed. The circulatory system is largely reversed, with oxygen-rich blood flowing through the veins and oxygen-depleted blood flowing through the arteries. Humans even have blood flowing through vessels that won’t exist after birth, because they will seal off and become ligaments.

Being born means being severed from the umbilical cord—the lifeline that sustained you for nine months. Suddenly, and for the first time, you need to engage in actions that will ensure continued survival. The very first of these actions declares your physical and physiological independence. *It is the first breath*, and it is the most important and forceful inhalation you will ever take in your life.

That first inhalation was the most important one because the initial inflation of the lungs causes essential changes to the entire circulatory system, which had previously been geared toward receiving oxygenated blood from the mother. The first breath causes blood to surge into the lungs, the right and left sides of the heart to separate into two pumps, and the specialized vessels of fetal circulation to shut down and seal off.

That first inhalation is the most forceful one you will ever take because it needs to overcome the initial surface tension of your previously collapsed and amniotic-fluid-filled lung

<sup>6</sup> The Sanskrit word *sukha* is derived from *su* (meaning “good”) and *kha* (meaning “space”). In this context (paired with *dukha*), it refers to a state of well-being, free of obstacles. Like the “good axle hole,” a person needs to have “good space” at his or her center. The Sanskrit word *dukha* is derived from *dus* (meaning “bad”) and *kha* (meaning “space”). It is generally translated as “suffering”; also, “uneasy,” “uncomfortable,” “unpleasant,” and “difficult.”



tissue. The force required (called negative inspiratory force) is three to four times greater than that of a normal inhalation.

Another first-time experience that occurs at the moment of birth is the weight of the body in space. Inside the womb, you're in a weightless, fluid-filled environment. Then, suddenly, your entire universe expands because you're out—you're free. Now, your body can move freely in space, your limbs and head can move freely in relation to your body, and you must be supported in gravity. Because adults are perfectly willing to swaddle babies and move them from place to place, stability and mobility may not seem to be much of an issue so early in life, but they are. The fact is, right away you have to start *doing* something—you have to find nourishment, which involves the complex action of simultaneously breathing, sucking, and swallowing. All of the muscles involved in this intricate act of survival also create your first postural skill—supporting the weight of the head. This necessarily involves the coordinated action of many muscles, and—as with all postural skills—a balancing act between mobilization and stabilization. Postural development continues from the head downward, until you begin walking (after about a year), culminating with the completion of your lumbar curve (at about 10 years of age).

To summarize, the moment you're born, you're confronted by two forces that were not present in utero: breath and gravity. To thrive, you need to reconcile those forces for as long as you draw breath on this planet. The practice of yoga can be seen as a way of consciously exploring the relationship between breath and posture, so it's clear that yoga can help you to deal with this fundamental challenge.

To use the language of yoga, life on this planet requires an integrated relationship between breath (prana/apana) and posture (sthira/sukha). When things go wrong with one, by definition they go wrong with the other.

The prana/apana concept is explored with a focus on the breathing mechanism. Chapter 2 covers the sthira/sukha concept by focusing on the spine. The rest of the book examines how the breath and spine come together in the practice of yoga postures.

## Breathing Defined

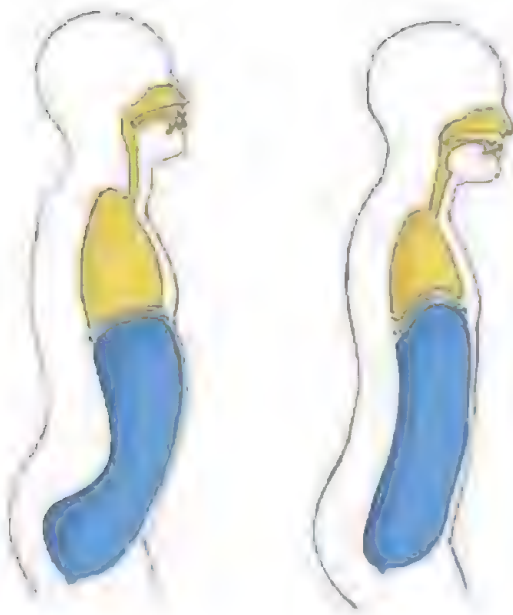
Breathing is the process of taking air into and expelling it from the lungs. This is a good place to start, but let's define the "process" being referred to. Breathing—the passage of air into and out of the lungs—is movement, one of the fundamental activities of living things. Specifically, breathing involves movement in two cavities.

## Movement in Two Cavities

The simplified illustration of the human body in figure 1.4 shows that the torso consists of two cavities, the thoracic and the abdominal. These cavities share some properties, and they have important distinctions as well. Both contain vital organs: The thoracic contains the heart and lungs, and the abdominal contains the stomach, liver, gall bladder, spleen, pancreas, small and large intestines, kidneys, and bladder, among others. Both cavities are bounded posteriorly by the spine. Both open at one end to the external environment—the thoracic at the top, and the abdominal at the bottom. Both share an important structure, the diaphragm (it forms the roof of the abdominal cavity and the floor of the thoracic cavity).

Another important shared property of the two cavities is that they are mobile—they change shape. It is this shape-changing ability that is most relevant to breathing, because without this movement, the body cannot breathe at all. Although both the abdominal and thoracic cavities change shape, there is an important structural difference in how they do so.

The abdominal cavity changes shape like a flexible, fluid-filled structure such as a water balloon. When you squeeze one end of a water balloon, the other end bulges. That is



**Figure 1.4** Breathing is thoracoabdominal shape change. Inhalation on left, exhalation on right.

because water is noncompressible. Your hand's action only moves the fixed volume of water from one end of the flexible container to the other. The same principle applies when the abdominal cavity is compressed by the movements of breathing; a squeeze in one region produces a bulge in another. That is because in the context of breathing, the abdominal cavity changes shape, but not volume.

In the context of life processes other than breathing, the abdominal cavity *does* change volume. If you drink a gallon of liquid or eat a big meal, the overall volume of the abdominal cavity will increase as a result of expanded abdominal organs (stomach, intestines, bladder). Any increase of volume in the abdominal cavity will produce a corresponding decrease in the volume of the thoracic cavity. That is why it's harder to breathe after a big meal, before a big bowel movement, or when pregnant.

In contrast to the abdominal cavity, the thoracic cavity changes both shape and volume; it behaves as a flexible gas-filled container, similar to an accordion bellows. When you squeeze an accordion, you create a reduction in the volume of the bellows and air is forced out. When you pull the bellows open, its volume increases and the air is pulled in. This is because the accordion is compressible and expandable. The same is true of the thoracic cavity, which, unlike the abdominal cavity and its contents, can change its shape *and* volume.

## Volume and Pressure

Volume and pressure are inversely related: When volume increases, pressure decreases, and when volume decreases, pressure increases. Because air always flows toward areas of lower pressure, increasing the volume inside the thoracic cavity (think of an accordion) will decrease pressure and cause air to flow into it. This is an inhalation.

It is interesting to note that in spite of how it feels when you inhale, you are not *pulling* air into the body. On the contrary, air is pushed into the body by atmospheric pressure that always surrounds you. The actual force that gets air into the lungs is outside of the body. The energy you expend in breathing produces a shape change that lowers the pressure in your chest cavity and permits the air to be pushed into the body by the weight of the planet's atmosphere.

Let's now imagine the thoracic and abdominal cavities as an accordion stacked on top of a water balloon. This illustration gives a sense of the relationship of the two cavities in breathing; movement in one will necessarily result in movement in the other. Recall that during an inhalation (the shape change permitting air to be pushed into the lungs by the planet's atmospheric pressure), the thoracic cavity expands its volume. This pushes downward on the abdominal cavity, which changes shape as a result of the pressure from above.

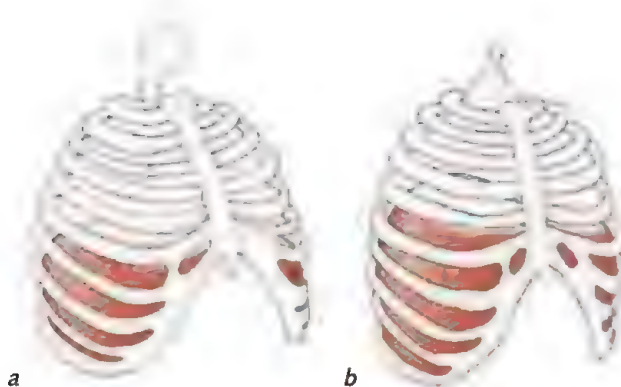
During relaxed, quiet breathing (such as while sleeping), an exhalation is a passive reversal of this process. The thoracic cavity and lung tissue—which have been stretched open during the inhalation—spring back to their initial volume, pushing the air out and returning the thoracic cavity to its previous shape. This is referred to as a *passive recoil*. Any reduction

in the elasticity of these tissues will result in a reduction of the body's ability to exhale passively—leading to a host of respiratory problems.

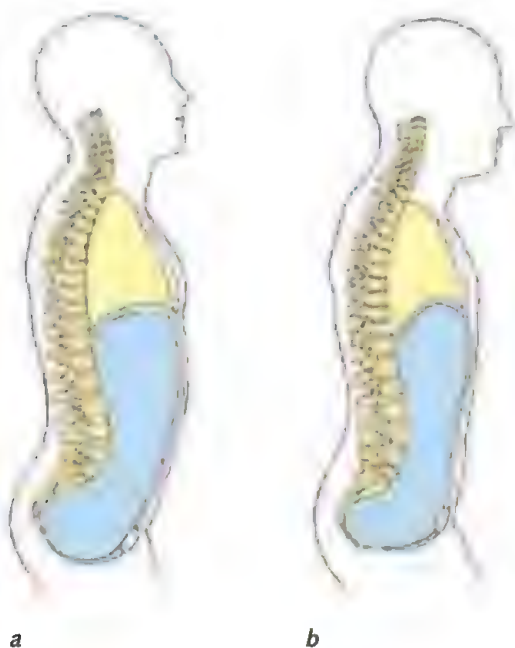
In breathing patterns that involve active exhaling (such as blowing out candles, speaking, and singing, as well as various yoga exercises), the musculature surrounding the two cavities contracts in such a way that the abdominal cavity is pushed upward into the thoracic cavity, or the thoracic cavity is pushed downward into the abdominal cavity, or any combination of the two.

### Three-Dimensional Shape Changes of Breathing

Because the lungs occupy a three-dimensional space in the thoracic cavity, when this space changes shape to cause air movement, it changes shape three-dimensionally. Specifically, an inhalation involves the chest cavity increasing its volume from top to bottom, from side to side, and from front to back, and an exhalation involves a reduction of volume in those three dimensions (see figure 1.5).



**Figure 1.5** Three-dimensional thoracic shape changes of (a) inhalation and (b) exhalation.



Because thoracic shape change is inextricably linked to abdominal shape change, you can also say that the abdominal cavity also changes shape (not volume) in three dimensions—it can be pushed or pulled from top to bottom, from side to side, or from front to back (see figure 1.6). In a living, breathing body, thoracic shape change cannot happen without abdominal shape change. That is why the condition of the abdominal region has such an influence on the quality of your breathing and why the quality of your breathing has a powerful effect on the health of your abdominal organs.

**Figure 1.6** Changes in abdominal shape during breathing: (a) Inhalation = spinal extension; (b) exhalation = spinal flexion.



## Expanded Definition of Breathing

Based on the information you have so far, here's an expanded definition of breathing:

*Breathing, the process of taking air into and expelling it from the lungs, is caused by a three-dimensional changing of shape in the thoracic and abdominal cavities.*

Defining breathing in this manner explains not only what it is but also how it is done. This has profound implications for yoga practice, because it can lead you to examine the supporting, shape-changing structure that occupies the back of the body's two primary cavities—the spine, which is covered in chapter 2.

To understand how a single muscle, the diaphragm, is capable of producing all this movement, you now examine it in detail.

## Diaphragm's Role in Breathing

Just about every anatomy book describes the diaphragm as the principal muscle of breathing. Add the diaphragm to the shape-change definition of breathing to begin your exploration of this remarkable muscle:

*The diaphragm is the principal muscle that causes three-dimensional shape change in the thoracic and abdominal cavities.*

To understand how the diaphragm causes this shape change, you will examine its shape and location in the body, where it's attached, and what is attached to it, as well as its action and relationship to the other muscles of breathing.

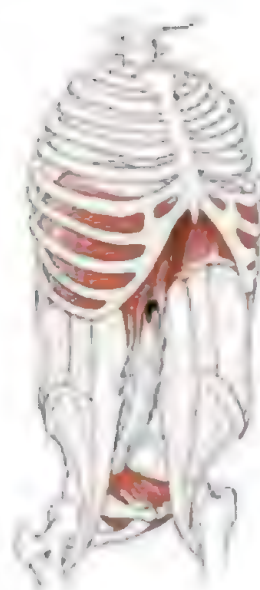
## Shape and Location

The diaphragm divides the torso into the thoracic and abdominal cavities. It is the floor of the thoracic cavity and the roof of the abdominal cavity. Its structure extends through a wide section of the body—the uppermost part reaches the space between the third and fourth ribs, and its lowest fibers attach to the front of the third lumbar vertebra; “nipple to navel” is one way to describe it.

The deeply domed shape of the diaphragm has evoked many images. Some of the most common are a mushroom, a jellyfish, a parachute, and a helmet. It's important to note that the shape of the diaphragm is created by the organs it encloses and supports. Deprived of its relationship with those organs, its dome would collapse, much like a stocking cap without a head in it. It is also evident that the diaphragm has an asymmetrical double-dome shape, with the right dome rising higher than the left. This is because the liver pushes up from below the right dome, and the heart pushes down from above the left dome.

## Origin and Insertion

The lower edges of the diaphragm's circumference originate from three distinct regions: the bottom of the sternum, the base of the rib cage, and the front of the lower spine (see figure 1.7). These three regions form a continuous rim of attachment for the diaphragm. The only bony components of this rim are the back of the xiphoid process and the front surfaces of the first three lumbar vertebrae. The majority of the diaphragm (over 90 percent) originates on flexible tissue: the costal cartilage of ribs 6 through 10 and the arcuate ligaments, which bridge the span from the 10th rib's cartilage to the floating 11th and 12th ribs and from there to the spine.



**Figure 1.7** Origin and insertion of the diaphragm muscle.

All the muscular fibers of the diaphragm rise upward in the body from their origins. They eventually arrive at the flattened, horizontal top of the muscle, the central tendon, into which they insert. In essence, the diaphragm inserts into itself—its own central tendon, which is fibrous noncontractile tissue.

## Organic Connections

The central tendon of the diaphragm is a point of anchorage for the connective tissue that surrounds the thoracic and abdominal organs. The names of these important structures are easily remembered as the three Ps.

- *Pleura*, which surround the lungs
- *Pericardium*, which surrounds the heart
- *Peritoneum*, which surrounds the abdominal organs

Thus, it should be clear that the shape-changing activity of these cavities has a profound effect on the movements of the organs they contain. The diaphragm is the primary source of these movements, and the relationship of its healthy functioning to the well-being of the organs is anatomically evident.

## Actions

It is important to remember that the muscular fibers of the diaphragm are oriented primarily along the vertical (up–down) axis of the body, and this is the direction of the muscular action of the muscle. Recall that the horizontal central tendon is noncontractile and can move only in response to the action of the muscular fibers, which insert into it (see figure 1.8).

As in any other muscle, the contracting fibers of the diaphragm pull its insertion and origin (the central tendon and the base of the rib cage) toward each other. This muscle action is the fundamental cause of the three-dimensional thoracoabdominal shape changes of breathing.

To understand this fact more deeply, the question of whether origin moves toward insertion, or insertion moves toward origin, needs to be clarified. As with all muscles, the type

of movement the diaphragm produces will depend on which end of the muscle is stable and which is mobile. To use an example of another muscle, the psoas muscle can create hip flexion either by moving the leg toward the front of the spine (as in standing on one leg and flexing the other hip) or by moving the front of the spine toward the leg (as in sit-ups with the legs braced). In both cases, the psoas muscle is doing the same thing—contracting. What differs is which end of the muscle is stable and which is mobile.

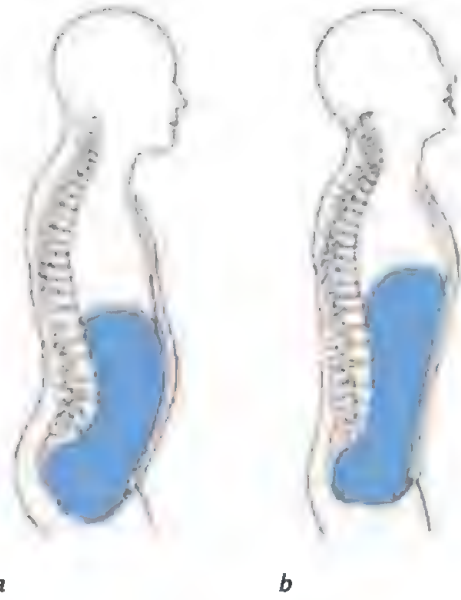
Just as you can think of the psoas as either a “leg mover” or a “trunk mover,” you can think of the diaphragm as either a “belly bulger” or a “rib cage lifter” (see figure 1.9). The muscular action of the diaphragm is most often associated with a



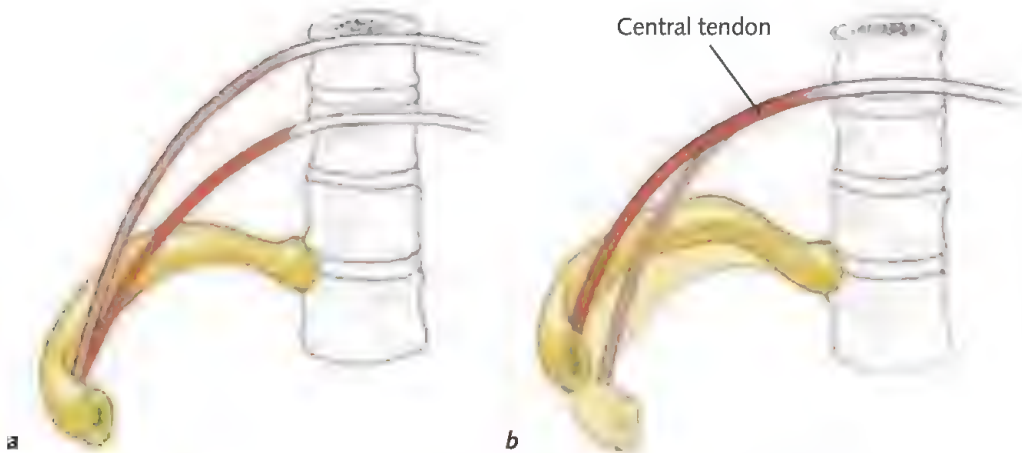
**Figure 1.8** The muscle fibers of the diaphragm all run vertically from their origins to their insertion on the central tendon.

bulging<sup>7</sup> movement in the upper abdomen, which is commonly referred to as a “belly breath,” but this is only the case if the diaphragm’s origin (the base of the rib cage) is stable and its insertion (the central tendon) is mobile (see figure 1.10a).

If the central tendon is stabilized and the ribs are free to move, a diaphragmatic contraction will cause an expansion of the rib cage (see figure 1.10b). This is a “chest breath,” which many people believe must be caused by the action of muscles other than the diaphragm. This mistaken idea can create a false dichotomy between diaphragmatic and “nondiaphragmatic” breathing. The unfortunate result of this error is that many people receiving breath training who exhibit chest movement (rather than belly movement) are told that they are not using the diaphragm, which is false. Except in cases of paralysis, the diaphragm is always used for breathing. The issue is whether it is being used efficiently.



**Figure 1.9** The diaphragm can be (a) a “belly bulger,” during the belly inhalation, or (b) a “rib cage lifter,” during the chest inhalation.



**Figure 1.10** (a) With the rib stable and the abdominals relaxed, the diaphragm’s contraction lowers the central tendon. (b) With the rib cage relaxed and the central tendon stabilized by abdominal action, the contracting diaphragm lifts the rib upward.

<sup>7</sup> Even though most teachers refer to this diaphragmatic action as an “expansion” of the abdomen, this is incorrect. In the context of breathing, the abdominal cavity does not change volume—only shape; therefore it is more accurate to refer to this movement as a “bulging” of the upper abdomen.

If it were possible to release all of the diaphragm's stabilizing muscles and allow its origin and insertion to freely move toward each other, both the chest and abdomen would move simultaneously. This rarely occurs because the need to stabilize the body's mass in gravity will cause many of the respiratory stabilizing muscles (which are also postural muscles) to remain active through all phases of breathing.

## Engine of Three-Dimensional Shape Change

The diaphragm is the prime mover of the thoracic and abdominal cavities. The specific patterns that arise in yoga asana practice or breathing exercises, however, result from the action of muscles other than the diaphragm that can change the shape of the cavities. These are called *accessory muscles*. The analogy of a car and its engine is very useful in explaining this principle.

The engine is the prime mover of the car. All the movements associated with a car's operation (including the electrical) are generated in the engine. In the same manner, the three-dimensional, thoracoabdominal shape change of breathing is primarily generated by the diaphragm.

When you drive, the only direct control you exert over the function of the engine is the speed of its spinning. You push the gas pedal to make the engine spin faster, and you release the pedal to make it spin slower. Similarly, the only direct volitional control you have over the diaphragm is its timing.

You don't steer your car with its engine. To control the power of the engine and guide it in a particular direction, you need the mechanisms of the transmission, brakes, steering, and suspension. In the same way, you don't "steer" your breathing with the diaphragm. To control the power of the breath, and guide it into specific patterns, you need the assistance of the accessory muscles.

From the standpoint of this engine analogy, the whole notion of "diaphragmatic training" as a way to improve breath function is flawed. After all, you don't become a better driver by learning only how to work the gas pedal. Most of the skills you acquire in driver training have to do with getting the acceleration of the car to coordinate with steering, braking, and shifting gears. In a similar way, breath training is really "accessory muscle training." Once all the other musculature of the body is coordinated and integrated with the action of the diaphragm, breathing will be efficient and effective.

Additionally, the notion that that diaphragmatic action is limited to abdominal bulging (belly breathing) is as inaccurate as asserting that a car's engine is only capable of making it go forward—and that some other source of power must govern reverse movement. Just as this automotive error is linked to not understanding the relationship of the car's engine to its transmission, the breathing error results from not understanding the relationship of the diaphragm to the accessory muscles.

Moreover, equating belly movement with proper breathing and chest movement with improper breathing is just as silly as stating that a car is best served by only driving forward at all times. Without the ability to reverse its movements, a car would eventually end up someplace it couldn't get out of.

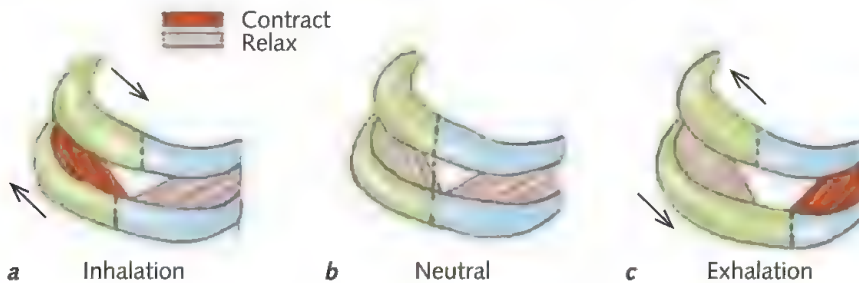
## Accessory Muscles of Respiration

Although there is universal agreement that the diaphragm is the principal muscle of breathing, there are various, sometimes conflicting ways of categorizing the other muscles that participate in breathing. Using the definition of breathing as thoracoabdominal shape change, you can define *any* muscle other than the diaphragm that can cause a shape change in the cavities as accessory (see figures 1.11 and 1.12 for example). It's irrelevant whether the shape change leads to an increase or a decrease of thoracic volume (inhalation or exhalation).

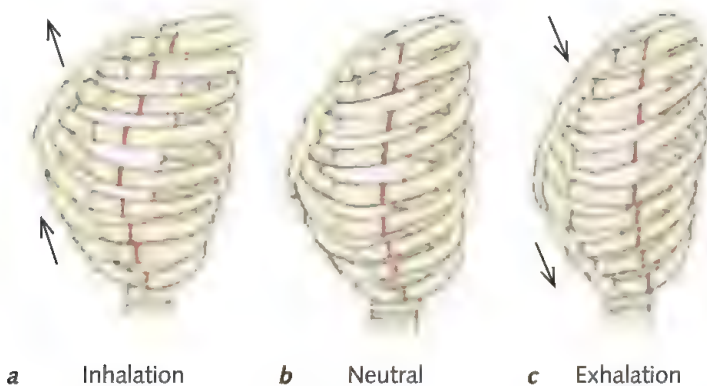


tion), because both sets of muscles can be active during any phase of breathing. An example would be the analysis of a belly breath or a chest breath.

In the belly breath, the costal circumference (origin) of the diaphragm is stabilized by the muscles that pull the rib cage downward: the internal intercostals, the transversus thoracis, and others (see figures 1.13 to 1.16). These muscles are universally classified as “exhaling muscles,” but here they actively participate in shaping an inhalation. In the chest breath, the central tendon (insertion) of the diaphragm is stabilized by the abdominal muscles, also regarded as “exhaling muscles,” but in this case, they are clearly acting to produce a pattern of inhaling. It should be noted that in both of these cases, one region of accessory muscle has to be relaxed while the other is active. In the belly breath, the abdominal wall releases, and in the chest breath, the rib cage depressors have to let go.



**Figure 1.11** The intercostal muscles assist the sliding action of the ribs during respiration. During inhalation (a), the external intercostals contract, and the internal intercostals relax. During exhalation (c), the opposite occurs.



**Figure 1.12** Contrary to appearances, the intercostal spaces remain constant during respiratory movements. Rather, the ribs slide in relation to each other—as indicated by the misaligning of the red line.

### *Abdominal and Thoracic Accessory Muscles*

The abdominal cavity and its musculature can be imagined as a water balloon surrounded on all sides by elastic fibers running in all directions. The shortening and lengthening of these fibers in coordination with the contractions of the diaphragm produce the infinitely variable shape changes associated with respiration. As the tone of the diaphragm increases (inhalation), the tone of some abdominal muscles must decrease to allow the diaphragm to move. If you contract all your abdominal muscles at once and try to inhale, you’ll notice that it’s quite difficult because you’ve limited the ability of your abdomen to change shape.

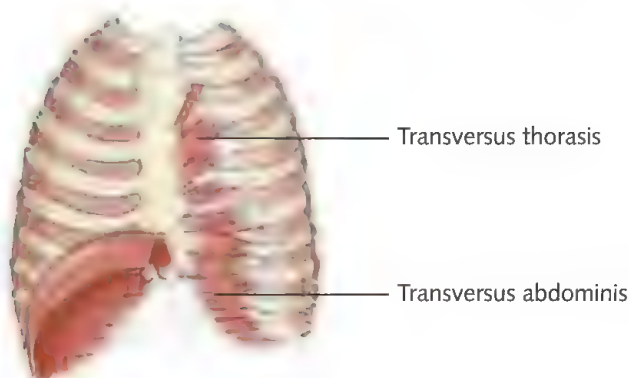
The abdominal group doesn't affect breathing only by limiting or permitting shape change in the abdominal cavity. Because they also attach directly to the rib cage, the abdominal muscles directly affect its ability to expand.

The abdominal muscles that have the most direct effect on breathing are the ones that originate at the same place as the diaphragm, the transversus abdominis (see figure 1.13). This deepest layer of the abdominal wall arises from the costal cartilage at the base of the rib cage's inner surface. The fibers of the transversus are interdigitated (interwoven) at right angles with those of the diaphragm, whose fibers ascend vertically, whereas those of the transversus run horizontally (see figure 1.14). This makes the transversus abdominis the direct antagonist to the diaphragm's action of expanding the rib cage. The same layer of horizontal fibers extends upward into the posterior thoracic wall as the transversus thoracis, a depressor of the sternum.

The other layers of the abdominal wall have similar counterparts in the thoracic cavity. The external obliques turn into the external intercostals, and the internal obliques turn into the internal intercostals (see figure 1.13). Of all these thoracoabdominal layers of muscle, only the external intercostals are capable of increasing thoracic volume. All the others produce a reduction of thoracic volume—either by depressing the rib cage or pushing upward on the central tendon of the diaphragm.



**Figure 1.13** The continuity of the abdominal and intercostal layers shows how the external obliques turn into the external intercostals, internal obliques turn into the internal intercostals, and the transversus abdominis turns into the transversus thoracis and innermost intercostals.



**Figure 1.14** Posterior view of the chest wall, showing the interdigitated origins of the diaphragm and transversus abdominis forming perfect right angles with each other. This is clearly an agonist/antagonist, inhale/exhale muscle pairing that structurally underlies the yogic concepts of prana/apana.

### Other Accessory Muscles

Chest, neck, and back muscles can expand the rib cage (see figures 1.15 and 1.16), but they are far more inefficient than the diaphragm and external intercostals at doing this. This inefficiency is the result of the fact that the location and attachment of these muscles do not provide enough leverage on the rib cage, and the usual role of these muscles is not respiration. They are primarily neck, shoulder girdle, and arm mobilizers—actions that require them to be stable proximally (toward the core of the body) and mobile distally (toward the periphery of the body). For these muscles to expand the rib cage, this relationship must be reversed—the distal insertions must be stabilized by yet more muscles so the proximal origins can be mobilized.

Considering the degree of muscular tension that accessory breathing entails, the net payoff in oxygenation makes it a poor energetic investment. That is why improved breathing is really a result of decreased tension in the accessory mechanism, which allows the diaphragm, with its shape-changing ability, to operate as efficiently as possible.

### The Other Two Diaphragms

Along with the respiratory diaphragm, breathing involves the coordinated action of the pelvic and vocal diaphragms. Of particular interest to yoga practitioners is the action of mula bandha, which is a lifting action produced in the pelvic floor muscles (shown in figure 1.17, *a* and *b*) that also includes the lower fibers of the deep abdominal layers. Mula bandha is an action that moves apana upward and stabilizes the central tendon of the diaphragm. Inhaling while this bandha is active requires a release of the attachments of the upper abdominal wall, which permits the diaphragm to lift the base of the rib cage upward. This action is referred to as uddiyana bandha (*uddiya* means “flying upward”).

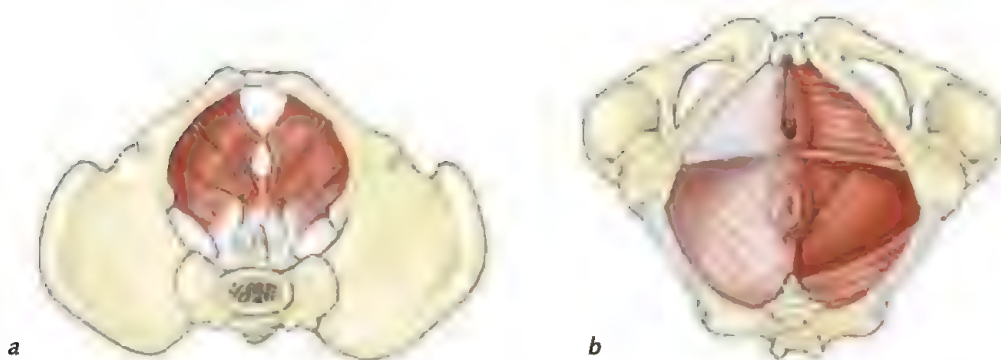
It's important to note that the more superficial muscular fibers of the perineum need not be involved in mula bandha, because they contain the anal and urethral sphincters, which are associated with the downward movement of apana (elimination of solid and liquid waste), as shown in figure 1.18.



**Figure 1.15** Some of the accessory muscles of respiration: Blue muscles act to reduce thoracic volume, while red muscles help to increase thoracic volume.



**Figure 1.16** The serratus posterior muscles: superior (red) assist thoracic volume expansion, inferior (blue) assist thoracic volume reduction.



**Figure 1.17** (a) The deepest muscles of the pelvic diaphragm, from above. (b) The pelvic floor from below, showing the orientation of superficial and deeper layers. The more superficial the layer, the more it runs from side to side (ischia to ischia); the deeper the layer, the more it runs front to back (pubic joint to coccyx).



**Figure 1.18** The action of the more superficial perineal fibers (figure 1.17b) are associated with the anal and urogenital sphincters and the downward movement of apana (i.e., the elimination of solid and liquid waste). The action of deeper fibers of the pelvic diaphragm (figure 1.17a) are associated with the upward movement of apana (i.e., the elimination of gaseous waste through exhalation).

## Vocal Diaphragm

The gateway to the respiratory passages is the glottis, shown in figure 1.19, which is not a structure but a space between the vocal folds (cords). Yoga practitioners are accustomed to regulating this space in various ways, based on what they are doing with their breath, voice, and posture. When at rest, the muscles that control the vocal cords can be relaxed so that the glottis is being neither restricted nor enlarged (see figure 1.20a). This occurs in sleep and in the more restful, restorative practices in yoga.

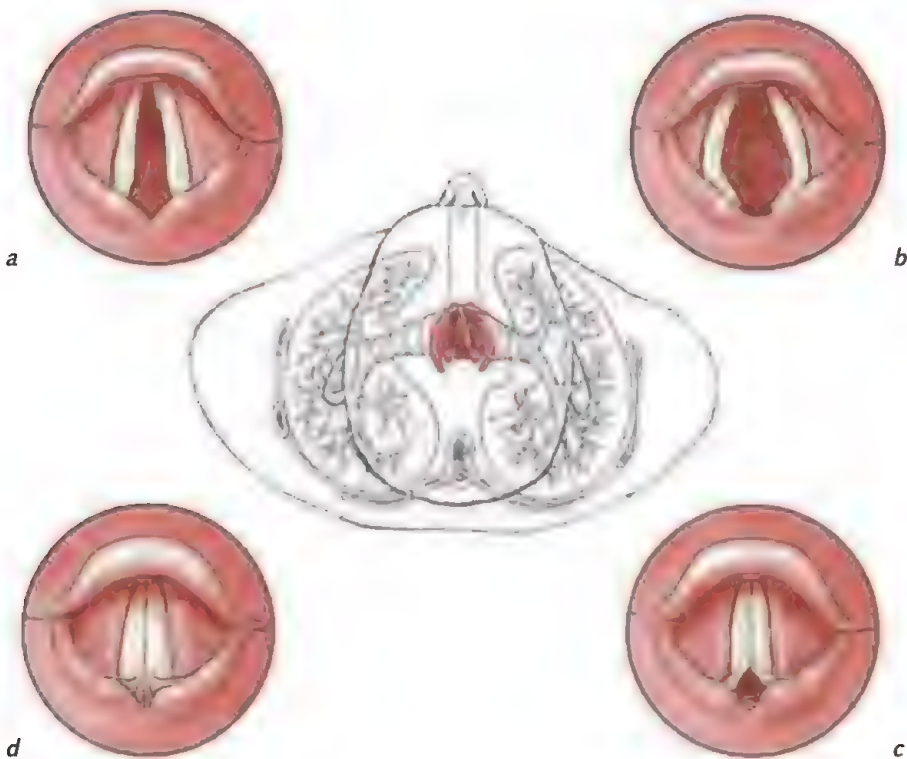
When doing breathing exercises that involve deep, rapid movements of breath (such as kapalabhati or bhasrika), the muscles that pull the vocal folds apart contract to create a larger passage for the air movements (see figure 1.20b). When the exercises call for long, deep, slow breaths, the glottis can be partially closed, with only a small opening at the back of the cords (see figure 1.20c). This is the same action that creates whispered speech; in yoga it's known as *ujjayi*,<sup>8</sup> "the victorious breath."

<sup>8</sup> *U* denotes *udana*, which refers to the upward flowing prana in the throat region. *Jaya* means "victory."





**Figure 1.19** The pathway of air (in blue) into and out of the lungs.



**Figure 1.20** Position and location of vocal folds: (a) relaxed position, (b) maximal opening for forced respiration, (c) slightly opened for whispered speech (or *ujjayi*), (d) closed for speaking (phonation).

When making sound and during the chanting practices of yoga, the cords are pulled together into the phonation position (see figure 1.20d). The air pushing its way through them vibrates, creating sound. The pitch (and to some extent the length) of the sound is determined by how much tension is used to hold the cords together.

## The Bandhas

All three diaphragms (pelvic, respiratory, and vocal) plus ujjayi come together in yoga movements that are coordinated with inhaling and exhaling. In addition to giving more length and texture to the breath, the “valve” of ujjayi creates a kind of back pressure throughout the abdominal and thoracic cavities that can protect the spine during the long, slow flexion and extension movements that occur in vinyasas such as the sun salutations. In yogic terms, these actions of the diaphragms (bandhas) create more *sthira* (stability) in the body, protecting it from injury by redistributing mechanical stress. An additional effect of moving the body through this resistance is the creation of heat in the system, which can be used in many beneficial ways. These practices are referred to as *brahmana*,<sup>9</sup> which implies heat, expansion, and the development of power and strength as well as the ability to withstand stress. *Brahmana* is also associated with inhaling, nourishment, *prana*, and the chest region.

When relaxing the body in the more supported, horizontal, restorative practices, remember to release the bandhas and glottal constrictions that are associated with vertical postural support. This relaxing side of yoga embodies the qualities of *langhana*,<sup>10</sup> which is associated with coolness, condensation, relaxation, and release as well as the development of sensitivity and inward focus. *Langhana* is also associated with exhaling, elimination, *apana*, and the abdominal region.

Because the ultimate goal of yoga breath training is to free up the system from habitual, dysfunctional restrictions, the first thing you need to do is free yourself from the idea that there's a single right way to breathe. As useful as the bandhas are when supporting your center of gravity and moving the spine through space, you need to release the forces of *sthira* in the system when pursuing the relaxation and release of *sukha*.

If yoga practice leads you to more integrated, balanced breathing, it's because it trains your body to freely respond to the demands that you place on it in the various positions and activities that make up your daily life.

<sup>9</sup> The Sanskrit root *brh* can mean “to grow great or strong,” “increase,” “to make big or fat or strong,” and “expand.”

<sup>10</sup> *Langhana* is a term that originates in Ayurveda, the ancient Indian system of medicine, and it refers to practices such as fasting that reduce, or eliminate, elements from the system.

The central nervous system, with its complex sensory and motor functions, allows for an enormous amount of flexibility in a vertebrate's survival activities. As these systems evolved over millions of years and became more crucial to the survival of our early ancestors, they required the corresponding development of a protective structure that allows for free movement but is stable enough to offer protection to these vital yet delicate tissues. That structure, the skeletal spine, is perhaps nature's most elegant and intricate solution to the dual demands of *sthira* and *sukha*.

The human spine is unique among all mammals in that it exhibits both primary and secondary curves. The primary curve of the spine comprises the kyphotic thoracic and sacral curves; the secondary, lordotic curves are present in the cervical and lumbar regions (see figure 2.1). Only a true biped requires both pairs of curves; tree-swinging and knuckle-walking primates have some cervical curve, but no lumbar lordosis, which is why they can't walk comfortably on two legs for long.

The primary (kyphotic) curve was the first front-back<sup>1</sup> spinal curve to emerge as aquatic creatures made the transition to land. As a human awaits its emergence from its watery origins in utero, the entire spine is in a primary curve (see figure 2.2). It changes shape for the first time when the head negotiates the hairpin curve of the birth canal and the neck experiences its secondary (lordotic) curve for the very first time<sup>2</sup> (see figure 2.3).

As your postural development proceeds from the head downward, the cervical curve continues to develop after you learn to hold up the weight of your head at about three to four months and fully forms at around nine months, when you learn to sit upright (see figure 2.4).

After crawling and creeping on the floor for months, you must acquire a lumbar curve to bring your weight over the feet. At 12 to 18 months, as you begin to walk, the lumbar spine straightens out from its primary, kyphotic curve. By 3 years of age, the lumbar spine starts to become concave forward (lordotic), although this won't be outwardly visible until 6 to 8 years of age. It is only after the age of 10 that the lumbar curve fully assumes its adult shape.



**Figure 2.1** The curves of the spinal column.

<sup>1</sup> The lateral undulations that propel fish, snakes, and lizards through their environments cease to be useful for a creature that supports its belly off the ground on four limbs. The successful early quadrupeds would have been those that arched their bellies away from the earth so that their weight-bearing and movement forces were distributed into the limbs and away from the vulnerable center of the spine.

<sup>2</sup> This parallels the fact that the cervical spine was the site of the first development of a secondary curve as our quadrupedal ancestors found a survival benefit to lifting their heads and gazing from the ground immediately in front of them, out to the horizon.



**Figure 2.2** The entire spine exhibiting the primary curve in utero.



**Figure 2.3** The first emergence of the secondary curve: negotiating the 90-degree turn from the cervix into the vaginal passage.



**Figure 2.4** Development of primary and secondary curves.

The full glory of nature's ingenuity is apparent in the human spine—more so than in any other vertebrate structure. From an engineering perspective, it's clear that humans have the smallest base of support, the highest center of gravity, and the heaviest brain (proportional to total body weight<sup>3</sup>) of any other mammal. As the only true biped mammals on the planet, humans are also earth's least mechanically stable creatures. Fortunately, the disadvantage of having a bowling-ball-weighted cranium balancing on top of the whole system is offset by the advantage of having that big brain; it can figure out how to make the whole thing work efficiently—and that's where yoga can help.

The human form in general, and the spine in particular, exhibits an extraordinary resolution between the contradictory requirements of rigidity and plasticity. As you will see in the next section, the structural balancing of the forces of *sthira* and *sukha* in your living body relates to a principle called intrinsic equilibrium—a deep source of support that can be uncovered through yoga practice.

<sup>3</sup> The blue whale has the biggest brain on the planet, but it comprises only .01 percent of its total body weight. Humans top the list at 1.9 percent, with the rat a close second at 1.5 percent.

## Intrinsic Equilibrium

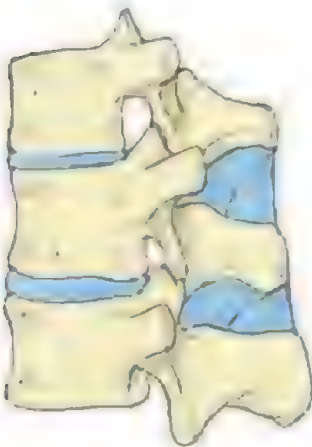
If you were to remove all the muscles that attach to the spine, it still would not collapse. Why? Intrinsic equilibrium is the concept that explains not only why the spine is a self-supporting structure but also why any spinal movement produces potential energy that returns the spine to neutral. The same arrangement exists in the rib cage and pelvis, which, like the spine, are bound together under mechanical tension. This fact about the core structures of the axial skeleton reveals a deeper truth about how yoga practice appears to liberate potential energy from the body.

True to the principles of yoga and yoga therapy, the most profound changes occur when the forces obstructing that change are reduced. In the case of intrinsic equilibrium, a deep level of built-in support for the core of the body is involved. This built-in support does not depend on muscular effort because it is derived from the relationships between the non-contractile tissues of cartilage, ligament, and bone. Consequently, when this support asserts itself, it is always because some extraneous muscular effort has ceased to obstruct it.

It takes a lot of energy to fuel our constant, unconscious muscular exertions against gravity, and that is why the release of that effort is associated with a feeling of liberated energy. Thus, it is tempting to refer to intrinsic equilibrium as a source of energy because its discovery is always accompanied by a profound sensation of increased vitality in the body. In short, yoga can help you to release the stored potential energy of the axial skeleton by identifying and releasing the less efficient extraneous muscular effort that can obstruct the expression of those deeper forces.

## Elements of Linkage Between the Vertebrae

The spinal column as a whole is ideally constructed to neutralize the combination of compressive and tensile forces to which it is constantly subjected by gravity and movement. The 24 vertebrae are bound to each other with intervening zones of cartilaginous discs, capsular joints, and spinal ligaments (shown schematically in blue in figure 2.5). This alternation of bony and soft tissue structures represents a distinction between passive and active elements; the vertebrae are the passive, stable elements (*sthira*), and the active, moving elements (*sukha*) are the intervertebral discs, facet (capsular) joints, and a network of ligaments that connect the arches of adjacent vertebrae (figure 2.6). The intrinsic equilibrium of the spinal column can be found in the integration of these passive and active elements.



**Figure 2.5** Alternating zones of hard and soft tissue in the spinal column.

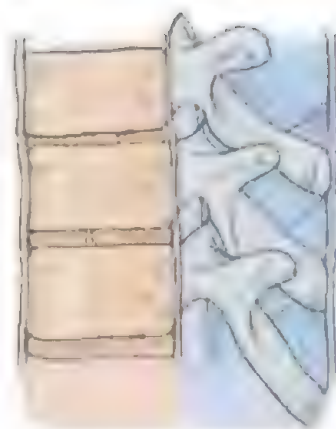


**Figure 2.6** Ligaments of the spine.



To understand the overall architecture of the spine, it is useful to view it as two separate columns. In the schematic side view in figure 2.7, its front-to-back dimension can be roughly divided in half between a column of vertebral bodies and a column of arches.

Functionally, this arrangement very clearly evolved to contend with the dual requirements of stability and plasticity. The anterior column of vertebral bodies deals with weight-bearing, compressive forces, whereas the posterior column of arches deals with the tensile forces generated by movement. Within each column, in the dynamic relationship of bone to soft tissue, there is a balance of *sthira* and *sukha*. The vertebral bodies transmit compressive forces to the discs, which resist compression by pushing back. The column of arches transmits tension forces to all the attached ligaments (figure 2.8), which resist stretching by pulling back. In short, the structural elements of the spinal column are involved in an intricate dance that protects the central nervous system by neutralizing the forces of tension and compression.

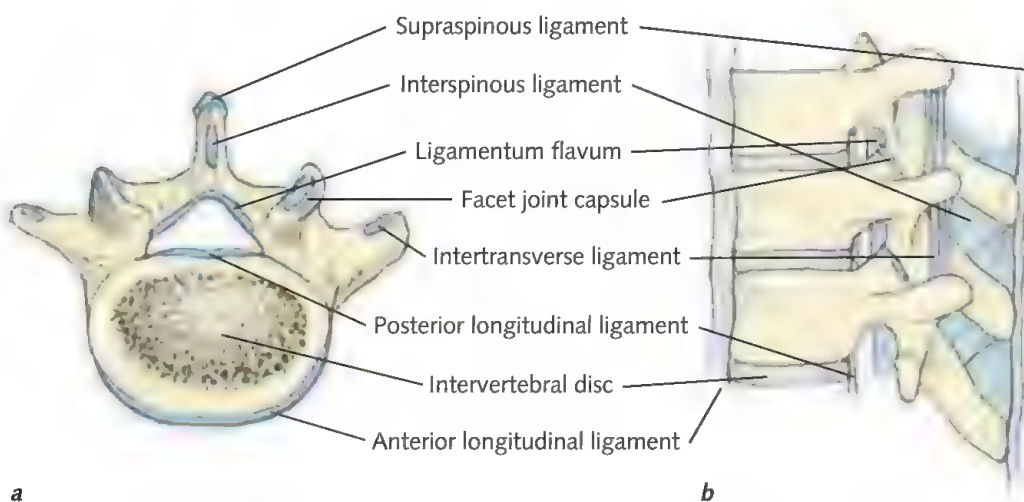


**Figure 2.7** Viewed from the side, the spine divided into an anterior column of vertebral bodies and discs, and a posterior column of arches and processes.

## Discs and Ligaments

If you look deeper, you can also see how *sthira* and *sukha* are revealed in the components of an intervertebral disc: The tough, fibrous layers of the annulus fibrosis tightly enclose the soft, spherical nucleus pulposus. In a healthy disc, the nucleus is completely contained all around by the annulus and the vertebra (see figure 2.9). The annulus fibrosis is itself contained front and back by the anterior and posterior longitudinal ligaments, with which it is closely bonded (see figure 2.8).

This tightly contained arrangement results in a strong tendency for the nucleus to always return to the center of the disc, no matter in which direction the body's movements propel it.

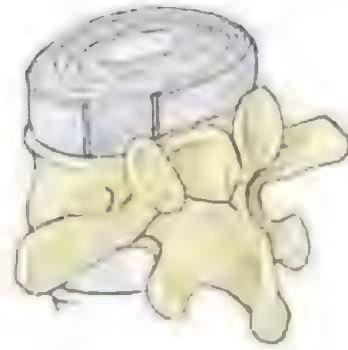


**Figure 2.8** (a) Superior view of spinal ligaments, and (b) lateral view of spinal ligaments.

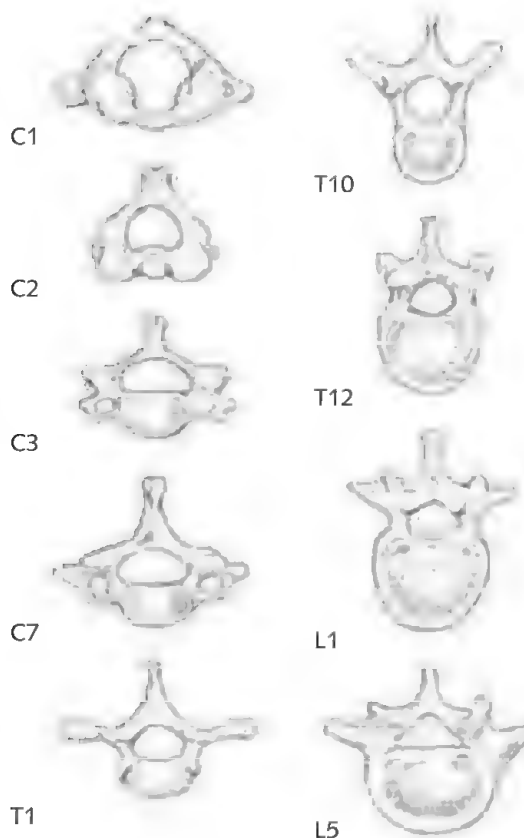
## Vertebral Structure

From the top of the cervical spine to the base of the lumbar spine, individual vertebrae are dramatically different in shape based on the functional demands of the varying regions of the spine (figure 2.10). There are, however, common elements to all vertebral structure, as illustrated by the schematic representation in figure 2.11.

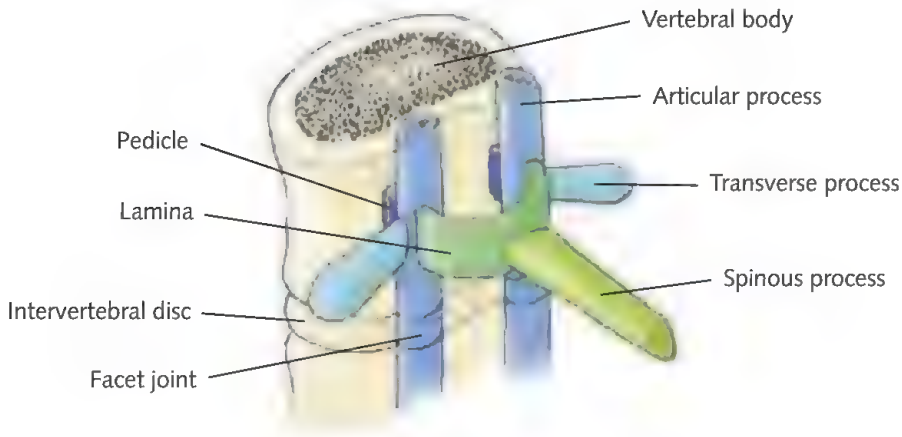
Weight-bearing activities in general, as well as axial rotation (twisting movements), produce symmetrical (axial) compressive forces that flatten the nucleus into the annulus, which pushes back, resulting in a decompressive reaction (see figure 2.12). If the compressive force is high enough, rather than rupture, the nucleus will lose some of its moisture to the porous bone of the vertebral body. When the weight is taken off the spine, the hydrophilic nucleus draws the water back in, and the disc returns to its original thickness. That is why humans are a bit taller right after getting out of bed.



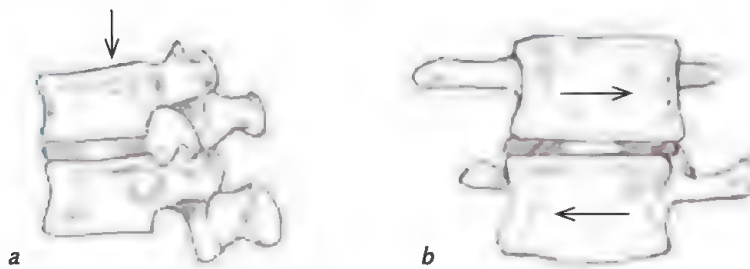
**Figure 2.9** The nucleus pulposus is tightly bound by the annulus fibrosis, which contains concentric rings of oblique fibers that alternate their direction—similar to the internal and external abdominal obliques.



**Figure 2.10** The changing shape of the vertebrae.



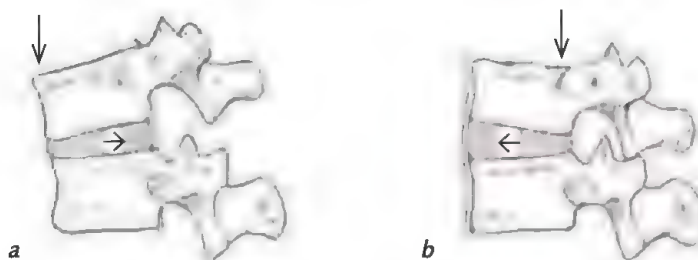
**Figure 2.11** Common elements of a vertebra's structure.



**Figure 2.12** Weight-bearing forces (a) as well as twisting (b) produce symmetrical compression (flattening) of the nucleus, which, under pressure from the annulus, returns to its spherical shape, thus decompressing the vertebrae.

The movements of flexion, extension, and lateral flexion produce asymmetrical movements of the nucleus, but the result is the same: Wherever the vertebral bodies move toward each other, the nucleus is pushed in the opposite direction, where it meets the counterpush of the annulus, which causes the nucleus to push the vertebral bodies back to neutral (see figure 2.13).

Assisting in this counterpush are the long ligaments that run the entire length of the spine, front and back. The anterior longitudinal ligament runs all the way from the upper front of the sacrum to the front of the occiput, and it is fixed tightly to the front surface of each intervertebral disc. When it is stretched during backward bending, not only does



**Figure 2.13** Flexion (a) and extension (b) movements produce asymmetrical movements of the nucleus, which, under pressure from the annulus, returns to a central position, thus helping the spine to return to neutral.



it tend to spring the body back to neutral, but the increased tension at its attachment to the disc also helps to propel the nucleus back to neutral. The opposite action occurs in the posterior longitudinal ligament when it is stretched in a forward bend. It runs from the back of the sacrum to the back of the occiput.

Every movement that produces disc compression in the anterior column necessarily results in tension to corresponding ligaments attached to the posterior column. The recoiling of these ligaments out of their stretched state adds to the other forces of intrinsic equilibrium, which combine to return the spine to neutral.

Note that all this activity occurs in tissues that behave independently of the circulatory, muscular, and voluntary nervous systems. In other words, their actions do not present an energy demand on these other systems.

## Types of Spinal Movement

There are generally thought to be four possible movements of the spine: flexion, extension, axial rotation (twisting), and lateral flexion (side bending). These four movements occur more or less spontaneously in the course of life: as you bend over to tie your shoes (flexion), reach for something on a high shelf (extension), grab a bag in the car seat behind you (axial rotation), or reach your arm into the sleeve of an overcoat (lateral flexion). There are, of course, yoga postures that emphasize these movements as well.

A more thorough look into the nature of the four ranges of motion of the spine shows that there is a fifth possibility called axial extension. This motion doesn't happen spontaneously in the normal course of daily movements. You have to learn how to make it happen intentionally because it is somewhat unnatural.

## Flexion and Extension, the Primary and Secondary Curves, and Inhalation and Exhalation

The most basic movement of the spine is the one that emphasizes its primary curve: flexion. As discussed previously, the primary curve is the kyphotic curve present primarily in the thoracic spine, but it is also obvious in the shape of the sacrum. It's no accident that the yoga pose that most completely exemplifies spinal flexion is called the child's pose (see figure 2.14)—it replicates the primary curve of the unborn child. From a certain perspective, all the curves of the body that are convex posteriorly can be seen as reflections of the primary curve. A simple way to identify all the primary curves is to notice all the parts of the body that contact the floor in savasana, or corpse pose (see figures 2.15 and 2.16):



**Figure 2.14** Child's pose replicates the primary curve of the unborn child.



**Figure 2.15** In corpse pose, the primary curves of the body contact the floor.



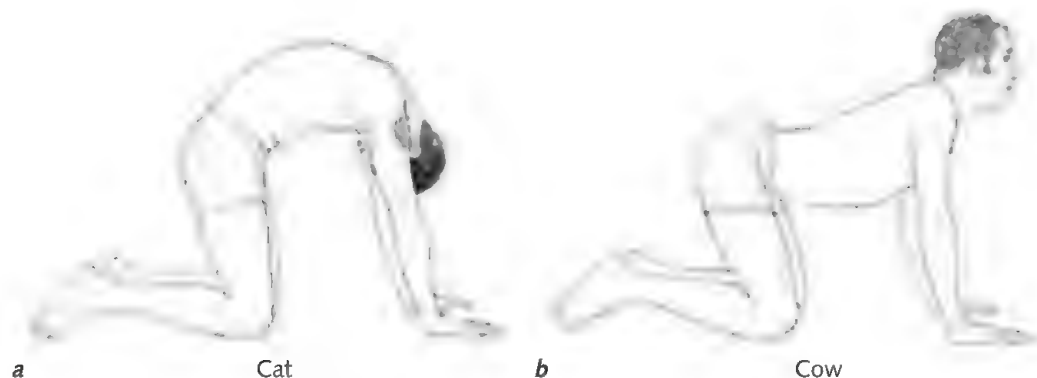
**Figure 2.16** Savasana seen from below, showing spinal origins of the autonomic nervous system—sympathetic from the thoracic and parasympathetic from cervical and sacral regions.

the curve of the back of the head, the upper back, the sacrum, the backs of the thighs, the calves, and the heels. Consequently, the secondary curves are present in all the body parts that are off the floor in this position: the cervical and lumbar spine, the backs of the knees, and the space posterior to the Achilles tendons.

From this perspective, spinal flexion can be defined as an increase in the primary spinal curves and a decrease in the secondary spinal curves. A reversal of this definition would define spinal extension as an increase in the secondary curves and a decrease in the primary curves.

Note that as far as movement is concerned, the relationship between the primary and secondary curves is reciprocal: The more you increase or decrease one, the more the other will want to do the opposite. For example, an increase in thoracic kyphosis automatically produces a decrease in cervical and lumbar lordosis.

The classic yoga exercise that explores this reciprocal relationship of the primary and secondary curves is cat/cow, or chakravakasana (see figure 2.17).



**Figure 2.17** The cat/cow pose emphasizes both the primary and secondary curves.

Supported at both ends by the arms and thighs, the spine's curves can move freely in both directions, producing the shape changes of flexion and extension. Although it is common to teach this movement by telling the student to exhale on spinal flexion and inhale on extension, it is more accurate to say that spinal flexion *is* an exhalation and spinal extension *is* an inhalation. As the definition of breathing shows, spinal shape change is synonymous with breathing shape change (see figure 1.6 on page 6).

### MOVEMENT EXPLORATION

From a comfortable sitting position, try increasing your thoracic kyphosis by dropping your chest forward. Notice how your neck and lower back flatten. Now, try the same movement, but initiate it with your head; if you drop your head forward, you'll notice how the chest and lower spine will follow. The same will occur if you initiate this movement with your lower spine. You may also notice that these flexion movements of the spine generally tend to create an exhalation.

Going in the opposite direction, try decreasing your thoracic kyphosis by lifting your chest. Notice how your neck and lower back increase their curves. If you try initiating it with your head or lower spine, the results will be the same. Did you notice how these extension movements of the spine tend to create an inhalation?

## Spatial and Spinal Perspectives in Forward- and Backward-Bending Poses

Spinal extension is not necessarily the same thing as bending backward, and spinal flexion is not necessarily the same thing as bending forward. In order to avoid confusion, it's important to keep these distinctions clear. *Flexion* and *extension* refer to the relationship of the spinal curves to each other, while *forward bending* and *backward bending* are terms that refer to movements of the body in space. The terms are not interchangeable. By way of illustration, picture the following contrasting examples of how two different body types would move into and out of a standing overhead reach:

A stiff, sedentary office worker, whose stooped posture doesn't change as his hips move forward and his arms reach overhead in an attempt to do a standing backbend. His spine is remaining in flexion while his body is moving backward in space.

A flexible dancer, who hyperextends her spinal curves in the overhead reach, and keeps her spine extended as she flexes forward at the hip joints to move into *uttanasana* (standing forward bend). Her spine is remaining in extension while her body is bending forward in space.

The valuable skill in observing movements like this is the ability to distinguish movement of the spinal curves in relation to each other from the movements of the torso in space.

Figure 2.18 shows more of an integrated orientation to a standing backbend. Here, the secondary curves are kept under control, and the pelvis is kept firmly over the feet. As a result, there is much less movement backward in space, but a greater emphasis on thoracic extension (reduction of the primary curve). Although this is not a dramatic movement spatially, it will actually provide a safe and effective stretch to the thoracic and rib structures and will be less disturbing to the process of breathing than either the dancer's or the office worker's movements.

## Spatial and Spinal Perspectives in Lateral and Twisting Movements

When looking at yoga poses that involve lateral and twisting movements, it's also important to distinguish spatial from spinal perspectives. Triangle (*trikonasana*) is a pose that is often referred to as a lateral stretch, and this is true insofar as it lengthens the connective tissue pathway that runs along the side of the body (see figure 2.19).



**Figure 2.18** An integrated orientation to a standing backbend.



**Figure 2.19** Trikonasana.

It is, however, possible to lengthen the lateral line of the body without any appreciable lateral flexion of the spine, so again, we need to be clear what exactly is meant by a term like "lateral bend."

In trikonasana, more of a lateral line stretch would result from a wide spacing of the feet, and an intention to initiate the movement primarily from the pelvis while maintaining the spine in neutral extension. This also turns the pose into more of a hip-opener.

Lateral flexion of the spine could be emphasized by a closer spacing of the feet, which allows for more stabilization of the relationship between the pelvis and thighs, which would require the movement to come from the lateral bending of the spine.

Sticking with the example of triangle pose, if we look at its revolved variation in figure 2.20, we can apply the same perspective to the twisting action of the spine. The lumbar spine is almost entirely incapable of axial rotation (only 5 degrees), which, in this pose, means that it will go wherever the sacrum leads it. Consequently, for the lower spine to twist in the direction of this pose, the pelvis would have to turn in the same direction.

If the hips are restricted, the lumbar spine will appear to be moving in the opposite direction of the rib cage and shoulder girdle rotation, and when this is the case, most of the twist will originate from first joints above the sacrum that can freely rotate: the lower thoracics, T11-T12 and above. In addition, the twisting of the shoulder girdle around the rib cage can create the illusion that the spine is twisting more than it really is. So, the body can indeed be twisting in space, but a careful observation of the spine may tell where exactly the twisting is (or is not) coming from.

If the pelvis is free to rotate around the hip joints, this pose will exhibit a more evenly distributed twist throughout the spine (rather than an overloading of T11 and T12). The

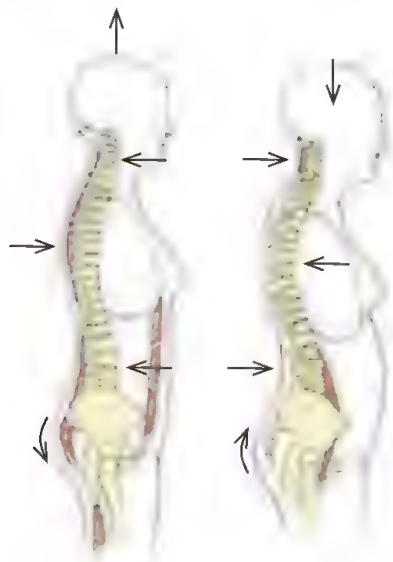


**Figure 2.20** Parivrtta trikonasana.

lumbar spine will fully participate because the pelvis and sacrum are also turning; the neck and shoulders will be free, and the rib cage, upper back, and neck will be open, along with the breathing.

### **Axial Extension, Bandhas, and Mahamudra**

Axial extension, the fifth spinal movement, is defined as a simultaneous reduction of both the primary and secondary curves of the spine (see figure 2.21). In other words, the cervical, thoracic, and lumbar curves are all reduced, and the result is that the overall length of the spine is increased.



**Figure 2.21** Axial extension involves a simultaneous reduction of the primary and secondary curves, which lengthens the spinal column beyond its neutral alignment.



Because the primary and secondary curves have a reciprocal relationship, which is expressed in the “natural” movements of flexion and extension, axial extension is “unnatural” in the sense that it bypasses this reciprocal relationship by reducing all three curves at once. In other words, axial extension doesn’t happen all on its own; it requires conscious effort and training to accomplish.

The action that produces axial extension involves a shift in the tone and orientation of the breathing structures known as the bandhas. The three diaphragms (pelvic, respiratory, and vocal) and their surrounding musculature become more *sthira* (stable). As a result, the ability of the thoracic and abdominal cavities to change shape is more limited in axial extension. The overall effect is a reduction of breath volume but an increase in length.

The overall yogic term that describes this state of the spine and breath is *mahamudra*, which always involves axial extension and the bandhas. It is possible to do mahamudra from many positions, including seated, standing, supine, and in arm supports.

A seated posture named mahamudra (see figure 2.22) adds a twisting action to axial extension. It is considered a supreme accomplishment to do this practice with all three bandhas executed correctly, because it represents a complete merging of asana and pranayama practice.



**Figure 2.22** Mahamudra combines axial extension and a twisting action.

**D**eciding which anatomical details of yoga poses to depict is quite a challenge. Unlike weight training and stretching, which focus on specific muscles, yoga focuses on asanas that are whole-body practices; no elements are entirely passive.<sup>1</sup>

Respecting the principles of yoga previously discussed, I have attempted a reconciliation of opposing imperatives in selecting the following information. I have tried to be systematic, but not formulaic, taking each posture on its own unique terms, while providing some consistency in the format of the page spreads and the information provided.

Because yoga practice is fundamentally experiential, the information in this book is intended to be an inspiration to explore your own body. Perhaps you will understand more clearly something you've experienced as a result of reviewing this material. On the other hand, some anatomical detail may capture your interest and move you to investigate it through a pose that's being depicted. In either case, this book will have served its purpose if it supports you in these explorations.

## Starting Positions and the Base of Support

The poses in this book are arranged by their starting position. Every unusual position of the body has to begin with a usual position. The five "usual positions" are commonly referred to as the starting positions. Any asana you can think of has one of these common positions as its starting point:

**Standing**—supported on the soles of your feet (page 33)

**Sitting**—supported on the base of your pelvis (page 79)

**Kneeling**—supported on your knees, shins, and tops of feet (page 119)

**Supine**—supported on the back surface of your body (page 135)

**Prone**—supported on the front surface of your body (page 163)

Within each asana section is at least one forward bend, backbend, twist, lateral bend, and axial extension. The selections include the postures that are most commonly practiced by the majority of teaching traditions.

Related to the issue of starting position is the concept of the base of support. This refers to the parts of the body that are on the ground and through which the weight-bearing forces are transmitted down to the earth, resulting in some supporting energy generated upward into the body. Anatomically, only the feet—supporting the legs and pelvis—have evolved specifically to accomplish this. That is perhaps why the simple standing poses are considered the starting point for all asana practice by most yoga traditions. The lessons you learn from standing on the earth can be applied to any other base of support you may experience.

The structures in the body that most closely resemble the feet and legs are, of course, the hands and arms. When you employ them to create a base of support, you do arm supports, which are covered in a chapter all their own on page 175.

<sup>1</sup> Even savasana (the corpse pose), requiring complete relaxation of all the skeletal muscles, has an active component: The mind is intentionally focused on the process of breathing and relaxation—otherwise it's just napping.

## Information for Each Pose

With occasional variation, each pose description includes the following sections:

- **Name.** Each asana is presented with its Sanskrit name and its translated English name. Additionally, some descriptive text is added to clarify the meaning or context of the pose's name.
- **Classification and level.** Poses are classified by their base of support, spinal action, and level of difficulty.
- **Key structures.** For each asana, at least three key structures are highlighted. These may be anatomical elements that the pose brings into greater focus or function. They could also be less obvious body parts that can provide a deeper action than you would ordinarily notice. Additionally, a particular asana description might discuss an interesting anatomical observation that could just as easily apply to several other postures.
- **Key joint and limb actions.** The joints and limbs that are involved in the asana are identified according to their actions: flexion, extension, adduction, abduction, rotation, and so forth.
- **Working and lengthening.** In the performance of any yoga asana, the most prominent sensations are generated by the lengthening and working of the skeletal muscles. Many times, muscles have to work and lengthen simultaneously to do the poses. For each pose, some element of that component is depicted and analyzed. The key muscles for each pose are discussed.
- **Breathing.** Breathing is the changing of shape of the body cavities. Each yoga posture presents a specific shape-changing challenge to the respiratory mechanism. Many postures are presented with notes on these underlying breathing patterns and suggestions on how to use the breath to get the most out of the posture's effects.
- **Obstacles and notes.** From a certain perspective, yoga is the practice of uncovering and resolving obstructions in the human system. Practicing yoga asanas is a systematic way of encountering those obstacles in the most perceptually accessible aspect of our system—the physical body. Presented are the most common obstacles to achieving each of the pictured asanas, along with some useful suggestions for overcoming them.
- **Cautions.** Certain poses present potential risk to specific body parts or to particular people. These are pointed out where applicable.
- **Variations.** For certain asanas, key variations are pictured and explained.
- **Special notes.** Here, wherever it's needed, are notes that don't fit into any of the other categories. This could include comments about the asana's terminology, history, mythology, or any other contextual information.

## Types of Muscle Contractions

In the “Working and Lengthening” sections in the next chapters, four types of muscle contractions are referred to:

**Concentric**—The length of the muscle decreases during a contraction.

**Eccentric**—The length of the muscle increases during a contraction.

**Isometric**—The length of the muscle remains constant during a contraction against resistance, and the intention is to not move.

**Isotonic**—The length of the muscle remains constant during a contraction against resistance, and the intention is to move.



An understandable question that could arise is: “Since the poses are all static, why wouldn’t all the muscles just be doing isometric contractions?”<sup>2</sup> The short answer to this question is that the text is describing how to come into a pose from a starting position, rather than how to be in a pose. In other words, look at an asanas as a *process* rather than as a final product.

Most often an image of an asana depicts the end point of a movement. Even if you stay in a pose for a period of time, the muscle actions that got you there from the starting point (standing, sitting, kneeling, and so on) are still present. In addition, the movements of the breathing structures never cease. In yoga poses, we experience a cross section of a never-ending progression of movement and breath, extending infinitely forward and backward in time.<sup>3</sup> As long as we are in this matrix of space and time, we will never actually be still, and our full action potential will be present and accessible.

## The Drawings

The asana images in this book are based on photographs of various models that were taken during several sessions. Some of the perspectives are quite unusual, because they were shot from below using a large sheet of plexiglass, or from above using a ladder.

The photos were used as reference for the anatomical illustrator, who posed her skeleton in the various positions and sketched the bones by hand. After a round of corrections, the



*Yoga Anatomy* photo shoot at The Breathing Project in New York City. Leslie Kaminoff (far left) supervises as project photographer, Lydia Mann, shoots Derek’s Bakasana from below the plexiglass. Janet and Elizabeth stabilize the ladders. The final artwork from the resulting photo is on page 186.

<sup>2</sup> “Each bodily movement is embedded in a chain of infinite happenings from which we distinguish only the immediate preceding steps and, occasionally, those which immediately follow” (Laban 1966, p. 54). For reference to “isometric” versus “stabilizing isotonic,” see Adler, Beckers, and Buck, 2003.

<sup>3</sup> A memorable description of this concept is contained in Kurt Vonnegut’s *Slaughterhouse-Five*, in which he describes the Tralfamadorians, who live in the fourth dimension. When they look at a person, they see a very long, four-dimensional caterpillar, with tiny newborn legs at one end and withered, elderly legs at the other end. Human beings, lacking the fourth dimension of perception, can only see a three-dimensional cross section of the caterpillar.

muscles and other structures were added using computer software, and several more rounds of corrections and adjustments were made to produce the final images.

The labeling of the structures in each drawing, as well as the various arrows and other indicators, were added last.

## STANDING POSES

**W**hen you stand, you bear weight on the only structures in the body that have specifically evolved to hold you up in the uniquely human stance—the feet. The architecture of the feet, along with their musculature, shows nature's unmatched ability to reconcile and neutralize opposing forces.

Clearly, however, these amazing structures are massively overengineered for the way most people use them in the civilized world of stiff shoes and paved surfaces. Fortunately, yoga exercises are done barefoot, with much attention given to restoring the strength and flexibility of the foot and lower leg muscles.

In yoga practice, some of the earliest lessons frequently center on the simple act of standing upright—something you've been doing (more or less successfully) since you were about a year old. If you can feel your weight releasing into the three points of contact between the foot and the earth, you may be able to feel the support that the earth gives back to you through the action of the three arches of the foot and the muscles that control them.

Standing positions have the highest center of gravity of all the starting points, and the effort of stabilizing that center makes standing poses—by definition—brahmana. Release and support, giving and receiving, inhaling and exhaling—Patanjali's formulation of *sthira* and *sukha* encompasses all of these and more.<sup>1</sup>

The fundamental lessons you learn from standing postures can illuminate the practice of all the other asanas.

---

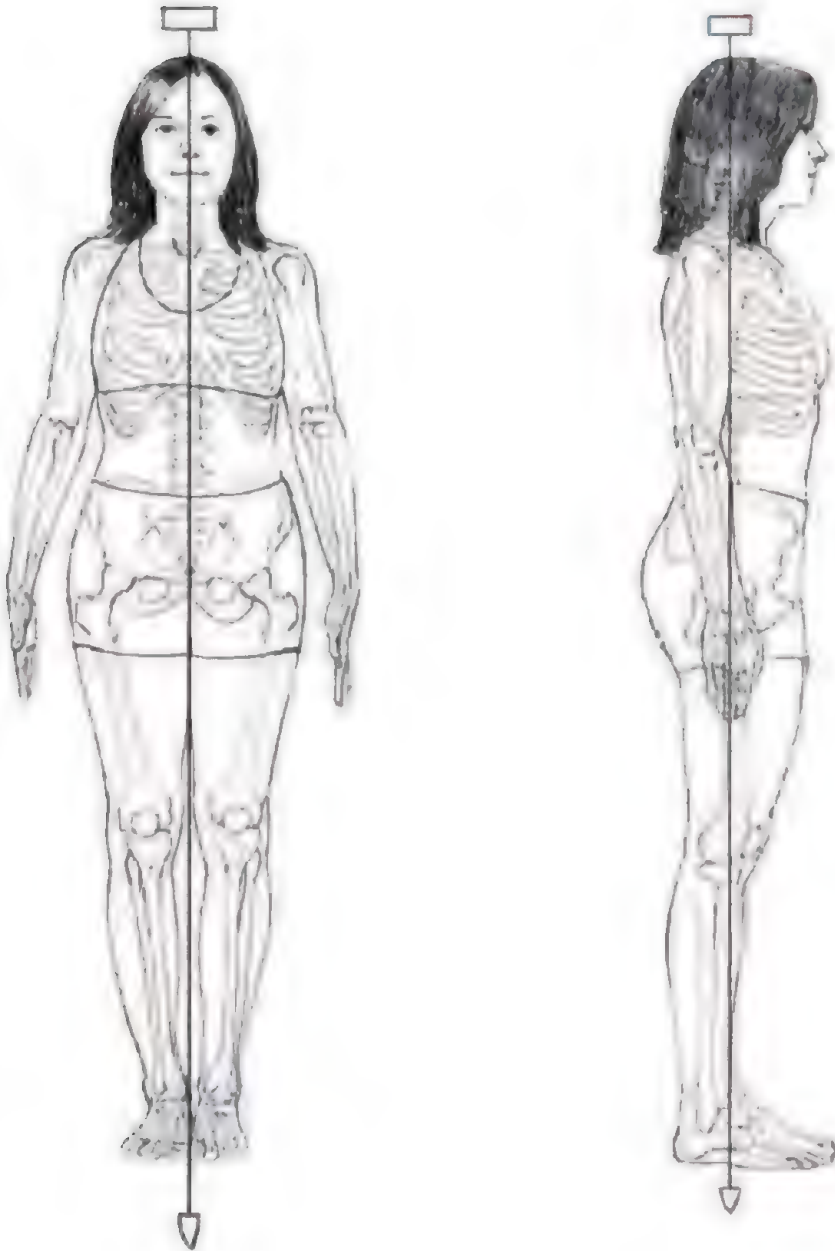
<sup>1</sup> *Patanjali's Yoga Sutra*, II.1. T.K.V. Desikachar's translation sums it up well when he defines *sthira* as "alertness without tension" and *sukha* as "relaxation without dullness."

# Tadasana

## *Mountain Pose*

tah-DAHS-anna

*tada* = mountain



This pose's name evokes many images that relate to a stable, rooted base of support and a "crown" that reaches for the heavens.

## Classification and Level

Easy standing pose

## Key Structures

Intrinsic and extrinsic foot muscles, quadriceps, iliopsoas, piriformis, abdominal wall, diaphragm.

## Joint Actions

The lumbar, thoracic, and cervical curves are in mild axial extension.

The ankle, hip, shoulder, and wrist joints are in their neutral positions, midway between flexion and extension.

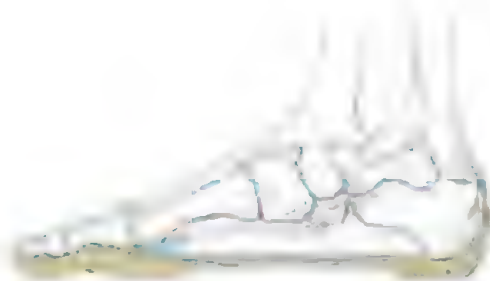
The knee joints are extended (but not hyperextended); the elbow joints are extended and the forearms are pronated.

The arches of the feet are lifted and connecting with the upward lifting action in the pelvic floor, the lower abdomen, rib cage, cervical spine, and the top of the head.

The shoulder blades are dropped onto the support of the rib cage and connect with the downward release of the tailbone and the grounding of the three points of contact between each foot and the floor.

## Notes

Nothing lasting can be built on a shaky foundation. This may be why *tadasana* is considered by many yoga traditions to be the starting point of *asana* practice. Interestingly, this pose is almost identical to the “anatomical position”—the starting reference point for the study of movement and anatomy. The only major difference between the two positions is that in *tadasana*, the palms of the hands are facing the sides of the thighs rather than forward.



Nonmuscular support and padding for the foot: the fat pads (yellow) and plantar fascia (blue). The muscles of the foot occupy the space between the plantar fascia and the bones.

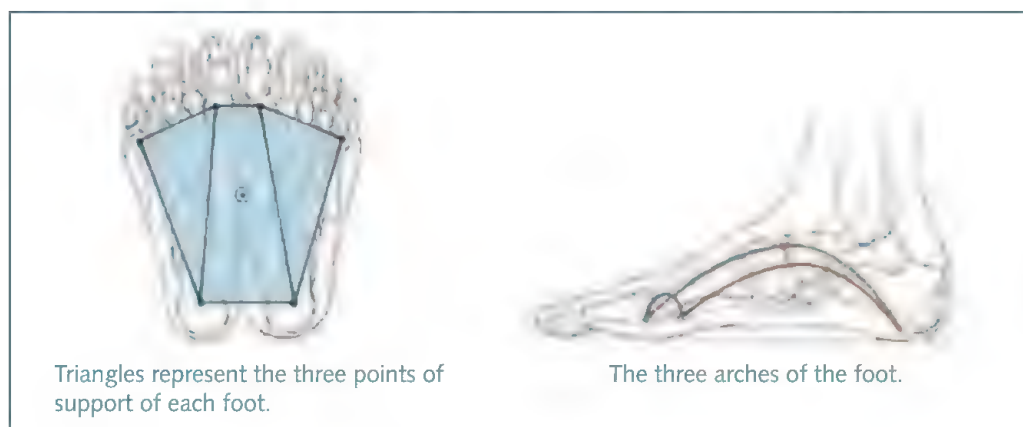
*(continued)*

## Tadasana (continued)

This body position is also uniquely human, because humans are the only true biped mammals on the planet. Humans are also the least stable of creatures, possessing the smallest base of support, the highest center of gravity, and (proportionately) the heaviest brain balancing atop it all.

The base of support of this pose—the feet—offers a beautiful image of how the passive and active forces of release and support operate in the human system. The essential structure of the foot can be represented by a triangle. The three points of the triangle are the three places where the foot's structure will rest on a supporting surface: the calcaneal tuberosity, the base of the first metatarsal, and the base of the fifth metatarsal. The lines connecting these points represent the arches—three lines of lift through which postural support is derived: the medial longitudinal arch, the lateral longitudinal arch, and the transverse (metatarsal) arch.

From underneath, the two triangles of the feet can be joined to show the size and shape of the base of support for tadasana. The “plumb line” that passes through the body's center of gravity in this position should also fall through the exact center of this base.

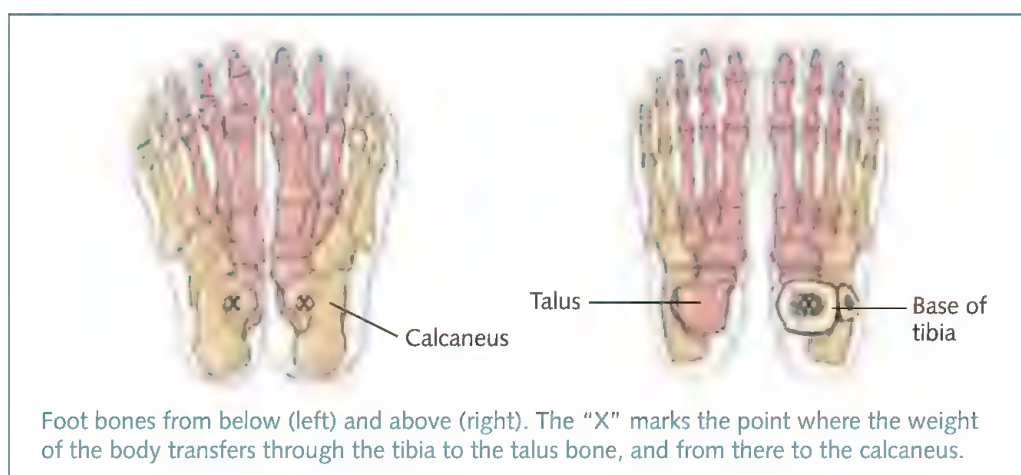
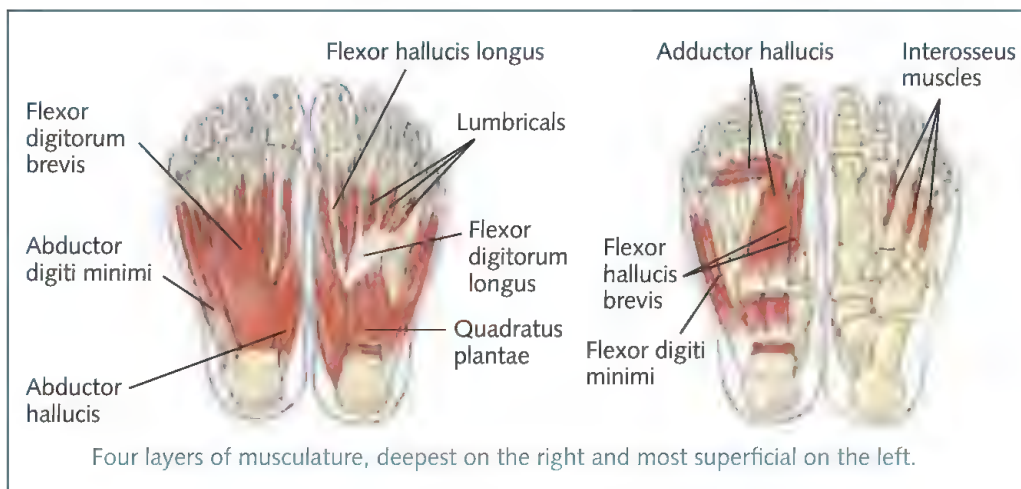


The four layers of musculature (see top figure on page 37) all combine to create lift, balance, and movement of the 28 bones of the foot, which has evolved to be an incredibly adaptable structure able to move you smoothly through space over uneven terrain.

The foot has evolved over millions of years in a world with no roads or sidewalks. In today's world in which many uneven surfaces have been leveled and paved, it's clearly overengineered. When the adaptability of the foot is no longer needed for locomotion, the deeper muscles that support the arches inevitably weaken, eventually leaving only the superficial, noncontractile plantar fascia responsible for preventing the total collapse of the foot. This frequently leads to plantar fasciitis and heel spurs.

The practice of standing postures in general, and tadasana in particular, is one of the best ways to restore the natural aliveness, strength, and adaptability of the feet. Once your foundation is improved, it's much easier to put the rest of your house in order.





(continued)

Tadasana (continued)

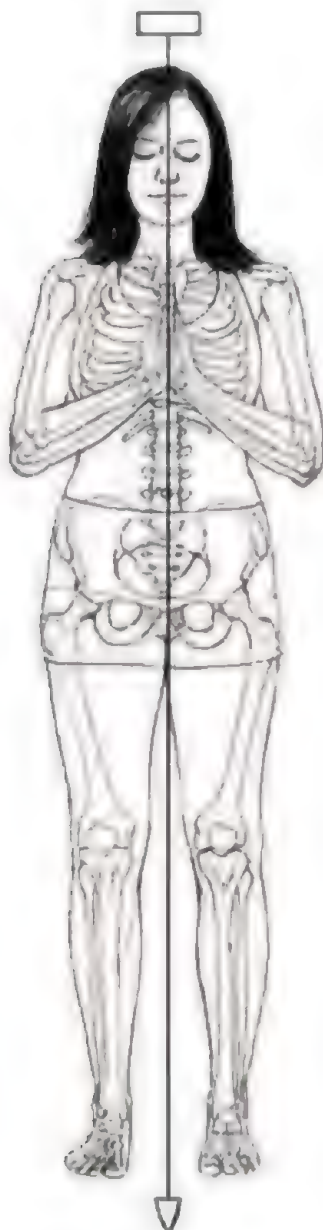
## Tadasana Variation

### *Samasthiti*

#### Equal Standing, Prayer Pose

*sama* = same, equal

*sthiti* = to establish, to stand





Samasthiti has a wider, more stable base than tadasana because the feet are placed with the heels under the sitting bones rather than touching each other. All the standing poses that are executed from this base, as opposed to tadasana, consequently have a wider, more stable base of support. This is typically done in the vinyasa styles, in which breath-coordinated movement is the focus, rather than the alignment-oriented approaches, in which static maintenance of positions is preferred.

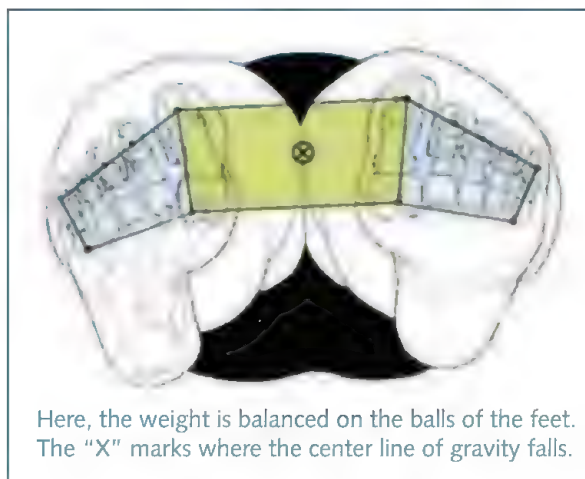
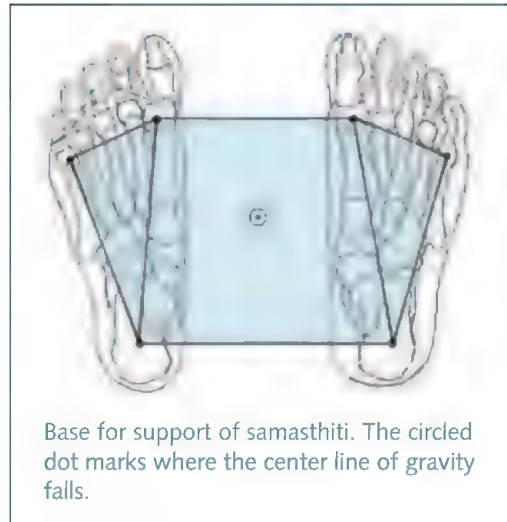
Additionally, the head is lowered and the hands are in namaste (prayer) position. This is typical of the starting point of a sun salutation, a prayerful vinyasa that is used by many systems of hatha yoga as a warm-up and to connect asanas into a flowing sequence.

### Terminology Note

In the Ashtanga tradition of Sri K. Pattabhi Jois, the term *samasthiti* refers to what is here described as tadasana. In the teaching tradition of Sri T. Krishnamacharya and his son, T.K.V. Desikachar, the term *tadasana* refers to a standing pose with the arms overhead, and balancing on the balls of the feet.

### Cautions

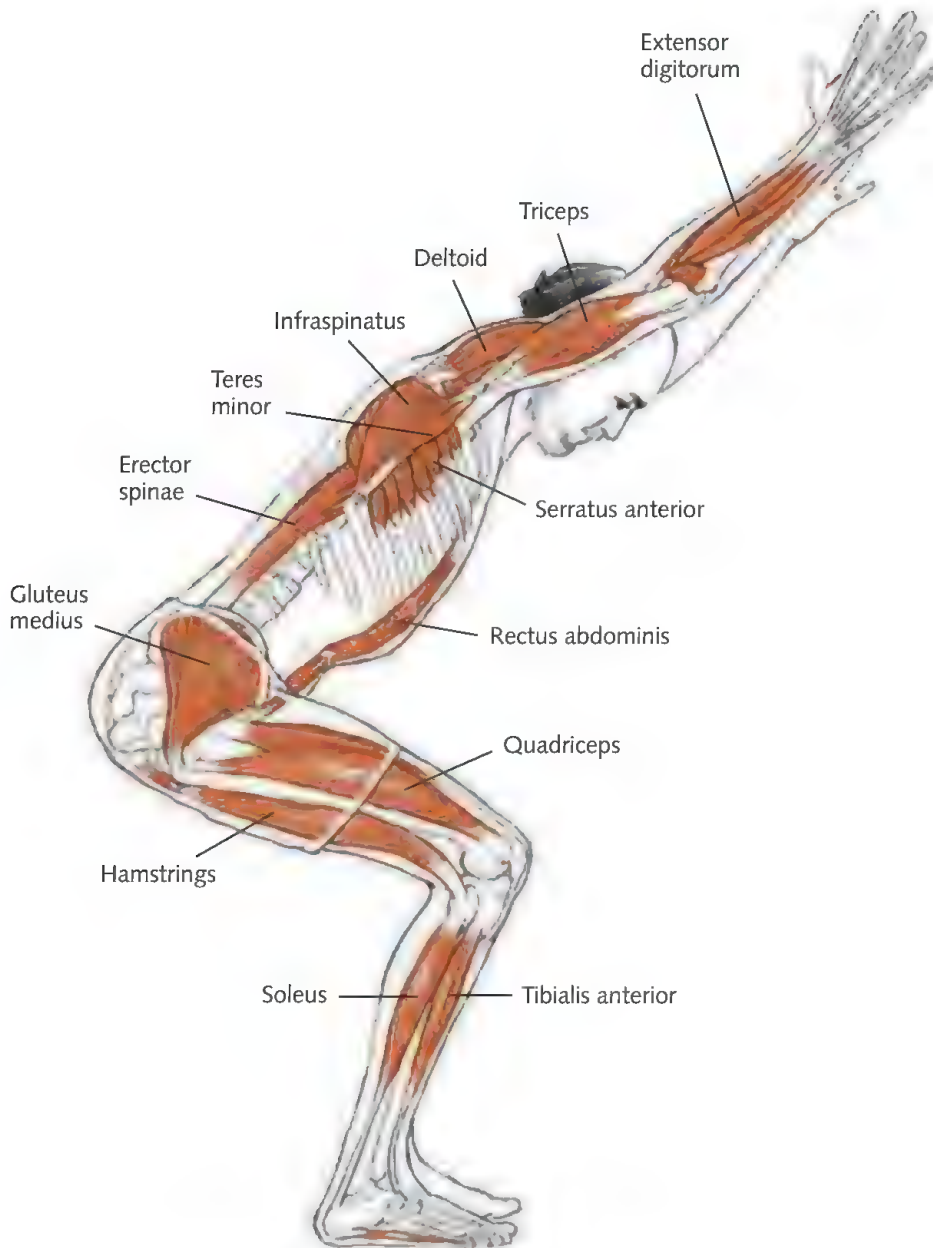
People with headache, insomnia, and low blood pressure should exercise caution when performing prolonged standing poses.



# Utkatasana

## *Chair Pose*

OOT-kah-TAHS-anna



## Classification and Level

Basic standing pose, axial extension

## Key Structures

Shoulder girdle, spine, quadriceps and hamstrings to balance each other, knees (adductors and medial rotators). To protect knees, minimize external rotation as the hips flex.

## Joint Actions

Shoulder flexion, elbow extension, forearm supination, axial extension in spine, hip and knee flexion, ankle dorsiflexion.

## Working

**Spine:** Intertransversarii, interspinalis, transversospinalis group, erector spinae, psoas minor.

**Shoulders and arms:** Upper trapezius, serratus anterior, supraspinatus, middle deltoids, biceps brachii long head, triceps, supinator, extensor digitorum, abdominal muscles (to maintain axial extension and support lower spine).

**Legs:** Gluteus medius and minimus, adductor group, quadriceps eccentrically (modulated and balanced by hamstrings), tibialis anterior, soleus eccentrically, intrinsic muscles of the feet.

## Lengthening

Latissimus dorsi, rhomboids, gluteus maximus, soleus.

## Breathing

Maintaining axial extension (which minimizes breathing shape change) while engaging the largest, most oxygen-hungry muscles of the body presents a challenge that requires efficiency of effort and breath. Otherwise, the body's oxygen demands will make the breath too labored to continue to maintain the axial extension.

## Obstacles

Tight latissimus dorsi, weak quadriceps, knees falling out of alignment, over-arching lumbar spine (hence, psoas minor and abdominal muscles), over-flexing hips (hence, hamstrings, to resist the quadriceps' tendency to pull the sitting bones away from the backs of the knees).

## Notes

Knees are vulnerable in this position (partly flexed), particularly the menisci, if there is excessive knee rotation.

Gravity should be the main source of resistance in the pose, not the resistance of agonist and antagonist contraction. Beginning students in this asana tend to feel a lot heavier than their weight because of this.

# Uttanasana

## Standing Forward Bend

OOT-tan-AHS-anna

*ut* = intense

*tan* = stretch

### Classification and Level

Easy standing pose, forward bend

### Key Structures

Hip joint, legs, spine.

### Joint Actions

Hip flexion, knee extension, mild spinal flexion (the tighter the hamstrings, the more the spinal flexion).

### Working

**Upper body:** Gravity.

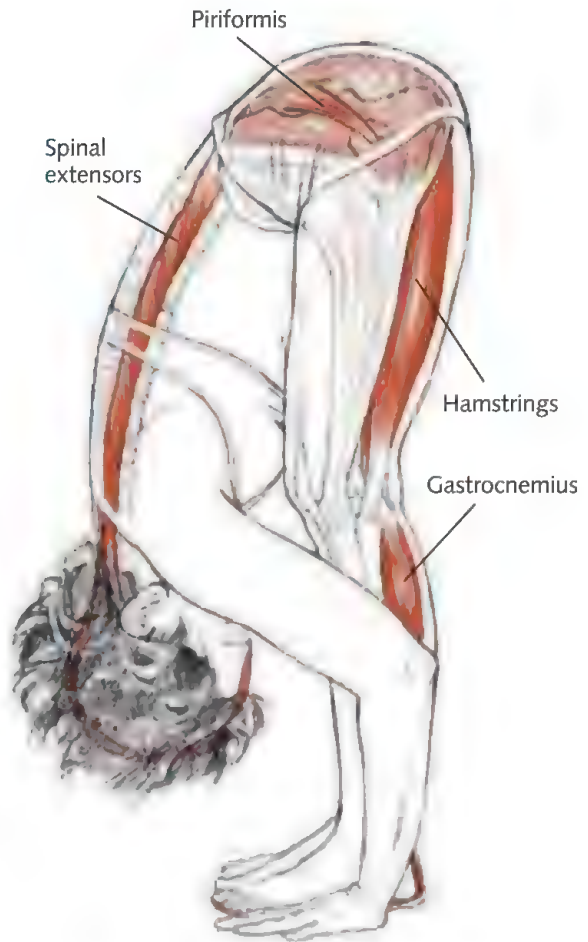
**Lower body:** Vastus medialis, intermedius, lateralis (knee extensors); articularis genus (to draw up on the capsule of the knee joint); feet and ankles (for balance).

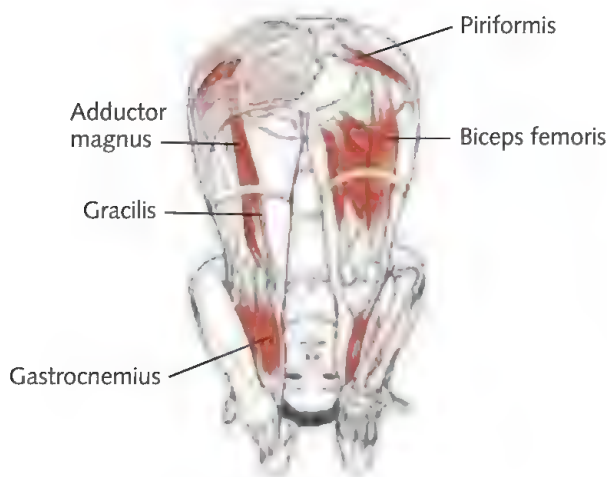
### Lengthening

Spinal muscles, hamstrings, posterior fibers of gluteus medius and minimus, gluteus maximus, piriformis, adductor magnus, soleus, gastrocnemius.

### Breathing

Deep hip flexion compresses the abdomen. This combined with gravity moves the center of the diaphragm cranially, so more freedom is needed in the back of the rib cage for the movement of the breath.





## Obstacles

Tightness in hamstrings, spinal muscles, gluteals.

## Cautions

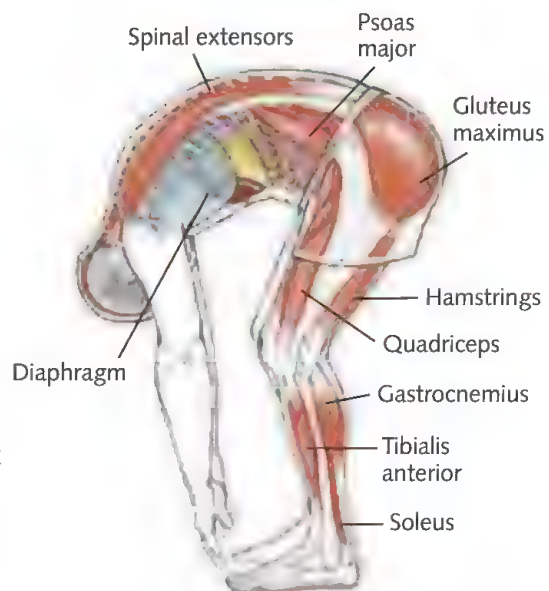
People with back injury, osteoporosis, or both should approach deep forward bending very cautiously and gradually.

People with high blood pressure (hypertension) should go into this pose gradually and remain in it only if their breathing is not strained. People with low blood pressure (hypotension) should come out of this pose very slowly, because they may become dizzy.

## Notes

In this pose, gravity should do the work. People experiencing tightness in the back of the legs sometimes pull themselves down, which creates tightness and congestion in the rectus femoris and psoas. It's better to soften the knees to find some space in the hip joint, allowing the spine to release. Only then does lengthening the legs produce an even stretch along the entire back line of the body.

For more anatomy, and the seated version of this pose, see *paschimotanasana*, page 82.



If the hamstrings are tight, slightly bending the knees helps release the spine.

# Utthita Hasta Padangusthasana

## Extended Hand-Toe Pose or Standing Big Toe Hold

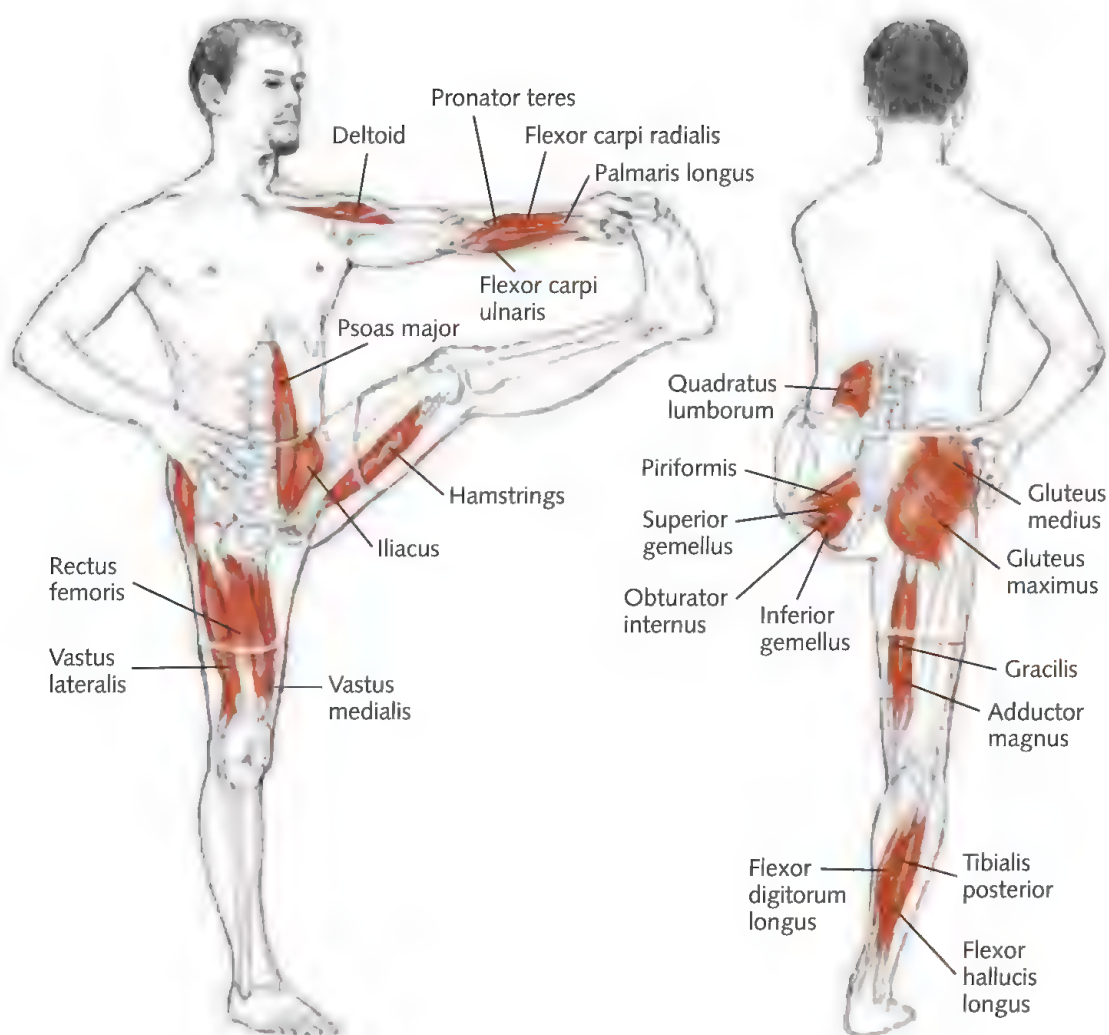
oo-TEE-tah HA-sta pad-an goosh-TAHS-anna

*utthita* = extended

*hasta* = hand

*pada* = foot

*angusta* = big toe





## Classification and Level

Intermediate asymmetrical standing balance pose

## Joint Actions

Neutral spine, pelvis level, shoulder flexion, elbow extension, finger flexion.

Standing leg: neutral hip extension, knee extension (not locked). Lifted leg: hip flexion, knee extension.

## Working

**Standing leg, spine, and pelvis:** Quadriceps and hamstrings on the standing leg; spinal extensors, to keep from flexing the spine and tucking the pelvis; abductors and external rotators, eccentrically, to keep the pelvis level; external and internal obliques; rotary muscles of the back (obliques, transversospinalis), to counter the rotation created by the arm holding the toe.

**Lifted leg:** Flexors of the shoulder and fingers to hold the big toe and create hip flexion; psoas major and iliacus, rectus femoris, pectineus, adductor brevis and longus (to help with hip flexion).

## Lengthening

**Lifted leg:** Hamstrings, gastrocnemius, soleus, gluteus maximus.

## Obstacles

Tightness in the hamstrings or gluteus maximus in the lifted leg can cause spinal flexion, and thus hip extension or knee flexion in the standing leg. It's better to bend the knee in the lifted leg and find neutral curves in the spine and neutral extension in the standing hip, and knee extension (but not hyperextension) in the standing leg.

## Notes

Weakness in standing leg abductors can create “hip hike” on the side of the lifted leg, leading to overwork of the quadratus lumborum.

Weakness in the hip flexors (psoas major, iliacus, and rectus femoris) can also cause overwork in the quadratus lumborum and hip hike.

## Breathing

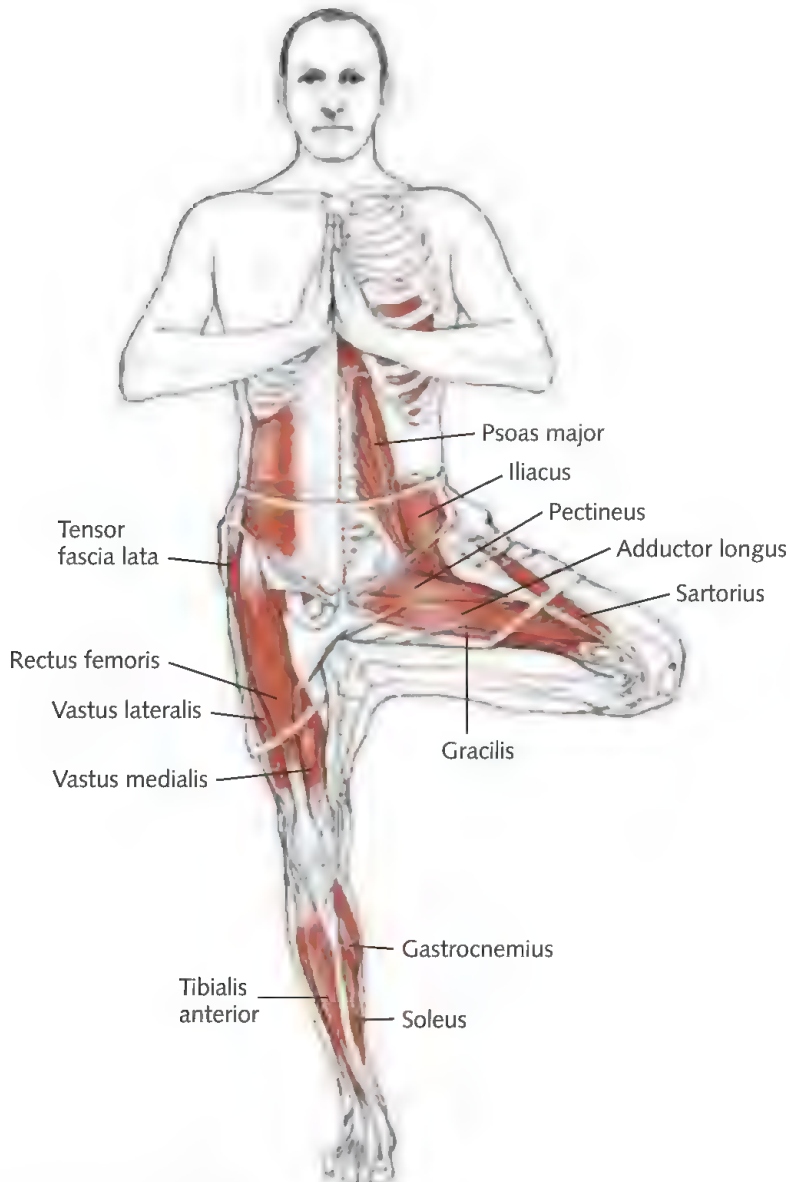
In maintaining this balance pose, the stabilizing action in the abdominal muscles combines with the bracing action of the arms to create an overall reduction of breathing capacity. If there is excessive muscular tension, the reduced volume of breath will not be sufficient to fuel the effort, and the increased volume of breath will tend to compromise the balance.

# Vrksasana

## *Tree Pose*

vrik-SHAHS-anna

vrksa = tree



## Classification and Level

Basic asymmetrical standing balance

## Key Structures

Lower leg, foot, arch, abductors, and external rotators of the standing leg; external and internal obliques, to stabilize torso to pelvis.



## Joint and Limb Actions

Neutral spine, level pelvis. Standing leg: hip neutral extension, internal rotation, adduction; knee extension (not locked). Lifted leg: hip flexion, external rotation, abduction; knee flexion; tibia external rotation; ankle dorsiflexion (pressed against the adductors of the standing leg); foot pronation.

## Working

**Lifted leg:** Iliacus and psoas major, all external rotators and extensors—gluteus maximus, posterior fibers of gluteus medius and minimus, piriformis, adductor magnus (extensor portion), obturator internus and externus, gemelli, quadratus femoris.

**Standing leg:** Piriformis, tensor fascia lata, gluteus medius and minimus, gluteus maximus (extensor portion).

**Standing foot:** Intrinsic muscles of the foot, muscles of the ankle and lower leg.

## Lengthening

**Lifted leg:** Pectineus, adductor longus and brevis, gracilis.

**Standing leg:** Gluteus medius and minimus, piriformis (working eccentrically).

## Notes

The adductors lengthen to get into position; they may have some role in holding the leg in place by pressing the foot into the inside of the standing leg. Misusing the pectineus to hold the leg in place creates flexion at the hip, tilting the pelvis and rotating the leg inward.

Abductors on the standing leg are working eccentrically; if they are weak or tight, the hip of the lifted leg will “hike up,” or the rotators will try to stabilize the pelvis and the pelvis will rotate open.

The more strength and adaptability you have in the feet and ankles, the more options you will have for finding balance.

## Breathing

Compared to tree pose with arms elevated (next variation) or *utthita hasta padangusthasana* (the toe-hold posture), the upper body is freer to participate in respiratory movements in this pose. With the arms held quietly in *namaste*, and the raised leg braced against the adductors of the standing leg, the attention and center of gravity are drawn inward and downward.

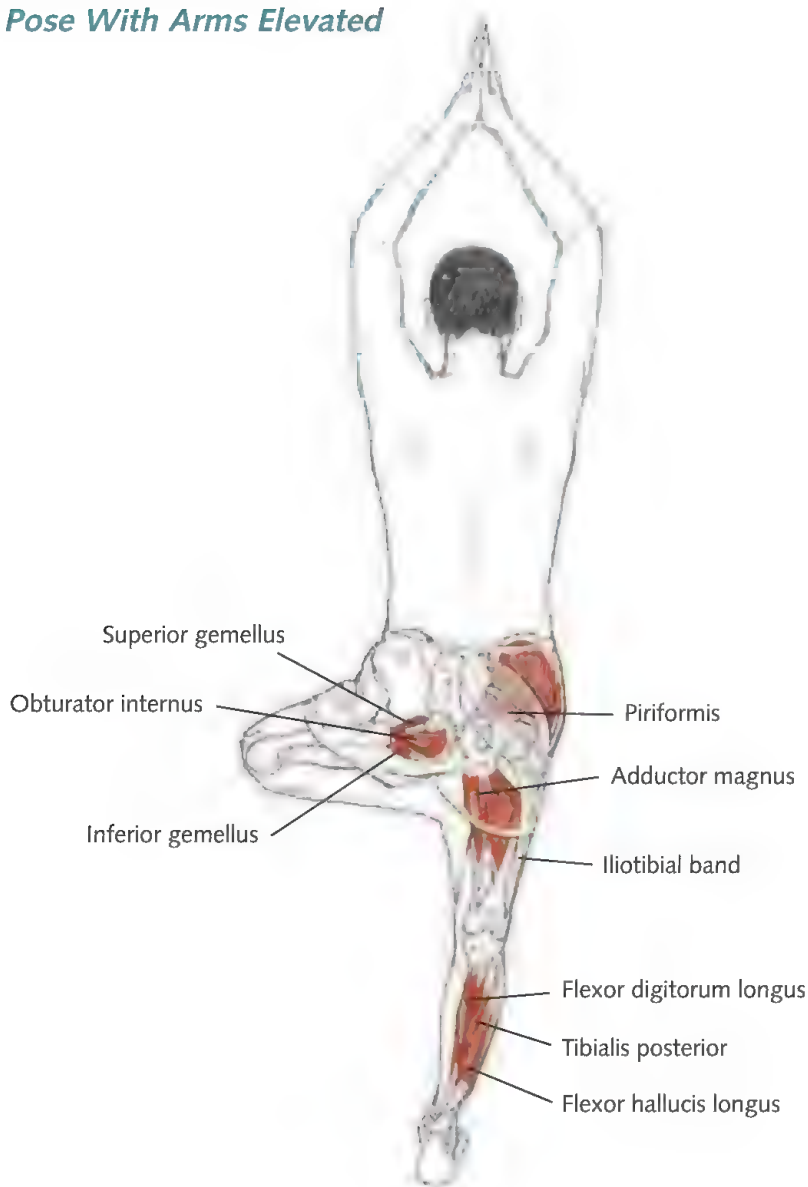
## Cautions

People with inner ear or balance disorders (benign positional vertigo, Ménière's disease) should practice standing balances near a wall for extra security and support.

*(continued)*

## Vrksasana Variation

### *Tree Pose With Arms Elevated*



### Classification and Level

Intermediate asymmetrical standing balance pose

### Joint Actions

Neutral spine; scapula upward rotation, abduction, elevation; glenohumeral external rotation, abduction; elbow extension; forearm pronation (if the upper arm is externally rotated).

## **Working**

Infraspinatus, teres minor, deltoids, supraspinatus, long head biceps, serratus anterior (supported by the upper fibers of the trapezius), triceps with anconeus to extend elbows.

## **Lengthening**

Latissimus dorsi, teres major, long head triceps.

## **Obstacles and Notes**

Overuse of the latissimus dorsi to “pull shoulders down the back” interferes with the elevation of the scapulae; it can create impingement at the acromion of the biceps tendon and supraspinatus. The rib cage can also be pushed forward from a restriction of the latissimus.

This variation creates a higher center of gravity by placing the arms overhead, and is therefore categorized as an intermediate-level balancing asana.

## **Breathing**

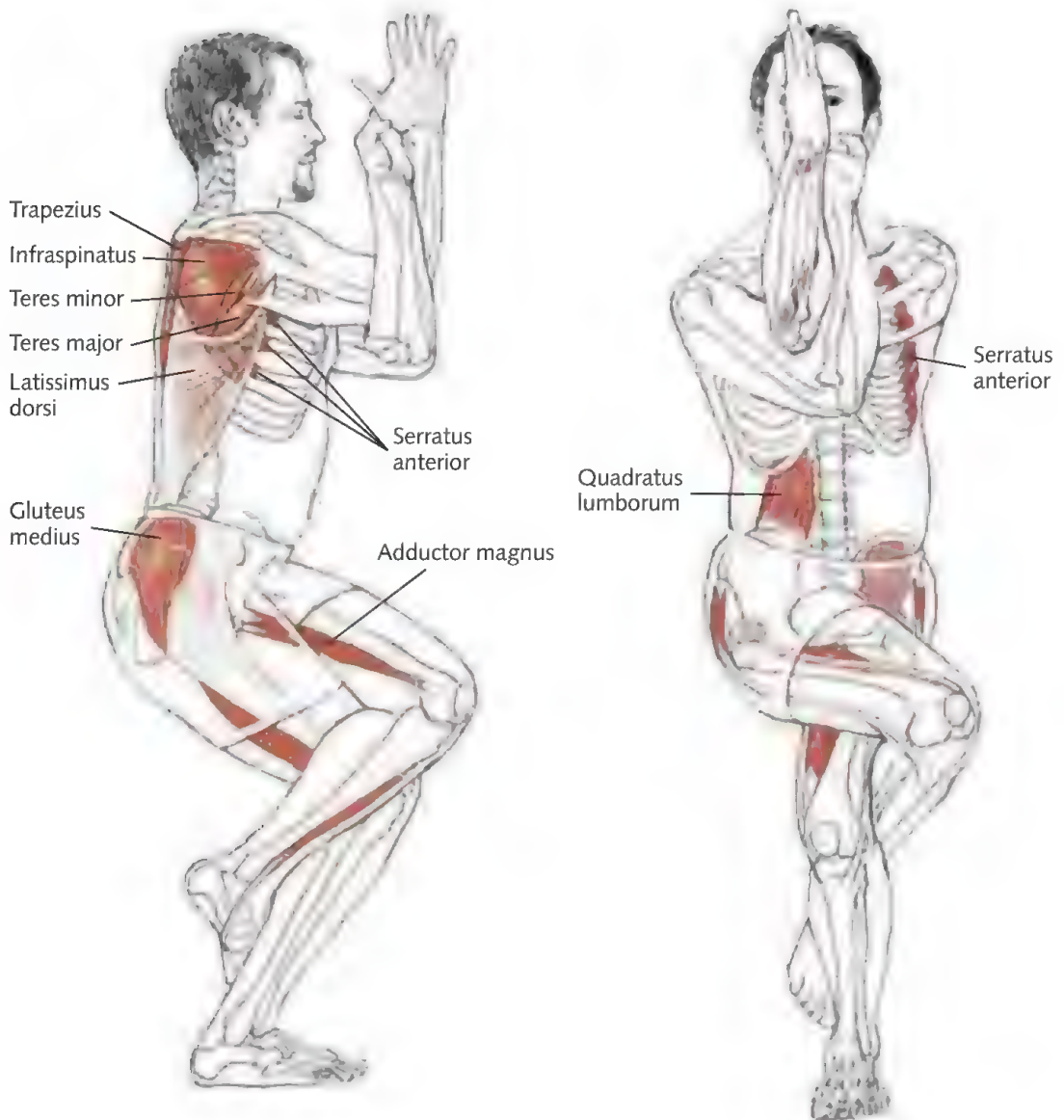
Because of the stabilizing action of the muscles that keep the arms overhead, the thoracic movements of the breath encounter more resistance in this position. In addition, the higher center of gravity will tend to produce a stronger stabilizing action in the abdominal muscles. Taken together, these factors combine to reduce the overall excursion of the diaphragm; therefore, quiet, efficient breathing is the most appropriate pattern. Breaths that are too deep will destabilize the posture.

# Garudasana

## *Eagle Pose*

gah-rue-DAHS-anna

*garuda* = a fierce bird of prey, the vehicle (vahana) of the Hindu god Vishnu, usually described as an eagle, but sometimes as a hawk or kite



## Classification and Level

Asymmetrical standing balancing pose

## Joint Actions

Mild spinal flexion; scapula abduction, upward and lateral rotation, elevation; glenohumeral external rotation; elbow flexion; forearm pronation; neutral wrist extension; pelvis anterior tilt, counternutation; hip flexion, internal rotation, adduction; knee flexion, internal rotation; ankle dorsiflexion; foot—lifted in eversion, standing in slight supination.

## Working

**Arm position:** Infraspinatus (both working and lengthening), serratus anterior, pectoralis major and minor, coracobrachialis, pronator teres and pronator quadratus.

**Leg position:** Gluteus medius and minimus (anterior fibers), tensor fascia latae, adductor magnus, gluteus medius and minimus also working to stabilize the standing hip.

## Lengthening

**Arm position:** Because of the abduction of the scapulae—rhomboids, lower trapezius, teres major, and latissimus dorsi (slightly); infraspinatus, triceps (slightly).

**Leg position:** Gluteus maximus, piriformis, quadratus femoris, obturator internus, posterior fibers of gluteus medius and minimus.

## Obstacles and Notes

The scapulae need to be able to both abduct and rotate laterally. If the scapulae are too “pulled down,” the spine will have to contort to achieve the entwined position.

Both the standing and the lifted leg need to internally rotate and adduct in this position.

To achieve the full entwining, the standing leg needs to flex at the hip and knee. This position of hip flexion with internal rotation and adduction is not structurally easy (the fibers of the hip joint capsule make it easier to internally rotate when the hip is in extension). The adduction with internal rotation especially gets to the piriformis. This position can be overmobilizing for the knees; if the hips are too tight to achieve the actions, the knees can be forced to overrotate. This action is stabilizing for the sacroiliac joint.

## Breathing

This is the most “compacted” of the one-legged balancing postures, from the standpoint of both the shape and center of gravity, and the breathing. The entwining of the arms compresses the rib cage, and the hip flexion, combined with the mild spinal flexion, compresses the lower abdomen.

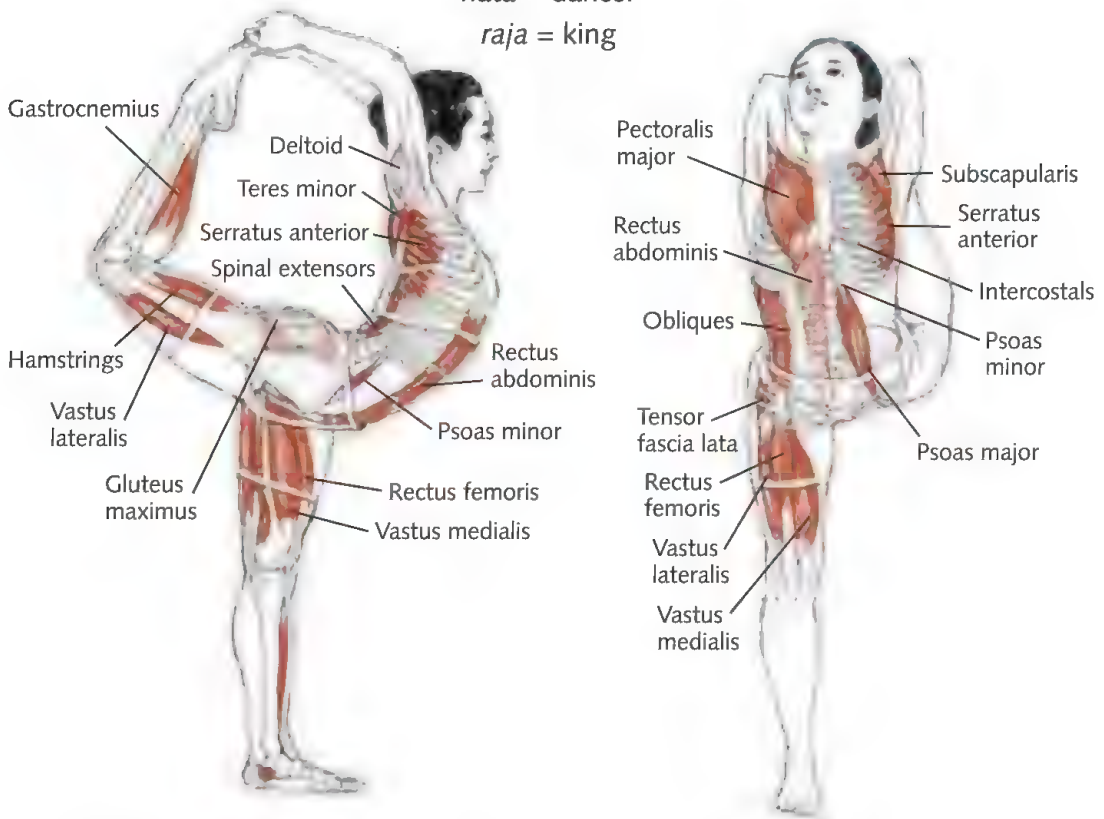
# Natarajasana

## *King of the Dancers Pose*

not-ah-raj-AHS-anna

*nata* = dancer

*raja* = king



## Classification and Level

Advanced backbending standing balance

## Joint Actions

Spinal extension; scapula upward rotation, abduction, and elevation; arm flexion; elbow flexion; and forearm supination. Standing leg: hip flexion, knee extension, and ankle dorsiflexion. Lifted leg: hip extension, knee flexion, and ankle plantarflexion.

## Working

**Arms:** The serratus anterior works to wrap the scapula around the rib cage; the infraspinatus and teres minor externally rotate the glenohumeral joint; and the deltoids lift the arms into position. The supraspinatus and subscapularis are also active to help hold the head of the humerus in its socket.

**Spine:** The intrinsic extensor muscles of the spine—intertransversarii, interspinalis, rotatores, multifidi, spinalis, semispinalis, splenius capitis and cervicis,



longissimus, and iliocostalis—are all active in creating and maintaining spinal extension. The psoas minor, rectus abdominis, and obliques should all work eccentrically against the action of the spinal extensors to prevent too much action in the lumbar spine, and move more action into thoracic spinal extension and hip extension.

**Standing leg:** The gluteus medius and minimus and the tensor fascia latae work eccentrically to keep the pelvis level. The quadriceps extend the knee, and the hamstrings lengthen (if there's enough range of motion in the hamstrings, they might work eccentrically to resist tipping too far forward). The muscles of the feet and forelegs are active for balance.

**Lifted leg:** The hamstrings create hip extension and knee flexion, and the vastii come into isometric or concentric action as knee extensors as the pose deepens, to increase the hip extension against the resistance of the hand on the foot. The adductor magnus is active as both an adductor and hip extensor, and the gluteus maximus (though not as an external rotator).

## Lengthening

**Arms:** Rhomboids, latissimus dorsi, triceps, pectoralis major.

**Spine:** Rectus abdominis, obliques, intercostals.

**Standing leg:** Hamstrings, abductors (working eccentrically).

**Lifted leg:** Iliacus, psoas major, rectus femoris.

## Obstacles and Notes

Scapula mobility is important in this “full-arm” version—both for getting the arm into position without overmobilizing the glenohumeral joint and for mobility in the thoracic spine.

Find the deeper, more intrinsic back muscles to do the action of spinal extension. Using the latissimus and other superficial back muscles will interfere with breathing and with the ability to find the full range of motion in the scapulae.

It is also a challenge to keep the legs adducted and internally rotated in this action. Although many people seek more extension through external rotation, this involves the risk of overmobilizing the sacroiliac joint or overworking the lumbar spine.

As in dhanurasana, the binding of the hands and feet can put pressure into vulnerable spots such as the knees and lower back.

## Breathing

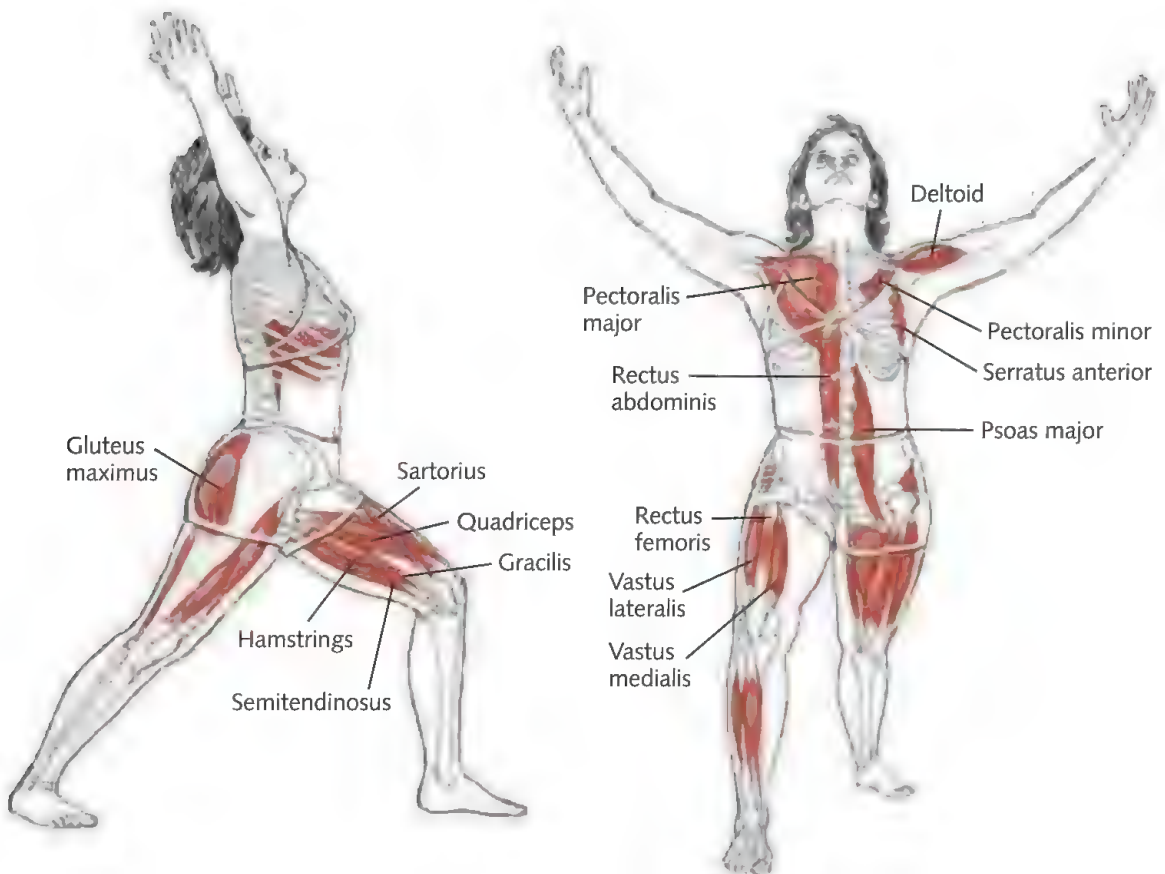
The excursion of the diaphragm is greatly minimized in dancer's pose by the combination of deep spinal extension and the anterior and posterior musculature working against each other to stabilize this shape in gravity. Consequently, this pose should be held with quiet breathing, and seldom for a very long time, because the muscular effort required to maintain it soon outpaces the body's ability to supply those muscles with oxygen. The longer the pose is held, the deeper the body will need to breathe, and the more the abdominal muscles and the diaphragm will release their stabilizing actions, leading to an increased risk to the spine and shoulders.

# Virabhadrasana I

## Warrior I

veer-ah-bah-DRAHS-anna

*virabhadra* = the name of a fierce mythical warrior



## Classification and Level

Basic asymmetrical standing backbend

## Key Structures

Articulate pelvis, integrity of spine, action in legs (rotation to balance the pelvis).



## Joint Actions

Spinal extension; shoulder flexion, slight abduction of scapulae. Front leg: nutation, hip flexion, knee flexion, ankle dorsiflexion. Back leg: counternutation, hip extension (internal rotation), knee extension, ankle dorsiflexion and supination (to keep the heel grounded and the arch lifted).

## Working

Spinal extensors, serratus anterior, deltoids, teres minor, infraspinatus, rectus abdominis (eccentrically), left internal obliques and right external obliques, psoas minor, anterior neck (rectus capitis, longus capitis, longus colli, verticalis, scalenes [eccentrically]). Front leg: hamstrings and quadriceps, eccentrically. Back leg: hamstrings and quadriceps, concentrically.

## Lengthening

Latissimus dorsi, rectus abdominis, pectoralis major and minor, anterior neck (rectus capitis, longus capitis, longus colli, verticalis, scalenes). Front leg: hamstrings and quadriceps, slightly. Back leg: rectus femoris, vastii, psoas major, iliacus, soleus, and gastrocnemius.

## Obstacles

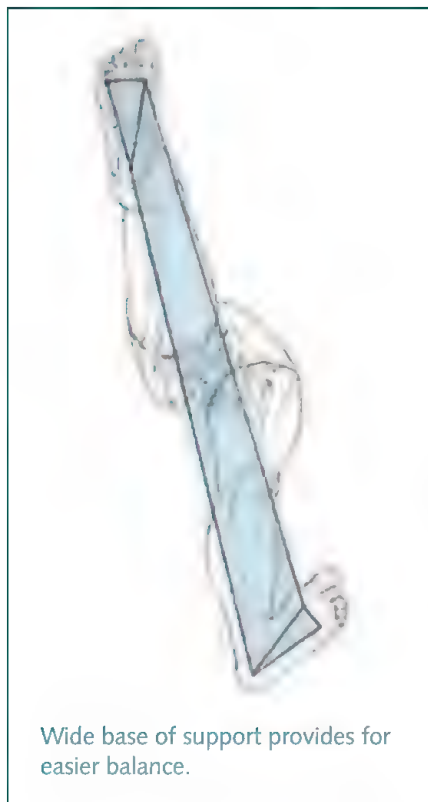
Tight latissimus can pull the spine into too much of a lumbar curve.

## Balance Issues

Severe sacroiliac instability, although this pose is used to improve sacroiliac problems that may arise from too much prolonged seated practice.

## Notes

The shorter (from front to back) and wider (from side to side) stance of this basic warrior pose employs an easier action in the pelvis and a higher center of gravity, but it is generally an easier pose to balance in because of the wider base of support and the increased freedom of the hip joints.



Wide base of support provides for easier balance.

(continued)

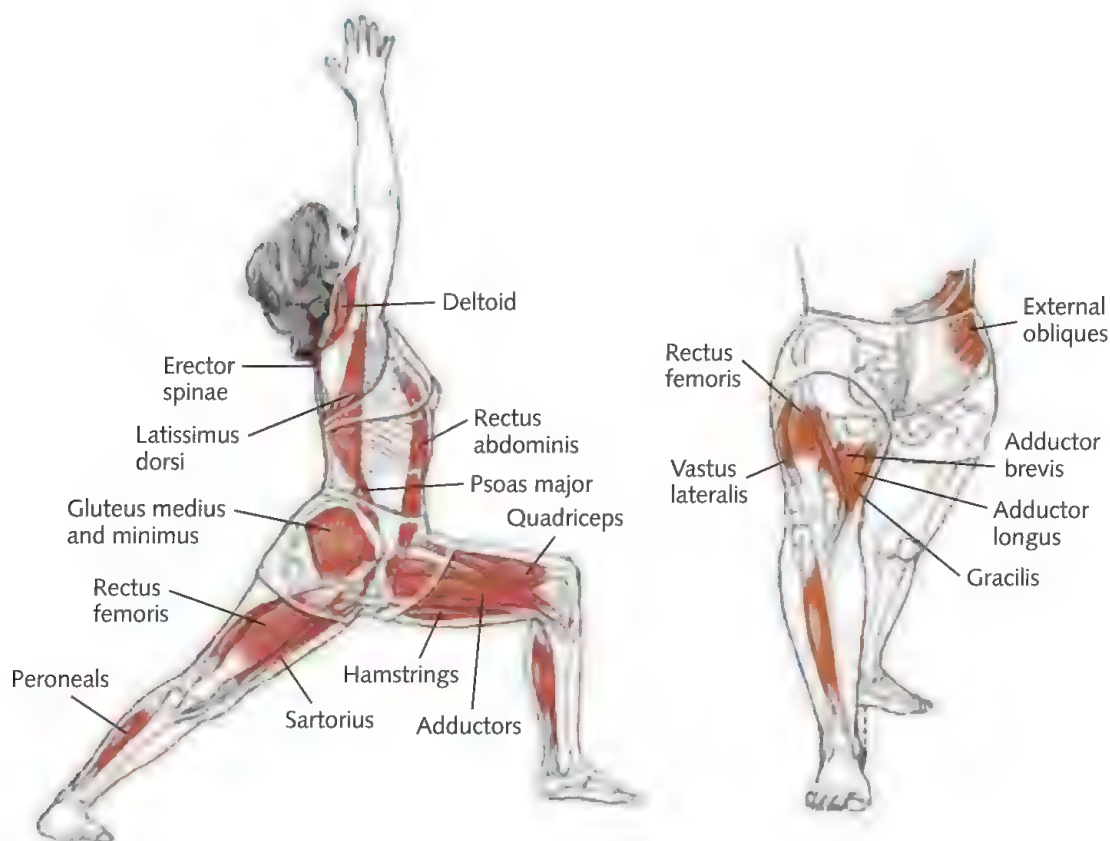
## Breathing

In all the warrior poses, positioning and maintaining the pelvis' relationship to the legs and torso requires strong action in the abdominal wall, which reduces the downward excursion of the central tendon of the diaphragm. As a result, the contraction of the diaphragm will have more of a tendency to create a brahma effect by lifting upward the base of the rib cage—an action that will only occur efficiently if there is not undue tension in the intercostals, chest, and neck muscles.

In short, the challenging leg, pelvis, and arm positions of the warrior poses combine to create interesting challenges to the breath mechanics.

## Variation

### *Extended Warrior I*



### Classification and Level

Intermediate asymmetrical standing backbend

## Joint Actions

Same as basic warrior but with deeper lumbar extension against anterior tilt of pelvis, adduction of legs, more supination in back foot, adduction of arms, more rotation in spine.

## Working

Spinal extensors (intrinsic, transversospinalis, erector spinae), anterior and middle deltoids, serratus anterior, pectoralis major and minor, upper trapezius, rectus abdominis. Front leg: hamstrings eccentrically, adductors, gluteus medius and minimus. Back leg: hamstrings concentrically, gluteus medius and minimus, peroneals, quadriceps, sartorius.

## Lengthening

Latissimus dorsi, rhomboids, rectus abdominis, external obliques. Front leg: quadriceps (at knee joint), hamstrings (at hip joint), gluteus medius and minimus. Back leg: peroneals, gluteus medius and minimus, psoas major, rectus femoris (at hip joint).

## Obstacles

Tightness in psoas major and rectus femoris.

Weakness in hamstrings.

Weakness in eccentric control of abductors (for balance) and quadriceps in the front leg.

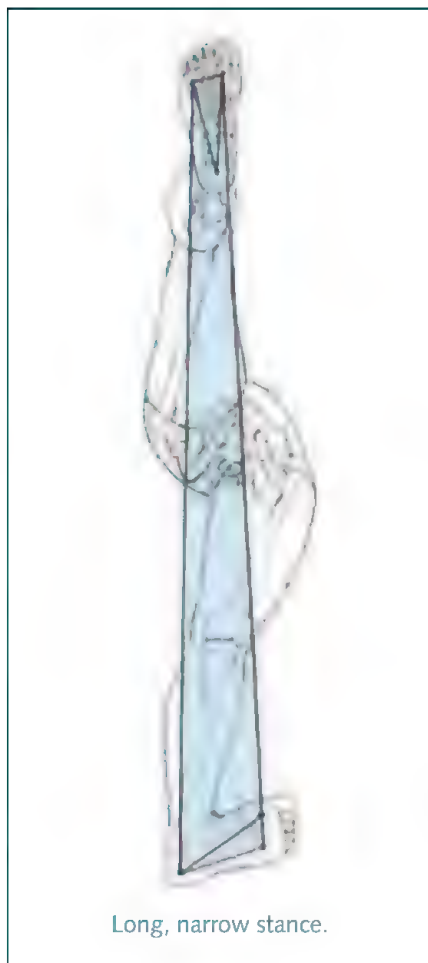
## Notes

If the latissimus dorsi are used to do the spinal extension necessary in this deeper action, they will interfere with the lifting and lateral rotation of the arms.

A long, narrow stance is a more challenging action in the pelvis, works the abductors to balance, and provides a lower center of gravity (i.e., can be easier to balance).

## Breathing

This variation of the warrior is used mostly when the pose is done statically, with no vinyasa (dynamic movement into and out of an asana). The hips and groin need to be quite open, and the legs must be strong for the breathing to be comfortable in this deeply lunged position. If the lower body can't provide effective support (sthira) for the upper body, there won't be enough freedom (sukha) for easy breathing.

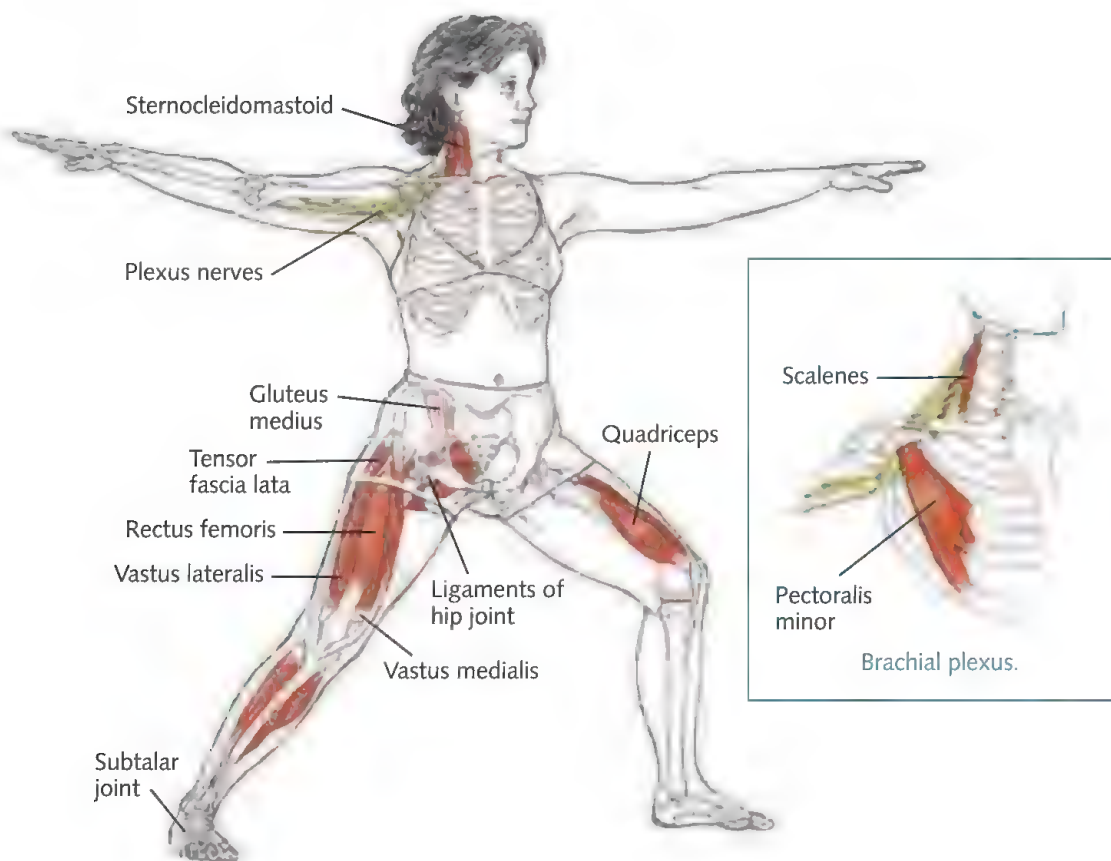


# Virabhadrasana II

## Warrior II

veer-ah-bah-DRAHS-anna

*virabhadra* = the name of a fierce mythical warrior



## Classification and Level

Basic asymmetrical standing hip opener

## Joint Actions

Spine in neutral extension; head rotated on axis; scapula upward rotation; upper arm abduction, external rotation; forearm pronation (opposing spirals in arms).

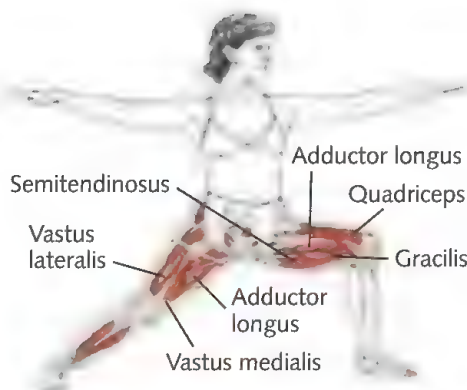
**Front leg:** Nutation; hip flexion, external rotation, abduction; knee flexion; ankle dorsiflexion.

**Back leg:** Counternutation; hip extension, internal rotation, abduction; knee extension, external rotation at tibia; ankle dorsiflexion; foot supination at heel, pronation at forefoot (arch lifted, big toe grounded).

## Working

**Back hip joint:** Primarily gluteus medius and minimus, for internal rotation and abduction; gluteus maximus and hamstrings, for extension; tensor fascia latae, for internal rotation; pectineus for internal rotation; vastii, to extend knee.

**Front hip joint:** Hamstrings and quadriceps (eccentrically), gluteus maximus, piriformis, obturator internus and externus, quadratus femoris, gemelli, gluteus medius and minimus (posterior fibers).



Virabhadrasana II extended.

## Lengthening

**Back hip joint:** Tensor fascia lata, iliopsoas.

**Front hip joint:** Hamstrings and quadriceps (vastii).

## Obstacles and Notes

**Back hip joint:** Abduction and extension at the same time is a challenging position for the ligaments and capsule of the hip joint. The work of the abductors (gluteus medius and minimus) is important; they help to lift the back knee away from the floor. If the gluteus medius and minimus are weak or tight, other muscles will be recruited, but they will also bring in external rotation or flexion at the hip, which will show up as an inability to “ground” the back foot.

**Back ankle joint:** Articulation is needed in the subtalar joint and the joints between the tarsals and metatarsals: The back part of the foot supinates so the calcaneus can clearly connect to the floor, and the forefoot pronates so the toes can clearly connect to the floor. If the foot doesn’t articulate in this way, the outer ankle can be overstretched and weakened.

**Front hip joint:** In this position, gravity creates the flexion at the knee and hip; the hamstrings and quadriceps are very active eccentrically to modulate the pull of gravity. As with warrior I, different arrangements of the feet will affect the challenges of this pose. The more extended stance creates deeper actions at all the joints of the lower extremities, but without sufficient muscular strength in the legs (which can be developed by working in the “basic” stance), stress can be placed on the joints and connective tissues.

## Breathing

See page 56.

# Virabhadrasana III

## Warrior III

veer-ah-bah-DRAHS-anna

*virabhadra* = the name of a fierce mythical warrior



## Classification and Level

Intermediate asymmetrical standing balance

## Joint Actions

Spine axial extension, shoulder flexion and lateral rotation, elbow extension, forearm supination, finger extension. Front leg: nutation, hip flexion and adduction, knee extension, and ankle dorsiflexion. Back leg: counternutation, hip neutral extension and medial rotation, knee extension, ankle dorsiflexion.

## Working

Spinal extensors against gravity, abdominal muscles and psoas minor to maintain a neutral spine. Both legs' hamstrings: standing leg eccentrically, back leg concentrically against gravity. Standing leg abductors: eccentrically to maintain level pelvis; standing leg gluteus maximus, deep rotators eccentrically to maintain level pelvis.



## Lengthening

Standing leg hamstrings, standing leg abductors, gluteus maximus, deep external rotators.

## Obstacles

Weakness in spinal and abdominal muscles.

Tight hamstrings, especially medial.

Tight or weak abductors and rotators (need to be strong in a long position).

Overusing the gluteus maximus will externally rotate either or both legs.

## Notes

The spine is in axial extension; the work is to maintain the spinal curves in this relationship to gravity, balancing the abdominal action with the back extensors. If abdominal support is lacking, the extensors will overwork, and the spine will arch excessively.

Gravity draws the unsupported side of the pelvis toward the floor. Generally you don't need to use the adductors to do this; instead, the ability of the abductors and external rotators to lengthen with control is essential (otherwise the pelvis is lifted away from floor).

If hamstrings are tight, bending the standing leg is better than rotating the pelvis.

## Breathing

The bandhas (see page 16) create the axial extension that supports the torso in this pose, and by definition, that reduces the overall volume of the breath. Ujjayi breathing is an important ingredient in this process.

# Utthita Parsvakonasana

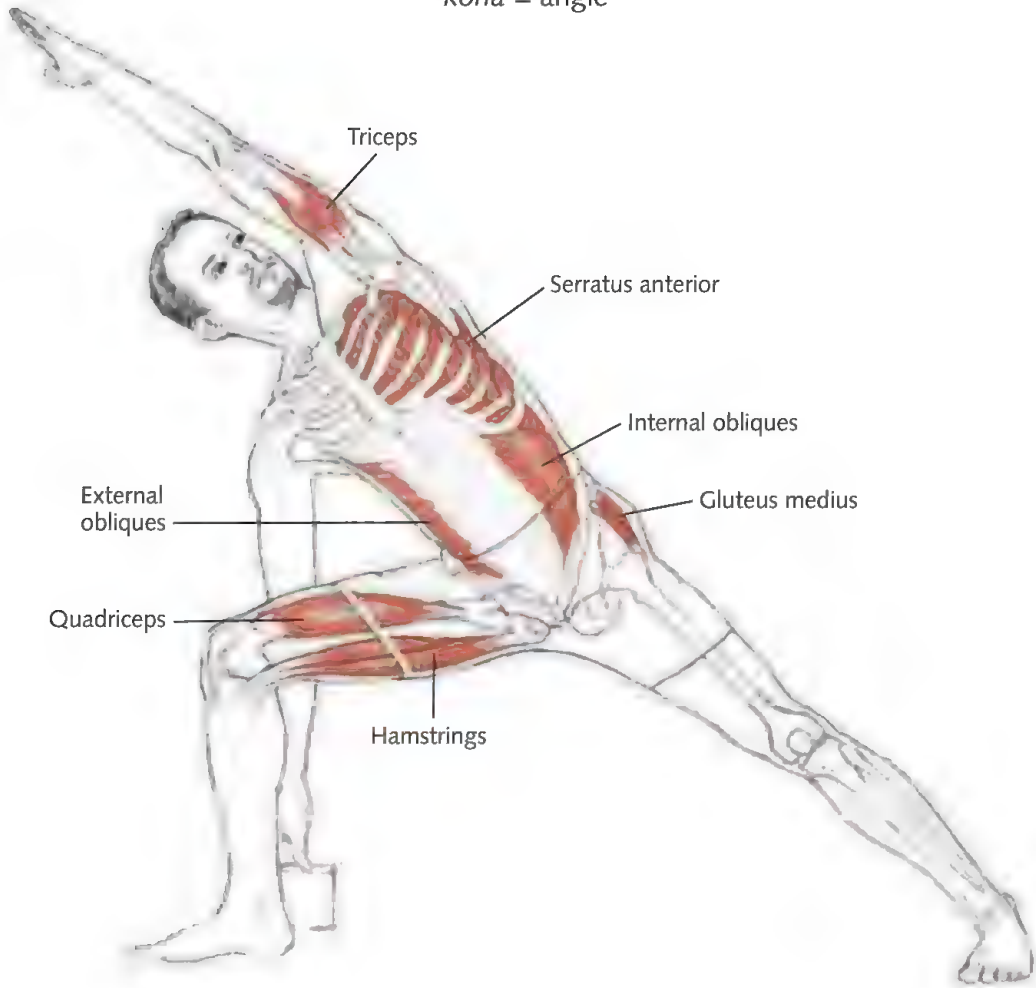
## *Extended Side Angle Pose*

oo-TEE-tah parsh-vah-cone-AHS-anna

*utthita* = extended

*parsva* = side, flank

*kona* = angle



## Classification and Level

Basic lateral stretching, asymmetrical standing pose

## Joint Actions

Spine neutral or with slight lateral flexion; shoulder abduction, upward rotation; glenohumeral joint flexion and external rotation; elbow extension.

Front leg: nutation; hip flexion, external rotation, abduction; knee flexion;



ankle dorsiflexion. Back leg: counternutation; hip extension, internal rotation, abduction; knee extension (external rotation at tibia); ankle dorsiflexion; foot supination at heel; pronation at forefoot.

## Working

**Front leg (compare to virabhadrasana II):** With increased hip flexion, the eccentric action of the hamstrings and vastii become more important—the hamstrings because they are resisting the weight of the spine over the front leg and are working at greater length, and the vastii because the rectus femoris is shortened and less effective with greater hip flexion.

**Upper side (arm, spine, and back leg):** Serratus anterior, deltoids, triceps, lower side external obliques, upper side internal obliques. In the back leg, the action is similar to virabhadrasana II: primarily gluteus medius and minimus (the anterior fibers help with internal rotation, the posterior fibers with abduction); gluteus maximus, for extension (but not external rotation); tensor fascia lata, for internal rotation (but not flexion); pectineus for internal rotation (but not flexion); hamstrings (more semimembranosus); quadriceps to extend the knee (more vastii than rectus femoris).

## Notes

In the front leg, the increased hip flexion makes it more challenging to maintain abduction and external rotation in the leg, which keeps the knee from falling inward or the hip from swinging out.

The increased hip flexion does make it possible for the lower side of the body to stay long and for the spine to maintain its neutral length. If there is not enough hip flexion, the spine will flex laterally.

The upper arm, spine, and back leg form one continuous diagonal line. It can be a challenge to keep the spine in line with the leg in this position and not to flex in the back hip joint.

## Breathing

Even though the upper side of the breathing mechanism receives a strong stretch in this shape, the more interesting effect may be on the lower side of the body, where the dome of the diaphragm is driven cranially by the force of gravity acting on the abdominal organs. Breath action in this position provides very useful asymmetrical stimulation to the diaphragm and all the organs attaching to it.

# Parivrtta Baddha Parsvakonasana

## *Revolved Side Angle Pose*

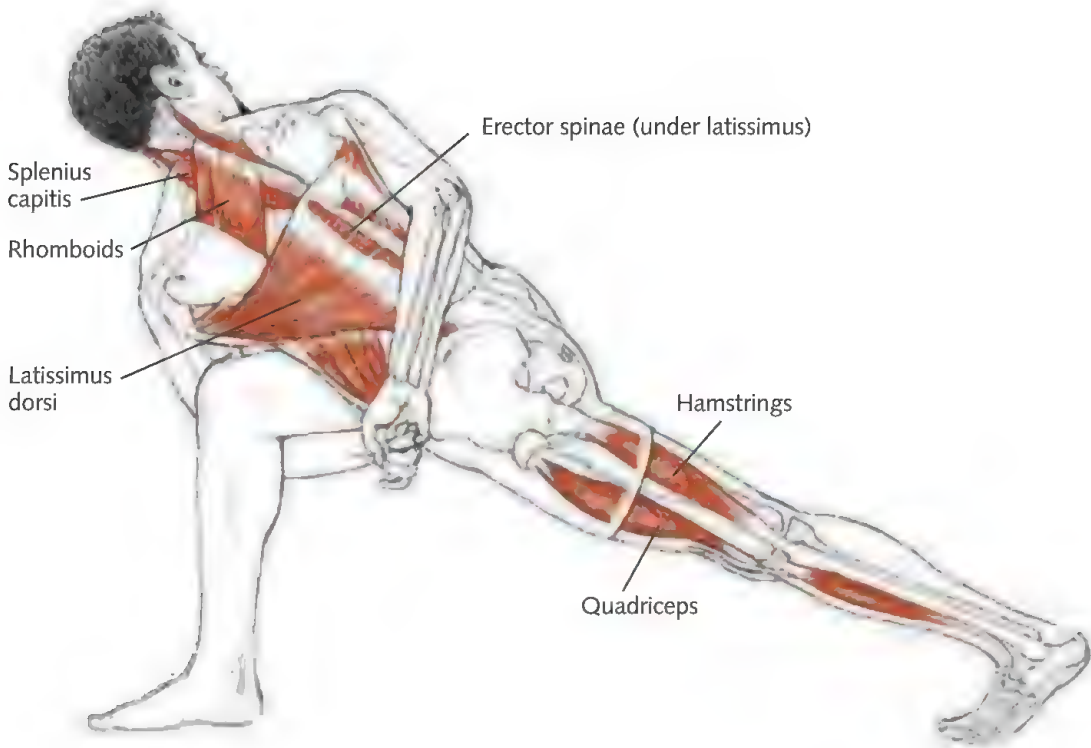
par-ee-vrt-tah BAH-dah parsh-vah-cone-AHS-anna

*parivrtta* = twist, revolve

*baddha* = bound

*parsva* = side, flank

*kona* = angle



## Classification and Level

Advanced rotated asymmetrical standing pose

## Joint Actions

Spinal axial rotation; scapula downward (medial) rotation; adduction right arm (abduction initially, then adduction in left arm as well); glenohumeral joints internal rotation, extension, adduction; elbow extension. Front leg: nutation, hip flexion and adduction, knee flexion, ankle dorsiflexion. Back leg: hip extension and adduction, knee extension.

The spinal rotation works the erector spinae and internal obliques on the side of the torso closer to the ceiling and the transversospinalis and rotatores and external obliques on the side of the torso closer to the front leg. All spinal extensors are active to counter the spinal flexion created by the action of the arms.

The arm binding works the supraspinatus to hold the head of the humerus in the socket, subscapularis, teres major, latissimus dorsi, and rhomboids, while lengthening the upper trapezius, pectoralis major, pectoralis minor, serratus anterior, supraspinatus, infraspinatus, teres minor, anterior deltoid, and coracobrachialis.

This arm binding also tends to create spinal flexion, combined with rotation, which is very challenging to the joints and discs in the spine. The force created by revolved side angle makes this a very powerful twist; it is possible to use the leverage of the arms in their binding and against the leg to force the spine past an appropriate range of motion. Because the lumbar spine is mostly incapable of axial rotation, overtwisting will stress the joints above and below: the sacroiliacs and T11-T12.

## Obstacles and Notes

The anterior inferior part of the glenohumeral joint capsule is the most vulnerable to dislocation. The binding of the arms in internal rotation and extension puts pressure on this part of the joint capsule, especially if the scapulae are limited in their mobility. This caution applies to binding in general because it allows for more leverage or force to be directed into the joint.

## Breathing

This pose is similar to revolved triangle, but more difficult because the strength, balance, and flexibility requirements are higher. The more open the pelvic structures are, the easier the balance and breathing will be. Here, the upper body is firmly bound in rotation against the resistance of the lower body, so there is significant resistance to the movements of the diaphragm, abdomen, and rib cage.

# **Trikonasana**

## *Triangle Pose*

trik-cone-AHS-anna

*tri* = three

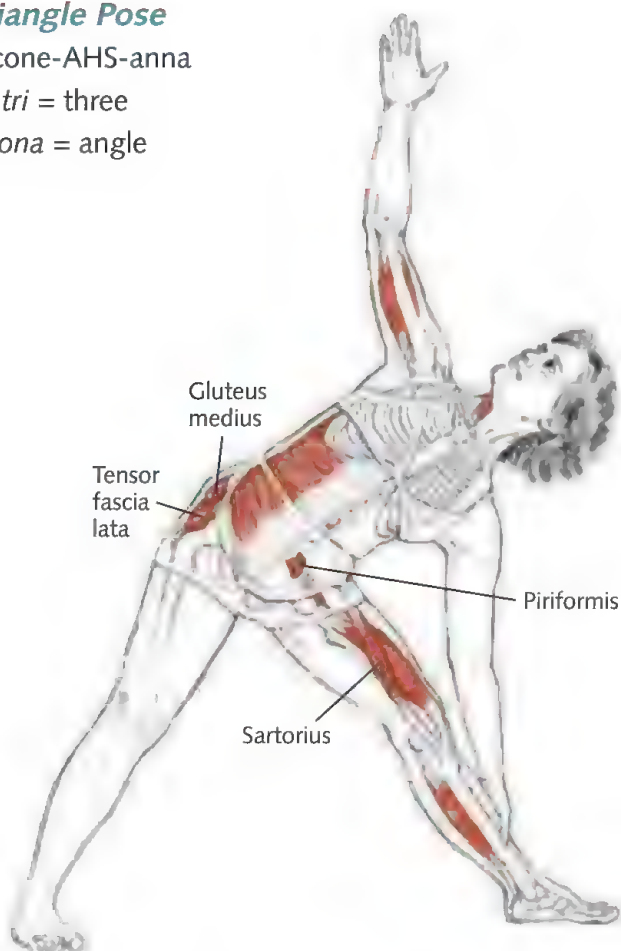
*kona* = angle

## **Classification and Level**

Basic hip-opening standing pose

## **Joint Actions**

Spine neutral extension, slight rotation (but not much lateral extension); head axial rotation; upper limbs abduction, external rotation. Front leg: hip external rotation, flexion, abduction; knee extension; slight ankle plantarflexion; slight foot pronation. Back leg: hip internal rotation, adduction, extension; knee extension; foot supination.



## **Working**

**Front leg:** Iliacus, psoas major, piriformis, obturator internus (also as abductors), quadratus femoris, obturator externus, gemelli, gluteus medius and minimus, gluteus maximus (external rotation and abduction fibers), sartorius, hamstrings.

**Back leg:** Anterior fibers of gluteus medius and minimus, adductor magnus, gluteus maximus, pectineus, tensor fascia lata, semitendinosus, semimembranosus, biceps femoris.

## **Lengthening**

**Front leg:** Quadratus femoris and obturator externus (working eccentrically as adductors), gemelli, pectineus, gracilis, adductor magnus and minimus, adductor longus and brevis, semitendinosus, semimembranosus, biceps femoris.

**Back leg:** Gluteus medius and minimus (eccentrically), gluteus maximus, sartorius, biceps femoris (eccentrically).

## Obstacles and Notes

Pain or sensation in the medial knee of the front leg can be from the gracilis and semitendinosus, which are especially lengthened in this position and can transfer strain to the joint capsule.

It is important to keep the back of the front leg active (hamstrings) to avoid knee hyperextension, which is easy to do with the weight of the body over the leg. Sensations from within the knee (or any joint) are important signals to stop what you're doing and adjust your action or position.

Pain in the lateral knee of the back leg can be from tightness in the muscles at the top of the iliotibial band (tensor fascia lata, gluteus medius, gluteus maximus); they need to both lengthen and engage. If the gluteus medius and maximus are tight and the leg can't adduct relative to the pelvis, the spine will flex laterally. Tightness at the top of the iliotibial band can also contribute to tightness in the back of the ankle.

Does the spine rotate? The more articulate the sacroiliac joints, pelvic halves, and hip joints are, the more purely the spine can stay neutral. For example, if the front leg has a tight pectineus, the pelvis may rotate to the floor, and the spine will have to counterrotate more to open the chest. Restrictions in any of the other lower-body structures that need to articulate will produce similar compensatory changes farther up in the system.

## Variation

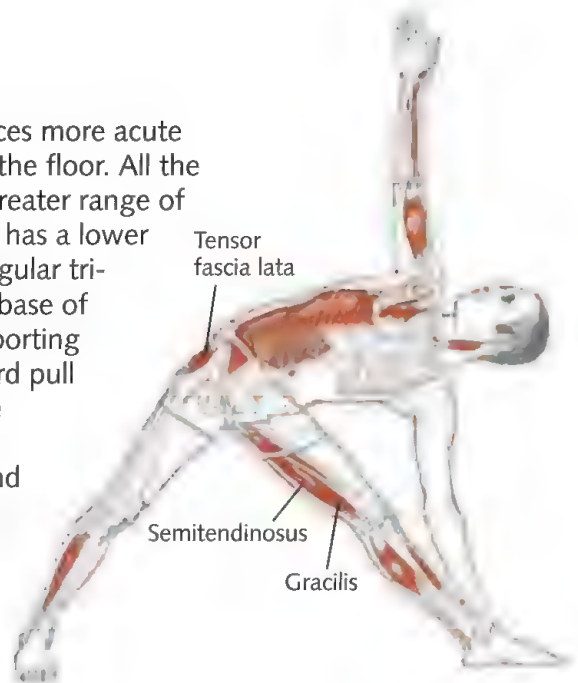
### *Utthita Trikonasana*

oo-TEE-tah trik-cone-AHS-anna

#### Extended Triangle Pose

*utthita* = extended

The extended version of triangle produces more acute angles between the legs and torso and the floor. All the same muscular actions apply, but at a greater range of motion. Even though extended triangle has a lower center of gravity, it is less stable than regular triangle, because the more extended this base of support becomes, the less able the supporting muscles will be to counter the downward pull of gravity on the pelvis and torso. If the pose becomes too extended, significant strain can be transferred to the joints and connective tissue of the weight-bearing structures.



# Parivrtta Trikonasana

## *Revolved Triangle Pose*

par-ee-vrit-tah trik-cone-AHS-anna

*parivrtta* = to turn around, revolve

*tri* = three

*kona* = angle



## Classification and Level

Intermediate twisting asymmetrical standing pose



## Joint Actions

**Spine:** Neutral extension, axial rotation.

**Upper limbs:** Abduction, external rotation, elbow extension.

**Front leg:** Hip flexion, adduction, external rotation; knee extension; ankle slight plantarflexion.

**Back leg:** Hip mild flexion, internal rotation; knee extension; ankle dorsiflexion; foot supinated at heel, pronated at forefoot.

## Working

Transversospinalis group (especially multifidi), erector spinae group, internal and external obliques—to maintain neutral extension in the spine against the pull of gravity and the muscular efforts of the leg and pelvis.

## Using Rotators and Abductors for Balance

**Working while lengthening:** Gluteus medius and minimus, quadratus femoris, obturator internus and externus, gemelli, piriformis.

**Lengthening and releasing:** Gluteus maximus, hamstrings, latissimus dorsi, teres major.

## Obstacles and Notes

Weakness in the abductors and rotators will make eccentric control difficult. If this is the case, the gluteus maximus might be recruited, which will cause the pelvis to tilt posteriorly. The lower spine will then not be in neutral, and the rotation of the spine will not be around the head–tail axis.

## Breathing

In revolved triangle, the more open the pelvic structures are, the easier the balance and breathing will be. Otherwise, the upper body will be held stiffly in rotation against the resistance of the lower body, and the diaphragm, abdomen, and rib cage will encounter considerable resistance to their movements.

# Parsvottanasana

## *Intense Side Stretch*

parsh-voh-tahn-AHS-anna

*parsva* = side, flank

*ut* = intense

*tan* = to stretch



## Classification and Level

Basic asymmetrical forward-bending standing pose

## Joint Actions

Spine flexion (mild); nutation in front leg; counternutation in back leg. Front leg: deep hip flexion, knee extension, ankle dorsiflexion. Back leg: hip flexion, medial rotation; knee extension; deep dorsiflexion in ankle.



## Key Structures

Articulate pelvis and pelvic floor, hamstrings, feet and abductors for balance.

## Working

Pelvic floor (to articulate sitting bones), quadriceps and articularis genus, abductors (gluteus medius and minimus for balance), feet and lower leg muscles (for balance).

## Lengthening

Hamstrings (especially front leg), gluteus maximus (especially front leg), soleus and gastrocnemius (back leg), abductors, spinal erector muscles.

## Obstacles

Tight hamstrings, gluteus maximus, soleus, gastrocnemius.

Weak or tight abductors will make it difficult to narrow stance.

Tight spinal muscles.

## Notes

This forward bend is more intense in the hamstrings than *uttanasana* because the position of the back leg directs more of the flexion into the hip joint, and spinal flexibility is less of an issue.

Although the back leg is positioned with the leg turned out, the action of the muscles is toward internal rotation, to bring the pelvis into alignment (but not too much; can be overdone). The back foot also moves toward supination, to counter the inner rolling of the arch of the foot.

## Breathing

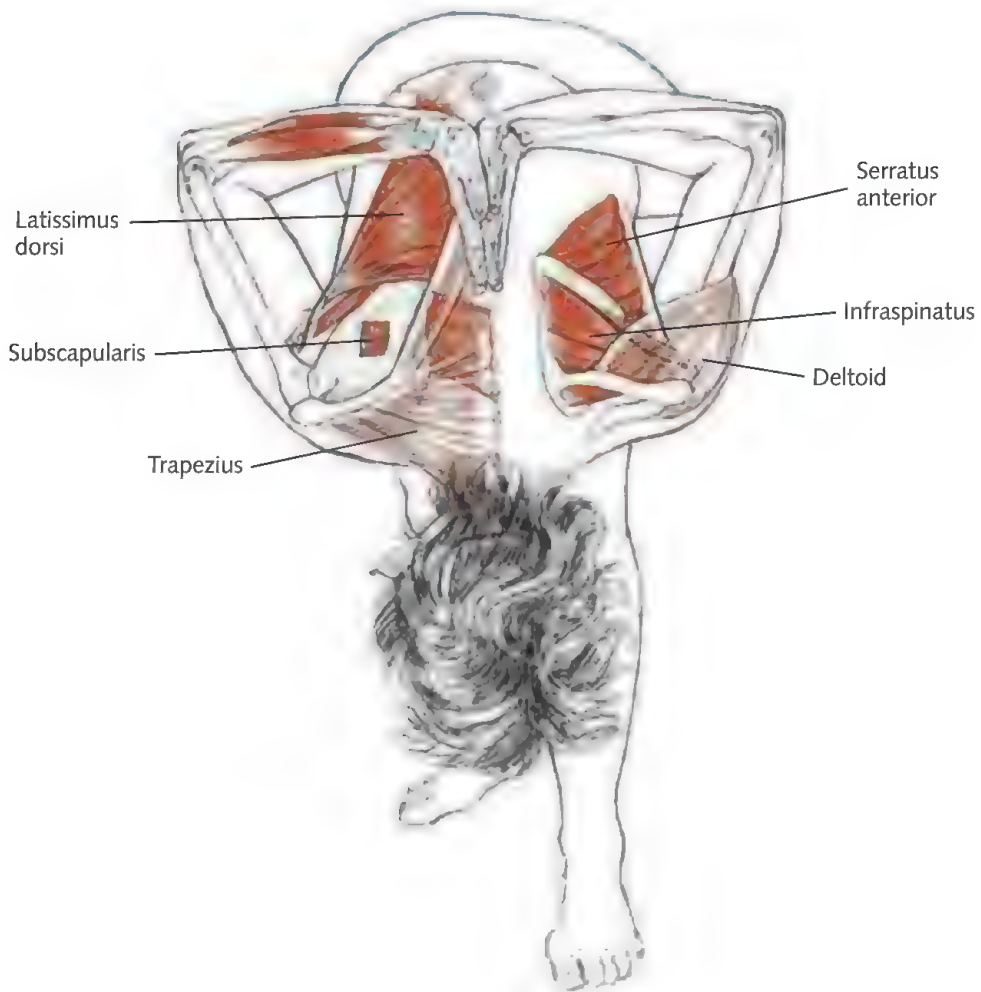
The action of exhaling from the lower abdomen helps to position the pelvis on the thighs, and the action of inhaling into the thoracic region helps to lengthen the spine.

*(continued)*

Parsvottanasana (continued)

## Parsvottanasana Variation

*With Arms in Reverse Namaskar*



### Classification and Level

Intermediate asymmetrical forward-bending standing pose

### Joint Actions

Downward rotation, adduction of scapulae on rib cage; extension and medial rotation at glenohumeral joint; elbow flexion; forearm pronation; wrist dorsiflexion; hand extension.

## **Key Structures**

Scapulae articulating on rib cage, forearm and wrist mobility.

## **Working**

Subscapularis; teres major; latissimus dorsi; rhomboids; lower, mid-, and upper trapezius.

## **Lengthening**

Infraspinatus; teres minor; serratus anterior; anterior deltoids; pectoralis major and minor, if scapulae are adducted.

## **Obstacles**

Overuse of the latissimus dorsi will interfere with the ability of the spine to flex.

Tight pectorals, tight deltoids, tight shoulder joint capsule.

## **Notes**

This arm position is most easily done with the scapulae abducted. As the pose deepens, the scapulae move back into adduction.

# Prasarita Padottanasana

## *Wide-Stance Forward Bend*

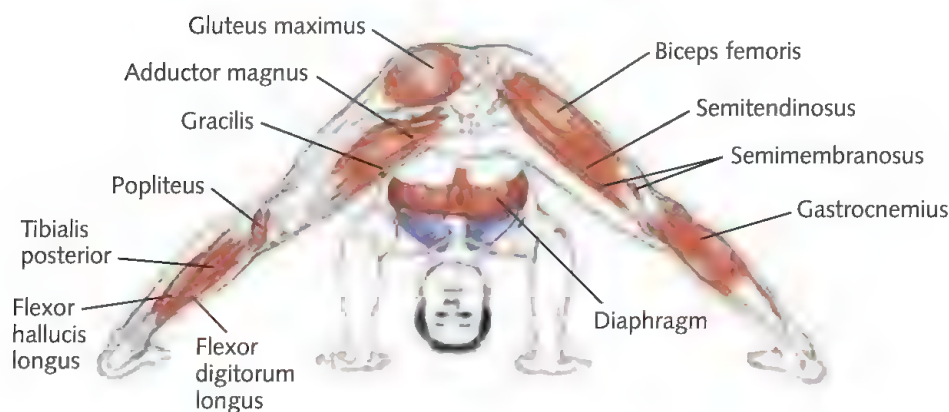
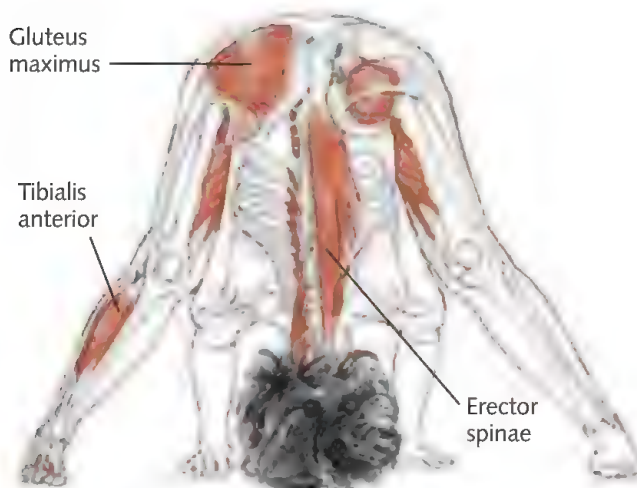
pra-sa-REE-tah pah-doh-tahn-AHS-anna

*prasarita* = spread, expanded

*pada* = foot

*ut* = intense

*tan* = to stretch out



## Classification and Level

Basic standing pose, inverted symmetrical forward bend

## Joint Actions

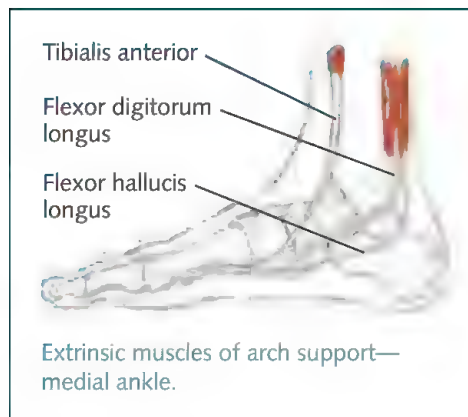
Flexion and abduction at hips, knee extension, mild spinal flexion, mild medial rotation at hips or knees, pronation and supination at feet for balance.

## Key Structures

Abductors and adductors of hips, medial hamstrings, ankles (feet and forelegs).

## Working

Quadriceps and articularis genus (concentrically to bring knees into extension and keep kneecaps lifted); adductors (eccentrically, working against the body weight falling toward the floor); abductors (concentrically, to undo the knees falling inward and arches dropping); intrinsic and extrinsic muscles of the feet (to direct the weight through the calcaneus and not only the outer edge of the foot; the balance of supination and pronation is similar to the back leg in asymmetrical standing poses).



## Lengthening

Adductors, in descending order: adductor magnus, adductor minimus, adductor longus, adductor brevis, gracilis—excepting pectineus (because of hip flexion, on slack). Hamstrings (particularly semitendinosus—the abduction of the legs puts more stretch into the medial hamstrings); spinal extensors; gluteus maximus, as part of hip flexion. If legs are medially rotated, may get some stretch through quadratus femoris, obturator externus.

As the legs separate (abduct), different hamstrings are affected more or less strongly as well as different adductors. Because some of the adductors also act as hip flexors, they aren't stretched in this position. The standing preparation for this pose (standing upright with the hips in neutral extension) would be more of a stretch for the pectineus and some fibers of the adductor brevis and gracilis.

## Breathing

Wide-stance forward bend is probably the safest, most accessible inversion in all of yoga practice. The more firmly the legs can create support, while at the same time allowing the pelvis to freely rotate forward at the hip joints, the more relaxed the torso and breathing will be. This inversion provides mild traction and release to the spine, while reversing the usual action of the breath.

Hanging upside down, the diaphragm is pulled cranially by gravity, thus favoring the exhalation and the venous return from the lower body. While inhaling, the diaphragm pushes the weight of the abdominal organs caudally, against gravity, while at the same time mobilizing the costovertebral joints in the thoracic spine, which is being tractioned open. All these altered muscular actions can help normalize circulation in both muscles and organs that are constantly subjected to the usual stresses of upright weight bearing.

# Upavesasana

## Squat—Sitting-Down Pose

oo-pah-ve-SHAHS-anna

*upavesa* = sitting down, seat

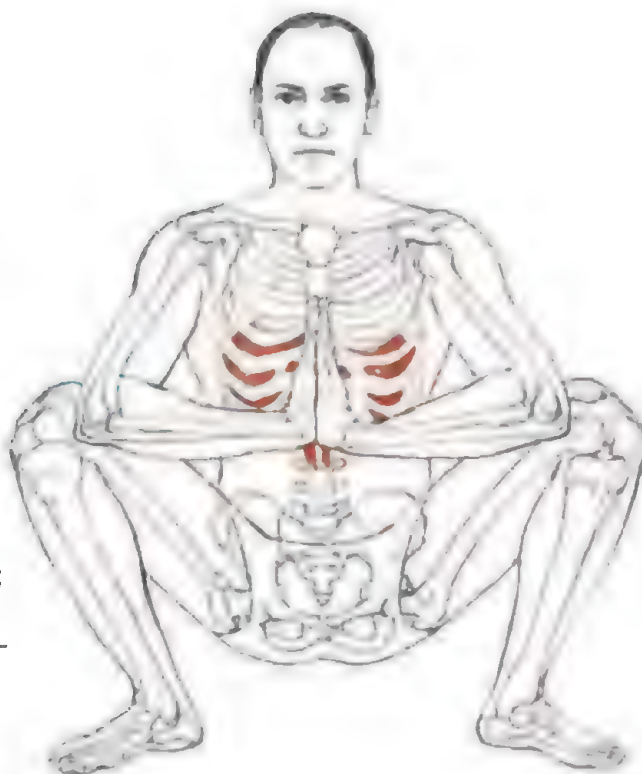
**Note:** This pose is almost never referred to by a Sanskrit name, but there is some precedent for the name given here.

## Classification and Level

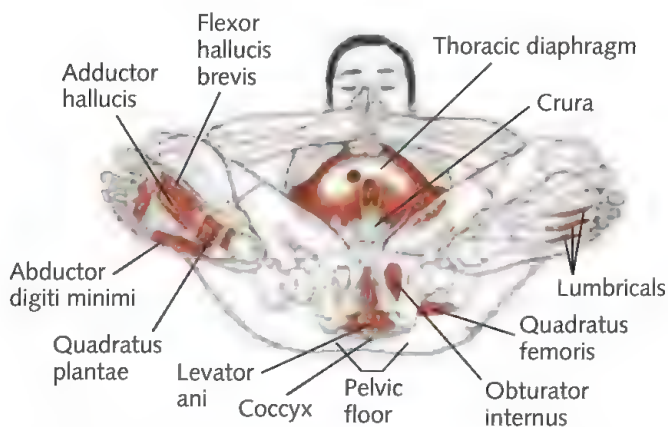
Basic symmetrical standing pose

## Joint Actions

Spinal axial extension; glenohumeral joint external rotation, adduction; elbow flexion; forearm pronation; wrist dorsiflexion; sacrum nutation; hip flexion, external rotation, abduction; knee flexion; ankle dorsiflexion.



The pelvic floor can be contacted easily in this position, where it works synergistically to initiate exhaling, and releases some tone in response to the downward pressure exerted by the thoracic diaphragm when inhaling.



Note continuity of anterior longitudinal ligament with crura and coccyx.



## Working

**Pelvic floor:** Obturator internus, levator ani. Isometrically: piriformis, obturator externus, two gemelli, quadratus femoris, biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus, adductor magnus (long head). The legs should stay active; otherwise the deep flexion tends to collapse the hip joints, making it more challenging to activate the pelvic floor.

**Foot:** Lumbricals, quadratus plantae, adductor hallucis, flexor hallucis brevis, flexor digitorum brevis, opponens and flexor digiti minimi, abductor digiti minimi.

## Lengthening

Adductor longus, adductor brevis, hamstrings, gastrocnemius, soleus, plantaris (not the gracilis, because of knee flexion).

## Obstacles and Notes

The inability to dorsiflex the ankle deeply enough to keep the heels on the floor can be due to shortness in the Achilles tendon (specifically the soleus, in this position); however, restriction can also be in the front of the ankle. A quick fix is available by using support under the heels, but it's important not to become too reliant on it, because it will prevent activation of the intrinsic muscles of the feet, which stabilizes the arches, allows deeper flexion in the ankle, and aligns the bones of the foot and knee joint. Look for the tendon of the anterior tibialis popping forward; this is a telltale sign that deep support is lacking. Let gravity create the flexion, and use the intrinsic muscles to maintain integrity.

## Breathing

This pose offers an opportunity to powerfully lengthen all three curves of the spine (axial extension). By definition this usually engages all three bandhas, and in this position, the deep support in the arches of the feet energetically feeds into the lifting action of the pelvic floor and lower abdominal muscles (mula bandha). The bracing of the elbows against the knees allows for a strong lengthening of the thoracic spine and lifting of the base of the rib cage and respiratory diaphragm (uddiyana bandha). The chin-lock of jalandhara bandha completes the action of axial extension and essentially freezes out the normal respiratory shape changes of breathing. This is when the unusual pattern of breath associated with mahamudra can arise deep in the core of the system (susumna).





**F**or many people in the industrialized world, sitting (or more likely, slouching) on a piece of furniture is the body position in which they spend most of their waking hours. What shoes are to the feet, chairs, car seats, and couches are to the pelvic joints and lower spine.

In India, even well-to-do families frequently eschew the use of furniture in their homes—preferring to sit, dine, and sometimes even sleep on the floor. Not surprisingly, the Western epidemic of lower-back pain is almost unknown in that part of the world.

In yoga practice, just as the bare feet develop a new relationship with the ground through the practice of standing asanas, the hip, pelvic joints, and lower spine develop a new relationship with the earth when you bear weight directly on them in sitting postures.

The asanas depicted in this chapter are either sitting positions themselves or are entered into from sitting. If practiced with attention to the anatomy of the relevant joints, muscles, and connective tissue, they can help to restore some of the natural flexibility you knew as a child, when sitting and playing on the floor for hours at a time was effortless.

Beyond the idea of restoring natural function to the pelvis and lower back, yogic sitting also has an association with more advanced practices. The word *asana* in fact can be literally translated as “seat,” and from a certain perspective, all of asana practice can be viewed as a methodical way of freeing up the spine, limbs, and breathing so that the yogi can spend extended periods of time in a seated position. In this most stable of body shapes, the distractions of dealing with gravity and breath can disappear, freeing the body’s energies for the deeper contemplative work of meditative practices.

## Sukhasana

Easy Posture

*suk-HAS-anna*

*sukha* = comfortable,  
gentle, agreeable

Beginning seated pose



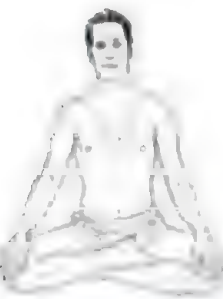
## Siddhasana

Adept’s Posture

*sid-DHAS-anna*

*siddha* = accomplished,  
fulfilled, perfected

Basic seated pose



Blue shaded areas indicate places of contact with the floor.

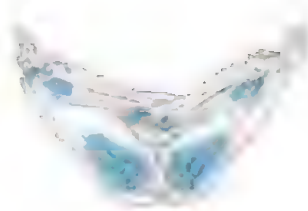
### Svastikasana

Auspicious Posture

*sva-steek-AHS-anna*

*svastik* = lucky or auspicious

Intermediate seated pose



### Padmasana

Lotus Posture

*pod-MAHS-anna*

*padma* = lotus

Advanced seated pose



### Mulabandhasana

Pose of the Root Lock

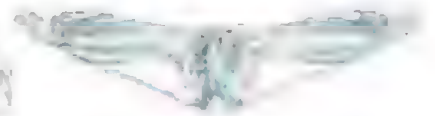
*moola-ban-DHAS-anna*

*mula* = root, foundation, bottom

*bandha* = binding, tying, a bond

Very advanced seated axial extension

Pose used for pranayama



### Key structures for all seated poses

Feet, ankles, knees, hip joints, pelvis, spine, and skull.

### Common joint actions

Knees flexed

Hip joints flexed

Spine in neutral curves or axial extension

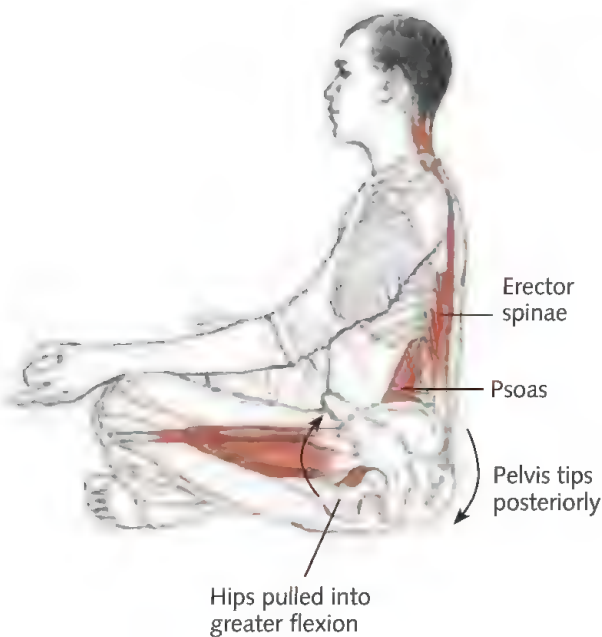
Skull balanced on spine

### Common elements to all sitting

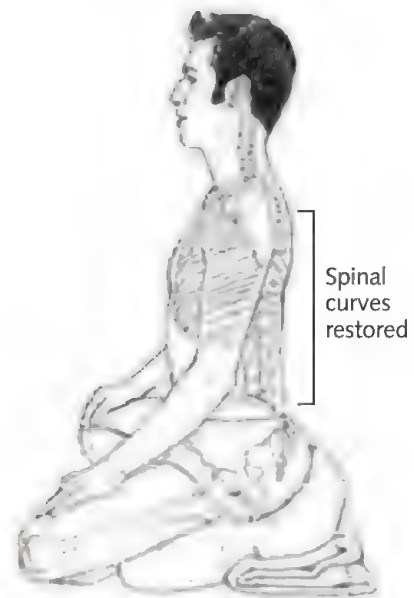
Whatever sitting position one chooses, if the knees are above the hip joints, the pelvis can tip posteriorly, causing the spinal curves to go into flexion, especially if there is tightness in

the hamstrings. To maintain an upright shape, the erector muscles contract to extend the spine, and the psoas muscles contract to pull the anterior lumbar spine forward (attempting to restore the lumbar curve). Unfortunately, this psoas action tends to also pull the hips into greater flexion, reinforcing the posterior tilt of the pelvis, which calls a host of other muscles into play in attempt to compensate. A person engaged in such a losing battle with gravity will have little energy available for breathing or meditation practices, and will soon tire of sitting.

In order for a seated asana to be maintained in a comfortable manner for any length of time, for most people, the hip joints need to be at least slightly elevated above the knees. For the vast majority of people, this requires the use of a cushion, folded blanket, or other aid.<sup>1</sup> With the hips elevated above the knees, the lumbar and other spinal curves are restored, and the weight of the head can balance with minimal muscular effort. In a well-supported seated asana, the intrinsic equilibrium of the pelvis, spine, and breathing mechanism support the body, and the energy that has been liberated from postural effort can be focused on deeper processes, such as breathing or meditation.



Sitting with the knees above the hips causes quick fatigue because the muscles must work against gravity.



Sitting with the hips above the knees restores equilibrium and allows for longer comfort.

<sup>1</sup> The less flexible the individual, the higher the support must be. For some, no amount of support will create a comfortable seat on the floor; that is an indication that a chair should be used for seated practices.

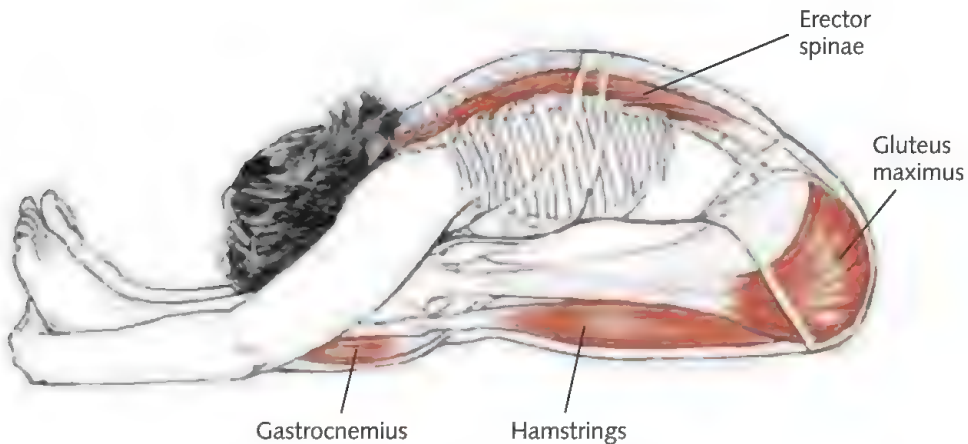
# Paschimottanasana

## West (Back) Stretching

POS-chee-moh-tan-AHS-anna

*pascha* = behind, after, later, westward

*uttana* = intense stretch



The back of the body is referred to as “west” due to the traditional practice of facing the rising sun when performing morning worship. Compare with *purvottanasana*—a stretch for the front of the body (*purva* = in front, before, eastward).

## Classification and Level

Basic seated forward bend

## Joint Actions

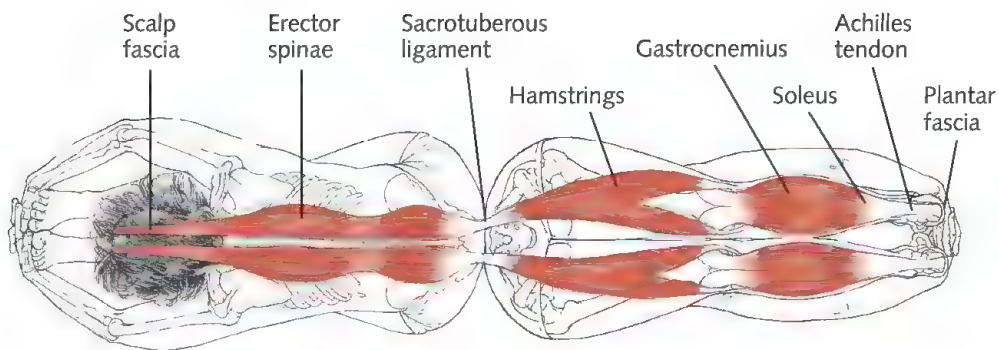
Spinal flexion (moving toward extension); sacrum nutation; hip flexion, adduction, internal rotation; knee extension; ankle slight dorsiflexion; scapula abduction, upward rotation; glenohumeral joint flexion, slight external rotation, adduction; elbow extension; forearm slight pronation.

## Working

Gravity acts to pull the torso toward the top of the thighs.

**Spine:** Extensors can act to deepen action in the hip joints.

**Legs:** Vastii and articularis genus to extend knees.



The back line of the body is a continuous network of muscle and fascia that extends from the soles of the feet (plantar fascia) to the scalp fascia and the ridge of the brow.

## Lengthening

**Spine:** Spinal extensors (if releasing into pose), latissimus dorsi.

**Legs:** Hamstrings, gluteus maximus, piriformis, obturator internus and gemelli, gluteus medius and minimus, gastrocnemius and soleus; popliteus works at length (eccentrically) to prevent hyperextension of the knees.

**Arms:** Rhomboids, lower trapezius, latissimus dorsi.

## Obstacles and Notes

If there is a lot of tightness in the hamstrings and gluteus maximus, hip flexion will be restricted and the hip flexors (psoas major, iliacus, pectineus, and rectus femoris) and abdominal muscles will tend to contract to pull the body forward into this pose. Instead, a folded blanket under the sitting bones can elevate the seat so that gravity is drawing the upper body forward more effectively. This is preferable to using the hip flexors and abdominal muscles, which can create a sense of congestion in the hip joints.

Elevating the seat, bending the knees, or both, can allow the spine to come more forward. There will still be lengthening in the hamstrings, but in a less stressful way.

It should be noted that any stretching sensations around the origin or insertion of a muscle indicate that the tendons and connective tissue are being stretched—as opposed to the muscle fibers. Alignment and intention should always be adapted to direct stretching sensations into the belly of the target muscle—not its attachments.

## Breathing

The breath can be very helpful while moving into this pose. Emphasizing the action of the exhalation deepens the flexion at the pelvis, whereas emphasizing the action of the inhalation assists in extending the upper spine. This will only occur if the exhalation is initiated with the lower abdominal muscles and the inhalation is directed toward the rib cage.

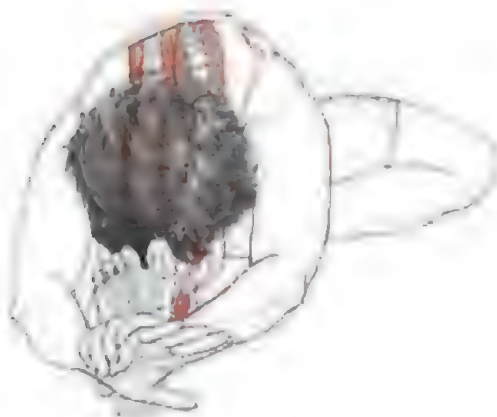
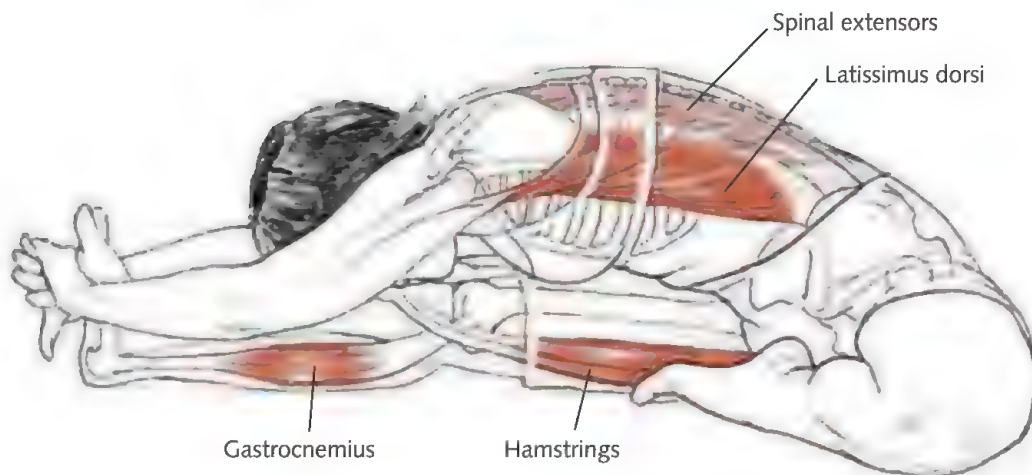
# Janu Sirsasana

## Head-to-Knee Pose

JAH-new shear-SHAHS-anna

*janu* = knee

*shiras* = to touch with the head



The entire back line of the extended leg side can be lengthened—from the sole of the foot to the scalp fascia.

## Classification and Level

Intermediate seated forward bend



## Joint Actions

Mild spinal flexion (moving toward extension) and mild rotation; sacrum is in nutation. Extended leg: hip flexion, adduction, internal rotation; knee extension; ankle is in dorsiflexion. Folded leg: hip flexion, abduction, external rotation; knee flexion; ankle plantarflexion; foot supination. Shoulders and arms: scapula abduction, upward rotation; glenohumeral joint flexion, slight external rotation, adduction; elbow extension; forearm slight pronation.

## Working

Gravity acts to pull the torso toward the extended leg.

**Spine:** Spinal extensors can act to deepen the action in the hip joints.

Extended-leg-side internal obliques and folded-leg-side external obliques act together to rotate the spine to face the extended leg. The folded-leg-side rotatores and multifidi act to rotate the spine toward the extended leg.

**Extended leg:** Gravity acts to flex the hip; the vastii and articularis genus extend the knees (if necessary).

**Folded leg:** Gravity acts to nutate the sacrum and flex the hip. The obturator externus, quadratus femoris, piriformis, obturator internus, and gemelli externally rotate the hip; the sartorius externally rotates and flexes the hip and knee. The hamstrings act to flex the knee, and the tibialis anterior flexes the ankle and supinates the foot.



Janu sirsasana from underneath.

(continued)

## Lengthening

**Spine:** The spinal extensors lengthen if releasing into the pose. The latissimus dorsi lengthen bilaterally. Extended-leg-side external obliques and folded-leg-side internal obliques, extended-leg-side rotatores, and multifidi lengthen with the rotation toward the straight leg (these are the reverse of the working actions mentioned earlier).

**Extended leg:** Hamstrings, gluteus maximus, piriformis, obturator internus and gemelli, some gluteus medius and minimus, gastrocnemius, and soleus. The popliteus can create slight knee flexion to prevent hyperextension.

**Folded leg:** The adductor magnus mainly stretches because it creates internal rotation, extension, and adduction (as in baddha konasana). The adductor longus and brevis also stretch because they flex and externally rotate the leg (abduction lengthens these two). The more the legs are externally rotated and abducted, the more the pectineus is lengthened. There also might be some lengthening in the tensor fascia lata, because of the external rotation, and in the fibers of the gluteus medius and minimus with increasing hip flexion.

**Arms:** The rhomboids lengthen, as do the lower trapezius and latissimus dorsi.

## Obstacles and Notes

The asymmetry of this pose makes it very revealing about the “sidedness” exhibited in the back muscles. Janu sirsasana can also reveal sidedness in the relative stability or mobility of the sacroiliac joints. Everyone has an “easy” and a “hard” side in this pose because of the inherent asymmetries of the human body.

The more mobile the sacroiliac joint is on the side of the flexed leg, the easier it is to turn and face the extended leg. This is especially true as the spine extends toward the extended leg. As hip flexion deepens, less spinal flexion is required. Because this limits even further the rotation in the lumbar spine, more movement needs to happen at the sacroiliac joint.

It is very common to overmobilize the sacroiliac joint in janu sirsasana. This happens when the pose is pushed or flexed too forcibly or held for too long without relieving the weight on the pelvis. Alternatively, immobility of the pelvic joints can lead to excessive torque in the bent-leg knee joint. Many yogis report meniscus tears occurring as they move into this pose. This happens in a partially flexed knee as the pelvis flexes forward, taking the femur with it, which grinds the medial femoral condyle into the medial meniscus. Ensuring that the bent leg is truly fully flexed will move the meniscus safely to the back of the joint.

All this points to the fact that the potential stresses to the spine, sacroiliac, and hip and knee joints need to be evenly distributed so that no one structure takes all the force of this pose.



## Breathing

The breath can be very helpful while moving into this pose. Emphasizing the action of the exhalation deepens the flexion at the pelvis, whereas emphasizing the action of the inhalation assists in extending the upper spine. This will only occur if the exhalation is initiated with the lower abdominal muscles and the inhalation is directed toward the rib cage.

It's interesting to experiment with the opposite pattern of breath, just to create a contrast: Try exhaling by compressing the chest and inhaling into the belly region. Notice the effect on the asana compared with the first suggestions.

# Parivrtta Janu Sirsasana

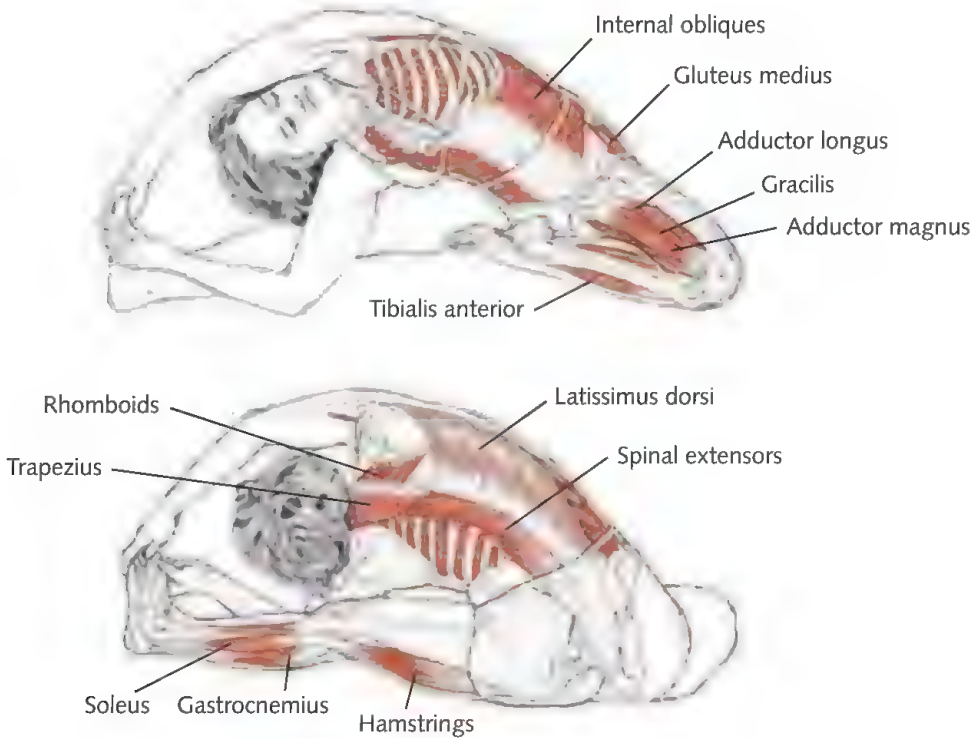
## Revolved Head-to-Knee Pose

par-ee-vrit-tah JAH-new shear-SHAHS-anna

*parivrtta* = turning, rolling

*janu* = knee

*shiras* = to touch with the head



## Classification and Level

Intermediate seated lateral twist

## Joint Actions

Spinal rotation and lateral flexion. Extended leg: hip flexion, adduction, internal rotation; knee extension; ankle slight dorsiflexion. Folded leg: hip flexion, abduction, external rotation; knee flexion; ankle plantarflexion; foot supination. Shoulders and arms: scapula upward rotation, elevation, adduction; glenohumeral joint flexion, external rotation; elbow extension; forearm supination.

## Working

Gravity pulls the torso into lateral flexion.

**Spine:** Bent-leg-side internal obliques and extended-leg-side external obliques to rotate the spine away from the extended leg; extended-leg-side rotatores and multifidi to rotate the spine toward the folded leg.

**Extended leg:** Gravity to flex the hip; vastii and articularis genus to extend the knees (if necessary).

**Flexed leg:** Obturator externus and quadratus femoris, piriformis, obturator internus and gemelli to externally rotate; sartorius to externally rotate and flex the hip and knee; hamstrings to flex the knee; tibialis anterior to supinate the foot.

## Lengthening

**Spine:** Spinal extensors, quadratus lumborum, and latissimus dorsi on top side; top side external obliques; lower side rotatores and multifidi lengthen with rotation toward the folded leg.

**Extended leg:** Hamstrings, gluteus maximus, piriformis, obturator internus and gemelli, gluteus medius and minimus, gastrocnemius, soleus, popliteus.

**Folded leg:** Adductor magnus mainly (because it creates internal rotation, extension, and adduction), adductor longus and brevis (because they flex and externally rotate the leg; abduction lengthens these two), some pectineus (the more the legs are externally rotated and abducted, the more the pectineus is lengthened). There also might be some lengthening in the tensor fascia lata with the external rotation and in the fibers of the gluteus medius and minimus with more flexion.

**Arms:** Rhomboids, lower trapezius, latissimus dorsi.

## Obstacles and Notes

Although the legs in this pose are the same as in *janu sirasana*, the action in the spine is very different: Instead of rotating toward the extended leg, the rotation is away from the leg, and instead of flexion in the spine there is lateral flexion. This change in spinal action changes the action in the shoulder girdle and arms as well—notably, more lengthening occurs in the latissimus dorsi.

Side-bending poses are great for releasing restrictions in the shoulder joints. When flexion of the glenohumeral joint is restricted, greater mobility can often be found by mobilizing the scapula in lateral flexion.

In this pose, the opposite sitting bone must stay on the ground to keep the pose's action balanced. When side bending over the extended leg, the hip of the folded leg can come off the floor, which diminishes the lengthening in the back of the body, but increases the lengthening in the back of the extended leg.

## Breathing

The upper side of this pose is receiving more stretch, and the rib cage is more open, but the lower dome of the diaphragm is more mobile, and the lower lung's tissue is more compliant. Focusing on this fact can quite naturally create a bit more awareness of the lower side, which helps prevent compressive collapse.

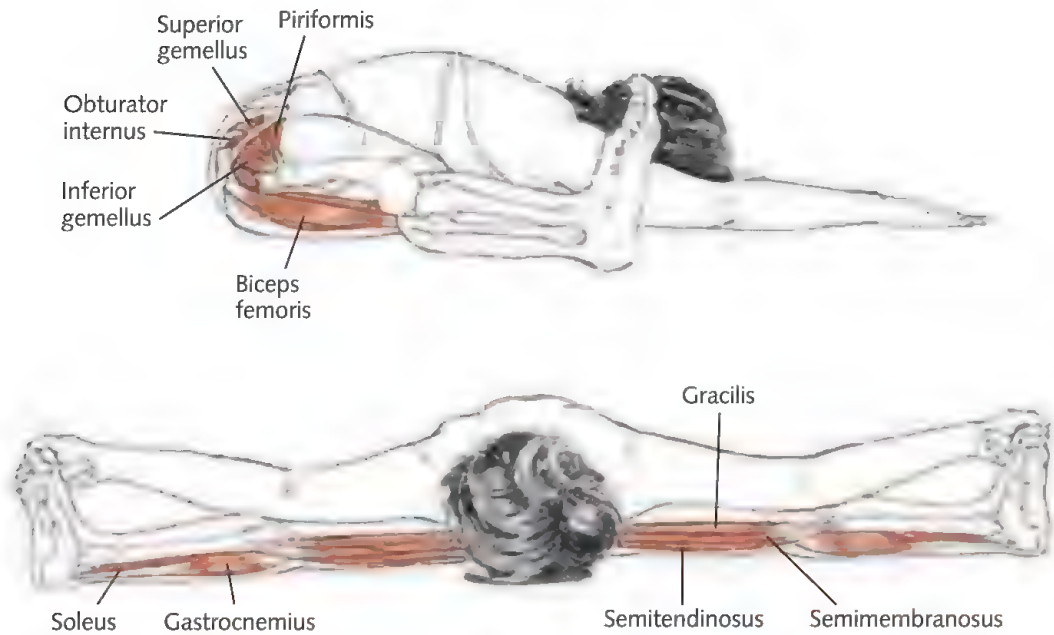
# Upavistha Konasana

## Seated Wide-Angle Pose

oo-pah-VEESH-tah cone-AHS-anna

*upavistha* = seated

*kona* = angle



## Classification and Level

Intermediate seated forward bend

## Joint Actions

Mild spinal flexion (moving toward axial extension); sacrum nutation; major hip abduction, external rotation, and flexion; knee extension; ankle dorsiflexion.

## Working

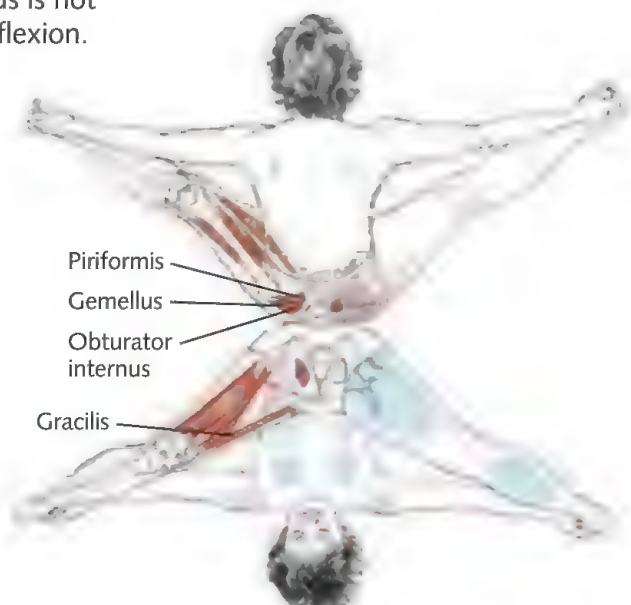
**Legs:** The gemelli and obturator internus are doing both external rotation and abduction. To a lesser degree, the piriformis and gluteus maximus can help with external rotation (but are also hip extensors); additionally, the obturator externus and quadratus femoris can help with external rotation (but are also adductors). The posterior fibers of the gluteus medius and minimus help somewhat with abduction, but are working at a pretty short length, so they may cramp.

**Spine:** Spinal extensors are active here so that as the pose deepens and the head comes forward to reach the floor, the spine flattens out along the floor. If too much emphasis is put on flexing the spine to get the head down, the legs are not adequately accessed.

## Lengthening

**Legs:** Piriformis and gluteus maximus are working eccentrically because they are extensors of the hip; obturator externus and quadratus femoris are working eccentrically because they are also adductors. Of the adductors, the gracilis is especially stretched because of the knee extension; the pectineus is not affected because of the hip flexion. In the hamstrings, the semitendinosus and semimembranosus are particularly lengthened here because of the abduction of the legs. When the hands reach to the foot to assist the ankle into dorsiflexion, the gastrocnemius receives a strong stretch.

**Spine:** Extensors of the spine are lengthening, but active. As the pose deepens, it moves toward more axial extension.



## Obstacles and Notes

There is a strong action of nutation at the sacroiliac joint, as the top of the sacrum “nods” forward, while leaving the iliac bones behind.

If the legs roll inward, there can be too much stretch for the inner knee and adductors. For tight students, it's preferable to bend the knees a bit (with support) so that the stretching sensations are felt more in the bellies of the relevant muscles. Sensations of stretch occurring near the joints and muscle attachments are indicators that nothing useful is likely to result from the stretch.

## Breathing

The act of gradually lengthening the spine in this pose can be greatly assisted by the breath. The exhalation, if initiated in the lower abdomen, can help anchor the sitting bones and ground the backs of the thighs, whereas the inhalation, if it's initiated in the upper chest, can help to lengthen the spine. In short, the exhalation can ground the posture's lower half, and the inhalation can lengthen the posture's upper half.

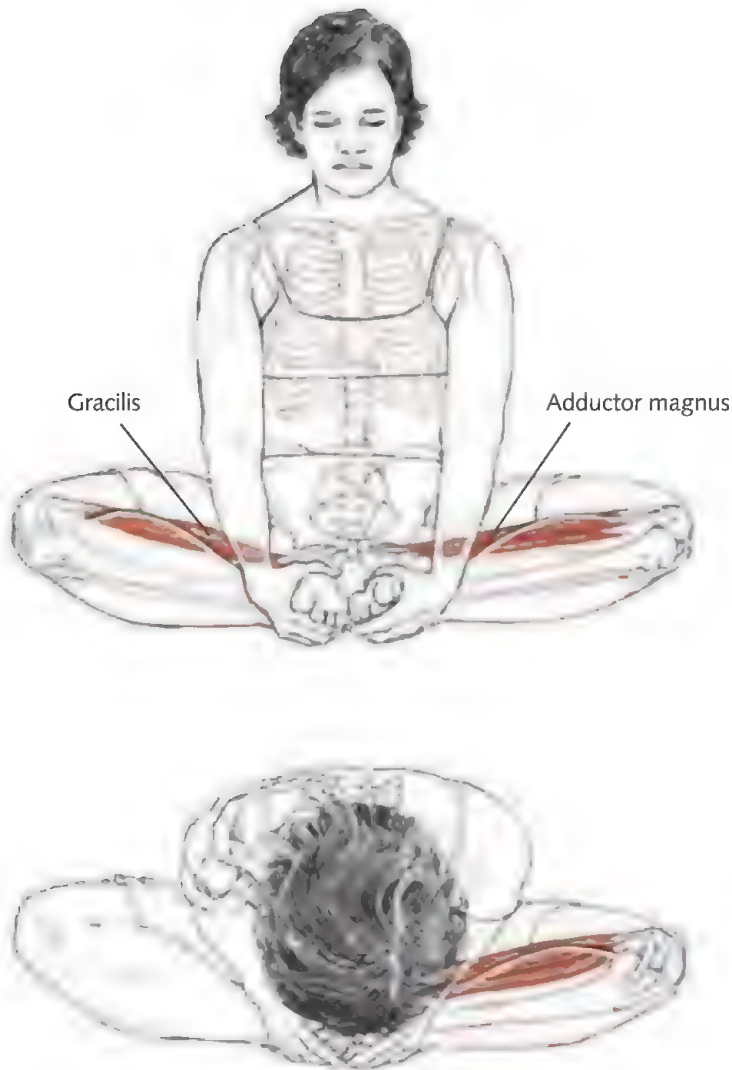
# Baddha Konasana

## *Bound Angle Pose*

BAH-dah cone-AHS-anna

*baddha* = bound

*kona* = angle



## Classification and Level

Basic seated hip/groin stretch



## Joint Actions

Spine neutral extension when upright, moving to mild flexion when bending forward (but not too much flexion, which will reduce the action in the pelvis); sacroiliac joint nutation; hip flexion and external rotation; knee flexion; ankle dorsiflexion; foot supination; scapula neutral on rib cage; glenohumeral joint external rotation, anatomically neutral; elbow flexion; forearm supination; hand and finger flexion.

## Working

**Spine:** Intertransversarii, interspinalis, rotatores, transversospinalis group, erector spinae group to maintain neutral extension of spine, then gravity to bring the spine forward and into mild flexion.

**Legs:** Gravity nutates the sacrum and flexes the hips; the obturator externus, quadratus femoris, piriformis, obturator internus, and gemelli act to externally rotate the hip joint; the hamstrings work to flex the knees; the tibialis anterior supinates the foot. The sartorius should be considered active as well, to flex and externally rotate the hip joint.

**Arms:** A balance between the serratus anterior and rhomboids is needed to hold the scapulae on the rib cage. The biceps flex the elbows and draw the body forward, as the flexors of the carpals and fingers work to grasp the feet.

## Lengthening

**Legs:** A major stretch is given to the adductor magnus mainly because it creates internal rotation, extension, and adduction, opposite to the actions of baddha konasana. There is also some stretch to the adductor longus and brevis, and gracilis. The more the knees are extended, the more the gracilis is lengthened. Because the adductor longus and brevis work to flex and externally rotate the leg, it's the abduction in the pose that lengthens these two of the adductor group.

There also might be some lengthening in the tensor fascia latae, as a result of external rotation, and in the fibers of the gluteus medius and minimus with increased hip flexion. The hamstrings will also lengthen with increased hip flexion, increasing as the feet move away and the knees extend more.

## Obstacles and Notes

Much as in paschimottanasana, if the focus is too much on getting the head down, the resulting action is more spinal (flexion) than pelvic (sacroiliac and hip joints). For this reason, the intention should not be to get the head to the feet, but to get the navel to the feet.

*(continued)*

## Baddha Konasana (continued)

The activity of the obturator internus in this pose also activates the muscles of the pelvic floor. This is an opportunity to engage mula bandha, which anchors the base of the pose.

Depending on how close the feet are to the groin, different external rotators will be activated to assist with rotating the legs out and different adductors will be lengthened. Thus, it's quite valuable to work with the feet at different distances from the pelvis. Closer isn't always better.

Baddha konasana can be challenging for the knees. The supination of the feet (soles toward the ceiling) causes a rotation of the tibia that, combined with flexion, destabilizes the ligamentous support for the knees. If the hips are not very mobile and the legs are pushed into this pose, the lower leg torque can travel into the knee joints. One way to protect them is to evert the foot (press the outer edges into the floor). This activates the peroneals, which, via fascial connections, can stabilize the lateral ligaments of the knees and help to keep them from rotating too much. The result of this will be to direct more of the pose's action into the hip joints.

## Breathing

The advice to bring the navel—rather than the head—to the feet is another way of saying that the breath should remain as unobstructed as possible in this pose. Pushing the head toward the floor will collapse the rib cage and compress the abdomen, resulting in a reduced ability for those cavities to change shape. A lengthened spine results in freer breathing.

## Variation

### *Supta Baddha Konasana*

#### Reclining Bound Angle Pose

*supta* = resting, lain down to sleep





This restful variation of baddha konasana puts the spine in neutral alignment or very mild extension to gently open up the breathing. It is a very commonly used restorative posture, and by using props such as bolsters, blankets, straps, and cushions, it can be modified in a wide variety of ways.

# Ardha Matsyendrasana

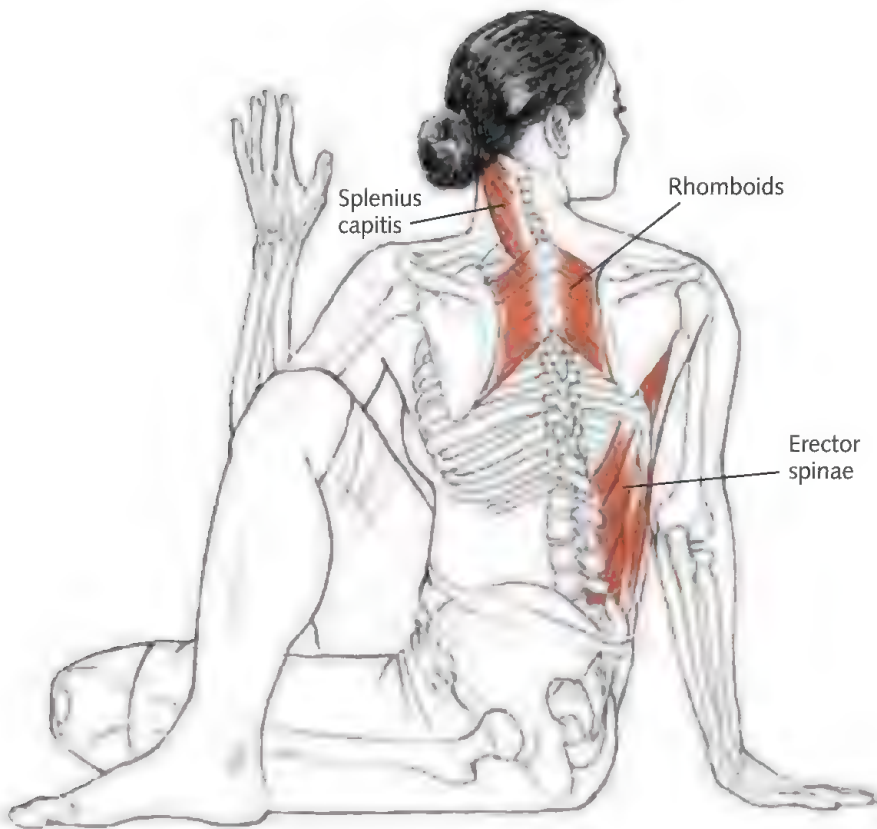
## *Half Lord of the Fishes Pose*

ARD-hah MOTS-yen-DRAHS-anna

*ardha* = half

*matsya* = fish

*indra* = ruler, lord



Sage Matsyendra was a renowned teacher of yoga who, according to legend, developed this pose.

## Classification and Level

Basic seated twisting pose

There are a variety of more advanced bound arm positions, but we have chosen to analyze this simpler arm placement.

## Actions

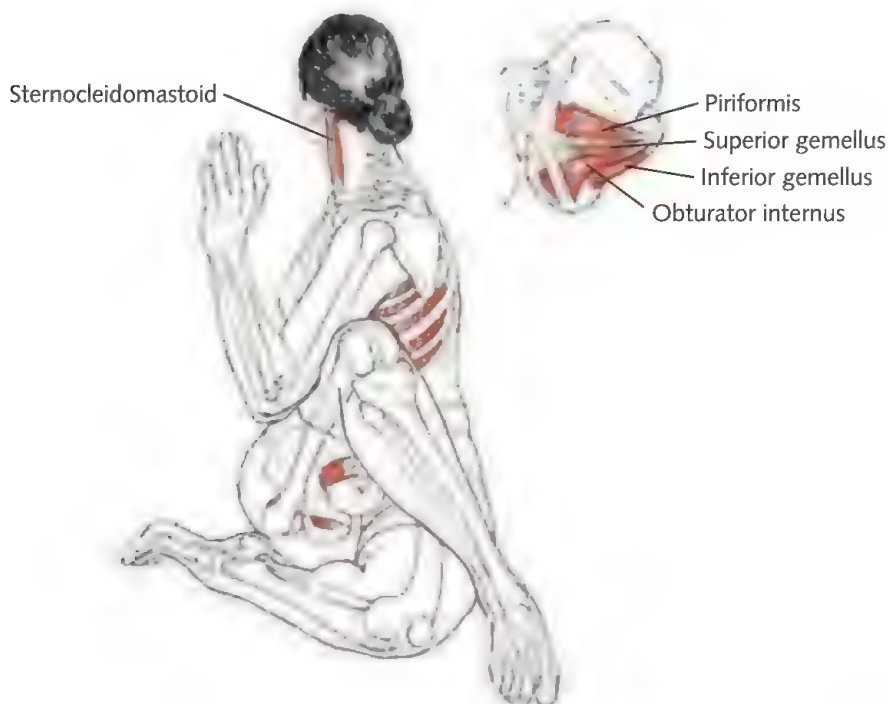
Spinal rotation toward raised (top) leg, neutral extension. Top leg: deep hip flexion, adduction, internal rotation; knee flexion. Bottom leg: moderate hip flexion, adduction, external rotation; knee flexion. Front arm (contralateral arm rests on top leg): scapula in neutral, glenohumeral external rotation, slight abduction, and flexion moving toward extension; elbow flexion; wrist neutral extension. Back arm: scapula neutral; glenohumeral external rotation, extension; elbow extension; wrist dorsiflexion.

## Working

**Spine:** Top leg side: internal obliques, erector spinae, splenius capitis. Bottom leg side: external obliques, rotatores, and multifidi; sternocleidomastoid; spinal extensors to maintain extension and resist flexion of the spine against the pressure of the arm.

**Legs:** Top: adduction and internal rotation with gracilis, pectineus, adductor magnus. Bottom: hamstrings to flex knee, gravity.

**Arms:** Front: rhomboids to maintain the placement of the scapula on the rib cage against the resistance of the leg; infraspinatus and teres minor to externally rotate the humerus; posterior deltoid to laterally abduct the arm against the leg; biceps to flex the elbow. Back: infraspinatus and teres minor; serratus anterior to keep the scapula placed on the rib cage and resist adduction of this scapula.



(continued)

## Lengthening

**Spine:** Bottom leg side: internal obliques, erector spinae, splenius capitis, latissimus dorsi. Top leg side: external obliques, rotatores, and multifidi; sternocleidomastoid.

**Legs:** Top: piriformis with internal hip rotation, adduction, and flexion; gemelli and obturator internus with internal rotation and adduction; quadratus femoris and obturator externus with internal rotation; gluteus maximus because of internal rotation and flexion; gluteus medius and minimus because of adduction. Bottom: piriformis because of hip adduction and flexion; gluteus medius and minimus because of hip adduction and flexion.

**Arms:** Front: rhomboids may be working eccentrically and lengthening; latissimus dorsi may be lengthening because of external shoulder rotation and rotation of the spine. Back: pectoralis major, long head of biceps, pectoralis minor, coracobrachialis.

## Obstacles and Notes

All parts of the torso can contribute to this twist—both right and left sides of the front and both right and left sides of the back, at different layers of muscle. The spine will have the most balanced rotation when in neutral extension. Flexion in the lumbar spine will jeopardize the stability of the lumbar vertebrae and discs, and too much extension will tend to lock the thoracic spine into place, inhibiting axial rotation there.

The twisting action of this pose can be “faked” by overmobilizing the scapulae and allowing them to adduct (the back one) and abduct (the front one) excessively. When this happens there is the appearance of rotation, but not much actual movement in the spine. Because the shoulder girdle has more range of motion in this direction than the thoracic structures have, it is frequently a more intense spinal twist when the arms are placed in a simple, nonbound position. It is therefore preferable to enter this pose without using the arms, so the maximum safe action is found in the spine. The leverage of the arms comes in last, as a deepening, stabilizing (not mobilizing) action. Overuse of the arms can direct too much force into vulnerable parts of the spine—particularly T11-T12.

Another factor that contributes to the intensity of the spinal twisting action of this pose is the arrangement of the legs, which greatly limits rotational movements in the pelvis—and in fact counterrotates the pelvis away from the rotation of the spine.

## Breathing

Ardha matsyendrasana provides a very clear opportunity to explore the basic dynamics of the breath as they relate to the principles of brahmana/langhana, prana/apana, and sthira/sukha.

The lower body is the stable base of the pose, and a langhana “belly breathing” pattern can release tension in the lower abdomen, hip joints, and pelvic floor. This approach to breathing stimulates the experience of apana flowing downward in the system, into the earth.

The upper body is the mobile, supported aspect of the pose, and the brahmana “chest breath” can be accomplished here simply by stabilizing the abdominal wall upon the initiation of the inhalation. This will drive the diaphragm’s action into the rib cage and costovertebral articulations and greatly intensify deep rotational release in the thoracic spine. This breathing pattern is clearly related to the upward movement of apana, using the lower abdominal muscles to assist in driving the exhalation upward and outward from the body.

In this pose, use a simple nonbound arm position and try doing several rounds of relaxed belly breathing to begin with. Then, gradually deepen the lower abdominal contractions on the exhalation, eventually maintaining that contraction for a moment when initiating the next inhalation. Notice the effect of the breathing patterns on your experience of the pose.

# Dandasana

## Staff Pose

dan-DAHS-anna

*danda* = stick, staff



Arm and torso proportions: short, neutral, and long.

## Classification and Level

Basic seated neutral extension

## Joint Actions

Spine neutral or axial extension; sacroiliac is neutral; hip flexion to 90 degrees, adduction and internal rotation; knee extension; ankle dorsiflexion; scapula neutral on rib cage; glenohumeral neutral extension; elbow extension; wrist dorsiflexion (depending on arm length).

## Working

**Spine:** All spinal extensors, the psoas major and minor.

**Legs:** The iliacus to flex the hips, the pectineus and adductor magnus to adduct and internally rotate the legs. The vastii extend the knees. (If this amount of flexion is challenging, the pectineus or rectus femoris might overwork to pull the pelvis into flexion against the backward pull of gravity.)

**Arms:** The serratus anterior resists the adduction of the scapulae resulting from the push of the arms; the triceps extend the elbows. The flexor carpi radialis and ulnaris, and the lumbricals of the hands, support the arch of the hand and prevent overflexing of the wrist (short-armed people would need a block under each hand to create this action).

## Lengthening

**Legs:** The hamstrings, gluteus maximus, piriformis, obturator internus, and gemelli all lengthen. Additionally, there will be some lengthening in the gluteus medius and minimus, as well as the gastrocnemius and soleus. Working at length (eccentrically) is the popliteus.

**Arms:** Depending on arm length, the biceps may be lengthening.

## Obstacles and Notes

This pose clearly reveals how tightness in the legs can create spinal flexion. Obstacles that show up clearly in this pose are often the cause of difficulties in more complex poses, where the restrictions are less obvious. For example, tightness in the legs will affect downward-facing dog, but in a way that can appear to be more about shoulder or spinal restriction.

Not everyone can use their arms to help create the neutral spinal extension in dandasana due to proportional differences in arm-to-body length. Conversely, what appears to be different arm-to-body proportions can sometimes be the result of chronically elevated or depressed positioning of the scapulae on the rib cage. Additionally, if the spine is unable to extend into vertical because of tightness in the hips and legs, the arms may seem too long.

For students of vinyasa flows that involve jump-throughs, knowing your arm-to-torso proportions is absolutely essential. An inability to jump-through due to a long torso and short arms will not respond to any amount of stretching or strengthening. Use blocks under the hands to level the playing field.

## Breathing

This is a straight-legged opportunity to breathe into an axially extended spine (mahamudra). Unlike pada hastasana, in which the legs are working to support the weight of the body, the legs are not “naturally” activated in dandasana. For this reason, the work in the legs is quite different, and for most people, more difficult to maintain. All three bandhas can be employed here, but it’s quite a challenge to do even 10 breaths while maintaining them with the proper body alignment.



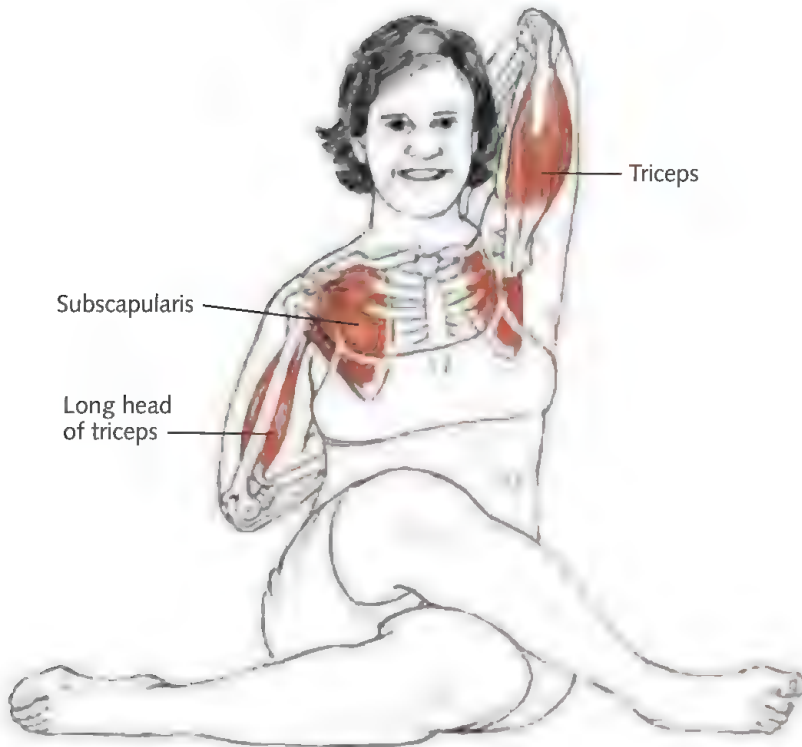
# Gomukhasana

## *Cow-Faced Pose*

go-moo-KAHS-anna

go = cow

mukha = face



## Classification and Level

Intermediate hip and shoulder opener

## Joint Actions

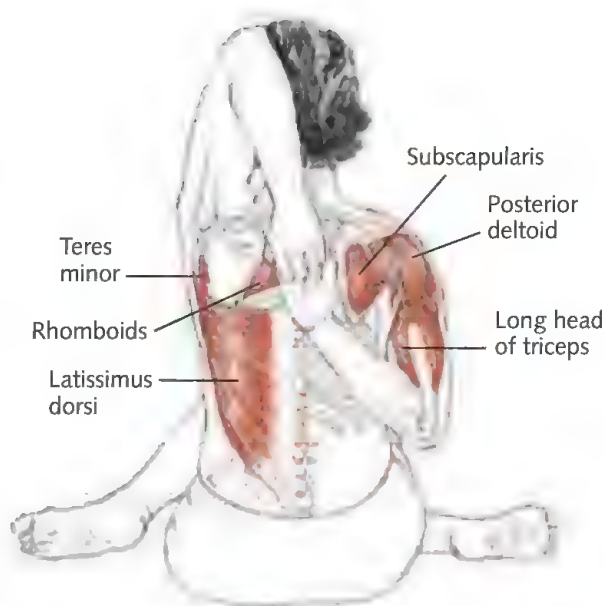
Mostly neutral spine, with slight extension in the thoracic spine because of the arm position. Top arm: scapula upward rotation, elevation, adduction; glenohumeral joint external rotation and flexion; elbow flexion; forearm pronation. Bottom arm: scapula downward rotation, adduction, depression; glenohumeral joint internal rotation, extension; elbow flexion; forearm supination. Legs: hip flexion, external rotation, adduction; knee flexion; ankle plantarflexion.



## Working

**Legs:** Because this is a hip opener, the leg and hip muscles are released into gravity as much as possible.

**Arms:** Top arm: infraspinatus and teres minor for external rotation, serratus anterior to upwardly rotate scapula, then rhomboids to adduct, anterior deltoid to flex arm, pronator teres, finger flexors. Bottom arm: subscapularis to internally rotate, teres major and latissimus dorsi for internal rotation and extension, long head of triceps and posterior deltoids to extend arm, biceps to flex elbow, supinators in forearm, finger flexors.



## Lengthening

**Legs:** Abductors (gluteus medius, minimus, maximus) and extensors (adductor magnus and hamstrings); piriformis because of flexion and adduction of legs.

**Arms:** Top arm: triceps, latissimus dorsi, teres major, pectoralis minor and pectoralis major. Bottom arm: long head of biceps, pectoralis major, serratus anterior, upper trapezius.

## Obstacles and Notes

Upward and downward rotation of the scapula needs to precede adduction to avoid overmobilizing in the shoulder joint. If the scapulae don't mobilize, there can be too much movement in the glenohumeral joint causing overstretching in the joint capsule or impingements in the tendons of the biceps and supraspinatus.

If the hips joints are not sufficiently mobile, excessive torque can result in the knee joints. Great care should be taken to avoid any strain in the knees, because the menisci are most vulnerable when the knee joints are semiflexed.

## Breathing

Releasing the abdominal wall and directing the breath into the lower abdomen helps the pelvic floor and hip joints to release. Restraining the lower abdomen during an inhalation directs the breath into the thoracic region, which intensifies the stretching in the shoulder structures.

# Hanumanasana

## *Monkey Pose*

ha-new-mahn-AHS-anna

*hanumat* = having large jaws: a monkey-chief



Hanuman was the semidivine chief of an army of monkeys who served the god Rama. As told in the Hindu epic, the Ramayana, Hanuman once jumped in a single stride the distance between Southern India and (Sri) Lanka. This split-leg pose mimics his famous leap.

## Classification and Level

Advanced seated split

## Joint Actions

Spinal extension. Front leg: sacrum nutation; hip flexion, internal rotation, adduction; knee extension; ankle neutral extension. Back leg: sacrum counternutation; hip extension, internal rotation, adduction; knee extension; ankle plantarflexion; scapula upward rotation, abduction, elevation; glenohumeral joint flexion, adduction, external rotation; elbow extension; forearm neutral.

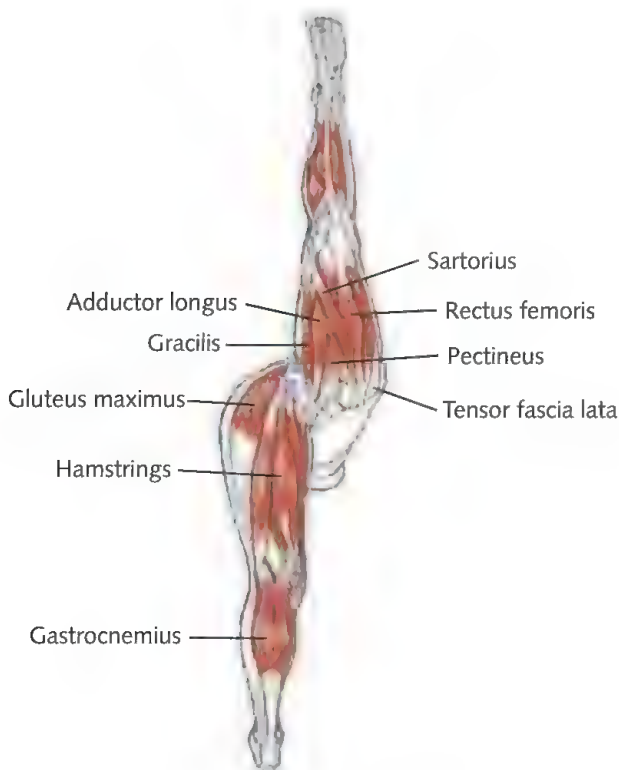
## Working

**Arms:** Serratus anterior to wrap scapula; anterior deltoid to flex arm; infraspinatus and teres minor to externally rotate at the glenohumeral joint; biceps long head to flex the arm; triceps to extend the elbow; coracobrachialis and pectoralis major to flex and adduct the arm.

Gravity moves the weight of the body deeper into the position, but to do the pose safely, the body is not just passively releasing into gravity. Thus, most of the muscles listed as lengthening are also in some way working at length (eccentrically) to stabilize the pose. In addition, some muscles are working concentrically.

**Spine:** Concentrically: extensors of the spine. Eccentrically: all the muscles listed as lengthening.

**Legs:** Front leg: hamstrings, gluteus maximus, gastrocnemius, and soleus, eccentrically; articularis genus, maybe quadriceps, concentrically. Back leg: psoas major, iliacus, rectus femoris, sartorius, and tensor fascia lata, eccentrically.



Hanumanasana viewed from underneath.

(continued)

## Lengthening

**Spine:** Obliques, psoas minor, rectus abdominis, intercostals in front of the rib cage, anterior longus colli and verticalis, suprahyoid and infrahyoid muscles.

**Legs:** Front leg: hamstrings, gluteus maximus, piriformis, obturator internus and gemelli, posterior fibers of gluteus medius and minimus, gastrocnemius, and soleus (perhaps other rotators such as quadratus femoris and obturator externus). Back leg: psoas major, iliacus, rectus femoris, sartorius, tensor fascia lata, pectineus, adductor longus and brevis, gracilis (the more internally rotated the back leg, the less vulnerable the adductors are to being strained, as in a “pulled groin muscle”).

## Obstacles and Notes

In this difficult pose, the forward-bending action in the front leg/pelvic half combines with the backward-bending action in the back leg/pelvic half to create the challenge of keeping the spine balanced between those two contradictory actions.

Because of the opposing action of the legs and pelvic halves, the forward-bending aspect of this pose is more difficult than a forward bend done with both legs, and vice versa. This is due to the opposition action of the other leg, which prevents the spine from doing the flexing or extending. Thus, all the movement in the lower half of the body must come from the sacroiliac joint, hip, and leg.

Because there is generally more hip range of motion in flexion than in extension, the movement of the back leg draws the spine into extension. This is also why more work is often felt in the extensors of the front leg than in the flexors of the back leg.

In a way, this is a bound pose because of the way the action in each leg is limited by the opposite leg. It is therefore possible to overmobilize vulnerable areas (hamstring attachments are especially at risk in this pose). This concern is greatly compounded if the pose is done passively.

If hanumanasana is done more actively, with attention to the eccentric action of the lengthening muscles, the “stretch” of the pose can be distributed over several joints—stabilizing the mobile ones and mobilizing the fixated areas. Neuromuscularly, this eccentric activity also stimulates the muscles’ spindle portion of the stretch reflex to release the muscles into greater length. Active use of the antagonistic muscles (for example, contracting the quadriceps) can also activate the “reciprocal innervation” stretch reflex, which stimulates the hamstrings to release further.

In this pose, many people allow the back leg to externally rotate to get it “all the way down.” Letting the back leg roll out puts twisting pressure into the lumbar spine and/or the sacroiliac joint of the back leg—not to mention a twisting pressure into the back knee. It also puts more pressure into the adductors of

the back leg (longus, brevis, pectineus, and gracilis) without the eccentric support of the iliacus and psoas major or rectus femoris. As a result, the groin gets over-stretched, and the usually overtight rectus femoris doesn't get as much stretch as it could. It's much more rigorous to do this correctly, and much safer for the legs and pelvis.

## **Breathing**

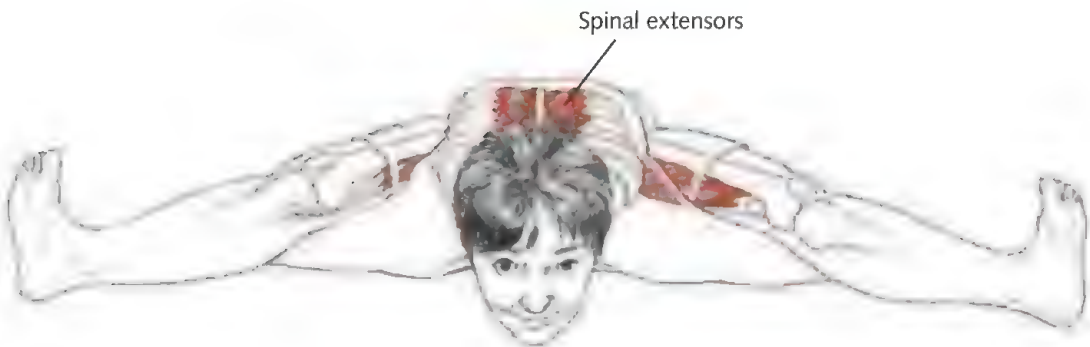
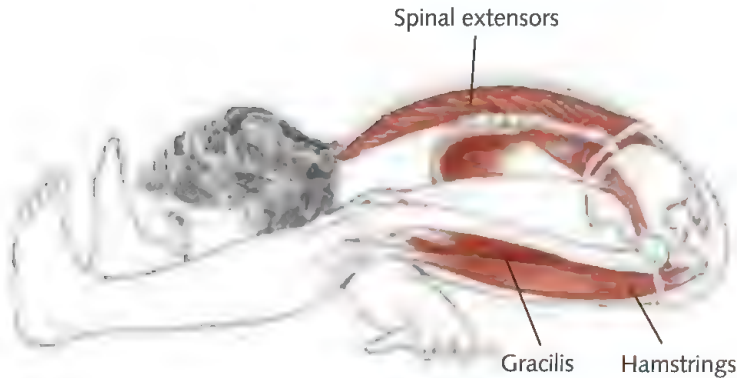
You'll know you're doing this pose effectively when you can breathe freely. Until all the flexion, extension, and rotational forces have been neutralized, and the spine can extend easily, the breathing will tend to be labored and rough. The use of props such as blocks, straps, or blankets is highly recommended so that the work can be done in a gradual way that doesn't excessively disturb the rhythm of the breath.

# Kurmasana

## *Turtle Pose*

koor-MAHS-anna

*kurma* = tortoise, turtle



## Classification and Level

Advanced seated forward bend

## Joint Actions

Cervical extension; thoracic and lumbar flexion, moving toward extension; sacroiliac nutation; hip flexion, abduction, neutral rotation; knee extension; ankle dorsiflexion; scapula elevation, downward rotation, and abduction, moving toward adduction and lateral rotation; glenohumeral joint lateral abduction and internal rotation; elbow extension; forearm pronation.

## Working

Gravity pulls the torso toward the floor.



Spinal extensors can act to deepen hip flexion against the resistance of the arms. The extension of the spine presses the arms in this position against the legs, flexing the hips and knees, so the hamstrings activate to extend the hips. The vastii also extend the knees.

The rhomboids and trapezius activate to adduct the scapulae; the posterior deltoids press the arms against the legs; and the biceps resist hyperextension in the elbows.

## Lengthening

**Legs (similar to upavistha konasana):** The piriformis and gluteus maximus are working eccentrically because they are extensors of the hip; the obturator externus and quadratus femoris are working eccentrically because they are also adductors. Of the adductors, the gracilis is especially stretched because of the knee extension; the pectineus is not affected because of the hip flexion. In the hamstrings, the semitendinosus and semimembranosus are particularly lengthened here because of the abduction of the legs.

**Spine:** Extensors of the spine are lengthening, but active. As the pose deepens, it moves toward more thoracic extension. Spinal extensors lengthen to enter into the pose, then activate. Similarly, the rhomboids lengthen to get into the pose, then contract to reposition the scapulae.

## Obstacles and Notes

To prepare for this pose, the spine flexes, the scapulae abduct, and the hips and knees flex. Once the arms are in position under the legs, the actions that deepen the pose are the reversal of the preparatory ones: spinal extension, scapula adduction, and knee extension.

This opposition of actions in the spine and scapulae mean that muscles such as the spinal extensors and rhomboids are asked to contract from a very lengthened position (one of the more challenging positions from which to concentrically contract a muscle).

Because the arms are “bound” under the legs, there is the potential for forcing the action into vulnerable spots: The spine could overflex in the lumbar or thoracic regions, or the hamstrings could overstretch at their attachment on the sitting bones.

## Breathing

The diaphragm receives considerable compression when entering into this position, and the gradual movement out of thoracic flexion can be seen as an attempt to reestablish the breathing space in the thoracic cavity.

*(continued)*

## Kurmasana Variation

### *Supta Kurmasana*

#### Reclining Turtle Pose



Joint capsules are shaded in blue.

#### Classification and Level

Advanced seated forward bend

#### Joint Actions

Full spinal flexion; sacroiliac nutation; hip flexion, external rotation, adduction; knee flexion; ankle dorsiflexion; scapula downward rotation, abduction; glenohumeral internal rotation, extension, adduction; elbow flexion; fore-arm—left in pronation, right in supination.

#### Working

Gravity, and the tensegrity of the posture, which is bound.

To enter the pose, spinal flexors (psoas major, rectus abdominis, obliques internal and external) are activated.

**Legs:** Adductor longus and brevis to externally rotate, flex, and adduct, with help from the obturator externus and quadratus femoris (of the rotators, the ones that do the most adduction).

**Arms:** Subscapularis, to internally rotate the humerus; pectoralis minor, to downwardly rotate the scapulae; teres major, to internally rotate and extend the arm; posterior deltoid, to extend the arm; triceps long head, to extend the arm.



## Lengthening

Hamstrings, gluteus maximus (due to deep hip flexion); gluteus medius and minimus (due to hip adduction); piriformis, obturator internus, gemelli (due to hip flexion and adduction); adductor magnus (due to external hip rotation and flexion).

All spinal extensors are lengthening.

The anterior deltoids, coracobrachialis, and pectoralis major (due to the extension of the arms); trapezius and rhomboids (due to the abduction of the scapulae).

## Obstacles and Notes

Using the latissimus dorsi to help internally rotate and extend the arms will interfere with the flexion of the spine, because the latissimus dorsi are also spinal extensors.

This pose has the potential for directing too much force into the spine, sacroiliac joint, and, with the arms bound in this position, the front of the shoulder joint. The subscapularis is working to both internally rotate the humerus and protect the joint from protraction.

The more freedom there is in the scapulae gliding on the rib cage, the less force will be directed into the glenohumeral joint and its capsule.

The bound position of the legs behind the skull and cervical spine creates potential stress in this area, too—either overstretching the back of the neck or overworking the muscles against the push of the legs.

If there isn't enough mobility in the rest of the spine, the cervical spine can be overflexed to get the legs in position. This should be avoided.

## Breathing

Good luck. Actually, once locked into this bound pose, the abdominal muscles don't have much to do, so they can be released for good old belly breaths. This is actually advisable, because excessive abdominal action during trunk flexion can stress an already vulnerable neck.

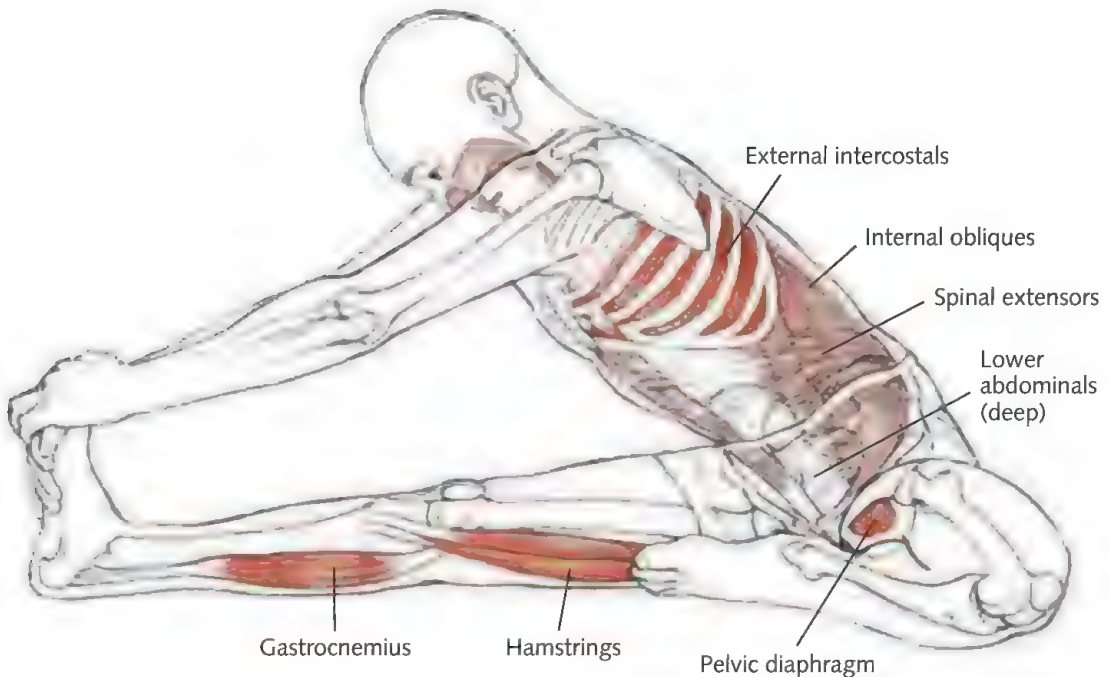
# Mahamudra

## *The Great Seal*

ma-ha-MOO-dra

*maha* = great, mighty, strong

*mudra* = sealing, shutting, closing



## Classification and Level

Advanced seated pose for breath practice

## Joint Actions

Spine: atlanto-occipital joint flexion; strong axial extension; mild axial rotation in the thoracic spine (necessitated by the turning of the pelvis). Extended leg: hip flexion, adduction, internal rotation; knee extension; ankle is pulled into dorsiflexion. Folded leg: hip flexion, abduction, external rotation; knee flexion; ankle plantarflexion; foot supination. Shoulders and arms: scapula upward rotation, slight abduction, elevation; glenohumeral flexion and adduction; elbow extension; forearm pronation; wrist neutral extension; hand and finger flexion working against the pressure of the foot.



Blue areas show the base of support.

## Working

**Spine:** Extensors against the pull of gravity into flexion. Extended-leg-side internal obliques and folded-leg-side external obliques act together to rotate the spine to face the extended leg; the folded-leg-side rotatores and multifidi act to rotate the spine toward the extended leg.

**Bandhas:** Mula (root lock): deep, lower abdominal muscles (internal obliques, transversus abdominis) and pelvic diaphragm (levator ani, coccygeus). Uddiyana (rib cage lift): external intercostals and costal fibers of the diaphragm (to maintain the circumference at the base of the rib cage) and scalenes for lifting the sternum. Jalandhara (chin lock): sternocleidomastoids bilaterally to flex skull on spine.

**Legs:** At this angle, gravity acts to flex the hips (as opposed to the vertical of dandasana). The psoas major and iliacus can act to deepen and stabilize the hip flexion.

**Extended leg:** The adductor magnus and pectineus act to internally rotate and adduct the leg; the vastii work to extend the knee (hopefully without the rectus femoris, whose action would create congestion in the hip in this position).

*(continued)*

**Folded leg:** Gravity acts to nutate the sacrum and flex the hip. The obturator externus, quadratus femoris, piriformis, obturator internus, and gemelli externally rotate the hip; the sartorius externally rotates and flexes the hip and knee; the hamstrings act to flex the knee; the tibialis anterior flexes the ankle and supinates the foot.

**Arms:** The serratus anterior upwardly rotates the scapula; the anterior deltoid and pectoralis major flex and adduct the arms; the triceps extend the elbow; flexor digitorum superficialis, profundus, lumbricals in the hand grasp the toes.

## Lengthening

**Spine:** posterior suboccipitals (eccentrically), sternocleidomastoid.

**Extended leg:** Hamstrings, gluteus maximus, piriformis, obturator internus, gemelli, some gluteus medius and minimus, gastrocnemius, soleus. Working at length (eccentrically), the popliteus moves the back of the knee toward the floor.

**Folded leg:** The adductor magnus mainly stretches because it creates internal rotation, extension, and adduction (as in baddha konasana). The adductor longus and brevis also stretch because they flex and externally rotate the leg (abduction lengthens these two). There also might be some lengthening in the tensor fascia lata, because of the external rotation, and in the fibers of the gluteus medius and minimus with increasing hip flexion.

**Arms:** The rhomboids lengthen, as do the lower trapezius and latissimus dorsi.

## Obstacles and Notes

The base of mahamudra is very similar to janu sirasana, which it resembles. The similarity ends there, however, because the main action of this pose is strong axial spinal extension, which in turn arises from a deep application of the three bandhas (mula bandha, uddiyana bandha, and jalandhara bandha).

A simplified way of thinking about this position is that it combines a forward bend (flexion of the lumbar and cervical spine), a backward bend (extension of the thoracic spine), and a twist (axial rotation of the thoracic spine and the turning of the pelvis toward the extended leg).

A lack of flexibility in any of the structures listed earlier in the “Lengthening” section will lead to excessive action in the “Working” muscles. This will lead to the expenditure of too much energy and the demand for too much oxygen—which will make it impossible to maintain the bandhas.

## Breathing

Executing this pose properly while engaging all three bandhas is considered to be the ultimate test of the breath. The reason for this is that mahamudra freezes all the normal respiratory movements out of the body cavities: There is strong stabilizing action in the pelvic floor and abdominal muscles, the rib cage is held in a lifted position, the costovertebral joints are immobilized by thoracic twisting, and the sternum is lifted into the chin by the scalenes. All in all, the body is forced to find another, unusual way to breathe.

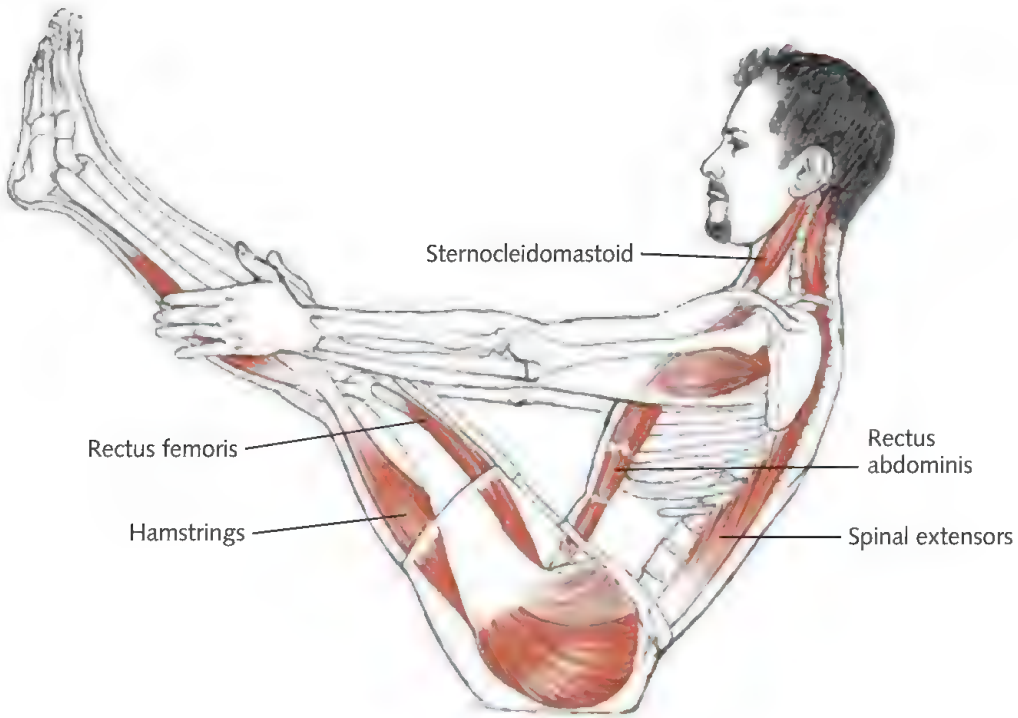
When all the usual, visible, external breath movements have been stabilized, something deep in the core of the system must mobilize via a new pathway. That pathway is commonly referred to in yogic literature as *susumna*—the central channel.

# Navasana

## *Boat Pose*

nah-VAHS-anna

*nava* = boat



## Classification and Level

Basic seated balance—abdominal strengthener

## Joint Actions

Spine neutral extension, resisting flexion; sacroiliac joint neutral, resisting counternutation; hip flexion, adduction, internal rotation; knee extension; ankle neutral extension; scapula neutral (if arms extended to shoulder height); glenohumeral joint flexion, lateral adduction, slight external rotation; forearm neutral rotation.

## Working

**Spine:** The psoas major and spinal extensors work to maintain neutral alignment against the pull of gravity; the abdominal muscles work eccentrically to resist the hyperextension of the lumbar spine. The abdominal muscles also resist the bulging forward of the abdominal organs, which bear the weight of the thorax and arms.



**Legs:** The psoas major and iliacus flex the hips; the rectus femoris flexes the hips and extends the knees; the vastii extend the knees; the gracilis and pectineus adduct and flex the hip joints; the tensor fascia latae support flexion and internal rotation; the sartorius supports flexion at the hip joints.

**Arms:** The serratus anterior and rhomboids hold the scapulae on the rib cage; the infraspinatus and teres minor externally rotate the head of the humerus; the coracobrachialis and anterior deltoids flex and laterally adduct at the glenohumeral joints; the triceps and anconeus extend the elbows.



Variation with arms extended.

## Lengthening

Hamstrings.

## Obstacles and Notes

In this pose the challenge is not the position itself, so much as its relationship to gravity. If it were rotated 45 degrees, it would just be the work of sitting vertically in dandasana (which can certainly present its own challenges).

Ideally, the weight in this pose is distributed between the sitting bones and the tailbone. All the weight should not be borne on the sacrum, because that would create a destabilizing counternutation in the sacroiliac joints.

If dandasana is a challenge because of tight hamstrings, that tightness will make it impossible to support this pose correctly with the legs straight. In this case, bending the knees so the spine can remain neutral is a good option.

It is an interesting challenge to have to work hard to maintain a neutral spine, as opposed to working to get the spine into flexion, extension, or rotation.

This asana is often described as working the abdominal muscles. This is true; however, the abdominal muscles do not hold the weight of the pose. Rather, they are modulators of the action of creating hip flexion, which is mainly performed by the psoas major and iliacus. If the psoas is difficult to access, it is possible to overwork the rectus femoris or tensor fascia latae in this pose.

Just as bending the knees makes this pose easier by shortening the length of the lower lever arm, stretching the arms overhead would make it more difficult by lengthening the upper lever arm.

## Breathing

To maintain the stability and balance of this pose, the breath must be very restrained and focused. To illustrate how vital this is, attempt to do navasana while taking deep belly breaths.





## KNEELING POSES

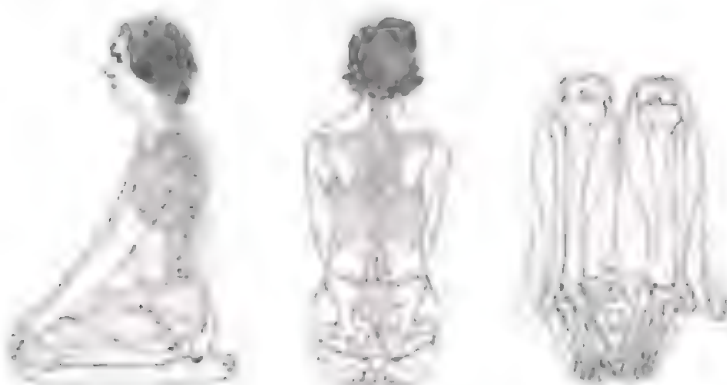
**W**hen kneeling, the body's weight is on the knees, shins, and parts of the feet. Kneeling brings the center of gravity closer to the ground and makes certain activities, such as gardening, less stressful for the spine. Without proper care, however, kneeling can be stressful for the knee joints.

This position is also associated with “lowering oneself” in the sense of meekness or worship. This probably evolved from the fact that when kneeling, a person is defenseless and unable to flee. Even the proud, upright stance of kings and pharaohs is tempered by their frequent depiction in this humble position.

In yoga, kneeling poses are often used to help open the hip and knee joints. When the body's weight is taken off the feet and legs, the pelvic muscle attachments can be stretched because they no longer stabilize the body weight high off the ground.

Kneeling also provides a stable base from which the center of gravity can be raised up so the spine can fully extend—most beautifully expressed in poses such as camel (ustrasana) and pigeon (kapotasana).

A position that's frequently used to counterpose strong spinal extensions is child's pose, the kneeling position that produces mild, even spinal flexion and lowers the center of gravity.



The vajrasana pose.



The virasana pose.



Child's pose.

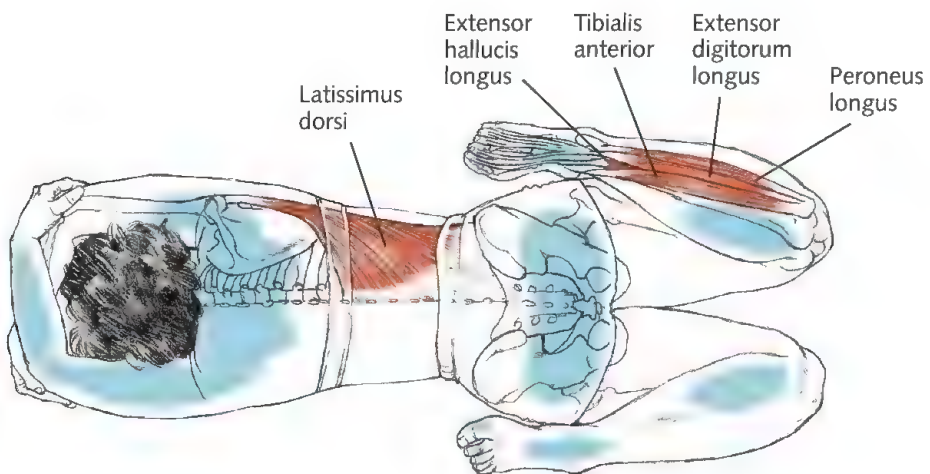
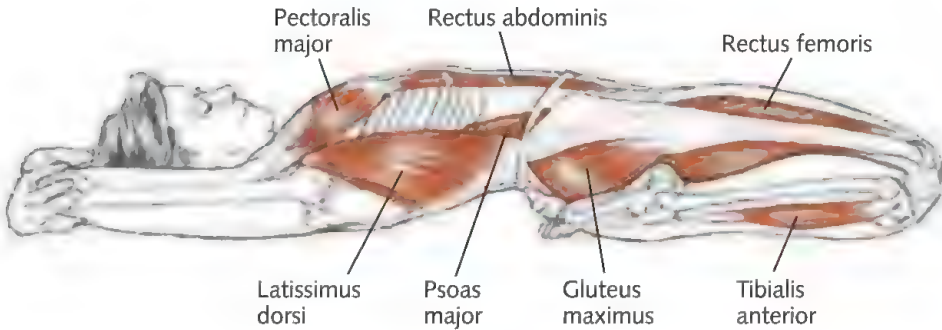
# Supta Virasana

## Reclining Hero Pose

soup-tah veer-AHS-anna

*supta* = reclining, lain down to sleep

*vira* = a brave or eminent man, hero, chief



## Classification and Level

Intermediate reclining groin stretch

## Joint Actions

Spine axial extension (in the full version of the pose); sacroiliac joint counter-nutation; hip extension, internal rotation, and adduction; knee flexion and tibia medially rotated; ankle plantarflexion; scapula upward rotation, abduction, elevation; glenohumeral joint flexion, external rotation; elbow flexion.

## Working

Reclining hero is a released hip opener in which the goal is to relax as much as possible into gravity. The lower abdominal muscles can be activated to prevent hyperextension in the lumbar spine and to lengthen the psoas major.

## Lengthening

Rectus abdominis, psoas major (the lower part at first, and the upper part as the pose deepens), iliacus, rectus femoris, sartorius, perhaps the tensor fascia latae, gluteus medius and minimus; vastii, tibialis anterior, extensor digitorum longus, extensor hallucis longus; piriformis, gemelli, and obturator internus (because of internal rotation and adduction); adductor longus and brevis (because of internal rotation and extension); pectineus (because of hip extension).

## Obstacles and Notes

There are many variations for the arm position in this pose—at the sides, reaching overhead, and propped up on the elbows (for the less flexible). If the latissimus dorsi are tight, reaching the arms overhead can increase the hyperextension of the spine because of the attachment of the latissimus in the lower back.

Because hip extension in internal rotation is more challenging than in external rotation for most people, *supta virasana* “forces” the pelvis to be honest about how open the groins truly are. This pose often begins as spinal extension, especially if there is tightness in the hip flexors, because the internal rotation of the legs is bound into place by the weight of the body.

If the hip extensors are tight and the pose is “pushed,” the force can be transmitted either into the lower back or into the knees. In either case, the pose should be supported in a way that allows for maximum hip extension; getting down to the floor is less important.

Because the knees are at risk, keeping the feet active and avoiding supination is important for maintaining integrity in the knee joints.

This can be an excellent pose for sciatic and lower-back pain, if done with attention to the internal rotation and extension in the hips. If poorly executed, the pose can exacerbate lower-back pain.

## Breathing

The tautness in the psoas and abdominal wall creates both posterior and anterior pressure in the abdominal cavity. This effect is magnified when activating the abdominal muscles to flatten the lumbar curve. The resulting breathing patterns would favor movements above and below the abdominal pressure.

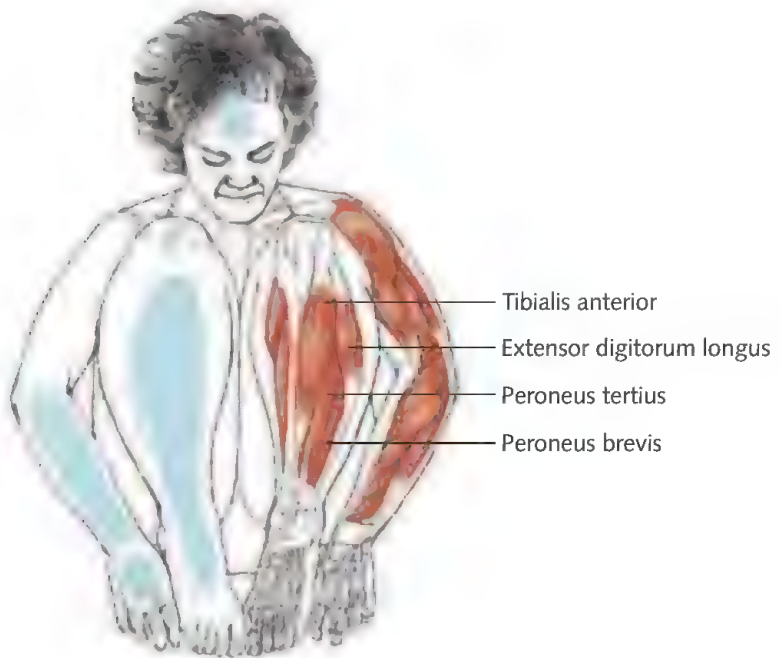
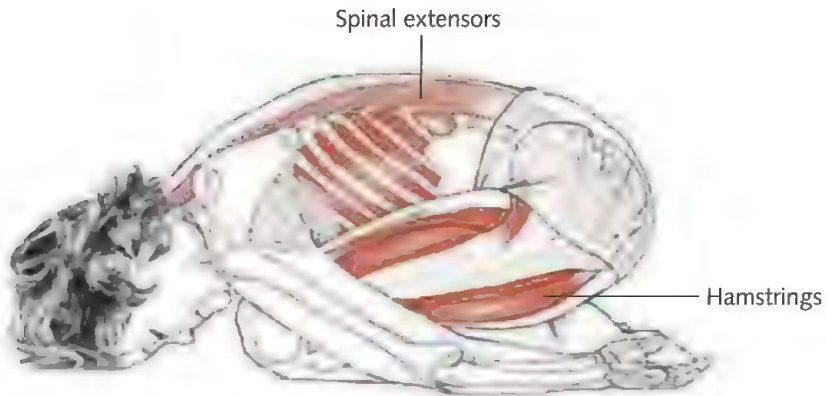
Emphasizing thoracic breath movements at the base of the rib cage helps to mobilize the upper spine and shoulder girdle. Focusing on pelvic floor movements assists in releasing tension in the hips, groin, and gluteal region.

# Balasana

*Child's Pose, Embryo Pose*

BAH-las-anna

*bala* = young, childish, not fully grown or developed



## Classification and Level

Basic kneeling forward bend

## Joint Actions

Full spinal flexion (maybe slight cervical extension, depending on the head position or the length of the neck); hip flexion, neutral rotation, adduction; knee flexion; ankle plantarflexion; scapula abduction and downward rotation; glenohumeral internal rotation; elbow extension; forearm pronation.

## Working

Gravity draws the yielding body deeper into this position.

## Lengthening

The challenge of this pose is to bring the sitting bones to the heels and the forehead to the floor. To do so, many things have to lengthen: the extensors of the spine, gluteus maximus, piriformis and other rotators, hamstrings, gluteus medius and minimus (because of hip adduction), tibialis anterior, peroneus tertius, extensor digitorum longus and brevis, and extensor hallucis longus and brevis in the feet.

## Obstacles and Notes

Variations include widening the knees (hip abduction), which can create more neutral extension in the spine and make room for the belly; extending the arms overhead; clasping the heels with the hands; crossing the arms under the forehead; and turning the head to one side.

Sometimes there is congestion in the front of the hip joints, which can be caused by using the hip flexors to pull the body down toward the thighs, rather than allowing gravity to create that action. The use of props can assist in this release.

Restriction can also be felt in the tops of the feet, if the extensors of the toes are tight or if there is a lack of mobility in the bones of the foot. Additionally, weakness in the intrinsic muscles of the foot will often result in cramping in this, and similar positions (such as virasana and vajrasana).

## Breathing

With the hips fully flexed, or adducted, and the front of the torso resting on the anterior surface of the thighs, the movement of the breath in the abdomen and anterior rib cage is greatly restricted. This necessitates more movement in the back of the waist and rib cage. That's why if there is tightness in those places, this pose can feel suffocating.

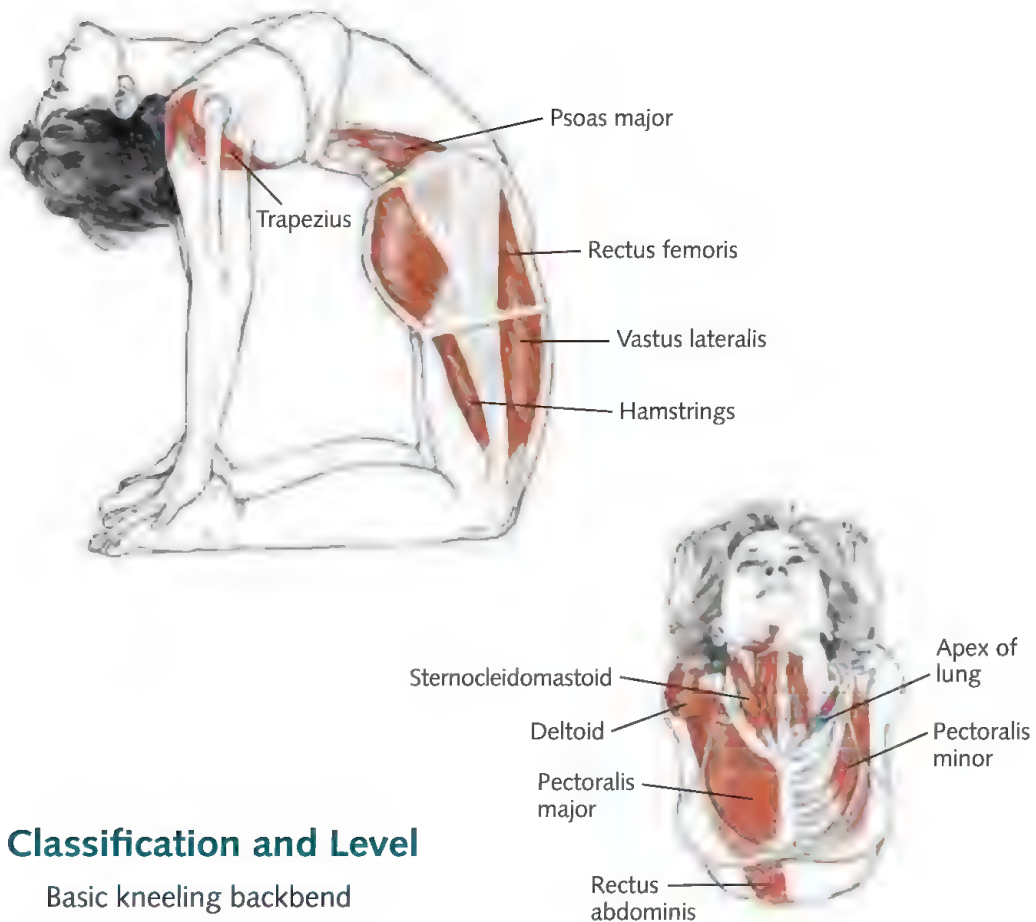


# Ustrasana

## Camel Pose

oosh-TRAHS-anna

*ustra* = camel



## Classification and Level

Basic kneeling backbend

## Joint Actions

Spinal extension; hip extension and internal rotation; knee extension; scapula downward rotation, adduction, elevation; arm external rotation, extension, adduction; elbow extension.

## Working

Gravity is pulling the torso into the backbend, which is checked by the arm action and the eccentric action of the spinal flexors.

**Arms:** The triceps extend the glenohumeral and elbow joints; the trapezius and rhomboids adduct the scapulae. The posterior deltoids and teres major also extend the glenohumeral joint, while the subscapularis protects it anteriorly.

**Spine:** In the cervical spine, the anterior neck muscles (longus capitis, longus colli, rectus capitis anterior, suprahyoid, and infrahyoid) work eccentrically to keep the head from collapsing. Also working eccentrically to prevent collapsing into the lumbar spine are the rectus abdominis, obliques (especially external), intercostals, subcostals, iliacus, and psoas major and minor.

**Legs:** The rectus femoris is working eccentrically against the weight of the pelvis moving backward, and the vastii are working concentrically to press the shins into the floor. The hamstrings and adductor magnus are also working concentrically—mainly to stabilize the knee and hip joints.

## Lengthening

**Arms:** Pectoralis major and minor, coracobrachialis, biceps, and anterior deltoids all stretch.

**Spine:** In the cervical spine, the anterior neck muscles listed earlier are working at length, but the sternocleidomastoid should be lengthened and relaxed to avoid the base of the skull being pulled into the atlas and axis. The scalenes are also providing support for the anterior spine, as well as the breath (discussed later). In the thoracic region, the internal intercostals are stretched by the opening of the rib cage, as are the scalenes (which are the cranial continuation of the intercostal layers).

## Obstacles and Notes

In camel, a mild internal rotation of the legs is recommended to keep the sacroiliac joints stable, which will favor hip and spinal extension over sacroiliac counterrotation (which is what happens when this pose is felt “in the small of the back”).

It can be very challenging to find a healthy extension of the spine at the base of the neck or the top of the thoracic spine. It helps to focus on releasing the sternocleidomastoid using the eccentric strength of the deeper anterior neck muscles to stabilize the weight of the head. Additionally, in many people, the upper trapezius muscles form a “shelf” in this position that can provide a resting place for some of the weight of the head.

Camel is an intense stretch for the digestive system, especially the esophagus.

## Breathing

In ustrasana, the thoracic structures are maintained in an “inhaled” position, and the abdominal wall is stretched. This results in a decreased ability of the body to breathe “normally.” The trick is to find support from the deeper musculature so the more superficial efforts can quiet down. Then it's possible to notice an interesting relationship between the deepest layer of superficial neck muscles (scalenes) and the breath movement in the apex of the lungs, which are suspended from the inner scalene muscles.

# Eka Pada Rajakapotasana

## *One-Legged Royal Pigeon Pose*

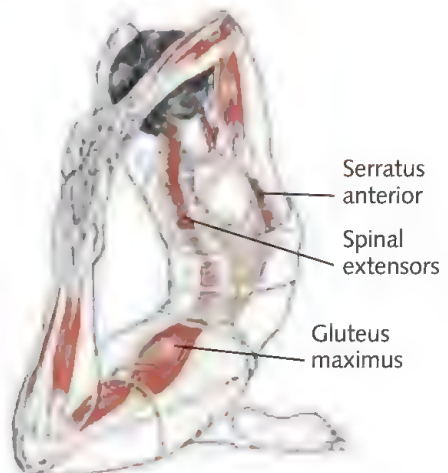
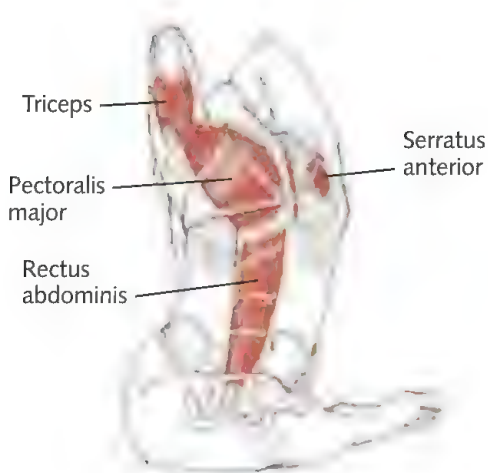
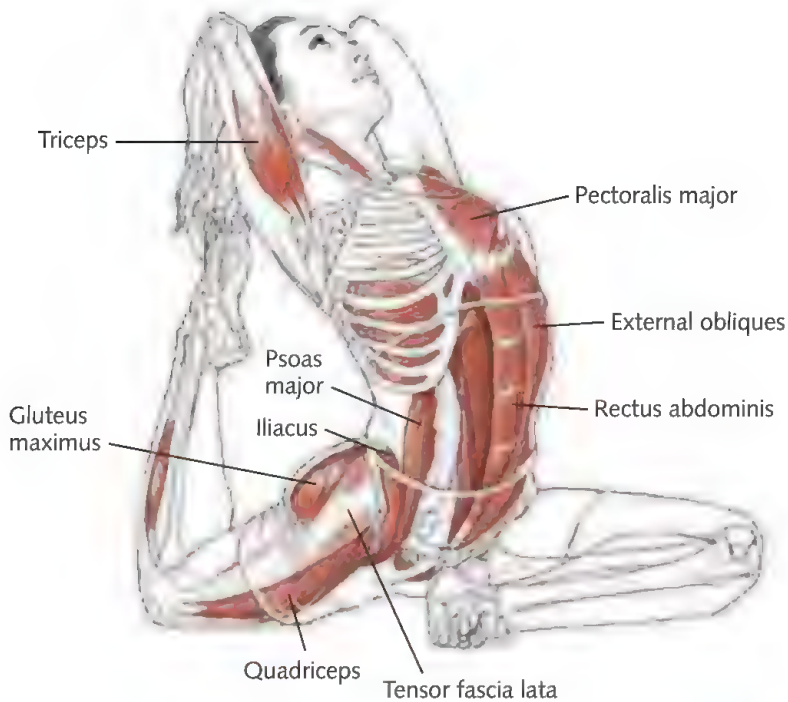
eh-KAH pah-DAH rah-JAH-cop-poh-TAHS-anna

*eka* = one

*pada* = foot, leg

*raja* = king, royal

*kapota* = dove, pigeon





## Classification and Level

Advanced kneeling backbend

This pose is categorized with kneeling because that is the starting position, but the base of support is not actually kneeling. This asana has a unique base of support: the back surface of the front leg and the front surface of the back leg. This same base, with the knee joints extended, would be hanumanasana.

## Joint Actions

Spinal extension. Front leg: nutation; hip flexion, external rotation, and abduction; knee flexion; ankle and foot supination. Back leg: counternutation; hip extension, internal rotation, and adduction; knee flexion; ankle plantarflexion.

## Working

**Spine:** The spinal extensors work to create the backbend; then the extensors and obliques work to maintain balance and an orientation to the front. The actions in the spine are very similar in this pose to those in natarajasana (see chapter 4), although the action of gravity is slightly different (there is perhaps less anterior tilt to the pelvis, and thus more action in the back hip).

**Back leg:** Same action as natarajasana; the internal rotation and extension has the joint capsule most taut.

**Arms:** Same action as natarajasana.

**Front leg:** Gravity is the main force. The hamstrings, gluteus maximus, and peroneals work eccentrically, pressing into the floor, to keep from collapsing into the pose.

## Lengthening

When the front leg is abducted, there is generally less stretch of the rotators, although the obturator externus and quadratus femoris are slightly more lengthened with abduction. More stretch is actually felt in the hamstrings, in spite of the knee flexion.

When the front leg is adducted, the action of flexion and adduction at the hip lengthens the piriformis, obturator internus, and gemelli mainly—and the obturator externus and quadratus femoris slightly less.

When the knee is more extended in the front leg (toward 90 degrees of flexion), the rotation at the hip is greatly intensified. This action may be felt in the gluteus medius and minimus, and/or in the adductor magnus or adductor longus. This action puts more pressure into the knee, especially if there is restriction in the hip joint, and the knee is much more vulnerable to twisting forces when at 90 degrees. The action in the feet and ankles can help to stabilize and protect the knee.

*(continued)*

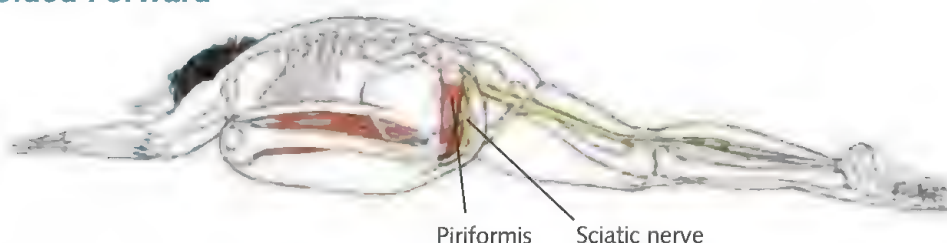
## Obstacles and Notes

It is important not to collapse into this pose. The pelvic floor, hamstrings, and gluteals should act eccentrically to distribute the weight force of gravity through the whole base of the pose rather than drop right into the hamstring attachment or knee joint.

As with all poses, and more so with complex ones, a wide variety of experiences are available, depending on each person's strength, balance, and range of motion.

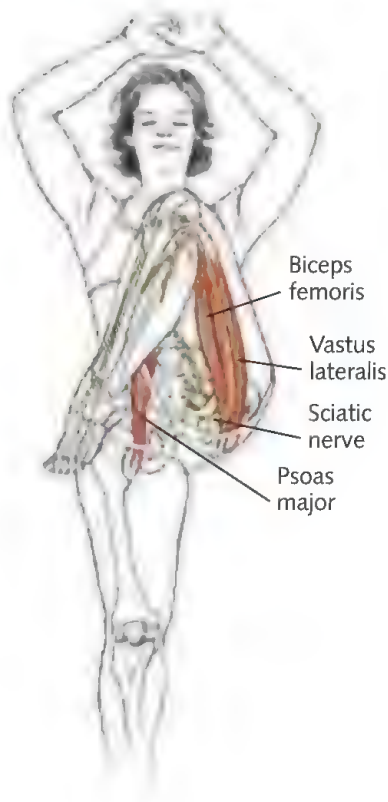
## Variation

### Folded Forward



This variation intensifies the action in the hamstrings of the front leg because of deeper hip flexion and more body weight over the front leg. At the same time, it diminishes the action in the back hip and in the spine. By adducting the front leg, the piriformis is brought into the lengthening action.

This is perhaps the most frequently used stretch for the infamous piriformis. Because this muscle crosses over the largest nerve in the body, the sciatic nerve, tightness in this muscle can be a cause of sciatic pain. This variation of pigeon pose helps to release tension in the piriformis in a mostly passive, relaxed position, as opposed to the more active base required of the full pigeon. Being a deep hip stabilizer, the piriformis requires at least a minute of sustained stretching to release its *spindle reflex* and actually begin lengthening. Before the release of the spindles, the main sensation is actually of the muscles *resisting* the stretch to protect themselves from injury. When viewing this pose from underneath, you can see clearly that the sciatic nerve is also stretched in this position.

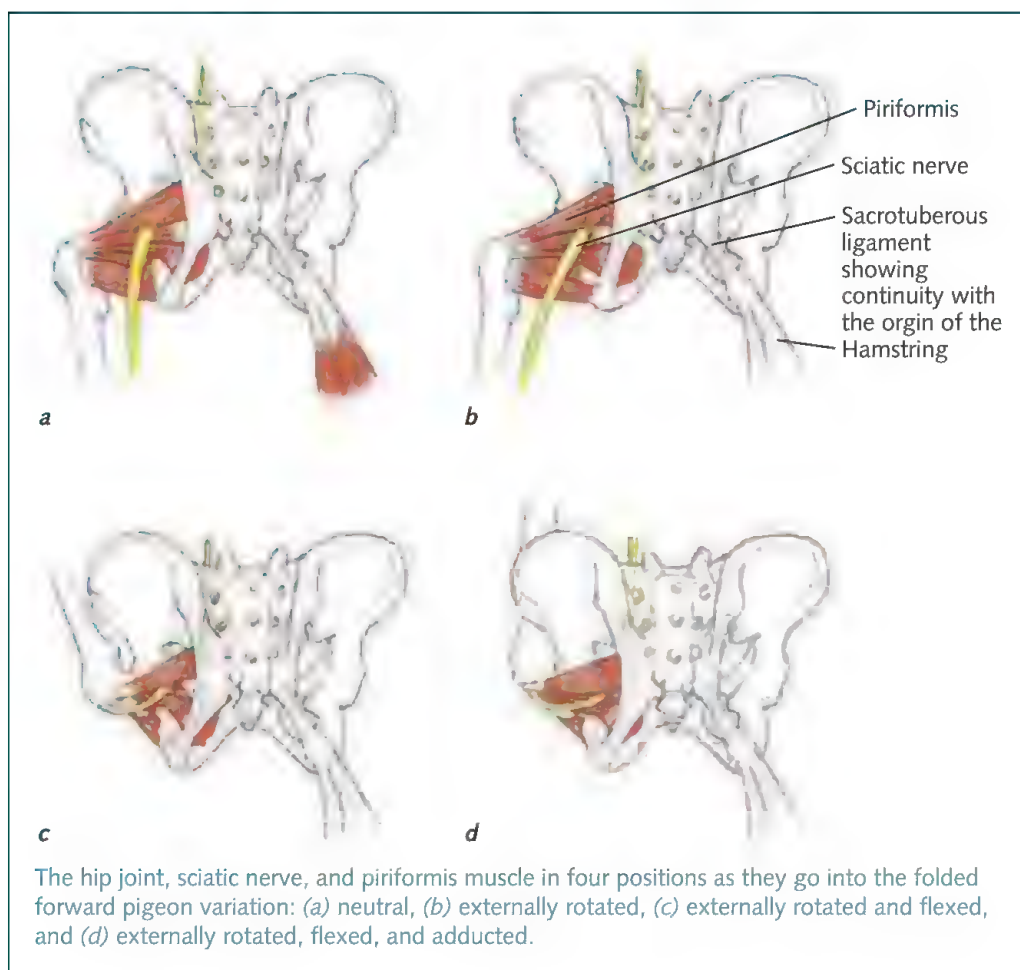


Folded forward variation.

The following illustrations show the relationship of the sciatic nerve to the piriformis muscle in the following:

1. Neutral hip position (figure *a*).
2. External rotation and abduction, which actually shortens the piriformis (figure *b*).
3. Hip flexion, which begins the stretch of the piriformis and other external rotators (figure *c*).
4. Hip flexion combined with adduction, which puts the piriformis into maximal stretch, along with the sciatic nerve (figure *d*).

When entering this stretch from the kneeling position, the hip joint is already in flexion. It is then externally rotated as it's brought into maximal flexion, and then moved into adduction before the body's weight is placed on it. As mentioned previously, extending the knee joint to 90 degrees greatly increases the torque on the hip joint, and thus the stretch to the rotators, but poses greater risk to the knee joint.

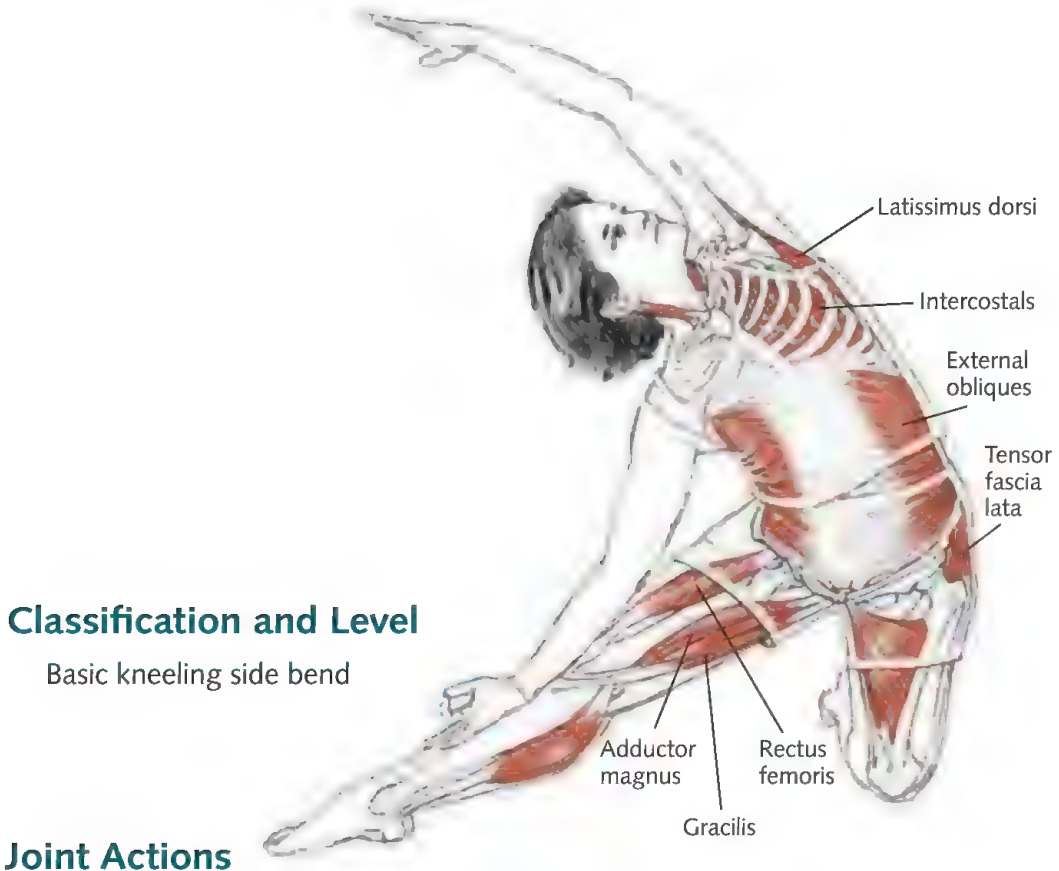


# Parighasana

## Gate-Latch Pose

par-ee-GOSS-anna

*parigha* = an iron bar used for locking a gate



## Classification and Level

Basic kneeling side bend

## Joint Actions

Spine lateral flexion (some rotation to maintain neutral alignment), cervical rotation and extension, sacroiliac neutral. Standing leg: hip neutral extension, adduction, internal rotation; knee flexion; ankle dorsiflexion (to press into the floor for balance). Extended leg: hip flexion, external rotation, abduction; knee extension; ankle plantarflexion. Top arm: scapula upward rotation, elevation; glenohumeral joint external rotation, elevation, flexion; elbow extension; forearm supination. Bottom arm: neutral scapula; glenohumeral external rotation; forearm supination.

## Working

**Spine:** Gravity works on the weight of the torso to pull it toward the floor, so the upper (long side) lengthens eccentrically in the external obliques. Also, to resist the front of the body twisting toward the extended leg, the upper-side internal obliques and lower-side external obliques work concentrically.

**Legs:** Extended leg: sartorius, piriformis, gemelli, and obturator internus are active to rotate and abduct the leg; the hamstrings and piriformis work to keep from collapsing into the hip joint and/or hyperextending the knee; the soleus and intrinsic muscles of the foot point the toes to the floor. Kneeling leg: gluteus medius and minimus work eccentrically to keep the hip from shifting too laterally; the adductor magnus maintains internal rotation and hip extension, and the quadriceps extend the knee to press the lower leg into the floor for balance, along with the dorsiflexors of the ankle.

**Arms:** Top arm: serratus anterior to abduct and upwardly rotate the scapula; infraspinatus and teres minor to externally rotate the glenohumeral joint; deltoids to elevate the arm. The lower arm is mostly at rest.

## Lengthening

**Top side:** Rhomboids, latissimus dorsi, long head of triceps, intercostals, quadratus lumborum, external and internal obliques, gluteus medius and minimus, tensor fascia latae, gluteus maximus, rectus femoris, iliacus, and psoas on the standing leg.

**Extended leg:** Hamstrings, gracilis, adductor magnus.

## Obstacles and Notes

Rotation is automatic with side bending in the spine because of both the shape of the articular facets in the vertebrae and the spiral pathways of the muscles. To keep the action “pure” lateral flexion, there needs to be a counterrotation in the rib cage. In this case, the upper ribs rotate posteriorly and the lower ribs rotate anteriorly. To achieve this, the internal obliques on the upper side and the external obliques on the lower side are recruited.

Also, if there is tightness in the outside of the standing leg hip joint (in the tensor fascia lata, gluteus medius, or gluteus minimus), then that hip will try to flex rather than stay purely adducted. The standing leg should maintain hip extension (via the adductor magnus and hamstrings) to prevent this.

When there is tightness in the latissimus dorsi, lifting the arm overhead can push the rib cage forward (compressing the floating ribs and inhibiting breath in general), or pull the scapula downward even as the arm is lifting—potentially creating impingement of the biceps tendon or supraspinatus at the acromion process. Folding the upper arm behind the back eliminates this concern and allows the focus to remain on the torso movement.

## Breathing

Which side of the diaphragm moves more in this pose—the upper, stretched side, or the lower, compressed side? Is the answer the same for both sides of your body? Explore.

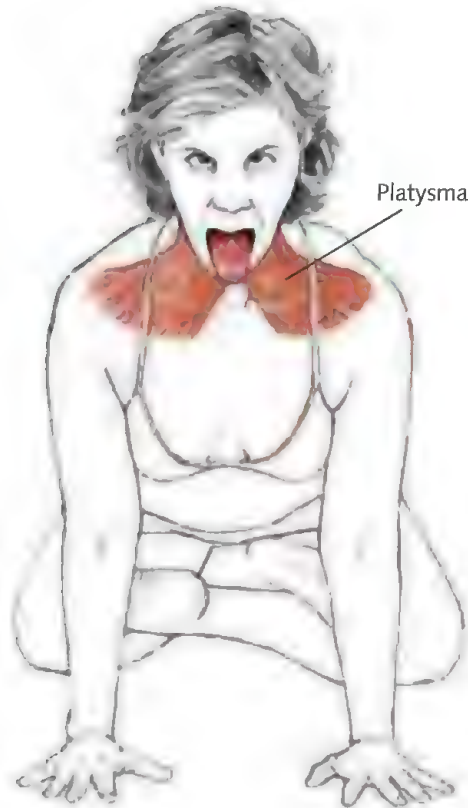


# Simhasana

## *Lion Pose*

sim-HAHS-annah

*simha* = lion

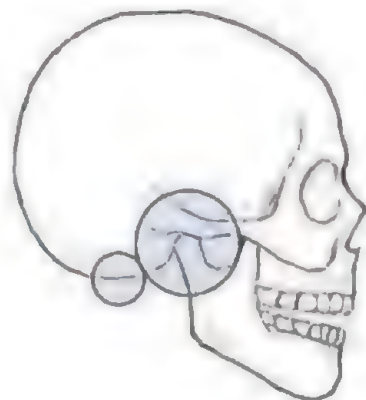


## Classification and Level

Basic kneeling jaw stretch

## Joint Actions

Atlanto-occipital joint flexion; spine neutral extension; adduction and elevation of the eyeballs.

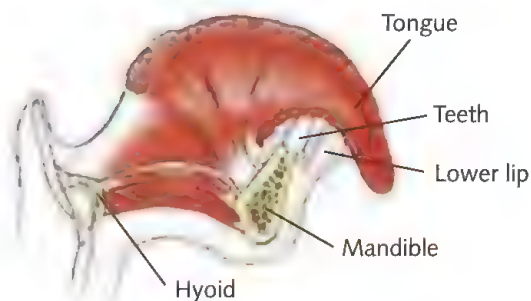
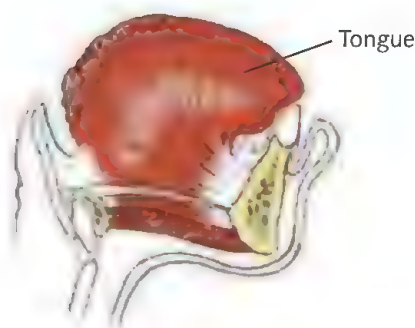


The temporomandibular joint represents the center of gravity of the skull, while the atlanto-occipital joint is its base of support.

## Working

The lengthening activation of the tongue lifts the hyoid bone; activates the digestive system; and activates the hyoid muscles, sternum, rectus abdominis, pubic bone, and pelvic floor.

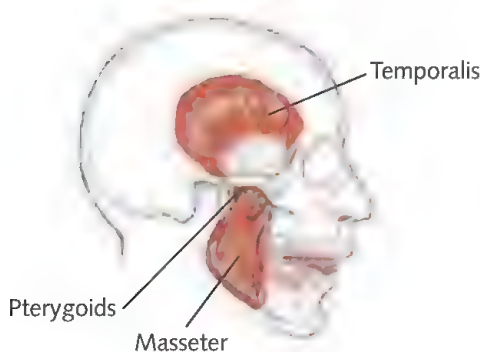
A strong exhalation (lion's roar) activates the three diaphragms: thoracic, pelvic, and vocal. The platysma muscle can also be contracted in simhasana. The superior and medial rectus muscles of the eye both contract to direct the gaze inward and upward.



Tongue extension.

## Stretching

Jaw muscles: temporalis, masseter, lateral and medial pterygoids, tongue.



Jaw muscles.



Location of the T.M.J.  
(temporomandibular joint).

## Notes

Simhasana stimulates and releases a host of oft-overlooked muscles. The tongue and jaw can be thought of as the front of the neck, and cervical tension can frequently be related to tightness in these structures. Additionally, the platysma (the flat, thin, rectangular muscle that covers the front of the throat) can be tonified during simhasana. Aside from the cosmetic advantages (a weak platysma is associated with wrinkly throat skin), consciously contracting this muscle increases the ability to relax it during inspiratory efforts.

As a variation, this pose can also be done from kneeling.





## SUPINE POSES

**S**upine means lying in a faceup position. It is the opposite of prone, which is lying facedown. Similarly, *supination* means to turn a hand, foot, or limb upward, whereas *pronation* refers to turning them downward.

Both words originate in Latin: *Supinus* means “leaning backward,” and *pronus* means “leaning forward.” Interestingly, this is the reverse of what’s possible from each position. From a supine position, only forward movement (spinal flexion) is possible; from a prone position, only backward movement (spinal extension) is possible.

Just as *tadasana* and *samasthiti* are the quintessential standing positions, *savasana* is the prototypical supine position. In the corpse pose, the back surface of the body becomes the base of support, and all the postural muscles can relax from their constant dance with gravity.

*Savasana* has the lowest center of gravity and is the starting point of all the supine poses. It is also the position in which those asanas usually end. Because no effort is required to stabilize the body while it is supine, poses that evolve from here are—by definition—mostly *langhana* (see page 16) and become more *brahmana* as the center of gravity is raised higher.

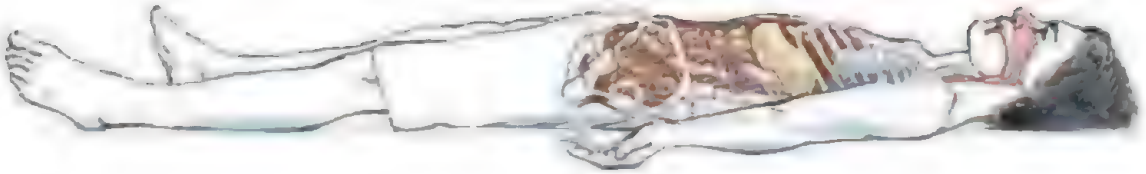
Moving into postures from a supine position engages the anterior musculature of the body, which is why many abdominal strengthening exercises start in this position.

# Savasana

## *Corpse Pose*

shah-VAHS-anna

sava = corpse



Occasionally, this pose is referred to as the death pose, or mrtasana (mrit-TAHS-anna). *Mrita* means death.

## Classification and Level

Depending on the perspective, either very easy or very advanced

## Working

Gravity and mental focus.

The corpse pose is said to be the easiest asana to perform, but the hardest to master. Whatever gymnastics demands the other asanas may make to your balance, strength, or flexibility, the challenge of completely releasing the tension from every part of the body and mind is perhaps the greatest test of the yogi.

## Anatomy

### *Primary and Secondary Curves*

In savasana, the structures that are in full, weight-bearing contact with the floor exhibit the primary curves of the body (see chapter 2). These include the posterior surfaces of the calcaneus, gastrocnemius, hamstrings, gluteus maximus, sacrum, thoracic spine, scapulae, and occiput.

The structures that are off the floor mirror the secondary curves of the body—specifically, the posterior surfaces of the Achilles tendons, knee joints, lumbar region, and cervical spine.

The point of contact of the arms varies widely from person to person, depending on the unique shape and relationships of the upper-body structures—particularly the elbow joint.



Blue areas show the weight-bearing structures, including the primary curves.

## Symmetry

Many people never fully relax in savasana because of an obsession with arranging the body in a perfectly symmetrical shape, which they verify visually, but which conflicts with the body's kinesthetic (proprioceptive) feedback. In other words, what *looks* symmetrical is not what *feels* symmetrical.

Because all human bodies are inherently asymmetrical, a certain amount of surrender to this fact is necessary to achieve a deep state of emotional, as well as physical, relaxation. If you want to fully relax, you need to accept your body as it is, not as you would wish it to be.

## Breathing

A deep state of conscious relaxation is quite different from sleep, which is a common experience in this pose. In savasana, the body is completely at rest and its metabolism is freed of the demands of contending with gravity, making it possible to practice the most difficult breathing exercise of all: the act of being fully aware of—but not controlling—the breath's movements.

Normally, when you are aware of your breathing, in some way you alter its natural rhythm. When you are not aware of the breath, it is driven by a combination of autonomic impulses and unconscious habit. The juxtaposition of active awareness and surrender to the breath's natural movements makes possible the powerful realization that true surrender is an act of will.

## Dwi Pada Pitham

### *Two-Legged Table*

dvee PA-da PEET-ham

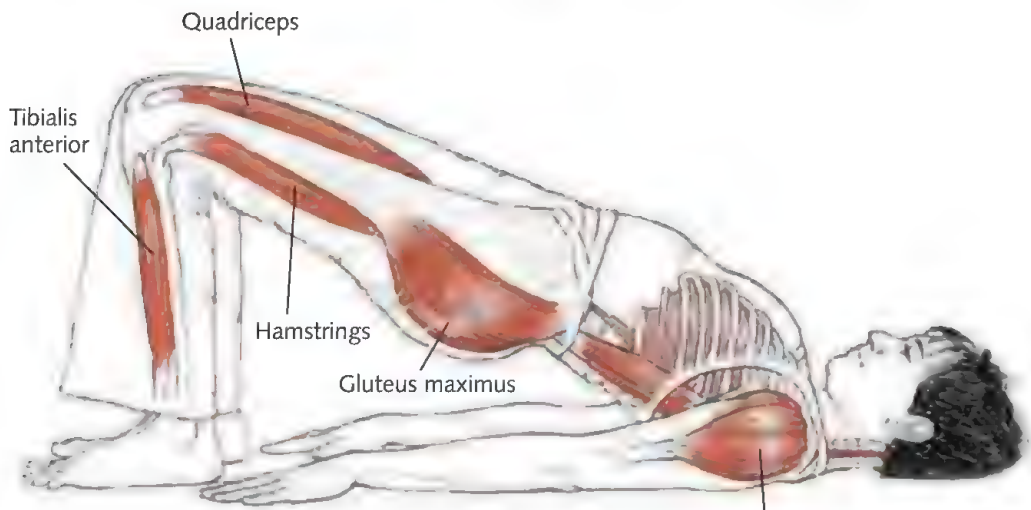
*dwi* = two

*pada* = feet

*pitham* = stool, seat, chair, bench



Exhale.



Inhale.

## Classification and Level

### Basic supine vinyasa

Except for the arm position, the muscular, spinal, and joint actions of this pose are virtually identical to those of setu bandhasana (which is described later in this chapter).

The main difference between setu bandhasana and dwi pada pitham is that dwi pada pitham is a *vinyasa*, a dynamic movement that is coordinated with the inhalation and exhalation.

This simple, yet versatile practice can be used in a variety of ways to release tension from the spine and breathing structures, as well as to help balance the leg and hip actions that support similar poses, such as setu bandhasana and upward bow, or wheel (see chapter 9).

## Breathing

The lifting movement is typically done on the inhalation and the lowering on the exhalation, but this pattern can be changed to produce various effects. For example, the three bandhas can be very easily activated simply by doing the lowering movement on an external retention (*bhaya kumbaka*). Lowering the spine on a retention after an exhalation creates a natural lifting of the pelvic floor and abdominal contents toward the zone of lowered pressure in the thoracic cavity. The subsequent inhalation can create a dramatic downward release of the pelvic floor and a noticeable sense of relaxation in this often tense region.

# Apanasana

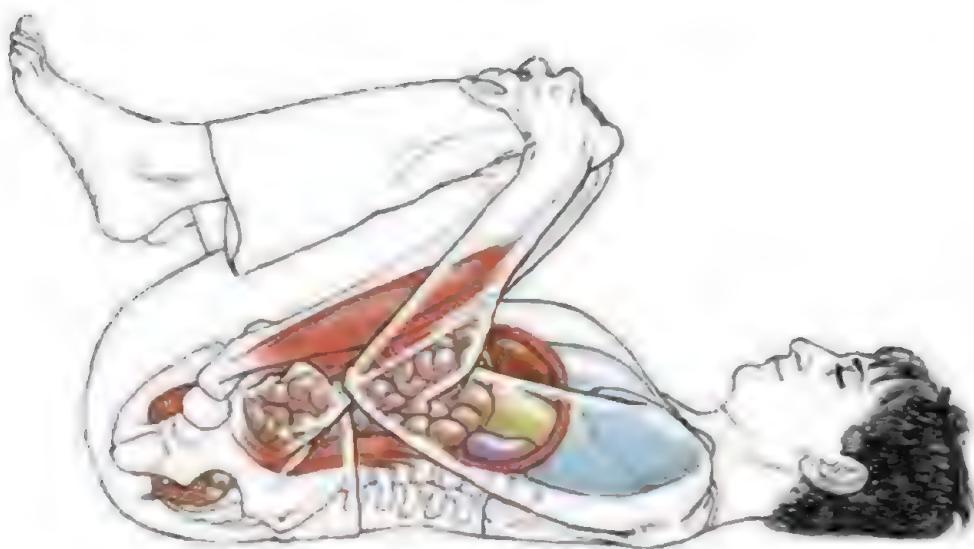
## *Apana Pose*

ap-AN-ahs-anna

*apana* = the “vital air” that eliminates waste from the system

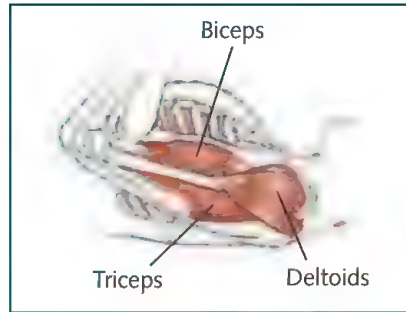


Inhale.



Exhale.

Another simple, yet useful practice that directly links breath and body movement, apanasana is one of the key tools of therapeutic yoga. It stimulates the upward release of the diaphragm on the exhalation, as the knees are drawn into the body. Traditionally this is done by actively using the abdominal and hip flexor muscles without the assistance of the arms, which are just “along for the ride.” An interesting difference can be felt if the hip flexors and abdominal muscles are relaxed and the arms are used actively to “pump” the thighs against the abdomen, deepening the exhalation.



Because so much lower-back tension is the result of a tense diaphragm, apanasana is one of the simplest and most effective ways of helping the lower spine, by creating more diaphragmatic “space” for the abdominal muscles to create postural support.

Taken together, dwi pada pitham and apanasana constitute a powerful pair of counterposing movements that can dramatically reverse some of the most common health complaints.



# Viparita Karani

## *Inverted Pose*

vip-par-ee-tah car-AHN-ee

*viparita* = turned around, reversed, inverted

*karani* = doing, making, action

## Classification and Level

Basic supine inversion

## Joint Actions

Spine cervical and upper thoracic flexion; lower thoracic and lumbar extension; hip flexion, adduction, internal rotation; knee extension; ankle neutral extension; scapula adduction, downward rotation, elevation; glenohumeral joint external rotation, extension, adduction; elbow flexion; forearm supination; wrist extension (dorsiflexion).

Hamstrings

External obliques



## Working

**Spine:** Psoas minor, obliques, rectus abdominis, and transversus, eccentrically, to resist gravity; the muscles of the anterior rib cage, to resist the weight of the lower body.

**Legs:** Pectineus, to adduct, flex, and internally rotate the legs; adductor magnus, to adduct and internally rotate; tensor fascia latae may help with internal rotation and flexion; vastii, to extend knees.

**Shoulders:** Rhomboids, to adduct scapulae; levator scapulae, to elevate scapulae (in this case, press scapulae into the floor) and medially rotate the bottom tips of the scapulae (which tips the glenoid fossa downward); trapezius, to adduct, elevate, and medially rotate the bottom tips of the scapulae. Pectoralis minor is also active to downwardly rotate the scapulae (the more adduction of the scapulae, the less the pectoralis minor can work).

**Arms:** Infraspinatus and teres minor, to externally rotate the head of the humerus; subscapularis and coracobrachialis, eccentrically, to protect the front of the joint from protraction; long head of triceps and teres major, to extend the shoulder and adduct the arm; posterior deltoid, to extend and externally rotate the arm; biceps brachii and brachialis, to flex the elbow and supinate the forearm; flexor carpi radialis, ulnaris, and flexor digitorum superficialis and profundus, eccentrically, to support the weight of the hips.



## Lengthening

Abdominal muscles are lengthening as they are working, eccentrically, the muscles of the anterior rib cage.

**Legs:** Hamstrings, gastrocnemius, and soleus might feel mild lengthening.

**Shoulders:** Serratus anterior, coracobrachialis, pectoralis major, possibly pectoralis minor (depending on the angle of the upper rib cage to the scapulae).

**Arms:** Flexors of the forearm and hand are working eccentrically, lengthening while holding the weight of the pelvis and legs.

## Obstacles and Notes

In a shoulder stand, the erector muscles of the spine are more active than in viparita karani. In the “lifted” version of viparita karani, the abdominal muscles play a greater role than the spinal muscles to keep the pelvis from collapsing onto the hands.

In viparita karani the abdominal muscles are strongly active in eccentric contraction. If they do not have the ability to modulate their lengthening, the weight of the pelvis will collapse onto the hands or wrists. Practicing the ability to enter and leave this pose will help with other actions that require abdominal eccentric control—for example, dropping the legs over into the wheel from a headstand or handstand, controlling vrksasana, dropping back into the wheel from tadasana, and so forth.

Body proportions and individual differences in weight distribution between the upper and lower body will greatly affect the experience of this pose. A prime example is how challenging (strengthwise) it can be for women because of the greater proportion of weight in their lower bodies and the greater flexibility of their spines, compared with men (which makes their abdominal muscles work extra hard to stabilize).



Dropped version of viparita karani.

## Breathing

This position offers the opportunity to experience all three bandhas: the lower abdominal action of mula bandha, the opening at the base of the rib cage (supported by the hand position) of uddiyana bandha, and the chin lock associated with cervical flexion known as jalandhara bandha.

The inverted nature of viparita karani produces the cleansing, eliminative effects associated with the upward movement of apana. The supported versions of this pose are a valuable staple of restorative yoga practice.

# Salamba Sarvangasana

## Supported Shoulder Stand

sah-LOM-bah sar-van-GAHS-anna

*salamba* = with support (sa = with, *alamba* = support)

*sarva* = all

*anga* = limb

The term *salamba* distinguishes this variation of the shoulder stand from the unsupported (*niralamba*) version.

## Classification and Level

Basic supine inversion

## Joint Actions

Spine cervical flexion; thoracic flexion; lumbar flexion moving toward neutral extension; sacroiliac joint nutation; hip neutral extension, adduction, neutral rotation; knee extension; ankle neutral extension; scapula adduction, downward rotation, elevation; glenohumeral joint external rotation, extension, adduction; elbow flexion; forearm supination; wrist extension (moving toward flexion as the hands press into the back).



## Working

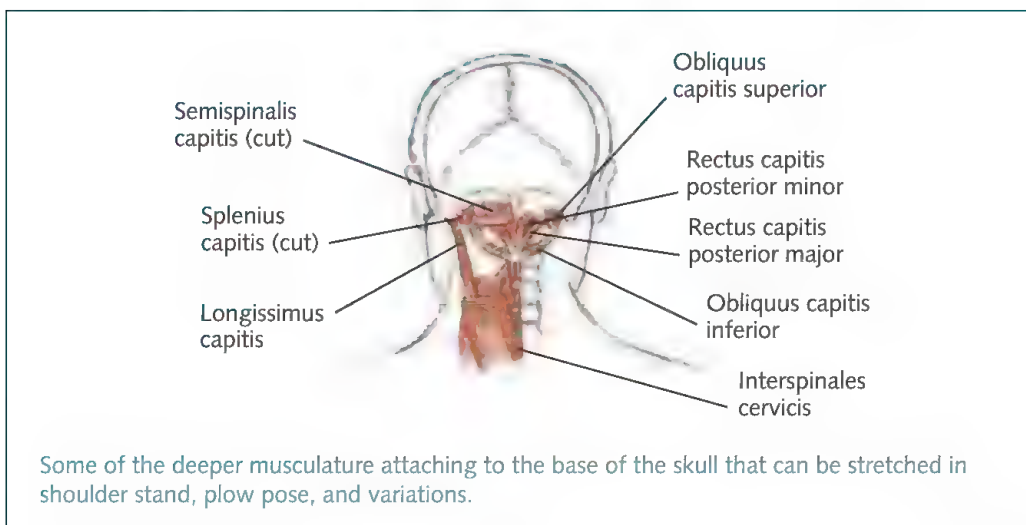
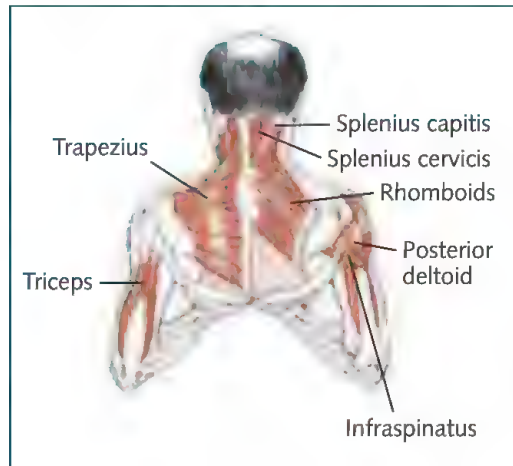
**Spine:** The intrinsic muscles of the spine (intertransversarii, interspinalis, rotatores, multifidi, spinalis, semispinalis, splenius capitis and cervicis, longissimus, and iliocostalis) are all active in the shoulder stand to keep the legs from falling toward the face. The psoas minor, obliques, rectus abdominis, and transversus are very active in the pose to keep from falling backward.

**Working eccentrically in the neck:** rectus capitis posterior major and minor, obliquus capitis superior and inferior.

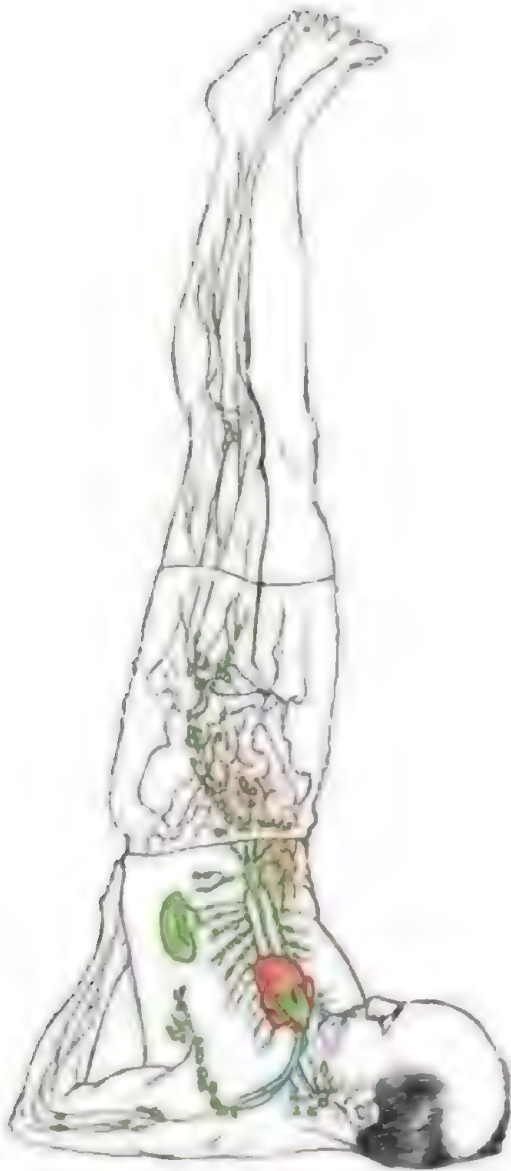
**Legs:** To maintain a neutral alignment of the legs against the pull of gravity, the adductor magnus and hamstrings hold the legs together and extend the hips. The vastii extend the knees. The medial fibers of the gluteus maximus act to extend the hips (without external rotation).

**Shoulders:** The rhomboids work to adduct the scapulae; levator scapulae elevate the scapulae (in this case, to press their upper edges into the floor), and also medially rotate the bottom tips of the scapulae (which angles the glenoid fossa downward toward the hips). The trapezius acts to adduct, elevate, and medially rotate the bottom tips of the scapulae. The pectoralis minor is also active to downwardly rotate the scapulae. (Again, the more adduction of the scapulae, the less the pectoralis minor is active.)

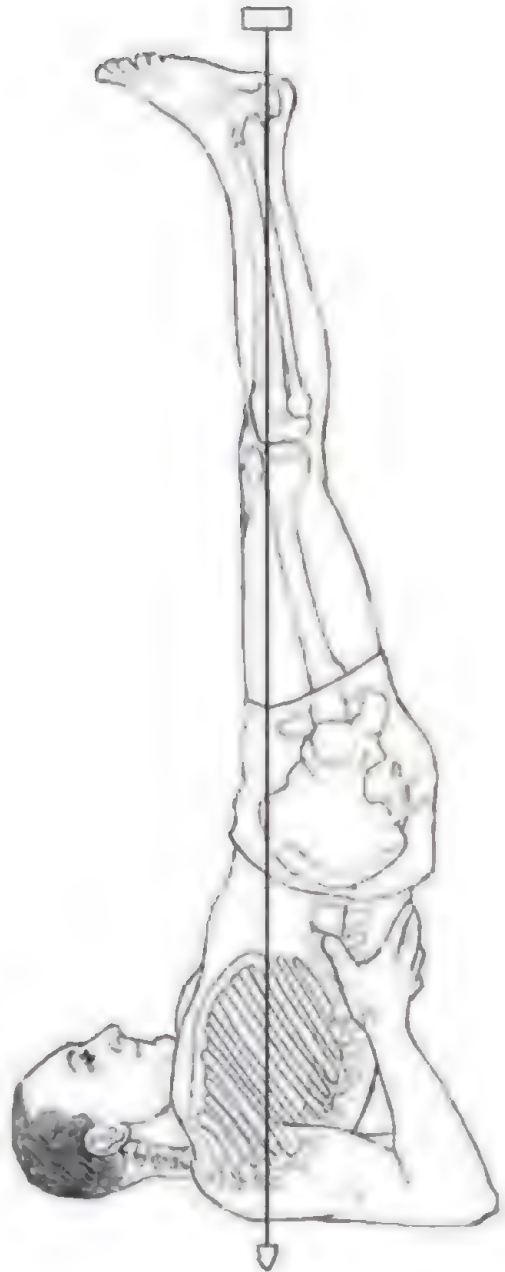
**Arms:** The infraspinatus and teres minor externally rotate the head of the humerus; the subscapularis and coracobrachialis work eccentrically to protect the front of the joint from protraction; the long head of triceps and teres major act to extend the shoulder and adduct the arm; the posterior deltoid works to extend and externally rotate the arm; the biceps brachii and brachialis act to flex the elbow and supinate the forearm; the flexor carpi radialis, ulnaris, and flexor digitorum superficialis and profundus work to press the hands into the back.



(continued)



Lymph drainage in shoulder stand.



Center line of gravity passing through the base of support.

## Lengthening

Muscles of thoracic spine are lengthened at the same time they are taking the weight of the lower thorax and legs.

In the shoulders, the serratus anterior, coracobrachialis, and pectoralis major all lengthen.

## Obstacles and Notes

Entering the pose from the plow (halasana) is more demanding on the extensors of the spine, especially the thoracic spine, because they are in an elongated position before contracting. Entering from the bridge pose (setu bandhasana) is more demanding on the extensors of the shoulder joints and the flexors of the spine (the psoas and abdominal muscles).

From the perspective of the muscles of the spine and abdomen, being in this pose is less challenging than getting into it. However, remaining in the pose is more challenging for the muscles of the scapulae, because they are all bearing the static load of the body while either contracting or lengthening.

To truly be a shoulder stand, the muscles that adduct, downwardly rotate, and elevate the scapulae must be strong enough to take the weight of the entire body. If they are not, and the shoulders spread apart, the weight falls too much on the upper thoracic and cervical spine.

## Breathing

The more mobility there is in the scapulae (or the less resistance from other muscles of the thorax), the less compromised the breath will be in this position. This pose takes a tremendous amount of both flexibility and strength in the entire shoulder girdle. Without the integrity of the shoulder girdle, the weight collapses down into the thorax, and the diaphragm becomes obstructed.

Keeping the base of the rib cage open allows the diaphragm and abdominal viscera to shift effectively toward the head so the full benefits of inversion can occur.



# Niralamba Sarvangasana

## *Unsupported (No-Arm) Shoulder Stand*

neera-LOM-bah sar-van-GAHS-anna

### Classification and Level

Intermediate supine inversion

### Joint Actions

**Spine:** Same as described in salamba sarvangasana.

**Legs:** Same as salamba sarvangasana.

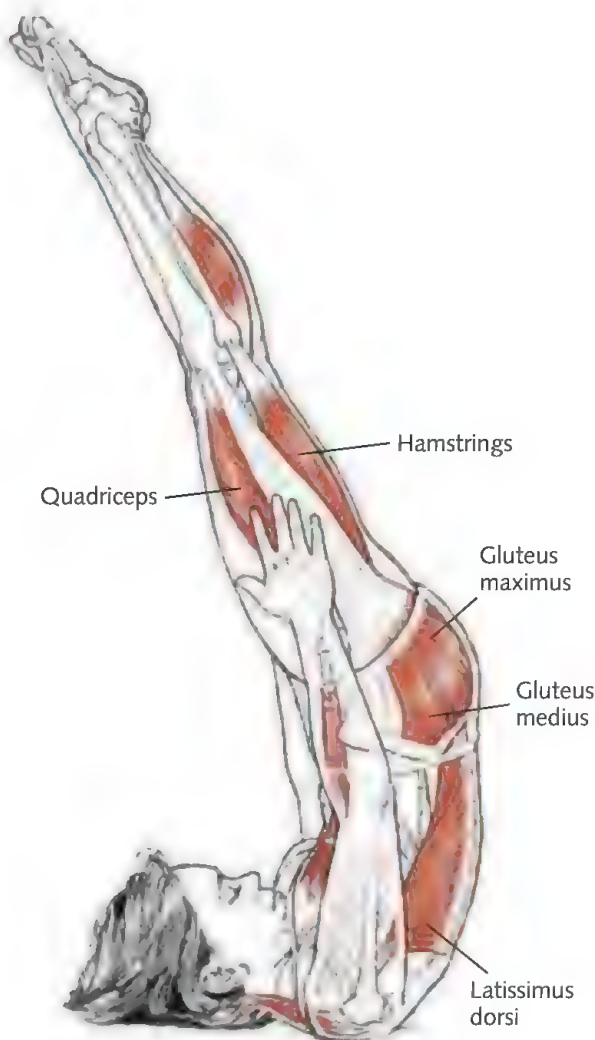
**Arms:** Scapula adduction and upward rotation, elevation; glenohumeral joint external rotation, neutral flexion, adduction; elbow extension; forearm pronation to neutral; wrist and finger extension to neutral.

### Working

**Spine:** Same as salamba sarvangasana, plus the spinal flexors. The upper fibers of the psoas major and abdominal muscles engage strongly to maintain the position without the support of the arms; eccentrically in the neck—rectus capitis posterior major and minor, and obliquus capitis superior and inferior. Also deep anterior neck muscles—longus colli, longus capitis, and verticalis, to maintain flexion in the cervical and upper thoracic spine.

**Legs:** Same as salamba sarvangasana.

**Shoulders:** Rhomboids, to adduct the scapulae; serratus anterior, to upwardly rotate the scapulae (modulated by rhomboids to maintain the adduction of the scapulae); levator scapulae, to elevate the scapulae (in this case, press the scapulae into the floor); trapezius, to adduct and elevate the scapulae.



**Arms:** Infraspinatus and teres minor, to externally rotate the head of the humerus; biceps brachii and anterior deltoids, to flex the arms (the arm position is neutral, but the action is that of flexion against the weight of gravity); triceps, to extend the elbows.

## Obstacles and Notes

In this pose, the scapulae are adducted *and* slightly upwardly rotated; without the levering action of the arms, this calls on the muscles that move the scapulae on the rib cage to work strongly, in what can be thought of as a contradictory action. If the scapulae are not maintained in adduction, the weight of the body falls into the spine; if the scapulae do not upwardly rotate, the arms are challenged in reaching to the knees. The scapulae are positioned in neutral rotation as they extend to the knees, but the action that gets them there is upward rotation, as they come from the downward rotation of sarvangasana.

The upper fibers of the psoas major and abdominal muscles are very strongly engaged here to maintain the spinal flexion in the thoracic spine. In addition, more lumbar flexion occurs to bring the legs farther overhead and counterbalance the pull of gravity. Reducing this tendency toward lumbar flexion makes the spinal flexors work much harder eccentrically—against the body weight’s tendency to roll down to the floor.

In this balancing act between spinal flexors and extensors, imbalances that are usually imperceptible show up, because the arms aren’t available to leverage symmetry. When these torques appear, they make this pose that much more challenging to balance.

## Breathing

In niralamba sarvangasana, the intense action in the full-body’s flexor and extensor groups creates quite a challenge to the shape change of breathing. Because this is a challenging balance pose that requires a lot of stabilizing action in the abdominal and thoracic musculature, any attempt at deep breathing will destabilize the pose even as the full-body activation of these major muscle groups creates a demand for significant oxygenation.

Efficiency—finding the minimum amount of effort necessary to maintain the position—allows the limited breath movements to supply just enough energy to sustain the pose.

# Setu Bandhasana

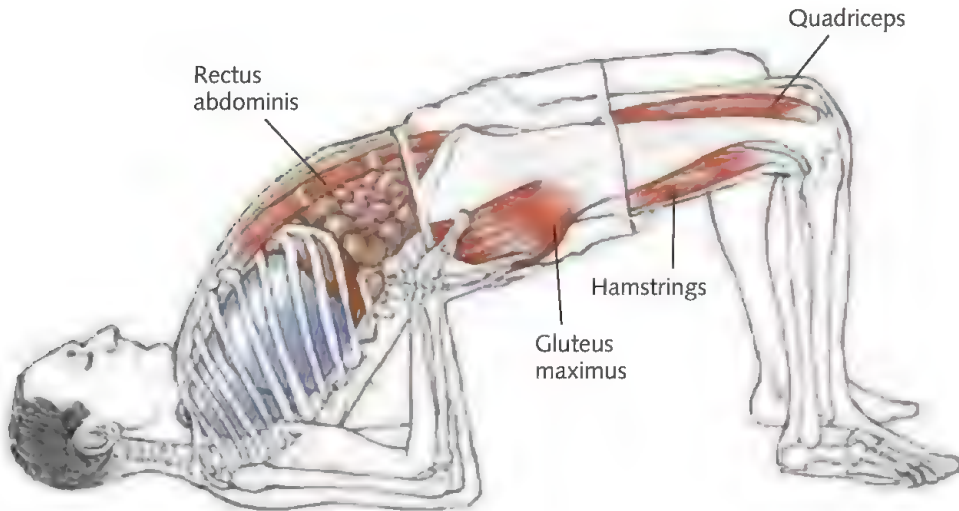
## Bridge Pose

SET-too BAHN-dahs-anna

*setu* = dam, dike, or bridge

*bandha* = lock

*setubandha* = the forming of a causeway or bridge, a dam, or bridge



## Classification and Level

Basic supine inversion

## Joint Actions

Spine cervical and upper thoracic flexion; lower thoracic and lumbar extension; sacrum counternutation; hip extension, adduction, and internal rotation; knee flexion; ankle dorsiflexion; scapula adduction, downward rotation, elevation; glenohumeral joint external rotation, extension, adduction; elbow flexion; forearm supination; wrist extension (dorsiflexion).

## Working

**Spine:** Spinal extensors, especially in the mid- and lower thoracic; psoas minor and abdominal muscles, eccentrically, to prevent overextension in the lumbar spine.

**Legs:** Hamstrings, to extend the hips and flex the knees, especially the medial hamstrings to adduct and extend the hips; adductor magnus, to extend, internally rotate, and adduct the hips; medial fibers of gluteus maximus, to help extend the hip; tibialis anterior, to dorsiflex the ankle and pull the knees forward; vastii, to extend the knees.



**Shoulders:** Rhomboids, to adduct the scapulae; levator scapulae, to elevate the scapulae (in this case, press the scapulae into the floor) and medially rotate the bottom tips of the scapulae (which tips the glenoid fossa downward); trapezius, to adduct, elevate, and medially rotate the bottom tips of the scapulae. The pectoralis minor is also active to downwardly rotate the scapulae (the more adduction of the scapulae, the less the pectoralis minor can work).

**Arms:** Infraspinatus and teres minor, to externally rotate the head of the humerus; subscapularis and coracobrachialis, eccentrically, to protect the front of the joint from protraction; long head of triceps and teres major, to extend the shoulder and adduct the arm; posterior deltoid, to extend and externally rotate the arm; biceps brachii and brachialis, to flex the elbow and supinate the forearm; flexor carpi radialis, ulnaris, and flexor digitorum superficialis and profundus, eccentrically, to support the weight of the hips.

## Lengthening

**Spine:** Psoas minor, rectus abdominis, obliques, anterior rib cage muscles.

**Legs:** Rectus femoris, psoas major, and iliacus.

**Shoulders:** Serratus anterior, coracobrachialis, pectoralis major, pectoralis minor.

**Arms:** Flexors of the forearm and hand are working eccentrically, lengthening while holding the weight of the pelvis and legs.

## Obstacles and Notes

It can be a challenge to get full hip extension in this pose. If the hamstrings and adductor magnus are not strong enough, the gluteus maximus may do too much and pull the legs into external rotation; or the other adductors will activate to bring the knees together but also flex the hips; or the rectus femoris will work to extend the knees, but won't fully extend the hips.

Spinal extensors, especially lumbar, may try to help, but too much lumbar extension is not helpful, because it will limit hip extension by putting tension on the psoas complex.

The action in the arms is the same as for the shoulder stand and viparita karani; the action in the hips and legs is the same as for lifting into urdhva dhanurasana.

All in all, considering the many muscle actions that must be balanced for this pose to work, sustaining this basic posture actually requires a high degree of coordination.

## Breathing

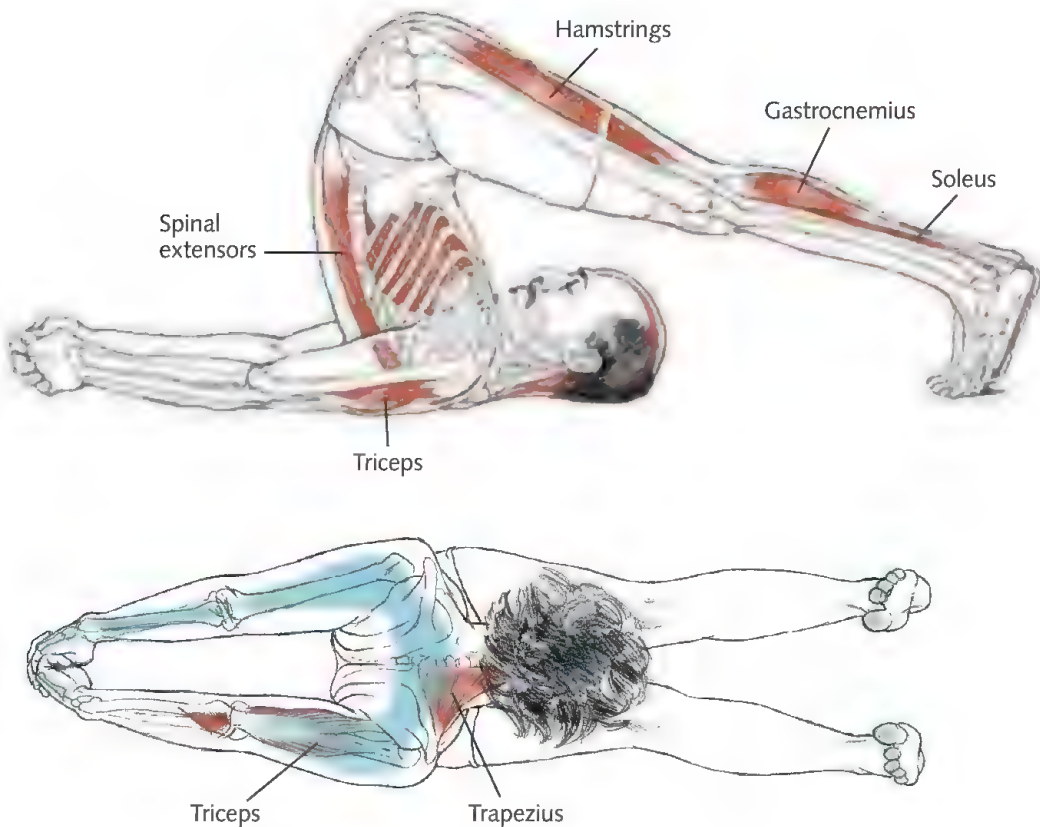
The three bandhas can be active here, as in viparita karani. The main difference is that in bridge pose, mula bandha must be applied much more actively and against the lengthened resistance of the abdominal wall.

# Halasana

## Plow Pose

hah-LAHs-anna

*hala* = plow



## Classification and Level

Basic inverted supine forward bend

## Joint Actions

Spine cervical flexion; thoracic flexion; lumbar flexion; sacroiliac joint nutation; hip flexion, adduction, internal rotation; knee extension; ankle dorsiflexion; toe extension; scapula adduction, downward rotation, elevation; glenohumeral joint external rotation, extension, adduction; elbow extension; forearm pronation; wrist extension; finger and hand flexion to clasp hands.

## Working

**Spine:** Similar to sarvangasana, but more active in the intrinsic spinal muscles to keep the spine lengthened.

**Working eccentrically in the neck:** rectus capitis posterior major and minor, obliquus capitis superior and inferior.

**Legs:** Gravity, to flex hips; adductor magnus, gracilis, and pectineus, to maintain internal rotation and adduction against the pull of the gluteal muscles; vastii, to extend the knees; tibialis anterior, extensor digitorum, and extensor hallucis, to extend the toes.

**Shoulders:** Similar to sarvangasana, but working more strongly against the weight of the legs in hip flexion.

**Arms:** Infraspinatus and teres minor to externally rotate the head of the humerus; subscapularis and coracobrachialis, eccentrically, to protect the front of the shoulder joint from protraction; long head of triceps and teres major to extend the shoulder and adduct the arm; posterior deltoid, to extend and externally rotate the arm; triceps, to extend the elbow; pronators in forearm; flexor carpi radialis, ulnaris, and flexor digitorum superficialis and profundus, to clasp hands.

## Lengthening

**Spine:** Spinal extensors through whole spine.

**Legs:** Gluteus maximus, hamstrings, gastrocnemius, and soleus.

**Shoulders:** Serratus anterior, coracobrachialis, pectoralis major, pectoralis minor.

## Obstacles and Notes

There are many variations of this pose, some of which have a reputation for being more risky than others. For example, consider the variation of extending the arms overhead and clasping the toes. As in karnapidasana and nirlamba sarvangasana, this upwardly rotates the scapulae and makes the adduction of the scapulae difficult to maintain—the rhomboids and trapezius then lengthen, and weight falls into the upper spine. This variation can overstretch the thoracic and cervical spine, as there is potentially damaging pressure from the pushing action of the feet and, if the hamstrings and gluteals are tight, from the limited hip flexion forcing greater spinal flexion.

Because this pose can produce very intense flexion for the spine, especially the cervical region, it's more important to maintain the integrity of the scapulae and cervical and thoracic spine than to get the legs to the floor—support the legs, if necessary, to protect the neck.

## Breathing

As in the shoulder stand, keeping the base of the rib cage open allows the diaphragm and abdominal viscera to shift effectively toward the head, so the full benefits of inversion can occur. This can be much more of a challenge in this pose, because the hip flexion tends to create more intra-abdominal pressure.

Halasana is a very good gauge of how freely you can breathe. It's one thing to have the muscular flexibility to get into the pose, but quite another to have the diaphragm and organs be free enough to remain there and breathe comfortably.

# Karnapidasana

## *Ear-to-Knee Pose*

karna-peed-AHS-anna

*karna* = ear

*pidana* = squeeze, pressure



## Classification and Level

Intermediate inverted forward bend

## Joint Actions

Spinal flexion, hip and knee flexion, scapula abduction and upward rotation, arm flexion, elbow flexion.

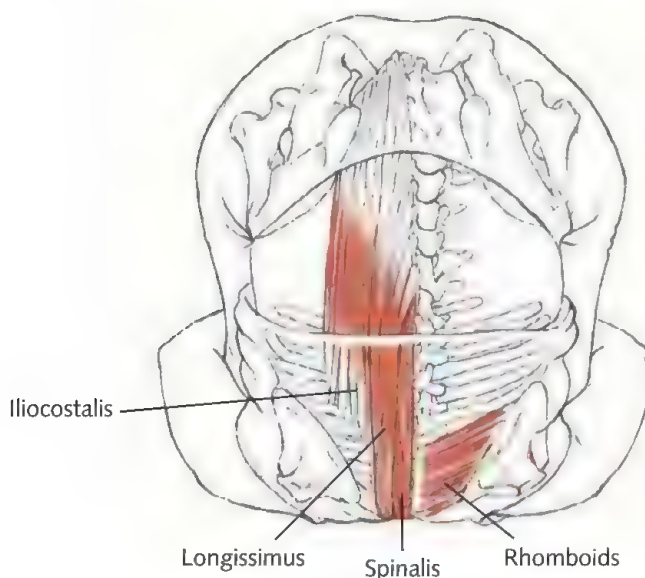
## Working

Gravity. Slight abdominal and hip flexor action for balance (to keep from rolling backward).

## Lengthening

**Spine:** Extensors of the spine should all lengthen evenly, ensuring that the opening is distributed along the whole spine. Otherwise, the weight of the legs and pelvis can put too much pressure and forced lengthening into the vulnerable muscles of the neck and upper back.

**Arms:** The rhomboids and trapezius are lengthened here by the abduction of the scapulae and the pressure of the lower body into the upper back.



## Obstacles and Notes

This counterposes the shoulder action of sarvangasana because the spinal extension and scapular adduction of shoulder stand is reversed, so the muscles that were active are now lengthening. If the release is too passive, however, the muscles can be overstretched.

The support shifts in this pose to the spinous processes of the thoracic spine from the scapulae and trapezius.

## Breathing

In ear-to-knee pose, the weight of the lower body is bearing down into the torso, which is in maximal flexion—this is basically, an inverted, weight-bearing exhalation.

The restriction that this position imposes on the breath shouldn't be a problem as long as the body is flexible enough to be in repose. If the muscles are tense, the limited capacity to breathe will soon result in the muscles' inability to fuel their activity; at this point, the asana should be exited.



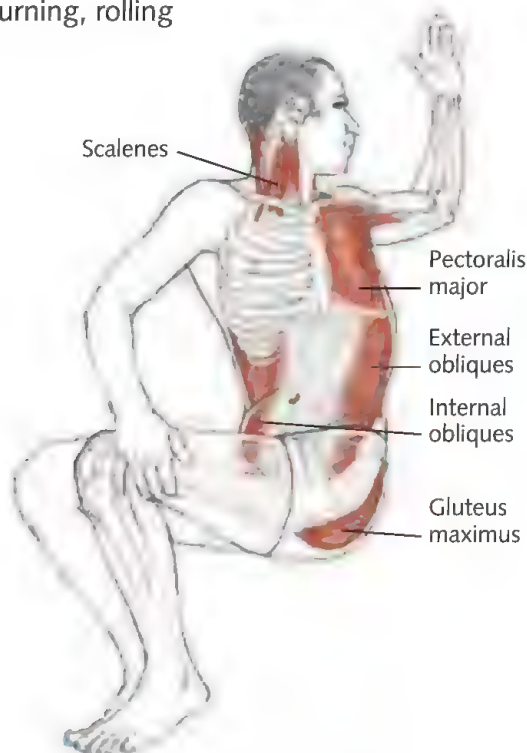
# Jathara Parivrtti

## Belly Twist

JAT-hara pari-VRIT-ti

*jathara* = stomach, belly, abdomen, bowels, or the interior of anything

*parivrtti* = turning, rolling



## Classification and Level

Basic supine twist

## Joint Actions

Axial rotation of the spine, hip flexion, knee flexion, scapula resting on rib cage, external rotation in far arm, internal rotation in near arm.

## Working

Mostly gravity. The spinal extensors are working somewhat to resist flexion in the lumbar spine.

## Lengthening

**Top leg:** External obliques; intercostals; transversospinalis; gluteus medius, minimus, and maximus; piriformis; gemelli; and obturator internus.

**Bottom leg:** Internal obliques, intercostals, oblique muscles of erector spinae.

**Side of neck the head is turned toward:** Sternocleidomastoid.

**Side of neck the head is turned away from:** Capitis posterior, obliquus capitis inferior, splenius capitis, rectus capitis anterior, scalenes.

**Arm the head is turned toward:** Pectoralis major and minor, coracobrachialis, latissimus dorsi, brachial plexus nerve bundle.

## Notes

As this asana's name would indicate, the belly region of the body is the focus of this twist; therefore, many people assume that this twist arises from the lumbar spine. This is incorrect, however, because the lumbar spine is extremely limited in axial rotation (5 degrees total). The first joint above the sacrum that is capable of significant twisting is T11-T12, and that is where the opposition of the rib cage to the pelvis begins.

To ensure that this twist is evenly distributed throughout the spine, it is important to maintain a neutral spine. This is a challenge with both knees bent, because it's much easier to move into lumbar flexion to deepen the rotation. However, this puts pressure into the lumbar vertebrae and discs, as well as loading the T11-T12 disc. Another challenge to the neutral spine is that tightness in the lateral line will pull the spine into extension, lifting the far shoulder off the floor and compressing the brachial plexus. This often results in sensations of numbness or tingling in the arm.

## Breathing

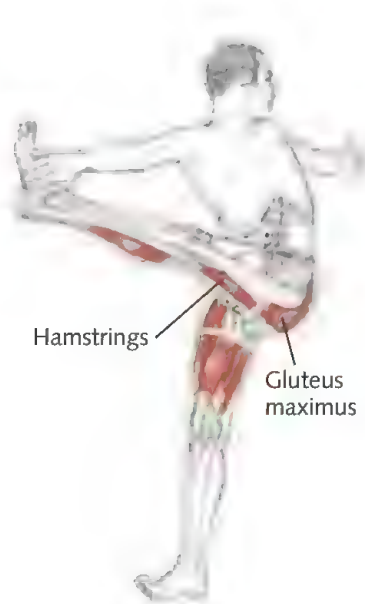
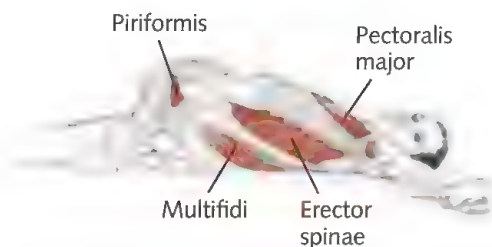
Because the body is supported by the floor, and the main action is provided by gravity, the breathing and postural muscles are free to release in jathara parivrtti. The breath can thus be directed in various ways to achieve specific effects. Bringing the breath movements to the abdomen, for example, will release the tone in the abdominal wall and pelvic floor and assist in reducing extraneous muscle tension in the lumbar region. The opposite pattern of restraining the abdominal wall during the inhalation (mula bandha) will direct the action of the diaphragm into the thoracic structures, mobilizing the costo-vertebral joints. A similar effect can be achieved in the seated twists (see the discussion of ardha matsyendrasana in chapter 5).

## Variation

### *Belly Twist With Legs Extended*

Top leg hamstrings are lengthening. Tightness there can contribute to spinal flexion. The bottom leg's hamstrings are active and help counter spinal flexion with extensor action.

With the bottom leg extended, there is more adduction of the top leg and possibly more internal rotation, which leads to increased length in the iliotibial band; gluteus minimus, medius, and maximus; piriformis; gemelli; and obturator internus.

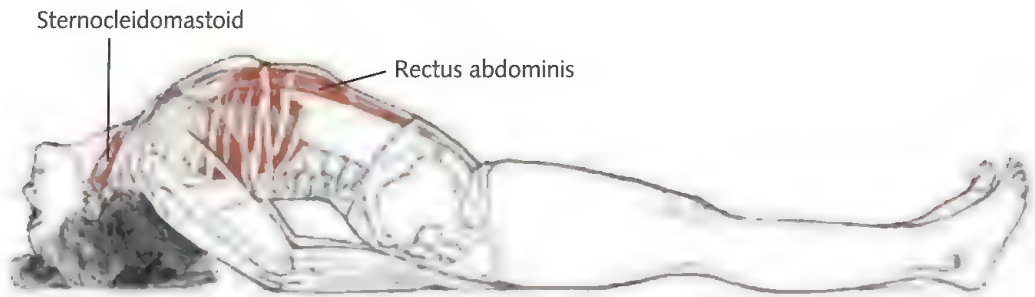


# Matsyasana

## Fish Pose

mots-YAHS-anna

*matsya* = fish



## Classification and Level

Basic supine backbend

## Joint Actions

Spine extension; mild hip flexion, adduction, internal rotation; knee extension; scapula downward rotation, adduction; glenohumeral joint extension, adduction, internal rotation; elbow flexion; forearm pronation.

## Working

**Spine:** Spinal extensors, psoas major (especially lower fibers).

**Legs:** Psoas major, iliacus, pectineus, tensor fascia latae; hamstrings, to ground legs; quadriceps, for hip flexion and knee extension.

**Arms:** Shoulder joint: subscapularis, to internally rotate; teres major, to internally rotate; latissimus dorsi, to internally rotate and extend; triceps long head, to extend the shoulder. Trapezius and rhomboids adduct the scapulae; pronators in the forearm turn the hands toward the floor.

## Lengthening

Anterior neck muscles; anterior rib cage expands (internal intercostals); the abdominal muscles lengthen, but work eccentrically to resist the anterior displacement of the organs caused by the psoas pushing them forward; in the arms, coracobrachialis and pectorals lengthen, along with the long head of the biceps, serratus anterior, and anterior deltoids.

## Obstacles and Notes

This pose can be done while focusing on using spinal extensors (which include the psoas major on the front of the spine) or supported on the elbows. If the



support of the elbows is used, there is less work in the muscles of the torso and perhaps more ease in breathing and more expansion.

If the pose is done while focusing on the muscles that extend the spine, the neck will be better protected when lifting the arms off the floor. Variations can also be done with blocks under the spine, and with the feet in baddha konasana (see chapter 5) or padmasana.

This pose is a great demonstration of the role of the psoas major in both hip flexion and spinal extension.

Fish pose is frequently used as an immediate counterpose to the shoulder stand because it reverses the position of the cervical spine from extreme flexion to extreme extension. However, going from one static extreme to the other may not be the most beneficial way to compensate for the stresses of the shoulder stand. A more therapeutic approach would be to gradually reverse the movement of the neck with simple vinyasas leading up to cobra pose (bhujangasana; see chapter 8).

## Breathing

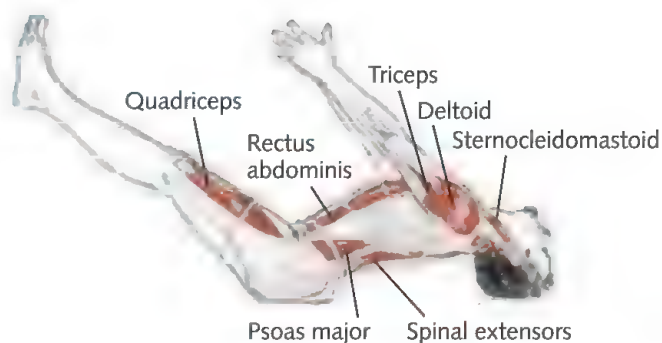
In fish pose, the chest is expanded, but not as maximally as in the more difficult arm-supported urdhva dhanurasana. As a result, there is still room for the inhaling action to further expand the rib cage, using the arms as leverage.

## Variation

### *Fish Pose With Arms and Legs Lifted*

#### Joint Actions

Spinal extension; hip flexion, adduction, internal rotation; knee extension; scapula upward rotation, abduction; glenohumeral joint flexion, adduction, external rotation; and elbow extension.



*Matsyasana with arms and legs lifted.*

#### Working

**Legs:** Greatly increased action in the legs when lifted off the floor—especially the psoas major, iliacus, and rectus femoris.

**Arms:** With the change in arm position, the coracobrachialis, no longer lengthening, is now working to flex and adduct the arm; as are the pectorals and anterior deltoids. The serratus anterior is recruited to abduct the scapulae, and the triceps are extending the elbow.

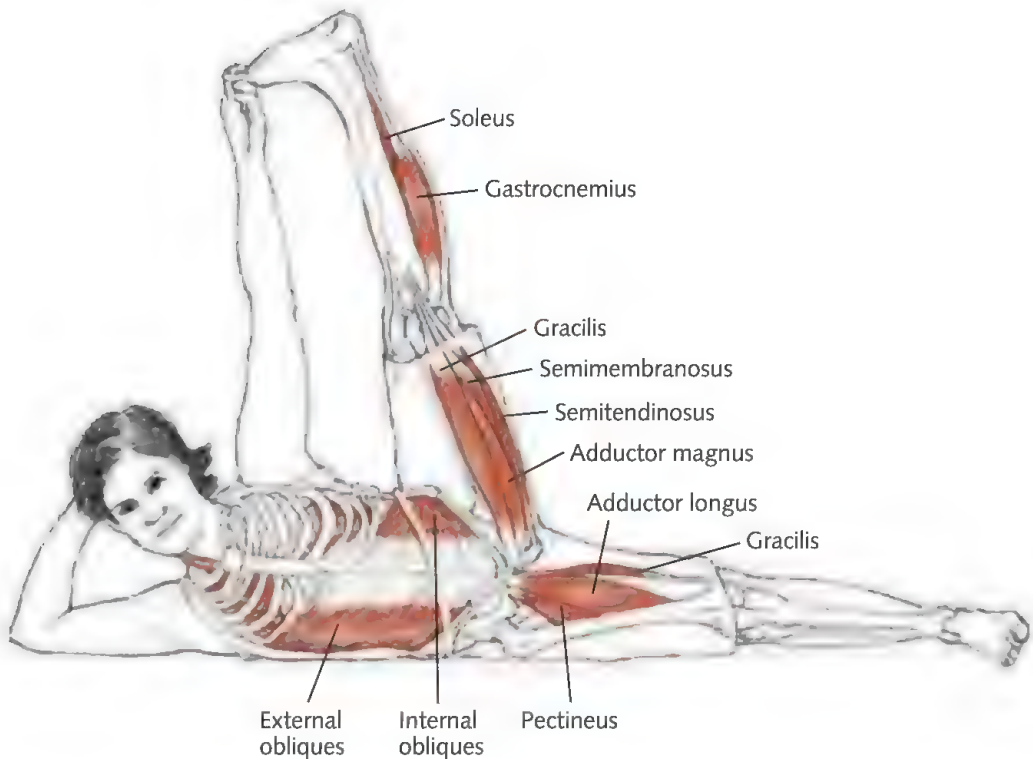
For a more calming effect—particularly if using the matsyasana as a counterpose—a focus on gentle abdominal breathing can be quite useful.

# Anantasana

## *Reclining Vishnu Couch Pose*

anan-TAHS-anna

*ananta* = endless, eternal (*anta* = end, *an* = without)



Ananta is also the name given to the mythical serpent that the god Vishnu reclines on like a couch.

## Classification and Level

Easy side-lying pose

## Joint Actions

Spine neutral curves, lateral flexion. Lifted leg: sacrum nutation; hip flexion, external rotation, and abduction; knee extension; ankle dorsiflexion. Bottom leg: hip neutral extension, internal rotation, adduction; knee extension; ankle dorsiflexion; and foot eversion for balance.

## Working

**Spine:** If the left leg is lifted, the left internal and right external obliques are active to resist twisting.

**Top leg:** Piriformis, obturator internus, and gemelli, to externally rotate and abduct; gluteus medius and minimus posterior fibers, to abduct the leg; quadriceps, to extend the knee; iliacus, to flex the hip.

**Bottom leg:** Hamstrings active to resist hip flexion (translated from the top leg); the gluteus medius and minimus work to stabilize the leg on the pelvis and the leg to the floor; the adductor magnus acts to counter the gluteus medius and minimus, to keep the pelvis as level as possible.

## Lengthening

**Top leg:** Hamstrings, adductor magnus, gracilis, pectineus (of the adductor group, these are the most lengthened).

**Bottom leg:** Adductor longus and brevis, gracilis.

## Obstacles and Notes

Generally, when the leg is lifted, the pelvis and lower body twist backward. The challenge is to find the counteraction deep in the pelvis rather than through rotating the spine. The gluteus maximus and rotators can be used in the bottom leg to stabilize the pelvic half only if that bottom leg is well grounded.

## Breathing

Anantasana is one of the few true side-lying poses. In side lying, the dome of the diaphragm closest to the floor moves cranially (toward the head), while the other dome moves caudally (toward the tail). This is due mainly to the effect of gravity on the abdominal organs, which are pulled toward the floor, taking the diaphragm with them. In addition, the lung closest to the floor (the dependent lung) becomes more supported, and its tissue becomes more compliant, meaning that it's under less mechanical tension and responds more easily to the action of the diaphragm.

Consciously creating this asymmetry in the respiratory mechanism can be useful in breaking up deeply ingrained breathing habits. For example, this pose can be beneficial to people trying to change the habit of sleeping on only one side of the body.



## PRONE POSES

**P**rone means lying in a facedown position. Moving into postures from a prone position engages the posterior musculature of the body, which is why many back-strengthening exercises start in this position.

Because of the pressure that the prone position puts on the spinal curves, particularly the cervical region, it is not comfortable to remain prone for extended periods of time, and it is not a recommended sleeping position for this reason.

There are only a few backward-bending poses that begin in the prone position, and they are usually counterposed by entering into the kneeling pose of the child.

Socially, this position has even more of a connotation of surrender than kneeling. In many religious traditions, placing the entire front surface of the body on the floor is known as a full prostration.

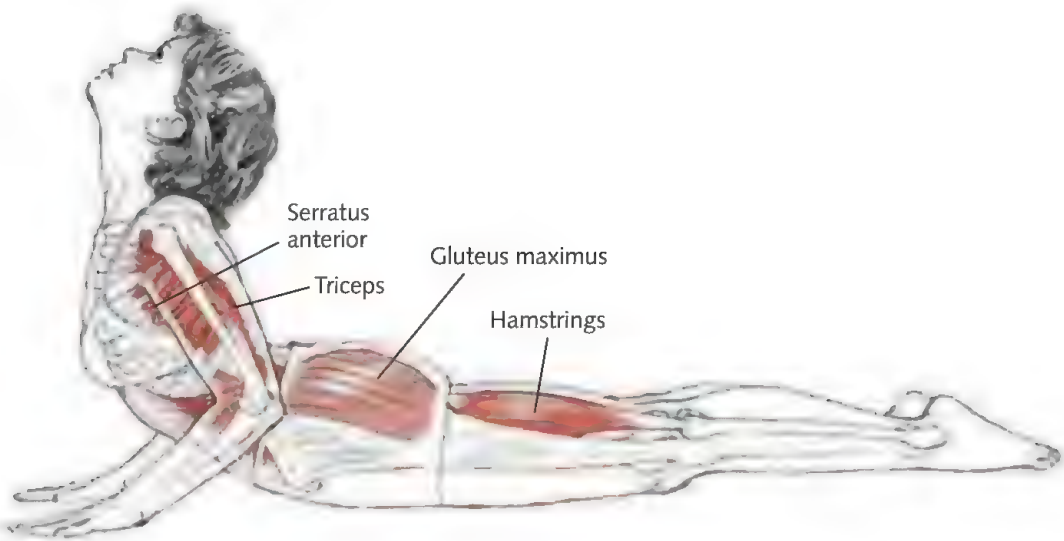
# Bhujangasana

## *Cobra Pose*

boo-jang-GAHS-anna

*bhujanga* = serpent

(*bhuja* = arm or shoulder + *anga* = limb)



## Classification and Level

Basic prone backbending pose

## Joint Actions

Spine extension; sacrum counternutation; hip extension, internal rotation, adduction; knee extension; ankle plantarflexion; scapula neutral (possibly upward rotation); glenohumeral joint external rotation; elbow extension; forearm pronation.

## Working

**Spine:** The entire spinal extensor group—intertransversarii, interspinalis, rotatores, multifidi, spinalis, semispinalis, splenius capitis and cervicis, longissimus, iliocostalis—work concentrically to create extension. In addition, there is strong action in the serratus posterior superior, which assists chest expansion and synergizes the action of the erectors, which it overlays. The rectus abdominis and obliques work eccentrically to prevent overmobilization of the lumbar spine.

**Arms:** Infraspinatus, teres minor, serratus anterior, posterior deltoids, triceps, pronator teres, pronator quadratus.

**Legs:** Many people assume the legs should be passive in cobra, but numerous actions in the legs are required to keep the joints in alignment. The hamstrings, especially semitendinosus and semimembranosus, extend the hips and maintain adduction and internal rotation. The extensor portion of the adductor magnus, along with the deep and medial fibers of the gluteus maximus, also extend the hips without externally rotating the legs. The vastus lateralis, medialis, and intermedius work to extend the knees. Weakness in the medial hamstrings can cause the gluteus maximus to do more than its share of hip extension, in which case the legs will externally rotate, abduct, or both.

## Lengthening

**Spine:** Rectus abdominis, obliques, external intercostals, longus colli and capitis, suprahyoid, infrahyoid, scalenes, anterior longitudinal ligament.

**Arms:** Latissimus dorsi, teres major, pectoralis major and minor, biceps, and supinators.

**Legs:** Rectus femoris, lower fibers of psoas and iliacus, and tensor fascia latae.

## Obstacles and Notes

It is important to find the deeper intrinsic back muscles to do the action of spinal extension in this pose. Using the latissimus dorsi and other more superficial muscles will affect the scapulae and rib cage and interfere with breathing by inhibiting the movement of the ribs.

In cobra, the serratus anterior is active to maintain a neutral position of the scapulae against the push of the arms. When the arms push, the shoulders don't elevate, but the spine is lifted.

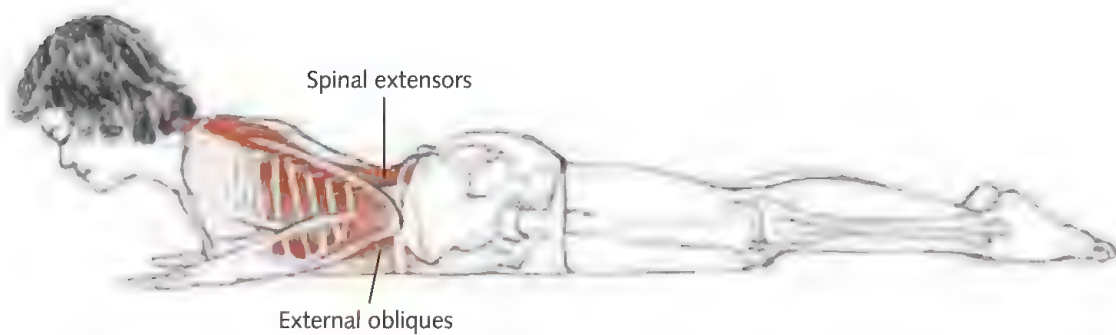
The latissimus dorsi are not helpful as extensors of the spine, because they create flexion of the upper back and internal rotation in the arms.

Weakness in the pronators of the forearm, or tightness in the supinators (or interosseus membrane), will make the elbows flare out to the side and will affect both the elbow and shoulder joints. The forearms should stay parallel to each other for the best alignment of action through the arms into the spine.

*(continued)*

## Breathing

Although the standard instruction is to inhale while entering into a backbend, it can be very helpful to enter into this basic backbend on an exhalation. For many people who are locked into a “belly breathing” pattern, their inhalation will actually restrict thoracic extension and rib cage expansion (this is because a belly breath is accomplished by restricting rib movement while the diaphragm contracts).





## Variation

### *Cobra With Knees Flexed*

In this position, the hamstrings are used for both actions: hip extension and knee flexion. This position of the leg puts the hamstrings at a very short working length, which greatly increases the chances of cramping in the muscles.

This position also makes it more likely that the outer fibers of the gluteus maximus will fire to help with the hip extension, which will also externally rotate and abduct the legs. Often, a student who can keep the legs adducted and parallel when the knees are extended will find it much more challenging when the knees are flexed. In this position, all of the quadriceps are lengthened, and the stretch in the rectus femoris can restrict the range of motion in knee flexion, too.



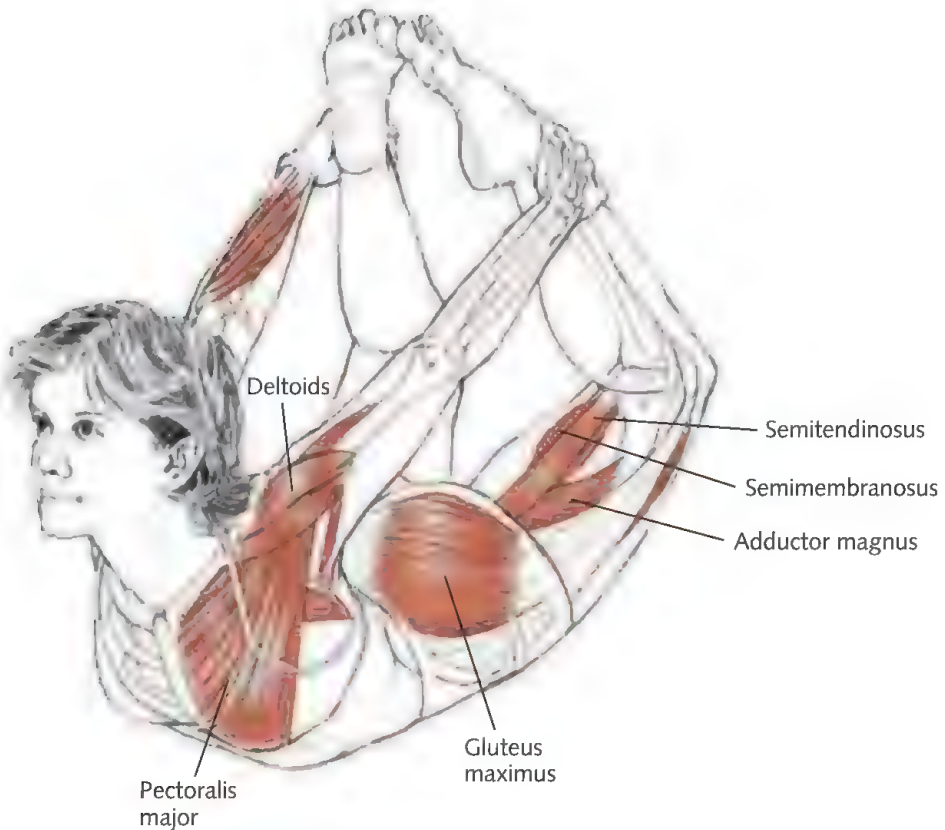
Cobra variation with knees flexed.

# Dhanurasana

## *Bow Pose*

don-your-AHS-anna

*dhanu* = bow

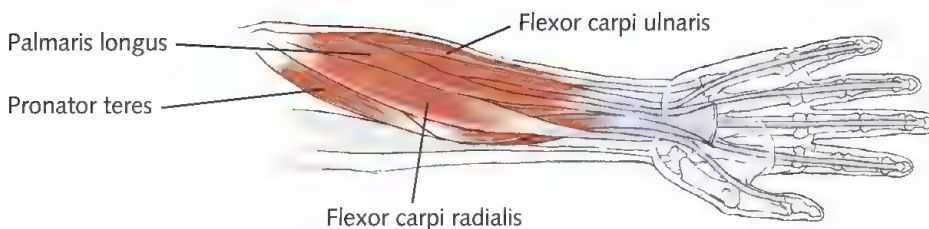


## Classification and Level

Basic or intermediate prone backbend

## Joint Actions

Spine extension; sacrum counternutation; hip extension, medial rotation, adduction; knee flexion; ankle plantarflexion; scapula adduction, elevation; glenohumeral joint medial rotation, extension, adduction; elbow extension; forearm pronation; finger and hand flexion.



## Working

**Arms:** Working to stabilize arm and scapula position are the subscapularis, teres major, posterior deltoids, rhomboids, levator scapulae, and triceps. Eccentrically working in the opposite direction as they lengthen are the pectoralis major and minor, coracobrachialis, anterior deltoids, and serratus anterior.

**Legs:** Working to extend the hip joints are the hamstrings, especially semitendinosus and semimembranosus, the extensor portion of adductor magnus, and the deep and medial fibers of gluteus maximus. The vastus lateralis, medialis, and intermedius, and the lower part of the rectus femoris are working to extend the knees.

## Lengthening

**Legs:** Because of hip extension, the rectus femoris, the lower fibers of the psoas, the iliacus, and possibly the pectineus and tensor fascia latae.

## Notes

The front of the shoulder joint is structurally vulnerable in this position. If the scapulae are not mobilized in the direction of the stretch (adduction, elevation), too much pressure could be put into the anterior glenohumeral joint, resulting in an overstretch of the subscapularis or damage to the joint capsule. Because this is a bound pose, the pressure into these vulnerable joints is greater.

This pose can be “worked” in a variety of ways by emphasizing different actions: by deepening the action in the spine, by increasing hip extension, or by using knee extension to deepen spine and hip extension. The balance of actions in the hip and knee will be affected depending on whether the hamstrings or the quadriceps are more activated. Because this is a bound pose, with the hands grasping the ankles, it is possible to put too much pressure into the knees. Thus, the alignment of the leg at the hip and the activation of the feet are important to maintain the integrity of the knee.

## Breathing

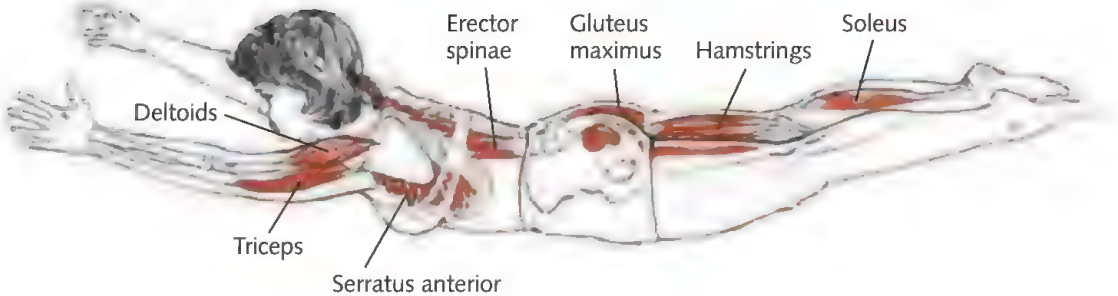
It is a common practice to rock back and forth in this pose by pushing the belly into the floor with each inhalation. It is less common (but much more intense) to practice *not* rocking by directing the inhalation into the already expanded chest region.

# Salabhasana

## *Locust Pose*

sha-la-BAHS-anna

*salabha* = grasshopper, locust



## Classification and Level

Basic symmetrical backward bend (although there are asymmetric variations)

## Joint Actions

Spine extension; sacrum counternutation; hip extension, medial rotation, adduction; knee extension; ankle plantarflexion; scapula upward rotation, elevation, abduction; glenohumeral joint external rotation, flexion; elbow extension; forearm neutral; wrist neutral.

## Working

**Arms:** Working to lift the arms are the supraspinatus, long head of the biceps brachii, triceps, anterior and medial deltoids, serratus anterior, and the trapezius.

**Spine:** Working to extend the spine are the spinal extensor group: intertransversarii, interspinalis, rotatores, multifidi, spinalis, semispinalis, splenius capitis and cervicis, longissimus, iliocostalis.

**Legs:** Working to extend the hips are the hamstrings (semimembranosus, semitendinosus, and biceps femoris) and the deep, medial fibers of gluteus maximus. The adductor magnus are active to keep the knees together, and keeping the knees extended are the vastus lateralis, medialis, and intermedius. The soleus is active to point the foot.

## Lengthening

Latissimus dorsi, pectoralis minor, rhomboids, long head of triceps, rectus abdominis; because of hip extension: rectus femoris, iliacus, and lower psoas.

## Obstacles and Notes

It can be a challenge to lift the arms in this relationship to gravity, with the spine in extension. If the latissimus dorsi are used to extend the spine (rather than the deeper, intrinsic spinal muscles), they will inhibit the movement in the arms.

This position of the legs uses a complex interaction among adductors, medial rotators, and hip extensors. This is because many of the muscle actions that lift and support the body in this position create other actions that must be neutralized by opposing or synergistic muscles. For example, because the gluteus maximus, a powerful hip extensor, also externally rotates the legs, it's preferable to use the hamstrings for hip extension. Additionally, the gluteus medius and minimus, which help with internal rotation, also happen to abduct the leg, so the adductors will kick in to keep the legs together. Therefore, there are always lots of synergistic actions going on. People will have different priorities, or challenges, depending on where they start and their preexisting patterns of strength/weakness and flexibility/tightness.

## Breathing

To rock, or not to rock? All the weight of the body is brought to bear on the abdomen in this variation of locust. While holding the pose for several breaths, the body will rock back and forth with the action of the diaphragm if the primary breathing pattern is “belly breath.” An interesting challenge is to keep from rocking, which necessitates a release in the thoracic structures and diaphragm, allowing the floor to push into the abdomen, rather than the abdomen pushing into the floor.

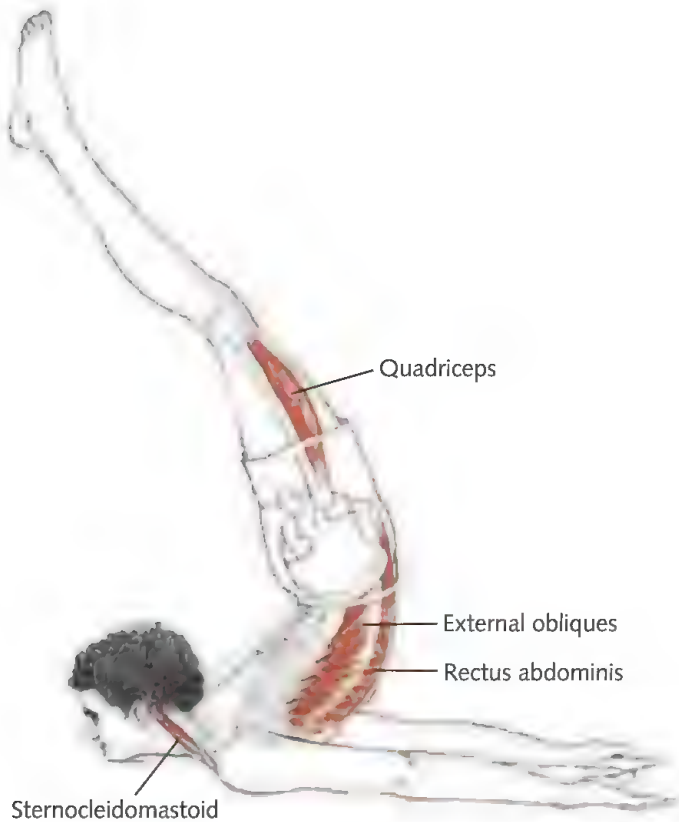
# Viparita Salabhasana

## *Full Locust Pose*

vip-par-ee-tah sha-la-BAHS-anna

*viparita* = reversed, inverted

*salabha* = grasshopper, locust



## Classification and Level

Advanced symmetrical backward bend

## Joint Actions

Spine extension, sacrum counternutation; hip extension, medial rotation, adduction; knee extension; ankle plantarflexion; scapula downward rotation, elevation, abduction; glenohumeral joint external rotation, flexion, adduction; elbow extension; forearm neutral; wrist neutral.



## Entering Pose:

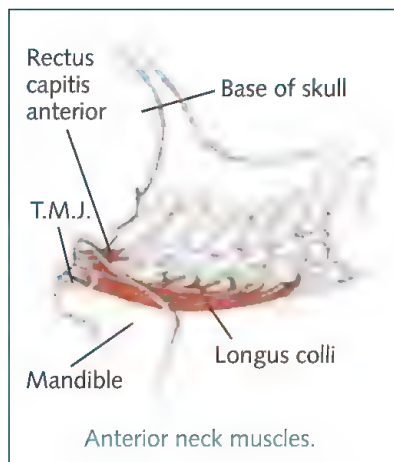
### Working

Concentrically: hamstrings, gluteus maximus, spinal extensors, flexors of glenohumeral joint (pectoralis major, anterior deltoid, biceps, coracobrachialis, serratus anterior). Eccentrically: subscapularis, to protect the glenohumeral joint.

## Remaining in Pose:

### Working and Lengthening

Eccentrically: vastii, obliques, rectus abdominis, and anterior neck muscles (longus colli, longus capitis, rectus capitis anterior, suprahyoid, infrahyoid, scalenes, sternocleidomastoid), thoracic diaphragm.



## Notes

From the previous analysis of muscular actions, it's clear that what it takes to get into this pose is almost completely the opposite of what it takes to remain in it. Lifting the weight of the body into spinal extension requires a strong, integrated action of the arms and spinal extensors. Once past vertical, gravity will pull the weight of the body into extension, so the trunk flexors must kick in to prevent hyperextension. Therefore, based on their balance of strength and flexibility in the extensor and flexor muscle groups, some people may have the ability to get into full locust, but not to sustain it; whereas others can't get there themselves, but can stay there if assisted into the pose.

## Breathing

The standard instruction to inhale while entering into a backbend can be counterproductive here. This is because a strong contraction of the diaphragm will draw the base of the rib cage and lumbar spine (the diaphragm's origin) toward the central tendon (its insertion). This can create considerable resistance to the lengthening in the deep front line of the body. Exhaling while lifting the body into the pose works better for many people.

Remaining in the pose requires the abdominal wall to remain tautly active, which can limit abdominal breath movement, while the actions that synergize the push of the arms into the floor tend to limit thoracic excursion. In addition, having the neck in weight-bearing extension can add resistance to the airway, not to mention that all of this is happening in an inverted position. All in all, this is a very challenging position to breathe in. Efficiency of effort is the key.





In spite of their obvious similarities, the upper and lower extremities of the human body have evolved to perform specific functions. The structure of the foot, knee, hip, and pelvis points to their function of support and locomotion.

The highly mobile structures of the hand, elbow, and shoulder girdle are clearly ill-suited to weight bearing. In fact, if you compare the proportional structure of the hand and foot, you will see a completely inverse relationship between the weight-bearing and articular structures within them.

In the foot, the heavy, dense tarsal bones comprise half the length of its structure. Adding to this the weight-bearing function of the metatarsals, it can be said that four fifths of the foot's structure is dedicated to weight bearing. The foot's phalangeal structures contribute only one fifth of its total length.

These proportions are completely reversed in the hand, where half the length of the structure is composed of the highly mobile phalangeal bones. The hand's metacarpals are also very mobile (compared to the metatarsals), whereas the relatively immobile carpals (wrist bones) comprise only one fifth of the total length of the hand. This means that, even if you effectively recruit the metacarpals in arm support, you still have only half the length of the hand available for weight bearing.

The bottom line is that when you use the hand in weight-bearing poses, you have to respect the fact that it is at a structural disadvantage. You must therefore compensate for this fact when you prepare for and execute such poses.

In modern Western culture, many people overuse and misuse their arms and hands while working at computers. This is why all the arm supports in this book are categorized as intermediate or advanced; beginning students don't put weight on their hands until they've fully experienced standing on their feet.

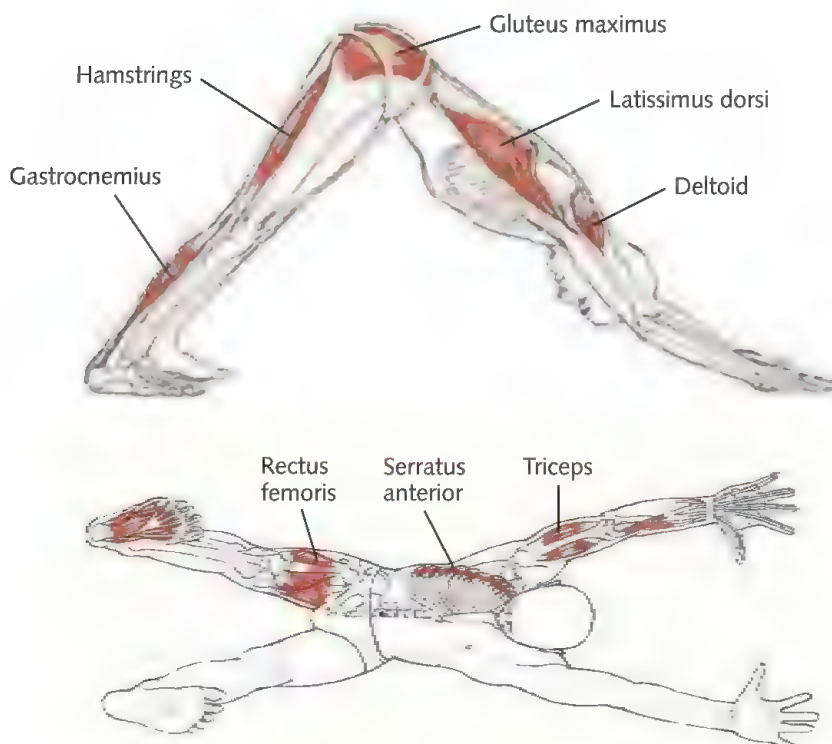
# Adho Mukha Svanasana

## Downward-Facing Dog Pose

AH-doh MOO-kah shvah-NAHS-anna

*adho mukha* = having the face downward

*shvana* = dog



## Classification and Level

Intermediate inverted arm support

## Joint Actions

There are many approaches to working with this pose. Fundamentally, it is a great opportunity to observe the effects of the arms and legs on the spine.

Assuming the spine is in neutral, or axial extension, then you move toward flexion in both the glenohumeral (shoulder) joint and the hip joint and toward extension in the elbow and knee.

Spine neutral or axial extension; scapula upward rotation and elevation, initially abducted, but advanced students move toward adduction; glenohumeral joint flexion and external rotation; elbow extension; forearm pronation and wrist extension; sacrum nutation; hip flexion (with perhaps some internal rotation); knee extension; ankle dorsiflexion.

## Working

**Spine:** Psoas minor, obliques; deep extensors work very precisely to maintain neutral spinal alignment (axial extension).

**Legs:** Working against gravity. If the hamstrings are tight, the hip flexors (iliacus, rectus femoris, pectineus) may activate to assist with hip flexion, but this is not actually desirable. The adductor magnus internally rotates and moves the femur back. To extend the knee, the vastii and articularis genus activate. To deepen the dorsiflexion in the ankle, the intrinsic foot muscles need to maintain the integrity of the arches of the foot, so the extrinsic muscles can release in the ankle.

**Arms:** Also working against gravity. The serratus anterior upwardly rotates and abducts the scapulae, while the infraspinatus, teres minor, and posterior deltoids work to externally rotate the glenohumeral joints. Because the flexion of the glenohumeral joints is created by gravity, the anterior deltoids can relax.

To extend the elbow and resist collapse in the shoulder, the triceps are active. The latissimus dorsi often try to help this action, but they depress and internally rotate the shoulder, which creates impingement at the acromion process.

The pronators are active in the forearm, but if there is lack of rotation between the radius and ulna, this can translate into overarticulation in the elbow or wrist, or internal rotation of the arm at the shoulder joint—all common sites of injury for practitioners of vinyasa styles of yoga that employ repetitive downward-facing dogs in sun salutations.

As in the foot and leg, the intrinsic action in the hand is essential for the integration of the whole arm. Essentially, the hand must act as much as a foot as possible by maintaining its arch. The flexor carpi radialis and ulnaris should activate to resist the collapse of the hand.

## Lengthening

**Spine:** Diaphragm, intercostals.

**Legs:** Hamstrings, gastrocnemius, soleus, gluteus maximus. Release is needed in the psoas major, iliacus, rectus femoris, tibialis anterior, tensor fasciae latae, and pectineus.

**Arms:** Latissimus dorsi and teres major are lengthening. The long head of the triceps is working eccentrically (at length).

## Breathing

From the perspective of the breath, downward-facing dog is an inversion with the spine in axial extension. Because inversions naturally move the diaphragm cranially, the exhaling action of the abdominal muscles can be quite deep. If the lower abdominal action is maintained when initiating the inhalation (mula bandha), the thoracic structures will be encouraged to mobilize, which can be quite challenging in an arm support pose.

# Urdhva Mukha Svanasana

## Upward-Facing Dog Pose

OORD-vah MOO-kah shvon-AHS-anna

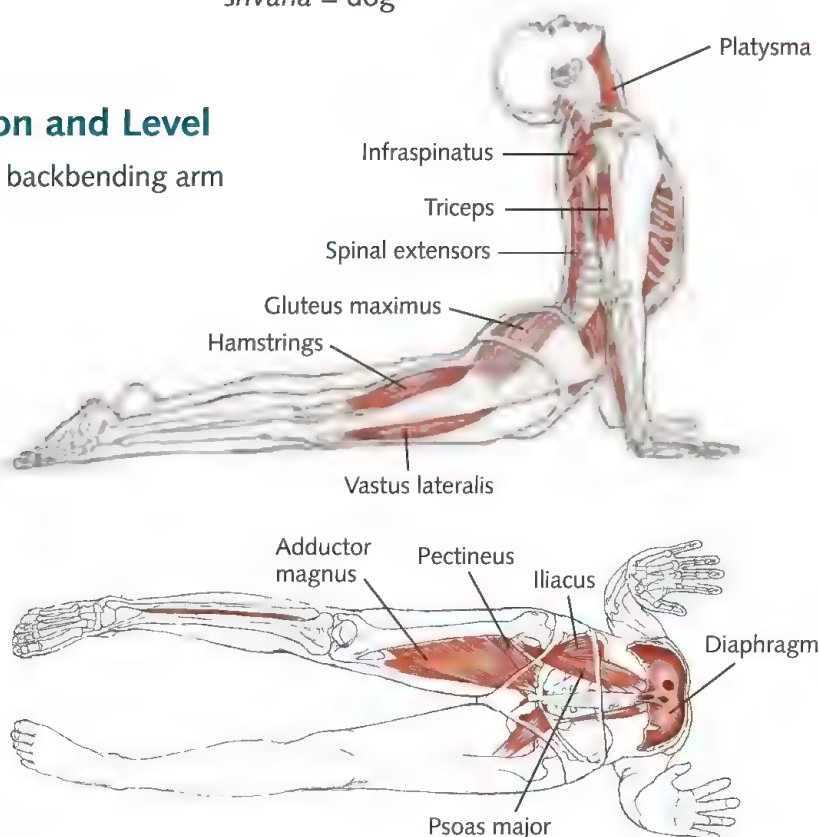
*urdhva* = rising or tending upward, raised, elevated

*mukha* = face

*shvana* = dog

## Classification and Level

Intermediate backbending arm support



## Joint Actions

Full spinal extension; sacroiliac counternutation; hip extension, internal rotation, and adduction; knee extension; ankle plantarflexion; toe extension; scapula adduction, upward rotation; glenohumeral joint extension, neutral rotation (to maintain neutral shoulder alignment, some people need to internally rotate and some people need to externally rotate the humerus); elbow extension; forearm pronation; wrist extension; finger extension.

## Working

**Spine:** Throughout the spine, the extensors are active, though mostly in the thoracic spine. Gravity creates much of the extension in the lumbar spine, so the psoas minor is active eccentrically to resist too much lumbar lordosis, and the obliques do the same. In the cervical spine, gravity, acting on the weight of the head, creates extension, so the anterior neck muscles work

eccentrically to keep the action balanced. In the thoracic spine, the semispinalis thoracis, the spinalis thoracis, the thoracic part of the interspinalis, and the rotatores are most active in deepening the thoracic extension.

**Legs:** To extend the hips, the hamstrings work along with the extensor portion of the gluteus maximus. The adductor magnus internally rotates, extends, and adducts the hip joints, and the gracilis helps with adduction. The vastii and articularis genus work to extend the knees.

**Arms:** The serratus anterior upwardly rotates the scapulae in synergy with the rhomboids and trapezius, which adduct the shoulder blades. The rotator cuff muscles (supraspinatus, infraspinatus, subscapularis, teres minor) act to keep the humerus in neutral alignment, while the posterior deltoids and triceps extend the shoulders and elbows. The pronators in the forearms and the intrinsic muscles of the hand distribute pressure through the whole hand to protect the heel of the hand and decrease pressure in the wrist.

## Lengthening

**Spine:** Rectus abdominis, obliques, psoas major, sternocleidomastoid, suprahyoid, and infrahyoid.

**Legs:** Rectus femoris, iliacus, and psoas major.

**Arms:** Biceps, pectoralis major and minor, coracobrachialis, anterior deltoids, subclavius.

**Rib cage:** Internal intercostals, transversus thoracis, serratus posterior inferior.

## Obstacles and Notes

If the goal is to have extension distributed throughout the whole spine, there will need to be more action in the thoracic region and less in the lumbar and cervical regions. This translates into concentric work for the extensors in the thoracic spine and eccentric work for the flexors in the cervical and lumbar spines.

The latissimus dorsi are not so helpful in this pose, because they can fix the scapulae on the rib cage and inhibit extension in the thoracic spine. They also produce internal rotation of the humerus and downward rotation of the scapulae, which oppose the actions of upward-facing dog.

Depending on where restrictions are, the humerus can be pulled into either internal or external rotation. Sometimes the external rotation that is active in downward-facing dog needs to be modulated coming into upward-facing dog, because the whole hand–scapula relationship shifts relative to the spine.

## Breathing

As the counterpose to the “exhaled” downward-facing dog, this pose is clearly related to the expansive action of inhaling.

Many who practice Ashtanga-based sequencing experience this pose only for half a breath, as they move through it between chaturanga dandasana and downward-facing dog. Holding it for several breaths allows the inhaling action to deepen the extension in the thoracic spine, whereas the exhaling action can assist in stabilizing the lumbar and cervical curves.



# Adho Mukha Vrksasana

## Downward-Facing Tree Pose

ah-doh moo-kah vriks-SHAHS-anna

*adho mukha* = face downward

*vrksa* = tree

## Classification and Level

Advanced inverted arm support

## Joint Actions

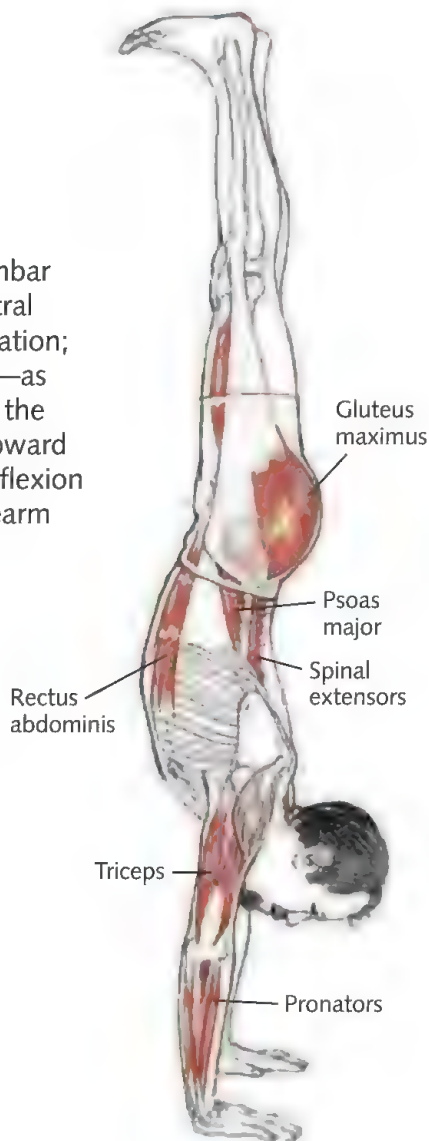
Spine cervical extension, slight thoracic and lumbar extension; neutral sacroiliac joints; hips neutral extension, adduction, and slight internal rotation; knee extension; ankle neutral (dorsi)flexion—as opposed to the gymnastic version, in which the toes are pointed (plantarflexion); scapula upward rotation and abduction; glenohumeral joint flexion and external rotation; elbow extension; forearm pronation; wrist dorsiflexion.

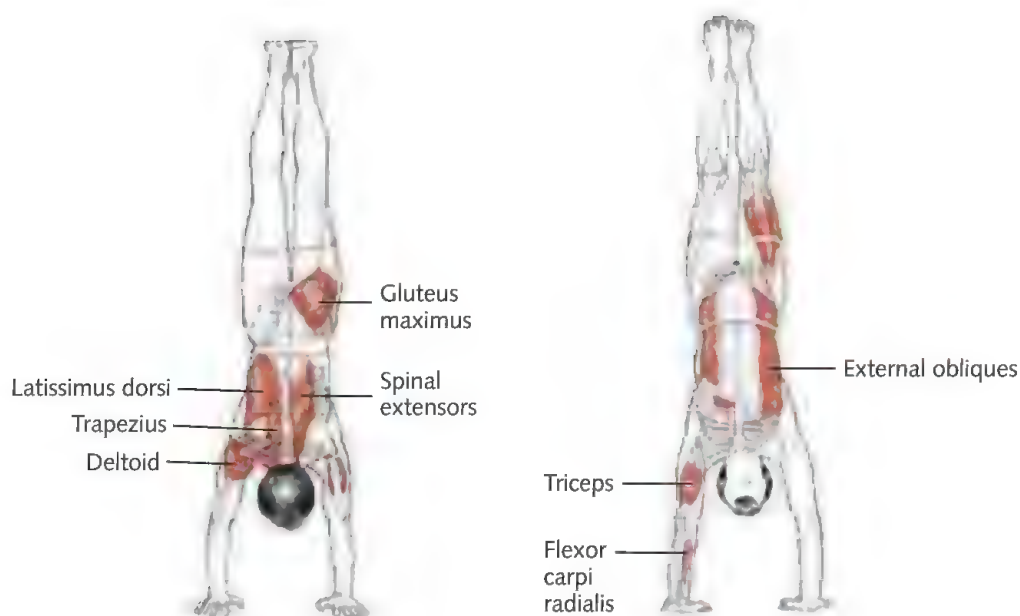
## Working

**Legs:** Gravity tries to flex and abduct the hips, so to maintain neutral extension, the hamstrings are active, along with the adductor magnus to maintain adduction, internal rotation, and extension.

The iliacus and psoas major work to resist hyperextension in the lumbar spine from the legs falling back. The abdominal muscles are quite active, particularly the transversus and obliques to stabilize the spine. The spinal extensors act to lift into the pose, and to maintain balance once there. The gluteus maximus also helps to lift the legs into the pose, but does not need to be too active to maintain it.

**Arms:** As in downward-facing dog, the serratus anterior creates upward rotation and stabilization of the scapulae on the rib cage. The deltoids flex the shoulder; the infraspinatus, teres minor, and posterior deltoids maintain external rotation in the glenohumeral joint. The triceps maintain extension of the elbows and the pronators rotate the forearms to balance the rotation of the humerus; flexor carpi radialis and ulnaris protect the carpal tunnel. The intrinsic muscles of the hand work to maintain the hand's arches.





## Obstacles and Notes

If the latissimus dorsi are tight, the flexion and upward rotation of the arms can cause hyperextension in the lumbar spine.

**Hands and wrists alert:** It's very challenging to maintain the integrity of the hands with all the weight of the body balancing on them, but it's essential in this pose, because collapsing into the wrist or heel of the hand is quite dangerous for the carpal tunnel and the nerves passing through it.

Overuse of the gluteus maximus and latissimus dorsi can create more of a banana-shaped pose, which is admittedly easier for balance and may feel more stable for many people. Doing a handstand with a neutral spine is far more challenging and recruits more core muscular strength.

For hypermobile students, it is especially important to find the strength of deep, intrinsic muscles, so that the pose doesn't become rigid, but is both stable and fluid . . . available for breathing.

## Breathing

Handstand is one of the most difficult poses in which to breathe effectively. The combined action of the core supporting muscles, working to minimize shape change in the spine, also minimizes the breath movements. Add to this the challenges of balancing, inversion, and strong upper-body action, and breathing is likely to be relegated to an afterthought at best.

Many people instinctively hold their breath in handstand, partly out of fear, but also because of a need to stabilize the movements of the spine. Of course, to maintain this balance for more than a few seconds, the breath must be integrated into the pose—not necessarily as deep, full breaths, but as quick, efficient breaths that don't disrupt the balancing or stabilizing actions of the core musculature.

# Chaturanga Dandasana

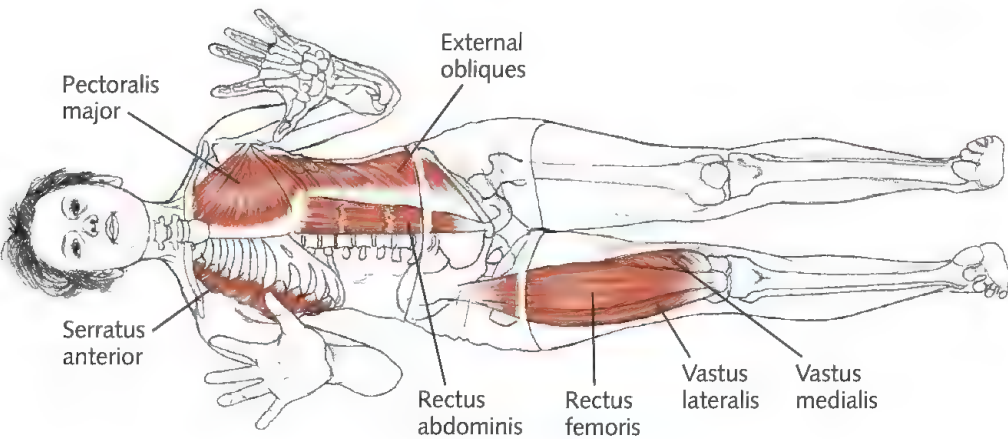
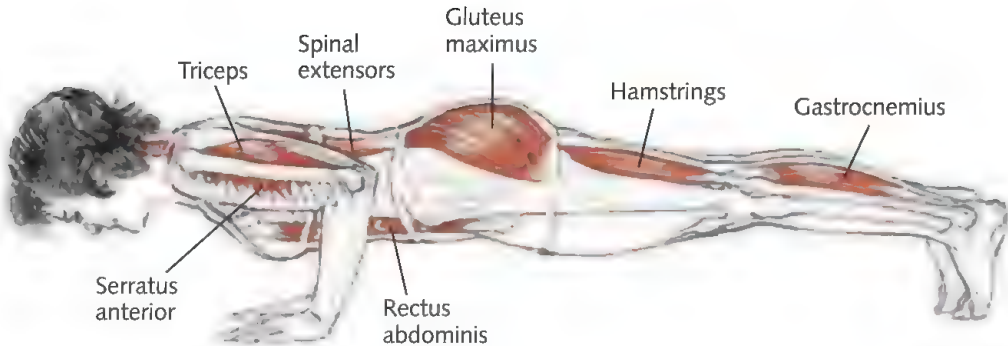
## Four-Limbed Stick Pose

chaht-tour-ANG-ah don-DAHS-anna

*chatur* = four

*anga* = limb

*danda* = staff, stick



## Classification and Level

Intermediate arm support in axial extension

## Joint Actions

Neutral spine; neutral sacroiliac joint; hip adduction, internal rotation, neutral extension; knee flexion; ankle dorsiflexion; neutral scapula; neutral glenohumeral joint; elbow flexion; forearm pronation; wrist extension.



## Working

Gravity.

**Stabilizing spine:** Obliques, rectus abdominis, psoas minor, eccentrically; spinal muscles, especially the cervical spine, concentrically.

**Legs:** Hamstrings; adductor magnus; some gluteus maximus, concentrically; psoas major; iliacus; rectus femoris, eccentrically, for neutral hip extension; vastii and articularis genus, for knee extension; gastrocnemius and soleus modulate tibialis anterior to create dorsiflexion; intrinsic and extrinsic foot muscles.

**Arms:** Serratus anterior, eccentrically, to prevent winging of the scapula; rotator cuff (subscapularis to protect the front of the joint, mainly infraspinatus and teres minor to externally rotate the humerus against the pull of the pectoralis and coracobrachialis); pectoralis major, pectoralis minor, coracobrachialis, and triceps, eccentrically; pronators; intrinsic and extrinsic hand muscles.

## Notes

Weakness in the pose shows up in the lower body as lumbar hyperextension combined with hip flexion. To counter this, the coordinated action of the hamstrings is important.

In the upper body, weakness in the triceps and serratus anterior can show up as a downward rotation of the scapulae and an overuse of the pectoralis major and minor.

Depressing the scapulae by recruiting the latissimus dorsi can give a feeling of strength in the back, but it contributes to hyperextension of the lumbar spine and a downward rotation of the scapulae.

## Breathing

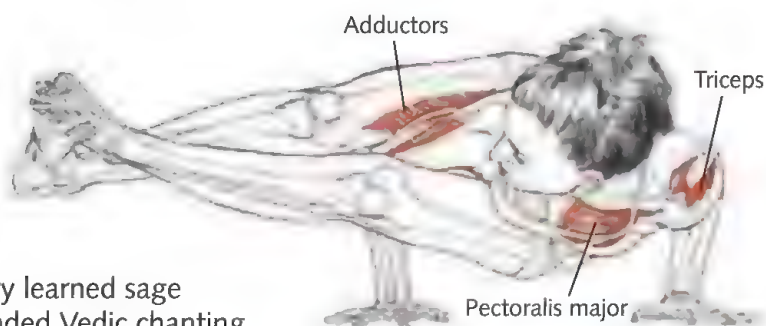
Maintaining this position relative to gravity calls into play virtually all the respiratory muscles, along with the arms and shoulder girdle. This degree of muscular effort produces a strong stabilizing effect on the movements of the diaphragm, which will operate against considerable resistance. Progress in this pose consists of making the muscular effort as efficient as possible, which will result in the ability to maintain both the alignment and smooth breathing for increasingly longer periods of time.

# Astavakrasana

## *Eight-Angle Pose*

ah-SHTA-vak-RAHS-anna

*ashta* = eight *vakra* = crooked, curved, bent



Astavakra was a very learned sage whose mother attended Vedic chanting classes while pregnant. While he was in his mother's womb, he winced at eight of his father's mispronunciations of Vedic prayers, and was thus born with eight bends in his body.

## Classification and Level

Intermediate, twisting arm balance

## Joint Actions

Spine cervical extension and rotation; thoracic, lumbar, and sacral flexion and rotation (head turned toward the legs, upper thorax turned away from the legs, pelvis turned toward the legs); sacroiliac joint nutation; scapula downward rotation, abduction; glenohumeral joint external rotation, adduction; elbow flexion; forearm pronation; wrist dorsiflexion; hip flexion, adduction, external rotation to enter pose and then internal rotation to seal bind; knee flexion moving toward extension; ankle dorsiflexion; foot eversion.

## Working

Gravity.

**Spine:** Psoas minor, abdominal muscles, and pelvic floor, for flexion; top-leg external obliques, rotatores, and multifidi, for rotation; bottom-leg internal obliques and erector spinae; top-side quadratus lumborum, to keep hips from dropping to the floor; bottom-leg-side sternocleidomastoid; top-leg-side splenius capitis, to rotate the head.

**Legs:** Psoas major and iliacus, to flex hips; pectineus, adductor longus, and adductor brevis, to adduct and flex the hips; adductor magnus, to adduct and internally rotate the legs; rectus femoris, to flex the hips and extend the knees; vastii, to extend the knees; tibialis anterior, to dorsiflex the ankles; peroneal muscles, to dorsiflex and evert the feet.

**Arms:** Infraspinatus and teres minor, to externally rotate the humerus; subscapularis, supraspinatus, long head of biceps, and anterior deltoid, eccentrically, to protect the front of the shoulder joint; coracobrachialis, pectoralis major, and pectoralis minor, to abduct and downwardly rotate the scapulae; serratus anterior, to abduct the scapulae; triceps (work against gravity); flexor carpi radialis and ulnaris; intrinsic muscles of the hand.

## Lengthening

**Spine:** Bottom-leg-side external obliques and erector spinae; top-leg-side internal obliques, rotatores, and multifidi; top-leg-side sternocleidomastoid; bottom-leg-side splenius capitis.

**Legs:** Hamstrings with hip flexion and knee extension; gluteus maximus, medius, and minimus with hip flexion and adduction; gastrocnemius and soleus with ankle dorsiflexion.

**Arms:** Rhomboids; trapezius; long head of biceps, anterior deltoid, subscapularis, and supraspinatus, eccentrically; pectoralis minor and coracobrachialis, perhaps eccentrically depending on how abducted the scapulae are.

## Obstacles and Notes

This pose is a variation of *parsva bakasana* (addressed later in this chapter). It requires the same action in the spine, although the spine is often slightly more extended (toward neutral) in *astavakrasana*, which allows for a more even distribution of the rotation through the spine.

In *astavakrasana*, the binding of the feet keeps the legs symmetrical. This symmetry in the legs and hip joints means that the rotation has to happen more in the spine and less in the hip joints. With the wrapping of the legs around the arm, less twist is needed than in *parsva bakasana*, because the bottom leg doesn't have to reach quite as far. In *parsva bakasana*, the legs can release asymmetrically as the underneath leg slides forward, and the hip joints contribute to the rotational action of the spine.

As in *ardha matsyendrasana*, if the spine does not rotate, potentially risky compensatory twisting can occur through abduction or adduction of the scapulae on the rib cage.

Also, the wrapping of the legs around the arms creates a fairly stable pivot point. The challenge of this pose (if one can do *parsva bakasana*) is more about balance and flexibility than strength. The extended legs in this pose make the counterbalance on the support of the arms challenging.

## Breathing

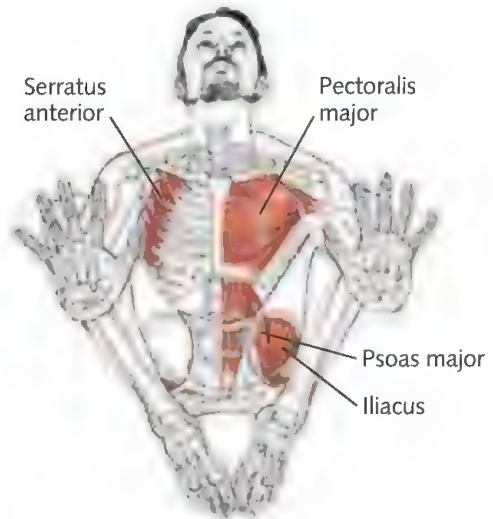
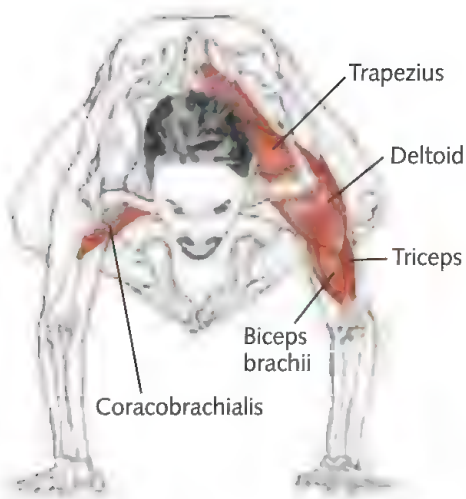
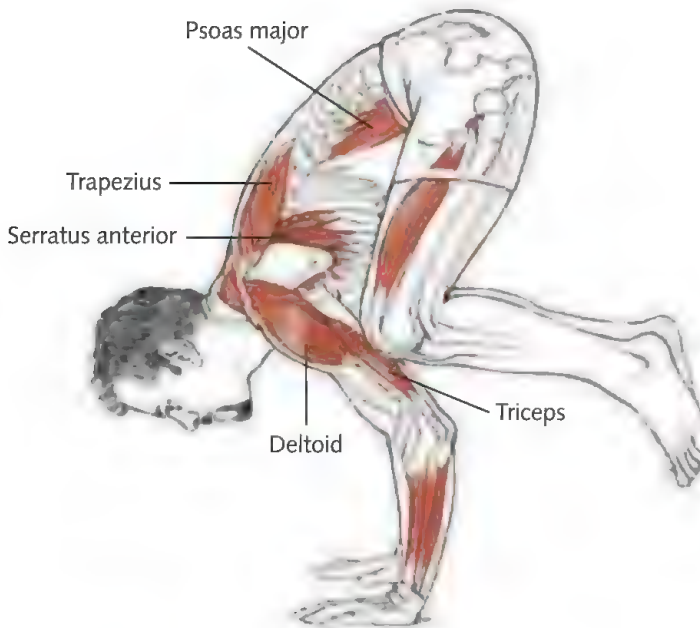
As compared to side crane, in which the body weight is lifted and supported on the upper arms, *astavakrasana* requires you to “hang” the weight of the lower body off the support of the upper arm. It's interesting to examine which pose affords easier breathing. Which pose requires more or less expenditure of energy, and which offers more freedom of movement for the diaphragm?

# Bakasana

## Crane Pose

bak-AHS-anna

*baka* = crane, heron



## Classification and Level

Intermediate arm balance

## Joint Actions

Cervical extension of the spine; thoracic and lumbar flexion; sacrum joint nutation; hip flexion, external rotation, adduction; knee flexion; scapula downward rotation, abduction; glenohumeral joint external rotation, flexion, adduction; elbow flexion moving toward extension; forearm pronation; wrist dorsiflexion.

## Working

**Spine:** Maintaining spinal flexion are the psoas major and minor, abdominal muscles, and pelvic floor. The deep intrinsic muscles in the posterior neck need to find cervical extension while maintaining thoracic flexion, which is a challenge because cervical extension tends to flatten the thoracic curve.

**Legs:** The psoas and iliacus work to flex the hip joints. The pectineus, adductor longus, and adductor brevis both adduct and flex the hip. The gracilis adducts and flexes the hip and knee, while the hamstrings maintain knee flexion.

**Arms:** The infraspinatus and teres minor externally rotate the humerus; the subscapularis and supraspinatus protect the front of the shoulder joints. The anterior deltoids, coracobrachialis, and pectoralis major and minor abduct and downwardly rotate the scapulae. The serratus anterior abducts the scapulae, and the triceps work against gravity to extend the elbow. The flexor carpi radialis and ulnaris, and the intrinsic muscles of the hand, maintain the hand's arches. The arms begin in flexion, but move toward extension against gravity when lifting into the pose.

## Lengthening

Spinal extensors, anterior neck muscles, rhomboids, trapezius.

## Obstacles and Notes

In bird poses (eagle, crow, rooster, peacock), common factors are flexion of the thoracic spine, abduction of the scapulae, and extension of the cervical spine. In other words, wings are spread and the beak is lifted.

These actions require precision and strength in the muscles of the spine to achieve cervical extension without engaging the trapezius, which will interfere with the action of the scapulae and arms.

## Breathing

Because the thoracic region is maintained in flexion, breath movements in the rib cage are minimized in crane pose. The lower abdomen is also stabilized somewhat by the deep abdominal and hip flexor action, but the upper abdomen is relatively free to move.

*(continued)*



Bakasana (continued)

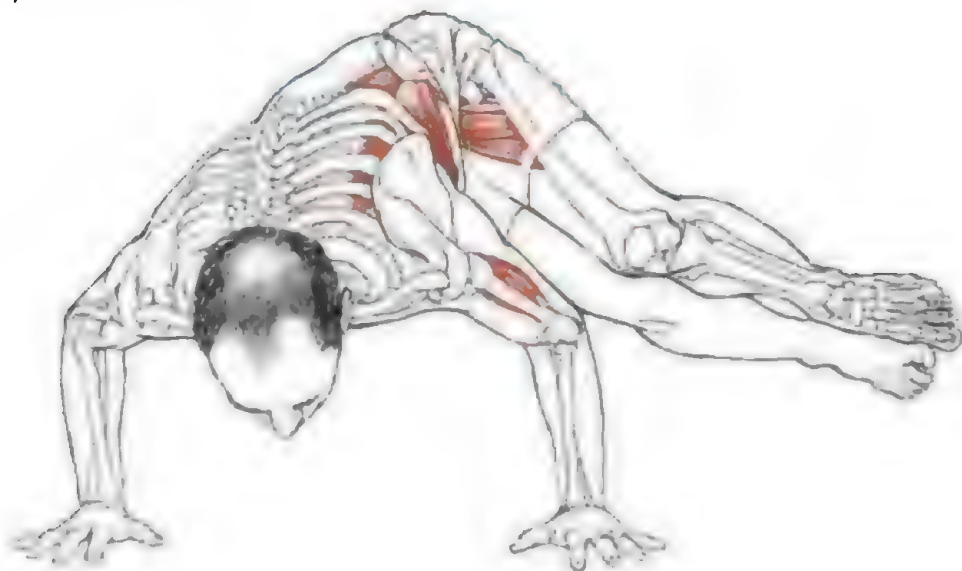
## Bakasana Variation

### *Parsva Bakasana*

parsh-vah bak-AHS-anna

#### Side Crane Pose

*parsva* = side



#### Classification and Level

Intermediate twisting arm balance

#### Joint Actions

Cervical extension of the spine; thoracic, lumbar, and sacral flexion and rotation; sacroiliac joint nutation; hip flexion, internal rotation, adduction; knee flexion (or extension); scapula downward rotation, abduction; glenohumeral joint external rotation, flexion, abduction; elbow flexion moving toward extension; forearm pronation; wrist dorsiflexion.

#### Working

**Spinal flexion:** Same as bakasana, but also with right internal obliques, left external obliques, right erector spinae, left rotatores, and multifidi to turn the legs to the left and axially rotate the thoracic spine.

**Legs:** Same as bakasana.

**Arms:** Same as bakasana, although the arms are abducted rather than adducted, to widen the base of the pose. It's important to maintain external rotation of the glenohumeral joint, because the work is much more asymmetrical in this pose.

### **Obstacles and Notes**

If the knees separate in this pose, the rotation is happening more in the hip joints than in the spine.

In the rotated pose, the arms are more abducted and the spine is more extended than in bakasana.

Because this is a bound pose, it can put a lot of force into the lower back when it is in a vulnerable position. That force comes not only from the knees on the arm, but also from the weight of the body.

### **Breathing**

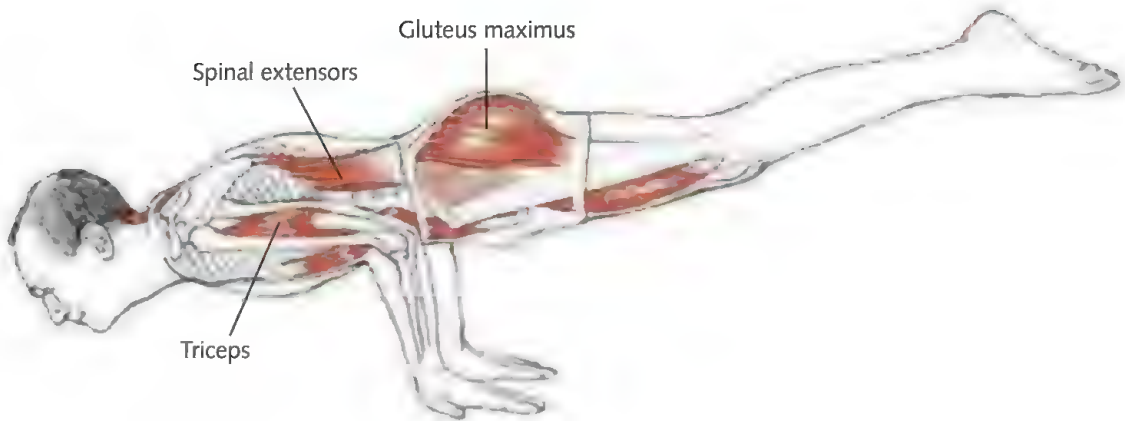
Similar as in bakasana, but even more restricted because of the twisting of the spine.

# Mayurasana

## *Peacock Pose*

ma-yur-AHS-anna

mayura = peacock



## Classification and Level

Advanced extended arm balance

## Joint Actions

Cervical extension of the spine; mild thoracic flexion; mild lumbar extension; hip extension, adduction, internal rotation; knee extension; ankle plantarflexion; scapula downward rotation and abduction; glenohumeral joint external rotation, flexion, adduction; elbow flexion; forearm supination; wrist dorsiflexion.

## Working

**Spine:** Psoas major and minor and abdominal muscles resist the pressure of the elbows into the viscera; pelvic floor muscles; deep intrinsic muscles in the neck to find cervical extension while maintaining thoracic flexion; all spinal extensors (especially in the lumbar region, to help lift the legs).

**Legs:** Hamstrings, to extend the hips; adductor magnus, to extend, internally rotate, and adduct; gluteus medius, minimus, and maximus, to help with extension.



**Arms:** Infraspinatus and teres minor, to externally rotate the humerus; subscapularis and supraspinatus, to protect the front of the joint; anterior deltoids, coracobrachialis, pectoralis major, and pectoralis minor, to abduct and downwardly rotate the scapulae; serratus anterior, to abduct the scapulae; triceps, against gravity, to extend the elbow; extensor carpi radialis and ulnaris; intrinsic muscles of the hand.

## Lengthening

Anterior neck muscles, rhomboids, trapezius.

## Obstacles and Notes

As in the other bird poses (eagle, crow, rooster), peacock involves flexion of the thoracic spine, abduction of the scapulae, and extension of the cervical spine. It's unusual to balance on the arms with the forearms supinated. This changes the action in the wrist, because the extensors are more active to resist plantarflexion (falling into gravity).

## Breathing

The pressure of the elbows into the abdomen stimulates the organs. Many benefits have traditionally been ascribed to this effect. All the abdominal muscles produce a strong isometric contraction to resist the pressure of the elbows into the viscera. Although no hip flexion is involved in peacock, the psoas muscle also works strongly from behind the peritoneum, to reduce the pressure on the anterior lumbar spine. So, the abdominal organs are being strongly squeezed from front and back—as well as from above and below—by the respiratory and pelvic diaphragms.

Considering how much muscular energy is expended to maintain this pose, and the minimal amount of breathing it permits, it's no wonder that it is rarely held for more than a few moments. The lungs in their limited capacity are simply unable to supply enough oxygen for that degree of muscular effort.

A variation of mayurasana with legs in padmasana (lotus), is actually easier to maintain. This is due to the reduced muscular effort of stabilizing the lower body and the necessary repositioning of the elbows into the upper abdomen. This position takes less energy to stabilize than when the elbows press into the lower abdomen (which is the balance point when the legs are fully extended).

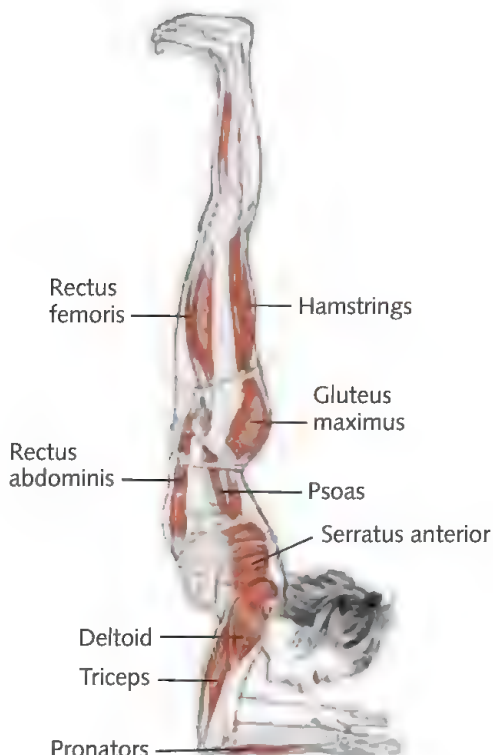
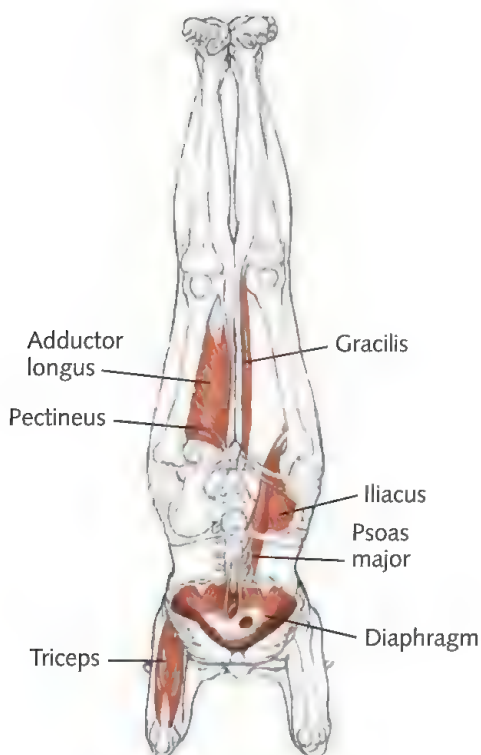
# Pincha Mayurasana

## Feathered Peacock Pose

pin-cha ma-yur-AHS-anna

*pincha* = a feather of a tail

*mayura* = peacock



## Classification and Level

Advanced inverted arm support

## Joint Actions

Extension is maintained throughout spine: The more extension there is in the thoracic spine, the less there will have to be in the cervical and lumbar spines. Neutral hip extension; knee extension; ankle neutral dorsiflexion; scapula abduction, upward rotation, and elevation; glenohumeral joint flexion, external rotation, and adduction; elbow flexion; and forearm pronation.

## Working

**Spine:** Intrinsic muscles of the spine (intertransversarii, interspinalis, rotatores, multifidi); most spinal extensors (spinalis, semispinalis, longissimus dorsi, iliocostalis). Psoas minor, obliques, rectus abdominis, and transversus

abdominis are very active eccentrically in the pose, to keep from falling backward.

**Legs:** Adductor magnus and hamstrings, to hold the legs together and extend the hips; vastii, to extend the knees.

**Arms:** Serratus anterior, to abduct and upwardly rotate the scapulae; infraspinatus and teres minor, to externally rotate the arms; subscapularis and supraspinatus with infraspinatus and teres minor, to stabilize the humerus in the glenoid fossa; anterior deltoids, pectoralis major and coracobrachialis, to adduct and flex the arm; triceps, eccentrically, to resist the flexion of the elbows (and crashing into the face); pronators of the forearms, to bring the wrists flat on the floor.

## Lengthening

Latissimus dorsi, iliacus, rectus femoris, forearm supinators, abdominal muscles, internal intercostals (due to rib cage expansion and thoracic extension), anterior neck muscles.

## Obstacles and Notes

If the rotator cuff is active, the glenohumeral joint is stabilized, and the scapulae are more free to mobilize on the rib cage (with the serratus anterior), there will also be more freedom in the thoracic spine to extend and in the rib cage to breathe. Mobility in the thoracic spine is important; much like in upward-facing dog, the more extension there is in the thoracic spine, the less the lower back and cervical spine have to do.

The triceps and deltoids are eccentrically very active, to resist falling forward onto the face or head. This is a great preparation pose for handstand, because it strengthens the arms.

If tightness in the forearm (either in the supinators or in the interosseus membrane between the radius and the ulna) restricts full pronation, the elbows will swing open or the hands will come together. This common forearm issue is often interpreted as tightness in the shoulders or weakness in the wrists.

Shortness in the latissimus dorsi can also pull the elbows wide, by internally rotating the humerus. This can feel like tight shoulders, but can actually be addressed by side bending and other actions that lengthen the latissimus dorsi. Shortness in these muscles will also cause too much lumbar extension and interfere with breathing.

## Breathing

The base of support for this pose is formed by the forearms, rib cage, and thoracic spine, and these structures need to be quite stable to maintain balance. Because of this, excessive chest breathing interferes with supporting a forearm stand. On the other hand, the weight of the legs and pelvis and the curve of the lumbar spine need to be stabilized by the abdominal muscles, making too much abdominal movement counterproductive. Because of these factors, a breathing pattern that moves equally and smoothly throughout the body is needed.

# Purvottanasana

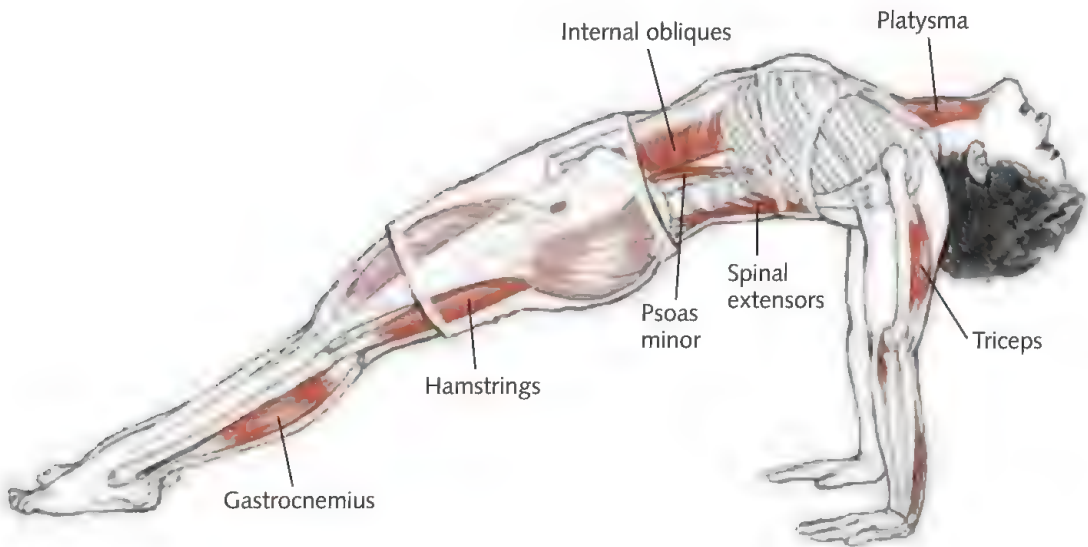
## Upward Plank Pose

POOR-vo-tan-AHS-ahna

*purva* = front, east

*ut* = intense

*tan* = extend, stretch



## Classification and Level

Basic backbending arm support

## Joint Actions

Spinal extension; sacroiliac counternutation; hip extension, internal rotation, and adduction; knee extension; ankle plantarflexion; toe extension; scapula adduction, downward rotation, elevation; glenohumeral joint extension, neutral rotation (some people need to internally rotate and some people need to externally rotate their humerus to maintain neutral alignment); elbow extension; forearm pronation; wrist extension; finger extension.

## Working

**Spine:** Throughout the spine the extensors are active, although they are most active in the thoracic spine. Gravity does much of the work of extension in the lumbar spine, so the psoas minor can be active eccentrically to resist too much lumbar lordosis. The obliques do the same.

In the cervical spine, gravity creates the extension, and the anterior neck muscles (longus capitis, longus colli, and so forth) can work eccentrically to keep the forces in the neck balanced. In the thoracic spine, semispinalis thoracis, spinalis thoracis, the thoracic part of interspinalis, and the rotatores are the most active.

**Legs:** To extend the hips, the hamstrings should be primary, perhaps assisted by the extensor portion of the gluteus maximus. The adductor magnus creates internal rotation, extension, and adduction; the gracilis can help with adduction. The vastii and articularis genus work to extend the knees; the gastrocnemius and soleus plantarflex the ankle, while the intrinsic and extrinsic foot muscles extend the toes.

**Arms:** The teres major, posterior deltoids, and triceps work to extend the humerus, with the rhomboids and trapezius acting to maintain adduction. The rotator cuff muscles (supraspinatus, infraspinatus, subscapularis, teres minor) act to keep the humerus in neutral alignment. The triceps extend the elbows, while the pronators of the forearm and the intrinsic muscles of the hand distribute weight through the whole hand. This protects the heel of the hand from too much pressure.

## Lengthening

**Spine:** Rectus abdominis, obliques, psoas major, sternocleidomastoid, suprahyoid and infrahyoid muscles; psoas minor and obliques.

**Legs:** Rectus femoris, iliacus, and psoas major.

**Arms:** Serratus anterior, biceps, pectoralis major and minor, coracobrachialis, anterior deltoid subclavius.

## Obstacles and Notes

Often in this pose there is too much lumbar extension and not enough hip extension. The hamstrings should be the main extensors here, but if they are weak, the gluteus maximus can kick in. A problem with this, however, is that it brings in external rotation, which is harder on the lower back. The gluteus maximus can also overdo the lumbar extension.

If the hamstrings are too weak to do purvottanasana, then tabletop (chatus pada pitham, discussed later in this chapter) is a great preparation.

The latissimus dorsi are not so helpful in this pose, because they can fix the scapulae on the rib cage and inhibit extension in the thoracic spine.

## Breathing

It's an interesting challenge to downwardly rotate the scapulae and still extend the spine. This is because depressing the scapulae tends to create flexion in the spine. The solution to this dilemma is to allow the breathing movements to mobilize the upper rib cage and sternum, which will deepen the extension in the upper back from the front line of the body.

# Salamba Sirsasana

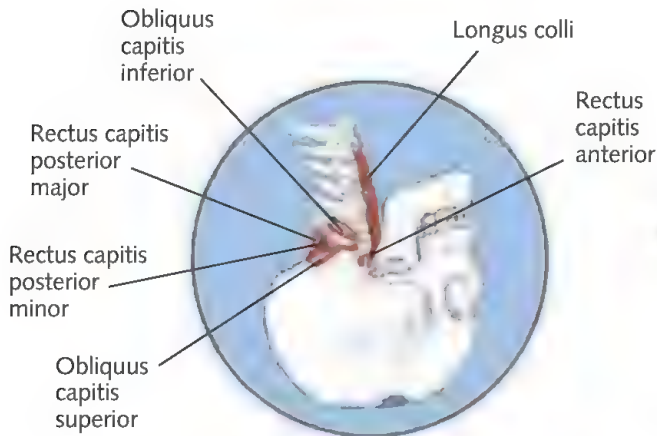
## Supported Headstand

sah-LOM-bah shear-SHAHS-anna

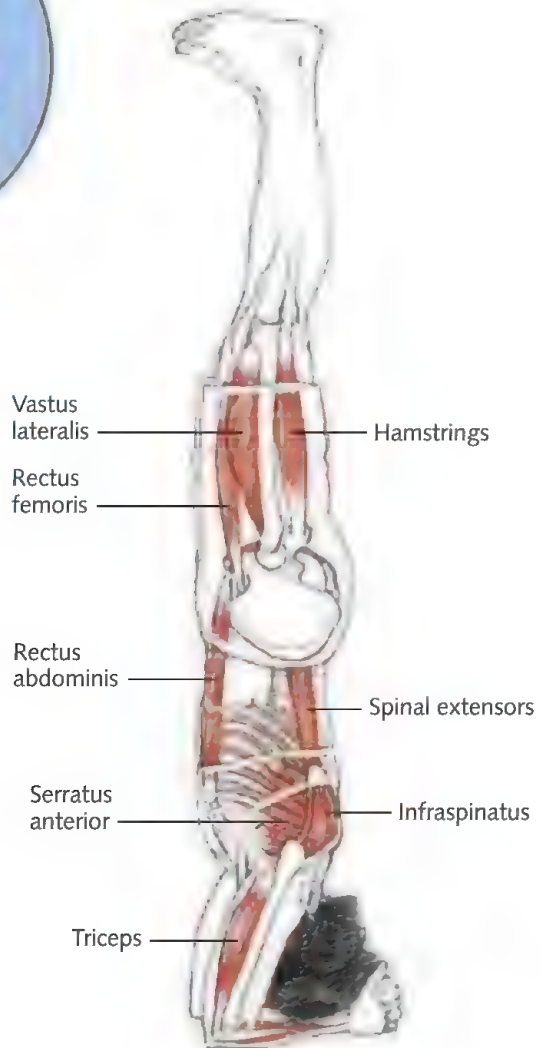
sa = with

alamba = that on which one rests or leans, support

sirsa = head



Deep neck muscles.



## Classification and Level

Intermediate inverted arm support



## Joint Actions

Spine neutral axial extension, or slight extension; hip extension; knee extension; ankle neutral dorsiflexion; scapula abduction, upward rotation, and elevation; glenohumeral joint flexion, external rotation, and adduction; elbow flexion; forearm in neutral rotation.

## Weight Placement

For some, the ideal placement of the weight on the skull is on the bregma—the juncture between the coronal and sagittal sutures, where the frontal bone meets the two parietal bones. This leads to a slightly more arched final position.

Placing the weight more toward the crown of the head leads to a more neutral spine and more balanced action between the front and back of the body.

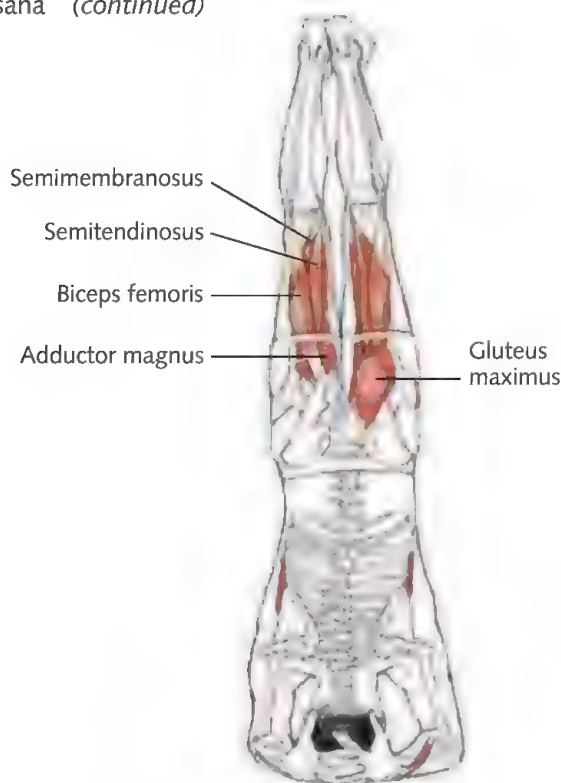
## Working

**Spine:** The intrinsic muscles of the spine (intertransversarii, interspinalis, rotatores, multifidi, spinalis, semispinalis, splenius capitis and cervicis, longissimus, and iliocostalis) are all active to lift up into headstand, and to prevent falling down forward. Entering the pose demands work in the extensors of the thoracic spine, which may be unaccustomed to lifting the weight of the whole lower body. The psoas minor, obliques, rectus abdominis, and transversus are very active in the pose, to keep from falling backward. The pelvic diaphragm also is drawn into action along with the lower abdominal muscles, creating a strong mula bandha effect.



Supporting the weight on the bregma—the darker blue spot in left illustration—results in a slightly more arched position (right). Supporting weight near the crown—lighter blue spot—leads to a more neutral spine position.

*(continued)*



The author's scoliosis is exaggerated in sirsasana.

**Neck:** The rectus capitis anterior, rectus capitis posterior major and minor, obliquus capitis superior and inferior, longus capitis, and longus colli all work to balance the front and back of the atlanto-occipital joint and the atlanto-axial joint.

**Arms:** Serratus anterior acts to wrap the scapulae; infraspinatus and teres minor externally rotate the arms; and supraspinatus and subscapularis help hold the head of the humerus in its socket. The triceps are active to stabilize the elbows as the extensor and flexor carpi ulnaris press the little finger side of the hands into the floor.

**Legs:** The adductor magnus and hamstrings act to hold the legs together and extend the hip joints. The vastii extend the knees, and the medial fibers of gluteus maximus extend the hips (without external rotation).

## Obstacles and Notes

**Spine:** Many people have asymmetries and slight rotations in their spines, which become more apparent in this pose. Note the rotational shifts, scoliosis, and other asymmetries in the illustration of the author in sirsasana.

**Neck:** If the deep muscles of the neck are accessed, the jaw and vocal muscles are able to stay relaxed.



**Legs:** It can be a challenge to find full hip extension in this pose. If the abdominal muscles are not strong enough, the hips can flex to keep the work of the pose in the back muscles instead of in the front.

**Note:** Contrary to popular notions of increased blood or oxygen flow to the brain in inversions, it should be noted that the body has very robust mechanisms that control the amount of blood delivered to any given region—irrespective of the orientation to gravity.

Regional changes in *blood pressure* have been observed based on inversion or compression of major blood vessels by body position, but this is a distinct issue from movement of blood volume and thus oxygen delivery.

That said, inversions do offer a very beneficial opportunity for increased venous return from the lower body, as well as improved lymph drainage—not to mention the benefits derived from inverting the action of the diaphragm.

## Technique

Even if you favor the “bregma” version of this pose, and enter into the pose with straight legs with the intention to end up in a more arched position, the strength and coordination required to maintain headstand safely demands certain skills that can be best developed by practicing the bent-leg entry into the pose. The key test is whether you can raise the weight off the feet without jumping, and maintain the difficult pose known as *acunchanasana* for several breaths.



*Acunchanasana.*

## Breathing

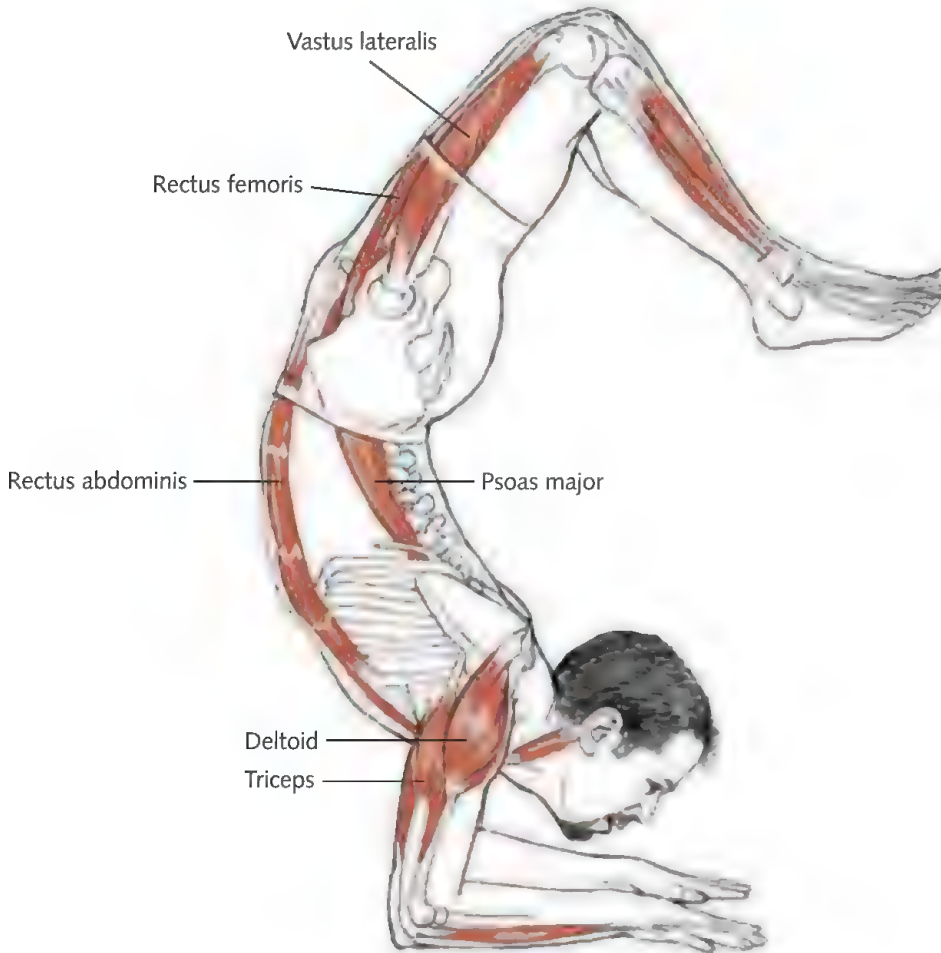
When the support for *sirsasana* is derived from the deeper intrinsic muscles of the spine, as well as the coordinated action of the hamstrings, vastii, psoas minor, internal obliques, transversus abdominis, and serratus anterior, the weight forces of the body will be more neutralized in gravity. Then, the muscular effort of remaining in the pose will be minimized, and the breath will be calm and efficient. At that point, the inverted nature of the diaphragm's action is emphasized because of the strong action of the abdominal muscles and pelvic diaphragm, which help to stabilize the center of gravity over the base of support. All the internal organs, which anchor to the central tendon of the diaphragm, can move differently in inversions.

# Vrschikasana

## *Scorpion Pose*

vrs-chee-KAHS-anna

*vrschana* = scorpion



## Classification and Level

Intermediate inverted arm balance

## Joint Actions

Full spinal extension; hip extension, adduction, internal rotation; knee flexion; ankle neutral dorsiflexion; scapula adduction, upward rotation; glenohumeral joint external rotation, flexion, adduction; elbow flexion; forearm pronation.

## Working

Same as pincha mayurasana. In addition, the hamstrings flex the knees and draw the toes down to the head (if the person is flexible enough in the front line of body—otherwise, the legs hang passively in position). The serratus anterior works eccentrically as the scapulae adduct. Spinal extensors work to deepen extension and lift the head against gravity and toward the feet.

## Lengthening

Similar to pincha mayurasana. Latissimus dorsi, iliacus, rectus femoris, forearm supinators, abdominal muscles, internal intercostals, anterior neck muscles. The rectus femoris and muscles of the anterior torso especially stretch; vastii lengthen with knee flexion, and pectoralis major and minor may lengthen with thoracic extension and scapula adduction.

## Obstacles and Notes

Even though pincha mayurasana is considered preparation for vrschikasana, scorpion is actually an easier pose to maintain because of its lower center of gravity.

To deepen from pincha mayurasana into scorpion, the scapulae need to slide together on the back, which lowers the rib cage toward the floor and creates more mobility in the thoracic spine. The head then can lift and the thoracic spine can extend further. This also changes the balance point from between the shoulders to further caudal in the spine, made necessary by the bending of the knees.

The lifting of the head is important to shifting the balance point; otherwise, the legs might overbalance the pose backward, causing you to fall into a back-bend.

As the knees bend actively toward the head, the hamstrings are in the shortest working length. For this reason, they often cramp while trying to do this action.

As important as getting into this pose is the ability to get out of it and find the relative neutrality of pincha mayurasana again. It's a good idea to practice it in a manageable range—entering and exiting the pose with control. This is a good challenge because it gets muscles at maximum length to contract concentrically.

## Breathing

Breathing in this pose is similar to breathing in pincha mayurasana, except that the abdominal breath movement is limited by the stretch of the muscles there, rather than by their stabilizing contraction.

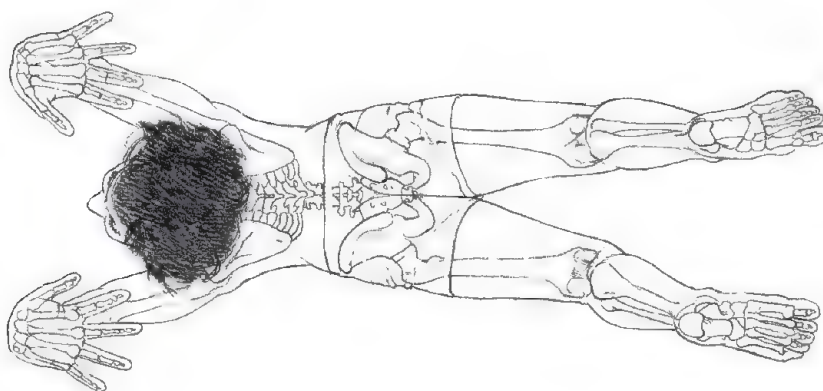
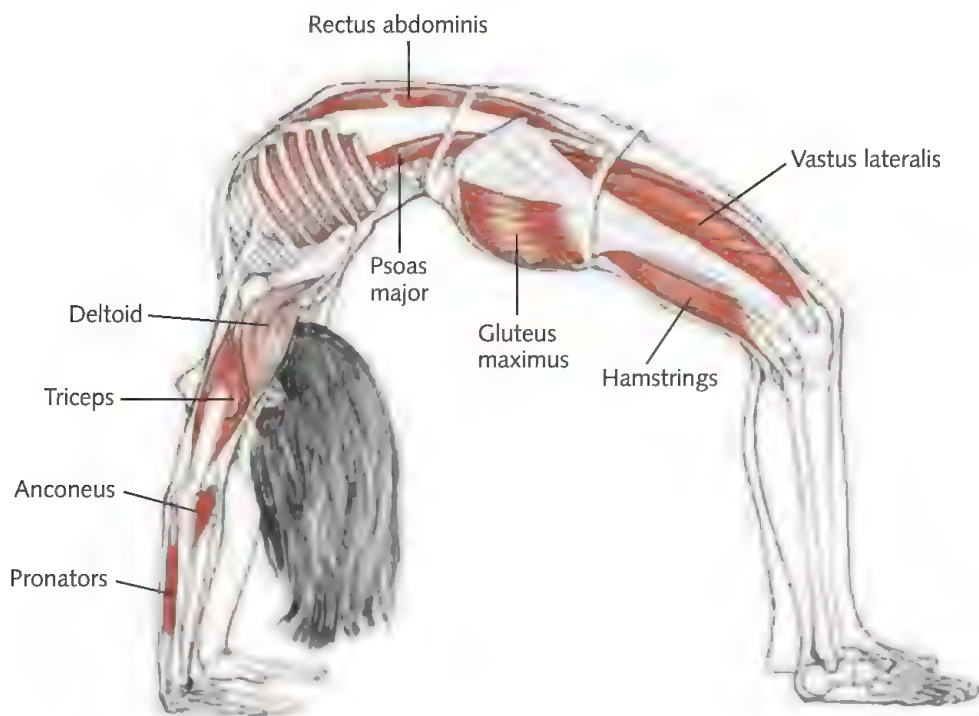
# Urdhva Dhanurasana

*Upward Bow Pose, Wheel Pose*

OORD-vah don-your-AHS-anna

*urdhva* = upward

*dhanu* = bow



## Classification and Level

Intermediate inverted backbend

## Joint Actions

Full-spine extension; sacroiliac counternutation; hip extension, internal rotation, adduction; knee extension; ankle dorsiflexion; scapula upward rotation, abduction (deepens into scapular adduction with more thoracic extension); glenohumeral flexion, external rotation, adduction; elbow extension; forearm pronation; wrist dorsiflexion.

## Working

**Spine:** All the spinal extensors through the length of the spine are active, especially the deeper layers: interspinalis, intertransversarii, rotatores, multifidi, transversospinalis group. The psoas minor and abdominal muscles work eccentrically to resist overmobilizing the lumbar spine, and encourage extension in the thoracic spine.

**Legs:** The hamstrings work to extend the hips; the adductor magnus extends, internally rotates, and adducts the hips (the other adductors are less helpful because they tend to pull the hips into flexion). The gluteus maximus helps to extend the hips, but too much gluteus action will also externally rotate the legs; vastii extend the knees.

**Arms:** The infraspinatus, teres minor, and posterior deltoids create external rotation at the glenohumeral joint, and the subscapularis protects the front of the joint. The serratus anterior abducts the scapulae and elevates the arms; the deltoids flex the arms at the shoulders, and the triceps and anconeus extend the elbows. The coracobrachialis flexes and adducts the arms at the shoulders. The pronators in the forearms turn the palms toward the floor.

## Lengthening

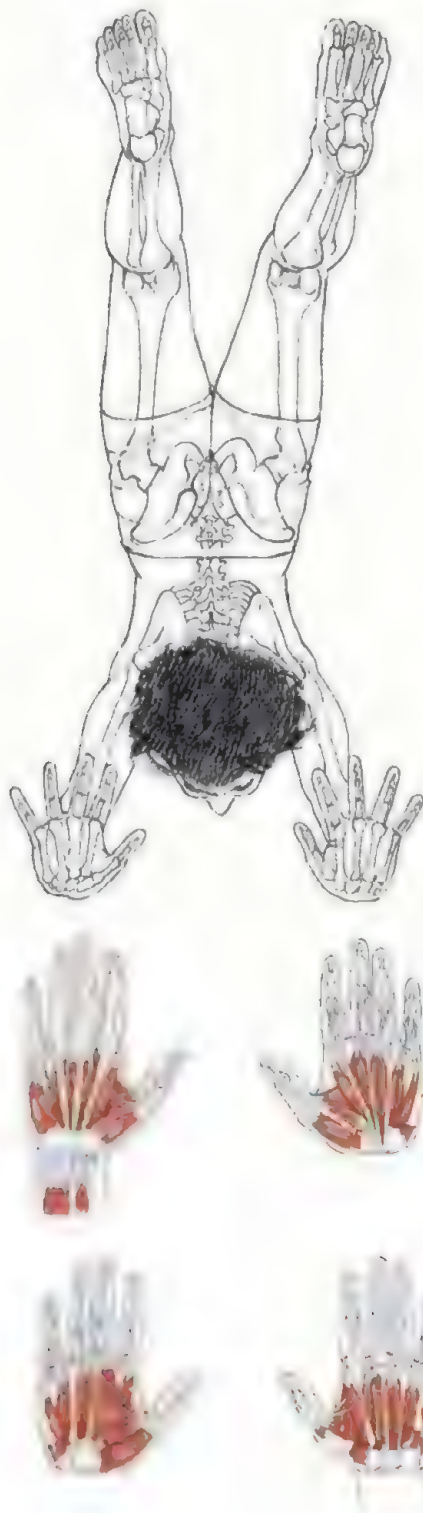
**Legs:** Rectus femoris, psoas major, and iliacus.

**Torso:** Abdominal muscles and anterior rib cage muscles, primarily internal intercostals and anterior neck muscles.

**Arms:** Pectoralis major and minor, latissimus dorsi.

*(continued)*

Urdhva Dhanurasana (continued)



Hand musculature mirroring the layers found in the foot (page 37).



## Obstacles and Notes

Overall, the correct leg action is critical to getting into the upward bow. Most people instinctively use their quadriceps in a pushing action, which thrusts weight toward the head and arms, making it very difficult to raise the upper body off the floor. Initiating the lift of the pelvis with more of a “pulling” action resolves this difficulty.

One of the challenges to accomplishing this is to use the hip extensors to support the action in the legs, rather than the quadriceps as knee extensors. The strength of the hamstrings and adductor magnus can significantly decrease the work in the quadriceps.

Of the adductor group, the adductor magnus is most useful for upward bow, because it creates hip extension and internal rotation along with adduction—all actions that support the alignment of the pose. The gluteus maximus is less useful for hip extension in this position, because it can create external rotation, which can lead to compression in the sacrum and lower-back pain.

The arms need to move freely overhead, and a combination of mobilizing the scapulae and stabilizing the external rotation in the shoulder joints with the rotator cuff creates the necessary balance. If the latissimus dorsi are tight, they will restrict the ability of the scapulae to upwardly rotate. This can force excessive action into the spine or shoulder joints.

Similarly, if there is restriction in hip extension, too much of the action can accumulate in the lumbar spine.

## Breathing

Many students have been frustrated by their inability to take deep, full breaths in urdhva dhanurasana. The reason for this is simple: In this shape, the body is stabilized in a maximal inhalation, and there is very little one can do to expand further if attempting to inhale deeply. Quiet, relaxed breathing is preferable. The more efficient the muscle action in the pose is, the less oxygen you'll need to fuel the effort.

# Vasisthasana

## Side Plank Pose (Sage Vasistha's Pose)

vah-sish-TAHS-anna

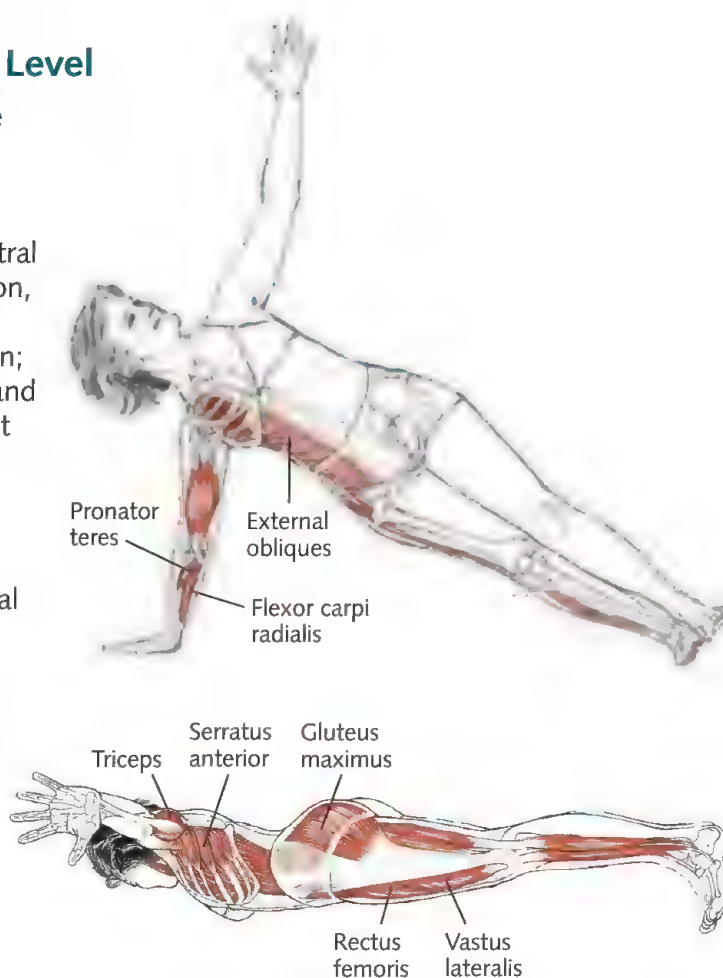
*vasistha* = a sage; most excellent, best, richest

### Classification and Level

Basic one-arm balance

### Joint Actions

Spine neutral; hip neutral extension, adduction, and internal rotation; knee extension; ankle dorsiflexion and feet everted against the pull of gravity; scapula neutral (abducting against the pull of gravity); glenohumeral lateral abduction, external rotation; elbow extension; bottom hand—forearm pronation, wrist dorsiflexion; top hand—forearm neutral, wrist neutral extension.



### Working

**Spine:** Spinal extensors, abdominal obliques, rectus abdominis, and transversus, to maintain the neutral curves of the spine; quadratus lumborum, to resist the hips dropping to the floor; bottom-side sternocleidomastoid and top-side splenius capitis, to turn the head upward.

**Torso:** Top side: external obliques, concentrically, to resist the hips twisting forward; internal obliques, eccentrically, to resist the hips falling back. Bottom side: internal obliques, concentrically, to draw the right hip forward; external obliques, eccentrically, to resist the hips falling back.

**Legs:** Top leg: adductor magnus, to internally rotate and extend the hips; hamstrings, to extend the hips; vastii, to extend the knees; tibialis anterior,



to dorsiflex the ankles; extensor digitorum, to extend the toes. Bottom leg: adductor magnus, to internally rotate and extend the hips; hamstrings, to extend the hips; gluteus medius and minimus, to hold the hips off the floor; vastii, to extend the knees; tibialis anterior and extensor digitorum, to dorsiflex the ankles and extend the toes; peroneal muscles, to evert the foot against gravity.

**Arms:** Top arm: infraspinatus and teres minor, to externally rotate the humerus; serratus anterior, trapezius, and deltoid, to lift the arm; triceps, to extend the elbow; extensor carpi, to extend the wrist; and extensor digitorum, to extend the fingers. Bottom arm: serratus anterior, to maintain neutral scapulae against the adduction force of gravity; infraspinatus and teres minor, to externally rotate the humerus; subscapularis and supraspinatus, to stabilize the head of the humerus in the glenoid fossa; deltoid, to help stabilize the head of the humerus in the glenoid fossa; triceps, to extend the elbow; pronators in the forearm; flexor carpi ulnaris and radialis; intrinsic muscles of the hand to support the wrist and palm of the hand.

## Lengthening

Latissimus dorsi, pectoralis major and minor, coracobrachialis.

## Obstacles and Notes

The challenge of this pose is not one of flexibility, but instead of how to maintain the neutral alignment of the spine and legs and the simple position of the arms against the action of gravity. The asymmetrical relationship to gravity means that muscles have to work asymmetrically to create a symmetrical alignment of the body—essentially *tadasana* turned on its side.

There are many ways that gravity pulls the body out of *tadasana* in this pose: The spine may twist, the hips may fall forward or the shoulders may fall back (or vice versa), the bottom scapula and bottom leg may both adduct, and the pelvis may fall to the floor. It's easy to overcompensate by lifting the hips too high, or to create lateral flexion of the spine in either direction, by either giving in to gravity or overresisting it.

Overall, the side plank pose is very simple, but not very easy.

## Breathing

From the standpoint of the breath, this pose has much in common with *nirālamba sarvangasana* (unsupported shoulder stand). It is also a challenging balance pose that requires a lot of stabilizing action in the abdominal and thoracic musculature. Side plank is a bit easier, because the arms can be used for support and balance, but deep breathing will still have the effect of destabilizing the pose.

Efficiency—finding the minimum amount of effort necessary to maintain the position—allows the limited breath movements to supply just enough energy to sustain the pose.

# Chatus Pada Pitham

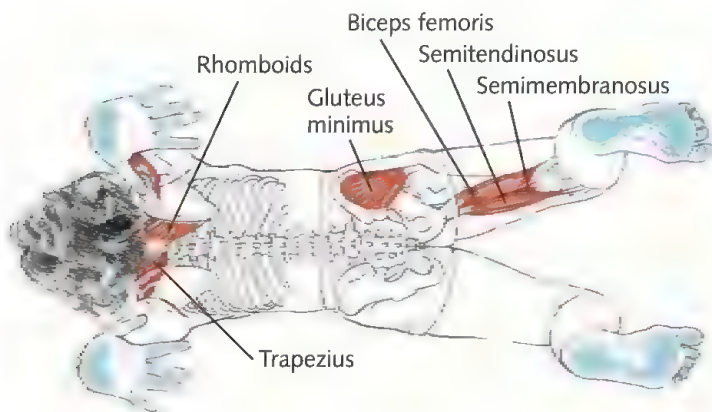
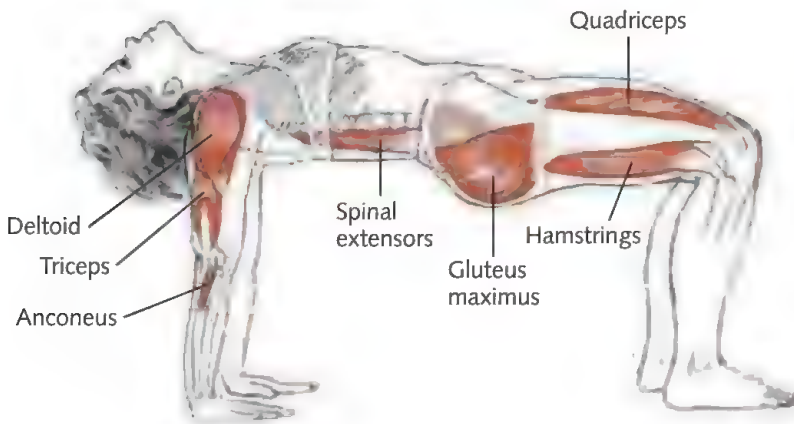
## Four-Footed Tabletop Pose

CHA-toos pada PEE-tham

*chatur* = four

*pada* = foot

*pitham* = stool, seat, chair, bench



## Classification and Level

Basic backbending arm support

## Joint Actions

Slight lumbar and thoracic extension; cervical extension; hip neutral extension, adduction, internal rotation; knee flexion; ankle dorsiflexion; scapula downward rotation, adduction, elevation; glenohumeral joint extension and external rotation; elbow extension; forearm pronation; wrist dorsiflexion.

## Working

**Legs:** The body weight in gravity wants to flex and abduct the hips, so the hamstrings and adductor magnus must maintain hip extension, adduction, and internal rotation. The gluteus maximus helps with hip extension but not so much that it will externally rotate the leg. The quadriceps are working eccentrically, and the tibialis anterior is drawing the knees forward, over the feet.

**Arms:** This is one of the few yoga poses that concentrically works the rhomboids, which along with the middle trapezius, adduct the scapulae. The levator scapulae work to elevate the scapulae. The teres major, triceps, posterior deltoids, and latissimus dorsi work to extend the arms and downwardly rotate the scapulae. The triceps extend the elbows; pronators in the forearms turn the hands toward the floor.

**Torso:** The abdominal muscles (obliques and rectus abdominis) and the psoas minor work to resist lumbar hyperextension from gravity.

## Lengthening

**Legs:** Quadriceps (eccentrically), iliacus, psoas major and minor.

**Torso:** Abdominal muscles (all layers are working at length), anterior neck muscles.

**Arms:** Pectoralis major and minor, coracobrachialis.

## Obstacles and Notes

Weakness in the hamstrings makes it hard to create neutral extension of the hip joints, so many people use the quadriceps to extend the knee and push the foot into the floor. The problem here is that this tends to also create hip flexion, which obstructs the opening at the front of the hip joint. Overusing the gluteus maximus will also externally rotate the hip, which the adductors will counter, creating even more restriction at the hip joint.

Too much tightness in the pectoral region will prevent the scapulae from moving into position (adduction) and will result in either too much movement in the glenohumeral joint or flexion of the spine, which will challenge the breathing.

If the chest is able to rise effectively in relation to the shoulder girdle, the base of the skull can (in most people) find a resting place on a “shelf” that’s formed by the upper trapezius muscles. This can provide a very nice release of the anterior neck structures without the risk of hyperextending the cervical spine (see a similar effect in *ustrasana* in chapter 6).

## Breathing

Unlike *urdhva dhanurasana* (upward bow), tabletop pose is not an extreme backbend that restricts major respiratory movements. The combination of lifting action in the back body and release in the front body makes for an interesting opportunity to experiment by moving the breath around the abdominal and thoracic regions. Some breathing patterns will have more of an effect on the stability of the pose, whereas others will assist in opening the upper rib cage.



# REFERENCES AND RESOURCES

## References

These are the references used for working on the poses:

- Adler, S.S., D. Beckers, and M. Buck. 2003. *PNF in Practice*. 2nd ed. New York: Springer.
- Clemente, C.D. 1997. *Anatomy: A Regional Atlas of the Human Body*. 4th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Gorman, David. 1995. *The Body Moveable*. 4th ed. Guelph, Ontario: Ampersand Press, 1995.
- Kapit, W., and L.M. Elson. 1993. *The Anatomy Coloring Book*. 2nd ed. New York: HarperCollins College Publishers.
- Kendall, F.P., E.K. McCreary, and P.G. Provance. 1993. *Muscles, Testing and Function*. 4th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Laban, R. 1966. *The Language of Movement: A Guidebook to Choreutics*. Great Britain: Macdonald and Evans.
- Myers, Tom. 2001. *AnatomyTrains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists*. Churchill Livingstone.
- Netter, F.H. 1997. *Atlas of Human Anatomy*. 2nd ed. East Hanover, NJ: Novartis.
- Platzer, W. 2004. *Color Atlas and Textbook of Human Anatomy. Volume 1: Locomotor System*. 5th ed. New York: Thieme.
- For conventional spellings of Sanskrit pronunciation, *Yoga Journal's* online resource "Pose Finder" served as an excellent guide.
- For scholarly translations of Sanskrit terms, *The Cologne Digital Sanskrit Lexicon*.

## Resources

- Leslie Kaminoff's Yoga Anatomy Web Site—The author's personal and professional Web site containing biographical and contact information, international teaching schedule, booking information, and links to his e-Sutra blog and other writing projects: [www.yogaanatomy.org](http://www.yogaanatomy.org)
- The Breathing Project, Inc.—Non-profit educational resource for breath-centered, individualized yoga founded by Leslie Kaminoff, New York, NY: [www.breathingproject.org](http://www.breathingproject.org)
- Krishnamacharya Yoga Mandiram—The yoga of T. Krishnamacharya and his teachings, founded by T.K.V. Desikachar, Chennai, India: [www.kym.org](http://www.kym.org)
- Embodied Asana with Amy Matthews, New York, NY: [www.embodiedasana.com](http://www.embodiedasana.com)
- Gil Hedley's Somanautics Human Dissection Intensives and DVD series—Workshops taught internationally: [www.somanautics.com](http://www.somanautics.com)
- Tom Myers' Anatomy Trains and Kinesis Myofascial Integration—Workshops and trainings taught internationally: [www.anatomytrains.com](http://www.anatomytrains.com)

Bonnie Bainbridge Cohen's School for Body-Mind Centering®—Developmentally-based movement reeducation and hands-on repatterning, Amherst, MA: [www.bodymindcentering.com](http://www.bodymindcentering.com)

Ron Pisaturo—Actor, writer, and a philosopher in the tradition of Aristotle and Ayn Rand: [www.ronpisaturo.com](http://www.ronpisaturo.com)

# ASANA INDEXES

## IN SANSKRIT AND ENGLISH

### SANSKRIT INDEX

#### Standing Asanas

Garudasana— <i>Eagle Pose</i> . . . . .	50
Natarajasana— <i>King of the Dancers Pose</i> . . . . .	52
Parivrtta Baddha Parsvakonasana— <i>Revolved Side Angle Pose</i> . . . . .	64
Parivrtta Trikonasana— <i>Revolved Triangle Pose</i> . . . . .	68
Parsvottanasana— <i>Intense Side Stretch</i> . . . . .	70
<b>Variation:</b> With Arms in Reverse Namaskar . . . . .	72
Prasarita Padottanasana— <i>Wide-Stance Forward Bend</i> . . . . .	74
Tadasana— <i>Mountain Pose</i> . . . . .	34
<b>Variation:</b> Samasthiti— <i>Equal Standing, Prayer Pose</i> . . . . .	38
Trikonasana— <i>Triangle Pose</i> . . . . .	66
<b>Variation:</b> Utthita Trikonasana— <i>Extended Triangle Pose</i> . . . . .	67
Upavesasana— <i>Squat—Sitting-Down Pose</i> . . . . .	76
Utkatasana— <i>Chair Pose</i> . . . . .	40
Uttanasana— <i>Standing Forward Bend</i> . . . . .	42
Utthita Hasta Padangusthasana— <i>Extended Hand-Toe Pose or</i> <i>Standing Big Toe Hold</i> . . . . .	44
Utthita Parsvakonasana— <i>Extended Side Angle Pose</i> . . . . .	62
Virabhadrasana I— <i>Warrior I</i> . . . . .	54
<b>Variation:</b> Extended Warrior I . . . . .	56
Virabhadrasana II— <i>Warrior II</i> . . . . .	58
Virabhadrasana III— <i>Warrior III</i> . . . . .	60
Vrksasana— <i>Tree Pose</i> . . . . .	46
<b>Variation:</b> Tree Pose With Arms Elevated . . . . .	48

#### Sitting Asanas

Ardha Matsyendrasana— <i>Half Lord of the Fishes Pose</i> . . . . .	96
Baddha Konasana— <i>Bound Angle Pose</i> . . . . .	92
<b>Variation:</b> Supta Baddha Konasana— <i>Reclining Bound Angle Pose</i> . . . . .	94
Dandasana— <i>Staff Pose</i> . . . . .	100
Gomukhasana— <i>Cow-Faced Pose</i> . . . . .	102
Hanumanasana— <i>Monkey Pose</i> . . . . .	104
Janu Sirsasana— <i>Head-to-Knee Pose</i> . . . . .	84
Kurmasana— <i>Turtle Pose</i> . . . . .	108
<b>Variation:</b> Supta Kurmasana— <i>Reclining Turtle Pose</i> . . . . .	110



Mahamudra— <i>The Great Seal</i> . . . . .	112
Navasana— <i>Boat Pose</i> . . . . .	116
Parivrtta Janu Sirsasana— <i>Revolved Head-to-Knee Pose</i> . . . . .	88
Paschimottanasana— <i>West (Back) Stretching</i> . . . . .	82
Upavistha Konasana— <i>Seated Wide-Angle Pose</i> . . . . .	90

## Kneeling Asanas

Balasana— <i>Child's Pose, Embryo Pose</i> . . . . .	122
Eka Pada Rajakapotasana— <i>One-Legged Royal Pigeon Pose</i> . . . . .	126
<b>Variation:</b> Folded Forward . . . . .	128
Parighasana— <i>Gate-Latch Pose</i> . . . . .	130
Simhasana— <i>Lion Pose</i> . . . . .	132
Supta Virasana— <i>Reclining Hero Pose</i> . . . . .	120
Ustrasana— <i>Camel Pose</i> . . . . .	124

## Supine Asanas

Anantasana— <i>Reclining Vishnu Couch Pose</i> . . . . .	160
Apanasana— <i>Apana Pose</i> . . . . .	140
Dwi Pada Pitham— <i>Two-Legged Table</i> . . . . .	138
Halasana— <i>Plow Pose</i> . . . . .	152
Jathara Parivrtti— <i>Belly Twist</i> . . . . .	156
Karnapidasana— <i>Ear-to-Knee Pose</i> . . . . .	154
Matsyasana— <i>Fish Pose</i> . . . . .	158
Niralamba Sarvangasana— <i>Unsupported (No-Arm) Shoulder Stand</i> . . . . .	148
Salamba Sarvangasana— <i>Supported Shoulder Stand</i> . . . . .	144
Savasana— <i>Corpse Pose</i> . . . . .	136
Setu Bandhasana— <i>Bridge Pose</i> . . . . .	150
Viparita Karani— <i>Inverted Pose</i> . . . . .	142

## Prone Asanas

Bhujangasana— <i>Cobra Pose</i> . . . . .	164
<b>Variation:</b> Cobra With Knees Flexed . . . . .	167
Dhanurasana— <i>Bow Pose</i> . . . . .	168
Salabhasana— <i>Locust Pose</i> . . . . .	170
Viparita Salabhasana— <i>Full Locust Pose</i> . . . . .	172

## Arm Support Asanas

Adho Mukha Svanasana— <i>Downward-Facing Dog Pose</i> . . . . .	176
Adho Mukha Vrksasana— <i>Downward-Facing Tree Pose (Handstand)</i> . . . . .	180
Astavakrasana— <i>Eight-Angle Pose</i> . . . . .	184



Bakasana— <i>Crane Pose</i> . . . . .	186
<b>Variation:</b> Parsva Bakasana— <i>Side Crane Pose</i> . . . . .	188
Chaturanga Dandasana— <i>Four-Limbed Stick Pose</i> . . . . .	182
Chatus Pada Pitham— <i>Four-Footed Tabletop Pose</i> . . . . .	208
Mayurasana— <i>Peacock Pose</i> . . . . .	190
Pincha Mayurasana— <i>Feathered Peacock Pose</i> . . . . .	192
Purvottanasana— <i>Upward Plank Pose</i> . . . . .	194
Salamba Sirsasana— <i>Supported Headstand</i> . . . . .	196
Urdhva Dhanurasana— <i>Upward Bow Pose, Wheel Pose</i> . . . . .	202
Urdhva Mukha Svanasana— <i>Upward-Facing Dog Pose</i> . . . . .	178
Vasisthasana— <i>Side Plank Pose (Sage Vasistha's Pose)</i> . . . . .	206
Vrschikasana— <i>Scorpion Pose</i> . . . . .	200

## ENGLISH INDEX

### Standing Asanas

Chair Pose— <i>Utkatasana</i> . . . . .	40
Eagle Pose— <i>Garudasana</i> . . . . .	50
Extended Hand—Toe Pose or Standing Big Toe Hold— <i>Utthita Hasta Padangusthasana</i> . . . . .	44
Extended Side Angle Pose— <i>Utthita Parsvakonasana</i> . . . . .	62
Intense Side Stretch— <i>Parsvottanasana</i> . . . . .	70
<b>Variation:</b> With Arms in Reverse Namaskar . . . . .	72
King of the Dancers Pose— <i>Natarajasana</i> . . . . .	52
Mountain Pose— <i>Tadasana</i> . . . . .	34
<b>Variation:</b> Equal Standing, Prayer Pose— <i>Samasthiti</i> . . . . .	38
Revolved Side Angle Pose— <i>Parivrtta Baddha Parsvakonasana</i> . . . . .	64
Revolved Triangle Pose— <i>Parivrtta Trikonasana</i> . . . . .	68
Squat—Sitting-Down Pose— <i>Upavesasana</i> . . . . .	76
Standing Forward Bend— <i>Uttanasana</i> . . . . .	42
Tree Pose— <i>Vrksasana</i> . . . . .	46
<b>Variation:</b> Tree Pose With Arms Elevated . . . . .	48
Triangle Pose— <i>Trikonasana</i> . . . . .	66
<b>Variation:</b> Extended Triangle Pose— <i>Utthita Trikonasana</i> . . . . .	67
Warrior I— <i>Virabhadrasana I</i> . . . . .	54
<b>Variation:</b> Extended Warrior I . . . . .	56
Warrior II— <i>Virabhadrasana II</i> . . . . .	58
Warrior III— <i>Virabhadrasana III</i> . . . . .	60
Wide-Stance Forward Bend— <i>Prasarita Padottanasana</i> . . . . .	74

## Sitting Asanas

Boat Pose— <i>Navasana</i> . . . . .	116
Bound Angle Pose— <i>Baddha Konasana</i> . . . . .	92
<b>Variation:</b> Reclining Bound Angle Pose— <i>Supta Baddha Konasana</i> . . . . .	94
Cow-Faced Pose— <i>Gomukhasana</i> . . . . .	102
Half Lord of the Fishes Pose— <i>Ardha Matsyendrasana</i> . . . . .	96
Head-to-Knee Pose— <i>Janu Sirsasana</i> . . . . .	84
Monkey Pose— <i>Hanumanasana</i> . . . . .	104
Revolved Head-to-Knee Pose— <i>Parivrtta Janu Sirsasana</i> . . . . .	88
Seated Wide-Angle Pose— <i>Upavistha Konasana</i> . . . . .	90
Staff Pose— <i>Dandasana</i> . . . . .	100
The Great Seal— <i>Mahamudra</i> . . . . .	112
Turtle Pose— <i>Kurmasana</i> . . . . .	108
<b>Variation:</b> Reclining Turtle Pose— <i>Supta Kurmasana</i> . . . . .	110
West (Back) Stretching— <i>Paschimottanasana</i> . . . . .	82

## Kneeling Asanas

Camel Pose— <i>Ustrasana</i> . . . . .	124
Child's Pose, Embryo Pose— <i>Balasana</i> . . . . .	122
Gate-Latch Pose— <i>Parighasana</i> . . . . .	130
Lion Pose— <i>Simhasana</i> . . . . .	132
One-Legged Royal Pigeon Pose— <i>Eka Pada Rajakapotasana</i> . . . . .	126
<b>Variation:</b> Folded Forward. . . . .	128
Reclining Hero Pose— <i>Supta Virasana</i> . . . . .	120

## Supine Asanas

Apana Pose— <i>Apanasana</i> . . . . .	140
Belly Twist— <i>Jathara Parivrtti</i> . . . . .	156
Bridge Pose— <i>Setu Bandhasana</i> . . . . .	150
Corpse Pose— <i>Savasana</i> . . . . .	136
Ear-to-Knee Pose— <i>Karnapidasana</i> . . . . .	154
Fish Pose— <i>Matsyasana</i> . . . . .	158
Inverted Pose— <i>Viparita Karani</i> . . . . .	142
Plow Pose— <i>Halasana</i> . . . . .	152
Reclining Vishnu Couch Pose— <i>Anantasana</i> . . . . .	160
Supported Shoulder Stand— <i>Salamba Sarvangasana</i> . . . . .	144
Two-Legged Table— <i>Dwi Pada Pitham</i> . . . . .	138
Unsupported (No-Arm) Shoulder Stand— <i>Niralamba Sarvangasana</i> . . . . .	148

## Prone Asanas

Bow Pose— <i>Dhanurasana</i> . . . . .	168
Cobra Pose— <i>Bhujangasana</i> . . . . .	164
<b>Variation:</b> Cobra With Knees Flexed . . . . .	167
Full Locust Pose— <i>Viparita Salabhasana</i> . . . . .	172
Locust Pose— <i>Salabhasana</i> . . . . .	170

## Arm Support Asanas

Crane Pose— <i>Bakasana</i> . . . . .	186
<b>Variation:</b> Side Crane Pose— <i>Parsva Bakasana</i> . . . . .	188
Downward-Facing Dog Pose— <i>Adho Mukha Svanasana</i> . . . . .	176
Downward-Facing Tree Pose (Handstand)— <i>Adho Mukha Vrksasana</i> . . . . .	180
Eight-Angle Pose— <i>Astavakrasana</i> . . . . .	184
Feathered Peacock Pose— <i>Pincha Mayurasana</i> . . . . .	192
Four-Footed Tabletop Pose— <i>Chatas Pada Pitham</i> . . . . .	208
Four-Limbed Stick Pose— <i>Chaturanga Dandasana</i> . . . . .	182
Peacock Pose— <i>Mayurasana</i> . . . . .	190
Scorpion Pose— <i>Vrschikasana</i> . . . . .	200
Side Plank Pose (Sage Vasistha's Pose)— <i>Vasisthasana</i> . . . . .	206
Supported Headstand— <i>Salamba Sirsasana</i> . . . . .	196
Upward Bow Pose, Wheel Pose— <i>Urdhva Dhanurasana</i> . . . . .	202
Upward-Facing Dog Pose— <i>Urdhva Mukha Svanasana</i> . . . . .	178
Upward Plank Pose— <i>Purvottanasana</i> . . . . .	194



## ABOUT THE AUTHOR

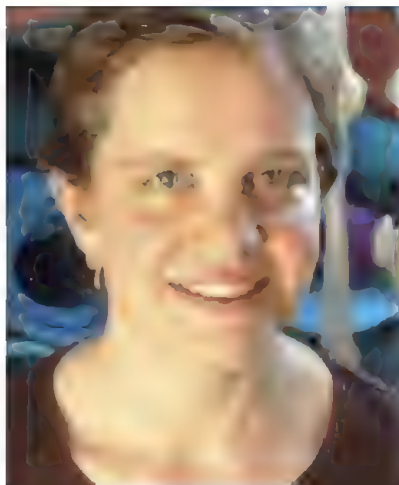


**Leslie Kaminoff** has more than 20 years of experience and is an internationally recognized specialist in the fields of yoga and breath anatomy. He is cofounder and head instructor of The Breathing Project, a New York City-based yoga studio dedicated to the teaching of individualized, breath-centered yoga practice and therapy.

He currently practices yoga therapy and teaches anatomy in New York City and Great Barrington, Massachusetts and advises various yoga schools on the anatomy content of their national certification program. He has led workshops for many of the leading yoga associations, schools, and training programs in the United States, and he has helped organize international yoga conferences and symposia.

Kaminoff is the founder of the highly respected international yoga list e-Sutra, and he has been a featured yoga expert in *Yoga Journal* and the *New York Times*, as well as online at WebMD, FOXNews Online, and Health.com. Kaminoff resides in Great Barrington, Massachusetts, with his wife, Uma, and their three sons.

## ABOUT THE COLLABORATOR



**Amy Matthews, CMA, SME, RYT, RSMT/RSME**, has been teaching movement since 1994. She is a Certified Laban Movement Analyst and a Body-Mind Centering™ Practitioner. Amy has been on the faculty of the Year-Long Certificate Program at the Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies since 2000, and she teaches Embodied Asana classes and workshops at Movements Afoot, The Breathing Project, and the Society for Martial Arts Instruction in New York City.

Amy works privately as a movement therapist, integrating Laban Movement Analysis, Bartenieff Fundamentals, yoga, and Body-Mind Centering™. She coteaches “Still Moving” karate and yoga workshops with Sensei Michelle Gay for the Society for Martial Arts Instruction, and anatomy workshops for LIMS. Amy’s “Embodied Asana” workshops and anatomy

classes are a part of The Breathing Project’s Advanced Studies Program, and she coteaches with Alison West on Yoga Union’s Teacher Training program.

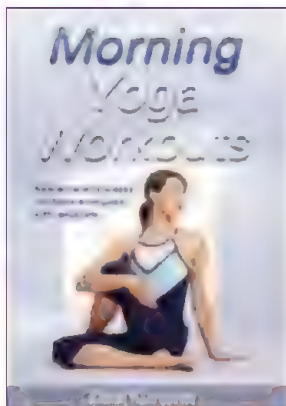
Amy is certified as a yoga teacher by Heart of Yoga and Yoga Union, and as a Mother-hand Shiatsu practitioner. She is registered with ISMETA as a Somatic Movement Therapist and Educator, and is registered at the 500-hour level through Yoga Alliance. She studies kinesthetic anatomy with Irene Dowd and BMC™ with Bonnie Bainbridge Cohen. Amy also studies yoga with Kevin Gardiner, Mark Whitwell, and Alison West, and karate with Sensei Michelle Gay.

## ABOUT THE ILLUSTRATOR

**Sharon Ellis** has worked as a medical illustrator in New York for more than 25 years. Her award-winning illustrations have been exhibited at the New York Academy of Medicine, the Society of Illustrators, the Association of Medical Illustrators, the Rx Club, and the Spring Street Gallery in Soho. Ellis is a member of the Association of Medical Illustrators and has received the organization's Best Illustrated Surgical Book award. She was also awarded a grant from the New York Foundation of the Arts, and her work has appeared in many medical books and magazines. Ellis holds a master's degree in medical art from the University of Texas Southwestern Medical School and a master of fine art from the State University of New York. She resides in New York City.



# Great yoga resources from Human Kinetics!

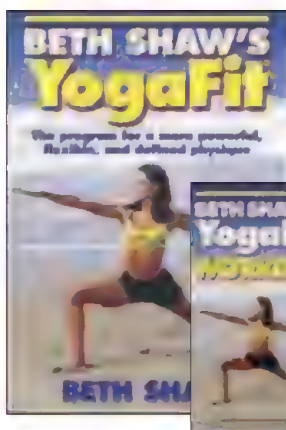


*Morning Yoga Workouts* contains nine workouts that include light, moderate, and intense sessions that last for 15 to 20 minutes, 30 to 40 minutes, and 50 to 60 minutes at home or in a studio. Poses include an in-depth exploration of the sun salutations and the full range of yoga asana and breathing techniques, which appeal to all levels of yoga experience, for building strength and flexibility, improving postural alignment, and stabilizing the inner core.

ISBN 978-0-7360-6401-9 • 232 pages

*Hatha Yoga Illustrated* will help you increase strength and stamina, reduce stress and anxiety, reduce blood pressure, and increase flexibility. It contains nearly 650 full-color photos to visually demonstrate 77 standard poses from hatha yoga that apply to all major hatha styles. Individual poses are presented from start to finish, showing you how to achieve proper alignment and breathing to ensure challenging yet safe execution.

ISBN 978-0-7360-6203-9 • 248 pages



*YogaFit* combines aerobic exercise with strength- and flexibility-building yoga to create a total body workout that will interest the fitness buff as well as the yoga enthusiast. The book features more than 50 YogaFit poses organized into well-rounded workouts. The video demonstrates the entire YogaFit routine along with warm-up and cool-down instructions. With *YogaFit*, you'll experience increased overall health, energy, and a stronger and leaner body.

ISBN 978-0-7360-3372-5 • 232-page book with 43-minute video  
Book and video also sold separately.

To place your order, U.S. customers  
call TOLL FREE **1-800-747-4457**  
In Canada call **1-800-465-7301**  
In Europe call **+44 (0) 113 255 5665**  
In Australia call **(08) 8372 0999**  
In New Zealand call **0064 9 448 1207**  
or visit **www.HumanKinetics.com**



**HUMAN KINETICS**

*The Premier Publisher for Sports & Fitness*  
P.O. Box 5076, Champaign, IL 61825-5076

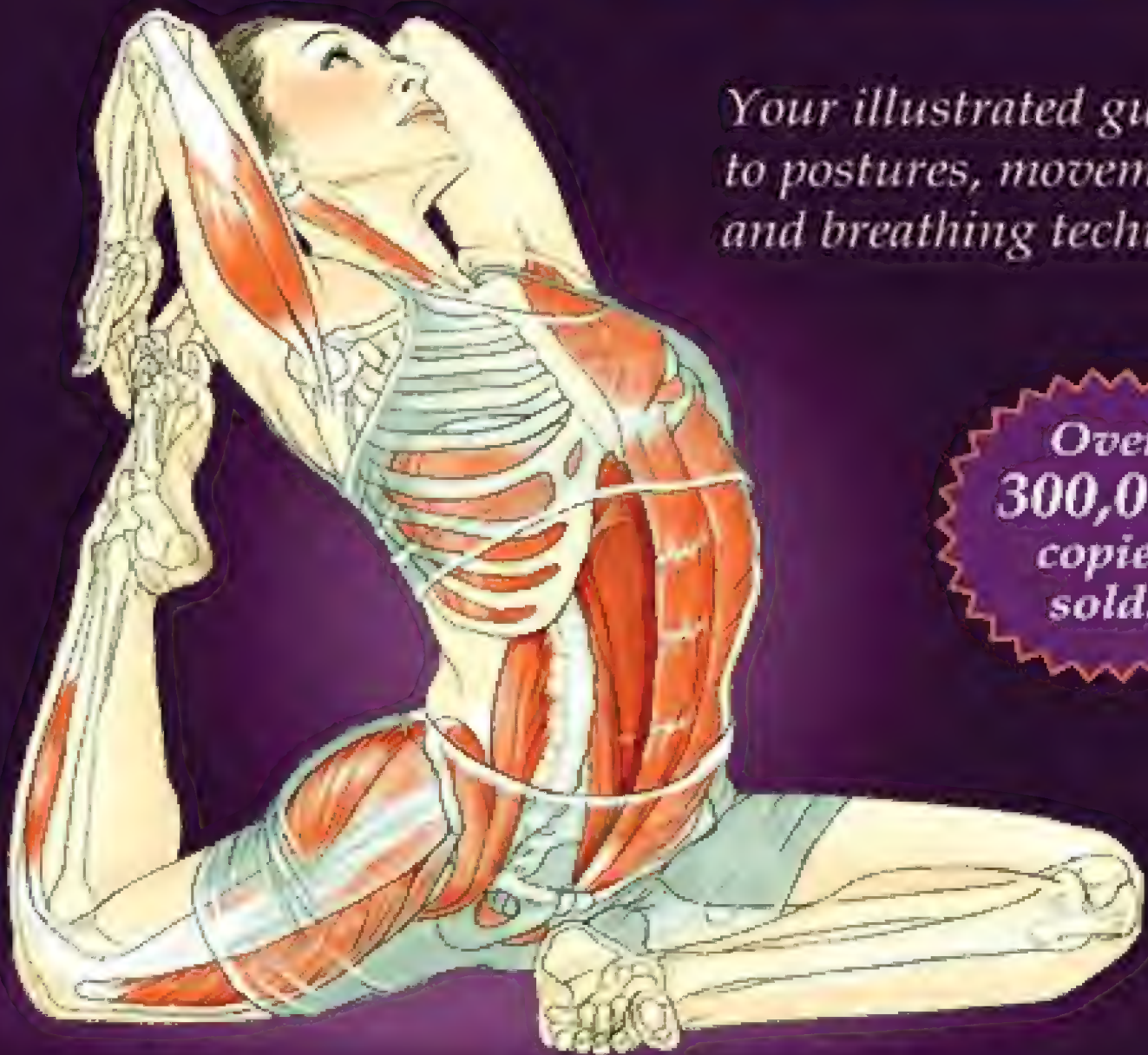


SECOND EDITION

# YOGA Anatomy

LESLIE KAMINOFF  
AMY MATTHEWS

*Your illustrated guide  
to postures, movements,  
and breathing techniques*



Over  
**300,000**  
copies  
sold!

# **YOGA ANATOMY**

**SECOND EDITION**

**Leslie Kaminoff  
Amy Matthews**

Illustrated by  
**Sharon Ellis**



**Human Kinetics**

## Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Kaminoff, Leslie, 1958-

Yoga anatomy / Leslie Kaminoff, Amy Matthews; Illustrated by Sharon Ellis. -- 2nd ed.  
p. cm.

Includes bibliographical references and indexes.

ISBN-13: 978-1-4504-0024-4 (soft cover)

ISBN-10: 1-4504-0024-8 (soft cover)

1. Hatha yoga. 2. Human anatomy. I. Matthews, Amy. II. Title.

RA781.7.K356 2011

613.7'046--dc23

2011027333

ISBN-10: 1-4504-0024-8 (print)

ISBN-13: 978-1-4504-0024-4 (print)

Copyright © 2012, 2007 by The Breathe Trust

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

This publication is written and published to provide accurate and authoritative information relevant to the subject matter presented. It is published and sold with the understanding that the author and publisher are not engaged in rendering legal, medical, or other professional services by reason of their authorship or publication of this work. If medical or other expert assistance is required, the services of a competent professional person should be sought.

The web addresses cited in this text were current as of August 2011, unless otherwise noted.

**Managing Editor:** Laura Podeschi; **Assistant Editors:** Claire Marty and Tyler Wolpert; **Copyeditor:** Joanna Hatzopoulos Portman; **Graphic Designer:** Joe Buck; **Graphic Artist:** Tara Welsch; **Original Cover Designer and Photographer (for illustration references):** Lydia Mann; **Photo Production Manager:** Jason Allen; **Art Manager:** Kelly Hendren; **Associate Art Manager:** Alan L. Wilborn; **Illustrations (cover and interior):** Sharon Ellis; **Printer:** United Graphics

Human Kinetics books are available at special discounts for bulk purchase. Special editions or book excerpts can also be created to specification. For details, contact the Special Sales Manager at Human Kinetics.

Printed in the United States of America 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

The paper in this book is certified under a sustainable forestry program.

**Human Kinetics**

Website: [www.HumanKinetics.com](http://www.HumanKinetics.com)

*United States:* Human Kinetics

P.O. Box 5076

Champaign, IL 61825-5076

800-747-4457

e-mail: [humank@hkusa.com](mailto:humank@hkusa.com)

*Canada:* Human Kinetics

475 Devonshire Road Unit 100

Windsor, ON N8Y 2L5

800-465-7301 (in Canada only)

e-mail: [info@hkcanada.com](mailto:info@hkcanada.com)

*Europe:* Human Kinetics

107 Bradford Road

Stanningley

Leeds LS28 6AT, United Kingdom

+44 (0) 113 255 5665

e-mail: [hk@hkeurope.com](mailto:hk@hkeurope.com)

*Australia:* Human Kinetics

57A Price Avenue

Lower Mitcham, South Australia 5062

08 8372 0999

e-mail: [info@hkaustralia.com](mailto:info@hkaustralia.com)

*New Zealand:* Human Kinetics

P.O. Box 80

Torrens Park, South Australia 5062

0800 222 062

e-mail: [info@hknewzealand.com](mailto:info@hknewzealand.com)

To my teacher, T.K.V. Desikachar, I offer this book in gratitude for his unwavering insistence that I find my own truth. My greatest hope is that this work can justify his confidence in me.

And to my philosophy teacher, Ron Pisaturo—the lessons will never end.

—**Leslie Kaminoff**

In gratitude to all the students and teachers who have gone before—especially Philip, my student, teacher, and friend.

—**Amy Matthews**

# CONTENTS

Preface

Acknowledgments

Introduction

CHAPTER	<b>1</b>	<b>DYNAMICS OF BREATHING</b>
CHAPTER	<b>2</b>	<b>YOGA AND THE SPINE</b>
CHAPTER	<b>3</b>	<b>SKELETAL SYSTEM</b>
CHAPTER	<b>4</b>	<b>MUSCULAR SYSTEM</b>
CHAPTER	<b>5</b>	<b>INSIDE THE ASANAS</b>
CHAPTER	<b>6</b>	<b>STANDING POSES</b>
CHAPTER	<b>7</b>	<b>SITTING POSES</b>
CHAPTER	<b>8</b>	<b>KNEELING POSES</b>
CHAPTER	<b>9</b>	<b>SUPINE POSES</b>
CHAPTER	<b>10</b>	<b>PRONE POSES</b>
CHAPTER	<b>11</b>	<b>ARM SUPPORT POSES</b>

Bibliography and Resources

Asana Indexes

Joint Index

Muscle Index

About the Authors

# About the Illustrator



# PREFACE

I am pleased to write this preface to an expanded, updated, and improved version of *Yoga Anatomy*. Most important, this new edition accurately reflects the true coauthorship of my collaborator and friend, Amy Matthews. In the first edition, I acknowledged working with Amy as one of the richest and most rewarding professional relationships I've ever had. At this point, a few years later in our collaboration, I remove the qualifier *one of*. When Amy and I work together, it is as if our complementary, individual knowledge and perspectives are specialized hemispheres that come together to act as a kind of superbrain. It is a truly joyous experience to work with someone who makes me exponentially smarter than when I'm alone. When we add the talent of Sharon Ellis, our extraordinary illustrator, as well as the support of our creative team at The Breathing Project, it makes for a potent mix.

Following the release of *Yoga Anatomy* in the summer of 2007, its success took everyone by surprise. As of this writing it has been translated into 19 languages, over 300,000 copies are in print, and it remains among the top-selling yoga books in the United States. We have received tremendous positive feedback from readers, many of whom are educators who now include *Yoga Anatomy* as a required text in their yoga teacher training courses. Practitioners as diverse as orthopedists, chiropractors, physical therapists, fitness trainers, and Pilates and Gyrotonic instructors are making good use of the book as well.

Some of the best feedback I've received revolves around the first two chapters centered on breath and spine. My intention in these chapters was to provide information I wish had been available to me 25 years ago when I was trying to figure out the anatomical basis of my teacher's distinctive approach to breathing in asana practice. I am especially pleased at how well received this information has been and am happy that this second edition provides the opportunity to add more illustrations, an expanded discussion of intrinsic equilibrium, the bandhas, and a brief history of the spine, deleted from the first edition due to space constraints.

Amy and I have also received critical feedback from readers, colleagues, and respected professionals in a variety of fields. The process of responding to this feedback has resulted in numerous improvements, the most significant of which are two new chapters by Amy on the skeletal system and the muscular system. These chapters feature a unique combination of sophistication and simplicity. The addition of these chapters makes *Yoga Anatomy* a more useful book that allows readers to better understand the specific anatomical terms used in the asana sections, especially joint actions and muscle actions.

Chapter 5 is a new jointly written chapter offering our analysis of the asanas and our approach to choosing what to analyze. You should read this chapter before reading any of the entries for the specific asanas, because it explains our unconventional and sometimes controversial perspectives on classification, breathing, and joint and muscle actions.

Amy has completely reviewed and revised the asana sections. She has eliminated arbitrary or confusing classifications, terms, and concepts and added information to clarify muscle actions and improve the overall consistency of presentation. Lydia Mann provided assistance in design by organizing the revised data as tables to offer ease of



comprehension. Other improvements include additional asana variations and new indexes for illustrations of specific joints and muscles as well as corrections and relabeling of illustrations throughout.

Amy and I are confident that this new edition of *Yoga Anatomy* will continue to be a valuable resource for practitioners and teachers of yoga and all other forms of healthy movement. We hope you enjoy using it as much as we enjoyed putting it together. Please continue to let us know about your experiences in using the book.

**Leslie Kaminoff**  
**New York City**  
**September 2011**

# ACKNOWLEDGMENTS

First and foremost, I express my gratitude to my family: Uma, Sasha, Jai, and Shaun. Their patience, understanding, love, and support have carried me through the lengthy process of conceiving, writing, editing, and revising this book. I wish also to thank my father and mother for supporting their son's unconventional interests and career for the past five decades. Allowing a child to find his own path in life is perhaps the greatest gift that a parent can give.

This has been a truly collaborative project that would never have happened without the ongoing support of a talented and dedicated team. Lydia Mann, whose most accurate title would be project and author wrangler, is a gifted designer, artist, and friend who guided me through every phase of this project: organizing, clarifying, and editing the structure of the book; shooting the majority of the photographs (including the author photos); and designing the covers. Without Lydia's partnership, this book would still be lingering somewhere in the space between my head and my hard drive.

Sharon Ellis has proven to be a skilled, perceptive, and flexible medical illustrator. When I first recruited her into this project after admiring her work online, she had no familiarity with yoga, but before long, she was slinging the Sanskrit terms and feeling her way through the postures like a seasoned yogi.

This book would never have existed had it not been originally conceived by the team at Human Kinetics. Martin Barnard's research led him to offer me the project. Leigh Keylock, Laura Podeschi, and Jason Muzinic's editorial guidance and encouragement kept the project on track. I can't thank them enough for their support and patience—mostly for their patience.

A very special thank-you goes to my literary agent and good friend, Bob Tabian, who has been a steady voice of reason and experience. He's the first person who saw me as an author, and he never lost faith that I could actually be one.

For education, inspiration, and coaching along the way, I thank Swami Vishnu Devananda, Lynda Huey, Leroy Perry Jr., Jack Scott, Larry Payne, Craig Nelson, Gary Kraftsow, Yan Dhyansky, Steve Schram, William LaSassier, David Gorman, Bonnie Bainbridge Cohen, Len Easter, Gil Hedley, and Tom Myers. I also thank all my students and clients past and present for being my most consistent and challenging teachers.

A big thank-you goes to all the models who posed for our images: Amy Matthews, Alana Kornfeld, Janet Aschkenasy, Mariko Hirakawa (our cover model), Steve Rooney (who also donated the studio at International Center of Photography for a major shoot), Eden Kellner, Elizabeth Lockett, Derek Newman, Carl Horowitz, J. Brown, Jyothi Larson, Nadiya Nottingham, Richard Freeman, Arjuna (Ronald Steiner), Eddie Stern, Shaun Kaminoff, and Uma McNeill. Thanks also to the Krishnamacharya Yoga Mandiram for permission to use the iconic photos of T. Krishnamacharya as reference for the Mahamudra and Mulabandhasana drawings.

Invaluable support for this project was provided by Jen Harris, Edya Kalev, Alana Kramer,

Leandro Willaro, Rudi Bach, Jenna O'Brien, Sarah Barnaby, and all the teachers, staff, students, and supporters of The Breathing Project.

**Leslie Kaminoff**

I begin by thanking Leslie for his generosity of spirit. Since he initially invited me to be a part of The Breathing Project in 2003, he has unfailingly supported my approach to teaching, recommended my classes and workshops to his students, and invited me to be a part of the creation of this book.

Little did I know what would come when he approached me to help with a cool idea he had about a book on yoga anatomy! In the process of creating the initial book and this second edition, he and I have had many conversations in which we questioned and challenged and elaborated on each other's ideas in a way that has polished and refined what we both have to offer.

For me to be the educator that I now am, I first thank my family. My parents both encouraged me to question and to understand for myself. My father was always willing to explain something to me, and my mother encouraged me to go look it up and figure it out. From them, I learned I could do my own research and form my own ideas ... and no detail was too small to consider!

Thanks to all the teachers who encouraged my curiosity and passion for understanding things: Alison West, for cultivating a spirit of exploration and inquiry in her yoga classes; Mark Whitwell, for constantly reminding me of what I already know about why I am a teacher; Irene Dowd, for her enthusiasm and precision; Gil Hedley, for his willingness to not know and still dive in and learn; and Bonnie Bainbridge Cohen, who models the passion and compassion for herself and her students that lets her be such a gift as a teacher.

Several people have been instrumental in the process of creating the new material in the second edition. Tremendous thanks to Chloe Chung Misner for reading every draft of the new chapters and reminding me to be in my bones. Michelle Gay also kept wanting to know more and asked incredibly useful questions. The students at The Breathing Project have continued to inspire me as a teacher. The staff at The Breathing Project, especially Alana, Edya, Alyson, and Alicia, have done an incredible job of keeping the space running when Leslie and I have been consumed by this process.

Sarah Barnaby has been an invaluable colleague in helping me refine the asana material in the second edition, brainstorming ideas for images, and in general reminding me of what I mean to say. She also prepared the material for the indexes and proofread at every step of the way.

I am grateful to all the people who helped me in the process of working on this book: my dearest friends Michelle and Aynsley; Karen, whose support sustained me in creating the first edition; our BMC summer kitchen table circle, Wendy, Elizabeth, and Tarina; Kidney and all the people I told to stop asking about the book; and the BMC students who welcomed me and gave me feedback, especially Moonshadow, Raven-Light, Michael, Rosemary, and Jesse. And a loving thank-you to Sarah, who continues to inspire me to be more expansive and creative about my life and my teaching than I had ever thought possible.





# INTRODUCTION

This book is by no means an exhaustive study of human anatomy or the vast science of yoga. No single book could be. Both fields contain a potentially infinite number of details, both macro- and microscopic, all of which are endlessly fascinating and potentially useful depending on your interests. Our intention is to present the details of anatomy that are of most value to people involved in yoga whether as students or as teachers.

## THE TRUE SELF IS AN EMBODIED SELF

Yoga speaks of getting at something deep inside of us—the true self. The goal of this quest is often stated in mystical terms, implying that our true selves exist on some nonmaterial plane. This book takes the opposing stand that in order to go deeply inside ourselves, we must journey within our physical bodies. Once there, we will not only understand our anatomy but also directly experience the reality that gives rise to the core concepts of yoga. This is a truly embodied experience of spirituality. We make a clear distinction between mystical (the claim to the perception of a supernatural reality experienced by some extrasensory means) and spiritual (from the Latin *spiritus*, meaning breath, the animating, sensitive, or vital principle of the individual).

The reason for this mutually illuminating relationship between yoga and anatomy is simple: The deepest principles of yoga are based on a subtle and profound appreciation of how the human system is constructed. The subject of yoga is the self, and the self is an attribute of a physical body.

## PRACTICE, DISCERNMENT, AND SURRENDER

The ancient teachings we've inherited were developed through the enlightened observation of life in all its forms and expressions. The skillful observation of humans gave rise to the possibility of yoga practice (kriya yoga) classically formulated by Patañjali and restated by Reinhold Niebuhr in his famous serenity prayer.<sup>1</sup> Within this practice we orient our attitudes toward the discernment (swadhyaya) to distinguish the things we can change (tapah) from the things we cannot change (isvara pranidhana).

Isn't this a prime motivation to study anatomy in the context of yoga? We want to know what's inside of us so we can understand why some things are relatively easy to change and others seem so difficult. How much energy should we devote to working through our own resistance? When should we work on surrendering to something that's not likely to change? Both require effort. Surrender is an act of will. These are never-ending questions with answers that seem to change every day—precisely why we must never stop posing them.

A little anatomical knowledge goes a long way in this pursuit, especially when we include the subject of breathing in our inquiry. What makes the breath such a potent teacher of yoga? Breathing has the dual nature of being both voluntary and autonomic, which is why the breath illuminates the eternal inquiry about what we can control or change and what we

cannot. We all face this personal yet universal inquiry at some point if we desire to evolve.

## **WELCOME TO MY LABORATORY**

The context that yoga provides for the study of anatomy is rooted in the exploration of how our life force expresses itself through the movements of the body, breath, and mind. The ancient metaphorical language of yoga has arisen from anatomical experimentations by millions of seekers over thousands of years. All these seekers shared a common laboratory—their human bodies. This book provides a guided tour of this lab, with descriptions on function of the equipment and the basic procedures that yield insights. Rather than offer a manual for the practice of a particular system of yoga, we offer a solid grounding in the principles of the physical practice of all systems of yoga.

Because yoga practice emphasizes the relationship of the breath and the spine, we pay particular attention to those systems. By viewing all other body structures in light of their relationship to the breath and spine, yoga becomes the integrating principle for the study of anatomy. Additionally, we honor the yogic perspective of dynamic interconnectedness by avoiding reductionist analysis of the poses and prescriptive listings of their benefits.

## **ALL WE NEED IS ALREADY PRESENT**

The ancient yogis held the view that we actually have three bodies: physical, astral, and causal. From this perspective, yoga anatomy is the study of the subtle currents of energy that move through the layers, or sheaths, of those three bodies. The purpose of this work is to neither support nor refute this view. We simply offer the perspective that if you are reading this book, you have a mind and a body that are currently inhaling and exhaling in a gravitational field. Therefore, you can benefit immensely from a process that enables you to think more clearly, breathe more effortlessly, and move more efficiently. This is, in fact, our starting point and definition of yoga practice: the integration of mind, breath, and body.

Another ancient principle tells us that the main task of yoga practice is the removal of obstacles that impede the natural functioning of our systems. This sounds simple enough but runs counter to a common feeling that our problems are due to something that's lacking, or missing. What yoga can teach us is that everything essential we need for our health and happiness is already present in our systems. We merely need to identify and resolve some of the obstacles that obstruct those natural forces from operating, "like a farmer who cuts a dam to allow water to flow into the field where it is needed."<sup>2</sup> This is great news for anyone regardless of age, infirmity, or inflexibility; if there is breath and mind, then there can be yoga.

## **FROM THE CRADLE TO GRAVITY**

Rather than see the body's musculature as a system of pulleys and fulcrums that needs to function as a counterforce to gravity, we see the body as a dynamically coupled series of spiraling tubes, channels, and chambers that support themselves from the inside.

Some of this support operates independently of the action of the musculature and its

metabolic demands. We call this principle intrinsic equilibrium, and its workings are observable in the way the spine, rib cage, and pelvis are knit together under mechanical tension. The cavities contained by those structures exhibit a pressure differential that makes our organ systems gravitate upward toward the body's region of lowest pressure in the rib cage.

Why does it take practice to learn how to tap into these deep sources of internal support? Habitual tension accumulates over a lifetime of operating our muscular pulleys and fulcrums against the constant pull of gravity, and the constant modulation of our breathing patterns is invoked as a way of regulating our internal emotional landscape. These postural and breath habits operate mostly unconsciously unless some intentional change (*tapah*) is introduced into the system by a practice like yoga. This is why we often refer to yoga as a controlled stress experience.

In this context, the practice of asana becomes a systematic exploration of unobstructing the deeper self-supporting forces of breath and posture. We offer suggestions for alignment, breathing, and awareness that can help in this exploration in the asana sections of this book.

Rather than view asana practice as a way of *imposing* order on the human system, we encourage you to use the poses as a way of *uncovering* the intrinsic order that nature put there. This doesn't mean we ignore issues of alignment, placement, and sequencing. We simply maintain that achieving proper alignment is a means to a greater end, not an end in itself. We don't live to do yoga; we do yoga so that we may *live*—more easily, joyously, and gracefully.

---

<sup>1</sup> Karl Paul Reinhold Niebuhr (1892–1971), American theologian: “Grant to us the serenity of mind to accept that which cannot be changed, courage to change that which can be changed, and wisdom to know the one from the other.”

<sup>2</sup> From *Yoga Sutras* by Patañjali, chapter 4, sutra 3, in *The Heart of Yoga: Developing Personal Practice* by T.K.V. Desikachar (Inner Traditions International, 1995).





This chapter explores breath anatomy from a yogic perspective, using the cell as a starting point. This most basic unit of life can teach us an enormous amount about yoga. In fact, we can derive the most essential yogic concepts from observing the cell's form and function. Furthermore, when we understand the basics of a single cell, we can understand the basics of anything made out of cells, such as the human body.

## YOGA LESSONS FROM A CELL

Cells are the fundamental building blocks of life, from single-celled plants to multitrillion-celled animals. The human body, which is made up of roughly 100 trillion cells, begins as two newly created cells.

A cell consists of three parts: the cell membrane, the nucleus, and the cytoplasm. The membrane separates a cell's internal environment, which consists of the cytoplasm and nucleus, from its external environment, which contains the nutrients that the cell requires.

After nutrients have penetrated the membrane, they are metabolized and turned into energy that fuels a cell's life functions. An unavoidable by-product of all metabolic activity is waste, which must get back out through the same membrane. Any impairment to a cell's ability to let nutrients in or let waste out results in death by starvation or toxicity. The yogic concepts that relate to this functional activity of the cell are *prana* and *apana*. The concepts that relate to the structural properties of the membrane that support that function are *sthira* and *sukha*.

### Prana and Apana

The Sanskrit term *prana* is derived from *pra-*, a prefix meaning before, and *an*, a verb meaning to breathe, to blow, and to live. *Prana* refers to what nourishes a living thing, but it has also come to mean the action that brings the nourishment in. Within this chapter, the term will refer to the functional life processes of a single entity. When capitalized, *Prana* is a more universal term that can be used to designate the manifestation of all creative life force.

All living systems require a balance of forces, and the yogic concept that complements *prana* is *apana*, which is derived from *apa*, meaning away, off, or down. *Apana* refers to the waste that's being eliminated as well as the action of elimination. These two fundamental yogic terms—*prana* and *apana*—encompass the essential functions of life on every level, from cell to organism.

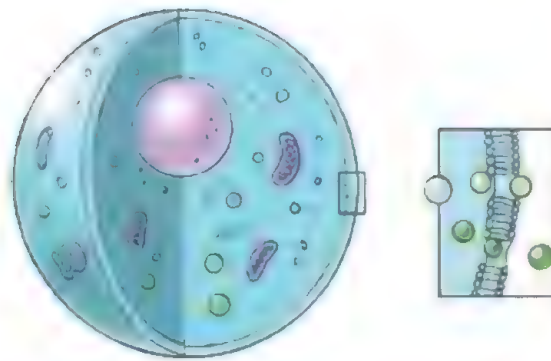
### Sthira and Sukha

If *prana* and *apana* are expressions of function, what of the structural conditions that have



to exist in a cell in order for nutrition to enter and waste to exit? This is the function of the membrane—a structure that must be just permeable enough to allow material to pass in and out (see figure 1.1, page 2). If the membrane is too permeable, the cell loses integrity, causing it to either explode from pressures within or implode from pressures without.

In a cell, as in all living things, the principle that balances permeability is stability. The yogic terms that reflect these polarities are *sthira* and *sukha*. In Sanskrit, *sthira* can mean firm, hard, solid, compact, strong, unfluctuating, durable, lasting, or permanent. *Sukha* is composed of two roots: *su* meaning good and *kha* meaning space. It means easy, pleasant, agreeable, gentle, and mild. It also refers to a state of well-being, free of obstacles.



**Figure 1.1** The cell's membrane must balance containment (stability) with permeability.

All successful living things must balance containment and permeability, rigidity and plasticity, persistence and adaptability, and space and boundaries. This is how life avoids destruction through starvation or toxicity and through implosion or explosion.

Successful man-made structures also exhibit a balance of *sthira* and *sukha*. For example, a suspension bridge is flexible enough to survive wind and earthquakes, but stable enough to support its load-bearing surfaces. This image also invokes the principles of tension and compression, which are discussed in chapter 2.

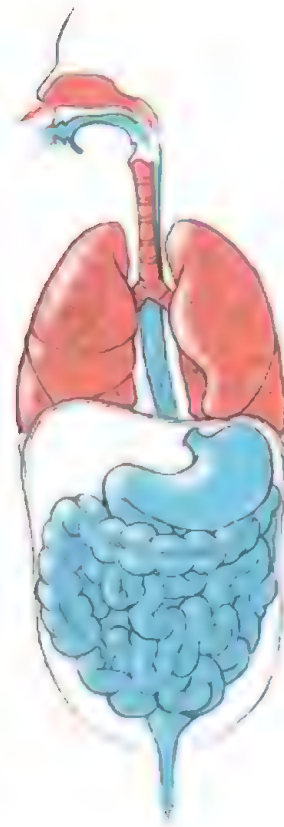
*Sukha* also means having a good axle hole, implying a space at the center that allows function. Like a wheel, a person needs to have good space at his or her center, or functional connections become impossible.

## Human Pathways of Prana and Apana: Nutrition In, Waste Out

The body's pathways for nutrients and waste are not as simple as those of a cell, but not so complex that we can't easily describe them in terms of *prana* and *apana*.

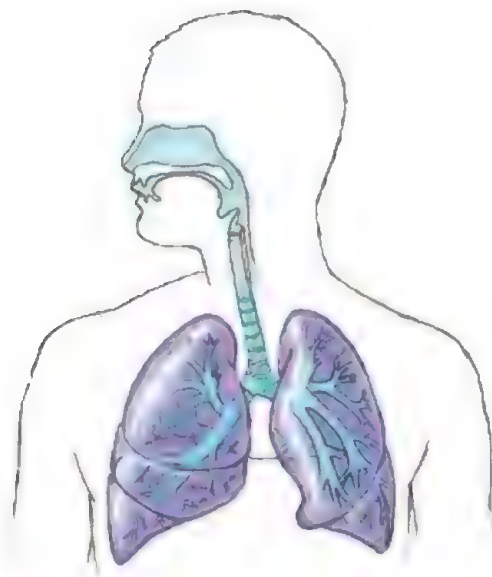
Figure 1.2 shows a simplified version of our nutritional and waste pathways. It shows how the human system is open at the top and at the bottom. We take in *prana*—solid and liquid nourishment—at the top of the system. These solids and liquids enter the alimentary canal, move through the digestive process, and, after a lot of twists and turns, move down and out as waste matter. This is the only way waste can go, because the exits are at the bottom. It

is clear that the force of apana, when acting on solid and liquid waste, must move down to get out.



**Figure 1.2** Solid and liquid nutrition (blue) enter at the top of the system and exit as waste at the bottom. Gaseous nutrition and waste (red) enter and exit at the top.

Prana also enters our bodies in gaseous form: the breath. Like solids and liquids, it enters at the top, where it remains above the diaphragm in the lungs (see figure 1.3), exchanging gases with the capillaries at the alveoli. The waste gas in the lungs needs to be expelled, but it gets out the same way it came in. The force of apana, when acting on respiratory waste gas, must move up to get out. Apana must be able to operate freely both upward and downward, depending on what type of waste it acts upon.



**Figure 1.3** The pathway that air takes into and out of the body.

The ability to reverse apana's downward action is a basic and useful skill acquired through

yoga practice, but not something most people are able to do without training. People are accustomed to pushing down to operate their apana. Many have learned that whenever something needs to be eliminated from the body, the body must squeeze in and push down. That is why, when most beginning students are asked to exhale completely, they activate their breathing muscles as if they are urinating or defecating.

## Sukha and Dukha

Prana and apana must have a healthy reciprocal relationship in the body; thus, the body's pathways must be clear of obstructing forces. In yogic terms, our breathing bodies must be in a state of *sukha*, translated literally as good space. Bad space is referred to as *dukha*, which is derived from *dus*, meaning bad, difficult, or hard, and *kha*, meaning space. It is generally translated as suffering, uneasy, uncomfortable, unpleasant, and difficult.

This model points to the fundamental methodology of all classical yoga practice, which seeks to uncover and resolve blockages or obstructions (kleshas<sup>1</sup>) to improve function. Essentially, when we make more good space our pranic forces flow freely and restore normal, healthy function.

The modern master of yoga therapy, T.K.V. Desikachar, has often said that yoga therapy is 90 percent waste removal.

Because exhalation is an action of removing waste from the system, another practical way of applying this insight is that if we take care of the exhalation, the inhalation takes care of itself. If we get rid of the unwanted, we make room for what is needed.

## Being Born to Breath and Gravity

When a fetus is in utero, the mother does the breathing. Her lungs deliver oxygen to the uterus and placenta. From there it travels to the umbilical cord, which takes about half the oxygenated blood to the inferior vena cava while the other half enters the liver. The two sides of the heart are connected, bypassing the lungs, which remain dormant until the child is born. Needless to say, human fetal circulation is very different from ex-utero circulation.

Being born means being severed from the umbilical cord—the lifeline that has sustained the fetus for nine months. Suddenly, and for the first time, the infant needs to engage in actions that ensure continued survival. The very first of these actions declares physical and physiological independence. It is the first breath, and it is the most important and forceful inhalation a human will ever take.

The initial inflation of the lungs triggers enormous changes to the entire circulatory system, which has previously been geared toward receiving oxygenated blood from the placenta. That first breath causes a massive surge of blood into the lungs, the right and left sides of the heart to separate into two pumps, and the specialized vessels of fetal circulation to shut down, seal off, and become ligaments that support the abdominal organs.

That first inhalation must be so forceful because it needs to overcome the initial surface tension of the previously inactive lung tissue. The force required to overcome that tension is three or four times greater than that of a normal inhalation.<sup>2</sup>



Another radical reversal that occurs at the moment of birth is the sudden experience of body weight in space. Inside the womb, the fetus is in a cushioned, supportive, fluid-filled environment. Suddenly, the child's entire universe expands—the limbs and head can move freely, and the baby must be supported in gravity.

Because adults swaddle babies and move them around from place to place, stability and mobility may not seem to be so much of an issue early in life. In fact, infants begin to develop their posture immediately after taking their first breath, as soon as they begin to nurse. The complex, coordinated action of simultaneously breathing, sucking, and swallowing eventually provides them with the tonic strength to accomplish their first postural skill—supporting the weight of the head. This is no small feat for the infant, considering that an infant's head constitutes one fourth of its overall body length, compared to one eighth for an adult.

Head support involves the coordinated action of many muscles and, as with all weight-bearing skills, a balancing act between mobilization and stabilization. Postural development continues from the head downward until after about a year, when babies begin walking, culminating in the completion of the lumbar curve at about 10 years of age (see chapter 2).

Having a healthy life on Earth requires an integrated relationship between breath and posture, prana and apana, and sthira and sukha. If something goes wrong with one of these functions, by definition it will go wrong with the others. In this light, yoga practice can be viewed as a way of integrating the body's systems so we spend more time in a state of sukha than in dukha.

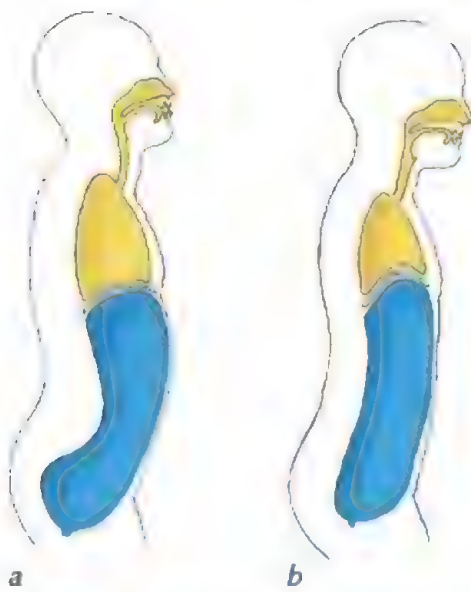
To summarize, from the moment of birth, humans are confronted by breath and gravity, two forces that were not present in utero. To thrive, we need to reconcile those forces as long as we draw breath on this planet.

## BREATHING DEFINED: MOVEMENT IN TWO CAVITIES

Breathing is traditionally defined in medical texts as the process of taking air into and expelling it from the lungs. This process—the passage of air into and out of the lungs—is movement; specifically, it is movement in the body's cavities, which I will refer to as shape change. So, for the purposes of this exploration, here's our definition:

*Breathing is the shape change of the body's cavities.*

The simplified illustration of the human body in figure 1.4 shows that the torso consists of two cavities, thoracic and abdominal. These cavities share some properties, and they have important distinctions as well. Both contain vital organs: The thoracic cavity contains the heart and lungs, and the abdominal cavity contains the stomach, liver, gall bladder, spleen, pancreas, small and large intestines, kidneys, and bladder.



**Figure 1.4** Breathing is thoracoabdominal shape change between (a) inhalation and (b) exhalation.

Both cavities open at one end to the external environment—the thoracic at the top, and the abdominal at the bottom. The cavities open to each other<sup>3</sup> by means of an important shared, dividing structure, the diaphragm. Another important shared property is that both cavities are bound posteriorly by the spine. The two cavities also share the quality of mobility—they change shape. This shape-changing ability is most relevant to breathing; without this movement, the body cannot breathe at all.

Although both the abdominal and thoracic cavities change shape, an important structural difference exists in how they do so.

## The Water Balloon and the Accordion

The abdominal cavity changes shape like a flexible, fluid-filled structure such as a water balloon. When you squeeze one end of a water balloon, the other end bulges (figure 1.5).



**Figure 1.5** The water balloon changes shape but not volume.

That is because water is noncompressible. Your hand's action only moves the fixed volume of water from one region of the flexible container to another. The same principle applies when the movements of breathing compress the abdominal cavity; a squeeze in one region produces a bulge in another. In the context of breathing, the abdominal cavity changes shape but not volume. In the context of life processes other than breathing, the abdominal cavity does change volume. When you drink a large volume of liquid or eat a big meal, the overall volume of the abdominal cavity increases as a result of expanded abdominal organs (stomach, intestines, and bladder). Any volume increase in the abdominal cavity produces a corresponding decrease in the volume of the thoracic cavity. That is why it is more difficult to breathe after a big meal, before a big bowel movement, or when pregnant.

In contrast to the abdominal cavity, the thoracic cavity changes both shape and volume; it behaves as a flexible gas-filled container, similar to an accordion bellows. When you squeeze an accordion, you create a reduction in the volume of the bellows and air is forced out. When you pull the bellows open, its volume increases and air is pulled in (figure 1.6). This occurs because the accordion is compressible and expandable, as is air. The same is true of the thoracic cavity, which, unlike the abdominal cavity and its contents, can change its shape and volume in breathing.



**Figure 1.6** The accordion changes shape and volume.

Let's now imagine the thoracic and abdominal cavities as an accordion stacked on top of a water balloon. This image gives a sense of the relationship of the two cavities in breathing; movement in one will necessarily result in movement in the other. Recall that during an inhalation (the shape change permitting air to be pushed into the lungs by the planet's atmospheric pressure), the thoracic cavity expands its volume. This pushes downward on the abdominal cavity, which changes shape as a result of the pressure from above.

By defining breathing as shape change, it becomes very easy to understand what constitutes effective or obstructed breath—it is simply the ability or inability of the structures that define and surround the body's cavities to change shape.



# The Universe Breathes Us

Volume and pressure are inversely related; when volume increases, pressure decreases, and when volume decreases, pressure increases. Because air always flows toward areas of lower pressure, increasing the volume inside the thoracic cavity will decrease pressure and cause air to flow into it. This is an inhalation.

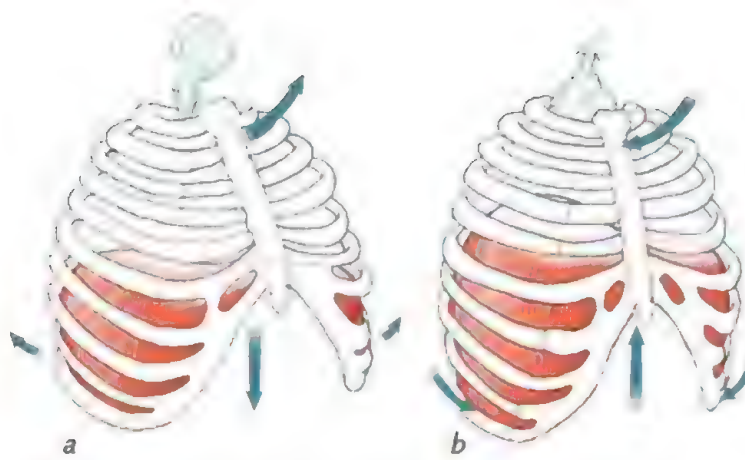
It is important to note that in spite of how it feels when you inhale, you do not actually pull air into the body. On the contrary, air is pushed into the body by the atmospheric pressure (14.7 pounds per square inch, or 1.03 kg/cm<sup>2</sup>) that always surrounds you. This means that the actual force that gets air into the lungs is outside of the body. The energy expended in breathing produces a shape change that lowers the pressure in the chest cavity and permits the air to be pushed into the body by the weight of the planet's atmosphere. In other words, you create the space, and the universe fills it.

During relaxed, quiet breathing such as while sleeping, an exhalation is a passive reversal of this process. The thoracic cavity and lung tissue—which have been stretched open during the inhalation—spring back to their initial volume, pushing the air out and returning them to their previous shapes. This is referred to as a *passive recoil*. Any reduction in the elasticity of these tissues results in a reduction of the body's ability to exhale passively, leading to a host of respiratory problems such as emphysema and pulmonary fibrosis, which greatly compromise the elasticity of the lung tissue.

In breathing patterns that involve active exhaling, such as blowing out candles, speaking, singing, and performing various yoga exercises, the musculature surrounding the two cavities contracts in such a way that the abdominal cavity is pushed upward into the thoracic cavity or the thoracic cavity is pushed downward onto the abdominal cavity, or any combination of the two.

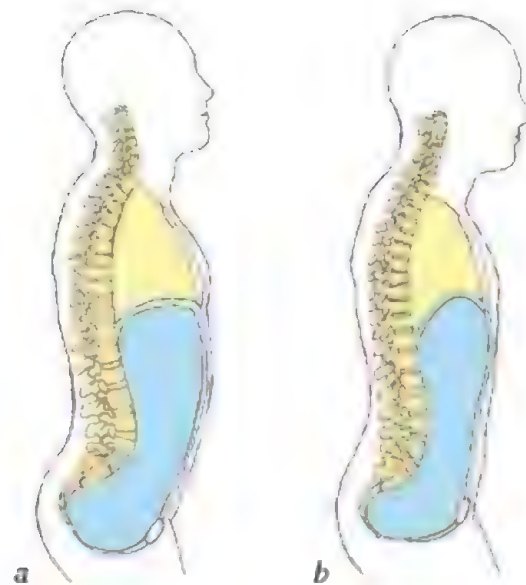
## Three-Dimensional Shape Changes of Breathing

Because the lungs occupy a three-dimensional space in the thoracic cavity, when this space changes shape to cause air movement, it changes shape three-dimensionally. Specifically, an inhalation involves the chest cavity increasing its volume from top to bottom, from side to side, and from front to back, and an exhalation involves a reduction of volume in those three dimensions (see figure 1.7).



**Figure 1.7** Three-dimensional thoracic shape changes of (a) inhalation and (b) exhalation.

Because thoracic shape change is inextricably linked to abdominal shape change, you can also say that the abdominal cavity also changes shape (not volume) in three dimensions—it can be squeezed from top to bottom, from side to side, or from front to back (see figure 1.8). In a living, breathing body, thoracic shape change cannot occur without abdominal shape change. That is why the condition of the abdominal region has such an influence on the quality of our breathing and why the quality of our breathing has a powerful effect on the health of our abdominal organs.



**Figure 1.8** Changes in abdominal shape during breathing: (a) inhalation as spinal extension and (b) exhalation as spinal flexion.

## EXPANDED DEFINITION OF BREATHING

Based on the information we have so far, here's an expanded definition of breathing:

*Breathing, the process of taking air into and expelling it from the lungs, is caused by a three-dimensional shape change in the thoracic and abdominal cavities.*

Defining breathing in this manner explains not only what it is but also how it is done. As a thought experiment, try this: Substitute the term *shape change* for the word *breathing* whenever discussing the breath. For example, “I just had a really good breath” really means “I just had a really good shape change.” More important, “I’m having difficulty breathing” really means “I’m having trouble changing the shape of my cavities.” This concept has



profound therapeutic implications, because it tells us where to start looking for the root causes of breath and postural issues, and it can eventually lead us to examine the supporting, shape-changing structure that occupies the back of the body's two primary cavities—the spine, which is discussed in chapter 2.

A key observation that has been made in yogic teachings is that spinal movements are an intrinsic component of the shape-changing activity of the cavities (breathing). This is why such a huge component of yoga practice involves coordinating the movements of the spine with the process of inhaling and exhaling.

There's a reason why students are instructed to inhale during spinal extension and exhale during spinal flexion. Fundamentally, the spinal shape change of extension is an inhale and the spinal shape change of spinal flexion is an exhale.

## THE DIAPHRAGM'S ROLE IN BREATHING

A single muscle, the diaphragm, is capable of producing—on its own—all of the three-dimensional movements of breath. This is why just about every anatomy book describes the diaphragm as the principal muscle of breathing. Let's add the diaphragm to our shape-change definition of breathing to begin our exploration of this remarkable muscle:

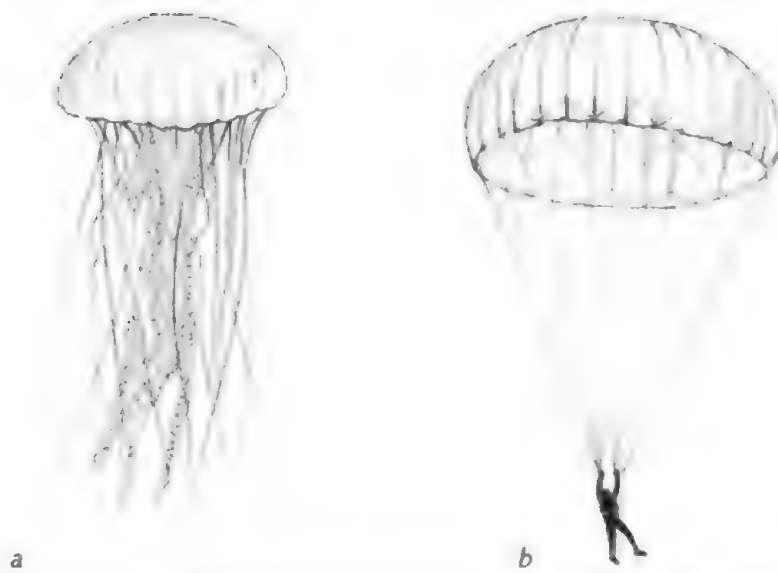
*The diaphragm is the principal muscle that causes three-dimensional shape change in the thoracic and abdominal cavities.*

To understand how the diaphragm causes this shape change, it is important to examine its shape and location in the body, where it is attached and what is attached to it, its action, and its relationship to the other muscles of breathing.

### Shape and Location

The deeply domed shape of the diaphragm has evoked many images. Two of the most common are a jellyfish and a parachute (figure 1.9). It is important to note that the diaphragm's shape is created by the organs it encloses and supports. Deprived of its relationship with those organs, its dome would collapse, much like a stocking cap without a head in it. It is also evident that the diaphragm has an asymmetrical double-dome shape; the right dome rises higher than the left. The liver pushes up from below the right dome, and the heart pushes down from above the left dome (see figure 1.10 on page 9).

The diaphragm divides the torso into the thoracic and abdominal cavities. It is the floor of the thoracic cavity and the roof of the abdominal cavity. Its structure extends through a wide section of the body. The uppermost part reaches the space between the third and fourth ribs, and its lowest fibers attach to the front of the third and second lumbar vertebrae; nipple to navel is one way to describe it.



**Figure 1.9** The shape of the diaphragm reminds many people of (a) a jellyfish or (b) a parachute.

## Muscular Attachments of the Diaphragm

Muscles attach at origin and insertion points. The determination of origin or insertion is dependent on two factors: structure and function.

- Structurally, the end of the muscle closest to the core of the body—the proximal end—is usually referred to as the origin. The distal end, the one that attaches more peripherally, is usually referred to as the insertion.
- Functionally, the end of the muscle that is more stable on contraction is referred to as the origin, and the more mobile end the insertion.

Although this seems to make sense—proximal structures are generally more stable than distal ones—this is only true some of the time, as is explored further in chapter 4. For example, a reversal of functional origins and insertions occurs when you have a mobile core and stable extremities while moving the body through space.

The muscle that moves space through the body—the diaphragm—possesses an unmistakably three-dimensional form and function, which makes its origin and insertion anything but cut and dried. To avoid confusion as we begin to examine the attachments of its muscular fibers, we simply refer to the diaphragm's lower attachments and upper attachments.

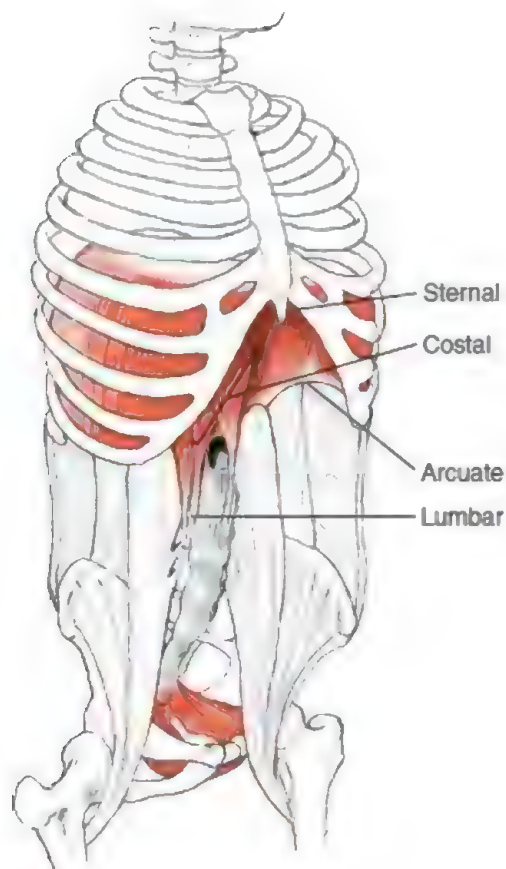
### Lower Attachments

The lower edges of the diaphragm's fibers attach at four distinct regions. Traditional texts list only three regions: sternal, costal, and lumbar (see figure 1.10).

- 1. Sternal**—The back of the xiphoid process at the bottom of the sternum
- 2. Costal**—The inner costal cartilage surfaces of ribs 6 through 10
- 3. Arcuate**—The arcuate ligament<sup>4</sup> that runs from rib 10's cartilage to the lumbar spine, attaching along the way to the floating ribs (11 and 12) and the transverse

process and body of L1

4. **Lumbar**—The crura (Latin for legs) at the front of the lumbar spine, L3 on right and L2 on left



**Figure 1.10** Attachments of the diaphragm muscle.

### *Upper Attachments*

All the muscular fibers of the diaphragm rise upward in the body from their lower attachments. They eventually arrive at the flattened, horizontal top of the muscle, the central tendon, into which they blend. In essence, the diaphragm connects to itself—its own center, which is fibrous noncontractile tissue. The central tendon's vertical movements within the body are limited by its strong connection to the heart's fibrous pericardium, to which it is inextricably linked.

Traditional texts refer to the lower attachments as the muscle's origin, and the central tendon as the insertion. The following text offers our reevaluation of that assumption.

### *Challenging Traditional Labeling of Origin and Insertion*

As we will see later in this chapter, there is much confusion among breathing teachers about the action of the diaphragm. Why is there so much confusion, and where did it begin? A major factor may be that the structural origin and insertion of the diaphragm have historically been mislabeled in anatomy texts. This has resulted in a functional confusion about which end of the muscle is stable and which is mobile when the diaphragm's fibers contract.

**Assumptions About Structure** In terms of structure, traditional anatomy texts present the



origin of the diaphragm as its lower attachments, and the central tendon is labeled as its insertion. Upon closer scrutiny, this categorization breaks down.

Let's see how true this is for the location of your diaphragm's lower attachments (see figure 1.10 on page 9). If you place your fingertips at the base of your sternum, you can usually touch the tip of your xiphoid process. You can then sweep your fingers around the edges of your costal cartilage, and from there around your back to the region of the floating ribs, and then to the top of your lumbar spine.

At every point of contact you just traced on your body, your fingertips were as little as 1/4 inch (0.6 cm) and no more than one 1 inch (2.5 cm) away from the sternal, costal, arcuate, or lumbar attachments of your diaphragm. Your fingers were on the surface of your body, not near its core, and neither were the attachments you just traced.

Now, let's see if you can trace your diaphragm's upper attachments. Can you get your fingertips close to your central tendon? Not really, because it is at the core of the body. In fact, your heart is anchored to it. Describing this structure as *central* is apt, which is why using a term that is usually reserved for distal structures (insertion) is all the more confusing.

**Lower Fibers** The lower muscular fibers of the diaphragm attach to flexible cartilage and ligament. The bottom of the xiphoid process is mostly cartilage. The costal cartilage is springy and flexible and has many joints that attach it to the ribs, which are among the more than 100 joints that make up the rib cage articulations. The arcuate ligament is a long, ropy band that attaches to the tips of the floating ribs. The front surface of the lumbar spine is covered with the anterior longitudinal ligament, which is anchored to the anterior surfaces of the cartilaginous intervertebral discs as well as the anterior surfaces of the lumbar vertebrae.

Assuming that the rib cage is allowed to move freely, we can make a strong case that these lower attachments of the diaphragm have considerable potential for movement. Even the crura have this potential in situations involving lumbar motion and the action of the psoas muscles, which share common attachments in the upper lumbar region.

**Upper Fibers** The center of the diaphragm and the heart have never been apart. The tissue that will become the central tendon actually originates outside of the thoracic cavity in our embryonic development. At this early stage, it is called the transverse septum, and it lies adjacent to the primordial heart tissue. With the inward folding of the embryo's structure in the fourth week in utero, the heart and transverse septum move together into the thoracic cavity. Once the transverse septum is in this location, the muscular tissue of the diaphragm grows toward it from the interior surface of the abdominal wall. Thus, the association of the central tendon with the heart is the original manifestation of the diaphragm, and further justifies labeling it as its origin.

Because of its firm anchorage to the heart, the tough, fibrous tissue of the central tendon has limited ability to move vertically within the thoracic cavity (between 1/2 to 1 inch). Therefore, the upper muscular attachments of the diaphragm closest to the central tendon have little movement potential. However, the muscular domes that rise up on either side of the central tendon do have the ability to strongly push downward on the abdominal viscera,

and this (not the downward movement of the central tendon itself) mostly accounts for the bulging of the upper abdomen commonly referred to as a belly breath.

**Conclusions** For all the reasons just mentioned, we have concluded that traditional texts reverse the structural labeling of origin and insertion of the diaphragm by describing distal structures (lower attachments) as origin and proximal structures (upper attachments) as insertion. This structural confusion leads to a functional confusion because of the assumption that muscular insertions are mobile and muscular origins are stable. We will explore this shortly.

## Organic Relations

Studying the diaphragm's origin and insertion allows us to understand what structures it is attached to. But unlike other muscles, the diaphragm has a lot of structures attached to it. This is what is meant by the term *organic relations*.

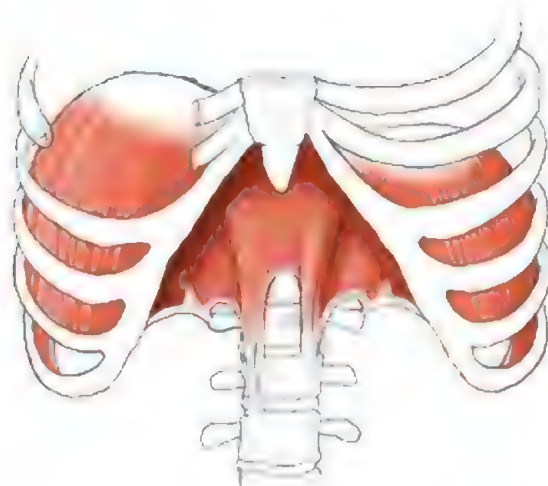
As the prime mover of the thoracic and abdominal cavities, the diaphragm is a place of anchorage for the connective tissue that surrounds the thoracic and abdominal organs. The names of these important structures are easily remembered as the three Ps:

- Pleura, which surrounds the lungs
- Pericardium, which surrounds the heart
- Peritoneum, which surrounds the abdominal organs

It should be clear that the shape-changing activity of these cavities has a profound effect on the movements of the organs they contain. The diaphragm is a fundamental source of these movements, but the viscera are also a source of resistance and stabilization for the diaphragm. This reciprocal relationship illuminates why the coordinated movements of breath and body promoted by yoga practice can lead to such dramatic improvements in the overall health and functioning of all the body's systems.

## Action of the Diaphragm

It is important to remember that the muscular fibers of the diaphragm are oriented primarily along the vertical (up–down) axis of the body (see figure 1.11).



**Figure 1.11** The muscular fibers of the diaphragm all run vertically from their lower attachments to the central tendon.



As with all muscles, the contracting fibers of the diaphragm pull their two ends (the central tendon and the base of the rib cage) toward each other. This action is the fundamental cause of the three-dimensional thoracoabdominal shape changes of breathing.

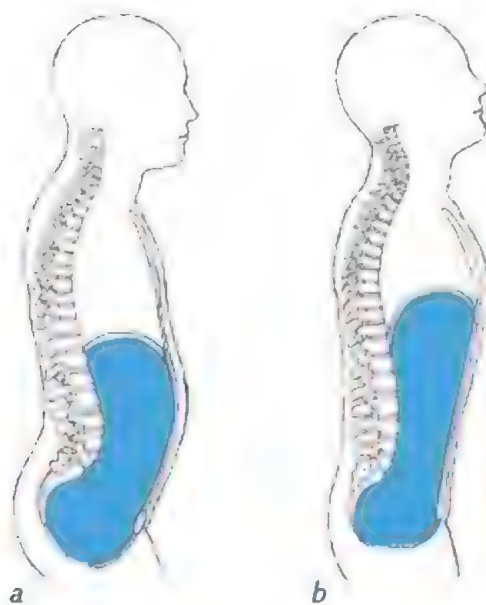
Because the diaphragm has multidimensional action, the type of movement it produces depends on which region of its attachment is stable and which is mobile.

To illustrate this with a more visible movement, the psoas major muscle creates hip flexion either by moving the leg toward the front of the spine, as in standing on one leg and flexing the opposite hip, or by moving the front of the spine toward the leg, as in sit-ups with the legs braced. In both cases, the psoas major is contracting and flexing the hip joint. What differs is which end of the muscle is stable and which is mobile. Needless to say, a stable torso and moving leg look very different from a moving torso and a stable leg.

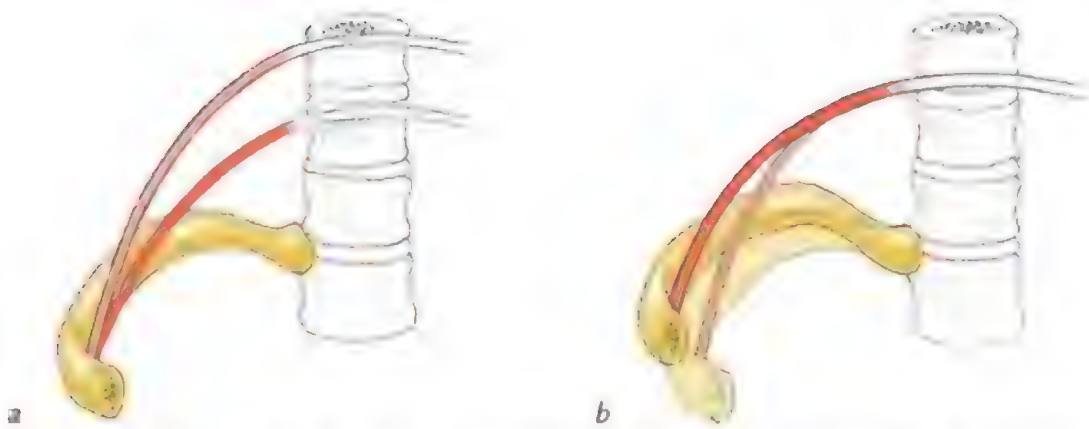
## Variety of Diaphragmatic Breaths

Just as you can think of the psoas major as either a leg mover or a trunk mover, you can think of the diaphragm as either a belly bulger or a rib cage lifter (see figure 1.12). The muscular action of the diaphragm is most often associated with a bulging movement in the upper abdomen, which is commonly referred to as a belly breath or abdominal breath, and confusingly referred to as a diaphragmatic breath. This is only one type of diaphragmatic breath—one in which the base of the rib cage (lower attachments) is stable and the domes (upper attachments) are mobile (see figure 1.13a).

If we reverse these conditions by stabilizing the upper domes while relaxing the rib cage, a diaphragmatic contraction causes an expansion of the rib cage (see figure 1.13b). This is called a chest breath, which many believe to be caused by the action of muscles other than the diaphragm. This mistaken idea creates a false dichotomy between diaphragmatic and so-called “non-diaphragmatic” breathing.



**Figure 1.12** The diaphragm can be (a) a belly bulger during the belly inhalation, or (b) a rib cage lifter during the chest inhalation.



**Figure 1.13** (a) With the rib cage stable and the abdominal muscles relaxed, the diaphragm's contraction lowers the upper attachments; (b) with the rib cage relaxed and the upper attachments stabilized by abdominal action, the contracting diaphragm lifts the rib cage upward.

The unfortunate result of this error is that many people receiving breath training who exhibit chest rather than belly movement are told that they are not using the diaphragm, which is entirely wrong. Except in cases of paralysis, the diaphragm is *a/ways* used for breathing. The real issue is whether or not the diaphragm is able to work efficiently, meaning how well it can coordinate with all the other muscles that can affect shape change. Yoga practice can help with precisely this coordination.

If it were possible to release all of the muscular action surrounding our cavities, the diaphragm's action would cause both the chest and abdomen to move simultaneously. This rarely occurs because the need to stabilize the body's mass in gravity causes many of the respiratory stabilizing muscles—which are also postural muscles—to remain active through all phases of breathing, even while supine. From this perspective, our postural habits are synonymous with our breathing habits.

## Engine of Three-Dimensional Shape Change

The specific patterns we encounter in yoga asana or breathing practice (pranayama) result from the action of accessory muscles—muscles other than the diaphragm—that can change the shape of the cavities. They have the same relationship to the diaphragm that the steering mechanism of a car has to its engine.

The engine is the prime mover of a car. All mechanical and electrical movements that are associated with a car's operation are generated by the engine. Similarly, three-dimensional, thoracoabdominal shape changes of breathing are primarily generated by the diaphragm.

When you drive, the only direct control you exert over the function of the engine is the speed of its spinning. Pushing the gas pedal makes the engine spin faster, and releasing the pedal makes it spin slower. When breathing, the only direct, volitional control you have over your diaphragm is its timing. Within limits you can control when it fires, but when it ceases contracting, a passive recoil creates the exhalation, just as your car's gas pedal springs upward to decelerate upon release of your foot.

## Steering Shape Change

Everyone knows you don't steer a car with its engine. To channel the power of the engine in



a particular direction, you need the transmission, brakes, steering, and suspension. In the same way, you don't steer your breathing with your diaphragm. To control the power of the breath and guide it into specific patterns, you need the assistance of accessory muscles.

From the standpoint of this engine analogy, the notion that improving breath function by training the diaphragm is flawed. After all, you don't become a better driver by learning how to work only the gas pedal. Most of the skills you acquire in driver training have to do with coordinating the acceleration of the car with steering, braking, and awareness of your surroundings. Likewise, breath training is really accessory muscle training. Only when all the musculature of the body is coordinated and integrated with the action of the diaphragm can breathing be efficient and effective.

The notion that diaphragmatic action is limited to abdominal bulging (belly breathing) is as inaccurate as asserting that an engine is only capable of moving the car forward and that some separate source of power governs reverse movement. This automotive error results from not understanding the relationship of the car's engine to its transmission; the breathing error results from not understanding the diaphragm's relationship to rib cage movement and to the accessory muscles.

A related error equates belly movement with proper breathing and chest movement with improper breathing. This is just as silly as stating that a car is best served by only going forward at all times. Driving a car with no reverse gear will eventually leave you stuck somewhere.

## **Accessory Muscles of Respiration**

Although there is universal agreement that the diaphragm is the principle muscle of breathing, there are varied and sometimes conflicting ways of categorizing the other muscles that participate in breathing. By restating our definition of breathing, we can define as accessory muscles any muscle other than the diaphragm that can cause a shape change in the cavities. It is irrelevant whether shape change leads to inhalation (an increase of thoracic volume) or exhalation (a decrease in thoracic volume), because muscles that control both can be active during any phase of breathing.

Let's use this perspective to analyze the differences and similarities between a few types of breathing.

In a belly breath, the costal attachments of the diaphragm are stabilized by muscles that pull the rib cage downward: the internal intercostals, the transversus thoracis, and others (see figures 1.15 and 1.16 on the following page). These muscles are generally classified as exhaling muscles, but here they actively participate in shaping an inhalation.

In a chest breath, the upper attachments of the diaphragm are stabilized by the lower abdominal muscles, also regarded as exhaling muscles, but in this case, they clearly act to produce a pattern of inhaling. It should be noted that in both the chest and belly breaths, one region of accessory muscles had to be relaxed while the other was active. In the belly breath, the abdominal wall released, and in the chest breath, the so-called rib cage depressors had to let go.



In the cleansing technique of kapalabhati (*kapala* meaning skull and *bhati* meaning light or shine), in which strong, voluntary exhalations are the focus, the base of the rib cage needs to be lifted and held open in order to allow the lower abdominal region to freely, rhythmically change shape. Here the “inhaling” muscles of the external intercostals remain active during exhalation.

### ***Abdominal and Thoracic Accessory Muscles***

The abdominal cavity and its musculature can be imagined as a water balloon surrounded on all sides by elastic fibers running in all directions (figure 1.14).



**Figure 1.14** The shape-changing of the abdominal cavity (similar to a water balloon) is modulated by many layers of musculature running in all directions.

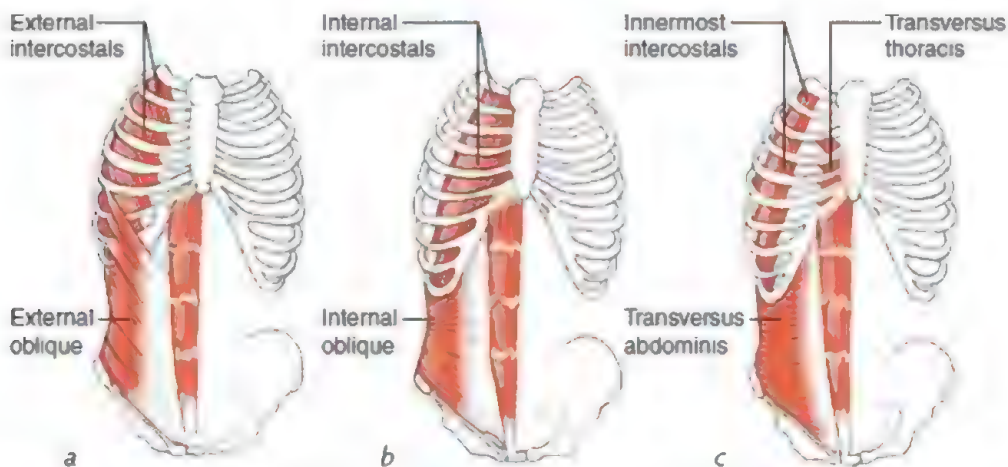
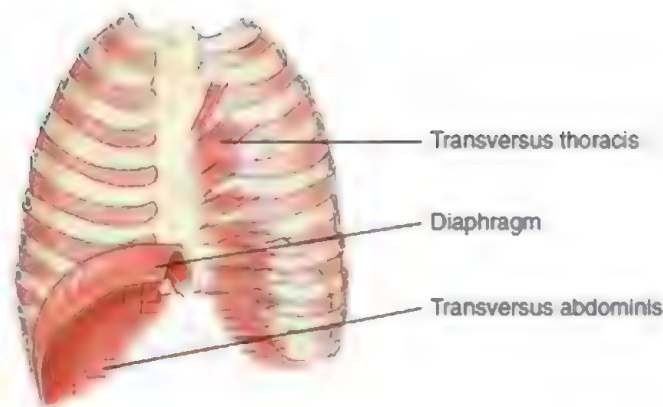
In concert with diaphragmatic contractions, the shortening and lengthening of these fibers produce the infinitely variable shape changes associated with respiration. As the tone of the diaphragm increases during inhalation, the tone of some abdominal muscles must decrease to allow the diaphragm to move. If you contract all your abdominal muscles at once and try to inhale, you'll notice that it's quite difficult because you've limited the ability of your abdomen to change shape.

The abdominal muscle group does not affect breathing only by limiting or permitting shape change in the abdominal cavity. Because these muscles also attach directly to the rib cage, they directly affect its ability to change shape.

The abdominal muscles that have the most direct effect on breathing are the ones that attach at the same place as the diaphragm, the transversus abdominis. This deepest layer of the abdominal wall arises from the costal cartilage at the base of the rib cage's inner surface. The fibers of the transversus abdominis are interdigitated (interwoven) at right angles with those of the diaphragm, whose fibers ascend vertically, whereas those of the transversus abdominis run horizontally (see figure 1.15). This makes the transversus abdominis the direct antagonist to the diaphragm's action of expanding the rib cage. The same layer of horizontal fibers extends this action upward into the posterior thoracic wall as the transversus thoracis, a depressor of the sternum.

The other layers of the abdominal wall have similar counterparts in the thoracic cavity. The external obliques turn into the external intercostals, and the internal obliques turn into the internal intercostals (see figure 1.16). Of all these thoracoabdominal layers of muscle, only the external intercostals are capable of increasing thoracic volume. All the others produce a reduction of thoracic volume, either by depressing the rib cage or pushing upward on the upper attachments of the diaphragm.

**Figure 1.15** Posterior view of the chest wall, showing the interdigitated origins of the diaphragm and transversus abdominis forming perfect right angles with each other. This is clearly an agonist-antagonist, inhalation-exhalation muscle pairing that structurally underlies the yogic concepts of prana and apana.

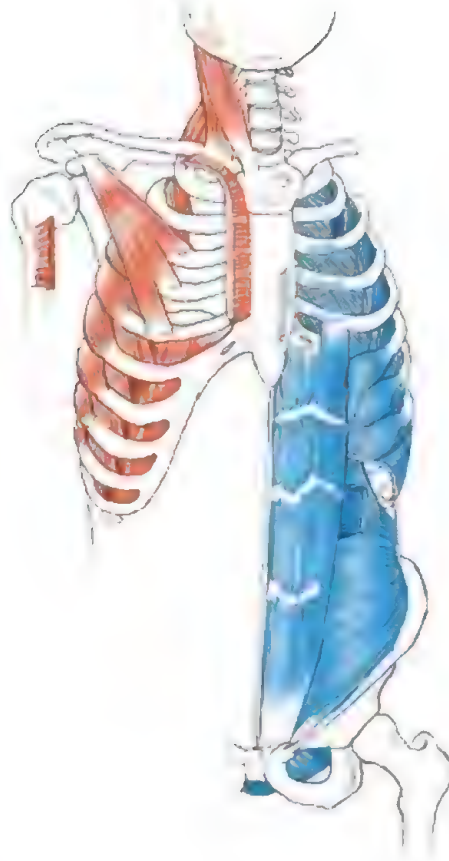


**Figure 1.16** The continuity of the abdominal and intercostal layers shows how (a) the external obliques turn into the external intercostals, (b) the internal obliques turn into the internal intercostals, and (c) the transversus abdominis turns into the transversus thoracis and innermost intercostals.

## Other Accessory Muscles

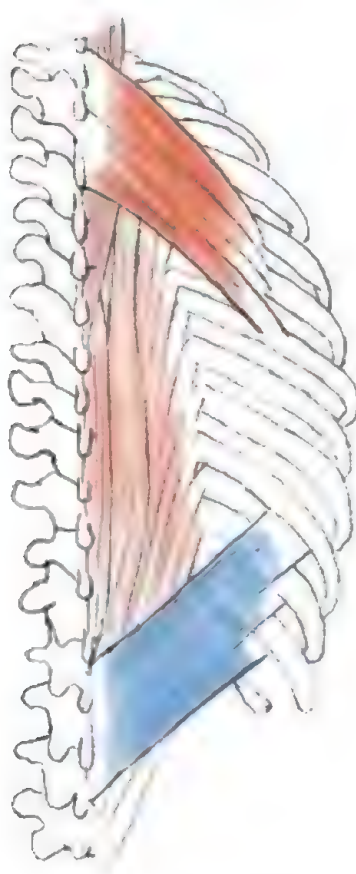
Chest, neck, and back muscles can increase the volume of the rib cage (see figures 1.17 and 1.18), but they are far more inefficient at doing this than the diaphragm and external intercostals. This inefficiency is the result of the fact that the location and attachment of these muscles do not provide good leverage on the rib cage, and the usual role of these muscles is not respiration. They are primarily head, neck, shoulder girdle, and arm mobilizers—actions that require them to be stable proximally (toward the core of the body) and mobile distally (toward the periphery of the body). For these muscles to expand the rib cage, this relationship must be reversed; the distal insertions must be stabilized by yet more muscles so the proximal origins can be mobilized. That makes these the least efficient of the accessory muscles, and considering the degree of muscular tension that accessory breathing entails, the net payoff in oxygenation makes it a poor energetic investment. That is why improved breathing is observable as decreased tension in the accessory mechanism, which happens when the diaphragm, with its enormously efficient shape-changing ability,

operates as unencumbered as possible.



**Figure 1.17** Some of the accessory muscles of respiration: Blue muscles act to reduce thoracic volume, while red muscles help to increase thoracic volume.



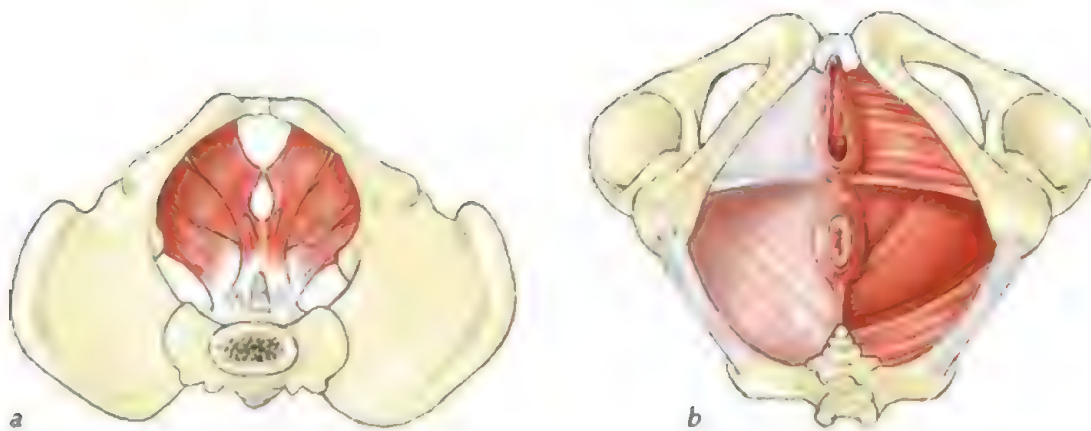


**Figure 1.18** The serratus posterior muscles: Superior (red) assist thoracic volume increase; inferior (blue) assist thoracic volume reduction.

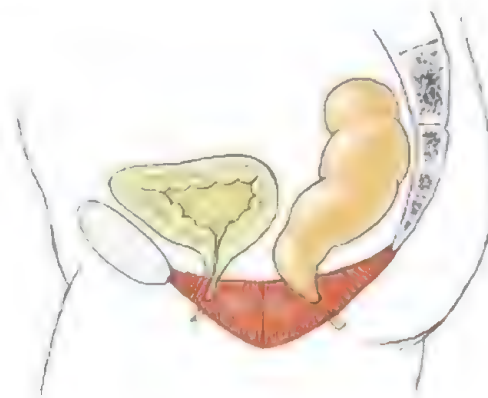
## THE OTHER TWO DIAPHRAGMS

Along with the respiratory diaphragm, breathing involves the coordinated action of the pelvic and vocal diaphragms. Of particular interest to yoga practitioners is the action of *mula bandha*, or root lock (*mula* meaning firmly fixed or root, and *bandha* meaning binding, bonding, or tying), which is a lifting action produced in the pelvic floor muscles (shown in figure 1.19) that also includes the lower fibers of the deep abdominal layers. Mula bandha is an action that moves *apana* upward and stabilizes the upper attachments of the diaphragm. Inhaling while this bandha is active requires a release of the attachments of the upper abdominal wall, which permits the diaphragm to lift the base of the rib cage upward. This lifting action is referred to as *uddiyana bandha*, or flying upward lock.

It is important to note that the more superficial muscular fibers of the perineum need not be involved in mula bandha, because they are not efficient lifters of the pelvic floor. They also contain the anal and urethral sphincters, which are associated with the downward movement of *apana* (elimination of solid and liquid waste), as shown in figure 1.20.



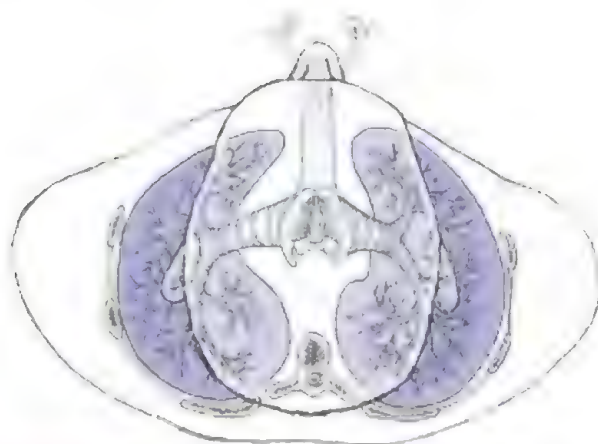
**Figure 1.19** (a) The deepest muscles of the pelvic diaphragm, from above; (b) the pelvic floor from below, showing the orientation of superficial and deeper layers. The more superficial the layer, the more it runs from side to side (ischia to ischia); the deeper the layer, the more it runs front to back (pubic joint to coccyx).



**Figure 1.20** The action of the more superficial perineal fibers (see figure 1.19b) are associated with the anal and urogenital sphincters.

## Vocal Diaphragm

The gateway to the respiratory passages is the glottis, shown in figure 1.21, which is not a structure but a space between the vocal folds (cords).



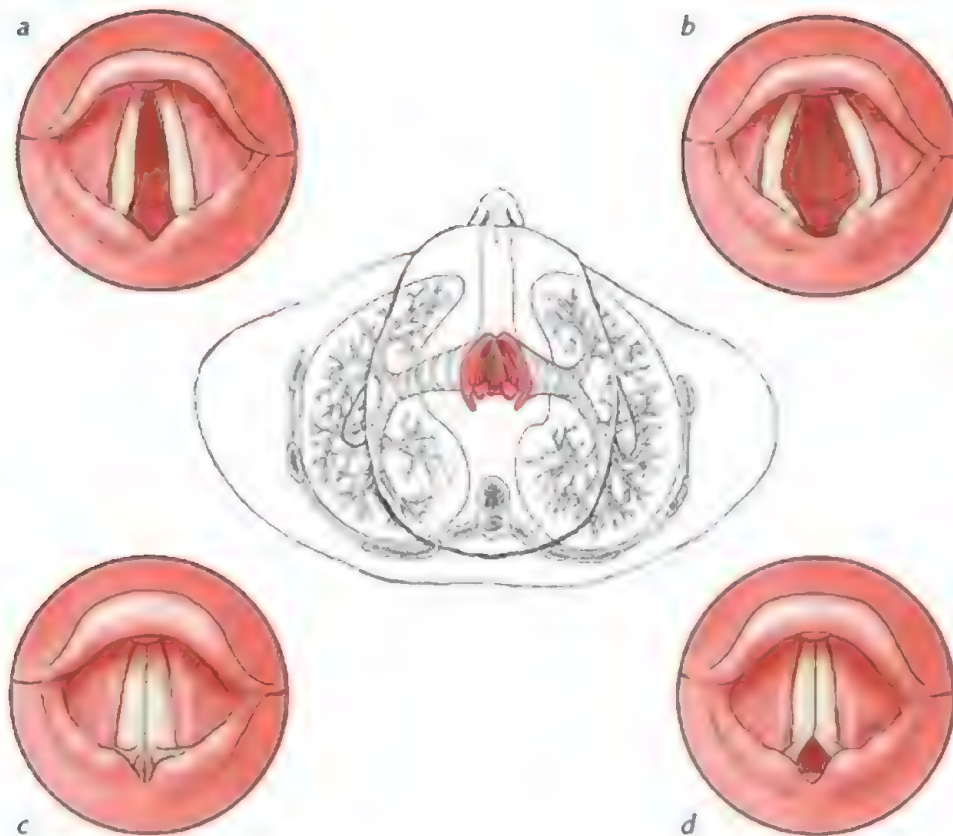
**Figure 1.21** The pathway of air into and out of the lungs, showing the location of the vocal folds.

Yoga practitioners are accustomed to regulating this space in various ways based on what they are doing with their breath, voice, and posture. When at rest, the muscles that control the vocal cords can be relaxed so that the glottis is being neither restricted nor enlarged (see figure 1.22a). This occurs in sleep and in the more restful, restorative practices in yoga.

When doing breathing exercises that involve deep, rapid movements of breath, such as kapalabhati or bhastrika (*bhastra* meaning bellows) the muscles that pull the vocal folds apart (abduction) contract to create a larger passage for the air movements (see figure 1.22b).

When chanting, singing, or speaking, the vocal folds are drawn together (adduction), which causes them to vibrate as the exhaled air is forced across them. This vibration is termed *phonation* (see figure 1.22c).

When the exercises call for long, deep, slow breaths, the glottis can be partially closed, with only a small opening at the back of the cords (see figure 1.22d). This is the same action that creates whispered speech; in yoga it's known as *ujjayi*, the victorious breath (*ud* meaning to flow out and *jaya* meaning victory or triumph). This action also creates more postural support in the body, as we will explore in the next section.



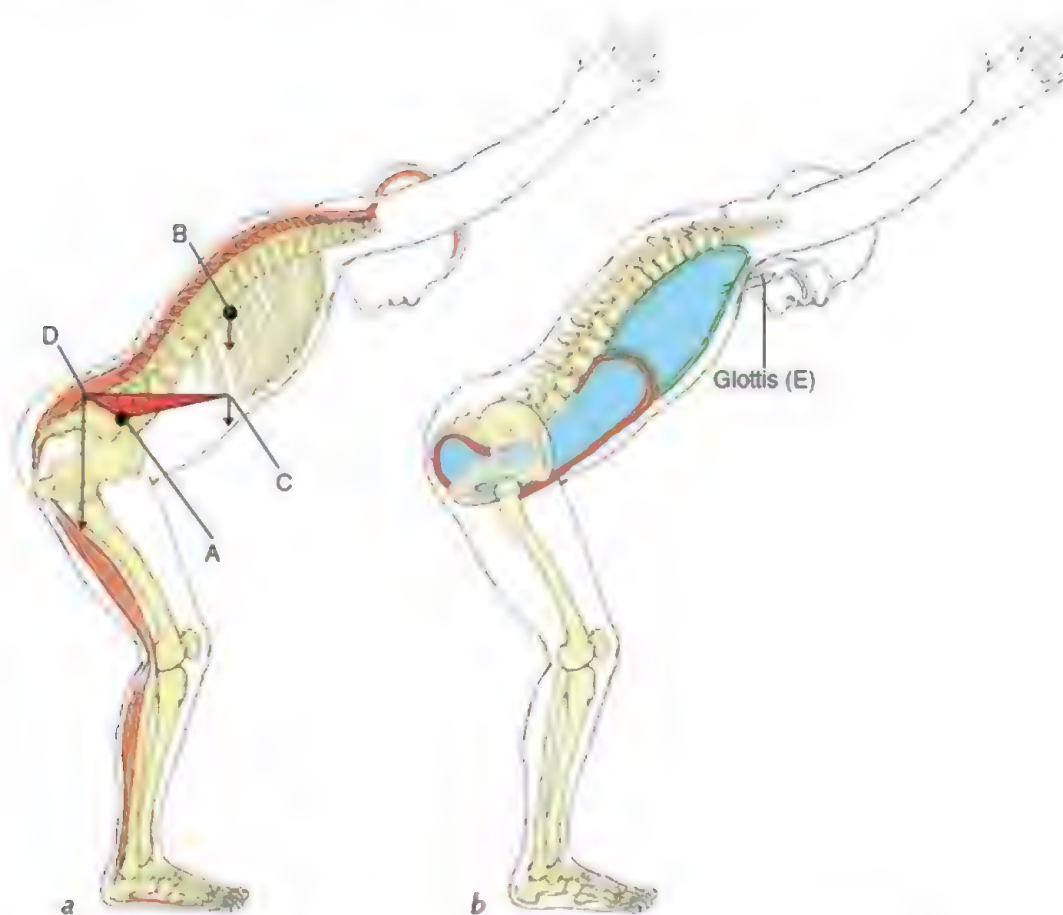
**Figure 1.22** Position and location of vocal folds: (a) relaxed position, (b) maximally opened for forced respiration, (c) closed for speaking (phonation), (d) slightly opened for whispered speech (or *ujjayi*).

## The Bandhas

All three diaphragms (pelvic, respiratory, and vocal) come together with *ujjayi* in yoga movements that are coordinated with inhaling and exhaling. In addition to giving more length and texture to the breath, the valve of *ujjayi* creates a kind of back pressure throughout the abdominal and thoracic cavities. This pressure can protect the spine during the long, slow flexion and extension movements that occur in the breath-synchronized flowing practice of *vinyasa* (arrangement or placement), such as during sun salutations. In yogic terms, these coordinated actions of the diaphragms (bandhas) create more *sthira* (stability) in the body, protecting it from injury by redistributing mechanical stress.



Figure 1.23 shows a mechanical analysis of the body entering into a forward bend from two perspectives. In figure 1.23a, we see the torso moving without breath support. Because the breathing musculature surrounding the cavities is not engaged, there is no single center of gravity to the shape, and a partial center of gravity (B) is acting upon the long arm of a lever (C), of which the fulcrum point (A) is at the vulnerable disc of the lumbosacral junction. The weight of the torso is being controlled by the posterior musculature, which compressively acts on the short end of the lever (D). The body instinctively resents this extremely poor leverage, and that's why we tend to hold our breath in situations like this to avoid damaging our spinal structures.



**Figure 1.23** Supporting a movement (a) without the breath and (b) with the breath.

Figure 1.23b on page 19 pictures the same movement employing the glottal valve of ujjayi (E), which automatically engages the breathing musculature. This creates support along the entire anterior surface of the spine because it rests on the stabilized body cavities. The body now has a single center of gravity, which is being supported safely by the pelvis and legs. This is what is commonly referred to as frontal support.

An additional effect of moving and supporting the body through this kind of resistance is the creation of heat in the system, which can be used in many beneficial ways. These practices are referred to as *brhmana* (*brh* meaning increase or expand), which implies heat, expansion, and the development of power and strength as well as the ability to withstand stress. Brhmana is also associated with inhaling, nourishment, prana, and the chest region.

When relaxing the body in the more released, horizontal, or restorative practices, it is

important to disengage the bandhas and glottal constrictions that are associated with vertical postural support. This relaxing side of yoga embodies the quality of *langhana* (meaning fasting or hunger), which is associated with coolness, condensation, relaxation, and release, as well as the development of sensitivity and inward focus. Langhana is also associated with exhaling, elimination, apana, and the abdominal region.

Because the ultimate goal of yoga breath training is to free up the system from habitual, dysfunctional restrictions, the first thing we need to do is free ourselves from the idea that there is a single correct way to breathe. As useful as the bandhas are when supporting the center of gravity and moving the spine through space, we need to release the brhmana forces of sthira in the system when pursuing the langhana, relaxation, and release of sukha.

## INTRINSIC EQUILIBRIUM: PRESSURE ZONES

Intrinsic equilibrium refers to several important mechanisms that combine to make the human torso a self-supporting structure, which has an inherent tendency to seek upward movement.

The most important of these mechanisms is in the visceral component of the torso—the pressure differential between the lower abdomen (highest pressure), the upper abdomen (middle pressure), and the thoracic space (lowest pressure). Since energy always migrates from a region of higher pressure toward a region of lower pressure, this means that the lower and upper abdominal contents are constantly migrating upward toward thoracic space.<sup>5</sup>

The bony components of the torso—the spine, rib cage, and pelvis—all share a common characteristic: They are knit together under mechanical tension, like coiled springs restrained by elastic bands. When the sternum is divided for thoracic surgery, the two halves spring open and need to be pushed back together in order to be closed up again. At the front of the pelvis, the two pubic rami are joined at the pubic symphysis, a pressurized joint that softens and opens in childbirth and hopefully reknits afterward.

The spine's intervertebral discs are constantly pushing the vertebral bodies apart—an action that is resisted by the ligamentous and bony structures of the spine's posterior column. This combined push-pull of forces makes the spinal column as a whole a very springy structure that always seeks to return to neutral.

Note that all of these features of the body operate independently of muscle contraction—in fact, it is the unconscious, habitual activity of our postural and breathing musculature that obstructs the effect of intrinsic equilibrium. So, establishing an upright relationship to gravity, in the deepest sense, is less about exerting the correct muscular effort than it is about discovering and releasing the habitual muscular effort that is obstructing the natural tendency of the body to be supported all on its own.

This view of the body's anatomical support mechanisms is completely in harmony with the perspective on yoga practice offered by Patañjali. We achieve yoga by identifying and removing the kleshas (afflictions) from our system.



# CONCLUSION

When translated, the term *pranayama* is commonly broken into the two roots *prana*, meaning life or breath energy, and *yama*, meaning restraint or control. Because the breath is only partially under our voluntary control, this translation gives a very limited view of breath practice.

A fuller understanding of the term is available when the second long “aa” (*pranaaayama*) is recognized. This means that the second root is *ayama*.

In Sanskrit, the prefix *a* negates the term it precedes. This means that pranayama refers to a process that *unrestrains* the breath. It also honors the aspects of the breath that are not under our voluntary control.

This is why Patañjali’s definition of kriya yoga (see page x in the introduction) so beautifully links with the idea that the breath is our best, most intimately available teacher of the deepest principles of yoga.

In this light, it is clear that the practice of unrestraining the breath can be seen as synonymous with the identification and release of the bodily tensions that obstruct the expression of our system’s intrinsic equilibrium.

---

<sup>1</sup> *Klestr* means that which causes pain or suffering.

<sup>2</sup> The initial inflation of the lungs is assisted by the presence of surfactant, a substance that lowers the surface tension of the stiff, newborn lung tissue. Because surfactant is produced very late in intrauterine life, babies who are born prematurely (before 28 weeks of gestation) have a hard time breathing.

<sup>3</sup> The three openings (hiati) in the diaphragm are for the arterial supply to the lower body (aortic hiatus), the venous return from the lower body to the heart (inferior vena cava) and the esophagus (esophageal hiatus). *Hiatus* is the Latin past participle of *hiare*—to stand open or yawn.

<sup>4</sup> Traditional texts label each arc of the arcuate ligament individually. It is much clearer to think of it as a single, long ligament that attaches to the tips of the bony surfaces mentioned. In dissection, when the arcuate ligament is deprived of these attachments, it clearly stretches out into a single, straight ligament.

<sup>5</sup> When a lobe of the lung is removed (lobectomy), the diaphragm and abdominal organs are drawn upward and fill the extra space.



**A**s the central nervous system, with its complex sensory and motor functions, evolved over millions of years and became absolutely essential to the survival of early humans, it required the corresponding development of one of nature's most elegant and intricate solutions to the dual demands of *sthira* and *sukha*: the spine. In order to understand how the human spine came to be what it is, we must first go back to studying the simple cell.

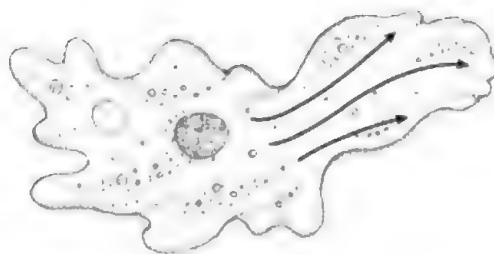
## PHYLOGENY: A BRIEF HISTORY OF THE SPINE

Imagine the cell floating around in a primordial sea of fluid, surrounded by nutrients ready to be assimilated across its membrane (figure 1.1, page 2). Now imagine that the nutrients become less concentrated in some areas and more concentrated in others. The more successful organisms are the ones that develop the ability to reach the nutrients by changing their shape. This was probably the first form of locomotion; the pseudopod in figure 2.1 is an example of a simple cell with that ability. Shape changing as a survival method is an important principle to remember later on.

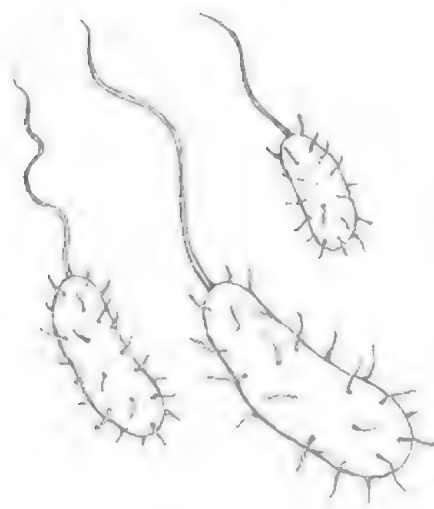
It is not too difficult to see how moving around becomes more and more valuable to these organisms, so the pseudopod eventually refines itself into a specialized organ, such as the flagella pictured in this bacterium (figure 2.2).

Now, rather than passively floating around in their environment, these primitive forms of life actively seek out nutrients that are necessary to their survival. An added benefit of mobility is that in addition to seeking out food, they can avoid becoming food for other organisms. Thus, we see the early biological basis for the yogic principles of *raga* and *dvesha* (attraction and repulsion). Seeking out the desirable and avoiding the undesirable is a fundamental activity of all living things, and another window into the concepts of *prana* and *apana*.

Life forms respond to this pressure of seeking what's desirable and avoiding what's undesirable with ever more complex adaptations. As an organism's sensitivity and response to its surroundings become more complicated, it reaches a point where these activities require central organization and guidance.

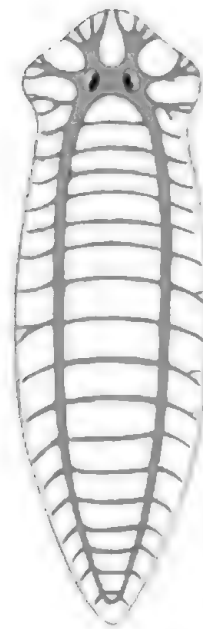


**Figure 2.1** The cell changes shape and extends into a pseudopod.



**Figure 2.2** Bacterium with flagella.

Figure 2.3 shows a parasitic worm with a flattened body, called a *platyhelminth*, and in it we see the development of a rudimentary central nervous system. It exhibits a cluster of primitive nerve cells at the top and two nerve cords running down its length. Worms are invertebrates, but in their descendants, these rudimentary nerve cells have evolved into the brain, the spinal cord, and the dual trunks of the autonomic nervous system. They all require the corresponding development of a structure that allows for free movement but is stable enough to offer protection to these vital yet delicate tissues—in other words, a skeletal spine.



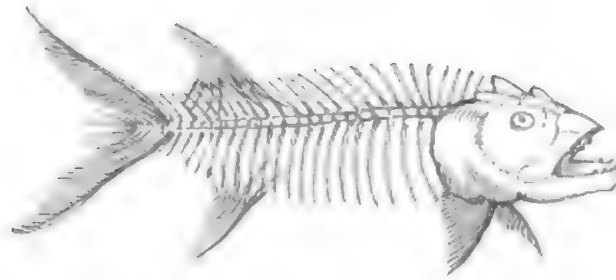
**Figure 2.3** A platyhelminth worm, with its rudimentary central nervous system.

A central nervous system allows for an enormous amount of flexibility in a vertebrate's survival activities, and the spine must thoroughly protect it while still allowing free movement. In sea creatures such as the fish (figure 2.4), the shape of the spine is consistent with its environment: water surrounding on all sides, exerting an equal amount of mechanical pressure from top to bottom and side to side. As the fish employs its head, tail,

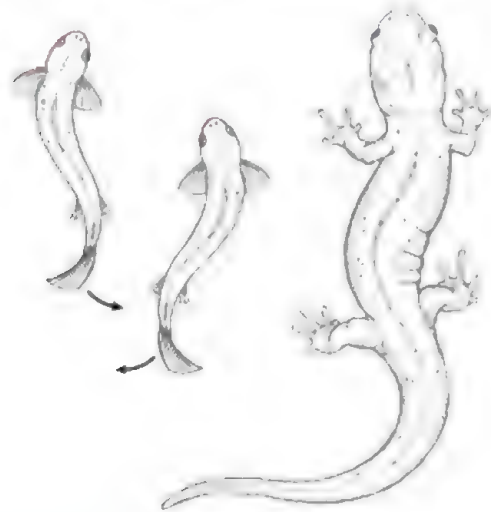


and fins to propel itself through the water, the spinal movements are oriented in the side-to-side dimension.

This lateral undulation in the spine was preserved even when aquatic creatures made the enormous evolutionary leap to terrestrial life. Figure 2.5 demonstrates that pattern in the amphibious salamander. Even though its limbs (evolved from fins) are assisting in locomotion, they are not supporting the weight of the spine off the ground. That development, probably resulting from a need to orient the eyes to ever more distant food or threats, requires a dramatic reorientation of the spinal structures.



**Figure 2.4** Fish with a straight spine.

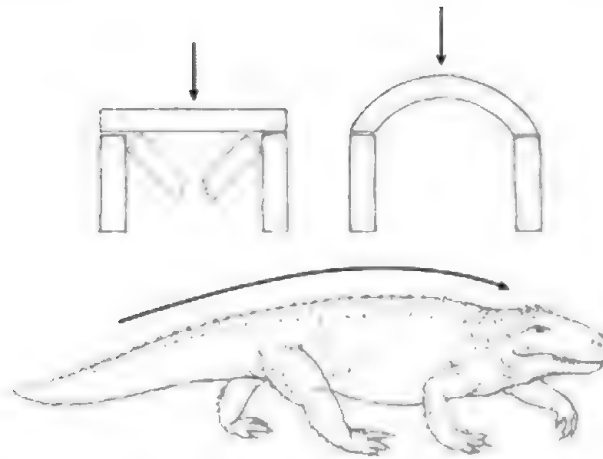


**Figure 2.5** Lateral movements in both aquatic and amphibious spines.

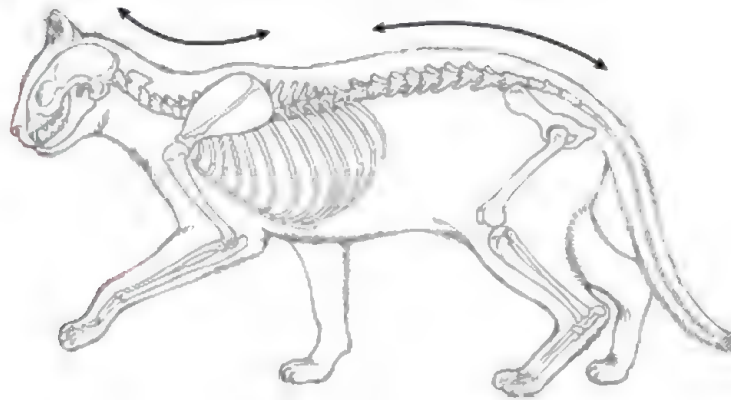
A straight spine, such as that of the fish if it were supported on four limbs, would be subjected to gravity's maximum destabilizing force at its very weakest point: the center of the span between the two supported ends (figure 2.6). Once raised up on its limbs, the most successful newly terrestrial creatures would be those that arched their spines in response to gravitational stress in order to direct that stress toward the supported ends, rather than the unsupported middle.<sup>1</sup> This is the development of the primary curve of the terrestrial spine—what we know as our thoracic curve. It is primary in the sense that it is the first anteroposterior (front-back) curve to emerge, and also in the sense that it is the first curve that a human spine exhibits prenatally.

The curve of the neck was the next to evolve. Our fish ancestors had no real necks; their heads and bodies moved as a single unit with the gills placed directly behind the brain. The gradual downward shift of the breathing structures allowed for the development of a highly mobile neck that was capable of producing quick, precise movements of the head and

sensory organs, offering an ever further look into its environment and tremendous survival advantages. This orientation of the cervical region signaled the first development of a secondary, or lordotic curve in the spine, which can be seen in the cat (figure 2.7).



**Figure 2.6** A supported arch is more stable than a straight line.



**Figure 2.7** The first secondary curve: the cervical.

When creatures began to use their forelimbs to interact with their environment, the ability to bear weight on the lower extremities became more necessary, and this signaled the beginning of the uniquely human second lordotic curve—the lumbar. At first, it was just a flattening out of the primary curve at the base of the spine, in order to allow animals such as the yellow-bellied marmots pictured in figure 2.8 to support their center of gravity above their base of support for longer periods of time.

The presence of a tail also helped in that feat of balance, but as the tail gradually disappeared, the shape of the spine had to change in order to bring the center of gravity fully above the base of support. When this occurred in human evolution, the hip, sacral, and leg structures essentially remained stationary in their quadruped relationship to the earth, and the torso pushed its way up and back, forming the lumbar curve.

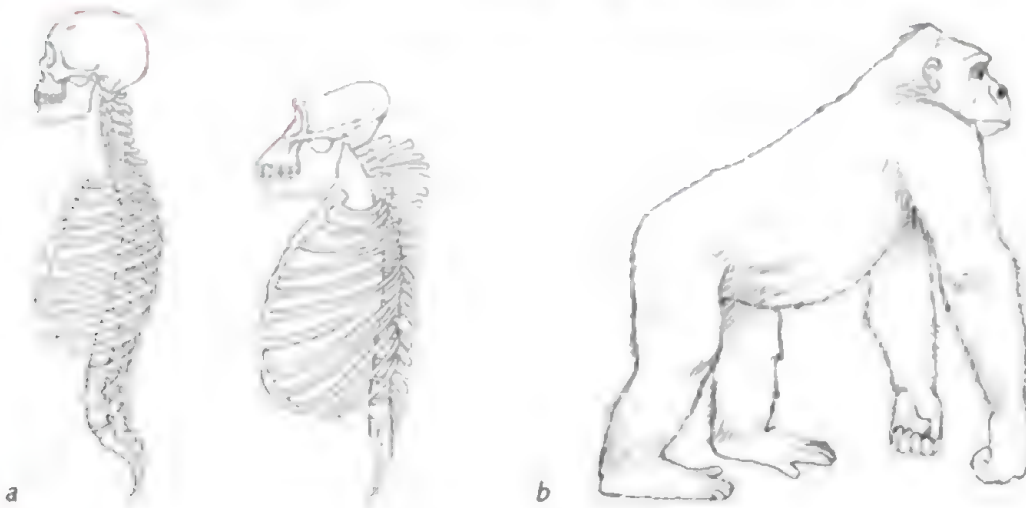
Figure 2.9a illustrates the difference in shape between a chimpanzee spine and a human spine. Notice the absence of a lumbar curve in the chimp. This is why in order to move across the ground, primates walk on their knuckles (figure 2.9b), and when they run on their hind legs, they must throw their long arms back. Without a lumbar curve, that is the only way they can get their weight over their feet.

The human spine is unique among all mammals in that it exhibits a full complement of both primary (thoracic and sacral) and secondary (cervical and lumbar) curves (figure 2.10).

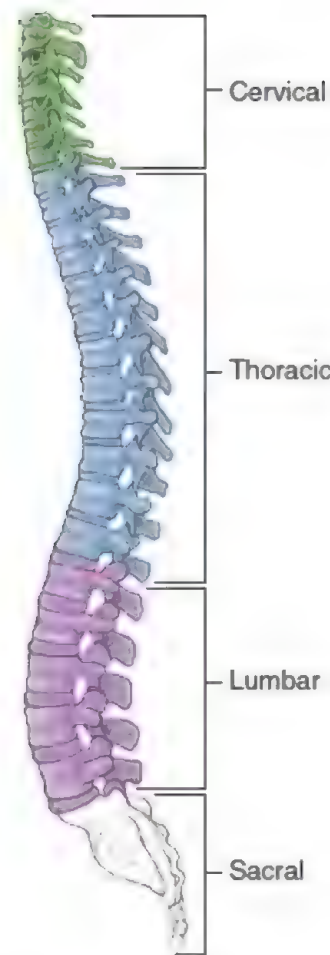
Only a true biped requires both pairs of curves; our tree-swinging and knuckle-walking cousins have some cervical curve but no lumbar curve, which is why they are not true bipeds.



**Figure 2.8** Flattening the primary curve to get the forelimbs off the ground.



**Figure 2.9** (a) Only humans have lumbar curves, so (b) our primate cousins cannot be considered true bipeds.



**Figure 2.10** The curves of the spinal column.

If we view our evolution from quadruped to biped in yogic terms, we could say that the lower body developed more *sthira* for weight bearing and locomotion, and the upper body more *sukha* for breathing, reaching, and grasping. One way to describe it is that the lower body moves us out into the environment, while the upper body brings our environment in to us.

## ONTOGENY: AN EVEN BRIEFER HISTORY OF OUR OWN SPINE

After understanding the evolution of our species (phylogeny), it is useful to study the developmental stages experienced by each individual human (ontogeny).

Although the developing fetus exhibits—and then loses—certain characteristics that we share with our ancient ancestors, such as gills and a tail, the theory that ontogeny recapitulates phylogeny has long since been discredited. There is, however, at least one sense in which this is true: how the phylogenetic and ontogenetic development of our spines mirror each other. Consider how our fetal spines exhibit only the primary curve along their entire length; this remains the case for our entire intrauterine existence (figure 2.11).

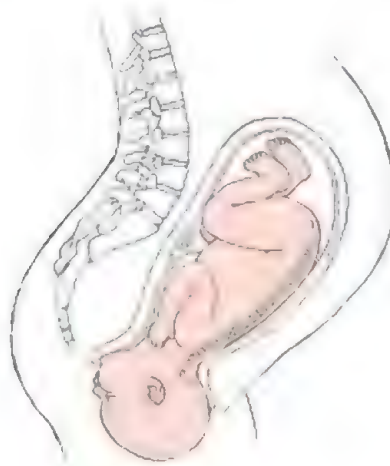
The first time our spine moves out of that primary curve is when our heads negotiate the hairpin curve of the birth canal, and the neck experiences its secondary (lordotic) curve for the very first time (figure 2.12).



As our postural development proceeds from the head downward, the cervical curve continues to emerge after we learn to hold up the weight of our head at about 3 to 4 months and then fully forms at around 9 months, when we learn to sit upright.



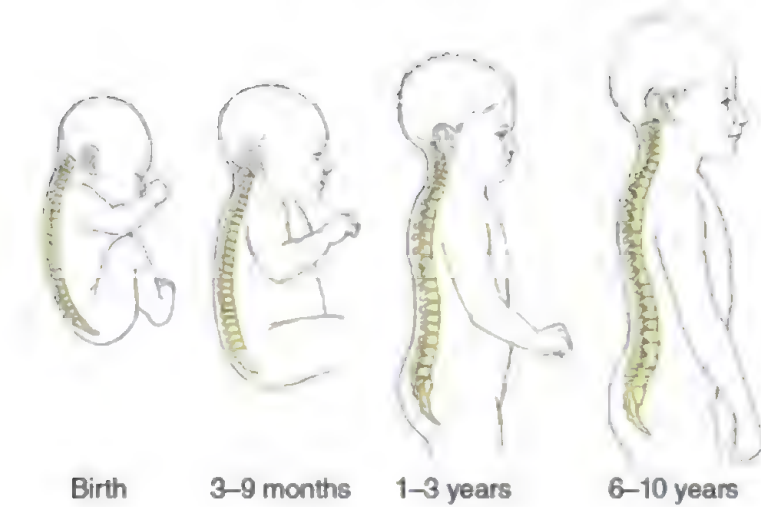
**Figure 2.11** The entire spine exhibiting the primary curve in utero.



**Figure 2.12** The first emergence of the secondary curve: negotiating the 90-degree turn from the cervix into the vaginal passage.

After crawling and creeping like our quadruped ancestors, in order to bring our weight over our feet we must acquire a lumbar curve. So, at 12 to 18 months, as we begin to walk, the lumbar spine straightens out from its primary, kyphotic curve. By 3 years of age, the lumbar spine begins to become concave forward (lordotic), although this is not outwardly visible until 6 to 8 years of age. After the age of 10, the lumbar curve fully assumes its adult shape (figure 2.13).





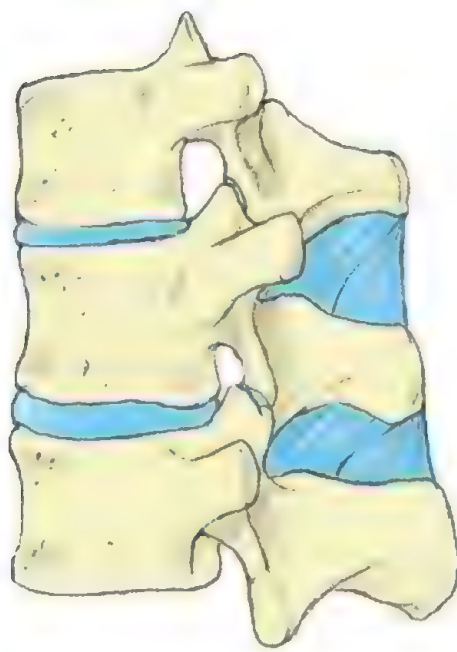
**Figure 2.13** Development of primary and secondary curves.

The full glory of nature's ingenuity is apparent in the human spine, perhaps even more so than in other vertebrates. From an engineering perspective it is clear that we have the smallest base of support, the highest center of gravity, and the heaviest cranium (proportional to our total body weight) of any other mammal. As the only true bipeds on the planet, we are also earth's least mechanically stable creatures. Fortunately, the disadvantage of having a cranium as heavy as a bowling ball balancing on top of the whole system is offset by the advantage of having that big brain; it can figure out how to make it all work efficiently, and that's where yoga can help.

Our human form in general, and our spines in particular, exhibit an extraordinary resolution between the contradictory requirements of rigidity and plasticity. As we shall see in the next section, the structural balancing of the forces of *sthira* and *sukha* in our living bodies relates to the principle of intrinsic equilibrium, the deep source of support that can be uncovered through yoga practice.

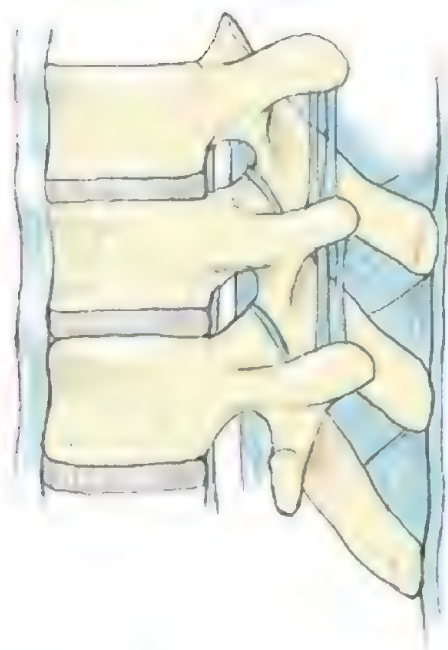
## ELEMENTS OF LINKAGE BETWEEN THE VERTEBRAE

The spinal column as a whole is ideally constructed to neutralize the combination of compressive and tensile forces to which it is constantly subjected by gravity and movement. The 24 vertebrae are bound to each other with intervening zones of cartilaginous discs, capsular joints, and spinal ligaments (shown schematically in blue in figure 2.14). This alternation of bony and soft tissue structure represents a distinction between passive and active elements; the vertebrae are the passive, stable elements (*sthira*), and the active, moving elements (*sukha*) are the intervertebral discs, facet (capsular) joints, and a network of ligaments that connect the arches of adjacent vertebrae (figure 2.15). The intrinsic equilibrium of the spinal column can be found in the integration and interaction of these passive and active elements.

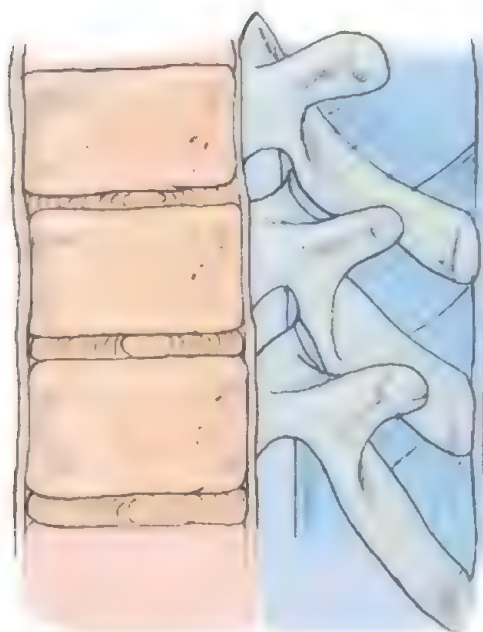


**Figure 2.14** Alternating zones of hard and soft tissue in the spinal column.

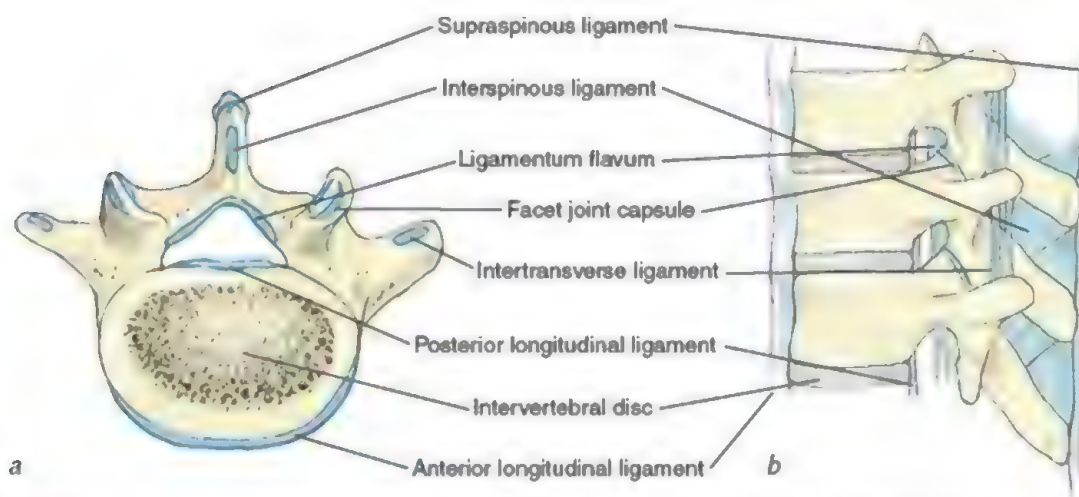
To understand the overall architecture of the spine, it is useful to view it as two separate columns. In the schematic side view in figure 2.16, its front-to-back dimension can be roughly divided in half between a column of vertebral bodies and a column of arches. Functionally, this arrangement very clearly evolved to contend with the dual requirements of stability and plasticity. The anterior column of vertebral bodies deals with weight-bearing, compressive forces, whereas the posterior column of arches deals with the tensile forces generated by movement. Within each column, the dynamic relationship of bone to soft tissue exhibits a balance of *sthira* and *sukha*. The vertebral bodies transmit compressive forces to the discs, which resist compression by pushing back. The column of arches transmits tension forces to all the attached ligaments (figure 2.17), which resist stretching by pulling back. In short, the structural elements of the spinal column are involved in an intricate dance that protects the central nervous system by neutralizing the forces of tension and compression.



**Figure 2.15** Ligaments of the spine.



**Figure 2.16** Side view of the spine divided into an anterior column of vertebral bodies and discs, and a posterior column of arches and processes.



**Figure 2.17** (a) Superior view of spinal ligaments and (b) lateral view of spinal ligaments.

# Discs and Ligaments

If you look deeper, you can also see how sthira and sukha are revealed in the components of an intervertebral disc: The tough, fibrous layers of the annulus fibrosis tightly enclose the soft, spherical nucleus pulposus. In a healthy disc, the nucleus is completely contained all around by the annulus fibrosis and the vertebra (see figure 2.18). The annulus fibrosis is itself contained front and back by the anterior and posterior longitudinal ligaments, with which it is closely bonded (see figure 2.17 on page 29).

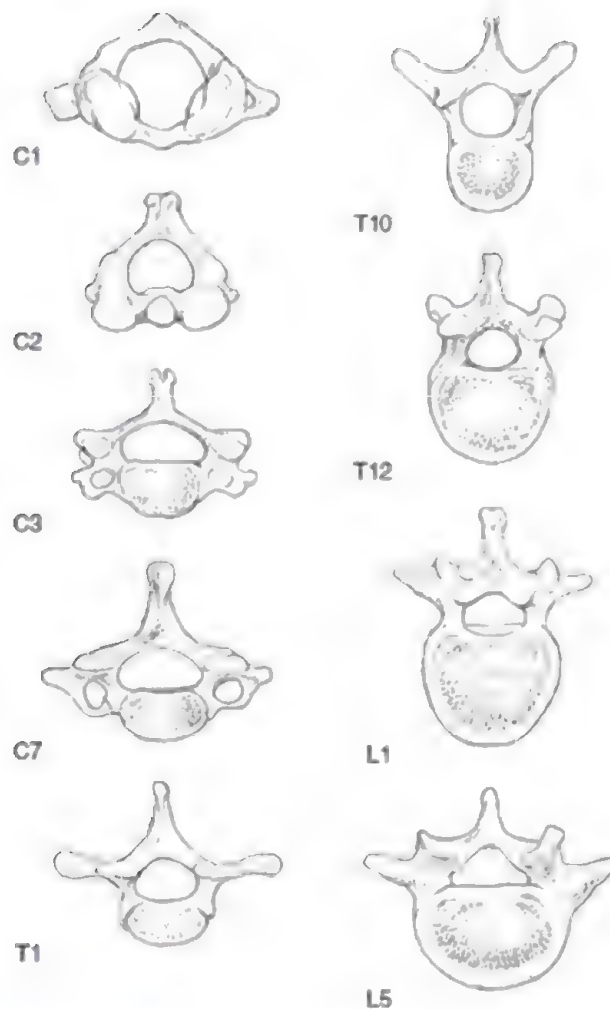


**Figure 2.18** The nucleus pulposus is tightly bound by the annulus fibrosis, which contains concentric rings of oblique fibers that alternate their direction in a manner similar to that of the internal and external obliques of the abdominals.

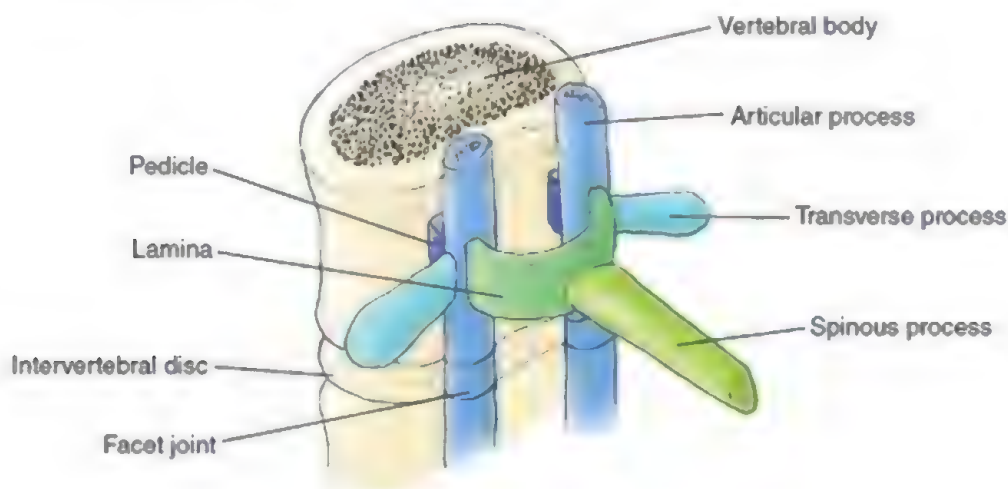
This tightly contained arrangement results in a strong tendency for the nucleus to always return to the center of the disc, no matter in which direction the body's movements propel it.

From the top of the cervical spine to the base of the lumbar spine, individual vertebrae are dramatically different in shape based on the functional demands of the varying regions of the spine (figure 2.19). There are, however, common elements to all vertebral structures, as illustrated by the schematic representation in figure 2.20.





**Figure 2.19** Form follows function: the changing shape of the vertebrae.



**Figure 2.20** Common elements of a vertebra's structure.

Weight-bearing activities in general, as well as axial rotation (twisting movements), produce symmetrical (axial) compressive forces that flatten the nucleus into the annulus, which pushes back, resulting in a decompressive reaction (see figure 2.21). If the compressive force is high enough, rather than rupture, the nucleus loses some of its moisture to the porous bone of the vertebral body. When the weight is taken off the spine, the hydrophilic nucleus draws the water back in, and the disc returns to its original thickness. That is why humans are a bit taller right after getting out of bed.



**Figure 2.21** (a) Weight-bearing forces as well as (b) twisting produce symmetrical compression (flattening) of the nucleus, which, under pressure from the annulus, returns to its spherical shape, thus decompressing the vertebrae.

## Push–Counterpush

The movements of flexion, extension, and lateral flexion produce asymmetrical movements of the nucleus, but the result is the same: Wherever the vertebral bodies move toward each other, the nucleus is pushed in the opposite direction, where it meets the counterpush of the annulus, which causes the nucleus to push the vertebral bodies back to neutral (see figure 2.22).

Assisting in this counterpush are the long ligaments that run the entire length of the spine, front and back. The anterior longitudinal ligament runs all the way from the upper front of the sacrum to the front of the occiput, and it is fixed tightly to the front surface of each intervertebral disc. When it is stretched during backward bending, not only does it tend to spring the body back to neutral, but the increased tension at its attachment to the disc also helps to propel the nucleus back to neutral. The opposite action occurs in the posterior longitudinal ligament when it is stretched in a forward bend. It runs from the back of the sacrum to the back of the occiput.

Every movement that produces disc compression in the anterior column necessarily results in tension to corresponding ligaments attached to the posterior column. The recoiling of these ligaments out of their stretched state adds to the other forces of intrinsic equilibrium, which combine to return the spine to neutral.

Note that all this activity occurs in tissues that behave independently of the circulatory, muscular, and voluntary nervous systems. In other words, their actions do not impose an energy demand on these other systems.

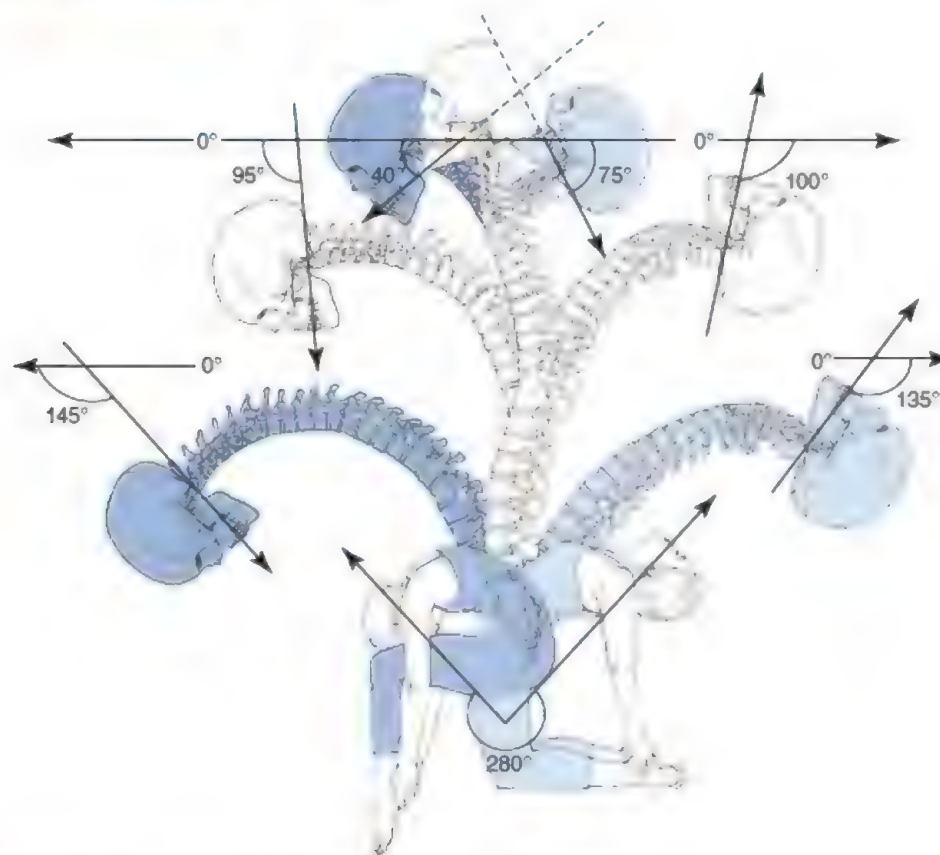


**Figure 2.22** (a) Flexion and (b) extension movements produce asymmetrical movements of the nucleus, which, under pressure from the annulus, returns to a central position, thus helping the spine to return to neutral.

# TYPES OF SPINAL MOVEMENT

There are generally thought to be four possible movements of the spine: flexion, extension, axial rotation (twisting), and lateral flexion (side bending). These four movements occur more or less spontaneously in the course of daily life: bending over to tie your shoes (flexion; see figure 2.23), reaching for something on a high shelf (extension; see figure 2.23), grabbing a bag in the car seat behind you (axial rotation; see figure 2.24 on page 34), or reaching your arm into the sleeve of an overcoat (lateral flexion; see figures 2.25 and 2.26 on pages 35 and 36). There are, of course, yoga postures that emphasize these movements as well. What follows is a detailed analysis of these ranges of motion. Please note that these ranges are averages established by measuring a wide variety of people. Any given individual will exhibit significant variations at both ends of the spectrum of flexibility and in differing regions of their spines. The numbers given for degrees of range of motion are approximate, as are the angles pictured, with a five degree variation in either direction.

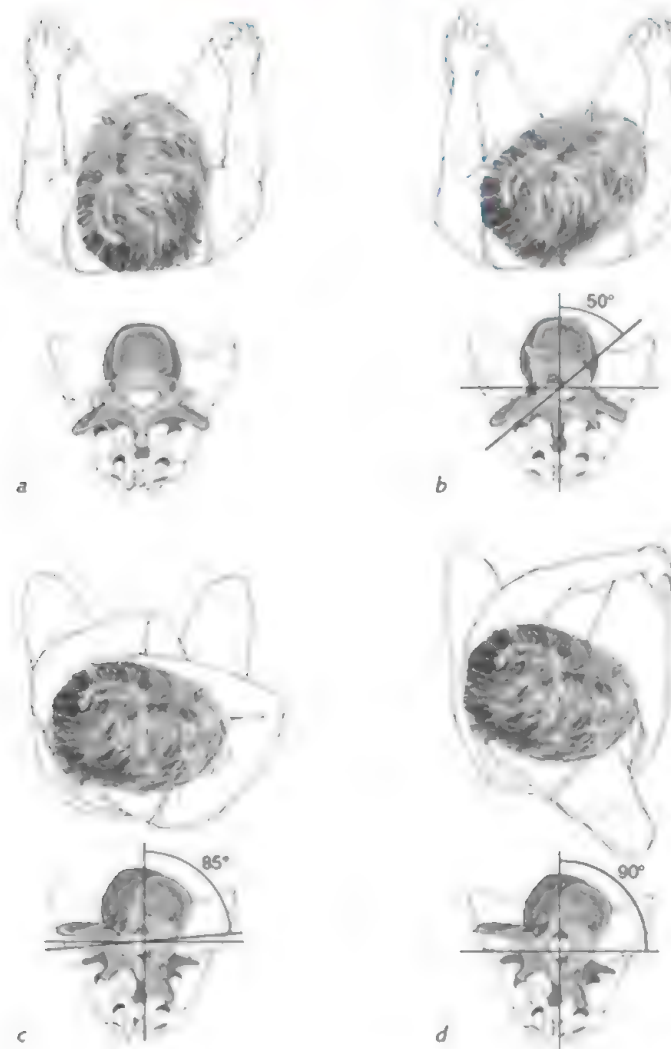
	Extension	Flexion	Total
Cervical	75°	40°	115°
Thoracic	25°	45°	70°
Lumbar	35°	60°	95°
Total	135°	145°	280°



**Figure 2.23** Spinal ranges of motion of flexion and extension.

Adapted from *Physiology of the Joints, Vol. 3: The Vertebral Column, Pelvic Girdle and Head*, 6th Edition, A.I. Kapandji, page 39, copyright 2008, with permission from Elsevier

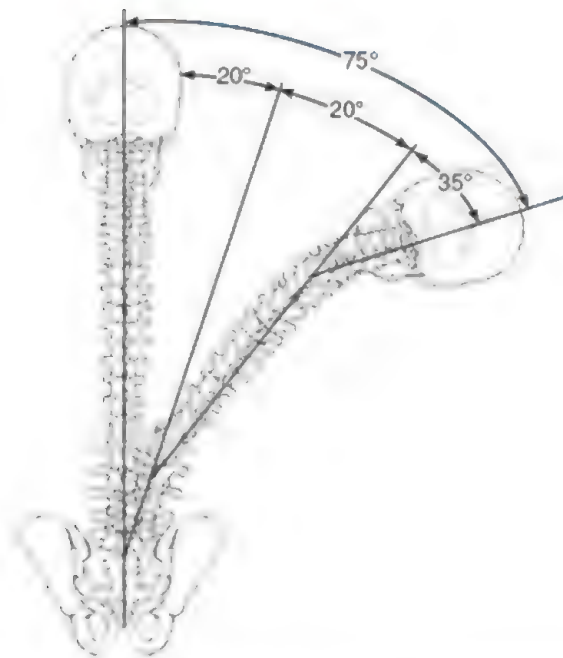
	Axial rotation
Cervical	50°
Thoracic	35°
Lumbar	5°
Total	90°



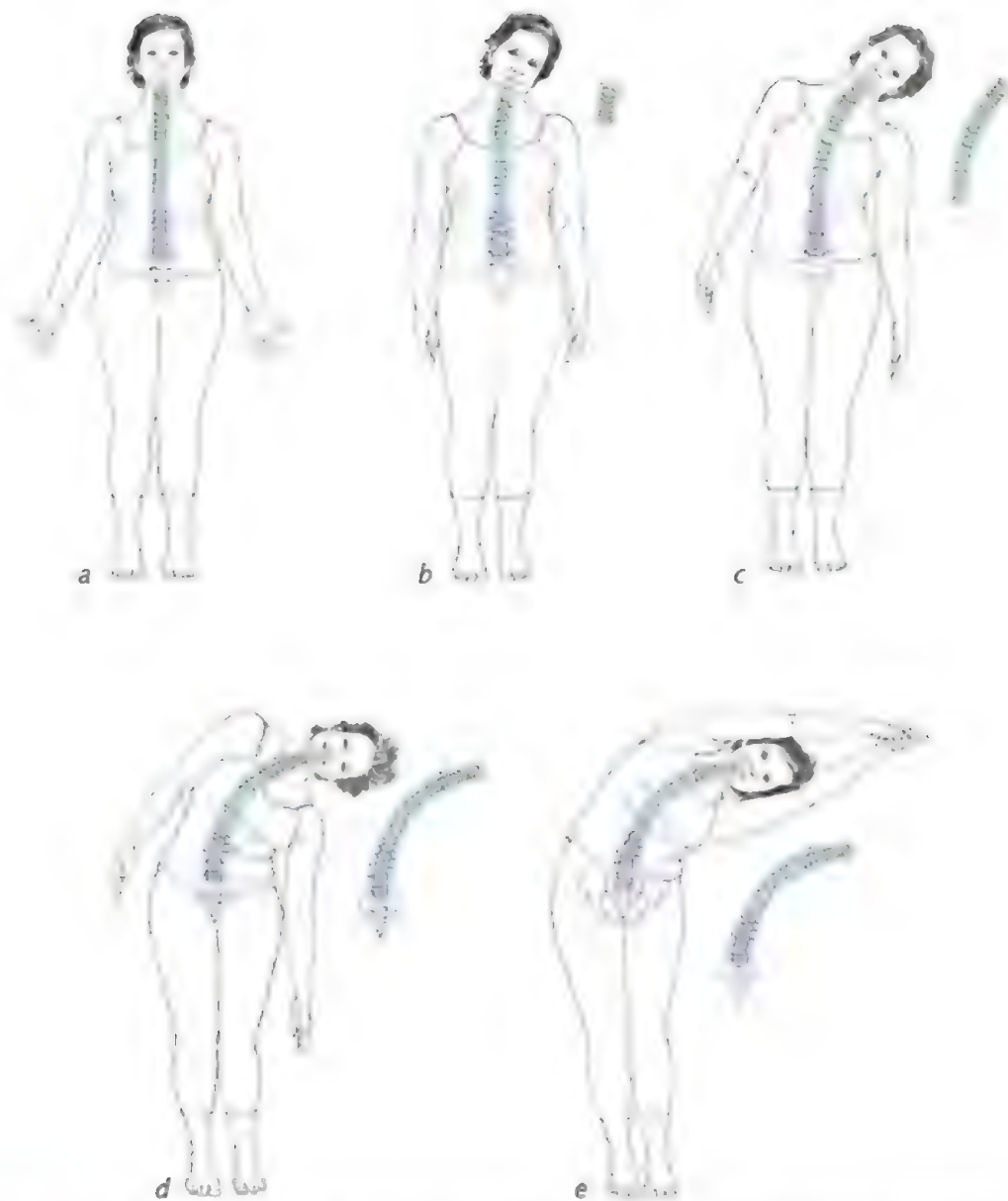
**Figure 2.24** Cervical, thoracic, and lumbar axial rotation: (a) neutral, 0 degrees axial rotation; (b) cervical only, 50 degrees axial rotation; (c) cervical plus thoracic, 85 degrees axial rotation; and (d) cervical plus thoracic plus lumbar, 90 degrees axial rotation.



	Lateral flexion
Cervical	35°
Thoracic	20°
Lumbar	20°
Total	75°



**Figure 2.25** Spinal ranges of motion of lateral flexion. Note how the 75 degrees of lateral flexion is the movement most evenly distributed throughout the spine.



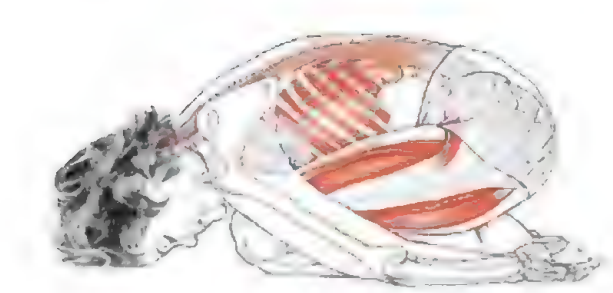
**Figure 2.26** (a) Neutral spine; (b) cervical lateral flexion; (c) cervical and thoracic lateral flexion; (d) cervical, thoracic, and lumbar lateral flexion; and (e) lateral flexion and lateral pelvic shift.

A more thorough look into the nature of the four ranges of motion of the spine shows that a fifth possibility called axial extension exists. This motion does not happen spontaneously in the normal course of daily movements. You have to learn how to make it happen intentionally because it is somewhat “unnatural” (see page 42).

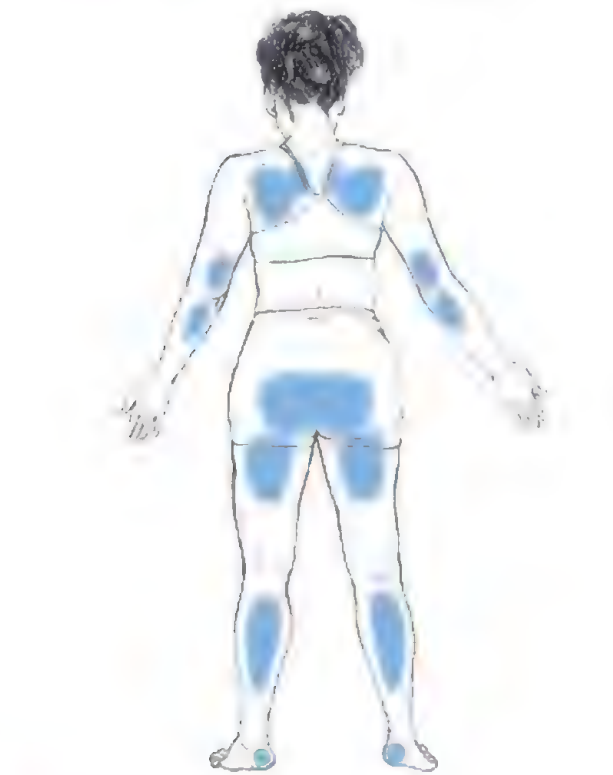
## **Flexion and Extension, the Primary and Secondary Curves, and Inhalation and Exhalation**

The most basic movement of the spine emphasizes its primary curve: flexion. As discussed previously, the primary curve is the curve present primarily in the thoracic spine, but it is also obvious in the shape of the sacrum. It is no accident that the yoga pose that most commonly exemplifies spinal flexion is called child’s pose (see figure 2.27)—it replicates the primary curve of the unborn child. From a certain perspective, all the curves of the body that are posteriorly convex can be seen as reflections of the primary curve. A simple way to identify all the primary curves is to notice all the parts of the body that contact the floor in

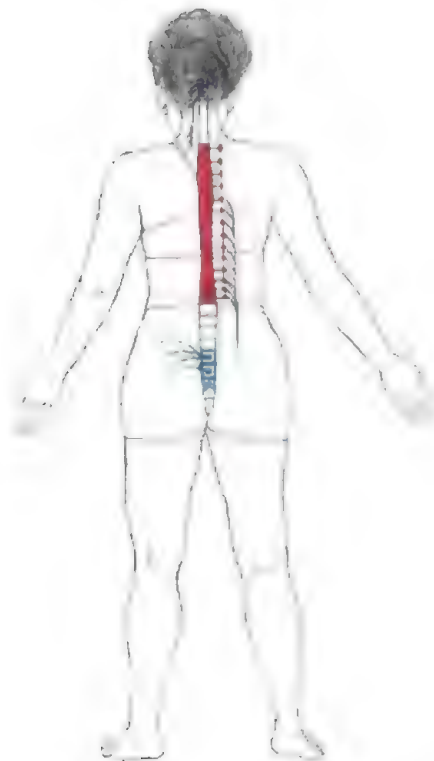
savasana, or corpse pose (see figures 2.28 and 2.29): the curve of the back of the head, the upper back, the sacrum, and the backs of the thighs, the calves, and the heels. Consequently, the secondary curves are present in all the body parts that are off the floor in this position: the cervical and lumbar spine, the backs of the knees, and the space posterior to the Achilles tendons.



**Figure 2.27** Child's pose replicates the primary curve of the unborn child.



**Figure 2.28** In corpse pose, the primary curves of the body (blue shaded areas) contact the floor.



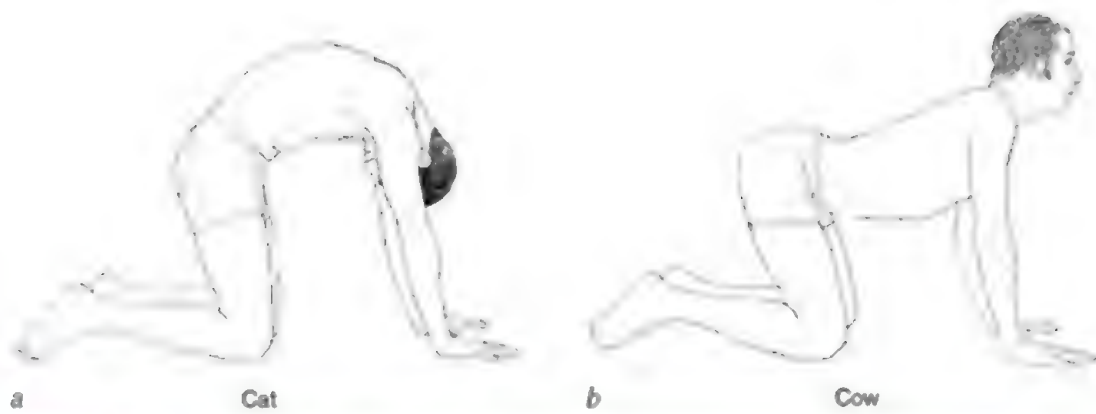
**Figure 2.29** Corpse pose seen from below, showing spinal origins of the autonomic nervous system—sympathetic from the thoracic region and parasympathetic from the cervical and sacral regions.

From this perspective, spinal flexion can be defined as an increase in the primary spinal curves and a decrease in the secondary spinal curves. A reversal of this definition would define spinal extension as an increase in the secondary curves and a decrease in the primary curves.

Note that as far as movement is concerned, the relationship between the primary and secondary curves is reciprocal: The more you increase or decrease one, the more the other wants to do the opposite. For example, an increase in the thoracic curve automatically produces a decrease in the cervical and lumbar curves.

A classic yoga exercise that explores this reciprocal relationship of the primary and secondary curves is cat–cow, or *chakravakasana* (see figure 2.30).

Supported at both ends by the arms and thighs, the spine's curves can move freely in both directions, producing the shape changes of flexion and extension. Although it is common for instructors to teach this movement by telling the student to exhale on spinal flexion and inhale on spinal extension, it is more accurate to say that the shape change of spinal flexion *is* an exhalation and the shape change of spinal extension *is* an inhalation. As our definition of breathing shows, spinal shape change is synonymous with breathing shape change.



**Figure 2.30** The cat-cow exercise emphasizes both the (a) primary and (b) secondary curves.

## MOVEMENT EXPLORATION

From a comfortable sitting position, try increasing your thoracic curve by dropping your chest forward. Notice how your neck and lower back flatten. Now, try the same movement, but initiate it with your head; if you drop your head forward, you'll notice how the chest and lower spine will follow. The same will occur if you initiate this movement with your lower spine. You may also notice that these flexion movements of the spine generally tend to create an exhalation.

Going in the opposite direction, try decreasing your thoracic curve by lifting your chest. Notice how your neck and lower back increase their curves. If you try initiating the movement with your head or lower spine, the results will be the same. Did you notice if these extension movements of the spine tend to create an inhalation?

## Spatial Versus Spinal Perspectives in Forward- and Backward-Bending Poses

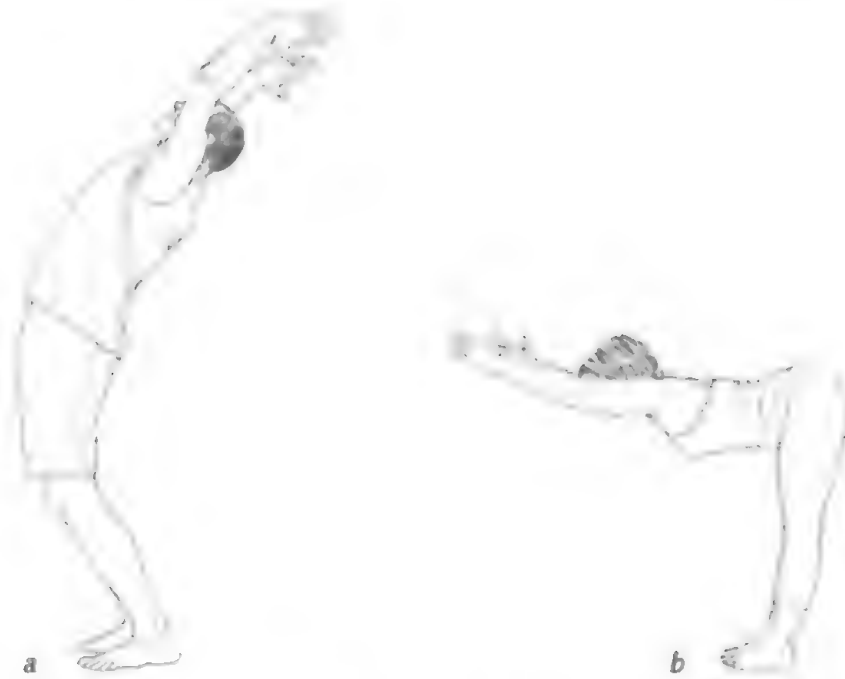
Spinal extension is not necessarily the same thing as bending backward, and spinal flexion is not necessarily the same thing as bending forward. To avoid confusion, it is important to keep these distinctions clear. Flexion and extension refer to the relationship of the spinal curves to each other, while forward bending and backward bending are terms that refer to movements of the body in space. The terms are not necessarily interchangeable. By way of illustration, consider the following contrasting examples of how two different body types might appear in some standard yoga movements.

1. A stiff, sedentary office worker, whose stooped posture doesn't change as his hips move forward and his arms reach overhead in an attempt to do a standing back bend: His spine remains in flexion while his body moves backward in space (figure 2.31a).
2. A flexible dancer, who hyperextends her spinal curves in the overhead reach and keeps her spine extended as she flexes forward at the hip joints to move into



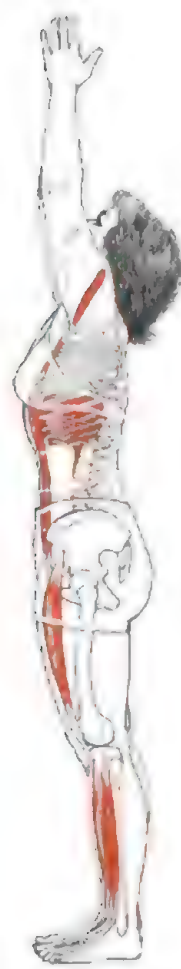
uttanasana (standing forward bend): Her spine remains in extension while her body bends forward in space (figure 2.31*b*).

The valuable skill in observing movements this way is the ability to distinguish movement of the spinal curves in relation to each other from the movements of the torso in space.



**Figure 2.31** (a) Flexion moving backward in space, and (b) extension moving forward in space.

Figure 2.32 shows more of an integrated orientation to a standing back bend. Here, the secondary curves are kept under control, and the pelvis is kept firmly over the feet. As a result, there is much less movement backward in space, but a greater emphasis on thoracic extension (reduction of the primary curve). Although this is not a dramatic movement spatially, it actually provides a safe and effective stretch to the thoracic and rib structures and is less disturbing to the process of breathing than either the dancer's or the office worker's movements.



**Figure 2.32** An integrated orientation to standing spinal extension without backward spatial movement.

## **Spatial Versus Spinal Perspectives in Lateral and Twisting Movements**

When looking at yoga poses that involve lateral and twisting movements, it is also important to distinguish spatial from spinal perspectives. Trikonasana, or triangle pose, is often referred to as a lateral stretch, and this is true insofar as it lengthens the connective tissue pathway that runs along the side of the body (see figure 2.33).



**Figure 2.33** Lateral spatial movement with minimal lateral spinal flexion.

However, it is possible to lengthen the lateral line of the body without any appreciable lateral flexion of the spine, so again, it must be clear what exactly is meant by the term *lateral bend*.

In trikonasana, more of a lateral line stretch would result from a wide spacing of the feet, and an intention to initiate the movement primarily from the pelvis while maintaining the spine in neutral extension. This also turns the pose into more of a hip opener.

Lateral flexion of the spine could be emphasized by a closer spacing of the feet. This allows for more stabilization of the relationship between the pelvis and thighs, which would require the movement to come from the lateral bending of the spine.

When we look at parivrtta trikonasana, the revolved variation of triangle pose (figure 2.34a), we can apply the same perspective to the twisting action of the spine. The lumbar spine is almost entirely incapable of axial rotation (only 5 degrees; see figure 2.34b), which, in this pose, means that it will go wherever the sacrum leads it. Consequently, for the lower spine to twist in the direction of this pose, the pelvis would have to turn in the same direction.

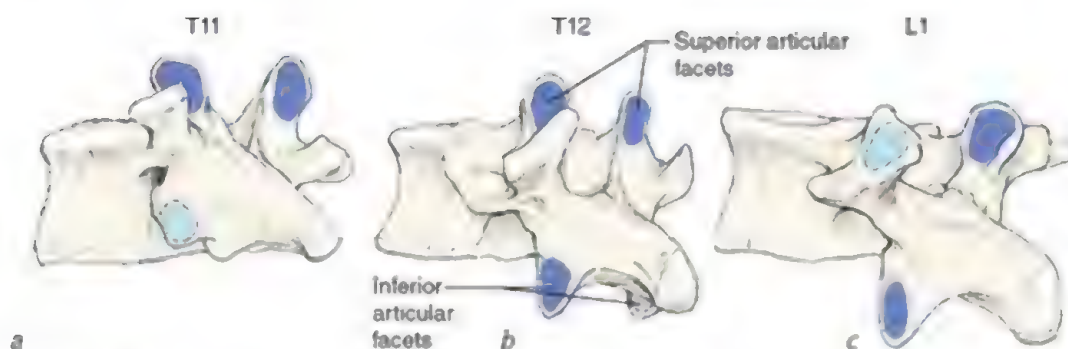




**Figure 2.34** (a) Parivrtta trikonasana; (b) the entire lumbar spine can only twist 5 degrees around its vertical axis.

If the pelvis is free to rotate around the hip joints, this pose exhibits a more evenly distributed twist throughout the spine rather than an overloading of T11 and T12—the first joints above the sacrum that can freely rotate (see figure 2.35). The lumbar spine fully participates because the pelvis and sacrum are also turning; the neck and shoulders are free and the rib cage, upper back, and neck are open, along with the breathing.

If the hips are restricted, the lumbar spine appears to be moving in the opposite direction of the rib cage and shoulder girdle rotation. When this is the case, most of the twisting originates from T11 to T12 and above. In addition, the twisting of the shoulder girdle around the rib cage can create the illusion that the spine is twisting more than it really is. So, the body can indeed be twisting in space, but a careful observation of the spine may tell where exactly the twisting is coming from.



**Figure 2.35** (a-c) T12 is a transitional vertebra. The inferior articular facets of T12 are lumbar, and where they articulate with the superior facets of L1, they do not permit axial rotation, while the superior articular facets of T12 are thoracic, which do. Therefore, the T11 and T12 articulations are the first spinal joints above the sacrum that can freely rotate. (Facets in light blue are hidden from view.)

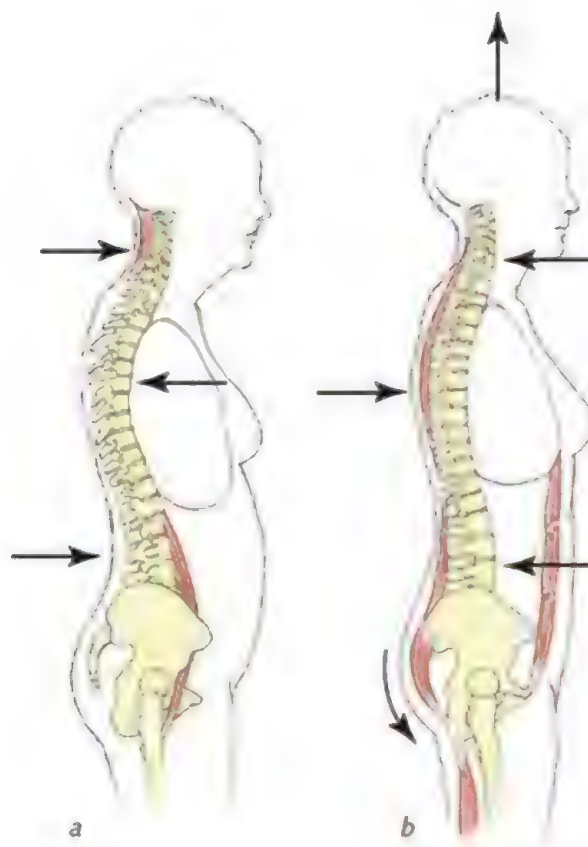
## Axial Extension, Bandhas, and Mahamudra

The fifth spinal movement, axial extension, is defined as a simultaneous reduction of both the primary and secondary curves of the spine (see figure 2.36). In other words, the cervical, thoracic, and lumbar curves are all reduced, and the result is that the overall length

of the spine is increased.

Because the primary and secondary curves have a reciprocal relationship, which is expressed in the natural movements of flexion and extension, axial extension is “unnatural” in the sense that it bypasses this reciprocal relationship by reducing all three curves at once. In other words, axial extension generally doesn’t happen all on its own; it usually requires conscious effort and training to accomplish.

The action that produces axial extension involves a shift in the tone and orientation of the breathing structures known as the bandhas. The three diaphragms (pelvic, respiratory, and vocal) and their surrounding musculature become more *sthira* (stable). As a result, the shape-changing ability of the thoracic and abdominal cavities is more limited in axial extension. The overall effect is a reduction of breath volume but an increase in length. The overall yogic term that describes this state of the spine and breath is *mahamudra*, or great seal, which always involves axial extension and the bandhas. It is possible to do *mahamudra* from many positions, including seated, standing, supine, and in arm support.



**Figure 2.36** Axial extension involves a simultaneous reduction of (a) the primary and secondary curves, which (b) lengthens the spinal column beyond its neutral alignment.

A seated posture named *mahamudra* (figure 2.37) adds a twisting action to axial extension. It is considered a supreme accomplishment to do this practice with all three bandhas executed correctly, because it represents a complete merging of asana and pranayama practice.



**Figure 2.37** Mahamudra combines axial extension, a twisting action, and all three bandhas.

## INTRINSIC EQUILIBRIUM: THE SPINE, RIB CAGE, AND PELVIS

If you were to remove all the muscles that attach to the spine, it still would not collapse. Why? Intrinsic equilibrium is the concept that explains not only why the spine is a self-supporting structure but also why any spinal movement produces potential energy that returns the spine to neutral. The same arrangement exists in the rib cage and pelvis, which, like the spine, are bound together under mechanical tension. Intrinsic equilibrium is also exhibited by the pressure zone differentials described in the previous chapter (page 20).

These facts about the core structures of the axial body reveal a deeper truth about how yoga practice appears to liberate potential energy from the body.

True to the principles of yoga and yoga therapy, the most profound changes occur when the forces obstructing that change are reduced. In the case of intrinsic equilibrium, a deep level of built-in support for the core of the body is involved. This built-in support does not depend on muscular effort because it is derived from the relationships among the noncontractile tissues of cartilage, ligament, and bone. Consequently, when this support asserts itself, it is always because some extraneous muscular effort has ceased to obstruct it.

It takes a lot of energy to fuel our constant, unconscious muscular exertions against gravity, and that is why the release of that effort is associated with a feeling of liberated energy. Thus, it is tempting to refer to intrinsic equilibrium as a source of energy because its discovery is always accompanied by a profound sensation of increased vitality in the body. In short, yoga can help to release the stored potential energy of the axial skeleton by identifying and releasing the less efficient extraneous muscular effort that can obstruct the expression of those deeper forces.

## CONCLUSION

As noted at the end of chapter 1, a balance of both will and surrender is needed in order to

honor the true nature of the breath and the spine in yoga practice. Without this perspective, the deeper, intrinsic support within the system is forever overshadowed by a futile attempt to reproduce through effort what nature has already placed at the core of the body.

---

<sup>1</sup> Think of the difference between Greek and Roman architecture. Far more of the Romans' buildings are still standing because they built with arches and the Greeks didn't.





Every system of the body is involved in every movement we make. Without the active participation of the nervous, circulatory, endocrine, respiratory, digestive, immune, connective tissue, fluid, skeletal, ligamentous, and muscular systems (to mention just a few), we wouldn't be able to create the movements of the breath or lift our arms overhead and fold forward into *uttanasana*, much less launch the body through space into a handstand.

## DYNAMIC BALANCE OF BODY SYSTEMS

Any part of the body that we turn our attention to is part of more than one system: While bones are generally considered part of the skeletal system, they also play important roles in other systems, such as the circulatory, nervous, immune, and endocrine systems. The bones are part of the circulatory and immune systems because red and white blood cells are created in the bone marrow. They are part of the nervous system because of the role calcium has in the working of neurons, and they are part of the endocrine system because of the hormones secreted by bone cells that play a role in our metabolism. None of these systems can work alone. Without the circulatory system, other systems such as the respiratory, endocrine, and digestive systems would not be able to distribute oxygen, hormones, and nutrients to the cells of the body. Without the nervous system, it would be impossible to coordinate the muscles of the limbs or to modulate the dilation of the blood vessels to supply the bones, brain, heart, or muscles with enough blood. All of the systems of the body are overlapping and interdependent (figure 3.1, page 46).

If we focus on just one or two systems in studying anatomy and yoga, we run the risk of terribly oversimplifying the incredible effects that the practice of *asana* has on every system in the body. On the other hand, we can dive deeply into a single point of focus and find incredible complexity that enriches our experience of the whole. For the purposes of this book, the focus is on the role of the skeletal and muscular systems in generating the movements that create *asana*, knowing that starting at any beginning point can bring us into a relationship with all the other systems and tissues in the body.

## MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Bones, ligaments, muscles, and tendons all weave together into a dynamic whole. The skeletal portion of the musculoskeletal system is made up of the bones, ligaments, and other tissues that make up the joints: synovial fluid, hyaline cartilage, and fibrocartilaginous discs and wedges. The muscular portion is made up of the muscles and tendons that cross the joint space and attach to the bones, as well as the nerve endings that organize the exquisite sequencing and timing of our muscle actions. All of these tissues are either composed of or wrapped in layers of connective tissue.

The skeletal system and the muscular system are often treated as separate systems. When we consider how movement is generated, it makes more sense to think of them as one musculoskeletal (or skeletomuscular) system. The muscles and bones work intimately together to negotiate our relationships to gravity and space, to provide our upright posture, and to help us move through the world, feed ourselves, use tools, and create change.

Without the structure and support of the skeletal system, the muscles would be a puddle of contractile tissue with nothing to move. On the other hand, without the movement created by muscles, the bones would be unable to move through space and could only respond to forces outside the body travelling through them. Without connective tissue such as ligaments and tendons, bones and muscles would have no way to relate to each other.



**Figure 3.1** Several systems of the body: nervous, digestive, respiratory, circulatory, skeletal, and muscular.

One job of the bones is to receive weight and transmit force, while the ligaments direct that force along specific pathways. This weight and force might be generated by the pull of gravity or by other sources, such as the muscles that propel the leg through space to take a step. The job of the muscular system is to move the bones into positions where they can do their job as effectively as possible.

## **SKELETAL SYSTEM TISSUE: BONES AND LIGAMENTS**

Our bones are incredible structures. They are strong enough to resist collapsing under the force we send through them, light enough that we can move them through space, and



resilient enough to adapt to stresses that come from all directions in three-dimensional space.

Ligaments do an amazing job as well. They are flexible enough to allow three-dimensional movement at the joint and strong enough to align and guide a tremendous amount of force from bone to bone across the space of the joint.

Movement in the skeletal system happens on many levels. On a cellular level, individual cells are constantly breaking down and building up the matrix of the bone and the fibers of ligaments. On a tissue level, each bone and ligament has some degree of ability to change shape in response to the forces travelling through it. On a system level, movement happens where a relationship exists between two or more bones: the joints.

## JOINTS

In the skeletal system the term *joint* describes the space where the surfaces of two or more bones come into relationship and *articulate* with each other. A joint is more of an event than a place in the sense that it depends on movement and change for its existence. If any movement is happening, however miniscule, then there is a joint.

Conventionally, joints are classified structurally by the tissue that connects the two bones. This could be cartilage, fibrous tissue, synovial fluid, or some combination of the three. Joints can also be classified functionally by the degree of movement possible and biomechanically by the number of bones involved and the complexity of the joint.

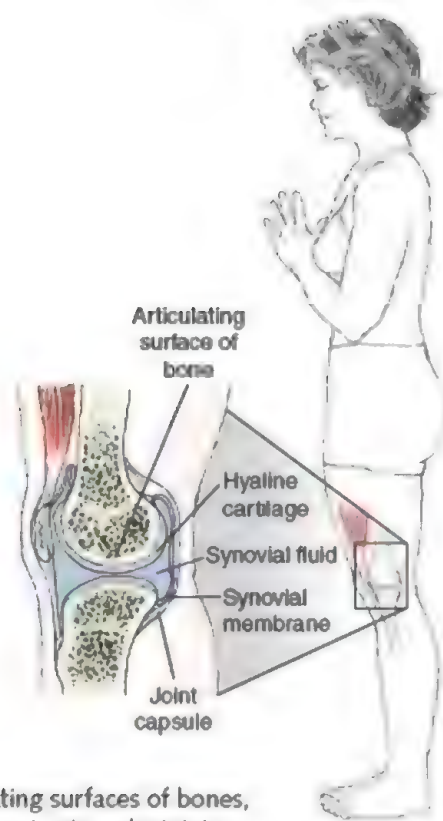
In the analysis of asana, we observe movement in synovial joints, the most mobile joints in the body. (Several of these synovial joints are also at least partly cartilaginous or fibrous.)

## Synovial Joints

Starting from the center and moving outward, a synovial joint is composed of the bones that articulate with each other, the synovial fluid between them, the membrane that creates that synovial fluid, and the connective tissue that surrounds and protects the whole structure (figure 3.2).

To be more specific, the articulating surfaces at the ends of the bones are covered with a layer of hyaline cartilage that cushions and protects. These layers of hyaline cartilage are slippery and allow the ends of the bones to slide along each other with little friction.

Between these layers of hyaline cartilage, synovial fluid acts as a lubricant and facilitates the sliding of the articulating surfaces. Synovial fluid also distributes force in the joint to a slight degree, and it acts as a fluid seal between the two surfaces, as oil does between two panes of glass, holding them together. Synovial fluid is secreted by a synovial membrane (or *synovium*) that is connected to both bones. The presence of this synovial membrane defines the boundaries of the joint space: Everything outside the synovial membrane is outside the joint space.



**Figure 3.2** All synovial joints have the following: articulating surfaces of bones, hyaline cartilage, synovial fluid, a synovial membrane (synovium), and a joint capsule (not pictured but present in an actual knee joint is the meniscus).

The synovial membrane is wrapped by layers of connective tissue that form the joint capsule, providing containment for the movement possibilities created by the mobility of the hyaline cartilage and synovial fluid. On the very outside of the joint capsule are fibers that thicken and organize themselves into straplike bands, the collateral ligaments. These ligaments direct the force that travels through a joint and keep the movement on track.

Superficial to all these elements are the muscles that travel across the joint.

## Balanced Joint Space

In a healthy, functional joint, the space between the two bones is balanced, and maintains that balance throughout the full range of motion (ROM) in that joint. Balance is not the same as symmetry, and maintaining balanced joint space<sup>1</sup> through the range of motion doesn't mean that the joint space is evenly distributed at absolutely every moment.

Balanced joint space is instead the product of a complex set of factors, including but not limited to the contours of the articulating surfaces of the bones, the viscosity of the synovial fluid, the resilience of the joint capsule and ligaments around the joint, and the assorted contractions of the muscles around the joint. In a larger sense, the hydration of the tissues, the efficiency of the circulatory system, the ability of the nervous system to sense movement in the joint, and the quality of the mind's attention contribute to this balance.

The layer of hyaline cartilage at the end of each bone is able to absorb a tremendous amount of force and distribute that force into the trabeculae, the weight-bearing scaffolding of the bone. This force then travels through bone and joint and bone and joint until it meets a surface that can absorb the force, such as the earth, or it is discharged in some movement through space, such as throwing a ball. That force could also be received and transmitted



to another structure, or dispersed in unhelpful ways through soft tissues.

When the joint space is not balanced through the full range of movement and force is not distributed across the articulating surfaces, there is some wear and tear on the hyaline cartilage. Like other tissues in the body, the hyaline cartilage constantly remodels itself and can repair minor wear and tear without long-term consequences. (There are other tissues in the body, such as muscles, that remodel at a faster rate than the hyaline cartilage.) If the imbalance in the joint space is consistent and continuous over a long period of time, the hyaline cartilage cannot repair itself and can eventually become damaged or worn away. If the hyaline cartilage is worn away, the ends of the bones rub against each other. This friction eventually stimulates the bones to grow unevenly, which causes more friction and stress on the bones. This cycle of friction and growth can become quite painful and is one cause of osteoarthritis.

Lack of balance in the joint space can arise for a variety of reasons. Sometimes people are just born with joints that don't line up efficiently. More often the challenge arises from inefficient movement patterns that eventually lead to imbalances in the joint capsule and ligaments, over- or underuse of the muscles surrounding the joint, or habitual patterns in the nervous system. These habits are often perpetuated through familiarity and lack of awareness. Even a perfectly appropriate idea, exercise, or image can be dangerous when done for too long or in a way that excludes any other ideas. Our ideas about movement are at fault as much as the bones and ligaments we are born with. For example, pulling the shoulders back to open up the front of the chest is a common instruction. This is a useful instruction for people whose shoulders have slid forward around their rib cage. If, however, there is an issue in the spine, pulling the shoulders back might increase neck and upper back effort without addressing the underlying spinal issue. Also, it might be an effective instruction once or twice, but if someone continues to pull the shoulders back for an extended period of time, that person will end up pulled so far back that he is out of balance in the other direction.

## Joint Actions

It is a fundamental fallacy to think that our human bodies work like the structures that humans have built. Human joints are frequently compared to devices used in construction to create joints, such as a hinge or a ball and socket. The mechanics of a human joint, however, are not the same as those of a joint between pieces of wood or metal or ceramic or plastic, in part because of the nature of the materials.<sup>2</sup>

Useful as it might be on a superficial level to compare the workings of the elbow joint to a hinge, drawing this parallel limits our ideas about how movement happens at the joint. Nothing in the body is perfectly flat or straight or less than three-dimensional, including the articulating surfaces of the bones. Because these articular surfaces always have volume and contour, movement in the joints is always three-dimensional.

The conventional terms used to describe movement at the joints, *joint actions*, describe fairly simple movements that are flat and two-dimensional and happen in a single plane. No single joint action takes into account the volume of the movement possibilities at every joint.

The implication of using two-dimensional language to describe movement at our joints is that we simplify our concept of what movements are possible and then simplify the movements we do. The danger is that we deprive ourselves of movement choices and overuse the few options we think are available to us.

Because all the articulating surfaces in our joints are three-dimensional, every joint is capable of more than one joint action, if not three or four. Equal amounts of movement are not possible in each action, but even if it is a tiny movement, the joint has movement in every dimension. That tiny movement could have huge repercussions on two or three joints or in 5 to 10 years down the line.

## Conventional Definitions of Joint Actions

The basic terms that describe joint actions apply to a majority of the joints in the body. Several terms have specific meanings in particular joints, and some terms are used in more than one joint but mean different things in different joints.

Anatomical definitions of joint actions often use planes to describe the movement. A plane is a two-dimensional surface, and the three basic planes intersect at right angles to each other. When the planes are oriented so that they intersect in the center of the body, they can be used to describe relationships within the body (anterior and posterior describe a sagittal relationship of body parts) or movements (flexion and extension describe sagittal movement of the spine). The *vertical plane* (also called the coronal or door plane) divides the body into front and back. The *horizontal plane* (also called the transverse or table plane) divides the body into top and bottom. The *sagittal plane* (also called the median or wheel plane) divides the body into right and left sides.

### Spinal Joint Actions

The following terms describe movements when the joints of the spine are moving and the vertebrae articulate in relationship to each other. In these spinal actions the actual shape of the spine changes, which is a different action than moving the spine through space (by articulating at the hips, for example, which would be an action in the legs). Common yoga language such as *forward bending* is a nonanatomical description that can refer to either a movement of the spine through space or the spinal joint action of flexion (see chapter 2, page 33).

**flexion**—Movement in the sagittal plane that brings the anterior surfaces of the body toward each other.

**extension**—Movement in the sagittal plane that brings the anterior surfaces of the body away from each other.

**lateral flexion**—Movement in the vertical or coronal plane that bends the spine to one side or the other.

**rotation**—Movement in the horizontal or transverse plane, around the vertical axis of the spine:

- In **rolling**, all of the parts of the spine rotate in the same direction.



- In **twisting**, one part of the spine turns a different direction from another part of the spine.

**axial extension**—Movement along the vertical axis of the spine that lengthens the spine by taking out the sagittal curves.

**circumduction**—Movement that travels through space around the axis of the body, tracing a cone shape. This is not the same as rotation.

### *Limb Joint Actions*

These terms describe the joint actions that can happen in the upper and lower limbs, which include the shoulder girdle and pelvis. As in the spine, there is a difference between moving a joint through space and actually articulating in the joint, which is the joint action. (For example, when you lift your whole arm to the ceiling, the elbow does move through space but it doesn't necessarily articulate.)

## **Actions in All Limbs**

For the joint actions below, the same terms can be used to describe movement at a variety of joints. Which bones are involved in the movement will depend on which joint is articulating.

**flexion**—Movement in which the anterior surfaces of the limb move toward each other; depending on the position of the spine, hips, and shoulders, this could happen in any plane. Because of a spiral in the limbs that occurs while we are embryos, flexion in the knee, ankle, and foot joints moves what we consider the back surfaces of the leg toward each other.

**extension**—Movement in which the anterior surfaces move away from each other; again, depending on the position of the spine, hips, and shoulders, this could happen in any plane. And, because of that embryological spiral, extension in the knee, ankle, and foot joints moves what we consider the back surfaces of the leg away from each other.

**rotation**—Movement around the axis of the limb; in the hips, shoulders, and forelegs, this is further described as internal (or medial) and external (or lateral) rotation. Rotation in the hand, foot, and forearm has special names (see the sections that follow).

**abduction**—Movement of the limb away from the torso or the midline of the body; in the hand, foot, and scapula, this term describes a more specific action (see the sections that follow).

**adduction**—Movement of the limb toward the torso or the midline of the body; in the hand, foot, and scapula this term describes a more specific action (see sections that follow).

**circumduction**—Movement that travels through space around the axis of the limb, tracing a cone shape. This is not the same as rotation.

# Actions in Specific Limbs

Some parts of the limbs can perform movements that are not described by the general terms listed above. These joint actions have terms that are used for specific body parts (such as *pronation* and *supination*, which only occur in the feet and forearms, or *radial deviation*, which only occurs in the wrists). In some body parts a general joint action will refer to a different movement than in the rest of the limb. (In the hands, abduction refers to movement away from the middle finger rather than away from the midline of the body.)

## Hand

**rotation**—Rotation around the long axis of the hand is called **eversion** when it lifts the outer edge of the hand and **inversion** when it lifts the inner edge of the hand.

**abduction**—Movement of the fingers away from the third finger.

**adduction**—Movement of the fingers toward the third finger.

**radial deviation**—Movement of the fingers toward the radial (thumb) side of the hand.

**ulnar deviation**—Movement of the fingers toward the ulnar (pinkie) side of the hand.

**opposition**—Movement of the thumb and the little finger toward each other.

## Wrist

**dorsiflexion**—Movement when the angle between the back of the hand (the dorsal surface) and the forearm decreases. (From an embryological perspective, this is extension of the wrist.)

**palmar flexion**—Movement when the angle between the palm of the hand (the palmar surface) and the forearm decreases. (From an embryological perspective, this is flexion of the wrist.)

**radial deviation or abduction**—Movement of the hand toward the radial side of the forearm (thumb side).

**ulnar deviation or adduction**—Movement of the hand toward the ulnar side of the forearm (pinkie side).

## Forearm

**rotation**—Rotation of the radius and ulna so that they cross each other is called **pronation**, and rotation of the radius and ulna so that they are uncrossed is called **supination**. (Sometimes pronation is described as “palm down” and supination as “palm up,” but the position of the palm doesn’t accurately describe these actions because of the movements available in the shoulder joint and scapula.)

## Clavicle

**elevation**—Movement of the distal end of the clavicle upward in the vertical plane.

**depression**—Movement of the distal end of the clavicle downward in the vertical plane.

**upward rotation**—Rotation of the clavicle around its longitudinal axis to roll the top

surface backward.

**downward rotation**—Rotation of the clavicle around its longitudinal axis to roll the top surface forward.

**protraction**—Movement of the distal end of the clavicle forward, usually accompanied by scapular protraction.

**retraction**—Movement of the distal end of the clavicle backward, usually accompanied by scapular retraction.

## Shoulder (Glenohumeral Joint)

**flexion**—Movement of the arm sagittally forward in space.

**extension**—Movement of the arm sagittally backward in space.

**abduction**—Movement of the arm from alongside the torso to open to the side and away from the body.

**adduction**—Movement of the arm from an abducted position toward the side of the body.

**horizontal abduction**—Movement of the arm from a flexed position in front of the body to open to the side and away from the body.

**horizontal adduction**—Movement of the arm from an abducted position to the side of the body to a flexed position in front of the body.

**protraction**—Movement that slides the head of the humerus forward in the sagittal plane.

**retraction**—Movement that slides the head of the humerus backward in the sagittal plane.

## Scapula

**elevation**—Sliding of the scapula upward in the vertical plane.

**depression**—Sliding of the scapula downward in the vertical plane.

**upward or lateral rotation**—Rotation of the scapula in the vertical plane in such a way that the glenoid fossa faces upward and the inferior angle moves laterally to the side.

**downward or medial rotation**—Rotation of the scapula in the vertical plane in such a way that the glenoid fossa faces downward and the inferior angle moves medially toward the spine.

**abduction or protraction**—Movement in the horizontal plane away from the spine, which ends up wrapping the scapula toward the front of the body.

**adduction or retraction**—Movement in the horizontal plane toward the spine, which ends up drawing the scapulae toward each other in the back.

## Foot

**rotation**—Rotation around the long axis of the foot is called **eversion** when it lifts the outer edge of the foot and **inversion** when it lifts the inner edge of the foot.



**abduction**—Movement of the forefoot toward the lateral edge (little toe side) of the foot without moving the heel; the movement of the toes away from the second toe.

**adduction**—Movement of the forefoot toward the medial edge (big toe side) of the foot without moving the heel; the movement of the toes toward the second toe.

**pronation and supination**—In the feet, **pronation** is sometimes considered the same thing as **eversion**, and is sometimes a combination of **eversion** and **abduction**. And in the feet, **supination** is sometimes used interchangeably with **inversion**, and is sometimes a combination of **inversion** and **adduction**.

## Ankle

**plantar flexion**—Movement when the angle between the sole of the foot (the plantar surface) and the back of the foreleg decreases; pointing the foot. (From an embryological perspective, this is ankle flexion.)

**dorsiflexion**—Movement when the angle between the top of the foot (the dorsal surface) and the foreleg decreases. (From an embryological perspective, this is ankle extension.)

## Pelvis

**nutation**—Movement of the sacrum separately from the pelvic bones in such a way that the top of the sacrum tips forward, or nods, and the bottom of the sacrum (near the coccyx) tips back. This is movement at the sacroiliac (SI) joint, between the sacrum and pelvic or innominate bone, not movement of the full pelvis (which would be an anterior or posterior tilt of the pelvis caused by joint action at the hip joints or lumbar spine).

**counternutation**—Movement of the sacrum in such a way that the top of the sacrum tips backward and the bottom of the sacrum (near the coccyx) tips forward. This is movement at the SI joint, between the sacrum and innominate bone, not movement of the full pelvis (which would be an anterior or posterior tilt of the pelvis caused by joint action at the hip joints or lumbar spine).

## Range of Motion in Joints

The body never moves only one joint or does only one joint action. In any given movement, the body might be moving through the subtleties of 15 or even 500 different joint actions just to bend a leg or lift an arm.

Even if we set out to completely focus on one particular joint, as soon as we begin a movement, it travels to the joints at the other ends of the moving bones and into the next bones and joints and the next bones and joints and the next—all the way into the spine and all the way out to the periphery. If you are lying passively and someone else moves you, that movement will still travel through your tissues one way or another.

Because movement travels through the body in this way, it isn't practical to focus exclusively on the range of motion in a single joint. While it is possible for a skilled hands-on practitioner to effectively isolate a joint and determine how much movement is possible in

the bones and soft tissues, as soon as we begin to move volitionally, we must take into account the rest of the movement choices in the body.

In observing the wholeness of a person moving, you are able to see that when movement seems to stop in one joint, it moves to the next. Sometimes it skips over joints that don't move easily or becomes so small that it is difficult to perceive, but it always goes somewhere.

Instead of focusing on the range of motion in specific joints, look at the whole pattern of movement in the skeletal system: Observe where there is much movement and it seems easy, and observe where there is less movement and it seems more challenging. Then ask how to bring balance: If someone has made it to the limit of what can happen in one joint, is movement possible at the next joint? Do some joints do all the movement to the point of being overly mobile? Are some joints not moving at all, as if there aren't joints there? It can also be a question of attention: Whether someone is very flexible or very stiff, his or her body will have places where there is a lot of awareness and places that are more in the shadows.

## CONCLUSION

Success in an asana (or any movement) should be measured by the quality of balance or intrinsic equilibrium through the whole body, rather than in the range of motion in a single joint. This quality arises in the skeletal system from the presence of balanced joint space in each joint, the availability of clear pathways for movement through the bones and joints, and the awareness of our individual patterns in the wholeness of the systems of our body.

---

<sup>1</sup> I first learned the concept of balanced joint space through Body–Mind Centering (BMC). It is fundamental to BMC's approach to repatterning movement in the skeletal and ligamentous systems.

<sup>2</sup> If you are interested in reading more about these differences, Steven Vogel has written a fascinating book called *Cats' Paws and Catapults: Mechanical Worlds of Nature and People* (W. W. Norton & Company, 1998).



If the job of the skeletal system is to transfer weight and force by way of the ligaments through the bones in any arrangement the joints allow, then the task of the muscular system is to move the bones into place so that the bones can do their job. Muscles create movement, joints enable movement, and connective tissue translates movement from tissue to tissue. Bones absorb and transmit movement, and nerves coordinate and organize the whole gorgeous dance.

The muscles work together as a matrix of potential movement choices. This matrix affects every articulation in the body. Muscles do not work in isolation, and a single muscle never works without support and modulation from other muscles. Each muscle has an effect on every other muscle, whether they are nearby or far away.

Historically, muscles have been presented in a simplistic, linear paradigm, which leads to misconceptions such as:

- Muscles work as discrete units.
- For every body, the same muscles always create the same joint action.
- The more tone a muscle has, the better it can function.
- Muscles always relate to each other in the same way.
- There is a correct set of muscles for executing any movement.

To understand why these assumptions are incorrect, it is necessary to examine the basic anatomy of muscles.

Try this experiment: Lie down on your back. Open your arms to the sides at a comfortable level, palms facing up. Your legs can be bent or extended. Take some time to settle into this position. Then, starting with a very small movement, begin to wiggle your fingers.

Can you feel how the muscles in your forearms are activated as you wiggle your fingers? How about the muscles in your upper arms? The muscles in your shoulders and upper back? Can you feel the muscles around your spine respond to the wiggling of your fingers? How about the muscles in your jaw? Can you follow the movement to your feet?

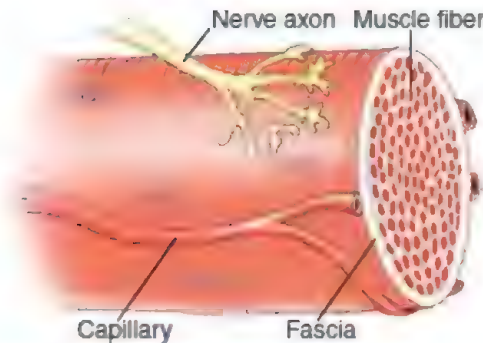
If it feels as though the movement doesn't travel anywhere, see if you can feel where it stops. Are you holding on to anything in your muscles that you don't need to? What can you release so that the movement can travel with ease through the body?



# BASIC MUSCLE ANATOMY

What we usually think of as a working muscle is actually an organ made up of at least four different tissues: muscle tissue, connective tissue, nerves, and blood vessels (figure 4.1, page 56). The muscle tissue itself has the ability to contract and create movement. The connective tissue communicates the power of that contraction to whatever the muscle is connected to, such as bones, organs, or skin. The nerves tell the muscle when to fire, for how long, and at what intensity, and the blood vessels provide the nourishment that allows the muscle tissue to be active.

Muscles are divided into three basic types: skeletal muscle, cardiac muscle, and smooth muscle.



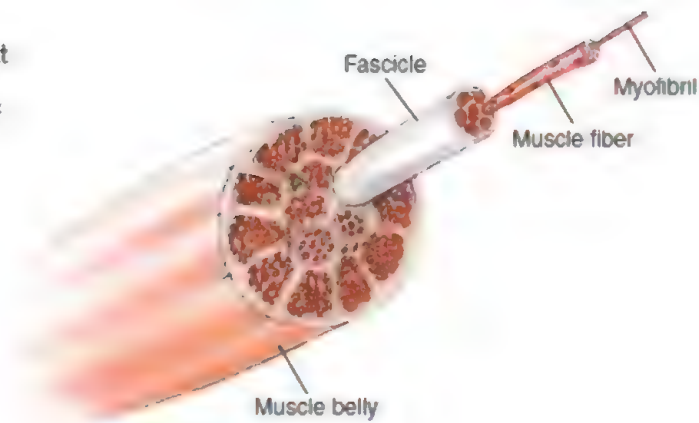
**Figure 4.1** Muscles are composed of several tissues working together: muscle fibers, nerves, capillaries (blood vessels), and fascia (connective tissue).

Skeletal muscle is generally attached to bones and creates movement at the joints. It has alternating bands of light and dark fibers that give the tissue its striated appearance. Skeletal muscle is controlled by the somatic portion of the nervous system, which makes many of its functions voluntary, or under our conscious control. Cardiac muscle is in the heart, and smooth muscle is in the blood vessels, airways, and visceral organs. Cardiac tissue is also striated but is controlled by the autonomic nervous system and hormones from the endocrine system. Smooth muscle is not striated and, like cardiac muscle, is controlled by the autonomic nervous system and the endocrine system.

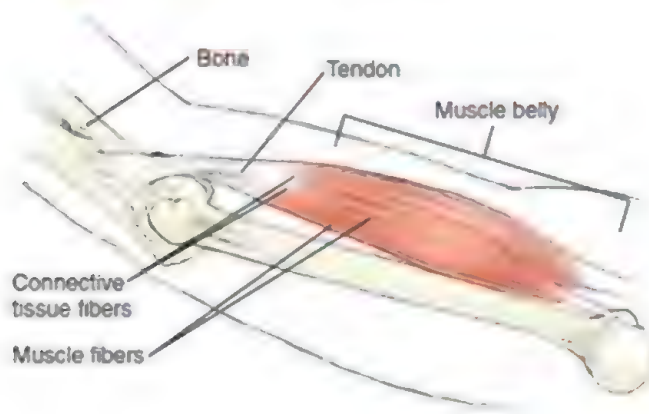
The skeletal muscle tissue that we see with the naked eye is made up of bundles of fascicles. The fascicles are made up of bundles of muscle fibers, which are the actual muscle cells. Inside the muscle cells are bundles of myofibrils (or myofilaments; see figure 4.2). Each of these bundles of myofibrils, muscle cells, and fascicles are wrapped in a layer of connective tissue, and all these layers of connective tissue come together at the ends of the muscles to create the tendons and other tissues that connect muscles to bones (figure 4.3).

The myofibrils are made up of thick and thin filaments that lie alongside each other and overlap. These filaments are twisted strands of molecules that create contractions.

**Figure 4.2** The muscle belly is made up of bundles of fascicles that are made up of bundles of fibers (muscle cells) containing bundles of myofibrils.



**Figure 4.3** Fibers of connective tissue (white) run through the muscle (red). At either end of the muscle, the connective tissue comes together to create tendons, which connect to bone.



## MUSCLE CONTRACTIONS

When a muscle cell contracts, the molecules create and release bonds between the thick and thin filaments, which ratchet along each other and create a sliding movement that increases their overlap and draws the two ends of the myofibril toward each other. If enough myofibrils shorten, the whole muscle fiber slides shorter. As more and more muscle fibers contract, they attempt to shorten the entire muscle by sliding the attachment points at the two ends of the muscle toward each other.

Whether or not the entire muscle does actually shorten depends on outside factors, specifically how much resistance exists. If only a few filaments are sliding together inside the cells, they may not generate enough force to overcome the weight of whatever structure the muscle is attached to, such as the weight of the arm or the weight of the head. The weight of a body part is a product of the resistance created by gravity, which is a fundamental source of resistance for everything on this planet. We negotiate this force every time we lift an arm, stand up, roll over, or take a breath. Added resistance also comes from other forces, such as the weight of something being carried, an opposing muscle contraction, or even an emotional state (for example, tension, anger, or the effort not to cry will often create resistance, while relaxation, happiness, or relief will often decrease resistance).

Muscles do not contract in an all-or-nothing way. All of the fibers do not have to contract at the same time, meaning that a muscle can generate a precisely gradated amount of force, coordinated by the dialogue between the nervous system and the muscles. Because muscles work in this modulated way, they don't always end up shortening, even though the fibers might be actively contracting. A muscle may in fact be active and lengthening when the outside force is greater than the force that the muscle is exerting.

The words *concentric*, *eccentric*, and *isometric* are used to describe muscle actions (figure 4.4, page 58). These terms actually describe the effects of the relationship between the muscle and the resistance it meets.

**Concentric Contraction** The muscle fibers contract and generate *more* force than the resistance that is present so that the ends of the muscle slide toward each other and the muscle shortens.

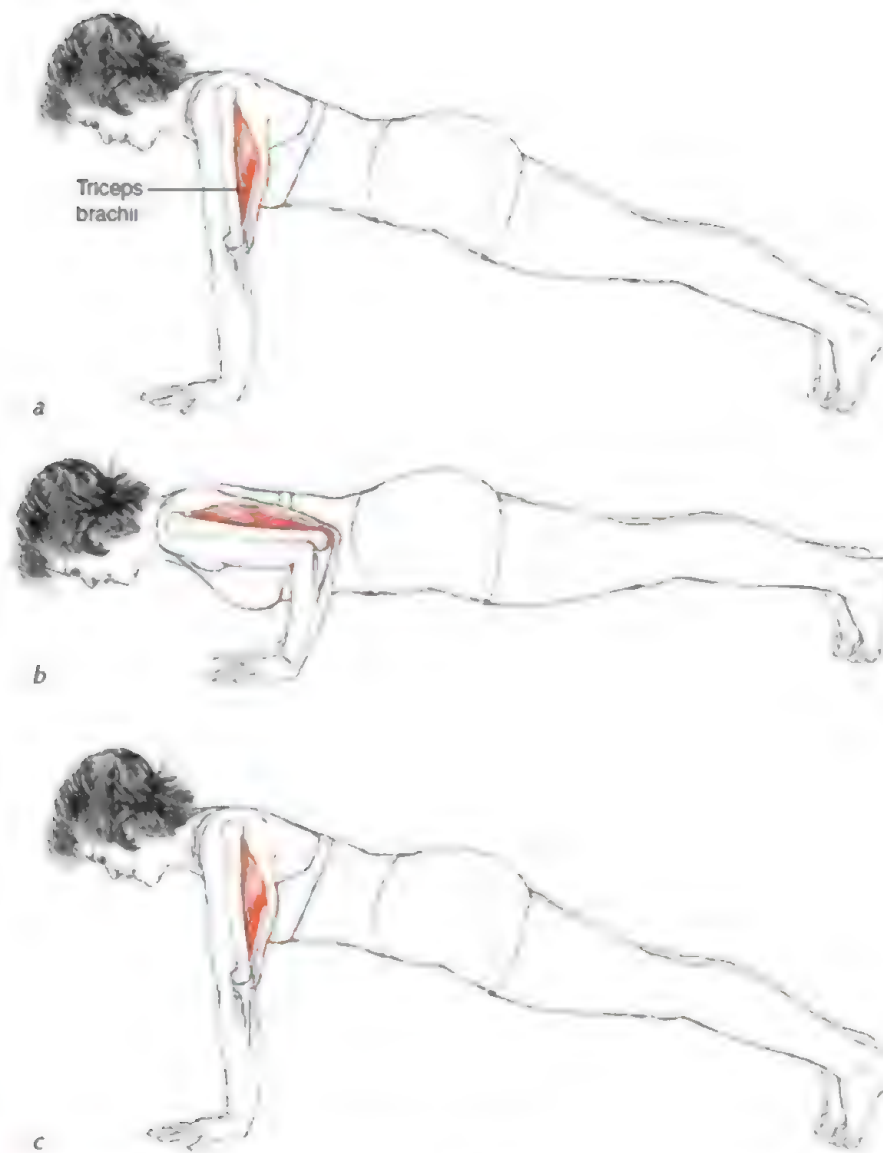
**Eccentric Contraction** The muscle fibers contract and generate *less* force than the resistance that is present so that the ends of the muscle slide apart and the muscle actually lengthens. The muscle is active as it lengthens, so this is not the same as relaxing the muscle.

**Isometric Contraction** The muscle fibers contract and generate the *same* amount of force as the resistance that is present so that the ends of the muscle neither move apart nor move together and the length of the muscle does not change. Isometric contractions can be distinguished further: There is a difference in experience between intending to hold still against the resistance of something else trying to move you and intending to move but not being able to overcome the resistance to movement. There is also a difference in experience between maintaining an isometric contraction following a concentric contraction and maintaining an isometric contraction following an eccentric contraction.

Muscles don't actually flex or extend; these terms describe joint actions. To be accurate, muscles use contractions to create all joint actions, including flexion and extension.

A relaxed muscle generally means that there is not an intentional or voluntary contraction of the muscle fibers. If someone is conscious (even sleeping), however, there is always an underlying level of automatic activity in the muscle fibers to maintain the resting tone of the muscle. This resting tone keeps the muscles ready to respond and in postural muscles automatically adjusts for slight shifts in weight and balance when we sit, stand, and walk.





**Figure 4.4** Examples of isometric, eccentric, and concentric contractions in the triceps brachii when (a to b) moving from plank to chaturanga (eccentric), (b to c) returning to plank from chaturanga (concentric), and (a and c) maintaining plank (isometric).

In the fields of fitness and movement training, the words *lengthen* and *stretch* are used in many different ways. It is important to understand that a muscle can lengthen and be active (an eccentric contraction), can lengthen and be inactive (a relaxed muscle), or can lengthen and gradually change from active to inactive or vice versa.

In any of these situations, the muscle lengthens because an outside force (such as the pull of gravity or the pull of another muscle) acts more strongly than the muscle being lengthened. Lengthening a muscle does not necessarily mean relaxing it.

The word *stretch* is sometimes used interchangeably with *lengthen*. If the term simply means to change the distance between the attachment points of the muscle in such a way that they move apart from each other, *stretch* is indeed interchangeable with *lengthen*.

If, however, *stretch* implies a particular quality of sensation in the muscle, then it is not interchangeable with *lengthen*. It is possible to lengthen a muscle without a stretching sensation—in fact, most of us do it all the time. Actions such as walking, talking, or picking up a cup all involve lengthening and shortening muscles, often without any particular muscular sensation at all.

## ORIGIN AND INSERTION FALLACY

The places where muscles attach to the bones are often classified as being the *origin* and the *insertion*. The origin is the attachment that is closer to the torso or the center of the body, and the insertion is the attachment that is farther from the center, closer to the fingers, toes, skull, or coccyx. The underlying implication is that the origin is the fixed point and the insertion is the point that moves; however, this is only true for some of our movements. Any time we move the torso through space, we reverse the so-called origin and insertion points.

This classification of attachment points also implies that muscles develop from one point to another and they somehow grow from the origin toward the insertion. Embryologically, however, they do not do this. Instead, clusters of future muscle cells migrate to the area of their future home and organize themselves once they get there. It is not a linear point-to-point process at all.

## MUSCLE RELATIONSHIPS

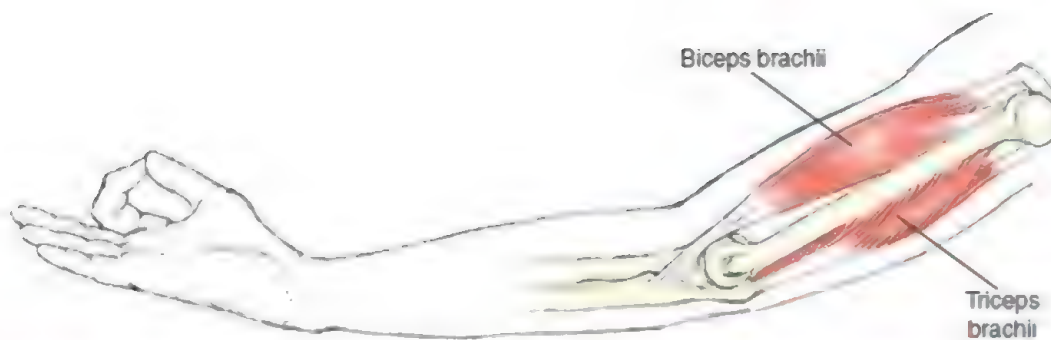
No muscle works in isolation; all muscles in the intricate web of the muscular system constantly engage with each other to balance, reinforce, modify, and modulate one another through the matrix of the connective tissue.

The relationships between muscles can be organized in a variety of ways. We can focus on how muscles balance each other around a single joint, how the layers of muscle have different effects as they shift from deep to superficial, or how kinetic chains of muscle and connective tissue integrate the limbs and torso.

### Agonist–Antagonist Pairs

One of the common paradigms for organizing muscles is into agonist–antagonist muscle pairs. This perspective is oriented around specific joint actions and the muscles that create and modulate those joint actions.

The starting place is a specific joint, the focal joint, and a specific joint action. For every joint action there are muscles that create the movement and muscles that oppose the movement. The muscles that create the joint action are called the agonists, or prime movers, and the muscles that create the opposite joint action are called the antagonists.<sup>1</sup> These pairs of agonist–antagonist muscles can have direct relationships in the nervous system at the level of the spinal cord. When one muscle of the pair acts, the other muscle receives a message to respond and modulate. This relationship is called reciprocal innervation or reciprocal inhibition. Not all agonist–antagonist muscle pairs have a relationship at the level of the spinal cord; some are paired together through repeated movement patterns that are recorded at higher levels in the brain rather than the spinal cord.



**Figure 4.5** When the focal joint is the elbow and the joint action is flexion against gravity, the biceps brachii is the agonist and the triceps brachii is the antagonist.

Agonist and antagonist roles are relative, and they change as the focal joint and the joint action change. These terms do not describe an absolute quality inherent in the muscle itself but something about its relationship to another muscle during a specific moment at a particular joint. Whether a muscle is an antagonist or an agonist depends on which joint and which joint action are the points of focus and where the main resistance to the movement is found (figure 4.5).

The muscles that support and modulate the action of the agonist or antagonist muscles are called synergistic muscles. The synergistic muscles also act to minimize excess movement at a joint or to stabilize one part of the body to support movement in another part. When synergists act to stabilize in this way, they are also called fixators. Alternatively, the term *synergistic* is used to describe a whole group of muscles that work together to create an action. Synergistic muscles are essential for maintaining balanced joint space and for the health of the joint.

Organizing muscles into agonist–antagonist pairs is very useful when looking at a specific action at a single focal joint. In order to consider how different joints relate to each other, it is important to examine other kinds of relationships between muscles.

Sometimes, even in a simple movement, the antagonist for the first part of the movement becomes the agonist in the second part of the movement. For example, when the arm is extended out to the side, parallel to the floor, and the elbow is flexed so that the hand moves toward the shoulder, in the first part of the movement (bringing the forearm perpendicular to the floor), the triceps brachii is an antagonist to the action of the biceps brachii. In the second part of the movement (bringing the forearm from perpendicular to the shoulder), the triceps brachii is the agonist, acting eccentrically.

## One-Joint and Multi-Joint Muscles<sup>2</sup>

Muscle groups and individual muscles have layers. In the limbs the deepest layers are closest to the bones and the superficial layers are closer to the skin. In the torso, however, some of the deepest layers of muscle are deeper than the bones, and they are closest to the thoracic, abdominal, or pelvic cavities and organs.



Different muscles can cross different numbers of joints. Some can cross one joint, and some can cross two joints; some muscles in the hands and feet cross 8 or 9 joints, and some muscles in the spine cross 12 to 15 joints. The diaphragm has an effect on over 100 joints. It crosses some of those directly and affects others by way of fascial and skeletal connections.

With a few exceptions, the deeper the layer of muscle or muscle tissue, the shorter it is.<sup>3</sup> The shortest, deepest layers of muscle that cross one joint are called monoarticular, or one-joint muscles. These one-joint muscles have very specific actions and support articulation and discrimination at each joint. They are essential for the integrity and alignment of individual joints.

As the muscle layers get more and more superficial, they become longer and broader, and they cross more joints. If a muscle crosses more than one joint, every time it acts it has a direct effect on all of the joints it crosses as well as an indirect effect on all of the joints in the body. These longer muscles are called multi-joint muscles if they cross two or more joints. The multi-joint muscles connect all the parts of the limbs together, and they integrate the limbs into the torso. They give us the ability to negotiate large shifts of weight and movement of the whole body through space, or, in the diaphragm, to coordinate sophisticated shape changes in the torso.

Every joint has both one-joint and multi-joint muscles that surround it. Every joint has the possibility of discrete and specific movement, and the potential for being integrated into a flow of movement that travels through the whole body.

When we forget that we have the potential to move with specificity and articulation in every joint, we might never find some of the movement possibilities that are available to us. When we only use bigger and more superficial muscles, we work too hard. On the other hand, when we focus only on the deep one-joint muscles, we can forget to look at the whole picture of movement. All the layers are essential for healthy and efficient joint movement.

## **Kinetic Chains of Muscles**

In addition to examining specific muscles around a single joint or the layers of muscles from deep to superficial, we can also consider how the muscles work together in kinetic chains.<sup>4</sup> In this case we no longer consider individual muscles but the ways that they are linked together by connective tissue into long chains of dynamic action.

Whenever we engage a single muscle, it has an effect on the rest of the body by way of the connective tissue. From anywhere in the body, movement follows a kinetic chain from one muscle to another through the direct relationships of the connective tissues that link the individual muscles and through the sensory-motor pathways of the nervous system that sequence the firing of the muscles.

Never in life do we use a single muscle to do a task. In an efficient, integrated movement, we engage enough muscles to get sufficient power for the task without expending too much energy or recruiting so many muscles that we get in our own way.

# FUNDAMENTAL PRINCIPLES OF SKELETAL MUSCLES

The following are basic ideas on how muscles work in relationship to the bones and nerves. Understanding these principles can help to cultivate an awareness of the complexity and sophistication of the muscular system. Also, this awareness might prevent the oversimplifying that is so limiting to our movement choices.

An enormous difference also exists between the weight traveling clearly through the bones and the weight passively hanging in the joints. In this case, when we hang in a joint, the ligaments around that joint must negotiate the weight, and the weight doesn't translate clearly from bone to bone.

**Bones support weight; muscles move bones.** There is an enormous difference between how the muscles work when they are moving the bones into place to take weight and how they work when they are actually attempting to hold the weight themselves.

When the muscles take on a weight-bearing function, they overwork and become rigid and fixed. If the bones bear weight instead, the muscles can stay constantly moving and continuously make micro-adjustments to create efficient movement and dynamic stillness rather than disconnection and locking in the joints.

**Muscles work best when they can calibrate tone.** The basic definition of the word *tone* is readiness to respond. A tissue that has high tone needs less stimulation before a response is elicited because the tissue is more prepared to respond. On the other hand, a tissue with a lower tone needs more stimulation before a response happens.

Although it is related, this is not the same thing as sensitivity. A tissue can be very sensitive and have low tone. It might register a stimulus at a very fine level but not react until it receives a great deal of that stimulus. Alternatively, a tissue can have high tone and low sensitivity, where it is very ready to respond but not actually responding because it isn't picking up any stimulus.

All tissues need to be able to change tone in response to changes in the environment, both internal and external. The important thing is not the absolute state of tone but the tissue's ability to adapt.

If the tone of a muscle or group of muscles is too low, when a muscle is needed to participate in a task it might not be readily available and other muscles must compensate. This can lead to imbalances in the joint space, ligament sprains, and muscle strains.

On the other hand, if a muscle or group of muscles is too high in tone, the muscle tissue burns more energy than is necessary, is more likely to overwork, and creates imbalances in the joint space that lead to injury.

Because the muscles have a rich supply of nerve endings, they are able to calibrate their tone to a very sophisticated degree. This means that they can be incredibly efficient about using just enough effort to get the job done.



**Muscles calibrate tone and cultivate awareness through negotiating resistance.** The nervous system receptors in the muscle tissue are called spindles, a specialized kind of proprioceptor, or self-sensor. One of the things that they sense is what happens in the muscles when they meet resistance. These proprioceptive spindles then use that information to set the level of tone for the muscles so that each muscle can meet or match the resistance it encounters.

Muscles build tone by meeting greater and greater amounts of resistance. Resistance is an essential source of feedback for the proprioceptors and is based on sensing the relationship between the muscle tissue and the source of resistance (often gravity). When a muscle has the opportunity to engage with many different degrees of resistance, it learns to adapt and calibrate its level of tone.

When there is no resistance, the nerve endings in the muscles get no feedback, and the muscles don't have the ability to use the nerves to sense changes in tone or to make finely tuned adjustments to the muscle tone.<sup>5</sup>

**Muscles pull.** In a concentric contraction, the pulling power of the muscle is greater than the resistance. In an eccentric contraction, the pulling power of the muscle is less than the resistance. In an isometric contraction, the pulling power of the muscle is exactly the same as the resistance.

In all of these cases the muscle is firing and the molecules in the myofibrils are ratcheting together to pull. The muscle is never actively pushing the fibers in a way that slides them apart—that happens because the resistance is greater than the pulling force being generated.

So, how is it that we can push something away? Any joint movement includes a part that is lengthening and a part that is shortening. Whether or not the joint is flexing, extending, or rotating, some muscles are lengthening and some are shortening. The shortening muscles are concentrically contracting; the lengthening muscles are in various degrees of relaxation or are eccentrically contracting.

**Flexibility and strength are about the relationship between the nervous system and the muscles.** A classic definition of flexibility is the ability of the muscle to lengthen, and a classic definition of strength is the ability of the muscle to generate force and speed. Both flexibility and strength in the muscles are functions of the nervous system as much as they are functions of the ability of the muscle fibers and connective tissues to adapt in length.

In the vast majority of situations, flexibility is not determined by the actual physical length of the muscle or of the muscle fibers that compose that muscle. The resting length of the muscle, its tone, and the amount it will lengthen are all set by the proprioceptive nerve endings in the muscle. This setting is established in the nervous system through previous experiences regarding what is appropriate, safe, and functional.

The amount of strength a muscle has is more dependent on its physical properties, including the actual number of muscle fibers. Muscle strength is also a product of the way that the nervous system recruits fibers and organizes the surrounding muscles and kinetic chains. When the nervous system is inefficient in the way it recruits and organizes muscles, it diminishes the functional strength of a muscle by creating a situation where the muscle

has to exert effort to overcome resistance from other muscles in the body.

Increasing flexibility and strength is a process of reeducating the nervous system through conscious attention and practice as much as it is about stretching and repetitions.

## CONCLUSION

Muscles surround joints and wrap around bones in incredibly sophisticated spiraling layers. Embryologically, muscles follow fluid pathways from the center of the body out into the limbs. The three-dimensionality of the pathways of the muscles allows them to have incredibly nuanced effects on the bones that they move.

In a three-dimensional paradigm, it is clear that for each individual, the muscles weave together into unique patterns of dynamic lengthening and shortening that create the movements of daily life, such as walking and talking, opening a bottle, or brushing teeth. What creates integrated movement for one person is not the same pattern that creates integrated movement for another.

When traditional ideas about muscles shape our movement choices, we end up with faulty generalizations and assumptions about the role of muscles in creating movement and support.

What happens when we expect that in any given situation every person will use his or her muscles in the same way? That there is a “correct” sequence of muscle actions to perform a movement? That this way works for every person? And, that working harder makes a person stronger?

When we assume that we can generate a final and complete analysis of the unique and complex sequences of muscular action that are expressed in each person’s movement choices, we create obstacles and limit the ways that new choices can arise. If we instead observe with a mind open to possibilities, examining each person’s pattern becomes an opportunity to witness the incredible variety of ways that we can successfully execute the simplest actions.

---

<sup>1</sup> The word *agonist* comes from a Greek word meaning contender or contestant. *Antagonist* comes from the Greek word for opponent.

<sup>2</sup> While the terms *one-joint* and *multi-joint* are not used exclusively by Body–Mind Centering (BMC), the approach to muscular repatterning in BMC is the most sophisticated use of these concepts that I have encountered.

<sup>3</sup> Exceptions are as follows: the extensor digitorum brevis in both the hands and feet, which lies on top of the extensor digitorum longus, and the psoas minor in the torso, which runs along the surface of the psoas major. Also, the psoas major and the diaphragm are some of the deepest muscles in the body, and both cross many joints.

<sup>4</sup> I first encountered the term *kinetic chains* in my study of Laban Movement Analysis and the Bartenieff Fundamentals, though it is used by a variety of therapeutic modalities.

<sup>5</sup> The nervous system is not the only way that we get information about the body. Cells are able to communicate with each other directly and through the fluid systems of the body;

juxtacrine, paracrine, and endocrine signaling are examples of this.



**A**n asana, or yoga pose, is a container for an experience. An asana is not an exercise for strengthening or stretching a particular muscle or muscle group, although it might have that effect.

It is a form that we inhabit for a moment, a shape that we move into and out of, a place where we might choose to pause in the continuously flowing movement of life. In yoga poses, we experience a cross section of a never-ending progression of movement and breath, extending infinitely forward and backward in time.

Each asana is a whole-body practice where we can witness how things arise, how they are sustained, and how they dissolve or are transformed. We can see how we are affected by the experience of moving into the pose, being in the pose, and moving out of the pose, and how that might affect other places in our lives where we meet change. As long as we are in the matrix of space and time, we are never actually still.<sup>1</sup>

While we might choose different aspects of a pose to focus on, the asana itself is a composite of all the possible points of focus, and the whole experience is greater than the sum of its parts.

## **WHAT IS ASANA ANALYSIS?**

How, then, can we possibly analyze the anatomy of an asana? Because we believe asana is more of a process than a final product, in the creation of this text it was a challenge to decide which moments to photograph and which parts of the anatomy to focus on.

For the purposes of this book, we tried to find the moments that capture the most recognizable parts of common asanas and analyzed them from the perspective of the musculoskeletal system and the breathing mechanism. We could just as well have chosen to focus on the organs or the endocrine system or the connective tissue and found something equally fascinating to discuss in every asana.

In each asana we chose a starting position and then determined the skeletal joint actions and muscular joint actions that could give rise to the asana.

## **STARTING POSITIONS AND THE BASE OF SUPPORT**

In the first years of life, a baby learns fundamental movement skills: how to use different bases of support, how to negotiate a relationship to gravity, and how to move through space.

The base of support is the parts of the body that are on the ground and through which the weight-bearing forces are transmitted down to the earth, resulting in some supporting energy generated upward into the body. When we change our base of support, we change our experience of ourselves in relationship to gravity and space.

The feet—supporting the legs and pelvis—have evolved specifically to accomplish this for adult humans. The lessons you learn from standing on the earth can be applied to any other base of support you may experience. This is perhaps why simple standing poses are considered a starting point for asana practice by many yoga traditions.

The poses in this book are arranged by a starting position that is determined by the base of support. Any asana can arise from a variety of starting positions; we have tried to use the simplest entry points for each pose:

**Standing**—Supported on the soles of the feet (page 71)

**Sitting**—Supported on the base of the pelvis (page 125)

**Kneeling**—Supported on the knees, shins, and tops of the feet (page 163)

**Supine**—Supported on the back surface of the body (page 181)

**Prone**—Supported on the front surface of the body (page 211)

**Arm support**—Supported on the upper limbs (page 223)

## SKELETAL JOINT ANALYSIS

After identifying the base of support for the asana, we analyze movement in the skeletal joints, asking the following questions:

### In the axial skeleton

What is the spine doing?

Is it maintaining a shape and moving through space, or is it actually articulating?

If the spine is articulating, what is the joint action?

If the spine is not articulating and is moving through space, what is actually articulating?

### In the appendicular skeleton

What joint is the focal joint (the point of focus)?

Is the focal joint articulating or moving through space, or both?

If the focal joint is articulating, what is the joint action?

If the focal joint is moving through space, what is actually articulating?

Please note, because the images are moments isolated from the full phrase of movement, there is no way to know the sequence in which the movements were made. The order in which things are listed is not any indication of what sequence is best, appropriate, or most effective. There is no single correct way to get into or out of these poses, and each choice you make will give rise to a different experience.

## MUSCULAR SYSTEM ANALYSIS

Once it is clear what the main joint actions are, then we can consider the muscles. This is a more complex process because we have to take into account the relationship to gravity and other major points of resistance to determine which muscles to include as possibly being involved.

To narrow down the muscles to focus on, we ask the following questions:

## In articulating joints

What is the joint action? What causes the joint action?

Is it going with gravity so that the weight of the body or the limbs creates the joint action? (If so, we're looking for eccentric muscle actions to modulate the pull of gravity.)

Does the joint action involve lifting the weight of the body or the limbs away from the floor, or moving against another kind of resistance? (If this is the case, we're looking for concentric muscle actions to overcome the pull of gravity.)

## In joints that aren't articulating but are instead maintaining a position or neutral alignment

Are there outside forces, such as the pull of gravity or the action of another body part, that would pull the joint away from that alignment if nothing were active? (If so, then even though there is not a change in the joint, changing muscle actions may be necessary to maintain the alignment as it moves through space.)

An understandable question that could arise at this point is: Since the poses are all static, why wouldn't all the muscles just be doing isometric contractions?

We are describing how to come into the pose from a starting position, rather than how to be in the pose. Even if you maintain a pose for a period of time, the muscle actions that got you there from the starting point are likely still present.

The idea that we are ever not in movement is an illusion, one of the veils of maya (a Sanskrit word for the temporary truths that arise from the world of matter). On the most fundamental level, the actions of the breathing structures never cease. We might talk about a final position, but in fact the image we hold is a kind of snapshot in a never-ending progression of movement, extending infinitely forward and backward in time. As long as we are alive, we are never actually still.

## INFORMATION FOR EACH POSE

With an occasional variation, each pose description includes the following sections:

**Name**—Each asana is presented with its Sanskrit name and its translated English name. Additionally, some descriptive text is added to clarify the meaning or context of the pose's name.



**Classification**—Poses are classified by their symmetry, base of support, and general action (forward bending, twisting, balancing, etc.).

**Skeletal joint actions**—The main joints that are involved in the process of moving into the asana are identified according to their actions (flexion, extension, adduction, abduction, rotation, etc.).

**Muscular joint actions**—Muscles that create the joint actions are identified by the kind of contraction (concentric, eccentric, or isometric), their name, and their general actions.

**Notes**—From a certain perspective, yoga is the practice of uncovering and resolving obstructions in the human system. Practicing yoga asanas is a systematic way of illuminating those obstacles and learning from them. Presented are the most common opportunities for observing potential obstacles and suggestions for deepening your exploration.

**Breathing**—Specific shape-changing challenges to the respiratory mechanism are outlined.

## DRAWINGS

The asana images in this book are based on photographs of various models that were taken during several sessions (figure 5.1). Some of the perspectives are quite unusual because they were shot from below using a large acrylic sheet or from above using a ladder.

The photos were used as reference for the anatomical illustrator, who posed her skeleton in the various positions and sketched the bones by hand. After a round of corrections, the muscles and other structures were added using computer software, and several more rounds of corrections and adjustments were made to produce the final images.

The labeling of the structures in each drawing, as well as the various arrows and other indicators, were added last. Muscles are sometimes labeled in the drawings for reference purposes and may not be active in that particular asana. If you find a muscle in the text that is not labeled on the accompanying drawing, use the muscle index on page 270 to find an illustration of that muscle.



**Figure 5.1** Yoga Anatomy photo shoot at The Breathing Project in New York City. Leslie Kaminoff (far left) supervises as the photographer, Lydia Mann, shoots Derek's bakasana from below the acrylic sheet. Janet and Elizabeth stabilize the ladders. The final artwork from the resulting photo is on page 232.

## CONCLUSION

It was often a challenge to know what to say about the actions in the joints and muscles for each asana. Each body is unique. Each body has different ways of responding to gravity, different pathways for recruiting muscles, and a different amount of tone in the joint capsules and ligaments. Two people can use different muscles to create the same joint action and then have completely different sensations of the experience in the same asana. We each have our own way to distinguish between sensations of stretching and lengthening, working and holding, or pain and release.

In a few cases we list muscles that are lengthening but are not necessarily active—described as *passively lengthening*—to distinguish them from muscles that are actively lengthening in an eccentric contraction. For some people these muscles will have the sensation of stretching, but for others there will not be a sensation of stretching until far past an appropriate range of motion. For still others these muscles might actually be so easy to lengthen that they would do better to engage in an eccentric contraction and modulate the range of motion.

Our choices about how to move through an asana will depend on our starting condition. For example, if I have very open shoulders, then I might think about internally rotating the humerus relative to the scapula, while my neighbor with less mobility in the glenohumeral joint is rolling the arms open as much as she can. Both actions could be functional in adho mukha svanasana (downward-facing dog pose) because the point of the asana (on a body level) is not to do it right, but to find the relationship between all the parts of the body that will let the experience of the asana resonate throughout the whole body—cells, tissues, fluids, and systems.

The ways we initiate a movement, whether from the bones and muscles or from the endocrine system or the blood, have a tremendous impact on the quality of the movement. With practice and skillful observation we can see from the initiation how the movement will travel through the body and the effect it will have on the body systems. An understanding of



what we are activating to move into an asana will help us understand the nature of the asana and the effect it has on the skeletal, muscular, nervous, and endocrine systems; the mind; and the spirit.

The asana is not just the final arrangement of the limbs and spine, but is the full process of coming into that arrangement. If we look at the process rather than the final product, we are able to develop variations that increase or decrease the challenge of the asana without feeling that we aren't actually doing the asana until we get our head to our knee, our hands to the floor, or some other concrete goal. We are able to adapt the asana to the individual so that each person can find a unique embodiment of the asana.

Because yoga practice is fundamentally experiential, the information in this book is intended to be an inspiration to explore your own body. Perhaps you will understand more clearly something you've experienced as a result of reviewing this material. On the other hand, some anatomic detail may capture your interest and move you to investigate it through a pose that is being depicted. In either case, this book will have served its purpose if it supports you in these explorations.

Please take these ideas as a launching point for discussion and exploration, rather than as the final word on how to achieve the pose. And then, once you've found your own way in, try it the opposite way!

---

<sup>1</sup> "Each bodily movement is embedded in a chain of infinite happenings from which we distinguish only the immediate preceding steps and, occasionally, those which immediately follow" (Laban 1966, p. 54).

**W**hen you stand, you bear weight on the only structures in the body that have specifically evolved to hold you up in the uniquely human stance—the feet. The architecture of the feet, along with their musculature, shows nature’s unmatched ability to reconcile and neutralize opposing forces.

These amazing structures are massively over-engineered for the way most people use them in the civilized world. Stiff shoes and paved surfaces teach our feet to be passive and inarticulate. Fortunately, yoga exercises are usually done barefoot, with much attention given to restoring the strength and flexibility of the foot and lower leg.

In a yoga practice, early lessons frequently center on the simple act of standing upright—something humans do from the time they are about a year old. If you can feel your weight releasing into the three points of contact between the foot and the earth, you may be able to feel the support that the earth gives back to you through the action of the arches of the foot and the muscles that control them.

Release and support, giving and receiving, and inhaling and exhaling—these are all ways of translating *sthira sukham asanam*, Patañjali’s fundamental description of asana in chapter 2 of the *Yoga Sutras*. T.K.V. Desikachar’s translation sums it up well when he defines *sthira* as “alertness without tension” and *sukha* as “relaxation without dullness” (*The Heart of Yoga*, II.46). The fundamental lessons you learn from standing postures can illuminate the practice of other asanas.

Standing positions have the highest center of gravity of all the starting points, and the effort of stabilizing that center makes standing poses by definition *brhmana* (see chapter 1, page 20).

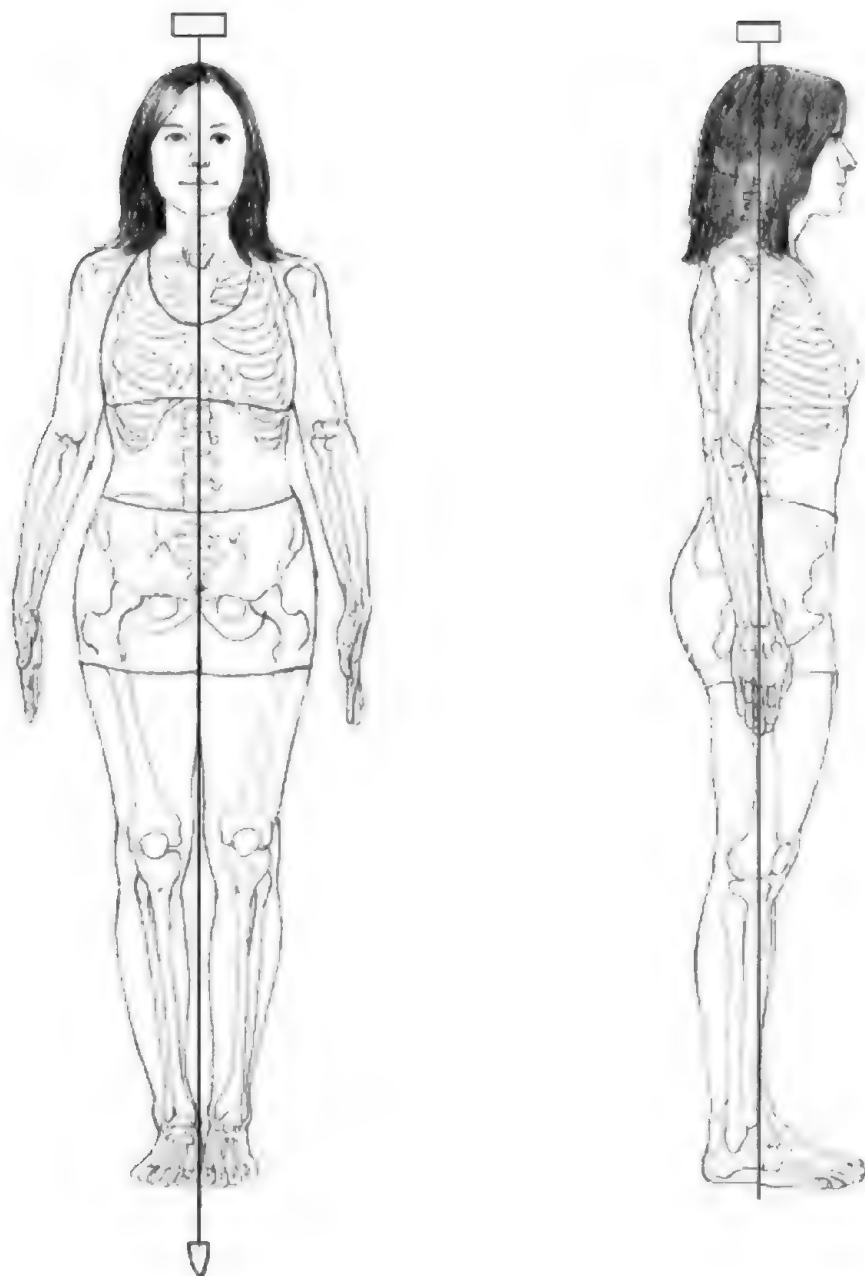
## **Tadasana**

*Mountain Pose*

tah-DAHS-anna

*tada* = mountain

The name of this pose evokes many images that relate to a stable, rooted base of support and a crown that reaches for the heavens.



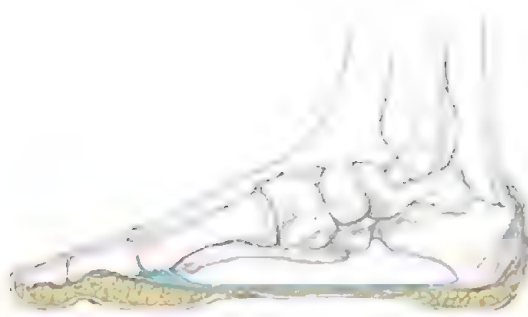
## Classification

### Symmetrical standing pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Neutral extension or mild axial extension	Neutral extension, forearm pronation	Hip adduction and neutral extension, knee neutral extension, ankle dorsiflexion

## Notes

A wide variety of muscles in the torso engage in a combination of concentric and eccentric contractions to maintain the curves of the spine in relationship to the pull of gravity. In each person a different combination of flexors and extensors will be active in varying kinds and degrees of contractions to maintain the postural support needed.



Nonmuscular support and padding for the foot: the fat pads (yellow) and plantar fascia (blue). The muscles of the foot occupy the space between the plantar fascia and the bones.

The arches of the feet are engaged and connecting with the support of the pelvic floor, lower abdomen, rib cage, cervical spine, and crown of the head.

Nothing lasting can be built on a shaky foundation. This may be why *tadasana* is considered by many yoga traditions to be the starting point of *asana* practice. It is interesting that this pose is almost identical to the anatomical position—the starting reference point for the study of movement and anatomy. The only major difference between the two positions is that in *tadasana*, the forearms are pronated (the palms of the hands are facing the sides of the thighs rather than forward).

This body position is also uniquely human, because humans are the only true biped mammals on the planet. Humans are also the least stable of creatures, possessing the smallest base of support, the highest center of gravity, and (proportionately) the heaviest brain balancing atop it all.

The base of support of this pose—the feet—offers a beautiful image of how the forces of yielding and support operate in the human system. The essential structure of the foot can be represented by a triangle. The three points of the triangle are the three places where the foot's structure will rest on a supporting surface: the heel, the distal end of the first metatarsal, and the distal end of the fifth metatarsal. The lines connecting these points represent three of the arches, lines of lift through which postural support is derived: the medial longitudinal arch, the lateral longitudinal arch, and the transverse (metatarsal) arch. There is also a fourth arch, called the medial transverse arch or the tarsal arch, that is across the tarsal bones from the navicular to the cuboid.

From underneath, the two triangles of the feet can be joined to show the size and shape of the base of support for *tadasana*. The plumb line that passes through the body's center of gravity in this position should also fall through the exact center of this base.

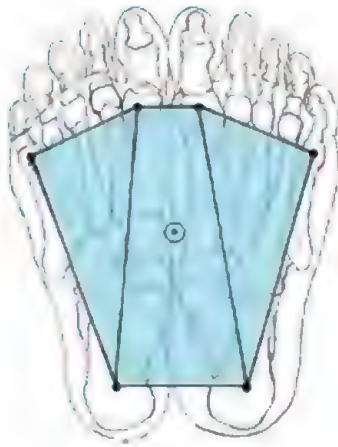
The many layers of musculature (see the top figure on page 75) all combine to create lift, balance, and movement of the 28 bones (26 major bones and 2 sesamoid bones) of the foot, which has evolved to be an incredibly adaptable structure able to move you smoothly over uneven terrain.

The foot has evolved over millions of years in a world with no roads or sidewalks. When the adaptability of the foot is no longer needed during locomotion, the deeper muscles that support the arches can weaken, eventually leaving only the superficial, nonmuscular plantar

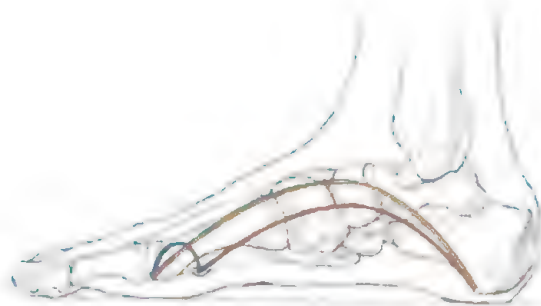


fascia responsible for preventing the collapse of the foot. The stress this places on the plantar fascia frequently leads to plantar fasciitis and heel spurs.

The practice of standing postures in general, and tadasana in particular, is one of the best ways to restore the natural vitality, strength, and adaptability of the feet. Once your foundation is improved, it is much easier to put the rest of your house in order.



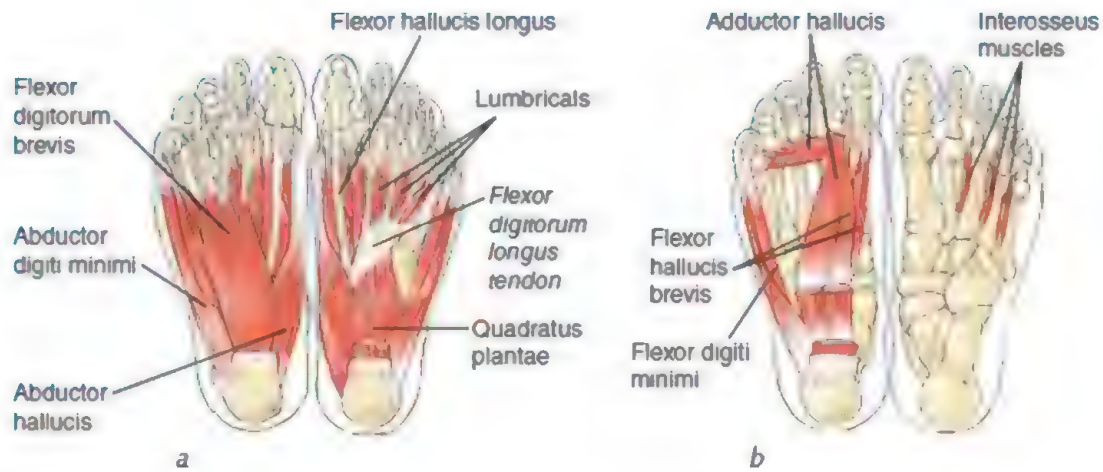
Triangles represent three points of support of each foot.



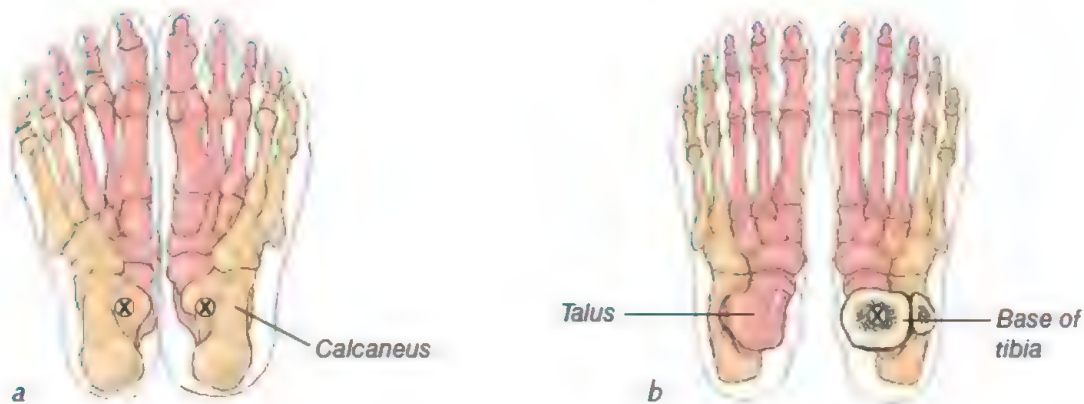
Three of the arches of the foot.



The plantar fascia, the most superficial layer of support for the foot. The more the arch support muscles weaken, the more pressure is put on the plantar fascia, which can result in plantar fasciitis and heel spurs.



Layers of musculature: (a) most superficial and (b) deepest.



Foot bones from (a) below and (b) above. The X marks the point where the weight of the body transfers through the tibia to the talus bone, and from there to the calcaneus.

# Breathing

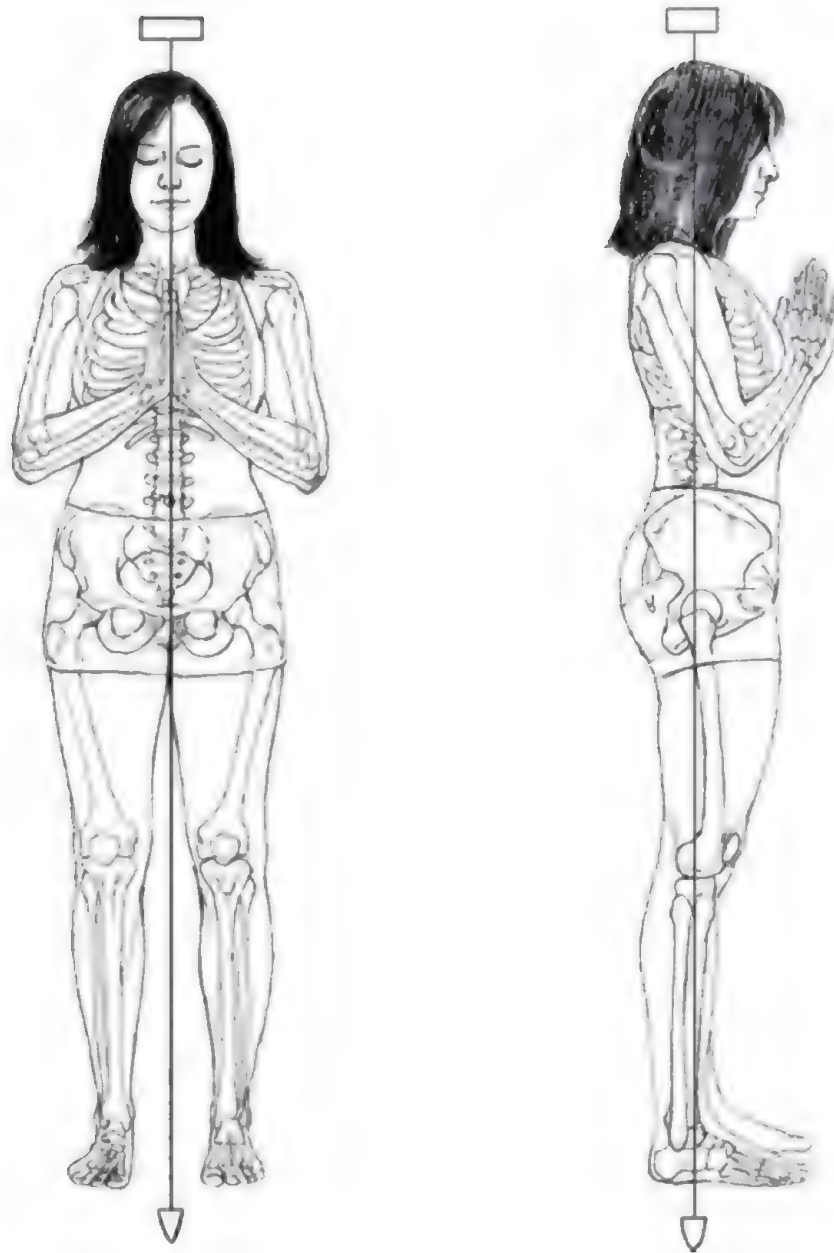
Tadasana is an excellent position for observing the interaction between the muscles that are used for postural support and the muscles that create shape change in the abdominal and thoracic cavities. When there is clear support from the feet, legs, and spine, there is more mobility in the rib cage and shoulder girdle to allow for the movement of the breath.

## Tadasana Variation

### Samasthiti

*Equal Standing, Prayer Pose*

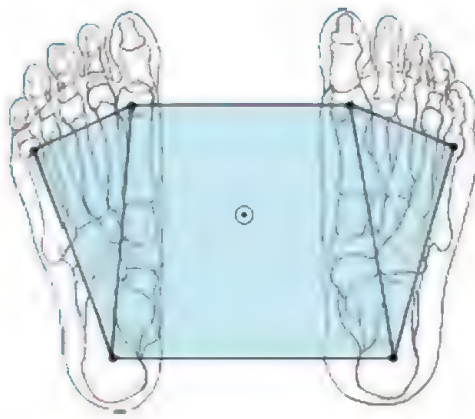
*sama* = same, equal; *sthiti* = to establish, to stand



## Notes

Samasthiti has a wider base than tadasana because the feet are placed with the heels under the sitting bones (or wider) rather than as close to each other as possible. All the standing poses that are executed from this base, as opposed to tadasana, consequently have a wider, more stable base of support.

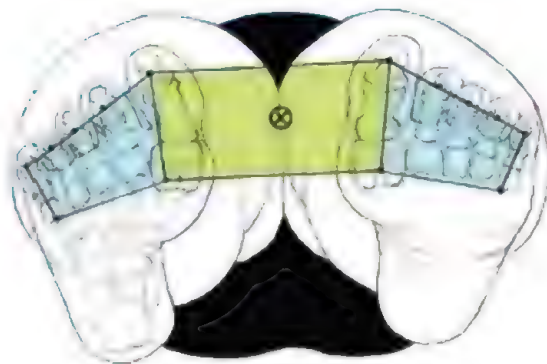
Additionally, the head is lowered and the hands are in namaste (prayer) position. This is typical of the starting point of a sun salutation, a vinyasa, which is used by many systems of hatha yoga to connect asanas into a flowing sequence.



Base of support for samasthiti. The circled dot marks where the center line of gravity falls.

## Terminology Note

In the Ashtanga tradition of Sri K. Pattabhi Jois, the term *samasthiti* refers to what is here described as *tadasana*. In the teaching tradition of Sri T. Krishnamacharya and his son, T.K.V. Desikachar, the term *tadasana* refers to a standing pose with the arms overhead, and balancing on the balls of the feet (the base of which is depicted below).



Here the weight is balanced on the balls of the feet. The X marks where the center line of gravity falls.

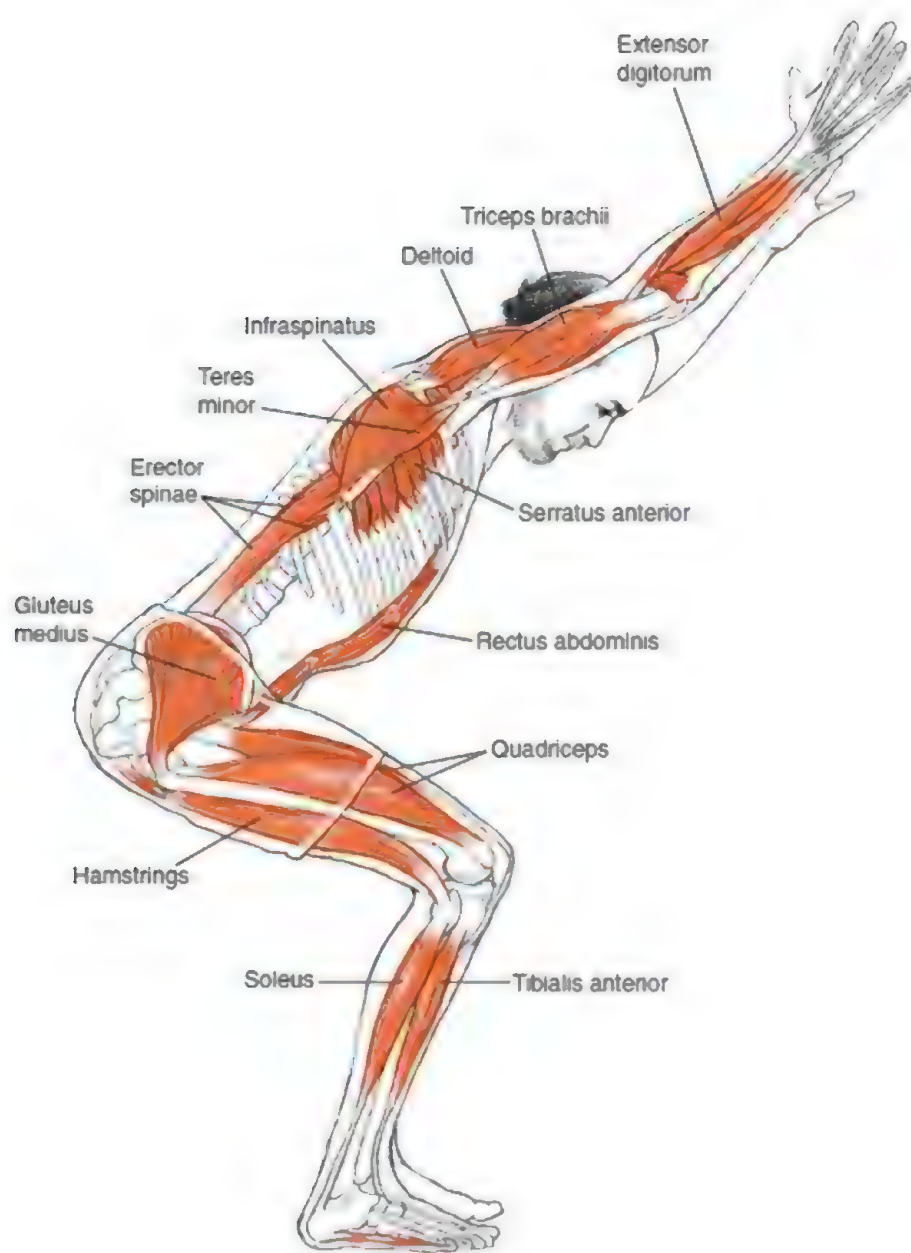
## Utkatasana

*Chair Pose, Awkward Pose*

OOT-kah-TAHS-anna

*utkata* = awkward





## Classification

Symmetrical standing pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Axial extension	Scapular upward rotation, abduction, and elevation; shoulder flexion; elbow extension	Hip flexion, knee flexion, ankle dorsiflexion

Muscular joint actions	
Spine	
Concentric contraction	
To maintain alignment of spine: Intertransversarii, interspinalis, transversospinalis, erector spinae	To prevent anterior tilt of pelvis and over-extension of lumbar spine: Psoas minor, abdominal muscles
Upper limbs	
Concentric contraction	
To upwardly rotate, abduct, and elevate scapula: Upper trapezius, serratus anterior	To extend elbow: Anconeus, triceps brachii
To stabilize and flex shoulder joint: Rotator cuff, coracobrachialis, pectoralis major and minor, anterior deltoid, biceps brachii (short head)	
Lower limbs	
Concentric contraction	Eccentric contraction
To resist tendency to widen knee (abduct at hip): Gracilis, adductor longus and brevis	To allow hip and knee flexion and ankle dorsiflexion without collapsing into gravity: Gluteus maximus, medius, and minimus; hamstrings at hip joint; vastii; soleus; intrinsic muscles of foot

## Notes

Shortness in the latissimus dorsi will interfere with lifting the arms overhead.

Overly arching the lumbar spine or overly flexing the hips can happen because of a collapse into gravity. Using the hamstrings to draw the ischial tuberosities (sitz bones) forward or using the psoas minor to lift the pubic bone can prevent tipping the pelvis too far forward without necessarily affecting the alignment of the spine.

The knees are very mobile in this position because they are partly flexed.

Gravity, rather than muscles working against each other, should be the main source of resistance in the pose. This is an interesting pose to explore a balance between effort and release.

## Breathing

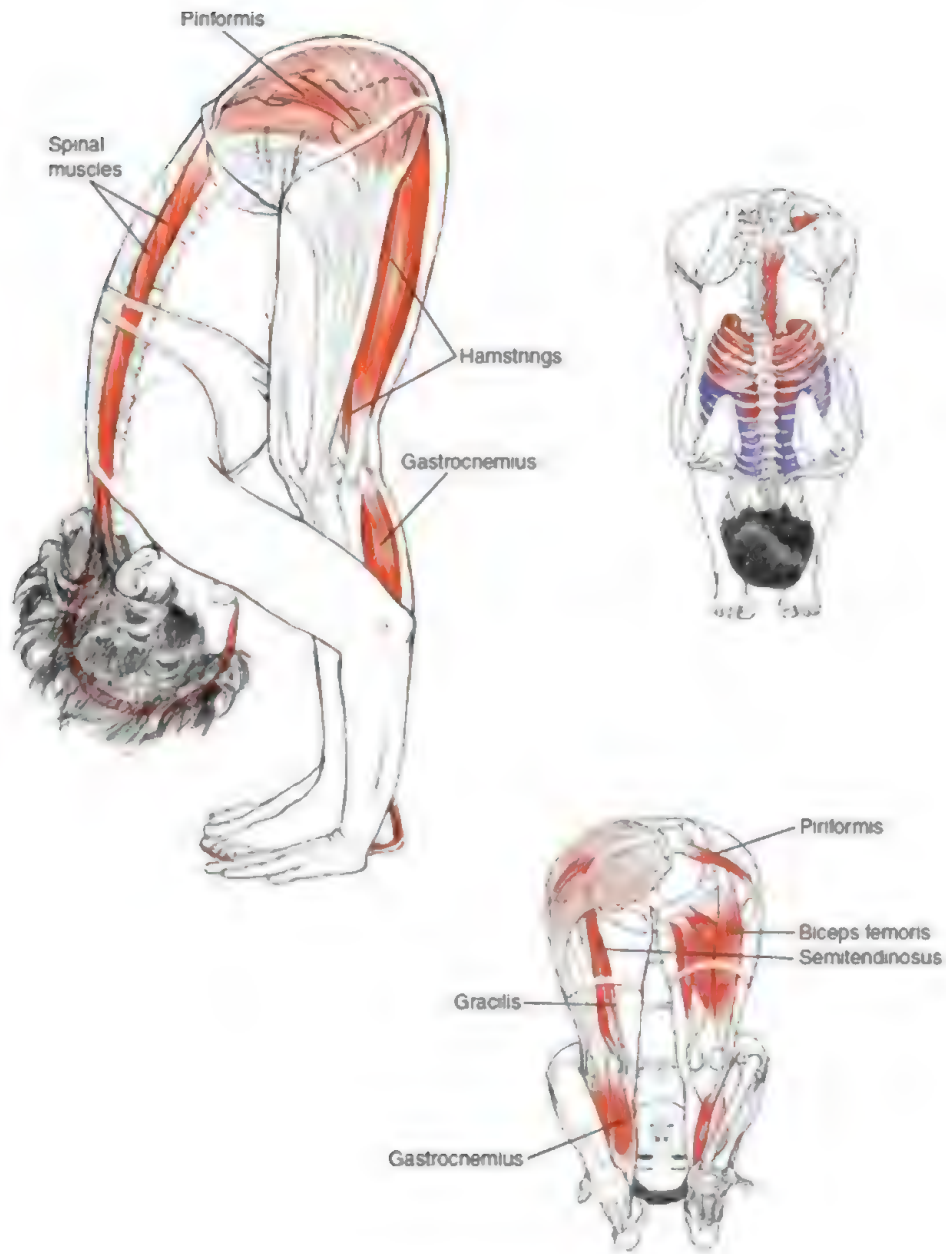
Maintaining axial extension (which minimizes breathing shape change) while engaging the largest, most oxygen-hungry muscles of the body presents a challenge that requires efficiency of effort and breath.

## Uttanasana

## ***Standing Forward Bend***

OOT-tan-AHS-anna

*ut* = intense; *tan* = stretch



## **Classification**

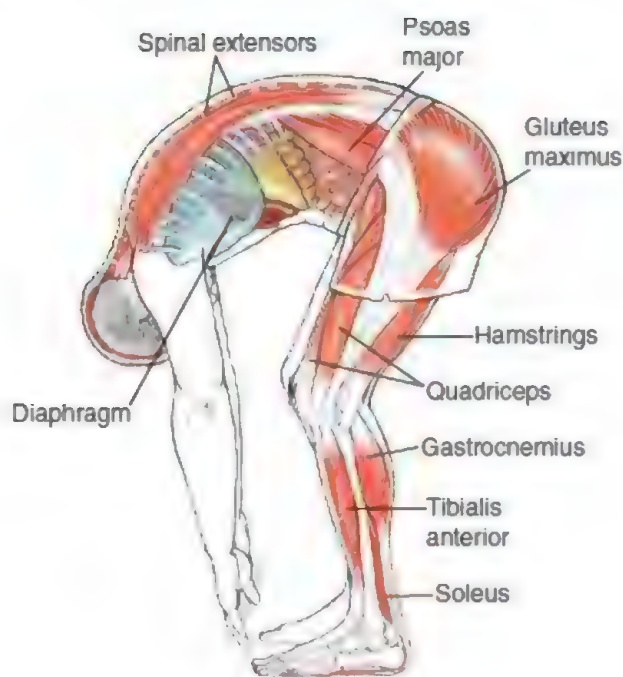
Symmetrical standing forward-bending pose

Skeletal joint actions		
Spine	Lower limbs	
Mild flexion	Hip flexion, knee extension	
Muscular joint actions		
Spine		
<i>Passively lengthening</i>		
Spinal muscles		
Lower limbs		
<i>Concentric contraction</i>	<i>Eccentric contraction</i>	<i>Passively lengthening</i>
To maintain knee extension: Articularis genu, vastii	To maintain balance: Intrinsic and extrinsic muscles of foot and lower leg	Hamstrings, gluteus medius and minimus (posterior fibers), gluteus maxi- mus, piriformis, adductor magnus, soleus, gastroc- nemius

## Notes

The less the hips can flex in this pose, the more spinal flexion occurs.

Tightness in the hamstrings, spinal muscles, and gluteals reveals places where there is excess effort. In this pose, gravity should do the work of moving one deeper into the pose. People experiencing tightness in the back of the legs sometimes pull themselves down by using the muscles of hip flexion, which creates tightness and congestion in the front of the hip joints. A more efficient choice would be to release the knees, find some softness in the hip joints, and allow the spine to release. After the spine has released, extending the legs can produce an even lengthening along the entire back line of the body.



If the hamstrings are tight, slightly bending the knees helps release the spine.

## Breathing



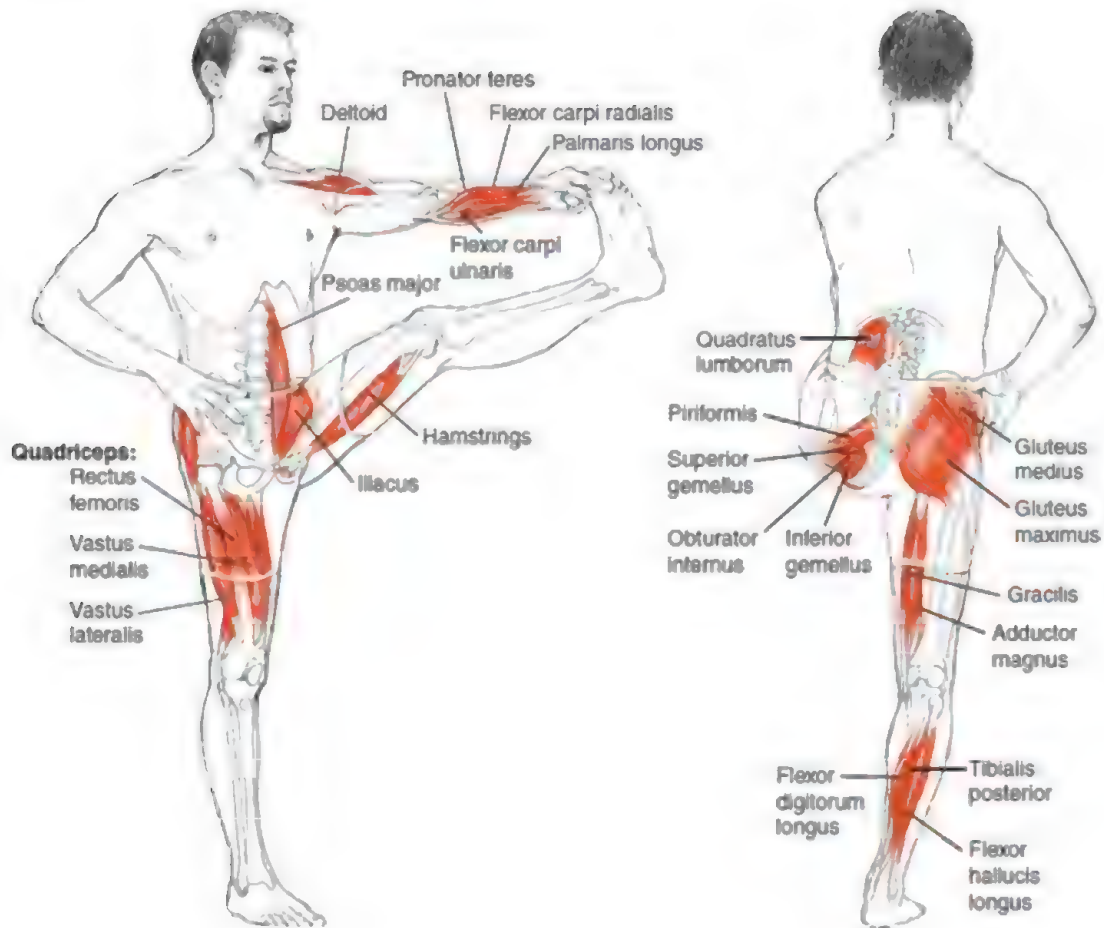
Deep hip flexion and spinal flexion compress the abdomen and restrict the ability of the abdomen to move with the breath. This compression combined with gravity also moves the center of the diaphragm cranially, so more freedom is needed in the back of the rib cage for the breath.

## Utthita Hasta Padangusthasana

### *Extended Hand-Toe Pose*

oo-TEE-tah HA-sta pad-an-goosh-TAHS-anna

*utthita* = extended; *hasta* = hand; *pada* = foot; *angusta* = big toe



## Classification

Asymmetrical standing balancing pose

Skeletal joint actions			
Spine	Upper limbs	Lower limbs	
	Lifted arm	Standing leg	Lifted leg
Neutral spine, level pelvis	Shoulder flexion and slight adduction, elbow extension, finger flexion	Neutral hip extension, neutral knee extension	Hip flexion and slight adduction to midline, neutral knee extension, neutral ankle dorsiflexion

Muscular joint actions			
Spine			
To calibrate concentric and eccentric contractions to maintain neutral alignment of spine: Spinal extensors and flexors		<i>Concentric contraction</i> To counter rotation in torso from pull of arm: Rotatores, transversospinalis, external and internal oblique	
Upper limbs			
Lifted arm			
<i>Concentric contraction</i>			
To stabilize, flex, and slightly adduct shoulder joint: Rotator cuff, coracobrachialis, pectoralis minor, anterior deltoid, biceps brachii (short head)		To grasp big toe: Flexors of hand and fingers	
Lower limbs			
Standing leg		Lifted leg	
<i>Concentric contraction</i>	<i>Eccentric contraction</i>	<i>Concentric contraction</i>	<i>Passively lengthening</i>
To keep knee in neutral extension and balance on single leg: Articularis genu, quadriceps, hamstrings, intrinsic and extrinsic muscles of foot and lower leg	To allow lateral shift of pelvis over standing foot for balance and to keep pelvis level: Gluteus medius and minimus, piriformis, superior and inferior gemellus, tensor fasciae latae	To flex hip and slightly adduct leg toward midline: Psoas major, iliacus, rectus femoris, pectineus, adductor brevis and longus	Gluteus maximus, hamstrings, gastrocnemius, soleus

## Notes

Tightness in the hamstrings or gluteus maximus in the lifted leg can cause spinal flexion by pulling on the pelvis and tipping it posteriorly. This can lead to hip extension or knee flexion in the standing leg. It is better to bend the knee in the lifted leg and find neutral curves in the spine, neutral extension in the standing hip, and knee extension (but not hyperextension) in the standing leg. Weakness in the hip flexors (psoas major, iliacus, and rectus femoris) of the lifted leg can also cause the quadratus lumborum to attempt to help with lifting the leg.

Abductors of the standing leg are working eccentrically; if they are weak or tight, the hip of the lifted leg hikes up or the rotators (gluteus maximus, piriformis, and obturators) try to stabilize the pelvis and the pelvis rotates on the standing leg, rather than staying level and facing forward.

The more strength and adaptability you have in the feet and ankles, the more options you have for finding balance on the standing leg.

## Breathing

In maintaining this balancing pose, if there isn't enough support in the deep hip flexors (psoas major and iliacus), the stabilizing action in the abdominal muscles combines with the bracing action of the arms, which can create an overall reduction of breathing capacity. If excessive muscular tension exists, the reduced volume of breath is not sufficient to fuel the effort, and the movement caused by increasing the volume of breath might compromise the balance.

### **Utthita Hasta Padangusthasana Variation**

#### ***With Spine Flexed***



## **Notes**

In this variation on utthita hasta padangusthasana, the lifted leg is parallel to the floor and the head comes to the knee. Because the individual lowers the head to the knee instead of lifting the leg to the head, the balance is much more challenging. For those who are accustomed to going to their extreme range of motion, this pose is a valuable exploration of precision in placement.

There is less length required in the hamstrings but much more mobility required in the muscles of the back. For the spine to flex so deeply, the spinal muscles must lengthen a great deal while the abdomen softens. This is an excellent pose for exploring how the conventional holding patterns in the abdomen can be released and finding balance from the support of the pelvic floor rather than engaging abdominals and muscles of the lower back and posterior rib cage.

# Vrksasana

## *Tree Pose*

vrik-SHAHS-anna

*vrksa* = tree



## Classification

Asymmetrical standing balancing pose



## Skeletal joint actions

Spine	Upper limbs	Lower limbs	
		Standing leg	Lifted leg
Neutral spine, level pelvis	Slight shoulder flexion and adduction; elbow flexion; forearm pronation; wrist, hand, and finger extension	Neutral hip extension, neutral knee extension	Hip flexion, external rotation, and abduction; knee flexion; ankle dorsiflexion

## Muscular joint actions

### Spine

To calibrate concentric and eccentric contractions to maintain neutral alignment of spine:  
Spinal extensors and flexors

### Lower limbs

Standing leg		Lifted leg	
<i>Concentric contraction</i>	<i>Eccentric contraction</i>	<i>Concentric contraction</i>	<i>Passively lengthening</i>
<p>To keep knee in neutral extension and balance on single leg:</p> <p>Articularis genu, quadriceps, hamstrings, intrinsic and extrinsic muscles of foot and lower leg</p>	<p>To allow lateral shift of pelvis over standing foot for balance and to keep pelvis level:</p> <p>Gluteus medius and minimus, piriformis, obturator internus, superior and inferior gemellus, tensor fasciae latae</p>	<p>To flex hip:</p> <p>Iliacus, psoas major</p> <p>To externally rotate leg and open it to side:</p> <p>Gluteus maximus, gluteus medius and minimus (posterior fibers), piriformis, obturator internus and externus, superior and inferior gemellus, quadratus femoris</p> <p>To press foot into standing leg:</p> <p>Adductor magnus and minimus</p>	<p>Pectineus, adductor longus and brevis, gracilis</p>

## Notes

As in the previous pose, abductors on the standing leg are working eccentrically; if they are weak or tight, the hip of the lifted leg hikes up or the rotators (gluteus maximus, piriformis, and obturators) try to stabilize the pelvis and the pelvis rotates on the standing leg, rather than staying level and facing forward.

The more strength and adaptability you have in the feet and ankles, the more options you have for finding balance on the standing leg.

The action of the lifted leg, where the knee is drawn up and out to the side, is actually a very complex movement muscularly: Hip flexors are active to lift the knee, but with external rotation and abduction, hip extension also becomes involved. Then, in order to press the foot into the standing leg while keeping the knee out to the side (and without tipping the pelvis forward), the hip joint needs to adduct without flexion. Of course, the higher on the standing leg the foot is, the less it is necessary to press the foot in because the weight of the leg holds the foot in place. However, if it is necessary to use the adductors to press the foot into the standing leg, it is important to find adductors that are more posterior, such as

the adductor magnus. Anterior adductors, such as the pectineus (which is short and active on many of us, in part from sitting so much), will tip the pelvis forward and internally rotate the lifted leg at the same time they are trying to adduct.

## Breathing

Compared to the variation of vrksasana (page 89) with the arms elevated or utthita hasta padangusthasana (page 82), the upper body is freer to participate in respiratory movements in this pose.

## Vrksasana Variation

### *With Arms Elevated*



## Notes

This variation creates a higher center of gravity by placing the arms overhead and is therefore a more challenging balance for some. On the other hand, for other people, having the arms extended makes the balance easier.

## Breathing

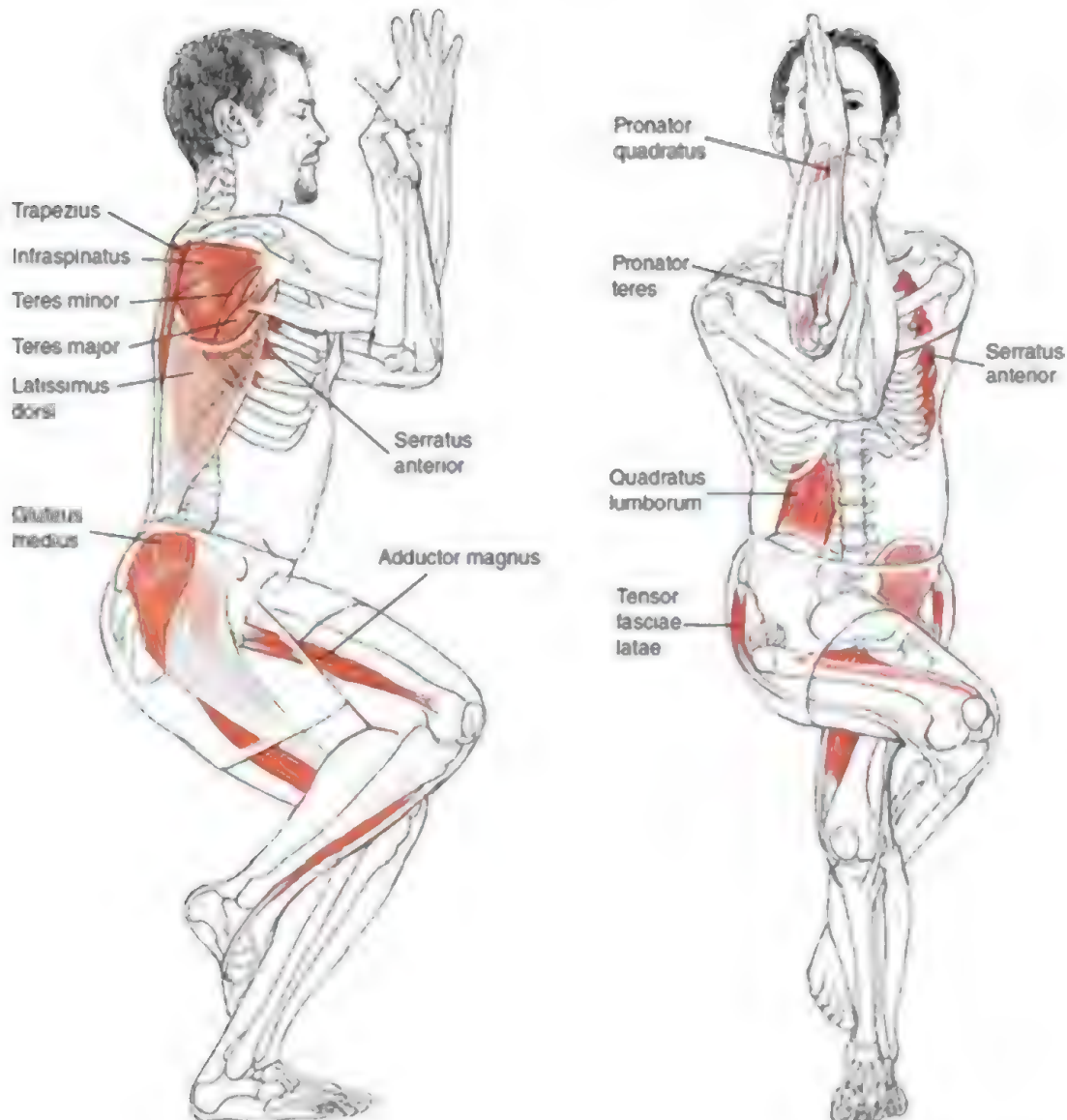
Because of the stabilizing action of the muscles that keep the arms overhead, the thoracic movements of the breath might encounter more resistance in this position. In addition, the higher center of gravity tends to produce a stronger stabilizing action in the abdominal muscles. Taken together, these factors combine to reduce the overall excursion of the diaphragm.

## Garudasana

### *Eagle Pose*

gah-rue-DAHS-anna

*garuda* = a fierce bird of prey; the vehicle (vahana) of the Hindu god Vishnu, usually described as an eagle but sometimes as a hawk or kite



# Classification

## Asymmetrical standing balancing pose

Skeletal joint actions			
Spine	Upper limbs	Lower limbs	
Neutral spine or flexion	Scapular abduction and upward rotation, shoulder flexion and adduction, elbow flexion, forearm pronation	Hip flexion, internal rotation, and adduction; knee flexion and internal rotation (of tibia); ankle dorsiflexion; lifted foot pronation	
Muscular joint actions			
Spine			
To calibrate concentric and eccentric contractions to maintain neutral alignment of spine: Spinal extensors and flexors			
Upper limbs			
Concentric contraction		Passively lengthening	
To abduct and upwardly rotate scapula: Serratus anterior		Rhomboids, middle and lower trapezius, latissimus dorsi	
To stabilize, flex, and adduct shoulder joint: Rotator cuff, coracobrachialis, pectoralis major and minor, anterior deltoid, biceps brachii (short head)			
To flex elbow: Biceps brachii, brachialis			
To pronate forearm: Pronator quadratus and teres			
Lower limbs			
Standing leg		Lifted leg	
Concentric contraction	Eccentric contraction	Concentric contraction	Passively lengthening
To adduct and inwardly rotate hip: Pectineus, adductor brevis and longus	To allow hip and knee flexion and ankle dorsiflexion without collapsing into gravity: Gluteus maximus, medius, and minimus; hamstrings at hip joint; vastii; soleus; intrinsic muscles of foot  To allow lateral shift of pelvis over standing foot and to maintain balance by actively lengthening: Gluteus medius and minimus, piriformis, obturator internus, superior and inferior gemellus	To flex, adduct, and internally rotate hip: Psoas major, iliacus, pectineus, adductor brevis and longus, gracilis  To flex and internally rotate knee: Popliteus, gracilis, medial hamstrings  To pronate foot: Peroneals, extensor digitorum longus	Gluteus maximus, gluteus medius and minimus (posterior fibers), piriformis, obturator internus, superior and inferior gemellus

## Notes

To achieve the full entwining of the legs, the standing leg needs to flex at the hip and knee as well as the lifted leg.

This position of hip flexion with internal rotation and adduction is not structurally easy (the shape of the hip socket generally makes it easier to externally rotate when the hip is flexed). The action of adduction with internal rotation especially lengthens the piriformis, obturator internus, and superior and inferior gemellus. Restriction along the outside of the thigh can also come from shortness in the muscles that attach near the top of the iliotibial (IT) band: The gluteus maximus and tensor fasciae latae attach directly to the IT band, and



the gluteus medius and minimus attach nearby and affect it strongly.

This position can be challenging for the knees: If the hips don't perform the actions of adduction and internal rotation, the knees are forced to compensate and possibly overrotate. Paying attention to internally rotating the tibia can help prevent this overmobilization of the knee.

This action in the legs is generally stabilizing for the sacroiliac (SI) joint because it encourages the pelvic halves to move together in the front, which can bring congruence to the edges of the SI joint on the anterior surfaces of the sacrum and ilium.

## Breathing

The scapulae need to be able to both abduct and rotate upwardly. If the scapulae are pulled down too much, the movement of the rib cage is unnecessarily inhibited.

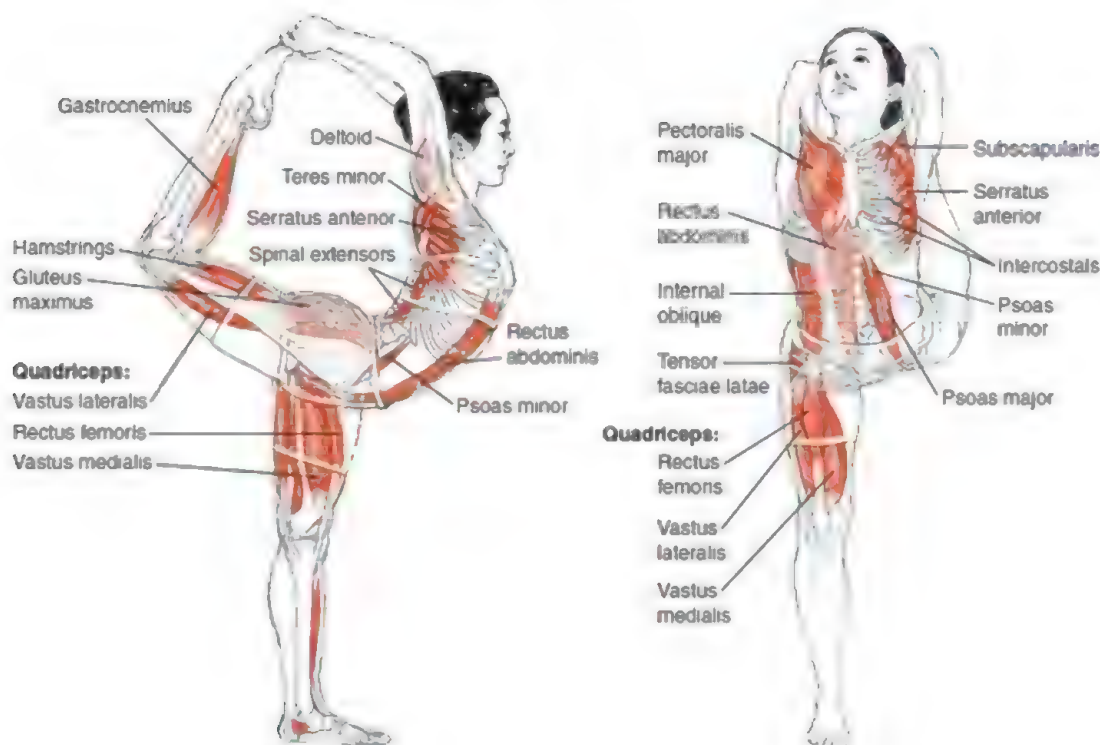
From the standpoint of shape, center of gravity, and breathing, this is the most compact of the one-legged balancing postures. The entwining of the arms compresses the front of the rib cage, and freedom to move in the posterior portion of the rib cage is essential.

## Natarajasana

### *King of the Dancers Pose*

not-ah-raj-AHS-anna

*nata* = dancer; *raja* = king



## Classification

Asymmetrical standing backward-bending balancing pose

Skeletal joint actions			
Spine	Upper limbs	Lower limbs	
		Standing leg	Lifted leg
Extension	Scapular upward rotation, abduction, and elevation; shoulder flexion, adduction, and external rotation; forearm supination; hand and finger flexion	Hip flexion, neutral knee extension	Hip extension and slight adduction to midline, knee flexion, ankle plantar flexion

Muscular joint actions			
Spine			
Concentric contraction		Eccentric contraction	
To extend spine: Spinal extensors		To prevent hyperextension at lumbar spine: Psoas minor, abdominal muscles	
Upper limbs			
Concentric contraction		Passively lengthening	
To abduct, upwardly rotate, and elevate scapula: Serratus anterior, upper trapezius		Rhomboids, latissimus dorsi, pectoralis major (lower fibers), pectoralis minor	
To stabilize, flex, and adduct shoulder joint: Rotator cuff, coracobrachialis, pectoralis major (upper fibers), anterior deltoid, biceps brachii (short head)			
To rotate forearm and grasp foot: Supinator and flexors of hand and fingers			
Lower limbs			
Standing leg		Lifted leg	
Concentric contraction	Eccentric contraction	Concentric contraction	Passively lengthening
To keep knee in neutral extension and balance on single leg: Articularis genu, quadriceps, hamstrings; intrinsic and extrinsic muscles of foot and lower leg	To allow lateral shift: Gluteus medius and minimus, piriformis, obturator internus, superior and inferior gemellus, tensor fasciae latae  To allow anterior tilt of pelvis without falling forward: Hamstrings, gluteus maximus	To create hip extension and knee flexion to enter pose: Hamstrings  To create hip extension, internal rotation, and adduction: Adductor magnus To create hip extension: Gluteus maximus  To extend knee and increase hip extension against resistance of hand grasping foot: Vastii	Iliacus, psoas major, rectus femoris

# Notes

Scapular mobility is important in this full-arm version, both for getting the arms into position without overmobilizing the shoulder joints and for mobility in the extension of the thoracic spine.

Using the latissimus dorsi to accomplish spinal extension interferes with the range of

motion of the scapulae and restricts the movement of the rib cage.

It can be a challenge to keep the lifted leg adducted and internally rotated at the hip joint in this asana. Although you might find more extension through external rotation at the hip joint, this involves the risk of overmobilizing the SI joint or overextending the lumbar spine.

As in dhanurasana (page 216), the additional resistance created by the hands grasping the foot can put pressure in vulnerable spots such as the knee and lower back.

## Breathing

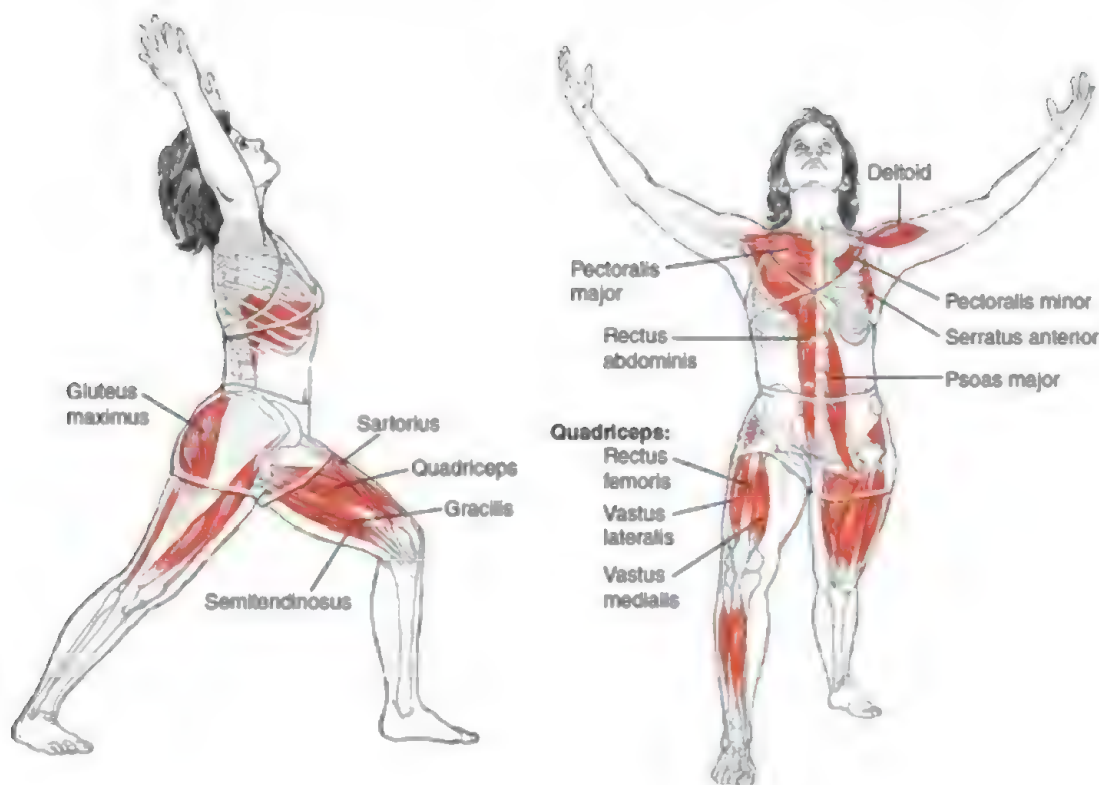
In this pose the excursion of the diaphragm is minimized by the deep spinal extension. The more clearly support is found in the intrinsic muscles of the spine and the less effort needed in the superficial muscles of the back and torso, the more movement is available for the breath.

## Virabhadrasana I

### Warrior I

veer-ah-bah-DRAHS-anna

*Virabhadra* = the name of a fierce mythical warrior



## Classification

Asymmetrical standing backward-bending balancing pose

## Skeletal joint actions

Spine	Upper limbs	Lower limbs	
		Front leg	Back leg
Extension, slight rotation for chest to face forward, pelvis level	Scapular abduction and upward rotation, shoulder abduction and external rotation, slight elbow flexion, forearm supination	SI joint nutation, hip flexion, knee flexion, ankle dorsiflexion	SI joint counternutation, hip extension and adduction, knee extension, ankle dorsiflexion and foot supination at heel and pronation at forefoot

## Muscular joint actions

Spine			
Concentric contraction		Eccentric contraction	
<b>To extend spine:</b> Spinal extensors		<b>To prevent hyperextension at lumbar spine:</b> Psoas minor, abdominal muscles	
<b>To rotate chest forward:</b> Internal oblique (front leg side); external oblique (back leg side)		<b>To support weight of head as neck extends:</b> Rectus capitis, longus capitis and colli, verticalis, scalenes	
Upper limbs			
Concentric contraction			
<b>To abduct and upwardly rotate scapula:</b> Serratus anterior		<b>To stabilize and abduct shoulder joint:</b> Rotator cuff, biceps brachii (long head), middle deltoid	
<b>To supinate forearm:</b> Supinator			
Lower limbs			
Front leg		Back leg	
Concentric contraction	Eccentric contraction	Concentric contraction	Eccentric contraction
<b>To resist tendency to widen knee (abduct at hip):</b> Gracilis, adductor longus and brevis	<b>To allow hip and knee flexion and ankle dorsiflexion without collapsing into gravity:</b> Gluteus maximus, hamstrings at hip joint, vastii, soleus, intrinsic and extrinsic muscles of foot	<b>To extend hip:</b> Hamstrings at hip joint, gluteus medius (posterior fibers), adductor magnus, gluteus maximus	<b>To allow outer ankle to lengthen without collapsing inner knee or inner foot:</b> Peroneals
	<b>To level and center pelvis over feet and to maintain balance side to side (the narrower the stance, the more active and long these muscles need to be):</b> Gluteus medius and minimus; piriformis, superior and inferior gemellus	<b>To extend knee:</b> Articularis genu, vastii	
		<b>To maintain arches of foot without inhibiting dorsiflexion of ankle:</b> Intrinsic muscles of foot	

## Notes

In warrior I, warrior II (page 100), and other lunging poses, the weight of the body (in relationship to gravity) creates the flexion at the knee and hip of the front leg—the muscles of the front leg are eccentrically contracting, which means they are active as they lengthen to keep from moving too far into flexion.



The abductors in the front leg also need to be active eccentrically to level and orient the pelvis to the front leg and to maintain balance. If they shorten they can pull the front knee too far to the side or twist the pelvis out of alignment.

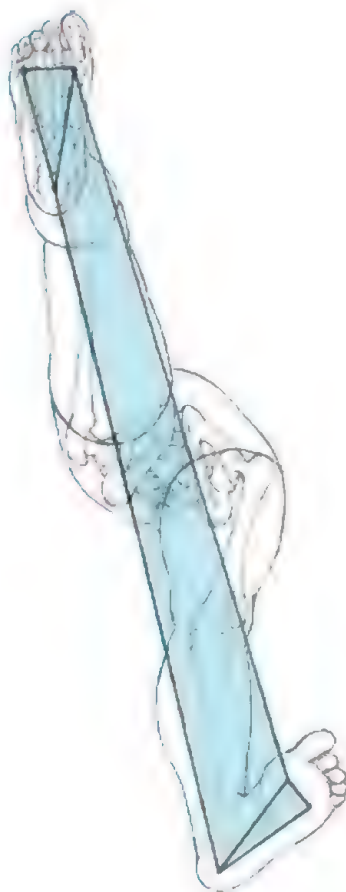
In general, muscles become fatigued more quickly when they are close to their maximum working length, so it can take some time to build stamina in these positions.

Many different things are said about the amount of external or internal rotation of the back leg in warrior I. What is consistently true is that the back leg is extended and to some degree adducted (in comparison to warrior II, where the back leg is extended and abducted).

We suggest that the back leg be organized from the spiral of the foot upward, and that the bones of the foreleg, thigh, and pelvis orient themselves to create a clear pathway from foot to spine. If the back leg is organized in this way, the amount of internal or external rotation in the hip joint varies from person to person, but the joint spaces can be balanced and the back leg is a strong support for the weight of the torso. This also takes some of the effort of this position from the front leg.

In the back foot, the subtalar joint and the joints between the tarsals and metatarsals need to articulate so that the back part of the foot supinates so the calcaneus can clearly connect to the floor and the forefoot pronates so the toes can clearly connect to the floor. If the foot doesn't articulate in this way, the outer ankle can be overmobilized and weakened.

The amount of rotation needed in the spine depends on how articulate the SI joints and hip joints are—the less mobile the lower limbs are, the more rotation is needed in the spine to orient the chest forward.



Wide base of support provides for easier balance.

## Breathing

The lower body needs to be both articulate and strong to provide enough support (sthira) for the breath to move freely in the upper body (sukha). The various challenges of the lunging position in these warrior poses create interesting parameters for exploring the breath mechanics.

## Virabhadrasana I Variation

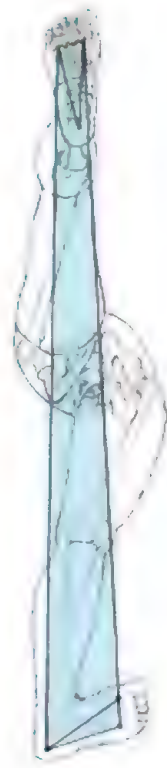
### *With Longer Stance*



## Notes

Different arrangements of the feet affect where you experience the challenges of this pose. The shorter stance (from front to back) requires less mobility in the pelvis, so the support of the legs might feel more accessible. The width of the base makes the balance easier, but the higher center of gravity in the shorter pose might actually make the balance feel more precarious for some.

In a longer, narrower stance it may be easier to balance because the center of gravity is lower. However, it may also be harder to balance because the stance is narrower and the adductors then have to be effective at a greater length. The extended stance also requires more mobility in the SI joints, hips, knees, ankles, and feet, and requires the muscles that resist flexion in the hips and knees to work at a greater length, which can make the pose feel less stable.



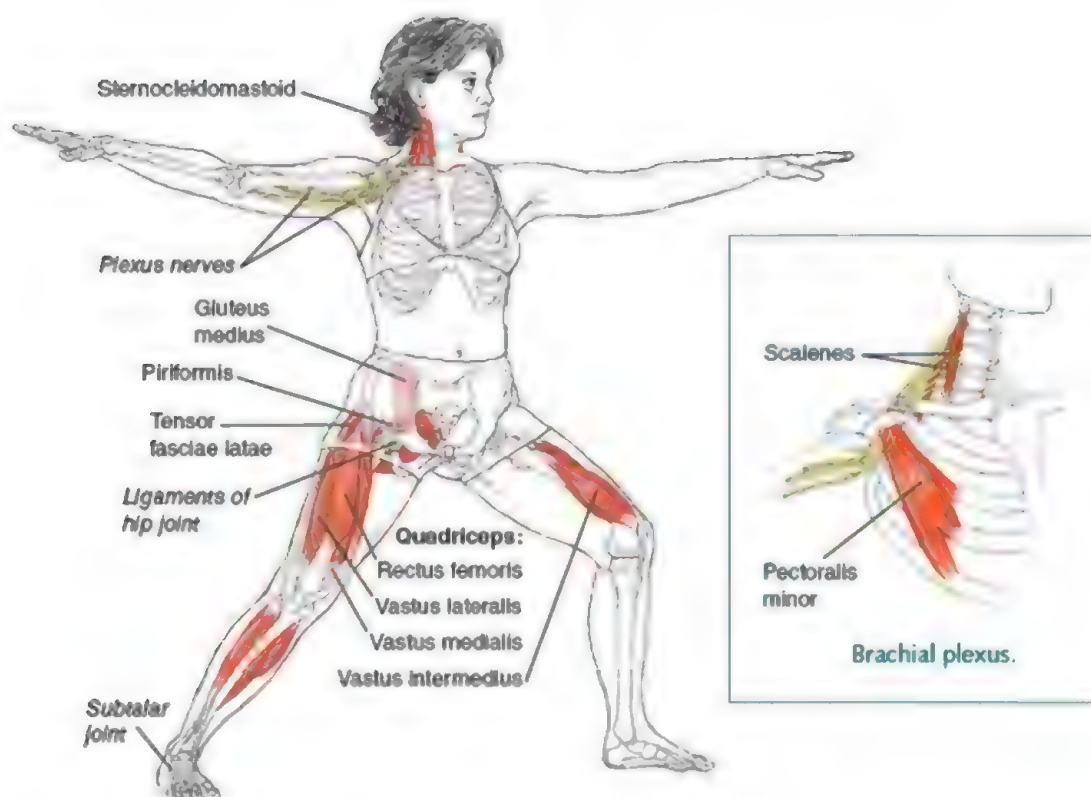
Long, narrow stance.

## Virabhadrasana II

### Warrior II

veer-ah-bah-DRAHS-anna

*Virabhadra* = the name of a fierce mythical warrior



# Classification

## Asymmetrical standing pose

Skeletal joint actions			
Spine	Upper limbs	Lower limbs	
		Front leg	Back leg
Neutral spine, slight rotation for chest to orient to side, head rotated to face front leg, pelvis level	Scapular abduction, shoulder abduction and external rotation, forearm pronation	SI joint nutation, hip flexion and abduction, knee flexion, ankle dorsiflexion	SI joint counternutation, hip extension and abduction, knee extension, ankle dorsiflexion, foot supination at heel and pronation at forefoot

Muscular joint actions			
Spine			
Alternating concentric and eccentric contractions		Concentric contraction	
To maintain neutral alignment of spine: Spinal extensors and flexors		To rotate chest to side: External oblique (front leg side); internal oblique (back leg side)  To rotate head toward front leg: Rectus capitis posterior, obliquus capitis inferior, longus capitis and colli, splenius capitis (front leg side); sternocleidomastoid, upper trapezius (back leg side)	
Upper limbs			
Concentric contraction		Passively lengthening	
To abduct scapula: Serratus anterior  To stabilize and abduct shoulder joint: Rotator cuff, biceps brachii (long head), deltoid  To pronate forearm: Pronator quadratus and teres		Pectoralis major and minor (particularly in back arm)	
Lower limbs			
Front leg		Back leg	
Concentric contraction	Eccentric contraction	Concentric contraction	Eccentric contraction
To abduct hip: Gluteus medius and minimus	To abduct hip and allow hip flexion without collapsing into gravity: Gluteus maximus, piriformis, obturator externus, superior and inferior gemellus  To allow hip and knee flexion and ankle dorsiflexion without collapsing into gravity: Hamstrings at hip joint, vastii, soleus, intrinsic and extrinsic muscles of foot	To extend and abduct hip: Gluteus medius and minimus, hamstrings at hip joint, piriformis, obturator externus, superior and inferior gemellus  To extend knee: Articularis genu, vastii  To maintain arches of foot without inhibiting dorsiflexion of ankle: Intrinsic muscles of foot	To support inner knee: Gracilis  To allow outer ankle to lengthen without collapsing inner knee or inner foot: Peroneals

## Notes



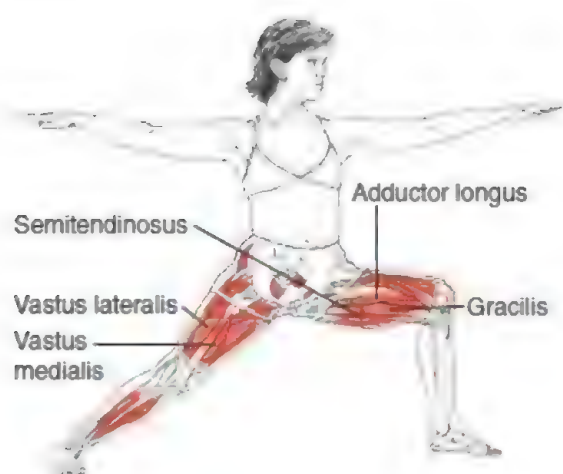
As in warrior I (page 96), the action of flexion in the front hip and knee is eccentric in relationship to the pull of gravity. Unlike warrior I, however, the abductors of the front leg are working concentrically to abduct the hip—because the foot is on the ground, this action is proximal and has the effect of rotating the pelvis open to the side.

In the back leg, simultaneous hip extension and abduction are challenging—the articulation of the pelvis and sacrum at the SI joint can take some of the pressure of these actions away from the ligaments and capsule of the hip joint.

Like warrior I, a wide variety of opinions exists about how much external rotation is needed in the back hip joint. The amount of rotation depends on a variety of factors and should arise from the action of the foot and whole leg, rather than being an isolated hip joint action.

The more mobility there is in the SI joint and hip joint of the front leg, the less spinal rotation is needed to turn the chest to face the side.

If the chest is not clearly facing sideways, the spreading of the arms can put pressure on the brachial plexus (the web of nerves that extend into the arm), which travels from the side of the cervical spine under the clavicle and under the pectoralis minor. Keeping the arms in line with the sides of the torso helps to prevent this compression, which can result in sensations of numbness or tingling in the arms.



Virabhadrasana II with longer stance.

## Breathing

In all the warrior poses the lower body needs to be both articulate and strong to allow the breath to move freely. In virabhadrasana II there may be more ease in the movement of the breath because there is less twist in the pelvis and spine than in virabhadrasana I. For some people this leg position is less effortful, which creates more ease in the breath as well.

## Virabhadrasana III

### Warrior III

veer-ah-bah-DRAHS-anna

*Virabhadra* = the name of a fierce mythical warrior



## Classification

Asymmetrical standing balancing pose

Skeletal joint actions			
Spine	Upper limbs	Lower limbs	
		Standing leg	Lifted leg
Neutral spine or axial extension	Scapular upward rotation, abduction, and elevation; shoulder abduction; elbow extension	SI joint nutation, hip flexion and adduction, knee extension, ankle dorsiflexion	SI joint counternutation, neutral hip extension and rotation, knee extension, ankle dorsiflexion

## Muscular joint actions

### Spine

#### Concentric contraction

**To maintain alignment of spine:**  
Intertransversarii, interspinalis, transversospinalis, erector spinae

**To prevent anterior tilt of pelvis and overextension of lumbar spine:**  
Psoas minor, abdominal muscles

### Upper limbs

#### Concentric contraction

**To upwardly rotate, abduct, and elevate scapula:**

Upper trapezius, serratus anterior

**To stabilize and flex shoulder joint:**

Rotator cuff, coracobrachialis, pectoralis major and minor, middle deltoid, biceps brachii (short head)

**To extend elbow:**

Anconeus, triceps brachii

### Lower limbs

#### Standing leg

##### Concentric contraction

**To keep knee in neutral extension and balance on single leg:**

Articularis genu, quadriceps, intrinsic and extrinsic muscles of foot and lower leg

##### Eccentric contraction

**To control hip flexion:**

Hamstrings

**To allow lateral shift of pelvis over standing foot for balance and to keep pelvis level:**

Gluteus medius and minimus, piriformis, superior and inferior gemellus

#### Lifted leg

##### Concentric contraction

**To maintain neutral hip extension and rotation:**

Hamstrings, adductor magnus, gluteus maximus

## Notes

Keeping the pelvis level in this action requires the standing leg abductors to lengthen while they are active—gravity draws the unsupported side of the pelvis toward the floor. If the abductors instead shorten, they tilt the pelvis so that the opposite hip lifts away from the floor.

It can also be challenging to keep the lifted leg parallel, and using muscles that are extensors and internal rotators such as the medial hamstrings and adductor magnus balance the action of the gluteus maximus, which is both a powerful hip extensor and an external rotator.

## Breathing

Much like in *utkatasana* (page 78), the combined actions of this pose (especially with the arms overhead) can engage some of the larger muscle groups of the torso. If the most superficial layers of muscle in the back (such as the *latissimus dorsi*) are used to maintain spinal alignment, they can inhibit the movement of the rib cage and make breathing even more challenging. It is better to work more efficiently in the deeper muscles of the spine.

## Utthita Parsvakonasana

## Extended Side Angle Pose

oo-TEE-tah parsh-vah-cone-AHS-anna

*utthita* = extended; *parsva* = side, flank; *kona* = angle



## Classification

Asymmetrical standing pose

Skeletal joint actions				
Spine	Upper limbs		Lower limbs	
	Upper arm	Lower arm	Front leg	Back leg
Neutral spine or slight lateral flexion, slight rotation for chest to orient to side, head rotated to face upper arm	Scapular upward rotation, abduction, and elevation; shoulder abduction and external rotation; elbow extension; forearm pronation	Shoulder abduction, forearm pronation, wrist dorsiflexion	SI joint nutation, hip flexion and abduction, knee flexion, ankle dorsiflexion	S-I joint counter-nutation, hip extension and abduction, knee extension, ankle dorsiflexion, foot supination at heel and pronation at forefoot



## Muscular joint actions

### Spine

#### Concentric contraction

##### To rotate chest to side:

Internal oblique (back leg side); external oblique (front leg side)

##### To rotate head toward ceiling:

Rectus capitis posterior, obliquus capitis inferior, longus capitis and colli, splenius capitis (back leg side); sternocleidomastoid, upper trapezius (front leg side)

#### Eccentric contraction

##### To resist side bending into gravity:

Quadratus lumborum, latissimus dorsi, spinal muscles (back leg side)

### Upper limbs

#### Upper arm

#### Concentric contraction

##### To upwardly rotate, abduct, and elevate scapula:

Serratus anterior

##### To extend elbow:

Triceps brachii, anconeus

#### Eccentric contraction

##### To extend arm to overhead without falling into gravity:

Rotator cuff, teres major, latissimus dorsi

### Lower limbs

#### Front leg

#### Concentric contraction

##### To abduct hip:

Gluteus medius and minimus, piriformis, obturator externus, superior and inferior gemellus

#### Eccentric contraction

##### To allow hip and knee flexion and ankle dorsiflexion without collapsing into gravity:

Gluteus maximus, hamstrings at hip joint, vastii, soleus, intrinsic and extrinsic muscles of foot

#### Back leg

#### Concentric contraction

##### To extend and abduct hip:

Gluteus medius and minimus, hamstrings at hip joint, piriformis, obturator externus, superior and inferior gemellus

##### To extend knee:

Articularis genu, vastii

##### To maintain arches of foot without inhibiting dorsiflexion of ankle:

Intrinsic muscles of foot

#### Eccentric contraction

##### To support inner knee:

Gracilis

##### To allow outer ankle to lengthen without collapsing inner knee or inner foot:

Peroneals

## Notes

The legs in this pose are performing the same actions as in warrior II (page 100), and similar muscle groups are active. In this pose, however, the weight of the torso falls more over the front leg, and the muscles of the front leg need additional strength, length, and stamina.

While the position of the upper arm alongside the head is similar to that of the arms in utkatasana (page 78) and virabhadrasana III (page 103), different muscles are required to maintain the arm position in this pose because of the different relationship to gravity. The action is also more eccentric than concentric, again because of the relationship of the weight of the arm to gravity.

## Breathing

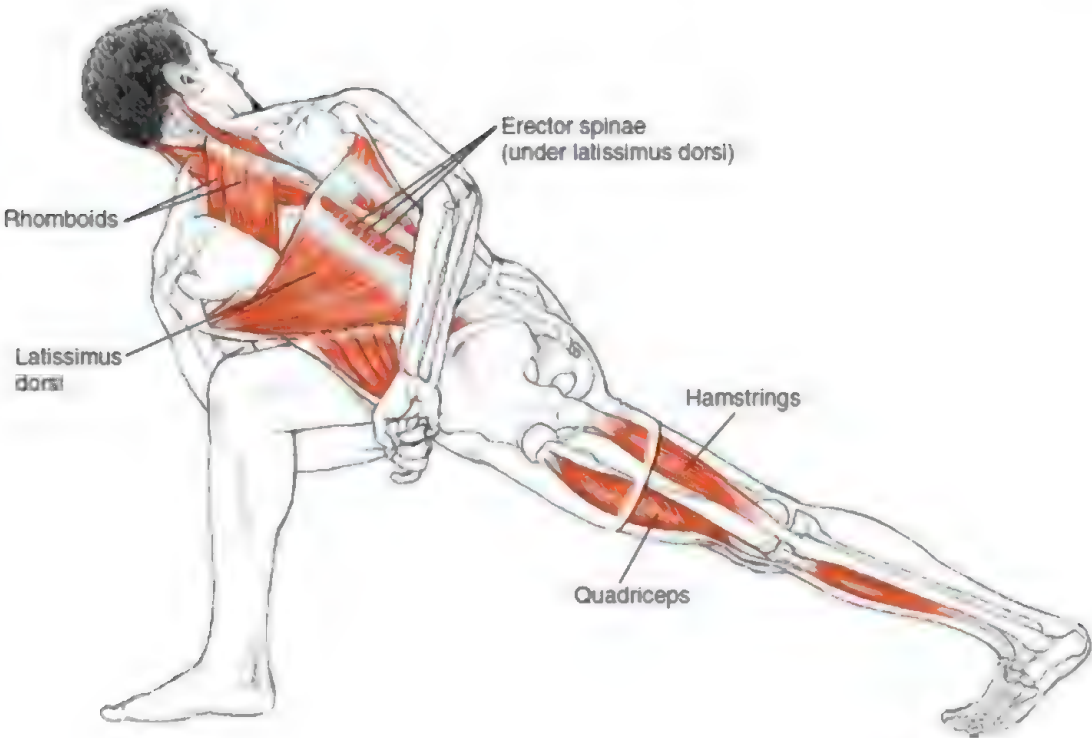
Even though the upper side of the breathing mechanism receives a strong lengthening action in this shape, the more interesting effect may be on the lower side of the body, where the dome of the diaphragm is driven cranially by the force of gravity acting on the abdominal organs. Breath action in this position provides very useful asymmetrical stimulation to the diaphragm and all the organs attaching to it.

## Parivrtta Baddha Parsvakonasana

### Revolved Side Angle Pose

par-ee-VRIT-tah BAH-dah parsh-vah-cone-AHS-anna

*parivrtta* = twist, revolve; *baddha* = bound; *parsva* = side, flank; *kona* = angle



## Classification

Asymmetrical standing twisting pose

Skeletal joint actions			
Spine	Upper limbs	Lower limbs	
		Front leg	Back leg
Axial rotation	Scapular downward rotation and abduction (moving toward adduction); shoulder internal rotation, extension, and adduction; elbow extension; forearm pronation; hand and finger flexion	SI joint nutation, hip flexion, knee flexion, ankle dorsiflexion	SI joint counternutation, hip extension and adduction, knee extension, ankle dorsiflexion, toe flexion

## Muscular joint actions

### Spine

<i>Concentric contraction</i>	<i>Eccentric contraction</i>
<b>To rotate spine toward front leg:</b> Erector spinae, internal oblique (front leg side); transversospinalis, rotatores, external oblique (back leg side)	<b>To balance rotation around axis:</b> Transversospinalis, rotatores, external oblique (front leg side); erector spinae, internal oblique (back leg side)
<b>To resist flexion caused by action of arms:</b> Spinal extensors	

### Upper limbs

<i>Concentric contraction</i>	<i>Eccentric contraction or passively lengthening</i>
<b>To stabilize humeral head:</b> Rotator cuff	Upper trapezius, pectoralis major and minor, serratus anterior, coracobrachialis
<b>To internally rotate shoulder and prevent protraction:</b> Subscapularis, anterior deltoid	
<b>To extend arm back:</b> Teres major, posterior deltoid, latissimus dorsi	
<b>To extend shoulder and elbow:</b> Triceps brachii	
<b>To grasp:</b> Flexors of fingers and hand	

### Lower limbs

Front leg		Back leg	
<i>Concentric contraction</i>	<i>Eccentric contraction</i>	<i>Concentric contraction</i>	<i>Passively lengthening</i>
<b>To resist tendency to widen knee (abduct at hip):</b> Gracilis, adductor longus and brevis	<b>To allow hip and knee flexion and ankle dorsiflexion without collapsing into gravity:</b> Gluteus maximus, hamstrings at hip joint, vastii, soleus, intrinsic and extrinsic muscles of foot	<b>To extend hip:</b> Hamstrings at hip joint, gluteus medius (posterior fibers), adductor magnus, gluteus maximus	Soleus, gastrocnemius
	<b>To level and center pelvis over feet and to maintain balance side to side (the narrower the stance, the more active and long these muscles need to be):</b> Gluteus medius and minimus, piriformis, superior and inferior gemellus	<b>To extend knee:</b> Articularis genu, vasti	

## Notes

In a spinal rotation around the axis of the spine (without side bending, flexing, or extending), note that the muscles that are concentrically contracting on one side of the body are eccentrically contracting on the opposite side. This ends up meaning that one layer of abdominals is concentrically contracting while the layer above or below is eccentrically contracting. This layering allows for a very finely tuned modulation of spinal actions and balance in the whole circumference of the torso.

Binding the arms in any position has a strong effect on the shoulder girdle and the spine. The anterior–inferior part of the glenohumeral joint capsule is the most vulnerable to dislocation. The binding of the arms in internal rotation and extension puts pressure on this

part of the joint capsule, especially if the rest of the shoulder girdle is limited in its mobility. (This caution applies to binding in general because it allows for more leverage or force to be directed into the joint.)

In the process of coming into the bind, both the scapulae and arms abduct and then adduct. The adduction of the scapulae is usually the final step. If the scapulae have been depressed (pulled down the back) in addition to their other joint actions, their mobility is compromised.

Another compensation that happens if the shoulder girdle is restricted is spinal flexion. Flexion of the spine combined with rotation of the spine leaves the joints of the spine vulnerable to overmobilization. It is possible to use the leverage of the arms in their binding and against the leg to force the spine past an appropriate range of motion.

## Breathing

The more open the pelvic structures are, the easier the balance and breathing is in this asana. Here, the upper body is firmly bound in rotation against the resistance of the lower body, so there is significant resistance to the movements of the diaphragm, abdomen, and rib cage.

### Utthita Trikonasana

#### *Extended Triangle Pose*

oo-TEE-tah trik-cone-AHS-anna

*utthita* = extended; *tri* = three; *kona* = angle





## Classification

Asymmetrical standing pose

Skeletal joint actions			
Spine	Upper limbs	Lower limbs	
		Front leg	Back leg
Neutral spine, slight rotation for chest to orient to side, head rotated on axis to face upward	Scapular abduction, shoulder abduction and external rotation, neutral forearm	SI joint nutation, hip flexion and abduction, knee extension, slight ankle plantar flexion	SI joint counternutation, hip extension and adduction, knee extension, ankle dorsiflexion, foot supination at heel and pronation at forefoot

## Muscular joint actions

### Spine

<i>Alternating concentric and eccentric contractions</i>	<i>Concentric contraction</i>	<i>Eccentric contraction</i>
<b>To maintain neutral alignment of spine:</b> Spinal extensors and flexors	<b>To rotate chest to side:</b> Internal oblique (back leg side); external oblique (front leg side)  <b>To rotate head toward ceiling:</b> Rectus capitis posterior, obliquus capitis inferior, longus capitis and colli, splenius capitis (back leg side); sternocleidomastoid, upper trapezius (front leg side)	<b>To resist side bending into gravity:</b> Quadratus lumborum, latissimus dorsi, spinal muscles (back leg side)

### Upper limbs

<i>Concentric contraction</i>
<b>To abduct scapula:</b> Serratus anterior
<b>To stabilize and abduct shoulder joint:</b> Rotator cuff, biceps brachii (long head), deltoid

### Lower limbs

<i>Front leg</i>		<i>Back leg</i>	
<i>Concentric contraction</i>	<i>Eccentric contraction</i>	<i>Concentric contraction</i>	<i>Eccentric contraction</i>
<b>To abduct hip:</b> Gluteus medius and minimus  <b>To extend knee:</b> Articularis genu, vastii	<b>To abduct hip and allow hip flexion without collapsing into gravity:</b> Gluteus maximus, piriformis, obturator externus, superior and inferior gemellus  <b>To allow hip flexion without collapsing into gravity:</b> Hamstrings at hip joint  <b>To maintain integrity of foot without collapsing:</b> Intrinsic and extrinsic muscles of foot	<b>To extend hip:</b> Hamstrings at hip joint <b>To extend knee:</b> Articularis genu, vastii <b>To support inner knee:</b> Gracilis <b>To maintain arches of foot without inhibiting dorsiflexion of ankle:</b> Intrinsic muscles of foot	<b>To maintain extension of hip while adducting:</b> Piriformis, obturator externus, superior and inferior gemellus  <b>To allow hip to abduct:</b> Gluteus medius and minimus  <b>To allow outer ankle to lengthen without collapsing inner knee or inner foot:</b> Peroneals

## Notes

In utthita trikonasana, as in utthita parsvakonasana (page 105), the weight of the torso falls mostly over the front leg. Because the front knee is extended, the action in this pose is shifted from the eccentric contraction of the quadriceps to keep the knee from bending too deeply (as in utthita parsvakonasana) to the balance of actions around the joint that create a clear pathway of support without hyperextending the knee.

Pain or pressure in that front knee can be a result of lack of mobility in the hip joints and pelvis; whether the lack of movement is from short adductor muscles or another cause, the next place the movement can travel is the inner knee. Sensations from within the knee (or any joint) are important signals to stop what you're doing and adjust your action or position.

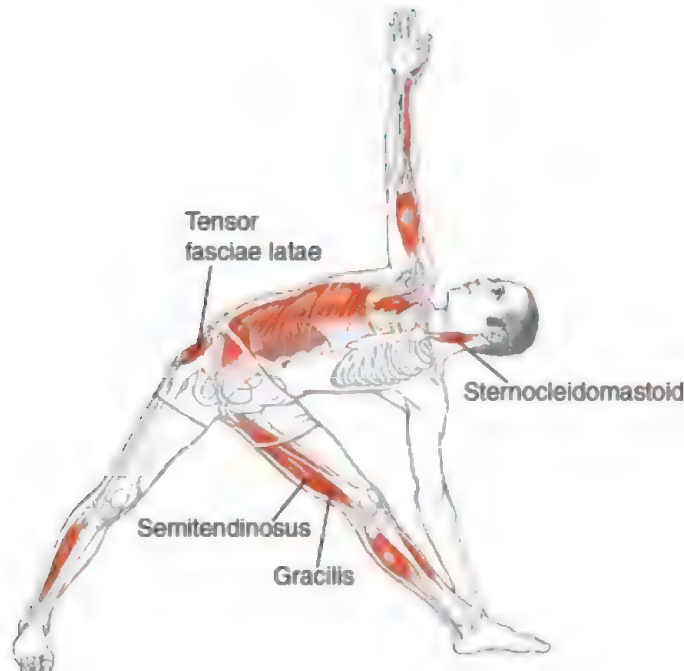
In the back leg, the muscles that cross the side of the pelvis, the outer hip, and the outer knee need to be actively lengthening (eccentrically contracting) to allow the pelvis to tilt

sideways (adduct) over the leg. If these muscles cannot lengthen, the pelvis does not move as much, and the spine side bends. On the other hand, if these muscles are not active at all, the weight of the torso can collapse into gravity and put pressure in the outer hip joint or outer ankle joint.

Does the spine rotate in utthita trikonasana? There are many different ways utthita trikonasana is taught, and good reasons exist for each perspective. In general, the more articulated the SI joints, pelvic halves, and hip joints are, the less rotation is needed in the spine for the chest to face sideways. For example, if the front leg has a tight pectineus, which is an adductor, the pelvis may rotate to the floor, and the spine has to counterrotate more to open the chest. The rotation of the spine can accommodate a variety of obstacles in the legs. As in all the poses, maintaining balanced joint space is far more important than achieving a particular range of motion in one or two joints.

## Utthita Trikonasana Variation

### *With Longer Stance*



## Notes

In some approaches to yoga, the feet are placed much farther apart than in other approaches. The variety of leg positions has an effect on which joints need more mobility and which muscles have to work at longer or shorter ranges.

When the feet are placed farther apart, the front leg muscles have to work at a greater length, but the muscles of the outer hip of the back leg work at a shorter length. It may actually be easier to keep the spine from side bending when the feet are farther apart. On the other hand, the pelvis may rotate toward the floor less when the feet are closer together.

There is no absolutely correct distance for placing the feet in utthita trikonasana; each distance provides different information about the relationship between the torso and the

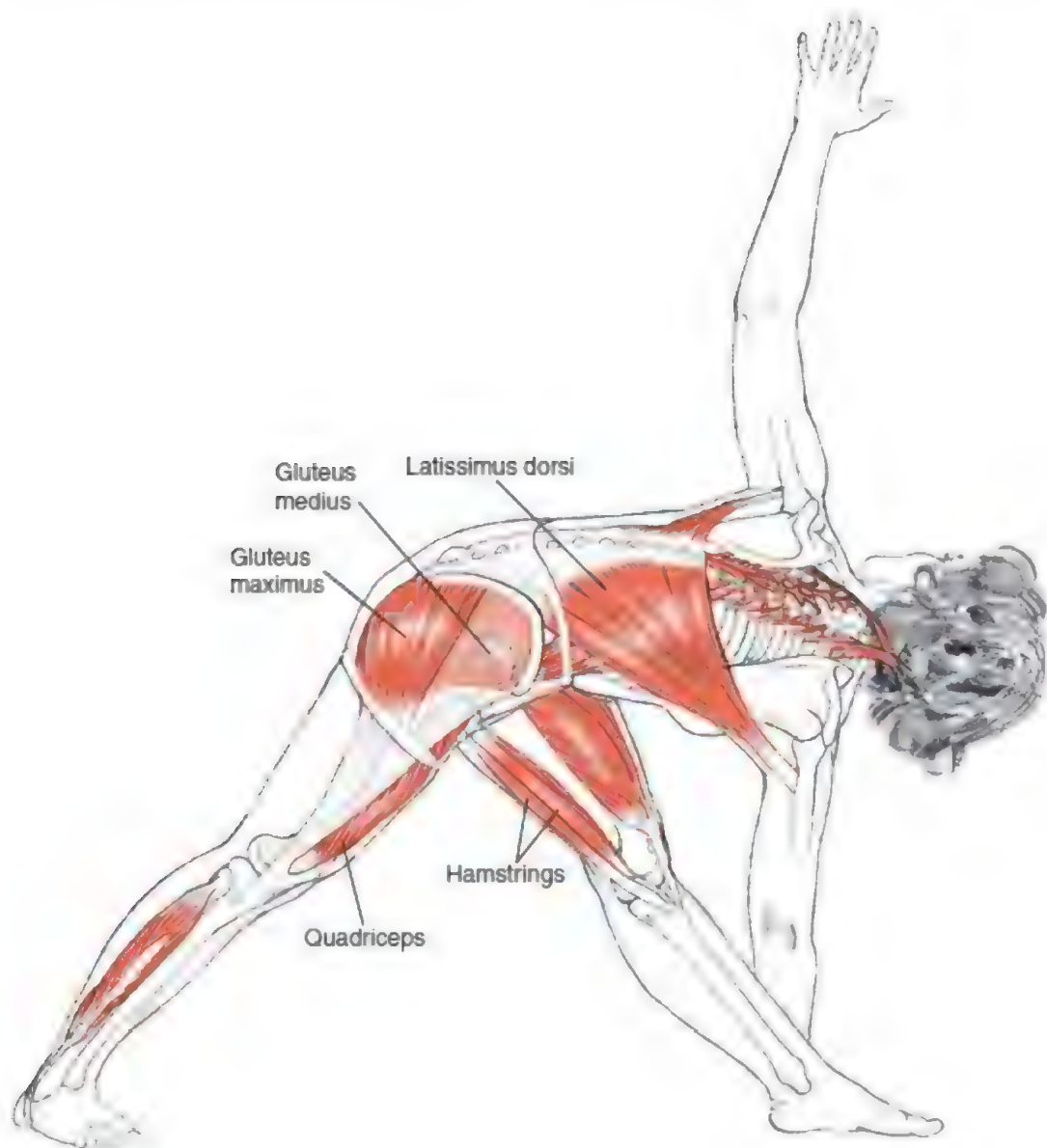
legs.

# Parivrtta Trikonasana

## *Revolved Triangle Pose*

par-ee-VRIT-tah trik-cone-AHS-anna

*parivrtta* = to turn around, revolve; *tri* = three; *kona* = angle



## Classification

Asymmetrical standing twisting pose



## Skeletal joint actions

Spine	Upper limbs	Lower limbs	
		Front leg	Back leg
Axial rotation	Scapular abduction, shoulder abduction and external rotation, neutral forearm	Hip flexion, knee extension, slight ankle plantar flexion	Mild hip flexion, knee extension, ankle dorsiflexion, foot supination at heel and pronation at forefoot

## Muscular joint actions

### Spine

<i>Alternating concentric and eccentric contractions</i>	<i>Concentric contraction</i>	<i>Eccentric contraction</i>
<b>To maintain neutral alignment of spine:</b> Spinal extensors and flexors	<b>To rotate spine toward front leg:</b> Erector spinae, internal oblique (front leg side); transversospinalis, rotatores, external oblique (back leg side)	<b>To balance rotation around axis:</b> Transversospinalis, rotatores, external oblique (front leg side); erector spinae, internal oblique (back leg side)

### Upper limbs

<i>Concentric contraction</i>	<i>Eccentric contraction</i>
<b>To abduct scapula:</b> Serratus anterior	<b>To stabilize and abduct shoulder joint:</b> Rotator cuff, biceps brachii (long head), deltoid

### Lower limbs

Front leg		Back leg		
<i>Concentric contraction</i>	<i>Eccentric contraction</i>	<i>Concentric contraction</i>	<i>Eccentric contraction</i>	<i>Passively lengthening</i>
<b>To extend knee:</b> Articularis genu, vastii	<b>To allow hip flexion:</b> Hamstrings at hip joint, gluteus maximus  <b>To level and center pelvis over feet and to maintain balance side to side:</b> Gluteus medius and minimus, piriformis, superior and inferior gemellus, intrinsic and extrinsic muscles of foot	<b>To extend knee:</b> Articularis genu, vastii  <b>To maintain arches of foot without inhibiting dorsiflexion of ankle:</b> Intrinsic muscles of foot	<b>To allow hip flexion without dropping back leg forward:</b> Hamstrings at hip joint, gluteus medius (posterior fibers), adductor magnus, gluteus maximus  <b>To allow outer ankle to lengthen without collapsing inner knee or inner foot:</b> Peroneals	Soleus, gastrocnemius

## Notes

The rotation of the spine in this pose requires the muscles on the outsides of the hip joints to be very long, and because of the narrowness of the base, the same muscles are very actively modulating their actions to keep from falling side to side. This eccentric action of lengthening while stabilizing for balance can make this pose feel very precarious.

If the legs and pelvis do not have the mobility to flex and rotate as much as needed, the spine may flex to compensate. Rotating the spine when it is in a flexed position leaves the

joints along the back of the spine vulnerable to overmobilizing. It is important in this pose to respect the range of motion available in the spine and to avoid using the pressure of the hand on the floor or against the leg to force movement.

## Breathing

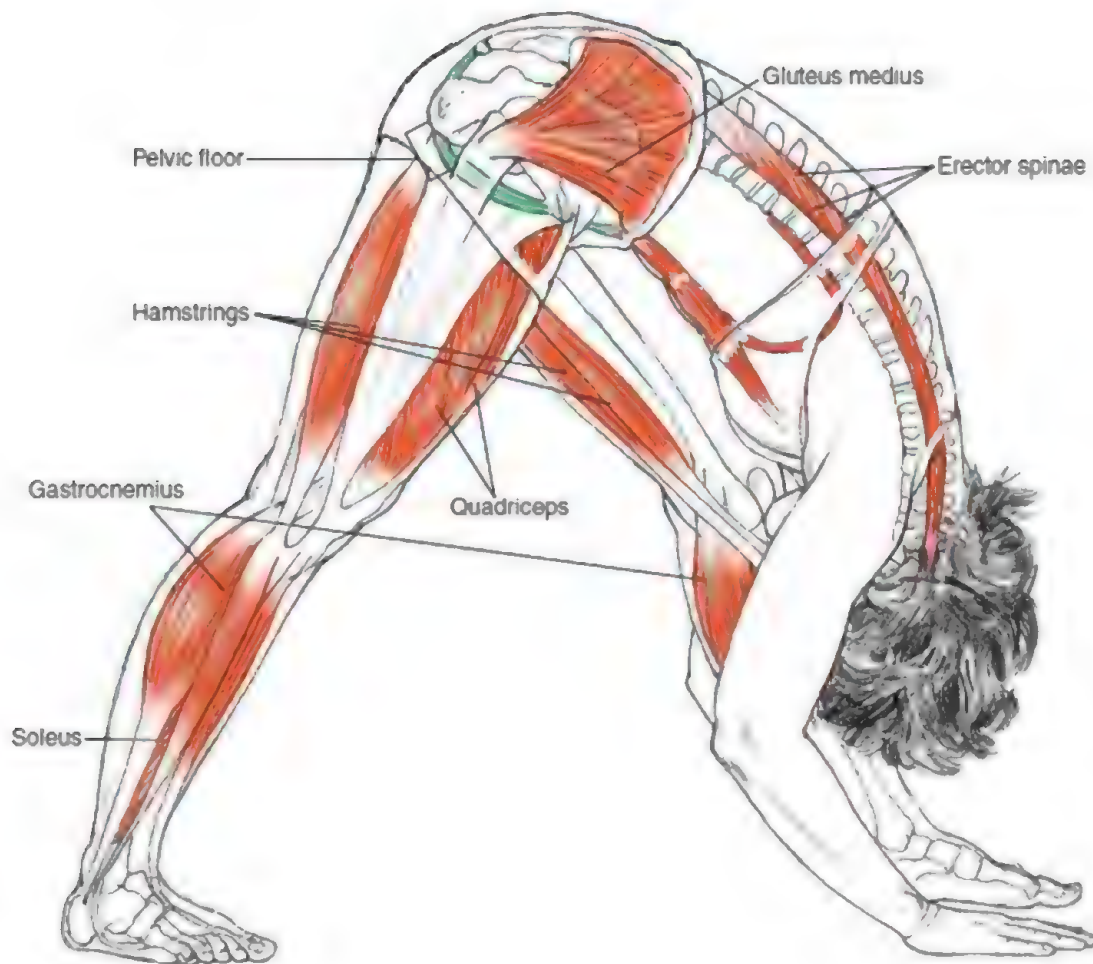
In parivrtta trikonasana, the more open the pelvic structures are, the easier the balance and breathing is. Otherwise, the upper body is held stiffly in rotation against the resistance of the lower body, and the diaphragm, abdomen, and rib cage encounter considerable resistance to their movements.

## Parsvottanasana

### *Intense Side Stretch*

parsh-voh-tahn-AHS-anna

*parsva* = side, flank; *ut* = intense; *tan* = to stretch



## Classification

Asymmetrical standing forward-bending pose

Skeletal joint actions		
Spine	Lower limbs	
	Front leg	Back leg
Mild flexion	Hip flexion, knee extension, slight ankle plantar flexion	Mild hip flexion, knee extension, ankle dorsiflexion, foot supination at heel and pronation at forefoot

Muscular joint actions				
Spine				
<i>Concentric contraction or passively lengthening</i>				
Erector spinae				
Lower limbs				
Front leg		Back leg		
<i>Concentric contraction</i>	<i>Eccentric contraction</i>	<i>Concentric contraction</i>	<i>Eccentric contraction</i>	<i>Passively lengthening</i>
To extend knee: Articularis genu, vastii	To allow hip flexion: Hamstrings at hip joint, gluteus maximus To level and center pelvis over feet and to maintain balance side to side: Gluteus medius and minimus, piriformis, superior and inferior gemellus, intrinsic and extrinsic muscles of foot	To extend knee: Articularis genu, vastii To maintain arches of foot without inhibiting dorsiflexion of ankle: Intrinsic muscles of foot	To allow hip flexion without dropping back leg forward: Hamstrings at hip joint, gluteus medius (posterior fibers), adductor magnus, gluteus maximus To allow outer ankle to lengthen without collapsing inner knee or inner foot: Peroneals	Soleus, gastrocnemius

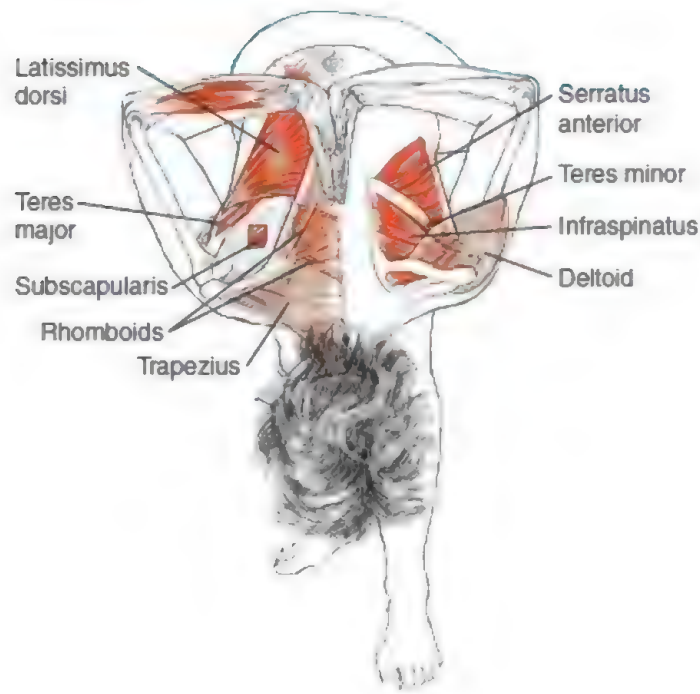
## Notes

The action of the legs in parsvottanasana is almost the same as in utthita trikonasana (page 111), and this asana can be a challenge to balance in for the same reason—the narrowness of the base and the need for the outer hip muscles to be both long and active. Additionally, if you are accustomed to using your eyes to help you balance, this position with the head rolled forward might be interesting.

This forward-bending action is more intense in the hamstrings of the front leg than utthanasana because of the asymmetry of the pose: The back leg's position directs the flexion more specifically into the front leg hip joint, and mobility in the spine can compensate less for lack of mobility in the leg. (This is seen in an even more extreme form in hanumanasana [page 156].)

## Parsvottanasana Variation

## *With Arms in Reverse Namaskar*



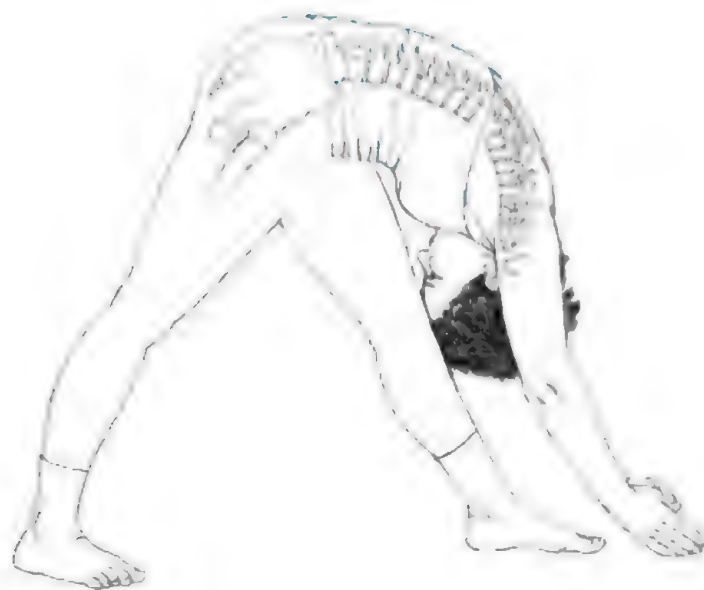
## Notes

This arm position can be incorporated into a variety of asanas. It requires a fair amount of mobility in the shoulder girdle, and if the scapulae are not able to move easily on the rib cage, bringing the hands into this position may direct excessive pressure into the shoulder joints themselves.

Bringing the arms into the position generally involves abducting the scapulae and spreading them away from the spine before the final actions of adducting the scapulae and moving them toward the spine. This final movement of adduction is much more challenging if the spine is flexed or if the scapulae are depressed and pulled down the back.

## **Parsvottanasana Variation**

### *With Spine Flexed*





# Notes

In this variation on *parsvottanasana*, the intention is to bring the forehead to the knee rather than along the shin. To do this action the spine must flex very deeply, and there is less hip flexion than in the previous version. This action can be surprisingly difficult for people accustomed to forward bending from hip flexion rather than spinal flexion.

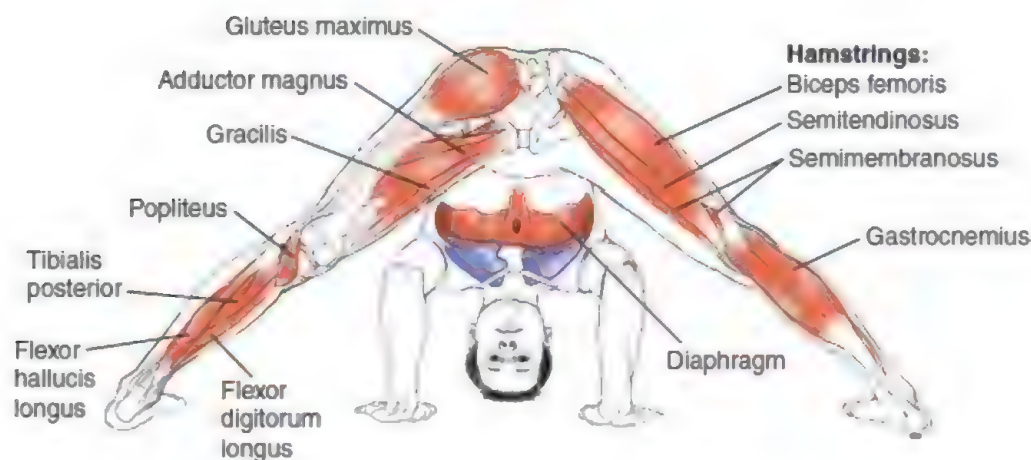
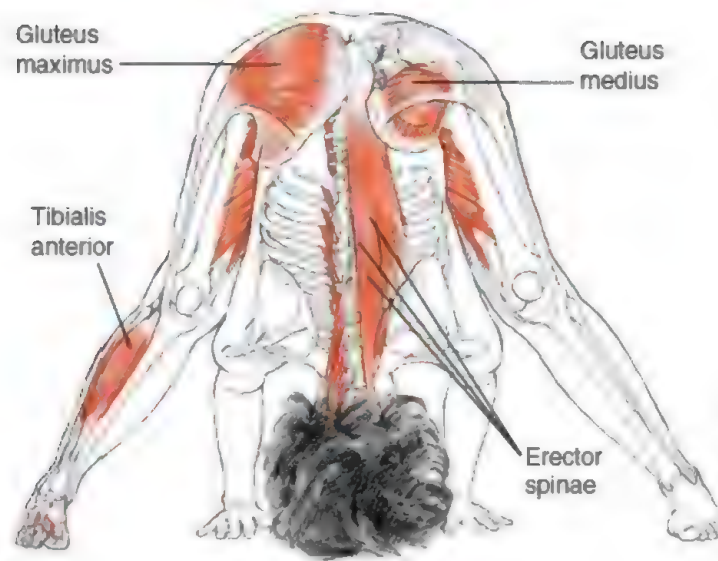
The shoulders are also more fully flexed, bringing them higher overhead, and adducted to bring the palms together. Rather than the palms resting on the floor, the fingertips reach out along the floor, sliding the little fingers away from the foot. Because the hands are not on the floor to either side of the foot, balancing in this pose is more challenging, though there is a clearer sense of midline with the hands pressing together.

## Prasarita Padottanasana

### *Wide-Stance Forward Bend*

pra-sa-REE-tah pah-doh-tahn-AHS-anna

*prasarita* = spread, expanded; *pada* = foot; *ut* = intense; *tan* = to stretch out



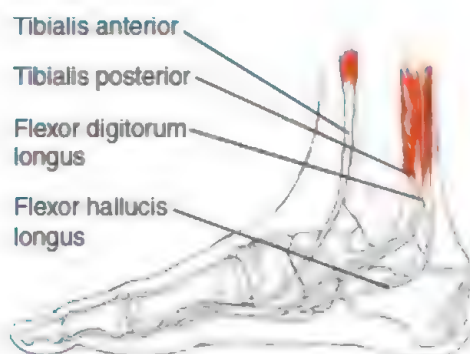
## Classification

# Symmetrical standing forward-bending pose

Skeletal joint actions	
Spine	Lower limbs
Mild flexion	Hip flexion and abduction, knee extension, ankle dorsiflexion, foot supination at heel and pronation at forefoot
Muscular joint actions	
Spine	
<i>Passively lengthening</i>	
Spinal muscles	
Lower limbs	
<i>Concentric contraction</i>	<i>Eccentric contraction or passively lengthening</i>
To extend knee: Articularis genu, vastii	Hamstrings, especially medial hamstrings (semitendinosus and semimembranosus), adductor magnus and minimus, gracilis
To maintain arches of foot without inhibiting dorsiflexion of ankle: Intrinsic muscles of foot	

## Notes

This pose is often described as a stretch for the adductors or the muscles of the inner legs. In fact, when the legs are wide apart and the body is folded forward (hip adduction and flexion), some muscles of the adductor group are not lengthened at all, such as the pectineus and the anterior fibers of the adductor longus and brevis. This is because some adductors are also flexors and are not at their greatest length until the hip joints are adducted and extended, as when standing upright with the legs wide apart (if the pelvis isn't tipping forward, which would undo the hip extension and is a common pattern).



Extrinsic muscles of arch support, medial ankle.

When the stance is wide the feet need to be both strong and mobile in order to ground through the outer feet without overmobilizing the outer ankles or collapsing the inner ankles.

## Breathing

Wide-stance forward bend is probably the safest, most accessible inversion in all of yoga practice. The more firmly the legs can create support while at the same time allowing the pelvis to freely rotate forward at the hip joints, the more relaxed the torso and breathing can be. This inversion provides mild traction and release to the spine while reversing the usual action of the breath.

Hanging upside down, the diaphragm is pulled cranially by gravity, thus favoring the exhalation and the venous return from the lower body. While inhaling, the diaphragm pushes the weight of the abdominal organs caudally (toward the tail) against gravity while at the same time mobilizing the costovertebral joints in the thoracic spine, which is being tractioned open. All these altered muscular actions can help normalize circulation in both muscles and organs that are constantly subjected to the usual stresses of upright weight bearing.

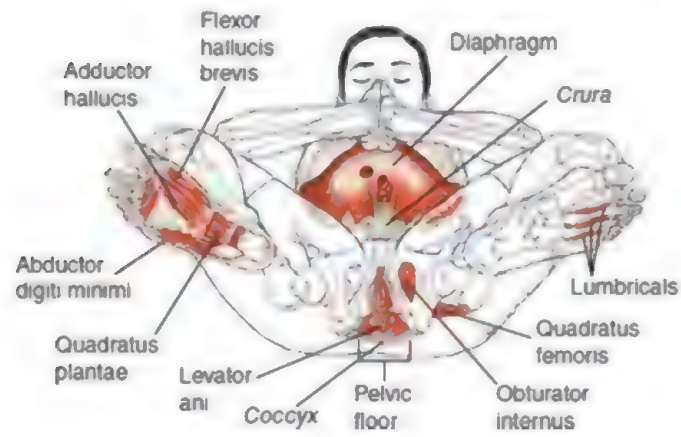
## **Upavesasana**

### ***Squat, Sitting-Down Pose***

oo-pah-ve-SHAHS-anna

*upavesa* = sitting down, seat

This pose is almost never referred to by a Sanskrit name, but there is some precedent for the name given here.



## Classification

Symmetrical standing pose



Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Axial extension	Slight shoulder flexion; elbow flexion; forearm pronation; wrist, hand, and finger extension	SI joint nutation; hip flexion, external rotation, and abduction; knee flexion; ankle dorsiflexion
Muscular joint actions		
Spine		
Concentric contraction	Eccentric contraction	
To maintain arches of foot without inhibiting dorsiflexion of ankle: Intrinsic muscles of foot	To allow hip flexion and support external rotation: Gluteus maximus, piriformis, superior and inferior gemellus, obturator internus To allow hip and knee flexion and ankle dorsiflexion: Hamstrings at hip joint, vastii, soleus	

## Notes

For some people the pelvic floor can be contacted easily in this position, where it works synergistically to respond to the movement of the inhalation and to initiate the exhalation.

Gravity does the work of lowering the body down toward the floor, and the muscles of the legs are active to prevent collapsing completely into the joints. This is especially important in the hip joints, because if the weight of the upper body falls passively into the hip joints it may make the pelvic floor less accessible.

The inability to dorsiflex the ankles deeply enough to keep the heels on the floor can be due to shortness in the Achilles tendons (specifically the soleus in this position); however, restriction can also be in the front of the ankles. A quick fix is available by using support under the heels, but it's important not to become too reliant on it in case it prevents activation of the intrinsic muscles of the feet, which stabilize the arches, allow deeper flexion in the ankles, and align the bones of the feet and knee joints. Look for the tendons of the anterior tibialis popping forward; this is a sign that deep support is lacking. Let gravity create the flexion, and use the intrinsic muscles to maintain integrity.

## Breathing

This pose offers an opportunity to powerfully lengthen all three curves of the spine (axial extension). By definition this usually engages all three bandhas, and in this position, the deep support in the arches of the feet energetically feeds into the lifting action of the pelvic floor and lower abdominal muscles (mula bandha). The bracing of the elbows against the knees allows for a strong lengthening of the thoracic spine and lifting of the base of the rib cage and respiratory diaphragm (uddiyana bandha). The action of jalandhara bandha, which flexes the head on the top of the spine to complete the action of axial extension, essentially freezes out the normal respiratory shape changes of breathing. This is when the unusual pattern of breath associated with mahamudra can arise deep in the core of the system (susumna).



For many people in the industrialized world, sitting (or, more likely, slouching) on a piece of furniture is the body position in which they spend most of their waking hours. What shoes are to the feet, chairs, car seats, and couches are to the pelvic joints and lower spine.

In yoga practice, just as the bare feet develop a new relationship with the ground through the practice of standing asanas, the hips, pelvic joints, and lower spine develop a new relationship with the earth through bearing weight directly on them in sitting postures.

The asanas depicted in this chapter are either sitting positions themselves or are entered into from sitting. If practiced with attention to the anatomy of the relevant joints, muscles, and connective tissue, they can help to restore some of the natural flexibility that people had in childhood, when sitting and playing on the floor for hours at a time was effortless.

Beyond the idea of restoring natural function to the pelvis and lower back, yogic sitting also has an association with more advanced practices. The word *asana*, in fact, can be literally translated as “seat,” and from a certain perspective, all of asana practice can be viewed as a methodical way of freeing up the spine, limbs, and breathing so that the yogi can spend extended periods of time in a seated position. In this most stable of upright body shapes, many of the distractions of dealing with gravity and balance can disappear, freeing the body’s energies for the deeper contemplative work of meditative practices.

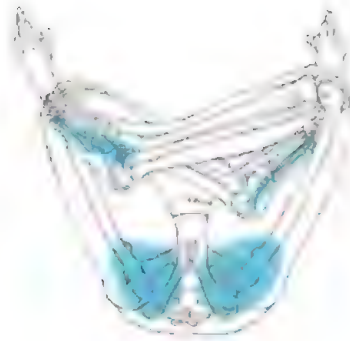
**Note:** Blue shaded areas indicate places of contact with the floor.

## Sukhasana

### *Easy Posture*

suk-HAS-anna

*sukha* = comfortable, gentle, agreeable



## Siddhasana

### *Adept's Posture*

sid-DHAS-anna

*siddha* = accomplished, fulfilled, perfected; a sage, an adept



## Svastikasana

### *Auspicious Posture*

sva-steek-AHS-anna

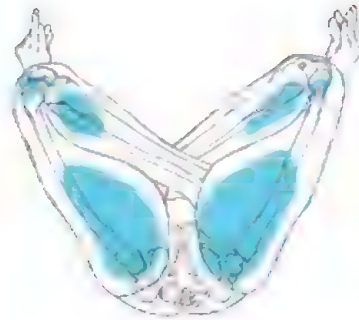
*svastik* = lucky, auspicious



## Padmasana

### *Lotus Posture*

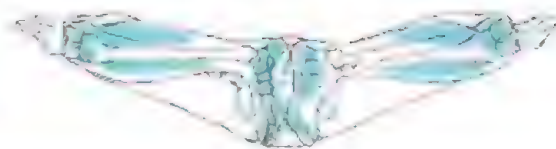
pod-MAHS-anna *padma* = lotus



## Mulabandhasana

### *Pose of the Root Lock*

moola-ban-DHAS-anna *mula* = root, foundation, bottom; *bandha* = binding, tying a bond



### Common skeletal joint actions (for five previous poses)

#### Spine

Neutral or axial extension

#### Lower limbs

Hip flexion, knee flexion

## Notes

The goal of these seated poses is *sthira* and *sukha*—steadiness and ease. If the pelvis and legs are arranged in a way that clearly supports the spine, the spine can then be a support for the skull, and the spine and skull can together protect the brain and spinal cord. The



nervous system can register this sense of support and ease, and turn its attention to practices such as pranayama or meditation.

When the spine is supported efficiently by the pelvis and legs, the ribs are also free to move with the breath, rather than become part of the supporting mechanism of sitting.

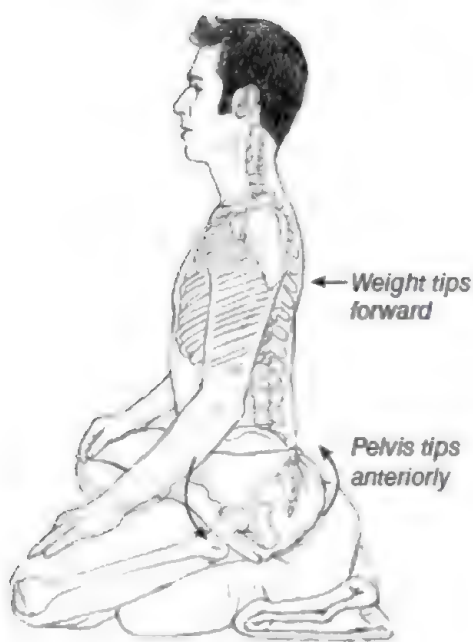
One thing to observe in the arrangements of the legs is to see if the knees are higher or lower than the hips. There are advantages and challenges in making either of these choices.

Sitting with the legs crossed in such a way that the knees are higher than the hip joints can be helpful for those who don't have a lot of external rotation or abduction in their hip joints (that is, if their knees don't fall open to the sides very easily). For these people, crossing the legs so the knees are higher than the hips can let the weight of the thigh bones settle deeply into the hip sockets and down into the ischial tuberosities (sitz bones).

If there is shortness in the back of the pelvis or hip joints, however, having the knees higher than the hips can tip the pelvis posteriorly and round the spine into flexion. To come to vertical it would then be necessary to engage the muscles of the spine or to contract the hip flexors to pull the pelvis and spine forward. This quickly becomes very tiring for the muscles of the back and of the front of the hip joints.



Sitting with the knees above the hips can posteriorly rotate the pelvis and exaggerate primary curves.



Sitting with the hips above the knees can anteriorly tip the pelvis and exaggerate secondary curves.

Alternately, having the knees lower than the hips (by elevating the seat) prevents the pelvis from tipping backward and makes it easier to maintain the lumbar curve of the spine. The challenge in this arrangement of the legs is that it can tip someone too far forward on his sitz bones. The curves of the spine, particularly the lumbar curve, can be greatly exaggerated by this anterior tilt, and then the muscles of the back have to remain active to prevent falling forward.

In either case, tipping too far forward or too far backward necessitates using the muscles continuously to prevent falling into gravity.

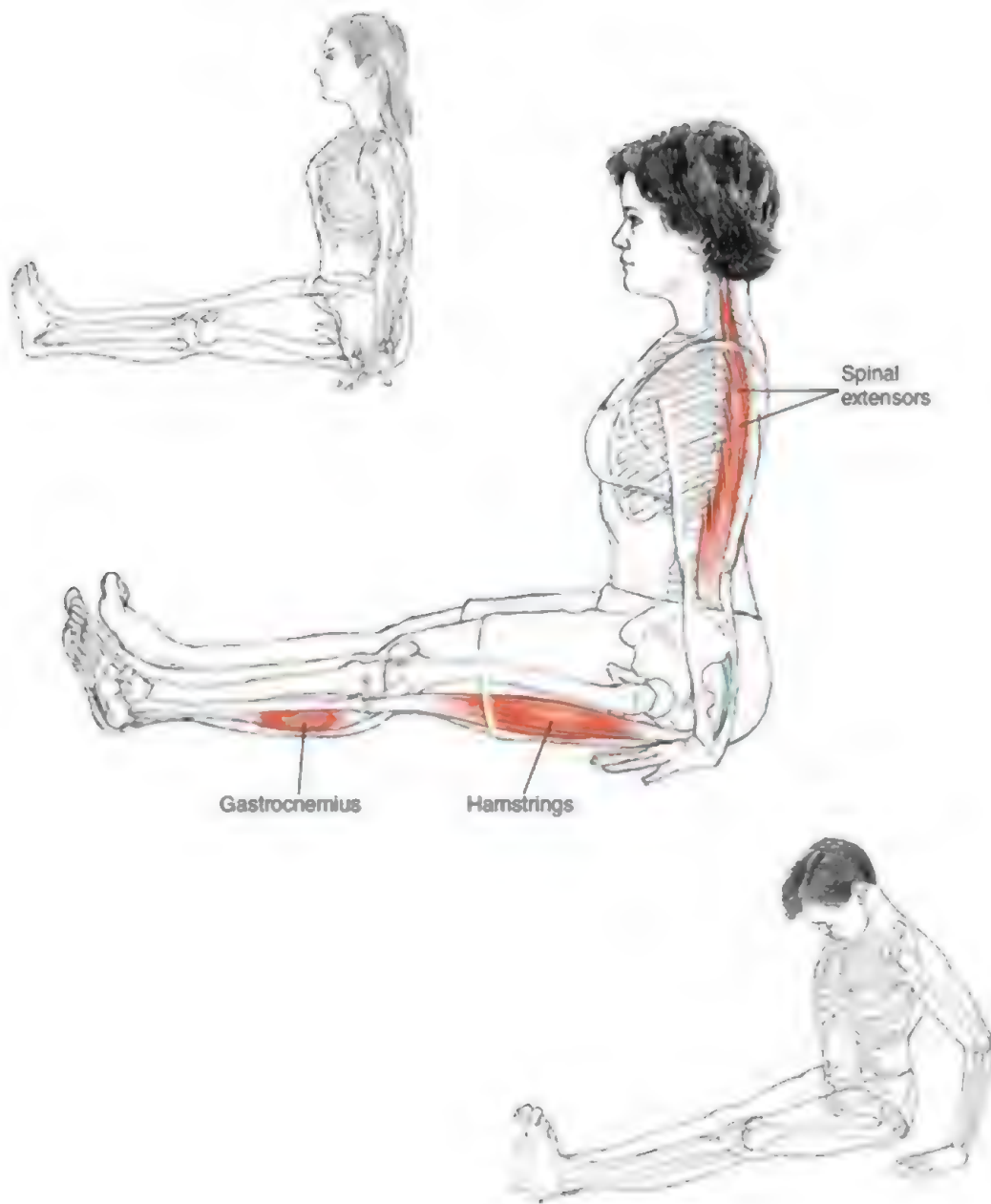
The goal should be to find the position of the legs that allows the weight to fall most clearly from the spine through the pelvis into the sitz bones and the support of the floor, regardless of how high or low the knees are relative to the pelvis. In this way, a minimum amount of muscular effort is needed to align the bones for support. For some people this involves raising the seat a great deal or even sitting on a chair for ease in the spine until more mobility can be cultivated in the pelvis and legs. In a well-supported seated asana, the intrinsic equilibrium of the pelvis, spine, and breathing mechanism supports the body, and the energy that has been liberated from postural effort can be focused on deeper processes, such as breathing or meditation.

## Dandasana

### *Staff Pose*

dan-DAHS-anna

*danda* = stick, staff



Arm and torso proportions: short, neutral, and long.

## Classification

Symmetrical seated pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Neutral or axial extension	Neutral scapula, shoulder adduction, elbow extension, wrist dorsiflexion	Hip flexion and adduction, knee extension, ankle dorsiflexion
Muscular joint actions		
Spine		
To calibrate concentric and eccentric contractions to maintain neutral alignment of spine: Spinal extensors and flexors		
Upper limbs		
Concentric contraction		
To resist adduction of scapula resulting from push of arm: Serratus anterior		To extend elbow: Triceps brachii
Lower limbs		
Concentric contraction		
To flex hip: Iliacus To adduct and internally rotate leg: Pectineus, adductor magnus		To extend knee: Articularis genu, vastii

## Notes

While the legs are neutrally rotated in this position, against the pull of gravity most people need to actively use muscles of internal rotation to resist the legs falling open. This pose clearly reveals how tightness in the legs can create spinal flexion. Obstacles that show up in this pose are often the cause of difficulties in more complex poses, where the restrictions are less obvious. For example, tightness in the legs can affect downward-facing dog in a way that appears to be more about shoulder or spinal restriction.

Because proportional differences exist in arm-to-body length, not everyone can use the arms to help create the neutral spinal extension in dandasana. Conversely, what appear to be different arm-to-body proportions can sometimes be the result of chronically elevated or depressed positioning of the scapulae on the rib cage. In addition, if the spine is unable to extend into a vertical position because of tightness in the hips and legs, the arms may also seem too long.

## Breathing

This is a straight-legged opportunity to breathe into an axially extended spine (mahamudra). All three bandhas can be employed here, and it is quite a challenge to take even 10 breaths while maintaining the bandhas with the spine in axial extension.

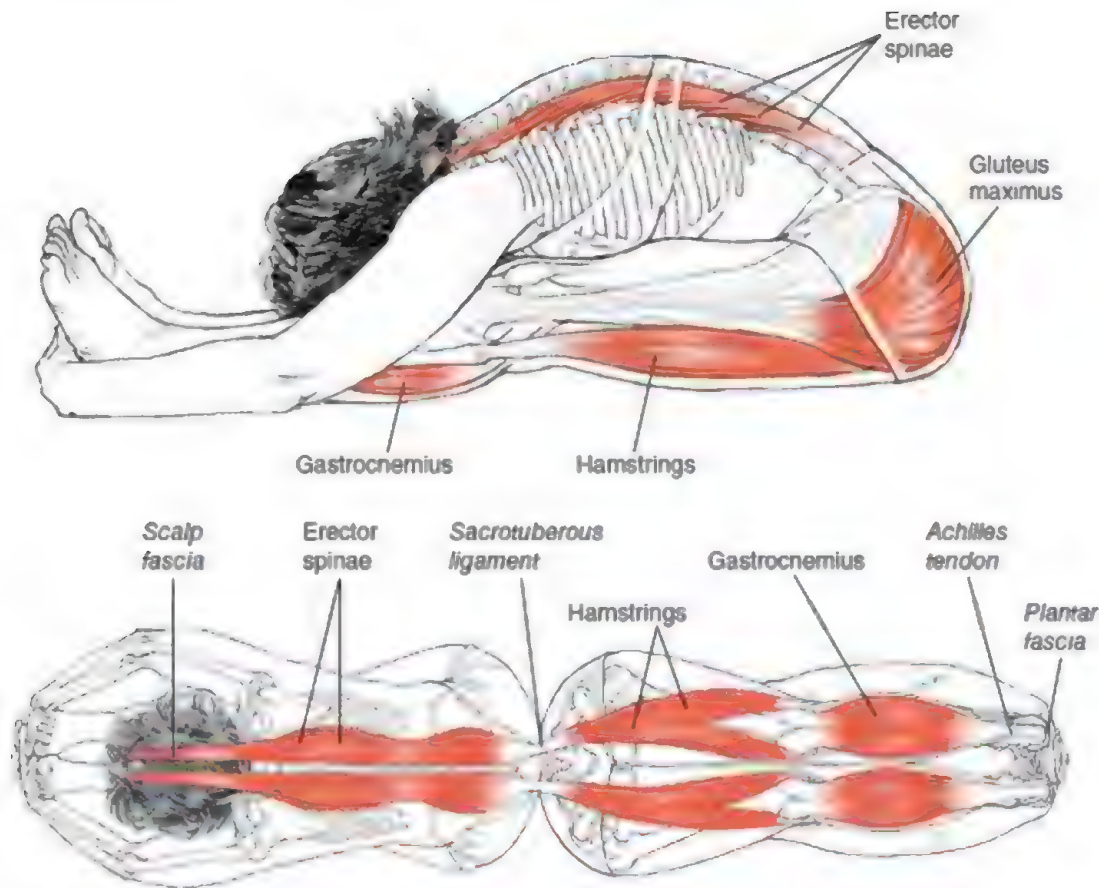
## Paschimottanasana

### West (Back) Stretching



*pascha* = behind, after, later, westward; *uttana* = intense stretch

The back of the body is referred to as *west* because of the traditional practice of facing the rising sun when performing morning worship. Compare with *purvottanasana*, a stretch for the front of the body (*purva* = in front, before, eastward).



The back line of the body is a continuous network of muscle and fascia that extends from the soles of the feet (plantar fascia) to the scalp fascia and the ridge of the brow.

## Classification

Symmetrical seated forward-bending pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Mild flexion	Scapular abduction and upward rotation, shoulder flexion and adduction, elbow extension	SI joint nutation, hip flexion and adduction, knee extension, ankle dorsiflexion

## Muscular joint actions

### Spine

#### *Eccentric contraction*

To distribute flexion through length of spine:

Spinal extensors

### Upper limbs

#### *Passively lengthening*

Rhomboids, lower trapezius, latissimus dorsi

### Lower limbs

#### *Concentric contraction*

To maintain knee extension:

Articularis genu, vastii

To adduct and internally rotate:

Pectineus, adductor longus and brevis

#### *Passively lengthening*

Hamstrings, gluteus medius and minimus (posterior fibers), gluteus maximus, piriformis, adductor magnus, soleus, gastrocnemius

## Notes

In this pose, gravity should do the work of moving you deeper into the forward bend; however, as the extensors of the spine lengthen, they are also actively distributing the action of flexion along the length of the spine, so that one part is not flexing excessively. If there is a lot of tightness in the back of the legs and pelvis, hip flexion is restricted and the hip flexors and abdominal muscles need to contract to pull the body forward, which can create a sense of congestion in the hip joints. Instead, elevate the seat with folded blankets or some other support under the sitz bones so that gravity can draw the upper body forward. Bending the knees can also allow the spine to come forward more easily. The hamstrings still lengthen, but in a less stressful way.

It should be noted that any stretching sensations close to the joints or at the points of attachment of a muscle indicate that the tendons and connective tissue are being stressed. Instead, the goal should be to direct the sensation along the whole length of a muscle rather than its attachment points.

The legs in this position are neither rotated internally nor externally. Many people, however, have a pattern of tightness in the back of the buttocks or legs that pulls the legs into external rotation. It is therefore important to engage the muscles of internal rotation to maintain neutral alignment.

## Breathing

As in *uttanasana* (page 80), the standing version of this pose, deep hip flexion and spinal flexion compress the front of the body and restrict the ability of the abdomen to move with the breath. The more freedom in the rib cage, the easier it is to breathe in this position.

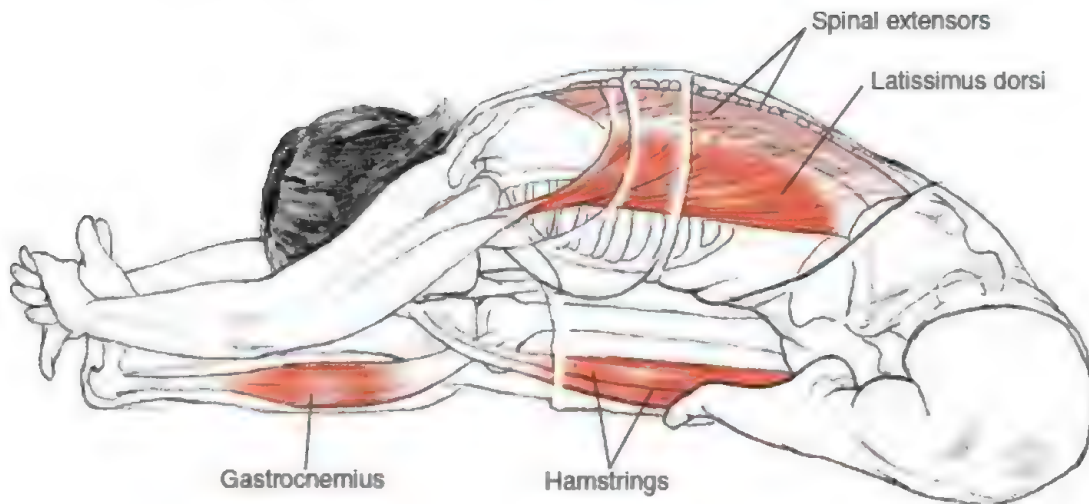
The breath can be very helpful while moving into this pose. The action of the exhalation can deepen flexion at the pelvis and hips when it is initiated with the lower abdominal muscles, and the action of the inhalation can assist in mobilizing the rib cage.

# Janu Sirsasana

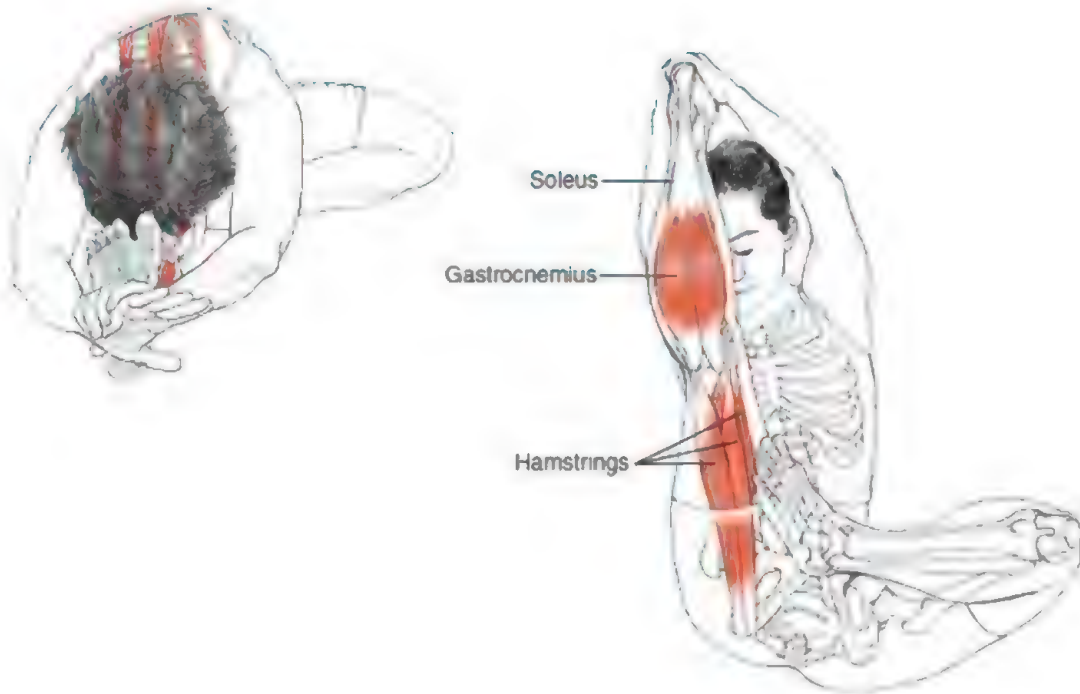
## Head-to-Knee Pose

JAH-new shear-SHAHS-anna

*janu* = knee; *shiras* = to touch with the head



The entire back line of the extended leg side can be lengthened, from the sole of the foot to the scalp fascia.



## Classification

Asymmetrical seated forward-bending pose



Skeletal joint actions			
Spine	Upper limbs	Lower limbs	
		Extended leg	Flexed leg
Mild flexion, rotation of chest toward extended leg	Scapular abduction and upward rotation, shoulder flexion and adduction, elbow extension	SI joint nutation, hip flexion, knee extension, ankle dorsiflexion	SI joint nutation; hip flexion, external rotation, and abduction; knee flexion; ankle plantar flexion; foot supination

Muscular joint actions			
Spine			
Concentric contraction		Eccentric contraction	
To rotate chest to face leg: Internal oblique (extended leg side); external oblique, rotatores, multifidi (flexed leg side)		To facilitate rotation and distribute flexion through length of spine by lengthening eccentrically: External oblique, rotatores, multifidi (extended leg side); internal oblique (flexed leg side)	
Upper limbs			
Concentric contraction		Passively lengthening	
To upwardly rotate scapula: Serratus anterior		Rhomboids, lower trapezius, latissimus dorsi	
To flex and adduct arm: Anterior deltoid, pectoralis major			
To extend elbow: Triceps brachii			
Lower limbs			
Extended leg		Flexed leg	
Concentric contraction	Passively lengthening	Concentric contraction	Passively lengthening
To maintain knee extension: Articularis genu, vastii	Hamstrings, gluteus medius and minimus (posterior fibers), gluteus maximus, piriformis, adductor magnus, soleus, gastrocnemius	To externally rotate and abduct hip: Obturator internus and externus, quadratus femoris, piriformis, superior and inferior gemellus	Adductor magnus, longus, and brevis
To adduct and internally rotate: Pectineus, adductor longus and brevis		To externally rotate and flex hip and knee: Sartorius	
		To flex knee: Hamstrings	

## Notes

The asymmetry of this pose reveals how our preferences for habitually using one side of the body (our *sidedness*) is exhibited in the back muscles. Janu sirasana can also reveal sidedness in the relative stability or mobility of the SI joints. Everyone has an “easy” and a “hard” side in this pose because of the inherent asymmetries of the human body.

The more mobile the SI joint is on the side of the flexed leg, the easier it is to turn and face the extended leg. This is especially true as the spine extends toward the extended leg. As hip flexion deepens, less spinal flexion is required. Because this further limits the rotation in the lumbar spine, more movement then needs to happen at the SI joint.

It is very common to overmobilize the SI joint in janu sirasana. This happens when the pose is pushed or flexed too forcefully and movement is directed into one joint, rather than

distributed through several joints. In this pose, as in many others, a little movement in a lot of places will give you the most range of motion without demanding too much movement in any single joint. To find this distribution of movement through the joints, it is important to identify the joints that move most easily (and encourage them to do less) and the joints that move less easily (and encourage them to do more).

Alternately, immobility of the pelvic joint can lead to excessive torque in the bent-leg knee joint. Many yogis report meniscus tears occurring as they move into this pose. This happens in a partially flexed knee as the pelvis flexes forward, taking the femur with it, which grinds the medial femoral condyle into the medial meniscus. Ensuring that the bent leg is truly fully flexed will move the meniscus safely to the back of the joint.

All this points to the fact that the potential stresses to the spine and SI, hip, and knee joints need to be evenly distributed so that no one structure takes all the force of this pose.

## Breathing

The breath can be very helpful while moving into this pose. Emphasizing the action of the exhalation deepens the flexion at the pelvis, whereas emphasizing the action of the inhalation assists in extending the upper spine. This will only occur if the exhalation is initiated with the lower abdominal muscles and the inhalation is directed toward the rib cage.

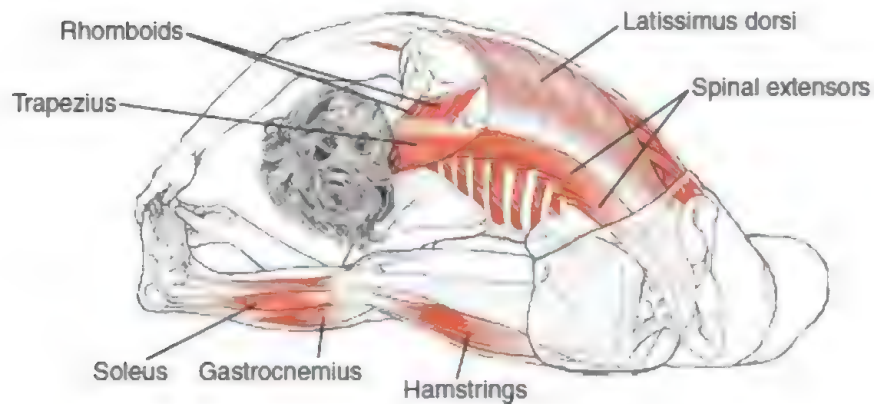
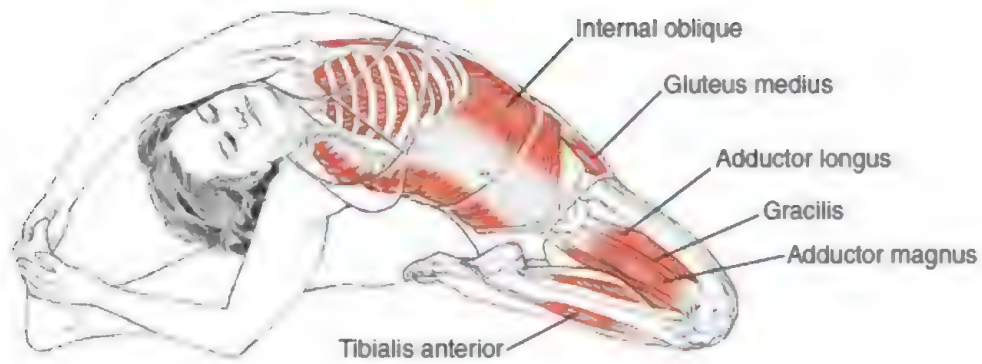
It is interesting to experiment with the opposite pattern of breath just to create a contrast: Try exhaling by compressing the chest and inhaling into the belly region. Notice the effect on the asana compared with the first suggestions.

## Parivrtta Janu Sirsasana

### *Revolved Head-to-Knee Pose*

par-ee-vrt-tah JAH-new shear-SHAHS-anna

*parivrtta* = turning, rolling; *janu* = knee; *shiras* = to touch with the head



## Classification

Asymmetrical seated side-bending pose

Skeletal joint actions			
Spine	Upper limbs	Lower limbs	
		Extended leg	Flexed leg
Lateral flexion, rotation away from extended leg	Scapular abduction, upward rotation, and elevation; shoulder abduction; elbow extension; forearm supination	Hip flexion, knee extension, ankle dorsiflexion	Hip flexion, external rotation, and abduction; knee flexion; ankle plantar flexion; foot supination

## Muscular joint actions

### Spine

#### Concentric contraction

**To rotate chest to side:**  
Internal oblique (flexed leg side); external oblique (extended leg side)

**To rotate head toward ceiling:**  
Rectus capitis posterior, obliquus capitis inferior, longus capitis and colli, splenius capitis (flexed leg side); sternocleidomastoid, upper trapezius (extended leg side)

#### Eccentric contraction

**To modulate side bending into gravity:**  
Quadratus lumborum, latissimus dorsi, spinal muscles (flexed leg side)

### Upper limbs

#### Concentric contraction

**To upwardly rotate, abduct, and elevate scapula:**

Serratus anterior

**To extend elbow:**

Triceps brachii, anconeus

#### Eccentric contraction

**To extend arm to overhead without falling into gravity:**

Rotator cuff, teres major, latissimus dorsi

### Lower limbs

#### Extended leg

##### Concentric contraction

**To maintain knee extension:**

Articularis genu, vastii

**To adduct and internally rotate:**

Pectineus, adductor longus and brevis

##### Passively lengthening

Hamstrings, gluteus medius and minimus (posterior fibers), gluteus maximus, piriformis, adductor magnus, soleus, gastrocnemius

#### Flexed leg

##### Concentric contraction

**To externally rotate hip:**  
Obturator internus and externus, quadratus femoris, piriformis, superior and inferior gemellus

**To externally rotate and flex hip and knee:**

Sartorius

**To flex knee:**

Hamstrings

##### Passively lengthening

Adductor magnus, longus, and brevis

## Notes

Although the legs in this pose are the same as in *janu sirasana* (page 134), the action in the spine is very different: Instead of rotating toward the extended leg, the rotation is away from the leg, and instead of forward flexion in the spine, there is lateral flexion. This change in spinal action changes the action in the shoulder girdle and arms as well; notably, more lengthening occurs in the *latissimus dorsi*.

Side-bending poses are great for releasing restrictions in the shoulder joints. When flexion of the glenohumeral joint is restricted, greater mobility can often be found by mobilizing the scapula in lateral flexion.

In this pose, when the sitz bones stay on the floor the action of side bending is focused in the spine. If the sitz bone of the flexed leg is allowed to lift from the floor, the action of side bending moves further into the hip joint of the extended leg, and the back of that leg.

## Breathing

The upper side of this pose is more expanded, and the rib cage is more open, but the lower



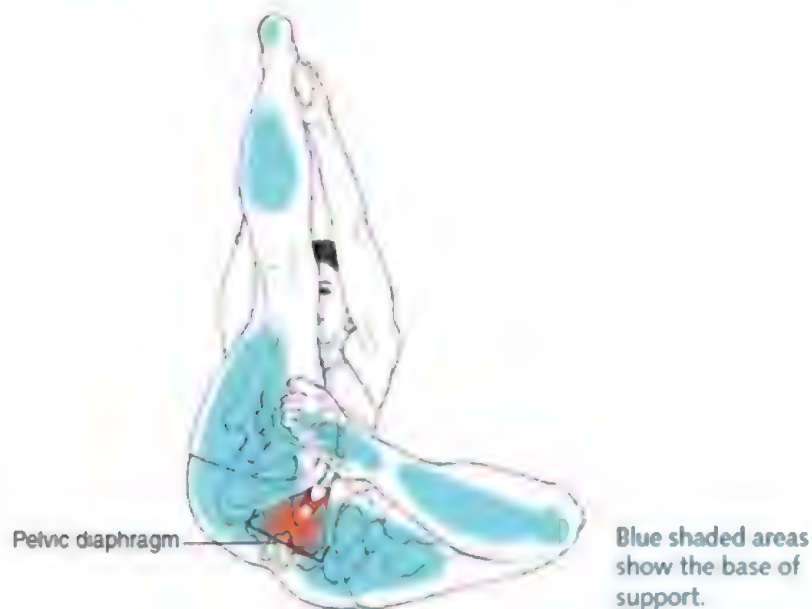
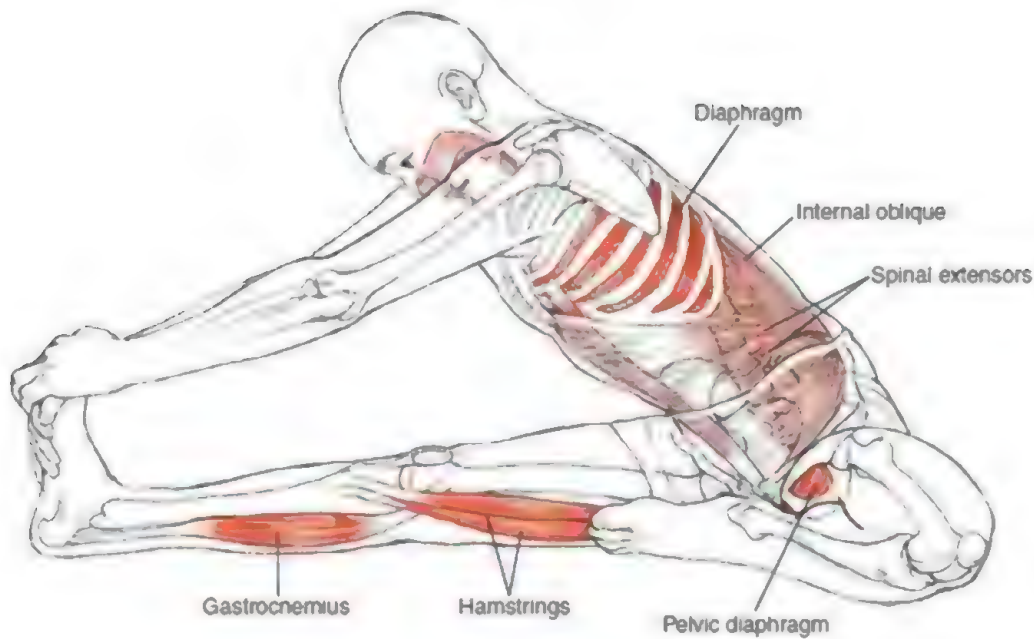
dome of the diaphragm is more mobile, and the lower lung's tissue is more compliant. Focusing on this fact can quite naturally create a bit more awareness of the lower side, which helps prevent compressive collapse.

## Mahamudra

### *The Great Seal*

ma-ha-MOO-dra

*maha* = great, mighty, strong; *mudra* = sealing, shutting, closing



## Classification

Asymmetrical seated axial extension pose



Skeletal joint actions			
Spine	Upper limbs	Lower limbs	
		Extended leg	Flexed leg
Axial extension, rotation of chest toward extended leg	Scapular abduction and upward rotation, shoulder flexion and adduction, elbow extension	SI joint nutation, hip flexion, knee extension, ankle dorsiflexion	SI joint nutation; hip flexion, external rotation, and abduction; knee flexion; ankle plantar flexion; foot supination

Muscular joint actions	
Spine	
Concentric contraction	Eccentric contraction
<b>To rotate chest to face leg and distribute axial extension:</b> Internal oblique (extended leg side); external oblique, rotatores, multifidi (flexed leg side)	<b>To balance weight of head:</b> Posterior suboccipitals <b>To facilitate rotation and distribute axial extension through length of spine by lengthening eccentrically:</b> External oblique, rotatores, multifidi (extended leg side); internal oblique (flexed leg side)

## Notes

The base of mahamudra is very similar to janu sirsasana (page 134), which it resembles, and the actions in the arms and legs are the same. However, the main action of the spine in this pose is strong axial spinal extension rather than spinal flexion.

A simplified way of thinking about this position is that it combines a forward bend (flexion of the lumbar and cervical spine), a backward bend (extension of the thoracic spine), and a twist (axial rotation of the thoracic spine and the turning of the pelvis toward the extended leg).

## Breathing

Executing this pose properly while engaging all three bandhas is considered to be the ultimate test of the breath because mahamudra drives all the normal respiratory movements out of the body cavities: There is strong stabilizing action in the pelvic floor and abdominal muscles, the rib cage is held in a lifted position, the costovertebral joints are immobilized by thoracic twisting, and the sternum is lifted into the chin by the scalenes. All in all, the body is forced to find another, unusual way to breathe.

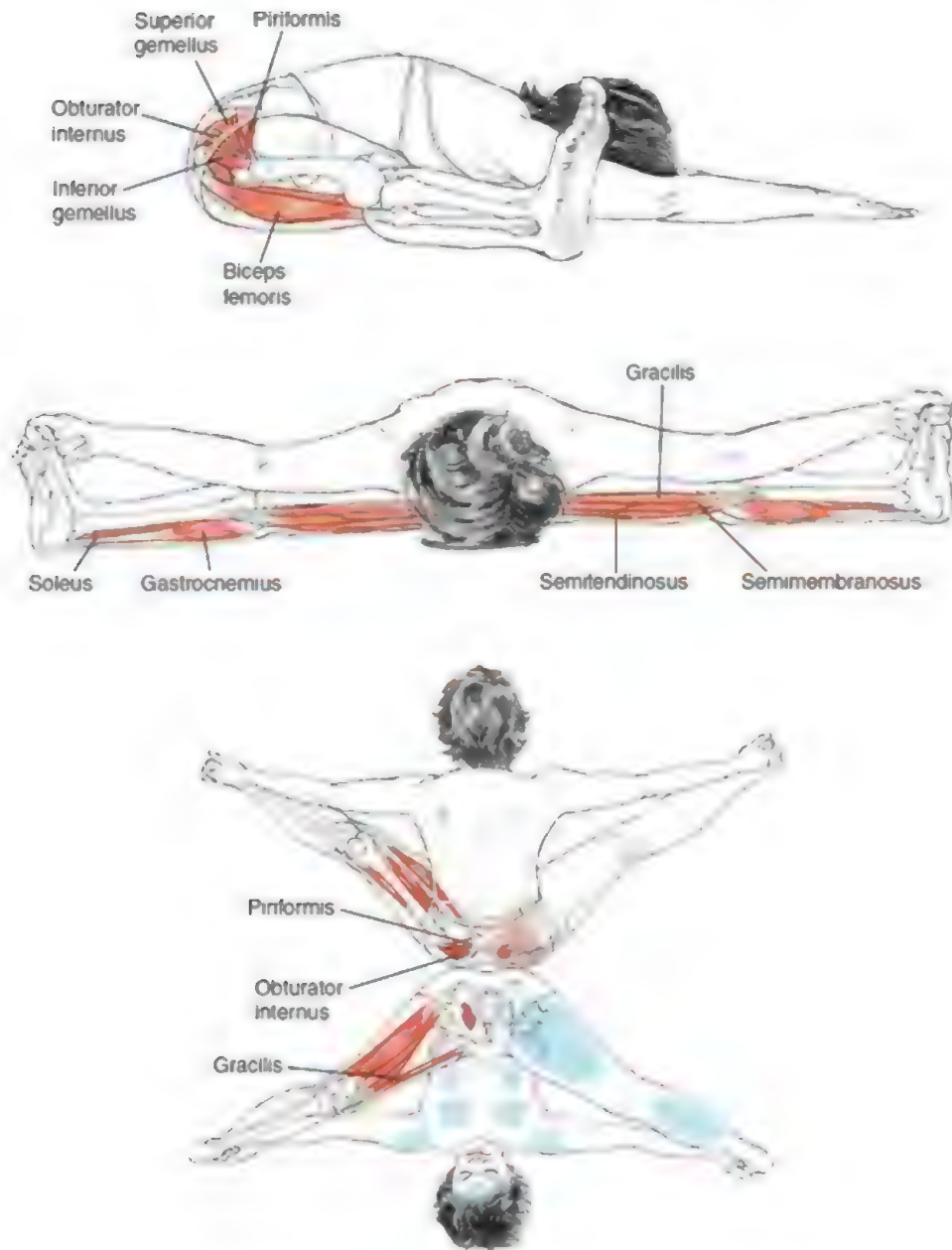
When all the usual, visible, external breath movements have been stabilized, something deep in the core of the system must mobilize through a new pathway. That pathway is commonly referred to in yogic literature as *susumna*—the central channel.

## Upavistha Konasana

## Seated Wide-Angle Pose

oo-pah-VEESH-tah cone-AHS-anna

*upavistha* = seated; *kona* = angle



## Classification

Symmetrical seated forward-bending pose

Skeletal joint actions	
Spine	Lower limbs
Mild flexion moving toward axial extension	SI joint nutation, hip abduction and flexion, knee extension, ankle dorsiflexion

Muscular joint actions	
Spine	
<i>Eccentric contraction</i>	
To distribute flexion through length of spine: Spinal extensors	
Lower limbs	
<i>Eccentric contraction</i>	<i>Passively lengthening</i>
To abduct leg while folding forward in hip joint: Gluteus medius and minimus, piriformis, superior and inferior gemellus, obturator internus	Gracilis
To modulate forward bend: Semitendinosus, semimembranosus (medial hamstrings)	

## Notes

Extensors of the spine are lengthening and active. As the pose deepens, the spine flattens to the floor and moves toward axial extension.

There is a strong action of nutation at the SI joints, as the top of the sacrum nods forward while leaving the iliac bones behind. If the sitz bones release from the floor, the action is more in the hip joints and back of the legs. If the sitz bones stay grounded, the action is distributed more evenly between the legs and spine.

The starting position of the legs is sometimes described as external rotation. If the feet point up to the ceiling, there is no external rotation in the hip joints. There is instead flexion and adduction at the hip joints.

If the legs roll inward, there can be too much lengthening for the inner knees and adductors. For tight students, it is preferable to bend the knees a bit (with support) so that the stretching sensations are felt more in the bellies of the relevant muscles. Sensations of stretch occurring near the joints and muscle attachments are indicators that nothing useful is likely to result from the movement.

## Breathing

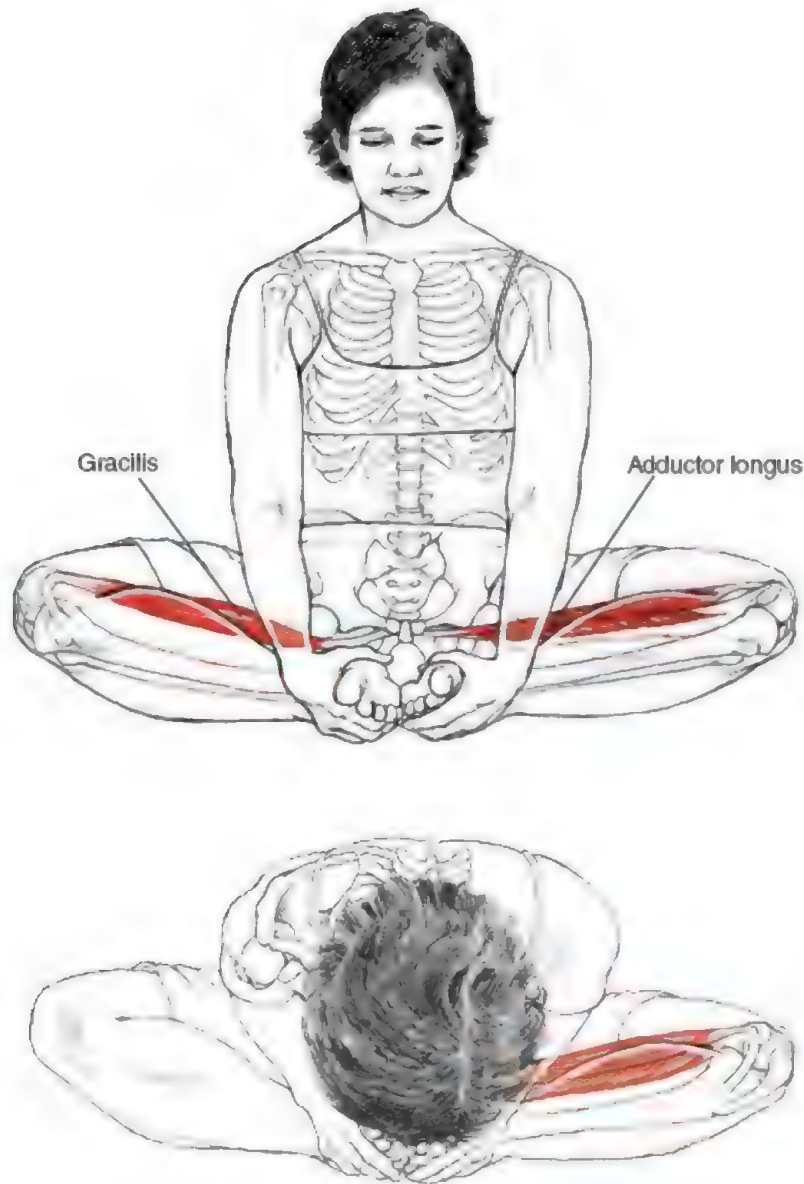
The act of gradually lengthening the spine in this pose can be greatly assisted by the breath. The exhalation, if initiated in the lower abdomen, can help anchor the sitting bones and ground the backs of the thighs, whereas the inhalation, if it's initiated in the upper chest, can help to lengthen the spine. In short, the exhalation can ground the posture's lower half, and the inhalation can lengthen the posture's upper half.

# Baddha Konasana

## *Bound Angle Pose*

BAH-dah cone-AHS-anna

*baddha* = bound; *kona* = angle



## Classification

Symmetrical seated forward-bending pose

Skeletal joint actions	
Spine	Lower limbs
Mild flexion moving toward axial extension	SI joint nutation: hip flexion, external rotation, and adduction; knee flexion; ankle dorsiflexion; foot supination



## Muscular joint actions

### Spine

#### *Eccentric contraction*

To distribute flexion through length of spine:

Spinal extensors

### Lower limbs

#### *Eccentric contraction*

To externally rotate hip:

Obturator internus and externus, quadratus femoris, piriformis, superior and inferior gemellus

#### *Passively lengthening*

Adductor magnus, longus, and brevis; gracilis

## Notes

Much as in paschimottanasana (page 132), if the focus is too much on getting the head down, the resulting action is more spinal (flexion) than pelvic (SI and hip joints). For this reason, the intention should not be to get the head to the feet, but to get the navel to the feet.

The activity of the obturator internus in this pose also activates the muscles of the pelvic floor, which can anchor the base of the pose.

Depending on how close the feet are to the groin, different external rotators are activated to assist with rotating the legs out, and different adductors are lengthened. The more the knees are extended, the more the gracilis is lengthened. Because the adductor longus and brevis work to flex and externally rotate the leg, the abduction in the pose lengthens these two muscles of the adductor group. Thus, it's quite valuable to work with the feet at different distances from the pelvis. Closer isn't always better.

Baddha konasana can be challenging for the knees. The supination of the feet (soles toward the ceiling) causes a rotation of the tibia that, combined with flexion, destabilizes the ligamentous support for the knees. If the hips are not very mobile and the legs are pushed into this pose, the lower leg torque can travel into the knee joints. One way to protect them is to evert the feet (press the outer edges into the floor). This activates the peroneal muscles, which, via fascial connections, can stabilize the lateral ligaments of the knees and help to keep them from rotating too much. The result is that more of the pose's action is directed into the hip joints.

## Breathing

The advice to bring the navel—rather than the head—to the feet is another way of minimizing obstructions to the breath. Pushing the head toward the floor collapses the rib cage and compresses the abdomen, resulting in a reduced ability for those cavities to change shape. A lengthened spine results in freer breathing.

## Baddha Konasana Variation

# Supta Baddha Konasana

## *Reclining Bound Angle Pose*

*supta* = resting, lain down to sleep; *baddha* = bound; *kona* = angle



## Notes

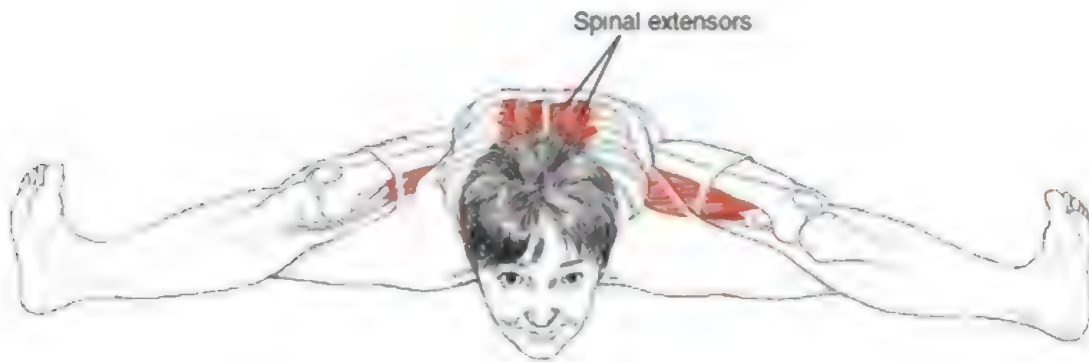
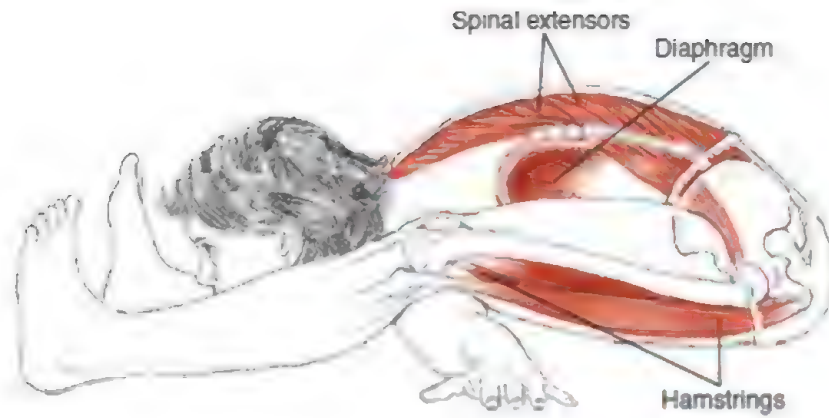
This restful variation of baddha konasana puts the spine in neutral alignment or very mild extension to gently open up the breathing. It is a very commonly used restorative posture. With the use of props such as bolsters, blankets, straps, and cushions, it can be modified in a wide variety of ways.

# Kurmasana

## *Turtle Pose*

koor-MAHS-anna

*kurma* = tortoise, turtle



## Classification

Symmetrical seated forward-bending pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Cervical extension, thoracic and lumbar flexion moving toward extension	Scapular downward rotation and abduction, shoulder abduction and internal rotation, elbow extension, forearm pronation	SI joint nutation, hip flexion and abduction, knee extension, ankle dorsiflexion

## Muscular joint actions

### Spine

#### Concentric contraction

To extend spine against resistance of position of leg and arm:  
Spinal extensors

#### Eccentric contraction

To resist hyperextending cervical spine:  
Neck flexors

### Upper limbs

#### Concentric contraction

To internally rotate and protect shoulder joint:  
Rotator cuff (especially subscapularis)  
To adduct scapula once arm is under leg:  
Rhomboids, trapezius  
To press arm against leg:  
Posterior deltoid

#### Eccentric contraction

To resist hyperextension in elbow:  
Biceps brachii

### Lower limbs

#### Concentric contraction

To extend knee over arm:  
Articularis genu, vastii  
To adduct and internally rotate leg:  
Pectineus, adductor longus and brevis

#### Eccentric contraction

To press leg into arm while modulating forward bend:  
Gluteus medius and minimus, piriformis, superior and inferior gemellus, obturator internus, hamstrings

## Notes

To prepare for this pose, the spine flexes, the scapulae abduct, the hips flex and abduct, and the knees flex. Once the arms are in position under the legs, the actions that deepen the pose are the reversal of the preparatory ones: spinal extension, scapular adduction, hip extension and adduction, and knee extension.

This opposition of actions in the spine and scapulae means that muscles such as the spinal extensors and rhomboids are asked to contract from a very lengthened position (one of the more challenging positions from which to concentrically contract a muscle).

Because the arms are bound under the legs, the action can potentially be forced into vulnerable spots: The spine could overflex in the lumbar or thoracic regions, or the hamstrings could overmobilize at their attachment on the sitz bones.

## Breathing

The diaphragm receives considerable compression when entering into this position, and the gradual movement out of thoracic flexion can be seen as an attempt to reestablish the breathing space in the thoracic cavity.

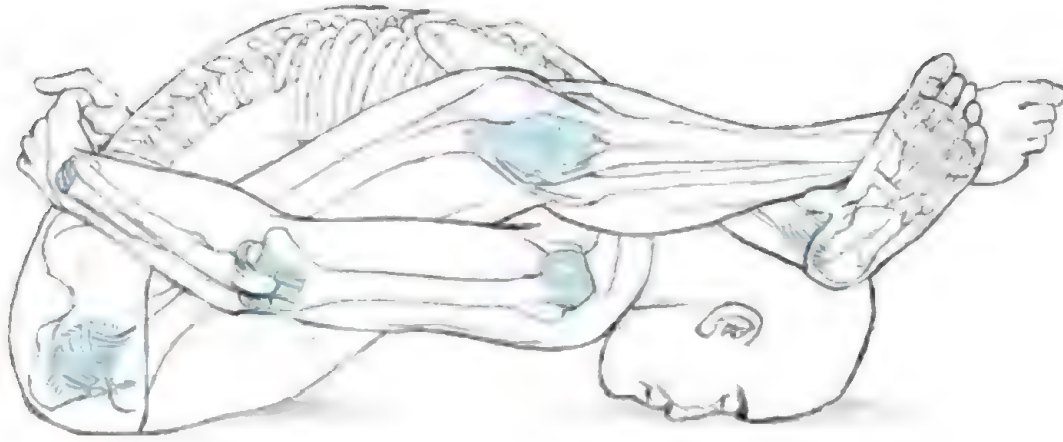
## Kurmasana Variation

### Supta Kurmasana

#### Reclining Turtle Pose



*supta* = reclining; *kurma* = tortoise, turtle



Joint capsules are shaded in blue.

## Notes

This pose can be very intense or of great ease. With the arms and legs bound, little work is needed to maintain the position if enough range of motion exists in all the joints of the body to enter the pose. If the action is not distributed through all the joints, this pose has the potential for directing too much force into the spine, the SI joints, and, with the arms bound in this position, the fronts of the shoulder joints. The rotator cuff (especially the subscapularis) is working to both internally rotate the humerus and protect the joint from protraction.

The more freedom there is in the scapulae gliding on the rib cage, the less force is directed into the glenohumeral joints and their capsules. Using the latissimus dorsi to help internally rotate and extend the arms interferes with the flexion of the spine, because the latissimus dorsi are also spinal extensors.

The bound position of the legs behind the skull and cervical spine creates potential stress in this area, too, either overstretching the back of the neck or overworking the muscles against the push of the legs.

If there isn't enough mobility in the rest of the spine, the cervical spine can be overflexed to get the legs in position. This should be avoided.

## Breathing

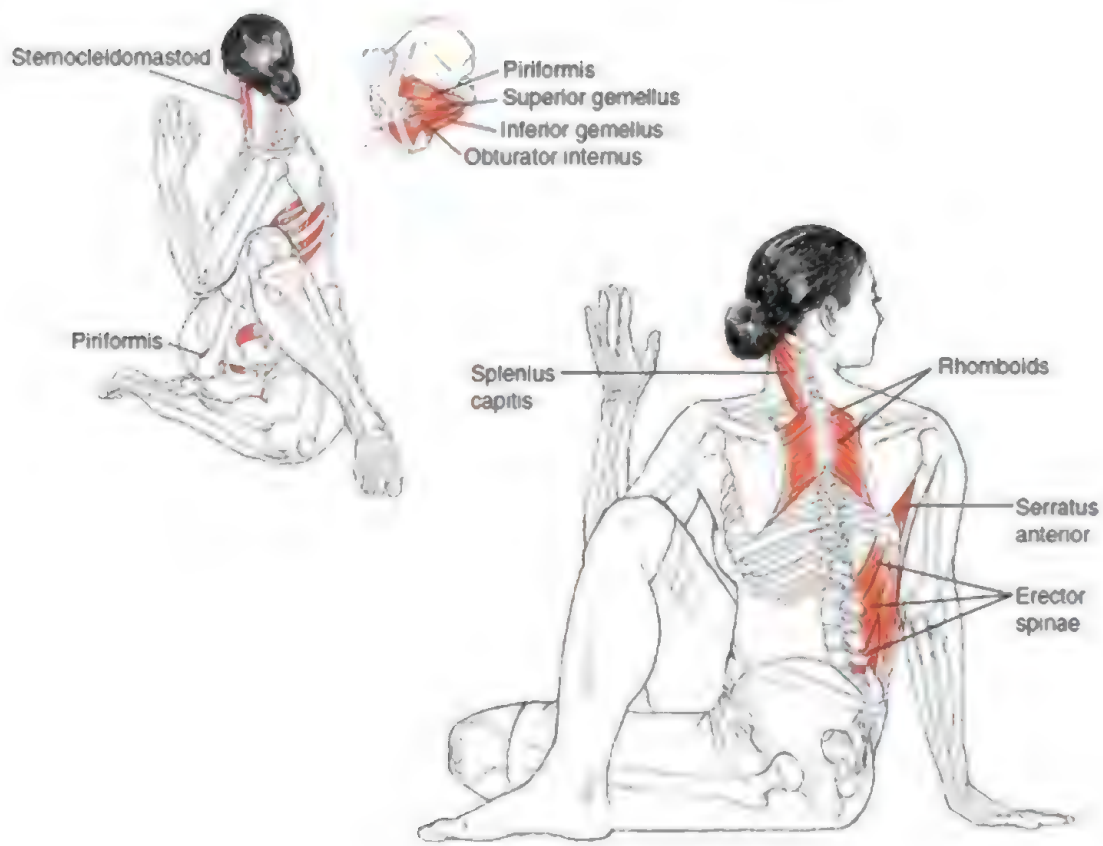
Once locked into this bound pose, the abdominal muscles don't have much to do, so they can be released for belly breaths. This is actually advisable, because excessive thoracic action during trunk flexion can stress an already vulnerable neck.

## Ardha Matsyendrasana

*Half Lord of the Fishes Pose*

ARD-hah MOTS-yen-DRAHS-anna

*ardha* = half; *matsya* = fish; *indra* = ruler, lord Sage Matsyendra was a renowned teacher of yoga who, according to legend, developed this pose.



Classification

Asymmetrical seated twisting pose

Skeletal joint actions				
Spine	Upper limbs		Lower limbs	
	Front arm (contralateral to top leg)	Back arm	Top leg	Bottom leg
Rotation toward top leg	Neutral scapula, shoulder abduc- tion, elbow flexion	Shoulder exten- sion, elbow extension, wrist dorsi- flexion	Hip flexion and adduction, knee flexion, foot on floor	Hip flexion, external rota- tion, and adduction; knee flexion; ankle plantar flexion

## Muscular joint actions

### Spine

#### Concentric contraction

**To maintain extension against pressure of arm:**

Spinal extensors

**To rotate spine toward leg:**

Internal oblique, erector spinae, splenius capitis (top leg side); external oblique, rotatores, multifidi (bottom leg side)

**To turn head:**

Sternocleidomastoid (bottom leg side)

#### Passively lengthening

External oblique, rotatores, multifidi, sternocleidomastoid (top leg side); internal oblique, erector spinae, splenius capitis, latissimus dorsi (bottom leg side)

### Upper limbs

#### Front arm (contralateral to top leg)

#### Concentric contraction

**To stabilize humeral head:**

Rotator cuff

**To maintain placement of scapula on rib cage:**

Rhomboids

**To extend arm against leg:**

Posterior deltoid

**To flex elbow:**

Biceps brachii

#### Back arm

#### Concentric contraction

**To stabilize humeral head:**

Rotator cuff

**To keep scapula placed on rib cage and resist adduction of this scapula:**

Serratus anterior

**To extend shoulder and elbow:**

Triceps brachii

### Lower limbs

#### Top leg

#### Concentric contraction

**To flex and adduct leg:**

Adductor longus and brevis, pectineus

#### Passively lengthening

Piriformis; superior and inferior gemellus; obturator internus and externus; quadratus femoris; gluteus maximus, medius, and minimus

#### Bottom leg

#### Concentric contraction

**To externally rotate hip:**

Obturator internus and externus, quadratus femoris, piriformis, superior and inferior gemellus

**To externally rotate and flex hip and knee:**

Sartorius

**To flex knee:**

Hamstrings

**To flex and adduct leg:**

Adductor longus and brevis

#### Passively lengthening

Gluteus medius and minimus

## Notes

All parts of the torso can contribute to this twist—both right and left sides of the front and both right and left sides of the back, at different layers of muscle. The spine has the most balanced rotation when in neutral extension. Flexion in the lumbar spine jeopardizes the stability of the lumbar vertebrae and discs, and too much extension tends to lock the thoracic spine into place, inhibiting axial rotation there.

You can fake the twisting action of this pose by overmobilizing the scapulae and allowing them to adduct (the back one) and abduct (the front one) excessively. When this happens you see the appearance of rotation, but not much actual movement in the spine. Because the shoulder girdle has more range of motion in this direction than the thoracic structures have, it is frequently a more intense spinal twist when the arms are placed in a simple, nonbound position. If you would like to clarify the action of the spine, enter this pose without

using the arms so the maximum safe action is found in the spine. The leverage of the arms can come in last as a deepening action. Overuse of the arms can direct too much force into vulnerable parts of the spine, particularly T11 and T12.

Another factor that contributes to the intensity of the spinal twisting action of this pose is the arrangement of the legs, which greatly limits rotational movements in the pelvis—and in fact counterrotates the pelvis away from the rotation of the spine.

## Breathing

Ardha matsyendrasana provides a very clear opportunity to explore the basic dynamics of the breath as they relate to the principles of brhmana and langhana, prana and apana, and sthira and sukha.

The lower body is the stable base of the pose, and a langhana (belly breathing) pattern can release tension in the lower abdomen, hip joints, and pelvic floor. This approach to breathing stimulates the experience of apana flowing downward in the system, into the earth.

The upper body is the mobile, supported aspect of the pose, and the brhmana (chest breath) can be accomplished here simply by stabilizing the abdominal wall upon the initiation of the inhalation. This moves the diaphragm's action into the rib cage and costovertebral articulations and greatly intensifies deep rotational release in the thoracic spine. This breathing pattern is clearly related to the upward movement of apana, using the lower abdominal muscles to assist in driving the exhalation upward and outward from the body.

In this pose, use a simple nonbound arm position and try doing several rounds of relaxed belly breathing to begin with. Then, gradually deepen the lower abdominal contractions on the exhalation, eventually maintaining each contraction for a moment when initiating the next inhalation. Notice the effect of the breathing patterns on your experience of the pose.

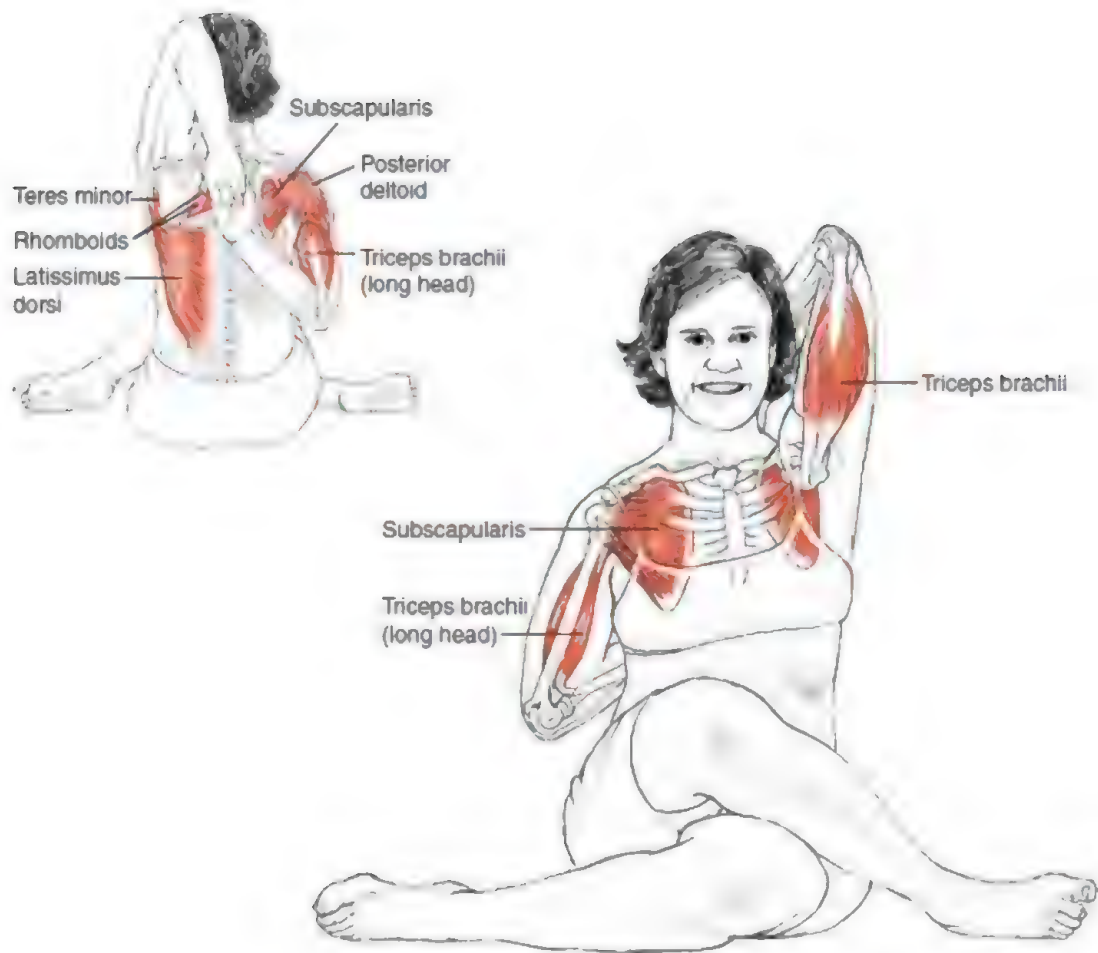
## Gomukhasana

### *Cow-Faced Pose*

go-moo-KAHS-anna

*go* = cow; *mukha* = face





## Classification

Asymmetrical seated pose

Skeletal joint actions			
Spine	Upper limbs		Lower limbs
	Top arm	Bottom arm	
Neutral spine with slight extension in thoracic spine	Scapular upward rotation, elevation, and adduction; shoulder external rotation and flexion; elbow flexion; forearm pronation	Scapular downward rotation, adduction, and depression; shoulder internal rotation and extension; elbow flexion; forearm supination	Hip flexion, external rotation, and adduction; knee flexion

## Muscular joint actions

### Spine

To calibrate concentric and eccentric contractions and to maintain neutral alignment of spine:  
Spinal extensors and flexors

### Upper limbs

Top arm		Bottom arm	
<i>Concentric contraction</i>	<i>Passively lengthening</i>	<i>Concentric contraction</i>	<i>Passively lengthening</i>
<b>To upwardly rotate scapula:</b> Serratus anterior	Triceps brachii, latissimus dorsi, teres major, pectoralis minor	<b>To downwardly rotate and adduct scapula:</b> Lower trapezius, rhomboids	Biceps brachii (long head), pectoralis major, serratus anterior, upper trapezius
<b>To adduct scapula:</b> Rhomboids		<b>To internally rotate shoulder:</b> Subscapularis	
<b>To externally rotate shoulder:</b> Infraspinatus, teres minor		<b>To internally rotate and extend shoulder:</b> Teres major, latissimus dorsi	
<b>To flex arm overhead:</b> Anterior deltoid		<b>To extend arm:</b> Triceps brachii (long head), posterior deltoid	
<b>To pronate forearm:</b> Pronator teres		<b>To flex elbow:</b> Biceps brachii <b>To supinate forearm:</b> Supinators	

### Lower limbs

<i>Concentric contraction</i>	<i>Passively lengthening</i>
<b>To externally rotate hip:</b> Obturator internus and externus, quadratus femoris, piriformis, superior and inferior gemellus	Gluteus medius and minimus
<b>To externally rotate and flex hip and knee:</b> Sartorius	
<b>To flex knee:</b> Hamstrings	
<b>To flex and adduct leg:</b> Adductor longus and brevis	

## Notes

Upward and downward rotation of the scapula needs to precede adduction to avoid over-mobilizing the shoulder joint. If the scapula doesn't mobilize, there can be too much movement in the glenohumeral joint, causing overmobilizing in the joint capsule or impingements in the tendons of the biceps brachii and supraspinatus.

If the hip joints are not sufficiently mobile, excessive torque can result in the knee joints. Great care should be taken to avoid any strain in the knees, because the menisci are most vulnerable when the knee joints are semiflexed.

## Breathing

Releasing the abdominal wall and directing the breath into the lower abdomen help the pelvic floor and hip joints to release. Restraining the lower abdomen during an inhalation directs the breath into the thoracic region, which intensifies the movement in the shoulder structures.

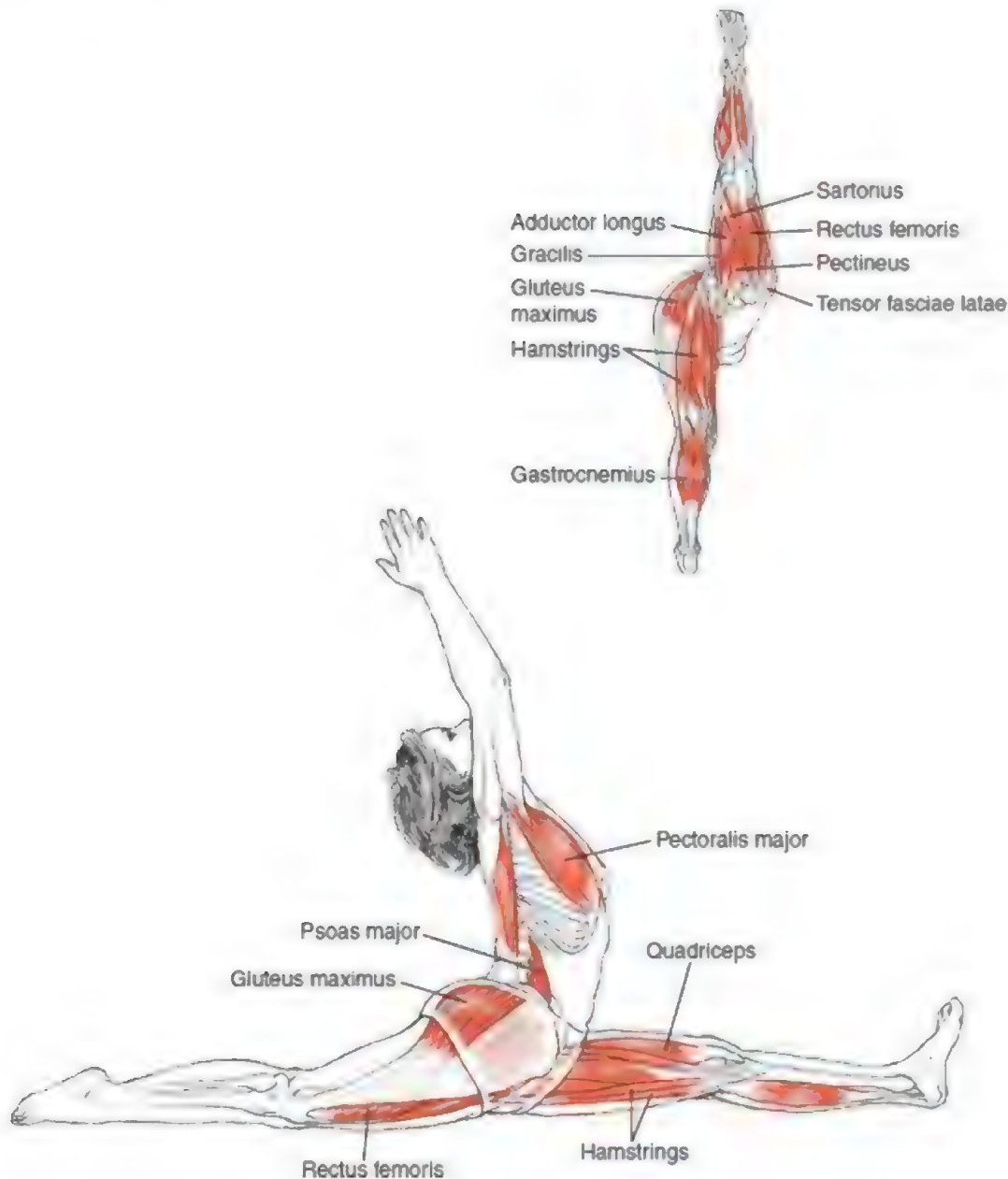
# Hanumanasana

## Monkey Pose

ha-new-mahn-AHS-anna

*hanumat* = having large jaws; a monkey chief

Hanuman was the semidivine chief of an army of monkeys who served the god Rama. As told in the Hindu epic *Ramayana* through the oral tradition, Hanuman once jumped in a single stride the distance between Southern India and (Sri) Lanka. This split-leg pose mimics his famous leap.



## Classification

Asymmetrical seated forward-bending and backward-bending pose

Skeletal joint actions			
Spine	Upper limbs	Lower limbs	
		Front leg	Back leg
Extension	Scapular upward rotation, abduction, and elevation; shoulder flexion and adduction; elbow extension	SI joint nutation; hip flexion, internal rotation, and adduction; knee extension; ankle dorsiflexion	SI joint counternutation; hip extension, internal rotation, and adduction; knee extension; ankle plantar flexion

Muscular joint actions		
Spine		
Concentric contraction	Eccentric contraction	
To extend spine: Spinal extensors	To allow spinal extension (back bending) without falling into gravity:  Psoas minor, abdominal muscles, longus colli, verticalis, suprahyoid and infrahyoid muscles	
Upper limbs		
Concentric contraction	Passively lengthening	
To abduct, upwardly rotate, and elevate scapula: Serratus anterior, upper trapezius	Rhomboids, latissimus dorsi, pectoralis major (lower fibers), pectoralis minor	
To stabilize, flex, and adduct shoulder joint: Rotator cuff, coracobrachialis, pectoralis major (upper fibers), anterior deltoid, biceps brachii (short head)		
Lower limbs		
Front leg		Back leg
Concentric contraction	Eccentric contraction	Eccentric contraction
To maintain knee extension: Articularis genu, vasti	To resist overarticulating in front hip joint and to maintain internal rotation and adduction:  Hamstrings, gluteus medius and minimus (posterior fibers), gluteus maximus, piriformis, adductor magnus, soleus, gastrocnemius	To resist overextension of hip while maintaining adduction and internal rotation:  Psoas major, iliacus, rectus femoris, sartorius, pectineus, adductor longus and brevis, gracilis, tensor fasciae latae
To adduct and internally rotate: Pectineus, adductor longus and brevis		

## Notes

In this extreme pose, the forward-bending action in the front leg and pelvic half is countered by the backward-bending action in the back leg and pelvic half. The spine can then seek balance between those two opposing actions.

In a symmetrical forward bend like paschimottanasana (page 132), part of the action of forward bending comes from the spine, as well as the lower limbs. Similarly, in a back bend like urdhva dhanurasana (page 249), the backward-bending action comes from the lower limbs and spine together. In hanumanasana, however, the fact that the two legs are doing opposite actions means that the forward-bending and backward-bending actions are directed almost totally into the legs, making both aspects more intense.

Because there is generally more range of motion for the hip joint in flexion than in extension, the front leg usually moves more quickly into flexion and the movement of the



back leg draws the spine into extension. This is also why more work is often felt in the extensors of the front leg than in the flexors of the back leg. The action in each leg is limited by the opposite leg, making it a kind of bound pose. This limitation means that force isn't dispersed into space so much as directed into potentially vulnerable areas (hamstring attachments are especially at risk for overmobilizing in this pose). This concern is greatly compounded if the pose is done passively.

The presence of gravity means that it isn't necessary to concentrically contract any muscles to pull the body into this position; instead, the weight of the body itself deepens the action. To do the pose safely, however, the body is not just passively releasing into gravity.

If hanumanasana is done more actively, with attention to the eccentric actions of the lengthening muscles, the mobilization of the pose can be distributed over several joints; a little movement in a lot of places can safely distribute the force. This requires awareness of your own tendencies toward places you hold or let go so that you can stabilize the mobile spots and mobilize the fixated areas.

A final note about having the legs in neutral rotation: While the position of the legs is neutral in terms of internal and external rotation, it actually takes active internal rotation to maintain this neutral position. A neutral position in the joint is not always the position with the least muscular effort, depending on the actions of gravity and the other limbs. Maintaining a neutral position can often be a quite vigorous action muscularly.

In this pose, many people let the back leg externally rotate to get it all the way down. Letting the back leg roll out puts twisting pressure into the lumbar spine and the SI joint of the back leg, not to mention a twisting pressure into the back knee. It also puts more pressure into the adductors of the back leg (adductor longus and brevis, pectineus, and gracilis) without the eccentric support of the iliacus and psoas major or rectus femoris. As a result, the groin can be overmobilized, and the usually overtight rectus femoris doesn't get as much movement as it could. It takes a different kind of discipline to resist the impulse to go as low as possible and to use props (blocks and blankets) as necessary to maintain the integrity of the pose.

## Breathing

You'll know you're doing this pose effectively when you can breathe freely. Until all the flexion, extension, and rotational forces have been neutralized and the spine can extend easily, the breathing tends to be labored and rough. The use of props is highly recommended so that the work can be done in a gradual way that doesn't excessively disturb the rhythm of the breath.

## Navasana

### *Boat Pose*

nah-VAHS-anna

*nava* = boat



## Classification

Symmetrical forward-bending balancing pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Neutral spine	Shoulder flexion	Hip flexion and adduction, knee extension

## Muscular joint actions

### Spine

#### Concentric contraction

To maintain neutral curves of spine:  
Spinal extensors

#### Eccentric contraction

To maintain neutral spine against pull of gravity and resist hyperextension of lumbar spine:  
Psoas major (upper fibers), abdominal muscles

### Upper limbs

#### Concentric contraction

To hold scapula on rib cage:  
Serratus anterior, rhomboids  
To flex shoulder:  
Coracobrachialis, anterior deltoid

To extend elbow:  
Triceps brachii, anconeus

### Lower limbs

#### Concentric contraction

To flex hip:  
Psoas major, iliacus, rectus femoris  
To maintain knee extension:  
Articularis genu, vastii

To adduct and internally rotate:  
Pectineus, gracilis, adductor longus and brevis

## Notes

In this pose the challenge is not the position itself so much as its relationship to gravity. If it were rotated 45 degrees, it would be the work of sitting vertically in dandasana (which can certainly present its own challenges; see page 130).

Ideally, the weight in this pose is distributed between the sitting bones and the tailbone. All the weight should not be borne on the sacrum. If dandasana is a challenge because of shortness in the backs of the legs, that same shortness makes it impossible to support navasana correctly with the legs straight. In this case, bending the knees so that the spine can remain neutral is a good option.

This asana is often said to work the abdominal muscles. This is true; however, the abdominal muscles do not pull the body into this pose—rather, they are keeping the upper body from falling back into gravity. The action that holds the body in this position is hip flexion, created by the psoas major and iliacus. If the psoas major and iliacus are difficult to access, it is possible to overwork the rectus femoris or tensor fasciae latae attempting to stay up.

Just as bending the knees makes this pose easier by shortening the length of the lower lever arm, extending the arms overhead makes it more difficult by lengthening the upper lever arm.



Navasana with arms extended.

## Breathing

To maintain the stability and balance of this pose, the breath must be very restrained and focused. To illustrate how vital this is, attempt to do navasana while taking deep belly breaths.



**W**hen kneeling, the body's weight is on the knees, shins, and tops of the feet. Kneeling brings the center of gravity closer to the ground than standing, but farther from the ground than sitting. Kneeling, which includes both kneel-sitting and kneel-standing, is an important transitional place for babies learning to move from sitting to standing.

This position is associated with lowering oneself in the sense of meekness or worship. This probably evolved from the fact that when kneeling, a person is more vulnerable than when standing, especially if their head is bowed. Even the proud, upright stance of kings and pharaohs is tempered by their depiction in this humble position when they are at worship.

Kneeling is also a posture of relaxed alertness that is associated with strength and readiness, as seen in vajrasana and virasana (page 164). In martial arts, kneeling is used as a preparatory position that is easier to stand from more quickly than sitting cross-legged, and in the practice of aikido they even train to do throws from kneeling.

In asana, kneeling poses are often used to help mobilize the hip joints. When the mobility of the feet and lower legs is removed from the base of support, attention can be focused on the actions in the hip joints, pelvic halves, and pelvic floor.

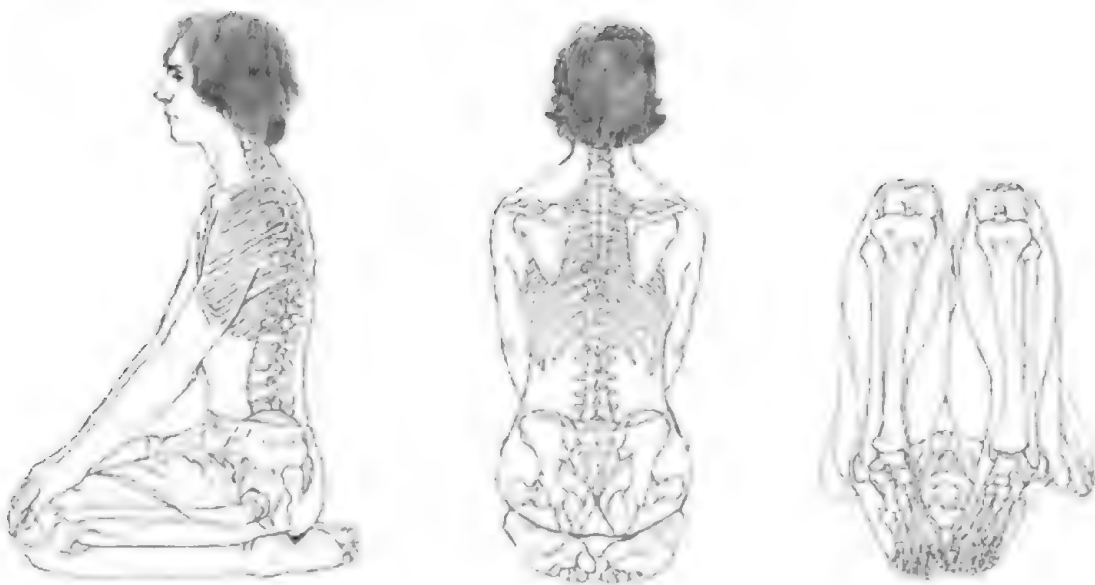
Kneeling also provides a stable and symmetrical base from which the center of gravity can be raised up so the spine can fully extend, most beautifully expressed in poses such as ustrasana (page 170) and eka pada rajakapotasana (page 172).

## **Vajrasana**

### ***Thunderbolt Posture***

vahj-RAHS-anna

*vajra* = thunderbolt, diamond



## Virasana

### *Hero's Posture*

veer-AHS-anna

*vira* = man, hero, chief



#### Common skeletal joint actions (for two previous poses)

##### Spine

Neutral or axial extension

##### Lower limbs

Hip flexion, internal rotation, and adduction;  
knee flexion; ankle plantar flexion

## Notes

As in sitting poses such as sukhasana (page 126), siddhasana (page 126), and padmasana (page 127), the goal is steadiness and ease, or *sthira* and *sukha*, the fundamental qualities of all asanas as described by Patañjali in the *Yoga Sutras*. Virasana and vajrasana are excellent poses for supporting the spine and skull in a way that allows the senses to turn inward for pranayama and meditation (like the sitting poses beginning on page 126).

For some people, these kneeling positions are easier than sitting cross-legged because the hip joints do not need to externally rotate or adduct as they do in siddhasana or sukhasana.

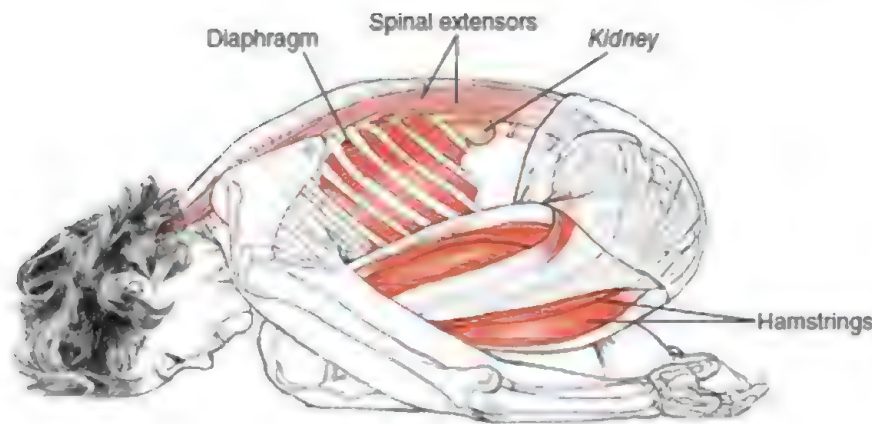
Kneeling poses are also more symmetrical because both legs can do the same action and neither leg is crossed in front of the other. This crossing of the legs creates an asymmetrical action in the pelvis and hips that can have long-term effects.

## Balasana

### *Child's Pose*

bah-LAHS-anna

*bala* = young, childish, not fully grown or developed



## Classification

Symmetrical kneeling forward-bending pose

Skeletal joint actions	
Spine	Lower limbs
Flexion	SI joint nutation, hip flexion and adduction, knee flexion, ankle plantar flexion

# Notes

Gravity draws the yielding body deeper into this position.

One goal of this pose is to bring the sitting bones to the heels and the forehead to the floor. To do so, many muscles have to lengthen: the extensors of the spine, gluteus maximus, piriformis and other rotators, hamstrings, gluteus medius and minimus (because of hip adduction), tibialis anterior, peroneus tertius, extensor digitorum longus and brevis, and extensor hallucis longus and brevis in the feet.

Variations include widening the knees (hip abduction), which can create more neutral extension in the spine and make room for the belly; extending the arms overhead; clasping the heels with the hands; crossing the arms under the forehead; and turning the head to one side.

Sometimes there is congestion in the fronts of the hip joints. It can be caused by using the hip flexors to pull the body down toward the thighs, rather than allowing gravity to create that action. The use of props can assist in this release.

If the extensors of the toes are tight or if there is a lack of mobility in the bones of the feet, restriction can also be felt in the tops of the feet. In addition, weakness in the intrinsic muscles of the feet often results in cramping in this and similar positions (such as virasana and vajrasana, page 164).

# Breathing

With the hips fully flexed and adducted and the front of the torso resting on the anterior surfaces of the thighs, the movement of the breath in the abdomen and anterior rib cage is greatly restricted. This necessitates more movement in the back of the waist and rib cage. That is why if tightness exists in those places, this pose can feel suffocating.

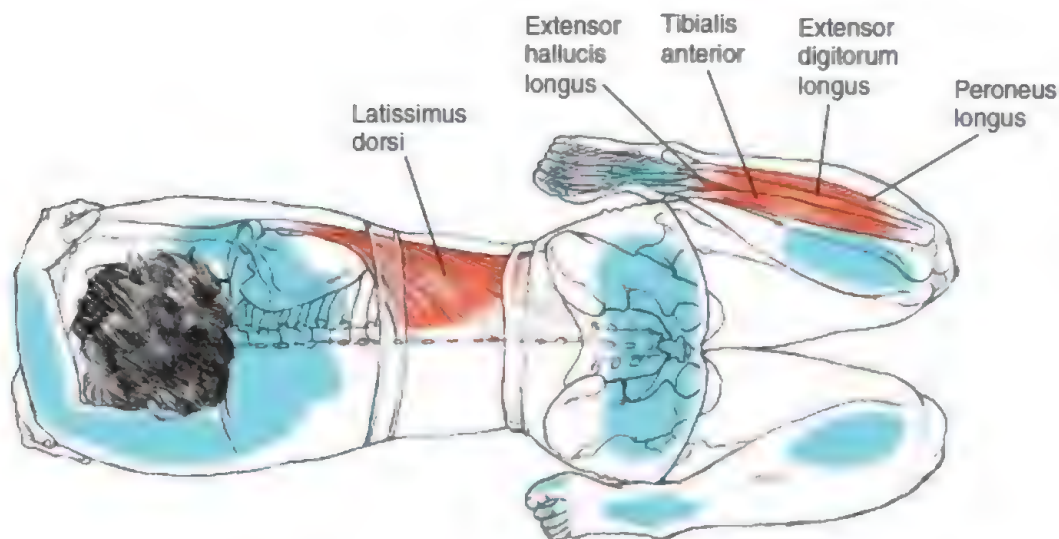
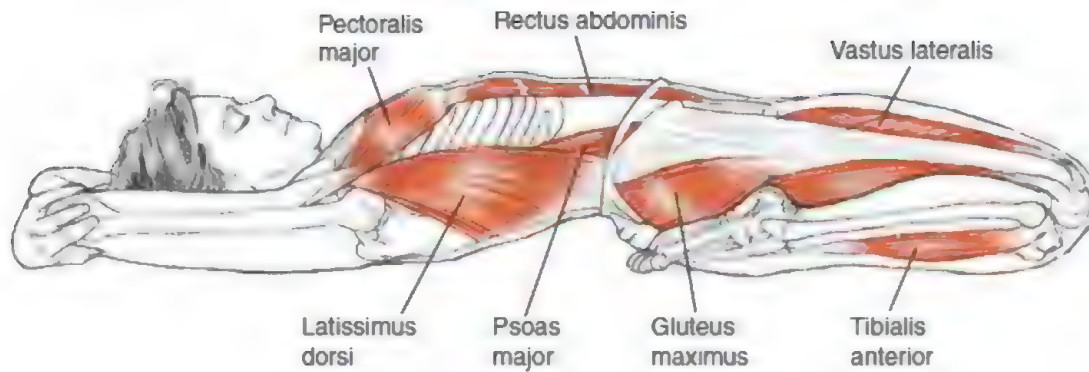
## Supta Virasana

### *Reclining Hero Pose*

soup-tah veer-AHS-anna

*supta* = reclining, lain down to sleep; *vira* = a brave or eminent man, hero, chief





## Classification

Symmetrical kneeling backward-bending pose

### Skeletal joint actions

#### Spine

Axial extension

#### Lower limbs

SI joint counternutation; hip extension, internal rotation, and adduction; knee flexion and medial rotation; ankle plantar flexion

### Muscular joint actions

#### Spine

##### Concentric contraction

To prevent overmobilization of lumbar spine:

Psoas minor, abdominal muscles

##### Passively lengthening

Psoas major

#### Lower limbs

##### Concentric contraction

To keep knees together:

Gracilis, adductor magnus

##### Passively lengthening

Psoas major, rectus femoris, vastii, sartorius, tibialis anterior, extensor digitorum longus, extensor hallucis longus

# Notes

Many variations exist for the arm position in this pose—at the sides, reaching overhead, and propped up on the elbows. If the latissimus dorsi are short, reaching the arms overhead can cause hyperextension of the spine because of the attachment of the latissimus dorsi in the lower back.

Because hip extension in internal rotation is generally more challenging than in external rotation, *supta virasana* reveals how open the “groins” truly are. This pose often begins as spinal extension, especially if there is tightness in the hip flexors, because the internal rotation of the legs is bound into place by the weight of the body.

If the hip extensors are tight and the pose is forced, the force can be transmitted either into the lower back or into the knees. The pose should instead be supported in a way that allows for maximum hip extension; getting down to the floor is less important.

Because the knees are at risk, keeping the feet active and avoiding supination is important for maintaining integrity in the knee joints.

This can be an excellent pose for sciatic and low-back pain if done with attention to the internal rotation and extension in the hips. If poorly executed, the pose can exacerbate low-back pain.

## Breathing

The tautness in the psoas major and abdominal wall creates both posterior and anterior pressure in the abdominal cavity. This effect is magnified when activating the abdominal muscles to flatten the lumbar curve. The resulting breathing patterns would favor movements above and below the abdominal pressure.

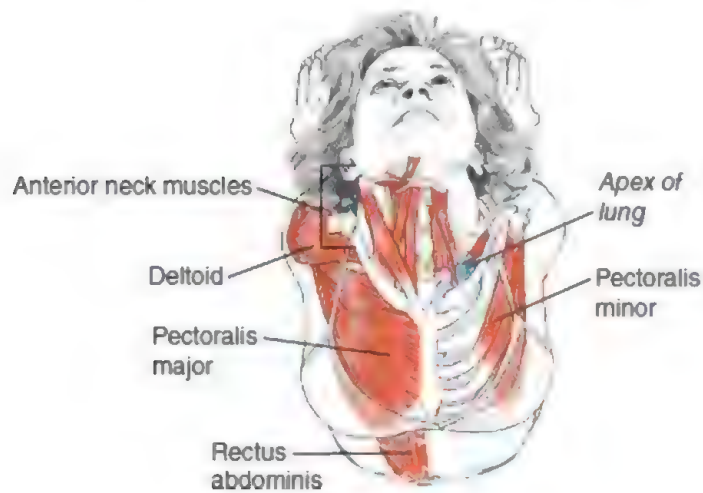
Emphasizing thoracic breath movements at the base of the rib cage helps to mobilize the upper spine and shoulder girdle. Focusing on pelvic floor movements assists in releasing tension in the hips, groins, and gluteal region.

## Ustrasana

### *Camel Pose*

oosh-TRAHS-anna

*ustra* = camel



## Classification

Symmetrical kneeling backward-bending pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Extension	Scapular adduction and downward rotation, shoulder extension and adduction, elbow extension	SI joint counternutation, hip extension and adduction, knee flexion, ankle plantar flexion

## Muscular joint actions

### Spine

<i>Concentric contraction</i>	<i>Eccentric contraction</i>	<i>Passively lengthening</i>
To extend spine (though most of action of extension is caused by gravity): Spinal extensors	To prevent overmobilization of lumbar spine: Psoas minor, abdominal muscles To resist hyperextension in cervical spine as head extends: Anterior neck muscles	Psoas major

### Upper limbs

<i>Concentric contraction</i>		<i>Passively lengthening</i>
To adduct, elevate, and downwardly rotate scapula: Rhomboids, levator scapulae	To extend and adduct shoulder joint: Triceps brachii (long head), teres major, posterior deltoid	Pectoralis major and minor, biceps brachii, coracobrachialis
To stabilize shoulder joint and prevent protraction of head of humerus: Rotator cuff	To extend elbow: Triceps brachii	

### Lower limbs

<i>Concentric contraction</i>	<i>Eccentric contraction</i>
To extend, adduct, and internally rotate hip: Hamstrings, adductor magnus, gluteus maximus	To resist hip extension and knee flexion: Rectus femoris To resist knee flexion: Articularis genu, vastii

## Notes

Gravity is pulling the torso into the back bend, which is checked by the arm action and the eccentric action of the spinal flexors.

In the cervical spine, the anterior neck muscles are eccentrically active, but the sternocleidomastoid should not be active to avoid the base of the skull being pulled into the atlas and axis.

Internal rotation of the legs will help stabilize the SI joint by encouraging the front of this joint to align.

It can be very challenging to find a healthy extension of the spine at the base of the neck or the top of the thoracic spine. It helps to focus on releasing the sternocleidomastoid using the eccentric strength of the deeper anterior neck muscles to stabilize the weight of the head. Ustrasana can be an intense mobilization for the digestive system, especially the esophagus.

## Breathing

In ustrasana, the thoracic structures are maintained in an inhalation position, and the abdominal wall is lengthened. This results in a decreased ability of the body to breathe "normally." The trick is to find support from the deeper musculature so that the more superficial efforts can quiet down. Then it's possible to notice an interesting relationship between the deepest layer of superficial neck muscles (scalenes) and the breath movement



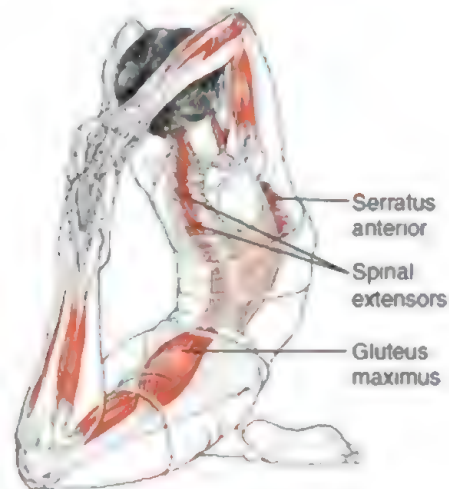
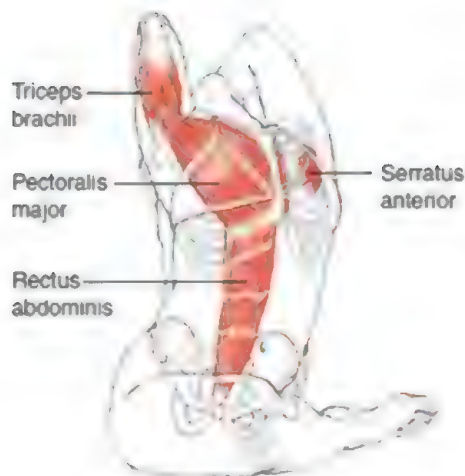
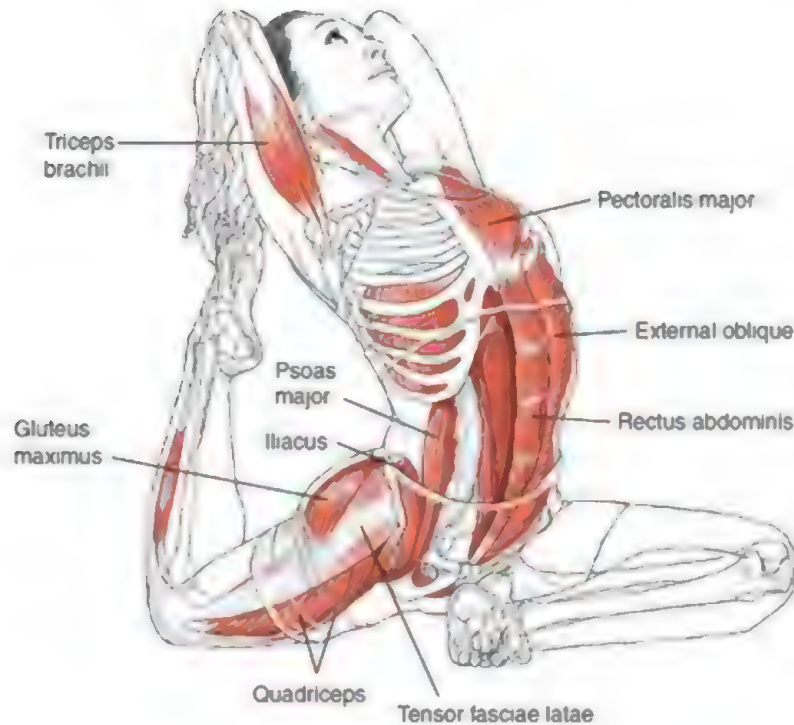
in the apex of the lungs, which are suspended from the inner scalene muscles.

## Eka Pada Rajakapotasana

### *One-Legged Royal Pigeon Pose*

eh-KAH pah-DAH rah-JAH-cop-poh-TAHS-anna

*eka* = one; *pada* = foot, leg; *raja* = king, royal; *kapota* = dove, pigeon



## Classification

Asymmetrical kneeling backward-bending pose

## Skeletal joint actions

Spine	Upper limbs	Lower limbs	
		Front leg	Back leg
Extension	Scapular upward rotation, abduction, and elevation; shoulder flexion, adduction, and external rotation; forearm supination; hand and finger flexion	SI joint nutation, hip flexion and external rotation, knee flexion, ankle plantar flexion, foot supination	SI joint counternutation; hip extension, internal rotation, and adduction; knee flexion; ankle plantar flexion

## Muscular joint actions

Spine		
Concentric contraction		Eccentric contraction
<b>To extend spine:</b> Spinal extensors	<b>To neutralize twist from position of back leg:</b> Internal oblique (front leg side); external oblique (back leg side)	<b>To prevent hyperextension at lumbar spine:</b> Psoas minor, abdominal muscles
Upper limbs		
Concentric contraction		
<b>To abduct, upwardly rotate, and elevate scapula:</b> Serratus anterior, upper trapezius	<b>To rotate forearm and grasp foot:</b> Supinator and flexors of hand and fingers	
<b>To stabilize, flex, and adduct shoulder joint:</b> Rotator cuff, pectoralis major (upper fibers), anterior deltoid, biceps brachii (short head)		
Lower limbs		
Front leg	Back leg	
Eccentric contraction	Concentric contraction	Passively lengthening
<b>To resist hip flexion:</b> Hamstrings, piriformis, obturator internus, superior and inferior gemellus	<b>To create hip extension and knee flexion:</b> Hamstrings <b>To create hip extension, internal rotation, and adduction:</b> Adductor magnus	Iliacus, psoas major, rectus femoris

## Notes

It is important not to collapse into this pose. The pelvic floor, hamstrings, and gluteals should act eccentrically to distribute the weight created by the force of gravity through the whole base of the pose rather than drop right into the hamstring attachment or knee joint.

As with all poses, and more so with complex ones, a wide variety of experiences are available, depending on each person's strength, balance, and range of motion.

This pose is categorized as a kneeling pose because that is the starting position, but the base of support is not actually kneeling. This asana has a unique base of support: the back surface of the front leg and the front surface of the back leg. This same base, with the knee joints extended, would almost be hanumanasana (page 156).

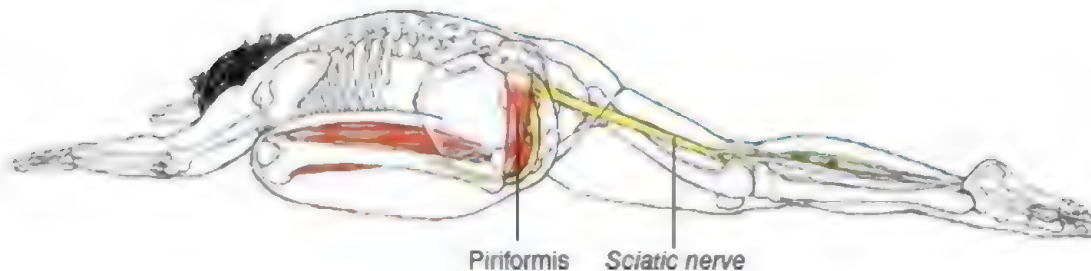
Even though the front leg is externally rotated, this pose still requires a great deal of length in muscles of external rotation such as the piriformis, obturator internus, and superior

and inferior gemellus. This is because these muscles are also hip extensors and abductors, and the actions in the front leg are hip flexion and adduction—the more adducted the front leg is, the more sensation will probably be felt in those muscles.

When the knee is more extended in the front leg (toward 90 degrees of flexion), the rotation at the hip is greatly intensified. This action puts more pressure into the knee, especially if there is restriction in the hip joint, and the knee is much more vulnerable to twisting forces when at 90 degrees. The action in the feet and ankles can help to stabilize and protect the knee.

## Eka Pada Rajakapotasana Variation

### *Folded Forward*



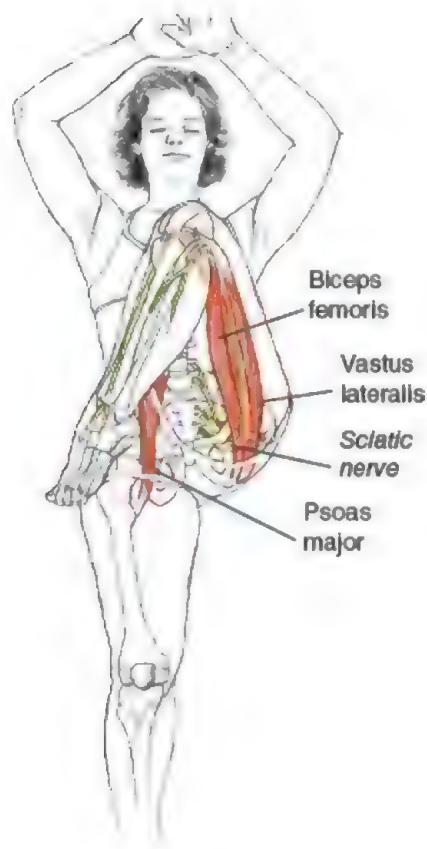
## Notes

This variation intensifies the actions in the hamstrings and other hip extensors (such as the piriformis) of the front leg because of deeper hip flexion and more body weight over the front leg. At the same time, it diminishes the actions in the back hip and in the spine.

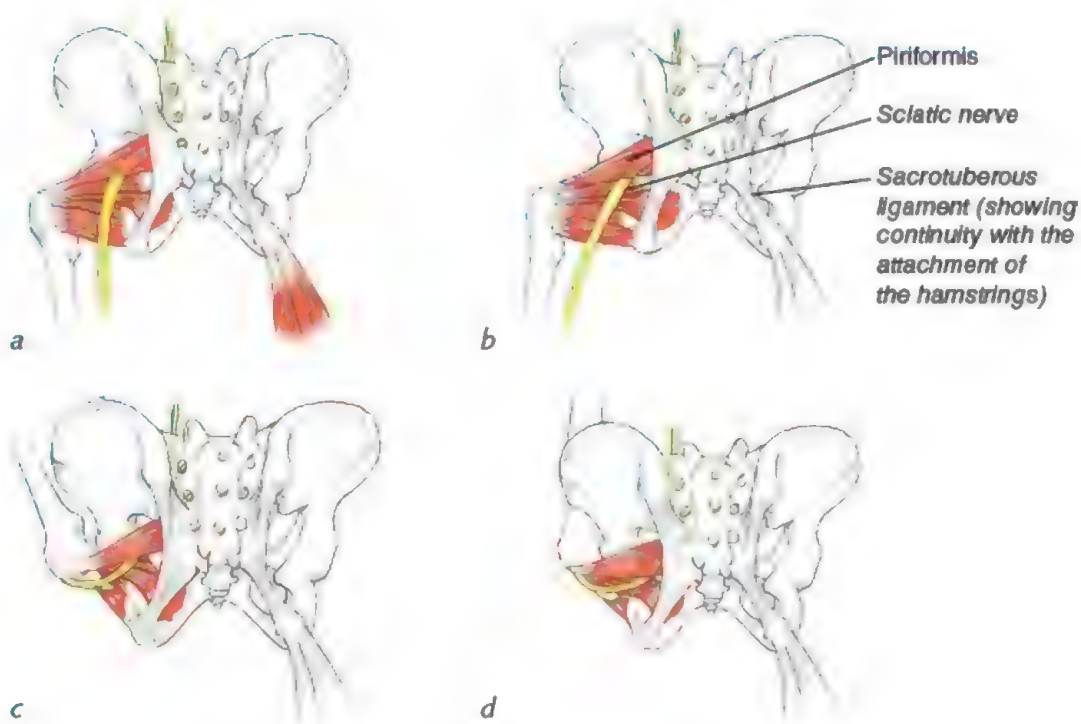
This position is frequently used to “stretch” the piriformis muscle and the sciatic nerve. When sciatic pain exists, however, it is not necessarily useful to stretch the sciatic nerve, and the piriformis is not always responsible for sciatic pain. It may indeed be true that doing this asana often helps relieve this pain, but it’s more likely that the mobilization of the hips and pelvis and the effects on all the muscles of the lower body are responsible.

The following illustrations show the relationship of the sciatic nerve to the piriformis muscle in:

1. neutral hip position (figure a);
2. external rotation and abduction, which actually shorten the piriformis (figure b);
3. hip flexion, which begins the lengthening of the piriformis and other external rotators (figure c);
4. and hip flexion combined with adduction, which puts the piriformis into maximal length, along with the sciatic nerve (figure d).



Folded-forward variation.



The hip joint, sciatic nerve, and piriformis muscle in four positions as they go into the folded-forward pigeon variation: (a) neutral; (b) externally rotated and abducted; (c) externally rotated, abducted, and flexed; and (d) externally rotated, flexed, and adducted.

## Parighasana



## Gate-Latch Pose

par-ee-GOSS-anna

*parigha* = an iron bar used for locking a gate



## Classification

Asymmetrical kneeling side-bending pose

## Skeletal joint actions

Spine	Upper limbs		Lower limbs	
	Top arm	Lower arm	Kneeling leg	Extended leg
Lateral flexion, cervical rotation and extension	Scapular upward rotation and elevation, shoulder abduction, elbow extension	Shoulder abduction, forearm supination	Hip extension and adduction, knee flexion, ankle dorsiflexion	Hip flexion, external rotation, and abduction; knee extension; ankle plantar flexion

## Muscular joint actions

### Spine

#### Concentric contraction

#### To orient torso to front:

Internal oblique (flexed leg side); external oblique (extended leg side)

#### Eccentric contraction

#### To resist falling into gravity:

External oblique, quadratus lumborum (flexed leg side)

### Upper limbs

#### Upper arm

#### Concentric contraction

#### To upwardly rotate, abduct, and elevate scapula:

Serratus anterior

#### To stabilize shoulder joint:

Rotator cuff

#### To extend elbow:

Triceps brachii, anconeus

#### Eccentric contraction

#### To extend arm overhead without falling into gravity:

Teres major, latissimus dorsi

### Lower limbs

#### Extended leg

#### Concentric contraction

#### To rotate and abduct leg:

Sartorius, piriformis, superior and inferior gemellus, obturator internus

#### Eccentric contraction

#### To keep from collapsing into hip:

Hamstrings

#### Kneeling leg

#### Concentric contraction

#### To extend, adduct, and internally rotate hip:

Hamstrings, adductor magnus, gluteus maximus

#### Eccentric contraction

#### To resist hip extension and knee flexion:

Rectus femoris

#### To resist knee flexion:

Articularis genu, vastii

#### Passively lengthening

Gluteus medius and minimus, tensor fasciae latae

## Notes

Rotation is automatic with side bending in the spine because of both the shape of the articular facets in the vertebrae and the spiral pathways of the muscles. To keep the action pure lateral flexion, the upper and lower ribs need to counterrotate in relation to each other. In this case, the upper ribs rotate posteriorly and the lower ribs rotate anteriorly. To achieve this, the internal obliques on the upper side and the external obliques on the lower side are recruited.

Also, if tightness exists in the outside of the standing leg hip joint (in the tensor fasciae latae, gluteus medius, or gluteus minimus), then that hip will try to flex rather than stay purely adducted. The standing leg should maintain hip extension (via the adductor magnus and hamstrings) to prevent this.

When there is tightness in the latissimus dorsi, lifting the arm overhead can push the rib

cage forward (compressing the floating ribs and inhibiting breath in general) or pull the scapula downward even as the arm is lifting, potentially creating impingement of the biceps brachii tendon or supraspinatus at the acromion process.

## Breathing

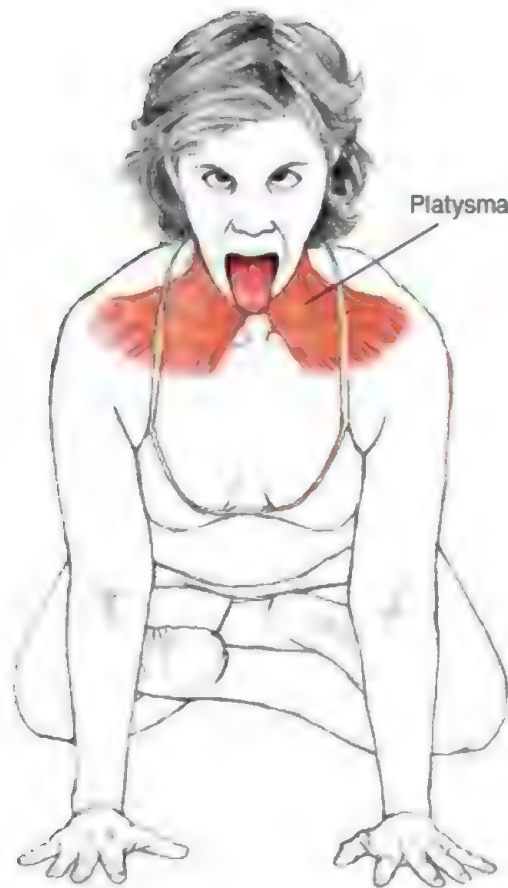
Which side of the diaphragm moves more in this pose—the upper, lengthened side or the lower, compressed side? Is the answer the same for both sides of your body? Explore.

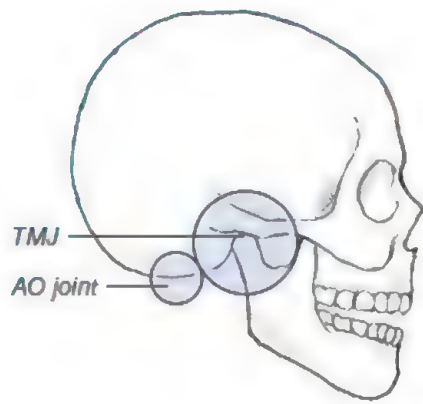
### Simhasana

#### *Lion Pose*

sim-HAHS-anna

*simha* = lion





The temporomandibular joint (TMJ) represents the center of gravity of the skull, while the atlanto-occipital joint (AO joint) is its base of support.

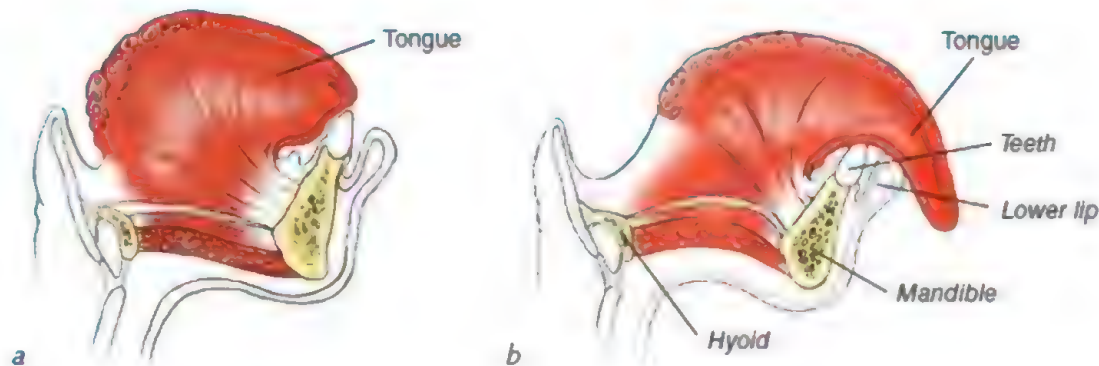
# Classification

Symmetrical kneeling pose

Skeletal joint actions	
Spine	
Atlanto-occipital joint flexion, neutral spine, adduction and elevation of eyeballs	

# Notes

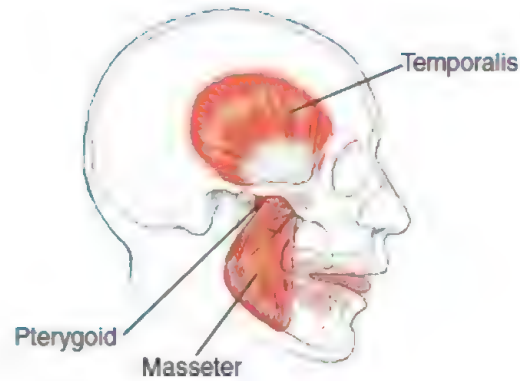
The lengthening activation of the tongue lifts the hyoid bone; activates the digestive system; and activates the hyoid muscles, sternum, rectus abdominis, pubic bone, and pelvic floor.



(a) The tongue at rest, and (b) tongue extension.

A strong exhalation (lion's roar) activates the three diaphragms: thoracic, pelvic, and vocal. The platysma muscle can also be contracted in simhasana. The superior and medial rectus muscles of the eyes both contract to direct the gaze inward and upward.

Simhasana stimulates and releases a host of often overlooked muscles. The tongue and jaw can be thought of as the front of the neck, and cervical tension can frequently be related to tightness in these structures. Additionally, the platysma (the flat, thin, rectangular muscle that covers the front of the throat) can be tonified during simhasana. Aside from the cosmetic advantages (a weak platysma is associated with wrinkly throat skin), consciously contracting this muscle increases the ability to relax it during inspiratory efforts.



Jaw muscles.



Location of the TMJ.





**S**upine means lying in a faceup position. It is the opposite of prone, which is lying face down. Similarly, supination means to turn a hand, foot, or limb upward, whereas pronation refers to turning them downward.

Both words originate from Latin: *Supinus* means leaning backward, and *pronus* means leaning forward. Interestingly, this is the reverse of the usual movement from each position. From a supine position, flexion in the spine and limbs is generally what moves the body into space; from a prone position, it is extension in the spine or limbs.

Moving into postures from a supine position generally engages the anterior musculature of the body, which is why many abdominal strengthening exercises start in this position.

Just as *tadasana* (page 72) is a quintessential standing position, *savasana* (page 182) is a fundamental supine position. In *savasana*, the back surface of the body is almost completely in contact with the support of the floor. There is nowhere to fall, so the postural muscles can relax from their constant dance with gravity.

*Savasana* has the lowest center of gravity possible and is a starting point for all the supine poses. It is also the position in which those asanas usually end. Because very little effort is required to stabilize the body while it is supine, poses that evolve from here are by definition mostly *langhana* and become more *brhmana* (see page 20) as the center of gravity is raised higher.

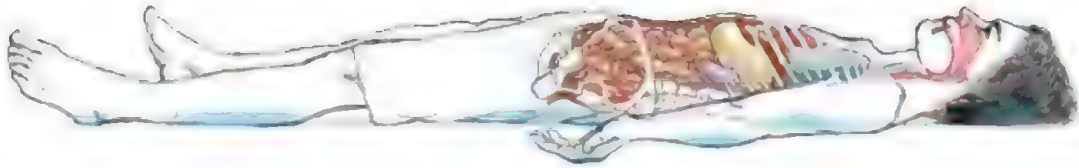
# Savasana

## Corpse Pose

shah-VAHS-anna

sava = corpse

This pose is also referred to as the death pose, or mrtasana (mrit-TAHS-anna). *Mrita* means death.



## Classification

Symmetrical supine pose

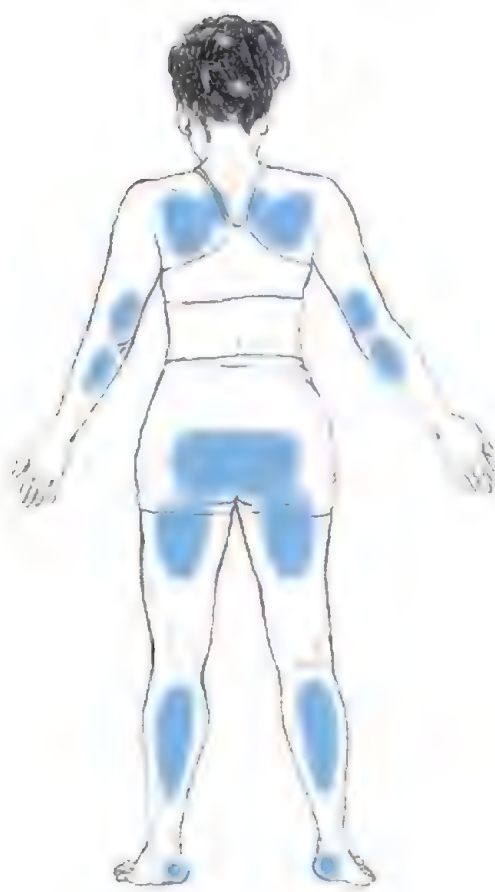
## Notes

Savasana is said to be the easiest asana to perform but the hardest to master. Whatever gymnastic demands the other asanas may make on your balance, strength, or flexibility, the challenge of maintaining awareness without effort or exertion is perhaps the most revealing exploration of body–mind integration we can engage in.

In savasana, the structures that are in full, weight-bearing contact with the floor exhibit the primary curves of the body (see page 37 of chapter 2). These include the posterior surfaces of the heels, calves, thighs, buttocks, rib cage, thoracic spine, scapulae, and skull.

The structures that are off the floor mirror the secondary curves of the body, specifically the hollows of the back of the ankles, knee joints, lumbar region, and cervical spine.

The points of contact of the arms vary widely from person to person, and the arms can be arranged in a variety of positions.



Blue shaded areas show the major weight-bearing structures, including most primary curves.

## Symmetry

Often in savasana the limbs are carefully placed to be symmetrical when viewed from the outside. This can conflict with the body's kinesthetic (proprioceptive) feedback because what *looks* symmetrical is not what always *feels* symmetrical. We can negotiate this contrast in inner and outer experience in a variety of ways.

It can sometimes be useful to align the structures as symmetrically as possible and then see if you can receive the kinesthetic feedback of the sensations of asymmetry without needing to respond. Perhaps your proprioceptors can even adapt to this new information and redefine your perception of neutral.

Alternatively, it can also be valuable to organize more from the inside and seek inner comfort and quiet, regardless of how asymmetrically the limbs are arranged. We can find balance without being symmetrical, which is a valuable distinction for everyone to recognize because none of our internal structures are symmetrical. Nevertheless, they all have the ability to find balance and harmony. Because all human bodies are inherently asymmetrical, a certain amount of surrender to this fact is necessary to achieve a deep state of emotional and physical integration.

## Breathing

A deep state of quiet consciousness is quite different from sleep, which is a common experience in this pose. In savasana, the body is completely at rest and its metabolism is



freed of the demands of contending with gravity, making it possible to practice the most difficult breathing exercise of all: the act of being fully aware of—but not controlling—the breath's movements.

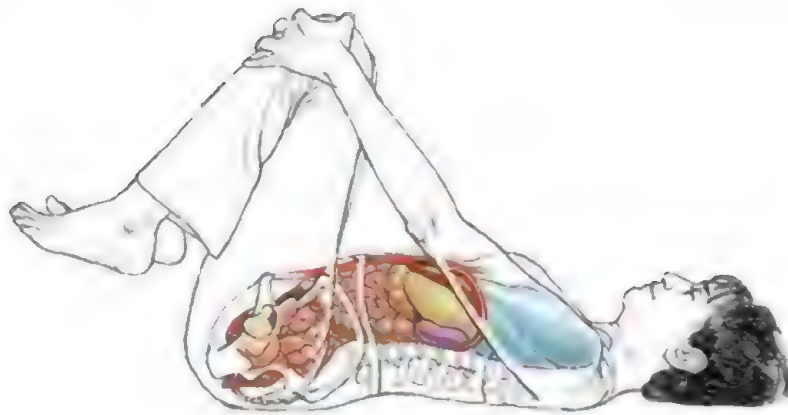
Usually, when you are aware of your breathing, in some way you alter its natural rhythm. When you are not aware of the breath, it is driven by a combination of autonomic impulses and unconscious habit. The juxtaposition of active awareness and surrender to the breath's natural movements makes possible the powerful realization that true surrender is an act of will.

## Apanasana

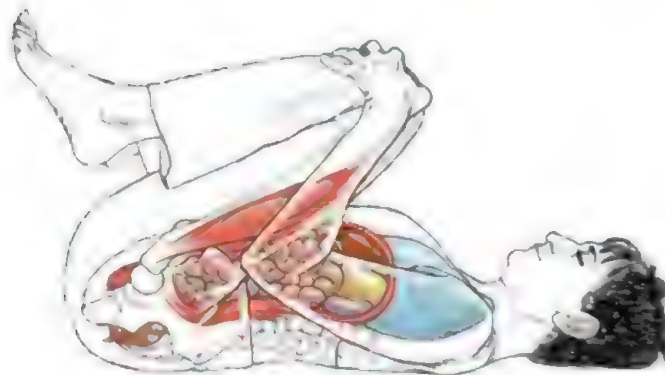
### *Apana Pose, Wind Release Pose*

ap-an-AHS-anna

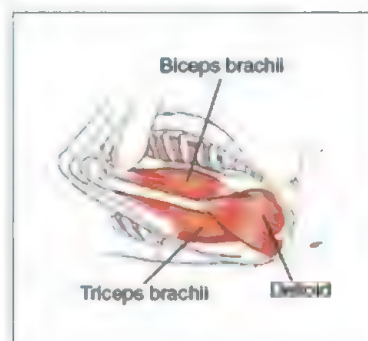
*apana* = the vital air that eliminates waste from the system



Inhalation.



Exhalation.



# Classification

Symmetrical supine forward-bending vinyasa

## Notes

Apanasana is one of the key tools of therapeutic yoga because it is a simple and accessible practice that directly links breath and body movement. In this simple vinyasa, or sequence, the hands are on the knees, and with the inhale the legs move away from the body. With the exhale the legs move toward the body. This movement can be created in a variety of ways: through the very gentle movement of the breath, a simple movement of the limbs, or a more vigorous movement of the spine.

## Breathing

Apanasana stimulates the upward release of the diaphragm on the exhalation as the knees are drawn into the body either by actively using the abdominal and hip flexor muscles or by using the arms to pump the thighs against the abdomen and leaving the abdominals and hip flexors passive.

Low-back tension can be the result of tension in the diaphragm. Performing apanasana is a simple and effective way of helping the lower spine by mobilizing the contents of the abdomen and creating more diaphragmatic space for the abdominal muscles to create postural support.

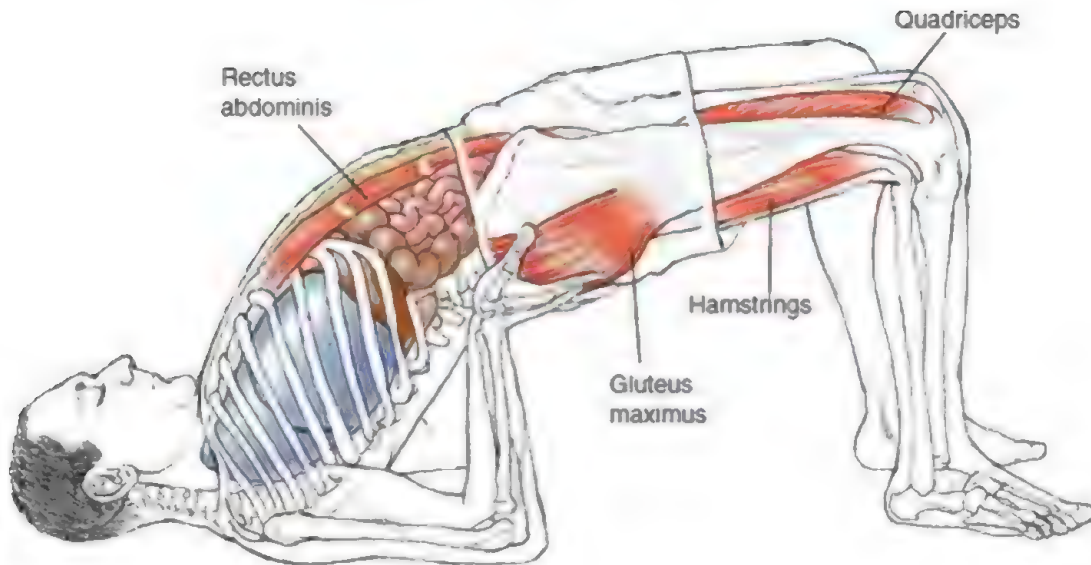
Taken together, dwi pada pitham (page 188) and apanasana constitute a powerful pair of counterposing movements that can facilitate profound changes and healing.

# Setu Bandhasana

## Bridge Pose

SET-too bahn-DAHS-anna

*setu* = dam, dike, bridge; *bandha* = lock; *setubandha* = the forming of a causeway or bridge; dam, bridge



## Classification

Symmetrical supine inverted pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Cervical and upper thoracic flexion, lower thoracic and lumbar extension	Scapular adduction, downward rotation, and elevation; shoulder extension and adduction; elbow flexion; forearm supination; wrist dorsiflexion	SI joint counternutation, hip extension, knee extension, ankle dorsiflexion

## Muscular joint actions

### Spine

#### Concentric contraction

To extend lower thoracic and lumbar spine:  
Spinal extensors

#### Eccentric contraction

To resist lumbar hyperextension:  
Psoas minor, abdominal muscles

### Upper limbs

#### Concentric contraction

To adduct, elevate, and downwardly rotate scapula:

Rhomboids, levator scapulae

To stabilize shoulder joint and prevent protraction of head of humerus:

Rotator cuff

To extend and adduct shoulder joint:

Triceps brachii (long head), teres major, posterior deltoid

To flex elbow and supinate forearm:

Biceps brachii, brachialis

#### Eccentric contraction

To receive and support weight of pelvis:  
Flexors of wrist and hand

### Lower limbs

#### Concentric contraction

To extend hip:

Hamstrings, gluteus maximus

To extend, adduct, and internally rotate hip:

Adductor magnus, gracilis

To extend knee:

Articularis genu, vastii

#### Passively lengthening

Psoas major, iliacus

## Notes

It can be a challenge to find full hip extension in this pose without also adducting or externally rotating at the hip joints. If the hamstrings and adductor magnus are not strong enough, the gluteus maximus may do too much and pull the legs into external rotation, the other adductors (such as the pectineus) may activate to bring the knees together but also flex the hips, or the rectus femoris may work to extend the knees but interfere with the ability to extend the hips.

Spinal extensors (especially lumbar) may be useful, but too much lumbar extension is not helpful because it may limit hip extension by putting tension on the psoas complex.

While the final position of the knees is actually a flexed shape, the action of coming into the pose is one of extension because it is moving from more flexion to less flexion.

The elevation of the scapulae moves the shoulder blades into the floor, which then lifts the rib cage away from the floor. It is important that the scapulae are not depressed or pulled down the back in this position, because that action moves the scapulae away from the cervical spine, leaving the flexed neck to bear the weight of the upper body.

The action in the arms is also the foundation for salamba sarvangasana (page 190) and viparita karani (page 196); the action in the hips and legs is the same as for lifting into urdhva dhanurasana (page 249).

All in all, considering the many muscle actions that must be balanced for this pose to



work, sustaining this basic posture actually requires a high degree of coordination.

## Breathing

This position offers the opportunity to experience all three bandhas: the lower abdominal action of mula bandha, the opening at the base of the rib cage (supported by the hand position) of uddiyana bandha, and the chin lock associated with cervical flexion known as jalandhara bandha.

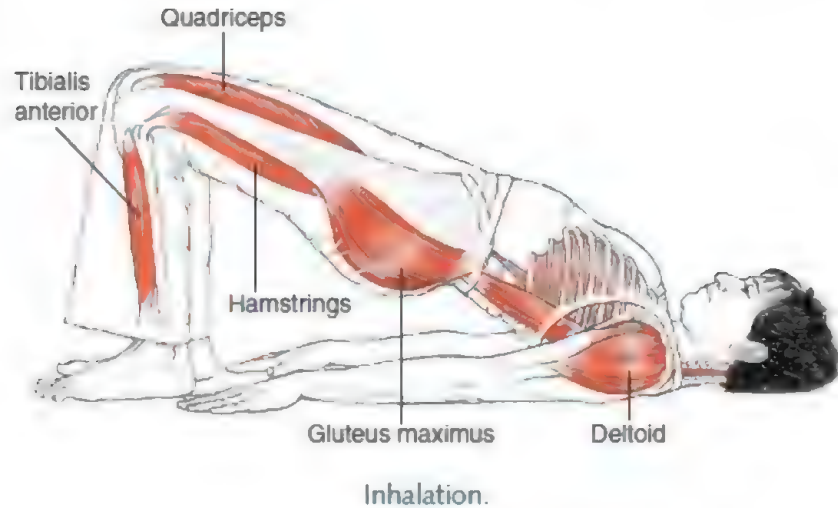
## Setu Bandhasana Variation

### Dwi Pada Pitham

#### *Two-Legged Table*

dvee PA-da PEET-ham

*dwi* = two; *pada* = feet; *pitham* = stool, seat, chair, bench



## Classification

Symmetrical supine vinyasa

## Notes

Except for the arm position, the muscular, spinal, and joint actions of this pose are virtually identical to those of setu bandhasana. The main difference between setu bandhasana and dwi pada pitham is that dwi pada pitham is a vinyasa, a dynamic movement that is coordinated with the inhalation and exhalation.

This simple yet versatile practice can be used in a variety of ways to release tension from the spine and breathing structures, as well as to help balance the leg and hip actions that support similar poses, such as setu bandhasana and urdhva dhanurasana (page 249).

## Breathing

The lifting movement is typically done on the inhalation and the lowering on the exhalation, but this pattern can be changed to produce various effects. For example, the three bandhas can be very easily activated simply by doing the lowering movement while suspending the breath at the end of an exhale (bhaya kumbhaka). Lowering the spine while using bhaya kumbhaka creates a natural lifting of the pelvic floor and abdominal contents toward the zone of lowered pressure in the thoracic cavity. The subsequent inhalation can create a dramatic downward release of the pelvic floor and a noticeable sense of relaxation in this often tense region.

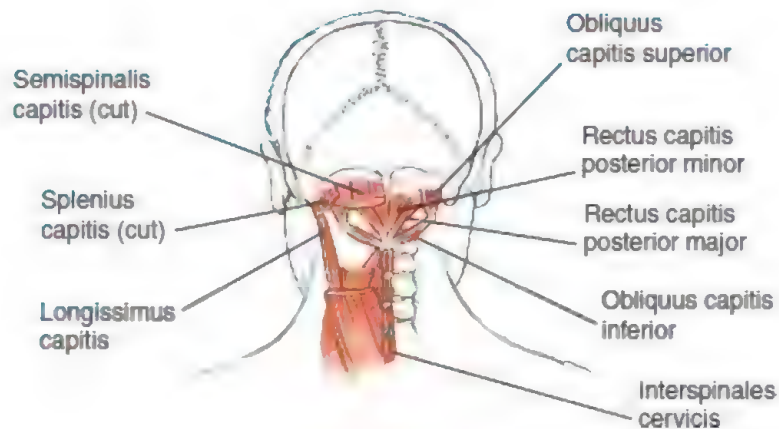
# Salamba Sarvangasana

## *Supported Shoulder Stand*

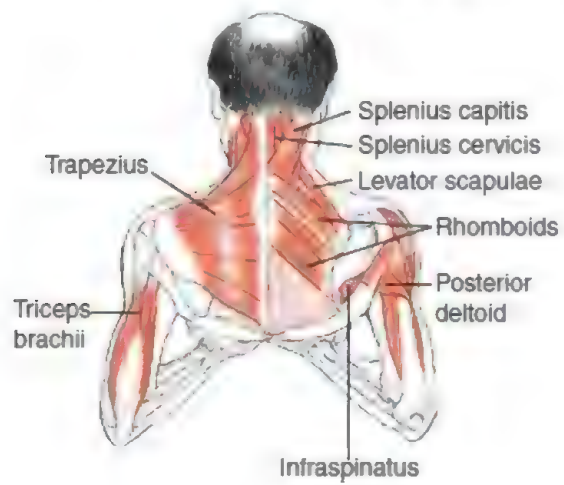
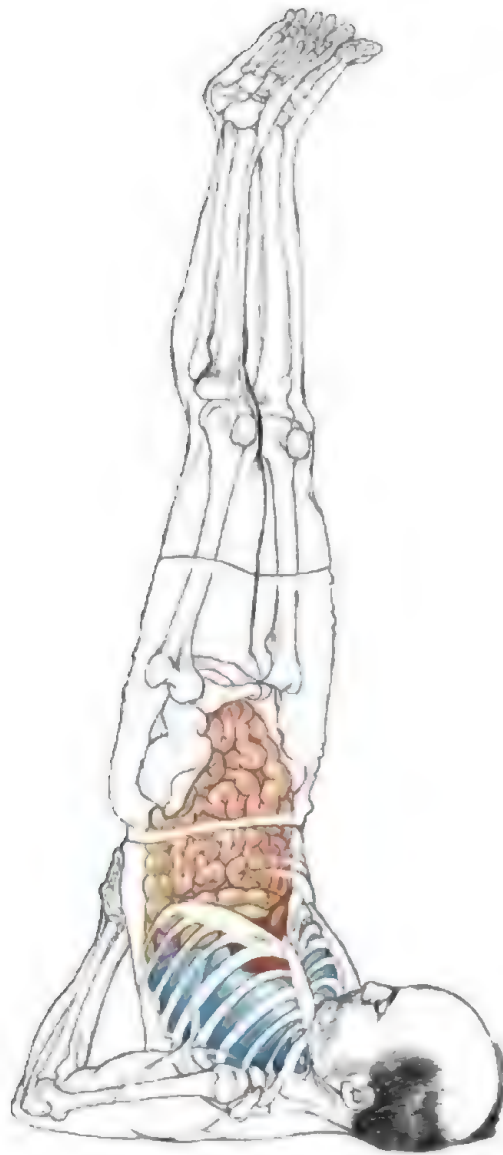
sah-LOM-bah sar-van-GAHS-anna

*salamba* = with support (*sa* = with, *alamba* = support); *sarva* = all; *anga* = limb

The term *salamba* distinguishes this variation of the shoulder stand from the unsupported (*niralamba*) version.



Some of the deeper musculature attaching to the base of the skull that can be eccentrically active in salamba sarvangasana, halasana (page 199), and variations.



## Classification

Symmetrical supine inverted pose



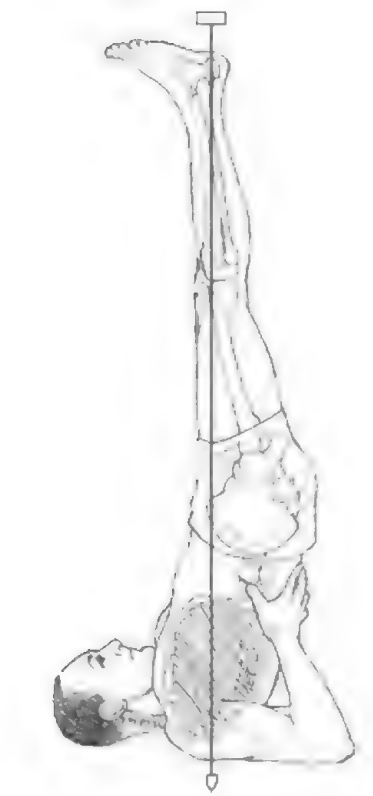
Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Cervical and upper thoracic flexion, lower thoracic and lumbar extension	Scapular adduction, downward rotation, and elevation; shoulder extension and adduction; elbow flexion; forearm supination; wrist dorsiflexion	Hip extension and adduction, knee extension, ankle dorsiflexion
Muscular joint actions		
Spine		
To calibrate concentric and eccentric contractions to support spine: Spinal extensors and flexors		<i>Eccentric contraction</i> To resist flexion from weight of body: Cervical spinal extensors
Upper limbs		
<i>Concentric contraction</i>		
To adduct, elevate, and downwardly rotate scapula: Rhomboids, levator scapulae		To extend and adduct shoulder joint: Triceps brachii (long head), teres major, posterior deltoid
To stabilize shoulder joint and prevent protraction of head of humerus: Rotator cuff		To flex elbow and supinate forearm: Biceps brachii, brachialis
		To support rib cage: Flexors of wrist and hand
Lower limbs		
<i>Concentric contraction</i>		
To resist leg falling toward face: Hamstrings, gluteus maximus		To extend knee: Vastii
To extend, adduct, and internally rotate hip: Adductor magnus, gracilis		

## Notes

The foundation of this pose, as in setu bandhasana (page 186), is the shoulder girdle (not the neck). To truly be a shoulder stand, the muscles that elevate, adduct, and downwardly rotate the scapulae must be strong enough to keep the scapulae in that position despite the weight of the entire body resting on them. When preparing for this pose, it is essential that the scapulae find elevation along with the other actions; if the scapulae are depressed, the cervical spine receives the weight of the whole body in a flexed position, which makes it very vulnerable to injury.

Entering the pose from halasana (page 199) is more demanding on the extensors of the spine, especially the thoracic spine, because they are in an elongated position before contracting. Entering from setu bandhasana is more demanding on the extensors of the shoulder joints and the flexors of the spine (the psoas and abdominal muscles).

From the perspective of the muscles of the spine and abdomen, being in this pose is less challenging than getting into it. However, remaining in the pose is more challenging for the muscles of the scapulae, because they are bearing the static load of the body.



Center line of gravity passing through the base of support.

## Breathing

The more mobility that exists in the scapulae (or the less resistance from other muscles of the thorax), the less compromised the breath is in this position. This pose takes a tremendous amount of both flexibility and strength in the entire shoulder girdle. Without the integrity of the shoulder girdle, the weight collapses down into the thorax and the diaphragm becomes obstructed.

Keeping the base of the rib cage open allows the diaphragm and abdominal viscera to shift effectively toward the head so the full benefits of inversion can occur.



Lymph drainage in shoulder stand.

## **Niralamba Sarvangasana**

***Unsupported (No-Arm) Shoulder Stand***

neera-LOM-bah sar-van-GAHS-anna

*niralamba* = no support, independent, self-supported; *sarva* = all; *anga* = limb



## Classification

Symmetrical supine inverted pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Cervical and upper thoracic flexion, lower thoracic and lumbar extension	Scapular adduction, upward rotation, and elevation; shoulder adduction; elbow extension; forearm pronation	Hip extension and adduction, knee extension, ankle dorsiflexion
Muscular joint actions		
Spine		
To calibrate concentric and eccentric contractions to support spine: Spinal extensors and flexors		<i>Eccentric contraction</i> To resist flexion from weight of body: Cervical spinal extensors
Upper limbs		
<i>Concentric contraction</i>		
To adduct, elevate, and upwardly rotate scapula: Trapezius, levator scapulae		To stabilize shoulder joint and prevent protraction of head of humerus: Rotator cuff
To upwardly rotate scapula: Serratus anterior		To adduct shoulder and extend elbow: Triceps brachii
To flex and adduct shoulder against pull of gravity: Teres minor, coracobrachialis		
Lower limbs		
<i>Concentric contraction</i>		
To resist leg falling toward face: Hamstrings, gluteus maximus		To extend, adduct, and internally rotate hip: Adductor magnus, gracilis
		To extend knee: Vastii

## Notes

In this pose, the scapulae are elevated, adducted, and slightly upwardly rotated; without the levering action of the arms, this calls on the muscles that move the scapulae on the rib cage to work strongly. It might feel like contradictory actions to perform adduction, elevation, and upward rotation simultaneously. It is indeed possible and in fact necessary in this pose in order to protect the neck. If the scapulae are not maintained in adduction, the weight of the body falls into the spine; if the scapulae do not upwardly rotate, the arms are challenged in being alongside the body. The scapulae are positioned in neutral rotation as they extend to the knees, but the action that gets them there is upward rotation as they come from the downward rotation of *niralamba sarvangasana*.

The upper fibers of the *psoas major* and abdominal muscles are very strongly engaged here to maintain the spinal flexion in the thoracic spine. In addition, more lumbar flexion occurs to bring the legs farther overhead and counterbalance the pull of gravity. Resisting this tendency toward lumbar flexion makes the spinal flexors work much harder eccentrically against the body weight's tendency to roll down to the floor.

In this balancing act between spinal flexors and extensors, imbalances that are usually imperceptible show up because the arms aren't available to leverage symmetry. When

these torques appear, they make this pose that much more challenging to balance.

## Breathing

In niralamba sarvangasana, the intense action in the torso's flexor and extensor groups creates quite a challenge to the shape change of breathing. Because this is a challenging balance pose that requires a lot of stabilizing action in the abdominal and thoracic musculature, any attempt at deep breathing will destabilize the pose even as the full-body activation of these major muscle groups creates a demand for significant oxygenation.

Efficiency—finding the minimum amount of effort necessary to maintain the position—allows the limited breath movements to supply just enough energy to sustain the pose.



# Viparita Karani

## *Inverted Pose*

vip-par-ee-tah car-AHN-ee

*viparita* = turned around, reversed, inverted; *karani* = doing, making, action



## Classification

Symmetrical supine inverted pose

## Skeletal joint actions

Spine	Upper limbs	Lower limbs
Cervical and upper thoracic flexion, lower thoracic and lumbar extension	Scapular adduction, downward rotation, and elevation; shoulder extension and adduction; elbow flexion; forearm supination; wrist dorsiflexion	Hip flexion and adduction, knee extension, ankle dorsiflexion

## Muscular joint actions

Spine	
Concentric contraction	Eccentric contraction
To extend lower thoracic spine: Spinal extensors	To resist lumbar hyperextension and counter weight of leg: Psoas major and minor, abdominal muscles
Upper limbs	
Concentric contraction	Eccentric contraction
To adduct, elevate, and downwardly rotate scapula: Rhomboids, levator scapulae	To receive and support weight of pelvis: Flexors of wrist and hand
To stabilize shoulder joint and prevent protraction of head of humerus: Rotator cuff	
To extend and adduct shoulder joint: Triceps brachii (long head), teres major, posterior deltoid	
To flex elbow and supinate forearm: Biceps brachii, brachialis	
Lower limbs	
Concentric contraction	Eccentric contraction
To extend knee: Vastii	To resist leg falling toward face: Hamstrings, gluteus maximus
	To extend, adduct, and internally rotate hip: Adductor magnus, gracilis

## Notes

In *salamaba sarvangasana* (page 190), the erector muscles of the spine are more active than in *viparita karani*. In the lifted version of *viparita karani*, the abdominal muscles play a greater role than the spinal muscles to keep the pelvis from collapsing onto the hands—because of the flexion of the hips, the weight of the legs falls in such a way that the weight of the pelvis is falling backward toward further extension in the spine.

In *viparita karani*, the abdominal muscles are strongly active in eccentric contraction. If they do not have the ability to modulate their lengthening, the weight of the pelvis collapses onto the hands or wrists. Practicing the ability to enter and leave this pose can help with other actions that require abdominal eccentric control, such as dropping the legs over into *urdhva dhanurasana* (page 249) from a headstand or handstand, controlling *vrksasana* (page 86), dropping back into *urdhva dhanurasana* from *tadasana* (page 72), and so forth.

Body proportions and individual differences in weight distribution between the upper and lower body greatly affect the experience of this pose. A prime example is how challenging controlling the movement into this pose can be for women because of the greater



proportion of weight in their lower bodies and the generally greater flexibility of their spines.



Dropped version of viparita karani.

## Breathing

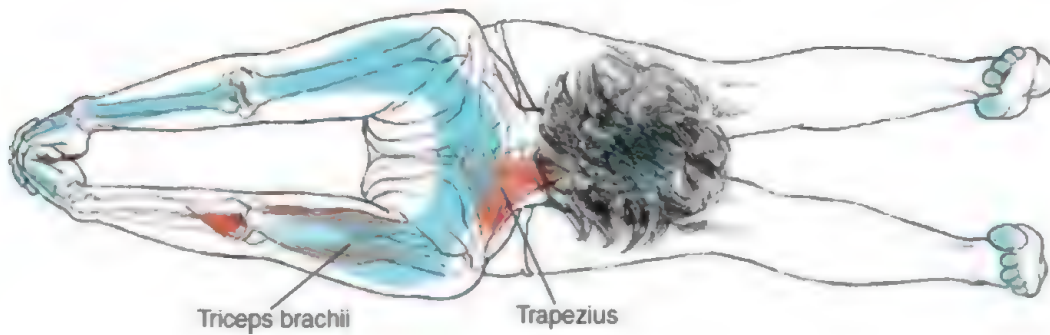
The inverted nature of viparita karani produces the cleansing, eliminative effects associated with the upward movement of apana. The supported versions of this pose are a valuable staple of restorative yoga practice.

# Halasana

## Plow Pose

hah-LAHS-anna

*hala* = plow



## Classification

Symmetrical supine inverted forward-bending pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Flexion	Scapular adduction, downward rotation, and elevation; shoulder extension and adduction; elbow extension; forearm pronation; wrist extension; hand and finger flexion	SI joint nutation, hip flexion and adduction, knee extension, ankle dorsiflexion, toe extension

## Muscular joint actions

### Spine

#### *Eccentric contraction*

To resist flexion from weight of body:

Spinal extensors

### Upper limbs

#### *Concentric contraction*

To adduct, elevate, and downwardly rotate scapula:

Rhomboids, levator scapulae

To stabilize shoulder joint and prevent protraction of head of humerus:

Rotator cuff

To extend and adduct shoulder joint:

Triceps brachii (long head), teres major, posterior deltoid

To extend elbow:

Triceps brachii

To clasp hands:

Flexors of hand and fingers

### Lower limbs

#### *Concentric contraction*

To extend knee:

Vastii

To dorsiflex ankle and tuck toes under:

Tibialis anterior, toe extensors

#### *Eccentric contraction*

To maintain alignment of legs:

Hamstrings, adductor magnus, gracilis

#### *Passively lengthening*

Gastrocnemius, soleus

## Notes

This pose has many variations: spine more or less extended, arms overhead, or hands on the back as in salamba sarvangasana (page 190). Some of these variations put more pressure into the spine than others. For example, when the arms reach overhead and clasp the toes, the scapulae upwardly rotate and move away from the spine, and weight falls into the upper spine. This variation can overmobilize the thoracic and cervical spine; there is potentially damaging pressure from the pushing action of the feet and, if the hamstrings and gluteals are tight, from the limited hip flexion forcing greater spinal flexion.

Because this pose can produce very intense flexion for the spine, especially the cervical region, it's more important to maintain the integrity of the scapulae and cervical and thoracic spine than to get the legs to the floor; support the legs if necessary to protect the neck.

## Breathing

As in salamba sarvangasana, keeping the base of the rib cage open allows the diaphragm and abdominal viscera to shift effectively toward the head so the full benefits of inversion can occur. This can be much more of a challenge in this pose because the hip flexion tends to create more intra-abdominal pressure.

Halasana is a very good gauge of how freely you can breathe. It's one thing to have the range of motion and flexibility to get into the pose, but quite another to have the diaphragm and organs be free enough to remain there and breathe comfortably.

# Karnapidasana

## *Ear-to-Knee Pose*

KAR-na-peed-AHS-anna

*karna* = ear; *pidana* = squeeze, pressure



## Classification

Symmetrical supine inverted forward-bending pose



Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Flexion	Scapular abduction and upward rotation, shoulder flexion, elbow flexion, hand and finger flexion	SI joint nutation, hip flexion, knee flexion, ankle plantar flexion
Muscular joint actions		
<b>Spine</b>		
<i>Passively lengthening</i>		
Spinal extensors		
<b>Upper limbs</b>		
<i>Concentric contraction</i>		<i>Passively lengthening</i>
To flex elbow: Biceps brachii		Rhomboids, trapezius
To clasp hands: Flexors of hand and fingers		
<b>Lower limbs</b>		
<i>Passively lengthening</i>		
Gluteus maximus		

## Notes

Extensors of the spine should all lengthen evenly, ensuring that the opening is distributed along the whole spine. When the arms move overhead and the scapulae spread away from the spine, the weight bearing shifts to the spinous processes of the thoracic spine from the scapulae.

This variation can overstretch the thoracic and cervical spine due to the weight of the legs and pelvis, directing pressure into the vulnerable muscles of the neck and upper back.

This counterposes the shoulder action of sarvangasana (pages 190 and 193) because the spinal extension and scapular adduction of shoulder stand is reversed, so the muscles that were active are now lengthening. If the release is too passive, however, the muscles can be overlenghtened.

## Breathing

In this pose, the weight of the lower body is bearing down into the torso, which is in maximal flexion—this is basically an inverted, weight-bearing exhalation.

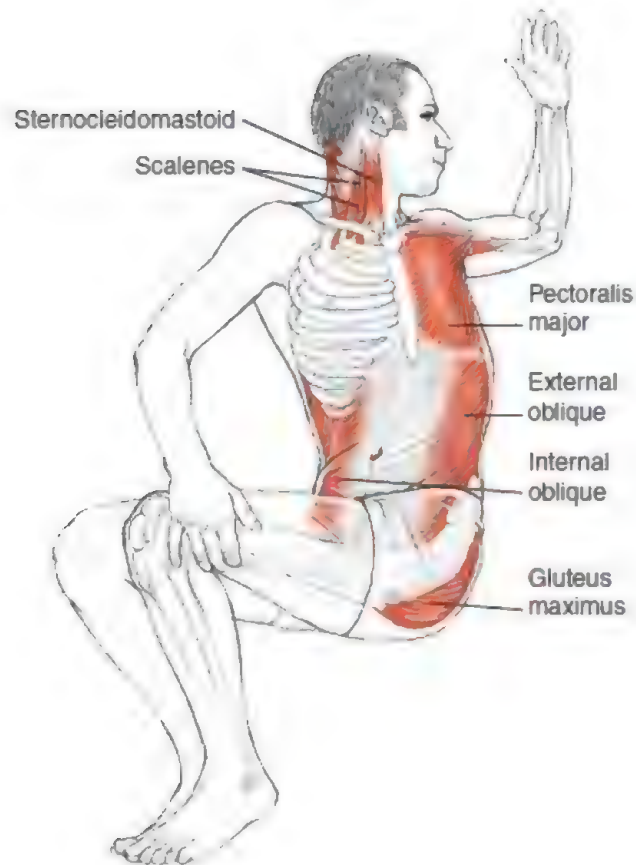
If the muscles are tense in this pose, even if the joints and muscles have enough flexibility, the breath is inhibited. This limitation soon results in the muscles' inability to fuel their activity; at this point, the asana should be exited.

# Jathara Parivrtti

## Belly Twist

JAT-hara par-ee-VRIT-ti

*jathara* = stomach, belly, abdomen, bowels, the interior of anything; *parivrtti* = turning, rolling



## Classification

Asymmetrical supine twisting pose

Skeletal joint actions			
Spine	Upper limbs		Lower limbs
	Arm opposite leg	Arm holding leg	
Rotation	Scapular adduction, shoulder abduction and external rotation, elbow flexion	Scapular abduction, shoulder abduction and internal rotation, elbow flexion	Hip flexion, knee flexion

## Muscular joint actions

### Spine

#### *Passively lengthening*

External oblique, intercostals, transversospinalis (top leg side); internal oblique, intercostals, oblique muscles of erector spinae (bottom leg side)

### Upper limbs

#### *Passively lengthening*

Pectoralis major and minor, coracobrachialis, latissimus dorsi (arm opposite leg)

### Lower limbs

#### *Passively lengthening*

Gluteus maximus, medius, and minimus; piriformis; superior and inferior gemellus; obturator internus (top leg)

## Notes

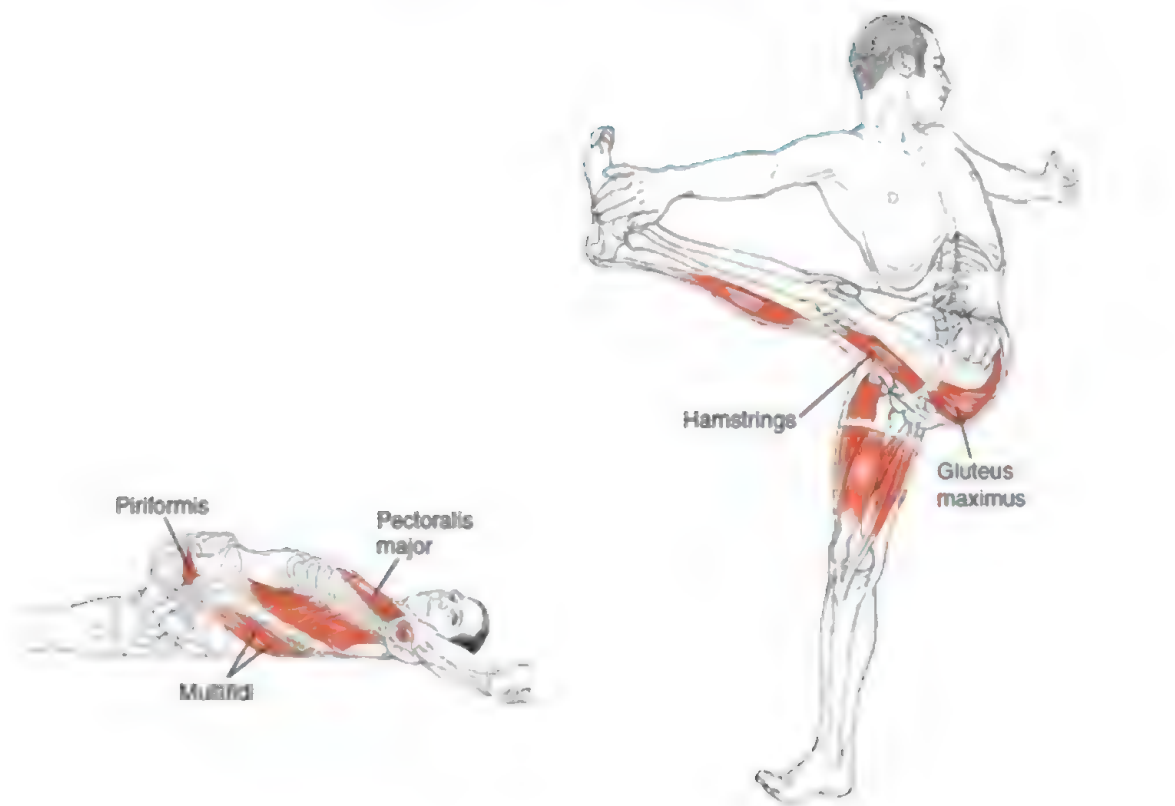
To ensure that this twist is evenly distributed throughout the spine, it is important to maintain a neutral spine. This is a challenge with both knees bent because it's much easier to move into lumbar flexion to deepen the rotation. However, this might put excess pressure into the lumbar vertebrae and discs. If there is a lack of balanced mobility in the spine, excessive force can be directed into vulnerable spots such as the disc between T11 and T12 or the front of the shoulder joint.

## Breathing

Because the body is supported by the floor and the main action is provided by gravity, the breathing and postural muscles are free to release in jathara parivrtti. The breath can thus be directed in various ways to achieve specific effects. For example, bringing the breath movements to the abdomen releases the tone in the abdominal wall and pelvic floor and assists in reducing extraneous muscle tension in the lumbar region. The opposite pattern of restraining the abdominal wall during the inhalation directs the action of the diaphragm into the thoracic structures, mobilizing the costovertebral joints. A similar effect can be achieved in the seated twists (see the discussion of ardha matsyendrasana on page 152 of chapter 7).

# Jathara Parivrtti Variation

## *With Legs Extended*



## Notes

In this variation, the top leg's hamstrings are lengthening; tightness here can contribute to spinal flexion. The bottom leg's hamstrings are active and help counter spinal flexion with extensor action.

With the bottom leg extended, the top leg has more adduction and possibly more internal rotation, which leads to increased length in the iliotibial band; gluteus minimus, medius, and maximus; piriformis; superior and inferior gemellus; and obturator internus.

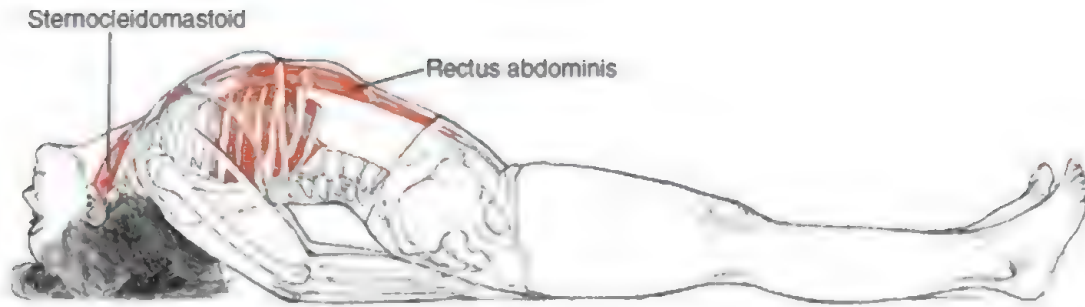


# Matsyasana

## *Fish Pose*

mots-YAHS-anna

*matsya* = fish



## Classification

Symmetrical supine backward-bending pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Extension	Scapular downward rotation and adduction, shoulder extension and adduction, elbow flexion, forearm pronation	Hip flexion and adduction, knee extension

## Muscular joint actions

### Spine

#### Concentric contraction

To lift spine from floor in extension:  
Spinal extensors  
To extend spine (and flex hip):  
Psoas major

#### Eccentric contraction

To resist hyperextension in cervical and lumbar spine:  
Anterior neck muscles, psoas minor, abdominal muscles

### Upper limbs

#### Concentric contraction

To stabilize shoulder joint:  
Rotator cuff  
To internally rotate, extend, and adduct arm at shoulder:  
Latissimus dorsi  
To extend shoulder joint and press hand into floor:  
Triceps brachii  
To adduct scapula:  
Trapezius, rhomboids  
To turn hand toward floor:  
Pronator quadratus and teres

#### Passively lengthening

Coracobrachialis, pectoralis major and minor

### Lower limbs

#### Concentric contraction

To flex hip (and extend spine):  
Psoas major, iliacus  
To ground leg:  
Hamstrings

To flex hip and extend knee:  
Quadriceps

## Notes

This pose can be done while focusing on using spinal extensors (which include the psoas major on the front of the spine) or supporting on the elbows. If the support of the elbows is used, there is less work in the muscles of the torso and perhaps more ease in breathing and more expansion.

If the pose is done while focusing on the muscles that extend the spine, the neck is better protected when lifting the arms off the floor. Variations can also be done with blocks under the spine and with the feet in baddha konasana (page 144) or padmasana (page 127).

This pose provides a great demonstration of the role of the psoas major in both hip flexion and spinal extension.

This pose is frequently used as an immediate counterpose to salamba sarvangasana (page 190) because it reverses the position of the cervical spine from extreme flexion to extreme extension. However, going from one static extreme to the other may not be the most beneficial way to compensate for the stresses of salamba sarvangasana. A more dynamic approach would be to gradually reverse the movement of the neck with simple vinyasas leading up to bhujangasana (page 212).

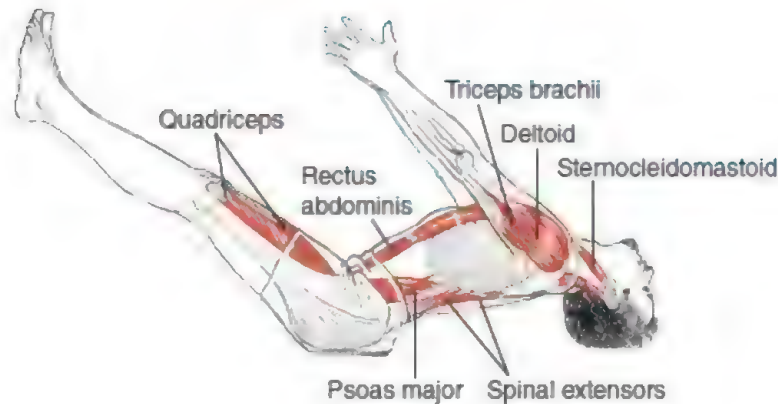
## Breathing

In matsyasana the chest is expanded, but not as maximally as in the more difficult arm-supported urdhva dhanurasana (page 249). As a result, there is still room for the inhaling action to further expand the rib cage, using the arms as leverage.

For a more calming effect—particularly if using matsyasana as a counterpose—focusing on gentle abdominal breathing can be quite useful.

## **Matsyasana Variation**

### ***With Arms and Legs Lifted***



## **Notes**

There is greatly increased action in the legs when lifted off the floor, especially in the psoas major, iliacus, and rectus femoris.

With the change in arm position, the coracobrachialis, no longer lengthening, is now working to flex and adduct the arm, as are the pectorals and anterior deltoid. The serratus anterior muscles are recruited to abduct the scapulae, and the triceps brachii are extending the elbows.

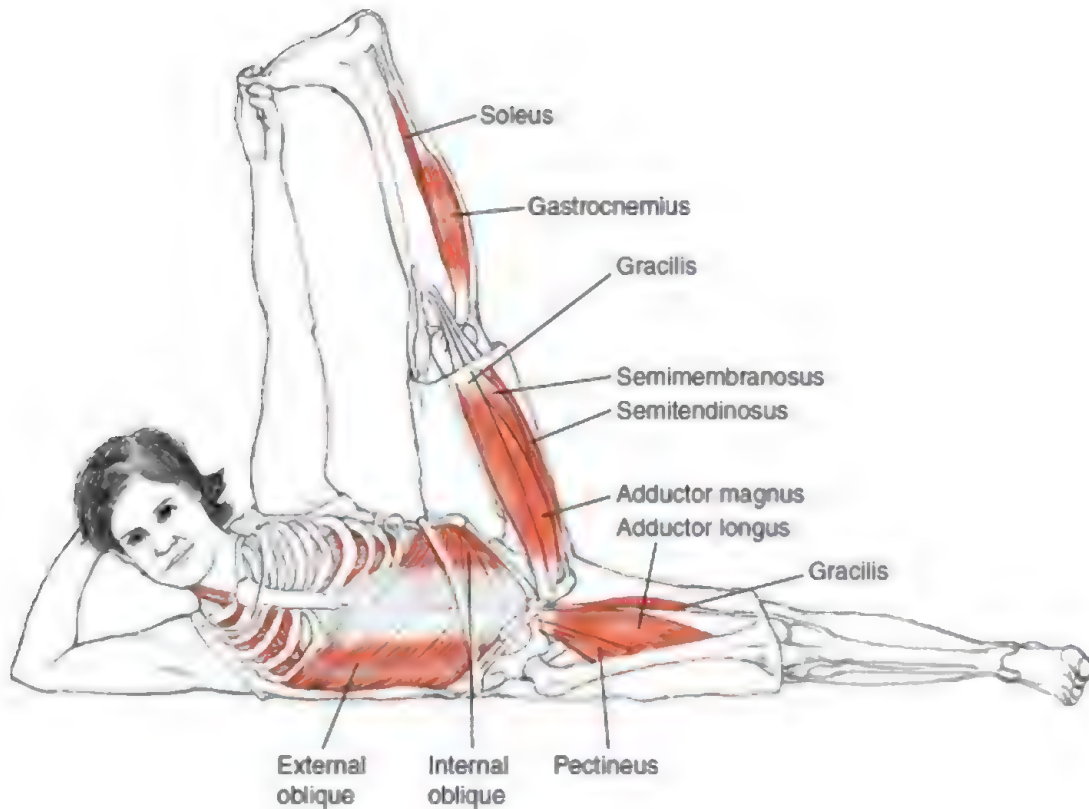
# Anantasana

## Reclining Vishnu Couch Pose

anan-TAHS-anna

*ananta* = endless, eternal (*anta* = end, *an* = without)

Ananta is also the name given to the mythical serpent that the god Vishnu reclines on like a couch.



## Classification

Asymmetrical side-lying balancing pose

Skeletal joint actions				
Spine	Upper limbs		Lower limbs	
	Top arm	Bottom arm	Top leg	Bottom leg
Lateral flexion	Shoulder abduction, elbow extension	Scapular upward rotation and elevation, shoulder flexion, elbow flexion	Hip flexion, abduction, and external rotation; knee extension	Neutral hip extension, knee extension

## Muscular joint actions

### Spine

<i>Concentric contraction</i>	<i>Eccentric contraction</i>	<i>Passively lengthening</i>
<b>To create side bend:</b> Spinal extensors, internal and external oblique, quadratus lumborum (top side)	<b>To stabilize curves of spine:</b> Spinal extensors, internal and external oblique (bottom side)	Quadratus lumborum (bottom side)

### Lower limbs

Top leg	Bottom leg	
<i>Concentric contraction</i>	<i>Passively lengthening</i>	<i>Concentric contraction</i>
<b>To externally rotate and abduct:</b> Gluteus medius and minimus (posterior fibers), piriformis, obturator internus, superior and inferior gemellus	Hamstrings, adductor magnus, gastrocnemius, soleus	<b>To resist hip flexion:</b> Hamstrings
<b>To flex hip:</b> Psoas major, iliacus		<b>To press lower leg into floor for stability:</b> Gluteus medius and minimus
<b>To flex hip and extend knee:</b> Quadriceps		

## Notes

When the leg is lifted, the pelvis and lower body often roll backward. The challenge is to find the balancing movement through the abductors and external rotators of the hip joint rather than through rotating the spine.

## Breathing

Anantasana is one of the few true side-lying poses. In the side-lying position, the dome of the diaphragm closest to the floor moves cranially (toward the head), while the other dome moves caudally (toward the tail). This is due mainly to the effect of gravity on the abdominal organs, which are pulled toward the floor, taking the diaphragm with them. In addition, the lung closest to the floor (the dependent lung) becomes more supported and its tissue becomes more compliant, meaning that it's under less mechanical tension and responds more easily to the action of the diaphragm.

Consciously creating this asymmetry in the respiratory mechanism can be useful in breaking up deeply ingrained breathing habits. For example, this pose can be beneficial to people trying to change the habit of sleeping on only one side of the body.



**P**rone means lying in a facedown position. This is a position that everyone is able to maintain at birth, but adults often find uncomfortable. Sometimes the discomfort is a result of restricted movement in the neck and upper back that makes it hard to turn the head to the side. This position can also feel suffocating because the movement of the abdomen is inhibited by the weight of the body, and the back of the body has to be more mobile to breathe comfortably.

For some people this position has even more of a connotation of surrender than kneeling. In many religious traditions, placing the entire front surface of the body on the floor is known as a full prostration.

For others this position feels safer than being supine, because the vulnerable front body and organs are more protected.

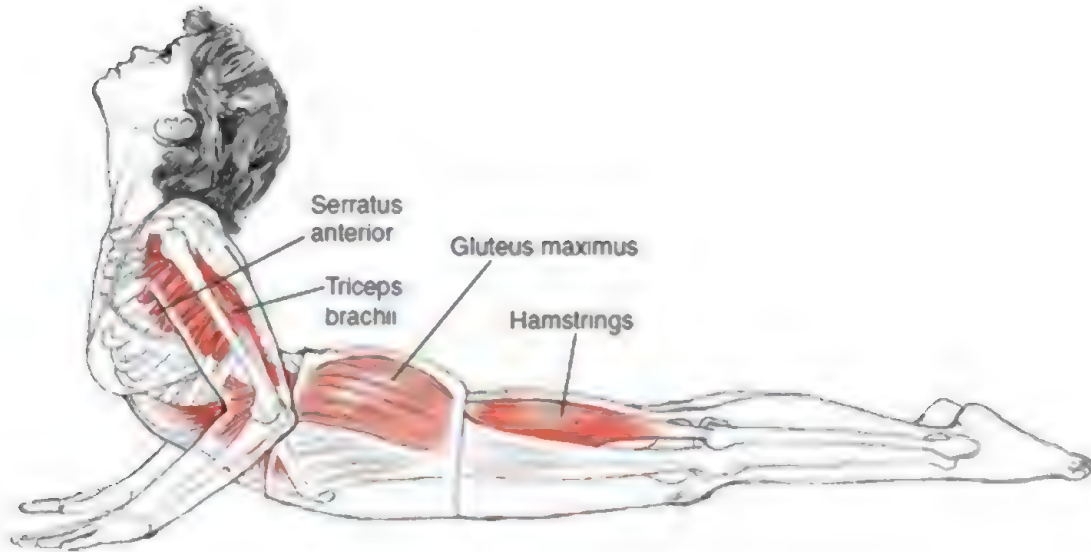
From a prone position the easiest movement is extension in the spine and limbs, which uses the posterior musculature of the body. For this reason many back strengthening exercises begin in this position. Although the center of gravity in this position is close to the floor, poses that evolve from here are mostly *brhmana* (see page 20) because of the effort needed to lift the body away from the floor.

# Bhujangasana

## Cobra Pose

boo-jang-GAHS-anna

*bhujanga* = serpent (*bhuja* = arm, shoulder; *anga* = limb)



## Classification

Symmetrical prone backward-bending pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Extension	Elbow extension, forearm pronation	SI joint counternutation, hip extension and adduction, knee extension, ankle plantar flexion

## Muscular joint actions

### Spine

#### Concentric contraction

To extend spine:

Spinal extensors

To extend thoracic spine and synergize with some of the spinal extensors, which it overlays:

Serratus posterior superior

#### Eccentric contraction

To prevent overmobilization of lumbar spine:

Psoas minor, abdominal muscles

### Upper limbs

#### Concentric contraction

To stabilize scapula on rib cage and translate push of arm into clavicle:

Serratus anterior

To stabilize shoulder joint:

Rotator cuff

To extend elbow:

Triceps brachii

To pronate forearm:

Pronator quadratus and teres

### Lower limbs

#### Concentric contraction

To extend, adduct, and internally rotate hip:

Hamstrings, adductor magnus

To extend knee:

Vastii

To plantar flex ankle:

Soleus

## Notes

It is important to find the deeper intrinsic back muscles to do the action of spinal extension in this pose. Using the latissimus dorsi and other more superficial muscles affects the scapulae and rib cage and interferes with breathing by inhibiting the movement of the ribs.

In this pose, the serratus anterior is active to maintain a neutral position of the scapulae against the push of the arms. When the arms push, the shoulders don't elevate but the spine is lifted.

The latissimus dorsi are not helpful as extensors of the spine, because they create flexion of the upper back and internal rotation in the arms.

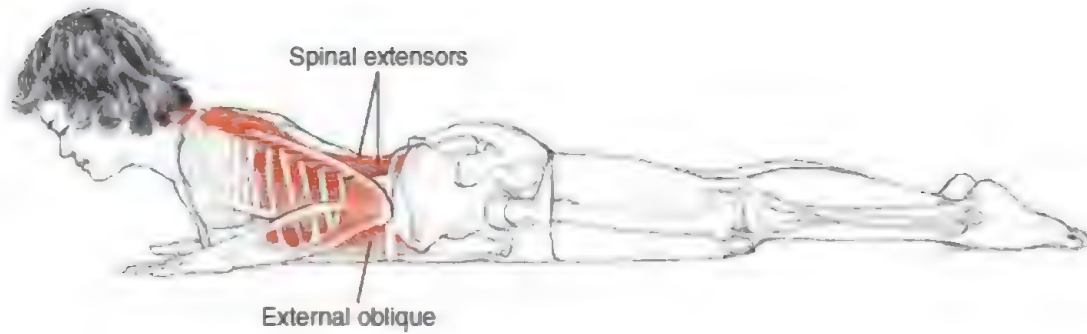
Many people assume the legs should be passive in cobra, but numerous actions in the legs are required to keep the joints in alignment. The hamstrings, especially the semitendinosus and semimembranosus, extend the hips and maintain adduction and internal rotation. The extensor portion of the adductor magnus, along with the deep and medial fibers of the gluteus maximus, also extends the hips without externally rotating the legs. The vastus lateralis, vastus medialis, and vastus intermedius work to extend the knees. Weakness in the medial hamstrings can cause the gluteus maximus to do more than its share of hip extension, in which case the legs externally rotate or abduct, or both.

Weakness in the pronators of the forearms or shortness in the supinators (or interosseus membrane) makes the elbows flare out to the sides and affects both the elbow and shoulder joints. The forearms should stay parallel to each other for the best alignment of action through the arms into the spine.



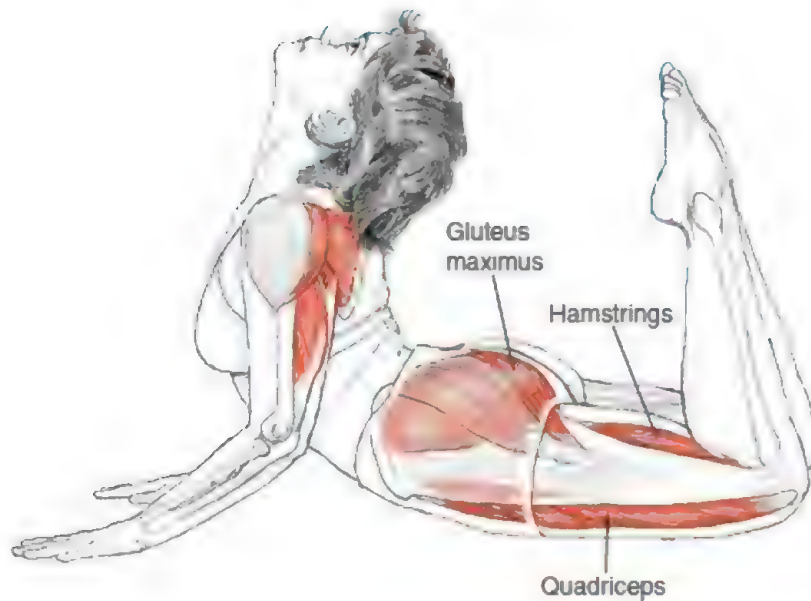
# Breathing

Although the standard instruction is to inhale while entering into a back bend, it can be very helpful to enter into this basic back bend on an exhalation. For many people who are locked into a belly breathing pattern, their inhalation actually restricts thoracic extension and rib cage expansion (this is because a belly breath is accomplished by restricting rib movement while the diaphragm contracts).



# **Bhujangasana Variation**

## ***With Knees Flexed***



## **Notes**

In this position, the hamstrings are used for both actions of hip extension and knee flexion. This position of the legs puts the hamstrings at a very short working length, which greatly increases the chances of cramping in the muscles.

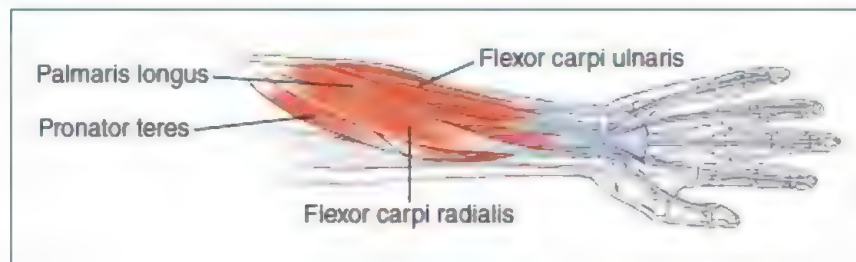
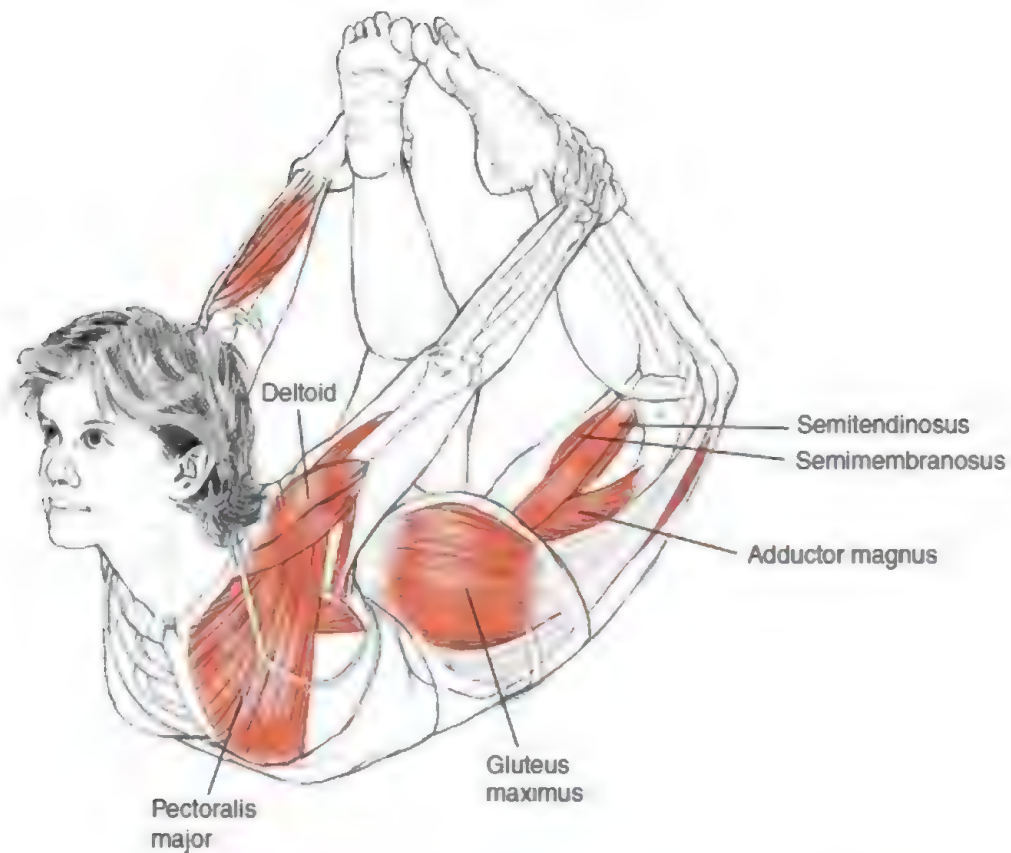
This position also makes it more likely that the outer fibers of the gluteus maximus will fire to help with the hip extension, which will also externally rotate and abduct the legs. Often, a student who can keep the legs adducted and parallel when the knees are extended will find it much more challenging when the knees are flexed. In this position, all of the quadriceps are lengthened, and the range of motion in the rectus femoris can restrict the range of motion in knee flexion too.

## **Dhanurasana**

### ***Bow Pose***

don-your-AHS-anna

*dhanu* = bow



## Classification

Symmetrical prone backward-bending pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Extension	Scapular adduction: shoulder internal rotation, extension, and adduction; elbow extension; forearm pronation; finger and hand flexion	SI joint counternutation, hip extension and adduction, knee flexion, ankle plantar flexion

## Muscular joint actions

### Spine

#### Concentric contraction

To extend spine:  
Spinal extensors

#### Eccentric contraction

To prevent overmobilization of lumbar spine:  
Psoas minor, abdominal muscles

### Upper limbs

#### Concentric contraction

To adduct scapula:

Rhomboids

To stabilize shoulder joint:

Rotator cuff

To extend shoulder:

Posterior deltoid, teres major, triceps brachii

To pronate forearm:

Pronator quadratus and teres

#### Eccentric contraction

To resist pull of arm on scapula:

Pectoralis major and minor, coracobrachialis, anterior deltoid

### Lower limbs

#### Concentric contraction

To extend, adduct, and internally rotate hip and flex knee:

Hamstrings, adductor magnus, gluteus maximus

To plantar flex ankle:

Soleus

## Notes

The fronts of the shoulder joints are structurally vulnerable in this position. If the scapulae are not mobilized in the direction of adduction and some elevation, too much pressure could be put into the anterior shoulder joints, resulting in an overmobilization of the subscapularis or damage to the joint capsules. Because this is a bound pose, the pressure into these vulnerable joints is greater.

This pose can be explored in a variety of ways by emphasizing different actions: by deepening the action in the spine, by increasing hip extension, or by using knee extension to deepen spinal and hip extension. The balance of actions in the hips and knees will be affected depending on whether the hamstrings or the quadriceps are more activated. Because this is a bound pose, with the hands grasping the ankles, it is also possible to put too much pressure into the knees. Thus, the alignment of the legs at the hips and the activation of the feet are important to maintain the integrity of the knees.

## Breathing

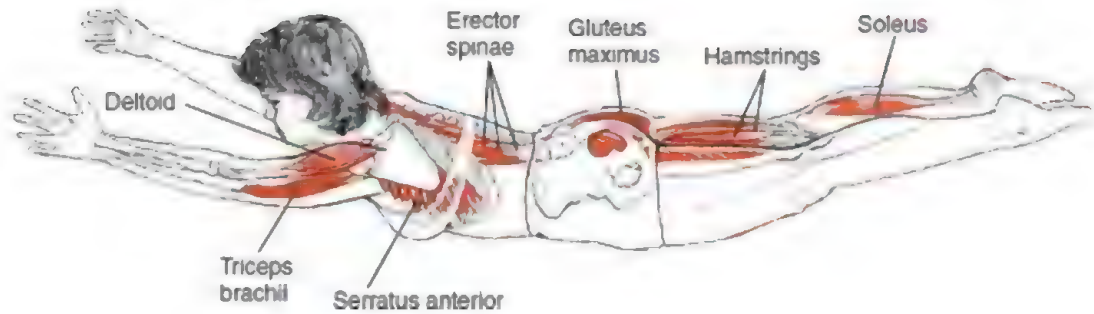
It is a common practice to rock back and forth in this pose by pushing the belly into the floor with each inhalation. It is also interesting to practice not rocking by directing the inhalation into the already expanded chest region.

# Salabhasana

## Locust Pose

sha-la-BAHS-anna

*salabha* = grasshopper, locust



## Classification

Symmetrical prone backward-bending pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Extension	Scapular upward rotation, elevation, and abduction; shoulder flexion; elbow extension	SI joint counternutation, hip extension and adduction, knee extension, ankle plantar flexion



## Muscular joint actions

### Spine

#### Concentric contraction

To extend spine:

Spinal extensors

### Upper limbs

#### Concentric contraction

To upwardly rotate and elevate scapula:

Serratus anterior

To stabilize shoulder joint:

Rotator cuff

To flex shoulder:

Anterior deltoid, biceps brachii (long head)

To extend elbow:

Triceps brachii

To pronate forearm:

Pronator quadratus and teres

### Lower limbs

#### Concentric contraction

To extend, adduct, and internally rotate hip:

Hamstrings, adductor magnus, gluteus maximus

To extend knee:

Vastii

To plantar flex ankle:

Soleus

## Notes

It can be a challenge to lift the arms in this relationship to gravity, with the spine in extension. If the latissimus dorsi are used to extend the spine (rather than the deeper, intrinsic spinal muscles), they will inhibit the movement in the arms.

This position of the legs uses a complex interaction among adductors, medial rotators, and hip extensors. This is because many of the muscle actions that lift and support the body in this position create other actions that must be neutralized by opposing or synergistic muscles. For example, because the gluteus maximus, a powerful hip extensor, also externally rotates the legs, it's preferable to use the hamstrings for hip extension. People will have different priorities, or challenges, depending on where they start and their preexisting patterns of strength and weakness as well as flexibility and tightness.

## Breathing

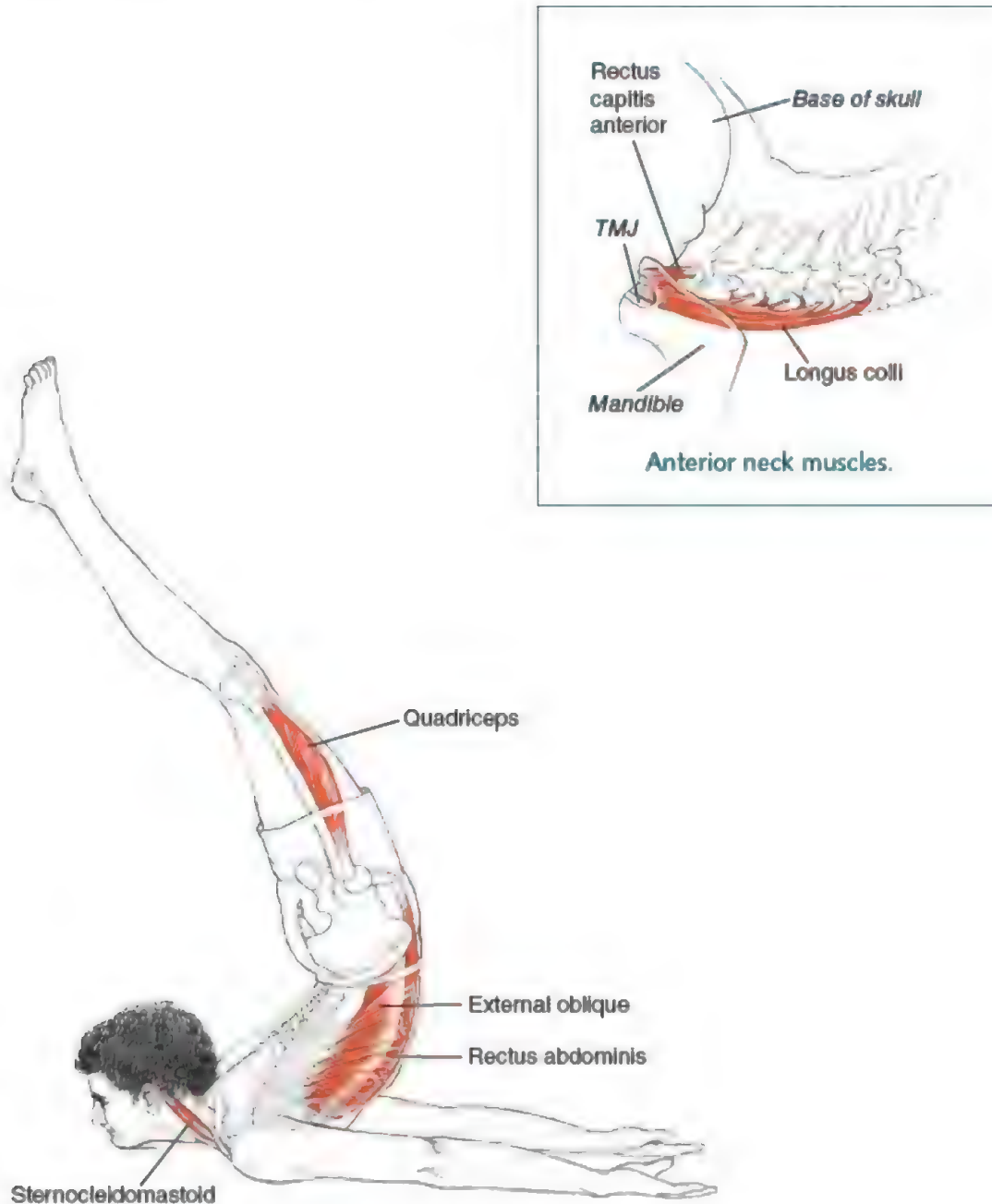
To rock, or not to rock? All the weight of the body is brought to bear on the abdomen in this variation. While holding the pose for several breaths, the body rocks back and forth with the action of the diaphragm if the primary breathing pattern is belly breathing. An interesting challenge is to keep from rocking, which necessitates a release in the thoracic structures and diaphragm, allowing the floor to push into the abdomen, rather than the abdomen to push into the floor.

# Viparita Salabhasana

## *Full Locust Pose*

vip-par-ee-tah sha-la-BAHS-anna

*viparita* = reversed, inverted; *salabha* = grasshopper, locust



## Classification

Symmetrical prone backward-bending pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Extension	Scapular downward rotation, elevation, and abduction; shoulder internal rotation, flexion, and adduction; elbow extension	SI joint counternutation, hip extension and adduction, knee extension, ankle plantar flexion
Muscular joint actions		
Spine		
<i>Eccentric contraction</i>		
To keep pelvis and leg from dropping into floor: Abdominal muscles, psoas minor	To prevent hypermobilizing of cervical spine: Anterior neck muscles	
Upper limbs		
<i>Concentric contraction</i>		
To stabilize shoulder joint: Rotator cuff	To flex shoulder and lift body weight: Pectoralis major, anterior deltoid, biceps brachii, coracobrachialis	
To abduct scapula: Serratus anterior		
Lower limbs		
<i>Eccentric contraction</i>		
To keep leg from dropping behind head: Psoas major, vastii		

## Notes

What it takes to move into this pose is almost completely the opposite of what it takes to remain in it. Lifting the weight of the body into spinal extension requires a strong, integrated action of the arms and spinal extensors. Once past vertical, gravity pulls the weight of the body into extension, so the trunk flexors must engage to prevent hyperextension. Based on their balance of strength and flexibility in the extensor and flexor muscle groups, some people may have the ability to get into full locust but not to sustain it, whereas others can't get there themselves but can stay there if assisted into the pose.

## Breathing

The standard instruction to inhale while entering into a back bend can be counterproductive here. This is because a strong contraction of the diaphragm draws the base of the rib cage and lumbar spine toward the central tendon. This can create considerable resistance to the lengthening in the deep front line of the body. Exhaling while lifting the body into the pose works better for many people.

Remaining in the pose requires the abdominal wall to be both lengthened and engaged, which can limit abdominal breath movement, while the actions that synergize the push of the arms into the floor tend to limit thoracic excursion. In addition, having the neck in weight-bearing extension can add resistance to the airway—not to mention that all of this is happening in an inverted position. All in all, this is a very challenging position to breathe in. Efficiency of effort is the key.





In spite of their obvious similarities, the upper and lower extremities of the human body have evolved to perform different functions. The structures of the foot, knee, hip, and pelvis point to their functions of support and locomotion.

The highly mobile structures of the hand, elbow, and shoulder girdle have evolved to reach and grasp and are less ideally suited to weight bearing. In fact, when you compare the proportional structures of the hand and foot, you see an inverse relationship between the weight-bearing and articular structures within them.

In the foot, the heavy, dense tarsal bones comprise half the length of its structure. Adding to this the weight-bearing function of the metatarsals, it can be said that four fifths of the foot's structure is dedicated to weight bearing. The foot's phalangeal structures (the toes) contribute only one fifth of its total length.

These proportions are completely reversed in the hand, where half the length of the structure is composed of the highly mobile phalangeal (finger) bones. The hand's metacarpals are also very mobile (compared to the metatarsals), whereas the relatively immobile carpals (wrist bones) comprise only one fifth of the total length of the hand. This means that even if you effectively recruit the metacarpals in arm support, you still have only half the length of the hand structured for weight bearing.

When you use the upper limbs in weight-bearing poses, you have to take into account the fact that they are at a structural disadvantage and take extra care in preparation and execution.

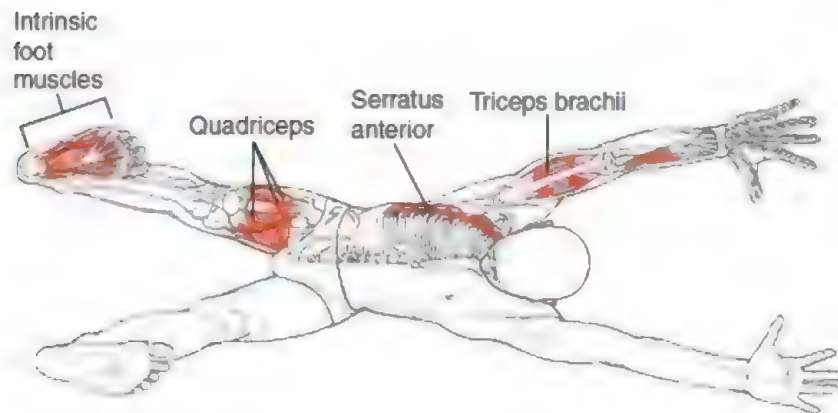
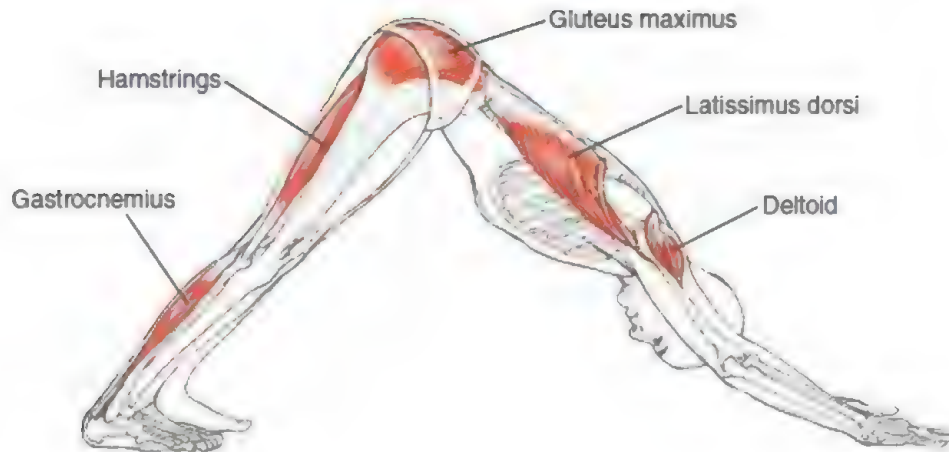
On the other hand, taking the time to learn how to organize support through the hands and upper limbs can be a wonderful recuperation for the ways in which people stress their hands, arms, shoulders, and upper backs while sitting at desks and using computers.

# Adho Mukha Svanasana

## Downward-Facing Dog Pose

AH-doh MOO-kah shvah-NAHS-anna

*adho* = downward; *mukha* = face; *shvana* = dog



## Classification

Symmetrical inverted arm support pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Neutral spine	Scapular upward rotation and elevation, shoulder flexion, elbow extension, forearm pronation, wrist dorsiflexion	SI joint nutation, hip flexion, knee extension, ankle dorsiflexion

## Muscular joint actions

### Spine

To calibrate concentric and eccentric contractions to maintain neutral alignment of spine:  
Spinal extensors and flexors

### Upper limbs

#### Concentric contraction

To upwardly rotate and abduct scapula on rib cage:

Serratus anterior

To stabilize shoulder joint:

Rotator cuff

To flex shoulder:

Deltoid, biceps brachii (long head)

To extend elbow:

Triceps brachii

To pronate forearm:

Pronator quadratus and teres

To maintain integrity of hand:

Intrinsic muscles of wrist and hand

### Lower limbs

#### Concentric contraction

To internally rotate, adduct, and move femur back in hip socket:

Adductor magnus

To extend knee:

Articularis genu, vastii

To maintain arches of foot without inhibiting dorsiflexion of ankle:

Intrinsic muscles of foot

#### Eccentric contraction

To prevent overarticulating in hip joint:

Hamstrings

## Notes

There are many approaches to working with this pose. Fundamentally, it is a great opportunity to observe the effects of the arms and legs on the spine.

Assuming the spine is in neutral extension or axial extension, then there is flexion in both the shoulder joints and the hip joints and extension in the elbows and knees.

The latissimus dorsi often try to help in the action of the arms, but these muscles depress and internally rotate the shoulders (the opposite of the desired action), which can create an impingement at the acromion process.

The pronators are active in the forearms, but if rotation between the radius and ulna is limited, this restriction can translate into overarticulation in the elbows or wrists, or internal rotation of the arms at the shoulder joints—all common sites of injury for practitioners of vinyasa styles of yoga that employ repetitive downward-facing dogs in sun salutations.

As in the foot and leg, the intrinsic action in the hand is essential for the integration of the whole arm. Essentially, each hand must act as much like a foot as possible by maintaining its arch.

## Breathing

From the perspective of the breath, this pose is an inversion. Because inversions naturally move the diaphragm cranially, the exhaling action of the abdominal muscles can be quite deep. If the lower abdominal action is maintained when initiating the inhalation (mula bandha), the thoracic structures are encouraged to mobilize, which can be quite challenging

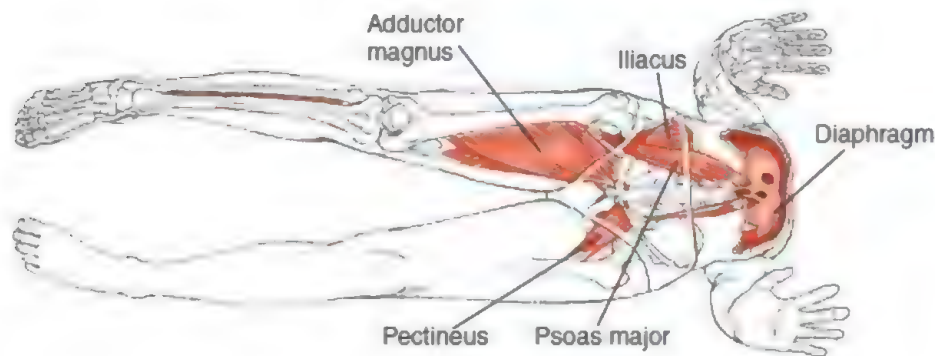
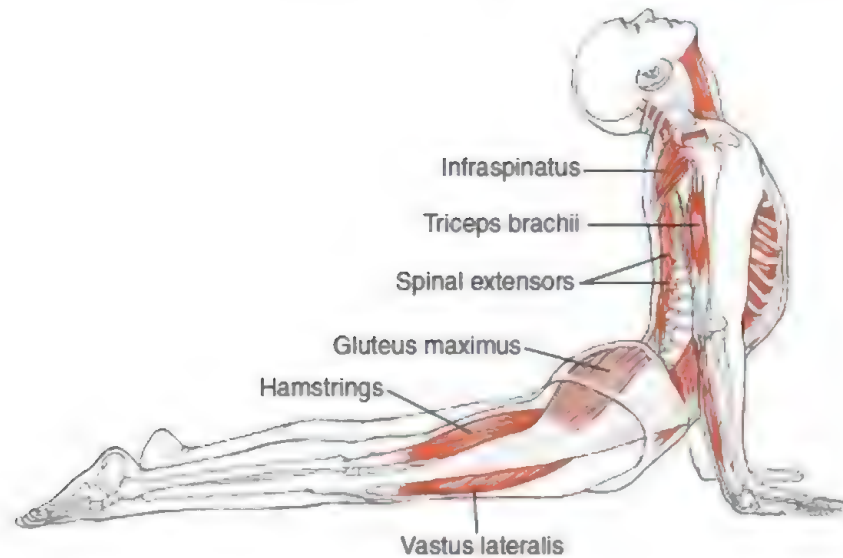
in an arm support pose.

# Urdhva Mukha Svanasana

## Upward-Facing Dog Pose

OORD-vah MOO-kah shvah-NAHS-anna

*urdhva* = rising or tending upward, raised, elevated; *mukha* = face; *shvana* = dog



## Classification

Symmetrical backward-bending arm support pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Extension	Shoulder extension and adduction, elbow extension, forearm pronation	SI joint counternutation, hip extension and adduction, knee extension, ankle plantar flexion



## Muscular joint actions

### Spine

#### Concentric contraction

To extend spine, especially thoracic curve:  
Spinal extensors

#### Eccentric contraction

To prevent overmobilization of lumbar spine:  
Psoas minor, abdominal muscles  
To resist hyperextension in cervical spine  
as head extends:  
Anterior neck muscles

### Upper limbs

#### Concentric contraction

To stabilize scapula on rib cage and  
translate push of arm into clavicle:  
Serratus anterior  
To stabilize shoulder joint:  
Rotator cuff

To extend shoulder:  
Posterior deltoid  
To extend shoulder and elbow:  
Triceps brachii  
To pronate forearm:  
Pronator quadratus and teres

### Lower limbs

#### Concentric contraction

To extend, adduct, and internally rotate hip:  
Hamstrings, adductor magnus  
To extend knee:  
Articularis genu, vastii

To plantar flex ankle:  
Soleus

## Notes

If the goal is to have extension distributed throughout the whole spine, there will need to be more action in the thoracic region and less in the lumbar and cervical regions. This translates into concentric work for the extensors in the thoracic spine and eccentric work for the flexors in the cervical and lumbar spines.

The latissimus dorsi are not so helpful in this pose, because they can fix the scapulae on the rib cage and inhibit extension in the thoracic spine. They also produce internal rotation of the humerus and downward rotation of the scapulae, which oppose the actions of this pose.

Depending on where restrictions are, the humerus can be drawn into either internal or external rotation.

The pronators in the forearms and the intrinsic muscles of each hand distribute pressure through the whole hand to protect the heel of each hand and decrease pressure in each wrist.

## Breathing

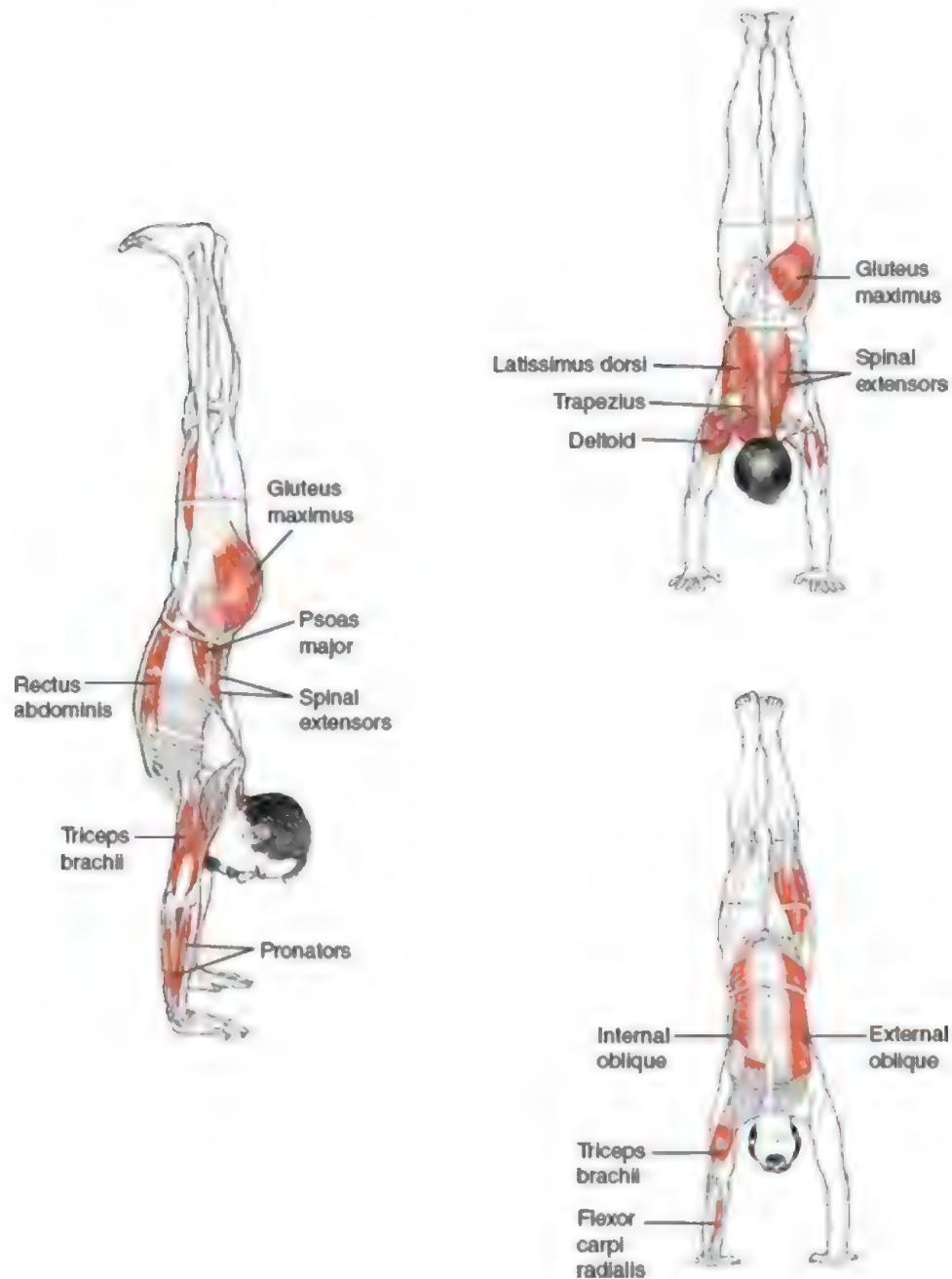
As the counterpose to adho mukha svanasana (page 224), which is often done while exhaling, this pose is related to the expansive action of inhaling. Holding this pose for several breaths allows the inhaling action to deepen the extension in the thoracic spine, whereas the exhaling action can assist in stabilizing the lumbar and cervical curves.

## Adho Mukha Vrksasana

## Downward-Facing Tree Pose

AH-doh MOO-kah vrik-SHAHS-anna

*adho* = downward; *mukha* = face; *vrksa* = tree



## Classification

Symmetrical inverted balancing arm support pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Cervical extension, slight thoracic and lumbar extension	Scapular upward rotation and abduction, shoulder flexion, elbow extension, forearm pronation, wrist dorsiflexion	Hip neutral extension and adduction, knee extension, ankle dorsiflexion
Muscular joint actions		
Spine		
To calibrate concentric and eccentric contractions to maintain neutral alignment of spine: Spinal extensors and flexors		
Upper limbs		
<i>Concentric contraction</i>		
To upwardly rotate and abduct scapula on rib cage: Serratus anterior	To extend elbow: Triceps brachii	
To stabilize shoulder joint: Rotator cuff	To pronate forearm: Pronator quadratus and teres	
To flex shoulder: Deltoid, biceps brachii (long head)	To maintain integrity of hand: Intrinsic muscles of wrist and hand	
Lower limbs		
<i>Concentric contraction</i>		<i>Eccentric contraction</i>
To extend, adduct, and internally rotate leg to neutral: Hamstrings, adductor magnus, gluteus maximus		To resist leg falling back: Psoas major, iliacus

## Notes

If the latissimus dorsi are tight, the flexion and upward rotation of the scapulae are inhibited, and the lumbar spine might hyperextend instead.

It's very challenging to maintain the integrity of the hands with all the weight of the body balancing on them, but it's essential in this pose because collapsing into the wrist or heel of the hand is quite dangerous for the carpal tunnel and the nerves passing through it.

For hypermobile students, it is especially important to find the strength of deep, intrinsic muscles so that the pose doesn't become rigid, but is both stable and fluid—in other words, it is available for breathing.

## Breathing

This can be one of the most difficult poses in which to breathe effectively because of the challenges of balancing, inverting, and doing strong upper-body actions. Many people instinctively hold the breath, partly out of fear, but also because of a need to stabilize the movements of the spine. Of course, to maintain this balance for more than a few seconds, the breath must be integrated into the pose—not necessarily as deep, full breaths, but as efficient breaths that don't disrupt the balancing or stabilizing actions of the core musculature.

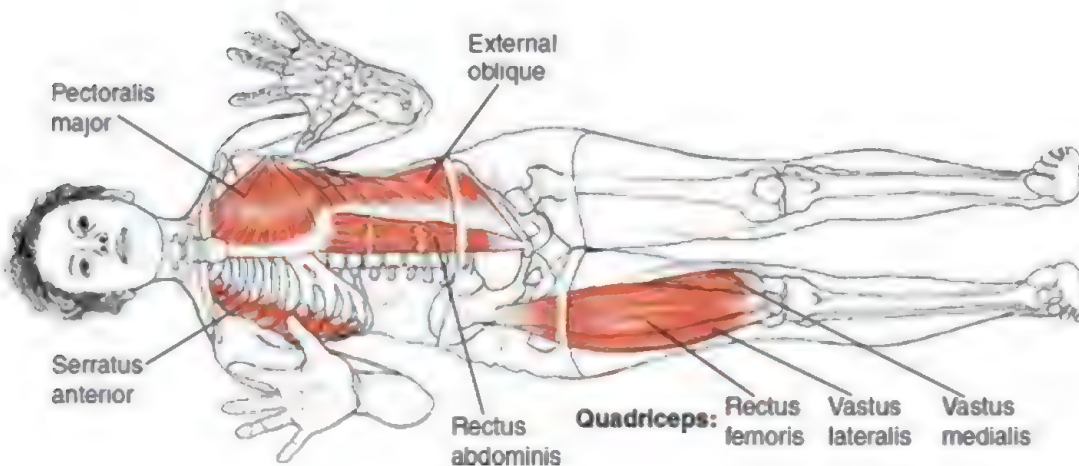
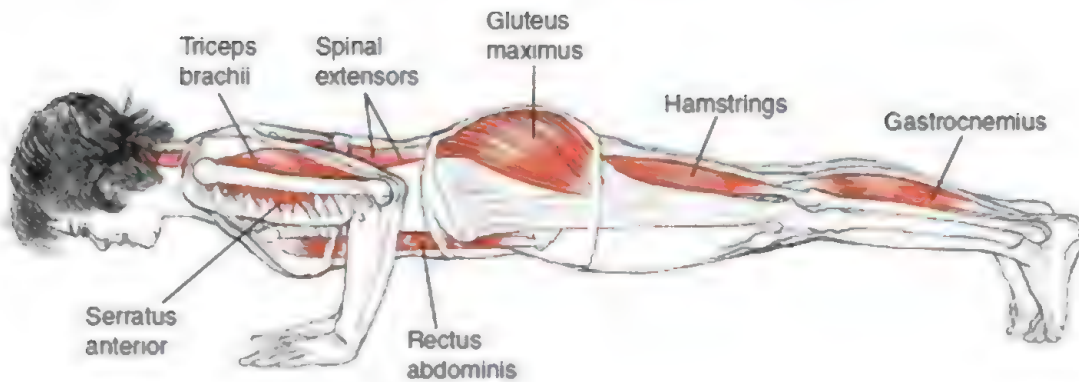


# Chaturanga Dandasana

## Four-Limbed Stick Pose

chaht-tour-ANG-ah dan-DAHS-anna

*chatur* = four; *anga* = limb; *danda* = staff, stick



## Classification

Symmetrical arm support pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Neutral spine	Scapular abduction, elbow flexion, forearm pronation, wrist dorsiflexion	Hip neutral extension and adduction, knee extension, ankle dorsiflexion

## Muscular joint actions

### Spine

To calibrate concentric and eccentric contractions to maintain neutral alignment of spine:

Spinal extensors and flexors

### Upper limbs

#### Concentric contraction

To prevent scapular winging:

Serratus anterior

To stabilize and protect shoulder joint:

Rotator cuff, deltoid

To pronate forearm:

Pronator quadratus and teres

To maintain integrity of hand:

Intrinsic muscles of wrist and hand

#### Eccentric contraction

To resist extension of shoulder created by pull of gravity:

Pectoralis major and minor, coracobrachialis

To extend elbow:

Triceps brachii

### Lower limbs

#### Concentric contraction

To maintain neutral hip extension and adduction:

Hamstrings, adductor magnus, gluteus maximus

To adduct hip:

Gracilis

To extend knee:

Articularis genu, vastii

To create dorsiflexion:

Tibialis anterior

To support weight of leg on toes:

Intrinsic and extrinsic foot muscles

## Notes

Weakness in the pose can appear in the lower body as lumbar hyperextension combined with hip flexion. To counter this, the hip extension action of the hamstrings is important.

In the upper body, weakness in the triceps brachii and serratus anterior can show up as a downward rotation of the scapulae and an overuse of the pectoralis major and minor.

Depressing the scapulae by recruiting the latissimus dorsi can give a feeling of strength in the back, but it contributes to hyperextension of the lumbar spine and a downward rotation of the scapulae.

## Breathing

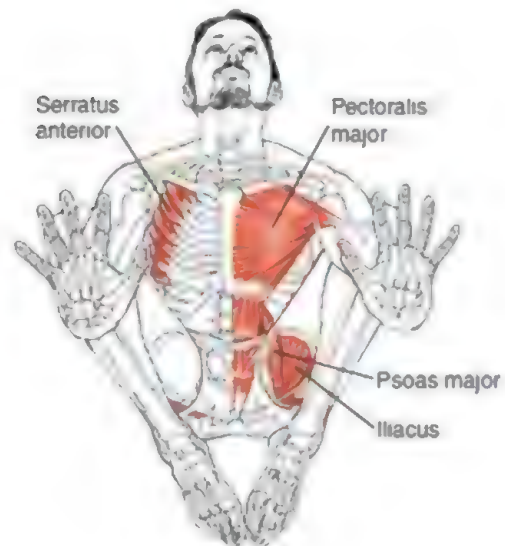
Maintaining this position relative to gravity calls into play virtually all the respiratory muscles, along with the arms and shoulder girdle. This degree of muscular effort produces a strong stabilizing effect on the movements of the diaphragm, which operate against considerable resistance. Progress in this pose consists of making the muscular effort as efficient as possible, which results in the ability to maintain both the alignment and smooth breathing for increasingly longer periods of time.

## Bakasana

*Crow Pose, Crane Pose*

bak-AHS-anna

*baka* = crow, crane, heron



## Classification

Symmetrical balancing arm support pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Cervical extension, thoracic and lumbar flexion	Scapular abduction, shoulder flexion and adduction, elbow flexion moving toward extension, forearm pronation, wrist dorsiflexion	SI joint nutation, hip flexion and adduction, knee flexion
Muscular joint actions		
Spine		
Concentric contraction		
<b>To extend cervical spine:</b> Rectus capitis posterior, obliquus capitis superior		<b>To create deep flexion in lumbar spine:</b> Psoas major (upper fibers), psoas minor, abdominal muscles, pelvic floor
Upper limbs		
Concentric contraction		
<b>To abduct scapula:</b> Serratus anterior, pectoralis major and minor, coracobrachialis		<b>To pronate forearm:</b> Pronator quadratus and teres
<b>To stabilize and protect shoulder joint:</b> Rotator cuff, deltoid		<b>To maintain integrity of hand:</b> Intrinsic muscles of wrist and hand
<b>To extend elbow:</b> Triceps brachii		
Lower limbs		
Concentric contraction		
<b>To flex hip:</b> Psoas major, iliacus		<b>To flex knee:</b> Lower hamstrings
<b>To adduct and flex hip:</b> Pectineus, adductor longus and brevis		

## Notes

In bird poses (crow, eagle, rooster, peacock, etc.), common factors are flexion of the thoracic spine, abduction of the scapulae, and extension of the cervical spine. These actions require precision and strength in the muscles of the spine to achieve cervical extension without engaging the trapezius, which interferes with the action of the scapulae and arms.

Although the knees initially widen to come into this position, the final action of the legs is adduction, to hug the knees to the sides of the upper arms or outer shoulders.

## Breathing

Because the thoracic region is maintained in flexion, breath movements in the rib cage are minimized in this pose. The lower abdomen is also stabilized somewhat by the deep abdominal and hip flexor action, but the upper abdomen is relatively free to move.

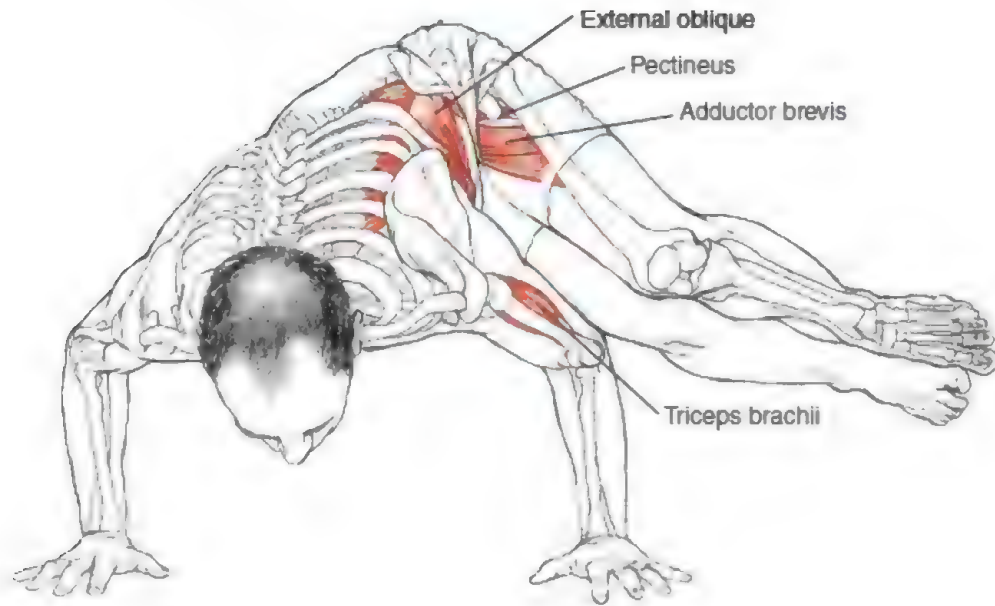
## Parsva Bakasana

*Side Crow Pose, Side Crane Pose*



parsh-vah bak-AHS-anna

*parsva* = side; *baka* = crow, crane, heron



## Classification

Asymmetrical twisting balancing arm support pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Cervical extension, rotation	Scapular abduction, shoulder flexion and adduction, elbow flexion moving toward extension, forearm pronation, wrist dorsiflexion	Hip flexion and adduction, knee flexion

## Muscular joint actions

### Spine

#### Concentric contraction

##### To extend cervical spine:

Rectus capitis posterior, obliquus capitis superior

##### To rotate spine:

Internal oblique, erector spinae (bottom side);  
external oblique, multifidi, rotatores (top side)

### Upper limbs

#### Concentric contraction

##### To abduct scapula:

Serratus anterior, pectoralis major and minor, coracobrachialis

##### To pronate forearm:

Pronator quadratus and teres

##### To stabilize and protect shoulder joint:

Rotator cuff, deltoid

##### To maintain integrity of hand:

Intrinsic muscles of wrist and hand

##### To extend elbow:

Triceps brachii

### Lower limbs

#### Concentric contraction

##### To flex hip:

Psoas major, iliacus

##### To adduct and flex hip:

Pectineus, adductor longus and brevis

## Notes

In this rotated pose the spine is more extended than in bakasana (page 232). If the knees separate in this pose, the rotation is happening more in the hip joints than in the spine.

## Breathing

Breathing in this pose is similar to that in bakasana, but even more restricted because of the twisting of the spine.

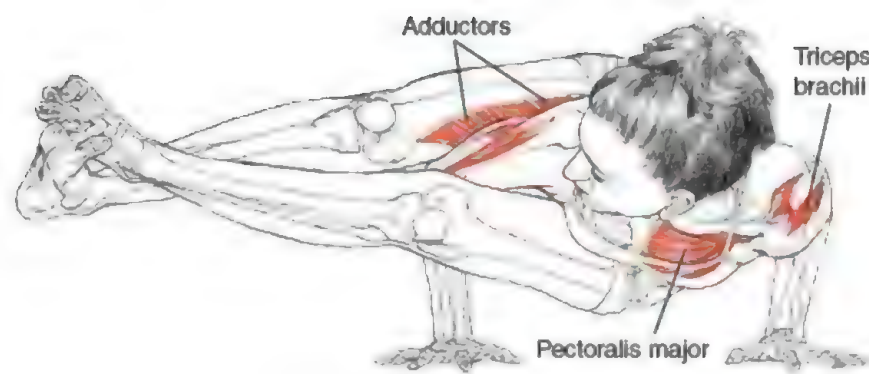
## Astavakrasana

### Eight-Angle Pose

AHSH-tak-vah-KRAHS-anna

*ashta* = eight; *vakra* = crooked, curved, bent

Astavakra was a very learned sage whose mother attended Vedic chanting classes while pregnant. While he was in his mother's womb, he winced at eight of his father's mispronunciations of Vedic prayers, and was thus born with eight bends in his body.



# Classification

Asymmetrical twisting arm support pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Cervical extension, rotation	Scapular abduction, shoulder flexion and adduction, elbow flexion moving toward extension, forearm pronation, wrist dorsiflexion	Hip flexion and adduction, knee extension, ankle dorsiflexion, foot eversion
Muscular joint actions		
Spine		
Concentric contraction		
To extend cervical spine: Rectus capitis posterior, obliquus capitis superior		To rotate spine: Internal oblique, erector spinae (bottom side); external oblique, multifidi, rotatores (top side)
Upper limbs		
Concentric contraction		
To abduct scapula: Serratus anterior, pectoralis major and minor, coracobrachialis		To extend elbow: Triceps brachii
To stabilize and protect shoulder joint: Rotator cuff, deltoid		To pronate forearm: Pronator quadratus and teres
		To maintain integrity of hand: Intrinsic muscles of wrist and hand
Lower limbs		
Concentric contraction		
To flex hip: Psoas major, iliacus		To dorsiflex ankle: Tibialis anterior
To adduct and flex hip: Pectineus, adductor longus and brevis		To evert foot: Peroneals
To extend knee: Articularis genu, vastii		

# Notes



This pose requires the same action in the spine as *parsva bakasana* (page 234), although the spine is often slightly more extended (toward neutral) in *astavakrasana*, which allows for a more even distribution of the rotation through the spine.

In *astavakrasana*, the binding of the feet keeps the legs symmetrical. This symmetry in the legs and hip joints means that the rotation has to happen more in the spine and less in the hip joints. With the wrapping of the legs around the arm, less twist is needed than in *parsva bakasana*, because the bottom leg doesn't have to move to the top of the arm, but stays underneath it.

As in *ardha matsyendrasana* (page 150), if the spine does not rotate, potentially risky compensatory twisting can occur through overmobilizing the scapulae on the rib cage.

Also, the wrapping of the legs around the arm creates a fairly stable pivot point. The challenge of this pose (if one can do *parsva bakasana*) is more about balance and flexibility than strength. The extended legs in this pose might make the counterbalance on the support of the arms challenging.

## Breathing

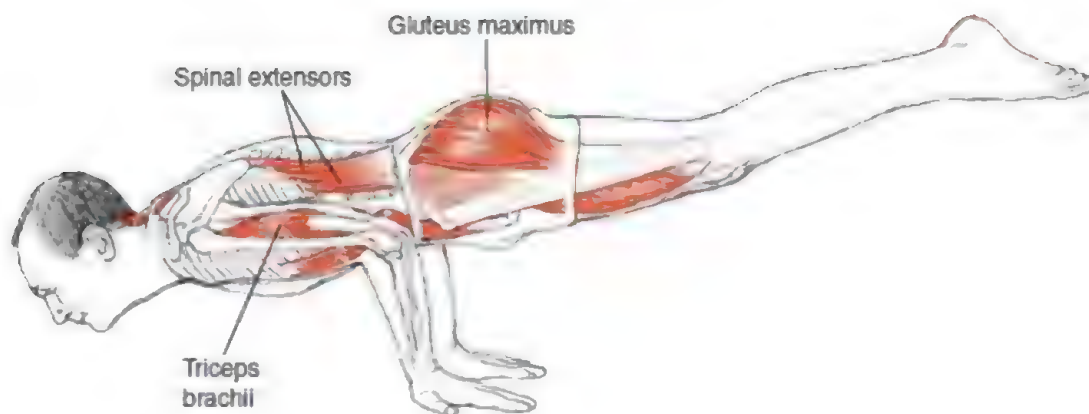
As compared to *parsva bakasana*, in which the body weight is lifted and supported on the upper arms, *astavakrasana* requires you to suspend the weight of the lower body from the support of the upper arms. It's interesting to examine which pose affords easier breathing. Which pose requires more or less expenditure of energy, and which offers more freedom of movement for the diaphragm?

## Mayurasana

### *Peacock Pose*

ma-your-AHS-anna

*mayura* = peacock



## Classification

Symmetrical arm support pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Cervical extension, thoracic flexion, lumbar extension	Scapular abduction, shoulder adduction, elbow flexion, forearm supination, wrist dorsiflexion	Hip extension and adduction, knee extension, ankle plantar flexion

Muscular joint actions	
Spine	
Concentric contraction	
To extend cervical spine: Rectus capitis posterior, obliquus capitis superior	To extend lumbar spine: Spinal extensors (lower fibers)
To flex lower thoracic spine: Psoas major (upper fibers)	
Upper limbs	
Concentric contraction	Eccentric contraction
To abduct scapula: Serratus anterior, pectoralis major and minor, coracobrachialis	To stabilize elbow: Triceps brachii
To stabilize and protect shoulder joint: Rotator cuff, deltoid	
To stabilize elbow: Biceps brachii, brachialis	
To supinate forearm: Supinator	
To maintain integrity of hand: Intrinsic muscles of wrist and hand	
Lower limbs	
Concentric contraction	
To extend, adduct, and internally rotate hip: Hamstrings, adductor magnus, gluteus maximus	To extend knee: Articularis genu, vastii To plantar flex ankle: Soleus

## Notes

As in other bird poses (eagle, crow, rooster, etc.), mayurasana involves flexion of the thoracic spine, abduction of the scapulae, and extension of the cervical spine. It's unusual to balance on the arms with the forearms supinated. This changes the action in the elbows, and brings the biceps brachii much more into use.

A variation of mayurasana with the legs in padmasana (lotus) is generally easier to do because the lever of the legs is shortened by folding them in.

## Breathing

The pressure of the elbows into the abdomen stimulates the organs. Many benefits have traditionally been ascribed to this effect. All the abdominal muscles activate to resist the pressure of the elbows into the viscera. The abdominal organs are being strongly squeezed

from front and back, as well as from above and below, by the respiratory and pelvic diaphragms.

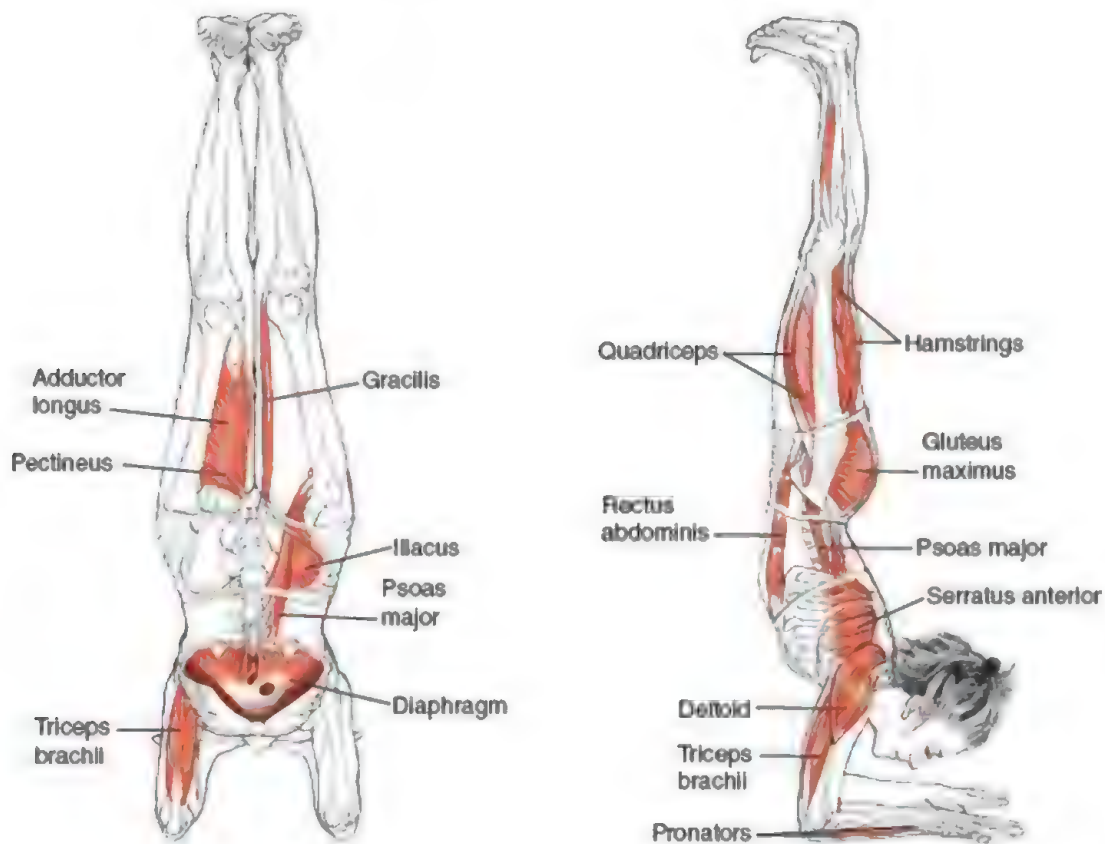
Considering how much muscular energy is expended to maintain this pose and the minimal amount of breathing it permits, it's no wonder that it is rarely held for more than a few breaths. The lungs in their limited capacity are simply unable to supply enough oxygen for that degree of muscular effort.

## Pincha Mayurasana

### *Feathered Peacock Pose*

pin-cha ma-your-AHS-anna

*pincha* = a feather of a tail; *mayura* = peacock



## Classification

Symmetrical inverted balancing arm support pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Extension	Scapular upward rotation, elevation, and abduction; shoulder flexion and adduction, elbow flexion forearm pronation	Hip adduction and neutral extension, knee extension, ankle dorsiflexion
Muscular joint actions		
Spine		
Concentric contraction		Eccentric contraction
To lift head away from floor: Rectus capitis posterior, obliquus capitis superior		To keep from falling into extension: Psoas major (upper fibers), psoas minor, abdominal muscles
To maintain extension of spine and keep from falling into flexion: Spinal extensors		
Upper limbs		
Concentric contraction		Eccentric contraction
To upwardly rotate, abduct, and elevate scapula: Serratus anterior		To resist elbow flexion and falling onto face: Triceps brachii
To stabilize and protect shoulder joint: Rotator cuff, deltoid		
To resist shoulder extension: Anterior deltoid		
To flex and adduct shoulder: Biceps brachii, anterior deltoid		
To pronate forearm: Pronator quadratus and teres		
To maintain integrity of hand: Intrinsic muscles of wrist and hand		
Lower limbs		
Concentric contraction		Eccentric contraction
To maintain neutral hip extension and adduction: Hamstrings, adductor magnus, gluteus maximus		To prevent leg falling backward: Psoas major
To adduct hip: Gracilis		
To extend knee: Articularis genu, vasti		
To create dorsiflexion: Tibialis anterior		

## Notes

With stability in the shoulder joints themselves (through the engagement of the rotator cuffs), the scapulae are free to mobilize on the rib cage, and there can be more freedom in the thoracic spine to extend and in the rib cage to breathe. Mobility in the thoracic spine is important; much like in *urdhva mukha svanasana* (page 226), the more extension available in the thoracic spine, the less the lower back and cervical spine have to do.

If tightness in the forearms (either in the supinators or in the interosseus membranes between the radius and the ulna) restricts full pronation, the elbows swing open or the hands come together. This common forearm issue is often interpreted as tightness in the shoulders or weakness in the wrists.

Shortness in the *latissimus dorsi* can also pull the elbows wide by internally rotating the humerus. This can feel like tight shoulders, but can actually be addressed by side bending and other actions that lengthen the *latissimus dorsi*. Shortness in these muscles also causes too much lumbar extension and interferes with breathing.



# Breathing

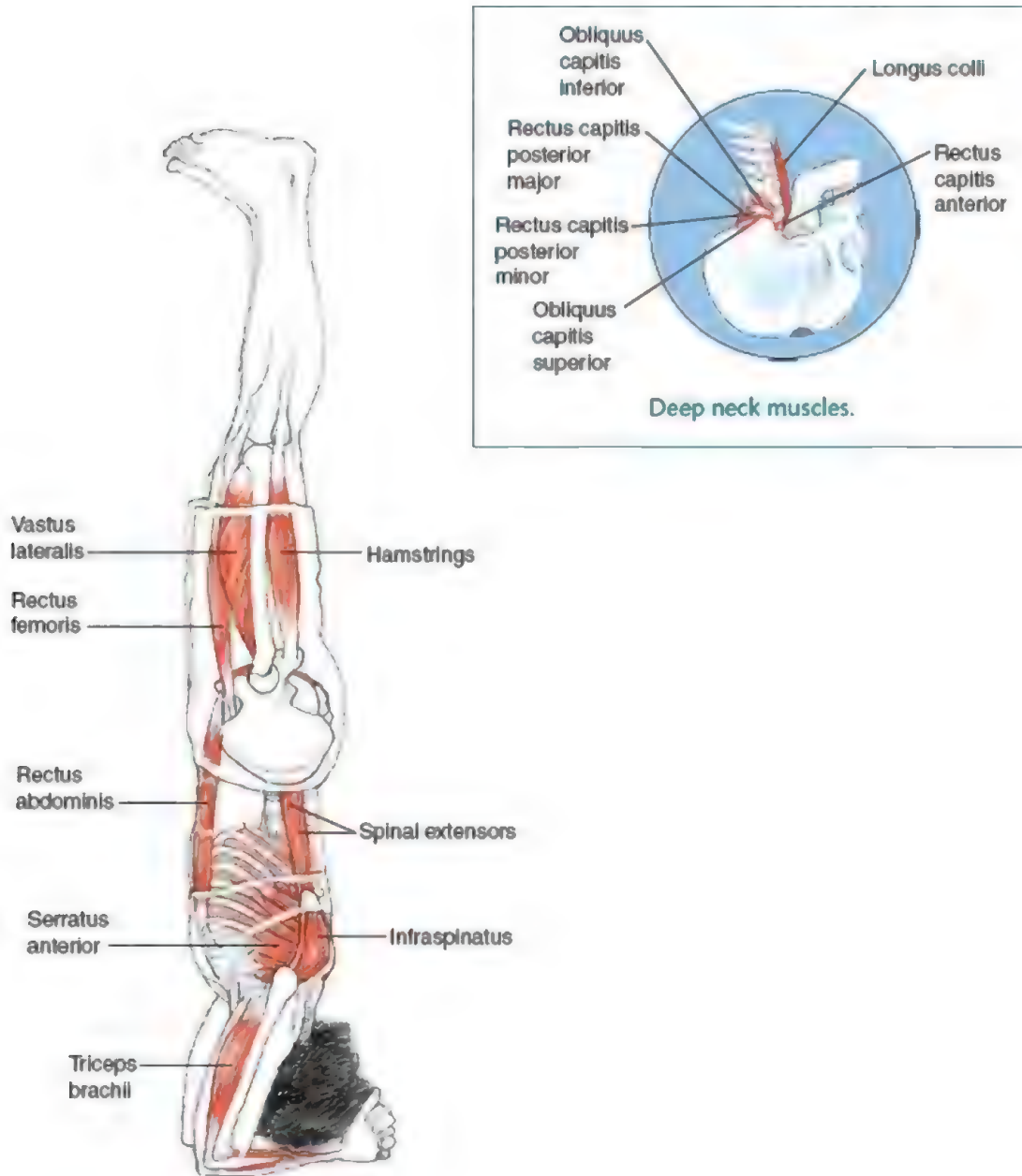
The base of support for this pose is formed by the forearms, rib cage, and thoracic spine, and these structures need to be quite stable to maintain balance. Because of this, excessive chest breathing might interfere with supporting a forearm stand. On the other hand, the weight of the legs and pelvis and the curve of the lumbar spine need to be stabilized by the abdominal muscles, making too much abdominal movement counterproductive. Because of these factors, a breathing pattern that moves equally and smoothly throughout the body is needed.

# Salamba Sirsasana

## *Supported Headstand*

sah-LOM-bah shear-SHAHS-anna

*sa* = with; *alamba* = that on which one rests or leans, support; *sirsa* = head



## Classification

Symmetrical inverted balancing arm support pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Neutral spine	Scapular upward rotation; shoulder flexion and adduction; elbow flexion; neutral forearm, hand, and finger flexion	Hip adduction and neutral extension, knee extension, ankle dorsiflexion
Muscular joint actions		
Spine		
To calibrate concentric and eccentric contractions to maintain neutral alignment of spine: Spinal extensors and flexors	To balance and stabilize atlanto-axial and atlanto-occipital joint: Rectus capitis anterior, rectus capitis posterior major and minor, obliquus capitis superior and inferior, longus capitis and colli	
Upper limbs		
<i>Concentric contraction</i>	<i>Eccentric contraction</i>	
To upwardly rotate scapula: Serratus anterior	To resist elbow flexion: Triceps brachii	
To stabilize and protect shoulder joint: Rotator cuff, deltoid		
To maintain integrity of hand: Intrinsic muscles of wrist and hand		
Lower limbs		
<i>Concentric contraction</i>	<i>Eccentric contraction</i>	
To maintain neutral hip extension and adduction: Hamstrings, adductor magnus, gluteus maximus	To prevent leg falling backward: Psoas major	
To adduct hip: Gracilis		
To extend knee: Articularis genu, vastii		
To create dorsiflexion: Tibialis anterior		

## Notes

For some, the ideal placement of the weight on the skull is on the bregma—the juncture between the coronal and sagittal sutures, where the frontal bone meets the two parietal bones. This leads to a slightly more arched final position. Placing the weight more toward the crown of the head leads to a more neutral spine and more balanced action between the front and back of the body.

Many people have asymmetries and slight rotations in their spines, which become more apparent in this pose. Note the rotational shifts and other asymmetries in the illustration of the author in salamba sirasana below.

It can be a challenge to find full hip extension in this pose. If the abdominal muscles are not strong enough, the hips can flex to keep the work of the pose in the back muscles instead of in the front.

Note: Contrary to popular notions of increased blood or oxygen flow to the brain in inversions, it should be noted that the body has very robust mechanisms that control the amount of blood delivered to any given region, irrespective of the orientation to gravity.



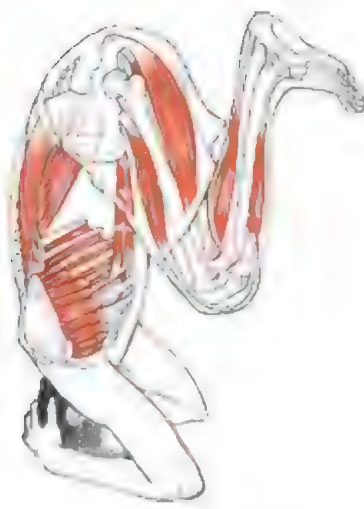
Regional changes in blood pressure have been observed based on inversion or compression of major blood vessels by body position, but this is a distinct issue from movement of blood volume and thus oxygen delivery.

That said, inversions do offer a very beneficial opportunity for increased venous return from the lower body, as well as improved lymph drainage—not to mention the benefits derived from inverting the action of the diaphragm.



The author's asymmetries are exaggerated in salamba sirsasana.

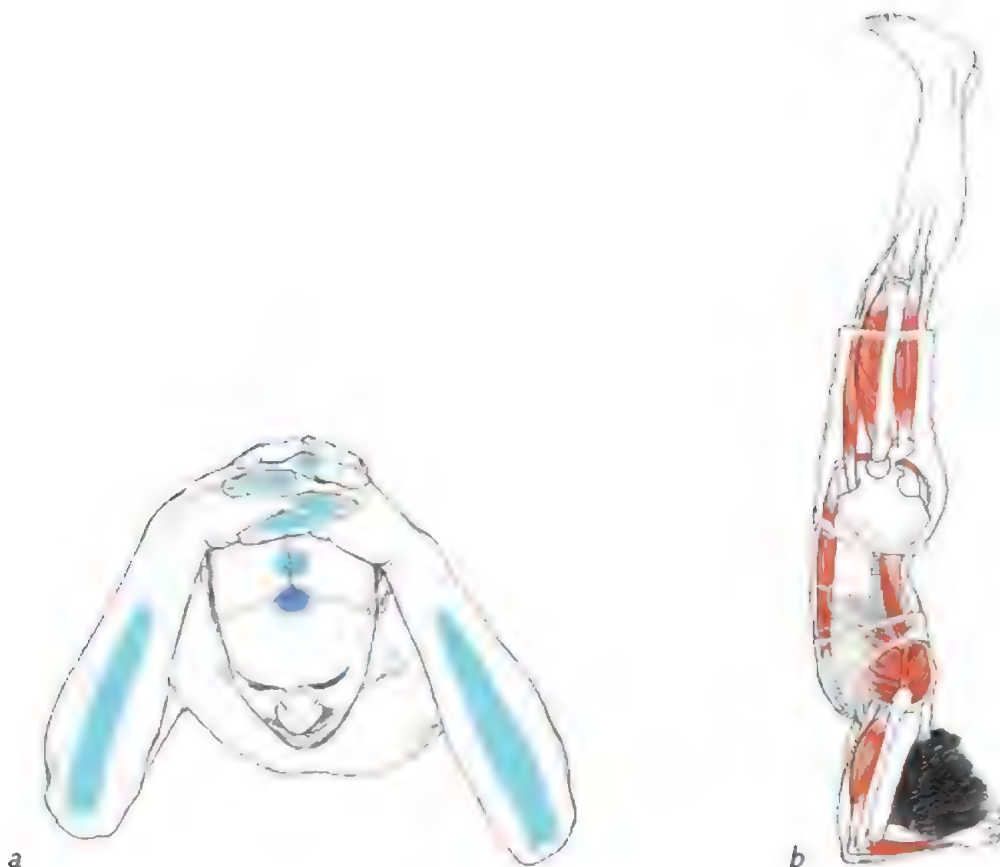
Even if you favor the bregma version of this pose and enter into the pose with straight legs with the intention to end up in a more arched position, the strength and coordination required to maintain salamba sirsasana safely demands certain skills that can be best developed by practicing the bent-leg entry into the pose. The key test is whether you can raise the weight off the feet without jumping and maintain the difficult pose known as acunchanasana (bent-legged headstand) for several breaths.



Acunchanasana.

## Breathing

When the support for salamba sirsasana is derived from the deeper intrinsic muscles of the spine, as well as the coordinated actions of the hamstrings, vastii, psoas minor, internal obliques, transversus abdominis, and serratus anterior, the weight forces of the body are more neutralized in gravity. Then, the muscular effort of remaining in the pose is minimized, and the breath is calm and efficient. At that point, the inverted nature of the diaphragm's action is emphasized because of the strong actions of the abdominal muscles and pelvic diaphragm, which help to stabilize the center of gravity over the base of support. All the internal organs, which anchor to the central tendon of the diaphragm, can move differently in inversions.



Supporting the weight on the bregma—the darker blue spot in figure *a*—results in the

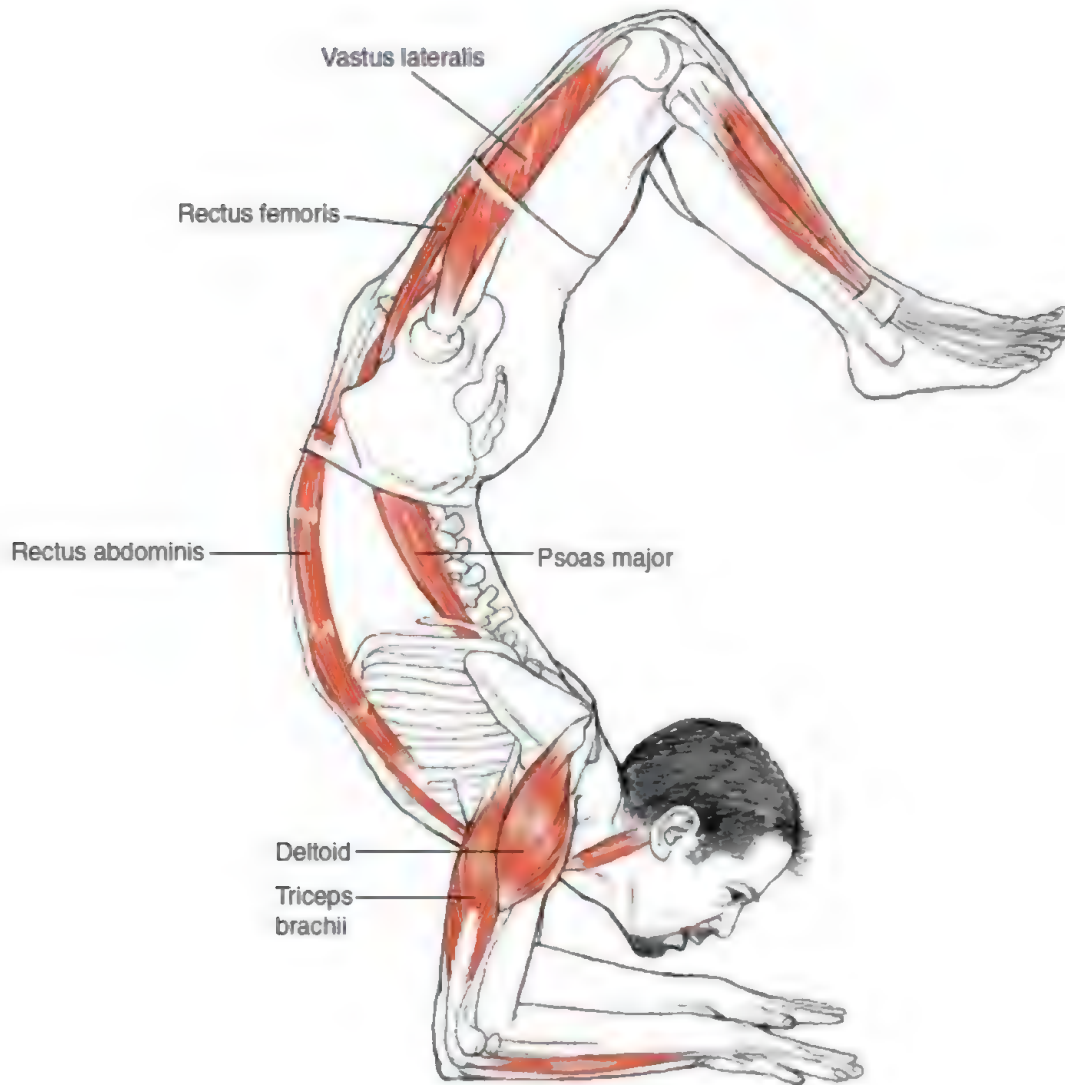
slightly more arched position in figure *b*. Supporting weight near the crown—the lighter blue spot in figure *a*—leads to a more neutral spine position.

## Vrschikasana

### *Scorpion Pose*

vrs-chee-KAHS-anna

*vrschana* = scorpion



## Classification

Symmetrical inverted backward-bending arm support pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Extension	Scapular upward rotation, elevation, and adduction; shoulder flexion and adduction; elbow flexion; forearm pronation	Hip extension and adduction, knee flexion, ankle plantar flexion

Muscular joint actions	
Spine	
Concentric contraction	Eccentric contraction
To lift head away from floor: Rectus capitis posterior, obliquus capitis superior	To keep from falling into extension: Psoas major (upper fibers), psoas minor, abdominal muscles
To maximize extension of spine: Spinal extensors	
Upper limbs	
Concentric contraction	Eccentric contraction
To stabilize and protect shoulder joint: Rotator cuff, deltoid	To stabilize scapula as it adducts: Serratus anterior
To resist shoulder extension and adduct shoulder: Biceps brachii, anterior deltoid	To resist elbow flexion and falling onto face: Triceps brachii
To pronate forearm: Pronator quadratus and teres	
To maintain integrity of hand: Intrinsic muscles of wrist and hand	
Lower limbs	
Concentric contraction	
To extend, adduct, and internally rotate hip and flex knee: Hamstrings, adductor magnus, gluteus maximus	To adduct hip and flex knee: Gracilis

## Notes

Even though pincha mayurasana (page 240) is considered preparation for vrschikasana, vrschikasana can be an easier pose to balance in because of its lower center of gravity.

To deepen from pincha mayurasana into vrschikasana, the scapulae need to slide together on the back, which lowers the rib cage toward the floor and creates more mobility in the thoracic spine. The head can then lift and the thoracic spine can extend further. This also changes the pivot point for balancing from between the shoulders to closer toward the sacrum in the spine. The lifting of the head is important to shifting the balance point; otherwise, the legs might overbalance the pose backward, causing you to fall into a back bend.

As the knees bend and the feet move toward the head, the hamstrings are at their shortest working length. For this reason, they often cramp while trying to do this action.

As important as getting into this pose is the ability to get out of it and find the relative neutrality of pincha mayurasana again. It's a good idea to practice it in a manageable



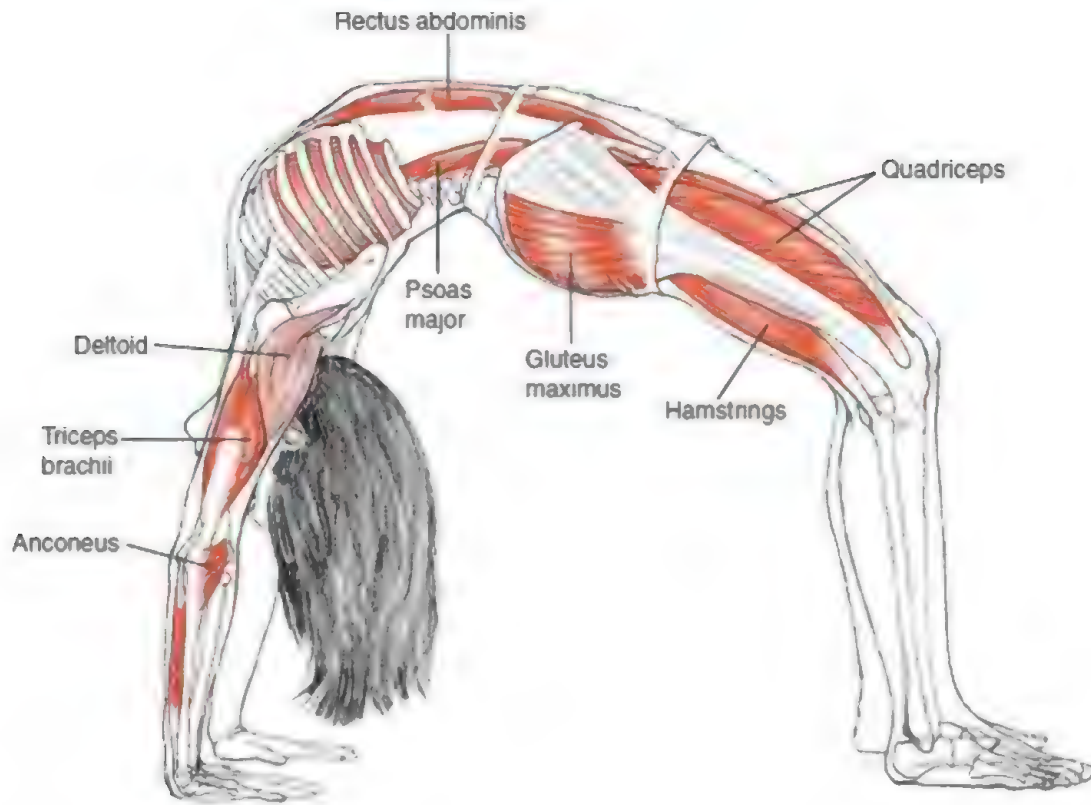
range, entering and exiting the pose with control.

## Urdhva Dhanurasana

*Upward Bow Pose, Wheel Pose*

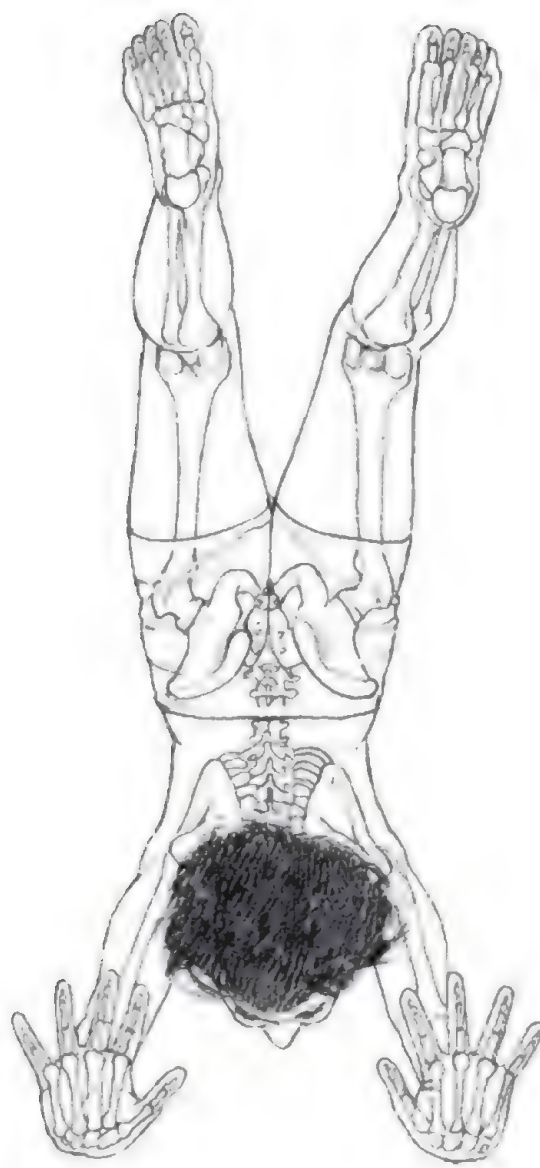
OORD-vah don-your-AHS-anna

*urdhva* = upward; *dhanu* = bow



## Classification

Symmetrical backward-bending arm support pose



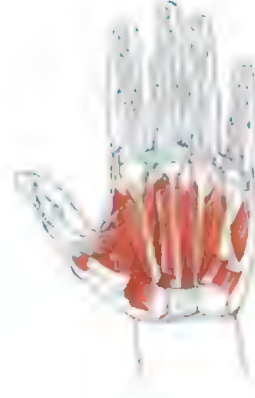
*a*



*b*



*c*



*d*

(a-d) Hand musculature mirroring the layers found in the foot (page 75).

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Extension	Scapular upward rotation and elevation, shoulder flexion, elbow extension, forearm pronation, wrist dorsiflexion, hand and finger extension	Hip extension and adduction, knee flexion, ankle plantar flexion
Muscular joint actions		
Spine		
Concentric contraction		Eccentric contraction
To lift head away from floor: Rectus capitis posterior, obliquus capitis superior		To keep from hyperextending lumbar spine: Psoas minor, abdominals
To maximize extension of spine: Spinal extensors		
Upper limbs		
Concentric contraction		
To upwardly rotate and elevate scapula: Serratus anterior		To extend elbow: Triceps brachii
To stabilize and protect shoulder joint: Rotator cuff, deltoid		To pronate forearm: Pronator quadratus and teres
To flex shoulder: Biceps brachii, anterior deltoid		To maintain integrity of hand: Intrinsic muscles of wrist and hand
Lower limbs		
Concentric contraction		
To extend hip: Hamstrings, gluteus maximus		To extend knee: Articularis genu, vastii
To extend, adduct, and internally rotate hip: Adductor magnus, gracilis		

## Notes

The correct leg action is useful for getting into urdhva dhanurasana. When people use the quadriceps to try to extend the knees, it can create a pushing action that thrusts weight toward the head and arms, making it even harder to raise the upper body off the floor. Initiating the lift of the pelvis with more attention to hip extension can pull the weight of the body over the legs and make less work for the upper limbs.

Of the adductor group, the adductor magnus is most useful for urdhva dhanurasana because it creates hip extension and internal rotation along with adduction—all actions that support the alignment of the pose. The gluteus maximus is less useful for hip extension in this position because it can create external rotation, which can lead to compression in the sacrum and low-back pain.

The arms need to move freely overhead, and a combination of mobilizing the scapulae and stabilizing the rotation in the shoulder joints with the rotator cuffs creates the necessary balance. If the latissimus dorsi are short or overactive, they restrict the ability of the scapulae to upwardly rotate. This can force excessive action into the spine or shoulder joints.



Similarly, if the hips don't extend with ease, too much movement can be forced into the lumbar spine.

## Breathing

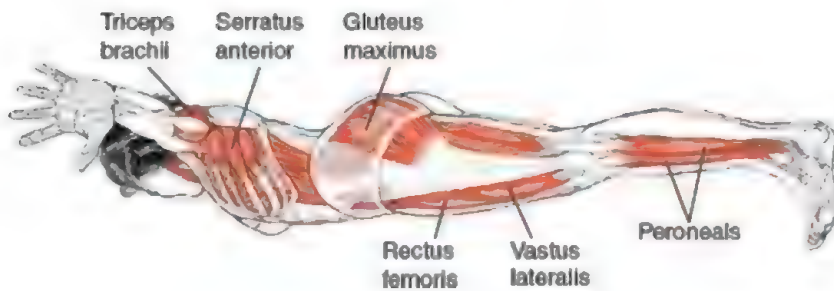
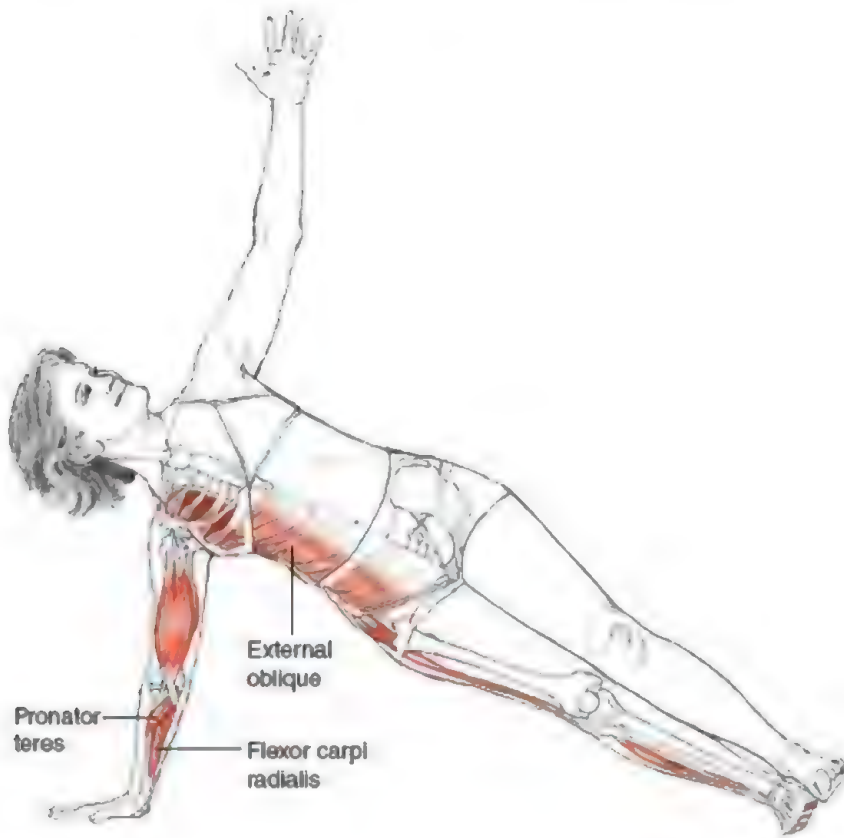
Many students have been frustrated by their inability to take deep, full breaths in urdhva dhanurasana. The reason for this is simple: In this shape, the body is stabilized in a maximal inhalation, and there is very little one can do to expand further if attempting to inhale deeply. Quiet, relaxed breathing is preferable. The more efficient the muscle action in the pose is, the less oxygen you'll need to fuel the effort.

# Vasisthasana

*Side Plank Pose, Sage Vasistha's Pose*

vah-sish-TAHS-anna

*vasistha* = a sage; most excellent, best, richest



## Classification

Asymmetrical balancing arm support pose

Skeletal joint actions				
Spine	Upper limbs			Lower limbs
		Bottom arm	Top arm	
Neutral spine	Neutral scapula, shoulder abduction, elbow extension	Forearm pronation, wrist dorsiflexion	Forearm and wrist neutral	Hip neutral extension and adduction, knee extension, ankle dorsiflexion

Muscular joint actions		
Spine		
Alternating concentric and eccentric contractions	Concentric contraction	Eccentric contraction
To maintain neutral alignment of spine: Spinal extensors and flexors	To resist top hip twisting forward: External oblique (top side); internal oblique (bottom side) To turn head upward: Splenius capitis (top side); sternocleidomastoid (bottom side) To resist hip dropping to floor: Quadratus lumborum (bottom side)	To resist hip falling back: Internal oblique (top side); external oblique (bottom side)
Upper limbs		
Concentric contraction		
To maintain scapula position on rib cage: Serratus anterior	To extend elbow: Triceps brachii	
To stabilize and protect shoulder joint: Rotator cuff	To pronate forearm: Pronator quadratus and teres	
To abduct shoulder: Deltoid	To maintain integrity of hand: Intrinsic muscles of wrist and hand	
Lower limbs		
Concentric contraction		
To maintain neutral hip extension and adduction: Hamstrings, adductor magnus, gluteus maximus	To create dorsiflexion: Tibialis anterior	
To extend knee: Articularis genu, vastii	To evert foot: Intrinsic and extrinsic foot muscles	

## Notes

The challenge of this pose is not one of flexibility, but instead how to maintain the neutral alignment of the spine and legs and the simple positions of the arms against the action of gravity. The asymmetrical relationship to gravity means that muscles have to work asymmetrically to create a symmetrical alignment of the body—essentially *tadasana* (page 72) turned on its side.

There are many ways that gravity pulls the body out of *tadasana* in this pose: The spine may twist, the hips may fall forward or the shoulders may fall back (or vice versa), the bottom scapula and bottom leg may both adduct, or the pelvis may fall to the floor. It's easy to overcompensate by lifting the hips too high or to create lateral flexion of the spine in either direction by either giving in to gravity or overresisting it.

Side plank pose is simple, but not easy.

# Breathing

From the standpoint of the breath, this pose has much in common with niralamba sarvangasana (page 193). It is also a challenging balancing pose that requires a lot of stabilizing action in the abdominal and thoracic musculature. Side plank is a bit easier because the arms can be used for support and balance, but deep breathing might still have the effect of destabilizing the pose.

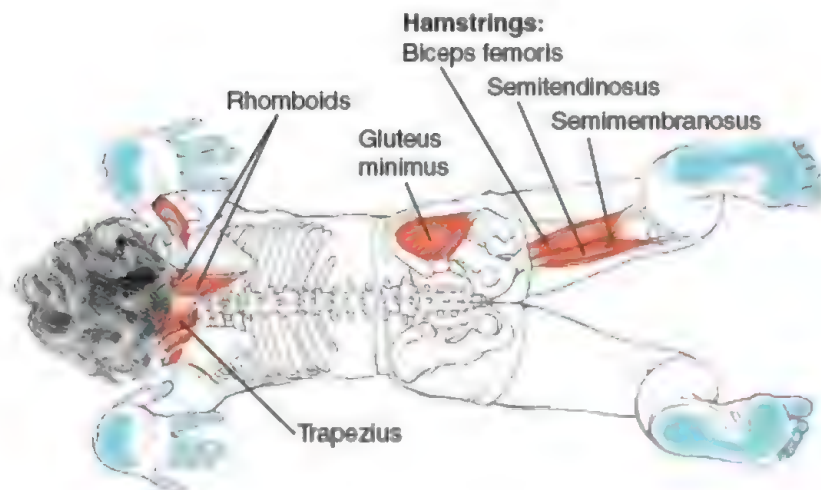
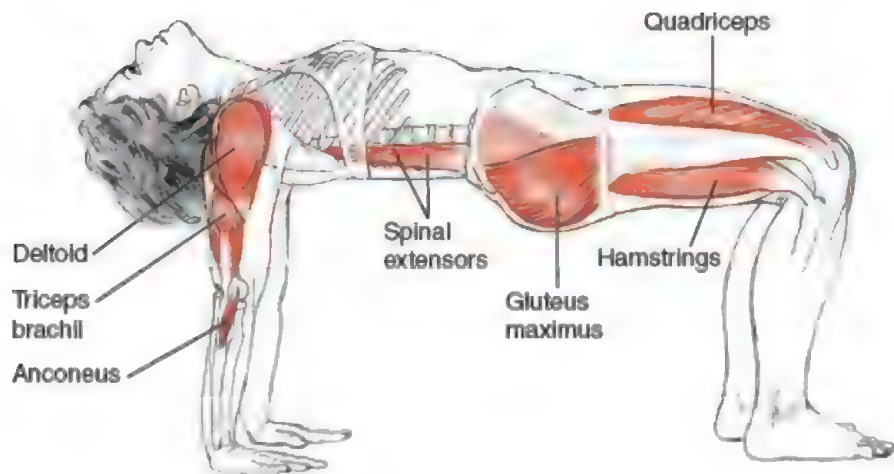
Efficiency—finding the minimum amount of effort necessary to maintain the position—allows the limited breath movements to supply just enough energy to sustain the pose.

## Chatus Pada Pitham

### *Four-Footed Tabletop Pose*

CHA-toos PA-da PEE-tham

*chatur* = four; *pada* = foot; *pitham* = stool, seat, chair, bench



## Classification

# Symmetrical arm support pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Cervical extension, slight thoracic and lumbar extension	Scapular downward rotation, elevation, and adduction; shoulder extension; elbow extension; wrist dorsiflexion	SI joint counternutation, hip extension and adduction, knee flexion, ankle dorsiflexion
Muscular joint actions		
Spine		
Concentric contraction		Eccentric contraction
To extend spine, especially thoracic curve: Spinal extensors		To resist hyperextension in cervical and lumbar spine: Anterior neck muscles, psoas minor, abdominal muscles
Upper limbs		
Concentric contraction		
To adduct, elevate, and downwardly rotate scapula: Rhomboids, levator scapulae		To extend elbow: Triceps brachii
To stabilize shoulder joint and prevent protraction of head of humerus: Rotator cuff		To pronate forearm: Pronator quadratus and teres
To extend and adduct shoulder joint: Triceps brachii (long head), teres major, posterior deltoid		To maintain integrity of hand: Intrinsic muscles of wrist and hand
Lower limbs		
Concentric contraction		
To extend hip: Hamstrings, gluteus maximus		To extend knee: Articularis genu, vastii
To extend, adduct, and internally rotate hip: Adductor magnus, gracilis		

## Notes

Weakness in the hamstrings makes it difficult to create neutral extension of the hip joints, so many people use the quadriceps to extend the knees and push the feet into the floor. The problem here is that this tends to also create hip flexion, which obstructs the openings at the fronts of the hip joints. Overusing the gluteus maximus also externally rotates the hips, which the adductors counter, creating even more restriction at the hip joints.

Too much tightness in the pectoral region prevents the scapulae from moving into adduction and results in either too much movement in the shoulder joints or in flexion of the spine.

## Breathing

Unlike urdhva dhanurasana (page 249), chatus pada pitham is not an extreme spinal extension that can restrict movement of the back of the thoracic cavity. However, the extension of the arms at the shoulder joints can restrict the movement of the front of the



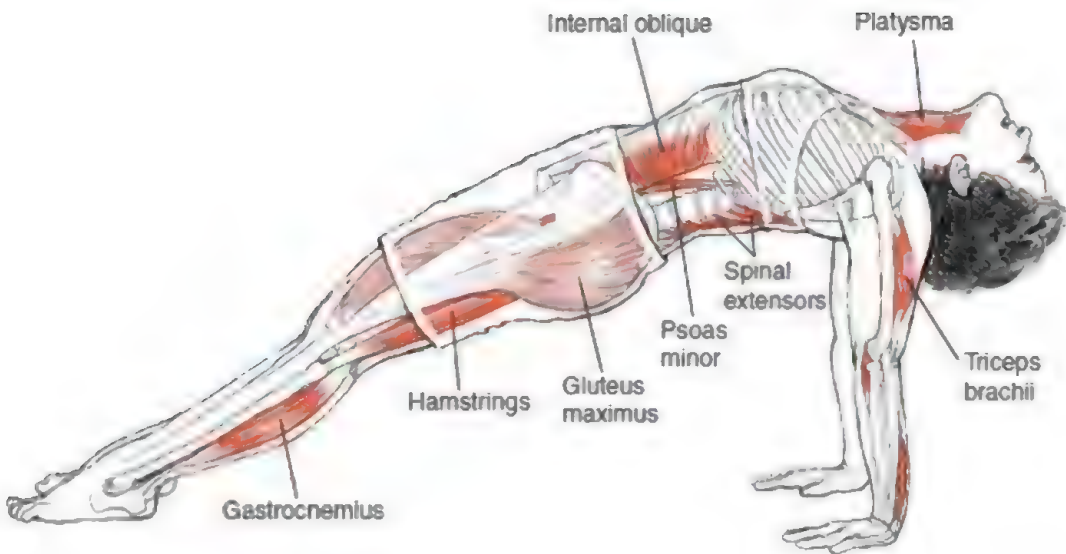
thoracic cavity, particularly if there is any tightness across the pectoral muscles. This might encourage the breath to move more into the abdomen. The combination of lifting action in the back body and release in the front body makes for an interesting opportunity to experiment by moving the breath around the abdominal and thoracic regions. Some breathing patterns have more of an effect on the stability of the pose, whereas others can assist in opening the upper rib cage.

# Purvottanasana

## Upward Plank Pose

POOR-vo-tan-AHS-anna

*purva* = front, east; *ut* = intense; *tan* = extend, stretch



## Classification

Symmetrical backward-bending arm support pose

Skeletal joint actions		
Spine	Upper limbs	Lower limbs
Extension	Scapular downward rotation, elevation, and adduction; shoulder extension; elbow extension; wrist dorsiflexion	SI joint counternutation, hip extension and adduction, knee extension, ankle plantar flexion

## Muscular joint actions

### Spine

#### Concentric contraction

To extend spine, especially thoracic curve:  
Spinal extensors

#### Eccentric contraction

To resist hyperextension in cervical and lumbar spine:  
Anterior neck muscles, psoas minor, abdominal muscles

### Upper limbs

#### Concentric contraction

To adduct, elevate, and downwardly rotate scapula:

Rhomboids, levator scapulae

To stabilize shoulder joint and prevent protraction of head of humerus:

Rotator cuff

To extend and adduct shoulder joint:

Triceps brachii (long head), teres major, posterior deltoid

To extend elbow:

Triceps brachii

To pronate forearm:

Pronator quadratus and teres

To maintain integrity of hand:

Intrinsic muscles of wrist and hand

### Lower limbs

#### Concentric contraction

To extend, adduct, and internally rotate hip:

Hamstrings, adductor magnus, gluteus maximus

To extend knee:

Articularis genu, vastii

To plantar flex ankle:

Soleus

## Notes

Often in this pose there is too much lumbar extension and not enough hip extension, and the hip joints might even drop into flexion. The hamstrings should be the main extensors for the hip joints here, but if they are weak, the gluteus maximus can kick in. The problem with using the gluteus maximus is that it brings in external rotation, which is harder on the lower back.

If the hamstrings are too weak to do purvottanasana, then chatus pada pitham (page 256) is an excellent preparation.

The latissimus dorsi are not so helpful in this pose, because they can fix the scapulae on the rib cage and inhibit extension in the thoracic spine.

The actions needed in the scapulae, shoulder joints, and upper back are very similar to those in salamba sarvangasana (page 190), though in a different relationship to gravity and without the cervical flexion of the neck that brings the head forward.

## Breathing

As in chatus pada pitham, the extension of the arms at the shoulder joints in purvottanasana can restrict the movement of the front of the thoracic cavity, particularly if there is any tightness across the pectoral muscles. This might encourage the breath to move more into the abdomen, which can be a challenge for the action needed to maintain hip and knee extension.



## BIBLIOGRAPHY

These are the references used for working on the poses:

- Adler, S.S., D. Beckers, and M. Buck. 2003. *PNF in Practice*. 2nd ed. New York: Springer.
- Clemente, C.D. 1997. *Anatomy: A Regional Atlas of the Human Body*. 4th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Gorman, David. 1995. *The Body Moveable*. 4th ed. Guelph, Ontario: Ampersand Press.
- Kapit, W., and L.M. Elson. 1993. *The Anatomy Coloring Book*. 2nd ed. New York: HarperCollins College Publishers.
- Kendall, F.P., E.K. McCreary, and P.G. Provance. 1993. *Muscles, Testing and Function*. 4th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Laban, R. 1966. *The Language of Movement: A Guidebook to Choreutics*. Great Britain: Macdonald and Evans.
- Myers, Tom. 2001. *Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists*. Philadelphia, PA: Churchill Livingstone.
- Netter, F.H. 1997. *Atlas of Human Anatomy*. 2nd ed. East Hanover, NJ: Novartis.
- Platzer, W. 2004. *Color Atlas and Textbook of Human Anatomy, Volume 1: Locomotor System*. 5th ed. New York: Thieme.
- For conventional spellings of Sanskrit pronunciation, *Yoga Journal's* online resource "Pose Finder," [http://www.yogajournal.com/poses/finder/browse\\_categories](http://www.yogajournal.com/poses/finder/browse_categories).
- For scholarly translations of Sanskrit terms, *The Cologne Digital Sanskrit Lexicon*, <http://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/>.

## RESOURCES

- The Breathing Project, Inc.—Educational nonprofit organization led by Leslie Kaminoff and Amy Matthews, providing advanced studies for movement educators and therapeutic classes to the public, New York, NY: [www.breathingproject.org](http://www.breathingproject.org)
- Leslie Kaminoff's Yoga Anatomy website—The author's website, containing biographical and contact information, international teaching schedule, booking information, online training information, and his eSutra blog and other writing projects: [www.yogaanatomy.org](http://www.yogaanatomy.org)
- Amy Matthews' Embodied Asana website—The author's website, containing biographical and contact information and full teaching schedule: [www.embodiedasana.com](http://www.embodiedasana.com)
- Krishnamacharya Yoga Mandiram—The yoga of T. Krishnamacharya and his teachings, founded by T.K.V. Desikachar, Chennai, India: [www.kym.org](http://www.kym.org)
- Bonnie Bainbridge Cohen's School for Body–Mind Centering—Embodied anatomy,

developmentally-based movement reeducation and hands-on repatterning, El Sobrante, CA: [www.bodymindcentering.com](http://www.bodymindcentering.com)

Gil Hedley's Somanautics Human Dissection Intensives and DVD series—Workshops taught internationally: [www.somanautics.com](http://www.somanautics.com)

Tom Myers' Anatomy Trains and Kinesis Myofascial Integration—Workshops and trainings taught internationally: [www.anatomytrains.com](http://www.anatomytrains.com)

Ron Pisaturo—An actor, a writer, and a philosopher in the tradition of Aristotle and Ayn Rand: [www.ronpisaturo.com](http://www.ronpisaturo.com)

# ASANA INDEXES IN SANSKRIT AND ENGLISH

## SANSKRIT INDEX

### STANDING POSES

Tadasana—*Mountain Pose* 72

**Variation:** Samasthiti—*Equal Standing, Prayer Pose* 76

Utkatasana—*Chair Pose, Awkward Pose* 78

Uttanasana—*Standing Forward Bend* 80

Utthita Hasta Padangusthasana—*Extended Hand-Toe Pose* 82

**Variation:** With Spine Flexed 85

Vrksasana—*Tree Pose* 86

**Variation:** With Arms Elevated 89

Garudasana—*Eagle Pose* 90

Natarajasana—*King of the Dancers Pose* 93

Virabhadrasana I—*Warrior I* 96

**Variation:** With Longer Stance 99

Virabhadrasana II—*Warrior II* 100

Virabhadrasana III—*Warrior III* 103

Utthita Parsvakonasana—*Extended Side Angle Pose* 105

Parivrtta Baddha Parsvakonasana—*Revolved Side Angle Pose* 108

Utthita Trikonasana—*Extended Triangle Pose* 111

**Variation:** With Longer Stance 113

Parivrtta Trikonasana—*Revolved Triangle Pose* 114

Parsvottanasana—*Intense Side Stretch* 117

**Variation:** With Arms in Reverse Namaskar 119

**Variation:** With Spine Flexed 120

Prasarita Padottanasana—*Wide-Stance Forward Bend* 121

Upavesasana—*Squat, Sitting-Down Pose* 123

### SITTING POSES

Dandasana—*Staff Pose* 130

Paschimottanasana—*West (Back) Stretching* 132

Janu Sirsasana—*Head-to-Knee Pose* 134

Parivrtta Janu Sirsasana—*Revolved Head-to-Knee Pose* 137

Mahamudra—*The Great Seal* 140

Upavistha Konasana—*Seated Wide-Angle Pose* 142

Baddha Konasana—*Bound Angle Pose* 144

**Variation:** Supta Baddha Konasana—*Reclining Bound Angle Pose* 146

Kurmasana—*Turtle Pose* 147

**Variation:** Supta Kurmasana—*Reclining Turtle Pose* 149

Ardha Matsyendrasana—*Half Lord of the Fishes Pose* 150

Gomukhasana—*Cow-Faced Pose* 153

Hanumanasana—*Monkey Pose* 156

Navasana—*Boat Pose* 159

## KNEELING POSES

Balasana—*Child's Pose* 166

Supta Virasana—*Reclining Hero Pose* 168

Ustrasana—*Camel Pose* 170

Eka Pada Rajakapotasana—*One-Legged Royal Pigeon Pose* 172

**Variation:** Folded Forward 174

Parighasana—*Gate-Latch Pose* 176

Simhasana—*Lion Pose* 179

## SUPINE POSES

Savasana—*Corpse Pose* 182

Apanasana—*Apana Pose, Wind Release Pose* 184

Setu Bandhasana—*Bridge Pose* 186

**Variation:** Dwi Pada Pitham—*Two-Legged Table* 188

Salamba Sarvangasana—*Supported Shoulder Stand* 190

Niralamba Sarvangasana—*Unsupported (No-Arm) Shoulder Stand* 193

Viparita Karani—*Inverted Pose* 196

Halasana—*Plow Pose* 199

Karnapidasana—*Ear-to-Knee Pose* 201

Jathara Parivrtti—*Belly Twist* 203

**Variation:** With Legs Extended 205

Matsyasana—*Fish Pose* 206

**Variation:** With Arms and Legs Lifted 208

Anantasana—*Reclining Vishnu Couch Pose* 209

## PRONE POSES

Bhujangasana—*Cobra Pose* 212

**Variation:** With Knees Flexed 215

Dhanurasana—*Bow Pose* 216

Salabhasana—*Locust Pose* 218

Viparita Salabhasana—*Full Locust Pose* 220

## ARM SUPPORT POSES

Adho Mukha Svanasana—*Downward-Facing Dog Pose* 224

Urdhva Mukha Svanasana—*Upward-Facing Dog Pose* 226

Adho Mukha Vrksasana—*Downward-Facing Tree Pose* 228

Chaturanga Dandasana—*Four-Limbed Stick Pose* 230

Bakasana—*Crow Pose, Crane Pose* 232

Parsva Bakasana—*Side Crow Pose, Side Crane Pose* 234

Astavakrasana—*Eight-Angle Pose* 236

Mayurasana—*Peacock Pose* 238

Pincha Mayurasana—*Feathered Peacock Pose* 240

Salamba Sirsasana—*Supported Headstand* 243

Vrschikasana—*Scorpion Pose* 247

Urdhva Dhanurasana—*Upward Bow Pose, Wheel Pose* 249

Vasisthasana—*Side Plank Pose, Sage Vasistha's Pose* 253

Chatus Pada Pitham—*Four-Footed Tabletop Pose* 256

Purvottanasana—*Upward Plank Pose* 259

## ENGLISH INDEX

## STANDING POSES

Mountain Pose—*Tadasana* 72

**Variation:** Equal Standing, Prayer Pose—*Samasthiti* 76

Chair Pose, Awkward Pose—*Utkatasana* 78

Standing Forward Bend—*Uttanasana* 80

Extended Hand-Toe Pose—*Utthita Hasta Padangusthasana* 82

**Variation:** With Spine Flexed 85

Tree Pose—*Vrksasana* 86

**Variation:** With Arms Elevated 89

Eagle Pose—*Garudasana* 90

King of the Dancers Pose—*Natarajasana* 93

Warrior I—*Virabhadrasana I* 96



**Variation:** With Longer Stance 99

Warrior II—*Virabhadrasana II* 100

Warrior III—*Virabhadrasana III* 103

Extended Side Angle Pose—*Utthita Parsvakonasana* 105

Revolved Side Angle Pose—*Parivrtta Baddha Parsvakonasana* 108

Extended Triangle Pose—*Utthita Trikonasana* 111

**Variation:** With Longer Stance 113

Revolved Triangle Pose—*Parivrtta Trikonasana* 114

Intense Side Stretch—*Parsvottanasana* 117

**Variation:** With Arms in Reverse Namaskar 119

**Variation:** With Spine Flexed 120

Wide-Stance Forward Bend—*Prasarita Padottanasana* 121

Squat, Sitting-Down Pose—*Upavesasana* 123

## SITTING POSES

Staff Pose—*Dandasana* 130

West (Back) Stretching—*Paschimottanasana* 132

Head-to-Knee Pose—*Janu Sirsasana* 134

Revolved Head-to-Knee Pose—*Parivrtta Janu Sirsasana* 137

The Great Seal—*Mahamudra* 140

Seated Wide-Angle Pose—*Upavistha Konasana* 142

Bound Angle Pose—*Baddha Konasana* 144

**Variation:** Reclining Bound Angle Pose—*Supta Baddha Konasana* 146

Turtle Pose—*Kurmasana* 147

**Variation:** Reclining Turtle Pose—*Supta Kurmasana* 149

Half Lord of the Fishes Pose—*Ardha Matsyendrasana* 150

Cow-Faced Pose—*Gomukhasana* 153

Monkey Pose—*Hanumanasana* 156

Boat Pose—*Navasana* 159

## KNEELING POSES

Child's Pose—*Balasana* 166

Reclining Hero Pose—*Supta Virasana* 168

Camel Pose—*Ustrasana* 170

One-Legged Royal Pigeon Pose—*Eka Pada Rajakapotasana* 172

**Variation:** Folded Forward 174

Gate-Latch Pose—*Parighasana* 176

Lion Pose—*Simhasana* 179

## SUPINE POSES

Corpse Pose—*Savasana* 182

Apana Pose, Wind Release Pose—*Apanasana* 184

Bridge Pose—*Setu Bandhasana* 186

**Variation:** Two-Legged Table—*Dwi Pada Pitham* 188

Supported Shoulder Stand—*Salamba Sarvangasana* 190

Unsupported (No-Arm) Shoulder Stand—*Niralamba Sarvangasana* 193

Inverted Pose—*Viparita Karani* 196

Plow Pose—*Halasana* 199

Ear-to-Knee Pose—*Karnapidasana* 201

Belly Twist—*Jathara Parivrtti* 203

**Variation:** With Legs Extended 205

Fish Pose—*Matsyasana* 206

**Variation:** With Arms and Legs Lifted 208

Reclining Vishnu Couch Pose—*Anantasana* 209

## PRONE POSES

Cobra Pose—*Bhujangasana* 212

**Variation:** With Knees Flexed 215

Bow Pose—*Dhanurasana* 216

Locust Pose—*Salabhasana* 218

Full Locust Pose—*Viparita Salabhasana* 220

## ARM SUPPORT POSES

Downward-Facing Dog Pose—*Adho Mukha Svanasana* 224

Upward-Facing Dog Pose—*Urdhva Mukha Svanasana* 226

Downward-Facing Tree Pose—*Adho Mukha Vrksasana* 228

Four-Limbed Stick Pose—*Chaturanga Dandasana* 230

Crow Pose, Crane Pose—*Bakasana* 232

Side Crow Pose, Side Crane Pose—*Parsva Bakasana* 234

Eight-Angle Pose—*Astavakrasana* 236

Peacock Pose—*Mayurasana* 238

Feathered Peacock Pose—*Pincha Mayurasana* 240

Supported Headstand—*Salamba Sirsasana* 243

Scorpion Pose—*Vrschikasana* 247



Upward Bow Pose, Wheel Pose—*Urdhva Dhanurasana* 249  
Side Plank Pose, Sage Vasistha's Pose—*Vasisthasana* 253  
Four-Footed Tabletop Pose—*Chatas Pada Pitham* 256  
Upward Plank Pose—*Purvottanasana* 259

# JOINT INDEX

**Note:** Asterisk (\*) indicates art or textual reference only.

Joint	Page number
Foot and ankle	72-77
	100-102
	121-122
	123-124
	149*
	224
Forearm and elbow	90-91
	119*
	149*
	216
	224-225
	240-242
	249-251
	253-254
Hand and wrist	119*
	149*
	226-227
	232-233
	249-251
Hip joint	86-88
	140-141
	149*
	150
	168-169
	172-175
	250-252
Knee	78-79
	82-84
	90-92
	121
	149*

<b>Sacroiliac (SI)</b>	<b>150</b>
	<b>168-169</b>
	<b>134-136</b>
	<b>142-143</b>
	<b>168</b>
<b>Scapula</b>	<b>256-257</b>
	<b>93-95</b>
	<b>108-110</b>
	<b>150-152</b>
	<b>190-192</b>
<b>Shoulder (glenohumeral joint)</b>	<b>201-202</b>
	<b>256-258</b>
	<b>100-101</b>
	<b>119</b>
	<b>137-139</b>
	<b>149</b>
	<b>199-200</b>
	<b>232-233</b>
	<b>243-244</b>
	<b>259-260</b>

<b>Joint</b>		<b>Page number</b>
<b>Spine</b>	<b><i>Cervical spine</i></b>	<b>27*</b>
		<b>100-102</b>
		<b>190-192</b>
		<b>199-200</b>
		<b>220-221</b>
		<b>232-233</b>
		<b>243-245</b>
	<b><i>Lumbar spine</i></b>	<b>27*</b>
		<b>82*</b>
		<b>93-95</b>
		<b>128-129</b>
		<b>150-152</b>
		<b>168-169</b>
		<b>204*</b>

		226-227
		249-252
	<i>Thoracic spine</i>	27*
		147-148
		150-152
		201-202
		226-227
		232-233
		240-242
		247-248

# MUSCLE INDEX

**Note:** Asterisk (\*) indicates art or textual reference only.

Muscle	Page number
Adductors (adductor longus, adductor brevis, adductor magnus, gracilis, and pectineus)	86-89
	99
	121-122
	156-158
	176-178
	209-210
Biceps brachii	60*
	184*
	232*
Deltoid	153-154
	184*
	190-192
	216-217
	232-233
	240-242
Diaphragm	5-15
	121-122
	123-124
	146*
	147-148
	226*
	240*
External rotators (piriformis, superior gemellus, inferior gemellus, obturator internus, obturator externus, and quadratus femoris)	89*
	123-124
	142-143
	150-152
	173-175
Gastrocnemius	86*
	117-118
	121*

	132-133
	134-135
Gluteus maximus, gluteus medius, and gluteus minimus	78-79
	82-84
	103-104
	114-115
	156-157
	215
	256-258
Hamstrings (biceps femoris, semitendinosus, and semimembranosus)	80-81
	121-122
	132-133
	134-135
	156-158
	173-175
	212-215
	216-217
	243-246
	256-258
Iliopsoas complex (psoas major, psoas minor, and iliacus)	82-84
	86-88
	93-94
	172-175
	226-227
	232-233
	240-241
Latissimus dorsi	99*
	114*
	153-154
	168-169
	224-225
	228-229
Levator scapulae	190-192
Obliques (internal and external)	15
	105-106

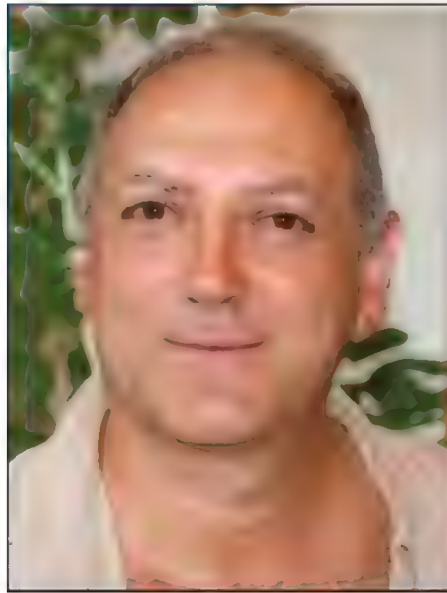
	137-138
	203-204
	209-210
	253-255
Pectoralis major and pectoralis minor	93-94
	96*
	100-102
	170-171
	203-205
	216-217
	230-231
	232-233
Pelvic floor	117*
	123-124
	141*
	233*
Quadriceps (rectus femoris, vastus lateralis, vastus intermedius, and vastus medialis)	100-102
	186-188
	230-231
	249-252
	256-258
Rhomboids (major and minor)	108-110
	119
	150-152
	153-155
	190-192
	256-257
Rotator cuff (subscapularis, supraspinatus, infraspinatus, and teres minor)	90-91
	119
	153-155
Serratus anterior	212-213
	231*
	232-233
	240-241



<b>Soleus</b>	<b>78-79</b>
	<b>81</b>
	<b>86*</b>
	<b>117-118</b>
	<b>199-200</b>
	<b>209-210</b>
	<b>218-219</b>
<b>Spinal extensors (intertransversarii, interspinalis, rotatores, multifidi, transversospinalis, and erector spinae)</b>	<b>81</b>
	<b>93-95</b>
	<b>115-116*</b>
	<b>134-136</b>
	<b>147-149</b>
	<b>201-202</b>
<b>Sternocleidomastoid</b>	<b>100-101</b>
	<b>170-171</b>
	<b>203*</b>
	<b>206-208</b>
	<b>220-222</b>
<b>Tensor fasciae latae</b>	<b>86-88</b>
	<b>90-92</b>
	<b>100*</b>
	<b>111*</b>
	<b>156-158</b>
	<b>176-178</b>
<b>Trapezius</b>	<b>137-138</b>
	<b>199*</b>
	<b>232-233</b>
	<b>256*</b>
<b>Triceps brachii</b>	<b>153-154</b>
	<b>172*</b>
	<b>184*</b>
	<b>199-200</b>
	<b>212-213</b>
	<b>232-233</b>



## ABOUT THE AUTHORS



**Leslie Kaminoff** is a yoga educator inspired by the tradition of T.K.V. Desikachar, one of the world's foremost authorities on the therapeutic uses of yoga. Leslie is the founder of The Breathing Project, a New York City educational nonprofit organization dedicated to the teaching of individualized breath-centered yoga.

An internationally recognized specialist with over 32 years' experience in the fields of yoga and breath anatomy, Kaminoff has led workshops for many of the leading yoga associations, schools, and training programs in the United States. He has also helped to organize international yoga conferences and has actively participated in the ongoing national debate regarding certification standards for yoga teachers and therapists.

Kaminoff has been a featured yoga expert in publications such as *Yoga Journal* and *The New York Times*, as well as online at WebMD, FoxNews Online, and Health.com. He is the founder of the highly respected international yoga blog eSutra, coauthor of the best-selling first edition of *Yoga Anatomy*, and creator of the DVD *Breath-Centered Yoga with Leslie Kaminoff* and the highly successful online course, [yogaanatomy.net](http://yogaanatomy.net). He resides in New York City and Great Barrington, Massachusetts.

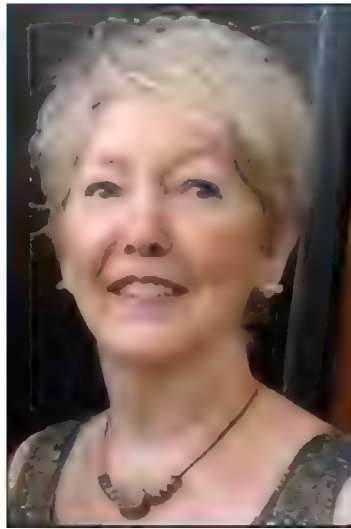


**Amy Matthews** has been teaching movement since 1994. She is a certified Laban movement analyst, a Body–Mind Centering teacher, and an infant developmental movement educator. She is registered with ISMETA (International Somatic Movement Education and Therapy Association) as a somatic movement therapist and educator, and with IAYT (International Association of Yoga Therapists).

Matthews coteaches the Body–Mind Centering and yoga programs in California and in New York City for the School for Body-Mind Centering. She was on the faculty of the Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies for 10 years. Together, Matthews and Kaminoff lead The Breathing Project's advanced studies program for movement professionals committed to extending their professional skills and knowledge.

Matthews integrates somatic practices and yoga in her private practice as a movement educator, and she teaches embodied anatomy and movement workshops for programs in the United States, Canada, Israel, Ireland, England, Slovakia, Switzerland, and Japan. Matthews coauthored the first edition of *Yoga Anatomy*. She currently resides in New York City.

## ABOUT THE ILLUSTRATOR



**Sharon Ellis** has worked as a medical illustrator in New York for more than 30 years. Her award-winning illustrations have been exhibited at the New York Academy of Medicine, the Society of Illustrators, the Association of Medical Illustrators, the Rx Club, and the spring Street Gallery in Soho. Ellis is a member of the Association of Medical Illustrators and has received the organization's Best Illustrated Surgical Book award. She was also awarded a grant from the New York Foundation of the Arts, and her work has appeared in many medical books and magazines. Ellis holds a master's degree in medical art from the University of Texas Southwestern Medical School and of fine art from the State University of New York. She resides in New York City.

## Introduction

### **vīrya-doṣa** (seminal disorders)

*bhadrāsana* (KT), *dakṣiṇāsana* (YAs), *dṛḍhāsana* (SCA), *garuḍāsana* (JP, SVY), *gorakṣāsana* ((SVY), *kapilāsana* (JP), *kocaka-āsana* (JP), *koṇāsana* (YRah(N), *muṇḍāsana* (RY), *parvatāsana* (YRah(N), *sāvitri-āsana* (JP, YMS), *siddhi-haratālī-āsana* (YMS), *śīrṣāsana* (SVY), *vrkṣāsana* (ŚYK)

### **vr̥ṣaṇa-vṛddhi** (hydrocele)

*bhadrāsana* (KT), *dakṣiṇāsana* (YAs), *dṛḍhāsana* (SCA), *garuḍāsana* (JP, SVY), *gorakṣāsana* ((SVY), *kapila-āsana* (JP), *kocaka-āsana* (JP), *koṇāsana* (YRah(N), *muṇḍāsana* (RY), *parvatāsana* (YRah(N), *sāvitri-āsana* (JP, YMS), *siddhi-haratālī-āsana* (YMS), *śīrṣāsana* (SVY), *vrkṣāsana* (ŚYK)

## Experimental Studies on āsanās

These may be considered under two headings:

- 1) Studies on individual āsanās, and
- 2) Effects of the practice of a group of āsanās.

### **Scientific Studies of Individual āsanās:**

#### **a) Blood Pressure, Pulse Pressure and Heart-Rate Changes:**

i) Increased ISP, DP, PP was found after 5 mins. practice of *sarvāṅgāsana*, *matsyāsana* and *śīrṣāsana* (Kuvālayananda, Swami, 1926, Bhole, M. V. and Lobo 1981).

ii) Varied increase in HR was noted according to the mode of performing *paścimatāna* (Gore, M. M., 1982).

iii) Little variation in BP was observed during 4 varieties of *paścimatāna* (Gharote, M. L., 1982).

iv) Little change was noted in heart rate during *śavāsana* (Wanger and Bagchi, 1961).

#### **b) Respiratory Changes:**

i) Increase in MR, ERV and T.V. while decrease in I.C., I.R.V. and V.C. were noted after *śīrṣāsana* when compared with other body postures (Rao, 1968).

ii) Increase in BMR after six weeks practice of *sarvāṅgāsana* and *halāsana* (Rangan, 1968).

iii) Decrease in TV and Oxygen consumption was observed after *śavāsana* (Dhanraj, 1974).



- śarīra-samsthāpana** (balancing of the body)— HSC, KKH, GhS  
**sthairya** (stability of the body and mind)— ANi, YRP, Yci(ś), HSC, HTK, HP(k), YSS, A  
**manah-sthairya** (mental stability)— HSC, YP, HMY, HS  
**śarīra-śuddhi** (purity of the body)— PVS, RY  
**dvandvānabhighāta** (overcoming internal and external conflicts)— HSC, HTK, PYS  
**aṅgalāghava** (lightness of the body)— ANi, YRP, Yci(ś), HSC, HTK, HP(k), YSS, A  
**roga-nāśa** (overcoming diseases)— YY, GP, GŚ, HR, ŚnU  
**ārōgya** (wellness)— ANi, BS, YRP, Yci(ś), HR, HSC, HTK, GP, GŚ, HP(k), YSS, A  
**dīrgha-jīvana** (healthy long life)—RY

Among all the above cited texts YMS and JP mention therapeutic advantages of almost all the *āsanas*. Practice of *āsanas* is recommended in these texts along with the application of three *bandhas*, namely, *jālandhara*, *uḍḍiyāna* and *mūla*, practice of *prāṇāyāma* and *bhrū-madhyā-* (gazing at the centre of the eyebrows) and *nāsā-dṛṣṭi* (gaze fixed at the tip of the nose) to extract maximum benefit.

We present below a list of the diseases which may be cured by the practice of *āsanas* listed under them as recommended in the classical texts:

**ālasya** (lethargy)

*dakṣiṇa-caturthāṃśa-pādāsana* (YMP), *dhanurāsana* (HTK), *dṛḍhāsana* (SCA), *mayūrāsana* (SCA), *padmāsana* (SCA, YAs), *uttāna-kūrmāsana* (Yci(G)), *siddhāsana* (PVS), *vāma-caturthāṃśa-pādāsana* (ŚYK)

**āma-vāta** (disorders of chyme formation)

*ātmā-rāma* (JP), *baddha-padmāsana* (YAs), *bālagunā-āsana* (YMS), *bhadrāsana* (HTK, YSC), *bhairavāsana* (JP), *bhīḍoka* (YMS), *bhīsarikā* (YMS), *bhujāṅgāsana* (SCA), *cakrī-āsana* (YMS), *dhanurāsana* (HP(D)), *dṛḍhāsana* (SCA), *eka-hasta-bhujāsana* (ŚYK), *garbhāsana* (ŚYK), *gomukhāsana* (SVY), *jalandharī-pāva-āsana* (YMS), *joga-pada-joga-āsana* (YMS), *karṇa-pīḍanāsana* (ŚYK), *kocaka-āsana* (YMS), *kubjikāsana* (HSC), *lolāṅgulāsana* (ŚYK), *mahāmudrā-āsana* (JP), *mākaḍa-āsana* (YMS), *matsyendra-pīṭha* (HP(k), HSC), *mayūrāsana* (SCA, HSC), *mīḍakīpāva* (YMS), *mūla-bandha-āsana* (HSC), *neti-*



## Introduction

*āsana* (ANa), *pāda-hastāsana* (ŚYK), *paścima-tānāsana* (HP(k), HTK), *rudra-āsana* (YMS), *siddhi-bhairu-āsana* (YMS), *sūrya-āsana* (JP), *udara-āsana* (JP), *uṣṭra-āsana* (BrYs), *utkaṭāsana* (HSC), *uttāna-kūrmāsana* (HSC), *śayanāsana-karmāsana* (HSC), *balgulyāsana* (HSC), *vāma-pāda-pavana-muktāsana* (SCA), *vīparīta-karaṇa-āsana* (YMS, JP), *vṛkṣāsana* (ŚYK), *vṛścikāsana* (JP), *yogīndrapīṭha* (Yci(G))

**apāna-vāyu-doṣa** (vitiation of *apāna-vāyu*)

*dakṣiṇa-caturthāṃśapādāsana* (YMP), *gomukhāsana* (HSC), *kapilā-āsana* (JP), *kūrmāsana* (SCA), *peṭa-pūṭhi-āsana* (YMS), *rudra-āsana* (YMS), *śiva-āsana* (JP), *vāma-caturthāṃśa-pādāsana*, (ŚYK), *vāma-pāda-pavana-muktāsana* (SCA), *vīrāsana* (YMP), *yonyāsana* (JP)

**arśa** (haemorrhoids, piles)

*bhairavāsana* (HP(ms.)), *dhanantara-āsana* (YMS), *gomukhāsana* (HSC-34), *mahāmudrā-āsana* (JP), *mūla-bandha-āsana* (HSC), *vṛkṣāsana* (ŚYK)

**aśmarī** (urinary calculus, stone)

*citraka-āsana* (YMS)

**badhīratā** (deafness)

*nārada-āsana* (JP-302)

**dāha** (burning)

*anila-āsana* (JP), *durvāsā-āsana* (YMS), *lolāsana* (KT, RY), *matsyendrapīṭha* (HSC), *uttamāṅgāsana* (RY)

**dharanī (nābhi-cyuti)** (dislocation of the navel)

*mākaḍa-āsana* (JP, YMS)

**harṣa-roga** (shivering, tremors)

*añjanī-āsana* (YMS, JP), *bhairavāsana* (JP), *kubāṇa-āsana* (YMS), *lolāsana* (SCA)

**kāsa** (cough)

*bhīsarikā-āsana* (YMS, JP), *nagra-āsana* (JP)

**grahaṇī** (diarrhea)  
*mūla-bandhāsana* (HSC)

**hikkā** (hiccup)  
*bhairavāsana* (HP(ms.), JP), *mṛtyubhañjikāsana* (YMS)

**hr̥d-roga** (heart ailment)  
*svastika*, *siddha* (YRah(N)), *śavāsana* (HSC)

**jālandhara-roga** (dropsy)  
*cakrī-āsana* (YMS, JP), *jalandharī-pāva-āsana* (YMS, JP), *mayūrāsana* (SCA)

**jala-vikāra** (dropsy)  
*bāla-gunā-āsana* (YMS)

**jananendriya-dārḍhya** (strengthening of generative organ)  
*koṇāsana* (YRah(N))

**jvara** (fever)  
*anila-āsana* (JP), *baddha-padmāsana* (HTK), *bhīḍoka-āsana* (JP, YMS), *brahma-jurāṅkuśa* (JP, YMS), *eka-pāda-āsana* (YAs), *kāka-bhuśuṇḍī-āsana* (JP, YMS), *matsyendra-pīṭha* (HSC), *uttāna-kūrmāsana* (HSC), *balgulyāsana* (HSC)

**jvara** (fever due to *vāta* and *kapha* vitiation)  
*baddha-padmāsana* (HTK), *bhadrāsana* (HTK), *brahma-jurāṅkuśa* (JP, YMS), *eka-pādāsana* (YAs), *kāka-bhuśuṇḍī* (JP, YMS), *matsyendra-pīṭha* (HSC, HP(k), HP(ms.)), *padmāsana* (HTK), *uttāna-kūrmāsana* (HSC)

**jihvā-śuddhi** (cleansing of the tongue)  
*joga-pada-joga-āsana* (JP), *narasiṃha-āsana* (JP), *netī-āsana* (JP), *sarpāsana* (HP(ms.)), *vṛkṣāsana* (ŚYK)

**kamalā** (jaundice)  
*vairāga-nātha-āsana* (YMS)

**kāma-nirmāṇa** (aphrodisiac)  
*bhadrāsana* (KT), *dakṣiṇāsana* (YAs), *dṛḍhāsana* (SCA), *garuḍāsana*

## Introduction

(JP, SVY), *gorakṣāsana* ((SVY), *kapila-āsana* (JP), *kocaka-āsana* (JP), *koṇāsana* (YRah(N), *muṇḍāsana* (RY), *parvatāsana* (YRah(N), *sāvitṛī-āsana* (JP, YMS), *siddhi-haratālī-āsana* (YMS), *śīrṣāsana* (SVY), *vṛkṣāsana* (ŚYK)

**kāñcana-varṇa** (luster),

**kānti** (luster)

*aghora-āsana* (YMS), *alakṣya-karmāsana* (HSC), *anasūyā-āsana* (YMS, JP), *bhīḍoka-āsana* (YMS), *joga-pada-joga-āsana* (JP), *kalyāṇa-āsana* (JP), *kanerī-pāva-āsana* (JP), *kūrmāsana* (SCA), *tapakāra-āsana* (JP)

**kaṭi-dārdhya** (strengthening the waist)

*gomukhāsana* (HTK)

**koṣṭha-baddhatā** (constipation)

*ardha-śavāsana* (SCA), *ātmā-rāma-āsana* (YMS), *bhairavāsana* (HP(ms.)), *bhīḍoka* (YMS, JP), *bhujāṅgāsana* (SCA, GhS), *dakṣiṇāsana* (YAs), *yoga-pada-yoga-āsana* (YMS), *karṇa-pīḍanāsana* (ŚYK), *kubjikāsana* (HSC), *kukkuṭāsana* (SCA), *lolāṅgulāsana* (ŚYK), *mahāmudrāsana* (JP), *mākaḍa-āsana* (YMS), *makarāsana* (GhS), *matsyendra-pīṭha*, *mayūrāsana* (HP(k)), *netī-āsana* (JP), *pāda-hastāsana* (ŚYK), *paścima-tānāsana* (HTK), *pavana-muktāsana* (YAs), *rudra-āsana* (YMS), *śiva-āsana* (JP), *siddhi-bhairu-āsana* (YMS), *udara-āsana* (JP), *uṣṭra-āsana* (BrYs), *uttāna-kūrmāsana* (HSC), *samāsana* (PVS), *simhāsana* (SCA), *balgulyāsana* (HSC), *vāmapāda-pavana-muktāsana* (SCA), *viparīta-karaṇa* (YMS, JP), *vṛkṣāsana* (ŚYK), *vṛścikāsana* (JP), *yonyāsana* (JP)

**kṛṣṇa-keśa** (overcoming gray hair)

*kapālī-āsana* (JP), *narāsana* (Yci(G)), *utthitordhva-padmāsana* (SVY), *viparīta-karaṇa* (HP(k))

**kṣaya** (tuberculosis)

*ārambha-āsana* (YMS), *mahāmudrā-āsana* (JP)

**kuṣṭha** (skin diseases)

*mahāmudrā* (JP-98)

**manah-sthairya** (mental stability)

*bhadrāsana* (HSC), *lolāsana* (RY), *maḍā-āsana* (JM), *padmāsana* (HSC),



*svastikāsana* (HSC), *santa-dhuna-āsana* (YMS), *śavāsana* (HP(k)), *vīrāsana* (HSC, HTK)

***mrgī*** (hysteria, epileptic fits)

*bodha-soka-āsana* (JP)

***mūtra-kṛcchra*** (dysuria)

*mūlabandhāsana* (YRah(N), HSC), *siddhāsana* (HSC)

***mūtra-roga*** (urinal disorders)

*mūlabandhāsana* (YRah(N), *siddhāsana* (HSC)

***nāḍī-śuddhi*** (purification of the *nāḍīs*)

*āghora-āsana*, *ātmā-rāma* (YMS, JP), *bhairavāsana* (JP), *bhīḍoka* (YMS), *cakrāsana* (PVS), *cakrī-āsana* (YMS), *dhanurāsana* (Yci(G), *gadāsana* (RY), *yoga-pada-yoga-āsana* (YMS), *kalyāṇa-āsana* (JP), *kanerī-pāva* (JP), *kukkuṭāsana* (HTK), *netī-āsana*, *paścima-tāna* (HSC), *siddhi-bhairu-āsana*, *tapakāra-āsana* (JP), *siddhāsana* (BrYs), *siddha-samādhi-āsana*

***nāsur*** (chronic wounds, sores)

*cakrāsana* (PVS), *nagra-āsana* (JP)

***netra-śuddhi*** (cleansing of the eyes)

*narasiṃha-āsana* (JP), *netī-āsana* (JP), *sarpāsana* (HP(ms.)), *vrkṣāsana* (ŚYK)

***nidrā*** (drowsiness)

*dakṣiṇa-caturthāṃśa-pādāsana* (YMP), *dhanurāsana* (HTK), *dṛḍhāsana* (SCA), *mayūrāsana* (SCA), *padmāsana* (SCA, YAs), *uttāna-kūrmāsana* (Yci(G), *siddhāsana* (PVS), *vāma-caturthāṃśa-pādāsana* (ŚYK)

***nirmalatā*** (purity)

*āghora-āsana*

***pāda-śaitya*** (numbness of feet)

*gomukhāsana* (HTK)

***pāṇḍu-roga*** (jaundice)

*vairāga-nātha-āsana* (YMS)

**rakta-vāti** (vomiting of blood)

*mṛtyubhañjikā* (HP(ms.), YMS)

**rātrandhyatā** (night blindness)

*andha-āsana* (YMS), *carpaṭa-coka-āsana* (YMS, JP)

**sandhi-vāta** (rheumatism of joints)

*bhadrāsana* (HTK), *cakrāsana* (YSC), *pañjhāsana* (YAS), *para-āsana* (YMS), *śalabhāsana* (KT), *siṃhāsana* (HTK), *viyoga-āsana* (YMS), *yonyāsana* (YMS)

**sarpa-viṣa-nāśa** (overcoming poison of snake etc.)

*bhadrāsana* (ŚnU), *mayūrāsana* (HSC, HP(k)), *vṛścikāsana* (HSC)

**śarīra-dṛḍhatā** (sturdy body)

*bandha-mudrāsana* (HSC)

**śarīra-śuddhi** (purification of the body)

*aghora-āsana*, *ātmā-rāma* (YMS, JP), *bhairavāsana* (JP), *bhiḍoka* (YMS), *cakrāsana* (PVS), *cakrī-āsana* (YMS), *dhanurāsana* (Yci(G)), *gadāsana* (RY), *yoga-pada-yoga-āsana* (YMS), *kalyāṇa-āsana* (JP), *kanerī-pāva* (JP), *kukkuṭāsana* (HTK), *netī-āsana*, *paścima-tāna* (HSC), *siddhi-bhairu-āsana*, *tapakāra-āsana* (JP), *siddhāsana* (BrYs), *siddha-samādhi-āsana*

**sarva-roga-nāśa** (overcoming all diseases, gaining total health)

*ajagarāsana* (HP(ms.)), *ambujāsana*, *bhadra-gorakṣa-āsana* (JP), *bhadrāsana* (GhS), *grḍhrāsana* (MtS), *kocaka-āsana* (YMS, YR), *masaka-āsana* (JP), *matsyāsana* (GhS), *mayūrāsana* (JM), *netī-āsana* (JP), *padmāsana* (GhS), *paścima-tānāsana* (YMS, HP(k)), *piṇḍa-mayūrāsana* (HR), *pūrvāsana* (HP(ms.)), *sumati-āsana* (JP), *sūrya-āsana* (JP), *svastikāsana* (JP), *saptarṣi-āsana* (YMS), *sarvāṅgāsana* (V), *siddhāsana*, *siddha-samādhi-āsana* (JP), *siṃhāsana* (GhS), *śivaliṅgāsana* (JP), *vajrāsana* (YR), *viparīta-karaṇa* (YMS), *vṛṣabhāsana* (MtS), *vṛścikāsana* (HSC), *vyāghrāsana*

**vicarcikā** (scabies)

*cakrāsana* (PVS), *nagra-āsana* (JP)



## Introduction

**pīnasa** (chronic nasal flow, pernicious rhinitis)  
*cakrāsana* (PVS), *nagra-āsana* (JP)

**plihā** (splenic disorders)

*ātmā-rāma* (JP), *baddha-padmāsana* (YAs), *bālagunā-āsana* (YMS), *bhadrāsana* (HTK, YSC), *bhairavāsana* (JP), *bhīḍoka* (YMS), *bhīsarikā* (YMS), *bhujāṅgāsana* (SCA), *cakrī-āsana* (YMS-12), *dhanurāsana* (HP(D), *ḍṛdhāsana* (SCA), *eka-hasta-bhujāsana* (ŚYK), *garbhāsana* (ŚYK), *gomukhāsana* (SVY), *jalandharī-pāva-āsana* (YMS), *joga-pada-joga-āsana* (YMS), *karṇa-pīḍanāsana* (ŚYK), *kocaka-āsana* (YMS), *kubjikāsana* (HSC), *lolāṅgulāsana* (ŚYK), *mahāmudrā-āsana* (JP), *mākaḍa-āsana* (YMS), *matsyendra-pīṭha* (HP(k), HSC), *mayūrāsana* (SCA, HSC), *mīḍakīpāva* (YMS), *mūla-bandha-āsana* (HSC), *netī-āsana* (ANa), *pāda-hastāsana* (ŚYK), *paścima-tānāsana* (HP(k), HTK), *rudra-āsana* (YMS), *siddhi-bhairu-āsana* (YMS), *sūrya-āsana* (JP), *udara-āsana* (JP), *uṣṭra-āsana* (BrYs), *utkaṭāsana* (HSC), *uttāna-kūrmāsana* (HSC), *śayanāsana-karmāsana* (HSC), *balgulyāsana* (HSC), *vāma-pāda-pavana-muktāsana* (SCA), *viparīta-karṇa-āsana* (YMS, JP), *vṛkṣāsana* (ŚYK), *vṛścikāsana* (JP), *yogīndra-pīṭha* (Yci(G))

**prameha** (urinary disorders)

*mūlabandhāsana* (YRah(N), *siddhāsana* (HSC)

**preta-bādhā** (fear from ghost)

*deva-āsana* (YMS, JP)

**puṣṭi** (replenishment)

*skandhāsana* (RY)

**rāja-roga** (pulmonary consumption)

*ārambha-āsana* (YMS), *mahāmudrā-āsana* (JP)

**rakta-pitta** (haemothermia)

*durvāsā-āsana* (YMS), *phodyāsana* (JP-124)

**rakta-śuddhi** (purification of blood)

*eka-pāda-āsana* (YAs), *padmāsana* (SCA), *pavana-muktāsana* (YAs)

## Introduction

### **saundarya** (beauty)

*aghora-āsana* (YMS), *alakṣya-karmāsana* (HSC), *anasūyā-āsana* (YMS, JP), *bhīḍoka-āsana* (YMS), *joga-pada-joga-āsana* (JP), *kalyāṇa-āsana* (JP), *kanerī-pāva-āsana* (JP), *kūrmāsana* (SCA), *tapakāra-āsana* (JP)

### **śiro-vyathā** (headache, migraine)

*gohī-āsana* (YMS), *nāgī-pāva* (YMS), *vṛkṣāsana* (ŚYK)

### **śīta-vāta** (cold)

*datta-digambara-āsana* (JP, YMS), *kārmukāsana* (RY), *vajra-saṃghāra-āsana* (JP, YMS)

### **snāyu-durbalatā** (nervous weakness)

*aṣṭāvakrāsana*, *bakāsana* (SVY), *catuṣkoṇāsana* (ŚYK), *dvandva-pīṭha* (YRah(N)), *eka-hasta-bhujāsana* (ŚYK), *eka-pāda-śīrāsana* (SVY), *garuḍāsana* (RY), *gomukhāsana* (HTK), *hasta-bhujāsana* (SVY), *hasta-pādāṅguṣṭhāsana* (ŚYK), *jānuśīrāsana* (ŚYK), *kūrmāsana* (SCA), *macchandra-āsana* (JP), *tāḍāsana* (ŚYK), *trikoṇāsana* (SVY), *uttāna-śikhī-pīṭha* (YRah(N)), *samāsana* (PVS), *vātāyanāsana* (SVY), *vṛkṣāsana* (ŚYK)

### **śrama-doṣa-nāśa** (overcoming fatigue)

*khagāsana* (RY), *maḍā-āsana* (JM), *mṛtāsana* (SVY), *paścima-tāna* (ŚS), *ugrāsana* (ŚS), *śavāsana* (HP, HSC)

### **sukha-prasava** (easy childbirth)

*baddha-koṇāsana* (YRah(N)), *caturaṅga-daṇḍāsana* (YRah(N)), *padmāsana* (YRah(N)), *unmukha-pīṭha* (YRah(N)), *samāsana* (YRah(N)), *vīparīta-daṇḍāsana* (YRah(N)), *vīrāsana* (YRah(N))

### **suptighna** (overcoming numbness of limbs)

*gomukhāsana* (HTK)

### **ṭṛtīyaka-jvara** (fever recurring every third day)

*bhīḍoka-āsana* (YMS, JP)

### **timira** (partial loss of vision)

*andha-āsana* (YMS), *carpaṭa-coka-āsana* (YMS, JP)



**udara-gulma** (hardening and swelling of spleen)

*ātmā-rāma* (JP), *baddha-padmāsana* (YAs), *bālagunā-āsana* (YMS), *bhadrāsana* (HTK, YSC), *bhairavāsana* (JP), *bhidoka* (YMS), *bhīsarikā* (YMS), *bhujaṅgāsana* (SCA), *cakrī-āsana* (YMS), *dhanurāsana* (HP(D)), *dr̥dhāsana* (SCA), *eka-hasta-bhujāsana* (ŚYK), *garbhāsana* (ŚYK), *gomukhāsana* (SVY), *jalandharī-pāva-āsana* (YMS), *joga-pada-joga-āsana* (YMS), *karṇa-pīḍanāsana* (ŚYK), *kocaka-āsana* (YMS), *kubjikāsana* (HSC), *lolāṅgulāsana* (ŚYK), *mahāmudrā-āsana* (JP), *mākaḍa-āsana* (YMS), *matsyendra-pīṭha* (HP(k), HSC), *mayūrāsana* (SCA, HSC), *mīḍakīpāva* (YMS), *mūla-bandha-āsana* (HSC), *netī-āsana* (ANa), *pāda-hastāsana* (ŚYK), *paścima-tānāsana* (HP(k), HTK), *rudra-āsana* (YMS), *siddhi-bhairu-āsana* (YMS), *sūrya-āsana* (JP), *udara-āsana* (JP), *uṣṭra-āsana* (BrYs), *utkaṭāsana* (HSC), *uttāna-kūrmāsana* (HSC), *śayanāsana-karmāsana* (HSC), *balgulyāsana* (HSC), *vāma-pāda-pavana-muktāsana* (SCA), *viparīta-karaṇa-āsana* (YMS, JP), *vṛkṣāsana* (ŚYK), *vṛścikāsana* (JP), *yogīndra-pīṭha* (Yci(G))

**udara-lāghava** (reduction of fat around the belly)

*badrāsana* (YSC), *paścima-tāna* (HP(k))

**udara-śuddhi** (cleansing of the stomach)

*joga-pada-joga-āsana* (JP), *narasiṃha-āsana* (JP), *netī-āsana* (JP), *sarpāsana* (HP(ms.)), *vṛkṣāsana* (ŚYK)

**valī-palita-nāśa** (overcoming wrinkles and oldage)

*kapālī-āsana* (JP), *narāsana* (Yci(G)), *utthitordhva-padmāsana* (SVY), *viparīta-karaṇa* (HP(k))

**vasā-śuddhi** (purification of fat)

*eka-pāda-āsana* (YAs), *padmāsana* (SCA), *pavana-muktāsana* (YAs)

**vāta-roga** (rheumatism)

*bhadrāsana* (HTK), *cakrāsana* (YSC), *pañjhāsana* (YAS), *para-āsana* (YMS), *śalabhāsana* (KT), *siṃhāsana* (HTK), *viyoga-āsana* (YMS), *yonyāsana* (YMS)

**vāyu-śuddhi** (purification of the vāta-humour)

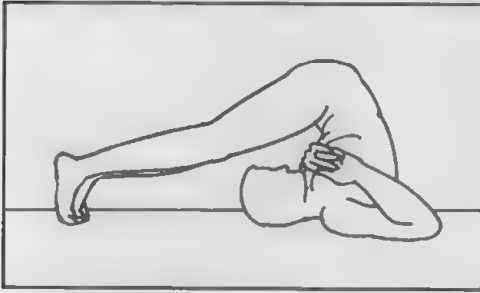
*pañjhāsana* (YAs), *para-āsana* (YMS), *pavana-muktāsana* (YAs), *śalabhāsana* (KT), *yonyāsana* (JP, YMS)

# Encyclopaedia of Traditional Asanas

## A

### **abhikāṣana**

In an inverted position called *viparīta-karaṇī-i* touch the ground with big toes behind the head and interlock the fingers on chest. Direct the gaze at the center of the eye-brows (HP(ms.)-II.151).



*abhikāṣana*

This technique is similar to what is popularly known as *halāṣana* with variation in the position of hands.

See *lāṅgalāṣana*.

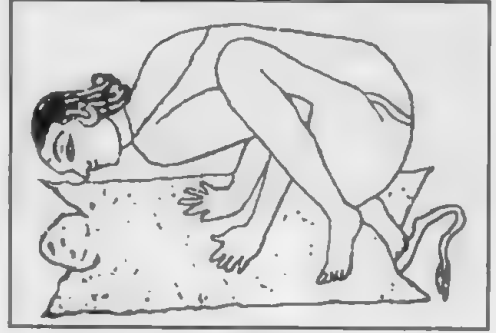
### **abjāṣana**

A synonym for *padmāṣana* (HMY-IV.124).

### **acala-āṣana**

From the illustration given in NS-8 the technique involves placing of hands in front on ground with fingers well spread and legs raised,

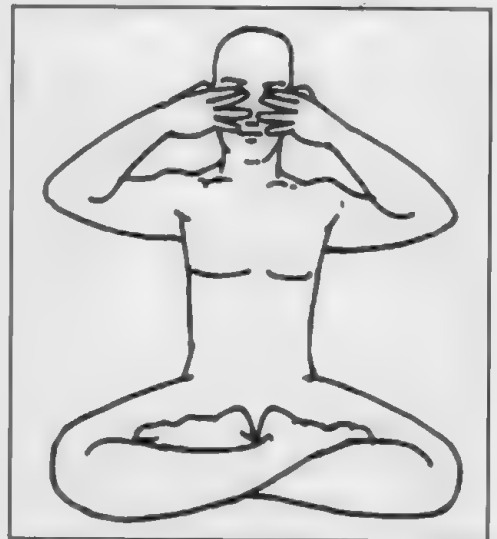
bringing knees on upper arms and lowering of the head forward.



*acala-āṣana*

### **acalanātha-āṣana**

i) Place left heel by the right side of the navel in such a way that the dorsal side of the foot is placed on right thigh. Similarly, place right heel by left side of the navel on left thigh.



*acalanātha-āṣana-i*

Then with the help of the fingers of two hands close the ears, eyes, nose and the lips (ANa-26).

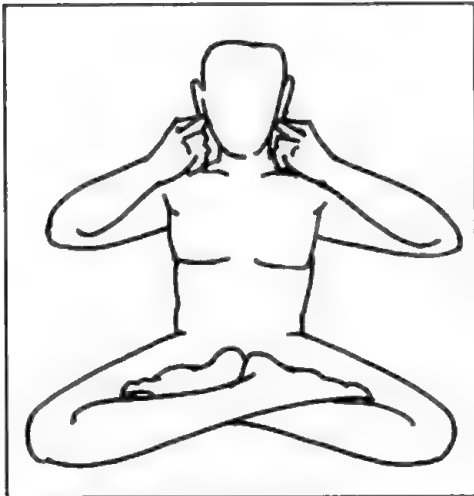
Same as *baddha-yonyāsana*.  
Cf. *bhagāsana-i*.

ii) Simply hold the ear lobes with the fingers. Hold the body erect and gaze at the tip of the nose (ANa-26).



*acaleśvara*

This is similar to *gopicanda-āsana-i*.



*acalanātha-āsana-ii*

With the practice of this *āsana* secrets are revealed.

### ***acaleśvara***

From the illustration shown in NS-17 the technique involves bringing both heels together and then holding toes of two feet. Raise them to the chest and hold them there.



*acali-āsana*

Cf. *neti-āsana*, *sahajāśana-i*.

***adhara-gomukhāsana***

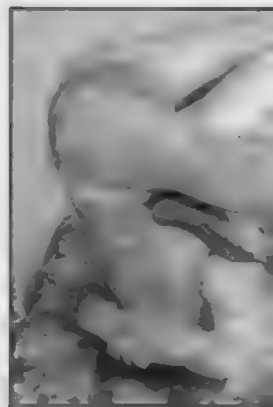
Place one foot under opposite buttock and place other foot on shoulder. Join the palms together at the chest (JCM-7190).



*adhara-gomukhāsana*

***adhomukhāsana***

According to V-p.884 *adhomuṇḍāsana* is *adhomukhāsana*. See *adhomuṇḍāsana* for



*adhomukha-v*

***adho-muṇḍā***

When legs are head down it is *adhomuṇḍāsana*.

One holds the position (RY-XXII)



*kapālāsana*, *kapāli-āsana* and *adhomukhāsana* are its synonyms.

See *śīrṣāsana*-i, *viparīta-karaṇī*-iv.

This offers success in *vāyavī-dhāraṇā*. It belongs to the category of inverted postures.

### ***adhvāsana***

The technique consists of lying prone with hands and legs layed on ground (SCA-24, YAs-73).



*adhvāsana*

When the same is done in supine position with hands stretched over the head, it is called *śuddha-adhvāsana* (YAs-92).

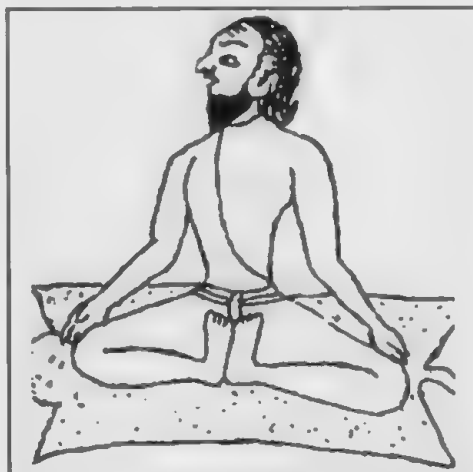
See *śuddha-adhvāsana*.

### ***adhyātma-āsana***

This *āsana* described in YMS-14 is same as *ātmārāma-āsana*-i or *pralopa-āsana*.

### ***ādi-kumārī-āsana***

From the illustration shown in NS-1 the technique consists of bringing both soles together drawn near the bottoms and toes turned upwards with upright sitting. Hands are placed on respective knees.

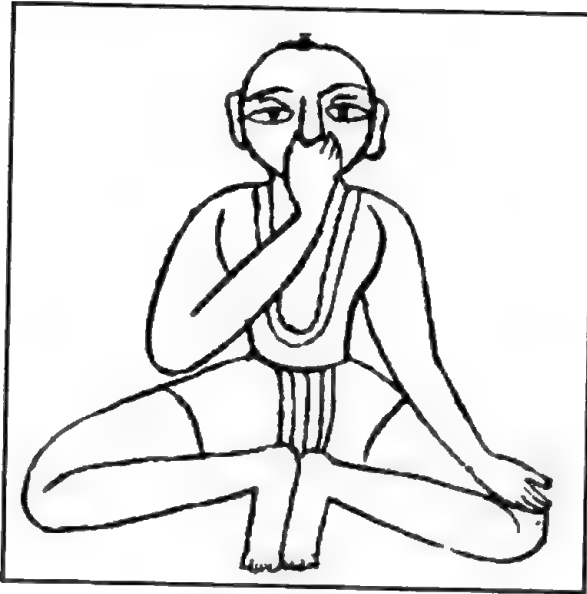


*ādi-kumārī-āsana*

In YMS-46 this is known as *bhagāsana*-ii.

### ***aghora-āsana***

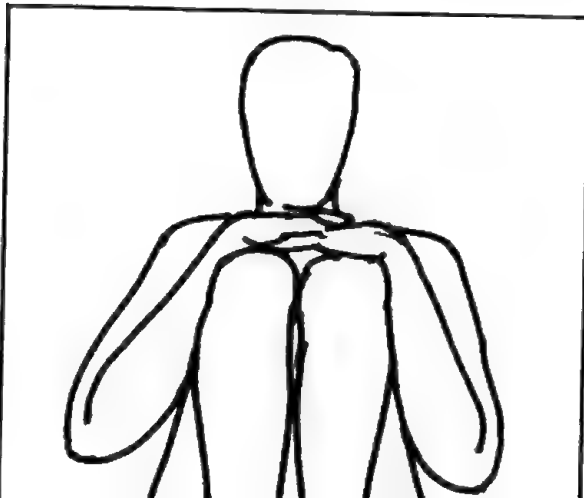
i) Keep the heels of the feet together and spread the knees keeping them on ground. Then place right palm on mouth. Turn the tongue backwards. Inhale through right nostril, hold the breath by closing the nostrils and exhale through left nostril. Then repeat the process in reverse manner by inhaling through left nostril. Keep the body upright (JP-205-209, YMS-39).



*aghora-āsana-i*

This āsana purifies the body, brings lustre and awakens *kuṇḍalinī*.

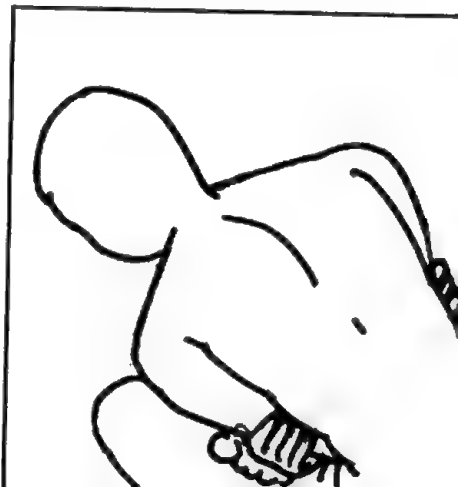
ii) HP(ms.)-II.100, JP(L)-38 provide a different technique as follows:



Raise up the knees, heels turning them sideways apart. Place palms on knees, sit on floor. Keep elbows close to the body and gaze at the tip of the eyebrows. Bend the head a little forward.

### *agni-kuṇḍāsana*

Place right foot on floor and left foot under right knee (in *vīrāsana-i*). Hold the right knee with right hand and right shoulder with left hand. Bend forward so that the right shoulder touches the right knee and the right shoulder presses on right knee. Direct the gaze at the tip of the nose (HP(ms.)-II.43, ANa-8).



Cf. *yogamudrā*.

***agocara-āsana***

As per the illustration given in NS-38 the technique consists as follows:

Cross right leg over left thigh, thus sitting on toes of both legs. Arrange the hands one over the other at the abdomen and hold the position upright.



*agocara-āsana*

Cf. *śukadeva-āsana-i*.

***agrāsana***

Mentioned in MPu-VIII.17 but not described.

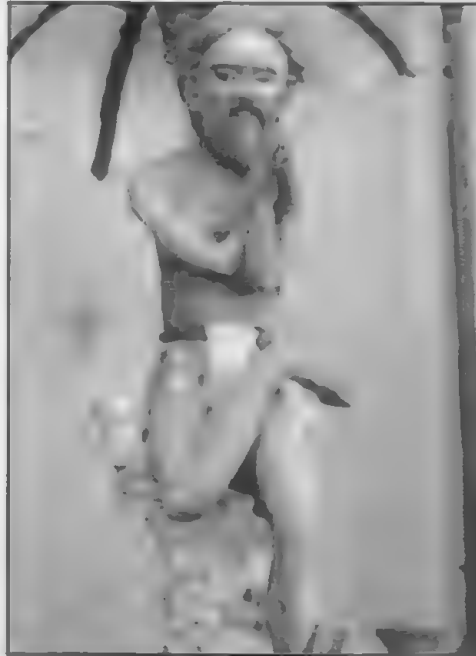
***ahibhuk-āsana***

Mentioned in ŚD-II.12 but not described.

Probably it is a synonym for *mayūrāsana*. *ahibhuk* means a peacock (*mayūra*).

***aikapāda-āsana***

In standing position bend one leg and place the foot at the opposite groin. Take a support at the bottoms. Intertwine the hands and remain steady (JCM-7181).



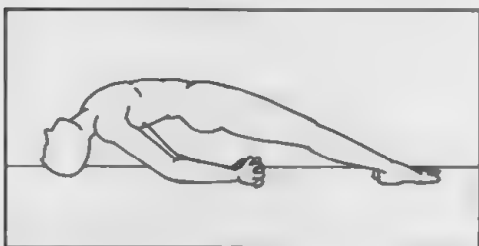
*aikapāda-āsana*

In JCM-7179, 7180, 7182 there are three more illustrations of *aikapāda-āsana* for which see the Appendix-VII on *aikapāda-āsana*.



***ajagarāsana***

Lie supine on ground. Form a finger-lock and insert it under the hips. Raise the whole body up keeping forearms (and heels) on ground. Direct the gaze in between the eyebrows (HP(ms.)-II.152).



*ajagarāsana*

In this posture one makes a noise (a hissing sound) which overcomes diseases.

***ajarāsana***

Place left foot horizontally

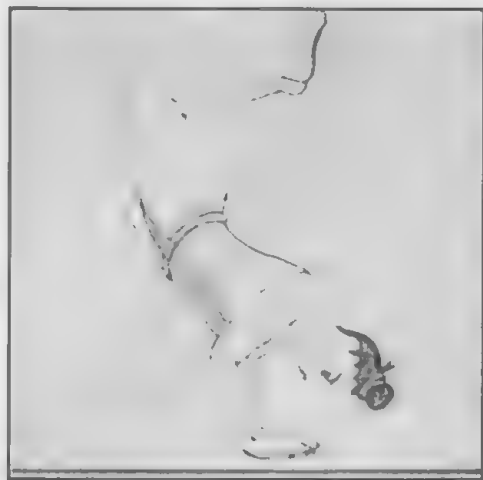


*ajarāsana*

on right side of the navel. Then place right leg on right shoulder. Keep left knee on ground and place hands on the sides of left knee. Direct the gaze in between the eyebrows(HP(ms.)-II.116).

***ajāsana***

Adopt *gajāsana*. Throw the legs up in the air and bring the forehead down to touch the ground (KKH-31, ŚTN-25).



*ajāsana*

See *gajāsana*.

***ākārīta-kukkuṭa-āsana***

Mentioned in HR-III.17 as one of the five varieties of *kukkuṭāsana*, but the technique is not described.

**ākārṇa-dhanurāsana**

The technique available in SVY-45 is same as *dhanurāsana-i* .

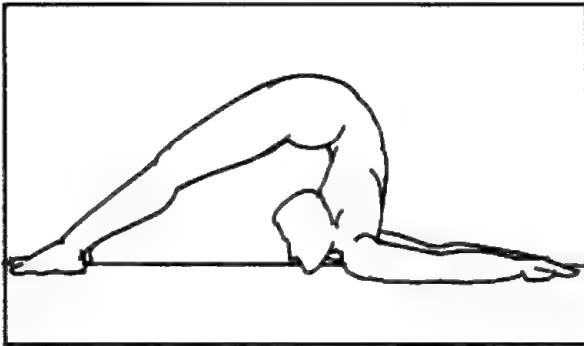
See *dhanurāsana-i* for illustration.

**ākāśa-āsana**

Mentioned in HR-III.14 but the technique is not given.

**ākāśa-kapotāsana**

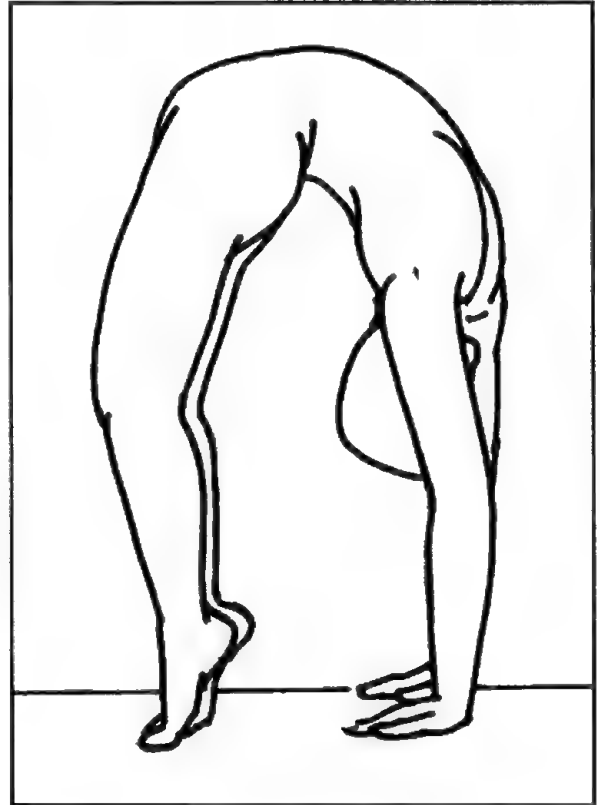
Adopt *uṣṭrāsana-i* (of GhS-II.41) in prone lying position. Raise the feet off the ground and taking them over the head, place the feet on ground (KKH-92).



*ākāśa-kapotāsana*

**ākāśa-tānāsana**

elbows remain raised. Then raise the body making a bowlike curve and bring the head closer to the heels. Fix the gaze in between the eye-brows (HP(ms.)-II.127-128).



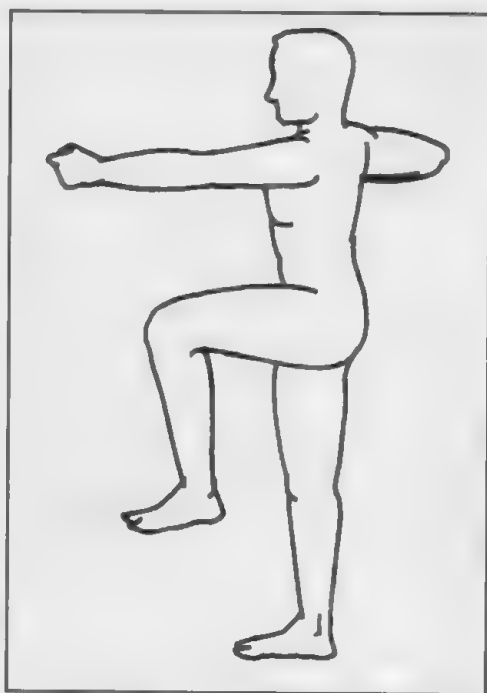
*ākāśa-tānāsana*

**alakṣya-karmāsana**

Sit on knees. Place the fist of left hand on right knee and right



*alakṣya-karmāsana*



*ālīdhāsana*

With this practice one becomes lustrous and gets beautiful voice.

### ***ālīdhāsana***

Named after the stance assumed when drawing a bow.

It is a standing āsana in which right leg is straight and left leg is off the ground and slightly bent at the knee (HW- vol.I,p.74).

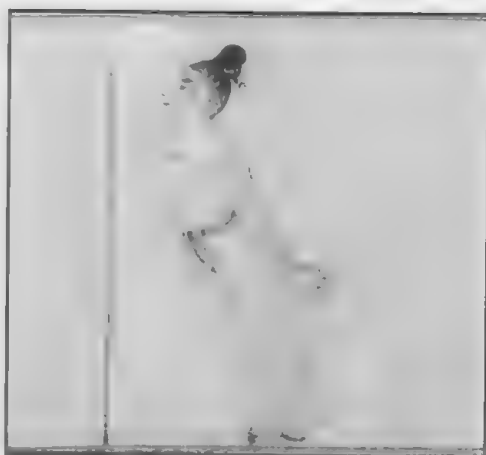
When left leg is kept straight and right leg is bent, it is called *pratyālīdhā*.

See *pratyālīdhā-i* for illustration.

A variation of the first is *nāṭyāsana*, a dance pose very much like that of dancing śiva popularly known as *naṭarāja*.

### ***ālingāsana***

Stand at a distance of about



*ālingāsana*

1 metre from a wall. Touch the wall with the chest again and again (KKH-83, ŚTN-96).

### ***amarāi-āsana***

From the illustration shown in NS-36 the technique may be described as follows:

Sit with legs extended. Bend at knees and bring the feet a little closer to the body keeping the feet apart. Bend forward and place both elbows on ground between feet and rest the head on hands.



*amarāi-āsana*

It is similar to *kanerī-pāva-āsana*.

### ***ambujāsana***

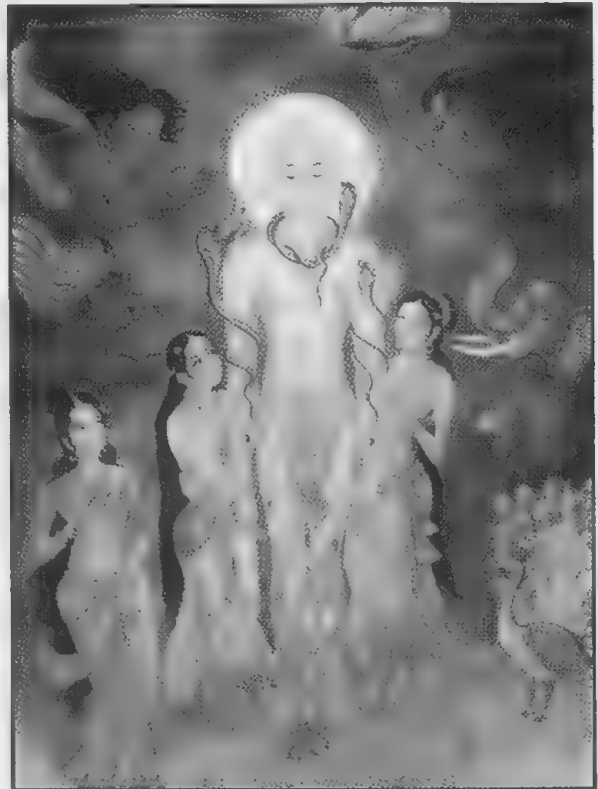
### ***amburuhāsana***

A synonym for *padmāsana* mentioned in HTK-VII.19.

### ***āmra-kubjāsana***

Mentioned in HMY-IV.133 but not described.

According to a Commentary on HMY, one should adopt a posture in imitation of a mango (tree) which resembles the *ekarātrikī* idol of *bhagavān mahāvīra* when he killed the demon named *saṅgamaka* and withstood the twenty obstacles.



*āmra-kubjāsana*

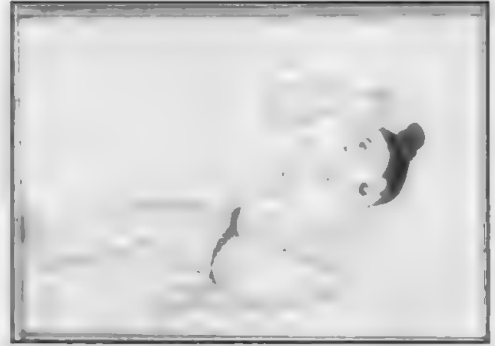
buttock. Similarly, arrange the other foot also on other side of the buttock. Turn the soles upwards. Hold both heels with respective hands and sit upright (RY-XXIII.103-104, ŚYK-75, SCA-89, YAs-32, KT-II.46,p.250).



*ānanda-mandirāsana*

### ***anantāsana***

i) Lie supine and place one of the legs at the neck and hold its toes with opposite hand. Extend the other leg and hand and maintain the pose comfortably (KKH-4, ŚTN-1).



*anantāsana-i*

Though this āsana is similar to *aṅkuśāsana*, there is slight variation in the position of hand and leg.

See *aṅkuśāsana*.

ii) IA, however, suggests placing the hand of the same side on chest. Other leg and hand are extended on ground.



*anantāsana-ii*

### ***anasūyāsana***

i) Sit on ground. Bend the knees and place one knee over the other. Place the feet on ground by the sides of the hips. Catch hold of the opposite feet with hands. Sit upright (YMS-44, ANa-53, JP-88-90, JP(L)-11).



*anasūyāsana-i*

Regular practice of this āsana makes the body lustrous like gold and free from diseases.

ii) ANa-53 and YMS-4 suggest forward bending and touching of the nose to the ground in the above said *anasūyāsana-i*.



***andha-āsana***

i) Take a squatting posture by bringing the feet together and project the knees forward. Lean forward and bring the head in between the knees. Place the elbows on the sides of knees and hold them with hands (YMS-33, JP-193).



*andha-āsana-i*

This āsana brings relief from night blindness.

*andha-āsana-ii*

It resembles *kālāṅga* of NS-2.

***aṅgamoṭana***

Form a finger-lock and pass the whole body through the arms (KKH-64).

*aṅgamoṭana*

This is described as *hastāṅguli-baddhāsana* in ŚTN-116.

***aṅguṣṭhāsana***

Bend both legs in the knees and sit on toes. Rest the buttocks on heels and sit upright. Fold the hands near the chest (KT-II.46,p.246, YAs-61, HR-III.16).

*aṅguṣṭhāsana*

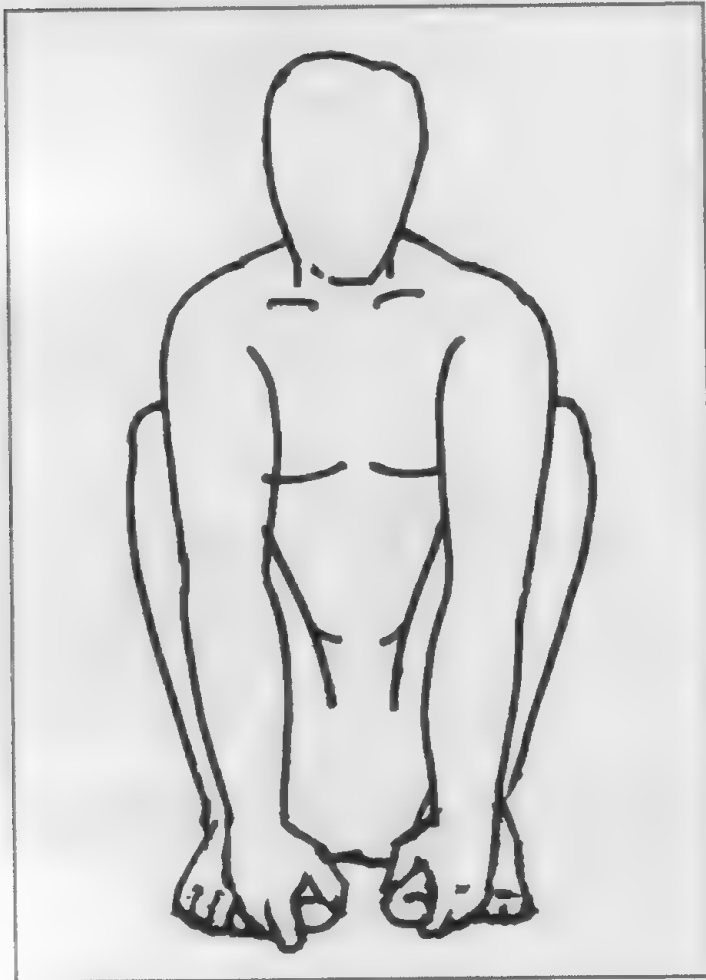
GhS-II.27 calls it *utkaṭāsana*-i.

*vāmāṅguṣṭhāsana* and *dakṣiṇa-aṅguṣṭhāsana* are its two varieties (SCA-54-55, ŚYK-42, YAs-91).



***aṇi-āsana***

Sit on buttocks and raise both knees and bring heels close to the buttocks. Place arms between the abdomen and thighs and hold the left big toe with left hand and right big toe with right hand. Direct the gaze in front without any object (ANa-57).

***aṇi-āsana******anila-āsana***

This reduces the b

***añjalikāśana***

Stand on knees and  
hands on the chest (Yci(G  
p.75, YSC-II.46, DP, ŚTN



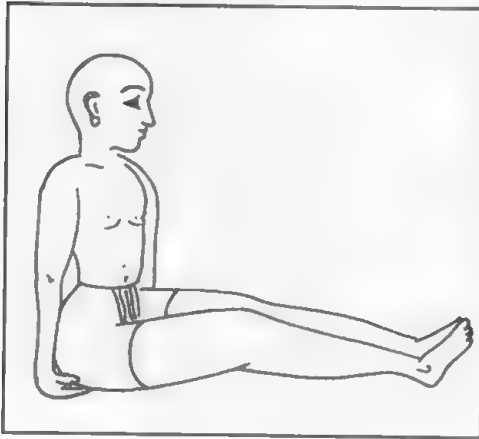
This is also called *prārthanāsana* (SCA-47, ŚYK-37) and *deva-guru-vandanāsana* (YAs-14).

KT-II.46.p.246 calls it *ardha-niṣadana*.

### ***añjanī-āsana***

Sit with legs extended forward keeping the heels on ground and toes pointing upward.

Place two hands under the buttocks, palms facing up and fingers close together. Try to bring elbows together. Direct the gaze between the eyebrows (JP-283-286, AYG-60, YMS-69).



*añjanī-āsana*

It cures trembling of the body.

It has a similarity with *karpaṭī-āsana* described in NS-77 except that the hands are inserted in between the thighs.

### ***añjāyī-pāva-āsana***

From the illustration given in NS-51 the technique may be described as follows:

In sitting position place the left foot under right knee and right foot under left knee. Place the upturned hands on respective knees and sit upright.

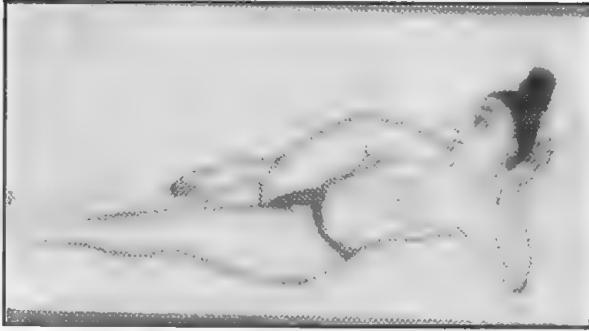


*añjāyī-pāva-āsana*

### ***aṅkuśāsana***

Lie supine. Place right leg on the neck in such a way that its foot comes on left shoulder. Bend the left arm in the elbow and give support of its hand to the head. Stretch out the other hand and leg.

This may be practised by changing the position of hand and leg (KKH-5, ŚTN-3, IA-4).



*āṅkuśāsana*

Cf. *anantāsana*.

### ***apāna-gamanāsana***

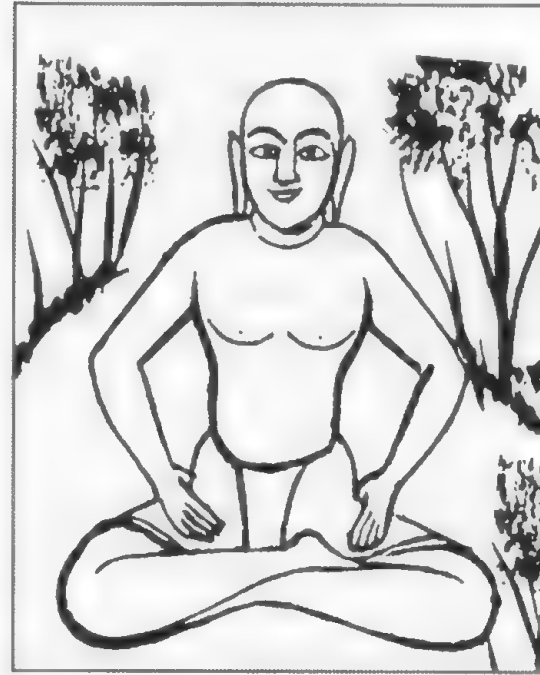
Sit on ground. Fold right leg and place right foot under left knee. Then place left heel at the root of the right thigh. Palms are placed at the navel (YAs-104).



See *vāmapāda-apāna-gamanāsana* and *dakṣiṇapāda-apāna-gamanāsana*.

### ***apānāsana***

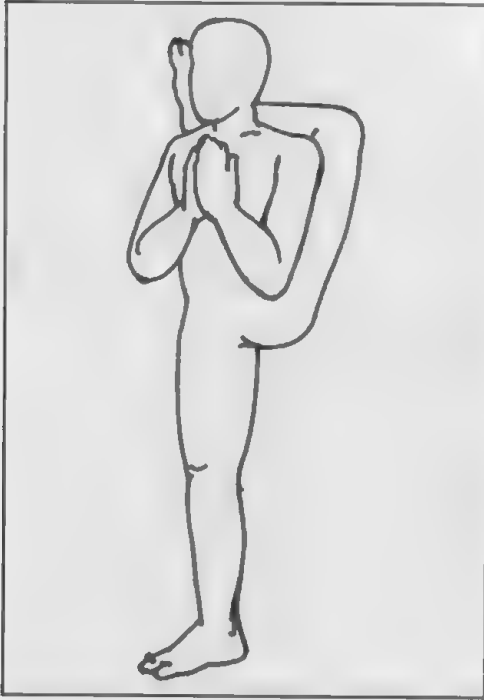
i) Arrange the feet crosswise as in *svastikāsana*-i. Hold the hands firmly in respective grooves and sit straight (SCA-79, ŚYK KT-II.46,p.249, YAs-41).



*apānāsana-i*

This helps *apānavāyu* to be raised up.

ii) V-p.885, RY-23:68 give different technique

*apānāsana-ii*

This brings an union of *prāṇa* and *apāna*.

***ārambha-āsana***

Sit with legs extended in front. Hold the toes with hands and place the head on the knees (YMS-30).

*ārambha-āsana*

It is same as *paścimatāna*.

JP-78 uses it as a synonym for *paścimatāna*.

NS-20 illustrates this as *sārasvatāi-āsana*.

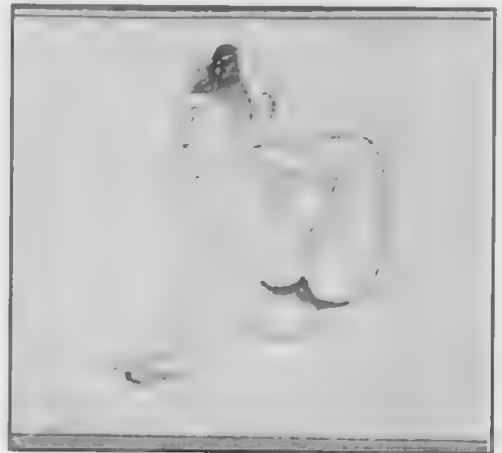
*ārambha-āsana*, however, is used with *prāṇāyāma* all the time throughout 24 hours with intermittent rest of an hour or so.

It is recommended to consume a gruel prepared with easily digestible rice and *moong* pulse.

If practised for 84 days, one overcomes *rājaroga* (Tuberculosis). *prāṇa* moves into *kuṇḍalinī* and the *nāḍīs* are purified. One attains clairvoyance.

***aranya-caṭakāsana***

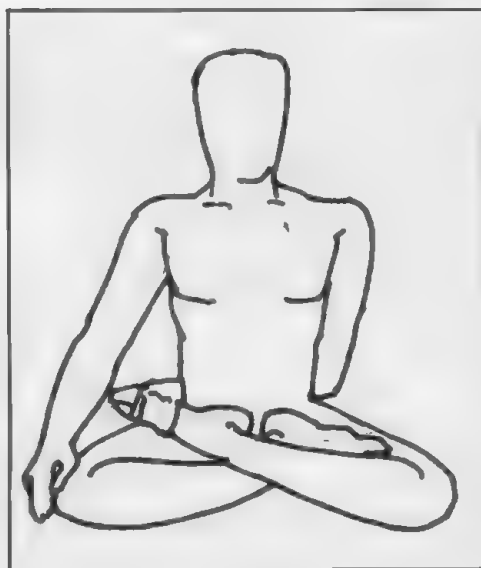
Place one leg at the neck and the other leg on it. Support the body on two hands (ŠTN-89, KKH-38).

*aranya-caṭakāsana*

This is described as *pāśinī-mudrā* in GhS-III.65.

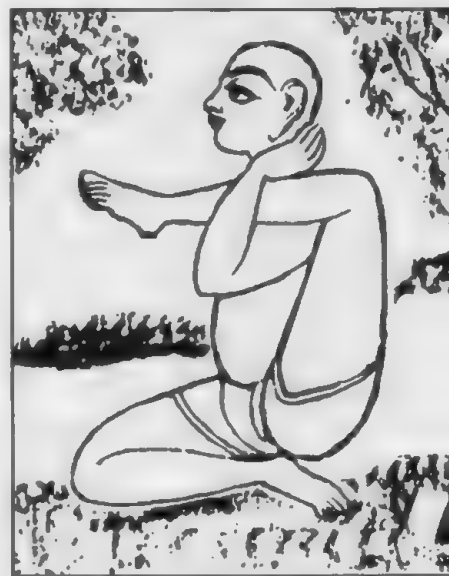
***ardha-baddha-padmāsana***

Cross both legs and place the feet on opposite thighs. Taking one hand backward hold the big toe of the same foot (ŚYK-2).



*ardha-baddha-padmāsana*

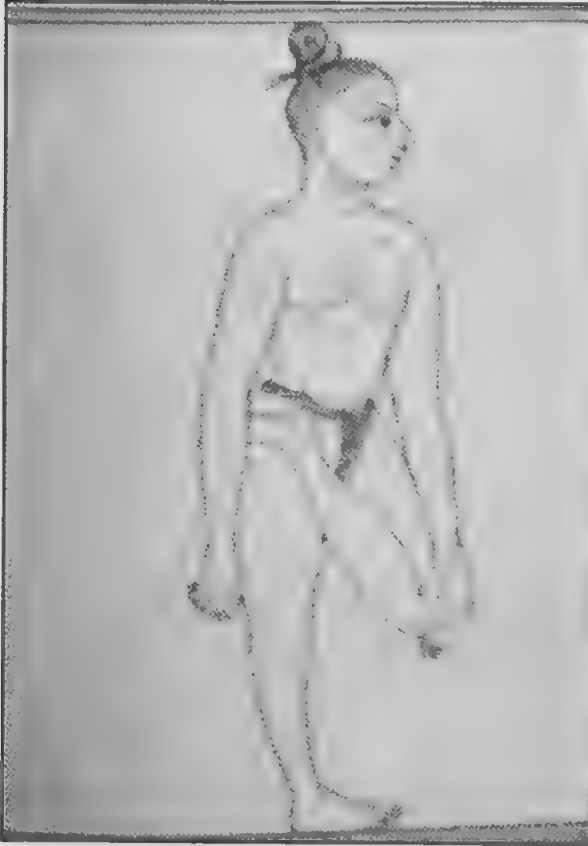
This can be done on the other side also.



*ardha-bhujāsana*

Instead of one leg when both legs are placed on shoulders and neck is grasped with finger-lock is called *bhujāsana* (YAs-95).

In SCA-59 *bhujāsana* known as *hasta-bhujāsana*.



*ardha-candrāsana*

Cf. *vrkṣāsana*-i (GhS-II.36).

It is similar to *ardha-pādāsana*.

See *ekapādāsana*--ii (YAs-5).

ii) There is another technique described by Yci(ś)-p.75, DP-II, YSC-II.46,p.85. Stand straight. Bend left leg in the knee and place its foot in right groin. Then bend right knee and bring left knee on to right ankle. Join both

See *vātāyanā* illustration.

It is described in *gavākṣāsana* by YAs-24.

### *ardha-dhanurāsana*

Place one foot close to the anus keeping folded knee. Place other foot on the ground (JCM-7193).





*ardha-garuda-bheda*

***ardha-jaṅghāsana***

Mentioned in SnS but not described.

***ardha-kanda-pīḍanāsana***

When *kanda-pīḍanāsana*-i is practised with alternate leg, it is called *ardha-kanda-pīḍanāsana* (ŚYK-100).



*ardha-kanda-pīḍanāsana*

***ardha-kapāli-āsana***

In standing position bend the body backwards in such a way that the head touches the ground. Hold the ankles with hands and raise the heels (JCM-7183).



*ardha-kapāli-āsana*

***ardha-kūrmāsana***

Sit in a kneeling position with feet turned upwardly. Bend forward, place the forearms on the ground in front, palms facing upward and head placed on them (SCA-44, YAs-54, ŚYK-33, KT-II.46,p.245).





*ardha-kūrmāsana*

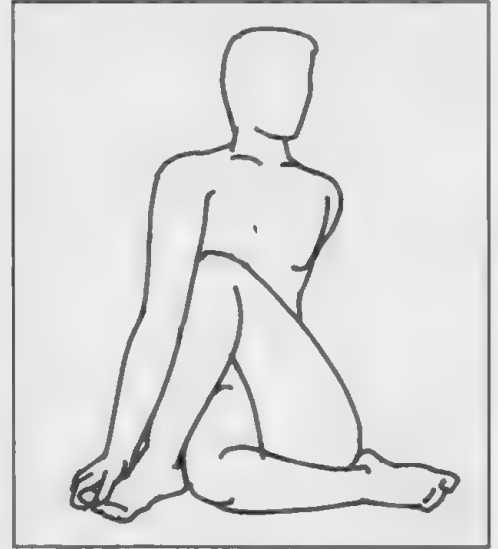
***ardha-matsyendrāsana***

It is an easier modification of *matsyendrāsana*-i (A(K)-p.66-67, SVY-21,p.344, ŚYK-11) technique of which is as follows:

Sit with legs fully stretched out. Bend right leg in the knee and set its heel by side of left hip. Then withdraw the left leg and arrange its foot on the side of right knee. Pass the left hand around the right knee and rotate the whole trunk to the left. Grasp the right foot and keep the right hand fully stretched out. Swing the left hand back and try to hold the right thigh below the groin.

This helps in securing the fullest twist.

Similarly, try using the other extremities.



*ardha-matsyendrāsana* (front)



*ardha-matsyendrāsana* (back)

***ardha-nārīśvara-āsana***

Mentioned in HR-III.18 but not described.

***ardhāṅghri-vṛkṣāsana***

From the illustration shown in YAs-55 the technique consists as follows:

Stand on head and bending one leg in the knee, place its foot at the root of the other thigh.

***ardhāṅghri-vṛkṣāsana***

It is same as *eka-pāda-vṛkṣāsana*.

Cf. *vṛkṣāsana*-iii, *ardha-vṛkṣāsana*.

***ardha-nīṣadana***

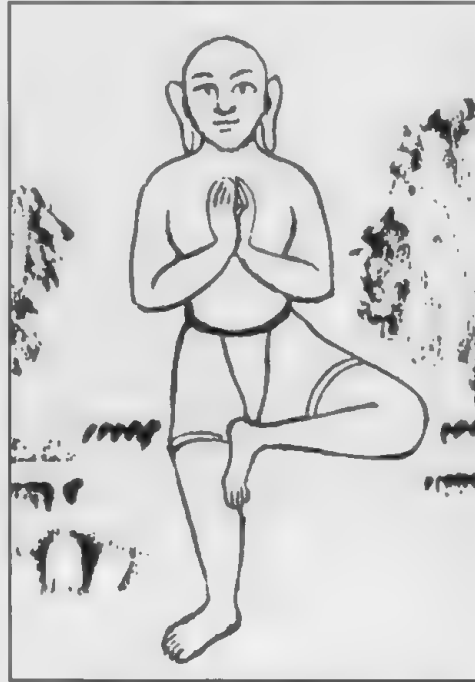
Described in KT-II.46,p.246. It is same as *añjalikāsana* or

*prārthanāsana* or *deva-guru-vandanāsana*.

See *añjalikāsana* for illustration.

***ardha-pādāsana***

Stand on one leg and place the other foot vertically on opposite thigh. Place the hands folded on the chest (SCA-20-21, ŚYK-16, KT-II.46,p.244, YAs-76).

***ardha-pādāsana***

In other texts, it is synonymously described as *ekapādāsana*-ii (YAs-5) and *vṛkṣāsana*-i (GhS-II.36) with slight variation.

It is similar to *ardha-candrāsana*-i (ŚTN-95).

**ardha-padmāsana**

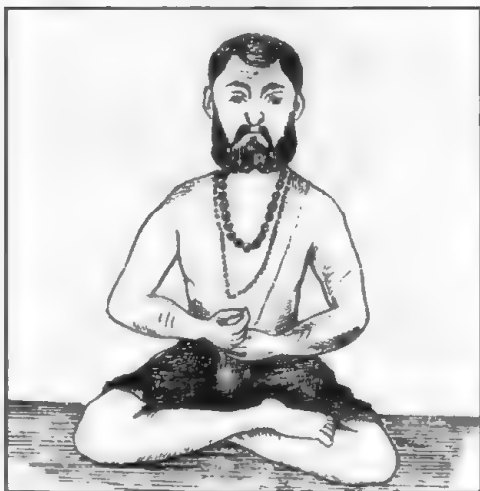
i) Place the right foot on left thigh and left foot under right thigh. Rest the two hands on knees. Sit straight and fix the gaze at the tip of the nose (ANa-33, SVY-14,p.336, ŚYK-4).

**ardha-padmāsana-i**

This is same as *ardhāsana*, *sahajāśana*-ii.

This is known as *vīrāsana*-i according to some *yogīs* (ŚYK-4).

ii) Placing the right foot on

**ardha-padmāsana-ii**

left thigh and left foot under right thigh and keeping right palm over left palm is also called *ardha-padmāsana* (KT-II.46,p.243, SCA-15, ŚYK-12, YMP-3, SMP-4).

This is same as *ardha-siddhāsana*.

iii) According to ŚYK-80 *paryāṅkāsana*-v is also called *ardha-padmāsana* by some *yogīs* for illustration of which see *paryāṅkāsana*-v.

**ardha-paryāṅkāsana**

Sit with knees bent in such a manner that one knee is raised vertically and other is placed on the ground. Both feet are kept together. Place hands on respective knees (GIRTIC-p.22).

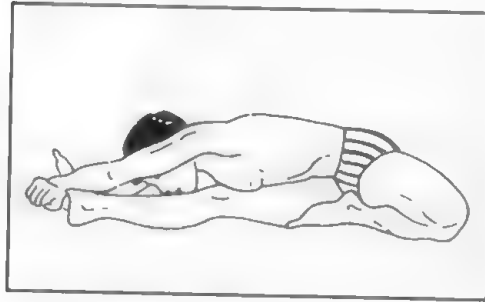
**ardha-paryāṅkāsana**

This is also called *mahārāja-līlāsana*.

NS-66 calls it *mālakī-āsana*.

***ardha-pāścimatānāsana***

Sit with one leg extended. Place the heel of the other leg at the perineum. Extend both hands and holding the big toe of the extended leg, place the head on the knee (KKH-49, ŚTN-107).

***ardha-pāścimatānāsana***

It is also called *ardha-pāścimottānāsana* (ŚTN-107) or *mahāmudrā-āsana-i* (JP-105-106, AYG-59).

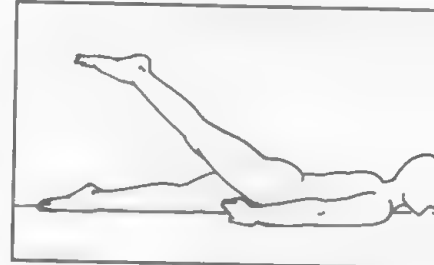
ŚYK-93 describes it as *jānu-śīrāsana*.

***ardha-pīṭha***

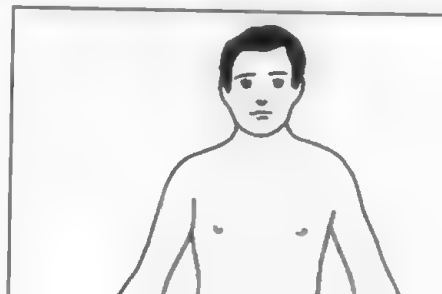
This is same as *ardhāsana* (SŚe-12).

See *ardhāsana* for illustration

Lie prone on ground feet together and hands extended along the body. Raise one of legs backward slowly and lower down. Then raise the other leg similarly.

***ardha-śalabhāsana******ardhāsana***

Place one foot on other thigh and sit straight (Ku 11.43,46, YSC-II.46,p.86, YSS II.46, Yci(Ś)-p.75, Vrt-II.46, N II.46, Yci(G)-II).



ŚP-II.18 specifically states that left foot should be placed under right thigh and right foot on left thigh.

It is similar to *vīrāsana-i*.

YPa-II.46, MPu-VIII.18, GPu-I.229-23, MrPu-IX.28, VPu-11.13, LiPu-VII.86 only mention the name but do not describe the technique.

SŚe-12 mentions it as *ardha-pīṭha*.

### ***ardha-śavāsana***

Sit with legs folded in the knees and feet turned backwards by the side of hips or under the buttocks. Lie on back and stretch hands on chest (YAs-100, SCA-76, KT-II.46,p.248).



*ardha-śavāsana*

This is also called *paryāṅkāsana-iii*.

KT also suggests to place hands on respective thighs.

A(K) calls it as *supta-vajrāsana*.

### ***ardha-siddhāsana***

Place left heel under the anus and arrange right foot on left shank (JP-494).



*ardha-siddhāsana*

This is same as *ardha-padmāsana-ii*.

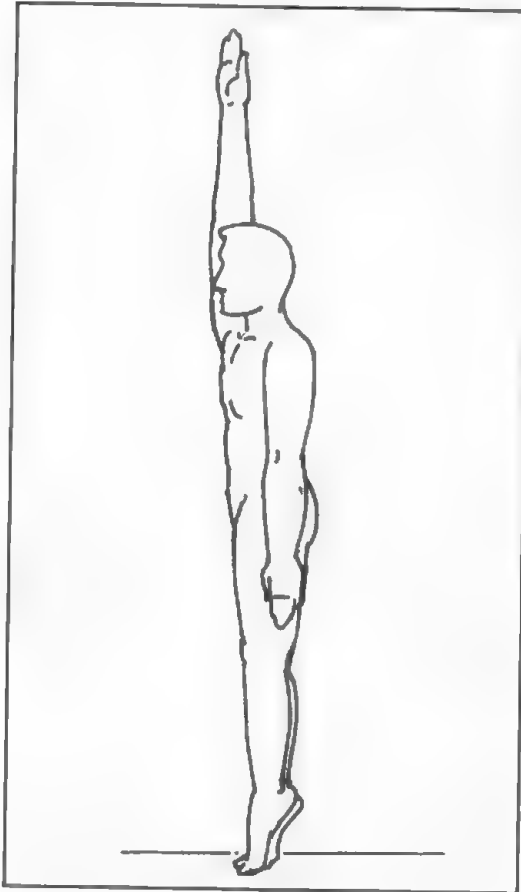
It is used during the practice of *kaṇṭhivēṭālī kumbhaka*.

### ***ardha-svastikāsana***

Mentioned in KāPu-57:67 but not described.

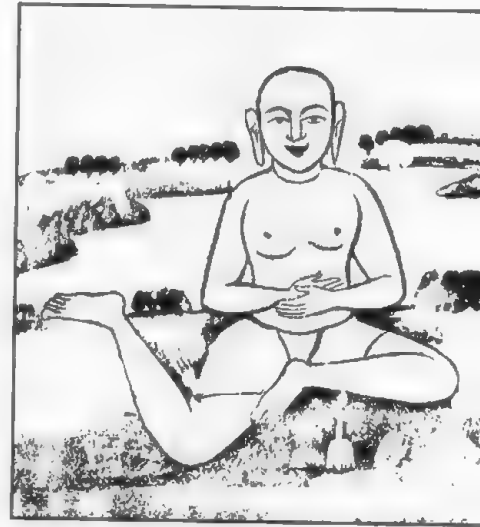
### ***ardha-tāḍāsana***

Stand with feet together with heels raised. Raise one hand over the head and stretch (ŚYK-25).



*ardha-tāḍāsana*

Cf. *tāḍāsana-i*.



*ardha-triṇāṣana*

This is called as *triṇāṣana* ii in YAs-21.

Also see *dakṣiṇa-pāda-triṇāṣana* and *vāma-pāda-triṇāṣana*.

Cf. *garuḍāsana* of Gh II.37.

*ardha-vṛkṣāsana*

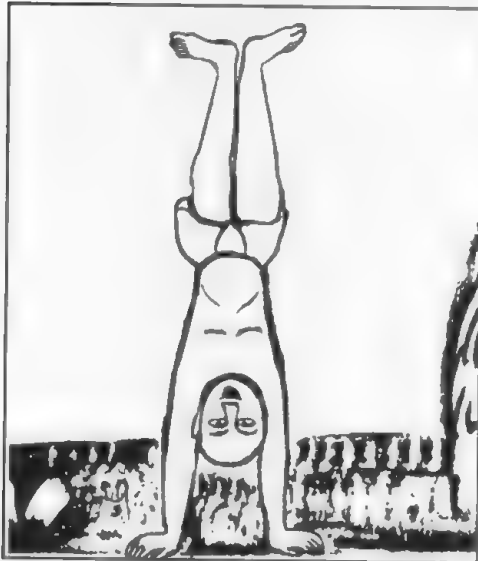
Stand on head and take h



*ardha-vṛkṣāsana*

***ardhodayāsana***

Place the hands on ground



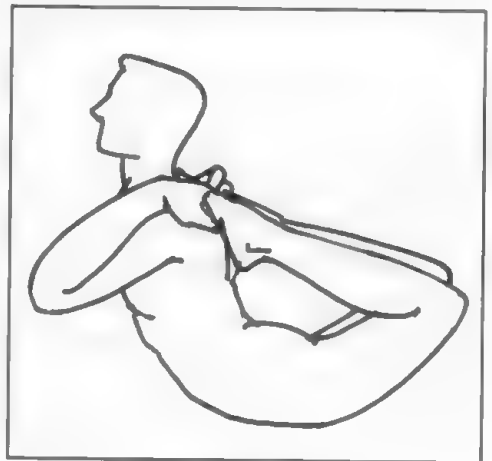
*ardhodayāsana*

and raise the whole body in the air. Direct the gaze at the nose (RY-24:24-25).

This is called *vṛkṣāsana*-iv, *mukta-hasta-vṛkṣāsana*-ii, *vajrol(ṇ)ī-mudrā*-i and *śīrṣāsana*-iii.

***arghyāsana***

Lie prone. Place both the heels on neck. Hold the two toes with respective hands turning them over respective shoulders (KKH-55). *arghyāsana*



*arghyāsana*

Cf. *chatrāsana*.

***āruḍha-garuḍāsana***

While sitting, raise both the legs and place them on the neck. Hold one knee with one hand and place the other hand on chest (JCM-7189).

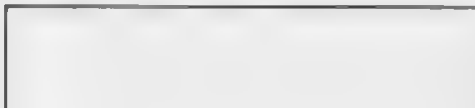




*ārudha-garuḍāsana*

***aṣṭāṅga-praṇipātāsana***

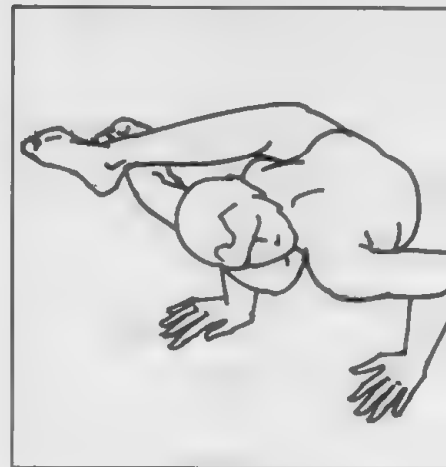
Lie prone touching the two feet, two knees, two hands, chest and forehead on ground. Abdomen should not touch the ground. Abdomen should be pulled in (PYP-II.46-47).



***aṣṭāvagrāsana***

Mentioned in YRah(N)-I. but the technique is not described. Illustration of this āsana given by editor is described below:

Insert right hand between thighs and place both palms firmly on ground. Bend the head forward and raise the bottoms and legs in air. Then by crossing the feet, turn legs towards the right side. Feet turn towards left.



*aṣṭāvagrāsana*

This has similarity w

Extend the legs forward and bring both heels together keeping the toes apart. Touch the forehead on ground near the heels. Spread the arms sideward over the knees and place the palms on ground. Fix the gaze at the tip of the nose.



*asthipāva-āsana*

This is similar to *mīḍakipāva-āsana*-i described in YMS-61 and JP-265-267.

#### ***aśva-sādanāsana***

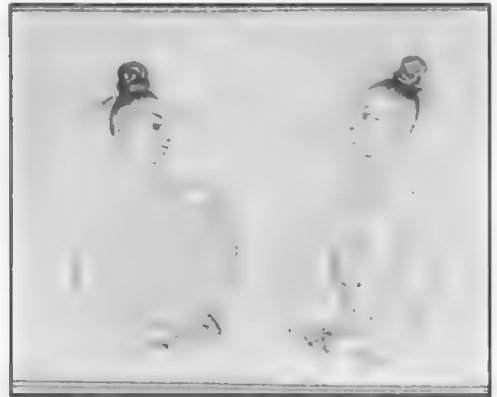
A synonym for *aśvāsana* (ŚTN-73).

See *aśvāsana*.

#### ***aśvāsana***

Forming the fists of hands place them on ground vertically

in such a manner that the little fingers are on the ground. Then place the two feet on the two respective fists and walk like a horse (KKH-70).



*aśvāsana*

In this position when one walks like an elephant, it is called *gaja-sādana* and when one walks like a camel, it is known as *uṣṭra-sādana*.

ŚTN-73 describes it as *aśva-sādanāsana*.

#### ***ātma-lināsana***

From an illustration given in YAs-60 the technique may be described as follows:

Sit with soles placed between opposite thighs and calves. Place the two hands on forehead and bend the head down slightly.

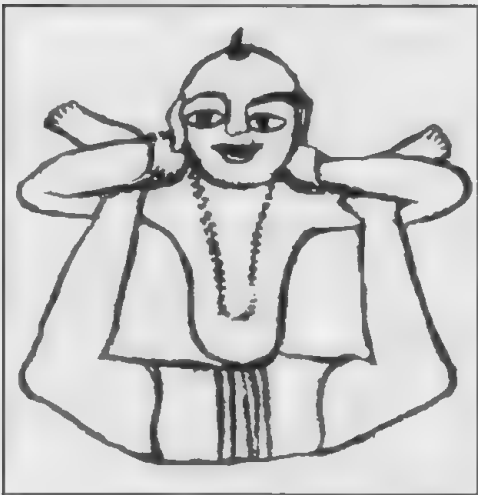


*ātma-līnāsana*

See *pūrva-tarkāsana*.

***ātmārāma-āsana***

i) First lie on the back. Raise the legs towards head. Bring the hands in between the legs. Turning the hands over the legs,



*ātmārāma-āsana-i*

hold the feet in elbows. Interlock the fingers over shoulders and raise the head. Fix the gaze at the tip of the nose (JP-149-153, HP(ms.)-II.138-139, YMS-14).

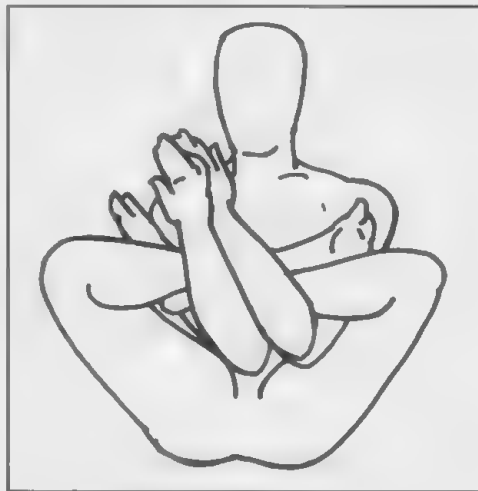
It improves the gastric fire, brings purification of the *nāḍis*, sets the flow of *prāṇa* right and removes diseases.

It is also known as *adhyātma-āsana* or *pralopa-āsana* (YMS-14).

This is also called *mṛtti-bhañjikāsana*.

ii) JP(L)-26 illustrates this *āsana* as described below:

Sit on ground and bend the knees to bring the feet one over the other. Insert the pair of hands upto elbows under the feet and lift the feet upto the chest. Sit upright.

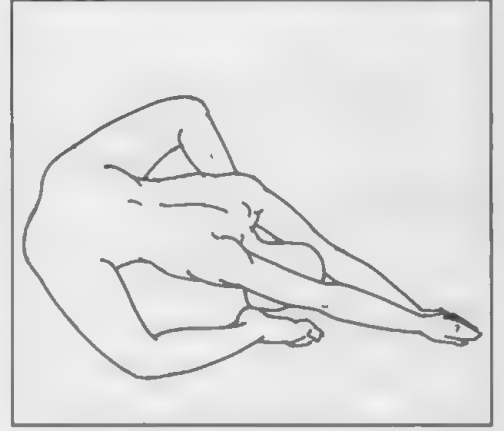


*ātmārāma-āsana-ii*

**avaghaṭa-āsana**

Sit with legs extended forward. Bring both heels together keeping toes apart. Join hands together, bend forward to touch the forehead on ground near the heels and extend the arms fully (NS-52).

It has similarity with *nāgīpāva-āsana* (YMS-58), *bhagna-pātra-āsana* (NS-44) and *yonī-āsana-ii* (YMS-43).



*avaghaṭa-āsana*



# B

## ***baddha-bhadrāsana***

A variation of *bhadrāsana* as mentioned by RY-43:23 but the technique is not described.

See *bhadrāsana*.

## ***baddha-cakrāsana***

A variety of *cakrāsana* as mentioned in RY-43:25 but not described.

See *cakrāsana*.

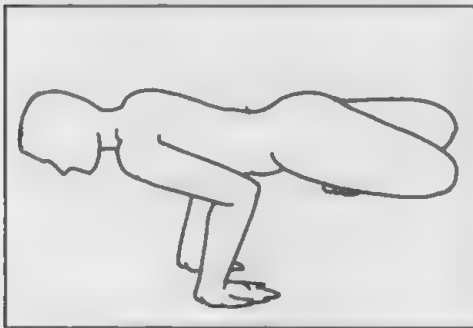
## ***baddha-kārmukāsana***

One of the two variations of *kārmukāsana* as mentioned in RY-43:24 but not described.

See *kārmukāsana*.

## ***baddha-kekī-āsana***

HR-III.45 mentions it and gives the technique consisting of doing *mayūrāsana* with *padmāsana*.



*baddha-kekī-āsana*

It is also called *baddha-mayūrāsana*.

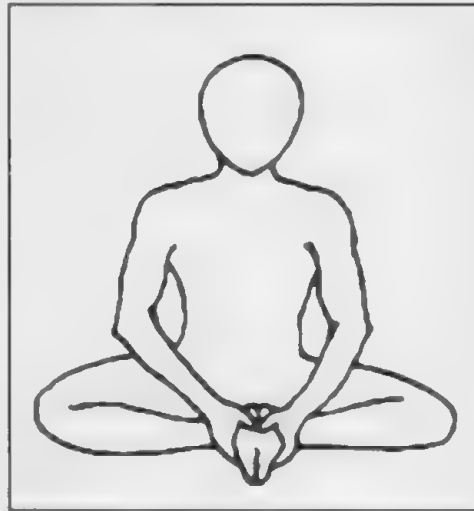
HP (ms.)-II.122 calls it *cakravākāsana*.

## ***baddha-koṇāsana***

Mentioned in YRah(N)-III.23 but not described.

The illustration of this *āsana* available in the published book is described as follows:

Sit with soles of the feet together and catch hold of the feet and pull the heels towards the bottoms.



*baddha-koṇāsana*

This is recommended for pregnant women.

From the illustration given by the editor it resembles *bhadrāsana-i*.

See *koṇāsana*.

***baddha-kukkuṭāsana***

Mentioned in RY-43:28 but not described.

See *kukkuṭāsana*.

***baddha-kūrmāsana***

Mentioned in HR-III.15 but not described.

See *kūrmāsana*.

***baddha-matsyendrāsana***

Mentioned in HR-III.12,60 as one of the three variations of *matsyendrāsana*, but the technique is not clearly described.

HR-III.60 says that if *matsyendrāsana* is practised with the hands tied, it forms *baddha-matsyendrāsana*.



*baddha-matsyendrāsana*

See *matsyendrāsana*.

***baddha-mayūrāsana***

Mentioned in RY-43:29 but not described.

HR-III.45 gives its synonym as *baddha-kekī*.

According to HR when *mayūrāsana* is practised with *padmāsana*, it is called *baddha-kekī*.

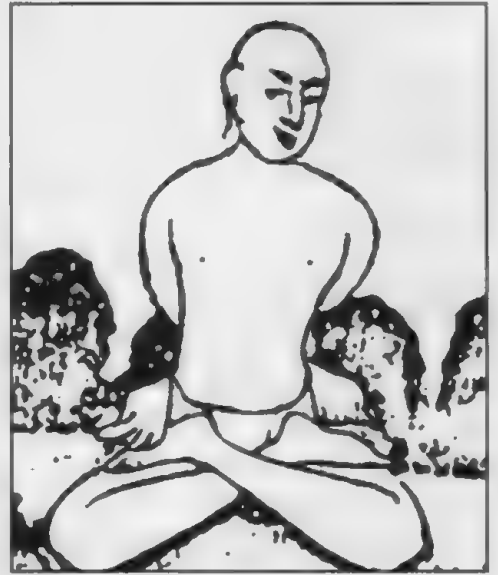
For illustration see *baddha-kekī*.

It is also known as *cakravākāsana*.

It may be called *padma-mayūrāsana* also.

***baddha-padmāsana***

i) Place right foot on



*baddha-padmāsana-i*

left thigh and left foot on right thigh. Cross the hands behind the back and take hold of the toes (ŚTN-33, HSC-38, RY-23:30-31,43:21, YMP-2, SVY-12, YAs-6, KKH-52, HTK-VII.30, HR-III.9, YKU-I.23, YCU-95,106, HP(K)-II.7, GŚ-41-43, YRah(N)-II.13, JP(L)-44, ŚYK-2).

This practice brings about success in controlling the *vāyus*. It alleviates fever caused due to vitiation of *vāta* and *kapha*. It purifies abdomen, mind and speech.

Practice of *sarasvatī-cālana* is recommended in this *āsana*.

MtS-III.22-24 describes *baddha-padmāsana* as *dṛḍhāsana* and *padmāsana* as *sudṛḍhāsana* (MtS-III.6).

This is called *yogāsana*-iii in ŚTN-64, *vetālāsana* in HMY-IV.127 *brahmāsana*-iii and *kāni-pāva-āsana*-i in NS-29.

This is also called *kamalāsana*-iv.

See *dṛḍhāsana* and *baddhāsana*-i also.

According to YSC-II.46,p.86 it forms a variation of *padmāsana* when hands do not catch the toes turning over the back.

ii) Illustration from JCM-7138 shows bending forward in *baddha-padmāsana*.



*baddha-padmāsana*-ii

iii) According to TśU-40 when hands are crossed in front to hold the toes in *padmāsana*, it is called *baddha-padmāsana* which is same as *padmāsana*-viii. See the title for illustration.

### ***baddha-pakṣī-āsana***

Mentioned in HR-III.19 but not described.

### ***baddhāsana***

i) By crossing both legs hold both big toes by winding the hands on the back (RY-23:29).



*baddhāsana*-i



This *āsana* offers success in yoga. One gains control over *prāṇa* and emotions. This also improves eyesight.

HP(L)-II.30 describes it as another variety of *padmāsana-i*.

This is popularly known as *baddha-padmāsana-i*.

When only one big toe is held by the respective hand it is called *ardha-baddha-padmāsana* (ŚYK-2).

See the respective titles for illustration.

V-p.884 gives two variations of this *āsana* as *savya* (left) and *apasavya* (right) by alternately changing the arrangement of hands and legs.

ii) JCM-7204 illustrates quite a different technique of *baddhāsana*.



*baddhāsana-ii*

Cross the legs keeping the feet under the buttocks. Insert the hands under the knees and forming a finger-lock, place it on the abdomen.

### ***baddha-svastikāsana***

Mentioned in RY-43:22 but not described.

See *svastikāsana*.

### ***baddha-vīrāsana***

Mentioned in RY-43:27 but not described.

See *vīrāsana*.

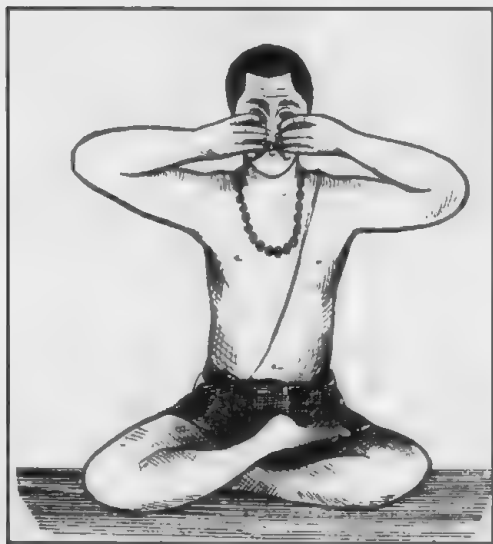
### ***baddha-yogeśvarāsāna***

Mentioned in RY-43:26 but not described.

See *yogeśvarāsāna*.

### ***baddha-yonyāsana***

Adopt *yonyāsana-iii* (of V-p.885) and apply *mūlabandha* by placing left ankle on generative organ and right foot on left thigh. Close the ears with index fingers, eyes with middle fingers, nose with ring fingers and mouth with little fingers V-p.885.



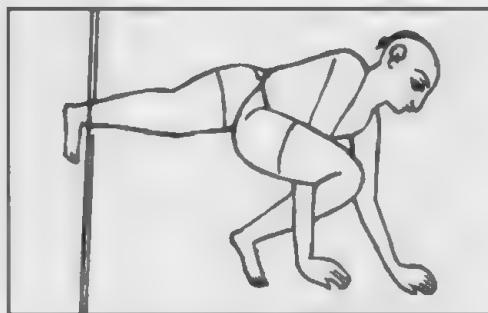
*baddha-yonyāsana*

According to V-p.885, this is also known as *siddhāsana-x*.

***bairāga-nātha-āsana***

From the illustration given in YMS-95 the technique may be described as follows:

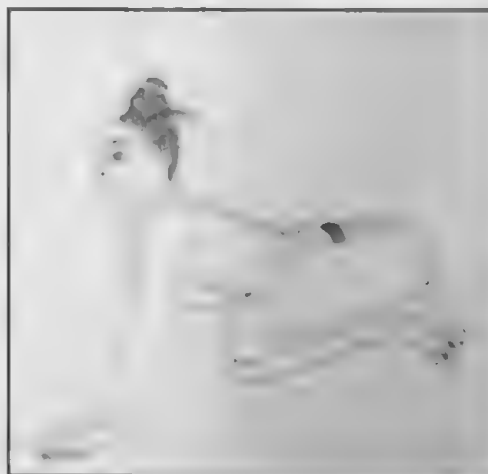
Place both hands on ground at shoulder width distance and stretch both legs backward. Bend the right leg and crossing it over right arm, place it on ground between two hands and raise the head.



*bairāga-nātha-āsana*

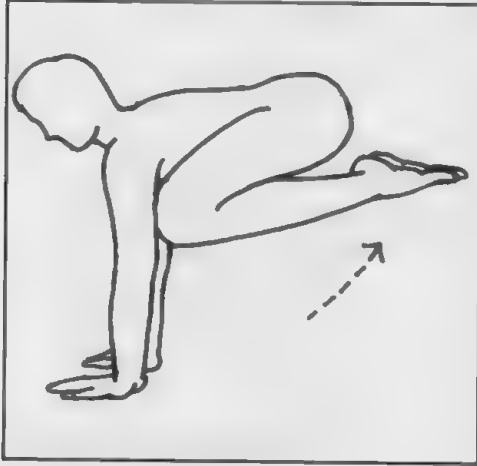
***bakāsana***

i) Sit on ground with the support of hands keeping comfortable distance between them. Draw the knees closer towards the navel and raise the knees and feet off the ground and balance (ŚTN-30, KKH-35, IA-9, YRah(N)-II.19, ŚYK-87, HR-III.18).



*bakāsana-i*  
Cf. *cakorāsana-i*.

ii) SVY-23 however, suggests to keep the knees apart and to raise them upto the arm-pits.



*bakāsana-ii*

See *kāni-pāva-āsana-ii* and *kurārī-āsana*.

***bāla-gunā-āsana***

From the illustration given in YMS-93 it may be described as follows:

Place the toes of left foot on ground and rest the buttocks on heel. Bend the right leg in the knee and place it vertically close to the chest. Rest the hands on respective knees and maintain the straight position of the trunk.



*bāla-gunā-āsana*

This *āsana* has resemblance with *hālīpāva-āsana-iii* of NS-34.

This *āsana* alleviates dropsy.

***bāla-guṇahāi-āsana***

As shown in the illustration



*bāla-guṇahāi-āsana*

of NS-18, the technique may be described as follows:

Arrange both feet under the buttocks by bending the knees and spreading them sideways. Place the right hand on navel and left hand on mouth.

### ***bālāliṅgana-āsana***

Stand straight. Raise one of



*bālāliṅgana-āsana*

the legs and bend it at knee. Hold it with hands and press it against the chest (ŚTN-97, KKH-84).

### ***bāla-nātha-āsana***

From the illustration given in NS-81 the technique may be described as follows:

Sit with legs stretched out. Cross one foot with other foot.

Place the hands together between thighs and sit straight.



*bāla-nātha-āsana*

This is called *nāgārjunāsana*-ii (AYG-58).

### ***bāṇāsana***

From the illustration shown



*bāṇāsana*

in YMS-91 the technique resembles that of *matsyendrāsana-i* (ŚTN-102) which is as follows:

Place left foot at the root of the right thigh. Encircle the left knee by right foot. Hold right foot with opposite hand. Twist the body towards the right side and hold the ankle.

### ***bandha-cūli-kukkuṭāsana***

Mentioned in HR-III.17 as one of the five varieties of *kukkuṭāsana* but not described.

See *kukkuṭāsana*.

### ***bandha-mayūrāsana***

When *mayūrāsana* is practised by adopting *padmāsana* it is called *bandha-mayūra* or *baddha-keki*.

For illustration see *baddha-keki*.

This is one of the six varieties of *mayūrāsana* described by HR-III.10, 45.

### ***bandha-mudrāsana***

With left heel press the perineum and put right heel against the genital and thus close the *brahmarandhra*. Raise *prāṇa* up by adopting special *bandha-mudrā* (HSC-24).

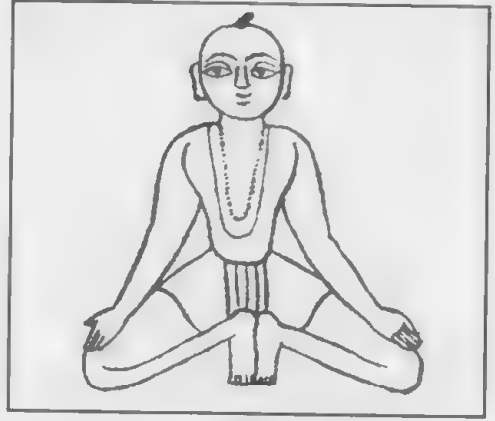
This posture resembles *siddhāsana-i*.

For illustration see *siddhāsana-i*.

This practice yields success in *mūlabandha* and one gains control over the body.

### ***bhadra-gorakṣa***

Sit with soles of the feet



*bhadra-gorakṣa*

together by placing the toes and knees on ground. Place the anus on heels. Hands are placed on knees (JP-131-133, YMS-8).

In the illustration of this *āsana* in JP(L)-22 palms face downwards.



*bhadra-gorakṣa*

**bhadrāsana**

i) Place both ankles under



*bhadrāsana-i*

the scrotum on either side of perineum, left ankle on left side and right ankle on right side and firmly hold the feet with hands (HP(V)-88, SSS-34, SMP-19, A-16,35-37, SŚe-XII, HPD-5, SnS, AbS-31:32, ŚmD-XXXV.11-20, ŚD-II.12, JP-491, HP(k)-I.53-54, HP(ms.)-II.201-203, JDU-III.7, TŚU-45, ŚT-XXV.13-14, V-p.886, YuB-VI.10, HTK-VII.17, Yci(Ś)-75, Vrt-II.46, SCA-17-18, DU-III.7, DBU-43, VS-1.79, HR-III.9,30, YRK-20, YY-III.11,12, YRah(Y)-III.15, YRn-p.29, NBV-II.46, ANi, RY-24:54, HSC-15,31-32, JT-I.53-55, YSC-II.46, ViPu-VI.7.39, ŚnU-I.3-8, YRP-7, ŚBV-II.48).

HP(V)-88 and A-37 call it as *gorakṣa-bandha*. This is same as *baddha-koṇāsana*.

This has similarity with *yoginī-āsana*.

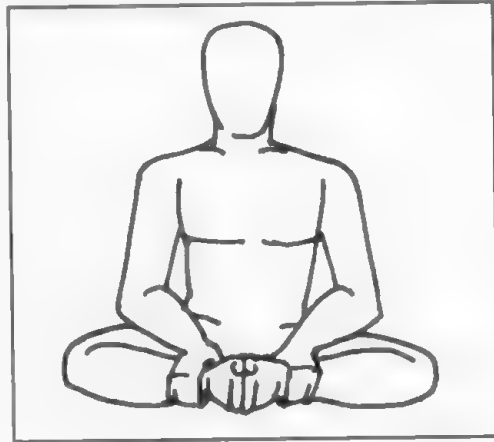
It resembles *kulālipāva-āsana*.

In this *āsana* when toes are pulled upwardly it is called *pāṅgala-āsana*.

It destroys all diseases.

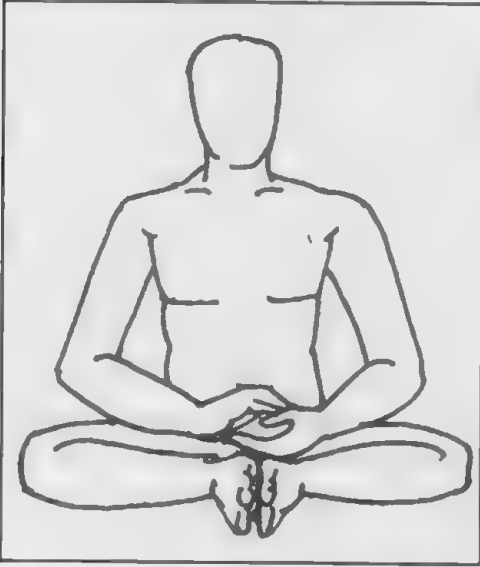
*bhadrāsana-i* is synonymously called *gorakṣāsana-vi* in A, HP(ms.)-II.203, JT-I.55, SCA-17-18, ŚYK-14, HP(k)-I.54, YRP-7, ANi).

ii) HP(k)-I.53-55 suggests that hands should grasp the legs drawn near.



*bhadrāsana-ii*

iii) HMY-IV.130, TV-II.46, V-p.883, MP-II.46, YP-XV.68-69 however, do not speak of holding of feet by hands, but they simply recommend placing of hands in the form of a tortoise (*pāṇi-kacchapikā*) on the folded feet.



*bhadrāsana-iii*

Traditions also differ as regards the placement of soles pressing at each other.

iv) TV-II.46 advocates placing of folded soles near the scrotum.



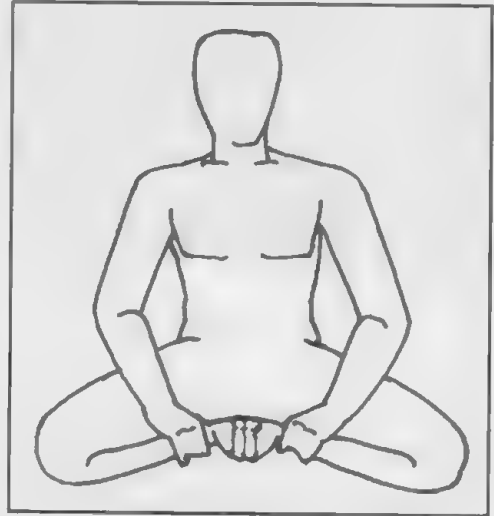
*bhadrāsana-iv*

v) HMY-IV.130 prefers placing the same in front of the generative organ.



*bhadrāsana-v*

vi) *yogopaniṣads* such as

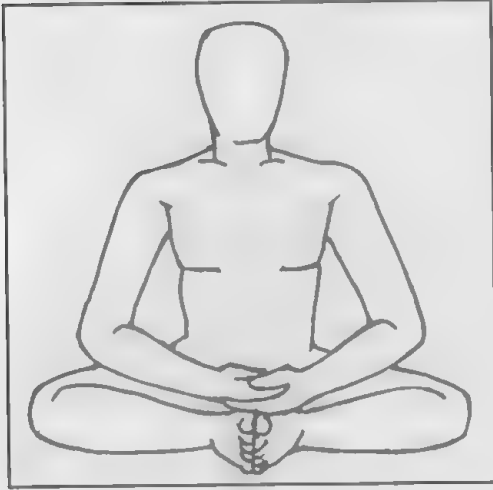


*bhadrāsana-vi*  
Cf. *jaivanti-āsana*.



ŚnU-III.8, JDU-III.7, TśU-45 prescribe ankles to be adjusted under the scrotum.

vii) Instead of holding the



*bhadrāsana-vii*

feet with hands, it is suggested to arrange right hand over left and to place both hands on feet (TV-II.46, MP-II.46).

YRah(N)-I.73 calls this as *bhadra-pīṭha*.

viii) Technique of *bhadrāsana* in GhS-II.9-10, ŚYK-14, BrYs-III.11-12, HS-āsana-17-18, KT-II.46, p.244 is described as follows:

Take a long sitting position. Hold the ankles with respective hands and draw them near in such a way that the soles touch each other.

After succeeding well in drawing the feet closer with soles together, keep the feet vertically resting on toes by passing the hands under the ankles and take hold of the feet with a finger-lock. Then pull the feet as to give a forward tilt to the vertical feet.

Thus the toes will point backwards. With support of hands bend a little forward and adjust your lateral malleoli (outer part of the ankles) on the sides of the perineum. Care should be taken not to exert pressure on the scrotum.

Grasp with the index fingers of crossed hands the big toes which are pointing backwards. After finishing the arrangement of the extremities, contract the muscles of throat and adopt *jālandhara-bandha*. Maintain the pose while gazing at the tip of the nose.



*bhadrāsana-viii (front view)*



*bhadrāsana-viii (back view)*

This variety of *bhadrāsana* is called *gorakṣāsana-ii* and *yonyāsana-i*.

It is called *saṅkocāsana* (YAs-90), *dharma-āsana* and *kāma-dahana* (HR-III.49).

Cf. *dharma-āsana*.

This has similarity with *mūla-bandhāsana-ii*.

ix) JCM-7205 illustrates quite a different technique as follows :

While sitting place the right foot on left thigh and turn the left foot backwards. Twist the trunk on right side and hold left foot with right hand and take hold of right upper arm with left hand.



*bhadrāsana-ix*

x) Illustration of *bhadrāsana* presented in YAs-38 can be described as follows :

Press the right heel at the perineum and place left foot over right shank. Fold hands

on chest. Gaze at the tip of the nose and keep the body upright.



*bhadrāsana-x*

xi) ŚTN-77 illustrates



*bhadrāsana-xi*

*bhadrāsana* wherein soles of the feet are joined, with toes turning on ground. One catches hold of legs and sits on heels.

xii) ŚBV-II.46 suggests another variety of *bhadrāsana* which consists placing of right foot on left. Right palm is put over left palm on lap. One sits upright.



*bhadrāsana-xii*

This has resemblance with *sanātana-āsana*.

HTK-VII-17 and HSC-15,31-32 indicate *bhadrāsana* in cases of *kapha* and *vāta* vitiations.

It is also recommended for stability of the mind.

According to YSC-II.46, this *āsana* reduces the belly which removes all the diseases.

*bhadra* in Sanskrit means auspicious. Traditionally *bhadrāsana* has been regarded as destroyer of all ailments and bestower of health.

RY-43:23 mentions two varieties of *bhadrāsana* as *mahā-bhadrāsana* and *baddha-bhadrāsana* but does not describe them.

***bhagalāsana* or *bhagala-bandhāsana***

Lie on the back. Insert the hands under the thighs. By bending



*bhagalāsana or  
bhagala-bandhāsana*

the knees bring the heels under the buttocks. Raise the trunk and direct the gaze between the eyebrows (HP(ms.)-II.143).

***bhagāsana***

i) YAs-12 gives the technique as follows:

Place left heel at the anus and right foot on left thigh. Close the ears by thumbs, nose by middle fingers and eyes by index fingers. Then bring the mind in the middle of the eyebrows and concentrate on Arihanta.

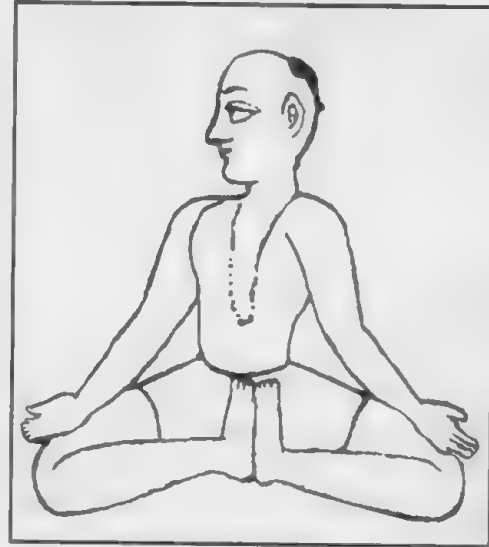


*bhagāsana-i*

Cf. *acala-nātha-āsana-i*.

ii) YMS-46 gives another variety of *bhagāsana* as follows:

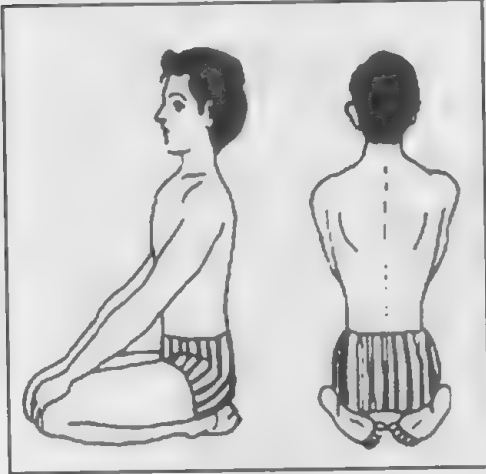
Close the soles of the feet and heels together and touch the toes at the navel. Place the hands on knees. Fix the eyes at the tip of the nose.



*bhagāsana-ii*

This is same as *ādikumārī-āsana*.

iii) JP-223-226 gives still a different variety as follows:



*bhagāsana-iii*

Bend the legs in the knees and arrange the ankles by the sides of the hips. Soles are upturned and toes are kept closer with the help of the hands. Fix the gaze between the eyebrows.

This is same as *vajrāsana-i* and *dhīrāsana*.

By this practice *prāṇa* moves freely and one gets rid of arthritis.

iv) Join the feet together and place the heels at the navel. Turn the toes downwards and place the hands on knees (HP(ms.)-II.91, JM-I.78).

This is same as *bhairavāsana*.

See *bhāriavāsana* for illustration.

### ***bhagna-pātra-āsana***

From the illustration shown in



*bhagna-pātra-āsana*

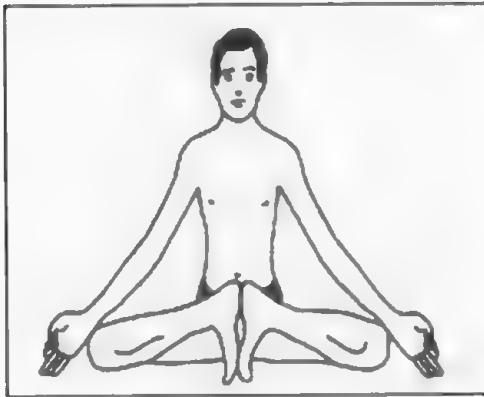
NS-44 the technique can be described as follows:

Sit with legs extended. Bring both feet closer so that heels come together. Place hands on respective knees and bend forward to touch the head to the heels.

Cf. *avaghaṭa-āsana*, *nāgī-pāva-āsana*, *mālākāra-āsana*.

### ***bhairavāsana***

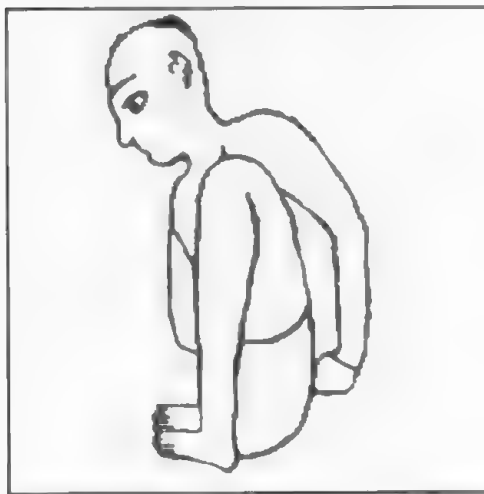
Bring both heels together and raise them up so that the toes rest on ground. Place hands on knees (HR-III.11.48).

*bhairavāsana*

This is same as *bhagāsana-iv*.

***bhairu-āsana***

i) Join both feet together and squat in such a manner that the heels are touching the perineum. Hold the hands at the back and sit upright. Fix the gaze at the navel (YMS-34).

*bhairu-āsana-i*

Cf. *bhūtāi-āsana*.

ii) HP(ms.)-II.57-60, JP-95, ANa-41, YMS-3, JP(L)-13 give a different variety which is as follows:

Place left foot on ground and place the bottoms (anus) on left heel. Put left knee also on ground. Take the other heel at the navel and the toes at the chest. Keep the body upright and by interlocking the fingers, stretch the hands upwards and gaze at the tip of the nose.

*bhairu-āsana-ii*

This is also known as *siddhi-bhairu-āsana*.

When practised for 3 hours, it arouses *kuṇḍalinī*, purifies the *nāḍis* and removes hiccup.

If one practises this *bandha (āsana)* for three hours, *kuṇḍalinī* is awakened, *granthis* (knots) are slackened and *nāḍis* are purified.

**bhallukāsana**

Keep the feet under the buttocks and hold the toes with hands (RY-24:18-19).

The description is not clear.  
It appears like *vajrāsana-i*.

**bhāradvājāsana**

i) IA-10, KKH-36 and ŚTN-28 suggest to raise the foot-lock of *padmāsana* backwards with the support of the hands and the right knee.

**bhāradvājāsana-i**

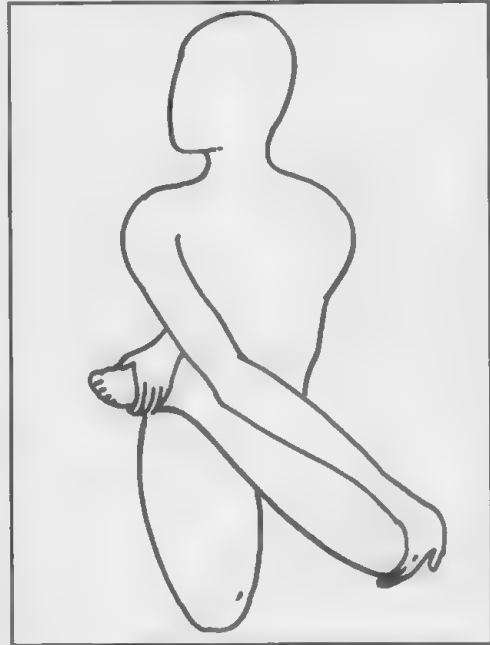
IA-10 suggests to keep one hand over the other.

ii) YRah(N)-II.16, III.10 recommends it as one of the *āsanas* for pregnant women which should be practised regularly with prolonged inhalation and exhalation for easy delivery.

However, the technique is not described.

From the illustration of this *āsana* provided by the editor of YRah(N) it may be described as follows:

Sit with legs stretched. Fold the right leg at the knee and keep the right foot by right side of the hip and sit on it. Fold the left knee and place left foot over right thigh. By winding the left hand through the back catch hold of the left foot. Then insert the right hand fingers under left knee and turn the face towards the right.

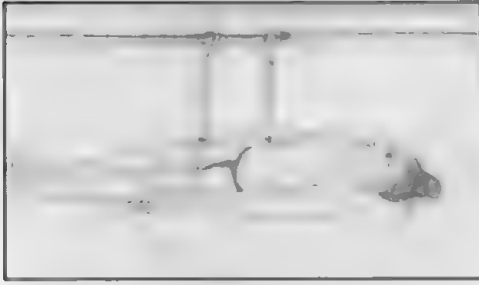
**bhāradvājāsana-ii**

This *āsana* may be practised by opposite side as well.

**bhārāsana**

Place the buttocks on a hanging rope and remain stiff like a stick (KKH-96, ŚTN-99).



*bhārāsana*

This āsana helps in application of *mūlabandha* (JP).

***bhaumāśana***

Mentioned in NPu-33:115, BrNPu but not described.

***bharatharī-āsana***

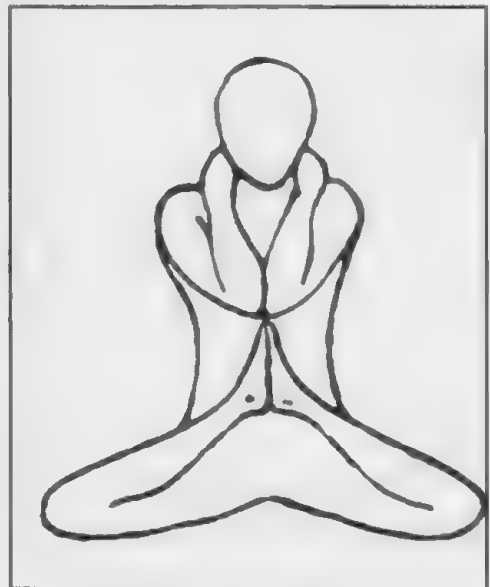
Bring the soles together. Make a finger-lock with the two hands and put it below the feet. Hold the sides of the feet and raise them on top of the head. Fix the gaze at the tip of the nose (JP-274, YMS-66, AYG-53).

*bharatharī-āsana*

JP recommends adoption of *gopīcanda-āsana-i* as a preparation of this āsana.

***bhekāsana***

i) Bring both legs close to the chest and hands on shoulders. Place arms over the feet (V-p.885).

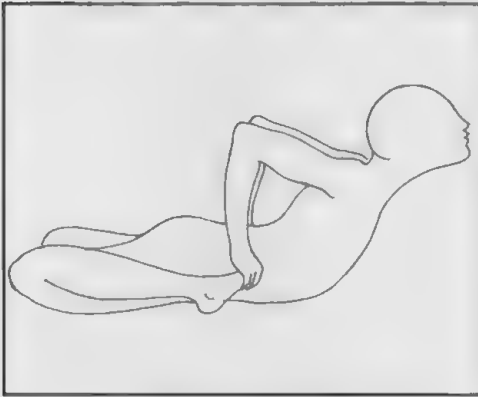
*bhekāsana-i*

Cf. *khecarāsana-ii*.

ii) YRah(N)-II.19 mentions *bhekāsana* but does not describe the technique.

However, the illustration provided by the editor can be described as follows:

Lie prone. Fold the knees and place the palms on the respective toes, press the feet over the ground so that the heels touch the ground. Raise up the head and fix the gaze at the center of the eyebrows.



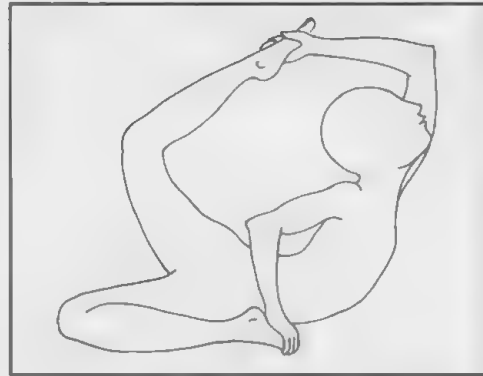
*bhekāsana-ii*

RY-23:64-67 gives three varieties of *bhekāsana* namely, *khecarāsana*, *mahā-bhekāsana* and *prāṇāsana*.

### ***bheruṇḍāsana***

Mentioned in YRah(N)-II.18 but not described. From the illustration provided by the editor, the technique may be described as follows:

Lie prone. Bend the legs in the knees. Press one foot by the respective hand on the same side. Take hold of the big toe by the other hand turned over the head and raise the foot upwards.



*bheruṇḍāsana*

According to YRah(N) this is one of the two varieties of *śalabhāsana*.

**bhīḍoka-āsana**

Sit with legs extended keeping heels apart at a distance of about a cubit. Toes are pointing upwards. Bend forward reaching the arm-pits up to the knees. Insert both hands under the legs and turning them, take hold of the feet from outside. Touch the ground with forehead and direct the gaze in between the eyebrows (JP-184-187, YMS-29).

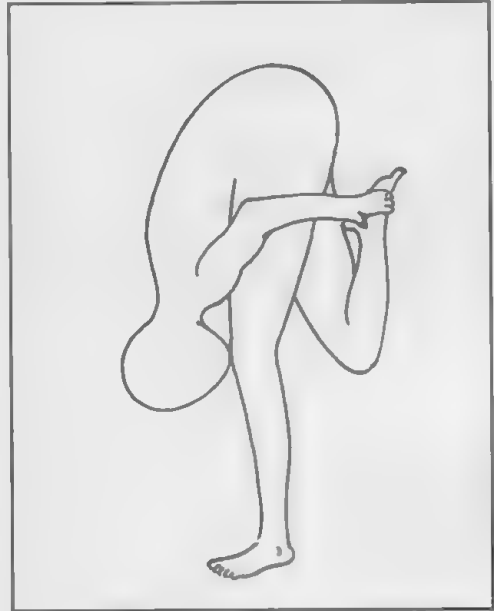
*bhīḍoka-āsana*

This practice overcomes fever, jaundice and abdominal disorders.

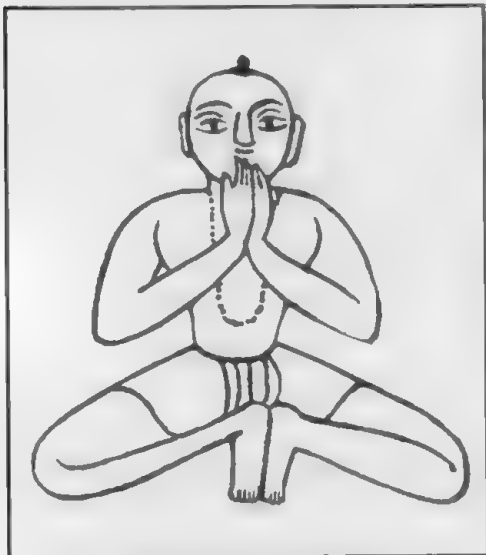
This is same as *buddhāi-āsana*.

**bhīṅgyāsana**

Stand on left leg. Bend right leg backward and hold the foot with hands. Bend forward and try to touch the chin to the left knee (HP(ms.)-II.104-105).

*bhīṅgyāsana***bhisra(ri)kā-āsana**

Sit on toes placing buttocks on heels and spread the knees. Make a hollow of the palms and place it on mouth. Keep the thumbs under the teeth and close the lips. Fix the gaze steadily at the tip of the nose (JP-203, YMS-38).



***bhisra(ri)kā-āsana***

This is also known as *miśrikāśana-i*.

This has similarity with *sūtra-daṇḍa* (NS-73).

Practice of this *āsana* digests excess consumption of food. One gets rid of cough and fever.

***bhramara-āsana***

From an illustration given in NS-56 this *āsana* may be described as follows:

Place left foot on right



***bhramara-āsana***

thigh and right foot under left knee and sit straight. Place hands on respective knees.

This resembles *ardha-padmāsana*.

***bhūcara-āsana***

From the illustration shown in



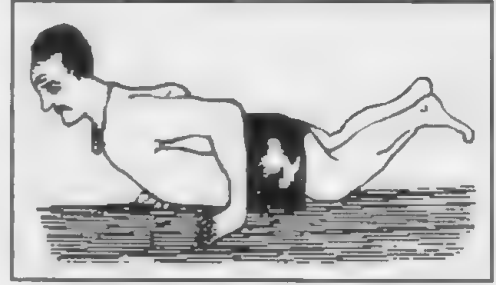
***bhūcara-āsana***

NS-48 the description of this āsana may be given below:

Place left foot on right thigh and right foot at the perineum. Place hands on knees and sit upright.

### ***bhujāṅgāsana***

i) Lie prone. Place the palms on ground by the sides of



*bhujāṅgāsana-ii*

When hands are placed on buttocks instead of keeping by the sides of the chest, it is termed as *sarpāsana-iii* illustrated below (KKH-46).

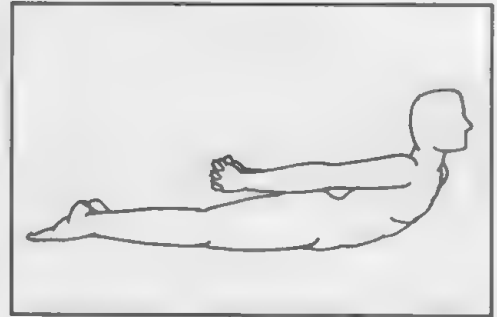


*bhujāṅgāsana-i*

the chest. Keeping the body from the toes to the navel touching on ground, raise the head and trunk like a serpent (GhS-II.42, KT-II.46,p.250, HS-āsana-49, ŚYK-62, YMP-19, YRah(N)-II.14, JCM-7174).

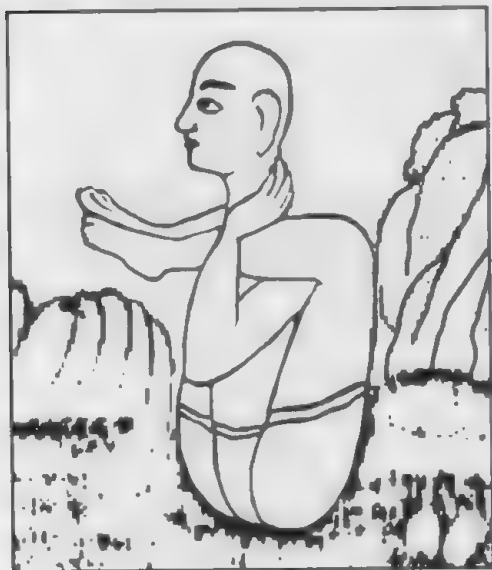
See *sarpāsana-iv*.

ii) The illustration in YAs-29, SCA-95 however, shows the feet also raised up in this āsana.



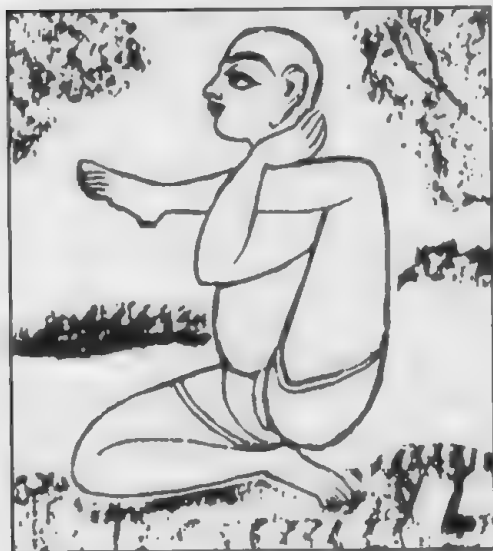
### ***bhujāsana***

Place both legs on respective shoulders and grasp the neck with hands forming a finger-lock (YAs-95, MPu-VIII.19).

*bhujāsana*

In SCA-59 this is known as *hasta-bhujāsana*.

When practised with one



leg placed on the shoulder, it is called *ardha-bhujāsana* (YAs-82).

### ***bhūtāi-āsana***

Bring the two feet together and sit in squatting in such a manner that the two heels are touching the perineum. Encircle the legs with hands, hold the hands at the back and bend the head forward (NS-23).

*bhūtāi-āsana*

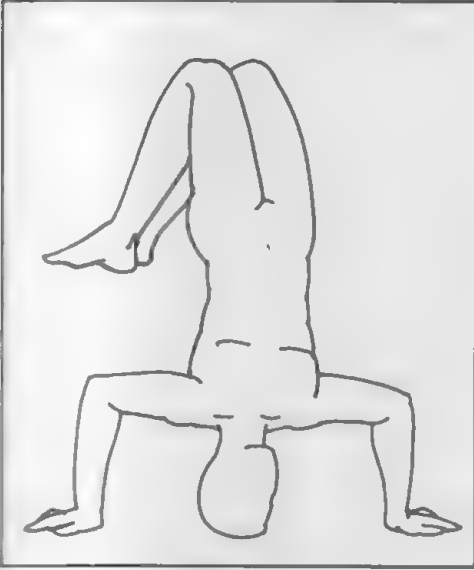
It has similarity with *bhairū-āsana-i* (YMS-34).

### ***bichi-kapāli-āsana***

From the illustration provided in YMS-99 the technique may be described as follows:

Place the palms and head on ground and raise the legs up. Then bend the legs backwards.

This practice straightens *kuṇḍalinī*.



*bichi-kapālī-āsana*

***bodha-soka-āsana***

Squat with feet on ground



*bodha-soka-āsana*

and knees pressed on chest. Rest the chin on knees. Cross the forearms and hold opposite knees. Keep the gaze at the tip of the nose (JP-220-222, JP(L)-41).

Cf. *cāla-āsana*, *carma-gosvāmī-āsana*.

YMS-45 calls it *bodha-bāsoka-āsana*.

This *āsana* prevents epilepsy.

***brāhma-āsana***

MnL-IX.24 puts *svastika*, *gomukha*, *padma* and *haṃsāsana* in the category of *brāhma-āsana*. This text categorizes various *āsanas* in 5 groups, namely, *brāhma*, *vaiṣṇava*, *raudra*, *śākta* and *śaiva* (MnL-IX.24-26).

***brahma-jurāṅkuśa-āsana***

Sit on toes keeping feet together and heels under the anus. Project the knees forward and raise them a little upward. Place the hands turned upwards on knees. Direct the gaze between the knees and sit upright (JP-189-192, YMS-32, JP(L)-35).





*brahma-jurāṅkuśa-āsana*

***brahmānanda-āsana***

From the illustration given in NS-15 the technique may be



*brahmānanda-āsana*

described as follows:

Sit on buttocks and feet on ground with knees and heels raised. Insert the hands between thighs and calves and remain steady.

***brāhmaṇāsana***

Sit with legs extended. Bend one leg in the knee and place the foot on other thigh. Place hands by the sides of the body and sit straight (RY-24:32).



*brāhmaṇāsana*

***brahma-prāsādita-āsana***

Mentioned in HR-III.16 but not described.

**brahmāsana**

i) In a sitting position bring



*brahmāsana-i*

both legs over the shoulders and cross them. Place hands on ground and raise the body with their support. Direct the gaze either at the tip of the nose or in between the eyebrows (HP(ms.)-II.120, JP-344-345).

This is same as *phaṇindrāsana*, This is same as *vajrol(ṇ)ī-mudrā-ii* and *nāga-phaṇāsana*.

HR-III.20 only makes a mention but does not describe this āsana.

ii) YRah(N)-I.73 mentions this āsana but does not describe.

The editor of this text gives an illustration which may be described as follows:

Sit with legs crossed and place the palms on one knee. Eyes are fixed at the tip of the nose.



*brahmāsana-ii*

iii) KKH-52, however, gives a different technique:

Place the feet on opposite thighs. Wind the hands through the back and catch hold of the toes.

This is same as *baddha-padmāsana-i*.

See *baddha-padmāsana-i* for illustration.

iv) YMS-108 gives an illustration of this *āsana* which can be described as follows:

Bend a leg and sit on its heel with toes placed on ground. Fold the other knee and raise it up. Place hands on the raised knee. Gaze at the tip of the nose.



*brahmāsana-iv*

v) Illustration of *brahmāsana* given in JP(L)-79 may be described as follows:

Place the folded knees on ground by spreading them apart. Place the palms on ground in front of the body. Then raise up the feet.



*brahmāsana-v*

This is same as *cakrī-āsana-ii*.

### ***br̥haspati-āsana***

Bend the right knee and



*br̥haspati-āsana*

project it forward. Place left leg folded on right side in such a manner that the foot comes under the right buttock, the toes remaining outside. Fix the gaze at the tip of the nose (JP-317-318, YMS-80, AYG-75, JP(L)-70.

***buddhāi-āsana***

NS-22 illustrates this *āsana* which is same as *bhīḍoka-āsana* (JP-184-187, YMS-29).

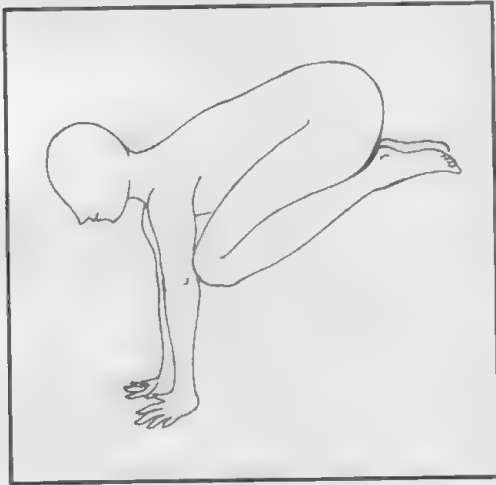
See *bhīḍoka-āsana* for illustration.



# C

## ***cakorāsana***

i) Place the hands on the ground with fingers well spread out and thumbs close together. Raise the knees up to the elbows and heels touching the buttocks. Direct the gaze between the eyebrows (HP(ms.)-II.124).



*cakorāsana-i*

It resembles *bakāsana-ii*.

ii) Mentioned in YRah(N)-II.14 but not described.

But the illustration given by the editor can be described as follows:

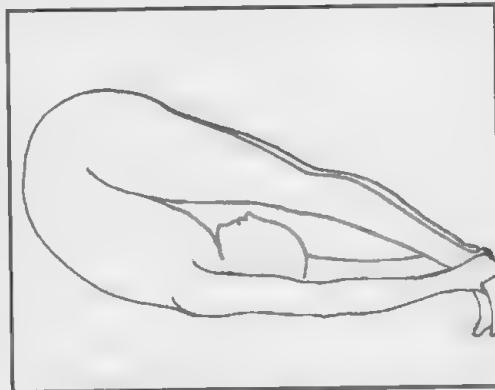
Place a leg on the shoulder. Extend another leg and raise the foot as high as possible. Placing the palms on ground, raise the body in the air. Raise up the chin.



*cakorāsana-ii*

## ***cakrāsana***

i) Sit on the floor with legs extended. Bend the head and trunk



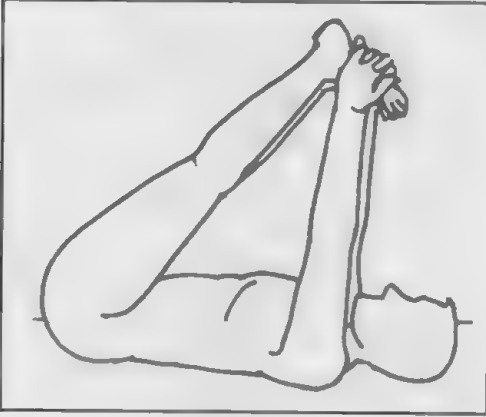
*cakrāsana-i*

a little forward. Hold the legs with respective hands at the ankles. Keep the hands straight at the elbows

and legs straight at the knees. Roll back on the spine allowing the feet to touch the ground behind the head (KT-II.46,p.244-245, AbS-31-32, HR-III.15).

ii) ŚYK-24, SCA-33 give another technique of this *āsana* as:

Lie in supine position. Catch hold of the toes with hands and stretch the legs and hands upwards.



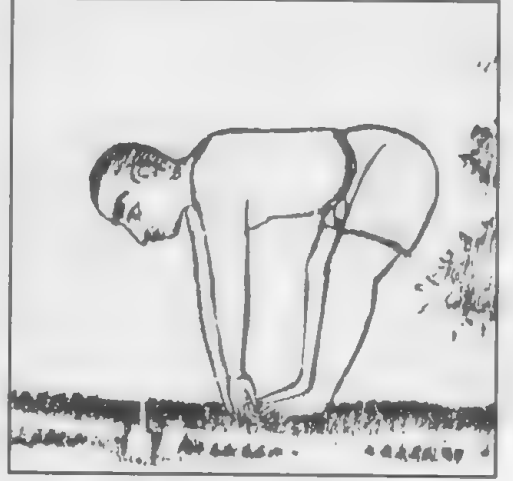
*cakrāsana-ii*

According to some *yogīs*, this is called *vartulāsana-ii*.

SCA-33 describes the technique as mentioned above but the illustration it provides does not match with its description.

This illustration is described in ŚYK-24 which is as *cakrāsana-iii* presented below:

iii) Stand upright. Bend the body forward and catch hold of the toes with the hands (ŚYK-24, YAs-67).



*cakrāsana-iii*

This is called *pāda-hastāsana*.

iv) VU-V.17 gives its

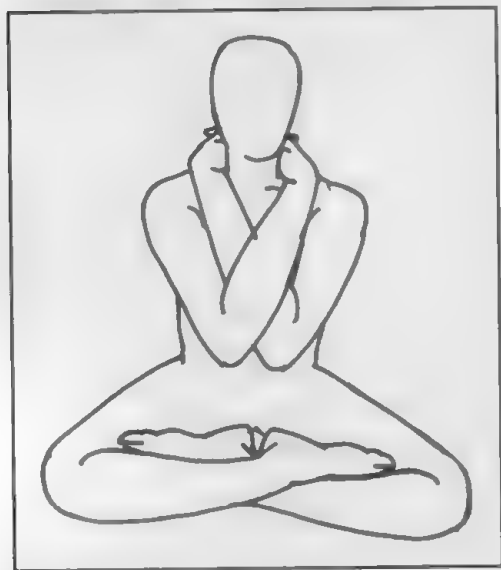


*cakrāsana-iv*

technique as a meditative pose in which left thigh is placed on right ankle and right thigh on left ankle keeping the trunk straight.

v) PVS-246 gives another technique as follows:

In a sitting position bring right hand over left shoulder at the neck and left hand over right shoulder thus holding the neck. Keep the back straight. Take the name of the *guru*.

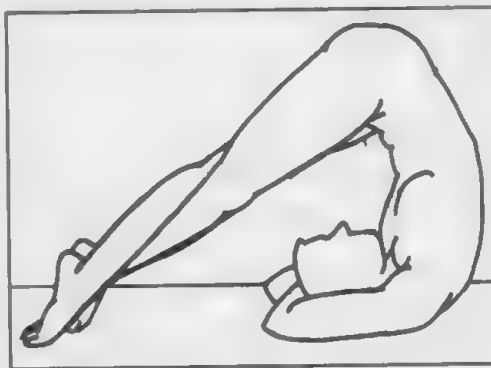


*cakrāsana-v*

This overcomes skin diseases, running nose, septic etc.

vi) YSC-II.46,p.85 describes the technique as:

Lie on the back. Raise up the legs and put the feet crossed beyond the head on ground.



*cakrāsana-vi*

Cf. *kamalāsana-v*.

This practice resembles *abhikāsana*.

This practice overcomes disorders of spleen and *vāta*.

vii) ŚTN-35 provides the illustration of *cakrāsana* which is described below:



*cakrāsana-vii*

Lie prone. Place the palms on ground and then take the

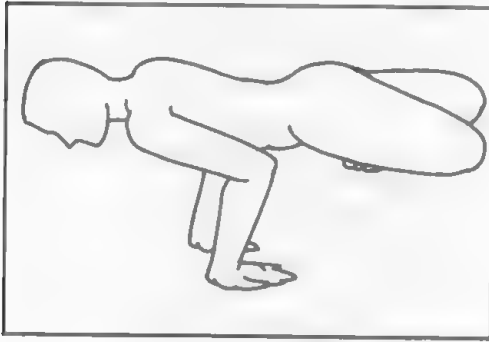


heels on the head. Raise the body up.

RY-43:25 mentions *baddha-cakrāsana* and *mahā-cakrāsana* as two variations of *cakrāsana*, but does not give any description.

### ***cakravākāsana***

Cross the legs as in *padmāsana*. Place the hands on the ground. Set the elbows at the navel. Raise the knees backward and balance the whole body on palms alone. Fix the gaze between the eyebrows (HP(ms.)-II.122).



*cakra-vākāsana*

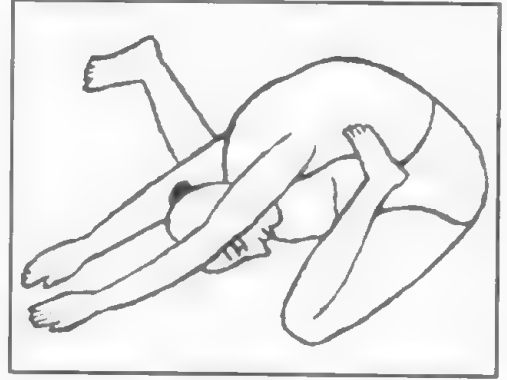
HR-III.45 calls it *baddha-kekī*.

It is also called *baddha-mayūrāsana*.

### ***cakrī-āsana***

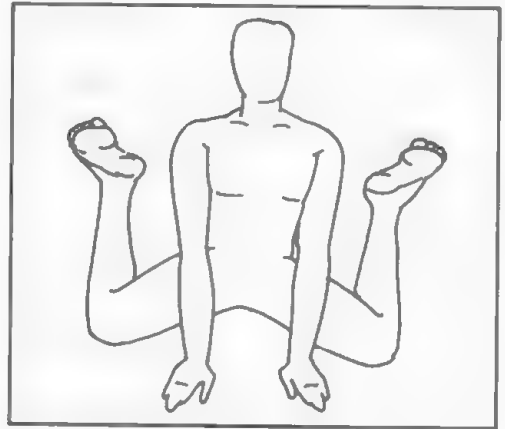
i) Hold the left foot with hands and place its sole in left armpit. Take right leg backwards and raise it. Raise the hands upward

and bringing them forward, place palms and head on ground with fingers pointing forward. Fix the gaze at the tip of the nose (JP-145-146, YMS-13).



*cakrī-āsana-i*

ii) JP(L)-25 gives another



*cakrī-āsana-ii*

variety of *cakrī-āsana* wherein one sits on floor. Knees are bent and feet are placed by the sides of hips and raised. Palms are placed together on the ground in front.

This is same as *brahmāsana-v*.

**cāla-āsana**

From the illustration given in NS-64, it can be described as follows:

Sit on buttocks with knees raised and heels close to the anus. Cross the arms and take hold of the opposite upper arms tying up the knees. Bend the head down to the knees.



*cāla-āsana*

This is same as *rāmāsana* (AYG-72).

This is also called *ghoḍācolī-āsana-ii*.

It has some similarity with *bodha-soka-āsana* (JP-220-222, YMS-45) and *carma-gosvāmī-āsana* (NS-53).

**cañcalāsana**

From the illustration given in YAs-50 the technique consists in adopting *padmāsana*, placing the



*cañcalāsana*

hands under knees raise the body up.

This is same as *utthita-padmāsana* and *lolāsana-i*.

**canderī-āsana**

Sit erect with legs extended



*canderī-āsana*

together on the ground. Place left hand on left knee. Manipulate the nostrils with right hand for the practice of *prāṇāyāma* (NS-57).

**candrakānta-āsana**

Mentioned by HR-III.18 but not described.

**candra-maṇḍala**

Referred to in YRah(N)-I.53 as a synonym for *śīrṣāsana* but the technique is not described.

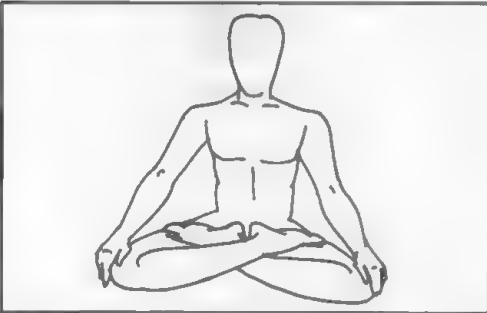
The illustration given by the editor is that of *śīrṣāsana* wherein one places the head on the ground and stretches the legs towards the sky.

**candra-maṇḍala**

This is same as *śīrṣāsana*-i.

**candrārdhāsana**

In sitting, cross the legs as in *padmāsana*. Then adjust the soles

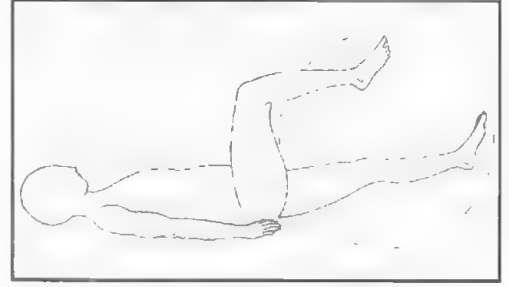
**candrārdhāsana**

one over the other and sit straight (YSC-II.46,p.86, Yci(ś)-75).

Interchange the placement of the legs repeatedly.

**candrāsana**

i) Lie on the back. Inhale and hold the breath. Raise the legs up and rotate the legs round and round (RY-24:25-26).

**candrāsana-i**

This has a similarity with *vṛṣa-pāda-kṣepa* (KKH-1, ŚTN-81).

It is mentioned in HR-III.12 but not described.

ii) RY-25:52 gives another variety of *candrāsana* wherein one is supposed to stand on head with legs stretched upwardly.

This is same as *candra-maṇḍala*.

See *candra-maṇḍala* for illustration.

*candrāsana* is also mentioned in RY-24:50 but the description is not available.

### ***carma-gosvāmī-āsana***

From the illustration given in NS-53 the technique involves sitting on buttocks with knees raised and heels close to the anus. Forearms are horizontally placed one over the other and kept on the knees. Head is lowered and kept in a meditative mood.



*carma-gosvāmī-āsana*

Cf. *bodha-soka-āsana*, *cāla-āsana*.

### ***carma-rāvala-āsana***

From the illustration given in NS-65 the technique of this *āsana* may be described as follows:

Sit with legs extended. Take hold of the toes with both hands and pull them closer and raise them on to the chest by bending the knees.

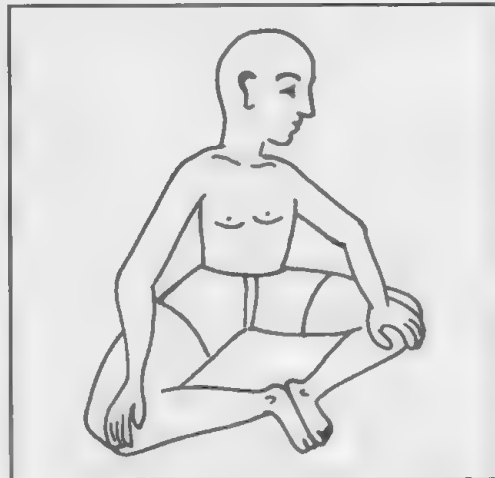


*carma-rāvala-āsana*

This has some similarity with *gopi-canda-āsana-i* (JP-271-273, AYG-52, YMS-65).

### ***carpaṭacoka-āsana***

Bring the soles together in



*carpaṭacoka-āsana*

such a way that the knees come to ground. Place the hands on knees and press them down. Fix the gaze in between the eyebrows (JP-254-255, YMS-56, AYG-41).

Cf. *gvālipāva-āsana*.

### ***carpaṭi-āsana***

From the illustration shown in NS-6 the technique of this *āsana* may be described as follows:

Place left ankle by the side of right hip and right ankle by the side of left hip. Knees coming one over the other. Place hands on hips with palms turned upwards.



*carpaṭi-āsana*

Arrangement of legs is same as of *gomukhāsana-i*.

### ***caṭakāsana***

Bend the knees and press them against the navel. Place the forearms on ground and raise the head up (KKH-32, ŚTN-26).



*caṭakāsana*

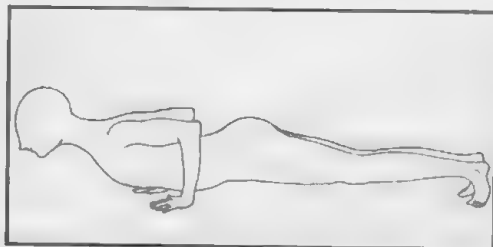
This is *cātakāsana* in ŚTN-26.

See *kākāsana-i*.

### ***caturaṅga-daṇḍāsana***

Mentioned in YRah(N)-I.53 as one of the two varieties of *daṇḍāsana* but the technique is not described.

However, the editor of the text gives an illustration of the *āsana* which is described below:



*caturaṅga-daṇḍāsana*

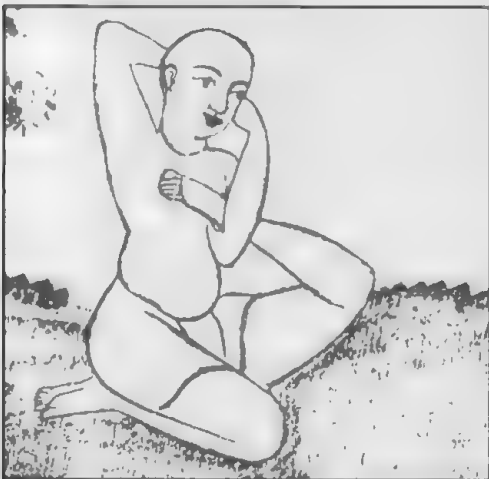
Lie prone on ground. Place the palms by the sides of chest in such a manner that elbows are pointed towards the sky. Raise up the body a little from ground with the help of toes and palms alone.

Cf. *aṣṭāṅga-praṇipāta*.

See *dandāśana*-iv and v.

### ***catuṣkoṇāsana***

Bend the right leg and turn it backwards and place it under the buttocks. Then bend the left leg, hold its foot on left elbow. Raise the right hand and bringing it behind the head, take hold of the left hand by forming a finger-lock (YAs-101, ŚYK-95).



*catuṣkoṇāsana*

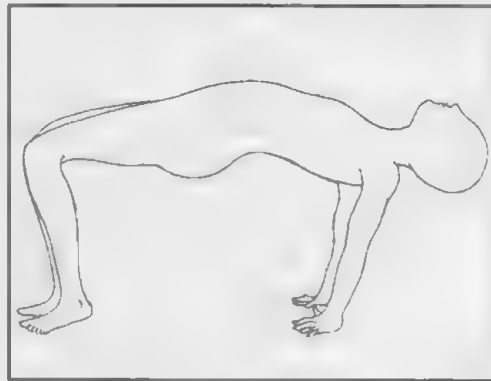
The same *āsana* can be practised by the other side also.

SCA-65 calls it *vāma-hasta-catuṣkoṇāsana*.

### ***catuṣpāda-pīṭha***

Mentioned in YRah(N)-II.14 but not described. The illustration given by the editor is described as under:

Lie supine. Fold the knees and keep the heels near the bottoms. Place the palms under the respective shoulders and then raise the whole body up with the support of hands and feet.



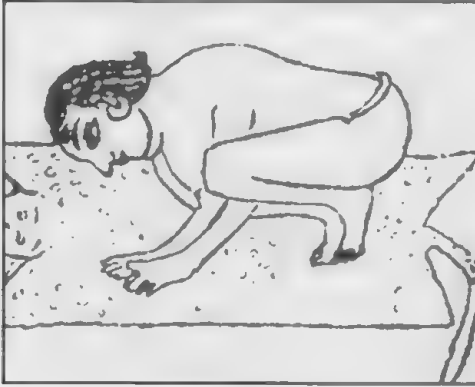
*catuṣpāda-pīṭha*

### ***cauraṅgī-āsana***

From the illustration given in NS-5 this *āsana* may be described as follows:

Sit on toes. Lean forward and place hands on ground with fingers

spread out. Keep the elbows by the sides of the chest.

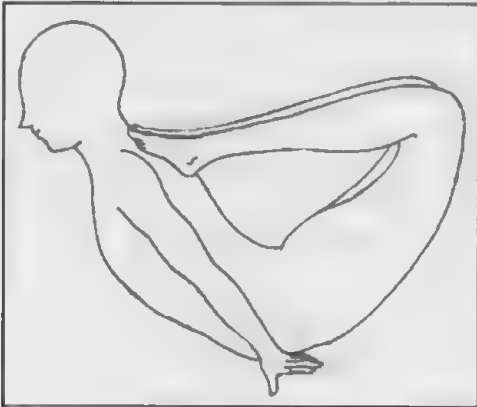


*cauraṅgī-āsana*

HR-III.20 makes a mention of it but does not describe.

***chatrāsana***

Lie prone. Place the heels



*chatrāsana*

on the neck as in *arghyāsana*. Place both hands on floor by the sides of the body and raise the head up (KKH-56).

***cinakipāva-āsana***

While sitting draw legs close to the seat in such a way that heels come together and toes go apart. Bend the arms and place elbows on respective knees. Keep the back of hands and fingers on ground in supine position. Direct the gaze at the tip of the nose (YMS-63).



*cinakipāva-āsana*

***citra(ka)-āsana***

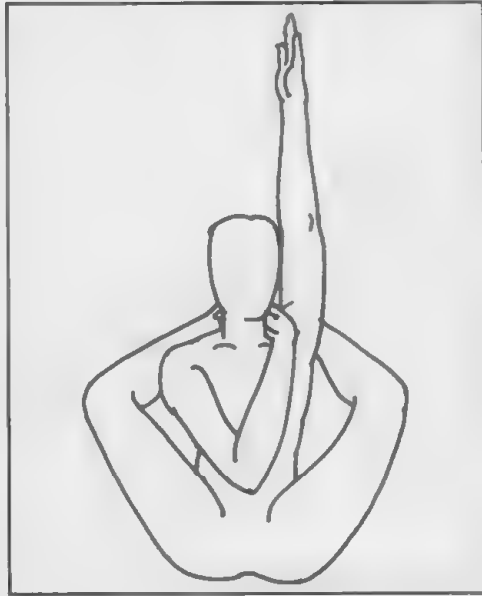
Bring soles together. With the help of left elbow raise both the feet behind the head and hold them there. Take hold of the neck on



left side by the right hand and bring its elbow up to the navel. Direct the gaze at the nose (JP-278-282, AYG-54, YMS-68, HR-III.19).

***citra-karaṇī***

Mentioned in HR-III.13 but not described.



*citra(ka)-āṣana*

***dakṣiṇa-aṅguṣṭhāsana***

Sit on right toes by bending the right knee. Place left foot on right knee with the help of hands and balance the body on right toes. Fold the hands and place them on the chest (SCA-55, ŚYK-42).



*dakṣiṇa-aṅguṣṭhāsana*

See *vāmāṅguṣṭhāsana*.  
Cf. *aṅguṣṭhāsana*.

***dakṣiṇa-bhujāsana***

Bend the right leg and place the foot under the buttock. Place the left leg vertically near the right foot. Bend the right hand and place the right

elbow on ground and rest the cheek on hand. Place other hand on knee placed vertically (ŚYK-39, SCA-51).



*dakṣiṇa-bhujāsana*

This is a counter-pose for *vāma-bhujāsana*.

***dakṣiṇa-caturamśa-pādāsana***

YAs-96 gives the illustration of this *āsana* which is described below:

Right knee is placed over left by bending at knees and hands are placed over the upper belly by interlocking the fingers. Keep the left foot under the right bottom. Eyes are gazing the nose.



*dakṣiṇa-caturmṣā-pādāsana*

It has similarity with *gomukhāsana-i*.

***dakṣiṇa-caturthāṃśa-pādāsana***

Sit on the ground. Cross the



*dakṣiṇa-caturthāṃśa-pādāsana*

left leg over right calf and sit comfortably (SCA-35, KT-II.46,p.245, YMP-12, ŚYK-26).

Cf. *vāma-caturthāṃśa-pādāsana*.

***dakṣiṇa-hasta-bhayaṅkarāsana***

Assume *padmāsana* or any comfortable cross legged position, raise the right hand straight over the head and sit upright (KT-II.46,p.246, SCA-52, ŚYK-40).



*dakṣiṇa-hasta-bhayaṅkarāsana*

It is a counter pose for *vāma-hasta-bhayanikarāsana*.

***dakṣiṇa-hasta-bhujāsana***

Place right leg on right shoulder and catch hold of the neck with right hand (SCA-58).



*dakṣiṇa-hasta-bhujāsana*

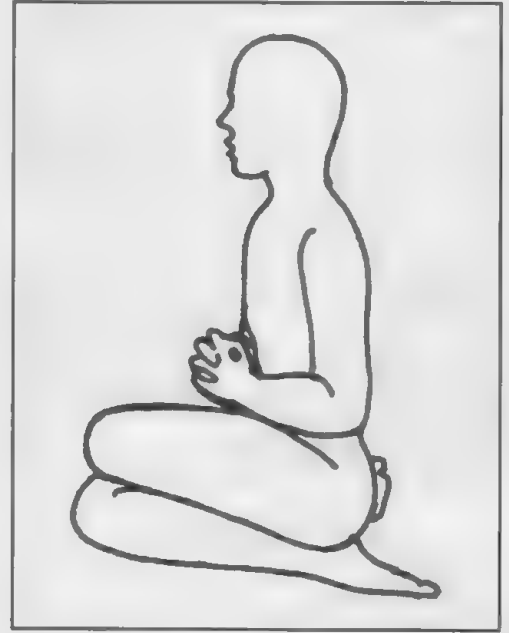
Its counter pose is *vāma-hasta-bhujāsana*.

See *hasta-bhujāsana*.

***dakṣiṇa-jānvāsana***

Sit on ground with legs extended. Fold the right leg and place its heel at perineum. Bend the other leg and place its foot on other side, thus placing left knee over right and sit upright. Interlocking the

fingers, place the palms on the belly (SCA-61, ŚYK-47, KT-II.46,p.247).



*dakṣiṇa-jānvāsana*

See *vāma-jānvāsana*.

***dakṣiṇāṁśa-pādāsana***

Sit on ground. Fold the right leg and place its heel under the anus and sit on it. Place the left heel under the left buttock. Interlock the fingers at the chest and sit upright (YAs-33).



*dakṣiṇāmśa-pādāsana*



*dakṣiṇāṅghri-pavana-muktāsana*

***dakṣiṇa-pāda-apāna-gamanāsana***

While sitting, fold the right leg.

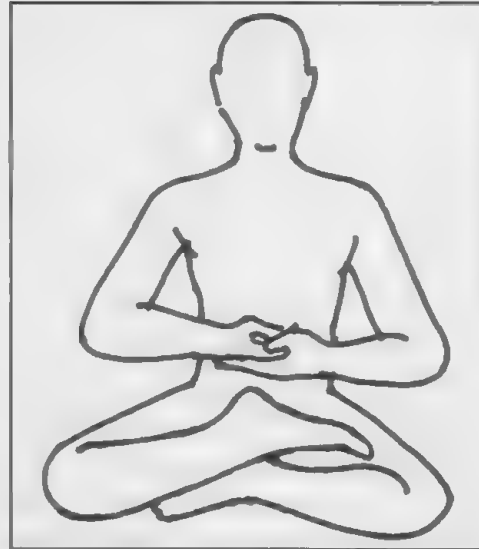
***dakṣiṇāṅghri-pavana-muktāsana***

An illustration of this āsana has been given in YAs-90, which is described below:

Bend the right knee and keep the heel at the perineum. Bend the left knee and keep it raised. Cross the hands on chest. Sit upright.

This is same as *dakṣiṇa-pāda-pavana-muktāsana*.

Its counter-pose may be named as *vāmāṅghri-pavana-muktāsana*.



*dakṣiṇa-pāda-apāna-gamanāsana*

Place the right foot on left thigh touching the side of the navel. Then place the left foot below the right leg. Place the hands one over the other at the level of the navel (SCA-64, ŚYK-50).

Its counter-pose is *vāma-pāda-apāna-gamanāsana*.

See *apāna-gamanāsana*.

***dakṣiṇa-pāda-dhīrāsana***

Bend both legs in the knees



*dakṣiṇa-pāda-dhīrāsana*

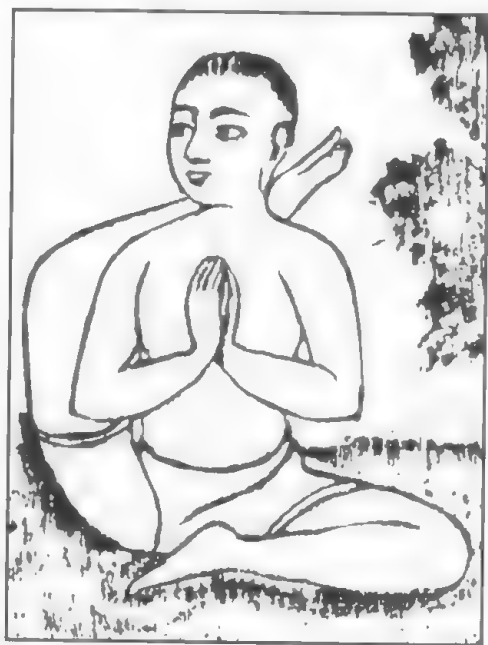
and arrange the feet comfortably under the buttocks in such a way that right foot presses the anus and left foot comes under the bottom. Hands

may be placed on knees or folded on chest (ŚYK-6, SCA-8, KT-II.46,p.242).

See *dhīrāsana* and *vāma-pāda-dhīrāsana*.

***dakṣiṇa-pāda-mastakāsana***

Sit on ground. Place right leg on right shoulder. Bend left leg keeping the foot near the perineum and fold the hand at the chest (YAs-94, KT-II.46,p.244).



*dakṣiṇa-pāda-mastakāsana*

See *vāma-pāda-mastakāsana* and *dakṣiṇa-pāda-śīrāsana*.

***dakṣiṇa-pāda-pavana-muktāsana***

Bend the right leg in the knee and set its heel at the perineum. Then bend the other leg and place its foot close to the right foot and knee close to the chest. Cross the hands on the knee and sit straight (SCA-7, ŚYK-5, KT-II.46,p.242).



*dakṣiṇa-pāda-pavana-muktāsana*

YAs-90 calls it *dakṣiṇāṅghri-pavana-muktāsana*.

Cf. *pavana-muktāsana-i*.

***dakṣiṇa-pādāsana***

Stand straight. Raise the left leg straight in front while standing on right leg (ŚYK-19, SCA-25, KT-II.46,p.244).



*dakṣiṇa-pādāsana*

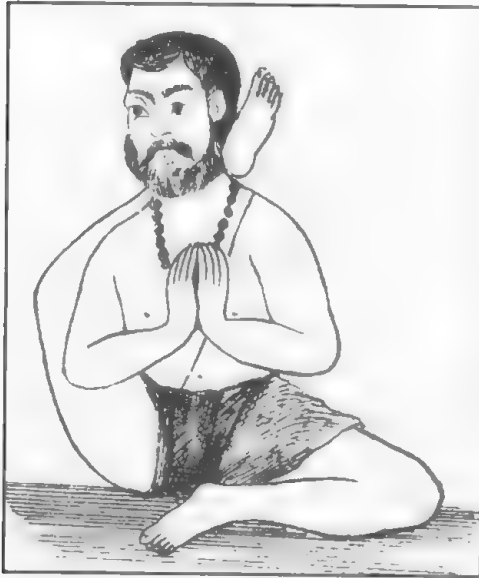
This is same as *vāma-śuddha-pādāsana* (YAS-72).

See *vāma-pādāsana*.

***dakṣiṇa-pāda-śīrāsana***

While sitting place the right leg on the neck (SCA-27).





*dakṣiṇa-pāda-śīrāsana*

YAs-94 calls it *dakṣiṇa-pāda-mastakāsana*.

See *vāma-pāda-mastakāsana*.

### ***dakṣiṇa-pāda-śīrṣāsana***

Sit on ground. Place right leg on right shoulder (ŚYK-21, SCA-27).

It is a counter-pose of *vāmapāda-śīrṣāsana*.

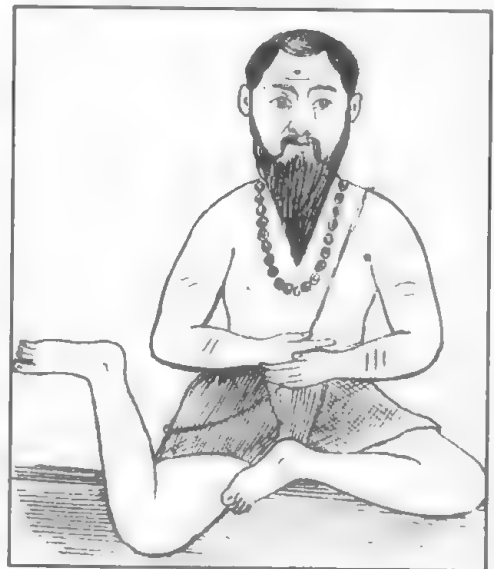
This has similarity with *dakṣiṇa-pāda-śīrāsana* and *dakṣiṇa-pāda-mastakāsana*.

For illustration see *dakṣiṇa-pāda-śīrāsana*.

For more details see *dvi-pāda-śīrṣāsana*.

### ***dakṣiṇa-pāda-trikoṇāsana***

Place left heel at the perineum and bend right leg backward. Keep its everted foot as away from the buttocks as possible. Keep hands either on respective knees or arrange them one over the other at the level of the navel (SCA-49, ŚYK-38, KT-II.46,p.246).



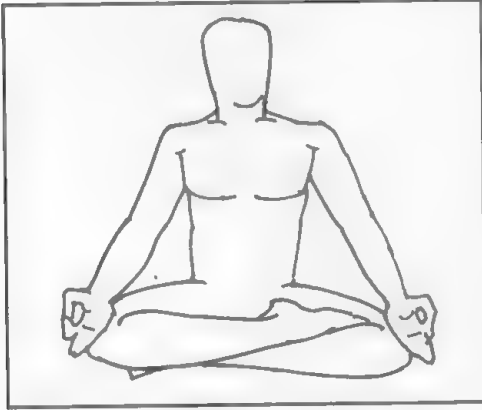
*dakṣiṇa-pāda-trikoṇāsana*

Cf. *trikoṇāsana-i* & *ii*, *pūrṇa-pāda-trikoṇāsana*.

Its counter-pose is *vāma-pāda-trikoṇāsana*, *ardha-trikoṇāsana*.

### ***dakṣiṇārdha-padmasana***

In sitting bend the right leg in the knee and place its foot on the left thigh. Then place the left foot under the right knee and sit straight (ŚYK-41).



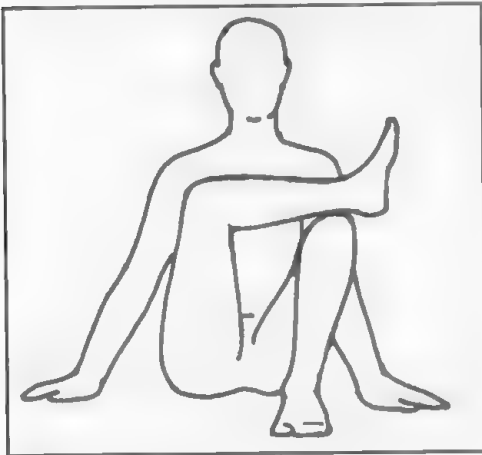
*dakṣiṇārdha-padmasana*

See *vāmārdha-padmasana*.

Cf. *ardha-padmasana*,  
*prauḍhāsana*, *vīrāsana*-i.

***dakṣiṇārdha-pādāsana***

Sit on ground. Fold the left knee and raise it up. Bend the right knee a little and place right calf over left knee. Take support of palms placing them on ground and sit upright (KT-II.46,p.247, ŚYK-44, SCA-57).



*dakṣiṇārdha-pādāsana*

See *vāmārdha-pādāsana*.

KT-II.46,p.247, perhaps inadvertently, describes a reverse arrangement of legs under the title of *dakṣiṇārdha-pādāsana* and calls it *dakṣiṇa-pādāsana*.

***dakṣiṇārdha-prauḍhāsana***

According to KT-II.46,p.248 when left leg is placed over right thigh, it forms *dakṣiṇārdha-prauḍhāsana*. Regarding arrangement of other leg nothing has been mentioned.

On the basis of the illustration of SCA-73 and description of ŚYK-41, it may be suggested that the other foot is placed under the opposite knee.

Cf. *vāmārdha-prauḍhāsana*.

***dakṣiṇa-śākhāsana***

Place left heel at the base of right thigh. Place right toes over left calf and sit upright. Place the palms at the level of the navel (ŚYK-48, SCA-62, KT-II.46,p.246).



*dakṣiṇa-śākhāsana*

See *vāma-śākhāsana*.

***dakṣiṇāsana***

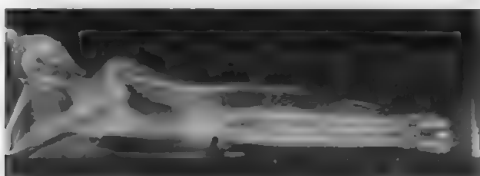
Lie on right side. Stretch out the legs and keep right hand folded under the head or support the head with right hand. Extend the left hand and rest it on the side of the body (SCA-3,22, YAs-13,71, KT-II.46,p.244).



*dakṣiṇāsana*

Cf. *dr̥dhāsana*.

We come across a picture of reclining Buddha in *dakṣiṇāsana* courtesy Wat Pho, Bangkok.



***dakṣiṇa-siddhāsana***

Press the right heel against the perineum and stretch the left leg on ground. Sit upright (ŚYK-28, SCA-37).



*dakṣiṇa-siddhāsana*

See *vāma-siddhāsana*.

***dakṣiṇa-śvāsa-gamanāsana***

Place the left toes on



*dakṣiṇa-śvāsa-gamanāsana*

ground and fix the left knee in the (left) armpit. Bend right leg and place right heel close to the buttock on left ankle. Lifting the buttocks in the air, put all the body weight on left toes. Fold the hands encircling the left knee (SCA-9, ŚYK-7).

With this practice breathing occurs predominantly through the right nostril.

See *vāma-śvāsa-gamanāsana*.

### ***dakṣiṇa-tarkāsana***

Sit in *padmāsana* or in any comfortable pose. Place right elbow on right knee and rest the head on right hand (SCA-41, ŚYK-31, KT-II.46,p.245).



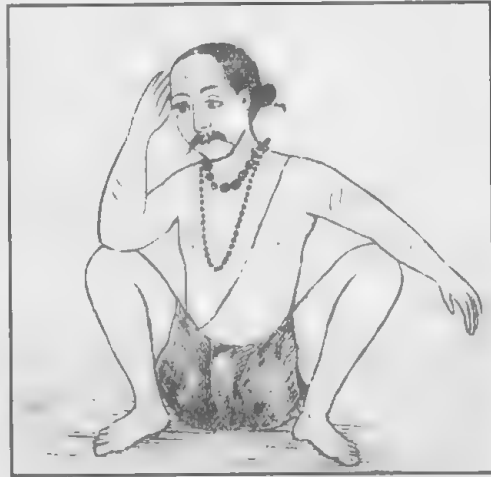
*dakṣiṇa-tarkāsana*

See *vāma-tarkāsana*.

Cf. *pūrva-tarkāsana* and *ātma-līnāsana*.

### ***dakṣiṇa-trikoṇāsana***

Sit in squatting position and place right heel at the right side of the buttock and left heel at the left buttock. Place right arm over right knee and support the head with palm. Place left arm on left knee (SCA-48, ŚYK-36, KT-II.46,p.246).



*dakṣiṇa-trikoṇāsana*

Its counter pose is *vāma-trikoṇāsana*.

See *trikoṇāsana*-iii and *pūrṇa-trikoṇāsana*.

When head rests on hands, it is called *trikoṇāsana*-iii.

### ***dakṣiṇa-vakrāsana***

i) Bend the left leg. Then bend the right knee and place it (knee) at a distance of 9 inches from left knee and place its shank on left foot. Place the hands one over the other at the level of the navel (SCA-60, ŚYK-46).



*dakṣiṇa-vakrāsana-i*

See *vāma-vakrāsana*-i.

ii) KT-II.54,p.247 gives another technique:

Bend the right knee and place the foot under right buttock. Keep toes and knees touching ground. Then insert the left toes between right thigh and calf and keep left knee touching the ground.

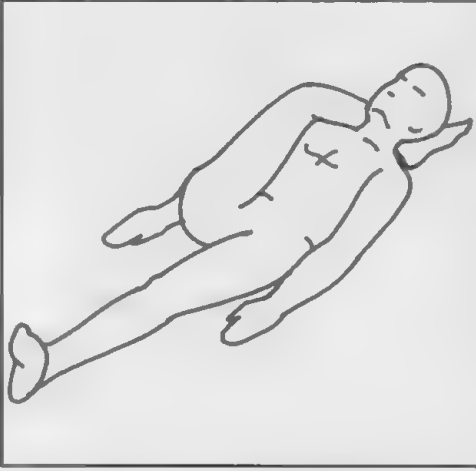


*dakṣiṇa-vakrāsana-ii*

See *vāma-vakrāsana*-ii.

### ***dakṣiṇopadhānāsana***

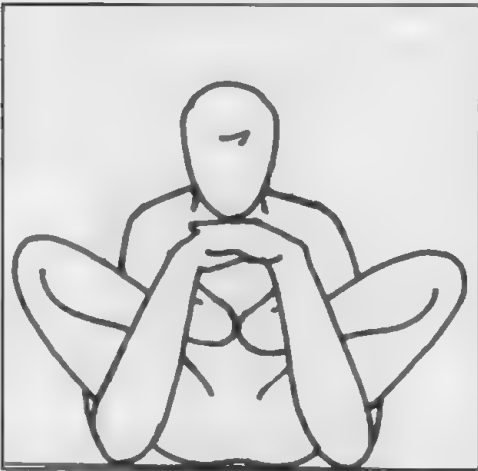
Lie on the back with right leg stretched out and then placed under the head like a pillow (KT-II.46,p.248).

*dakṣiṇopadhānāsana*

See *vyāghrāsana-i*,  
*upadhānāsana*, *vāmopadhānāsana*.

***daṁśāsana***

Place the feet in respective

*daṁśāsana*

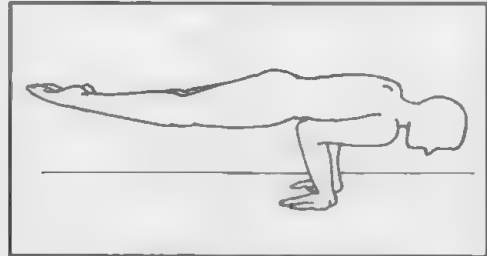
armpits in such a way that the heels join together. Make a finger-lock of hands and rest the chin on it.

Place the elbows on ground. Try to raise the trunk up. Direct the gaze at the tip of the nose (HP(ms.)-II.131).

***daṇḍa-mayūrāsana***

It is one of the six varieties of *mayūrāsana* mentioned in HR-III.10.

Place the palms on ground. Place the elbows on respective sides of the navel and lift the body horizontally like a stick (HR-III.44).

*daṇḍa-mayūrāsana*

See *mayūrāsana-ii*.

***daṇḍāsana***

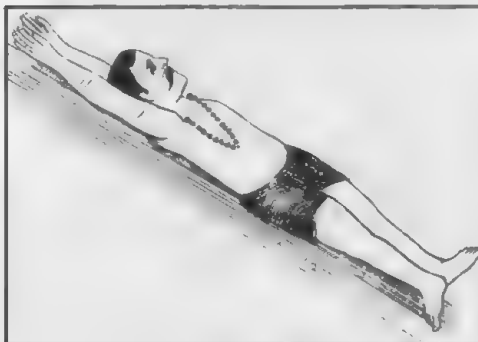
i) Sit with legs stretched out with toes, ankles, shanks and thighs together and in close contact with the ground (HMY-IV.131, TV-II.46, YSC-II.46, Yci(ś)-II.p.75, Yci(G)-II, YP-XV.81, NPu-33:114, BrNPu, SnS, ŚBV-II.46, VB-II.46).



daṇḍāsana-i

SCA-43, ŚYK-32, KT-II.46,p.245, YAs-53 call this āsana as *niḥśvāsāsana*.

ii) According to SCA-56 when one lies on ground in supine position with hands extended over the head, it is called *jyeṣṭhikāsana* or *yaṣṭikāsana* or *daṇḍāsana*.



daṇḍāsana-ii

KT-II.46,p.246 describes it as *yaṣṭikāsana*.

SCA-23 calls *śavāsana*-iii also as *daṇḍāsana*-ii if the hands are stretched over the head.

iii) In another variety of *daṇḍāsana*, one lies supine with hands lying by sides of the body (NBV-II.46, Vrt-II.46) illustration of which is same as *śavāsana*-i.

iv) The editor of YRah(N)-I.53 mentions two varieties of *daṇḍāsana*, namely *caturaṅga-daṇḍāsana* and,

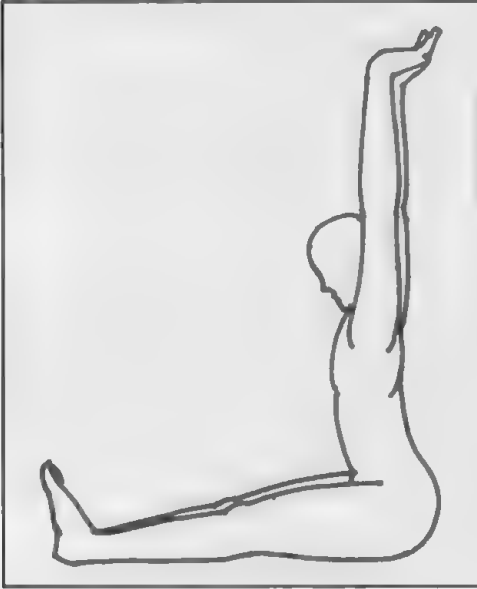
v) *viparīta-daṇḍāsana* (YRah(N)-I.53).

For details and illustrations see respective titles.

vi) We come across a reference to *śīrṣa-daṇḍāsana* in YRah(N)-II.18 for description and illustration of which, see the title.

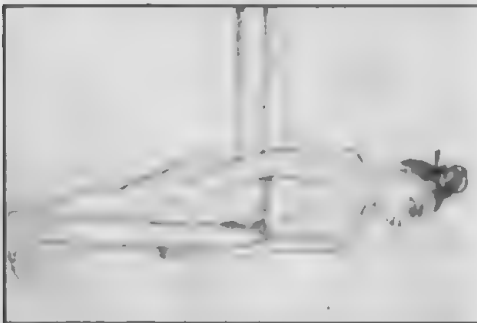
vii) The illustration of *daṇḍāsana* given by the editor of YRah(N)-I.74 consists of sitting on ground and extending the legs in front like a pair of sticks, then raising the hands over the head and stretching them as much as possible.





daṇḍāsana-vii

viii) ŚTN-65 describes yet another variety of *daṇḍāsana* which requires supporting the whole body horizontally on hanging ropes.



daṇḍāsana-viii

### **daṇḍāyatika-āsana**

Mentioned in HMY-IV.134 but not described.

### **dardurāsana**

It is mentioned in MPu-VIII-18 but not described.

*dardura* and *maṇḍūka* are synonyms meaning frog, therefore, it may be equated with *maṇḍūkāsana*.

### **datta-digambara-āsana**

i) While sitting, bring right leg over left thigh and place the foot touching the ground. Bring the left foot on the right side and place



datta-digambara-āsana-i

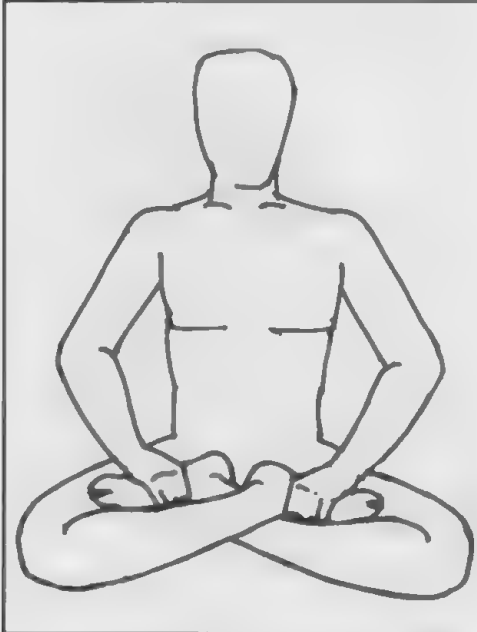
its heel close to the buttock. Place hands on feet and hold them firmly. Sit straight and direct the gaze in between the eyebrows (JP-246-249, YMS-54, ANa-52, AYG-38).

This is same as *gomukhāsana*-iv (JCM-7145).

If one practises *prāṇāyāma* in this posture, one gets rid of *vāta* vitiation.

ii) JP(L)-49 provides a different illustration of this *āsana* which may be described as under:

Sitting on ground, bend left knee and place left toes between right calf and thigh. Then fold the right

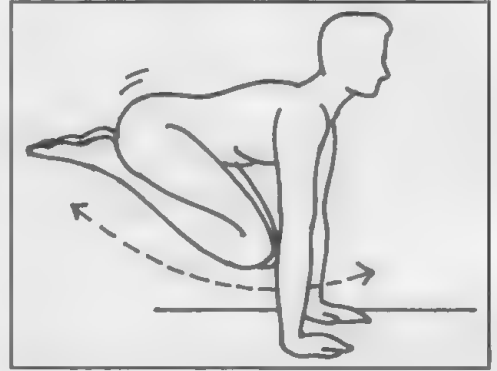


*datta-digambara-āsana*-ii

leg and place right foot over left knee and firmly catch hold of feet with opposite hands. Fix the gaze between the eyebrows.

### ***deha(li)-ullaṅghana-āsana***

Hold the hands together firmly on ground and jump in and out through two arms (KKH-86).

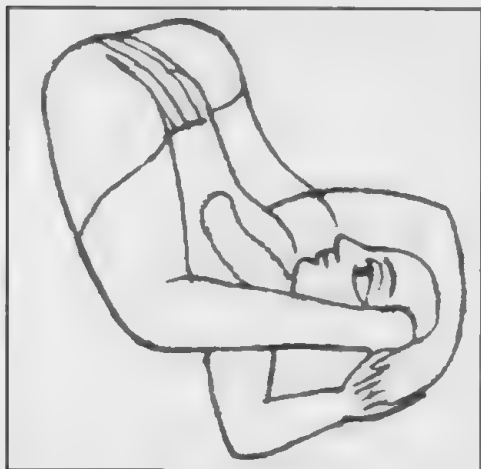


*deha(li)-ullaṅghana-āsana*

Cf. *uḍḍānāsana* (ŚTN-119).

### ***deva-āsana***

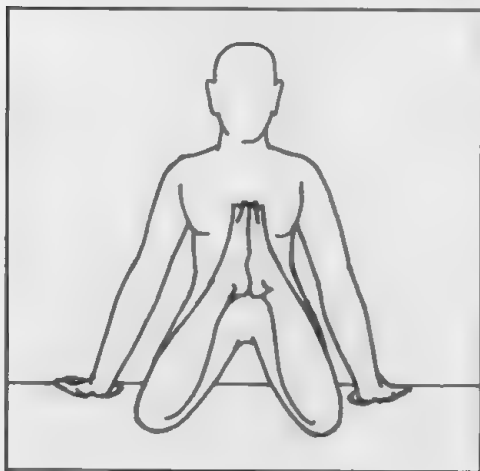
Lie supine. Form a finger-lock and take hold of the feet at ankles. Bring the feet over the head, keeping the back touching the ground. Fix the gaze in between the eyebrows (YMS-18, JP-167-170, JP(L)-30).

*deva-āsana*

JP(L)-30 illustrates the hands forming a finger lock on the chest.

### ***deva-garbha-āsana***

Take hold of the left foot and set its outer side vertically by the left

*deva-garbha-āsana*

side of the navel. Similarly, place the right foot on right side of the navel and join their surface by bringing knees closer. Place hands at the back on the ground close to the buttocks and spread the fingers pointing backwards. Fix the gaze at the tip of the nose (ANa-40).

This is called *garbhāsana-iv* (ANa-40).

### ***deva-guru-vandanāsana***

Sit on folded knees and toes put together. Join the hands and place them on the chest in reverence (YAs-14).

*deva-guru-vandanāsana*

It has similarity with *añjalikāsana*, *ardha-niṣadana* and *prārthanāsana* described in SCA-47, ŚYK-37 where one stands on knees instead of sitting on the knees.

YMP-48 provides another variety of *prārthanāsana* which requires adoption of *vīrāsana* but according to YMP-26,36 as there are three different types of *vīrāsana*, which one has to be adopted for *prārthanāsana* is not clear.

### ***dhāmaka-āsana***

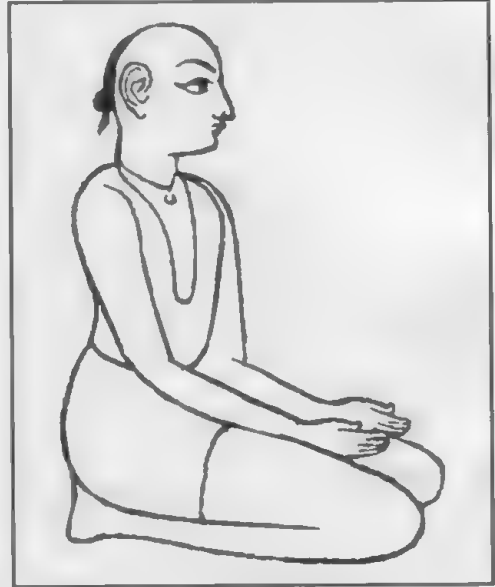
From the illustration given in NS-45 the technique of this *āsana* consists in sitting straight in squatting with soles and buttocks on the ground. Hands are placed on respective knees.



*dhāmaka-āsana*

### ***dhanantara-āsana***

Sit with soles of the feet brought together. Form a finger-lock and holding the toes in it pull the feet closer to the perineum. Turn the toes backward placing the feet under the bottoms. Place hands on respective knees. Fix the gaze at the tip of the nose (AYG-62, YMS-70).



*dhanantara-āsana*

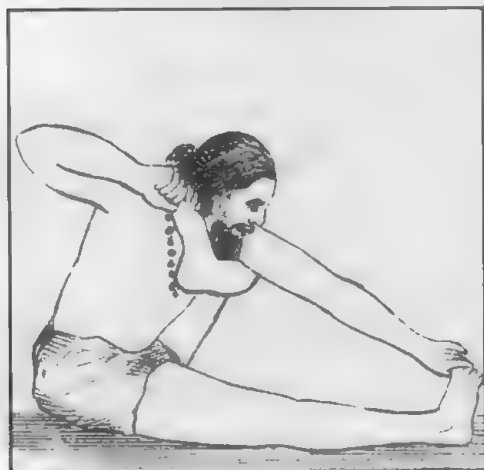
This practice overcomes piles.

Cf. *vajrāsana-i*.

### ***dhanurāsana***

i) Hold big toes with hands and pull them (alternately)

up to the corresponding or opposite ears assuming the shape of a stretched bow (HP(k)-I.25, HP(L)-II.11, TśU-43, Yci(ś)-76, A-7, HTK-VII.5, YuB-VI.18, YAs-93, ANa-28, YMP-13, Yci(G), YSC-II.46, HP(V)-41, YRah(N)-II.17, HR-III.51, JT-I.25, KT-II.46,p.244, YRP-p.3, HSC(ms.)-p.30, ANi, śYK-20, BrYs-III.23, SCA-26, HPD-p.3, KKH-51, JM-156).



*dhanurāsana-i*

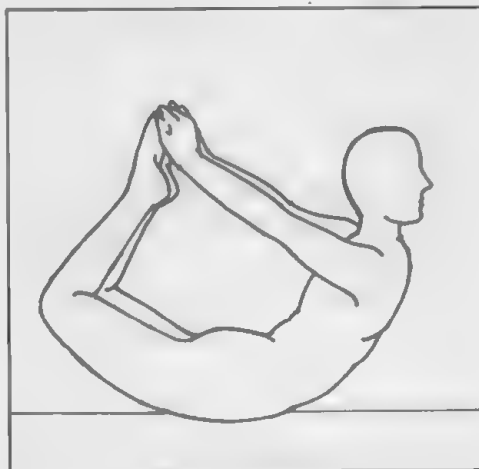
This is same as *ākarna-dhanurāsana*.

This practice overcomes lethargy and purifies the *nāḍis*.

ii) GhS-II.18, BrYs-III.22, HS-āsana-25 give a different technique which is as follows:

Lie prone. Bend the legs in the knees and hold the feet with

hands and curve the body like a bow by pulling the legs upwards.



*dhanurāsana-ii*

iii) The illustrations supplied by śTN-109 and JCM-7157 may be described as follows:



*dhanurāsana-iii*

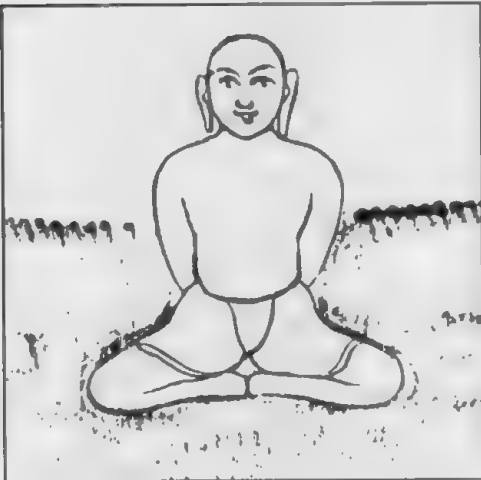
Catch hold of the feet with the respective hands and take the foot to the respective ear alternately.

***dharāvaha-āsana***

Mentioned in HR-III.18 but not described.

***dharma-āsana***

Join the soles together and holding the feet with a finger-lock, place them everted before the genitals without touching the heels. Gaze at the tip of the nose (AYG-61).

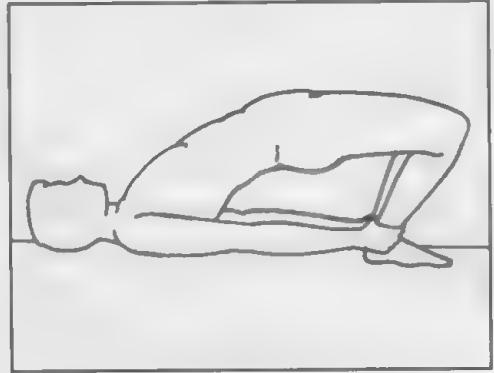


*dharma-āsana*

It is same as *bhadrāsana-viii*.

***dhātrāsana***

Lie supine. Bring the feet close to the buttocks by bending in the knees. Hold the ankles with hands and arch the back. Direct the gaze at the tip of the nose (HP(ms.)-II.103).

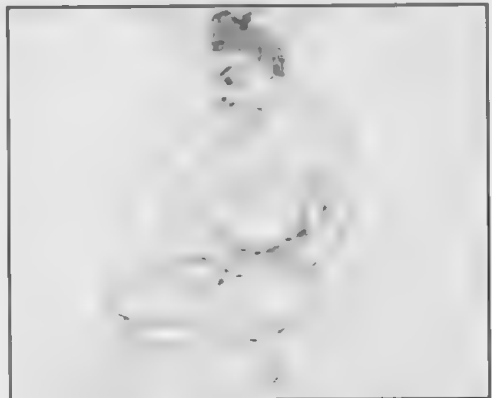


*dhātrāsana*

This is same as *dvi-pāda-pīṭha*.

***dhenukāsana***

Place right ankle at left



*dhenukāsana*

side of the buttock and similarly arrange left ankle on right side and cross the knees one over the other. Both palms are placed on left thigh (ŚTN-58).

It is similar to *gomukhāsana*-i and *govindāsana*.

### ***ḍherī-āsana***

Place right foot on left knee and left foot under right knee. Raise the left hand and place it on the back of the head. Similarly, bring the right hand over the back and place it on left side of the head. Bring both elbows together behind the head. Then bend forward touching the forehead on shanks. Fix the gaze on the tip of the nose (ANa-6).



*ḍherī-āsana*

### ***dhīrāsana***

Bend both legs in the knees and arrange the feet comfortably under the bottoms and sit

straight. Hands may be placed on knees or folded on chest (SCA-8, YAs-99, ŚYK-6, KT-II.46-p.242).



*dhīrāsana*



*dhīrāsana*

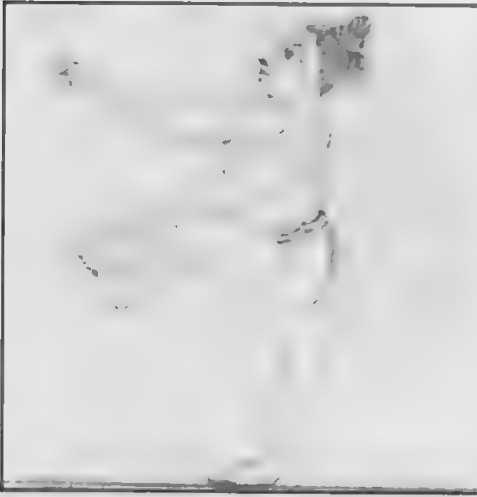


This has similarity with *vajrāsana-i* and *gandharvāsana*.

*dhīrāsana* is described as *vāma-pāda-dhīrāsana* and *dakṣiṇa-pāda-dhīrāsana* depending on which foot is placed under the anus. The other leg is bent in the knee and its heel is set under the bottom (SCA-8, ŚYK-6).

### ***dhruvāsana***

Hold the toes of one leg with respective hand on the same side. Stand on one leg and rotate the whole body quickly (KKH-89, ŚTN-56).



*dhruvāsana*

### ***dhūmaka-āsana***

From the illustration shown in NS-46 it may be described as follows:



*dhūmaka-āsana*

Sit with soles touching the ground and knees raised. Form a finger-lock and hold the hands on one side of the buttocks.

### ***dhūna-pīṭha***

According to HR-III.71 *dhūna-pīṭha* is also known as *vidhūnana* for illustration of which see *vidhūnana*.

### ***dhūrma-nātha-āsana***

Sit straight with legs crossed



*dhūrma-nātha-āsana*

at the ankles. Keep arms straight and hands in supine position on the ankles (NS-32).

### ***dhvajāsana***

In supine position place the hands under the buttocks and hold the



*dhvajāsana*

ground keeping the elbows, head and legs straight. Then raise both legs bringing them vertically in line with head while keeping neck, head and shoulders on ground (KKH-13, ŚTN-7).

See *viparīta-karaṇī*.

### ***dikṣāsana***

Stand under the trees such as *aśoka* etc. and uproot five handfuls of hair from the head (YAs-2).



*dikṣāsana*

Thus one attains peace.

This is an approved ritualistic practice among the Jaina monks undertaken prior to initiation.

### ***divyāsana***

Take a comfortable sitting position. With one hand hold the opposite elbow from behind. Place other hand on ground and touch the nose in front on ground (RY-24:23-24).



*divyāsana*

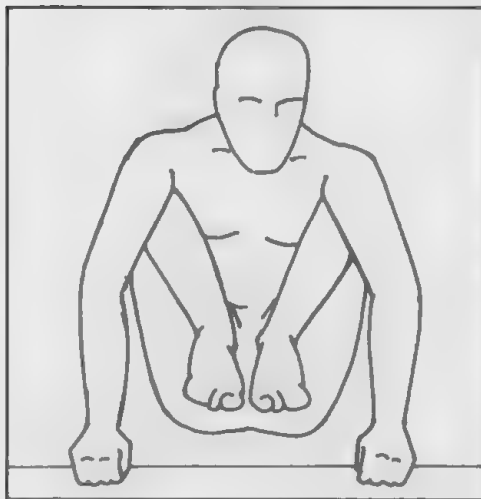
***dolāsana***

A synonym for *lolāsana-i* (ŚYK-65) and *utthita-padmāsana*.

For details and illustration see *lolāsana-i*.

***ḍolāsana***

Described in SVY-55, which



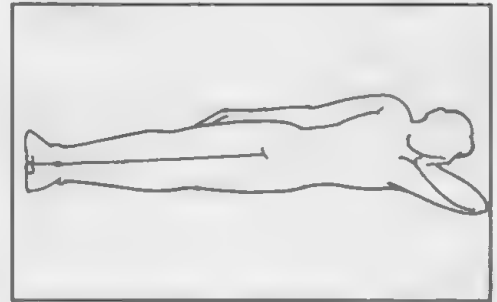
*ḍolāsana*

is same as *lolāsana-ii* wherein one sits in squatting position with knees bent and kept under the armpits and raises the body up with the support of hands placed on ground.

This is called *lolāsana-ii* and *tolāsana*.

***ḍṛḍhāsana***

Lie on left side. Bend left hand in the elbow and give support of the hand to the head. Stretch the legs and place the other hand stretched comfortably on the body (SCA-3, YMP-35, KT-II.46,p.242, ŚYK-3, HR-III.20).



*ḍṛḍhāsana*

With this practice, one gets rid of dream, *prāṇa* moves through the right path and gastric fire is increased.

Instead of lying on left side, when one lies on right side it is known as *dakṣiṇāsana*.

See *dakṣiṇāsana*.

MtS-III.22-24 describes *baddha-padmasana-i* as *dr̥dhāsana* and *padmāsana* as *sudr̥dhāsana* (MtS-III.6).

### ***dr̥ṣadāsana***

Lie supine. Bend the legs in



### ***dr̥ṣadāsana***

the knees and fold them on the chest. Hold them with the help of two hands (KKH-21, ŚTN-19).

This resembles *pavana-muktāsana-ii*.

ŚTN-19 and KKH-21 recommend to roll to the left and right during this *āsana*.

KKH-18 and ŚTN-6 call it *kandukāsana* when head is raised in this posture.

### ***durvāsā-āsana***

While sitting bend right leg in the knee and place its foot on left side of the hip. Similarly, bend the left leg in the knee and place its foot on right side of the hip. This brings the knees one over the other. Touch the tips of the fingers of right hand to the middle joints of left fingers. Place the

hands supine on the genital and direct the gaze in between the eyebrows (YMS-87, AYG-82).



### ***durvāsā-āsana***

The arrangement of legs here resembles that of *gomukhāsana-i*.

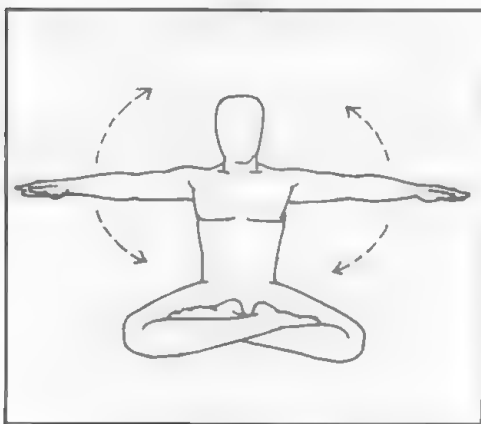
This practice cools down the bodily heat.

Cf. *dhenukāsana*.

### ***dvandva-pīṭha***

YRah(N)-III.19-20 describes the technique of this *āsana* wherein one sits in *padmāsana* and stretches and contracts the hands in front, sideways and upwards.

This is especially recommended for women.

*dvandva-pīṭha****dvi-bhujāsana***

Place the right leg on right shoulder and left leg on left. Hold the neck with hands. This is *dvi-bhujāsana* of ŚYK-45 which is same as *hasta-bhujāsana* of SCA-59.

*dvi-bhujāsana*

This is same as *dvi-hasta-bhujāsana* of ŚYK-98.

When left leg is placed on left shoulder, it is called *vāma-hasta-bhujāsana* (SCA-58) and when right leg is placed on the right shoulder, it is called *dakṣiṇa-hasta-bhujāsana* (SCA-58).

***dvi-hasta-bhujāsana***

Place the legs over the respective shoulders with feet pointing forward. Take hands behind the neck and interlocking the fingers, catch hold of the neck and sit upright (ŚYK-98).

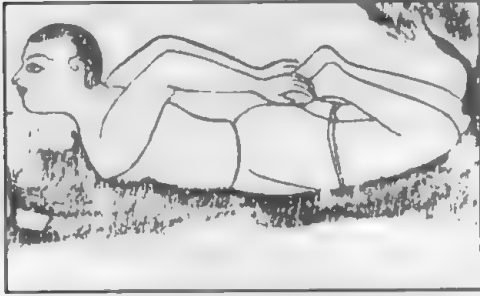
This is known as *hasta-bhujāsana* in SCA-59 and *dvi-bhujāsana* in ŚYK-45.

For illustration see *dvi-bhujāsana*.

***dvi-kakudāsana***

From an illustration given in YAs-63 the technique of this *āsana* may be described as follows:

Lie prone with chin resting on ground, hands lying along the body and legs stretched out together. Bend the legs in the knees, fold them double on the thighs and grasp them with hands. Pull the legs with hands and raise the elbows and head. Heels and raised elbows represent two humps.



*dvi-kakudāsana*

This is same as *makarāsana*-iii.

This has similarity with *uṣṭrāsana*-i.

*dvi-kakuda* means two humps.

***dvi-pāda-mastakāsana***

Both the feet are placed on the respective shoulders. Palms are placed on ground (KT-II.46,p.244).



*dvi-pāda-mastakāsana*

In this posture, if the body is lifted in the air with the support of hands, it is called *vajroli-mudrā*-ii.

See *dvi-pāda-śirṣāsana*.

***dvi-pāda-pārsvāsana***

Stand on knees. Raise the feet from ground and with the help of hands, fix the toes of both feet at the iliac region and balance on the knees. Fold hands and place them on chest (SCA-71, KT-II.46,p.248, YAs-35).



*dvi-pāda-pārsvāsana*

***dvi-pāda-pīṭha***

Mentioned in YRah(N)-III.19.

From the illustration given by the

editor, the technique may be described as follows:

Lie in supine position. Bend the knees and catch hold of the ankles with hands. Raise the bottoms, belly and chest towards the sky.

This is same as *dhātrāsana*.

For illustration see *dhātrāsana*.

This is supposed to form a counter pose to *unmukha-pīṭha-ii* of YRah(N)-III.17 recommended by *gārgī* for pregnant woman.

### ***dvi-pāda-śīrṣāsana***

Place the legs behind the neck and cross them in sitting position (ŚYK-21, YMP-10, SCA-28-29, SVY-26,p.349).



*dvi-pāda-śīrṣāsana*

GhS-III.65 calls it *pāśīnī-mudrā*, HR-III.65 terms it as *phaṇīndrāsana* while according to KT-II.46,p.244 it is *dvi-pāda-mastakāsana*.

It is also called *vajrol(ṇ)ī-mudrā-ii*.

In this position when the body is raised in the air with the support of the hands placed on ground, it is called *brahmāsana-i* (JP-344-345) and *vajroṇī(li)-mudrā* (SCA-28-29, ŚYK-21).

Also see *dakṣiṇa-pāda-śīrṣāsana* and *vama-pāda-śīrṣāsana*.

See the respective titles for illustrations.

### ***dvi-śīrṣāsana***

Raise a shoulder up to the level of the head and remain still in sitting position (KKH-71, ŚTN-46).

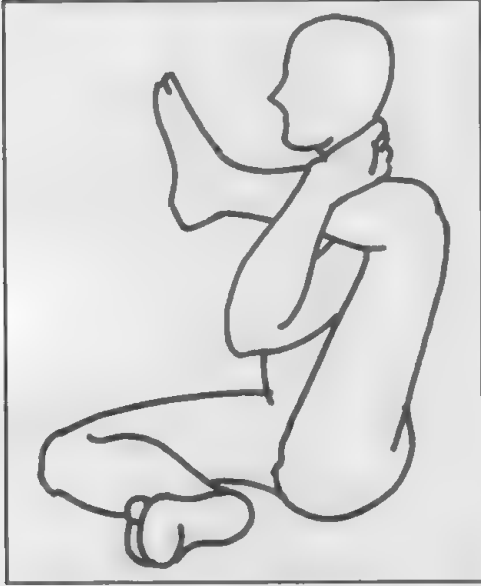


*dvi-śīrṣāsana*



**eka-hasta-bhujāsana**

Place one leg on respective shoulder. Make a finger-lock and hold it at the neck (ŚYK-96).



*eka-hasta-bhujāsana*

Also see *hasta-bhujāsana*.

**eka-pāda-kukkuṭa**

One of the five varieties of *kukkuṭāsana* mentioned in HR-III.17, but not described.

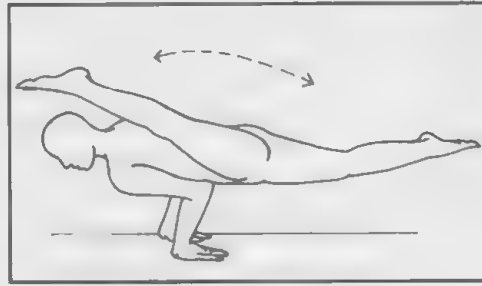
It may be equated with *pañgu-kukkuṭāsana* (KKH-54, ŚTN-112).

**eka-pāda-mṃyūrāsana**

It is one of the six varieties of *mayūrāsana* mentioned in HR-III.10.

In HR-III.47 its technique is given as:

One leg is placed over the shoulder and the other is stretched out backwards while performing *mayūrāsana*.

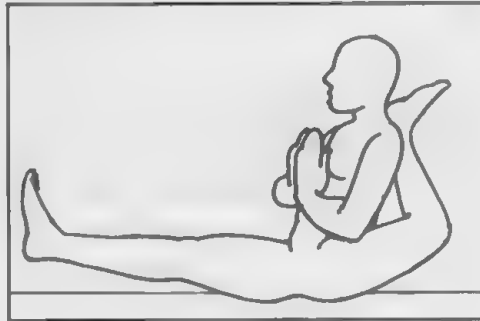


*eka-pāda-mṃyūrāsana*

See *mayūrāsana-v*.

**eka-pādāsana**

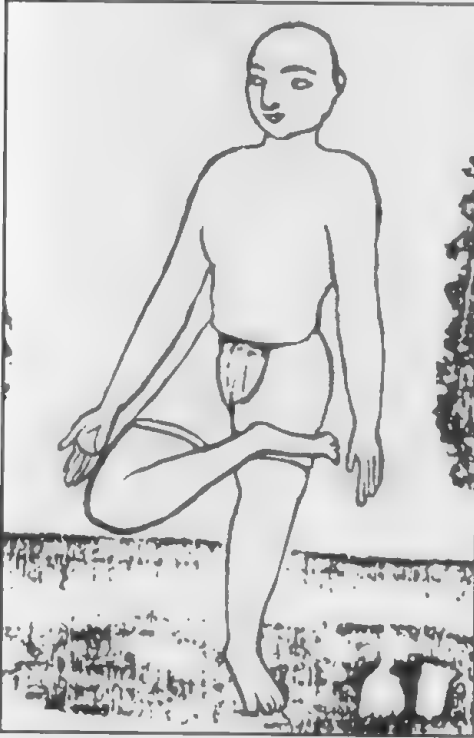
i) In a sitting position, place one leg over the neck and raise the



*eka-pādāsana-i*

other leg in front like a stick keeping the hands folded on the chest (HR-III.12,64).

ii) YAs-5, however, describes this *āsana* differently, in which one stands on one leg, the other foot is placed on opposite thigh. Hands are hanging on sides touching the knees.



*eka-pādāsana-ii*

This is also called *ardha-pādāsana*, *ardha-candrāsana-i*.

This is similar to *vrkṣāsana-i* described in GhS-II.36.

### ***eka-pāda-śīrāsana***

While sitting take hold of one leg and place it on the neck. Place hands either on ground or join them on the chest (SVY-26,p.349).



*eka-pāda-śīrāsana*

When both legs are placed over the shoulders it is called *dvi-pāda-śīrāsana* (SVY-26,p.349), *dvi-pāda-mastakāsana* (KT-II.46,p.224) or *pāśinī-mudrā* (GhS-III.65).

***eka-pāda-vṛkṣāsana***

Stand on head as in *śīrṣāsana*-i. Bend either of the legs in the knee and fix its foot vertically in the opposite groin (SCA-68, KT-II.46,p.248).

It is same as *ardhāṅghri-vṛkṣāsana*.

Cf. *śīrṣāsana*-vii (SVY-38).

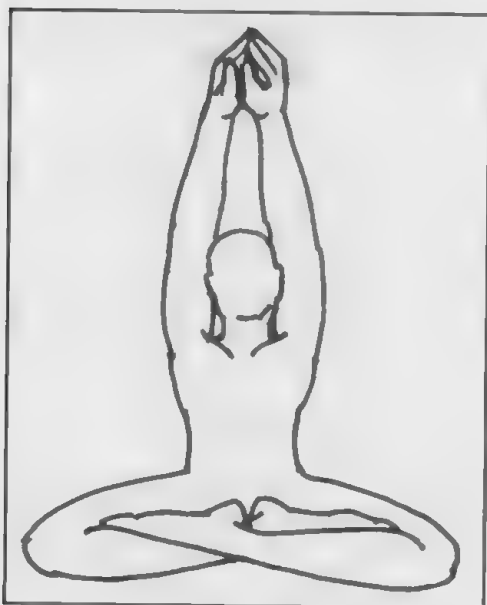


***eka-pāda-vṛkṣāsana***

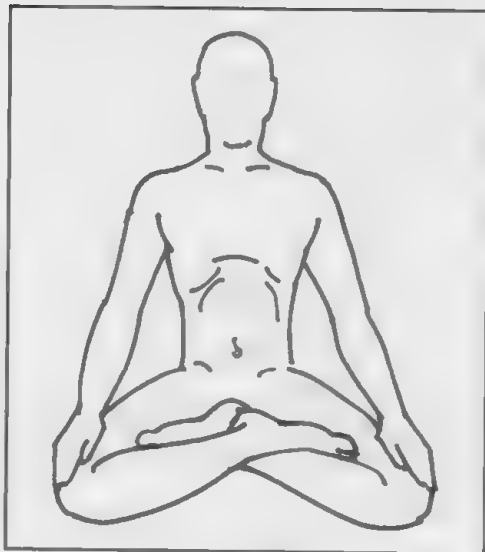
## G

***gadāsana***

Sit upright in imitation of a mace (with a rounded heavy head). Raise the hands over the head and join them (RY-24:29).

*gadāsana****gaḍvāsana***

One places the thighs and knees on ground and keeps the body steady with the help of the knees. Palms are on the knees (YKn-13:49).

*gaḍvāsana****gajasādana***

Described in (KKH-70).

For details see *aśvāsana*.

***gajāśana***

In a forward bent position stand on hands and feet. Raise the

*gajāśana*

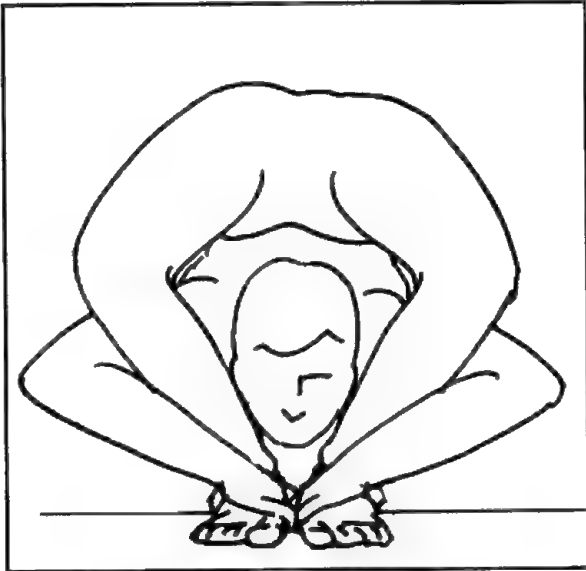
buttocks and let the head hang down between arms. Bring the nose towards the navel and bring it back again towards the hands. Repeat this movement several times (KKH-25, ŚTN-13, MPu-VI.47, VIII.18).

Cf. *meṣāsana*, *ajāsana*.

### ***gaṇḍa-bheruṇḍāsana***

Mentioned in YRah(N)-II.18, but not described.

From the illustration provided by the editor, the technique can be described as follows:



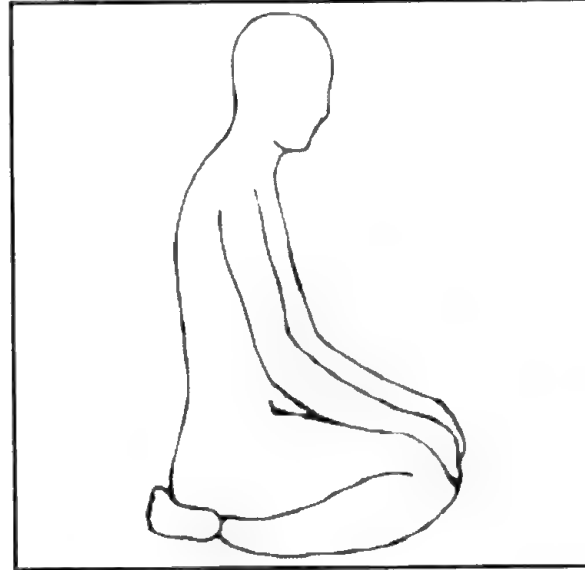
*gaṇḍa-bheruṇḍāsana*

Lie prone with hands extended

forward and forming the finger-lock place them below the chin. It gives extreme backward bend to the spine.

### ***gandharvāsana***

Sit in a kneeling position turning the feet at the back and placing the buttocks on soles of the feet. Place hands on knees. Direct the gaze between the eyebrows (HP(ms.)-II.49).



*gandharvāsana*

This is same as *vajrāsana* and resembles *dhīrāsana*.

knees and fix the gaze at the tip of the nose (HP(ms.)-II.110, YMS-82, AYG-74, ANa-49).



*gaṇeśa-āsana*

It has similarity with *vīrāsana-iv*.

### ***garbha-piṇḍāsana***

Mentioned in YRah(N)-II.15 but not described. The illustration provided in the text is same as *garbhāsana-i*.

See *garbhāsana-i* for illustration.

### ***garbhāsana***

i) Sit in *padmāsana* by crossing the legs. Insert the hands through thighs and calves and take hold of the ears or form a fingerlock behind the neck. Sit by bending the head forward (SCA-67, SVY-44,p.364, YAs-56, ŚYK-85).



*garbhāsana-i*

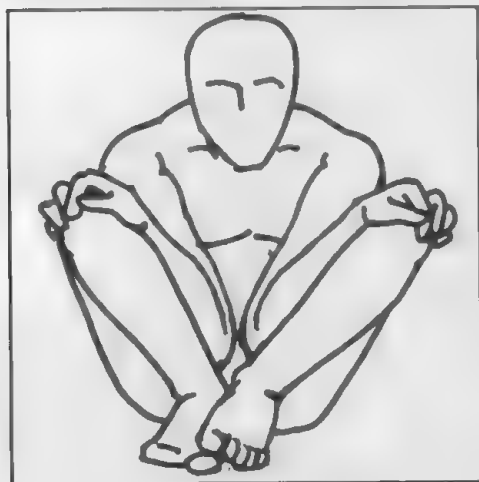
Instead of holding the ears, when a fingerlock is formed to hold the neck it is known as *uttāna-kūrmāsana-ii*, *valgulyāsana* and *granthi-bhedanāsana-ii* (SVY-44,p.364).

ii) ŚTN-113 calls *pāścimatāna* as *garbhāsana*.

See illustration of *pāścimatāna*.

iii) PVS-162-164, however, describes *garbhāsana* differently as follows:

Place left foot over right foot and buttocks on the heels. Head is placed between the knees. Elbows are kept by the sides of the iliac bones. Hands rest on knees. One applies *uddiyāna-bandha*.

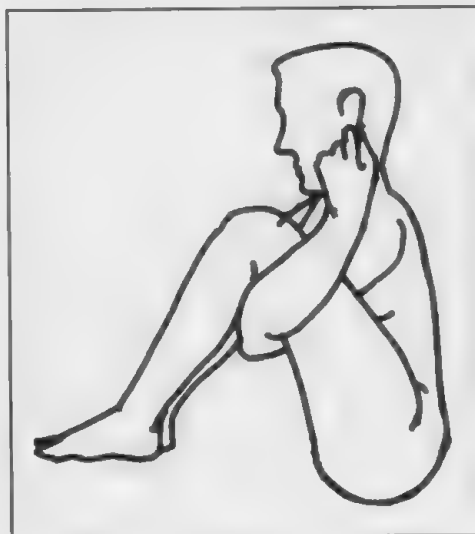


*garbhāsana-iii*

iv) ANa-40 calls *garbhāsana* also as *deva-garbha-āsana*.

See *deva-garbha-āsana* for illustration.

v) There is another variety of this *āsana* described in KT-II.46,p.247 which requires sitting on ground in squatting. Right hand is inserted through right knee and it holds the right ear. In the same way, left hand is also inserted through left knee and it holds the left ear. Thus both the legs hang from the elbows and one sits on bottoms.



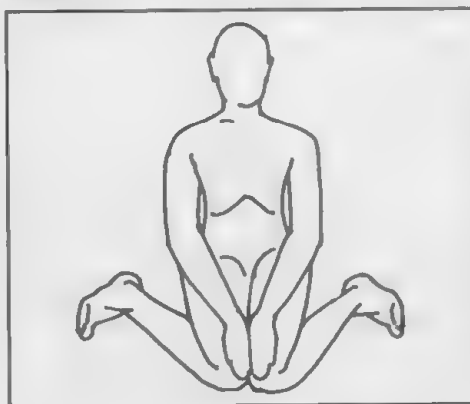
*garbhāsana-v*

This is also called *uttāna-kūrmāsana-iii*.

Cf. *himālaya-āsana*.

### *garuḍāsana*

i) Press the shanks and thighs against the ground. Keep the body steady with knees and place hands on knees (GhS-II.37, BrYs-III.44, HS-āsana-44).



*garuḍāsana-i*



ii) KKH-93, ŠTN-39, RY-23:98-100, YMS-90 describe it differently as follows:

Stand upright on ground.



*garuḍāsana-ii*

Take hold of left foot and place its outer side at the root of right thigh, Bend right leg a little in the knee and bring left knee close to the right ankle. Fold the hands on the chest.

This has similarity with *gavākṣāsana*.

iii) JP-290-293, YMS-72, AYG-66, JP(L)-63 give yet another technique:

Sit on the ground. Bend the left leg and place its ankle under the anus, Then place right foot close to the side of the left knee and calf, keeping its knee raised. Place hands on respective knees and direct the gaze at the tip of the nose.



*garuḍāsana-iii*

iv) A popular variety of this *āsana* has the following technique:

Stand straight with feet together. Then raise the left leg, bend a little in the right knee and cross the right thigh with left leg. Then bend



*garuḍāsana-iv*

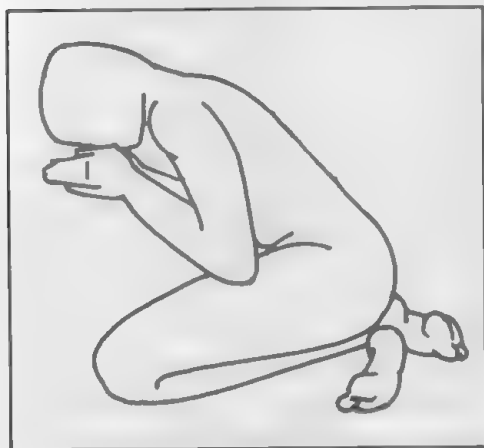
left knee further and encircle the right leg. Encircle the hands and place them in front of the mouth (SCA-45, HP(ms.)-II.99, SVY-53,p.369-70, YMP-47, KT-II.46,p.245, YAs-59, ŚYK-34, YSC-II.46,p.286, YRah(N)-II.16, MPu-VI.47,VIII.20).

SVY-53,p.369-370 suggests placing of palms on opposite knees in this *āsana*. This text further suggests stooping in this posture.

KT-II.46,p.245 suggests touching of nostrils with respective fingers.

Cf. *kākāsana*-ii.

v) MtS-III.28-30 provides another variety of *garuḍāsana* which requires crossing of the feet and then putting knees on ground. Elbows are placed on knees and hands are folded in salutation. Chin is pressed against the throat. Eyes are fixed at the tip of the nose.



*garuḍāsana-v*

vi) SCA-45, ŚYK-34, YMP-47 suggest another variety of this *āsana* wherein one stands on feet and stoops down. Hands are placed behind the head by bending at the elbows.



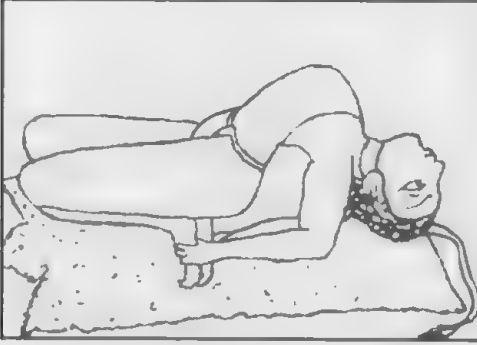
*garuḍāsana-vi*

*garuḍāsana* is considered as a *vaiṣṇava* variety of *āsana* in MnL-IX.25.

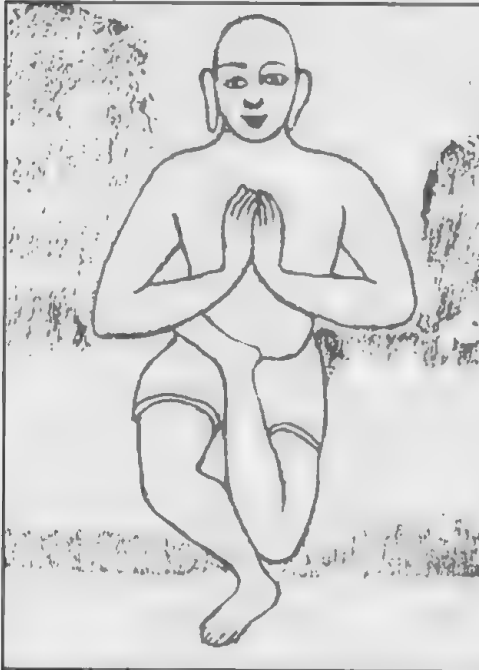
### *gaurāṅga-āsana*

From the illustration given in NS-3 the technique may be described as follows:

Sit on the toes. Hold the feet with hands and lie on the back. Turn the head backwards and make an arch of the back.

*gaurāṅga-āsana****gavākṣāsana***

Stand straight. Raise one of the legs and place its foot in the opposite groin. Lower its knee up to the other ankle by bending the other knee. Join the hands and place them on the chest (YAs-24).

*gavākṣāsana*

This is also known as *vātāyanāsana*.

It resembles *garuḍāsana*-ii (ŚTN-39).

It is called *ardha-candrāsana*-ii.

***gāva-siddha-āsana***

From the illustration given in NS-54 the technique consists of sitting on toes, spreading the knees sideward and placing hands on knees.

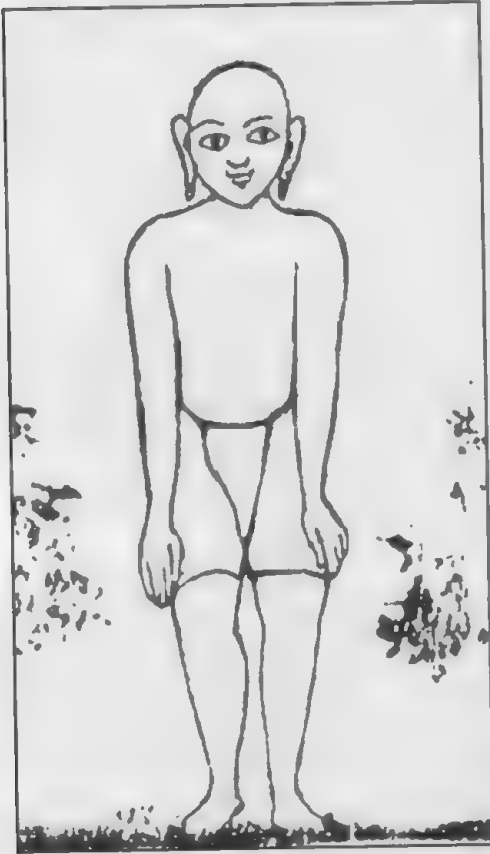
*gāva-siddha-āsana*

It resembles *utkaṭāsana*-i (GhS-II.27) wherein knees are kept in the front.

Cf. *jaivanti-āsana*.

***ghanāsana***

From the illustration given in YAs-68, the technique consists of standing straight with feet a little apart and hands hanging by the sides.



ghanāsana

It is similar to *pañjhāsana* (YAs-10).

### ***ghoḍācolī-āsana***

i) From the illustration given in NS-67 the technique consists of sitting in kneeling position with one knee put over the other and holding the hands at the back and bending forward.

*ghoḍācolī-āsana-i*

Cf. *pāśavāsana*.

ii) YMS-77 describes this quite differently as follows:

Sit on toes put together, bringing the heels under the anus and knees touching the chest. Hold left leg with right hand and right leg with left hand. Rest the chin on the knees and direct the gaze at the tip of the nose.

It resembles *cāla-āsana* of NS-64.

For illustration see *cāla-āsana*.

The illustration of *ghoḍācolī-āsana* supplied by YMS-77 does not match with its description given above, but it may be described as follows:

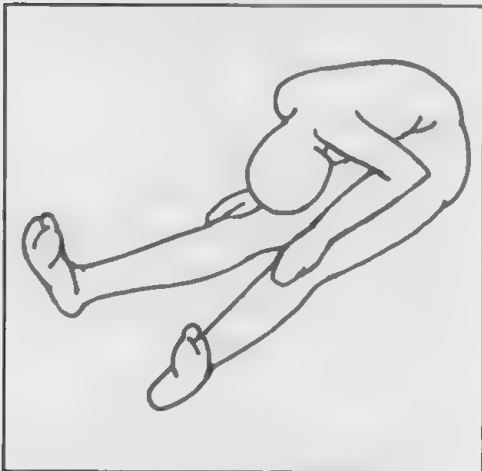
Sit on ground. Fold the right leg and press the heel against the perineum. Place left foot over right calf. Place left hand on left knee. Fold right hand and place the palm at the chest.



*ghoḍācolī-āsana-ii*

### ***ghorāsana***

In a sitting position spread the legs taking about 50cm. distance



*ghorāsana*

between the feet. Place hands comfortably on knees. Bend the trunk and head down, lower the elbows and direct the gaze between the eyebrows (HP(ms.)-II.100).

HP(ms.)-II.70 calls it *kandorakāsana*.

This is called *ugrāsana*, a synonym for *pāścimottāna*.

### ***girivara-nātha-āsana***

From the illustration given in NS-83 the technique consists of sitting on toes, heels under the anus, knees spread out, hands joined and raised up over the head and looking up through the holes of the fingers.



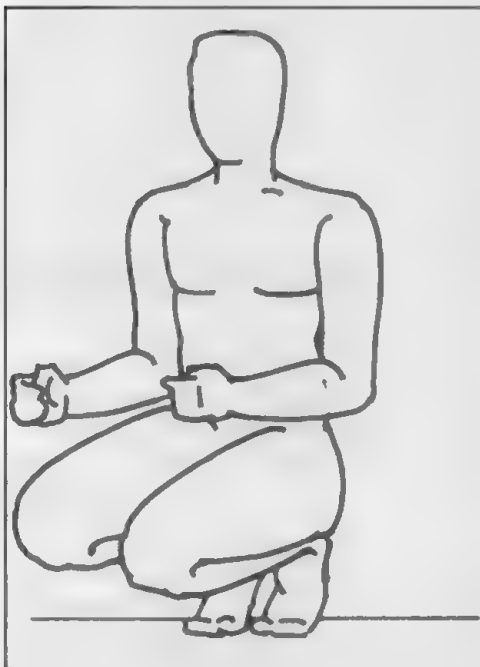
*girivara-nātha-āsana*

JP-82-84 and YMS-37 call this āsana as *suryāsana-i*.

### ***godohikāsana***

Keep heels together. Raise heels from the ground and sit on toes. Keep the knees slightly apart in the front (YP-XV.70-71, HMY-IV.132).

This is a position for milking the cows.



*godohikāsana*

When the heels are fixed on ground, it is called *utkaṭāsana-iv*.

### ***gohī-āsana***

Bring the elbows and forearms together and place them on ground. Place the head on forearms kept together. Then fold the legs at knees and touch the heels to the buttocks. Touch the chin to knees and fix the gaze at the nose (JP-171-174, YMS-20, HP(ms.)-II.156).



*gohī-āsana*

It cures all the diseases of head and eyes.

It is also called *śiśumārāsana*.

### ***gomukha-āsana***

i) Bring the left foot on the right side of the hip and the right

on the left. Place the knees one over the other and keep the buttocks on ground (HP(k)-I.20, HP(ms.)-II.45-46, GhS-II.16, JP-482-483, HSC(ms.)-33-34, TśU-36, JDU-III.3, ŚnU-I:III.2, JM-I.50, Yci(G)-II, YMP-16, HPD-p.3, YuB-VI.5, A-2, Yci(ś)-p.75, YSC-II.46, p.85, VS-I.70, ŚS-V.5, DU-III.3, ŚD-II.12, SŚe-12, KāPu-57:67, HR-III.53, JT-I.20, YRah(N)-II.16, YRn-p.29, YY-III.5-6, HS-āsana-23, ANi, SCA-66, ŚYK-52, ANa-50, HTK(c)-f.58).



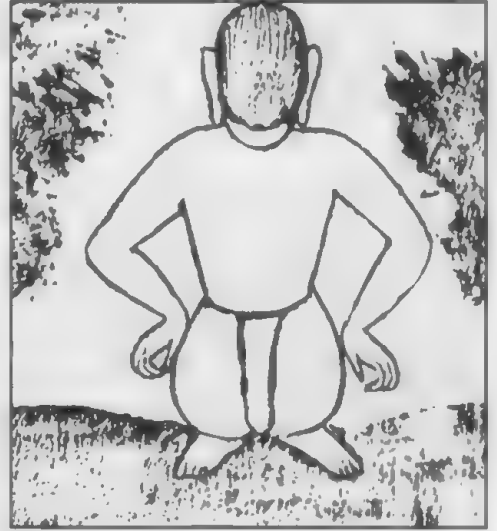
*gomukha-āsana-i*

Cf. *dhenukāsana*, *durvāsāsana*, *govindāsana*, *mathāna-āsana*, *vṛṣapati-āsana*.

HP(V)-37 calls it also by the name of *vīrāsana-ii*.

ii) In the illustration of YAs-57, feet are kept everted under

the anus and hands are arranged on hips.



*gomukha-āsana-ii*

This is *kūrmāsana-iv* (SCA-66, KT-II.60).

iii) YY-III.5-6 and AbS - 31:45,46 recommend to hold the big

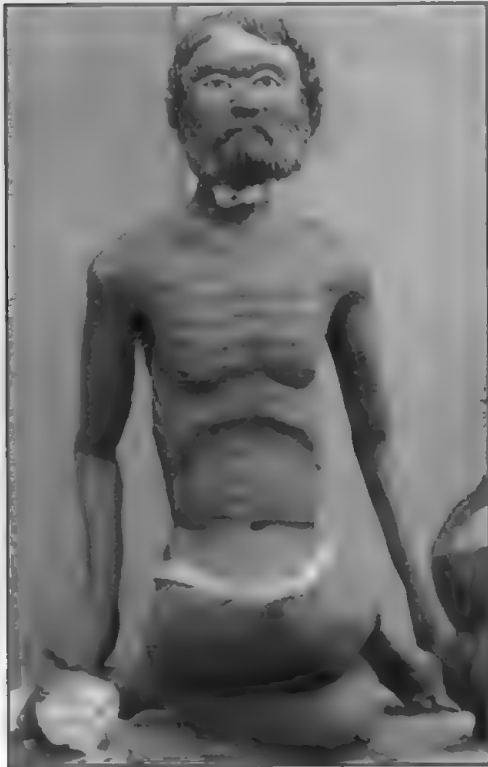


*gomukha-āsana-iii*



toes with hands crossed over the back.

iv) However, JCM-7145 illustrates it holding the big toes without crossing the hands.



*gomukha-āsana-iv*

This is same as *datta-digambara-āsana-i* of YMS-54.

v) BrYs-III.19-20, ŚYK-52 and SVY-18 suggest to place right hand vertically over the back from above and left hand placed on the back

from below and to hold the fingers of the hands together.



*gomukha-āsana-v*

SVY-18 suggests corresponding hand to the knee to be put up behind the head.

vi) HP(ms.)-II.46, ANa-50 suggest to hold opposite shoulders with hands crossed and fixed behind the head.



gomukha-āsana-vi

MnL-IX.24 considers gomukhāsana as one of the brāhma-āsanas.



gopi-canda-āsana-i

It is similar to carma-rāvala-āsana of NS-65, maināvati-āsana of AYG-51, udarāsana (JP(L)-4 and acaleśvara of NS-17.

An advanced practice of this is called bharatharī-āsana.

It helps in formation of jālandhara-bandha and controls the iḍā-pīngalā nāḍīs.

### ***gopi-canda-āsana***

i) Bring the soles together. Make a finger-lock and hold the sides of the feet. Raise the feet and arrange the heels on the chest and toes in the depression of the throat. Rest the chin on the finger-lock and gaze at the nose (JP-271-273, AYG-52, YMS-65).

ii) Illustration of this āsana given differently in JP(L)-57 is being described below:

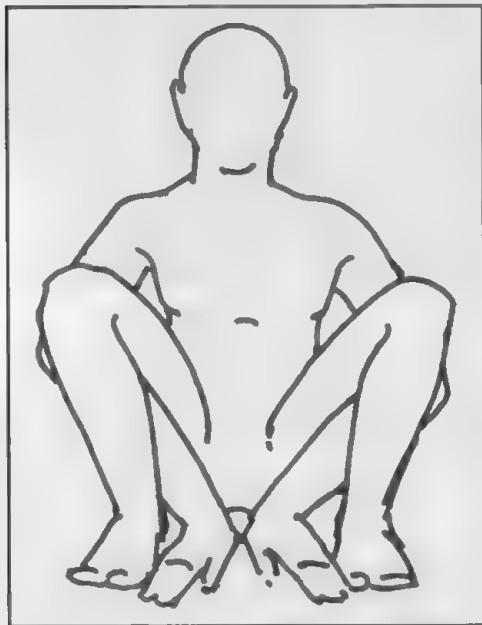
Sit on ground. Fold the knees and insert the arms in between the knees and hamstrings and by forming a finger lock, catch hold of the pair of toes firmly. Then pull up the feet towards the chin.



*gopi-canda-āsana-ii*

***gopyāsana***

Sit on buttocks with raised



*gopyāsana*

knees. Keep the feet a little apart. Insert the arms between thighs and calves and place them on ground and remain steady with toes on ground. Look front (HP(ms.)-II.108).

***gorakh(jañ)jālī-āsana***

Sit in squatting position. Insert the hands between respective thighs and calves and interlock the fingers and place the palms on the navel. Direct the gaze between the eyebrows (YMS-41-42, JP-85-87, HP(ms.)-II.95, JP(L)-10).



*gorakh(jañ)jālī-āsana*

With the practice of this āsana for 2 years, *kuṇḍalinī* will be awakened and some divine miracles will be experienced.

### **gorakṣa-bandha**

According to HP(V)-88 this is a synonym for *bhadrāsana-i*.

See *bhadrāsana-i* for illustration and details.

### **gorakṣa-kamalāsana**

Mentioned in HSC-p.46-47 which is a synonym for *kara-samputaka-pad mā sāna*.

In HSC-p.37-38 *kara-samputaka-pad mā sāna* is variously known as *gorakṣa-kamalāsana* and *prāṇa-sthāpanikā-mudrā*.

### **gorakṣāsana**

i) Keep the feet turned upwards between the opposite knees and thighs. Hide the ankles with hands and contracting the throat (applying *jālandhara-bandha*) gaze at the tip of the nose (GhS-II.24-25, BrYs-III.28-29, HS-āsana-31-32, HR-III.16, AYG-39).



*gorakṣāsana-i*

ii) There is another technique of *gorakṣāsana* which resembles *bhadrāsana-viii*.

In SCA-17-18, ŚYK-14, YMP-28, SVY-22, it is described as follows:

Place the ankles carefully in the reverse manner under the scrotum. Cross the hands behind the back and hold the big toes. Adopt *jālandhara-bandha* and gaze at the tip of the nose.



*gorakṣāsana-ii (front view)*



*gorakṣāsana-ii (back view)*

ŚYK-14 describes *bhadrāsana*-viii as *gorakṣāsana*-ii.

SVY-22 suggests to hold the toes without crossing the hands.

iii) JCM-7177, ŚYK-14, SCA-17-18 illustrate this *āsana* differently:

Soles of the feet are folded and kept under the anus. One sits on them. Palms are on the respective thighs. Knees are touching the ground.



*gorakṣāsana*-iii

SCA-17-18, ŚYK-14 suggest placing of upturned right palm over the upturned left palm on the feet.

iv) YAs-75, SCA-17-18, KT-II.46, p.243 give another variety of *gorakṣāsana* wherein one adopts *gorakṣāsana*-ii and the hands are placed one over the other at the chest.



*gorakṣāsana*-iv

v) The illustration supplied by NS-4 gives entirely a different variety which is as follows:



*gorakṣāsana*-v

Sit on ground. Fold the knees. Join the soles of feet together. Place the heels at the navel while the toes are pointing towards the ground. Place the palms one over the other on the ground.

vi) There is another variety of *gorakṣāsana* which is same as *bhadrāsana-i* for illustration and technique of which see *bhadrāsana-i*.

### **govindāsana**

From the illustration shown in NS-16 this *āsana* resembles *gomukhāsana-i* in which the left foot is placed on right side of the hip and right foot on left side of the hip, thus bringing knees one over the other and hands are kept on knees or thighs.



*govindāsana*

It is called *dhenukāsana* by ŚTN-58 and *mathāna-āsana* by ANa-55.

### **grahāsana**

Sit in squatting with soles flat on ground. Insert elbows under the knees from inside and catch hold of the respective ankles from outside (KKH-68, ŚTN-50).



*grahāsana*

### **granthi-bhedanāsana**

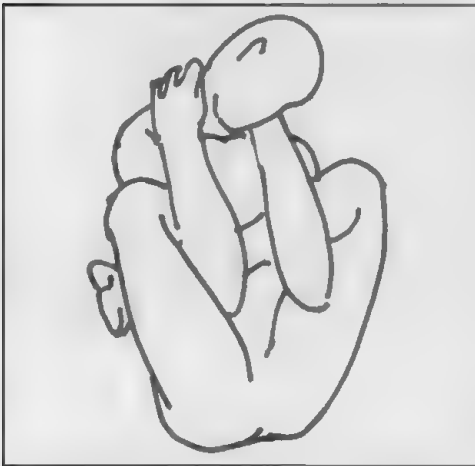
i) Sit in *padmasana* by crossing the legs and placing the right foot on left thigh and the left on the right. Raise the knees up to the chest. Encircle the foot-lock with hands and remain steady (SCA-92, ŚYK-72, KT-II.46.p 250, YMP-23).



*granthi-bhedanāsana-i*

YAs-37 calls it *granthi-harāsana*.

ii) However, RY-23: 79-82 and V-p.885 give a different technique as follows:



*granthi-bhedanāsana-ii*

In crossed legged position of *padmāsana* insert the hands through calves and thighs up to the elbows. Then hold the shoulders firmly with hands and bend the head down.

This seems to be the variation of the *uttāna-kūrmāsana* described in GhS-II.33.

Cf. *garbhāsana-i*.

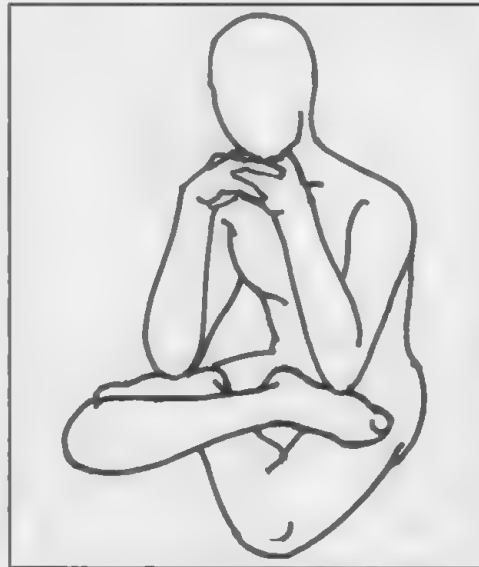
### ***granthi-harāsana***

Illustrated in YAs-37.

Same as *granthi-bhedanāsana-i*.

### ***gṛdhrāsana***

Adopt *padmāsana*. Place the



*gṛdhrāsana*

elbows on toes. Interlock the fingers. Place the chin on knuckles. Press the thumbs against the throat (MtS-III.25-27).

**grīvāsana**

Mentioned in the MPu-VIII.19 but not described.

**guṇi-harṣa-āsana**

From the illustration given in NS-70 the technique may be described as follows:

Sit with legs extended. Take hold of the feet and pull them in such a manner that the soles touch each other. Bend forward a little and hold the position comfortably.

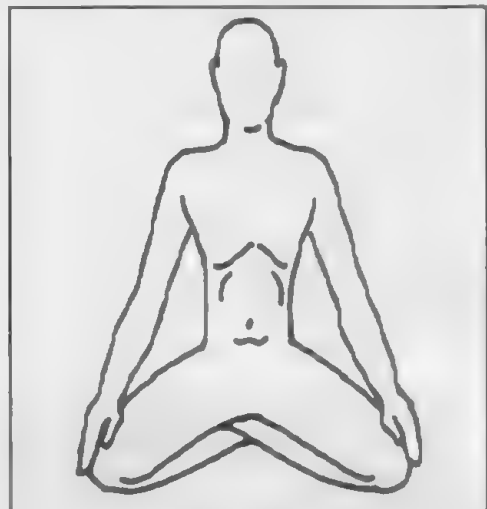


*guṇi-harṣa-āsana*

It may be considered as a preliminary stage of *bhadrāsana-i*.

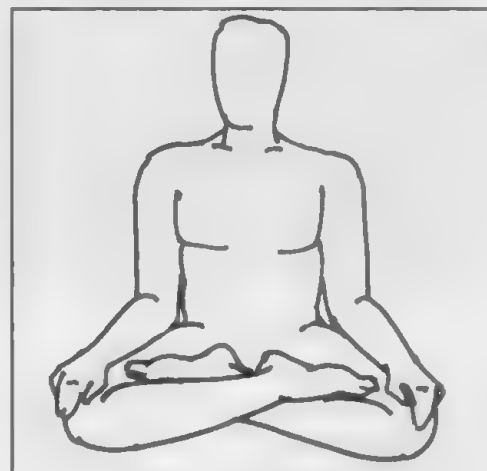
**guptāsana**

i) Hide the two feet placing them between the knees and thighs and place the anus on the feet (GhS-II.20, BrYs-III.25, HS-āsana-27).



*guptāsana-i*

ii) A variety of *siddhāsana* is



*guptāsana-ii*



also called *guptāsana* in which two ankles are arranged one over the other and placed on the generative organ (JT-I.37).

iii) JCM-7163 gives a different variety of *guptāsana* wherein one sits on the ground with knees folded. Right heel points upwardly and the toes are placed on ground. Similarly, the left foot is also arranged and placed in front of the right foot. One hand catches the other.

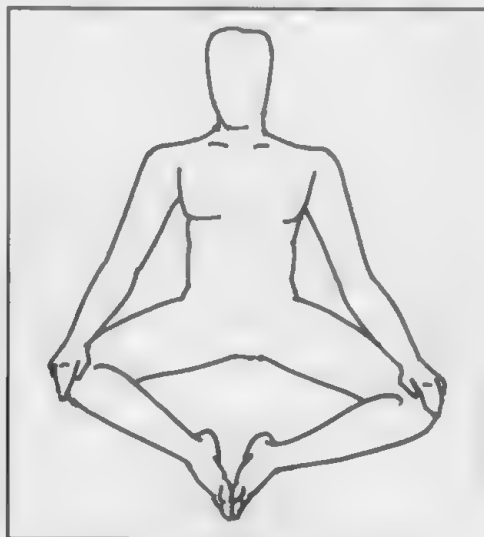


*guptāsana-iii*

iv) YSC-II.46, p.85-86 describes another variety of *guptāsana* which is known as *vajrāsana-vii* for illustration of which see the title.

### ***gvālīpāva-āsana***

i) Bring the soles of the feet together in such way that the knees come to the ground. Keep the heels a little apart. Place the hands on the knees and press them on ground. Set the chin in the depression of the throat (apply *jālandhara-bandha*). Fix the gaze at the tip of the nose (JP-257-258, YMS-57, AYG-42).



*gvālīpāva-āsana-i*

JP(L)-52, YMS-57 and JP-257-258 describe the same technique with the heels distanced by 8 digits.

Cf. *carpaṭacoka-āsana*.



*gvālīpāva-āsana-ii*

ii) YMS-57 and AY illustrates this *āsana* with together while in the descriptive YMS-57, it is mentioned that the are to be kept separated.

Cf. *carpaṭacoka-āsana*.

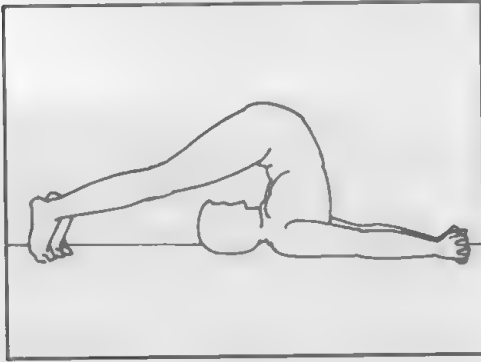


# H

## *halāsana*

YRah(N)-II.17 makes a mention of this *āsana* but does not provide any description.

The illustration of this *āsana* as available in the published text is similar to *abhikāsana* with the variation in the position of the hands. In *halāsana* hands are stretched behind the back on the floor by interlocking the fingers.



*halāsana*

This has some similarity with *cakrāsana-i* and *vi*.

See *lāṅgalāsana* and *śayita-pāścima-tāna*.

YRah(N)-III.9 cautions the pregnant women to practise extreme forward bending posture.

## *hālīpāva-āsana*

i) Sit with the legs extended. Bring both soles together. Hold the right hand with the left at the back

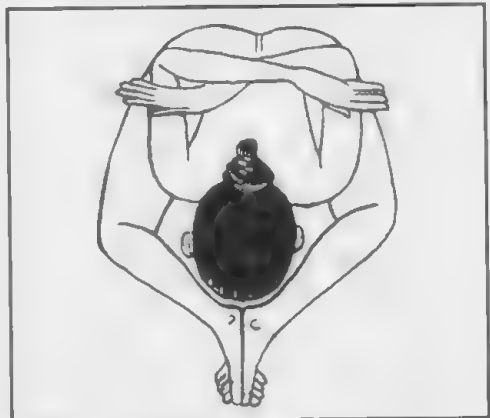
and place them on ground. Bend forward and touch the forehead on ground close to the heels. Fix the gaze at the nose (JP-262-264, YMS-60, AYG-45).



*hālīpāva-āsana-i*

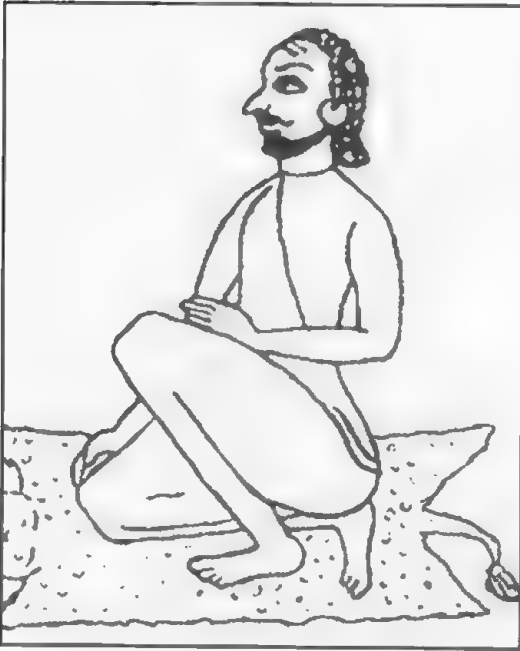
This has similarity with *lohāsana*.

ii) An illustration of this *āsana* appearing in JP(L)-54 differs so far as positioning of hands and feet is concerned. Soles of the feet are together. Hands are crossed over the back.



*hālīpāva-āsana-ii*

iii) From the illustration given in NS-34 the technique is differently given as follows:



*hālīpāva-āsana-iii*

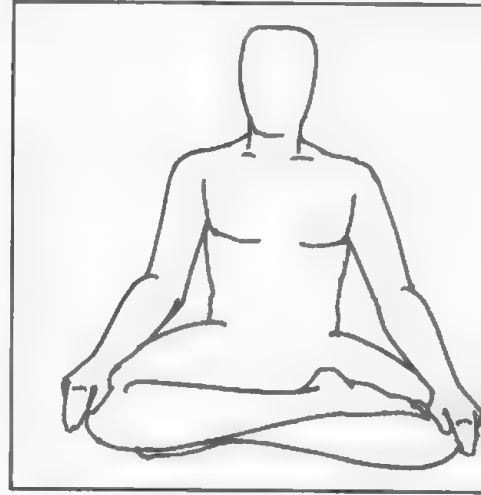
Sit on the toes of right foot and set the anus on its heel. Touch its knee on ground. Place left foot flat on ground raising its knee. Rest hands on respective knees.

This variety of *hālīpāva-āsana* is similar to *bālagunā-āsana* (YMS-93).

#### ***haṃsa-karmāsana***

Smear the body with ash and remain in solitude to practise *haṃsa-karmāsana*. Keeping the back, neck and head straight, sit on ground and place left foot under right leg and right foot is placed over left knee.

Repeat *ajapā-mantra* of the nature *haṃsa* (HSC-119-124).



*haṃsa-karmāsana*

#### ***haṃsāsana***

i) Assume *kukkuṭāsa* i by inserting two hands through thighs and calves. Place the hands on ground and with their support raise the thighs up to the shoulders (KK-58, ŚTN-45, HR-III.14).

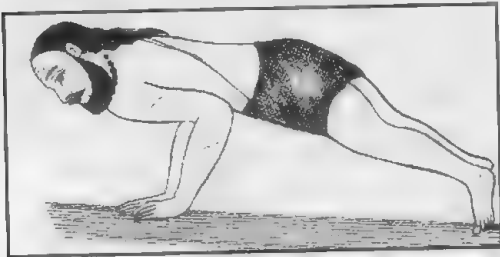


*haṃsāsana-i*

Cf. *jālandhara-āsana* of NS-27 wherein one is supposed to first adopt *padmāsana*.

ii) According to HP(ms.)-II.167-168 *haṃsāsana*-ii is same as *kukkuṭāsana*-i for illustration of which see *kukkuṭāsana*-i.

iii) Other texts like SCA-86, SVY-50, ŚYK-51, KT-II.46,p.249, describe it as a variation of *mayūrāsana* wherein one places toes and palms on ground and the body is held in the air parallel to the ground in prone position. Elbows are kept by the sides of the chest. Feet are kept on the ground instead of raising them in the air.



*haṃsāsana*-iii

The illustration of this *āsana* given in YAs-31 calls it *marālāsana*, a synonym for *haṃsāsana*-iii.

iv) RY-24:26-27 requires lifting of the body again and again and striking it on ground in the posture of *haṃsāsana*.

The description of this *āsana* here is not clear.

According to MnL-IX.24 *haṃsāsana* is a *brāhma-āsana*.

### *hariṇāsana*

In a standing position on knees jump up hitting the buttocks with heels repeatedly. Hands are folded over the chest (KKH-87, ŚTN-69).

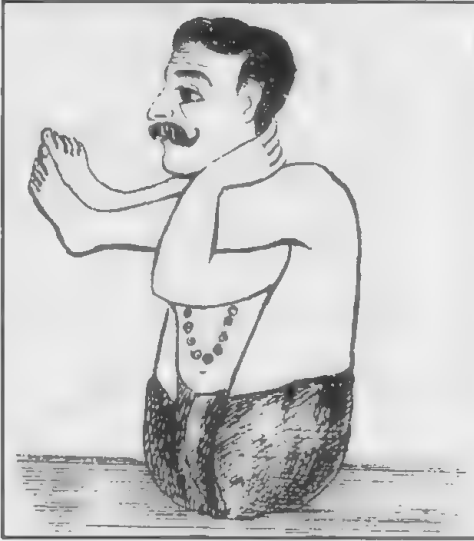


*hariṇāsana*

See *mṛgāsana*.

### *hasta-bhujāsana*

Place the left leg on left shoulder and right leg on right shoulder projecting the feet forward. Make a finger-lock of the hands and place it on the neck (SCA-59, KT-II.46,p.247, YMP-43, SVY-25,p.348).



*hasta-bhujāsana*

This is also called *dvi-hasta-bhujāsana* (ŚYK-98) or *dvi-bhujāsana* (ŚYK-45) or *bhujāsana* (YAs-95).

Also see *eka-hasta-bhujāsana* (ŚYK-96).

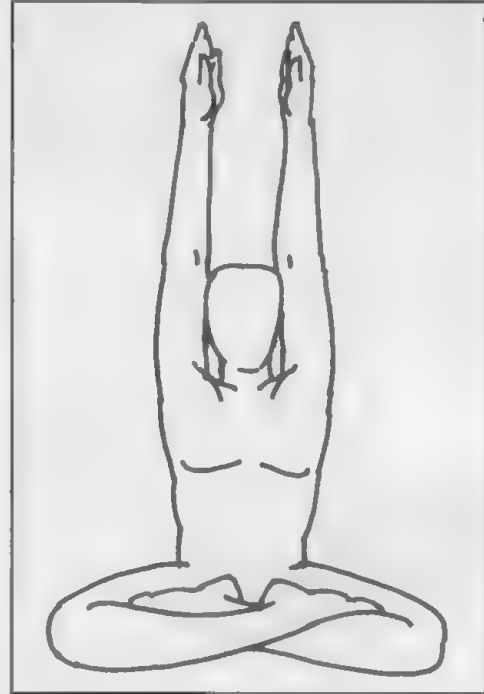
When only left leg is placed on the left shoulder and the neck is held by the left hand, it is called *vāma-hasta-bhujāsana*.

Similarly, when right leg is placed on the right shoulder and the neck is grasped by the right hand, it is called *dakṣiṇa-hasta-bhujāsana* (SCA-58).

See the respective titles for illustrations.

### *hasta-dvaya-bhayaṅkarāsana*

When both hands are lifted simultaneously in *padmāsana*, it is *hasta-dvaya-bhayaṅkarāsana* (KT-II.46,p.246).



*hasta-dvaya-bhayaṅkarāsana*

See *vāma-* and *dakṣiṇa-hasta-bhayaṅkarāsana*.

### *hastāṅguli-baddhāsana*

Form a finger-lock of the hands. Pass the whole body through the arms and wring the body (ŚTN-116).

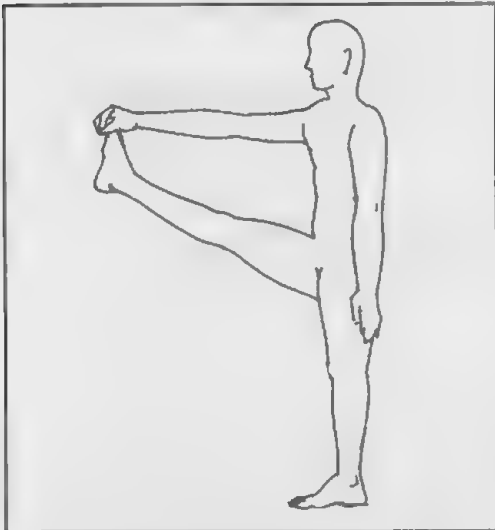


*hastāṅguli-baddhāsana*

KKH-64 calls it *aṅgamoṭana*.

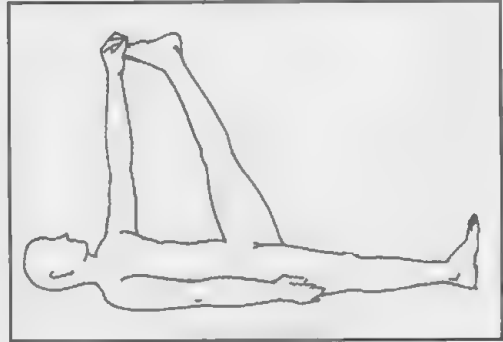
***hasta-pādāṅguṣṭhāsana***

i) Stand straight. Raise one leg straight forward and catch hold of its toes by the respective or opposite hand. Then repeat it on the other side (ŚYK-90).



*hasta-pādāṅguṣṭhāsana-i*

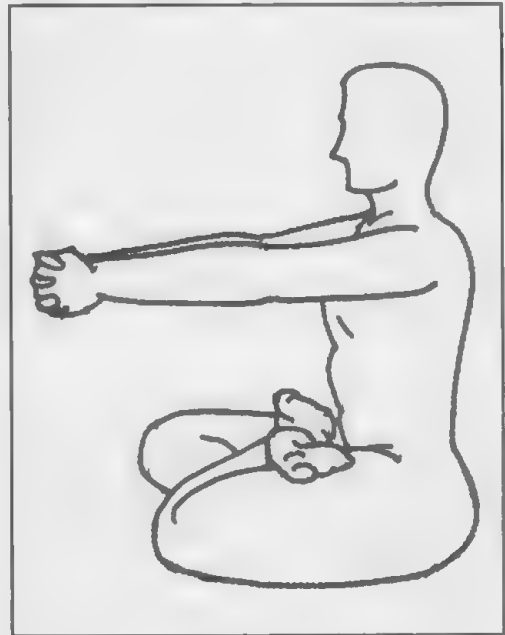
ii) PYP-p.430, however, describes it in supine position.



*hasta-pādāṅguṣṭhāsana-ii*

***hasta-padmāsana***

In a sitting position, place the right heel on the right pelvis in such a way that outer part of the



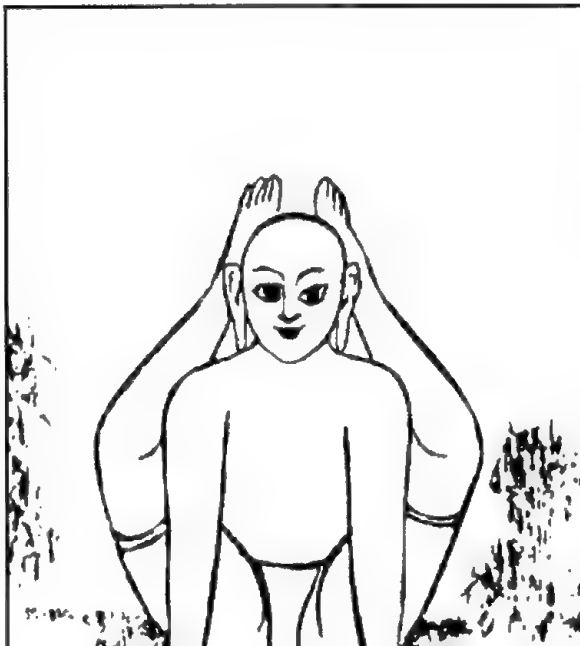
*hasta-padmāsana*

foot touches the abdomen. Place outer side of the left foot on dorsal part of right foot. Keep the knees on ground. Form a finger-lock and extend the arms forward. Fix the gaze at the tip of the nose (ANa-36).

### ***hastāsana***

From the illustration shown in YAs-93 the technique can be described as follows:

In a sitting position take hold of the left foot and place it behind the head. Similarly, taking hold of the right foot, place it also behind the head. Place the hands on ground.

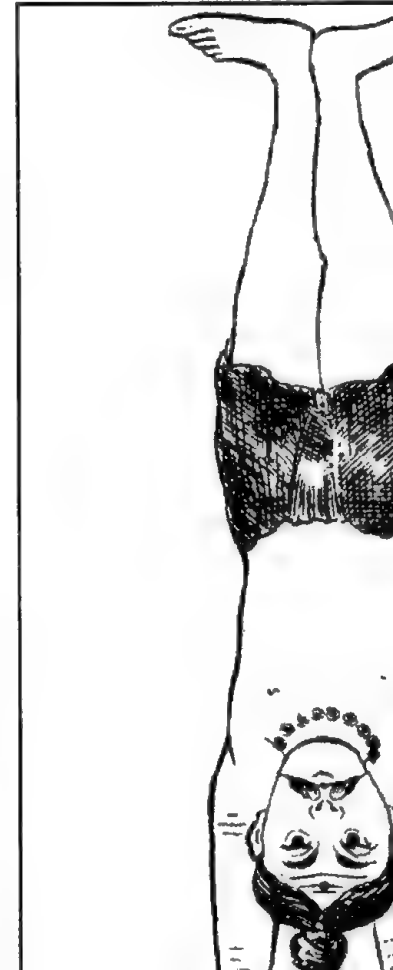


Cf. *pāśinī-mudra*

### ***hastā-vṛkṣāsana***

Place the hands

Taking support of hands, lift the legs up. Straighten the body and hold the body vertical, the feet touching the head on the ground (II.46,p.248, SCA-69).





SCA-70 also describes it as *mukta-hasta-vṛkṣāsana-ii*.

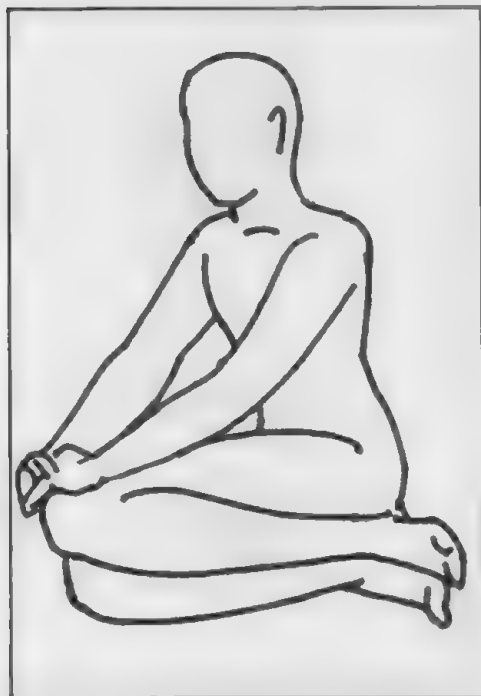
This is same as *vajrol(ṇ)ī-mudrā-i*.

### ***hasti-niṣadana***

One imitates the sitting posture of an elephant which may be learnt from the tradition (YSC-II.46).

### ***haṭāsana***

Place heels at the left side of the perineum and turning the pair of knees towards the right, sit upright (HP(V)-42).



*haṭāsana*

This comes from the tradition of *matsyendra*.

### ***himālaya-āsana***

From the illustration given in NS-79 the technique of this *āsana* is as follows:

In a sitting position pass the arms under the respective knees. Make a finger-lock and place it on the head. The upper arms will assume the position of a horizontal bar on which the lower legs look like hanging.



*himālaya-āsana*

This has similarity with *garbhāsana-v*.

Cf. *kalyāṇa-āsana*.

### ***hṛj-jānu-samyogāsana***

Take a comfortable position. Place one heel against the perineum. Take hold of other foot with hands

and pull it to the chest. Then change the position and repeat the same process on the other side with other leg (ŚTN-117).



*hrj-jānu-saṃyogāsana*



# *I*

## ***indrāṇī-āsana***

Mentioned in HR-III.19 but  
the technique is not given.

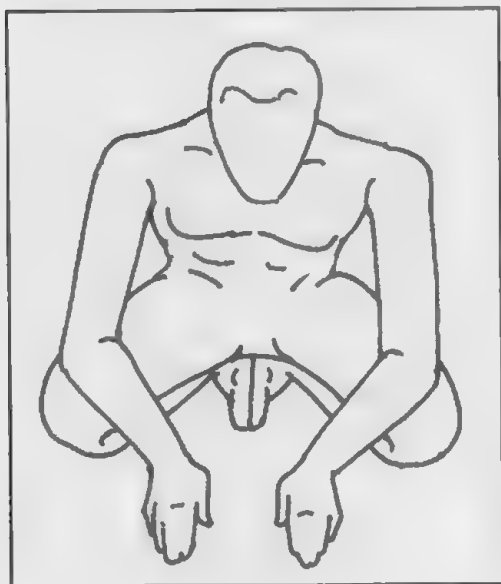
## ***īśvarāsana***

Mentioned in HR-III.19 but  
the technique is not described.



***jaityāsana or jityāsana***

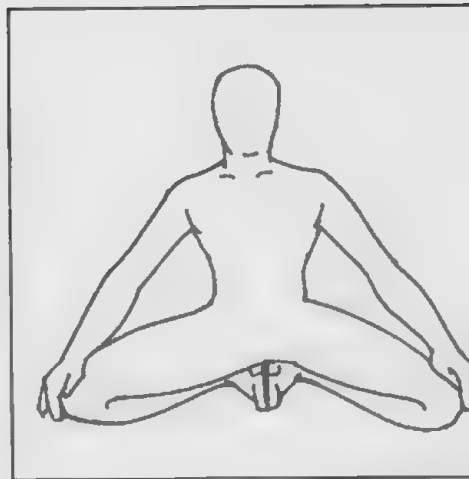
Bring the feet together with knees spread apart outwardly and place the heels under the buttocks. Bend forward a little and place the elbows on the knees and hands on ground. Gaze at the nose (HP(ms.)-II.90).



*jaityāsana or jityāsana*

***jaivantī-āsana***

Bring the soles together and arrange the feet under the anus. Knees are touching the ground. Place hands on respective knees. Fix the gaze between the eyebrows (AYG-63).



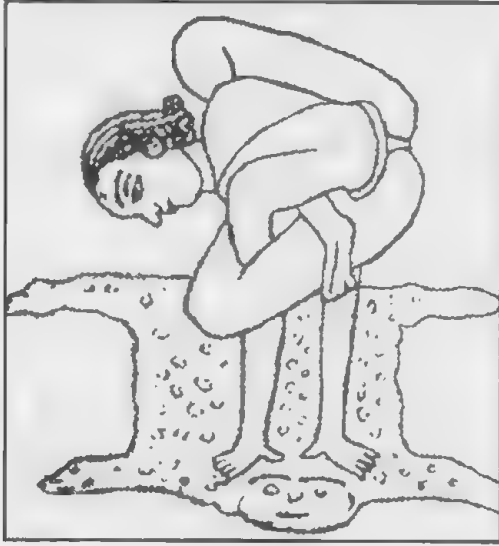
*jaivantī-āsana*

Cf. *gāva-siddha-āsana*.

It resembles *bhadrāsana-v*

***jālandhara-āsana***

Assume *padmāsana*. Insert two hands through the space between thighs and calves. Place hands on ground with fingers spread out. Raise the whole body with support of hands up to the shoulders (NS-27).



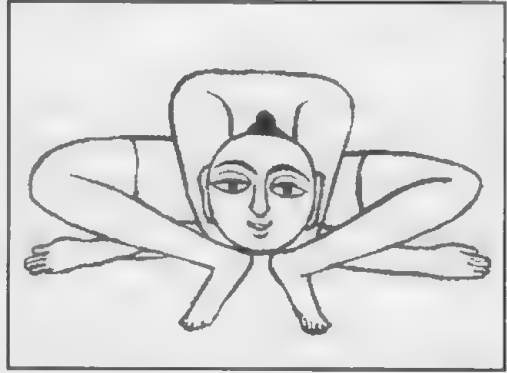
*jālandhara-āsana*

This is an advanced practice of *kukkuṭāsana-i*.

Cf. *haṃsāsana-i*.

### ***jalandharī-pāva-āsana***

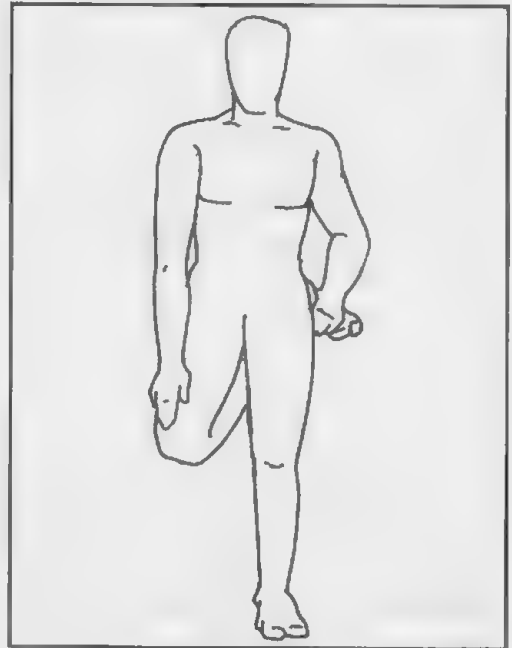
Bring the heels together and spreading the knees out, insert the hands through legs and extend them keeping elbows on ground and palms upturned. Bring the chin, mouth and nose touching the ground near the heels. Fix the gaze at the nose (JP-268-270, JP(L)-56, YMS-62, AYG-47).



*jalandharī-pāva-āsana*

### ***jāmāsana***

While standing bend the right leg backwards and catch hold of the foot with left hand winding it through the back. Place right hand on right knee. Knees come close together.



*jāmāsana*

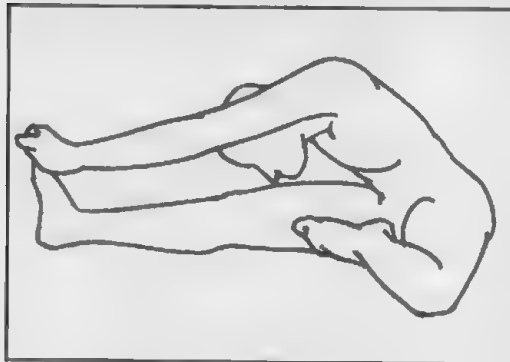
Direct the gaze at the tip of the nose (HP(ms.)-II.101).

### ***jaṅghāsana***

Mentioned in SnS but the technique is not described.

### ***jānu-śīrāsana***

Described in ŚYK-93. It is same as *ardha-pāścimatāna* or *mahāmudrā-āsana*-i wherein a leg is folded at the knee and the other leg is stretched on the ground toes of which are held by the hands and the head is bent on the knee.



*jānu-śīrāsana*

### ***jānu-śīrṣakāsana***

According to ŚYK-8 *pāścimottāna* or *pāścimatāna* is known as *jānu-śīrṣāsana*.

For illustration see *pāścimatāna*.

### ***jānvāsana***

JCM-7196 illustrates the technique in which one stands on the knees brought together and heels touching the buttocks. Support of a staff is taken to rest the hands in the front.



*jānvāsana* (front view)

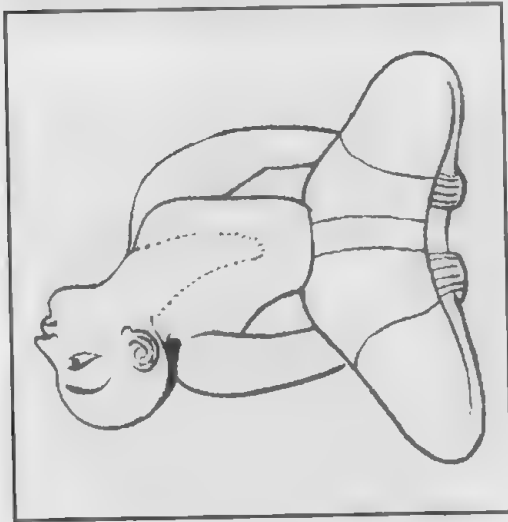


*jānvāsana* (side view)

According to SCA-61, KT-II.46,p.247, SYK-47 there are two varieties of *jānvāsana* as *vāma-* and *dakṣiṇa-jānvāsana* for details of which see the respective titles.

### ***jati-āsana***

Join the heels and place them under the anus. Sit on toes. Then place elbows at the back and touch the back of the head on ground. Place the knees on ground and hold the feet with hands from behind. Fix the gaze at the nose (JP-314-316, YMS-79, AYG-74).



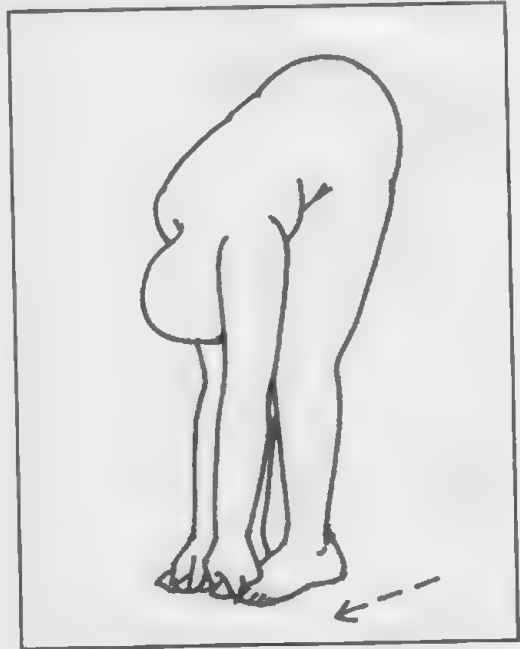
*jati-āsana*

This is same as *yati-āsana*.

### ***jātyāsana***

In standing position bend forward and hold the toes with hands

and walk back and forth in this position (RY-24:36).



*jātyāsana*

### ***jhoolāsana***

On rectangular posts suspend a long rope having two loops. Place the neck on one side of the loops and knees on other and lie in this position (JCM-7195).



***jhoolāsana***

This has similarity with *tapakāra-āsana-i*.

***jñānāsana***

Place left foot at the root of the right thigh. Then turn the right



***jñānāsana***

leg backwards and arrange its on the right side. Sit straight keep hands on respective knees (23:95).

***joga-āsana***

Described in JM-I.52.

See *yoga-āsana-v*.

***jogapada-āsana***

i) Stand on knees. Take of the left heel and place it on right side of the abdo



***jogapada-āsana***



Similarly, bend the right leg and join the dorsal side of the feet together. Bring the left hand on opposite shoulder and taking right hand over left shoulder, thus grasp the fingers of two hands. Then bend the head forward (JP(L)-24).

It purifies the body and eliminates abdominal disorders. It also improves intelligence.

ii) According to JP-140-143 there is another variety of this *āsana* which is also known as *yoga-pada-yoga-āsana* for illustration of which see the title.

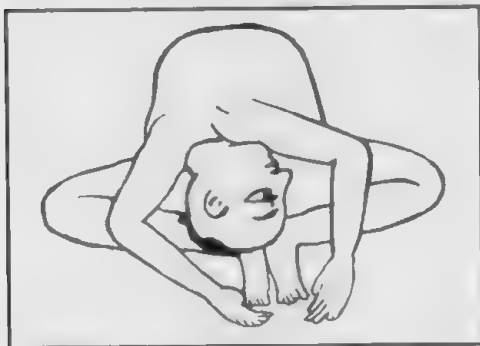
### ***joga-pada-joga-āsana***

Described in YMS-13.

Same as *yoga-pada-yoga-āsana*.

### ***jonī-āsana***

Sit with legs extended and bringing heels apart. Bend the head forward and place it on the heels. Close hands together and keep the elbows on ground (YMS-43, JP-215-219).



*jonī-āsana*

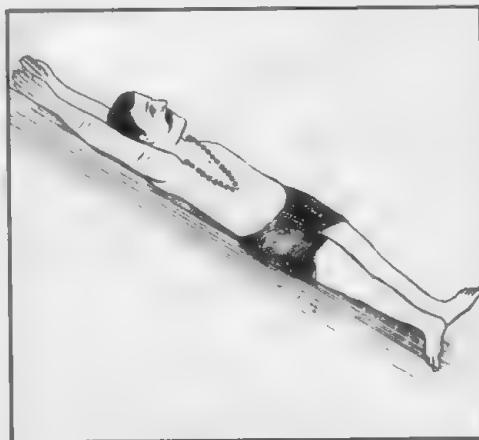
This is same as *yonyāsana*-ii.

This *āsana* cures abdominal disorders.

It has some similarity with *nāgī-pāva-āsana*, *mālākāra-āsana*, *avaghaṭa-āsana*.

### ***jyeṣṭhikāsana***

Lie supine with legs stretched out. Take the hands over the head and stretch them out (SCA-56, YMP-46).



*jyeṣṭhikāsana*

This is also called *yaṣṭikāsana* or *daṇḍāsana*-ii.

## ***kabandhāsana***

Mentioned in HR-III.16 but the technique is not described.

## ***kadalī-āsana***

Extend the left leg and place the right leg on the shoulder. Encircle the right thigh with right hand and then join the two palms on the chest in salutation and direct the gaze towards the chest (inwardly) (HP(ms.)-II.81).



*kadalī-āsana*

## ***kadambāsana***

Sit on the ground in squatting. Hold the ankles with hands and raise the feet off the ground (ŚTN-91, KKH-62).



*kadambāsana*

## ***kaḍāṇī(kamāṇī)-āsa***

Sit with right leg bent knee and raised vertically. Bend left leg horizontally and place the foot close to the right foot. Hold the feet with hands and sit straight with the gaze at the tip of the nose (AN).



*kaḍāṇī(kamāṇī)-āsa*

**kāka-bhuṣaṇḍa-āsana**

In a squatting position bring the two arms outside the legs and turning them over the shanks make the finger-lock at the back. Direct the gaze at the tip of the nose (JP-328-329, JP(L)-73, YMS-85).



**kāka-bhuṣaṇḍa-āsana**

This overcomes fever.

AYG-83 describes it by the name **kāka-caṇḍa-āsana**.

Cf. **kāñcyāsana**.

**kāka-caṇḍa-āsana**

It is same as **kāka-bhuṣaṇḍa-āsana** (AYG-83).

**kākāsana**

i) Place the hands and forearms on the ground like in **caṭakāsana**. Bring the shanks over the upper arms and touch the ears with the knees and remain steady (KKH-33, ŚTN-27).



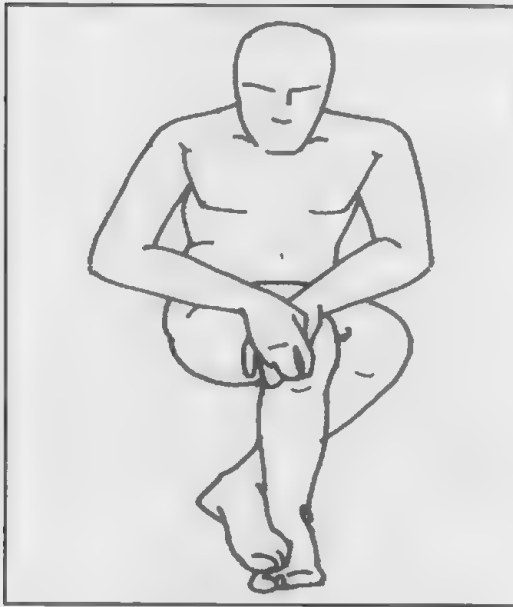
**kākāsana-i**

See **caṭakāsana**.

JP-453,836 recommends this **āsana** for **mūlaśodhana**.

ii) HP(ms.)-II.97-98; however, gives a different technique.

In a standing position encircle the left leg with the right and place the right foot over the left and sit like a cock. Place the two hands on the knees and direct the gaze at the nose.

*kākāśana-ii*

Cf. *garuḍāsana-iv*.

### ***kakṣāsana***

Mentioned in MPu-VIII.19 but the technique is not described.

### ***kālāṅga-āsana***

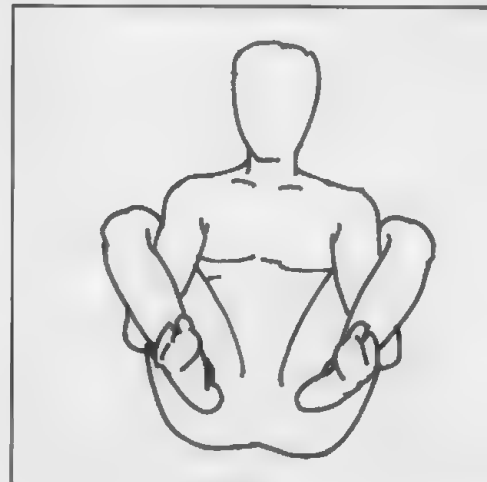
From the illustration in the NS-2 the technique consists of sitting on the toes with knees together and heels raised. The head is bent on the knees and the ears are closed with index fingers.

*kālāṅga-āsana*

It resembles *andha-āsana*.

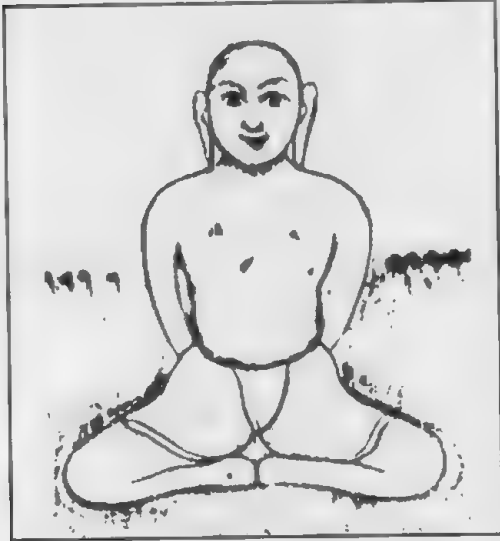
### ***kalyāṇa-āsana***

In a squatting position bring hands under the knees and turning them on the back, form a finger-loop. Raise the feet off the ground and direct the gaze at the tip of the nose (JP-337-339, JP(L)-76).

*kalyāṇa-āsana*

***kāma-dahana-āsana***

Place the feet on the two sides of the perineum with toes turned backwards (HR-III.11,49).



*kāma-dahana-āsana*

This is *saṅkocāsana*.

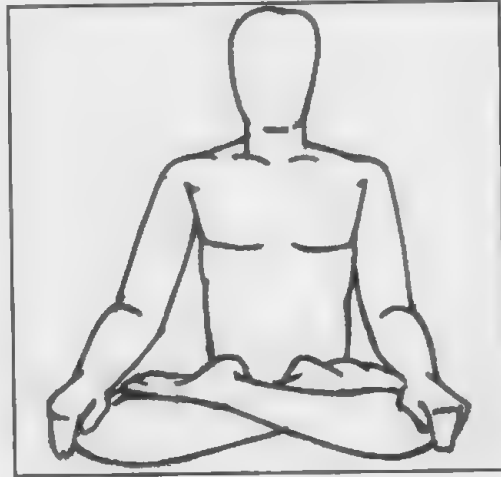
GhS-II.9-10 describes it as *bhadrāsana-viii* where the position of hands cross behind the back and hold the big toes.

It also suggests application of *jālandhara-bandha* and nasal gaze.

***kamalāsana***

A synonym for *padmāsana*.

i) According to YSC-II.46,p.86, when right foot is placed over left thigh and left over right with hands resting on knees, it is called *kamalāsana*.

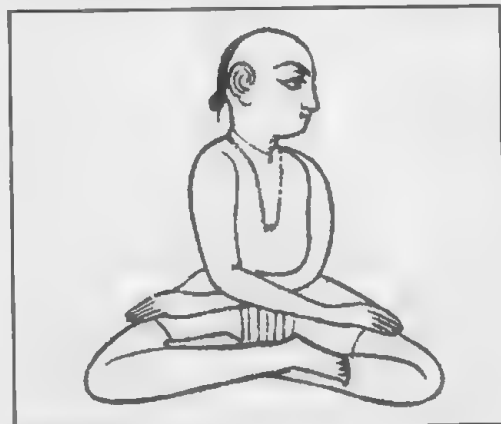


*kamalāsana-i*

HSC-37, APu-373.1, V-p.885 only mention *kamalāsana* but do not describe.

YMS-106 calls *kanda-pīḍanāsana-i* as *ūrdhva-kamalāsana* which has no similarity with any of the varieties of *kamalāsana*.

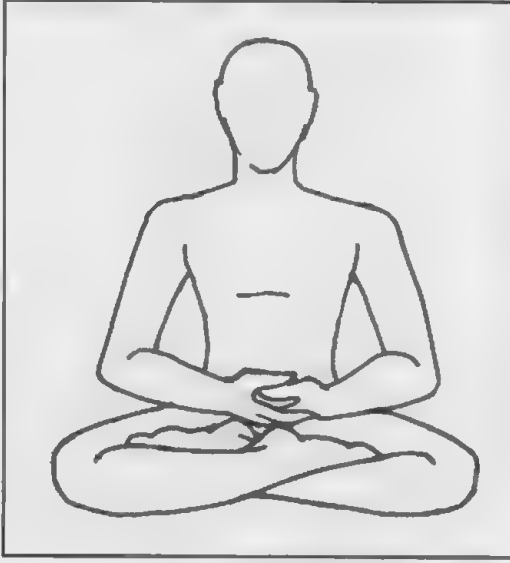
ii) However, according to YMS-107, hands are crossed in front and kept on opposite thighs after adopting usual cross-legged position of *padmāsana*.



*kamalāsana-ii*

Cf. *kārmukāsana*.

iii) PVS-194-196 mentions that after assuming *kamalāsana*, palms should be placed one upon the other at the navel.



*kamalāsana-iii*

iv) ŚYK-2 gives a technique of *baddha-padmāsana-i* with the application of *jālandhara-bandha*.

See *padmāsana-i* and/or *baddha-padmāsana-i* for illustration.

v) JCM-7187 gives a different technique as follows:

Lie supine. Raise the legs and bring the feet near the head by crossing them at the ankles. Hold the opposite arms and place them on the chest.



*kamalāsana-v*

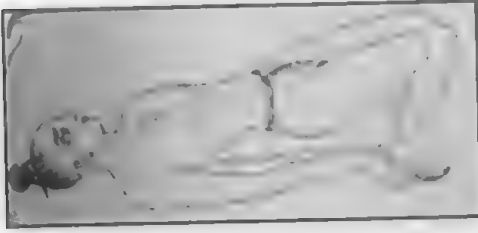
Cf. *cakrāsana-vi*.

vi) Yci(§)-p.115 *matāṅga* and provides another of *kamalāsana* wherein left put over right thigh first and right over the left.

This is *padmāsana-ii*.

### ***kāma-pīṭhāsana***

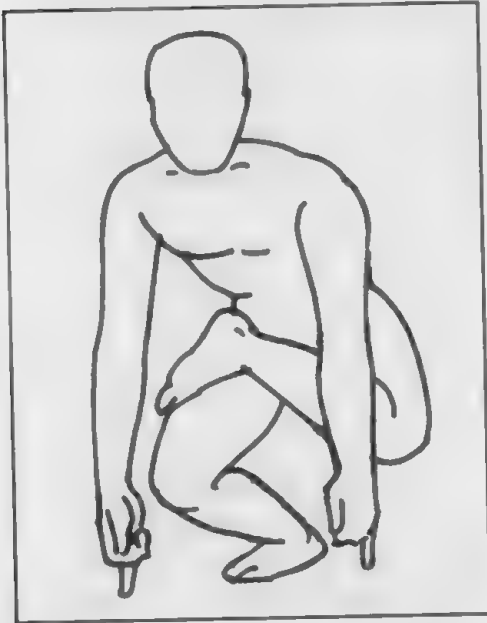
Lie on the back with the legs stretched along the body. Bend the legs in the knees and place the feet on the upturned hands. Push the back up (ŚTN-83).



**kāma-pīthāsana**  
Cf. *paryāṅkāśana-i*.

**kāmāsana**

Adopt *garuḍāsana-ii* (of RY-23:98-100) and touch the ground with the little fingers (RY-24:19-20).



**kāmāsana**

**kambali-āsana**

From the illustration shown in the NS-25 the technique consists of placing the two ankles one over the other in front of the generative organ and hands kept on the respective knees.



**kambali-āsana**

**kamoda-āsana**

Sit in *padmāsana* by crossing the legs. Turn the left hand on the back and take hold of the right upper arm. Similarly, turn the right hand over the back and take hold of the right shank from behind. Direct the gaze at the tip of the nose (ANa-15).



*kamoda-āsana*

Cf. *līlāsana*.

***kanakāi-āsana***

From the illustration shown in the NS-78 the technique consists in sitting on toes raising the heels, hands crossed at the abdomen and bending forward with the knees raised.



*kanakāi-āsana*

***kāñcyāsana***

In a squatting position the hands are placed between the calves and the feet, then catch hold of hands and pull them back (ŠTN-92, KKH-63).



*kāñcyāsana*

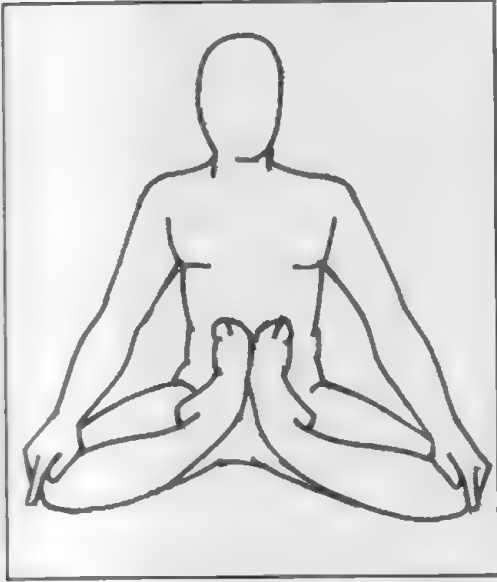
KKH-63 suggests pulling the buttocks in this posture.

Cf. *kāka-bhusaṇḍa-āsana*.

***kanda-pīḍā(na)sana***

i) Bend the legs in the air and bring the soles together, turning the feet, hold the feet with hands and place heels between the navel. Bring the knees close to the body and place hands on respective knees (YMP-18).



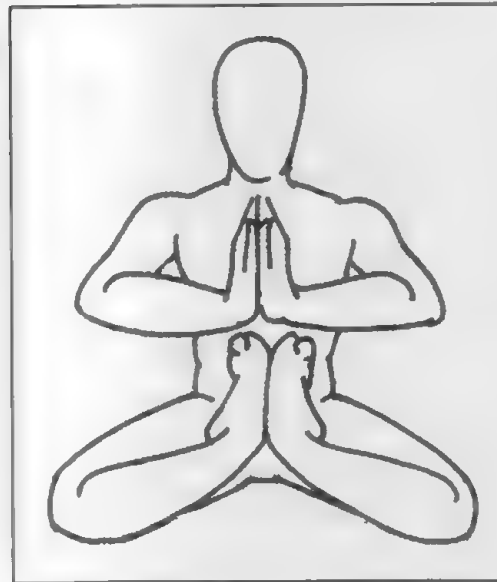


*kanda-pīḍā(na)sana-i*

It is called *ūrdhva-kamalāsana* by YMS-106.

Cf. *padma-nābhi-bandhāsana*.

ii) SVY-p.352, ŚYK-100



*kanda-pīḍā(na)sana-ii*

suggest that hands should be folded at chest after adopting *kanda-pīḍāsana-i* as illustrated above.

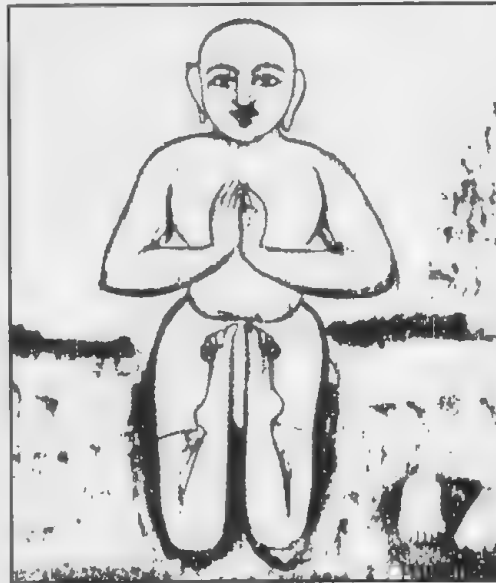
This is same as *pāṇi-pātrāsana*.

According to ŚYK-100, when *kanda-pīḍanāsana* is practised alternately with each leg, it is called *ardha-kanda-pīḍanāsana*.

See *ardha-kanda-pīḍanāsana* for illustration.

Cf. *padma-nābhi-bandhāsana*.

iii) Bend the legs in the knees and bring two soles together. Hold legs with hands and place the heels below the navel. Bring two knees on ground and slowly put all the body weight on them and stand on knees. Fold hands at the chest (YAs-36, SCA-72, KT-II.46,p.247).



*kanda-pīḍā(na)sana-iii*

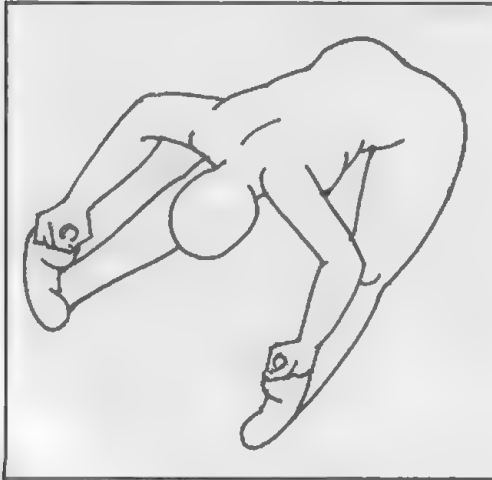
KT suggests to keep the palms on knees.

It is called *ūrdhva-kandapīḍāsana* by KT-II.46,p.247.

This makes a difficult posture.

### ***kandorakāsana***

Spread the legs in front keeping the feet apart. Take hold of the toes with the respective hands. Bend forward and touch the forehead to the ground (HP(ms.)-II.70).



*kandorakāsana*

ŚS-III.92 calls it *ugrāsana*. HP(ms.)-II.100 calls it *ghorāsana*.

### ***kandukāsana***

Lie supine. Bend the legs in the knees and fold the thighs on the chest. Grasp knees with hands and

raise the head to touch the knees (KKH-18, ŚTN-6).



*kandukāsana*

Popularly this is known as *pavana-muktāsana-ii*.

KKH-21 and ŚTN-19 call it *dṛṣadāsana* when head is not lifted.

### ***kanerī-āsana***

Illustrated in NS-13 where



*kanerī-āsana*

right foot is placed at the base of left thigh and left heel is placed over right knee. Then right hand turns over left knee and catches the left toes while left hand catches the left ear.

Same as *kubāṇāsana*.

Cf. *matsyendrāsana-i*.

### ***kaneri-pāva-āsana***

Sit with legs extended in front. Join the heels together and pull the feet towards the body in such a way that the knees rest on the ground. Bend forward and place the elbows on the heels. Keep the forearms vertical and place the forehead on the hands. Fix the gaze at the nose (JP-259-261, YMS-59, AYG-44).



***kaneri-pāva-āsana***

It has some similarity with *amarāi-āsana*.

### ***kāni-pāva-āsana***

i) From the illustration given in NS-29 the technique is same as *baddha-padmāsana-i*.

See *baddha-padmāsana-i* for illustration.

ii) YMS-94 however gives different technique as follows:

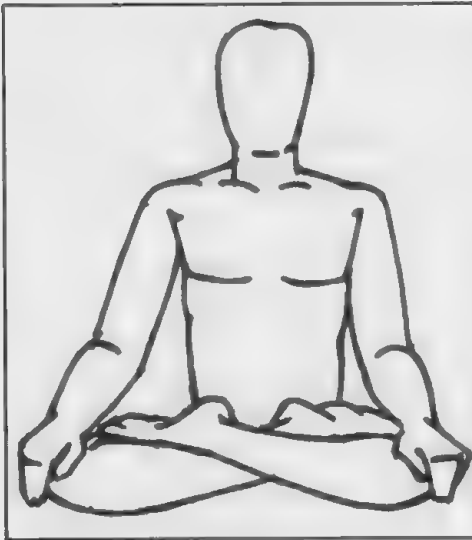
Place the hands on the ground with comfortable distance between them. Bend the hands at elbows. Raise the legs off the ground and place the knees on the respective elbows and balance.



***kāni-pāva-āsana-ii***

See *bakāsana-ii*.

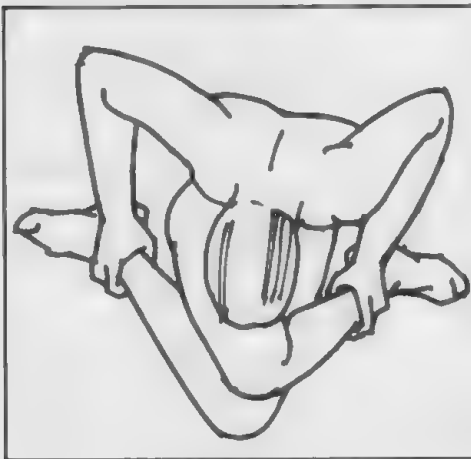
iii) According to AYG-65 a cross-legged posture of *padmāsana* wherein hands are put on knees, is also called *kāni-pāva-āsana*.

*kāni-pāva-āsana-iii*

This is *padmāsana-vii*.

### ***kaṅkaṇāsana***

Place right knee over left and feet on opposite sides of hips. Keeping buttocks on ground bend

*kaṅkaṇāsana*

forward and touch the forehead to right knee. Hands are palced over feet. Direct the gaze at tip of the nose (HP(ms.)-II.48, ANa-56).

This is also known as *tūrāsana*.

### ***kāntāsana***

Mentioned in HR-III.20 but the technique is not described.

### ***kanthaḍī-āsana***

From the illustration given in NS-14 the technique may be described as follows:

Stand with feet apart. Resort to the half-knee-bent position projecting the knees sideward. Fold the hands on the chest in salutation.

*kanthaḍī-āsana*

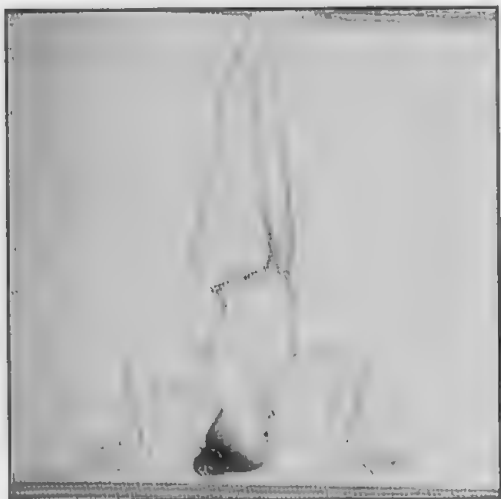
Cf. *utkaṭāsana-iii*.

***kāṇṭhavāsana***

Mentioned in HR-III.12 but the technique is not described.

***kapālāsana***

Place the head on the ground and take the legs up. Place the palms or hands on the ground or the palms holding the head for support. Gaze at the tip of the nose (ŚTN-31, KKH-45, YSC-II.46, HP(ms.)-II.158, SVY-38,p.359).



*kapālāsana*

Yci(G)-II calls it *narāsana*-ii while in YMS, it is *kapālī-āsana* and in NS-10 this is called as *matsyendrāsana*-iv.

In RY it is called *adhomuṇḍāsana*.

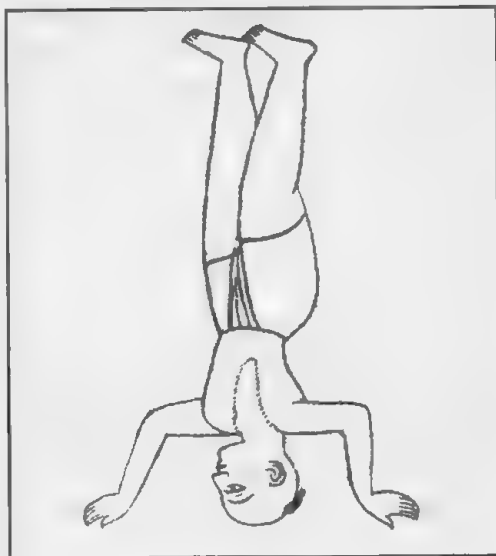
According to V-p.884 the same is *adho-mukhāsana*.

It is also known as *viparīta-karaṇa-āsana*-iv in JCM-7154.

If this is practised for three hours regularly, gray hair turns into black and one becomes omniscient.

***kapālī-āsana***

Described in JP-115-117, YMS-19, JP(L)-17. Hands and head are placed on the ground. Legs are stretched towards the sky.



*kapālī-āsana*

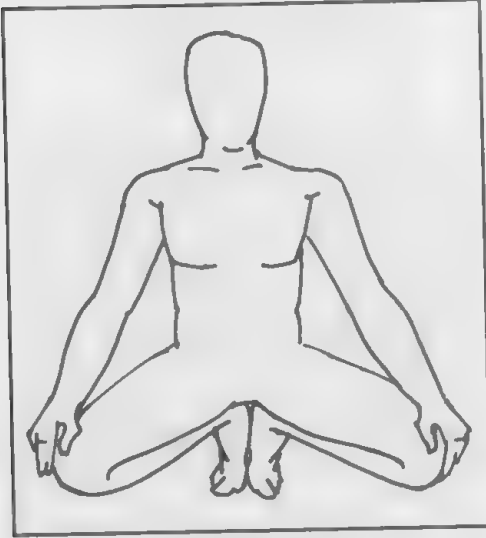
This is same as *pāṇi-mukta-drumāsana*.

See *kapālāsana*.

***kapilāsana***

i) Sit on the toes with the feet together and heels under the perineum. Place the knees on the ground and rest the hands on the respective knees. Sit upright and

direct the gaze at the tip of the nose (JP-310-312, YMS-78, AYG-73, HP(ms.)-II.96).



*kapilāsana-i*

ii) Illustration of this āsana given in YMS-78 differs from its description.

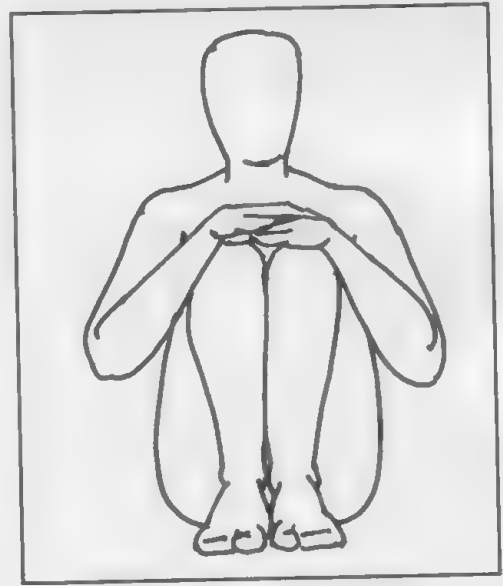


*kapilāsana-ii*

In its illustration of this āsana hands are placed at the chest (YMS-78).

iii) Illustration of this āsana appearing in JP(L)-68 provides a different technique as follows:

One sits on ground with knees raised and pair of heels presses the anus. Bottoms touch the ground. Palms are placed on knees. Gaze fixed at tip of the nose.



*kapilāsana-iii*

iv) NS-12, however, illustrates the technique with variation that knees are kept raised and hands are placed on the shoulders.



*kapilāsana-iv*

***kapi-niṣadana***

Mentioned in YSC-II.46 but the technique has not been given.

***kapota-nītakāsana***

KKH-77 this is same as *kapotāsana-i*.

See *kapotāsana-i* for illustration.

***kapotāsana***

i) Stand straight with the feet together. Bring the hands on the back and push them down as far as the knees (ŚTN-57).



*kapotāsana-i*

This is also called *kapota-nītakāsana*.

ii) Y R a h ( N ) - I I . 2 1 recommends this *āsana* to strengthen the spine but does not give any description.

The illustration given by the editor of this text is described thus:

In kneeling down position lean backwards and place the head between feet and catch hold the feet with respective hands turned backwards.



*kapotāsana-ii*

**kappyāsana**

Sit with one leg folded on ground and the other leg vertically raised. Place folded arms and chin on raised knee (JCM-7185).



*kappyāsana-a*

With slight variation in the position of the feet and hands JCM-7185 provides the following illustration of *kappyāsana*:



*kappyāsana-b*

**karakaṭī-āsana**

AYG-77 describes this āsana which is same as *kurakaṭa-āsana*.

See *kurakaṭa-āsana* for illustration.

**kara-padmāsana**

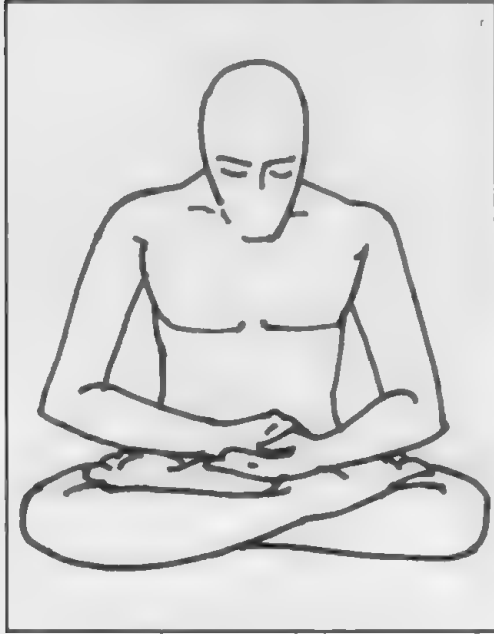
Mentioned in HR-III.9 as one of the four varieties of *padmāsana* but the technique is not described.

**kara-samputaka-padmāsana**

One firmly assumes *padmāsana*. Then the palms are



placed one over the other facing each other on the lap. Chin is pressed against the throat.



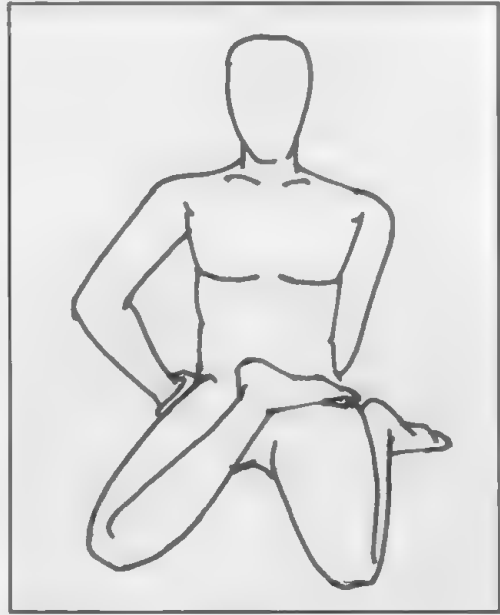
*kara-samputaka-padmāsana*

In this posture one practises *prāṇāyāma* to successfully arouse *kuṇḍalinī* (HSC-46-47).

This is also known as *gorakṣa-kamalāsana* and *prāṇa-sthāpanikā-mudrā*.

### ***karmāsana***

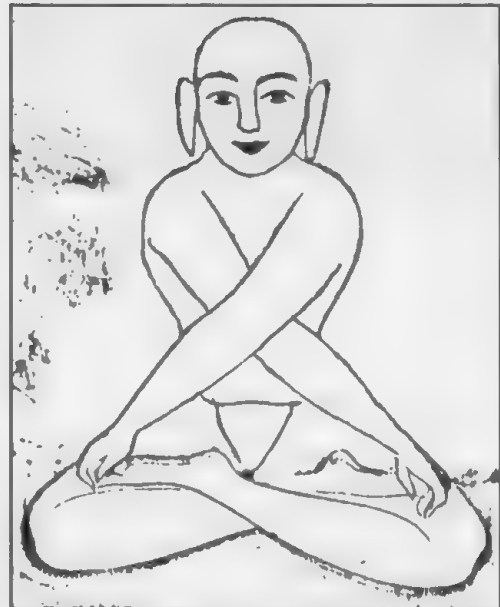
Place right foot at the navel. Bend towards left. Place left foot on left side of the hip. Take left hand over the back and hold the fingers of right hand. Direct the gaze between the eyebrows (HP(ms.)-II.164, ANa-39).



*karmāsana*

### ***kārmukāsana***

Assume *padmāsana* by crossing the legs. Cross the hands



*kārmukāsana*

in front and take hold of the right big toe with right hand and left big toe with left hand. Sit straight (RY-23:83-86, YMP-21, KT-II.46, p.249, ŚYK-64, SCA-88, YAs-17, HR-III.11, V-p.884).

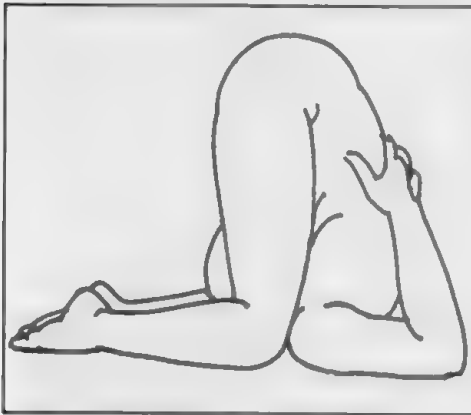
This is same as *padmāsana*-viii.

Cf. *kamalāsana*-ii.

RY-43:24 mentions two varieties of *kārmukāsana* as *baddha-kārmukāsana* and *mahā-kārmukāsana* but does not describe the technique.

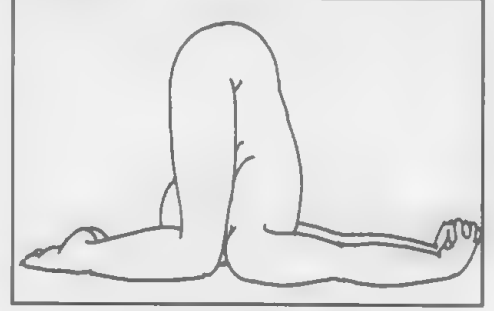
### ***karṇa-pīḍanāsana***

Lie supine with the hands extended along the body. Raise the legs and buttocks and place the knees close to the ears and feet touching the ground (ŚYK-88, PYP-14, p.425).



*karṇa-pīḍanāsana-a*

Hands may support the back, or may be stretched on the ground.



*karṇa-pīḍanāsana-b*

### ***karṇikāsana***

Mentioned in BrNPu but the description is not available.

### ***karparāsana***

Mentioned in the YD-78 but not described.

### ***karpaṭī-āsana***

From the illustration in NS-77 the technique consists of sitting



*karpaṭī-āsana*

with the legs stretched out in front, hands inserted between the thighs and sitting straight.

It has similarity with *añjanī-āsana* except the position of hands.

### ***kāṣṭhāsana***

Mentioned in NPu-33:114, BrNPu but not described.

### ***kaulāsana***

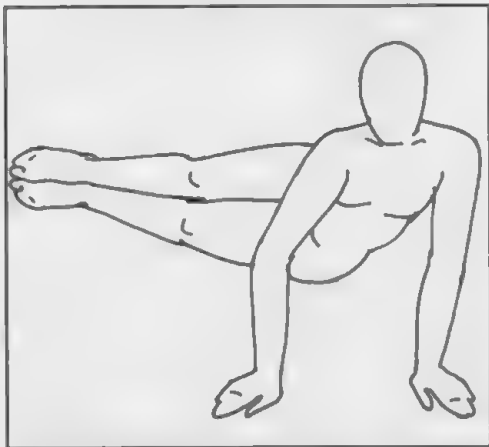
Mentioned in the RY-24:63 but not described.

### ***kaunḍinyāsana***

Mentioned in YRah(N)-I.50 but technique is not given.

However, from illustration given by the editor the technique may be described as below:

Place two hands on ground taking suitable distance between them. Stretch the legs backward.



*kaunḍinyāsana*

Raise two legs and bending right elbow a little place two legs stretched out sideward on elbow and balance.

This has similarity with *kokāsana* and *aṣṭāvakrāsana*.

Cf. *pārśva-mayūrāsana*.

### ***kaupināsana***

Hold the testicles and generative organ firmly between thighs and stand straight on toes (KKH-85, ŚTN-110).



*kaupināsana*

**kāyotsargāsana**

Take a distance of three inches (4 digits) between the toes and of about one inch (2 digits) between the heels and stand straight with the hands hanging down on the sides. Direct the gaze at heart region and engage in recitation of mantras forgetting body sense (HMY-IV.133, YAs-16, YP-15:72-73, HW-I,p.75).



**kāyotsargāsana**

According to the Commentary on HMY, this can be practised in sitting or even in lying down position also.

**kesari-āsana**

Mentioned in ŚD-II.12 but the technique is not described.

It seems to be a synonym for *siṃhāsana*.

**khadgāsana**

Stand up with both feet firmly placed on ground. Bend forward with face downwards and extend forearms forward (ŠTN-34, KKH-41).



**khadgāsana**

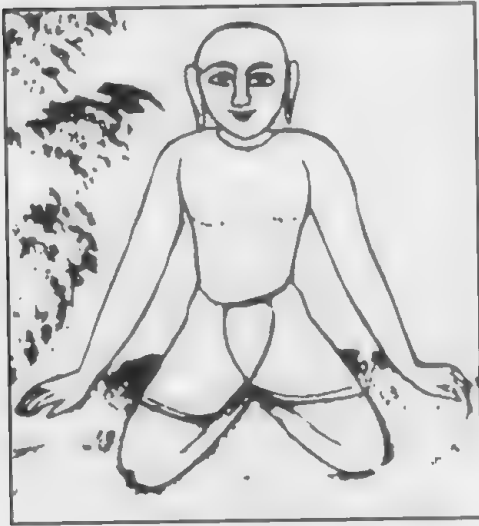
**khagāsana**

Tie up the feet and lower the head (RY-23:41-42, HR-III.20).

The description is not clear.

**khañjanāsana**

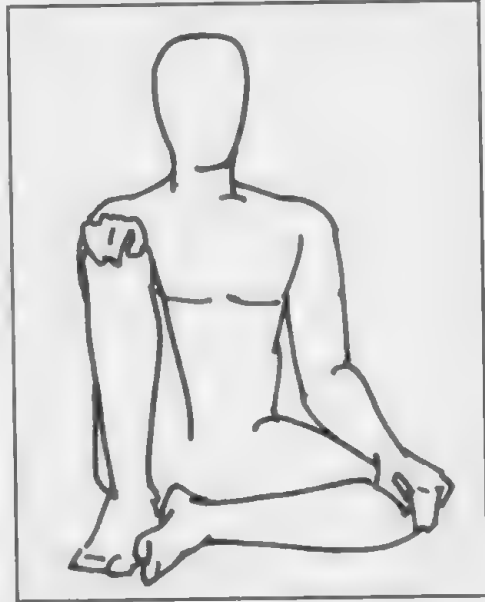
Place two feet on ground by sides of the buttocks. Similarly, place two hands on sides in such a way that the pressure is exerted on hands (RY-23:105-106, YMP-41, KT-II.46,p.250, YAs-43, SCA-90, ŚYK-76).

*khañjanāsana*

SCA, YMP and ŚYK describe adoption of *gomukhāsana-i* as a preparation of this *āsana* while the illustration these texts supply does no way suggest *gomukhāsana-i*.

**kharpaṭi-karmāsana**

One sits on the left knee. Right foot is placed on ground. Right knee is raised up. Right hand is placed on right knee and left palm over left knee (HSC-61-67).

*kharpaṭi-karmāsana*

Practice of *prāṇāyāma* in this posture leads to *samādhi*.

**khecara-āsana**

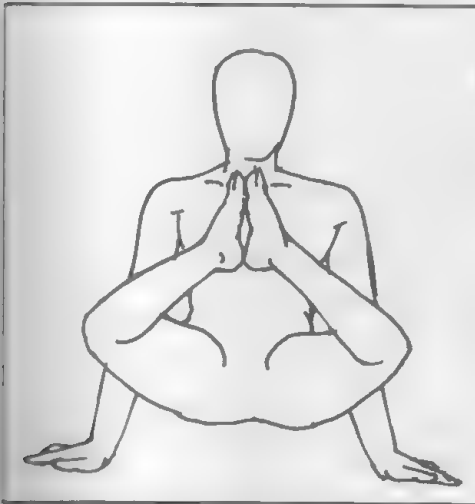
i) Place right heel at

*khecara-āsana-i*

perineum and keep the left foot close to other leg. Left knee is raised. Place the hands on knees (NS-47).

ii) RY-23:64 gives the technique of *khecarāsana* which is a synonym for *mahā-bhekāsana-ii*.

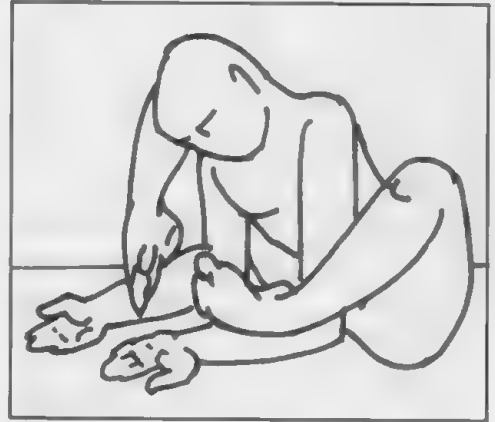
First adopt *bhekāsana-i* (as per RY-23:63) and then raise the body up in the air with the support of the hands.



*khecara-āsana-ii*  
Same as *mahā-bhekāsana*.

***kilakilāsana***

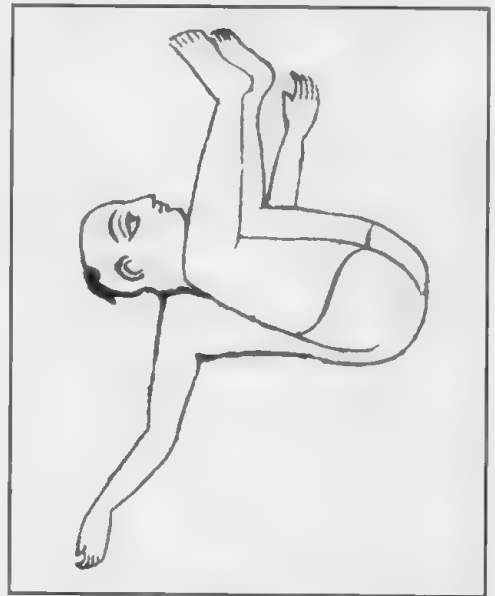
Spread two forearms on ground facing palms up. Place the feet over forearms and direct the gaze at nose (HP(ms.)-II.130).



*kilakilāsana*

***koca(ci)ka-āsana***

i) Lying supine extend the hands sideward. Bend legs in knees and fold thighs on chest. Keep lower legs standing vertically. Direct the gaze between eyebrows (JP-173-178, YMS-21).



*koca(ci)ka-āsana-i*

ii) In its illustration of this *āsana* JP(L)-32 gives a different variety wherein one lies prone with the hands placed by sides of the body, palms facing the ground. Chin is pressed against the ground. Knees are bent and placed over shoulders. Lower legs are kept vertically.

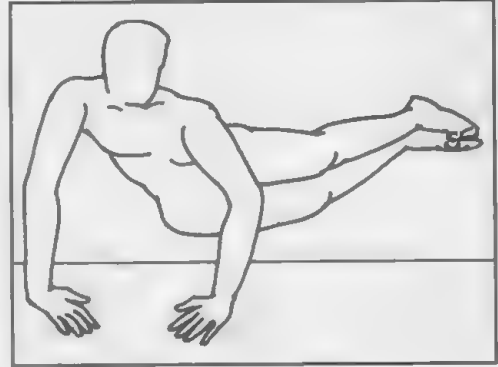


*koca(ci)ka-āsana-ii*

This forms an awkward posture.

### ***kokāsana***

Place the two hands on the ground. Raise the two legs and place the two knees bent one over the other once on the left elbow and once on the right elbow. Direct the gaze between the eyebrows (HP(ms.)-II.125).

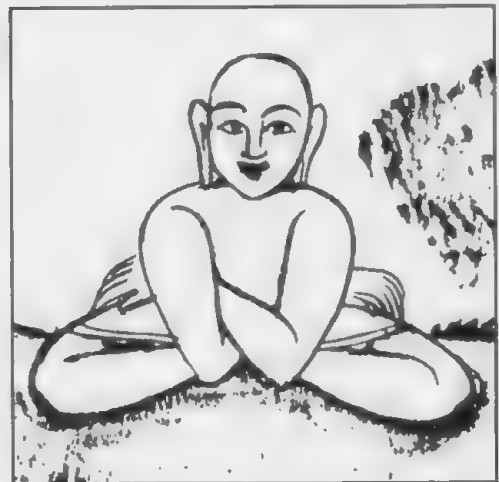


*kokāsana*

This has similarity with *kaunḍinyāsana*.

### ***kokilāsana***

Having assumed cross-legged position of *padmāsana* hold the big toes with respective hands crossed in front and place elbows on ground (RY-23:101-102, SCA-84, SVY-p.357, KT-II.46,p.249, ŚYK-74, YAs-48).



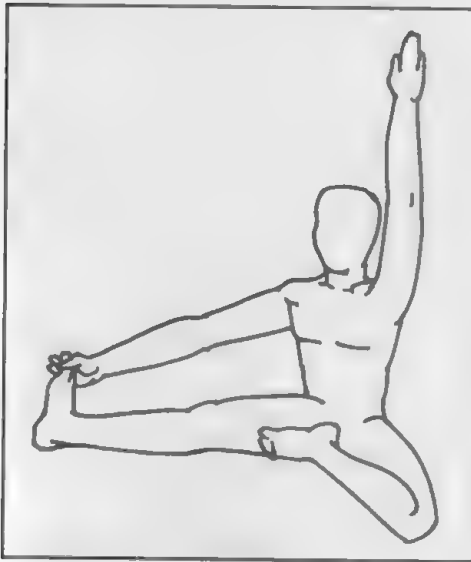
*kokilāsana*

***komalāsana***

Mentioned in RY-24:72 but the technique is not clearly described.

***koṇāsana***

With stretched right hand catch hold of right big toe by extending leg on ground. Bend left leg at knee on ground. Keep left hand stretched towards the sky over the head (ŚYK-89).



*koṇāsana*

YRah(N)-II.20 suggests varieties of *koṇāsana* for strengthening the functions of generative organs but does not describe the technique.

The editor of the text names different varieties of *koṇāsana* as *trikoṇāsana*, *pārśva-koṇāsana*, *upaviṣṭa-koṇāsana*, *sputa-koṇāsana*, *viparīta-koṇāsana* and *ūrdhva-koṇāsana*.

In addition the editor gives illustration of *baddha-koṇāsana*.

***krauñcāsana***

i) In a squatting position insert two hands between thighs and knees and take hold of a hanging rope. Hold a weight in teeth and ascend the rope (KKH-103, ŚTN-67).



*krauñcāsana-i*

It is mentioned in various texts noted below but the technique is not described.

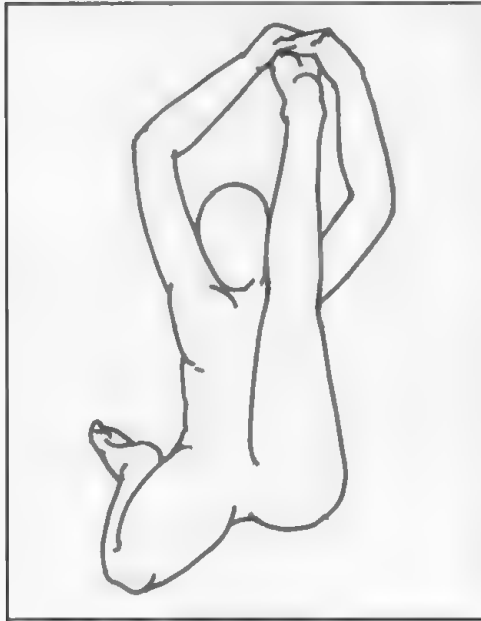


Only the sitting mode of the *krauñca* (heron) is suggested in this *āsana* (V-p.883, NPu-33:113, BrNPu, HR-III.20, Vrt-II.46, TV-II.46, YSC-II.46:32, KT-II.46,p.250, NBV-II.46).

ii) YRah(N)-I.74,II.14 makes a mention of this *āsana* as *krauñca-pīṭha* but provides no description.

The editor of this text illustrates this *āsana* which may be described as below:

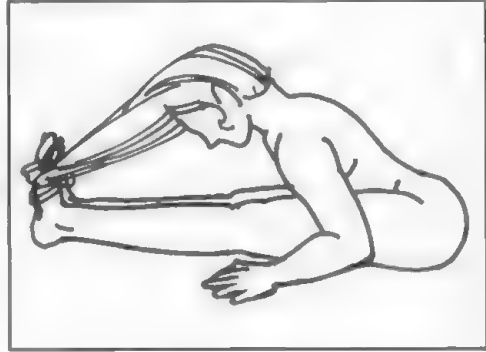
Sit on floor with right leg folded and upturned right foot kept by side of right hip. Hold left toes firmly with both hands and raise up the leg above the head without bending at knee.



*krauñcāsana-ii*

### ***kṣatriyāsana***

Tie up pair of feet with hair by turning the face downwards (RY-24:33).



*kṣatriyāsana*

### ***kṣemāsana***

i) Place right leg and right hand on ground (RY-24:21-22).

The description is not adequate.

ii) Another variety:

Sit in *sukhāsana*. Place



*kṣemāsana-ii*

elbows on respective bases of thighs. Fold hands in salutation (KT-II.46, p.250, SCA-91, ŚYK-82, YMP-40, SMP-13).

It is a meditative posture.

KT suggests *padmāsana* for this variety of *kṣemāsana*-ii.

### ***kubāñāsana***

From the illustration shown in YMS-92, it has some similarity with *matsyendrāsana*-i and the technique may be described as follows:

Place left foot at the root of right thigh. Encircle the left knee by right foot. Hold left foot with



*kubāñāsana*

opposite hand by taking the hand across the knee. Place right thumb

at left ear and extend the fingers.

Cf. *matsyendrāsana*-i.

NS-13 calls it *kañerī-ā*.

It has similarity *bāñāsana*.

### ***kubjāsana***

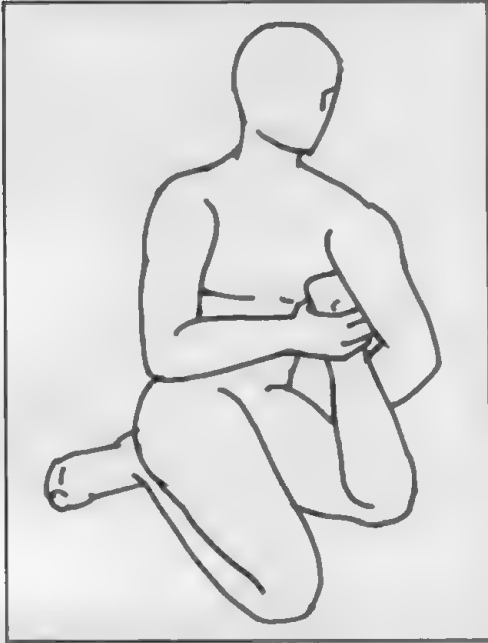
In sitting position bring chin over the navel and remain steady (KKH-72, ŚTN-52).



*kubjāsana*

### ***kubjikāsana***

Fold one knee and keep foot by the side of the hip. Turn the other foot upwards and keep it in the respective armpit. Remain steady (HSC-35, HP-II.79).



*kubjikāsana*

This enhances gastric fire and removes enlargement of spleen and acute pain.

### ***kubri-āsana***

i) Sit with the help of a crutch under left arm-pit. Bend right knee and place right foot by the side of right hip. Bend left knee and place the foot across right knee and catch hold of left leg with right hand (JCM-7197)



*kubri-āsana-i*

ii) Sit with the help of a crutch resting arms on it. Cross right leg and place right foot on left thigh. Cross left leg and place the foot under right knee (JCM-7198).



*kubri-āsana-ii*

iii) Sit with knees bent and the pair of feet placed under bottoms as in popular variety of *vajrāsana*. Support left arm-pit with a crutch. Fold right hand in front (JCM-7199).



*kubri-āsana-iii*

iv) Sit with the help of a crutch resting chest on it and leaning the body forward. Legs are bent and knees put on a pedestal (JCM-7200).



*kubri-āsana-iv (front view)*



*kubri-āsana-iv (side view)*

v) Sit with the help of a crutch placing hands on it. Knees are bent. Heels are raised and placed under bottoms (JCM-7201).



*kubri-āsana-v (front view)*



*kubri-āsana-v (side view)*

vi) Sit with the help of a crutch resting left arm-pit on it. Tilt the body slightly to right. Bend knees as in *vajrāsana* and sit on them. Place right hand on right thigh (JCM-7202).



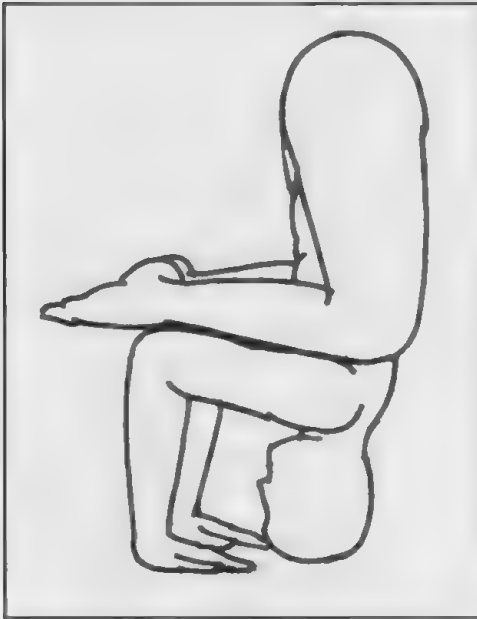
*kubri-āsana-vi (front view)*



*kubri-āsana-vi (side view)*

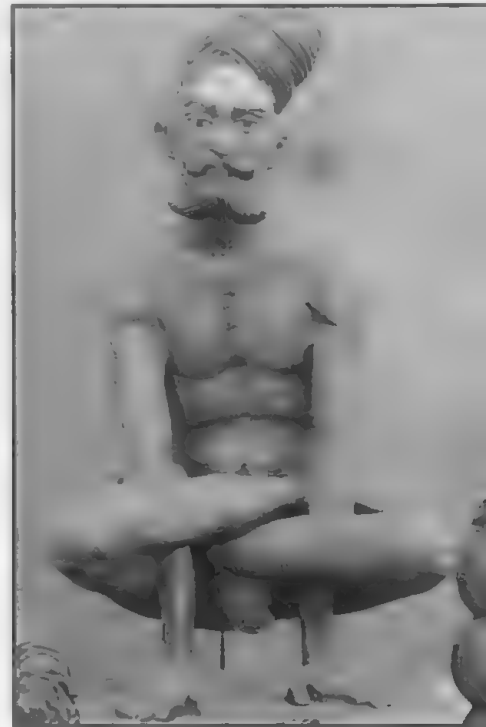
**kuhī-āsana**

Place forearms vertically on ground with elbows together. Spread legs out and place feet obliquely on elbows. Bring the head down and touch it on ground. Direct the gaze between eyebrows (HP(ms.)-II.129).

*kuhī-āsana***kukkuṭāsana**

i) Adopt *padmāsana* by crossing legs. Fix palms on the ground by inserting arms between thighs and calves and remain aloft (HP(K)-I.23, GhS-II.31, KKH-53, HP(ms.)-II.133, HTK-VII.6, RY-23:39-40, YSC-II.46,p.84, ŚTN-36, TśU-41, VS-I.78, HR-III.73, JT-I.23, KT-II.46,p.243, YRP-p.3, BrYs-III.36, HS-āsana-38,

HSC(ms.)-5,p.30, ŚYK-13, MtS-III.8-10, SCA-16, YAs-66, Yci(G)-II, YMP-29, SVY-33,p.355, YuB-VI.16, A-5, Yci(ś)-76, ANi- YRah(N)-II.15, V-p.884, AbS-31:31, NPu-33:112, BrNPu, MPu-VI.47,VIII.20, SSS-34, SŚe-12 HP(V)-39, JCM-7158.

*kukkuṭāsana-i*

ANi, HP(V)-39 calls this as *kurkuṭāsana*.

RY-23:43-45 and V-p.884-885 describe this technique of *kukkuṭāsana-i* under the title of *lolāsana-i*.

ANa-22 calls *kukkuṭāsana-i* as *sthala-kūrmāsana*.

When one holds wrist with one hand and balances in *kukkuṭāsana-i*, it is called *paṅgu-kukkuṭāsana* according to KKH-54 and ŚTN-112.

See *paṅgu-kukkuṭāsana* for illustration.

According to HP(ms.)-II.167-168 this is *hamsāsana-ii*.

Cf. *jālandhara-āsana*.

ii) JCM-7144 illustrates *kukkuṭāsana* without inserting arms between thighs and calves. Hands are placed on two sides and with their help the body is lifted up while legs are crossed in *padmāsana*.



*kukkuṭāsana-ii*

It is also called *utthita-padmāsana*.

In ANi instead of *kukkuṭāsana*, the word *kurkūṭa* is used.

Cf. *baddha-kukkuṭāsana*.

*śrīnivāsa* in HR-III.17 mentions five varieties of *kukkuṭāsana*, namely, *pacaculī-kukkuṭa*, *ekapāda-kukkuṭa*, *ākārita-kukkuṭa*, *bandhaculī-kukkuṭa*.

In HR-III.73 we find a description of *kukkuṭāsana* which resembles the technique of *paṅgu-kukkuṭāsana* described in KKH-54, but which is this variety of HR, is not clear.

In RY-43:28 two varieties of this *āsana* are mentioned as *baddha-kukkuṭāsana* and *mahā-kukkuṭāsana*, but not described.

YRah(N)-II.17 mentions *ūrdhva-kukkuṭa* for which see the title.

iii) Sit in squatting position with feet together. Insert hands in between thighs and calves (AR-25:4243)).

This is same as *kurakaṭa-āsana*.

See illustration of *kurakaṭa-āsana*.

According to AR-25:4233, when feet are kept separated in this *āsana*, it is *vikaṭāsana-ii*.

**kukkuṭoḍḍāna**

Place hands on ground and raise feet up with a jump and come down.

Repeat this several times (KKH-37, ŚTN-88).



*kukkuṭoḍḍāna*

**kulāla-cakrāsana**

Stand straight. Spread hands on the sides and move round and round (KKH-90, ŚTN-98).



*kulāla-cakrāsana*

**kulālipāva-āsana**

From an illustration given in NS-76, the technique and description resemble that of *bhadrāsana-i*.



*kulālipāva-āsana*

**kulyāsana**

While sitting, place one hand at back of neck and other hand on top of head (RY-24:31).

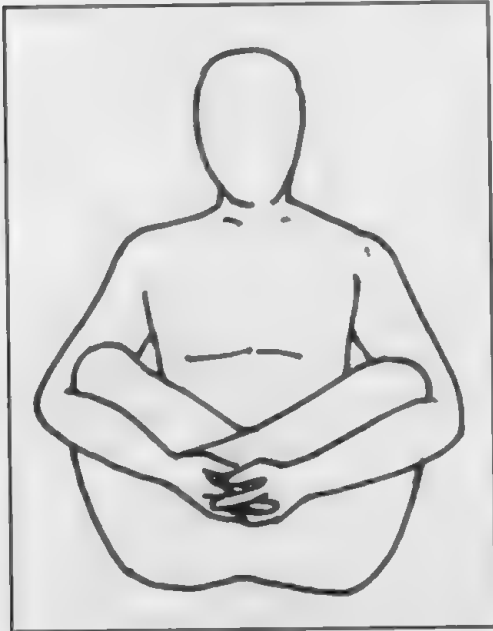


*kulyāsana*



***kumadha-āsana***

Sit in *padmāsana* by crossing the legs. Take two hands under thighs, raise knees and form a finger-lock. Hold this position and direct the gaze at tip of nose (ANa-29).

*kumadha-āsana*

Same as *padma-prakāśāsana-i*.

***kumbhīrāsana***

Place one foot over other and two hands on head and stay like a vessel (RY-24:11-13).

*kumbhīrāsana****kuṇḍali-āsana***

From the illustration given in NS-24 the technique may be described as follows:

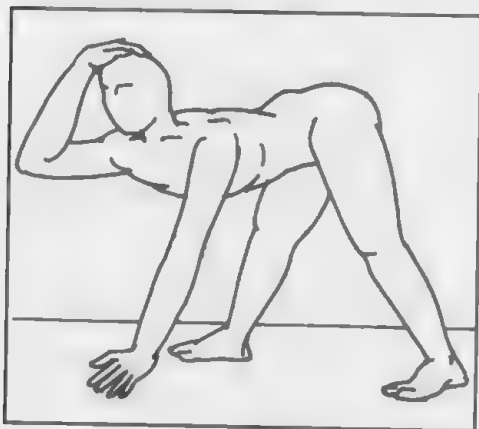
Stand with feet little apart.

*kuṇḍali-āsana*

Bend backwards and insert two hands between thighs from behind. Direct the gaze at tip of nose.

***kuñjarāsana***

Standing on both feet and one hand, place one hand on head imitating the trunk of an elephant (RY-24:16-17, ŚYK-78, Yci(G)-II, NPu-33:112, BrNPu).



*kuñjarāsana*

***kuñjikāsana***

Mentioned in HP(ms.)-II.71 but the folio describing the technique is missing.

***kurakala-āsana***

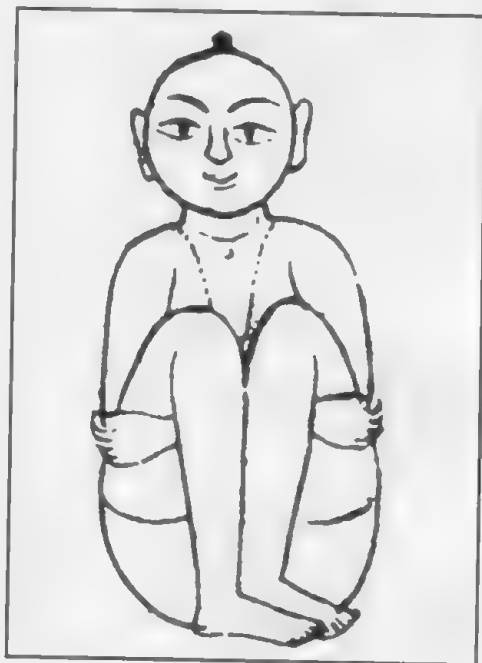
Described in HP(ms.)-II.121.

It is same as *kurarī-āsana*.

See *kurarī-āsana* for illustration.

***kurakṭa-āsana***

Sit in squatting position with knees raised. Take hands from outside and put them under knees in such a way that opposite elbows are grasped with hands. Fix the gaze at tip of the nose (JP-325-327, YMS-84).



*kurakṭa-āsana*

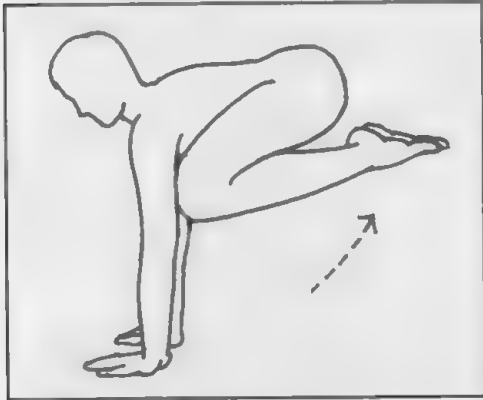
The same *āsana* is known as *karakṭi-āsana* in AYG-77.

According to AR-25:4234 this is also called *kukkuṭāsana*-iii.

***kurarī-āsana***

Place hands on ground with fingers spread out. Place knees on

upper arms and join feet together. Raise the whole body supporting on hands without touching heels to buttocks. Look in front (HP(ms.)-II.121).



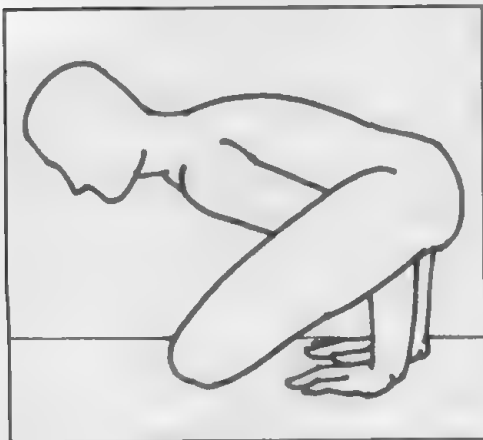
*kurari-āsana*

It is also named *kurakala-āsana*.

See *bakāsana-ii*.

***kurkaṭa-āsana***

Adopt *padmāsana*. Insert



*kurkaṭa-āsana*

hands between knees and thighs. Place knees on ground and bend the body forward on ground (JM-I.53).

***kurkūṭa-āsana***

This is a synonym for *kukkuṭāsana-i* as described in ANi, HP(V)-39 for details of which see *kukkuṭāsana-i*.

***kūrmāsana***

i) Press anus with heels while keeping ankles everted and hold this position steadily (HP(K)-I.22, HP(L)-VI.15, HP(ms.)-II.92, A-4, YMP-14, HS-āsana-39, YSC-II.46,p.85, GhS-II.32, YRP-3, BrYs-III.37, ŚYK-53, YuB-VI-15, AbS-31:31, SŚe-XII, Yci(Ś)-75,



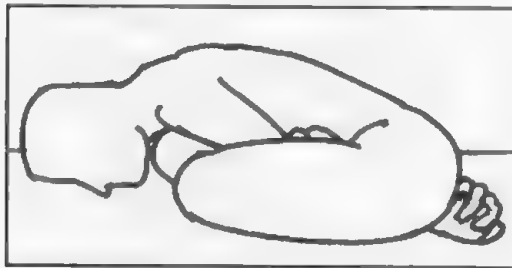
*kūrmāsana-i*

HPD-3, HP(V)-38, Yci(G)-II, HSC-32, HTK-VII.20, RY-24:9, VS-I.80, JT-I.22, YRn-29, NPu-33:112, BrNPu, MPu-VIII.18, HR-III.15).

This is called *yogāsana-iv* in TśU-38 when ankles are crossed.

ii) JP-348-350, HP(ms.)-II.146, ANa-21, JM-I.54-55 give another technique as follows:

First assume *padmāsana*. Insert two hands through thighs and calves. Draw two hands out up to elbows. Turn hands on back and make a finger-lock. Then bend forward and touch the forehead to ground. Fix the gaze at tip of the nose.



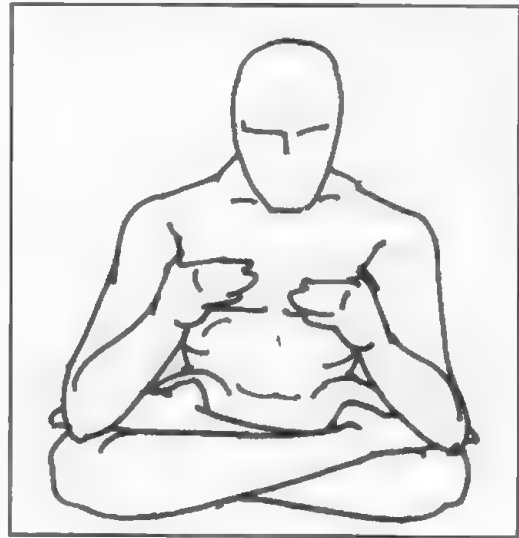
*kūrmasana-ii*

JM does not suggest forward bending in this variety of *kūrmasana-ii*.

iii) But BrYs-III.38-39 describes it differently as follows:

According to this text, first assume *kukkuṭāsana* and place the head and chest on ground. Raise the head a little and look forward.

Then withdraw hands inserted and place them in respective armpits and elbows touching knees.



*kūrmasana-iii*

iv) Another variety:  
Press anus with pair of heels



*kūrmasana-iv*

and keep ankles everted. Place hands over respective hips (SCA-66, KT-II.46,p.247).

v) Place right thigh over left thigh (MtS-III.5).

The description is not adequate.

This seems to be a description of popular *gomukhāsana*.

vi) YRah(N)-II.15 makes a mention of *kūrmāsana* but does not describe.

The illustration given by the editor of this text is described as below:

Sit on floor with legs extended. Bend the trunk and head forward and insert hands under thighs and extend them backwards. Chin is close to ground.



*kūrmāsana-vi*

vii) Assume *padmāsana* and then insert hands through knees and thighs. Then hold the neck with hands (YRah(N)-III.18-19, YAs-105).

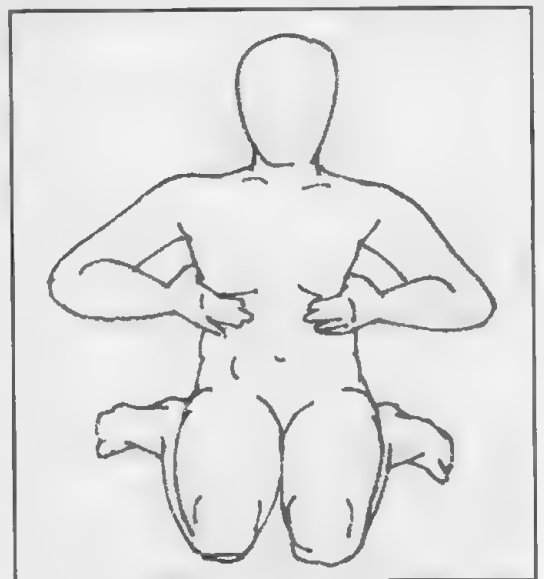


*kūrmāsana-vii*

This is also called *uttāna-kūrmāsana-ii*.

viii) SVY-40,p.361 provides four variations of *kūrmāsana*:

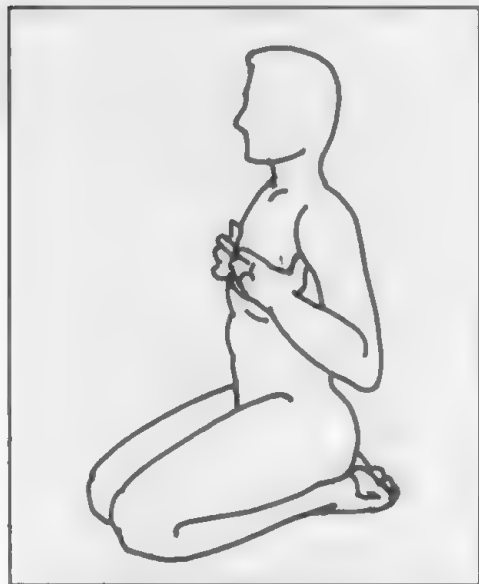
viii(a) Sit as in popular variety of *vajrāsana* with knees folded and placing bottoms on



*kūrmāsana-viii (a)*

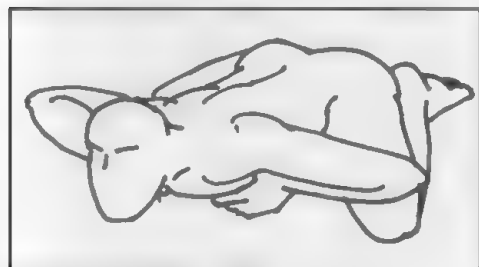
heels. Place pair of heels on floor and toes projecting outwardly. Place palms on chest in such a way that only four fingers are visible. Insert thumbs under armpits.

viii(b) One sits on heels. Rest is as *kūrmāsana*-viii (a) above.



*kūrmāsana*-viii (b)

viii(c) Sit as in (viii(a)). Then spread knees apart. Bend the body forward and place chest on ground. Wide open knees so that elbows touch knees.



*kūrmāsana*-viii(c)

viii(d) *uttāna-kūrmāsana*-ii—Perform *kukkuṭāsana*-i and raise hands to encircle the neck. This is same as *kūrmāsana*-vii.

See *kūrmāsana*-vii for illustration.

See *baddha-kūrmāsana*.

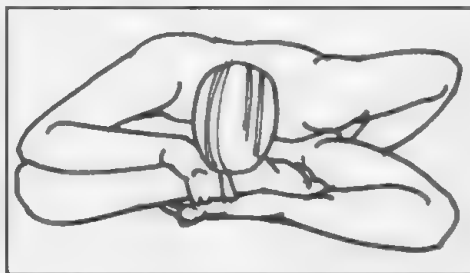
MnL-IX.25 puts *kūrmāsana* in the category of *vaiṣṇavāsana*.

### ***kurukūṭa-āsana***

HP(D)-3 describes this *āsana* wherein one adopts *padmāsana* in the beginning. The description is incomplete.

### ***kuṣṭamālī-āsana***

Sit on ground with palms placed under anus. Fold left leg and place it under left wrist. Place right leg on generative organ, so that feet touch each other. Heel (right) is firmly placed on genital. Left leg is placed close to base of right thigh. Left palm is placed on left calf. Right palm catches right foot. Forehead touches right toes. Eyes gaze at the center of eyebrows (ANa-42).



*kuṣṭamālī-āsana*

***kuṭṭana-traya***

According to KKH there are three types of *kuṭṭana* namely, *doḥ-kuṭṭana*, *ūru-kuṭṭana* and *pārśva-kuṭṭana* which are effected by fists, arms and heels by striking on ground (ŚTN-120, KKH-51).

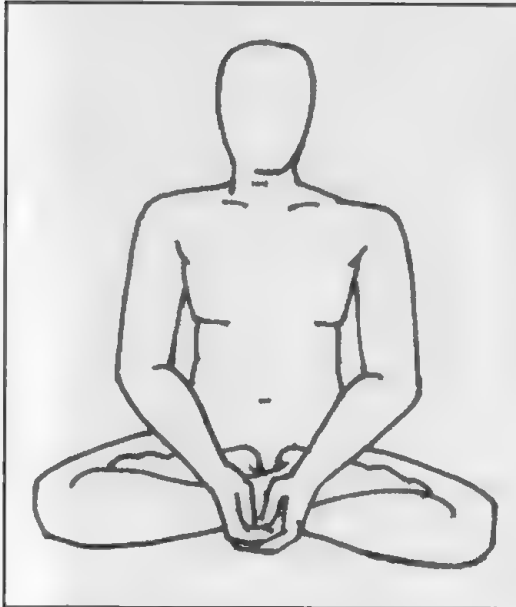
*kuṭṭana-traya*

***lagaḍaśāyī***

Mentioned in the Commentary of HMY-IV.134 but not described.

***laghu-svastikāsana***

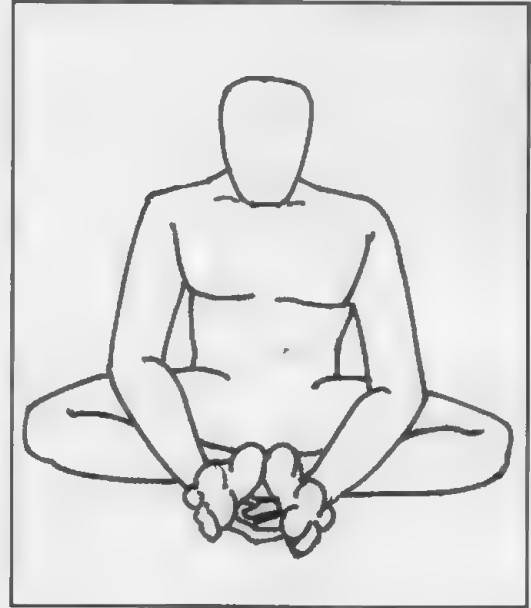
While sitting, place left heel on right side of genital and toes inbetween right thigh and calf. Similarly, place right foot on left side of genital. Form a finger-lock and place it in front touching floor. Direct gaze at tip of the nose (ANa-2).



*laghu-svastikāsana*

***lakṣmī-āsana***

In sitting bring two soles together keeping toes apart and heels on ground. Hands are interlocking below the feet. Touch the inner side of feet to genital. Fix the gaze at tip of the nose (AYG-50).



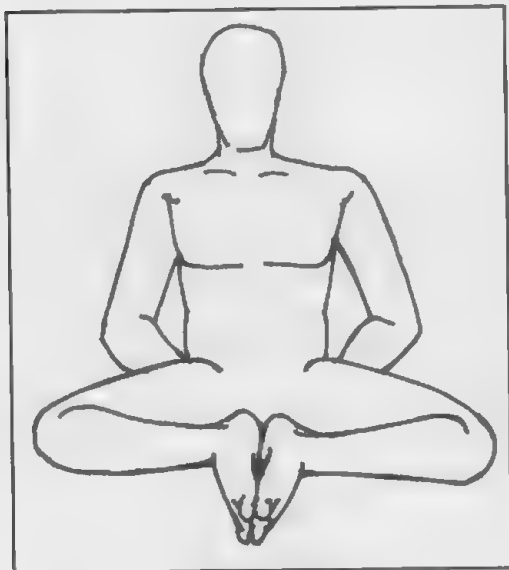
*lakṣmī-āsana*

The technique resembles *bhadrāsana-i*.

***lakṣyāsana***

Bring two heels together close to genital. Insert hands under buttocks and interlock fingers (RY-24:30).

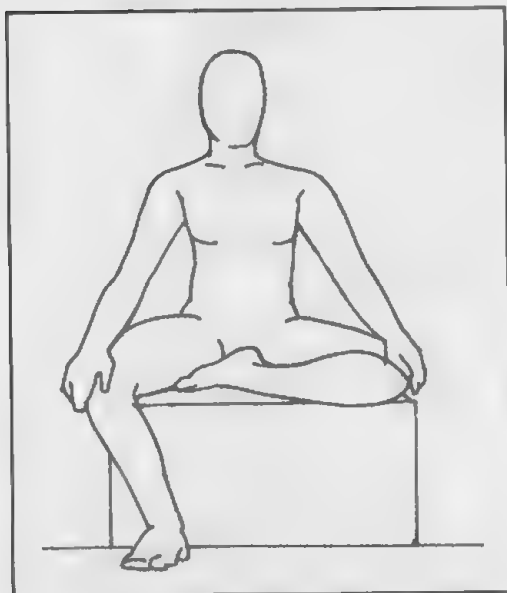




*lakṣyāsana*

### ***lalitāsana***

This is performed on a



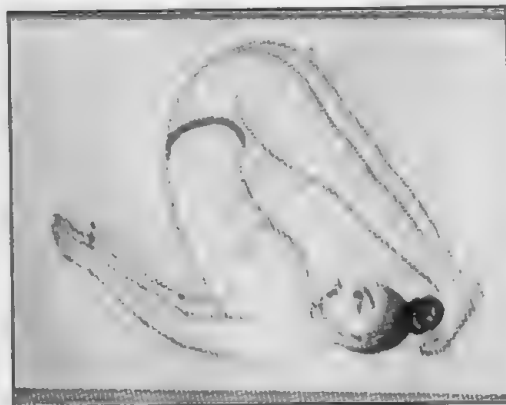
*lalitāsana*

pedestal. Bend one leg in knee and allow other leg to hang down. It is usually seen adopted by goddesses when sitting with their consorts (HW-vol.I,p.75).

When both legs hang it is called *pīṭhāsana*-ii or *pralamba-pāda-āsana*.

### ***lāṅgalāsana***

Lie supine. Raise legs and trunk. Place feet beyond head touching the floor. Join hands and extend them on the back and rest on neck (ŚTN-17, KKH-15).



*lāṅgalāsana*

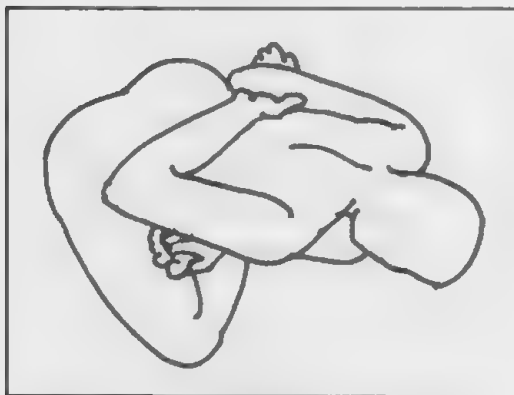
See *abhikāsana*, *cakrāsana*-vi, *halāsana*.

This is popularly known as *halāsana*.

The meaning of *hala* and *lāṅgala* is plough.

***lilāsana***

Sit in *padmāsana* by crossing legs. Take right hand over back and hold left upper arm. Take hold of right big toe by left hand and bring head on left knee. Direct gaze at the tip of nose (ANa-19).

*lilāsana*

Cf. *kamodāsana*.

***lohā-āsana***

Sit on floor with legs

*lohā-āsana*

extended. Draw two heels closer keeping knees far apart on floor.

Hold hands at back and touch head on heels (NS-69).

This has similarity with *hālīpāva-āsana-i*.

***lohapātra-āsana***

From an illustration given in NS-74 the technique can be described as follows:

Sit with buttocks on ground and knees raised. Place two palms on chest and remain steady.

*lohapātra-āsana****lohā-ṭīṭa-āsana***

From the illustration given in NS-50 the technique consists of:

While sitting, raise both legs over head with help of hands. Toes

are held with hands forming fists and the gaze is fixed at tip of the nose.

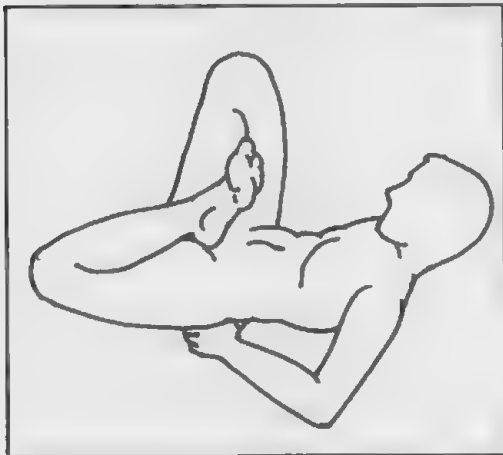


*lohā-tīta-āsana*

JP-233-234 and YMS-50 call it *śivaliṅga-āsana*.

***lolāṅgulāsana***

Sit in *ardha-padmāsana*.

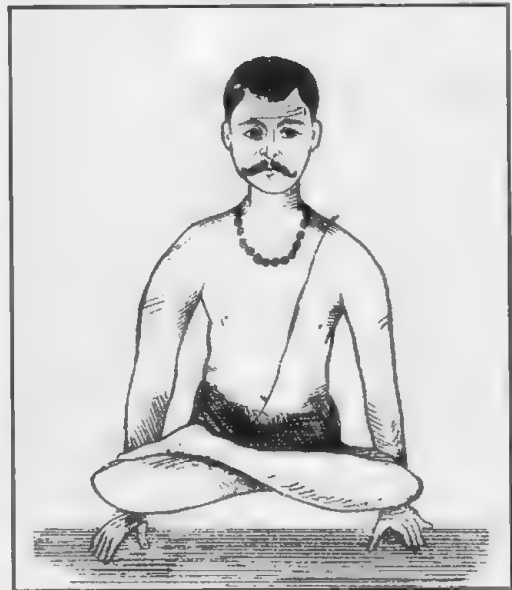


*lolāṅgulāsana*

Then lie on back and forming fists of two hands place them under buttocks. Raise head and try to bring chin in jugular notch forming *jālandhara-bandha* and hold this position comfortably (ŚYK-86).

***lolāsana***

i) Sit in *padmāsana*. Place hands on sides and raise the body with support of hands (ŚYK-65, SCA-85, YMP-24, KT-II.46, p.249).



*lolāsana-i*

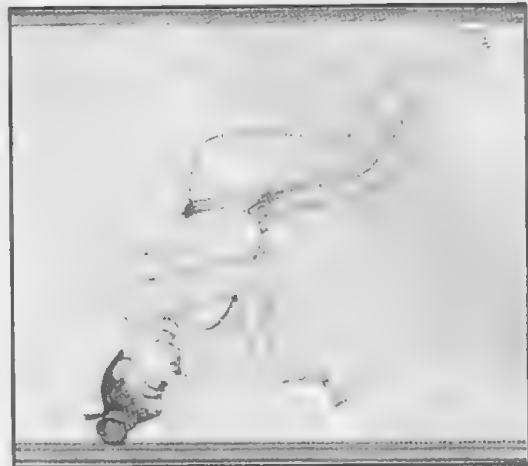
This is variously named as *dolāsana*, *utthita-padmāsana*, *uttamāṅgāsana-iii* and *cañcalāsana*.

RY-23:43-45 and V-p.884-885 describes this *āsana* as *kukkuṭāsana-i*.

Cf. *vaiśākhī-āsana*.

ii) SYK-65 provides a different variety of *lolāsana* which is same as *ḍolasana* or *tolāsana* of SVY-55 wherein one is supposed to sit in squatting and raise the body up with support of hands.

See *ḍolasana* or *tolāsana* for illustration.



*luṭanāsana*

### ***luṭanāsana***

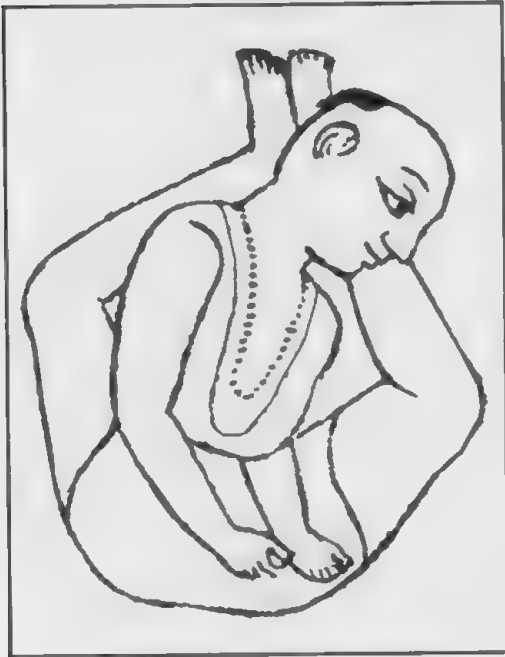
Lie on back. Roll back and throw feet over head and place them on floor. Thus come to prone position. Then tuck the head in, roll forward and come to supine position. Repeat this several times (KKH-22).

ŚTN-20 calls it *lunthāsana*.



**macchandra-āsana** or  
**macchandra-pīthi-āsana**

i) Sit on floor. Take feet over shoulders and cross them. Form fists of hands and place them one over other (YMS-28).



*macchandra-āsana* or  
*macchandra-pīthi-āsana-i*

This is same as *pūrvāsana* and *matsyendrāsana-iii*.

ii) A variation of this *āsana* is described in JP-235-238 which is same as *macchendra-āsana-i* of YMS-51.

This is same as *macchendra-āsana-i*.

See *macchendra-āsana-i* for illustration.

iii) JP-91-94 gives a different variety of this *āsana* wherein one places the right foot at the left thigh. Left hand is winding through the back to catch the right leg. Left foot is placed on the right knee. Right hand is placed outside the left knee to catch hold of the left foot.

This technique is same as *macchendra-āsana-ii* illustrated by JP(L)-12.

See *macchendra-āsana-ii* for illustration.

**macchendra-āsana**

i) Sit on the floor and fold the knees. Place the right foot on the left thigh keeping the heel very close to the body. Left foot is placed on the right thigh. Catch hold of the toes with the hands and place the head on the ground (YMS-51).

[This practice is *yoga-mudrā-āsana*].

This description appearing in YMS-51 does not match with the illustration supplied in YMS-51, but it matches with the illustration of *macchindra-āsana-i* appearing in JP(L)-46.

See *macchindra-āsana-i* for illustration.

YMS-51 provides an illustration of *macchendra-āsana* wherein one knee is put over other and feet are joined under bottoms with hands firmly holding them. Head is bent forward to knee.



*macchendra-āsana-i*

ii) JP(L)-12 illustrates this



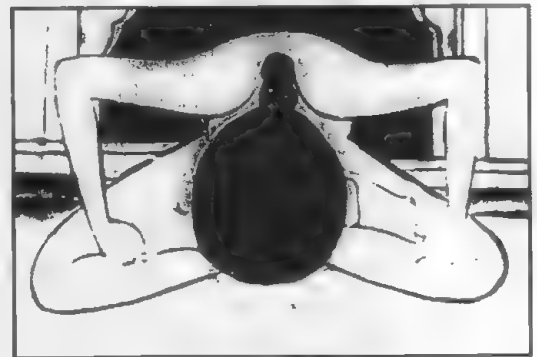
*macchendra-āsana-ii*

*āsana* wherein one bends right leg at the knee to place the foot at the base of left thigh. Then bends left leg and places foot over right knee. One catches hold of left foot with right hand, winds left hand over the back and catches right leg. One sits upright.

This is same as *macchandra-āsana-iii* of JP-91-94.

### ***macchindra-āsana***

i) JP(L)-46, ANa-27 provide an illustration of this *āsana* which consists of placing of right foot on left thigh in such a manner that the heel touches the groin. Left heel is placed on right knee. One catches hold of big toes with opposite hands and then bends head on ground.



*macchindra-āsana-i*

In ANa-27 this is also called as *matsendra-āsana*.

This is same as *macchandra-āsana-ii* and *macchendra-āsana-i* (*yoga-mudrā-āsana*).

ii) JP(L) provides a description and illustration of this *āsana* as follows:

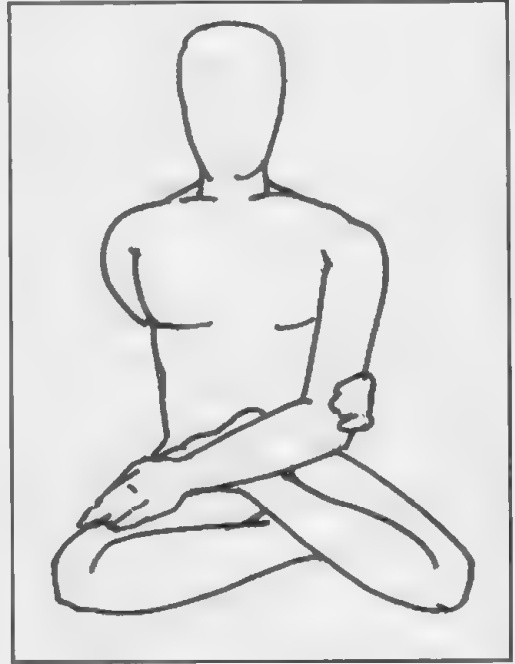
Bend right leg and place foot on the base of left thigh. Bend left knee and place foot over right knee. Take right hand outside left knee and catch left foot. Fully twist the body towards left and winding left hand over back and hold right leg.



*macchindra-āsana-ii*

### ***macchindra-pīṭha***

Place left heel at the navel, right foot under left thigh. Take right hand over back and catch hold left elbow. Left hand is placed over right thigh. Eyes are fixed at the center of eyebrows (JM-I.57-58).



*macchindra-pīṭha*

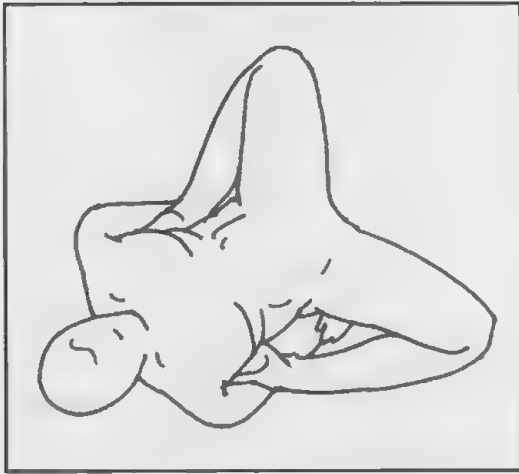
### ***maḍā-āsana***

Lie supine by spreading feet and hands. It gives rest to the body and mind (JM-I.64-65).

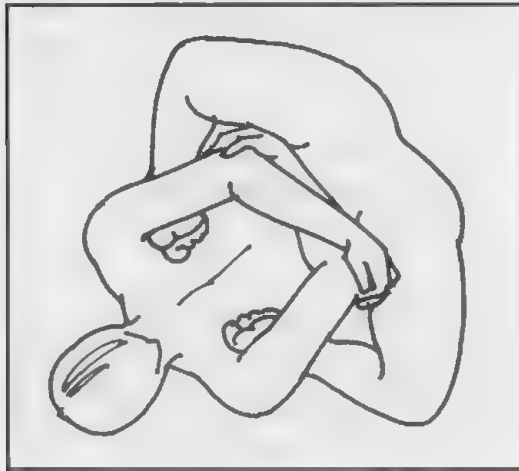
It is a synonym for *śavāsana-i*.  
For illustration see *śavāsana-i*.

### ***madhupāsana***

i) Raise two feet and place them in two arm-pits turning soles upwards. Take hands over back and catch hold arms. Lie on **back-i**,

*madhupāsana-i*

ii) or on **belly-ii** and direct the gaze at the nose (HP(ms.)-II.172-174).

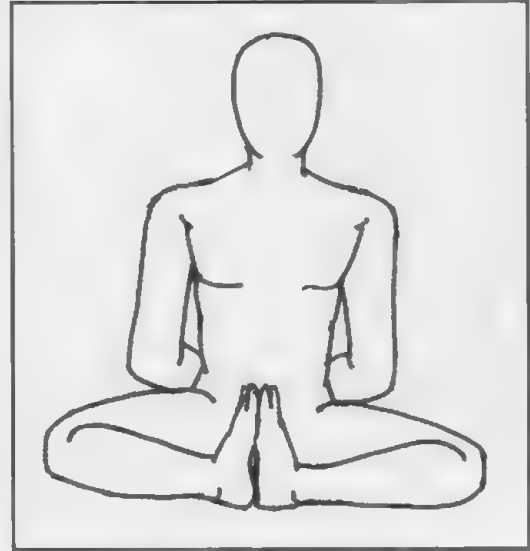
*madhupāsana-ii****madhyāsana***

Mentioned in MPu-VIII.17 but not described.

***mahā-bhadrāsana***

Assume *bhadrāsana*. Then

project everted feet forward and fix them above the perineum. Palms are cupped over the back (HTK(c)- 28-29,F.59b).

*mahā-bhadrāsana*

This is a variation of *mahā-bhadrāsana* mentioned in RY-43: 23 but the technique is not given in this text.

***mahā-bhekāsana***

Whole body is lifted in the air with support of hands after keeping legs over chest (RY-23:65, V-p.885).





*mahā-bhekāsana*

This is a synonym for *khecarāsana-ii*.

See *khecarāsana-ii* for illustration.

Cf. *bhekāsana-i*.

### ***mahā-cakrāsana***

A variety of *cakrāsana* as mentioned by RY-43:25 which is not described.

### ***mahā-kārmukāsana***

One of the two variations of *kārmukāsana*.

Mentioned in RY-43:24 but the technique is not described.

### ***mahā-kukkuṭāsana***

Mentioned in RY-43:28 but the technique is not described.

### ***mahā-mayurāsana***

Mentioned in RY-43:29 but the technique is not given.

### ***mahā-mudrā-āsana***

i) Place the left heel at the perineum. Extend the right leg and hold it with two hands by interlocking the fingers. Direct the gaze at the nose (JP-105-106, AYG-59, YMS-7).



*mahā-mudrā-āsana-i*

It is the same as *ardha-paścimatāna* (KKH-49) or *ardha-paścimottānāsana* (ŠTN-107) and *jānuśīrāsana* (ŠYK-93).

ii) YMS-100 illustrates this *āsana* differently as follows:

Place left heel at perineum and right heel over navel. Close ears, eyes and mouth with fingers.



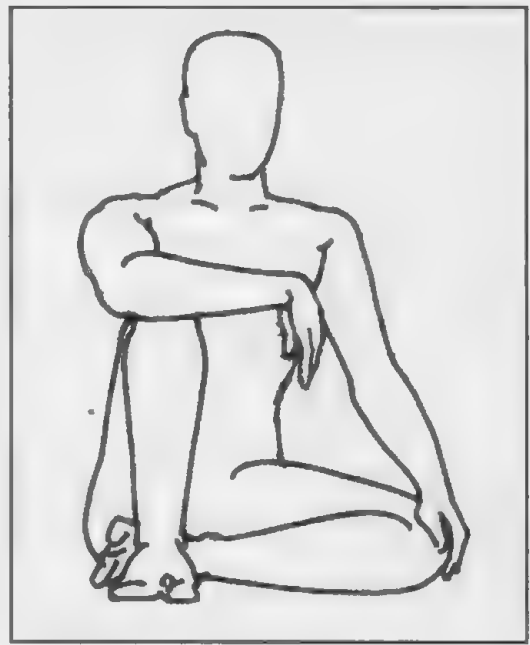
*mahā-mudrā-āsana-ii*

***mahā-padmāsana***

Mentioned in RY-43:21 but technique is not described.

***mahārāja-lilāsana***

Bend either knee and keep it raised while placing other knee bent on ground. Feet are kept together. Place hands on respective knees (GIRTC-p.22).



*mahārāja-lilāsana*

It is also called *ardha-paryāṅkāsana*, *mālakī-āsana* and *rāja-lilāsana* (HW-vol.I,p.75).

***mahā-svastikāsana***

Mentioned in RY-43:22 but not described.

***mahā-vīrāsana***

Mentioned in RY-43:27 but not described.

See *vīrāsana*.

***mahā-yogeśvarāsana***

Mentioned in the RY-43:26 but the technique not described.

***maināvati-āsana***

Bring two soles together. Hold feet with a finger-lock. Raise feet and place big toes touching the chest. Direct the gaze at tip of the nose (AYG-51).



*maināvati-āsana*

It is same as *gopicanda-āsana-i*.

***mākaḍa-āsana***

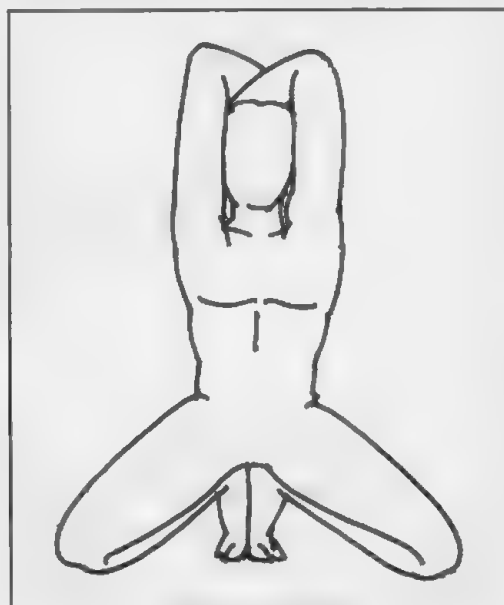
i) Squat on floor with feet together. Soles are touching ground and knees are raised vertically. Heels are pressing anus. Hold two knees with hands and direct the gaze between eyebrows (YMS-42).



*mākaḍa-āsana-i*

It is called *pīthāsana-i*.

ii) JP-125-127, JP(L)-20 provide an illustration of this *āsana*

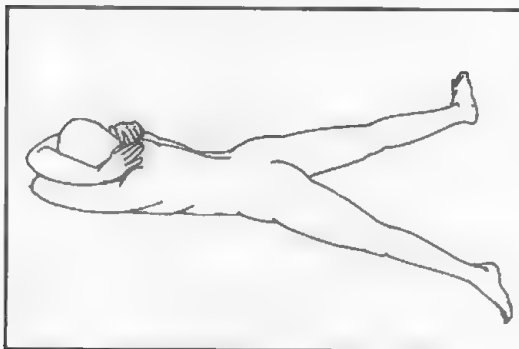


*mākaḍa-āsana-ii*

wherein one joins the feet together and keeps the toes pointing downwards while sitting on the heels. Knees are kept on the floor. Hands are crossed over the back behind the head.

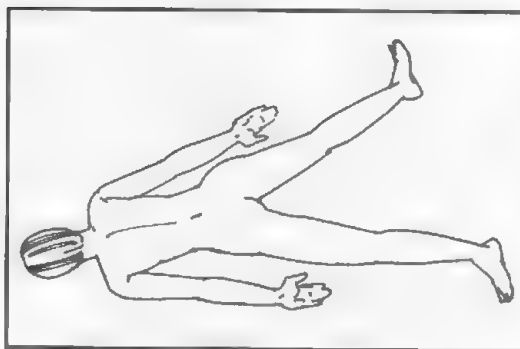
### ***makarāsana***

i) Lie prone, chest touching the ground and two legs spread apart. Hold the head between two arms (GhS-II.40, YMP-34, BrYs-III.47, HS-āsana-47, ŚYK-18, YRah(N)-II.19, NPu-33:114, BrNPu).



*makarāsana-i*

ii) According to KT-II.46,p.244 hands should be placed by

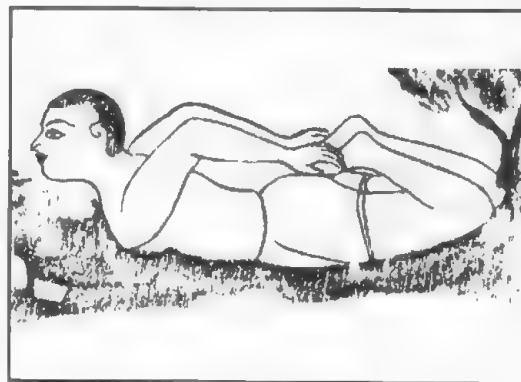


*makarāsana-ii*

sides of the body while adopting the posture illustrated above in *makarāsana-i*.

iii) Another variety:

Lying prone on ground, take feet over the bottoms by bending at knees and hold them with hands (RY-24:14-15).



*makarāsana-iii*

This is same as *dvi-kakudāsana*.

iv) JCM-7173 illustrates a different technique which resembles *nirālambanāsana* as follows:

Lie prone with feet together. Raise head and support it with hands at temples.



*makarāsana-iv*

This is also known as *nirāmbanāsana*.

### ***mālākāra-āsana***

From an illustration given in NS-82, the technique may be described as follows:

Sit with legs extended. Bring two soles together and pull them a little closer to body in such a way that knees touch ground and they are spread apart. Hold toes with hands and bring the head on feet. Maintain this position comfortably.



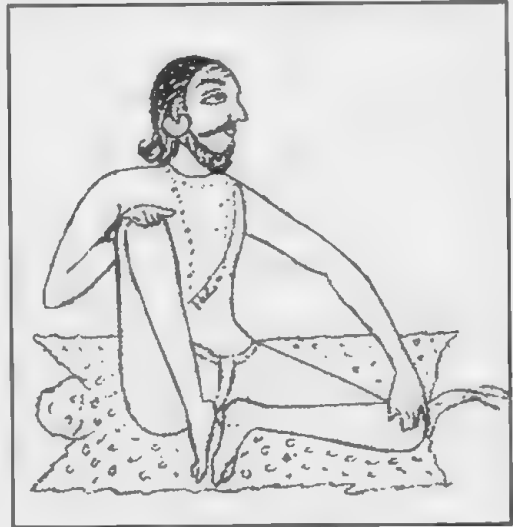
*mālākāra-āsana*

Cf. *bhagna-pātra-āsana*.

### ***mālakī-āsana***

Sit with one knee raised and other knee on ground keeping two feet

together. Place two hands on respective knees and sit straight (NS-66).



*mālakī-āsana*

Cf. *ardha-paryāṅkāsana* and *mahā-rāja-lilāsana*.

### ***mālāsana***

Place the knees on shoulders

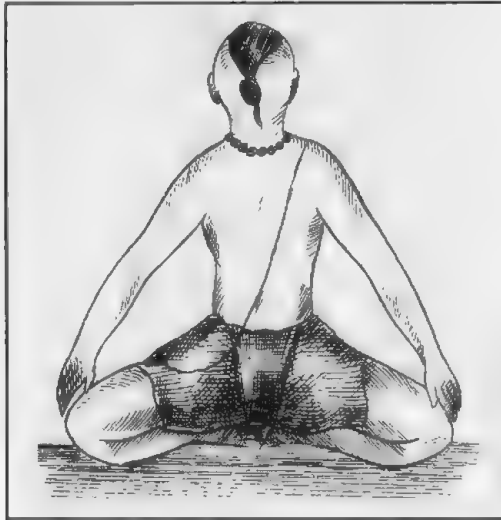


*mālāsana*

in such a way that feet are close to chest. Place hands on ground. Hold the position comfortably (KKH-57, ŚTN-44).

### *maṇḍūkāsana*

i) Bend legs in knees and place soles of feet under buttocks, two big toes touching each other. Keep knees wide apart and place hands on knees (SCA-81, KT-II.46,p.249, BrYs-III.43, HS-āsana-41, ŚYK-57, YAs-39, GhS-II.34).



*maṇḍūkāsana-i*

See *dardurāsana*.

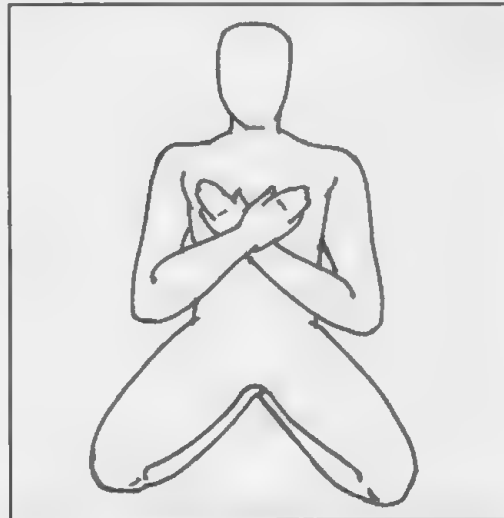
Assuming this posture, when folded elbows are palced behind head, it forms *uttāna-maṇḍūkāsana*.

ii) HR-III.55 suggests that hands should be placed under knees after adopting the posture given in *maṇḍūkāsana-i*.



*maṇḍūkāsana-ii*

iii) SVY-34,p.356 describes this *āsana* wherein one sits on the heels with the feet everted and knees spread apart on ground. Hands are folded on the chest or kept on knees.

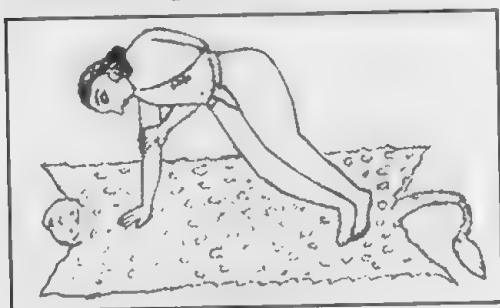


*maṇḍūkāsana-iii*

***maṇḍūki-pāva-āsana***

From the illustration given in NS-26 the technique may be described as follows:

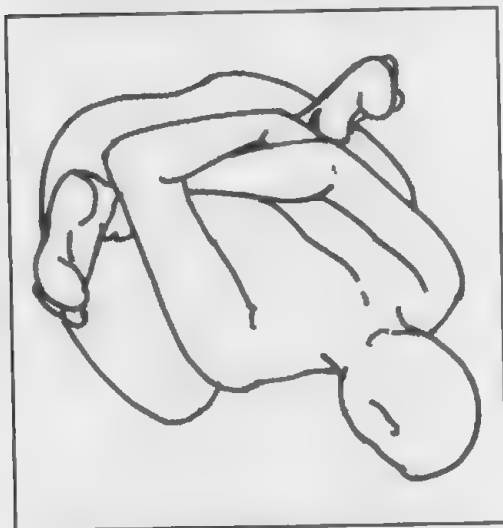
Place two hands on ground and stretch legs backwards and hold the inclined position of the body. Then hold right upper arm with left hand winding over the back and maintain the position.



*maṇḍūki-pāva-āsana*

***maṇi-bandhāsana***

Sit in *padmāsana* with



*maṇi-bandhāsana*

crossed legs. Pass hands over the back and alternately grasping shanks, bend forward to touch the chest on ground. Fix gaze at tip of the nose (HP(ms.)-II.53, ANa-16).

***mārajidāsana***

From an illustration given in YAs-97 the technique may be described as follows:

Sit with legs extended. Bend one of the legs in knee and place foot in other side of groin. Then bend other leg in knee and place its foot by side of other knee. Hold raised knee with hands joined together in salutation.



*mārajidāsana*

**marālāsana**

Illustrated in YAs-31.

Same as *hamsāsana*-iii.

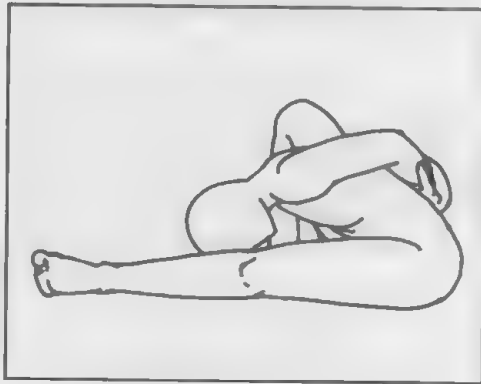
For illustration see *hamsāsana*-iii.

**marīci-āsana**

Mentioned in YRah(N)-I.51, II.17 but not described.

From an illustration given by Editor the technique may be described as follows:

Take a long sitting position. Bend one leg and place the foot close to other thigh with knee raised up. Hold hands at back by encircling the raised knee and bend forward to touch head to knee of the extended leg.

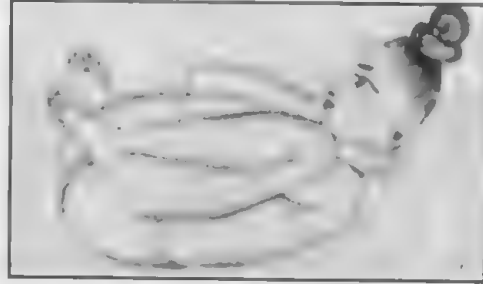


*marīci-āsana*

**mārjārottāna-āsana**

Lie supine. Bend both legs in knees and bring knees up to respective ears. Form a finger-lock at the neck

and press legs with two elbows (IA-7, ŚTN-82).



*mārjārottāna-āsana*

**markaṭāsana or markāṭa-pīṭha**

i) Lie supine. Bend legs in knees and bring feet close towards bottoms. Keep upturned palms under feet. Push the belly towards sky (KKH-10, IA-5).

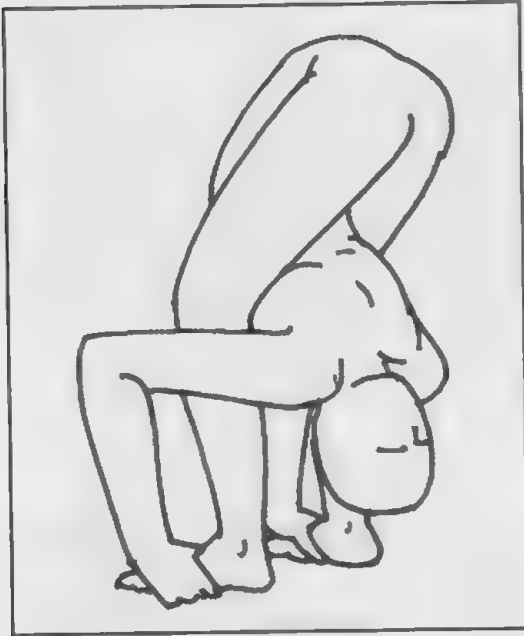
**markaṭāsana or markāṭa-pīṭha-i**

This is same as *unmukha-pīṭha-i*.

ii) Stand straight with feet apart. Bend forward and bring the head between legs and hold big toes



(from behind) with respective hands (HR-III.11,56).



*markatāsana-ii*

***mārottāna-āsana***

Lie supine like a dog and try to touch the ears alternately with respective knees (KKH-7).



*mārottāna-āsana*

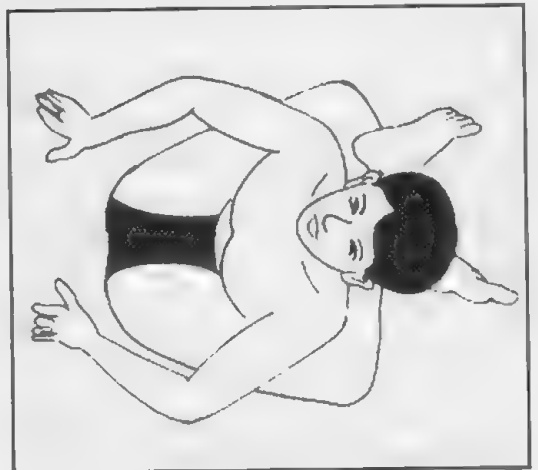
***maśakāsana***

i) Lie supine. Cross right leg over the left on shoulders. Interlock fingers and place them under buttocks. Direct the gaze at the nose (HP(ms.)-II.137).



*maśakāsana-i*

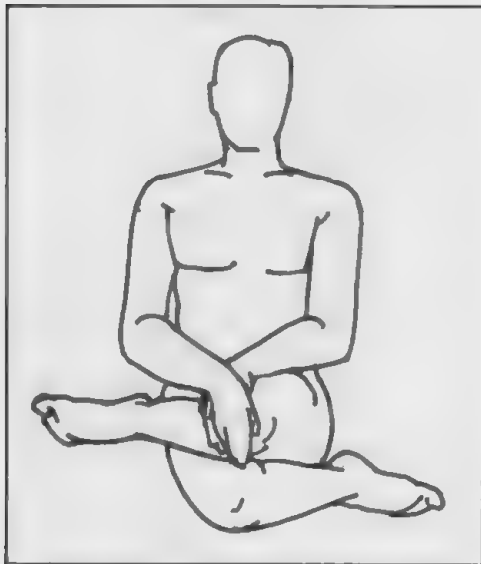
ii) According to JP-342-343 the hands are kept prone on the ground and extended close to the body in the posture of *maśakāsana-i*.



*maśakāsana-ii*

***mathāna-āsana***

Sit with legs extended. Bend right leg in the knee and place right foot on left side of buttocks. Similarly, place left foot on right side of buttocks. Place hands on the knee and fix gaze at the nose (ANa-55).

***mathāna-āsana***

It is similar to the well-known gomukhāsana-i, govindāsana.

***matsendra-āsana***

Described in ANa-27 which is same as maccindra-āsana-i.

See maccindra-āsana-i for illustration.

***matsyāsana***

i) Assume padmāsana by crossing legs and lie supine. Encircle

the head by two elbows (GhS-II.21, JCM-7172, YMP-32, SVY-14.p.337-338, HS-āsana-28, BrYs-III.26, KT-II.46.p.250, ŚYK-55, SCA-97, YRah(N)-II.17,19, NPu-33:113, BrNPu).

***matsyāsana-i***

It is called śrama-harāsana by YAs-44.

ii) KKH-24 and ŚTN-14, however, give different technique as follows:

Lie prone. Place hands by side of the chest keeping elbows raised. Raise the body again and again.



*matsyāsana-ii*

iii) RY-24:13-14 suggests to keep 18 inches distance between two big toes and to place hands one over another.

The description is not clear.

iv) YRP-4, YAs-65 and TŚU-48 describe the technique of *matsyendrāsana* under the name of *matsyāsana* technique of which is same as *matsyendrāsana-i*.

See *matsyendrāsana-i* for illustration.

v) There is another variety of *matsyāsana* described by A(K) and YRah(N)-p.122 wherein one adopts *padmāsana* and lies on back. Head is bent backwards by raising up the chest and shoulders. Feet are caught hold of with hands.



*matsyāsana-v*

### *matsyendra-pīṭha-bandhāsana*

Place left foot on right thigh and right foot by side of left knee. Take right hand over the back and hold

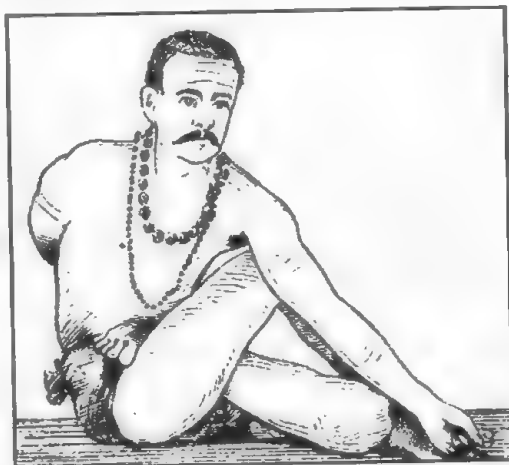
left leg at the ankle. Hold right toe with left hand and direct the gaze between eyebrows (HP(ms.)-II.63-64, ANa-32). This can be practised on other side also.

SCA-13-14, A-8, YAs-23, ANa-31, SVY-20, p.343 describe this technique by the name of *matsyendrāsana-i*.

For illustration see *matsyendrāsana-i*.

### *matsyendrāsana*

i) Place left foot at the base of right thigh. Catch hold of left leg with right hand winding it over the back. Right foot is placed at left knee. Left hand passes across right knee and catches right toes. Face turns backwards (JT-I.26, HP(k)-I.26, HP(L)-II.12-13, HP(ms.)-II.61, A-8, YMP-5, YuB-VI.19, YSC-II.46, p.84, ANi, HR-III.12, 57-58, KT-II.46, p.243, BrYs-III.27, HTK-VII.7-8, KKH-105, Yci(ś)-76, HSC-78, YRP-4, ŚYK-11).



*matsyendrāsana-i* (front view)

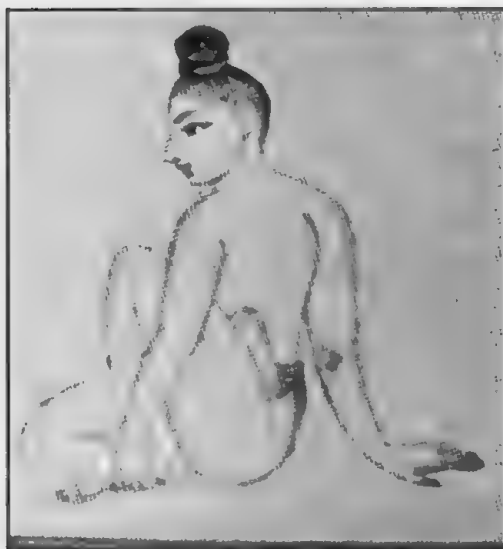


*matsyendrāsana-i* (back view)

This variety of *matsyendrāsana-i* is also called *yogindra-pīṭha* and *matsyendra-pīṭha-bandhāsana*.

Cf. *kubāṇāsana* and *bāṇāsana*.

ii) ŚTN-102 gives a different



*matsyendrāsana-ii*

illustration of this *āsana* wherein one sits with right foot placed at left thigh. Left leg is placed across right knee to catch hold of right thigh. Right hand is placed on ground.

This *āsana* is also done by changing position of legs and twisting the body on other side.

iii) YMS-28 describes yet another technique as follows:

While sitting, take both legs on shoulders and cross them. Form fists of hands and place right fist on left.

This is same as *macchandra-āsana-i*.

For details and illustration see the title.

iv) NS-10 gives an



*matsyendrāsana-iv*

illustration of this *āsana* in which two hands and head are placed on ground and topsy-turvy position is maintained.

This is same as *kapālāsana*.

v) HS-*āsana*-29-30 and GhS-II.22-23 describe it a little differently which is as follows:

Bend right leg and place the foot at the base of left thigh. Bend left leg and place the foot at right knee. Place on this knee the right elbow, then placing chin on right arm. Fix the gaze between eyebrows. Left hand winds through the back.



*matsyendrāsana-v*

HR-III.57-60 gives three different varieties of *matsyendrāsana*.

First variety is same as that of HP(k)-I.26 given in *matsyendrāsana-i*.

When held by sides, it is called *pārśva-matsyendra* and when tied with hand, it is *baddha-matsyendra*.

See respective titles for further details and illustrations.

YRah(N)-II.19 mentions that there are two varieties of *matsyendrāsana*, but which are these two are not described.

A simplified version of this *āsana* is called as *ardha-matsyendrāsana*.

For illustration see the title.

### ***maudgara-āsana***

Mentioned in BrNPu but technique is not available.

### ***mayūrāsana***

i) Place two palms on ground and navel on elbows and raise the body like a stick parallel to ground (GhS-II.29-30, HP(k)-I.30-31, HP(ms.)-II.134-136, VS-I.76-77, HR-III.10,42-43, YSC-II.46, KT-II.46 p.243, YRn-p.29, YRP-p.5, JP-111-114, YY-III.15-16, BrYs-III.34-35, HS-*āsana*-36-37, YRah(Y)-III.20, YMS-13, KKH-39, HSC-9-10, p.30-31, RY-23: 91:92, YAs-25, MtS-III.11-13, ŚYK-10, SCA-12, ŚnU-III.10-11, JDU-III.10-11, TśU-47-48, ŚTN-32, A-12-13, HTK-VII.9-10, YMP-8, JM-I.61-

63, SVY-43,p.363, YuB-VI.14, ANi, AbS-31:31-32, DU-III.10-11, JT-I.30, YRah(N)-II.15, SŚe-XII, Yci(G)-II, HP(D)-4, Yci(ś)-76, SSS-34, JCM-7165).



*mayūrāsana-i*

It digests overeaten, unwholesome food, stimulates gastric fire and cures diseases of spleen, stomach and disorders of three humours.

NS-35 calls it *nandāi-āsana*.

HR-III.10 gives six different varieties of *mayūrāsana*, namely, *daṇḍa*, *pārśva*, *sahaja*, *bandha*, *piṇḍa* and *eka-pāda-mayūra*, but gives description of *daṇḍa*, *pārśva*, *bandha*, *piṇḍa* and *eka-pāda-mayūra*. *sahaja* is not described.

ii) When *mayūrāsana* is practised straight like a stick it is *daṇḍa-mayūra* (HR-III.10,44).

iii) When *mayūrāsana* is practised on alternate sides it is *pārśva-mayūra* (HR-III.10,44).

iv) *mayūrāsana* practised with *padmāsana* is called *bandha-mayūra* or *baddha-kekī* (HR-III.46).

v) When one leg is placed at the neck and the other stretched out backwardly, it is called *eka-pāda-mayūra* (HR-III.10,47).

vi) Stretch one leg in front and the other stretched out like a peacock.

This is called *piṇḍa-mayūra* (HR-III.10,46).

vii) YRah(N)-II.15 gives two varieties of *mayūrāsana*, namely, *mayūrāsana* and *piñcha-mayūra*.

*piñcha-mayūra* is practised with the arms firmly placed on the ground and whole body is lifted on them towards the sky.

viii) KKH-40 describes *paṅgu-mayūra* when one hand grasps the wrist of the other hand and the body is balanced on one hand.

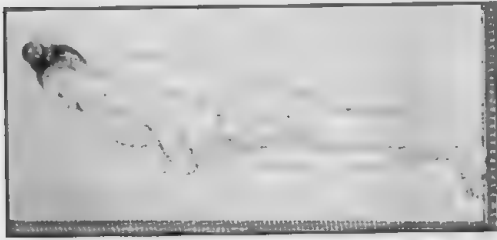
For details and illustrations see the respective titles.

According to MnL-IX.25 *mayūrāsana* is a *raudra-āsana*.

RY-43:29 mentions about two varieties of *mayūrāsana* as *mahā-mayūrāsana* and *baddha-mayūrāsana* but does not describe them.

### ***meṣāsana***

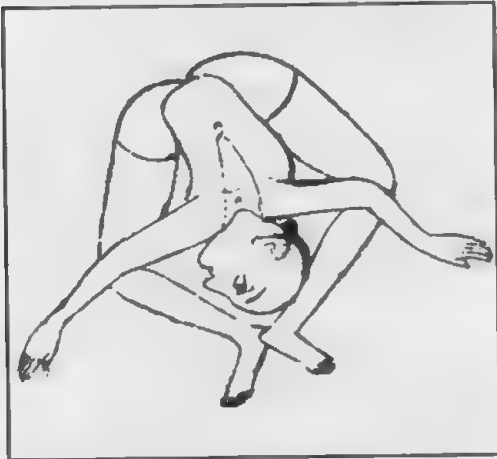
Take position of *gajāsana* described earlier. Strike floor with each arm (ŚTN-87, KKH-30).



*meṣāsana*

### ***mīḍakī-pāva-āsana***

i) Sit with legs extended. Bring two heels together keeping toes



*mīḍakī-pāva-āsana-i*

apart. Touch forehead on ground near heels. Spread arms sideward over knees and place palms on ground. Fix gaze at the nose (JP-265-267, YMS-61, AYG-46).

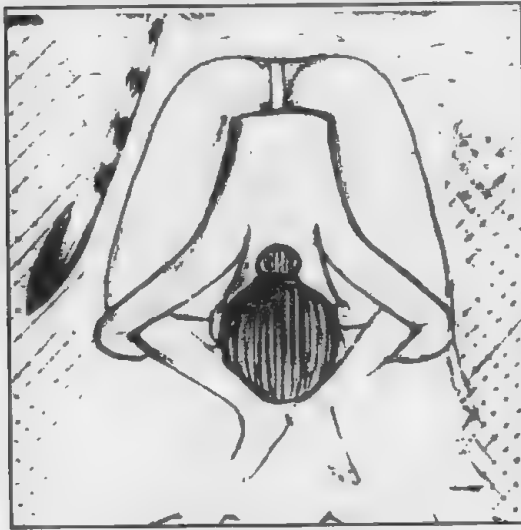
This is similar to *asthi-pāva-āsana* as illustrated in NS-72.

ii) YMS-101 provides a different variety of *mīḍakī-pāva-āsana* which consists of sitting on heels with knees folded. Fingers are interlocked and placed on ground by sides of the body. Head is bent towards ground.



*mīḍakī-pāva-āsana-ii*

iii) JP(L)-55 suggests a different variety of this *āsana* wherein one adopts *mīḍakī-pāva-āsana-i* as of YMS-61 and then inserts hands under legs.



*mīḍakī-pāva-āsana-iii*

***milapā-āsana***

From an illustration given in NS-61, the technique of this āsana may be described as follows:

Keep two feet turned upwards between knees and thighs. Place hands on respective knees with palms turned upward.



*milapā-āsana*

It resembles *yogāsana-i* of GhS-II.44.

***mīna-āsana***

Sit on toes with knees touching the ground. Place two hands on respective knees (NS-9).

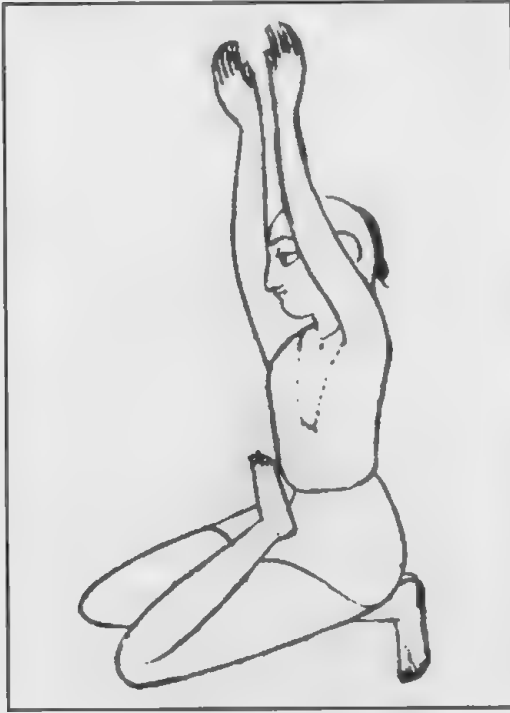


*mīna-āsana*

***mīna-nātha-āsana***

Sit with legs extended. Bend right leg and place the heel under the bottoms. Take hold of the other foot and place its heel at navel region. Raise both hands over head and balance in this position (YMS-98).





*mīna-nātha-āsana*

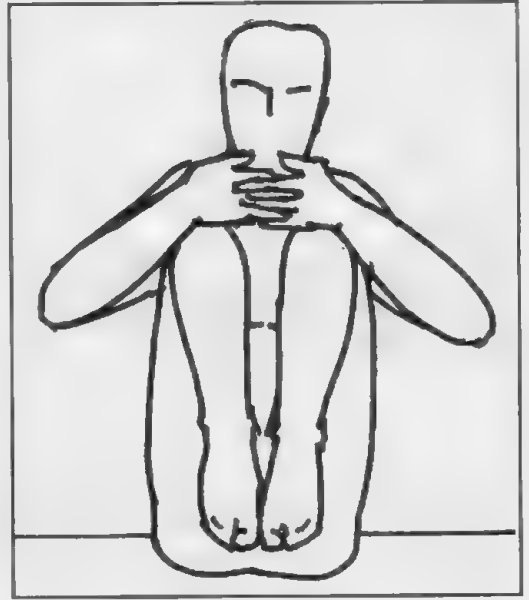
***mi(bhi)śrikāsana***

i) Described in JP-198-204 which is same as *bhisrikā-āsana*.

See *bhisrikā-āsana* for illustration.

Cf. *sūtra-daṇḍāsana*.

ii) JP(L)-37 provides a different variety of this posture in which one sits on ground with knees folded and raised upto chin. Heels are also raised. Fingers are interlocked and put over knees.



*miśrikāsana-ii*

***mokṣāsana***

Stand on right leg and touch ground with right hand (RY-24:21-22).

The description is not clear.

***mṛgacailikāsana***

Mentioned in BrNPu but description is not available.

***mṛgāsana***

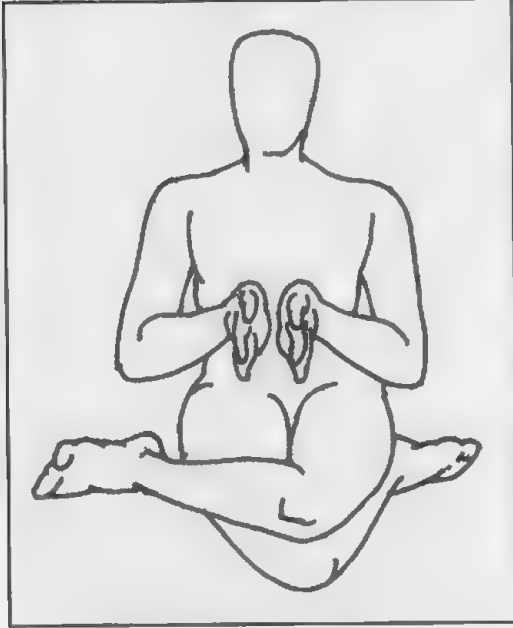
Mentioned in MPu-VI.47 but the technique is not described.

*mṛga* and *hariṇa* are synonyms meaning deer.

See *hariṇāsana*.

***mṛga-svastikāśana***

While sitting, place right foot on left side and left foot on right. Arrange both hands imitating head of a deer facing each other (YSC-II.46.p.85, Yci(ś)-p.75, Yci(G)-II).

*mṛga-svastikāśana****mṛtāsana***

Lie supine with hands and legs relaxed like a dead body without movement (SVY-52,p.369, GhS-II.4, RY-24:78).

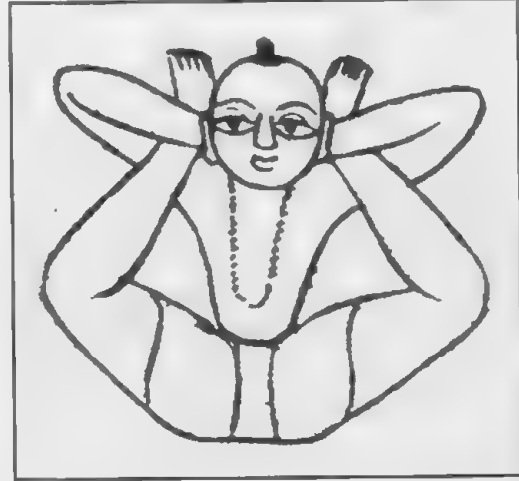
It is a synonym for śavāsana-i and maḍā-āsana.

For illustration see śavāsana-i.

***mṛtti(kā)-bhañjikāśana***

Lie supine. Raise legs and place feet by sides of ears. Hold

feet with hands behind the head by passing hands outside ankles. Direct the gaze at the tip of nose (YMS-15, JP-154-157, HP(ms.)-II.140-141).

***mṛtti(kā)-bhañjikāśana***

This is also called ātmā-rāma-āsana-i.

***mṛtyu-bhañjika-āsana***

JP(L)-27 illustrates this āśana wherein one lies in supine position. One bends knees and takes them under armpits. Feet are caught hold with hands and raised vertically.

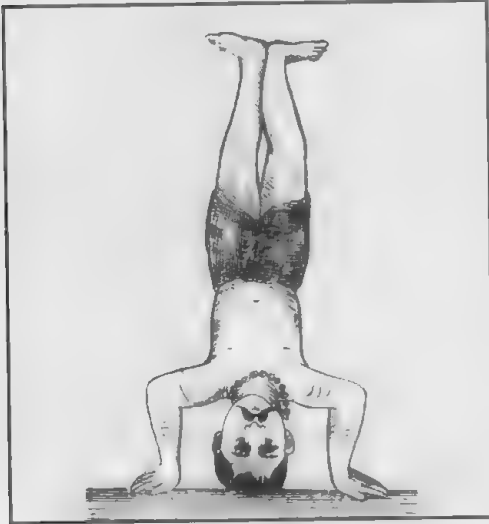
*mṛtyu-bhañjika-āsana*

***mudgarāsana***

Mentioned in NPu-33:114 but not described.

***mukta-hasta-vṛkṣāsana***

i) Put the head on the ground. Palms are placed by the sides of the head. Raise the whole body up and remain still (SCA-69, ŚYK-23, KT-II.46).



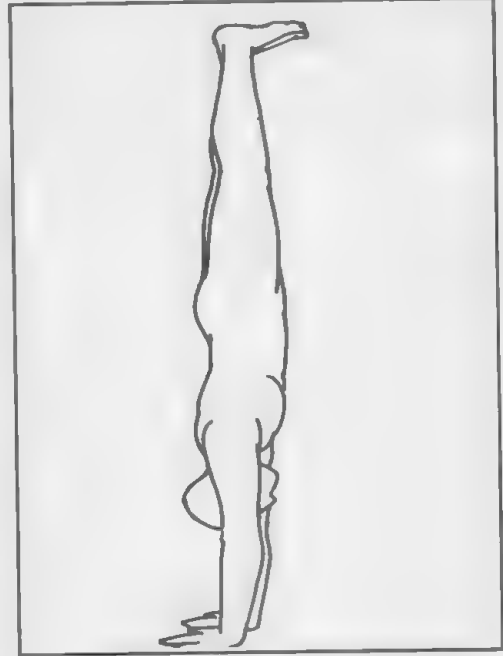
*mukta-hasta-vṛkṣāsana-i*

This has some similarity with *vṛkṣāsana-iii*.

SCA-69 suggests that in this inverted position if hands are set free to balance the body only on head, it is called *mukta-hasta-vṛkṣāsana* which is same as *viparīta-karaṇī-iii* (JCM-7154).

ii) SVY-32 gives a variation of this *āsana* wherein one raises whole

body on palms firmly placed on ground by extending elbows and balancing only on palms alone.



*mukta-hasta-vṛkṣāsana-ii*

This is same as *vṛkṣāsana-iv*, *ardhodyāsana*, *hasta-vṛkṣāsana*, *vajrol(ṇ)ī-mudrā-i*.

This is also called *śibhu-āsana*.

***muktāi-āsana***

From an illustration given in NS-62 the technique may be described as follows:

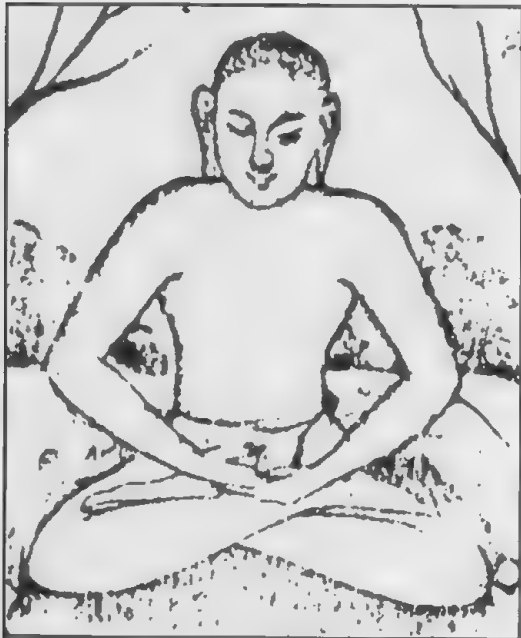
Sit on ground and by bending at the knees. Spread the feet away from the thighs as far as possible. Place the two hands one over the other and keep them near the navel.



*muktai-āsana*

***mukta-padmāsana***

i) Place two feet on opposite thighs by crossing them (GhS-II.21).



*mukta-padmāsana-i*

ii) JCM-7139-7141 illustrates it in three different styles as reproduced below:

iiia) Place two feet on opposite thighs by crossing them. Hold feet with opposite hands underneath after assuming *padmāsana*;



*mukta-padmāsana-iiia*

iib) Left knee is folded and left foot is placed at the base of right thigh. Right knee is folded and right foot is placed on left knee. Hands are arranged on right knee (JCM-7140).



*mukta-padmāsana-iib*

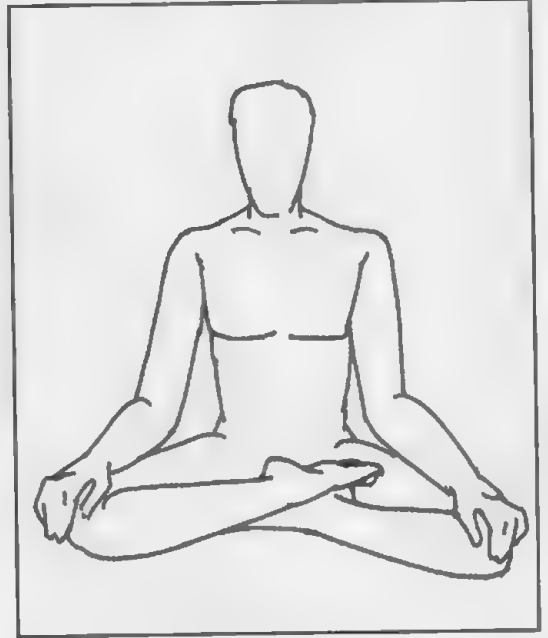
iic) Arrangement of legs is similar to JCM-7140. Arrangement of hands is slightly different. Left hand catches right knee. Right hand is put on left (JCM-7141);



*mukta-padmāsana-iic*

### *muktāsana*

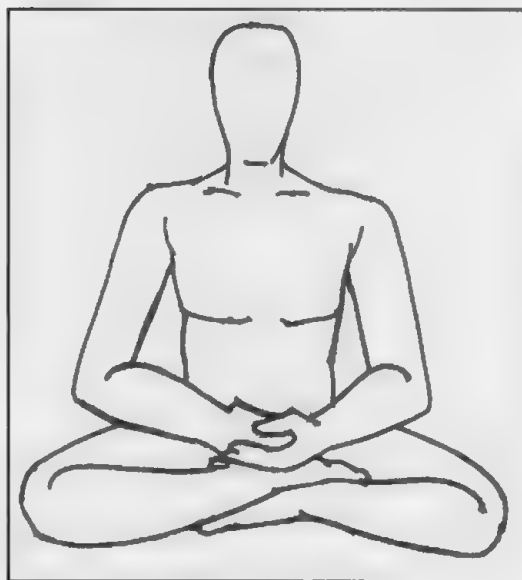
i) Place left ankle under anus and right one above it. Keep



*muktāsana-i*

head, neck and spine straight (GhS-II.11, ŚnU-I.III.9, HY-11, ŚD-II.12, BrYs-III.13, HS-āsana-19, YRn-p.29, VS-I.82, YuB-VI.11, Yci(G)-II, Yci(ś)-75, JDU-III.9, DU-III.8, YY-III.13, HP(k)-IV.67).

ii) Place left heel over generative organ. Then place right heel over left. Hands are placed over lap (DU-III.9, YY-III.14, YRn-p.30, VS-I.81, YSC-II.46.p.86, JDU-III.8, AbS-31:44, YuB-VI.12).

*muktāsana-ii*

This is *siddhāsana-ii*.

iii) TśU-46 and JCM-7162 describe *muktāsana* as 'pressing two sides of perineum with crossed heels.'

*muktāsana-iii*

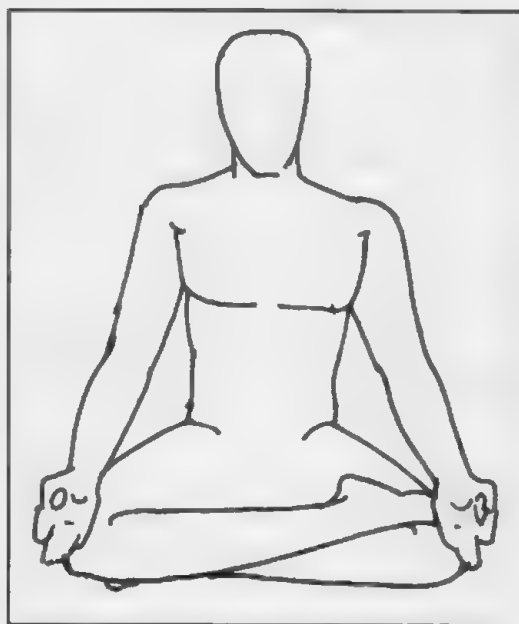
HP(k)-I.36 considers *muktāsana* as a synonym of *siddhāsana*.

Authorities differ. Some use either heel at perineum, some use either heel under anus or at root of it and yet others place heel over generative organ.

### ***mūla-bandhāsana***

i) Place left heel under anus and right foot on left knee.

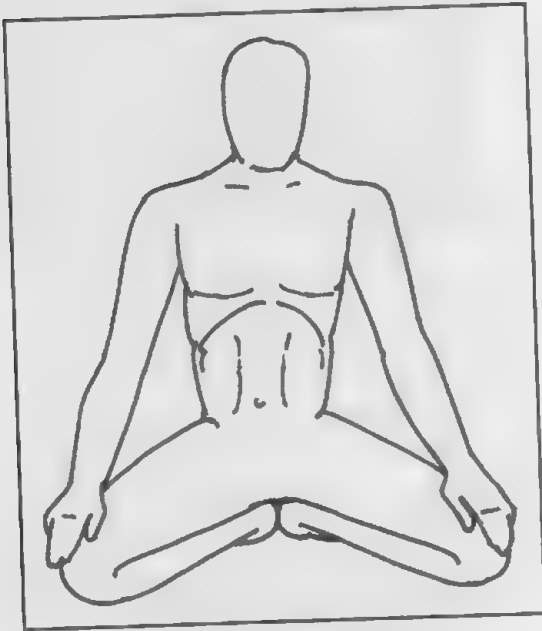
Adopt *jālandhara-bandha* and keep the gaze between eyebrows. Keep whole body straight (HSC-27-32).

*mūla-bandhāsana-i*

This practice overcomes piles and improves digestion.

ii) YRah(N)-I.73 makes a mention of this *āsana* but does not give any description.

Editor of this text provides an illustration of this *āsana* consisting of sitting on feet everted and placing palms on respective knees.

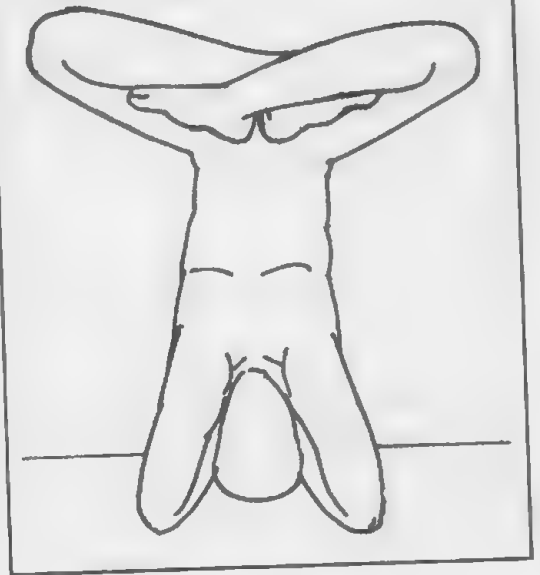


*mūla-bandhāsana-ii*

This resembles *bhadrāsana-viii* (GhS-II.9-10).

### ***muṇḍāsana***

Place two hands at the head on ground and raise legs up as in the air. Fold legs in *padmāsana* and hold this position (RY-44:1-3).



*muṇḍāsana*

This has similarity with *sustaga-kapāli-āsana*.

### ***musalāsana***

While standing raise the hands upwards again and again (KKH-88, ŚTN-61).



*musalāsana*

***muṣṭikāsana***

Mentioned in HR-III.16 but  
the technique is not described.





***nābhi-lasita-pādaka-  
āsana***

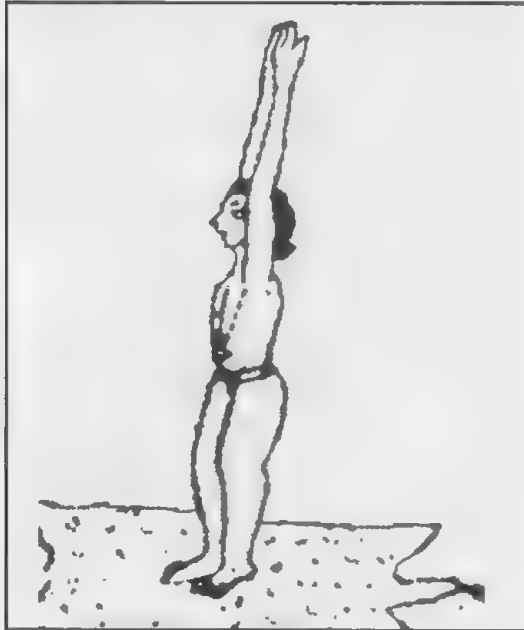
Mentioned in HR-III.14 but the technique is not given.

***nābhi-tala-āsana***

Mentioned in HR-III.14 but the technique is not described.

***naciketa-āsana***

From the illustration given in NS-30 the technique consists of standing with feet together and raising the two hands over the head.



*naciketa-āsana*

This resembles *tālāsana* or *tādāsana-i*.

***nāga-bodhāsana***

Assume *padmāsana* by crossing legs. Insert two hands through the space between thighs and calves up to elbows. Turn hands on shoulders and form a finger-lock. Fix the gaze at the nose (HP(ms.)-II.166).

This is same as *uttāna-kūrmāsana-ii*.

See *uttāna-kūrmāsana-ii* for illustration.

***nāga-phaṇāsana***

Place right leg on right shoulder and on it place other leg. Place two hands on ground and lift the body. Fix the gaze between eyebrows (HP(ms.)-II.119).

This is same as *brahmāsana-i*, *phanīndrāsana*, *vajrol(ṇ)i-mudrā-ii*.

See *brahmāsana-i* for illustration.

***nāgapiṭha* or *nāgāsana***

Mentioned in HR-III.20, NPu-33:113, BrNPu but the technique is not described.

*nāga*, *sarpa* and *bhujāṅga* are synonyms meaning snake.

*nāgāsana* is considered as a *vaiṣṇava-āsana* in MnL-IX.25.

***nāgārjunāsana***

i) From an illustration given in NS-39 the technique consists of bringing two soles together close to anus while spreading knees apart and placing crossed hands on legs.

*nāgārjunāsana-i*

ii) Another variety:  
Sit with legs extended.

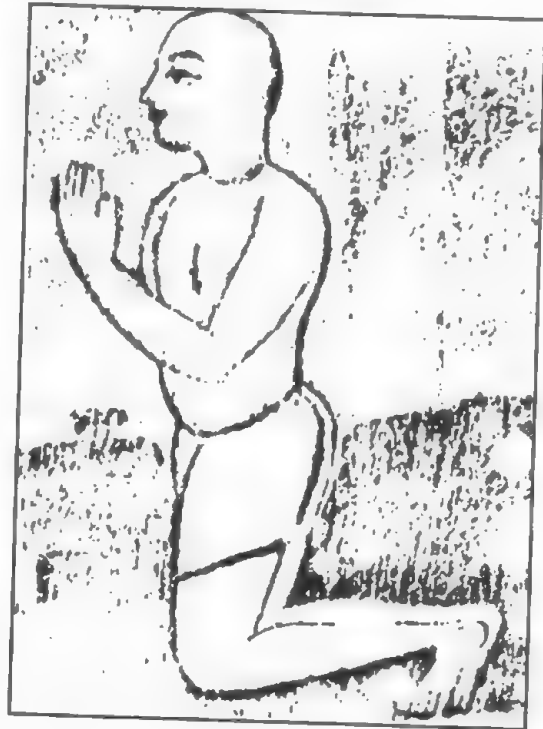
*nāgārjunāsana-ii*

Place right foot over left. Place left heel on ground. Left hand is placed on thigh near generative organ. Right hand is placed over left (AYG-58).

This is same as *bāla-nāthāsana*.

***nāgendrāsana***

From an illustration given in YAs-29 the technique consists of standing on both knees and toes. Hands are folded on chest.

*nāgendrāsana*

This has close similarity with *prārthanāsana*.

***nāgeśāsana***

From the illustration given in NS-75 the technique may be described as follows:

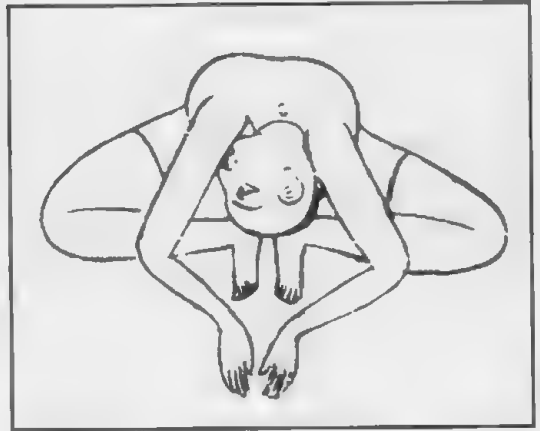
Sit on buttocks with knees raised and feet on ground. Insert one hand between thighs and other outside shanks and hold hands together forming a finger-lock at the ankles.



*nāgeśāsana*

***nāgīpāva-āsana***

Bring two soles together keeping knees on ground sideways. Bend the head forward placing elbows on legs and extend hands on ground and form a hollow of hands. Direct the gaze at the tip of the nose (YMS-58, AYG-43).

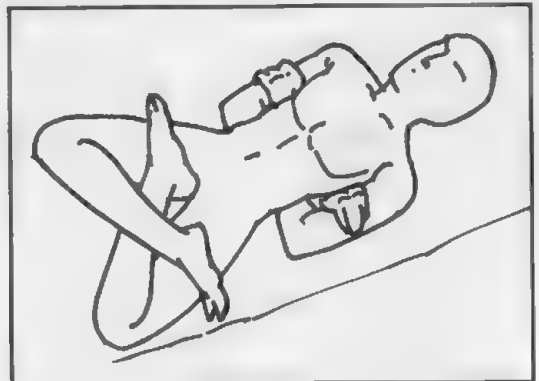


*nāgīpāva-āsana*

Cf. *avaghaṭa-āsana*, *bhagnapātra-āsana* and *yonyāsana-ii*.

***nagra-āsana***

i) Assume *padmāsana*. Take hands over the back and cross them. Lie on the back. Keep knees touching the ground. Hold the head straight and fix the gaze at the nose (JP-351-353, ANa-30).



*nagra-āsana-i*

ii) JP(L)-82 has an illustration of this *āsana* wherein knees are shown raised in *nagra-āsana-i*.

*nagra-āsana-ii****naiṣadhika-āsana***

Mentioned in the Commentary of HMY but not described.

This Commentary classifies all āsanās in three groups, namely, *uttānaka*, *pārśva-śāyī* and *naiṣadhika-āsana* practice of which overcomes suffering and brings about bliss.

***nālikāsana***

Mentioned in NPu-33:113, BrNPu but technique not described.

***nandāī-āsana***

From an illustration shown in NS-35 the technique is same as *mayūrāsana-i*.

See *mayūrāsana-i* for illustration.

***nāradāsana***

i) Turn left leg backward and place back of the foot touching ground. Keep the knee projected forward. Place right foot on the sole of left foot and knee raised. Place perineal region on it. Hold the face with palms. Touch both elbows to right thigh. Fix the gaze between eyebrows (JP-298-302, AYG-68, YMS-74, JP(L)-65).

*nāradāsana-i*

ii) KKH-97 and ŚTN-100 give a different technique in which one holds a rope with two hands and ascends.



*nāradāsana-ii*

### ***narakāsana***

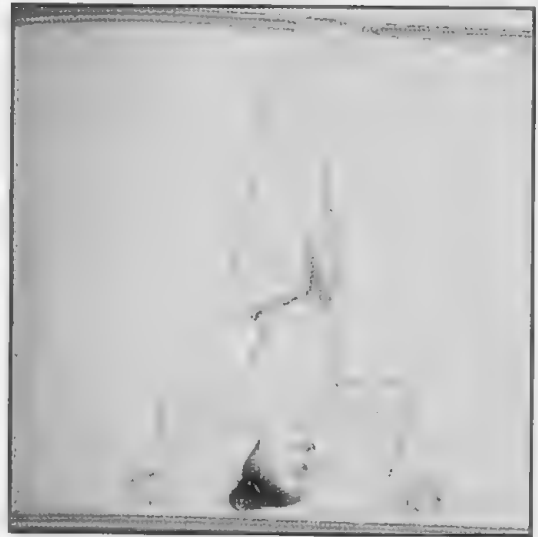
i) Place the neck and head on ground. Place palms and elbows also on ground. Lift the feet off the ground and keep them vertically raised. Keep hands on ground (ŚTN-8, KKH-14, Yci(ś)-II, p.76).



*narakāsana-i*

This is same as *sarvāṅgāsana-i*.

ii) Yci(ś)-II, p.76 suggests not to place the neck on ground in this posture of *narakāsana-i*.



*narakāsana-ii*

This is same as *kapālāsana*.

### ***narāsana***

i) Available in Yci(G)-II, RY-24:47-48 which is same as *narakāsana-ii*.

For illustration see *narakāsana-ii*.

RY-24:41 makes a mention of this *āsana* to be of sixteen varieties, but does not describe them.

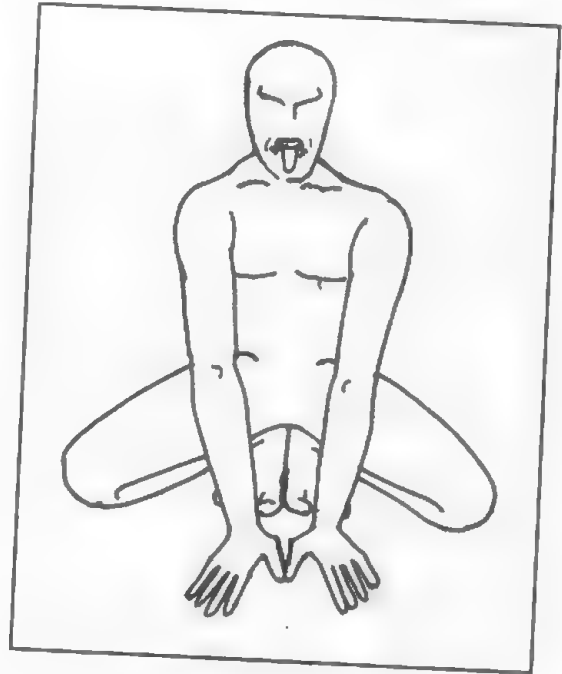
ii) Sit in kneeling down position. Make a fist of left hand and place it on right knee. Place right elbow on left fist. Perform *uḍḍiyāna-bandha* (PVS-152-154).



*nārāsana*

### ***nara(nṛ)siṃhāsana***

Sit straight on toes bringing heels together under the anus. Place two hands near toes on ground. Spread fingers and keep two thumbs together. Open the mouth widely and bring out the tongue. Fix the gaze at the tip of the nose (JP-303-305, AYG-70, YMS-75).



*nara(nṛ)siṃhāsana*

This is similar to *siṃhāsana*-

Cf. *yoga-siṃhāsana*.

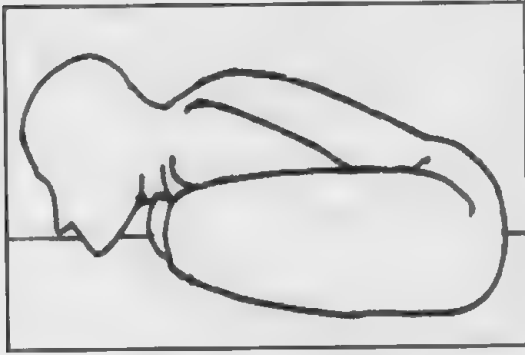
According to MnL-IX.25, this falls into the category of *vaiṣṇavāsana*.

### ***nārjava-āsana***

Mentioned in HR-III.15 but the technique is not described.

### ***nāsā-prṣṭi-karmāsana***

Adopt *sukhāsana* and keep the back upright. Place elbows at navel and hold big toes. Hands are at toes and chin is placed on floor. One meditates on *brahmarandhra* in this *āsana* (HSC-136-139).



*nāsā-prṣṭi-karmāsana*

***naṭa-āsana***

One of two varieties of *śalabhāsana* as mentioned in YRah(N)-II.18 but the technique is not given.

***naṭa-rājāsana***

YRah(N)-I.51 mentions this *āsana* without giving any technique.

Editor of this text provides an illustration of this *āsana* from which the description can be given as follows:

Stand on one leg. Bend other leg backward and catch hold of toes with respective hand turning it over head and pull the leg upwards. Out stretch other hand in front.



*naṭa-rājāsana*

***nāṭyāsana***

A variation of *ālīdhāsana* wherein a dance pose very much like that of dancing *śiva* popularly known as *naṭarāja* is adopted (HW-vol.I,p.74).

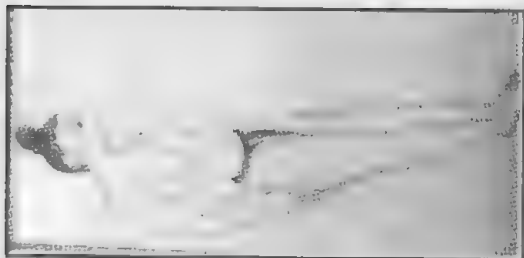


*nāṭyāsana*

See *ālīdhāsana*.

***naukāśana***

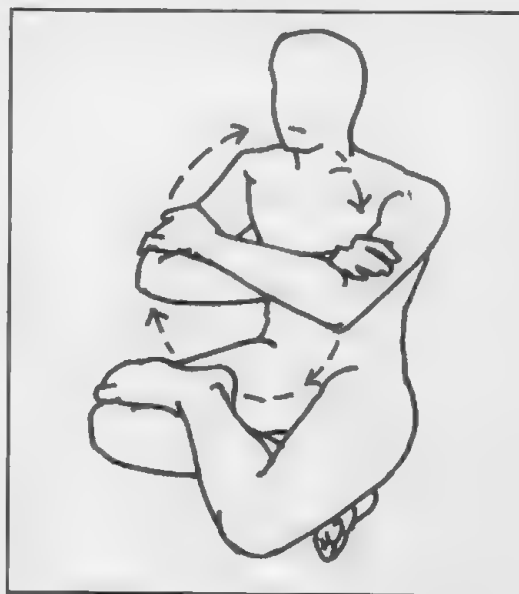
Lie supine. Rest on elbows and place hands under buttocks. Lift head, thighs, calves and feet and hold this position (KKH-11, ŚTN-4).

*naukāśana*

Cf. *tiryāṇ-naukāśana*.

***neti-āsana***

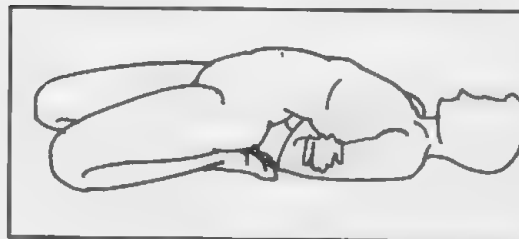
Place left ankle on right knee and right ankle under left thigh. With hands hold two arms near elbows and extend them forward. With two hands churn the arms like a churner. Direct the gaze at the nose. Practise it slowly in the morning, afternoon and in the evening (JP-54-59, ANa-5, JP(L)-3).

*neti-āsana*

Cf. *acalī-āsana*.

***nidrā-nāśāsana***

Catch hold of the opposite arms over the back. Fold knees and placing heels under buttocks, sit on them. Now lie down in supine position. Fix the gaze at the tip of the nose (HP(ms.)-II.144-145).

*nidrā-nāśāsana*



This eliminates drowsiness.

### ***nihśvāsāsana***

Sit with two legs extended together. Place hands comfortably on ground by sides or on abdomen and sit upright (SCA-43, ŚYK-32, KT-II.46,p.245, YAs-53).

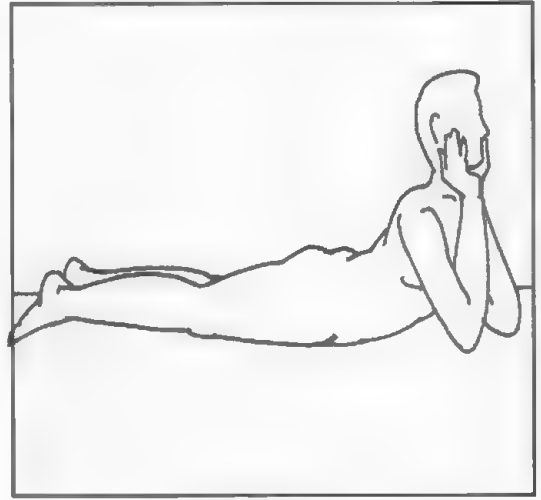


### ***nihśvāsāsana***

This is called *daṇḍāsana-i*.

### ***nirālambanāsana***

Lie prone. Form hands like a lotus and supporting on elbows rest the chin on it (HR-III.12,61, MnL-IX.26).



### ***nirālambanāsana***

JCM-7173 illustrates it as *makarāsana-iv*.

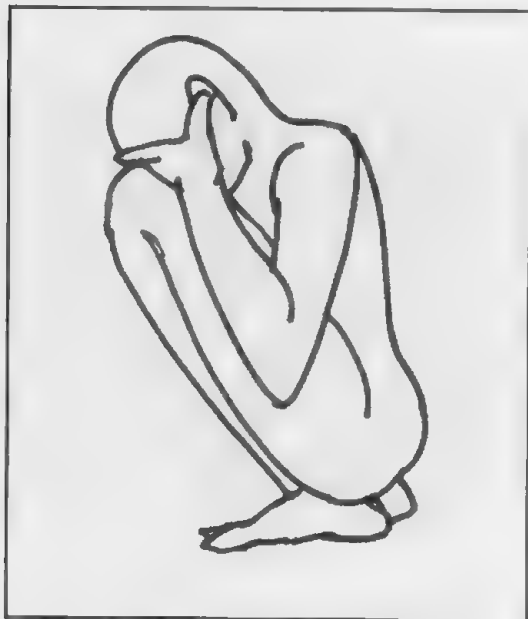
Cf. *śulāsana*.

Practising *nirālambanāsana* a *yogī* attains the state of *nirālambana* (supportlessness). The posture of *nirālambana* culminates into *nirālambana-dhyāna*.

### ***nirāñjana-karmāsana***

Just as an infant lies in the womb, similarly, a *yogī* adopts the posture and undertakes the practice of *nirāñjana*.

One presses the perineum with right heel and ankle and repeatedly raises *apāna* up. By putting head on knee, one applies *uḍḍiyāna-bandha*. With palms, ears and eyes are closed. Then *nāda* reveals from navel in the form of *jyotiḥ* (HSC-124-130).



*nirāñjana-karmāsana*

***nivṛtyāsana***

Sit with legs folded and hands crossed on chest and engage in recitation of *arihanta-mantra* (YAs-9).

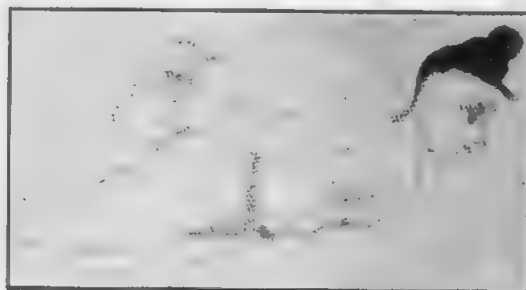


*nivṛtyāsana*

This brings accomplishment of speech.

***nyubjāsana***

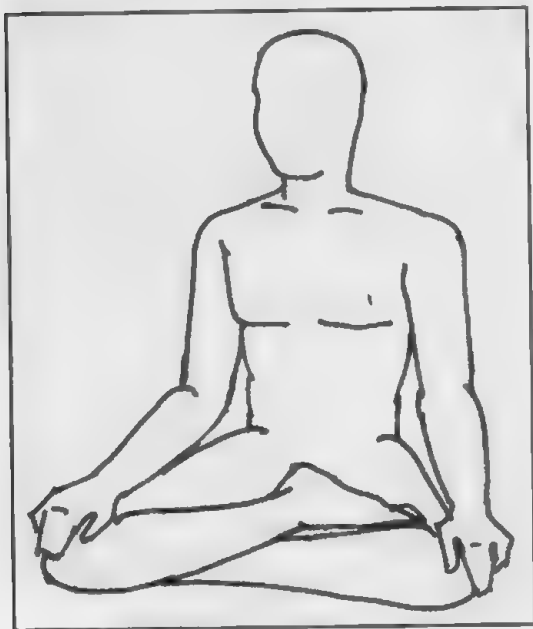
Lie prone. Cross legs at heels and take hold of toes with hands and roll back and forth (ŚTN-114).



*nyubjāsana*

***pada-āsana***

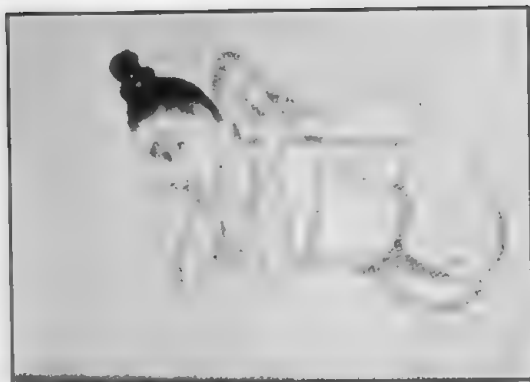
Place right heel over the generative organ, and left foot on ground with toes projecting forward. Hands are placed on knees. Eyes are fixed at the tip of the nose (ANa-48).



*pada-āsana*

***pāda-hasta-samyogāsana***

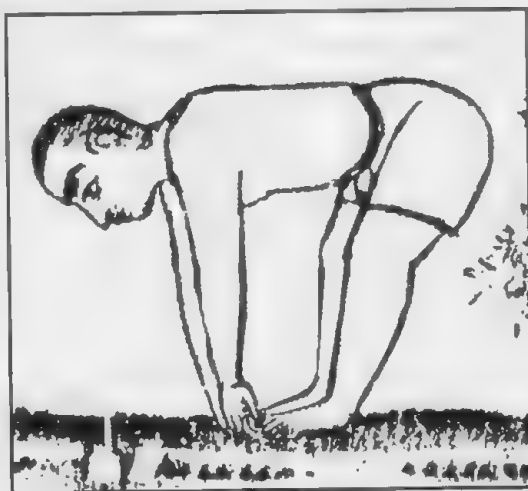
Lie prone. Bend legs in the knees and bringing two feet to the neck, grasp the ankles with hands (ŚTN-115).



*pāda-hasta-samyogāsana*

***pāda-hastāsana***

Stand straight with feet together. Bend forward and catch hold of big toes with hands (ŚYK-92).

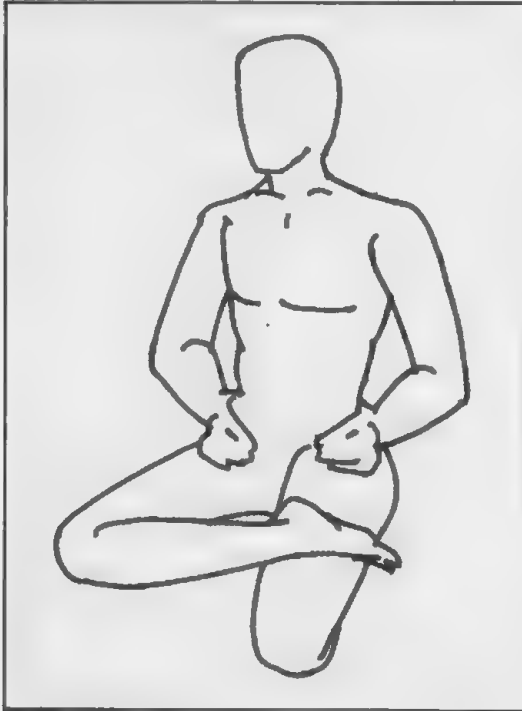


*pāda-hastāsana*

This is also called *cakrāsana*-iii.

***pādāṅguṣṭhāsana***

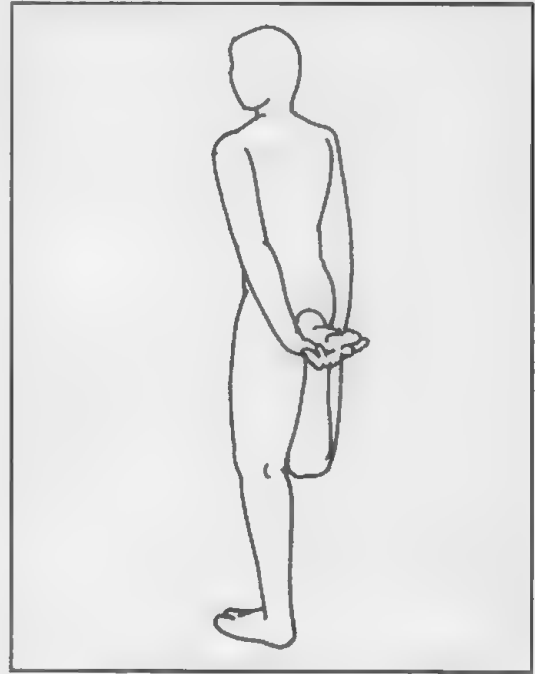
Place left heel against perineum and sit on this foot. Place right foot over left thigh. Place palms over the waist and hold the waist firmly (ŚYK-91).

***pādāṅguṣṭhāsana***

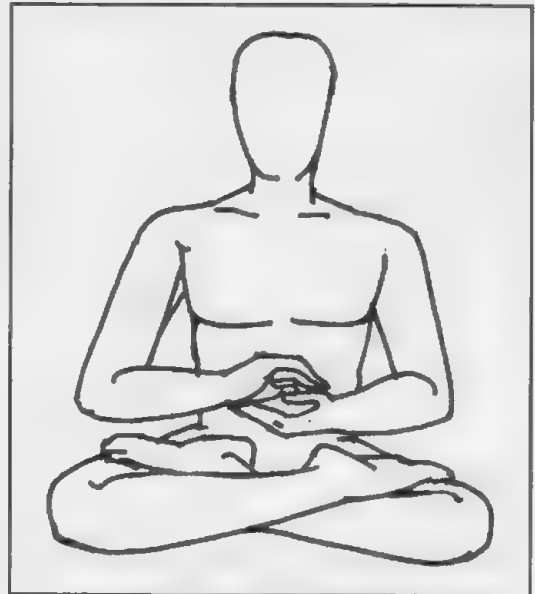
With this practice *mūlabandha* is applied and *apāna-vāyu* is controlled.

***pāda-pīḍanāsana***

Stand on one leg. Fold other leg at the back and hold it with hands (HR-III.14,72).

***pāda-pīḍanāsana******padma-dhyānāsana***

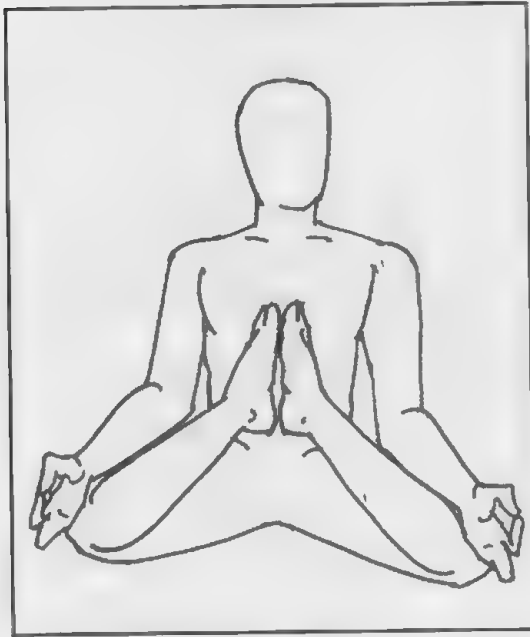
Sit in *padmāsana* with legs crossed. Place left palm against

***padma-dhyānāsana***

chest by touching left little finger on chest. Right palm is put over left. Right little finger touches left thumb. Right thumb is kept well-spread out. Direct the gaze at the nose (ANa-10).

### ***padma-nābhi-bandhāsana***

Place both heels at navel and little toes on chest. Place two hands on knees and direct the gaze between eyebrows (HP(ms.)-II.56, ANa-37).



*padma-nābhi-bandhāsana*

Cf. *kanda-pīdanāsana*-i and ii.

### ***padma-prakāśāsana***

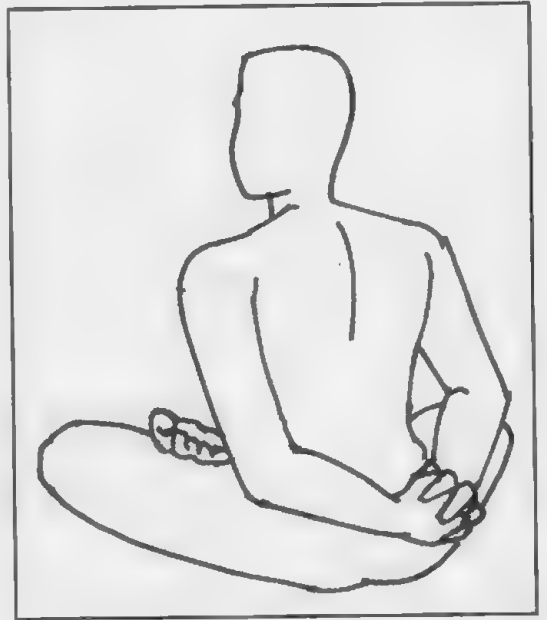
i) Sit with legs crossed as in *padmāsana*. Raise knees and tie

them up with hands. Catch hold of legs with hands (ANa-12)

This is same as *kumadhāsana*.

See *kumadhāsana* for illustration.

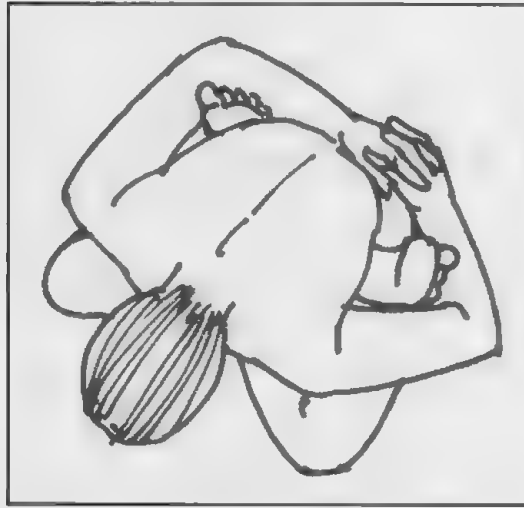
ii) Another arrangement of hands is to form a finger-lock at the back in *padmāsana*. Direct the gaze at the tip of the nose (ANa-13, HP(ms.)-II.54).



*padma-prakāśāsana-ii*

### ***padma-samputa-āsana***

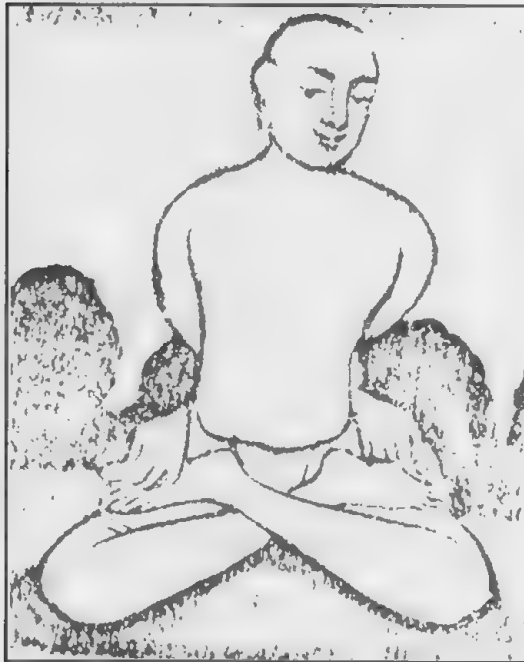
Sit in *padmāsana* by bringing heels at the root of thighs. Pressing feet with arms, bring hands at the back. Bend the head forward. Hold right hand with left and place them behind the buttocks. Direct the gaze at the tip of the nose (ANa-11).



*padma-samputa-āsana*

### ***padmāsana***

i) Place right foot on left thigh and left foot on right thigh. Cross arms behind the back and hold



*padmāsana-i*

big toes by both hands. Fix the chin on chest and gaze at the tip of the nose (HP(k)-I.44, HP(ms.)-II.190, GŚ-9, KT-II.46,p.242, GhS-II.8, BrYs-III.10, YM-8-9, SCA-2, GoP-I.12,96,II.7, YRK-22, YRP-p.2, HTK-VII.30, A-26, KKH-53, ŚYK-2, YRP-p.2, ŚmD-25:2-10, HSC-39, HS-āsana-16, Yci(ś)-77-78, HPD-5, YSS-(Pu)-89, ANi, JP-477, JM-I.69-72, HR-III.34, YP-15:14-19, JT-I.44).

This is same as *baddhāsana-i* (HP(L)-II.30).

*pañkajāsana-ii* is same as *padmāsana-i* (YRK-22).

See *pañkajāsana-ii*.

Yci(ś)-p.77-78 says that this arrangement of right foot over left thigh first comes from *matāṅga's* tradition.

According to Yci(ś)-p.77-78, this arrangement of legs and hands is *hāthayogic*.

According to ANi winding of hands over the back and catching hold of the toes is suggested by *matsyendra*.

This is also called *baddha-padmāsana* or *kamalāsana-iv* (ŚYK-2).

According to YSC-II.46,p.86 it forms a variation of *padmāsana* if hands do not catch toes turned over the back.

RY-23:29-30 calls this *āsana* as *baddhāsana* as well as *baddha-padmasana*.

ii) Instead of placing right foot on left thigh first, some texts describe placing of left foot on right thigh first in *padmāsana*. Hands hold the toes by winding through the back (RY-23:27, JP-231-232, MtS-III.16-19, BS-33, ŚBV-II.48).

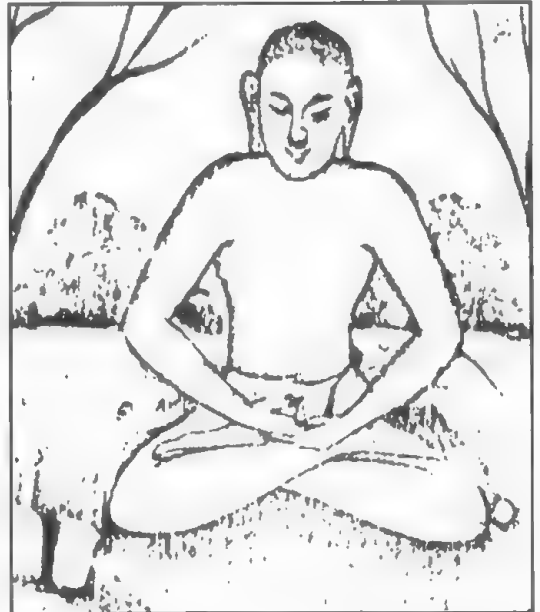
This arrangement of legs is called *kamalāsana-vi* in Yci(ś)-p.115 which quotes *matāṅga*.

Yci(G)-II too calls this as a technique of *matāṅga*.

Some texts do not indicate especially as to which foot is to be placed on thigh first. Thus it is optional (YRn-p.29, KKH-53, HSC(ms.)-42, HR-III.35-36, ŚS-III.88-89, YSS(P)-II-p.21, VS-I.14,71,IV.51, HP(L)-II.31-33, HP(k)-I.45-47, ŚP-4376-4435, DYS-68-71, YD-9, TŚU-39, DBU-43, YKU-I.5, GŚ-14-15, MS-262, KuPu-11:43-44, A-27, YRP-p.7, YRah(Y)-III.12, YSS(P)-p.21, HP(k)-II.59, AYG-84, PB-507:04, Yci(G)-II, HMY-IV.129, YP-15:67, SJA-248, SnS).

**Arrangement of hands in *padmāsana* is variously described in the following texts:**

iii) Upturned palms are placed on the lap one over the other (YSC-II.46,p.82, HP(ms.)-II.191, HSC-41, Yci(ś)-p.-78, HP(k)-I.45-47, YAs-4, YSS(Pu)-90-92, HTK-VII-23, DYS-68-75, A-27-28, MS-II.60-62, Yci(G)-II, ŚP-4376,4435, ŚS-III.88-89, HR-III.36-37, YRP-p.7, ANi).

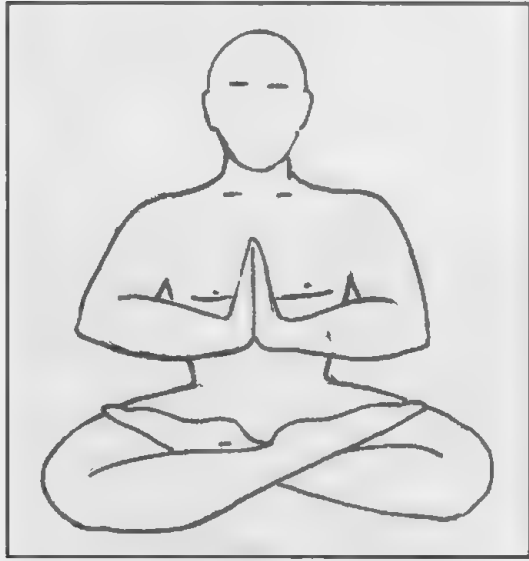


*padmāsana-iii*

Yci(G)-II and HR-III.36-37 attribute this technique to the tradition of *dattātreyā*.

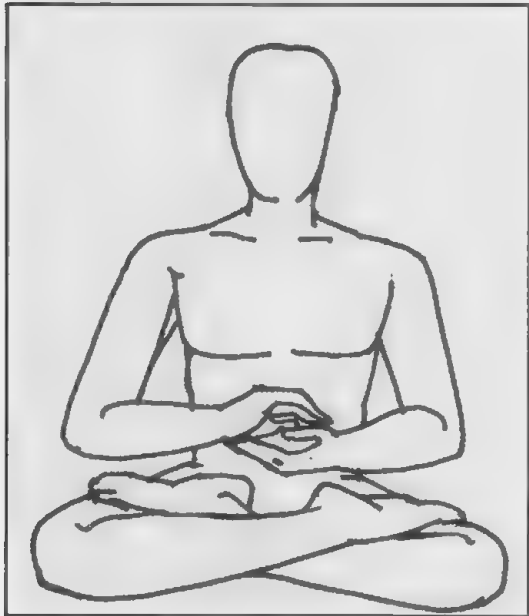
According to JT-I.45 and HP(k)-I.48, it comes from the tradition of *matsyendra*.

iv) HP(V)-80 suggests that the hands should be folded over the chest.



padmāsana-iv

v) Palms are cupping (known as *kacchapikā-mudrā* or *kara-samputaka*) over the lap (ANi, YM-41-42, HP(K)-I.48, GoP-I.52, YRP-p.7, A-30, YRs-37-38, ŚBV-II.48, HSC(ms.)-47).



padmāsana-v

This is called *samputita-pañkajāsana* in HR-III.9,41.

In HSC-46-47 *kara-samputaka-padmāsana* is also known as *gorakṣa-kamalāsana*.

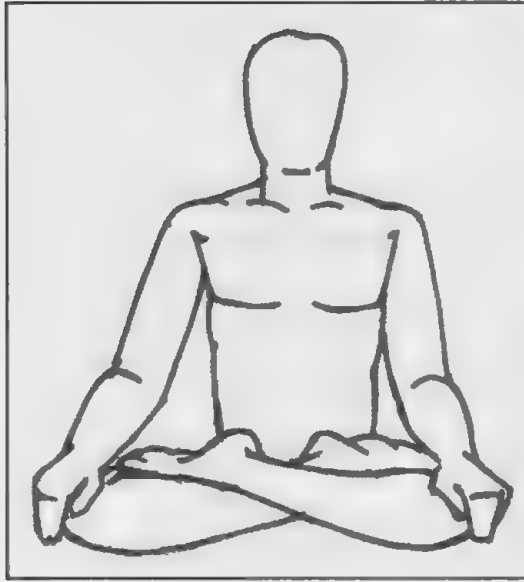
vi) Palms are placed over thighs (JP-53, YMS-1).



padmāsana-vi

vii) Hands are placed on knees (ŚTN-79, SVY-11,p.336, ANa-9, YMS-48, HSC-57-58, YP-15:14-19).

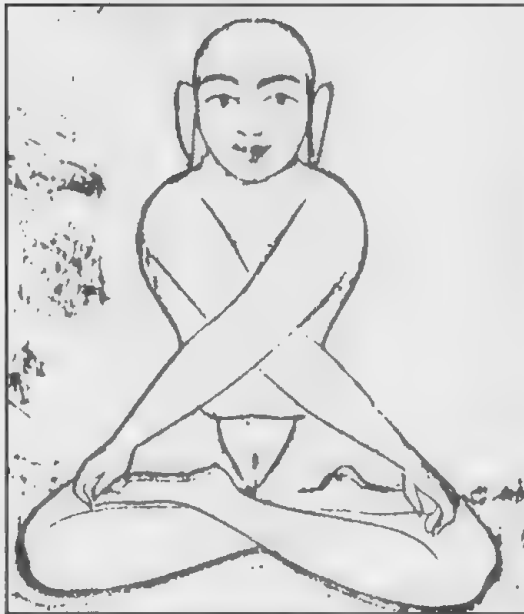




*padmāsana-vii*

This is called *kāni-pāva-āsana-iii*, *sabhāsana* and *samāsana-ii*.

viii) Toes are held with



*padmāsana-viii*

hands crossed in front (YY-III.6-7, NBV-II.46, YSu-II.46, ŚnU-I.3-

3, DU-III.4-5, YSC-II.46.p.82, ŚT-25:10-11, Yci(G)-II, YD-9-10, DYS-II.32-36, VS-I.71, HR-III.35, Yci(ś)-p.77-78, Vrt-II.46, V-p.886, JDU-III.5, TśU-40, YP-p.22, YuB-VI.6, YRn-29, YT).

In YAs-17 this is called *kārmukāsana*.

TśU-40 calls this variety of *padmāsana* as *baddha-padmāsana-iii*.

Yci(G)-II and HR-III.35 mention that this technique comes from *yājñavalkya*'s tradition.

ix) JCM-7139 illustrates two hands holding the opposite feet and calls it *mukta-padmāsana-ia*.



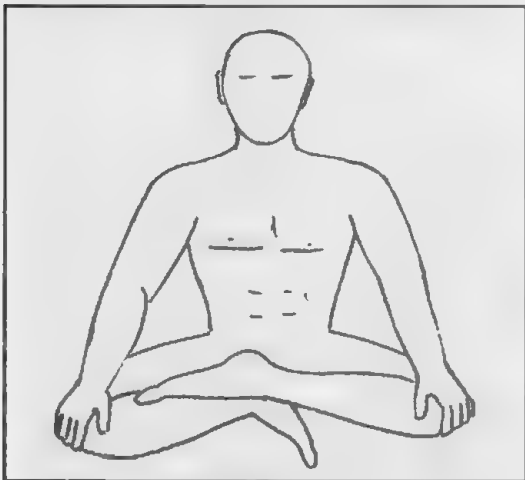
*padmāsana-ix*

x) The illustration in JCM-7138 shows bending forward in this āsana and calls it as *baddha-padmasana*-ii.



*padmāsana-x*

xi) Right foot is placed over the genital with toes touching the ground and heel touching the navel. Left foot is put on right heel touching the iliac bone. Right thigh is projected forward. Hands are placed on knees. Eyes are fixed between eyebrows (ANa-34).



*padmāsana-xi*

This is *siddhāsana*-ix.

xii) MtS-III.61 describes *padmāsana* as *sudṛḍhāsana* when right foot is placed on left thigh and then left foot is placed on right. About position of hand nothing is mentioned.

See *sudṛḍhāsana* for illustration.

Reference alone to *padmāsana*- YRs-246, YTu-32,35, YśU-170, AbS-31:31, LiPu-VII.86, YKU-132,183, VPu-XI.13, MrPu-IX.28, YCU-71, APu-1.61:19-20, GPu-I.229:23, YRa h(N)-I.73,103,II.15,III.10, ŚS-III.20,42, BrPu-234:16-17, Jn-8:10, SSS-34, KāPu-57:130, SJA-II.48, SnS, DP, KuPu-11:43-44, NPu-33:112, SŚe-12, GŚ-14.

While describing the technique of *gorakhī-karma* PVS-176-178 gives the description of *padmāsana* which is same as *siddhāsana*-ii.

Application of *padmāsana* is highly recommended in different *yogic* practices like *prāṇāyāma*, *mudrā*, *kapālabhāti*, *dhāraṇā*, *dhyāna*, *samādhi* leading to *laya* or absorption (HTK-VII.19, DYS-p.4, MS-260-262, 33-36, ŚS-III.88-89, RY-23:27, HSC-p.37-38, HP(k)-I-48,II.7-8,60).

YRs-34 emphatically recommends *padmāsana* for meditation.

According to YSC-II.46, *padmāsana* and *siddhāsana* effect quick attainment of *kumbhaka* state.

All synonyms of lotus such as *kamalāsana*, *pañkajāsana*, *amburūhāsana*, *padmaka* (BrNPu), *saroruha* are used to mention *padmāsana*.

According to MnL-IX.24 *padmāsana* falls in the category of *brāhma-āsanas*.

RY-43:21 mentions two varieties of *padmāsana* as *baddha-padmāsana* and *mahā-padmāsana* but does not describe.

The benefits of *padmāsana* described in traditional texts are twofold:

- i) Therapeutical and
- ii) Spiritual.

Therapeutically, it is described as removing all kinds of physical and mental disorders caused by imbalances of three humours, namely, *vāta*, *pitta* and *kapha*.

Specific mention found is that:

(i) it removes hunger and thirst,

(ii) it removes diseases caused by *vāta* humour, and,

(iii) it overcomes disturbances of the practitioner and bestows a feeling of well being.

Spiritually, it is an important meditative posture leading to arousal of *kuṇḍalinī* by using three *bandhas*, namely, *mūlabandha*, *uḍḍiyāna bandha* and *jālandhara bandha* and creating different sensations in the body which are helpful in concentration of mind and deep absorption.

**Application of *padmāsana* in other *āsanas*:**

*padmāsana* may be classified into three groups based on its application:

**Group I: *āsanas* in which the name *padma* is used as well as the technique of cross-legged position:**

**For example:**

*ardha-padmāsana*, *ardha-baddha-padmāsana*, *baddha-padmāsana*-i, ii, iii, *dakṣiṇārdha-padmāsana*, *hasta-padmāsana*, *kara-padmāsana*, *kara-saṃpuṭaka-padmāsana*, *mukta-padma*, *mahā-padmāsana*, *padma-śaṅkhāsana*-i & ii, *padma-saṃpuṭa-āsana*, *padma-prakāśa*, *padma-dhyāna*, *śuddha-padmāsana*, *saṃpuṭita-pañkajāsana*, *utthita-ūrdhva-padmāsana*, *utthita-*

*padmāsana, ūrdhva-padmāsana, viparita-ūrdhva-padmāsana.*

**Synonyms of  
padmāsana—**

*amburūhāsana, ambujāsana, abjāsana, gorakṣa-kamalāsana, kamalāsana, paṅkajāsana-ii, sarorūhāsana, sarojāsana, samputita-paṅkajāsana.*

**Group II: āsanās in which cross-legged position of padmāsana is used but they are named differently:**

**i. Hands over the head—**  
*gadāsana, parvatāsana-i, hasta-dvaya-bhayaṅkarāsana, matsyāsana-i,v, paraśurāmāsana-i,ii, pahupa-āsana.*

**ii. Body raised on hands—**  
*baddha-kekī-āsana, cañcalāsana, dolāsana, jālandhara-āsana, mayūrāsana-iv, vaiśākhī-āsana, ūrdhva-kukkuṭāsana.*

**iii. Supine position—**  
*adhomukha-vārijāsana, matsyāsana-i,v, nagra-āsana-i,ii, paraśurāmāsana-i,ii, śramaharāsana, tolāṅgulāsana, uttāna-kukkuṭāsana, uttāna-kūrmāsana-ii.*

**iv. Hands inserted through the legs—**  
*ātmārāmāsana-ii, garbhāsana-i, garbha-piṇḍāsana,*

*haṃsāsana-i,ii, jālandhara-āsana, kurkuṭa-āsana, kurkaṭa-āsana, kukkuṭāsana-i, paṅgu-kukkuṭāsana, sthala-kūrmāsana, siddha-haratālī-āsana, yoga-bandhāsana, uttāna-kūrmāsana-i,ii, ūṇa-nābhyāsana, valgulyāsana.*

**v. Hands taken over the back—**  
*adhomukha-vārijāsana, baddhāsana-i, yogāsana-ii, dṛḍhāsana, kamoda-āsana, lilāsana, maṇi-bandhāsana, nagra-āsana-i,ii, prasāritāsana-i, sura-siddhāsana, taskara-bandhāsana, viśrāma-āsana, vetālāsana, vajrāsana-ix.*

**vi. Hands placed in front—**  
*ardhāsana, karmukāsana, kokilāsana, kumadha-āsana, prāṇa-sthāpanikā-mudrā, pātālī-kamaṭhāsana, vīrāsana-ii.*

**vii. āsanās on rope—**  
*svargāsana, ūṇanābhyāsana.*

**viii. Topsy-turvy position—**  
*muṇḍāsana, sarvāṅgāsana-ii, śīrṣāsana-viii, sustaga-kapālī-āsana.*

**ix. Prone lying position—**  
*baddhakekī, pātālī-kamaṭhāsana.*

**Group III: āsanās bearing the name padma but do not use cross-legged position which is**

an important characteristic of *padmāsana*:

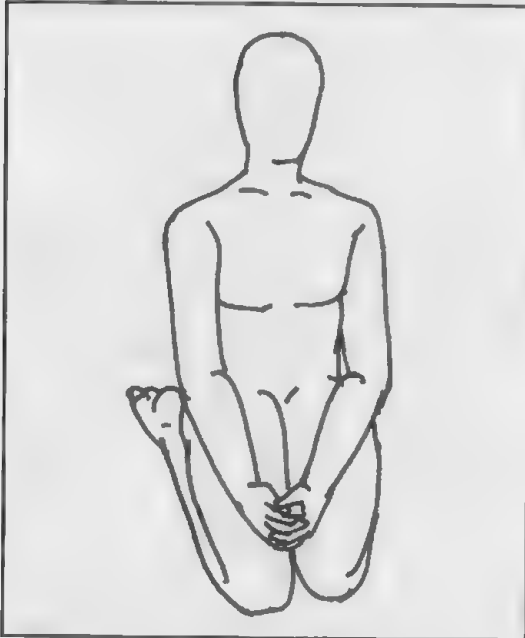
**For example:**

*padma-nābhi-bandhana-āsana*, *padma-saṅkaṭāsana*, *pañkajāsana-i*, *ūrdhva-kamalāsana*, *vāmārdha-padmasana*.

For details and illustrations, see the respective titles.

***padma-saṅkaṭāsana***

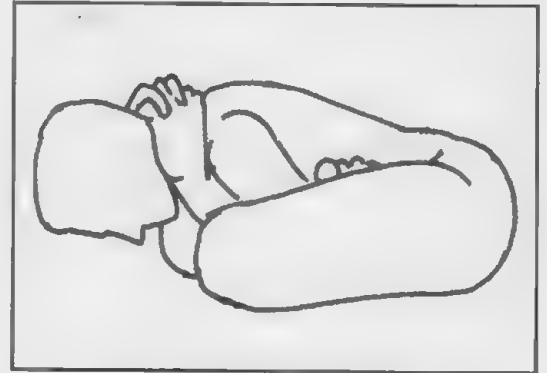
Sit with buttocks on the ground. Place right heel by side of right hip by bending the leg at knee. Place left foot touching right foot under bottoms. Touch knees on the ground. Form a finger-lock and place it on knees. Gaze is fixed at the nose (ANa-35).



*padma-saṅkaṭāsana*

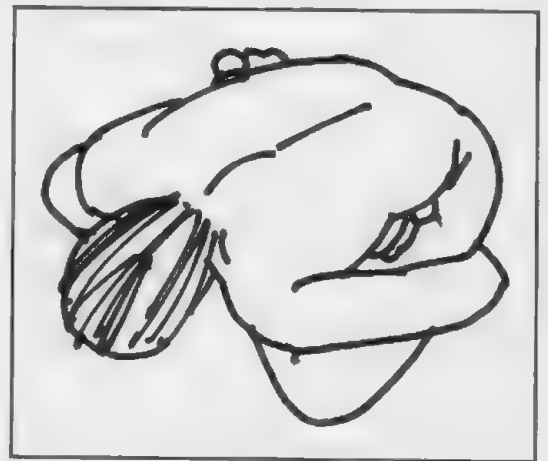
***padma-śaṅkhāsana***

i) Sit in *padmāsana*. Place elbows firmly over (opposite) feet and bringing hands at the neck, form a finger-lock. Keep knees and thighs on ground and two heels touching the chest. Direct the gaze at the nose (HP(ms.)-II.55).



***padma-śaṅkhāsana-i***

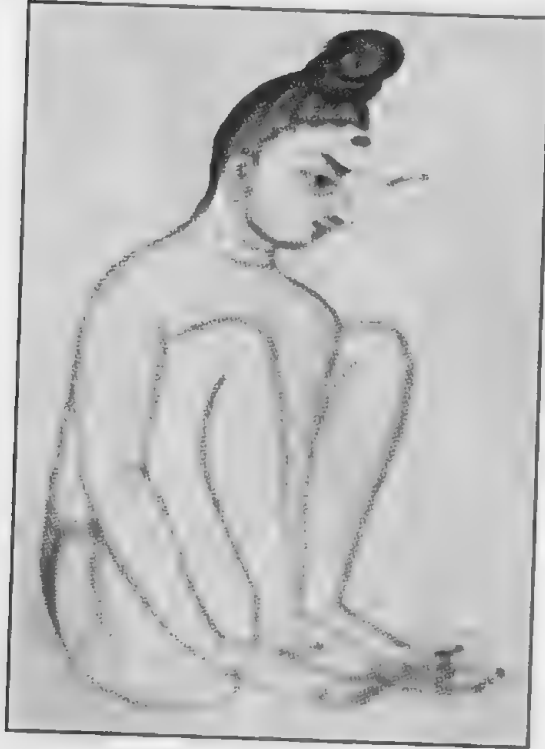
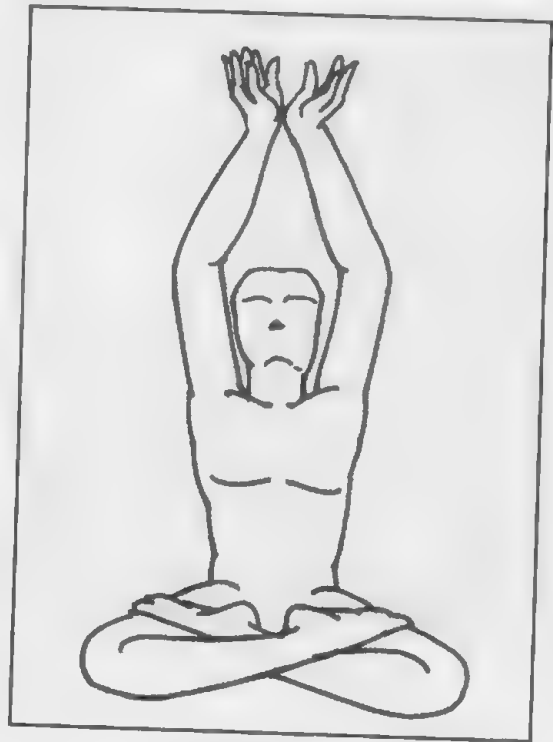
ii) According to ANa-12, in *padmāsana* one bends forward to touch the chest to knees, and a finger-lock is formed and it is placed under bottoms. Elbows touch the toes.



*padma-śaṅkhāsana-ii*

***pādukāsana***

Sit on buttocks with knees raised up. Place two palms under the respective soles and holding the feet, walk on ground (KKH-67, ŚTN-41).

***pādukāsana******pahupa-āsana******pahupa-āsana***

Sit in *padmāsana*. Raise both hands over the head and form a lotus. Look through the hole of hands (ANa-14).

***pahupanā-āsana***

From an illustration given in NS-63 the technique may be described as follows:

While sitting, take hands under both legs and grasping the toes with two hands, raise legs up. Balance on the bottoms.



*pahupanā-āsana*



*pañcāṅga-namaskārāsana*

### ***paṇḍitāsana***

From an illustration given in YAs-45, the technique consists of placing one foot under the buttocks and other on opposite thigh.

### ***pañca-culi-kukkuṭāsana***

Mentioned in the HR-III.17 but the technique is not described. Cf. *kukkuṭāsana*.

### ***pañcāṅga-namaskārāsana***

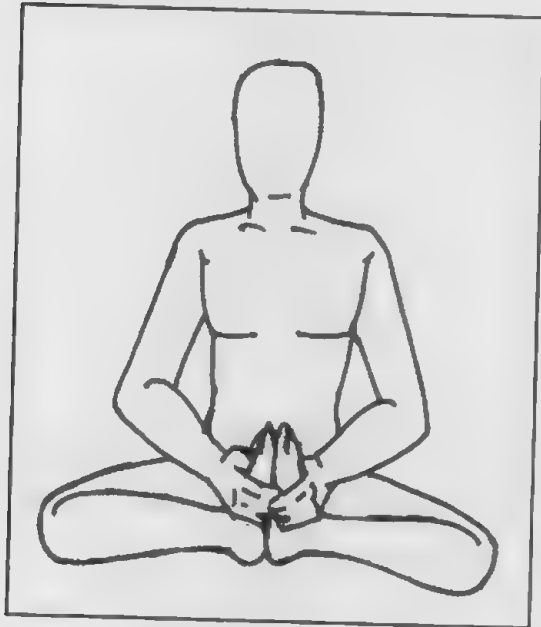
Sit on toes with knees close together. Bend forward and touch the ground with two hands, two knees on forehead and offer salutations to the guru or arihanta-bhagavān (YAs-15).



*paṇḍitāsana*

***pāṅgala-āsana***

While sitting bring two feet closer, soles kept together. Keep heels slightly away from generative organ. Hold the feet with hands forming a finger-lock and pull the feet closer. Keep heels and knees touching the ground. Fix the gaze at the tip of the nose (AYG-48).

*pāṅgala-āsana*

Cf. *bhadrāsana-i*.

***paṅgu-kukkuṭāsana***

Assuming the posture of *kukkuṭāsana-i* by inserting hands through calves and thighs, hold the wrist of one hand with other hand and firmly pressing the hand on ground, lift the body up (KKH-54, ŚTN-112).

*paṅgu-kukkuṭāsana*

See *kukkuṭāsana-i*.

***paṅgu-mayūrāsana***

Place elbows at respective sides of the navel. Hold the wrist of one hand with other hand. Lift the body horizontally in the air (KKH-40, ŚTN-111).

*paṅgu-mayūrāsana*

See *mayūrāsana-viii*.



***pāṇi-mukta-drumāsana***

Place two hands on ground taking proper distance between them. Place the head on ground and raise legs vertically in the air (YAs-58).



*pāṇi-mukta-drumāsana*

This is same as *kapālī-āsana*.

It is also called *mukta-hasta-vṛkṣāsana-i*.

*druma* and *vṛkṣa* mean tree.

***pāṇi-pātrāsana***

Gently press two heels against the navel by turning the feet

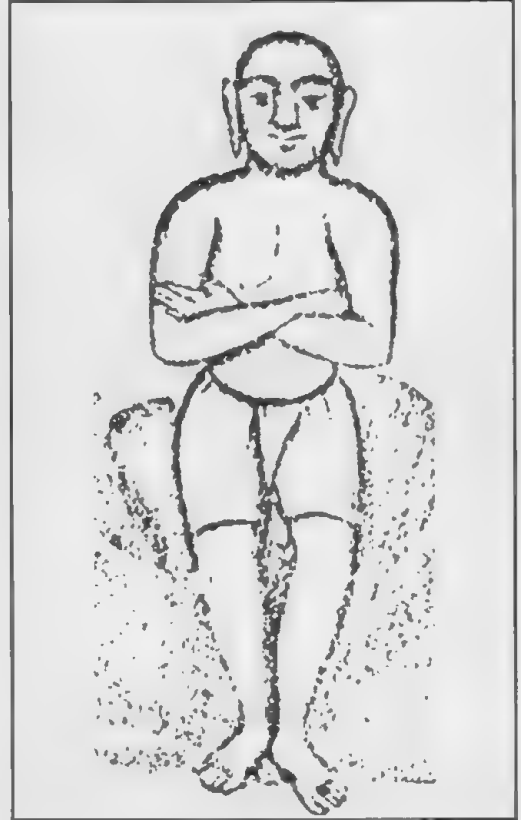
and arrange the hands there like a water pot (HR-III.11,50).

This is same as *kanda-pīḍāsana-ii*.

See *kanda-pīḍāsana-ii* for illustration.

***pañjhāsana***

Stand on toes. Hold hands on the chest grasping opposite upper arms and meditate (YAs-10).

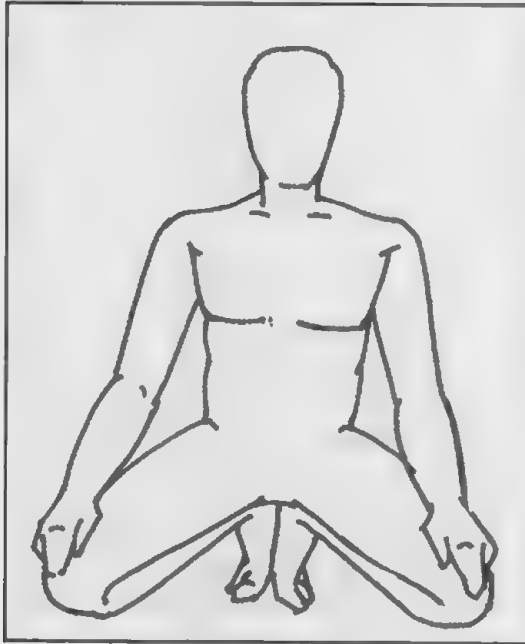


*pañjhāsana*

This is also called *utthitāsana* and *ghanāsana*.

***pañkajāsana***

i) Sit on toes firmly placed on ground. Heels are kept under the generative organ (by spreading knees a little apart). Place hands on respective knees and fix the gaze at the tip of the nose (HP(ms.)-II.93).

*pañkajāsana-i*

*pañkaja* means *padma* (lotus), but this *āsana* named *pañkajāsana* of HP(ms.)-II.93 has no similarity with any varieties of *padmāsana*.

Rather this has similarity with *utkaṭāsana*-iii.

ii) According to YRK-22 *padmāsana-i* is known as *pañkajāsana* for illustration of which see *padmāsana-i*.

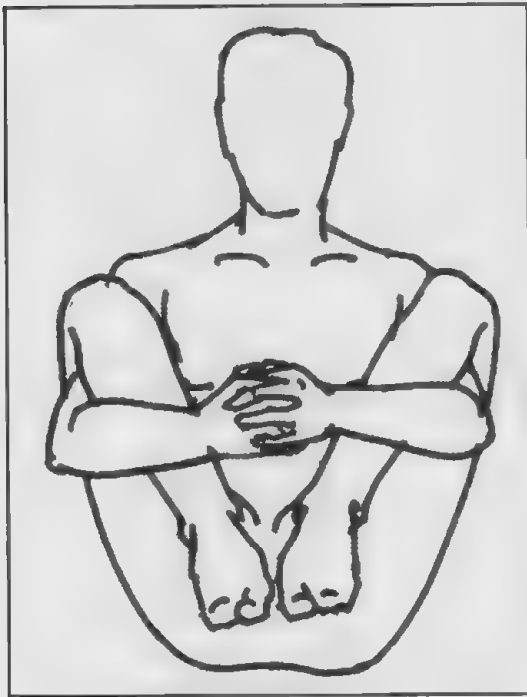
***para-āsana***

i) Sit on buttocks with knees raised. Insert hands under the thighs near knees and bring palms over the abdomen and form a finger-lock. Fix the gaze at the nose (YMS-5).

*para-āsana-i*

This alleviates all disorders of *vāta* humour.

ii) JP-129-130 and JP(L)-21 provide a different variety of this *āsana* wherein one sits on ground with knees raised. Hands are inserted between knees and calves and projected outside. Hands form a fingerlock. Heels are raised.

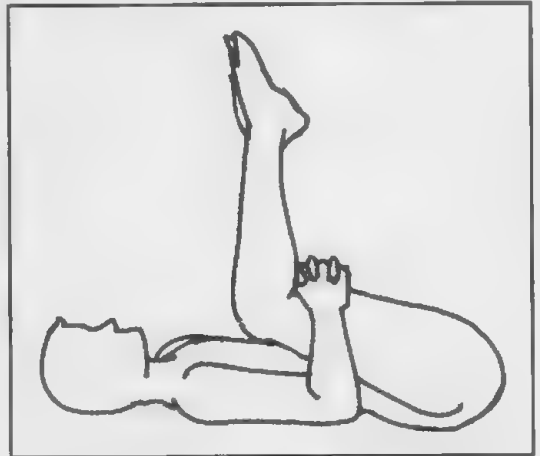
*para-āsana-ii*

iii) In another variety of *para-āsana* in YMS-102-104, legs are spread wide apart and hands are also spread over the legs.

*para-āsana-iii*

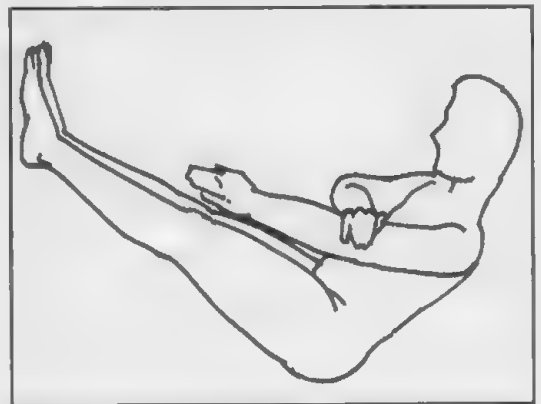
***pāradhī-āsana*** or  
***pāradhikāsana***

Lie supine and raise the feet. Insert two hands between thighs and turning them on to navel, form a finger-lock and raise legs vertically towards the sky. Eyes gaze at the nose (HP(ms.)-II:152-154).

*pāradhī-āsana* or *pāradhikāsana*

***paraśu-āsana***

i) Lie supine and raise both legs up to 45° angle. Raise the head and trunk from ground. Extend right hand with its palm facing up and hold left hand at right angle (IA-2).

*paraśu-āsana-i*

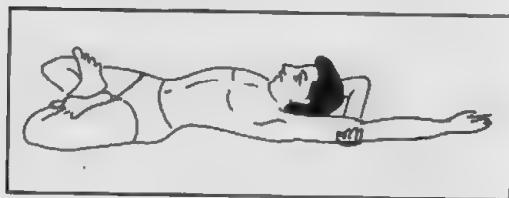
ii) In supine position, fix elbows at the navel. Stretch one hand and hold the nose and with other hand hold the thigh. Remain steady (KKH-3).



*paraśu-āsana-ii*

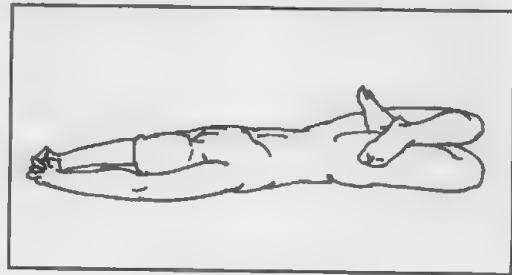
### ***paraśu-rāmāsana***

i) Assuming *padmāsana*, lie supine keeping knees and thighs touching the ground. Stretch both hands over the head placing them on ground. Then hold left upper arm with right hand. Fix the gaze at the tip of the nose (JP-354-356).



*paraśu-rāmāsana-i*

ii) JP(L)-83 suggests interlocking of fingers and stretching of hands over the head.



*paraśu-rāmāsana-ii*

### ***paraśvadhāsana***

Lie on back and place elbows on the navel. Bring each hand alternately near the nose while raising the trunk each time (ŚTN-16).



*paraśvadhāsana*

### ***parighāsana***

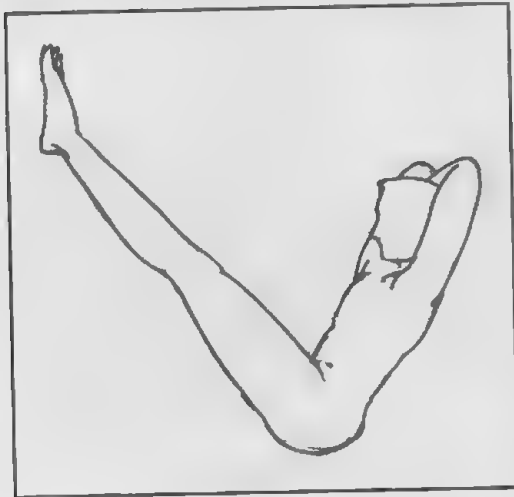
i) Lie supine. Stretch legs and keep the feet together. Keeping buttocks on the ground raise the head and form a finger-lock at the neck. Hold the breath and remain steady (KKH-2, ŚTN-11).



*parighāsana-i*

ii) IA-1 gives a different variety.

Lie on the back. Raise both legs and head to form 45° angle. Make a fingerlock of hands and place it at the neck.



*parighāsana-ii*

***paroṣṇyāsana*** OR  
***paroṣṭyāsana***

Take hold of a rope with two hands. Raise legs towards head and pass them through hands over the head onto the floor. Repeat this again and again (KKH-94, ŚTN-63).



*paroṣṇyāsana* or *paroṣṭyāsana*

*paroṣṇya* means a cockroach.

***parpaṭāsana***

Take a long sitting position. Place hands on the ground under the thigh and hold legs firmly by forming a finger-lock (KKH-69, ŚTN-93).



*parpaṭāsana*

***pārśva-koṇāsana***

YRah(N)-II.20 suggests varieties of *koṇāsana* for strengthening the generative organ but does not name any of them, nor does it provide description.

The editor gives six varieties of this *āsana* including *pārśva-koṇāsana* but does neither give description nor illustration.

***pārśva-kukkuṭāsana***

One of the five varieties of *kukkuṭāsana* mentioned in HR-III.17 but the technique is not described.

***pārśva-kutṭana***

Hold toes with respective hands and in turn take the toes to touch the ears. This is *pārśva-kutṭana* (KKH-5).



*pārśva-kutṭana*

Similarly, one can thump the ground with arms, thighs, fists and heels.

***pārśva-matsyendrāsana***

When *matsyendrāsana* is practised by holding at the side, it forms *pārśva-matsyendrāsana* (HR-III.12,59).



*pārśva-matsyendrāsana*

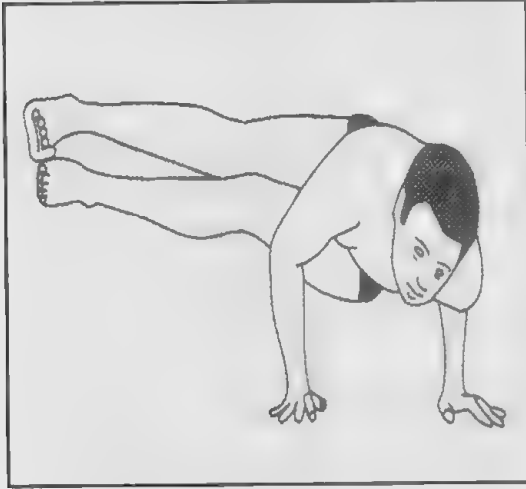
This is one of the three variations of *matsyendrāsana* (HR-III.12).

Description of *baddha-matsyendrāsana* and *pārśva-matsyendrāsana* given in HR is identical.

***pārśva-mayūrāsana***

It is one of the six varieties of *mayūrāsana* mentioned in HR-III.10.

Practise *mayūrāsana* by taking legs on both sides alternately (HR-III.44).



*pārśva-mayūrāsana*

See *kaunḍīnyāsana*, *mayūrāsana*-iii.

***pārśvāsana***

Mentioned in SnS but the technique is not given.

***pārśva-śāyī***

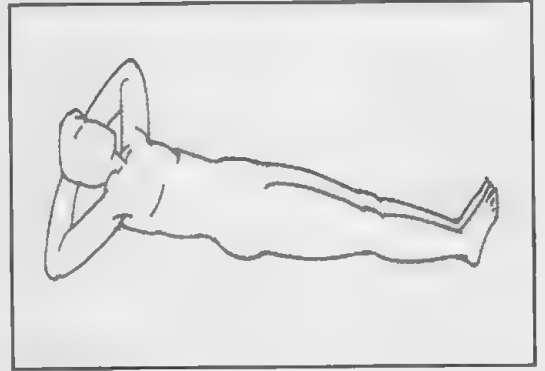
Mentioned in the Commentary of HMY-IV.134 but not described.

This Commentary classifies all āsanās in three groups, namely, *uttānaka*, *pārśvaśāyī* and *naiṣadhika*,

practice of which overcomes suffering and brings about bliss.

***pārśva-upadhānāsana***

Lie supine on ground. Place hands, with palms turned upwards, under the head and hold them together (HSC-35).



*pārśva-upadhānāsana*

This stimulates internally aroused sound and brings about tranquility of mind.

***parvatāsana***

i) Sit in *padmāsana* by crossing the legs. Raise both arms over the head and join the hands (KT-II.46,p.249, YAs-42, ŚYK-68, SCA-82, V-p.885, RY-23:52-53, YRah(N)-II.22).

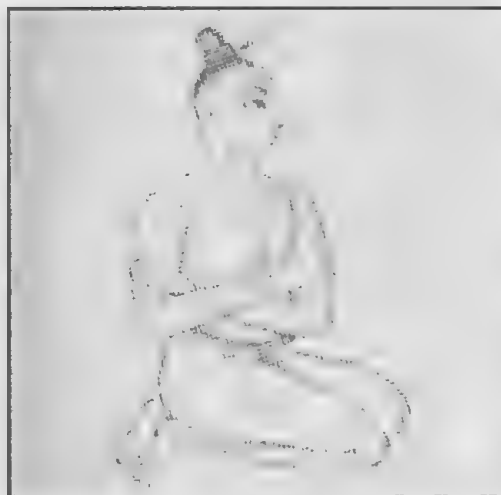
*parvatāsana-i*

This practice is also called *tādāsana-ii*.

According to YRah(N)-II.22, this practice cleanses the lungs, bladder, spleen and diaphragm. It also adds that this may be practised in sitting or lying.

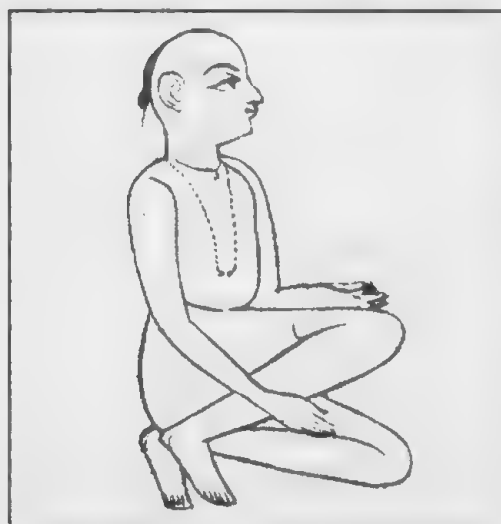
ii) KKH-60 and ŚTN-43 give another technique as follows:

Fold legs and place them on floor. Sit on heels. Cross hands on the chest.

*parvatāsana-ii*

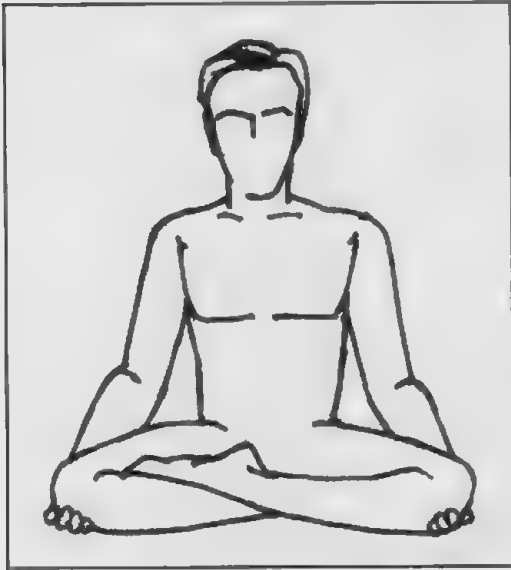
### ***pārvatī-āsana***

i) Place left leg on right thigh. Sit on right toes with the heel raised. Bring left internal ankle and right external ankle together. Keep both knees raised and balance on right toes. Place hands on knees. Fix the gaze at the nose (JP-320-324, AYG-75, HP(ms.)-II.94, YMS-83).

*pārvatī-āsana-i*



ii) JP(L)-71 provides an illustration of this *āsana* which consists of sitting on ground with legs crossed. Right leg is placed under the buttocks. Hands are placed under the knees.



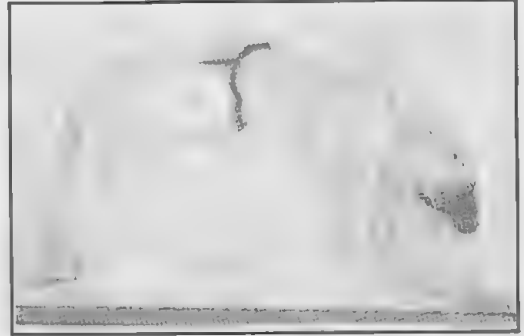
*pārvatī-āsana-ii*

### ***paryāṅka-bandha***

Described in BC-XII.120, KS-III.45 which is same as *paryāṅkāśana-iii*.

### ***paryāṅkāśana***

i) Lie on the back. Place soles and palms on ground and raise up the middle portion of the body imitating a couch (KKH-16, ŚTN-5, KāPu-57:67).

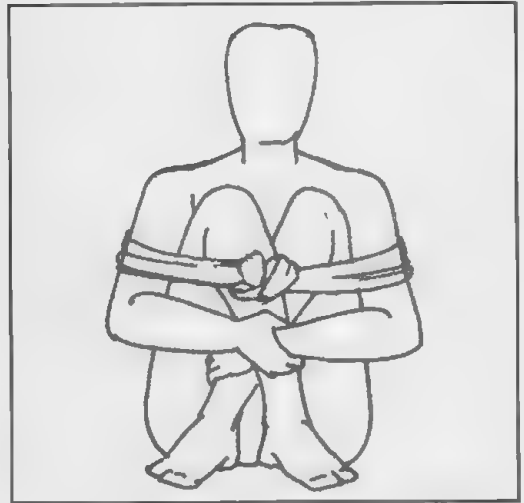


*paryāṅkāśana-i*

Cf. *kāma-pīthāsana*.

ii) There is another technique:

Bend knees and place right foot on side of left shank and left foot on side of right one from inside. Encircle the knees and back by a belt made of cloth (YSC-II.46,p.84, Yci(G)-II, Yci(ś)-75, VDPu-I:65-8).

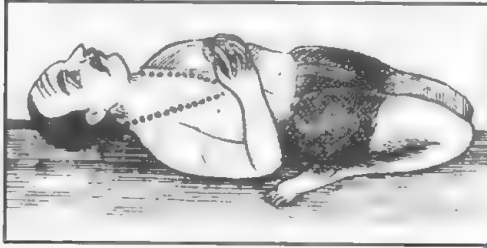


*paryāṅkāśana-ii*

It is also called *yoga-paṭṭāsana*.

Yci(G)-II, Yci(ś)-75 call this a technique of *matāṅga*.

iii) Fold legs and place feet under thighs. Rest the palms near the navel (HMY-IV.125, YP-15:75, SCA-76).



*paryāṅkāśana-iii*

It is also called *paryāṅka-bandha* (BC-XII.120, KS-III.45).

Some call this *supta-vajrāsana* (A(K)) and some as *ardha-śavāsana* (KT-II.46, p.248, SCA-76).

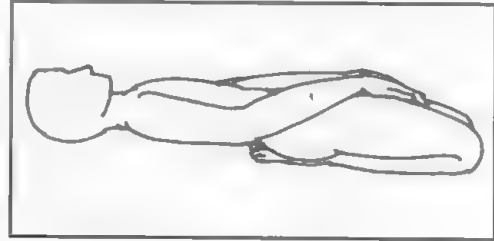
KT-II.46, p.248 suggests to keep the hands on the knees.

iv) YSC-II.46, p.84, V-p.883, TV-II.46, Vrt-II.46 also suggest to keep knees folded but separated. Hands are crossed under the head and one lies on them.



*paryāṅkāśana-iv*

v) According to ŚYK-80, HTK(c)-59, ŚBV-II.48, one lies on back with knees folded. Hands are placed on knees.

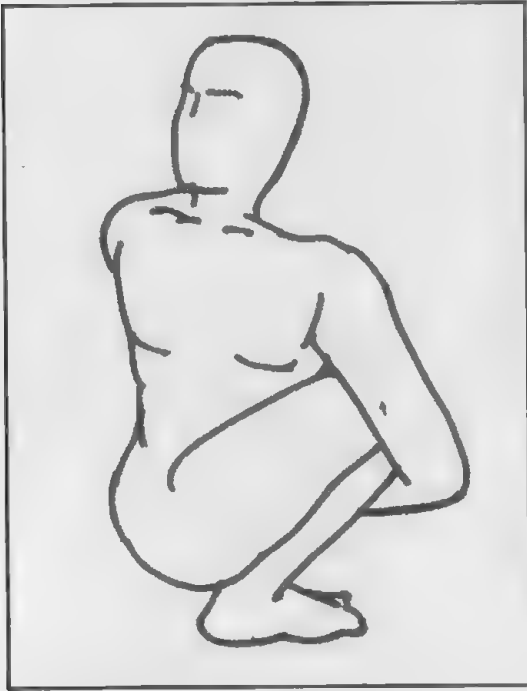


*paryāṅkāśana-v*

According to ŚYK-80 this arrangement is also known as *ardha-padmasana-iii* as per some yogīs.

### ***pāśāsana***

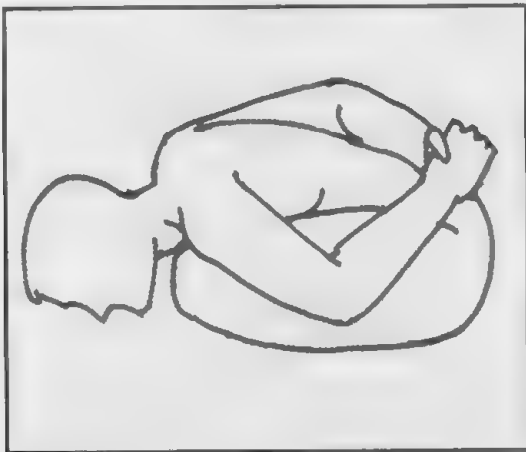
Sit with feet on ground and knees raised to the chest. Hold hands at the back binding the thighs and shanks together (KKH-61, ŚTN-47).



*pāsāsana*

### ***pāśavāsana***

In a sitting position hold both hands at the back and bend forward to touch the head on ground (RY-24:37-38).



*pāśavāsana*

Cf. *prasāritāsana-i*, *yoga-mudrāsana*, *kaṅkanāsana*, *ghoḍācolī-āsana-i*.

### ***paścād-āsana***

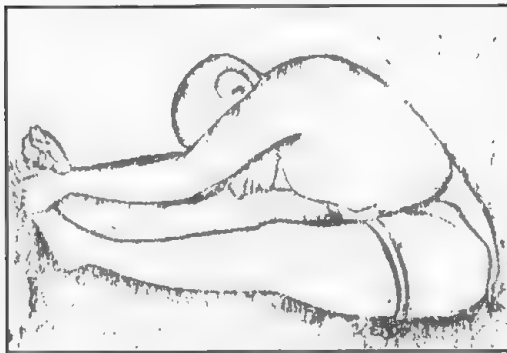
Mentioned in MPu-VIII.17 but the technique is not given.

### ***paścāsana***

HS-āsana-33 calls *paścima-tāna* as *paścāsana*.

### ***paścima-tāna***

In a long sitting position bend forward, hold big toes with hands and place the forehead on knees (HP(k)-I.28-29, HP(ms.)-II.67-69, HR-III.13,65, Yci(G)-II, Yci(ś)-p.76, A-10, YuB-VI-22, ŚYK-8, SCA-10, YAs-26, YMP-7, JM-I.59-60, YSC-II.46,p.84, JP-70-78, KKH-48, TśU-50, BrYs-III.30-31, YMS-6, YRP-p.4, HSC-p.39, YRah(N)-II.13, ANi, HS-āsana-33, JT-I.28-29, HTK-VII.42-44, HPD-p.4, HP(V)-I.46, KT-II.46,p.243, JP(L)-7, JCM-7156).



*paścima-tāna*

It is called *paścimottāna* by GhS-II.26, ŚS-III.92, MS-266-270, SVY-49,p.367, ŚYK-8.

In YKn-13:32 this is called *yogendrāsana*.

With a little variation in keeping feet apart ŚS-III.92 synonymously calls it *ugrāsana-i*.

According to SVY-49,p.367 *ugrāsana-ii* is a variation of *paścima-tāna*.

See *ugrāsana-ii* for details.

YMS-30, JP-77 give a synonym of this *āsana* as *ārambha-āsana*.

NS-20 however, illustrates this as *sārasvatāi-āsana*.

HSC-p.39 uses the term *paścimatāna-bandha*.

ŚYK-8 calls it *jānu-śīrṣakāsana* also.

HS-āsana-33 calls it *paścāsana* and *ugrāsana*.

ŚTN-113 calls *paścimatāna* as *garbhāsana-ii*.

*paścimatāna* has been included in the group of *śaiva-āsanas*

by MnL-IX.26, while KKH-48 considers it a *sthāna* type of *āsana*.

Results of the practice of *paścimatāna* mentioned are:

It causes *prāṇa* to enter into *suṣumnā*, increases gastric fire, reduces belly, purifies the *nāḍīs*, removes abdominal disorders like enlargement of spleen, indigestion, promotes bowel movement and contributes to the feeling of well-being (HP(K)-I.31, HPD-p.4, Yci(ś)-p.76, A-11, YuB-VI.22, ŚYK-8, SCA-10, YMP-7, JM-I.59, HTK-VII.37, BrYs-III.31, YMS-6, YRP-p.4, HSC-p.39, HR-III.65).

Variations of *paścimatāna* described in different texts and traditions are *ardha-paścimatāna* (KKH-49), *ūrdhva-paścimatāna* (KKH-50) and *śayita-paścimatāna* (HR-III.13,68).

YRah(N)-III.9 prohibits pregnant woman from undertaking extreme forward bending postures.

### ***paścimatāna-bandha***

According to HSC-p.39 *paścimatāna* is known as *paścimatāna-bandha*.

### ***pāśinī-mudrā***

Place two legs behind the neck and cross them in sitting position (GhS-III.65).



*pāśinī-mudrā*

This is a *mudrā* in the form of an *āsana*.

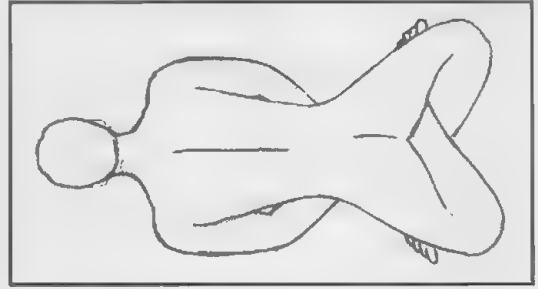
It is called *phaṇindrāsana* by HR-III.13,65. SCA-28-29 and ŚYK-21 term it as *dvi-pāda-śirṣāsana*, while it is known as *araṇya-caṭakāsana* in ŚTN-89.

KT-II.46,p.244 calls it as *dvi-pāda-mastakāsana*.

Cf. *hastāsana*.

### ***pātāli-kamaṭha-āsana***

Sit in *padmāsana*. Bend arms in elbows and place forearms under the pelvic. Lie prone and place the chin on ground. Gaze is fixed between the eyebrows (ANa-23).



*pātāli-kamaṭha-āsana*

### ***pataṅgāsana***

From an illustration given in YAs-64 the technique consists of lying prone with hands taken under the body and head raised.



*pataṅgāsana*

### ***pavana-muktāsana***

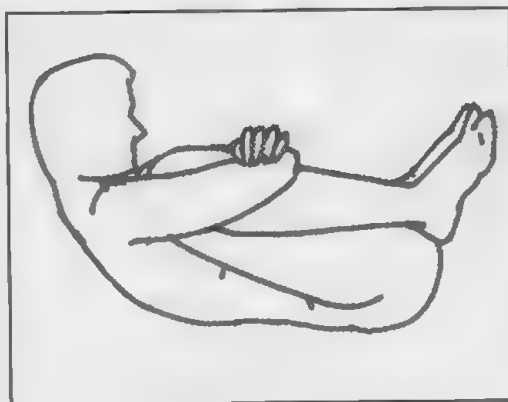
i) Sit on buttocks. Bring two heels close to perineal region keeping knees raised. Hold knees with two hands and press them against the chest (YAs-3, SCA-5-7, ŚYK-5, KT-II.46,p.242).



*pavana-muktāsana-i*

There are two varieties of this āsana – *vāma-pāda-pavana-muktāsana* and *dakṣiṇa-pāda-pavana-muktāsana* (ŚYK-5).

ii) The above āsana is also practised in supine position wherein chin is raised to touch the knees (ŚYK-5).

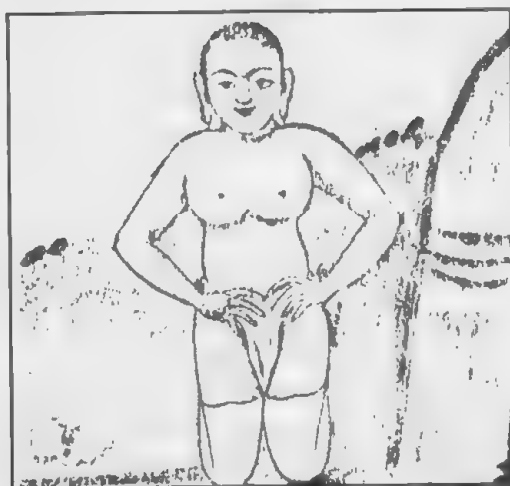


*pavana-muktāsana-ii*

See *dṛṣadāsana*,  
*kandukāsana*.

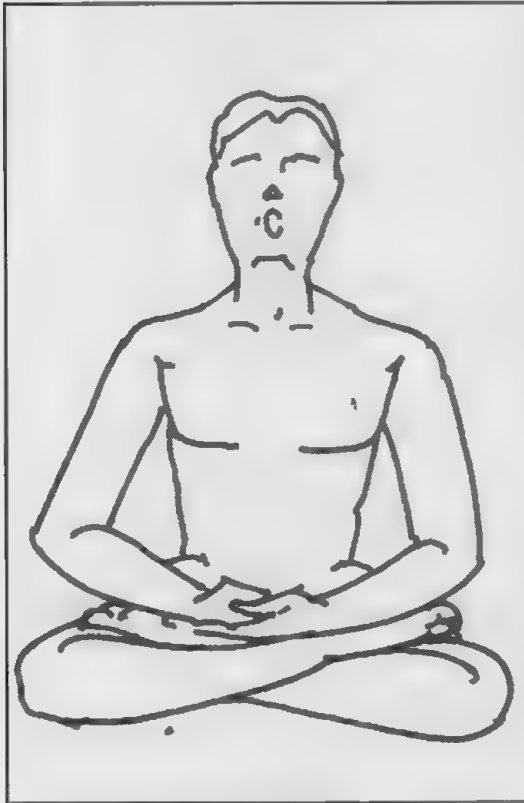
### ***pavanāsana***

i) Stand on knees and place forefingers near the navel and thumbs on the back and hold the waist firmly. Remain steady (YMP-37, YAs-20, ŚYK-77, SCA-96, KT-II.46,p.250).

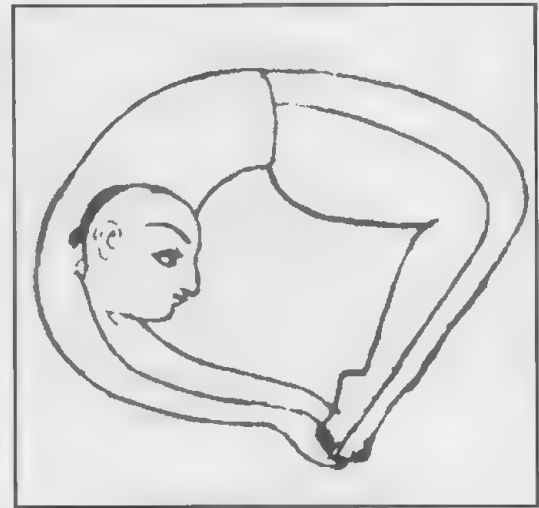


*pavanāsana-i*

ii) According to RY-23:107-108, one should adopt *baddhāsana-i* (RY-23:29) and place hands below the navel. Raise the mouth up and suck the air in.



*pavanāsana-ii*



*peṭa-pūṭhi-āsana*

### ***phaṇāsana***

Mentioned in MPu-VI.47,VIII.20 but the technique is not described.

### ***peṭa-pūṭhi-āsana***

Lie supine. Extend the hands backwards. Fold knees and raise the trunk. Bring legs and the hands close by. Hold toes with hands and maintain the position (YMS-96).

### ***phaṇīndrāsana***

Encircle the neck with two legs and place hands on ground. Face is turned upwards (HR-III-13,65).



*phaṇḍrāsana*

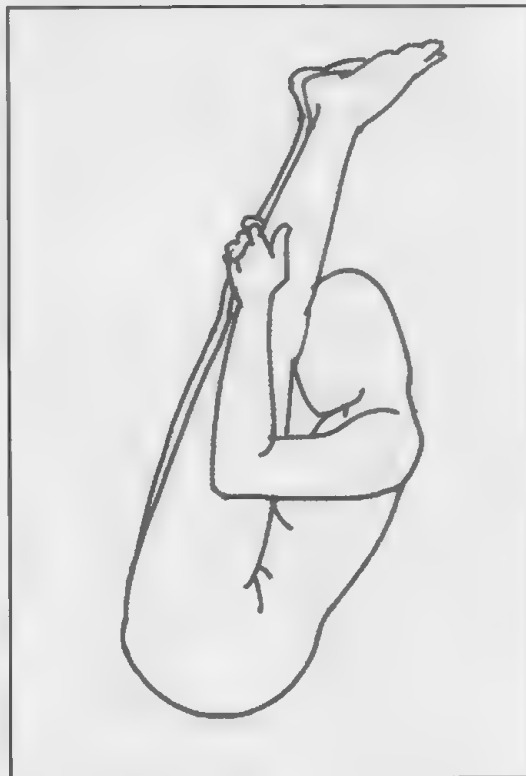
It is same as *pāśinī-mudrā* (GhS-III.65) and *skandhāsana*.

In this *āsana* when the body is raised off the ground with support of hands, it is called *brāhmāsana-i*, *vajrol(ṇ)ī-mudrā-ii* (ŚYK-21) and *nāga-phaṇāsana*.

Cf. *dvi-pāda-śirṣāsana*.

### ***phodyāsana***

Sit with legs extended. Raise the legs. Bring hands under knees and hold them with a finger-lock. Thumbs should touch the calves. Contract the abdomen upwards and bring the head at a distance of 9 inches to the knees (JP-123-124, HP(ms.)-II.142, JP(L)-18).



*phodyāsana*

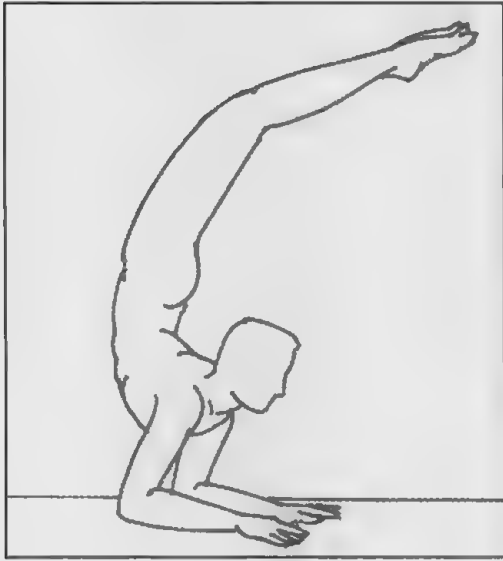
### ***piñcha-mayūrāsana***

Mentioned in YRah(N)-II.15 but not described.

From an illustration provided by the editor, the technique may be described as follows:

Place forearms on ground taking comfortable distance between them. Raise legs straight upwards and lower them over the head. Balance the whole body on forearms.



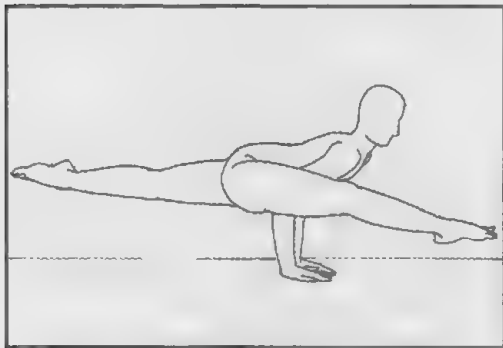


*piñcha-mayūrāsana*

See *mayūrāsana*-vii.

***piñda-mayūrāsana***

Stretch one leg in front and stretch out other at the back like a peacock (HR-III.46).



*piñda-mayūrāsana*

This is *mayūrāsana*-vi.

This is one of the six varieties of *mayūrāsana* (HR-III.10).

***pīthāsana***

i) Sit with both feet fixed on ground and hold knees with palms (YSC-II.46, p.85, Yci(ś)-p.75, Yci(G)-II, BrNPu).

It is called *mākaḍāsana*-i.

See *mākaḍāsana*-i for illustration.

ii) Sit on a pedestal or stool and lower both legs as in ordinary sitting position on a chair (HW-vol.I, p.75).

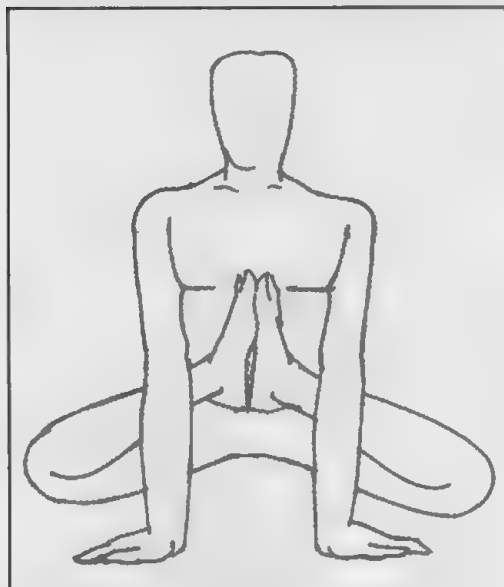
It is also called *pralamba-pāda-āsana* (hanging legs) (HW-vol.I, p.75).

For illustration see *pralamba-pāda-āsana*.

When only one leg hangs down, it is *lalitāsana*.

***prabhākarāsana***

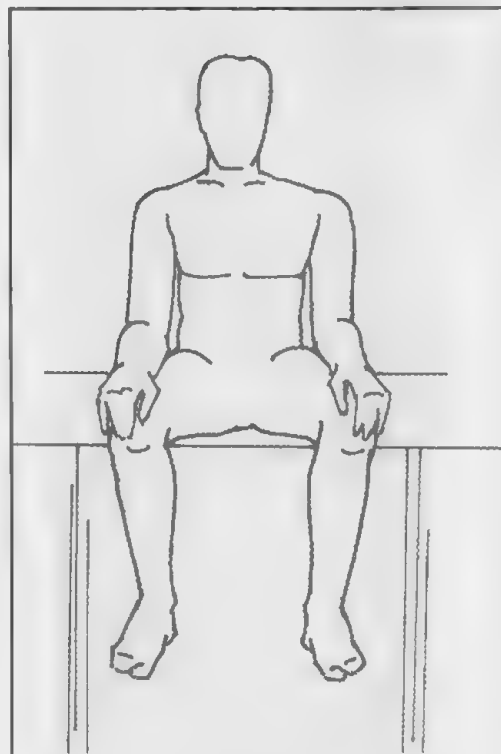
While sitting, bring two soles together. Hold them with hands and place them by sides of the navel. Bring knees on ground. Keep palms on ground at a distance of about 9 inches. Raise the body up in the air with the support of hands (HP(ms.)-II-115).

*prabhākarāsana****prakaṭipāva-āsana***

While sitting hold left ankle in the left elbow joint and raise the leg. Raise right leg and place its foot on left upper arm and catch hold of its toes with left hand. Place right hand on the right neck (NS-68).

*prakaṭipāva-āsana****pralamba-pāda-āsana***

Described in HW-vol.I,p.75 wherein one sits on a pedestal with legs hanging. Hands are placed on knees.

*pralamba-pāda-āsana*

We come across a statue (in the collection of Phra Rabieng in Thailand, courtesy Guidebook Wat Pho, pub. by Wat Phra Chetuphon Vimolmangklararm, Rajwaramahaviranof) of Buddha adopting *pralamba-pāda-āsana*.



This is same as *pīthāsana*-ii.

### ***pralopa-āsana***

This is same as *ātmārāma-āsana*-i or *adhyātma-āsana* (YMS-14).

For illustration see *ātmārāma-āsana*-i

### ***prāṇāsana***

Place right foot at the left groin. Place left leg on left shoulder in such a way that its foot rests on ground. Place left hand on ground

and right hand on right knee (SCA-87, ŚYK-69, RY-23:66-67, YMP-22, SVY-28, p.350, V-p.885, KT-II.46, p.249).



*prāṇāsana*

According to RY-23:66-67 this is one of the three varieties of *bhekāsana*.

### ***prāṇa-sthāpanikā-mudrā***

*kara-saṃpuṭaka-padmāsana* is also called as *prāṇa-sthāpanikā-mudrā* or *gorakṣa-kamalāsana* (HSC-37-38).

See *kara-saṃpuṭaka-padmāsana* for illustration.

### ***prārthanāsana***

Stand on knees and fold hands on chest (SCA-47, ŚYK-37). "

*prārthanāsana*

Yci(G)-II, Yci(ś)-p.75, YSC-II.46, DP, ŚTN-122 call this āsana as *añjalikāsana* while KT-46,p.246 has named it as *ardha-niṣadana*.

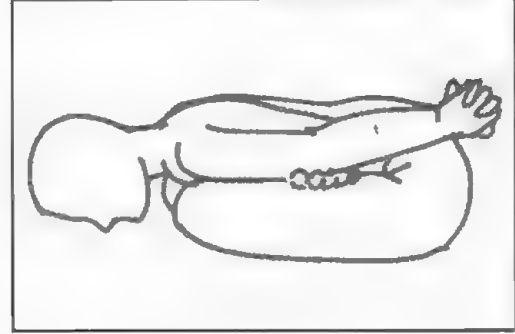
YAs-14 calls it *deva-guru-vandanāsana* where one sits on the knees instead of standing.

In YAs-29 it is called *nāgendrāsana*.

According to YMP-48 *prārthanāsana* requires adoption of *virāsana*, but according to YMP-26 and YMP-36 there are three different types of *virāsana* and which one one has to adopt for *prārthanāsana* is not clear.

### *prasāritāsana*

i) Sit in *padmāsana*. Hold hands at the back and stretch them. Bend forward and touch the head on ground (YSC-II.46,p.86, Yci(G)-II, Yci(ś)-p.75.

*prasāritāsana-i*

Popularly this is known as *yogamudrā*.

Cf. *pāśavāsana*.

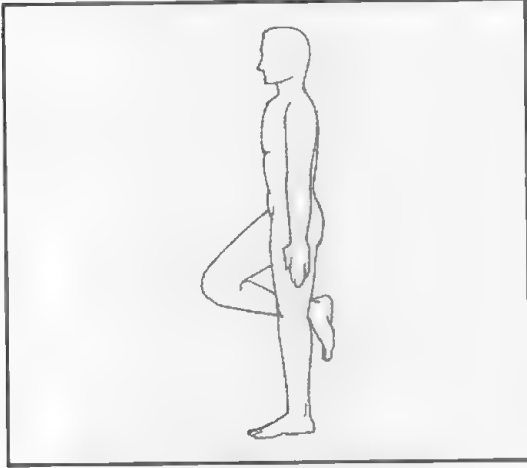
ii) HTK-VII.21 gives a different technique of this āsana:

Turning face upwards in a saluting pose (sitting in a comfortable position), one keeps hands widely spread out comfortably under the head (face) like a pillow. This is *prasāritāsana*, which brings success in yoga.

*prasāritāsana-ii*

***pratyālīḍha-āsana***

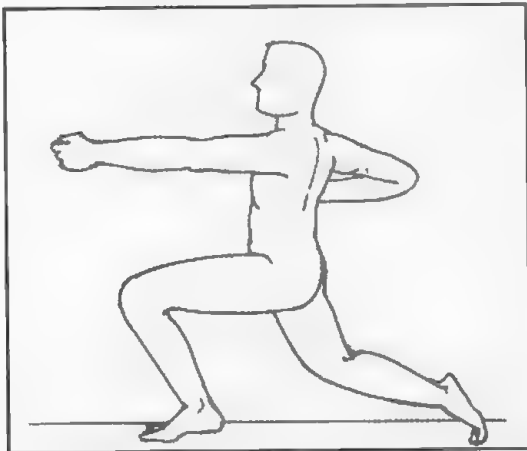
i) It is a standing *āsana* in which left leg is kept straight and right leg is off the ground and slightly bent at the knee (HW-vol.I,p.74).



*pratyālīḍha-āsana-i*

See *ālīḍha-āsana*.

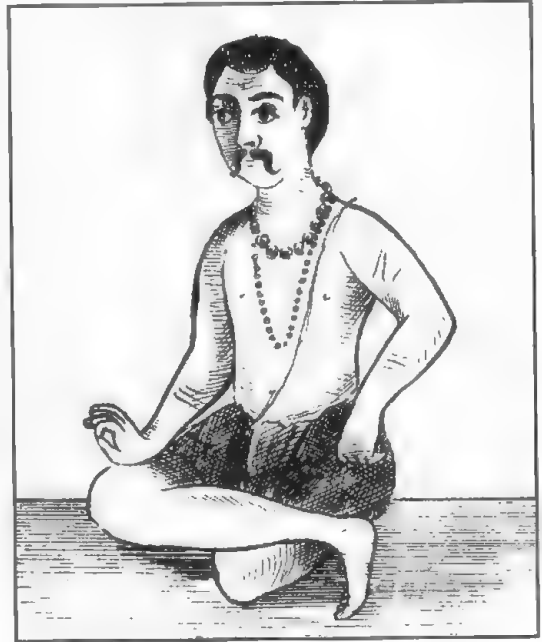
ii) According to NT, it is a half-sitting posture which a shooter adopts with left knee bent and advanced and right leg slightly bent and stretched backwards.



*pratyālīḍha-āsana-ii*

***prauḍhāsana***

Bend left leg in the knee and place the foot over right thigh. Then place right foot under left knee (SCA-73).



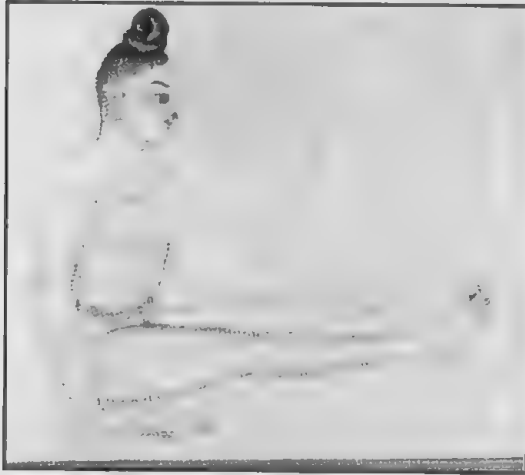
*prauḍhāsana*

However the above illustration of this *āsana* does not match with its description given in SCA-73.

According to SCA-73, this is also known as *vāmārdha-padmasana*.

***preṅkhāsana***

i) Take a long sitting position. Place two hands on ground by sides of the hips. Making legs stiff like a stick. Raise them off the ground and shake the body (KKH-73, ŚTN-94).

*preñkhāsana-i*

ii) Another technique is:

In a long sitting position bring the feet over head. Back is placed towards ground. Hands are placed on floor behind the back for support (KKH-74, ŚTN-118).

*preñkhāsana-ii*

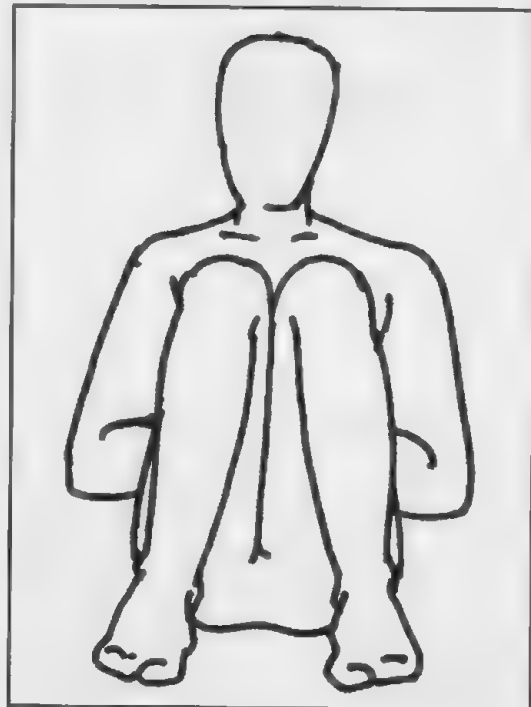
Illustration of *preñkhāsana-ii* available in ŚTN-118 is at variance with its description.

***pretāsana***

Described in ŚYK-17 which is same as *śavāsana-i*.

***prṣṭha-bandhāsana***

Sit with feet well spread out by respective sides and feet fixed on ground. Thighs are kept together. Chest is close to knees. Hands are catching arms over the back. Direct the gaze at the nose (HP(ms.)-II.106).

*prṣṭha-bandhāsana*

***pūrṇa-pādāsana***

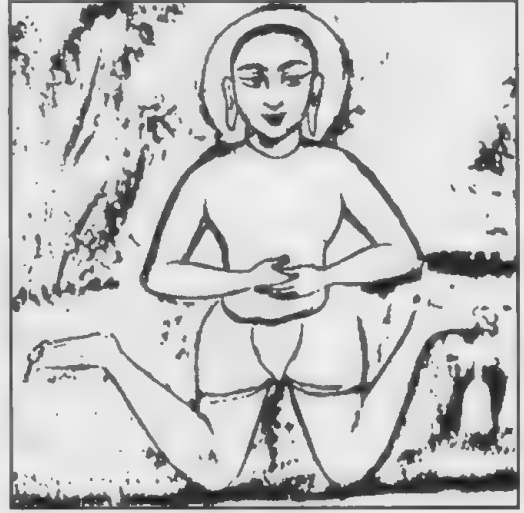
Stand straight with both feet together and hands hanging on the sides (SCA-21, ŚYK-16).



*pūrṇa-pādāsana*

***pūrṇa-pāda-trikoṇāsana***

Stand on knees. Keep two feet spread away from thighs. Place hands one upon another at the navel (YAs-62, KT-II.46, p. 246, SCA-50, ŚYK-38).



*pūrṇa-pāda-trikoṇāsana*

This is known as *trikoṇāsana-i*.

When right foot is placed at the perineum and left foot is spread away from the thigh, it is called *vāma-pāda-trikoṇāsana*.

When left foot is placed at the perineum and right foot is placed away from thigh it is called *dakṣiṇa-pāda-trikoṇāsana*.

***pūrṇa-trikoṇāsana***

Sit with buttocks on ground, with knees raised. Place arms on the respective knees and palms on head (SCA-48, ŚYK-36).

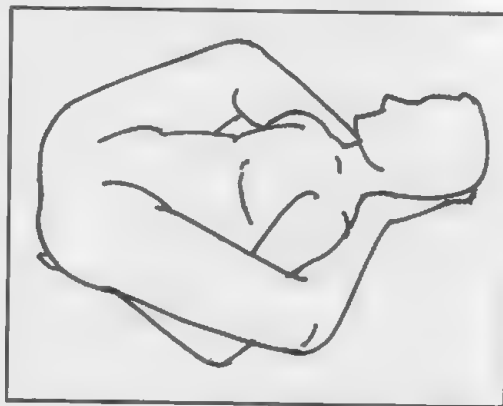


*pūrṇa-trikoṇāsana*

This is a combination of *dakṣiṇa-trikoṇāsana* and *vāma-trikoṇāsana* (SCA-48).

***pūrṇopadhānāsana***

Lie on back with both legs stretched out and placed under head like a pillow (KT-II.46,p.248).



*pūrṇopadhānāsana*

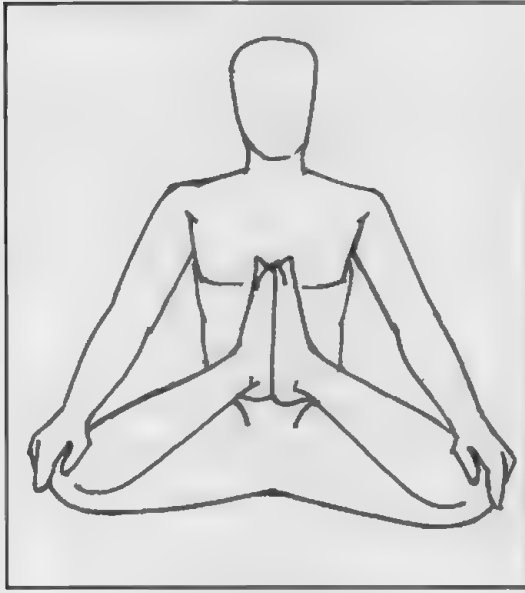
When practised with one leg, it is known as *upadhānāsana*.

Also see *vāmopadhānāsana* and *dakṣiṇopadhānāsana*  
*upadhāna* means pillow.

***pūrva-pāda-āsana***

Place left heel at the navel. Raise right foot and place it by side of left in such a way that the dorsal sides of two feet come together. Keep two hands on respective knees. Sit straight or touch the nose to ground. Fix the gaze at the tip of the nose (ANa-38).





*pūrva-pāda-āsana*

### ***pūrvāsana***

Take both legs on shoulders and cross them. Form fists of two hands and keeping them right over left, place them in front on ground. Direct the gaze between eyebrows (HP(ms.)-II.83, JP-66-69, JP(L)-5).



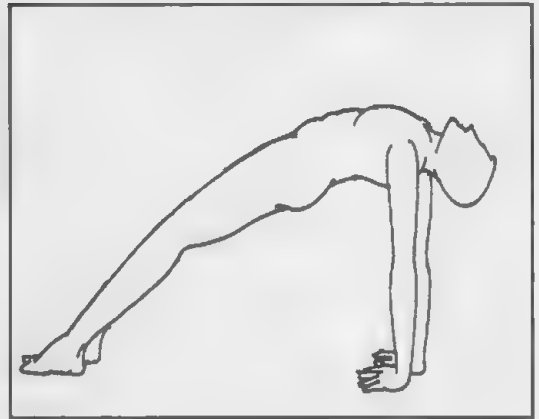
*pūrvāsana*

YMS-28 calls it *macchandra-āsana* or *macchandra-pīthi-āsana-i*.

### ***pūrva-tānāsana***

YRah(N)-II.14 mentions this *āsana* but does not describe the technique.

The editor provides an illustration which consists of lying on back on floor, palms over the floor. Body is raised in the air with hands stretched fully. Heels are fixed on ground.



*pūrva-tānāsana*

### ***pūrva-tarkāsana***

Sit in a comfortable cross legged position. Place two elbows on knees and bending the head down place hands on the head (SCA-42, KT-II.46,p.245, ŚYK-31).



*pūrva-tarkāsana*

KT-II.46,p.24 suggests adoption of *padmāsana* in this posture.

YAs-60 calls it *ātma-līṇāsana*.

When left hand is placed on head and right on the knee it is called *vāma-tarkāsana*.

Similarly when right hand is placed on head and left hand on the knee it is *dakṣiṇa-tarkāsana*.



## ***rāja-lilāsana***

Described in HW-V.I,p.75.

Same as *mahārāja-lilāsana*.

See *mahārāja-lilāsana* for illustration.

## ***rājāsana***

Mentioned in HR-III.19 but the technique is not described.

## ***rāma-nāthāsana***

From the illustration given in NS-84 the technique consists of the following:

Sit on toes separated. Spread knees on both sides. Raise both hands over the head and join them. Fix the gaze at the nose.



***rāma-nāthāsana***

Cf. *sajāi-āsana* (NS-11).

## ***rāmāsana***

Sit in squatting position with feet together and heels under the perineum. Keep the knees raised and close to the chest. Place the chin on the knees and hold the knees with opposite arms. Fix the gaze at the tip of the nose (AYG-72).



***rāmāsana***

This is same as *cāla-āsana* (NS-64).

## ***rathāsana***

In a standing position extend a leg backwards. Bring each leg at a time alternately forward and rotate it (KKH-29, ŚTN-23).



*rathāsana*

### ***ratnāsana***

Mentioned in HR-III.19 but the technique is not given.

### ***ratnāvali-āsana***

Described in AYG-81.

For details see *sanakādika-āsana*.

### ***raudra-āsana***

MnL-IX.24-26 categorizes several *āsanas* in five groups, namely, *brāhma*, *vaiṣṇava*, *raudra*, *śākta* and *śaiva*.

MnL-IX.25 puts *vīra*, *mayūra*, *vajra* and *siddhāsanas* in this category of *raudra-āsanas*.

### ***ṛjvāsana***

HSC-p.37 makes a mention of this *āsana* but does not give any technique. 'ṛju' means simple and comfortable.

It may be equated with *sukhāsana*.

### ***ṛkṣāsana***

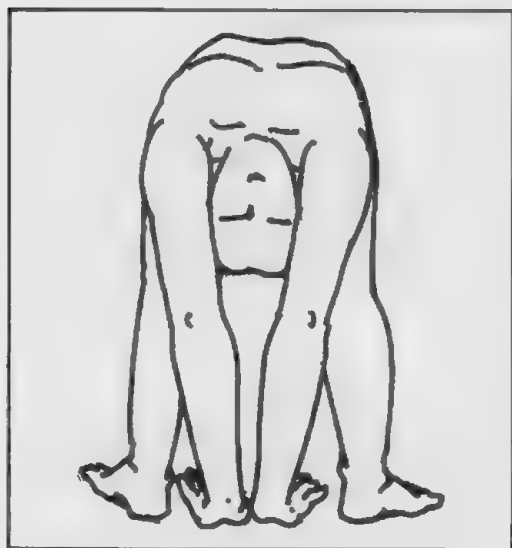
i) As in *gajāsana*, place both hands on ground with legs extended backwards. Then fold each leg in turn at the knee (KKH-27, ŚTN-18).



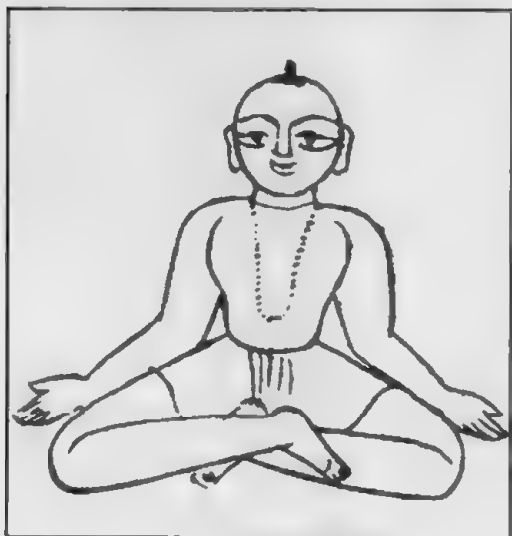
*ṛkṣāsana-i*

ii) HP(ms.)-II.159, however, gives a different technique of *ṛkṣāsana* as follows:

Stand with feet apart. Bend the body backward and touch the ground with hands between feet. Bring the head between arms and direct the gaze at the nose.

*rkṣāsana-ii****rudra-āsana***

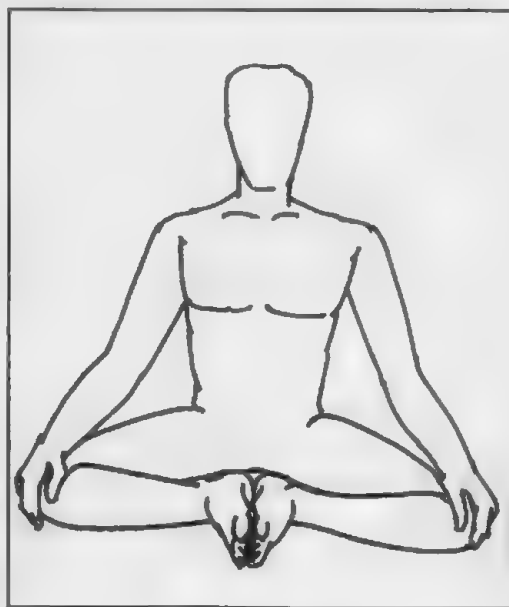
i) Place right foot on left in such a manner that the outer edge of

*rudra-āsana-i*

right foot comes on inner edge of left foot and heels come one over the other. Sit with heels at the anus and

spread the knees. Place hands on knees and fix the gaze between eyebrows (JP-228-230, YMS-47, DP).

ii) JP(L)-43 gives another variety of this *rudra-āsana* which consists of sitting with feet closed and heels kept in front of the anus. Hands rest on respective knees.

*rudra-āsana-ii*

iii) YMS-25 gives another version of this *āsana* description of which is given below:

Sit on ground. Join both heels together. Insert hands below the pair of heels and catch them. Pull the heels up to the chest. Eyes fixed at the eyebrows.



rudra-āsana-iii

**ruṇḍa-āsana**

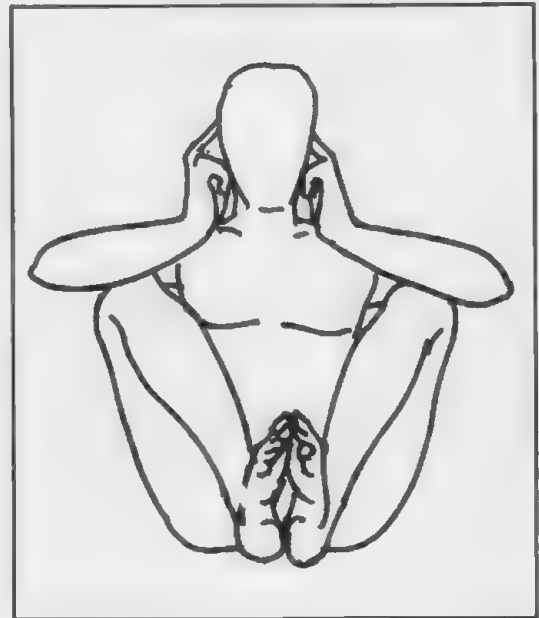
i) Sit on toes by bringing the feet together. Place heels under the anus and keep knees apart. With the



ruṇḍa-āsana-i

help of thumb and index finger, hold the ears. With the help of little and ring fingers, close the opening of the ears. Adopt *jālandhara-bandha* and fix the gaze between eyebrows (JP-134-137, YMS-10).

ii) JP(L)-23 provides a different illustration of *ruṇḍa-āsana* wherein one sits with soles of the feet together in front and knees raised. Hand position is as in *ruṇḍa-āsana-i*.



ruṇḍa-āsana-ii

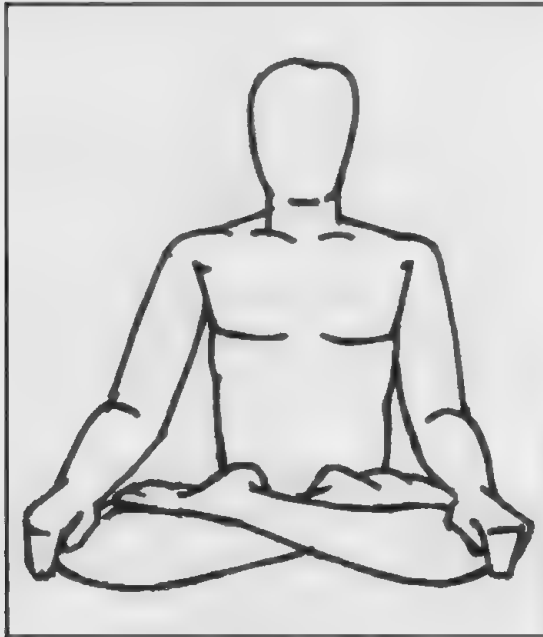
iii) YMS-35 gives a different illustration of this *āsana* wherein instead of sitting on toes, one sits on heels in a squatting position. Fingers hold the earlobes.



*runḍa-āsana-iii*

***sabhāsana***

Put right foot over left thigh and left over right. Keep the back and waist straight. Hands are on thighs kept straight (PVS-236-241).

***sabhāsana***

This is *padmāsana-vii* or *samāsana-ii*.

***sāgara-gandha-āsana***

From an illustration shown in NS-21 the technique consists of crossing legs at the back of the neck and placing hands at the generative organ one over the other.

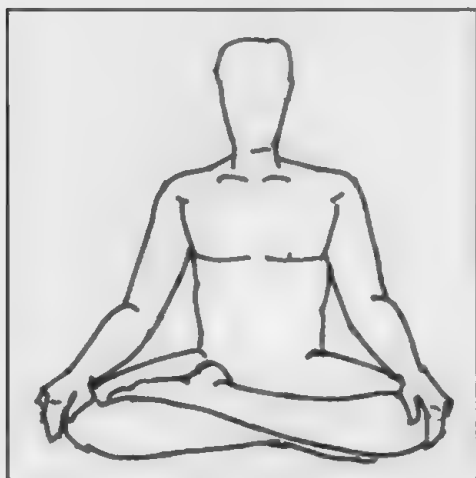
***sāgara-gandha-āsana******sahaja-mayūrāsana***

Mentioned in HR-III.10 as one of the six varieties of *mayūrāsana*, but the technique is not given.

***sahajāśana***

i) Place left heel on right knee. Similarly, place right heel under left knee, thus bringing both shanks one over the other. Sit upright (PVS-148-149).



*sahajāsana-i*

Arrangement of legs is similar to *acālī-āsana*.

ii) Place one foot on the other thigh and other foot under the other thigh. Sit upright (JCM-7231).

*sahajāsana-ii*

It is similar to *vīrāsana-i*, *ardhāsana* or *ardha-padmāsana-i*.

JCM-7206-7231 illustrates 26 varieties of *sahajāsana* wherein leg position remains almost same. Commonly the left leg is bent first. Right leg is also bent and the foot is comfortably placed over the left thigh.

In JCM-7218 one takes the support of a crutch whereas in JCM-7219 one takes a back support.

For all these illustrations, see Appendix-VIII on *sahajāsana*.

### ***śailāsana***

Mentioned in RY-24:53, BrNPu and NPu-33:114 but the technique is not given.

### ***śaiva-āsana***

MnL-IX.26 puts *paścimatāna-āsana* in the group of *śaiva-āsana*.

### ***sajālī-āsana***

From the illustration given in NS-11 the technique consists of sitting on toes with feet together and knees spread out and raising hands over head while fingers are spread.

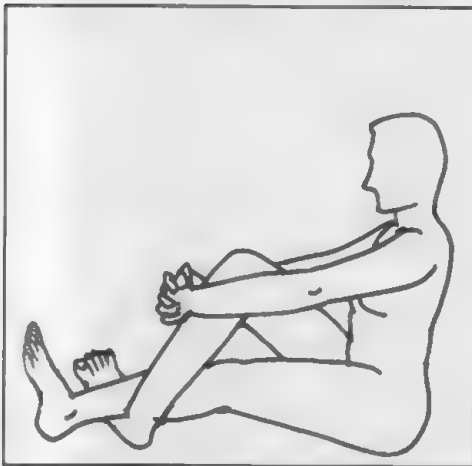


sajāi-āsana

Cf. *rāma-nātha-āsana* (NS-84), *sūrya-āsana-i* (YMS-37) and *siddhi-dhudharu-āsana* (YMS-81).

### śakaṭāsana

Sit on ground with left leg kept straight. Right leg encircles left leg. Both hands are kept on knees (ŚYK-63).



śakaṭāsana

This can be practised in standing position also which is called *sankaṭāsana-ii* (YMP-31).

### śākta-āsana

MnL-IX-26 considers *yonyāsana* as a *śākta-āsana*.

According to MnL-IX.24-26, *āsanas* are of five categories such as *brāhma*, *vaiṣṇava*, *raudra*, *śākta* and *śaiva*.

### śalabhāsana

i) Lie prone pressing the ground with the palms placed on both sides of the chest and raising the legs upto 9 inches of height (GhS-II.39, BrYs-III.46, HS-āsana-46, YMP-33).



śalabhāsana-i

ii) SCA-83 suggests to place hands under the chest and raise the head up.



śalabhāsana-ii

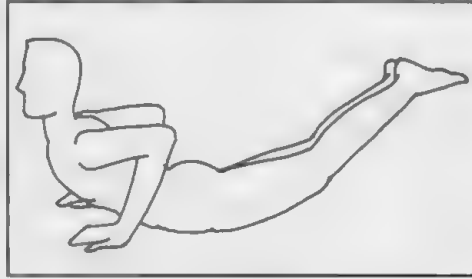
iii) One places palms under the chest in prone lying position. Legs are folded at knees. One raises the head and chest (JCM-7175).



śalabhāsana-iii

iv) Lie in prone position. Place palms on ground by sides of chest. Raise the head up to five

digits. Raise legs about nine inches from ground (ŚYK-60).

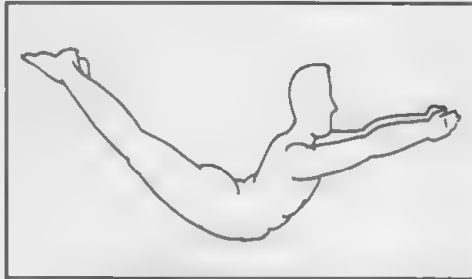


śalabhāsana-iv

v) KT-II.46,p.249 and SVY-47 specify to raise legs by nine inches and face by 10 digits. Hands are under the chest.

vi) YRah(N)-II.14 mentions of this āsana but does not describe.

The editor supplies an illustration of this āsana which consists of lying prone. Hands are stretched forward and legs, head and hands are lifted from ground. One balances on the pelvic.



śalabhāsana-vi

According to YRah(N)-II.18, this āsana has two varieties, namely, *naṭa* and *bheruṇḍa*.

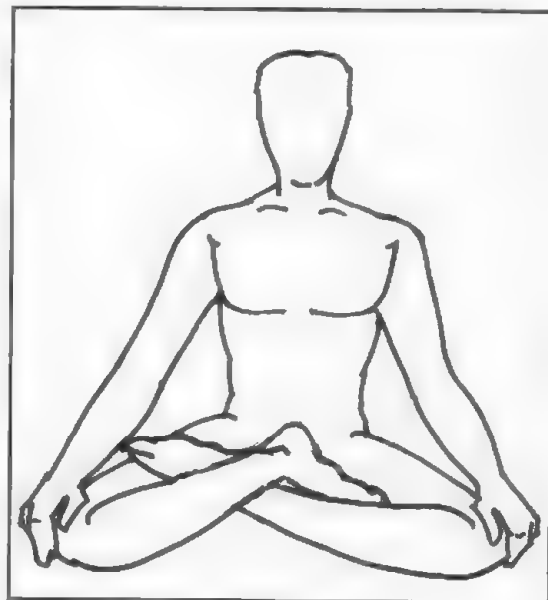
**samānāsana**

i) Place two feet between knees and thighs. Then hold the hip between thumbs and fore-fingers and firmly press the navel region with fingers (YMP-39, KT-46,p.250, ŚYK-71, SCA-94, YAs-29).

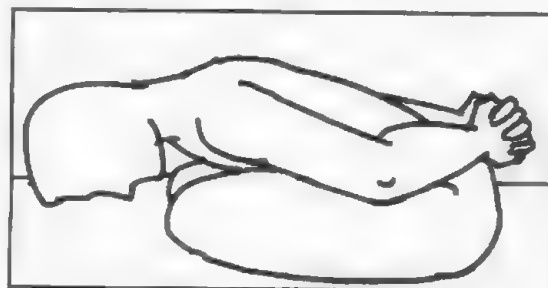
*samānāsana-i*

This practice energises *samāna-vāyu*.

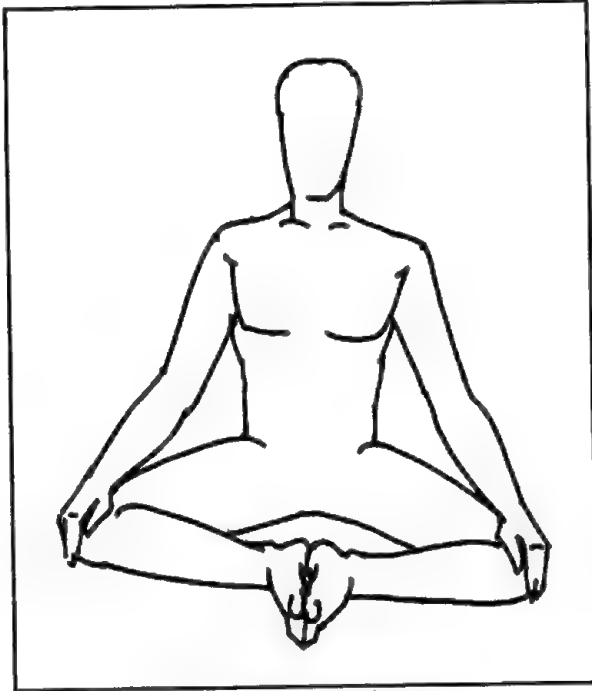
ii) V-p.885 and RY-23:71-75 describe it as placing one foot on thigh and other foot on generative

*samānāsana-ii*

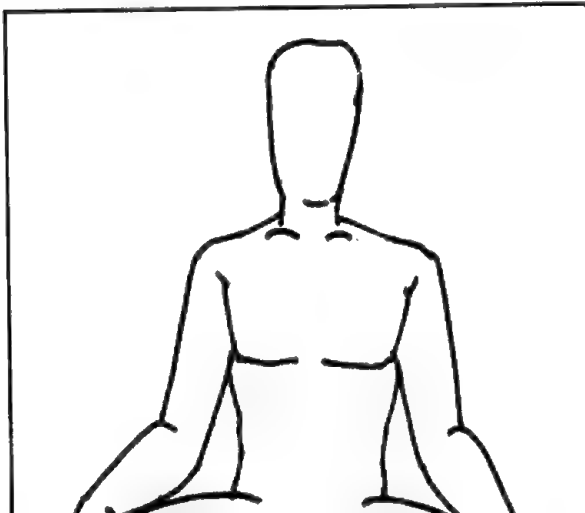
iii) RY-24:10 suggests to bend head forward on ground after assuming *samānāsana* as in *samānāsana-ii*. Hands are placed on the hips.

*samānāsana-iii***sama-samsthāna**

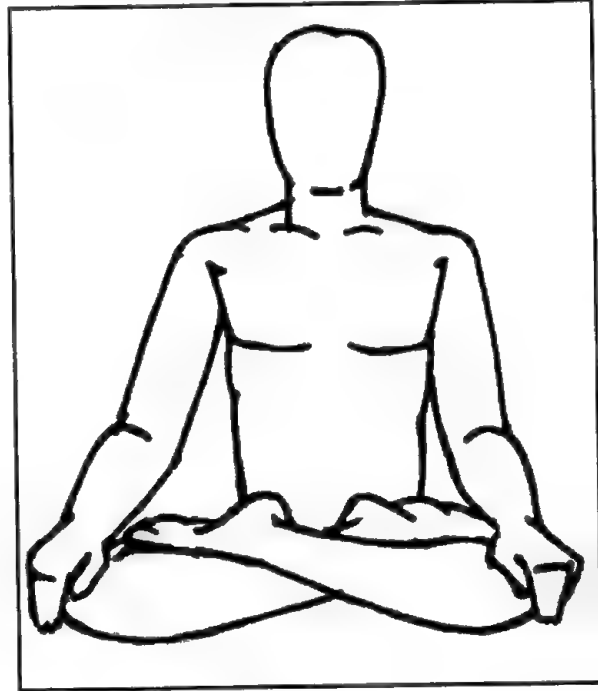
Place soles of the feet together by bending in the knees. Place hands on respective knees and sit straight (YSC-II.46,p.84, NBH-

*sama-samsthāna****samāsana***

i) JP-781, YP-XV.27-31 narrate the technique which is simple cross legged position wherein the body is kept straight.



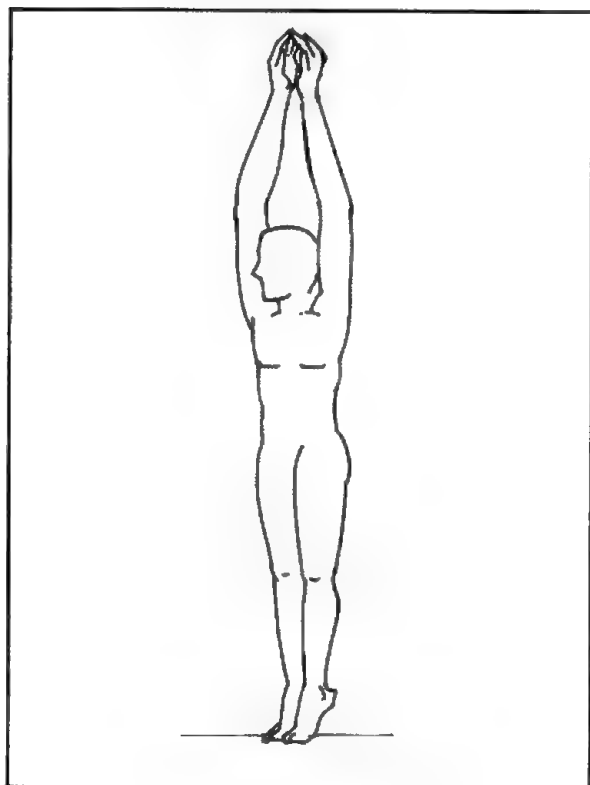
ii) PVS-236-239 gives a different variety of this *āsana* wherein one puts right foot on left thigh and left foot over right. Body is kept upright. Hands are on knees.

*samāsana-ii*

This is same as *padmāsana*-vii.

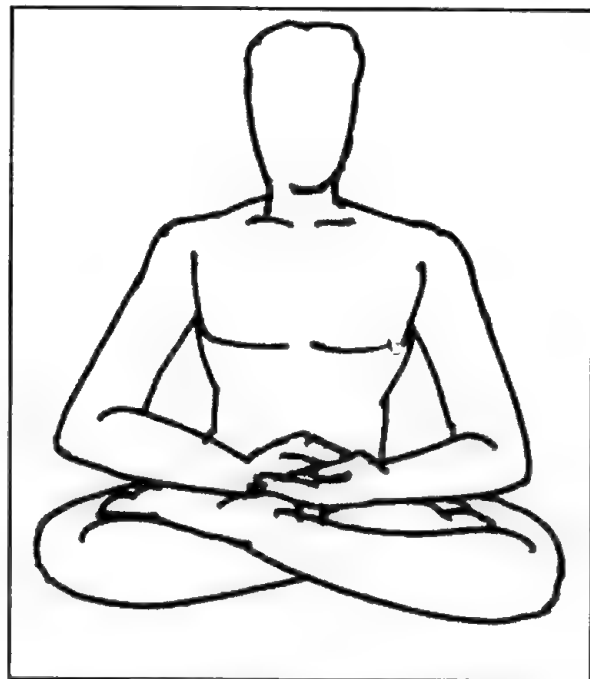
YRah(N)-III.10, AmY-I.16,II.50 mentions of this *āsana* and suggests practice of prolonged *recaka* and *pūraka* while undertaking this *āsana*, but does neither explain the technique nor gives an illustration.

***śambhu-āsana***



*śambhu-āsana*

It resembles *tāḍāsana* or *tālāsana-i*.



*samputita-(padma)pañkajāsana*

***samstārakāsana***

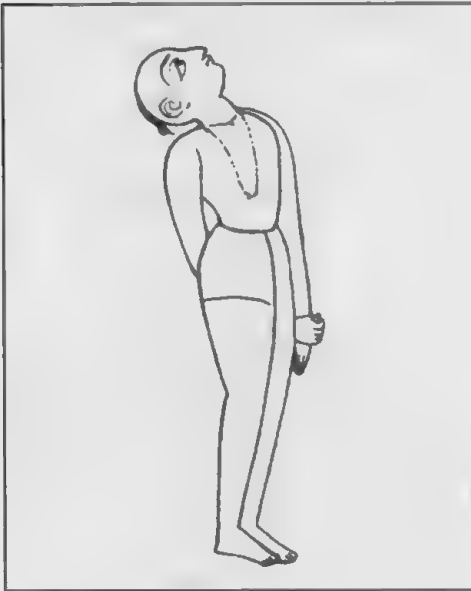
Lie on one side taking a folded hand under the head like a pillow. Bend legs in knees and draw them close to the chest. Place other hand on the feet (YAs-107).



*samputita- ( p a d m a )*

**sanakādika-āsana**

Stand with feet together. Take right hand over the back and catch hold of left hand at the level of the thigh. Without bending in knees turn the head and trunk backward as much as possible and direct the gaze between eyebrows (YMS-86, AYG-79).

*sanakādika-āsana*

According to AYG-81 this is also called *ratnāvalī* or *śarīranasa* or *siddhikalā-āsana*.

**sanakāsana**

Place right foot on left side and left on right side bringing knees one over the other. Hold toes with hands and sit straight (NS-40).

*sanakāsana*

This is same as *gomukhāsana-iv*.

**sanandana-āsana**

Sit with legs extended. Bring two soles together by bending in the knees. Sit upright and place hands over the knees (NS-41).

*sanandana-āsana*

**sanātana-āsana**

Place right ankle over left in front of the generative organ. Place hands on respective knees. Fix the gaze between eyebrows (NS-42).



*sanātana-āsana*

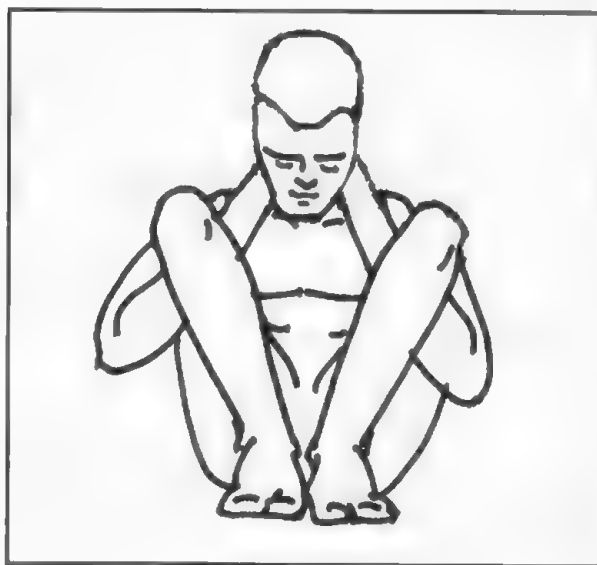
**sanat-kumāra-āsana**

Bend left leg in the knee and place its shank under right thigh. Similarly, bend right leg and place its foot on left knee. Take hold of feet with hands and sit straight (NS-43).



**saṅgrāmāsana**

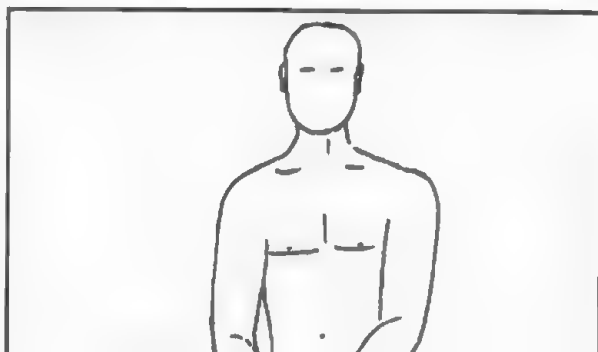
While sitting on buttocks with knees raised, insert hands from outside under the knees and grasp the neck forming a finger-lock. Direct the gaze at the nose (HP(ms.)-II.161).



*saṅgrāmāsana*

**saṅkaṭāsana**

i) Place the part below left knee on ground and encircle left





leg with right leg. Palms are kept on knees (GhS-II.28, BrYs-III.33, HS-āsana-35, ŚYK-63).

ii) According to YMP-31, *saṅkaṭāsana* is practised differently which consists of sitting on ground with left leg kept straight. Right leg encircles the left leg. Both hands are kept on knees.

It is also practised in standing position (YMP-31).

This is called *śakaṭāsana* in ŚYK-63.

See *śakaṭāsana* for illustration.

### ***śaṅkhāsana***

Mentioned in RY-24:61 but the technique is not described.

### ***saṅkocāsana***

From an illustration given in YAs-90 the technique may be described as follows:

Carefully place the ankles in reverse manner under the scrotum. Cross hands behind the back holding big toes.



*saṅkocāsana*

This is same as the technique of *bhadrāsana-viii* and *kāmadahana-āsana*.

### ***śaṅkvāsana***

While standing, place one heel on the other upper thigh and repeatedly sit and stand (KKH-79, ŚTN-22).



*śaṅkvāsana*

### ***santa-dhuna-āsana***

Press left heel at right side of



*santa-dhuna-āsana*

the genital. Place right foot over left. Place hands on respective knees with palms upturned (YMS-109).

### ***śāntipradāsana***

Described in ŚYK-17 which is same as śavāsana-i.

### ***saptarṣi-āsana***

Raise both feet and place them in respective arm-pits keeping soles turned upwards. Form a finger-lock and place it on the head. Practise nasal gazing (JP-63-65, YMS-27, HP(ms.)-II.81).



*saptarṣi-āsana*

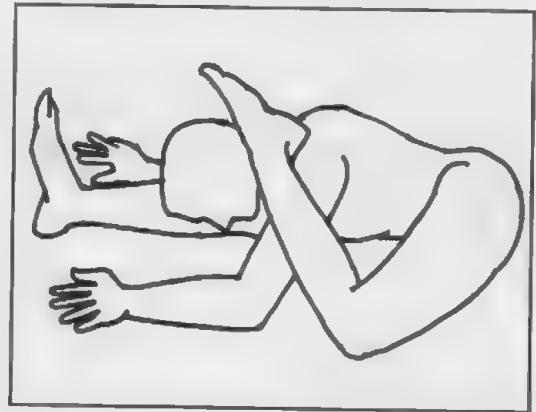
HP(ms.)-II.81 suggests to keep interlocked fingers on lap.

### ***śarabhāsana***

HR-III.19 makes a mention of this āsana but does not describe the technique.

### ***sārasāsana***

Place left foot on right shoulder while right leg is extended on ground. Place chin on right knee and look down. Spread fingers and stretch hands on sides (HP(ms.)-II.102).



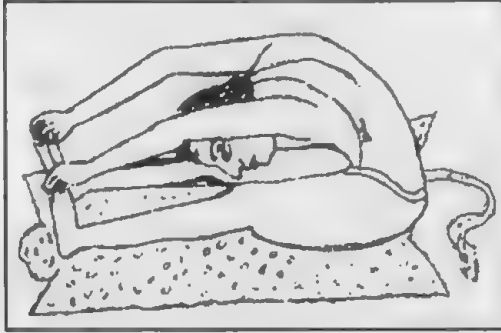
*sārasāsana*

### ***sārasvatāi-āsana***

From an illustration given in NS-20 the technique can be described as follows:

Sit on the floor taking comfortable distance between feet. Take hold of toes with two hands and try to bend forward bringing head between knees.

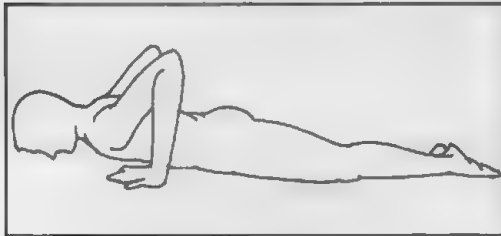
It is synonymously called *ārambha-āsana*, *paścima-tānāsana*, *ugrāsana*.



*sārāsvatāi-āsana*

### ***sarāṭāsana***

Lie prone and place hands on two sides of the chest. Close lips and produce the sound like that of a flute (KKH-23).



*sarāṭāsana*

KKH-23 considers this as *nyubja* type of *āsana*.

### ***śarīra-nasa***

Described in AYG-81.

For details see *sanakādika-āsana*.

### ***sarojāsana***

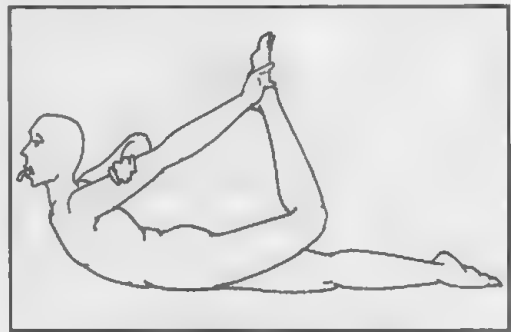
A synonym for *padmāsana* as mentioned in HTK(c)-57b.

### ***saroruhāsana***

A synonym for *padmāsana* mentioned in HTK-VI.24.

### ***sarpāsana***

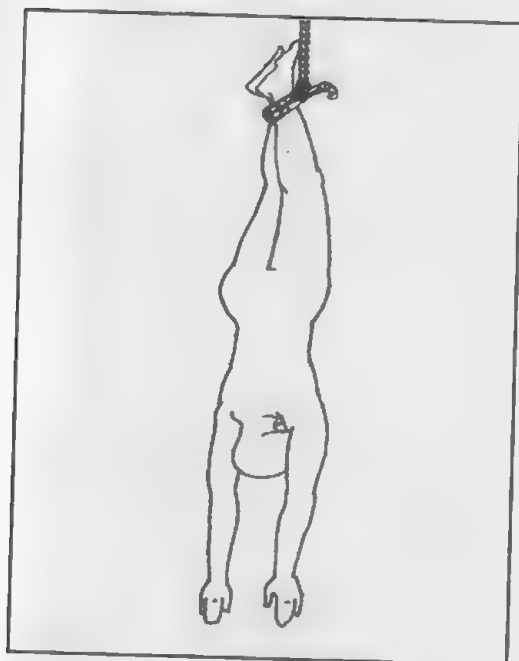
i) Hold left upper arm with right hand from behind. Lie down on left side. Take hold of toes (of the respective foot) with left hand and raise the trunk and legs. Push the tongue out like a serpent and direct the gaze at the nose (HP(ms.)-II.169-172).



*sarpāsana-i*

It overcomes cough and foul smell of the mouth.

ii) RY-23:110 describes a technique of *sarpāsana* in which one hangs oneself upside down by tying legs together.

*sarpāsana-ii*

iii) KKH-46, ŚTN-42 gives another variety of *sarpāsana* as follows:

Lie prone. Placing hands on buttocks. Close the feet together and wriggle forward.

*sarpāsana-iii*

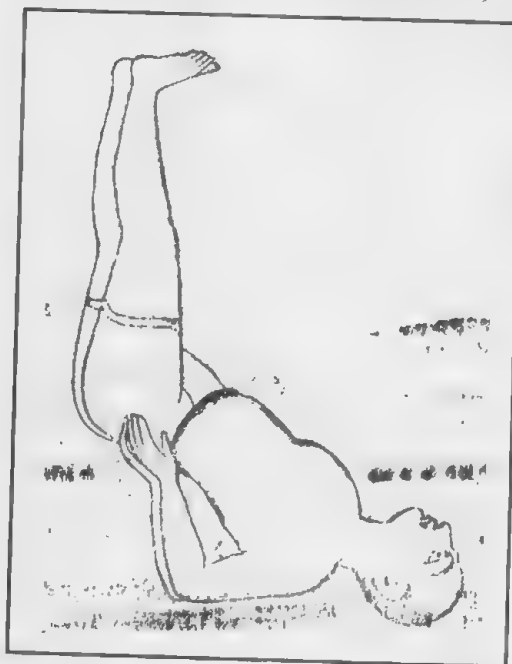
iv) SVY-54 and ŚTN-12 suggest to place palms on floor by sides of chest and raise the body up.

*sarpāsana-iv*

This has similarity with *bhujāṅgāsana-i*.

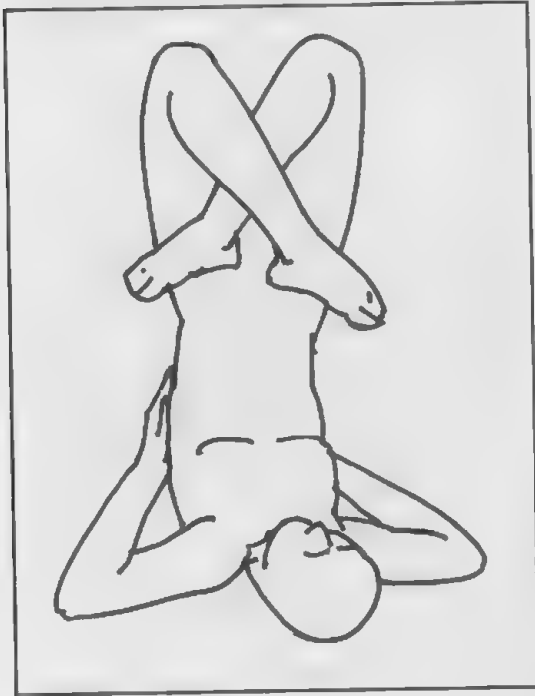
### *sarvāṅgāsana*

i) In supine position place head and two elbows on ground and raise both legs up with support of hands (SVY-51, p.368, YMP-38, KT-II.46, ŚYK-73, SCA-93, YAs-30, YRah(N)-II.13, AR-12:1936).

*sarvāṅgāsana-i*

This is same as *sūrya-maṇḍala*, *ūrdhva-sarvāṅgāsana*. Cf. *narakāsana-i*.

ii) RY-23:87-90 and V-p.885 suggest folding of legs as in *padmāsana* after adopting an inverted posture supporting the body with elbows placed on ground.



*sarvāṅgāsana-ii*

Cf. *ūrdhva-padmāsana-ii*

Suggestion of RY-23:87-90 also can be interpreted to mean adoption of *śīrṣāsana* wherein top of the head is placed on ground and elbows support the whole body.

YRah(N)-I.54 mentions about sixty-six types of *sarvāṅgāsana* to be practised with

appropriate breathing pattern but does not describe them.

According to YRah(N)-III.11 a pregnant woman can practise *śīrṣāsana* and *sarvāṅgāsana* upto the fifth month of pregnancy. It is to be practiced prior to consumption of meals.

### ***sarvato-bhadra***

Mentioned in NPu-33:113, BrNPu and SJA-249 but not described.

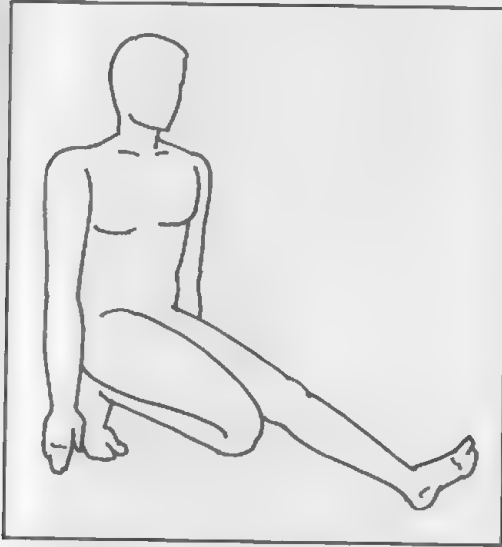
### ***śaśāsana***

Place both hands on ground and stretch legs backwards. Then bend legs repeatedly at the knees (KKH-28, ŚTN-24).



### ***saurāsana***

Sit placing one foot on ground (under the bottom) and stretching out the other (HR-III.63).



saurāsana

**saurī-āsana**

From the illustration given in NS-55 the technique may be described as follows:

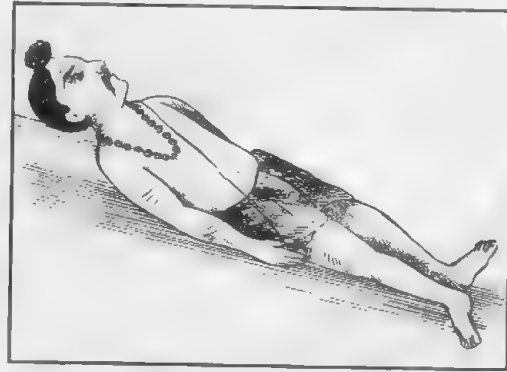
Join both soles and bring them under the anus. Sit on heels. Place hands on thighs facing fingers each other and remain steady.



saurī-āsana

**śavāsana**

i) Lie supine on ground like a corpse with hands laid by sides of the body to remove fatigue and to give relief to the mind (HP(K)-I.32, GhS-II.19, KKH-111, HR-III.20,76, YuB-VI.21, A-14, YSC-II.46-p.86, ŚTN-70, KT-II.46,p.244, YRP-p.5, BrYs-III.24, ANi, SCA-23, YAs-74, KāPu-57:127, HP(ms.)-II.205, Yci(G)-II, Yci(ś)-76, JT-I.32, HS-āsana-26, RY-24:106, ŚYK-17).



śavāsana-i

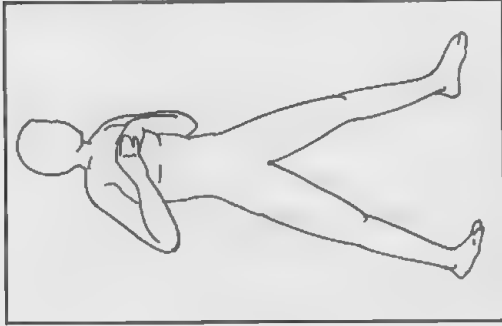
HR-III.76 suggests to keep the hands and legs separated.

This variety of śavāsana is known as *daṇḍāsana-iii* by NBV-II.46 and Vrt-II.46.

It is also called *pretāsana*, *śāntipradāsana*, *śayanāsana*, *mṛtāsana*, *maḍā-āsana* etc (ŚYK-17).

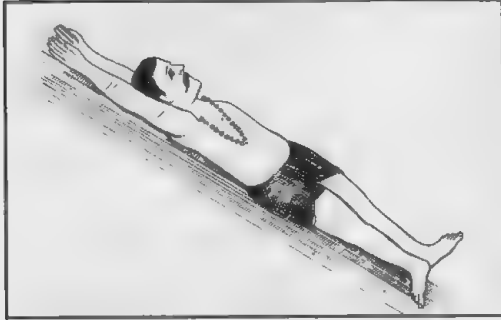
ii) HSC(ms.)-11-12, HTK(c)-23, HTK-VII.11-13 suggest to keep hands folded on chest while lying in supine position. Eyes are

fixed at eyebrows. One mentally repeats *śiva*.



*śavāsana-ii*

iii) KT-II.46,p.244 and ŚTN-17 hold that while lying in supine position if hands are extended over the head, it is called *daṇḍāsana-ii* which is similar to *jyeṣṭhikāsana*.



*śavāsana-iii*

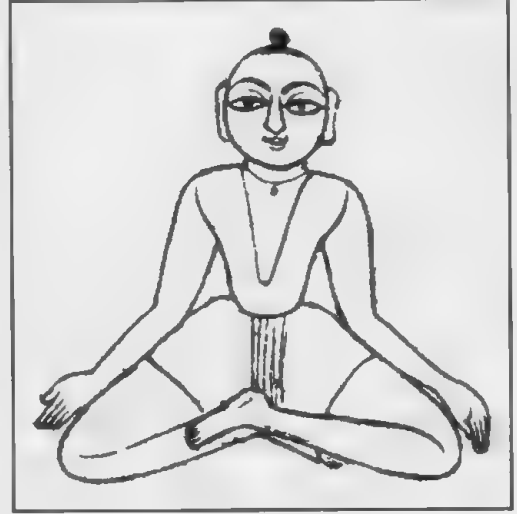
This is also called *yaṣṭikāsana* (KT-II.46,p.246).

This is also known as *śuddha-adhvāsana*.

### ***sāvitṛī-āsana***

Bend right leg and set right foot under the anus. Place left heel

at the perineum and set toes between right thigh and calf. Place hands on two knees and sit upright JP-287-289, YMS-71, AYG-64, JP(L)-62).



*sāvitṛī-āsana*

This is also called *sāvitṛī-samādhi-āsana*.

### ***sāvitṛī-samādhi-āsana***

Referred to in HP(ms.)-II.52.

Same as *sāvitṛī-āsana*.

### ***śayanāsana***

Described in ŚYK-17.

Same as *śavāsana-i*.

See *śavāsana-i* for illustration.

**śayanāsana-karmāsana**

Forcefully place left thigh over left calf and then place left leg over right foot. Keep the back upright. Keep hands over the waist (HSC-131-135).

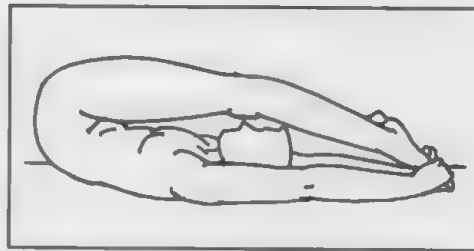


*śayanāsana-karmāsana*

In adopting this āsana, one should proceed cautiously.

**śayita-pāścima-tāna**

Lie supine. Raise legs towards head and place the feet on ground beyond head (HR-III.13,68).



*śayita-pāścima-tāna*

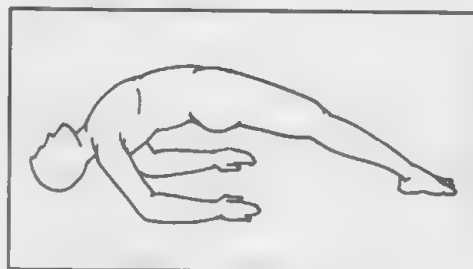
See *lāṅgalāsana*, *halāsana* and *vicitra-karaṇī*.

**setu-bandhāsana**

YRah(N)-I.50 makes a mention of this āsana without describing the technique.

The editor of the text provides an illustration of this āsana which is described below:

Lie supine. Place hands by sides of the body and press elbows on floor to raise the trunk towards the sky. Body weight rests on head and heels.



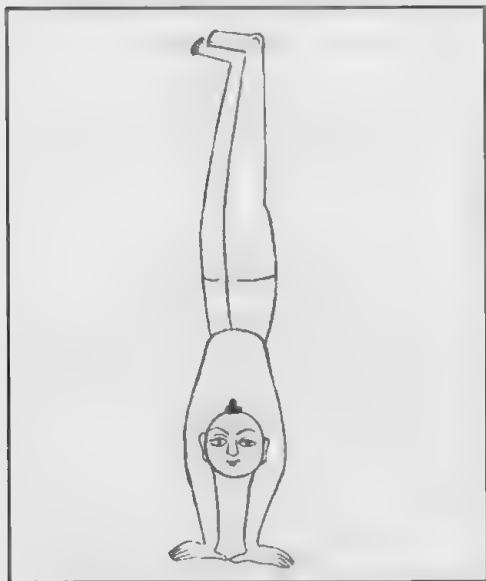
*setu-bandhāsana*

'setu' means bridge. This performance looks like a bridge.



***śibhu-āsana***

Place palms firmly on ground. Raise the whole body up with support of hands. Legs are stretched towards the sky. Eyes are fixed between eyebrows (YMS-88).

***śibhu-āsana***

This is same as *mukta-hasta-vṛkṣāsana-ii*, *vajrol(ṇ)ī-mudrā-i*.

***siddha-haratālī-āsana***

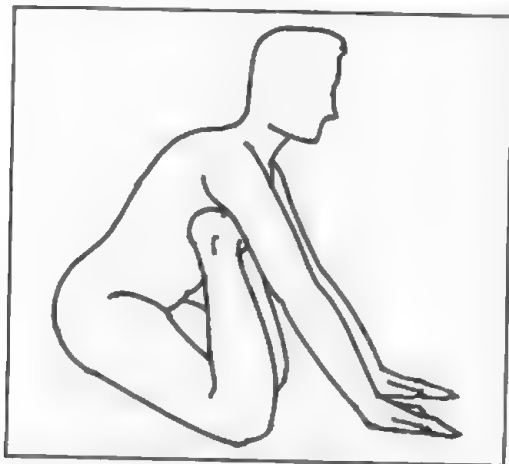
This practice of *siddhi-haratālī-āsana* is different from *kukkuṭāsana-i*. In *kukkuṭāsana-i* the body is lifted with support of hands. In *siddha-haratālī-āsana* body is not lifted.

***siddha-haratālī-āsana***

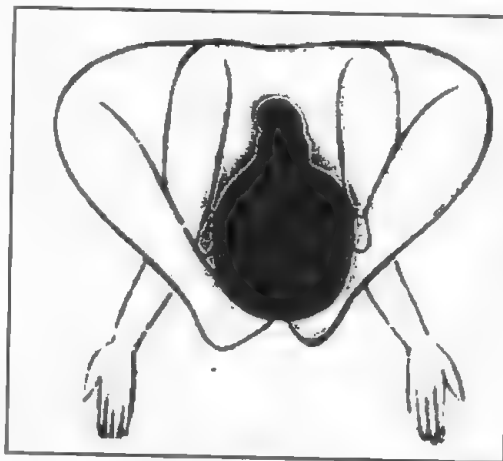
First assume *padmāsana* by crossing the legs. Insert both hands through knees and place them on ground. Fix the gaze at the nose (JP-330-332, ANa-25).

***siddha-muktāvalī-āsana***

Place toes in respective armpits. Place both hands firmly on ground in slight slant position. Bend the body a little forward and raise the buttocks (HP(ms.)-II.132).



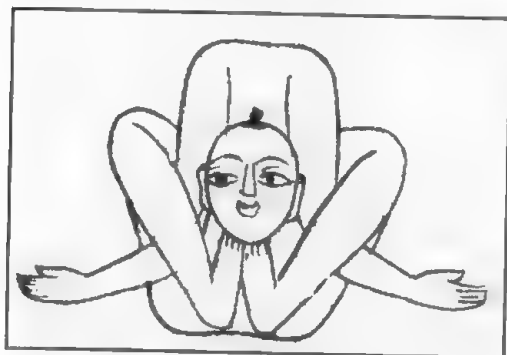
*siddha-muktāvali-āsana*



*siddha-samādhi-āsana-ii*

***siddha-samādhi-āsana***

i) Bring the soles closer keeping a little distance (of eight digits) between heels. Insert hands through legs and place them on two



*siddha-samādhi-āsana-i*

sides on the ground, palms facing up. Bend forward to touch the nose on ground and place the toes at the throat. Fix the gaze at the tip of the nose (JP-250-253, YMS-55, AYG-40).

ii) JP(L)-50 illustrates the same āsana slightly differently which is as follows:

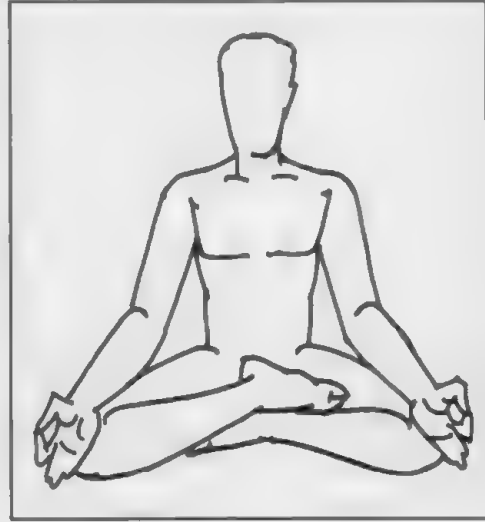
***siddhāsana***

i) Place one heel firmly against the perineum. Fix other foot above the generative organ. Hands are on the lap. Sit upright. Fix the chin on chest and direct the gaze between two eyebrows (HP(K)-I.35, GhS-II.7, HR-III.9,24-25, YSS(P)-93, A-16-17, YR-15, HP(ms.)-II.178, YMP-1, BS-34, SVY-19, HTK-VII.34, YSC-II.46, YRP-p.2, NBU-31,42, ŚYK-1, BrYs-III.8-9, MtS-III.32-34, YRah(N)-I.73, ANi, YŚS-93, YMS-49, HSC(ms.)-7, YRs-34, YM-6-7, JP(L)-84, PB-507:02, ŚD-II.13, ŚS-III.85-86, Yci(Ś)-77, DP, V-p.885, Yci(G)-II, GŚ-8, JT-I:35, TBU-126, HTK(c)-44).

*siddhāsana-i*

YSC-II.46:37 calls it *yonyāsana-i*.

This has similarity with *yonimudrā-āsana*.

*siddhāsana-ii*

HP(k)-I.37 calls this variety as *muktāsana-ii*.

YRah(Y)-III.10-11 calls this variety also as *vajrāsana-ii*.

This variety is also called *yonimudrā-bandha* by ŚG-XVI.52 and BrNPu-65:129.

HP(k)-I.35 states that *siddhāsana-i* comes from the tradition of *matsyendra* while *siddhāsana-ii* given above is according to other *siddhas*.

While describing the technique of *gorakhī-karma* PVS-176-178 gives the description of *padmāsana* which is same as *siddhāsana-ii*.

ii) Another technique suggests to fix left ankle above generative organ and right ankle over left (HP(k)-I.37, YRP-p.2, YRah(Y)-III.10-11, Yci(G)-II, JT-I.36, ANi, Yci(ś)-77, YD-51-54, SVY-19, HR-III.26-27, HP(ms.)-II.179, HPD-4, A-18, HTK(c)-45).

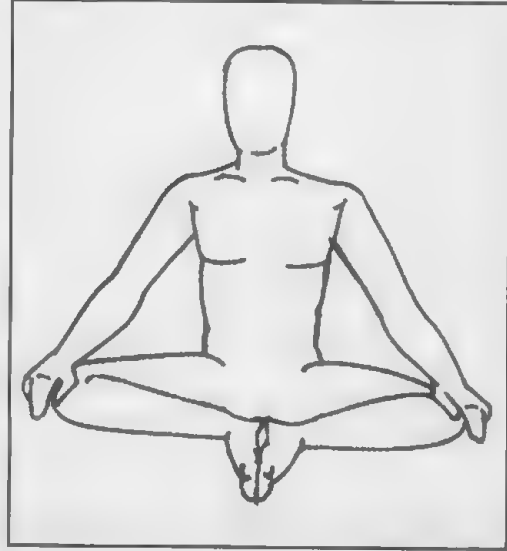
iii) ŚP-19, SCA-1, YSC-II.46, Yci(G)-II, TśU-49-50, ŚnU-I.3-7, AR-4786, HS-āsana-12-13, KT-II.46,p.245, MS-255-257,

HSC(ms.)-59, HTK-VII.35, HP(ms.)-II.178, YSC-II.46, ŚTN-80, YRP-p.2, HPD-4-6, BS-34-35, SVY-19, YMP-1, Yci(G)-II, YuB-VI-11, YSS-(Pu)-87-98, JM-I.66-68, PVS-224-227, Yci(ś)-77, YP-15:20-26, YR-15, ŚP-4437, JP-357-359, YRs-35-36, DBU-43, NBU-42, AYG-84, ANa-43, YAs-11, Yci(G)-II, ŚYK-1 suggest to press the anus (perineum) with left heel and generative organ with right heel. One sits straight.



*siddhāsana-iii*

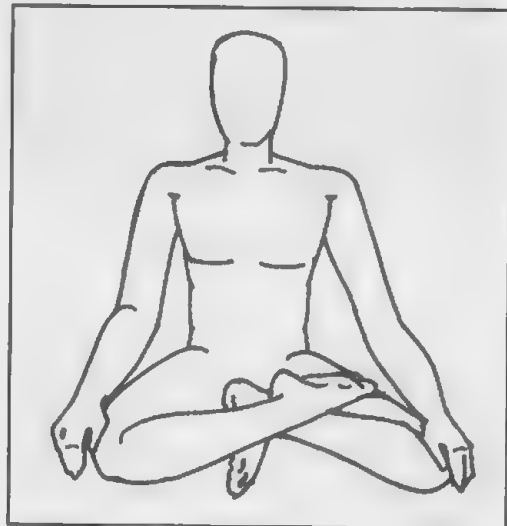
iv) YSC-II.46, JM-I.52 suggest pressing of both heels against the perineum (anus) and call it *yogāsana*.



*siddhāsana-iv*

Cf. *yogāsana*.

v) AR-4786, ŚP-4437



*siddhāsana-v*

recommend the right heel to be placed on left thigh after placing left heel at perineum.

Two variations of *siddhāsana* are illustrated in JCM which are as below:

vi) In one, instead of placing hands on knees, right hand is raised above the head (JCM-7143).



*siddhāsana-vi*

vii) In another variation, right heel is placed at the perineum and left foot is placed on right thigh keeping the leg vertically raised. Both arms rest on left knee (JCM-7142).



*siddhāsana-vii*

viii) In SCA-37, YAs-47 it is called *vāma-siddhāsana*, when one presses perineum with left heel and stretches out right leg.

See *vāma-siddhāsana* for illustration.

ix) According to ANa-34 there is another variety of *siddhāsana* wherein right foot is placed against perineum with toes touching ground and heel touching navel and left foot placed over right. Right thigh is projected forward. Hands are placed over the knees. Eyes fixed at the tip of the nose.

This is *padmāsana-xi*.

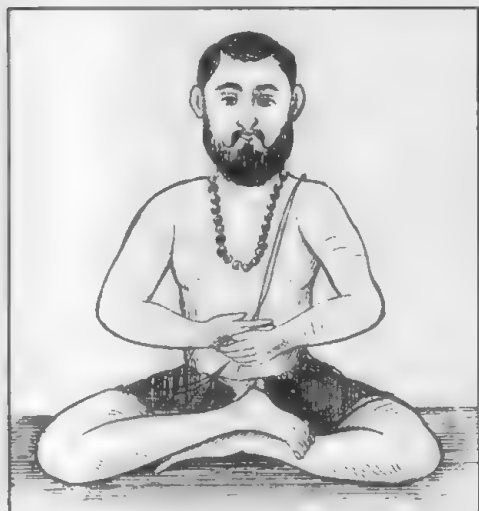
See *padmāsana-xi* for illustration.

x) According to V-p.885 *baddha-yonyāsana* is also known as

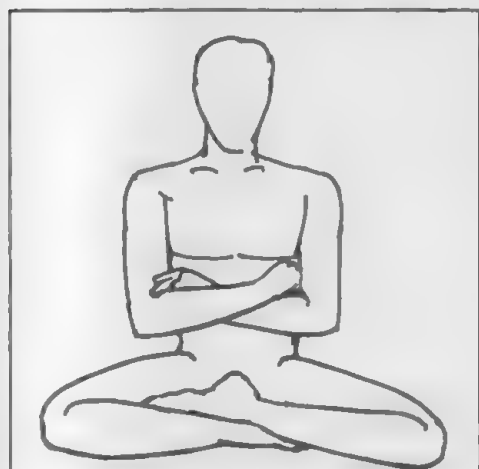
*siddhāsana* for illustration of which see the title.

In *siddhāsana* hand position is variously illustrated in different texts:

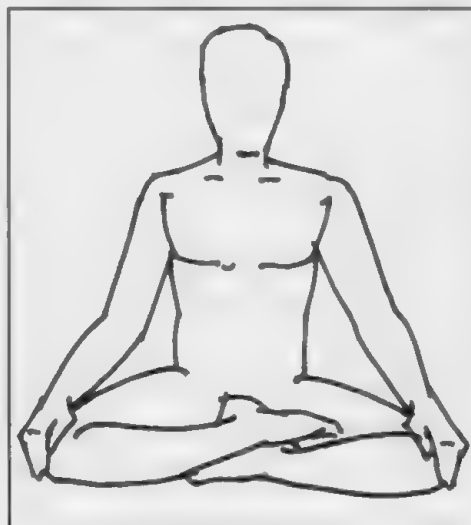
In SCA-1 hands are placed at the navel.



SVY-19 places the hands in cross position.



JP(L)-84 puts palms on knees.



YSC-II.46 suggests *yogāsana* as a synonym according to the *śrutis* and also holds that this *āsana* quickly materializes *kumbhaka* state.

GhS-II.7,10-12 describes separate techniques for *siddhāsana*, *vajrāsana*, *muktāsana* and *guptāsana*. These are not considered synonyms of *siddhāsana*.

HP(k)-I.38 ascribes greatest importance to *siddhāsana* among all other *āsanas*. It also states that practice of *siddhāsana* for 12 years yeilds the state of *niṣpatti*.

HP(k)-I.37, HR-III.27 and A-19 give different synonyms of *siddhāsana* as *vajrāsana*, *muktāsana* and *guptāsana*.

HP(k) gives four synonyms but actually describes only two varieties.

According to HP(k) the second variety of *siddhāsana* is known by four names.

*brahmānanda* commenting on this in his *vyotsnā* commentary (JT-I.36-37) describes the difference in these four varieties as follows:

***siddhāsana***—Left heel is set at perineum and right foot is placed on generative organ.

***vajrāsana***—Right heel is set at the perineum and left foot is placed on generative organ (Jn-VI.194).

Also see *siddhāsana*-i of ŚYK-1.

***muktāsana***—Right and left heels are placed one over the other and both are set at the perineum.

[As per ŚYK-1, in *muktāsana* left heel is placed at the perineum and right foot is placed over left.]

***guptāsana***—Right and left heels are arranged one over the other and are placed on generative organ.

It will be seen that the difference in these varieties lies in arranging heels singly or jointly under the scrotum, at the perineum or on generative organ.

*siddhāsana* is greatly eulogized as a spiritual practice. Its application is highly recommended during the practice of *prāṇāyāma* as also in some *mudrās*.

It leads to arousal of *kuṇḍalinī* by facilitating the application of three *bandhas* and generates different sensations in the body which are used for progressive stages of meditation.

HSC(ms.)-50, HTK(c)-46 and YRs-34 recommend *siddhāsana* for *prāṇāyāma* and for upward movement of *prāṇa*.

HSC(ms.)-50 suggests this *āsana* for attaining the *laya* (absorption) state.

HS-mudrā-43 recommends practice of *yonimudrā* in *siddhāsana*.

JP recommends *siddhāsana* in various practices of *mudrās* like *vasyā-mudrā* (529), *uḍyāṇa-mudrā* (585), *mahā-bandha-mudrā* (599), *pānam-udakṣaṇa* (*khecarī*) (659), *cācarī-mudrā* (689), *bhūcarī-mudrā* (692) and *kālavañcana-vidhi* (777).

YRah(N)-II.24 recommends this *āsana* for alleviation of heart diseases.

HSC-p.56 states that this *āsana* reduces faeces and urine. *nāḍīs* are purified. Diseases like diabetes and other chronic urinal diseases are alleviated.

ŚD-II.13 recommends a daily practice of *siddhāsana* for other than householders.

According to MnL-IX.25, *siddhāsana* falls in the category of *raudra-āsanas*.

**siddhi-āsana**

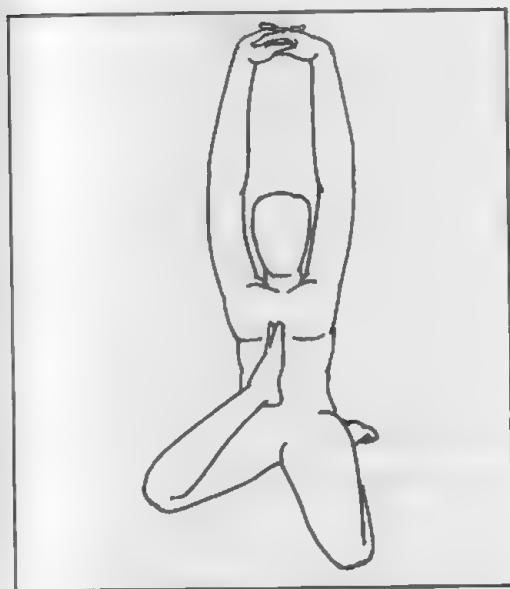
Described in YMS-49 and JP-101-103.

Same as *siddhāsana*-iii.

See *siddhāsana*-iii for illustration.

**siddhi-bhairu-āsana**

Place left foot on ground and place bottoms (anus) on the heel. Put left knee also on ground. Take the other heel at the navel and toes at the chest. Keep the body upright and by interlocking the fingers, stretch the hands upwards and gaze at the tip of the nose (YMS-3).



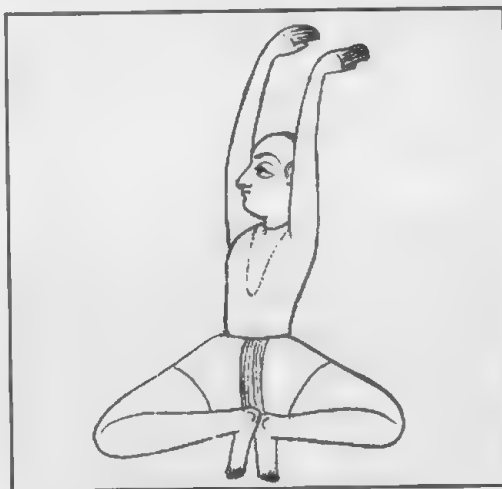
*siddhi-bhairu-āsana*

This is synonymously known as *bhairu-āsana*-ii.

When this *āsana* is practised for three hours it arouses *kuṇḍalinī*, destroys various disorders of spleen and abdomen and brings purification of *nāḍīs*.

**siddhi-dhudharu-āsana**

Sit on toes keeping a little distance between them and spread out the knees. Raise hands vertically over the head. Keep palms open and fingers pointing backwards. Fix the gaze at the tip of the nose (YMS-81, AYG-76).



*siddhi-dhudharu-āsana*

It is also called *viṣṇu-āsana*. Cf. *sajāi-āsana* (NS-11).

**siddhi-haratāli-āsana**

While sitting, bring the heels together. Toes remain separated. Knees are spread out. Interlock the fingers and place it under the feet. Press the heels against the generative





*siddhi-haratāli-āsana*

organ. Fix the eyes at the tip of the nose (YMS-64).

Cf. *bhadrāsana-v*.

***siddhi-jīvī-āsana***

Bring both the soles together near generative organ. Raise toes pointing upwards and keep heels on ground. Place hands on knees (YMS-105).



*siddhi-jīvī-āsana*

***siddhi-kalā-āsana***

Described in AYG-81.

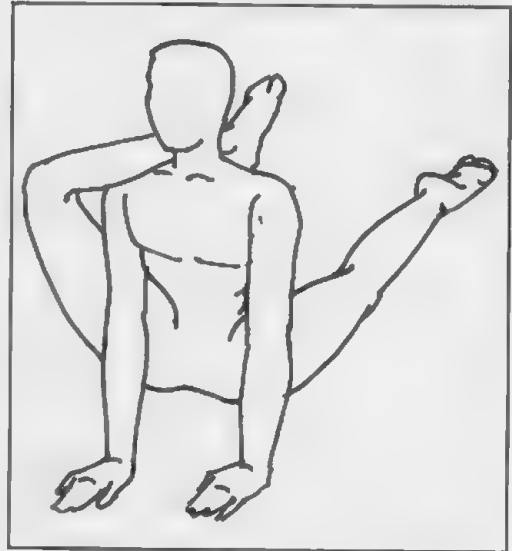
For details, see *sanakādika-āsana*.

***śilpāsana***

Mentioned in HR-III.9 but the technique is not described.

***siṃha-murgāsana***

Place right leg on right shoulder. Stretch left leg backwards. Place both hands on ground and raise the body by putting all body weight on left arm. Fix the gaze at the nose (HP(ms.)-II.118).



*siṃha-murgāsana*

This is also called *yakṣāsana* in the text of HP(ms.)-II.118. But the technique of *yakṣāsana-i* appearing in HP(ms.)-II.150 is different from this technique.

***siṃhāsana***

i) Place both ankles crossed under the scrotum on either side of



*siṃhāsana-i*

perineum, left ankle on right and right ankle on left. Then place the palms on knees, spread out the fingers and open the mouth widely pushing the tongue out. Fix the gaze at the tip of the nose (HP(k)-I.50-51, HP(ms.)-II.199-200, GhS-II.14-15, YAs-21,22, A-32-34, JM-I.73-77, YMP-6, Yci(G)-II, YuB-VI.8-9, HSC-13-14,p.31, YRn-p.29, YY-III.9, BrYs-III.16-18, YRah(Y)-II.16, Tśu-44, Du-III.6:1-3, DBU-43, śnU-I.3:5-6, VS-I.75, HR-III.9,31-33, YSC-II.46,p.83, KT-II.46, p.246, ŚYK-35, SCA-46,

MPu-VI.47,VIII.17, NāPu-33:112, ANi, SVY-17, AbS-31:32, Sśe-12, HTK(c)-59, Yci(ś)-75, YP-XV.62, JT-I.52, HP(V)-84-85, HTK-VII.14-16, YRP-7, HS-āsana-21-22, BrNPu).

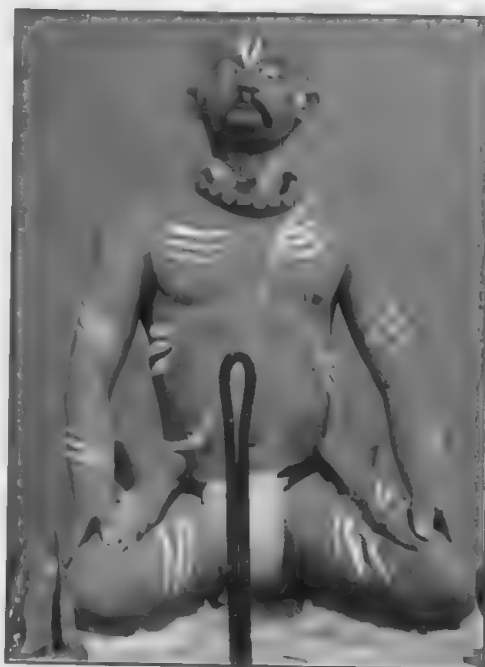
It is similar to *narasiṃhāsana*.

HTK-VII.14-16 indicates this āsana in case of *vāta* vitiation. In this text and also in HSC-13-14,p.31, it is called *yoga-siṃhāsana*.

KT-II.46,p.246 and SCA-46 call this *vyāghrāsana*-ii.

HP(V)-84-85 suggests to place hands on ground in this āsana.

ii) JCM-7203 illustrates a



*siṃhāsana-ii*

different technique in which knees are bent while keeping them apart. Feet are turned backwards. Heels are arranged in respective hip sides.

iii) RY-24:15 gives a different technique:

Place knees on elbows. Lift the face up and suck the air in.

The description is not clear.

iv) Place left ankle on right side of perineum and right ankle on left side. Put the palms on respective knees with fingers extended. Gaze is fixed at the tip of the nose. Mouth is wide open (ŠTN-76).



*simhāsana-iv*

According to YSC-II.46, *simhāsana* removes *ādhibhautika* sufferings (caused by animals).

### ***śīrāsana***

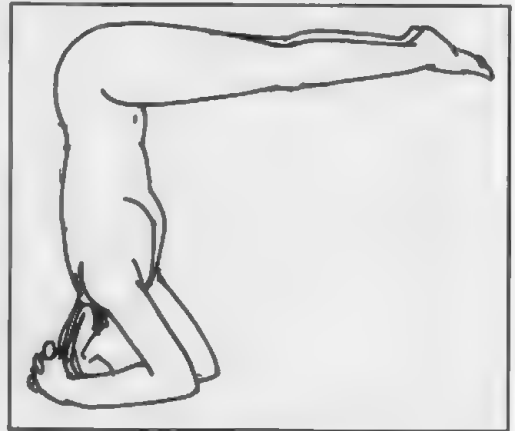
Mentioned in MPu-VIII.19, but not described.

### ***śīrṣa-daṇḍāsana***

Mentioned in YRah(N)-II.18

but no description is available. The editor of the text provides an illustration which is described below:

After adopting *śīrṣāsana*, lower the pair of legs like sticks over the face parallel to the ground.

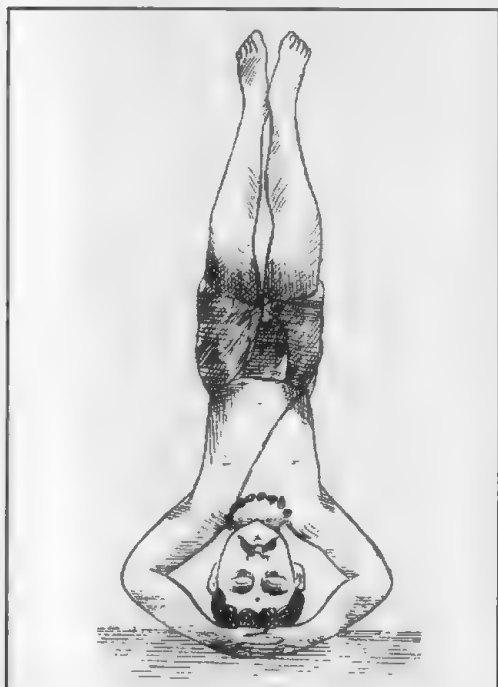


*śīrṣa-daṇḍāsana*

### ***śīrṣāsana***

According to SVY-38,p.359 there are several varieties of *śīrṣāsana* which are as follows:

i) Elbows are placed on ground. Palms are interlocked and it is placed on ground which supports the head placed on it. Legs are raised straight towards the sky (YRah(N)-I.54,II.13,18).



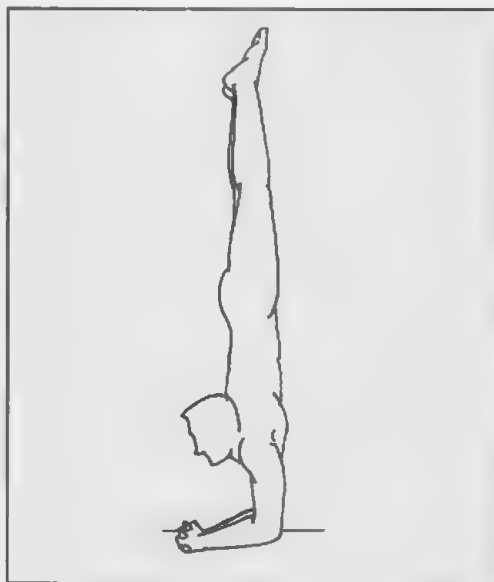
*Śīrṣāsana-i*

This is called *ṽṛkṣāsana-iii*.

In YRah(N)-p.86 *Śīrṣāsana* is also called *candra-maṇḍala*.

In tradition it is also called as *vīparīta-karaṇī(mudrā)*.

ii) Head and whole body is lifted and balanced on elbows and interlock of the fingers.



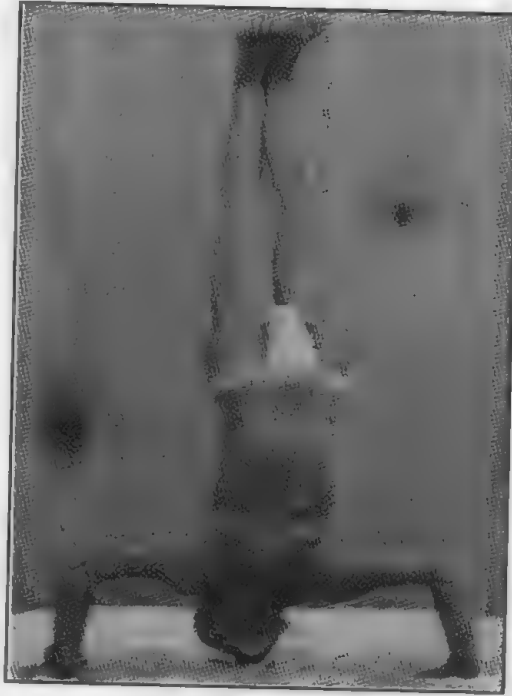
*Śīrṣāsana-ii*

iii) Whole body is lifted with the support of hands which are kept straight, while palms are placed on ground.

This is called *vajrolī-mudrā-i*, *ardhodayāsana*.

For illustration see *ṽṛkṣāsana-iv*.

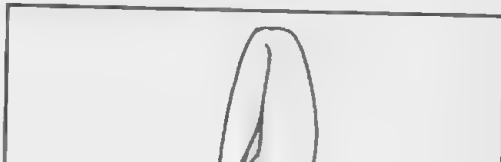
iv) All the body weight is balanced on the forehead alone.



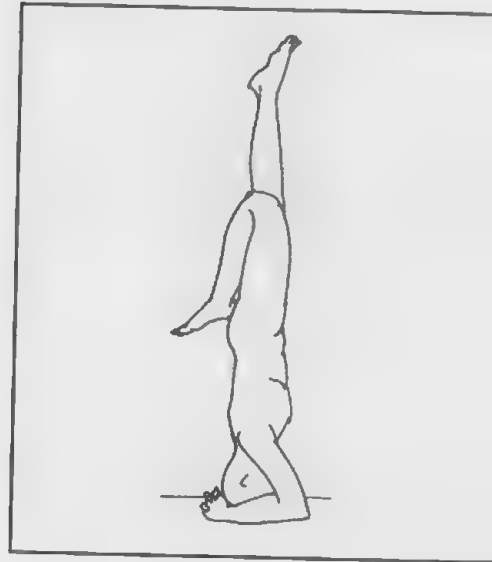
Śīrṣāsana-iv

Cf. *viparīta-karaṇa-āsana-iv*,  
*vrkṣāsana-iv*.

v) After adopting first variety of Śīrṣāsana, when knees are folded with heels touching on bottoms it is called *ardha-vrkṣāsana*.



vi) Above practice can also be effected with one leg straightened and the other folded.



Śīrṣāsana-vi

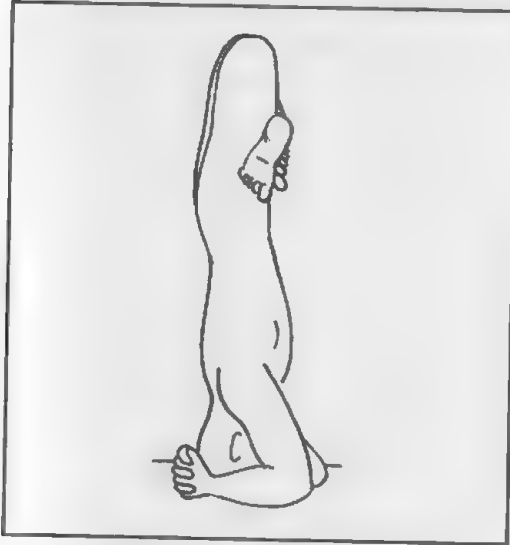
vii) One leg is folded as in the general *padmāsana* and the other is straightened upwards.



This is also called *eka-pāda-vṛkṣāsana*.

Cf. *viparīta-karaṇī-ii*.

viii) One may also practise *padmāsana* (cross legged position) and balance the whole body on head alone.



*śīrṣāsana-viii*

This practice overcomes constitutional disorders, especially seminal weakness. Nervous system is energized. Moreover, this slows down the aging process.

According to YRah(N)-I.54, there are sixty-six varieties of *śīrṣāsana* practised in various positions of the body, but these are neither mentioned nor described.

According to YRah(N)-III.11 a pregnant woman can practise *śīrṣāsana* and *sarvāṅgāsana* upto the

fifth month of pregnancy. It is to be practised prior to consumption of meals.

**Application of *śīrṣāsana* (inversion) in other āsanās:—**

**Resting on shoulders—**  
*viparīta-karaṇa-i*, *sarvāṅgāsana-i*, ii, *ūrdhva-sarvāṅgāsana*, *ūrdhva-padmāsana-ii*, *ūrdhva-koṇāsana*, *narakāsana-i*, *karma-pīdanāsana*.

**Hands supporting the head—** *vṛkṣāsana-iii*, *viparīta-koṇāsana*, *viparīta-karaṇa-iv*, *sustaga-kapālī-āsana*, *pāṇi-mukta-drumāsana*, *narakāsana-ii*, *narāsana-i*, *kapālāsana*, *muṇḍāsana*, *mukta-hasta-vṛkṣāsana-i*, *matsyendrāsana-iv*, *kuhī-āsana*, *kapālī-āsana*, *kapālāsana*, *eka-pāda-vṛkṣāsana*, *candra-maṇḍala*, *candrāsana-ii*, *ardha-vṛkṣāsana*, *ardhāṅghri-vṛkṣāsana*, *adhomuṇḍāsana*, *adhomukhāsana*.

**Head above the ground—**  
*vṛkṣāsana-iv*, *vṛścikāsana-i*, *viparīta-nṛtyāsana*, *vajroli-mudrā*, *tapakāra-āsana-ii*, *śībhu-āsana*, *piṇḍa-mayūrāsana*, *mukta-hasta-vṛkṣāsana-ii*.

**Without support of hands—** *viparīta-karaṇa-iii*, *sarpāsana-ii*.

**Leg/s folded—** *viparīta-karaṇa-ii, gohī-āsana, śīśu-mārāsana, eka-pāda-vṛkṣāsana, ardhāṅghri-vṛkṣāsana.*

**Legs lowered forward—** *gohī-āsana, śīśu-mārāsana, śīrṣa-daṇḍāsana, piñcha-mayūrāsana, kuhī-āsana, kaṇa-piḍanāsana, kamalāsana-v.*

**Legs lowered backward—** *ardha-vṛkṣāsana, ardha-kapālī-āsana.*

**Assuming padmāsana—** *viparīta-ūrdhva-padmāsana, utthita-ūrdhva-padmāsana, ūrdhva-saṃyukta-pādāsana, ūrdhva-padmāsana-i, sarvāṅgāsana-ii, sustaga-kapālī-āsana, muṇḍāsana.*

**padmāsana lowered backwards—** *viparīta-ūrdhva-padmāsana.*

### **śīṣṭāsana**

According to ŚYK-22 this is a synonym for *sthirāsana* practised in various positions.

See *sthirāsana* for illustration.

### **śīśu-mārāsana**

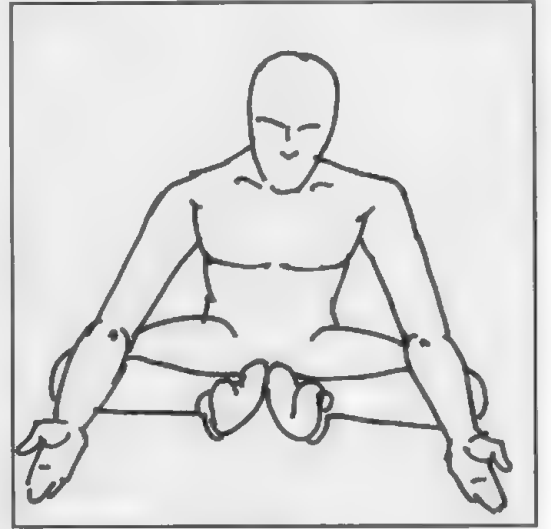
Described in HP(ms.)-II.157.

This is same as *gohī-āsana*.

See *gohī-āsana* for illustration.

### **sītā-āsana**

Sitting on ground, place both heels together against the perineum. Toes are separated and raised. Place knees on ground. Elbows are kept on respective knees. Palms are upturned which touch the ground (AYG-49).



*sītā-āsana*

### **śiva-gosvāmī-āsana**

From an illustration given in NS-49 the technique may be described as follows:

Place right heel at the left groin and hold toes with left hand. Place left foot on right side of right

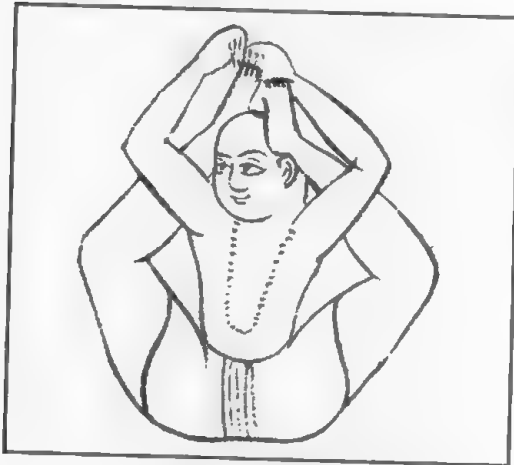
knee and hold toes with right hand.  
Fix the gaze between eyebrows.



*śiva-gosvāmī-āsana*

### ***śiva-liṅgāsana***

While sitting, raise both legs over the head with the help of hands. Hold the toes with hands forming fists. Direct the gaze at the tip of the nose (JP-233-234, YMS-50, JP(L-45).



*śiva-liṅgāsana*

It is also called *lohā-tīṭa-āsana*.

### ***śivāsana***

Place right ankle over left and arrange their heels under the anus. Spread the knees horizontally and place both hands on them. Direct the gaze between eyebrows and remain steady (HP(ms.)-II.50, JP-118-121, YMS-31).



*śivāsana*

### ***skandhāsana***

Place both legs on respective shoulders and remain steady (RY-23:112-113).

For illustration see *phaṇindrāsana*.

### ***sopāśrayāsana***

i) In a sitting position, fold legs at knees and raise knees up keeping them little slanted. Tie a cloth around the body and the knees. Place hands over the knees while interlocking the fingers (YSC-II.46, V-II,p.883, TV-II.46, Vrt-II.46, NBV-II.46, ŚBV-II.48).



This is a synonym for *yoga-paṭṭāsana*.

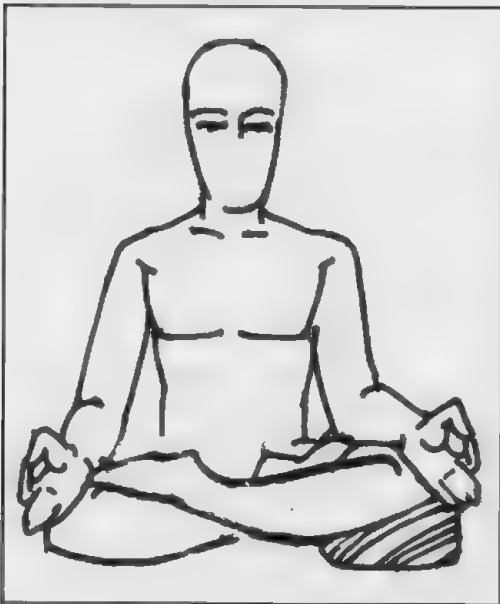
See *yoga-paṭṭāsana* for illustration.

NBV-II.46 suggest that this can be practised both in sitting as well as in lying down positions (with the knees tied around by the hands).

Apart from using a *yogapaṭṭa*, ŚBV-II.48 also suggests taking support of a column in this *āsana*.

ii) ŚYK-84 describes a different technique as follows.

Place right foot over left thigh. Similarly, place left foot over right thigh. Arrange a *yogapaṭṭa* under the left knee. Put both hands on respective knees forming *jñāna-mudrā*. Keep the eyes half open. Sit motionless.

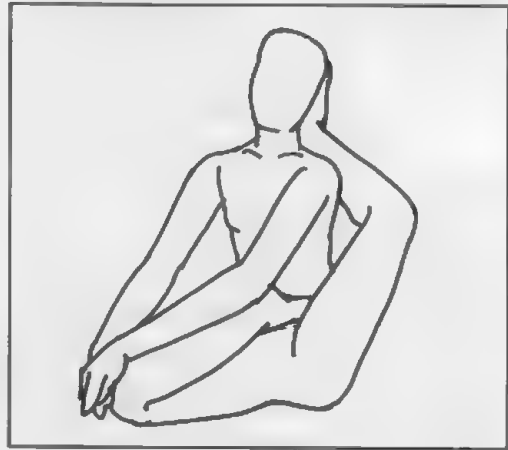


*sopāśrayāsana-ii*

According to ŚYK-84, a *yogapaṭṭa* is a rounded wooden plank of approximately six digits in thickness.

### **śoṣāsana**

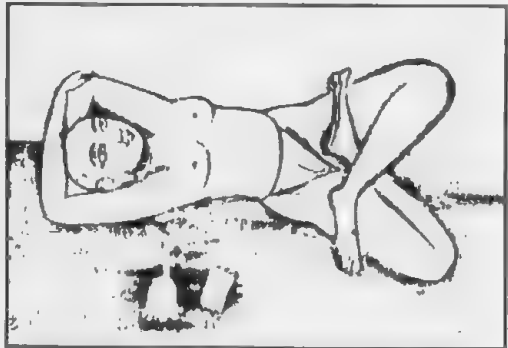
Place right heel at the pelvic and left leg at left shoulder. Place hands covering the right knee (HP(ms.)-II.88).



*śoṣāsana*

### **śrama-harāsana**

Assume *padmāsana* by crossing legs and lie on the back. Surround the head by both elbows (YAs-44).



*śrama-harāsana*

GhS-II.21 calls it *matsyāsana-i*.

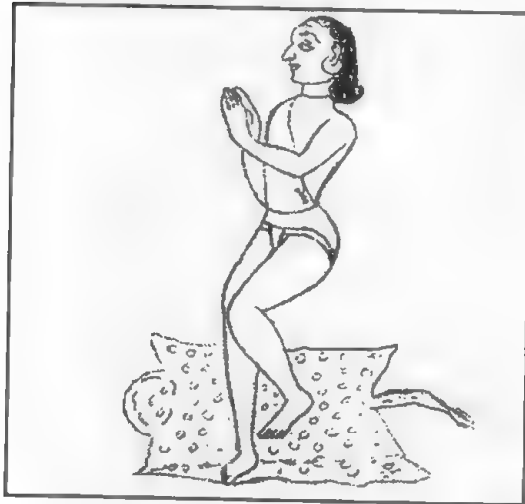
### ***śrīkhaṇḍāsana***

Assume *vīrabandha*. Raise the feet upto the hips. Insert both hands through legs and calves (ANa).

The description is not complete.

### ***śṛṅgāri-pāva-āsana***

From the illustration shown in NS-28 the technique consists of standing on one leg and keeping other leg hanging and bent in the knee. Hands are folded in front of the chest.



*śṛṅgāri-pāva-āsana*

### ***śṛṅgī-āsana***

While sitting, insert both hands under the legs. Take hold of the toes and raise them at the level of the face (NS-7).



*śṛṅgī-āsana*

Cf. *śūdrāsana*.

### ***stambhāsana***

Sit with legs crossed. Insert hands through the calves. Lift the body in the air (PVS-243).



*stambhāsana*

This is similar to *kukkuṭāsana* except that *padmāsana* is not specifically suggested here.

***sthala-kūrmāsana***

Described in ANa-22.

This is same as *kukkuṭāsana*-i.

See *kukkuṭāsana*-i for illustration.

Also texts like GhS-II.31, HR-III.73, HP(L)-II.10 etc. describe this as *kukkuṭāsana*-i.

***sthalāsana***

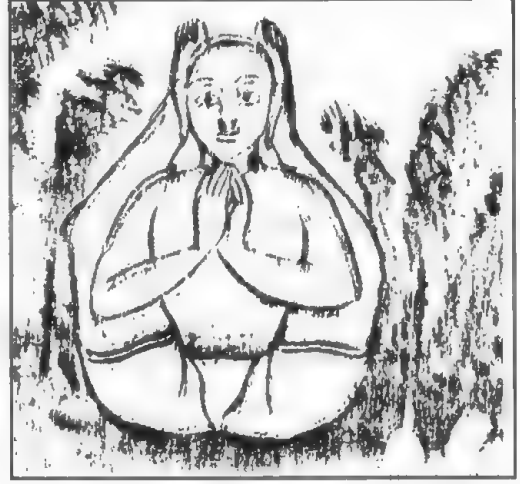
Mentioned in DP, but not described.

***sthāṇu-āsana***

Mentioned in NPu-33:114 and BrNPu but the technique is not described.

***sthira-gudā-pāda-śirasāsana***

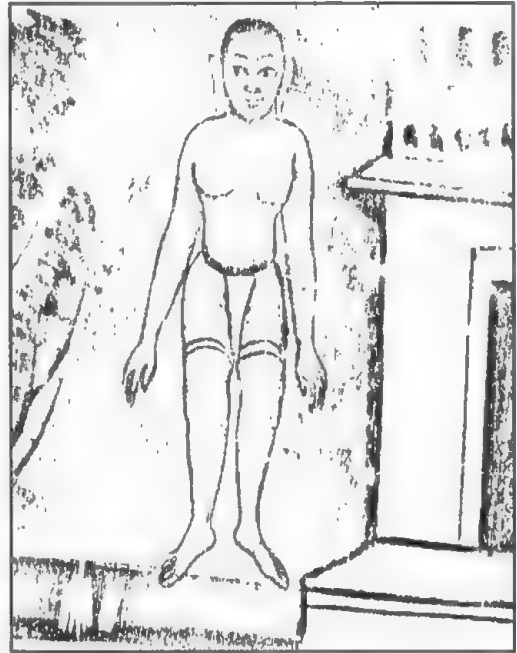
Place both legs on respective shoulders. Join hands in salutation on chest and remain steady (YAs-84).



*sthira-gudā-pāda-śirasāsana*

***sthirāṅguṣṭhāsana***

Stand straight. Raise the heels and stand on toes (YAs-98).



*sthirāṅguṣṭhāsana*

***sthirāsana***

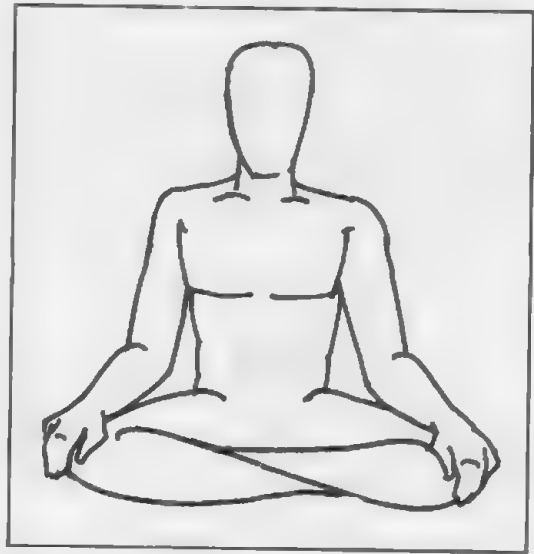
Place right foot under left thigh and left foot under right thigh and sit upright as in *svastikāsana*-i (SCA-30, YAs-68, ŚYK-22, KT-II.46,p.244).

***sthirāsana***

According to ŚYK-22 this is also called *śiṣṭāsana*.

***sthita-prasrabdhi***

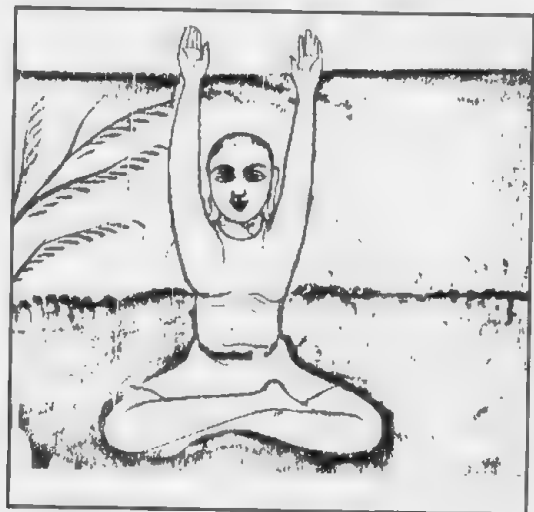
Sitting in a natural comfortable position is called *sthita-prasrabdhi* (ŚBV-II.48).

***sthita-prasrabdhi***

This may be equated with *sukhāsana*.

***sthitātāpanāsana***

From the illustration in YAs-52 the technique consists of sitting in simple cross legged position and raising hands above the head.

***sthitātāpanāsana***

***sthita(i)-vivekāsana***

Sit in *svastikāsana*-iii. Cross hands on chest holding opposite upper arms (SCA-39, KT-II.46,p.244, ŚYK-30).



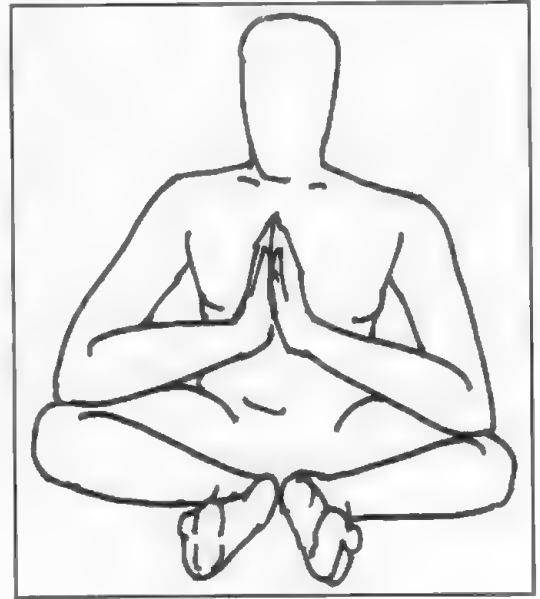
*sthita(i)-vivekāsana*

KT-II.46,p.244 suggests adoption of *padmāsana*.

ŚYK-30 considers *utthita-vivekāsana* as a variation of this āsana.

***stuti-āsana***

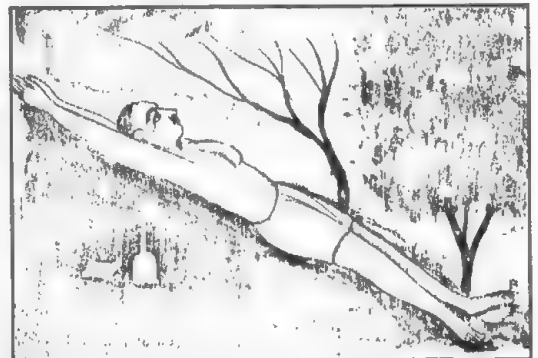
While sitting, pull the joined heels towards the bottoms. Toes remain separated. Elbows are on respective thighs and hands are folded in salutation. Eyes stare at the tip of the nose (AYG-69).



*stuti-āsana*

***śuddha-adhvāsana***

It is a variety of *adhvāsana* where one lies supine with feet little apart and hands stretched over the head (YAs-92).



*śuddha-adhvāsana*

This is same as *śavāsana*-iii.

When it is practised in prone lying position, it is called *adhvāsana* (YAs-73).

### ***śuddha-padmāsana***

Mentioned in HR-III.9 as one of the four varieties of *padmāsana*, but not described.

### ***śuddha-pakṣī***

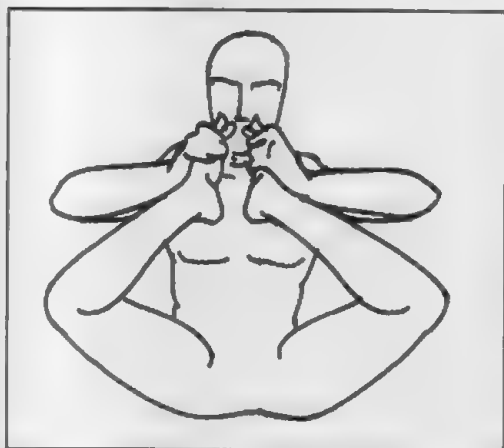
Mentioned in HR-III.20, but not described.

### ***sudhāsāra-āsana***

Mentioned in HR-III.18 but not described.

### ***śūdrāsana***

Take hold of both big toes with hands and raise the feet up to the tip of the nose (RY-24:35).

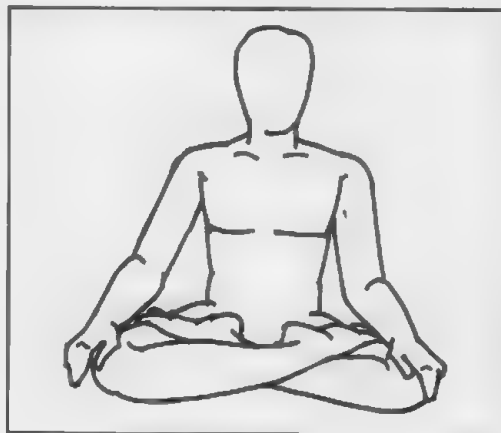


*śūdrāsana*

Cf. *śṛṅgī-āsana*.

### ***sudṛḍhāsana***

Place right foot on left thigh and then place left foot over right thigh (MtS-III.6).

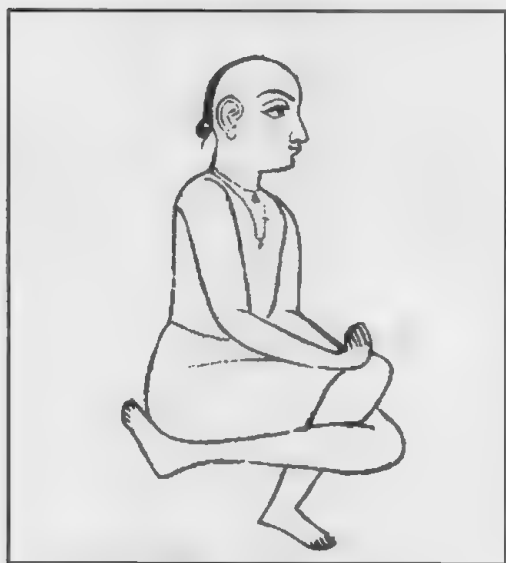


*sudṛḍhāsana*

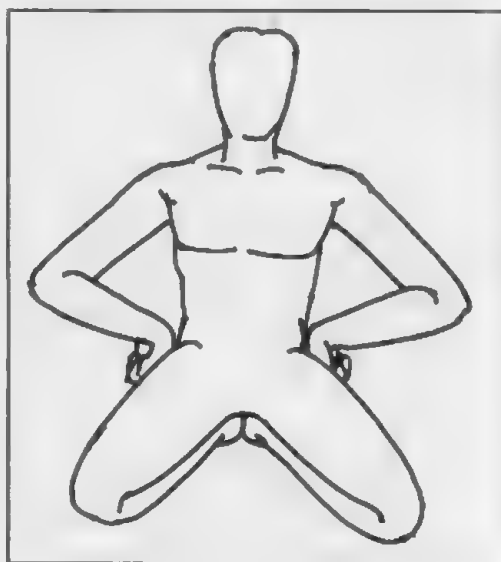
This is same as *padmāsana*-xii.

### ***śuka-deva-āsana***

i) Place right leg between left thigh and heel in such a way that knees come closer. Place left heel under the buttocks. Project the fingers resembling the shape of lotus. Face the palms upwards and fix the gaze at the tip of the nose (JP-294-297, YMS-73).



*śuka-deva-āsana-i*



*śuka-deva-āsana-ii*

### ***śukāśana***

i) Hold a hanging rope with hands and then place the feet on them (KKH-100, ŚTN-71).

This is same as *śukāśana-ii*.

ii) JP(L)-64 gives a different illustration of this *āsana*.

While sitting join both heels in front of the genital. Feet are turned backwards. Knees are on ground. Hands are kept on the waist.



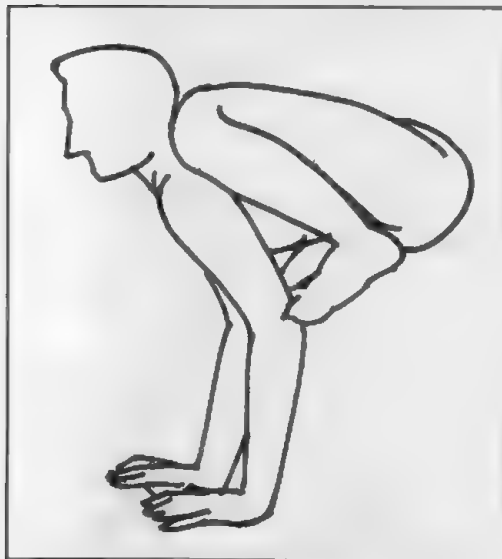
*śukāśana-i*

ii) AYG-67 gives a different technique which is same as *śuka-deva-āsana-i*.

See *śuka-deva-āsana-i* for illustration.

iii) HP(ms.)-II.126 gives another technique:

Place both palms on ground, and raise the body up by placing toes at the respective arms (like a parrot perching on a string).



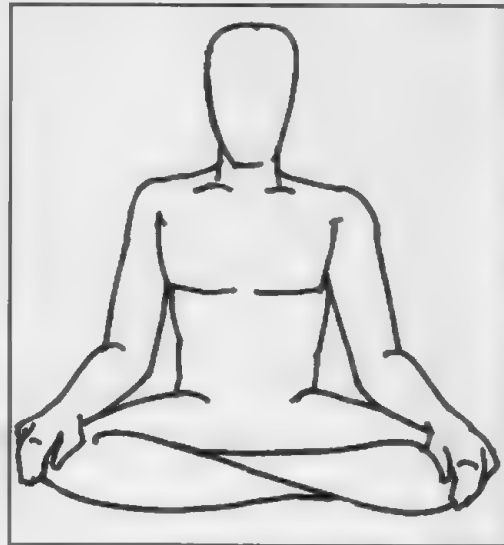
*śukāśana-iii*

*śuka* means parrot.

### ***sukhāśana***

i) Any easy, comfortable and steady sitting posture is called *sukhāśana* (TŚU-51-52, JDU-III.12, MBU-I.1:5, PB-507.06, ŚnU-I.3:13, GhS-V.48, YR-II.69, AmY-I.29,

HTK(c)-57; KāPu-57:127, ŚSS-61, ŚD-III.12-13, DU-III.12).



*sukhāśana-i*

HSC-56 considers this practice similar to *svastikāśana-i* while quoting *sūtasamhitā*.

ii) ŚTN-75 describes it as placing both hands on respective knees. One adopts *saccid-mudrā* and keeps eyes half-closed.





sukḥāsana-ii



śuktyāsana

### śūlāsana

Place both elbows on ground. Hold the chin with hands and raise the legs (KKH-42, ŚTN-40).

ŚD-II.13 recommends a daily practice of *sukḥāsana* for both householders and ascetics.

HP(ms.)-II.38, MS-273 and ŚS-III.97 call *svastikāsana-i* as *sukḥāsana-ii*.



śūlāsana

### śuktyāsana

Place both heels at the navel and bring knees and thighs together. Toes are pointing sideways (KKH-110, ŚTN-105).

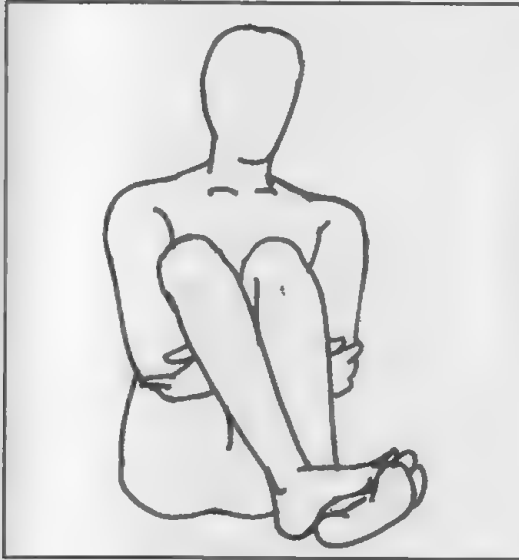
It is similar to *nirālambanāsana* (HR-III.12,61) except that the legs are placed on ground in *nirālambanāsana*.

**sumandraka-āsana**

Mentioned in HR-III.20 but not described.

**sumati-āsana**

In a sitting position, place right foot on left foot and turn the feet towards left side. Toes are raised. Hands are under the knees holding opposite elbows. Remain steady with the nasal gaze (JP-333-336, JP(L)-75).



*sumati-āsana*

**śūnyāsana**

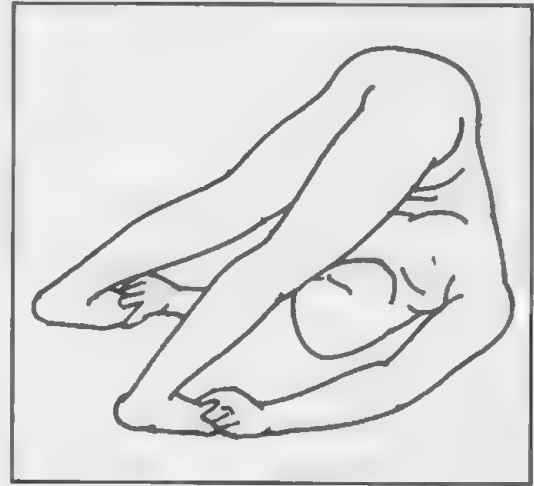
Place fists on ground. Place left toes over left elbow (PVS-250-252).

The description is not clear.

**supta-koṇāsana**

A variety of koṇāsana given by the editor of YRah(N)-II.20 illustration of which is described as under:

Adopt *halāsana* and then catch hold of the toes with respective hands. Spread the feet as apart as possible.



*supta-koṇāsana*

**supta-pādānguṣṭhāsana**

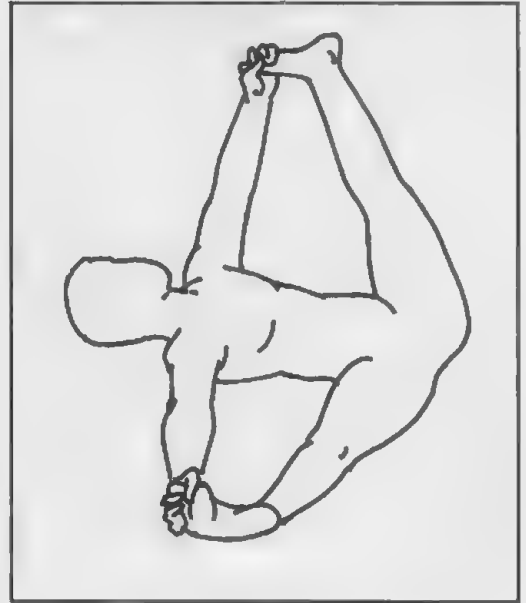
Mentioned in YRah(N)-I.51 but not described.

The editor of the text gives an illustration under the title of *sputa-pādānguṣṭhāsana* technique of which is as follows:

Lie supine on floor. Catch hold of both toes with respective hands and by stretching the legs, spread them upwards as much as possible.



*supta-pādānguṣṭhāsana*



*supta-prasārita-pādānguṣṭhāsana*  
Cf. *yakṣāsana-i*.

***s u p t a - p r a s ā r i t a -  
p ā d ā n g u ṣ ṭ h ā s a n a***

YRah(N)-I.51 makes a mention of this *āsana* but does not narrate the technique.

The editor of this text provides an illustration of this *āsana* wherein one lies in supine position. Then one catches hold of toes with respective hands and spreads the feet sideways as much as possible.

***supta-vajrāsana***

Bend both legs in knees and place both feet on either sides of the buttocks. Lie on back and hold the shoulders with opposite hands placing them under the head (ŚYK-1, SVY-15,p.338, A(K).



*supta-vajrāsana*

SVY-15,p.338 suggests to keep hands on knees.

See *ardha-śavāsana*, *paryāṅka-bandha*.

There can be two varieties of this *āsana*, one by keeping heels by the sides of buttocks (as illustrated above) and,

the other by keeping buttocks on heels (SVY-15).



*supta-vajrāsana*



*sūra-siddhāsana*

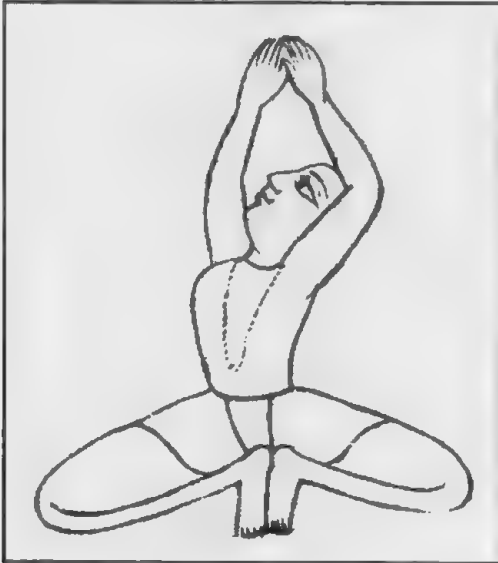
This is also called *taskara-bandhāsana*.

### ***sūra-siddhāsana***

Sit in *padmāsana*. Take left hand over the back and hold left big toe. Similarly taking right hand on the back hold right big toe. Bend forward and touch the chin to the right knee or keep the body straight. Fix the gaze at the nose (ANa-17).

### ***sūrya-āsana***

i) Sit on toes keeping heels under the anus. Spread knees widely and sit straight. Raise both hands over the head and arrange the fingers like a lotus. Look through the holes of the fingers (JP-82-84, YMS-37).



sūrya-āsana-i



sūrya-āsana-iii

It is same as *giri-vara-nātha-āsana* (NS-83).

Cf. *sajāi-āsana* (NS-11).

ii) RY-24:27-28 gives a different technique which consists of binding of legs with hands at the back.

The description is not clear.

iii) JP(L)-8 gives a slightly different illustration as follows:

Soles of the feet are closed together and everted and palced below the anus. Knees are kept near. Hands are raised skywards.

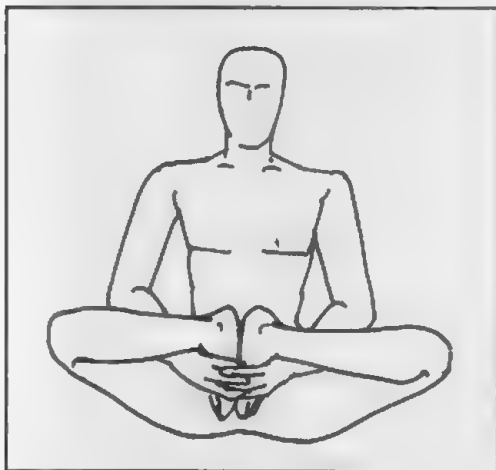
### **sūrya-maṇḍala**

YRah(N)-I.53 describes this *āsana* which is same as *sarvāṅgāsana-i*.

See *sarvāṅgāsana-i* for illustration.

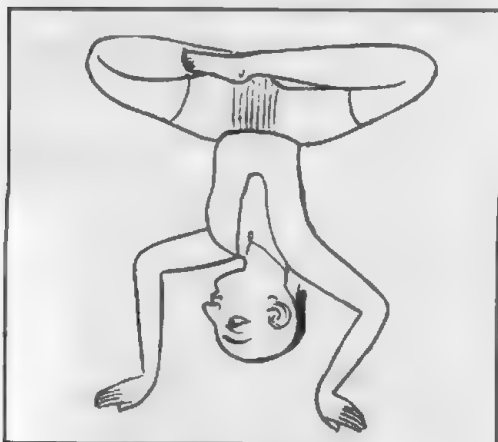
### **susāṅgi-āsana**

While sitting, bring both soles together. Insert both hands under shanks and bring them out of legs and forming a finger-lock, hold the feet. Raise the feet bringing toes pointing downwards about six inches high. Hold the position and direct the gaze between the eyebrows (AYG-57).

*susāṅgi-āsana****sustaga-kapāli-āsana***

From an illustration given in YMS-97 the technique may be described as follows:

One adopts a cross legged position in *śīrṣāsana*. Palms are placed over the ground for support.

*sustaga-kapāli-āsana*

This is same as *muṇḍāsana*.

***sūtra-daṇḍāsana***

From the illustration shown in NS-73 the technique consists of sitting on heels with knees well spread out and arranging the tongue into the soft palate with the help of fingers.

*sūtra-daṇḍāsana*

It has similarity with *bhisarikāsana*.

***svabhra-āsana***

Mentioned in NPu-114 but the technique is not described.

***svādhyāyāsana***

Sit on toes with knees together. Place hands joined together in front of the face (YAs-2).



*svādhyāyāsana*

***śvalehyāsana***

Mentioned in BrNPu but the technique is not available.

***śvalikāsana***

This is practised by spreading the hands (MtS-III.7).

The description is not clear.

***svargāsana***

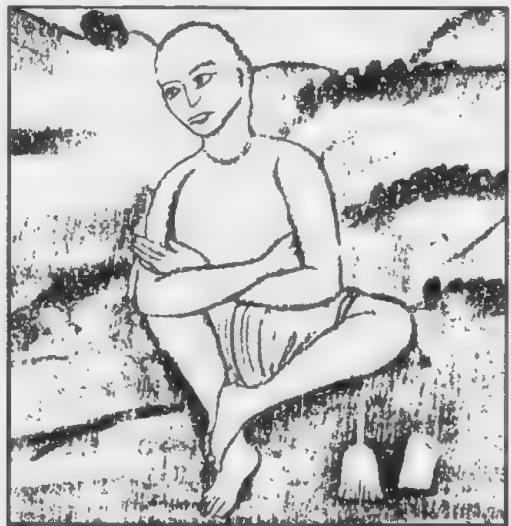
Assume *padmāsana*. Hold a hanging rope with both hands and ascend (KKH-98, ŚTN-101).



*svargāsana*

***śvāsa-gatyāsana***

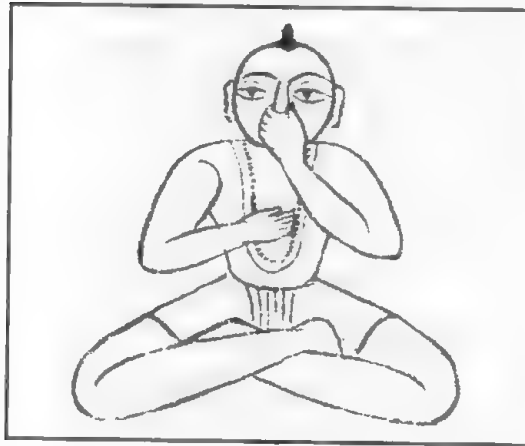
An illustration of this *āsana* appears in YAs-87 description of which is same as *vāma-śvāsa-gamanāsana*.



*śvāsa-gatyāsana*

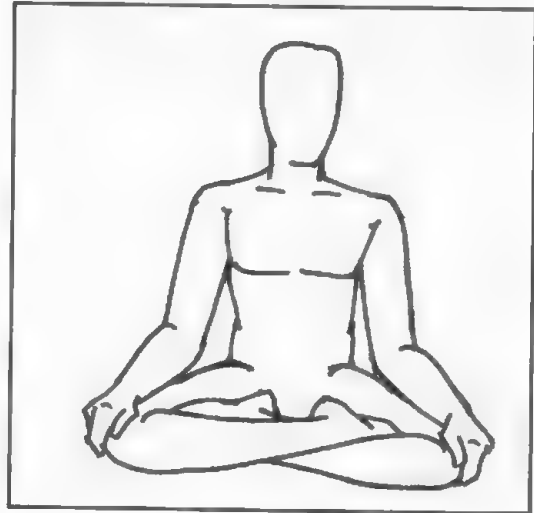
**svastaka-āsana**

Cross both legs as in *svastikāśana*-iii. Hold the nose with left hand. Right hand is kept at the chest (YMS-26).

*svastaka-āsana***svastikāśana**

i) Place both feet properly between opposite thighs and shanks and sit straight (HP(k)-I.19, GhS-II.13, JP-51-52, PB-507.03, SmD-35:11, AbS-31:32, SnS, YRs-39, KKH-107, YSC-II.46, RY-23:32,33, ŚBV-II.48, NBU-II.46, MP-II.46, HPD-p.3, ŚT-XXV-12, Yci(ś)-p.75, YD-13, V-p.883,886, JM-I.49, YMP-9, SVY-29, YuB-VI.3, TV-II.46, Vrt-II.46, Tśu-34-35, DU-III.2, ŚnU-I.3:12, VS-I.68, ŚS-III.95, HR-III.11,52, KT-II.46,p.245, YRn-p.28-29, YRP-p.3, YY-III.3-5, BrYs-III.15, MS-271, ŚYK-29, KuPu-11:43,45, SCA-38, ANa-1, YAs-15-16, YRah(N)-I.73, GPu-I.229:23, MrPu-IX.28,

VPu-11:13, LiPu-VII.86, BhPu-III.28:8, ANi, KāPu-57:67, HP(V)-34-35, HTK-VII.45-46, SŚe-XII, Yci(G)-II, JDU-III.2, YSS(Pu)-88, SJA-248, A-1, HS-āsana-14, YSS(P)-II.46, JT-I.19, ŚD-II.12, HSC-53, HP(ms.)-37-41, JP-51, YMS-26, NPu-33:112, YRK-21, BrNPu).

*svastikāśana-i*

MS-273, HP(ms.)-II.38, ŚS-III.97 call this as *sukhāśana*-ii.

See *sthirāsana*.

Yci(ś)-p.75 considers this variety of *svastikāśana* coming from the tradition *yājñavalkya*.

ii) Illustration of this *āsana* given in ŚTN-59 is described below:

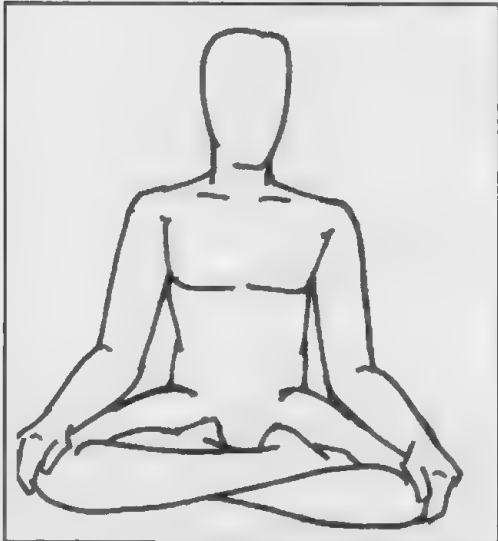
Right foot is placed pressing the navel. Left foot is placed over right shank. Palms are placed on the floor. One looks upwardly.





svastikāsana-ii

iii) Another technique consists of arranging right ankle on left side of the perineum and left ankle on right side and placing right hand over left (HP(ms.)-II.39,40, YT-p.22, YSC-II.46, Yci(ś)-p.75, VS-I.69, YRn-p.29, YY-III.3-5, Yci(G)-II, YuB-VI.4).



svastikāsana-iii

According to RY-23:33 it is also two-fold depending on left and right consideration in arranging the feet.

Moreover, RY-43:22 mentions two varieties of *svastikāsana* as *mahā-svastikāsana* and *baddha-svastikāsana* but does not describe them.

MnL-IX.24 includes *svastikāsana* in the group of *brāhma-āsanas*.

YRs-34 recommends *svastikāsana* during *japa*.

It is recommended during the recitation of *mantras* (YRs-34, HSC-54,p.40), and also for *prāṇāyāma* and *dhyāna* (YMS-26, HSC-54,p.40, ŚS-V.169).

It removes fatigue and leads to peace of mind (HSC-54,p.40).

YRs-246 suggests practice of *nādānusandhāna* in *svastikāsana*.

YRah(N)-II.24 indicates *svastikāsana* for heart patients.

JP suggests practice of various *mudrās* in *svastikāsana*: *unmanī-mudrā* (697), *saṅkṣobhanī-mudrā* (520), *mahāṅkuśa-mudrā* (539), *trikhaṇḍā-mudrā* (543), *drāvaṇī-mudrā* (522), *bhāthī-karma* (464), *ākarṣaṇī-mudrā* (526), *parakāya-praveśana-vidhi* (625).

### **svecchāsana**

Mentioned in RY-24:57 but not described.

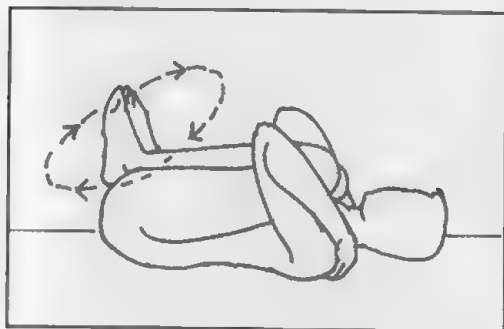
**śvottāna-āsana**

i) Lie supine. Bend both knees and bring them up to chest and hold them with elbows (IA-8).

*śvottāna-āsana-i*

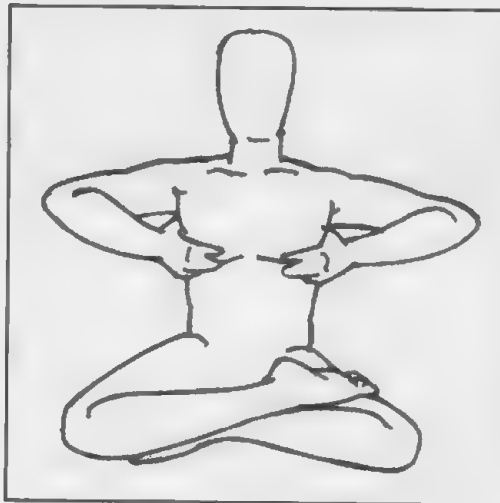
It is similar to *pavana-muktāsana-ii*.

ii) KKH-6 requires holding of shoulders with hands and tottering of legs in supine position. Knees are folded over the chest.

*śvottāna-āsana-ii***syāma-āsana**

Place right foot on left knee and left foot under right knee. Place thumbs in armpits and other fingers

on chest. Fix the gaze between eyebrows (ANa-7).

*syāma-āsana***śyenāsana**

Place both hands on the ground and bring the feet up in the air. Then touch the nose on ground and bring it up repeatedly (KKH-44, ŚTN-38).

*śyenāsana*

**tāḍāsana or tālāsana**

i) In a standing position take both arms over the head and stretch upward (KT-II.46,p.245, ŚYK-25, SCA-34, YAs-49, YRah(N)-III.23).



**tāḍāsana or tālāsana-i**

This is also called *uṣṭrāsana*-ii.

This resembles *naciketa-āsana*.

When one hand is raised and stretched it is called *ardha-tāḍāsana*.

ii) According to ŚYK-25 this practice can be undertaken in sitting position as well.



**tāḍāsana or tālāsana-ii**

This is same as *parvatāsana*-i.

YRah(N)-III.23 recommends practice of all the varieties of *tāḍāsana* (which are not described) for pregnant woman.

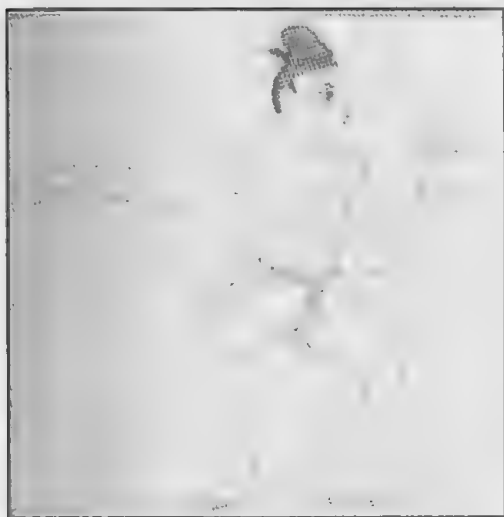
**tānāsana**

Stretch both the legs (KKH-112).

The description is incomplete.

**tāṇḍavāsana**

Stand on one foot with the other foot alternately raised (KKH-80, ŚTN-55).



*tādāvāsana*

***tanu-kubja-āsana***

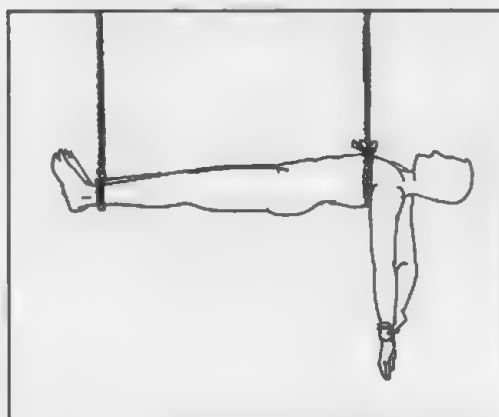
Sit on buttocks with feet on ground and knees raised. Insert both the forearms between thighs and calves and hold the opposite elbows (NS-37).



*tanu-kubja-āsana*

***tapakāra-āsana***

i) First fix up a swing. Tie up a rope in it. Hook up the loops of a rope and keep the body horizontally hanging in air. Right hand ties left hand behind the back. Fix the gaze at the middle of the eyebrows (JP-179-183).



*tapakāra-āsana-i*

It has similarity with *jhoolāsana* (JCM-7195).

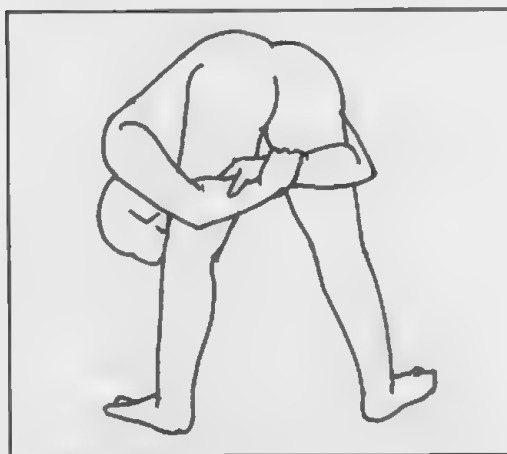
ii) JP(L)-33 illustrates a different technique wherein one hangs the whole body upside down by tying the feet in the loops of ropes tied to a bar overhead.



*tapakāra-āsana-ii*

***tapāsana***

Stand with feet apart. Bend forward. Bring hands behind the thighs and hold left hand with right between the buttocks (HP(ms.)-II.160).



*tapāsana*

***tarakṣvāsana***

Place both hands on ground keeping little distance between them while keeping elbows straight. Extend the legs backwards. Then bring the head towards right and left shoulder alternately again and again (KKH-26, ŚTN-15, BrNPu).



*tarakṣvāsana*

***taskara-bandhāsana***

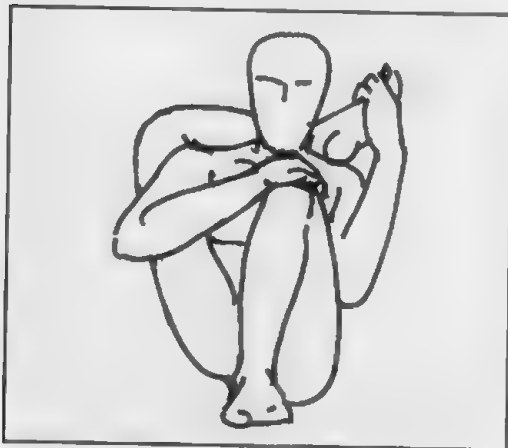
Sit in *padmāsana* by crossing the legs. Cross hands at the back and hold the toes. Bend forward and touch the chin on right knee (ANa-18).

*taskara-bandhāsana*

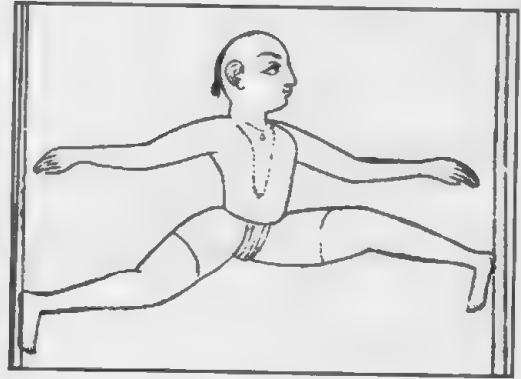
This is same as *sūra-siddhāsana*.

***tikṣṇāsana***

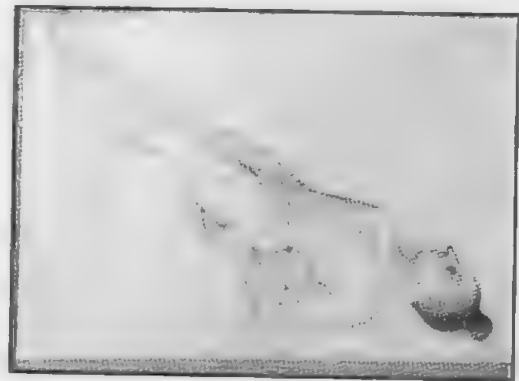
Place right leg on left shoulder and hold toes with left hand. Bend left leg in the knee keeping it vertical. Place right hand on left knee and rest the chin on it. Fix the gaze at the tip of the nose (HP(ms.)-II.89).

*tikṣṇāsana****tipakāra-āsana***

YMS-104 gives an illustration of this *āsana* wherein one spreads the legs as far as possible. Hands are also stretched at the sides.

*tipakāra-āsana****tiryaṅ-naukāśana***

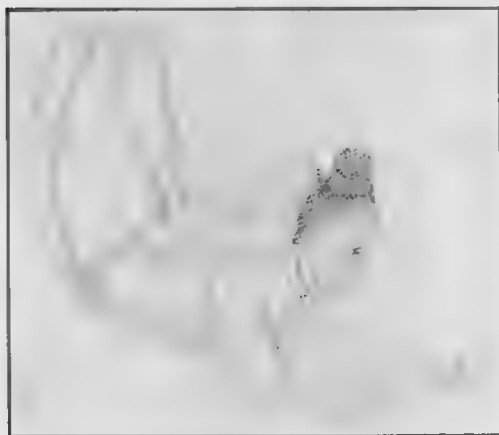
Lie on the back. Place both elbows on ground and hands on buttocks. Lift legs pointing toes upwardly (KKH-12, ŚTN-84).

*tiryaṅ-naukāśana*

Cf. *naukāśana*.

**tittirāsana or tittiryāsana**

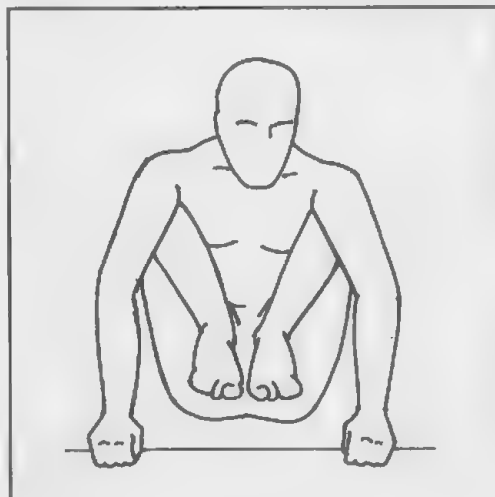
Place hands and forearms up to elbows on ground. Keep thighs and calves together and raise them up from behind. Bring toes up to the shoulders (KKH-34, ŚTN-29).



*tittirāsana or tittiryāsana*

**tolāsana**

Sit in squatting position with feet together, knees pressing the armpits. Place both hands on ground and raise the body up (SVY-55).



*tolāsana*

This is also called *ḍolāsana*.

**tolāṅgulāsana**

Assume *padmāsana*. Lie on the back. Form fists and insert the fists under the buttocks. Put all the body weight on fists. Raise the knees, head and trunk up (PYP-II.41, SVY-42).



*tolāṅgulāsana*

**traipatha-āsana**

Mentioned in BrNPu but the technique is not available.

**trikoṇāsana**

i) Sit with both heels placed by sides of buttocks. Spread the feet as far as possible from buttocks with toes pointing sideways (SVY-27,p.350, ŚYK-99).

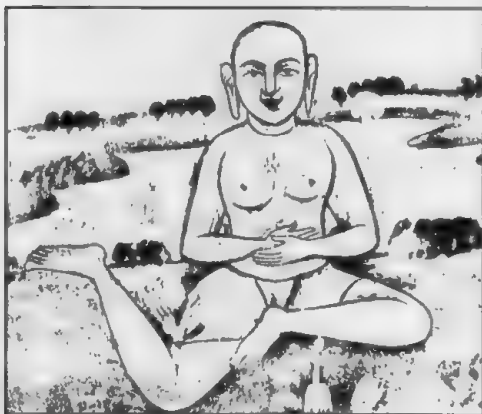


trikoṇāsana-i

This is also called *pūrṇa-pāda-trikoṇāsana*.

When only one leg is spread, it is called *ardha-trikoṇāsana* which is known as *trikoṇāsana-ii* in YAs-21.

ii) YAs-21 requires only one foot to be spread away from the buttock and the other foot placed near the genital.



trikoṇāsana-ii

This is also called *ardha-trikoṇāsana* (ŚYK-99).

Also see *dakṣiṇa-pāda-trikoṇāsana* and *vāma-pāda-trikoṇāsana*.

iii) KT-II.46,p.246 describe it as sitting with feet and buttocks on ground, placing both elbows on respective knees and head resting on palms.



trikoṇāsana-iii

This is called *pūrṇa-trikoṇāsana* by SCA-48.

When the head is resting on right palm, it is *vāma-trikoṇāsana*. Other hand is resting on the knee.

And when head is resting on left palm and other hand rests on the knee, it is called *dakṣiṇa-trikoṇāsana* (SCA-48, ŚYK-99).

iv) YRah(N)-II.20 mentions that there are varieties of *koṇāsanas* but does not name any.

The editor of the text gives six varieties of *koṇāsana* and provides



an illustration of *trikoṇāsana* technique of which is as under:

Stand with feet well spread apart. Lower the right hand by turning shoulder perpendicular to body while bending at the waist. Touch right toes with right hand and stretch left hand pointing upwards. Turn face also upwards.



*trikoṇāsana-iv*

### ***trikūṭāsana***

Lie supine and place soles of feet on ground with knees slightly bent. Rest the body on both elbows and raise the back (and head) upwards (KKH-9, ŚTN-21).



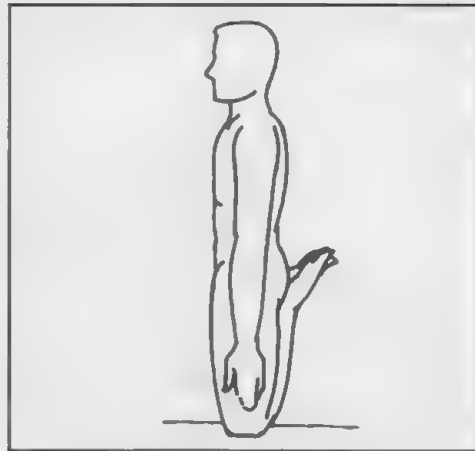
*trikūṭāsana*

### ***tri-pathāsana***

Mentioned in NPu-33:114 but the technique is not described.

### ***tri-stambhāsana***

Stand on both knees placed on ground and heels touching the buttocks (YMP-44, SCA-63, ŚYK-49, KT-II.46,p.247).



*tri-stambhāsana*

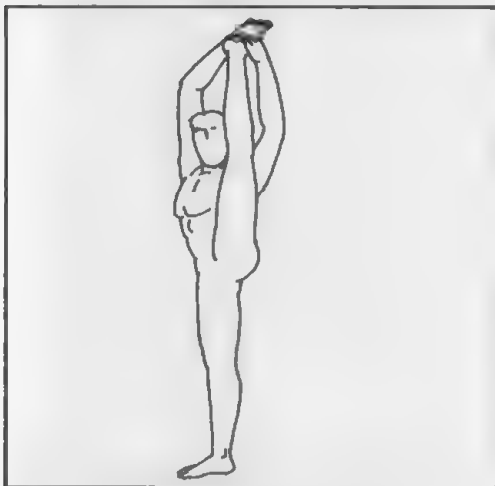
This is also called *ūruparvāsana*.

**tri-vikramāsana**

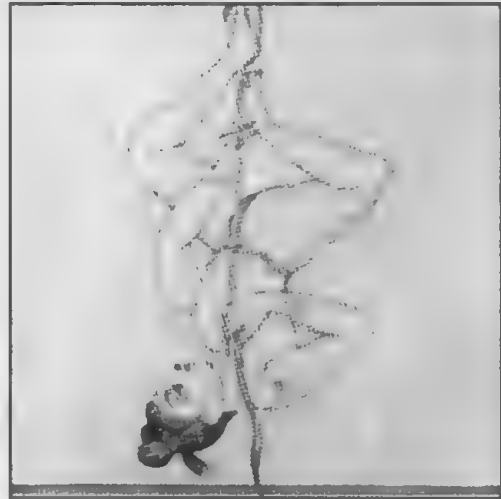
i) Place one foot on respective neck and stand up on the other leg (KKH-81, ŚTN-62).

*tri-vikramāsana-i*

ii) An illustration of *tri-vikramāsana* available in YRah(N)-II.16 shows a leg stretched over the head in front with the help of hands. One stands on other leg.

*tri-vikramāsana-ii***tr̥ṇa-jalaukāśana**

Hold the top of a hanging rope with toes and lower part of the rope with hands and climb up (KKH-101, ŚTN-60).

*tr̥ṇa-jalaukāśana***tryambakāsana**

Place left leg on left shoulder and right leg on right shoulder and cross them. Make a finger-lock and place it at lower back. Close the eyes and place the forehead on ground (HP(ms.)-II.85-87).

*tryambakāsana*

***tūrāsana***

Place right ankle by side of left hip and similarly left ankle by side of right hip. Knees are brought one over the other. Take both hands over the back and hold the toes. Bend forward and touch forehead to knee and direct the gaze at the nose (HP(ms.)-II.47, ANa-51).

*tūrāsana****tuṣakāi-āsana***

Illustration of this āsana in NS-80 may be explained as below:

Sit on floor with left leg bent at the knee and left heel pressing the perineum. Right leg is stretched like a stick on ground. Hands are at the chest.

*tuṣakāi-āsana*

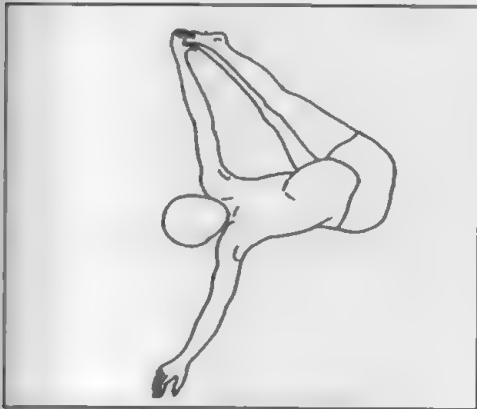
u

**uccirṣaka-āsana**

While sitting, place each foot in respective armpit alternately and hold it with respective arm. Other knee is bent and kept vertically (KKH-65, ŚTN-48).

**uccirṣaka-āsana****udara-parivṛtti**

YRah(N)-II.17 mentions of this āsana but provides no description.

**udara-parivṛtti**

The editor of this text illustrates this āsana under the title of *jāṭhara(udara)-parivṛtti* technique of which is narrated below:

Lie on the ground. Raise both legs up to 90-degree angle and catch hold of big toes with left hand and turn legs towards left on the floor. Keep right hand in cross-position on floor. Then turn the face towards the right.

This may be practised on the other side also.

**udarāsana**

In sitting, bring both soles together, toes touching each other. Insert both hands under the legs and interlocking fingers, hold toes in the hands. Raise the feet up. Bend the head down and try to touch the feet with to chin. Fix the gaze at tip of the nose (JP-60-62, MPu-VIII.21, JP(L)-4).

*udarāsana*

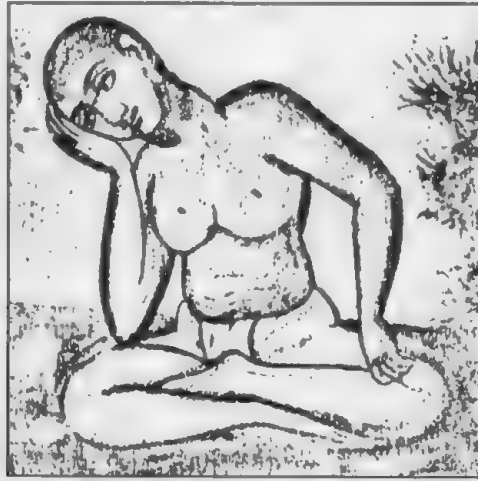
It is similar to *vibhūṣāsana*.

Cf. *gopī-candāsana-i*.

According to MPu-VIII.21 there are seventeen varieties of this *āsana* among which four are recommended for sturdy bodybuilders but which are those are not described.

### ***udāsīnatāsana***

Take a comfortable sitting position by folding the legs. Place an elbow on the respective thigh and rest the head on the palm (YAs-7)

*udāsīnatāsana*

### ***uḍḍānāsana***

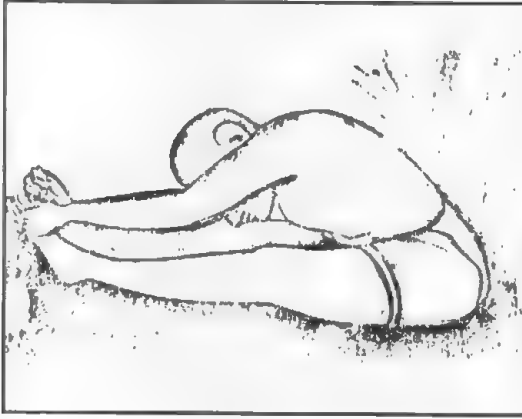
Bind both hands together under the thighs. Hop in and out through the hands (ŚTN-119).

*uḍḍānāsana*

Cf. *deha(li)-ullaṅghana-āsana* of KKH-86.

**ugrāsana**

i) Stretch both legs fully keeping them a little apart on ground. Catch hold of the respective toes with hooks of forefingers. Bend forward and rest the forehead on knees (ŚS-III.92).



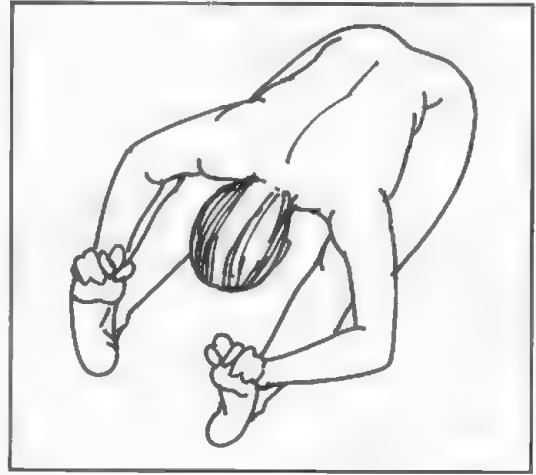
ugrāsana-i

It is a synonym for *paścimatāna*.

It is called *kandorakāsana* in HP(ms.)-II.70.

It has similarity with *ghorāsana* of HP(ms.)-II.100.

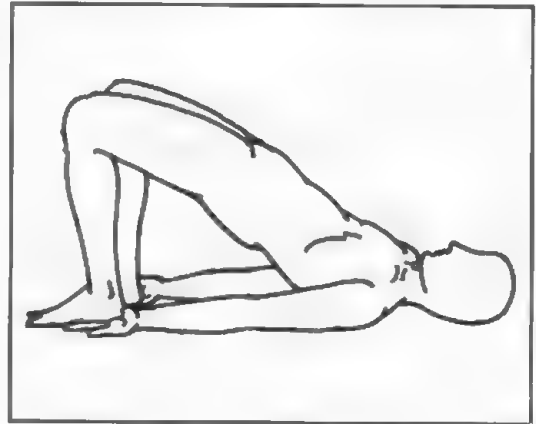
ii) According to SVY-49,p.367 when instead of placing the head on knees, when one touches the head on ground between the knees, it is called *ugrāsana*, which forms a variety of *paścima-tāna*.



ugrāsana-ii

**unmukha-pīṭha**

i) Lie in supine position. Fold and raise the knees. Place palms on floor and raise the trunk also up (YRah(N)-III.18).

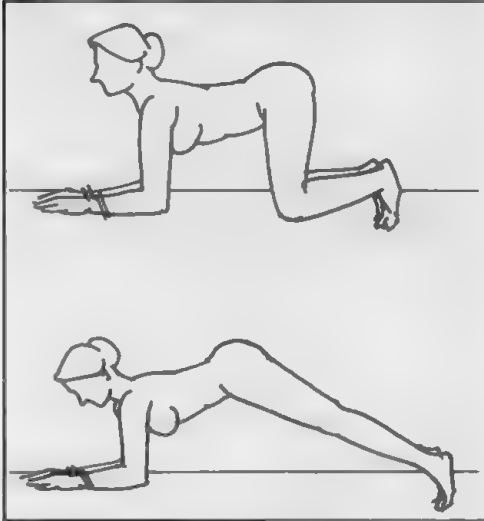


unmukha-pīṭha-i

This is same as *dhātrāsana* and *dvi-pāda-pīṭha* and its counter pose is considered to be *unmukha-pīṭha-ii*.

ii) Another variety of this *āsana* is explained in YRah(N)-III.17 which is prescribed in prone position as below:

Lie in prone position. Forearms and feet are placed on floor and one raises the trunk up with the support of knees or toes (YRah(N)-III.17).



*unmukha-pīṭha-ii*

This is developed by *gārgī* for the pregnant woman and weak people for gaining strength.

#### ***upadhānāsana***

Lie on the back with one leg stretched out and other placed under the head like a pillow (SVY-46, SCA-74, YMP-45, YAs-106).



*upadhānāsana*

This arrangement is called *vāmopadhānāsana* in KT-II.46,p.248.

According to KT-II.46,p.248 when both legs are placed under the head, it is called *pūrṇopadhānāsana*.

Also see *dakṣiṇopadhānāsana*.

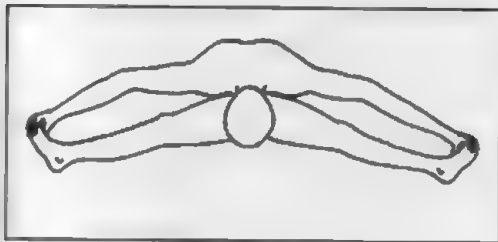
*upadhāna* means pillow.

Cf. *vyāghrāsana-i*.

#### ***upaviṣṭa-koṇāsana***

A variety of *koṇāsana* mentioned by the editor of YRah(N)-II.20 illustration of which is narrated below:

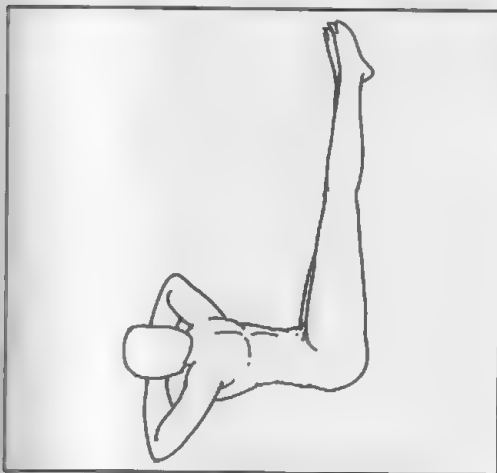
Sit on ground with legs extended. Firmly hold the toes with respective hands. Spread the legs sideways as far apart as possible. Bend the head forward and touch the floor with the head.



*upaviṣṭa-konāsana*

### ***ūrdhva-bhava-āsana***

From an illustration given in JP(L)-77 the technique consists of lying on back with placing of the finger-lock under the neck and raising both legs up to 90° angle.

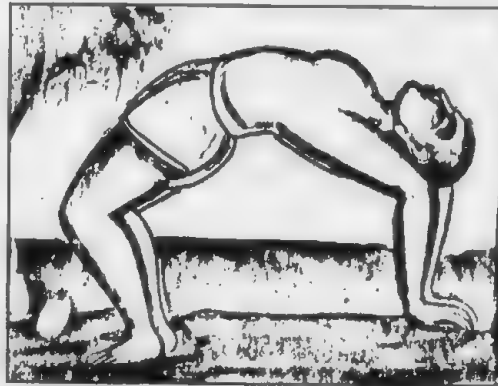


*ūrdhva-bhava-āsana*

### ***ūrdhva-dhanur(ś)āsana***

While standing, bend the body backwards and touch hands on ground forming an arch of the back.

Face too turns upwards (YMP-42, SCA-36, ŚYK-27, KT-II.46, YAs-34).



*ūrdhva-dhanur(ś)āsana*

### ***ūrdhva-kamalāsana***

Bring both heels close to the navel pointing toes upwards. Place hands on the respective knees. Knees are kept separated (YMS-106).



*ūrdhva-kamalāsana*

It is same as *kanda-pīḍāsana-i*.



**ūrdhva-kanda-pīdanāsana**

Place both heels at the navel and bring both knees together (KT-II.46,p.247).



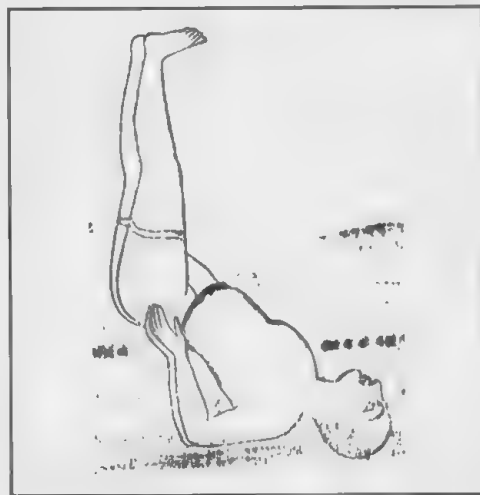
**ūrdhva-kanda-pīdanāsana**

It is the same as *kanda-pīdāsana-iii*.

Description of *kanda-pīdanāsana-iii* and *ūrdhva-kanda-pīdanāsana* appearing in KT-II.46,p.247 is identical.

**ūrdhva-karaṇa-kriyā**

Lie in supine position. Raise both legs and bottoms up. Support the hips with the hands (JT-III.81).



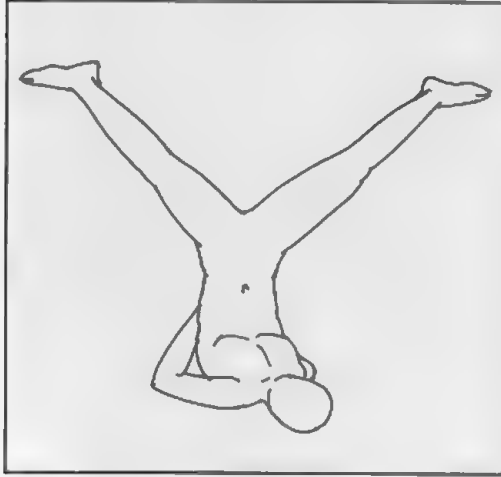
**ūrdhva-karaṇa-kriyā**

This has similarity with *viparīta-karaṇī-i* and *sarvāṅgāsana-i*.

**ūrdhva-koṇāsana**

Mentioned as one of the several varieties of *koṇāsana* by the editor of YRah(N)-II.20 illustration of which is described below:

Adopt supine position. Raise legs and bottoms up. Support the hips with hands. Spread legs sideways as far as possible assuming a triangular form.



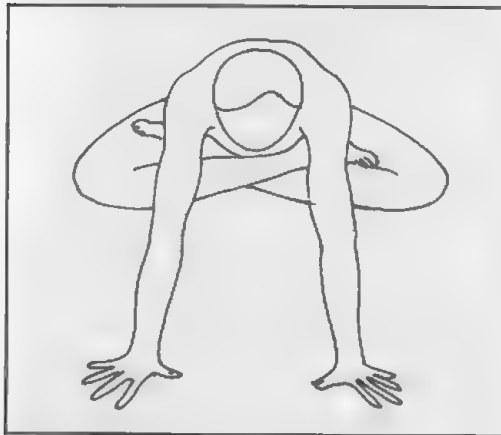
*ūrdhva-konāsana*

***ūrdhva-kukkuṭāsana***

Mentioned in YRah(N)-II.17 but not described.

An illustration of this āsana given by the editor is narrated below:

Adopt *padmāsana*. Place palms firmly on ground and raise the whole body up. Elbows are fully stretched.

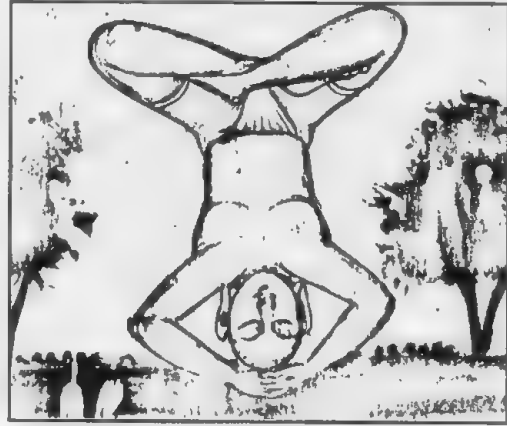


*ūrdhva-kukkuṭāsana*

Cf. *vaiśākhī-āsana*.

***ūrdhva-padmāsana***

i) First sit in *ardha-padmāsana*. Then place the elbows and head on the ground and raise the body up (YMP-4, ŚYK-15, KT-II.46,246, YAs-70, SCA-19, PYP-35).



*ūrdhva-padmāsana-i*

Though SCA-19 requires *ardha-padmāsana* but it illustrates *padmāsana* in this posture.

SVY-37,p.358 suggests to assume *padmāsana* in the final position and calls it *utthita-ūrdhva-padmāsana*.

ii) According to KT-II.46,p.244 there is a slight variation in this posture. Adopt *ardha-padmasana*. Then put the head on ground with shoulders also touching the ground. Raise both legs up. Support the hips with hands.



*ūrdhva-padmāsana-ii*

Cf. *sarvāṅgāsana-ii*.

### ***ūrdhva-pāścimatāna***

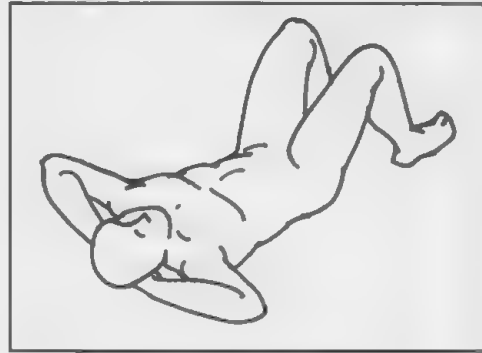
Take a long sitting position. Place one foot behind the neck. Bend forward and touch the forehead to the knee of the extended leg (KKH-50, ŚTN-108).



*ūrdhva-pāścimatāna*

### ***ūrdhva-pavana-āsana***

Lie in supine position. Fold both legs at the knees and bring the feet towards the bottoms. Interlock the fingers and place it under the head (JP-340-341).



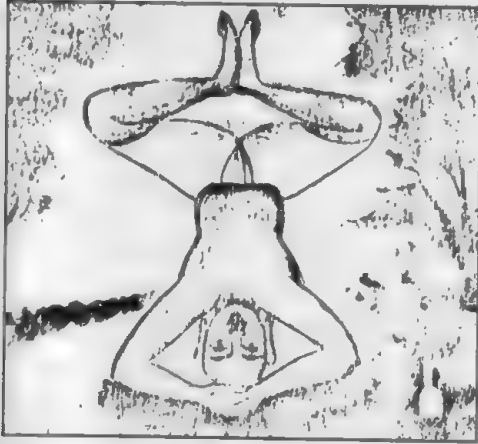
*ūrdhva-pavana-āsana*

This cause easy upwardly movement of *prāṇa*.

### ***ūrdhva-samyukta-pādāsana***

Form a finger-lock and place the head on it. Raise both legs in

the air. Bend the legs in the knees and bring the soles closer touching each other and the heels on the anus (SCA-75, KT-II.46,p.248, YAs-99).



*ūrdhva-samyukta-pādāsana*

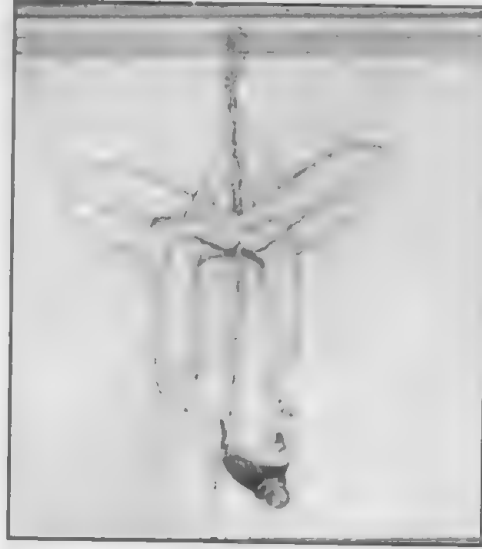
### ***ūrdhva-sarvāṅgāsana***

Mentioned in ŚYK-73 which is same as *sarvāṅgāsana-i*.

See *sarvāṅgāsana-i* for illustration.

### ***ūrṇanābhyāsana***

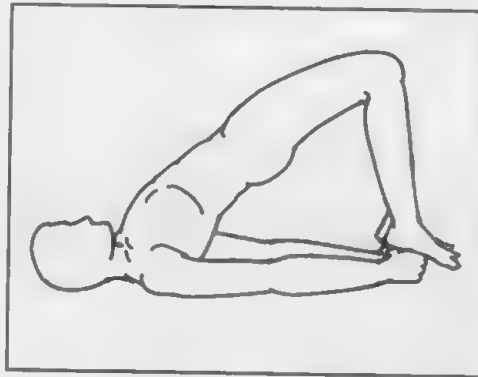
i) Assume *padmāsana* by crossing both legs. Insert the hands through knees and adopt *kukkuṭāsana*. Hold a hanging rope with hands and ascend (KKH-99, ŚTN-49).



*ūrṇanābhyāsana-i*

ii) However, HP(ms.)-II.155 gives a different technique as follows:

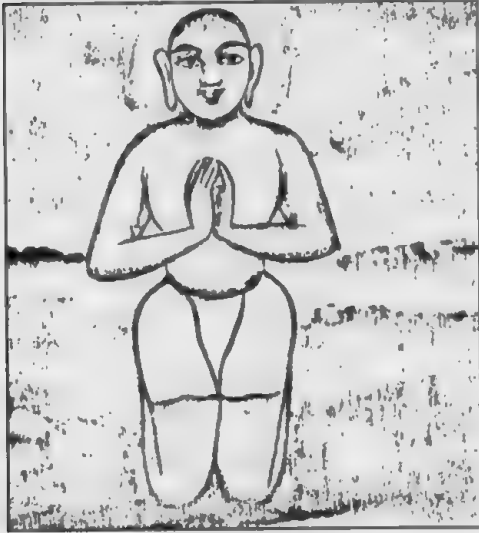
Lie on the back. Extend hands forming fists and place them near the buttocks. Place two feet on fists by bending the knees and raise the body up. Direct the gaze at the nose.



*ūrṇa-nābhyāsana-ii*

**ūruparvāsana**

Place both knees on ground and take the feet against the buttocks. Fold hands in salutation on chest (YAs-103).

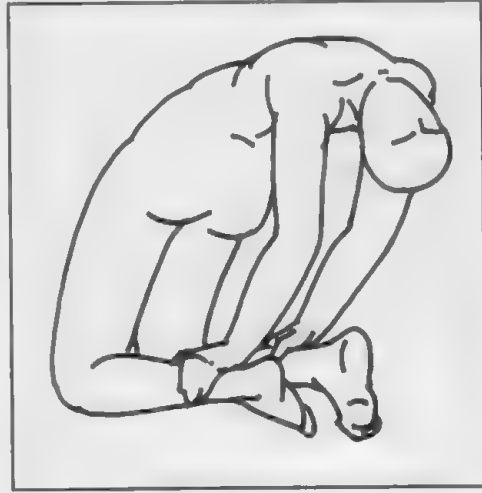


*ūruparvāsana*

This is also known as *tri-stambhāsana*.

**uṣṭra-niṣadanāsana**

Stand on knees and keep shanks on ground. Bend backward and hold ankles with respective hands. Keep hands straight and bend the head backward by pushing the belly upwards (ŚYK-83, NBV-II.46).



*uṣṭra-niṣadanāsana*

This is same as *uṣṭrāsana*-iii.

**uṣṭrasādana**

Mentioned in ŚTN-73, KKH-

70.

See *aśvāsana* for details.

**uṣṭrāsana**

i) In prone lying position fold legs and place them towards the back and place them towards the back and hold with hands. Contract the abdomen vigorously. Raise the head and contract the mouth also (GhS-II.41, BrYs-III.48, KT-II.46,p.249, HS-āsana-48, SVY-48,p.366, SCA-86, ŚYK-61, YMP-17).



uṣṭrāsana-i

Cf. *dvi-kakudāsana* (YAs-63).

ii) KKH-91 and ŚTN-54 give a different technique in which one stands on toes and stretches both hands over the head.



uṣṭrāsana-ii

This is same as *tāḍāsana-i*.

iii) YRah(N)-II.21 mentions this *āsana* but does not explain the technique.

The editor gives an illustration of this *āsana* which is same as *uṣṭra-niṣadanāsana*.

See *uṣṭra-niṣadanāsana* for illustration.

### utkaṭāsana

i) Place toes on ground and raise the heels up and place the buttocks on them (GhS-II.27, BrYs-III.32, HS-āsana-34, ŚYK-56, SVY-31,p.353, YMP-30, AmŚ-9, HSC-II.46,p.36, JT-II.26, JCM-7170).



utkaṭāsana-i

It is same as *aṅguṣṭhāsana*, and *godohikāsana*.

SVY-31,p.353 places the hands on knees while YMP-30 suggests to fold them at the chest.

Cf. *utkaṭikāsana*.

This *āsana* is conducive in practices of *navli*, *basti*, *cakrikarma* (HSC-II.46,p.36) and *jalabasti* (GhS-I.45).

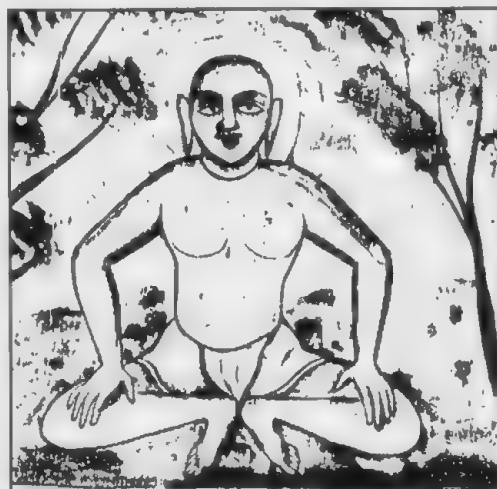
ii) SCA-53, ŚYK-56 and KT-II.46 describe the technique of *utkaṭāsana* with half-knee bent and keeping the trunk upright.



*utkaṭāsana-ii*

This is known as *vakrāsana*-i.

iii) YAs-40 and SCA-78, however, require to keep the heels together under the bottoms. Knees are kept separated sideward. One sits on toes also separated.



*utkaṭāsana-iii*

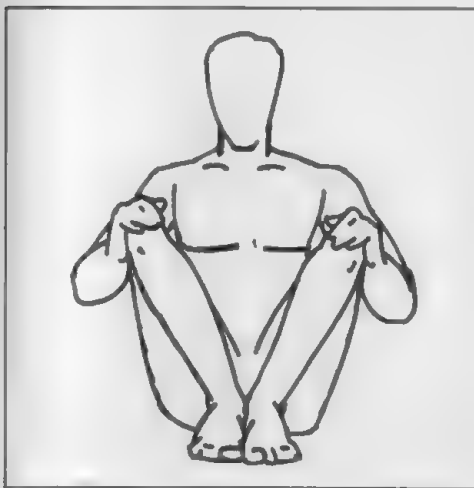
This has similarity with *pañkajāsana*-i.

Cf. *kanthaḍī-āsana*.

iv) KKH-109 and ŚTN-104 provide a different variety of this posture wherein one sits on ground with both feet together and knees raised up upto the ears.

*utkaṭāsana-iv****utkaṭikā-āsana***

One sits on ground with knees folded and projected forward. Heels and toes touch the ground (SnS, AHAI-p.12, YP-XV.70-71, HMY-IV.132).

*utkaṭikā-āsana*

When heels are raised and one sits only on toes, it is called *godohikā-āsana* by HMY-IV.132.

***utpādataḷa-āsana***

Mentioned in HR-III.14 but not described.

***utphālaka-āsana***

Mentioned in HR-III.15 but not described.

***utpiḍāsana***

Bring separated heels up while sitting on toes and lowering the buttocks at the level of the knees (ŚTN-53, KKH-75).

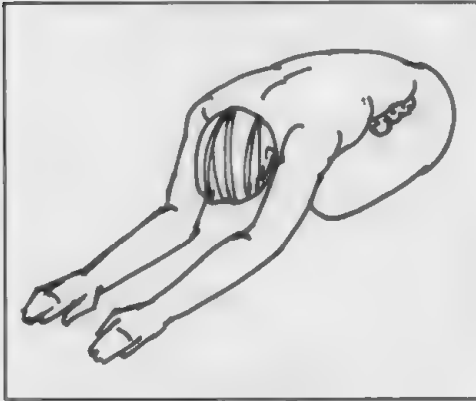
*utpiḍāsana*

This has some similarity with *utkaṭāsana-iii*.



**uttamāṅgāsana**

i) Adopt *padmāsana*. Place elbows and hands on ground in front. Then bend the head on ground (SCA-85, ŚYK-66).



*uttamāṅgāsana-i*

ii) RY-23:46, V-p.884-885 give a different variety of this posture wherein one adopts *kukkuṭāsana-i* and then bends the hands at the elbows to bend the head on ground.



*uttamāṅgāsana-ii*

iii) According to KT-II.46,p.249 there is another variation

of *uttamāṅgāsana* technique of which is same as *lolāsana-i*.

See *lolāsana-i* for illustration.

Performance of this *āsana* cools the body down and a repeated practice of this awakens *kuṇḍalinī*.

**uttānaka**

Mentioned in the Commentary of HMY-IV.134 but not described.

This Commentary classifies all the *āsanas* in three groups, namely, *uttānaka*, *pārśvaśāyī* and *naiṣadhika* practice of which overcomes suffering and brings about bliss.

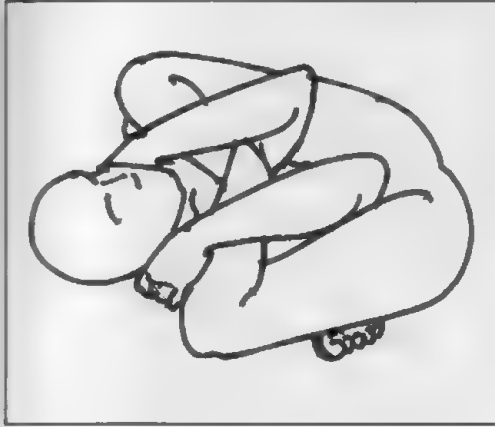
**uttāna-kukkuṭāsana**

A synonym for *uttāna-kūrmāsana* (YSC-II.46,p.84).

YSC-II.46,p.84 mentions that some experts call this also as *uttāna-kūrmāsana* for illustration of which see *uttāna-kūrmāsana-ii*.

**uttāna-kūrmāsana**

i) Adopting *padmāsana*, fix palms on ground by inserting arms between thighs and knees. Then wind the arms around the neck and lie supine (HP(k)-I.24, HP(L)-II.9, Yci(G)-II, TśU-42, HS-āsana-40, HR-III.15,74, YuB-VI.17, HP(V)-40, HSC-p.32, HP(ms.)-II.146, YRah(N)-II.16).



*uttāna-kūrmāsana-i*

ii) Alternatively one holds this position in sitting instead of lying on the back (GhS-II.33, SVY-44,p.364, ANi, KKH-19, SCA-77, ŚYK-54, YMP-15, A-6, BrYs-III.40, HPD-3, Yci(ś)-76, ŚTN-85, YSC-II.46,p.84 YRP-p.3, JT-I.24).



*uttāna-kūrmāsana-ii*

This is *kūrmāsana-vii* (YAs-105).

According to some experts, this is also known as *uttāna-kukkuṭāsana* (YSC-II.46,p.84).

Also see *garbhāsana-i*, *granthi-bhedanāsana-ii*, *granthi-harāsana*, *nāga-bodhāsana*.

According to SVY-44,p.364, when one catches hold of the earlobes, it is *garbhāsana*, while holding of the neck with a finger lock is called *uttāna-kūrmāsana*.

iii) According to KT-II.46,p.247 *garbhāsana-v* is also called *uttāna-kūrmāsana* for illustration of which see *garbhāsana-v*.

### ***uttāna-maṇḍūkāsana***

Place both soles under the buttocks, big toes touching each other and knees kept wide apart. Hold the head by elbows and remain steady (GhS-II.35, BrYs-III.41, HS-āsana-42, ŚYK-58, SCA-81).



*uttāna-maṇḍūkāsana*

Cf. *maṇḍūkāsana-i*.

SCA-81 and ŚYK-58 are particular about placing of left hand first followed by placing of right hand behind the head.

***uttāna-mayūrāsana***

Mentioned in YRah(N)-I.50 but not described.

The illustration of this *āsana* given by the editor may be described as under:

Lie supine. Raise the buttocks up and support them with hands placed at the waist. Elbows bear the weight of the body. Chin presses at the throat.

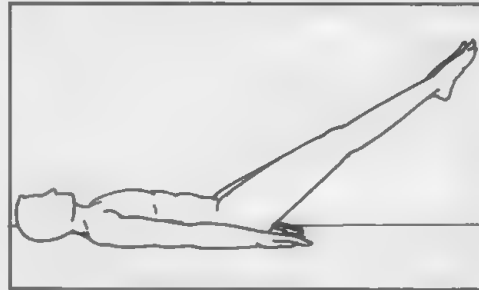


*uttāna-mayūrāsana*

This is a synonym for *uttāna-śikhi-pīṭha*.

***uttāna-pādāsana***

i) Lie supine. Raise both legs up and hold the position (ŚYK-94).



*uttāna-pādāsana-i*

ii) ŚTN-74 gives another technique in which both legs are stretched and spread wide apart to the sides while sitting on the ground.

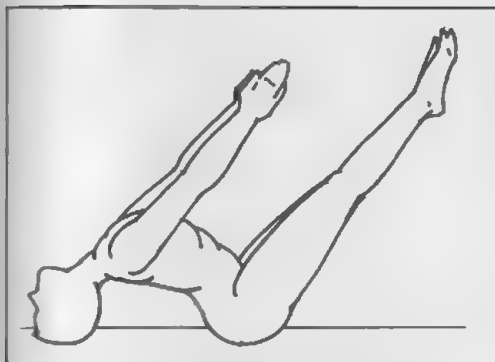


*uttāna-pādāsana-ii*

iii) YRah(N)-I.51 refers to this *āsana* without giving any technique.

The editor of this text illustrates it which is narrated below:

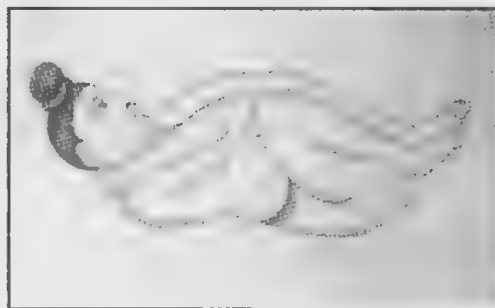
Lie in supine position. Raise legs and hands upward in slanting position. Raise the chest by bending the back and place the top of the head on floor.



*uttāna-pādāsana-iii*

### *uttānāsana*

i) Lie on the back. Bend and bring both knees together on to the navel. Interlock the fingers and hold the neck. Swing back and forth (ŚTN-2).



*uttānāsana-i*

ii) A reference to this *āsana* appears in YRah(N)-III.23 which is not described.

The editor of this text provides an illustration, which may be described as follows:

Stand on feet and then bend the head forward. Bring the head to touch the knees. Hands touch the heels.



*uttānāsana-ii*

YRah(N)-III.23 cautions pregnant woman against the practice of *uttānāsana*.

***uttāna-śikhi-pīṭha***

A synonym for *uttāna-mayūrāsana* mentioned in YRah(N)-II.23 but not described.

See *uttāna-mayūrāsana* for illustration.

***utthānodara-āsana***

Lie supine. Bend both legs in the knees and keep the feet apart. By bending at the knees hold legs at ankles with respective hands. Raise

the trunk and make an arch of the back. Keep the feet and head on ground (JCM-7184).



*utthānodara-āsana*

***utthānotthānāsana***

Sit down and stand up repeatedly (ŚTN-106, KKH-82).



*utthānotthānāsana*

***utthita-pad mā sāna***

Sit in *padmāsana* by crossing the legs. Place the hands on both sides and raise the body up with the support of hands (SVY-13,p.337).



**utthita-padmasana**

This is also called *kukkuṭāsana-ii*, *lolāsana-i*, *dolāsana*, *cañcalāsana*.

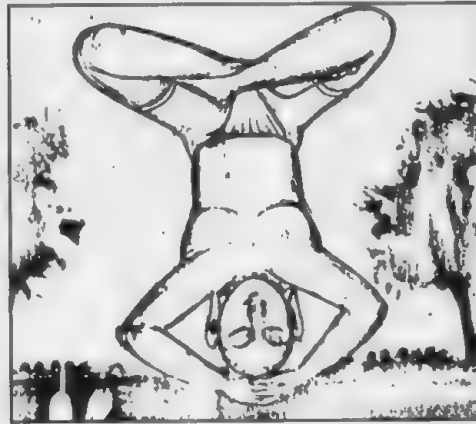
**utthitāsana**

A synonym for *pañjhāsana* (YAs-10).

See *ghanāsana* for illustration.  
Also see *pañjhāsana*.

**utthita-ūrdhva-padmasana**

Place elbows and head on ground and raise both legs as in *śirṣāsana*. Then form the foot-lock (*padmasana*) and remain steady (SVY-37,p.358).



**utthita-ūrdhva-padmasana**

This is also known as *ūrdhva-padmasana-i*.

**utthita-vivekāsana**

Stand straight, cross the forearms on the chest and remain steady (SCA-40, KT-II.36,p.244, ŚYK-30).



**utthita-vivekāsana**

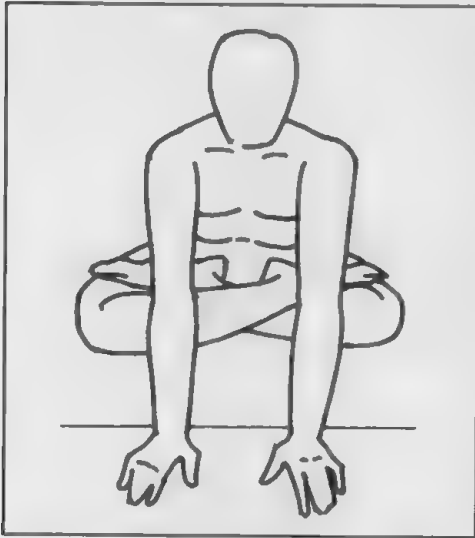
According to ŚYK-30 this is a variation of *sthiti-vivekāsana*.

**vaikarṇika-āsana**

Mentioned in NPu-33:114, BrNPu but the technique is not described.

**vaiśākhī-āsana**

Assume *padmāsana*. Place hands on ground in front. Raise the body up with knees placed on elbows. Direct the gaze between eyebrows (HP(ms.)-II.123).



*vaiśākhī-āsana*

Cf. *utthita-padmāsana*, *lolāsana-i*, *ūrdhva-kukkuṭāsana*.

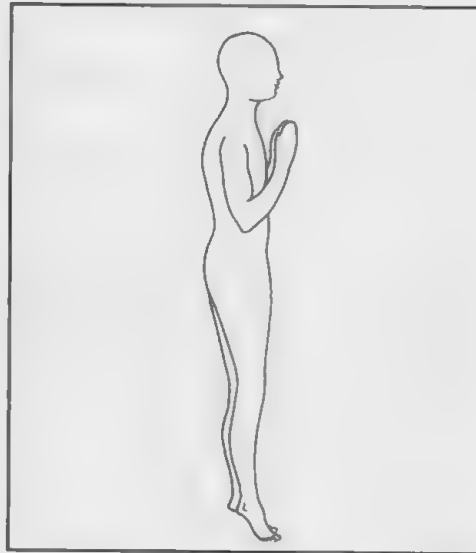
**vaiṣṇava-āsana**

MnL-IX.25 puts *nṛsimha*, *garuḍa* and *nāga āsanās* in this group of *vaiṣṇava-āsanās*.

This text makes 5 groups of various *āsanās*, namely, *brāhma*, *vaiṣṇava*, *raudra*, *śākta* and *śaiva* (MnL-IX.24-26).

**vaiśyāsana**

Stand on toes and fold hands on the chest in salutation (RY-24:34).



*vaiśyāsana*

***vaitāla-āsana***

Press left heel at anus. Then place right knee near the left toes and right foot in the right armpit. Keep hands on left knee and direct the gaze at the tip of the nose (HP(ms.)-II.109).

***vaitāla-āsana******vajrāsana-i***

This has close similarity with *dhīrāsana*, *gandharvāsana* and *yakṣāsana-ii*.

It is described under *bhagāsana-iii* in JP-223-226.

This is same as *vīrasāna-v*.

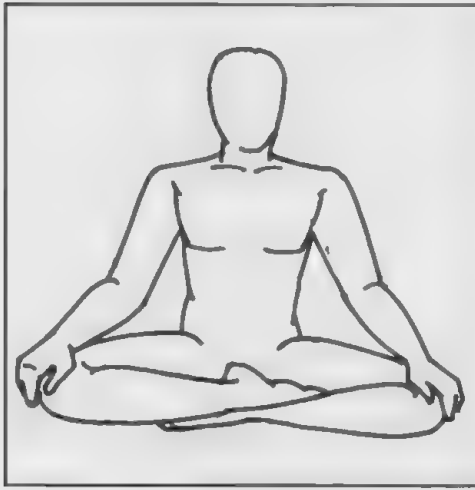
Cf. *vṛṣabhāsana*.

***vajrāsana***

i) Bend both legs in knees and place both feet on either side of the buttocks (GhS-II.12, HS-āsana-20, BrYs-III.14, SVY-16, NPu-33-112, BrNPu, YMP-27, YB-90, YśU-I.111-112, HR-III.9).

ii) Place left heel over the genital and right heel over left (ANa-44, AR-XII.1934).





vajrāsana-ii

This is also called *siddhāsana-ii*.

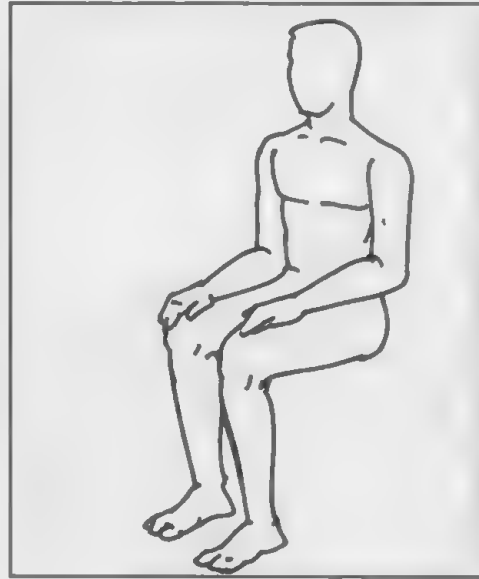
iii) PVS-247-249 describes a different technique of *vajrāsana*.

Sit in simple cross legged position. Insert both hands through calves and thighs and hold the neck with hands. Put the head on ground.



vajrāsana-iii

iv) GoP-I.56:4-5, HP(k)-III.110, YKU-I.6,48-49 suggest pressing of *kanda* with heels by firmly holding the feet with hands. This is helpful in arousal of *kuṇḍalinī*.



vajrāsana-iv

YKU-I.6 suggests to place the left heel first at *kanda*.

v) YRah(N)-I.73,III.10 makes a mention of *vajrāsana* but does not describe it.

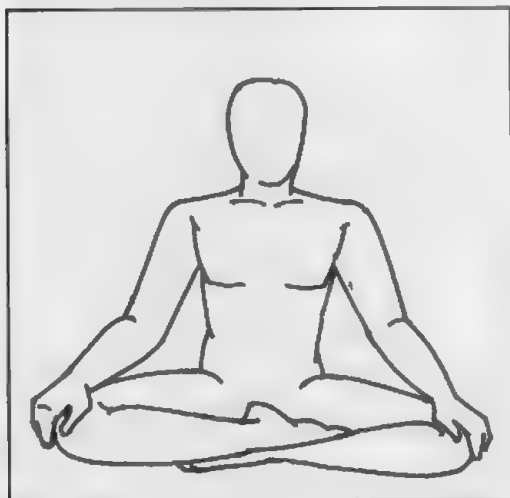
The editor of the text provides an illustration of this *āsana* wherein one sits on heels with knees folded. Then one bends the head forward and touches the head on ground. Hands are stretched over the floor in front.



vajrāsana-v

This is recommended for pregnant women for easy childbirth. This is to be practised with prolonged inhalation and exhalation.

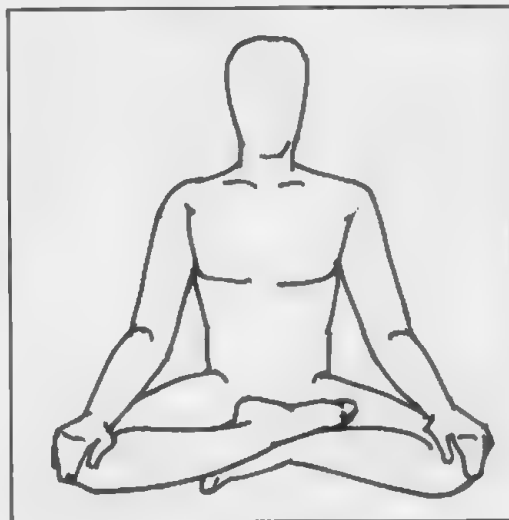
via) YR-15 provides another variation of *vajrāsana* wherein left heel is placed above (*nābhi*-)kanda and right heel is placed over left. One sits upright.



vajrāsana-via

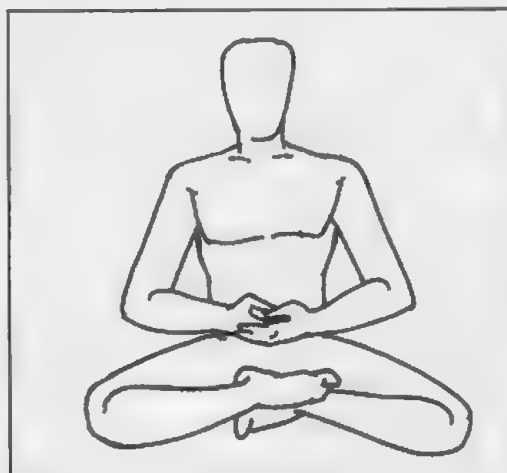
vib) NL-IV.83, KKH-108, ŚTN-68, Jn-VI.94-99, JT-I.37, YR-15, GŚ(ms.)-16 give another variety

of this practice wherein left heel is pressing at the perineum and right foot is placed over the genital.



vajrāsana-vib

vii) YSC-II.46, p.85-86 describes *vajrāsana* with left heel set at the anus. Other heel presses the perineum. Right hand is placed on the left.



vajrāsana-vii



*vajrāsana-viii*

**vajra-saṅghāra-āsana**

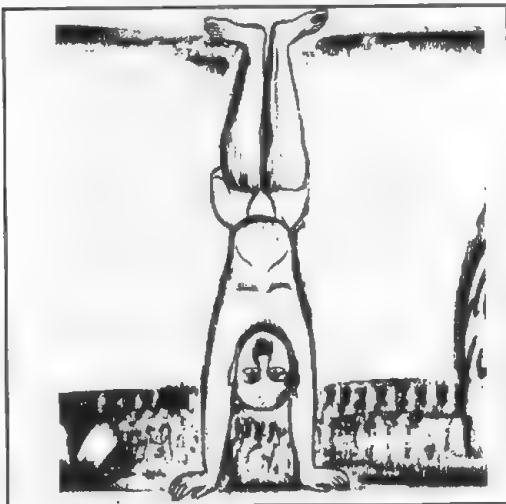
Sit on toes keeping both heels under the anus. Keep the knees spread sideward. Take both hands over the back and hold opposite arms at elbows (JP-79-81, YMS-36).



vajra-saṅghāra-āsana

**vajrol(ṇ)ī-mudrā**

i) Firmly place the palms on ground and throw head and legs towards the sky (GhS-III.39).



vajrol(ṇ)ī-mudrā-i

This is called *vṛkṣāsana*-iv (YAs-46), *mukta-hasta-vṛkṣāsana*-ii.

This awakens *kuṇḍalinī* and one lives long.

ii) When legs are crossed over the shoulders, it is called *vajrol(ṇ)ī-mudrā*-ii (SCA-28-29, ŚYK-21) for illustration of which see *phaṇindrāsana*.

**vakrāsana**

i) From the illustration given in YAs-86 the technique consists of standing with legs apart, assuming half-knee bend position and placing hands joined together on chest.

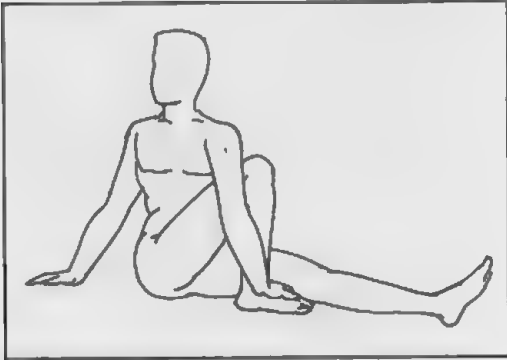


vakrāsana-i

This is called *utkaṭāsana*-ii.

ii) A(K) gives a simple twisting posture under the name of *vakrāsana* wherein one sits on floor in long position and folds the right knee. Left hand is taken outside right knee to catch right foot. Right palm is

placed on floor beyond right hip for support. One twists the whole body towards right.

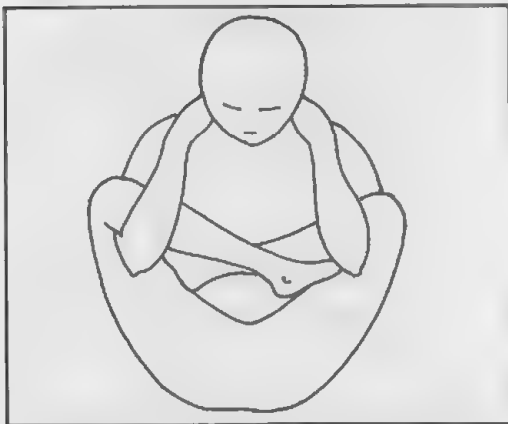


*vakrāsana-ii*

This forms a simplified variation of popular *matsyendrāsana*.

### ***valgulyāsana***

Adopt *padmāsana*. Insert the forearms up to elbows through thighs and calves. Take hands behind the neck and catch hold of the neck. Chin presses at the chest. One remains steady (HSC-21-22).



*valgulyāsana*

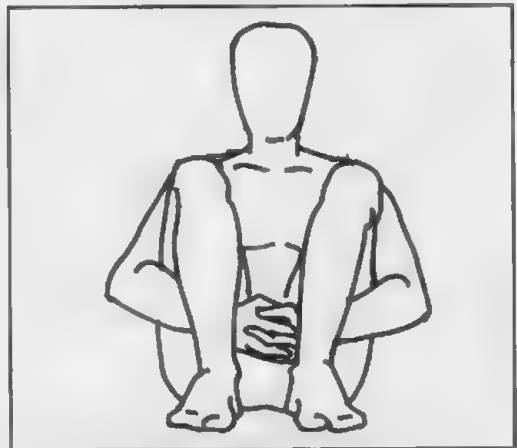
This resembles *garbhāsana-i*.

This is to be adopted cautiously.

This easily digests excess consumption of food and removes fever and abdominal pain.

### ***valijasyāsana***

Insert both hands through thighs in half sitting position and form a finger lock. Raise the shoulders and sit firmly. Direct the gaze at the nose (HP(ms.)-II.162).



*valijasyāsana*

### ***vālmika-āsana***

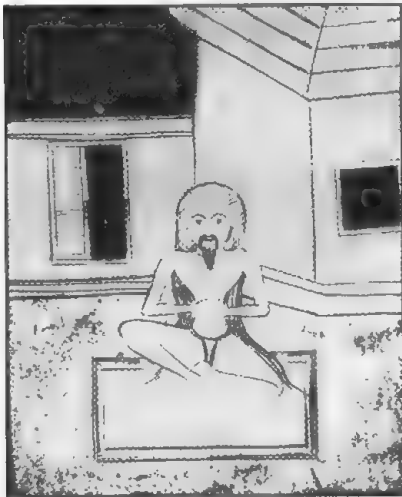
i) While sitting, place left heel on right side of the generative organ and toes under the thigh. Similarly, arrange right heel on left side in such a way that the toes come close to left knee. Place hands on knees and fix the gaze between eyebrows (JP-239-241, ANa-46, YMS-52).



vālmika-āsana-i

Illustration of this āsana given in YMS-52 does not match with its description so far as the sequence of arrangement of heels is concerned.

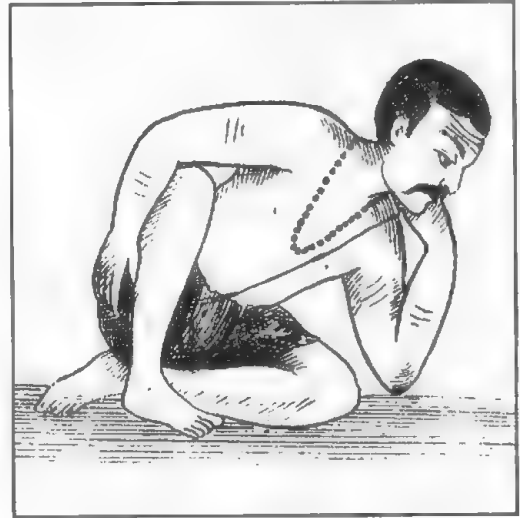
ii) JP(L)-47 gives a slightly different variation of this āsana wherein the arrangement of the hands are at the chest.



vālmika-āsana-ii

### vāma-bhujāsana

Bend the left leg and place its foot under the buttocks. Place right leg vertically near left foot. Bend left hand and place left elbow on ground and rest the cheek on hand. Place other hand on the knee kept vertically (KT-II.46,p.246, SCA-51, ŚYK-39,40, YAs-51).



vāma-bhujāsana

KT-II.46,p.246 suggests to keep the elbow on the knee.

See *dakṣiṇa-bhujāsana*.

### vāma-caturthāṃśa-pādāsana

Sit by crossing right leg on left in such a way that the left calf is pressed by right shin (SCA-35, ŚYK-26).

the neck with left hand (SCA-58).



*vāma-hasta-bhujāsana*



*vāma-hasta-catuṣ-koṇāsana*

This is same as *catuṣ-koṇāsana* (YAs-101, ŚYK-95).

***vāma-jānvāsana***

Sit on ground with legs extended. Fold left leg and place its heel against the anus. Bend right leg and place its foot on left side and sit upright. Place right knee over left. Interlock the fingers and place palms on belly (SCA-61, ŚYK-47, KT-II.46,p.247).



*vāma-jānvāsana*

See *dakṣiṇa-jānvāsana*, *jānvāsana*.

***vāmāṅguṣṭhāsana***

Bend left knee and sit on left toes, resting buttocks on left heel. Place right foot (leg) on left knee and balance. Keep hands folded at the chest (ŚYK-42, YAs-92, SCA-55).



*vāmāṅguṣṭhāsana*

Its counter pose is *dakṣiṇa-aṅguṣṭhāsana*.

Cf. *aṅguṣṭhāsana*.

***vāma-pāda-apāna-gamanāsana***

Bend left leg and place the foot on right thigh touching the heel by side of the navel. Then place right foot below left leg. Place hands one over the other at the level of the navel (SCA-64, ŚYK-50, KT-II.46,p.247).





*vāma-pāda-apāna-gamanāsana*

Its counter pose is *dakṣiṇa-pāda-apāna-gamanāsana*.

***vāma-pāda-dhīrāsana***

Bend both legs in knees and arrange the feet comfortably under the bottoms in such a manner that the left foot presses the anus and right foot comes under the bottom. Hands may be placed on knees or folded on chest (ŚYK-6, SCA-8, KT-II.46,p.242).



*vāma-pāda-dhīrāsana*

Cf. *dakṣiṇa-pāda-dhīrāsana*.

***vāma-pāda-mastakāsana***

Sit on ground and place left leg on left shoulder. Bend the other leg. Place its heel at the perineum and fold hands at the chest (YAs-94, KT-II.46,p.244).



*vāma-pāda-mastakāsana*

See *dakṣiṇa-pāda-mastakāsana* and *dakṣiṇa-pāda-śīrāsana*.

This is same as *vāma-pāda-śīrāsana*.

***vāma-pāda-muktāsana***

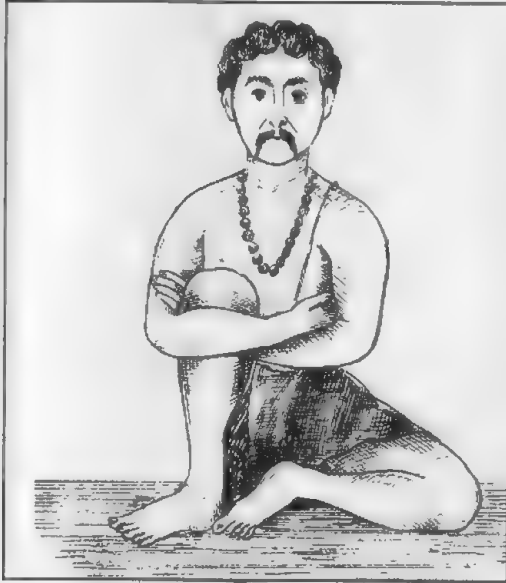
Illustrated in YAs-89 technique of which is same as *vāma-pāda-pavana-muktāsana*.

For illustration see the title.

***vāma-pāda-pavana-muktāsana***

Place left foot under the perineum. Bend right leg in the knee and place it vertically close to the

body. Encircle the knee with hands and press it against the abdomen (SCA-6, ŚYK-5, KT-II.46,p.242).



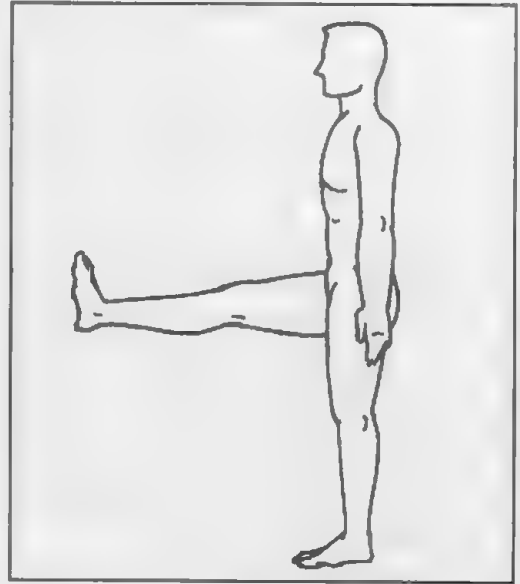
**vāma-pāda-pavana-muktāsana**

This is same as *vāma-pāda-muktāsana*.

Cf. *pavana-muktāsana-i*.

**vāma-pādāsana**

Stand with feet together. Raise right leg forward without bending in the knee and stand on left leg (ŚYK-19, KT-II.46,p.244, SCA-25).



**vāma-pādāsana**

Cf. *vāma-śuddha-pādāsana*.  
See *dakṣiṇa-pādāsana*.

**vāma-pāda-śīrṣāsana**

Sit on ground. Place left leg behind the head (ŚYK-21, SCA-28-29).

Its counter pose is *dakṣiṇa-pāda-śīrṣāsana*.

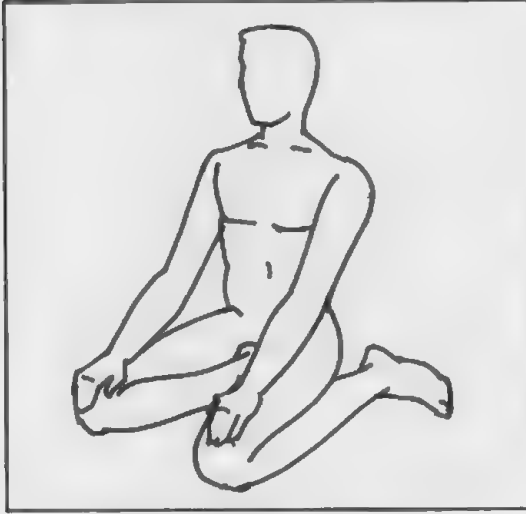
For details see *dvi-pāda-śīrṣāsana*.

See *vāma-pāda-mastakāsana* for illustration.

**vāma-pāda-trikoṇāsana**

Place right heel at the perineum and bend left leg backward. Keep its everted foot as far away as possible. Keep hands either on respective knees or arrange them one over the other at

the level of navel (SCA-49, ŚYK-38, KT-II.46,p.246).



**vāma-pāda-trikoṇāsana**

Its counter pose is *dakṣiṇa-pāda-trikoṇāsana*, *ardha-tarikoṇāsana*.

See *trikoṇāsana-i* & *ii* and *pūrṇa-pāda-trikoṇāsana*, *ardha-trikoṇāsana*.

**vāmārdha-padmāsana**

Described in ŚYK-41 and SCA-73 technique of which is same as *prauḍhāsana*.

See the title for illustration.

**vāmārdha-pādāsana**

Sit on floor. Bend right knee and raise it. Bend left knee a little and place its calf over right knee. Place both palms on ground (YAs-85, SCA-57, KT-II.46,p.247, ŚYK-44).



**vāmārdha-pādāsana**

See *dakṣiṇārdha-pādāsana*.

KT-II46,p.247, perhaps inadvertently, describes a reverse arrangement of legs under the title of *vāmārdha-pādāsana* and calls it *vāma-pādāsana*.

**vāmārdha-prauḍhāsana**

When right leg is placed over left thigh, it is called *vāmārdha-prauḍhāsana* (KT-II.46,p.248).

Arrangement of other leg is not described in this text.

On the basis of the illustration of SCA-73 and description of ŚYK-41, it may be suggested that the other foot is placed under the opposite knee.

By changing position of legs it becomes *dakṣiṇārdha-prauḍhāsana*.

### ***vāma-śākhāsana***

Place left heel at the base of right thigh and toes over the right calf. Right leg is bent and right foot is put below left knee. Sit upright. Place the pair of palms at the level of the navel (ŚYK-48, SCA-62, YAs-102, KT-II.46,p.246).

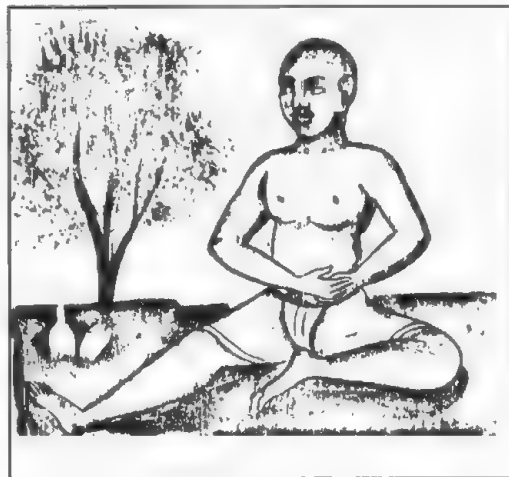


*vāma-śākhāsana*

See *dakṣiṇa-śākhāsana*.

### ***vāma-siddhāsana***

Press left heel at the perineum and stretch the right leg. Sit upright. Hands are kept at the navel (YAs-47, SCA-37, ŚYK-28, KT-II.46,p.246).



*vāma-siddhāsana*

Its counter pose is called *dakṣiṇa-siddhāsana*.

Also see *siddhāsana-viii*

### ***vāma-śuddha-pādāsana***

Stand straight. Raise the left leg forward without bending in the knee. Fold hands on chest in salutation (YAs-72).



**vāma-śuddha-pādāsana**

This is same as *dakṣiṇa-pādāsana-i*.

Cf. *vāma-pādāsana*.

**vāma-śvāsa-gamanāsana**

Place right knee in right armpit and put all body weight on it. Bend left leg in the knee and place its heel under the buttock and sit comfortably by placing left foot on right ankle (SCA-9, ŚYK-7).



**vāma-śvāsa-gamanāsana**

YAs-87 calls it *śvāsa-gatyāsana*.

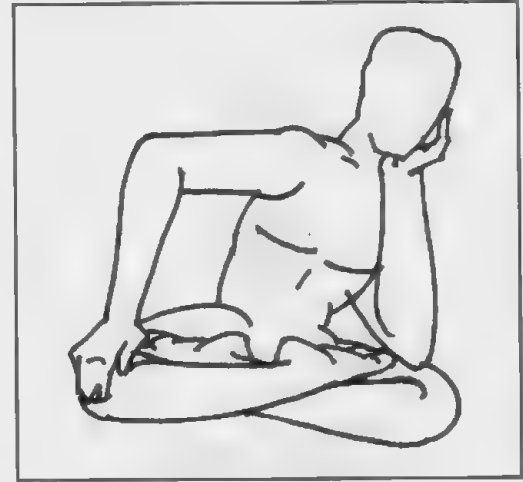
This helps free flow of breath through left nostril.

By changing leg it becomes *dakṣiṇa-śvāsa-gamanāsana* which helps free flow of breath through right nostril.

See *dakṣiṇa-śvāsa-gamanāsana*.

**vāma-tarkāsana**

Sit in *padmāsana* or in any comfortable cross legged position. Place left elbow on left knee and rest the head with the support of left hand (SCA-41, ŚYK-31, KT-II.46,p.245).



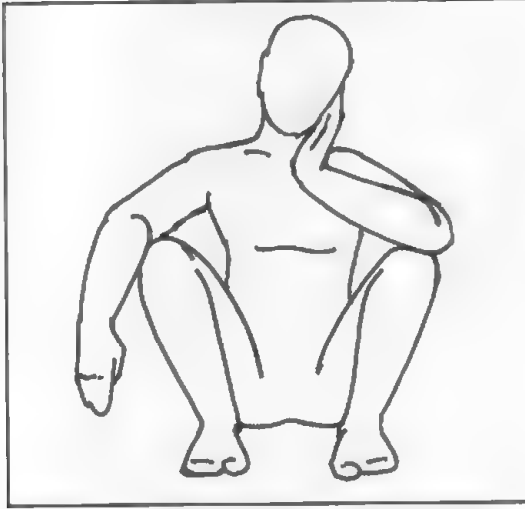
**vāma-tarkāsana**

See *dakṣiṇa-tarkāsana*.

**vāma-trikoṇāsana**

Sit on buttocks keeping both feet apart and knees raised. Place

left elbow on left knee and hand on left temple. Rest the right hand on right knee (YAs-27, SCA-48, KT-II.46,p.246).

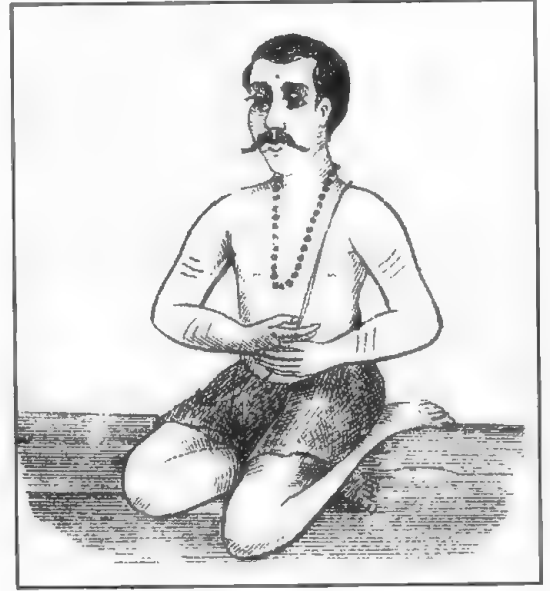


**vāma-trikoṇāsana**

See *trikoṇāsana-iii*, *pūrṇa-trikoṇāsana* and *dakṣiṇa-trikoṇāsana*.

**vāma-vakrāsana**

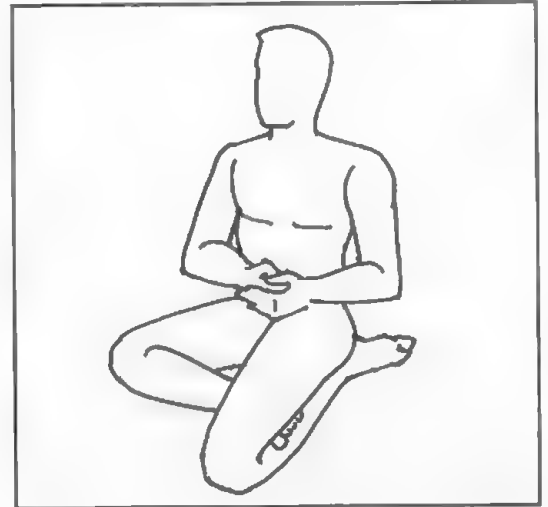
i) Bend the right leg. Then bend left knee and place it at a distance of 9 inches from right knee and place its shank on right foot. Place hands one over the other at the navel. Sit upright (SCA-60, YAs-81, ŚYK-46).



**vāma-vakrāsana-i**

See *dakṣiṇa-vakrāsana-i*.

ii) KT-II.46,p.247 suggests to insert right foot between left calf and thigh in this āsana.

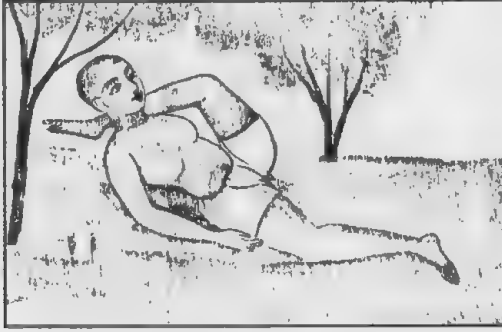


**vāma-vakrāsana-ii**

See *dakṣiṇa-vakrāsana-ii*.

**vāmopadhānāsana**

Lie on back with left leg stretched out and placed under the head like a pillow (KT-II.46,p.248).



**vāmopadhānāsana**

This arrangement is called *upadhānāsana*.

See *dakṣiṇopadhānāsana*, *vyāghrāsana-i* and *pūrṇopadhānāsana*.

**vana-khaṇḍī-āsana**

From an illustration given in NS-33 the technique may be described as follows:

Place right foot at the perineum and left foot near right foot pointing toes forward. Cross the hands and place them on ankles.



**vana-khaṇḍī-āsana**

**vānarāsana**

Stand upright on knees and hold arms with opposite hands (ŚTN-37, KKH-59).



**vānarāsana**

**varāhāsana**

i) Place both elbows and folded knees on ground, head resting on hands and heels raised and touching buttocks (KKH-104, ŚTN-66, NPu-33:112, BrNPu).



varāhāsana-i

ii) JP-306-309 and AYG-71, YMS-76 give a different technique as follows:

Squat on ground with feet together and heels set at the anus. Toes are apart. Keep thighs (knees) vertically raised. Bring palms together and thus joining hands take them on the back. Fix the gaze at the nose.



varāhāsana-ii

iii) JP(L)-67 illustrates another technique.

One sits on ground in squatting with separated knees folded and raised. Palms are everted and placed on respective shoulders. Elbows are near the navel.



varāhāsana-iii

**vāripāva-āsana**

While sitting, take hold of both feet with hands and raise them up to forehead and remain steady (NS-71).





*vāripāva-āsana*

It has similarity with *vasiṣṭhāsana-i* (JP-276-277, YMS-67).

#### ***vartulāsana***

i) While sitting raise both legs towards the sky and bind them at the back (RY-24:20-21).

The technique described is not clear.

ii) According to SCA-33, ŚYK-24 *cakrāsana-ii* is known as *vartulāsana* as per some yoga experts.

See *cakrāsana-ii* for illustration.

#### ***vasiṣṭha-āsana***

i) Join both soles together while sitting. Insert hands through

legs. Hold the feet with hands and further bring them over the upper arm. Make a finger-lock and raise legs still higher over the head and remain steady (JP-276-277, YMS-67, AYG-53).



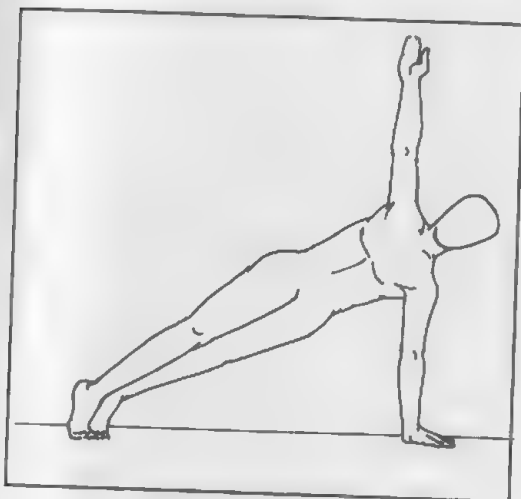
*vasiṣṭha-āsana-i*

It is similar to *vāripāva-āsana*.

ii) YRah(N)-I.50,II.17 mentions the name of this *āsana* without giving any technique.

The editor of this text provides an illustration of this *āsana* which is described below:

Lie on one side. Raise the trunk with support of one hand. Turn other hand towards sky with face also turned upwards.



vasiṣṭha-āsana-ii

iii) JP(L)-59 gives a different technique:

While sitting on ground, insert both hands through knees from outside and place palms over the head by interlocking fingers. Keep legs hanging from the elbows.



vasiṣṭha-āsana-iii

**vātāsana**

Mentioned in NPu-33:114 but not described.

**vātāyanāsana**

Stand straight. Bend left leg in the knee and place its foot in right groin. Then bend right knee and bring left knee on to right ankle. Join both hands in salutation and remain steady (SVY-32,p.354, ŚYK-9, SCA-11, YRah(N)-II.16, KT-II.46,p.243).



vātāyanāsana

It can be practised on other side by changing the position of legs.

Cf. *ardha-candrāsana-ii*, *gavākṣāsana* and *vṛkṣāsana-ii*.

YRah(N) suggests to interwind hands at the chest.

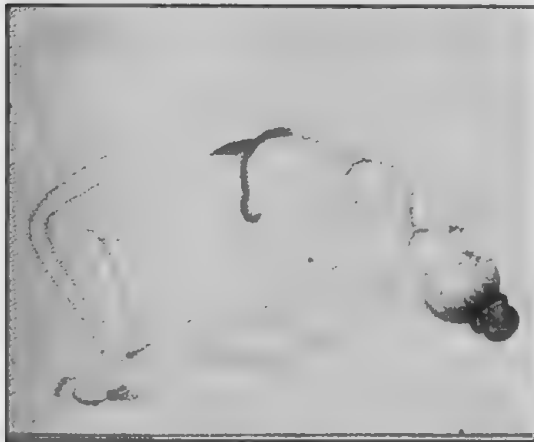
**vetālāsana**

Described in HMY-IV.127 technique of which is same as *baddha-padmāsana-i* and *vajrāsana-ix*.

See *baddha-padmāsana-i* for illustration.

**vetrāsana**

Lie on back. Bend the knees and place the feet on ground. Raise the body and bring hands and feet together (KKH-17, ŚTN-9).



*vetrāsana*

**vibhūṣāsana**

In a sitting position, bring both soles together. Insert hands under the feet and hold them with a finger-lock. Raise the feet up and bring them on chest. Direct the gaze at the nose (HP(ms.)-II.80).



*vibhūṣāsana*

It is same as *udarāsana*.

**vicāra-nātha-āsana**

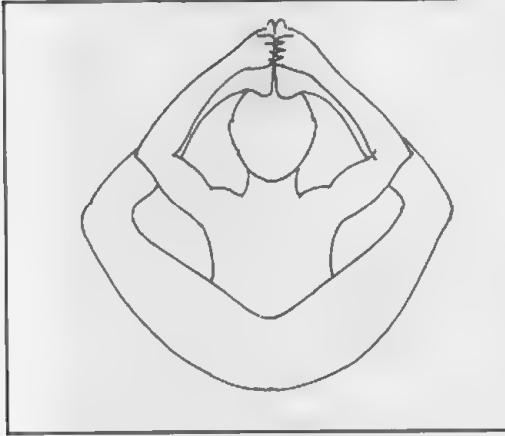
From an illustration given in NS-31 the technique consists of arranging both feet with their soles upturned on both sides of the buttocks. Then the feet are raised with hands and placed in respective armpits. Hands are joined on chest.



*vicāra-nātha-āsana*

**vicitra-āsana**

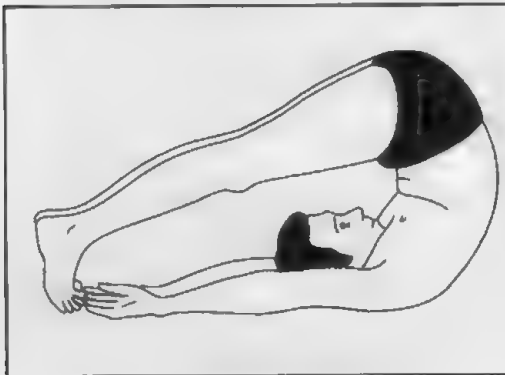
Insert both hands under the calves. Make a finger-lock and hold the feet. Thumbs are kept open. Raise the feet over the head and direct the gaze between the eyebrows (AYG-55).

*vicitra-āsana*

Cf. *lohātīt* (NS-50), *vaśiṣṭha-āsana-i*.

**vicitra-karaṇī**

Lie supine, take the legs beyond head. Extend the hands and hold the position comfortably (HR-III.13,69).

*vicitra-karaṇī*

This is supposed to be an advanced practice of *śayita-pāścimātāna*.

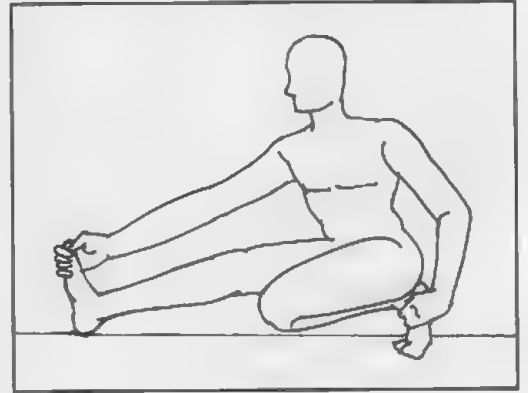
This has similarity with *lāṅgalāsana*.

**vicitra-nalina**

Mentioned in HR-III.20 but not described.

**vidhūnana**

Resting on one heel, stretch other leg and touch its toes with respective hand. Hold other heel with other hand (HR-III.13,71).

*vidhūnana*

This āsana is also known as *dhūnapīṭha*.

**vijayāsana**

Place right thigh over left thigh. Place left heel below right thigh. Hands are arranged left over right on the lap (MtS-III.20-21).



vijayāsana

**vikaṭāsana**

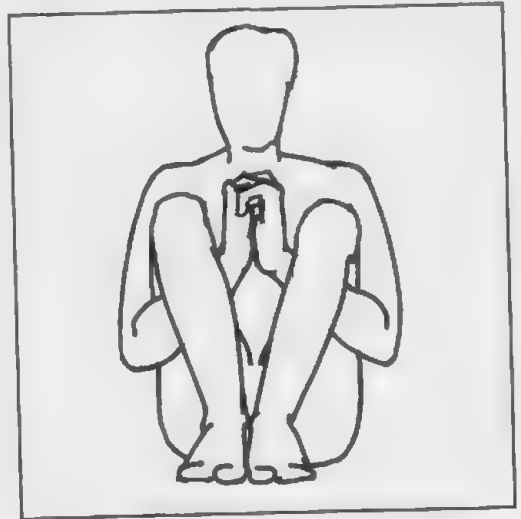
i) Sit in squatting position by folding the right knee. Place left foot on left shoulder. Place hands on right knee and direct the gaze between the eyebrows (HP(ms.)-II.163).



vikaṭāsana-i

ii) AR-25: 4233 gives the following technique:

While sitting in squatting position, insert both hands between knees and thighs.



vikaṭāsana-ii

This has similarity with *kurakṭa-āsana* and *vilāpa-āsana*.

**vilāpa-āsana**

Sit on buttocks with feet on ground. Raise up the heels. Insert both hands between thighs and calves and make a finger-lock (NS-60).

*vilāpa-āsana*

It is similar to *vikaṭāsana-ii* of AR-25:4233.

### ***vimalāsana***

Place one foot on ground. Bring the buttocks to the level of the knee. Place the other foot on knee and remain steady (ŚTN-51, KāPu-57:127-128, KKH-76).

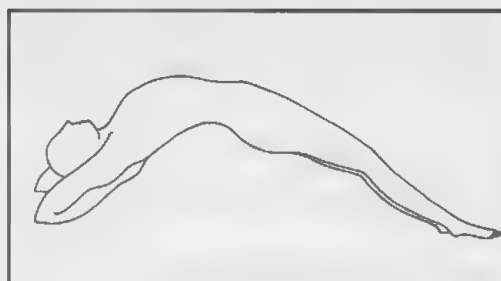
*vimalāsana*

### ***viparīta-daṇḍāsana***

Mentioned in YRah(N)-I.53 but the technique is not described.

The illustration provided by the editor may be described as follows:

Lie on back. Bend both the knees. Bend the neck backwards and place the top of the head on floor. Interlock the fingers behind the head and push the whole body up towards the sky in such a manner that the whole weight of the body falls only on feet and head.

*viparīta-daṇḍāsana*

Cf. *daṇḍāsana-iv* and v.

### ***viparīta-karaṇa-āsana* or *viparīta-karaṇī***

i) Lie supine with feet together. Raise both legs and trunk vertically. Body weight rests on shoulders and neck. Keep hands spread out on ground. Direct the gaze at the tip of the nose (JP-164-166, GhS-III.30, YMS-17, JP(L)-29, HP(k)-III.78, JT-III.81).



*viparīta-karaṇa-āsana* or  
*viparīta-karaṇī-i*

Cf. *dhvajāsana*.

See *ūrdhva-karaṇa-kriyā*.

JCM illustrates three varieties of *viparīta-karaṇī* which are described as below:

ii) One technique requires balancing the body on hands alone keeping the head off the ground and bringing one foot in the opposite groin (JCM-7153).



*viparīta-karaṇa-āsana* or  
*viparīta-karaṇī-ii*

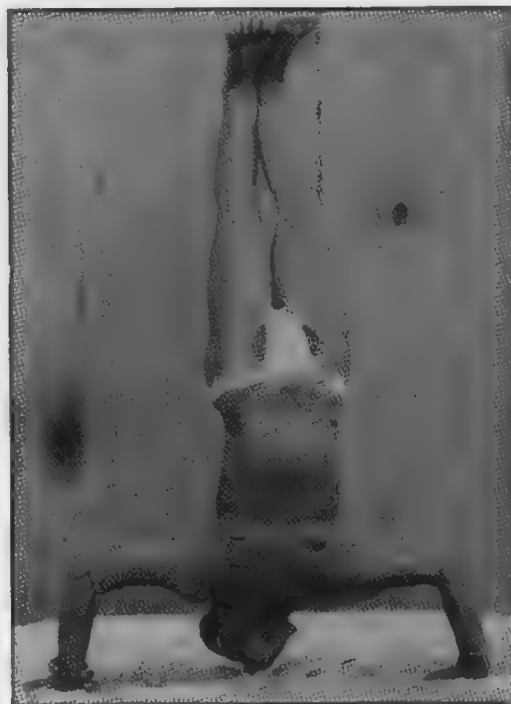
Cf. *śīrṣāsana-vii*.

iii) Another technique requires standing on head alone without support of hands. Hands are folded on chest in *namaskāra* position (JCM-7154a).



*viparīta-karaṇa-āsana or  
viparīta-karaṇī-iii*

iv) Yet one more variety of *viparīta-karaṇa-āsana* of JCM-7154b requires standing on hands bent at elbows and forehead touching on to ground.



*viparīta-karaṇa-āsana or  
viparīta-karaṇī-iv*

Cf. *śirṣāsana-iv*.

### ***viparīta-koṇāsana***

Mentioned as one of the several varieties of *koṇāsana* by the editor of YRah(N)-II.20 description of which is as follows:

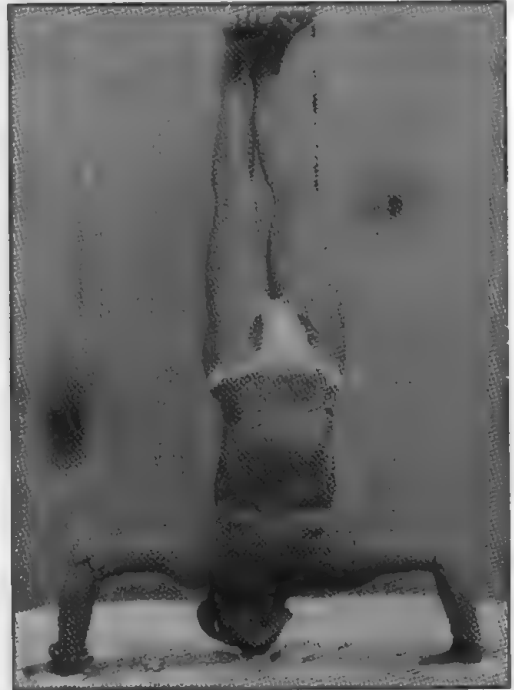
Support the head with hands interlocking the fingers. Elbows are on ground. Raise legs and trunk up on the head. Spread legs apart making a triangular form.





*viparīta-karaṇa-āsana or  
viparīta-karaṇī-iii*

iv) Yet one more variety of *viparīta-karaṇa-āsana* of JCM-7154b requires standing on hands bent at elbows and forehead touching on to ground.



*viparīta-karaṇa-āsana or  
viparīta-karaṇī-iv*

Cf. *śīrṣāsana-iv*.

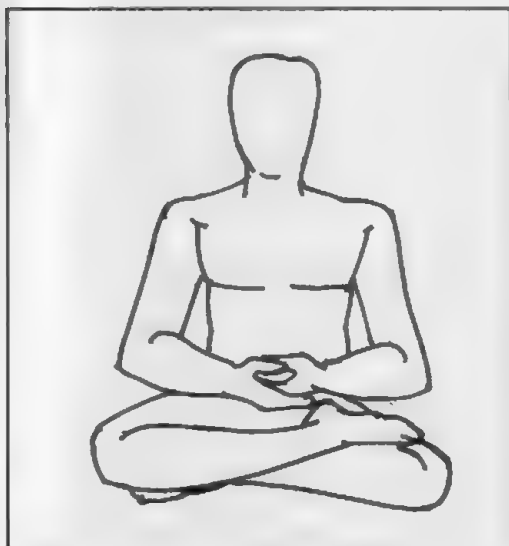
### ***viparīta-koṇāsana***

Mentioned as one of the several varieties of *koṇāsana* by the editor of YRah(N)-II.20 description of which is as follows:

Support the head with hands interlocking the fingers. Elbows are on ground. Raise legs and trunk up on the head. Spread legs apart making a triangular form.

***vīra-bandha-āsana***

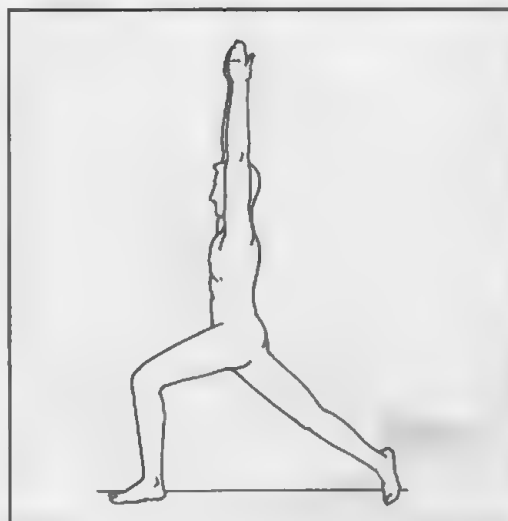
Place right foot on left knee and left foot under right knee. Arrange left palm over right and place both hands on generative organ. Fix the gaze at the tip of the nose (ANa-4).

*vīra-bandha-āsana*

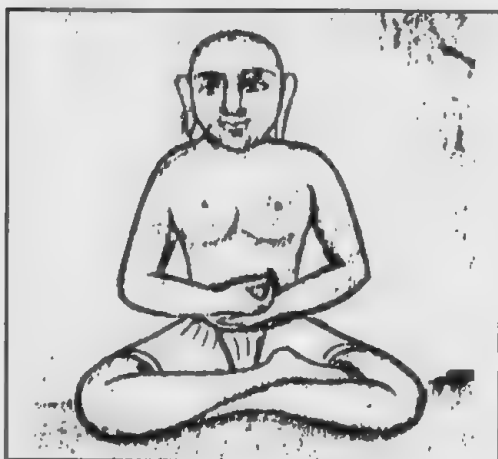
This is same as *vīrāsana-i*.

***vīra-bhadraka***

YRah(N)-I.51 describes the technique of this *āsana* which consists of spreading both legs far apart-- one leg in front and the other backwards-- in standing position. And then bending one leg in front and raising two hands upwards.

*vīra-bhadraka****vīrāsana***

i) Place one foot on the other thigh and the other foot under the opposite thigh (TŚU-37, HP(k)-I.21, YMP-36, A-3, RY-23:71-78, DU-III.6, YAs-79, JDU-III.6, MtS-III.3-4, NPu-33:115, BrNPu, ŚD-II.12, Abs-31:32,39, PB-507:05, ŚT-25:15-16, YPa-II.46, YT-p.22, V-p.886, SSS-34, SŚe-XII, SCA-4, ŚYK-4, HR-III.11,54, ANi, TV-II.46, SBV-II.48, YRs-40, YY-III.8, YSC-II.46,p.83, JT-I.21, VS-I.72, ŚnU-I.3-4, HP(ms.)-II.42, HTK-VII.18, YuB-VI.7, Yci(ś)-75, Yci(G)-II, YP-XV-78, ANa-3, HPD-p.3).



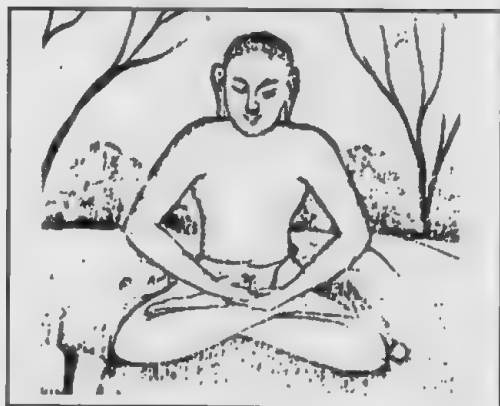
virāsana-i

It is same as *vīra-bandha*.

Cf. *dakṣiṇārdha-padmasāna*.

It is also called *ardha-padmasāna-i* (ŚYK-4) and *ardhāsana* (NBV-II.46, YPa-II.46, Vrt-II.46).

ii) Some texts consider *virāsana* as a technique of crossing the legs as in *padmasāna* (BrYs-III.21, HS-āsana-24, Vrt-II.46, NBV-II.46, HMY-IV.126, YP-XV.58-59, YMP-26, HP(V)-37, GhS-II.17, YRn-p.29, YRP-p.3).

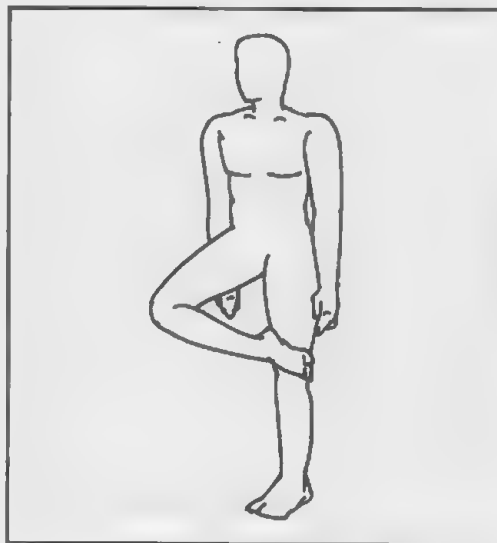


virāsana-ii

HP(V)-37 considers this variety as a variation of *gomukhāsana*.

When *virāsana-ii* is practised with one leg placed on opposite thigh, it is called *ardhāsana* which is same as *virāsana-i*.

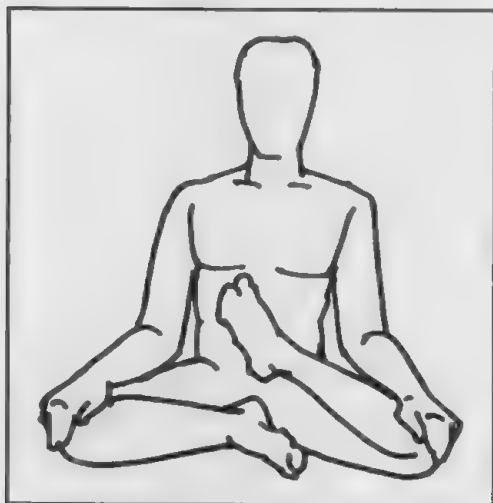
iii) YP-XV.65-66 gives a different variety of *virāsana* wherein standing on one leg, other foot is placed on the first knee.



virāsana-iii

iv) Another variety involves the following technique:

Fold one leg and place the foot under the anus. Place other folded leg vertically with heel pressed against the genital. Place both hands on respective knees (KT-II.46,p.242, SCA-4, YMP-36, ŚYK-4).



virāsana-vii

(*dharanī* means the nerve plexus which is located below the navel. *dharanī* also means ground).

viii) JP-487 gives yet another technique:

Stretch left leg over the ground and place right foot over the left knee.



virāsana-viii

ix) Place one foot on opposite thigh and other foot on generative organ (RY-23:71-75).



virāsana-ix

According to RY-23:71-75 and V-p.885 this is also known as *samānāsana-ii*.

x) One adopts a posture as if sitting on a throne (or chair) with both knees half-folded and bottoms hanging in the air (HMY-IV.128).



virāsana-x

YRs-34 recommends a comfortable sitting posture is *virāsana*.

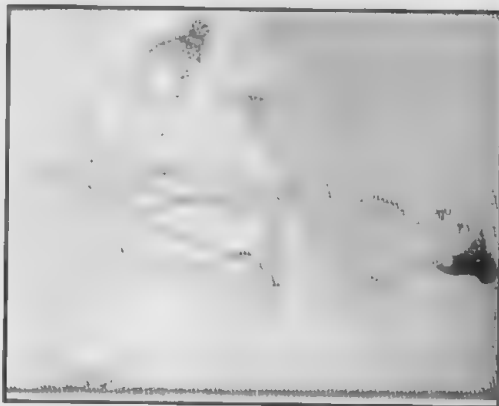
HSC-55 recommends *virāsana* for stabilizing the mind.

MnL-IX.25 considers this *āsana* as a *raudrāsana*.

RY-43:27 mentions two varieties of *virāsana* as *baddha-virāsana* and *mahā-virāsana* but does not provide description.

### ***viratāsana***

Sit with calves and thighs together. Then touch the back on ground again and again (KKH-20, ŠTN-86).



*viratāsana*

### ***viravaṅka-āsana***

Take a long sitting position. Insert both hands under the knees and lift legs as high as possible bringing thighs in contact with the abdomen (NS-19).



*viravaṅka-āsana*

### ***viśaṅkhā-āsana***

From an illustration given in NS-59 the technique may be described as follows:

Bring both the soles together and place the feet under the anus. Place hands on respective knees.

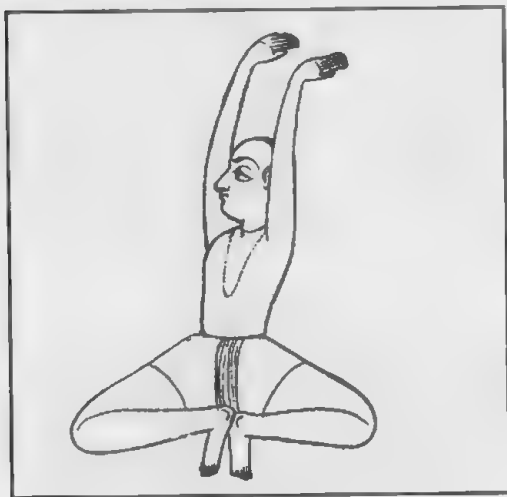


*viśaṅkhā-āsana*

### ***viṣṇu-āsana***

Bring both soles together and place them under the anus

keeping a distance between the heels. Knees are separated. Toes are on the ground. Raise two hands over the head facing the palms up. Fix the gaze at the nose (AYG-76, YMS-81, HP(ms.)-II.107).



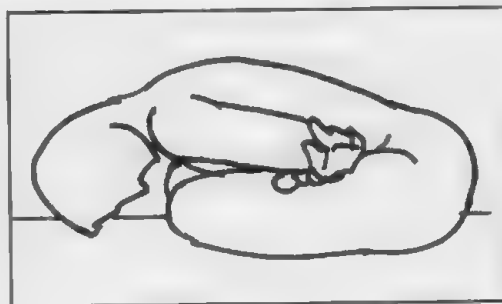
*viṣṇu-āsana*

This is same as *siddhi-dhudharu-āsana*.

AYG-76, YMS-81, HP(ms.)-II.107 suggest to keep a distance of 9 inches between two heels.

### ***viśrāma-āsana***

Sit in *padmāsana*. Hold the elbows with hands in front. Elbows are put over the feet. Bend forward and touch the forehead on ground. Keep the eyes closed (ANa-20).



*viśrāma-āsana*

### ***vistīrṇa-āsana***

Mentioned in SnS but the technique is not described.

### ***viyogāsana***

Stand on the knees. Bring the right toes near the left knee at the back. Similarly, bring left toes at the back of right knee. Take hold of shins with hands turning them on back side in such a way that the thumbs come outside and other fingers inside. Fix the gaze between the eyebrows (JP-210-214, YMS-40).

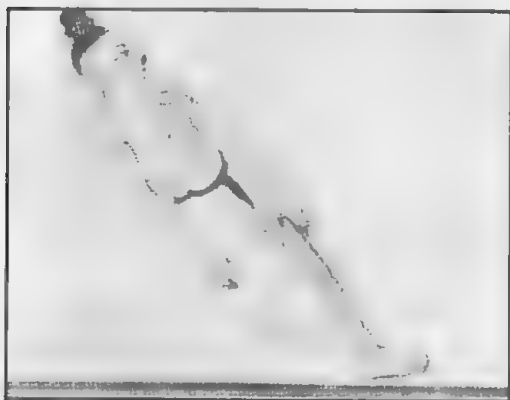


*viyogāsana*

JP(L)-39 illustrates this *āsana* differently which is not clear.

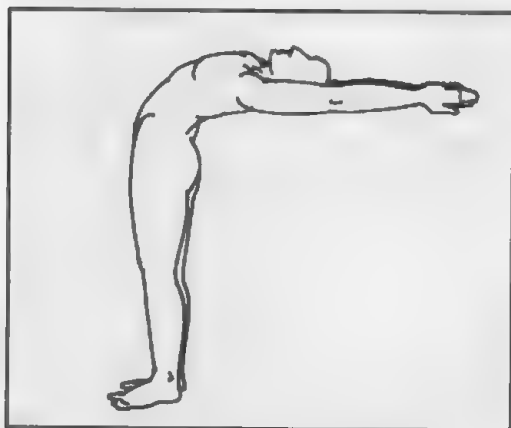
### ***vr̥kāśana***

i) Lie supine. Taking support of feet placed on ground raise the body up horizontally (KKH-8, ŚTN-10).



*vr̥kāśana-i*

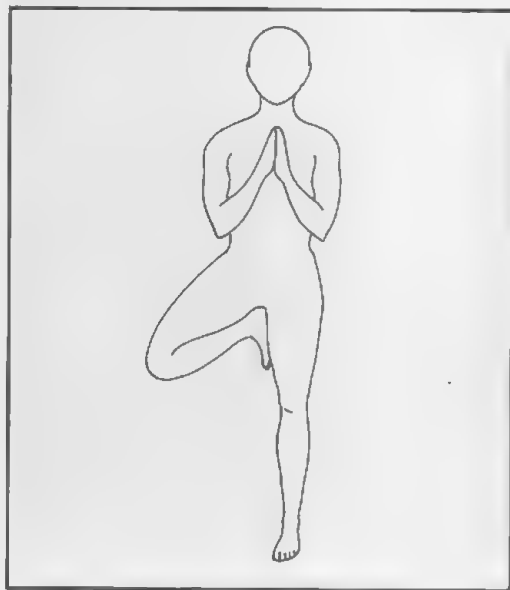
ii) IA-6 provides another variety of this *āsana* wherein one stands on the feet, raises both the hands up and bends the body backward as much as possible.



*vr̥kāśana-ii*

### ***vr̥kṣāsana***

i) Stand upright. Raise right foot and place it at the root of left thigh and stand like a tree (GhS-II.36, BrYs-III.42, HS-āsana-43, YMP-11).



*vr̥kṣāsana-i*

This is described also as *ardha-candrāsana-i*, *ardha-pādāsana*, *eka-pādāsana-ii*.

ii) JCM-7152 illustrates quite a different technique.

It requires right leg folded at knee taking the heel at the navel and standing on folded knee. Other leg is bent in the knee and the foot is placed near the first knee. Hands grasp the opposite arms.



*vrkṣāsana-ii*

It resembles *vātāyanāsana*.

iii) Make a finger-lock and place the head on it and raise legs up vertically in the air (SCA-31, KT-II.46, p.244, YAs-77, ŚYK-23).



*vrkṣāsana-iii*

This variety of *vrkṣāsana* goes under the name of *śirṣāsana-i*.

According to SCA-31 this inversions are also known as *muṇḍāsana*, *kapālāsana* or *narāsana* with slight variation in arrangement of hands and legs.

There are variations also in this technique.

For example, when legs are bent in knees it is called *ardha-vrkṣāsana* and when hands are removed from head and kept on ground by sides of head for support it is called *mukta-hasta-vrkṣāsana-i* (ŚYK-23).

See the respective titles for illustration.



iv) YRah(N)-II.20, YAs-46 give another variety of *vrkṣāsana* wherein the whole body is raised on palms alone with hands fully stretched.



*vrkṣāsana-iv*

This is called *vajrolī-mudrā-i* (GhS-III.39), *ardhodyāsana*, *mukta-hasta-vrkṣāsana-ii*.

According to YRah(N)-II.20, this *āsana* should be practised to purify the seven *cakras*.

### ***vr̥ntāsana***

Take hold of a hanging rope with one hand (at a time) and ascend (KKH-102, ŚTN-72).



*vr̥ntāsana*

### ***vr̥ṣabhāsana***

Sit on ground by pressing calves with thighs. Tilt the body at one side. Keep an elbow on respective thigh (MtS-III.34-36, NPu-33:113, BrNPu).

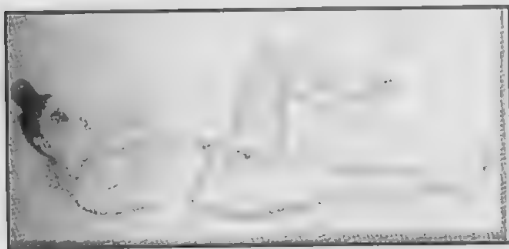


*vr̥ṣabhāsana*

Cf. *vajrāsana-i*.

***vr̥ṣa-pāda-kṣepa-āsana***

Lie supine. Make a finger-lock and place it at neck. Keep elbows together. Stretch one leg on ground. Do cycling with opposite leg (alternately) (KKH-1, ŚTN-81).



*vr̥ṣa-pāda-kṣepa-āsana*

Cf. *candrāsana-i*.

***vr̥ṣapati-āsana***

Bend right knee and projec it forward. Then bend left leg and place its foot on right side under the buttock. Hands are placed over the knees. Fix the gaze at the tip of the nose (JP-317-319, YMS-80).



*vr̥ṣapati-āsana*

***vr̥ṣāsana***

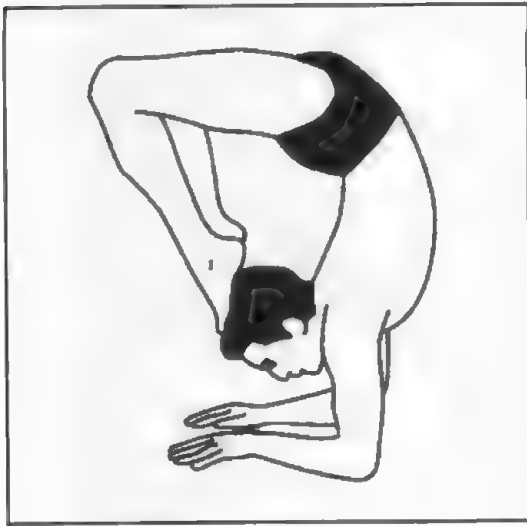
Place right ankle at the anus and place upturned left foot touching the ground on left side (GhS-II.38, HS-āsana-45, BrYs-III.45, ŚYK-59, YKn-13:50, MPu-VI.47).



*vr̥ṣāsana*

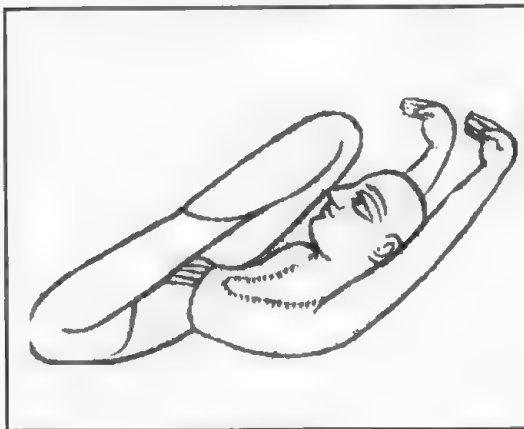
***vr̥ṣcikāsana***

i) Place hands and elbows on ground. Raise both legs up and bending them backward, place feet on the head. Raise up chin and hold the position (YRah(N)-II.14, ŚYK-97, HR-III.15,75, HSC-23).



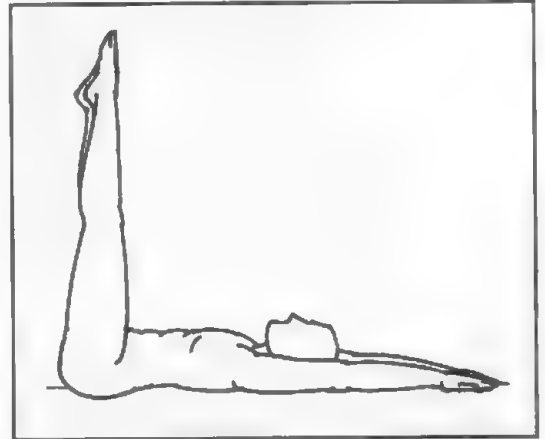
vṛścikāsana-i

ii) Lie supine. Draw the pair of feet closer and arrange right foot over left and lock them. Raise legs and head and bring right knee close to head. Raise hands over the head straight and bend fingers imitating front portion of a scorpion. Fix the chin in throat and apply *jalandhara-bandha*. Direct the gaze between eyebrows (JP-158-163, YMS-16, HP(ms.)-II.147-148).



vṛścikāsana-ii

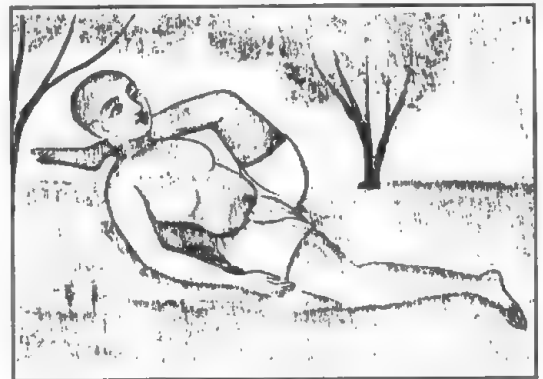
iii) JP(L)-28 provides another variety wherein one lies supine on ground and stretches the hands over the head. Legs are raised upwards forming a right angle.



vṛścikāsana-iii

### vyāghrāsana

i) Lie on back and place one leg on the neck (RY-24:17-18).

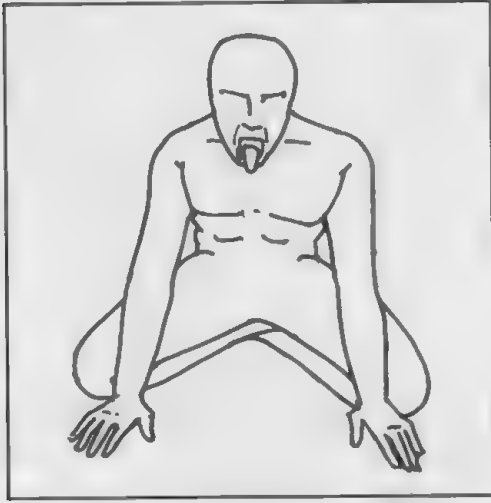


vyāghrāsana-i

Cf. *upadhānāsana*.

ii) Another technique is like *śimhāsana* as follows:

Cross the legs at the ankles and sit on heels. Place stretched hands with fingers spread on ground by sides. Bend a little forward and with mouth wide open push the tongue out and widen the eyes (SCA-46, ŚYK-79, KT-II.46,p.246, MtS-III.13-15, NPu-33:113, BrNPu, HR-III.18).



*vyāghrāsana-ii*

Cf. *siṃhāsana-i*, *yoga-nṛsiṃhāsana*.

### **vyākhyānāsana**

Mentioned in YAs-108 but not described.

However it provides an illustration of a Jaina monk delivering a religious sermon while sitting in simple cross legged position while mouth is covered with a piece of cloth.



*vyākhyānāsana*

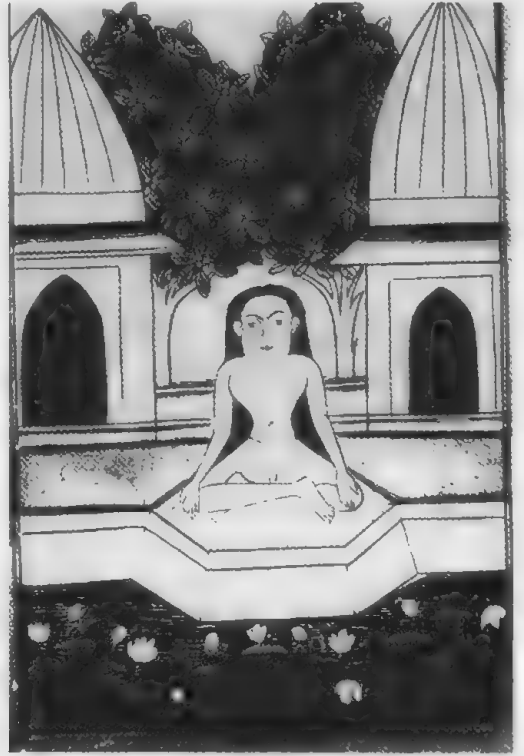
### **vyāsa-āsana**

i) Set the left ankle under the right buttock. Fold the right knee. Place the right foot close to the left knee. Place the hands on respective knees with palms upturned and fingers spread out. Fix the gaze at the tip of the nose (JP-242-245, YMS-53, ANa-47).



*vyāsa-āsana-i*

II) JP(L)-48 gives a different variety of this *āsana* wherein one sits on floor with left knee bent and left foot inserted between right calf and thigh. Left heel is pointed upwards. Right leg is bent at the knee and right foot is placed over left shank. Palms are placed on knees facing upwardly.

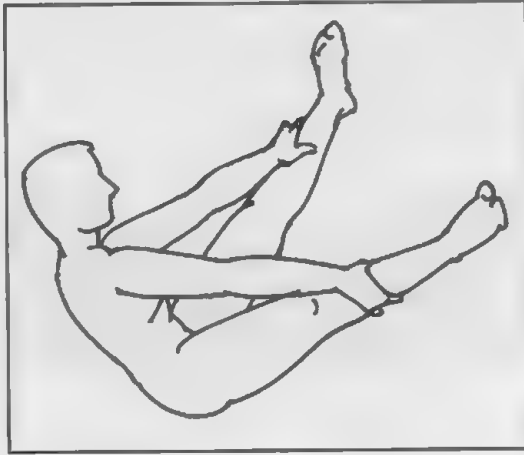


*vyāsa-āsana-ii*



### **yakṣāsana**

i) Lie supine on ground. Firmly catch hold of ankles with hands. Then spread legs sideways and raise head up. Eyes are fixed at eyebrows (HP(ms.)-II.150).



*yakṣāsana-i*

Cf. *supta-prasārita-pādāṅguṣṭhāsana*.

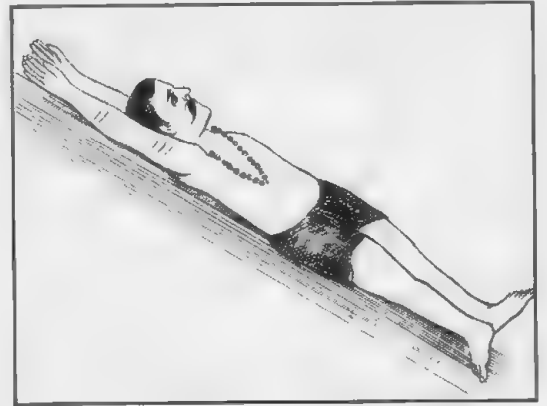
ii) MtS-III.30-31 gives a different technique of this āsana which is practised in sitting by bending at knees, feet kept by sides of the hips. One sits on ground. Hands are on knees.

This is same as *vajrāsana-i*.

See *vajrāsana-i* for illustration.

### **yaṣṭikāsana**

Lie supine. Stretch the legs on ground. Hands are stretched over the head. One stays comfortably (SCA-56, KT-II.46, p.246, Vrt-II.46, ŚYK-43).



*yaṣṭikāsana*

This is also known as *daṇḍāsana-ii* and *jyeṣṭhikāsana*.

### **yati-āsana**

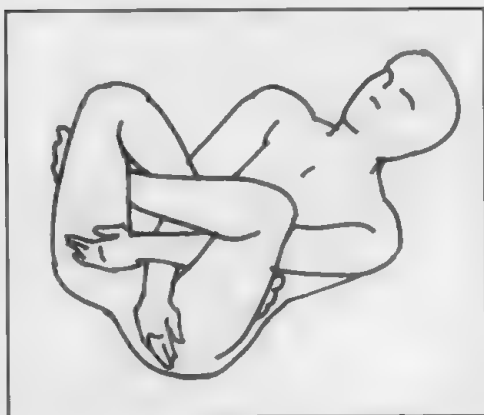
Described in JP-314-316, AYG-74, YMS-79, JP(L)-69.

This is same as *jati-āsana*.

See *jati-āsana* for illustration.

### **yoga-bandhāsana**

Sit in *padmāsana*. Insert two hands through knees. Place left hand under right buttock and right hand under left buttock. Lie on the back keeping both the knees raised. Gaze at the tip of the nose (ANa-24).



*yoga-bandhāsana*

***yoga-karmāsana***

Place right heel on left side of the perineum and left heel on right side of the perineum and sit comfortably (ANi).



*yoga-karmāsana*

This has similarity with *yogāsana-iv*.

***yoga-mudrāsana***

A(K) describes this *āsana* wherein one adopts *padmāsana* and then bends the body forward head touching on ground.

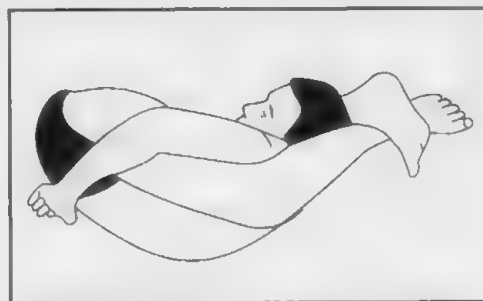


*yoga-mudrāsana*

See *macchendra-āsana-i*.  
Also see *pāśavāsana*.

***yoga-nidrāsana***

Wind both legs around the neck, tie up the hands on the back by turning them on thighs and lie down (HR-III.13,70).



*yoga-nidrāsana*

**yoga-nṛsimhāsana**

Mentioned in YRah(N)-II.15 but not described.

From an illustration provided by the editor the technique may be described as follows:

Cross both legs at ankles, keeping knees raised a little. Place arms stretched on knees. Open the mouth and pull the tongue out.



*yoga-nṛsimhāsana*

Cf. *siṃhāsana-i*, *vyāghrāsana-ii*, *nara(nṛ)siṃhāsana-i*.

**yoga-pada-yogāsana**

Stand on knees. Place left heel in right armpit. Bend right leg and place its foot joining other foot dorsally. Take left hand on the back. Similarly, taking right hand over left shoulder, grasp both hands by interlocking the fingers. Then bend the head down towards knees and gaze at the tip of the nose (YMS-13, JP-140-144, HP(ms.)-II.112-113).



*yoga-pada-yogāsana*

YMS-13 calls it *joga-pada-joga-āsana* while JP-140-143 calls it *joga-pada-āsana-ii*.

**yoga-paṭṭāsana**

Cross legs with knees raised and sit with the help of a *yogapaṭṭa* (a cloth) woven around and cross the hands on knees. Sit comfortably (TV-II.46, YSC-II.46, p.84, ŚTN-121, Yci(ś)-75, Yci(G)-II).



*yoga-paṭṭāsana*



This is a synonym for *sopāśrayāsana-i*.

This is same as *parīṇikāsana-ii*.

YSC-II.46, p.84, TV-II.46, Yci(ś)-75, Yci(G)-II suggest to keep the hands on *yogapaṭṭa*.

### **yogāsana**

i) Place the feet on opposite knees turning them upwards. Keep hands on ground with palms turned upwards. Draw the air in and fix the gaze on the tip of the nose (GhS-II.44-45, YMP-25, BrYs-III.51-52, YRK-23, SnS, YSC-II.46, HS-āsana-51-52).



*yogāsana-i*

This has similarity with *milapā-āsana*.

ii) RY-24:28 describes the technique differently in which one sits on ground in squatting position and ties the pair of knees with hands.



*yogāsana-ii*

This is *pavana-muktāsana-i*

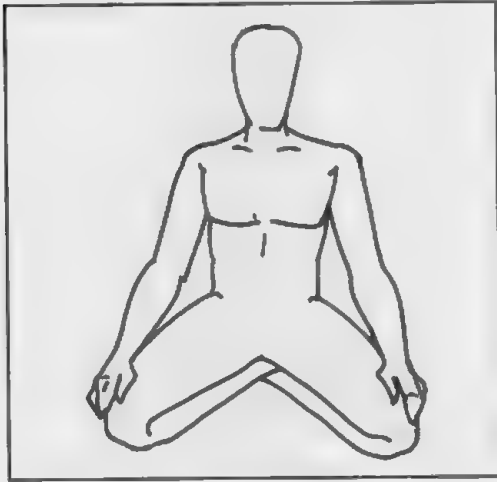
iii) ŚTN-64 gives another variety of *yogāsana* which is same as *baddha-padmāsana-i*.



*yogāsana-iii*

iv) TśU-38 gives another technique of this *āsana* which is as follows:

Pressing the anus well with both the ankles, feet crossed, one should sit in a calm and composed manner.



yogāsana-iv

This has similarity with *yoga-karmāsana*.

v) Another variety of this *āsana* is described differently in JM-I.52 under the title of *joga-āsana* which requires sitting with heels kept one above the other pressing at anus.



yogāsana-v

This is same as *kūrmāsana-i* (HP(ms.)-I.22).

This has similarity with *siddhāsana-iv*.

### ***yoga-simhāsana***

According to HSC-13-14,p.31 *simhāsana-i* is also called *yoga-simhāsana*.

See *simhāsana-i* for illustration.

### ***yogendrāsana***

Described in YKn-13:32 technique of which is same as *paścima-tāna*.

See *paścima-tāna* for illustration.

### ***yogeśvarāsana***

Mentioned in RY-43:26, but not described.

It is said to have three varieties as *yogeśvarāsana*, *mahā-yogeśvarāsana* and *baddha-yogeśvarāsana*.

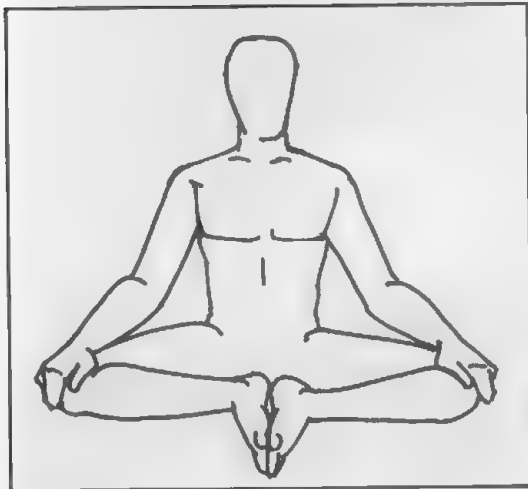
### ***yogindra-pīṭha***

Described in Yci(G)-II technique of which is same as *matsyendrāsana-i*.

See *matsyendrāsana-i* for illustration.

**yoginī-āsana**

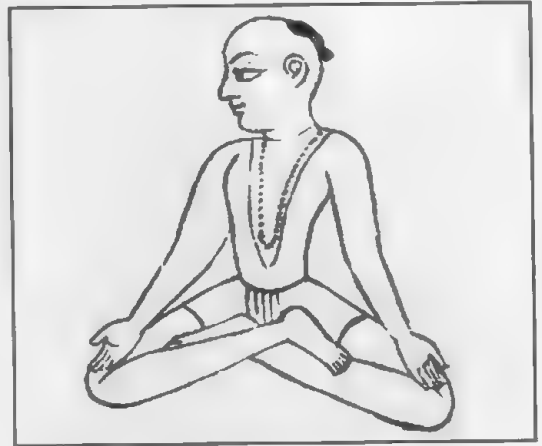
Place the pair of heels in close contact with perineum. Keep both knees spread out. Place hands on respective knees and fix the gaze between the eyebrows (ANa-45, HP(ms.)-II.44).

*yoginī-āsana*

This resembles *bhadrāsana-i*.

**yonimudrā-āsana**

Place left heel at the perineum. Place right foot on generative organ. Keep both hands on respective knees. Direct the gaze at the tip of the nose (YMS-9, BrNPu-65:129, ŚG-16:52, YKn-13:44, JP-108-110, JP(L)-15).

*yonimudrā-āsana*

This is similar to *siddhāsana-i*.

This is also called *yonimudrā-bandha* in BrNPu-65:129 and ŚG-16:52.

BrNPu-65:129 makes a mention of another variety of this *āsana* but does not describe it.

**yonyāsana**

i) Described in ŚTN-103, KKH-106, YD-78 technique of which is as below:

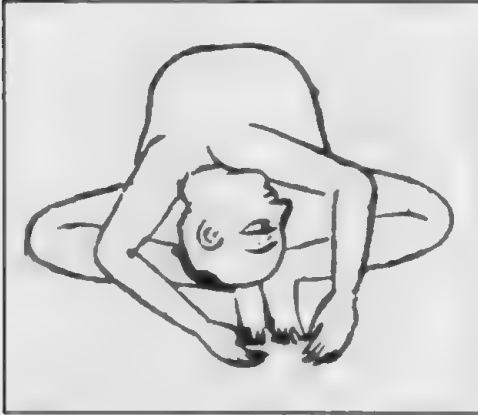
Close the feet together. Place heels below the generative organ.

*yonyāsana-i*

It is a synonym for *bhadrāsana-viii* (GhS-II.9).

YSC-II.46-37, HSC-34 consider *yonyāsana-i* as a variety of *siddhāsana-i*.

ii) HP(ms.)-II.71, JP-215, JP(L)-40, YMS-43 require to bend forward and place the head on the feet and forearms on the shanks after joining heels together. The gaze is directed at the nose.



*yonyāsana-ii*

This is also called *joni-āsana*.

It has similarity with *nāgipāva-āsana* and *avaghaṭa-āsana*.

iii) RY-23:54, KT-II.46, p.249, V.p.885, YMP-20, ŚYK-67, SCA-80 describe it differently as follows:

Place left ankle on generative organ and right foot on left thigh. Close both ears with thumbs, eyes with index fingers and nose with middle fingers. Direct the gaze at the middle of the eyebrows and sit upright.



*yonyāsana-iii*

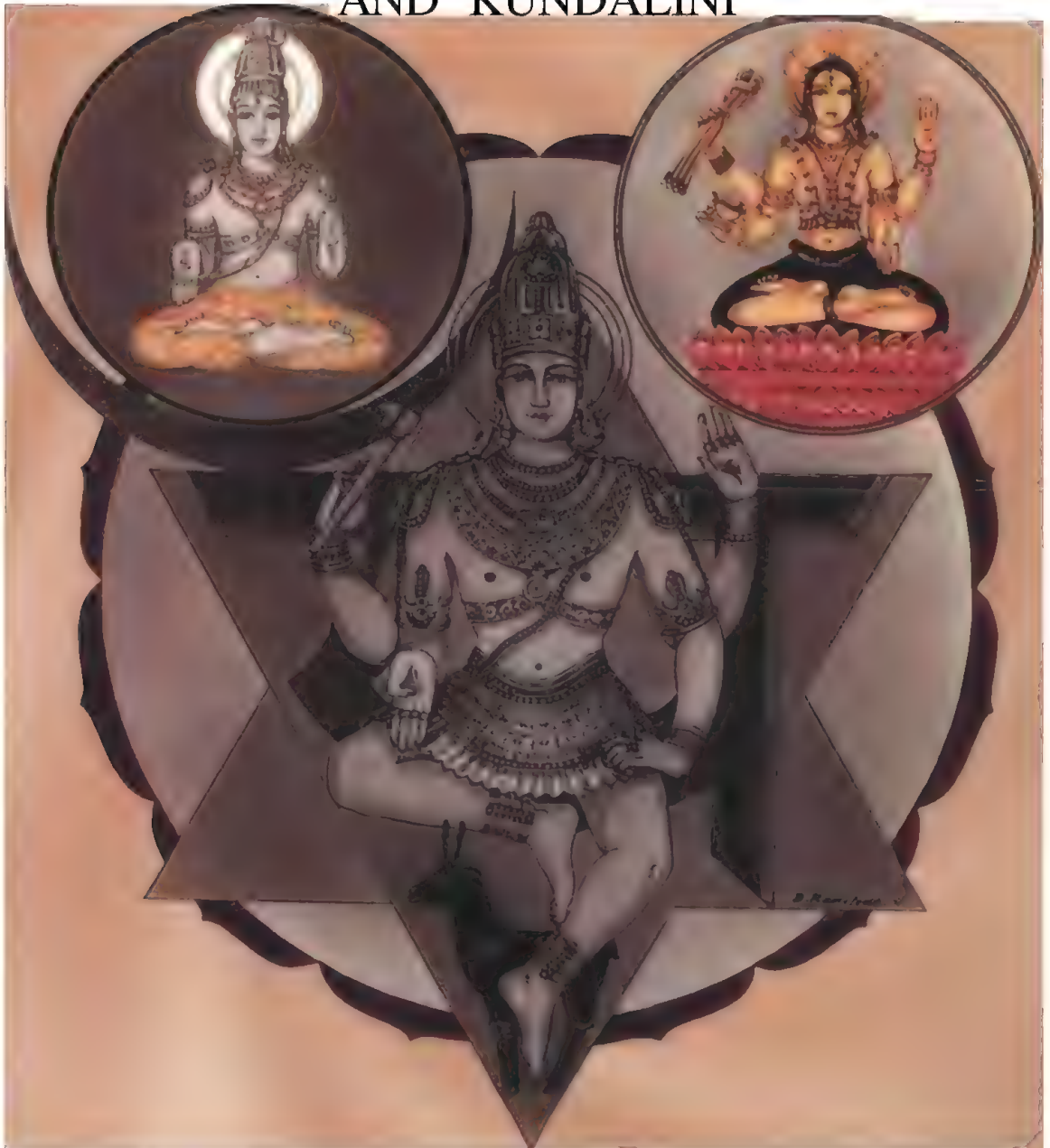
See *baddha-yonyāsana*.

This *āsana* cures abdominal disorders.

MnL-IX.26 considers *yonyāsana* to be a *śākta-āsana*.

# LAYAYOGA

THE DEFINITIVE GUIDE TO THE CHAKRAS  
AND KUNDALINI



Shyam Sundar Goswami

Foreword by Georg Feuerstein, Ph.D., Founder-Director of the Yoga Research Center  
and author of *The Shambhala Encyclopedia of Yoga*

# LAYAYOGA

"An extraordinary volume . . . the last word on the chakras and kundalini."

Georg Feuerstein, Ph.D., Founder-Director of the Yoga Research Center  
and author of *The Shambhala Encyclopedia of Yoga*

Tantra - a spiritual tradition centered on the use of the body to find enlightenment - has become extremely popular in the West, but at the heart of Tantra is the little-known practice of Layayoga. Layayoga focuses on the Tantric process of transforming the ordinary human body into a divine body in which every cell is awakened with consciousness. The fundamental aspect of Layayoga is the arousing of kundalini - dormant energy within the body - through concentration and breath exercises, and the movement of this energy through the chakras.

In Layayoga the adept learns not only to raise kundalini power from the base of the spine up through each chakra to the crown of the head, but also to then skillfully guide this power back to its home at the base of the spine. In the process the body becomes suffused with consciousness in a way not found in other types of Yoga. The result of the author's lifetime of yogic experimentation and Sanskrit scholarship, *Layayoga* corrects many misconceptions about the chakras and nadis. Complete with meditations and mantras to accompany each chakra, it will allow serious students of Yoga to realize a previously unimagined level of enlightenment in which they are one with the supreme consciousness.

SHYAM SUNDAR GOSWAMI (1891-1978) was the founder of the Goswami Institute of Yoga in Sweden, the first Indian institution of its kind in that country. He was a disciple of the great yoga master Balak Bharati and also wrote *Hatha Yoga: An Advanced Method of Physical Education and Concentration*.



**Inner Traditions**  
**Rochester, Vermont**

*Cover design by Peri Champine*

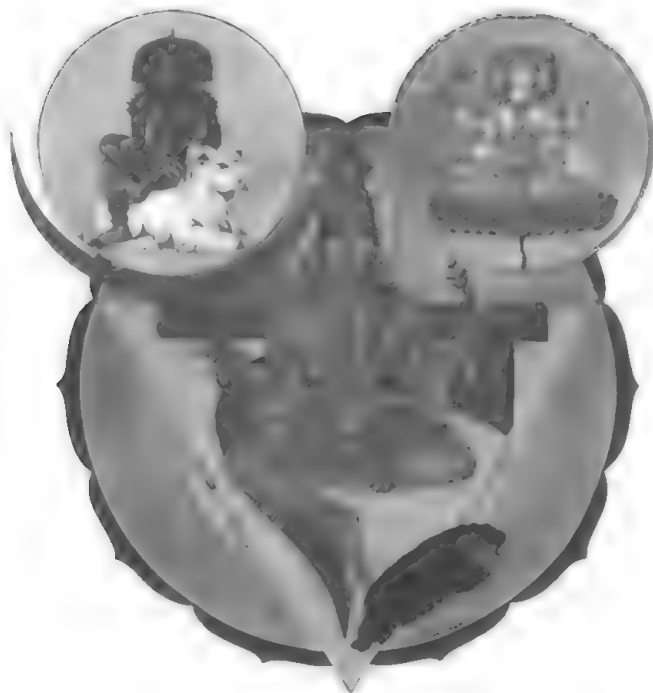
*Cover illustration by D. Ramstedt*



Note: The original book this scan was made of was missing pages 273-320

# LAYAYOGA

THE DEFINITIVE GUIDE TO THE CHAKRAS  
AND KUNDALINI



Shyam Sundar Goswami



Inner Traditions  
Rochester, Vermont



Inner Traditions International  
One Park Street  
Rochester, Vermont 05767  
www.InnerTraditions.com

Copyright © 1999 by Karin Schalander

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

**Library of Congress Cataloging-in-Publication Data**

Goswami, Shyam Sundar.

Layayoga : the definitive guide to the chakras and  
kundalini / Shyam Sundar Goswami.

p. cm.

Originally published: Boston : Routledge & Kegan Paul, 1980.

Includes index.

ISBN 0-89281-766-6 (alk. paper)

1. Yoga, Laya. 2. Chakras. 3. Kundalini. I. Title.

BL1238.56.L38G67

1999

294.5'436

-

dc21

99-10266

CIP

Printed and bound in the United States

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

To Wani  
Goddess of Words

'uttishthata jagrata prapya waran nibodhata'  
-Kathopanishad, 1.3. 14

Arise, awake and seek a teacher;  
First know 'Who art Thou'.

This Upanishadic saying reverberates in  
the Greek maxim

**‘Γνῶθι σεαυτόν’**

engraved in the temple of Apollo at Delphi.

	Foreword to the Second Edition	xiii
	Foreword	xv
	Preface	xvii
	Acknowledgments	xxi
	My initiation into Layayoga	1
	Introduction	13
Part 1		
Fundamentals of Layayoga	1 Layayoga and <i>Ashtahgayoga</i>	43
	Yoga from the Mantra Viewpoint - Control - First and Second Stages of Yama (Control) -Third Stage of Yama (Control): Asana- Fourth Stage of Yama (Control): Pranayama - Fifth Stage of Yama (Control): Pratyahara-Sixth, Seventh and Eighth Stages of Yama (Control): Dharana, Dhyana and Samadhi - Yoga Defined and Explained	
	2 Layayoga - Its Significance and Method	68
	Laya Process - Tantrika Form of Layayoga - Limbs of Layayoga - Muscular Control Process - Breath Control Process - Concentration in Layayoga	
	3 Kundalini - the Coiled Power	78
	Adamantine Control - <i>Kundalini</i> - Kundalini-rousing Waidika Process of Kundalini-rousing - Tantrika Process of	

	Kundalini-rousing - Pouranika Exposition of <i>Kundalini</i>	
4	Mantra - Supra-sound Power	98
	Sound - The Sound Phenomenon - Four Forms of Sound - Para-sound - Pashyantt- sound - Madhyama-sound - Matrika- sounds - Waikhan'-sound - Mantra - Mantra in Waikhari-form	
5	Bhutashuddhi - Purificatory Thought-concentration	118
	<i>Purusha</i> and Prakriti - Evolution of Creative Principles - Tamasa Evolution Bhutashuddhi - Absorptive Thought- concentration	
6	Bhutashuddhi Pranayama - Purificatory Breathing	133
	Sahita Breathing	
	Part 2 The Chakra System	
7	Introduction to the System of Chakras	143
	Pouranika Fragments on the Chakras - The Pouranika System of Chakras	
8	The Waidika System of Chakras	152
	Nadi-system - Chakras - Systems of the Chakras (Chakra System as Explained by Narayana; As Exposed in the Yogachua'amanyupanishad; As Expounded by Maheswara; As Explained in the Yogarajopanishad) - Waidika Chakra System	
9	The Tantrika System of Chakras	166
	Tantrika Nadi-system - Tantrika Systems of Chakras (The Chakra Systems as	

Expounded by Shiwa; The Chakra System as Expounded by Bhairawi; As Explained by *Rishi* Narada; As Explained by Mahidhara; As Explained by Brahmananda; As Explained by Jnanananda; As Explained by *Lakshmana* Deshikendra; As Explained by Brahmananda Giri)

## 10 Exposition of the Chakras 182

1 Muladhara (Terminology, Position, Description, Explanation) - 2 Shthana-*sh.tha.na* (Terminology, Position, Description, Explanation) - 3 Manipura (Terminology, Position, Description, Explanation) - 4 Hrit (Terminology, Position, Description, Explanation) -5 *Anahata* (Terminology, Position, Description, Explanation) - 6 Wishuddha (Terminology, Position, Description, Explanation) - 7 Talu (Terminology, Position, Description, Explanation) -8 Ajna (Terminology, Position, Description, Explanation)

## 11 Exposition of the Chakras (continued) 243

Ajna System - 9 Manas (Terminology, Position, Description, Explanation) - 10 Indu (Terminology, Position, Description, Explanation) - 11 Nirwarna (Terminology, Position, Description, Explanation) - Sahasrara System - 12 Guru (Terminology, Position, Description, Explanation) - 13 Sahasrara (Terminology, Position, Description, Explanation) - The Chakra Table

## 12 Location of the Chakras 285

The Vertebral Column - The Cranial Cavity-The Spinal Cord-The Filum Terminale - The Central Canal - The Brain - The Medulla Oblongata - The Pons - The Midbrain - The Interbrain -

	The Cerebrum-The Ventricular System of the Brain-The Blue Line-The Course of the Sushumna-Ida and Pingala-Positions in the Chitrini-Surface and Vertebro-cranial Relations-Chakra-location Table	
Part 3		
Concentration Practices	13 Physical Purification and Vitalization	297
	Purification - Internal Cleansing - Diet Sexual Dynamism - Functions of Food - Food Selection - Muscular Exercise - Pranayamic Breathing	
	14 Mental Purification and Rejuvenation	309
	Discipline - Mental Rejuvenation	
	15 Posture, Breath-control and Sense-withdrawal	312
	The Practice	
	16 Practice of Dharana	314
	The Practice (Dharana, First Form; Dharana, Second Form; Dharana, Third Form)	
	17 Practice of Dhyana	317
	Dhyana Process	
	18 Practice of Bhutashuddhi	319
	Bhutashuddhi Process - Kundaliniyoga	
	Note on the Pronunciation of Sanskrit Words and Mantras	328
	Glossary	329
	Bibliography	335
	Index	339

# Illustrations

## *between pages 12 and 13*

- I The Author (at the age of 87)
- II Wani
- III Acharyya Karunamoya Saraswati
- IV Master: Sreemat Dwijapada Raya
- V An Ancient Picture of the Chakra System  
(belonging to the Author's library)

## *between pages 140 and 141*

- 1 Muladhara Chakra
- 2 Deities in Muladhara (A)
- 3 Deities in Muladhara (B)
- 4 Swadhishtana Chakra
- 5 Deities in Swadhishtana (A)
- 6 Deities in Swadhishtana (B)
- 7 Manipura Chakra
- 8 Deities in Manipura (A)
- 9 Deities in Manipura (B)
- 10 Hrit Chakra

- 11 Anahata Chakra
- 12 Deities in *Anahata* (A)
- 13 Deities in *Anahata* (B)
- 14 Wishuddha Chakra
- 15 Deities in Wishuddha (A)
- 16 Deities in Wishuddha (B)
- 17 Ajna Chakra
- 18 Hakini
- 19 Ajna system
- 20 Indu Chakra
- 21 Nirwana Chakra
- 22 Sahasrara Organization
- 23 Guru Chakra
- 24 Sahasrara Chakra (A)
- 25 Sahasrara Chakra (B)
- 26 The Ida-Pihgala Course, (i) Bow Position,  
(ii) Half-coil Position
- 27 Location of Chakras in the Chitrini; The  
Surface - Vertebro-Cranial Relations
- 28 Concentration





# Foreword to the Second Edition

by Georg Feuerstein, Ph.D.

Founder-Director of the Yoga Research Center

and author of *The Shambhala Encyclopedia of Yoga*

This unique volume focuses on one of the most recondite aspects of Tantra: the esoteric process by which the ordinary human body is transmuted into a "divine body" (*divya-deha*). In such a body, every cell is suffused with consciousness, and it is endowed with extraordinary capacities (*siddhi*).

At the heart of Tantra is Kundaliniyoga, and at the core of Kundaliniyoga is Layayoga. Tantra, or Tantrism, is a spiritual tradition that crystallized in the opening centuries of the first millennium C.E. and reached its zenith around 1000 C.E. It represents a remarkable synthesis and understands itself as the teaching for the present age of darkness (*kali-yuga*). Among its central tenets is the notion that the body is not, as taught by more ascetical schools, an obstacle on the path to enlightenment. Rather, it is a manifestation of the ultimate Reality and hence must be fully integrated into one's spiritual aspirations. The early Tantric adepts (*siddha*) developed an approach that is body-positive and epitomized in the concept of "body cultivation," or *kaya-sadhana*, which in due course led to the creation of Hathayoga with its many purificatory practices (*sadhana*), postures (*asana*), and techniques of breath control (*pranayama*).

The purpose of these practices is not merely to acquire physical fitness and mental health, but primarily to awaken the body's dormant psycho-spiritual power called kundalini-shakti. When this power, which is a form of conscious energy, is fully aroused it begins to transform the body. It leads to the ecstatic realization of one's true identity as the pure, universal consciousness (*cit*), and it also pro-

gressively renders the body transparent to that supreme consciousness.

This alchemical process of transmutation of the very constituents of the body is the domain of Layayoga. Laya refers to the absorption of the elements (*tattva*) constituting the body, which occurs when the kundalini power rises from the psychoenergetic center (*cakra*) at the base of the spine toward the center at the crown of the head. In its ascent along the spinal axis, it must pierce a series of psychoenergetic centers, each of which relates to specific psychosomatic functions and also anatomical structures. As it passes through each center, the kundalini absorbs each center's elements and correlated function. This induces a deepening state of mental concentration and conscious lucidity, but at the same time decreases physical animation. Thus the outside observer would notice a drastic decrease in metabolism and spontaneous suspension of breathing. In a way, the ascent of the kundalini amounts to a consciously undergone death process.

If the yogin remains long enough in this state of suspended animation, the body simply dies. But this is not the intended outcome of Tantra. Rather, the successful practitioner of Tantrayoga must next skillfully guide the kundalini from the crown center back to its home at the base of the spine. This restores all the bodily functions, yet brings a new element into play: the gradual suffusion of the body with consciousness. For the Tantric adept, enlightenment is nothing unless it includes the body. Thus the delicate process of Layayoga is designed

to bring enlightenment down to earth, into the body - a quite literally breathtaking adventure.

Shyam Sundar Goswami, who was an adept of Layayoga, sifted through no fewer than 282 Sanskrit texts to gather all the relevant information about the process of absorption (*laya-krama*) into one volume. This book is a testimony to his spiritual stature and tremendous scholarship, but also to the yogic heritage of India. Nowhere else on earth can one find such profound knowledge about esoteric anatomy and the subtle energetic work

necessary to achieve full enlightenment.

I hope this volume will help correct prevalent, especially New Age, misconceptions about the cakras and nadis. The information locked away in the Sanskrit scriptures and presented here comprehensively for the first time is based on actual yogic experimentation and realization, which makes Shyam Sundar Goswami's compilation an extremely valuable gift to genuine Yoga practitioners. I would like to commend the publisher for reissuing this book, which has been out of print for many years.

# Foreword

It has been expounded in the wedamantra: 'yogeyoge tawastarang wajewaje hawamahe. sakhaya indramutaye' (- Rigweda-sanghita, 1. 30.7). That is, with our hearts attuned, we worship with deepest love Indra (Supreme Power-Consciousness) so as to be able to practise samprajnata yoga (with all its parts successfully, by removing all obstacles that distract the mind), and then (by developing supreme unaffectedness) asamprajnata yoga.

This worship is zshwarapranidhana, that is, concentration in deepest love for God. Love-concentration causes samadhi. Patanjali has also said: 'ishwarapranidhanad wa' (samadhi is also attained by love-concentration on God) (-Yogasutra, 1.23) and 'samadhisiddhi rishwarapranidhanat' (the accomplishment of samadhi is effected by love-concentration on God) (- *ibid.*, 2.45).

There are Oupanushada explanations of the Waidika 'yogeyoge'. It has been stated: 'yogena yogo jnatawo yogo yogat prawardhate' (- Soubhagyalakshmyupanishad, 2.1). That is, yoga is to be known by yoga, and yoga develops from yoga. This means that the attainment of asamprajnata yoga is accomplished by samprajnata yoga; asamprajnata yoga develops from samprajnata yoga. Again, 'yogena yogang sangrodhya . . . ' (- *ibid.*, 2.12). That is, controlling yoga by yoga. This means that samprajnata yoga is controlled by asamprajnata yoga. In other words, samprajnata samadhi is transformed into asamprajnata samadhi when control develops to its highest degree.

The nonappearance of the absorbed writtis

(linawritti) is the limit of control ( - Adhyatmopanishad, 42). At this stage, natural mental absorption, leading to mind-transcendent state, occurs ( - Akshyupanishad, 2.3).

Yoga means samadhi. So it has been stated: 'sa gha no yoga a bhuwat . . . ' ( - Rigweda-sanghita, 1.5.3), that is, the yogi is established in yoga. Here, yoga is samadhi.

Waidika 'yogakshema' ( - Maitrayan-sanghita, 3.12.6; Shuklayajurveda-sanghita, 22.22; Taittiriya-sanghita, 7.5.18) means the preservation of samadhi. It has been stated that yoga is the attainment of that which is otherwise unobtainable. What is that thing? It is that which is beyond the senses and mind. It is Brahman (Supreme Consciousness). The attainment of Brahman is not possible without recourse to samadhi ( - Nrisinghatapinyupanishad, Part 2,6.4; Atmopani.yAad, 4; Annapurnopanishad, 4.62; Trishikhibrahmanopanishad, Mantra Section, 161-2; etc.). All this indicates that yoga is samadhi. The word kshema means preservation. So 'yogakshema' is the preservation of samadhi. This is why it has been stated: 'yogang prapadye kshemang cha kshemang prapadye yogang cha' ( - Atharwaweda-sanghita, 9.8.2). That is, I may attain yoga (samadhi) and kshema (preservation) and *kshema* and yoga. The attainment of samadhi and its preservation is the aim of the practice of yoga.

Yoga is hidden in the wedamantra ( - Rigweda-sanghita, 10.114.9) as *bijas* which are its original form. The *bijas* are four: 'yang' 'ung', 'gang', and 'ah'. Again, 'yang' is composed of two *bijas*, 'ing' and 'ang'. When the powers locked

in the *bijas* are roused and harnessed, the *nada-bindu* factor is absorbed into the *bija* aspect, and then the *bijas*, being arranged in order, constitute the shrouta word 'yogah', which in that form, as well as in its complex spiritual forms, occurs frequently in the *Sanghitas* of the *Weda*.

The two *matrika*-letters *ing* and *ang* represent *agni* (fire) and *soma* (moon), or *pingala* and *ida*. *Pingala* and *ida* cause respiratory motions which are based on *yang bija*. When *yang* is roused, respiration is suspended because of the absorption of *pihgala* and *ida* in the *sushumna*, and as a result *kumbhaka* is effected. At this stage, the *yang-fbrce* is transformed into *yama* (control). The emergence of *yama* occurs in three stages: physical control in relaxation in *asana*, vital control in *kumbhaka*, and sensory control in *pratyahara*. At the *pratyahara* stage, the *bija ung* is roused and radiates *udana* force, by which concentration develops in three stages in the mental field: *dharana*, *dhyana* and *samprajnata samadhi*. At the *samadhi* stage, *yama* (control) becomes *sangyama* (super-control).

In *samprajnata samadhi*, the *bija gang* is roused as concentration-knowledge-light (*prajnaloka*). Associated with *gang* is *wisarga* (*ah*); it is represented by the sign: . *Wisarga* is *Kundalini*. *Kundalini* is *samadhi* and illuminates the whole superconcentrated mind by her splendour. Then, *Kundalini* absorbs super-consciousness by her absorptive power to effect a mind-transcendent stage in which *samprajnata samadhi* is transformed into *asamprajnata samadhi*. Finally, *Kundalini* herself is absorbed into and united as one with *Parama Shiwa*-Supreme Consciousness. This supreme absorptive yoga is *layayoga*. *Rigweda* calls it the attainment of the state of *Indra* in yoga ( - *Rigweda-sanghita*, 4.24.4).

There is a clear indication of the *layayogic* absorptive process in the *Atharwaweda-sanghita*, 9.8.2. It has been stated there 'ashtawingshani

*shiwani shagmani sahayogang bhajanta me'*, that is, all the cosmic principles together become beneficial and pleasant when they are devoted to yoga. This means that the cosmic principles, after being roused from the absorptive state of yoga, become propitious. This yoga is absorptive concentration. It is *layayoga*.

The nature of *layayoga* has been expounded in the following mantra:

'*jyotishmantang ketumantang  
trichakrang sukhang rathang  
sushadang bhuriwaram.  
chitramagha yasya yoge 'dhijajne  
tang wang huwe ati riktang pibadhyai'*  
( - *Rigweda-sanghita*, 8.58.3)

That is, ordinarily, this luminous and living force is latent in the body with its three sheaths (matter-life-mind), and is capable of becoming quiescent. When, by absorptive concentration, this highest, splendidous, and omnipotent power is in union with Supreme Consciousness, a 'deathless substance' (*amrita*) starts to flow. It is then necessary, by purificatory and vitalizing exercises, to prepare both body and mind for the utilization of this substance. This splendidous power is *Kundalini*.

This is *Waidika layayoga*. Its successful practice and accomplishment can be achieved only under the direct instruction of a teacher (*guru*).

In this book, *Waidika layayoga* and its *Tantrika* and *Pouranika* interpretations are clearly and elaborately elucidated. The author is a renowned teacher of yoga, whose work is based not only on his lifelong study and practice of yoga, but also on direct instruction by advanced *layayogis*. The book will prove especially useful to all serious readers who feel the need for attaining mental control and concentration in their everyday life.

Calcutta Acharyya Karunamoya Saraswati

# Preface

This book aims to present layayoga authentically and elaborately. For this purpose it was necessary to investigate and study the immense number of ancient documents of the *rishis* who expounded yoga-

The present work is essentially based on the Rigveda-sanghita, containing 10,589 mantras; 179 *Upanishads*; 67 Tantras having over 10,000 pages which contain innumerable verses, and 9 Tantrika manuscripts having 386 pages; 23 Puranas, containing 451,000 verses; the 100,000-verse Mahabharata of Wyasa, which includes the Bhagawadgita; the 29,000-verse Yogawashishta-Ramayana of Walmiki; and Yoga-darshana of Patanjali, containing 195 aphorisms.

From these sources, 4,122 mantras and verses have been quoted in this work. The mantras and verses had to be translated. They contain 1, 2, 3 or 4 lines each. All this was necessary in order to find out - rather rediscover - the original form of this yoga-the form which was given by the *rishis* of ancient India, who were the exponents of yoga. The *rishis* introduced a system of technical terms to interpret the hidden meaning and various processes of yoga to their pupils. It is our purpose to paint a genuine picture of layayoga - layayoga as it was known and practised in ancient India.

With regard to the English translation of the Sanskrit texts cited in this work, I wish to say that an attempt has been made to give, in many cases, the secret and yogic meanings in preference to the literary translations. However, in each case, a complete reference

has been given which includes the title of the book or manuscript, number of the mantras and verses whenever possible, chapters, etc. This may be helpful to research students of yoga. The edition and the author's or editor's name have been given in the bibliography. For explanation of transliteration of Sanskrit terms the reader is referred to the Note on Pronunciation at the end of the book (p. 328).

Moreover, it was absolutely necessary to have the guidance of competent and well-experienced layayoga gurus for the right understanding of the Sanskrit texts and a practical knowledge of the various processes of layayoga. This has been specially utilized in the part dealing with Concentration Practices (Part 3 of this book), and to which my guru's contribution is the greatest. My own personal experiences also have been helpful.

An important question may be raised in connection with this study: What is the significance of layayoga and its utility in our lives? The whole book gives the answer. Still it can be added here, that a serious student, determined to make experiments by undergoing the layayoga practices, will discover the tremendous power of thought and concentration which usually remains hidden. Concentration becomes so real and forceful that at a certain stage it rouses a latent power which is at zero level in our ordinary state of existence; now, he is in contact with that power which becomes the gigantic power-reality in his life. This power no longer exists in imagination, but becomes such a powerful force that it is able to alter the vital functioning

of the body to a state of suspension, and transmute mental consciousness into a mind-transcendent form; and, in the ordinary state of existence, it causes perfect vital functioning, and makes the mind forceful, constructive, attentive and tranquil. All this means that an unknown aspect of our existence begins to manifest itself on the surface stratum of our lives which illuminates our mind from within, and vitalizes our body through an established vital control. This unsuspected power has been termed *Kundalini*, and layayoga has demonstrated the possibility of rousing it. Layayoga has also shown that these practices can be successfully carried out without abandoning the 'world-path'. Many accomplished layayogis are examples of this.

Kundali-power operates in the chakra-system. There is no possibility of tracing the chakras in the nervous system or any other part of the body. They are not material but dynamic graphs of power operations. This does not mean that they are fictitious. There is a definite relation between the chakras and certain vertebro-cranial points. These points in the medulla spinalis and the brain are also related to certain points on the surface of the body. The nervous points can be determined approximately through the surface points. The nervous points are closely related to certain positions where the replicas of the chakras appear in deep thought-concentration and certain physical effects are also produced. This is the first time that an interrelation between the chakra-system and the cerebrospinal system has been demonstrated on a scientific basis.

Owing to the failure in understanding the principles of yoga, there have been many misconceptions and illusions about the chakras, and especially about *Kundalini*. As for example, the theosophical interpretation of them. To start with, the theosophists acquired their knowledge of *Kundalini* and the chakras from the Sanskrit works dealing with the subject. But then the original accounts were distorted, either on purpose or due to a lack of understanding, which needs, first, the technical knowledge, and second, the guru's direct instructions. Here is an example: C.W. Leadbeater (Lead-

beater, C.W., *The Chakras*, The Theosophical Publishing House, Adyar, Madras 20, India, 1952, p. 20) says that the crown chakra (that is, the sahasrara), described in Indian books as thousand-petalled, which is really not very far from the truth, has 960 radiations (i.e., petals) of its primary force in the outer circle. This means that the sahasrara has only 960 petals instead of 1,000. This indicates a complete lack of understanding of the organization of the sahasrara. The sahasrara is the expansion of the pranic bindu which is in a supremely concentrated state when prana becomes patent and causes an emission of 50 power-units, and each of these units becomes potentized 20 times to manifest its full creativity. This means  $50 \times 20 = 1,000$ , and so, the sahasrara has exactly 1,000 petals, neither less nor more.

One cannot have anything against a personal or a group experience, but when such recently acquired experiences are presented to challenge the age-old yogic experiences, which have been verified by the yogis from time immemorial, it becomes like a 'frog in a well challenging a frog of the ocean'.

There is another important point which I want to make clear. It has been stated (Arundale, G.S., *Kundalini*, The Theosophical Publishing House, Adyar, Madras, India, 1947, p. 17) that there is a danger of sexual stimulation in relation to the rousing of *Kundalini*. The yogic experiences are quite the contrary. The rousing is indispensably associated with the fully controlled sex urge. It has also been stated (Leadbeater, C.W., *The Chakras*, The Theosophical Publishing House, Adyar, Madras, India, 1952, p. 64) that there are dangers in rousing *Kundalini* prematurely. Under certain conditions, *Kundalini* may be roused automatically, without the knowledge of the person concerned. But this does no harm. A practitioner cannot rouse *Kundalini* if he is not prepared for it. In fact, there is no such thing as prematurely rousing *Kundalini*, and there is no danger when *Kundalini* is roused.

It has also been supposed that *Kundaliniyoga* is materialistic yoga. Is there any such thing as materialistic yoga? Ramakrishna says that real spiritual knowledge cannot arise if *Kundalini* is not roused. Is he mistaken? Wama says

that without the awakening of *Kundalini*, liberation is not possible. Is he wrong? Tailanga has stated that the rousing of Kundalini leads to yoga. Shankaracharya himself was an accomplished yogi in Kundaliniyoga. Arawinda has called *Kundalini* the divine force. Did all these spiritual leaders and yoga masters follow materialistic yoga? We understand that Kundalini is the spiritual dynamism which remains latent when coiled, but becomes real in life when it is roused. The real spiritualization of human life occurs through dynamic Kundalini.

The author does not claim that this work is a complete exposition of layayoga. It cannot be so, because many layayoga manuscripts

appear to have been lost during the course of time. It may be that there are manuscripts dealing with layayoga lying in the private libraries of yogic scholars in India, and one day they may become generally accessible.

The author is also quite conscious of the limitations of his knowledge, capacity and time. The only remedy is if an advanced layayogi, who possesses more extensive material, undertakes to make a complete work on layayoga.

Last, the author hopes that the **present** work may inspire women and men **all over** the world to introduce concentration, as an indispensable practice, into their lives.

Stockholm

Shyam Sundar Goswami



# Acknowledgments

First, I wish to thank the great authority on the Weda, Acharyya Karunamoya Saraswati, Calcutta, for his kindness to write a foreword to this work.

The Plates II and 28 are photographs of my pupil Mrs Karin Schalander, Stockholm; Plate III is reproduced with the permission of Acharyya Karunamoya Saraswati himself; Plates 1-26 have been made under my guidance,

by my pupil Mrs Dea Ramstedt, Stockholm, and Plate 27 by Mrs Ramstedt and Dr Ulf Jansson, Stockholm. The Plates II and 28 have been taken by Mr Leif Persson, Grasmarm, Sweden.

I wish to thank them all.

Shyam Sundar Goswami



# My Initiation into *Layayoga*

'Layayoga has assumed an intermediate position between *hathayoga* and *rajayoga*. The most complicated processes of hathayogic pranayama and the very advanced and difficult rajayogic processes of concentration have been simplified in layayoga. The essence of mantrayoga has also been introduced in layayoga. So it is a most practical form of yoga suited to nearly all persons desiring to develop concentration'-said my Master after my initiation.

It had not been an easy matter for me to penetrate deeply into the subject of layayoga and understand its fundamental principles. Even prolonged study was not enough. I felt the necessity of having instructions directly from a master of layayoga. It seemed absolutely imperative to learn many unknown aspects of this yoga and its various hidden practices from a guru.

The first meeting with my Master occurred in this way. One day a friend of mine came and asked me whether I would be interested in seeing a great yogi who happened to be in Calcutta. I was rather surprised-such a yogi in such a noisy city! When I expressed my thoughts to my friend, he said: 'A yogi can be in the forests of the Himalaya or in a big city; a real yogi is as unconcerned with his own environment as he is with himself.' I realized that what he had said was true. I accepted his invitation and accompanied him.

We entered a spacious clean room. A dignified middle-aged man was sitting on a couch and a number of men-I presumed them to be his disciples - sat on a carpet on the floor. My

friend immediately bowed his head to the yogi's feet and received his blessing. I followed my friend's example, who then introduced me to the *yogi*. He received me in a very kindly manner. He asked us to sit down. This was in the evening. However, I did not ask about anything. I only looked at him continuously. I sensed in him a very serene, internally joyous, and kindly person, and also that his inner being was all purity and full of power. I had never had such an experience before in connection with anyone.

The thought came to me: What makes a man like this. Was it a sign of awakened spirituality? What mode of life does he lead? I resolved to investigate all these things. The first meeting ended in this way. I spent some hours there. My friend and I bowed to his feet and said good-bye to him. The Master left Calcutta after some days.

When he returned to Calcutta next year I visited him more often, almost every day. I wanted to know more about him in my own way. So one day I asked: 'Is it necessary to accept God as the ultimate reality?' Other disciples who were there appeared to be amazed at my question. Perhaps they thought that the question indicated atheistic tendencies. Smiling, the Master replied: 'It is not a question of necessity; you can neither accept nor reject it. This is the position.'

His statement was not clear to me. I pondered over it again and again. Many thoughts came into my mind: Does the Master want to avoid the subject? If so, why? My thoughts were continuing in this way when the Master suddenly interrupted them by saying: 'It is not that the

subject needs to be avoided.' I stared at him. Did he read my thoughts? The Master continued : 'It is avoided in a life that is not spiritually illuminated. Mere intellection is inadequate for the purpose.'

I said: 'If our intelligence and our thoughts and our reason are unable to find God, then He cannot be found, and, consequently, there will always be speculation.'

Master: 'For you, the senses and intelligence are the only criterions - the only instruments for acquiring knowledge. You are normally endowed with them and have learnt how to use them. You have no other means. But the Supreme God is beyond intelligence, and the senses cannot reach Him. This is why the senso-intellectual means are inadequate.'

I said: 'When we have no other means than the senses and intelligence for the acquisition of knowledge, how can we know God?'

Master: 'The senses and intelligence are only partially suited even for knowing the external world, and that is their limit.'

I said: 'Partially suited?'

Master: 'Yes. The senses have limitations. First of all, the power of the senses varies in different species and also in different individuals of the same species. The differences in power may also be due to age, the state of health, heredity and other factors. Even supposing that a normal, healthy young person has very good sensory powers, they are still limited. There are three fundamental limits in relation to sensory objects - minute objects, concealed objects, and far distant objects. If the normal senses are unable to overcome these barriers, then it is quite possible that they do not perceive certain objects at all.'

I said: 'But the range of the senses can be enhanced by the use of sensitive instruments.'

Master: 'That is true. But the material instruments, however refined they may be, are still material. They cannot reach what is beyond the material. There is no possibility of "seeing" the mind with the help of these instruments. Even a most sensitive instrument has its limits, which it cannot surpass. The three sensory barriers can be modified by the use of appropriate instruments, but the limitation

is still there.

'Therefore, the knowledge acquired through the normal senses is limited; and the enhanced sensory power due to the use of sensitive apparatus is also limited, and, consequently, imperfect. How can you acquire perfect knowledge of a reality which is perfect through imperfect sensory means?'

I said: 'The imperfections of our senses are made up for, at least to a great extent, by intelligence if it is highly developed. This is the reason why it is necessary to utilize our senses together with our intelligence so as to know the world.'

Master: 'We must not forget that our intelligence is also limited.'

I continued: 'According to the degree of development, the power of intelligence varies. But human intelligence has reached very far. It has discovered many hidden laws of nature, and created things that are almost unbelievable. It has altered the face of our earth. It has revolutionized our thoughts and mode of living and has tremendously increased our knowledge.'

Master: 'All this is true. But still that very highly developed intelligence of ours has failed to know God. God has not been found in the various forms of energy that are active around us; or in inert matter; or in molecules, atoms and elementary particles; or in radiation; or in the earth or in the atmosphere. Our intelligence has tried to explore matter in every possible way, and found nothing else but matter-energy and energy-matter. Are not all these indicative of its limitations? Even our intelligence in the so-called scientific field has failed to know mind, and scientific attempts are being made to demonstrate that mind is an unknown form of matter, or that it derives from matter; an attempt is being made to restrict the mind to the cranium.'

I said: 'But the philosopher's intelligence appears to have sensed that there is something which is beyond matter. Even the human mind is considered to be too small. There has been talk of a cosmic mind or greater intelligence, and also of God. Anyhow, everything appears to be uncertain, speculative. What can we do?'

Master: 'So long as the highest spiritual

truth is left to the judgment of those who think that what is obtained through human intelligence aided by instruments is the real truth, and anything else is not truth but superstition and nonsense; so long as God is sought for in terms of philosophic thought and reasoning alone, He will appear to be far way from us.'

I said: 'In that case, even religion does not help us very much. The priests have worshipped God ritualistically for hundreds of years in the temples, but how many of them have known God. The One-God conception has been the ideal of many who go to the churches for the absolution of their sins and to be in contact with God; but they hear only words - empty words, and come back with that. Those who join in the mass prayers in the mosques, tell us the same story. How many of them have real love for humanity? All these things show the failure of religion.'

Master: 'We have to go deep to understand the role of religion in human life. First of all, the *rishis* of ancient India have declared that Dharma - you may call it religion if you like - is perpetual. It is not made by man but remains as an intrinsic part of the cosmic world and in the lives of all beings - eternally. It is the grand support of the universe and all beings. It is Brahman-God who sustains everything. Therefore, the awakening of God within us and seeing God in the universe is religion.'

I said: 'How can religion be perpetual when a particular religion originates from a spiritual leader? And in all such religions there are great diversities. One says God is one; the other says God is many. One thinks God is without form, while the other thinks God has forms. One is of the opinion that love for God is the means, while others consider that divine wisdom leads to God. There are also prayers, ritualistic worship and many other means. Where does the solution lie?'

Master: 'First of all, you have to understand that religion in its real spiritual form cannot be created by a man. Religion is the natural spiritual principle, divine in character, which operates along with the principle of "cosmosity" in which the original creativity is manifested. It is the spiritual aspect of the Supreme Power

which is all God. Therefore, it is perpetually existing without any interruption. Consequently, it cannot be man-made. The *rishis* did not make any religion, but explained different aspects of religion which are always in existence. Neither did any "incarnation" found any individual religion, but expounded and strengthened religion which is eternally existing.'

I said: 'But what about Buddhism, Christianity or Islam? Were they not founded by men?'

Master: 'Long time after *Krishna* left our earth, Goutama Buddha came to this world. He can be considered as the first spiritual leader in India whose name has been associated with the introduction of Buddhism. Buddha revived yoga by his own example - yoga which had become corrupted and abused by that time. In his life, he showed how to reach the final stage of spiritual yoga. He showed how, by making our consciousness void-free from all mundaneness, we could realize directly the ultimate reality where everything else is non-being. This is nirwana.'

I said: 'What about Jesus Christ? About Mohammad?'

Master: 'Jesus Christ was a great spiritual leader in Western Asia at that time and is regarded as an incarnation. He manifested his spirituality in that high degree, where his consciousness, raised above all worldliness, and in a state of concentratedness which contained God alone, became godly, and finally, the divine consciousness was reabsorbed in God. It was possible for his intimate disciples, who realized God in Christ and in themselves, to develop Christianity, through which, being spiritually inspired, they wanted to give the essence of spiritual truth to man for his salvation.

'Mohammad also realized God within, in concentration, and wished to communicate the spiritual truth to man.'

I said: 'If such great spiritual persons as Buddha, Christ and Mohammad are the founders of the great religions, why are they not effective?'

Master: 'So long as the spiritual currents flow in a religion or in one of its forms or doctrines by the tremendous spiritual impetus of a great religious leader, religion remains alive and,

consequently, becomes fruitful. But as soon as spirituality ebbs, religion becomes mere words without life.

'When the spiritual force imparted by Buddha in his doctrine began to be diminished as time passed distortion and corruption came, and spirituality was replaced by the dead words of theory. At a certain time Shahkara, who realized Brahman in samadhi, was able to destroy the Buddhistic doctrine of lifeless words as then preached by the followers of Buddha, and to establish the *Upanishada* One-and-All Brahman doctrine. This was possible because of his great spiritual power combined with the extraordinary brilliance of his intellect. But when Sharikara's spirituality began to ebb in his followers in later times, the Brahman doctrine likewise assumed wordiness without spiritual life. In this condition it was unable to stand against the bhakti doctrine of the great bhakti-yogi Chaitanya, who was immersed in the deepest love of God, both in concentration and in daily life.

'A religion or a doctrine when not strengthened by spirituality, cannot meet the spiritual needs of man. But even when a religion deteriorates through the withered spirituality of its adherents, there will always be some silent spiritual persons who uphold that faith or religion - the real yogis, otherwise the religion would become extinct. This is true of all religions.'

Now I recollected the three great silent yogis: a Buddhist yogi who attained a very high level in samadhi; the well-known Christian yogi, Saint John of the Cross, from whose heart intense love ascended towards God in deep concentration; and a great Muslim yogi, Abdul Gafur, who was endowed with great spiritual power.

I said: 'It seems strange that God is not reflected in the unusually brilliant intelligence of a genius; the scientists do not know God; the philosophers only speculate about God; and God appears to remain hidden even to most followers of religion. Why is God very far away from us! Is religion superfluous for man living in the modern world?'

Master: 'God is far away when the "sight" is submerged in the materiality of our existence; it cannot go beyond the sensory boundary; and

hence God is so far away that he is not seen at all.

'God is very far and also very near. When God is "seen" within, he is ever present in our consciousness; the contact is never lost. When God is seen within, he is also seen without; and he is also seen in what is beyond both within and without. God is within and also outside and is what is neither within nor outside. No one can say "It is this, it is not that". It is an infinite ocean of Being and Consciousness.

And also God cannot be denied. To deny God means to accept the permanent limitation of our beingness. In our being also lies the substance of infinity which becomes illumined in the Beingness of God. God is our being in its supreme stratum.'

I was highly impressed by the profundity of the Master's knowledge; and not merely that, I began to feel a real spiritual foundation upon which his knowledge was based. I began to appreciate that something deep and powerful was utilizing his intellect as an avenue for the outward expression of inner truth. I was proud of my learning and I devoted fifteen or sixteen hours a day to my studies. My pride began to be demolished; my arguments began to fail. However, I put one more question, and that was the last of its kind.

I asked: 'Why is this "cosmosity" which is the root of all our sufferings?'

Master: 'It can as well be said that because of the "cosmosity" we are given a chance to enjoy so much.'

'Why has the universe been manifested? Who can answer that, and if it is answered, who can understand it? When human power cannot produce it, when human intelligence cannot penetrate into it, how can that question, as such, be helpful. Human intelligence is too small to solve the mystery of the appearance of the universe. But there is the possibility of the human mind being in a state in which the image of the universe is not recorded, and the mind is in tune with something which is neither material nor mental, but the non-material-non-mental reality. In this reality there is no trace of the universe, of mind or of matter. Its realization is both mental and nonmental. The mind of our everyday life, which perceives the world, desires,

feels pleasures and pains, thinks and wills, is not all, but only one aspect of our being, represented by I-consciousness around which is whirling the sensory world. Again, the mind in its other aspect completely closes its doors to the world and does not desire, think, and will, but realizes the Supreme Reality which is all, and besides which there is nothing else. Ultimately this unitary experience merges into a beingness which is itself the beingness of Supreme Consciousness.

'The Infinite Power Principle is the being of the Infinite Supreme Consciousness. In its purely power aspect, that is, power isolated from Supreme Consciousness, it is no longer infinite as it is no longer the being of the Infinite Consciousness. Thus it is as if a finite section of the infinite being in which the Infinite Consciousness appears as a finite being. This finiteness in infinity is the phenomenon of the mental and material universe. The universe is real when the Infinite Consciousness is veiled, but unreal when the finite being is no being as is "seen" in the Supreme Being.

'The finite being manifesting as the I-consciousness is nil at the infinite point, but this nothingness appears to be something when the supremeness of the Being is veiled. In other words, a phenomenon of Godlessness, which is in reality a nonbeing, emerges as a being. But there is a possibility of arousing spirituality amidst mundaneness, which leads to liberation. Spirituality is the awakening of Godliness in consciousness. So spirituality is not something engrafted into man; it is in the highest aspect of his nature, through which man can manifest his God-being, which is his own being in its supreme aspect. Without spirituality man is a hopelessly restricted being moving aimlessly, with his lust and greed, in the mundane ocean.

'Religion is the means to the spiritual realization of God. Without this realization, religion is mere words, or an order of no value. That is dead religion. Real life comes to religion through yoga. Yoga is the intrinsic part of religion. Without yoga religion is no religion; without yoga religion is lifeless. All the great spiritual leaders and many of the adherents of a religion have made yoga the basic spiritual practice.

'The natural transformation of sense-consciousness, which is perceptive in character, and in which uncontrolled thoughts are constantly arising - and these thoughts are often tinged with unrestrained and unspiritual affectiveness - into a nonoscillatory concentrated form, in which is held what is spiritual and divine - is yoga. Yoga is the highest order of the human mind. And still in its supreme aspect, yoga is the supreme spirituality in which beingness is only of God. There is nothing else, all is God.'

The Master stopped. It was very late at night. So I bowed to him and left with a 'heart' full of deep thoughts.

I began to ponder over what the Master had said in our long discourse. Many thoughts came to my mind. What is this life! We find that living is associated with desiring, willing, thinking and emoting. These activities usually have two modes of expression. In one, we see that man desires and experiences pleasure in enjoyment and also suffers pain and sorrow. In pleasure-seeking, he does not hesitate to commit excesses. He becomes sensual and greedy. We all see that, in spite of his sexual, alimentary and other excesses, he is able to manifest his other qualities. He thinks brilliantly and constructively. He becomes an educationist, scientist, artist, and philosopher.

But do we find in him spirituality as a mode of being in his life? Does he not live without God? Many people may talk of God and religion, but mostly it is mere talk. Of course, there are a limited number of people who think of religion seriously, who search for God sincerely, and are moral and spiritual by nature. Therefore, it is possible for man to manifest his spiritual qualities despite his sensuality, greed, and all excesses.

Is it possible to make spirituality a living factor in life when there is so much strong worldly desire for the satisfaction of which the whole being is involved? If we are advised to renounce all worldliness, it would be impossible to achieve, because of our supreme attachment to sensory objects; if we are asked to reject sexual and other pleasures, it will not work, because they are as deeply ingrained in us as if they were parts of our organism.

Does initiation help? This thought came into

my mind. Is it not necessary to be spiritually prepared? Am I really qualified for it? I also thought the opposite. Will not initiation release spiritual qualities in my nature? It may be that a certain degree of preparedness is necessary for a pupil; but will not initiation itself sow the spiritual seeds in him? This is how my thoughts continued for some months.

One day the friend who first introduced me to the Master came to my house and told me: 'The Master has fixed the date of your initiation which will take place outside Calcutta in a lonely place; so be ready for it.' I was very surprised to hear this news. The thought came into my mind: 'Has the Master seen something in me of which I am unconscious myself?' I do not know. I could not speak for some time. My friend smiled and said: 'Everything will be all right.' He was himself an initiate.

However, my initiation took place on the date fixed. In initiation, the guru gives to a faithful and serious disciple a specific mantra. The mantra is a great aid to concentration. Initiation was rather sudden in my case. I also heard from our mother (the Master's wife) that the Master's initiation also happened suddenly and that in connection with it a miracle occurred.

The Master began to feel spiritual thirst when he was young. Day by day it grew more and more intense and ultimately it drew him to a great Tantrika and layayoga master, Bholanatha. He told my Master: 'Your spiritual aspiration will be consummated through the Tantrika form of yoga.' Then he gave some instructions to the Master and asked him to come back after a few months.

The Master went back home and started to carry out the instructions given him. He then began to feel a very great desire for initiation, and this continued to increase. He became restless, and one day he ran to the Tantrika yogi Bholanatha.

The guru said: 'It is just the time for your initiation. I will perform it to-day. Go and take your bath.' After doing this the Master returned to his guru. Then the guru said to him: 'Now you have to bring the bilwa leaves (Aegle Marmelos - wood-apple) for worship and

oblation. The leaves should be new and not spotted or torn.' Then he pointed to a bilwa tree situated at a little distance from the place, and said: 'That tree is very big, and good leaves are only on a thick branch which is very high. It may even be impossible for you to reach the branch with a long bamboo pole. You need not worry. Go and stand under the branch calmly and the branch will come down to you by itself. Do not be afraid: go!' The Master was very much surprised to hear this. However, he went there and saw the enormous bilwa tree. He also found the huge branch bearing good leaves, but it was so high that he could not reach it even with a very long pole. Then he stood under it calmly. After a while the Master saw that the immensely thick branch was bending slowly downward and it came down so much that it was possible for the Master to take some leaves with his hands. He came back with the leaves. The guru initiated him, and also taught him more spiritual practices. At that time the Master was about nineteen years old.

After my initiation the Master instructed me in the first stage of concentration according to layayoga. He said: 'Concentration should be practised every day and regularly. The morning is the best time for it. Concentration may be divided into two parts: preliminary and regular. As soon as you get up, sit on the bed in a yoga posture, facing towards the north and concentrate on a white divine form, as advised, in the white twelve-petalled lotus just above the head. Then think that the amrita - the immortal life-substance - is flowing from the divine form by which you have been completely bathed; then think that "I have been energized and immortalized by amrita; I have no disease, no senility, no death, no sorrow". Think deeply, make your thinking vital. The regular concentration can be done either after this, or after your bath, which should be taken after the evacuation of the bowels and oral cleansing. Better do this part of the concentration after your bath.'

One day the Master talked about the purification of the body. He said: 'The purification of the body is an intrinsic factor in concentration. We know that food, water and air are absolutely



necessary for maintaining life in the body. The functioning of the life-energy in relation to the body causes two phenomena: keeping the body alive and making the mind perform its sensory functions.

'The life-energy is composed of two factors - one is fundamental and the other is secondary. The fundamental factor is involved in exhibiting developmental functions which maintain growth, development, vitality, and bodily health. The secondary factor is concerned with the reproduction of the species, the sexual function. Associated with the functioning of the life-energy in the body is the manifestation of sense-consciousness. In other words, the mind is manifesting its sensory functions in relation to the developmental and sexual functions.

'The developmental and sexual energy - each has two principles, activation and restraint. But the activation factor is more powerful and predominant in a living body; and, as the mind is closely linked to the living body it is manifesting its sensory functions along with the developmental and sexual functions. Through its sensory functions the mind is cooperating with the living body in its functions.

'In sensory functions, the control factor of the mind is recessive, very weak. This is why the multiformity of the mind is associated with the living body at its common level. The sensory mind is utilizing its intelligence mainly in creating uncontrolled thoughts, and its will is restricted merely to the phenomenon of conation. The sensory mind, through its conative function, is playing a dominant role in the living body, and exercising its influence directly on the muscles, and indirectly on the internal organic functions.

'The conative functions of the mind are principally five. They are: (1) speech, (2) prehension, (3) locomotion, (4) excretion, and (5) reproduction. The developmental function is helped by the sensory mind through prehension and locomotion which directly influence the muscular system, and through it the organic system. The mind is directly helping the organic system by the process of excretion. The mind is playing a great role in sexual function through its involvement in the process of reproduction.

However, on the one side, the sensory mind is aiding the developmental and sexual functions, and on the other side, it is utilizing these functions to serve its own purposes.

'The main object of the sensory functions of the mind is to experience pleasure in enjoyment by establishing a direct sensory contact with a sense object. Without this sensory contact enjoyment is incomplete, pleasure is partial. One cannot get full satisfaction by merely thinking of food, it must be tasted. The full sexual enjoyment is not possible by sexual thoughts alone; it requires sensory contact with the object.

'The pleasure-pattern, which is an intrinsic mode of the mind, excites it to experience pleasure often to a degree which causes excesses, and consequently sexual functions are carried on beyond a normal point. The pleasure-pattern which is based on pleasure impressions acquired through previous experiences, develops as affection in the sense-consciousness, which causes desires. Desires excite three phenomena in the mind: the rousing of strong passion, volition and conation, and uncontrolled thoughts. The pleasure-desires drive the mind to establish sense connection with the objects in order to experience great satisfaction by enjoying them again and again, and to an increasing extent. In this way the excesses are committed willingly and with great pleasure.

'So the mind manifests its sensory functions to give a material shape to its pleasure-desires to fulfil the enjoyment of the "I", and, in this enjoyment, there is a sensory relation with an appropriate object in the material field. The constant penetration of the sense objects, as images, into the sense-consciousness causes an oscillatory state in which the intellective and volitive aspects of the mind also take part. The pleasure-pattern, which is the basis of the sensory mind, creates a pleasure-loving tendency and the mind exhibits it in thoughts, feelings and actions. In the mind all sensory images, all thoughts, all feelings and the impressions of all actions are recorded, and that makes it multifarious. It is a state of anti-concentration.

'Deconcentration is the mode adopted by the sensory mind. It is mainly due to the recessiveness of the control factor of the mind. Unless the

control factor is awakened, it is not possible to transform the oscillatory consciousness into a state of concentratedness. In yoga, the process of yama (control) has been prescribed for this purpose. The yama process consists of eight stages, and the power of control develops stage by stage, and at the final stage control reaches its highest limit and becomes supercontrol leading to samadhi.

'The control of the sensory mind is impossible, unless not only the sense-consciousness itself, with its thoughts, feelings, and volitions, but also the body, which is used by it as its apparatus, and the sense objects are taken in consideration. This means that a state common to the mind, body and objects, and anti-oscillatory in character, is established. According to yoga, it is a state of purity, in which the mind, the body, and the sense objects undergo purification.

'The sensory phenomenon is in the nature of thought-word form. Unless it is changed into a form in which the control factor, that is almost dormant, is awakened, real concentration is not possible. The thought-word form of the mind is neutralized step by step by a process of purification effected by the introduction of suprasound power in word-form, that is mantra. The word-form of mantra does not create thoughts in the mind, but it neutralizes the sensory mind when the power residing in it is awakened, and develops the power of control. So mantra develops yama (control) by effecting a purification of the mind.

'But as the sensory mind is in relation to the body and sense objects, they also should be purified by mantra. The sense objects in effect are parts of the mind. The purification of the mind is not complete without the purification of the sense objects. A purified mind will be polluted by contact with the sense objects when they are not purified. This means that purification, only at the -mental point, does not work satisfactorily. Even the purified mind in relation with the sense objects manifests pleasure-pain feelings and the control power becomes ineffective. But it will be different when the purified mind comes in contact with the purified objects. In the purified objects the pleasure-giving factor begins to be more and

more submerged, so the control influence of the purified mind is not hindered when the mind comes in contact with a purified object.

'Similarly, the body, which is the instrument of the sensory mind, should be purified for the right functioning of the purified mind. The control factor of the purified mind cannot be aroused fully when the mind utilizes an impure coarse apparatus. The impurified sense objects stimulate the sensory aspect of the mind and thus an anti-concentration state is created in sense-consciousness. The impure body becomes a hindrance to concentration by facilitating the sensory functions of the mind. Therefore, the purification of the mind, the body and the sense objects should be achieved simultaneously.

'There is a difference between the ordinary purification and the refinement by mantra, that is, the mantra purification. For health, it is necessary to eat pure food. Pure food helps the developmental function of the body. But the enjoyment factor in relation to food will remain the same. To control this, the mantra purification is absolutely necessary. But the ordinary purification is far from worthless, rather it is very necessary, because the mantra purification works most satisfactorily in pure foods.

'The general purification of the body is effected by taking pure and well-balanced food, drinking pure water, breathing pure air, maintaining vigorous circulation by appropriate exercise, internal cleansing, baths, and sleep, rest and relaxation. Such a body maintains its developmental function at a high level. But, even such a purified and vitalized body has not been purified enough to be utilized as an apparatus by the mind, purified by mantra, for the manifestation of its spiritual qualities. This indicates that the body also needs mantra purification.

'The mantra purification of the body is done by the use of food and water purified by mantra, by the practice of the purificatory breathing process, and by the mantra nyasa (touching) process. The purificatory breathing process is very important. A specific pranayamic breathing, in conjunction with mantra, causes an internal deep purification of the life-force and the body. When the body is purified in this

manner, the mental control and concentration work without much interruption and **more** effectively. But the purificatory breathing process and *nyasa* do not work in a satisfactory manner unless the body undergoes general purification. So the ordinary purification of the body is also important and it is closely connected with the mantra purification.

'The body is externally cleansed by bathing. But when the baths are taken in conjunction with mantra the purificatory effects will be increased. The internal cleansing as prescribed in *hathayoga* causes internal purification of the body and this is very important. In addition to it, clean water purified by mantra is used for deep internal purification.

'There is a process, called *achamana* (water-sipping) in which water purified by mantra is drunk for deep internal purification. The process consists of the following: first hollow the right palm by making a shape like a cow's ear in which the forefinger, middle finger and ring finger are conjoined, and the little finger and the thumb are free; now place a very small quantity of clean water in the hollow; purify the water by mantra and drink it. The drinking should be done three times. Every morning it should be done. The quantity of water should be so small that it does not add to the contents of the stomach but is immediately absorbed.

'There is another process called *aghamarshana* (pharyngeal deep purification). The essential part of it is as follows: a handful of clean water purified by mantra should be drawn through the left nostril and then, after washing away the internal impurities, the water should be expelled through the right nostril. It is a difficult process.'

I asked: 'The subject appears extremely complex: where should one start?'

The Master replied: 'The method of concentration consists of three fundamental parts: purification of body and mind by mantra, purification of the sense objects by mantra, and concentration practice.

'The purification of body and mind is effected by the right application of purificatory pranayamic breathing, comprising the processes of drying, burning, renovating and strengthening

**with mantra.** This creates" a favourable condition for concentration.

'Second, the sense objects should be purified by mantra. This creates a state in which the control factor of the mind works in relation to the purified objects without being ineffective. Experience teaches us that, in the beginning, we have to start with those objects which are related to the alimentary and sexual functions. Most of the abuses and excesses come through these channels, and man experiences greatest pleasure in relation to them. Man has not selected only those foods which make the body vital, strong and healthy. He has included in his diet many foods which may be unnecessary; he prepares many dishes mainly for their palatability, and eats in excess of his need for enjoyment. Similarly, clean water is enough for health and quenching thirst. But man has introduced alcoholic drinks for creating an artificial exhilaration which goes very well with other excesses.

'The pleasure-feeling rises to its highest point in sexual gratification which is often carried to excess. It is of no use merely to say "control this passion". Behind the passion lies the strongest force - we call it sexual energy - which is an intrinsic part of the life-force and with which is associated the perpetuation of the human race. It is not easy to "kill" or suppress sexual passion. To absent oneself from the object of sexual attraction or to apply artificial control does not work. If the control is to be successful, it should be developed normally and in relation to sexual objects. As the sensory mind normally tends to establish a sensory relation with the sexual objects because of the influence of its pleasure-desires, and, as, under this condition, there are experiences of greatest pleasure, all these should be accepted as a fact and control should start here. Control should be natural, not artificial and ineffective.

'The normal control power begins to develop when the body-mind purification by mantra is accomplished. This is the first requisite. As the sensory mind flows naturally and constantly towards the sense objects, no premature attempt should be made to withdraw the mind from the objects, but the connection should be made

through mantra. The control power of the mind develops through mantra. Foods and drinks should be purified by mantra. The sensory relation with the sex objects should also be made through mantra. In this manner, the control power over sexual passion will develop step by step, not by withdrawal, but through contact, and at a certain point the sexual passion will normally disappear.

'Last- the concentration practice. Concentration is holding in consciousness an image which occupies the whole conscious field, and there is no stain or dark spot, and the holding is continuous, not interrupted, and not replaced by anything else. Concentration is only possible when consciousness is uniform in character and, consequently, one-pointed. But the sense-consciousness which is our consciousness in everyday life is oscillatory; in it undulations are constantly going on, owing to the sensory projections and senso-mental radiations to consciousness. This is an unsuitable state for concentration. The students of yoga know this. Some sort of mental focusing can be attained by much effort in such a state, but it is extremely difficult to develop real, natural and deep concentration on such a substratum.

'Our position is this. For the practice of concentration we need nonundulatory consciousness as the background. But our consciousness is undulatory, so how can we concentrate successfully? This is the greatest problem. Theoretically, concentration itself can transform the oscillatory consciousness to a state of uniformity. But the difficulty is that concentration does not go well in a diversified consciousness.

'*Hathayoga* solves this problem by controlling the sensory projections and senso-mental radiations by making the body-apparatus sensorially inoperative by kumbhaka. But this is a very difficult method. In rajayoga this problem does not arise. The rajayoga process of concentration starts when a student is already established in concentration. Rajayoga aims at purifying consciousness to the highest degree and transforming it in the state of samprajnata samadhi (super-conscious concentration) which will be effortless and the normal mode of the mind. The final goal of rajayoga is to get this super-purified and super-

illuminated consciousness absorbed completely into Supreme Consciousness in asamprajnata samadhi (non-mens concentration). Layayoga achieves this goal by arousing *Kundalini* (the spiritual aspect of the Supreme Power) and gets all the cosmic principles absorbed into it. But the awakening of Kundalini requires deep concentration. So a modified method, termed bhutashuddhi, has been introduced to develop concentration.

'Mantrayoga presents a unique method which is extremely helpful for making concentration deep, real and normal. This method has also been adopted in layayoga. The method consists of the following factors:

'First, the consciousness is moulded into the mantra-form through the mental transformation of the waikhari (gross, sensory) sounds of the mantra. By the mantra-practice, the mantra-form will gradually be changed to living mantra when consciousness is in a state of concentratedness. Then, ultimately from the living mantra, living God, in an appropriate form, emerges, and concentration now becomes deep, real and automatic. The living God in form is called Ishtadewata, that is God who appears in a form from the mantra-sound by his will.

'In order to make the mantra-work successful, it may be necessary to apply certain specific processes which are as follows: (1) Achamana; (2) Kaminitattwa; (3) Mantrashikha; (4) Mantrachaitanya; (5) Mantrarthabhawana; (6) Nidrabhanga; (7) Kulluka; (8) Mahasetu; (9) Setu; (10) Mukhashodhana; (11) Karashodhana; (12) Yonimudra; (13) Pranatattwa; (14) Pranayoga; (15) *Dipani*; (16) *Ashouchabhanga*; (17) Utkilana; (18) Drishsetu; (19) Special dhyana; and (20) Kamakaladhyana.

'These processes are highly technical and are executed with appropriate mantras and with concentration. They should be learned from a guru.

'It is not an easy thing to make *Ishtadewata* appear from the mantra. It is also not an easy thing to make the mantra living. So long as it is not possible to achieve this, an easier means has been adopted in mantrayoga for the development of concentration. It is this: a replica of *Ishtadewata* as an object of concentration is made.

For this purpose, a gross image from some suitable material is made. This image is not an imaginary representation of *Ishtadewata*, but a close copy of the real form. It is a tangible form easy for the sense-consciousness to hold. It is not idolatry. This is a wrong term, only used by those who are ignorant of the subject.

'By seeing the gross image of *Ishtadewata* again and again, a clear picture is formed in the sense-consciousness. The gross image is made life-like by mantra, and in certain cases quite living, and then it begins to be steady in the consciousness, and gradually fills the whole consciousness, and no other objects penetrate consciousness. Now concentration becomes very deep. This state can only be reached when the body and mind are purified by mantra, and the life-impartation to the image is done by mantra. In this manner, concentration becomes real and deep.

*Ishtadewata* is God in form. The form arises from the living mantra and is created by God himself. So it is not imaginary. God appears in form, otherwise the mind will not be able to receive it. It is absolutely necessary to have a form which can be held in consciousness in concentration.

'There is also mental worship which helps to establish concentration. In the muladhara chakra, *I shtadewata* is worshipped with the smell principle; in the swadhisana centre, with the taste principle; in the *manipura* centre, with the sight principle; in the anahata centre, with the touch principle; in the wishuddha centre, with the sound principle; in the hrit chakra, with all the five principles; and in soma chakra, with spiritual qualities. Then a student is able to hold in his consciousness the pure luminous form of *I. shtadewata* in concentration.

'Thereafter, concentration develops into samadhi in which the most subtle form of *I shtadewata* is held naturally in superconsciousness. This is the last stage of form. Then comes the realm of formlessness. Here, *I shtadewata* is without form; he is now the Supreme God. This is the stage of asamprajnata samadhi.'

Now I had a better opportunity, because of our intimate relation, to observe the mode of life the Master was leading, his actions in every-

day life. I learned from his teachings as well as from his life. I found that yama and niyama were fully established in him. Truthfulness was the cornerstone of his life. He did not touch any thing which was acquired in an immoral way. He was content, and, usually, he remained absorbed in himself and silent, even when there were people around him. He had superpowers, but he rarely used them.

The Master observed brahmacharya (sexual control) up to the age of twenty-eight years. During this period, he led a continent life for eight years while with his wife. Thereafter, he had children. Then he devoted himself to perfect the process of Adamantine Control.

I have learnt from his teachings and life that premature continence does not help in controlling the sex urge. Sexual excesses are also enervating. To be away from the sex objects also does not help. Senseless sexual gratification decreases power. Sexual efficiency demands control while alone as well as in contact.

Sexual efficiency is closely related to physical vigour, mental creativity and concentration. It should be developed by appropriate means. Its component parts are: (1) sexual passivity while alone and also together; (2) sexual creativity at will; (3) sexual purity; (4) adamantine control.

On one occasion, the Master talked about the four great systems of yoga. He said: 'There are four great systems of yoga: mantrayoga, layayoga, *hathayoga* and rajayoga. Each has its own characteristic feature, each has its specific practices. Each aims at the attainment of samprajnata yoga, and through it asamprajnata yoga. This is the final form.

'Mantrayoga is that form of yoga, in which word-thought forms, associated with the multi-form consciousness, are transformed into supra-word form, that is mantra. Mantra effects the concentrated form of consciousness which leads to samadhi.

'Mantra is the suprasound power in word form. When the mantra is rightly worked upon, it becomes a living power from which arises the living *Ishtadewata* - God in form. Now concentration becomes very deep.

'Layayoga is that form of yoga in which

concentration is developed through the absorption of all cosmic principles, leading ultimately to samadhi.

'*Hathayoga* is that form of yoga in which dynamic livingness, with which is associated the oscillatory form of consciousness, is transformed by the pranayamic process into a passive form of existence which effects concentratedness of the consciousness, leading to samadhi.

'By the pranayamic breath-control, a non-respiratory state is gradually developed in which a natural cessation of respiration occurs. This is called *kewala kumbhaka*. In *kewala kumbhaka* concentration becomes the normal mode of consciousness.

'The control of the inspiratory and expiratory acts is done by *sahita pranayama*. An internal purification is necessary for making the *pranayama* work. For this purpose, internal cleansing, purificatory diet and control exercise are instructed in *hathayoga*. By the pranayamic process, the body begins to be refined normally, all the vital activities are normalized and brought to a new level and normal health is established. This super-purification is called *nadishuddhi*.

'At this state, health, vitality, absence of unpleasant body odours, wholesome breath, appearance of a pleasing, slightly fragrant smell, cheerfulness and calmness and concentratedness of the mind—all these arise.

'*Rajayoga* is that form of yoga in which concentration is developed to non-mens concentra-

tion-*asamprajnata samadhi* which is *rajayoga*—the highest form of yoga.'

I have seen the Master in a state of samadhi. He usually assumed the corpse posture (*shawasana*) in which he lay on a bed with his face upward, and arms by his sides. The body remained completely motionless, without breathing, without pulse, and, apparently, without signs of sense activities. In this death-like condition he would stay for long periods.

He also used to go into very deep concentration in a sitting posture. It was his common practice to sit outside in the sun with a newspaper, supporting his elbows on a small stool, placed in front of him, as if he were reading. He might perhaps read the paper for a short time, but very soon he became still and his eyes closed. He remained in this position for hours. Shouting often could not make any impression on him. Many times it was necessary to awaken him for his lunch by shaking him vigorously. After being aroused, when he first opened his eyes, his look appeared meaningless, as if he was not of this world. After some time, he came back to his worldly self.

One day I asked the Master: 'Is the mind unconscious and dark while the body remains death-like in samadhi?'

The Master replied: 'No. The mind is super-conscious and super-illuminated.'

S. G.



I The Author (at the age of 87)



II Wani





III Acharyya Karunamoya Saraswati



IV Master: Sreemat Dwijapada Raya



V An Ancient Picture of the *Chakra* System  
(belonging to the Author's library)

# Introduction

It is the discovery made by yoga that mind is the repository of prodigious power - mental dynamism - which manifests itself when mental consciousness is transmuted into a concentric form. It is the process of centralization of consciousness when it is reduced to a 'point'. This means that consciousness enters the bindu state. Bindu is a state in which power is at maximum concentration. When mental consciousness is in the bindu state, diversified mental powers are collected and highly concentrated as mental dynamism. The greater the concentration of power, the less are the dimensions, but the more increased the potency. Bindu - the power point - is a natural and indispensable condition associated with power in its operation. Bindu occurs both in the mental and material fields. The atom is the bindu of matter; the nucleus the bindu of a protoplasmic cell; and samadhi consciousness the bindu of the mind.

The reduction of the diversification of mental consciousness is the process of concentration leading to the bindu stage. The inner nature of the mind is to tend towards bindu, though it is rather unobservable when mind exhibits its multiform functions. At this state, the higher mental-energy system remains almost dormant; but it is fully activated in concentration. Even in diversified mental states, towards-the-bindu-motion operates fragmentarily. An example is the function of attention in relation to physical sensory perception and intellection. Physical sensory perception and associated intellection are due to the limiting influence on the mind.

Pragmatically, it is important and indispensable for determining the individual's position in the world around him and to see the world in a practical manner. But it is not the whole picture of the mind, it is only a fragment. It is a great mistake to think that the whole mind is what is represented by perception, intellection and will at the physical sensory level. One may even go so far as to assume that the mind is identical with the brain. The brain is important when, and as long as, mind exhibits physical consciousness. But when mind in its supramental aspect functions as superconsciousness the brain is not important to it; the brain then, practically remains a passive non-mental apparatus.

## Principles of *Chakra*

The ancient yogic interpretation of mind and concentration is fundamentally based on the chakra organization and its function. *Kundalini* is indispensably connected with it. Kundalini is vitally connected with the chakra system and the whole body system as their static background. *Kundalini* also plays a most important role in the spiritualization of mind and the development of absorptive concentration. The chakras indicate the levels of spiritual consciousness and of absorptive concentration. The chakra system is actually a system of subtle power operations around some centralized force. The chakra is a natural dynamic graph, exposing the exact

picture of the constituent powers operating in it.

## Chakras as Myth

There is a viewpoint according to which the chakras are not real but imaginary. It is essentially based on the evidence that the chakras are seen neither when dissecting the body nor on its microscopic examination. This indicates that the chakras are beyond the range of both normal sight and extended sight. In other words, they are beyond our physical senses both normal and instrumentalized. But this does not prove their nonexistence.

Sensory perception is a sense-section by which only a segment of the whole is mentalized. Physical sense has four fundamental limitations, namely, size, obscurity, distance and time. This limited sensory power can be enhanced to a certain extent by the use of sensitive instruments. First of all, what we see with our eyes in the body are bones, muscles, blood vessels, nerves, organs, etc., which form the gross aspect of the body. When a bone is covered by muscles, or an organ is enclosed in its cavity, we do not see them, we only see the outer covering. This is the limitation by obscurity. So the gross structure of the body can be partially seen by the sense of sight. It is a very superficial observation of the body, a larger part of which remains hidden. For the observation of the minute structure of the body, it is absolutely necessary to magnify the small objects. For this purpose a powerful microscope is used. It is now possible to study the ultrastructure of the cells through the electron microscope. This has disclosed the molecular constituents of the living organisms. At the molecular level, the chakras are not seen.

Does the molecular study of the living organisms reveal its whole organization? Is that all, what we see by means of the microscope? The molecular structure is based on atoms, and the atoms are built up of what are known as elementary particles. So we find that there are two levels above the molecular level: atomic

and subatomic. We have also been able to see atoms, but not elementary particles. They are so minute that they are not observable even with the most powerful instrument. They are inferred. However, the chakras are not seen at the atomic and subatomic levels. Are they inferred? Before an answer is given, we want to discuss another viewpoint about the chakras.

## Anatomical Interpretation of Chakras and *Nadis*

There are viewpoints according to which the chakras are nerve plexuses, and the *nadis* are nerves or blood vessels. Dr Bamandas Basu<sup>1</sup> has expressed the opinion that a more accurate description of the nervous system has been given in the Tantras than in the medical works of the ancient Hindus. The Tantrika nomenclature has been regarded as anatomical terms, and an attempt has been made to explain them accordingly.

According to Professor Brajendranath Seal,<sup>2</sup> the adhara (muladhara) chakra is the sacrococcygeal plexus; the *swadhisthana* chakra is the sacral plexus; the manipuraka (*manipura* chakra) is the lumbar plexus; the anahata chakra is the cardiac plexus; the bharatisthana (*wishuddha* chakra) is the junction of the spinal cord with the medulla oblongata; the lalana chakra lies opposite to the uvula, and is supposed to be concerned with the production of ego-altruistic sentiments and affections; the ajna chakra belongs to the sensory-motor tract, and the afferent nerves to the periphery rise from this chakra; the manas chakra is the sensorium, and receives the afferent nerves of the special senses; the soma (*indu*) chakra is a sixteen-lobed ganglion in the cerebrum above the sensorium; it is the seat of the altruistic sentiments and volitional control; and the sahasrara chakra is the upper cerebrum with its lobes and convolutions.

The anatomical interpretation of the chakras is basically wrong. First of all, an accurate knowledge of both the chakra system and

Western anatomy is required to correlate them. Usually, even a good Sanskrit scholar does not possess all the necessary information on the chakras, and so he is not in a position to make a comparison between the two systems. On the other hand, a Tantrika yogi is generally not well versed in modern anatomy and physiology, and is therefore unable to correlate them. (The form 'yog;' has been preferred to 'yogin', and is used throughout in this book.) The yogi utilizes the knowledge of the chakras in his yoga practices; and to do this no anatomical knowledge of the chakras is really necessary. But a person who has a knowledge of anatomy and physiology as well as a correct understanding of the chakras, and utilizes his knowledge of the chakras in his yoga practice, finds that there cannot be any real identification of the chakras with the nerve plexuses. But this lack of identification does not interfere with his yoga practice. The yogis have been continuing their practices in this way from time immemorial, the teaching being imparted by the gurus to their disciples, who also become proficient in time. The yogis, in absorptive concentration, when the outer world and along with it their own bodies are completely forgotten, experience a new inner world in each chakra. To them the chakras are inner power phenomena; they are vivid and 'seen'. It will not serve any purpose of theirs to identify the chakras with the nerve plexuses.

This study has been undertaken not so much to understand this yoga better, but to find out whether the Tantrika terms can be used to name some physical organs or structures having no clear-cut names in the ancient Indian books on anatomy. Firstly, the main reason for this shortcoming is not due to a lack of knowledge, because even in what we have, we find that they had great anatomical and physiological knowledge, but because most of the works on the subject have been lost. Secondly, if we think that the Tantrika terms are merely anatomical terms, then they lose their essential character and specificity. But, first, we have to see whether or not this identity is possible.

Professor Seal has identified the muladhara, swadhishtana, *manipura* and anahata chakras

with the coccygeal, sacral, lumbar and cardiac plexuses respectively. This identification is based on a lack of the right knowledge of the real locations of these chakras. The chakras are in the sushumna, and the sushumna is inside the vertebral column. These nerve plexuses are situated outside the vertebral column. So there cannot be any identification. Professor Seal says that the bharatisthana (wishuddha chakra) is the junction of the spinal cord with the medulla oblongata. The upper end of the spinal cord is continuous with the medulla oblongata. The upper border of the spinal cord is at the level of the foramen magnum. It is the upper border of the atlas vertebra. He appears to indicate that the point where the upper end of the spinal cord and the lower end of the medulla oblongata meet is the bharatisthana, that is, the wishuddha chakra. Actually, this description does not name the chakra, but merely gives its location. He has also stated that 'This also comprises the laryngeal and pharyngeal plexus'. If he means that these two plexuses are included in the wishuddha chakra, then it must be pointed out that these two are the nerve plexuses; the laryngeal plexus is situated on the external surface of the inferior constrictor muscle of the pharynx, and the pharyngeal plexus, called plexus pharyngeus ascendens, lies on the ascending pharyngeal artery in the wall of the pharynx. In that case, the wishuddha chakra would have to extend to the outside of the vertebral column. If the chakra were stripped of the plexuses and pushed upward into the medulla oblongata, it could be made a nerve centre there. The medulla oblongata has a number of centres which include the respiratory and the vasomotor centres. However, in that case the functional identification should be made.

There is still another difficulty. The wishuddha at the medullary level may clash with the lalana (talū) chakra. He has not identified the lalana with any specific anatomical structure, but only says that it is 'supposed to be the tract affected in the production of ego-altruistic sentiments and affections'. According to him the lalana lies opposite the uvula. This means that the lalana is situated in the palatine region,

above which is the ajna and below which is the wishuddha. The palatine region roughly corresponds to the medulla oblongata. It has been clearly stated that the wishuddha is situated in the neck region which corresponds approximately to the middle of the cervical vertebrae.

Professor Seal says that the sensory-motor tract comprises the ajna and manas chakras. This statement is not clear. Moreover, he says that the manas chakra is the sensorium. Seal also asserts that it is the sensory tract at the base of the brain. According to him the manas chakra receives the sensory nerves of the special senses, coming from the periphery. The sensorium generally is any nerve centrum; broadly speaking, it is the sensory apparatus of the body as a whole. It is the seat of sensation. More clearly, it can be said that the manas chakra is the seat of perception. But in what part of the brain is it actually situated? Seal has, of course, roughly indicated that it is at the base of the brain.

There are a number of events that take place during the centripetal passage of nervous impulses from the periphery to the brain, namely, stimulation of the receptors, transmutation of the stimuli into nerve impulses, conduction of sensory impulses to the neurons in the brain, and neuronal transmission and projection on the sensory areas of the cerebral cortex. The whole chain of events is physicochemical, not psychical, in character. Recently, it has been postulated that the cerebral cortex is a way station from which sensory impulses are finally relayed to what has been termed centrencephalic system consisting of the mesencephalon, diencephalon and part of telencephalon. It has no clear-cut anatomical boundary, but, functionally, forms an integrated unit. It appears that both the cerebral cortex and the higher brain stem serve as the neuronal background for sense consciousness. However, it is here that a superphysicochemical event occurs, following or accompanying the nervous events. We can place the manas chakra somewhere in the higher brain stem.

If the manas chakra is identified with a particular area or centre of the higher brain

stem, then the chakra itself cannot be regarded as the seat of consciousness. There is no possibility of finding consciousness in the brain substance. We cannot detect the mentative energy factor in the chemical and electrical energy systems of the brain. We cannot say that the neural activity itself produces consciousness, as it is not known how the change occurs. The findings that lesions in the higher brain stem cause the loss of consciousness do not indicate that consciousness permeates through the brain. The brain stimulation activates the subconscious mechanism which relays impulses to the mind, and as a result consciousness is evoked. Consciousness, which is nonspatial in character, cannot be located in the three-dimensional brain.

It has also been postulated that an intense dynamic neuronal activity, different from the low level activity of sleep, elicits an interaction between brain and mind, and under this condition perception occurs. How is this dynamic brain activity caused? The sensory impulses are not the cause, because they also come into the brain during sleep when no consciousness is evoked. The cause appears to be intrinsic. The specific dynamic brain activity can be explained as the neural counterpart of subconscious activity, roused subconsciously to receive sensory messages. The unconscious neural mechanism is, so to speak, bridged by the subconscious mechanism to consciousness. The brain-mind interaction indicates that mind is an entity lying extraencephalically, but when a relation between it and the brain is established, the brain exhibits specific dynamic activity, and is evoked subconsciously. Consequently, it is a mistake to regard a chakra as a nerve plexus or a brain centre or substance. If it is possible to demonstrate that the chakras are the different levels of consciousness and the subtle dynamic graphs, then, it will at once be clear that the brain is only a gross outline of the inner power operation.

Professor Seal states that the ajna chakra is the centre of command over movements. Hence, it is a motor centre. The motor centres are in the cerebral cortex. But, according to some current notions, the motor impulse

originates somewhere in the higher brain stem and is radiated to the cerebral cortex. In that case, the ajna is situated below the manas in the higher brain stem. The external location-point is the space between the eyebrows, which corresponds roughly to the caudal part of the third ventricle of the brain.

Seal maintains that the soma (indu) chakra is a sixteen-lobed ganglion comprising the centres in the middle of the cerebrum, above the sensorium; it is the seat of the altruistic sentiments and volitional control. These qualities are mental and cannot be a function of any brain centre. It may be that the physical counterpart of the mental functioning is a certain brain centre or area located in the telencephalon. He identifies the sahasrara chakra with the cerebral cortex. This is a mistake. The sahasrara is not in the sushumna, but is situated extracranially. It is more correct to say that the convoluted surface of the cerebral hemispheres is the material replication of the subtle nirwana chakra, which has 100 petals.

The well-known author of the *Aryashastra-pradipa*,<sup>3</sup> a scholastic work on ancient Hindu religion and thought, and a great sanskritist, has identified the maladhara, *swadhishtana*, *manipuraka* and anahata chakras with the ganglion impar or coccygeal plexus, hypogastric or pelvic plexus, solar or epigastric plexus, and cardiac plexus respectively. It is astonishing that he has also made the same mistake. The coccygeal plexus is connected with the ganglion impar, situated at the union of the two sympathetic trunks at their caudal ends. The other plexuses are sympathetic. However, these plexuses are situated outside the vertebral column, whereas the chakras are in the *smaumna*, which is inside the vertebral column. So these chakras cannot be identified with the nervous plexuses.

The identification has been carried out still farther. Purnanananda Brahmachari<sup>4</sup> has identified the sahasradala lotus (sahasrara chakra) with the telencephalon; dwadashadala lotus (guru chakra) with the diencephalon; chandramandala (moon-circle), amakala and nirwana-kala with the upper part of the corpus callosum; samana (samani) and unmana (unman;) with the middle

part of the corpus callosum; nirodhini (nirodhika) and wyapika with the lower part of the corpus callosum; and mahanada with the fornix. He also says that the seat of bindu is in the pineal gland (body) and that of the ajna in the pituitary body.

It has already been mentioned that the sahasrara is an extracranial chakra, so it cannot be identified with the telencephalon. As the dwadashadala (guru chakra) is a part of the sahasrara, and, consequently, is situated extracranially, it cannot be identified with the diencephalon. The chandramandala, amakala and nirwanakala are inside the sahasrara, hence, they cannot be identified with the upper part of the corpus callosum. Samani and unmani are two forms of subtle power roused in deep concentration, when dhyana is about to be transformed into samadhi. Therefore, they cannot be identified with the material brain structure. Nirodhika and wyapika are also power-forms operating at the lower level, and cannot be identified with the brain structures. Mahanada is the power-station where pranic motion almost stops in deep concentration. It is situated between the nirwana chakra above, and the indu chakra below. Its corresponding physical point is in the corpus callosum. Consequently, it cannot be identified with the fornix. Similarly, it is a fallacy to make bindu and ajna identical with the pineal and pituitary bodies respectively.

Dr Vasant G. Rele<sup>5</sup> has identified the muladhara chakra with the pelvic (inferior hypogastric) plexus. Similarly, the swadhishtana has been identified with the hypogastric (superior) plexus; the manipura chakra with the plexus of the coeliac-axis (coeliac plexus); the anahata chakra with the cardiac plexus; the wishuddha chakra with the pharyngeal plexus; the taluka (talua) chakra with the cavernous plexus; and the ajna chakra with the naso-ciliary extension of the cavernous plexus. We have already noted that this identification is baseless. First, the chakras are situated within the vertebral column, whereas these nervous plexuses are lying outside it, and, consequently, there cannot be any identification between them. Second, the chakras are subtle force-centres, but the nervous plexuses are gross

structures. It cannot be demonstrated that the powers residing in the chakras are also in the nerve plexuses. By concentration and pranayama, these latent powers lying in the chakras can be roused; but these processes have no such effects on the aervous plexuses. So the correspondences can neither be ascertained scientifically nor are they in agreement with the technical description of the chakras.

Moreover, Dr Rele has identified the shaktis (powers) residing in the chakras with the efferent impulses exercising an inhibitory influence generated through the subsidiary nerve centres in the spinal cord. The shaktis are conscious powers; they act directly on any physical organs, and unlike the nervous impulses they never act unconsciously. They control the chakra organizations, and the yogzs arouse them to develop their concentration to the dhyana level to be able to do dhyana on the deities situated in the chakras. The chakras are also the centres of pranic forces and specific sense principles. An alteration in the functions of the body can be made by pranayama and concentration. The nervous impulses are physico-chemical phenomena whereas the shaktis are subtle and conscious.

Swami Wiwekananda<sup>6</sup> has vaguely stated that the different plexuses having their centres in the spinal canal can stand for the lotuses. The chakras cannot be explained physiologically as they are subtle centres, and the nervous plexuses are gross structures. Swami Sachchidananda Saraswati<sup>7</sup> presents this in a more sensible way. He says that the nervous plexuses are not the chakras, but they are the gross indicators of the inner regions where the chakras are. According to him, the ganglion impar or the coccygeal plexus is the indicator of the mala-dhara chakra; the hypogastric plexus, solar plexus, cardiac plexus, carotid plexus (plexus caroticus internus), and cavernous plexus are the indicators of swadhishtana, manipura, anahaw, wishuddha and ajna chakras respectively. But this is also misleading. The better method to determine the locations of the chakras has been presented in Section 12 of this book.

Arawinda<sup>8</sup> says that the centres (chakras) are in the subtle body, not in the physical body;

but as the subtle body is interfused with the gross body, there is a certain correspondence between the chakras and certain centres in the physical body. So the real nature of the chakras has been disclosed by him.

Dr Gananath Sen<sup>9</sup> has used the terms ida and pingala to mean the two sympathetic chains of ganglia, and the *sushumna* for the spinal cord. He has named the spinal cord *sushumnakanda*, and the medulla oblongata *sushumnashirshaka*. Dr Rele<sup>10</sup> has also identified the ida pingala *nadis* with the two gangliated sympathetic trunks, one on each side of the vertebral column, and the *sushumna nadi* with the spinal cord. Professor Brajendranath Seal<sup>11</sup> has identified the ida and pingala with the left and right gangliated sympathetic trunks, but the *sushumna nadi* with the central canal of the spinal cord. According to Parnananda Brahmachari<sup>12</sup> the *sushumna* is the spinal cord and brahmarandhra (brahma *nadi*) is identical with the central canal.

Wiwekananda<sup>13</sup> says that the ida and pingala are the sensory and motor fibres in the spinal cord through which the afferent and efferent currents travel. So the sensory and motor impulses in the spinal cord have been identified with the ida and pingala *nadis* respectively. About the *sushumna*, he says that it is a hollow canal, running centrally through the spinal cord, and the canal is continuous within the fine fibre which starts at the end of the spinal cord and goes downward to the lower end, situated near the sacral plexus. This fibre is clearly the filum terminale. From this description it appears that he has identified the *sushumna* with the central canal within which there is no nerve matter, but it contains the cerebrospinal fluid. According to him, the mind is able to send messages without any wire (that is, without passing through the nerves), and this is done when the yogi makes the current pass through the *sushumna*.

Now, let us first consider whether we are justified in identifying the *sushumna* with the spinal cord. First, the *sushumna nadi* has been described as extremely subtle and spiralled; but the spinal cord is a gross nervous structure, measuring in width at the level of the cervical



enlargement 13-14 mm, of the lumbosacral enlargement 11-13 mm, and of the thoracic portion about 10 mm. Consequently there cannot be any identification between the two. Second, the *sushumna nadi* arises from the *nadi* centre called *kanda-mula*, lying just below the muladhara chakra, which corresponds approximately to the point below the inferior end of the filum terminale. It ascends through the filum terminale, central canal, fourth ventricle, cerebral aqueduct, third ventricle, telenkephalon medium, anterior commissure, fornix, septum pellucidum, corpus callosum and longitudinal fissure, to reach the central point of the cerebral cortex. On the other hand, the spinal cord extends from the lower border of the first lumbar vertebra, or the upper border of the second lumbar vertebra to the upper border of the atlas, and ends in the lower part of the medulla oblongata at the level of the foramen magnum. From this it is clear that the *sushumna* cannot be identified with the spinal cord.

There is another important point which needs our attention. Inside the *sushumna* are three more *nadis*. Within the *sushumna* is *wajra*, within the *wajra* is the *chitrini* and within the *chitrini* is the *brahma nadi*. If the *sushumna* is the spinal cord, how are these three *nadis* to be explained? Can the *wajra*, *chitrini* and *brahma nadis* stand for the white matter, grey matter and central canal respectively; or, should these three *nadis* be identified with the meninges, white matter and grey matter? The meninges also consist of three layers, *dura mater*, *arachnoid mater* and *pia mater*. Here we really do not know what to think. The *nadi* can stand for the white or grey matter. But it cannot be identified with either the meninges or the central canal, neither of which are composed of nervous tissue.

Dr Gananath Sen<sup>14</sup> has exclusively used the word *nadi* to signify nerves. He also says that probably the Greek word *neuron* (a nerve) is derived from the Sanskrit word *nadi*. Professor Brajendranath Seal<sup>15</sup> appears to have the same opinion. Dr Rele<sup>16</sup> also has the same opinion. He says: 'Wayu-nadis, i.e., nerves of impulse.' He has clearly identified *wayu* with nervous impulse.

The Greek word *neuron* means sinew, cord, and nerve. Now this word is used to mean a nerve cell with its axonal and dendritic processes, and it is considered to be the structural unit of the nervous system. The word *nerve* has many meanings. But from the medical viewpoint, a nerve is a tubular elongated structure consisting of bundles of nerve fibres or axons of nerve cells, which convey impulses, and a connective tissue sheath, called *epineurium*, which encloses these bundles. The word *nerve* may also mean energy, force, vitality.

Now, let us consider the meaning of the word *nadi*. *Nadi* has been derived from '*nada*' (or *nala*) to mean motion or regulated motion. In other words, *nadi* is energy in motion, or activated energy. When the energy in motion is vehicled in a material structure, *nadi* is a nerve. Otherwise, *nadi* is 'wireless' force-motion. The word *wayu* has been derived from '*wa*' to mean motion, that is, energy in motion. So the word *wayu* can stand for *nadi*. There is another word in Sanskrit - '*snayu*' which has been used for nerves. According to Dr Gananath Sen<sup>17</sup> this is a mistake. He maintains that the meaning of the word *snayu* is fibrous tissues generally, and ligaments particularly. But it appears that the word '*snawa*' has been used in the *Atharwavedasamhita* to signify very slender threadlike structures. Can they not be nerves?

Now, let us come to our point. We are not justified in using the word '*nadi*' exclusively for the nerve. In yoga, the term *nadi* has been used in a technical sense. The *nadi-chakra* or *nadi* organization is not the nervous system. In the nervous system, energy is propagated through the medium of the nerves, and the energy itself appears to be electrical in nature, functioning on the physico-chemical basis. This 'wired' energy is restricted in its functions. There is another aspect of the energy which is free from this material bondage. This means that its function is not restricted by the nerves, and, consequently, it is conducted in a 'wireless' manner to produce deep effects. This energy works in a supramaterial field having unbounded potency, and it also glides into matter to reinforce the nervous energy. This field is subtle, and the energy is subtle. The word

'subtle' (*sukshma*) has been used technically to indicate what is not material. It is Patanjali's third form of matter (*bhuta*). This subtle aspect of energy has been termed *prana wayu* which operates without nerves. This non-nervous operation is, therefore, only pranic force-motion lines of direction, technically termed *nadis*. To avoid confusion and make the *nadis* distinct from the nerves, it has also been termed *yoga nadi*. It is now also clear why we cannot identify *wayu* with nervous impulse. A nervous impulse is a wave of negative electrical force based on the chemical energy system. Its activities are limited by the nerves. *Wayu* is the patent form of latent *prana* - the basic energy. *Wayu* is in constant motion and creates subtle lines of direction, called *nadis*.

Arawinda<sup>18</sup> states that the pranic energy is directed through a system of numerous channels, called *nadi*, -the subtle nervous organization of the psychic body. The *nadis*, or the system of *nadis*, have been described as the subtle nervous organization of the psychic body. The nervous organization he mentions here is not the gross nervous system. It is the 'subtle' nervous system, and this is clear by his using the word 'subtle' nervous organization. We already know the meaning of the word subtle. To avoid confusion we would prefer to use 'the *nadi* organization' instead of the subtle nervous organization. But the *nadi* organization is not only of the psychic body, but essentially of the pranic body (*pranamaya kosha*); on the one side, the pranic body extends to the material body (*annamaya kosha*), and on the other, to the mental body. The 'channels' mentioned here are not actually some tubular substance, but the subtle lines of direction caused by the pranic energy.

Now we come to the *nadis ida* and *pingala*. The origin of the *ida* and *pingala* is the same as of the *sushumna*. But they extend beyond the vertebral column and ascend to reach the *ajna* chakra, about the level of the caudal part of the third ventricle of the brain, where they are united with the *sushumna*. The *ida* and *pingala* are also subtle *nadis*, otherwise there cannot be any union with the *sushumna*. Though, anatomically the two gangliated sympathetic

trunks extend from the base of the skull to the coccyx, they are too gross to be identified with the subtle *ida* and *pingala*. The functions of the *ida* and *pingala* are not those of the sympathetic nervous system. The *ida* and *pingala* have also been identified with the sensory and motor impulses in the spinal cord. This cannot be, because they are not the gross nerve fibres carrying nervous impulses. They are subtle *nadis* which are themselves force-motion lines, conveying pranic forces to the mind and body. Moreover, they are not within the vertebral column, but outside it.

Here it is not a question of deciding whether the ancient Indian medicine has presented sound anatomical and physiological knowledge; and it is unnecessary to explain here the *Waidika* and *Tantrika* chakra system and *Kundalini* in terms of modern anatomy and physiology. To do so means to limit the energy-confining only to the physical field, ignoring its supramaterial manifestation. As physiology is understood today, we cannot go farther than the molecular level. Even this does not explain the whole matter. It will be very helpful if we remember what Arawinda<sup>19</sup> has said: 'I am afraid the attempt to apply scientific analogies to spiritual or yogic things leads more often to confusion than to anything else - just as it creates confusion if thrust upon philosophy also.'

Enough has been said to indicate that neither can the chakras be identified with the nervous plexuses, nor the *nadis* with the nerves.

## Yogic Exposition of the Chakras

There are no indications of the chakras either in the gross aspect of the body or at the molecular and atomic levels. Are we then forced to conclude that the chakras belong to the realm of nonentities? Another important question is linked with the answer given to this question, namely, is the modern scientific conception of matter the borderland of our knowledge? At one level matter is seen in its gross form, and at another level it is constituted of minute

particles and energy. Here we find the conversion of matter into energy, and energy into matter. This may explain how the materiality of matter is maintained, but it is not enough to account for the manifestation of life in matter and the connection of mind with the brain. We cannot escape by saying simply that protoplasm is the living matter and mind is the function of the brain.

The elementary particles are very minute; they are so small that they are not seen even with the help of the most sensitive instruments. But they still have mass; and theoretically it is possible to reduce mass step by step to a point where there is no longer any mass. According to *Kanada*, this is the stage of *anu* - a non-magnitudinous point. The nearest approach to *anu* is seen in the neutrino, which has no mass, no charge and a very slight interaction with matter. This indicates that there is a possibility of energy becoming free from the bondage of the particles in a graduated manner. In this transition period, certain particles may pass into the stage of *anu* where they are only energy - energy without any material form and free from matter-bondage. This is subtle energy. Where does it go? It does not return to the material field, as it cannot function there; it is not destroyed; then it must have a field of operation. This has been termed by the yogis the subtle power-field.

The yogis explain this in the following manner. The decentralized subtle forces, technically termed *mahabhutas* (metamatter) pass to a level, called subtle elliptical body (*kanda-mula*), where they are equalized to form an undifferentiated metamatter force. At this point, metamatter force tends towards grossness and materialization on a descending scale, and finally, it is transformed into material energy which operates in the material field. Material energy undergoes fragmentation. It is the process of transformation of energy, first, into just a trace of minute matter-fragments which, at a certain stage on a descending scale, appear as elementary particles, and second, into atoms and molecules, and finally into gross matter. At the gross level, matter exhibits specific sense qualities, derived from

five forms of *tanon* (*tanmatra*) associated with metamatter forces, which react on the physical senses. On the other hand, when energy becomes free from particles at the energy level of matter, a part of it may break the bondage of matter, due to the activation of the latent metamatter force, the outer expression of which is material energy, and becomes transformed into metamatter force to function in the subtle power-field. Hence, matter does not end at the level of the elementary particles, but is continuous with metamatter in the subtle power-field. The yogic explanation gives an answer to Hoyle's statement that matter comes from nowhere. This nowhere is the subtle metamatter field which is beyond all observations, even with the aid of the most sensitive instruments.

The yogis say that pranic dynamism releases three forms of energy which give rise to the three phenomena: *laghiman* (rarefaction), *animan* (subtilization), and *mahiman* (magnification), which cause the emergence of life force, mind, and matter respectively. The supremely concentrated *prana* as *bindu* (power-point) becomes expanded and active at a certain 'critical' moment, and is expressed as radiant dynamism. Radiant dynamism is transformed into petaline dynamism consisting of the centrally situated massive mental consciousness, around which is the circular pranic force-motion, and surrounding it is a petaline formation of an extraordinary character. The whole organization has been technically termed the *sahasrara chakra*. Below the *sahasrara*, the three basic forms of pranic energy coalesce to form a central power-flow, termed the *sushumna*. The *sushumna* retains the threefold nature of pranic energy, and so there are three power-flows in it. The outer flow is the *sushumna* itself; internal to it is the *wojra*-flow; and the third, which is inside the *wajra*, is the *chitrini*-flow.

The *sushumna* power-flow exhibits two fundamental characters: vertical force-motion, expressed as centrifugal and centripetal force-motion lines, and spiral force-motion. The *chitrini* energy tends to be centralized in a circular form at certain points throughout its course, due to the influence of the spiral force-motion. The centralized circular power

follows the pattern of the sahasrara and presents three aspects: a central pericarpial formation, a circular force-motion around it, and a peripheral petaline formation. The whole circular organization is called chakra. There are nine main chakras in the chitrini, namely nirwana, indu, *manas*, ajna, wishuddha, *anahata*, *manipura*, swadhishtana and muladhara.

Thus, the chakras are in the subtle power-field which comprises the mental and meta-matter realms. Is this yogic explanation based on pure inference? No, the chakras are 'seen' with the 'mental eye'. This requires an explanation.

Perception is the process of receiving and being conscious of an object. Perception has several strata. At its lower stratum, physical sense apparatus is involved in perception and there is the awareness of a sense quality in a modified form. There are five main sense qualities: smell, taste, sight, touch and sound. These qualities are an aspect of matter. The awareness of the sensory form of matter occurs in consciousness. This indicates that sense qualities are outside the boundary of consciousness, and they are to be brought into consciousness by some appropriate means. This implies that there is a distance factor. Moreover, the penetration of sensory forms into consciousness and their recognition are based on the principle of selection and rejection. If the distance and selection-rejection principle were not operating, then all sense qualities would be the simultaneous content of consciousness.

There are five classes of receptors, each endowed with the power of receiving only a particular form of sense quality. After the sense qualities are received by the receptors, sensory paths are created from the receptors, first through the sensory nerves and then through the neuronal connections in the brain, to the cerebral cortex, and thence to an area of the higher brain stem. Nothing more is known about sensory path in its nervous aspect, and there is no further trace of it in the brain. This has resulted in too much speculation. For instance, that the end point of the sensory path is in a certain area of the brain which is in connection with consciousness. But this connection does not necessari-

ly indicate that this particular brain area itself is the seat of consciousness. It may mean that the area is in some way connected with consciousness; and when this area is damaged or removed, the connection is cut off. If this brain area is the seat of consciousness then is consciousness distinct from brain, or is it identical with the brain, that is, brain = consciousness?

But, actually, consciousness has not been traced to that area or any other part of the brain. The sensory path which has been created is observable up to the brain; it is observable because it is a physicochemical process. But how the physicochemical process in that brain area causes the appearance of consciousness is not known. How the metamorphosis of physicochemical energy into consciousness occurs has not been explained. How physicochemical events in the brain suddenly occur as psychic events cannot be explained. Consequently, it is not easy to make mind = brain.

There may be another possibility. Psychical events may accompany or immediately follow the physicochemical events in the brain. If this is accepted, then it will mean that brain and consciousness are not identical, but are two separate entities, and their interconnection is experienced in a particular brain area. To explain this, it has been postulated that certain specific dynamic actions of the brain, in which certain areas of the cerebral cortex and the higher brain stem are involved, are the essential conditions for the relation between the brain and consciousness. How the specific dynamic actions, which are physicochemical in nature, can establish a relation with consciousness which lies beyond the brain itself, is neither known nor explained.

Molecular, atomic, and subatomic activities are all disconnected from consciousness, and are not a fact in consciousness. It is certainly a suggestion that a relation is established between brain and consciousness when the former exhibits specific dynamic actions. If we accept consciousness as something which is neither a physicochemical phenomenon nor explainable in terms of matter, then we think of consciousness as something which is outside the sphere of chemical and electrical energy, something which

is neither bound by nor composed of molecules, atoms and elementary particles. In that case, the brain-consciousness relation is deeper and more complex.

There is an important query regarding the specific dynamic action of the brain. How is it caused? If we say that neural-neuronal, centripetal conductions are the cause, then we have to accept that this brain state is continuous, without any interruption, because these conductions are continuous. It has not been demonstrated that there is some controlling mechanism in the brain to exercise control over these conductions. In that case, how is sleep-unconsciousness produced? The specific dynamic actions certainly disappear during sleep. What makes them disappear? Here is a clear indication that the specific dynamic action of the brain, if there is any, is not caused by neural-neuronal conductions, but by something else which operates from outside the brain.

Now, let us consider two important factors: distance and sensory capacity. Taste and touch operate in direct contact with the receptors in the tongue and skin respectively. The distance factor operates in smell, sight and sound. This means that the receptors and sense-objects are not situated in direct contact with each other, but are separated by a certain distance. The distance varies, but there are certain upper and lower limits of perception, beyond which no perception takes place. Between the upper and lower limits sensory capacity varies in different species and also in the same species. Apart from distance, there is another factor, size or magnitude of the sense-objects. If the size of an object diminishes below a certain point, it is not perceptible. Here, the sense capacity also varies in both different species and the same species. There is still another factor. If a sense-object remains within the range of the right distance, and its size is also suitable for perception, then there will be no perception if it is obscured. As an example, if a certain object is placed inside a closed box situated within the range of vision, then only the box will be seen, not the object inside the box. That object has been obscured by the box, which the eyes cannot see through. Other

examples are: bones covered by muscles, brain covered by the skull, etc.

The time factor is also operative in perception. Events which occurred in the past are only remembered, but not 'seen'. Only present events are perceived directly. There is no direct knowledge of future events.

All this indicates that sensory capacity is not a fixed thing, but relative, variable, conditional and temporal. The sense qualities themselves are also variable. If this is so, we can postulate that there is a possibility of ultimately attaining a perfect and absolute sense capacity; and that the most subtle sensory forms may exist. Can this be actually demonstrated?

Let us say that normal sensory capacity is X. Now, the question is whether we can perceive sense-qualities beyond X or not. Our experience is that by using appropriate instruments we can perceive those sense-qualities which are imperceptible at X. The instrumental observations indicate that the barriers of distance, size and obscurity have been overcome to a considerable extent, and that certain details and factors which are never seen at X have become visible. Symbolically we may call this instrumentalized, extended sense capacity Y. This shows that the sensory capacity can be increased beyond the normal limit by instrumental aid. But future events are not revealed by these instruments.

Now, the question is whether X can be extended to Z without Y. Z stands for supra-normal sensory capacity. It has also gradations. Its existence has been demonstrated by the yogis. Yogic experiences may be divided into three categories. First, there is an extension of the normal limit of power without any instrumentation. This may be called extended, normal sensory capacity, XA. Those yogis who have been established in pranayama are able to exhibit XA. As, for example: there is a tree in front of us at a distance when the normal eyes can see its trunk, branches and leaves, but not in greater details. If a swarm of ants moves upward on the surface of the trunk, the ants will not be seen from that distance by the normal eyes. But a yogi can see them very clearly. This has been demonstrated. In a similar manner smell and sound are experienced.

Second, there can emerge an uncommon and new pattern of sense-qualities which is never experienced by normal sensory power. This specific sense capacity may be called XB. A yogi has the capacity XB. He experiences supersmell, supersight and supersound.

The following are instances in my own experience. I was in a sitting position on my seat in a very dark room on a dark night, fully awake but calm. There was no notion of seeing or hearing anything uncommon. I spent about an hour like this. Then, suddenly I saw a beautiful light of vermilion colour, by which the whole room was lit up. I got up amazed and looked at the light for some minutes. The light was very beautiful, cool and localized, and the room was beautifully illuminated. I went outside to see if anything had happened there, but found nothing. I hastened into the room and saw that the light was still glittering. After 10 minutes or so, the light gradually became dim and finally disappeared. The room was again dark. I saw this light with my eyes, which were neither closed nor covered. In my judgment it was a superlight.

The other experience was that: I happened to be in a place where a room was given me to sleep in, which had on the wall a beautiful picture of Sri Chaitanya, the great bhaktiyoga master. One dark night, the room being also very dark, I was in a sitting attitude, calm, but awake. When about 30 minutes had passed, I suddenly saw, to my great surprise, that very bright yellow rays were radiating from the body of Chaitanya in the picture. The whole picture was beautifully illuminated, and even part of the room was lit up. Before this occurrence, I had not thought at all of the picture. I was fully awake at the time. The light phenomenon continued for about 4 or 5 minutes. In those days I was able to see clearly and minutely things in deep darkness, without the help of light.

Third, there are real supranormal sensory perceptions, Z perception, in which the barriers of distance, size, obscurity and time are completely overcome. A yogi can perceive a happening occurring far away from him and barred by mountains, buildings, etc. He can correctly foretell future events. All this has been

demonstrated.

So the position is this. The gross aspect of matter presents sense-qualities in a form which may be termed sensory form 1. It is perceived by normal sensory capacity (X-capacity). The range of normal sensory capacity can be increased to a degree when the perception of sense-qualities lying beyond the normal sensory limit occurs. The sense-qualities do not change at this stage, but are barred, which is overcome by extended, normal sensory capacity (XA-capacity).

We also find that the pattern of the sense-qualities perceived by normal sensory capacity and extended, normal sensory capacity is associated with a new, or an altered form of sense-qualities, which is only perceived by specific sensory capacity (XB-capacity). Above all these is the sensory form 2 which is perceived by instrumentalized, extended sensory capacity (Y-capacity). Thereafter, there is a gap in the perception of sense-qualities at the subatomic level. There are no records of any sensory experience at this stage known to me. But theoretically there is no reason why this should be impossible.

The supranormal sensory experience develops after the specific sensory experience. In this experience, sensory form 1 is perceived. But sensory form 1 is concealed by the barriers of distance, size, obscurity and time. In this perception, these barriers are overcome by developing supranormal sensory capacity (Z-capacity).

What is the mechanism which is brought into play in the above forms of perception? In normal sensory perception, the receptors are stimulated, and sensory nervous paths are created which join the appropriate brain areas. In extended, normal sensory perception, specific sensory perception, and instrumentalized sensory perception, the same receptor-brain nervous paths are used. But in supranormal sensory perception, the nervous paths are not used, because the receptors cannot be stimulated by sensory form 1, which is obscured by the barriers of distance, size, obscurity and time. In that case, how does this form of perception take place? It indicates that the 'wired' nervous paths are too gross for this kind of perception; and since

this perception is a fact, there must be some subtle 'wireless' conduction-system for this purpose. These nonnervous, subtle conduction-lines are technically termed nadi-paths. When the pranic forces are roused and become more concentrated by pranayama and concentration, they can be made so sensitive that they receive the vibrations, motions, or radiations of the sense-qualities even when these are obscured. The end-points of pranic forces in the head and skin of the body receive the refined sensory vibrations and transmit them to the chakras, from where the sense-qualities are transmitted to the subconscious mind in the ajna chakra. Precognition is only affected by the subconscious mind. The subconscious mind is also able to receive directly all sense-qualities when it is sensitized by pranayama and concentration.

Supranormal perception indicates the existence of subtle nadi-paths. It also shows that consciousness is outside the boundary of the brain. Most people are unable to utilize these paths, because their powers in this direction are undeveloped. The neural-neuronal paths of conduction, occurring in common sensory perception, stop at certain points in the brain. These are the end points of the gross, brain paths. The sensory qualities conveyed by sensory conduction are released from the nervous envelopment at these brain points and are received and conveyed by pranic forces to the nadi-field, and then to the subconscious mechanism, from where they are radiated to consciousness. It appears that brain dynamism is an aspect of pranic dynamism, and mental dynamism extends through pranic dynamism to the brain.

The sensory forms are a series of graduated forms. On the lower scale the sensory forms are gross, and as they ascend the scale they become more and more minute. Sensory capacity also changes and becomes increasingly powerful in the perception of more minute sense forms. Our normal sensory capacity can be extended to perceive not only sense-qualities lying beyond the normal but also a new type of sense-qualities. Minute sensory forms, existing in the internal form of matter as molecules and atoms are perceived by the electron microscope. But sensory forms existing at the subatomic levels

are so minute that they cannot even be perceived by the use of the electron microscope. This does not indicate that the sensory forms are non-existent here. The sensory forms continue from the atomic-subatomic level and extend to the subtle metamatter state.

At the metamatter stage, sensory forms are subtle and exist as subtle smell, taste, sight, touch and sound, isolated from each other. They are the fundamental aspects of metamatter. The *mahabhutas* are reducible to the most concentrated forces called tanmatras. At the tanmatra level, sensory forms are the subtlest, and these are the perfect and final forms. Beyond this point, there are no sensory forms. It is the borderland of sense-form. For the perception of these subtle phenomena, it requires perfect 'nose', 'tongue', 'eye', 'skin' and 'ear'. This means that it is the final and most perfect sensory experience which can only be achieved by yogic 'mental eye'. It is the superconscious perception, and consciousness elevated to the concentration level is the only apparatus for its attainment. This perception has two levels: dhyana-perception and samadhi-perception. The former develops into the latter.

Dhyana is that state of consciousness in which the body becomes completely motionless like a mountain; the senses of smell, taste, sight, touch and sound become inoperative, and, consequently, the outer world is no longer the content of consciousness; consciousness remains unaffected by intellectual functions and thoughts; such consciousness, thus being empty, coils to a point in which all its power is in full concentration. In this state, concentration exhibits the power of holding only one object fully. When such a concentrated consciousness is exposed to an object, it penetrates into the deeper aspects of the object and gets its inner subtle power-graph properly imaged in consciousness, and the image is fully illuminated because the revealing quality of consciousness is now maximally roused; then consciousness expands to a certain degree for the magnification of the image of the power-graph which, finally, is transferred to highly rarefied thought. In this way, a perfect and complete knowledge of the unknown and the subtle aspect of an object

is attained. Samadhi is the full extension of dhyana when the perception is absolute and automatic. The chakras have been 'seen' in this manner.

Is the mental 'vision' of subtle phenomena a fact? Are the subtle phenomena real? Our answer is, that the chakras are subtle, but not imaginary. Each chakra contains specific power phenomena which can be made to manifest physically by appropriate means. This fact clearly indicates that the chakras exist and their powers can be made to manifest themselves on the physical plane. Let us take the muladhara chakra as an example. The power apana residing there can be roused, controlled, and made to exhibit a strong upward motion by dhyana and pranayama. When this upward apana motion is most forceful, the physical body rises off the ground and begins to levitate by itself without any mechanical aid. There is no form of energy operating in the body which is able to do this. Consequently, it definitely manifests the existence of the chakra, the pranic power and its influence on the body.

There are other forms of power in the chakras, and they can also be roused by dhyana. Dhyana in the muladhara develops natural health and strength of the body and intellectual power, and prolongs life. Dhyana in the swadhishtana chakra develops a diseaseless and vital body and intellectual power. Dhyana in the manipura chakra develops the natural immunity of the body, the attainment of long life, and the release of certain uncommon powers. Dhyana in the anahata chakra develops an inner beauty, and makes the body highly attractive; there is also an intellectual development above normal and an acquisition of uncommon sensory powers. Dhyana in the wishuddha chakra develops a body adamant in hardness and strength, and absorptive mental concentration. All these phenomena indicate that the chakra powers can be made to manifest in the body.

## Experiences of the Yogis

Kundaliniyoga forms a highly important part of the yoga practices; and it has been practised

by the yog gurus and their disciples from time immemorial in India. This is indicated by the fact that the great yogi Shahkaracharya,<sup>20</sup> who became famous by expounding the monistic doctrine of Brahman in his well-known commentary, 'Sharirakabhashya', on the Brahma-sutra (Wedanta-darshana) of Wyasa, had experience in this yoga, and gave an account of this in two of his unique works, Ananda Lahari (Wave of Bliss) and Yogatarawali. In the Ananda Lahari, the essence of Shankara's direct experience in Kundaliniyoga is presented. The Ananda Lahari is considered to be such an important document that there are now known to be thirty-six commentaries on it. The work is an elaboration of the principles of this yoga contained in the Subhagodaya, a stotra by the celebrated Goudapada. It indicates that Goudapada himself practised Kundaliniyoga, and presented certain principles of this yoga in the Subhagodaya. Goudapada, who was almost certainly taught this yoga by his guru Shuka, the son of the famous Krishna Dwaipayana Wyasa, was expected to teach it to his disciple, the famous yogi Gowindapada, and Shankara must have obtained his knowledge of it from the latter. This shows the great antiquity of Kundaliniyoga.

Shankara has clearly stated what happens in Kundaliniyoga when Kundalini, being roused, passes through the brahma nadi and pierces all the chakras and reaches the sahasrara to be in union with Parama Shiwa; and then returns again to the muladhara. He says<sup>21</sup>: Having pierced all the principles (situated in the chakras) - 'earth' in the muladhara, 'water' in the swadhishtana, 'fire' in the manipura, 'air' in the heart (that is, anahata), 'void' (akasha) above it (that is, wishuddha), mind (manas) between the eyebrows (that is, ajna), and having thus passed through the kulapatha (that is, the path through which Kulakundalini, or Kundali-power, passes; it is the brahma nadi which starts from the muladhara and terminates in the nirwana chakra where the sushumna also terminates), you (Mother Kundalini) are in union (in mind-transcendent concentration) with your husband (Parama Shiwa) in the secret aspect of the sahasrara chakra (that is, the all-absorbing path leading to infinity; it is beyond the sahasrara,



and consists of Bindu, Nada, Shiwa-Shakti, Sakala Shiwa, and then Parama Shiwa where the union in yoga occurs). The life-essence flows like a stream from your feet ('feet' symbolizes union in yoga) by which the whole body is sprinkled; and then you again return to your own abode, and in doing so, you cause the chakras to become manifest. There (in the muladhara) you assume your own form, like a coiled serpent (that is, 3 1/2 coils around Swayambhu-lihga), and sleep (become latent in samadhi) in the cavity of the *kulakunda* (the triangle in the muladhara).

Shankara has also mentioned the names of the following chakras in the Ananda Lahari: muladhara in verse 41, swadhishtana in verse 39, *manipura* in verse 40, wishuddha in verse 37, and ajna in verse 36. There is no clear mention of the anahata chakra, but in verse 38, the word sangwit-kamala (knowledge-lotus) occurs, and it has been interpreted as referring to anahata chakra. But Shankara has clearly used the word anahata in verses 3 and 9 of the Yoga-tarawah.

Shankara has disclosed the contraction process which is a part of the mantra process in rousing *Kundalini* in Kundaliniyoga. The contraction process comprises locks (bandhas) in conjunction with pranayama.

Shankara says that by the application of the anal-lock (mulabandha), navel-lock (*uddina-bandha* = *uddiyanabandha*) and neck (or chin)-lock (*jalandharabandha*) (in conjunction with *sahita kumbhaka*) *Kundalini* is roused and enters into the *sushumna*. (that is, the *brahma nadi* lying within the *sushumna*). Moreover, he states that *sahita kumbhaka*, practised in conjunction with anal-, navel-, and chin-locks, finally develops into *kewala kumbhaka* (automatic breath-suspension)<sup>22</sup>.

Tailanga Swami<sup>23</sup>, the great yoga master, has also mentioned the contraction process. He says<sup>24</sup>: By the application of the contraction process (consisting of different locks) the door of *Kundalini* should be opened, and the passage leading to liberation (that is, the *chitrini nadi* in which the chakras are strung) should be pierced (by *Kundalini*). This yoga (that is, *Kundaliniyoga*) should be practised after hearing the *Wedanta* (that is, purifying the mind

by hearing and thinking of *Brahman*).

The well-known Tantrika yogi Ramaprasada<sup>25</sup> has recounted his experiences of *Kundaliniyoga* in some of the spiritual songs (*Padawali*) he composed. He relates<sup>26</sup> that the muladhara contains 4 petals in which are situated the 'earth' principle and Power Dakini, and here lies *Kundalini* in 3 1/2 coils round Shiwa (*Swayambhu-linga*); the swadhishtana has 6 petals where the deities *Wishnu* and *Waruna*, and Power *Rakini* reside; the manipura has 10 petals and a triangular region containing the *bija* of *Wahni*, and Power *Lakin*; resides here; the anahata has 12 petals and a hexagonal region in the pericarp containing the wayu-bija; there resides Power *Kamini* (*Kakini*); the sixteen-petalled lotus *wishuddha* contains vowels (the first 16 matrika-letters) and there the Deity *Wishnu* is seated on naga (the celebrated serpent) or on an elephant, and Power *Shakini*; the *dwidala* (the two-petalled, that is, *ajna*) is situated in the space between the eyebrows; on its petals are the matrika-letters 'hang' and 'kshang'; there is situated *chandra-bija* (*thang*), from which nectar oozes; here are also Shiwa-linga (*Itara-linga*), a circle and a triangle; it is the seat of the mind. This is the clear picture of the chakras. Ramaprasada also states<sup>26</sup> that *Kulakundalini* is in the muladhara; she is also in the sahasrara and the *chintamani-pura* (*hrit chakra*); concentration (on chakras, deities, etc.) is to be done in the interior of the body according to the instructions of the guru: there is *Brahma*, and four other deities; *Dakin*;' and five other Powers; the lord of elephants (*gajendra*), makara, ram, black antelope and the second elephant, the realization of these occurs when there is automatic breath-suspension (in deep concentration). Ramaprasada's own chosen place for concentration is the *hrit chakra* (*Padawali*, Nos 126, 142, 161); his own experience is that *Kundalini* is in the muladhara as well as in the sahasrara (No 107); he says that there are four Shiwas residing in the muladhara, swadhishtana, throat-region (*wishuddha*) and the eyebrow space (*ajna*) (No 104); *Srinatha* (*Supreme Shiwa*) is in the thousand-petalled lotus (No 104); a yogi always does concentration on *Kundalini* in form in the muladhara and sahasrara (No 156).

All these statements indicate that he had full knowledge of the chakras and realized *Kundalini* and the chakras directly in yoga.

Ramakrishna<sup>27</sup>, the great *yogi*, spiritual teacher and prophet, has expressed his own experiences of *Kundalini* and the chakras<sup>28</sup>. He 'saw' how *Kundalini*, being roused, ascends through the sushumna (in fact, through the *brahma nadi*), and as *Kundalini* enters into a chakra, the chakra turns its face upward and 'blooms'. He saw that the roused *Kundalini* passes from the muladhara to the swadhisthana and then to the manipura and the other chakras, and finally, to the sahasrara. He says that the chakra system is like a plant with branches and flowers all made of wax, but actually they are in the nature of life-force (*chinmaya*). He speaks of one of his experiences, when he saw that a youthful person resembling himself, had entered the *sushumna* and made each chakra turn upward and open by a 'deep contact' with the tongue, one after another, from the bottom to the top. In this manner, he saw that the muladhara, swadhishtana, *manipura*, anahata, wishuddha, ajna and sahasrara had turned their heads upward and bloomed.

*Ramakrishna* has described the movements of *Kundalini* as supreme-force (*mahawayu*) motions. He experienced five forms of motion leading to samadhi: ant-like, frog-like, monkey-like, bird-like and snake-like; when these motions reach the sahasrara, samadhi is attained. In deep thought, he perceived *Kundalini*. He says that real spiritual knowledge does not arise if *Kundalini* is asleep, and when *Kundalini* passes through the different chakras, various spiritual experiences occur. According to him, Primordial Supreme Power (*Adyashakti*) resides in all beings (in the muladhara) as *Kulakundalini*, sleeping like a coiled serpent.

The celebrated *Wama*<sup>29</sup>, generally known as *Wama Kshepa*, an accomplished Tantrika *yogi*, had direct perception of *Kundalini* and the chakras. He says<sup>30</sup> that the first practice in yoga for the initiated Tantrikas is the rousing of *Kundalini*. This yoga process is very ancient and highly scientific. In *Kundaliniyoga*, the practitioner experiences how *Kundali*-power is working in different chakras and what is

happening there. There are specific experiences, associated with blissfulness, in each chakra, when *Kundalini* passes through it. These experiences are characteristic of the Tantrika method. In other religions there must also be some means of arousing *Kundalini*, otherwise it is impossible to proceed beyond the lower mental plane. *Kundalini* may be automatically roused in intense love, intense happiness, intense sorrow, intense pain and intense fear. But she may again return to a dormant state. This is why the guru's guidance is so important.

From his own experiences in *Kundaliniyoga*, my guru has said that *Kundali*-power becomes dynamic in the muladhara by intense thought-concentration in combination with the mantras, pranayama and bandhas, and passes upwards through the *brahma nadi*, by piercing chakra after chakra, and finally reaching the sahasrara. When *Kundalini* reaches a chakra, the head of the chakra turns upward and the whole contents of the chakra - mahabhuta, tanmatra, Deity, Power, everything - first becomes fully illuminated by the light from *Kundalini*, and then are absorbed into *Kundalini*. When *Kundalini* is roused, real concentration starts, and as she goes upward, it deepens more and more. Thought-concentration of the *bhutashuddhi* process becomes transformed into real concentration through roused *Kundalini*. When thought-concentration on *Kundalini* becomes most intense, the chakras automatically appear in consciousness. This is the indication that *Kundalini* is about to be roused.

My guru has said that after the union of *Kundalini* with *Parama Shiwa* in thought-concentration in *bhutashuddhi*, *Shiwa-Shakti* should then be transformed into *Ishtadewata*, and is to be brought first to the sahasrara, and then to the hrit chakra, where concentration should be done. Thought-concentration on *Ishtadewata* is a very efficient means of transforming thought-concentration into real concentration. It is a great help in making *bhutashuddhi* more effective and preparing the practitioner for the practice of *Kundaliniyoga*.

It appears that thought-concentration on *Shiwa-Shakti* in form, as *Ishtadewata*, is also an ancient practice and part of *bhutashuddhi*,

though usually omitted; and this is indicated in Shahkanr's *Ananda lahari*, Verse 8.

## *Kundalini*

*Kundalini* has been called *Kundali-shakti* (-power), that is, power in coil. The basic word is *kunda* or *kundala* meaning what is spiral or in coil. The term *Kundalini* or *Kundali* has been used in yoga in a technical sense, and can be called the spiraliform power, or energy. So *Kundalini* may be called 'spiraline'. We will elaborate the technical meaning of it later.

*Kundalini* has been called Spirit-fire, Serpent-fire, Serpent-power, Serpentine Power, Annular Power, Cosmic Electricity, and so on. This does not help very much in understanding the real nature of Kundali-power.

On the physical plane, all energy appears as chemical, mechanical and electrical. Can we find any trace of Kundali-energy in muscular, nervous, glandular, respiratory, cardiac, alimentary and eliminative functions of the body, in cellular activities, at the atomic and subatomic levels? Is it possible to find this energy playing a part in the mental field, in perception, intellection and affectivity?

Kundali-energy cannot be identified with the energy operating in the body at all its levels, or with the tissues and structures of the body. The energy functioning in the body is physico-chemical in nature; it is derived from food, and when food is not supplied, it comes from the tissues of the body. So this energy is actually food-tissue energy. Food is converted into energy and tissues in the body on the one side, and on the other, the tissues are converted into energy to maintain the more vital parts of the body, as in inanition. If *Kundalini* is identified with the chemical energy, then it is also the tissues of the body. Such a gross transformation of *Kundalini* is contradictory to its real nature.

Is it possible to identify *Kundalini* with special forms of energy in the body? As, for example, muscular energy? Here, also the same objection

arises. Muscular energy is essentially chemical energy derived from food. Food also becomes a part of muscle. The energy is involved in muscular contraction. Contraction is initiated by motor nervous impulses. The nervous control is not purely a nervous factor; with it the chemical factor is also involved, because at the nerve endings acetylcholine is also released.

Muscular contraction causes muscular movements. A large part of skeletal, muscular movements is carried out automatically, and it is said that they are controlled by the spinal cord and the lower brain. In everyday life we execute innumerable movements in this way. But also a very large part of skeletal muscular movements is done by volition. Over and above those willed actions which are indispensably necessary in our daily life we can execute movements for muscular growth and development. By systematic application of physical culture, an extraordinary muscular growth can be attained, and strength, speed and endurance can be developed to a very high degree. These are isotonic muscular work. But skeletal muscle can be made to exhibit a very powerful isometric contraction, which enables an expert to support on his chest a weight of 5 tons, and on his throat 1/2 a ton. This isotonic and isometric muscular work is of a conscious type. This great muscular power also depends on food. Thus, in fact, food energy is the basic part without which the body will collapse. Food, combined with muscle training, causes the development of such muscular power. We find that there is really no scope here for *Kundalini*.

But there are instances which indicate that there is also a possibility of attaining unusual muscular power without specific muscular training and 'athletic' diet. The author knows a number of *hatha yogis* who have demonstrated extraordinary strength and endurance. Their bodies are not of the athletic type, but graceful. How has this been possible? We cannot introduce *Kundalini* here, as the basic energy part is still chemical. The question is whether 'will' can do so, and if it can, whether *Kundalini* is involved in it.

By the application of will on skeletal muscle, a particular muscle or a particular group of

muscles can be isolated and controlled; different degrees of contraction can be attained; contraction can be made hard as stone; controlled movements of the diaphragm, control of sphincter muscles, and full relaxation of muscles are achieved. This voluntary control<sup>31</sup> can be developed to an extent when it is possible to attain the following: the passing of the fluid contents through the alimentary canal, urethral suction of fluid and air, voluntary ejaculatory control and very powerful voluntary vaginal contraction.

It is generally thought that this muscular control indicates mental influence on muscles. But it is not so simple. Mind cannot be in contact with the muscle. The brain and mind are bridged by *nadi* and subconscious mechanisms. The will, being patterned into a definite thought and purpose, develops as conation. This is the extreme mental border. Thereafter, conative impulses are generated and pass in an unconscious form the bridge mechanism and are finally transferred to an appropriate brain area. Then they take the usual course - the motor impulses to the muscles. This 'will' is not effective without the help of the nerve force. Such a weak will cannot be the seat of *Kundalini*, and as the will is associated with chemical energy for its final effectiveness, it cannot be identified with *Kundalini*; and without *Kundalini* the will, combined with nerve force, can do extraordinary things in the body.

What about extraordinary muscular strength demonstrated by the *hatha* yogis without physical culture? The yogis are able to concentrate pranic force by pranayama and to direct it through the nervous mechanism to the skeletal muscles. We shall come to this factor later.

Can *Kundalini*-energy be identified with nerve energy? The energy system operating in the nervous system is not different from the other systems of the body. Basically, it is physico-chemical, but the metabolism in the brain is slight in comparison with other parts of the body. This is why the brain is extremely resistant to the effects of inanition. Though its loss of mass is very slight, there is still some loss, which indicates its dependence on chemical energy. The electrical power, exhibited especially in nerve impulses, functions on the basis of chemi-

cal energy, and not without it. Nerve impulses are intrinsically associated with the nerve structure. The electrical phenomena in the nerves may be a replication of the particles-energy system at the atomic level. Here too, the energy is unconscious in nature, and is associated with extremely minute matter and these are interchangeable. So *Kundalini* cannot be identified with the brain or any nerve structure or nerve energy.

Dr Rele<sup>32</sup> has identified *Kundalini* with the right vagus nerve. This means first, that *Kundalini* is a nerve impulse limited to the right vagus nerve and secondly that it is physico-chemical energy.

The vagus nerve, which is the most widely distributed of the cranial nerves, passes from the medulla oblongata through the neck and thorax into the abdomen. It is a mixed nerve, containing essentially three groups of nerve fibres: branchiomotor, efferent parasympathetic and afferent. If *Kundalini* is the vagus, or the right vagus, is *Kundalini* then identified with all three groups or only one, possibly parasympathetic? In any case, *Kundalini* appears to be fragmented and materialized. Moreover, its power becomes very limited. The parasympathetic portion of the vagus exerts an inhibitory influence on the heart, coronary arteries and bronchi, but accelerates the activities of the smooth muscles of the alimentary canal. On the other hand, the sympathetic stimulation produces just the opposite effects. Then, for the efficient functioning of these organs, both the harmonious parasympathetic and sympathetic activities are absolutely necessary. By making *Kundalini* the vagus nerve, its power has been very much restricted, and it is made to depend upon the sympathetic functioning in a state of normal health. This *Kundalini* cannot exercise full control over these organs alone. First, the limitation on *Kundalini* comes by making it the nerve force which is physicochemical in nature; and second, it has been more restricted by making *Kundalini* the right vagus nerve. Is it this material *Kundalini* that the yogis strive to realize in deep concentration? Is the yogi's *Kundalini* so fragmented and limited? Is *Kundalini* a chemical phenomenon?

Perhaps, the identification can be explained in a different manner. Kundali-energy may reside in the vagus nerve (or the right vagus) ordinarily in a latent form when the normal nerve function goes on; but when it is roused by some processes, it exercises control over the vagus nerve when the ordinary nervous function is transformed into an extraordinary control power by which the heart is completely stopped and a prolonged breath-suspension occurs; and all these things are done voluntarily. Under ordinary conditions, our will does not act directly on the autonomic nervous system; however, it can be stimulated electrically. The exhibition of this unusual control power may be explained in two ways: Kundali-energy, when roused, exhibits this control and at the same time it becomes reflected on the mind, and this results in its becoming a conscious phenomenon; or, the will is directly infused by Kundali-energy when it is able to cause such an extraordinary control power. However, it appears that Kundali-energy is different from the nervous energy which is linked to the nerve structure and is physico-chemical and unconscious in nature. Kundali-energy either functions directly through the will or it works independently and at the same time influences the mind to become involved in it. If *Kundalini* is not nervous energy, then it is unnecessary to make it the vagus, or right vagus, nerve. Kundalini is also different from will-power, because the ability of the will to control the autonomic nervous system and the involuntary organs is due to *Kundalini*.

Even this explanation of Kundalini does not reveal its real nature. It is also our assumption that Kundali-power is involved in the control of the autonomic nervous system. Yogis have demonstrated that this control can be achieved by pranayama and concentration. In pranic and mental control *Kundalini* is indirectly involved. But in the conscious application of the control power over the autonomic nervous system and involuntary organs, *Kundalini* is not involved. Rather, when Kundalini is roused, an absorption of pranic forces occurs stage by stage, and as a consequence basal metabolism is progressively decreased. So there is no point in making *Kundalini* the right vagus nerve.

It is a fallacy to think that the sleeping Kundalini resides in the solar plexus. *Kundalini* does not lie in a gross nervous plexus, as it has been called by the yogis supremely subtle. The yogis say that *Kundalini* is situated in a coiled form in the subtle muladhara, lying within the vertebral column. The solar plexus is outside the vertebral column. The roused *Kundalini* rises upward and pierces all the chakras which are subtle power-centres lying inside the vertebral column. These chakras cannot be identified with the gross nervous plexuses lying outside the vertebral column. So, *Kundalini* neither resides in the solar plexus nor passes through the nervous plexuses.

## Nature of *Kundali-energy*

Up to now we have said what *Kundalini* is not. This neti-neti (not this-not this) deliberation is very helpful in understanding the real nature of *Kundalini*. It can be prefaced with a brief consideration of the energy-system operating in the body, even at the risk of some repetition.

The characteristic of the living body is to exhibit activities, viz., cellular, nervous, glandular and muscular, which are associated with livingness. The energy which supports these activities is derived from the tissue-substances (carbohydrates, fats and proteins) by catabolic process. On the other hand, the decay of the tissue-substances is prevented by the anabolic utilization of food. This energy release is a chemical process. This energy-cum-tissue is material in character, and perhaps it may be sufficient to explain physical activities. But really it is not very simple. The phenomenon of consciousness is intermingled with the physical activities. Of course, in most of the vital activities of the body consciousness is not involved. But conscious actions are also an integral part of the bodily functions. Perception, intellection, thought, attention and willing are not possible without consciousness. But in the body, only physicochemical events are observable in perception. How consciousness is evoked or linked

with the unconscious physicochemical process is not known. We cannot say that consciousness is located in a certain area of the brain and is 'ignited' by the neuronal conduction, because the same process does not cause consciousness to appear in sleep. The observed fact that the damage of a certain brain-spot produces unconsciousness, may not really indicate **that** it is the seat of consciousness. It may mean a lack of interaction or an effacement of the material replication of consciousness. That the whole nervous paths and brain are not utilized in the subconscious (generally known as extra-sensory) mode of perception (which definitely occurs), clearly shows that consciousness is beyond the brain.

If this is so, then there must be some form of energy which is not based on the physicochemical system of the body, but is operative in its super-physical character. This subtle energy-system is the 'wireless' system which operates without being vehicled by the nerves. Technically, it is called the nadi system. The 'wired' or the nervous system is an extension of the 'wireless' or the *nadi* system into the material field.

In the nadi-field, dynamic prana energy is in constant motion. What is the static counterpart of dynamic prana? Take an atom for example. It is the composite of two forms of energy: energy in motion and energy in static form, called the nucleus. If we regard nadi-chakra (-field) as similar to an atom, then prana is its electrons, but what is its nucleus? This is the first time we are compelled to enquire what is the static form of energy as the background of the dynamic prana.

We find that there are three states of pranic operation: a control influence exercised on pranic forces, pranic concentration, and pranic latency, that is, a state of suspension or near-suspension of *prana*. Under the control influence, pranic energy functions powerfully and harmoniously, and the force-motions take right directions. These effects are shown both in the body and mind. The body becomes purified, healthy, vigorous and diseaseless, the mind becomes clear, forceful and better controlled. This is in itself a great achievement in one's life. The method consists in developing a 'sushumnite'

force-motion to act successfully on the static force which must have been polarized with dynamic prana. We experience a transference of control element to the active pranic energy, and it is due to the static source, because there are no other sources. This process is technically termed nadishuddhi -normalization of pranic activities. This fact also indicates that dynamic prana functions both in the body and in the mind. It regulates in a specific manner the functions of the body.

Pranic concentration is the transformation of the diversified pranic activities to a highly concentrated state when pranic potency is increased to an extraordinary degree. An example of the increased pranic potency is to levitate the body. This fact also indicates that pranic forces can operate in the body directly.

Thirdly, a state of pranic latency or suspended animation is produced when pranic energy is absorbed, step by step, into an unknown power. So we find that an influence of an unknown power is completely hidden from our observation and its presence unsuspected under ordinary conditions of life, whereas under certain unusual circumstances it is exercised on pranic dynamism, and ultimately there is a possibility of a complete withdrawal of pranic functions. This unknown power has been called in yoga Kundalini. Ordinarily, it is latent, but under certain special conditions, it becomes patent.

What is the real nature of Kundalini? It has been argued that energy polarizes itself as static and dynamic, and the dynamic form is the pranic force, and its static support is *Kundalini*. Can we trace this relation between prana and Kundalini? The sum total of the activities in which the body, the life-force and the mind are involved is the dynamic aspect of our existence, and the whole phenomenon may be called pranic dynamism. This is observable. But can prana function alone, without a static background? In its normal functioning there is no indication of what is the static aspect of prana. But if there is the polarization of energy, the dynamic form must have a static form, and consequently, prana must have its static form. This static form has been considered as Kundalini.

That there is an intimate relation of Kundalini

with prana is indicated specially in pranic concentration and suspended animation. These two phenomena definitely show the influence of *Kundalini* on prana. In a state of normal pranic function, no relation between them is observable. It is because prana functions by its own power, and these energy-functions are supported by static *Kundalini* silently. But there are instances when *Kundalini* acts on prana, and this active influence of *Kundalini* changes the character of the normal function of prana. In this case, *Kundalini* is expected to be dynamic, at least partially. Then what would be the static support of the dynamic *Kundalini*?

The active influence of *Kundalini* on prana can be explained by assuming that it is due to an emanation of force from *Kundalini* which itself remains static, or partly static. But when prana is absorbed by *Kundalini*, does it still remain static?

The following are the signs of gradual pranic absorption: first, a motionless body; second, the decrease of metabolism lower than basal metabolism; third, stoppage of vital functions of the body; fourth, inoperation of the sensory system. It appears that pranic absorption is associated with a corresponding change in *Kundalini*, from its static to its dynamic form. The experiences of the yogis support this. The yogis experience directly that *Kundalini* is roused in the muladhara centre and passes upward through the brahma nadi, piercing all the chakras, to the sahasrara. This means that static *Kundalini* becomes dynamic in *Kundalini*-yoga, and exhibits motion - the Kundali-force motion. Consequently, *Kundalini* leaves the muladhara and goes to the sahasrara.

Some objections have been raised against the actual rousing and passing of *Kundalini* from the muladhara to the sahasrara. The muladhara has been considered as the static pole in relation to the whole organism. In the muladhara, *Kundalini* as static power maintains the dynamic form of energy which is the sum total of the activities of the living organism. So *Kundalini* cannot be made dynamic, it always remains static in the muladhara. The rising of *Kundalini* has been interpreted as sending forth an emanation or ejection in the likeness of

*Kundalini* which passes through the various chakras and become united with Mahakundalini in the sahasrara, and in this process the coiled *Kundalini* does not actually move from the muladhara. It has been further stated that if *Kunda*-*lini* leaves the muladhara and goes upward, then it means that *Kundalini* ceases to be *Kunda*-*lini*. In this case, dynamic Kundali-power will enhance the vital vigour instead of causing the suspension of animation. And so it has been concluded that, ordinarily, prana is diffused over the whole organism, and the pranic dynamism is supported by static *Kundalini* in the muladhara; in *Kundalini*-yoga, prana becomes converged, and this is also supported by static kundalini in the muladhara.

The theory of the nonascent of kundalini' and kundalini-emanation has been specially advanced by Professor Pramathanatha Mukhopadhyaya<sup>33</sup>. Wiwekananda<sup>34</sup> has clearly said that *Kundalini*, the coiled-up energy, can be roused and made active and consciously made to pass upward through the sushumna when it acts upon centre after centre. He further says that the rousing of kundalini is the only means of attaining divine wisdom; and when it passes from centre to centre, layer after layer of the mind opens up. He also admits that a minute portion of kundalini energy can, as a small current, be set free and may pass through the *sushumna*.. However, according to Wiwekananda, the rousing of kundalini and its passing through the chakras are facts, and are intimately associated with the lighting up of the dormant layers of the mind; but, under certain conditions, some currents from kundalini may pass through the *sushumna*..

Arawinda<sup>35</sup> recognizes the actual passing of kundalini to sahasrara, and also an ejection from kundalini as the ascending current going up to the sahasrara. He also says that a mere ejection from kundalini cannot cause a radical change. In other words, the full release of spiritual force and the growth of superconsciousness are linked to the rousing of kundalini and its ascent through the chakras.

It is not necessary to assume that all along the muladhara is the permanent static centre. The muladhara has been evolved last, after all other

chakras came into being. Pranic dynamism in the form of pranation (pranic radiation) has caused the emergence of the chakras. Before the formation of the muladhara, pranic dynamism started to operate. In that case, its static polarity could not be static *Kundalini* in the muladhara, but some other static power centred somewhere. The yogis say that it was the 3 1/2-coiled kundalini, residing in the sahasrara, which was the static support of pranic dynamism at the beginning; and after the emergence of the muladhara, the 3 1/2-coiled Kulakundalini became the static support of the dynamic prana whose activities now have been more diffused and diversified to maintain animation in the gross body. Also there is 8-coiled *Kundalini* lying throughout the *sushumna* with 1 coil in each chakra.

So the rousing of *Kundalini* in the muladhara and its ascent will not cause the total collapse of the living organism. The rousing of *Kundalini* is the dynamization of *Kulakundalini*. This will not cause an excess of pranic force, because the ascent of *Kundalini* is associated with the withdrawal of prana, causing the suspension (to a varying degree) of animation. When *Kulakundalini* is roused, it becomes uncoiled without being non-Kunaalim, and its dynamization causes the absorption of prana, and its motion becomes uninterrupted and highly concentrated. It is not necessary to interpret the ascending *Kundalini* as the dynamic counterpart of the static *Kundalini* in the muladhara. *Kundalini* is actually dynamized, and only when this prodigious power is fully and wholly roused, does the whole power, in concentration and motion, transform the mind in the sahasrara into a supermind-a mind in samadhi. When *Kulakundalini* is dynamized, the muladhara ceases to be a static centre, and *Kundalini* in 3 1/2 coils in the sahasrara becomes the static support. This is not to deny that under certain circumstances the static *Kulakundalini* sends forth emanations to exercise its control influence on prana.

When *Kulakundalini* becomes dynamic, *Kundalini* in the sahasrara becomes the static support. The eight-coiled *Kundalini* is absorbed, step by step, into *Kulakundalini* when it passes

through the different chakras, thus strengthening the *Kulakundalini*-motions. When *Kulakundalini* reaches the sahasrara, it becomes united as one with the sahasrara kundalini, and the whole *Kundalini* becomes dynamic, and its static support is *Kundalini* lying beyond the sahasrara and extending from the Supreme Bindu to Sakala Shiwa. Again, when the united *Kundalini* as Nirwana (all absorbing) power enters into the beyond-sahasrara-kundalini, it (*Kundalini* beyond the sahasrara) becomes dynamic and the static support is Parama Shiwa - Supreme Consciousness. *Kundalini* is finally absorbed into Supreme Consciousness.

These Kundaalinis - *Kundalini* in the muladhara, the eight-coiled kundalini in the other chakras, *Kundalini* in the sahasrara, and *Kundalini* beyond sahasrara - are not different entities, but the different aspects of the same *Kundalini*. Dynamization of kundalini takes place step by step. The dynamization is essentially the unfoldment of spiritual consciousness and associated yoga power stage by stage.

Prana is the dynamic counterpart of the coiled *Kundalini*. Prana is the energy-whole which creates mind, life and matter. The yantra - the real dynamic graph of the pranic operation - is the chakra system. The chakras and associated *nadis* form the *nadi* organization. Only a part of pranic energy is at play in the body and mind, which is required for the maintenance of vitality and mentation according to one's capacity and possibility. The pranic function at the common level is an unconscious radiation of pranic energy from the chakras into the body, and that aspect of the mind which is functionally connected with the brain. The chakras are the reservoirs of prodigious powers, which are ordinarily latent. They can be unfolded by pranayama and concentration. These powers can manifest in the body as great vital, nervous and muscular strength, and in the mind as various unknown secret forces. They can also be manifested in the body in a wireless manner as superpowers. But still deeper, there is the coiled central force, remaining as static support of the central dynamism (prana) which maintains all dynamic expression of energies.

The uncoiling of the coiled central force is an



extraordinary occurrence in the human mind and body, in thoughts and actions. It is like a flood of splendorous divine force from which is being released a new form of consciousness which is not modified by what is called matter at all its levels, and is not dependent upon the mind which mentalizes consciousness. Because of the coiling, this latent central force is called *kundalini*. But the meaning of coiling or *Kundali* is much deeper than its superficial significance, 'latency'. *kundalini* is in 3 1/2 coils in the muladhara, in 8 coils, one coil in each of the eight chakras, in 3 1/2 coils in the sahasrara and in 3 1/2 coils beyond sahasrara. The first uncoiling of *Kundalini* takes place in the muladhara. Second, the uncoiling of the eight-coiled *kundalini*, third the uncoiling of the sahasrara *Kundalini*, and finally *kundalini* beyond sahasrara takes place. The uncoiling is the process of dynamization of *Kundalini* occurring in four stages. When *kundalini* is uncoiled it becomes the sole dynamism. This dynamism reaches a stage of bodilessness and mindlessness and again becomes static in the form of infinite, whole supreme consciousness.

*Kundalini* as *Kulakundalini* is in 3 1/2 coils in the muladhara. The 3 coils indicate that *Kundali*-energy is latent in the material, *nadi* and mental fields, and the half coil shows that *Kundalini* is in a static form. One coil in each chakra indicates that the chakra is inactive and dark, and its powers remain unmanifested. Of the 3 1/2 coils in the sahasrara, the 3 coils indicate that *Kundali*-energy remains inoperative at the amakala, nirwanakala and nirwana shakti points. This means that samprajnata samadhi has not been developed, prakriti has not been absorbed, and *Kundalini* has not manifested all-absorbing power. The 1/2 coil is indicative of its static state. Beyond the sahasrara, the first coil is at Para Bindu, the second coil is at Para Nada, the third coil is at Shiwa-Shakti, and the half coil is at Sakalashiwa. All this means that asamprajnata samadhi has not been attained.

But the significance of the coils goes further. The latency of *kundalini* indicates that it is the static support of the prana as dynamism. The dynamic prana is the creative energy, supremely concentrated at the Bindu, and is about to be

manifested. At a certain critical moment, the Bindu ejects its dynamic counterpart in the form of an expanded circle within which the pranic energy becomes more concentrated and assumes a triangular form from which power emanates. This triangle-imbedded circle is the first form of pranic-energy radiation in which lie three power components, technically termed 'a', 'u' and 'm' in coiled forms which constitute the radiant first mantra 'ong'. The coiled factor is the replication of *kundalini* itself which is in 3 1/2 coils and the static support of prana. Prana exhibits the characteristic *Kundali*-coil in its motion which becomes spiral.

The pranic impulse consists of two principal factors which are exhibited in pranic motion. They are spiral and vertical. The spiral motion creates subtle dynamic graphs in the form of circles, called chakras; and the vertical motion causes the emergence of the sushumna field in which the chakras are systematically arranged. So the 'coil' is a fundamental factor which remains in static *kundalini* as well as in dynamic prana. The coil is the actual potency which is released both in coiling and uncoiling.

When *kundalini* begins to be uncoiled, the spiral pranic energy loses its dynamism and begins to be absorbed step by step into dynamic *Kundalini*. In this way, the chakras are absorbed into *kundalini*. When *kundalini* is in coils, pranic dynamism essentially manifests as pranic radiations through the *sushumna*, as centrifugal and centripetal motions without any cessation; and its spiralline aspect goes to the pranic chakras and activates the centralized pranic forces. The pranic main currents and centralized pranic forces become more efficient functionally by *nadi-shuddhi*, when greater control influence is exercised on the body and mind.

But when *kundalini* begins to be uncoiled, the central 'sushumnaite' prana currents begin to ebb and the centralized pranic forces are gradually withdrawn into the main pranic current. This is shown by the gradual decrease of the basal metabolism of the body and the cessation of the undulations of mental consciousness. The uncoiling of the 1/2 coil causes *kundalini* to enter into the brahma nadi. The uncoiling of the 3 coils produces control effects on the

pranic forces, body and mind. The effects on the pranic forces are two: the absorption of the central pranic currents and the initiation of the *Kundalini* motion through the *brahma nadi*; and secondly, changing of the *Kundalini* motion to *Kundalini* radiation which causes the revitalization of the pranic forces and produces the nadishuddhi effects. The effects on the body are also two: first, the body undergoes a state of motionlessness in a natural manner, and second, the body functions healthfully and more efficiently, when it goes back to the ordinary state. The mental effects are also two: development of deep concentration and natural unfoldment of spiritual qualities. All this indicates the interrelation between *Kundalini* and *prana*.

When *kundalini* is in coil, *prana* force exhibits its spiral motion by which the body is vitalized and mental dynamism operates. When *Kurcdalini* is uncoiled, the spiral energy of *prana* first becomes coil, and then is withdrawn into dynamic *Kundalini*. This causes the body to be naturally in a state of motionlessness and the slowing of the vital functioning. In this state the mind functions above the perceptive and intellectual levels as real concentration. Before being really dynamic, *Kundalini* emits radiations through the *sushumna*. Under this condition, the mind becomes spiritual in nature, and an urge is felt to make and keep the body purified and vigorous.

*Kundalini* is roused consciously as in *Kundaliniyoga*, or unconsciously as in various religious and spiritual practices involving deep godly feeling. There are certain circumstances in life when *Kundalini* is also roused unconsciously. In intense fear of death as in severe diseases or some great danger; in deepest unbearable pain; or in intense happiness, an unconscious rousing of *Kundalini* may happen.

If sexual desire is conjoined with intense love for each other, then *Kundalini* may be roused unconsciously. When the heightened sexual force in deep love is under restraint in visual experiences or in close contacts, deep concentration at a certain point develops, which rouses *Kundalini*. But the sexual desire itself has no influence on *Kundalini*. When *Kundalini* is

roused, sexual desire is fully under control. The rousing of *Kundalini* is never connected with sexual indulgence. But when an intense mental depression is caused by excessive sexual enjoyment, *Kundalini* may be roused. But if this unconscious rousing is utilized spiritually, then this unconscious rousing becomes highly beneficial, otherwise, *Kundalini* goes back to 'sleep' again. On the other hand, highly intensified godly love (*bhakti*) in which there is no tinge of sexuality in any form, is a most powerful factor in rousing *Kundalini*.

In consciously rousing of *Kundalini*, it is felt and 'seen'. The passage of *Kundalini* through the different chakras is felt and seen. When the roused *Kundalini* passes through the chakras, they are at first fully illuminated, and then concentration becomes deeper, and finally they are absorbed into *Kundalini*. In this way, all principles located in the different chakras are absorbed step by step. Ultimately, a stage is reached when there is nothing but *kundalini* in its subtlest, splendidous and mind-transcendently conscious form. The meaning of the subtlest is that *Kundalini* is subtler than anything else. In the material field, elementary particles are the minutest. But *prana wayu* is subtler than elementary particles. As *prana wayu* is absorbed into *Kundalini*, so the latter is subtler than the former. In a similar manner, the most refined mind is also absorbed into *Kundalini*, so it is subtler than mind. The subtler the power, the more forceful it is, and by its forcefulness it is able to absorb what is grosser than it. So, *kundalini* cannot function in the material, vital and mental fields, but it tends to absorb them, to create a nonmaterial, non-vital and nonmental stratum where it is in full power and in illumination.

*kundalini* is splendidous. *Kunaalini*-'light' has three aspects: sunlike bright light by which subtle phenomena are illuminated and experienced in concentration; moonlike 'cool' light which deepens concentration; and firelike burning light which exhibits great absorption-power and develops absorptive concentration. *Kundali*-power is in the nature of illumination. It first illuminates appropriate objects and then they are absorbed into it. When everything is

absorbed, kundalini as Supreme and splendid power remains, and this power is all consciousness. This is not mental consciousness, as mind is fully absorbed into it. It is mind-transcendent consciousness - kundalini'-consciousness. When mental consciousness operates in chitta, its material replica is found in the brain, and certain physical activities become conscious. Otherwise, nervous impulses, neuronal activities, organic and muscular actions, all are unconscious. The power that is capable of absorbing mind and radiates nonmental consciousness light is *Kundalini*. *Kundalini* in its fullest manifestation is supreme consciousness.

The Kundalini-emanations exercise a control influence on the body and mind, and as a result, the physical and mental activities are fully regulated and forceful. The roused *Kundalini* withdraws prana in stages. The first sign of pranic withdrawal is the natural establishment of asana in which an assumed body posture is held still, painless and effortless. Second, a gradual decrease of animation, which is accompanied by a decrease of metabolism below the basal metabolic level, a diminution of vital activities and a prolonged breath-suspension occur. This is the stage of pranayama. Third, a complete suspension of sensory functions occurs. This is pratyahara. Thereafter, the fully internalized consciousness undergoes the stages of dharana, dhyana and samprajnata samadhi. When *Kundalini* comes to the sahasrara, samprajnata samadhi takes place. Then Kundalini absorbs superconsciousness and its root, prakriti, and thus being in a mind-transcendent state, it remains alone in asam prajnata samadhi. Finally, *Kundalini*, in the final stage of asamprajnata samadhi, is entirely supreme consciousness, and its power aspect supports the infinite supreme beingness as real.

The roused Kundalini-energy is actually yama (control)-power which develops stage by stage as asana, pranayama, and pratyahara, and becomes sangyama (supercontrol) when dharana, dhyana and samprajnata samadhi are attained. Finally, sangyama is transformed into asamprajnata samadhi, the supreme control power. So kundalini may be termed samadhi force, or yoga power. Arawinda<sup>36</sup> has aptly called

kundalini yoga-shakti (-power). Yoga power actually operates in kundalini'-yoga.

After the union with Supreme Shiwa, *Kundalini* goes back to the muladhara, and in its descent, the chakras, their powers and divinities - all are restored. This recoiling process is essentially the spiritualization of consciousness which functions in everyday life. That is, it is a transference of spiritual reality, developed in concentrated consciousness, to sense-consciousness to be able to realize spiritual truth in our daily life. In the uncoiling and recoiling of kundalini', the practitioner of kundaliniyoga experiences the Divine in its formless aspect in supreme concentration as well as in form in post-concentration waking consciousness. So Arawinda<sup>37</sup> calls kundalini a divine force.

## Concentration

Concentration is not focused thought (bhawana) but is the process consisting of dharana, dhyana and samadhi. It does not come into being unless pratyahara is first established. In focussed thought, though mental efforts are made to centralize thought on a chosen object, yet it is often diversified; an automatic and uncontrollable penetration of other objective images occurs, and consequently the whole thought system is shaken.

Concentration is a mental process of reducing multiform consciousness to a point, termed bindu. The development of this mental power is dependent upon the transformation of the diversified pranic forces into a state of pranic concentration and withdrawal by which the vital and sensory functions become internalized. These are the processes of pranayama and pratyahara. Thereafter, and on the basis of pratyahara, pranic dynamism functions in the mind and rouses the slumbering mentative energy which expresses itself as dharana-power, the immensely strong power to hold the one-pointedness of consciousness in the form of only one object, for a sufficiently long time to be effective. This power grows step by step, and it is then possible to

continuously maintain single-objectiveness of consciousness uninterruptedly and for a prolonged period of time. This produces very deep concentration; and from that deep concentration a 'mental light' comes into being which can be focussed on any object, inner or outer. This state of consciousness is called dhyana.

Prolonged and repeated dhyana deepens concentration so that it reaches the bindu state. This is the highest point of mental concentration in which consciousness is maximally concentrated to a point and the truth-exposing concentration-light shines forth. This is samprajnata samadhi. Ultimately, samprajnata samadhi consciousness is coiled into bodiless and mind-transcendent supreme consciousness in asamprajnata samadhi.

The general principles of concentration have been modified, specialized and elaborated in different systems of yoga to suit the particular needs of the practitioners. In the *hathayoga* method of concentration, an attempt has been made to obliterate the mental reaction effects from the brain by the pranic withdrawal by pranayama. It is necessary first to elevate pranayamic breathing to the nadishuddhi level for this purpose. For the effectiveness of the nadishuddhi pranayama, the body needs to be purified and vitalized by the practice of posture exercise, internal cleansing and right diet.

In rajayoga, centralized thought, combined with spiritual reflection, is applied for the attainment of pratyahara. The intensified thought causes pranic withdrawal and sensory control. Thereafter, the dharana power is roused and gradually dhyana and samadhi are attained.

In mantrayoga, concentration is attained by the use of mantra. Mantra is an aspect of Kundalini, and it is in sound-form. So mantra is actually Kundalini in mantra form. The mantra sound cannot be heard by the physical ear. The replication of mantra on the physical plane is the lettered waikhari sound which is audible. The waikhari mantra, in conjunction with pranayama and other special processes, is utilized, according to the direction of a guru, to enliven the mantra. In other words, it is the rousing of Kundalini in mantra form. When the mantra-Kundalini is roused, it exhibits its absorptive

and control powers by which, step by step, the control of prana and the senses is attained. The influence of the outer objects on the mind is neutralized by the mantra power. Consequently, it is a great help in the attainment of pratyahara and self-control.

Then mantra-kundalini is transformed into *Ishtadewata* - the metamorphosis of subtle Kundalini? through the mantra power into an appropriate divine form. At this stage, dharana and dhyana are attained. After this, *Ishtadewata* is again transformed into subtle kundalini when samprajnata samadhi is attained. Finally, Kundalini absorbs the mind and all other things and remains alone, and is then absorbed into Supreme Consciousness in asamprajnata samadhi.

In kundaliniyoga, which is the fundamental part of layayoga, concentration is attained through the roused kundalini. So in this yoga, the rousing of Kundalini is the essential process. This rousing is only possible in the muladhara chakra. Focussed thought is the main factor of the rousing process. The intensified thought, in conjunction with pranayamic breathing, mantras and bandhas, becomes so forceful that ultimately it makes static Kundalini dynamic. If the centralized thought is imbibed with intense godly love, thought power is much enhanced. The roused kundalini exhibits higher control power by which dharana, dhyana and samadhi are attained.

## Notes

- 1 Sarkar, Professor Benoy Kumar, *Hindu Achievements in Exact Science*, Longmans, Green, London, 1918, p. 59.
- 2 Seal, Brajendranath, MA, PhD, *The Positive Sciences of the Ancient Hindus*, Moti Lal Banarsi Dass, Delhi, 1958, pp. 219-21.
- 3 *Manawatattwa*, by the author of the *Aryashastrapradipa*, N.C. Mookerjee, Mahalakshmi Press, Barahanagar, 1901, p. 158.
- 4 Brahmachari, Purnananda, *Sarala Yoga*

- Sadhana, a treatise in Bengali on yoga  
Mitra Brothers, Calcutta, 1926, Preface,  
p. 12.
- 5 Rele, Vasant G., FCPS, LM & S,  
*The Mysterious Kundalini*, DB. Taraporevala  
Sons, Bombay, 7th edn, 1928, pp. 23-7.
- 6 Wiwekananda (Vivekananda), Swami,  
*Raja-Toga*, Ramakrishna-Vivekananda  
Centre of New York, Inc., New York,  
1946.
- 7 Sachchidananda, Swami, Saraswati,  
*Gurupradipa*, Shyambal Chakrabarti,  
Calcutta, 2nd edn, 1930, pp. 225-6.
- 8 Aurobindo, Sri, *On Toga II*, vol. 1, Sri  
Aurobindo International University Centre,  
Pondicherry, India, 1958, pp. 369, 373.
- 9 Sen, Gananath, Mahamahopadhyaya,  
Kaviraj, M.A., L.M.S., Saraswati,  
*Pratyaksha- Shariram* (Human Anatomy in  
Sanskrit), 3rd edn, Kaviraj Charu Chandra  
Bisharad, Kalpataru Ayurvedic Works,  
Calcutta, 1924, Introduction, p. 14; Third  
part, p. 3.
- 10 Rele, op. cit.
- 11 Seal, op. cit.
- 12 Brahmachari, op. cit.
- 13 Wiwekananda, op. cit.
- 14 Sen, op. cit.
- 15 Seal, op. cit.
- 16 Rele, op. cit.
- 17 Sen, op. cit.
- 18 Aurobindo, Sri, *On Toga I, The Synthesis  
of Toga*, Sri Aurobindo International  
University Centre, Pondicherry, India,  
1957, p. 611.
- 19 Aurobindo, Sri, *On Toga II*, op. cit., vol.  
2, p. 259.
- 20 Shankaracharya was born in the village of  
Kaladi, in Kerala, South India. His date  
has not been finally determined, but AD  
788 has been generally accepted. But  
according to an old register of the Gurus,  
mentioned by Swami Sachchidananda in  
his work entitled *Guru Pradipa*, op. cit., p. 3,  
footnote, the latter was born in AD 130.
- 21 Shankaracharya, *Ananda Lahari*, Verses 9  
and 10.
- 22 Shankaracharya, *Yogatarawali*, Verses 6  
and 8.
- 23 Born in Holia, near Vizianagram, South  
India, in 1608. He left his body in *Waranasi*  
(Benares) in 1888.
- 24 Tailanga Swami, *Mahawakya-Ratnawali*,  
1.13, 14, ed and trans. Umacharana  
Mukhopadhyaya, Yogendranatha  
Mukhopadhyaya, Calcutta, 1917.
- 25 Born in Halisahar (near Calcutta) in 1723.  
He was a celebrated member, known as a  
'gem' of the court of Maharaja *Krishna*  
Chandra of Nadia (West Bengal, India).
- 26 Sena, Ramaprasada, 'Rampasad Sener  
Granthabali', *Padawali*, Nos 215 and 216,  
n.d., Basumati-Sahitya-Mandir, Calcutta.
- 27 Born in the village of Kamarpukur in  
Hooghly district, West Bengal, India, on  
18 February 1836.
- 28 (a) M(Mahendranath Gupta),  
*Shrishriramakrishnakathamrita*, 5 vol, Anil  
Gupta, Kathmrita Bhaban, Calcutta, India.  
(b) Saradananda, Swami, *Shri-  
shriramakrishnaleelaprasanga*, 2 vol, Swami  
Atmabodhananda, Udbodhan Office,  
Calcutta, India, 1957.
- 29 Wama (Wamachararna) was born in a  
village named Atla in the Birbhum District,  
West Bengal, India, in 1835.
- 30 Essentially based on Chattopadhyaya,  
Pramode Kumar, *Tantrabhilaseer  
Sadhusanga*, Part II, Mitra and Ghosh,  
Calcutta, n.d.
- 31 Cf Shyam Sundar Goswami, *HATHA-  
YOGA An advanced method of physical  
education and concentration*, 2nd edn, L.N.  
Fowler, London, 1963, pp. 104-6.
- 32 Rele, op. cit.
- 33 Avalon, Arthur (Sir John Woodroffe), *The  
Serpent Power*, 5th edn, Ganesh, Madras,  
1953, pp. 297-313.
- 34 Wiwekananda, op. cit.
- 35 In Aurobindo, *On Toga II*, vol. 2, op. cit.
36. *Ibid.*
37. *Ibid.*



## PART 1

# FUNDAMENTALS OF LAYAYOGA

# CHAPTER 1

## *Layayoga*

### and

## *Asktahgayoga*

Layayoga is one of the four great systems of yoga, the other three being mantrayoga, hathayoga and rajayoga. The Great *Yogi Wishnu* said to Brahma: 'Yoga is in many forms because of its different practices; of these, the main four are - mantrayoga, layayoga, *hathayoga* and rajayoga' (- *Yogatattwopanishad*, 19). It indicates the Waidika origin and the antiquity of layayoga.

The four great systems are the four forms of the original yoga termed Mahayoga-Supreme Yoga. Maheshwara said: 'Mahayoga is the fundamental yoga having four main forms - mantra, *hatha*, *laya* and *raja* yogas' (- *Yoga-shikopanishad*, 1. 129- 130). So, layayoga is an elaboration of the fundamental yoga on a specific line to meet the spiritual needs of those disciples who are specially suited to it.

The eight practices, namely, yama (abstention), niyama (observance), asana (posture), pranayama (breath-control), pratyahara (sensory control), dharana (holding-concentration), dhyana (deep concentration) and samadhi (superconcentration), technically known as *ash-/arigayoga* (eightfold yoga), are the constituent elements of the general structure of mahayoga. Suta said: 'I am giving an exposition of mahayoga with its eight parts' (- *Garudapurana*, 1. 230.1). Consequently, layayoga as well as mantrayoga, *hathayoga* and rajayoga, each has eight parts. In other words, the basic pattern of layayoga consists of eight parts.

Layayoga has two fundamental forms - Waidika and Tantrika. Waidika yoga is the original form of yoga found in the Wedas in a concise version; it was explained by the *rishis*

(seers) in the Upanishads. Shiwa gave Waidika yoga a new character, and his explanations are collected in the Tantras. Consequently, it is called Tantrika yoga. In fact, the Tantrika yoga is not a different form of yoga but a modification of Waidika yoga. The various difficult processes of Waidika yoga were simplified and new processes incorporated, thus making it more adaptable to a larger number of persons.

So, the Tantrika form of layayoga came from Shiwa. It is also very ancient and is based on the Waidika form. It is said that Shiwa expounded twelve forms of yoga, namely, mantrayoga, *hathayoga*, bhaktiyoga, layayoga, kriyayoga, *lakshya-*yoga, jnanayoga, uroyoga (rajayoga), wasanayoga, parayoga, amanaskayoga and sahajayoga. These are the Tantrika forms of yoga. Wishnu also said that yoga had many forms. Here Waidika yoga is indicated. So, both Waidika and Tantrika yoga have many forms. Of the many forms of yoga, mantra, *hatha*, *laya* and *raja* yogas are considered the foremost in the Waidika as well as in the Tantrika system, Ishwara said: 'There are four main forms of yoga - mantrayoga, *hathayoga*, layayoga and rajayoga' (- *Shiwasanghita*, 5.17). But before we proceed further, it is absolutely necessary to have a clear picture of the term yoga.

## Yoga from the Mantra Viewpoint

The technical term 'yoga' belongs to those fundamental groups of letter-arrangements con-



stituting word-formations which are unconnected with thought-language patterns, but arise from the sound-radiating power form called mantra. The mantra-form of yoga is 'Y-ang'-'U-ng'-'G-ang'-'Ah', which being modified, constitutes the shroutha word 'yogah' and then it assumes the language form 'yoga'.

The basic part of yoga is 'ya', which, at the mantra level, is 'Y-ang'. It is the centre of the concentrated energy in the form of control which is technically termed 'yama'. The yama (control)-energy is aroused and developed, by udana force, represented by 'U-ng', and becomes finally transformed into sangyama (supercontrol). At this stage, sarhadhi consciousness, represented by 'G-ang', develops and *Kundali* power is revealed. This is yoga.

## Control

There are eight distinct stages of development of the control power. The great *yogi* Dattatreya said: 'I will explain to you the science of yoga having eight stages of practice' ( - *Darshanopanishad*, 1.4). The great yoga master Ribhu also said: 'Yoga has eight stages of practice' ( - *WarahopanuAad*, 5.10). Ishwara said: 'Yoga consists of eight parts' ( - *Gandharwatantra*, ch. 5, p. 25). Shiwa also said: 'Yoga consists of eight practices' ( - *Wishwasaratantra*, ch. 2, p. 11). So, both in Waidika yoga and Tantrika yoga the eight stages of practice have been accepted.

What is the nature of the control? It is a process by which an action or function, either of the body or the mind, is volitionally restrained with a view to reach a deeper aspect, which remains generally dormant, and bring into play a higher form of power and consciousness. An unknown inner power is released when the body is made quiescent by the control process, which keeps the body in an excellent state of health and vitality, either when the body is in motion or is immovable. The motionlessness of the body also exercises a great influence on the mind. In fact, it is an indispensable condition for the application of the control, directly and

effectively, to the mind. When the inner part of the mind is reached by control, the mind exhibits a trend toward tranquillity and shows better restraint when functioning at the sensory level. This control either causes an alteration in a common action or function to a desired pattern, or stops the action completely to bring about a state of motionlessness. To indicate the control the terms 'bandha', 'bandhana', 'rodha', 'nirodha', and 'nigraha' are used. There are other terms also.

The eight stages of control have technical names: yama (abstention), niyama (observance), asana (posture), pranayama (bio-energy-control or breath-control), pratyahara (sensory control), dharana (holding-concentration), dhyana (deep concentration) and samadhi (superconcentration). Atharwana said: 'The eight stages of yoga are abstention, observance, posture, bio-energy control, sensory control, holding-concentration, deep concentration and superconcentration' ( - *Shandilyopanishad*, 1.2). These eight stages of control have also been accepted in Tantrika yoga. It is said: 'Abstention, observance, posture, bio-energy control, sensory control, holding-concentration, deep concentration and superconcentration are the eight parts of yoga' ( - *Tantrarajatantra*, 27. 54-5).

## First and Second Stages of Yama (Control)

The first two stages of control are yama and niyama. This yama (first stage of control) is the same word which stands for the original yama, that is control. The second yama (abstention) has been used in a technical and limited sense to indicate only the first stage of control. In niyama 'ni' has been prefixed to yama. 'Ni' indicates certainty. However, this strengthening of yama does not mean very much, as niyama has been used here in a restricted and technical sense, and stands for the second stage of control. It is more convenient to consider the first and the second stages of control together.

Abstention and observance constitute the

elementary regulation of thoughts, emotions and actions. But even these rudimentary control factors do not function in a satisfactory manner if the spiritual nature of man is completely dormant. In such a state, various unspiritual qualities arise and not only become so strong that a man forgets his innermost being almost completely, but also urge him to be externally minded. His unspiritual nature makes him passionately inclined to external objects he likes for enjoyment. Sensuality, greed, excesses and an inclination to softness are the predominant factors in his thought. Strong lustful desire and the feeling of satisfaction and pleasure in connection with it, and wickedness, pride, anger and the like make a man almost dead spiritually. He is completely disinclined to practise abstention and observance. He is unwilling and unable to abandon his mode of enjoyment because of his strong attachment to pleasure-giving objects.

Unless even a slight awakening of a man's divine nature takes place, it will not be possible for him to undertake the practice of abstention and observance. But how is this awakening possible, as he is antispiritual in nature? In a mode of life which is completely dedicated to excessive sexual gratification and other excesses, there cannot be only pleasures, but also sufferings, pain and sorrow. This is true not only in extreme cases, but in all other cases. Both pleasure and pain encircle our lives. In sensual pleasure, our spiritual nature sleeps, but in pain things change. In intense suffering, intense pain, intense sorrow, severe disease and fear of death the whole being is shaken, a deeper feeling awakens, a need for help from an unknown and invisible power is felt, some discernment is aroused. This is the right moment. Without waiting, just try to be in contact with that unknown and invisible being through prayer - deep and silent, and sincere prayer, with full belief and with full effort. This prayer is not asking for any material gain but for arousing the dormant spiritual nature. And at the same time try your best to be in contact with a saintly person. His understanding, his genuine sympathy, his kindness and his willingness to help will do you very much good. His mental purity and tranquillity, his

physical cleanliness and vitality, his emotional calmness and control will exert tremendous influence on you. And above all, his spiritual personality, his depth of inner knowledge and his very forceful and truthful expression - all these will be exceedingly helpful to you.

It is the moment when you should start a new life with a new programme. Your first programme is - ritualistic worship, spiritual study, asceticism and internal and external physical cleanliness. You are not expected at this stage to get your thoughts and emotions under your control. But you can control your actions very much by doing regularly the above four practices. Whatever happens do not stop but go on with them. Whatever thoughts, emotions and desires arise in your mind, without paying any attention to them, go on with the four practices. You will find that you are gaining in spiritual strength more and more and day by day. Then it will be your experience that you are manifesting a natural tendency to spiritual qualities, and have enough inner strength to do what is spiritual and not to do what is anti-spiritual. In this way, your spiritual endeavour will bring success.

That association with a saintly person is very helpful has been widely recognized. It is said: 'There are four door-keepers who are guarding the doors leading to liberation; they are control of the mind, reflection, contentment and the company of a spiritual person' (- Mahopanishad, 4.2). The importance of worship is shown by the saying which runs thus: 'When the Supreme Spirit is directly known in concentration, all sins are destroyed, afflictions become attenuated and immortality is attained' (- Shwetashwataropanishad, 1.11). Spiritual study plays an important role for a person who intends to lead a religious and virtuous life. It is said: 'The teacher instructs his pupils not to be inattentive to spiritual study' (- Taittiriyaopanishad, 1.11.1). The importance of asceticism as an agent for the purification of the mind and as a necessity for the attainment of divine knowledge has been stressed. It is said: 'Asceticism, sensory control, spiritual actions, spiritual study and the like are the means of attaining the divine knowledge' (- *Kenopanishad*, 4.8) About cleanliness it has been said: 'He who is endowed with spiritual

knowledge, established in concentration and purified by cleanliness, attains God' (*Kathopanishad*, 1.3.8).

In leading such a life, he will be able to develop enough power of control to practise regular abstention and observance. He should practise them volitionally in his thoughts, emotions and actions. These practices also develop his spiritual nature to such an extent that normally he will be able to manifest his spiritual qualities, at the right moment and in the right circumstances. The most important but most difficult practice is brahmacharya, that is, sexual control. Now it will be possible for him to practise it successfully. Sexual control is of two forms: complete and partial. The partial form is for married people. However, the complete form should first be practised for a sufficient length of time before undertaking the partial form.

Yama said to Nachiketa: 'I will explain briefly to you that truth for the attainment of which the spiritual students practise sexual control' (- *Kathopanishad*, 1.2.15). Once Sukesha, Satyakama and others - all were the sons of the *rishis* and devoted to God - went as pupils to the great spiritual teacher Pippalada to know about the Supreme Being. Pippalada said to them: 'All of you practise sexual control, and asceticism, and devotedness for a year and then come back; I will try to answer your questions' (- *Prashnopanishad*, 1.2). Here the importance of sexual control and asceticism for the right understanding of the highest spiritual knowledge has been clearly shown.

In regular abstention and observance, each consists of ten practices. Abstention consists of the following:

- 1 Ahimsa - Harmlessness; love for all
- 2 Satya - Truthfulness
- 3 Ateya - Non-theft
- 4 Brahmacharya - Sexual control
- 5 Daya - Mercy
- 6 Arjawa - Honesty
- 7 Kshama - Forgiveness
- 8 Dhriti - Firmness
- 9 Mitahara - Moderation in eating
- 10 Shoucha - Cleanliness

Observance contains the following practices:

- 1 Tapas - Asceticism
- 2 Santosha - Contentment
- 3 Astikya - Faith
- 4 Dana - Charity
- 5 Ishwara-pujana - Worship of God
- 6 Siddhanta-shrawana - Spiritual study
- 7 Hri - Modesty
- 8 Mati - Reflection
- 9 Japa - Mantra-practice
- 10 Wrata - Vow

These tenfold abstentions and tenfold observances were declared by the great *yogi* Dattatreya to his disciple Sangkriti (- *Darshanopanishad*, 1.6 and 2.1). So in the Waidika form of yoga ten practices constitute abstention and ten practices are also the constituents of observance. In the Tantrika form exactly the same number of practices constitute abstention and observance. Not only the same number but the same practices compose abstention and observance, with one exception. Vow, the tenth practice of observance has been replaced by homa (oblation) in the Tantrika form, Ishwara (Shiva) expounded this tenfold abstention and observance to Dewi (- *Gandharwatantra*, ch. 5, p. 25).

The shortened forms of abstention and observance were also introduced. Agni said: 'Abstention consists of harmlessness, truthfulness, non-theft, sexual control and non-acquisitiveness, and observance contains cleanliness, contentment, asceticism, spiritual study and worship of God' (- *Agnipurana*, 372. 2-3). These shortened forms were also widely accepted.

Sexual control and cleanliness were elaborated in *hathayoga*. The Wajroli - adamant control process - was developed from brahmacharya, and a system of internal baths (done without instrumental aid) from shoucha. Asceticism and diet also formed an important part of *hathayoga*. The mantra-practice was elaborated in mantrayoga. The worship of God was elaborated and developed into higher forms of concentration in layayoga and rajayoga. In rajayoga, the practice of asamprajnata samadhi (non-mens concentration) was specially developed.

## Third Stage of Yama (Control): Asana

Now we come to the third stage of control, that is asana - posture. When 'yama' (control) is used in connection with the body, it usually takes the form 'ayama' to mean control. As for example, sharira (body) + ayama (control) form the term shanrayama (body-control). The nature of control here is either to regulate the activities of the body to a desired pattern, or to stop all voluntary activities to make the body motionless. When regulated activities are desired the term 'wyayama' is used. Here the prefix 'wi' indicates something specific. So wyayama means the specific application of control to regulate the voluntary movements of the body to a desired pattern. Wyayama, therefore, is a controlled movement system of the body. However, it has been generally used to mean physical education, and in a more restricted sense, muscular exercise.

When the stopping of all motions of the body is done in order to make the body motionless volitionally, as is required in yoga, by the application of control, a special technical term has been used in yoga. It is asana, that is, posture. It is an arrangement or placement of the body to assume a particular position or posture. The posture may be of the static or dynamic type. But for the purpose of yoga, the posture is of the static type in which the body is maintained in a motionless state by a special arrangement of the limbs in an appropriate sitting position. When the body is made to assume such a motionless attitude in a sitting position it is called asana, that is, in a state of sitting position by the special arrangement of the body and limbs. This special alignment of the body and limbs in a static posture is asana, in which control is applied to stop all motions with a view to make the body motionless.

On the other hand, posture has been connected with the dynamic posture exercise in *hathayoga*. Here, the body is made to undergo appropriate movements to assume a final posture, either in

a sitting, standing or lying position. The original meaning of asana has been extended, and the body now assumes many different asanas, through appropriate movements. However, in the word asana, the term yama in any form does not occur, but a new form asa, to mean a special arrangement of the body in a sitting posture, has been introduced in yoga. From asa, asana has been formed.

The body should be cultured and made efficient and under control for spiritual development. It is said: 'May my body be efficient (for the attainment of spiritual knowledge)' (- Taittiriyaopanishad, 1.4.1). For the attainment of the highest spiritual stage both the body and the mind should be controlled. It is said: 'Only physical movements are not helpful, nor concentration alone is successful. He who knows how to practise physical control in combination with concentration, attains immortality' (- Ishopanishad, 9 and 11). Here is a clear indication that the body should be purified, vitalized and well-controlled by *hathayoga*, and in that state of the body concentration will develop in a satisfactory manner. More clearly it is said: 'The yogi making his body as the lower piece of wood and the pranava (the first mantra) the upper piece of wood (used for kindling the fire), should do the churning which is in the form of concentration again and again until he realizes the Supreme Being' (- Shwetashwataropanishad, 1.14). This means that in a purified body and with the help of the mantra, concentration develops to its highest limit and as a result God is revealed.

A *yogi* can attain such a purified and vitalized body that it is free from disease, senility, and is long-lived. It is said: 'When a *yogi* develops a highly purified body by yoga-fire, he becomes free from disease, his youth is prolonged and his life is extended; and the experience of super-smell, super-taste, super-sight, super-touch and super-sound occurs' (- Shwetashwataropanishad, 2.12). So, it is possible to attain a yoga-fire body of super-purity.

The body should be trained to be in a state of motionlessness for a prolonged time without discomfort or pain. It is said: 'In samadhi all

senses cease to function and the body remains motionless like a piece of wood' (-Nadabindu-panishad, 3.3.2). The motionlessness of the body is developed by the practice of static posture. Moreover, by the practice of processes contained in *hathayoga*, not only the body is vitalized and controlled but also the mind is controlled and brightened.

The assumption of a folded-leg concentration posture is necessary for the practice of sensory control and concentration. As, for example: 'Once upon a time, the great yogi *Mandawya*, being desirous of withdrawing his senses into the manas-chakra-the subtle centre of the mind, assumed the lotus posture' ( - *Annapurnopani-shad*, 3.3-4). That the static posture to be assumed for the practice of yoga should be a *yogasana* (concentration posture) has been stated: 'Assuming rightly a yoga posture, such as lotus posture, auspicious posture or happy posture, and facing towards the north' (- *Amritanadopanishad*, 18). The concentration postures when well mastered will be suitable for the practice of yoga. *Aditya* said: 'The three worlds are conquered by him who has mastered posture' (- *Trishikhibrahmanopanishad*, Mantra Section, 52). *Dattatreya* said: 'Assuming a yoga posture, one should always practise breath-control' (- *Darshanop-anishad*, 3.14).

When a posture is fully controlled, then it is to be assumed for concentration. *Narayana* said that there were two indications when the posture is fully controlled; the natural feeling of ease and comfort when a posture is assumed; and the ability to prolong the posture without discomfort (- *Mandalabrahmanopani-shad*, 1.1.5). There are also other indications when posture is mastered. It is said: 'Disease is eliminated by posture' (- *Yogachudamanyup-anishadi* 109). Also, 'All diseases of the body are destroyed by posture, even poisons are assimilated. Any one of the postures selected should be made comfortable, if it was not possible for one to master all of them' ( - *Shanadilyopanishad*, 1.3.12-13), and 'The yogi being still in a posture (because of his mastery), well-controlled' (- *Shandilyopanishad*, 1.7.1).

In an impurified body, mind is usually restless. This is why *Shiwa* has said: 'How will it

be possible to practise concentration without purifying the body? ... A purified body is full of vitality and is fit for concentration' (- *Brihan-nalatantra*, ch. 6, p. 41). The assumption of a concentration posture for spiritual practice requiring concentration is absolutely necessary. So it is stated: 'The mantra-practice, worship and other spiritual works should be done while assuming the lotus posture, auspicious posture, hero posture (*wirasana*) or other postures; otherwise there will be no success' (- *Kularnawa*, ch. 15, p. 74). *Bhairawi* said: 'I am explaining different postures to those who are desirous of attaining success in yoga. Without the assumption of an appropriate posture breath-control and other practices are not successful' (- *Rudrayamala*, Part 2, 23. 23). It is also said: 'By the practice of postures life is prolonged. ... For the purification of the body and for attaining success in yoga, posture is absolutely necessary' (- *Rudrayamala*, Part 2, 24. 38-39), and 'Posture helps to make the mind calm' (- *Tantrarajatantra*, 27, 59). 'By the practice of posture the body becomes disease-free, firm and efficient' (- *Grahayamala*, ch. 12, p. 85).

So, the importance of posture has been recognized in the *Waidika* as well as in the *Tantrika* form of yoga. It has been recognized that a purified and vitalized body is necessary for concentration; that posture plays an important role in making the body purer, healthful, youthful, efficient and long-lived; and also that a concentration posture is absolutely necessary for the practice of breath-control, sensory control and concentration; a posture should be fully controlled.

Posture has been fully elaborated in *hathayoga*. Innumerable postures were introduced and various scientific processes were developed in relation to postures (- *Rudrayamala*, Part 2, 24. 3). Many postures were also developed in *Waidika* yoga. So it is said that many postures were explained in the *Weda* (- *Wishwasara-tantra*, ch. 2, p. 11). In *hathayoga*, postures have been divided into three groups: dynamic posture exercise, static posture exercise, and concentration postures. Dynamic posture exercise has been designed to exercise all the muscles of the body in conjunction with *charana* (contraction-

control exercise). Static posture exercise trains the body to be still in different positions and develops vital endurance and the power of concentration. Concentration postures are for the practice of breath-control, mantra and concentration.

## Fourth Stage of *Yama* (Control): Pranayama

The fourth stage of control is *pranayama* - breath-control. When 'yama' (control) is applied to control *prana*-wayus (different forms of bio-energy) the form 'ayama' is frequently used. The words *nigraha*, *rodha* and *nirodha* are also used to indicate control.

Pranayama is actually the process of controlling *prana*, the central bio-energy; and as this control is achieved through the process of the regulation of breath, it is usually called breath-control. It is said: 'He who is well-restrained in all his actions, should control bio-energy carefully through the breath-process; as a result of this the bio-energy becomes so rarefied as to increase the power of breath-suspension. Thereafter expiration should be made through the nostrils. This process makes the restless mind fit for concentration' (- *Shwetashwataropani-shad*, 2.9). Here is a clear indication that the control of bio-energy is intrinsically associated with breathing. Furthermore, the rarefaction of the bio-energy causes a diminution of the internal organic activities to a very low level and this is helped by the decreased voluntary muscular activities in a static concentration posture. This physical state is an anti-oscillatory state of the mind. The rarefied bio-energy flow becomes very much less through the *ida*-*pingala* paths (the white and red energy lines), but is enhanced considerably through the *sushumna* path (the central energy line). This creates a state in which concentration becomes easy, prolonged and deep.

Ribhu, the exalted knower of Brahman, said: 'When the throbbing of all the bio-energies

ceases by the practice (of breath-control), the mind becomes non-mens, and what remains is the liberation' (- *Annapurnopani-shad*, 2.33). When the bio-energy is rarefied by the practice of breath-control, it ceases to throb and becomes calm. This causes the mind to be free from oscillation.

A complete control of respiration is associated with that state of the mind which is beyond the perceptive, intellectual, affective and volitive phenomena. It is said: 'The *yogi* will practise the absorption process in conjunction with the control of respiration and concentration; in this way when the respiration stops, the mind goes beyond the perceptive-intellectual-affective states' (- *Tripuratapinyupani-shad*, 5.10). By the process of breath-control respiration can be controlled to the point when it will automatically stop. It is the state of what is technically called *kewala kumbhaka*-automatic breath-suspension. At this stage the mind is also automatically in deep concentration. However, the breath-control should be regularly practised. It is stated: 'A student of yoga who is well-controlled in sleep and activities and lives on an abstemious diet, being in a lonely place with his mind without any thirst for wordly things and when the previous meal has been completely digested (that is on an empty stomach), should practise breath-control according to the process shown by his teacher' (- *Soubhagyalakshmyupani-shad*, 2.2).

The importance of the control of the breath and the mind for the development of super-concentration has been fully recognized. It is said: 'The *yogi* should control the breath and the mind to accomplish superconcentration' (- *Trishikhibrahmanopani-shad*, Mantra Section, 22). Breath-control, practised regularly, develops intelligence and the power of concentration. So, the great *yogi* Dattatreya said: 'The regular practice of breath-control develops intelligence. ... By breath-control that spiritual knowledge which leads to liberation arises (through super-concentration)' (- *Darshanopani-shad*, 6.10-12).

Respiration is one of the intrinsic factors that causes the perceptive mind (*chitta*) to function, and hence the control of the mind is related to the control of respiration. It is stated: 'There

are two causes which make the perceptive mind to oscillate; they are the latent impression of feeling (*wasana*) and respiration; if one is controlled, the other also becomes inoperative. Of these two, first respiration should be controlled' (- *Yogakundalyupanishad*, 1.1-2). The control of bio-energy means the control of respiration, as the former is inseparably associated with the latter, and through the latter the former control is achieved. So it is said: 'The control of prana is this: prana means physical respiration, and ayama means kumbhaka (breath-suspension)' (- *Yogakundalyupanishad*, 1.19).

The respiratory movements which are associated with the movement of air in the lungs, is a great factor in producing the oscillation of the mind. The diversification of the mind can be regulated by breath-control. It is stated: 'The respiratory movements cause the multiformity of the mind; when the former is motionless, the latter also becomes calm' (- *Yogachudamanyupanishad*, 89). It is also stated that the control of respiration causes both physical and mental development (- *Warahopanishad*, 5.46-49). Further, 'When the subtle energy line system (*nadichakra*) is purified by breath-control, done in a right manner, the bio-energy enters easily into the central energy line (*sushumna*.) by bursting through its entrance and, as a result, the mind becomes absolutely calm' (- *Shandilyopanishad*, 1.7.9-10).

The process of breath-control consists of three acts: inspiring the atmospheric air into the lungs, expiring the air from the lungs, and the suspension of breath, either at the end of inspiration or of expiration. We have very ancient Waidika terms for the three respiratory acts, which are based on the *Chandogyopanishad*, 1.3.3. The word 'prana' is used to denote the action of expiring the air from the lungs. The actual process of expiring the air is 'prana' or 'pranana', that is, expiration. Similarly, the word 'apana' is used to denote the action of inspiring the air. The process of inspiring the air is 'apana' or 'apanana', that is, inspiration. The connection between the prana and apana is 'wyana'. This means that at the end of inspiration and at the beginning of expiration, or at the end of expiration and at the beginning of inspira-

tion, is the period in which the action of prana and apana has stopped. The cessation of prana or pranana (expiration) is 'aprana' (that is no expiration), and that of apana or apanana (inspiration) is 'anapana' (no inspiration). During the interval between the two processes there is neither inspiration nor expiration. This is wyana or 'wyanayana', that is, breath-suspension. So, we have the following terms:

<i>Apana</i> or <i>Apanana</i>	= Inspiration
<i>Prana</i> or <i>Pranana</i>	= Expiration
<i>Wyana</i> or <i>Wyanayana</i>	= Breath-suspension

The interval at the end of apana and before the commencement of prana is 'kumbhaka'. This is antah-kumbhaka (inspiratory breath-suspension). Again, the interval at the end of prana and before the commencement of apana is kumbhaka. This is bahya-kumbhaka (expiratory breath-suspension). Here, prana is expiration and apana is inspiration. These two terms are the same as older ones mentioned above. Here the term kumbhaka is used to denote breath-suspension, instead of wyana or wyanayana. This is based on the *Muktikopanishad*, 2.51-52.

Then we find that the term 'ruchira' was used synonymously with kumbhaka, that is, breath-suspension. And the terms 'rechaka' and 'puraka' for expiration and inspiration (- *Amritanadopanishad*, 9).

Pranayama (breath-control) has been defined as: 'Pranayama is that in which the Gayatri mantra, combined with seven *wyahrutis* to which the *pranawa* ("Ong") is prefixed in each, and "shiras" (the last part of the mantra) are said mentally with controlled respiration' (- *Amritanadopanishad*, 10). This is the basic Waidika breath-control in which the measures of inspiration, breath-suspension and expiration are the same. The mantra used in this breath-control consists of about sixty units. This means that the duration of inspiration is sixty units of time, let us say 60 seconds. The time of breath-suspension and of expiration is also 60 seconds in each case.

The three respiratory acts have been explained as: 'The air should be expelled outside so as to

make the lungs as if empty; this emptying is called expiration.

'When the air is inhaled like the sucking in of water through the stalk of a lotus, it is called inspiration.

'To be in a state when there is neither expiration nor inspiration and the body is completely motionless is called breath-suspension' (- Amritanadopanishad, 11-13).

So, during breath-suspension the body should be maintained absolutely motionless. In other words, breath-control should be practised when the static posture has been mastered.

The preliminary practices of breath-control, when a student of yoga assumes a sitting posture, are as follows: 'First a yoga posture should be assumed with the body erect, eyes non-moving, the upper teeth not touching the lower, the tongue retroverted (only in special cases), with chin-lock, the (right) hand on the nostrils to make breath-flow through a desired nostril, body motionless, and the mind at ease and concentrated, and then practise breath-control' (- Trishikhibrahmanopanishad, Mantra Section, 92-94).

The order of breath-control is as follows: 'First is expiration, then inspiration, then breath-suspension, and finally expiration; this is breath-control' (- Trishikhibrahmanopanishad, Mantra Section, 94-95). This means that the inspiratory part of breath-control should start after a preliminary expiration.

The actual breath-control process is as follows: 'First exhale the air from the lungs through the right nostril by closing left nostril with the fingers of the right hand; now inhale through the left nostril, counting 16, and then suspend the breath for 64 measures, and then exhale through the right nostril, counting 32. In this manner continue the process [both] in the inverse and [in] direct order' (- Trishikhibrahmanopanishad, Mantra Section, 95-98). Here, the relative measures of inspiration, suspension and expiration are 1-4-2. So the 1-1-1 measures are modified in this process.

It is clearly said that: 'Pranayama (breath-control) is composed of inspiration, breath-suspension and expiration. These three respiratory acts are in the form of "A", "U" and "M",

that is, pranawa, so the pranayama is of the nature of pranawa' (- Darshanopanishad, 6.1-2). Inspiration, breath-suspension and expiration are done in the following manner: 'Inspire through the left nostril slowly, counting 16 and at the same time doing the sound-process (japa) with "A" of the pranawa and with concentration; then suspend the breath for 64 measures and at the same time make the sound-process with "U" of the pranawa and with concentration; and, finally, expire the air slowly through the right nostril and at the same time count 32 and along with it make the sound-process with "M" of the pranawa and with concentration' (- Darshanopanishad, 6.3-6). So, the relative measures of inspiration, breath-suspension and expiration are 1-4-2, and the sound-process and concentration are added to the respiratory acts.

The breath-control process has two fundamental forms: sahita (inspiratory-expiratory-suspension) and kewala (noninspiratory-non-expiratory-suspension). The sahita is that form of breath-suspension which is done in conjunction with inspiration and expiration. The kewala is that form of breath-suspension in which there is no inspiration and no expiration, but only automatic breath-suspension. So it is said: 'Breath-suspension is of two kinds: sahita and kewala. Sahita should be practised until the yogi is able to do the kewala. Sahita breath-control includes suryabheda (right-nostril breath-control) ujjayz (both-nostrils breath-control), shitali (lingual breath-control) and bhastri (thoracic-short-quick breath-control)' (- Yogakundalyupanishad, 1.20-21).

During breath-control three forms of muscular control should be adopted. They are mulabandha (anal-lock), uddi'yana (abdomino-retraction) and jalandhara (chin-lock). So it is said: 'During the four forms of breath-suspension, the three forms of control should be executed; they are anal-lock, abdomino-retraction and chin-lock' (- Yogakundalyupanishad, 1.40-41).

There are other measures in inspiration, breath-suspension and expiration. It is said: 'Breath-control is that in which the measure for inspiration is 12, for breath-suspension 16, and for expiration 10, along with the sound-process with "Ong". The measure in the elemen-



tary type is 12 (in inspiration), in the middle type 24, and in the highest type 36' ( - *Yoga-chudamanyupanishad*, 103-104).

When breath-control is accomplished, certain signs appear. It is said: 'Thence the yogi's body becomes free from excessive fat and disease, eyes bright, countenance cheerful, sexual urge well-controlled and energy increased' ( - *Shandilyopanishad*, 1.7.13 :6).

So far we have talked about Waidika breath-control. Now, we shall consider the Tantrika form. It is said: 'Pranayama is that in which the breathing movements, due to the throbbing of the bio-energy, are controlled. During pranayama one becomes conscious of the divine power' ( - *Gayatritantra*, 1.205).

By the control of breath the mind and the senses are spiritually purified. It is said: 'Breath-control is of many kinds. ... By breath-control the mind and the senses are purified' ( - *Kularnawa*, ch. 15, p. 75). It is also said: 'The internal impurities are removed by breath-control. It is the best yoga practice. Without its help liberation is not possible. The yogis attain success through breath-control' ( - *Gandharwatantra*, ch. 10, p. 47). The throbbing of the bio-energy causes the oscillation of breath. By breath-control the throbbing of the bio-energy is controlled and the mind becomes calm. It is also said in the *Gandharwatantra* that the uncontrolled respiratory movements cause the mind to oscillate; when the breath is controlled, the mind becomes calm. Breath-control makes all forms of bio-energy calm. So it is said: 'The ten forms of bio-energy, such as prana, apana, etc. are made to stop their throbbing by breath-control' (*Mundamalatantra*, ch. 2, p. 3).

He who desires to control his breath should be moderate in eating, healthy, clean and sexually well-controlled. So it is said: 'One who is healthy and eats moderately can control breath and becomes a yogi. ... He who is clean and doing sexual control is able to control breath. Regular practice is absolutely necessary. Yoga is not possible without breath-control' ( - *Rudrayamala*, Part 2, 17.40-43).

In the Tantrika form the general terms for the three respiratory acts in breath-control - puraka (inspiration), kumbhaka (breath-suspension)

and rechaka (expiration), have been generally accepted. It is said: 'The inhalation of the atmospheric air into the lungs is termed puraka. The holding of the inspired air within, and without any inhalation or exhalation, is termed kumbhaka. Then the suspended breath should be expelled outside. This is termed rechaka' ( - *Phetkarinitantra*, ch. 3, p. 4).

The process of breath-control and its measures are explained thus: 'Assuming the hero posture with the body erect, inspire the outer air through the left nostril for the measure of 16; then suspend the breath for the measure of 64, and thereafter exhale the air outside through the right nostril for the measure 32' ( - *Gandharwatantra*, ch. 5, p. 25). Here the general measures - 16-64-32 - have been discussed. It is further stated: 'The measure for breath-suspension is four times the measure of inspiration, and the measure of expiration is half the measure of breath-suspension' ( - *Gandharwatantra*, ch. 10, p. 47). So, the general measures are: 1-4-2. For the control of the nostrils during breath-control, it has been said: 'The thumb, ring, and little fingers should be used to control the nostrils, leaving the forefinger and the middle finger' ( - *Koulawalitantra*, ch. 2, p. 6). About the forms of breath-control it is said: 'There are two forms of breath-control: one is with the mantra and concentration, which is called sagarbha, the other is without them and is called agarbha or wigarbha' ( - *Sharadatilaka*, 25. 20-21). About the stages of breath-control, it is said: 'The early or first stage is that in which perspiration occurs due to the practice of breath-control. In the middle or second stage the body shakes (due to the arousing of inner power). In the highest or third stage the body levitates. The breath-control should be regularly practised until the third stage is reached' ( - *Sharadatilaka*, 25. 21-22). It has been further stated: 'Breath-control consists of three stages: the highest, the middle and the first. At the highest stage, the body becomes light and levitates and the mind becomes calm. At the first stage perspiration is produced in the whole body, and at the second stage the body shakes. These signs appear after long practice. By regular practice the third stage is reached from

the first and through the second stage. The breath-control should be regularly practised in the morning and evening' ( - Tantrarajatantra, 27.64-66).

The usual Tantrika terms for inspiration, suspension and expiration are *puraka*, *kumbhaka* and *rechaka* respectively. The terms *ahara*, *dharana* and *apasara* for inspiration, suspension and expiration respectively have also been used ( - Tantrarajatantra, 27. 67-68).

The usual measures in breath-control are 16-64-32, on the basis of 1-4-2. But the relative measures of 1-4-2 change according to the different forms and the nature of the mantras used. In one of the forms of breath-control, inspiration is done through the left nostril for the measure of 16 with the first 16 matrika-letters; then breath-suspension for the measure of 32 with the matrika-letters 32 from 'Ka' to 'Sa'; thereafter expiration through the right nostril for the measure of 16 using the letters from 'Ka' to 'Ta' ( - Gayatritantra, 1. 203-204). Here the relative measures are 16-32-16 at the ratio of 1-2-1, and the matrika-letters (sound-units) are used as mantra.

In another form, the 50 matrika-letters as mantra, said in regular order, with concentration together with initiation-mantra are used for inspiration; the 50 matrika-letters, first in the reverse order and then in the regular order with concentration and the initiation-mantra are used for breath-suspension; finally, the 50 matrika-letters in the reverse order with concentration and the initiation-mantra for expiration ( - Kamadhenutantra, ch. 9, p. 10). The relative measures of inspiration-suspension- expiration are 50 + initiation mantra - 10 + initiation mantra - 50 + initiation mantra. This form of breath-control is for advanced pupils.

There is another Tantrika breath-control in which 'A' to 'Ksha' - the 50 matrika-letters - are used in inspiration, 'Ka' to 'Ma' - the 25 matrika-letters - are used in breath-suspension, and 'Ya' to 'Ksha' - the 9 matrika-letters - are used in expiration ( - Wishwasaratanttra, ch. 1, p. 10). It is a special breath-control in which the relative measures of inspiration, suspension and expiration are 50-25-9.

There is also a special breath-control process,

called *brahmamantra pranayama*, in which a different technique has been used. Sadashiwa says: 'In this breath-control the *brahmamantra* (consisting of 7 matrika-letters) or only *pranawa* (*Ong*) should be used. Closing the left nostril with the middle and ring fingers of the right hand, inspire through the right nostril and at the same time do sound-process (*japa*) with *brahma-mantra* or *pranawa* for 8 times; then closing the right nostril (the left nostril is already closed) with the thumb, suspend the breath for 32 measures with the mantra or *pranawa*; and finally, open the right nostril and expire through it slowly by counting the mantra or *pranawa* 16 times; in this manner inhale through the left nostril counting 8, suspend counting 32, and exhale through the left nostril counting 16; and again, inhale through the right nostril counting 8, suspend counting 32, and exhale through the right nostril counting 16. This is the *brahmamantra pranayama*' ( - Mahanirwanatantra, 3. 44-48). The measures of this breath-control are 8-32-16, the same ratio as 1-4-2. The characteristic feature of this breath-control is that the inspiration and expiration are done through the same nostril. In this respect it differs from both *sarya pranayama* (right-nostril inspiratory breath-control) and *chandra pranayama* (left-nostril inspiratory breath-control).

The regular measures for inspiration, breath-suspension and expiration are 16-64-32. But one who is not able to use these measures should adopt lower measures. It is stated: 'He who is unable to use the measures of 16-64-32, should reduce them to 4-16-8; even one who is unable to use these reduced measures should use the measures of 1-4-2' ( - Shaktanandatarangini, ch. 7, p. 16).

In the Tantrika form of breath-control, the three forms of special muscular control - chin-lock, abdomino-retraction and anal-lock, have also been introduced. It is stated: 'At the end of inspiration, chin-lock should be done. At the end of expiration, abdomino-retraction should be done, and during breath-suspension anal-lock, chin-lock and abdomino-retraction should be executed' ( - Grahayamala, ch. 13, p. 102).

As in *Waidika* breath-control, Tantrika breath-

control also has two fundamental forms: *sahita* and *kewala*. It is said: 'Breath-suspension is of two kinds: *sahita* and *kewala*. The *sahita*-suspension is that in which suspension is done with inspiration and expiration. The *kewala*-suspension is that in which suspension is automatic and effortless and where inspiration and expiration are completely absent' (-Grahayamala, ch. 13, p. 101).

It has been said: 'The body of a resolute yogi, who has mastered *kewala*-suspension, is as swift as the mind, and is diseaseless and without senility' (- Tripurasarasamuchchaya, ch. 3, p. 10).

About the signs which appear when the breath-control is accomplished, it is stated: 'The signs which appear after the perfection of breath-control are aroused internal powers, joy and satisfaction, purity of mind, calmness, bodily lightness, gracefulness and brightness' (-Tantrarajatantra, 27. 69). Further, 'When the breath-control is perfected, these signs appear: lightness of the body, cheerful countenance, brightness of the eyes, good digestion, internal purification and control, and joy' (-Grahayamala), ch. 13, p. 102).

## Fifth Stage of Yama (Control): Pratyahara

Now we come to the fifth stage of control which is the control of the senses. The terms *ayama*, *nigraha*, *rodha* and *nirodha* are used for control. But in yoga, a special term 'Pratyahara' has been introduced for the control of the senses. This new term explains the nature of *yama* (control) involved in the control of the senses. The word *pratyahara* is derived from 'hri': to take away, to remove, to prevent, to disjoin, to withdraw, and to which 'prati' (= against) and 'a' are prefixed. So, the meaning of the term is to take away, remove or withdraw the senses from the objects, to prevent the senses from being in contact with the objects. The main point is that the nature of the control, in relation to the senses, is that which keeps the

senses from being in contact with the objects, that is, a process of abstraction or withdrawal. Therefore, the technical meaning of the word *pratyahara* is the sensory withdrawal, which can simply be termed sensory control.

It is said: 'The senses and the organs of action should be controlled in the *manas* (the sense-mind or the sixth sense), and the *manas* in the *jnanatman* (perceptive consciousness or mind)' (- Kathopanishad, 1. 3.13). Here the process of the actions of the senses and its control have been technically explained. The sensory impulse at the cerebral point is transformed into the *udanic* (pertaining to the *udana*-a form of bio-energy exhibiting upward radiation) radiation and is conducted to the sense-mind. The sense-mind is stimulated by the radiated *udanic* energy and creates and conducts *manasa*-radiation (highly rarefied subconscious radiation) to the perceptive consciousness where objective knowledge is formed. In the text two phases of control have been pointed out. During the first phase, the rousing of the sense-mind in response to the *udanic* radiation is controlled, and, as a result the sense-mind is neutralized. During the second phase, this neutralized sense-mind is withdrawn into the perceptive mind. This two-phased control process is technically termed *pratyahara* - sensory control. In the above text the word '*yama*' has been used as a verb, meaning to control the senses. So, the term is '*indriya-yama*' which stands for *pratyahara*.

A different technique of sensory control has also been expounded. It is stated: 'The senses should be controlled by the *manas* (will-mind) in the *hrit* (here, sense-mind)' (- Shweta-shwataropanisad, 2.8). This means that the transformed sensory impulse into *udanic* radiation should be neutralized in the sense-mind by will-mind, that is, before the creation of the sensory image in the perceptive consciousness. It can also be explained differently: 'By the concentrated mind the senses should be controlled in their particular seats in the *chakras* (subtle centres).' This process of sensory control has been specially adopted in *layayoga*. Here the term '*indriya sanniwesha*' (sense control) has been used for sensory control in place of *pratyahara*.

hara. This form of sensory control has been more clearly expounded by the great yogi *Mandawya* in his own practice. It is stated: 'Once upon a time Muni *Mandawya* desired to withdraw his senses to the manas-chakra (a subtle centre which is the seat of sense-consciousness), and for that purpose he assumed the lotus posture with his eyes half-open and, stage by stage, disjoined his senses from the internal and external objects' (- *Annapurnopanishad*, 3. 3-4). The process described here consists of the withdrawal of the senses, from all objects, into the manas-chakra. It is a layayoga process. Here, a more direct term 'indriya sangharana', that is, sense-withdrawal, has been used for pratyahara.

There was an ancient form of yoga practice consisting of prana-apana sangyama, that is, breath-control, and the disjoining of the senses from their objects and other processes (- *Kundikopanishad*, 24-25). Here, the word 'sangshraya' in the verbal form and in the negative sense has been used. To denote negation it can be constructed as 'asangshraya' to mean disjoining.

About a special process of sensory control it has been stated: 'By the concentrated mind the senses should be withdrawn from their objects and the apana-energy should be drawn upwards into the abdominal region and held there' (- *Trishikhibrahmanopanishad*, Mantra Section, 115). It appears that the reverse apana-action is associated with the process of sense-withdrawal. Here, the term 'karana-samaharana' has been used to mean sense-withdrawal. However, the process of sensory control has been elaborated in this manner: 'On the eighteen vital points of the body, the mind should be concentrated, from one point to the other, with breath-suspension. This is sensory control. The eighteen points are: (1) big toe, (2) ankle, (3) calf, (4) thigh, (5) anus, (6) genitals, (7) heart, (8) abdominal region, (9) navel, (10) neck, (11) elbow, (12) root of the palate, (13) nose, (14) eye, (15) space between the eyebrows, (16) forehead, (17) knee, and (18) wrist' (- *Trishikhibrahmanopanishad*, Mantra Section, 129-133).

Dattatreya defined sensory control as: 'The senses naturally are in contact with the objects;

the withdrawal of the senses from the objects by the application of the power of control is termed sensory control' (*Darshanopanishad*, 7. 1-2). Here, the process involved in sensory control has been termed 'indriya aharana', that is sense-withdrawal, and this is to be effected by the well-developed power of control. The control process has been more fully described by Dattatreya. He says: 'According to the process of breath-control, breath should be suspended with concentration applied to the following points in succession: (1) root of the teeth, (2) neck, (3) chest, (4) navel region, (5) region of Kundali (coiled power), (6) muladhara (intra-coccygeal subtle centre), (7) hip, (8) thigh, (9) knee, (10) leg, and (11) big toe. This is called pratyahara by the ancient yogis who were masters of sensory control' (- *Darshanopanishad*, 7. 5-9). The processes involved in sensory control are two-fold: breath-suspension and holding the mind, that is, mental concentration, on certain vital points in the body in a particular manner and order. The concentration should be done along with breath-suspension. This is a very ancient method of sensory control.

Dattatreya expounded a higher process of sensory control in which mind is concentrated on the different subtle centres of the body. This is the layayoga method. He says: 'The yogi should assume the swastikasana (auspicious posture) and should be completely motionless; then he should inhale the atmospheric air and suspend the breath. During breath-suspension, the following points should be held in consciousness in succession: (1) feet, (2) muladhara (the intra-coccygeal subtle centre), (3) navel point (*manipura* - the intra-lumbar subtle centre), (4) heart point (anahata - the intra-thoracic subtle centre), (5) neck point (wishuddha - the intra-cervical subtle centre), (6) palatine point (talus - the intra-medullary subtle centre), (7) eyebrow point (ajna - the intra-cerebral subtle centre), (8) forehead point (manas and indu, which belong to the ajna system), and (9) head point (sahasrara - void centre)' (- *Darshanopanishad*, 7. 10-12).

In explaining sensory control, Narayana said: 'The control of the mind in respect of sensory objects is pratyahara' (- *Mandalabrahman-*

*opanishad*, 1.7). That is, the sense-mind should be so controlled as to cease all conduction to the perceptive consciousness. Here the term 'manas-nirodhana' (sense-mind control) has been used to explain the nature of the control.

It is said: 'The withdrawal of the senses from their objects, towards which they are naturally flowing, is called *pratyahara*' (-*Yogachudamanyupanishad*, 120). Here the word '*pratyaharana*' (withdrawal) has been used to indicate the nature of the control, and from which the term '*pratyahara*' originated. The great yogi *Wishnu* also said: 'It is evident that *pratyahara* is the process in which the yogi, being in *kumbhaka*, (breath-suspension) withdraws his senses from their objects' (*Yogatattwopaniṣad*, 68-69). Here also, the word '*pratyaharana*' (withdrawal) has been used to explain the nature of the control. It is also stated that the control process is conjoined with breath-suspension.

*Atharwana* expounded five forms of sensory control to *Shandilya*. He said: 'The withdrawal of the senses from their objects by well-developed control-power is *pratyahara*; (the second form is) whatever sensory image shines forth in consciousness should be thought of as God, this is sensory control; (the third is) the abandonment of the fruits of all actions which are to be done everyday, this is sensory control; (the fourth is) the turning away from all objects, this is sensory control; (the fifth is) the holding (in consciousness) the eighteen vital points (of the body) in succession, this is sensory control. The vital points are: (1) foot, (2) big toe, (3) ankle, (4) leg, (5) knee, (6) thigh, (7) anus, (8) genitals, (9) navel, (10) heart, (11) neck, (12) larynx, (13) palate, (14) nostrils, (15) eyes, (16) the space between the eyebrows, (17) forehead, and (18) head. On these points the process of holding should be done on the ascending as well as on the descending scales' (-*Shandilyopanishad*, 8. 1-2).

All these are the *Waidika* sensory control. Now we come to the *Tantrika* sensory control. *Shiwa* said: 'The senses are constantly in contact with the objects; they should be withdrawn from their objects in a graduated manner' (- *Niruttaratantra*, ch. 4, p. 8). *Ishwara* defined

*pratyahara* as: 'The withdrawal of the senses from their respective objects, with which they are normally in contact, by well-developed control power is called *pratyahara*' (-*Gandharwatantra*, ch. 5, p. 25). It is said: 'The perceptive mind, because of the influence of desires, is in an oscillatory state; when the desires are controlled by *pratyahara*, it becomes concentrated on God' (-*Rudrayamala*, Part 2, 24. 137). Further, 'The perceptive mind is irresistible, firm, difficult to control and unwilling to obey; the withdrawal of it by the strength of control is called *pratyahara*. By *pratyahara*, the yogi becomes calm and is able to concentrate deeply and that leads to yoga' (*Rudrayamala*, Part 2, 27. 28-30).

A new and highly technical definition of sensory control is as follows: 'With the suspension of breath the mind should be concentrated on the *muladhara* centre and from there on all other subtle centres, step by step; this is *pratyahara*' (- *Tantrarajatantra*, 27.70). This is the form of sensory control which is specially adopted in *layayoga*.

The word '*yama*' in the form of '*sangyama*' has been used for the control of the senses. It is said: 'The *sangyama* (control) of the senses from their objects into the *hrit* centre by the will-mind is called *pratyahara*; this fifth process of control should be regularly practised by the yogi' (-*Satwatatantra*, 5.14). Sensory control has also been defined as: 'Even when the senses are in contact with the objects, the non-reception (in the sense-consciousness) of those (objects) is *pratyahara*' (- *Paranandasutra*, final section, 1. 42). Here, it is indicated that the sense-mind should be so controlled that it does not receive the dematerialized sensory impulses and, consequently, will not conduct sensomental impulses to consciousness.

## Sixth, Seventh and Eighth Stages of Yama (Control): Dharana, Dhyana and Samadhi

The sixth, seventh and eighth stages of control are exercised in relation to the mind. In other

words, the control of the mind is practised in three main steps, and each one has a technical name denoting the nature of the control. These names are Dharana, Dhyana and Samadhi, which will be explained.

### 1 Dharana (Holding-Concentration)

Dharana is the sixth stage of *yama* (control) and the first phase of mental control or concentration. Dharana is derived from 'dhri' meaning holding. Holding is a process of maintaining a particular form of consciousness without its transformation into another form. Therefore, holding is the process of concentration in which only one form of consciousness is maintained. This monoform consciousness is beyond perceptivity, intellectuality, affectivity, and volitionality.

Perception effects the oscillatory state of consciousness because of the constant sensomental radiations into it. The radiated energy in the conscious field is transformed into conscious forms or images which, in relation to the I-consciousness, are apprehended as what we call the external objects. According to the experiences in relation to the objects a conscious feeling of passion or aversion may be aroused. This is determined to a great extent by the desire-pattern which is based on pleasure-pain impressions, acquired before. The desire (*kama*) itself which is born of preformed impressions, when combined with the will-principle (*manas*) develops finally into conation (*kriti*). Conation may, or may not, be associated with affectivity.

On the other hand, intelligence plays an important role in perception. In a general way, it is a component part of apprehension. However, intellectuality becomes a predominant factor in certain types of apprehension. An apprehension can be so refined that higher and deep thinking and deliberation form its major part. Thinking and reasoning are the main functions of the intellectual mind (*buddhi*).

Perception is the basis of consciousness at the sensory level. In this consciousness, not only perception, but also affection and volition and,

to a certain extent, intellection are components. It is called the perceptive (*sangjnana*) field. When the intellectual mind predominates in the perceptive field, clear thinking and sound reasoning become elements of consciousness. These are the functions of the intellectual mind as *mati* (thought) and *manana* (reasoning). The intellectual mind at a higher level, such as *manisha*, (superintellect), exhibits a higher form of intelligence as deep thinking and deliberation. The intellect and superintellect modify the perceptive consciousness to a specific form called intellectual consciousness (*wijnana*).

Both the perceptive and intellectual forms of consciousness are multiform in character, though the latter is much more refined. The constituent elements of the perceptive consciousness are the knowledge-forms, principally of five varieties created by the five kinds of sensomental radiations in the conscious field. Each knowledge-form is a knowledge-unit which is termed *writti* (an imaged consciousness). By the appropriate combination of different knowledge-units a conscious pattern is formed which is associated with the phenomenon of the awareness of the objects. It is manifold in character and is constantly changing. Intelligence also radiates from the intellectual aspect of the mind into the conscious field, and is manifested as conscious thoughts and intellectual creativity. When conscious thoughts are of a high order and intensive in character, consciousness assumes a new pattern called intellectual consciousness, which is composed of thought-intelligence-units, also termed *writtis*.

At the sensory level the knowledge pattern is the awareness of sensory objects. Either the awareness, or the thought associated with it, is composed of knowledge and intelligence units so coalesced as to give a complete meaning. Each unit is a *writti* which is the knowledge minimum. Consciousness in the sensory or intellectual field is maintained by the continuous arising of the *writtis*, one after another. It is like this, *writti* 1 - pause - *writti* 2 - pause - *writti* 3 and so on. The pause is so brief that it cannot be apprehended, and so there is an apparent continuity. A *writti*-chain creates a knowledge pattern of which a single *writti* may

manifest a knowledge of an object or the part of the knowledge of an object or objects. Therefore, our knowledge is a compound of writtis.

The writti-form of consciousness, the seat of which is either the perceptive or intellective field, has been termed 'sarwabhawatmabhawana' (- *Annapurnopanishad*, 1. 32) - the multifarious consciousness - manifesting manifold perception-thought phenomena. Unless the writtis are controlled, it is not possible to attain uniformity (samata) of consciousness. It is the background, or the actual state, of the concentratedness (ekagrata) of consciousness. This state should be developed from the state of deconcentration by the application of control.

The uniformity of consciousness is not an abnormal, unintelligent, unaffectionate and unilluminated state. On the other hand, it is a supernormal, superintellective, superaffectionate and superilluminated state. So it has been called prajñana-superconsciousness. It is not based on perceptive-intellective knowledge phenomena, but on the *dhi* - concentrative mind which causes consciousness to assume the concentrative form. Superknowledge arises from concentration-not from perception and intellection. Superknowledge has two levels - inward and outward. At the outward level, superknowledge reveals the supermatter field, and thus the range of knowledge is increased to a very high degree. At the inward level, superknowledge manifests as spiritual light or divine knowledge.

In the intellective field, the concentrative mind manifests as attention (awadhana) and genius (pratibha). When the writtis flow in the conscious field, the specific function of the concentrative mind is almost hidden. Unless an appropriate condition in consciousness is created, concentration will not be possible. Concentration is essentially the development of that form of consciousness in which writtis cannot arise, and intellective, affective and volitive phenomena are not recorded, and the form itself does not change. A writti indicates a knowledge of an object or a part of the knowledge of an object. This is why writti 1 is not the same as writti 2, or writti 3. This shows the oscillatory character of the consciousness undergoing writtis. On the

other hand, the consciousness in concentration shows that any point, measured by time, is that conscious form which is without manyness in character, but uniform. This is due to the influence of the concentrative mind.

In yoga, a unique method is introduced to raise our consciousness from the perceptive-intellective levels to the concentration level. The multifarious consciousness is intimately related to the body. The summation of all the activities of the body, which is indicated by the respiratory frequency and depth, may be regarded as an approximate index.

In normal, quiet breathing, the number of breaths is from 12-16 per minute. Let us take 16 respirations per minute in a resting state. Assume a cross-leg concentration posture as advocated in yoga. Then make your body completely motionless by passive conscious effort. When you have mastered the physical stillness, link your consciousness to the physical motionlessness. When this is controlled, any slight motion of the body, or even a tendency to movement will be recorded in your consciousness. However, by prolonged practice, a state of undisturbed consciousness, in conjunction with the motionlessness of the body, can be maintained for a desired period. This is posture control.

When the concentration posture is controlled in this manner and the mind made calm at the same time, the respiration rate of 16 per minute may decrease to 10, 8, or even less. This is due to the stillness of the body and calmness of the mind in which the suspension factor has been brought into play, which influences the respiratory rate. The respiratory rate of 16 per minute means that there are 16 inspirations and 16 expirations and a pause between them which is equal to zero. In other words - inspiration 16, expiration 16, and a pause between them; the pause = 0. If the pause 0 is raised to the inspiratory or expiratory value 16 and the inspiratory and expiratory values are reduced, then suspension will be a predominant factor in respiration. In yoga, the usual proportion has been fixed at the ratio of 1-4-2. If inspiration is 4, suspension will be 16, and expiration 8. If we make suspension equal to 64 seconds, then inspiration is 16 seconds, and expiration 32

seconds, that is, 4 counts inspiration in 16 seconds, suspension for 64 seconds, and 8 counts expiration in 32 seconds. Here, the value of 1 respiratory unit is 4 seconds. This is high R. unit. When a R. unit is reduced to 2 seconds, it is medium, a R. unit of 1 second is a low unit. In a grade using a low unit, the suspension is 16 seconds. In the medium grade, it is 32 seconds, and in the high grade 64 seconds. A student should start at the low grade and gradually proceed to the high grade.

The student should sit in a concentration posture and remain motionless and calm. Then he should practise breath-control in the following manner: inspire and concentrate on this in a passive way; then suspend and link the consciousness to the suspension and be conscious of that; and finally, expire with passive concentration. The counting of the number of units and the measure of each unit should be done consciously along with passive concentration. When the suspension is well-controlled, it will be easy and cause no disturbance.

After the suspension has been made easy by practice, matrika (supersound) units should be introduced in suspension. The 16 matrika-letters from 'Ang' to 'Ah' should be used in suspension. If the suspension is for 64 seconds, then each letter has the value of 4 seconds. This value is reduced to 2 seconds in suspension 32, and to 1 second in suspension 16. The increased or decreased time value is obtained by a slow or less slow mental sound-process essentially obtained by increasing or decreasing the nasal factor connected with each matrika-letter. During suspension, concentration should be made on the sound-process. The inspiration and expiration should be done with passive concentration and should be regulated by the respiratory units.

When the mental sound-process is fully established in suspension, the next step in practice is as follows: concentration should be done so deeply on the mental sound-process that the suspension time limit is totally forgotten. In this case, the suspension may be unconsciously prolonged or the expiration-inspiration is carried out unconsciously. Now, the 16 matrika-letters should be used in inspiration, suspension and expiration, thus making the ratio 1-1-1. When this is

mastered, the 50 matrika-letters from 'Ang' to 'Kshang' should be used in inspiration-suspension-expiration as if one continuous act without any interruption in the mental sound-process at the junction between inspiration and suspension, suspension and expiration, and expiration and inspiration, and so on. In this manner, a monoform consciousness is created in which are held only the matrika-letters, flowing one after another but linked with one another by the nasal factor in mental sound-process, and the concentration is so deep that the respiratory phases do not break the concentration but remain in the background.

This is the process in which the specific function of the concentrative mind is fully activated. The nature of concentration is the holding of consciousness in a form which does not change, and to which perception, intellection, affection and volition do not reach. As the consciousness does not receive anything from the perceptive-intellective field but remains concentrated, in what is beyond perceptive-intellective, and unchanging, it is called the holding process. The first step of the process is dharana - the holding-concentration. The holding of consciousness in that form in which the 50 matrika-letters flow uninterruptedly is the dharana unit.

It is said: 'A well-controlled student should control the five forms of bioenergy by breath-suspension; (inspiration should precede suspension) and expiration through the nostril should follow suspension. When the throbbing of the bioenergy is controlled by breath-control, the mind, which is naturally restless to an extreme degree becomes fit, and should be made to undergo the process of dharana which should be done in the right way by the student who knows the secret of doing it' (- Shwetashwataropaniṣad, 2.9). Here it is stated that breath-suspension is an intrinsic part of holding-concentration.

Holding-concentration has been defined as: 'By controlling the desiring mind, a wise yogi should hold the Divine Spirit in his consciousness in concentration; this is dharana' (- *Amṛita-nadopanishad*, 15).

It has also been said: 'A student of yoga, being prepared by abstention and other practices,



should hold in his mind the five forms of super-matter (in their respective centres) within the body; this is the holding-concentration' ( - *Tri-shikhibrahmanopanishad*, Mantra Section, 133 - 134). Narayana said: 'The withdrawing of consciousness from the perceptive field and holding it in the superconscious field is dharana' ( - *Mandalabrahmanopanishad*, 1.1.8). In other words, the elevation of consciousness from the sensory level and its transformation by holding in it superconscious forms should be done. Atharwana said: 'Dharana is of three kinds: the holding-concentration on the divine aspect of self; holding-concentration on the void in the hrit-centre; and holding-concentration on the five divine forms in the five intra-spinal subtle centres' ( - *Shandilyopanishad*, 1.9.1).

An advanced form of holding-concentration was expounded by Wishnu. He said: 'Whatever is seen with the eyes should be thought of as Divine Being; Whatever is heard with the ears, whatever is smelt with the nose, whatever is tasted with the tongue, and whatever is touched with the skin should be thought of as Divine Being. In this manner the objects of the senses should be transformed into Divine Being and are held in consciousness' ( - *Yogatattwopanishad*, 69-72). Here, the sensory objects are given a divine form by thinking and are held in the consciousness in concentration.

About the Tantrika form of holding-concentration, Ishwara said: 'Concentration on the following points with breath-suspension is termed dharana; the points are: great toe, ankle, knee, scrotum, genitals, navel, heart, neck, throat, uvula, nose, eyebrow-space, breast, and head' ( - *Gandharwatantra*, ch. 5, p. 25). So holding-concentration should be done while doing breath-suspension.

It is said: 'The knowers of yoga say - the holding in the consciousness of certain vital points along with breath-suspension is dharana' ( - *Prapanchasaratantra*, 19. 21-22). The mind should be concentrated on a certain vital point with breath-suspension. It is further stated: 'The experts in breath-control say that those vital points through which one can leave one's own body and can enter another's body and can reenter one's own body are suitable for dharana;

they are: great toe, ankle, knee, anus, perineum, genitals, navel, heart, neck, uvula, nose, and eyebrow-space' ( - *Prapanchasaratantra*, 19.51-53).

Shiwa said: 'The holding of the mind, with breath-suspension, on the great toe, ankle, knee, thigh, genitals, navel, heart, neck, uvula, nose, eyebrow-space, forehead, and top of the head is termed dharana' ( - *Wishwasaratantra*, ch. 2, p. 11). Further, 'Concentration on the six subtle centres . . . (and) the Coiled Power (*Kundali*)... is termed dharana' ( - *Rudrayamala*, Part 2, 27.34-35).

The distinction between holding-concentration and deep concentration (*dhyana*) has been explained. It is said: 'Concentration on the whole divine form is *dhyana*, while only on one part at a time is *dharana*' ( - *Bhutashuddhitrantra*, ch. 9, p. 8). The matrika-letters are very suitable for holding-concentration. Only in deep concentration, can a divine form be the object. In fact, an appropriate divine form arises from mantra in deep concentration. Now we come to *dhyana*.

## 2 Dhyana (Deep Concentration)

*Dhyana* is the seventh stage of *yama* (control) and the second phase of mental control or concentration. The word '*dhyana*' is derived from '*dhyai*', to concentrate. Concentration is the holding of an image in consciousness continuously and without interruption by the penetration of any other images. When this concentration becomes very deep by an uninterrupted and continuous holding of an image in consciousness for a sufficiently long time, it is called *dhyana*. It is the specific function of that aspect of the mind, called *dhi* - the concentrative mind. The uninterrupted and continuous holding is the process of concentration. So the new term *dhyana* has been used in the seventh stage of control to mean deep concentration.

It is said: 'Eyes cannot receive the Supreme Spirit, nor can words express it, nor can it be reached by other senses and conative faculties or by asceticism or any other actions. The Supreme Spirit is revealed in *dhyana*; *dhyana* is only possible when consciousness is spiritualized by

the purity of knowledge' (- *Mundakopanishad*, 3.1.8). Knowledge at the sensory level is manifold in character - a writti-form. The realization of Supreme Spirit is not possible through such knowledge. This is why it has been said that the senses cannot reach it. A mind which is only conscious because of perception, intellection and volition cannot reach the Supreme Spirit. When the manifoldness of knowledge is transformed into uniformness, consciousness becomes purified and spiritualized. In such a state of consciousness dhyana develops into its highest point in which Supreme Spirit is revealed. It is the development of dhyana into samadhi (super-concentration). However, to attain such a state of consciousness the practice of concentration is absolutely necessary.

It is said: 'As the two pieces of wood are used in kindling the sacred fire by attrition, so the body and the pranawa (first mantra) are as if two pieces of wood, and they should be used by dhyana for the realization of the luminous Supreme Spirit' (- *Shwetashwataropanishad*, 1. 14). This means that the body should be made motionless by posture and breath-control and then concentration should be practised in conjunction with mantra.

The hrit-centre is a very suitable point for the practice of deep concentration. So it has been said: 'Controlling the senses . . . concentrate on the Divine Being who is quiescent, luminous, pure and blissful and in the hrit-centre' (- *Kai-walyopani-rAad*, 5). Here is a particular mode of concentration for the students of yoga: 'Having assumed a (folded-leg) concentration posture, and with the hridayanjali mudra (a mode of alignment of hands and fingers to make them hollow) placed in the region of the heart, and with the eyes retracted from the world, applying pressure on the rima glottidis with the tip of the retroverted tongue, not allowing the upper teeth to touch the lower, keeping the body erect, and with the mind concentrated, control the senses. Then with the purified and spiritualized mind he should concentrate on Wasudewa (a divine form - *Krishna*) who is the Supreme Spirit. When concentration is so deep that the whole consciousness is moulded into the Wasudewa form, then that concentration will lead to libera-

tion. All sins of worldliness are destroyed by the concentration on Wasudewa with breath-suspension for three hours' (- *Trishikhibrahmanopanunad*, Mantra Section, 145-9).

Concentration on the universal form of God has been advised (- *Darshanopanishad*, 9. 1-2). But it is not possible until the Deity is realized by the mantra way of concentration. The final stage of dhyana is the concentration on Brahman (God) without form (- *Darshanopanishad*, 9. 3-5).

Narayana says: 'When concentration reaches the phase of "ekatanata", monoformity (of consciousness) of the Divine Being abiding in all, that is dhyana' (- *Mandalabrahmanopanishad*, 1.1.9). Ekatanata is that form of consciousness in which a chosen image is held continuously and without any interruption. The consciousness is in the form of a chosen image and this form continues without any change. So, ekatanata is very deep and continuous concentration. This deep concentration is dhyana.

There are two main types of dhyana: saguna (with form) and nirguna (without form). *Wishnu* says about concentration on form: 'Dhyana should be practised while concentrating on the Deity . . . and at the same time breath-suspension should be done (in a natural manner). This is saguna-dhyana' (- *Yogatattwopanishad*, 104-105). Here breath-suspension is the first stage of kewala kumbhaka, that is, normal suspension without inspiration and expiration. However, it is an advanced form of concentration. After the saguna-dhyana (concentration on form) is mastered, a yoga student should start with the nirguwa-dhyana (concentration without form). *Wishnu* said: 'Nirguna-dhyana leads to samadhi (superconcentration)' (- *Yogatattwopanishad*, 105).

Now we shall consider the Tantrika form of dhyana (deep concentration). Sadashiwa said: 'Dhyana is of two forms: *sarupa* (with form) and *arupa* (formless). The object of the formless concentration is the Supreme Power-Consciousness which is beyond mind and speech, unmanifest, omnipresent, and unknowable; it cannot be identified as this or that; the yogis with great difficulties and through the processes of control attain it. I will now speak of concentra-

tion on form in order that the mind may be able to concentrate and the yoga practitioner may get the desired results quickly in concentration, and to develop the power of concentration of the subtle type. Actually, the Supreme Power-Consciousness, who is above time, is formless and splendid; this reality manifests itself by will in relation to mind-matter phenomena' (-Mahanirwanatantra, 5. 137-140).

The above statement clearly indicates that formless concentration is extremely difficult to obtain. A yogi can attain it only when he has been able to develop the power of concentration to a very high degree through the prolonged practice of concentration on form. So, concentration on form is the first step to formless concentration. Formless concentration is very near to superconcentration. When consciousness becomes highly rarefied and illuminated by spiritual light through the practice of concentration on form, the formless aspect of the Supreme Power-Consciousness reflects on, and shines forth in, that consciousness. The *sarupa* and *arupa* dhyana are the same as the Waidika saguna and nirguna dhyana respectively.

Concentration on form has been defined as: 'Experts on yoga say that dhyana is to make the form of Deity held (continuously) in consciousness' (-Prapancharatantra, 19. 22-23). The holding process is concentration. So it is said: 'Dhyana is the concentration on the Deity of mantra' ( - Kularnawa, ch. 17, p. 83). It is clearly explained here: 'Deep concentration on the conscious form of the Deity of mantra in your consciousness is dhyana' ( - Gandharwatantra, ch. 5, p. 26).

### 3 Samadhi (Superconcentration)

Samadhi is the eighth or the final stage of yama (control). The word samadhi is derived from 'dha' to mean dharana, that is holding. To maintain in the consciousness an image of an object without letting it slip or disappear from the consciousness is holding. It is the specific function of the concentrative mind (dhi) to hold an object in the consciousness without having it loosened and escaping from the

consciousness. This action of holding is in the nature of binding or restraining, because, without being bound or fastened together, the object may be lost. Therefore, the mental action of holding is an action of binding (bandhana), which means yama (control).

Let us explain it in greater detail. Dharana or holding is a process by which only one object is retained in consciousness, or consciousness is shaped only in one form-the form of one object only, which is held in it; or holding the consciousness fixed on only one object; or, in other words, to bring or concentrate consciousness on one form or into one-pointedness. So the process of holding is the process of concentration. It is the process by which the multifarious consciousness is transformed into a moniform, and is in a state of concentratedness. That the holding is concentration, is indicated by the fact that the word, 'dhyana' has been used for complete dharana, that is, uninterrupted and continuous holding, or deep concentration.

Holding consists of three phases according to the depth of concentration. In the first phase concentration is not very deep and so it is interrupted now and then. This form of concentration has been technically called dharana or holding-concentration. In the second phase, concentration becomes so deep that it does not break at all but continues uninterruptedly. This is called dhyana or deep concentration. In the final phase, holding reaches its maximum point of development. In other words, at a point when dhyana reaches its highest development, the process of holding is so firm that consciousness, which is in a most rarefied state, is only in the form of the object held, in its subtle aspect; and concentration is so deep that even I-ness is lost. This is what is technically called samadhi. Now, dharana has reached its maximum point, and 'sam' to denote super has been prefixed to 'dha' with 'a' between, and thus the word samadhi is formed. Therefore, samadhi is superconcentration.

The action of holding is intrinsically associated with binding (bandhana). Binding restrains an object held in the consciousness from leaving it. It also restrains the penetration of other objects into consciousness. Therefore, holding

is in the nature of yama (control). There are other terms which have been used to mean control. Bandha, bandhana, nigraha, nirodha, niyamana and ayama are synonymous with yama and all of them mean control. Control also develops stage by stage and at the eighth stage it reaches its highest development. To indicate this, 'sam' has been prefixed to yama to form sangyama, to denote supercontrol.

Holding has also another aspect. During holding, there is a union between the consciousness and the object. If consciousness remains united with the object, the object is restrained from escaping from consciousness. At the point of superconcentration this union is complete. To denote this, the term sangyoga, meaning super-union, has been used.

Now let us study the Waidika form of samadhi. About the accomplishment of superconcentration it has been said: 'By controlling the senses (through sensory control), by controlling the outwardly directed tendency of the mind (by concentration), by controlling the desires of the mind, and by ascesis, a yogi will be in samadhi. In samadhi all love is directed to the Supreme Spirit, and one is fully attached to him, fully absorbed in him and experiences all bliss in him. From samadhi arises divine knowledge by which God, whose power-in-word-form is pranava, is revealed and the yogi is in him' (- Nrisinghatapinyupanishad, 2.6.4).

Samprajnata samadhi (superconscious concentration) has been defined as: 'The continuous flow of consciousness in the form of Brahman-God in which the I-ness has been dissolved is samprajnata samadhi. It is attained by prolonged practice of dhyana' (- Muktikopanishad, 2.53). Samadhi is of two forms: Samprajnata and asamprajnata. When the term samadhi is used, it usually refers to the samprajnata type. In samprajnata samadhi mental concentration has been developed to its highest point and, consequently, through such concentration consciousness is only in the God-form and nothing else, and this form of consciousness flows normally, uninterruptedly and continually, and even the I-ness is not a part of consciousness. The I-ness, illuminated, godly consciousness, in a state of concentration at its highest degree, is the

superconscious concentration.

It has been said: 'The mind operating at the sensory level is the root-cause of all the wordly knowledge. If the mind is dissolved, there will be no wordly knowledge. Therefore, keep the consciousness fixed on the Supreme Being in deepest concentration' (- Adhyatmopanishad, 26). In superconcentration, God is held by concentration, and consciousness becomes godly. The form of consciousness attained in superconcentration has been described as: 'Samadhi is that state in which consciousness is only in the nature of the object concentrated on, and is still like the flame of a lamp in a windless place, and from which gradually the feeling of the action of concentration and I-ness has disappeared' (- Adhyatmopanishad, 35). That is, consciousness in superconcentration assumes the form of an object concentrated on, and is without I-ness, and does not change but continues to be in that form only.

The nature of superconscious concentration has been more clearly stated here: 'That state in which consciousness is in concentration and is illuminated by the divine light, and without any desire - that superconscious state is samadhi' (- Annapurnopanishad, 1.48). It is further stated: 'That state in which the mind is devoid of restlessness, I-ness is absent, mind is unconcerned with worldly pleasures and pains, and consciousness is absolutely motionless like a rock, in deepest concentration, is samadhi. That state in which all desires have been completely eliminated, there is no liking or disliking, and consciousness is free from waves, and absolutely tranquil, that is samadhi' (Annapurnopanishad, 1.49-50).

The form of consciousness developed in superconcentration, is not void or nothing, though it is object-less and I-nessless, but there is that bliss which is beyond any worldly pleasure, and is full of power. So it is asserted: 'That state of consciousness in which there are no objects, no passion or aversion, but there is supreme happiness and superior power, is samadhi' (- Mahopanishad, 4. 62).

The process of transforming the multiform consciousness into a uniform state is superconcentration. It is said: 'When consciousness

reaches a state in which it becomes uniform, it is samadhi' ( -Amritanadopanishad, 16). About the consciousness in superconcentration, Dattatreya said: 'Samadhi is that in which consciousness is in deepest concentration associated with the knowledge of the union between the embodied spirit and the Supreme Spirit' ( - Darshanopanishad, 10.1). Dattatreya further said: 'That concentrative consciousness in which arises the knowledge of being only in Supreme Consciousness is samadhi' ( -Darshanopanishad, 10.5). When consciousness is in the deepest concentration, there is the realization of only Supreme Being in which there is no feeling of the body, no perception, no intellection, and this is superconcentration.

Now with the Tantrika form of samadhi. Shiwa has defined samadhi as: 'According to all Tantras, samadhi is that concentration in which the sameness (samata) of the embodied spirit and the Supreme Spirit is revealed' ( -Wishwasaratantra, ch. 2, p. 11). Here, the word 'bhawana' has been used to indicate deepest concentration. Shiwa has also explained the nature of the sameness. He says: 'Samadhi is that in which arises the consciousness of oneness (ekata) between the embodied spirit and the Supreme Spirit' ( -Gandharwatantra, ch. 5, p. 26). This means that in superconcentration, consciousness is in the deepest concentration and is fully illuminated by the divine light in which the realization of the oneness between the embodied spirit and the Supreme Spirit occurs.

We have already stated that samadhi consists of two forms: samprajnata and asamprajnata (non-mens concentration). When superconscious concentration develops to its highest point, non-mens concentration is achieved. It is said: 'As salt thrown into water becomes the same as water, so the state in which the oneness between consciousness and the Supreme Spirit occurs is called samadhi' ( -Soubhagyalakshmyupanishad, 2.14). This means, that, when all the writtis (objective images) disappear and, consequently, consciousness is in the form of the Supreme Being in concentration and nothing else, this is the state of samadhi. This samadhi is superconscious concentration. Because consciousness in the concentrative form still exists,

though highly purified and illuminated by divine light. Again it is said: 'When the vital activities are under full control and the mind is in deep concentration, consciousness becomes uniform; this is samadhi' ( - Soubhagyalakshmyupanishad, 2.15). This is also superconscious concentration.

About the non-mens concentration it has been said: 'When all desires and thoughts disappear and the sameness between the embodied spirit and the Supreme Spirit occurs, it is samadhi. When the senses and the intellectual mind and even the concentrative mind are absorbed, and, consequently, the entire mind undergoes a phase of negativity, (and, therefore, the whole existence is only the beingness of Brahman, and that Brahman is without mind and matter), this is samadhi' ( -Soubhagyalakshmyupanishad, 2.16-17). In this samadhi, there are no desires, no sense action, no intellection and no thought, and even the highly spiritualized concentrative consciousness has been completely absorbed; in this grand 'non-entity' there remains only Brahman-Brahman in its supreme state which is without mind and matter, and consequently in this state the embodied spirit, as an individualized being, is nonexistent; the embodiment has been completely dissolved and the spirit has been united with the Supreme Spirit and has become one and the same. This is asamprajnata samadhi-non-mens concentration, in which, at the highest point of concentration, the concentrative consciousness, which is merely in the form of divine knowledge-light, is transmuted completely into Supreme Consciousness. By this highest concentration a state is reached in which everything else has been absorbed, and only Supreme Consciousness shines in its supreme aspect. This is supreme concentration - asamprajnata samadhi.

*Wishnu* has also said: 'Samadhi is the sameness between the embodied spirit and the Supreme Spirit' ( - Yogatattwopanishad, 107). *Atharwana* has said: 'Samadhi is that state in which the oneness (aikya) between the embodied spirit and the Supreme Spirit occurs. It is without I-ness, without objects and without the knowledge of objects; it is a state full of bliss and in it there remains only Supreme Consciousness'

(- Shandilyopanishad, 1.11.1). So the words 'samata' (sameness) and 'aikya' (oneness) indicate the same thing. It is a state of oneness between the embodied spirit and the Supreme Spirit. Moreover, the non-mens concentration is not the insensate, gloomy metamorphosis of the human mind, it is not a state of being dead-alive, but a borderland of human development, the highest possibility of man in his spiritual endeavour; it is a state of becoming Supreme Spirit, with supreme bliss and supreme power; it is to be free from the bondage of the body and mind, to become liberated-alive. This has been pointed out by Atharwana.

Narayana said: 'When concentrative consciousness is lost, it is (mind-transcendent) samadhi' (- Mandalabrahmanopanishad, 1.1.10). When the penetration of the objective world into consciousness is prevented by sensory control, then the Supreme Spirit in its divine form is held in consciousness in concentration. At the beginning, concentration does not go very deep, so it breaks and the one-pointedness of the consciousness is interrupted. But concentration quickly regains its power. This is holding-concentration. When concentration grows deeper, and interruption does not occur, it continues; consciousness is now only in the divine form which is continually being held. This single-pointedness of consciousness is deep concentration. When the deep concentration becomes deepest, I-ness is lost, the whole world is lost, what remains is only the spiritually illuminated consciousness of divine form, it is the state of superconscious concentration. When the light-like concentrative consciousness is absorbed into Supreme Consciousness in supreme concentration, there remains solely the Supreme Spirit, and nothing else. This is non-mens concentration.

Ribhu said: 'When the uniform concentrative consciousness is dissolved by the most intensified concentration, there remains only the being of Supreme Consciousness' (- *Annapurnopanishad*, 1.23). In other words, through the deepest concentration the final form of consciousness disappears and only Supreme Consciousness as a whole remains. This is the state of non-mens concentration. Now we come to yoga.

## Yoga Defined and Explained

From a linguistic point of view, the word 'yoga' has been derived from the root 'yuja', denoting: (1) sangyama, that is, control developed to its highest degree - supercontrol; (2) samadhi, that is, concentration developed to its deepest form - superconcentration; (3) sangyoga, that is, union in its complete form - superunion.

We have already considered the control factor. Yama (control) is the basic form of yoga. It (yama) develops through eight stages. At the eighth stage yama develops into its highest form and this is called sangyama, that is, super-control. The yama power, as we have noted, is intrinsically associated with the process of holding, that is, concentration. The control is in the nature of concentration. So, as yama develops stage by stage, concentration also develops along with the control. At the eighth stage, control reaches its highest point of development and becomes supercontrol, and concentration also reaches its highest degree of intensity and becomes superconcentration. Unless the mind is at the state of supercontrol, it is not possible to attain superconcentration. So it is said: 'It is impossible to attain samadhi when the mind is attached to worldly objects; but it is easy to attain samadhi for the mind undergoing sangyama' (- *Gandharwatantra*, ch. 5, p. 26). That samadhi is intimately related to sangyama has been disclosed here.

Yoga has been defined as: 'A non-oscillatory state of the senses, sense-mind and sense-consciousness, developed by dharana, that is, deep concentration, is termed yoga' (- *Kathopanishad*, 2.3.11). Dharana is the process of holding in deepest concentration the mono-form consciousness which, in other words, is superconscious concentration; and this is yoga. So it appears that yoga here is defined as superconscious concentration.

Yoga has also been defined as: "The state of real absorption of consciousness, which is beyond all knowledge, is termed yoga" (- *Akshyupanishad*, 2.3). Here the non-mens concentration has been defined as yoga. It has been said:

'When the deepest concentration on Supreme Brahman (attained at the final phase of super-conscious concentration) also disappears by itself within, there arises nirwikalpa samadhi in which all latent impressions of feeling are eliminated' (- *Annappurnopanishad*, 4. 62). Nirwikalpa samadhi and asamprajnata samadhi are synonyms, i.e. for non-mens concentration. Here it is said that superconscious concentration ultimately leads to non-mens concentration.

That both forms of samadhi are the stages of yoga has been stated here: 'By yoga (that is non-mens concentration) yoga (that is super-conscious concentration) should be controlled, and the multiformed consciousness by the one-pointed consciousness in which God is held; thus being in Supreme Consciousness, which is beyond all knowledge, the yogi becomes that' (- *Soubhagyalakshmyupanishad*, 2.12). That yoga is non-mens concentration has been stated by Sadashiwa. He says: 'That which is merely being, changeless, beyond mind and speech, and the only truth in the transitory worlds of mind-power-matter, is Brahman in its real nature; that Brahman is realized directly in yoga in the form of nirwikalpa samadhi (non-mens concentration) by those who have developed the equanimity of the mind, who are beyond all contraries of the world and without the feeling of my-ness about the body' (- *Mahanirwatantra*, 3. 7-8).

That yoga is also superconscious concentration has been said by Shiwa in the *Wishwasaratantra*. So it is clear that superconcentration is yoga. We are, therefore, justified in concluding that both superconcentration and non-mens concentration are yoga.

So far we have considered the concentration aspect of yoga. But yoga has also the control aspect, as concentration is intrinsically related to control. Atharwana said: 'Yoga is the control of the writtis (mentimultiformity)' (- *Shandilyopanishad*, 1.7.24). Here the control aspect of yoga has been clearly stated. Consciousness may become free from the wnttis by the control of the perceptive, intellective, volitive and affective aspects of the mind, and becomes monoforn and single-pointed, in which only the Supreme Being is held in concentration.

This is the state of writtless superconcentration. It has been said: 'When the constantly changing consciousness is free from wnttis, it becomes non-oscillatory and concentrated, in which is revealed the infinite and whole Supreme Spirit' (*Annappurnopanishad*, 1.55). This is adhyatma-yoga-spiritual yoga. It is said: 'That Supreme Spirit which is unknowable, invisible and eternal, lying in all beings, and hidden, but shines forth in consciousness, is attainable by spiritual yoga' (- *Kathopanishad*, 1.2.12).

Yoga is the state of deep concentration, so superconcentration is yoga. It has been stated: 'Deep concentration arises in yoga' (- *Sharadatilaka*, 25.1). Without concentration yoga is not attainable, so it was said: 'A yog! attains yoga only in superconcentration' (- *Rudrayamala*, Part 2, 27.43).

The non-writti state has another aspect. When consciousness itself is absorbed, along with the disappearance of all the wnttis, it is the non-mens concentration. It is said: 'The real absorption of consciousness which is beyond all knowledge is termed yoga' (- *Akshyupanishad* 2.3). From this it is clear that the non-mens concentration is also yoga. So it is stated: 'The state in which consciousness, which normally undergoes wnttis, is completely absorbed and there is supreme bliss, is termed non-mens concentration; it is the favourite of the yogis' (- *Muktikopanishad*, 2.54). /shwara has also said: 'Samadhi is that in which consciousness is completely absorbed into Supreme Being' (- *Kularnawa*, ch. 9, p. 42).

Now we come to the third aspect of yoga - sangyoga, that is, union. The word sangyoga is derived from 'yuja' to which is prefixed 'sam', meaning super. Yuja has three meanings: (1) concentration, (2) control, and (3) union. Therefore, sangyoga means - (1) superconcentration, (2) supercontrol, and (3) superunion. We are now going to consider the superunion aspect of yoga.

Maheshwara says: 'The union (sangyoga) of the embodied spirit and the Supreme Spirit is called yoga' (- *Yogashikhopanishad*, 1.68-9). It is also said: 'The embodied spirit that possesses a mind, appears to be different from the Supreme Spirit; the union (yoga) between them is yoga'

( - Tantrarajatantra, 27.53). Here the word 'yoga' is used to indicate union. Shiwa says: 'The union (yojana) between the embodied spirit and the Supreme Spirit, or between Supreme Consciousness and Supreme Power is yoga' ( - Niruttaratantra, ch. 11, p. 22). Here the word 'yojana' has been used for sangyoga (union).

The sangyoga is aikya (oneness). So it is said: 'According to yoga experts, oneness between the embodied spirit and the Supreme Spirit is yoga' ( - Kularnawa, ch. 9, p. 43). This oneness in union occurs in samadhi. It has two stages of development. At the first stage when the union occurs the knowledge of the oneness shines forth in superconcentration. It has been stated by Dattatreya ( - Darshanopanishad, 10.1.). At the final stage, even the knowledge of oneness disappears along with consciousness, and the oneness becomes real in non-mens concentration *Atharwana* explained this (Shandilyopanishad, 1.11.1).

Samadhi is intimately related to union. It is said: 'On the accomplishment of sangyoga (union) one can be in a state of samadhi' ( - Rudrayamala, Part 2, 27.42). Therefore the union is associated with the deepest concentration. In the deepest concentration the sameness between the embodied spirit and the Supreme Spirit occurs. So long as consciousness remains, it is in the deepest concentration which is saturated with the knowledge of the sameness. This is why it has been said: 'That deepest concentration in which arises the knowledge of the sameness between the embodied spirit and the Supreme Spirit is samadhi' ( - Sharadatilaka, 25.27).

From the above study we come to the following conclusion.

Yoga is fundamentally based on yama - control. Yama develops stage by stage and finally reaches its highest limit and becomes sangyama - supercontrol. Yama is intrinsically related to concentration, and at the sangyama stage, concentration develops into samadhi - superconcentration. Concentration is also related to union and when concentration is deepest, the union becomes sangyoga - superunion. At the supercontrol level, concentration develops into superconcentration and union into superunion. And this state is yoga. So, yoga has three aspects - supercontrol, superconcentration and superunion. They are interrelated and inseparable from yoga. At the final stage in yoga, superconcentration is transformed into non-mens concentration because of the absorption of the consciousness, and, consequently, the superunion becomes the real oneness between the embodied spirit and the Supreme Spirit through the absorption of the embodied spirit into the Supreme Spirit; at this stage supercontrol also disappears. Now yoga becomes Mahayoga - the supreme yoga in which only Supreme Consciousness remains.

To reach this final yoga, it is absolutely necessary to develop the power of control and concentration, stage by stage. The stages are eight. They are: yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana and samadhi. These eight practices constitute *Ashtangayoga* - eightfold yoga. Layayoga is based on the eightfold yoga.



## CHAPTER 2

### *Layayoga -*

### Its Significance and Method

Layayoga is that form of yoga in which yoga, that is samadhi, is attained through laya. Laya is deep concentration causing the absorption of the cosmic principles, stage by stage, into the spiritual aspect of the Supreme Power-Consciousness. It is the process of absorption of the cosmic principles in deep concentration, thus freeing consciousness from all that is not spiritual, and in which is held the divine luminous coiled power, termed *Kundalini*.

*Wishnu* says: 'Layayoga is that in which chitta (sense-consciousness) undergoes laya, that is, becomes absorbed in deep concentration; there are many methods for achieving this: but the most effective is dhyana (deep concentration) on God in form, which can be done also while walking, standing, eating, and resting. This is layayoga' ( - *Yogatattwopanishad*, 23-4). Sense-consciousness which is the field where sensory images are constantly being formed, becomes transformed, through the process of concentration, into a form where the penetration of sensory images stops and, consequently, consciousness is free from image-undulations and, therefore, in a state of concentration. This state of consciousness is termed superconsciousness. So, sense-consciousness is transformed into superconsciousness by deep concentration. To achieve this end, concentration is practised by taking the divine form as the object of concentration. The divine form is made living in *Ishtadewata*, who appears from the living mantra. Under this condition, concentration becomes real and deep.

*Maheshwara* says: 'When one is established in layayoga, there is the union between the

embodied spirit and the Supreme Spirit; and because of this, consciousness becomes completely absorbed and along with it the cessation of respiration takes place' ( - *Yogashikhopanishad*, 1. 134-5). Here the final stage of layayoga has been explained. In the first stage of laya, all sensory images from the consciousness are eliminated and, therefore, the sense-consciousness becomes highly refined and is transformed into superconsciousness. This is the stage of samprajnata samadhi (superconscious concentration). Thereafter the real union of the embodied spirit and the Supreme Spirit takes place when superconsciousness is absorbed. It is the stage of asarnprajnata samadhi (non-mens concentration). This is the final stage of layayoga. At this stage, the normal cessation of respiration occurs. This is kewala kumbhaka (normal cessation of respiration). It clearly indicates that when consciousness undergoes complete absorption in layayoga kumbhaka arises automatically.

In *hathayoga*, deep concentration is attained through the process of kewala kumbhaka, and, in *Jayayoga*, through deep concentration, kewala kumbhaka is normally attained.

### Laya Process

In the *Waidika* laya process, the conative faculties, namely, speech, prehension, locomotion, excretion and reproduction, are to be controlled by the will-mind in concentration, stage by

stage. These actions become unmanifested owing to their tranquillization by control. The stages of control are as follows: (1) reproduction, (2) excretion, (3) locomotion, (4) prehension, and (5) speech. These control processes are carried out in the lower five subtle centres. In this way the body becomes motionless and the mind becomes free of all thoughts about the body.

Smell, taste, sight, touch, and sound are the senses. They are controlled in concentration in the lower five subtle centres, stage by stage, while the sense-mind, residing in the sixth subtle centre, is also controlled. Consequently, the sense-mind does not radiate the object-substance to sense-consciousness. This results in sense-consciousness becoming free from objective images. This is the state of *pratyahara* (sensory control). When this is established, consciousness undergoes *dharana* and *dhyana* and finally *samprajnata* *samadhi*. Then *samadhi* consciousness is completely absorbed into the power aspect of Supreme Consciousness in time. This is the stage of *asamprajnata* *samadhi* (non-mens concentration).

By the process of control, the cosmic principles, namely, conative faculties, senses, sense-mind, sense-consciousness and superconsciousness, become unmanifested and are absorbed into the spiritual Power-Consciousness in deep concentration. The absorption of the cosmic principles in deep concentration, which is associated with control, is *laya*. So, *laya* is that control process which causes absorption in concentration. The *laya* has two stages. First, the absorption of sense-consciousness and, secondly, the complete absorption of the superconsciousness into Supreme Power-Consciousness.

It has been said: 'Mind has two forms - impure and pure: the impure mind is full of desires, and the pure mind is free from desires. Mind is the cause of both our bondage and our liberation; the mind which is attached to sense objects causes bondage, and when it becomes free from objects it leads to liberation; ... therefore, he who desires to be liberated should make his consciousness free from all objective images' (- *Brahmabindupanishad*, 1-3). By the *laya* process all objective images are eliminated

from consciousness, which becomes pure. The purified consciousness becomes transformed into superconsciousness in a state of *samadhi*, arising from *laya*. *Laya* develops into *samadhi*.

It is stated: 'The non-rising of the absorbed multiforms of the consciousness is the limit of the control' (- *Adhyatmopanishad*, 42). This requires explanation. The term '*laya*' is derived from *li* meaning 'be absorbed in'. *Laya*, in the technical sense of yoga, means absorption in deep concentration. When the multiforms of consciousness undergo absorption in concentration and do not arise again to interrupt it, concentration develops into *samadhi*. This process of absorption consists of various stages. The first of these is concerned with the absorption of the sensory images and all conative impulses. The next stage is the absorption in concentration of intellection and thoughts. In this way, when the perceptive, volitive, and intellectual functions of the mind are fully controlled by absorptive concentration, sense-consciousness begins to be transformed into superconsciousness. When concentration becomes deepest, *samadhi* is attained. *Samadhi* in the superconscious field is termed *samprajnata* *samadhi*, that is, superconscious concentration. The control power has now reached its highest degree of development. It is then termed '*nirodha*' or *sangnirodha*, that is, supercontrol. This is the limit of mental control.

'Speech should be controlled in *manas*, *manas* in *jnana-atman*, *jnana-atman* in *mahan*, and *mahan* in Supreme Atman' (- *Kathopanishad*, 1.3.13). Here speech stands for all organs of voluntary action and the senses. The organs of action are controlled in *manas*, that is, will-mind; the senses are controlled in *manas*, that is, sense-mind. *Jnana-atman* is sense-consciousness and intellect, and *mahan* is the I-less supermind, that is, superconsciousness. The senses are controlled in the sense-mind; that is, in concentration, the power of control is developed which causes absorption of the senses in the sense-mind. In a similar manner, the sense-mind, the will-mind, the sense-consciousness and the intellect are absorbed in concentration. So, by the power of control manifested in concentration, the senses and the sensory aspects of

the mind are absorbed. After this, the supermind is manifested. Now concentration is developed into samadhi. Finally, the supermind is absorbed in supreme concentration into Supreme Spirit. This is the state of non-mens concentration.

Yama said: 'Manas is higher than the senses, intellect is higher than manas, mahan is higher than the intellect, the unmanifested, that is prakriti, is higher than the mahan and the infinite and supreme Purusha, that is, Supreme Consciousness, is higher than prakriti; one who knows him (in samadhi), becomes free from bondage and immortal' (- Kathopanishad, 2.3.7-8). The different aspects of the sensory mind, the supermind and what remains beyond mind, have been stated by Yama. He also indicated the stages of absorptive concentration. Here manas is the sense-mind. The senses, sense-mind and intellect are the main aspects of the sensory mind. When these are absorbed in concentration, mahan (supermind) is reached. For attainment of non-mens concentration the supermind should be reduced to prakriti (primus) by the absorptive concentration. Prakriti is that fundamental principle in which the supermind undergoes negativity. Then prakriti itself is absorbed into *purusha* (disembodied consciousness principle).

The various principles, which are to be absorbed in concentration by stages, have been explained here: 'The "earth", "water", "fire", "air" and "void" principles; subtle earth, water, fire, air and void principles; the principles of smell and its objects, of taste and its objects, of sight and its objects, of touch and its objects, and of hearing and its objects; the conative principles, viz., reproduction, excretion, locomotion, prehension and speech; sense-mind and its functions; intellect, I-ness and sense-consciousness and their functions; supermind and its function; and the creative aspect of infinite energy - all these are to be absorbed' (- Prashnopanishad, 4.8).

The five forms of metamatter (mahabhutas) and five 'tanons' (tanmatras), five senses and their objects, five organs of volitional actions and will-mind, intellection, I-feeling, sense-consciousness, supermind and the energy aspect

of Supreme Power-Consciousness, which is the source of all creative phenomena, are to be absorbed in deep concentration in order to reach Brahman.

When all principles are absorbed in concentration, what remains is Brahman - Supreme Spirit. It has been stated: 'That (Brahman) is infinite, being by itself, beyond mind, subtler than the subtlest (that is, without form), far away and still near (that is, beyond any position); that Brahman is hidden in what has been manifested as life-mind-matter' (- Mundakopanishad, 3.1.7). Unless all the creative principles are absorbed, the realization of Supreme Consciousness is not possible. That Supreme Being is to be realized by superknowledge arising in samadhi. It is said: 'That formless Spirit should be realized by superconscious knowledge in the body in which the vital processes are operative, (that is, the living body); sarva chitta (that is, consciousness exhibiting multiformity) is vitalized by the bio-forces; when this sense-consciousness is purified, the Supreme Spirit shines forth in it' (- Mundakopanishad, 3.1.9). Here, it is said that, when sense-consciousness, which is associated with the living body, is spiritually purified, it is transformed into superconsciousness, and samadhi is attained. In samadhi, superknowledge arises by which the Supreme Spirit is realized. The spiritual purification of the sense-consciousness is achieved by the absorption of various principles in concentration.

Brahman - Supreme Consciousness, in the creative aspect, manifests consciousness in three forms. The first form is the sensory, and it functions in cooperation with the physical body. Consciousness is awakened by perceiving external objects through the senses. At this stage the experiences of the I are essentially based on perception. The I has seven main supports from where all its experiences are effected. The means of the experiences are nineteen, viz., five senses, five organs of volitive actions, five bio-energies, sense-mind, intellect, I-ness and consciousness. In the second form, consciousness is awakened by thoughts and dreams based on impressions and desires. In the third form, consciousness is not awakened, so it is a state of

nonconsciousness (- *Mandukyopanishad*, 1. 3-5).

The I feeling is awakened and maintained by intellection and willing, the site of which is the soma centre, and perceptivity, which has its sites in the five lower subtle centres. I functions through the instrumentation of five forms of bio-energy, five organs of volitional action, five senses, will-mind, sense-mind, intellect and sense-consciousness. Consciousness is brought into being sensorially; the living body, sense-mind, and I-feeling take part in this. It is the sensory form of consciousness, that receives external impressions through the sensory channels. Now, I enjoys the external world. When the senses become inoperative, as in sleep, the sense-mind may still function without the help of the senses. This function of the sense-mind is stimulated by the post-conscious impressions and desires. The usual example of this is dreaming. In deep thinking, the senses may be inoperative to a great extent. But when the senses are absorbed in deep concentration, the sense-mind becomes free and can acquire knowledge extra-sensorially. This knowledge falls under three categories: the same type of sensory knowledge acquired without the help of the senses; that form of sensory knowledge which cannot be acquired by the senses; and a supra-sensory form of knowledge.

When the senses and the sense-mind become inoperative, sense-consciousness becomes masked, giving rise to apparent nonconsciousness. It happens normally in deep sleep. But in layayoga concentration, sense-consciousness is absorbed, and sense-mind, will-mind and intellect are also absorbed, and the undifferentiated conscious 'Substance' of the sense-consciousness is spiritually transformed into highly rarefied superconsciousness. This is the stage of super-conscious concentration. The Supreme Spirit is 'seen' through superconsciousness. When superconsciousness is also absorbed in supreme concentration, what remains is infinite Brahman. At this stage, there is neither sense-consciousness, nor nonconsciousness, nor superconsciousness; it is neither a conscious state, nor an unconscious state, nor any intermediate state. The reality remaining in this state 'cannot be seen, as it is beyond the senses; it cannot be "taken", as it is

beyond the reach of the volitive faculties; so it is hidden in everyday life; it is without any attributes, and beyond thoughts and, therefore, unidentifiable; it is only the being of Supreme Consciousness where all creativity and the manifested universe have come to nothingness; it is that Supreme Reality which is one and the whole; that is to be known' (- *Mandukyopanishad*, 1.7).

The absorption of sense-consciousness in concentration is the principal part of layayoga, as the attainment of samadhi entirely depends on it. Aditya said: 'The real chittakshaya (that is, the complete absorption of sense-consciousness), which is superconscious in nature, is yoga' (- *Akshyupanishad*, 2.3). The absorption of sense-consciousness is associated with the absorption of the senses, sense-mind, will-mind and intellect. This absorption is not the dark state of the mind. It brings into being that consciousness which is divinely illuminated. This is superconsciousness.

The process of absorption, technically termed here *apanchikarana* ('dis-quintuplication') has been described as follows: The 'earth'-form is absorbed in the 'water'-form (in concentration); 'water'-form in 'fire'-form, 'fire'-form in 'air'-form, 'air'-form in 'void'-form, 'void'-form in I-consciousness (which includes sense-consciousness, intellect, will-mind and sense-mind), I-consciousness in the mahan-principle (super-consciousness), mahan in *awyakta*, that is *prakriti* (*primus*) and *awyakta* in *purusha* (disembodied consciousness principle) (- *Paingalopanishad*, 3.6).

It has been said: 'That Brahman in the creative aspect is Indra, that is, endowed with the great yoga power, and is Prajapati - the first being with attributes; all the *dewatas* - super-beings, the five *mahabhutas* (metamatter) and all beings, including those which are produced from eggs, which are *viviparous*, insects, plants, other animals and men - and their sources - all are absorbed in the super-conscious knowledge; superconsciousness is the centre of the absorption of all these and *lokas* (worlds). Superconsciousness is illuminated by Brahman' (- *Aitareyopanishad*, 3.1.3).

Here the secret of absorption has been dis-

closed. In relation to mind-matter phenomena, Brahman, with its Supreme Power, is in the creative aspect. The universe and all beings are the manifestation of the creative force of Brahman. The lokas are the chakras - the sites of sensory and mental functions. The mahabhatas and tanmatras and the sense-principles are in the lower five centres. Consciousness and mental functions are in the upper centres. Consciousness becomes limited when it is a field of perceptivity, intellection and volition. This consciousness is nurtured by the penetration into it of the objective substances lying outside it. When the sense-principles and sense-mind are absorbed in concentration, this consciousness becomes a non-being, not by becoming non-consciousness but by being transformed into prajna, that is, superconsciousness. When the sense-consciousness becomes inoperative, the picture of the external world vanishes. Therefore, the absorption of sense-mind, sense-consciousness, intellect and will-mind creates a state of consciousness which is beyond all these. It is now prajna - superconsciousness which is super-refined and illuminated by divine light.

There is a Waidika process of absorption, termed 'Ekadhanawarodhana', meaning, Prana (bio-energy) - Control (- Koushitakyupanishad, 2.2). The sensory functions of the mind are based on the functioning of the bio-energy in the body. The concentrated state of consciousness is difficult to attain without the control of bio-energy. It is the process of developing concentration causing absorption of cosmic principles in which bio-energy-control plays an important role.

First, the five sensory forms should be reduced to their right mantra-forms with which are linked appropriate dewatas (deities). With the help of the mantras, the senses should be absorbed in concentration in the deities. Thereafter, the deities are dissolved in the central dewata in the form of kundalini, aroused by the absorption of pranic forces in pranayama, while in concentration. After this, the sense-consciousness and, finally, superconsciousness are absorbed into kundalini.

It has been said: 'From mind void-form, from void-form air-form, from air-form fire-

form, from that water-form and from that earth-form, and from that in turn the entire universe and all beings have been manifested. (Beyond all there is) Brahman - the undecaying, immortal, immutable and whole reality. By controlling the prana-avana bio-forces, spiritual light should be ignited in the mind in deep concentration; this will lead to the attainment of Brahman' (- Sannyasopanishad, 4.6).

At the sensory level, our consciousness is in union with the sensory objects through the functioning of the senses. This contact is completely broken when consciousness is in union with that luminous Kundalini, radiating spiritual knowledge. This union is effected in stages. By appropriate practice, in which pranayama forms an intrinsic element, the consciousness is irradiated by the Kundalini-light and the mind is spiritually strengthened. Such a mind is able to display desireless will, by which concentration is maintained and developed to a deep form. Now it is possible to get the senses and sensory objects absorbed in deep concentration. When all the the senses and sense-mind are absorbed, consciousness is transformed into superconsciousness. Finally, infinite supreme Brahman is reached by getting superconsciousness absorbed into Kundalini. It is an ancient Waidika process of absorption in concentration.

It is stated: 'There is in the void of the mind a reality which is birthless, one and eternal. That Narayana - the Supreme Spirit, takes the forms of earth, water, fire, air and void and lives within them as a living being, but they do not know him; he is in the forms of sense-mind, sense-consciousness, intellect and I-feeling, abiding in them as a living being, but they do not know him; he is in the forms of awayakta (prakriti) and akshara (Supreme Being with attributes), and is in them as a living being, but they do not know him; and he is in the form of dissolution, lying in it, but it does not know him. He is the Supreme Spirit, lying within all beings; he is without impurities; he is divine being and one and luminous by his own splendour; he is Narayana - Supreme Consciousness' (- Adhyatmapanishad, 1-1).

Here the process of absorption has been described. Unless all the cosmic principles are

absorbed, Narayana is not reached, though he is in everything in his supreme aspect. The first part of the process consists in the absorption of the sensory principles by stages. The second part is the absorption of sense-consciousness with sense-mind, intellect and I-ness. The third part is the absorption of prakriti and God in divine form. And finally, there is the recoiling of that grand power - *Kundalini*, who has absorbed into her everything, into Narayana-Supreme Being.

About the process of absorption it has been stated that: 'The earth-form is the heart of all smell (that is, the smell principle); water-form is the heart of all tastes; fire is the heart of all forms; air is the heart of all touch; void is the heart of all sounds; *avyakta* (primus) is the heart of all mental powers; *mrityu* (that is, the central spiritual power causing absorption) is the heart of all beings; (after absorption of all principles) *mrityu* becomes one and the same with the Supreme Being. Thereafter, there is neither being of anything nor nonbeing of anything, nor anything which is beyond being or nonbeing of anything. This is nirwana-liberation' (- *Subalopanishad*, 7.13.2).

The smell principle is intimately related to and supported by the earth form. The centre of the earth-form is the right place for the absorption of the smell principle. Similarly, the appropriate centres for the absorption of the taste, sight, touch and sound principles are the centres of the water, fire, air, and void forms. The senses should be absorbed in these centres stage by stage. Then the mind with all its powers or faculties should undergo negativity. Thereafter, *mrityu* (death) which is the heart of all beingness becomes united, as *Kundalini*, with Supreme Consciousness.

This is the picture of the Waidika process of absorption. The essential part of this process has been adopted in Tantrika layayoga.

## Tantrika Form of Layayoga

The outer objective world is the effect of the materialization of the cosmic metamatter energy,

existing in subtle form, which has its centres of operation in the individual organizations, and there is a senso-mental process which connects the external world with the individual inner world. The original cosmic energy principle in its inertia aspect is the root of the manifested phenomenon we call matter. Through the senso-mental process the outer world is brought into consciousness and is known. The price of acquiring senso-mental knowledge is the masking of spiritual knowledge. The latter arises in consciousness when it is not impurified and diversified by the penetration of sensory objects. The spiritualization of consciousness means the development of one-pointed consciousness. Unless the sensory principles are made inoperative by appropriate means, this cannot happen. The spiritual power is anti-multifarious and, consequently, is in the nature of concentratedness. The whole source of spiritual power in the individual organization is *Kundalini* - the coiled power.

*Kundalini* is the Supreme Power in her spiritual aspect. But when the eternal energy of the Supreme Power is directed towards assuming a finite form, *Kundalini* remains coiled, and mundaneness arises in consciousness. The method of arousing *Kundalini* and uniting her with Parama Shiwa-Supreme Spirit-is the essential part of layayoga. First of all, the aroused *Kundalini* moves towards the Supreme Spirit. This creates a spiritual flow to God in the consciousness, and, stage by stage, the various cosmic principles are absorbed into *Kundalini*. Then the spiritual consciousness itself is absorbed into *Kundalini*, and ultimately *Kundalini* herself is absorbed into Supreme Spirit. The awakening of *kundalini* and the spiritualization of consciousness through the absorption of various cosmic principles stage by stage is the process of concentration of layayoga. That form of concentration, in which consciousness is completely free from non-spiritual elements by absorption, and is fully illuminated by the luminous *Kundalini*, is the highest stage of samprajnata samadhi (super-conscious concentration). Thereafter, *kundalini* absorbs the spiritual consciousness and finally she herself is absorbed into Supreme Spirit;

it is the stage of *asamprajnata samadhi* (non-mens concentration). This is the Tantrika form of layayoga.

Angira said: 'Knowing the intimate relation between the cosmic objective phenomenon and the individual consciousness, the conduction of kundalini towards the Supreme Being and her absorption in that in concentration is the third, that is layayoga' (-*Daiwmimiangsadarshana*, 3.32). The unspiritual mutation of consciousness is due to the senso-mental radiations of the objective substance into consciousness, thus producing a state of mundaneness. The unspiritualization of consciousness comes to an end when the central coiled spiritual power is aroused and absorbs into itself, in deep concentration, all the senso-mental principles; and ultimately the aroused spiritual power is absorbed into the Supreme Spirit. The absorption process of concentration, first developed to a state of superconcentration, and finally to supreme concentration, is layayoga.

Shiwa has disclosed innumerable absorption processes for the attainment of layayoga. It has been stated: 'Krishna-dwaipayana and other yogis practised layayoga through absorptive concentration in the nine subtle centres' (- *Yogarajopanishad*, 4-5).

Deep concentration is in the nature of absorption in which all the creative principles are absorbed stage by stage as concentration becomes deeper, Ishwara said: 'A yog; should try to attain, in concentration, union between the embodied spirit and the Supreme Spirit. In concentration, all the cosmic principles should be absorbed, from the effect to the cause, in a reverse order, in Supreme Spirit. In this manner, the earth principle should be absorbed in the water principle, water in fire, fire in air, air in void, void in sense-mind, sense-mind in I-consciousness, I-ness to supermind, and supermind to prakriti (primus), and prakriti to Supreme Spirit in concentration' (- *Gandharwa-tantra*, ch. 11, p. 50).

As the fundamental part of layayoga is the arousing of kundalini; and the absorption of the various principles in *kundalini* during her course through the different subtle centres, so this yoga is also called Kundaliniyoga (-*Rudraya-*

*mala*, Part 2, 41.42), and Kundaliniyoga (-*Shaktananda-Tarangini*, ch. 4, pp. 21, 28). This yoga has also been termed *shatchakrayoga* (-*Rudrayamala*, Part 2, 29.9), because the six subtle centres become involved in it.

## Limbs of Layayoga

Tantrika layayoga consists of nine limbs or parts:

- 1 Yama, abstention.
- 2 Niyama, observance.
- 3 Sthulakriya, muscular control process.
- 4 Sukshmakriya, breath control process.
- 5 Pratyahara, sensory control.
- 6 Dharana, holding-concentration.
- 7 Dhyana, deep concentration.
- 8 Layakriya, absorption process (absorptive concentration).
- 9 Samadhi, superconcentration.

That layayoga is essentially based on the eightfold yoga, is clearly seen from its parts. The specific characteristic of layayoga is the absorption process. The other eight parts have been dealt with in chapter 1. But, from the layayoga viewpoint, some of these parts need special consideration.

## Muscular Control Process

The muscular process consists in *asana*, i.e. posture, and *mudra*, i.e. control exercise. In layayoga, lotus posture (*padmasana*), auspicious posture (*swastikasana*), and accomplished posture (*siddhasana*) have been adopted for the practice of concentration and breath-control.

Eight control-processes (*mudras*) have been adopted in layayoga, namely, *shambhawi*, that is internal gazing; *pancha-dharana*, that is five forms of holding-control; *shaktichalana*, that is internal power-conduction; and *yonimudra*, that is anogenital control. *Shambhawi* is practised, especially in relation to sensory

control. The chief feature of shambhawi is concentration of the mind internally in the ajna centre, while the eyes can be kept open, but without seeing, or closed. By the practice of shambhawi, sensory control becomes easier.

The five forms of holding-control are practised for the mastery of dharana -holding-concentration. In this control, concentration is done with breath-suspension (kumbhaka) in the five lower centres on the earth-water-fire-air-void principles (one at a time) with the associated bija-mantras and deities. Shaktichalana and yoni-mudra are practised in connection with concentration in layayoga. Shaktichalana is the first part of the control exercise which culminates in yonimudra. Shaktichalana comprises the following factors: application of pressure on the perineal region by the heel of the left leg by assuming the accomplished posture (siddhasana), or by the heels of both legs by assuming the adamantine posture (wajrasana), anal lock (mula-bandha), abdomino-retraction (uddiyana-bandha), breath-suspension (kumbhaka) and thoracico-short-quick breathing (bhastrika). The execution of pressure and control in a definite order and at different points with breath-control helps much in the rousing of kundalini and in her ascent. In hathayoga, shaktichalana has been combined with great control-posture (mahamudra), great-lock (mahabandha), great piercing control (mahawedha), and chin-lock (jalandhara-bandha). In layayoga shaktichalana is the first stage of control and it assists yonimudra.

Yonimudra is performed as follows: assume the accomplished posture, with pressure on the perineum by the left heel and a pressure on the hypogastric region of the abdomen (the median region of the abdominal wall), by the right heel; now concentrate your mind on the muladhara centre, and inspire through both nostrils or through the mouth by making the lips resemble the beak of a crow, and at the same time contract the anus and genitalia forcefully and do abdomino-retraction; at the end of inspiration suspend the breath with chin-lock; during suspension of breath maintain the genito-anal contraction and abdomino-retraction, and hold in consciousness the luminous form of kundalini in concentration; suspend as long as

you can without too much strain, and then slowly expire and relax the neck muscles, abdominal muscles, and genito-anal region. Repeat. Yonimudra is practised to rouse kundalini.

## Breath Control Process

Breath control process is pranayama (breath-control). In layayoga sahita (breath-suspension with inspiratory-expiratory phases) has been specially adopted and developed into bhwtashuddhi pranayama -internal purificatory breathing. This is the main breath-control in layayoga.

Ujjayi (both-nostrils breath-control) and shitali (lingual breath-control) are also practised. Another important breath-control practised in layayoga is kewala (automatic breath-suspension) achieved by concentration. Purificatory breath-control will be discussed in chapter 6.

## Concentration in Layayoga

In layayoga there are three main forms of concentration: thought-concentration, bindu-concentration and absorptive concentration.

Thought-concentration is generally practised in the bhatashuddhi process. There are also five special forms of thought-concentration which help in bhutashuddhi concentration. They are:

First Form-Concentration in the muladhara centre. This concentration has three forms - concentration on the earth principle with its colour and shape; concentration on the earth-bija; and concentration on Deity Brahma. This concentration is done with breath-suspension.

Second Form - Concentration with breath-suspension in the *swadhishtana* centre on (1) water principle, (2) water-bija, and (3) Deity *Wishnu*.

Third Form-Concentration with breath-suspension in the *manipura* centre on (1) fire principle, (2) fire-bija, and (3) Deity Rudra.



Fourth Form-Concentration with breath-suspension in the anahata centre on (1) air principle, (2) air bija, and (3) Deity *Isha*.

Fifth Form-Concentration with breath-suspension in the wishuddha centre on (1) void principle, (2) void-bija, and (3) Deity Sadashiwa.

Bindu-concentration is actually the concentration on the aroused super-luminous *Kundalini*. Concentration-on-bindu consists of two phases: first, the rousing of Kundalini by concentration combined with shaktichalana and yonimudra; and second, concentration on the roused *Kundalini*. When *Kundalini* is first aroused, it appears as if she were 'shaking' and consequently concentration is interrupted. By applying specific concentration on kundalini in the ajna centre, she then appears steady and concentration becomes deeper and deeper. In deep concentration, *Kundalini* may assume the divine form of Ishtadewata - Supreme Being in form. When *Ishtadewata* is 'seen' in concentration, it becomes so deep that absorption follows.

Those who are not able to arouse *Kundalini* in bindu-concentration, should first practise thought-concentration in the following manner.

The object of concentration should be held in consciousness in concentration without any interruption and an attempt should be made to prolong concentration. Either assume the accomplished posture or the lotus posture for concentration. The objects of concentration are as follows:

- 1 Deity Brahma in the muladhara centre.
- 2 Deity *Wishnu* in the swadhisthana centre.
- 3 Deity Rudra in the *manipura* centre.
- 4 Deity *Isha* in the anahata centre.
- 5 Deity Sadashiwa in the wishuddha centre.
- 6 Deity Parashiwa in the indu centre.
- 7 Guru in the twelve-petalled centre under the thousand-petalled centre.
- 8 Extremely rarefied, lightning-like, luminous *Kundalini* in three and a half coils round Swayambhulinga in the muladhara.

The third is the absorptive concentration. This is the vital part of concentration in layayoga. When the aroused *Kundalini* is made steady by bindu-concentration, concentration

develops into absorptive concentration, that is, concentration becomes so deep that it causes absorption of various creative principles. In this manner, consciousness is freed from all senso-mental activities, and consequently reaches a stage which is beyond all mentation. So, consciousness is transformed into superconsciousness by absorptive concentration and samadhi is attained.

In absorptive concentration the senses, sense-mind, sense-consciousness, and intellect, are absorbed step by step, into *Kundalini*, and consequently the cosmic strata of consciousness vanish. Now consciousness assumes a new character in which perceptivity, intellection, volitiveness and affectivity are not recorded. It is now in a divine form and in deepest concentration. It is the state of samadhi - superconcentration.

The following are the levels of absorptive-concentration.

First, absorption of sex and smell principles; absorption of earth principle with its *bija*; and absorption of Deity Brahma and Power Dakim - all into kundalini in the muladhara centre.

Second, absorption into *Kundalini* of excretion and taste principles; water principle with its *bija*; Deity *Wishnu* and Power Rakim in the swadhisthana centre.

Third, absorption into kundalini of locomotion and sight principles; fire principle with its *bija*; Deity Rudra and Power Lakini in the *manipura* centre.

Fourth, absorption into kundalini of prehension and touch principles; air principle with its *bija*; Deity *isha* and Power Kakini in the anahata centre.

Fifth, absorption into *Kundalini* of speech and sound principles; void principle with its *bija*; Deity Sadashiwa and Power Shakini in the wishuddha centre.

Sixth, absorption into kundalini of Power Hakini; and sense-mind in the ajna centre.

Seventh, absorption into *Kundalini* of sense-consciousness in the manas centre.

Eighth, absorption into *Kundalini* of intellect in the indu centre.

The absorption of sense-mind, intellect, and sense-consciousness into *Kundalini* occurs in the ajna, manas and indu centres. This is the

last phase of absorption at the senso-mental level. Thereafter *Kundalini* passes into the thousand-petalled centre and consciousness becomes Mahan - superconsciousness in which superconscious concentration arises and the whole consciousness is lighted by the luminous *Kundalini*. There is nothing but *kundalini*. This is the stage of samprajnata samadhi. At this stage absorptive-concentration is trans-

formed into superconscious concentration. It is the fourth stage of concentration.

At the highest stage of superconscious concentration, superconsciousness is absorbed into *Kundalini*. Then *Kundalini* unites with Parama Shiwa - Supreme Consciousness and becomes one and the same with that. This is the state of asamprajnata samadhi. In *layayoga*, it is called Mahalaya - supreme absorptive concentration.

# CHAPTER 3

## *Kundalini* -

### the Coiled Power

It is not possible to say that Truth in its supreme form, which is the ultimate reality, 'is this and not that'. But through memory, the revealed truth can be transferred to the highly rarefied intellectual level where it takes a meaningful sound form - the spiritual language; and through this language, the seers have said:

Parama Shiwa - Supreme God - is Nishkala, that is, in which Shakti (Power) remains unmanifested. At this stage, Shiwa is not separate from Shakti and Shakti is not separate from Shiwa. In other words, when Shakti has been completely united with Shiwa, she has no separate entity, Shakti is all Shiwa, it is the stage of *Nishkala* Shiwa. The beingness of Shiwa is maintained by Shakti and Shakti belongs to Shiwa. This indicates the beingness of Shakti is in the beingness of Shiwa. So Shiwa is alone, one and without a second. This means that in Supreme Shiwa there is nothing but Shiwa; there is no universe but only Shiwa; even the Supreme Power does not exist as a distinct entity, her beingness is in Shiwa.

Is Shiwa then void - nothing? No! It is not. Shiwa is all, there is nothing else but Shiwa. Shiwa is full, perfect; how can there be anything else in the being of Shiwa? Shiwa is the only being, because he is all; anything else is null in the beingness of Shiwa. Because of this, anything which is limited does not exist in Shiwa, and so he is infinite, and in infinite Shiwa there cannot be anything but he.

What is the nature of the beingness of Shiwa? It is beyond the senses and intelligence; it is even beyond superknowledge arising from super-

concentration. When the functions of the senses, sense-mind and intelligence completely stop owing to the operation of supercontrol, superconscious knowledge arises from the calm and one-pointed consciousness. Even this knowledge appears to be too gross in relation to supreme knowledge of Shiwa; so it does not reach Shiwa. The supermind (*mahan manas*) which is superpurified and illuminated by super-light of *samadhi*, appears to be much coarser than Supreme Consciousness. When superconsciousness is dissolved by the control developed to its highest point, then a state of mental negativity arises. This non-mental state is neither darkness nor nothingness. It is the state of Supreme Consciousness - the disembodied Consciousness at its highest level.

Knowledge of the world cannot penetrate into concentrated superconsciousness, because this knowledge is associated with the oscillatory form of consciousness. Also the most rarefied concentration-knowledge (*samadhi prajna*) is below the non-mental supreme knowledge which exists only in the form of Shiwa. The highest stage of one-pointedness of consciousness is *samadhi* - superconcentration. In this state, *prana* (power principle), functioning in relation to mind, becomes concentrated and, as a result, mind is transformed into supermind. The supermind is illuminated by superconscious light (*prajnaloka*) arising from superconcentration in which pranic concentration by supercontrol has reached a very high degree. This is the state of superconscious concentration. But when this pranic concentration reaches its supreme limit,

then prana assumes a form technically called Bindu. At this stage superconscious knowledge disappears and along with it, mind becomes a negative factor. This non-mental and supremely concentrated state of Power develops from supreme control. At this stage, power, as Supreme Power, is in supreme union with Shiwa.

In the real nature of the being of Shiwa is supreme control which, in turn, is non-mens supreme concentration, and this is in the nature of supreme union. This supreme control, supreme concentration and supreme union constitute Mahayoga - supreme yoga. Shiwa is in the nature of Mahayoga. The knowledge of Shiwa is beyond the superconscious concentration-knowledge, and, therefore, it is ultra-super-consciousness-knowledge, or non-mens supreme knowledge. It is the state of non-mens supreme concentration.

In the supreme union of Shiwa and Shakti, the being of Shakti is the being of Shiwa, as Shakti is an intrinsic part of Shiwa. This supreme union is in the nature of love and bliss. This love is supreme love and the bliss is supreme bliss. So, mahayoga (supreme yoga) is in the nature of supreme love-bliss. Shiwa in union with his Shakti is in supreme concentration through supreme control. Shiwa is in supreme yoga. This is *Nishkala* (power absorbed in) Shiwa and the Supreme Power is one and the same with him. This is the fifth (final) stage of supreme concentration (asamprajnata samadhi).

*Nishkala* Shiwa also appears as Sakala Shiwa when the power aspect is more pronounced, though Power remains as the being of Shiwa. At this stage, the beingness of Shiwa, which is the beingness of Supreme Power, is experienced as non-minded full consciousness and full bliss in supreme concentration. The yogi with the experience of full bliss-consciousness is established in non-mens concentration. This is the fourth stage of supreme concentration. This stage of full bliss-consciousness merges into supreme oneness of Shiwa and the Supreme Power as *Nishkala* Shiwa in supreme blissfulness and consciousness in Supreme concentration. This is the final stage of non-mens concentration.

The third is the Shiwa-Shakti level. At this stage Shakti-Supreme Power, is without her

specific powerfulness being manifested, but remains as yoga-power of Shiwa in his being. And still there is a suggestion that Supreme Power is also the source of specific power over and above the yoga-power. This is the third stage of supreme concentration. At this stage, the *yogi* experiences the full expression of the yoga-power of the Supreme Shakti in the beingness of Shiwa with, as it were, a faint trace of specific power in the form of destruction of anything which is not non-mind-non-matter consciousness, in supreme concentration. Here is a suggestion that Shakti (Power) has two aspects: first, the yoga-power which is in full expression in the being of Shiwa when Shakti is Shiwa; second, the specific power which flows away from Shiwa and manifests in creativity. In the Shiwa-Shakti phenomenon, there is an expression of yoga-power and the unmanifestation of creativity, but there is a faint trace of this.

The fourth phenomenon is Nada. At this stage, the specific power of Shakti, which was latent in the Shiwa-Shakti phenomenon, is aroused. The Nada-power is the germ of that great power which manifests as divine creative power to effect the universe of mind and matter. The specific power aspect of Shakti, which remains as non-being in *Nishkala* and Sakala Shiwa and hidden in the Shiwa-Shakti phenomenon, is aroused at the nada stage as prana, which is the origin of the great creative power. The pranic force is concentrated to its supreme degree in what is called Bindu, in which the supreme creative power is about to manifest. Bindu is the fifth phenomenon.

From the yoga viewpoint, the yogi being at the highest level of superconscious concentration, causes absorption of the highly purified super-mind and super-knowledge, and reaches the bindu level. It is the first stage of non-mens concentration. This non-minded concentration is not a state of deepest darkness. It is a stage in which prana is free from the 'cover' of the mind and supremely purified and concentrated to its highest degree. This concentration is so immense that, as it were, at any moment, prana might burst out and become scattered. The pressure of this motionless pranic power is so great

that it seems as if the yoga-power is forced into Shiwa, where it remains and shines. But, in reality, the yoga-power is awakened at the bindu level and, step by step, its unfoldment occurs. The yogi at first experiences great difficulties in becoming established on the bindu level. The tremendously powerful pressure of the concentrated pranic force, causes him to descend. But, at the right moment, he is able to obtain the support of the yoga-power, which grows step by step and, at a certain point, exhibits supreme control, by which prana is controlled. When this occurs, the yogi reaches the nada level. This is the second stage of supreme concentration. Prana, being controlled by supreme control, is transformed into the nada form. Now the yoga-power develops to such an extent that the nada form is absorbed into Supreme Power. At this point the *yogi* reaches the Shiwa-Shakti level. This is the third stage of supreme concentration. Now the yoga-power develops to the supreme degree by which the *yogi* reaches the final stage of supreme concentration and his being is nothing but the being of *Nishkala* Shiwa.

Shiwa-knowledge is beyond the mind in any of its forms, and so it is non-mental, supreme consciousness. It comes into being at the bindu level. Its arousing is caused by the control of prana, which is supremely purified and without the contact of mind. This control is effected by the yoga-power in the form of supreme control. At the nada level, Shiwa-knowledge reaches its second stage of development. Supreme Power, due to the predominance of Shiwa-knowledge, absorbs prana in the nada form and begins to express yoga-power. Supreme Power in which prana has been absorbed exposes Shiwa by its yoga-power. This is the third stage of Shiwa-knowledge. The expression of full yoga-power is only possible when Supreme Power withdraws completely its specific aspect of power, and is established in the being of Shiwa as Shiwa. It is the fourth stage of Shiwa-knowledge revealing the sakala aspect of Shiwa. Finally, the sakala Shiwa-knowledge is transformed into *Nishkala* Shiwa-knowledge. This is the last stage. It is supreme control, supreme concentration and supreme union. This is supreme yoga.

Prana is a complex phenomenon. It is the principle of eternal energy embedded in Supreme Power. It is said: 'Dewatamayi Aditi came into being as prana and with the mind-matter' (- *Kathopanishad*, 2.1.7). Aditi is the unlimited Supreme Power who is dewatamayī, that is, whose being is the being of Shiwa - Supreme God. The specific power of Supreme Shakti (Power) is seen in the expression of that aspect of her power which is prana, and the mind-matter phenomena arise from pranic creativity. This is why it has been said: 'The entire universe, everything, arises from prana and is maintained by prana' (- *Kathopanishad*, 2.3.2). So 'All are established in prana' (- *Prashnopanishad*, 2.6).

The Supreme Power has two modes of existence. First, Supreme Power as Supreme Consciousness, when its power is expressed as supreme yoga-power and prana is coiled in Supreme Power-Consciousness and remains as Shiwa. So it is said: 'Prana is Brahman-Supreme God' (- *Chandogyopanishad*, 4.10.4). Second, Supreme Power in its specific power aspect, expresses its power as prana, which in highest concentration is bindu. It is in such concentration that, as it were, power will flow out of it. Here Supreme Power expresses its specific powerfulness. At this stage prana in the form of bindu is endowed with creativity. The manifestation of the creative phenomenon is the specificity of Supreme Shakti.

When the creative energy of prana is manifested, three primary attributes (*gunas*) are exhibited. The first is the primary energy-principle. This is *rajas*. The second is that principle which exhibits sentience in the form of concentration, knowledge, intelligence and thought. This is called *sattwa* (primary sentience-principle). The primary energy-principle as force-motion undergoes an inertial transformation. This is *tamas* (primary inertia-principle).

The supremely concentrated prana-force which occurs at the bindu level may, as it were, manifest itself at any moment. Before this manifestation, the three primary attributes-energy-principle, sentience-principle and inertia-principle-are zero factors. This is called *prakriti* (primary creative principle)-a state of negati-

vity. But along with the first manifestation of creative energy the three fundamental principles undergo a state of relativity 'desired' by Supreme Power-Consciousness. Supermind arises from the primary sentience-principle; I-ness, intellectual mind, sense-consciousness, will-mind, sense-mind and five senses from sentience-energy principles; conative faculties from inertia-energy-sentience; and tanons, supermatter and matter from the inertia-principle.

Now the point is this: how can the universe of mind-matter arise from infinite and supreme Shiwa in which there is nothing but Consciousness, and even the Supreme Power of Shiwa is in the being of Shiwa as Shiwa-Consciousness. How can a finite phenomenon be present in what is infinite? On the one hand, Supreme Power in the form of yoga-power, is in the being of Shiwa as Shiwa; on the other hand, Supreme Power possesses that energy which is specific in nature - the prana-energy endowed with creativity. The Supreme Shakti has the capacity of manifesting the creative energy as the universe; and when she is doing so, she is also expressing her specific power Maya (negato-positivity), by which the appearance of the universe has been possible. Maya exhibits an unusual power by which a phenomenon which is unreal is made to manifest in infinite Shiwa; but, in reality, this does not exist in Shiwa. In other words, the universe does not exist in the being of Shiwa; the universe is not a fact in the Shiwa-Knowledge. The universe exists only in the knowledge of an embodied being (Jiwa). The embodied being is an accomplishment of Maya who is capable of making the impossible possible. It is that power of maya by which a limitedness has been attributed to what is limitless. In this way the universe has been made possible.

Prana, which is endowed with the power of creativity, is first aroused at the nada level. It becomes supremely concentrated in the bindu-form. This concentrated bindu-power is in the nature of Kamakala - the power of actualizing the 'desire' to create; and consists of fifty sound-emitting energy-units in substance. At a certain moment, prana unfolds and its energy is manifested as pranawa-nada (the sound of *Ong*), in which there is a summation of fifty

manifested mantra-sound units (matrika), and from which the universe of mind and matter emerges.

Now from the yoga viewpoint - the yogi who has been established in the superconscious field through superconscious concentration is endowed with that consciousness which is without sensory objects and without I-ness. When this concentration develops to its highest level, the yogi's superconsciousness is absorbed in prakriti, and as a result a stage of mental negativity is reached. Then the yogi passes from this stage to the bindu-level. Here the yogi first experiences non-mens supreme concentration.

The phenomena of mind and matter are the expression of the great creative power of *Ishwara* - God. Shiwa-the supreme God who is with both yoga-power and prana-energy at the bindu-level, appears as supremely powerful *Ishwara* in creation. In him yoga-power and prana-energy are in harmony. He is in samadhi because of his yoga-power, and also the creator of the universe because he is endowed with prazza-energy. Prana-energy is fully under his control by his yoga-power. The embodied being does not play any role in the creation of the universe of mind-matter, because he has no Godly power of creativity. The prana-energy is uncontrolled and yoga-power is almost dormant in him. He is the possessor of only small power.

What is the nature of the embodied being? It is that organized life-sentience which is supported by I-ness with the help of sensorial and intellectual consciousness in which perceptivity and intellection are the main forms of knowledge, and that knowledge is limited; and in that organized life-sentience, prana-energy is limited and yoga-power is feeble, and, consequently, it is without super- or non-mens knowledge; and all knowledge appears as non-Shiwa; this is the embodied being.

*Ishwara* manifests his great creative power as Brahma (God as creator), sustains the universe as *Wishnu* (God as sustainer), and absorbs the universe as Rudra (God who absorbs the universe). And that *Ishwara*, remaining beyond the manifested universe, is in samadhi as Narayana (God in his supreme aspect). As the embodied being is endowed with small power,

he can create only very limited things. He cannot create mind-matter but can play a little in the mental and material fields. Because of his limited knowledge, the embodied being is unaware of his Shiwa-being, and even *Ishwara* remains unknown to him. The prana-energy is functioning in him in a very limited manner, and it is uncontrolled and wastes away before its appropriate time.

From bindu to matter, the flow of power has two forms-the prana-flow and the yoga-power-flow. In creation, the prana-flow is very strong and away from Shiwa, and the yoga-power-flow, which is directed toward Shiwa, is very feeble.

The embodied being is controlled by the Kanchukas (the powers of limitation). The kanchukas are the specific powers of maya. They are five in number: Kala (time principle), Niyati (regulatory principle), Raga (pleasure principle), Widya (knowledge principle) and Kala (life principle). The prana-energy which is functioning in the embodied being is limited by time, and controlled by the regulatory principle. His mind is full of desires due to the influence of the pleasure principle, and his knowledge and power are limited. His knowledge is essentially based on worldliness, and in it God remains unknown. The love-feeling which is flowing in him is a restricted and perverse expression of supreme blissfulness which is in Supreme Power, and is experienced by him as pleasure, which is often associated with pain and is the source of desires. The prana-energy in the form of life-force makes him a living and conscious being. By the influence of time his life is only of short duration.

Life in the embodied being is a limited expression of prana-energy, and is maintained by the five-fold function of prana. These are: *pranana*, which supports the other four functions; *apanana*, causing energy to operate centrifugally; *udanana*, causing energy to operate centripetally; *samanana*, which causes equilibrium among other force-motions; and *wyanana*, which causes energy to move in all directions. Life in the body and sentience of the mind depend upon these functions. Prana as *wayu* has three fields of operation-the force-field where the

different forms of bio-energy are in operation; the matter-field where bio-energies operate in relation to the body; and the mind-field where the operation of bio-energies results in different mental functions.

In the force-field, the fundamental action of bio-energy occurs through *ida* and *pingala*. These two force-motion lines are not like tubes or wires through which bio-energy passes. Force-motion lines are not material things. They are merely directions, forming, as it were, invisible lines. Bio-energy flows mainly through white and red lines. Activities and consumption of energy occur through red line; and control of activities and accumulation of energy take place through the white flow. In the body, the red flow causes catabolism, and the white flow anabolism. In the mind, the red flow causes mental diversity and restlessness, and the white flow makes the mind calm, attentive and reflective.

Pleasure which we experience in everyday life is the semblance of supreme bliss associated with the being of Shiwa. Man experiences pleasure in his creative activities, even though they are limited in nature. In the mental field, man creates material and spiritual sciences. He also experiences much pleasure in the building of his body. The life-force, having limited expression in the body due to the influence of the time and regulatory principles, causes growth and development of the body only for a certain limited time, and thereafter gradual decline and finally death. It is possible for man to develop great physical strength and prolong youth by appropriate methods, but senility cannot be altogether prevented, and death is inevitable. This is why eternal youth and life remain as dreams.

Begetting a new being is the highest form of creativity of the embodied being, by which the race is perpetuated. The procreative power is usually plentiful in all beings. Great intelligence plays no part in it, though there is room for constructive thoughts in this matter for man. For procreation it is not necessary to have a highly developed and strong body, though health and vitality are very helpful. And above all, the highest pleasure is experienced in the

enjoyments of this kind. Procreation is a natural fact in life; but the enjoyment, which is inseparably associated with it, is also a natural fact. It appears that in the procreative act enjoyment is the primary factor and begetting children is secondary. Experience shows that hunger for this enjoyment persists after the loss of procreative power. We also find that conception usually occurs after many such enjoyments. The object of creativity is fulfilled by having one child through many enjoyments. The pleasure experience drives the two sexes again and again to perform this act, and under all circumstances. Is this natural enjoyment of pleasure ugly, shameful and unspiritual? We also find so many artificially continent persons.

The most intensified desire, and the love associated with it, in sexual enjoyment cause violent agitations of the mind and body. The infatuated mind finally becomes absorbed in deep lust-love in enjoyment; and the whole body takes part in it and helps the mind to experience the greatest pleasure by bringing about consummation. Thereafter, there is contentment and relaxation.

## Adamantine Control

The yogi sees that the yoga-power is involved in sexual enjoyment. He sees that the highly excited mind becomes fully absorbed in deepest pleasure by abandoning other thoughts. This mental absorption has been possible by the aroused powers of control and concentration through intensified lust-love in enjoyment. In the body, the retentivity aroused by control plays an important role in enjoyment. According to yoga, yoga-power is expressed naturally in enjoyment to a certain extent, and it is possible to utilize it for developing concentration. The yogi is able to get sexual desire absorbed in the mantra '*Kling*' by a special process, and to be in a state of concentration.

The yoga-process consists in two main forms - sight-process and touch-process.

Sight-process - Concentration with sound-pro-

cess (japa) while seeing the desire-provocative points.

Touch-process - Concentration with sound-process while in contact with desire-provocative points. It has several stages: (1) with close contact; (2) with slight contact; (3) with direct contact - passive; (4) with direct contact - dynamic.

Dynamic contact becomes effective when *ujjayi kumbhaka* (both-nostrils breath-control) in combination with *uddiyana* (abdomino-retraction) and *mulabandha* (anal lock) is incorporated. At the final stage of enjoyment, the sexual desire, concentrated to its highest degree, is absorbed in the mantra-sound '*Kling*' in the triangular process of the *muladhara* by concentration combined with sound-process; and this results in the development of a state of deep concentration. In this state, *kundalini*, who is in *yoga-sleep* (superconcentration) in the triangle, is aroused and extends herself from *muladhara* to *ajna*. Then *kundalini* comes to the *sahasrara*, and superconscious concentration is attained. Finally, *Kundalini* proceeds still further and is absorbed in *Parama Shiwa-Supreme Being* in non-mens supreme concentration.

This adamantine control process is extremely difficult and many practitioners are unable to execute it successfully. Unless the force aroused in the strongest desire is converted into spiritual concentration by control, *Kundalini* will not be aroused. This is why it is very necessary to prepare oneself by *bhutashuddhi* (purificatory thought-concentration). Now we have to study the nature of *Kundalini*.

## *Kundalini*

'*kundalini*' and '*Kundali*' are both *Waidika* and *Tantrika* terms. They have been used extensively and are widely known. They are synonyms. *kundalini* has one thousand and eight names (- *Rudrayamala*, Part 2, 36.6-192), and each name signifies her specific character. The word *Kundalini* is from *kundala*, meaning



circular or spiral or coil. kundalini is that power which is circular, or spiral, or lies in coils. The meaning of Kundali is the same.

It is stated: 'kundali' is a power' (- *Yoga-kundalyupanishad*, 1.7). Also, 'kundali power lies in eight coils above the Kanda point' (- *Yogachudamanyupanishad*, 36); 'Here, i.e., in the triangle in muladhara, lies kundalini -the supreme power' (- *Yogashikhohanunad*, 1.169); 'the yogis attain liberation when *Kundalini* power rises above the Kanda' (- *Yogashikhopanishad*, 6.55); 'here is kundalini -the supreme power' (- *Warahopanishad*, 5.51); 'kundalini power is in eight forms and in eight coils' (- *Shandilyopanisha*, 1.4.8). So, according to the Waidika viewpoint, expressed in the *Upa-nishads*, kundalini or kundali is the power. The Tantrika viewpoint is also the same.

It is stated: 'Shiwa (Supreme Being) is like a corpse without *Kundali* power' (- *Gayatn-tantra*, 3.131); 'Here lies *Kundali* power in a latent state, and is without form' (- *Brihan-niltantra*, ch. 8, p. 62); 'kundalini power is the Mother Goddess and lies in one hundred coils' (- *Bhutashuddhitantra*, ch. 16, p. 14); 'Pinda (basic force of the body) is kundalini Power' (- *Mundamalatantra*, ch. 6, p. 10).

Now, the nature of kundalini power should be investigated. It is stated: 'Lightning-like luminous and subtle kundalini lies within it (muladhara); she is 'seen' in concentration, and as a result all sins are destroyed and liberation is attained' (- *Adwayatarakopanishad*, 5). So, kundalini is subtle, that is, she has no material form, and she is super-luminous. Consequently, she is beyond the senses. But she is 'seen' or realized in concentration. This means, when the sense-consciousness is transformed into concentrated superconsciousness, it becomes illuminated by the luminous kundalini'. At this stage all worldliness vanishes and the *yogi* ultimately attains liberation. This indicates the spiritual nature of *Kundalini*.

It is stated: 'kundali' is in the form of eight coils around the eight cosmic principles. She remains veiled by encircling completely the entrance to brahmarandhra (passage to the sahasrara centre). When kundali' is coiled in this manner, the functioning of the life-force is

maintained, and, consequently, alimentary and other functions of the body are carried out. When the dormant and supremely splendid kundali' is aroused by the control of bio-energy in combination with supra-heat-energy, she appears in the Hrit centre' (- *Trishikhi-brahmanopani.* §ad, Mantra Section, 63-65). This means that kundali power remains in eight coils around each of the eight subtle centres from the muladhara to the indu, causing the manifestation of knowledge arising from the activation of five senses, sense-mind, sense-consciousness and intellect. This coiled state of kundali also causes bio-energy and all organs of the body to function. The coil indicates the dormant phase of kundali in which the spiritual consciousness remains unmanifested and the sense-consciousness is aroused. In this way, eight great creative principles are in operation. They are the five sense principles located in the lower five centres and the sense-mind, sense-consciousness and intellect in the upper three centres. In each centre there is a coil, and this makes a creative principle situated in an appropriate centre manifest in consciousness. So, kundali' is the spiritual power-consciousness. When she is in coils, spirituality remains hidden and worldliness comes into being. When kundali is aroused from her coiled state, spiritual power and spiritual consciousness are manifested.

It is further stated: 'Very bright like ten million lightnings and extremely subtle like a lotus-filament, kundalini' is in that (i. e. the muladhara). There is the cessation of unspiritual knowledge. The "seeing" of *Kundalini* causes the destruction of all sins' (- *Mandalabrahmanopanunad*, 1.2.6). Here also kundalini' is described as supremely luminous and subtle (without form). She is the central spiritual power-consciousness. When she is aroused, unspiritual knowledge and worldliness disappear.

About the coils of Kundali-power it is said: kundali'-power is of the form of eight coils above the Kanda; she is the cause of bondage for those who are unspiritual, and of liberation for the yogis' (- *Yogachudamanyupanishad*, 44). The coils of kundalini cause bondage. The coils are the unmanifested spiritual power and consciousness. Consequently, eight coils release the senso-

intellectual knowledge of an unspiritual character. This is the cause of bondage. But a yogi, by concentration, arouses *Kundalini* by causing her to uncoil and, ultimately, attains liberation. So, when *Kundalini* is coiled, spirituality is blocked, and when she is uncoiled, spirituality is manifested.

The two phases of kundalini have been more clearly stated here: 'When the power in the muladhara (that is, kundalini-power) is asleep (that is, coiled), the knowledge of the objective world appears due to sleep (that is, spiritual unconsciousness). When the power inherent in Kundalini is aroused, the true knowledge of the three worlds (that is, the spiritual knowledge at the three levels of mind, power and matter) is attained. He who has gained the knowledge of the muladhara (and *Kundalini*) goes beyond darkness' ( - Yogashikhopaniṣad, 6.23-4). When *Kundalini* is in coils, the senso-intellectual knowledge is manifested, and when she is roused, spiritual knowledge appears. These are the two phases of *Kundalini* - coiled and aroused. The power aspect is intrinsic to *Kundalini*.

Highest spiritual knowledge arises when Kundalini-power is roused. It is said: 'The knowledge coming from the arousing of *Kundalini* and (the associated) state of actionlessness bring about automatically the sahaja state (samadhi)' ( - Warahopaniṣad, 2.77). The arousing of *Kundalini* is associated with that spiritual knowledge which leads to samadhi. Therefore, *Kundalini* knowledge is the super-conscious spiritual knowledge which culminates in superconscious concentration.

It is said: 'Lightning is Brahman; as lightning removes the darkness in the sky, so Lightning-Brahman destroys the darkness of sins; he who knows Lightning-Brahman is able to remove sins which prevent the acquirement of Brahman' ( - Brihadaranyakopaniṣad, 5.7.1). The lightning-like luminous kundalini is Brahman, that is, the power of Supreme Being by which worldliness is removed. The luminous power inherent in kundalini is in the nature of absorption. When Kundalini is aroused, her absorptive power is released in concentration, and all the creative principles are absorbed.

It is stated: 'Where (in the triangle of the

muladhara) lies the supreme power called *Kundalini* ( - Yogashikhopaniṣad, 5.6). So, *Kundalini* is the Supreme Power. In other words, Kundalini is the spiritual aspect of Supreme Power, which is different from the creative aspect of Supreme Power. When Kundalini is manifested, the creative aspect is withdrawn and Supreme Power as kundalini becomes united with Parama Shiwa and remains one and the same.

Let us now consider the Tantrika exposition of Kundali. It has been stated: 'Within the body is the muladhara and within the latter is a triangle which is the abode of luminosity (i. e. kundalini).... Within the void of the triangle which is as bright as ten million moons, lies *Kundali* - the Supreme Power-Consciousness (paradewata) who is splendidous like ten million suns, and as subtle as the lotus-filaments, and lies in three and a half coils' (Gayatritantra, 3.44-6). And also, 'The Supreme (para) Kundali is the only means to the attainment of Supreme Brahman; without *Kundali* all the universes are like a corpse (without spiritual life), and even Shiwa (Supreme Being) is like a corpse. She is eternal, and the fifty mantra-sound units are in her and she is Supreme Consciousness (purnawidya)' ( - Gayatritantra, 3.130-1).

So kundalini is formless and splendidous and lies in three and a half coils in the triangle of the muladhara. She is eternal, because she is with eternal Shiwa; she is Supreme Consciousness as she is supremely united with Shiwa and is one and the same with him. This is why it is said that Shiwa is like a corpse without her, that is, Shiwa is never without his power kundalinii. And through kundalini only Supreme Being is reachable. Unless the human consciousness becomes fully illuminated by the spiritual light of kundalini, Supreme Being is not realized. This is why she is called Parakundali - Supreme Kundali.

The Kundali power when unmanifested is in coils. So it is said: 'That power (i. e., Kundali) which is in the muladhara is coiled like a serpent' ( - Matrikabhedatantra, ch. 3, p. 3). When kundalini power is coiled, she is in a latent phase. It is stated: 'kundali' power is in a dormant

state and without form' (- Brihannilatantra, ch. 8, p. 62). *Kundalini* remains coiled, that is, in a latent form, so long as our consciousness remains in an oscillatory state. *Kundalini* light is not reflected on the sense-consciousness. When *Kundalini* is not registered in our consciousness, owing to its being impure and multiformed, she remains coiled. When our consciousness is purified and in concentration, *kundalini* power makes it spiritually illuminated by being uncoiled.

About the nature of *kundalini*, it has also been stated that: '*Kundalini* shines like ten million lightnings and is without form; she is with fifty mantra-sound units and mantras; she is endowed with thirty-eight forms of superpower (kala); she pierces the three knots (Brahma, *Wishnu* and Rudra granthis) and is in Muladhara; and she is all spiritual knowledge' (-Gandharwatantra, ch. 29, p. 112). *kundalini* is formless, because she is not gross; she is only known in concentration as something very luminous. This luminosity is the spiritual knowledge-light which shines forth fully in concentration as the nature of *kundalini* is all spiritual knowledge-power. She is the source of mantra power and through mantra she assumes an appropriate form and exhibits thirty-eight kinds of superpower.

Further exposition of *kundalini* has been made in the following statements: '*kundalini* is as bright as ten million suns and as cold as ten million moons; . . . she is without form and her being is the being of Supreme Being; . . . she is in the nature of supreme yoga' (-Tarahasya, ch. 1, Shaktisara, p. 2). And: '*Sadashiwa* (Supreme Being) is united with Supreme *Kundalini*' (- Bhutashuddhitanta, ch. 14, p. 12); '*Kundali* is the root of all beings; she is divine and subtle, and she is all bliss and in the nature of consciousness; consciousness is she in the universe and is in the form of yoga' (-Rudrayamala, Part 2, 26.37-8); '*In the fire-light in the mzzladhara lies that living power Kundali, who is supremely luminous and endowed with eternal force; she is in a latent form in three coils*' (-Tantrarajatantra, 30.64-5); '*In subtle form of dhyana (deep concentration), the knowledge of shakti (power) arises; the shakti is Supreme*

*Kundali* who is in the nature of Supreme Consciousness' (- Shadamnayatantra, 5.388).

These statements have clearly expounded the nature of *kundalini*. *kundalini* is very luminous, but this luminosity is without heat, as she is also very cool like ten million moons. The implication is, that in deep concentration when consciousness, being free from restlessness and infatuation, becomes calm, uniform and one-pointed, it is then illuminated by splendid *kundalini*. The luminosity is not indicative of having any form, as she is formless. The luminosity is the spiritual light from *Kundalini*, glowing in concentration, by which consciousness is spiritualized. *kundalini* is in the nature of eternal, living, spiritual power and consciousness. At the highest concentration of spiritual power, *kundalini* becomes one and the same with Supreme Consciousness. *kundalini* is the living spiritual power; not intellective or imaginative, but a real and most powerful entity in spiritual life. Consciousness is purified and completely spiritualized by the spiritual radiations from *kundalini*. At the highest level of superconscious concentration, consciousness becomes wholly of *kundalini*.

*kundalini* is in supreme yoga, that is, in non-mens supreme concentration. This means that *kundalini* as Supreme Consciousness is also in supreme concentration; Supreme Consciousness in any other form is an impossible phenomenon. It is a sealed book to those who are not in a state of supreme concentration. The nature of *kundalini* is yoga, because consciousness associated with her is concentrated superconsciousness in which her form, as concentrated spiritual light, penetrates, and by which it is super-illuminated. At the highest level of superconscious concentration, the spiritually illuminated superconsciousness is finally absorbed into *kundalini* herself, who is then in non-mens supreme concentration. This is why it has been said: '*Kundali* is eternally the master of yoga' (-Rudrayamala, Part 2, 26.41). *kundalini* power is the yoga-power. She is the source of yoga; so it is stated: '*We concentrate on kunda-*

*lini* . . . who is in the muladhara and all bliss and all yoga and the yoga-mother' (Rudrayamala, Part 2, 26.21). It is also stated that:

'Kundali is the bestower of yoga' (-Rudrayamala, Part 2, 29.22). Yoga is attained through Kundalini.

Kundalini is called *Mahakundalini*. It is stated : Tripura is the primordial power; she is the Supreme Power; she is Mahakundalini; she also is in the triangle of the muladhara' (-Tripuratapinyupanishad, 1-9). When Supreme Power is in her supreme spiritual aspect, she is Mahakundalini. In this aspect, Supreme Power as Mahakundalini is united with Supreme Shiwa; so it is said: 'Sadashiwa (Supreme Shiwa) is united with Mahakundalini (in the thousand-petalled lotus)' (-Bhutatashuddhitanttra, ch. 14, p. 12). She has been called Mahakulakundalini (-Rudrayamala, Part 2, 6.23), because Mahakundalini is also in the muladhara as Kulakundalini (-Rudrayamala, Part 2, 36.181) and Kulkundali (-Kubjikatantra, 1.54). kundalini lies in the triangle within the muladhara, so she is called Trikonashakti (triangular power) (-Tripuratapinyupanishad, 1.10). *Mahakundalini* is also called Mahakundali (-Rudrayamala, Part 2, 36.6).

## Kundalini-rousing

Kundalini lies in three fundamental forms. It is stated: 'Kundali is in three forms, viz., eternally conscious, latent, and in concentration' (-Shadamanayatantra, 4.189). Kundalini as supreme spiritual power is also Supreme Consciousness; this is why she is never without consciousness. But Kundalini appears as unconscious when her spiritual power is not manifested and her spiritual consciousness does not penetrate into sense-consciousness, because of its impurity and many-pointedness. This is the latent form of Kundalini and she is in that form in the muladhara when consciousness is oscillatory owing to constant senso-mental radiations into it. But she is perpetually conscious in the sahasrara.

The latent form of Kundalini is actually the state of yoga-nidra (-sleep) in which all her power has been withdrawn into herself and she

is supremely conscious of herself as Supreme Consciousness. The great *rishi* Atharwana said: 'From the practice of khechari mudra (an advanced control exercise) arises unmani (consciousness without oscillation) and from that yoga-nidra; when a yogi attains yoga-nidra, he goes beyond time' (- Shand'ilyopanishad, 1.7.17-1). Unmani is that state in which consciousness is free from all oscillations. It is the highest state of superconscious concentration which ultimately leads to yoga-nidra, that is, non-mens supreme concentration. Nidra means sleep, that is, a state in which consciousness becomes nonconsciousness. When sense-consciousness is transformed into superconsciousness, samprajnata yoga (superconscious concentration) is attained. When superconsciousness is coiled into Supreme Consciousness, it is the state of asamprajnata yoga (non-mens supreme concentration). As in sleep sense-consciousness is coiled into non-consciousness, so in asamprajnata yoga superconsciousness is completely coiled into Supreme Consciousness; therefore it is called yoga-sleep.

The only possibility of approaching Kundalini is when she is in a latent form in the muladhara. Only in muladhara, is it possible to arouse kundalini from her yoga-sleep (samadhi) and get our consciousness illuminated with spiritual light. Her supreme conscious aspect is beyond sense-consciousness. But when she is in a latent form, sense-consciousness is not at all influenced by her. Because sense-consciousness is so impurified and diversified by pleasure-seeking desires and enjoyments and all forms of worldliness, it is unable to receive spiritual light from Kundalini. The sensory mind is so strongly tied by various worldly principles that it cannot free itself unless those principles are removed by some other power. It has been so powerless by its strong attachment to worldly things that one cannot even think of abandoning them; rather one feels pain in being passionless. So long as this decontrolled mental state continues, kundalini is naught. This state of affairs can only be overcome by the purification of the mind by abstention and observance and by the arousing of kundalini.

The arousing of Kundalini is the process of the

spiritualization of consciousness. The aroused *kundalini* manifests absorptive power by which all worldly principles are absorbed, and causes spiritual radiations into consciousness. In this way, the formation of all sensory pictures and thought-forms in consciousness are controlled and consciousness is illuminated by the spiritual splendour of *Kundalini*. Ultimately, consciousness becomes wholly of *Kundalini*, and then the spiritualized consciousness is absorbed into *Kundalini*, and *kundalini* into Supreme Shiwa when supreme yoga is attained. So it is said: 'Bringing *Kundalini* power in the consciousness, and (then) consciousness (lighted by *Kundalini*) getting absorbed into *kundalini* - in this manner transforming the multiform consciousness into a state of concentration, Shandilya, be thou happy' (- Shandilyopanishad, 1.7.18). When consciousness becomes fully of *Kundalini* by the absorption of all senso-intellectual forms by *Kundalini*, it is a state of superconscious concentration. Then, this superconsciousness is absorbed into *Kundalini*. This is the first stage of non-mens concentration. Finally, when *Kundalini* is absorbed into Supreme Consciousness, supreme yoga is attained.

The process of rousing *Kundalini* has two main forms - Waidika and Tantrika. Let us first consider the Waidika process.

## Waidika Process of *kundalini*-rousing

The process of rousing *Kundalini* mainly consists in concentration, breath-control (*prarçayama*) and certain control exercises (*mudras*). Concentration is also done on aroused *Kundalini* in different *chakras* (subtle centres), the most important of which is the *hrit* centre at the region of the heart. It is stated: '*Hridaya* (*hrit* centre) is like a lotus, hanging with its face downwards, and there is some sound phenomenon associated with the flow of life-energy. Within this centre is shining super-light, which appears vast and unrestricted. Within this super-light is luminescence which is subtle and aroused.

Within this luminescence lies Supreme Being' (- *Mahopanishad*, 1.12-14).

The *hrit* centre normally lies with its head downward. When the awakened *Kundalini* reaches it, the centre opens upward and is illuminated by a vast light within which is the formless and aroused luminous *Kundalini*. Within *kundalini* is Supreme Consciousness. The rousing of *Kundalini* and its conduction into the *hrit* centre is the process of concentration. At the first stage, only a vast light is realized. At the second stage, when concentration becomes deeper, *Kundalini* is realized within that light. And, finally, when concentration is deepest Supreme Being is realized within *Kundalini*.

The seat of *Kundalini* in latent form is termed *Kundali-sthana* (seat of *Kundali*). It has been stated that the middle of the body is what is called *kanda-sthana* (perineal region), which is oval-shaped and the central part of which is called *nabhi* (centre). Therein lies a *chakra* (centre) having twelve spokes. Above the twelve-spoked centre which is above the horizontal line of *nabhi* is *Kundali-sthana* (*Trishikhi-brahmanopanishad*, Mantra section, 58-62). That is, at the central part of the perineal region, there is a twelve-spoked subtle centre (inside the *coccyx*), above which lies the seat of *Kundalini* (that is, in the *muladhara*).

It has been further stated: 'In the perineal region is the seat of light (*shikhi-sthana*), triangular in shape and shining like molten gold. ... It is situated two digits above the anus and two digits below the genitals. Two digits below from the centre is the seat of *Kundali*. That *Kundali* is in eight coils in relation to eight creative principles' (- *Darshanopanishad*, 4.1-2, 11). That is, the seat of *Kundali* is within a very bright triangle. The triangle is situated at the middle point of the perineum. The triangle containing the seat of *Kundali* is within the *muladhara*. This is why *Kundalini* is called *Adhara-Shakti* (Power in *muladhara*) (- *Yogashikhopanishad*, 6.23). The shining triangle at the perineal region is within the *muladhara*. It is stated: '*Muladhara* is situated in the region (perineum) between the anus and the genitals and in it lies a triangle; ... where (in the triangle) lies

Supreme *Kundalini* Power' (-Yogashikhopani-*nishad*, 1.168-9). Therefore, the seat of *Kundalini* is within the triangle situated in muladhara. In this seat, *Kundalini* is in a latent form.

It is stated: 'In the posterior aspect of adhara (muladhara), the three *nadis* (pranic power-lines) (ida, pingala and sushumna) are united. . . . In adhara is Pashchima-Linga (that is, Linga situated behind in the triangle of muladhara and is called Swayambhu; Swayambhu-lihga is Supreme Consciousness in a spiritual form) where lies the door (to the brahma nadi); one becomes free from all worldliness when this door is opened. In the posterior aspect of adhara, if the moon and sun (the *ida* and pingala flows) become still, there stands the Lord of the universe; the *yogi* becomes absorbed into Brahma in concentration. In the posterior aspect of adhara, there are different aspects of God in form. When inspiration and expiration through the left and right nostrils are controlled, the *sushumna* (central force-motion line) flow starts, and *Kundalini* is aroused and passes through the six chakras situated within the sushumna, and ultimately goes beyond brahmarandhra (the end point of brahma *nadi*, and consequently *sushumna*, to reach Sahasrara). Those who enter the brahmarandhra attain the highest spiritual state' (- Yogashikhopani-*nishad*, 6.30-4).

Here the arousing of kundalini and her passing through the subtle centres have been described. In the posterior aspect of muladhara lies *sushumna* (fire-like central force-motion line) and there *ida* (white force-motion line) and pingala (red force-motion line) have been united with sushumna. There is the specific form of Shiwa (Supreme Consciousness) termed Pashchima-or Swayambhu-Linga, around which *Kundalini* is in coils. The door to brahma *nadi* is there. The entrance to sushumna is, as it were, in a collapsed state when kundalini is in latent form. At this stage, the pranic force currents are creating ida and pingala flows, and as a result inspiration and expiration continue through the nostrils. By controlling inspiration and expiration by kumbhaka (suspension), the ida-pingala flows are stopped; and with the development of kumbhaka the entrance to sushumna is opened. *Kundalini*

is also aroused by kumbhaka and enters smAumna, and, step by step, passes through all the chakras lying within the *sushumna*, and ultimately, passing through brahmarandhra-the end point of sushumna, reaches sahasrara.

Breath-control plays an important role in rousing *Kundalini*. When breath-suspension is developed to its highest point, it normally becomes non-inspiratory-non-expiratory suspension (kewala kumbhaka). *kundalini* is awakened by this form of suspension. So it is stated: 'By kewala kumbhaka *kundalini* is aroused' (- Shandilyopani-*nishad*, 1.7.13-15). But non-inspiratory-non-expiratory suspension is only possible when a *yogi* has ascended to the highest level of breath-control. The easier method is bhastra kumbhaka (thoracico-short-quick breath-control with suspension). It is stated: 'Bhastra kumbhaka causes the arousing of *Kundali* . . . and removes impurities and other unfavourable conditions in relation to the entrance to brahma *nadi*' (- Yogakundalyupani-*nishad*, 1.38). Moreover, 'The arousing of kundali is effected by bhastra kumbhaka. . . . It also helps (*Kundalini*) to pierce the three knots; this breath-control should be specially practised' (- Yogashikhopani-*nishad*, 1.99-100).

To make breath-control effective, it is necessary to create a purified state in the force-field (nadi-chakra) for the forceful operation of prana. It has been stated: 'A *yogi* who is perfectly motionless in posture and is well-controlled and habitually taking a moderate and healthful diet, should practise left-inspiration-suspension-right-expiration and right-inspiration-suspension-left-expiration breath-suspension in the lotus posture to get the impurities in the sushumna nadi (central fiery red force-line) absorbed' (- Shandilyopani-*nishad*, 1.7.1). Here, sahita breath-control has been advised for its internal purificatory effects. The force-motion system (*nadichakra*) is purified and the *sushumna* flow occurs. So it is stated: 'When the force-motion system is purified by the right application of the control of prana (breath-control), bio-energy passes freely through sushumna; when this central vital flow occurs, the mind becomes calm and this leads to the state of deep concentration' (- Shandilyopani-*nishad*, 1.7.9-10). The central

vital flow is very important for arousing and conducting *Kundali* power through *sushumna*. This is why *sahita* breath-control is the basic practice.

The control of *apana* is intimately related to the rousing of *kundalini*. The *apanic* control is effected by anal-lock. It is stated: 'When the downward motion of *apana* is reversed by the powerful anal contraction, which is called *mula-bandha*, the *apana*-force reaches the heat-energy centre, heat-energy is stirred up, and then *apana* and heat-energy stimulate *prana* and the body is full of heat-energy. The coiled *kundalini*, being excited by this heat-energy, is aroused and, like a beaten serpent, becomes uncoiled and animated, -and through the entrance passes into the *brahma nadi*' (-Yoga-kundalyupanishad, 1.42-6).

The entrance to *sushumna*., called *kundalini-kapata* (door of *Kundalini*), is opened by anal-lock. It is stated: 'The yogi should pass through *brahmarandhra* by opening the door of *kundalini* by (anal) contraction. The entrance to the *sushumna* path, through which the *yogi* has to pass, is covered by the sleeping and coiled *kundalini* (that is *Kundalini* in latent form). He who is able to arouse that power (*kundalini*), will attain liberation. If *kundalini* sleeps above the throat (that is, if aroused *Kundalini* goes into the state of *samadhi* in *Sahasrara*), the *yogi* will be liberated; but it will cause bondage for spiritually ignorant persons, should *Kundalini* sleep below the throat (i.e., it is not possible to attain spiritual knowledge, if *kundalini* remains in a coiled state in *muladhara*)' (-Shandilyopanishad, 1.7.36-1-36-3).

The process of arousing *kundalini* consists mainly in breath-control, anal-lock and concentration. It is stated: 'A *yogi* endowed with the power of concentration can get sense-consciousness absorbed in *sushuma* and respiration under control. When impurities in the force-field are eliminated (by *sahita* breath-control) the *pranic* force flows towards the right directions (and with full strength); (under this condition) if the centrifugal bio-energy (*apana*) is made to flow upwards by forceful (anal-) contraction, termed *mula-bandha*, it radiates into the centre of central bio-energy

(*prana wayu*), and then both these forces (*prana* and *apana*), together with heat-energy, radiate into the seat of *kundalini* who is in a coiled form; *Kundali* is excited by fire-energy and aroused by the two forms of bio-energy (*prana* and *apana*), and passes into the *sushumna*. Then *Kundali* passes through the *Brahma-knot* arising from force-motion principle, and suddenly flashes like a streak of lightning in the *sushumna*.

'Then *Kundalini* passes upward and reaches the *Wishnu-knot* situated at the heart region (that is, the *anahata* centre); then (after passing through this knot) *Kundali* goes still higher and reaches the *Rudra-knot* situated in the space between the eye-brows (that is, the *ajna* centre), and then piercing through it, she goes into the moon-sphere (*shitangshu-mandala*) where the *anahata* centre lies with sixteen petals. (According to the Tantras, this centre is called *indu* and has sixteen petals.)

'Then *Kundali* absorbs the eight creative principles arising from the negativity principle (*prakriti*) and goes to her own abode (that is *sahasrara*), and finally becomes united with *Shiwa* (Supreme Consciousness) and is absorbed into him. At this stage *prana* and *apana*, which are functioning together, are neutralized, and breathing is normally suspended' (-Yoga-kundalyupanishad, 1.62-69, 74-75).

Here, the process of arousing *kundalini* and her conduction through *sushumna* and her absorption into *Shiwa* (Supreme Consciousness) has been explained. It is a highly complex process. The first part of the process consists in the control of *apana* by *kumbhaka* (breath-suspension) in conjunction with anal-lock and concentration. The controlled *apana* ceases its normal activities and exhibits its super-function by which the fire-principle represented by '*Rang*' (mantra) is excited, thus causing radiations of subtle fire-energy. The fire-energy and reversed *apana*-force stimulate *prana* to exhibit its hidden power. Now, the *apana* and *prana* forces under the power of control are transformed into a concentrated energy, and are represented by the mantra '*Yang*'. By the right application of '*Rang*' and '*Yang*' in *kumbhaka*, these forces radiate on the coiled *kundalini*, and are absorbed into her, who is then aroused.

The kumbhaka will not be forceful enough unless it operates in a purified force-field. This force-purification (nadi shuddhi) is effected by sahita breath-control combined with internal cleansing and purificatory diet.

The aroused *Kundalini*, who appears splendorous, passes through the sushumna, first by piercing the Brahma-knot situated in muladhara, and then breaking through the Wishnu-knot in anahata and, finally, passing through the Rudra-knot in ajna, reaches the moon-centre. When *Kundalini* passes through different centres in the *sushumna*, she exhibits her absorptive power by which the main creative principles, viz., five sensory principles, sense-mind, sense-consciousness and intellect are absorbed. After the absorption is complete, kundalini reaches sahasrara and, finally, is united with and absorbed into Shiwa-Supreme Consciousness. This is the stage of asampranata samadhi - non-mens supreme concentration. At this stage there is a natural suspension of animation. This supreme state is supreme bliss. So it is stated: 'This is the supreme state, full of supreme bliss' (- Yogakundalyupanishad, 1.87).

It has further been stated: '*Kundali* who is in eight coils should be aroused by breath-suspension carried to a high level according to the process of shakti-chalana (power-conduction). The arousing of *Kundali* is done while performing anal-contraction (during breath-suspension) . . . Assuming the wajrasana (adamantine posture), the upward contraction (i.e., anal-contraction) should be practised regularly. The fire-energy ignited by bio-energy (that is, the upward apana stimulates the fire-energy in breath-suspension with anal-contraction) radiates into *Kundali*'; thus being "heated", she becomes awakened. Then she enters into chandra-danda (brahma *nadi*) lying within the sushumna, and pierces through the Brahma-knot with (concentrated) bio-energy and "fire". Then *Kundali* passes through the Wishnu-knot and reaches where the Rudra-knot is, and there she stays. The Rudra-knot is pierced through by repeated sahita breath-suspension carried to a high level' (- Yogashikhopaniṣad, 1.82-7).

After the Rudra-knot is passed through, kundalini assumes more the nature of Shiwa

(Supreme Consciousness). Then inspiration-expiration is neutralized and non-inspiratory-non-expiratory suspension (kewala kumbhaka) follows. Normally, at this stage, the supreme union of Shiwa and Shakti (*Kundali*) takes place in supreme concentration (- Yogashikhopaniṣad, 1.115-17).

The process, by which *Kundali* power is conducted from her seat - muladhara - to the space between the eyebrows, that is ajna, is called shakti-chalana - power-conduction. This process essentially comprises breath-suspension and a special process termed saraswati-chalana (-motion). *Kundalini* is aroused by breath-suspension and saraswati-motion. The following is the saraswati-motion process: Assuming the lotus posture, breath-suspension is done after inspiration through the left nostril, and at the same time throat-contraction (i.e. jalandhara-bandha - chin-lock), abdominal retraction and anal-contraction are executed. During breath-suspension, the central abdominal muscle (rectus abdominis) should be rolled (in nauli form) from the right to the left and from the left to the right again and again. Expiration should be done through the right nostril (- Yogakundalyupanishad, 1.7-16). The saraswati-motion is an extremely complicated process and should be learnt directly from a guru.

There is an advanced Waidika process of awakening *Kundalini*. It consists, first, in the execution of throat-contraction (chin-lock), powerful anal-contraction and the pressing of the laryngeal region with the fully elongated and retroverted tongue (that is, tongue-lock), assuming the siddhasana; and then the awakened *Kundali* should be conducted by wajra-kumbhaka (the special form of breath-suspension used for the conduction of *Kundali* in different centres and to pierce through the knots) until she passes through the moon-sphere (inducentre) and reaches sahasrara (- Brahmayogopaniṣad, 72-5).

The great yogi Dattatreya expounded to his disciple Sankriti an advanced Waidika process of awakening *Kundalini*. He said: 'Pressing the perineum with the right or the left heel and placing the opposite heel on the other ankle (that is, assuming the siddhasana with a heel



set against the perineum to exert strong pressure on it), (being seated in this manner) the yogi should draw in air through the urethra (by special pranayama), using the *pranawa* mantra, and then he should concentrate the force (developed from the most powerful ano-perineal contraction, thus causing the strong upward motion of apana) on (the triangle of) muladhara. Fire, being kindled by wayu (apana), arouses Kundali' (- Darshanopanishad, 6.38-42).

Here, a special pranayama (breath-control) has been explained. This pranayama causes the urethral suction of air when applied in conjunction with very powerful anal and perineal contraction. The pranayama together with ano-perineal contraction causes the upward motion of apana and is concentrated in the triangle of muladhara. The concentrated apana stimulates fire-energy there, and fire-energy, together with apana, arouses kundalini.

## Tantrika Process of *Kundalini*-rousing

Real spiritual knowledge does not arise if kundalini is not aroused; the mantra-flame is not ignited if *Kundalini* remains coiled. It has been stated: 'In muladhara lies that power (*Kundali*) which is in the form of a serpent (that is coiled). When that power is aroused, (its coil is changed into) circular motion and then with radiating mantra-sound she goes to her own abode (that is sahasrara) through brahmarandhra . . . where the absorption of mind takes place' (- Nilatantra, ch. 10, p. 28). The coiled *Kundalini* is kundalini in latent form. The coil is uncoiled in a circular motion when she is aroused. The roused *Kundalini* passes through brahma nadi to the sahasrara where the absorption of mind takes place in samadhi.

*kundalini* is in samadhi in sahasrara. It has been said: 'In the innermost part of the great lotus (centre) sahasrara *Kundalini* in the form of a garland of fifty matrika-units lies round Shiwa' (- Todalatantra, ch. 9, p. 17). This is the

samadhi state of *Kundalini*. This state of *Kundalini* is only realizable in samadhi. A yogi, conducting *kundalini* to sahasrara, attains samadhi in which the super-knowledge of oneness with God arises. So, it has been stated: 'After conducting *kundalini* (to sahasrara), one realizes in concentration one's being as the being of Shiwa' (- Todalatantra, ch. 4, p. 8).

The aroused *kundalini*; manifests the power of absorption by which all creative principles are withdrawn. It has been stated: 'The divine, coiled *kundalini*, arising from muladhara, passes through the sushumna path to the void-centre (wishuddha) and absorbs all creative principles, and then comes to her own abode (sahasrara)' (- Phetkarinitantra, ch. 14, p. 39).

Parwati said: 'It is not possible to effect *kundali*-motion (-changkrama) (that is, arousing *Kundali* and conducting her through the *sushumna* to the sahasrara) without yoga. So long *Kundalini* is sleeping (that is, in a latent form) in the mula-lotus (muladhara), mantra, yantra (special diagrams) and worship are not fruitful' (- Gandharwatantra, ch. 5, p. 24). This means that deep concentration is the fundamental factor in arousing *kundalini*, and concentration is done on coiled *kundalini* in muladhara with pranayama and ano-perineal contraction. It has been stated: 'In the triangle which is in the nature of will-knowledge-action and is situated within the muladhara, Swayambhu-linga is shining like a million suns. Above, is *Kundali*, red in colour, as the flame of Swayambhu-linga, supremely subtle, and the sentience of all beings is derived from her; and she is Supreme Power and is called Goddess in the form of mantra (shabda-brahma); she, in a coiled form, is within all beings. . . . First, concentrate your mind on muladhara with inspiratory control and arouse that power (*kundali*) by the execution of ano-perineal control' (-Gandharwatantra, ch.5, p. 27-8). So, in the arousing of *kundalini*, concentration, pranayama and ano-perineal contraction are used. It is practically the same type of process as that used in the Waidika process.

More about *kundalini*: 'In the muladhara, lies *kundalini*, who is spiritual consciousness, very bright-shining like a million lightnings,

in the form of mantra with fifty matrika-units, endowed with thirty-eight forms of superpower, supremely subtle and capable of passing through the Brahma-, Vishnu- and Rudra-knots' ( - Gandharwatantra, ch. 29, p. 112). It is extremely difficult to hold in consciousness such a subtle form of kundalini. At first, her lustrous form should be taken for concentration. Gradually, as concentration goes deeper, her subtle form emerges from her splendorous form. In time, her other aspects also arise in concentration in consciousness. That concentration should be done on kundalini' in muladhara has been stated: 'Concentrate on divine kundalini who is in the nature of spiritual knowledge and in the form of matrika-units, lying in the triangle of muladhara, where resides the shining linga which is named Swayambhu; here mental japa should be done' ( - Gandharwatantra, ch. 29, pp. 108-9).

Shiva has explained the process of concentration on kundalini. He has also stated that pranayama (breath-control) is absolutely necessary for deep internal purification ( - Gandharwatantra, ch. 10, p. 47). About concentration, he stated: 'Concentrate every day on kundalini ... who is red and shining like a million suns and subtle; she is that Supreme Power who also creates, maintains and dissolves the universe; she is beyond the universe in her spiritual form ...; by the mantra "*Hung*" this supreme power of Shiva will be aroused and led through the six-chakras to Parama Shiva (Supreme Consciousness); then kundalini who is in the nature of supreme bliss is made to unite and be one and the same with Shiva in deep concentration; ... and then kundalini should be brought back to muladhara; concentrate on kundalini who is very bright like a thousand rising suns and extremely subtle and in the form of mantra and extends from muladhara to brahmarandhra (end of *sushumna*). *Kundali* is in three forms ... - Supreme (turiya) *Kundali* in sahasrara as Supreme Power (Mahatripurasundari); in muladhara, she is like molten gold and is in the nature of mantra, and she extends from muladhara to anahata and is called Fire (Wahni) kundalini; concentration should be done on her; in anahata, she as Sun (Surya) kundalini' is as lustrous as

a million suns and full of love, and extends from anahata to wishuddha; one should concentrate on her in calmness. In ajna, kundalini' is shining like a million moons and radiating "immortality"; she extends herself from ajna to the end of brahmarandhra and is called Moon (Chandra) kundalini. . . . Supreme *Kundali* is in the form of supreme consciousness. Concentration should be done on her. Her complete spiritual form should be contemplated. . . . Concentration should be done again and again. . . . This is the process called antaryaga (mental worship) which leads to liberation' ( - Gandharwatantra, ch. 10, pp. 47-8).

This is a specific Tantrika process of arousing and conducting kundalini to sahasrara. The process consists of the following factors:

- 1 Concentration should be done on kundalini as shining red and extremely subtle in muladhara.
- 2 kundalini should be aroused by the mantra '*Hung*' (with pranayama and concentration).
- 3 kundalini should then be conducted to sahasrara to unite herself with Parama Shiva.
- 4 Special concentration should be done on Fire kundalini who is shining like molten gold, and extending from muladhara to anahata.
- 5 Special concentration should be done on Sun kundalini, very bright like many suns and extending from anahata to wishuddha.
- 6 Special concentration on Moon kundalini, shining like the moon and extending from ajna to the end of sushumna.
- 7 Special concentration on Supreme kundalini in the form of supreme spiritual consciousness with all divine power in sahasrara.

This is the concentration on different aspects of kundalini.

kundalini in latent form has two aspects: kundalini in three and a half coils around Swayambhu-linga, lying in muladhara, called Kulakundalini; and kundalini in eight coils, lying in sushumna from muladhara to indu, each of her coils being in each chakra (subtle centre) - muladhara, swadhishtana, manipara,

anahata, wishuddha, ajna, *manas* and indu. These two aspects of kundalini have been explained in both Waidika and Tantrika forms of layayoga. That aspect of kundalini, lying in the entire sushumna, has again been subdivided into three forms, each having a Tantrika name. kundalini, extending from muladhara to anahata, shining like molten gold, is called Fire kundalini. kundalini who extends from anahata to ajna is as bright as one million suns and is called Sun kundalini. kundalini, extending from ajna to the end of sushumna and lustrous like a million moons, is termed Moon kundalini. That aspect of kundalini, which is beyond *sushumna*, being in sahasrara, and is always in super- and supreme conscious states and all spirituality, has been termed in the Tantra, Turiya (Supreme) kundalini.

There are six forms of concentration on kundalini in the Tantrika process. They are as follows:

- 1 Concentration on Kulakundalini as extremely subtle and shining red, or shining like lightning.
- 2 Concentration on shining molten gold-coloured Fire kundalini.
- 3 Concentration on sun-like very bright Sun kundalini.
- 4 Concentration on moon-like lustrous Moon kundalini.
- 5 Concentration on very subtle and bright like the rising sun kundalini inside *sushumna*, extending from muladhara to the end of *brahma nadi*.
- 6 Concentration on Supreme kundalini in sahasrara.

However, for the rousing of kundalini, concentration should be done on Kulakundalini in muladhara. It should be done in conjunction with pranayama (breath-control). At a certain stage of kumbhaka (breath-suspension), the sushumna-flow starts by which the blockage is removed that is caused by kundalini who is in eight coils. It has been stated: 'Worldly consciousness and activities are due to the diverse forms of bio-energy; for this reason the yogis practise bio-energy-control. kundalini power, which is in eight coils in the *sushumna*, causes

the blocking of the entire path; by the control of bio-energy, an internalization and concentration of prana-energy occurs within the *sushumna*, which causes kundalini to uncoil herself ( - Shiwasanghita, 5.168-71). Kumbhaka in conjunction with concentration effects the *sushumna* flow and the uncoiling of *Kundalini* and her absorption into Supreme kundalini. At this stage, the aroused Kulakundalini passes through the sushumna to reach the sahasrara. When Kulakundalini is aroused by concentration and pranayama, the eightfold coiled kundalini becomes uncoiled and is absorbed into Supreme kundalini. Now, the entire *brahma nadi* is free and the aroused Kulakundalini passes through it to sahasrara.

Mantra plays a most important role in the Tantrika process of arousing kundalini. But mere letter-form mantra is ineffective. Therefore, mantra should be made living by appropriate processes. The enlivened mantra, technically termed Prana-mantra, is applied in conjunction with pranayama and concentration. Purananda says: 'That divine Kulakundalini who is in the nature of the highest spirituality, and flashes like a million lightnings, who is very subtle and in a latent form with three and a half coils, situated in the muladhara, should be aroused by prana-mantra' ( - Shaktakrama, ch. 1, p. 1).

There is a special process of concentration in conjunction with japa (sound-process) which is done in arousing and conducting kundalini through different chakras (subtle centres). About this Shiwa says: 'Directing his mind to mzdadhara, the yogi should concentrate on divine kundali who is in the nature of Brahman (Shabda-brahman-Brahman in mantra form), and make japa of four-lettered matrika-mantra ten times. . . . Then kundali should be conducted to swadhishtana . . . where japa of six-lettered matrika-mantra with concentration should be done' ( - Bhutashuddhitantra, ch. 1, pp. 1-2). In this manner, japa and concentration should be done in manipura, anahata, wishuddha, ajna, indu and sahasrara ( - Bhutashuddhitantra, ch. 2, p. 2).

The importance of anal-lock in conjunction with tongue-lock in rousing kundalini has been emphasized. It is said: 'According to the Meru-

tantra, kundalini should be aroused by inspiration through the left nostril, along with anal contraction to a moderate degree, and the tongue pressing on the palate (tongue-lock) from muladhara and united with Parama Shiwa in the thousand-petalled lotus' (-Purashcharyarnawa, ch. 3, p. 191). It has been stated in the Tripurasaratantra that kundalini and Swayambhu (-linga) are aroused by pranayama when they appear in their real forms (-Sarwol-lasatantra, 15.16).

## Pouranika Exposition of *kundalini*

Lastly, let us study what the rishis have said about kundalini as recorded in the Puranas. /shwara says: 'The Shakti (that is, Kundalini-shakti), should be aroused from muladhara by mula-mantra (the mantra imparted to the disciple by the guru) while suspending breath through the pingala path' (-Shiwapurana, 3.5.21). Here, mula-mantra in conjunction with breath-suspension has been used in rousing kundalini. The pingala path indicates that *surya kumbhaka* (right-nostril inspiratory breath-control) should be adopted.

Wayu has said: 'The principle of Shakti (Power) from which arises all forms of energy, is the root of the manifested worlds. She is Kundalini (in her pure spiritual aspect); she is maya (in her creative aspect); she is pure and only in union with Shiwa (in her supreme aspect)' (-Shiwapurana, 5 a, 25.6-7). From this it is also clear that Supreme Shakti in her spiritual aspect is kundalini and is in supreme union with Parama Shiwa (Supreme Being) at the highest level of spiritual yoga; and that Supreme Shakti in her creative aspect is maya, by which a finite phenomenon has arisen from an infinite reality.

Shankara has expounded the real nature of kundalini. He said: 'It is stated that *Kundali*, coiled like a serpent, is unknown; and though she is in the apana region (that is in muladhara), she is not seen; that *Kundali* is also in the summit (that is sahasrara), and is glorified in the Wedas;

that she is the root of all spiritual knowledge, and is the secret spirituality in the form of Gayatrī (the Goddess of mantra-sounds); that eternal Kundali is in all beings and endowed with the power of moving upward (when aroused); that she is seen and unseen, moving and unmoving, manifested and unmanifested, perpetual; that she is both beyond the matrika sound-units and also with the garland of letters; that the yogis "seeing" her constantly become contented for ever' (-Shiwapurana, 6.48.13-16). So, kundalini is the eternal, unqualified, supreme, spiritual power lying dormant in all beings, and in that state she is unrealized. She is aroused by yoga and then 'seen'.

/shwara says: 'That power which is like the lotus filament (that is, subtle), is to be aroused by pranayama in which inspiration and expiration are done through the right nostril, and then that aroused power should be conducted through the void-path (that is, *sushumna*) in concentration' (-;4gnipurana, 96.106-7). Here, *Surya Kumbhaka* (right-nostril inspiratory-expiratory breath-control) and concentration are applied for arousing kundalini and for her passage through *sushumna*.

Agni has said: 'The Ajapa Gayatri is conjoined with moon, fire and sun, and is called primary kundalini. She is in the region of the heart as a sprout' (- Agnipurana, 214.27). Ajapa is the automatic repetition of the Hangsah mantra - the natural sound phenomenon connected with respiration-along with inspiration and expiration. When inspiration and expiration are changed to suspension (*kumbhaka*), the sound-emitting divine power known as Gayatri is awakened. This aroused power in muladhara is called primary kundalini. She passes through *sushumna* to the hrit centre where she is realized in concentration.

That the Supreme Shakti (power) is Kundalini is clear from the statement made by King Himawan when glorifying Supreme Shakti (- Kurmapurana, Part 1, 12.125). kundalini is the spiritual aspect of Supreme Power. In explaining the nature of yoga-knowledge (knowledge arising from and in relation to yoga) Krishna said: 'Organic control, such as of

hunger and thirst, internal purification, *naoY-shodhana* (pranic purification), piercing through the chakras (power-centre), sensory control and mental control - being prepared by all these things the yogi should concentrate on kundalini power united with /shwara - Supreme Being' (- *Brahmawaiwartapurana*, Part 4, 110.8-9). First a disciple should prepare himself by internal purification and control of the body, pranayamic super-purification, and sense-control, and then arouse kundalini and cause her to pass through all the chakras and, finally, concentration should be done on kundalini united with Shiwa.

According to Shiwa, as quoted by *rishi Ourwa*, Kundali shakti (power) is in the form of 'ou' (- *Kalikapurana*, 57.95). This means that kundalini in muladhara is in the form of 'ou'-three and a half coils around Swayambhuliriga. It is the modified form of '*Ong*'. In glorifying Shakti (Power), Brahma said: 'she is straight as well as Supreme kundalini' (- *Sourapurazza*, 25.16). kundalini is coiled in muladhara, but when awakened, she becomes straight and passes through the sushumna and reaches the sahasrara where she is Supreme Kundalini. *Rishi Wyasa* also glorified Shakti in the form of Gouri by saying: 'You are straight and you are kundalini (coiled), you are subtle and the bestower of success in yoga' (- *Sourapurana*, 8.16). So, kundalini exists in two forms: the coiled, when she is latent, and the straight, when she is aroused.

Parwati explained the process of rousing kundalini and conducting her to sahasrara. She said: 'First with inspiration concentrate your mind on adhara (muladhara); then the region between the anus and external genitals (that is, the perineum) should be contracted to arouse the Power (kundalini power). Then the (aroused) Power should be conducted to binduchakra (sahasrara) by piercing through the three lingas. Now concentration should be done on the Supreme Power who has become one with Shambhu (Shiwa) in union. From this union arises red-coloured life-substance, full of bliss, and the yogi satisfies the maya power (here: the power in the form of the mantra *Wring*, that is, kundalini) -the bestower of success

in yoga, and all the deities in the six-chakras (-power-centres) with that life-substance (amrita), and then he brings back kundalini through that path (sushumna) to the muladhara' (-*Dewibhagawata*, Part 7, 35.48-51). The process of the awakening of kundalini is as follows : at first, inspiratory breath-suspension with concentration should be done, and along with it ano-perineal contraction (*yonimudra*) should be executed. The ano-perineal contraction when executed during inspiratory suspension causes the apana and prana forces to operate in the muladhara on the coiled kundalini, by which she is ultimately aroused.

The concentration form of *Kundalini*, as stated by Narayana, is: 'kundalini, who is in the red-coloured muladhara, is all red, like lotus filament (that is subtle), and is designated by the mantra *Hring*; her face is radiating sun-power, and her breasts are fire and moon powers (these are technical terms)' (-*Dewibhagawata*, Part 11, 1.44). And, 'When kundalini passes first (that is, from the muladhara to sahasrara) she is splendidous like lightning and when she comes back (to muladhara), she is wet with life-substance (amrita). When kundalini passes through the sushumna, she is all bliss' (-*Dewibhagawata*, Part 11, 1.47).

It has been stated that A spiritual disciple who is vital, sound in mind and body, and calm, attains God when he is able to bring Atman (here: I-consciousness merged in kundalini) to the head (sahasrara) through the yogipath (sushumna)' (- *Mahabharata*, 3.179.17).

The great *rishi Washishta* stated: 'As strong streams in circular motions fill the river Ganga, so all the pranas fill the internal kundalini (that is, kundalini situated in muladhara) through the process of pranayama in combination with pranawa mantra and concentration)' (- *Yogawashishta-ramayana*, 5, 54.26). This process was adopted by Uddalaka. The externalization of prana forces are controlled by pranayama. Then they coil themselves into kundalini when she is aroused.

About kundalini *Washishta* says: 'Within the tender plantain bud (muladhara), situated in the *sushumna*, lies that Supreme Shakti (power) having lightning-like splendour and

speed. That power is called *Kundali*, because she is coiled. She is the Supreme Power lying in all beings and the source of all forms of energy. The pranic functions are due to that coiled power, but when she is aroused pranas cease to function. . . . She is the seed of all conscious-

ness (sangwid), (-Yogawashishtha-ramayana, 6 a, 80.41-8). So, *Kundalini* is the basic power which supports livingness and consciousness in the embodied beings, when she is in a coiled state, and when she is aroused, she becomes the basis of spiritualized superconsciousness.

## CHAPTER 4

### *Mantra* -

## Supra-sound Power

We are living in a world of sounds. As fish move through water, we move through sounds. Sounds are producing very many kinds of impressions on us. Some sounds are agreeable, others are annoying; some are sweet, others are harsh. Sounds are produced in nature - thunder in the sky, sounds from storm, from rainfall, breaking of the waves in the ocean, flowing of rivers; and innumerable other sounds occurring in nature. There are also the sounds made by birds and other creatures; the sounds of the human voice-language, even sounds within our bodies. Then, there are artificially created sounds - from planes, trains, cars, and machines. We hear all these, but we do not hear mantra-sounds amidst them.

Is it because these sounds destroy the mantra-sounds? If we go to a lonely place - a mountainous region, a deep forest, or some very solitary place where all these sounds are absent, and we feel calmness there, do we hear the mantra-sounds? No, we do not. Are we then to conclude that the mantra-sounds are merely a fiction? No, this is not the case. The human ear is only able to perceive sounds of certain frequencies, beyond that it cannot go. Therefore, because of these limitations the human ear cannot be taken as a criterion of the authenticity of the mantra-sounds.

yogis say that the mantra-sounds are heard by a 'perfect ear'. They also say that the 'perfect ear' develops when sense-consciousness is transformed into non-undulatory, one-pointed consciousness by the process of concentration. When concentration becomes so deep that it

continues without any interruption at any point and, finally, the sense-objects and the everyday I-ness vanish from the conscious field; and a 'super-I' is awakened, the mantra-sounds arise and are 'heard'.

If we accept the experiences of the yogis as facts, then we have to accept that sounds exist in three forms - audible, inaudible and audible in concentration. But this simple statement does not explain the sound phenomenon; it requires further clarification.

### Sound

Sound is regarded as a disturbance or wave, produced by a vibrating object in a material medium, usually air, in which one molecule, when it collides with another, transmits sound. In this manner, the sound waves travel in the air, at an approximate speed of 1100 feet per second, and are perceived by the auditory mechanism as sound. The transmission of sound waves through the external aspect of the auditory system occurs in this way: The sound waves are collected by the external ear and are transmitted through the external auditory meatus to the tympanic membrane, and thence through the ossicles to the cochlea of the inner ear where the auditory receptors are located. Sound vibrations are converted into nerve impulses in the cochlea, and pass as waves of electrical negativity along the acoustic nerve to the temporal cortex.

## The Sound Phenomenon

The capacity of the human ear to receive sound vibrations is limited. Out of practically an infinite range of vibrations occurring in nature, the human ear perceives sounds only from 16 to 20,000 complete vibrations per second. Below 16, only discontinuous pulsations are perceived and above 20,000 nothing is heard. But there are some animals, especially bats and dogs, who are able to perceive sounds of frequencies higher than 20,000.

The brain is not the seat of consciousness, nor do brain functions effect consciousness. The brain is a quantity of matter consisting of molecules, atoms and elementary particles, where no trace of consciousness is found. But when it is vitalized by the functioning of bio-energies, it becomes a highly sensitized instrument for the operation of consciousness.

Neural-neuronal impulses, which are electrical by nature, are converted into a non-material force - the wayu-energy - at a certain area of the brain and are conveyed to the sense-centres and then through the ida-path to the sense-mind. The sense-mind finally radiates it to the sense-consciousness where it develops into a conscious form and the T feels it as a sensory object. In this way sound is experienced. This is the internal aspect of the auditory system. That this aspect is not merely a fanciful appendage, but a more intrinsic part of sensory phenomena is indicated by the following facts. The sense-mind, elevated to the Dhi level, is able to perceive a sensory object directly without using the external sensory mechanism. There are many instances of this. Moreover, in pratyahara (sensory control), all sensory impulses are normally stopped and none of them penetrate into sense-consciousness. The external mechanism remains intact, only the connection is severed. Sense factors from the outer world may penetrate through the nervous paths and reach the brain, but no sensory perception is experienced in this state.

Let us now return to the consideration of sound.

A vibrating object emits vibrations which in turn set up vibrations-waves of sound-in the surrounding air. The range of air-vibrations is wide. But only a limited number of air-vibrations (10 or 11 octaves) can produce vibrations in the mechanism of the human ear; the other vibrations do not affect it. These vibrations are transformed into nerve impulses in the cochlea and pass through the acoustic nerve to the cerebral cortex and thence to a certain area of the brain. Thereafter we experience a conscious sound form - the perception of sound - in the sense-consciousness through a complex power-line system in which sense-mind plays a dominant role.

An object, when vibrating, produces sound waves in the air. But when the object is not vibrating it cannot emit any sound. This indicates that an object in a quiescent state ceases to emit sound. This can be interpreted to mean that the sound power is inherent in an object and remains in it in a latent form; when an object is made to vibrate by striking, the latent sound power becomes sound vibrations. Or, sound vibrations are simply a gross manifestation of subtle vibrations of sound which are not registered in a material medium.

Our recognition of an external world is essentially due to sense-impressions radiating to our consciousness. We know the objective world mainly through our senses. Objects which were outside consciousness penetrate through the sensory channels into it, where they develop into conscious images. The senses of smell, taste, and touch operate when they are in direct contact with objects. The sense of hearing is activated by the sound waves in the air; and sight is due to light falling on the retina from the objects in the environment. Knowledge of an external world, acquired sensorially, is incomplete and only meaningful in a desire-bound existence.

The senses are limited in their power. First of all, they cannot receive any impressions from the outer world if these fall below the threshold of sensation. This refers to both size and distance.



The perception of smell is not effected by a single molecule of a fragrant object or the perception of taste by a single molecule of sugar; we can neither hear nor see, if the objects are situated at a far distance. We also fail to establish sensory contact with an obscured object. These are the limitations of our senses. These limitations can be overcome to a certain degree by extending the range of our senses with the help of super-sensitive instruments. We have been able to see objects very far from us with the aid of a telescope, to see minute objects through a microscope, and to see what is obscured by X-rays. But scientific instruments have also their limits. The objective world appears to be larger and more complex than what we experience through our senses even when their range is greatly extended by the use of instruments.

So, our knowledge of the outer world is restricted because of the sensory limitations. When 'seeing' through the senses, objects appear to be linked with space-time. Perhaps this incomplete seeing gives rise to space-time phenomena. A material object can be seen in three dimensions in space. There is no possibility of the senses receiving any impressions of more than three dimensions. In our seeing of objects, time also becomes a factor.

The space factor appears to arise in our 'seeing' the outer world through the senses. The material objects are seen in space, at rest or in motion. Space is that which affords the possibility of the existence of material objects to be perceived by us. But consciousness, in which the images of the objects are formed and apprehended, does not know space. It has no length, breadth or thickness; it cannot be measured quantitatively; it is not located in space. But images in consciousness are seen in space. The time factor operates both in consciousness and with regard to objects outside consciousness. Time indicates changes which the object of the outer world are undergoing constantly. Some changes are very rapid, some are slow. The influence of time on consciousness is not exactly like that exerted on material objects. The changes which are going on in consciousness can only be assessed by the

rising and disappearing of the writtis (images in consciousness) in succession. So, the influence of time on consciousness is not exactly on consciousness, but on the writti-flows; on the other hand, time puts permanent marks on the material objects.

Space exists in relation to objects. Space by itself amounts to nothing. Space forms a part of the knowledge of an object. But without this objective knowledge space is zero. Time is also a factor in objective knowledge. Time by itself if interpreted as that moment when there are no forms in consciousness, is also zero. So, the space-time phenomenon is a relative truth, only applicable when the objective forms flow in consciousness.

How does the writti-consciousness arise? It is a mode of our being and is maintained by sense-functioning. Sense-impressions originate not in the senses but in events in matter. These impressions are received by the senses and are transformed into sensory impulses which are conducted to the cerebral cortex and thence to a certain area of the brain, where they are converted into matter-free energy and passes the body-mind bridge and reaches consciousness where objective knowledge develops. This consciousness is chitta - sense-consciousness. The sensory knowledge, as writtis, is continually flowing in sense-consciousness. The writtis flow in succession, and may be termed - writti 1, writti 2, 3, 4, etc. The duration of one writti at a time in consciousness is generally short and the continuous flow causes an undulatory form of consciousness.

When writti 1 flows in consciousness, the knowledge of writti 1 arises, and this knowledge is only of that particular writti. When writti 2 comes, writti 1 has been obliterated from consciousness, and the knowledge of only writti 2 shines forth in consciousness. This indicates that only one writti and its knowledge is possible at one time. But as the writtis flow in succession, our knowledge pattern is also in the nature of flowing, consisting of many forms. Usually our thoughts are composed of many forms fused together to constitute a more complete knowledge of certain things.

However, connected with the writtis or 'know-

ledges' is an entity which knows what is flowing in consciousness as writtis. In fact a writti is a form of knowledge due to the knowingness of that entity. If the knower disappears, writtis or 'knowledges' disappear. This entity, which establishes a conscious relation with objective images in consciousness, becomes the knower of the objects. This knowingness presents three facts: an objective form in consciousness, a conscious exposition of that object, and the presence of something which exhibits its quality as selfhood. This gives rise to the phenomenon of I-ness expressing 'I am this, I am that' feelings. This is abhimana (I-feeling). These feelings are intrinsically associated with I-ness. All these feelings originate from and are supported by the I-ness in relation to objective images. There are three main forms of these feelings: I as knower, I as doer, and I as supporter (as of the body). Sensory perception is the basic knowledge pattern appearing as 'I know this object, that object', etc. This may be associated with thoughts, feelings or volition.

There is another aspect of I which is expressed on rare occasions. I has the possibilities of knowing, thinking and doing unusual things which are not possible at the sensory level. This phenomenon is due to a conscious contact between I and some post-conscious impressions (sangskaras) stored in the nonconscious aspect of mind, called hridaya. In fact, all knowledge, thoughts, actions and feelings which have been experienced by the I are transformed into post-conscious impressions and stored in hridaya, and can be brought back to consciousness by memory. However, the 'I' which knows what is arising in consciousness remains always in the same form and maintains its I-ness in all experiences. So, the objective forms are multifarious and transitory, whereas the I-ness is unchanging and stable.

Does the complete picture of the outer world penetrate into consciousness through the sensory channels? It is only a part - a superficial layer - that known through the senses. We know the solidity, liquidity, luminosity and airiness of matter. We experience the material world in smell, taste, colour, touch, and sound forms. But all these are in the superficial stratum.

Material substance is reducible to molecules, molecules to atoms, and atoms to elementary particles, such as electrons, protons, etc. It is now considered that the particles are the ultimate constituents of matter. However, in addition to the particles, there is also energy in matter. Energy may exist either in association with matter, or may make itself free from matter to become radiation. These particles are considered to be exceedingly small, indivisible and ultimate units of matter. But these particles are not minute pieces of hard matter of permanent size. They have two aspects - particles and waves. Electrons, which are negatively charged particles, and protons, the positively charged particles - both may appear as particles at one moment and as waves at another. Both particles and waves appear to be the same thing, or two aspects of the same thing.

Have we any direct experience of all these phenomena in relation to matter? No, they are beyond our senses, and also beyond the reach of the sensitive instruments. How then are they known? They are known indirectly from the experimental evidence obtained in laboratories and by the mathematical interpretation of the results of these experiments. In other words, it is an intellectual interpretation in which inference plays an important role, and which is based on knowledge acquired through the senses, instrumental observations, and other experimental evidence.

However, what escapes our observation is that the energy which is active in the superficial material field is continuous with that subtle energy system which is operative in the substratum where our senses do not reach, into which material instruments do not penetrate, and which our intellect does not grasp. This substratum is the subtle power-field over which is superimposed the gross material field. The subtle power operation is the basic part which sustains matter. Mainly two kinds of forces are active in the power-field: mahabhuta (metamatter) as forces and pranic forces. There are five mahabhuta forces and five pranic forces. Mahabhuta forces are reducible to highly concentrated sense forces, termed tanmatras, or tanons. The tanons are intrinsically associated with the

phenomenon of the emission of lifeful ultramini-sound - Swanana, or Swanon. Swanana is derived from swana, meaning sound, to which is suffixed ana, meaning life. Swanon is the abbreviated form of swanana. Swanon is the germ-mantra.

Metamatter forces in combination with pranic forces constitute a subtle energy organization, arranged in five levels. They are:

- 1 Smell-energy organization, in which the fundamental aspect is the 'earth' metamatter which assumes a particular form and around which is a circular wave-motion. When the earth metamatter is reduced to its smell tanon, it emits a specific swanon.
- 2 Taste-energy organization, containing 'water' metamatter, a circular wave-motion and the taste tanon, emitting a specific swanon.
- 3 Sight-energy organization, containing 'fire' metamatter, a circular wave-motion and the sight tanon, emitting a specific swanon.
- 4 Touch-energy organization, containing 'air' metamatter, a circular wave-motion around it, and the touch tanon, emitting a specific swanon.
- 5 Sound-energy organization, containing 'void' metamatter, a circular wave-motion around it, and the sound tanon, emitting a specific swanon.

The sound tanon (shabda tanmatra) is the subtlest and perfect form of sound which can be 'heard' only by a perfect ear. It is here where swanons are formed. The sound swanon becomes transformed into the radiant (pashyantt) sound beyond the sound tanon level, and finally into sound-principle (para shabda).

## Four Forms of Sound

Sound exists in four forms. It has been stated: 'Sound is in four forms; the Brahmanas (the seers of Shabdabrahman) who have controlled their minds fully, know these four forms. Of these, the first three are hidden and unknown; the fourth form of sound is used by human

beings' (- Rigweda-sanghita, 1.22.164.45).

The four forms of sound are Para (supreme), Pashyantt (radiant), Madhyama (subliminal) and Waikhan (acoustic). The human beings hear only a part of acoustic sounds. The yogis 'hear' the other three forms in samadhi.

About the four forms of sound it has been stated: 'Sound is about to sprout in para (supreme) form; it becomes two-leaved (that is first manifested) in pashyantt (radiant) form; it buds in the madhyama (subliminal) form; and it blooms in the waikhan (acoustic) form. Sound which has been developed in the above-mentioned manner, will become unmanifested, when the order is reversed' (- Yogakunaalyupani-*nishad*, 3.18-19). Here, the stages of development of sound, from the supreme form to the acoustic form, and in reverse order, have been described.

Maheshwara said: 'What is called Shabda-brahman, the nature of which is nada (causal or unmanifest sound), is an aspect of Supreme Infinite Being. Shabdabrahman as shakti (power) is in the form of bindu (supremely concentrated conscious power), and being in muladhara that shakti becomes kundalini. From that arises nada (sound), like a sprout from a minute seed, called pashyantt by means of which the yogis see the universe. In the region of the heart (that is, in anahata), it becomes more pronounced, resembling thunder in the atmosphere. It is called madhyama. Again it (madhyama) becomes swara (voice) by the expiratory help and this is called waikhan' (- Yogashikhopani-*nishad*, 3.2-5).

It has been disclosed above that Shabda-brahman is the source of sound. Shabdabrahman is in the form of sound which is unmanifest. So it is called para. The power in Shabda-brahman is bindu, from which issued the universe that is in the nature of pranawa (the first manifested sound). The cosmic bindu in an individual being' resides in muladhara as Kulakundalini who is the source of all sounds. From Kundalini arises pashyantt nada. Pashyantt becomes more pronounced and particularized in anahata and is called madhyama. The madhyama sound is expressed as voice, and this is waikhan.

This Waidika exposition of sound has been

adopted in the Tantras with explanations in greater detail. Shiwa says: 'The source of nada (sound) which is called para (causal) arises in muladhara; that sound being in swadhishtana, becomes manifested and is called pashyanti; that sound going up to anahata, becomes reflected in the conscious principle and is called madhyama; then going upwards in wishuddha in the region of the neck, by the instrumentation of the larynx, palate, the root and tip of the tongue, teeth, lips and nasal cavities ... it becomes waikhan' (- Tantrarajatantra, 26.5-9).

Further, 'That eternal kundalini; in her Shabdabrahman aspect is the source of power in which is dhvani (power as supremely rarefied sound) that develops as nada (sound), then nirodhika (fire-energy expressed in control), ardhendu (the crescent moon), bindu (point) and para (supreme); and from para arise pashyanti, madhyama and waikhan sounds' (- Sharadatilakatantra, 1.108-9).

Kundalini as Shabdabrahman is endowed with power which is in the nature of sound-substance, having the possibility of developing as sound-power (nada), which is associated with fire-energy in the form of control-power, that is, higher spiritual energy. The sound-power assumes a semilunar shape with which is connected concentrated divine power-consciousness. This is the latent sound which is unmanifest. This is para sound. From para arises pashyanti, and then madhyama and finally waikhan.

## Para-sound

Kundalini has two aspects-supreme and sound. In her highest aspect kundalini, as Supreme *Kundalini* (Mahakundalini), is united with Supreme Consciousness and is one with that. At this level there is a complete absence of sound in any form - ashabda (non-sound). kundalini; in this aspect is Infinite Supreme Consciousness, having no attributes. But in her specific powerfulness, Supreme Power is able to produce a power phenomenon from which emerges the universe of mind and matter. At this stage

Kundalini is Shabdabrahman and her power is in the nature of sound-substance (dhvani). Sound-substance is not manifested sound, it is the life-energy principle (prana) which creates and operates in what has been created. This living sound-power is the causal sound and is called para-sound.

Supreme Brahman appears as Shabdabrahman when Supreme Power, which is one and the same with Brahman as Mahakundalini, 'wills' to express the kinetic counterpart of the static quiescent eternal reality. This aspect of Brahman is called Shabdabrahman, because the power which is going to be expressed is in the nature of nada - a phenomenon in which willing is imbued with effectivity in the form of pre-sound which becomes Supreme Bindu - the supremely concentrated power. The concentration is such as is fully ready to actualize the 'willing' of Supreme Power in her purely power aspect. This concentrated power is Bindu, because it is non-magnitudinous and non-positional power, which, when magnified, appears as splendid and permeated with sonority without manifested sound. This power is *Kundalini* as Shabdabrahman. Here lies the principle of sound-sound unmanifested and undifferentiated but power in maximum concentration and in the nature of sound-substance. This power-sound is para-sound.

In Shabdabrahman there is an arrangement in a latent phase, termed kamakala - the principle of the actualization of the power as sound. Supreme Bindu (supreme power-concentration) before the manifestation of creative power assumes a threefold character - the three specific power-points (bindus), termed bindu (second) (consciousness-point), nada (sound-radiating energy-point), and *bija* (sound-specificity-point), which constitute a triangular process. Each power-point emits a number of sound-potentials - the would-be sound units - arranged in a line, and the three lines form the triangle. All these are in a latent phase and unmanifest. This triangular process is kamakala (triangular process of power-points).

## *Pashyanti-sound*

At a certain point of concentration of energy, Supreme Bindu bursts, as it were, and a great concentrated power in the form of sound emanates. This power-sound is Pranawa Nada and is 'heard' by the yogis in concentration. The power aspect is concentrated prana-energy from which the name *pranawa* is derived. The prana-energy in motion creates a series of force-motion-lines, consisting of four phases. On its first emergence from Supreme Bindu it creates 'A' line-the A-phase -which is transformed into 'U' line, called U-phase. It is then changed into 'M' line-the M-phase. Finally, it assumes 'O' (Tantrika letter O)-shaped line in which 'M' is changed into nada-bindu and 'O' becomes the bija to form *ong*, as it is 'seen' by the yogi's in concentration. In this power-form the sound factor is inseparable. The power is sound and the sound is power. This is the first manifested power-sound phenomenon - *pranawa*. This is called pashyantt-sound - the first manifested radiant sound.

Pranawa is the first manifestation of para-sound; Para-sound is the source of *pranawa*. So, pranawa is the first manifested sound. From this arise all forms of sounds - mantras, Weda, language and all other sounds. All sounds are finally absorbed in pranawa and pranawa into para-sound. Para-sound is Shabda-brahman.

Pranawa is a complex organization of powers in which a basic power supports various powers. The prana-force, which is in motion in Pranawa, makes the three bindus (power-points), which are in a latent form in kamakala, operate, and the sound-potentials begin to be actualized as matrika-warna (sound-units). In Supreme Bindu, which is consciousness-power reality, there are concidynamism potentials in a massive concentrated state, that now begin to develop. The consciousness factor arises from kundalini and power from Prana. Of the three bindus (power-points), nada is the centre of pranic force, which is the fundamental sound-factor and from which occurs an emission of a super-refined ray (rashmi) of red colour. This is termed Rajas-

guna (primary energy-principle). The red-power at the bindu becomes yellow radiant concidynamism, termed Sattwa-guna (primary sentience-principle). The sound factor of the red-ray becomes a specific sound at the bija. The red-power is changed here into black-power which is termed Tamas-guna (primary inertia-principle).

The red-ray emission creates a red-line - rajas-line, which releases sixteen sound-units. In a similar manner, yellow- and black-lines are created, and are called sattwa- and tamas-lines respectively. From each of them sixteen sound-units are released. These three lines form and equilateral triangle standing on its apex. The left side of the triangle is the red-line, the base is the yellow-line, and the right side is the black-line. These three lines are the three forms of power, termed Wama, *Jyeshtha*. and Roudn. Wama is the red-line and consists of sixteen sound-units from A to Ah; *Jyeshtha* is the yellow-line, consisting of sixteen sound-units from Ka to Ta; and Roudri is the black-line, consisting of sixteen sound-units, from Tha to Sa. In the three angles of the triangle are three sound-units, named Ha, between the red-line and the yellow line, *Ksha*, between yellow-line and black-line, and La (Rhha) at the apex within the triangle between the black-line and red-line. Ha is the moon-point, *Ksha* is the sun-point, and La is the fire-point. Wama-power is associated with the Brahma-Consciousness; *Jyeshtha*. with Wishnu, and Roudr with Rudra. The red-energy in the yellow field creates mind and senses, and in the black field it creates tanmatras and mahabhutas. Sound-units operate in madhyama-sound.

The emerged prana-force begins to throb in pranawa in its characteristic manner, causing to be emitted what is called *pranawa* sound. The sound-motion is in the nature of what has been termed samanya spanda - basic infinitesimal motion almost uniform in character, which shows insignificant change in form. It is more quiescent than motional. It is the motional totality without having any specificity. The prana-throbbing and sound-motion are the same thing, or two aspects of the same thing. Sound is the exact nature of throbbing

pram. The manifestation of prana-force is in the nature of sound. Sound is the mode of apprehension of power which is in motion. The sound pattern of the motion is *Ong* - the poshyanti-sound. *Ong* is the whole sound. Sound is also the mode - the only mode - of the uncoiling of the coiled power.

## Madhyama-sound

The *pranawa* power-sound-motion changes from its vast and vague character to a clearly defined specific pattern in which limitedness and change-ability are more and more marked. The one *pranawa*-sound now becomes many particularized sounds. Hence, they have been termed *wisheswa* spanda - particularized motion. The singularity of sounds arises from the *bija* which is '0', as there is only one sound which is *Ong*. Now the plurality of the *bija* develops. But the nada-bindu factor of *pranawa* is retained, which becomes an intrinsic part of the newly developed *bijas*. This manifold specialized sound phenomenon is madhyama-sound developed from *pranawa*. Pashyant-sound becomes madhyama-sound.

*pranawa* is the original sound which is one and without parts and represents the manifested power as a whole. In detailed manifestation of power which occurs at the madhyama level, there is an expression of specialization and plurality. The original sound homogeneity existing in *pranawa* begins to change into sound heterogeneity existing in madhyama. Here matrika-warnas or matrika-arnas (primary sound-units) come into being. The word 'matrika' usually means mother, but here it is used in a technical sense. It stands for the warnas (particularized sound-forms) as a whole. *Warna* is usually translated as a letter of the alphabet. But the technical meaning of it is a particular sound-form. There are fifty warnas or sound-forms. Collectively, all fifty sound-forms are called matrika. So it is called a garland of fifty (*mala* panchashika).

The fifty sound-forms are from *A* to *Ksha*. The sound-forms from *A* to *Ksha* are collectively

named Matrika. As there are fifty matrika letters from *A* to *Ksha*, matrika is also called fifty-matrikas (*panchashanmatrikah*). These sound-forms (from *A* to *Ksha*) are the *bijas*, that is, specialized sounds. So it is stated: 'A to *Ksha* sounds which are matrika are in the nature of *bija*' (-Kamadhenutantra, ch. 1, p. 1). These sound-forms are not lifeless letters; they are in the nature of consciousness and power. It is stated: 'The warnas (letters) from *A* to *Ksha* are Shiwa (Consciousness) and Shakti (Power); these warnas are (Shabda-) Brahman and exist always' (-Kankalamalinitantra, ch. 1, p. 1).

Matrika is living power and forms mantra. It has been stated: 'Matrika is living power and in the form of mantra' (-Kamadhenutantra, ch. 10, p. 12). Matrika is that power which leads to yoga. So it is stated: 'These are matrika-warnas (letters) which are within the sushumna and are in the nature of yoga; without the help of *akshara* (letter) spiritual yoga is not attained' (-Kamadhenutantra, ch. 12, p. 14). The matrika sound-forms are the detailed manifestation of *pranawa*-sound. It has been stated: 'Fifty-matrikas arise from nada (here *pranawa*-sound) in a regular order' (-Wishwasaratantra, ch. 1, p. 4).

Matrika-power is Kundalini. It is stated: 'The sound *Ka* is *Kundali* herself; *kundali* is in the form of fifty-sounds matrika' (-Gayatritantra, 3.148). Further, 'Kundali' is in the form of 50 sounds; she is nada and bindu; she is in the nature of consciousness; she is *prakriti* (*primus*)' (-Gayatritantra, 3.132), and 'Kundali who is in the form of fifty-sounds is eternal and the embodiment of highest spiritual knowledge. The attainment of Supreme Brahman is only possible through her; she is Supreme *Kundali*' (-Gayatritantra, 3.130).

It has been stated: 'The thread of what has been called a garland of fifty is in the nature of Power and Consciousness; Kundali-power (that is, the power in sound-forms) has (in this manner) been strung' (-Shaktanandatarah-gina, 8.8). This matrika-garland is also called the garland of spiritual knowledge. So it is stated: 'Fifty-matrika-power has been termed *jnanamala* (a garland of spiritual knowledge)' (-Gayatritantra, 3.149).

kundalini has two aspects: one is subtle which is beyond sound, and the other is the sound-form. There are fifty sounds and they are collectively called matrika. Sound is power. This power is in the nature of life-energy principle and manifest as sound. The sound-power is an aspect of *Kundalini*. *Kundalini* in her sound aspect is the principal Dewata (embodied divine consciousness) arising from appropriate mantra. The matrika-warnas are primary sound units. Matrika-sounds arise from *kundalini* and are embedded in her. So, *Kundalini* is the root of matrika and in whom again matrika dissolves. After the dissolution of matrika into *Kundalini*, she remains in her subtle form.

## Matrika-sounds

Matrika-sounds are primary sound-units, and each unit exhibits a specific form of sound. A sound-unit is composed of three fundamental parts: *bija*, *nada* and *bindu*. The *bija* part represents a specific sound of one kind, without being mixed with other sounds. Through the instrumentation of *nada* the *bija*-sound is rarefied, concentrated and conducted to *bindu* where the sound is transformed into spiritual consciousness. So a *bija* is always with *nada*-*bindu*. The *bijas* of matrika are fifty and therefore there are fifty forms of specialized sound. So, we have fifty primary sound-units.

Matrika-sound can be classified into two groups: principal and subordinate. The principal sound-forms are endowed with powers to activate or inhibit the powers of the subordinate sound-forms and to make the subordinate forms operate and cooperate with them or other subordinate forms. The subordinate matrika-sounds uncoil their powers with the help of the principal forms. The subordinate forms are able to exhibit great power when combined with appropriate principal matrika-sounds. The controlling mechanism lies mostly in principal forms. The subordinate forms cannot be successfully combined with each other without the help of the principal forms.

Principle sound-units are of two kinds - short and long. Short-power units inhibit the specific power of a subordinate sound-unit at short intervals in order to activate the specific power of another subordinate unit. Long-power matrika-units are able to activate a subordinate unit to its limit. The combination of matrika-units may be of the short-power type, the long-power type, or both types. In the short-power type, different units operate with short intervals between, and in the long-power type, the units operate at longer intervals. The nature of the combination of matrika-units determines the nature of the specific sound-motion. Tables 4.1 and 4.2 are the two tables of matrika-units: In all, there are fifty matrika sounds.

Table 4.1 Principal matrika-units - sixteen in number

Short type	Long type
<i>a</i>	<i>a</i>
<i>i</i>	<i>i</i>
<i>u</i>	<i>u</i>
<i>ri ri</i>	
<i>lri</i>	<i>lri</i>
	<i>e</i>
	<i>ai</i>
	<i>o</i>
	<i>ou</i>
	common
	<i>ang ah</i>

Table 4.2 Subordinate matrika-units - thirty-four number

<i>k</i>	<i>ch</i>	<i>l</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>y</i>	<i>sh</i>
<i>kh</i>	<i>ch</i>	<i>th</i>	<i>th</i>	<i>ph</i>	<i>r</i>	<i>sh</i>
<i>g</i>	<i>j</i>	<i>d</i>	<i>d</i>	<i>b</i>	<i>l</i>	<i>s</i>
<i>gh</i>	<i>jh</i>	<i>dh</i>	<i>dh</i>	<i>bh</i>	<i>w</i>	<i>h</i>
<i>n</i>	<i>n</i>	<i>n</i>	<i>n</i>	<i>m</i>		<i>ksh</i>

Matrika-units exhibit certain general and specific characteristics. The following are the general characteristics:

- 1 Matrika-units contain three gunas (primary attributes) - *sattwa*, *rajas* and *tamas*. The

centre of sattwa is in bindu, of rajas in nada, and of tamas in bija.

- 2 Matrika-units may go beyond *gunas* when they are reduced to the principle of sound and become Kundalini.
- 3 Matrika-units are endowed with three forms of power- sentience-power, willing-power and action-power.
- 4 Matrika-units consist of bindu, nada, and bija.
- 5 Matrika-sounds are transformed into five forms of dewata (embodied divine consciousness) at the five tanmatra levels. The five dewatas are: Brahma, *Wishnu*, Rudra, *isha*, and Sadashiwa.
- 6 Matrika-sounds are endowed with five forms of pranas. They are: prana, apana, samana, udana, and wyana.
- 7 Matrika-units constitute four forms of knowledge at four levels. They are:
  - (a) Highest spiritual knowledge at the sub-bindu level.
  - (b) Knowledge of tanmatras and mahabhutas.
  - (c) Super-sensory knowledge.
  - (d) Sensory knowledge.

Another important point is the colour phenomenon of matrika. Colour is an indication of the nature of energy predominating in a sound-unit. The bija-power when in motion creates a power-line which is seen in colour. The three fundamental colours are yellow, red and black. Sattwa predominates in yellow, rajas in red and tamas in black. Yellow indicates that bindu has greater influence on bija; red indicates the greater influence of nada on bija; and black shows the power of bija itself. The original colours are also changed to show the mixed character of the power-motion. The Table 4.3 shows the normal colours of the matrika-units.

When the matrika-units exhibit creative power, all of them become red at the sahasrara (thousand-petalled centre) level. But when they show the power of absorption or when they are going to be absorbed into Kundalini, they become white, that is transparent. From an evolutionary point of view, whiteness indicates a trace of the finest form of sattwa, and from the point of view of absorption, a white matrika

Table 4.3 Table of matrika colours

<i>a</i>	moon-white	<i>n</i>	shining red
<i>a</i>	white	<i>t</i>	shining white
<i>i</i>	white	<i>th</i>	shining yellow
<i>i</i>	shining yellow	<i>d</i>	shining yellow
<i>u</i>	yellow	<i>dh</i>	shining red
<i>u</i>	shining yellow	<i>n</i>	shining yellow
<i>n</i>	shining red	<i>t</i>	shining yellow
<i>ri</i>	shining yellow	<i>th</i>	orange
<b><i>lri</i></b>	shining yellow	<i>d</i>	shining red
<i>lri</i>	moon-white	<i>dh</i>	shining yellow
<i>e</i>	deep red	<i>n</i>	shining red
<i>ai</i>	moon-white	<i>p</i>	moon-white
<i>o</i>	shining red	<i>ph</i>	shining red
<i>ou</i>	shining red	<i>b</i>	moon-white
<i>ang</i>	shining yellow	<i>bh</i>	orange
<i>ah</i>	shining red	<i>m</i>	orange
<i>k</i>	vermillion	<i>y</i>	smoke
<i>kh</i>	deep red	<i>r</i>	shining red
<i>g</i>	orange	<i>l</i>	shining yellow
<i>gh</i>	orange	<i>w</i>	shining yellow
<i>n</i>	smoke	<i>sh</i>	red
<i>ch</i>	white	<i>sh</i>	white
<i>ch</i>	shining yellow	<i>s</i>	white
<i>j</i>	moon-white	<i>h</i>	shining red
<i>jh</i>	shining red	<i>ksh</i>	white

N.B. All the matrika units are connected with nada-bindu and give the sound 'ng', except 'ang' and 'ah'.

is in a state where it is reducible to *Kundalini*. At the ajna level, the normally red 'h' becomes white and 'ksh' retains its normal white colour.

At the wishuddha level, the matrika 'h' becomes the sound-form of the sound tanon. The sound-form is called the bija of sound tanon. As a bija of sound tanon, 'h' with nada-bindu becomes 'hang' and its colour is white. In this centre there are sixteen matrika-units, from 'a' to 'ah', and all of them are red.

At the anahata level, the matrika 'yang' becomes the bija-sound of touch tanon and is in smoke colour. So it retains its original colour. It is in this colour that 'yang' is reducible to 'hang'. In this centre there are twelve matrika-units, from 'k' to 'th'. They are red. At the *manipura* level, the matrika 'rang' becomes the bija-sound of sight tanon and retains its original red colour. There are ten matrika-units in this centre, ranging from 'd' to 'ph', and they are blue in colour.



At the swadhishtana level, the matrika 'wang' becomes the bija-sound of taste tanon. It changes its yellow colour to white. In this centre there are six matrika-units which are golden in colour.

At the muladhara level, the matrika 'lang' is the bija-sound of smell tanon. This matrika-sound retains its original yellow colour. There are four matrika-units in this centre. They are of a golden colour.

## Waikhari-sound

Madhyama-sound becomes waikhari-sound (gross aspect of sound) which operates as sound-energy in the material field and is transformed into sound (gross), a part of which is audible to the human ear. The audible part of sounds may be classified according to the following groups:

- 1 Language form -
  - (a) spiritual and philosophical forms;
  - (b) scientific forms;
  - (c) common forms,
- 2 Music (vocal and instrumental).
- 3 Sounds from animals.
- 4 Sounds in nature.
- 5 Artificially created sounds.

## Mantra

Mantra is in the nature of kundalini and Consciousness. It has been stated: 'Mantra is in the nature of Shiwa (Supreme Consciousness) and Shakti (kundalini power); mantra arises from the muladhara. Those who are able to hear mantra or to expound it are rare' ( - Yogashikhopanishad, 2.5). Mantra comes into being from Kundalini who is in muladhara. kundalini manifests herself as mantra. As kundalini is never without Shiwa-consciousness, so mantra is of kundalini and Consciousness.

Mantra is endowed with the power of transforming thinking into deep concentration and

causing the life-power motion to be absorbed into *sushumna*., thus effecting effortless breath-suspension. It has been stated: 'Because of the power of concentration, of the conduction of central bio-energy into *sushumna*, of arousing divine consciousness, and of its being based on Supreme Consciousness, it is called mantra' ( - Yogashikhopanishad, 2.7-8). Mantra which originates from kundalini in muladhara is also called mula (basic) - mantra. Mula means root or basis. The mantra which originates directly from kundalini in muladhara and is the root of all other mantras is called mulamantra. So it is stated: 'That which is the root of all mantras, which arises from muladhara, and because of the real form of the root (that is kundalini) in its subtle nature is embedded in that (muladhara), it is called mulamantra' ( - Yogashikhopanishad, 2.8-9).

It has been further stated: 'Through the process of concentration spiritual protection is effected; this is why it has been termed mantra. In all mantras power-in-sound-form (wachaka-shakti) is inseparably linked with power as Consciousness (wachya-shakti)' (Ramatapinyupanishad, 1.1.12). Therefore, mantra is endowed with the power of protecting the practitioner spiritually through the process of concentration. Thinking develops into concentration by mantra, and this mantra-concentration offers spiritual protection.

ishwara stated: 'It is called mantra, because deep concentration on the true form of the immensely lustrous dewata (embodied divine consciousness) and protection from all fear are effected by it' ( - Kularnawa, ch. 17, p. 84). Mantra, technically, is derived from 'man' and 'tra'. 'Man' means manana, that is, concentration, and 'tra' means trana, that is, protection. This means that our consciousness becomes free from worldly thoughts and goes into a state of concentration by mantra. Or, 'man' = mana to mean consciousness, and 'tra' to mean protection, that is, as consciousness at the sensory level is multifarious in character, so its higher aspect is hidden. Mantra is that process by which superconsciousness is preserved by controlling oscillations of consciousness and developing concentration. Mantra

is that sound-power by which the uncontrolled mind becomes controlled and concentration is established.

There is still another factor. In pranawa, the final sound-power of 'm' is transformed into nada-bindu, that is, the sound 'ng' on which the effectivity of 'Ong' as a mantra depends. Then the matrika-sounds and all mantras formed by matrika are endowed with 'ng' sound-power as an intrinsic part. As 'ng' sound is the inmost constitution of mantra, and as 'ng' sound has developed from the 'm' factor, so the sound-phenomenon has been termed mantra, the 'm' factor being used at the beginning of the word. Moreover, the bija-sounds of mantra are finally reduced to nada-bindu, therefore, the nada-bindu is the vital part of mantra, and, as this vital part develops from 'm', so 'm' has been used as the first letter in mantra. This is why 'm' is called mantresha - the lord of mantra; that is, the supercontrol-power of mantra lies in m.

So we find that mantra is that form of power-sound which arises from Kundalini, first as concentrated, uniform single sound, termed pranawa, which develops as multiform specialized sounds-matrika-and their complex combinations that can be transformed into waikhari (gross)-sounds. To put it in another way, mantra is the uncoiling of kundalini as sound-power from her subtle state. So Kundalini has two forms-the subtle luminous form, and the mantra-form. When the luminous form is aroused in muladhara, Kundalini absorbs mantra. On the other hand, when mantra is aroused, kundalini manifests herself as a Divine Being in an appropriate form, and that finally leads to luminous form.

When pranawa-sound first issued from Supreme Bindu, there was an agitation in prakriti by which the minus gunas imbedded there became plus factors. At the sattwa point, mantra-sound-power has created mahan manas (superconscious mind), and at the tamas point shabda tanmatra (sound tanon) has been created. Pranawa develops into fifty matrika-sounds, and matrika creates bija(germ)-mantra, other forms of mantra and Weda-mantra. Bija-mantra is that form of mantra in which sound-power is

in great concentration and from which dewata arises. It is that concentrated sound-power which makes kundalini manifest as dewata. Bija-mantra may be a simple matrika-sound, viz. 'Gang'-the bija-mantra of Dewata Ganesha. On the other hand, a bija mantra may consist of a combination of two matrika-units, viz. 'Houng'-the bija-mantra of Dewata Shiwa. A bija-mantra may be a combination of more than two matrika-units. A bija-mantra may have more than one bija and one or more sound-forms constituted by a number of appropriate matrika-units without nada-bindu to increase the power of the bija. In Weda-mantra, different matrika-units, generally without nada-bindu, constitute word-forms. Certain word-forms are used as mantra, while others present thought-knowledge-forms which are received and understood by one who has purified his mind and raised the level of intellection to the spiritual level. Many such minus nada-bindu word-forms are masked forms of matrika-units with nada-bindu. As, for example, the word 'yama' is the masked form of matrika-unit 'yang'.

*Pranawa* is the first mantra. It has been stated: 'What all the Weda declares to be attained, what all ascesis is directed towards, and for what thought-emotion control is practised, is, in brief, that sound which is called 'Ong'. This *Ong* is Shabdabrahman and also Supreme Brahman. . . . This spiritual practice is the best and highest. . . .' (- *Kathopanishad*, 1.2.15-17). At first, by the practice of the *pranawa* mantra, Shabdabrahman is attained. Then the pranawa-sound recoils into kundalini. Thereafter, by deep concentration on luminous kundalini, non-sound Supreme Consciousness is reached.

Pranawa is a combination of three sounds which arise from 'a', 'u' and 'm'. As long as 'a', 'u' and 'm' form three separate sounds, the yogi will not be able to reach the Shabdabrahman level. Each separate sound does, of course, produce results, but this does not lead to kunda-

lini. When the three sounds become one sound, it is the pranawa-sound as it is manifested in *Ong*. It is an extraordinarily grand sound, which contains the germ of the summation of all fifty matrika-sounds. It is called pashyantz-sound. When concentration is not deep, the

penetration of outer objects into consciousness cannot be completely eliminated. When concentration is interrupted the one sound appears as three sounds. But in deep concentration the three sounds become one and inseparable. This is possible when the external, the internal and their connecting links are under control. This has been termed *bahyabhyantara-madhyama-kriya* (externo-interno-median process) (- *Prashnopanishad*, 5.6). By the external is meant the outer objects, and by the internal, consciousness, and the middle is their connecting links - the senses. This is the process of sensamental control.

At the sensory level, the three sounds are actually two sounds - that of 'a' and 'u'; the 'm' sound disappears after the 'u' sound. The 'a' and 'u' sound-powers are transformed into *pingala* and *ida* power-lines which maintain inspiration and expiration. The silent 'a' sound expresses itself as inspiration, and the silent 'u' sound as expiration. The third sound 'm' disappears at the interval between expiration and inspiration. The 'a' ceases because the *ida*-flow causes expiration. The 'u' ceases because inspiration is induced by the *pingala*-flow. So 'a' and 'u' can never be united unless the *pihgala-ida* flows are transformed into *sushumna*-Row. In *sushumna*-flow inspiration and expiration are changed into *kumbhaka* (breath-suspension). In *sushumna*-flow 'a' and 'u' are united to effect 'o' which is a long sound starting from the *muladhara* and passing through the *swadhishtana*, *manipura*, *anahata*, and *wishudha*, where the genuine 'o'-sound is heard. Then 'o' passes the *ajna* and thereafter the subdued 'm'-sound appears as *nada-bindu* and becomes linked to 'o' and effects one sound. The one sound now passes the *sushumna* and enters the *sahasrara* and is absorbed into *Shabda-brahman*, and *samadhi* is attained.

From the *pranawa*-sound *matrika*-sounds arise at the *madhyama* level. There are 50 *matrika*-sounds, from '*ang*' to '*kshang*'. The *matrika*-sounds can again be transformed into *prarcawa*-sound, and *pranawa*-sound into *Kundalini* by the *mantra*-process. In this process the *matrika*-sounds are combined with *ong*, viz., *ong ang*, *ong ang, ong ing*, etc. By this process, the *matrika*-

sounds are gradually absorbed into *pranawa*-sound.

However, *matrika*-sounds possess specialized powers which are aroused by the *mantra*-process. The *matrika*-sound '*ang*' has the death-conquering power; at the spiritual level it gives immortality by bringing the disciple beyond matter-mind, and, at the material level, it promotes health and longevity. It is present also in all sounds; it is all-pervading. The '*ang*'-sound is all-pervading, and in the nature of attraction. It creates affection in the mind and the disciple becomes the centre of attraction. The '*ing*'-sound promotes growth of the body and general welfare, but it also causes great disturbance and pain to those who slip from the spiritual path. The '*zrag*'-sound develops the power of higher speech and is in the nature of purity. The '*ung*'-sound imparts vital vigour and is the essence of strength. The '*ung*'-sound causes spiritual strength through unbearable pain and sorrow. The '*ring*'-sound is the power causing agitation and is tremulous in character. The '*ring*'-sound presents charming splendour. The '*Iring*'-sound causes enmity and bewilderment. The '*Iring*'-sound is also bewildering. The '*eng*'- and '*aing*'-sounds are pure sentence and charming. The '*ong*'-sound is in the nature of all speech and purity. The '*oung*'-sound is all speech and is endowed with the power of subjugation. The '*ang*' (that is '*ng*') -sound has the power of control over animals and is bewildering. The '*ah*'-sound prevents death and is violent in nature.

The '*kang*'-sound gives happiness and prosperity. The '*khang*'-sound causes agitation. The '*gang*'-sound removes all obstacles and is great. The '*ghang*'-sound gives good fortune and stops what is not good. The '*hang*'-sound is mighty. The '*chang*'-sound is destructive in nature. The '*chang*'-sound is formidable. The '*jang*'-sound destroys all evil and causes fear. The '*jhang*'-sound destroys unspirituality. The '*nang*'-sound is the conqueror of death. The '*tang*'-sound is endowed with superpower and is the destroyer of all diseases. The '*thong*'-sound is moon-like and is helpful in concentration, and bestows pleasure. The '*dang*'-sound is very powerful and splendid. The '*dhang*'-sound gives wealth and

good fortune. The 'nang'-sound is the bestower of all success and causes infatuation. The 'tang'-sound is kindly disposed and a wealth-giver. The 'thang'-sound leads to religious attainment and to purity. The 'dang'-sound is pleasing and promotes growth. The 'dhang'-sound is great and the conqueror of disease. The 'nang'-sound develops tranquillity and gives enjoyment and liberation. The 'pang'-sound is auspicious and the remover of all obstacles. The 'phang'-sound is lustrous and leads to superpowers. The 'bang'-sound is the destroyer of all evils and splendid. The 'bhang'-sound is frightful and the destroyer of worldliness. The 'mang'-sound causes temptation and enmity. The 'yang'-sound is all-pervading. The 'rang'-sound causes pain and sickness. The 'lang'-sound is splendid and all-sustaining. The 'wang'-sound promotes welfare and gives purity. The 'shang'-sound is pure and bestows success. The 'shang'-sound is pure and leads to virtue and causes wealth and the fulfilment of desires. The 'sang'-sound is the root of knowledge. The 'hang'-sound is pure and bestows knowledge. The 'kshang'-sound gives spiritual and worldly knowledge and is splendid. It is, as it were, a crest-jewel.

We find that a matrika-unit is a specific power operating in its individual characteristic manner. The power-line created by the operation of the power is called a specific *warm*, which is at the same time emitting specific sound. So, a matrika-unit is a specific power in specific sound-form. Each matrika-unit is a mantra. Some of these matrika-units, when combined in a definite manner, create specific sound-power in a highly concentrated form. These are the bija-mantras - concentrated powers in sound forms. Other mantras are also created. And finally, the Weda has been created. All spiritual potentials and creative elements contained in the matrika-units grow through the Gayatrī mantra and culminate in the Weda. Here the arrangements of the matrika-units have taken a characteristic course to form words and, at the same time, they become mostly minus nada-bindu. These words appear to be more like a language at the sensory level. The mantra-power of matrika has been transformed in the Weda into a rarefied form of sentience containing

the knowledge patterns of both cosmic and spiritual phenomena by specialized letter-arrangements. Here, mantra-power has lost its specificity, and is changed into cosmic and spiritual knowledge patterns. The real meanings of these knowledge-buds cannot be deciphered with the help of mere linguistic knowledge. The highly technical letter- and word-combinations are only known to the yogis who have realized mantra and its power transformation.

Mantra has two forms of power: *wachaka*-power and *wachya*-power. *Wachaka*-power is Kundalini in sound-form. Kundalini herself is mantra. It is in this power that mantra exists as a vital force. By the mantra-process the mantra-sounds are reduced to kundalini-power; and then kundalini assumes the appropriate divine form - *dewata* - and is revealed to yoga disciples in that form. So mantra-sounds can be transformed into kundalini when she appears as *dewata*. When a disciple is able, at this stage, to transform concentration on the *dewata* form into superconcentration, and is fully established in it, *dewata* will, step by step, be re-coiled into kundalini; and kundalini will be Mahakundalini and will shine forth as attributeless Supreme Consciousness. This is the *wachya*-power of mantra - Mahakundalini as Supreme Brahman.

If the mantra is *bija*-mantra and is imparted by a guru directly to his disciple, it will produce quicker and better results. A *bija*-mantra is the depository of immense power in a most concentrated form which remains latent in it. This latent power is aroused by the mantra-process disclosed to the disciple by his guru. The sound aspect of the power gradually becomes more and more rarefied and, ultimately, is absorbed into kundalini. At this stage *Kundalini* herself assumes the form of *Ishtadewata*. *Ishtadewata* is that divine form which arises from the *bija*-mantra when it is absorbed into Kundalini. When the latent mantra-power in the *bija* is aroused by the mantra-process, the sound is absorbed at a certain stage of concentration into kundalini; and kundalini manifests herself as the *dewata* linked to the *bija*. So *Ishtadewata* is the divine form of mantra. *Ishtadewata* is the manifested kundali-power in

form. This divine form is intrinsically related to the bija. *bija* is *dewata*.

*Dewata* - the divine form - is not an imaginary form, but a form which Kundalini herself has assumed. It is the form which arises from *bija*-mantra. In deep concentration, mantra-sounds are recoiled into kundalini and Kundalini appears as *Ishtadewata*. In the sound-process, concentration gradually becomes uninterrupted and deep. In this manner, holding-concentration is transformed into deep concentration. At a higher stage of deep concentration *Ishtadewata* arises from mantra. *Ishtadewata* is not a passive phenomenon. *Ishtadewata* becomes living when concentration reaches the stage of samadhi. When this superconscious concentration is fully established *Ishtadewata* is seen also in a deconcentrated state. The devotee, who is in the *dewata*-consciousness, sees, hears and feels *Ishtadewata* in a post-concentration state, and is absorbed into that divine form in concentration. *Ishtadewata* finally leads the devotee to his or her formless infinite Supreme Being experienced in non-mens supreme concentration. This is *wachya*-power. The *wachya*-power is *Mahakundalini* (Supreme *Kundalini*) as Supreme Consciousness.

*Bija*-mantra is a very specialized mantra. If *bija*-mantra does not harmonize with the birth-*bija*, it will not be fruitful. The birth-

*bija* is the germ of the substance that causes the repeated births, growth, activities, decline and death of embodied beings. It creates a natural tendency toward spirituality or worldliness, morality or immorality, constructiveness or destructiveness. The birth-*bija* is a miniature mirror upon which the whole being is reflected. A guru should know all this by close contact with his disciple for a long period, so as to be able to choose the right *bija*-mantra for him. When the right mantra is chosen it will produce remarkable results within a short time. All bad and unspiritual tendencies will begin to change toward spiritual development, strength will replace weakness, disease will be displaced by health. There will be more and more happiness and less and less pain. If these things do not happen, either the wrong mantra has been chosen or the disciple is stone-hearted.

There is another unusual factor in relation to *bija*-mantra. When a yoga disciple first ascends to non-mens supreme concentration, he is unable to stay there and descends. When the ups and downs go on again and again, *Mahakundalini*, who is one with *Parama Shiwa* (Supreme Consciousness), exhibits her spiritual creativity, unlike the creativity of *prana* by which the universe has been evolved. *Mahakundalini*, masking everything that is not Consciousness, and only being in Consciousness, manifests herself through Supreme *Nada* and Supreme *Bindu* as *bija*-mantra and *Ishtadewata* at the *sahasrara* level. *bija*-mantra arises from the Supreme *Nada* aspect of *Mahakundalini* and from the Supreme *Bindu* aspect. At one point

*bija*-mantra becomes *Ishtadewata*, and at another point *Ishtadewata* becomes *bija*-mantra. It is *Mahakundalini* who shows her two aspects - *bija*-

mantra and *Ishtadewata*. There is no difference between *bija*-mantra and *Ishtadewata*. The disciple at the *sahasrara* level, through *bija*-mantra, develops deepest concentration in which the entire consciousness is of *Ishtadewata*. When concentration is less deep, mantra-sound is heard and the mantra-sound makes concentration deeper and, at a certain point, it is transformed into *Ishtadewata* when concentration becomes deepest. In this manner, superconscious concentration becomes established in the disciple. He gradually becomes master. Then it becomes easier for him to pass through Supreme *Bindu* and Supreme *Nada* to *Mahakundalini* in her supreme spiritual aspect, and to attain stable non-mens supreme concentration.

There are two power-flows in mantra: one is the *prana*-flow and the other is the *kunda*

*lini* flow. *Kundalini* exercises control over *prana*, both partially and completely. In partial control, the general creative activities of *prana* are restrained and the *pranic* energy is utilized in exhibiting superpowers. When *prana* is fully controlled, spiritual power arises in mantra by which *kundalini* is aroused and her spiritual yoga power is released. This causes the absorption of all creative principles. So in mantra lie both spiritual yoga and *wibhuti* (superpower). In one aspect, mantra is a means to acquire superpowers; and in another aspect, mantra leads

to spiritual yoga. This is why it has been stated: 'When the principle of mantra is known, a person becomes freed-alive and attains animan power (the power of transforming the material body into subtle body) and other superpowers' (- Yogashikhopaniṣad, 2.6-7).

## Mantra in Waikhari-form

Mantra does not normally occur in the material field. Mantras are formed at the madhyama level where they exhibit their creative omnipotence under the full control of /shwara-Supreme Being in his aspect of supreme powerfulness. On the other hand, mantras retain their basic spiritual power of arousing kundalini. The mantra-sounds are heard at the shabda tanmatra level. Shabda tanmatra is all sound. Shabda tanmatra itself has its sound form. It is the *bija* 'Hang'. When Shabda tanmatra evolves akasha (void) mahabhuta and sparsha (touch) tanmatra by its sound-power, it becomes more specialized. In this sound energy-organization there are 16 matrika-units with the central *bija* 'Hang'. In a similar manner, there are 12 matrika-units and the central *bija* 'Yang' in the touch energy-organization, 10 matrika-units and *bija* 'Rang' in the sight energy-organization, 6 matrika-units and *bija* 'Wang' in the taste energy-organization, and 4 matrika-units and *bija* 'hang' in the smell energy-organization. Neither matrika-units nor *bijas* occur beyond this point. This is the borderland of the madhyama. So beyond madhyama there are no mantras. Matrika has progressively decreased in size and, at the 'Lang' level, there are only 4 matrikas. And thereafter there is nothing.

When this point is reached, there is no creation of new principles; the mahabhutas are combined with each other in a complex manner to form material energy and matter. Shabda tanmatra together with akasha mahabhuta produce sound-energy in the material field, which effects gross sounds. In a similar manner, sparsha tanmatra, *rupa* tanmatra, *rasa* tanmatra and *gandha* tanmatra together with *wayu* mahabhata, *tejas*

mahabhuta, *ap* mahabhuta and *prithivi* mahabhuta produce respectively the sensory phenomena of touch, sight, taste, and smell in the material field. However, Shabda tanmatra is the only source of sound-energy which produces all kinds of sound in the material field, and only a part of it is audible. These are waikhana sounds. They are without nada-bindu. So they are non-mantra sounds.

The non-mantra waikhana sounds cannot go beyond the senso-intellectual consciousness, so they are unable to reach the tanmatra level. These waikhana sounds, when arranged in certain forms, become the avenues of the expression of mental ideas. It may also be said that non-mantra waikhari sounds are elements which contribute in the formation of that aspect of mind which functions through the senses and exhibits intellectual, volitional and affective phenomena. These sounds only operate in the material field. Mantra-sounds operate at the superconscious level. The non-mantra waikhari sounds are the elements causing distraction of the mind. This means that consciousness at the sensory level exhibits multiformity and is limited in its power. The sense-consciousness is only able to picture the outer world as smell, taste, sight, touch and sound. On the other hand, mantra-sounds develop concentration.

At the sensory level, one does not hear the mantra-sound nor see *Ishtadewata*. Then how is it possible to develop concentration through mantra? It indicates the necessity of having a guru who has heard the mantra-sound and seen *Ishtadewata*. The mantra-sound is that sound which is unmodified, natural, pure sound arising from a power having both aspects - pranic creativity and spirituality; and this perfect sound is 'heard' at the shabda tanmatra level.

Through a process of concentration the guru reaches the shabda tanmatra level. The process consists of five stages. He first reduces smell tanon in deep concentration to taste tanon, and then taste tanon to sight tanon, sight tanon to touch tanon and, finally, touch tanon to sound tanon - shabda tanmatra. At this level mantra-sounds are reflected, registered, and 'heard' by his highly purified and concen-

trated consciousness. He first hears the Weda-sounds, then Gayatri, then bija-mantras, then matrika and, finally, pranawa-sound. When he is established in concentration at the shabda tanmatra level, he follows the course of the sounds in a reverse way so as to reach their origin. At a certain level of concentration the Weda-sounds arise. When concentration becomes still deeper, the Weda-sounds vanish and the Gayatri-sounds arise. In this manner when

Gayatri vanishes, bija-mantras arise and then

bija-mantras merge into matrika. At this stage, the fifty specialized sounds are heard separately. Then there is a summation of these fifty sounds from which arises the sound 'ong'. Then through 'ong' the source of the mantra-sound is reached. The sound 'ong' is finally absorbed into kundalini in muladhara, and the guru experiences only kundalini in her lightning-like splendorous form. Again he comes back to the sound-form of kundalini and follows the course of the mantra-sound- pashyanti and then madhyama through *sushumna*, and reaches the shabda tanmatra level. In this manner, by going up and down through *sushumna* again and again he becomes established in mantrayoga.

Now the guru desires to give mantra a waikhari form. Mantra is the seat of both prana and kundalini. When prana is operative, the yoga-superpower is manifested, and kundalini becomes coiled; but when prana is controlled, kundalini is aroused and spiritual concentration becomes a normal mode of being. To give mantra a Waikhari form it is necessary to add elements to the mantra-sound which will impart audibility. These elements come from prana. When the genuine mantra-sound is altered in this way both prana and kundalini become coiled. The genuine mantra-sound is first transferred to the rarefied thought-intelligence level where mantra gets its sensory form and is reflected in the purified sense-consciousness. From sense-consciousness it passes to the will-mind and then it becomes conative impulse, then cerebral energy and, finally, motor impulses which activate the apparatus for voice production to produce a replica of the mantra-sound in a new sensory form - the waikhari mantra. The guru is able to reduce the waikhari mantra to its original sound-

form. The guru utters the waikhari mantra to his chosen disciple who hears it; the guru also imparts the prana and spiritual powers to his disciple to make the waikhari mantra work. The guru does not wish to utter the mantra to those who are not prepared for it, because to them mantra appears as meaningless sounds. Even if a person hears a mantra and tries to work on it, he will achieve very little unless guided by a guru.

The mere sound-form of the waikhari mantra is without spiritual power and superpower. Consequently it is possible to think that such a mantra is useless. But it is different when a well-prepared disciple hears a mantra from his guru. The guru knows how to arouse both prana-force and kundalini-power, which reside in the mantra in coiled forms, by applying appropriate processes. This is the arousing of the mantra-imparting life to the audible mantra. According to the direction of the guru, the disciple is able to make the mantra live. A guru of a very high order is able to impart to his thoroughly trained disciple an enlivened mantra, called *siddha mantra*, which does not require any process of awakening.

The auditory sound factor of the mantra is not useless at the sensory level. First of all, it is the only form in which the mantra can be used by a disciple who is unable to reach the tanmatra level by deep concentration. But it must come from a guru. The powerlessness of the waikhari mantra is mainly due to the transformation of its genuine normal sound to audible sound. But there are processes by which the audible mantra is made powerful and its spirituality is awakened. If this is not done, the mantra will remain as dead. But when it is made living, it exhibits various powers. On the spiritual side, Kundalini-power is awakened and in a right moment kundalini manifests in an appropriate divine form linked to the mantra as *Ishtadewata*. *Ishtadewata* is also made to appear in a living material form by the mantra.

By ritualistic worship, pranayama (breath-control) and japa (sound-process), the spiritual power of the mantra begins to be aroused and as a result concentration becomes uninterrupted and deep. In this way, first dharana (holding-concentration) is mastered, and then dharana

begins to be transformed into dhyana (deep concentration). When mantra is made fully enlivened by japa, dhyana and worship, Kundalini residing in the mantra in latent form is aroused and finally she appears in a divine form as Ishtadewata.

Except in case of an enlivened mantra, all waikhari mantras should be aroused by certain specific processes. They are complicated and cannot be successful without the help of guru. These processes consist in japa of certain specific waikhari mantras in a certain order with a number of nyasa (a special method of purification by placing hands on certain parts of the body with mantras), pranayama, and certain modes of concentration. The most important is the arousing of real sound-power in a waikhari mantra in which it has been latent due to an alteration of sound-form. The natural mantra-sound has been changed to the vibrational gross sound effected by the action of a vibrating mechanism. This is waikhari-sound. The mantra-sound is the pure normal sound intrinsically associated with power which is capable of exhibiting superpower and spiritual power. In creating the waikhari-sound, the normal mantra-sound which is apprehended without any modification in superconsciousness, has to be transmitted to intellect and sense-consciousness, where a process of modification takes place. This modification is necessary to give the sound a shape which can be reproduced as a vibrational waikhari-sound. In this process, the power emitting mantra-sound becomes latent, and its sound factor is reproduced, in a modified form, as waikhari mantra-sound. The original natural mantra-sound is called anahata-mantra (- Nirwanopanishad, 3.13). The mantra-sound is not produced through instrumentalization, but arises normally from Kundalini-power, this is why the sound is anahata, that is, not produced by a vibrating body, but unmodified and normal. Our object is to retransform the waikhari mantra-sound to anahata mantra-sound by arousing the sleeping power. When the power is roused, the anahata-mantra-sound will arise normally.

There is a highly complicated Waidika method of transforming the waikhari-mantra by a special

prawayama in conjunction with a sixfold-process by which the real mantra-sound is released from the gross sound and penetrates through sense-consciousness to the sound realm which is shabda tanmatra, where the natural mantra-sound arises; and all these things should be done according to the advice of guru (- Yogashikhopanishad, 2.13-14). The non-mantra waikhari-sounds give an intellectual interpretation in the conscious field or are reduced to mere impressions in the nonconscious field. They have no possibility of reaching the super-conscious field. But the waikhari mantra-sound can be made to release the power, coiled in it, by special processes of breath-control and concentration, which then pierces through sense-consciousness and reaches the shabda tanmatra level, where this power becomes mantra in perfect sound-form.

Ishwara says: 'When the power of the mantra (waikhari-mantra) remains hidden, that mantra does not produce any effects. When the mantra is made living, it gives all results. The mantra without life is mere letters. Such a lifeless mantra does not produce any result even if one makes millions of japa' (- Kularnawa, ch. 15, p. 75). Therefore, first of all the coiled power of a waikhari-mantra should be aroused. This is what is Mantra-chaitanya-the life-impartation to mantra.

The waikhari-mantra is made efficacious by the purification of the nadis (power-lines) and concentration. This super-purification is attained by breath-control and internal purification of the body. It has been stated: 'An excellent means to make mantra efficacious is concentration on divine Kundalini, residing in muladhara at the end of sushumna, along with the purification of the nadis' (- Mundamalatantra, ch. 6, p. 12). In a general way, the purification of the nadis is necessary, and is attained by pranayama and internal purification of the body. But more specifically the purification of sushumna is the most important. It is effected by kumbhaka (breath-suspension). It is also possible to make mantra work by deep concentration alone. So it is stated: 'The mantra becomes effective by concentration alone, without any physical process. Concentration should be done in the hrit-



centre on *Kundalini* in form. The power developing from concentration will make mantra efficacious' ( - Mundamalatantra, ch. 6, p. 12).

The waikhari-mantra should also be purified. Otherwise japa will not be effective. An advanced process of mantra-purification is as follows.

First, assume *siddhasana* (accomplished posture) with the left heel set tightly against the perineum, and the right heel against the root of the genitals; the body is kept perfectly straight and motionless. Then the *apana-wayu* should be raised by anal contraction with breath-suspension. By deep thinking, make all the letters of the mantra one by one enter through the *sushumna*-path into *muladhara* and transfer them to *Kundalini* who is in the nature of divine consciousness; then make the mantra-letters, one by one, enter into *swadishthana*, then into *manipura*, *anahata*, *wishuddha*, *ajna* and *sahasrara*. Think deeply that in the moon-sphere of this centre, the mantra-letters are fully saturated with life-substance (*amrita*). Again, by deep thinking, bring the mantra to *ajna* through *sushumna*, and then to *wishuddha*, *anahata*, *manipura*, *swadishthana* and *muladhara*. Thereafter perform *rishi-nyasa* and other *nyasas* and, then make japa of the mantra one thousand and eight times. By this method the mantra should be purified ( - Purashcharyarnawa, ch. 2, p.90-1).

A mantra which has been purified and aroused by life-impartation, and strengthened by secret processes of japa produces astounding results. Mantra becomes effective by japa. Japa of a living mantra should be done to get the desired effects. Japa is of three forms; *wachika* (verbal), *upangshu* (muttering) and *manasa* (mental). When a mantra is clearly uttered and is heard by others, it is *wachika*; when a mantra is uttered in voice so low that only the person himself and nobody else hears it, it is called *upangshu*; and thinking of or concentrating on the letters of mantra is called *manasa*. Japa is that process by which a chain of the waikhari mantra-sounds is formed in consciousness. Sounds should first be correctly produced and a clear picture of the correct sound should be established in the mind. The guru utters the correct sounds of the mantra and the disciple hears them. By hearing again

and again from his guru, he learns how to produce correct sounds. He himself then utters the mantra in an audible manner. When he has mastered the correct sound production, he practises the production of correct sounds in a low voice. He concentrates on the sounds of the mantra when he utters the mantra. Mantra-sounds uttered in this manner develop concentration. He then practises to produce very low and rhythmic mantra-sounds, concentrating on the sounds. This develops the power of concentration to such an extent that he is able to make mental japa.

In mental japa, a faultless sound-form of the mantra is created in consciousness by thinking of the mantra-sounds. These sounds are of thought-forms based on correctly uttered sounds. One thought-form of sound follows another. There should be concentration on one thought-form of sound, and consciousness must hold it without letting it disappear. This is the mantra unit of concentration. At the end of one sound-thought-form there is a brief interval, and then the second form is created. In this way, when one-hundred sound-thought-forms are created, and the intervals are almost zero, and concentration is such that this whole chain of one-hundred sound-thought-forms without any break anywhere is held in consciousness, the concentration is called holding-concentration (*dharana*). The concentration of one-hundred units is the lowest type. Concentration of 10,000 units is of the medium type; and above it is the higher type. In any type of holding-concentration, the image of the sound-form should be firmly held in consciousness; the second image will replace the first, but it will occupy the whole consciousness, similarly with the third, fourth, fifth, etc., until 100 are completed. Concentration should not be broken off between the intervals of image formation, but pass from one to another, until the whole chain is complete. First, 100 chain-formation should be practised. Then 1,000, 10,000 and upwards, should be done in a graduated manner.

To explain it more clearly: one mantra unit concentration is this: concentration on the sound unit when uttered once or, concentration on the thought-form of the same when not

repeated. When concentration is done on fifty mantra units, one after the other, that is, on the first unit, the second unit, the third unit to the fiftieth unit in succession, they constitute the unit of holding-concentration. Concentration consisting of twenty holding-concentration-units raises holding-concentration to the first level; 200 holding-concentration units make the second level, and above it is the third level. In one mantra unit concentration, the sound-form of the entire mantra should be held without any other objects impinging on it or replacing it partially or completely. In other words, the sound-form should occupy consciousness fully and without moving. This is the mantra unit of concentration. When fifty mantra units are linked to each other, they form a holding-concentration unit. The fifty mantra units are linked in this manner: the first unit is held in consciousness; when the final phase of the mantra-sound is thought, a new sound-form of the same mantra is to be created and held in consciousness in place of the first. When the third is created, the second will disappear. But the intervals between the units are so brief that there is no complete break in the sound-forms in the consciousness, and each sound-form is exactly the same. Still it goes on in succession, one form is replaced by another of exactly the same form. In this manner holding-concentration continues.

At a certain point, concentration becomes so deep that the successive formation of mantra-sound is changed into one continuous mantra-sound without any intervals, without any break

at any point; there is no changing of form, no replacement, no penetration of any other objects - this long continued sound-form held in consciousness firmly and fully and without the manifested I-ness and without any other objects - is termed deep concentration (*dhyana*). Here is only one sound-form and nothing else. At a certain point of deep concentration, the sound factor of the mantra is transformed into a divine form. That is, the mantra-form of Kundalini is transformed into a divine form of Kundalini, which is called *Ishtadewata*. Now, kundalini as mantra becomes kundalini as *Ishtadewata*. With the arising of *Ishtadewata*, concentration becomes deeper and deeper, and finally it is transformed into superconcentration (*samadhi*).

In superconscious concentration (*samprajnata samadhi*), *Ishtadewata* becomes living. Deep love of God (*bhakti*) arises and flows toward *Ishtadewata*. Love becomes most intensified and flows only toward *Ishtadewata* by the strength of concentration, and concentration becomes deepest and prolonged by intense love. In this state, the whole consciousness is of *Ishtadewata*; any separate I-ness is absorbed into *Ishtadewata*. Finally, *Ishtadewata* changes into formless luminous Kundalini, into which superconsciousness is gradually absorbed, and kundalini as Mahakundalini enters Parama Shiwa (Supreme Consciousness) and becomes supremely united with him to be one with Shiwa in non-mens supreme concentration (*asamprajnata samadhi*).

# CHAPTER 5

## *Bhutashuddhi* -

### Purificatory

### Thought-concentration

Bhatashuddhi is a process of deep thinking, of the rousing of *Kundalini* and of the absorption of all creative principles, stage by stage, into *kundalini* and, finally, *kundalini* into Parama Shiwa - supreme consciousness. Deep thinking gradually develops into concentration through this process. The thought-forms, that is what are thought of in this process, are exactly what actually happens in *kundaliniyoga*. So that it is not by any means fanciful thinking, but thinking of what is a fact; it is a series of phenomena which occurs when *Kundalini* is actually aroused in *kundaliniyoga*, and the same phenomena are imitated in thought by a disciple in the process of bhatashuddhi.

When concentration is not deep enough and often interrupted by the penetration of sensory objects into consciousness, this thinking process will be very helpful. The thinking will gradually become deeper by practice; and deep thinking will be changed into concentration in time. At this stage, control-power is developed to the extent that only one object is held in consciousness up to a certain time without any interruption. This is holding-concentration (*dharana*). Holding-concentration will gradually be transformed into very deep continuous concentration (*dhyana*) and, at a certain point, the thinking of rousing *Kundalini* will become a fact - *Kundalini* will be actually aroused. From now, the whole absorption process is accomplished automatically, that is, no thinking of absorption is necessary, *Kundalini* herself will absorb all principles, and this fact will be reflected in consciousness which is in a state of concentration.

When concentration develops into superconscious concentration (*samprajnata samadhi*) the whole consciousness is of *Kundalini*, and there is a complete absence of anything but *kundalini*. Finally, divinely illuminated consciousness is absorbed into *kundalini* and *Kundalini* into Parama Shiwa in non-mens supreme concentration. Therefore, bhatashuddhi leads to *kundaliniyoga*.

This thought-concentration process is purificatory. Consciousness is purified of all objective thoughts. When consciousness becomes free from thoughts, the I-ness also becomes unexpressed. The I-nessless and object-less consciousness is super-purified superconsciousness which is illuminated by splendorous *kundalini*. Unless there is a complete elimination of all objective thoughts from consciousness, it will not be able to receive any light from *Kundalini*. The objective phenomena are due to the creative principles. When they are absorbed into *kund-*

*alini*, consciousness becomes purified. As the process of thought-concentration develops real concentration, so bhatashuddhi is a purifying process.

## *Purusha* and *Prakriti*

Supreme Reality - the eternal static whole Consciousness - is inconceivable at any stage of evolution. Supreme Power which is inseparable from Supreme Consciousness, in its power

aspect, evolves creative principles. The seed of duality is born with the emergence of two great principles - Purusha (consciousness principle) and Prakriti (primus), and duality becomes an established fact in sense-consciousness. In *purusha*, consciousness is not tinged with what is not consciousness. This means that though prakriti has emerged, it is nonexistent in the *purusha* consciousness, and, consequently, there is no prakriti while one is in *purusha*. Prakriti is unmanifested here. Unmanifested to whom? To *purusha*, or when one is in *purusha*, that is in one's own conscious form. The three primary attributes of prakriti are in a negative phase.

But prakriti is not nothing; it is the source of all created phenomena. But how are its creative possibilities actualized? Can we say when prakriti is 'seen' by *purusha*? What is it that is 'seen'? *Purusha* consciousness is that in which there is nothing but consciousness. Prakriti is not consciousness, so it does not exist in *purusha* consciousness. Though prakriti is negated in *purusha* consciousness, it none the less exists. It exists as an aspect of Power (Shakti), and that Power itself is inseparable from, and one and the same with, Supreme Consciousness. So, it is Supreme Power. The Supreme Power as the power of beingness of Supreme Consciousness is infinite; but its power-manifestation is only possible when the power becomes finite. It is only possible when an unreal phenomenon - unreal in relation to Supreme Reality - is made to appear as real. This is effected by Maya - the specific power of Supreme Power. By the influence of this power, Supreme Consciousness appears as *purusha* and Supreme Power in its bindu (supremely concentrated power) aspect, appears as prakriti.

Prakriti is that aspect of bindu-power in which creative energy is in three forms as minus factors. These three forms are called gunas (primary attributes). In prakriti, the gunas are negative factors, but there is the possibility of the gunas being patent when prakriti becomes the source of creation. But the gunas remain negative in prakriti, unless they are aroused by something from outside prakriti. From where does this 'something' come?

*Purusha* and prakriti may be interpreted

differently when there is no experience above the *purusha*-prakriti level. *Purusha* is consciousness in which there is no trace of anything else. As this consciousness is not analysable or reducible, so *purusha* is the ultimate principle. And prakriti exists as an independent principle, which is not consciousness. If we accept this, we have to explain the nature of the relation between consciousness and what is not consciousness. It is said that *purusha* is lame but can see, and prakriti can move but does not see. It is as if *purusha* sits on the shoulders of prakriti and shows the way, and prakriti moves blindly. This means prakriti in contact with conscious *purusha* undergoes evolutionary changes. But what does it actually mean? Does it not indicate that *purusha* is also endowed with power that makes prakriti evolve? If it is assumed that consciousness itself is the stimulus to make prakriti evolve, then we have also to assume that *purusha* consciousness exerts some influence on prakriti, either consciously or unconsciously. This *purusha* influence on prakriti cannot altogether be denied. This means consciousness as power, which is not without motive, is the root cause of the evolutionary changes of prakriti. If prakriti remains infinitely as an independent principle tending to develop as different cosmic principles in relation to *purusha*, then we have to admit that the ultimate picture of consciousness is that form of consciousness which is associated through its power with prakriti which is evolving. This form of consciousness cannot be the irreducible ultimate Supreme Consciousness, but it is a form which appears at a transitory phase of realization that ultimately culminates in the experience of the eternal static whole consciousness.

If the mere presence of *purusha* causes prakriti to evolve, then prakriti can never be in a state when the gunas are negative, and under this condition the absorption of prakriti is not possible and, consequently, non-mens concentration is an impossible phenomenon. Supreme Bindu is both Consciousness and Power. In its creative aspect, the power is prana-energy in a supremely concentrated state. On the other hand, kundalini-power is associated with Supreme Bindu in its spiritual aspect. When

creative prana-energy is manifested, the spiritual kundalini-power remains in a coiled state. To make a finite phenomenon possible in infinite Supreme Consciousness-Power, Maya-negato-positivity principle-arises from Supreme Bindu. By the influence of maya prakriti appears as a separate principle in which is imbedded the creative germ consisting of three primary principles as minus factors, and from the mantra viewpoint prakriti is kamakala in which lie the pre-matrika units in a latent form. With the evolution of prakriti, also arises *purusha* as consciousness separate from, but related to, prakriti.

*Purusha* consciousness is Shiwa Consciousness, as if, isolated from Supreme Consciousness-Power by maya. The emergence of *purusha* is a most important phenomenon. The passivity of *purusha* does not stir prakriti directly, but as *purusha* consciousness is the consciousness of Supreme Bindu which, as Ishwara (Supreme Being in his creative aspect) 'wills' to express his (or her) creative omnipotence, it is this 'will' which acts on prakriti silently to make the gunas operate. The gunas operate on the principle of bindu-nada-bzja. The nada or sound-emitting power becomes rajas (primary energy-principle) which is the source of all energy in the mental and physical fields. The same power becomes transformed into sattwa, (primary sentience-principle), which exhibits mental consciousness. The same nada-power becomes tamas (primary inertia-principle) which creates metamatter and matter.

Through the omnipotent 'willing' of Ishwara, *purusha* consciousness is reflected on sattwa, causing an 'artificial' consciousness which is expressed as mental consciousness; and the nature and degree of the expression depend on the concentration of sattwa. This reflection of *purusha* on sattwa does not change its passive nature. Sattwa itself is not consciousness; it is unconscious. But sattwa is in such a rarefied form that *purusha* consciousness becomes reflected on it. This reflection is mental consciousness. When mental consciousness is embodied, it begins to function, and the whole organization is called *jiwa*-an embodied being. Mental consciousness is also unconsciousness, if it is not enlivened by

life-force. Life-force is manifested in an embodied being. Mental consciousness is the source of all knowledge of embodied beings. This knowledge is attained only through the instrumentation of the body, senses and mind, and is limited. It does not reach beyond the sensory realm. Mental consciousness plays a predominant role in the functioning of the senses. As mind can also function without the help of the senses, so /shwara's 'will' functions without mind or body.

As prakriti is not conscious, so the three gunas are not conscious factors. But sattwa cannot function without a background of life-force. It is clearly seen in embodied beings. If life-force ceases to function in an embodied being, mental consciousness is also brought to an end. The 'will' of Ishwara which stirs the minus gunas, also provides the life-background. The 'will' of Ishwara is the concentrated power of Supreme Bindu which is also Shiwa-consciousness. The power aspect is prana, which is living energy. In Ishwara's 'will', prana is fully controlled. The controlled prana is expressed as omnipotence in creation. Prana as energy gives rise to the three primary principles rajas, sattwa and tamas to constitute prakriti. These three gunas are unconscious. Through Ishwara's 'will' not only comes the directing impulse to rouse the gunas, but also the life-force which serves as a background for the functioning of sattwa, which, as mental consciousness, is manifested in a living organism.

The evolution of the universe is an expression of the highest yoga-wibhuti - omnipotency - by Ishwara. In Ishwara, prana-force is supremely concentrated and is fully under conscious control. In evolution, three fields are created: a mental conscious field, created by sattwa, a material field created by tamas, and a power field created by prana as life-force. Rajas creates energy which operates in the mental and material fields. Rajas-energy is transformed into elements of sentience in sattwa, and material energy and matter in tamas. Life-force transforms inorganic matter into living matter. In life-force lies also conscious power by which appropriate matter is selected that is made living, and is transformed into a pattern most suitable for the manifestation of mental consciousness. This transformation

is a highly complicated process by which an apparently simple substance becomes highly complex. Every part of the process is purposeful, properly timed and wholly controlled. Cell activities and functional activities of the organs are parts of the activities of the organism as a whole. All these suggest that there is a conscious factor in the life-force. The life-force is the specific expression of prana. Prana, in creation, becomes wayu-force in five forms, namely prana-wayu, apana-wayu, samana-wayu, udana-wayu and wyana-wayu.

To summarize: *purusha* is the disembodied consciousness principle, arising from Supreme Bindu when it is about to evolve. When *purusha* consciousness becomes embodied and individualized by the influence of maya and kanchukas, it is jiwa-embodied consciousness or being. So jiwa is *purusha* with modifications. Here *purushas* are many. On the other hand, when *purusha* becomes embodied cosmically and at the same time he is the master of maya and kanchukas (five forms of the power of limitation derived from maya), he is called *Ishwara*. *Ishwara* is an aspect of Supreme Bindu. So *Ishwara* is also *purusha*.

Prakriti, which is the unconscious power principle, also arises from Supreme Bindu. When Bindu is about to evolve, the power of Bindu assumes trifurcate creative power principles, which are in a state of negativity when the value of each principle is zero. This is called prakriti. Prakriti is the latent phase of creativity in the form of power principles as primary attributes in a negative state. This negativity is transformed into a state of relativity when the primary attributes become plus factors by the direction of *Ishwara*. At the pre-creative state, *Ishwara* is beyond prakriti - nirguna (without attributes). After creation, *Ishwara* becomes saguna (with attributes) and the entire cosmic mind-body is the embodiment of *Ishwara*.

## Evolution of Creative Principles

Power in Supreme Bindu exists in two forms - prana and *Kundali*. Prana is the energy principle

of Supreme Power in its omnipotent aspect, which is expressed as creative omnipotency. Supreme Power in its spiritual aspect is *kundalini*. In Supreme Bindu energy is in a supremely concentrated form ready to manifest its creative omnipotence. Therefore, the prana-energy flow is away from Supreme Consciousness.

Prana is the living energy. At the prakriti level, a part of prana-energy is released which trifurcates as non-living gunas. *Kundali*-power is conscious spiritual power which flows most powerfully only towards Supreme Consciousness when prana-flow is controlled. But prana at the bindu point is also controlled by *Kundali*-power. This *Kundali*-control makes prana-energy exhibit highest yoga-wibhuti - creative omnipotence. Supreme Power in her power aspect is Supreme Bindu; and Supreme Bindu in its creative aspect is *Ishwara*.

Before prana manifests its creative omnipotence, a power called maya arises from Supreme Bindu by the influence of which the infinite power of Supreme Bindu appears as finite, and then evolution becomes possible. At a certain point, maya makes consciousness, which is united with the power in Supreme Bindu, appear as *purusha* - consciousness principle. Maya also causes prakriti to appear as unconscious power principle. But *purusha* and prakriti exist in relation to each other. When prakriti emerges from Supreme Bindu, *Kundalini*, as it were, radiates its power in the form of sound as kamakala (coiled creative omnipotency in sound-form) in which lie the germinal matrika-units.

In fact, kamakala and prakriti are not fundamentally different. The nature of the powers inherent in prakriti is in the sound-forms that are represented in kamakala. The three gunas in prakriti are the three lines of an equilateral triangle, consisting in latent sound-units which form kamakala. When the gunas begin to operate, the kamakala triangle, as it were, bursts and emits sound known as pranawa-sound. The power which is involved in transforming the minus gunas into plus ones, thus effecting their operations, is in the nature of pranawa-sound. The pure energy is from prana and the control of that energy is from *Kundali*-

power expressed as pranawa-sound.

Prakriti does not exist above the *purusha* level. The existence of prakriti is due to maya, and with the absorption of maya, prakriti is also absorbed, and what remains is bindu-power-consciousness in Supreme Bindu. The absorption of maya is a great step towards arousing the Kundali-power to the extent when it absorbs all sound-forms as well as prana. Now all creative impulses cease. Now, Kundalini as Supreme kundalini is the spiritual aspect of Supreme Power. But Supreme Power in its creative aspect is Supreme Bindu in which prana-energy is supremely concentrated and on which Kundali as Shabdabrahman exerts control through sound-power to raise it to the level of creative omnipotence. The Kundalini-control over prana remains at the pashyanti and madhyama levels.

kundalini, as Supreme kundalini, ascends from Supreme Bindu to Supreme Nada. Nada is the power of Supreme Power in its power aspect, which is infinite, but with a trace of something which may develop as finite power. At this point, prana as infinite energy-principle is a part of Kundali. The possibility of being 'motional' is most pronounced in Supreme Bindu, in which prana becomes concentrated to the highest degree; but it is also controlled by kundalini.

Nada is predominantly Kundali-power where there is a faint indication of sound element, which is neither evident, nor traced, nor manifested. This sound element becomes sound principle at the bindu level when kundalini is Shabdabrahman. At the nada level, when kunda-

lini is towards Supreme Shiwa (Consciousness), sound is completely coiled into her. But when the power-flow is away from Shiwa, a faint indication appears. This untraceable sound element may develop into specific bija-mantra by which Supreme kundalini, united with Supreme Shiwa, appears as Ishtadewata in the thousand-petalled lotus. The sound element develops into matrika in latent form at the bindu level, when Supreme Power is in its creative aspect.

When Supreme kundalini is at the Shiwa-Shakti level, Shiwa shines forth in kundalini.

At this stage, there is nothing but Shiwa in kundalini. Thereafter kundalini is in union in supreme love with Parama Shiwa - infinite Consciousness. This occurs at the Sakala Shiwa stage. Finally, kundalini in supreme union becomes one and the same with Parama Shiwa. Now there is only Shakti (Power) as Shiwa, and Shiwa as one with his Shakti. Mahakundalini is now Parama Shiwa.

When bindu-power as prana first manifests its creativity, Kundalini-power bursts through the kamakala triangle and appears as pranawa-sound which exercises control over the manifested pranic force. In fact, the pranawa-sound is the intrinsic part of the first manifested pranic force. The manifestation of pranic force is associated with the changes of minus gunas to plus gunas in prakriti. Now kundali-controlled pranic force begins to operate at the rajas point. This occurs just at the end of pranawa-sound, that is, at the junction between pashyanti and madhyama. Pranic force exhibits circular motions, making twenty circles, and at each circle fifty matrika-units appear. In this way sahasrara (the thousand-petalled centre) comes into being. Here, each matrika-unit is twenty units strong.

Thereafter, the rajas-line, the sattwa-line and the tamas-line are manifested. In the rajas-line, where rajas is the predominant factor, prana bifurcates into rajas-energy and life-energy. Rajas-energy at the sattwa point is transformed into sentience, and at the tamas point it becomes matter and material energy. Life-energy at the sattwa point forms the vital basis for the functioning of sattwa, and at the tamas point forms living matter. At the rajas point, life-energy as wayu-energy creates force-field.

From sattwa arise, stage by stage, the following principles:

- 1 Mahan (supermind).
- 2 Ahang (I-ness).
- 3 Buddhi (intellective mind).
- 4 Chitta (sense-consciousness).
- 5 Jnanendriyas (senses).
- 6 Karmendriyas (conative faculties).

In mahan, there is a maximum concentration of sattwa. When the traces of rajas and tamas

in the sattwa-line are neutralized, the absorption of mahan into prakriti takes place. The maximum concentration of sattwa gradually diminishes with the penetration of more rajas. Mahan is that form of consciousness in which there is absolute calmness without any undulations. This consciousness is where there is no objective phenomenon, and it is in a state of deepest concentration, that is, the final phase of superconscious concentration. This consciousness is illuminated by the splendour of divine *Kundalini*.

When more of the rajas begins to penetrate into the sattwa point, consciousness begins to show oscillations. At the same time more of tamas also concentrates in it, causing a limitation of consciousness. All these occur step by step. In this way, ahang (I-ness) is created. Now, the conscious field is divided into two parts: I-consciousness and objective consciousness. The objective consciousness is that in which things remaining outside the I-consciousness become reflected. The objective consciousness has two aspects: *dhi* (concentrative mind) and *chitta* (sense consciousness). Along with *chitta* are created buddhi (intellective mind), manasyana manas (will-mind) and indriya manas (sense-mind). Then with more rajas and tamas, five jnanendriyas (senses) and five karmendriyas (conative faculties) come into being.

To summarize.

1 Mahan: consciousness which is without I-ness and objects. In this most rarefied consciousness there is the full reflection of *purusha*. Consciousness is in a state of the fourth stage of superconscious concentration. Mahan consciousness is the culmination of *dhi* consciousness.

2 *Ahang*. First level: consciousness which bifurcates into I-consciousness and objective consciousness. The objective consciousness is *dh*; consciousness which is in a state of the third stage of superconscious concentration in which *Ishwara* in form is reflected. Second level: *Dhi* is in a state of the second stage of superconscious concentration. Objects are five mahabhutas and five tanmatras. Third level : *Dhi* is in a state of the first stage of superconscious concentration. Objects are sensory. Fourth level: *Chitta* is in an oscillatory state (writti state). Intellective mind, sense-mind, senses, will-mind and conative faculties

are involved in this state. Objects: material objects. Functions: (1) sensory perception; (2) thought and intellection; (3) affectivity; (4) volition and conation.

From concentration viewpoint: 1 Mahan: superconscious concentration, final stage.

2 *Ahang*. First level: superconscious concentration, third stage. Object: *Ishwara* in form. Second level: superconscious concentration, second stage. Object: five mahabhutas and five tanmatras. Third level : superconscious concentration, first stage. Object: sensory. Fourth level: writti state. Writtis are derived from: (1) perception; (2) thought and intellection; (3) affectivity; (4) volition and conation.

## Tamasa Evolution

Tamasa (relating to tamas - primary inertia principle) evolution arises from the primary inertia-principle from which develop five tanmatras (tanon), five mahabhutas (metamatter) and matter. The first development from tamas is sound tanon (shabda tanmatra). Sound tanon is the germ of all madhyama sound. It is itself in the form of the germ-mantra '*Hang*'. Sound tanon develops into void metamatter (akasha mahabhuta), with which are related sixteen matrika-units from '*Ang*' to '*Ah*'.

From sound tanon arises touch tanon (sparsha tanmatra), the sound-form of which is '*Yang*'. It develops into air metamatter (wayu mahabhuta), which is related to twelve matrika-units from '*Kang*' to '*Thang*'. From touch tanon arises form tanon (rupa tanmatra), the sound-form of which is '*Rang*'. It develops into fire metamatter (tejas mahabhuta) represented by ten matrika-units from '*Dang*' to '*Phang*'. From form tanon is evolved taste tanon (rasa tanmatra). Its sound-form is '*Wang*'. It develops into water metamatter (ap mahabhuta) represented by six matrika-units from '*Bang*' to '*Lang*'. Smell tanon (gandha tanmatra) arises from taste tanon. Its sound-form is '*Lang*'. It develops into earth metamatter (prithivi mahabhuta) represented by four matrika-units from '*Wang*' to '*Sang*'.



At this point the five forms of metamatter are combined to form matter.

## Bhutashuddhi

It has been stated: 'Brahman is without manifested power (wiraja), (that is, static), and in it Supreme Power is absorbed (*nishkala*); that is, pure (shubhra), (that is, Brahman is in itself, there is nothing in it except Brahman); it is the splendour of all splendours, (that is, the splendour of kundalini is from Brahman); Brahman is in supreme splendorous abode (that is, Brahman is in supreme void in splendorous Kundalini in the triangular process of moon-sphere in sahasrara); Brahman is reached by those who have realized (in samadhi) the supremeness of his being' (- Munaakopanishad, 2.2.10). Nishkala (with absorbed Power) Brahman is *nishkala* Shiwa - Parama Shiwa (Supreme Consciousness). The aim of layayoga is to reach *nishkala* Brahman. This is achieved by getting Supreme kundalini absorbed into Parama Shiwa in non-mens supreme concentration.

About Brahman, it has been further stated : 'Brahman is beyond sound, touch, form, taste and smell; beyond the reach of the organs of speech, prehension and locomotion, Brahman is untouched by organic activities and carnal pleasures; Brahman is beyond mind, intellect, I-ness and sense-consciousness. Brahman is without prana, apana, samana, wyana and udana, without sense organs and sense objects, and mind; Brahman cannot be defined; Brahman is free from bondage, without attributes, unchangeable' (- Nrisinghatapinyupanishad, 2.9.20). Brahman is beyond the senses, all actions, sense-mind, sense-consciousness, intellectual mind, and I-ness consciousness. Therefore, layayoga aims at the absorption of all these principles through *Kundali*-power to reach Brahman.

It is stated : 'They say that there was only Narayana (Supreme Consciousness) without a second; there was no Brahma, no Ishana (that is, God in forms); no water, fire and air; no heaven and earth; no stars, no sun and no moon.

It was he who was alone and motionless. Then he, being in himself, was in concentration, and then yajnastoma (creative energy in germ form) came into being. From this creative energy there issued fourteen purushas (forms of consciousness), one girl (primus), ten indriyas (senses and conative faculties), manas (sense-mind) as the eleventh, tejas (here : intellectual mind) as the twelfth, ahankara (I-ness) as the thirteenth, prana (bio-energy) as the fourteenth, atman (jiwatman) as the fifteenth, who is endowed with intelligence. The other principles are : five tanmatras (tanons), five mahabhutas (five forms of metamatter) : twenty-five in all, and that *purusha* (consciousness principle) is one' (- *Mahopanishad*, 1.2-5).

Narayana is Parama Shiwa - Supreme Consciousness. He is infinite and all, and so, he is beyond the universe of mind-matter. But when he is in concentration, being established in his own secondless static form, he is also conscious of the beingness of his own power which, as Supreme Power, is one and the same with him. This beingness of power in him gives rise to the phenomenon of Shiwa-shakti in which there is a faint awakening of power which is of Shiwa. But in that power there is the possibility of expressing it in a finite form. The first step towards that manifestation is the supremely concentrated power in which is embedded the spiritual control factor. This has been termed 'Yajnastoma' - the germ of power-manifestation which in Tantrika terms consists of Supreme Nada and Bindu.

Form yajnastoma the following creative principles arise :

- 1 *Purushas*, which are fourteen; that is, divine forms of consciousness.
- 2 *Purusha* (consciousness principle).
- 3 *Prakriti* (primary creative principle; primus).
- 4 *Ahang* (I-ness).
- 5 *Buddhi* (intellectual mind).
- 6 *Manas* (sense-mind).
- 7 *Indriyas*, which are ten. These are: five senses and five conative organs of action.
- 8 *Praraca* (bio-energy).
- 9 *Jiwatman* (embodied being).

10 Tanmatras (tanons), which are five in number.

11 Mahabhutas (metamatter), which are five.

Here we find the fundamentals of kundalini-yoga and bhutashuddhi. The fourteen purushas are deities, of which six are Shiwas. The first Shiwa is Deity Brahma situated in the muladhara centre; the second is *Wishnu* in the swadhi-*shthana* centre, the third is Rudra in the manipura centre, the fourth is Isha in the anahata centre, the fifth is Sadashiwa in the wishuddha centre, and the sixth is Parashiwa in the indu centre. These Shiwas are also called Brahmas.

The Waidika process of kundahliyoga has been briefly described here : 'Hridaya (hrit or anahata centre in the heart region) is like a lotus with the pericarp which hangs down in a deconcentrated state. This centre should be turned upward by sitkara (i.e. sitkara breath-control) and other means. Within this centre is super-light (mahan archi) with all-pervading flame, which radiates in all directions. In the middle of this is subtle Fire-flame (*Kundalini*), which has been brought upward (that is, splendidous subtle *Kundalini*, who resides in the muladhara centre, should be roused and conducted to the hrit or the anahata centre). Inside the flame (splendorous *Kundalini*), lies *purusha* as Supreme Being; he is Brahma, Ishana (Shiwa), Indra, *Akshara* (imperishable) and supreme Swaraf (Ishwara - God)' (-Mahopanishad, 1.12-14).

In the Tantrika process, Kundalini is aroused in the muladhara centre, conducted to the sahasrara centre and is then absorbed into Parama Shiwa; thereafter, the infinite Shiwa-kundalini is given a form having two aspects - mantra-sound derived from Supreme Nada and power-form from Supreme Bindu; this is *Ishta-dewata*; then *I.fatadewata* is brought down to the hrit or the anahata centre for concentration. In the Waidika process, kundalini is aroused in the muladhara centre and then brought to the hrit or anahata centre where concentration is done, first, on mahan archi, that is, super-light emanating from kundalini; when concentration becomes deeper: on Kundalini who is within the light; and finally, concentration on Supreme Being - Narayana or Parama Shiwa - within kundalini.

At the first stage of concentration, super-light is the object. When concentration becomes deeper, the super-light is not recorded in consciousness, but Kundalini herself shines forth there. At the last phase of concentration, Narayana emerges from kundalini. In the Tantrika process, both Parama Shiwa and kundalini are transformed into *Ishadewata* and concentration is done either in the sahasrara or the anahata.

There is also a Waidika process in which kundalini' is brought from the muladhara centre to the sahasrara centre where union between them takes place. It is stated: 'Soma (here Shiwa) is with that power which operates in the upper region, and *Anala* (fire, here Kundalini) is endowed with that power which operates from below. The worldly knowledge is enclosed between the two (that is, sensory knowledge is due to the different situations of Soma-power and Anala-power). When Agni (= Anala = *Kundalini*) rises up (from muladhara) and is united with immortal Supreme Soma (Shiwa), Soma becomes in the nature of Agni, and amrita flows downwards (from the union). When the power (*Kundali*-power), situated in the lower region (that is, muladhara), passes upward, it is called Kalagni (because that power, then, absorbs time; that is, that power exhibits absorptive power); when Kalagni-power goes upward, it expresses its purifying and burning effects (that is, the upwardly going Kundalini purifies and absorbs all creative principles). That power situated in adhara (i.e. muladhara) is Kalagni (i.e. Kundalini); when it goes upward, Soma (Shiwa) turns downwards, and in this way the union between Shiwa and Shakti (*Kundalini*) takes place. Shiwa is in the upper region (i.e. sahasrara); when Shakti goes into the upper region, Shiwa becomes united with Shakti (that is, when *Kundalini* goes up from muladhara to sahasrara, Shiwa and kundalini become one and the same); everything is pervaded by Shiwa-Shakti. The universe arises from that energy of Agni (when Agni as *Kundalini* is latent in muladhara, and prana is aroused); by *Agni* (as Kundalini being aroused) the knowledge of the world is burned to ashes; the creative energy is reduced to ashes (i.e. completely absorbed). The energy of creativity evaporates

(when it is absorbed into Agni)' (-Brihajjabalopanisad, 2.8-13).

Also : 'Shiwa-fire (that is, *Kundalini* as fire who is situated in the muladhara around Shiwa as Swayambhu-linga), after burning the body (that is, the five mahabhutas and five tanmatras which produce the material body and, as creative principles, are in the five centres from muladhara to wishuddha), becomes united with Soma (that is Shiwa), in sahasrara, and as a result amrita (deathless life-stream) flows; when a yogi is able to flow that amrita from Shakti (kundali-power) and Soma (Shiwa), through the yoga-path (i. e. sushumna-path), he attains immortality (that is, when the sushumna-path is made free from all creative principles, and is full of only amrita, immortality is attained)' (- Brihajjabalopanisad, 2. 19).

Here is the Waidika process of kundaliniyoga. When kundalini is actually aroused and conducted upwards, it is kundaliniyoga; and when it is not possible, the whole process, either Waidika or Tantrika, is done through thought-concentration and it is called bhutashuddhi. This term has been used in Ramatapinyupanisad (1.5.1). It has been stated there : 'Bhuta-dikang shodhayet', that is, bhutas (five subtle elements) and other principles should be purified. This is bhutashuddhi. Bhutashuddhi is a fundamental process in the Tantrika form of layayoga, and, consequently, it has been elaborated there.

*Rishi* Narada said : 'The purification of the tanmatras-mahabhutas of which the body is composed is by the union with changeless Brahman; this is called bhutashuddhi. Splendorous Atman lies within the mind, and this is called the mental body by the yogis who have realized truth. When it is purified, all is purified' (- Goutamiyantra, ch. 9). Here, bhutashuddhi has been defined. It is a process of purification of the principles of the body and mind. About the process, it is stated : 'By deep thinking, Shakti (Kundali-power) situated in her own abode (i. e. muladhara) should be aroused by the mantra '*Hung*' and conducted from muladhara through swadhishtana, manipura, anahata, wishuddha and ajna which are situated in the anal, genital, navel, cardiac, cervical and eye-brow regions respectively. Think of muladhara,

the golden lotus with four petals; think that there is a triangle which shines like moon, sun and fire in muladhara; then think deeply of jivatman (embodied being) in concentration; think of kundalini who is deep red, as bright as ten million lightnings and ten million suns, and as cool as ten million moons, and like the (motionless) flame of a lamp. By thinking, kundalini should be conducted through the path of *sushumna*. to unite herself with Paramatman in the region of Shiwa in sahasrara by the mantra '*Sohang*'. During the process of conduction, five mahabhutas (and tanmatras), the organs of speech, feet, hands, anus and genitals which cause speech, locomotion, prehension, excretion and reproduction, and the organs of hearing, touch, sight, taste and smell and their functions - these twenty-five principles and *purusha*; and I-consciousness, sense-mind, intellectual mind, sense-consciousness-all these should be absorbed (into kundalini) by thinking. . . . Finally, going down through the sushumna-path, all these principles should be replaced in their appropriate places by the mantra '*Sohang*'; this is bhutashuddhi which is followed by matrikanyasa (a hand-process with mantra)' (- Goutamiyantra, ch. 9).

Ishwara has said about bhutashuddhi that: 'Supreme kundalini-power should be made to pass with jivatman by the mantra '*Hangsh*' from muladhara by piercing all centres, step by step, to sahasrara and to unite her with Supreme Brahman (by thinking); senses and conative organs of actions, bhutas, etc. and their functions, intellectual mind, I-consciousness, sense-consciousness, etc.-all should be united (by absorption)' (- Nilatantra, ch. 4). Also: 'Oh Mother of gods, jivatman along with kundalini and twenty-four principles should be made to be absorbed into Paramatman by the mantra "*Hung Hangsah*" along with inspiratory breath-control by the practitioner' (- Todalatantra, ch. 4).

It has been stated: 'The purification of five bhutas (i.e. five mahabhutas and five tanmatras) and indriyas (five senses and five conative organs of actions) is very carefully done; this is why it has been termed bhutashuddhi' (- Gayatritantra, 1.202). So, the process of

purification of creative principles is termed bhutashuddhi. This purification is effected by absorption. The roused *kundalini* is alone able to exhibit the full and effective absorption-power. So, it is very important that *Kundalini* first should be aroused. About the rousing of *kundalini*, Ishwara has said: 'Supreme *Kundalini*-power should be aroused by making *apana* go upward by *pranayama* in conjunction with *prana*-mantra ("Yang"); then *Kundalini* with *jiwatman* from *anahata* should be conducted by piercing all the centres to *sahasrara* above and unite her with Supreme Brahman' (-Bhuta-shuddhitrantra, ch. 3). The fire-energy should also be applied to rouse *Kundalini* as has been stated by Mahadewa (-Sammohanatantra, ch. 4).

Sadashiwa, in expounding the process of bhutashuddhi, says: 'The earnest practitioner should place his hands with the palms upwards in his lap (sitting in a concentration posture); focussing his attention on *muladhara*, he should rouse *Kundali* by the mantra "Hung"; he should then conduct *Kundali* with all the principles associated with the "earth" to *swadhishtana* by means of the mantra "Hangsah", where these principles should be made to be absorbed in the "water". Having the "earth" together with the smell principle and its objects and others thus absorbed into the "water", he should get the "water" together with the taste principle, its objects and others absorbed into the "fire"; then the "fire" together with the sight principle, its objects and others into the "air"; then the "air" and the associated touch principle, its objects and others into the "void"; then the "void" together with the sound principle and its objects into *I*-consciousness, *I*-consciousness into *supraconsciousness*, *supraconsciousness* into *primus*, and *primus* into Brahman' (-Mahanir-wanatantra, 5. 93-7).

It has been stated: 'Thereafter bhutashuddhi should be done. Placing his hands with palms upwards in his lap, the calm practitioner should concentrate on *Kulakundalini* who is the source of spiritual knowledge and is in *muladhara*; she is coiled like a sleeping serpent (that is, in a latent form) with three and a half coils around *Swayambhu-linga*, subtle, splendidous like ten

million lightnings and all knowledge. After the concentration, *kundalini* should be roused by the mantra "Hangsah", or *Pranawa*, or *Kwcha-bija* ("Hung")' (- from *Yamala*, quoted in *Tara-bhaktisudharnawa*, ch. 5). Here, one of the three mantras has been advised for rousing and conducting *Kundalini*.

*Apana*-raising, *pranayama* and mantra are most important factors in the process of rousing *kundalini*. It has been stated: 'By inspiring through the left nostril and at the same time contracting slightly the anus and pressing the palate with the retroverted tongue, *Kundali*-power should be united with *Shiwa*; expiration should also be done through the left nostril' (from *Merutantra*, quoted in *Purashcharyanawa*, ch. 3). Here it is disclosed that *Kundali*-power which is in *muladhara* should be aroused by left inspiratory-expiratory breath-control along with anal-lock and tongue-lock. Then the roused *kundalini* should be conducted to *sahasrara* to unite her with *Parama Shiwa*. *Apana*-energy is raised upwards by anal-lock.

About tongue-lock, *Shiwa* has said: 'A *yogi* should practise pressing the palate with the tongue by folding it. Gradually he will be able to reach the uvula. When the palatine region is pressed with the tongue, a kind of cool lifeless substance is secreted by the utilization of which the *yogi* is able to prolong his life. The tip of the tongue should press on the uvula. The life-substance secreted from the white lotus (i.e. *Sahasrara*) is in concentration. The *yogi* gains control over hunger and thirst and prolongs his life to a very great extent by bathing his body with this life-substance' (-*Shiwapurana*, 6. 47.83-5).

To be able to execute tongue-lock correctly, the tongue should be made soft and elongated by milking-process and lingual exercise. Milking is the pulling of the tongue by wrapping it with a soft, fine, wet cloth. Lingual exercise consists in retroversion and stretching of the tongue, done alternately while assuming the adamantine posture (*wajrasana*).

Tongue-lock consists in pressing with the tip of the retroverted tongue the soft palate and uvula. This tongue-palate contact, when continued for a long time and with breath-suspension

dries the part which is usually wet with mucus secreted by the palatine glands, and creates a state in which a radiation of life-force occurs through this part. An advanced *yogi* is able to reenergize his whole body with it, and, as a result, he attains a disease-free body and long life.

Pranayama plays an important role in rousing Kundalini. It has been stated: 'Subtle Supreme Kundalini should be roused from muladhara by Kumbhakapranayama (breath-suspension)' (- Mantramaharnawa, 1. leaf 41). Prarcayama is a fundamental part of bhutashuddhi. It is a special pranayama termed bhutashuddhi pranayama. But there is a modified form of bhutashuddhi which is done only by deep thinking and without prawayama. It has been stated: 'Divine *kundalini* along with five bhutas should be united in thought-concentration; then "I am that" should be thought in concentration' (- Uddisha, quoted in Purashcharyarnawa, ch. 3). That deep thinking is the most important part of bhutashuddhi has been stated by Shiwa. He says: 'So, in bhutashuddhi thought-concentration (bhawana yoga) alone (is used)' (- Shaktisangamatantra, Tara Section, 12.13). Mind is purified by bhutashuddhi. It is stated: 'The purification of the mind and the embodied being is effected by bhutashuddhi' (- *Shadamayatantra*, 4.151).

It has been stated: 'Sitting on a comfortable seat consisting of Kusha grass and on the top of which is spread the skin of the black antelope, the practitioner should assume the lotus posture and perform bhutashuddhi' (- Skandapurana, 2.5.4.20). So, lotus posture is considered a suitable posture for bhutashuddhi. But the posture to be assumed is mainly determined by the form of the process adopted. Accomplished posture is also very good, especially when apana-control is introduced in the practice.

Brahma has explained a form of bhutashuddhi in which pranayama in conjunction with the mantra pranawa has been used to purify all the principles - five forms of matter, five tanons, senses, conative organs, sense-mind, sense-consciousness, intellectual mind, I-consciousness and others; pranayama is executed in a special manner with pranawa to control prarca- and

apana-energy (- Lingapurana, Section 1. 73. 11-16).

## Absorptive Thought-concentration

Consciousness, when super-purified and in a state of superconcentration at its fourth stage, is of splendid Kundalini. It is the final state of superconsciousness. This consciousness is finally absorbed into *Kundalini*. But before the attainment of the final form of superconsciousness, consciousness undergoes three stages of superconcentration: concentration-on-material-form (superconcentration, first stage), concentration-on-mahabhuta-tanmatras (superconcentration, second stage), and concentration-on-divine-form (superconcentration, third stage).

To transform concentration into superconcentration, it has first to be developed into dharana and dhyana. Dhyana is changed ultimately into the deepest form of concentration in which the I-ness feeling sinks, and only an object in its subtle form is held in consciousness, uninterruptedly and continuously. This is *samadhi* - superconcentration.

But dharana must be established in a form of consciousness which is multiform in character. This is due to the fact that this form of consciousness is maintained by the constant penetration into it of the sensory forms of smell, taste, sight, touch and sound through the sensory channels and in which sense-mind plays a fundamental role. The sensory images in the consciousness evoke intellection to a certain degree and also conscious thoughts associated with images. According to the types of sensory images, affectivity and conativeness or specific intellectuality are aroused. So sense-consciousness is the perceptual field (*sangjnana*) in which intellection, affectivity and conation play their roles, and, in this manner, sense-consciousness constantly changes its form.

In such an undulatory form of consciousness, concentration is not easy. Concentrative mind (*dhi*) does not radiate into such consciousness.

Conscious thoughts associated with perception often become the centre of exciting conative activities in which the organs of speech, prehension and locomotion, and organic and sexual functions are involved. When all these conative actions go on, consciousness is unable to exhibit holding-power to the extent of developing concentration. When the actions are controlled by appropriate postures (asanas), the body may be motionless, but the associated thoughts remain uncontrolled. Those thoughts directly concerned with the movements may cease to appear in that form; but, actually, they immediately change their character and begin to flow in consciousness in many new forms. But unless the flowing of thoughts is controlled, concentrative mind fails to operate in consciousness.

There are four main levels in perceptive consciousness: perceptual, conative, affective and intellective. Conative, affective and intellective phenomena are based on perception. At the conative level, all the five conative organs of action are in operation and conscious thoughts arising from perceptivity and conativeness are multiform and consciousness is in a state of restlessness. Such a form of consciousness is unfavourable to concentration. Holding-power is not maintained in such consciousness. But as such a form of consciousness is a fact in our common mode of existence, yogis have introduced two methods of developing concentration in a state when actions are a predominating factor. They are: karmayoga and mantrayoga.

Karma (action) may be divided into two categories: white and black. White actions are based on yama and niyama, and are done for the good of others, without having any self-interest. Black actions are those which are associated with hostility, falsehood, theft, discontent and excessive sexuality. In an ordinary life, man does both kinds of action. But only white actions are elements of karmayoga, while black actions impede it and impurify consciousness. These black actions which are habitually done should be controlled by doing the habitual white actions in a more intensified manner and often, and by the practices of yama, niyama and praracayama. Organic actions should be harmonized and sexual control should be achiev-

ed by the appropriate processes of *hathayoga*. Actions should be executed in the following manner: (1) dedication of all actions to God or *Ishtadewata*; (2) cultivation of unattachment to actions and their results. This is the path of karmayoga. Through it, consciousness becomes spiritually purified, and holding-power is developed.

Another means is mantrayoga. In mantrayoga, speech is transformed into the waikhari form of mantra. By japa (mantra-process of repeating mantra), the waikhari sound which is an approximate imitation of mantra-nada is correctly established in the mind. First of all wachika (verbal, which others can hear) japa should be practised for that purpose. Then upangshu (mantra is uttered in such a low voice that only the practitioner himself can hear, but not others) japa should be practised. Finally, manasa (mantra is uttered only mentally, without producing any sound) japa should be practised. In manasa-japa, the sounds of the matrika-units of the mantra should be thought. This sound-thought will be gradually established in the consciousness; that is, conscious thought is made of mantra-sounds by manasa japa. This can be achieved by repeated practice. From sound-thoughts will emerge holding-power.

Affectivity is an avenue through which concentration can be developed. This is possible through love (anuraga). What is love? It is an intense pleasurable feeling aroused in relation to a person for whom there is liking and who appears extremely attractive to that person, and for whom there is a strong attachment. Union with such a person gives highest pleasure and satisfaction. Separation causes sorrow, disturbances, anxiety and restlessness. When there is real and intense love, consciousness is saturated with love and in it the image of the object of love is held. In union, deep thought with deep feeling is evoked through pleasure and satisfaction, and, in separation, deep thoughts flow in sorrow. Qualities associated with real love are self-dedication and self-sacrifice, admiration and respect for each other, and a sort of deep intimacy, and a strong desire for union in which man or woman becomes fully absorbed in the object of love. Such an intense love is often

associated with sexual desire which is fully aroused in contact. Sexual desire may also go so far as to cause intense sexuality. At this point love becomes lust. However, love has other forms. Love in the form of affection is naturally expressed towards one's own children. It is very strong in mothers. There is also love for brothers and sisters, and for friends.

Is it possible to develop concentration in the centre of such emotionalized thoughts? First of all, concentration is based on a state of single-pointedness of consciousness. According to bhaktiyoga, love can be spiritualized to that degree when it assumes exclusively the form of only that object and nothing else. It is called *ananyabhakti*-single-pointed concentrated flow of love for God. This one object cannot be a material object. Because, material objects are seen in the diversified consciousness. Through the process of concentration, diversity is transformed into uniformity. The likeness of a material object in thought-form can be undertaken at the beginning as an object of concentration. As concentration develops, the thought-form changes and finally is reduced to what is an unknown phenomenon, never experienced in the material world. This is the experience of subtle elements - *mahabhutas* which can be farther reduced to *tanmatras*. These experiences occur when consciousness is in a state of concentratedness. Superconcentration is attained on *mahabhutas* and *tanmatras*. But when love is fully spiritualized, even *mahabhutas* and *tanmatras* are not registered in consciousness which is flooded by *bhakti* (divine love). In the most intensified love in concentration, only God in the form of *Ishtadewata* is held in consciousness. Love-concentration at its highest degree becomes *ananda samadhi*-superlove-concentration.

So, when *bhakti* flows, consciousness only receives and holds divine forms, and nothing else. *Bhakti* develops non-attachment to worldly objects, stage by stage. There are, of course, preliminary practices which help to arouse *bhakti*. First of all, thoughts should be purified and spiritualized by *yama* and *niyama*, especially, by ritualistic worship, *japa* (mantra-practice) and thinking of *Ishtadewata*. All these belong

to *waidhi-bhakti* (ritualistic or devotional divine love) which ultimately leads to *ragatmika-bhakti* (all-love). This is the path of *bhaktiyoga*.

Those who are able to raise their intelligence and thoughts to a spiritual level, and whose thoughts are purified by *yama* and *niyama*, are fit for the practice of *jnanayoga*. By spiritual deliberation and reflection, they become unattached to mundane objects and are able to make consciousness free from worldly thoughts. By applying '*neti neti*' (not this, not this) deliberation, they go beyond the world, and finally become established in *Brahman* (Supreme God) in *asamprajnata samadhi*. This is the state of *rajayoga*.

In *layayoga*, *kundalini* is aroused by concentration in combination with *mantra*, *pranayama* and certain control processes of *hathayoga*. The aroused *kundalini* exhibits absorptive power to the highest degree, by which she absorbs all the creative principles located in the *chakras* (subtle centres) when piercing through them. Absorption occurs in a certain order, and, finally, when all creative principles except superconsciousness are withdrawn, *samprajnata samadhi* is attained in *sahasrara*. This is the limit of *Amakala*. Thereafter, the stage of *Nirwanakala* is reached. Now *Kundalini* becomes *Nirwana-shakti*. After that *Kundalini* herself becomes united with and is absorbed into *Parama Shiwa*. This is the final stage of *asamprajnata samadhi*. This is *kundaliniyoga*.

In *bhutashuddhi*, the entire process of *kundaliniyoga*, in exact order, is rendered in thought-forms. What actually happens in *kundaliniyoga* is imitated in thoughts. In fact, *kundaliniyoga* in thought-form is *bhutashuddhi*. The *Kundalini*-rousing which is the first part of the process of *Kundaliniyoga* is done in thought, that is, thinking deeply of the rousing of *Kundalini*. The absorption of various creative principles in the same order as actually takes place in *kundaliniyoga* is also done in thoughts in the same order.

In *bhutashuddhi*, thought is not mixed with intellectuality. Here, thought is merely a mental image of a certain form or action which requires no intellection, but is associated with attention and a certain degree of concentration. Con-

centradve-mind is brought into play for making thought forceful. When the thought is a conscious form of an image of an object, and the whole thought is of that image, and there is no interruption in the flow of that thought and there is no penetration of something else in it, it is called thought-form. A thought-form is to be maintained for a certain time without allowing it to slip, or mix with, or be replaced by, other thoughts. The minimum time a particular thought-form is to be maintained is the lowest kumbhaka-unit which is a four-matrika-unit (4-m-u). During kumbhaka (breath-suspension), an internal calmness develops. The calmness is frequently interrupted by organic and muscular disturbances. Organic harmony should be established by exercise, diet and internal cleanliness. Muscular relaxation and motionlessness should be developed by the practice of asana (static posture exercise).

Thought-form should be practised while assuming a concentration posture in which the body is fully relaxed and without any motion. Sit calm for some minutes. Then practise 4-m-u kumbhaka. It is done in this way: inspire in an effortless manner and suspend for four matrika-units, then expire slowly in an effortless manner without measure. When the 4-m-u kumbhaka becomes easy, and inner calmness remains undisturbed, and it can be repeated according to certain rules, then this kumbhaka should be considered as accomplished. Thereafter, higher-unit kumbhakas should be practised stage by stage.

The following are the stages of kumbhaka:

- 1 4-matrika-unit kumbhaka
- 2 6-m-u
- 3 10-m-u
- 4 12-m-u
- 5 16-m-u

Thought-form should be practised during kumbhaka. It is done in this manner: think of one object only, and nothing else. The depth of thinking will be such that the whole thought will be of that object only, and nothing else; and that thought will not be dim, but vivid and clear, nonundulatory, and unpenetrable and unreplaceable by other thoughts. That non-

moving steady single thought is mono-thought. The duration of mono-thought is the duration of kumbhaka. The practice is done stage by stage:

- 1 4-m-u kumbhaka together with mono-thought
- 2 6-m-u - ditto -
- 3 10-m-u - ditto -
- 4 12-m-u - ditto -
- 5 16-m-u - ditto -

This is the general limit of kumbhaka and mono-thought practice. When mono-thought with kumbhaka is practised in this way, thought becomes deeper and deeper, and, at a certain point, it is transformed into real concentration. At this stage, the power of control to hold an object in consciousness is so developed that that object becomes the whole of consciousness; consciousness, now, is of one form and single-pointed; the object held in consciousness becomes steady; and consciousness is now impenetrable by other objects, and does not change its form. Such holding-power of control is termed dharana - holding-concentration. As concentration goes deeper, it becomes uninterrupted normally, and continues for a longer period. This is dhyana - deep concentration. Finally, concentration becomes so deep that I-ness feeling disappears and only an object in its subtle form remains. This is samadhi-superconcentration. The first form of samadhi is samprajnata samadhi-superconscious concentration. It is also divided into four stages:

- 1 In which appropriate material forms are the objects.
- 2 In which mahabhutas-tanmatras are the objects.
- 3 In which God in form, or Ishtadewata is the object.
- 4 In which subtle kundalini is the object.

Finally, samprajnata samadhi is transformed into asamprajnata samadhi after the absorption into *Kundalini* of samadhi-consciousness and primus. Now only *Kundalini* remains. Ultimately, *Kundalini* is absorbed into infinite Supreme Consciousness and remains as the being of Shiwa. This is the final stage of asam-



prajnata samadhi. This is the goal of *kundalini-yoga*, and *bhutashuddhi* is the means to it.

In *bhutashuddhi*, the mono-thought formation is done in the chakras (subtle centres), starting from the muladhara and working up to the sahasrara. The chakras are the seats of creative principles. The lower five chakras, in addition, are the seats of sensory principles, principles of conative actions, bio-energies and deities. The yoga-processes practised in the chakras are summarized here.

- 1 In the muladhara:
  - (a) Conative control - sexual control.
  - (b) Sensory control - smell control.
  - (c) Bio-energy control - apanayama to control apana-energy.
  - (d) Anal control.
  - (e) Concentration on Deity Brahma.
- 2 In the swadhishtana:
  - (a) Conative control - organic control.
  - (b) Sensory control - taste control.
  - (c) Bio-energy control - apanayama.
  - (d) Yonimudra and perineal control.
  - (e) Concentration on Deity *Wishnu*.
- 3 In the manipura:
  - (a) Conative control - locomotor muscular control.
  - (b) Sensory control - sight control.
  - (c) Bio-energy control - samanayama to control samana-energy.
  - (d) *Uddiyana* process (abdominal retraction control).
  - (e) Concentration on Deity Rudra.
- 4 In the anahata:
  - (a) Conative control - prehensile control.
  - (b) Sensory control - touch control.
  - (c) Bio-energy control - pranayama to control prana-energy.
  - (d) Concentration on Deity *Isha*.
- 5 In the wishuddha:
  - (a) Conative control - speech control.
  - (b) Sensory control - sound control.
  - (c) Bio-energy control - udanayama to control udana-energy.

(d) Jalandharabandha mudra.

(e) Concentration on Deity Sadashiwa.

6 In the ajna:

(a) Sense-mind control.

(b) Will-mind control.

(c) Concentration on the Goddess Hakim.

7 In the manas:

Control of sense-consciousness.

8 In the indu:

(a) Thought control.

(b) Concentration on the God Parashiwa.

9 In the guru:

Concentration on Guru - God in form.

10 In the sahasrara:

Samprajnata samadhi.

In *bhutashuddhi*, all these different forms of control are not practised as specific exercises in different chakras. But the concentration on gods and goddesses situated in the chakras is a part of *bhutashuddhi*. A specific system, based entirely on what actually happens in *kundalini-yoga*, of mono-thought formation has been adopted in *bhutashuddhi*. At the beginning, the process is only of thought. Thought is of a non-intellective and non-deliberative character, of one image, non-undulatory, and impenetrable by other thoughts. The duration of each thought-form is willed and is immediately replaced by another specific thought-form. In this manner, a specific thought-chain is made. Thought gradually becomes deeper by practice, and finally is transformed into concentration in which holding-power is manifested. This is holding-concentration.

A thought, when composed of only one image without any intellective oscillations and remaining steady and deep, is able to express its hidden power by which it becomes a living phenomenon - a fact. So, deep thinking of arousing *Kundalini* and of absorption of different creative principles in different chakras becomes facts, when thought is transformed into holding-concentration, and that into deep concentration. In this way, *bhuta-shuddhi* becomes ultimately *kundaliniyoga*.

## CHAPTER 6

# Bhutashuddhi Pranayama - Purificatory Breathing

Bhutashuddhi pranayama is a special form of sahita breathing which forms an important part of bhutashuddhi. This breathing effects deep internal purification by the mantra power. The purificatory effects of bhutashuddhi are enhanced by this breathing in which mantra and concentration are intrinsic parts. Mantra causes deep internal purification and its power is increased by breath-suspension and concentration. This is why Shiwa has said that bhutashuddhi should be done with pranayama ( - Brihannilatantra, ch. 2, p. 5).

About the technique of bhutashuddhi pranayama, it is stated: 'Inhale air through the left nostril, 16 measures; then suspend breath, 64 measures; and finally expire through the right nostril, 32 measures; with smoke-coloured wayu-bija, that is, the mantra "Yang", situated in a hexagram. Then breathe in through the right nostril, 16 measures; suspend, 64 measures; with red-coloured wahn-bija, that is, the mantra "Rang", in a triangle with swastika sign. Now think of black-coloured "Personified Impurity" (papapurusha) lying in the left side of the practitioner ... and then think that it is burned by the fire arising from muladhara, and its ashes are then expelled from the body with expiration through the right nostril, 32 measures. Now, with the white-coloured chandra-bija, that is, the mantra "Thang" which is in the forehead (that is, indu centre), inspire through the left nostril, 16 measures, then suspend, 64 measures, and at the same time think that by the showers of deathless substance in the form of 50 matrika-letters a new body has been

created. Then, make the body firm by the mantra "Lang" while expiring (through the right nostril) with 32 measures' ( - Goutamiya-tantra, ch. 9, p. 27).

It has been stated: 'The whole body along with "personified impurity" should be burnt by the fire-flame arising from muladhara. Inspire through the left nostril with the japa of mantra (thinking mantra mentally) "Yang", 16 measures; suspend 64 measures with the japa "Yang" and then expire 32 measures with the japa "Yang" through the left nostril; again inspire with the japa of "Rang" 16 in order to burn the subtle body, suspend with the japa of "Rang" 64 and at the same time think that the body is burnt into ashes, then expire with the japa of "Rang" 32 and think the ashes are eliminated; then inspire with the japa of "Lang" 16 and (by thinking) irradiate the body . . . ; suspend with the japa of "Thang" 64 and make the body firm (by thinking); and expire with the japa of "Wang" 32 and vitalize the body with deathless substance' ( - Tararahasya, p. 8). Here is a slightly different technique.

Ishwara said: 'Inspire through the left nostril with the japa of the air-germ-mantra, that is "Yang" 16; then hold in the manipura centre with breath-suspension and with the japa of "Yang" 64; expire with the japa of "Yang" 32 through the right nostril. In this manner do the breathing with the fire-germ-mantra ("Rang"), holding the breath in the anahata centre. Purification is effected by the mantra "Yang" and burning by the mantra "Rang". Thinking of the white-coloured water-germ-mantra (that is,

"Wang") in the forehead (that is, ajna), expiration should be done through the right nostril with japa 32. In this manner the process should be repeated twelve times. This is bhutashuddhi for the purification of the subtle body' (- *Bhuta-shuddhitantra*, ch. 6, pp. 5-6).

The technique described here is as follows: (1) left inspiration and suspension, right expiration, with mantra 'Yang'; measures 16-64-32; for the purification (drying purification) of the subtle body; (2) right inspiration and suspension, left expiration, with mantra 'Rang'; measures 16-64-32; for the burning (burning-purification) of the subtle body; (3) left inspiration and suspension, right expiration, with mantra 'Wang'; measures 16-64-32.

Another technique of bhutashuddhi breathing, which is done in modified bhutashuddhi, is this: 'Inspire through the left nostril and at the same time think of smoke-coloured air-germ-mantra ("Yang"), and do japa of the mantra 16 times; suspend and do japa of the mantra 64 times, and at the same time think that the black-coloured "personified impurity" in the left interior part of the body along with the (subtle) body, has been dried (by the mantra); then expire through the right nostril with the japa of the mantra 32 times; inspire through the right nostril with the japa of fire-germ-mantra "Rang" 16 times and at the same time think of the mantra as red-coloured; suspend with the japa of the mantra 64 times and at the same time think that the "personified impurity", together with the subtle body, has been burnt by the fire arising from muladhara; then expire through the left nostril with the ashes (produced by burning) and with the japa of the mantra; again, thinking of the white-coloured moon-germ-mantra "Thang", inspire with the left nostril and at the same time make japa of the mantra ("Thang") 16 times and think of the moon in the forehead (indu centre); then suspend with the japa of the water-germ-mantra "Wang" 64 times and at the same time think that the whole body which is of matrika-letters has been (newly) made by the deathless substance (amrita) flowing from the moon in the forehead (indu centre); then expire through the right nostril with the japa of earth-germ-mantra "Lang" 32 times and

at the same time think that the body has been made firm' (- *Bhutashuddhitantra*, ch. 16, p. 15).

The technique of bhutashuddhi breathing given here is complete. It is as follows: (1) left inspiration 16-suspension 64-right expiration 32, with the japa of the mantra 'Yang' along with concentration; (2) right inspiration 16 - suspension 64 - left expiration 32, with the japa of the mantra 'Rang' and concentration; (3) left inspiration 16, with the japa of the mantra 'Thang' and concentration; suspension 64, with the japa of the mantra 'Wang' and concentration; right expiration 32, with the japa of the mantra 'Lang' with concentration.

Here, concentration means deep thinking which is done along with the mental mantra-japa and with either inspiration, suspension or expiration. These respiratory acts are measured by the japa. Thinking becomes deeper when done with mantra and breathing. The purificatory process consists of internal drying and burning. Drying becomes effective by the mantra 'Yang' in combination with thinking and breathing. Similarly, burning becomes effective by the mantra 'Rang' in combination with thinking and breathing. The purificatory process is followed by the re-energizing process. It consists of two factors: body-remaking and body-firming. The remaking of the body is done by the mantras 'Thang' and 'Wang' with breathing and thinking, and the newly made body is made firm by the mantra 'hang' with breathing and thinking. The power of 'Yang' is released when done with left, inspiratory and suspensive, right, expiratory breathing, and of 'Rang' in right inspiratory and suspensive, left expiratory breathing. The power of 'Thang' is awakened in left inspiratory breathing, that of 'Wang' in suspensive breathing, and that of 'hang' in right expiratory breathing.

The process of drying (*shoshana*) is effected by the mantra 'Yang' in left inspiratory and suspensive, right expiratory breathing with 16-64-32 measures; and the process of burning (*dahana*) by the mantra 'Rang' in right-inspiratory-suspensive-left-expiratory breathing with 16-64-32 measures (- *Wishwasaratantra*, ch. 2, p. 23). It has been stated: 'Drying, burning and irradiation (*plawana*) should be done with the mantras "Yang", "Rang" and "Wang" res-

pectively. In this manner, the practitioner should perform 'bhutashuddhi' (- Koulawaltantra, ch. 2, p. 6). Also, 'Oh Deweshi! the practitioner, for the purification of the body, should do drying, burning, ashes-removal, amrita (vital substance)-shower (*warshana*) and irradiation (*aplawana*) by the air-germ-mantra ("*Yang*") , fire-germ-mantra ("*Rang*") , water-germ-mantra ("*Wang*") , moon-germ-mantra ("*Thang*") and earth-germ-mantra ("*Lang*") respectively, in conjunction with inspiration-suspension-expiration (that is, pranayama)' (- From Tantragandharwa, quoted in Shaktanandatarangini, 7. 10).

Here the process of purification has been clearly defined. The purificatory process consists of five practices:

- 1 Drying with the mantra '*Yang*' in conjunction with breathing.
- 2 Burning and ashes-removal with the mantra '*Rang*' and breathing.
- 3 Amrita-shower with the mantra '*Wang*' and breathing.
- 4 Irradiation with the mantra '*Thang*' and breathing.
- 5 Body-firming with the mantra '*Lang*' and breathing.

Thinking is an intrinsic part of the purificatory process. It is stated: 'In the left nostril, the thinking of smoke-coloured air-germ-mantra ("*Yang*") should be done (in inspiration through the left nostril). Then the body should be dried by "*Yang*" (in suspension) by thinking, and then think of "*Yang*" (while expiring) through the right nostril. Then think of red-coloured fire-germ-mantra ("*Rang*") (while inspiring) through the right nostril; burn the dried body into ashes by the fire from "*Rang*" (by thinking while suspending breath), and then expire through the left nostril (while thinking that) the ashes are removed. Then the white-coloured germ-mantra "*Thang*" should be placed in the forehead (indu centre), by which the lunar amrita (vital substance) will be made to flow downward (all by thinking). Then, thinking that the amrita-born body is pure and pleasing, bring the jiwatman to its own place in a right manner' (- Sanat-kumaratantra, ch. 3, p. 2). Here, the whole process is done by thinking in conjunction with

breathing. The sounds and colours of mantras are thought of and the purificatory processes are done by thinking.

Wayu is the subtle pranic energy which is in operation. The germ-mantra is in the form of wayu-energy, that is, wayu-energy forms an intrinsic part of the germ-mantra. The wayu-energy changes its character in left inspiration, right inspiration, left expiration, right expiration and suspension. The wayu-energy when operative during left inspiration and suspension, and right expiration, is the '*Yang*'-energy by which the body is dried; the wayu-energy in right inspiration and suspension, and left expiration becomes '*Rang*'-energy which burns the body along with impurities (- from Bhairawatantra, quoted in Tarabhaktisudharnawa, ch. 5, p. 153). It indicates that the wayu-energy becomes a germ-mantra-energy by appropriate breathing. The mantra-energy is subtle and radiates a particular colour-ray and is apprehended in concentration. So long as apprehension is not possible, the mantra should be thought of in the right colour.

It has been stated: 'In the navel region (manipura centre), think of the red-coloured maya-bija, and then burn the subtle impure body by the fire coming from it by thinking' (- Tarabhaktisudharnawa, ch. 5, p. 155). Here, it has been clearly stated that the purificatory processes should be done by thinking, and the body is not the physical body but subtle body. Again, 'Think of the smoke-coloured "*Yang*"-wayu (-energy) in the navel region (*manipura* centre) and make the subtle body dry by the mantra ("*Yang*") (by thinking) while doing the left-inspiratory-suspensive, right-expiratory breathing, 16-64-32. Think of the red-coloured fire-germ-mantra ("*Rang*") in the region of genitalia (*swadhishtana*) and burn the impure subtle body by the mantra ("*Rang*") (by thinking) and at the same time do the right-inspiratory-suspensive, left-expiratory breathing, 16-64-32. Thinking of the water-germ-mantra "*Wang*" in the region of the uvula, make the flow of *amrita* from the sahasrara centre by the mantra ("*Wang*") (by thinking) while doing left-inspiratory breathing, and irradiate the whole body-by amrita by "*Wang*" (by thinking) while doing

suspensive breathing. Then think of the earth-germ- mantra "*hang*" in the anal region (*mula-dhara* centre) and irradiate the body fully by "*Lang*" (by thinking) while doing right-inspiratory breathing. By this, a most excellent non-white-non-black divine body is attained' (- from Yamala, quoted in Tarabhaktisudharnawa, ch. 5, p. 156).

From the above exposition, it is clear that a germ-mantra is in the nature of wayu, that is, prana or vital energy which emits a particular-ray. In other words, a germ-mantra is a form of life-force which emits silent sound and colour radiation. The mantra-power is only approachable through deep mono-thought which, in time, develops into concentration. However, the power of the mantra is aroused by deep mono-thought, and is utilized in the purification of the subtle body to make it divine. The purificatory effects also extend to the physical body through thought and pranayama (breath-control). Thought becomes forceful and effective by breathing. So, mantra, thought and breathing - all three become intrinsic parts of the purificatory process.

It has been stated: 'The drying (process) done by air-germ-mantra ("*Yang*") is called body-drying. This (process) should be performed while doing left-inspiratory-suspensive, right-expiratory breathing. The burning of the body by burning-germ-mantra ("*Rang*") is called body-burning. The process should be done in right-inspiratory-suspensive, left-expiratory breathing. The whole body should be irradiated by the currents of amrita flowing from the union of *Kundalini* and *Shiva* (Supreme Consciousness). This process is called irradiation' (- *Kularnawa*, ch. 15, pp. 74-5). Here, it is indicated that the processes of body-drying and body-burning are the effects of specific germ (*bija*)-mantras and the mantras become effective when done in conjunction with appropriate breathing. The germ-mantra '*Rang*' has been called burning-germ-mantra, (*dahana-bija*) that is, fire-germ-mantra which is '*Rang*'. Certain germ (*bija*)-mantras are endowed with the power of purification, so it is stated: 'The purification of the body should be done by "*Yang*", "*Rang*", "*Wang*" and "*Lang*" (- *Garua'apurana*, 1.12.2); and 'The

body of subtle elements is to be dried and burnt by the germ (*bija*)-mantras "*Yang*" and "*Rang*" respectively; and then think of amrita (vital substance) along with the germ-mantra "*Wang*"; finally, the whole body should be irradiated by amrita with the help of the germ-mantra "*Lang*" (- *Garudapurana*, 1.11.2-3). Here, it is clearly stated that the mantras have the power to effect purification of the subtle body.

That deep thinking plays a most important role in the mantra purification of the body has been expressed thus: 'Think of "*Yang*" in the heart region (that is, *anahata*) and of "*Rang*" which is like three bright flames endowed with the power of burning and purifying; then think in the moon centre (*indu chakra*) situated in the cerebral region of white-coloured amrita by the flow of which the earth centre (*muladhara*) is being irradiated; by this process, a divine body which is free from all impurities is attained' (- *Brahmapurana*, 61. 4-6). Here we find that the mantra and its specific purificatory action should be done by deep thinking. It has been further stated: 'The germs of the body are five elements. These subtle elements are earth, water, fire, air and void factor (*akasha*). For the purification of these elements, the processes of drying, burning, ashes-removal, amrita (vital substance)-shower and irradiation should be done (in succession); these purificatory processes are done by thinking' (- *Kalikapurana*, 57. 104-6). It has been clearly stated here that the purificatory processes should be done by thinking.

So, *bhutashuddhi* pranayama is a special purificatory process done as a part of *bhutashuddhi*. It is the mantra purification, as it is effected by mantra. The mantra purification consists of the specific processes of drying, burning, ashes-removal, amrita-shower, irradiation and body-firming. Each specific process is intimately related to a specific germ-mantra. The germ-mantra causes the specific purification. Drying is effected by the germ-mantra '*Yang*', burning and ashes-removal by '*Rang*', amrita-shower by '*Thang*', irradiation by '*Wang*' and body-firming by '*Lang*'. The impure subtle body is dried by '*Yang*' and burnt by '*Rang*'. Amrita-flow is caused by '*Thang*' and a new body is formed

by the irradiation of *amrita* by 'Wang', and finally, the new body is made firm by 'Lang'. The power of the germ-mantra is aroused by japa, deep thinking and breathing. Japa is the repetition of the germ-mantra by thinking of the desired number during breathing. Verbal and semi-verbal japa should be practised first to master the correct sound of the mantra. In mantra-thought the correct sound-form is an important factor. Also the colour of the germ-mantra should be thought of. The specific action of the germ-mantra, namely, drying, burning, etc. should be done by thinking. Therefore, thinking is the thought of the mantra sound, mantra colour, mantra japa and mantra action. Thinking is done in conjunction with breathing. Mantra becomes effective and thinking deep by appropriate breathing. Each germ-mantra produces effects when practised in conjunction with a particular form of breathing. Now we shall consider the breathing aspect of the mantra purification.

## Sahita Breathing

Sahita is a Waidika form of breath-control. It is stated: 'Kumbhaka is said to be of two kinds - sahita and kewala; so long as kewala is not attained sahita should be practised' ( - *Yogakundalyupanishad*, 1.20). Moreover, 'Kumbhaka (breath-suspension) is of two forms - sahita and kewala. Sahita is with inspiration and expiration, and kewala is without inspiration and expiration. Sahita should be practised until kewala is attained' ( - *Shandilyopanishad*, 1.7.13-15).

The two main forms of Waidika breath-control are sahita and kewala. In sahita, suspension is with inspiration and expiration. Therefore, it is inspiratory-expiratory suspension. It ultimately leads to the attainment of kewala. Kewala is non-inspiratory-non-expiratory suspension. This is the highest form of suspension. Sahita develops that power by which the suspensive phase is much prolonged and gradually the inspiratory and expiratory phases are fully controlled. At this stage the suspensive phase

develops into kewala-suspension-automatic suspension 'without inspiration and expiration' ( - *Yogatattwopanunad*, 50).

The prolongation of suspension (kumbhaka) is extremely difficult. According to yoga, this is only possible when certain deep internal purification is effected. So it is stated: 'Thereafter (after the specific purification) the power of holding breath for a prolonged time is developed' ( - *Yogatattwopanishad*, 49). This specific purification is termed nadishuddhi, that is, the purification of the subtle wayu-force (vital-force) operating as *nadis*-force-motion lines. These nadis are not physical channels but subtle radiation lines created by the motional wayu-forces. The motional directions of wayu-forces are the *nadis*. The *nadis* form a system technically called nadi-chakra -force-motion field, or force-field.

The term 'shuddhi', which means purification, in relation to the *nadis* has been used in a technical sense. Purification is that process which makes wayu-force free from what interrupts its full functioning. There are two main motions of wayu-force - ida and pingala. These two motions or flows are controlled by *sushumna*. Under *sushumna* control, the sun and moon lines are perfect and in harmony.

Pingala-force (that is, wayu-force radiating as pihgala-line) causes the consumption of energy in the body by exhibiting actions, that is, the energy is transformed into activities. When there is excessive consumption of energy, the body becomes depleted of energy, weak and exhausted. On the other hand, if the body is unable to mobilize the necessary quantity of energy, there will be an impairment of functional efficiency of the body. Energy conservation is effected by ida-force. There is a certain limit of this process. When the ida-force is weak, the conservation of energy is below the normal level and, consequently, the body is in an adynamic state. When the ida-force functions excessively, the pingala-function is lowered. If both *ida*- and *pingala*-forces are under normal *sushumna* control, a balance will be established between the conservation and consumption of energy, and as a result, the body will be vital, healthy, vigorous and efficient.

In the mental field, pihgala-force produces creative mental energy and ida-force mental relaxation and calmness. Excessive pingala influence causes uncontrolled and destructive thoughts, violent emotion and a general restlessness of the mind. Excessive ida-force causes dullness, mental torpor and decreased thinking power. When the forces are under *sushumna*-control the mental life is well-balanced and well-controlled. Under this condition, the mind is able to do intellectual, constructive thinking and also to exhibit controlled thoughts; mental creativity and mental calmness and concentratedness go together. All these are only possible when *sushumna*-control is brought into play.

The harmonization of *ida* and *pingala* occurs when *sushumna* exercises its control over them in a normal manner. This is effected by the super-purificatory process called *nadishuddhi*. Under this state, *sushumna* radiates its control-power to *ida* and *pingala* by which their flows are normalized and harmonized. The *ida*-*pingala* power-flows are now forceful but well-controlled, neither in excess nor in deficiency, and the directions of force-motions are now normal, that is, they radiate in a right course enabling them to exhibit their full potency without any deviation or destruction. *Nadishuddhi* is the process of normalization of the *wayu*-forces when they are able to exercise their full power on the mind and body to effect rarefaction and concentratedness of the mind and purification and vitalization of the body.

According to yoga, *sahita* breathing plays the fundamental role in *nadishuddhi*. Because of this *sahita* breathing forms a very important part of *pranayama*, both of *Waidika* and *Tantrika* forms. It has been stated: 'The practitioner who has been practising regularly abstention, observance and (concentration) posture should perform *pranayama*; by *pranayama* the *nadis* (*wayus* or vital forces) become purified' (- *Shandilyopanishad*, 1.3.15). Here, the *pranayama* is *sahita pranayama*. When *pranayama* is done with inspiration, expiration and suspension it is called *sahita*. It is often called only *pranayama*, as it is stated, 'The process consisting of inspiration-suspension-expiration is called *pranayama*

(- *Darshanopanishad*, 6.1). It has been farther stated: 'Pranayama is that which consists of inspiration-suspension-expiration with the measures 16-64-32' (- *Mandalabrahmanopanishad*, 1.1.6). The measures of 16-64-32 are the regular ones used in *sahita*.

The technique of *sahita* has been given as, 'Inspire slowly through the left nostril, measure 16, suspend, measure 64, and then expire through the right nostril, measure 32; again do inspiration through the right nostril, suspend and expire as before with attendiveness' (- *YogatattwopanuAad*, 41-2). Here, the form of *sahita* and its regular measures have been given. So *sahita* is that breathing in which the breath-acts are executed in the following sequence: left inspiration 16-suspension 64-right expiration 32-right inspiration 16-suspension 64-left expiration 32. The *sahita* breathing causes *nadishuddhi*, so it is stated: 'By the practice of this breathing (*sahita*) for three months, *nadishuddhi* is attained' (- *Yogatattwopanshad*, 44). *Nadishuddhi* is also important for the practice of a higher stage of *sahita* in which power of suspension develops to a very high degree. It has been stated: 'The practitioner who is well-controlled by the practice of abstention, observance and posture, should first do *nadishuddhi* (by *sahita*) and then perform (the higher aspect of *sahita*) *pranayama*' (- *Trishikhibrahmanopanishad*, Mantra Section, 53). *Nadishuddhi* is only possible when inspiration-suspension-expiration is executed in right measures. It has been stated: 'When inspiration, suspension and expiration are done in right measures, then *nadishuddhi* is attained' (- *Shandilyopanishad*, 1.7.7.).

The general indications of *nadishuddhi* are 'lightness of the body, increased power of digestion and assimilation' (- *Darshanopanishad*, 5. 11); 'reduction of body fat' (- *Yogatattwopaniashad*, 46); 'comeliness' (- *Shandilyopanishad*, 1.5.4), and 'healthiness' (- *Shandilyopanishad*, 1.7.8). The fundamental effects of *nadishuddhi* are 'the increased power of breath-suspension' (- *ibid.*, 1.7.8), and 'the easy entrance into *sushumna* of the *wayu*-force; when this is effected, tranquillity of the mind is attained' (*ibid.*, 1.7.8-10).

In Tantrika pranayama, sahita and kewala are also the most important parts. It has been stated: 'Kumbhaka (suspension) is of two forms - sahita and kewala. Sahita suspension is that which is done in conjunction with inspiration and expiration. Sahita should be practised until kewala is accomplished. That natural suspension which is without inspiration and expiration is really pranayama, and that is kewala suspension' ( - Grahayamala, Pranayama Section). The technique of sahita which has been given here is: 'Assuming the lotus posture, . . . inspire slowly through the left nostril, then suspend as long as you can, and then expire slowly, not forcibly. Again, inspire slowly through the right nostril, suspend as long as you can, then expire slowly (through the left nostril). . . . This is harmless sahita suspension, (kumbhaka)' ( - from Dattatreyasanghita, quoted in Pranatoshanitantra, Part 6, ch. 1, p. 407). This indicates that left-inspiration-suspension, right-

expiration, right-inspiration-suspension, left-expiration type of breathing is sahita breathing. This breathing when practised for three months effects nadishuddhi (- *ibid.*). So, sahita breathing causes nadishuddhi.

The regular measures adopted in inspiration, suspension and expiration in sahita breathing is explained here: 'Inspire slowly through the left nostril with the measure 16, . . . suspend 64, and expire slowly through the right nostril. Then the breathing should be done in a reverse manner, and again it will be reversed, and in this manner breathing should be controlled' (- Tripurasarasamuchchaya, ch. 3, p. 10).

All this indicates that sahita breathing causes nadishuddhi and when nadishuddhi is attained the body becomes vitalized and normally healthy and the mind purified and concentrative. And above all, nadishuddhi creates a state in which the power of suspension (kumbhaka) is enormously increased.







1 Muladhanra Chakra



2 (above) Deities in muladhara (A)

3 (opposite) Deities in Muladhara (B)







5 Deities in *Swadhishtana* (A)





6 Deities in *Swadhishthana* (B)



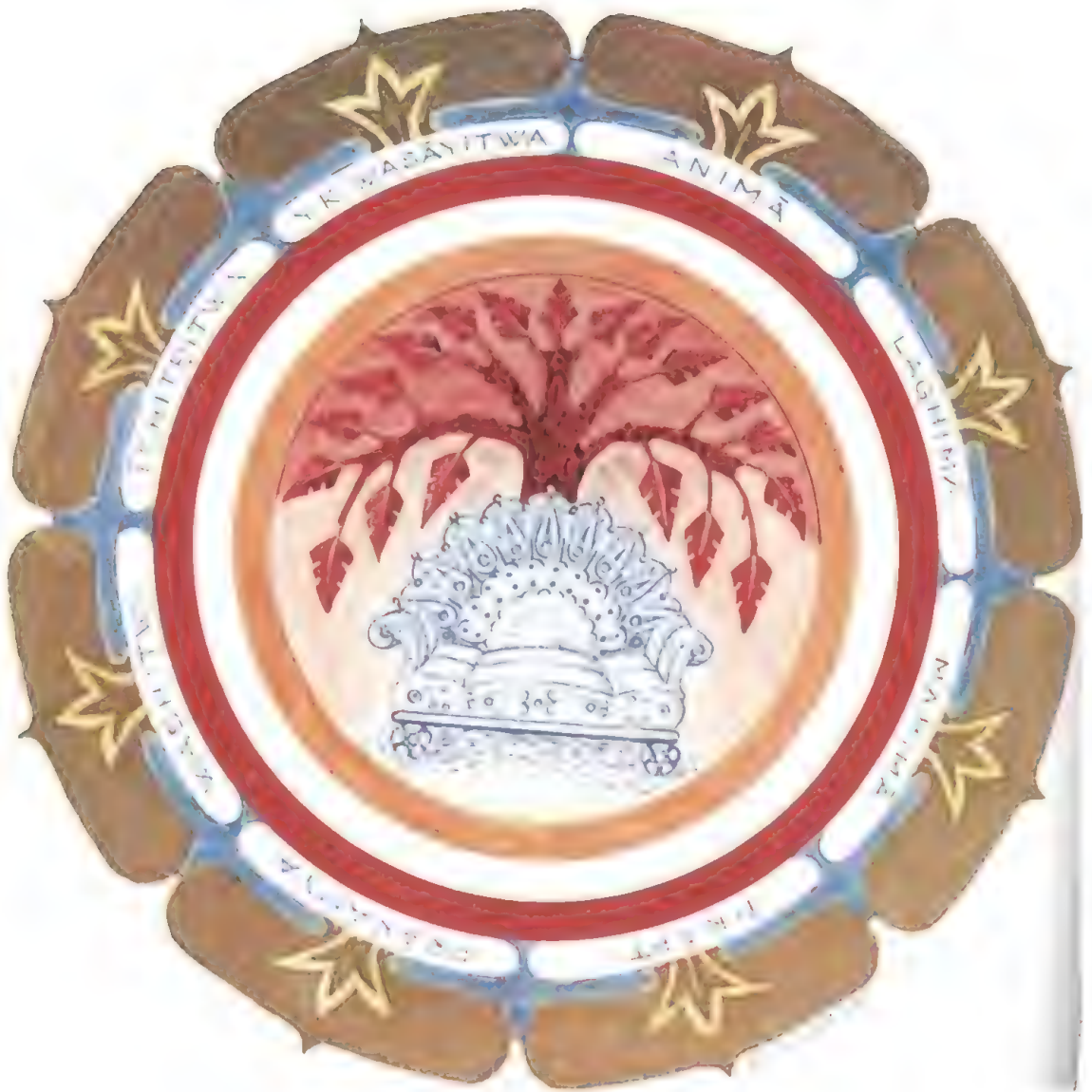




8 Deities in Manipura (A)



9 Deities in Manipura (B)





11 *Anahata Chakra*





12 Deities in *Anahata* (A)





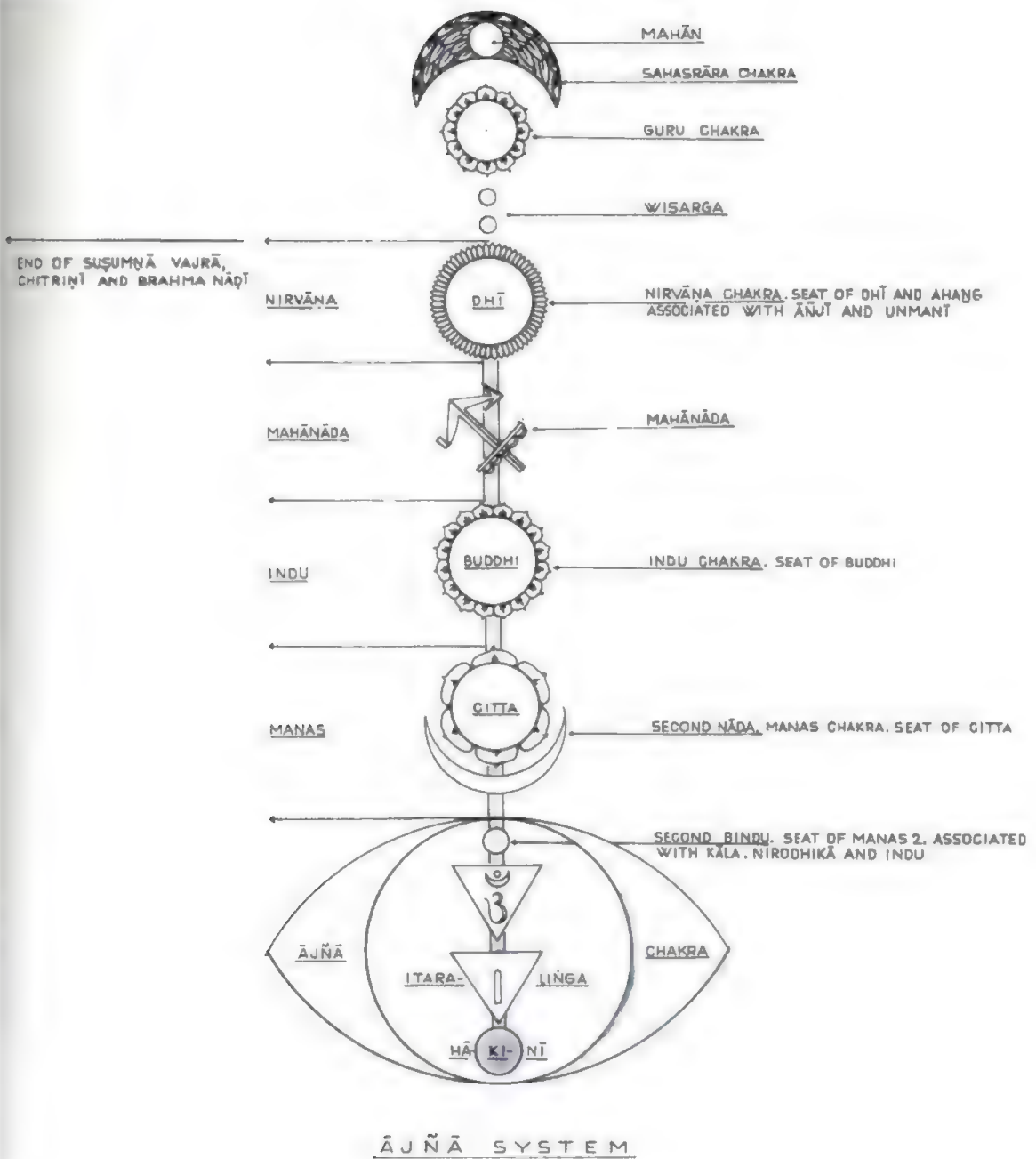




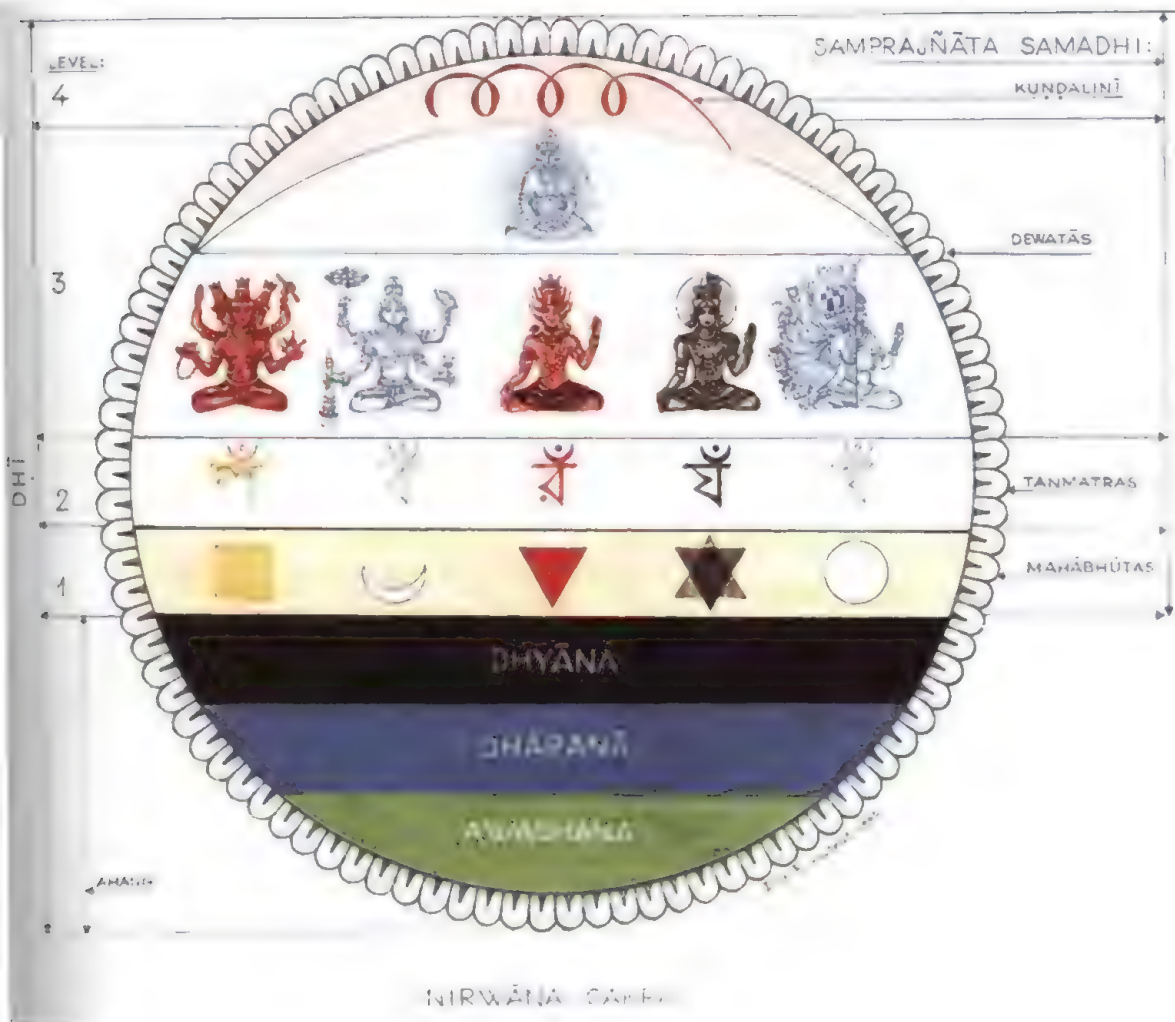


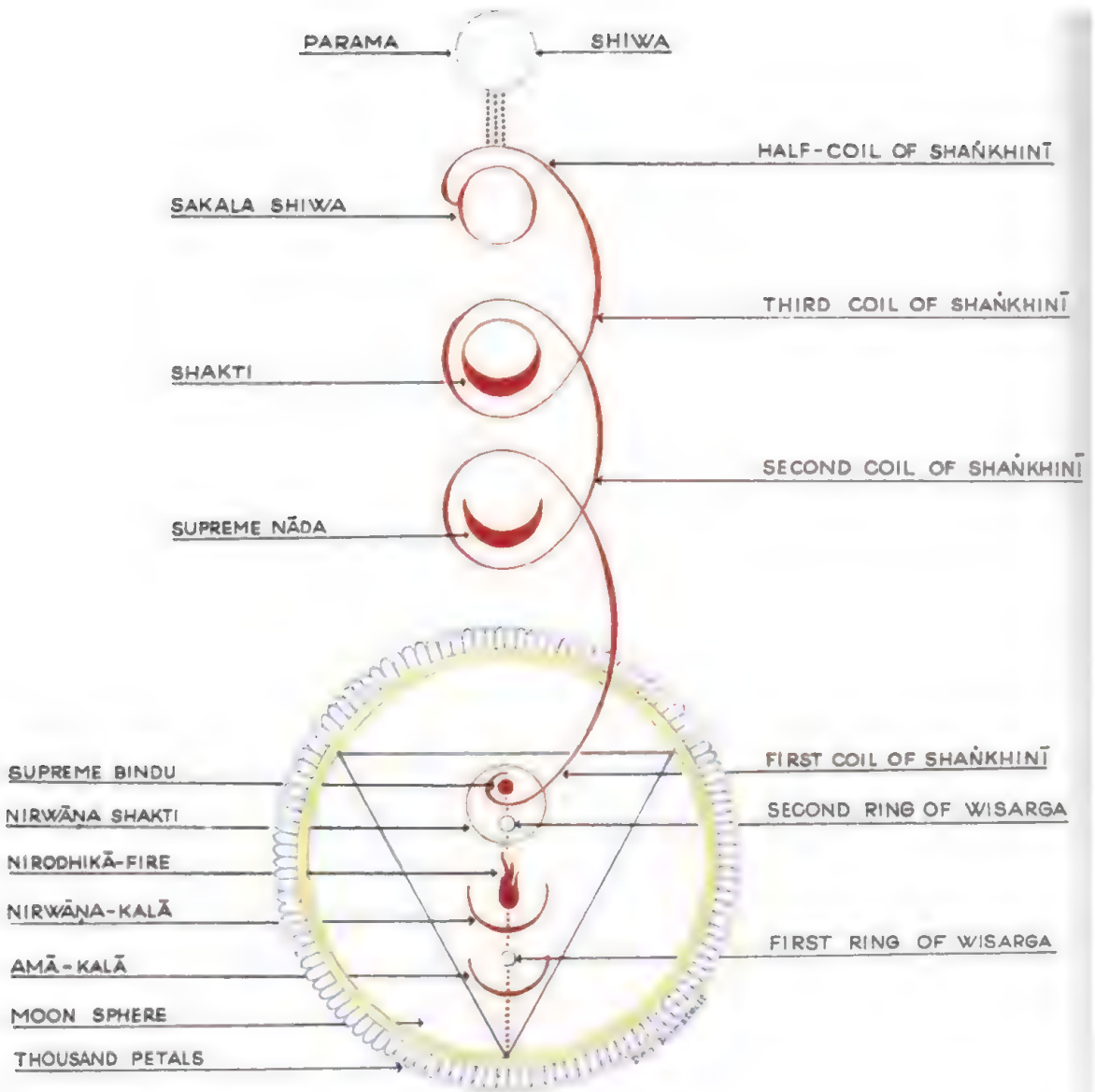








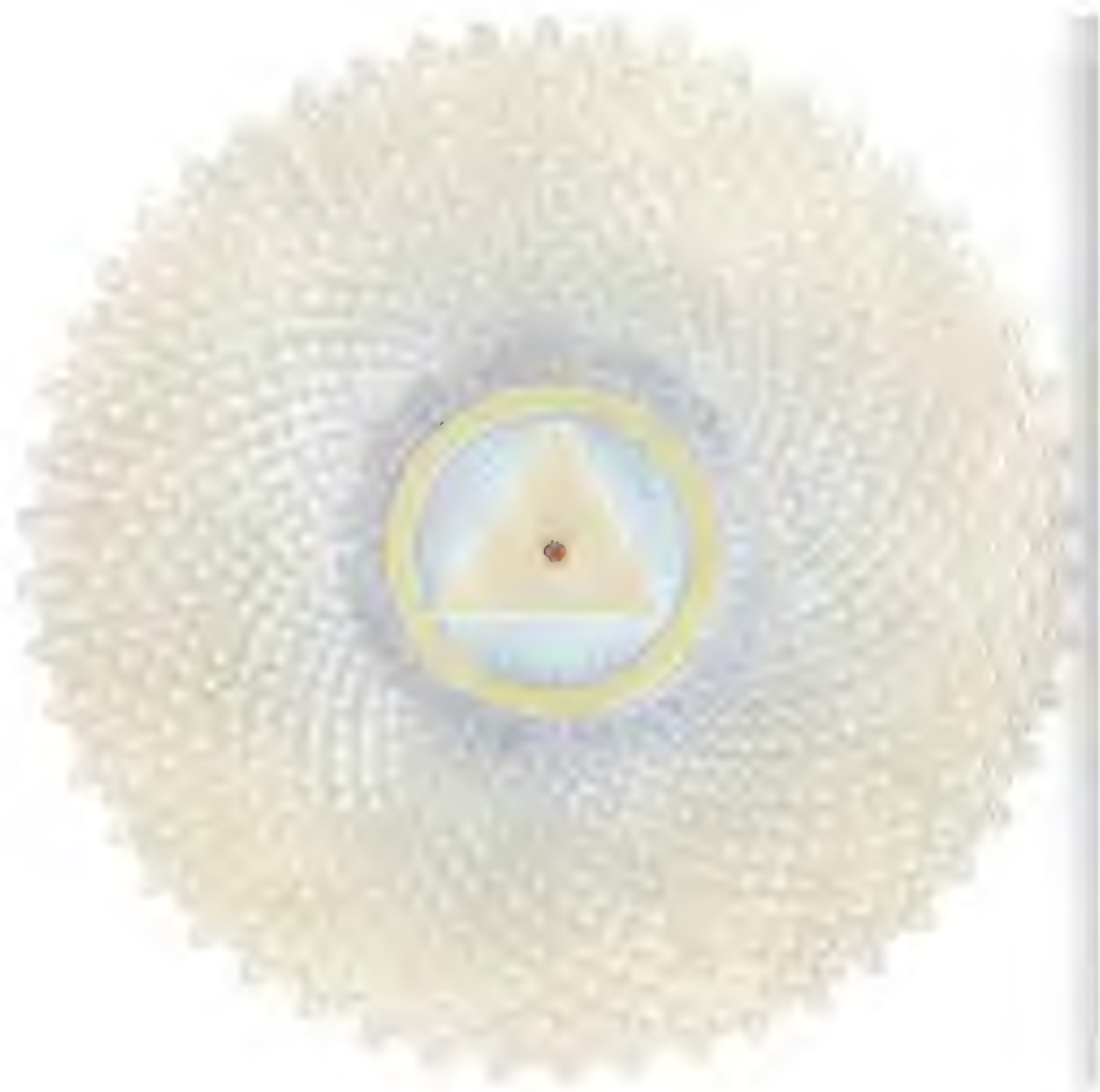




SAHASRĀRA ORGANIZATION



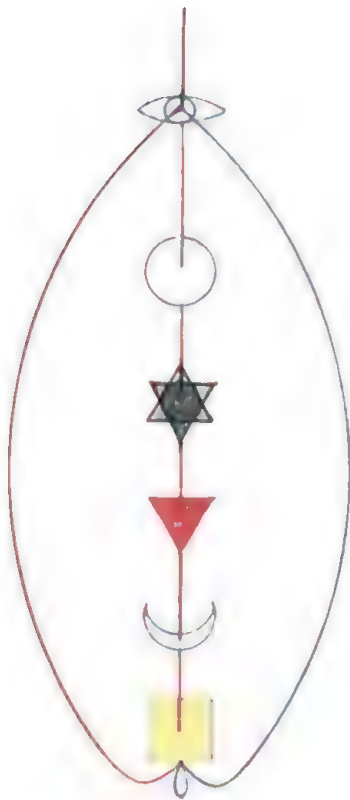




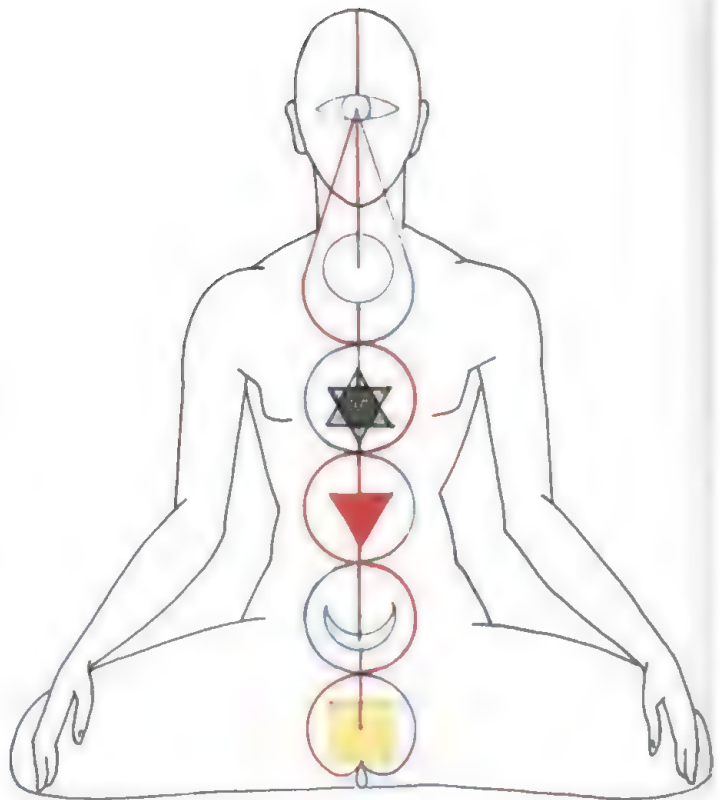
24 *Sahasrara Chakra (A)*



25 Sahasrara Chakra (B)



1. BOW POSITION



2. HALF-COIL POSITION





## PART 2

# THE *CHAKRA* SYSTEM



# CHAPTER 7

## Introduction to the System of *Chakras*

The word 'chakra' has many meanings, viz., the wheel of a carriage, a potter's wheel, an astronomical circle, a circular weapon, an army, a form of military array, etc. It has also been used in a more specific sense. There are some special chakras used for the selection of an appropriate mantra for initiation, namely, kulakula-chakra, akathaha-chakra, akadama-chakra, etc. Special chakras are also used in relation to worship, as, for example, kurma-chakra. In our study here, a chakra is an organization which is circular in form, having a specific centre. It is situated within the body, not as a part of the gross body, but as a supra-material power-form. It is imprinted undetectably in the body. Because of its subtle character a chakra is not seen by the eyes, even with the help of supersensitive instruments.

It has been stated: 'Body is of two kinds: gross (material) and subtle (extra-material). The material body is composed of flesh, bone, hair, blood, fat and marrow, excretes urine and discharges faeces, is endowed with vital activities (wata) and undergoes metabolism (pitta). The subtle body is composed of nadis (force-motion-lines), of which ida is that *nadi* which is moon-white and situated on the left side, pingala is like the sun and masculine, and between these two *nadis* is sushumna containing brahma-*nadi*. Sushumna is extremely fine and, turning from right to left, it extends from muladhara to brahmarandhra (-Bhutashuddhitantra, ch. 6, p. 5). From this it is clear that the *nadi* system belongs to the subtle body, it is not a part of the material body. The chakras are within the

*sushumna nadi*. So it is said: 'Inside it (*sushumna*) is the extremely subtle chitrini *nadi* which is divine in character and is in the form of letters (matrika-units), and in which are strung the six chakras' (-Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2). More clearly, 'Inside the sushumna is the shining *nadi* named wajra, and inside it is the subtle chitrini through which Kunadali passes; the beautiful six lotuses (chakras) are in this *nadi* (-Rudrayamala, Part 2, 25. 51-2). So the chakras are subtle centres within the innermost force-line of *sushumna*. They do not belong to the material body, and therefore they are not seen.

The material body is the effect of the metamorphosis of the basic energy which is made to operate on the surface stratum due to the influence of prawa-force. That basic energy is entirely matter-free and active in the sub-stratum, but is endowed with a specific quality which, under certain condition, gives it an inertial character. This basic energy exhibits a circular wave motion which is reducible to a subtle infinitesimal point. This energy pattern is the tanmatra-mahabhuta forces which exist in five forms. The fifth mahabhuta, prithiwi (earth metamatter) force on the surface stratum exhibits its inertial quality and, as a result, energy appears in a conjugated form-energy particles. But energy may appear also as free from particles. Here, the prithiwi factor becomes latent, and the tejas (fire metamatter) factor patent. Under this condition, energy appears as thermal, luminous or electrical. In the energy transformation, the ap (water metamatter) factor



plays an important role and is associated with the chemical form of energy and energy as waves.

The tanmatra-mahabhuta forces create inorganic matter, in which the influence of prana-force plays a most important role. Prana-force, appearing as wayu-forces, operates in relation to tanmatra-mahabhuta forces to create living matter. The creation of a living organized body is impossible without the wayu-forces being involved in combination with the basic tanmatra-mahabhuta forces. The chemical changes in the body are not able to create a living body, but they are an indication of and concomitant with life-force activities in the body. The inoperativeness of pranic forces makes the chemically intact body a corpse. Nothing can alter it. Different forms of energy - thermal, mechanical, electrical-which are active in a living body are entirely dependent on the operation of the pranic forces; they themselves cannot create living matter, or atomic energy. Energy in a more refined form appears as electrical. Energy associated with the elementary particles and radiation is electrical in nature. In muscular contraction, conduction of nerve impulses and cerebral activities, the electrical form of energy is manifested. But the pranic force is neither thermal, mechanical nor electrical; it is supramaterial. There must be a level at which energy becomes non-electrical in nature and is completely released from any material bondage. The living brain substance is associated with chemical energy, and electrical energy is patent in the cerebral activities. But there is no possibility of having either the vital force or consciousness manifested in the brain, unless there is a source of energy which is non-material.

The material body is living because the wayu-forces are operating in its substance in an intrinsic manner, but their centres of operation do not lie in it; they are beyond the matter-energy field; they are in the substratum. When the wayu-forces are withdrawn from the material substance, the body appears as lifeless and without consciousness. This inoperativeness of wayu-forces in the material body does not make them vanish. In the substratum, they function in a subtle organization - the immaterial subtle body - in which consciousness is held without

material substance. The truth of this statement is demonstrated by what is called 'Parashari-rawesha' (entering into another's body). A yogi can leave his own body by volition, and can enter into a body which is recently dead. When he leaves his own body, it becomes dead, and a dead body becomes alive when he enters into it. This superpower was exhibited by the well-known Shahkaracharya.

The nadi-field has been created by the matter-free wayu-force-motion-lines. The wayu-forces are in motion in this field, and gliding as pingala-current to vitalize the material body on the one side, and, on the other, as ida-current it makes the mind operate. There is a central power-line called *sushumna* which exercises its control over *ida*. and pingala flows, and in which the centralization of the wayu-forces has occurred. The wayu-forces are constantly oozing from the *sushumna* centres causing the ida-pingala currents. In these centres, the centrifugal wayu-forces can be controlled and harmonized, and can also be stopped.

The basic part of the *sushumna* centres are tanmatra-mahabhuta forces. Each centre consists of two parts - the centre itself and a peripheral aspect. The centre is an infinitesimal point which, from a material point of view, is zero. This point in the substratum is a power concentrated to its highest degree, which arises from the primary inertia-principle (*tamas*), and is called tanmatra-force. This force is in the nature of germ-mantra. The tanmatra-force, being transformed into mahabhuta-force, appears as circular radiant energy emitting certain matrika-units. This is the peripheral aspect. This is a *sushumna* centre and is termed *chakra*. There are five lower *chakras* in the *sushumna* which are formed of tanmatra-mahabhuta forces. The *chakras* are stabilized by the tanmatra-mahabhuta forces, because of their inertial nature. The inertial factor is more pronounced in *prithivi* (earth metamatter)-force, wave character in *ap*(water metamatter)-force, brilliance and power in *tejas*(fire metamatter)-force, and highly purified energy is in wayu(air metamatter)-force. The *akasha*(void)-force is the base.

The tanmatra-forces are so subtle and con-

centrated that they can only be realized in their mantra forms. Each tanmatra-force represents a specific germ-mantra. A germ-mantra consists of three fundamental parts-bija (sound-specificity), nada (sound-power) and bindu (conscious form). In a germ-mantra, sound-power assumes a specific character from the *bija* and is exposed as a divine form (dewata - deity) at bindu. So in each of the five lower chakras, is a germ-mantra from which arises a specific deity. Also in each chakra, there is a specific Power-Consciousness which controls all forces operating there. A sense principle is also connected with the tanmatra-forces. So each chakra is the seat of a specific sense principle. Prana, being manifested as wayu-forces, is linked to the tanmatra-mahabhuta forces. Each specific wayu force is located in a chakra. The conative principles are also in the chakras.

So we find that a chakra is the repository of powers of various forms - tanmatra-mahabhuta forces, wayu-force, mantra-power, a specific Deity and Power (Shakti), sensory principle, conative principle, and other forms of power. How is it known that all these powers are in the chakras? The chakras are subtle, so they are not seen even with the aid of a supersensitive instrument. This does not indicate that they do not exist. An atom is built up of particles which are so minute in size that they are not visible. The chakras are subtler than atoms and particles. If an atom can contain a tremendous amount of energy, why should not a chakra, which is infinitely subtle, contain energy which is practically unlimited in quantity and capacity? The chakra energy can be aroused and controlled by pranayama (breath-control) and dhyana (deep concentration).

When the specific energy residing in the muladhara centre is aroused by deep concentration, the power of levitation is developed (- Shivasanghita, 5. 92). Deep concentration in the swadhishtana centre causes the body to be disease-free and long-lived (*ibid.*, 5, 108 - 9). The power of entering into another's body (paradehapraweshana) is developed by deep concentration in the manipuraka centre (*ibid.*, 5.114). The development of supersensory power and the power of the passing through air occur

by deep concentration in the anahata centre (- *ibid.*, 5.120). All this indicates that chakras and powers located in them are not imaginary but facts. By the application of appropriate measures these powers can be aroused and made to manifest on the physical plane. The chakras with their mantras and deities can be seen in deep concentration. Deep concentration on the colour-form of a chakra at a particular location point produces a characteristic resonance-a response from an unknown region, and finally, a real living colour-form of the chakra appears there. The chakras are no more unreal than a nerve centre or a nerve plexus, though the former is extra-material, and the latter material.

The chakras form a system in the *sushumna*. The chakra system has been described both in the Upanishads and Tantras. There are also fragmentary descriptions of the chakras in the Puranas. This indicates that the subject is very ancient and was widely known in ancient India.

## Pouranika Fragments on the Chakras

The thousand-petalled chakra, called sahasrara, is the first centralized power of pranawa emitted by *Kundalini* in her Shabdabrahman aspect, and in her supreme aspect she is one with Supreme Consciousness as Supreme kundalini. It has been stated: 'From the navel of Narayana (Supreme Consciousness), lying in infinite water (in samadhi), arose a lotus with a large number (that is, one-thousand) of petals lustrous like ten-million suns' (- Shiwapurana, 1.2. 34-6). Here, the origin of sahasrara has been stated. It has been more clearly stated: 'The imperishable great lord Hari (Supreme Consciousness) who is the creator of the whole universe, while lying in infinite water, produced a finite phenomenon; he created a lotus from his navel, which contains 1000 petals, and is pure, golden and shines like the sun' (- Padmapurana, 1.39. 152-3). The great *rishi* Sanatkumara stated: 'That lotus which is at the highest part is yellow and shines like the sun and the moon' (- Shiwapurana, 4.40.26).

That lotus is sahasrara. It has been stated: 'The Supreme Power (in the form of Mahalakshmi) is in the pericarp of the thousand-petalled lotus' (- Dewibhagawata, 9.42.8). Concentration should be done on Mahalakshmi in sahasrara. Also, 'Eternal, splendorous, lotus-eyed Brahma, arising from primus, sat in the thousand-petalled lotus' (- Mahabharata, 12. 331.21).

Sahasrara is the centre where concentration is developed into superconcentration (samadhi). Concentration is first made on Guru (God in form) in a white twelve-petalled lotus which is a part of sahasrara. It is stated: 'Getting up from bed in the early morning and changing dress, one should concentrate on Guru in the subtle, pure and life-giving thousand-petalled lotus which is in relation to brahma-line (-randhra)' (-Brahmawaiwartapurawa, 1.26. 5-6). It has been said here that sahasrara is a subtle centre, that is, it is extra-material and endowed **with** prana-force. Concentration on Ishtadewata also is done on hritpadma or sahasrara. So it is stated: 'Concentrate on *Ishtadewata*. in hritpadma or the great pure white thousand-petalled lotus (chakra)' (- *ibid.*, 1.26.8). Sahasrara is the centre where there is spiritual splendour. It has been said: 'In ancient time, Indra was able to "see" the spiritual splendour in the thousand-petalled padma by the japa of germ-mantra given by his guru' (- *ibid.*, 4.21.174).

About ajna chakra, it has been stated: Ajna where concentration is done on Supreme Brahman (in form) is from Supreme Power' (- Shiwapurana, 5 b. 8.7). Ajna chakra is in the form of energy, the source of which is Supreme Power. So ajna and other chakras are power-centres. Four chakras have been mentioned in a technical manner by Maitreya in describing the yoga process adopted by Sat; when she desired to abandon her physical body. Maitreya stated: Assuming a (yoga) posture over which she had **full** control, Satt executed the pranayamic method of control of prana and apana wayus in the nabhi-chakra (that is, manipara chakra); then she raised slowly the udana wayu in pranayama with concentration to hrit (that is, hrit or anahata chakra), and then she conducted it through the *kantha* (that is, wishuddha

chakra) to the bhrumadhya (the space between the eyebrows, that is, ajnachakra)' (- Bhagawata, 4.4.25).

Of 1000 names of Shiwa stated by God *Wishnu*, there are three names which are after three chakras. They are: Swadhishtaanapada-shraya (the support of the position of the swadhishtana chakra), Manipura, HritpundarikamasmaA (seated in the hrit chakra) (- Shiwapurana, 1.71. 69-70). The muladhara chakra has been mentioned here: 'Starting from muladhara' (- *ibid.*, 2.11.40). In explaining *pranawa* (Ong), Ishwara said: 'Oh Parwati! adhara (muladhara), manipara, hridaya (hrit or anahata chakra), wishuddhi (wishuddha), ajna, shakti, shanti and shantyatita are in due order the seats of pranawa, and of all seats shantyatita is the highest; only he who is intensely passionless is fit for it' (- *ibid.*, 3.3. 27-9). Here, the swadhishtana chakra has not been mentioned. However, there are nine chakras if swadhishtana is included. Shakti, shanti and shantyatita are the new terms which are not common. Shakti chakra may stand for manas, shanti for indu and shantyatita for sahasrara.

*Rishi* Upamanyu gave a description of the chakras. He said: 'Making the body completely motionless with bio-energy fully controlled, worship Shiwa and Shakti with concentration seated in hrit padma (chakra) within the body. Concentration should also be done in mula (the perineal region, that is, muladhara), nasagra (the tip of the nose), nabhi (navel, that is, manipura), *kantha* (throat, i.e. wishuddha), talurandhra (lalana chakra), bhrumadhya (ajna), dewadashanta (brahmarandhra, that is nirwana chakra) and murdhan (highest part, that is, sahasrara) ... In dwidala (a chakra with two petals, that is ajna), shodashara (sixteen-petalled chakra, that is wishuddha), dwadashara (twelve-petalled chakra, that is anahata), dashara (ten-petalled chakra, that is manipura), *shadasra* (six-petalled swadhishtana chakra) or chaturasra (four-petalled muladhara), concentration should be done on Shiwa. In the space between the eyebrows (that is, intra-cerebral region), there is a lotus (chakra) with two petals shining like lightning; the petals contain two matrika-letters ("Hang" and "Kshang"), arranged from the right to the left.

'The sixteen-petalled chakra contains 16 matrika-letters (from 'Ang' to 'Ah'), arranged from the right. The (twelve-petalled) lotus which is as bright as the sun is in the heart region; the matrika-letters from "Kang" to "Thang" are on its petals, arranged from the right; concentration should be done here. In the navel region within the spinal column, there is a milk-white lotus (ten-petalled) which contains in its petals the matrika-letters from "Dang" to "Phang" in due order. The lotus with 6 petals, with its face down, and red, contains the matrika-letters from "Bang" to "Lang" in its petals. The golden coloured muladhara contains the matrika-letters from "Wang" to "Sang" in due order in its (four) petals' (-Shiwapurana, 5 b. 29. 130-40). Here, the following chakras have been mentioned: muladhara, swadhishtana, *manipura*, hrit or anahata, wishuddha, lalana, ajna, nirwana and sahasrara. Practically the whole chakra system has been briefly described.

It has been stated: 'Upawarhana, at first, passed through the muladhara, swadhishtana, *manipura*, anahata, wishuddha and ajna-these six chakras' (-Brahmawaiwartapurana 1.13. 13). Here, the regular six chakras have been mentioned. Furthermore, 'Brahma controlled by yoga (that is, breath-control and concentration) with great care the six nadis (power-lines), viz., ida, sushumna, medhya, pingala, nalini and budha, and six chakras, viz., muladhara, swadhishtana, *manipura*, anahata, wishuddha and ajna' (-*ibid.*, 4.20.27-8). It indicates that there was a yoga process to control the nadis (power-motion-lines) and the six chakras. *Krishna* said: 'After achieving control over longings, senses, hunger and thirst, and effecting the internal purification and the purification of the nadis (superpurification of the power system), and piercing through the chakras, concentration should be done on Supreme Being united with Kundalini-power. The six chakras are: muladhara, swadhishtana, *manipura*, anahata wishuddha and ajna' (-*ibid.*, 4.110.8-10). It has been disclosed here that concentration on Supreme Consciousness united with *Kundalini* is effective when the control of the body by exercise and ascesis, control of the senses and desires by sensory control, internal purification of the body

and the purification of the nadis, and the piercing of the chakras are done. The piercing of the chakras means the rousing of *Kundalini* and her conduction through the chakras to sahasrara where concentration should be done.

Here is a technical exposition of the chakras. It has been stated: 'Concentrating for a brief period on Supreme Power in the six chakras, the practitioner should concentrate on her in the chakra with 16 petals in which are located the matrika-letters from "Ang" to "Ah", and thereafter japa should be commenced with mulamantra (special mantra given in initiation). At the space between the eyebrows where lies the borders of the three *nadis*, and is known as the junction of the three power-lines, there is a centre which is red, hexagonal and magnified to four-fingers' breadth; it is called by the yogis ajna chakra. In the region of the throat, the three *nadis* - sushumna, ida and pingala form a coiling which is hexagonal and magnified to six-fingers' breadth, where lies the centre, belonging to six-chakras, which is white, sixteen-petalled, magnified to seven-fingers' breadth, and contain (the matrika-letters from) "Ang" (to "Ah"). The expert yogis make concentration and japa of mantra in this chakra. The three *nadis* are united in the heart region' (-*Kalika-purana*, 55. 28-33). Here only two chakras are mentioned: ajna and wishuddha. All six chakras are suitable for concentration. The wishuddha chakra is suitable for both concentration and japa. The chakras are magnified to a certain extent which is necessary for thought-concentration in the earlier stages.

In another technical exposition of the chakras, it has been stated: 'The practitioner should concentrate on an excellent lotus situated three-fingers' breadth below the navel point (at the perineal point, that is, the lotus is situated within the coccyx and is called muladhara), having (in its pericarp), a region with eight corners or five corners. There is a triangle (inside the region) which is in the nature of fire, moon and sun. Concentration, according to one's power, may be done in this order: triangle of sun, of moon, and of fire, or triangle of fire, of sun, and of moon according to the process instructed. He should think that there are spiritual action, spiritual

knowledge, unaffectedness and yoga-power in the lower part of fire. He should think in due order of the three primary attributes (gunas) in the region of the lotus. Then he should concentrate on Rudra (a specific divine form) who is united with his Power lying in relation to the primary sentience-principle (sattwa). Concentration should be done properly in the navel region (that is, *manipura* chakra), the throat region (wishuddha chakra), the region between the eyebrows (ajna chakra), the region of the forehead (indu chakra), or at the highest point (that is, void, where lies sahasrara). Thought-concentration on Shiwa should be done in the lotus with 2 petals (ajna), with 16 petals (wishuddha), with 12 petals (anahata), with 10 petals (manipura), with 6 petals (swadhishtana), and with 4 petals (muladhara), in this order' (- *Lingapurana*, 1.8. 92-7). Most of the chakras - muladhara, swadhishtana, manipura, anahata, wishuddha, ajna, indu and sahasrara - have been mentioned here. A new technical description of the muladhara chakra has been given. That the chakras are the specific centres for the practice of concentration has been disclosed.

Again, 'Worship (with concentration) (to Shiwa) is done outside the body, and also in the square region (muladhara), the six-cornered (lotus, termed swadhishtana), the ten-cornered (or ten-petalled lotus, that is manipura), the twelve-petalled (lotus, that is anahata), the sixteen-petalled (lotus, that is wishuddha) and the triangle (ajna) (within the body)' (- *ibid.*, 1.75.35). Furthermore, 'Those who are spiritually advanced, worship Shiwa, the great master of yoga, with godly love (bhakti) and spiritual concentration (shubha yoga) in the six-petalled lotus (swadhishtana). He who 'sees' Shiwa in the triangle (ajna) ... becomes absorbed into him' (- *ibid.*, 1.75. 38-9). It has been stated: 'Immortal Shiwa who is joyous in his self is in the dwadashantabrahamrandhra (that is, nirwana chakra), the point between the eyebrows (ajna), the palate region (lalana), the throat region (wishuddha) and the heart region (anahata), in this order' (- *ibid.*, 2.21.28). Here, nirwana and lalana have been mentioned along with other chakras.

The system of chakras as explained by Dewi is as follows: 'There is a lotus which has 4 petals of molten gold (that is red). On the petals are (the matrika-units) "*Wang*", "*Shang*", "*Shang*" and "*Sang*" which are yellow. It has a six-cornered region. It is the basic centre (mala) and the support (adhara) (of kundalini), so it is called muladhara. This is a centre for concentration.

'Above it is an excellent (lotus called) swadhishtana with 6 petals which are like fire (that is red). On the petals are (the matrika-units) "*Bang*", "*Bhang*", "*Mang*", "*Yang*", "*Rang*" and "*hang*" of the lustre of a diamond. The name swadhishtana is from "swa" to mean Supreme Shiwa in an apprehensible form (linga) (that is, this lotus is the seat of Shiwa in form, so it is called swadhishtana).

'Above it, in the navel region, is splendid manipura which is dark like a cloud (that is, black) shining like lightning. It is of power. It has 10 petals on which are 10 letters from "*Dang*" to "*Phang*" (that is, the 10 matrika-units; and they are like lightning; the shining effects on the petals are due to this). This lotus is like a blooming gem, so it is called manipadma. Deity *Wishnu* is in this lotus. Here it is possible to "see" *Wishnu* (by concentration).

'Above it is the anahata lotus (chakra) with 12 petals which are red like the rising sun and on which are the 12 letters from '*Kang*' to '*Thang*'. Within it is in linga-form (a form effective for concentration) Bana (a form of Shiwa) who is splendid like ten-thousand suns. This lotus is called by the yogis anahata because here arises that sound which is non-sensory and is in the nature of Shabdabrahman. In this lotus is Supreme Being (in appropriate form) and it is the abode of bliss.

'Above it is the lotus named wishuddha with 16 petals of smoke-colour on which are the 16 matrika-units form '*Ang*' to '*Ah*' of great lustre. The superpurification of the embodied being occurs in this lotus through the realization of divine being, this is why it is called wishuddha. This wonderful lotus is also called akasha (void) (because it is the centre of the void-principle).

'Above it is the beautiful ajna chakra with 2 petals on which are (the matrika-units) "*Hang*" and "*Kshang*". Here lies the Supreme Being. In

this centre, spiritual force passes into the practitioner, so it is called ajna.

'Above it is what is called kailasa (chakra), and above that is rodhini (chakra)... Above it (rodhim) is sahasrara (1000-petalled chakra) in which is the seat of Supreme Bindu' ( - Dewi-bhagawata, 7.35.34-47).

About the locations of the six chakras, it has been stated: 'In the perineal region (adhara = yonisthana), genital region, navel region, heart region, neck region (talumula = the root of the palate, but here it is *kantha* = neck - *Nilakantha's* commentary) and the eyebrow region (lalata = the forehead, but here *bhrumadhya* = the space between the eyebrows - *Nilakantha*), (are the six chakras) having 4 petals, 6 petals, 10 petals, 12 petals, 16 petals and 2 petals respectively' { - *ibid.*, 11.1.43). About the regions and mantras of the subtle elements (mahabhutas), it has been said that the 'earth' region is square of golden (yellow) colour within which is '*Lang'-bija* (germ-mantra of the same colour); that the region of 'water' is of the shape of a white half-moon, within which is '*Wang'-bija* (of the same colour); that the region of 'fire' is triangular in shape and red and encloses '*Rang'-bija* (of the same colour); that the region of 'air' is circular and smoke-coloured and encloses '*Yang'-bija* (of the same colour); and that the region of 'void' (akasha) is circular and is white (or transparent) in colour, and encloses '*Hang'-bija* (of the same colour) ( - *ibid.*, 11.8.3-7).

Concentration on deities in different chakras is an ancient spiritual process and was practised by the *rishis*. It has been stated that a group named Karpadrisha, which followed the *rishi*-path, used to practise concentration on the divine being in the abdominal region (that is, the manipura chakra), while the Arum group practised concentration on extremely subtle form of God in the heart region (either hrit or anahata chakra), connected with the nadi-system; but the abode of Supreme Consciousness is in the extra-cerebral region (parama shiras, that is sahasrara) ( - Bhagawata, 10.87.18).

There was a process of dharana (holding-concentration) in which the vital force is held in different chakras with breath-suspension and concentration. The holding was done in the

chakras with four petals (muladhara), with six petals (swadhishtana), in the navel region (manipura), in the heart region (hrit chakra), (the chakra) in the region of the lungs with twelve petals (anahata), (the chakra) with sixteen petals, in the region of the palate (lalana or talu chakra), the space between the eyebrows (ajna chakra), and in brahmarandhra in the head (nirwana chakra) ( - Skandapurana, 1.2.55. 44-5).

## The Pauranika System of Chakras

From the descriptions of the chakras given in the Puranas, the Pauranika system for chakras emerges. It is as follows:

1 Muladhara. The term 'muladhara' has been used in Shiwapurana, 2.11.40; 51.29.140; in Brahmayaiwartapurana, 1.13.13; 4.20.28; 4.110. 10; and in Dewi-bhagawata, 7.35.34. It is mentioned indirectly in Shiwapurana, 56.29.131 and 134; in Skandapurana, 1.2.55.44; and in Lingapurana, 1.8.92 and 97; 1.75.35. Maladhara is also called adhara, Shiwapurana, 3.3.28.

Description. The muladhara chakra is situated in the perineal region (adhara or mula = yonisthana), that is a certain intracoccygeal point. It has four petals of red colour. On the petals are four matrika-letters '*Wang'* to '*Sang'* of yellow colour. It has a square region inside. It has also been stated that the region is five-cornered, six-cornered or eight-cornered. However, the region is of 'earth', and is generally accepted as a square which is yellow in colour, and the 'earth' germ-mantra '*Lang'* which is also yellow resides in the square region. Inside the region is a triangle which is in the form of fire, moon and sun. This chakra is called muladhara, because it is the basic centre (mula) which is the support (adhara) of kundalini. It is a centre of thought-concentration and mental worship.

2 Swadhishtana. The term 'swadhishtana' has been used in Shiwapurana, 1.71.69; in Brahmayaiwartapurana, 1.13.13; 4.20.28; 4.110. 10; and in Dewi-bhagawata, 7.35.35. This chakra is mentioned indirectly in Lingapurana, 1.8.97;

1.75.35 and 38; in Shiwapurana, 5b. 29.134; and in Skandapurana, 1.2.55.44.

Description. The swadhishtana chakra is situated above muladhara, in the genital region (that is, a certain intrasacral point). It has six petals of red colour. On the petals are six matrika-letters from 'Bang' to 'Lang' of the lustre of a diamond. In the pericarp is a half-moon-shaped region of 'water' of white colour in which is 'Wang'-bija of white colour. It is also said that the region is six-cornered. It is the seat of Supreme Shiwa in a form effective for concentration, so it is called swadhishtana. It is a centre for thought-concentration and mental worship.

3 Manipara. The term 'manipura' has been used in Shiwapurana, 1.71.70; 3.3.28; in Brahmayaiwartapurana, 1.13.13; 4.20.28; 4.110.10; and in Dewibhagawata, 7.35.36. It is indirectly mentioned in Lingapurana, 1.8.96 and 97; 1.75.35; in Shiwapurana, 5b.29.131 and 134; and in Bhagawata, 10.87.18. This centre is also called nabhi (navel)-chakra ( - Bhagawata, 4.4.25).

Description. Manipura is situated above swadhishtana, in the navel region (that is, a certain intralumbar point). It has 10 petals of dark colour or black colour. On the petals are 10 matrika-letters from 'Dang' to 'Phang' which are lightning (of lightning colour). In the pericarp, there is a triangular region of 'fire' of red colour. Within it is the red-coloured 'Rang'-

bija. This chakra has also been said to be milk-white. In that case the petals are white in colour. It is a centre for thought-concentration and mental worship.

4 Hrit (-padma). The hrit chakra has been mentioned in Shiwapurana, 5b.29.131; and indirectly in Skandapurana, 1.2.55.44.

Description. The lotus (chakra) is situated in relation to the heart (that is, a certain intrathoracispinal point, below anahata and above manipura). It has eight petals which are white in colour. Pranic forces are located here. It is a sacred place for spiritual concentration ( - Lingapurana, 1.86.62-64).

5 Anahata. The term 'anahata' has been used in Brahmayaiwartapurana, 1.13.13; 4.20.28; 4.110.10; and in Dewibhagawata, 7.35.39. It is mentioned indirectly in Lingapurana, 1.8.97;

2.21.28; in Bhagawata, 4.4.25; 10.87.18; in Skandapurana, 1.2.55.44; and in Shiwapurana, 5b.29.133.

Description. Anahata is situated, above manipura, (and above hrit) in the heart region (that is, a certain intrathoracispinal point). It has twelve petals of red colour. On the petals are twelve matrika-letters from 'Kang' to 'Thang'. In the pericarp is the region of 'air' which is circular and of smoke-colour. In the region is the smoke-coloured 'Yang'-bija. Within the chakra is splendorous Bana-linga (Shiwa in a special form which is suitable for concentration and worship). In it is 'heard' the non-sensory sound (anahata nada) of mantra, so it is called anahata. It is a centre for thought-concentration and mental worship.

6 Wishuddha. The term 'wishuddha' has been used in Brahmayaiwartapurana, 1.13.13; 4.20.28; 4.110.10; and in Dewibhagawata, 7.35.42. Another term 'wishuddhi' (for wishuddha) has been used in Shiwapurana, 3.3.28. It is mentioned indirectly in Lingapurana, 1.8.96 and 97; 1.75.35; 2.21.28; in Bhagawata, 4.4.25; in Shiwapurana, 5b.29.131 and 133; in Kalikapurana, 55.28 and 33; and in Skandapurana, 1.2.55.44.

Description. Above anahata is the wishuddha chakra, situated in the neck region (that is, a certain intracervicospinal point). It has sixteen petals of smoke-colour. On the petals are the sixteen matrika-letters from 'Ang' to 'Ah' which are lustrous. In the pericarp, there is the region of 'void' (akasha), which is circular in shape and white in colour (or transparent). The 'Hang'-

bija, which is also white is in this region. This chakra is called wishuddha (which means purified), because here spiritual purification of the practitioner occurs through the realization of Supreme Being. It is the centre for thought-concentration, japa and mental worship.

7 Talu (chakra). This chakra has been mentioned in Skandapurana, 1.2.55.44; in Lingapurana, 2.21.28; and in Shiwapurana, 5b.29.131. The talu chakra has been termed lalana chakra in the Tantras. There is no description of the chakra in the Puranas.

8 Ajna. The term 'ajna' has been mentioned in Shiwapurana, 3.3.28; in Brahmayaiwarta-

purana, 1.13.13; 4.20.28; 4.110.10; in Kalikapurana, 55.30; and in Dewibhagawata, 7.35.44. It is indirectly mentioned in Lingapurana, 1.8.96; 2.21.28; in Bhagawata, 4.4.25; in Shiwapurana, 5b.29.132; and in Skandapurana, 1.2.55.44. Ajna has been termed 'dwidala', because this chakra has two petals. Dwidala has been mentioned in Lingapurana, 1.8.97; and in Shiwapurana, 5b.29.133 and 134. This lotus is also called 'trirasra' (triangle), as it has a triangular process inside the pericarp. Trirasra has been mentioned in Lingapurana, 1.75.39.

**Description.** Ajna is situated above talu chakra at the eyebrow region (that is, at a certain intracerebral point). It has two petals. The petals are like lightning. They are also mentioned as red in colour. On the petals are two matrika-letters '*Hang*' and '*Kshang*', arranged from right to left. It is a great centre for concentration and mental worship.

9 Shakti(-chakra). The term 'shakti' is a new one. It has only been mentioned in Shiwapurana, 3.3.28. It may be the Tantrika 'manas' chakra. It is above ajna.

10 Kailasa(-chakra). 'Kailasa' is a new term. It has only been mentioned in Dewibhagawata, 7.35.46. Perhaps it is the same as the chakra 'shanta' used in Shiwapurana, 3.3.28. However, it appears that kailasa and shanta are identical

with the indu chakra. Kailasa is above shakti.

11 Rodhini (-chakra). The term 'rodhini' is a new one, and it has been mentioned in Dewibhagawata 7.35.46. The terms 'dwadashanta', mentioned in Lingapurana, 2.21.28, and in Shiwapurana, 5b.29.132, and 'brahmarandhra', mentioned in Skandapurana, 1.2.55.45, appear to be synonymous with rodhini. The chakra which is in brahmarandhra has been termed nirwana in the Tantras. So rodhini is probably the Tantrika nirwana chakra.

12 Sahasrara. The term 'sahasrara' has been mentioned in Dewibhagawata, 7.35.47. This chakra also is called 'sahasrapadma' (lotus with 1000 petals), mentioned in Brahmawaiwarta-purana, 1.26.5, 'sahasrapatra' (1000-petalled), mentioned in the same Purana, 1.26.8, and 'sahasradala-padma' (lotus having 1000 petals), also mentioned in the same Purana, 4.21.174. The chakra named 'shantyatita', mentioned in Shiwapurana, 3.3.29, and sahasrara appear to be synonyms. Sahasrara has been indirectly called 'parama shiras', that is, supracerebral centre, mentioned in Bhagawata, 10.87.18.

**Description.** Sahasrara is situated above rodhini (at the supracerebral point). It has 1000 petals which are white in colour. It is the seat of Bindu (Supreme Bindu). Here concentration develops into superconcentration.



## CHAPTER 8

# The Waidika System of Chakras

The *nadis* are the subtle pranic force-motion-lines. They are created by the operation of the prana-wayus. The ordinary operation of the prana-wayus produces two effects: maintaining life in the body by their complex activities, and supporting mentation. But there is an extraordinary function of the prana-wayus in which the force-motions are centralized as the *sushumna-line* through which the central spiritual force passes and absorbs all principles which are the root causes of all nonspiritual phenomena. The centre of the nadi-system is in relation to hridaya, that is, the subtle hrit centre situated in the heart region. This subtle centre is not in the flesh of the heart, but at a point within the *sushumna* and that part of the *sushumna* is inside the thoracic spine in the heart region. The pranic energy passes externally to the mental and material fields as different *nadi*-lines to support mentalization and vitalization of the body. But when the hrit centre is aroused, a concentration of pranic energy occurs by which the dormant *sushumna* is energized.

### Nadi-system

It has been stated: 'There are 101 nadis in relation to the hridaya (that is, the subtle hrit centre); among them that "one" *nadi* (that is, the *sushumna*) goes upward to the murdhan (the highest point, that is, brahmarandhra). Through this *nadi* the spiritual elevation (to

the sahasrara) is effected and, as a result, one becomes immortal. The passing through the other *nadis* causes deaths and births' (- *Kathopanishad*, 2.3.16). The 100 *nadis* indicate a large number of *nadis*. These pranic flows maintain worldliness. But that one *nadi* which is *sushumna* remains dormant when the other *nadis* flow strongly. The *sushumna* is aroused by the control of the flows through the other *nadis*. The *sushumna* passes upward from the muladhara to the brahmarandhra where lies the nirwana chakra. kundalini passes through the *sushumna* to be in the sahasrara. The control factor appears to remain in the hrit centre.

This has been more clearly stated here: 'There are 101 nadis in relation to hridaya (hrit centre). Of these, one goes to the murdhan (brahmarandhra). Immortality is attained when one passes upward (to reach the sahasrara by piercing all the chakras). Death (and consequently birth) cannot be prevented when going through the other *nadis*. Of 101 *nadis*, the one is *sushumna* which is the highest. Within *sushumna* is concealed the *nadi* which is of the form of Brahman (that is, *brahma nadi*); this is pure in character. The *ida* is situated on the left side and the *pingala* on the right side. Between these two is the most excellent position (where the *sushumna* is located); one who knows that is the knower of the 'Weda' (- *Yogashikhopanishad*, 6.4-6). Here it is explained that of the 101 *nadis*, the 'one' *nadi* is the *sushumna*, and within it is the *brahma nadi*. On the left side of the *sushumna* stands the *ida nadi* and on its right side is the *pingala nadi*.

More about the *sushumna*: 'The *winadanda* (the vertebral column), made of bone and long, lying at the posterior part, extends from the anus and supports the body. The *brahma nadi* extends within. The *sushumna*, which is sun-like is between the *ida* and *pingala* and is situated as a subtle line within the spinal column, and the *brahma nadi* is within the *sushumna*' ( - *ibid.*, 6. 8-9). Farther, 'The *sushumna* is the support of all *nadis* which are in all parts and spread in all directions. There are 72 thousand *nadis* along which wayu (pranic energy) operates. The wayu-paths are the empty lines of operation' (-*ibid.*, 6.10, 14-15).

From all this emerges the following: the nadi-system consists of innumerable *nadis* which are all-directed and are in all places. The subtle hrit centre supports the function of the *nadis*. Of all the *nadis*, the one which is the *sushumna* is the greatest, because yoga is effected with the help of it. All other *nadis* are dependent on the *sushumna* for their controlled actions. The *nadis* are the directions of wayu (pranic force-motion). The *sushumna* is the central *nadi* and is situated within the vertebral column. On the left side of the *sushumna* is the *ida* and on the right side the *pingala*. Inside the *sushumna* lies the *brahma nadi*.

It has been stated: 'The oscillating prana-force which causes respiration becomes controlled when it is held in the *sushumna*' ( - Yoga-shikhopaniśad, 6.7). When the pranic force operates through the other *nadis*, the vitalization of the body is effected. But when it is held in the *sushumna*, it is fully controlled and there is natural breath-suspension, with no inspiration or expiration. So the *sushumna* is the central *nadi* where the control factor is situated.

When the *sushumna* flow occurs, the pranic force is withdrawn from other *nadis* and is concentrated within the *sushumna* and, as a result, breath-suspension (*kumbhaka*) occurs. This is very favourable for concentration. At this stage the *sushumna* centres are aroused. Both breath-control and concentration play a most important role in arousing the centres. Concentration on the *sushumna* centres is so important that it is denoted by a technical term '*sushumnadhyāyoga*' ( - *Yogashikhopaniśad*,

6.43) - concentration-in-*sushumna* which leads to superconcentration.

It has been stated: 'The sun-coloured *sushumna* extends from the *muladhara* to the *brahma-randhra*. Within it (that is, within the *muladhara* to which is connected the *sushumna*), lies *Kundalini* who is lightning-like splendorous and extremely subtle' (- *Mandalabrahmanopaniśad*, 1.2.6). Within the vertebral column lies the *sushumna* as a subtle line of pranic operation, extending from the *muladhara* to the *brahma-randhra*, and is sun-coloured (that is, red). The junction between the *muladhara* and the *sushumna* is called the *sushumnadwara*, that is, the entrance to the *sushumna* (- *Yoga-shikhopaniśad*, 1.75). The *sushumna* has been called the central *nadi* (*madhyānadi*) (-*ibid.*, 6.41).

About the nadi-system (*nadi-chakra*) it has been stated: 'The *sushumna* being connected with the triangle of the *muladhara* is of twelve digit-length. When the *sushumna* is cut lengthwise like a half-split bamboo, the innermost part is the *brahma nadi*. The *ida* and *pingala* stand on either side of the *sushumna* and are closely attached to the *wilambini* and have extended to the interior of the *nadika*. The golden (or yellow)-coloured wayu (pranic or vital force) moves through the *ida* on the left, and the sun (or red)-coloured wayu through the *pingala* on the right. The *wilambini* arises from the central part from where all *nadis* originate and ramify upwards, downwards and obliquely. This is called the *nabhichakra*, which is like a plexus the size of a hen's egg. Therefrom arise the *gandhari* and *hastijihwa*, which pass to the eyes; and the *pusha* and *alambusa* which go to the ears; and the great *nadi shura* to the space between the eyebrows; that *nadi* called *wishwadari* is concerned with the digestion of four kinds of food; the *saraswati nadi* extends to the tongue; the *raka nadi* causes thirst, sneezing and phlegm in the nostrils. The *shankhini nadi* originates from the region of the throat and turns downwards; it absorbs the essence of food and circulates in the brain. There are three *nadis* which, from the centre, go downwards. Of these the *kuhu nadi* is involved in the evacuation of the bowels, *waruni* in making

water; and the nadi in the frenum of the prepuce of the penis, called *chitra*, causes ejaculation of the semen. This is *nadi'-chakra*' (-Yogashikhopaniid, 5. 17-27).

And 'the *nadi-kanda* (the central plexus of the nadis) is located nine digit-lengths above the genitals. It is (when magnified) four digit-lengths in thickness and four digit-lengths long, egg-shaped and concealed in fat, marrow, bone and blood (that is, physically invisible). There lies the twelve-spoked *nadi-chakra* (nadi-system) which supports the body. In *nadi-chakra* lies *kundalini* who has kept concealed the *brahmarandhra*, which is to be reached through the *sushumna*.

'The *alambusa* and *kuhu nadis* are situated in relation to the *sushumna*. Adjoining them are the *waruna* and *yashaswini* where lie the two spokes. The *pingala* is situated in the right spoke. Between the spokes are situated the *pusha* and the *payaswini*. The *nadi saraswati* lies in the posterior spoke of the *sushumna*. Adjoining them are the *sharikhini* and the *gandhari*. The *nadi* called *ida* stands on the left side of the *sushumna*. The *hastijihwa* and then the *wishwodari* lie adjacent to it. These *nadis* are in the spokes of the *chakra* (nadi-chakra), and are arranged from right to left. They are the twelve *nadis* which are the flows of twelve *wayus* (vital forces). These *nadis* are the vital force-motion directions (or lines) and are of different colours; they are like a piece of cloth, the central part of which is called *nabhichakra* (centre of the nadi-system). . . . Ten *wayus* (vital forces) flow through these *nadis* (that is, the flows of the *wayus* are the *nadis*, or the subtle lines created by force-motions); thus the wise student having well understood the nadi-motion (-gati) which is (actually) *wayu-motion*' (- Warahopanshad, 5. 20-31).

Moreover, 'There (in the nadi-chakra) is the *sushumna* which is known as the bearer of cosmic principles (that is, there are various centres of cosmic principles within the *sushumna*) and the means to liberation (when these centres are absorbed in *kundalini*). It (*sushumna*) dwells in the vertebral column (*winadanda*) (that is, *sushumna* is situated within the vertebral column), and extends from the back of the anal

region (that is, the *muladhara*) to the head where is the *brahmarandhra*. This subtle divine *nadi* is manifested there. The *ida* is situated on the left side of the *sushumna*, and the *pingala* on the right side. . . . The *saraswati* and *kuhu* are situated on the postero-lateral part of the *sushumna*. The *waruni* is between the *yashaswini* and the *kuhu*. The *payaswini* is situated between the *pusha* and the *saraswati*. Between the *gandhari* and *saraswati* is *yashaswini*'. The *alambusa* is in the *kanda* (nadi-konda). The *kuhu* extends to the genitals. The *waruni*, which extends in all directions, is in the superior and inferior aspects of *kundalini* (that is, *muladhara* where lies *kundalini*). The bright *yashaswini* extends to the great toe. Going upwards, the *pingala* extends to the right nostril. Behind the *pingala*, the *pusha* extends to the right eye. The *yashaswini* goes to the right ear. The *saraswati* goes to the tongue. Being upwardly directed, the *shankhini* goes to the left ear. The *gandhari*, lying behind the *ida*, extends to the left eye. The *alambusa* extends upwards and downwards from the anal region. There are other *nadis* in relation to the fourteen (chief) *nadis*, and besides them, there are many more *nadis*. As the leaf of the *ashwattha* (*Ficus Religiosa* - sacred fig tree) and other trees are full of vessels, so the body is pervaded by *nadis*' (- Shandilyopanishad, 1.4. 10-11).

To summarize - the *nadi-chakra* (nadi-system) is formed of innumerable *nadis* which are arranged in a plexus-like formation, having twelve spokes. The *nadis* arise from the spokes and they are also between the spokes. The *nadis* are essentially the subtle lines of pranic force-motions, and are of different colours. Of all *nadis*, fourteen are important, and of the fourteen, three are the most important. They are the *ida*, *pingala* and *sushumna*. Of these three *nadis*, the *sushumna* is the greatest. The *sushumna* is the central part of the nadi-system. It is within the vertebral column and extends from the *muladhara* to the *brahmarandhra* in the head. Inside the *sushumna* lies the *brahma nadi*. The *ida* and *pingala* are situated on the left and the right side of the *sushumna* respectively (outside the vertebral column).

## Chakras

Surya-God, who in his infinite aspect is static, but in his power aspect appears as finite when he assumes the form of the universe. That Surya is the secondless divine knowledge-light who manifests his power as rays. The Supreme Power, which is the power of *Surya*, is splendidous, and so he is splendidous. The first manifested rays are centralized in a form of a lotus from which radiate 1000 rays, as if they were petals. The central kundali-power emits power-rays which are in the nature of supra-sounds. These are the matrika-sounds containing fifty distinct sound-units, which, being summated, cause pranawa-sound. The fifty sound-powers in the thousand-petalled lotus are distinct, and each is twenty-fold strong. The matrika-sound-powers become more specialized in the six lower chakras, and the sound chain is formed from the regular and inverse manner, which makes the total sound strength 100, each sound being two-fold strong (- Prashnopanishad, 1.8).

It has been stated: Aditya (God) is father (in his creative aspect) and has five feet (that is, five creative principles - tanmatras-mahabhutas, represented by "*Hang*", "*Yang*", "*Rang*", "*Wang*" and "*Lang*") and twelve forms (that is, mahat, ahang, five senses and five conative faculties); he is beyond the sensory knowledge, but from him came the senses and other principles; he is in the seven chakras (as the presiding Deity in each chakra, that is, in the muladhara, *swadhishtana*, manipura, anahata, wishuddha, and indu as a Shiwa, and in the sahasrara as Parama Shiwa) and in six spokes (that is, the six principles - mind, and the five mahabhutas which are in the six chakras, from the ajna to the muladhara)' (- Prashnopanishad, 1.11).

From God in his creative aspect arise seven chakras where all creative principles are located. So it is said: 'From God seven worlds (lokas, that is, chakras) have come where the pranas move (- Mundakopanishad, 2.1.8).

The chakras are the subtle positions where Supreme Being is realized in his appropriate forms. The principal positions are within the

*sushumna*, and their corresponding external locations are the navel, heart, throat and head. It has been stated: 'There are four (main) positions (for the realization) of Supreme Being. They are the navel, the heart, the throat and the head. Brahman in its four aspects (chatuspada) becomes manifested in these positions as Brahma in the waking state, as *Wishnu* in the dreaming state, as Rudra in the state of deep sleep, and as Supreme Brahman (akshara) in the samadhi (superconcentration) state (turiya), (- Brahmapanishad, 1). The waking is that in which the senses and mind are in action. At this stage the spiritual realization is not possible unless one is able to be in the position in the *sushumna*, which is the manipura chakra, which is at the same line of the navel. It is a suitable centre for concentration, and when concentration becomes deep (dhyana), Supreme Brahman as Deity Brahma is realized here. The dreaming state is the state of thoughts. So long as thoughts are not fully controlled, deep concentration (dhyana) is not possible. Under this state, one should be in the hrit chakra in the *sushumna* for concentration. This centre corresponds externally to the heart region. In the hrit centre, Supreme Brahman is realized as Deity *Wishnu*. In deep sleeping, the senses and mind are inoperative, and it is a state of unconsciousness. But when consciousness is turned into a state of deep concentration, the senses and sense-mind become actionless. Under this condition Supreme Brahman as Rudra is realized in the wishuddha chakra situated in the neck region. The fourth state (turiya) is the state of samadhi, when concentration develops into superconcentration. This occurs in the sahasrara - the extra-cerebral centre, when Supreme Brahman is realized in superconscious concentration (samprajnata samadhi).

About the hrit chakra, it has been stated: 'All deities, prana-ways and the (main) prana, and the divine light . . . are in the heart (hrit chakra); all these are in the heart which is in the nature of consciousness' (- Brahmapanishad, 4). The hrit centre is of consciousness, that is living. When a chakra is aroused by concentration, it becomes living. The hrit chakra is an excellent place for deep concentration (dhyana).

It has been stated: 'The immutable living divine light situated in the hrit lotus (chakra) becomes the Supreme Being in the kadamba (Stephegyne Parviflora Karth) which is like a spherical form (that is, the sahasrara chakra) (through super-conscious concentration); that Supreme Being is actually beyond samadhi; he is infinite, he is love, supreme consciousness, splendidous and all-pervading. The yogi who concentrates on this (divine) light as still resembling a lamp in a windless place and like a real gem, is sure to get liberation' ( - Trishikhibrahmanopanishad, Mantra Section, 156-8). Here two stages of concentration have been mentioned. The first stage is deep concentration on the divine light in the hrit chakra. This divine light is *Kundalini*. When kundali'-concentration is mastered, it is transformed into superconscious concentration in the sahasrara, where Kundalini is ultimately absorbed into the Supreme Being in non-mens supreme concentration.

It has been stated: 'Cool light is experienced by internal focussing (antarlakshya) in the sahasrara' ( - Manalabrahmanopanishad, 1.4.1). Internal focussing is the concentrateness of consciousness based on sense-withdrawal. Cool light is the Brahman-light which is revealed by internal focussing in the sahasrara. This light is from luminous *Kundalini*. kundalini is the spiritual aspect of Supreme Power of Supreme Being. When Supreme Power manifests herself in a finite form from her supreme state of infinitude, the cosmic phenomenon arises. The embodied being, though a very minute part of the vast cosmos, exhibits all the creative principles which are operating cosmically. It has been stated: 'From Atman (Supreme Being) arise all pranas. All lokas, all dewas, all bhutas; the secret name of that Atman is the truth of all truths; the pranas are truth, but Atman is the truth of all truths' ( - Brihadaranyakopanishad, 2.1.20). The pranas are the pranic forces which include also the sense-mind and senses located in the chakras; the lokas are the chakras in the body; the dewas are the deities within the chakras, bhutas are the tanmatras (tanons) and mahabhutas (five forms of metamatter).

The yoga-practitioner realizes in concentration Supreme Being as a Deity in a chakra.

The Deity appears as splendidous and living, and he, the practitioner, with the increased depth of concentration, becomes absorbed into the Deity and realizes the sameness of his form with that of the Deity. In the 'earth'-principle (which is in the muladhara chakra) is the splendidous living Deity. By deep concentration, the embodiment of the practitioner is transformed into the form of the Deity in the conscious field. Similarly, the splendidous living Deity is in the 'water'-principle (in the *swadhishtana*), in the 'fire'-principle (in the *manipura*), in the 'air'-principle (in the *anahata*), in the 'void'-(akasha)-principle (in the *wishuddha*), in the 'moon' (that is, the indu chakra), in the 'lightning' (that is, the nirwana chakra), and in the 'truth' (that is, the sahasrara), and the realization of the Deity and the absorption into it is possible by deep concentration and by the control of the specific principle lying in the chakra through concentration ( - Brihadaranyakopanishad, 2.5.1,2,3,4,7,8,10,12).

It has been stated: 'There is the hridaya which is like the bud of a lotus, and its face is turned downwards. ... In relation to it lies an infinitesimal void (*sukshma sushira*) where is situated the whole. Within that lies the great fire (mahan agni) with its all-pervading flame and its power on every side. ... Its rays are emitted upwards, downwards and obliquely. ... Within it is a very minute fire-flame (wahn-shikha) which shines like lightning in the blue sky, and is lightly yellow and subtle. Within this flame is the Supreme Spirit. He is Brahma, Shiwa, Hari, Indra; he is the imperishable Supreme God' ( - Narayanopanishad, 50-52). Here the chakra system has been explained in an ancient technical manner. The hridaya is like a lotus, that is, it is the hrit lotus or chakra, which ordinarily lies with its head downwards. The chakra turns upwards during concentration. There is a void in relation to the hrit lotus. The void is subtle, that is, it does not exist in a material sense. Here the whole chakra system is situated. This void is the *sushumna* within which lie the chakras, including the hrit chakra. Within *sushumna*, at its lower end, is the great fire, that is the fiery triangle lying inside the muladhara. Within this fire sphere lies the extremely rarefied

fire-flame, that is, *Kundalini* who is lightning-like splendourous and slightly yellowish and subtle. When *Kundalini* is aroused, the fiery sphere becomes illuminated and emits rays on all sides. Within *Kundalini* the Supreme Spirit is revealed. First, *Kundalini* is aroused in the muladhara and then conducted to the hrit chakra, where concentration on *Kundalini* is done. When concentration becomes very deep a divine form as Brahma, Shiwa or Hari is revealed. When *Kundalini* is brought to the sahasrara, deep concentration is transformed into superconscious concentration. The Supreme Spirit is realized in superconscious concentration in *Kundalini*. Finally, *Kundalini* is absorbed into Supreme Spirit and what remains is only He in a state of Supreme concentration.

In the first five chakras, are situated five mahabhuta-tanmatra-principles. Each has its own colour and sphere. They are described here: 'The "earth"-principle is yellow in colour, and its sphere is quadrangular in shape and with the emblem of wajra (thunderbolt) .... The "water"-principle is white, and its region is crescent-shaped and white .... The "fire"-principle is shining vermilion in colour .... The "air"-principle is smoke-coloured, and its region is shaped like a sacrificial altar where is strong Deity Maruta .... The "void" (akasha)-principle is shining black in colour' ( - Trishikhi-brahmanopanishad, Mantra Section, 135-41).

The chakras are mentioned in connection with a Waidika process of pratyahara (sense-withdrawal) in which prana is held by breath-suspension in conjunction with concentration. It has been stated: 'The holding should be done in ... muladhara, nabhikanda (that is, manipura), hrit, neck region (wishuddha), talu (taluk or lalana chakra), space between the eyebrows (that is, ajna), lalate (forehead; that is, manas and indu chakras), and murdrum (head; that is, nirwana chakra)' ( - Darshanopanishad, 7. 11-12).

The acquirement of the knowledge of the chakras is absolutely necessary. It has been stated: 'Having acquired the knowledge of the six chakras, the yoga-practitioner should reach into the regions of the chakras by breath-control. Thereafter, the pranic force should be conducted

upward (through the sushumna) by breath-suspension. This yoga should be practised in conjunction with wayu (that is, pranayama), bindu (that is, mantra), chakras, and chitta (consciousness). (This practice leads to) samadhi (superconcentration) by which the yogis attain immortality' ( - Yogashikhopanishad, 6. 74-75). By concentration combined with breath-control and mantra, kundalini should be aroused in the muladhara and conducted to the various chakras, and, finally, to the sahasrara where samadhi is attained.

*Kundalini* is the Supreme Power in her highest spiritual aspect when she is one and the same with Supreme Spirit. But when she is coiled in the muladhara, prana manifests as wayu (force-motion) and operates in the mental and material fields. So it has been stated: 'The muladhara triangle (that is, the triangular region inside the muladhara) which is situated between the anus and the genitals (that is, yonisthana = perineum) is the place where Shiwa (Supreme Being) manifests himself in the form of bindu (that is, Swayambhu-linga which becomes reflected in consciousness in concentration). In this place (triangular region) lies Supreme Power as Kundalini (that is, in a coiled form). From Kundalini arises wayu, fire is kindled, appears bindu (divine form), nada (suprasound) becomes gross, and hangsah (in the form of respiration) and mind originate. The six chakras from the muladhara, (to the ajna) are said to be the seats of Shakti (Power). The place above the throat (that is, above the ajna) and which ends in the head (that is, the region from the ajna to the nirwana chakra) is said to be the seat of Shambhu (shambhawasthana)' ( - Warahopanishad, 5.50-3).

About the importance of the muladhara chakra, it has been stated: 'Some say that the adhara (muladhara) lies in relation to the sushumna and the saraswatt (nadi). The (knowledge of the) world arises from the adhara and it is also absorbed there. Therefore, one should seek shelter with all efforts at the feet of a guru (who alone can disclose it). When the adhara-shakti (-power, that is, Kundalini) is asleep (latent) the knowledge of the world arises by the sleep (unspirituality). When kundali-power is aroused, the true knowledge of the three

worlds (that is, the whole chakra system) is attained. He who knows the adhara goes beyond darkness. . . . The brightness of the adhara chakra is like the radiance of a cluster of lightning; if the guru is pleased, liberation is attained undoubtedly (that is, the lustre of the adhara is due to the arousing of kundalini; if a disciple learns from his guru the method of rousing kundalini and her conduction through the *sushumna*, and practises it successfully, he will attain samadhi and then liberation). . . . By doing kumbhaka (breath-suspension) in the adhara (by special pranayamic process), one is able to make absorptive concentration in the hrit or sahasrara. The kumbhaka in the adhara causes the shaking of the body, makes the yogi dance, (that is, to levitate), and the universe (in its subtle form) is seen there. The support of all creative principles is the adhara (because they are supported when kundalini remains coiled in the adhara); in the adhara are all deities, all the Vedas. Hence one should choose the adhara (for one's spiritual practice).

'In the posterior aspect of the adhara (that is, the *sushumna*), there is a union of the three streams (triweni'-sangama) (that is, the union of the *ida*, *pingala* and *sushumna nadis*). By bathing (performing deep internal purification) and drinking (assimilating life-substance by pranayama) there, man becomes free from all sins. In the adhara, there is Pashchima-linga (that is, Swayambhu-linga) where lies the entrance. As soon as it is opened (by rousing *Kundalini*), one becomes liberated from worldliness. In the posterior aspect of the adhara (that is, in the *sushumna*), if the *ida* (*chandra*) and *pingala* (*surya*) are controlled (that is, kumbhaka is done), there appears wishwesh (Shiwa, Supreme Being) (in a divine form); the yogi is absorbed into Brahman by concentration on him.

'In the posterior aspect of the adhara, is the living divine form (Deity Brahma). The prana-force enters into the *sushumna* when the *ida*-*pingala* flows are controlled (by kumbhaka). Then the six chakras are pierced (by kundalini who then) enters the brahmarandhra (that is, nirwana chakra) and then comes out of it and attains the highest position (that is, reaches the sahasrara)' (- Yogashikhopaniṣad, 6. 22-34).

The muladhara is the most important chakra from the viewpoint of spiritual practice. In this centre lies kundalini in her coiled form, and it is here she should be aroused. This is why kundalini is called the adhara-power. When kundalini is roused, her splendour makes the muladhara bright. kundalini lies coiled around Pashchima-liriga. When she is aroused, the entrance into the *sushumna* opens and she passes through the *sushumna*, piercing all the chakras situated there, and reaches the sahasrara. The process of rousing kundalini' consists of breath-suspension combined with mantra, concentration and certain internal control. The passing of kundalini through the *sushumna* causes absorptive concentration which develops into samadhi (superconcentration) when kundalini reaches the sahasrara.

About the passing through the *sushumna* of the roused *Kundalini*, it has been said: 'Then breaking through the Brahma-knot (Brahmagranthi) arising from primary energy-principle (rajaguna), kundalini at once radiates into the *sushumna*-mouth (-wadana) (that is, the junction between the muladhara and *sushumna*) like a flash of lightning. Then kundalini goes upward into the Wishnu-knot (Wishnugranthi) lying in the hrit (chakra; according to the Tantras, Wishnu-knot lies in the anahata chakra which is above but close to the hrit chakra). Then (piercing the Wishnu-knot) kundalini goes still higher into the Rudra-knot (Rudragranthi) in the eyebrow-space (ajna chakra), and, breaking through it, reaches the moon-region (shitangshumandala); this is what is called anahata chakra having 16 petals (the moon-region has also been called the indu chakra- Yogakundalyupanishad, 1.71; the Tantrika term for the moon-region is the soma chakra which has also 16 petals; indu and soma are synonyms; they denote moon)' (- Yogakundalyupanishad, 1. 67-9). Finally, kundalini reaches the sahasrara chakra. It has been stated: 'Absorbing into her the eight creative principles arising from primus (prakriti), kundali reaches the (highest) region (that is, the sahasrara) where she is in contact with Shiwa; then she becomes united with and absorbed into Shiwa' (- *ibid.*, 1. 74). The roused kundalini absorbs various creative principles

located in the chakras when passing through them. When she reaches the sahasrara, *Kundalini* alone shines forth in superconscious concentration. Thereafter, *Kundalini* becomes one and the same with Parama Shiwa in non-mens concentration.

About the six chakras, it has been stated: 'The muladhara, swadhishtana, the third manipura, anahata, wishuddhi and the sixth ajna are the six chakras. The adhara is in the anal region; the swadhishtana in the genital region; the manipura in the navel region; the anahata in the heart region; the wishuddhi in the throat region; the ajna chakra in the head' ( - Yoga-kundalyupanishad, 3. 9-11).

## Systems of the Chakras

There are several Waidika chakra systems. We shall now deal with these.

### 1 Chakra system as explained by Narayana

In the perineal region (adhara) is the brahma chakra (that is, the muladhara chakra). There is a triangle (trirawritta, or trirawarta, that is, turned round three times; the Tantrika term is traipura kona) which is a triangular region in the pericarp (of this chakra) where lies Shakti (Power, that is kundali-power) which is in the form of lightning. Concentration should be done on this form. There (in the triangle) is the seat of kama (an aspect of apana-force) in the form (of the mantra '*Kling*') which grants all desires.

The second is the swadhishtana chakra which has six petals. Inside the (pericarp of the) chakra is the linga (a divine form for concentration and worship) of the colour of a new leaf. Concentration should be done on this linga. Here is the place of udyana (that is, for the practice of lower uddiyanabandha control) which develops adamantine suction-power.

The third is the nabhi chakra (manipura chakra). Inside the pericarp is kundalini who

is lustrous like ten-million newly-risen suns (that is, shining deep red) and splendidous like lightning and is in five coils like a coiled serpent. Concentration should be done on kundalini (as deep red and very bright). The aroused Power (samarthya-shakti) (that is, kundalini-power aroused by concentration) who is in the *manipura* chakra bestows all success.

The next is the hridaya chakra (that is, anahata chakra). It has eight petals and it lies with its face down. Inside (the pericarp) of this chakra is the shining linga-form (or lustrous jiwatman like the flame of a lamp). Concentration should be done on it. It is called hangsakala (that is, when jiwatman-embodied spirit, being purified, manifests its spiritual power), it is all love, and it exhibits the great power of control.

The next is the *kantha* chakra which is four fingers in size. On the left side of it stands the ida -the moon-nadi, and on the right side of it stands the pingala -the sun-nadi. Inside the (pericarp) of the chakra is the white *sushumna* on which one should concentrate. The anahata gives success to one who knows this. N.B. -Here the *kantha* chakra has been named the anahata chakra. But it is actually the wishuddha chakra.

The next is the talu chakra. It is situated (externally) in the uvular region (that is, pertaining to the uvula palatina), in the oral cavity, being supported by the front teeth. This chakra has twelve petals. The amrita (deathless substance) stream is flowing in this centre. Here, void-concentration should be done. This causes absorption of sense-consciousness (chitta). N.B. - The talu chakra has in the Tantras also been termed lalana chakra.

The seventh is the bhru chakra (ajna chakra). It is a subtle chakra. Here, concentration should be done on the knowledge-light as a still flame of the lamp (in a place without wind). This chakra is the root of the cranial centres (kapala-kanda). Here, in the ajna chakra, the superpower of word-effectuality (waksiddhi) is attained.

The next chakra is the brahmarandhra which is also called the nirwana chakra. Here concentration should be done on Shiwa (Supreme Being) as a smoke-coloured flame (dhumra-shikhakara). Here also is the seat of Power in



form (jalandharapitha), granting liberation. Thus the parabrahma chakra.

The ninth is the akasha chakra (the sahasrara). Here is a sixteen-petalled lotus (chakra) with its face upwards. Inside the pericarp of this lotus is a triangular shaped region within which lies the raised Power (urdhwashakti, that is, kundali-power raised from the muladhara to this chakra) in relation to which is supreme void (parashunya). Concentration should be made here (as kundalini united with Parama Shiwa). The Supreme void is the seat of Supreme Being (*Purnagiripitha*). All desires are spiritualized here (- Soubhagyalakshmyupanishad', 3. 1-9).

### 2 Chakra System as Exposed in the *Yogachudamanyupanishad*

The adhara (the muladhara chakra) has four petals; the swadhisthana has six petals; in the navel is the ten-petalled lotus (that is, the manipura); hridaya (that is, the lotus in the heart region named anahata) has twelve petals; what is known as the wishuddha has sixteen petals; in the space between the eyebrows is the dwidala (that is, the ajna which has two petals); in the great path of brahmarandhra (that is, where the line of conduction of brahmanadi, and consequently sushumna, ends) there is the lotus with 1000 petals (the sahasrara).

The first chakra is the adhara (muladhara), the second is the *swadhisthana*. Between the two (that is, the space between the anus and scrotum) is yonisthana (perineum), which is also called kamarupa and kama. The lotus situated in the anal region (that is, in the perineal region), having four petals (that is, the muladhara), contains within it (that is, inside the pericarp of the muladhara) what is said to be the yoni (triangle, a triangular-shaped region) which is also called kamakhya (because here lies the kama-germ-mantra 'Kling') which is worshipped by the yogis. In this triangle is the great linga (mahalinga), facing backwards (this linga has been termed in the Tantras Swayambhu-linga). (Around the great linga), lies (kundalini) who shines like molten gold and is lightning-like splendidous; she is below the genitals (that is,

in the muladhara which is below the swadhisthana which is in the genital region). The supremely splendorous Light (kundalini) is 'seen' in samadhi as infinite and all-pervading. When she is 'seen' in mahayoga (asamprajnata samadhi-non-mens concentration) (as Mahakundalini -Supreme kundalini), the respiratory movements stop (that is, kewala kumbhaka is attained). In the navel region, there is the gem-like chakra (that is, the manipura chakra); he who knows it is a real yogi. Here is a triangle which is the region of fire'.

The word 'swa' denotes *prana* (prana-force); as it is the seat of prana, so it is called swadhisthana; and as it is the seat of sex-force, so it is also called the *medhra* (chakra - the genital centre). As a gem is stitched by a thread, so the chakra is strung by the sushumna; this is why the chakra situated in the navel region is known as manipuraka. Until the embodied being realizes the spiritual truth in the great chakra with twelve petals (the anahata chakra), which is beyond white and black actions he is not free from mundaneness. (- Yogachudamanyupanishad, 4-14).

### Summary

The first chakra is the adhara (muladhara) which is situated in the perineal region. It has four petals. Inside the pericarp of the chakra is a triangle, also called kamakhya. Inside the triangle is the great linga, facing backwards, around which lies splendorous Kundalini who is 'seen' in superconcentration. In mahayoga (non-mens concentration), she is realized (as Supreme kundalini).

The second chakra is the swadhisthana, (situated in the genital region), which has six petals. It is called swadhisthana, because it is the seat of 'swa' to mean prana (-force). It is also called the *medhra* (chakra - the genital centre), because it is also the seat of sex-force.

The third is the manipuraka. It is situated in the navel region and has ten petals. It is strung in the sushumna like a gem stitched by a thread, so this gem-like chakra is called the manipura. Inside the pericarp of the chakra is a triangle which is the seat of 'fire'.

The fourth is the twelve-petalled chakra

(anahata) where lies the embodied being. The fifth chakra is the wishuddha having sixteen petals. The sixth chakra, situated in the space between the eyebrows, is dwidala (that is, the lotus with two petals, called ajna). Then the thousand-petalled chakra (sahasrara) lying beyond brahmarandhra.

### 3 Chakra System as Exposed by Maheswara

The muladhara is situated in the space between the anus and genitals (that is, the perineum). There is a triangle (inside the pericarp of the chakra). Here lies the Supreme Power as kundalini. Here is the seat of what is called kamarupa (that is, the power in the form of the mantra '*Kling*'), which makes desires fruitful.

The swadhishtana chakra is situated in the genital region. It has six petals.

The manipura chakra is situated in the navel region. It has ten petals. The great chakra anahata is situated in the heart region and it has twelve petals. Here is the seat of what is known as Purnagiri (Supreme Being).

The chakra situated in the throat region is called wishuddha which has sixteen petals. Here is the seat of jalandhara (power to control breath by chin-lock). In the space between the eyebrows is an excellent chakra called ajna with two petals. Here is the great seat of what is known as *udiyana* (udana-force control).

The 'earth' region is quadrangular, and the presiding Deity is Brahma. The 'water' region is half-moon-shaped and its presiding Deity is *Wishnu*. The 'fire' region is triangular, and its presiding Deity is Rudra. The region of 'air' is hexagonal, and its presiding Deity is *Ishwara* or Sangkarsha. The region of 'void' (akasha) is circular, and its presiding Deity is Sadashiwa, or Narayana. In the space between the eyebrows (in relation to and above the ajna) is the manas mandala (chakra) in the nada form. Here (that is, above the manas chakra) is the shambhawa sthana (chakra) (that is, the indu chakra). All these chakras in the body are in the form of power. ( - Yogashikhopaniṣad, I. 168-78; 5. 5-16).

### Summary

muladhara. The muladhara chakra is situated in the perineal region. It has four petals. Inside the pericarp is the quadrangular 'earth' region. Brahma is the presiding Deity of the chakra, residing in the square region. In the pericarp, there is also a triangle where kundalini resides. Here is also the seat of kamarupa (kama-power in the mantra-form '*Kling*').

Swadhishtana. The swadhishtana chakra is situated in the genital region. It has six petals. Inside the pericarp of this chakra is the semilunar 'water' region. The presiding Deity is *Wishnu*.

Manipuraka. The manipuraka chakra is situated in the navel region. It has ten petals. The triangular 'fire'-region is in the pericarp. The presiding Deity is Rudra.

Anahata. The anahata chakra is situated in the heart region. It has twelve petals. The hexagonal 'air' region is in the pericarp. The presiding Deity is *Ishwara*, or Sangkarsha. This chakra is the seat of Purnagiri (Supreme Being).

Wishuddha. The wishuddha chakra is situated in the throat region. It has sixteen petals. There is the circular 'void' (akasha) region in the pericarp. The presiding Deity is Sadashiwa, or Narayana. Here is the seat of jalandhara (the location for executing the chin-lock in breath-suspension).

Ajna. The ajna chakra is situated in the space between the eyebrows. It has two petals. Here, that is, in relation to and just above the ajna is the manas mandala (chakra) which is in the form of nada. The centre of *udiyana* (udana-force control) is also here. Above this is the shambhawasthana (the indu chakra).

### 4 Chakra System as Explained in the Yogarajopaniṣad

The first is the brahma chakra where lies (in the pericarp) a triangle. In the apana (-force, which is situated in the triangle) is the germ-mantra (mulakanda) of kama form (that is '*Kling*'). That (the triangle) is the place of fire (wahnikunda) where lies *Kundalini* in three coils (trirawritta). One should concentrate on *Kundalini* who is Divine Light and living power.

The second is the swadhishtana chakra. Inside the (pericarp of the) chakra is the linga, facing backwards, and in shape and colour like a new leaf. There is also the seat of udriyana (uddiyanabandha) where concentration on it (linga) (along with *uddiyana*) develops the great power of contraction-control.

The third is the nabhi chakra (that is, the manipura chakra situated in the navel region). In this chakra, concentration should be done on Madhya-shakti (the roused and conducted *Kundali*-power) who is in five-coils and as bright as lightning. It will give all success.

The fourth chakra (anahata) is in the heart region and lies with its face downwards. One should concentrate with great efforts on the hangsan (jiwatman -embodied being) in the form of (still) light.

The fifth is the *kantha* (throat) chakra (that is, the wishuddha chakra). There the ida is on the left side and the pingala on the right side (of the chakra), and the sushumna is in the middle. There, concentration on the bright Light gives success.

The sixth is the taluka chakra (taluka chakra). It is in the region of the uvula. Here absorptive concentration in the void gives liberation.

The seventh is the bhru chakra (that is, ajna chakra). Here is the seat of bindu (bindu-sthana). Liberation is attained by concentration on the circular Light in this centre.

The eighth is the brahmarandhra (chakra; that is, nirwana chakra). It is indicative of final liberation (nirwana). Liberation is attained by concentration on the subtle smoky light. Here, is the jalandhara (breath-power in chin-lock); and the absorptive concentration in this chakra causes liberation.

The ninth is the wyoma chakra (sahasrara), with which is connected (as its part) a chakra with sixteen petals. Inside it (wyoma chakra) is concealed what is known as Supreme Power-Consciousness. Here is the seat of Purnagiri (Supreme Being). In this seat, concentration on Shakti (Kundali-power) causes liberation.

Concentration should be done on these nine chakras stage by stage. Then one will attain success and liberation. ( - Yogarajopanishad, 5-19).

### Summary

1 Brahma chakra (muladhara). In the pericarp of this chakra, is a triangle which is the fire-place. Inside the triangle lies the splendid and living power kundalini in three coils.

2 Swadhishtana chakra. Inside the pericarp of the chakra is the linga of the shape and colour of a new leaf, facing backwards. Here is the seat of udriyana (that is, the practice of the lower aspect of uddiyan control).

3 Nabhi chakra (manipura). Inside the chakra lies lightning-like shining *kundalini* as Madhya-shakti (power in the middle) in five coils.

4 Fourth chakra (anahata). Inside the chakra is the hangsan (jiwatman - embodied being) in the form of still light.

5 *Kantha* chakra (wishuddha). Inside the chakra is the bright Light.

6 Taluka chakra (taluka). This chakra is situated in the uvular region. It is an important centre for absorptive concentration.

7 Bhru chakra (ajna). This chakra is the seat of bindu and of the circular Light.

8 Brahmarandhra chakra (nirwana). In this chakra is the seat of jalandhara and of the subtle smoky light bindu. It is a suitable centre for absorptive concentration.

9 Wyoma chakra (sahasrara). In this chakra is a sixteen-petalled chakra as a part of it. Inside the pericarp of the chakra is Supreme Power-Consciousness as kundali-power. Here is the seat of Purnagiri (Supreme Being).

From the above fragmentary descriptions the Waidika chakra system has emerged.

## Waidika Chakra System

1 Muladhara chakra. The term 'muladhara' has been mentioned in the Ganapatyupanishad, 6; Darshanopanishad, 4.3; 7.7, 11; Mandala-brahmanopanishad, 1.2.6; Yogakunoalyupanishad, 3.9; Yogashikhopanishad, 1.168; 3.2; 5.5, 17; and Warahopanishad, 5.50, 53. The muladhara has been termed 'adhara' mentioned in the Yogakundalyupanishad, 3.10; Yoga-chudamanyupanishad, 4, 6; and Yogashikhopa-

*nishad*, 6. 26-33; 'mulakanda', mentioned in the *Yogakundalyupanishad*, 1. 82; and 'brahma' (chakra) in the *Soubhagyalakshmyupanishad*, 3.1; and *Yogarajopanishad*, 5.

Description. The muladhara chakra is situated in the perineal region (intracoccygeal point). It has four petals. Inside the pericarp of the chakra is the quadrangular 'earth' region. The presiding Deity of the chakra is Brahma who is in the square region. In the pericarp, there is a triangle, called yoni. It is also called kama-khya. The triangle is the place of fire (and, consequently, it is red). Within the triangle is the seat of kama (desire), an aspect of apana-force, in the form of the germ-mantra '*Kling*'. Inside the triangle, there is the great linga, facing backward, and around which lies lightning-like splendorous Kundalini in three coils, who is revealed in its true form in superconscious concentration, and as Supreme kundalini in non-mens concentration (mahayoga).

2 Swadhishtana chakra. The term '*swadhishtana*' has been mentioned in the *Soubhagyalakshmyupanishad*, 3.2; *Yogakundalyupanishad*, 1. 84; 3.9, 10; *Yogachudamanyupanishad*, 4, 6, 11; *Yogashikhohanishad*, 1.172; 5.8; and *Yogarajopanishad*, 7. It is also termed '*medhra*' (chakra), mentioned in the *Yogachua'amanyupanishad*, 12.

Description. The *swadhishtana* chakra is situated in the genital region (intrasacral point). It has six petals. The semilunar 'water' region is inside the pericarp of the chakra. The presiding Deity of the chakra is Vishnu who is in the semilunar region. Here also lies the linga, facing backwards, of the form and colour of a new leaf. In this chakra is the seat of udyana (that is, a position for the practice of adamantane suction-power), which is also termed *udnyaraa*.

The term '*swadhishtana*' is from the seat (*adhishtana*) of the prana (swa), that is, this chakra is the seat of wyana force.

3 Manipura chakra. The term '*manipura*' has been mentioned in the *Yogakundalyupanishad*, 3.9, 11. The chakra is also termed '*manipuraka*', mentioned in the *Soubhagyalakshmyupanishad*, 3.3; *Yogachudamanyupanishad*, 13; *Yogashikhohanishad*, 1.172; 5.9; and '*nabhi*' chakra, mentioned in the *Soubhagyalakshmyupanishad*,

3.3; *Brahmawidyopanishad*, 68; and *Yogarajopanishad*, 9. It is indirectly mentioned in the *Brahmopanishad*, 1; *Parabrahmopanishad*, 5; *Darshanopanishad*, 7.12; and *Yogachudamanyupanishad*, 5.

Description. The manipura chakra is situated in the navel region (intralumbo-vertebral point). It has ten petals. In its pericarp, there is the triangular 'fire' region. The presiding Deity of this chakra is Rudra who resides in the triangular region. Here also lies lightning-like splendorous Kundalini in five coils as *Madhyashakti* (*Kundali*-power, roused from the muladhara and conducted into the manipura).

4 Hrit-pundarika (hrit chakra). The term '*hrit-pundarika*' has been mentioned in the *Trishikhibrahmanopanishad*, Mantra Section, 156; and *Maitreyupanishad*, 1.12. It has also been called '*padmakoshapratikashahridaya*' (lotus-bud-like hridaya, that is, the hridaya or hrit chakra) in the *Mahopanishad*, 1.12; and *Narayanopanishad*, 50.

5 Anahata chakra. The term '*anahata*' has been mentioned in the *Yogakundalyupanishad*, 3.10, 11; and *Yogashikhohanishad*, 1. 173; 5.9. It has also been termed '*hridaya*' chakra (because it is situated in the heart region), mentioned in the *Soubhagyalakshmyupanishad*, 3.4; and *Yogachudamanyupanishad*, 5; and '*dwadashara*' chakra (twelve-petalled lotus) in the *Yogachudamanyupanishad*, 13; and the '*fourth*' chakra in the heart region in the *Yogarajopanishad*, 10. It has been indirectly mentioned in the *Parabrahmopanishad*, 5; *Brahmopanishad*, 1; and *Darshanopanishad*, 7.12.

Description. The anahata chakra is situated in the heart region (intrathoracispinal point). It has twelve petals. In the pericarp, there is the hexagonal 'air' region, Ishwara or Sangkarsha is the presiding Deity, residing in the 'air' region. Inside the chakra is the *hangsah* (embodied being) in the form of still light.

6 Wishuddha chakra. The term '*wishuddha*' has been mentioned in the *Yogachudamanyupanishad*, 5; and *Yogashikhohanishad*, 5.10. It has also been termed '*wishuddhi*', mentioned in the *Yogakundalyupanishad*, 3.10, 11; and *Yogashikhohanishad*, 1.174; and '*kantha*' (throat) chakra, mentioned in the *Soubhagyalakshmyupa-*

*nishad*, 3.5; and *Yogarajopanishad*, 12. It has been indirectly mentioned in the *Brahmopanishad*, 1; *Parabrahmopanishad*, 5; and *Darshanopanishad*, 7.12.

**Description.** The wishuddha chakra is situated in the region of the throat (intracervicospinal point). It has sixteen petals. In the pericarp of the chakra is the circular 'void' (akasha) region in which is the presiding Deity Sadashiwa, or Narayana. Here is the seat of jalandhara (a position for the execution of chin-lock).

**7 Talu chakra.** The term 'talu' has been mentioned in the *Soubhagyalakshmyupanishad*, 3.6. It has also been termed 'taluka' chakra in the *Yogarajopanishad*, 13. It has been indirectly mentioned in the *Darshanopanishad*, 7.12.

**Description.** The talu chakra is situated in the uvular region. It has twelve petals. It is a centre where amrita (deathless substance) flows. Here is the void for the practice of concentration.

**8 Ajna chakra.** The term 'ajna' has been mentioned in the *Yogakundalyupanishad*, 3.10, 11; *Yogashikhopanishad*, 1.175; 5.11; and *Soubhagyalakshmyupanishad*, 3.7. This chakra has also been termed 'bhra' chakra, mentioned in the *Soubhagyalakshmyupanishad*, 3.7; and *Yogarajopanishad*, 15; and 'bhruyugamadhyabala' in the *Mandalabrahmanopanishad*, 1.3.3; and 'baindawa-sthana' (-chakra) in the *Yogakundalyupanishad*, 3.8; and 'dwidala' in the *Yogachudamanyupanishad*, 5. It has been indirectly mentioned in the *Darshanopanishad*, 7.12.

**Description.** The ajna chakra is situated in the space between the eyebrows (intracerebral point). It has two petals. Here is the knowledge-light as a still flame of the lamp for concentration. It is the centre for the control of udana-force. And here also lies the seat of bindu (bindu-sthana). This chakra is the root of other cranial chakras.

In relation to, and just above, the ajna is the manas *mandala* (manas chakra). Connected with the ajna (and above the manas chakra) is the shambhawa-sthana (-chakra) (that is, the indu chakra).

**9 Indu chakra.** The word 'indu' means moon. The Tantrika term for this chakra is soma (moon) chakra. The term 'indu' is mentioned

in the *Yogakundalyupanishad*, 1.71. It has also been termed 'shitangshu (moon)-mand'ala' (chakra) and anahata chakra mentioned in the *Yogakundalyupanishad*, 1.69; and 'shambhawa-sthana' (-chakra) in the *Yogashikhopanishad*, 5.16. It has indirectly been mentioned in the *Darshanopanishad*, 7.12; and *Yogashikhopanishad*, 6.48, 49.

**Description.** The shitangshu-mandala (-chakra), or indu chakra is situated in the forehead (lalata) region (above the manas chakra). It has sixteen petals. Here lies the deathless substance (amrita).

**10 Nirwana chakra.** The term 'nirwana' has been mentioned in the *Soubhagyalakshmyupanishad*, 3.8. It has also been termed 'brahmarandhra' (chakra), mentioned in the *Yogakundalyupanishad*, 1.83; and *Soubhagyalakshmyupanishad*, 3.8; and *Yogarajopanishad*, 16; and 'parabrahma' chakra, mentioned in the *Soubhagyalakshmyupanishad*, 3.8; and 'brahmarandhra mahasthana' (the great brahmarandhra chakra) in the *Yogashikhopanishad*, 6.47. It is indirectly mentioned in the *Darshanopanishad*, 7.12.

**Description.** The nirwana chakra is situated at the end point of the sushumna called the brahmarandhra. This is why it is also called brahmarandhra chakra. The petals are not mentioned. According to the Tantras, the nirwana chakra has 100 petals. Here lies the subtle smoky divine light suitable for concentration. Here is the seat of jalandhara (Power developed in breath-suspension with chin-lock). In this centre, Supreme Consciousness-Power resides.

**11 Sahasrara chakra.** The term 'sahasrara' has been mentioned in the *Mandalabrahmanopanishad*, 1.4.1. The other terms for the sahasrara are: 'sahasradala' (the chakra having 1000 petals), mentioned in the *Yogachudamanyupanishad*, 6; 'sahasrakamala' (the lotus or chakra with 1000 petals), mentioned in the *Yogakundalyupanishad*, 1.86; 'akasha chakra' (the chakra in the void), mentioned in the *Soubhagyalakshmyupanishad*, 3.9; 'wyoma chakra' (the chakra in the void), mentioned in the *Yogarajopanishad*, 17; 'wyomambuja' (a lotus or chakra in the void), mentioned in the *Yogashikhopanishad*, 6. 48; 'Kapalasangputa' (the

chakra which covers the cranium) mentioned in the Yogashikhopaniashad, 1.76; and 'sthana' (to mean literally a place, an abode, a state, but technically it denotes a chakra; here sthana means Shiwa-sthana-the abode of Shiwa, that is, the sahasrara), mentioned in the Yoga-kundalyupaniashad, 1.74. This chakra has been mentioned indirectly in this manner: 'Sun - the Supreme Being - exists with a thousand rays of light (sahasrarashmi) and in a hundred ways (shatadha)' ( - *Akshyupaniashad*, ch. 1, p. 1), that is, *Paramo Shiwa* - Supreme Consciousness-being united with kundalini is splendidous in the sahasrara, and he is also in a hundred-fold in the nirwana chakra.

Description. The sahasrara is situated in the region of void, that is, at the extracranial or

extracerebral point. It has 1000 petals. There is a chakra with sixteen petals with its face upwards, under the sahasrara and forming a part of it. Inside the pericarp of the sahasrara is a triangle where lies the raised Supreme Power-Consciousness (*Kundali-power*). In relation to the Power lies supreme void (parashunya) where the seat of Supreme Being (Purnagiri) is.

The above description of the chakras indicates the incompleteness of the Waidika chakra system. It is mainly due to two factors: first, parts of the Waidika documents were lost during the course of time, and, consequently, the extant part is incomplete. Second, the Waidika chakra system is now less used by the laya-yogis in their spiritual practice. The Tantrika system has now been widely adopted.

# CHAPTER 9

## The Tantrika System of *Chakras*

The Tantrika chakra system is completer than the Waidika chakra system. The Tantrika system is based on the Tantras which are extant. It may not be quite complete, as a very large number of Tantras are lost. But from the viewpoint of spiritual practice, it is complete. Now, most of the layayogis have followed the Tantrika system. Many great layayoga masters have adopted it, and the Tantrika gurus teach it to their disciples directly and thoroughly.

### Tantrika Nadi-system

nadis constitute the nadi-system. It is said that the nadis are innumerable (- Wishwasaratantra, ch. 1, p. 6; Sharadatilaka, 1.43). Of these, the important nadis are numbered at 35,000,000 (- Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 4; Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; Todalatantra, ch. 8, p. 15; Shaktanandatarangini, 4.7; and Goutamiyantra, 34.35). Of these, the more important nadis are 350,000 in number (- Shiwasanghita, 2.13), and still more important are 72,000 (- Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 1; Jnanasarikalinitantra, verse 77); Niruttaratantra, ch. 4, p. 7; Shaktanandatarahgini, 1.7), and of these are 70,000 (- Koulawalitantra, ch. 22, p. 79), and of these, the chief nadis are fourteen in number (- Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 1; Shiwasanghita, 2.13; and Tripurasarasamuchchaya, ch. 3, p. 8). These fourteen nadis are: sushumna, ida, pingala, gandhari,

hastijihwa, kuhu, saraswati, *pusha*, shakkhini, payaswini, waruni, alambusha, wishwodari and yashaswini (- Shiwasanghita, 2. 14-15).

Of these fourteen nadis, ten are more important; in fact, the ten nadis are considered the principals of all the nadis (- Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 4; Niruttaratantra, ch. 4, p. 7; Goutamiyantra, 34.35; Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; Bhutashuddhitatantra, ch. 6, p. 5; and Shaktanandatarahgini, 4.7). The ten principal nadis are: ida, pingala, sushumna, gandhari, hastijihwa, *pusha*, yashaswini, alambusha, kuhu, and shangkhini (- Niruttaratantra, ch. 4, p. 7; and Shaktanandatarahgiini, 1.7). The gandhari flows in the region of the left eye, the hastijihwa in the right eye, the *pusha* in the right ear, the yashaswini in the left ear, the alambusha in the mouth, the kuhu in the genitals, and the shangkhini in the head (- Shaktanandatarangini, 1.7). The ida and pingala flow in the nostrils and the *sushumna* flows in the subtle path in the palatine region and up to the brahmarandhra (- Brahmasiddhantapaddhati MS).

Of the 10 principal nadis, three are the most important (- Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 4; Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; Bhutashuddhitatantra, ch. 6, p. 5; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 1; Tripurasarasamuchchaya, ch. 3, p. 8; Sharadatilakatantra, 25.29; Shaktanandatarangini, 4.7; Shiwasanghita, 2. 15; and Goutamiyantra, 34.35). These three nadis are: ida, pingala and *sushumna* (- Tripurasarasamuchchaya, ch. 3, p. 8; and Shiwasanghita, 2.15). Of the three nadis again, one is the fundamental, and that is the *sushumna*

(- Kankalamlinitantra, ch. 2, p. 4; Gandharwa-tantra, ch. 5, p. 27; Tripurasarasamuchchaya, ch. 3, p. 8; Rudrayamala, Part 2, 25.51; Shiwasanghita, 2.16; and Goutamiyantra, 34.36).

*Nadis* are of two kinds: gross or material, and subtle or non-material. The gross *nadis* are nerves, arteries, veins, capillaries, lymphatic vessels and other tubular organs of the body. The subtle or non-material *nadis* are called yoga-nadis (- Shiwapurana, 4.40.5). The word *nadi* is derived from 'nada' = bhrangsha, that is, falling down, running away; here, in a more technical sense, radiating. The word 'bhrangsha' is almost similar to the word 'bhresha' = motion. Kalicharana, the well-known commentator of *Skatchakranirupana*, a most authoritative work on the Tantrika chakra system, says, in explaining verse 2 of this work, that the word *nadi* is derived from *nada* = motion. Therefore, *nadi* is that which is motional or in motion; that is, whose nature is motion. The word 'wayu' has the same meaning. It is derived from wa = motion. That which is in constant motion is wayu. In a technical sense, wayu is the motional or active state of life-energy (prana), in which force-motions are exhibited. The principal force-motions are five, and they are termed *prana-wayu*, *apana-wayu*, *samana-wayu*, *udana-wayu* and *wyana-wayu*. The pranic wayus are inseparable from *nadis*.

It has been stated that the ten wayus - prana, apana, samana, udana, wyana, naga, karma, krikara, dewadatta and dhananjaya, move in all the *nadis* (- *Shandilyopanishad*, 5.4.12; and also Warahopanishad, 5.31). As the *nadis*, termed yoga-nadis, are not material structures but subtle (- Shiwasanghita, 2.17), it should be interpreted in a technical manner. The *nadis* do not exist as tubules or wires, but are subtle lines of direction along which the wayus move. This means that the wayus which are constantly in motion are also *nadis*, as motion is associated with the lines of direction. It has been more clearly stated that the *nadis* are the prana-flows (pranawahini) (- Niruttaratantra, ch. 4, p. 7; Yogachudamanyupanishad, 16). In other words, the *nadis* are pranic force-radiation-lines, and their existence is inseparable from the existence of the pranic force-motions. The plexus-

like arrangement of the *nadis* (nadimaya chakra) constitutes the power field (shakti-chakra) (- Niruttaratantra, ch. 4, p. 7). This is the nadi-system.

From the yoga viewpoint, the *ida*, *pingala* and *sushumna* are of great importance; and of the three, the *sushumna* is the highest. The *sushumna* is in the middle of the *ida* and *pingala* (- Todalatantra, ch. 2, p. 2; Niruttaratantra, ch. 4, p. 7; Jnanasarikalinitantra, verse 11; Tararahasya, ch. 1, p. 2). The *ida* is on the left side and *pingala* on the right side (- Niruttaratantra, ch. 4, p. 7; Gandharwa-tantra, ch. 5, p. 27; Tripurasarasamuchchaya, ch. 3, p. 8; Bhutashuddhitrantra, ch. 6, p. 5; Sammohanatantra, part 2, ch. 2, p. 1-2; Wishwasaratantra, ch. 1, p. 6; Mundamalatantra, ch. 3, p. 5; Sharadatilakatantra, 25.30; Shaktanandatarangini, 1.7). The positions of the *ida* and *pingala* have been more precisely stated here: outside the vertebral column are the *ida* and *pingala*, being on the left and the right, that is, the *ida* is on the left side of the spinal column, and the *pingala* on its right side (- *Skatchakranirupana*, verse 1). Also, on the left side of the vertebral column is the *ida nadi*, and on its right side is the *pingala nadi* (- Tararahasya, ch. 4, p. 22), and, outside the vertebral column, is the *ida* on its left, and the *pingala* on its right (- Koulawalitantra, ch. 22, p. 79).

The accurate position of the *sushumna* cannot be determined from the statement that it is in the middle of the *ida* and *pingala*. It has been stated: 'The principal nadi (*sushumna*) is in front of the vertebral column (merudandagre)' (- Karikalamalinitantra, ch. 2, p. 4). Here, the word 'agre' has been used, and it denotes 'in front of'. From this it can be assumed that the *sushumna* is outside and in front of the vertebral column. Apparently, this is supported by the following passage: 'O Shiwa, the *ida nadi* which is deathless substance of moon is on the left of the vertebral column, the sun-like *pingala* on its right side. Outside it (*tadbahye*) and between these two (*tayormadhye*) is the fire-like *sushumna*' (- Tantrachadamani quoted by Kalicharana in explaining verse 1 of *Skatchakranirupana*). Kalicharana has rejected this



statement on the ground that it contradicts verse 2. But 'tadbahye' can be interpreted as outside the *ida* and the *pingala*. In that case, it will mean that the *sushumna* is outside of and between the *ida* and *pingala*, not outside the vertebral column.

It has been stated : 'The sacred *nadi sushumna* which bestows all success is in front of the vertebral column (merupuratas)' (-Tararahasya, ch. 4, p. 22). The word *puratas* means in front of. It should be interpreted to mean that the *sushumna* is in the anterior part of the vertebral column. It has been stated: 'The *sushumna*, resting on the vertebral column (prishawangshang samashritya), is between the *ida* and the *pingala*' (-Tripurasarasamuchchaya, ch. 3, p. 8); and 'The moon-sun-fire *nadi (sushumna)* rests on the vertebral column' (-Shiwasanghita, 2.17). Here, it should mean that the *sushumna* rests interiorly on the vertebral column. Raghawabhatta, the well-known commentator on the Sharadatilakatantra, has made this clear. The text says: 'The *nadi sushumna*, resting on the vertebral column (wangshamashrita), is between them (the *ida* and the *pingala*)' (-Sharadatilakatantra, 25.30). In explaining this verse, Raghawabhatta says: 'Wangsha means the spinal column, and *ashrita* denotes *tadantargata* = being in the interior of the spinal column', as it is said: 'She (*sushumna*) who is inside the void of the vertebral column (*mundadharadanda*), extending from the head to the *adhara* (*muladhara*).'

In commenting on the verse 'The *nadi sushumna* is in the middle . . . ' (Shatchakranirupana, verse 1), Kalicharana says that 'in the middle' (*madhye*) means inside the void of the vertebral column. This is what *Shatchakranirupana* actually means, and that is proved by verse 2, in which it has been stated: 'Inside her (the *nadi wajra*) is *chitrini* . . . who pierces all the *chakras* lying inside the vertebral column and appears luminous because of these lotuses which are strung on her' (- Shatchakranirupana, verse 2). The *chakras* which are inside the spinal column are strung on the *chitrini*, and the *chitrini* is inside the *wajra*, and the *wajra* is inside the *sushumna*. The *sushumna*, consequently, is inside the vertebral column, not outside it.

The exact position of the *sushumna* has been more clearly indicated in the following passages: 'The principal *nadi (sushumna)* which is in the form of moon-sun-fire is in the vertebral column (*merudande*)' (-Gandharwatantra, ch. 5, p. 27). Here, 'in the vertebral column' means within the vertebral column, not outside it. 'That *nadi (sushumna)* which is absolutely calm (that is, realizable only through concentration) and which gives liberation, is inside the vertebral column (*merumadhyasthita*)' (-Todalatantra, ch. 2, p. 2). Here, it is clearly stated that the *sushumna* is inside the vertebral column, not outside it. Also, 'That (*nadi*) which is inside the vertebral column (*merumadhye*) extending from the *muladhara* to the *brahmarandhra*, and is all knowledge and in the form of fire, is *sushumna*' (-Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2). Here also it is clearly said that the *sushumna* is inside the vertebral column. 'She who is inside the vertebral column (*merumadhye*) is the multiform *sushumna*' (-Rudrayamala, Part 2, 27.52). '*Smnumna* is inside (*madhyaga* = being inside) the *winadanda* termed *prishthawangsha* (that is, the vertebral column)' (-Tantrarajatanttra, 27.35). 'She (*sushumna*) is inside the vertebral column (*prishthamadhyagata* = being inside the spinal column), extending to the head' (-Koulawalitantra, ch. 22, p. 79). 'The principal (*nadi sushumna*) who is moon-sun-fire is inside the vertebral column (*merudandantar* = being inside the vertebral column), (-Shaktanandatarangini, 4.7). From all this we can come to the definite conclusion that the *sushumna* is inside the vertebral column.

It has been stated 'What is called *wichitra* (the *nadi chitra* or *chitrini*) . . . is inside her (*sushumna*)' (-Gandharwatantra, ch. 5, p. 27). 'That *nadi* which is inside the *sushumna* is the *chitrini*' (-Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2). Further in Sharadatilakatantra, 25.34; Tripurasarasamuchchaya, ch. 3, p. 8; and Shaktanandatarangini, 4.8. These passages indicate that the *chitrini* is inside the *sushumna*, but that does not mean that the *chitrini* is next to the *sushumna* as the second *nadi* within it. Inside the *sushumna* is the *nadi wajra*, and inside the *wajra* is *chitrini*. So it has been stated: 'Inside the *sushumna* is the bright *nadika (nadi)*

which is called *wajra*, and in it (within the *wajra*) is the subtle *chitrini*; and *Kundali* passes through it' (-Rudrayamala, Part 2, 25. 51-52). And, 'Inside the *sushumna* is the *wajra nadi*, and inside it (*wajra*) is the highest *nadi* called *chitra* (*chitrini*); and within it lies the supreme *Kundali*' (-Tantrarajatantra, 27.44). Also in *Shatchakranirupana*, verses 1,2; Tarahasya, ch. 4, p. 22; Koulawalantra, ch. 22, p. 79-80).

It has been stated: 'The *brahma nadi* is inside the *chitrini*' (-Todalatantra, ch. 8, p. 15). Moreover, 'Inside her (*chitrini*) is the *brahma nadi*, which extends from the oral orifice of Hara (here, *Swayambhu-linga*) to a point beyond which *Adidewa* (*Paramashiwa* in *sahasrara*) is situated' (-*Shatchakranirupana*, verse 2). And in Tarahasya, ch. 1, p. 2; ch. 4, p. 22; Koulawalantra, ch. 22, p. 80; Shaktanandatarangini, 4.8. 'The *brahma nadi* has also been termed *brahmarandhra*' (-*Shivasanghita*, 2.18). Further 'The supremely subtle *brahmarandhra* lies in her (*chitrini*)' (-Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2, and in Sharadatilakatantra, 25.32. And 'Inside it (*chitra nadi* = *chitrini nadi*) is the exceedingly subtle *brahmarandhra*' (-*Tri-purasarasamuchchaya*, ch. 3, p. 8).

According to some authorities, the *brahma-randhra* is within the *brahma nadi*. It has been stated: 'The *brahmarandhra*, which extends from the mouth of Hara (that is, the orifice of *Swayambhu-linga* in the *muladhara*) to *Sadashiwa* (that is, to the point beyond which lies the *sahasrara* in which lies *Sadashiwa*), is within it (*brahma nadi* (-Koulawalantra, ch. 22, p. 80). Also in Shaktanandatarangini, 4.8.

There are other authorities who have not mentioned the *brahma nadi* or the *brahmarandhra*, but who speak about the movement of *Kundalini* through the *chitrini*. It has been stated: 'There lies the subtle *chitrini* through which *Kundali* moves' (-Rudrayamala Part 2, 25.52). Furthermore, 'The supreme *Kundali* is within it (*chitra*)' (-Tantrarajatantra, 27.44). This means that in the innermost part of the *chitrini*-power-radiation there is a void where there is no radiation. This inmost void has been termed *brahma nadi*, or *brahmarandhra*. The word *randhra* here denotes the vacuity deepest within. It is this void through which *kundalini*,

who is *Shabdabrahman*, passes, or, it can be said that it is this void-path which leads to the *sahasrara*, the abode of *Shiwa* or *Brahman*. When it is said that the *brahmarandhra* is within the *brahma nadi*, it means that the immediate, outer aspect of the void is the *brahma nadi*, that is, the *brahma nadi* contains this innermost void termed *brahmarandhra*. The *chitrini*-power-radiation remains outside the *brahma nadi*. When the *brahma* or the *brahmarandhra* is not mentioned, it simply denotes that the inmost void is part of the *chitrini*.

Kalicharana (in his commentary on verse 2, *Shatchakranirupana*) says that the *brahma nadi* is the course along which *kundalini*, who is in the nature of *Shabdabrahman*, moves to *Paramashiwa*; it is the void aspect within the *chitrini nadi*, and there is no other *nadi* inside the *chitrini*. The *brahma nadi* is the *brahma*-void, and so it is called *brahmarandhra*, and through it *Kundali* passes.

The *sushumna* extends from the *mula* to the *brahmarandhra*. So it has been stated: 'The *sushumna*, which is in the nature of fire and is endowed with all power, lying inside the vertebral column, extends from the *mula* (root) to the *brahmarandhra*' (-*Gandharwatantra*, ch. 5, p. 27). Also in *Bhutashuddhitatantra*, ch. 6, p. 5; Shaktanandatarangini, 4.8; Tantrarajatantra, 27.36. It has also been stated that the *sushumna* 'extends from the middle of the *kanda* (the root or the origin of the *nadis*) to the *shiras* (the head, or *cerebrum*)' (-*Shatchakranirupana*, verse 1).

It has been stated: 'In the region below the genitals and above the anus (that is, the perineum), is the *kanda-mula* (central root) of oval shape, from which 72000 *nadis* have originated' (-Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 1). The *kanda-mula* is the source, resembling a bulb of oval shape, from which all *nadis* arise. The *kanda-mula* is externally in the perineal region, but, interiorly, it is inside the *coccyx* (the terminal part of the vertebral column), in a position just below the *muladhara*. When it is said that the *sushumna* extends from the *mula*, it does not mean from the *muladhara*, but from the *kanda-mula* which is the source of all *nadis*. The *sushumna* arises from the middle

or the central part of the kanda-mula, which is just below the muladhara chakra. It then passes through the whole spinal column and the head to reach the brahmarandhra. It (*sushumna*) goes to the terminal point of the brahmarandhra ('brahmarandhranta'), that is, to the end of brahmarandhra (- Bhutashuddhitāntra, ch. 6, p. 5; Tantrarajatantra, 27.36).

The kanda-mula has also been termed kanda. It has been stated that between the genitals and the anus (that is, in the perineal region) lies kanda, which is circular; and the nadis proceed from this kanda (- Sharadatilakatantra, 25. 28 - 9). The kanda is not actually situated directly in the perineum, as a physical organ, but inside the coccyx which is related to the perineal region. The word kanda has also been used in the Shatchakranirupana, verse 1.

The wajra *nadi* is inside the *sushumna*. It has been stated that the wajra extends from the genitals to the head (- *Shaichakranirupana*, verse 1; Koulawahtāntra, ch. 22, p. 80). Here the genitals mean the perineal region connected with the genitals. It actually indicates the kanda within the coccyx. The wajra arises within the *sushumna*, at its starting point below the muladhara. It passes along with the *sushumna* to the head, that is, the end point of the brahmarandhra where the *sushumna* ends. Inside the wajra is the chitrini. The chitrini extends from the point from which the wajra starts, and ends where the *sushumna* and the wajra end, that is, at the terminal point of the brahmarandhra.

It has been stated: 'Above it (the ajna chakra) is the splendid sahasrara where lies the end point of the *sushumna* with its void-part in the talumula (the end point of the palatine region). From here the *sushumna*, which supports all nadis, goes downwards to the triangular region of the muladhara. ... In the talusthana (palatine region) is a lotus (that is, guru chakra) which is (the part of) sahasrara. In the pericarp of this lotus (guru chakra) is a triangle, facing behind, where lies the end point of the *sushumna* with its inmost void. This void is termed brahmarandhra, which extends from here to the muladhara lotus. Inside the *sushumna* (or more accurately, wajra), and around the brahmarandhra, always lies the power of the *sushumna*. This power is the

chitra (chitrini). It is also termed *sushumna-Kundali*. The brahmarandhra and others (the chakras) are to be thought of in the chitra-power' (- Shivasanghita, 5. 161-5).

It is indicated here that the end point of the *sushumna* and, consequently, the end of the brahmarandhra is in the palatine region in its upper border beyond which is the guru chakra, which is the lower part of the sahasrara. We have noted that the brahmarandhra or the brahma nadi starts from the orifice of the Swayambhu-linga, situated in the muladhara, and extends to reach the proximity of the guru chakra. But the *sushumna* starts from the kanda, which is just below the muladhara. The wajra and the chitrini also arise from the starting point of the *sushumna*. The brahmarandhra arises from the orifice of the Swayambhu-linga. So the *sushumna*, and along with it the wajra and chitrini, starting from the point just below the muladhara, extend upwards. At the point of the orifice of Swayambha-linga brahmarandhra emerges within the chitra, and then the *sushumna*, wajra, chitrini and brahmarandhra, all extend upward and reach the terminal point of the head which is immediately adjoining to, but not continuous with, the guru chakra.

Chitra (chitrini) is in the form of power. The chitra-power has been termed *sushumna-Kundali*. The term indicates that the chitra-power creates the brahmarandhra through which *Kundalini* passes. The brahmarandhra is actually the Kundali-power-motion. When there is no Kundali-power-motion, the brahmarandhra remains in a potential form. The nature of the chitra-power is that it concentrates and centralizes to form chakras throughout its course at certain points. The chakras are in the chitrini. It has been stated that all the chakras are strung on the chitrini' (- Rudrayamala, Part 2, 25.52; Shadamnayatantra, 5. 111; Koulawalitantra, ch. 22, p. 80). The chakras are not external objects attached to the chitrini. The chitra-power concentrates and develops into a chakra. The development of the brahmarandhra within the chitrini, and of the chakras in it, are the two specific power phenomena of the chitrini.

The chitrini is lustrous and radiates life-energy; in it are the deities (- Sammohana-

tantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Gandharwatantra, ch. 5, p. 27); the five bhuta-principles and five deities are there (in the lower five chakras) and it is luminous with five colours (- Koulawaltantra, ch. 22, p. 80; Tripurasarasamuchchaya, ch. 3, p. 8); it is pure, deathless and blissful; it is the divine path (- Shiwasanghita, 2. 19-20); it is moon-bright and contains all deities, and is realizable by the yogis (- Shaktanandatararigini, 4.8); it is extremely subtle and pure intelligence, and is revealed through yoga to the yogis (- Shatchakramrupana, verse 2). It is in the nature of sentience (sattwaguna), but the brahma nadi which is inside it, is in the nature of inertia (tamoguna), and the wajra, within which lies the chitrini, is in the form of energy (rajoguaa) (- Niruttaratantra, ch. 4, p. 7). This means, that the energy-principle predominates in the wajra, and owing to its influence its power radiates also centrifugally. In the chitrini, the power-radiations are essentially centripetal, concentrated and imbued with consciousness, because of the influence on it of the sentience-principle. Because of this, the chitrini is only realizable in deep concentration. Moreover, the chakras which are in the chitrini can only be known by concentration-knowledge-light (sukshmajnana) (- Shadamnayatantra, 5. 204). In the brahmarandhra, the inertia principle predominates and, consequently, all power-radiations cease, and a void is created where nothing but kundalini can penetrate. This is why this tamas void is called the brahma-void (brahmarandhra).

It has been stated that the *sushumna* is in the form of moon, sun and fire (- Karikalamlinitantra, ch. 2, p. 4; Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; Shaktanandatararigini, 4.7; Shiwasanghita, 2.17). This means that the *sushumna* exerts the influence of its moon aspect on the ida and that of its sun aspect on the pingala, and the control influence on both as fire. In the *sushumna* the control factor predominates because its basic nature is fire which exhibits the power of control. So it has been said that the *sushumna* is in the nature of fire (- Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Shaktanandatararigini 4.8). In the *sushumna*, both the moon and the sun radiations occur (- Sam-

mohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Sharadatilakatantra, 25.34), and they are conveyed to the ida and pingala. The *sushumna* assumes different forms (- Rudrayamala, Part 2, 27.52), because of its connection with the ida and pingala. The *sushumna* is all knowledge (- Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2) and all power (- Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; Shaktanandatararigini, 4.8; Goutarmyatantra, 34.39). In *sushumna*, three primary attributes (gunas) are operating (- Niruttaratantra, ch. 4, p. 7). The *sushumna* is exceedingly subtle (- Bhatashuddhitantra, ch. 6, p. 5; Rudrayamala, Part 2, 25.51), and this is why it cannot be known sensorially, but is 'seen' by the yogis through deep concentration (- Goutarmyatantra, 34.39). The *sushumna* is fit for yoga (- Shiwasanghita, 2.16), as it is non-undulatory (- Todalatantra, ch. 2, p. 2). Concentration on moon-and-sun-form is done in the *sushumna* (- Wishwasaratantra, ch. 2, p. 11). The *sushumna* is spiralled from right to left (- Bhutashuddhitantra, ch. 6, p. 5).

The *ida* is in the form of moon (- Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; Bhutashuddhitantra, ch. 6, p. 5; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 1; Wishwasaratantra, ch. 1, p. 6; Mundamalatantra, ch. 3, p. 5; Rudrayamala, Part 2, 27.51; Goutamiyatantra, 34.36), so it causes the conservation of energy in the body and calmness in the mind. It is in the nature of power (- Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Shaktanandatararigini, 4.7; Rudrayamala, Part 2, 27.51; Goutamiyatantra, 34.37), because the power is conserved there. In *ida* lies the deathless substance (amrita) (- Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Shaktanandatararigini, 4.7; Rudrayamala, Part 2, 27.51; Goutamiyatantra, 34.37), so it is suitable for concentration and all spiritual activities. *Ida* is white (in colour) (- Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; Bhutashuddhitantra, ch. 6, p. 5; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 1; Rudrayamala, Part 2, 27.51; Goutamiyatantra, 34.36).

The *pingala* is in the form of sun and masculine in character (- Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; Bhutashuddhitantra, ch. 6, p. 5; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Rudrayamala, Part 2, 27.51; Goutamiyatantra, 34.36).

tantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Shaktanandatarangini, 4.7; Goutami'yatantra, 34.37). It indicates that energy is released and consumed in the activities, and muscular activities requiring great strength and speed are maintained by the influence of the pingala. The pingala also causes diversification of the mind. This is due to the sun-power. To overcome it, it is necessary to practise concentration-on-sun (- Wishwasaratantra, ch. 2, p. 11). The pingala is like the pomegranate flower in colour (that is, vermilion) (- Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Rudrayamala, Part 2, ch. 27,52; Goutamiyatantra, 34.38).

The ida and pingala are the pranic flows (- Niruttaratantra, ch. 4, p. 7). The *ida* starts from the left side and the pingala from the right side of kanda-mala, and are on the left and the right side of the triangle situated in the muladhara (- Shiwasanghita, 5.172) when passing upwards. The *ida* is placed on the left and the pingala on the right side of the vertebral column. They are shaped like bows (- Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2). They arise from the kanda, pass by the left and the right side of the mala-dhara-triangle, and during their course they are like bows and reach the ajna chakra. They also take another position. When they go upwards, they encircle the chakras (from the muladhara to the ajna) by alternating from left to right and right to left (- Yamala quoted by Kakcharana in his commentary on *Shatchakranirupana*, verse 1). In the bow position, the *ida* and pingala radiate independently, and in the circling position, they are energized and harmonized by the *sushumna*.

## Summary

There are innumerable *nadis* which form the nadi-system. These *nadis* are subtle and are called yoga-nadis. From the yoga-viewpoint the three *nadis* - *ida*, pingala and *sushumna* are the most important. The *nadis* are pranic force-motions creating subtle lines of direction. All the *nadis* originate from the kanda-mula - the central root, lying below the position of the muladhara chakra (within the coccyx). The

*sushumna* arises from the central part of the kanda, and goes upward through the vertebral column and the head and ends at a point which is externally cerebral and immediately adjoins the extra-cerebral guru chakra. There is no direct continuation of the *sushumna* with the guru chakra, which is the lower stratum of the sahasrara.

The wajra develops within the *sushumna* as its second internal *nadi*, and extends from the beginning of the *sushumna* to the point where the *sushumna* ends. The chitrini develops within the wajra as the third interior *nadi*, extending from the beginning of the wajra and terminates at the point where the *sushumna* ends. Within the chitrini, there is a void termed brahma *nadi*, or brahmarandhra, extending from the orifice of Swayambha-linga situated within the muladhara, to the point where the *sushumna* ends. In fact, the *sushumna* itself is a system consisting of the outermost *sushumna*, interior to it the wajra, and inside the wajra is the chitrini. The chitrini has a void inside, which is called brahma *nadi* or brahmarandhra.

The *sushumna* has three aspects: moon, sun and fire. It radiates its power to the *ida* and pingala by its moon and sun factors respectively. It exercises its control influence on the *ida* and the pingala by its fire aspect. The fire power is fully awakened by the control of pranic radiations and is centralized in the wajra. The chitra-power is termed *sushumna-Kundali*, because it makes the brahmarandhra fully patent when the Kundali-power passes through it. The chakras are in the chitrini. The brahma *nadi* is in the nature of inertia (*tamas*), the chitrini in the nature of sentience (*sattwa*), and the wajra in the nature of energy (*rajas*). The three primary attributes (*gunas*) operate in the *sushumna*.

The *ida* is in the form of moon and power and its radiations contain deathless-substance. It is white in colour. The pingala is in the form of the sun, and its colour is vermilion. The *ida* originates from the left side of the kanda-mula, and the pingala from the right side, remaining to left and right respectively of the *sushumna* which is between them in the central position of the kanda. Then *sushumna* extends upwards through the vertebral column, but the *ida* and

the pingala leave the vertebral column and extend upward to reach the ajna, remaining on the left and the right respectively of the vertebral column. When they go upwards, they assume two positions: bow and circling. The *sushumna*, when going upwards, assumes a spiral form.

## Tantrika Systems of Chakras

According to the type of spiritual practice and, consequently, the mode of concentration, there are some differences in the systems. Here is the exposition of the main thirteen Tantrika systems of chakras, of which six systems are expounded by Shiwa.

### 1 The chakra systems as expounded by Shiwa

#### System A

The first chakra is the adhara, having four petals of molten gold (that is red). On the petals are the four letters from *wa* to *sa*, (i.e. *wa*, *she*, *sha*, *sa*). Inside the pericarp of the chakra is a beautiful triangle which is in the nature of the deities Brahma, *Wishnu* and Shiwa, and of will, consciousness and action. Swayambhu-linga with kundalini coiled around him is in the triangle. There is the desire-germ (Kamabija, that is the mantra '*Kling*') in the triangle, which is to be concentrated on. Here are the centres of smell, locomotion and elimination principles. In this chakra lies Power (Shakti) Dakini, and concentration should be done on her. All these are in the 'earth'-region (lying in the pericarp of the muladhara). Concentration should be made on kundalini in this manner: she is splendidous like ten-million moons and is in the nature of Supreme Brahman; she has three eyes and four arms and is mounted on a lion; she holds a book and a lute, and makes the gestures of granting boons and of dispelling fear.

The next is the *swadhishtana* which is situated in the genital region. It has six petals of vermillion colour. On the petals are the six letters from *ba*

to *la* (that is, *ba*, *bha*, *ma*, *ya*, *ra*, *la*) which are of shining coral-red. In the pericarp of the chakra is (the 'water'-region of) Waruna. Here lies the Power named Rakini. Concentration should be made on her. Here are also the centres of taste and sex principles.

The next chakra is the manipuraka. It has ten petals, dark blue in colour. The petals are ornamented with the letters from *da* to *pha* of lightning-like colour. In the pericarp of the chakra is the region of 'Fire'. Here lies Deity Rudra, endowed with the power of destruction, and with him is Power Lakini. Concentration should be done on Rudra and Lakini. Here is the centre of the sight-principle.

The next chakra is anahata. It has twelve petals of deep red. The shining letters from *ka* to *tha* are on the petals. In the pericarp of the chakra is 'air'. It is also the seat of *jiwatman*. Here is a triangle in which are situated Banalinga. Power Kakini is also there. It is the centre of the touch principle.

The next is the wishuddha chakra situated in the neck region. It has sixteen petals which are smoke-coloured and contains the sixteen vowels (from *a* to *ah*) on its petals. In the pericarp of the chakra are the akasha (that is, the region of the void), and Deity Shiwa mounted on an elephant. It is the centre of the hearing and speech principles.

The next is the ajna chakra. It has two petals, white in colour, and ornamented with the letters *ha* and *ksha*. In the pericarp of this chakra is a triangle where lies Itara-linga. Power Hakini is situated here. Manas, buddhi, ahankara and prakriti are there (in separate chakras but closely connected with the ajna).

Then there is the great lotus sahasrara. This perpetual sahasrara is white and stands with its face turned downward. On its petals are the shining letters from *a* to *ksha* (that is, fifty letters). Connected with the pericarp of the chakra are the inmost spirit (antaratman) and Guru (in the twelve-petalled guru chakra which is the lower aspect of the sahasrara). (Below the guru chakra) there are the 'sun'-sphere (*surya-mandala*) (which appears to be the manas chakra, just above the ajna), and the 'moon'-sphere (*chandra-mandala*) (that is, the indu

chakra above the manas chakra). Then comes the mahanada-wayu (that is, the wayu in the form of mahanada-the great power of control) (that is, supremely controlled pranic power, effecting natural kumbhaka). And then (above the wayu) is the brahmarandhra (here is the terminal part of the brahmarandhra which bears also the same name; the chakra termed brahmarandhra or nirwana is here). Inside the (brahma) randhra (that is, the nirwana chakra) is the untinged and blissful Wisarga (that is, the Power which goes outside the brahmarandhra). Above it (that is above the sahasrara) is the divine Shankhini (Supreme Power who is in the spiral form and supremely tranquil in nature), and who (in her power aspect) creates, maintains and destroys. Below Shankhini is the 'moon'-sphere (within the sahasrara proper) where lies a triangle which is the abode of Shiwa (Kailasa). Here is the perpetual and unchanging amakala (that is, the power which maintains consciousness in a state of samadhi). Within it is the nirwanakala (the power named nirwana) in coil. Within it (nirwanakala) is the nirodhika (power of supreme control) in the form of fire. There is the supreme Nirwanashakti (*Kundalini* in her all-absorbing power aspect), who is the source of all. In this power (Nirwanashakti) is immutable supreme Shiwa. At this point, kundali-power goes through the brahmarandhra back to the muladhara lotus (- Kankalamalini-tantra, ch. 2, abridged).

### System B

The brahma lotus (muladhara chakra), which stands with its face turned downward, has four petals. Inside the pericarp of the lotus lies the beautiful 'earth'-region which is quadrangular and encircled by the seven 'seas'. There is a triangle on the square region, which is the seat of 'love-desire'. Inside the square region lies the bija (germ-mantra) *Lang'* which is in the form of Deity Indra, mounted on the king of elephants. Within the triangle is the great lord Shiwa in the linga form (a form suitable for concentration). The power, an aspect of which is maya (negato-positivity), in a coiled form like a serpent (that is, kundali-power), encircles the linga by the three and a half coils,

and she has kept the orifice of the linga closed by her mouth. The bija of Indra (that is, *'Lang'*) is situated on the left side of the linga. Above the nada of the bija (the crescent aspect of the *'Lang'* bija) is the seat of Deity Brahma who is the creator and the lord of all created beings. On his left side is Goddess Sawitin who is the source of the Weda.

Above this is a shining lotus called bhima (swadhishtana). It has six petals of vermilion colour. Inside the pericarp of the lotus is a circular region with four doors, wherein lies the bhuwar-world. Here lies Deity Wishnu with Shri (Goddess Lakshmi) on his left side, and Wani (Goddess Saraswati) on his right side. *Wishnu* is dressed in yellow raiment and is ornamented with a garland of flowers of all seasons (wanamala), and tranquil in appearance. He is the maintainer of the universe. His abode is called the waikuntha-world. On the right side of it is the goloka (a world) where Deity *Krishna*, holding a flute in his two hands, and Goddess Radhika are situated.

Above it is a great lotus (manipura) which has ten petals of black colour like rain clouds. On the petals are the letters from *da* to *pha* (ten letters) with nada-bindu (that is, matrika-letters). Inside the pericarp of the lotus is a triangle of red colour like the rising sun, and is ornamented with the swastika marks on its three sides. Inside the triangle is the wahn-bija (the 'fire'-germ mantra *'Rang'*), seated on a ram. Here lies the abode of Rudra. Deity Rudra and Goddess Bhadrakali are here. This lotus is called the swar-world.

Above it, there is the beautiful wimala (pure) lotus (that is, the anahata chakra). It has twelve petals of deep red colour on which (are twelve letters from *ka* to *tha*) of the colour of pure vermilion. Inside the pericarp of the lotus is a shining hexagonal region where lies the beautiful wayu-bija (*'Yang'*). Here are Deity /shwara and Goddess Bhuwaneshi (the mother of the universe), lying on his left side. This chakra is called the mahar-world.

Above it, there is the fascinating nirmala (free from impurities) lotus (that is, the wishuddha chakra). It has sixteen petals. In the pericarp of the lotus is the 'moon'-sphere

(a circular region), where lies a hexagonal region. Inside it are (Power) Gouri and on her right side Deity Sadashiwa, seated on a bull-lion (one half bull and the other half lion). Sadashiwa has five faces and each face has three eyes. He is like a mountain of silver (that is, of white colour and motionless), and his body is smeared with ashes. He is clothed in a tiger skin and is ornamented with a garland of gems. He is in the form of the united Power-Consciousness (arddhananashwara, that is, Power Gouri is the half of Sadashiwa's body). Sometimes he is only of lustre, and sometimes he is without any form. This chakra is called the jana-world.

Above it is the jnana (ajna) lotus. It has two petals. It includes the 'full-moon'-sphere (*purna-chandra-mandala*, that is, the indu chakra) within which is a nine-cornered region, made of wishing-gem (chintamani). Here lies Shambhu-bija (that is, the germ-mantra of the God Shiwa-'Hang') which is in the form of a swan (hangsah). The 'swan' (the bija mantra) is Supreme Brahman (without any form) and also in the form of Shiwa (that is, wachaka-shakti-power-in-sound-form, of the mantra 'Hang' is Shiwa in divine form, and the wachya-shakti-power as Consciousness, of the mantra is Supreme Brahman). In the internal aspect of the 'swan' (that is, in the bindu of 'Hang') is Deity Para Shiwa and on his left is the all blissfull Goddess Siddhakali. This chakra (jnana) is called the tapas-world.

Above the jnana lotus is the sahasradala (thousand-petalled) lotus. It stands with its face downward and is situated in relation to the head (just beyond it). The petals of the lotus are endowed with all power. They are diversified and variegated, presenting white, red, yellow, black and green colours. Now they appear as white, the next moment they are red, and then yellow, and again white and then green. The lotus is called the satya-world. Inside the pericarp of the lotus, there is a vast ocean of nectar wherein lies the isle of gems (manidwipa). There is a wishing-tree (kalpadruma) where is situated a lustrous temple with four doors. Inside the temple is an altar made of fifty matrika-letters. On it lies a jewelled throne on which is seated Mahakali (Supreme Power) united with Maharudra

(Supreme Consciousness) as one. He who is Maharudra is Mahawishnu and Mahabrahma. The three are the one, only there is the difference in name (-Nirwanatantra, ch. 4-10, abridged).

### System C

muladhara. In the muladhara, there is a triangle called tripura which is in the nature of will, knowledge and action. Inside the triangle lies Swayambhu-linga shining like ten-million suns. Concentration should be done on his fourth aspect (turiya, that is, the concentration aspect) which is deep red. Above it is *Kundali* as his crest, and of red colour. *Kundali* is supremely subtle. She is the Supreme Power as Goddess Mahatripurasundan. She is the sentence principle in all beings. She is Shabdabrahman. She is splendidous and is in the nature of being-consciousness-bliss and eternal. She is within all beings in a coiled form. The lotus has four petals of red colour, and on the petals are the letters from wa to sa (four letters) of shining golden colour. It is the root and support of all chakras.

Above it is the lotus called swadhishtana which has six petals of fire-like red. On the petals are the letters from ba to la (six letters) of diamond-colour (that is, shining white). The name swadhishtana is derived from swa to mean supreme linga.

Above it is the great chakra - *manipura*, situated in the navel region. This centre is like mam (jewel), so it is called manipura. The lotus has ten petals of golden colour which shine like lightning. The petals have the letters from da to pha (ten letters) on them. (Deity) Wishnu is established in this lotus.

Above it is the anahata lotus which has twelve petals of red colour like the rising sun. The petals are ornamented with the letters from ka to tha (twelve letters) of red colour. Inside the lotus (in the pericarp) is Bana-linga (Shiwa in the linga-form named Bana), shining like 10,000 suns. The anahata-sound (non-sensory suprasound) arises in this lotus, so it is called by the yogi's anahata. It is the abode of bliss where lies the divine spirit (parapurusha).

Above it is the lotus termed wishuddha which has sixteen smoke-coloured petals on



which are placed the shining sixteen letters (from *a* to *ah*). In this lotus, the embodied being (*jiwa*) is purified because of his realization of Hangsah (Supreme Being), so it is called wishuddha. It is also called akasha (because it is the seat of akasha - the 'void'-principle).

Above it is the ajna chakra where lies the Supreme Spirit. The lotus has two petals on which are the letters *ha* and *ksha*. They are moonlike white. The transference of divine knowledge (Guru's ajna) occurs here, so the lotus is called ajna.

Above it is the kailasa (chakra), and above the kailasa is the bodhini (chakra). Above the bodhini is the sahasrara (having 1000 petals) lotus which is the centre of Bindu (bindu-sthana) (-Gandharwatantra, ch. 5, abridged).

### System D

The basic lotus is the muladhara which has four petals of deep red colour. On the petals are the matrika-letters from *wa* to *sa*. There is a beautiful bright triangle inside (the pericarp of) the lotus where lies the 'earth'-germ mantra (*Lang*). Within the triangle is situated Shiwa (in linga-form) of a dark-green (*shyamala*) colour. •Concentration should be done on him. Here (inside the triangle), lies kundalini; who is Supreme Power. The divine *Kundalini*, who is (Shabda-) Brahman, is splendorous like ten million lightnings and in a latent form, and in coils like a serpent around Shiwa.

The next is the swadhishtana, which is the seat of the 'water' (-germ-mantra). It has six petals of lightning-like colour, and on the petals are the letters from *ba* to *la* which are white in colour. Here lies omniscient Shiwa who is to be concentrated upon.

The next is the manipura, which has ten petals of black colour. On the petals are the ten black-coloured letters from *da* to *pha* with nada-bindu. Here lies Shiwa-linga (Shiwa in linga-form) of black colour like clouds.

Then, there is the anahata-puri (-chakra). It has twelve petals and on the petals are twelve letters from *ka* to *tha*. The colour of the petals and letters is white. This is (also called) hrit-padma (heart-lotus) which is in the nature of pure sentience (*sattwa*). There, in front, lies

*jiwa* (the embodied being) in its divine aspect, like the flame of a lamp, in the form of consciousness and power, quiescent, pure and of golden colour.

The next is the smoke-coloured wishuddha with sixteen vowels (letters from *a* to *ah* on its sixteen petals). Inside it lies akasha (void) which is in the form of power.

Thereafter is the ajna-puri (-chakra). It has two petals on which are two letters (*ha* and *ksha*). They (petals and letters) are white in colour. Here, divine knowledge (Guru's ajna) is imparted (to disciples), so it is called ajna.

Next is the sahasrara. It lies in connection with (but beyond) brahmarandhra where is situated Sadashiwa. The Supreme Power (as Mahakundalini) is in union with Sadashiwa. This lotus has 1000 petals. Within the lotus is the region of power where lies Sadashiwa, who is pure consciousness and motionless like a corpse (- Bhutashuddhitantra, ch. 1-3, abridged).

### System E

The muladhara, swadhishtana, *manipuraka*, anahata, wishuddha and ajna are the six chakras which are situated in the anal, genital, navel, heart, throat and eyebrow regions respectively. The basic chakra (adhara pankaja) which is the muladhara is above, but linked to the kanda, with its face upwards. The muladhara has four petals of red colour. On the petals are the letters *wa*, *sha*, *sha* and *sa*, ornamented with filaments. There is the 'earth'-region which is quadrangular. Here is situated (the deity) Indra mounted on an elephant named Airawata. In the lap of the 'earth'-seed mantra (that is, within the bindu of the mantra '*hang*') is the child creator (Brahma). Above it is a triangle composed of *wama*, *jyeshtha* and *roudrz* lines. This triangle is the seat of Power (kundalini-power). Inside the triangle is the tremulous kama-wayu (desire-radiating power) in seed-form (that is, the kama-bija mantra '*Kling*'). Here is Swayambhu-linga (Shiwa in the linga-form named Swayambha) with his face downwards. Divine *Kundali* is of conch-shell colour (white), and like a creeper she is in three and a half coils around Swayambha-linga and covers the face of the linga. Here also lies (Power) Dakini

with instruments in her hands as the door-keeper (that is, the presiding Divinity of the chakra).

Above is the *swadhishtana* with six petals of lustrous red. On the petals are the letters ba, bha, ma, ya ra, la, ornamented with filaments. There lies the watery waruna-bija (that is, the 'water'-germ mantra 'Wang') and above it is a triangle where is situated the great linga in the form of *Wishnu*. Power *Rakini* as a door-keeper is also there.

Above it is the manipura which has ten petals of a shining dark-blue (*nīla*) colour. On the petals are the letters from *da* to *pha*. There lies the wahnī-bija ('fire'-germ mantra 'Rang') in the triangle (which is inside the pericarp of the lotus) where is also Rudra-linga (linga in the form of Rudra) with six faces. In this chakra is situated Power Lakini as a door-keeper.

Above it is the anahata having twelve petals of yellow colour with the letters from *ka* to *tha* which are decorated with filaments. There is a triangle where is situated Bana-linga named /shwara. There are also wayu-bija ('air'-germ mantra 'Yang') and jiwa (embodied being like the flame of a lamp and in the form of hangsah (that is, living). Here lies Power Kakini as the door-keeper.

Above it is the lotus wishuddha which has sixteen smoke-coloured, or sky-coloured (blue), petals. On the petals are the sixteen vowels (the letters from *a* to *ah*), decorated with filaments. There is a beautiful triangle (in the pericarp) where is situated Sadashiwa, and also Power Shakini as the door-keeper.

Above it is the ajna chakra which is without any principles of matter (*shunya*) and is the seat of mind. It has two petals of variegated (or white) colour on which are (the letters) *ha* and *ksha*. Here is situated the linga named Itara.

In the 'earth'-region (*muladhara*) lies the Power of Brahma; in the 'water'-region (*swadhishtana*) is Narayani (the Power of *Wishnu*); in the 'fire'-region (*manipura*) is the Power *Waishnawi*; in the 'air'-region (*anahata*) is Ishwari (the Power of Ishwara); in the 'void'-region (*wishuddha*) is Sadashiwa himself; and in the seat of mind (*ajna*) is the Itara-power.

Above it (*ajna*) is *indu* (that is, *indu chakra*, also known as *soma chakra*) which is situated in the region of the forehead (*lalatadesha*). Above it (*indu chakra*) is the *nada* in the form of half-moon. Above it (*nada*) is the shining *mahanada* which is in the form of a plough. Above it (*mahanada*) is the *kala* termed *Anji*, and above it is *unman*; At the end of the *kundalirandhra-kanda* (that is, the *nadi wajra*, and, consequently, *sushumna nadi*; in other words where the *sushumna* ends), there is the twelve-lettered (twelve-petalled) lotus (*dwadasharna*) shining white in colour, where *Guru* is (this is called *guru chakra*). This chakra stands with its face upwards, being covered on the top by the lotus with 1000 petals of white colour mixed with red (rose or pink). There is a triangle (in the *guru chakra*) formed of three lines named *a*, *ka* and *tha*, and decorated with the letters *ha*, *la*, *ksha* (situated in the three corners) (-Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, abridged).

#### System F

In the perineal region and in relation to the *kanda* is situated the *adhara* (*muladhara*) lotus. It has four petals and on the petals are 4 letters from *wa* to *sa*. This lotus is called *kula* (because of the seat of *Kundalini*). Inside the lotus are *Swayambha-linga* and (Power) *Dakini* as the presiding Divinity. There is a triangle within the lotus where lies *Kundalini*. Above it is the quivering *kama-bija* (the desire-germ mantra '*Kling*'), radiating light.

The second lotus which is called *swadhishtana* is situated in the genital region. It has six petals of red colour, and on the petals are the six letters from *ba* to *la*. The presiding Divinity is *Rakini*.

The third lotus which is called *manipuraka* is situated in the navel region. It has 10 petals of golden colour which are decorated with the letters from *da* to *pha*. The presiding Divinity is *Lakini*.

The fourth lotus is *anahata*, situated in the heart region. It has twelve petals of deep red which are decorated with the letters from *ka* to *tha*. Here is the *wayu-bija* (the 'air'-germ mantra '*Yang*'). In this lotus is situated the lustrous *Bana-linga*. The presiding Divinity of

the chakra is Kakini.

The fifth lotus is the wishuddha which is situated in the throat region. It has sixteen petals of smoke colour, and on the petals are the sixteen vowels (from *a* to *ah*). The presiding Divinity is Shakini.

In the eyebrow region is the ajna lotus with two petals of white colour which are decorated with (the letters) *ha* and *ksha*. The presiding Divinity is Hakini. Here is moon-like *akshara-*

*bija* (*Ong*) which is Parama-hangsah (Supreme Being).

Above the ajna are three *pithas* (seats; here chakras, or auxiliary chakras), bindu, nada and shakti, situated (one upon the other) in the forehead region.

Above the three *pithas*, but outside the physical body (that is, cranium) is the brilliant lotus sahasrara (that is, the sahasrara is situated outside the cranium where the sushumna nadi ends). The sahasrara is also called kailasa where lies Mahesha (Supreme Shiwa) who is known as *akula* (Parama Shiwa-Supreme Consciousness-into which kula-Kundalini-has been absorbed)-the eternal, the immutable. Here, kundalini-power named kula becomes absorbed (into Parama Shiwa) (-Shiwasanghita, 5. 80-205, abridged).

## 2 The chakra system as expounded by Bhairawi

The great lotus muladhara has four petals of red colour on which are the letters from *wa* to *sa* of golden colour. Here (in the pericarp) is the *kshiti-mandala* (the 'earth'-region). In the muladhara, there is a triangle (inside the 'earth'-region) which is in the nature of will-knowledge-action. Inside the triangle is Swayambhu-linga shining like ten-million suns. Above it is the kama-bija, and above that is the divine Kundalini in the form of a flame.

Above it is the shining *swadhishtana* which has six petals of red colour. On the petals are the six letters from *ba* to *la* which are like diamonds (shining white). (Power) Rakini and (Deity) *Wishnu* are situated in the pericarp. This lotus is situated in the genital region and is pervaded by the kandarpa wayu (an aspect of

the apana power which radiates love-desires).

Above it is the ten-petalled *manipura*, shining like ten-million gems. It is situated in the navel region. The lotus (that is, its petals) is like cloud (that is black in colour). On the petals are the lightning-like letters from *da* to *pha*. Here (in the pericarp of the lotus) lies (Deity) Rudra with (Power) Lakini.

Above it is the anahata lotus, situated in the heart region. It has twelve petals of red colour like the rising sun, or the colour of the bandhuka flower (Pentapoetes Phoenicea), that is, deep red. On the petals are the letters from *ka* to *tha*. Here (in the pericarp) are (Deity) *Ishwara* and (Power) Kakini. Inside it is Bana-linga shining like ten-thousand suns. The anahata is in the nature of Shabdabrahman which is realized here.

Above it is the sixteen-petalled lotus of smoke colour termed wishuddha, and on the petals are the sixteen vowels from *a* to *ah* of the colour of lightning. The lotus is situated in the throat region. It is the seat of akasha (that is, the 'void'-region). Here are situated (Deity) Sadashiwa and (Power) Shakini. This lotus is called wishuddha (which causes purification), because here the embodied being becomes purified through the realization of Hangsah (Supreme Being).

Above it is the ajna chakra situated in the eyebrow region. It has two petals of white colour. On the petals are the letters *la* and *ksha* with bindu. Here are the seats of *hangsah* and bindu. The transference of divine knowledge (Guru's ajna) occurs here, so it is called ajna.

Above ajna is what is called kailasa (chakra), and above kailasa is bodhana (chakra). Above the bodhana is the great white lotus sahasrara. It is the seat of Bindu. ( - Rudrayamala, Part 2, 22. 2-13; 27. 53-70, abridged).

## 3 The chakra system as explained by Rishi Narada

The lotus termed muladhara has four petals of red colour on which are (the letters) *wa*, *sha*, *sha*, *sa* of golden colour. Inside the muladhara is a triangle which is in the nature of will-

knowledge-action. Inside the triangle is Swayambu-linga, shining like ten million suns. Above it is the kama-bija with kala-bindu-nada (*Kling*). Above it is *Kundali* brilliant like a flame. kundali is shyama (that is black or deep green in colour), and is in the nature of *Krishna* (Supreme Being). She is established in *Krishna*.

Above it is the swadhishtana which has six petals of red colour, and on the petals are the six letters from *ba* to *la*, shining like diamonds.

Above it is the lustrous *manipura*, situated in the navel region. It has 10 petals of smoke colour. This lotus is like gems, so it is called *manipura*.

Above it is the lotus termed wishuddha which has sixteen petals. Above that is the ajna chakra. Above ajna is kailasa (chakra), and above the latter is bodhini (chakra). Above bodhini is sahasrara where lies the seat of Bindu ( - Goutamiyatantra, 34. 40-54, abridged).

#### 4 The chakra system as explained by Mahidhara

The muladhara has four petals which are decorated with the letters from *wa* to *sa*. Inside it is situated (Deity) Brahma with (Power) Dakini.

The chakra named *swadhishtana* is situated in the genital region. It has six petals decorated with the letters from *ba* to *la*. Here is (Deity) *Wishnu* with (Power) Rakini.

The manipuraka chakra has ten petals on which are the letters from *da* to *pha*; it is situated in the navel region. Here are (Deity) Rudra and (Power) Lakini.

The anahata, which is in the heart region, has twelve petals on which are the letters from *ka* to *tha*. Here are situated (Deity) Ishwara and (Power) Kakini.

The wishuddha is situated in the throat region. It has sixteen petals on which are sixteen vowels (from *a* to *ah*). In this lotus are (Deity) Sadashiwa and (Power) Shakini

The ajna chakra is situated in the eyebrow region, and the letters *la* and *ksha* are (on its two petals). Here lies (Deity) Parashiwa with (Power) Hakini ( - Mantramahodadhi, 4. 19-25, abridged).

#### 5 The chakra system as explained by Brahmananda

At the root of the vertebral column (that is, at the lowest point of the *sushumna* nadi which is within the vertebral column) lies the lotus called muladhara. It has four petals of deep red colour. Inside the pericarp of the lotus is a triangle. Within the triangle is Swayambhu-linga of golden colour and in the form of bindu (supremely concentrated form which has no magnitude but only position). He is with Power Kakini. Supreme *Kundali* is in three and a half coils around the great linga.

The six-petalled lotus (named swadhishtana) is of whitish-red (raktapandara) colour. Inside it is a linga of whitish-red colour and with Power Hakini.

In the navel region is situated the eight-petalled lotus (*manipura*) like a new cloud (that is, black in colour). Here is a linga endowed with the power of absorbing the universe, and it is with Power Shakini.

There is a lotus (anahata) in the heart region with sixteen petals of white colour. Here is the great Maheshwara-linga with Power Lakini.

Thereafter is the great lotus (wishuddha) with the ten petals of dark-blue colour. There is a great linga named Kama lying with his Power.

In the forehead region is the two-petalled lotus (ajna) where is situated Brahma-linga with the Power.

Above the topmost point of the *sushumna nadi*, which is inside the vertebral column, is the twelve-petalled lotus (guru chakra) where lies a triangle which is in the nature of Brahma-Wishnu-Shiwa, and above it is the sahasrara lying with its face downward. Here (in the sahasrara) is situated Parama Shiwa who is Brahman (Supreme Consciousness). Guru (who is in the twelve-petalled chakra) is in the divine form and in the nature of mantra ( - Tara-rahasya, ch. 4, abridged).

#### 6 The chakra system as explained by Jnanananda

There is a lotus (muladhara) with four petals of golden colour in the perineal region, which

are decorated with (the letters from) *wa* to *sa*, shining like gold. Here lies (Power) Dakini of red or white colour, three-eyed, and with fierce teeth, holding (in her two right hands) a shula (trident) and a *khafwanga* (a staff with a human skull at its top), and in her two left hands a *khadga* (sword) and a *surakumbha* (wine-pot). In the pericarp of the lotus is a triangle called *kamakhya*. Inside the triangle is *kandarpa*, an aspect of the *apana* (-power). Within the triangle is also *Swayambhu-linga* with his head downward, who is shining red and roving. There is the *Kundali*-power in eight coils around *Swayambhu-linga*.

The great lotus *adhishtana* (*swadhishtana*) is situated in the genital region. It is deep red and is decorated with the letters from *ha* to *la* of the colour of vermillion (on its six petals). Here lies (Power) *Rakini* who is of the colour of dark blue (*shyama*), holding in her hands a shula (trident), a *wajra* (thunderbolt), a *padma* (lotus) and a *damaru* (drum).

In the navel region is the *manipura* lotus of ten petals of the colour of deep blue (*nila*) on which are the letters from *da* to *pha* of the colour of lightning. Here is the 'fire'-region where is situated (Power) *Lakini*.

In the heart region is the *anahata* of twelve petals of the colour of mixed blue and yellow, or like the flame of a lamp (*pingabha*) with the letters from *ka* to *tha* of red colour.

In the eyebrow region is the lotus (*ajna*) shining like ten million lightnings which is the seat of mind. It has two petals with the bright letters (*ha* and *ksha*). Inside the triangle (which is situated in the pericarp of the chakra) abides *Itara-linga* the red colour (*taruna aruna*-the newly risen sun). Here is situated (Power) *Hakini* who is white in colour and three-eyed, and holds in her hands an *akshamala* (a rosary of *rudraksha* = *Eleocarpus Ganitrus*), a *damaru* (drum), a *kapala* (skull) and a *pustaka* (book), a *chapa* (bow) and *mudra* (the gesture of granting boons). Within the lotus is situated the Inner-Atman (Supreme Being) bright with *ongkara*-light.

Then comes the *sahasrara* lotus standing with its feet downwards. It is also called *kailasa* (- *Koulawalitantra*, ch. 2, abridged).

## 7 The chakra system as explained by *Lakshmana Deshikendra*

The *muladhara* has four petals. Inside it is a bright triangle where dwells Divine *Shakti* (Power, that is, *kundalini*) who is splendid like ten million lightnings, supremely subtle, in the nature of *Shiwa-Shakti* (Consciousness-Power) and in three-coils. She passes through the middle-path (that is, the *brahma nadi* which is within the *sushumna*) to *Parama Shiwa* (situated in the *sahasrara*). On the petals are the letters from *wa* to *sa*. Here is *Kamalasana* (*Brahma*, as the presiding Deity of the *muladhara*).

The six-petalled lotus *swadhishtana* has (on its petals) the letters from *ba* to *la*. Here is (Deity) *Wishnu*.

The navel-lotus (*manipura*) has ten petals with the letters from *da* to *pha*. Here abides (Deity) *Rudra*.

The heart-lotus (*anahata*) is decorated with the letters from *ka* to *tha* (on its twelve petals). Here is (Deity) *Ishwara*.

The throat-lotus (*wishuddha*) has sixteen petals on which are the (sixteen) vowels. Here lies (Deity) *Sadashiwa*.

The eyebrow-lotus (*ajna*) has two petals, decorated with the letters *ha* and *ksha*. Here is *Bindu* (which is *Shiwa*). Then, there is *kala*, then *nada*, *nadanta*, *unmani*, *wishnu-waktra* and *guru-waktra* (-*Sharadatilakatantra*, 5. 127-37, abridged).

## 8 The chakra system as explained by *Brahmananda Giri*

The basic chakra is what is known as *muladhara* which has four petals deep red in colour, and the petals are decorated with the letters from *wa* to *sa* of deep red colour. In the pericarp of the chakra is a triangle named *kamakhya*, which is in the nature of will-knowledge-action. In the triangle lies *kandarpa* (-power) named *apara*. Inside the triangle is also *Swayambhu-linga* of dark-blue colour, with a fissure, and his face downward. Divine *kundali*, who

is like a streak of lightning and supremely subtle, is in a latent form, and in three and a half coils from right to left around Shiwa (Swayambhu-linga).

The great lotus swadhishtana which is situated in the genital region has six petals on which are the letters from ba to la.

The manipuraka which is situated in the navel region has ten petals of red colour with the letters from da to pha.

The lotus anahata is situated in the heart region. It has twelve petals of red colour on which are the letters from ka to *tha*. Inside (the pericarp) is Bana-linga shining like ten-thousand suns. Anahata-mantra (mantra in the madhyama form, that is, the suprasound form) which is in the nature of Shabdabrahman (that is, Kundalini) is 'heard' here; and from this fact this lotus has been named by the yogis anahata.

In the throat region is what is called wishuddha, which has sixteen petals of smoke colour. The petals are decorated with the sixteen vowels from a (to *ah*). The purification of the embodied being is effected here, owing to the 'seeing' of *Hangsah* (Supreme Being); so it is called the

wishuddha lotus. It is also called akasha (because it is the region of akasha - 'void').

The chakra called ajna, which is situated in the eyebrow region, has two white petals on which are two letters ha and *ksha*. Inside the chakra is the great linga named Itara (that is, the great Itara-linga) of golden colour. Here, the transference of living divine knowledge (Guru's ajna) occurs, so its name is ajna.

Above the ajna is the kailasa (chakra) and above kailasa is the bodhini (chakra), and again above it, is the sahasrara, in which are situated Nada and Bindu. Here lies the Void (shunya-rupa) which is Shiwa (that is, the void is that where everything has been absorbed into Shiwa who, as Supreme Consciousness, only remains), and the circle (writta) around it (void, that is Shiwa) is splendorous Supreme Kundalini in three and a half coils. The thousand-petalled lotus stands with its face downward and is above the twelve-petalled lotus (the guru chakra, which is the lower part of the sahasrara), where lies Shiwa as Guru (infinite Supreme Being in divine form) (- Shaktanandatarahgini, 4. 9-15, 31, abridged.)

# CHAPTER 10

## Exposition of the *Chakras*

This exposition of the chakras is essentially based on the Tantras and supplemented by the Waidika and the Pouranika accounts. The chakras are the centralizations of the chitra-power, occurring at certain points along the chitrini, and forming the chakra system. The chakra system consists of the muladhara, swadhi-*shthano*, manipura, hrit, anahata, wishuddha, talu, ajna, manas, indu, nirwana, guru, and sahasrara. The chakras will be considered under four subheadings: terminology, position, description, and explanation.

### 1 muladhara

The muladhara is the first chakra occurring at the downmost point of the chitrini nadi. The principal term for the first chakra appears to be muladhara, which has been mentioned in the Upanishads, Tantras, and Puranas.

#### Terminology

The following are the Tantrika terms of the first chakra: (1) muladhara which has been mentioned in the Todalatantra, ch. 2, p. 3; ch. 7, pp. 13-15; ch. 8, p. 15; ch. 9, p. 17; Matrikabhedatantra, ch. 15, p. 23; Kama-dhenutantra, ch. 13, p. 16; Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 6; Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; ch. 10, p. 47; ch. 29, pp. 108, 112; Mantra-

mahodadhi, ch. 4, 20, 28; Shaktakrama, ch. 1, p. 1; Kubjikatantra, ch. 6, 280, 331; Tara-rahasya, ch. 2, p. 8; ch. 3, p. 18; ch. 4, p. 22; Tripurasarasamuchchaya, ch. 5.4; Bhutashuddhitrantra, ch. 1, p. 2; ch. 3, p. 3; ch. 4, p. 4; ch. 5, pp. 4,5; ch. 8, p. 8; ch. 10, p. 9; ch. 14, p. 12; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; ch. 4, p. 4; Mayatantra, ch. 6, p. 5; Purashch-aranarasollasa, ch. 2, p. 2; ch. 9, p. 9; ch. 10, p. 11; Wishwasaratantra, ch. 1, pp. 6, 10; ch. 2, pp. 12,23; ch. 4, p. 44; Koulawalitantra, ch. 2, p. 6; ch. 3, p. 7; ch. 22, p. 80; Sharada-tilakatantra, 5.127; Shaktanandatarangini, 4.10, 25,27,30,32,34; Rudrayamala, Part 2, 21.18; 22.2; 25.55; 27.53,58; 44.20; 45.6; Mahanirwanatantra, 5.104,115; Tantrarajatantra, 27.35; 30.64; Puraschcharyarnawa, ch. 2, p. 90; ch. 5, p. 386; ch. 6, p. 490; Shaktisangamatantra, Tara Section, ch. 61.113; Mantramaharnawa, ch. 4. 1; Shadamnayatantra, 5.240; Shiwasanghita, 2.29; 5.92, 144; and Goutarmiyatantra, 34.40.

(2) Adhara, mentioned in the Karikalamalinitantra, ch.2, p.6; Phetkarinitantra, ch. 14, p. 39; Kularnawa, ch. 4, p. 19; Jnanasankalinitantra, 67, p. 5; Kubjikatantra, ch. 6, p. 7; Bhutashuddhitrantra, ch. 4, p. 4; Wishwasaratantra, ch. 2, pp. 11,12; Shaktanandatarahgini, ch. 4. 9, 25, 29; ch. 9.16; Tantrarajatantra, 21.82; Shiwasanghita, 2.21; 5.89; *Shatchakra*-nirupana, 4; and Sammohanatantra, Part 2, ch. 3, p. 3.

(3) mula chakra, padma, mentioned in the Ni'latantra, ch. 5, p. 8; Gayatntantra, 3.44; Brihanni'latantra, ch. 1,p. 2; ch. 6, p. 31; Gandh-

arwatantra, ch. 5, p. 24; Bhutashuddhitrantra, ch. 1, p. 1; Koulawalitantra, ch. 22, p. 80; Shaktanandatarangini, 4.28; Rudrayamala, Part 2, 21.22, 23; 22.4; 29.11; Mahanirwanatantra, 5.93; Shiwasanghita, 5.98, 172; and *Shatchakra-nirupana*, 13.

(4) Brahma padma, chakra, mentioned in the Nirwanatantra, ch. 4, p. 6; Shadamnayantra, 5.249.

(5) Bhumi ('Earth') chakra, mentioned in the Rudrayamala, Part 2, 21.27, 28, 40, 49, 50, 53, 54, 55.

(6) Chaturdala (four-petalled lotus), chaturdala padma (four-petalled lotus), mentioned in the Gandharwatantra, ch. 8, p. 39; Rudrayamala, Part 2, 60.27; Mundamalatantra, ch. 6, p. 9.

(7) Chatuh-patra (four-petalled lotus), mentioned in the Todalatantra, ch. 9, p. 16.

## Position

The muladhara is situated in the region below the genitals and above the anus, and is attached to the mouth of the sushumna ( - Shatchakranirupana, verse 4). The region between the genitals and the anus is the perineum. So externally, the muladhara is situated in the perineal region. Internally, the chakra is at the point of the opening of the sushumna, that is, at the beginning of the *sushumna*. The muladhara centralization occurs just at the point where the chitrini starts. The chitrini is inside the wajra, and the wajra inside the *sushumna*. It has been stated that kanda is situated above the anus and below the genitals ( - Shiwasanghita, 5.80). This kanda is not the perineum, but the root from which all subtle *nadis* have originated. Externally, the kanda is in relation to the perineum, but internally it is situated inside the coccyx. The sushumna arises from the central point of the kanda. The mouth of *sushumna* is connected with the kanda. The mouth is the starting point of the sushumna and then it goes upward. The wajra, which lies inside the *sushumna* as the second nadi, arises from the starting point of the sushumna. The chitrini, which is inside the wajra as the third *nadi*, also arises from the same start-

ing point. At this starting point, which has been called the mouth of the sushumna, - and in fact, also the mouths of the wajra and the chitrini - the muladhara lies in the chitrini.

It has been stated: 'The four-petalled lotus (muladhara) is in the adhara' ( - Gandharwatantra, ch. 8, p. 39). So, the region between the anus and genitals is called adhara, that is, the perineum. It has also been stated: 'The four-petalled lotus is in the adhara which is (connected with) the gudasthana (that is, anal region)' ( - Koulawalitantra, ch. 22, p. 80). So, the adhara is the perineum. Yoni is another term for the perineum. It has been stated that the region between the anus and the genitals is yoni, where the kanda lies ( - Shiwasanghita, 5.81). So the yoni is the perineum, and in the yoni-region lies internally (that is, in the coccyx) the kanda from which the sushumna arises. It has also been said that the muladhara is in the region of the anus ( - Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2), and so this lotus is also called gudadma (anal lotus) ( - Bhutashuddhitrantra, ch. 10, p. 9). The exact position of the muladhara has been clearly stated in the Mridanitantra, which says that the muladhara is situated above the anus. This position of the muladhara has been approved in the Yogaswarodaya. The place above the anus means the place lying in that part of the perineum which is very close to the anus.

In the Waidika accounts, the same position of the muladhara has been described. It has been stated that the muladhara is in the region between the anus and the genitals ( - Yogashikhopanisad, 1.168; 5.5). This region is the perineum. It has been stated that the yonisthana is between the muladhara and the swadhisthana and the muladhara is situated in the gudasthana (anal region) ( - Yogachudamanyupanishad, Mantras 6-7). This means: the yonisthana is between the anus and the genitals, and, consequently, it is the perineum. The gudasthana is actually that part of the perineum which is close to the anus. Here, it is indicated that the position of the muladhara is in that part of the perineum which is closest to the anus. The term adhara for perineum has also been used. It has been stated that the brahma chakra



(muladhara chakra) is in the adhara (- Soubhagyalakshmyupanishad, 3.1.). The adhara is the perineal region.

According to the Pouranika accounts, the muladhara is situated in the perineal region. It has been stated that the four-petalled lotus (muladhara) is placed in the adhara (- Dewibhagawata, 11.1.43). Adhara is the perineum. Also the term *mula* has been used for the perineum (- Shiwapurana, 5b. 29.131).

All the evidences - Waidika, Tantrika, and Pouranika-indicate that the position of the muladhara, when considered externally, is in that part of the perineum which is very close to the anus.

### Description

The muladhara (Plate 1) has four petals (- *Shat-chakranirupana*, verse 4). This has been supported by all Tantras as well as by the Waidika and Pouranika accounts. The arrangements of the petals are as follows: the first petal is situated in the north-east corner, the second petal in the east-south corner, the third petal in the south-west corner, and the fourth petal in the west-north corner of the lotus. The east and the west are considered to be on the right and the left side of the practitioner respectively.

The colour of the petals of the muladhara is shona (- *Shat-chakranirupana*, verse 4). The commentators Kalicharana, Shankara and Bhuvanamahana say that the shona is the blood-colour. According to Wachaspatyam (the great Sanskrit Dictionary, compiled by Taranatha Tarkawachaspati Bhattacharya), shona is the blood-colour. The blood-colour is the deep red colour like the jawa flower (the China rose or Bengal rose). That the petal-colour is deep red has been stated in the Bhatashuddhitantra, ch. 1, p. 1; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Tararahasya, ch. 4, p. 22; Mridanitantra, quoted in the Amarasanggraha MS and Shaktanandatarangini, 4.9. It has also been stated that the colour of the petals is like molten gold (- Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 4; Rudrayamala, Part 2, 27.56; and Goutarmiyatantra, 34.43). The molten

gold is the shining red colour. According to a certain Tantrika school the colour of the petals is *pita* (- Puraschcharyarnawa, ch. 6, p. 490). *Pita* is a yellow colour. It has also been stated that the adhara is of a golden colour (- *Dakshinamurti*, quoted by Wishwanatha in his commentary entitled *shatchakrawiwriti*; Koulawalitantra, ch. 22, p. 80). The golden colour is the shining yellow. This school practises a different mode of concentration. However, in the generally adopted mode of concentration the petal colour has been accepted as deep red as taught by most of the gurus. In the Pouranika accounts, the muladhara has been described as of golden colour (that is, shining yellow) (- Shiwapurana, 5b.29.140) as well as of molten gold (that is shining red) (- Dewibhagawata, 7.35.34).

On the petals of the muladhara, are the four letters (wedawarna) from wa to sa which are of the colour of the shining udyat gold (- *Shat-chakranirupana*, verse 4). The commentator Ramawallabha says that udyat gold means heated gold. The commentator Bhuvanamahana gives the same translation. The shining heated gold presents a mixture of shining red and gold colours. The commentator Wishwanatha explains 'udyat' as 'prasphutita', that is, blown or opened. The translation of the passage can also be: the letters are visibly shining as the colour of gold shines. Or, the lotus usually hangs with its head downwards; but when its head is upwards, it blooms and the four letters are seen shining like the colour of gold. However, let us see what other Tantras say about it. It has been stated that the letters (on the petals of the muladhara) are of the shining colour of gold (- Gandharwatantra, ch. 5, p. 27). This means that the letters shine like gold, i.e. the letters are gold or shining yellow in colour. This has been clearly mentioned by Bhairawi. She says: 'The letters from wa to sa are of the colour of gold (swarnawarna, = gold-colour)' (- Rudrayamala, Part 2, 22.2). Narada also says: 'The letters wa, sha, *sha*, sa (which are on the petals of the muladhara) are of golden colour' (- Goutamiyantra, 34.42). It has been stated that the letters from wa to sa shine like gold (- Koulawalitantra,

ch. 22, p. 80). There is another school which holds that the letters are of blood-colour (-Mayatantra, quoted by the commentator Wishwanatha; Shaktanandatarangini, 4.9). In the Pauranika accounts, it has been stated that the letters from wa to sa shine like gold (that is, gold-colour) (- Dewibhagawata, 7.35.34). So we find that the letters are of golden colour (or shining yellow colour) and also of blood-red or deep red colour. According to the mode of concentration, either golden or deep red colour should be adopted.

These four letters are wa, sha, *sha* and sa. This has been adopted in all Tantras. These letters are with nada-bindu (o). It has been stated in relation to the *manipura* chakra that the letters should be with bindu (nada-bindu) (- Nirwanatantra, ch. 6, p. 8). This applies to all chakras. It has been stated that bindwardha (bindu + ardha : ardha-bindu = nada-bindu) should be added to the letters which are on the petals of the muladhara, *swadhishtana*, manipura, anahata, wishuddha, and ajna chakras (- Bhutashuddhitrantra, ch. 1, pp. 1 and 2; ch. 2, p. 2). Wishwanatha, in his commentary entitled Shatchakrawiwriti, says that according to the Sarasamuchchaya, the letters which are in the six lotuses are with bindu (nada-bindu). So the letters wa, sha, *sha* and sa become *wang*, *shang*, *shang* and *sang* when nada-bindu is added. This indicates that the letters in the chakra are not the letters of the alphabet of the Sanskrit language. They are matrika-units which are the mantra-units.

The letters (matrika-letters) on the petals of the chakras are arranged from the right (to the left) (- Wishwasaratantra, ch. 1, p. 10). In connection with the wishuddha chakra, it has been stated that the letters are arranged from the right (- Shiwapurana, 5b.29.136). This applies to all chakras, as is stated in the Wishwasaratantra. So in the muladhara, the letters are arranged in this way: on the petal situated in the north-east corner, which is the first petal, is *wang*, on the petal in the east-south is *shang*, on the petal in the south-west is *shang*, and on the petal in the west-north is *sang*. Concentration on the letters is done both from right to left and in the reverse manner, depend-

ing on the purpose, evolution or absorption (- Wishwasaratantra, ch. 1, p. 10).

The petals of the chakras are the seat of specific qualities (writtis). Narayana, in his commentary on the Hangsopanishad, Mantra 7, has mentioned these qualities. He says that according to the Adhyatma Wiweka the specific writtis (qualities) are in the muladhara, *swadhishtana*, manipura, anahata and wishuddha, and these wnttis are arranged on the petals from right (to left). Jaganmohana, Jaganmohana Tarkalankara alias Purnananda Tirthanatha, a great authority on Tantra, in note eighty-seven in connection with his commentary on the Mahanirwanatantra, 5.104, also mentions the wnttis which are on the petals of the chakras. Moreover, he has not only mentioned the writtis in the muladhara, *swadhishtana*, manipura, anahata and wishuddha as is done by Narayana, but also in the talu, manas and indu chakras. All these writtis will be mentioned in their appropriate place.

On the petals of the muladhara are the four writtis arranged from right to left. On the first petal (situated in the north-east) is greatest joy (paramananda), on the second petal is natural pleasure (sahajananda), on the third petal is delight in the control of passion (wirananda), and on the fourth petal is blissfulness in concentration (yogananda).

In this chakra is the quadrangular 'earth'-region, surrounded by eight shining spears (shulas), and within it ('earth'-region) is the dhara-bija (the 'earth'-germ mantra *Lang*) of the shining yellow colour and delicate like the lightning (that is, the *bija* is lightning-like and yellow in colour) (- Shatchakranirupana, verse 5). This translation (of verse 5) is according to Ramawallabha and Bhuwanamohana. But Kalcharana differs. He qualifies both the 'earth'-region and the 'earth'-germ mantra as yellow. He cites two passages in support of his explanation. In one passage, it is stated that the 'earth'-region is square and yellow in colour and surrounded by eight spears. The other passage says that inside it is the aindra-bija (that is, the 'earth'-germ mantra) which is yellow in colour. Let us investigate what other Tantras say. The Kankalamalintantra (ch. 2, p. 4) mentions

the 'earth'-region (prithwi) in the muladhara, but does not qualify it. The Rudrayamala merely mentions (Part 2, 22.3) the 'earth'-region (*kshiti-mandala* = 'earth'-region) in the muladhara without any description. Only the name of the 'earth'-germ mantra (prithwi-bija) has been mentioned in the Bhutashuddhitantra, ch. 1, p. 1. It has been stated that in the muladhara is the 'earth'-region (kshiti-chakra) where the 'earth'-germ mantra (dhara-bija) is situated, mounted on the elephant named Airawata (-Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2). The colour of the 'earth'-region and its germ mantra has not been mentioned here. Also, the 'earth'-region (kshiti-chakra) is inside the pericarp of the lotus (muladhara), which is four-cornered (that is, square) and where the *Langbija* lies in the form of Indra (the Deity) (that is, aindra-bija which is the same as the prithwi-bija) (- Nirwanatantra, ch. 4, p. 6). Here also colour has not been mentioned.

It has been stated that the 'earth'-region (prithwi-mandala) (lying in the muladhara) is yellow in colour and quadrangular and is surrounded by the eight spears; inside it ('earth'-region) is the 'earth'-germ mantra (dhara-bija) mounted on an elephant and four-armed (- Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS). Here, the colour of the 'earth'-region has been mentioned, but not of the 'earth'-germ mantra. In the Waidika accounts, the 'earth'-region is only said to be a square (- Yogashikhopaniṣad, 1.176; 5.13). We find in the Pouranika accounts that the 'earth'-region (awani-mandala) is golden colour (that is, shining yellow), quadrangular and with a thunderbolt, and inside the region is the Lang-bija (prithwi-

bija = the 'earth'-germ mantra) (- Dewi'bhagawata, 11.8.3). Here also the colour of the *lang-bija* has not been mentioned.

The colours of the regions in the chakras are identical with their bijas. In the muladhara, the 'earth'-region is yellow in colour, so its

bija *lang* should be yellow also. In concentration, the colour of the 'earth'-region and that of the 'earth'-bija are thought of as yellow. This has been indicated in the Mantramaharnawa, 1.4, p. 41. Of the mantra *Lang*, 'la' is the bija part. It is the basic part which is intimately connected

with the particularized sound-form. The 'la' is the prithwi-bija (- Matricanighantu, 53, p. 51). It has been stated that 'la' is yellow and like a streak of lightning (- Kamadhenutantra, 6.28). So, the colour of 'la' is shining yellow, and, consequently, 'la' with nada-bindu, that is, *Lang*, the 'earth'-bija, is of a shining yellow colour, as has been stated in the *Shatchakranirupana*, Verse 5. That the 'earth' (prithwi)-bija *lang* which is in the muladhara is yellow has been clearly stated in the Mahanirwanatantra, 5.104; also in the Shyamarahasya, ch. 1, p. 16. So both the 'earth'-region and the 'earth'-bija situated in the muladhara are yellow in colour.

The 'earth'-bija *lang* has been explained in the Sathchakranirupana, Verse 6: 'the 'earth'-

bija is ornamented with four arms and mounted on the King of elephants; on the lap of the bija is the child Creator, shining like the sun in the morning with four arms and four faces which are beautiful like lotuses. The King of elephants means the elephant named Airawata who is the bearer of Deity Indra. The 'earth'-bija and the aindra-bija are identical. From the viewpoint of the mahabhuta, *Lang* is the 'earth'-

bija, and from that of the dewata (deity) it is aindra-bija. The *Lang* consists of the bija part and the nada-bindu part. The bija part is Deity Indra who has four arms and is mounted on the best elephant Airawata. On the lap of Indra is the Creator, that is, Deity Brahma who is the shining red colour like the rising sun, and who has four beautiful faces and four arms.

It has been stated that Lang-bija is in the form of (Deity) Indra (- Nirwanatantra, ch. 4, p. 6). So the bija aspect is Deity Indra, that is, Deity Indra arises from the bija aspect of *Lang*, when the mantra is made living by concentration and japa. Indra is seen mounted on the elephant named Airawata. So it is said that the king of the elephants (Airawata) is the carrier of the aindra-bija (- *ibid.*, ch. 4, p. 6). Airawata is white and has four tusks (- Shabdakalpadrumah). So it has been said that the seat of Indra, mounted on the elephant Airawata, is in the quadrangular 'earth'-region in the muladhara (-Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2). In the concentration-form (the form arising from

the mantra in concentration; and also the form which is thought of in concentration) of Indra, he is yellow in colour, thousand-eyed and holds in his hands the thunderbolt and a lotus, and is adorned with ornaments ( - Tantrasara 3.52). The thousand eyes should not be taken in a literal sense. It means the fully aroused spiritual eyes. He has been described as having two eyes as well as three eyes. Indra should be considered as having four arms according to the text. He has also been described as having two arms. The thunderbolt and lotus are in his hands. If he is thought of as having four arms, then in the third hand he is holding a goad (ankusha), and the fourth hand may pass round his Power Indrani as in an embrace. But, in the concentration form, Indra is alone, and, consequently, he is holding the thunderbolt and a lotus in his two hands, and his other two hands are in the gestures of granting boons and dispelling fear. The lotus which is held in his hand is a blue lotus.

#### Brahma

On the lap of the dhara-bija *Lang* is Deity Brahma. So it has been said that on the lap of the dhara-bija is the child Creator (Brahma) (-Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2). Also, Brahma, with Power Dakini, is in the four-petalled muladhara (-Mantramahodadhi, 4. 19-20); and, Kamalasana (Brahma) is in the muladhara (-Sharadatilakatantra, 5.130). The celebrated commentator Raghavabhatta says that Kamalasana is Brahma, who is the presiding Deity of the adhara.

In the Waidika accounts we also read that Brahma is the presiding Deity (adhidewata) of the quadrangular 'earth'-region (that is, the muladhara) (-Yogashikhopaniṣad, 1. 176; 5. 13). About the actual seat of Brahma, it has been stated that it is above the nada (the crescent aspect) of the aindra-bija (*Lang*) (-Nirwanatantra, ch. 4, p. 6). Above the nada of *Lang* is bindu (point), and, therefore, bindu is the seat of Brahma. This means that within the bindu lies Brahma in an unmanifested state. When the mantra is aroused, Brahma emerges from the bindu. So it is said that Brahma dwells there (that is, above the nada, which is bindu) (-*ibid.*, ch. 4, p. 6). Kalicharana explains rightly that

'in the lap of dhara-bija' means within the bindu of the bija. He quotes a passage in which it has been stated: 'In the muladhara is the dhara-bija (which is) Amaradhīpa (Indra) who is mounted on an elephant; in his (Indra's) lap, that is, in its bindu (i. e. the bindu of the dhara-bija *Lang*) dwells Brahma in the form of a child.' Here it has been shown that the dhara-bija and Deity Indra are the same. Kali'charana too says that the dhara-bija is identical with Indra. He quotes a passage which says: 'The mantra-letters are the dewata (divinity), and the dewata is in the form of the mantra.'

In the Waidika sandhya-yoga-process, concentration is done on Brahma during puraka pranayama (the inspiratory phase of breath-control). The Samaweda form of Brahma is as follows: Brahma is blood-coloured (deep red colour), with four faces and two arms, and holds a *rudraksha* rosary (*aksha-sutra*) in one hand, and a sacred water-pot (*kamandalu*) in the other hand, and is seated on a swan (*hangsah*). The Rigweda and the Yajurweda forms are the same as the Samaweda form. Concentration on Brahma is done in the navel region, that is, in the manipura chakra.

The concentration-form of the Divine Power Gayatri (kundalini) as Brahmi (Power of Brahma) is this: as Brahma, she is (that is, she is of a deep-red colour, four-faced, and two-armed), with holy grass (*kusha*) in her hand, seated on a swan; she is in the stage of preadolescence - from her arises the Rigweda - and is in the sun-sphere (*surya-mandala*). This is the Samaweda-form. The Yajurweda-form is this: She is of a deep-red colour, clad in red raiment, three-eyed, holds (in her three hands) a goad, a *rudraksha* rosary and a sacred water-pot, and (the fourth hand) in the attitude of granting boons, is seated on a swan, in the stage of preadolescence, uttering the *Rigweda*, and in *bhur-world*, and she is the Divine Power of Brahma. In the Rigweda-form she is on a swan, and is assuming the lotus posture (*padmasana*); she is four-faced and deep-red in colour, her two arms are holding a *rudraksha* rosary and a sacred water-pot; she is in the stage of preadolescence; she is like Brahma; and she is Brahmani (the Power of Brahma). From all this, it appears

that the form of Brahma and that of his Power are identical.

In *shatchakrayoga*, concentration on Brahma is done in the muladhara. In the Waidika process, the concentration form of Brahma is this: in the 'earth'-region with *Lang* is Hiran-maya (Brahma) who has four arms and four faces. In the sandhya process, there are greater details of his form.

The Pauranika form of Brahma for concentration is as follows: he is situated in the pericarp of the hrit lotus; his face is deep-red in colour (this means that he is of a deep-red colour); he has beautiful eyes, four faces and four arms, making the gestures of granting boons and dispelling fear, he has the sacred thread (brahma-sutra) over his shoulder, and he is splendidous (- Padmapurana, 1.15.188-9). Brahma is also golden in colour, four-faced, and large-eyed (- Brahmandapurana, 24.15). Brahma has also been mentioned as having five faces (- Wamanapurana, 2.24). About the Powers (Shaktis) of Brahma, *Wishnu* and *Rudra*, it has been stated that Power Brahmi is of sattwa, and white in colour, Power *Waishnawi* is of rajas, and red in colour, and Power *Roudri* is of tamas, and black in colour (- Warahapurana, 96. 58-9). So the Powers of Brahma, *Wishnu* and *Rudra* appear to have the same qualities and colours.

The dhyana (concentration)-form of Brahmi (Power of Brahma) is as follows: Brahmi is deep-red in colour (as quoted by Kalicharana, or golden according to the text edited by Rasikamohana), clothed in the skin of the black antelope (krishnajina), and holds a staff (danda), a sacred water-pot (kamandalu) and a rosary of rudraksha, and makes the gesture of dispelling fear (- Wishwasatantra, ch. 2, p. 22). According to Kalicharana, Brahma has the same weapons as his Power Brahmi; this conclusion he bases on the Saptashatistotra, which says that Shiwa and Shakti have the same weapons. The Pauranika accounts also support this view.

Moreover, it has been stated that Brahmani (Power of Brahma) is the real creator, and not Brahma, so he is (like) a corpse (- Kubjika-tantra, 1.25-6). It indicates that the creativity of Brahma becomes manifested through his Power termed Brahmani or Brahmi. So, the

characters of both are identical.

The form of Brahma described in the Mridani-tantra (quoted in the Amarasanggraha MS) is as follows: Shiwa named Brahma who is in the lap of dhara-bija is of deep-red colour and has four faces and four arms with different weapons. Also, Brahma is of deep-red colour, three-eyed, four-faced, holding (in his hands) the rosary of *rudraksha* and the sacred water-pot and seated on a swan (- Koulawali'tantra, ch. 22, p. 80). Kalicharana quotes a passage from the Bhuta-shuddhitantra in his commentary on verse 6, which says that in 'its' lap is the child Brahma who is deep-red in colour, four-faced and four-armed and seated on the back of a swan. It has been stated that the Goddess Sawitri who is the 'mother' of the Weda is on the left side of Brahma (- Nirwanatantra, ch. 4, p. 6). It has also been stated that Brahma is with (Power) Dakini in the muladhara (- Todalatantra, ch. 7, p. 14; Mantra-mahodadhi, 4.19). (Concerning the form of Brahma for concentration, see Plate 2, left top figure).

### Dakini

The Goddess (dewi) named Dakini is situated here (in the muladhara); she has four beautiful arms and bright red eyes; she is splendidous like the brilliance of many suns rising simultaneously; she always carries divine knowledge-light (to impart to the yogis) (- *Shatchakranirupana*, Verse 7).

Dakini is the Power of the muladhara. It has been stated that concentration should be done on Power Dakini who is fit to be worshipped (- Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 4). Power Dakini is the presiding Divinity of the muladhara, so it has been stated that here (in the muladhara) is situated Dakini as the door-keeper (that is, the presiding Divinity) (- Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2). That Dakini is the divinity of the muladhara has been stated in the Shiwasanghita, 5.90). Kalicharana quotes a verse in which it is stated that Dakini, Rakini, Lakini, Kakini', Shakini and Hakini are the queens of the six respective lotuses. So, Dakini is the presiding Divinity of the muladhara. Dakini is the Power which is linked to Brahma, the first Shiwa. It has been stated that Dakini, Rakini, Lakini, Kakini,

Shakini (and Hakini) are the Powers residing in the six lotuses, who are linked to six Shiwas (Brahma and others) (-Rudrayamala, Part 2, 25. 54 - 5). Because of this connection, concentration is done on Dakini along with Brahma in the muladhara (-*ibid.*, 30.14).

Now we come to the form of Dakini for concentration. In the text (verse 7) Dakini has been described as having four arms and bright red eyes. About the colour of the body, it has been stated that she is shining like the lustre of many suns rising at the same time. Wishwanatha explains it as 'very red'. She is shining deep-red in colour. For concentration purposes we need greater details.

#### Forms of Dakini

'She appears like the autumnal moon (that is, she is shining white in colour), and has two arms; her eyes are smeared with collyrium and tremulous; she is bright with a mark on the space between the eyebrows (tilaka) of vermilion, clad in black antelopes skin and adorned with various ornaments; and her face is as beautiful as the moon' (- Kankalamalinitantra, ch. 5, pp. 22-3).

'Dakini is radiant and appears agile; she is the mother of wealth; she holds (in her hands) a sacred water-pot and a knife, and makes the gesture of granting boons' (-Kularnawa, ch. 10, p. 53).

'Dakini is shining white in colour and red-eyed; she holds a sword, a drinking vessel, a trident, and a skulled staff and has fierce teeth' (-Gandharwatantra, ch. 9, p. 42).

'Dakini who is the Power of Brahma is shining red in colour, four-armed, divinely dressed and holds varied weapons (in her hands)' (- Mridanitantra, quoted in the Amarasanggraha MS).

'Dakini is red in colour, red-eyed, fearful to the unspiritual persons; she holds a skulled staff, club and a drinking vessel filled up with wine; she is fierce and has terrific teeth' (-Mahamuktitantra, quoted in the Yogakalpalatika MS).

'Dakini shines like the morning sun (that is, red), (or) white like milk; she holds (in her right hands) a trident and a skulled staff, and in her left hands a sword and a drinking vessel; she has three eyes and fierce teeth' (-Koulawalantra, ch. 22, p. 80). (For the form of Dakini for

concentration, see Plate 2, right top figure.)

#### The Triangle

In the region where the moth of the wajra lies (and, consequently, the mouths of the sushumna and chitrini), in the pericarp (of the muladhara) is a triangle named traipura which is bright like lightning, beautiful, and is in the nature of love-desire (kama); wayu (vital force) named kandarpa (the energy associated with pleasurable desires) is present always and everywhere in the triangle; kandarpa is the controller of the embodied beings, very deep red and shines like ten million suns (- *Shatchakranirupana*, Verse 8).

It has been stated that inside the pericarp of the muladhara is a beautiful triangle (trikona) which is in the nature of will-knowledge-action and (the Deities) Brahma, *Wishnu* and Shiwa (- Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 4). The triangle is the seat of love-desire (madana) where kandarpa is the presiding force (- Nirwanatantra, ch. 4, p. 6). The triangle has been termed tripura (-Gandharwatantra, ch. 5, p. 27). The triangle is composed of three lines, called wama, *jyeshtha* and roudri and there lies the seat of Power (kundalini-power); inside it is the tremulous desire-radiating force (kama-wayu) in the form of germ (bija) (that is, the kama-bija-mantra *Kling*) (-Sammohanantra, Part 2, ch. 2, p. 2). The triangle has also been termed yoni (a triangular process which is the abode of powers) where lies *Kxindalini*, and in its upper aspect is situated the quivering and shining kama-bija (that is, the mantra *Kling*) (-Shiwasanghita, 5.91). In the muladhara is a triangle which is in the nature of will-knowledge-action where lies the kama-bija *Kling* (-Rudrayamala, Part 2, 27. 53-4). Also in the Goutamiyantra, 34. 40-1). Yoni is a triangle. So it is said that the yoni (triangle) which is situated inside the pericarp of the muladhara is called kamakhya, inside of which lies kandarpa (force in the form of pleasurable desires) which is an aspect of apana (wayu) (-Koulawalantra, ch. 22, p. 80). That the kandarpa-force is an aspect of apana-force has also been mentioned in the Shrikrama, quoted in his comment by Wishwanatha. The kandarpa has a special term -apara (- Shaktanandatarangini, 4.9). Kan-

darpa has also been called wahnī-wayu (fire-force) (-Mayatantra, also cited by Wishwanatha).

It is mentioned in the Waidika accounts that there is a trirawritta region (that is a triangle) in the muladhara where lies the seat of kama in form (kama-rupa) (that is, kama in the form of the mantra *Kling*) (-Soubhagyalakshmyupanishad, 3.1). Inside (the pericarp of) the muladhara is yoni (the triangular region) which is kamakhya (the seat of kama) (-Yogachudamanyupanishad, 8). In the triangle is the seat of what is called kama-rupa (kama in form, that is, in the form of the mantra *Kling*) which makes desire fruitful (-Yogashikhopaniṣad, 1.171; 5.8). In the triangle is apana (-wayu) in which is what is called mula-kanda (germ form) and it is also called kama-rupa (kama-form); the triangle is the wahnī-kunda (the place of fire) (-Yogarajopaniṣad, 6). Here it is indicated that an aspect of apana wayu is kama in germ-form which is *Kling*. The triangle is the seat of fire, that is, fire-wayu which is called kandarpa-wayu in the Tantras. So the kama or kandarpa-wayu is an aspect of apana wayu and is in the nature of fire, and it is called fire-force.

#### Swayambhu-linga

'Inside it (the triangle) is situated Swayambhu in the form of linga as pashchimasya (that is, "Ong"); he is beautiful like molten gold and is revealed by the knowledge arising in concentration (dhyana); he is of the shape and colour of new leaves; he shines like lightning and radiates cool rays like the full moon; as Kashi (the holy city of Benares) is the great seat of Shiwa, so the triangle (in the muladhara) is the seat of Swayambhu (a name of Shiwa); he is in union with kundalini (wilasi); and he is like a whirlpool in the river (that is, in circular motion)' (-Shatchakranirupana, Verse 9).

The meaning of the word 'pashchimasya' is: with the face lying behind. But all the commentators - Kahcharana, Shankara, Wishwanatha, Ramawallabha and Bhuwanamohana-interpret it as: with the face downwards. Kalicharana quotes from the Kalikulamrita which says that Swayambhu is with his face downwards. The technical meaning of the

word is 'O' (-Warnabijakosha) which, with nada-bindu, becomes 'Ong'. On the basis of the technical meaning, it can be said that the linga is in the form of 'Ong'.

'Jnanadhyana-prakasha' - jnana is knowledge and dhyana means concentration. This compound word has been interpreted as follows. Kalicharana says: 'he who is realized by knowledge and concentration. The formless aspect of Swayambhu is revealed by knowledge, and Swayambhu in form is realized by concentration. Shankara says that the realization is caused by jnana yoga and dhyana yoga. According to Wishwanatha: he who is revealed by knowledge and concentration. Ramawallabha interprets jnana as tattwajnana and dhyana as chinta (reflection). Tattwajnana is the true knowledge; the knowledge of Brahman' (-Wachaspathyam); knowledge of the truth (-Apte). Bhuwanamohana also says that knowledge is the true knowledge and concentration is the reflection on the true nature; the jnanins by true knowledge and the dhyanins by concentration 'see' him. However, the senso-intellectual form of knowledge does not reach Swayambhu, so that knowledge which develops in concentration is the only means of his realization. So jnana-dhyana is the concentration-knowledge-light by which Swayambhu is 'seen'.

About the appearance (rupa) of Swayambhu, it has been said that it is like the appearance of a new leaf. According to Kalicharana, rupa includes both shape and colour. He says that as the pistil inside the champaka flower is broad at the bottom and tapers to a point at the top, so is the shape of Swayambhu, and he is shyama in colour. Shyama is black or green colour (-Wachaspathyam and Shabdakalpdrumah). Ramawallabha simply says that he has the colour of a new leaf. This has been explained by Ramakrishna Widyaratna as slightly red in colour (araktawarwa).

Now, let us investigate what other Tantras say about Swayambhu. Swayambhu-linga is always with Kundali coiled around him (-Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 4) and this explains why he has been called wilasi. It has been stated that inside the triangle is Swayambhu-linga, shining like ten million suns (-Rudrayamala, Part 2, 27.54;

Goutamiyantra, 34.40). The colour of Swayambhu-linga has been more clearly stated here: he is as bright as the lustre of ten million suns and is of deep red colour (- Koulawalantra, ch. 22, p. 80). And also, he shines like the lustre of ten million suns, and concentration should be done on his fourth aspect (that is, turiya -the concentration aspect) which is deep-red in colour (- Gandharwatantra, ch. 5, p. 27). These statements indicate that Swayambhu-linga is of shining deep-red colour. There is mention of his other colours too. It has been stated that concentration should be done on Divine Shiwa (here, in the linga-form, that is Swayambhu-linga) who is beautiful in the colour of shyamala (black or green colour), lying inside the triangle (- Bhwtashuddhitrantra, ch. 1, p.1). And in Shaktanandatarangini, 4.9. He is also of golden colour (shining yellow colour). It has been stated that inside the triangle is what is known as Swayambhu-linga who is of golden colour (- Tararahasya, ch. 4, p. 22).

About the linga-form of Shiwa. It has been stated that Maheswara (a name of Shiwa) in the form of linga is in the triangle (- Nirwanatantra, ch. 4, p. 6). The linga has also been called Mahalinga (the great linga; it is an epithet of Shiwa) (- Yogachudamanyupanishad, 8). In the linga-form, there is a fissure and it lies in pashchimanana (= pashchimasya, that is Ong-shaped) (- Shaktanandatarangini, 4.9). The linga-form is actually the bindu-form, so it has been stated that Swayambhu-linga is in the form of bindu (- Tararahasya, ch. 4, p. 22). The linga-form appears not to be in tranquillity. It has been said that Swayambhu-linga is roving (- Koulawalantra, ch. 22, p. 80). This unquietness of the linga is due to the untranquil kamawayu-bija (kama-force in the germ-form, that is, the mantra *Kling*) (- Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2). Kama-bija (*Kling*) itself is restless (- Shiwasanghita, 5.91). There is a close relation between Swayambhu-linga and kama-bija and the unquietness of the kama-bija is imparted to the linga. Their relation is still deeper. The linga-form appears from the kama-bija (- Mridanitantra, quoted in the Amarasangraha MS). All this explains why it has been

said that Swayambhu-linga is like a whirlpool.

### Kundalini

Over it (on the body of Swayambhu-linga) is Kundalini who is subtle like the lotus-filament and splendidous like the lustre of young lightnings, and, like the spiral of the conch-shell, makes three and a half coils round Shiwa like a serpent, and keeps the sweet mouth (because of the amrita-flow in it) of brahma-dwara (brahma *nadi*) covered by her own mouth; she is asleep (in a latent form); she, like the indistinct hum of the excited bees, makes undifferentiated charming sounds (that is, the matrika-sounds which arise from Kundalini); she is the world-bewilderer (by her maya-power); she who preserves all the beings of the world by maintaining the functions of inspiration and expiration (in latency), being deep within the triangle of the muladhara, shines like a row of lights of excessive brilliance; within her (*Kundalini*, that is, in her inner aspect) is Parama Kala (Supreme Kundalini) (that is, Kulakundalini is really Supreme *Kundalini*) who is endowed with supreme yoga-power, supremely subtle (that is, her being is the being of Parama Shiwa), and (is the source of) para (shabda, that is, the principle of sound, or Brahmanawidya-the Brahman-knowledge), and holds uninterrupted flow of the stream of amrita oozing from the constant joy (of being in supreme union with Parama Shiwa); she is Shriparameshwari (Supreme Power) who shines as eternal consciousness (that is, her consciousness is the eternal Shiwa Consciousness), and by her splendour the whole universe is illumined (that is, has come into being); and she remains supreme (- *Shatchakranirupana*, Verses 10-12).

Now, let us study what other Tantras say about kundalini. It has been stated that Maya-shakti (Power, that is, Kundali-power who exhibits maya when coiled) is in coil like a serpent (that is, unroused) and the linga (Swayambhu-linga) is encircled by the three and a half coils by her, and she stays always by covering the orifice of the linga by her mouth (- Nirwanatantra, ch. 4, p. 6). Above the turiya aspect of Swayambhu-linga is the flame-like *Kundali* of red colour (that is, shining red)



who is supremely subtle; she is Goddess Mahatri-*purasundari* (Supreme Power), Shabdabrahman, splendidous, and in the nature of being-consciousness-bliss; and she is eternal and is in a coiled state within the embodied beings ( - Gandharwatantra, ch. 5, p. 27). Divine *Kundalini* who is Supreme Power and (Shabda-) Brahman is coiled like a serpent and splendidous like ten million lightnings and lies by encircling Shiwa (Swayambhu-linga) in the muladhara-triangle ( - Bhutashuddhitrantra, ch. 1, p. 1). Divine *Kundalini* who is white as the conch-shell surrounds Swayambhu-linga by three and a half coils like a creeper and covers his mouth by her own ( - Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2).

"Supreme Kundali is splendidous like lightning and in three and a half coils, situated in the *sushumna-path*' ( - Shiwasanghita, 2.23). 'Kundali who is Brahman is like a flame' ( - Rudrayamala, Part 2, 27.55). 'Kundali is para (that is, the source of para sound) and shines like a flame, and black (or dark-green) in colour, and is in the nature of *Krishna* (God)' ( - Goutamiyantra, 34. 41-2). 'kundalini; who is Supreme Power and is in the nature of Brahman shines like ten million suns and is bright and cool like ten million moons and splendidous like lightning; she is not steady and, like a serpent, she is in three and a half coils around the great linga '(Swayambhu-linga)' ( - Tararahasya, ch. 4, p. 22). 'kundali-power in whom is embedded (the matrika-letters) a to *ksha* shines like lightning and is subtle like the lotus-filament, and is sleeping like a serpent, and is in eight coils ( - Koulawalitantra, ch. 22, p. 80). 'Dewi (Divine Kundalini) is Shiwa-Shakti (that is, Kundalini is Supreme Power being one and the same with Parama Shiwa - Supreme Being) and in the nature of only consciousness; she is the power and is supremely subtle; she is splendidous like ten million lightnings and in three coils' ( - Sharadatilakatantra, 5. 128-9). 'Divine Kundali who shines like a streak of lightning is, as a sleeping serpent, unroused, and in three and a half coils from right to left around Shiwa (Swayambhu-linga), and is supremely subtle like a lotus filament' ( - Shaktanandatarangini, 4.10).

In the Waidika accounts, we find that Shakti (kundali-power) is like fire ( - Soubhagya-lakshmyupanishad, 3.1). Kundali who is unroused and in coils ( - Yogakunadalyupanishad, 1.65). Kundali-shakti (-Power) is in eight coils ( - Yogachudamanyupanishad, 36; Shandilyopanishad, 1.8; Trishikhibrahmanopanishad, Mantra Section, 63). Kundalini is the divine light and living power ( - Yogarajopanishad, 7).

From the above statements emerges the following.

Divine kundalini is in the nature of consciousness. She is the living power and is supremely subtle. She is like fire. She is splendidous like the lustre of strong lightnings, bright like many suns and cool like the moon. She is in three and a half coils around Swayambhu-linga, encircling him from right to left. She has also been described as being in three and eight coils. She is like a flame, not steady, and remains unroused in the muladhara. She is of shining red colour. She is also said to be white and black (or dark-green) in colour. She is Parama Kala (Supreme *Kundalini*) and also Supreme Power. She is Brahman. She is Shiwa-Shakti.

There are two forms of concentration on Kudalini - subtle and gross.

#### Concentration on subtleness

Kundalini is the living power and is consciousness, supremely subtle, lightning-like splendidous, moon-like cool, and in three and a half coils -around Swayambhu-linga, from right to left.

#### Concentration on form

1 kundalini who is Supreme Brahman shines like many million moons. She is seated on a lion, and has three eyes and four arms. She holds a book and a vina (Indian lute), and makes the gestures of granting boons (wara mudra) and dispelling fear (abhaya mudra) ( - Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 4).

Note : She should be thought of as red in colour.

2 kundalini is red in colour, perpetually youthful with fully developed breasts and attractive eyes, and adorned with jewelled bracelets, small bells around the hip, anklets on the feet, and all kinds of ornaments and gems;

she is charming like the full moon and very beautiful (- Shaktanandatarangini, 4.34).

3 In the morning: in the muladhara. *kundalini* is red like the rising sun in the morning; she has three eyes like the sun, fire and moon, and holds (in her four hands) a noose, a goad, a bow and an arrow.

At noon: in the hrit lotus. She is in early youth.

In the evening: in the ajna. She is splendid, youthful and beautiful, and is Parama Kala (Supreme *kundalini*) (- Shaktanandatarangini, 4.54).

4 *kundalini* as *Ishtadewata*.

Note. The form of *Ishtadewata*. is the form of *kundalini*.

5 Special concentration on *kundalini*, in the form of Goddess Dakshinakalika, in the muladhara. Goddess Dakshinakalika is four-armed, making the gestures of granting boons and dispelling fear with her right hands, and holding a sword and a human head with her left hands; she is possessed of three eyes which are like the moon, sun and fire; she is black in colour, perpetually death-less, youthful and naked, with a girdle made of hands of dead persons; she has dishevelled hair, a smiling face, long teeth and wears a necklace of skulls; her right foot is on the heart of Shiwa and stands on a great lotus; and she is in deep love-desire for union with the Supreme Being (- Kubjikantra, ch. 6, p. 7).

## Explanation

The chakras are the different levels of super-consciousness, so they are not reflected in sense-consciousness, because of its oscillatory character. It indicates that superconsciousness is not undulatory and is in a state of concentratedness. Therefore, the chakras are also the different levels of concentration. When concentration is very deep, the chakras appear in concentrated consciousness and are 'seen'. When concentration is practically a thought-form, it can be made deeper and transformed into real concentration comparatively easier when the thoughts are of the images of the chakras as seen in concentration. So the description of the chakras is vitally im-

portant for those students of concentration who are at the thought level.

The petals of the muladhara are the energy-radiations from the continuous circular energy-motions which maintains the prithiwi mahabhuta organization. The petals are deep red in colour. It indicates that there is the concentration of apana-energy which radiates red-rays. Each petal has its own specific concentration which is marked by a special matrika-letter. This mark is not artificial but occurs as an intrinsic aspect of the concentration. In the first petal is *wang*, in the second *shang*, in the third *shang* and in the fourth *sang*. The original colour-radiation of *wang* is yellow lightning-like, of *shang* golden, *shang* rose (red mixed with white) and *sang* lightning-like. In the muladhara petals, all the matrika-letters are of golden colour. So *wang* and *shang* retain their original colours, but the other two change their colours. The golden colour indicates that the mahabhuta-tanmatra-forces are concentrated in the petal-letters. When the petal-letters are blood-red (due to different mode of concentration), it indicates the apana-concentration.

From the viewpoint of concentration, the petal-letters form the mantra *wang-shang-shang-sang* which are utilized for japa for developing thought-concentration. At first, there is a petal-gap between the letters, and by the practice of japa the gaps become less and less and finally disappear and become conjoint with nada-bindu ('ng' factor). At this stage the four-lettered mantra becomes a four-matrika-concentration-unit. This is the unit for the muladhara. Now, the petal-concentration is reduced to circular concentration. At this stage, the four radiations (designated by the four-matrika-letters) cease and the circular energy-motion becomes more concentrated. The four-matrika-concentration-unit is that in which the four letters are seen simultaneously and as a whole in thought-form.

Thereafter, concentration is done on two main lines: mahabhuta-tanmatra concentration and concentration within the triangle. In mahabhuta-tanmatra concentration, the following forms are practised stage by stage: (a) meta-earth (prithiwi mahabhuta) concentration, (b) supra-smell (gandha tanmatra); (c) con-

centration-on-divine-form (-dewata).

In very deep concentration, meta-earth is 'seen' as a yellow square. When concentration deepens more and more, the square is reduced to an infinitesimal point which is the smell *tanmatra*, from which emerges the germ-mantra *Lang* of shining yellow colour. The original colour of the *matrika*-letter is yellow-lightning-like and the colour remains unchanged when it becomes the germ-mantra of supra-smell. When concentration becomes still deeper the *bija* aspect (that is, *la*) is transformed into Deity Indra. It is the beginning of concentration-on-divine-form. The Indra-form represents a higher order of powers to the point of most effectiveness and under the control of higher intelligence. The yellow colour of the form indicates that meta-earth and supra-smell (*prithivi mahabhuta* and *gandha tanmatra*) is the predominating factor in the form. This is indicative of power.

Indra's great power is represented in the *wajra* (a thunderbolt) which he holds in his hand. The great control power has been concentrated in the *wajra*. Desire in its specific form is the creative desire which culminates in love-desire in which the senses function in relation to pleasurable objects and conative organs cause to heighten the pleasure-feeling and effect the union which is associated with the highest enjoyment. This longing for conjugal pleasure in which the strongest feeling is excited and the full organic cooperation becomes a fact, is an expression of strongest natural energy having a definite mental form and it becomes involved in organic activities at a certain point which is an elaboration of the original desire. From *wajra* comes the highest control power termed *wajroli* -the adamantine control, by which sexual energy in its mental and organic forms is fully controlled and transformed into a divine energy which increases the strength of concentration. The adamantine control consists of two main processes: development of reverse organic control and utilization of mental sexual energy in concentration. The *apana*-control plays an essential role in *wajroli*.

The fittest persons for the practice of this control are those who are endowed with great sexual vigour which is supported by general

physical development. But usually these persons go in for sexual excesses, especially, when their spiritual qualities are in a rudimentary state. The *wajra* excites fear in them by causing disease and other sufferings. For all unspiritual persons, the *wajra* is the cause of fear. The sexually weak and physically undeveloped persons are unfit for the practice of adamantine control.

Indra is seated on an elephant. The elephant represents an excellence of physical development and strength. But Indra's elephant is not an ordinary one, it is a white elephant. It indicates that physical development need not impede spiritual growth but harmonizes with spiritual qualities. Indra's white elephant shows the spiritualized physical development. The *Kunjara* (elephant)-process has been developed in relation to the white elephant of Indra. It is the process of purification and vitalization of the body. A person with such a development is the fittest person for the practice of adamantine control.

The *wajra* has other characteristic features. The sound associated with the *wajra* arises from the transformation of the *madhyama* sound (suprasound) into the *waikhari* (audible) sound. This means that the mantra is transformed into the *waikhari* form by the *wajra*-power, which is necessary for the practice of mantra. The *wajra* itself is the manifestation of the *bija Lang* or *Mang*. The *Lang* (or *Mang*) power is metamorphosed into the form of *wajra* in the *muladhara*. The *wajra*-power has also been manifested by *Kundalini*, by which she keeps concealed the great fire-energy lying within *Swayambhu-linga*. The light aspect of the *wajra* is the spiritual light by which consciousness is illumined. This consciousness becomes so purified and concentrated that the Deity Brahma appears in it and the whole consciousness is brightened by the lustre of Brahma. The Indra-form is derived from the *bija Lang* in the *muladhara*. The form can be reduced to *Lang*. The white elephant of Indra is from the *bija Kang* or *Khang*.

### Concentration on Brahma

Brahma is one of the six *Shiwas* (Supreme Being in forms). It has been stated that Brahma,

*Wishnu*, Rudra, Ishwara, Sadashiwa and Parashiwa are the six Shiwas (- Rudrayamala, Part 2, 25. 53-4; also in the Shadamnayatana, 5. 283-4 and the Gayatritantra, 3.146-7). Beyond the six Shiwas is Parama Shiwa (Supreme Brahman). It has been stated: 'Brahman has three aspects - gross, subtle and Supreme. The five forms (belonging to the five mahabhuta-tanmatras) of Brahman (that is, five Brahmas which are the five Shiwas of the Tantras) are gross and termed wairaja (belonging to Brahman forms). The subtle form is Hiranyagarbha characterized by the primary three bijas with nada (that is, the first mantra *Ong*). The Supreme Brahman is the ultimate truth, in the nature of consciousness, being and love, immeasurable, undefinable, beyond mind and senses, in itself, attributeless, without form, immutable, untinged, eternal, whole, incomparable and perfect' (- Yoga-shikhopaniśad, 2. 14-17). The Waidika Supreme Brahman is the Tantrika Parama (Supreme) Shiwa. The five forms of Brahmas are the first five Shiwas. Hiranyagarbha is the sixth Shiwa named Parashiwa. The five Brahmas have been named Hiramnaya (Brahma) in the 'earth'-region (in the muladhara), Narayana (*Wishnu*) in the 'water'-region (in the swadhi-shthana), Rudra in the 'fire'-region (in the manipura), Ishwara in the 'air'-region (in the anahata), and Sadashiwa in the 'void'-region (in the wishuddha) (- Yogatattwopaniśad, 84-99). So the Waidika terms and the Tantrika terms are identical.

All the Shiwas or Brahmas are the six forms which arise, stage by stage, in concentration. They are the divine forms of Supreme Shiwa, also called Narayana. So it has been stated that Brahma and Shiwa are Narayana (- Tripad-wibhutimahanarayanopaniśad, 2.16). It has also been stated that Brahma is Narayana (- Karmapurana, 1.6.3). Narayana is the Supreme Being, and *Wishnu*, Brahma and Maheswara are the same (- Warahapurana, 70.26). That the (Supreme) Brahman is Brahma, Shiwa and *Wishnu* has been stated in the Kaiwalyopaniśad, Mantra 8. He who is Shiwa is also Hari (*Wishnu*) and Brahma - Brahman in three forms (- Garudapurana, 1.23.34). This means that Supreme Brahman assumes the

forms of Brahma, *Wishnu* and Rudra.

According to the predominating primary attributes (gunas), the divine forms vary. Sattwa predominates in the *Wishnu*-form, rajas in the Brahma-form and tamas in the Rudra-form (- Shiwapurana, 1.6.20). Powers associated with *Wishnu*, Brahma and Rudra are of the same character. Lakshmi, the power of *Wishnu*, is in the nature of sattwa; Brahmi, the power of Brahma, in that of rajas; and Sat, the power of Rudra, in that of tamas (- ibid, 1.6.21). The rajas, sattwa and tamas attributes influence the mind and its concentration power. In the first stage of concentration rajas, which functions on the sattwa basis, develops the power which makes concentration deep, and consciousness is in the Brahma-form.

The basic aspect of the Brahma-form is the smell principle (gandha tanmatra) which is rarefied yellow in colour. When this aspect is predominant, Brahma appears as of golden (shining yellow) colour. But when the rajas attribute and apana-force predominate Brahma is deep red. In the usual mode of concentration deep red colour is applied. Brahma has four faces, each with three eyes, and four arms. Four faces indicate the four forms of sound: para (the principle of sound), pashyanti (radiant), madhyama (suprasound) and waikhari (audible). The first three forms are inaudible. The two ordinary eyes are the eyes which are endowed with full sensory power and coupled with a highly developed insight. The third eye in the forehead is the concentration-eye which 'sees' things which can only be seen in deep concentration.

Brahma holds in his hands a *danda* (staff), kamandalu (a sacred water-pot) and akshasutra (a rosary of *rudraksha*). *Danda* indicates the power of control exercised by Brahma over the nonconscious impressions (sangskaras) which maintain the body. Kamandalu indicates that the life-force symbolized in water, which is held in it, is under full control, that is, in a state of kumbhaka. Or the kamandalu is the expression of the indu chakra where amrita (life-energy) is reserved, and radiates to reenergize the whole organism in concentration on Brahma. *Aksha*-sutra is the sutra (thread) on which *a-ksha*, that is, the fifty matrika-letters from a to *ksha*, have

been strung; the *sutra* is that on which all words have been strung; it is Brahman (-Brahmopanishad, 7-9). Also, it is called *sutra* because it (as Brahman) is within all beings and it awakens the Brahman-form (-Yogashikhohanishad, 2, 10-11). It has been stated that *akshamala* (the rosary of *rudraksha*) is in the form of fifty (*matrika*-) letters from *a* to *ksha* (-Guptasadhanatantra, ch. 11, p. 15). The *akshasutra* indicates the *matrika*-letters from *a* to *ksha* strung by *Kundalini*. *Brahma* makes the gesture of dispelling fear. Fearlessness is a spiritual quality. Real fearlessness arises when unspiritual knowledge is removed. *Brahma* dispels fear from the practitioner by bestowing spiritual strength.

*Brahma* is seated on the *hangsah* (swan). *Shankara* in his commentary on *Kathopanishad*, 2.2.2, says that he who moves everywhere is *hangsah*. This means that he who pervades everything is *hangsah*, that is Supreme Being (*Paramatman*). So it has been stated that *hangsah* is within all beings (-*Nirwanopanishad*, 1.24). *Hangsah* is without a second (*Shweta-shwataropanishad*, 6.15), so he is Supreme Being. It has been stated clearly that *hangsah* is *Paramatman* (-*Pashupatabrahmopanishad*, Part 1, 13). On commenting on this, *Upanishad Brahmayogi* says that one who removes the delusion which is in the nature of nonself, by the realization of the true nature of *Atman* is *hangsah*. The commentator *Narayana* also says that he who removes ignorance (unspiritualness) is *hangsah* (his commentary on *Chulikopanishad*, Mantra 1).

The garland of letters, that is, fifty *matrika*-units, is in the form of *hangsah* who is *Shabdabrahman*, that is, *kundalini*. *Shabdabrahman* is *Ishwara* when the *matrika*-sound-power has been manifested in which time becomes involved, *Ishwara* is *Paramatman*. The *matrika*-sound-power causes the attainment of the wealth of *Brahman*, that is, *samadhi* (based on *Pashupatabrahmopanishad*, Part 2,1). This is the *hangsah* process of the attainment of *samadhi* and this has been expounded in a technical *Waidika* language. So it has been stated that *hangsah* is the spiritual thread of *manojajna* (the spiritual process of concentration) (-*ibid.*, Part 1, 17).

*Hangsah* is also *jiwa* (embodied being) when

he moves in the worldly circle without the recognition of his infinite nature (-*Shweta-shwataropanishad*, 1.6). This mode of existence ceases when the superunion of *jiwatman* and *Paramatman* occurs in *manojajna* (that is, *samadhi*) (-*Pashupatabrahmopanishad*, Part 1, 18). The real thread of connection is effected through the five forms of *pranayama* in which the five *pranas* are controlled. *Jiwa* as a conscious being is constantly undergoing changes because his consciousness is oscillating between the four main powers (*chatushkala*) -sensory, intellectual, affective and volitive. These changes are expressed by the functioning of the five *pranas* as *ha-sa* movement which is automatic and in which consciousness itself remains unaffected, but it supplies all the power causing its undulatory form. When the normal cessation of respiration occurs, consciousness becomes free from oscillations and in a state of concentration (based on *Brahmawidyopanishad*, 16-19).

The *hangsah*-breathing is normal respiration with its rate and depth reduced to an almost imperceptible form by conscious relaxation, general effortlessness and mental calmness. Under this condition of breathing, concentration develops. *Hangsah* is here *hangsah* breathing as the basis for concentration on *Brahma*.

From the mantra viewpoint, *Brahma* is reducible to the *matrika*-letters *kang*, *mang* and *kshang*, and the *bija*-mantras *Ong* and *Kang*; *danda* to the mantra *Namah*; *kamandalu* to *thang*; and *akshasutra* to all *matrika*-letters from *ang* to *kshang*.

## Concentration on Power Dakini

The power (*shakti*) of the Supreme Being is Supreme Power who is eternal and always with and in the being of Supreme Consciousness. Sometimes she is awakened and sometimes she is unroused. In one of her aspects, she is *Shabdabrahman*, and in another aspect she is beyond it. At times she manifests her specific 'powerhood', at other times she is tranquil. She is omnipotent. She manifests her conscious power (*ichchashakti*) in three forms: *yogashakti* (the *samadhi*-power), *bhogashakti* (the power involved in world-experience) and *wirashakti* (the heroic power). In *samadhi*-power one is

able to reduce consciousness into the supreme form in asamprajnata samadhi. Bhogashakti is that power which operates when there is awareness of the outer world. In the spiritual practice of the eight-fold yoga, and in worship and other religious activities this power is fully operative. It is also operative in the activities of daily life and all humanitarian actions done with the purpose of pleasing God. Wirashakti is the power of formalization by which Shakti (Power) manifests herself in form. Shakti in form is endowed with eight superpowers (aishwarya) (-based on *Sitopanishad*, 34-7).

Shakti appears in many forms. In the chakras, there are six main forms. They are in the six chakras from the muladhara to the ajna. They are called Dakini, Rakini, Lakini, Kakini, Shakini, and Hakini (- *Shaamnyatantra*, 6. 261-2). They are the presiding Divinities of the chakras, that is, the chakras are fully controlled by them. They are also called the door-keepers. They exercise their power for the selection of qualified practitioners who are able to practise in the chakras.

Power Dakini is situated in the muladhara. Her fierce appearance and weapons excite fear in man who is not spiritually prepared. The drinking vessel in her hand stimulates thirst for drinking and appetite for food. But the food and drink which man takes cannot prevent death. It is indicated in the skulled staff. While living, he often expresses a feeling of harmfulness because he is unable to love others, and the sword and trident are used as destructive weapons. But a practitioner with well-developed spiritual qualities sees in the drinking vessel deathless substance (amrita) which can be made to flow within him by deep concentration, and he proceeds towards immortality in spite of the death of the body as indicated in the skulled staff. The sword is the spiritual knowledge which destroys all mundaneness. The trident removes three forms of pain-pain arising in the body, pain caused by outside influences and pain from the invisible source. Concentration on Dakini develops spiritual qualities.

Dakini is reducible to her germ-mantra *Dang*, the mantra *Khphreng*, and the matrika-letters

*ong*, *oung*, *ah* and *phang*; the sword to the germ-mantra *khang*, and the trident to the matrika-letter *oung*.

#### Yoni in muladhara

Yoni is a triangular process, being formed by the triangular kandarpa-energy which is an aspect of the apana-force, and is shining deep red in colour. The mantra-form of this energy is *kling*. The nature of the energy is of fire which, when aroused, is expressed as love-feeling associated with the intense desire for enjoyment. The kandarpa-energy is always in motion, but its activities are intense when it is brought to the conscious level, and the whole apana system is accelerated by them. The triangular energy is associated with the three-fold control-process termed yonimudra - genito-control. It consists of three factors: (a) ano-genital contraction in which anal-lock develops into genital-lock, (b) abdominoretraction, and (c) breath-suspension with chin-lock. Apana-force, including kandarpa-energy, is controlled by yonimudra. For deep concentration on Kundalini, it is very important for neutralizing the kandarpa-energy motions, which is effected by yonimudra. Yonimudra is also an important part of the process for rousing Kundalini. Moreover, it is the first step towards the practice of wajroli - adamantine control.

#### Swayambha-linga and concentration

Shankara in commenting on Swayambhu (*Kathopanishad*, 2.1.1) says that Swayambhu is Parameshwara (Supreme Being) who always exists by himself - independently, never dependent on another. Swayambha is the Supreme Being, and also the name of Brahma, *Wishnu* and *Shiwa* (- *Wachaspathyam*). So Swayambha is he who exists always by himself, without depending on another or anything else - the eternal self-existing being, that is, the Supreme Being. In the triangle of the muladhara Swayambhu is in the linga-form.

The term linga has been used here in a technical sense. It has been stated: 'It is that which is called linga because it is subtle, it is the source (of everything), it is that into which all is absorbed, it is also motional, and it is a (specific)

form (for the realization) of the Supreme Being' (- Yogashikhopaniṣad, 2.9-10). The linga is a specific manifestation of Supreme Being, subtle in character, endowed with omnipotency, which in concentration becomes, step by step, reduced from a subtle line-form to a subtle bindu (point) when its motional aspect disappears, and into which all cosmic principles are absorbed. The power aspect associated with the linga is *Kundalini* which gives it a form because of her coils around it, and this form is most suitable for concentration. The nada (suprasound) aspect of the linga is aroused and 'heard' as *pranawa* which are the coils of *Kundalini*, and the pranawa-concentration to its highest point causes the uncoiling of *Kundalini*.

That the linga is the Supreme Being and in his subtle aspect is realized by the yogis in concentration has been stated: 'The linga which bestows all good and bliss is luminous, imperishable, perfect and omnipresent, and is established in the hearts of yogis' (- Shiwapurana, 1.26.14). It has also been stated in the Skandapurana that akasha (void) is called linga the base of which is the earth and is the abode of the dewas (deities) and into which everything is absorbed. Here the akasha is the chidakasha. The chidakasha is what is undefiled as the akasha, and the support of all-the Brahman (- Wachaspatyam). The base of the linga (Swayambhu-linga) is the 'earth'-region in the muladhara where lie Deities and Powers. Swayambhu-linga is always with Kundalini in the muladhara, and when kundalini is roused all Deities and Powers and cosmic principles are absorbed into her.

It has been stated: 'The linga is of two kinds, outer and inner. The outer linga is material, the inner is subtle and bright. Those who are devoted to religious rites worship the linga of material forms. Those who are unprepared take the gross form of the linga to be able to concentrate on the subtle linga. One who is unable to "see" the spiritual (adhyatmika) linga should think of the subtle linga in the gross forms. The subtle, shining and immutable linga is "seen" by those who possess the knowledge (arising from concentration). The gross linga made of earth, wood and other materials

is for those who have no such knowledge' (- Shiwapurana, 1.26. 15-18). The real linga is subtle and luminous and is 'seen' inside by deep concentration. When a practitioner has not the power of deep concentration, he will have to take the gross linga for worship and the thought-form of the gross linga for developing concentration. So it has been said that the worship of Swayambhu-linga develops (concentration-) knowledge by itself (- *ibid*, 2.16.34).

There is a void aspect (*chidra*) of Swayambhu-linga where lies the great fire-energy which becomes activated by prana-force by pranayamic suspension. The entrance is guarded by *Kundalini* when in coils. This state maintains the ida-pingala flows which effect respiration (based on Todalatantra, ch. 8, p. 16). When the fire-energy is released by pranayama, it plays an important role in arousing Kundalini. It has been stated: 'So long Kundalini and Swayambhu are in an unroused state in the muladhara, no spiritual work should be done. . . . That divine Kundalini and that Divine Being (Swayambhu-linga) who is the Supreme Being are roused by pranayama and assume the wished for forms' (- Tripurasaratantra, quoted in Sarwollasatantra, 15. 15-16). When the fire-force is ignited by pranayama both Swayambhu-linga and Kundalini are aroused.

The concentration-form of Swayambhu-linga is diagrammatic. It has been stated that Shivalinga is in the form of the diagram consisting of a, u, ma, nada and bindu, and is surrounded by pranawa from which arises the nada (*pranawa*-sound) and thereafter it is absorbed (- Shiwapurana, 3.10. 14-16). The bright subtle line which emerges from the Supreme Bindu assumes the pranawa-form and emits pranawa-sound. In the muladhara, the pranawa-form is the coils of kundalini around the bright line which is Swayambhu-linga. By concentration, pranawa is enlivened and the mantra-sound appears. By deeper concentration the mantra-sound is absorbed into kundalini and she is then roused along with Swayambhu-linga.

#### Concentration on Kundalini

After a practitioner is well prepared by concentration-on-Brahma, he can undertake con-

centration-on-kundalini. The first stage is the concentration-on-form. The concentration-on-form of kundalini is of red colour like the rising sun in the morning. When the form is clear and well established in consciousness by repeated and long practices, the red colour should be thought of as very bright. At first, the face should be thought of as very bright and gradually the whole body. Then the red form should get slowly absorbed in the shining red colour and finally there will be no form, but only the red light. Now kundalini is in the form of red light.

The next step is to transform kundalini, who is in the red light form, to the lightning-like splendid form. Now kundalini has no shape, but is only in her splendid form. The practitioner is advised to see, in the lightning-like brightness the formless subtle kundalini in concentration. There will be more and more perception of her subtleness through her brilliant lustre. These forms of concentration should be done in the muladhara.

In another of her aspects, kundalini is situated in the brahma *nadi* and extends from the muladhara to the sahasrara, and is supremely subtle and in the nature of force (-Wishwasatantra, ch. 2, p. 12). Concentration should be done on this supremely subtle kundalini in the brahma nadi who extends from the muladhara to the sahasrara. To be able to accomplish this advanced concentration, the practitioner is advised to do the following forms of concentration:

- 1 (a) Concentration on Fire (Wahni)-kundalini who is shining red like the molten gold in the muladhara.  
(b) Concentration on Fire-kundalini who is situated from the muladhara to the bottom of the anahata.
- 2 (a) Concentration on Sun (Snrya)-kundalini who is splendid like many suns at a time, in the anahata.  
(b) Concentration on Sun-Kundalini from the anahata to the *Swadhishtana*.
- 3 (a) Concentration on Moon (Chandra)-kundalini who is lustrous like many moons at a time and in the form of amrita (deathless substance), in the ajna.

(b) Concentration on Moon-kundalini, situated from the ajna to the end of brahmarandhra.

- 4 Concentration on Turya (the fourth aspect)-kundalini who is only spiritual consciousness, in the sahasrara.

After the practice of all these forms of concentration, bhutashuddhi-concentration should be undertaken. After it is accomplished, the process of arousing kundalini should be practised. At first, the mantra should be aroused according to the instructions of a guru. Then, the arousing of kundalini should be practised. The roused kundalini then goes to the sahasrara after absorbing all principles lying in the chakras, where samprajnata samadhi is attained. At this stage, consciousness is only in the form of kundalini. When this stage is fully established, the kundalini-consciousness is coiled into kunda-

lini when she alone shines in Supreme Consciousness and finally is absorbed into it in asamprajnata samadhi.

## 2 Swadhishtana

The swadhishtana is the second chakra, lying above the muladhara in the chitrini *nadi*.

### Terminology

The following are the Tantrika terms of the second chakra.

1 Swadhishtana, mentioned in the Nilatantra, ch. 5, p. 9; Todalatantra, ch. 7, p. 14; ch. 9, p. 17; Kamadhenutantra, ch. 13, p. 16; Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 4; Kularnawa, ch. 4, p. 19; Jnanasankalini'tantra, verse 67; Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; Mantramahodadhi, 4.21; Kubjikatantra, 6. 289; Tripurasarasamuchchaya, 5.11; Bhutashuddhitrantra, ch. 1, p. 2; ch. 3, p. 3; ch. 4, p. 4; ch. 5, pp. 4,5; ch. 8, p. 8; ch. 10, p. 9; ch. 14, p. 12; Sammohanatantra, part 2, ch. 2, p. 2; ch. 4, p. 4; Mayatantra, ch. 6, p. 5; Purashcharanarasollasa, ch. 2, p. 2; Wishwasatantra, ch. 1, p. 10;



Mundamalatantra, ch. 6, p. 9; Sharadatilakatantra, 5.131; Shaktanandatarangini, 4.11,29, 30, 34; 9.16; Rudrayamala, part 2, 15.35; 22.4; 25.55; 27.57,58; 37.14,35; 44.20,21; Mahanirwanatantra, 5.94; Tantrarajatantra, 21.82; Purashcharyarnawa, ch. 2, p. 90; ch. 5, p. 387; ch. 6, p. 490; Shaktisangamatantra, 61.114; Shadamnayantra, 5.262;423; Shiwasanghita, 5.106,107,213; Mridani'tantra (quoted in Amarasanggraha MS); Goutamiyantra, 34.44; and .Shatchakranirupana, verse 18.

2 *Adhishthana*, mentioned in Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; and Koulawaltantra, ch. 22, p. 80.

3 *Bhima*, mentioned in Nirwanatantra, ch. 5, p.6.

4 *Shatpatra* (lotus with six petals), mentioned in Todalatantra, ch. 9, p. 16; Sammohanatantra, Part 2, ch. 4, p. 4; Gandharwatantra, ch. 8, p. 39; Shaktanandatarangini, 7.14.

5 *Shaddala padma* (lotus with six petals), mentioned in Tararashtra, ch. 4, p. 22; Rudrayamala, Part 2, 45.6; 60.28.

6 *Wari-chakra* (chakra containing 'water'-principle), mentioned in Rudrayamala, Part 2, 21.97,107,112,113.

### Position

The swadhishthana is situated in the genital region, when considered externally. As the chakras are in the chitrini, and the chitrini is within the *sushumna* as the third nadi, and the *sushumna* is within the vertebral column, so the swadhishthana is within that part of the vertebral column which corresponds to the genital region. That the swadhishthana is situated in the genital region has been stated in the .Shatchakranirupana, Verse 14; Jnanasakalinitantra, Verse 67; Gandharwatantra, ch. 8, p. 39; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Wishwasaratantra, ch. 1, pp. 8,10; Koulawaltantra, ch. 3, p. 8; Shaktanandatarangini, 7.14; Mahanirwanatantra, 5.114; Mridani'tantra (quoted in Amarasanggraha MS), and in all other Tantras. That the position of the swadhishthana is in the genital region has also been mentioned in the Waidika as well as in the Pouranika accounts.

### Description

The *swadhishthana* (Plate 4) has six petals (- Shatchakranirupana, Verse 14; and in all Tantras and in the Waidika and Pouranika accounts). The colour of the petals is vermilion-red (- Shatchakranirupana, Verse 14; Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5; Nirwanatantra, ch. 5, p. 7; Shiwasanghita, 5.106; Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS). The colour has also been stated to be fire-like red (- Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; Rudrayamala, Part 2, 27.56; Goutamiyantra, 34.43), lightning-like (- Bhutashuddhitrantra, ch. 1, p. 2), lustrous red (- Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2); whitish red (- Tararashtra, ch. 4, p. 22); and deep-red (- Koulawaltantra, ch. 22, p. 80). In the Parwati-Parameshwara-sangwada (- dialogue) (quoted by Narayana in his commentary on the mantra 10 of Hangsopanishad), it has been stated that the colour is of gold.

On the petals are the letters from ba to la with bindu (that is, nada-bindu-the matrika-letters) (- Shatchakranirupana, Verse 14, and in all Tantras and Pouranika accounts). The matrika-letters are arranged from right to left. The colour of the matrika-letters is like that of lightning (- Shatchakranirupana, Verse 14). It has also been stated that the colour is diamond-like white (- Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; Rudrayamala, Part 2, 27. 56-57; Goutamiyantra, 34. 43-44); white (- Bhutashuddhitrantra, ch. 1, p. 2); and vermilion-red (- Koulawaltantra, ch. 22, p. 80). It has been stated in the Pouranika accounts that the matrika-letters are of a diamond-white colour.

There are six specific qualities (writtis) on the six petals of the swadhishthana. They are: affection (or indulgence), pitilessness, feeling of all-destructiveness, delusion, disdain and suspicion (- Adhyatma Wiweka, quoted by Narayana in his commentary on Hangsopanishad, Mantra 7). They are arranged in the above order from right to left. Jaganmohana (Footnote 87, in connection with the verse 104, Mahanirwanatantra) gives the following order: affection, suspicion, disdain, delusion, feeling of all-destructiveness and pitilessness.

Within the swadhishthana (that is, inside the

pericarp of the swadhishtana) is the half-moon-shaped 'water'-region of Waruna of white colour and inside it lies the bija *Wang* which is moon-white and seated on a *makara* (kind of alligator) (- *Shatchakranirupana*, Verse 15). It has been stated that in the pericarp of the swadhishtana is situated (Deity) waruna (- *Kankalamalinitantra*, ch. 2, p. 5). This means that Waruna, who is in the form of the bija mantra *Wang*, lies in the 'water'-region which is situated in the pericarp of the swadhishtana. That the watery waruna-bija (*Wang*) is within this chakra has been stated in the *Sammohanatantra*, Part 2, ch. 2, p. 2. The waruna-bija which is within the waruna-region has four arms and is seated on *makara* (- *Mridanitantra*, quoted in *Amara-sanggraha* MS). The waruna-bija has the pasha (noose) in its hand (-the passage quoted by Kalicharana). That the semilunar 'water'-region is within the pericarp of the swadhishtana has been stated in the *Waidika* accounts (- *Yogashikhohanishad*, 1. 176; 5.13). In the *Pouranika* accounts, it has been stated that the 'water'-region is half-moon-shaped and white and encloses the bija *Wang* (- *Devibhagawata*, 11.8.4).

The *bija* aspect of *Wang* is Deity waruna, that is, from the bija *wa* arises waruna. There is no distinction between the bija and the form. waruna is in the form of *Wang* as well as in divine form. The concentration form of waruna is as follows:

waruna is white in colour; he has four arms and is seated on a *makara*; he holds the pasha (noose) in one of his hands.

#### *Wishnu*

In the lap of the bija *Wang* (that is in the lap of Deity waruna who is in the form of *Wang*) is Hari (a name of *Wishnu*-*Shabdakalpadrumah* and *Wachaspatyam*), who is bright dark-blue (or black) (*nila*), graceful, youthful and pleasing; he has four arms and is dressed in yellow raiment; he wears *shriwatsa* (a mark on the chest of *Wishnu*) and *koustubha* (the celebrated gem worn by *Wishnu* on his chest) (- *Shatchakranirupana*, Verse 16).

Kalicharana explains 'in the lap' (*anke*) to mean within the bindu which is on the top of the bija. As *Brahma* arises from the bindu of

*Lang*, so *Wishnu* appears from the bindu of *Wang* in deep concentration. It has been stated that above the waruna-bija (that is, *Wa*) is the great *linga* in the form of *Wishnu* (- *Sam-mohanatantra*, Part 2, ch. 2, p. 2). This indicates that *Wishnu* in the *linga*-form is within the bindu of the *Wang* and emerges from the bindu as *Wishnu* in deep concentration. The presence of *Wishnu* has also been mentioned in *Rudrayamala*, Part 2, 22.4; *Sharadatilakatantra*, 5.132; *Mridanitantra*, quoted in *Amarasanggraha* MS; *Mantramahodadhi*, 4.20; *Todalatantra*, ch. 7, p. 14; and *Shad'amnayatantra*, 5. 262-3. *Wishnu* has been described as the presiding Deity of the swadhishtana (- *Yogashikhohanishad*, 1.176; 5.13).

Kalicharana quotes a verse from another *Tantra* in which it has been stated that Hari (*Wishnu*), who is in the lap of him who holds the noose in his hand (that is, Waruna), is dark-blue (or black) (*shyama*) and dressed in yellow raiment and has four arms, and holds a *shankha* (conch), *chakra* (wheel), *gada* (mace) and *padma* (lotus) in his hands. The *Nirwanatantra* (ch. 5, p. 7) says that *Wishnu* is four-armed, dressed in yellow raiment, adorned with *wanamala* (a large garland of flowers of all seasons) and tranquil in appearance.

In the form of *Narayana* (an epithet of *Wishnu* - *Wachaspatyam*, *Shabdakalpadrumah*, *Apte*) for concentration, he has been described as holding a conch, wheel and mace (- *Atmaprabodhohanishad*, 1.2).

In the commentary on this mantra, *Ganga-charana* (*Gangacharana* *Bhattacharya* *Wedantawidyasagara*, the commentator of this *Upanishad*) quotes a verse from *Wishnusanghita* which says: *Wishnu* wears a crown, jewelled ear-rings, *shriwatsa* (a curl)-mark on his chest, and a large garland of flowers of all seasons (*wanamala*), he is pleasing in appearance and holds (in his hands) a conch, a wheel, a mace and a lotus, and the world is at his feet.

The *dhyana*-form of *Narayana* as *Krishna* is as follows: he is in the fully blown eight-petalled *hrit-lotus*; his feet are marked with the divine ensign and umbrella, and the *shriwatsa* mark is on his chest, the *koustubha*-gem on his breast; he wears armlets, a garland (*wanamala*), a

crown, bracelets and makara-shaped earrings; he has four arms and holds a conch, a wheel, the sharga-bow, a lotus and a mace; he is of golden colour, serene, and makes his devotees free from fear. Or concentration can be done on *Krishna* holding a flute and a horn (that is two-armed) (-Gopalatapinyupanishad, Part 2, 46-9). It is stated that *Wishnu* as *Krishna* has two arms and holds the flute (-Nirwanatantra, ch. 5, p. 7). Bhutashuddhitantra (ch. 9, p. 8) says that Hari (*Wishnu*) is dark-blue (or black) in colour, dressed in yellow raiment, wears the wanamala, the crown, earrings, the shriwatsa-mark, the koustubha-gem, a necklace of jewels and anklets; he has long arms, bright eyes and a kindly disposed face and grants boons.

From the above accounts, the concentration form of *Wishnu* emerges as follows.

*Wishnu* is shining dark-blue (or black) in colour, graceful, youthful and serene; he has four arms, and holds in his hands a conch, wheel, mace and lotus, and also the sharga-bow; he is dressed in yellow raiment and wears shriwatsa-mark and the koustubha-gem on his breast and wanamala on his neck; he is ornamented with the crown, jewelled earrings, anklets; he has bright eyes and is kindly disposed, and he grants boons.

The colour of *Wishnu* has been generally accepted as dark-blue or black (- *Shatchakranirupana*, Verse 16; Bhutashuddhitantra, ch. 9, p. 8). In the Waidika form of concentration, *Wishnu* has been described as of dark-blue or black colour (-Waidika Sandhya-widhi). The colour of *Wishnu* is also golden (-Gopalatapinyupanishad, Part 2, 49), crystal-white (- Garudapurana, Part 1, 30.11), moon-white (- *ibid.*, Part 1, 31.10; Skandapurana, 1.1.1.1; Mahabharata, 12.332.66); and white (- Mahabharata, 12.272, 28). It has been stated that the colour of *Wishnu* changes according to yuga (an age of the world - Apte). In the Satya-age, *Wishnu* is white, in the Treta-age he is red, in the Dwapara-age he is yellow, and in the Kali-age he is black (- Warahapurana, 3.18). A Waidika dhyana form of Narayana (*Wishnu*) is as follows: He is four-armed, has the colour of pure crystal, wears a crown and is dressed in yellow raiment (- Yoga-

tattwopanishad, 89-90).

Kaliharana says that we should think of *Wishnu* as seated on garuda, as we have seen that Brahma is seated on the hangsa in the mula-dhara. It is not necessary to infer this as we find in the Waidika concentration-form that *Wishnu* is seated on garuda (-Waidika Sandhya-widhi).

It has been stated that it is the Power of *Wishnu* that maintains, but not *Wishnu*, so he is as if a corpse (-Kubjikatantra, 1. 26-7). This indicates that the power of *Wishnu* is *Wishnu* himself, and therefore the form of his power is the form of *Wishnu*. So it has been stated that Sawitri (as Power of *Wishnu*) has the same form as *Wishnu* (-*Rigweda* Sandhya-process), and Sawitri is in the form of *Wishnu* (- *Samaweda* Sandhya-process). The concentration-form of Sawitri is as follows: Sawitri is of black colour, four-armed, three-eyed, holding a conch, wheel, mace and lotus, youthful, seated on the garuda, the Power of *Wishnu* and in the form of *Wishnu* (- *Yayurweda* Sandhya-process). From this form we have to infer that *Wishnu* also has three eyes. (For the concentration-form of *Wishnu*, see Plate 5, left top figure.)

#### Rakini

Rakini, who is always in the swadhishtana, is of the colour of a blue lotus (that is, dark blue) and holds various instruments in her four hands; she is dressed in splendid raiment and adorned with ornaments, beautiful and delightful (- *Shatchakranirupana*, Verse 17).

The presence of Rakini in the swadhishtana has been mentioned in the Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5; Shiwasanghita, 5.106; Rudrayamala, Part 2, 22.4; Mantramahodadhi, 4.20; and Todalatantra, ch. 7, p. 14. Rakini is *Kundali* (- Rudrayamala, Part 2, 42.1). This means that Rakini is one of the forms of *Kundali*, and consequently, other Powers, situated in different chakras, are also forms of *kundalini*. It has also been stated that Power Rakini is the door-keeper of the Swadhishtana (- *Sam-mohanatantra*, Part 2, ch. 2, p. 2).

Other concentration-forms of Rakini are as follows.

Rakini who is red in colour, two-armed and

fawn-eyed is shining with the vermilion-red-mark on her forehead, her eyes are gracefully painted with collyrium, she is dressed in white raiment and adorned with various ornaments, and her face is as beautiful as the moon (-Kahkalamalinitantra, ch. 5, p. 23).

Divine Rakini is dark-blue (or black) in colour and adorned with various ornaments, and holds a sword and a shield (-Kularnawa, ch. 10, p. 53).

Rakini is dark-blue (or black) in colour, and holds in her hands a spear (or trident), the wajra (thunderbolt), a lotus and a drum (-Koul-awalitantra, ch. 22, p. 80).

Rakini is dark-blue (or black) in colour, holds in her hands a spear (or trident), a lotus, a drum and a sharp chisel (or axe); she is powerful and has three red eyes and prominent teeth; the great, lustrous, divine Rakini is seated on a double lotus (-the verse quoted by Kalicharana).

Kalicharana says that it is to be understood, by seeing Rakini seated on a lotus here, that all six Powers everywhere are seated on red lotuses. (For concentration-form of Rakini', see Plate 5, right top figure.)

#### Explanation

The petaline processes of the swadhishtana are the processes of the radiations of energies from the central aspect of the chakra into the ida-pingala power-flows. The colour of the swadhishtana-petals is generally vermilion-red. This indicates that there is a mixture of red-radiations of apana with the golden-radiations of wyana. It also indicates that apana radiates in a more concentrated form, while wyana-radiations are less concentrative and slower in character. When the petals become red and deep red, it indicates greater concentration of apana-radiations. The wyana-radiations predominate when the petals are of a golden colour. The whitish-red colour of the petals indicates the white-radiations of samana in combination with the red-radiations of apana.

The matrika-letters are the measures of the power-concentration in the petals. There are six petals as there are six main radiations from

the central aspect of the swadhishtana. The matrika-letters are *bang*, *bhang*, *mang*, *yang*, *rang* and *lang*. Their colour is white. They are indicators of the basic ap-mahabhuta power lying within the *swadhishtana*. The original colour-radiation of *bang* is moon-white, of *bhang* and *mang* shining red, of *yang* smoke colour, of *rang* red-lightning colour, and of *lang* yellow-lightning colour. The original colours of the matrika-letters, except *bang*, have been changed into white in the swadhishtana-petals. They are influenced by the ap-mahabhuta power.

#### Petaline Concentration

The six-lettered mantra *bang-bhang-mang-yang-rang-lang*, with gaps between, will be transformed by japa in combination with thought-concentration into a gapless conjoint mantra which is a swadhishtana-concentration-unit. At this stage the petaline concentration is in the form of a circular ring of vermilion-red colour with the diamond-white conjoint matrika-mantra. When this is successfully done, the power-radiation outwards ceases in concentration.

#### Mahabhuta-concentration

The first stage is the thought-concentration on ap-mahabhuta in the form of the half-moon-shaped region of white colour. When concentration is very deep this 'water'-region is 'seen' as a white half-moon.

#### Tanmatra-concentration

When concentration becomes still deeper the white half-moon is reduced to an infinitesimal point which is *rasa-tanmatra* and is represented by the germ-mantra *Wang* of white colour.

#### Dewata-concentration

When concentration on *Wang* is very deep, Deity Waruna emerges from the *bija* aspect. Waruna is 'seen' seated on a makara, white in colour, and is holding the pasha (noose). Makara represents immense power operable in the watery medium. In the body, the makara-power operates to maintain circulation at the action and inaction levels in a most efficient manner. Therefore, it plays a most important role in circulatory

development and maintains general health and efficiency of the body in action, relaxation and mental concentration.

Makara also represents sexual vigour, essentially based on endocrine development. The gonadal development is brought about by general and local blood-movements induced by the makara-process. The process comprises general muscular movements, pelvic muscular movements, voluntary muscular relaxation and inactivity, blood purification and mental control of the sex urge. The purificatory and control aspects are indicated by the white colour of the makara.

From the spiritual viewpoint the makara is reducible to the matrika-unit *tang*. The five prana-powers are aroused and controlled to effect better functioning of the various organs of the body which are controlled by these powers. The circulatory function is improved by wyana-control and the sexual function is developed by apana-control. The dewata aspect of the matrika-unit is aroused in the form of Deity Waruna in yellow-lightning-like radiation.

Waruna, Consciousness-Power in a divine form (dewata), has full control over the 'water'-principle (ap-mahabhuta and rasa-tanmatra), the medium through which the five prana-forces exhibit their functional activities. This subtle 'water' in its essence is amrita - the deathless substance, and in its gross form is blood and various external and internal secretions. So, it is the life-substance, and its controlling power is Waruna. The full creative energy of the life-substance has been imparted to gonadal secretions. The sex impulse and gonadal activities are intertwined with the affective impulse. The uncontrolled expression of sex and associated affective impulses is due to the functioning of the life-force when it is without the spiritual basis. Under this condition, the spiritual nature of a living being remains unroused and Waruna's pasha (noose) becomes operative. The pasha is the primary bondage causing the mind to be fettered by unspiritual pasha-qualities - disgust, bashfulness, fear, sleepiness (or sorrow, or anger), slander, certain family characteristics and the notion and distinction of the race and class. The release from the bondage is only possible by concentra-

tion on Waruna, which finally transmutes the pasha into the form of matrika-unit *ang*.

*Ang* is white in colour. By concentration, the control over the five prana-forces is increased through the release of kundali'-power, and consequently pranayama develops. Then Deity *Wishnu*, associated with this bija, begins to be awakened. However, at this stage, concentration is directed to *Wang*, and when it becomes very deep, *Wishnu* is roused from the bindu aspect of *Wang*.

In deep concentration *Wishnu* is 'seen' as the shining dark blue (or black) divine form with four arms, holding a conch, wheel, mace and lotus, and seated on the garuda. *Wishnu* is the Supreme Being into whom all dewas (divine beings in form) enter ( - Atharwashikhopaniṣad, 2.2). This means all divine beings and everything else are absorbed into *Wishnu*, and only he remains, and nothing else. When the universe and all beings are not absorbed, all are pervaded by *Wishnu* ( - Nrisinghatapanyupaniṣad, 2.5.2). The word *Wishnu* is derived from *wisha*, and which means pervasion ( - Wachaspatyam). *Wishnu* is endowed with the essence of all powers (wirya) ( - Nrisinghatapanyupaniṣad, 2.5.9). By his power, the universe is maintained. He is also the source of the highest spiritual power.

The dark blue (or black) colour of *Wishnu* indicates that in concentration all forms are absorbed into *Wishnu* and only he remains, and he appears vast. When *Wishnu* is 'seen' through the original colour of *Wang*, he is shining like lightning in yellow colour; his white colour is from *Wang* as the bija of the 'water'-principle in the swadhishtana. When wyana-force predominates, he is of golden colour and when samana-force and sattwa-quality predominates he is of white colour. In the specific Tantrika forms of concentration, *Wishnu's* colour has been described as of molten gold, and also of many suns rising at the same time, that is, shining red ( - Tantrasara, ch. 2, p. 155). Apana-force and rajas-quality predominate in *Wishnu* when he is red in colour. When *Wishnu* is seen as crystal white, he is in the form of purest sattwa, and from this state he becomes formless.

The shankha (conch), chakra (wheel), gada (mace) and padma (lotus) held by *Wishnu*

indicate that he is the supporter of the universe. The shankha is the principle of 'void' (akasha) with which sound is intrinsically related. The chakra is the principle of 'air', gada is the principle of 'fire', padma of 'water', and the 'earth'-principle is in his feet. So *Wishnu* maintains all the cosmic principles. From the specific viewpoint, the shankha indicates the creative I-ness of five cosmic principles, and each principle is expressed by its bija-mantra - *Hang* ('void'-principle), *Yang* ('air'-principle), *Rang* ('fire'-principle), *Wang* ('water'-principle), and *Lang* ('earth'-principle). The shankha of *Wishnu* is called panchajanya, because it expresses the five cosmic principles by their appropriate mantra-sounds. Shankha in a general way expresses happiness. The chakra indicates the most powerful mind which is fully controlled by *Wishnu*. More technically, chakra is consciousness. The immense power of consciousness, when uncontrolled, is constantly radiating like spokes which support the rim - the range of diversified consciousness. When the radiated spokes are concentrated to the nave, consciousness is single-pointed and in a state of concentration where God as *Wishnu* endowed with yoga-power, religion, glory, wealth, passionlessness and knowledge is held and 'seen'. It is the 'seeing' of what is worthy to be seen. So, *Wishnu's* chakra is called sudarshana.

Gada (mace) is the spiritual knowledge based on the matrika-sounds arising from *Kundali*-power. Gada is also spiritualized intelligence having immense power. *Wishnu's* gada is called koumodaki, because he is the source of happiness due to his power of maintaining the world. It is also called koumodi. However, gada destroys unspirituality by spiritual knowledge. Padma (lotus) is the heart-lotus, by concentration made living and in full bloom, in which lies the Supreme Being in divine form. Padma also indicates the universe supported by *Wishnu*; and the practitioner acquires the true knowledge of the world through deep concentration on it. The sharnaga-dhanu (bow) of *Wishnu* indicates the process of concentration. The koustubh-gem of *Wishnu* is Atman, pure without qualities and beyond mind-matter which is the real being of *Wishnu*. The shriwatsa-mark indicates

primus, supported by *Wishnu*. The wanamala (a garland of flowers of all seasons) is the maya-power which shows the diversified universe. Maya controls all beings, but it is fully controlled by *Wishnu* and is held round his neck as the garland. All these phenomena are experienced by a practitioner in deep concentration on *Wishnu*.

*Garuda* (name of the king of birds) is the concentrated wayu-power developed from the highest form of kumbhaka (breath-suspension) which is under full control of *Wishnu*. The garuda-process is the pranayamic process which develops the power of suspension to the highest point when the body levitates. So the garuda stage is the highest stage of kumbhaka. It indicates two forms of practice; one is the development of concentration through kumbhaka, adopted in *hathayoga*; the other is the achievement of natural kumbhaka through concentration, adopted in *layayoga*. Either concentration-on-*Wishnu* can be developed by the garuda-process; or deep concentration-on-*Wishnu* effects natural kumbhaka. There are also two practices which have been developed from the garuda-process: the uddiyana-control which is an important factor in pranayama, and garudasana, a posture for developing the power of maintaining physical stillness in concentration.

From the mantra viewpoint, shankha (conch) is reducible to the matrika-sound *shang*, chakra (wheel) to *ing* or *lang*, gada (mace) to *hang*, padma (lotus) to *ing*, *thang* and garuda to *khang* or the *bija kshing*.

Concentration on Rakini;

For spiritual purification and increased power of concentration, concentration should be done on Power Rakini. The most suitable colour for increasing internal calmness and concentration is darkblue which is the colour of Rakini. More concentration should be done on her face which is very beautiful and shining. If, in concentration, one-pointedness deviates owing to other thoughts, her three eyes become red, teeth are shown and she appears as frightful. She should be realized in her beauty and power. Her red eyes indicate the sun which is the knowledge by which the outer objects are known. Her face

is like the moon. The moon is mind. When the mind is in concentration the sun is separated from the moon due to the absorption of the worldly knowledge. Her beautiful moon-like face is the expression of the highest power of concentration. If the practitioner deviates while concentrating on her face, he is spiritually not quite purified.

Her trident indicates three forms of control—control of prana-forces by pranayama, control of senses by pratyahara, and control of mind by dharana. These control exercises are absolutely necessary for deep concentration. The lotus is the hrit-lotus opened by deep concentration. The drum (damaru) signifies the nada (the silent suprasound) through which Shabdabrahman manifests. The sound of the drum is heard in deconcentration. The chisel (tanka) removes the deeply seated unspiritual qualities. Rakini is 'seen' in concentration in the enlivened hrit-lotus.

Rakini is reducible to the mantra-form *Eng*. The bija-mantra of Rakini is Rang. The trishula (trident) can be reduced to *Oung*, abja (lotus) to *Sang*, *Aing*, and Drang, damaru (drum) to *Khang*, and tanka (chisel) to *Tang*.

### 3 Manipura

The *manipura* is the third chakra, above the swadhishtana, and lies in the chitrini nadi.

#### Terminology

The following are the Tantrika terms of the third chakra.

1 Manipura, mentioned in the Todalatantra, ch. 7, p. 14; ch. 9, p. 17; Matrikabhedatantra, ch. 2, p. 2; Kamadhenutantra, ch. 13, p. 16; Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; Kubjikantra, 5.267; 6. 294; Bhutashuddhitrantra, ch. 1, p. 2; ch. 2, p. 2; ch. 3, p. 3; ch. 4, p. 4; ch. 5, pp. 4,5; ch. 6, p. 6; ch. 8, p. 8; ch. 10, p. 9; ch. 14, p. 12; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Wishwasaratantra, ch. 1, p. 10; Mundamalatantra, ch. 6,

p. 9; Koulawalitantra, ch. 22, p. 80; Shaktanandatarangini, 4.30,34; Rudrayamala, Part 2, 25.55; 27.59, 60; 44.20, 24, 26, 58, 67, 69; 45.7, 10, 11, 13, 16, 18, 19; 46. 35; 56.2; Purashcharyarnawa, ch. 2, p. 90; Shadamnayantra, 4.64; 5.245, 424; Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS; Goutamiyantra, 34.45.

2 Manipuraka, mentioned in the Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5; Mantramahodadhi, 4.22; Tripurasarasamuchchaya, 5.18; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Shaktanandatarangini, 4.11; Rudrayamala, Part 2, 44.61; Tantrarajatantra, 21.82; Purashcharyarnawa, ch.6. p. 490; Shiwasanghita, 5.111, 113.

3 Dashapatra (ten-petalled lotus), mentioned in the Todalatantra, ch. 9, p. 16; Tararahasya, ch. 4, p. 23; Sammohanatantra, Part 2, ch. 4, p. 4.

4 Dashadala Padma (the lotus with ten petals), mentioned in the Shaktanandatarangini, 4.29; 9.16; Rudrayamala, Part 2, 22.6; Shadamnayantra, 4.62; 5.265.

5 Dashapatrambuja (the lotus with ten petals), mentioned in the Shaktanandatarangini, 7.14; Gandharwatantra, ch. 8, p. 39.

6 Dashachchada (the lotus with ten petals), mentioned in the Rudrayamala, Part 2, 60.29.

7 Nabhipadma (the navel lotus), mentioned in the Gandharwatantra, ch. 29, p. 112; *Shat-chakranirupana*, Verse 21.

8 Nabhipangkaja (the navel lotus), mentioned in the Sharadatilakatantra, 5.132; Purashcharyarnawa, ch. 5, p. 387.

#### Position

The manipura is situated in the navel region, that is, that part of the vertebral column which corresponds to the navel region. Technically, the manipura is also called nabhi (the navel) (- Nilatantra, ch. 5, p. 9; Kularnawa, ch. 4, p. 19; Wishwasaratantra, ch. 1, pp. 8, 10; Koulawalitantra, ch. 3, p. 8; Mahanirwanatantra, 5.114). So, the location of the *manipura* is in the navel region (-Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; ch. 8, p. 39; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Koulawalitantra, ch. 22, p. 80; Rudrayamala, Part 2, 22.6; 27.49; Shiwasanghita, 5.111; Goutamiyantra, 34.45;

Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS; Purashcharyarnawa, ch. 6, p. 490; Shaktanandatarangini, 4.11,29; 7.14; 9.16; Tripurasarasamuchchaya, 5.18; Mantramahodadhi, 4.22; *Shatchakranirupana*, Verse 19).

In the Waidika accounts, the manipura has also been termed nabhi chakra (-Soubhagyalakshmyupanishad, 3.3; Yogarajopanishad, Mantra 9). It has also been stated that the manipura is situated in the navel region (-Yogachudamanyupanishad, Mantras 5, 9; Yogashikhopaniashad, 1.172; 5.9). Also in the Pournika accounts it has been stated that the *manipura* is situated in the navel region(-Dewibhagawata, 7.35.37; 11.1.43).

### Description

The manipura (Plate 7) has ten petals. This is supported by the Tantrika as well as by the Waidika and Pournika accounts. The colour of the petals is like dense rain-clouds (purnamegha-prakasha) (- Shatchakranirupana, Verse 19). The commentator Kalicharana interprets purnamegha-prakasha as krishna-warna (= kala-warna - Wachaspatyam and Shabdakalpadrumah; krishna-warna, kala-warna = black colour - Apte). Bhuwanamohana explains it as follows: *purna* is *gadha* (= dense - Apte), the colour like dense clouds, that is, a deep black colour. Let us see what other Tantras say about it.

That the colour of the petals is black (*krishna-warna*) has been clearly stated in the Bhata-shuddhitrantra, ch. 2, p. 2. It has also been stated that the colour is like rain clouds (- Rudrayamala, Part 2, 27.59; Goutamiyatantra, 34.46). Here, the black colour has been indirectly indicated. It may also mean the smoke colour (dhumra-warna), as it has been stated that the petals are smoke-coloured (-Goutamiyatantra, 34.47). Dhamra is a mixture of red and black colours (- Wachaspatyam, Shabdakalpadrumah, and Apte). It has also been said that the colour of the petals is nila (-Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Koulawalitrantra, ch. 22, p. 80; Tripurasarasamuchchaya, 5.18; Purashcharyarnawa, ch. 6,

p. 490; Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS). The commentator Wishwanatha (in his Shatchakrawiwriti) accepts the nila-colour as the colour of the petals, and quotes a passage from the Dakshinamurti in which it is stated that the manipuraka is very nila and the letters *da* to *pha* are quite nila. Narayana, in commenting on Hangsopanishad, Mantra 10, quotes passages from Parwatiparameshwarasangwada in which the colour of the manipuraka and the letters is said to be blue. Nila is the shyama colour (-Wachaspatyam). Shyama is the black or green colour (-Wachaspatyam and Shabdakalpadrumah). The following indicate that they are of the colour of nila: shaiwala (a kind of aquatic plant), durwa (a kind of grass), young grass, the shoot of a bamboo, and emerald (marakata) and a sapphire (-Shabdakalpadrumah). Nila, here, indicates dark green and dark blue. But nila is also the colour black. So, nila indicates three colours: black, dark green and dark blue. It has been said that the petals are the colour of nila like rain clouds in the sky (- Nirwanatantra, ch. 6, p. 8). Here nila is black.

The colour of the petals is also said to be golden (- Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; Shiwasanghita, 5.111), and red (- Shaktanandatarangini, 4.11). So the petals of the manipura have the following colours: (a) black, (b) dark green or dark blue, (c) golden and (d) red, and of these the black colour has been generally accepted.

On the petals of the manipura are the letters *da*, *dha*, *na*, *ta*, *tha*, *da*, *dha*, *na*, *pa*, *pha*. This has been accepted in all Tantras. The letters are with the *nada* and *bindu* (-Shatchakranirupana, Verse 19; Nirwanatantra, ch. 6, p. 8; Bhutashuddhitrantra, ch. 2, p. 2; Tripurasarasamuchchaya, 5.18). This indicates that the letters are matrika-units. The colour of the matrika letters (from *da* to *pha*) is like the colour of the nila lotus (- Shatchakranirupana, Verse 19). Nila means dark-blue here. The colour of the letters is also said to be black (-Bhutashuddhitrantra, ch. 2, p. 2), and lightning-like (- Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5; Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; Rudrayamala, Part 2, 27.59; Goutamiyatantra, 34.46; Koulawalitrantra, ch. 22, p. 80). So the colour of the letters is dark-blue, black or lightning-like. The



matrika-letters are arranged from the right to the left.

On the petals of the *manipura*, there are 10 specific qualities (writtis). They are: spiritual ignorance, thirst, jealousy, treachery, shame, fear, disgust, delusion, foolishness and sadness (- *Adhyatma Wiweka*, quoted by Narayana in his commentary on *Hangsopanishad*, Mantra 7). They are arranged in the above order from the right to the left. *Jaganmohana* differs a little and gives the following order: shame, treachery, jealousy, thirst, spiritual ignorance, sadness, passion, delusion, disgust and fear (- Footnote 87, in connection with the verse 5.104, *Mahā-nirwanatantra*).

#### 'Fire'-region

In the pericarp of the *manipura*, lies the 'fire'-region which is triangular in form and the colour is like the rising sun (that is, a red colour); within is situated the bija of *wahni* (- *Shat-chakranirupana*, Verse 19). *Wishwanatha* quotes a verse from *Mayatantra* in which it is stated that the 'fire'-region lying in the pericarp of the ten-petalled lotus is triangular in form and blood-red in colour.

There is in the pericarp of the *manipura* the 'fire'-region (- *Kankalamalinitantra*, ch. 2, p. 5; *Koulawalitantra*, ch. 22, p. 80), which is triangular in form (- *Sammohanatantra*, Part 2, ch. 2, p. 2; *Mridanitantra*, quoted in *Amara-sangraha*, MS) and red in colour (- *Nirwanatantra*, ch. 6, pp. 8-9) where lies the *wahni-bija* (fire-germ mantra) (- *Sammohanatantra*, Part 2, ch. 2, p. 2; *Mridanitantra* MS). In the *Waidika* accounts, it has been stated that the 'fire'-region is a triangle (- *Yogachudamanyupanishad*, Mantra 10; *Yogashikhopanishad*, 1.177; 5.14) which is red in colour (- *Yogatattwopani-shad*, Mantra 92). Also in the *Pouranika* accounts, the 'fire'-region has been mentioned as triangular in form and red in colour (- *Dewibhagawata*, 11.8.5).

*Kalicharana* says that the *wahni-bija* is *Rang*. *Agni-bija* is *Rang* (- *Warnabijakosha*). *Agni* and *wahni* are synonyms (- *Wachaspatyam*; *Shabdakalpadrumah*). Also, *wahni-bija* is *Rang* (- *Wachaspatyam*; *Shabdakalpadrumah*). It has been clearly stated that the *reta* (that is, the

letter *ra* - *Wachaspatyam*; *Shabdakalpadrumah*; *Apte*) is in the red triangle of fire (- *Yogatattwopani-shad*, Mantra 93), and still more clearly, in the red triangular 'fire'-region lies the bija *Rang* (- *Dewi'bhagawata*, 11.8.5).

The matrika-unit *rang* is red-lightning-like in colour, and there are always the five Deities and five *pranas* and three forms of power. In the *manipura*, *rang* becomes the bija of the 'fire'-principle, and its red-lightning-like colour is retained. From the bija aspect of *Rang* appears Deity *Wahni* in deep concentration. The *dhyana*-form of the bija aspect of *Rang* is as follows.

The bija or *Wahni* is seated on a ram, red like the morning sun and four-armed (*Shat-chakranirupana*, Verse 20). The form of the *wahni-bija* is Deity *Wahni* seated on a ram (- *Nirwanatantra*, ch. 6, p. 9). Also, the form of *wahni-bija* is four-armed and seated on a ram (- *Mridani'tantra* MS). *Kalicharana* cites a passage in which the *dhyana*-form of *Wahni* is as follows: 'seated on a ram, *aksha-sutra* (a *rudraksha* rosary) in one hand, and *shakti* (a spear) in his other'. He adds that the other two hands are to be thought of as in the attitudes of granting boons and of dispelling fear as is seen in other *dhyana*-forms. So the *dhyana*-form of *Wahni* is as follows: he is shining red, seated on a ram, four-armed, and holds a *rudraksha* rosary and a spear, and shows the gestures of granting boons and dispelling fear.

#### Rudra

There lies Deity *Rudra* in the lap of the *wahni-bija* (- *Shat-chakranirupana*, Verse 20; *Mridani-tantra* MS). The presence of *Rudra* in the fire-triangle has been mentioned in the *Kankalamalinitantra*, ch. 2, p. 5; *Nirwanatantra*, ch. 6, pp. 8-9; *Shiwasanghita*, 5.112; *Rudrayamala*, Part 2, 22.7; *Mantramahodadhi*, 4.21; *Sharadatilakantra*, 5.133; *Yogashikhopanishad*, 1.177; 5.14; and *Yogatattwopani-shad*, Mantra 93. In the lap of the *wahni-bija* means in the bindu of *Rang*. *Rudra* appears from the bindu of *Rang* in deep concentration.

A *Tantrika* *dhyana*-form of *Rudra* is as follows.

*Rudra* is red like pure vermilion colour, appearing whitish because of his body being

smeared with ashes; he has three eyes; he is in the attitude of granting boons and of dispelling fear, and he has attained his full growth ( - *Shat-chakranirupana*, Verse 20). According to *Kalicharana* Rudra should be concentrated upon as seated on a bull (*wrisha*). This has been supported in the dhyana-form in the Sandhya-process.

During the expiratory phase (*rechaka*) of *pranayama* in the sandhya-process, concentration is done on Shambhu (Rudra). The Samaweda form of Shambhu is as follows: he is of white colour, two-armed, holding a trident and a drum, adorned with the crescent moon, three-eyed and seated on a bull. The Yajurveda and the Rigveda forms are the same. In some *Rigveda* form, Shambhu is dressed in tiger's skin. However, the main differences from the Tantrika form are these: the colour of the body is white instead of red; he holds a trident and a drum instead of showing the attitude of granting boons and of dispelling fear; and he is seated on a bull.

There is a Waidika form of dhyana which is similar to the Tantrika form. It is as follows.

Rudra is three-eyed, his colour is like the morning sun (that is, red), his body is smeared with ashes; he is showing the gesture of granting boons and being kindly disposed ( - *Yogattatwopaniṣad*, Mantra 93).

It has been stated that a Shiwa-linga, in colour like a black (*nila*) cloud, is situated in the *manipura* (in the triangular 'fire'-region) ( - *Bhutashuddhitāntra*, ch. 2, p. 2). This Shiwa-linga is the Rudra-linga with six faces lying in the *manipura* ( - *Sammohanatantra*, Part 2, ch. 2, p. 2). This linga has also been called Siddha (endowed with great yoga-power) Rudra (the Siddha-linga named Rudra - *Jaganmohana*) ( - *Shiwasāṅghita*, 5.112). So Rudra has two aspects, the linga- and the dewata-form. In the linga-form, he is black in colour. In the dewata-form he is either red or white. Moreover, the linga-form may remain in substance in the bindu of the bija Rang, from which Rudra-in-form emerges. It has also been stated that *Wshnu* is in the *manipura* ( - *Gandharwatantra*, ch. 5, p. 27). This is a special process of concentration. (For the concentration form of Rudra see Plate 8, left top figure.)

## Lakini

Power Lakini is situated in the *manipura* ( - *Shat-chakranirupana*, Verse 21; *Kankalamalinitāntra*, ch. 2, p. 5; *Todalatantra*, ch. 7, p. 14; *Sam-mohanatantra*, Part 2, ch. 2, p. 2; *Shiwasāṅghita*, 5.112; *Rudrayamala*, Part 2, 22. 7; *Mantramahodadhi*, 4.21; *Koulawalitantra*, ch. 22, p. 80; *Mridanitantra* MS). Lakini has been called the door-keeper ( - *Sammohanatantra*, Part 2, ch. 2, p. 2), because concentration on her makes things easier in the *manipura*. Also, concentration on Rudra with Lakini is necessary for the attainment of success in yoga ( - *Rudrayamala*, Part 2, 22.7). Lakini has also been called Bhadrakali ( - *Nirwanatantra*, ch. 6, p. 9).

A dhyana-form of Lakini is as follows.

Lakini is four-armed, of shining black (or dark-blue) (*shyama*) colour, dressed in yellow raiment, adorned with various ornaments, and in deep concentration ( - *Shat-chakranirupana*, Verse 21). The commentator Ramawallabha interprets 'shyama' as 'the golden colour'. *Jaganmohana* says that Lakini is of the colour of *tapta-gold* (Footnote 87, in connection with the verse 104, *Mahanirwanatantra*). The word *tapta* is vague. It may mean heated or red-hot. So *tapta-gold* means red-hot gold, that is, shining red, rather than gold-coloured.

*Kalicharana* quotes a verse in which the dhyana-form of Lakini is given as follows.

Divine Lakini is *Nila* (black or dark-blue), and has three faces, each having three eyes, with large teeth, and is powerful; she holds in her right hands *wajra* (a thunderbolt) and a spear (*shakti*), and her left hands are in the gestures of dispelling fear and of granting boons. This dhyana-form is similar to what has been stated in the *Jamala*, quoted in the *Yogakalpalatika* MS. Even the wordings are almost similar.

Other dhyana-forms of Lakini are the following.

Lakini is of the colour of vermilion-red and two-armed; she shines with the vermilion-mark on her forehead; her face is as beautiful as the moon and her eyes are bright and painted beautifully with collyrium; she is clad in white raiment and adorned with various ornaments ( - *Kankalamalinitāntra*, ch. 5, p. 23).

Lakini is of a pale red colour, holds a noose and a goad, wears a garland of skulls and is adorned with various ornaments (- Kularnawa, ch. 10, p. 53).

The power of Rudra (Lakini) is blood-red in colour, three-eyed, with large teeth, and powerful, and she assumes the attitudes of granting boons and of dispelling fear (- Gandharwatantra, ch. 9, p. 42). (For the concentration-form of Lakini see Plate 8, right top figure.)

### Explanation

The central power of the *manipura* chakra, designated by *Rang*, has ten radiations which are also named by the matrika-letters *dang*, *dhang*, *nang*, *tang*, *thang*, *dang*, *dhang*, *nang*, *pang*, *phang*. The matrika-letters indicate the nature of the radiations. *Rang* with the ten matrika-letters is the tejas-mahabhuta power in operation. The prana-forces are also being operated along with the mahabhuta power. The tejas-mahabhuta is seen in deep concentration as a red triangle. When the radiations are withdrawn into the central *Rang* by pratyaharic concentration only the bija *Rang* remains. It is the rupa-tanmatra power. At this stage all other forces cease to operate.

The colour of the petals is black. It indicates that the prana-force is predominating in the radiations, though there is some samanic radiation. When the petals are smoke-coloured, udana-radiation predominates. When they are dark green or dark blue, prana predominates; when golden, wyana; and when red, prana and apana predominate.

The colour of the matrika-letters in the petals of the *manipura* is black, dark green or dark blue, golden or red. When they are black, dark green or dark blue they are radiating mainly prana. When they are golden, they radiate wyana, and when red, they radiate both prana and apana. The original colour of *dang* is like yellow-lightning; that of *dhang* is like red-lightning; of *nang* and *tang* like yellow-lightning; the colour of *thang* is red; of *dang* and *nang* it is like red-lightning; of *dhang* like yellow-lightning; of *pang* moon-white; and of *phang* like red-

lightning. In yellow-lightning, wyana radiates predominantly; in red-lightning prana and apana radiations occur; and in white samana radiation. These individual radiations are modified in the *manipura*, where each of them radiates the same force conjointly to heighten the effects.

The following are the forms of concentration.

1 Petaline Concentration. The mantra '*dang-phang*' should be taken as the unit of *manipura*-concentration in japa and thought-concentration, and gradually the petals will be changed into a black circular ring without any interruption.

2 Mahabhuta-concentration. In this concentration, consciousness assumes the form of a triangle of the red colour with *Rang* inside it. The first stage is thought-concentration which is finally developed into real concentration when the red triangle along with *Rang* is actually 'seen'.

3 Tanmatra-concentration. Now the red triangle disappears and only *Rang* of red colour remains. This is the rupa-tanmatra.

4 Wahn-concentration. Deep concentration on *Rang* causes the emergence of Deity Wahn (Agni) from the bija aspect of *Rang*. Wahn is 'seen' on a ram; he is red in colour, and holds a rudraksha rosary and a spear.

*Mesha* (ram) is the basic power-in-concentration which supports the central energy as fire (wahn)-energy in the form of *Rang*. *Mesha* has four mantra-forms represented by *ang*, *ring*, *nang* and *hang*. The *mesha* form is essentially due to *nang* in which lie the sun-energy and the divine energy of Shiwa. The energy of creativity (as Brahma-energy) and the reduction of energy to consciousness (as Wisn-energy) are mainly derived from *ang*. The prana-energy comes from *hang*. An aspect of creative energy is released as the great and prolongable sexual vigour. But this vigour also remains under control. The *mesha*-process is the process of full development of the sexual vigour based on the fully energized body, and to harness it by anti-ejaculatory control and to transform the desire into elements constituting concentration. It is an advanced method of gonadal control in which the highly developed sexual vigour is utilized in arousing the whole energy system

of the organism, and the roused energies are radiated to the conscious field through desire in concentration, and the energy-desire becomes energy as concentration and supports and increases concentration. For the attainment of Rudra-consciousness-concentration, this process is invaluable and it becomes most effective through the influence of *ring*.

Now a practitioner becomes fit for Wahni-concentration. In Wahni all forms of heat-light-energy are concentrated as prana and are transformed into a conscious form which constitutes Rudra-consciousness. This indicates that pranayama is an important factor in Rudra-concentration. Wahni-concentration develops into Rudra-concentration. The red colour of Rudra indicates that the rajas force, which is in great concentration and in which both prana and apana form important parts, is spiritualized to form Rudra-consciousness. The Shakti (spear) is the power of concentrating all forms of energy and transforming them into concentration-energy. *Akshasutra* (a rudraksha rosary) is the sutra (thread) or basic power, called Kundalini, from which arise *ang* force which draws all desires into it, and *kshang* force which absorbs all creative principles. The shakti and *akshasutra* are spiritual powers which create divine consciousness and transform all energies into concentration.

5 Rudra-concentration. When a practitioner is fully prepared by energizing his body and mind, through the practice of pranayama and Wahni-concentration, he is able to rouse Rudra from the bindu aspect of Rang in deep concentration.

Rudra as Supreme Being (Brahman) is one and without a second. This is realized in supreme samadhi. When he manifests his supreme power, he is *Ishwara* and is the creator, maintainer and destroyer of the universe. Rudra also appears in a specific divine form—a spiritual, calm and pure form and absorbs all cosmic principles by which an individual is bound to worldliness, when his devotee is spiritually prepared. The word Rudra is derived from 'ruda' which means crying ( - Wachaspatyam). It is owing to his destructive power, he causes the embodied beings to weep. But actually his destructive

power is the power of absorption of all that causes diverseness of consciousness, that is, all anti-samadhi influences. According to Karunamaya (Acharya Karunamaya Bhattacharya Saraswati, the celebrated Sanskrit scholar of Calcutta, India), Rudra is he who causes the disappearance of 'rut', that is, sorrow, or who bestows 'rut', that is, knowledge. This knowledge is the Brahman knowledge, arising in samadhi.

Rudra is seated on a *wrisha* (bull). A *wrisha* which emits power or bestows knowledge. So it has been said that *wrisha* is knowledge (Weda) and spirituality (dharma). *Wrisha* is vitality and virility. Rudra is established on spiritual knowledge and power. Karunamaya says that Shiwa (Rudra) is the guru of knowledge; *wrisha* who is in the form of knowledge supports the guru Shiwa who is all knowledge. Rudra is in the attitudes of granting boons and dispelling fear. The bestowing of spiritual knowledge is the best boon, and one can really be free from fear when unspirituality is removed. The mantra-forms of *wrisha* are *ung*, *shang* and *shang*.

6 Lakini-concentration. To be really prepared for successful concentration in the *manipura*, and especially on Rudra, it is absolutely necessary to concentrate on Lakini. This is why Lakini has been called the door-keeper. Unless a practitioner is able to penetrate inside the *manipura* without any obstruction, he cannot do much. All obstacles are removed by concentration on Lakini, moreover without rousing Lakini it is not possible to rouse Rudra, as the power aspect of Rudra is Lakini without whom he is like a corpse.

The colour of Lakini is black. The colour indicates that she is in *tamas* form in which she absorbs all creative principles. 'La' of Lakini means to take; she who takes or absorbs all which is cosmic to make her devotee free from the bondage is Lakini. When she appears in red colour, she has been identical with Rudra. Her three heads indicate that the three primary attributes (*gunas*) are so spiritually controlled that *tamas* is utilized to make the body inert and sense-consciousness functionless, *rajas* to develop concentration, and *sattwa* to maintain divine consciousness. The *wajra* (thunderbolt) indicates adamant control and shakti (spear)

is the power to transform all forms of energy into concentration-energy.

The mantra forms of Lakini are *lang* and *aing*; those of shakti are *eng*, *ah*, *ang*, *ing*, *ring*, *Iring*, *aing*, *kang*, *khang*, *tang*, *sang*, *kling*, *hring* and *hsoua*; and those of wajra are *mang* and *\ang*.

## 4 Hrit

The hrit chakra has not been included in the regular six chakras which are muladhara, swadhi-shthana, manipura, anahata, wishuddha and ajna. The point is this: Is hrit an independent chakra or a name of the anahata chakra? Let us investigate the matter.

It has been stated that concentration should be done on the astra-bija (the mantra *Hung*) in the hridaya, that is, the chakra situated in the heart region (- Nilatantra, ch. 5, p. 9). It has been mentioned along with the swadhi-shthana and navel (*manipura*), so the chakra in the heart region is anahata. Hridaya (heart) has also been mentioned as from the navel (*manipura*) to the heart, and from the heart to the throat (*wishuddha*) (- Todalatantra, ch. 7, p. 14). Here also it is anahata. Concentration should be done on Goddess Mahamaya in the twelve-petalled hrit lotus (chakra) (-Kamadhenutantra, ch. 12, p. 15). Here, the hrit lotus is clearly anahata. Also, concentration should be done on the bija-mantra of *Ishtadewata* in the luminous hrit lotus having twelve petals (-Kamadhenutantra, ch. 13, p. 15). It is anahata which has twelve petals. The anahata has been clearly indicated in the following two statements: concentration should be done on one's own Shakti mantra in the twelve-petalled hrit lotus (- *ibid.*, ch. 15, p. 19); Concentrating on Kamini (Power) in the pericarp of the twelve-petalled hrit lotus (- *ibid.*, ch. 17, p. 23). It is not quite clear in the statement (Kamadhenutantra, ch. 18, p. 24) 'First concentrating on Kamini in the hrit lotus'; but here the hrit lotus may be the anahata because of the previous statement (*ibid.*, ch. 17, p. 23). In the statement 'Concentrating on the

hutashana ("fire")-bija in the "fire"-region lying inside the hrit lotus' (-Kamadhenutantra, ch. 13, p. 16), it is difficult to determine whether the lotus is hrit or anahata. The 'fire'-region indicates that it is hrit.

The hritpatra and hrit padma indicate the anahata chakra in the following verses: concentrate on Shakti in the hritpatra; the hrit lotus is a great region, it is the place of Brahman and jiwa; the hrit lotus has twelve petals and is luminous; here concentration should be done on God Shiwa (- Brihannilatantra, ch. 8, p. 65). The nyasa (a mantra process) should be done in the heart with concentration on Kakini (- Kularnawa, ch. 4, p. 19); here the heart stands for the anahata. In the following verses anahata is indicated: The twelve-petalled hrit lotus (- Gandharwatantra, ch. 8, p. 39); do concentration on *Kundalini* who is in the form of mantra, along with luminous Bana-linga, situated in the triangle of hrit (- *ibid.*, ch. 29, p. 109); the luminous *Hring* (a bija-mantra of Power) is in the hrit lotus (- *ibid.*, ch. 29, p. 112); the nyasa should be done in the hridaya (-Mantramahodadhi, 4.28); hrit padma (- Tararahasya, ch. 1, p. 2); the all pure hrit lotus (- Bhutashuddhitrantra, ch. 2, p. 2); hrit lotus (- *ibid.*, ch. 4, p. 4; ch. 6, p. 6); 'seeing' Brahman in the hrit lotus (- *ibid.*, ch. 5, p. 4); Goddess Mangala and others are in the hrit lotus (- *ibid.*, ch. 5, p. 5); hrit lotus is yoga lotus (- *ibid.*, ch. 10, p. 9); concentration on *Ishtadewata* first in the muladhara, then in the swadhi-shthana, then in the manipura, then in the hrit lotus, and thereafter in the wishuddha chakra (- *ibid.*, ch. 14, p. 12); the flame-like jiwa is to be brought from the hridayambhoja

(hrit lotus) into the muladhara where it should be united with kundalini; the hridayambuja (hrit lotus) with twelve petals in which are the letters from ka to tha where lies Deity /shwara (- Sammohanatantra, Part 2, ch. 4, p. 4); hridayasarasija (= hrit lotus) (- Wishwasaratantra, ch. 1, p. 8); the twelve-petalled hridayasarasija (- Koulawalitantra, ch. 3, p. 8); the twelve-petalled hridayambuja (= hrit lotus) decorated with the twelve letters from ka to tha where lies Deity isha (- Sharadatilakatantra, 5.133); Bana-linga is in the hrit lotus (- Shaktan-

andatararigini, 4.34); the twelve-petalled hrit lotus with the 12 letters from ka (- *ibid.*, 7.14).

The terms hridayambhoja (= hrit lotus) (-Rudrayamala, Part 2, 57. 1,3,33,47; 59.23); hridambhoja (= hrit lotus) (- *ibid.*, 57.12,14), hritpankeruha (= hrit lotus) (- *ibid.*, 57.14), hritpadma (= hrit lotus) (- *ibid.*, 57. 19,42); hridayabja (= hrit lotus) (- *ibid.*, 59.24); hridayakamala (= hrit lotus) (- *ibid.*, 59.27); hridayambuja (= hrit lotus) (- *ibid.*, 59.28; 60.9); hridabja (= hrit lotus) (- *ibid.*, 60.10); and hridambuja (= hrit lotus) (- Shad'amnaya-tantra, 4.144) - all stand for the anahata.

Anahata is also indicated in the following verses: there is a ten-petalled lotus, then the hrit lotus, and then a sixteen-petalled lotus (- Rudrayamala, Part 2, 60.29). Here the hrit lotus is clearly the anahata. The letters *ka-tha* are placed in the hridambuja (= hrit lotus) (- Mahanirwanatantra, 5.114). Here also, the hrit lotus stands for the anahata. Hritsaroruha (= hrit lotus) is decorated with the letters *ka-tha* and here is situated Deity *Ishwara* (- Purash-charyarnawa, ch. 5, p. 387). Here, the hrit lotus stands for the anahata.

The numerous evidences from the Tantras show that the hrit lotus in its various names stands for the anahata. It is supported by the Waidika accounts. It has been stated that hridaya (the lotus situated in the heart region) has twelve petals (- Yogachudamanyupani-shad, Mantra 5). Here the lotus in the heart stands for the anahata. In the heart, prana wayu should be held (- Darshanopanishad, 7.12). The heart means the lotus situated in the heart region, and this lotus here is anahata. It has been stated that the fourth chakra, lying with its face downwards, is situated in the heart (- Yogarajopanishad, Mantra 10). This chakra is the anahata.

In the Pauranika accounts, we also find that the hrit lotus stands for the anahata. The order of the chakras as given here is: adhara (mula-dhara), manipura, hridaya (hrit lotus), wishuddhi and ajna (- Shiwapurana, 3.3.28). Here the *swadhishtana* has not been mentioned. But it is stated that hridaya, that is hrit lotus, stands between the manipura and wishuddhi. This hrit lotus is clearly anahata. Further, jiwatman

which is situated in the hridaya (the padma in the heart region) is to be brought through the brahma *nadi* to the sahasrara which is above the twelve-petalled lotus (guru chakra) (- Shiwa-purana, 3.5.52,53). This hrit padma is the anahata. Concentration should be done on the sun-coloured (red) lotus, with 12 petals which are decorated with the 12 letters from ka to *tha*, and is inside the heart (that is the hrit lotus) (- *ibid.*, 5b.29. 136,137). This lotus is clearly anahata.

In the following verses, the hrit lotus stands for the anahata: concentration is to be done on the letter 'a' lying in the heart (hrit lotus) (- Brahmapurana, 61.4); Shiwa is situated in the sahasrara, the eyebrow region (ajna), the palatine region (talus chakra), the throat region (wishuddha chakra) and the heart region (hrit chakra) (- lingapurana, 2.21.28); The nyasa of the mantra Hang should be done in the muladhara, of *Rang* in the hridaya (heart lotus), of *Ing* in the eyebrow region (ajna chakra), and *Hring* in the head region (sahasrara chakra) (- Dewibhagawata, 7.40.7). In this order - anal region, genital region, navel region, heart region (- Dewibhagawata, 11.1.43), the hrit lotus in the heart region is anahata.

We have to investigate farther to know whether the hrit is an independent chakra. It has been stated that mental worship should be done on Power situated in the hritpundari'ka (hrit lotus) (- Gandharwatantra, ch. 11, p. 48). Here the hritpundarika is hrit padma (hrit chakra). Concentration on Goddess Durga, who is in the hrit padma (hrit lotus), is to be done (- Mayatantra, ch. 8, p. 7). Most probably, here hrit chakra has been indicated. Hrit padma mentioned in the Wishwasaratantra, ch. 3, p. 39, may also be hrit chakra. Concentration should be done on Shiwa and Power in the hrit padma (- Mundamalatantra, ch. 6, p. 10), and on the Goddess Kalika in hridayambhoja (hrit padma) (- *ibid.*, ch. 6, p. 12). Here the hrit padma and hridayambhoja may be hrit chakra. It has been stated that hrit padma should be given as a seat to the Goddess Kalika (in mental worship) (- Mahanirwanatantra, 5.143). Jagan-mohana interprets the eight-petalled lotus in the heart as the seat. In this case it is the hrit

lotus. But it can be interpreted as the anahata chakra. The term hridayambhuja (- *ibid.*, 5.130) has been interpreted as hrit *padma* by the commentator Hariharananda, and hridaya padma by Jaganmohana. In both cases it means hrit chakra.

It has been stated more clearly in the Shri-krama (quoted in the Yogakalpalatika MS) that the hrit padma (lotus) has eight petals. More details have been given in the Gitasara in which it has been stated that the hrit padma has eight petals on which are situated eight deities, Indra and others; inside it (that is, inside the pericarp) is the sun, inside the sun is the moon, and inside the moon is the fire; inside the fire is radiance where a seat is located which is ornamented with jewels, and which is very bright; on this seat God Narayana is sitting (- Gitasara, 290-293, quoted in the Yogakalpalatika MS). It has been stated that in the heart region is the fourth lotus anahata with twelve petals, and the bright eight-petalled lotus with its face upwards lies in the interior of the anahata (-Yogaswarodaya, quoted in the Amarasanggraha MS). That the eight-petalled lotus (that is, hrit lotus) with its face downwards is within the shining fourth lotus with twelve petals (i.e., anahata) is also stated in the Tattwayogabindu MS. The eight-petalled lotus (i.e., the hrit chakra) which is within the anahata is of golden colour, and there is the celestial wishing-tree (kalpataru) shining red in the pericarp, and at the base of the tree is a gemmed seat (- Mridanitantra, quoted in the Amarasanggraha MS).

The existence of the hrit chakra has been mentioned in the Waidika accounts. It has been stated that Atman is within the golden lotus (hemapunda'rika) (- Atmaprabodhohanishad, 1.3). This golden lotus is eight-petalled, subtle, stainless and untouched by physical impurities (- Taittiriya Aranyaka, 10.12). The lotus-like hridaya (that is, hrit-lotus) with its face downwards is situated both under (anahata) and above the navel (*manipura*), and at its boundary is a subtle hole (*sushumna*), within which all lies (the whole chakra system) (-Narayanohanishad, Mantras 50, 51). This means that the hrit chakra is situated above the *manipura* and below the

anahata, and within the *sushumna*, where all the other chakras lie. In fact, this hrit chakra belongs to the anahata and forms its lower part. The lotus-like hridaya in the *sushumna* also lies with its face downwards (-Brahmohanishad, Mantra 34). It is the hrit chakra. It has been stated that the lotus-like hridaya with its face downwards should be raised upwards by sitkara (pranayama); within the hridaya is superlight and within it lies the most subtle fire-flame and within that again is Purusha, who is the Supreme Being (- Mahohanishad, 1. 12-14). The hridayais the hrit chakra, which remains usually with its face downwards. Its face should be turned upwards by special pranayama. In the pericarp of the raised hrit chakra is 'seen' the fire-flame-like *Kundalini* from which is radiated superlight. In deeper concentration Purusha -Supreme Consciousness - is revealed within *Kundalini*.

In the following mantras, the hrit chakra has been indicated: fully opened eight-petalled hrit (- Gopalatapinyupanishad, Part 2, Mantra 60); concentration on Supreme Being within the hritpundarika (hrit lotus) (- Maitreyyupanishad, 1.12); concentration on the universal form of God situated in the hridaya-amburuha (hrit lotus) (- Trishikhibrahmanohanishad, Mantra Section, 153); The imperishable Brahman light is within the hritpundarika (hrit lotus) (- *ibid.*, Mantra Section 15ndarikathe divine existence in the hridayakamala (hrit lotus) as the internal sign (- Mandalabrahmanohanishad, 2.4.4); the lotus which is situated in the heart region (i.e., the hrit lotus) lies with its face downward (- Yogatattwopanishad, Mantra 137).

In the Pouranika accounts, hrit padma has also been accepted as a separate chakra. *Krishna* says: 'Controlling the mind in the hridaya (heart)' (- Bhagawadgita, 8.12), and 'Ishwara (God) is situated in the hrit desha (heart region)' (- *ibid.*, 18.61). Here, both 'hridaya' and 'hrit desha' possibly indicate hrit chakra. In the statements- the manifestation of lightning-like splendorous form of Supreme Being in the hritpadma-kosha (- Bhagawata, 4.9.2) and the practice of concentration by Dhruwa by fixing the mind in the hridaya (- *ibid.*, 4.8.77), the hrit chakra has been indicated.

In 'the eight-petalled hritpundarika' (-Shiwa-

purana, 3.3.59), the hrit chakra has also been indicated. Moreover, it shows that the hrit chakra has eight petals. More description of the hrit chakra has been given here: The excellent hritpankaja (hrit lotus), situated in the hridaya (the heart region) should be opened by parca-yama with mantra; in the pericarp of the lotus, concentration should be done on the sun, moon and fire; a gemmed seat should be thought of in the pericarp; the lotus should be thought of as a delicate, beautiful, red like morning sun, in the form of the mantra-letters and with eight forms of superpower in its petals; concentration on God *Wishnu* should be done in this lotus (-Skandapurana, 2.5.4.21-4). Here, the hrit chakra has been described as having 8 petals of red colour, in which are situated the eight forms of superpower; in its pericarp are the sun, moon and fire, and a gemmed seat; it is an excellent lotus for concentration.

It has been stated in its further exposition that the eight-petalled lotus lying with its face downwards is within the lotus which forms its outer aspect; 'in its pericarp is the (circular) sun region within which lies Shiwa in his most subtle aspect' (-Skandapurana, 6.29. 153-4). The hrit lotus may have one thousand petals according to the mode of concentration. It has been stated that concentration on *Ishta-dewata* is made in the hrit padma (hrit chakra) which is bright, white and with one thousand petals (-Brahmawaiwartapurana, 1.26.8). The thousand-petalled hritsaroruha (= hrit padma, i.e. hrit chakra) has also been mentioned in the Brahmapurana, 4.37.10. The hrit chakra has also been described as having sixteen petals. It has been stated that 'the three *nadis* (sushumna, ida and pingala) have been united in the heart where lies a sixteen-petalled chakra which is the seat for concentration and mantra-japa; as this chakra arises in the hridaya (that is, lying in the heart region) it is called the original sixteen-petalled chakra' (-Kalikapurana, 55.32-4).

In another description, it has been stated that 'the pundaraka in the hridaya (the heart region) is above the navel (mamipura) which is in the nature of spiritual knowledge, and its

pericarp is untouched by passion; this lotus has eight petals having superpowers, and is white, and the prana wayus are also there' (-lingapurana, 1.86.62-4). The order of the different chakras as given in the verse (-Skandapurana, 1.2.55.44) is as follows: in the navel (i.e., manipura), in the heart (i.e., hrit lotus), in the lungs lies the lotus with twelve petals (i.e., anahata). In this order the hrit lotus stands between the *manipura* and the *anahata*; it has been accepted as an individual chakra.

In the following passages, the hrit chakra has been indicated: the God Shiwa is situated in the hritpundarika (hrit padma) (-Shiwapurana, 1.71.70); concentration on Shiwa and Shakti (Power) situated in the hritpankaja (hrit padma) (-*ibid.*, 3.3.54); the worship of Shiwa and Shakti on the seat within hrit padma by dhyana-yajna (concentration) (-*ibid.*, 5b.29.131); after concentrating on the shining

bija-mantra following lying within the hritpankaja (hrit padma) burn all impurities by the directed flames of the *bija* radiating in all directions (-Agnipurana, 23.3); worship splendid Atman situated in the hridaya (hrit padma) (-Garudapurana, 1.18.13); concentration on Deity Brahma situated in the pericarp of the hrit padma (-Padmapurana, 1.15.188); concentration on all-pervading attributeless Supreme Being situated in the hollow of the hrit padma (-Brahmapurana, 235.20); Brahma saw *Krishna* exteriorly in the same form in which he had 'seen' him in the hridayambhoja (hrit padma) (-Brahmawaiwartapurana, 4.20.18); concentration on Supreme Power in the hridaya (hrit padma) (-Kalikapurana, 55.26); Shiwa is situated in the hritpundarika (hrit padma) (-Sourapurana, 41.81; lingapurana, 1.98.96); concentration on Supreme Power in the hridayambhoja (hrit padma) opened by pranayama (-Dewibhagawata, 7.40.9).

All the above statements indicate the existence of hrit padma as a separate chakra. Now our findings about the hrit chakra may be summarized as follows.

The hrit chakra, though not included in the six-chakra group, is the fourth chakra, above the *manipura*, and lies in the *chitrini nadi*.



### Terminology

The following are the Tantrika terms for the hrit chakra:

- 1 Hrit padma, mentioned in the Mayatantra, ch. 8, p. 7; Wishwasatantra, ch. 3, p. 39; Mundamalatantra, ch. 6, p. 10; Mahanirwanatantra, 5.143; Shrikramasanghita, quoted in the Yogakalpalatika MS; Gitasara, quoted in the Yogakalpalatika MS.
- 2 Hritpundari'ka, mentioned in the Gandharwatantra, ch. 11, p. 48.
- 3 Hridayambhoja, mentioned in the Mundamalatantra, ch. 6, p. 12.
- 4 Eight-petalled padma, mentioned in the Yogaswarodaya, quoted in the Amarasanggraha MS; Mridanitantra, quoted in the Amarasanggraha MS.
- 5 Eight-petalled Kamala, mentioned in the Tattwayogabindu MS.
- 6 Sixteen-petalled padma, mentioned in the Tararahasya, ch. 4, p. 22.

### Waidika terms:

- 1 Hridaya chakra, mentioned in the Soubhagyalakshmyupanishad, 3.4.
- 2 Hrit padma, mentioned in the Gopaltapinyupanishad, Part 2, Mantra 60.
- 3 Hridaya padma, mentioned in the Yogatattwopanishad, Mantras 137-8.
- 4 Hridaya kamala, mentioned in the *Mandala-brahmanopanishad*, 2.4.4.
- 5 Hridaya-amburuha, mentioned in the Trishikhibrahmanopanishad, Mantra Section, Mantra 153.
- 6 Hridaya padmakosha, mentioned in the Narayanopanishad, Mantra 50; Brahmapanishad, Mantra 34; Mahopanishad, 1.12.
- 7 Hritpundarika, mentioned in the Maitreyayupanishad, 1.12; Trishikhibrahmanopanishad, Mantra Section, Mantra 156.
- 8 Hemapundarika, mentioned in the Atmaprabodhupanishad, 1.3.

### Pouranika terms:

- 1 Hrit padma, mentioned in the Shiwapurana, 5b.29.131; Padmapurana, 1.15. 188;

3.31.41; Brahmapurana, 235.20; Brahmawaiwartapurana, 1.26.8; Kalikapurana, 18.76; Garudapurana, 1.23.35.

- 2 Hritpadmakosha, mentioned in the Bhagawata, 4.9.2.
- 3 Hritpundari'ka, mentioned in the Shiwapurana, 1.71.70; 3.3.59; Sourapurana, 34.59; 41.81; Lingapurana, 1.98.96.
- 4 Hritpankaja, mentioned in the Shiwapurana, 3.3.54; Agnipurana, 23.3; Skandapurana, 2.5.4.21.
- 5 Hritsaroruha, mentioned in the Brahmawaiwartapurana, 4.37.10.
- 6 Hridabja, mentioned in the Garudapurana, 1.18.13.
- 7 Hridambuja, mentioned in the Brahmawaiwartapurana, 4.20.30.
- 8 Hridayambhoja, mentioned in the Dewi-bhagawata, 7.40.9.
- 9 Hridayambhoja, mentioned in the Brahmawaiwartapurana, 4.20.18; 4.20.32.
- 10 Hridaya Kamala, mentioned in the lingapurana, 2.18.36.
- 11 Hridaya *pundarika*, mentioned in the lingapurana, 1.86.63.
- 12 Hridaya (lotus in the heart region), mentioned in the Bhagawadgita, 8.12; Bhagawata, 4.8.77; Skandapurana, 1.2.55. 44; Brahmawaiwartapurana, 4.20.38; Kalikapurana, 55.26.
- 13 Hrit desha (lotus in the heart region), mentioned in the Bhagawadgita, 18.61.
- 14 *Ashta-patra* (lotus with 8 petals), mentioned in the Skandapurana, 6.29.153.
- 15 *Adi shodasha* chakra (Primary sixteen-petalled chakra), mentioned in the Kalikapurana, 55.33.

### Position

The hrit chakra is situated in the heart region above the manipura and just below the anahata, which is also in the heart region. The hrit chakra is, in fact, a part of the anahata, forming its inferior aspect. But the hrit chakra should be considered as an individual chakra.

The hrit chakra lies in the chitrini which is within the *sushumna*, and the *sushumna* within the vertebral column. It is that part of the

vertebral column which corresponds to the heart region.

### Description

The hrit chakra (Plate 10) has eight petals (- Shrikrama and Gi'tasara, quoted in the *Yogakalpalatika* MS; *Yogaswarodaya* and *Mridani'tantra*, quoted in the *Amarasanggraha* MS; *Tattwayogabindu* MS; *Soubhagyalakshmyupanishad*; 3.4; *Gopalatapinyupanishad*; *Shiwapurana*, 3.3.59; *Skandapurana*, 2.5. 4.23; *lingapurana*, 1.86.64). It has also been described as having sixteen petals (- *Tararahasya*, ch. 4, p. 22; *Kalikapurana*, 55.33), and 1000 petals (- *Brahmawaiwartapurana*, 1.26. 8; 4.37.10). Usually there are eight petals. In special concentration, the sixteen and 1000 petals are thought of.

Ordinarily, the hrit chakra lies with its face downward (- *Tattwayogabindu*, MS; *Narayanopanishad*, Mantra 50; *Brahmopanishad*, Mantra 34; *Soubhagyalakshmyupanishad*, 3.4; *Yogatattwopanishad*, Mantra 137). When the hrit chakra lies in a downward position it is closely connected with the anahata, as if by a stalk (- *Yogatattwopanishad*, Mantra 138). Its face should be raised upwards for concentration (- *Dewibhagawata*, 7.40.9). This is done by special pranayama, such as sitkara (- *Mahopanishad*, 1.12). When it is done the hrit lotus stands with its face upwards (- *Yogaswarodaya*, quoted in the *Amarasanggraha* MS; *Gopalatapinyupanishad*, Part 2, Mantra 60).

The colour of the eight petals of the hrit chakra is golden (- *Mridanitantra*, quoted in *Amarasanggraha* MS); also white (- *Lingapurana*, 1.86.64), and red (- verses quoted by *Kalicharana*) according to the form of concentration. When the hrit chakra is thought of as having sixteen or 1000 petals, the colour of the petals is white (- *Tararahasya*, ch. 4, p. 22; *Brahmawaiwartapurana*, 1.26.8). On the eight petals are situated eight forms of super-power and the mantra-letters of shining red (- *Skandapurana*, 2.5.4.23). According to Swami Sachchidananda the colour of the petals is shining reddish yellow (- *Pujapradipa*).

Inside the pericarp of the hrit chakra, is the circular region of the sun (- *Skandapurana*, 6.29.153; *Gitasara*, quoted in the *Yogakalpalatika* MS), and within it the (circular) region of the moon and inside that is the (circular) region of the fire (- *Gitasara*, quoted in the *Yogakalpalatika* MS). The colour of the sun-region is vermilion, of the moon-region white, and of the fire-region deep red. Inside it (the fire-region) is the celestial wishing-tree of shining red colour and at the base of it is a gemmed seat (- *Mridanitantra*, quoted in the *Amarasanggraha* MS).

### Explanation

The hrit chakra is specially suitable for the practice of concentration, mental worship and mantra-japa. The chakra should be raised up and opened by pranayama and thought-concentration when japa, worship and concentration are to be made here. It is a special seat for concentration on *Ishtadewata*. and also other deities.

## 5 Anahata

In the regular six-chakra group, the anahata is the fourth chakra, but numerically it is the fifth centre. It lies in the chitrini nadi.

### Terminology

The following are the Tantrika terms of the anahata.

1 Anahata, mentioned in the *Todalatantra*, ch. 7, p. 14; ch. 9, p. 17; *Kankalamalinitantra*, ch. 2, p. 5; *Gandharwatantra*, ch. 5, p. 27, 28; *Mantramahodadhi*, 4.23; *Kubjikatantra*, 5.262; 6.300; *Tripurasarasamuchchaya*, 5.20; *Bhuta-shuddhitrantra*, ch. 4, p. 4; *Sammohanatantra*, Part 2, ch. 2, p. 2; *Wishwasaratantra*, ch. 1, p. 3,10; *Mundamalatantra*, ch. 6, p. 9; *Koulawalitantra*, ch. 22, p. 80; *Shaktanandatarangini*,

4.12; Rudrayamala, Part 2, 25.26; 27.62; Tantra-rajatantra, 21.83; Purashcharyarnawa, ch. 2, p. 90; ch. 6, p. 490; Shadamnayantra, 5.266, 425; Shiwasanghita, 5.116; *Goulamiyantra*, 34.49; *Shatchakranirupana*, Verse 22; Yogaswarodaya, quoted in; 4marasanggraha MS; Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS.

2 Anahata-puri (-abode), mentioned in the Bhutashuddhitrantra, ch. 2, p. 2.

3 Padma-sundara (beautiful lotus), mentioned in the Nirwanatantra, ch. 7, p. 9.

4 Dwadasha (the twelve), mentioned in the Todalatantra, ch. 9, p. 16.

5 Dwadashadala (the twelve-petalled), mentioned in the Shaktanandatarangini, 4.29; Rudrayamala, Part 2, 22.8.

6 Suryasangkyadala (the twelve-petalled), mentioned in the Shaktanandatarangini, 9.16.

7 Hrit padma (heart lotus), mentioned in the Kamadhenutantra, ch. 12, p. 15; ch. 13, pp. 15, 16; ch. 15, p. 19; ch. 17, p. 23; ch. 18, p. 24; Brihannilatantra, ch. 8, p. 65, 66; Gandharwatantra, ch. 8, p. 39; ch. 29, p. 112; Tararahasya, ch. 1, p. 2; ch. 3, p. 18; Bhutashuddhitrantra, ch. 2, p. 2; ch. 4, p. 4; ch. 5, p. 4, 5; ch. 6, p. 6; ch. 10, p. 9; ch. 14, p. 12; Shaktanandatarangini, 4.34; 7.14; Rudrayamala, Part 2, 57, 19, 42; 60.29.

8 Hritpatra (heart petal = heart lotus), mentioned in the Brihannilatantra, ch. 8, p. 65.

9 Hritpankeruha (heart lotus), mentioned in the Rudrayamala, Part 2, 57.14.

10 Hritsaroruha (heart lotus), mentioned in the Purashcharyarnawa, ch. 5, p. 387.

11 Hridambhoja (heart lotus), mentioned in the Rudrayamala, Part 2, 57.12, 14.

12 Hridambuja (heart lotus), mentioned in the Mahanirwanatantra, 5.114; Kamadhenutantra, ch. 18, p. 24; Shadamnayantra, 4.144.

13 Hridabja (heart lotus), mentioned in the Rudrayamala, Part 2, 60.10.

14 Hridaya (heart = heart lotus), mentioned in the Nilatantra, ch. 5, p. 9; Todalatantra, ch. 7, p. 14; Kamadhenutantra, ch. 13, p. 16; ch. 18, p. 24; Kularnawa, ch. 4, p. 19; Gandharwatantra, ch. 29, p. 109; Mantramahodadhi, 4.28; Shaktanandatarangini, 4.30.

15 Hridayambhoja (heartlotus), mentioned in the Sammohanatantra, Part 2, ch. 4, p. 4; Rudrayamala, Part 2, 57.1, 3, 33, 47; 59.23.

16 Hridayambuja (heart lotus), mentioned in the Sammohanatantra, Part 2, ch. 4, p. 4; Sharadatilakatantra, 5.133; Rudrayamala, Part 2, 59.28; 60.9.

17 Hridayasarasija (heart lotus), mentioned in the Wishwasaratantra, ch. 1, p. 8; Koulawalitrantra, ch. 3, p. 8.

18 Hridayabja (heart lotus), mentioned in the Rudrayamala, Part 2, 59.24.

19 Hridaya Kamala (heart lotus), mentioned in the Rudrayamala, Part 2, 59.27.

20 Hritpankaja (heart lotus), mentioned in the Shatchakranirupana, Verse 26.

### Position

The anahata is situated in the heart region (-Mantramahodadhi, 4.23; Tripurasarasamuchchaya, 5.20; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Wishwasaratantra, ch. 1, p. 3; Koulawalitrantra, ch. 22, p. 80; Shaktanandatarangini, 4.12, 29; 9.16; Rudrayamala, Part 2, 27.62; Purashcharyarnawa, ch. 6, p. 490; Shiwasanghita, 5.116; Yogaswarodaya and Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS; Tattwa-yogabindu MS). The anahata is called the heart lotus because of its location in the heart region.

In the Waidika accounts, the anahata has also been termed hridaya (heart) (-Narayanopanishad, Mantra 50; Brahmapanishad, Mantra 34; Mahopanishad, 1.12), because it is situated in the heart region (-Yogakundalyupanishad, 3.11; Yogashikhopanishad, 1.173; 5.9; Yogarajopanishad, Mantra 10). In the Pouranika accounts, the anahata has been described as being situated in the heart region (-Dewibhagawata, 11.1.43).

The actual location of the anahata is not directly in the heart region, but within the vertebral column corresponding to the heart region.

### Description

There is a beautiful lotus, situated above the *manipura* and in the heart region, of the colour of the bandhuka flower (Pentapetes Phoenicea - Monier-Williams) and bright, which possesses

the twelve (matrika-) letters from ka (to *tha*) of vermilion colour (on its petals); it is termed anahata (- *Shatchakranirupana*, Verse 22). This means that the *anahata* chakra (Plate 11) has twelve petals of deep red colour, and on the petals are the matrika-letters *kang, khang, gang, ghang, nang, chang, chhang, jang, jhang, nang, tang* and *thang* of vermilion colour. The colour of the bandhuka flower is white, vermilion and deep red (- *Shaligramanighantubhushana*, push-pawarga (flower group)). Here, the deep red colour should be taken. The colour should be like the shona flower (*Bauhinia Variegata* - Monier-Williams) which is deep red (- *Waidyaka-shabdasindhu*).

That the *anahata* has twelve petals has been stated in the *Kankalamalinitantra*, ch. 2, p. 5; *Nirwanatantra*, ch. 7, p. 9; *Gandharwatantra*, ch. 5, p. 28; ch. 8, p. 39; *Bhutashuddhitrantra*, ch. 2, p. 2; *Sammohanatantra*, Part 2, ch. 2, p. 2; ch. 4, p. 4; *Shiwasanghita*, 5.116; *Rudrayamala*, Part 2, 22.8; 27.63; *Goutamiyantra*, 34.49; *Mantramahodadhi*, 4.23; *Koulawalitantra*, ch. 3, p. 8; ch. 22, p. 80; *Shaktanandatarangini*, 4.12, 29; 7.14; *Kamadhanutantra*, ch. 12, p. 15; ch. 13, p. 15; ch. 15, p. 19; ch. 17, p. 23; *Brihannilatantra*, ch. 8, p. 65; *Mundamalatantra*, ch. 6, p. 9; *Sharadatilakantra*, 5.133; *Shadamnayatantra*, 5.266; *Yogaswarodaya* and *Mridanitantra*, quoted in *Amarasanggraha* MS; and *Tattwayogabindu* MS. There are exceptions. The *anahata* has been described as the pure white sixteen-petalled lotus in the heart region (- *Tarahasya*, ch. 4, p. 22). The *anahata* has also been called *hridaya* chakra with eight petals (- *Soubhagyalakshmyupanishad*, 3.4).

In the *Waidika* accounts, the *anahata* has been described as having twelve petals (- *Yogachudamanyupanishad*, Mantras 5.13; *Yogashikhopanishad*, 1.173; 5.9). That the *anahata* has twelve petals has also been stated in the *Pouranika* accounts (- *Shiwapurana*, 5b. 29.136; *lingapurana*, 1.8.97; 1.75.35; *Dewibhagawata*, 7.35.40; 11.1.43).

It has been stated that the colour of the petals of the *anahata* is deep red (- *Karikalamalinitantra*, ch. 2, p. 5; *Shiwasanghita*, 5.116; *Rudrayamala*, Part 2, 22.8; *Mridanitantra*, quoted

in *Amarasanggraha* MS); *Mayatantra*, quoted by *Wishwanatha* in his *Snatchakrawiwriti*). The colour of the petals is also stated to be red like the rising sun (- *Gandharwatantra*, ch. 5, p. 27; *Rudrayamala*, Part 2, 27.62; *Goutarmiyatantra*, 34.49), like red-hot gold (that is, shining red) (- *Shaktanandatarangini*, 4.12), shining red (- *Brihannilatantra*, ch. 8, p. 65), shining vermilion (- *Tripurasarasamuchchaya*, 5.20; *Nirwanatantra*, ch. 7, p. 9); a mixture of dark blue and yellow (- *Dakshinamurti* and *Jnanarnawa*, quoted in *Yogakalpalatika* MS; *Koulawalitantra*, ch. 22, p. 80), yellow (- *Sammohanatantra*, Part 2, ch. 2, p. 2), and white (- *Bhutashuddhitrantra*, ch. 2, p. 2). In the *Pouranika* accounts, the colour of the petals of the *anahata* has been stated as red like the sun (- *Shiwapurana*, 5b. 29.137) and red like the rising sun (- *Dewibhagawata*, 7.35.39).

The above statements indicate that the colour of the petals of the *anahata* is deep red, shining red, shining vermilion, yellow, dark blue-yellow, and white. The differences in colour are due to the nature of power-radiations and modes of concentration. But the generally accepted colour by the practitioners is deep red.

It has been accepted in the *Tantras* that the twelve matrika-letters from *kang* to *thang* are on the petals of the *anahata* chakra. The colour of the matrika-letters has been stated to be vermilion (- *Snatchakranirupana*, Verse 22), deep red (- *Nirwanatantra*, ch. 6, p. 9); molten gold (that is, shining red) (- *Koulawalitantra*, ch. 22, p. 80), red (- *Rudrayamala*, Part 2, 57.19), shining (- *Kankalamalinitantra*, ch. 2, p. 5), and white (- *Bhutashuddhitrantra*, ch. 2, p. 2).

The matrika-letters are arranged from right to left.

There are twelve specific qualities (writtis) on the petals of the *anahata*, arranged from right to left in the following order: (1) lustfulness, (2) fraudulence, (3) indecision, (4) repentance, (5) hope, (6) anxiety, (7) longing, (8) impartiality, (9) arrogance, (10) incompetency, (11) discrimination, and (12) an attitude of defiance (- *Adhyatma Wiweka*, quoted by the commentator *Narayana* in his commentary on *Hangsopanishad*, Mantra 7). *Jaganmohana*

assigns the qualities and their order as follows: (1) hope, (2) anxiety, (3) endeavour, (4) 'mineness,' (5) arrogance, (6) incompetency, (7) discrimination, (8) egoism, (9) lustfulness, (10) fraudulence, (11) indecision, and (12) repentance ( - Footnote 87, in connection with the verse 5.104, Mahanirwanatantra).

Wayu-mandala ('Air'-region)

Here (that is, in the pericarp of the lotus - Kahcharana) is the 'air'-region which is hexagonal (arranged by interlacing two triangles) and smoke-coloured ( - Shatchakranirupana, Verse 22). It has been stated that the wayu ('air') (-region) is in the pericarp (of the anahata) ( - Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5; Shaktanandatarangini, 4.30; Shadamnayantra, 5.266). The 'air'-region is six-cornered (hexagonal) ( - Nirwanatantra, ch. 7, p. 9; Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS; Yogatattwopaniṣad, Mantra 95; Yogashikhopaniṣad, 1.177; 5.14). The 'air'-region has also been described as circular with six points in the Dewibhagawata, 11.8.6, and Rudrayamala, Part 2, 57.33. This six-cornered region is smoke-coloured (a mixture of black and red colours) ( - Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS; Mayatantra, quoted by Wishwanatha; Dewibhagawata, 11.8.6). It has also been stated as being black in colour ( - Yogatattwopaniṣad, Mantra 95).

Within it (within the 'air'-region - Kalicharana) is the pawana-akshara (that is, the matrika-akshara - matrika-letter, of pawana, which is the 'air'-germ mantra *Yang*; pawana-

bija is *Yang* - Warnabijakosha and Bejabhidhana; pawana-akshara is *Yang bija* - Kalicharana; pawana-akshara is *Yang* - Wishwanatha) which is smoke-coloured and with four arms and seated on a black antelope ( - Shatchakranirupana, Verse 23). Pawana-akshara is wayu-bija which is *Yang*. The word akshara means bija ( - Commentator Shankara). It has been stated that wayu-bija (*Yang*) is inside the six-cornered region of 'air' ( - Nirwanatantra, ch. 7, p. 9; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Shiwasanghita, 5.116; Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS; Yogatattwopaniṣad, Mantra 95; Dewibhagawata, 11.8.6). Wayu-bija is seated on a black

antelope ( - Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS). So the form of *Yang-bija* is smoke-coloured, four-armed and seated on a black antelope. This is the form of Deity Wayu. According to Kalicharana, there should be an ankusha (goad) in the hand of Wayu, as Waruna holds in his hand a pasha (noose). The concentration form of Deity Wayu is as follows.

Wayu is smoke-coloured, four-armed, holding in one of his hands an ankusha, and seated on a black antelope.

It has been stated that there is the circular region of Wayu within which lies the smoke-coloured 'air'-letter (*Yang*); within it (the circular region) is a six-cornered region which is the seat of the Deity and here one should concentrate on one's own *Ishadewata*. Concentration on Wayu should also be made here (in the six-cornered region). Wayu is extremely subtle; he is Supreme Brahman when without form, and when with form, he is in the nature of sound; ... his seat is on the black antelope; he grants boons to the three worlds, is very kind and wears a crown; he is life himself ( - Rudrayamala, Part 2, 57.33-8).

/sha

Within it (within wayu-bija - Kalicharana; that is within the bindu of *Yang*) is /sha who is all mercy, bright and like hangsah, and with his two hands shows the mudras of dispelling fear and granting boons to the three worlds ( - Snatchakranirupana, Verse 23).

The expression, 'like hangsah' (hangsabha) requires explanation. Kalicharana has not explained it, but quoted a passage saying that the desired One is splendorous like ten million moons. It indicates that he is like the moon, that is, he is possessed of the colour of shining white. Shankara and Wishwanatha interpret 'hangsabha' to be the colour of the sun, that is, red. On the other hand, the commentators Ramawallabha and Bhuwanamohana translate it as white colour.

/sha is one of the six Shiwas. Isha has also been called Ishwara. So Ishwara is one of the Shiwas ( - Rudrayamala, Part 2, 25.53). The presence of Ishwara in the six-cornered 'air'-region has been mentioned in the Tantras ( - Nirwana-

tantra, ch. 7, p. 9; Rudrayamala, Part 2, 22.8; Mantramahodadhi, 4.22; Sharadatilakatantra, 5.133; Purashcharyarnawa, ch. 5, p. 387). In the Waidika accounts, also Ishwara has been stated to be in the 'air'-region ( - Yogatattwopanishad, Mantra 96; Yogashikhopanishad, 1.177). Ishwara has been called Hara ( - Todalatantra, ch. 7, p. 14) and Shiwa ( - Brihannilatantra, ch. 8, p. 65). Ishwara has also been described as Bana-linga ( - Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2). It has been clearly stated that Ishwara is in the lap of wayu-bija ( - Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS).

In the anahata, concentration should be done on Ishwara ( - Rudrayamala, Part 2, 57.41). His concentration-form is as follows: /shwara is in the form of (matrika-) letters, four-armed, shining white in colour, and wears a crown and a red garland; he does good to the three worlds and is the lord of the yogis ( - *ibid.*, 57, 41-2). Here it has been clearly said that Ishwara is white in colour. Here is another concentration-form:

Shiwa, the conqueror of death, resembles pure crystal (in colour); he is five-faced and of great lustre, with lotus-like beautiful and smiling face and ten long arms; his breast is ornamented with a garland of *rudraksha* and his head with the matted and twisted hair; and he wears a crown, an earring, an armlet, a bracelet, and is clad in tiger's skin ( - Brihannilatantra, ch. 8, p. 65). As Shiwa has been described as having three eyes in all his forms, so here he should be thought of as having three eyes in each of his faces. Kalicharana also says that Shiwa has been described everywhere as having three eyes, hence Isha is also three-eyed. He also quotes a passage saying that one should concentrate on him as wearing a necklace, an armlet, a chain of pearls and an anklet, and clad in silken raiment.

In concentration, the forms of Isha or Ishwara have been described as follows:

- (a) One-faced; five-faced.
- (b) Two-armed; four-armed; ten-armed.
- (c) Colour: pure crystal; shining white.
- (d) Three-eyed.
- (e) Making the gestures of dispelling fear

and granting boons.

- (f) Wearing a crown, earrings, armlets, a necklace, anklets and a garland of *rudraksha*.
- (g) Clad in tiger's skin; silken raiment. (See Plate 12, left top figure.)

#### Kakini

Here (in the pericarp - Kalicharana) is Kakini (Power Kakini - Kalicharana) who is new lightning-like yellow (that is, shining yellow in colour), three-eyed, adorned with all kinds of ornaments and holds in her two hands a pasha (noose) and a kapala (human skull), while the other two hands are in the wara and abhaya mudras (that is, the gestures of granting boons and dispelling fear); she wears a necklace of bones; she is auspicious and joyous and the benefactress of all; and she is fully absorbed in supreme blissfulness in death-conquering union (*Shat-chakranirupana*, Verse 24). (See Plate 12, right top figure.)

The presence of Power Kakini in the pericarp of the anahata has been mentioned in the Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5; Shiwasanghita, 5.118; Mantramahodadhi, 4.22; Rudrayamala, Part 2, 22.8; Tripurasarasamuchchaya, 5.21; Todalatantra, ch. 7, p. 14; Shadamnayantra, 5.266; Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS. Kakini has been described as door-keeper ( - Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2). Power Bhuwaneshwari (the mother of the universe) has been mentioned in the Nirwanatantra, ch. 7, p. 9. It has also been said that Power Lakini is in the anahata ( - Tararahasya, ch. 4, p. 22). But these forms are for special concentration.

A concentration-form of Kakini is as follows.

Kakini is white in colour and two-armed, and shines with the vermilion-mark on her forehead, and her eyes are beautifully painted with collyrium, and she is clad in white raiment and adorned with various ornaments, and her face is as beautiful as the moon; concentration should be made on Kakini for the attainment of success in the mantra ( - Kankalamalinitantra, ch.5,p.23).

Kalicharana quotes a two-lined verse which is exactly the third and fourth lines of the four-

lined verse of the Kankalamalinitantra quoted above, except the first word of the first line quoted by him which is 'Krishnambarapari-dhanang', meaning, clad in black clothing, but in the Kankalamalini text the first word of the third line is 'shuklambaraparidhanang', which means clad in white clothing.

In another form, Kakini has been described as having three beautiful faces, which are shining red in colour and very graceful; she is wearing a necklace of skulls and granting success (- Kularnawa, ch. 10, p. 53).

Kakini, in another of her concentration-forms is yellow in colour, with highly developed breasts, carries a trident, a drum, and a noose, and shows the gesture of dispelling fear; she is fully absorbed (in concentration) (mahamatta), and worshipped by the great sages (- Gandharwatantra, ch. 9, p. 42-3). Wishwanatha quotes a verse from a Tantra in which it is stated that Kakini is yellow in colour and holds in her hands a noose, a trident, a skull, and a drum.

Other concentration-forms of Kakini.

'Kakini is as beautiful and splendid as millions of moons; she is pure and holds the Weda in her hand; her grandeur is that of the celestial trees; her necklace is like the rays of the sun; she appears agitated (with power)' (- Rudrayamala, Part 2, 59.27).

'Kakini has six faces and three eyes (in each face); she is yellow in colour, and holds in her hands a trident, a bow and a skull and makes the gesture of granting boons' (- Jamala, quoted in Yogakalpalatika MS).

'The great Divine Mother Kakini who is worshipped in the three worlds is subtle as well as in form; she has four arms and holds a skull and a trident, and makes the gestures of granting boons and dispelling fear; she is like ten million lightnings (that is, she is shining yellow in colour), and clad in yellow raiment; she wears various ornaments of gold and jewels; she is delighted with the drinking of sudha (amrita-deathless substance) and is fully absorbed (in concentration)' (- Rudrayamala, Part 2, 57,43-6).

The following are the forms of Kakini in concentration:

- (a) One face; three faces; six faces.
- (b) Face is beautiful.
- (c) Three-eyed.
- (d) Colour: shining yellow; yellow; shining red; moon-white; white.
- (e) Four-armed; two-armed.
- (f) Holding a noose and a skull; a trident, a drum, and a noose; a noose, a trident, a skull and a drum; the Weda; a skull, and a trident; a trident, a bow, and a skull.
- (g) Making the gestures of granting boons and dispelling fear; the gesture of dispelling fear; the gesture of granting boons.
- (h) Clad in white raiment; black raiment; yellow raiment.
- (i) Wearing various ornaments of gold and jewels,
- (j) Graceful.
- (k) Fully absorbed (in concentration).

#### Bana-linga

'In the pericarp of this lotus (anahata), there is Power as a triangle (that is, triangular in form- Kalicharana) and her delicate body is like ten million lightnings (that is, she is splendid); within that (that is, the triangular Power) is the Shiwa-linga (that is, Supreme Being in a specific concentration form) called Bana (that is, Bana-linga) who is gold-like luminous (that is, shining yellow in colour); there is a subtle void (that is, the bindu) on his head as that in a gem and there is the abode in him of the roused superpower of yoga (*Lakshmi*)' (*Shatchakranirupana*, Verse 25).

It should be noted here that the Power is in the form of a triangle, so there is no distinction between the Power and the triangle. The triangle is to be considered as the body of the Power. Because of this, the triangle is the yoni, and so its apex is downward. This also has been expressed by Kalicharana. Kalicharana farther says that this triangle is situated below the wayu-bija ('air'-germ mantra). He quotes a passage in which it is stated that in the lap of the wayu-bija is Isha and below him is the triangle where lies Bana-linga.

The triangle is of lightning-like colour, that is, shining red, or shining yellow in colour. Bana-linga is within the triangle. This means he is

within the Power who is triangular in form. This Power supports or holds a dewata in a centre. So it is the holding-power by which an appropriate dewata is maintained in a particular centre or seat. This Power has been termed *Pitha-shakti*-the holding-power which is the power of concentration. It has been stated that the *Pitha-shakti* (situated in the anahata) in her dhyana-form is in the form of a triangle, golden in colour, shining like ten million lightnings at the same time (that is, shining yellow colour), and adorned with all kinds of ornaments (-Rudrayamala, Part 2, 57.48-9). In concentration, the *Pitha-shakti* is in form. This form is not the triangular form, but a specific form of concentration lying in the triangle which is her form of support. So it has been stated • that concentration should be done on Bana-linga who is situated by the right side of the *Pitha-shakti* (-*ibid.*, 57.50).

The triangle in the anahata is called the yoni where lies Bana-linga (-Kankalamalini'tantra, ch. 2, p. 5). Therefore, the triangle is situated with its base upward and apex downward. That Bana-linga is situated within the triangle has been stated in the Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Gandharwatantra, ch. 29, p. 109; Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS). About the colour of Bana-linga, it has been stated that he is gold-like luminous (-*Shat-chakranirupana*, Verse 25). The text reads: Kanakakararigaragojjwalah to mean gold-like (kanaka-akara) luminous (ujjwala) colour of the body (anga-raga). The usual meaning of kanaka is gold. Bhuwanamohana has translated it as gold-like luminous colour. Ramawallabha has translated kanaka-akara as gold-colour. But Wishwanatha translates the word kanaka as being similar to the flower of bandhaka, and quotes a passage to support this. The colour of the bandhuka-flower is white, deep red and vermilion. What colour should apply here? Usually, the deep red colour is taken. Jagannamohana says that Bana-linga is blood-red (-Footnote 87, in connection with the verse 5.104, Mahanirwanatantra).

Let us see what other tantras say about the colour of Bana-linga. Bana-linga is as lustrous as the ten thousand suns (indicating that the

colour is shining red) (-Gandharwatantra, ch. 5, p. 28; Rudrayamala, Part 2, 27.63; Goutamiyantra, 34.50; Shaktanandatarahgini, 4.12; Dewibhagawata, 7.35, 40); and like pure gold (-Rudrayamala, Part 2, 57.50); and also highly luminous (-Shiwasanghita, 5.117). So the colour of Bana-linga is shining red or gold or shining yellow.

There is a subtle void on the head of Bana-linga. Kalicharana says that there are on the head of the Shiwa-linga the half-moon (ardha-chandra) and bindu (point) and within the bindu is a hole which is void. To support it he quotes a verse which says that Bana-linga who is within the triangle is adorned with golden ornaments and with the half-moon on his head. We would put it in this way: the void on the head of Bana-linga is bindu isolated from the body by the half-moon. It indicates that concentration on the form is finally developed into formless Divine Consciousness indicated by bindu.

#### Jiwatman

There is in the lotus (in the pericarp of the lotus - Kalicharana) in the heart region (this lotus is anahata - Ramawallabha and Bhuwanamohana) hangsah (jiwatman - Kalicharana, Wishwanatha, Ramawallabha and Bhuwanamohana) who is like the flame of a lamp in a windless place (that is, hangsah is luminous and motionless); there is also (in the pericarp of this lotus - Kalicharana) the region of the sun by which the filaments in the pericarp are illuminated (-*Shat-chakranirupana*, Verse 26).

It has been clearly stated in the Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5, that in the pericarp of the anahata are the seats of Wayu and jiwa. In the Bhutashuddhitantra, ch. 2, p. 2, it has been also said that jiwa is always situated in the anahata; and also in the Tararahasya, ch. 4, p. 22; Tripurasarasamuchchaya, 5.21; Goutamiyantra, 34.51; Soubhagyalakshmyupanishad, 3.4; Yogachudamanyupanishad, Mantra 14; Yogarajopaniṣad, Mantra 11; Shiwapurana, 3.5.52; Dewibhagawata, 7.35.41).

About the form for concentration of jiwatman, it has been mentioned that he is like the flame of a lamp, the nature of which is Brahman; he is of



golden colour ( - Bhutashuddhitantra, ch. 2, p. 2); also, jiwa as *hangsah* is shining like the flame of a lamp ( - Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2); hangsakala (jiwatman) is luminous and like the flame of a lamp (lingakara) ( - Soubhagyalakshmyupanishad, 3.4); hangsah (jiwatman) is luminous ( - Yogarajopanishad, Mantra 11). So the dhyana-form of jiwatman is that he is in the form of linga and like the flame of a lamp. The linga-form here means that his form is like the still flame of a lamp which tapers upward. *Hangsah* is also shining like gold, or shining gold colour.

The existence of the sun-region has also been mentioned in the Rudrayamala, Part 2, 57.54, and this is mainly for concentration in which also the sun-illuminated filaments of the lotus should be included.

#### Explanation

The central powers of the anahata, mainly consisting of wayu-power, radiate as petaline force-radiations, twelve in number, and are designated by the matrika-letters *kang*, *khang*, *gang*, *ghang*, *nang*, *chang*, *chhang*, *Jang*, *jhang*, *hang*, *tang* and *thang*. The nature of power-radiations is indicated by the colours of the petals and the matrika-letters. The deep red indicates the predominance of prana in combination with apana, the shining red that of prana and udana, the shining vermilion that of prana, udana and wyana; the dark-blue-yellow that of prana and wyana; yellow is essentially wyana and white is mainly samana.

The original colour of *kang* is vermilion; of *khang*, *chang* and *tang* white; of *gang* and *ghang* red like the rising sun; of *hang* smoke; of *chang* and *thang* shining yellow; of *Jang* moon-white; and of *jhang* and *hang* shining red. The original colours of the matrika-letters are changed into vermilion, red, shining red, deep red and white in the anahata-petals. The vermilion indicates the concentration of prana, udana and wyana; the red and deep red that of prana and apana; the shining red that of prana and udana; and the white that of samana. The purpose of this colour-change is to intensify

particular anahata radiations.

The following are the forms of concentration in the anahata.

1 Petaline concentration. The twelve matrika-letters from *kang* to *thang* should be made into mantra-form which ultimately will become the unit of the anahata-concentration by japa and thought-concentration. The separate petals will finally become a circular wheel of deep red colour when the externalized radiations will stop.

2 Mahabhuta-concentration. There are two main stages of concentration. The first is thought-concentration in which the six-cornered smoke-coloured wayu-region with the wayu-bija *Yang*, also of smoke colour, is thought of. Finally, it reaches the second stage when the hexagonal region and *Yang* are 'seen' in deep concentration.

3 Tanmatra-concentration. When concentration becomes deeper, the hexagonal region gradually disappears, and only the smoke-coloured wayu-bija remains. It is indicative of sparsha (touch) tanmatra.

4 Wayu-concentration. Deep concentration on *Yang* causes the appearance of Deity Wayu from the bija aspect (*ya*). Wayu is seen on a black antelope, and is smoke-coloured, four-armed, holding an ankusha (goad).

The *krishnasara* (black antelope) is the carrier of Deity Wayu. It is a kind of mriga (deer, antelope - Apte). The antelope is very swift. The prana-force becomes metamorphosed into energy as speed through the muscles at the physical level. The *krishnasara* is the supporter of the activities of prana-forces which have been centralized in Wayu. The pranic activities are the expression of life in the body with which are associated the organic and muscular activities and the senso-intellectual activities and diversified consciousness. Wayu as mahabhuta-tanmatra is the central energy which can be manifested with *tejas-ap-prithiwi*; ('fire-water-earth') energies and then its motion is modified; when it manifests by itself its motional force is almost boundless and cannot operate in the material field, and, consequently, it creates its own field - the power-field where it operates in conjunction with pranic forces. Prana in the wayu (or power)-field, becomes wayus or motional forces when it is in operation. The principal wayus are five:

prana, apana, samana, udana and wyana.

Prana has another aspect. In that aspect it is what is called daiwa prana (-Brihadaranyakopanishad, 1.5.20), that is, supernormal prana. It exhibits the extraordinary function-cessation of motions, in addition to its motional function. In both states, daiwa prana is free from all disturbances and there is no dissipation. In other words, prana as daiwa prana functions normally and most efficiently in all its motions, and also undergoes a non-throbbing state when kumbhaka becomes natural. Daiwa prana is the basis on which daiwa manas (supernormal mind) (- Brihadaranyakopanishad, 1.5.19) is aroused. It is that aspect of the mind which is above all sorrows and exhibits concentration power by which samadhi becomes the natural mode of consciousness.

Through a process of internalization prana is transformed into daiwa prana. This process is the process of control, indicated by the ankusha (goad) held by Deity Wayu. This control is based on spiritual knowledge, represented by the letter ang. It requires great physical endurance and strong will to withstand, which is represented by the letter ku, for its development to a high degree; and when control becomes natural it gives happiness which is represented by the letter shang. Wayu is of daiwa prana. In him the prana is supercontrolled into daiwa prana. The process of control of prana is pranayama. To make pranayama successful, it is necessary to purify and normalize the pranic activities supported by krishnasara-mriga. From it a process called mriga-process has been evolved for the cardiopulmonary vitalization and development and internal purification. The vitalizing exercise consists of swift running, slow running, long walking, and swimming. The purificatory exercise comprises bhastrika and sahita breathing and shodhana.

From the mantra viewpoint, wayu is in the form of bija-mantra yang from which Deity Wayu is aroused. There are other matrika-letters for wayu. They are kang, khang, ghang, hang, chang, jhang, tang, dhang and sang. The bija-mantra of ankusha is Krong. The other matrika-letters standing for it are jhang, tang and shang. Mriga is represented by hang and ung.

5 Isha-concentration. In deep concentration, Deity *Isha* emerges from the bindu of the bija-mantra *Yang*. *Isha* is Supreme Being endowed with supreme yoga-power. *Isha* and Ishwara are the same. In his power aspect, *Isha* is omniscient and omnipotent, whereas the embodied beings have limited knowledge and power; *Isha* is infinite; he is beyond the universe and also he is within it; he is also hidden within all beings'(- Shwetashwataropanishad, 1.9; 3.7).

*Isha* also assumes divine forms. One of these, the form of *Isha*, arises at the level of wayu-principle, that is, in the anahata chakra. The colour of *Isha* is white. It indicates he is all sattwa (of sentience and purity). When his form is roused in the anahata in deep concentration, the practitioner experiences that power emanates from *Isha* which dispels all fear arising from unspirituality, and strengthens concentration which is the greatest boon to him. The third eye of *Isha* is the samadhi-knowledge which is always with him. The other two eyes indicate that *Isha* is also conscious of his worshippers who are in his consciousness in concentration, and in thoughts when in the post-concentration stage. *Isha* is in the lotus posture, not seated on a carrier, but on the air. This levitation indicates the highest stage of pranayama which is natural to *Isha*. The anahata is the special centre of prana-wayu, and here pranayama can be developed to its highest level through Deity Wayu. Pranayama becomes firmly established in a disciple devoted to *Isha*. The mantra forms of *Isha* are represented by ung, eng, ring, hring, gang, nang, sang, soung, and hang.

6 Kakini-concentration. Kakini is the door-keeper of the anahata. Concentration on Kakini prepares a disciple to remove all obstacles and develops the power of control. Concentration on Kakini develops enough power to be able successfully to do concentration on *Isha*. The power aspect of *Isha* is Kakini. The power which develops in concentration leading to the realization of Supreme Shakti (power) is Power Kakini. The control-power which effects the motionlessness of the prana wayus becomes stabilized in the anahata by Kakini.

The shining yellow colour of Kakini indicates that her power maintains the divine form of

consciousness. Her shining red colour indicates that her power is being utilized in the control of prana wayus. When she is white, she is *isha*-consciousness. She holds in her hands pasha (noose) and kapala (skull). The kapala is that which preserves 'kang', that is, 'sukhang'. Sukhang is 'su' meaning excellent, and khang which is knowledge. So kapala indicates spiritual knowledge. Pasha is 'pang', meaning the knowledge of atman, and 'asha', meaning desire. That is, one who desires to attain atman-knowledge is indicated by pasha. The bija-mantra of Kakini is *Kang*.

1 Concentration on Bana-linga. Concentration on Bana-linga consists of three stages. (a) Concentration on the triangular power: the triangular power is the power of holding in concentration expressed by consciousness when it is a triangle. The triangle is that form of consciousness when it is not deviated from one aspect to another of the usual three aspects of the sensory objects. The holding-power should be developed by doing concentration on the subtle lightning-like triangular-shape power. (b) Concentration on the linga-form: the form of Bana-linga is broad at the bottom and tapers gradually to a point in its head. The colour of the Bana-linga is of gold or shining red. One of the two colours should be taken. Concentration should start at the broad aspect, and as concentration becomes deeper, it will move towards the tapering. The process of concentration is this: at first the conscious field of concentration is broader, then gradually the field becomes narrow, and, finally, it is a point, as concentration develops deeper. So the Shiwa-linga form is actually the process of concentration, (c) Concentration on Bindu: 'the Shiwa-linga concentration finally becomes the bindu concentration. When the Shiwa-linga-body concentration develops to its highest point, which is indicated by the crescent, it is transformed into formless bindu concentration.

8 Concentration on Jiwatman. Concentration on jiwatman is an important factor in the bhutashuddhi process. Jiwatman is the spiritually purified and illuminated embodied being, situated within the power-triangle and below *Bana-linga*. In the pericarp of the anahata is the

hexagonal wayu-region in which is situated *Yang*. The power-triangle is below *Yang*. Bana-linga is within the power-triangle, and jiwatman is inside the triangle, but below Bana-linga.

The form of jiwatman is like the steady flame of a lamp and luminous. Concentration should be done on the motionless flame-like jiwatman with a view to making the I-consciousness as steady as the jiwatman and gradually, in concentration, it should be dissolved into the steady flame-like consciousness.

## 6 Wishuddha

The wishuddha is the fifth in the six-chakra group, but serially it is the sixth chakra. It is situated within the chitrini nadi.

### Terminology

The following are the Tantrika terms of the wishuddha.

1 Wishuddha, mentioned in the Todala-tantra, ch. 7, p. 14; ch. 9, p. 17; Kamadhenu-tantra, ch. 13, p. 16; Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5; Gandharwatantra, ch. 5, p. 28; Mantramahodadhi, 4.24; Kubjikatantra, 6.304; Tripurasarasamuchchaya, 5.23; Bhuatashuddhitantra, ch. 2, p. 2; ch. 3, p. 3; ch. 5, p. 5; ch. 8, p. 8; ch. 10, p. 9; ch. 14, p. 12; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Wishwasaratantra, ch. 1, p. 10; Koulawalitantra, ch. 22, p. 81; Shaktanandatarangini, 4.13; Rudrayamala, Part 2, 22.10; 25.56; 27.65.67; Tantrarajatantra, 21.83; Purascharyarnawa, ch. 2, p. 91; ch. 6, pp. 490,492; Shadamnayatantra, 5.267,426; Shiwasanghita, 5.124,126; Goutamiyatantra, 34.52; Shatchakranirupana, Verse 28; *Dakshina-murti*, Jnanarnawa and Jnanachudamani, quoted in Yogakalpalatika MS; Yogaswarodaya and Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS.

2 Wishuddhi, mentioned in the Shaktanandatarangini, 4.30.34.

3 *Kantha* (the neck; it means the wishuddha,

as it is situated in the neck region), mentioned in the Todalatantra, ch. 7, p. 14; Kularnawa, ch. 4, p. 21; Bhutashuddhitrantra, ch. 4, p. 4; Mahanirwanatantra, 5.113.

4 *Kanthadesha* (the neck region, that is, wishuddha), mentioned in the Mantramahodadhi, 4.28; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Wishwasatantra, ch. 1, pp. 8,10; Koulawaltantra, ch. 3, p. 8; Shadamnayatantra, 4.145.

5 *Kantha-padma* (the lotus in the neck region), mentioned in the Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5; Purashcharyarnawa, ch. 5, p. 387.

6 *Kanthapankaja* (the lotus in the neck region) mentioned in the Sammohanatantra, Part 2, ch. 4, p. 4; Sharadatilakantra, 5.134.

7 *Kanthambuja* (the lotus in the neck region that is, wishuddha), mentioned in the Rudrayamala, Part 2, 60.52.

8 *Kanthambhoja* (the lotus in the neck region, that is, wishuddha), mentioned in the Rudrayamala, Part 2, 61.1.

9 *Shodasha* (the sixteen, that is, wishuddha), mentioned in the Todalatantra, ch. 9, p. 16.

10 *Shodasha-dala* (the sixteen-petalled, that is, wishuddha), mentioned in the Mundamalatantra, ch. 6, p. 9; Shaktanandatarangini, 4.29; 9.16.

11 *Shodashara* (the sixteen-petalled, that is, wishuddha), mentioned in the Wishwasatantra, ch. 1, p. 8; Koulawaltantra, ch. 3, p. 8; Rudrayamala, Part 2, 60.29; *Shadam-nayatantra*, 4.60.

12 *Nirmala-padma* (the bright, or pure lotus), mentioned in the Nirwanatantra, ch. 8, p. 10.

13 *Dwyashtapatrambuja* (the sixteen-petalled lotus), mentioned in the Gandharwatantra, ch. 8, p. 39; Shaktanandatarangini, 7.14.

14 *Akasha* (akasha-lotus, that is, the lotus containing the akasha principle = wishuddha), mentioned in the Bhutashuddhitrantra, ch. 5, p. 4; Gandharwatantra, ch. 5, p. 28; Shaktanandatarangini, 4.13.

15 *Shodashollasa-dala* (the splendid sixteen-petalled, that is, wishuddha), mentioned in the Rudrayamala, Part 2, 22.9.

16 *Shodasha-patra* (the sixteen-petalled), mentioned in the Rudrayamala, Part 2, 22.13.

## Position

The wishuddha is situated in the neck-region (- Shatchakranirupana, Verse 28; Gandharwatantra, ch. 8, p. 39; Mantramahodadhi, 4.24; Tripurasarasamuchchaya, 5.23; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Koulawaltantra, ch. 22, p. 81; Shaktanandatarangini, 4.13,29; 7.14; 9.16; Rudrayamala, Part 2, 22.9; Purashcharyarnawa, ch. 6, p. 490; Shiwasanghita, 5.124; Yogaswarodaya and Mridannantra, quoted in the Amarasanggraha MS). The same position has been accepted in the Waidika accounts (-Yogashikhopanisad, 1.174; 5.10) as well as in the Pouranika accounts (-Shiwapurana, 5b, 29.131; Dewibhagawata, 11.1.43). The neck region means that part of the vertebral column (that is, the cervical part of the spinal column) which corresponds to the region of the neck.

## Description

The lotus called wishuddha (Plate 14), situated in the neck region, is of the shining smoke colour; and the petals are adorned with all the vowels (that is, the sixteen matrika-letters from *ang* to *ah*) of deep red colour which are 'seen' by him whose consciousness is illumined by the concentration-light (diptabuddhi); there is the void-region (nabhomandala) (in the pericarp of the wishuddha) which is like the full moon (that is, shining white-Bhuwanamohana) and circular in shape; (within this region) there lies the form (tanu, that is, the *bija*) of Ambara (= akasha-bija) which is white and seated on a snow-white elephant (- Shatchakranirupana, Verse 28).

In this verse, there is no clear mention of the petals of the wishuddha. But it has been stated that all the vowels are on its petals. This means that as the number of the vowels is sixteen, so, by implication, the number of the petals is sixteen. Each matrika-letter is on one petal. Kalicharana also says the same. In support of which he quotes a verse which states that above it (anahata) is the smoke-coloured sixteen-petalled lotus; on the petals are sixteen vowels

with bindu (that is, the first sixteen matrika-units) which are deep red in colour; its filaments are red and there is the void-region (in its pericarp).

It has been clearly stated that the wishuddha has sixteen petals ( - Nirwanatantra, ch. 8, p. 10; Gandharwatantra, ch. 5, p. 28; Mantramahodadhi, 4.24; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Koulawali'tantra, ch. 22, p. 81; Sharadatilakatantra, 5.134; Shaktanandatarangini, 4.13; Rudrayamala, Part 2, 27.65; Purashcharyarnawa, ch. 5, p. 387; ch. 6, p. 490; Shiwasanghita, 5.124; Goutarmiyatantra, 34.52; Jnanachudamani, quoted in the Yogakalpalatika MS), and its petals are smoke-coloured ( - Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5; Tripurasarasamuchchaya, 5.23; Bhutashuddhitrantra, ch. 2, p. 2; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Koulawali'tantra, ch. 22, p. 81; Shaktanandatarangini, 4.13; Purashcharyarnawa, ch. 6, p. 490; Shiwasanghita, 5.124; Dakshinamurti, Jnanarnawa and Jnanachudamani, quoted in the Yogakalpalatika MS; Mridanitantra, quoted in the Amarasanggraha MS), or the shining smoke colour ( - Gandharwatantra, ch. 5, p. 28; Rudrayamala, Part 2, 22.10; 27.66).

There are vowels (the first sixteen matrika-letters) on the petals of the wishuddha (Wishwasatantra, ch. 1, p. 8; Koulawali'tantra, ch. 3, p. 8; Sharadatilakatantra, 5.134; Purashcharyarnawa, ch. 5, p. 387; Shiwasanghita, 5.124), and these vowels are 16 in number ( - Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5; Gandharwatantra, ch. 5, p. 28; Mantramahodadhi, 4.23; Tripurasarasamuchchaya, 5.23; Bhutashuddhitrantra, ch. 2, p. 2; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Shaktanandatarangini, 4.13; 7.14; Rudrayamala, Part 2, 27.66; Mahanirwanatantra, 5.113; Shadamnayatantra, 5.267; Jnanachudamani, quoted in the Yogakalpalatika MS; Mridani'tantra, quoted in the Amarasanggraha MS). The colour of the vowels is red ( - Koulawali'tantra, ch. 22, p. 81; Dakshinamurti and Jnanarnawa, quoted in the Yogakalpalatika MS) and also golden ( - Mridani'tantra, quoted in the Amarasanggraha MS). The sixteen vowels or the matrika-letters are: *ang, ang, ing, ing, ung, ung, ring, ring, Iring, Iring, eng, aing, ong, oung, ang, ah*.

There are sixteen specific qualities (writtis) on the sixteen petals of the wishuddha chakra. They are arranged from the right to the left as the petal arrangement, and in the following order: (1) Pranawa (the mantra *Ong*), (2) Udgi'tha (the Sama-mantras), (3) Hung (a mantra), (4) *Phat* (a mantra), (5) *Washat* (a mantra), (6) Swadha (a mantra), (7) Swaha (a mantra), (8) Namah (a mantra), (9) amrita (deathlessness), and the seven (musical) tones, viz, *Shadja* and others ( - Adhyatma Wiweka, quoted by the commentator Narayana in his commentary on Hangsopanishad, Mantra 7). Jaganmohana gives the names and their order as follows: The seven tones - (1) Nshada, (2) *Rishabha*, (3) Gandhara, (4) *Shadja*, (5) Madhyama, (6) Dhairwata, and (7) Panchama; (8) poison, (9) *Hung*, (10) *That*, (11) *Woushat*, (12) *Washat*, (13) Swadha, (14) Swaha, (15) Namah (these seven mantras), and (16) amrita ( - Footnote 87, in connection with the verse of the Mahanirwanatantra, 5.104).

#### Akasha-region

There is the akasha (void)-region in the pericarp of the wishuddha ( - Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5; Bhutashuddhitrantra, ch. 2, p. 2; ch. 8, p. 8; ch. 14, p. 12; Koulawali'tantra, ch. 22, p. 81; Shaktanandatarangini, 4.30). The akasha is the void-principle (shunyatattwa) ( - Bhutashuddhitrantra, ch. 4, p. 4), and is in the nature of power ( - *ibid.*, ch. 2, p. 2); it is Deity Sadashiwa himself ( - Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2). There are five different aspects of akasha, namely, abhrakasha (atmospheric void), jalakasha (void in water), ghatakasha (void within a jar), patakasha (void in relation to a surface), and mahakasha (supreme void) ( - Mahamuktitantra, quoted in the Yogakalpalatika MS). The five aspects of akasha have also been stated in the Waidika accounts. They are as follows: gunarahita akasha (attributeless void), parakasha (supervoid), mahakasha (supreme void), tattwakasha (bright void), and suryakasha (sun void) ( - Mandalabrahamanopanishad, 1.2.13).

The shape of akasha (void)-region is circular ( - Mantramaharnawa, ch. 4, p. 41). It has been stated that there is the moon-region in the

pericarp of the lotus (wishuddha); there is also a six-cornered diagram where are situated Sadashiwa and Gouri (-Nirwanatantra, ch. 8, p. 10). It has also been stated that there is a beautiful triangle (in the wishuddha) where the filaments are (that is, in the pericarp), and here (in the triangle) is Sadashiwa (-Sammohanantra, Part 2, ch. 2, p. 2). It has been stated clearly that there (in the pericarp of the wishuddha) is the akasha-region which is triangular in shape and of smoke colour (-Mridanitantra, quoted in the Amarasanggraha MS). So the akasha-region is circular or triangular. In the Waidika accounts, it has been stated that the akasha-region is circular (-Yogatattwopani-shad, Mantra 98; Yogashikhopani-shad, 1.178; 5.15). That the akasha-region is circular has also been stated in the Pouranika accounts (-Dewibhagawata, 11.8.7).

The colour of the akasha-region is implied as moon-white (-Shatchakranirupana, Verse 28; Nirwanatantra, ch. 8, p. 10). But the colour has been clearly mentioned as white or crystal-like transparent (swachcha) in the Mantramaharnawa, ch. 4, p. 41. It has also been stated that the colour is smoke (-Mridanitantra, quoted in the Amarasanggraha MS). That the colour of the akasha-region is smoke has also been stated in the Waidika accounts (-Yogatattwopani-shad, Mantra 98). But the Pouranika account supports the white (or transparent) colour of the region (-Dewibhagawata, 11.8.7). So the akasha-region is white, transparent, or smoke in colour.

The form (tanu) of ambara (mentioned in the Shatchakranirupana, Verse 28) means the bija of Deity Ambara, that is, akasha-bija which is *Hang*. *Ambara* is akasha (void) (-Wachaspatyam; Shabdakalpadrumah). Tanu is body or form. Here, it is the mantra-form of akasha. The mantra-forms of ambara and akasha are *ang* and *hang* (-Warnabijakoshah). In the wishuddha chakra, the bija-mantra of akasha (or ambara) is *Hang*. It has been stated that kha-bija is inside the akasha-region (-Mridanitantra, quoted in the Amarasanggraha MS). Kha is akasha (-Wachaspatyam; Shabdakalpadruman). The mantra-forms of kha are *ling* and *hang* (-Warnabijakoshah). So the kha-

bija is akasha-bija which is *Hang*. It has been clearly stated in the Mantramaharnawa, ch. 4, p. 41, that the bija *Hang* is in the akasha-region. It has been supported by the Waidika account in which it has been stated that there is the ha-letter (that is, the matrika-letter *hang* as the bija) in the circular akasha (-Yogatattwopani-shad, Mantra 98). That the ha-letter is the Hang-bija has been stated in the Pouranika account which says that concentration should be done on the akasha-region where lies the Hang-bija (-Dewibhagawata, 11.8.7). The Hang-bija is white (-Bhutashuddhi, quoted by Kalicharana).

The akasha-bija *Hang* is seated on an elephant (-Mridanitantra, quoted in the Amarasanggraha MS; Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5), and the colour of the elephant is white (-Nigamalata; Bhutashuddhi, quoted by Kalicharana).

More about the forms of the *Hang-bija*

The bija (as Deity Ambara or Akasha) holds the pasha (noose) and ankusha (goad) and makes the gestures of granting boons and dispelling fear; in the lap of the mantra (that is, Hang-bija), there always is he who is known as Deity Sadashiwa; he is white in colour and three-eyed, and has five faces and ten arms, clad in a tiger's skin; his body is united with that of Giriya (Power of Shiwa) (-Shatchakranirupana, Verse 29).

The bija-aspect of *Hang* assumes the divine form of Deity Ambara who is white and seated on a white elephant. He has four arms (-Mridanitantra, quoted in the Amarasanggraha MS) and holds a noose and a goad, and makes the gestures of granting boons and dispelling fear (-Nigamalata). This is the concentration form of Ambara.

Sadashiwa

Deity Sadashiwa lies in the lap of Hang-bija (-Mridanitantra, quoted in the Amarasanggraha MS; Nigamalata). In the lap of the Hang-bija means that Sadashiwa is always in the bindu of the bija and manifests himself in form in concentration. The manifested form of Sadashiwa is as follows: he is white in colour (-Shatchakranirupana, Verse 29); he has five faces and three eyes (to each face) (-Nirwanatantra,

ch. 8, p. 10; Mridanitantra MS), and ten arms (- Mahanirwanatantra, 14.35; Nigamalata), and is clad in tiger's skin (- Mahanirwanatantra, 14.33; Nirwanatantra, ch. 8, p. 10). The presence of Sadashiwa in the wishuddha chakra has been generally recognized (- Todalatantra, ch. 7, p. 14; Mantramahodadhi, 4.23; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Sharadatilakatantra, 5.135; Rudrayamala, Part 2, 22.9; Puraschcharyarnawa, ch. 5, p. 387; Mantramaharnawa, ch. 4, p. 42; Shadamnayantra, 5.267).

In the text (Shatchakranirapana, Verse 29), it has been stated that Sadashiwa's body is not different from Girija, that is, Sadashiwa and Girija have the same body. This means that Sadashiwa is in the form of Ardhanarishwara in which the Supreme Power, who is the Mother of the universe in the form of Gouri, is the half of the body of Shambhu (Shiwa) (-Nirwanatantra, ch. 8, p. 10). Kalicharana also interprets it as Ardhanarishwara (half male and half female form). Ardhanarishwara is a form of Shiwa in which the female (that is Shakti - Power) forms the half part of Ishwara (Shiwa) (- Wachaspatyam). It cannot be translated by the word androgyne or hermaphrodite. It is a form in which Supreme Consciousness-Power manifests both the Shiwa and Shakti (Power) aspects distinctly but also in union. The right part is Shiwa and the left part is Shakti. Kalicharana says that Ardhanarishwara is of golden colour on his left half of the body, and white on his right half. He cites a verse in which it is stated that there (in the wishuddha) is Deity Sadashiwa who is clad in white raiment and half of his body is the same as that of Girija, his body being of both silver (white) and gold (yellow) colour. The Ardhanarishwara form is also called Hara(Shiwa)-Gourz'(Shakti)-murti (form) (- the commentator Shankara) and Uma (Shakti)-Maheshwara (Shiwa) (- Shabdakalpadrumah).

Sadashiwa as Ardhanarishwara is on the bull, half of whose body is that of the great lion (that is, the half-bull-half-lion) (-Nirwanatantra, ch. 8, p. 10). The carrier (wahana) of Shiwa is the bull, and that of Shakti is the great lion (mahasingha). As the right part is Shiwa and the left part is Shakti (*ibid.*, ch. 8, p. 10), so the bull

part is on the right side and the lion part on the left side.

Sadashiwa has ten arms. But in the text (- Shatchakranirupana, Verse 29), there is no mention of the implements which are in his hands. Kalicharana quotes a verse in which the implements carried by Sadashiwa have been mentioned. They are as follows: the shula (trident), the tanka (axe, or chisel), the kripana (sword), the wajra (thunderbolt), dahana (fire), the nagendra (the great serpent), the ghanta (bell), the ankusha (goad), and the pasha (noose), and a hand in abhaya-mudra (the gesture of dispelling fear).

So the concentration-form of Sadashiwa as Ardhananshwara is as follows.

The right half of the body of Ardhanarishwara is white and the left half is of golden colour; he is on the bull-lion; he has five faces and each face has three eyes; he is clad in tiger's skin; he has ten arms and carries in his hands a trident, a chisel (or an axe), a sword, the thunderbolt, fire, the great snake, a bell, a goad and a noose, and makes the gesture of dispelling fear. (See Plate 15, left top figure.)

Sadashiwa has another form (not as Ardhanarishwara), described as follows. 'He is calm and as bright as ten million moons, and clad in a tiger's skin; his sacred thread is the serpent and his body is smeared with ashes and ornamented with snakes; he has five faces of the smoke, yellow, vermilion, white and deep red colour, and three eyes to each face; his head is covered with matted hair and he holds Ganga (the sacred river by that name); he is adorned with the moon (in crescent form) on his forehead; he has 10 arms, holding in his left hands the kapala (skull), pawaka (fire), the pasha (noose) the pinaka (Shiwa's bow) and the parashu (axe), and in his right hands the shala (trident), the wajra (thunderbolt), the ankusha (goad) and the shara (arrow), and shows wara (-mudra with one of his right hands) (the gesture of granting boons); he is white as snow, the kunda flower, or the moon, and seated on a bull' (- Mahanirwanatantra, 14.32-7). This is also the concentration-form of Sadashiwa.

There is a Waidika concentration-form of Sadashiwa as Ardhanarishwara which is as

follows. 'Sadashiwa is like pure crystal (that is, colourless transparent, or pure white) and holds the crescent on his forehead; he has five beautiful faces, three eyes (to each face), and ten arms; he holds all implements and is adorned with all kinds of ornaments, he shows the gesture of granting boons; and one half of his body is of Uma (Power of Shiwa)' (-Yogatattwopaniṣad, Mantras 100-1).

#### Power Shakini

In this lotus (that is, in the pericarp of the wishuddha chakra - Kalicharana), is Shakini (the Power named Shakini - Kalicharana) who is white like the ocean of nectar (-Kalicharana) (or whiter than the ocean of nectar - Bhuvanamoḥana), clad in yellow raiment, and the shara (arrow), the chapa (bow), the pasha (noose) and the sṛi (goad) are held in her four beautiful hands (-*Shatcakranirupana*, Verse 30). (See Plate 15, right top figure.)

The presence of Power Shakini in the wishuddha chakra has been generally recognized in the Tantras (-Todalatantra, ch. 7, p. 14; Mantramahodadhī, 4.23; Tripurasarasamuchchaya, 5.23; Rudrayamala, Part 2, 22.9; *Shad-āmnayatantra*, 5.267; Jñānachudamāni, quoted in the Yogakalpalatika MS). SHakini has been called the doorkeeper (-Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2). It has been said that Shakini and Sadashiwa are the same (-Rudrayamala, Part 2, 61.2). Shakini is the presiding Deity (of the wishuddha) (-Shiwasāṅghita, 5.125). SHakini has four arms (-Mridānitantra, quoted in the Amarasāṅgraha MS).

Kalicharana quotes a verse in which the concentration-form of Shakini has been described. The verse states: Deity Shakini is in the form of light; she has five beautiful faces and three eyes to each face; she holds a noose, a goad, and a book in her lotus hands and makes jñānamudra (an attitude of the right hand in which the tip of the first finger touches the tip of the thumb).

The commentator Wishwanātha also quotes a verse from a Tantra in which the concentration-form of Shakini has been stated as follows.

The divine Shakini is splendidous, having five faces with three eyes each, and beautiful

teeth, and holding in her lotus hands a bow, a trident, a book, and showing jñānamudra.

He adds that the arrow, the noose, the book and the jñānamudra (in the hands of Shakini) have also been mentioned in another Tantra.

Other concentration forms of Shakini are as follows.

1 Shakini is shining white in colour; she has two arms, and a charming face with beautiful eyes, painted with collyrium; she shines with the vermilion-mark on her forehead, and is clad in black raiment and adorned with various ornaments (-Kākalāmālinītantra, ch. 5, p. 23).

2 Shakini has a red face with a sweet smile, and her eyes are painted with collyrium; she is beautifully ornamented and holds the thunderbolt and a staff (-Kulārnawa, ch. 10, p. 53).

3 Shakini has five faces, three eyes (to each face), and four arms, holding a noose, a goad, and a book, and making the jñānamudra; she is powerful and has prominent teeth (-Koulāwalītantra, ch. 22, p. 81).

4 The amiable Shakini, who gives blessings to the three worlds, is clad in yellow raiment, and beautiful and delighted; she is splendidous; she is beyond the Wēda (Wēdadya; from the mantra viewpoint, it is the mantra *Oṅ*) and she is the source of the Wēda (Wēdamata; from the mantra viewpoint, the *bijas ing, ing, and thāṅ*, and the mantra *Swaha*); her body is moistened by the flowing streams of pure nectar; she has the most charming and smiling face with the three lotus-like beautiful eyes, well-developed breasts and matted hair and is adorned with all ornaments; she has four arms, and carries a lotus and an implement, and makes the gestures of dispelling fear and granting boons; she is also terrific when she is Goddess Shyama (-Rudrayamala, Part 2, 61.3-4).

5 Shakini is both without and with form; she is the mantra-knowledge; she is yellow in colour, three-eyed, four-armed and adorned with all ornaments; she has a smiling face; as Gauri she is united with Sadashiwa; she holds with her lotus hands the skull and the white lotus, and makes the gestures of granting boons and dispelling fear (-Rudrayamala, Part 2, 62.32-3).

6 Divine Shakini is yellow in colour; she has



five faces and three eyes to each face, and beautiful teeth; she holds with her lotus hands a noose, a trident and a book, and shows jnanamudra (the symbol of knowledge, done by a particular position of the hand) ( - Jamala, quoted in the Yogakalpalatika MS).

. The differences in the forms and implements are due to the mode and object of concentration.

#### Moon-region

There is in the pericarp of the wishuddha the spotless circular lunar region (-*Shatchakranirupana*, Verse 30). Kalicharana says that Divine Shakini is in the moon-region which lies in the pericarp of the wishuddha and he quotes a passage from the Premayogatarangini as his support, which says that there is Power Shakini in the shining lunar region.

Kalicharana says that there is at first the akasha-region in the pericarp of the wishuddha, and inside it is a triangle, within the triangle is the lunar region and within it the akasha-bija and others. This is supported by a verse he quotes which states that concentration should be done on the full moon (that is, the circular lunar region) which is in the triangle situated in the pericarp (of the wishuddha); there (in the lunar region) concentrate on white Akasha (as Deity), clad in white raiment and seated on an elephant; there is Deity Sadashiwa.

The presence of the lunar region in the pericarp of the wishuddha chakra has been mentioned in the Nirwanatantra, ch. 8, p. 10. The Nirwanatantra says that there is the very beautiful Jana-world where the great spiritual darkness ends; outside it (but inside the pericarp) is the lunar region ... in the pericarp lies the gemmed region where is a six-cornered diagram; inside the diagram is the half-bull-half-lion on which is seated (Power) Gouri united with Sadashiwa on her right side. This seems to indicate that there is the lunar region in the pericarp; within it the gemmed region; within the latter is a hexagon, inside which is the Deity in Ardhanarishwara-form.

It has been stated that in the region where the filaments of the wishuddha lotus are (that is, the region surrounded by the filaments; this is

the pericarp) there is a beautiful sky-blue triangle where lies Sadashiwa (-Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2). The triangle has been farther explained in the Mridanitantra, which says that there (in the pericarp of the wishuddha) is the akasha-region which is a triangle and of smoke colour; inside it is the akasha-bija (*Hang*) who is four-armed and seated on an elephant; in his lap is the four-faced, three-eyed Sadashiwa; here also is situated Power Shakini who has four arms.

The whole thing may be summarized as follows.

In the pericarp of the wishuddha chakra there is the akasha-region which is circular in shape and white in colour (-*Shatchakranirupana*, Verse 28). The triangle (mentioned in the *Sammohanatantra*, Part 2, ch. 2, p. 2) is not to be considered as situated directly in the pericarp, but inside the akasha-region which is in the pericarp. The triangle is the essential part of the circular akasha-region, and, therefore, it has also been termed the triangular akasha-region (- *Mridanitantra*). The triangle is either sky-blue (-*Sammohanatantra*, Part 2) or smoke (- *Mridanitantra*) in colour. Inside this triangle is the circular lunar region (- the verse quoted by Kalicharana). Akasha (in the bija-form) lies inside the lunar region (- *ibid.*). According to some other authorities, there appears to be a gemmed region inside the lunar region, and inside the gemmed region is a hexagon, and inside it is Ardhanarishwara (-*Nirwanatantra*, ch. 8, p. 10). As Sadashiwa in the form of Ardhanarishwara, is in the hexagon, so the akasha-bija in whose lap Sadashiwa is (-*Mridanitantra*) must be in the hexagon.

According to some authorities the jiwatman (the embodied being) is situated in the wishuddha chakra (- *Jnanarnawa*, quoted in the *Yogakalpalatika MS*) and concentration should be done on him (- *Purashcharyarnawa*, ch. 6, p. 492). The wishuddha chakra is the centre for udana-wayu (- *Amritanadopanishad*, Mantra 34; *Dewibhagawata*, 7.32,40). According to some other authorities the centre of prana-wayu is in the wishuddha (- *Mantramaharnawa*, ch. 4, p. 42). The wishuddha is also the centre of the principles of hearing and speech (- *Kankala-*

malitantra, ch. 2, p. 5; Mantramaharnawa, ch. 4, p. 42).

### Explanation

The akasha-power and udana-wayu radiate through the sixteen petaline processes of the wishuddha chakra into the ida-pingala field. The petaline power phenomenon consists of 16 radiations designated by the first sixteen matrika-units from *ang* to *ah*. The colours of the petals and the matrika-letters indicate the nature of the radiations. The smoke colour of the petals indicates the concentration of udana-wayu.

The original colours of the matrika-letters form *ang* to *ah* are as follows: *ang, ang, ung, ung, lring, aing* are white; *ing, ung, ring, lring, ang* are yellow; *ring, eng, ong, oung, ah* are red. These matrika-letters become red in the wishuddha. It indicates the concentration of prana-wayu. When the matrika-letters become golden, the concentration of wyana-wayu is indicated. Through the processes of japa of the matrika-letters as mantra and thought-concentration the petals are transformed into a circle of smoke colour when all powers shall be internalized. This mantra-form is the unit of concentration at the wishuddha level.

### Akasha-principle

The central force of the wishuddha chakra is the akasha-principle which is seen first as a round white form in concentration, and as the depth of concentration increases, a triangle of the colour of sky-blue appears inside it. Then a moon-white circular form, termed the lunar region, appears within the triangle, and finally the akasha-bija *Hang* is seen in the lunar region.

The Ha aspect (which is the real *bija* aspect of *Hang*) develops in concentration as Deity Akasha (Ambara) white in colour, four-armed and seated on a white elephant; he holds a noose and a goad, and makes the gestures of granting boons and dispelling fear. The power imbedded in the *bija* aspect of *Hang* is fully roused when it assumes a divine form. The basic aspect of the power is the greatest development of physical power arising from the purity of the body; this is represented by the white elephant.

Associated with the physical power is the power of control being exercised on the body and mind; it is represented by the goad (ahkusha). Under this condition, the disciple begins to be free from bondage, which is represented by the noose (pasha). The gesture of granting boons (wara-mudra) and that of dispelling fear (abhaya-mudra) are indicative of imparting spiritual knowledge and removing all obstacles in the spiritual path. The mantra-forms of hasti (elephant) are *shang, krang* and *prang*; of ankusha (goad) are *jhang, tang, shang* and *krong*; and of pasha (noose) is *ang*.

At the next stage of concentration, Deity Sadashiwa emerges from the bindu of *Hang*. He is usually seen in the form Ardhhanarishwara (half male-form and half female-form). The right half is Sadashiwa who is white in colour, has five faces and three eyes in each face; he has ten arms and holds a trident, a chisel, a sword, the thunderbolt, fire, the great snake, a bell, a goad and a noose and shows the gesture of dispelling fear; he is clad in a tiger's skin and is seated on the bull side of the bull-lion.

The white colour indicates that the Sadashiwa's form is of pure sattwa (sentience), expressing divine knowledge. His five faces indicate the concentration-knowledge of the five principles represented by the mantras *hang, Wang, Rang, Yang* and *Hang*. In each face there are three eyes. When the two eyes do not see the world, because of their being absorbed in concentration, the third eye opens and expresses samadhi-prajna (true knowledge arising from superconcentration). The trident (*shula*) indicates the power of absorption of the primus (*prakriti*) consisting of three primary attributes. The chisel (*tanka*) indicates that living spiritual strength which removes all unspirituality. The sword (*kripana*) indicates the destruction of all forms which apparently limit the infinite formless Being. The thunderbolt (*wajra*) is the adamantine control of apana-function. The fire (*dahana*) is the kundalini-fire of absorption of all cosmic principles. The great serpent (*nagendra*) is the roused Kundali-power. The bell (*ghanta*) indicates the silent sound of mantra. The clothed tiger's skin indicates that all power has been controlled and spiritualized

for the attainment of samadhi, or liberation.

Ardhanarishwara indicates the union of Shakti (Power) with Shiwa (Supreme Consciousness) as one and the same. The full realization of this occurs at the level of Parama Shiwa (Supreme Consciousness). Below the level of Sadashiwa, Shiwa and Shakti remain separate, but oneness is experienced in concentration. At the material level, both the male and the female forms are of Shakti, and consciousness-in-concentration is the experience of Shiwa in relation to Shakti as Kundalini. But these forms constitute different entities. This causes a differentiation in the pranic force in its life-creating aspect and effects a bifurcation as red-energy (rajas) and white-energy (shukra). The red-energy operates fully and freely in the female form and develops essential feminine qualities which maintain femininity. On the other hand, the white-energy does the same thing in the male. God Brahma as Ardhanarishwara made half part of his body male and the other half female, and they were separated for creative purposes. Owing to the natural affinity of the two forms of energy, man and woman are attracted to each other; each tries to get in contact as much as possible, but there is an inescapable power-limitation when the energy-flow begins to ebb. This only serves a part of our purpose. Unless one is able to ingest the essence of the substance-energy from each other during multi-levelled contacts by exercising control and by applying well-mastered motions, adequately and controllingly, the inner instability will continue and the mental diversiform will not cease. The Ardhanarishwara form of Sadashiwa is the form in which the female process has been united with the male process to manifest the full power phenomena, leading to full union of Shakti in Shiwa. The power aspect of Sadashiwa is Gouri - the eternal Power. When in form, She is of golden colour and three-eyed. The golden colour indicates that the all-directing wyana-force has been centralized in her to effect the motionlessness of the prana-wayus.

When the Power of Sadashiwa is taken as a separate form, she is Power Shakini. As a distinct power-form, Shakini is the presiding Deity of the wishuddha chakra and its door-keeper. This

means that the worship and concentration of Shakini are absolutely necessary to acquire competence to be able to do spiritual practices in the wishuddha chakra, and for the removal of all obstacles.

Shakini is white like Sadashiwa. She has also five faces and three eyes to each face like Sadashiwa. She holds in her four hands a bow, an arrow, a noose and a goad. The bow (chapa) and the arrow (shara) indicate the concentration power developed to its deepest form. Her yellow raiment indicates the full control of the prana-wayus through the centralization of wyana-wayu. She is on the lion part of the bull-lion. It indicates that all power-manifestation is under her full control. The mantra-forms of chapa (bow) are *ung*, *kang* and *ghang*, and that of shara (arrow) is *phat* ( - *Warna-bijakoshah*).

## 7 Talu

The talu chakra is not included in the six-chakra group. It is the seventh chakra numerically, counting from the muladhara. It is not the chakra which is stated to be situated in the talumula ( - *Wishwasaratantra*, ch. 1, p. 8; *Koulawalitantra*, ch. 3, p. 8; *Dewibhagawata*, 11.1.43). The word 'talumula' has been technically used here to mean the lowest part or the base of the palatine region - the neck. The reputed commentator *Nilakantha* has also interpreted the word as *kantha* = neck or throat (- *Commentary on Dewibhagawata*, 11.1.43). So, the chakra situated in the talumula is the wishuddha.

The talu chakra has been mentioned in the Waidika accounts. The term talu chakra has been used in the *Soubhagyalakshmyupanishad*, 3.6. It is above the *kantha* chakra (wishuddha) and below the *bhru* chakra (ajna) (- *ibid.*, 3.5-7). Another Waidika term of the talu chakra is the taluka chakra which has been called the sixth chakra, the fifth being the *kantha* chakra (wishuddha), and the seventh being the *bhru* chakra (ajna) (- *Yogarajopa-*

nishad, Mantras 12, 13, 15). Here it is very clear that the taluka (or talu) chakra is above the wishuddha and below the ajna. The talu chakra has been indirectly mentioned in the Darshanopanishad, 7.12.

In the Pouranika accounts the talu chakra has been mentioned. In connection with the pranayamika-dharana, prana is held in the four-petalled lotus (muladhara), the six-petalled lotus (swadhishtana), the navel region (manipura), the twelve-petalled lotus in the heart region (anahata), the sixteen-petalled lotus (wishuddha), in the palatine region (taluka chakra), and finally the brahmarandhra (brahmarandhra or nirwana chakra) (- Skandapurana, 1.2.55. 44-5). Here the talu chakra has been indirectly mentioned. It has been stated that concentration should be done on the hrit lotus, in the anal region (muladhara), navel region (manipura), throat region (wishuddha), palatine region (taluka chakra), the eyebrow-space (ajna) in the forehead and dwadashanta (the brahmarandhra or nirwana chakra) in the top part of the brain (Shiwapurana, 5b. 29. 131-2). Here also the talu chakra has been indirectly mentioned. The talu (palate) region as a place for concentration has been mentioned in the lingapurana, 2.21.28. The talu region indicates the talu chakra which is situated in the palatine region.

The talu chakra has not been dealt with in the general Tantrika texts. It is a special chakra about which a disciple should learn directly from his guru. However, the subject has been briefly treated in certain Tantrika manuscripts. The talu chakra has been mentioned in the Amarasanggraha MS, Brahmasiddhantapaddhati MS and Tattwayogabindu MS. It has been stated in the Tattwayogabindu that the wishuddha chakra is situated in the region of the neck, then the sixth is the talu chakra, and then the ajna chakra is in the eyebrow region. It has been clearly indicated here that the talu chakra is above the wishuddha and below the ajna.

According to Jaganmohana Tarkalankara, a great authority on the Tantras, there is a secret chakra named lalana chakra which is above the wishuddha, and is in the palatine region

(-Footnote 87, in connection with the verse of the Mahanirwanatantra, 5.104, dealing with the chakras). He further says that thereafter (after leaving the wishuddha chakra) *Kundalini* will pass through the secret chakra lalana and reach the ajna (*ibid.*). So the lalana chakra and the talu chakra are the same.

Swami Sachchidananda Saraswau says that there is the secret lalana chakra lying within the sushumna which is in the vertebral column, in the region behind the uvula; it is situated above the wishuddha chakra and in the upper part of the neck (- Pujapradipa (by Swami Sachchidananda Saraswati), Part 2, ch. 4, p. 78).

He farther says that there is the very secret lalana chakra, situated between the fifth (the wishuddha) and the sixth (the ajna) chakra, and is taught by the gurus successively . . . The seat of the lalana chakra is in the palatine region, above the wishuddha chakra (-Gurupradipa (by Swami Sachchidananda Saraswati), ch. 6, p. 262). He also says that the generally unknown and the secret lalana is situated above the wishuddha and below the ajna chakra, that is, in the upper part of the cervical spinal column, near the uvular region, and inside the sushumna (- Gitapradipa by Swami Sachchidananda Saraswati, p. 121).

The lalana chakra has been mentioned here: then (that is, after passing through the wishuddha chakra) a yoga disciple shall make Kundalini pass, through the secret chakra named lalana by using the mantra 'Hangsah', to the ajna chakra (- Atma-tattwa-darshana, edited by Jaganmohana Tarkalankara, and collected and published by Nilamani Mukhopadhyaya), ch. 2, p. 201).

### Terminology

The following are the terms for this chakra.

1 Talu, mentioned in the Soubhagyalakshmyupanu/zad, 3.6; Brahmasiddhantapaddhati MS; Amarasanggraha MS; Tattwayogabindu MS. It has been indirectly mentioned in the Darshanopanishad, 7.12; Skandapurana, 1.2.55. 44; Shiwapurana, 5b.29.131; lingapurana, 2.21.28.

## The Chakra System

2 Taluka, mentioned in the *Yogarajopaniṣad*, Mantra 13.

3 Lalana, kept secret by the gurus who usually instruct their disciples directly.

### Position

The talu chakra is situated in the palatine region within the *chitrini nadi*. It is above the *wishuddha* and below the *ajna*.

### Description

The talu chakra has 12 petals (-*Soubhagyalakshmyupaniṣad*, 3.6; Jaganmohana Tarkalankara's Note No 87, in connection with his translation of the *Mahanirwanatantra*, 5.104; *Gurupradīpa* (by Swami Sachchidananda Saraswati), ch. 6, p. 262). According to some other Tantras, the talu chakra has 64 petals (-*Brahmasiddhantapaddhati* MS; *Amarasangraha* MS; *Tattwayogabindu* MS; *Gurupradīpa* (by Swami Sachchidananda Saraswati), ch. 6, p. 262).

The colour of the petals, when the chakra is twelve-petalled, is red (- Jaganmohana's Note 87; *Gurupradīpa* (by Swami Sachchidananda Saraswati), ch. 6, p. 262). When the chakra has sixty-four petals, the petals are shining white in colour (-*Tattwayogabindu* MS).

There is a circular region (*karnika*) of red colour, termed *ghantika* (because of its intimate relation to the uvular region) in the pericarp of the lotus, and inside it is a region (*bhumi*) where lies the moon's power (*chandra-kala*) which oozes nectar (*amrita*) (- *Tattwayogabindu* MS). This region (*bhumi*) is called the region of nectar (*amritasthali*) which shines like a million moons (that is, shining white in colour), and full of nectar; within it lies the nectar-oozing moon's power (- *Amarasangraha* MS). The region of nectar is the reservoir of nectar (*amritadhara*) (- *Brahmasiddhantapaddhati* MS). This is why it has been stated that the talu chakra is the centre where the nectar-stream flows (- *Soubhagyalakshmyupaniṣad*, 3.6).

In the exterior aspect of the talu chakra is an interstice which leads to the uvular 'point' (*ghantika-linga wiwara*), technically called the

'tenth' (- *Soubhagyalaksamyupaniṣad*, 3.6). This 'point' in the uvular region is also called the *ghantika-lingamula-randhra* (uvular 'point') which leads to the reservoir of nectar in the chakra (- *Brahmasiddhantapaddhati* MS).

There are twelve specific qualities (writtis) on the twelve petals of the talu chakra (when it is considered as a twelve-petalled lotus), arranged from the right to the left in the following order: (1) respect, (2) contentment, (3) offence, (4) self-control, (5) pride, (6) affection, (7) sorrow, (8) depression, (9) purity, (10) dissatisfaction, (11) honour, (12) anxiety (- Jaganmohana's footnote, No. 87 in his translation of the *Mahanirwanatantra*, 5.104).

### Explanation

The talu chakra is a very important centre for concentration. There are two main forms of concentration which are practised here: concentration on the moon-power (*chandra-kala*), and the void-concentration (*shunya-dhyana*).

1 Moon-concentration. Concentrate on the circular nectar-region of shining white colour and on the moon-power lying inside it, from which nectar (white in colour) is oozing constantly. There are two important practices in connection with this form of concentration: irradiation and tenth-point-process. The whole body should be irradiated with nectar in concentration. The tenth-point-process (*dashama-dwara-marga*- *Yogarajopaniṣad*, Mantra 14) is the process of tongue-lock consisting of the pressing with the elongated and retroverted tongue the tenth 'point' in the uvular region. During this concentration, it is desirable to execute the tongue-lock which enhances its value. This mode of concentration develops the power to make concentration deeper, prevents mental diversification, increases energy and causes well-being. It is always desirable that a disciple should be in the talu chakra for some time when making concentration on the chakras. Whenever there is some lack of power of concentration, concentration should be made here.

2 Void-concentration. The void-concentration is a difficult form of concentration in which

the absorptive concentration power is developed to transform the sense-consciousness into super-consciousness. This process is for advanced disciples and should be learned from a guru.

## 8 Ajna

The ajna chakra is the sixth of the six-chakra group, but, numerically, it is the eighth chakra. It is situated within the *chitrini nadi*.

### Terminology

The following are the Tantrika terms of the ajna chakra.

1 *ajna*, mentioned in the *Todalatantra*, ch. 7, p. 14; ch. 9, p. 17; *Kamadhenutantra*, ch. 13, p. 16; *Kularwawa*, ch. 4, pp. 19, 22; *Gandharwatantra*, ch. 5, p. 28; *Mantramahodadhi*, 4.24; *Kubjikatantra*, 6.308; *Tripurasarasamuchchaya*, 5.27; *Bhutashuddhitrantra*, ch. 3, p. 3; ch. 5, pp. 4,5; ch. 8, p. 8; ch. 14, p. 12; *Sammohanatantra*, Part 2, ch. 2, p. 2; *Wishwasaratantra*, ch. 1, p. 10; *Mundamalatantra*, ch. 6, p. 9; *Shaktanandatarangini*, 4.14, 30,34; *Rudrayamala*, Part 2, 16.22,23,27; 15.37,38; 18.2; 19.25, 36; 20.6,40,42; 21.27; 22.14; 25.56; 27.68; *Tantrarajatantra*, 21.83; *Purashcharyarnawa*, ch. 2, p. 91; ch. 6, pp. 490,492; *Shiwasanghita*, 5.131,148,150; *Goutamiyantra*, 34.52; *Jnanarnawa*, quoted in *Yogakalpalatika* MS; *Yogaswarodaya* and *Mridantanitra*, quoted in *Amarasanggraha* MS; *Tattwayogabindu* MS.

2 *Ajna-patra* (the ajna with petals = ajna lotus), mentioned in the *Kankalamalinitantra*, ch. 2, p. 5.

3 *Ajna-pura* (ajna-centre), mentioned in the *Bhutashuddhitrantra*, ch. 2, p. 2; ch. 14, p. 12.

4 *Ajna-puri* (ajna-centre), mentioned in the *Bhutashuddhitrantra*, ch. 2, p. 2, ch. 10, p. 9.

5 *Ajnambuja* (ajna-lotus), mentioned in the *Rudrayamala*, Part 2, 15.66; *Shatchakranirupana*, Verse 32.

6 *Ajna-pankaja* (-lotus), mentioned in the *Shiwasanghita*, 5.141, 147.

7 *Jnana-padma* (knowledge-bestowing lotus .

mentioned in the *Nirwanatantra*, ch. 9, p. 11.

8 *Dwidala* (the two-petalled), mentioned in the *Wishwasaratantra*, ch. 1, p. 10; *Koulawalitrantra*, ch. 22, p. 80; *Shaktanandatarangin*/, 4.29; 7.14; 9.16; *Rudrayamala*, Part 2, 16.15; 15.64; 22.11; 60.30; *Purashcharyarnawa*, ch. 5, p. 387; *Shadamnayantra*, 4.59, 60, 169; 5.268; *Gandharwatantra*, ch. 8, p. 39.

9 *Dwidalambuja* (the two-petalled lotus), mentioned in the *Rudrayamala*, Part 2, 16.4,6.

10 *Dwidala-kamala* (the two-petalled lotus), mentioned in the *Brahmasiddhantapaddhati* MS.

11 *Dwipatra* (the two-petalled), mentioned in the *Wishwasaratantra*, ch. 1, p. 8; *Koulawalitrantra*, ch. 3, p. 8.

12 *Bhrusaroruha* (the lotus in the eyebrow region), mentioned in the *Sammohanatantra*, Part 2, ch. 4, p. 4; *Sharadatilakatantra*, 5.135.

13 *Triweni-kamala* (the lotus where the three nadis have joined together), mentioned in the *Mahamuktitantra*, quoted in the *Yogakalpalatika* MS.

14 *Netra-padma* (the two-petalled lotus), mentioned in the *Kankalamalinitantra*, ch. 2, p. 5.

15 *Netra-patra* (the two-petalled), mentioned in the *Tarahasya*, ch.4, p. 23.

16 *Bhrumanadala* (the eyebrow-chakra), mentioned in the *Kularnawa*, ch. 4, p. 21.

17 *Bhru-madhya* (the space between the eyebrows, that is, the lotus situated in the eyebrow space), mentioned in the *Mantramahodadhi*, 4.28.

18 *Bhru-madhyaga-padma* (the lotus situated in the space between the eyebrows), mentioned in the *Mahanirwanatantra*, 5.113.

19 *Bhru-madhya-chakra* (the chakra situated in the space between the eyebrows), mentioned in the *Brahmasiddhantapaddhati* MS.

20 *Bhru-mula* (the eyebrow-root, that is, the lotus in the eyebrow region), mentioned in the *Shadamnayantra*, 4.145.

21 *Shiwa-padma* (-lotus), mentioned in the *Shadamnayantra*, 4.144.

### Position

The ajna chakra is situated in the space between the eyebrows (-*Gandharwatantra*, ch. 8, p. 39;

Mantramahodadhi, 4.25; Tripurasarasamuchchaya, 5.27; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Wishwasaratantra, ch. 1, p. 10; Koulawahtantra, ch. 22, p. 80; Shaktanandatararigini, 4.14,29; 7.14; 9.16; Rudrayamala, Part 2, 16.4,27; 22.11; Purashcharyarnawa, ch. 5, p. 387; ch. 6, p. 490; Shiwasanghita, 5.131; Yogaswarodaya and Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS; Tattwayogabindu MS). It has also been stated that the ajna is in the lalata (the forehead) (-Tararahasya, ch. 4, p. 23; Wishwasaratantra, ch. 1, p. 8; Koulawahtantra, ch. 3, p. 8). Here, the word lalata, which usually means the forehead, has been used technically. Here, it indicates the lowest part of the forehead which is connected with the eyebrow-region. The word lalata has also been used in the Dewibhagawata, 11.1.43. The great commentator *Nilakantha* interprets lalata as the eyebrow space (*bhru-madhyā*) here. It is to be noted that both Wishwasaratantra and Koulawalitantra have used lalata (-Wishwasaratantra, ch. 1, p. 8; Koulawalitantra, ch. 3, p. 8) as well as *bhru-madhyā* (the eyebrow-space) (-Wishwasaratantra, ch. 1, p. 10; Koulawalitantra, ch. 22, p. 80) to indicate the position of the ajna. This means that lalata here is the eyebrow-space, not the actual forehead as has been interpreted by *Nilakantha*.

According to the Waidika accounts the ajna is situated in the eyebrow-space (-Yogachudamanyupanishad, Mantra 5; Yogashikhopanishad, 1.175; 5.11; Yogarajopanishad, Mantra 15). As the ajna is situated in the space between the eyebrows, so it has the Waidika terms *bhru-chakra* (-Soubhagyalakramyupanishad, 3.7; Yogarajopanishad, Mantra 15) and *bhru-madhyā* (the eyebrow-space) (-Yogakunadalyupanishad, 1.69). Many Tantrika terms of the ajna are due to its location in the eyebrow-region (see terms Nos 16-21 above). In the Pouranika accounts, the position of the ajna is the eyebrow-space (- Shiwapurana, 5b.29.134; Kalikapurana, 55.30).

So the position of the ajna chakra is in the eyebrow-space. This does not mean that it is situated directly there. It means that the ajna is inside the *sushumna*. at the point where it passes through a part of the brain, lying at the level

of the midpoint of the space between the eyebrows.

## Description

*Shatchakranirupana* says: the lotus termed ajna which is like the moon and becomes manifested by the concentration-light has two petals of an intense white colour on which are the matrika-letters *hang* and *kshang*; inside it (that is, inside the pericarp of the lotus) is (Power) Hakini who is white like the moon and has six faces and holds the widya (a book), kapala (a skull), damaru (a drum) and *japawati* (a rudraksha-rosary) and shows mudras (the gestures of granting boons and of dispelling fear); her whole consciousness is Supreme Consciousness (- Verse 32). (See Plate 17.)

Kalicharana interprets 'like the moon' to mean moon-like white colour. He adds that it may also mean that as the moon has nectarous cool rays, so the ajna chakra is cool-rayed. According to the commentator Ramawallabha, it is like the colour of the moon, and Bhuwanamohana has clearly stated that it is white in colour. Wishwanatha explains that it causes moisture (from nectar) like the moon. However, 'like the moon' cannot be interpreted only by white like the moon. To indicate the whiteness of the chakra the word 'sushubhra' (very white) has been used in the text. It has been stated that in the hollow of the ajna chakra is an excellent fluid (that is, the nectar) (-Rudrayamala, Part 2, 18.2). So there is nectar in the ajna as there is in the 'moon'.

The ajna has two petals (-Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5; Nirwanatantra ch. 9, p. 11; Gandharwatantra, ch. 5, p. 28; Tripurasarasamuchchaya, 5.27; Bhutashuddhitrantra, ch. 2, p. 2; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; ch. 4, p. 4; Wishwasaratantra, ch. 1, pp. 8, 10; Koulawalitantra, ch. 3, p. 8; ch. 22, p. 80; Sharadatilakatantra, 5.135; Shaktanandatararigini, 4. 14; Rudrayamala, Part 2, 15. 65; 16.4,6, 15; 22.11; 60.30; Purashcharyarnawa, ch. 6, p. 490; Shadamnayatantra, 4.144; 5.268; Shiwasanghita, 5.131; Brahmasiddhantapaddhati MS; Jnanarnawa and Mahamuktitantra, quoted in

Yogakalpalatika MS; Yogaswarodaya, quoted in Amarasanggraha MS; Tattwayogabindu MS; also, Yogachudamanyupanishad, Mantra 5; Yogashikhopaniashad, 1.175; 5.11; Dewibhagawata, 7.35.45; 11.1.43; Shiwapurana, 5b. 29.135); and the colour of the petals is white (- Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5; Tripurasarasamuchchaya, 5.27; Bhutashuddhitantra, ch. 2, p. 2; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Rudrayamala, Part 2, 22.11; Purashcharyarnawa, ch. 6, p. 490; Shiwasanghita, 5.131; Mayatantra, quoted by Wishwanatha), or lightning-like colour (- Koulawalitantra, ch. 22, p. 80; Jnanamawa, quoted in the Yogakalpalatika MS; also, Shiwapurana, 5b. 29.135). On its two petals are the two matrika-letters *hang* and *kshang* (- Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5; Gandharwatantra, ch. 5, p. 28; Tripurasarasamuchchaya, 5.27; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Wishwasatantra, ch. 1, p. 10; Koulawalitantra, ch. 3, p. 8; Sharadatilakatantra 5.135; Shaktanandatararigini, 4.14; 7.14; Mahanirwanatantra, 5.113; Purashcharyarnawa, ch. 5, p. 387; ch. 6, p. 490; Shadamnayantra, 5.268; Shiwasanghita, 5.131; Jnanarnawa, quoted in the Yogakalpalatika MS; Mridanitantra, quoted in the Amarasanggraha MS; also, Dewibhagawata, 7.35.45; 11.1.43; Shiwapurana, 5b. 29.135), and the colour of the letters is white (- Jnanarnawa, quoted in the Yogakalpalatika MS; *Dakshinamurti*, quoted by Wishwanatha), golden (- Bhutashuddhitantra, ch. 2, p. 2), variegated (- Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2), or shining (- Koulawalitantra, ch. 22, p. 80). The shining colour may mean bright white.

It has also been stated that the matrika-letters on the petals of the ajna are *ang* (the second *la* which is pronounced as *da*) and *kshang*, and shine like ten million moons (that is, shining white) (- Rudrayamala, Part 2, 22.13). According to Jaganmohana (- Note 87 on the Mahanirwanatantra, 5.104) the matrika-letters *hang* and *kshang* are red in colour. He further says that *lang* (= *dang*) is hidden in the pericarp (- *ibid.*). Sachchidananda says the same (- Gurupradipa (by Swami Sachchidananda Saraswati), ch. 6, p. 263).

It has been stated that the borders of the

three nadis (that is, the *ida*, *pingala* and *sushumna*.) are situated in the space between the eyebrows, termed the tripatha-sthana (the junction of the three power-lines) which is six-cornered and (can be magnified) to four-fingers' breadth, and red in colour; this is what is called the ajna chakra by the yogis (- Kalikapurana, 55.30). It means that in the ajna chakra, situated in the eyebrow space, are the ends of the *ida* and *pingala* which form a junction in combination with the *sushumna*, and this junction is called the tripatha-sthana, which is in the form of a six-cornered region and red in colour. The Waidika term is the *trikuta* (- Brahmawidyopanishad, Mantra 73) where the *ida*, *pingala* and *sushumna* have been united, that is, in ajna. So, the ajna has a red, six-cornered region in its pericarp. The ajna has also been called the *trirasra* (the triangle) (- Lingapurana, 1.75.39), because it contains the triangular process in its pericarp.

The ajna chakra has been described as having within it the beautiful kama chakra; inside the kama chakra is the very subtle prashna chakra, and inside that the phala chakra (- Rudrayamala, Part 2, 20.6-7). These special chakras are for the practice of special concentration.

#### Hakini

Power Hakini is situated in the pericarp of the ajna (- Todalatantra, ch. 7, p. 14; Karikalamalinitantra, ch. 2, p. 5; Kularnawa, ch. 4, p. 19; Mantramahodadhi, 4.24; Tripurasarasamuchchaya, 5.27; Koulawalitantra, ch. 22, p. 80; Shadamnayantra, 5.268; Shiwasanghita, 5.131; Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS). The various concentration-forms of Hakini are as follows.

1 Hakini is moon-white in colour, six-faced and six-armed; she holds a book, a skull, a drum, and a rudraksha-rosary, and makes the gestures of granting boons and of dispelling fear (- Shatchakranirapana, Verse 32).

2 Hakini is white in colour; she has six faces of red colour, each with three eyes; she holds in her hands the drum, the rudraksha-rosary, the skull and the book, and makes the gestures of granting boons and dispelling fear; and she is seated on a white lotus (- A verse quoted by



Kalicharana in his commentary on Verse 32). (See Plate 18.)

3 The colour of Hakini is a mixture of white-black-red; she is two-armed and her face is moon-like beautiful with rolling eyes, like a moving black bee; she shines with the vermilion-mark on her forehead and her eyes are beautifully painted with collyrium; she has curled hair and is clad in red raiment and her upper garment is white (- Kankalamalinitantra, ch. 5, p. 23).

4 Hakini is like the dark-blue cloud (that is, her colour is dark-blue) and has one, two, three, four, five or six faces (according to the type of concentration) which glitter like stars; she holds the skull, the spear, and the shield, and she makes the gesture of dispelling fear (- Kularnawa, ch. 10, p. 53).

5 Hakini is white in colour; she has three eyes and holds the rudraksha-rosary, the drum, the skull, the book and the bow, and shows the mudra (either the gesture of granting boons or that of dispelling fear) (- Koulawalitantra, ch. 22, p. 80).

6 Hakini is red in colour; she has six faces and three eyes to each face; she holds a drum, a rudraksha-rosary, a skull and a book and shows mudras (that is, the gestures of granting boons and of dispelling fear) (- Jamala, quoted in the Yogakalpalatika MS).

7 Hakini is pure white (or) like a blue lotus (that is, dark-blue in colour), and has six faces (- Mridanitantra, quoted in the Amarasanggraha MS).

#### Itara-linga

*Shatchakranirupana* says: it is well known that the seat of the subtle (*sukshmarupa*) manas (sense-mind) is at an intermediate point (antarala) of this lotus (ajna); inside the pericarp of this (ajna) is a triangle (yoni) which is the seat (pada) of Itara-Shiwa (Shiwa endowed with the power of full control over desires) who is revealed in his linga-form (absorptive concentration-form) (lingachihnaprakasha); here is also the seat (pada) (which is triangular in shape) of the Supreme Power as kundalini (paramakula), like the streaks of lightning flashes, causing the rousing of the brahma nadi (brahma-sutra-prabodha), and manifesting as the first

*bija* (primary source) of the Wedas (that is, the first mantra *Ong*); a practitioner, being calm mentally, should do thought-concentration according to the order (prescribed by the guru) (-Verse 33).

The 'subtle manas' indicates that the manas has a specific centre of operation which is beyond the centres of the operation of the senses which are situated in the lower five chakras. The term 'antarala' (an intermediate point) indicates that there is a subcentre within the ajna where the seat of the manas is.

Kalicharana has interpreted lingachihnaprakasha' to mean shining in the linga-form. It means that Itara-Shiwa is in the linga-form. But the linga-form should never be translated here as phallic form. The linga is the central point within the triangle.

About the order, Kalicharana says that the order as given in the text should not be taken, but the arrangements of words according to their import is to be adopted. He gives the following order: First, Power Hakini in the pericarp; next, Itara-linga within the triangle which is above Hakini; then, above him (Itara-linga), is the pranawa (*Ong*) in the triangle; and lastly, manas which is above pranawa. This is the right order of thought-concentration.

The meaning of brahma-sutra, as given by Kalicharana, is chitrini nadi. But Ramawalabha, Wishwanatha, Bhuwanamohana and Shankara give its meaning as brahma nadi. The brahma-sutra is the brahma nadi.

The presence of Itara-linga in the ajna has been mentioned in the other Tantras. It has been stated that Itara-linga is situated in the ajna (-Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2) inside the triangle lying in its pericarp (-Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5), and the triangle is called yoni, and Itara-linga is like the rising sun (that is, red in colour) (-Koulawalitantra, ch. 22, p. 80). The colour of Itara-linga has also been stated as golden (-Shaktanandatarahgini, 4.14), or like the moon (shining white) (- Yogi-nihridaya, quoted by Wishwanatha).

#### Pranawa

More has been said about pranawa in the text. Within that (the triangle before mentioned-

Kahcharana), in this chakra (the ajna) is the seat of splendorous (pradipabhajyotis), pure (shuddha), aroused (buddha) inner consciousness (antaratman) (that is, the divine conscious power kundalini) who is manifest (from her subtle form) through the (first) sounds (warna) which form the pranawa; above it (the *bija* aspect of the pranawa, that is, O letter) is the half moon (called nada) and above that (half moon) is the ma letter in the bindu form (thus, O with nada-bindu becomes *Ong*); above this (that is, *Ong*) is the nada (which is not the nada of *Ong*) which is shining white in colour (-*Shat-chakranirupana*, Verse 35).

About the pranawa, it has been stated that in this chakra (ajna) there is the bija in *akshara*-form (*akshara-bija*) (that is, the first bija-mantra *Ong*) which is moon-white; it is splendorous (- *Shiwasanghita*, 5.132-3). In this chakra, there is splendorous consciousness like light on which concentration should be done (-*Sou-bhagyalaksamyupanishad*, 3.7). This is the lustre of kundalini. Here (in ajna) is the circular light for concentration (-*Yogarajopanishad*, Mantra 15). The circular light indicates the luminous coils of *Kundalini*.

### Explanation

The name 'ajna' for this chakra is due to the fact, when stated literally, that the transference of Guru's ajna (order) occurs in this chakra. But it has deeper meaning. ajna is the power in 'Ou'-form, which means the kundali'-power. Guru is the first divine form of the formless Supreme Being, centered in the guru chakra. From Guru Kundali-power radiates as *Oung* to the ajna chakra to rouse *Ong* residing in the triangle there when consciousness begins to be of Kundalini. In the ajna chakra, kundalini is in the form of *Ong*, that is, in the pashyanti-form. When the aroused kundalini is conducted from the muladhara to the ajna, *Ong* is absorbed into kundalini and consciousness becomes of kundalini. In the ajna there is another possibility of making consciousness of kundalini. It is the rousing and transforming of *Ong* by the radiated *Oung*-power from Guru into kundalini when

consciousness becomes of *Kundalini*.

### The Petals

The ajna has two petals of shining white colour. The two petals are the two radiations of power, one passing downwards through the lower five chakras, and the other passing upwards through the upper chakras. The radiations are white, sentient and powerful. The two radiations are the *hang* and *kshang* radiations. In *hang* and *kshang* radiations are five wayus, five divine powers and Kundali-power. The original colour of *hang* is shining red, and of *kshang* is moon-white. In the ajna, *hang* becomes moon-white, and *kshang* retains its original colour. The shining white colour indicates the greater concentration of udana-wayu. The udana-wayu arouses the sense and sentient principles in the five lower chakras and sense-consciousness, intelligence and attention in the upper three chakras. When *hang* and *kshang* are united in concentration, the lower radiation stops and the power becomes united with the upper radiation. Now, the forceful upper radiation is not received in the centres of sense-consciousness and intellection but passes directly to the centre of dhi which effects samadhi.

### Concentration on Hakini

Concentration on Power Hakini is the basic concentration of the ajna chakra. The practitioner gets all the necessary powers and qualities to be able to work in the ajna through the concentration on Hakini.

The six faces of Hakini indicate the five principles centered in the five lower chakras and the manas in the ajna system. The third eye in the centre is the concentration-light, and the other eyes indicate the perceptual knowledge and thoughts. She is said to have one, two, three, four, five or six faces. One face indicates concentration in which I-ness has been dissolved; two faces indicate concentration in which I-ness still remains; three faces - the three primary attributes; four faces - gross sensory knowledge, supersensory knowledge, pre-sensory knowledge and nonsensory knowledge; five faces - the knowledge of five principles in the lower five chakras; and six faces - perceptual knowledge, thoughts, attention, and concentra-

tion-knowledge of three forms - dharana, dhyana and samadhi. It indicates kundalini-knowledge when her faces are red in colour.

The white colour of her body indicates her highly rarefied form of sattwa (sentience). The dark-blue colour of her body indicates the sattwa-form which is ready to proceed to a formless state. The red colour of her body indicates the fully aroused *kundalini* in form. It indicates the harmonious actions of the three primary attributes when her body colour is a mixture of white, red and black.

Hakini holds in her hands *widya* (book), *kapala* (skull), *damaru* (drum) and *japawati* (*rudraksha*-rosary), and shows the *wara* (granting boons) and *abhaya* (dispelling fear) mudras (by special positions of the hands). The *widya* is the spiritual knowledge of samadhi transformed into communicable word-forms represented in a book. The *kapala* indicates the existence of consciousness without the material instrumentation; or the functioning of consciousness when it is disjoined from the body. This consciousness is spiritual consciousness and develops from deep concentration. *Damaru* indicates the silent sounds of mantras developed from the *waikhari* form. The *japawati* indicates the spiritual practice of awakening the mantra. The *wara* is the imparting of spiritual knowledge and the *abhaya* is the removal of all obstacles to concentration.

The bija-mantra of Hakini is *hang*. The mantra-forms of *widya* are *ang*, *ing*, *ung*, *ring*, *gang* and *chang*; of *kapala* - *kang*, *lring*; of *damaru* - *khang*; of *aksha* (*rudraksha*) - *ung*, *bring*; of *wara* - *thang*, *dang*, *shang*.

### Concentration on Itara-linga

The *linga* is the specific form of formless *Shiwa* (Supreme Consciousness) which is held in consciousness in concentration. It is not a detailed form but a basic form most suitable for the practice of concentration. It is a tapering form on which concentration starts from its thick starting end, and as concentration goes deeper, it becomes slender and smaller and, finally, it is a point when concentration is still deeper. This point is also reached in concentration when it is applied on *shalagrama* (sacred stone) of *Wishnu* (Supreme Being). There are many forms of *shalagrama* of which the round or the oval are the most important for concentration. In concentration on the *shalagrama*, the reduction of form is from the circumference to its central point.

The *linga* is subtle, that is, it is a form in consciousness created in the process of concentration in which are involved three factors: the holding-power of concentration, its application on an appropriate form in an appropriate bright colour, and the absorptive power which develops step by step to transform the line-*linga* into a point-*linga*. These three factors associated with concentration are represented by the three power-lines constituting the triangle in which the *linga* is formed. The reduction of the *linga* to a point is the process of absorptive concentration. Those who are unable to create a clear conscious form of the *linga* in concentration, are advised to practise with an appropriate gross form to establish thought-form.

## CHAPTER 11

# Exposition of the *Chakras*

### (continued)

The chakra system can be grouped into three main forms: first, the six-chakra system, consisting of the six main chakras - muladhara, swadhishtana, *manipura*, anahata, wishuddha and ajna, with two supplementary chakras, hrit and talu, to which is added the sahasrara. Secondly, the ajna system which consists of the ajna, manas, indu, nirwana and sahasrara. The guru chakra, sahasrara, Supreme Bindu, Supreme Nada, Shakti principle, Shiwa principle and Parama Shiwa constitute the third, the sahasrara system.

### Ajna System

The ajna proper (Plate 19) consists of the following factors, which are arranged in this order: first, Power Hakini in the pericarp of the ajna; second, above Hakini, is Itara-linga, situated within a triangle; and third, above Itara-linga, is the pranawa in a triangle (this triangle is above the triangle where lies Itara-linga). The pranawa is constituted of the bija 'O', joined with nada and bindu, that is Ong.

Above this is nada ( - Shatchakranirupana, Verse 35). 'Above this' means above the pranawa, that is, above the bindu of Ong. In other words, the second nada is not to be confused with the nada of Ong. This second nada is above the bindu of Ong, and, consequently, above the triangle in which is situated the pranawa.

At an intermediate point or position of the

ajna is the subtle manas ( - Shatchakranirupana, Verse 33). This point or position is between the bindu of Ong and the second nada which is above the pranawa. So the order is this: *Ong*, manas (which is above *Ong*); and nada (second). The qualifying word 'subtle' has been used here in a technical sense. The manas is not itself a sense like smell-sense or sight-sense, but plays an important role in making the senses operative. It is more rarefied and powerful than the senses. The senses are under its control. To signify its special characteristics, it has been qualified by the word subtle. The sense-principles are connected with the lower five chakras. The manas is situated above them in the ajna. The sense-operation requires the instrumentation of the body, but manas may operate independently of the body, so it is subtle. This manas can be termed sense-mind, because of its connection with the senses. The manas receives sensory radiations and then conducts them to the second nada.

It has been stated that manas is always shining in the two-petalled lotus (ajna) ( - Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5). This manas is sense-mind. Manas is intimately related to ahang (I-ness) (which includes chitta-consciousness), buddhi (intellective mind) and prakriti (mentimatter principle) (- *ibid.*, ch. 2, p. 5). Here the whole mind has been referred to, the whole of which manas is a part. Farther, the seat of manas is always in the ajna chakra ( - Bhutashuddhitantra, ch. 2, p. 2; ch. 8, p. 8; Koulawalit Tantra, ch. 22, p. 80; Shaktanandatarangini, 4.16, 30; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2).

It has been stated that the *manas tattwa* (principle) is above the void (*shunya*) principle which is situated in the throat region (that is, the *wishuddha chakra*) (-*Bhutashuddhitrantra*, ch. 4, p. 4). The *manas* principle is the whole mind termed *antahmanas* or *antahkarana*. It is situated above the *wishuddha chakra*, that is, in the *ajna* system. Mind in a functioning state manifests its different aspects. The general characteristics of mind are: thinking power (*wibhuta*) and nonspatiality (*wyapakatwa*) (-*ibid.*, ch. 4, p. 4). Mind has the power to reach everywhere; it is the source of all knowledge; here lies the 'I-ness' which sees everything (-*ibid.*, ch. 4, p. 4). It is clear that the seat of mind is in the *ajna* system, and its aspect as sense-mind is in *ajna* proper. Other aspects of mind are above it.

Now, what is the second *nada* (the *nada* above *Ong*), mentioned in the *Shatchakranirupana*, Verse 35? This *nada* has been mentioned in the *Sharadatilakatantra*, 5.136; *Shadamnyatantra*, 5.268; *Shiwasanghita*, 5.149; *Koulawalitantra*, ch. 22, p. 81; and *Shrikrama*, quoted in *Yogakalpalatika* MS. It has been stated that *manas mandala* (*chakra*), situated in the space between the eyebrows (that is, *ajna*), is in the form of *nada* (- *Yogashikhopanisad*, 1.178; 5.15). From this it is clear that the second *nada* is the *manas chakra*. It has also been termed *surya mandala* (- *Kankalamalinitantra*, ch. 2, p. 5). It has been stated that *dwipashikhakara jnananetra* (knowledge-light) is in the *ajna* (-*Soubhagyalakshmyupanisad*, 3.7). The *jnananetra* is indicative of *manas chakra*. The *manas chakra* is situated above sense-mind (which we may term *manas 2*).

It has been stated that here (that is, the position above the *manas mandala*) is the *shambhawa sthana* (the position belonging to *Shiwa*, that is, *shambhawa chakra*) (- *Yogashikhopanisad*, 5.16). The *shambhawa chakra* is also termed *shitangshu mandala*. The *shitangshu mandala* (*chakra*) is above the space between the eyebrows (that is, *ajna*) and it is called the *anahata chakra* having 16 petals (- *Yogakundalyupanisad*, 1.69). We have already seen that there is a *chakra* named *anahata* as the fourth *chakra* below the *wishuddha*

*chakra*, belonging to the six-*chakra* group. Here, the *shitangshu chakra* has a special *Waidika* name - *anahata* which is unrelated to the *anahata* of the six-*chakras* group. This *chakra* may be termed *anahata 2*. The *shitangshu* has also been called *indu chakra* (*ibid.*, 1.71). We can say it is the moon *chakra*. The words *shitangshu* and *indu* are synonyms, and mean the moon.

Another *Tantrika* term for the *indu chakra* is *chandra* (moon) *mandala* (*chakra*). It has been stated that beyond the *nada* (*nadanta*, that is, above the *manas chakra*) is *chandra mandala* where lies *Shiwa* (*Wrishabhadhwaja*) with his Power (*Shakti*) (- *Koulawalitantra*, ch. 22, p. 81; also in the *Kankalamalinitantra*, ch. 2, p. 5; *Nirwanatantra*, ch. 9, p. 11). The *indu chakra* has also been indicated by the term *nadanta* (that is, the *chakra* beyond the *nada-manas chakra*) (- *Koulawalitantra*, ch. 22, p. 81; *Sharadatilakatantra*, 5.136; *Shrikrama*, quoted in the *Yogakalpalatika* MS).

It has been stated that there are three *pithas* (literally seats, but technically *chakras*) named *bindu*, *nada* and *shakti* as the lotuses in the forehead (- *Shiwasanghita*, 5.149). Here, the *nada* lotus is the *manas chakra*, and the *shakti* lotus seems to be the *indu chakra*. The *Pouranika* term 'shakti' (- *Shiwapurana*, 3.3.28) which is above the *ajna* also appears to stand for the *indu chakra*. The *bindu pitha* (*chakra*) (- *Shiwasanghita*, 5.149) which is situated below the *nada* lotus appears to be the seat of *manas 2* (sense-mind). The *bindu pitha* appears to be above but in close relation to the *bindu* of *Ong* in the *ajna*. The *indu chakra* has also been termed *kailasa chakra* (-*Gandharwatantra*, ch. 5, p. 28; *Shaktanandatariginini*, 4.14; *Rudrayamala*, Part 2, 27.69; *Goutarmiyatantra*, 34.53; *Mridanitantra*, quoted in *Amarasanggraha* MS; *Dewibhagawata*, 7.35.46).

Above the *indu chakra* is the *nirwana chakra* (- *Soubhagyalakshmyupanisad*, 3.8; *Brahmasiddhantapaddhati* MS). The *nirwana chakra* is also called *parabrahma chakra* (-*Soubhagyalakshmyupanisad*, 3.8); *brahmarandhra chakra* (- *Yogarajopanisad*, Mantra 16; *Kankalamalinitantra*, ch. 2, p. 5; *Kularnawa*, ch. 4, p. 22; *Shiwapurana*, 3.3.68; *Agnipurana*, 74, 13;

Skandapurana, 1.2.55.45); bodhini chakra ( - Gandharwatantra, ch. 5, p. 28; Shaktanandatarahgini, 4.14; Rudrayamala, Part 2, 60.30; Goutamiyantra, 34.53); rodhini chakra ( - Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS; Dewibhagawata, 7.35.46); bodhana chakra ( - Rudrayamala, Part 2, 27.69); chitkala-shakti ( - Shadamnayantra, 5.269); shatapatra (hundred-petalled) chakra ( - Tattwayogabindu MS); kala chakra ( - *ibid.*) dwadashanta chakra ( - Shiwapurana, 2.11.40; 5b.29.132; Garuda-purana, Part 1, 23.48); shanta ( - Shiwapurana, 3.3.28); shantipada (shanti padma or chakra) ( - Shiwapurana, 5a.7.4); dwadashantapada (dwadashanta padma or chakra) ( - Agnipurana, 74.10).

The nirwana is the last chakra in the chitrini nadi. The chitrini is inside the wajra and wajra inside the sushumna. This means that the sushumna is the outermost nadi containing within it the wajra as the second internal nadi, and within the wajra is the chitrini nadi as the third internal *nadi*. All the chakras are in the chitrini. Inside the chitrini lies the *brahma nadi*. The *brahma nadi* is also called brahmarandhra. It is extremely subtle and usually remains only potentially. It becomes actual when kundalini passes through it.

The sushumna arises from the central aspect of the kanda-mula which is situated just below the muladhara. It then goes upward centrally within the vertebral column and the head and ends at the terminal part of what is called brahmarandhra. The wajra arises from the kanda-mula at the same starting point as that of the sushumna, and, passing through it, ends where the brahmarandhra and the *sushumna* terminate. The chitrini extends from the starting point of the wajra, goes upward within the wajra and ends where the sushumna and wajra terminate, that is, the end point of the brahmarandhra. The innermost *brahma nadi* starts from the orifice of the Swayambhu-linga in the muladhara and extends through the chitrini and ends where the sushumna, wajra and chitrini terminate.

The starting points of the sushumna, wajra and the chitrini are from the kanda-mula and that of the *brahma nadi* is from the Swayambhu-linga in the muladhara. This is clear. But the

terminal points of these *nadis* need more clarification. Confusion arises with the term brahmarandhra. The brahmarandhra is also intimately related to the *brahma nadi*. The brahmarandhra appears to have two aspects: brahmarandhra as *brahma nadi* and as the brahmarandhra region in the head.

kundalini being aroused and uncoiled passes through the hollow into the *brahma nadi* ( - Yogakunaalyupanishad, 1.46). This indicates the presence of the *brahma nadi* in the mula-

dhara. The roused kundalini extends herself into the sushumna ( - *ibid.*, 1.66) and becomes connected with the brahmarandhra ( - *ibid.*, 1.83). This means that the roused kundalini in the muladhara chakra enters the *brahma nadi* or brahmarandhra through the sushumna. So, the *brahma nadi* and brahmarandhra are the same and are in the muladhara, which is approached by kundalini through the sushumna. The *brahma nadi* or the brahmarandhra is within the sushumna. So it has been stated that the *brahma nadi* is seen inside the *sushumna* when 'cut' into halves ( - Yogashikhopaniśad, 5.17), and the sushumna is in the form of *brahma*, that is, it possesses the *brahma nadi* within ( - *ibid.*, 6.5). It has been more clearly stated that there is a subtle vacuity inside the *sushumna*, and it is called *brahma nadi* ( - *ibid.*, 6.9). Also, kundalini has kept closed the brahmarandhra lying within the *sushumna* ( - Warahopaniśad, 5.23); kundalini lies (in the muladhara) by enclosing the brahmarandhra ( - Shandilyopaniśad, 1.4.8). All these are clear indications that *brahma nadi* or brahmarandhra is in the muladhara and inside the *sushumna*.

The *brahma nadi* is inside the chitrini ( - *Todatantra*, ch. 8, p. 15; *Tarahasya*, ch. 1, p. 2; ch. 4, p. 22; *Koulawalitantra*, ch. 22, p. 80; *Shaktanandatarahgini*, 4.8; *Rudrayamala*, Part 2, 29.41). The brahmarandhra is also inside the chitrini ( - *Shiwasanghita*, 2.18; *Tripurasarasamuchchaya*, ch. 3, p. 8; *Sammohanatantra*, Part 2, ch. 2, p. 2; *Sharadatilakatantra*, 25.32). From this it appears that the *brahma nadi* and brahmarandhra are the same. But according to some authorities the brahmarandhra is within the *brahma nadi* ( - *Koulawalitantra*, ch. 22, p. 80; *Shaktanandatarahgini*, 4.8). This means

that the central aspect of the *brahma nadi* - the real vacuity - is the *brahmarandhra*, the immediate external aspect of which is *brahma nadi*; and all these are situated inside the *chitrini*. Practically, both are the same.

The *chitrini* is inside the *wajra* and the *wajra* is inside the *sushumna* (-Tararahasya, ch. 4, p. 22; Koulawaltantra, ch. 22, p. 80; Rudrayamala, Part 2, 25.51-52; Tantrarajatantra, 27.44).

The *brahma nadi* is called *brahma-marga* (-path), as *Kundalini* passes through it to reach the *sahasrara* (-Todalatantra, ch. 8, p. 16). The *brahma nadi* leads to spiritual success; it is stimulated by *Kundalini*, the mother of yoga who passes through it when going to be united with *Shiwa* (in the *sahasrara*) (-Shadamnaya-tantra, 4.177). All cosmic principles are absorbed by *Kundalini* when passing through the *brahma nadi*, so it is said that it devours all principles (-Yogashikhopaniṣad, 1.125). *Kundali*-power is established in the great path *brahmarandhra* (*ibid.*, 6.47).

About the course of the *sushumna*, it has been stated that it passes from the *kanda-mula* (or *muladhara*) to the *brahmarandhra* (-Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; Tripurasarasamuchchaya, ch. 3, p. 8; Bhutashuddhitantra, ch. 6, p. 5; Shaktanandatararigini, 4.8; Mandalabrahmanopaniṣad, 1.2.6; Dewibhagawata, 11.8. 1-2). The *brahmarandhra* mentioned here is not the *brahma nadi* but a region where the *sushumna* ends. It can also be the *brahmarandhra chakra*. It is situated in the head. It is clear from the statement that the *sushumna* extends to the head, and it is called the *brahmarandhra* (-Shanadilyopaniṣad, 1.4.10). The *brahmarandhra* region or *chakra* lies in the topmost part of the head where the *sushumna* ends. About the origin and the end of the *sushumna*, it has been stated that it arises from the central part of the *kanda* and extends to the head (- Koulawaltantra, ch. 22, p. 80). The *brahmarandhra* is situated in the head (-Skandapurana, 1.2.55.45; 3.1.13.39).

The *brahmarandhra* as the *nadi* as well as the region (or *chakra*) has been clearly stated here: the *sushumna* extends to the *brahmarandhra* (here it is the region or *chakra*); the extremely subtle *brahmarandhra* (here it is the *nadi*) is inside the *chitrini* (- Tripurasara-

samuchchaya, ch. 3, p. 8). There are other expressions which indicate that the *brahmarandhra* is a region or *chakra*, viz.-from *muladhara* to *brahmarandhra* (- Nilatantra, ch. 5, p. 9); in a *nyasa* process (a mantra process), the order is *ajna*, forehead (*indu chakra*), *brahmarandhra* (-Kularnawa, ch. 4, pp. 19-20); concentration on the *pranawa* which extends from the *muladhara* to the *brahmarandhra* should be made (-Shiwapurana, 3.3. 68); the *nada* (sound) which arises from the *muladhara* and goes to the *brahmarandhra* after piercing the twelve knots is to be uttered and concentrated upon (-*ibid.*, 3.6.41); the order from the *hrit* (*anahata*) is throat (*wishuddha*), *talū* (-*chakra*), eyebrow-space (*ajna*) and *brahmarandhra* (-*chakra*) (-*ibid.*, 5a.28.46; Agnipurana, 74.13); after passing through the six *chakras*, it should be brought to the *brahmarandhra* (-Brahmawaiwartapurana, 4.20.29). That the *brahmarandhra* is a *chakra* has been clearly stated in the *Soubhagyalakshmy-upaniṣad*, 3.8; *Yogarajopaniṣad*, Mantra 16; and *Brahmawaiwartapurana*, 1.26.5.

Another term '*dwadashanta*' has been used for *brahmarandhra* as a region or *chakra*. It has been stated that the light-like *jiwa* (embodied being) is to be brought by the instrumentation of *pranawa* to the *dwadashanta* (-Bhutashuddhitantra, ch. 5, p. 4). The *dwadashanta* indicates *brahmarandhra*. 'From the *muladhara* to the *dwadashanta*' (- Shiwapurana, 2.11.40); here the *dwadashanta* indicates the *brahmarandhra*. It is still clearer here: the *jiwa*-consciousness which is in the *hrit* (*anahata*) is to be brought through the path of the *brahma nadi* to the white *sahasrara* lotus situated above *dwadashanta* (that is, *brahmarandhra*) (-*ibid.*, 3.5.52-53); also, 'Next to *indu* (-*chakra*) is *dwadashanta* (*brahmarandhra*), and thereafter is the white lotus (*guru chakra*)' (-*ibid.*, 5a. 28.49). The order of the *chakras* has been given as - eyebrow-region (*ajna*), forehead (*indu chakra*), and *dwadashanta* (*brahmarandhra*) in the head (-*ibid.*, 5b. 29.132). The exact location of the *dwadashanta* has been indicated in this mantra: 'The short *pranawa* is in the *bindu*, the long is in the *brahmarandhra*, and the protracted in the *dwadashanta*' (- Warahopaniṣad, 5.70). Here,

both brahmarandhra and dwadashanta have been used. The well-known commentator Upa-nshadbrahmayogi interprets dwadashanta as the upper part of the brahmarandhra. This indicates that the region is brahmarandhra and its upper part is dwadashanta. However, as the dwadashanta is also a lotus (-Garuda-purana, 1.23.48), like the brahmarandhra, there cannot be two chakras in the region. Above the indu chakra is the nirwana chakra which is the last chakra in the chitrini. This nirwana chakra has been termed brahmarandhra and also dwadashanta chakra.

It has been stated that at the talu-mula (the upper end of the palatine region) lies the upper end of the *sushumna* with its inner vacuity (that is, brahmarandhra, and consequently, it includes the wajra and chitrini) and from where the *sushumna* goes downward to the end of the triangle situated in the muladhara; in the proximity of (the upper border of) the talu-sthana (palatine region) is a lotus (belonging to) the sahasrara, in the pericarp of which (that is, the pericarp of the guru chakra) is a triangle, facing posteriorly, where the end-point of the *sushumna* with its vacuity is situated; it is called the brahmarandhra, and extends from here to the muladhara (-Shiwasanghita, 5.161-4).

The talu-sthana is a region which is externally related to the palate, so it is the palatine region. Technically, it is that part of the *sushumna* which passes from the talu chakra upwards to its end-point termed the *sushumna-mula* (upper extremity of the *sushumna*), and this end-point is in the talu-mula (upper border of the palatine region). So, the upper extremity of the *sushumna* lies in the upper border of the palatine region and from this point the *sushumna* goes downward to the end of the muladhara-triangle. This means that the *sushumna* starts from the lowest point of the muladhara (that is, mula-kanda) and goes upward and terminates at the end-point of the palatine region, called the talu-mula. This end-point is also called the brahmarandhra. The brahmarandhra as a *nadi* extends from the talu-mula to the muladhara. In other words, the brahmarandhra which is inside the chitrini (-Shiwasanghita, 2.18) passes from the mula-dhara as a *nadi* and ends at the point where the

*sushumna* ends. The end of the *sushumna* lies in the talu-mula, which is also called brahmarandhra and dwadashanta. At this end-point is the nirwawa chakra which is also called the brahmarandhra chakra and dwadashanta chakra. However, the *sushumna* is neither continuous with nor proceeds into the guru chakra belonging to the sahasrara, but ends in the proximity of the chakra.

The above study indicates that the term brahmarandhra has been used in two senses: one, as a *nadi*; or vacuity within the chitrini *nadi* which runs from the muladhara to the head where the *sushumna* ends; the other, as the region or point where the *sushumna-mula* is situated, that is, the upper terminal point of the *sushumna*. This region or point has been variously termed the talu-mula, brahmarandhra, and dwadashanta. It may also be called the *sushumna-mula*. This terminal point is marked by the presence of the nirwana chakra. This chakra is also called the brahmarandhra chakra and dwadashanta chakra.

Here is still another important point which needs to be discussed. Does the brahmarandhra extend into the sahasrara? According to the commentary of Kalicharana on the first verse of the Padukapanchaka the 'brahmarandhra-sarasiruha' has been rendered as 'that lotus called the thousand-petalled in which is the brahmarandhra'. It can simply be translated 'brahmarandhra lotus'. The translation of the verse can be done as follows: at the higher position (udare) of the brahmarandhra lotus, and always in contact with it, is the wonderful white twelve-petalled lotus which lies as a crown of the *kundaliwiiwarakanda* (that is, the chitrini *nadi*); I adore it. This twelve-lettered (petalled) lotus is the guru chakra. So, the guru chakra is above the chitrini (and, consequently, the *sushumna*).

In the Gandharwatantra (ch. 5, p. 23), we find a passage which reads that concentration should be made on the guru lying in the circular region of the moon in the lotus with 1000 petals which is situated in the brahmarandhra. Apparently, it indicates that the sahasrara is in the brahmarandhra. This means the extension of the brahmarandhra beyond the head, and beyond the terminal point of the *sushumna*



and the nirwana chakra. It is contrary to most of the documents cited above. It also conflicts with the passage in the Gandharwatantra (ch. 5, p. 27) itself, which says that the *sushumna* extends through the vertebral column from the mula-kanda to the brahmarandhra. This brahmarandhra-point is situated in the head where the *sushumna* ends (- *Shandilyopanishad*, 1.4.10). The sahasrara is situated above this (that is, the brahmarandhra - Jaganmohana - the commentator) and outside the body (that is, outside the cranium which is the topmost part of the body) (- *Shiwasanghita*, 5.198). Therefore, the brahmarandhra is the end point of the cranium where the *sushumna*, and consequently, *wajra* and *chitrini*', terminate. This terminal point is within the cranium. But the sahasrara is situated extra-cranially; so, the *sushumna* and all *nadis* inside it cannot proceed to the sahasrara. Hence, the literal meaning of 'situated in the brahmarandhra' should be changed to the technical meaning - 'situated in the proximity of the brahmarandhra'. In a similar manner the expression 'In the sahasrara, lying in the brahmarandhra, the God Sadashiwa is situated' (- *Bhatashuddhitanttra*, ch. 3, p. 3) should be changed (that is, lying in the proximity of the brahmarandhra).

It has been stated that kundalini passes through the ajna situated in the forehead (eyebrow-space) to the sahasrara lying face downwards, and above the topmost point of the *sushumna nadi* which is inside the vertebral column (- *Tarahasya*, ch. 4, p. 23). Here it is stated that the sahasrara is above the terminal point of the *sushumna*, that is, above the head. It has also been stated that the twelve-petalled lotus (that is, guru chakra) is situated at the end-points of the three *nadis* (that is, *sushumna*, *wajra* and *chitrini*') (- *ibid.*, ch. 4, p. 23). It is clear that the guru chakra is situated above the terminal point of the *sushumna* in the head. So, the guru chakra is above the cranium.

It has been clearly stated that at the end of the kundalirandhrakanda (*sushumna*), situated in the dwadashanta (= brahmarandhra), is the twelve-petalled, shining, white lotus. The face of this lotus is turned upwards; it is the seat of

guru, and outside it (guru chakra) is the lotus with 1000 petals - with a moon-like, shining, white colour (- *Sammohanatantra*, Part 2, ch. 2, p. 2). So, the guru chakra is above the brahmarandhra and situated extra-cranially, and its top is covered by the sahasrara.

The exact position of the brahmarandhra has been mentioned in the Kankalamalinitantra (ch. 2, p. 5). But the literal translation of the text will give an incongruous meaning. So, it should be explained from the technical viewpoint. The literal translation of the text is: the imperishable sahasrara lotus is white in colour and lies with its face downwards; it is decorated with the shining letters from a to *ksha*; in its pericarp is antaratman (jiwatman; but here Supreme Spirit), and *then* the guru, and the sarya-mandala and the chandra-mandala, then mahanada-wayu followed by brahmarandhra. If the first, italicized 'then' before the guru means 'above', then the meaning would be that the guru is above antaratman which is absurd. If 'above' is used for 'then' in all places, the meaning would be: above antaratman is the guru, and above him is the surya-mandala, above it is the chandra-mandala, above it mahanada-wayu, and above it brahmarandhra. The arrangement of things like this does not exist in the sahasrara. Of course, there is the chandra-mandala in the sahasrara. The guru is situated below the pericarp of the sahasrara, that is, in the guru chakra which is the lower aspect of the sahasrara. So, the italicized 'then' (before the guru) would indicate 'below' antaratman; 'and the surya-mandala and the chandra-mandala' would be below the guru (-chakra) (and above the ajna). The surya-mandala indicates the manas chakra; above it is the chandra-mandala to indicate the indu chakra; above it mahanada-wayu; and above it the brahmarandhra.

The following passages from the Kankalamalinitantra (ch. 2, p. 5) read thus: 'In that randhra (that is, brahmarandhra) lies wisarga; above it (it means not only above wisarga, but also above the sahasrara) is divine Shankhini; below Shankhini is the chandra-mandala (within the sahasrara) where lies a triangle; kailasa

(the abode of Shiwa) is situated in the triangle; ... here lies the perpetual and unchanging amakala.'

The wisarga is the power-bridge through which *kundalini* passes from the brahmarandhra to the guru chakra and sahasrara. We get the following order: ajna, *surya-mandala* (manas chakra), *chandra-mandala* (indu chakra), mahana-wayu, brahmarandhra (here lies the nirwana chakra), wisarga (which connects brahmarandhra with the), guru chakra, sahasrara, Sharikhini. Shakhkini is Supreme kundalini in the spiral form lying above the sahasrara. kundalini becomes Sharikhini after passing through the sahasrara.

The three forms of specific orders of the chakras and associated power aspects have been given in the Sammohanatantra, Part 2.

Form 1 (ch. 2, p. 2). The order is this: ajna, indu, half-moon-shaped nada, plough-shaped mahanada, power anji, unmani, twelve-petalled chakra (guru chakra), sahasrara where lies the chandra-mandala, wisarga, dhruwa-manoala (infinite region).

Form 2 (ch. 2, p. 2). Order: muladhara, *swadhishtana*, manipwra, anahata, wishuddha, ajna, bindu, kalapada, nirodhika, indu, nada, nadanta, unmani, wishnuwaktra (-mouth), dhruwamandalika Shiwa (Infinite Consciousness).

Form 3 (ch. 4, p. 4). Order: muladhara to ajna, bindu, kala-nada, nadanta, unmani, wishnuwaktra, guruwaktra, Parama Shiwa (Supreme Consciousness).

From the above three forms we get the following order:

muladhara to ajna chakras  
Bindu  
Kala  
Nirodhika  
Indu  
Nada (half-moon-shaped)  
Mahanada (plough-shaped)  
Anji kala  
Unmani  
Twelve-petalled lotus (guru chakra)  
Circular region of the moon (sahasrara)  
Wishnuwaktra

Guruwaktra

Wisarga

Dhruwamanadala, or Parama Shiwa

This order presents stages through which kundalini passes from the muladhara to Parama Shiwa. The first stages are from the muladhara to the ajna. In the ajna Power Hakini, Itara-linga and pranawa are absorbed in this order into kundalini. Then comes bindu. This bindu may be supposed to be the second bindu closely related to the bindu of pranawa, and is the seat of manas 2 (sense-mind). Associated with the second bindu are three forms of power, namely kala, nirodhika and indu. The sense-mind ordinarily functions in relation to the senses by kala. By the power nirodhika, the sensory function of the sense-mind is controlled, and then it is able to receive outer objects directly; this power is indu. Here indu is not the indu chakra. Kundalini absorbs all these.

Then is the half-moon-shaped nada. It is the same as the second nada, and is the seat of the manas chakra where lies chitta (sense-consciousness). Above it is plough-shaped mahanada, also called nadanta. Here there is no clear indication where the indu chakra is situated. It has been stated in the Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5, that the chandra mandala (indu chakra) is below the mahanada. Also, in the Shatchakranirupana, Verse 39, the position of the plough-shaped mahanada is above the seat of Bhagawan (indu chakra). So, the indu chakra is to be placed above the half-moon-shaped nada and below the plough-shaped mahanada. Above it is the nirwana (or brahmarandhra) chakra. Here two forms of power are situated- anji and unmani. This chakra is the seat of dhi (concentrative mind). By the power of anji dhi functions as attention, in conjunction with the intellective mind. When anji is controlled by unmani concentration develops. In this chakra lies I-ness. kundalini absorbs all these and then passes through the power-bridge (wisarga) into the guru chakra and sahasrara. Wishnuwaktra and guruwaktra are in the sahasrara. Wishnuwaktra is the final stage of the samprajnata samadhi. It is dissolved into guruwaktra which is the entrance to the Supreme

Bindu where asamprajnata samadhi starts. The final stage is *dhruva-mandala* - the infinity of Parama Shiwa. There is the wisarga (second) which separates sahasrara proper from Supreme Bindu.

For the passing of Kundalini from the ajna another order has been given, using different technical terms: after piercing the ajna, *Kundalini* passes into the bodhini chakra, then through *kataha* to parnashaila; then through dyumani to ghatadhara where absorption of mind takes place; above it is the brahma-chakra where calmness prevails; above it the *brahmadanda*, and above that is only water (that is, void) where the lustrous sahasrara is seen; next comes the karnikasthana (pericarp); above it is the siddhakhadga; then there is the matrika-mandala containing all bijas (germ-mantras); above it are nectarous pretabija (= Hsuh) where concentration should be made on Supreme Power ( - Rudrayamala, Part 2, 60. 30-4).

Now, the description of the chakras situated in the ajna system has to be made in the right order.

## 9 Manas

The manas chakra, numerically from the mula-dhara, is the ninth. It is situated within the chitrine *nadi*.

### Terminology

1 Manas *mandala* (chakra), mentioned in the Yogashikhopaniṣad, 1.178; 5.15.

2 Manas chakra, mentioned by Jaganmohana Tarkalankara in Foot-note 87 on the Mahanirvanatantra, 5. 104; by Swami Sachchidananda Saraswati in the Gurupradipa, p. 275; Puja-pradipa, Part 2, p. 79; Jnanapradipa, Part 1, p. 173.

3 Nada, mentioned in the *Shatchakranirupana*, Verse 35; Sharadatilakatantra, 5. 136; *Shadamnayatantra*, 5. 268; Shiwasanghita, 5. 149; Koulawalatantra, ch. 22, p. 81; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; ch. 4, p. 4; Shrikrama,

quoted in the Yogakalpalatika MS.

4 Surya *mandala*, mentioned in the Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5.

5 Jnananetra (knowledge-light), mentioned in the Soubhagyalakshmyupaniṣad, 3.7.

### Position

The manas chakra is situated above the second bindu which is just above the bindu of pranawa in the ajna ( - Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; ch. 4, p. 4). The second bindu has not been mentioned in the Shatchakranirupana Verse 35, where it was simply stated that the nada (manas chakra) is above the bindu of pranawa in the ajna chakra. The Shiwasanghita (5.149) mentions the second bindu as bindu *pitha* (or bindu chakra), and gives the order as follows: bindu *pitha*, *nada pitha*, shakti *pitha*. So, the nada *pitha* (chakra), which is the manas chakra, is above the bindu *pitha* and is situated above the ajna chakra. Here, the second bindu has been termed as bindu *pitha*, that is, bindu chakra.

So, the position of the manas chakra is above the bindu chakra, situated above the pranawa-bindu in the ajna.

### Description

The manas chakra is white ( - Shatchakranirupana, Verse 35; Koulawalatantra, ch. 22, p. 81). It has six petals, and these are connected with the senses of smell, taste, form, touch and sound, and sleep. The petals assume the sense colours, that is, the petal connected with smell becomes yellow. Those connected with taste, form, touch, and sound, are white, red, ash, and white respectively. The petal representing sleep is black.

### Explanation

The manas chakra is the seat of chitta (sense-consciousness). Here, the absorption of chitta takes place. It has been stated that the nada (manas chakra) which is the abode of all bliss is the place or position for the absorption of

chitta by the niralamba-pura (-mudra) (the process of sense-control), the secret of which can be learnt from the parama-guru (a guru who has been given the secret which has been handed down in regular succession from the gurus); by the practice of this yoga-process, the *yogi* 'sees', in deep concentration, the subtle fire (that is, the sushumna which is subtle and fiery), and then inside it the shining forms (that is, inside the sushumna is seen the chitrini where lie the chakras) (-*Shatchakranirupana*, Verse 36). The absorption of chitta occurs when Kundalini passes through the manas chakra.

In waking (and not in deep concentration), chitta is constantly receiving sensory radiations through manas 2 (sense-mind). From the sensory area of the the brain, the sensory impulses of smell, taste, sight, touch and sound, on being reduced to non-material wayu-forms, pass through the ida *nadi* to the appropriate chakras, and proceed from there to the sense-mind. Smell in wayu-form passes to the muladhara, taste to the *swadhishtana*, form-colour to the manipura, touch to the anahata and sound to the wishuddha. The senses get their own characteristic qualities in the chakras, and are radiated through the petaline processes of the chakras to the ida and are carried to the sense-mind, by this *nadi*. The sense-mind sends the senso-mental radiations to chitta where the senso-mental patterns are changed into conscious forms, and the I-ness recognizes them as smell, taste, sight, touch and sound. In this manner, consciousness is being undulated and is assuming different sensory forms, and becomes tinged with characteristic sense-colours. Smell gets its yellow colour, taste its white, sight its red, touch its ash colour and sound its white when they pass through the appropriate chakras.

When the senso-mental radiations are stopped or obstructed by the predominance of the tamas quality in chitta, consciousness is masked, and a state of nonconsciousness is induced. The induced nonconsciousness in the normal state is sleep. But there is always a permanent area of unconsciousness connected with chitta where all post-conscious and unconscious impressions (sanskaras) are stored. Pleasurable impressions are conveyed to chitta by memory as a notion

(bodha), which becomes a feeling (bhawa), and the feeling develops as love (raga), which becomes mixed with desire (kama) arising from thought and perception. Desire, being mixed with will (manasyana), develops as volition (*chikirsha*) and then as conation (kriti). Conation, as conative impulse (kratu), passes to the appropriate chakra (one of the five lower chakras), and emerges as a pre-motor impulse, and is carried to the brain by the pingala.

Consciousness is the phenomenon in which sentiency is manifested, derived from the sattwa attribute of primus, which presents two forms: dichotomous and unitary. In the dichotomous form there is a constant and changeless individualized entity endowed with the power of being aware of what is happening in the other aspect. This individualized entity gives rise to the I-feeling in relation to the objective aspect of consciousness. In fact, consciousness is no consciousness unless a union takes place between the 'I' and what the 'I' knows. As this knowing or consciousness is conjugated in character, it is called sangjnana, that is, united knowledge or consciousness. What the 'I' knows are the contents of consciousness radiated into it sensorially from the outer world. This consciousness is termed chitta-sense-consciousness. Radiations from buddhi (intellective mind) also penetrate into chitta. When the senso-mental radiations are controlled by pratyahara, thoughts and intellection are also controlled, and now chitta is transformed into *dhi* (superconsciousness). The emptying of the sensory objects and the elimination of thoughts do not make consciousness vacant. In superconsciousness, the contents are subtle objects. The subtle objects come into being naturally in superconsciousness as the gross objects are naturally contents of sense-consciousness. The 'I' as an experiencer remains the same here too. The dichotomous consciousness is transformed into a unitary form only at a higher stage of samprajnata samadhi when the individualized I-ness is absorbed into all-I, all-dewata, or *Kundalini* consciousness. The individualized 'I'-consciousness remains an indispensable aspect of chitta and dhi up to the levels of dhyana and the first three stages of samadhi. Thereafter, the stage of

I-lessness develops. The seat of the 'I' is in the nirwana chakra.

## 10 Indu

The indu chakra, numerically from the mula-dhara, is the tenth. It is situated within the chitririni*nadi*.

### Terminology

1 Indu (moon) chakra, mentioned in the Yogakundalyupanishad, 1.71.

2 Shitangshu (moon) *mandala* (chakra), mentioned in the Yogakundalyupanishad, 1.69.

3 Sixteen-petalled *Anahata*, mentioned in the Yogakundalyupanishad, 1.69.

4 Shambhawa (belonging to Shiwa) Sthana (chakra), mentioned in the Yogashikhopanisad, 5.16.

5 Chandra (moon) *mandala* (chakra), mentioned in the Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5; Nirwarcatantra, ch. 9, p. 11; Koulawalitantra, ch. 22, p. 81.

6 Chandra (= Chandra *mandala* - Jaganmohana), mentioned in the Shiwasanghita, 5.188.

7 Kailasa (an abode of Shiwa), mentioned in the Gandharwatantra, ch. 5, p. 28; Shaktanandatarangini, 4.14; Rudrayamala, Part 2, 27.69; Goutamiyatantra, 34.53; Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS; Dewibhagawata, 7.35.46.

8 Shakti (power), mentioned in the Shiwapurana, 2.11.40; Shiwasanghita, 5.149.

9 Widya-pada (-chakra), mentioned in the Shiwapurana, 5a. 7.4.

10 Nadanta, mentioned in the Koulawalitantra, ch. 22, p. 81; Sharadatilakatantra, 5.136.

11 Soma, mentioned by Jaganmohana in his note No. 87 in connection with the explanation of the Mahanirwanatantra, 5.104, and note No. 42 in relation to his explanation of the Shiwasanghita, 5.188; and by Swami Sachchidananda in his works Jnanapradipa, ch. 3, p. 152, Puja-pradipa, Part 2, ch. 4, p. 48, 80, and Gurupradipa, ch. 6, p. 279.

### Position

The indu chakra is situated above the manas chakra ( - Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5; Koulawalitantra, ch. 22, p. 81; Shiwasanghita, 5.149; Shrikrama, quoted in the Yogakalpalatika MS.

### Description

The indu chakra (Plate 20) is moon-white in colour, as its name indicates. It has sixteen petals ( - Yogakundalyupanishad, 1.69). According to Jaganmohana this chakra has sixteen petals. Swami Sachchidananda quotes a passage from the Tantra in which it is stated that the ninth is the brahma chakra which is decorated with sixteen petals ( - Jnanapradipa, Part 1, ch. 3, p. 153). He identifies brahma chakra with soma chakra. The colour of the petals is also moon-white.

On the petals are the following specific qualities (writtis) which are arranged from right to left: (1) mercy; (2) gentleness; (3) patience; (4) non-attachment; (5) control; (6) excellent qualities; (7) joyous mood; (8) deep spiritual love; (9) humility; (10) reflection; (11) restfulness; (12) seriousness; (13) effort; (14) controlled emotion; (15) magnanimity; (16) concentration.

It has been stated that there is the *purna* chandra *mandala* (full moon region, that is, chandra or moon chakra) in the ajna (system); in its pericarp, there is a nine-cornered region where lies the manidwipa (the isle of gems); in the isle of gems is the Shambhu-bija (that is, the germ-mantra of the God Shiwa - *Hang*) which (with *sah* which denotes Shakti - Power) is in the form of hangsah (swan); hangsah (as mantra in its power as consciousness) is Supreme Brahman, and (in its power-in-sound-form) is Shiwa in divine form; the beak of the swan is the pranawa, the wings are the Agama and Nigama (two forms of the Tantra), the feet are Consciousness-Power, the three eyes are the three bindus, and he is in a golden lotus; in the lap of the *hangsah* (that is, in the bindu of the *Hang bija*) is Deity Parashiwa with Power Siddhakali on

his left, who is eternal bliss (Nirwanatantra, ch. 9, p. 11).

It has been stated that above the nada (that is, in the chandra *mandala*) is Wrishabhadhwaja (an epithet of Shiwa) with his Power (- Koula-walitantra, ch. 22, p. 81). The concentration form of Wrishabhadhwaja is as follows: He is like crystal-white in colour, with braided hair and adorned with (crescent-) moon (in his forehead), and decked in tigerskin [*ibid.*]. The concentration form of his Power is: she is yellow in colour, and holds in her beautiful hands a drum, a trident, a noose, and makes an attitude of dispelling fear; she is beautiful and adorned with various ornaments (- *ibid.*). It has also been stated that Parashiwa is with Power Hakini in the ajna (system) (- Mantrama-hodadhi, 4.24).

The presence of Deity Parashiwa has been mentioned in the *Shadamnayatantra*, 5.268. Parashiwa has also been mentioned as Sadashiwa in the form of a swan situated in a chakra (indu chakra) above the ajna (- Shadamnayatantra, 3.76). He has been mentioned as Mahadewa (Shiwa) and Wishabhadhwaja who is like crystal white (- Shrikrama, quoted in the Yogakalpalatika MS). He has also been called Bhagawan (God) as immutable and Supreme Being, endowed with supreme yoga-power (- Shatchakra-nirupana, Verse 37).

## Explanation

The indu chakra is the seat of buddhi (intellective mind). This is indicated by the term 'widya pada' (widya chakra) given to the indu chakra. It has been stated that first Shakti (Power) becomes manifested from Shiwa who is in union with Shakti; from Shakti shantyatita pada (sahasrara chakra), and then shanti pada (nirwana chakra), and thereafter widya pada (indu chakra) (- Shiwapurana, 5A. 7.4). The word 'widya' is derived from wida, meaning jnana (knowledge). The word 'buddhi' is derived from buddha to mean also jnana. Jnana means buddhi-writti (Wachaspathyam), that is, intel-

lection. Pada means a place or position (- Apte), here a chakra. This chakra is the seat of buddhi the general function of which is intellection. So, buddhi is the intellective mind.

There is a difference between sense-knowledge (sangjnana) and intellection, which is technically termed wijnana. Though some rudimentary intellection is involved in sense-knowledge, yet intellection is specific in character and exclusive to buddhi. Sense-knowledge, of course, plays a great role in the functioning of buddhi. The main functions of the buddhi are: *manisha* (higher intellection), *mati* (thought), *manana* (intellection), *drishti* (insight), and *medha* (retentive power). On the one hand, buddhi functions in relation to perception, and, on the other, it can be abstracted into a field which is outside the perceptual field. When kundalini passes through this chakra, buddhi becomes absorbed into her.

In the indu chakra is situated Parashiwa, the sixth Shiwa. Concentration is made on him in this chakra.

## 11 Nirwana

The nirwana chakra, which is numerically the eleventh from the muladhara, is situated within the chitrini *nadi*.

## Terminology

1 Nirwana, mentioned in the Soubhagya-lakshmyupanishad, 3.8; Brahmasiddhanta-paddhati MS.

2 Brahmarandhra (chakra), mentioned in the Yogarajopanishad, Mantra 16; Yogashikhopani-shad, 6.47; Trishikhibrahmanopanishad, Mantra Section, Mantra 151; Shandilyopanishad, 1.4.10; Adwayatarakopanishad, Mantra 5; Nilatantra, ch. 5, p. 9; Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5; Kularnawa, ch. 4, pp. 20, 22; Mantramahodadhi, 4.28; Agnipurana 72.31; 74.13; 88.43; Skandapurana, 1.2.55.45; 3.1.13.39; Gandharwatantra, ch. 5, p. 27; Bhatashuddhi-

tantra, ch. 6, p. 5; Brahmayaiwartapurawa, 1.13.17; 1.16.67; 4.20.29; Dewibhagawata-purana, 11.1.48.

3 Parabrahma chakra, mentioned in the Soubhagyalakshmyupanishad, 3.8.

4 Bodhini (chakra), mentioned in the Gandharwatantra, ch. 5, p. 28; Shaktanandatararigini, 4.14; Goutarmiyatantra, 34.53; Rudrayamala, Part 2, 60.30.

5 Bodhana, mentioned in the Rudrayamala, Part 2, 27.69.

6 Rodhini, mentioned in the Mridanitantra, quoted in the Amarasanggraha MS; Dewibhagawata-purana, 7.35.46.

7 Chitkalashakti (chakra), mentioned in the Shadamnayantra, 5.269.

8 Shanta (chakra), mentioned in the Shiwapurana, 3.3.28.

9 Shantipada (chakra), mentioned in the Shiwapurana, 5a, 7.4.

10 Shatapatra (hundred-petalled) chakra, mentioned in the Amarasanggraha MS.

11 Shatadala (hundred-petalled) chakra, mentioned in the Tattwayogabindu MS.

12 Kala chakra, mentioned in the Tattwayogabindu MS.

13 Dwadashanta (chakra), mentioned in the Shiwapurana, 2.11.40; 3.5.53;

14 Dwadashanta pada (chakra), mentioned in the Agnipurana, 74.10.

15 Dwadashanta Sarasija (= lotus), mentioned in the Garuaapurana, Part 1, 23.48.

16 Brahmarandhra Pankaja (lotus), mentioned in the Brahmayaiwartapurana, 1.26.5.

17 Shirshantargata (being in the interior of the cranium) *mandala* (chakra), mentioned in the Manadalabrahmanopanishad, 1.4.1.

## Position

The nirwana is the last chakra within the chitrini nadi; the first being muladhara. At the end point of the nirwana, chitrini ends and, consequently, the wajra and *sushumna* also terminate. This terminal point is within the cranium, and there is nothing intracranially beyond this terminal point. The brahmarandhra or brahma nadi also ends at this terminal point, but a non-

nadi connection between the intracranial brahma nadi and the extracranial guru chakra is maintained by the wisarga (power-bridge).

So, the position of the nirwana chakra is at the upper terminal point of the chitrini *nadi* within the cranium at its topmost end.

## Description

The nirwana chakra (Plate 21) is shining white ( - Amarasanggraha MS). It has 100 petals ( - Brahmasiddhantapaddhati MS; Amarasanggraha MS; Tattwayogabindu MS). The petals are also lustrous white. Inside the chakra (that is, in the pericarp) is Shiwa in shining smoke-colour and concentration should be made on him ( - Soubhagyalakshmyupanishad, 3.8; Brahmasiddhantapaddhati MS).

In the (pericarp of the) chakra lies jalandhara *pitha* (-seat) which leads to liberation ( - Soubhagyalakshmyupanishad, 3.8; Brahmasiddhantapaddhati MS). It is consciousness, shining in blue light ( - Yogarajopanishad, Mantra 17).

Inside this chakra is situated Supreme Consciousness-Power ( - Yogashikhopanishad, 6.47). That is, kundalini as Divine Consciousness-Power is realized in concentration here.

## Explanation

The nirwana chakra is the centre of dhi (concentrative mind) as well as *ahang* (I-ness). Chitta (sense-consciousness) exhibits multi-objectivity in relation to which buddhi (intellective mind) functions in a general manner. But when a particular sense-object is singled out from many sense-objects, buddhi exercises its specific function and as a result clear thought and intellection and greater retentive power (*medha*) are exhibited. The selection of a single object, or a group of objects from many, and focusing it in consciousness are the functions of dhi as *awadhana* (attention). Attention also exercises a tremendous influence on buddhi by which deep thought and intellection are aroused and finally become higher and deeper thought-intellection (*manisha*). Attention is the secondary function of dhi.

The principal function of dhi is concentration. Concentration is a mental mechanism or process effecting the centralization of consciousness by eliminating all its contents except one, which becomes identified with consciousness in its contraction or condensation to bindu - the point. In this process the mental control power is roused to the highest degree, which functions at three levels: first, the centralization of consciousness by the elimination of its contents by holding a single object in consciousness without interruption; second, the identification of consciousness with the held object in non-perception **and** non-thought-non-intellective concentration; and third, raising the depth of concentration to its highest point when I-consciousness becomes the submerged factor, and consciousness is in its highest concentration and in full identification with the object held. The first level is called dharana-holding-concentration; the second level is dhyana - objects-absorptive concentration; and the third is samprajnata sama-dhi - superconscious concentration.

Samprajnata samadhi has four stages. At the first stage, objective elimination is effected by holding a sensory object. At the second stage, the holding is of subtle objects (mahabhutas and tanmatras); at the third, the holding is done on lustrous conscious forms (dewatas); and at the fourth, consciousness is all-dewata, or all-I-ness, or all-kundalini. So, samprajnata samadhi consists of (1) sensorial superconscious concentration; (2) non-sensorial superconscious concentration; (3) dewata concentration; and (4) formless concentration. Formless concentration consists of (a) all-dewata concentration; (b) all-I concentration; and (c) all-kundalini concentration.

Consciousness exhibiting sensory phenomena does not terminate when these phenomena cease to occur there, but continues as super-consciousness when subtle phenomena take place. In other words, chitta as sense-consciousness is transformed into dhi as concentrative consciousness - the sangjnana-wijnana into prajna.

In the nirwana chakra, concentration is done on lustrous Shiwa and on jalandhara of shining blue in colour. From the mantra viewpoint,

jalandhara indicates the bija 'Gang'. Gang is the spiritual knowledge developed in concentration.

When kundalini passes through the nirwana chakra, I-ness is absorbed into her.

## Sahasrara System

The sahasrara system (Plate 22) starts with the guru-chakra which is the lower aspect of the sahasrara itself. The first question is where the sahasrara lies. To determine the location of the sahasrara is a problem, because it has been described in the texts in different ways. It has been stated that the sahasrara lies in the great brahmarandhra path (-Yogachudaman-yupanishad, Mantra 6; Shaktanandatararigini, 4.29; 9.16). If the sahasrara is included in the brahmarandhra, then the location would be incorrect. The right interpretation is that the brahmarandhra is not isolated from the sahasrara but is in contact with it through the power-bridge (wisarga); however, it is not within the brahmarandhra.

There are other similar expressions which also should be technically explained. 'The sahasrara lying in the head' (- Kularnawa, ch. 4, p. 22; Guptasadhanatantra, ch. 2, p. 2; Bhutashuddhitanta, ch. 3, p. 3; Shaktanandatararigini, 4.1; 4.25; Shyamarahasya, ch. 1, p. 3; Shiwapurana, 3.3.63; 4.40.26) and 'The sahasrara lying in the brahmarandhra' (- Gandharwatantra, ch. 5, pp. 23, 24; Bhutashuddhitanta, ch. 3, p. 3; Purashcharanasollasa, ch. 9, p. 9; Jnanarnawa, quoted in Shyamarahasya, ch. 1, p. 3; Shiwasanghita, 5.138; Brahmawaiwartapurana, 1.26.5); here, 'in the head' or 'in the brahmarandhra' is to be interpreted 'in the void in contact with the head or brahmarandhra', otherwise these statements will go against other statements and the fact. It has been stated that the roused divine kundalini passes into the region of void through the sushumna-path, and comes back to her abode (in the muladhara) (-Phetkarinitanta, ch. 14, p. 39). The region of void is where the sahasrara lies. It is a well-



known fact that Kundalini passes into the sahasrara where union takes place with Paramo Shiwa. It has been stated that the mantra becomes living when kundalini is roused by Hangsah mantra and conducted into the great lotus sahasrara for the union with Parama Shiwa in the form of Bindu ( - Todalatantra, ch. 6, p. 12); also, the roused kundalini, eager to be in the sahasrara (for the union) passes through the brahma-path (that is, brahma nadi) into the sahasrara ( - *ibid.*, ch. 8, p. 16). So, this void is the sahasrara or where the sahasrara lies. This is why the sahasrara has been termed akasha (void) chakra ( - Soubhagyalakshmyupanishad, 3.9; Brahmasiddhantapaddhati MS; Tattwayogabindu MS), wyoma (void) chakra ( - Yogarajopanishad, Mantra 17), wyomambuja ( - Yogashikhopanishad, 6.48), and wyomambhoja ( - Tripurasarasamuchchaya, 4.12). It has been clearly stated that the sahasrara is in the void ( - Munadamalatantra, ch. 2, p. 5), and so the akasha (void) chakra is the thousand-petalled lotus (sahasrara) ( - Brahmasiddhantapaddhati MS).

About the location of the sahasrara, the *Shatchakranirupana* (Verse 40) says, above that (tadurdhwe), in the region of void, which is at the end of (that is, above) where shankhini is, and below wisarga, is the lotus of a thousand petals.

The commentator Kalicharana interprets 'above that' (tadurdhwe) as above all that has been said before. It is vague. Shankara and Bhuwanamohana say 'above the mahanada'. This is also not precise. According to the *Shatchakranirupana*, the order of 'forms' above pranawa in the ajna system is as follows: subtle manas (in the second bindu)-nada (second nada = manas chakra) - seat of Bhagawan (Parashiwa in the indu chakra) - plough-shaped mahanada-shankhini-void region where lies the lotus of 1000 petals. We have seen that above mahanada is brahmarandhra ( - Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5). In this text there is no mention of the brahmarandhra, but instead of that, shankhini.

What is shankhini? Kalicharana, Wishwanatha, Ramawallabha and Bhuwanamohana say that shankhini is a *nadi* by that name. It has

been stated that the nadi termed shankhini goes up through the cavity of the throat to the head where it remains with its face downwards; it carries nutrients and becomes the source of nourishment (to the brain) ( - Yogashikhopanishad, 5.25). Shankhini is a subtle nadi which lies within the cranial cavity. Its gross replica is the internal carotid artery (arteria carotis interna) through which the brain receives its main blood supply. The term shankhini seems to indicate the highest point within the cranial cavity, which is above mahanada. Beyond shankhini lies a void region. In the text, the word 'shikhara' (of shakhini) has been used. Kalicharana interprets it as 'mastaka' (= the head or top of anything - Apte); Wishwanatha as 'agra' (= the foremost or topmost point - Apte); and Ramawallabha and Bhuwanamohana as 'agrabhaga' (= fore-part, tip - Apte). It gives a clearer meaning if it is interpreted as antamatra ( - Wachaspatyam) = the end-point. This means that at the end-point of shankhini lies a void-region. So shakhini appears to be synonymous with the nirwarca chakra, that is, the topmost part of shakhini which is above mahanada is nirwana chakra.

Beyond the upper border of shankhini, but in contact with it, is a void. This void is outside the cranium ( - Shiwasanghita, 5.198). Kalicharana interprets 'void' as 'the place where there are no nadis, and it indicates that it (the void) is above where the *sushumna* ends'. So, the void is outside the head and where there are no nadis - shankhini, sushumna, wajra, chitrini and brahma nadis, and consequently, these nadis end intracranially. It has been stated that kundalini passes from the bodhini (= nirwana) chakra by piercing the skull (kataha) to enter certain intermediate forms and reaching an all-water (void) region where the lustrous sahasrara is seen ( - Rudrayamala, Part 2, 60. 30-2). This clearly shows that the sahasrara is in the void which is outside the skull, and to reach the sahasrara the head has to be pierced. The sahasrara has a Waidika term kapalasamputa, that is, it is a shining sheath-like hemispherical formation over the skull. This indicates that the sahasrara is, like an umbrella, above the head.

In the brahmarandhra lies wisarga (- Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5) which like a bridge connects the nirwana chakra with the sahasrara. Therefore, to reach the sahasrara from the nirwana chakra the head has to be pierced and the wisarga passed through. This wisarga should not be confused with the wisarga which is above the sahasrara. Also, the shankhini *nadi* which is in the head and below the void region is not the same as divine Shankhini (- Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5), who is Supreme *Kundalini* in a spiral form and is above the sahasrara.

The void region, situated above the topmost point of shankhini *nadi*, has been termed mahashunya (great void) chakra (- *Amarasanggraha* MS; *Tattwayogabindu* MS). There is nothing above it. It is the sahasrara system. It consists mainly of the sahasrara and Supreme Bindu. The sahasrara can be considered as having three aspects: lower aspect, which is the guru chakra as the lower part of the sahasrara; the middle aspect, which is the sahasrara proper; and the higher aspect which leads to Supreme Bindu. It is more convenient to study the sahasrara system in three parts: guru chakra and sahasrara in its middle and higher aspects.

## 12 Guru

It has been stated that concentration should be on Guru who is in the sahasrara (- *Nilatantra*, ch. 1, p. 1; *Todalatantra*, ch. 3, p. 4; *Matrikabhedatantra*, ch. 7, p. 10; *Brihannilatantra*, ch. 6, p. 31; *Karikalamalinitantra*, ch. 3, p. 7; *Kularnawa*, ch. 4, p. 22; *Guptasadhana* tantra, ch. 2, p. 2; *Gandharwatantra*, ch. 5, p. 24; *Shaktakrama*, ch. 1, p. 1; *Tarahasya*, ch. 1, p. 2; *Purashcharanarasollasa*, ch. 8, p. 8; *Shaktanandatariginini*, 4.1; 4.25; *Shyamarahasya*, ch. 1, p. 3; *Shiwapurana*, 3.3.63; *Brahmawaiwartapurana*, 1.26. 5-6). This comprehensive statement indicates that Guru's place is within the sahasrara; and this place has a specific name and is a part of the sahasrara.

The statement 'Concentrating with all efforts on the lotus at the feet of Guru, which lies in

the sahasrara' clearly indicates that there is a lotus at the feet of Guru within the sahasrara as its part. The lotus within the sahasrara has also been described as 'In the lotus, adorned with thousand petals, is a circular moon region where lies Guru and concentration should be done on him' (- *Gandharwatantra*, ch. 5, p. 23). This means that there is a lotus on which the sahasrara stands as an umbrella, that is, this lotus is the lower part of the sahasrara. 'The lotus at the feet of Guru' means the lotus where Guru lies. The lotus at the feet of Guru has also been called guru-pura (Guru's abode) (- *Sammohanatantra*, Part 2, ch. 4, p. 4), guru-sthana (Guru's place) (- *Purashcharanarasollasa*, ch. 9, p. 9) and guru-pada (Guru's feet or place) (- *Shadmnyatantra*, 5.99). The words pura, sthana and pada technically signify a chakra, so guru-pura, guru-sthana and guru-pada stand for guru chakra. The guru chakra has also been termed dwadasharna (twelve-lettered) lotus (- *Tarahasya*, ch. 1, p. 1; *Sammohanatantra*, Part 2, ch. 2, p. 2; *Shaktanandatariginini*, 4.31; *Padukapanchaka*, Verse 1), dwadashadala (twelve-petalled) padma (lotus) (- *Shaktanandatariginini*, 4.31), urdhwamukha padma (lotus with its face upwards) (- *Bhutashuddhitantra*, ch. 8, p. 8; *Shaktanandatariginini*, 4.30) and shukla abja (white lotus) (- *Tarahasya*, ch. 1, p. 2; *Mahanirwanatantra*, 5.26).

That the guru chakra is a part of the sahasrara is indicated by the following statements: 'There (in the sahasrara) is a twelve-lettered twelve-petalled (lotus)' (- *Mridanitantra*, quoted in *Amarasanggraha* MS); 'There is a twelve-petalled lotus connected with the pericarp of the sahasrara' (- *Gherandasanghita*, 6.9); 'The sahasrara is vast and is associated with the twelve-petalled (lotus) (that is, the guru chakra belongs to the sahasrara)' (- *Shadamnyatantra*, 5.99); 'Above the pericarp of the twelve-lettered lotus lies the thousand-petalled lotus' (- *Tarahasya*, ch. 1, p. 1); 'Concentration should be done on Guru who is in the face-up twelve-petalled lotus, situated in the lower part of the face-down thousand-petalled lotus' (- *Shaktanandatariginini*, 4.31).

In connection with the above passage (from

the Shaktanandatararigini), Brahmananda quotes a verse from the Yamala and explains it himself. This verse is exactly the same as verse 1 of the Padukapanchaka which has also been interpreted by Kalicharana. 'I adore the twelve-lettered, that is, twelve-petalled, lotus. What is the distinctive character of the lotus? It is like a head-ornament of the stalk which supports the passage of *Kundali*, running from the muladhara lotus to the God Sadashiwa in the form of Bindu situated in the pericarp of the thousand-petalled lotus, that is, the chitrini' nadi. As the twelve-lettered lotus stands on the head of the chitrini *nadi*, so the word ornament (*bhushana*) has been used. What more? It is inseparably connected with the pericarp of the brahmarandhra lotus, that is, it is situated at the lower part of the pericarp of the sahasrara lotus with inseparable connection' (-Brahmananda: Shaktanandatararigini, 4.32).

There are two most important points in this verse which need to be carefully considered. First, a connection of this lotus with what has been termed 'kundali-wiwara-kanda' (= the support of the passage of kundali). The passage of kundali means the brahma *nadi*. It is supported by the chitrini *nadi*. The chitrini is within the wajra, and the wajra within the sushumna. So, the essence is that the *sushumna*, with all its internal nadis, has a connection with the twelve-lettered lotus. To indicate the connection the word 'manaita' has been used. Brahmananda explains it by head-ornament. Kalicharana interprets 'adorned by chitrini'. However, there is no vital difference between them. Kalicharana makes it clear by saying: 'As a lotus stands on its stalk, so the twelve-lettered lotus is adorned by the stalk in the form of the chitrini *nadi*.' This means, the twelve-lettered lotus stands on the chitrini *nadi*. The implication is that the chitrini' and brahma *nadis* are in contact with the twelve-lettered lotus, but not continuous with it. So, the sushumna-wajra-chitrini-brahma *nadis* end at the proximity of the twelve-lettered lotus. It has been supported by the Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2, which says: 'The twelve-lettered lotus is situated at the top of the end-point of the chitrini nadi which contains in it brahmarandhra (Kundalirandhrakandanta).

It is the abode of Guru who is lustrous white. This lotus stands always with its face upwards. There is a lotus with a thousand petals which lies outside the face-upwards lotus (as an umbrella).'

Second, there is a constant relation between the twelve-lettered lotus and the brahmarandhra lotus. Both Brahmananda and Kalicharana explain brahmarandhra lotus as sahasrara. But the author thinks it unnecessary to regard brahmarandhra as sahasrara. It has been clearly stated that the brahmarandhra chakra is the nirwana chakra (-Soubhagyalakshmyupanishad, 3.8), not the sahasrara. Numerous statements have been quoted to show that brahmarandhra ends either as a *nadi* or a region intracranially, and beyond this is a void region where there are no *nadis* and there it is situated extracranially, and in this void lies the sahasrara. Kakcharana has explained in this way - the brahmarandhra lotus, that is, the lotus - the thousand-petalled lotus - in which is the brahmarandhra. The brahmarandhra lotus is the nirwana chakra at the end point of the chitrini *nadi*. The twelve-lettered lotus is in constant connection with the pericarp of the brahmarandhra (nirwana) lotus.

A question was raised by Dewi (Parwati): the great lotus sahasrara stands always with its face downwards; how is it possible for Guru to be there? Mahadewa's reply: the lotus (sahasrara) lies always with its face downwards, but it contains a pericarp which has its face always upwards (-Purashcharanasollasa, ch. 8, p. 8). Mahadewa gives a further explanation. He says: 'The chitrini *nadi* containing lotuses is in the form of Power. It extends from the muladhara and all the chakras are in this *nadi*. chitrini is an aspect of kundali-chitrini is kundali, and therefore, it is, as kundalini, in three and a half coils, residing always in the triangular process of the lotus (muladhara). Where there is the upper end of the chitrini *nadi*, there lies the face-upwards (chakra = guru chakra), in constant contact with the topmost point of the chitrini', the pericarp of which is in the nature of power going upwards. . . . The pericarp with the upwardly power has the Kundali-coils in it and therefore it is bright. . . . This pericarp

(that is, the pericarp of the twelve-petalled lotus, imbedded in the sahasrara) is in contact with the upper end of the chitrini. Concentration should be done (on Guru situated) in the pericarp. This is why the pericarp (of the twelve-petalled lotus) is with its face upwards and with the power directed upwards' (- *ibid.*, ch.9, p. 9).

From the above it is clear that the sahasrara which stands with its face downwards contains a lotus as its part with its face upwards and, consequently, its pericarp is upward. That this upwardly directed pericarp of the twelve-petalled lotus is within the sahasrara has been made clear by Mahadewa himself. He says: In the lower deep hollow part (gahwara) of the sahasrara lies the pericarp which stands always with its face upward (- Purashcharanarasollasa, ch. 8, p. 8). This upwardly faced lotus in its lower edge is in contact with the upper end of the chitrini *nadi*.

### Terminology

1 Dwadasharna (twelve-lettered) Sarasiruha (lotus), or Padma (lotus), mentioned in the Padukapanchaka, Verse 1; Tararahasya, ch. 1, p. 1; Shaktanandatararigini, 4.31,32; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2.

2 Dwadashadala (twelve-petalled) Saroja (lotus), or Padma (lotus), mentioned in the Tararahasya, ch. 4, p. 23; Shaktanandatararigini, 4.31,32; Gherandasanghita, 6.9.

3 Dwadashapatraka (twelve-petalled), mentioned in the Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS.

4 Urdhwamukha (upward-face) padma (lotus), mentioned in the Bhutashuddhitantra, ch. 8, p. 8; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Shaktanandatarangini, 4.30.

5 Shukla (white) *Abja* (lotus), mentioned in the Tararahasya, ch. 1, p. 2; Mahanirwanatantra, 5.26.

6 Gurupada padma (lotus with Guru's feet), mentioned in the Kamadhenutantra, ch. 17, p. 23.

7 Gurupura (Guru chakra), mentioned in the Sammohanatantra, Part 2, ch. 4, p. 4.

8 Gurusthana (Guru chakra), mentioned in the Purashcharanarasollasa, ch. 9, p. 9.

9 Gurupada (Guru's place = guru chakra), mentioned in the Shadamnayantra, 5.99.

10 Brahma Chakra, mentioned in the Rudrayamala, Part 2, 60.31.

11 Somamandala (-chakra), mentioned in the Purashcharyarnawa, ch. 2, p. 91.

### Position

The guru chakra is situated in the void-region as the lower part of the sahasrara; it is situated at the top of the upper end of the sushumna.

### Description

The guru chakra (Plate 23) is white (- Padukapanchaka, Verse 1; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Gherandasanghita, 6.10), and it is therefore called shukla abja (white lotus) (- Mahanirwanatantra, 5.26; Tararahasya, ch. 1, p. 2). It has twelve petals (- Padukapanchaka, Verse 1; Tararahasya, ch. 1, p. 1; ch. 4, p. 23; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Shaktanandatarahgini, 4.31,32; Shadamnayantra, 5.99; Mridanitantra, quoted in dmarasanggraha MS; Gherandasanghita, 6.9). The colour of the petals is white, as the lotus is white. On the twelve petals are twelve letters, so the lotus is called the dwadasharna (twelve-lettered). The letters are Ha, Sa, Kha, *Freng*, Ha, Sa, *Ksha*, *Ma*, *La*, Wa, Ra, *Yung* (- Gheradasanghita, 6.10) which constitute the Guru-mantra, and are arranged from right to left. The colour of the mantra-letters has not been mentioned. As Guru is white in colour, so the mantra-letters would also be white, as the form and the mantra of Guru are identical.

The pericarp of the lotus is always with its face upward (- Purashcharanarasollasa, ch. 8, p. 8; ch. 9, p. 9), so it is called urdhwamukha padma (upward-face lotus). The top of this lotus is adorned with the thousand petals (like an umbrella) (- Gandharwatantra, ch. 5, p. 23); as the thousand-petalled lotus stands above the pericarp of the twelve-petalled lotus

( - Tararahasya, ch. 1, p. 1), and on the outside ( - Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2). The pericarp of the twelve-petalled lotus is like a circular moon region ( - Gandharwatantra, ch. 5, p. 23), consequently, it is moon-like, lustrous and nectarous ( - Purashcharanarasollasa, ch. 8, p. 8). It is the place where concentration on Guru should be done. For this, the detailed knowledge of the pericarp is necessary.

It has been stated: 'Inside the open pericarp of the (twelve-petalled) lotus is a triangular region (abalalaya), formed by the lines beginning with A, Ka and Tha; in the corners of the triangle are the letters Ha, La and *Ksha*, and all these form a diagram; I adore it' (Padukapanchaka, Verse 2; here, the text interpreted by Kalicharana has not been strictly followed; a manuscript text in possession of the author's guru has been used).

The three lines which constitute the triangle are A-line, consisting of sixteen letters from *a* to *ah*; Ka-line, consisting of sixteen letters from *ka* to *ta*; and Tha-line, consisting of sixteen letters from *tha* to *sa*. The letters on the lines and in the three corners within the triangle are together fifty-one matrika-units. The triangle is situated with its apex downward. The A-line starts from the apex and forms the left side of the triangle. On this line are sixteen letters from *a* to *ah*. The A-line is called *wama*, *Brahma* or *rajas* line.

The Ka-line starts from the top of the left side and forms the base of the triangle. On this line are sixteen letters from *ka* to *ta*. The Ka-line is called the *jyeshtha*, *Wishnu* or *sattwa* line. The Tha-line starts from the right end of the base line and goes down to meet the apex, thus forming the right side of the triangle. On this line are sixteen letters from *tha* to *sa*. The Tha-line is also called the *roudri*, *Shiwa* or *tamas* line. The letter *ha* is at the apex, *la* at the left corner and *ksha* at the right corner, inside the triangle. These lines and letters form the Power-yantra - the triangular process of *Kundalini*, called *abalalaya*.

It has been stated that there are three *gunas* (as three lines) in the pericarp of the twelve-petalled lotus, and (the lines) are in the nature of *Brahma*, *Wishnu* and *Shiwa* ( - Purashcha-

ranarasollasa, ch. 9, p. 9). This means that there is a triangle in the pericarp, which is formed by the *Brahma*, *Wishnu* and *Shiwa* lines, that is, the A-Ka-Tha triangle. So it has been said that the splendid *Kundalini*-coils are in the pericarp ( - *ibid.*, ch. 9, p. 9), that is, inside the triangle in the pericarp. More clearly, the pericarp contains a triangle in which lies *Kundali*, so it is said to be in the form of three and a half coils ( - *ibid.*, ch. 8, p. 8). Because of the presence of *Kundalini*, the triangle is called *abalalaya*.

The triangle in the pericarp is formed by the lines beginning with A, Ka and Tha ( - *Mridanitantra*, quoted in *Amarasanggraha* MS; *Sammohanatantra*, Part 2, ch. 2, p. 2; *Gherandasanghita*, 6.11), and within the triangle in its corners are the letters *ha*, *la* and *ksha* ( - *Gherandasanghita*, 6.11; *Sammohanatantra*, Part 2, ch. 2 p. 2). The triangle is in the nature of *Brahma*, *Wishnu* and *Shiwa* ( - *Tarahasya*, ch. 4, p. 29).

It has been stated: 'Inside that triangle is the region of the jewelled altar (*manipithamandala*); the whitish-red lustre of the gems in the altar, seems to challenge the brilliance of the bluish-yellow (*pingala*) lightning flash; *nadalbindu* as an aspect of the altar is connected with Supreme Consciousness embodied as *Wagbhawa-bija* (*chinmaya wapu*) ( - *Padukapanchaka*, Verse 3).

The jewelled altar shines so brightly that it appears more splendid than the brilliance of a lightning flash. The compound word *nadalbindumanipithamandala* may be interpreted as *manipithamandala* with *nada* and *bindu*; or *nada* and *bindu* and *manipithamandala*; or *manipithamandala* in the form of *nada* and *bindu*. The commentator *Kalicharana* has rejected the third alternative because of the dissimilarity of their colours. He says that as *nada* is white and *bindu* is red, they can never be whitish-red which is the colour of the altar. But this is not a strong argument. The white and red when mixed together produce the *patala* (pale red) colour. He explains that *nada* is below, *bindu* is above, and the region of the jewelled altar is in between the two. He states that '*chinmaya wapu*' is the body of *nada*, *bindu* and *manipithamandala* in the form of knowledge.

He does not accept that 'chinmaya wapu' stands for waghbawa-bija because, as Guru is white, his bija is also white, and the attribute of whitish-red lustre to the *bija* does not fit.

But the words in this verse should be translated technically, as they indicate the modes of concentration to be practised. When concentration is done on Guru in form, he is thought of as white in colour and is on the jewelled altar of whitish-red lustre. But concentration is also done on the mantra-form of Guru. Chinmaya wapu means Chit or Supreme Consciousness embodied as Waghbawa-bija, that is *Aing* which is the Guru-mantra. Nada-bindu is an aspect of the jewelled altar. The jewelled altar becomes absorbed in the nada-bindu of the *bija Ai* to form Guru-bija-mantra. In concentration on the mantra-form, the jewelled altar is not thought of, but only the *bija Ai* with nada-bindu, that is, *Aing*.

The *manipitha* (jewelled altar) has simply been called *pitha* (altar) which is with nada-bindu and is beautiful (-Gherandasanghita, 6.12). The *manipitha* has also been called bright singhasana (throne) in the Kahkalamalinitantra, ch. 3, p. 7. There, it has been stated that splendorous Antaratman (Brahman) is in the thousand-petalled lotus; in addition to it, there is (within the twelve-petalled lotus which is the lower aspect of the sahasrara) the bright throne between nada and bindu on which Guru is seated, who is to be contemplated on. On, and in connection with, nada is a lustrous position to be thought of as the jewelled altar or bright throne in gross form of concentration, above which is bindu.

Above it is hangsah-pitha (seat). It has been stated: 'Above it, there is the primordial Hangsah who is the centre of splendour, growing like a flame, and who manifests himself as the destroyer of the universe by his great power of destruction; I do concentration on him' (-Padukapanchaka, Verse 4). Above it means above the space which is above nada, that is, *manipitha*. Above *manipitha* is bindu, and within the bindu is Hangsah. So, the bindu is the hangsah-seat. Hangsah is Shiwa and Shakti. Hangsah is splendorous. This means that Shiwa is in union with kundalini. Hangsah is the destroyer of the universe, that is, the aroused kundalini exhibits

her great power of absorption, being in Shiwa, by which all cosmic principles are absorbed into her. Hangsah represents a pair: Hang is Shiwa and *Sah* is Power as kundalini.

It has been stated that concentration should be done on Guru in Hangsah (-Kularnawa, ch. 4, p. 22; Nilatantra, ch. 1, p. 1); also, concentration is done on Guru in hangsah-seat (-Shyamarahasya, ch. 1, p. 3). Hangsah is above the altar (-Gherandasanghita, 6.12), that is in bindu, which is above the jewelled altar. So, bindu is Hangsah, that is, kundalini united with Shiwa. And from a mantra viewpoint, Hangsah is in the bindu of the Guru-bija-mantra *Aing*.

It has been stated: 'There, that is, in the Hangsah-seat, are the lotus-feet of Guru from which the saffron-like red-coloured and honey-imbibed nectar flows, and which are cool like nectar of the moon (or the rays of the moon) and the place of all good; my mind contemplates them' (-Padukapanchaka, Verse 5).

Guru's feet are actually the source from which the streams of life-substance of red colour containing the essence of vitality (makaranda) constantly flow; and concentration on that causes revivification of the mind and revitalization of the body.

'The lotus-feet of Guru are in the hangsah-seat, as it has been stated that the footstools (paduka) of Guru are in Hangsah' (-Gherandasanghita, 6.12). 'Where the footstool is, there is Guru, and concentration on Guru should be done there' (-*ibid.*, 6.13). The footstool is the spiritual symbol of Guru, indicating the presence of Guru.

It has been stated: 'I adore the lotus feet of Guru, situated in the lotus lying in contact with the head; the lotus feet are on the jewelled footstools and all unspirituality disappears when one comes in contact with them; they are red like young leaves; their nails are as bright as the moon; they are moistened with nectar and as beautiful as the lotuses in the lake' (-Padukapanchaka, Verse 6).

Guru's lotus feet are on the jewelled footstool. This jewelled footstool is not the jewelled altar situated above nada and below bindu. The footstool is on the Hangsah-seat and the

Hangsah-seat is in bindu. Guru's feet are always on the bright footstools in *Hangsah*, and, in fact, they indicate that Guru, in form, is lying in *Hangsah*, where concentration should be done.

The following are the concentration-forms of Guru.

1 Guru is moon-like white with smiling face and bright eyes and his body has odour of purity; he wears the garment of flowers, holds a lotus in his hand and makes gestures of granting boons and of dispelling fear; he is all dewatas ( - Nilatantra, ch. 1, p. 1).

2 Guru is like a mountain of silver, that is, white and motionless; he is seated in *wirasana* (hero posture), adorned with all ornaments, wearing a white garland and dressed in white raiment; he makes the gestures of granting boons and of dispelling fear; his Power (as Divine Mother) is seated on his left thigh, holds with her right hand the divine body of Guru, and with her left hand a blue lotus, and is adorned with red-coloured ornaments; Guru's look is kind, and he is with knowledge and in bliss ( - Kankalamalinitantra, ch. 3, p. 7).

3 Guru is like a mountain of silver (white and motionless), he is with his Power who has a divine face and is self-luminous ( - Nirwanatantra, ch. 10, p. 13).

4 Guru, who is Shiwa, is moon-white, holding in his hand a lotus, and making the gestures of granting boons and of dispelling fear; he wears a fragrant garland of white flowers; his face is smiling and his eyes are bright; he is all dewatas ( - Kularnawa, ch. 4, p. 22).

5 Guru is splendid like the autumnal moon, that is, shining white in colour, with lotus-eyes, moon-like beautiful and smiling face, he wears a garland of divine flowers and is dressed in divine raiment, and his body is anointed with a fragrant substance of divine character; on his left side is his beautiful Power of deep red colour; he holds in his hand a lotus and his hands are in the gestures of granting boons and dispelling fear ( - Guptasadhanatantra, ch. 2, p. 2).

6 Guru is like pure crystal (in colour), adorned with white-coloured ornaments, wearing a garland of white flowers, seated in padma-

sana (lotus posture), and established in yoga; he is two-eyed, calm (in samadhi) and very kind; his hands are in *wara* (granting boons) and *abhaya* (dispelling fear) mudras; his Power, who is red in colour, is seated on his left thigh and holds his body with her right hand while holding a blue lotus with her left hand; his eyes are red and his face smiling; he is all bliss and, as God (Ishwara), he should be very respectfully saluted ( - Gandharwatantra, ch. 5, p. 23).

7 Guru is like pure crystal (in colour), anointed with a fragrant substance, calm and smiling; he makes the gestures of granting boons and dispelling fear and his look is very kind; he is with his Power, who is seated on his left thigh, adorned with white coloured ornaments; he is in full bliss ( - Shaktakrama, ch. 1, p. 1).

8 Guru is white in colour, adorned with various ornaments, three-eyed, and seated in *swastikasana* (auspicious posture); he is glad to see the lotus-face with ruddy lips of his Power of red colour by his left side ( - Tararahasya, ch. 1, pp. 1-2).

9 Guru is white-coloured, two-armed, calm and has a pleased countenance ( - Sammohatantra, Part 2, ch. 4, p. 4).

10 Guru is like ten thousand moons, that is, intensely shining white in colour; his hands show the gestures of granting boons and dispelling fear; he is dressed in white raiment, wears a garland of white flowers, and his body is anointed with white sandal paste; he is with his Power, who is red, seated on his left thigh; he is divine, imperishable; he is Shiwa and Supreme Guru ( - Shaktanandatarigini, 4.2).

11 Guru is like pure crystal (in colour), dressed in silken cloth; smeared with a fragrant substance and adorned with white-coloured ornaments; he is calm and smiling and his look is kind; he makes the gestures of granting boons and dispelling fear and holds a lotus; he is with his Power, who is red in colour and is seated on his left thigh; she holds his beautiful body with her right hand and a blue lotus with her left hand and all this makes a lovely picture; Guru's lotus-eyes are full of supreme bliss ( - Shyamarahasya, 1.10).

12 Guru is two-eyed, two-armed, and dressed with white raiment; he wears a garland of white

flowers and his body is anointed with the white sandal paste; one of his hands shows *wara-mudra* (the gesture of granting boons), and the other makes *abhaya-mudra* (the gesture of dispelling fear); he is calm and very kind; his Power (Shakti) embraces him (by her right arm, lying on his left side) and holds with her left hand a blue lotus; he is gracious-looking and smiling and grants the desires of his worshippers (- *Mahanirwanatantra*, 5.26-28).

13 Guru is divine, three-eyed, two-armed, and dressed in white raiment; he wears a garland of white flowers and his body is anointed with the white sandal paste; he is with his Power, who is red in colour (- *Gherandasanghita*, 6.13-14).

14 Guru is like pure crystal (in colour) and two-eyed; he makes the gestures of granting boons and dispelling fear; he is Shiwa and very beautiful (- *Shiwapurana*, 3.3.64).

15 Guru holds in his hand a book (*wyakhya-mudra*; it can also be translated as: Guru holds a book and makes the gesture of granting boons); he is delighted, smiling, tranquil, contented and kind; he is Brahman (- *Brahmawaiwartapurana*, 1.26.6-7).

From the above descriptions, the form of Guru for concentration is as follows:

- 1 Guru is either moon-white or like pure crystal in colour.
- 2 He has two eyes. He may also be thought of as three-eyed. His eyes are bright.
- 3 He has two arms. He makes the gestures of granting boons and dispelling fear; or holding a book in one of his hands, and showing *wara mudra* (granting boons) with the other hand.
- 4 His face is lustrous, calm, contented, delighted, kind and smiling.
- 5 He is dressed in white raiment; he wears a garland of fragrant white flowers, and is adorned with ornaments of white colour; his body is smeared with the white sandal paste.
- 6 Guru assumes *padmasana* (lotus posture), *swastikasana* (auspicious posture), or *wirasana* (hero posture).
- 7 His Shakti (Power) is seated on his left thigh, holds his body with her right hand

and a blue lotus with her left hand. The Power is red in colour and has a face as beautiful as a lotus.

### Explanation

The twelve-petalled lotus is a great centre of concentration. Here, *dhyana* is perfected and developed to its highest level, and transformed in *sahasrara* into *samprajnata samadhi*. Two main forms of *dhyana* are practised here: first, *dhyana* on form; and finally, *dhyana* on luminosity. *Dhyana* on Guru is the concentration on form, and *dhyana* on *Kundalini* is the concentration on luminosity.

From the mantra viewpoint, Guru is derived from the matrika-letters *Gang*, *Ung*, *Rang* and *Ung*. *Gang* exhibits attributes and is also beyond attributes; it contains five *dewas* and powers, and five *prana-wayus*; there is *Kundali* in it; it is like the morning sun (vermilion) in colour. *Ung* contains five *dewas* and five *prana-wayus*; *Kundalini* lies in it; it is yellow in colour. *Rang* contains five *dewas*, five *prana-wayus*, three Powers; in it lies *Kundali*; it is like red-lightning (shining red in colour). So, the basic power of Guru is *Kundalini* and there are five Shiwas and Powers in a latent form in him.

The ga-aspect is the highest spiritual knowledge arising from *samadhi*. It has been stated that Guru removes darkness arising from unspirituality, designated by 'gu', by control, designated by 'ru' (- *Dwayopanishad*, Mantra 4). But the meanings of 'gu' and 'ru' as stated here are secondary. In the *Yamala*, it has been stated that 'gu' means which gives success, and 'ra' is what burns impurities, and 'u' is Shiwa, so Guru is in the nature of these three (- *Shaktanandatarangini*, 2.8). This is also the secondary meaning.

The U-aspect is Shiwa. So it has been stated that Guru is Shiwa (- *Kularnawa*, ch. 4, p. 22; *Purashcharacarasollasa*, ch. 8, p. 8; *Shaktanandatarahgini*, 4.2; 4.5; *Shiwapurana*, 3.3.64); Guru is Brahman (- *Gandharwatantra*, ch. 5, p. 24; *Tararahasya*, ch. 1, p. 2; *Brahmawaiwartapurana*, 1.26.7). But Shiwa or Brahman has two aspects; as Supreme Consciousness



without the limitation of mind, and as Power-Consciousness manifesting mind in the form of samadhi-consciousness. Supreme Consciousness is full, infinite and static in which Supreme Power remains in Shiwa as Shiwa. Here, Shiwa is Parama Shiwa, Brahman is without attributes. At this stage, Shiwa-consciousness is not limited by the mind, so it is non-mental, and supreme and infinite. This is the asamprajnata-samadhi-consciousness. This aspect is in Guru in latent form. The aspect which becomes manifest in Guru is Power-Consciousness appearing in form. In this aspect, Guru is Ishwara (-Gandharwatantra, ch. 5, p. 23), that is, he is endowed with omnipotency and omniscency. He is divine (dewa) (-Gherandasanghita, 6.13). He assumes a mental form (-Purashcharanarasollasa, ch. 9, p. 9), that is, Parama Shiwa appears in subtle form as Guru in dhyana. Consciousness in dhyana is in the form of Shiwa when concentration is done on Guru.

Guru as Shiwa is beyond the six Shiwas - Brahma, Wishnu, Rudra, Isha, Sadashiwa and Parashiwa, and, therefore, he is the seventh Shiwa who is Parama Shiwa, appearing in form. So, Guru is Parama Shiwa in form. Guru is with his Shakti (Power). But his Power is beyond the six Powers lying with six Shiwas. In Parama Shiwa, Supreme Power becomes one and the same with Shiwa. In Guru, the Power is manifested. Guru and his Power are the replica of Shiwa-Shakti principle. His Shakti is *Kundalini* in form. The ra-aspect of Guru is Shakti and the u-aspect indicates her union with Shiwa. So, in concentration-form she is seated on Guru's left thigh and in embrace. It has been stated that Guru's Power is called unmani (-Purashcharawarasollasa, ch. 9, p. 9). Unmani is that power by which consciousness becomes free from all objects, and is established in Shiwa-form. This is the highest state of samprajnata samadhi. This power arises from *Kundalini*, and kundalini in form is Guru's Power.

When dhyana on Guru develops to its highest point, one is able to go beyond form and dhyana is transformed into a luminous type. This means that now it is possible to make dhyana directly

and without thought, on the splendour of *Kundalini*. Now, the form aspects of Guru and his Power are absorbed into *Kundalini* and she appears as splendorous. On the accomplishment of dhyana-on-splendour, the practitioner is able to pass into the sahasrara proper and attains samprajnata samadhi in which his whole consciousness becomes splendorous *Kundalini*.

Concentration on Guru consists of the following stages.

1 Thought-concentration on: the white twelve-petalled lotus on which is twelve-lettered Guru-mantra of white colour; the pericarp of the lotus is moon-white.

2 Thought-concentration on: the a-ka-tha triangle, red in colour, situated within the pericarp, with its apex downward, and with all letters which are on the three lines - starting from the left line, then the base line and finally the right line, and the letters ha, la, *ksha* in the corners.

3 Thought-concentration on: nada of white colour, situated above the triangle; above nada is the jewelled altar of very bright whitish-red colour; and above it is bindu of red colour.

4 Thought-concentration on: Guru-bija mantra *Aing* of white colour, lying within the triangle.

5 Thought-concentration on: luminous Hangsah, lying within the bindu of the bija-mantra *Aing*. Note. Hangsah is Shiwa in union with *Kundalini*, and by deep concentration Shiwa-Kundalini should be aroused as Guru and his Shakti in form.

6 Thought-concentration: within the pericarp of moon-white colour of the white twelve-petalled lotus is the red triangle and above it is white nada, and above that is the shining whitish-red jewelled altar, and above the altar is red bindu, and within bindu is Guru of moon-like white with his Shakti of red colour. From the Guru's feet the saffron-like red life-substance is continuously being irradiated. Above the head of Guru, there is the down-faced white thousand-petalled lotus, covering him like an umbrella.

7 Dhyana on Guru and his Shakti in form.

8 Dhyana on splendorous *Kundalini*.

Now we come to the sahasrara proper.

## 13 Sahasrara

The sahasrara is the last chakra in the chakra system. It is the thirteenth chakra, numerically from the muladhara. The sahasrara and its lower part, guru chakra, are not situated within the chitrini nadi, as this *nadi* ends intracranially, and the sahasrara, including guru chakra, lies in the void region, where there are no nadis.

### Terminology

1 Sahasrara (Thousand-petalled), mentioned in the Adwayatarakopanishad, Mantra 13; Mandalabrahmanopanishad, 1.41; Goutamiyatantra, 35.54; Todalatantra, ch. 3, p. 4; ch. 8, p. 16; ch. 9, p. 17; Gayatritantra, 2.3; Matrikabhedatantra, ch. 2, p. 2; ch. 3, p. 3; ch. 7, p. 10; Gandharwatantra, ch. 5, p. 24; Kamadhenu-tantra, ch. 17, p. 23; Shaktakrama, ch. 1, p. 1; Kujjikantra, 5.263; Tararahasya, ch. 4, p. 23; Bhutashuddhitrantra, ch. 2, p. 2; ch. 3, p. 3; ch. 10, p. 9; ch. 14, p. 12; ch. 15, p. 13; Mayatantra, ch. 6, p. 5; Purashcharawarasollasa, ch. 2, p. 2; ch. 8, p. 8; ch. 10, p. 11; Wishwasaratantra, ch. 2, pp. 11, 23; Mundamalatantra, ch. 2, p. 5; Koulawalitantra, ch. 3, p. 7; Shaktanandatararigini, 4.1; 4.16; 4.21; 4.34; Shyamarahasya, ch. 1, p. 3; Rudrayamala, Part 2, 22.16; 60.32; Mahanirwanatantra, 5. 143; Purashcharyarnawa, ch. 6, p. 491; Shadamnayatantra, 3.75; 4.54, 73, 140, 141; 5.99, 103, 243, 389; Shiwasanghita, 5.138, 161, 163; Mridanitantra, quoted in *Amara-sanggraha* MS; Shiwapurana, 3.3.63; 3.5.53; Dewibhagawata, 7.35.47; Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5.

(a) Sahasrara Padma (Thousand-petalled lotus), mentioned in the Shaktakrama, ch. 1, p. 1; Tripurasarasamuchchaya, 5.41; Bhunashuddhitrantra, ch. 3, p. 3; Sammohanatantra, Part 2, ch. 4, p. 4; Koulawalitantra, ch. 22, p. 81; Shaktanandatararigini, 4.25; Mahanirwanatantra, 5.86; Shiwasanghita, 5.190.

(b) Sahasrara Mahapadma (the great thousand-petalled lotus), mentioned in the

Todalatantra, ch. 2, p. 2; ch. 6, p. 12; ch. 7, p. 14; ch. 9, p. 17; Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5; Nirwanatantra, ch. 3, p. 5; Guptasadhana-tantra, ch. 2, p. 2; Shaktakrama, ch. 1, p. 1; Tararahasya, ch. 1, p. 2; Mayatantra, ch. 6, p. 5; Purashcharanarasollasa, ch. 2, p. 2; ch. 8, p. 8; ch. 9, p. 9; Wishwasaratantra, ch.1, p.10; Shaktanandatararigini, 4.15; Purashcharyarnawa, ch. 6, p. 490; Gheradasanghita, 6.9.

(c) Sahasrara Ambuja (thousand-petalled lotus), mentioned in the Gandharwatantra, ch. 5, p. 28; Rudrayamala, Part 2, 27.70; Mridanitantra, quoted in; 4marasanggraha MS.

(d) Sahasrara Saroruha (thousand-petalled lotus), mentioned in the Shaktanandatararigini, 4.29; Shiwasanghita, 5.188, 198.

2 Sahasraradala (thousand-petalled), mentioned in the Kujjikantra, 5.265; 6.312.

3 Sahasradala (with or without Padma, Pankaja, Kamala) (lotus with one thousand petals), mentioned in the Yogachudamanyupanishad, Mantra 6; Nilatantra, ch. 1, p. 1; Kamadhenutantra, ch. 15, p. 19; Karikalamalinitantra, ch. 3, p. 7; Nirwanatantra, ch. 10, pp. 12,14; Radhatantra, 5.11; 6.7; 11.9,23; 14.1; Gandharwatantra, ch. 29, p. 112; Kujjikantra, 6.314; Tararahasya, ch. 1, p. 1; Bhutashuddhitrantra, ch. 1, p. 1; ch. 3, p. 3; Wishwasaratantra, ch. 2, p. 11; Koulawalitantra, ch. 3, p. 7; Shaktanandatararigiri, 4.24, 29,31; 9.16; Shyamarahasya, ch. 1, pp. 3,15; ch. 4, p. 79; Brahmasiddhantapaddhati MS; Amarasanggraha MS; Tattwayogabindu MS; Padmapurana, 5.38,73; Brahmawaiwartapurana, 4.21, 174; Dewibhagawata, 9.42.8; Kularnawa, ch. 4, p. 22.

4 Sahasrara Kamala, Pankaja, or Padma (lotus with a thousand petals), mentioned in the Yogakundalyupanishad, 1.86; Brahmawaiwartapurana, 1.26.5.

5 Sahasrachchada Pankaja (thousand-petalled lotus), mentioned in the Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2.

6 Sahasrabja (thousand-petalled lotus), mentioned in the Mundamalatantra, ch. 2, p. 5; ch. 6, p. 9.

7 Sahasrapatra (with or without Kamala) (thousand-petalled lotus), mentioned in the

Purashcharyarnawa, ch. 6, p. 492; Skandapurana, 7.1.31; Mahabharata, 12.331.21.

8 Sahasraparna Padma (thousand-petalled lotus), mentioned in the Padmapurana, 1.39.153; Matsyapurana, 168.15.

9 Sahasradala Adhomukha Padma (thousand-petalled, face-down lotus), mentioned in the Purashcharanarasollasa, ch. 10, p. 11.

10 Adhomukha Mahapadma (the great face-down lotus), mentioned in the Purashcharanarasollasa, ch. 9, p. 9.

11 Sthana (literally, a place; here sahasrara), mentioned in the Yogakundalyupanishad, 1.74.

12 Kapalasamputa (a hemispherical covering over the skull, that is, technically, sahasrara), mentioned in the Yogashikhopanishad, 1.76.

13 Wyomambuja (lotus in void), mentioned in the Yogashikhopanishad, 6.48.

14 Wyomambhoja (lotus in void; void lotus), mentioned in the Tripurasarasamuchchaya, 4.12.

15 Wyoma (with or without chakra and sthala), mentioned in the Yogarajopanishad, Mantra 17; Phetkarinitantra, ch. 14, p. 39; Gandharwatantra, ch. 29, p. 112.

16 Akasha Chakra (chakra in void; void chakra), mentioned in the Soubhagyalakshmyupanishad, 3.9.

17 Shiras Padma (lotus in contact with the head; topmost lotus; highest lotus), mentioned in the Brihannilitantra, ch. 6, p. 31.

18 Amlana Padma, or Pankaja (fresh or bright lotus), mentioned in the Purashcharanarasollasa, ch. 9, p. 9.

19 Dashashatadala Padma (lotus with one-thousand petals; thousand-petalled lotus), mentioned in the Shatchakranirupana, Verse 40.

20 Shuddha Padma (pure, or white lotus), mentioned in the Shatchakranirupana, Verse 52.

21 Shantyatita (Sahasrara), mentioned in the Shiwapurana, 3.3.29; Garudapurana, 1.23.48.

22 Shantyatita Pada (Sahasrara Chakra), mentioned in the Shiwapurana, 5a. 7.3.

23 Parama Shiras (supracranial chakra), mentioned in the Bhagawata, 10.87.18.

### Position

The sahasrara lies in the void-region where there are no *nadis*; it is outside the cranium, but in

contact with the top-end of the chitrini *nadi*, lying intracranially, through wisarga (power-bridge). At the terminal part of the chitrini is the nirwana chakra, which is connected through the wisarga, indirectly with the twelve-petalled lotus, which is the lower aspect of the sahasrara.

### Description

The sahasrara has 1000 petals ( - Shatchakranirupana, Verse 40; Yogachudamanyupanishad, Mantra 6; Nilatantra, ch. 1, p. 1; Kamadhenu-tantra, ch. 15, p. 19; Kankalamalinitantra, ch. 3, p. 7; Nirwanatantra, ch. 10, p. 12; Kularnawa, ch. 4, p. 22; Kubjikantra, 6.314; Bhutashuddhitrantra, ch. 3, p. 3; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Purashcharanarasollasa, ch. 8, p. 8; Shaktanandatarangini, 4.29; Shyamarahasya, ch. 1, p. 3); this is why it is called sahasrara, sahasraradala, sahasradala, sahasra kamala, sahasrabja, sahasrapatra and sahasraparna.

The colour of the petals is white ( - Shathakranirupana, Verse 40; Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5; Kubjikantra, 6. 314; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Shaktanandatarangini, 4.29; Shyamarahasya, ch. 1, p. 3; Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS; Shiwapurana, 3.3.63); red ( - Shaktanandatarangini, 4.25); yellow ( - Shiwapurana, 4.40.26) and golden ( - Tripurasarasamuchchaya, quoted in Yogakalpalatika MS). The petals are also variegated-white, red, yellow, black and green; now they appear as white, then red, then yellow, again white, then green ( - Nirwanatantra, ch. 10, p. 12); also, the petals are white, red, yellow, black and green; now it is white, then black, yellow, red and green; in this manner, the petals acquire different colours ( - Purashcharanarasollasa, ch. 9, p. 9).

The petals of the sahasrara are the seat of all powers ( - Kubjikantra, 6.315; Nirwanatantra, ch. 10, p. 12; Purashcharanarasollasa, ch. 9, p. 9), all mantras ( - Kubjikantra, 6.315), and the matrika-letters ( - Shaktanandatarangini, 4.29). There are 50 matrika-letters on the petals ( - Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS). The Shatchakranirupana names

the matrika-letters which are on the petals. There are two readings of the text. In one, the text reads as 'lakaradyairwarnaih', that is, the letters beginning with la. The la is the second la pronounced rha or *da*. In this connection Kalicharana says that here it is not meant that the letters are to be read from the end to the beginning (wiloma), but the meaning is to take la, and leave *ksha* out. The letter-arrangement has been more clearly stated in the Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5. It says that on the petals of the sahasrara are the letters from a to what is the end of *ksha* (akaradi kshakarantaih). Kalicharana interprets anta (after *kshakara*) as awasana, that is, termination. At the end of *ksha* is la, so the la is to be taken by leaving *ksha* out. This is the opinion of Kalieharana. That the arrangement of the letters on the petals should be from the beginning to the end, not the reverse, and from a to la by leaving *ksha* out has been stated in the Todalatantra, ch. 9, p. 17. It has been declared there that Kundali, being in the sahasrara and seeing Shiwa there, encircles Shiwa-linga in the form of a garland consisting of matrika-letters from a to la (akaradilakaranta) in which *ksha* is in the mouth, that is, *ksha* becomes the central letter (meru). This garland of matrika-letters is called panchashika mala (a garland of fifty letters). The string of this garland is Shakti-Shiwa. The matrika-letters strung in the garland are fifty from a to la, and *ksha* becomes the central letter, and is not counted. Thejapa is made from a to la (anuloma) and also from la to a (wiloma). However, the arrangement of letters on the petals is from a to la, and without *ksha*.

The text of the Shatchakranirupana (Verse 40) can be read as 'laladyairwarnaih', literally, all letters from lalata. The usual meaning of lalata is the forehead. But it does not apply here. Technically, lalata indicates the letters a, *tha* and ha (- Warnabijakosha). Here lalata stands for a, so the meaning is, letters from a. The commentator Shankara explains it as fifty letters from a placed in twenty layers. The commentator Wishwanatha says 'all the matrika-letters from a'. Ramawallabha only says 'letters from a'. Bhuwanamohana makes it clearer by saying, from the beginning of a to the end of

*ksha* (akaradi kshakaranta). Kalicharana makes it still clearer. He says that it is to be understood as meaning that the fifty letters from a to *ksha* are to be taken by leaving out la.

The petals are arranged in twenty layers, each layer containing fifty petals. In each layer, there are fifty matrika-letters on the fifty petals. So the matrika-letters from a to la (rha) or *ksha* go round each layer; and each matrika-letter is on one petal. The matrika-letters are arranged on the petals from right to left. The colour of the matrika-letters has not been mentioned in the text. Kaheharana says that as the matrika-letters are white, they should be thought of as white here (on the sahasrara-petals). (See Plate 24.) But the normal colours of the matrika-letters are different; some are white, some yellow, while others are red, smoke-coloured, etc. In the Kankalamalinitantra (ch. 2, p. 5), it has been stated that the matrika-letters are shining. It may mean white, or red, or any colour. However, when the petals are thought to be white, the letters may be taken to be white. When the petals are thought of as having other colours, the letters can be thought of as having the colour of the petals or their normal colours.

The sahasrara stands with its face downward (- Shatchakranirupana, Verse 40; Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5; Nirwanatantra, ch. 10, p. 12; Tararahasya, ch. 4, p. 23; Tripurasarasamuchchaya, 5.41; Purashcharanarasollasa, ch. 8, p. 8; Koulawalitantra, ch. 22, p. 81; Shaktanandatarangini, 4.29; Shyamarahasya, ch. 1, p. 3; Purashcharyarnawa, ch. 6, p. 490; Brahmasiddhantapaddhati MS), and its filaments are red in colour (- Shatchakranirupana, Verse 40; Tripurasarasamuchchaya, 5.41; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Shaktanandatarangini, 4. 29; Purashcharyarnawa, ch. 6, 490), and they are also lightning-like splendidous (- Purashcharawarasollasa, ch. 9, p. 9). The arrangement of the petals is such that the sahasrara appears as bell-shaped. (See Plate 25.) The pericarp of the sahasrara is of a golden colour (- Kubjikantra, 6. 316; Purashcharanarasollasa, ch. 9, p. 9), and is endowed with various powers, and within in it lies all knowledge (- Purashcharanarasollasa, ch. 8, p. 8). Here are

the seats of Supreme Being (-Bhutashuddhitāntra, ch. 14, p. 12); *Shadamnayatantra*, 5.103) and Supreme Power (-Bhutashuddhitāntra, ch. 10, p. 9; *Shadamnayatantra*, 5.243); it is the centre of immortality (- *Shadamnayatantra* 5.389). Now we have to study the pericarp in detail.

The *Shatchakranirupana* says: 'Within the pericarp of the sahasrara is the full moon (that is, the circular moon-region) which is shining brilliantly and without the spots. It radiates abundant light which is nectarous (that is, full of life) and delightful. Inside the circular moon region is the lightning-like luminous triangle (trikorza). Inside this triangle is void (*shunya*) (that is, Supreme Bindu) which lies concealed (that is, realizable only by dhyana) and is worshipped by the yogis' (- *Shatchakranirupana*, Verse 41).

The presence of the circular region of the moon (*chandramandala*) in the pericarp of the sahasrara has been mentioned in the Kankalamalinitāntra, ch. 2, p. 5; Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2; Mayatantra, ch. 6, p. 5; Purashcharanarasollasa, ch. 2, p. 2; Shyamarahasya, ch. 1, p. 15; ch. 4, p. 79). Rays are being emitted from the moon-region (-Tripurasarasamuchchaya, 5.41; Koulawalanitāntra, ch. 22, p. 81). The moon-region is in the nature of consciousness (- Shiwapurana, 3.5.53). There is a triangle within the moon-region (-Kankalamalinitāntra, ch. 2, p. 5; Shyamarahasya, ch. 1, p. 15; Amarasanggraha MS; Mridantantra, quoted in; Amarasanggraha MS; Tattwajogabindu MS). This triangle has also been termed trikuta, that is, three-cornered = triangle (- Soubhagyalakshmyupanishad, 3.9; Brahmasiddhantapaddhati MS).

There is the void (*shunya*) within the triangle which lies inside the circular moon-region. The void has been termed supreme void (*parashunya*), which is with the upward-power (*Kundalini*), and dhyana should be done here (- Soubhagyalakshmyupanishad, 3.9). Supreme Power as *Kundalini* lies concealed here (- *Yogarajopaniṣad*, Mantra 18). The roused *Kundali* passes into the sahasrara through the *brahma nadi* (- Todalatantra, ch. 8, p. 16), so she is called the upward power. She is concealed here,

she is only known by dhyana. The term supreme void has also been accepted in the Tantras. It has been stated that the supreme void (*paramashunya*) which is inside the triangle of the sahasrara is with the upward-power (*Kundalini*), and dhyana should be done on the supreme void (-Brahmasiddhantapaddhati MS). The presence of the void in the triangle of the sahasrara has been mentioned in the Mridantantra (quoted in the Amarasanggraha MS). The void has been described as the abode of Parama Shiwa who is infinite and beyond mind-matter (*niramaya*) (- *ibid.*). About the void, it has been stated: 'That (that is, void), which is well concealed (in another reading: which is to be kept secret with care) is the main root of abundant and never-ending supreme bliss; it is subtle and its pure form becomes manifest along with nirwarza-kala and moon (*shashi*)-kala, that is, ama-kala, by the long and regular practice of dhyana' (- *Shatchakranirupana*, Verse 42).

In this void is Parama Shiwa. So, it has been stated: 'Here, that is, in the void, the celebrated Dewa (Divine Being) known as Parama Shiwa is situated. He is without form (in another reading: he is in his supreme aspect as infinite and formless); he is in union (*rasa*) (with *Kundalini*) and is also the one and the same (*wirasa*) (with *Kundalini*); like the sun, he destroys the darkness of unspiritualness and delusion' (- *Shatchakranirupana*, Verse 42).

The void is a circular process (*writta*) consisting of *Kundali*- power around the formless Parama, Shiwa. The void has been clearly explained here: Shiwa is in the form of Void and the circumference of the circle (*writta*) is Supreme *Kundali* who is splendidous and is in three and a half coils; the Yamala says that the *writta* is *Kudalini* Power in whom lies the three primary attributes, and the void aspect (of the *writta*) is Shiwa, who is the great Ishwara; *Kundalini* is always there in coils around Shiwa like a snake; Bindu (Supreme Bindu) is in the nature of Shiwa and Shakti (Power) and gives life and liberation; that eternal Divine Power (*kundalini*) is the source of all in her Nada (Supreme Nada) aspect (- Shaktanandatarangini, 4.15).

This void (*shunya*) cannot be represented by

the bijas *Ang, Ang, Khang, Thang* and *Hang*. *Hang* is the germ-mantra of akasha (void) mahabhuta, so this void is beyond akasha. In this void, there is neither akasha nor mind. So it has been termed supreme void (parama-shunya). It can only be designated by Bindu. But this bindu is not a point. It is 'non-magnitudinous' and 'non-positional', and still it exists. Because of this it has been termed Parabindu-Supreme Bindu. This Supreme Bindu is the Supreme Void. It has been stated that Bindu signifies void (Shunya) and also quality (guna) (- Todalatantra, ch. 6, p. 13). The void indicates the absence of magnitude and position; therefore, it is without mind and matter. The void is that in which matter-mind and its source primus are absorbed, and what remains is Shiwa in union with his Power (Shakti). Kundali-power finally absorbs into her prakriti (primus) from which arises the phenomenon of mind-matter, and remains in coils in Shiwa. Because of Shiwa and Power (Shakti) the void is in the nature of a writta or circle. The void aspect is Shiwa and the quality aspect indicated by the circumference of the circle is the Power. So it has been said that Parama Shiwa is immutable and supremely subtle and in the form of Bindu (- Todalatantra, ch. 8, p. 15). The subtle and changeless aspect of Bindu is the void which is Shiwa. Shiwa is also with his Power. This Power is in a state of Supreme contraction. This is Supreme Bindu. So Supreme Bindu is both Shiwa and his Power.

Bindu stands in relation to the sahasrara (Goutamiyantra, 34.54; Dewibhagawata, 7. 35.47). So it has been said that the sahasrara is the centre of Bindu (-Gandharwatantra, ch. 5, p. 28; Mridanitantra, quoted in; Amara-sanggraha MS). This Bindu is Parabindu. It has been clearly stated that the sahasrara lotus which is all pure is the centre of Parabindu (Supreme Bindu) (-Rudrayamala, Part 2, 27.70).

More has been stated about Parama Shiwa: Bhagawan, that is Shiwa endowed with yoga-power, from whom the nectar (power of eternal life) is continuously and abundantly flowing, imparts to the *yogi* whose thoughts are purified the real knowledge of Atman (the highest

spiritual knowledge arising in samadhi); the Supreme Being (Sarwesha, literally, the Lord of the universe), known by the name of Parama *Hangsah* (that is, Parama Shiwa) from whom the waves of all happiness are continuously overflowing is situated here (- *Shatchakranirupana*, Verse 43).

Shaiwas (the worshippers of God Shiwa) call it (the centre where is Parama Shiwa) the abode of Shiwa; the Waishnavas (the worshippers of God *Wishnu*) call it the abode of Supreme Being (Paramapurusha, that is, *Wishnu*); others (the worshippers of Harihara) call it the centre of Harihara (a conjoined form of *Wishnu* and Shiwa); those who are devoted to the lotus feet of Divine Shakti (that is, the worshippers of the Goddess Shakti) call it the centre of Dewi (Shakti); and other great yogis call it the pure place of Prakriti-Purusha (- *ibid.*, Verse 44).

It has been stated: 'Within the pericarp of the sahasrara, there is the nectarous ocean wherein lies the isle of gems, and inside the isle of gems is the wishing tree; there lies a lustrous temple with four doors; inside the temple is an altar consisting of fifty matnka-letters; there is a jewelled throne on the altar, and on the throne is seated Mahakali (Supreme Power) in union with Maharudra (Parama Shiwa). He who is Maharudra (Supreme Rudra or Shiwa) is Mahawushnu (Supreme *Wishnu*) and Mahabrahma (Supreme Brahma). The three are one, there is only the difference in name' (- Nirwanatantra, ch. 10, pp. 13-14, abridged). It indicates that Parama Shiwa (Supreme Consciousness) is also called Supreme Rudra, Supreme *Wishnu* and Supreme Brahma. The description of the centre as given here is for the purpose of dhyana.

Parama Shiwa is without form (- *Shatchakranirupana*, Verse 42); he is Brahman and immutable (- Tararahasya, ch. 4, p. 23); he is only 'being' (or he is in himself), fully quiescent and beyond mind-matter (- Bhutashuddhitrantra, ch. 3, p. 3). This supreme aspect of Parama Shiwa is beyond samprajnata samadhi, it is only 'realizable' in asamprajnata samadhi. In a super-concentrated state of consciousness induced by samprajnata samadhi (- *Wishwasaratantra*, ch. 2, p. 11), a highly rarefied form in white

colour ( - Tararahasya, ch. 4, p. 23) shines forth. Now, the infinite Supreme Shiwa becomes Sakala Shiwa-Shiwa with manifested Power. Now, the individualization of Shiwa and Power occurs.

Shiwa is always with Power (Shakti). In the supreme state both Shiwa and Shakti are formless and there is no double existence as they are not individualized. So Shiwa and Shakti are in supreme union as one and the same. This is what has been called the state of wirasa. When Shiwa and Shakti are individualized, they are also in union, and this is the state of rasa. So it has been stated that Supreme Shiwa who also assumes a cosmic form and Supreme *Kundalini* are always in the great lotus sahasrara ( - Todala-tantra, ch. 7, p. 14); also, in the sahasrara, there is the union between Supreme Shiwa and *Kundalini* ( - Bhutashuddhitrantra, ch. 3, p. 3); Supreme Shiwa is with Supreme *Kundalini* ( - *ibid.*, ch. 14, p. 12); Supreme Shiwa is with Shakti ( - Wishwasaratrantra, ch. 2, p. 11). All these statements indicate that Supreme Shiwa as Sakala Shiwa assumes form in the sahasrara. At first the form is non-specific, vast and luminous. At this stage, the whole consciousness is in a luminous form and in deepest concentration. This is the state of samprajnata samadhi. When concentration becomes less deep, the luminosity changes into distinct form and it is held in consciousness continuously and without interruption. This is the state of dhyana. The dhyana form is transformed at the highest stage of concentration into samadhi form. Both Shiwa and Shakti appear in dhyana and samadhi forms.

A dhyana form of Shiwa in the sahasrara is as follows: 'Shiwa is like pure crystal in colour; he is joyful and smiling; he has three lotus-eyes and eight beautiful arms; he wears a garland of 1000 lotuses; he is adorned with ear-rings, a necklace of pearls, and handsome anklets' ( - Bhatashuddhitrantra, ch. 9, p. 8).

Ama-kala and nirwana-kala are situated within the triangle of the sahasrara. The *Shatchakranirupana* (Verse 46) says: 'Here (that is, within the triangle situated in the pericarp of the sahasrara) is the excellent sixteenth power (kala) of the moon (called ama) which is like

the morning sun (that is, shining red in colour), pure (that is, samadhi-consciousness is maintained by her); her form is like the hundredth part of a delicate lotus-filament (that is, she is subtle); she is with Kundali-power (para); she is always lightning-like splendidous; she is with her face downward (that is, in one-half coil, crescent); there is the uninterrupted flow of perpetual bliss and she is the source of the abundantly flowing nectarous stream.'

Ama-kala is always in a roused state and not subject to growth or decay (that is, unchanging) ( - Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5); she is red like the morning sun and is as subtle as the hundredth part of the tip of a hair ( - Tripurasarasamuchchaya, 5.46); this sixteenth kala of the moon (ama-kala) stands with her face downward and is the centre of the constantly flowing nectarous stream ( - Koulawalitantra, ch.22,p.81).

About nirwana-kala, it has been stated that: Inside it (ama-kala) is the famous nirwana-kala (manifested power of absorption of *Kundalini*); she is the most excellent; she is like the thousandth part of the end of a hair (that is, extremely subtle); she is endowed with supreme yoga-power (Bhagawati) and is in all beings as *Ishtadewata*.; she is consciousness herself; she is bent like a crescent moon (that is, in one-half coil); and she is as lustrous as the brilliance of all suns shining at one time (that is, extremely shining red in colour) ( - *Shatchakvanirupana*, Verse 47).

Nirwana-kala is situated inside ama-kala; she is called the seventeenth kala (manifested power) and is crooked ( - Kankalamalinitantra, ch. 2, p. 5); she is bent like a crescent moon (half-coiled) and as subtle as the thousandth part of the tip of a hair ( - Tripurasarasamuchchaya, 5.47; Koulawalitantra, ch. 22, p. 81). Nirwana-kala is subtle and in the nature of consciousness ( - Mridanitantra, quoted in Amarasanggraha MS). Nirwana-kala is also called the seventeenth niranjana-kala which is as bright as the lustre of ten million suns and as cool as ten million moons ( - Amarasanggraha MS; Tattwayogabindu MS).

There is Nirwana Shakti (all-absorbing *Kundali*-power) inside nirwaraa-kala. About Nirwana

Shakti, it has been stated that: inside it (nirwana-kala) is supreme and primordial Nirwana Shakti, splendorous like ten million suns (red and extremely lustrous), the mother of the universe; she is like the ten-millionth part of the end of a hair, and so, extremely subtle; in her is the constantly flowing stream of love (indicating that she is in union in supreme love with Parama Shiwa); she is the life of all beings; she graciously conveys the knowledge of Brahman to the mind of the yogi (-*Shatchakranirupana*, Verse 48).

The Tripurasarasamuchchaya (5.48) says: Nirwana Shakti is supreme and is situated within nirwana-kala; she is as bright as the radiance of ten million suns and as subtle as the ten millionth part of the end of a hair, so she is concealed; she is matrika, always conscious of Shiwa (nityodita) and pure; here lies the seat of Shiwa; it is here that the vast nectarous stream flows; she is without a support (that is, she is in herself). 'Nirwana Shakti is red in colour (-*Koulawaltantra*, ch. 22, p. 81), very subtle and in the form of consciousness (- *Mridanitantra*, quoted in *Amarasanggraha MS*). It has been stated that there is nirodhika (the supreme control power) in the form of fire within nirwana-kala where sound is unmanifest, and there lies splendorous supreme Nirwana Shakti who is the source of the universe (as matrika) (- *Kankalamalinitantra*, ch. 2, p. 5).

The Shatchakranirupana (Verse 49) says: 'Within her (that is, Nirwana Shakti) is the centre where lies Shiwa (Shiwapada); it is beyond mind-matter (amala), eternal, all love and bliss, of pure consciousness; it is revealed in yoga (asamprajnata samadhi); some wise men call it the place of Wishnu, others call it Hangsah, while the spiritual persons call it the place where the real knowledge of Atman leading to liberation is attained.'

It has been stated: 'In Nirwana Shakti changeless and formless Shiwa (Parama Shiwa) is to be realized; it is here that kundali-power is in the form of mudra (that is, in the form of ou-letter; or, in love-bliss because of her union with Shiwa) who again goes back to the adhara (muladhara) lotus' (-*Kankalamalinitantra*, ch. 2, pp. 5-6). There is also the centre in Nirwana Shakti of Shiwa; it is eternal, immeasur-

able, pure, ever-existing, and static; the wise men call it the abode of *Wishnu*, some call it the place of Brahman, others call it the abode of Hangsah, and others again call it the centre of Supreme Being (niranjanapada) who is all (niralamba) (-*Tripurasarasamuchchaya*, 5.49, and *Koulawaltantra*, ch. 22, p. 81). It has been farther stated that the centre of Nirwana Shakti is above nirwana-kala; the worshippers of Shiwa call it the abode of Shiwa, the worshippers of Wishnu call it the abode of Supreme Purusha (Wishnu), others call it the abode of Hari-Hara, the worshippers of Dewi (Divine Power) call it the abode of Dewi, and the yogis call it the pure place of Prakriti and Purusha (-*Shaktanandatarangini*, 4.33).

It has been stated that there is a linga (Shiwa-linga) in the pericarp of the sahasrara which is like red-hot gold (that is, shining red in colour); but sometimes the linga becomes white, sometimes black, sometimes yellow and sometimes blue; sometimes the linga is in the form of matrika-letters; it is bright and beyond thought (- *Mundamalatantra*, ch. 2, p. 5). The presence of Shiwa-linga in the sahasrara has been mentioned in the Todalatantra, which says that Kundali, coming into the sahasrara and seeing Shiwa, encircles the Shiwa-linga in the form of a garland consisting of the matrika-letters (- *Todalatantra*, ch. 9, p. 17).

Above the circular region of the moon in the pericarp of the sahasrara is wisarga (power-bridge) (-*Sammohanatantra*, Part 2, ch. 2, p. 2). So it has been stated that the sahasrara is situated below the wisarga (- *Shatchakranirupana*, Verse 40; *Tripurasarasamuchchaya*, 5.41; *Koulawaltantra*, ch. 22, p. 81; *Purashcharyarnawa*, ch. 6, p. 490). Wisarga is Supreme kundalini (-*Radhatantra*, 2.44). Wisarga is the sixteenth matrika-letter associated with a. A is the secondary part. Wisarga is like red-lightning (shining red in colour) in which lie in essence five pranas, five dewatas and all knowledge; it is kundali (-*Kamadhenutantra*, 3.16). A (*Ang*) as the first matrika-letter is the coil of Kundali-power a part of which radiates upwards as a straight line indicating an upward direction of force-motion. The straight force-motion arises from the coiled force-motion and



consists of a starting point and an end point, the two points being represented by two perpendicular dots. In the sahasrara, the first point lies just beyond ama-kala and the second point just below Supreme Bindu. So, the two points form a power-bridge through which Kundalini passes from the sahasrara to Supreme Bindu. Wisarga is power ( - Tantrabhidhana), an aspect of kundali-power.

Above wisarga (that is, above the second point of wisarga) is Divine Shankhini ( - Kankalamalinantra, ch. 2, p. 5). Shankhini is Supreme Kundalini in the spiral form. From the view-point of sahasrara, Shankhini is above the circular moon-region where lies the first point of wisarga. Technically, the first point of wisarga lies just beyond amakala. The second bindu of wisarga lies under Supreme Bindu, and Shankhini is above it.

Above wisarga is dhruwa-mandala ( - Sammohanatantra, Part 2, ch. 2, p. 2). Dhruwa-mandala is infinity of Parama Shiwa. Wisarga goes upward from ama-kala and passes through Wishnu-waktra and Guru-waktra to reach dhruwa-mandala. Sharikhini as Supreme Kundalini goes beyond wisarga and reaches dhruwa-mandala to be united with Sakala Shiwa, and finally to be absorbed into Parama Shiwa.

### Explanation

Aditya (God Shiwa) is Surya (Illumination); he is the possessor of light-power (rashmi), so he is called Harina; the light-power is in the nature of consciousness, so he is Jatawedas; he is the source of vital power (prana), so he is Parayana; he is without a second and splendorous (ekajyotih); he is with 1000 light-powers (sahasra-rashmi) and exists in 100 forms; he is life in all beings and gives heat; he is in all forms (wishwarupa) ( - Prashnopanishad, 1.8).

The secret of the sahasrara has been technically expounded by *Rishi* Pippalada in the above mantra. Aditya - the first God as Shiwa with his aroused Shakti (Power) technically known as Shiwa-Shakti principle, is from Aditi - the infinite Supreme Mother. He is the Sun as he is in the nature of illumination. He is endowed with the light-power having the aspects of illu-

mination and consciousness. He is the one without a second, and splendorous. This indicates that he is with Supreme kundalini who is all splendour. Shiwa is in spiritual union with the radiant Kundali-power so he is 'Sun'. kundalini at the Supreme Bindu level is Shabdabrahman where lies parashabda - the principle of sound. At this stage, prana - the living-energy principle of the Supreme Mother in her power aspect - becomes concentrated to the highest point to be able to make parashabda manifest as radiant sound (pashyanti) which is Pranawa (*Ong*). There is a congregation of 1000 light-powers in pranawa, and there is a summation of 50 sound units which constitute matrika. At the next stage, the radiant sound begins to be transformed into suprasound (madhyama), and in this process 1000 petals are created by the 1000 light-powers which constitute the sahasrara; and the 50 matrika sounds are released from the pranawa sound and become distinct and are combined with the light-powers in twenty-fold strength. Each matrika sound has twenty aspects, viz., Kundali-power, three bindus, three gunas, three specific powers, five dewatas and five pranas, which make twenty. Because of this fact, the petals are arranged in twenty layers, each layer consisting of fifty petals which contain fifty matrika-letters.

The light-power is from Shiwa-Shakti. Shiwa is represented in white colour and Shakti in red colour. The colour of the light-power is a mixture of white and red which produces kamala colour which is pale-red. So the light-power is of kamala colour and its petal-line expansion is called kamala (lotus) having 1000 petals. Another name of kamala is sahasrapatra (a thousand petals) ( - Shabdakalpdrumah). 'ka' of kamala means Surya ('sun'), endowed with illuminating power; 'mala' of kamala indicates the expression of this power as rashmis - light-powers. So kamala is the thousand-fold manifestation of the illuminating power as light-powers in the form of petals. Also, 'ka' is illumination and is represented by the bija-mantra *Wang* ( - Tantrabhidhana), and 'mala', derived from *mrij*, which means 'to sound' ( - Apte). This indicates that the illuminating power in operation emits sounds. These sounds are the matrika

sounds as suprasound phenomenon. The 1000 *rashmis* which are *kamala* and inseparably associated with *matrika* sounds form the *sahasrara*.

The particularized forms of *matrika* develop in the lower six *chakras* from the *ajña* to the *muladhara*. These six *chakras* have fifty petaline processes derived from the light-powers of the *sahasrara* in their specific manifestation. The fifty *matrika*-letters are arranged on the petals of these *chakras*. The fifty *matrika* sounds become 100 when combined with the evolutionary and involutionary modes of practice, that is, working on in both regular and reversed orders. God *Surya* exists in 100 forms. It has also been stated in the *Akshyupānishad* (Sec. 1) that God *Surya* ('Sun') is in the form of light (*dyotirūpa*) and radiates 1000 light-powers (*sahasrarashmi*), and is in 100 forms. The splendid *Kundali*-power makes *Shiwa* also splendid and he becomes *Surya*. *Kundalini* in her *prana* aspect becomes Supreme *Nada* when *prana* is infused with potential sound-power, and then she becomes Supreme *Bindu* in which *prana*-power is supremely concentrated and ready to emit the potential *nada*, which is now the principle of sound, as radiant sound which is in the form of *pranawa*. From the radiant sound arises the suprasound which emits 1000 light-powers and along with it fifty *matrika* sounds in twenty strengths, which create the thousand-petalled lotus. From the *sahasrara* arises the hundred-petalled *nirwana chakra*. This is why it has been stated that the God *Surya* exists in 100 forms.

The Infinite Power, that is, *Shakti* of *Shiwa*, has the power to contract infinitely to be *Bindu*—Immense Potential, which becomes the centre of immense creative energy. This infinitely contracted *Bindu* is non-magnitudinous and non-positional, but it swells to create around it a finite 'field' termed *sahasrara*. The infinitely condensed power in *Bindu* is *prana*-energy as a dynamic triangle in which the infused *nada*-power remaining in substance, determines the character of the emission of *prana* necessary for creative evolution. The hidden *nada* assumes *a-u-m* in trace and in equilibrium represented by the triangle. The pranic concentration at a certain point effects the emission of *a-u-m* as

radiant sound. It is the first manifested central light-force containing in it 1000 light-powers. When the radiant sound is transformed into suprasound the 1000 light-powers become distinct and assume a petaline form, and the sound aspect emits *matrika*-sounds. This petaline process and its ground elements constitute *sahasrara*.

*Bindu* is void. Here, *Bindu* is Supreme *Bindu* because it is in a state of infinite contraction and so the void is supreme void. Supreme void indicates a state which is beyond mind-matter, without names and objects. This void, consequently, is the void of matter and also mind. It is non-material and non-mental power around *Shiwa*-consciousness. The power is *Kundali*-power into which mind-matter phenomena have been absorbed, and the supreme void has been created, and this void is *Kundali*-power in its highest spiritual form, lying around *Shiwa*. This void is the centre of *sahasrara*.

There is a possibility in man of reducing all his experiences into a form in which consciousness becomes *samprajñana* (superconsciousness) of the highest order, which is only attainable in the highest stage of *samprajñata samadhi*, which is able to receive and retain the prototype of *Sakala Shiwa*—Being-Consciousness-Bliss without names and forms. This experience is finally developed into a unique form—the Supreme Spiritual Reality—one and whole, infinite and supreme. Here are neither experiencer nor what is to be experienced but only that Reality, which is there because of his power of beingness. It is being which is also consciousness and bliss. This infinity is reachable when the *samadhi*-consciousness is recoiled into Supreme Power which at the infinite point is nothing else than that Reality—*Parama Shiwa*.

It has been said that *yoga* should be done between *Kundalini* and *Atman*—the supreme reality, which is in the nature of illumination and bliss, beyond mental consciousness, beyond the universe but is the essence of it; which is in himself, and is supremely subtle, that is, only 'is'; and the reality is beyond the *sahasrara* (—*Gandharwatantra*, ch. 29, p. 112 *Shiwa* is illumination itself. It does not require a revealer to know him. But the unchanging persistence

## The Chakra System

of *Shiwa*, the very beingness of *Shiwa* indicates his power. The power to exist, to persist is his. Consequently, *Shiwa* and his Power are not two entities, but one and the same, and is understandable as two aspects of the same entity— Illumination or *Shiwa* aspect, and Power or *Shakti* aspect. Even the idea of two aspects of the same entity arises from the mind having dualistic functions. In the intellectual state, illumination and being do not represent one, but two aspects. On the other hand, this mental duality melts away in *asamprajñata samadhi*, and *Shiwa* and *Shakti* are revealed as one and the same, not as two aspects of one thing. *Shiwa* is revealed as *Shakti*, and *Shakti* as *Shiwa*. Difficulties arise when we subject this real nondualistic revelation to time, and, consequently, it is brought down to the mental level. This Being-Power from a purely power aspect is Becoming-Power which manifests its supreme *wibhuti* (yoga-power) as *nama* (ideas) and *rupa* (form). In supreme yoga, *Shiwa* and *Shakti* is one and the same—*Shakti* manifests in *Shiwa* as his beingness and *Shiwa* being in *Shakti* is illumination.

*Shakti* as Supreme Power is also able to manifest its power as yoga-power which effects the universe of mind-matter as a finite phenomenon by veiling the Infinite. The supreme state in which *Shiwa* is *Shakti* and *Shakti* is *Shiwa* is beyond intellectual thoughts. Really it is neither dualistic nor nondualistic, but beyond dualistic and nondualistic. It is the state of *asamprajñata samadhi*. *Asamprajñata samadhi* is beyond the *sahasrara*. In the *asamprajñata samadhi* state, Supreme Power is Supreme *Kundalini* and she is one and the same with *Parama Shiwa*.

*Kundalini* as *Kulakundalini* is in the *muladhara chakra* in yoga-sleep (*samadhi*) in *Shiwa* as *Swayambhu-linga*. She is a non-entity in undulatory consciousness, so she is called as if sleeping. In a living form, she is roused in concentrated consciousness. The roused *Kundalini* is termed *Wahni* ('Fire')-*Kundalini* of deep red colour who extends from the *muladhara* to the bottom of the *anahata*. In the *anahata*, she becomes *Surya* ('Sun')-*Kundalini* who is

of very bright vermilion colour and extends to the bottom of the *ajña chakra*. In the *ajña chakra*, she becomes *Chandra* ('Moon')-*Kundalini* of shining moon-colour and is nectarous and extends to the *nirwana chakra*. In the *sahasrara* she becomes *Turya*(*samadhi*)-*Kundalini* who is in the nature of pure consciousness and becomes reflected in the consciousness in *samprajñata samadhi*.

*Kundalini* is roused in the *muladhara* and conducted through all *chakras* into the *sahasrara* by the *Kundalini-yoga* process. *Dhyana* is the fundamental part of this yoga. *Dhyana* is done stage by stage on *Kundalini* throughout the *chakra* system from the *muladhara* to the *nirwana*, first on Fire-*Kundalini*, then on Sun-*Kundalini* and finally on Moon-*Kundalini*. The roused *Kundalini* in *dhyana* exhibits her absorbing power, and sense-perceptions together with mental factors associated with them are absorbed in the five lower *chakras* and the *ajña* and the *manas chakras*. Intellection and thoughts are absorbed in the *indu chakra*. Moon-*Kundalini* then passes from the *nirwana chakra* through the *wisarga* (power-bridge) to the power-triangle lying inside the moon-like lustrous and nectarous circular pericarp of the *guru chakra*. From the power-triangle *Kundalini* goes into the lightning-like luminous triangle situated inside the shining circular moon-region which is within the pericarp of the *sahasrara*. Here Moon-*Kundalini* becomes *Turya-Kundalini*, that is, the form of *Kundalini* realizable only in *samprajñata samadhi*.

*Kundalini* exhibits her three aspects—while she is in the luminous triangle of the *sahasrara*. The first is the *ama-kala* aspect. In this aspect, *Kundalini* is without form but subtle and shining red and in half-coil. The half-coiled red-power transforms *dhyana* into *samprajñata samadhi*. In the first stage of *dhyana*, there is a complete form of an object in consciousness, and the practitioner becomes fully conscious of the whole form. As *dhyana* goes deeper, only a part remains in consciousness, and the rest disappears. Then, this part also disappears, and consciousness becomes full with subtle luminosity. This luminous *dhyana* is the *dhyana* of *Kundalini*. This

dhyana is first on the fire-form, then on the sun-form, and finally on the moon-form. The moon-form dhyana develops into *samprajñata samadhi* at the *ama-kala* point by the roused half-coiled red-power of *ama-kala*. In *samprajñata samadhi*, consciousness is in the form of subtle *Kundalini* in her post-dhyana three-half coiled beingness; consciousness is only of *Kundalini* and nothing else.

The second aspect of *Kundalini* is *nirwana-kala*. When *samprajñata samadhi* attains its highest point of development, the *nirwana-kala* aspect begins to be unfolded. It is a stage beyond *samprajñata samadhi*. Now, *Kundalini* manifests her great absorptive power by which *samadhi*-consciousness is absorbed into her. The absorptive power is associated with the *nirodhika-wahni* (the power of supreme control). When the power of supreme control is fully exercised *Kundalini* appears in her third aspect—*Nirwana Shakti*—all-absorbing *Kundali*-power. Now, *Kundalini* absorbs *prakriti*, *purusha* and *maya*-principles and passes into the void (supreme void), lying within the luminous triangle, as a circular process. The central aspect of the void is *Shiwa* and around him lies *Kundalini* in coils, thus forming the circumference of the circle. The void consists of *Shiwa* and *Shakti* in their four aspects beyond which is *Parama Shiwa*. The first part of the void which is connected with the *sahasrara* is Supreme Bindu, then Supreme Nada, then *Shakti*, and then *Shiwa*. The first coil of *Kundalini* is around Supreme Bindu, the second coil around Supreme Nada, the third coil around *Shakti*, and the half-coil around *Shiwa*. Now the *prana*-concentration in Supreme Bindu is transformed into *Kundali*-power concentration in *asamprajñata samadhi*. *Asamprajñata samadhi* starts at this point. *Kundalini* then absorbs into her Supreme Bindu, then Supreme Nada, then *Shakti* principle; then *Kundalini* is in union with *Shiwa* and absorbs him within her; *Kundalini* is now without coils and is absorbed into *Parama Shiwa*. This is the final stage of *asamprajñata samadhi*.

Supreme Bindu in its creative aspect emits *prana*-energy as radiant sound which makes the shining circular moon-region appear, as if

an expansion of Bindu. The *Kundali*-power activities form a luminous triangle within the moon-region, which becomes a centre where *Kundalini* manifests her different aspects—*ama-kala*, *nirwana-kala*, *nirodhika-wahni* and *Nirwana Shakti*, and finally passes into the void which is an integral part of the triangle. *Kundalini* forms the circumference aspect, and *Shiwa* lies in the centre of the void. The radiant sound is then transformed into suprasound consisting of 1000 light-powers (*rashmis*) which terminate in expanded petaline process to form *sahasrara*. The *nada* aspect of the suprasound develops into *matrika* having fifty distinct sound-units. The fifty *matrika*-units in twentyfold strength are arranged on the petals of the *sahasrara*. The *sahasrara* is the general aspect of the sound power.

The petals of the *sahasrara* present different colours. When the petals are red, the light-powers exhibit specialized creative energy by which a miniature replica of the *sahasrara*—the *nirwana chakra* with 100 petals is first formed and it becomes the seat of *ahang* (I-ness); then *indu chakra*—the seat of *buddhi* (intellect); then *manas chakra*—the seat of *chitta* (consciousness); then *ajña*—the seat of *manas* (sense-mind); then the lower five *chakras* from *wishuddha* to *muladhara*—the seats of the senses, *tanmatras*, *mahabhutas* and divinities. The suprasound power becomes specialized and the *matrika* sounds also become particularized and are seated on the fifty petals of the lower six *chakras* from *ajña* to *muladhara*.

When the petals of the *sahasrara* are yellow, it indicates the expression of *mahan* (supra-I-ness) consciousness. When the petals are white, it indicates *samprajñata samadhi*; when green, it indicates the absorption of *mahan* into *Kundalini*; and when black, *Kundalini* as *Nirwana Shakti* passes into the void. The specific colours of the petals of the lower six *chakras* are due to the specific manifestation of powers associated with them and *matrika*. The particularized suprasound (*madhyama*) becomes audible sounds (*vaikhari*) in the sensory field.

The description of the *chakras* has been summarized in Table 11.1.

## The Chakra System

Table 11.1 The chakra table

I MULADHARA	
	<p><b>Sushumna</b> starts from <i>Kanda-mula</i>, lying just below <i>Muladhara</i>, and goes upward centrally within the vertebral column.</p> <p><b>Wajra</b> starts from the starting point of <i>Sushumna</i> and goes upward, lying within <i>Sushumna</i>.</p> <p><b>Chitrini</b> starts at the starting point of <i>Wajra</i> and goes upward, lying within <i>Wajra</i>.</p> <p><b>Brahma nadi</b> or <i>Brahmarandhra</i> (as <i>nadi</i>) starts from the orifice of <i>Swayambhu-linga</i> in <i>Muladhara</i> and goes upward, lying within <i>Chitrini</i>.</p>
Terminology	
Waidika	<i>muladhara</i> , <i>adhara</i> , <i>mulakanda</i> , <i>brahma</i>
Tantrika	<i>muladhara</i> , <i>adhara</i> , <i>mula chakra</i> or <i>padma</i> , <i>brahma padma</i> or <i>chakra</i> , <i>bhumi chakra</i> , <i>chaturdala</i> , <i>chatuhpatra</i>
Pouranika	<i>muladhara</i> , <i>adhara</i>
Position	externally, perineal region, close to anus
Petals	
number	four; arranged from right to left
colour	blood-red (deep red), shining red, yellow, golden (shining yellow)
Matrika-letters	
on petals	four in number; <i>Wang Shang Shang Sang</i> , arranged from right to left
colour	gold (shining yellow), blood red (deep red)
Writtis	
on petals	four in number; arranged from right to left
name	1 greatest joy; 2 natural pleasure; 3 delight in controlling passion; 4 blissfulness in concentration
In the pericarp	quadrangular 'earth'-region
colour of the ER	yellow, golden (shining yellow)
'Earth'-bija (in ER)	<i>Lang</i>
colour	yellow, shining yellow
Form of 'earth'-bija	deity <i>Indra</i>
Concentration form of Indra	<i>Indra</i> is yellow in colour, four-armed, holding the <i>Wajra</i> and a blue lotus in his hands, mounted on the white elephant <i>Airawata</i>
In the bindu of Lang	deity <i>Brahma</i>
Concentration form of Brahma	<i>Brahma</i> is deep red, young, four-faced, three-eyed, four-armed, holding a staff, a sacred water-pot, and a rosary of <i>rudraksha</i> , and making the gesture of dispelling fear; seated on a swan
Presiding divinity	power <i>Dakini</i>
Concentration of Dakini	<i>Dakini</i> is shining red or shining white in colour; she has beautiful face with three eyes; four-armed, holding a trident, a skulled staff, a swan and a drinking vessel; seated on a red lotus
Triangle	
colour	shining deep red
Swayambhu-linga	inside the triangle
form	broad at the bottom and tapers to a point at the top
colour	shining deep red, black (or green), golden (shining yellow)
Kundalini as Kula-Kundalini	Supremely subtle, lightning-like splendid; also of shining red, white and black (or dark-green) colour; in three and a half coils around <i>Swayambhu-linga</i>

## 2 SWADHISHTHANA

<b>Terminology</b>	
<b>Waidika</b>	<i>swadhishtana, medhra</i>
<b>Tantrika</b>	<i>swadhishtana, adhishtana, bhima, shatpatra, shaddala padma, wari-chakra</i>
<b>Pouranika</b>	<i>swadhishtana</i>
<b>Position</b>	externally, genital region
<b>Petals</b>	
number	six, arranged from right to left
colour	vermilion, deep red, shining red, whitish red, lightning-like, golden
<b>Matrika-letters</b>	
on petals	six in number: <i>Bang Bhang Mang Yang Rang Lang</i> , arranged from right to left
colour	lightning-like, diamond-white, white, vermilion
<b>Writtis</b>	
on petals	six in number; arranged from right to left
name	1 affection; 2 pitilessness; 3 feeling of all-destructiveness; 4 delusion; 5 disdain; 6 suspicion
<b>In the pericarp</b>	half-moon-shaped 'water'-region
colour of WR	white
<b>'Water'-bija in WR</b>	<i>Wang</i>
colour	moon-white
<b>Form of 'water'-bija</b>	deity <i>Waruna</i>
<b>Concentration form of Waruna</b>	<i>Waruna</i> is white in colour, four-armed, holding a noose, and seated on a <i>makara</i>
<b>In the bindu of Wang</b>	deity <i>Wishnu</i>
<b>Concentration form of Wishnu</b>	<i>Wishnu</i> is shining dark-blue (or black), golden, crystal-white, moon-white, and white; youthful and graceful; three-eyed, four-armed, holding a conch, wheel, mace and lotus; dressed in yellow raiment; wears <i>shriwatsa</i> -mark, <i>Koustubha</i> -gem and <i>wanamala</i> ; seated on <i>garuda</i>
<b>Presiding divinity</b>	power <i>Rakini</i>
<b>Concentration form of Rakini</b>	<i>Rakini</i> is dark-blue (or black), or red in colour; beautiful-faced, vermilion-mark on forehead; three-eyed; dressed in white raiment; two-armed, holding a sword and a shield; or, four-armed, holding a trident, a lotus, a drum and the <i>Wajra</i> , or a chisel; seated on a red lotus

## 3 MANIPURA

<b>Terminology</b>	
<b>Waidika</b>	<i>manipura, manipuraka, nabhi chakra</i>
<b>Tantrika</b>	<i>manipura, manipuraka, dashapatra, dashadala padma, dashapatrambuja, dashachchada, nabhipadma, nabhipankaja</i>
<b>Pouranika</b>	<i>manipura, nabhi chakra</i>
<b>Position</b>	externally, navel region
<b>Petals</b>	
number	ten, arranged from right to left
colour	black, dark-green or dark-blue
<b>Matrika-letters</b>	
on petals	ten in number: <i>Dang Dhang Nang Tang Thang Dang Dhang Nang Pang Phang</i> , arranged from right to left
colour	dark-blue, black, lightning-like

## The Chakra System

### 3 MAHIPURA (continued)

Writtis	
on petals	ten in number, arranged from right to left
name	1 spiritual ignorance; 2 thirst; 3 jealousy; 4 treachery; 5 shame; 6 fear; 7 disgust; 8 delusion; 9 foolishness; 10 sadness
In the pericarp	triangular 'fire'-region
colour of FR	red, deep red
'Fire'-bija in FR	<i>Rang</i>
colour	red
Form of 'fire'-bija	deity Wahni
Concentration form of Wahni	Wahni is shining red; four-armed, holding a <i>rudraksha</i> rosary and a spear, and showing the gestures of granting boons and dispelling fear; seated on a ram
In the bindu of <i>Rang</i>	Deity Rudra
Concentration form of Rudra	Rudra is red or white; three-eyed; two-armed, showing the gestures of granting boons and dispelling fear; seated on a bull
Presiding divinity	power Lakini
Concentration form of Lakini	Lakini is black or dark-blue, vermilion, pale-red, or deep red in colour; three-eyed, or three-faced with three eyes in each face; four-armed, holding <i>Wajra</i> and a spear, and making the gestures of granting boons and dispelling fear; or two-armed, holding a noose and a goad, as showing the gestures of granting boons and dispelling fear; dressed in yellow raiment, or white raiment; seated on a red lotus

### 4 HRIT

Terminology	
<i>Waidika</i>	<i>hridaya chakra</i> , <i>hrit padma</i> , <i>hridaya padma</i> , <i>hridaya kamala</i> , <i>hridaya-amburuha</i> , <i>hridaya padmakosha</i> , <i>hritpundarika</i> , <i>hemapundarika</i>
<i>Tantrika</i>	<i>hrit padma</i> , <i>hritpundarika</i> , <i>hridayambhoja</i> , eight-petalled <i>padma</i> , eight-petalled <i>kamala</i> , sixteen-petalled <i>padma</i>
<i>Pouranika</i>	<i>hrit padma</i> , <i>hritpadmakosha</i> , <i>hritpundarika</i> , <i>hritpankaja</i> , <i>hritsaroruha</i> , <i>hridabja</i> , <i>hridambuja</i> , <i>hridambhoja</i> , <i>hridayambhoja</i> , <i>hridaya kamala</i> , <i>hridaya pundarika</i> , <i>hridaya</i> , <i>hrit desha</i> , <i>ashtapatra</i> , <i>adi shodasha chakra</i>
Position	externally, heart region
Petals	
number	eight, arranged from right to left
colour	golden, white, red
on petals	eight forms of superpowers, arranged from right to left
In the pericarp	circular sun-region, moon-region (within sun-region); fire-region (within moon-region)
colour	sun-region—vermilion moon-region—white fire-region—deep red
In the fire-region	red wishing-tree; gummed seat (at the base of the tree)

### 5 ANAHATA

Terminology	
<i>Waidika</i>	<i>anahata</i> , <i>hridaya chakra</i> , <i>dwadashara chakra</i> , fourth <i>chakra</i>
<i>Tantrika</i>	<i>anahata</i> , <i>anahata-puri</i> , <i>padma-sundara</i> , <i>dwadasha</i> , <i>dwadashadala</i> , <i>suryasanghyadala</i> , <i>hrit padma</i> , <i>hritpatra</i> , <i>hritpankeruha</i> , <i>hritsaroruha</i> , <i>hridambhoja</i> , <i>hridambuja</i> , <i>hridabja</i> , <i>hridaya</i> , <i>hridayambhoja</i> , <i>hridayambuja</i> , <i>hridayasarasija</i> , <i>hridayabja</i> , <i>hridaya kamala</i> , <i>hritpankaja</i>

## 5 ANAHATA (continued)

<b>Pouranika</b>	<i>anahata</i>
<b>Position</b>	externally, heart region
<b>Petals</b>	
number	twelve, arranged from right to left
colour	deep red, shining red, shining vermillion, yellow, dark blue-yellow, white
<b>Matrika-letters</b>	
on petals	twelve in number; <i>Kang Khang Gang Ghang Nang Chang Chang Jang Jhang Nang Tang Thang</i> , arranged from right to left
colour	vermillion, deep red, shining red, white
<b>Writtis</b>	
on petals	twelve in number, arranged from right to left
name	1 lustfulness; 2 fraudulence; 3 indecision; 4 repentance; 5 hope; 6 anxiety; 7 longing; 8 impartiality; 9 arrogance; 10 incompetency; 11 discrimination; 12 an attitude of defiance
<b>In the pericarp</b>	hexagonal 'air'-region
colour of AR	smoke-coloured, black
<b>'Air'-bija in AR</b>	<i>Yang</i>
colour	smoke-coloured
<b>Form of 'air'-bija</b>	deity Wayu
<b>Concentration forms of Wayu</b>	Wayu is smoke-coloured; four-armed, holding <i>ankusha</i> ; seated on a black antelope
<b>In the bindu of Yang</b>	deity <i>Isha</i>
<b>Concentration form of Isha</b>	<i>Isha</i> is shining white as pure crystal in colour; one-faced, or five-faced, three-eyed; two-armed, four-armed, or ten-armed; making the gestures of granting boons and dispelling fear; clad in tiger's skin or silken raiment
<b>Presiding divinity</b>	power <i>Kakini</i>
<b>Concentration form of Kakini</b>	<i>Kakini</i> is shining yellow, shining red, moon-white or white in colour; one-faced, three-faced or six-faced; three-eyed; four-armed or two-armed; holding a noose and a skull; a trident, a drum, and a noose; a noose, a trident, a skull, and a drum; a skull and a trident; a trident, a bow, and a skull; the <i>Weda</i> ; making the gestures of granting boons and dispelling fear; the gesture of dispelling fear; the gesture of granting boons; clad in white raiment, black raiment, or yellow raiment; seated in a red lotus
<b>In the pericarp</b>	a triangle
colour of the triangle	lightning-like, golden
<b>Within the triangle</b>	<i>Bana-linga</i>
colour	golden, shining red
<b>In the pericarp</b>	<i>Jiwatman</i>
<b>Concentration form</b>	motionless flame of a lamp, shining gold colour

## 6 WISHUDDHA

<b>Terminology</b>	
<b>Waidika</b>	wishuddha, wishuddhi, <i>kantha chakra</i>
<b>Tantrika</b>	wishuddha, wishuddhi, <i>kantha, kanthadesha, kanthapadma, kanthapañkaja, kanthambuja, kanthambhoja, shodasha, shodasha-dala, shodashara, nirmala-padma, dwyashtapatrambuja, akasha, shodashollasa-dala, shodasha-patra</i>
<b>Pouranika</b>	wishuddha, wishuddhi
<b>Position</b>	externally, neck-region



6 WISHUDDHA (continued)

<b>Petals</b>	
number	sixteen, arranged from right to left
colour	smoke colour, shining smoke colour
<b>Matrika-letters</b>	
on petals	sixteen in number; <i>Ang Ang Ing Ing Ung Ung Ring Ring Lring Lring Eng Aing Ong Oung Ang Ah</i> , arranged from right to left
colour	deep red, red, golden
<b>Writtis</b>	
on petals	sixteen in number, arranged from right to left
name	1 <i>Pranawa</i> (mantra <i>Ong</i> ); 2 <i>Udgiṭha</i> (the <i>Sama-mantras</i> ); 3 <i>Hung</i> (a mantra); 4 <i>Phat</i> (a mantra); 5 <i>Washat</i> (a mantra); 6 <i>Swadha</i> (a mantra); 7 <i>Swaha</i> (a mantra); 8 <i>Namah</i> (a mantra); 9 <i>Amrita</i> (nectar) and seven (musical) tones, viz. 1 <i>nishada</i> ; 2 <i>rishabha</i> ; 3 <i>gandhara</i> ; 4 <i>shadja</i> ; 5 <i>madhyama</i> ; 6 <i>dhaiwata</i> ; 7 <i>pañchama</i>
<b>In the pericarp</b>	circular akasha-region
	a triangle inside the akasha-region
	circular lunar region inside the triangle
colour	akasha-region; white, transparent or smoke triangle; sky-blue or smoke
	lunar-region; white
<b>Akasha-bija</b>	<i>Hang</i>
	inside lunar region
colour	white
<b>Form of Akasha-bija</b>	deity <i>Ambara</i> ( <i>Akasha</i> )
<b>Concentration form of <i>Ambara</i></b>	<i>Ambara</i> is white in colour; four-armed, holding a noose and a goad, and making the gestures of granting boons and dispelling fear; seated on a white elephant
<b>In the bindu of <i>Hang</i></b>	deity <i>Sadashiwa</i>
<b>Concentration form of <i>Sadashiwa</i></b>	<i>Sadashiwa</i> as <i>Ardhanarishwara</i> : The right half of the body (the <i>Shiwa</i> aspect) is white, and the left half (the <i>Power</i> aspect) is golden; five-faced, three-eyed; ten-armed, holding a trident, a chisel (or an axe), a sword, the <i>wajra</i> , fire, the great snake, a bell, a goad and a noose, and making the gestures of dispelling fear; clad in tiger's skin
<b>Presiding divinity</b>	power <i>Shakini</i>
<b>Concentration form of <i>Shakini</i></b>	<i>Shakini</i> is shining white, or yellow in colour; five-faced, three-eyed, four-armed, holding a bow and arrow, noose and goad; or a noose, a goad and a book and making the attitude of <i>jñanamudra</i> ; or a bow, a trident and a book and showing <i>jñanamudra</i> ; or a noose, a trident, and a book, and showing <i>jñanamudra</i> ; or two-armed, holding the <i>Wajra</i> and a staff; clad in yellow raiment or black raiment; seated in a red lotus

7 TALU

<b>Terminology</b>	
<i>Waidika</i>	talū, taluka
<i>Tantrika</i>	talū, <i>lalana</i>
<i>Pouranika</i>	talū
<b>Position</b>	externally, palatine region
<b>Petals</b>	
number	twelve; sixty-four
colour	red (when twelve); shining white (when sixty-four)

## 7 TALU (continued)

Writtis	
on petals	twelve in number (when the petals are twelve), arranged from right to left
name	1 respect; 2 contentment; 3 offence; 4 self-control; 5 pride; 6 affection; 7 sorrow; 8 depression; 9 purity; 10 dissatisfaction; 11 honour; 12 anxiety
In the pericarp	a circular region ( <i>ghanṭika</i> ) nectarous region ( <i>amṛitasthali</i> ) within the circular region moon-power ( <i>chandra-kala</i> ) within the nectarous region
colour	circular region: red nectarous region: shining white

## 8 AJŃA

Terminology	
Waidika	ajña, bhru chakra, bhruyugamadhyabala, bairidawa-sthana, dwidala
Tantrika	ajña, ajña-patra, ajña-pura, ajña-puri, ajñambuja, ajñapankaja, jñana-padma, dwidala, dwidalambuja, dwidala-kamala, dwipatra, bhru-saroruha, triwani-kamala, netra-padma, netra-patra, bhru-mandala, bhru-madhya, bhru-madhyaga-padma, bhru-madhya-chakra, bhru-mula, shiwa-padma
Pouranika	ajña, dwidala, trirasna
Position	externally, eyebrow-region
Petals	
number	two
colour	white, lightning-like
Matrika-letters	
on petals	two in number: <i>Hang Kshang</i> , arranged from right to left
colour	white, golden, variegated, shining
In the pericarp	power Hakini
Concentration form of Hakini	Hakini is moon-white, white, a mixture of white-black-red, dark-blue, or red in colour; she has one, two, three, four, five or six faces; six faces of red colour; three-eyed; six-armed, holding a book, a skull, a drum, and a rudraksha rosary, and making the gestures of granting boons and of dispelling fear; holding a rudraksha rosary, a drum, a skull, a book, and a bow, and showing the mudra; holding a skull, a spear, and a shield, and making the gestures of granting boons and of dispelling fear; two-armed; clad in red raiment with the white upper garment; seated on a white lotus
In the pericarp above Hakini	a triangle
Within the triangle	Itara-linga
colour	moon-white, golden, red
Above Itara-linga	a triangle
	pranawa (Oṃ) in the triangle
colour	moon-white
Above pranawa-bindu	subtle manas (manas 2) (in bindu pitha)
Above Manas 2	nada (manas chakra)
colour	shining white

## The Chakra System

### 9 MANAS

---

Terminology	
Waidika	<i>manas. mandala, jñananetra</i>
Tantrika	<i>nada, manas. surya mandala</i>
Pouranika	
Position	above bindu <i>pitha</i> which is just above the <i>pranawa</i> -bindu in <i>ajña</i>
Petals	
number	six
colour	normally white, but then assume sense colours (yellow, white, red, ash and white) when senses operate, and become black in sleep
In the pericarp	<i>Chitta</i>

---

### 10 INDU

---

Terminology	
Waidika	<i>indu, shitangshu mandala, sixteen-petalled anahata, shambhawa sthana</i>
Tantrika	<i>chandra (chandra mandala), chandra mandala, kailasa, shakti, nadanta, soma</i>
Pouranika	<i>kailasa, shakti, widya-pada</i>
Position	above <i>manas</i>
Petals	
number	sixteen, arranged from right to left
colour	moon-white
Writtis	
on petals	sixteen in number, arranged from right to left
name	1 mercy; 2 gentleness; 3 patience; 4 non-attachment; 5 control; 6 excellent-qualities; 7 joyous mood; 8 deep spiritual love; 9 humility; 10 reflection; 11 restfulness; 12 seriousness; 13 effort; 14 controlled emotion; 15 magnanimity; 16 concentration
In the pericarp	a circular moon-region a nine-cornered region (within the moon-region) the isle of gems (within the nine-cornered region) <i>Shambhu-bija (Hang)</i> with <i>sah</i> in the form of a swan (within the isle of gems) <i>Parashiwa</i> with his power <i>Siddhakali</i> (in the bindu of <i>Hang mantra</i> )
Seat	<i>Buddhi</i> (intellective mind)

---

### 11 NIRWANA

---

Terminology	
Waidika	<i>nirwana, brahmarandhra (chakra), parabrahma chakra, dwadashanta, shirshantargata mandala</i>
Tantrika	<i>nirwana. brahmarandhra (chakra), bodhini (chakra), bodhana, rodhini, chitkalashakti (chakra), shatapatra chakra, shatadala chakra. kala chakra, dwadashanta</i>
Pouranika	<i>brahmarandhra, rodhini, shanta, shantipada, dwadashanta, dwadashanta-pada, dwadashanta sarasija, brahmarandhra pankaja</i>
Position	at the upper terminal point of <i>Chitrini</i> , within the cranium
Petals	
number	100
colour	shining white

---

11 NIRWANA (continued)

Seat	<p>dhi (concentrative mind) and <i>ahang</i> (I-ness)</p> <p><i>Sushumna</i> terminates in <i>talū-mūla</i> (upper end of palatine region), also called <i>brahmarandhra</i> and <i>dwadashanta</i>, which is the topmost point within the cranium. This end-point of <i>sushumna</i> is marked by <i>nirwana chakra</i>, also called <i>brahmarandhra</i> and <i>dwadashanta chakra</i></p> <p><i>Wajra</i>, <i>Chitrini</i> and <i>Brahma nadi</i> also terminate at the upper end of <i>sushumna</i></p>
------	---

12 GURU

Terminology Tantrika	<p><i>dwadasharna sarasiruha</i> or <i>padma</i>, <i>dwadashadala saroja</i> or <i>padma</i>, <i>dwadashapatraka</i>, <i>urdhwamukha padma</i>, <i>shukla abja</i>, <i>guru-pada padma</i>, <i>guru-pura</i>, <i>guru-sthana</i>, <i>guru-pada</i>, <i>brahma chakra</i>, <i>soma-mandala</i></p>
Position	in void-region, situated supracranially
Petals	
number	twelve, arranged from right to left
colour	white
Mantra-letter on petals	<p>twelve in number : <i>Ha Sa Kha Freng Ha Sa Ksha Ma La Wa Ra Yung</i> (Guru-mantra), arranged from right to left</p>
colour	white
In the pericarp	<p>a circular moon-region</p> <p>a triangle (within the moon-region)</p> <p>the jewelled altar of whitish-red lustre with <i>nada</i> below and <i>bindu</i> above (inside the triangle) or <i>ling</i> (inside the triangle)</p> <p><i>hangsah-seat</i> (within the bindu)</p> <p>jewelled footstools (on <i>hangsah-seat</i>)</p> <p>Guru's lotus-like feet (on the jewelled footstools)</p>
Concentration form of Guru	<p>Guru is moon-white, or like pure crystal in colour; two-eyed, or three-eyed; two-armed, making the gestures of granting boons and dispelling fear, or holding a book and showing <i>wara</i> or <i>abhaya mudra</i>; dressed in white raiment; in lotus, auspicious, or hero posture; his power is seated on his left thigh, and holds with her left hand a blue lotus; she is red in colour</p>

13 SAHASRARA

Terminology Waidika	<p><i>sahasrara</i>, <i>sahasradala</i>, <i>sahasrara kamala</i> (<i>paṅkaja</i>, or <i>padma</i>), <i>sthana</i>, <i>kapalasampūta</i>, <i>wyomambuja</i>, <i>wyoma</i>, <i>ākasha chakra</i></p>
Tantrika	<p><i>sahasrara</i>, <i>sahasrara padma</i>, <i>sahasrara mahapadma</i>, <i>sahasrara ambuja</i>, <i>sahasrara sarorūha</i>, <i>sahasradala</i>, <i>sahasradala padma</i>, <i>paṅkaja</i>, or <i>kamala</i>, <i>sahasrachchada paṅkaja</i>, <i>sahasrabja</i>, <i>sahasrapatra</i>, <i>sahasradala adhomukha padma</i>, <i>adhomukha mahapadma</i>, <i>wyomambhoja</i>, <i>wyoma</i>, <i>shiras padma</i>, <i>amlana padma</i> (or <i>paṅkaja</i>), <i>dashashatadala padma</i>, <i>shuddha padma</i></p>
Pouranika	<p><i>sahasrara</i>, <i>sahasradala</i>, <i>sahasrara kamala</i> (<i>paṅkaja</i>, or <i>padma</i>), <i>sahasrapatra</i>, <i>sahasraparna padma</i>, <i>shantyatita</i>, <i>shantyatita pada</i>, <i>parama shiras</i></p>
Position	in void-region, as the upper part of the guru chakra

## The Chakra System

### 13 SAHASRARA (continued)

---

Petals	
number	1000, arranged from right to left, in 20 layers, each containing 50, and the arrangement of the petals gives the appearance of the <i>sahasrara</i> as bell-shaped
colour	white, red, yellow, golden, changing colours of white, red, yellow, black and green
Matrika-letters	
on petals	50 in number in each layer: <i>Ang</i> to L(rh) <i>ang</i> or <i>Kshang</i> , arranged from right to left
colour	petal-colour, or normal colour
Pericarp	
colour	golden
In the pericarp	the circular moon-region the luminous triangle (inside the moon-region) <i>ama-kala</i> (inside the triangle) <i>ama-kala</i> is subtle, shining in colour and crescent-shaped (in one-half coil) <i>nirwana-kala</i> (inside <i>ama-kala</i> ) <i>nirwana-kala</i> is very subtle, shining red in colour, and crescent-shaped (in one-half coil) <i>nirodhika</i> -fire (within <i>nirwana-kala</i> ) <i>nirwana shakti</i> (inside <i>nirwana-kala</i> ) <i>nirwana shakti</i> is extremely subtle, and shining red in colour void (inside the triangle) void is in the form of a circle and is the centre of Supreme Bindu <i>Wisarga</i> ; its first point is just beyond <i>ama-kala</i> , and the second point is just below Supreme Bindu Divine <i>Shankhini</i> who is above the second point of <i>Wisarga</i> , and extends from Supreme Bindu, passing through Supreme Nada, Shakti principle to <i>Sakala Shiwa</i> in coils, and then is absorbed into <i>Parama Shiwa</i>

---

## CHAPTER 12

### Location of the Chakras

The *sushumna nadi* passes through the interior of the vertebral column. The *sushumna* is not a nerve, a nerve substance, or a material tubular structure; consequently, it is not visualized on dissecting the vertebral column. It is a subtle *nadi*. The *nadis* are not wires, but subtle lines of direction of force caused by, and intrinsically associated with, wayu-energy.

Wayu is an energy in a subtle form; it is completely free from particles; it has no mass, no charge, and no interaction with matter. Therefore, it cannot exist in the material field. This does not mean that it cannot exist at all. Matter-energy is a three-cornered phenomenon, in which particles, radiation and light are component factors. So, it is the triangular *tejas*-energy with which are connected, as its parts, *ap*-energy involved in the principle of conservation of energy, and *kshiti*-energy which maintains mass in matter. When the three-cornered energy pattern is transformed into the six-cornered form, mass becomes zero, electrical character disappears, and it is released from matter; instead, it exhibits non-ceasing energy-radiations which form *nadis*, vitality is infused into it, and it shows creativity by which the living-matter-organization is evolved. Wayu-*nadi* operates in the subtle *nadi*-field with supervelocity and causes the appearance of force-motion-lines which are subtle *nadis*. The presence of such *nadis* cannot be detected in matter; though a part of the subtle energy, being externalized, penetrates constantly into organized living matter and makes it function as a living body. Moreover, the *nadis* appear to be steady because

of their supervelocity, if one sees them from the material field.

The wayu-energy field is the expansion of more concentrated energy as *bindu* (point). The *bindu* tends to release its concentrated energy which expands around it to form a field. This is the evolutionary aspect of wayu-energy. Wayu as concentrated energy is in *bindu*-form, and its expansion is the wayu-*nadi*-field. This *bindu*-and-field phenomenon occurs in all planes. In matter, the atoms are like the *bindu* and what is around them is their field. Atoms are also the fields of the elementary particles. In living matter, a nucleus is the *bindu* and the cytoplasm around it is its field. In mind, *ahang* (I-ness) is the *bindu* which creates *chitta* (mental consciousness) as its field.

Wayu-energy as *chitra*-power concentrates and centralizes to form a petaline *bindu*, termed *chakra* or lotus. The *chakra*-formation occurs throughout the course of the *chitrini nadi* at certain points. The lower *chakras* are the specific and detailed manifestations of the more central *nirwana chakra* situated at the upper end of the *chitrini nadi*. The *sahasrara* is the original *chakra* from which emerges first the *nirwana chakra*. The *sahasrara* itself is the field of Supreme Bindu, as an atom is a field of particles on the material plane. Wayu-*nadi* is the field of wayu in the form of the centralized *chitra*-power as its *bindu*.

The *chitrini* is the *prana*-force-motion-line which is a white radiation. The *chitrini*-radiation is enveloped by the vermilion *wajra*-radiation and the *wajra* by the deep-red *sushumna*-

## The Chakra System

radiation. There is a void in the central aspect of the *chitrini nadi* where there is no radiation. This void has been termed *brahmarandhra* or *brahma-void*. It is a potential void, but it becomes *brahma nadi* when *Kundali*-power passes through it. There is no possibility of seeing with our eyes the *sushumna* and its internal radiations *wajra* and *chitrini*, and the *chakras* which are in the *chitrini* (or by the aid of supersensitive instruments), because they exist and function supramaterially. They are 'seen' however in *dhyana* when consciousness develops the power to reject sensory objects and receive directly subtle objects. The supramaterial field is the deep internal layer which is superimposed by the living-matter substance. In this physical surface layer there are particular positions which correspond approximately to certain vertebral and cranial points. These physical positions are the seats of resonance, caused by the power-radiations from the subtle *chakras* when they are aroused by thought-concentration done in these positions. The positions of the *chakras* in the *chitrini* can only be sensed through the aroused physical positions. But it is not easy to know directly these positions. There is a practical means of approaching these positions through certain vertebral and cranial points with which they are closely related. The determination of the vertebro-cranial points is more easily done through the surface points which approximately correspond to the vertebro-cranial points.

For this purpose, a brief anatomical account of the vertebral column, the cranial cavity and the central nervous system contained therein, may be useful. It may be pointed out here that no attempt has been made to consider the functional significance of the central nervous system, either as a whole or as parts which are disclosed in the anatomical approach. Our object is the linking of the *chitrini* positions with the physical positions through the vertebro-cranial points as correctly as possible.

## The Vertebral Column (*Columna vertebralis*)

The vertebral column is the central axis of the body, which extends from the base of the skull down to the end of the trunk. It consists of 26 single bones, of which 24 are free vertebrae, and the other 2 are the sacrum and os coccygis. Of the 24 free vertebrae, 7 are in the neck region, and are called the cervical vertebrae; 12 are in the thoracic region, and are called the thoracic vertebrae; and 5 are in the lumbar region, and are called the lumbar vertebrae. The sacrum is composed of 5 fused bones, and the coccyx is formed by the consolidation of 4 or 5 bones. The vertebrae are placed one upon another with discs of fibrocartilage between them, and are held together by ligaments, and strengthened by spinal muscles.

A vertebra consists of an anterior part, termed the body, and a posterior part, termed the vertebral arch. The body and the arch form an opening in a vertebra, termed the vertebral foramen. The foramina, placed one above another, constitute the vertebral canal. The vertebral canal extends from the vertebral foramen of the atlas (the first cervical vertebra, and passes through the cervical, thoracic, and lumbar regions into the sacral canal formed by the vertebral foramina of the sacral vertebrae. The spinal cord is located within the vertebral canal.

## The Cranial Cavity

The cranial cavity is formed by the frontal, occipital, temporal, parietal, sphenoid and ethmoid bones, which are firmly and immovably connected with each other. These bones belong to the skull. The brain is lodged within the cranial cavity. The skull is placed on the atlas.

## The Spinal Cord (Medulla spinalis)

The central nervous system consists of two parts: the brain, located within the cranial cavity; and the spinal cord, lying within the vertebral canal. The spinal cord extends from the upper border of the atlas to the lower border of the first, or the upper border of the second, lumbar vertebra.

The central portion of the spinal cord is composed of the grey matter, and the peripheral part is made up of the white matter. The grey matter consists of nerve cells, nerve fibres, and neuroglia. The white matter consists chiefly of medullated nerve fibres. The spinal cord is invested by three membranes which are the continuation of those which envelop the brain. The outer membrane is called the dura mater. There is the extradural space between the wall of the vertebral canal and the dura mater, which contains areolar tissue, fat, and veins. The second coat is made up of arachnoid mater. There is a potential space, called the subdural space, between the dura and the arachnoid, which contains a minute quantity of fluid. The third inner membranous sheath which invests the spinal cord is the pia mater. The subarachnoid space, lying between the arachnoid and the pia, contains the cerebrospinal fluid.

The spinal cord, at its caudal end, tapers to a cone-shaped extremity, termed the conus medullaris. A threadlike structure, termed the filum terminale, emerges from the apex of the conus medullaris and goes downwards into the coccyx.

## The Filum Terminale

The conus medullaris is usually considered the true end of the spinal cord, occurring at the level of the first or the second lumbar vertebra. At this point, the conus medullaris continues as a delicate filament, termed the filum terminale,

which extends downwards through the vertebral canal into the sacral canal, which is the continuation of the former. Then it leaves the canal and passes into the first or second segment of the coccyx, where perhaps the canal exists in a potential form, and, finally, it becomes attached to the dorsal surface of the coccyx (first or second segment). The filum terminale consists of two parts: the upper part, called the filum terminale internum, which is about 15 cm long and descends from the second (or first) lumbar vertebra to the second sacral vertebra; and the lower part, called the filum terminale externum, which is the continuation of the filum terminale internum, about 8 cm long, and attached to the dorsal surface of the first or second segment of the coccyx at its inferior end.

The filum terminale consists of the pia mater, some nerve cells and fibres, and the dural and arachnoidal sheaths. The filum terminale internum is more or less the miniature spinal cord, as all the elements present in the spinal cord are also found there. The central canal which lies within the upper part of the filum terminale internum (a distance of about 5 or 6 cm, superiorly) contains the grey matter around it. However, the neurogenic tissue begins to decrease gradually in the filum terminale, as it descends and there is a gradual shrinking of its tissues.

## The Central Canal

There is a very narrow canal, called the central canal (the *canalis centralis medullae spinalis*), which is situated centrally in the grey matter of the spinal cord. It arises from the fourth ventricle of the hindbrain at the level of about the middle of the medulla oblongata, and descends through the lower half of the medulla oblongata to the upper end of the spinal cord at the level of the upper border of the atlas. From here the canal proceeds downwards to the conus medullaris, where it becomes dilated to form the terminal ventricle. The canal then passes into the filum terminale for about 5 or



## The Chakra System

6 cm where it ends. It forms the neural part of the filum terminale. It is lined with ciliated ependymal cells and is filled with cerebrospinal fluid.

## The Brain (Encephalon)

The brain is divided into three main parts: hindbrain (rhombencephalon), consisting of the medulla oblongata, pons and cerebellum; midbrain (mesencephalon) consisting of the tectum, cerebral peduncles, and tegmentum; and forebrain (prosencephalon), consisting of the endbrain (telencephalon) and interbrain (diencephalon).

The brain stem is formed by the medulla oblongata, pons, and midbrain. In other words, the brain stem comprises practically all the parts, except the cerebellum and cerebrum.

## The Medulla Oblongata

The medulla oblongata is a conical body, about 2.5 cm long. It is continuous with the upper end of the spinal cord at the level of the foramen magnum, and extends upwards to the lower margin of the pons. The medulla oblongata is divided into right and left halves by the anterior median fissure. Two bundles of nerve fibres, which arise from the cerebrum, descend through the crura cerebri and the pons to the anterior surface of the medulla oblongata to form the pyramids, lying on each side of the anterior median fissure. Most of the fibres of the pyramids decussate in the inferior part of the medulla oblongata to form the lateral corticospinal tract, and the rest descend without crossing, and form the anterior corticospinal tracts. They are called the pyramidal tracts. These tracts extend to the spinal cord. The communication between the medulla oblongata and the spinal cord with the cerebellum is via two bundles of fibres, termed the inferior cerebellar

peduncles, which arise from the medulla oblongata.

## The Pons

The pons is the superior part of the hindbrain and is situated in front of the cerebellum. Its lower border is connected with the upper border of the medulla oblongata. It presents a broad convex ridge on its ventral surface, which separates it from the midbrain above, and the medulla oblongata below. The ridge is composed of transverse bundles of nerve fibres, and the pontine nuclei. These nerve-fibre bundles collect posteriorly, on each side, to form the middle cerebellar peduncle, which connects with the cerebellar cortex. This anterior ridge forms the basilar part of the pons. Two large bundles of nerve fibres, termed the crura cerebri, descend from the ventral surface of the midbrain to the basilar part of the pons where they form the longitudinal fascicles. Most of these fibres end in the pontine nuclei, and the rest pass as the pyramids from the lower border of the pons to the medulla oblongata. The dorsal part of the pons is continuous inferiorly with the medulla oblongata, and superiorly with the midbrain.

The cerebellum is situated in the posterior cranial fossa, dorsally to the medulla oblongata and pons. It consists of two hemispheres.

## The Midbrain

The midbrain is the short, thick necklike structure which connects the hindbrain on one side, and the forebrain on the other. It consists of the cerebral peduncles, including the tegmentum, and the tectum.

Each half of the ventral part of the midbrain extends superiorly to the corresponding half of the forebrain, and is called the cerebral peduncle. The ventral part of the cerebral peduncle is called the crus cerebri. The crus

cerebri is a broad bundle of nerve fibres, which arises in the corresponding cerebral hemisphere, and descends to the pons and medulla oblongata.

The dorsal part of the cerebral peduncle is called the tegmentum. It is composed of grey and of white matter. It is continuous inferiorly with the dorsal part of the pons, and superiorly with the hypothalamus. There is a thin layer of grey matter, called the substantia nigra between the crus cerebri and the tegmentum.

The tectum is that part of the midbrain which is posterior to the aqueduct. It consists of four small swellings, two on each side, the superior and inferior colliculi, which are composed of gray matter. Each superior colliculus is connected with the thalamus. The pineal body is situated between the superior colliculi.

## The Interbrain (Diencephalon)

The interbrain is the inferior part of the forebrain, lying above the midbrain. It consists of the thalamus, hypothalamus, metathalamus, and epithalamus. The thalamus forms the greater portion of the diencephalon. Medially, the two thalami are separated by the third ventricle. The thalamus consists of gray matter. It is the great sensory relay station and is interconnected with most parts of the cerebral cortex.

## The Cerebrum

The upper part of the forebrain is the endbrain (telencephalon), or the cerebrum. The fundamental part of it is the paired cerebral hemispheres which form the largest part of the brain. There is a small unevaginated part under the large evaginated hemispheres, called the telencephalon medium.

The two cerebral hemispheres are almost separated from each other by the longitudinal cerebral fissure (*fissura longitudinalis cerebri*)

in which is situated the falx cerebri. The surface of the hemispheres is convoluted. The elevations are called gyri. The gyri are separated from each other by grooves and fissures, called sulci. The interlobar sulci form lobes. There are four lobes in each hemisphere: the frontal lobe (*lobus frontalis*), parietal lobe (*lobus parietalis*), temporal lobe (*lobus temporalis*), and occipital lobe (*lobus occipitalis*).

The convoluted surface of the hemispheres is covered by a layer of grey matter, consisting of nerve cells which are arranged in six strata. This cover of gray matter is called the cerebral cortex. Under this surface cortex lies the white matter. There is also the subcortical grey matter (*basal ganglia*) under the white matter. The white matter consists of the nerve fibres which are of three types: association fibres, which interconnect various parts of the same hemisphere; commissural fibres, which connect the parts of one hemisphere with those of the other; and projection fibres, which connect the cerebral cortex with other parts of the central nervous system. Of the commissural fibres, the corpus callosum is the most important. It is a thick, broad, arched body of nerve fibres, situated at the bottom of the longitudinal cerebral fissure. It connects one hemisphere with the other.

## The Ventricular System of the Brain

The central canal of the spinal cord extends upwards through the foramen magnum into the inferior half of the medulla oblongata and opens into the fourth ventricle at about the level of the middle of the medulla oblongata. The fourth ventricle (*ventriculus quartus*) is the cavity of the hindbrain; it extends from the superior border of the pons to the middle of the medulla oblongata, and is situated in front of the cerebellum and behind the medulla oblongata and pons. Its superior end is narrow and is continuous with the cerebral aqueduct.

The cerebral aqueduct (*aquaeductus cerebri*) is an elongated narrow cavity, lying in the

## The Chakra System

midbrain. It communicates with the third ventricle above. The third ventricle (*ventriculus tertius*) is a narrow cavity the greater part of which lies in the interbrain between the two thalami, and only a small part of it extends into the telencephalon medium, and the lamina terminalis is its rostral boundary. The third ventricle communicates with the lateral ventricles above through the two interventricular foramina. The lateral ventricles (*ventriculi laterales*) are two c-shaped cavities, situated one in each cerebral hemisphere, and communicate with the third ventricle.

The ventricles of the brain contain the cerebrospinal fluid through which they are in continuation with the central canal of the spinal cord. The cerebrospinal fluid perhaps circulates around the brain and the spinal cord. The cerebrospinal fluid may serve to remove the metabolic waste products and to cleanse the nerve tissue.

## The Blue Line

The blue line passes centrally through the filum terminale, spinal cord, and brain, as if it were the bisecting line, since these structures through which it passes show the bisecting pattern in their forms. The blue line, in reality, is the 'one-dimensional' line, indicating the boundary of the material aspect of the body, and beyond which, and extramaterially, lies the *nadi-chakra* (the non-material power-field), the central aspect of which is the *sushumna nadi*. The blue line also serves a practical purpose. It indicates certain borderland positions which have the greatest affinity with the *chakras*.

The blue line starts centrally within the filum terminale at its inferior end, lying (according to our picture) at the level of the second segment of the coccyx. It then ascends centrally through the filum terminale to reach the caudal end of the central canal, lying about 5 or 6 cm down in the filum terminale internum from its superior end. The blue line then passes into the central canal at this point, and ascends centrally through

the entire length of the central canal to the point where the central canal opens into the fourth ventricle, on a level with the middle of the medulla oblongata.

The blue line now passes centrally through the fourth ventricle, the cerebral aqueduct, and then the third ventricle, lying in the diencephalon. Thereafter the blue line passes through the rostral end of the third ventricle in its telencephalic part, the so-called telencephalon medium, to reach the lamina terminalis. From here it ascends through the anterior commissure, farnix, septum pellucidum, and corpus callosum. Finally, the blue line passes into the longitudinal cerebral fissure which is situated between the two cerebral hemispheres, and reaches a central point of the cerebral cortex, above which lies the bregma.

## The Course of the Sushumna

The blue line indicates indirectly the course of the *sushumna nadi*. The *sushumna* rises as the pranic radiation-line of deep red colour from the force-concentration centre, termed the *kanda-mula*. The *kanda-mula* is situated extramaterially at a position which corresponds approximately to the point lying just below, but intimately connected with, the inferior end of the filum terminale. The *sushumna* starts from the central aspect of the *kanda-mula*. The *kanda-mula* is situated just below, but closely connected with, the starting point of the blue line. The *sushumna* ascends, as the blue line does, through the filum terminale, central canal, fourth ventricle, cerebral aqueduct, third ventricle, telencephalon medium, anterior commissure, farnix, septum pellucidum, corpus callosum and longitudinal cerebral fissure, and reaches a central point of the cerebral cortex. This is the superior end point of the *sushumna*. This terminal point of the *sushumna* has been technically termed the *talumula*, *brahmarandhra*, and *dwadashanta*.

The *wajra nadi*, which is situated within the *sushumna* as its second internal *nadi*, is vermilion red in colour, and arises from the same starting

point as the *sushumna* (remaining within it), following the course of the blue line, and terminates where the *sushumna* ends. The *chitrini* is situated within the *wajra* as the third internal *nadi*, and is white in colour. It begins at the starting point of the *wajra* (and, consequently, of the *sushumna*) and proceeds upward along with the *wajra*, following the course of the blue line, and ends at the terminal point of the *wajra* and *sushumna*. The *brahma nadi* is situated within the *chitrini*. It starts from the *muladhara*, that is, a little above the starting point of the *sushumna*, or, more precisely, just above the inferior end of the blue line. The *brahma nadi* ascends along the *chitrini* (being within the *chitrini*), following the course of the blue line, and terminates at the superior end points of the *chitrini*, *wajra*, and *sushumna*. Therefore, the terminal points of all the four *nadis* are the same. These *nadis* have been clearly shown in the figure, Plate 26.

## Ida and Pingala

*Kanda-mula* is the power station from which the *sushumna*, *ida* and *pingala* have arisen as pranic radiation-lines. The *kanda-mula* is situated at an extra-material position just below the caudal end of the *filum terminale*, and under, but in contact with, the *muladhara chakra*. The *sushumna* starts from the central aspect of the *kanda-mula* and rises straight through the *filum terminale*, central canal and ventricles to the cerebral cortex where it ends. The *sushumna*, in its upward course, is spiraliform.

The *ida* originates from the left aspect of the *kanda-mula* and runs outside the vertebral column, and then ascends, remaining on the left side of it, and reaches the *ajña chakra* where it joins the *sushumna*. Similarly, the *pingala* starts from the right aspect of the *kanda-mula*, proceeds outside the vertebral column, and extends upward, remaining on the right of the vertebral column, and reaches the *ajña* when it joins the *sushumna*. So the

positions of the *ida* and *pingala* in relation to the *sushumna* are: the *sushumna* assumes a central position and the *ida* is on its left side, and the *pingala* on its right side. The upper ends of the *ida* and *pingala* are in the *ajña* where they are in union with the *sushumna*. But the *sushumna* does not terminate here. It goes upwards to the cerebral cortex point and ends there.

The *ida* and *pingala* assume two positions in their upward courses: bow and half-coil. In the bow position, the *ida* and *pingala*, in their upward course, become like a bow, the one end of which is in the *kanda-mula*, and the other end is in the *ajña*. In the half-coil position, the *ida* and *pingala*, in their upward course, go round the *chakras*—*muladhara*, *swadhisthana*, *manipura*, *anahata* and *wishuddha*—in a semi-circular way by alternating their courses from left to right and right to left, and reach the *ajña*. (See Plate 26.)

## Positions in the Chitrini

The positions are normally formed by the *chitra*-power-centralization at certain points along the course of the *chitrini nadi*. This centralized and plexiform power arrangement is technically called the *chakra* or lotus. The positions indicate the locations of the *chakras* in the *chitrini*.

It is very difficult for a beginner, practising concentration to form a clear notion of the locations of the *chakras* in the *chitrini*. An advanced *layayogi* 'sees' the *chakras* in deep concentration, there is no problem for him. To help the beginners, the gurus have introduced a method of sensing the positions in the *chitrini* by determining certain borderland physical positions which are linked with the *chitrini* positions. These physical positions are enlivened by thought-concentration and become the centres of receiving the replicas of the *chakras*. This increases the depth of concentration, and, in proper time, thought-concentration is finally transformed into *dhyana*.

These physical positions are near, and closely

connected with, certain vertebro-cranial points, which again correspond approximately to certain surface points. The surface points are particular points in the specified external areas or regions of the body. The surface points correspond approximately to certain vertebral and cranial points which are very closely related to the physical positions where the replicas of the *chakras* appear in thought-concentration. A *layayoga* guru is able to make his pupil feel the *chakras* by placing his fingers (the guru's) on the appropriate points of the pupil's back.

To determine the vertebro-cranial points in relation to the surface points, a number of roentgen pictures of some of our pupils were taken. The surface-vertebro-cranial relations, based on these pictures, are shown in the figure, Plate 27.

### Surface and Vertebro-cranial Relations (Plate 27)

There are ten surface points:

- 1 Perineal Point, situated in the perineal region. It corresponds to the vertebral point which lies in the second segment of the coccyx, where the filum terminale ends caudally. This we call the coccygeal point. Very close to the last-named point is also the caudal end of the blue line. At this point of the blue line is situated physical position 1 which indicates approximately the location of the *muladhara chakra* in the *chitrini*.
- 2 Genital Point, situated, in the male, at the root of the penis, and, in the female, in the clitoral region. It corresponds to the vertebral point which lies in the fourth sacral vertebra. This is called the sacral point. The sacral point corresponds to a point in the blue line which is within the filum terminale. At this point in the blue line is situated physical position 2 which indicates approximately the location of the *swadhisthana chakra* in the *chitrini*.
- 3 Navel Point, situated in the abdominal region. It corresponds to the lumbar point, lying in the fourth lumbar vertebra. The lumbar point corresponds to a point in the blue line which is within the filum terminale internum. At this blue-line point lies physical position 3 which indicates approximately the location of the *manipura chakra* in the *chitrini*.
- 4 Thoracic Point, situated in the thoracic region, on a level with the middle of the heart. It corresponds to the thoracic vertebral point, lying in the ninth or tenth thoracic vertebra. The thoracic vertebral point corresponds to a point in the blue line which is situated within the central canal of the spinal cord. In this blue-line point lies physical position 4 which indicates approximately the location of the *anahata chakra* in the *chitrini*. Just below the *anahata* is situated the *hrit chakra*, also in the *chitrini*.
- 5 Cervical Point, situated in the neck region. It corresponds to the cervical vertebral point, lying in the fourth cervical vertebra. The cervical vertebral point corresponds to a point in the blue line, which lies within the central canal of the spinal cord. In this blue-line point lies physical position 5 which indicates approximately the location of the *wishuddha chakra* in the *chitrini*.
- 6 Nasal Point, situated in the nasal region, between the apex and the middle part of the external nose. It is equivalent to the palatine point. The nasal point corresponds to the medullary point, lying in the medulla oblongata. The medullary point corresponds to a point in the blue line which is approximately at the junction between the rostral end of the central canal in the medulla oblongata and the lower part of the fourth ventricle. In this blue-line point lies physical position 6 which indicates approximately the location of the *taluk chakra* in the *chitrini*.
- 7 Eyebrow Point, situated in the space between the eyebrows. The eyebrow point corresponds to the ventricular point A,

Table 12.1 Chakra-location Table

Surface Point	Vertebral Point	Cranial Point	Blue-line Point	Location of Chakra in Chitrini
1 Perineal Point in perineal region	Coccygeal Point in segment II of coccyx		Physical Position 1 at caudal end of blue line	1 <i>Muladhara Chakra</i>
2 Genital Point at root of penis	Sacral Point in sacral vertebra IV		Physical Position 2 blue-line point lying within filum terminale	2 <i>Swadhishtana Chakra</i>
3 Navel Point in abdominal region	Lumbar Point in lumbar vertebra IV		Physical Position 3 blue-line point lying within filum terminale internum	3 <i>Manipura Chakra</i>
4 Thoracic Point in thoracic region	Thoracic Vertebral Point in thoracic vertebra IX or X		Physical Position 4 blue-line point lying within central canal of spinal cord	5 <i>Anahata Chakra</i> 4 <i>Hrit Chakra</i> Just below <i>anahata</i>
5 Cervical Point in neck region	Cervical Vertebral Point in cervical vertebra IV		Physical Position 5 blue-line point lying within central canal of spinal cord	6 <i>Wishuddha Chakra</i>
6 Nasal/palatine/Point in nasal region		Medullary Point in medulla oblongata	Physical Position 6 blue-line point lying at junction of rostral end of central canal and lower part of ventricle IV	7 <i>Talu Chakra</i>
7 Eyebrow Point in space between eyebrows		Ventricular Point A in caudal part of ventricle III	Physical Position 7 blue-line point lying in caudal part of ventricle III	8 <i>Ajña Chakra</i>
8 Forehead Point A in forehead		Ventricular Point B rostral part of ventricle III	Physical Position 8 blue-line point lying in rostral part of ventricle III	9 <i>Manas Chakra</i>
9 Forehead Point B above forehead point A		Telencephalic Point in telencephalon	Physical Position 9 blue-line point lying in telencephalon	10 <i>Indu Chakra</i>
10 Head Point above forehead point B		Cerebral Point in cerebral cortex	Physical Position 10 at upper end of blue line, lying in cerebral cortex	11 <i>Nirwana Chakra</i>

## The Chakra System

lying in the caudal part of the third ventricle. The ventricular point A corresponds to a point in the blue line, which lies in the caudal part of the third ventricle. In this blue-line point lies physical position 7 which indicates approximately the location of the *ajña chakra* in the *chitrini*.

- 8 Forehead Point A, situated in the forehead. It corresponds to the ventricular Point B, lying in the rostral part of the third ventricle in the telencephalon medium. The ventricular point B corresponds to a point in the blue line, which lies in the rostral part of the third ventricle. In this blue-line point lies physical position 8 which indicates approximately the location of the *manas chakra* in the *chitrini*.

- 9 Forehead Point B, situated in the forehead, just above the forehead point A. It corresponds to the telencephalic point, lying in the region where the lamina terminalis and commissura anterior are situated. The telencephalic point corresponds to a point in the blue line in the telencephalic region where lie the lamina terminalis and commissura anterior. In this blue-line point lies physical position 9 which indicates approximately the location of the *indu chakra* in the *chitrini*.

- 10 Head Point, situated above the forehead point B. It corresponds to the cerebral point, lying in the cerebral cortex. The cerebral point corresponds to the upper end-point of the blue line, situated in the cerebral cortex. In this blue-line point lies physical position 10 which indicates the location of the *nirwana chakra* in the *chitrini*. The upper end of the blue line

indicates the terminal points of the *sushumna*, *wajra*, *chitrini*, and *brahma nadi*, and at this terminal point of the *chitrini* lies the *nirwana chakra*.

There are two *chakras* which are not located in the *chitrini*. These are the *guru chakra*, and the *sahasrara*, which is above *guru* but is in connection with it. The upper end of the *chitrini* lies intracranially, and is marked by the presence of the *nirwana chakra*. Beyond the intracranial end of the *chitrini* and the *nirwana chakra* is the extracranial void-region where lie the *guru chakra* and *sahasrara*. The intracranial end of the *chitrini*, and, consequently, the *nirwana chakra* are connected to the *guru chakra* by *wisarga* (power-bridge). *Wisarga* consists of two rings arranged vertically. The lower ring is placed in close contact with the intracranial end of the *chitrini*, and the upper ring lies in close contact with the *guru chakra*. This means that the void-region is crossed by the *wisarga* from the *nirwana chakra* to the *guru chakra*.

The location of the *chakras* can be summarized as shown in Tables 12.1 and 12.2.

Table 12.2 Chakra-location table

Region	Location of Chakra
<i>Wisarga</i> bridges the void-region between <i>nirwana</i> and <i>guru</i>	
Void-region 1 lying extracranially	Guru Chakra
Void-region 2 lying extracranially	Sahasrara

## PART 3

# CONCENTRATION PRACTICES



## CHAPTER 13

# Physical Purification and Vitalization

It is often ignored that the body plays an important role in the development of mental calmness and concentration. Only a purified and vital body can function efficiently at a certain organic functional level without radiating disturbing influences on the mind.

The brain which is the central organ of the body is connected with the mind. A high order of functional activities of the brain depends very much upon the state of the blood and its adequate circulation through the brain. The blood functions affect the cardiac, respiratory, alimentary, eliminative, endocrine and muscular functions. Physical culture, based on *hathayoga*, should be adopted for the normalization of the body as a whole.

Normalization of the eliminative functions of the body is an essential factor of blood purification and this creates a very favourable condition in the brain for its more perfect functioning. Some surplus materials tend to accumulate in the body during the course of time which do not contribute to its vital functions. This state is mainly due to a lack of vigorous blood circulation, consumption of foods in excess of the body's needs, and the bacterial unhealthfulness of the colon.

Fasting is a natural means of consumption and elimination of the accumulated materials. So, it is a very important factor in the purification of the body. By fasting, all the organs of the body are rested and become functionally more efficient. Moreover, the cells of the body are reenergized. However, knowledge of how to fast properly is very important.

Blood circulation should be accelerated above the normal resting level by muscular exercise. General muscular exercise serves this purpose. Automatic deep breathing exercise should be a part of the general exercise. Running at slow and moderate speeds, and swimming are excellent automatic deep breathing exercises. In growth-strength exercise, vigorous circulation takes place in the skeletal muscles. In constitutional exercise, circulation is increased in the skeletal muscles as well as in the vital organs.

Pranayamic breathing has special value, so it should be an important part of exercise. In pranayamic breathing, circulation is accelerated through the activities of the respiratory muscles and the big muscles of the body remain inactive. Under this condition, the increased circulation seems to produce better effects on the nervous system and the internal organs, as the muscular avidity for materials from the blood is less. It is our experience that circulation should be accelerated both by muscular exercise and pranayamic breathing in order to develop and maintain a high degree of efficiency of the nervous system and vital strength.

Kumbhaka (breath-suspension) is an essential part of pranayamic breathing. It produces a specific effect on brain functioning. By kumbhaka, a measured compression on the brain can be applied through compression on the ventricles of the brain and the subarachnoid space by causing an increased venous pressure of the brain. This compression arouses the vital activities of the nerve cells. In a prolonged kumbhaka, outwardly directed mental

tendencies causing mental disturbances begin to be internalized, and an inner calmness develops. The practical aspect of the purificatory and vitalizing processes of physical culture can be briefly considered under the following five headings: purification, internal cleansing, diet, muscular exercise and pranayamic breathing.

### Purification

Undertake a short fast. It cleanses the system, improves the power of digestion and absorption, gives the body a physiological rest and builds vitality. The duration of the fast is three days. The three-day-fast with colon washing will remove all the accumulated contents of the colon and make it clean and healthy.

First day of fasting.

After a normal evacuation of the bowels in the morning, take a glass (about 300-350ml; 10 or 12 ozs) of lactose drink. This consists of a glass of warm water in which lactose (2 or 3 heaped table-spoons) has been mixed and flavoured with fresh lemon juice. Then rest for 30 minutes. Thereafter, water should be drunk in the following manner:

Drink a cup of warm water with a little lemon juice taken at intervals of 30 or 40 minutes for 3 hours. If there are free evacuations of the bowels during the water-drinking period or immediately afterwards, it is not necessary to cleanse the colon with water. Then take a bath and rest. During the resting period, a cup of cold water can be drunk now and then. But if there is no evacuation of the bowels, or evacuations are not satisfactory, then cleanse the colon thoroughly by autolavage. There should be three or four lavages. Then cleanse the stomach by gastric lavage (only once). Thereafter take a bath and rest. In the evening, take a glass of fresh orange juice.

Second day of fasting.

In the morning, start water-drinking (warm water with fresh lemon juice) for 3 hours as on the first day. Then colonic autolavage, bath

and rest as before. Drink a glass of fresh orange juice in the evening.

Third day of fasting.

Same as second day.

On the fourth day, the fast should be broken. In the morning, perform colonic autolavage once. Then take a bath. Thereafter, take 250 ml (8 ozs) of fresh orange juice 4 times a day. Drink cool water as desired.

On the fifth day, take a milk diet, a milk-fruit diet, or a fruit-greens diet with some milk; continue the diet for 7 or 10 days. Thereafter, normal diet should be adopted.

This mode of purification can also be done as a yearly cleansing.

### Internal Cleansing

The abridged yogic internal cleansing comprises oral cleansing, gastric autolavage, colonic autolavage, and pharyngonasal water bath. A special colonic exercise has also been described here.

Oral cleansing.

Clean the teeth with a fresh tooth-stick made of the semi-hard twig of some suitable plant, or a good toothbrush and toothpaste. Use a tongue-scraper in cleansing the tongue. The thumb should be used in cleansing the palate. Plenty of water should be used in oral cleansing. The mouth should be well-rinsed. Oral cleansing should be done every day in the morning.

Gastric autolavage.

Drink 4 to 6 glasses of water and vomit it out. This gastric cleansing should be done when the stomach is empty. So, the best time for it is the morning, after oral cleansing. It can be done about once or twice a month, and during fasting.

Colonic autolavage.

Assume a squatting posture in a bathtub filled with water about navel-deep, or in a basin with water. Suck water into the colon through the rectum and get it into the caecum. Then evacuate the bowels. The temperature of the water should usually be lukewarm. For a thorough cleansing, suction, from three to four times, should be done in the morning when the

stomach is empty. It is done during fasting. Suction is also done in the evening, after exercise and before dinner; this suction is usually done once. Thorough cleansing can be done once a week, or once a fortnight or every month. Evening suction can be done once or twice a week.

Care should be taken not to depend too much on colon washing. Colonic health and efficiency should be developed by exercise and diet. Washing is a supplementary means, but it is also necessary.

There is a special colonic exercise which is helpful in training the colon to evacuate completely. This exercise should be done in the morning when the stomach is empty and, if possible, after a normal evacuation of the bowels. Laxative foods should be added to the diet in varying proportions according to need. The technique is as follows.

First suck water through the rectum to reach only the lower half of the descending colon. Retain the water and then perform the following abdominal exercise in this order: (1) Nauh, from right to left, 15 to 30 times; (2) Nouli, rolling, 15 to 30 times; (3) Downward abdominal wave-motions, 15 to 30 times. Rest.

There may be an evacuation after this exercise; if not, do not worry. Practise this exercise either every day or on alternate days, until colonic efficiency is sufficiently developed.

There is also a suggestion-method which is helpful in making the colon evacuate normally. Suggest to your colon, with concentrated thought and with the belief that it will obey it, that it should function normally and effectively every day. Do it for a few minutes. It can be done any time. Mental calmness is very helpful for the evacuative function of the colon.

Pharyngonasal water bath.

Take a glassful of water. Draw the water through the nostrils and eject it through the mouth. The water should be lukewarm or cold (not too cold). Take about 450 ml (15 ozs) of water. This should be done every day in the morning, preferably after oral cleansing.

## Diet

Prana as life-dynamism infuses its ojas (intrinsic force) into a suitable form of matter by which it is transformed into a living body. Ojas operates in the living body, as the basic life-force, and from it three fundamental principles of operation have come into being, by which the body is maintained as living matter, termed protoplasm. Brahmanic physiology does not accept that protoplasm itself is the life-substance but explains that life-force is not a part of matter. It is accepted as a subtle force capable of being infused into matter and making it life-like.

The cells of the body are not life-substance units, or life-minims. If it were so, then there would have been life in the atoms of which the cells are constituted; but there is no trace of life in them. Atreya says that the body and its different structures are composed of innumerable extremely minute and imperceptible constituents, that is, atoms. The atoms are the minima of matter and they maintain the entire material structure. Atoms maintain the material aspect of protoplasm, in which the life-force functions. This physiological dualism was the accepted theory in ancient Indian physiology.

The three principles, by which the body as a living organism is maintained are technically termed wayu, agni or pitta, and soma or kapha. Wayu is the principle of bioenergy. It operates in the body in relation to, and in cooperation with, agni and soma. Agni is the catabolic principle by which substances of the body are broken down to release energy to be utilized in the bodily functions. On the other hand, soma is the anabolic principle by which the broken down parts of the body are reconstructed and also new construction is effected. The anabolic processes require energy to function and this energy is released by the catabolic processes. The catabolic functions also require energy and that is connected with wayu.

Agni is in the nature of fire to which the oblation of substances in the body is naturally and constantly being offered owing to the influence of ojas. Bioenergy which remains latent in the tissues or substances in the body be-

comes available to the body as energy for motion and heat by the action of agni, that is, catabolism. The cellular, nervous and endocrine activities, and all other organic functions are carried out by activated bioenergy. The heat which is thus produced cannot be changed into any other forms of energy. Heat is necessary for the body. It is associated with all functional activities and it maintains the normal body temperature. The excess of heat is eliminated from the body by evaporation, convection and conduction.

The action of agni, at a certain point, causes a reaction in bioenergy which then tends to conserve the substances of the body and energy. This activates soma which exhibits its 'cooling' function. Soma utilizes the energy released by catabolism in its cooling process of synthesizing substances which become parts of the body. It is anabolism. All the processes which are going on in the body - the breaking down of substances and the release of energy on the one hand, and, on the other hand, conservation of substances and energy - are due to pranic ojas, and, consequently, they are pranic functions in the body and are technically termed pranana, i.e., what is now known as metabolism.

There are a number of root substances or constituents of the body, which maintain its integrity. These substances are the main sites where the action of ojas as the vitalizing principle is more forceful. These substances have been termed dhatus. A dhatu is that which holds, maintains or contains the concentrated ojas. Ojas is in all parts of the body, but it is in greater concentration in dhatus. There are seven kinds of dhatus, viz., rasa (body-water), rakta (blood), mangsa (muscle), meda (fat), asthi (bone), majja (marrow) and shukra (gonadal substances). The degree of concentration of ojas in all dhatus is not the same. It is lowest in body-water, and highest in gonadal substances.

Dhatus are not exactly the tissues of the body. A tissue is a collection of similar cells and their intercellular substances, having a particular function. It is the basic anatomical and physiological component of the body. The basic tissues of the body have been classified as these: epithelium, connective tissue, skeletal tissue, muscular tissue and nervous tissue. Adipose

tissue has been included in the connective tissue. The fluids of the body have not been included here. The fluids are blood, lymph and tissue fluids. Cartilage has been included in the skeletal tissue. The muscle tissue presents three forms: skeletal, cardiac and smooth.

On the other hand, rasa (colourless fluid) and blood are enumerated as two separate dhatus; fat has been taken as a dhatu; marrow and gonadal substances have been counted as two kinds of dhatus. It appears that marrow (majja) has been used here in a broader sense to include not only bone marrow but also marrow-like spinal cord and brain, that is, nerve tissue. So, practically all dhatus, except gonadal substances (shukra), are tissues, and they function like a tissue.

Rasa is the water content of the body. It is in all parts of the body. The water content is higher than solids. About 60 per cent of the body is water. The entire body water may be divided into two parts: intracellular and extracellular. The intracellular fluid is more than half of the total body water. The rest is the extracellular fluid which comprises interstitial fluid, lymph, plasma water, and fluids in the cartilage and bone (transcellular fluids).

The influence of ojas makes body-water a most important element in the body, and without it life-processes cannot function. First of all, substances which are catabolized to release energy, and substances which are anabolized for the conservation of body tissues and energy come from outside the body as foods. The natural foods need to be transformed into their simpler forms for absorption into blood. This is done in the alimentary canal. Digestion requires a certain amount of water in the stomach and small intestine. The main sources of water in the gastrointestinal tract during digestion are water which has been drunk, water-content of foods, and fluids secreted by the salivary and gastric glands, small intestine, pancreas and liver.

Now, purified and fluidiform basic food substances are absorbed through the intestinal mucosa into the blood plasma. In the plasma the blood cells are suspended. Since the plasma and the cells, in the form of a red fluid, are

enclosed within the blood vessels, blood has been regarded as a distinct dhatu. Plasma is actually a part of the extracellular fluid. A continuous transference of the nutrients occurs from the blood plasma to the interstitial fluid in the capillaries, and then from the interstitial fluid to the intracellular fluid. This process also removes excretory substances from the cells to the extracellular fluid. So, we see that body-water (rasa) plays a most important role in pranana (metabolism). But this transport system is maintained by the blood movement throughout the body. The blood movement is principally maintained by the heart, and is assisted by the vascular smooth-muscle and skeletal muscular movements. Ojas is here in higher concentration. It is the red cells which carry oxygen to the cells.

The next higher dhatu is muscle. Muscle consists of cardiac, smooth and skeletal. Cardiac muscle has an inherent power to exhibit automatic rhythmic contraction which is utilized as a pump to maintain blood circulation. The level of circulation can be increased by muscular exercise. It is the skeletal muscles which can be willed to make movements. Muscular movements have far-reaching effects on the body. The entire organic system, including the nervous system, can be influenced favourably and its functions can be improved by muscular exercise. Muscular exercise comprises posture exercise, contraction-control exercise, growth-strength exercise and speed-endurance exercise. Smooth muscle is widely distributed in different organs. It is found in the alimentary canal, kidney, ureter, bladder, urethra, trachea, bronchus, and female and male sexual organs. The movements of smooth muscle are involuntary, but the skeletal muscular movements exercise a great influence on it. The ojas concentration in the muscles is high, and, consequently, muscle exhibits dynamic function by which every part of the body is influenced.

The next is fat. In the body, fat is found in three main forms: neutral fat (triglycerides), phospholipids and cholesterol. Phospholipids and cholesterol are integral parts of the cells. However, large quantities of fat are stored as neutral fat in the adipose tissue - the fat depot.

The fat-absorbing adipose tissue, which is the main part of meda dhatu, is able to take up excess fat, store it, and then release it when the body needs it. Another unusual function of fat is to form a thin sheath of subcutaneous fat over the skeletal muscles, which gives them a smooth appearance. Such fat-coated muscles, if rightly developed, are able to exhibit great strength and very strong contractive power, by which they are made to appear as hard as rock. These muscles can also be made to relax voluntarily to such an extent that they seem as soft as butter.

Then comes bone. It gives support and stability to the body and is involved in motion. The next is marrow. As bone marrow, it is the source of the red blood corpuscles. Marrow as brain is the fundamental control centre of the body, and it is the only organ which reacts in response to mental activities. Ojas is very active here.

## Sexual Dynamism

Shukra is the seventh dhatu, in which the concentration of ojas (life-force) is the greatest. Shukra is, fundamentally, sexual energy, functioning in relation to, and as an essential part of, sexual secretions produced by the sexual glands of the female and male. Sexual secretions are both external and internal. This energy system is sexual dynamism, which creates the sexual urge involving emotions, thoughts and body. The urge is the continuous sexual impulse towards consummation by overcoming all obstructions. So, the desire for enjoyment, and the enjoyment itself, are not artificial but real. The desire is not a graft, but a part of blood-bone-muscle-mind. No amount of moralizing or philosophizing is helpful in nullifying the desire.

It has been suggested that if a large amount of energy is spent by doing heavy or long-continued muscular exercise, the strength of the urge may be decreased until it is almost dormant. There may be a temporary lack of desire due to an accumulation of a very large

amount of fatigue-products in the system. But as soon as the body recuperates, sexual desire returns. In many cases even heavy exercise fails to suppress desire. Consequently, it is difficult to get rid of the 'horror of sex'. Prolonged mental work also does not help. Of course, it is possible to lessen its intensity by devotion to certain ideals with great fervour and attention. When the desire is quiescent, this diversion may afford temporary relief, but when it is ardent, the ideal is shattered.

It has been said that unusually intelligent and brilliant persons lead a sexually continent life. A few examples, which include Newton, Kant, Pascal, Carlyle, Leibniz and Beethoven, are given as demonstrations. But it has also been stated that these men were unbalanced and unhealthy. However, there have been also highly intellectual persons and even geniuses who have led a loose sexual life. The author was acquainted with a highly intelligent man who knew more than thirty oriental and occidental languages, but led a loose life and died prematurely. He also knew a talented musician who showed extraordinary ability in vocal music, but had very loose sexual morals. The effects on intelligence of conservation of sexual energy have not been clearly demonstrated, because it is very difficult to find a person with brilliant thoughts, leading a life in which the sex urge has been fully controlled.

Does great muscular strength require complete sexual control? Not a single strong man can be found who has led a life of complete sexual continence. During intensive physical training, some strong men stop entirely all sexual indulgence, as the champion wrestlers of India, or the boxing champions of the West, while others follow moderation. Anyhow, heavy training indicates the necessity of stopping completely or partially sexual wastages. There are also examples of strong men who led a loose sexual life.

Food has a great influence on sexual impulse. A well-balanced nutritious diet maintains sexual desire and vigour at a high level. The effects of milk or meat are practically the same. An exclusive milk diet does not cause a cessation of sexual desire. A lactovegetarian diet, an

essentially herbivorous diet or a mixed diet-all have the same effects. A restricted diet does not affect sexual desire very much; in some cases it may be reduced.

An ascetic mode of life, with reduced diet and sleep and endurance of the rigours of the seasons, does not make desire impotent; in certain cases, it may reduce sexual desire. It has been said that a restricted protein diet decreases sexual desire. Evidence shows that a diet comprising rice, vegetables and some fish maintains strong sexual desire. Overeating stimulates sexual desire. Similarly, highly complicated and rich food has the same effect. A short fast does not decrease sexual desire, but a prolonged fast causes a decrease.

What do the yogis say about this question? First of all, let us investigate the mode of life they usually lead. We can classify the yogis into two groups: ordinary practitioners, and yoga masters. The yoga practitioners are advised to restrain sexual desire; and they try to do so as best they can. The net result is that they generally lead a well-controlled sex life in which all excesses have been abandoned, but complete control is rarely attained.

If we investigate the lives of yoga masters, we find that there are two categories: those who have led a partially controlled, and those who have led a completely controlled, sex life. Goutama Buddha, Chaitanya, Bhaskarananda and *Ramakrishna* were married. Buddha and Bhaskarananda each had one son in the earlier part of their lives, and thereafter led lives of complete control. On the other hand, though Chaitanya and *Ramakrishna* were married, they had no children, and there is reason to assume that they led a life of complete control.

Shahkaracharya, Tailanga Swami, Bama-kshepa and Lokanatha were unmarried and led a life of complete sexual control. These are a few examples. But there were, and still are, yogis advanced in yoga some of whom lead (and led) a partially controlled sex life, whereas others lead a fully controlled sex life.

Strict sexual control is necessary when practising advanced kumbhaka (breath-suspension). A pupil, who has prepared himself by undergoing a purificatory process and is mentally

clean, experiences an inner reaction during the practice of kumbhaka, if he has had sexual intercourse. The reaction indicates that both cannot go together. There are some persons who are unable to abandon sexual indulgence completely, and, consequently, they have to give up the practice of kumbhaka.

At a lower level of concentration, complete sexual control is not indicated, but there must be moderation, never excess. At a higher level of concentration, full sexual control becomes automatic; it is naturally established.

In yoga, there are two most important processes of gaining voluntary control over the sex urge: wajroli and sahajoli. Wajroli control is extremely difficult, and it is only possible for advanced pupils to undertake it. However, when wajroli is mastered, the full control over orgasm and ejaculation in the male, and over orgasm and fully developed 'receptivity' in female is attained. The whole sexual process is completely under control.

Sahajoli is comparatively easier. A process of sense-withdrawal at different stages of contact, executed both passively and dynamically at exact points, is the fundamental part of sahajoli. A well-restrained indulgence at certain intervals is permitted during the first stages of the practice. The essential part of the process is to sublimate sexual energy in contact-control, in deep concentration. The amaroli process gives a pupil the necessary vigour which is required for the practice of sahajoli. It is essentially a chemical regulation of the body.

## Functions of Food

Food is the fuel which keeps the metabolic fire burning in the body. Therefore, its nature and functions should be rightly understood. Food contains substances, the qualities of which are indicated by their specific flavours. Flavour is the expression of the taste quality belonging to ap-energy which becomes linked to the fluid aspect of the material body. So, the flavour which is in the fluid portion of food

is the indicator of the nature and quality of the substance contained in food. All foods can be classified according to their predominant flavours. There can be a mixture of flavours in a food, indicating that that food contains a mixture of substances. Sometimes a flavour may be masked owing to different combinations.

There are six original flavours: sweet, acid, saline, pungent, bitter and astringent. Consequently food can be classified into six groups. Foods belonging to the sweet-flavour group have these main qualities: (1) Bringhana, that is, substances which cause tissue repair and promote tissue growth. In modern terms, these substances are essentially proteins. In growth, fats and carbohydrates may also take part. Phospholipids are constituents of tissues. They are fats and are derived from food fats. Actual tissue growth, especially muscular growth, may accompany the fat accumulation. This accumulated fat is derived from food fats and carbohydrates. Carbohydrates and fats also play a part in growth by supplying enough energy needed by the body in various activities, thus sparing proteins. (2) Balya, that is, substances from which the release of energy for heat and action occurs. These effects are mainly due to the catabolism of carbohydrates and fats. Protein may also take part in the process, especially if sufficient quantities of carbohydrates and fats are not available. (3) *Jiwaniya*, that is, life-supporting substances. In modern terms they are vitamins. (4) Laxative.

Foods belonging to the acid-flavour group are appetizers, digestants, laxatives, blood-forming and energizers. These qualities indicate that these foods contain mineral elements. Saline-flavour foods have practically the same qualities. Pungent-flavour foods are appetizer, digestant, constipating and stimulating. They are helpful in counteracting obesity. Bitter-flavour foods are digestant. They purify blood and restore the natural relish for food. The astringent quality has many medicinal properties. It causes constipation.

## Food Selection

Let us first take two nourishing foods - milk and meat, and make a careful observation of their nutritive qualities. Milk and meat both belong to the sweet-flavour food group. According to modern food science, these two foods are excellent protein foods, containing complete proteins.

Milk contains *brīṅghana* substances (proteins) which repair the tissues and promote their growth. Meat has the same qualities. Milk is strengthening (*balya*); it means that milk not only causes growth, but along with it, it increases power or vitality of the tissues. Milk also effects perfect repair and maintains or enhances vitality in the repaired tissues. This growth-vitality factor may be solely due to proteins or, more probably, proteins combined with sugar, fat, mineral elements and vitamins, or some unknown factors. However, the natural body-building materials of milk are highly effective and can support both growth and vitality. Meat also has the properties of increasing vitality associated with growth. Milk contains *jīwaniya* substances, that is, vitamins. Milk is very rich in riboflavin. Meat also contains vitamins. It has more thiamine and less riboflavin than milk.

Milk increases sexual vigour. Meat has the same property. So both milk and meat fuel sexual desire. Milk has certain special qualities. It causes an enhancement of *ojas* (life-force). It has properties which help to maintain youth and develop the natural immunity of the body. It is also laxative. It is specially valuable for children, old people, the sexually promiscuous and persons suffering from emaciation. It also increases mental energy.

On the other hand, meat is very suitable for construction and reconstruction of the body, and is very strengthening. It is also valuable in cases of emaciation. It is highly beneficial for those who do heavy muscular exercise. When the level of growth-impulse of the body is very low, and a rapid rate of growth is desired, milk is more suitable than meat. But when growth is accompanied by an increase in fat, meat is

better in counteracting fat accumulation. When milk does not give satisfactory results in growth and development, meat should be tried, and vice versa. The best milk is the milk from young and healthy cows. The best meat is the flesh of the young and healthy goats.

From the above studies, either milk or meat may be taken as basal food in a diet. First, let us consider milk. The question which arises in this connection is: as milk is nutritionally a complete food and there are no other foods which alone can take its place, can it form the sole article in a normal diet, i.e., can milk as a mono-diet be a normal diet? The answer is, that a normal diet, which is a diet for every day should contain foods which have all flavour qualities in their right proportion, as a permanent balanced diet. So, milk alone, though an excellent food by itself, cannot serve this purpose. Milk diet is actually a rebuilding diet, indicated in cases where the level of vitality and functional efficiency of the body have been reduced to a subnormal level. When the growth impulse and vitality of the cells are very low, the alimentary, circulatory, glandular and eliminative functions are lowered, and the body is in a state of sub-health, and in many chronic affections, milk diet is excellent. It has a great therapeutic value. It is also a wonderful natural means of purifying the whole alimentary canal.

The next question is whether fruits added to milk, that is, a milk-fruit diet, can be made a normal diet. Milk-fruit diets are special diets, essentially having corrective and rebuilding effects. A carefully selected milk-fruit diet may be followed for a prolonged period, but still it needs to be supplemented by other suitable foods. Either sweet fruits, acid fruits or both can be used with milk. Ripe mango is essentially a sweet fruit. It is energy-giving, and it increases sexual vigour. It has also laxative effects. Ripe bananas are sweet fruits. They stimulate growth and increase energy and sexual vigour. Sweet grapes are essentially sweet-flavour fruits. They are highly nutritious, prevent physical decay, increase sexual vigour and are laxative. Dates are sweet fruits. They promote growth and strength, and increase



sexual vigour. One or more kinds of fruit can be used in a milk-fruit diet; they can be eaten alone as fruit or may form part of a normal diet. It may be noted here that all sweet fruits increase sexual vigour and desire.

Ripe pineapple is a sweet-acid fruit. It gives energy and is laxative. Kamala (a kind of orange) is also a sweet-acid fruit which stimulates digestion and is laxative. Ripe pomegranates are either almost sweet or sweet-acid fruits. They give energy and increase digestive power and sexual vigour. These fruits and other acid fruits can be taken alone, or combined with milk and sweet fruits, or form part of a normal diet. They stimulate sexual vigour.

Milk is an excellent food, the basis of a normal diet. To such a normal diet, either rice or whole-wheat bread can be added. Rice and whole-wheat are sweet-flavour foods. They are nutritious, produce energy and increase sexual vigour. Rice is constipating, but whole-wheat is laxative. Some butter may be added to the cereal foods. Cow butter is the best. It is a sweet-acid-astringent-flavour food. It is strengthening and increases sexual vigour. It is slightly constipating. Various vegetables, including leaves, flowers, fruits, stalks and bulbs, should be added. And finally, both sweet and acid fruits should be added. This will make an ideal normal diet. Milk can sometimes be replaced by whole sour milk.

Meat can also be taken as the basis of a normal diet. In this connection, it can be noted that meat cannot be the sole article in a normal diet. The carnivorous animals live almost wholly on the flesh of other animals. But they not only eat muscle but also blood, organs and bones. This makes a difference. However, a man cannot be transformed into a carnivorous animal, nor is it desirable to make him truly carnivorous like the Eskimos. So, an exclusive meat diet is not a human diet. In a normal diet, meat can be a basic food, to which plenty of vegetables and fruit should be added. Whole sour milk can also be added with great advantage. Such a diet is nutritious and strengthening, and increases sexual vigour. Rice, or whole-wheat bread, and butter can be added to increase the nutritional value of the diet.

There is also a third possibility. Instead of

making milk or meat a basic food in a diet, pulses (dal) can be taken as the chief articles. Pulses contain body-building substances (proteins), almost equal to meat, but they are inferior in quality. Therefore, milk or meat should be added to the pulses to raise their nutritional value. The pulses have a high percentage of energy-giving substances (mainly carbohydrate, but also some fat). Some pulses increase sexual vigour. Also, certain pulses are laxative, while others are constipating.

There are many kinds of pulses. The following are commonly used: mudga, or mug (*Phaseolus Mungo*), *masha* (*Phaseolus Radiatus*), *chanaka* (chick-pea), *kalaya* (dry pea), *masura* (lentil), *adhaki* (*Cajanus Indicus Spreng*), and *triputa* (vetch). To make the pulse diet more balanced and nutritious, add some rice or whole-wheat bread, butter, and liberal quantities of vegetables and fruit. Above all, some milk, whole sour milk or meat should be added to the diet to improve the qualities of the proteins.

In cooking pulses and vegetables, some spices can be used. They increase palatability and give a charming colour to the food. But excessive spices should never be used. The commonly used spices are: coriander seed, cummin seed, anis seed, turmeric, ginger, black pepper, fresh green pepper and salt. They are appetizing, digestant and have medicinal properties. Some of them are slightly stimulating. They improve the qualities of food.

## Muscular Exercise

According to *hathayoga*, exercise is a complex muscular process in which the skeletal muscles either function dynamically when the level of bodily activities is raised to a desired, higher level, or statically when the body is statically maintained in a desired posture, or all muscular activities are voluntarily stopped. The dynamic function is purposeful, volitional and conscious, and contraction is graded to the full contraction point. The static function is associated with the development of vital endurance, and also the

conservation of energy. It creates a state in which there is a physical submission to mental functions. The dynamic function is executed in a postural manner as well as in a free muscular way. Muscular exercise stimulates the growth and development of the body through the systematized movements of the fundamental musculature.

The following exercises are to be performed in the order indicated below.

1 Relaxation and Breathing. Assume the adamantine posture, that is, sit on the heels with the body erect. Now, relax the body by ceasing all physical efforts and strain, and by making the mind calm and passive. Mental passivity is to be attained slowly and in a calm attitude, avoiding mental strain. Patience is absolutely necessary. When you are fairly relaxed, perform both nostrils breathing with slow and full inspiration and expiration, being fully conscious of breathing and without mental diversions. Maintain mental calmness throughout. Spend about 10 or 15 minutes doing these exercises.

2 Diaphragm Raise. Sit on heels. Draw inward and lift upward the front abdominal wall in expiratory breath-suspension as much as possible. Maintain it for a short time, then relax the abdomen and inspire. Repeat 50 to 100 times.

3 Quick Squat. Assume standing position. Do squatting with a short forward jump. Do this rapidly. Repeat 30 to 50 times.

4 Serpent Raise. Assume prone-lying position, with the palms at shoulder-width on the floor. Raise the body from the hips upward and backward as much as possible, inhaling. Lower the body, exhaling. Repeat 10 to 15 times.

5 Snake Raise. Assume prone-lying position with the hands clasped behind the back. Raise the body as high as possible from the hips, inhaling. Lower the body, exhaling. Repeat 10 to 15 times.

6 Makara Raise. Assume prone-lying position with the hands clasped behind the head. Raise the body as high as possible from the hips, inhaling. Lower the body, exhaling. Repeat 10 to 15 times.

7 Locust Raise. Assume prone-lying position

with the arms by the sides. Raise the legs from the hips as high as possible, inhaling. Lower the legs, exhaling. Repeat 10 to 15 times.

8 Bow. Assume prone-lying position and hold the ankles with the hands by bending the legs at the knees. Raise the body and thighs as high as possible, inhaling. Lower the body and thighs, exhaling. Repeat 10 to 15 times.

9 Spine-twist. Sit with the left heel set against the perineum, and the right knee vertical. Now, twist the body to the right by grasping the left knee with the left hand and the right ankle with the right hand behind the back. Maintain the position for one or two minutes. Then twist the body in a similar manner to the left side.

10 Lateral Body-bend. Assume standing position, with the legs far apart, hands clasped behind the head. Bend laterally to the right and touch the right knee with the head, exhaling. Go back to the original position, inhaling. Perform the movement on the left side. Repeat 6 to 12 times, each side.

11 Abdominal Raise. Assume supine-lying position, with the hands clasped behind the head. Raise the body slowly to a sitting position, exhaling. Lower the body to the original position, inhaling. Repeat 10 to 15 times.

12 Plough. Assume supine-lying position, with the arms by the sides. Raise the legs and the body to roll overhead to the floor, exhaling. Return to the original position, inhaling. The rolling movement can be done slowly as well as quickly. Repeat 10 to 15 times.

13 Lateral Abdominal Raise. Assume right side-lying position, with the right forearm locked behind the right side of the head. Now raise the head and trunk laterally as high as you can without twisting the body, exhaling. Return to the original position, inhaling. Do this on the left side. Repeat 6 to 12 times, each side.

14 Curling. Assume standing position, with the arms by the sides, the palms forward, the hands clenched. Contract the arm muscles fully and at the same time contract the latissimus muscles on both sides. Now bring the forearms, bending at the elbows, close to the shoulders without moving the upper arms. Then return

to the original position. Inhale when curling the hands and exhale when lowering them. Repeat 10 to 20 times.

15 Body Press. Assume the suspended, prone-lying position, supporting the body on the hands and feet. Press the body to full arms length, inhaling. Return to the original position, exhaling. This exercise can be done fairly slowly as well as quickly. Repeat 30 to 50 times.

16 Relaxation. Assume the supine-lying position, with the arms by the sides. Relax the whole body. Maintain for 5 minutes.

17 Stand-on-head. Make the body inversely perpendicular on the head, with interlocked forearms around the head. Maintain the position for 10 minutes.

The best time for these exercises is the late afternoon, 5 or 6 hours after lunch, and definitely before dinner. After exercise, take a short rest and then take a warm, cleansing bath to be immediately followed by a cold shower or a cold pouring. Then drink a glass of cold water.

Walking, running and swimming should be combined with the above exercises for the best results. The following is the schedule:

Monday	Exercise
Tuesday	Walking and running
Wednesday	Exercise
Thursday	Swimming
Friday	Exercise
Saturday	Long walk
Sunday	Rest

(For fuller details of exercise and associated factors, see the author's *Hathayoga*, published by L.N. Fowler, London, 1959; 2nd edn 1963, reprinted 1974.)

## Pranayamic Breathing

The pranayamic breathing consists of five forms of breathing exercise. Their techniques and order are given below.

1 Mahamudra Breathing. Sit with the left heel set against the perineum, the right leg stretched forward and the hands placed on the

right knee. Make both-nostrils, long-slow inspiration. At the end of the inspiration, suspend breath with chin-lock (by bending the head forward and setting the chin against the top of the sternum). Then bend the body forward along the line of the extended leg, hold the right toes with both hands, and maintain the head position midway. Now, count 6. Then return to the original position, place the hands on the knees and bring the head to its normal position. Now, make both-nostrils, long-slow expiration. Then perform the exercise on the other side, and, finally, with both legs extended forward. Repeat 3 to 5 times each side.

2 Matsyendrasana Breathing. Sit in spine-twist posture, with the head up. Make both-nostrils, long-slow inspiration. At the end of inspiration, suspend breath with chin-lock, and count 6. Then raise the head and make both-nostrils, long-slow expiration. Then perform the exercise on the other side. Repeat 3 to 5 times, each side.

3 Bhujangasana Breathing. Assume prone-lying position, with the palms on the floor at shoulder-width. Make serpent raise with both-nostrils, long-slow inspiration, suspend breath with chin-lock and count 6. Then return to the original position with both-nostrils long-slow expiration. Repeat 3 to 5 times.

4 Bhastrika Breathing. Assume lotus posture. Make short-quick expirations and inspirations, by using mainly the lungs and keeping the abdomen relaxed and motionless. Make 100 expulsions. Immediately after this do ujjayi breathing.

5 Ujjayi Breathing. Assume lotus posture. Make both-nostrils, long-slow inspiration, then breath-suspension with chin-lock, and finally, both-nostrils, long-slow expiration. This is one round. The relative measures of inspiration, suspension and expiration are 1-4-2. We are giving here three measures for the convenience of the pupils: 4-16-8, 8-32-16 and 16-64-32. Number of rounds, 3 to 12.

The best time for the practice of pranayamic breathing is the morning after evacuation of the bowels and oral cleansing. Pharyngonasal water bath should be done after oral cleansing and before pranayamic breathing. It is very

## Concentration Practices

useful to do pranayamic breathing before the practice of concentration. If concentration is practised both in the morning and evening, then, in the morning practice, do first breathing

**and then concentration, and in the evening practice do only concentration. Pranayamic breathing should be done once a day.**

## CHAPTER 14

# Mental Purification and Rejuvenation

Mental qualities, though fundamentally mind-born, become involved in physical activities. The mental influence on the body is clearly seen in the ability to execute muscular movements correctly, effectively, and in a well-controlled manner. In the training of the body, intelligence, attention, co-ordination, accuracy, and other mental qualities are brought into play. Learning new and complicated movements and their correct and orderly performance requires attention, control and skill. All this indicates that physical excellence is closely associated with mind, and mind reacts by exhibiting certain of its qualities.

But how far is mind itself developed by physical culture? Mental qualities, which are brought into play by muscular movements, indicate that a certain aspect of the mind is influenced which has practical value in everyday life at the physical level. In the mental field, this physicomental development does not appear to much enhance these qualities, which form the core of mental life. It is true that mental energy which is involved in the development of a high order of mind, functions more effectively when it is supported by a vast amount of nerve energy the source of which is a healthy and vigorous body. So, physical culture has a place in mental development, but it is only a fraction. When mental qualities are released in the mental field by the mental energy function, they are forceful in their expressions, and are able to create mental dynamism which ultimately moulds the pattern of mental life.

Thoughts are replicas in known forms of an

unknown mental reality which is the centre of the mental power system. In this power system mental energy flows and tends to be at maximal concentration point. At this point mental consciousness is highly focussed, and thereby the unknown reality is revealed. When it is revealed, it appears to be beyond mind. Thought is a mental function of replicating what has been-revealed deep inside, and also all facts which are imaged in sense-consciousness.

In a more practical way, when thought is intimately associated with perception on the physical level, its force is scattered, and consciousness diversified. Now, thought becomes a 'mirror' of everyday life. Unless we are able to bring its force to a focus, thought will remain an open book of our lives. On its way to concentratedness, thought exhibits highly intellectual constructiveness. But as concentration increases its intellectuality is transformed into mono-form thought-consciousness which is very close to concentrated inner mental consciousness, and at a certain point, thought-concentration becomes real conscious concentration of mind.

Those mental qualities, which help to rouse the concentration factor in thought, are concentration qualities. There is a mental antagonism between the concentration qualities and those qualities which tend to decentralize thought-force. The mental practice is first directed towards the control of anticoncentration qualities. This is mental purification. Mental purification creates a mental state in which all qualities which interrupt and weaken concentration are in coil by the emergence of

concentration qualities. When mental purity is established, thought-force begins to concentrate.

The control process is frequently interrupted by the penetration of diversifying mental qualities. When mental character is sufficiently weakened, mind becomes fully externalized. Now consciousness is the playground of pride, arrogance, anger, harshness and other black qualities around the self which has been over-emphasized and is in a dark cloud of ignorance. Ignorance veils the spiritual light and under such a condition desires, hopes, sadness, fear, disgust, jealousy, disdain and delusion are released. Unless these impurities are cleaned out from the mind, thought-force is without strength, and without developing it to a high degree, concentration is not possible. Thought-force and concentration grow in that mental soil which has been nourished by restfulness, meditateness, self-control, firmness, patience, magnanimity, mercy, fearlessness, truth, sincerity, cleanliness and energy.

## Discipline

The first and foremost step towards mental purification and for the development of thought-force is the practice of *tapasya*-vigorous disciplining of the body and mind. An aspiring pupil must undertake it. There is no ease-comfort way.

The first step of mental purification is as follows: Be happy when you find that people around you are happy, and be really sorry when you find that they are sorry; that is, make the happiness and sorrow of others your own and feel in the same manner. Similarly, when you find that others are doing good things, be glad for it; but when you find that they are doing the wrong things, just isolate yourself from them. This practice will gradually cleanse your mind.

Start with the practice of disciplining your body and mind. First of all, subject your body to cold, heat, sun and rain; hunger and thirst; and lack of sleep. You have to carry endurance to the pain point. Train the body by vigorous

muscular exercise as well as in motionlessness. Certain appropriate postures can be selected for the practice of motionlessness carried to the pain point.

The most important part of mental control is the control of the sex urge. Sex urge has two main phases: the mental which consists of sexual thoughts and emotions, and the physical which includes all forms of sexual acts. Therefore, control has two parts: thought control and control of orgasm and ejaculation. Physical control is subordinate to mental control, but it is necessary.

The main point in mental control is to prevent sexual thought-emotions leading to action. It is possible and necessary to restrict thought-emotions, however intense they may be, to the mental field, without allowing them to exercise their influence on the sexual organs to the extent that causes volitional acts. The waves of intensified thought-emotions should be mentally endured. To do it in a systematic way practise this thought control process:

Assume either accomplished posture (*siddhasana*) or lotus posture (*padmasana*). Keep the whole body absolutely motionless. Now, endure mentally and resolutely the thrusts of intensified sexual desires. Continue this practice until the emotion evaporates. If it becomes very difficult to exercise control, then change the posture to spine-twist posture (*matsyendrasana*), and practise it as long as it is necessary. If it is still difficult, assume knee-heel posture (*watyanasana*) and do it. The posture should be continued beyond the pain point, and until the mind becomes calm.

When you have gained sufficient mental strength by the regular practice of enduring sexual desire, then start with the following thought process. It is indicated when very strong sexual desire arises in the mind. The process: Assume accomplished posture. Think deeply that sex-fire is burning in the *muladhara*. Then rouse *apana*-force, red in colour, lying in the *muladhara*, by concentrated thought in conjunction with anal contraction, and then get sex-fire absorbed into *apana*. Now, raise the *apana* along with sex energy through the *sushumna*. upward to reach the *wishuddha*

chakra, by deep thinking. Here lies the smoke-coloured udana-force. By deep thinking, transfer sexual energy to udana which will carry it to the indu chakra. Here, transform sexual energy to moon-coloured life-force which is located in the indu chakra. Patiently practise this process.

## Mental Rejuvenation

Assume accomplished posture. Think deeply

that moon-coloured life-force has been concentrated in the indu chakra. From this concentrated life-force lifeful radiations are being emitted. Then the life-energy gradually becomes condensed to form a perfect body, a body which is vital, vigorous, youthful, internally purified and diseaseless; the senses being calm; and mind shining, but perfectly tranquil.

It is better to practise this process in the morning after pranayamic breathing (see chapter 13). It can also be practised any time if you feel like doing it, omitting pranayamic breathing.

## CHAPTER 15

# Posture, Breath-control and Sense-withdrawal

The first thing in the practice of concentration is to arrange an appropriate room which is most suitable for the practice. The room should be in a secluded part of the house. It should be neither very big nor very small, nor too high, nor too low. It should be very clean; there must be no furniture or any other things. It should be kept well-ventilated and have free access to natural light. It must be completely free from bad odours. This room should not be used for any other purposes or by other persons.

The seat on which the practitioner will sit for concentration should be comfortable, but not too soft. A soft and thick blanket can be used as a seat, and if necessary it can be folded to get the desired thickness. It should be covered with a piece of washable clean white cloth. Under the blanket, a seat made of kusha grass (*Poa cynosuroides*) may be placed, if possible. The seat should be large enough for the practice. This seat is exclusively for the practitioner; no one else should be allowed to use it.

Before starting the practice, the room should be thoroughly ventilated by opening the doors and windows. Thereafter they should be closed. The atmosphere in the room must be calm. There must be no smell-good or otherwise-in the room. The practitioner's mouth should be completely tasteless and odourless, and his breath odourless. To keep them in that state, overeating should be strictly avoided, and odoriferous foods, viz., onions, garlicks, etc. should be omitted. By making the room dark and by closing the eyes during the practice, sight impressions are eliminated. The room should

be neither warm nor cold. This means that the practitioner should feel neither warm nor cold sensation. The neutralization of temperature is very important. There should be no air currents in the room, and the practitioner should not feel any air flow on his body. And above all, there should be no sound heard in the room. This is very difficult. But still an attempt should be made to get the room free from sounds as much as possible.

## The Practice

Sit on your seat. Assume accomplished posture (*siddhasana*). Technique: sit with the left heel against the perineum; place the right leg on the left leg, the right heel pressing the abdomen. Care should be taken not to press the genitals. Place the hands with palms upward, the right on the left, in the lap, above the right foot. Keep the trunk straight. Assuming this posture, say the mantra *Ong* for a few minutes. Then be silent and calm.

Now, relax the whole body consciously. Any physical effort, or any tendency to make an effort should be abandoned by mental effortlessness - a definite mental passivity. It is difficult, but not impossible. It requires patience and time. 'Hurrying' should be strictly abandoned. To make yourself passive, you should not be active. Passivity should be developed in a strictly passive way. Otherwise, it will defeat its



purpose. Try to feel that you are fully passive and in complete silence.

Then make your body as still as a mountain by deep thought. Your whole thought-consciousness will be wholly of 'mountain-like still body'. Continue this thinking sufficiently long. The secret of success lies here; being completely passive and perfectly motionless, think very deeply that your body is becoming as still as a mountain. This thought should go on continuously, without any interruption by any other thoughts even for a moment.

By continual practice, a stage will be reached when, automatically, the normal resting breath rate will begin to decrease to under 10 a minute, and gradually to 5, 4, 3, 2 a minute. After that, and by continued practice, the breath rate may be 1 a minute, or even less. However, somewhere, at the 3-2-1 level, an automatic sense-withdrawal may take place. In this state no sensory impressions are registered in consciousness. If there is difficulty in getting automatic sense-withdrawal even when the breathing goes down to 1 a minute, then practise the special thought-form, sense-withdrawal process which is as follows.

Assume accomplished posture (*siddhasana*). Now inspire slowly through both nostrils, and at the same time think deeply that extremely subtle lightning-like *Kundalini* has been roused, in the red triangle of the *muladhara*. At the end of inspiration, suspend breath with chin-lock, and think that the sense of smell has been absorbed completely into *Kundalini*; finally, expire slowly through both nostrils and think that you are now without the sense of smell. There is no measure for the breathing. Inspiration and expiration should be done slowly and carried out to the full extent, and suspension should be discontinued when there is a definite feeling of difficulty.

In this manner, the absorption by *Kundalini* of the sense of taste in *swadhishtana*, the sense of sight in the *manipura*, the sense of touch in the *anahata*, and the sense of hearing in the *wishuddha* should be made by deep thinking in combination with breathing. An inspiration, suspension and expiration make one round. There will be five rounds in this process. This practice will gradually develop the power of sense-withdrawal.

## CHAPTER 16

### Practice of *Dharana*.

After automatic sense-withdrawal is established, dharana (holding-concentration) develops by itself in consciousness. When the principles of mahabhutas and tanmatras along with the sensory principles are controlled, a dewata (divine form) appears automatically in consciousness and is held there. But this automatic dharana is extremely difficult to achieve. Therefore, more simple thought-form dharana should first be practised.

The essential point in thought-form dharana is to hold a dewata in his (or her) own form in consciousness by deep thought. The dewata will occupy the whole consciousness, that is, the practitioner's whole consciousness is dewata, and nothing else. The holding power should be so strong that the dewata does not slip from consciousness at any time. The firm holding will make the dewata appear clear, shining, and lively. This stage should be maintained for approximately the same time as breath-suspension. Breath-suspension is the time when on prolongation difficulty is experienced in holding the breath any longer. By practice, the sense of breath-suspension time, without actually doing breath-suspension, is acquired. The breath-suspension time is equal to holding time in dharana. This is one unit of holding.

#### The Practice

Assume accomplished posture. First come to low breathing points: 4-3-2-1. At this stage,

consciousness is usually almost without sensory impressions. However, at this point commence the practice of dharana. Dharana comprises three forms and each form has several stages.

#### Dharana, First Form

##### Stage 1

Hold the deity Brahma in consciousness by deep thought. Think that Brahma is shining deep red in colour, preadolescent in appearance, seated in the lotus posture, having four faces, each with three eyes; four arms, holding a staff with his upper left hand, a sacred waterpot with his lower left hand and a rosary of rudraksha with his lower right hand; and making the gesture of dispelling fear with his upper right hand; he is clothed in the skin of a black antelope, and seated on a white swan. (See Plate 2, left top figure.) Make the picture vivid in consciousness and hold it for one unit of holding time, and then go to stage 2.

##### Stage 2

Hold the deity Wishnu in consciousness by deep thoughts. *Wishnu* is shining dark blue in colour, graceful and youthful, and clad in yellow raiment; he has four arms, and holds in his hands a conch, wheel, mace and lotus (flower); he is seated on garuda. (See Plate 5, left top figure.)

##### Stage 3

Hold the deity Rudra in consciousness by deep

thought. Rudra is vermillion-red in colour, three-eyed, two-armed, and the hands are in the attitudes of granting boons and dispelling fear; he is dressed in a tiger's skin and seated on a bull. (See Plate 8, left top figure.)

#### Stage 4

Hold the Deity *Isha* in consciousness by deep thought, *Isha* is shining white in colour, three-eyed, two-armed, making the gestures of dispelling fear and granting boons; he is in the lotus posture and clad in silken raiment. (See Plate 12, left top figure.)

#### Stage 5

Hold the Deity *Sadashiwa* as; *Ardhanarishwara* (right half male and left half female form) in consciousness by deep thought. The right half of the body is male, white in colour, clad in tiger's skin, having five faces, with three eyes in each face; he has ten arms, holding a trident, a chisel, a sword, the thunderbolt, fire, the great snake, a bell, a goad and a noose, and making the gesture of dispelling fear. The left half of the body is female, golden in colour, clad in a beautiful dress. He is seated on the bull-lion. (See Plate 15, left top figure.)

To summarize

First, think deeply of the Deity *Brahma* (holding time = breath-suspension time).

Then, without thinking of anything else, pass directly from *Brahma*-thought to thinking about the Deity *Wishnu*; then the Deity *Rudra*; then the Deity *Isha*; and finally, the Deity *Sadashiwa*.

When the first form of dharana is well-established in thought, commence with the second form.

### Dharana, Second Form

#### Stage 1

First think that the Deity *Indra* is seated on a white elephant. *Indra* is shining yellow in colour, four-armed, holding a thunderbolt in his upper right hand and making the gesture of dispelling

fear with his upper left hand; his lower two hands are in the concentration attitude. When the *Indra*-form is vivid in consciousness, hold it during the breath-suspension time.

Then think that young *Brahma* is seated in the lap of *Indra*. When the *Brahma*-form is vivid, hold it in consciousness during the breath-suspension time.

Then think of both *Indra* and *Brahma* (seated in *Indra*'s lap) together, and hold them in consciousness during the breath-suspension time.

Next think that *Power Dakini* is seated in the lap of *Brahma*. *Dakini* is in the lotus posture, shining red in colour, three-eyed, four-armed, holding a trident, a sword, a skulled staff, and a drinking vessel; clad in black antelope's skin. Make the *Dakini*-form vivid and hold it in consciousness during the breath-suspension time.

Finally, all the three forms together should be thought of deeply and held in consciousness during the breath-suspension time. (See Plate 3.)

After this is done, start with stage 2.

#### Stage 2

Practise the three-levelled thought exactly as in the stage 1. First, think of the Deity *Waruna* in the lotus posture on a *makara*; he is shining white in colour, four-armed, holding the noose in one of his hands.

Then think of the Deity *Wishnu* in the lap of *Waruna*. Next think of the *Power Rakini*, seated in lotus posture, in the lap of *Wishnu*. *Rakini* is dark-blue in colour, three-eyed, four-armed, holding a trident, the thunderbolt, a blue lotus and a drum with her hands. Finally, think of the three forms at the same time. (See Plate 6.)

#### Stage 3

First think of the Deity *Wahni*, seated on a ram, fire-like red in colour, four-armed, holding a *rudraksha* rosary and a spear, and in the attitudes of granting boons and dispelling fear. In the lap of *Wahni* is seated the Deity *Rudra*. In the lap of *Rudra* the *Power Lakini* is seated in the lotus posture. *Lakini* is shining dark-blue in colour, dressed in yellow raiment, three-faced with three eyes in each face, four-armed, holding the thunderbolt and a spear,

and making the gestures of granting boons and dispelling fear. Finally, think of the three forms together. (See Plate 9.)

### Stage 4

First think of the Deity Wayu, seated in the lotus posture on a black antelope. Wayu is smoke-coloured, four-armed, holding a goad and making the gestures of granting boons and dispelling fear. In the lap of Wayu is seated the Deity *Isha*. In the lap of *Isha* the Power Kakini is seated in the lotus posture, clad in black raiment, shining yellow in colour, three-eyed, four-armed, holding a noose and a skull, and making the gestures of granting boons and dispelling fear. Finally, think of the three forms together. (See Plate 13.)

### Stage 5

First think of the Deity Akasha, shining white in colour, seated in the lotus posture on a white elephant. Akasha is four-armed, holds a noose and a goad, and is making the gestures of granting boons and dispelling fear. In the lap of Akasha is the Deity Sadashiwa as Ardhanarishwara. In the lap of Sadashiwa is the Power Shakini. Shakini is in the lotus posture, dressed in yellow raiment, shining white in colour, five-faced with three eyes in each face, four-armed, holding a bow and arrow, a noose and a goad in her hands. Finally, think of the three forms together. (See Plate 16.)

### To summarize

First, think deeply of Indra-Brahma-Dakini; then, Waruna-Wishnu-Rakini; then, Wahni-Rudra-Lakini; then, again, Waya-Isha-Kakini; and finally, Akasha-Sadashiwa-Shakini.

## Dharana, Third Form

When the second form of dharana is well-established in thought, commence the third form.

### Stage 1

Think deeply of the Deity Parashiwa alone. Parashiwa is crystal-white in colour, seated in the lotus posture, three-eyed, and making the gestures of granting boons and dispelling fear. Thinking should not be interrupted after breath-suspension time, but all efforts should be made to continue the thought-form uninterrupted up to 2, 3, 4 or more breath-suspension times. In this way dharana is lengthened. (See Plate 20, male figure.)

When you are fairly established in it, proceed to the second stage.

### Stage 2

Think of Power Siddha Kali alone. Siddha Kali is dark blue in colour, three-eyed, four-armed, holding a sword and a head, and assumes the attitudes of dispelling fear and granting boons. (See Plate 20, female figure.)

When this thought-form is clear and prolonged, commence with the third stage.

### Stage 3

Think deeply that Power Siddha Kali is being absorbed into the Deity Parashiwa, and finally, they unite in the form of Parashiwa. Think of Parashiwa and his Power as one and the same. Try to prolong this thought without any interruption. This is the process of the prolongation of dharana. When it is sufficiently prolonged, and there is adequate control of the thought, the practitioner is fit for the practice of thought-form dhyana.

## CHAPTER 17

# Practice of Dhyana

In the practice of thought-form dhyana, thought of *Kundalini* is the essential point. *Kundalini* in her real nature is without any form and subtle. When thought is purified and made more powerful and concentrated by the practice of thought-form dharana in which a divine form is held in consciousness, dhyana of subtle *Kundalini* is possible. *Kundalini* should be considered as supremely subtle and conscious power by which everything which is non-kundalini is absorbed into her, and in this manner Brahman in its supreme and infinite aspect as Parama Shiwa is revealed. kundali-power does not create the world, but absorbs the world and reveals Supreme Consciousness which, otherwise, remains hidden in 'cosmicity'. *Kundalini* herself is Supreme Consciousness when her power aspect is recoiled into That.

To be able to think of formless and subtle *Kundalini*, it is necessary to think that *Kundalini* is light-like and without a definite form. It is extremely difficult to think of formless, splendid *Kundalini*, but it will be possible by constant efforts.

### Dhyana Process

Assume accomplished posture and reduce breathing to 4-3-2-1. At this calm moment, think deeply of *Kundalini* as fire-like in colour and brightness within the red-coloured triangle of the muladhara. Make the thought of Fire-

*Kundalini* as deep as possible by its uninterrupted continuity, without any sense of time. When this thought is well established, then think that Fire-Kundalini is extending upwards through the brahma *nadi* and enters the swadhi-*sthana*. Here, make deep thought of Fire-Kundalini as has been done in the muladhara. Then again think that Fire-Kundalini is extending into the *manipura* where deep thinking should be done.

From the *manipura*, Fire-kundalini extends into the anahata where she is transformed into sun-like splendid *Kundalini*, termed Sun-Kundalini. Here, deep thought of Sun-Kundalini should be made.

Then think that Sun-Kundalini is extending upwards into the vishuddha chakra where deep thinking of Sun-Kundalini is to be made. Thereafter, think that Sun-kundalini is passing upward into the ajna chakra, and there she is transformed into moon-like lustrous *Kundalini*, known as Moon-kundalini. Here, deep thinking of Moon-Kundalini should be made. Then think that Moon-Kundalini passes into the nirwana chakra, and there deep thinking should be done.

Finally, think that Moon-kundalini passes into the sahasrara chakra where she is transformed into spiritual consciousness-power, termed Turya-Kundalini. To be able to apprehend Turya-Kundalini and to form an extremely refined 'imprint' in consciousness, thought should be developed into a highly concentrated stage. Deep thinking of Turya-kundalini should be made in the sahasrara. Thought should be converted into almost concentration, and

gradually thought-form will automatically be transformed into real form in which *Kundalini* will appear as real Power-Consciousness, and finally as Supreme Consciousness.

If separate practices of thought-form dharana and dhyana appear more difficult, then the

bhutashuddhi process can be undertaken. *Bhuta*-shuddhi is the special process of layayoga for developing actual concentration. But thought-form dharana and dhyana as pre-bhutashuddhi practices are extremely helpful and contribute much in making bhutashuddhi successful.

## CHAPTER 18

# Practice of Bhutashuddhi

Bhutashuddhi is a process which is executed by deep thinking. It is not an imaginary mode of thought, but it is an exact replication of events naturally occurring in kundaliniyoga. These events are rousing of kundalini, the passing of roused kundalini through the brahma nadi, the absorption of all principles lying within the chakras by kundalini, and finally, the absorption of kundalini herself into Supreme Shiwa in supreme yoga - mind-transcendent asamprajnata samadhi, which is attained through the process of samprajnata samadhi, occurring in the sahasrara at the amakala point.

A yogi who has been established in *kundaliniyoga* has full experiences of what happens in the various phases of this yoga process and is able to replicate all facts, in exact order, which normally take place in this yoga. In fact, bhutashuddhi is the replicated kundaliniyoga in thought. To be able to do kundaliniyoga, concentration in the forms of dharana and dhyana are the prerequisites. With the help of such a concentration Kundali-power is actually roused, and then she exhibits the absorptive power stage by stage when passing through the different chakras. The absorptive power develops absorptive concentration, which is advanced dhyana, culminating in samprajnata samadhi in time.

In the rousing of kundalini, some *hathayoga* processes are helpful, especially when concentration has not been developed to a point of effectiveness. The full mobilization of concentrated bioenergy (wayu), subtle 'radiant' energy and subtle sound is absolutely necessary to effect a reaction in Kundali-power. But if there is a

diversion of these subtle energies, then they become less effective in the subtle field. The most concentrated forms of these energies are found in specific subtle sounds (mantras). These sounds are only operable in deep concentration. So, in deep concentration, kundali-power responds to these sounds. If the depth of concentration is below the threshold, sounds will not produce the full effects.

The effectivity of the subtle sounds lies in the partial withdrawal from the body of the pranic forces by causing a reversed force-motion and making them concentrated to a sound-emitting point. The pranic withdrawal and concentration can be successfully done in deep concentration. Conversely, according to *hathayoga*, some special musculo-respiratory efforts exert a squeezing effect by which the pranic forces are forced into the subtle realm where they exhibit reversed motions. *Apana* force is essentially related to Kundali-power in the muladhara. It is more or less in a diffused state, because it is constantly penetrating into the body along with other pranic forces, to play its role in the vital functioning of the body.

The general field of operation of *apana* is the abdominal region. Specifically, the *apana* activities extend to the pelvic and perineal regions. The abdominal, pelvic and perineal muscles and smooth muscles of the alimentary canal and sexual organs are involved in *apana* actions. The locking process of *hathayoga* aims at producing a voluntary functional stasis for the withdrawal of pranic forces into their

centres in the *chakras*. The apana withdrawal is effected by perineal and navel locks. The full actions of these two locks are exhibited when the tongue-lock, neck-lock and chest-lock are executed in conjunction with them, in right order and with right force. It is absolutely necessary to learn the lock process and its application directly from a guru.

The withdrawn *apana* becomes concentrated in the muladhara as kandarpa-energy which is 'seen' in concentration as a shining deep-red triangle. The kandarpa-energy, when roused by mantra, becomes more concentrated and its desire-enjoyment aspect is under control. If this energy at this point is loosened, then it becomes a strong desire for enjoyment and radiates into the pelvic apparatus to incite sexual functions. Yonimudra is a great help at this stage. Because it helps to arrest the downwardly directed force-motion by perineal lock, and especially, when it is strengthened by navel, chest, neck and tongue locks.

Yonimudra serves three purposes. At the first stage, it helps the withdrawal of apana from the body and its concentration in the muladhara. Second, it helps the mantra in rousing kandarpa-energy. Third, it helps to prevent the downward flow of apana.

A bija-mantra is the pranic force concentrated to a point when its sound-emitting power is exhibited. This is mantra. It operates in the subtle field, but is silent on the material plane. Mantra has replicated gross sound which is operable with right technique at the physical level, and it acts on the subtle mantra. This is called waikhari sound. Through the waikhari mantra the concentrated pranic force can be made to act on Kundali-power. The gross bija-mantra 'Yang' is utilized to rouse kandarpa-energy. By the mantra influence, this energy is roused and concentrated and made to 'knock' on kundalini with full force. The deviation of the energy is prevented by the mantra and yonimudra. The mantra is done in left nostril inspiration to increase its potency.

Kandarpa-energy exhibits its full power when it is strengthened by a subtle radiant energy which is represented by the gross bija-mantra 'Rang'. The mantra is operated by deepened thought while inspiring through the right nostril.

When the mantras 'Yang' and 'Rang' are forcefully executed in concentrated thought, there are reactions in Kundalini. But still more powerful knocking is necessary. This is done by the application of a very powerful gross mantra 'Hung' done with breath-suspension in yonimudra. This mantra (called kurcha *bija*) causes the rousing of Kundali-power.

The whole process of rousing Kundalini is apanayama (apana-control), a special form of pranayama. It consists of yonimudra, left nostril inspiration with the mantra 'Yang', left nostril expiration without mantra, right nostril inspiration with the mantra 'Rang', right nostril expiration without mantra, both nostrils inspiration without mantra, breath-suspension with the mantra 'Hung', and both nostrils expiration without mantra.

kundalini is that power which is neither material nor mental but matter-mind-transcendent in character. So, kundali-power is unmanifested in the energy play at the physical level and in the mentation on the mental plane. So, this power appears as if 'sleeping' in the body and in consciousness when it is in a coiled state. This does not mean that this power is null. When consciousness is concentrated to single-pointedness Kundalini is caught in it. Kundalini then appears as supreme absorptive power by which anything which is not spiritual is withdrawn from consciousness and, finally, mental consciousness is absorbed into it. She appears then as Supreme Consciousness. It indicates that kundalini is real power solely concerned in developing samadhi; so this power reveals Supreme Consciousness which she is. Kundalini exists supreme-consciously in all the chakras from the muladhara to the sahasrara, and beyond the sahasrara which is the realm of asamprajnata samadhi. Kundalini in the muladhara is within the yoni, termed kula, so she is called Kulakundalini. The yoni is a triangular process formed of kandarpa-energy where there is the possibility of concentrating apana and receiving subtle radiant energy and specific subtle sound power. It is only possible here to combine these forces in gross mantra form with apana and create a formidable effective power to knock at kundalini.

*Kundalini* as supreme being in supreme con-



centration lies in the triangle of the muladhara. Mental consciousness at the sensory and intellectual levels is unable to register any impression of Kundalini in such a state, so she appears latent, unmanifested and even nonexistent in our consciousness. But when consciousness is raised to the superconscious level by transforming it to a concentrating consciousness, the infinite and supreme *Kundalini* is apprehended as supremely subtle and lightning-like splendorous. This finiteness is not a being at the supreme level, but a transitional phenomenon occurring at the mental level. It is the 'seeing' of Kundalini through the mind. The rousing of *Kundalini* is actually a reflection of supreme *Kundalini* on the concentrated mental consciousness as an extremely subtle and shining being. This reflection is imaged in concentrated mental consciousness and is held firmly. This is automatic (and real) dharana - holding-concentration. By pranic withdrawal and concentration, consciousness is able to receive the 'light' of *Kundalini* superconsciously and to hold it firmly.

When the automatic dharana is established, the absorbing power of *Kundalini*, or the power from *Kundalini* causing the absorption of cosmic principles, manifests in mental consciousness which is in a state of dharana. The absorptive power manifests as absorptive concentration in mental consciousness.

Absorptive concentration functions in three ways: it causes an absorption of mahabhutas and tanmatras, dewatas and sensory principles, step by step, occurring in the lower five chakras. So, it is a process of pratyahara and dharana combined. Then, the absorption of chitta in which sensory objects are imaged, and buddhi which interprets things which have been perceived, occurs in the manas and indu chakras. Now, the possibilities of mental consciousness to divert from its concentratedness to perceptual and intellectual multiformity become remote. Then, dharana is transformed into dhyana when Kundalini is experienced in the nirwana chakra. In other words, dharana develops into dhyana in the nirwana chakra. Thereafter, Kundalini rises up into the sahasrara chakra where dhyana is transformed into samprajnata samadhi (superconscious concentration) at the

ama-kala point. The concentration-light-knowledge develops in samadhi to its highest point, and as a result *Kundalini* is revealed in her almost supreme aspect. This realization is splendid by itself, and highest on the mental plane. Now, mental consciousness is only *Kundalini*.

Thereafter, the nirwana-kala point is reached when samadhi consciousness is absorbed and only *Kundalini* in her supreme form remains. Now, *Kundalini* becomes nirwana shakti - the power which exists after the complete absorption of everything except *Kundalini*. Then *Kundalini* is Supreme Bindu, then Supreme Nada, then Shiwa-shakti, then Sakala Shiwa, and finally Parama Shiwa. These are the stages of mind-transcendent supreme concentration - asamprajnata samadhi. This is the yoga which is attained through *Kundalini*, so it is called kundaliniyoga.

It takes a long time and hard practice to attain samadhi in the sahasrara. It takes still longer time and harder practice to get samadhi consciousness absorbed and *Kundalini* shining alone in her supreme aspect. So long as dhyana is not transformed into samadhi, the process in the sahasrara and beyond is to be done through dhyana. In this manner, dhyana gradually will be ripened into samadhi. It cannot be forced. Give enough time for the purification and rarefication of mental consciousness. Continual and regular practice is the secret of success. The Guru's help at this stage is indispensable.

When the withdrawal of apana and its reverse motion and concentration are not actually accomplished, that is, when apanayama is not effective, and mantras used in this connection are not forceful, the actual rousing of Kundalini, and consequently, the attainment of automatic dharana are not possible. All this indicates that yonimudra is weak, pranayama is not forceful, and concentration shallow. Under this condition, apana remains uncontrolled and mantra lifeless. Here, bhutashuddhi is indicated, and by its regular and systematic practice, a practitioner will acquire fitness for the practice of Kundaliniyoga.

The central point of bhutashuddhi is to centralize thought to a very high degree with a view to making it deep and forceful. This is what is called thought-concentration. This

process consists in thinking a chosen objective image and trying to see it very clearly; then making the whole thought only of that object, by preventing any other thoughts and without allowing the contemplated thought to slip from consciousness. In other words, the objective image should be the whole thought, and full attention should be focussed on that. No intellectual functioning should participate in the thought. In this way the single thought form should be developed. By maintaining it steadily and unmixed, and by its uninterrupted continuance with the focussing of full attention on it, thought will be vivid and forceful, and by constant practice the monothought will be transformed into real concentration.

Now, let us take up bhutashuddhi. Before undertaking the practice the chakra system should be very carefully studied, memorized and contemplated on. (See Chapters 10-11.)

Another very important thing is to create a condition of the body - an ideal physical condition - for the successful practice of bhutashuddhi. This ideal condition is the physical excellence in which the following signs are manifested:

- 1 A complete elimination of a coated tongue, bad mouth odour, bad breath and unpleasant body odour.
- 2 Natural, regular, and complete evacuation of the bowels in two or three motions a day.
- 3 Good sleep.
- 4 A feeling of strength and joyousness.

This physical state is the result of regular and uninterrupted practice of right exercise, pranayamic breathing, right diet and internal cleansing.

### Bhutashuddhi Process

Bhutashuddhi comprises a series of practices to be done in the right order. The best time for its practice is the morning. But if it is not possible to do it in the morning, the next best time is the evening, before dinner. The following is the

order of the practices.

1 After getting up in the morning, do oral cleansing and pharyngonasal water bath; then drink a cup of cool water. Normal evacuation of the bowels may occur either before or after oral cleansing. Then take a bath.

2 Passive Invigoration. Assume accomplished posture (siddhasana) with the hands in the lap, palms up and the right on the left. Relax and be calm.

Now, think deeply that Guru, moon-white in colour, with his Power on his left side and red in colour, lies in the guru chakra. From them are flowing streams of death-conquering subtle substance of red colour by which you are bathed and you have become lifeful and powerful; you have no disease, no senility, no sorrow, but abundance of life and joy. All these should be done in deep thinking.

3 Active invigoration. Sit with the right leg extended forward, the perineum pressed with the left heel, and the hands placed on the right knee.

Now, inspire slowly and fully with both nostrils, and at the end of inspiration suspend the breath with chin-lock. Then bend the body forward and halfway downward, hold the toes of the right leg with both hands, and maintain this position until you are able to suspend the breath without much difficulty. Then bring the body to the original position and place the hands on the right knee as before, release the chin-lock and expire slowly and completely. Do it on the other side.

Contract the arms during inspiration and maintain the contraction during the suspension. Retract the abdomen during expiration, and at the end of expiration relax the arms and the abdomen.

Thereafter, place the right foot on the left one, with the hands in the lap, palms upward, and the right hand on the left. Now, inspire slowly and fully with both nostrils, and at the same time contract the anus, and then press gently the lower part of the abdomen near the genital region with the sides of the hands. At the end of inspiration, suspend the breath with chin-lock and at the same time make an inward abdominal pressure to a moderate degree,

maintaining anal contraction. Suspend as long as you can without much difficulty. Then raise the head and expire slowly and fully and at the same time make abdominal retraction. At the end of expiration, relax the anus and the abdomen.

Finally, staying in the same position, inspire with anal contraction; then suspend the breath with chin-lock and make abdominal retraction, and then make sideward hip movements; then stop hip movements and expire and relax the anus and the abdomen.

4 *Kapalabhati* (abdominal short-quick) breathing. Assume the lotus posture (*padmasana*). First, expire quickly through both nostrils with the slight retraction of the front abdominal wall. Expiration should be immediately followed by a quick and passive inspiration through both nostrils with the relaxation of the abdomen. In this manner, quick expirations and inspirations should continue until the desired number is reached. The effective rate of expulsion is from 100 to 300 times a minute. Do 200 to 300 expulsions.

5 *Hangsah* (breath-reduction) breathing. Assume the accomplished posture (*siddhasana*). Now reduce the normal breathing rate to 4-3-2 a minute by relaxation and passivity of the body and tranquilization of the mind. It may take from 15 to 20 minutes or more. However, time will be shortened by regular practice. At a certain point the externalization of the mind will stop. This is the moment to start with *bhutashuddhi* proper.

6 Thought-concentration on *Kundalini*. The first part of *bhutashuddhi* is the thought-concentration on *Kundalini* in the *muladhara*. Sitting in the accomplished posture with the hands in your lap, think deeply that within the shining deep-red triangle in the *muladhara* is *Swayambhu-linga* as a shining deep red or black line, around which lies *Kundalini* in 3 1/2 coils. *Kundalini* is supremely subtle, that is, it is extremely difficult to produce an impression of *Kundalini* in thought. Therefore, it is advisable to think of *Kundalini* as lightning-like splendidous, and appearing around the *Swayambhu-linga* line. The line should be gradually reduced to a point by deeper thought. At this stage

thought is centralized to the extent that it becomes possible to image *Kundalini* in thought as lightning-like splendidous conscious power.

Then, (7) thought-concentration on *Jiwatman* (being with I-principle). Think deeply that your being-consciousness as 'I' is like a motionless flame of a lamp, situated in the pericarp of the *anahata chakra*. Then bring the 'I' to the *muladhara* and unite it with *Kundalini* by thinking.

Then, (8) *Kundalini*-rousing. Inspire slowly and fully through the left nostril and at the same time think deeply of the mantra '*Yang*' during the whole time of inspiration. At the end of inspiration, expire through the left nostril slowly and completely, and at the same time think deeply that *kandarpa-energy* is stimulated and concentrated in the *muladhara* triangle by the power of the mantra '*Yang*', and the concentrated energy is knocking at *Kundalini*.

Then, inspire through the right nostril and at the same time think deeply of the mantra '*Rang*'. At the end of inspiration expire through the right nostril and at the same time think that subtle fire from the mantra '*Rang*' has been kindled in the *muladhara* triangle and that both *kandarpa-energy* and fire are focussed on *Kundalini*.

Then, inspire through both nostrils and at the same time think deeply that the combined *apana* and fire actions have produced so much heat that *Kundalini* is heated and agitated by it. Then, suspend breath with chin-lock, and at the same time contract the anus and mentally say the power-mantra '*Hung*' and think deeply that *Kundalini* has been roused by the combined actions of *apana*, fire and the mantra '*Hung*'.

Thereafter think that the 'earth'-principle ('earth'-*mahabhuta* and smell-*tanmatra*), the Deity *Brahma*, Power *Dakini*, and smell-principle- all have been absorbed into *Kundalini*.

Then, (9) *Kundalini* Conduction. Then, bring *Kundalini* from the *muladhara* to the *swadhi-shthana* by saying mentally the mantra '*Hangsah*' in deep thinking. Then think that the 'water'-principle ('water'-*mahabhuta* and taste-*tanmatra*), the Deity *Wishnu*, Power *Rakini* and taste-principle are absorbed into *Kundalini*.

Then, bring *Kundalini* to the *manipura* by the

mantra 'Hangsah' in deep thinking. Here, the 'fire'-principle ('fire'-mahabhuta and sight-tanmatra), the Deity Rudra, Power Lakini, and sight-principle are absorbed into Kundalini by deep thinking.

Then, Kundalini is brought to the anahata in a similar manner, and the 'air'-principle ('air'-mahabhuta and touch-tanmatra), the Deity Isha, Power Kakini, and touch-principle are caused to be absorbed here by deep thinking.

Then, Kundalini is brought to the wishuddha where the 'void' (akasha)-principle ('void'-mahabhuta and sound-tanmatra), the Deity Sadashiwa, Power Shakini, and sound-principle are absorbed into Kundalini by deep thinking.

At this stage try to feel that you are at a point where the senses are no longer operating; think that you are without senses, and are in Kundalini.

Then, bring Kundalini to the talu chakra and rest there for some time, thinking that you are immersed in nectarous (having only life) fluid. Then, (10) Kundalini in Ajna System. Bring *Kundalini* to the ajna chakra where Power Hakini is absorbed into Kundalini by thinking.

Then, bring Kundalini to the manas chakra, and get chitta (sense-consciousness) absorbed into her; and then bring her to the indu chakra and get the Deity Parashiwa, Power Siddhakali, and buddhi (intellective mind) absorbed into Kundalini by deep thinking.

Then, bring Kundalini to the nirwana chakra. Here think deeply of Kundalini as the sole object, and that there is nothing but Kundalini.

Then, (11) Kundalini in Sahasrara. Bring Kundalini to the ama-kala point in the sahasrara and try to think of Kundalini as deep as possible. Then, at the nirwana-kala point get dhi (concentrative mind) and ahang (I-ness) absorbed into Kundalini; and then 'feel' by deep thinking that there is no mind-consciousness in any form, but only Kundalini remains. Now, Kundalini as Nirwana Shakti - the all absorbing power - remains alone.

Then, (12) Kundalini beyond Sahasrara. Now, Kundalini as supreme power is in 3 1/2 coils: the first coil at Supreme Bindu, the second coil at Supreme Nada, the third coil at the Shakti principle, and the half coil at Sakala Shiwa.

Then Kundalini begins to uncoil step by step, and absorbs Bindu, Nada, Shakti and Sakala Shiwa. Now, Kundalini is in her supreme aspect and only being. Then she becomes united with Parama Shiwa and fully absorbed into him, and becomes one and the same with him, in very deep thinking. Then think that you have become all life by the nectarous flow arising from the Shiwa-Shakti union in absorptive thought.

Then, (13) Pranayamic Purification. This purificatory process is to purify the subtle body (pranic and mental) as well as the physical body. The process consists of sahita breathing, mantras and thoughts. The relative measure of the breathing is 16-64-32.

Inspire slowly through the left nostril for 16 counts which are made by saying mentally the mantra '*Yang*'; during inspiration say mentally '*Yang*' 16 times, and at the same time think that '*Yang*' is smoke-coloured and has the drying power. At the end of inspiration, suspend the breath with chin-lock for 64 counts by saying mentally the mantra '*Yang*', and at the same time think that the body is being dried by the power of the mantra. Then expire slowly through right nostril by saying mentally the mantra '*Yang*' 32 times, and at the same time think that the body has been dried.

Then, without stopping, inspire slowly through the right nostril by saying mentally the mantra '*Rang*' 16 times, and at the same time think that '*Rang*' is deep red in colour and has burning power. At the end of inspiration, suspend the breath with chin-lock by saying mentally the mantra '*Rang*' 64 times, and at the same time think that the impurities of the body have been completely burnt by the power of '*Rang*'. Then expire slowly through the left nostril by saying mentally '*Rang*' 32 times and at the same time think that the impurities in the form of ashes are being eliminated from the body.

Then, without stopping, inspire slowly through the left nostril by saying mentally the mantra '*Thang*' 16 times, and at the same time think that '*Thang*' is moon-white in colour and by the power of the mantra, nectarous fluid is flowing from the moon-sphere in the indu chakra. At the end of inspiration, suspend the breath with chin-lock for 64 counts by saying mentally the

mantra 'Wang' 64 times, and at the same time think that 'Wang' is white in colour, and by its power the nectarous life-substance is utilized in reconstructing the body as a new lifeful body. Then expire slowly through the right nostril by saying mentally the mantra 'Lang' 32 times, and at the same time think that 'Lang' is yellow in colour, and by its power the newly made body becomes strong and adamant.

14 A Special Practice. This practice is especially meant for those practitioners who have been initiated and given the basic mantra (mulamantra).

After pranayamic purification, transform into Ishadewata, by deep thinking and using the basic mantra, Shiwa-Shakti, that is, Parama Shiwa and Kundalini in union as one. *Ishtadewata* is the divine form of infinite Shiwa-Shakti roused by the power of the basic mantra. It can simply be said that *Ishtadewata* is the mantra-form of formless Shiwa-Shakti. The mantra is first made living, and then it is utilized for rousing *Ishtadewata*. So long as it is not possible to impart life to the mantra, it should be done by deep thinking.

Bring *Ishadewata* to the sahasrara and think deeply of her (or his) form. Then open the hrit chakra by thinking. This chakra has eight golden petals where eight forms of superpower are situated. In its pericarp, there is a circular region as bright as the sun. Inside the sun-circle lies the moon-circle which is cool and calm. Inside the moon-circle is situated the fire-circle, where fire is burning and consuming everything except the gemmed seat which is there. This seat is your inner 'heart', the seat of deep feelings and inner power. Bring your *Ishtadewata* to the hrit chakra and place her (or him) on the heart-seat. Think that you are in the fire-circle, and everything - all your thoughts, feelings and desires - are being burnt by the fire. In this way being purified, you are in front of your *Ishtadewata*. Now, think deeply, without being deviated, but by focussing the whole thought, on *Ishtadewata*. This thought in time will lead to real concentration. This deep thinking may be done partly in conjunction with the mental use of the basic mantra. The thought should be saturated with the mantra

and centralized in *Ishtadewata*.

Thereafter, worship your *Ishtadewata* mentally by offering in the following manner:

Offer to *Ishtadewata* your body; then offer the 'earth'-principle, smell sense, enjoyment-action, and apana-force; then offer the 'water'-principle, taste-sense, organic actions, wyana-force; offer the 'fire'-principle, sight sense, locomotion, samana-force; offer the 'air'-principle, touch-sense, prehension, prana-force; offer the 'void'(akasha)-principle, sound-sense, speech, udana-force; offer sense-mind, intellectual mind, I-ness.

Now, you can make japa of the basic mantra for 1008 times, or 508, or 108 times. Then bring *Ishtadewata* back to the sahasrara and from there to the infinite region by making her (or him) again transformed into Shiwa-Shakti.

15 Bringing back Kundalini to muladhara. Now think that Kundalini has emerged from Parama Shiwa and passes in a reversed way first to the sahasrara where samadhi consciousness is restored; then to the nirwana chakra where concentrative mind (dhi) is restored; then to the indu chakra where the Deity Parashiwa, Power Siddhakah, and intellectual mind (buddhi) are restored; then to the manas chakra where sense-consciousness (chitta) is restored; then to the ajna chakra where Power Hakini is restored; then through the talu chakra to the wishuddha chakra where the 'void' (akasha)-principle, the Deity Sadashiwa, Power Shakini, and sound-principle are restored; then to the anahata chakra where the 'air'-principle, the Deity *Isha*, Power Kakini, and touch-principle are restored; then to the manipura chakra where 'fire'-principle, the Deity Rudra, Power Lakini, and sight-principle are restored; then to the swadhishtana chakra where the 'water'-principle, the Deity Wishnu, Power Rakini, and taste principle are restored; then to the muladhara chakra where the 'earth'-principle, the Deity Brahma, Power Dakini, and smell-principle are restored; and, finally, *Kundalini* encircles Swayambhu-lihga in three and a half coils and becomes static. Thereafter, bring back I-ness (jiwatman) in the form of a still lamp flame from Kundalini to the anahata chakra. The bringing down of Kundalini and the restoration

of different principles, deities and powers are accomplished by deep thinking.

Bhatashuddhi ends here. At the end of the process, remain calm for some time.

## *Kundaliniyoga*

In *kundaliniyoga*, *Kundalini* is actually roused and passes through all the chakras and becomes united with Parama Shiwa as one entity in supreme yoga, that is asamprajnata samadhi. Events that occur at different stages of the yoga are as follows:

First, rouse *Kundalini* by the mantra process of 'Yang'-Rang'-Hung' with yonimudra. The roused *Kundalini* manifests her great absorbing power, when she passes through the different chakras, which works in the consciousness of the practitioner, and as a result he (or she) is in a state of absorptive concentration which develops step by step as *Kundalini* passes through the chakras.

Roused *Kundalini* in the muladhara chakra absorbs the 'earth'-principle, the Deity Brahma, Power Dakini, and smell-principle. Because of this absorption, the practitioner's consciousness is being withdrawn from the smell impression. This is the first stage of absorptive concentration, occurring at the muladhara level.

Then *Kundalini* passes into the swadhishtana chakra and absorbs the 'water'-principle, the Deity Vishnu, Power Rakini, and taste-principle. This is the second stage of absorptive concentration in which the taste impression has been neutralized.

Then *Kundalini* passes into the manipura chakra and absorbs the 'fire'-principle, the Deity Rudra, Power Lakini, and sight-principle. This is the third stage of absorptive concentration in which consciousness is free from the sight impression as well as from smell and taste impressions.

Then *Kundalini* passes into the anahata chakra and absorbs the 'air'-principle, the Deity Isha, Power Kakini, and touch-principle. This is the fourth stage of absorptive concentration in

which consciousness remains unaffected by touch, smell, taste, and sight impressions.

Then *Kundalini* passes into the wishuddha chakra and absorbs the 'void'-(akasha)-principle, the Deity Sadashiwa, Power Shakini, and sound-principle. This is the fifth stage of absorptive concentration in which the sound impression is neutralized. At this stage, the senses do not produce any impressions on consciousness, which is in absorptive concentration. So, there is an automatic pratyahara (sense-withdrawal).

Then *Kundalini* passes through the talu chakra into the ajna chakra and absorbs Power Hakini. Then *Kundalini* passes into the manas chakra and absorbs sense-consciousness (chitta); and then *Kundalini* passes into the indu chakra and absorbs Deity Parashiwa, Power Siddhakali, and intellectual mind (buddhi). This is the sixth stage of absorptive concentration in which the perceptual and intellectual functions of the mind cease. This means that mental consciousness is now actually elevated from the perceptive and intellectual levels to the supramental level.

Then *Kundalini* passes into the nirwana chakra. Here, at first, automatic dharana occurs. *Kundalini* is held in consciousness so firmly and completely that there is no interruption, and so it continues. The uninterrupted continuation of the holding of *Kundalini* in consciousness at a certain point develops into very deep concentration, characterized by the uninterrupted, continuous deep flow of *Kundalini*-consciousness. This is dhyana. Now, the absorptive concentration is very deep, in which consciousness has been established in single-objectiveness. At this stage, the only object of consciousness is *Kundalini*; *Kundalini* fills the whole of consciousness; and *Kundalini* is held in consciousness so firmly that it is never without *Kundalini*, and so consciousness is wholly *Kundalini*.

When dhyana reaches a certain point, *Kundalini* passes into the sahasrara. Here, dhyana is transformed into samprajnata samadhi (super-conscious concentration) in which consciousness is concentrated to a bindu (extremely concentrated point) which is all *Kundalini*, and without the feeling of I-ness. In this deepest concentration, there remains only *Kundalini* in her splendid aspect. This is the seventh stage

of absorptive concentration.

Thereafter, *Kundalini* absorbs samadhi consciousness and finally prakriti (the primary principle of mind and matter), and then there is nothing but *Kundalini* who, step by step, absorbs Supreme Bindu, Supreme Nada and Shakti, and ultimately becomes absorbed into Parama Shiwa in supreme yoga-asamprajnata samadhi.

This is *kundaliniyoga*, and bhatashuddhi is

the foremost practice for its acquirement. At a certain point of its depth bhawana (thought) begins to be transformed into dharana and then dhyana. When the thought of *Kundalini* becomes intensely deep the image of the chakras appears automatically in consciousness. It is the sign that the time of the real rousing of *Kundalini* is near. When *Kundalini* is roused, bhatashuddhi is transformed into kundaliniyoga.

# Note on the Pronunciation of Sanskrit Words and Mantras

The following is a key to the pronunciation of transliterated Sanskrit words and mantras (based on the Goswami method).

<i>a</i>	has the sound of	<i>o</i>	in box
<i>a</i>	"	<i>a</i>	" father
<i>i</i>	"	<i>i</i>	" Italia (Italian) or almost as in 'bit' (English)
<i>i</i>	"	<i>ee</i>	" see
<i>u</i>	"	<i>u</i>	" Hund (German) or almost as in 'full' (English)
<i>u</i>	"	<i>u</i>	gut (German) or almost as 'oo' in 'moon' (English)
<i>ri</i>	"	<i>ri</i>	" rivoluzione (Italian) or almost as in 'river' (English)
<i>e</i>	"	<i>e</i>	" mehr (German) or as 'ay' in 'day' (Scottish pronunciation)
<i>ai</i>	"	<i>oi</i>	" oil
<i>o</i>	"	<i>o</i>	hoch (German) or as 'oa' in 'coat' (Scottish pronunciation)
<i>ou</i>			is a diphthong, where the first part is pronounced as 'o' above, and the last part as 'u' in 'full'
<i>k</i>	"	<i>k</i>	" sink
<i>kh</i>	"	<i>kh</i>	" inkhorn
<i>g</i>	"	<i>g</i>	" dog
<i>gh</i>	"	<i>gh</i>	" log hut

<i>n</i>	has the sound of	<i>ng</i>	in king
<i>ch</i>	"	<i>ch</i>	" catch
<i>ch</i>	"	<i>chh</i>	" churchhill
<i>j</i>	"	<i>j</i>	" job
<i>jh</i>	"	<i>dgeh</i>	" hedgehog
<i>n</i>	"	<i>ny</i>	" canyon
<i>t</i>	"	<i>t</i>	" tie
<i>th</i>	"	<i>th</i>	" anthill
<i>d</i>	"	<i>d</i>	" dog
<i>dh</i>	"	<i>dh</i>	" red-haired
<i>n</i>	"	<i>rn</i>	" barn
<i>t</i>	"	<i>t</i>	vite (French)
<i>th</i>	"	<i>t</i>	aspirated 't'
<i>d</i>	"	<i>d</i>	dent (French)
<i>dh</i>	"	<i>d</i>	aspirated 'd'
<i>n</i>	"	<i>n</i>	" noire (French)
<i>P</i>	"	<i>P</i>	" map
<i>ph</i>	"	<i>ph</i>	" haphazard
<i>b</i>	"	<i>b</i>	" big
<i>bh</i>	"	<i>bh</i>	" abhore
<i>m</i>	"	<i>m</i>	" mother
<i>y</i>	"	<i>y</i>	yes
<i>r</i>	"	<i>r</i>	" Roma (Italian) or Perth (Scottish pronunciation)
<i>l</i>	"	<i>l</i>	" lettre (French) or almost as in 'letter' (English)
<i>w</i>	"	<i>w</i>	" walk
<i>sh</i>	"	<i>sh</i>	" shade
<i>sh</i>	"	<i>sch</i>	Schade (German)
<i>s</i>	"	<i>s</i>	see
<i>h</i>	"	<i>h</i>	hot
<i>h</i>	"	<i>h</i>	" almost as in 'hot'
<i>ng</i>	"	<i>ng</i>	king
<i>ng</i>	"		gives a nasal tone to the preceding vowel



# Glossary

- Abalalaya** The triangle situated in the pericarp of the guru chakra and formed by the three lines named A-line, Ka-line and Tha-line. In this triangle lies *Kundalini*.
- Abhimana** I-feeling.
- Adhara** The perineum.
- Adhara-Shakti** The power residing in the muladhara, that is, *Kundalini*.
- Adhyatma-yoga** Spiritual yoga.
- Aditi** Infinite Supreme Power as Supreme Consciousness, endowed with the specific power called prana.
- Agarbha** (or Wigarbha) Pranayama done without mantra and concentration (cf. Sagarbha).
- Agni** The catabolic principle of the body.
- Ahang** I-ness.
- Ahara** The Tantrika term for inspiration.
- Ahingsa** Love for all; harmlessness.
- Akasha mahabhuta** Void metamatter.
- Amakala** The power which maintains mental consciousness in a state of superconscious concentration (samprajnata samadhi).
- Amrita** Life-substance.
- Amrita-warshana** Shower of life-substance.
- Ananda samadhi** Superlove-concentration; superconcentration-in-divine-love.
- Ananyabhakti** Single-pointed, concentrated flow of love for God.
- Antahkarana** Mind in its entirety.
- Antah-kumbhaka** Inspiratory breath-suspension (cf. Bahya-kumbhaka).
- Antahmanas** Mind in its entirety.
- Antaryaga** Mental worship; specifically: the Tantrika process of concentration on *Kundalini*.
- Ap mahabhuta** Water metamatter.
- Apana** (or Apanana) Oupanishada terms for inspiration.
- Apanana** The centrifugal vital force-motion.
- Apanayama** A special form of praracayama for the control of apana-force.
- Apasara** The Tantrika term for expiration.
- Arupa-dhyana** Deep concentration without form.
- Asamprajnata samadhi** Non-mens concentration.
- Asamprajnata yoga** Non-mens supreme concentration.
- Asana** A posture in which the body is maintained motionless, which is necessary for the practice of pranayama and concentration; posture exercise in which the body undergoes various posture movements for physical development and control (especially prescribed in hathayoga). It constitutes the third stage of the eightfold yoga (ashtangayoga).
- Ashabda** Noil-sound.
- Ashtahgayoga** The eightfold yoga, consisting of eight main parts, viz.: yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana and samprajnata samadhi.
- Awadhana** Attention.
- Bahyabhyantara-madhyama-kriya** Externo-interno-median process, that is, the process of sensmental control.
- Bahya-kumbhaka** Expiratory breath-suspension (cf. Antah-kumbhaka).
- Bandha** Control.
- Bandhana** Control.
- Bhakti** Spiritualized intense love; divine love.
- Bhastara kumbhaka** Thoracico-short-quick breath-control with suspension.
- Bhastri** Thoracico-short-quick breath-control.
- Bhawa** Feeling.
- Bhawana** Thought-concentration; thought.
- Bhutashuddhi** A process of deep thinking on those facts which actually happen in kundaliniyoga.
- Bija** Sound-specificity; sound-specificity-point.
- Bija-mantra** A highly concentrated power in sound-

- form, created by a particular combination of matrika-units.
- Bindu** Immense Potential; supremely concentrated conscious power; consciousness-point; conscious form, as a deity.
- Bindu-chakra** Sahasrara.
- Bodha** Notion.
- Brahma** Supreme Consciousness, manifesting creativity; God as creator.
- Brahma nadi** See Brahmarandhra
- Brahmacharya** Sexual control.
- Brahmarandhra** The brahma *nadi* or brahmarandhra (*nadi*) inside the chitrini nadi; the terminal part of the brahma *nadi* where the sushumna *nadi* ends (in the cerebrum); the terminal part of sushumna; passage to the sahasrara centre; the brahmarandhra chakra, also termed the nirwana chakra.
- Buddhi** Intellectual mind.
- Chakra** A subtle circular organization, containing mahabhuta, tanmatra, prana wayu and sensory principle, and situated within the body, not as a part of the material body but as a supra-material power-centre, only 'seen' in thought-concentration.
- Chandra pranayama** Left-nostril inspiratory breath-control.
- Chandra-danda** Brahma nadi.
- Chandra-mandala** Indu chakra.
- Charana** A system of skeletal muscular contraction and control; muscular control.
- Chikirsha** Volition.
- Chitrini** The third inner force-motion-line within the *sushumna*, in which the chakras are strung.
- Chitta** Sense-consciousness; perceptive mind.
- Chittakshaya** Absorption of sense-consciousness.
- Dahana** Burning.
- Daiwa manas** Supernormal mind.
- Daiwa prana** Supernormal life-force.
- Dewata** Supreme Consciousness-Power in form: deity.
- Dharana** Holding-concentration, constituting the 6th stage of the eight-fold yoga (ashtangayoga); the Tantrika term for breath-suspension.
- Dhatu** A basic constituent of the body.
- Dhi** Concentrative mind; superconsciousness.
- Dhyana** Deep concentration, constituting the seventh stage of the eight-fold yoga (ashtangayoga).
- Drishti** Insight; intellectual vision.
- Dwadashantabrahmarandhra** Nirwana chakra.
- Ekadhanawarodhana** Bio-energy control.
- Ekanata** Unchanging and uninterrupted, deeply concentrated consciousness.
- Gunas** The three primary attributes.
- Hridaya** The nonconscious aspect of mind, where post-conscious impressions are stored.
- Hridayanjali mudra** A mode of aligning hands and fingers to make them hollow.
- Ida and Pingala** The two vital force-motion lines or directions, situated on the left and right side of the vertebral column respectively.
- Indriya aharana** Pratyahara; sense-withdrawal; sensory control.
- Indriya manas** Sense-mind.
- Indriya sangharana** The same as Indriya aharana.
- Indriya sanniwesha** The same as Indriya aharana.
- Indriya-yama** The same as Indriya aharana.
- Ishtadewata** A divine form linked to a particular mantra. When the mantra is made living by japa and concentration, that divine form appears and is 'seen' in concentration. Also: the thought-form of Shiwa-shakti as an object of concentration.
- Ishwara** The Supreme Consciousness in whom both yoga-power and pranic energy are in harmony, but who has full control over prana and has power to transform *prana* into mind-body.
- Jalandhara** Chin-lock.
- Japa** Mantra-practice, that is, the repetition of a mantra (a particular sound-form), verbally, in a low voice or mentally.
- Jiwa** The embodied being.
- Jnanatman** Sense-consciousness and intellect; perceptive mind; perceptive consciousness; chitta.
- Jnanendriyas** Senses.
- Kala** Time principle.
- Kala** Life principle.
- Kama** Desire.
- Kamakala** Coiled creative omnipotency in sound-form; the principle of the actualization of the power as sound in a triangular process; an aspect of the supremely concentrated prana as bindu power, endowed with the capacity of transforming pranic force into pranawa, which releases fifty mantra-sound units as matrika and from which the universe of mind-matter comes into being.
- Kama-wayu** Desire-radiating power.
- Kanchupas** The powers of limitation which arise from maya.
- Kanda-mala (or kanda)** Force-concentration centre from which all nadis originate; an oval-shaped, subtle, central nadi-root from which all nadis originate and which is situated inside the coccyx, just below the muladhara.
- Kanda-sthana** An oval-shaped subtle space in the perineal region having a twelve-petalled centre.

- Karana-samaharana** Pratyahara; sense-withdrawal; sensory control.
- Karmendriyas** Conative faculties.
- Kewala** Non-inspiratory-non-expiratory suspension.
- Kewala kumbhaka** Automatic breath-suspension caused by pranayamic breathing and deep concentration; non-inspiratory-non-expiratory suspension.
- Khechari mudra** An advanced control exercise, by which a latent form of existence is achieved.
- Kratu** Conative impulse.
- Kriti** Conation.
- Kula** *Kundalini*; the muladhara chakra.
- Kulakundalini** Kundalini, when in the muladhara centre.
- Kumbhaka** Breath-suspension.
- Kundalini** Power-Consciousness dormant at the senso-intellective levels of consciousness, but realizable at the superconscious level.
- Kundalini-kapata** Door of Kundalini, that is, the entrance to *sushumna*.
- Kundalirandhra-kanda** *Wajra nadi*.
- Kundali-sthana** The seat of Kundalini in latent form, that is, in the muladhara centre.
- Laya** Deep absorptive concentration.
- Layakriya** Absorption process; absorptive concentration.
- Lihga-form** A form which is thicker at its base and gradually tapers to become a point at its apex. Concentration starts at the base and gradually, as it becomes deeper, it automatically passes towards the apex, where concentration is the deepest. So the lihg-form is an appropriate form for the development of concentration.
- Madhyama** Subliminal.
- Mahabhuta** Metamatter. It is that aspect of matter which lies beyond the boundary of elementary particles and anu-point.
- Mahakulakundalini** Mahakundalini, when residing in the muladhara centre as Kulakundalini.
- Mahakundali** Mahakundalini.
- Mahakundalini** Supreme Power in its supreme spiritual aspect.
- Mahalaya** Supreme absorptive concentration, leading to asamprajnata samadhi.
- Mahan** I-less supervast consciousness.
- Mahan Manas** Superconscious mind.
- Mahanada-wayu** Pranic force, exercising great control, which effects natural breath-suspension; suspensive power of great control.
- Mahayoga** Supreme yoga; the original yoga, consisting of eight fundamental practices, termed ashtangayoga; asamprajnata samadhi.
- Manana** Intellection.
- Manas** Will-mind; sense-mind; the sixth sense; subconscious mind; also mind as a whole-usually termed antaamanas or antahkarana - of which manas as sense-mind is a part.
- Manas mandala** Manas chakra.
- Manas tattwa** Principle of mind; mind as a whole.
- Manas-nirodhana** Sense-mind control.
- Manasa-radiation** Subconscious radiation.
- Manasyana** Will.
- Manasyana manas** Will-mind.
- Manisha** Higher intellection; deeper thought-intellection; superintellect.
- Mantra-chaitanya** The process of life-impartment to a waikhari-mantra.
- Mati** Thought.
- Matrika** All the fifty particularized sound-forms together.
- Matrika-unit** A particular sound-form, which constitutes a lettered mantra and is used as a unit.
- Matrika-warna** Sound-units.
- Maya** The specific power of Supreme Power as negato-positivity, by which it is possible to manifest a limited phenomenon, such as the universe, in the unlimited sphere of Supreme Consciousness; negato-positivity.
- Medha** Retentive power.
- Mitahara** Moderation in eating.
- Mudra** Control exercise.
- Malabandha** Anal-lock.
- Mulamantra** A special mantra given by the guru directly to a disciple in initiation; the basic mantra.
- Nabhichakra** A hen's-eggs-shaped plexus-like subtle centre from which all nadis originate and ramify in all directions.
- Nada** Causal or unmanifest sound; sound-radiating energy-point; sound-power.
- Nadi** That which is motional or in motion; a subtle line of direction along which the wayus move, that is, a pranic force-radiation-line. The nadis are no physical channels, neither nerves nor blood-vessels.
- Nadi-chakra** The nadi-system, i.e. the system formed by the subtle *nadis*, which originate from the nabhi-chakra and are distributed all over the body; force-motion field; force-field.
- Nadi-kanda** The subtle central aspect of the nadi-system.
- Nadi-shodhana** Pranic purification.
- Nadi-shuddhi** The purification of the subtle wayu (vital)-force operating as nadi, that is, force-motion lines.

- Narayana Supreme Consciousness, beyond creation; God in his supreme aspect.
- Nigraha Control.
- Nirguna-dhyana Deep concentration without any form.
- Nirodha Control.
- Nirodhika The power of supreme control.
- Nirodhika-wahni The power of supreme control exhibited by *Kundalini*.
- Nirwana Shakti All-absorbing Kundali-power.
- Nirwanakala The coiled power which is an aspect of Kundalini, exhibiting absorption-power.
- Nirwikalpa samadhi A synonym of asamprajnata samadhi, that is, non-mens concentration.
- Nishkala Having no manifestation of Shakti-Power; power absorbed in Shiwa.
- Niyama Observance - the second stage of control or discipline in the eightfold yoga (a.shtarigayoga).
- Niyati Regulatory principle.
- Nyasa A special method of purification by placing hands on certain parts of the body with appropriate mantras.
- Ojas The basic life-force. It is derived from prana as life-dynamism, and, being infused into matter, transforms it into protoplasm.
- Pancha-dharawa Concentration, in conjunction with breath-suspension, on the earth, water, fire, air and void principles in stages, with their bija-mantras, in their appropriate centres.
- Para Supreme.
- Parakundali Supreme Power in its spiritual aspect; Supreme Kundali.
- Parama kala Supreme Kundalini.
- Parama Shiwa Supreme, infinite and whole Consciousness.
- Parasharzwesha A yogic process of entering into another's dead body to make it alive and functioning.
- Pashchima-Lihga Swayambhu-Linga in the triangle of the muladhara centre. It is Supreme Consciousness in a specific form which shows the process of concentration.
- Pashyanti Radiant.
- Pinda Basic force of the body.
- Pingala See Ida.
- Pitha-shakti The holding, i.e. the holding-concentration power.
- Plawana Irradiation.
- Prajnana Superconcentratedness; superconsciousness.
- Prakriti The primary principle of force, mind and matter; primus.
- Prana, Prarcana Oupanishada terms for expiration.
- Prana-apanasanga Prana; breath-control.
- Prana-mantra Mantra in a vitalized form; a living mantra.
- Pranana The central vital force-motion; metabolism.
- Pranawa-nada The sound of the first mantra, *Ong*.
- Prana-wayu(s) The basic vital force exhibiting functions or motions; different forms of bio-energy.
- Pranayama A system of bio-energy control through short-quick and long-slow breathing and breath-suspension exercises.
- Prithivi mahabhuta Earth metamatter.
- Paraka Inspiration.
- Purusha Primary consciousness principle.
- Raga Pleasure principle; love.
- Ragatmika-bhakti All-love.
- Rajas The primary energy-principle.
- Rasa The water content of the body, including intracellular fluid, interstitial fluid, lymph, plasma water, and fluids in the cartilage and bone.
- Rechaka Expiration.
- Rodha Control.
- Ruchira Oupanishada term for breath-suspension.
- Rudra Supreme Consciousness, manifesting the power of absorbing the creation; God who absorbs the universe.
- Sagarbha That form of pranayama in which mantra and concentration form parts.
- Saguna-dhyana Deep concentration on a form.
- Sahaja state Samadhi; superconcentration.
- Sahita Inspiratory-expiratory suspension.
- Sakala Shiwa Aroused power, remaining as the being of Shiwa.
- Samadhi Superconcentration.
- Samanana The equilibratory vital force-motion.
- Samanya spanda Basic infinitesimal motion, almost uniform in character.
- Samata or Aikya A state of oneness when the embodied spirit is absorbed into the Supreme Spirit to become one and the same with it.
- Samprajriata samadhi Superconscious concentration.
- Samprajnata yoga Superconscious concentration.
- Sangjnana Consciousness evoked by sensory impulses; the quality of chitta; sense-knowledge.
- Sangskaras Post-conscious and unconscious impressions.
- Sangyama Supercontrol.
- Sangyoga Superunion.
- Saraswati-chalana A process of muscular motion,

- consisting of rolling movements of the rectus abdominis muscle from right to left and left to right repeatedly, while assuming the lotus posture and doing sahita suspension with chin-lock and anal-contraction. It is specially done for rousing *Kundalini*.
- Sarupa-dhyana** Deep concentration on form.
- Sarwabhawatmabhawana** Multiform consciousness.
- Sarwa chitta** Multiform consciousness.
- Sattwa** The primary sentience-principle.
- Shabda tanmatra** Sound tanon.
- Shabdabrahman** *Kundalini* as the source of sound.
- Shakti-chakra** Power field.
- Shaktichalana** A control process, consisting of the execution of anal-lock and abdomino-retraction in conjunction with the thoracico-short-quick breathing, while assuming the accomplished or adamantine posture. It helps in rousing *Kundalini*.
- Shambhawa sthana** *Indu chakra*.
- Shambhawi** A process of concentration by which the external seeing is transformed into an internal gazing.
- Shahkhini** Supreme *Kundalini* in the spiral form, lying above the *sahasrara*.
- Shnali** Lingual breath-control.
- Shiwa** Supreme Consciousness.
- Shiwa-Shakti** A stage of non-mens concentration in which *Shakti* as yoga-power, lying in the being of *Shiwa*, is experienced.
- Shoshana** Drying.
- Shoucha** Cleanliness, consisting of external baths and internal lavage.
- Shukra** The sexual energy which activates the sexual glands of the female and male to produce sexual secretions, both external and internal.
- Siddha mantra** A mantra which is living and fully powerful and can accomplish the desired purpose.
- Soma** The anabolic principle of the body.
- Sthulakriya** A muscular control process.
- Sukshmakriya** A breath-control process.
- Supreme Bindu** Supreme power-concentration.
- Surya kumbhaka** Right-nostril inspiratory breath-control.
- Surya pranayama** Right-nostril inspiratory breath-control.
- Suryabheda** Right-nostril breath-control.
- Sarya-manaala** *Manas chakra*.
- Sushumnadhyana yoga** Concentration-on-centres-in-sushumna.
- Sushumnadwara** The entrance to the *sushumna nadi* in the *muladhara* centre.
- Sushumna-Kundali'** The *chitrini* as power which creates the inner-most void, termed *brahma-randhra*, through which *Kundalini* passes.
- Swanana** Germ-mantra. Its abbreviated form is *swanon*.
- Tamas** The primary inertia-principle.
- Tanmatras** Concentrated sense forces, termed *tanons*.
- Tanons** *Tanmatras*.
- Tantrika** Relating to the *Tantras*; *Tantric*.
- Tantrika yoga** An exposition by *Shiwa* (or *Parwati*) of *Waidika yoga*, in which various processes have been clearly explained and new ones incorporated, and which has been collected in the *Tantras*.
- Tapas** (or *Tapasya*) Energizing process; static posture exercise to develop vital endurance and will power; asceticism; vigorous disciplining of body and mind.
- Tejas mahabhuta** Fire metamatter.
- Thought-concentration** *Bhawana yoga*.
- Trikonashakti** *Kundalini*, when in the *maladhara* centre.
- Trirasra** A triangle.
- Udanana** The centripetal vital force-motion.
- Uddiyana** Abdomino-retraction.
- Udyana** The process of adamantine control and suction-power. (Also termed *Udriyana*.)
- Ujjayi** Both-nostrils breath-control.
- Unmani** Concentrated consciousness.
- Wachaka-power of mantra** *Kundalini* in sound-form which appears as *dewata* by *japa* and concentration.
- Wachya-power of Mantra** *Mahakundalini* as Supreme Consciousness, realized when concentration on *Kundalini* as *dewata* is transformed into superconcentration.
- Waidhi-bhakti** Ritualistic or devotional divine love.
- Waidika** Relating to the *Wedas*; *Vedic*.
- Waidika yoga** The original form of yoga, concealed in the *Weda*-mantras of the *Sanghitas* of the *Weda* in a contracted and highly technical *Shrouta* language, and explained and elaborated in the *Upanishads*.
- Waikhari** Acoustic.
- Waikhari.-mantra** A mantra which is audible.
- Wajra-kumbhaka** Adamantine suspension - a special form of breath-suspension for the conduction of the roused *Kundalini*.
- Wajroli** The adamantine control process of sex energy.
- Warna** The specific power-line created by the operation of the force of a *matrika*-unit.
- Wasana** The latent impression of feeling.

- Wayu That which exhibits constant motion; the motional or active state of pranic force.
- Widya Knowledge.
- Wijnana Intellection.
- Wisarga (1) The power-bridge, connecting the brahmarandhra with the guru chakra, through which *Kundalini* passes.  
(2) That which separates sahasrara proper from Supreme Bindu.
- Wishesha spanda A particularized motion releasing a particularized sound.
- Wishnu Supreme Consciousness, manifesting the power of sustaining the creation; God as sustainer.
- Writti Mentimultiformity; an imaged consciousness; a knowledge-form; also a nonconscious form; an objective image.
- Wyana, wyanana *Oupanishada* terms for breath-suspension.
- Wyanana The diffused vital force-motion.
- Wyayama A controlled movement system to develop the body; physical education; muscular exercise.
- Yajnastoma The germ of power-manifestation which in Tantrika terms consists of Supreme Nada and Bindu.
- Yama Control; abstention-the first stage of control or discipline in the eightfold yoga (*ashtahgayoga*).
- Yoga-nidra The state of non-mens supreme concentration; asamprajnata samadhi.
- Yogasana A posture in yoga; concentration posture.
- Yoga-wibhuti Omnipotency; great yoga-power.
- Yojana Union.
- Yoni The perineum; a triangle; a triangular-shaped region. (Also called kamakhya, kamarupa, kama and yonisthana.)

# Bibliography

## Weda

Rigwedasanghita

## Upanishad

Adhyatmopanishad  
Adwayatarakopanishad  
*Aitareyopanishad*  
*Akshyupanishad*  
Amritanadopanufalad  
*Annapurnopanishad*  
Atharwashikopanuaad  
Atmaprabodhopanishad  
Brahmabinduparnishad  
Brahmawidyopanishad  
Brahmopanishad  
Brihadaranyakopanishad  
Brihajjabalopanishad  
Chandogyopanishad  
Darshanopanishad  
Dwayopanishad  
*Ganapatyupanishad*  
Gopalatapinyupanishad  
Hangsopanishad  
Ishopanishad  
Kaiwalyopanishad'  
*Kathopanishad*  
Kenopanishad  
*Koushitakyupanishad*  
Kundikopanishad  
*Mahopanishad*  
Maitreyyupanishad  
Mandalabrahmnianopanishad

Mawaukyopanishad  
Muktikopanishad  
Munaakopanishad  
Nadabindupanishad  
Narayanopanishad  
Nirwanopanishad  
Nrisinghatapanyupanishad  
Pairigalopanishad  
Parabrahmopanishad  
Pashupatabrahmopanishad  
Prashnopanishad  
Ramatapaniyopanishad  
Sannyasopanishad  
Shanadilyopanishad  
Shwetashwataropanishad  
Snopanuaad  
Soubhagyalakshmyupanishad  
Subalopanishad  
Taittiriya Aranyaka  
Taittiriyanopanishad  
Tripadwibhutimahanarayanopanishad  
Tripuratapinyupanishad  
Trishikhibrahmawopanishad  
Warahopanishad  
Yogachuaamanyupanishad  
Yogakundalyupanishad  
Yogarajopanishad  
Yogashikhopanishad  
Yogatattwopanishad

## Tantra

Bhutashuddhitantra  
Brihannilatantra  
Dattatreyasanghita

## Bibliography

Gandharwatantra  
Gayatritantra  
Goutamiyantra  
Grahayamala  
Guptasadhanatantra  
Jamala  
Jnanachudamani  
Jnanasankalinitantra  
Jnanarnawa  
Kamadhenutantra  
Kahkalamalinitantra  
Koulawalitantra  
Kubjikantra  
Kularnawa  
Mahamuktitantra  
Mahanirwanatantra  
Mantramaharnawa  
Mantramahodhadhi  
Matrikabhedatantra  
Mayatantra  
Mridanitantra  
Mundamalatantra  
Nigamalata  
Nilatantra  
Niruttaratantra  
Nirwanatantra  
Padukapanchaka (MS; in possession of the  
author's guru)  
Paranandasutra  
Phetkarinitantra  
Pranatoshamitantra  
Prapanchasaratantra  
Premayogatarangini  
Purashcharanarasollasa  
Purashcharyarnawa  
Radhatantra  
Rahasya Shadamnaya Nigama Sandarbha Tantra  
Rudrayamala  
Sammohanatantra  
Sanatkumaratantra  
Sarwollasatantra  
Satwatatantra  
Shadamnayatantra  
Shaktakrama  
Shaktanandatarangini  
Shaktisangamatantra  
Shaligramanighantubhashana  
Sharadatilakantra  
Shatchakranirupana  
Shafchakrawiwriti  
Shiwasanghita  
Shyamarahasya  
Tantragandharwa  
Tantrarajatantra

Tantrasara  
Tantrabhaktisudharnawa  
Tararahasya  
Toaalatantra  
Tripurasarasamuchchaya  
Tripurasaratantra  
Wishwasaratantra  
Yamala  
Yogaswarodaya  
Yoginihridaya

## Purana

Agnipurana  
Bhagawata  
Brahmandapurana  
Brahmapurana  
Brahmawaiwartapurana  
Dewibhagawata  
Garudapurana  
Kalikapurana  
Kurmapurana  
Lingapurana  
Matsyapurana  
Padmapurana  
Shiwapurana  
Skandapurana  
Sourapurana  
Wamanapurana  
Warahapurana

## Itihasa

Mahabharata

## Darshana

Daiwimimangsadarshana

## Yoga

Amarasangraha (MS)  
Brahmasiddhantapaddhati (MS)  
Gherawaasanghita  
*Hathadipika*  
Hathasanketachandrika (MS)



Tattwayogabindu (MS)  
Yogakalpalatika (MS)  
Yogaswarodaya  
Yogawashishthna-Ramayana

## Dictionaries

Apte's *The Practical Sanskrit-English Dictionary*  
Bijabhidhana  
Matrkanighani  
Monier-Williams, Sir Monier, *A Sanskrit-English Dictionary*, Oxford, 1899.  
Shabdakalpdrumah  
Tantrabhidhana  
Wachaspathyam  
Waidyakashabdasinghu  
Warnabijakosha

## Other Selected Works

Adhyatma Wiveka  
American College of Chest Physicians, *Clinical Cardiopulmonary Physiology*, Grune & Stratton, New York, 1957.  
Atma-tattwa-darshana, ed. Jaganmohana  
Tarkalarikara, collected and published by Nilmani Mukhopadhyaya.  
Bard, Philip, *Medical Physiology*, The C.V. Mosby Company, St Louis, 1961.  
Campbell, E.J. Maran, *The Respiratory Muscles and the Mechanics of Breathing*, Lloyd-Luke (Medical Books) London, 1958.  
Comroe, Jr, Julius H., *Physiology of Respiration*, Year Book Medical Publishers, Chicago, 1965.  
Comroe, Jr, Julius H., Forster, II, Robert E., Dubois, Arthur B., Briscoe, William A., and Carlsen, Elizabeth, *The Lung*, Year Book Medical Publishers, Chicago, 1963.  
Crosby, Elizabeth C, Humphrey, Tryphena, and Lauer, Edward W., eds, *Correlative Anatomy of the Nervous System*, Macmillan, New York, 1962.  
*Cunningham's Manual of Practical Anatomy*, volume III, *Head and Neck and Brain*, revised by Romanes, G.J., 13th edn, Oxford University Press, London, New York & Bombay, 1967.  
*Cunningham's Textbook of Anatomy*, ed. Romanes,

G.J., 10th edn, Oxford University Press, London, New York & Toronto, 1964.  
*Dorland's Illustrated Medical Dictionary*, 24th edn, W.B. Saunders, Philadelphia & London, 1965.  
Drinker, Cecil K., *The Clinical Physiology of the Lungs*, Charles C. Thomas, Springfield, Illinois, 1954.  
Fenn, Wallace O., and Rahn, Hermann (section eds), *Respiration* (Section 3), vol. I (1964) and vol. II (1965), American Physiological Society, Washington, D.C.  
Gitasara.  
*Gray's Anatomy*, ed. Johnston, T.B., and Whillis, J., 30th edn, Longmans, Green, London, New York & Toronto, 1949.  
Ganong, William F., *Review of Medical Physiology*, Lange Medical Publications, Los Altos, California, 1963.  
Guyton, Arthur C, *Textbook of Medical Physiology*, W.B. Saunders, Philadelphia and London, 1966.  
Houssay, Bernardo A., *Human Physiology*, McGraw-Hill, New York, Toronto & London, 1955.  
Jackson, C.M., *The Effects of Inanition and Mal-nutrition upon Growth and Structure*, J. & A. Churchill, London, 1925.  
Keele, Cyril A., and Neil, Eric, *Samson Wright's Applied Physiology*, Oxford University Press, London, 1961.  
MacNalty, Sir Arthur Salusbury, ed. *The British Medical Dictionary*, 1st edn, The Caxton Publishing Company, London, 1961.  
Margulis, Sergius, *Fasting and Undernutrition*, E.P. Dutton, New York, 1923.  
Miller, William Snow, *The Lung*, Charles C. Thomas Publisher, Springfield, Illinois, 1947.  
Parwati - Parameshwara - sangwada.  
Ruch, Theodore C, and Patton, Harry D., *Physiology and Biophysics*, W.B. Saunders, Philadelphia and London, 1965.  
Sachchidananda Saraswati, Swami, Pujapradipa.  
Sachchidananda Saraswati, Swami, Gnupradipa.  
Sachchidananda Saraswati Swami, Gurupradipa.  
Sachchidananda Saraswati, Swami, Jnanapradipa.  
Shrikramasanghita.  
Sobotta, Dr Med. Johannes, trans. Uhlenhuth, Eduard, *Atlas of Descriptive Human Anatomy*, 7th english edn, vol 1-3, Habner Publishing Company, New York, 1957.  
Waidika Sandhya-widhi.  
Wishnusanghita.  
Youmans, W.B., *Fundamentals of Human Physiology*, Year Book Medical Publishers, Chicago, 1962.

# Index

- Absorption: of cosmic, creative principles, 12, 68-70, 72, 73, 76, 85, 88, 90-2, 112, 118, 122, 125, 127, 130, 132, 152, 154, 158, 198, 211, 233, 319, 321; mental, 83, 92; of sense-consciousness, 71-3, 76
- Abstention, *see* *Yama*
- Achamana, 9
- Aghamarshana, 9
- Amaroli, 303
- Amrita, 6, 96, 116, 125, 126, 133-7, 159, 164, 172, 199, 204, 322, 324, 325
- Anabolism, 299, 300
- Anu, 21
- Apana, 26, 82
- Arawinda (Aurobindo), 20, 33, 37
- Asana, 37, 43, 74, 129, 130, 146; defined, 47
- Ascesis, 46, 63, 109, 147, 302; *see also* Tapasya
- Aum, *see* Pranawa
- Bandha(s), 27, 28, 38, 51, 75, 83, 90; *see also* Lock
- Being, embodied, *see* Jivatman
- Bhakti, 4, 36, 117, 130, 148
- Bhaktiyoga, 24, 130
- Bholanatha, 6
- Bhutashuddhi, 10, 28, 75, 83, 87, 118, 124-8, 130, 132-9, 318-27
- Bindu, 13, 21, 27, 37, 38, 79-82, 103, 106, 107, 109, 113, 119, 145, 162, 164, 178, 179, 198, 249, 272, 285, 326; supreme, 34, 35, 103, 104, 112, 119-22, 124, 125, 151, 180, 181, 198, 269, 272, 273, 275, 285, 321, 324, 327
- Bliss, 63-5, 79, 148, 175; supreme, 66, 82, 91, 93
- Body: building one's, 82, 304-6; culture, 47; disciplining, 310; eighteen vital points of the, 55; excellent condition, 322; gross, subtle, 18, 134, 143, 144, "299-301, 303; immunity of the, 304; internal purification, 115, 126, 135; material aspect of the, 290; mental influence on the, 309; pranic, 20; purity of the, 233, 311; vitalization, 153, 204, 319
- Brahma, 81, 104, 107, 125, 132, 155, 156, 161, 163, 174, 176, 179, 180, 187, 188, 194, 314, 315, 324, 325
- Brahmacharya, 45, 46, 83, 129, 132, 194, 204, 310
- Brahman, 3, 4, 26, 85, 103, 109, 124, 126, 130, 146, 152, 155, 169, 173, 175, 179, 192, 211, 264, 317
- Brain, 30, 99, 100, 144, 256, 286-90, 297; its relation to the chakras, 16-18; its relation to consciousness, 22-5; *see also* Dynamism
- Breath-control: practice, 51, 312-13; pranayamic, 12; -suspension, 49, 50, 75, *see also* Kumbhaka; Tantrika, 52-4, 139; Waidika, 49-52, 137; *see also* Pranayama
- Breathing: automatic deep, 297; hangsah, 196; pranayamic, 8, 9, 307, 308, 311, 313, 322, 323; and relaxation exercises, 306; *see also* Pranayama
- Breath-suspension, *see* Kumbhaka
- Buddha, Gautama, 3, 4, 302
- Buddhism, 3, 4
- Catabolism, 299, 300, 303
- Chaitanya, Sri, 4, 24, 302
- Chakra(s), 11, 26, 28, 31, 34-7, 54, 130, 132, 143 ff; 320, 326, 327; defined, 22, 143, 193
- Christianity, 3
- Cleanliness, physical, 45, 131
- Cleansing, yogic internal, 298, 299, 322
- Conation, 30, 57, 114, 123, 128, 129, 251
- Conative: faculties, 68, 122, 123, 126, 128, 194; principles, 145
- Concentration, 25, 30, 34, 75, 76, 103, 109, 113, 116, 118, 123, 129, 130, 133, 134, 148-51, 153, 155, 157 ff; 194, 308-10, 319, 321, 325; absorptive, 75-7, 162, 326, 327; bindu, 75, 76; defined, 10, 37, 38, 57-65, 255; development of deep, 36, 47-9, 76, 98; divine form of, 60; -knowledge, 78; non-mens, 10, 12, 64-7, 70, 79, 81, 112, 117-19, 124, 156, 159, 160, 163, *see also* Asamprajnata samadhi; practice, 312-13; real, 28; and sexual control, 303; spiritual, 114; thought-, 75, 76; *see also* Dharana, Dhyana, Samadhi
- Consciousness: and the brain, 22, 32; in concentration, 255; diversified, 205, 309; empty,

- 25; I-, infinite, supreme, 5, 123, 124; levels of perceptive, 129; mental, 13, 35, 120, 285, 320, 321; mind transcendent, 37; multiform, 11, 58, 62, 63, 66; new form of, 35; non-, 25; non-undulatory, 10, 98, 130; objective, 123; oscillatory, 8, 10, 28; perceptive, 57; and physical activities, 31, 100; purified, 118, 129; sense-, 5, 7, 10, 54; spiritualization of, 88, 106; superpurified, 128; Supreme, 5, 34, 35, 37, 38, 61-7, 70, 77, 78, 80, 86, 109, 111, 112, 118, 131, 149, 264, 317, 318, 320
- Contenance, sexual, 11; *see also* Brahmacharya
- Control, 44; *see also* Yuma
- Culture, physical, 29, 297, 298, 309
- Deconcentration, state of, 7
- Deities, 18, 61, 72, 75, 96, 106-9, 111, 112, 145, 156, 326; *see also* *Ishta* dewatas
- Dharana, 37, 38, 43, 44, 57-60, 69, 74, 75, 114, 116, 118, 128, 131, 132, 149, 206, 255, 314-16, 318, 319, 321, 326, 327
- Dharma, 3
- Dhyana, 26, 37, 38, 43, 44, 68, 69, 74, 86, 115, 117, 118, 128, 131, 145, 155, 251, 255, 263, 264, 269, 270, 274, 275, 286, 291, 316-19, 321, 326, 327; defined, 25, 60-2
- Duality, 119
- Dynamism: brain-, 25; as Kundalini, 35; mental, 26, 36, 309; pranic, 32, 34, 37
- Energy: balance in the body, 31, 152; different forms of, 144; divine, 194; matter-free, 143; mental, 309; subtle, 319; system of the body, 137
- Fasting, 297-9, 302
- Food, 303-5, 312
- Gafur, Abdul, 4
- God, 96; in form, 11, *see also* *ishtadewata*; love for, 130; oneness with, 92; revealed, 47; Supreme, 11, 78, 80-2, 113, 120, 121; as Surya, 155; as the ultimate reality, 1 ff; as *Wishnu*, 205
- Gunas, 80, 104, 106, 107, 109, 119-22, 148, 172, 211
- Guru(s), 15, 26, 28, 38, 91, 95, 111-16, 146, 157, 158, 166, 177, 181, 199, 291, 320-2; of layayoga, 292; the meaning of, 263, 264; parama-, 251
- Hathayoga, 9-12, 205, 305; method of concentration, 38, 43, 46-8, 68, 75, 129, 130, 297, 319; in relation to layayoga, 1
- Hridaya, 101, 212-16
- ida, 18, 20, 49, 82, 89, 99, 110, 137, 138, 143, 144, 152-4, 159, 166-8, 171, 172, 203, 239, 291
- I-ness, 101, 117, 118, 122-4, 128, 205, 251, 275, 285, 324
- Intelligence, 58, 78, 81, 82, 114, 130, 194, 253, 254, 302, 309; spiritualized, 205; *see also* Mind
- Ishtadewata*, 10, 11, 28, 38, 68, 76, 111-15, 117, 122, 125, 129-31, 146, 204, 211, 255, 275, 314, 325; -concentration, 203
- /shwara, 121, 161, 163, 174, 177-80, 211, 221; *see also* God
- Islam, 3
- Japa, 130, 133, 137, 146, 147 150, 193, 217, 325; three forms of, 116, 129
- Jesus Christ, 3
- Jiwa(tman), 81, 82, 97, 112, 120, 121, 124, 126, 127, 135, 148, 156, 159, 161, 162, 173, 176-8, 181, 223, 226, 323
- John of the Cross, 4
- Jnanayoga, 130
- Kamakala, 103, 104, 120-2
- Kanada, 21
- Kanchukas, 82, 121
- Karmayoga, 129
- Knowledge: divine, 58, 178, 181; of the external world, 99-101, 120, 253; extra-sensorially acquired, 71; manifoldness of, 61; spiritual, 28, 92, 95; superconscious, 78, 79, 107
- Krishna*, 174, 179
- Kumbhaka, 30, 37, 50, 52, 53, 55, 56, 59, 75, 76, 83, 90, 91, 94, 95, 110, 115, 116, 127, 131, 133, 149, 157, 198, 205, 225, 297, 303, 313, 314; Kewala, 10, 12, 49, 51, 54, 61, 68, 75, 89, 91, 137, 139, 153, 158, 160; sahita, 27, 91; and sexual control, 302
- Kundalini, 156-8, 160, 162, 163, 169, 174, 179, 191, 192, 198, 313, 317, 318, 320, 323, 324; arousing of, 10, 13, 20, 26-30, 33-7, 68, 72, 73-7, 83 ff, 115, 118, 122, 125, 127, 136, 145, 147, 149, 154, 157, 197, 319, 321; its relation to prana, 32, 33
- Kundaliniyoga, 26, 27, 33, 36, 37, 118, 125, 126, 130, 132, 319, 326, 327
- Language, spiritual, 78, 108
- Layayoga: its aim, 124; special process of, 318; Tantrika form of, 126
- Levitation, 26, 32, 52, 145, 158, 205
- Liberated alive, 65
- Liberation, 3, 34, 49, 69, 73, 84, 90, 93, 111, 158, 160, 162; the doors to, 45, 154
- Life-energy, 7, 31; *see also* Prana
- Life-essence, -substance, 27; *see also* *Amrita*
- Life maintenance, in the body, 152, 299
- Linga, 242
- Lock processes, 320
- Lotus posture, 128
- Love, 129, 130, 159, 251; desire, 194; -feeling, 82, 83; godly, *see* Bhakti; for humanity, 3; supreme, 79
- Mahabhata(s), 28, 70-2, 101, 104, 107, 113, 123, 125, 126, 128, 130, 131, 143-5, 149, 156, 157, 193, 204, 210, 255, 275, 314, 321; concentration, 203
- Mahan, 122, 123
- Makara, 203, 204, 315
- Mantra, 8, 9, 28, 38, 47, 49, 50, 60, 61, 72, 75, 81, 86, 90, 92, 93,

- 95, 96, 98 ff, 127, 130, 143, 147, 149, 157, 158, 179, 181, 194, 233, 319-21, 324, 325; arousing of, 114, 116, 199; bija-, 320; and breath-control, 52, 53; defined, 108, 109; enlivened, 94, 114, 115; living, 11, 68; processes of, 27, 246; as purificatory means, 9, 10, 133
- Mantrayoga, 10, 11, 38, 43, 46, 114, 129; in relation to lelayayoga, 1
- Matrika, 106-11, 185, 193, 203, 204, 207, 210, 233; defined, 105, 272, 273
- Matter, 30, 35, 73.81, 82, 100, 101, 113, 120.285, 299; different forms of, 13, 20
- Maya, 81, 82, 95, 96, 119-22, 174.205
- Metabolism, 35, 37, 143, 300; basal, 31, 33; in the brain, 30
- Metamatter, 22, 25, 70, 71, 73, 81, 101, 102, 120, 123, 124, 128, 143, 144, 194
- Microscope, electronic, 25
- Mind: and brain connection, 297; and conative functions, 7, 13; control of, 8, 57; its creation, 104, 113; dualistic, 274; externalized, 310, 323; inoperative, 155; intellectual, 57, 122-4, 128, 325, 326; its main functions, 253, 254; multiformity of, 7, 13; perceptive, 4, 49, 50, 54, 56; and physical culture, 309; purified, 8, 126, 128, 139, 303; seat of, 177, 250; spiritual, 36; subconscious, 25; superconscious, 12, 109; tranquility, 138; transformed into supermind, 78
- Mohammad, 3
- Monism, and the doctrine of Brahman, 26
- Muscle(s): contraction, 144; control, 30, 53, 74; different kinds of, 301; energy, 29, 309; exercise, 305-7, 310; movements, 204, 297
- Nada, 79-81, 102-4, 106, 107, 113, 120, 198, 206; Supreme, 112, 122, 124, 125, 181, 273, 275, 321, 324, 327
- Nadi'(s), 18-20, 30, 34, 89, 143, 147, 183 ff, 245, 247, 256, 258, 285
- Nadi-field, 25, 101, 137, 144, 149, 152-4, 166-72, 224, 233, 285, 290
- Nadi-paths, 25
- Nadishuddhi, 12, 32, 35, 36, 38, 115, 137-9
- Narayana, 81
- Neti-neti, deliberation, 31, 130
- Neuron, 19, 23
- Niyama, 43-6, 74, 87, 129, 130, 138
- Nirwana, as power, 174; *see also* Liberation
- Observance, *see* Niyama
- Ojas, 299-301
- Ominipotency, 120, 121, 198
- Ong, *see* Pranawa
- Patanjali, 20
- Perception, 81, 100, 129; instrumentalized, 22; sensory, 1, 3, 13, 31, 57, 123, 251, 309; subconscious mode of, 32; supranormal sensory, 23-5
- Physiology, Indian, 299
- Pingala, 18, 20, 49, 82, 89, 110, 133, 137, 138, 143, 152-4, 159, 166-8, 171, 172, 203, 239, 251, 291
- Pleasure, 82, 83, 87, 110, 129, 194
- Posture, 310, 312-13; control, 58; *see also* Asana
- Power, Supreme, 78-80, 320
- Powergraph, 25
- Prakriti, 35, 70, 72-4, 80, 81, 90, 109, 118-24, 173, 233, 251, 269, 275, 327
- Prana, 20, 21, 32, 33, 36-8, 49, 50, 78-82, 89, 90, 96, 103-5, 112, 114, 119-22, 124, 125, 136, 144-6, 155, 157, 160, 167, 198, 204, 211, 224, 225, 272, 273; -concentration, 275; creator of mind, life, matter, 34; different forms of, 107, 156, 210; as dynamism, 35, 299; withdrawal of, 34
- Pranana, 82, 300
- Pranation, *see* Pranic radiations
- Pranawa, 47, 50, 51, 53, 61, 63, 81, 92, 96, 102, 104, 105, 109, 110, 114, 121, 122, 128, 145, 146, 198, 243, 249, 272, 312; defined, 35
- Pranayama 18, 23, 25-8, 30, 31, 34, 37, 38, 43, 44, 48-54, 59, 61, 72, 88, 89, 92-6, 114, 115, 127-30, 132-9, 145, 153, 204-6, 211, 217, 225, 297, 298, 321; sahita, 12, 89, 90, 133-9
- Pranic: creativity, 113; forces, 25, 30, 72, 90, 101, 102, 104, 150, 153, 157, 167, 172, 224, 234; functions, 96; operation, 32; withdrawal, 37, 38, 319, 321; *see also* Dynamism
- Pratyahara, 37, 38, 43, 44, 48, 54-6, 63, 65, 74, 99, 156, 206, 251, 321, 326; practice, 312-14; and sexual control, 303; Tantrika forms of, 56; Waidika forms of, 54-6, 157
- Prayer, deep and silent, 45
- Primus, *see* Prakriti
- Procreation, 82, 83
- Protoplasm, 229
- Purification: of the alimentary canal, 304; of the blood, 204, 297, 298; of the body, 8, 9, 47, 48, 96, 138, 194, 297, 298, 302; internal, 133, 136, 137, 147, 181, 225; of the mind, 8, 9, 45, 52, 96, 309, 310, 321; pranayamic, 324, 325; spiritual, 150
- Purusha(s), 70, 118, 120, 121, 123-5, 275
- Radiations, pranic, 34, 311
- Rajayoga, 10-12, 38, 43, 46, 130; in relation to Layayoga, 1
- Ramakrishna, 28, 302
- Reality, non-material, non-mental, 4; Supreme, 5, 273; unknown mental, 309
- Relaxation, 30.83, 196; muscular 204, 306, 307, 312, 323.
- Religion, 28; defined, 5; as a means to search for God, 3, 4
- Rishis, 43, 46, 78, 95, 102, 149, 190
- Rudra, 81, 104, 107, 125, 132,

- 148, 155, 161, 163, 173,  
174, 177-80, 188, 208, 211, 314,  
315, 324, 325
- Samadhi, 10, 26, 28, 34, 37, 43,  
44, 46, 68-70, 74, 76, 77, 79,  
81, 87, 91, 92, 102, 155, 158,  
174, 199, 211, 225, 263; ananda,  
130; (a)samprajnata, 10-13, 35,  
37, 38, 130-2, 199, 251, 264,  
270, 273-5, 319, 321, 325-7;  
defined, 25, 62-5; its stages, 255;  
Tantrika, 64, 65; Waidika, 63, 64
- Samanana, 82
- Sangskaras, 101, 251
- Sanskrit, language, 185
- Seers, *see Rishis*
- Senses, 23, 120, 122-4, 126, 194,  
251; control of the, 38, 48, 54,  
68, 75, 78, 88, 96, 110, 128, 132,  
147; their creation, 104, 113;  
inoperative, 155; limitations of,  
2, 99, 100; seat of the, 275;  
withdrawal of, *see Pratyahara*
- Sexual: control, *see Brahmacharya*;  
desire, 36, 130, 301-3; energy,  
9, 311; enjoyment, 83;  
functions, 129, 320; vigour, 204,  
210, 304, 305
- Shakti(s), 18, 102, 108, 145, 146,  
151, 188, 211, 327; Supreme,  
80, 81, 95, 119, 122
- Shankara, 4, 26-8, 144, 184, 190,  
197, 220, 256, 302
- Shawasana, 12
- Shiwa, 80-2, 85, 88, 91-3, 96,  
108, 109, 112, 117, 118, 120,  
122, 125, 126, 130, 131, 136,  
148, 150, 156, 159, 160, 169,  
173-6, 181, 188, 191, 211,  
221, 264, 273, 274, 317, 319,  
326; Nishkala, 78-80; 1000  
names of, 146; Sakala, 79, 80,  
122, 321, 324
- Shiwa-Shakti, 78-80, 91, 95, 122,  
124, 125, 180, 192, 234, 264,  
269, 270, 272, 274, 275, 321,  
324, 325; in form, 28
- Sleep, 23, 32, 71, 251, 302, 322;  
yoga-, 83, 87, 274
- Sound(s), 98, 99, 102, 105-8,  
115, 312, 319; non-sensory, 150,  
194, 195, 272, 275; -units, 104,  
106, 116, 155,
- Space, 100
- Spear, *see Trident*
- Spirit, Supreme, 61, 64-8, 70-2,  
74
- Spirituality, defined, 5
- Study, spiritual, 45
- Superconcentration, *see Samadhi*
- Superlight, 24, 125; of samadhi,  
78
- Superpowers, 34, 47, 58, 86,  
110-15, 144, 145, 325
- Sushumna, 15, 17-21, 26, 28,  
33-6, 49, 80, 90, 91, 93-6, 105,  
108, 110, 114-16, 126, 138,  
143-5, 152-5, 158, 160, 164,  
166-72, 177, 179, 183 ff, 216,  
239, 245, 247, 258, 285, 286,  
290, 291, 310
- Swastika, 133, 174
- Tailanga, Swami, 27, 302
- Tanmatra(s), 25, 28, 70, 72, 101,  
102, 104, 107, 109, 113, 114,  
123, 125, 126, 128, 130, 131,  
143-5, 156, 157, 193, 194, 204,  
210, 255, 275, 314, 321;  
-concentration, 203
- Tantrikas, 28; *see also Yogis*
- Tapasya, 310; *see also Asceticism*
- Thought(s), 309, 313, 324, 327;  
control process of, 310, 321
- Time, 82, 100
- Tongue-lock, 127
- Trident, 197, 206, 211, 233
- Truth, revealed, 78
- Udanana, 82
- Unconsciousness, *see*  
Consciousness
- Uddi'yana, 83, 205
- Universe: its appearance, 81, 125;  
its evolution, 120; its  
maintenance, 204
- Urethra, 92
- Vibrations, from sound, 99
- Volition, 123, 251
- Waikhan, 10
- Wajroli, 46, 194, 197, 210, 303
- Wayu, 92, 135, 136, 145, 153, 154,  
157, 167, 224; -energy, 99,  
122, 135, 144, 285, 299, 319;  
-nadis, 19, 137, 138; prana-,  
20, 36, 81, 121, 152, 155, 234
- Weda, 48, 104, 109, 111, 174;  
-sounds, 114
- Will, -principle, 57
- Wishnu, 81, 104, 107, 125, 132,  
146, 148, 155, 161, 163, 174,  
175, 177-9, 188, 201, 202, 204,  
205, 314, 315, 325
- Wiwekananda, 18, 33
- Worship, 92; mental, 150, 151,  
217; ritualistic, 45, 114, 130
- Writti(s), 100, 101
- Wyanana, 82
- Yama, 8, 11, 37, 43 ff, 74, 87, 129,  
130, 138
- Yantra, 34, 92
- Yoga, defined, 43, 44, 65-7;  
different systems of, 38, 43;  
posture, *see Asana*; and religion,  
5; spiritual, 112, 113; supreme,  
80, 326, 327; Tantrika, 6,  
43, 44, 46, 48
- Yogis, 15, 18, 21, 23, 24, 26-8,  
31, 33, 47, 48, 51, 52, 55, 56,  
61, 63, 66, 79, 80, 81, 83, 84, 87,  
91, 94, 95, 98, 126-8, 144, 147,  
302; Christian, Muslim, 4;  
hatha-, 29, 30; laya-, 165,  
166, 291
- Yoni, 320
- Yonimudra, 75, 76, 197, 320, 321,  
326

### GENERAL INFORMATION AND TERMS OF SUPPLY

- 1 This price list supersedes all previous catalogues and prices
- 2 The publication will be supplied subject to availability.
- 3 Prices are subject to change without notice.
- 4 Books will be dispatched in India by V. P. P. / Register Parcel only after confirmation that it will be received
- 5 All the prices quoted are net. Packing and postage will be charged extra.
- 6 M. O. should be drawn in favour of **YOGA-MĪMĀMSĀ**, Kaivalyadhama, Lonavla - 410 403, (Pune) INDIA or Draft in favour of "Yoga-Mīmāṃsā" payable in Lonavla. Bankers are SBI, Syndicate Bank, Canara Bank, BOB, BOM, Vijaya Bank.
- 7 We are not responsible for books / journals lost or damaged in transit
- 8 Buyers from foreign countries must send the full amount which must include the packing and forwarding charges. As the postal rates are subject to revision, the total cost will be intimated to them after receiving their orders. The publication will be dispatched on receipt of the full amount in advance
- 9 Discount on Books to Book-Seller - Library - 25%
10. Payment can be made by Electronic Transfer in our Bank Accounts as below -  
A) Syndicate Bank A/c No. 53262160000023 in favour of Yoga Mimamsa  
B) State Bank of India A/c No. 10762401525 in favour of Kaivalyadhama Ashrama



**YOGA - MIMAMSA PUBLICATIONS**  
KAIVALYADHAMA, Swami Kuvalayananda Marg,  
Lonavla, 410 403 (Pune), Maharashtra, INDIA  
Tel. No. **Lonavla** : (02114) 273001, 273039  
**Mumbai** : (022) 22818417, 22886256;  
**Bhopal** : (0755) 428853; **Ahemadabad** : 079-26601338  
**U.S.A.** : 001-708-209-2665; **France** : 0033-4-75764213  
• **E-mail** : kdham@vsnl.com • **Web Site** : [www.kdham.com](http://www.kdham.com)

info@aceanpure.com



सोऽहम्

**YOGA-MĪMĀMSĀ  
PUBLICATIONS**

(Regd. No. 11402/58)

**KAIVALYADHAMA**  
**YOGA FOR THE WORLD**

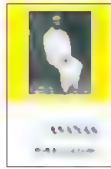


# K A I V A L Y A D H A M A

## Training & Learning

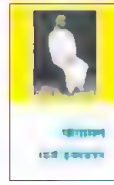
### ĀSANAS

(Eng. Guj., Urdu)  
by Swami  
Kunalayananda  
A Pioneer scientific  
work on description  
of classical yogic  
postures for physical  
and mental development.  
ISBN - 8189485040  
Rs. 120/-, Urdu - Rs. 180/-



### YOGĀSANA

(Hindi Translation  
of the book Āsanās)  
by Swami Kunalayananda  
ISBN - 818948530-X  
Rs. 100/-, Marathi - Rs. 180/-



### PRĀṆĀYĀMA

(Eng., Guj. & Hindi)  
by Swami  
Kunalayananda  
Authored by father  
of scientific Yoga  
containing  
techniques of all  
varieties of Prāṇāyāma described in  
Yogic Tradition explained with  
accurate scientific terminology and  
illustrations. ISBN - 819028036-8  
Eng. Rs. 200/-, Guj. Rs. 120/-  
Hindi Rs. 100/-



### ĀSANA WHY & HOW

(English, Gujarathi)  
by  
Shri O. P. Tiwari,  
Secretary,  
Kaivalyadhama  
A practical handbook describing  
classical yogic āsanās step by  
step with illustrations  
ISBN 818948536-9 (Vth Edition)  
Rs. 125/-, Telgu - Rs. 100/-



### Scientific Survey of the Yogic Poses

(Extract from  
the book Asana  
by Swami Kunalayananda)  
ISBN 8189485202  
Rs. 60/-

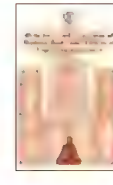


### Essence of Prāṇāyāma

by  
Dr Shrikrishna  
The book deals  
with the relevant  
information in a  
composite manner,  
essential for proper  
understanding and practice of  
pranayama. (Eng. Marathi)  
ISBN 8190280317  
Eng. Rs. 100/- Marathi Rs. 75/-

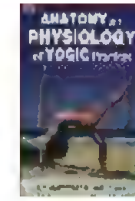


Notes on  
Structure  
and Functions of  
the Human Body  
and Effects of  
Yogic Practices on it  
by Dr. Shrikrishna  
ISBN 81-902803-5-X  
Rs. 60.00/-

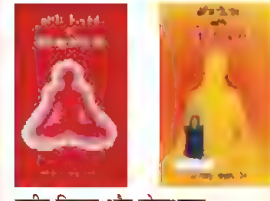


## Training & Learning

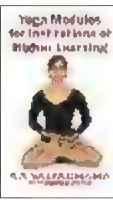
Anatomy &  
Physiology  
by Dr. Gore M. M.  
Eng. Rs. 250/-



शरीर विज्ञान और योगाभ्यास  
(हिन्दी, मराठी)  
डॉ. एम. एम. गोरे  
Hindi Rs. 160/- Marathi Rs. 125/-



Yoga Modules  
For Institutions of  
Higher Learning  
by G. S. Sahay & Subodh Tiwari  
ISBN-89485-51-2  
Rs. 130/-



GĪTĀLOCANA  
(English)  
by Swami  
Digambarji  
A simplified yogic  
understanding of  
Bhagavadgītā  
ISBN 81-902803-2-5  
Rs. 20.00/-



Teaching  
Methods For  
Yogic Practices  
(Eng. & Hindi)  
by  
Dr M. L. Gharote  
and  
Dr. S. K. Ganguly  
This book is intended to serve as a  
guide for successful and efficient  
teaching of Yoga practices.  
ISBN 8189485245  
Eng. & Hindi Rs. 60/-  
(Under Print)



Notes on Prāṇāyāma  
Compiled by Parmananda Aggarwal  
Rs. 150/-



Notes on Śaṭkriyā  
Compiled by Parmananda Aggarwal  
Rs. 150/-



A Suggested Course  
On Yogic Practice  
- Folder  
Folder for a person of  
average health (English/Hindi)  
Rs. 10/-



(Under Print)  
Yoga And  
Mental Health  
(English & Hindi)  
by Prof. R.S. Bhogal  
Rs. 25/-



Yoga And  
Modern Psychology  
by Prof. R.S. Bhogal  
Rs. 35/-



Yoga Applied  
to Physical Education  
(English & Hindi)  
by M.L. Gharote  
Rs. 30/-



(Under Print)

Applied yoga  
by  
Dr. M. L. Gharote  
Brings out many  
applied vista of  
yoga. Beginners in yoga will have a  
whole world view of yoga as applied  
to life and living.  
ISBN 81-89485-03-2  
Rs. 200/-

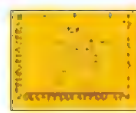


### Pātāñjala Yoga Sūtra

by  
Dr. P. V.  
Karambelkar  
Re-explained in  
English on Scientific  
lines containing  
Sanskrit Sūtras with  
transliteration, word meaning  
and translation  
ISBN - 8189485172  
Eng. Rs. 300/- Hindi Rs. 100/-



Pātāñjala  
Yoga Darshan Booklet  
(Sanskrit & Transliterated version)  
Rs. 10/-



Hatha Yoga  
Māñjarī  
(English & Hindi)  
It is a very important  
& descriptive book  
for Hathayoga. It is  
full of interesting  
experiences of  
traditional Hatha Yoga.  
Sādhaka can get necessary information  
about yoga practices in very simple  
methods. Shri. O. P. Tiwari made it very  
practical.  
ISBN - 81-89485-41-5  
Eng. Rs. 50/- Hindi Rs. 50/-



AṢṬĀṆGA  
YOGA  
OF SAINT  
CHARANDAS  
(from Bhakti Sagar)  
Simplified  
traditional yoga  
in Hindi  
Dialect with  
English translation  
by Shri O. P. Tiwari,  
Secretary, Kaivalyadhama  
ISBN 8189485059  
Rs. 150/-



The Five Great  
Elements Rediscovered  
by Swami Nityamuktananda  
ISBN 978 1 84685 565 8  
Rs. 250/-



# P U B L I C A T I O N S



# K A I V A L Y A D H A M A

## Yoga Text & Reference Books

### Abstracts And Bibliography of Articles on Yoga (Part I)

Edited by  
Dr. M. V. Bhole  
A compilation of  
abstracts of the  
articles published  
in Yoga-Mīmāṃsā of  
Kaivalyadhama up to December 1984  
ISBN 818948501-6  
Rs. 60/-



### Abstracts And Bibliography of Articles on Yoga (Part II)

Edited by Swami  
Maheshananda,  
Dr. T. K. Bera  
A compilation of  
abstracts of the  
articles published  
in Yoga-Mīmāṃsā of  
Kaivalyadhama up to December 1998  
ISBN 818948502-4  
Rs. 101/-



### YOGA KOŚA

(The New Enlarged  
Edition)  
by  
PHILOSOPHICO-  
LITERARY  
RESEARCH  
DEPARTMENT  
This Kośa contains  
3000 words, from 37 traditional texts on  
Yoga explained with comprehensive  
information based on reference to the context.  
ISBN 8189485296  
Rs. 250/-



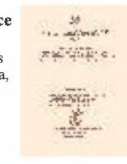
### Yoga Concordance Vol I

Based on Five  
Haṭha Texts  
(Gheraṇḍa Saṃhitā,  
Gorakṣa Śatakam,  
Haṭhapradīpikā,  
Śiva Saṃhitā And  
Siddha-Siddhānta  
Paddhati) (Sanskrit)  
Edited by Swami Maheshananda,  
Dr. B.R.Sharma, Shri G. S. Sahay  
& Shri R. K. Bodhe  
ISBN 81-89485-31-8  
Rs. 350/-



### Yoga Concordance Vol II

Based on Haṭha Texts  
(Amaraugha Prabodha,  
Amanaskayoga,  
Gorakṣa Paddhati,  
Haṭha Ratnāvali,  
Śatkaṃsaśāgrahaḥ,  
Śiva Svarodaya,  
Yoga Bīja, Yogamārtanda, Yoga Rasāyana,  
Yoga Viśaya, Yogayājñavalkya) (Sanskrit)  
Edited by Swami Maheshananda,  
Dr. B.R.Sharma, Shri G. S. Sahay  
& Shri R. K. Bodhe  
ISBN 81-89485-32-6  
Rs. 350/-



### Yoga Concordance Vol III

Based on Haṭha Texts  
(Bṛhadhyogī-  
yājñavalkyaśmṛti,  
Jyotsnā on Haṭha  
Pradīpikā,  
Vasiṣṭhasaṃhitā  
(Yogakāṇḍa), Yoga Śāstra of Dattatraya  
and Yogatārāvalī) (Sanskrit)  
Edited by Swami Maheshananda,  
Dr. B.R.Sharma, Shri G. S. Sahay  
& Shri R. K. Bodhe  
ISBN 81-89485-33-4  
Rs. 400/-



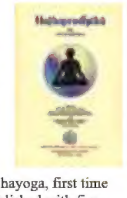
### Swāmi Hariharānanda Āraṇyas

**Yoga Kārikā**  
(With YogaSūtras,  
Transliteration  
English Translation  
& Special Notes) by  
Swami Maheshananda,  
Dr. B.R.Sharma,  
Shri G. S. Sahay & Shri R. K. Bodhe  
ISBN - 81-89485-50-4  
Rs. 200/-



### HAṬHA PRADĪPIKĀ OF SVĀTMĀRĀMA

(English/Hindi)  
by Swami Digambarji  
&  
Raghnathshastri  
Kokaje  
An important  
Traditional Text of Haṭhayoga, first time  
critically edited and published with five  
chapters based on the study of more than  
100 Mss.  
ISBN - 8189485121  
Eng. Rs. 150/- Hindi Rs. 250/-



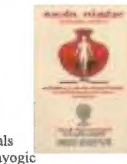
### GHERAṆḌA SAṂHITĀ

by Swami Digambarji  
and Dr. M. L. Gharote  
An important text of  
Haṭhayoga critically  
edited for the first time with  
Introduction. English translation,  
Illustrations of Yogic Practices,  
notes and appendices.  
ISBN 8190280333  
Rs. 150/-



### GHERAṆḌA SAṂHITĀ

(Tamil) This is one  
of the most important  
Traditional and  
practical Yoga Manuals  
describing 102 Haṭhayogic  
practices for body-mind  
complex known by the term Ghata  
in the text. For the first time its  
Tamil translation has been published  
by Kaivalyadhama.  
ISBN - 81-89485-43-1  
Rs. 150/-



### ŚIVA SAṂHITĀ

(A critical edition)  
by Swami  
Maheshananda,  
Dr. B. R. Sharma,  
Shri G. S. Sahay,  
Shri R. K. Bodhe  
An important text  
of Haṭha yoga  
critically edited for the first time based on  
13 Mss and 3 published books with  
introduction, Hindi translation, notes,  
appendices etc.  
ISBN 81-89485-23-7  
Rs. 275/-



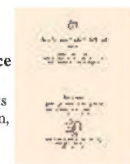
### ŚIVA SAṂHITĀ

(A critical edition  
English version)  
by Swami  
Maheshananda,  
Dr. B. R. Sharma, Shri G. S. Sahay,  
Shri R. K. Bodhe  
ISBN 81-89485-23-7  
Rs. 275/-



### Yoga Concordance Vol IV

Based on Haṭha Texts  
(Amaraugha Śāsanam,  
Bindu Yoga,  
Bṛhadhyoga Sopāna,  
Haṭhayoga Saṃhitā,  
Śaṭcakra Nīrūpaṇa)  
(Sanskrit) Edited by  
Swami Maheshananda, Dr. B.R.Sharma,  
Shri G. S. Sahay & Shri R. K. Bodhe  
ISBN-81-89485-34-2  
Rs. 400/-



### Yoga Concordance Vol V-VI

Based on Twenty  
Yogopaniṣads  
(Sanskrit) Edited by  
Swami Maheshananda, Dr. B.R.Sharma,  
Shri G. S. Sahay & Shri R. K. Bodhe  
ISBN-81-89485-38-5  
Rs. 400/-



### Yoga Concordance Vol VII

Based on Pātañjala  
Yoga Sūtra, Vyāsa  
Bhāṣya, Yogadīpikā  
Vṛtti of Bhāvāgaṇeśa  
and Padacandrikā  
of Ananta Paṇḍita  
(Sanskrit)  
Edited by  
Swami Maheshananda, Dr. B.R.Sharma,  
Shri G. S. Sahay & Shri R. K. Bodhe  
ISBN-81-89485-38-5  
Rs. 400/-



### VASIṢṬHA SAṂHITĀ

(Eng. & Hindi  
Revised editions)  
by Swami  
Maheshananda,  
Dr. B.R.Sharma,  
Shri G. S. Sahay  
& Shri R. K. Bodhe  
Critically edited with Introduction,  
Hindi Translation and Notes etc.  
ISBN - 818948527-X  
Rs. 200/-



### GORAKṢA- ŚATAKAM

(English)  
by Swami  
Kunalayananda  
& Dr. S. A. Shukla  
This is a reprint  
version with two  
missing verses of the first print  
have been included in this edition.  
ISBN - 81-89485-44-X  
Rs. 75/-



### Bṛhadhyogiyājñā- valkyasṃṛti

by  
Dr. M. L. Gharote  
and  
Dr. V. A. Bedekar  
English  
Translation  
of the original  
Sanskrit edition for the first time.  
ISBN - 8189485075  
Eng. Rs. 200/-, Sanskrit - Rs. 350/-



### DESCRIPTIVE CATALOGUE OF YOGA MANUSCRIPTS (updated)

by  
PHILOSOPHICO-  
LITERARY  
RESEARCH DEPARTMENT  
This work helps the researchers / Yoga  
lovers to locate unpublished Yoga  
Manuscripts with their precise information  
about the title, author and places of deposit  
with necessary particulars.  
ISBN 8189485350  
Rs. 300/-



### HAṬHA PRADĪPIKĀ JYOTSNĀ OF BRAHMĀNANDA

(Hindi) by Swami  
Maheshananda,  
Dr. B. R. Sharma,  
Shri G. S. Sahay,  
Shri R. K. Bodhe  
An important Traditional Sanskrit  
Commentary on Haṭhapradīpikā, first time  
critically edited with exhaustive introduction,  
Hindi Translation, Notes etc. based on 13 Mss.  
ISBN - 818948513-X  
Rs. 250/-



### JOGA- PRADĪPYAKA

(English)  
Edited by Swami  
Maheshananda,  
Dr. B.R.Sharma,  
Shri G. S. Sahay  
& Shri R. K. Bodhe  
Important yoga  
treatise in Hindi dialect critically edited  
for the first time with exhaustive  
introduction that provides rich and  
authentic source material as well.  
ISBN - 8189485-45-8  
Rs. 225/-



### Glossary of Sāṅkhyakārikā

by Swami  
Digambarji,  
Dr. Mahajot Sahay  
and  
Dr. M. L. Gharote  
A scholarly work  
which explores the comprehensive  
understanding of technical terms  
used in Sāṅkhya philosophy.  
ISBN 818948510-5  
Rs. 30/-



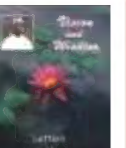
### 'आयुर्वेद सूत्राणि अथवा चरकसारम्' 'आयुर्वेद सूत्र अथवा चरकसार'

द्वारा  
चरकतीर्थ पू. स्वामी दिगम्बर जी  
अनुवाद एवं व्याख्या श्री राम रतन शास्त्री  
ISBN 81-89485-39-3  
Rs. 60/-



### VISION AND WISDOM

Letters of  
Swami  
Kunalayananda -  
A man rich in  
wisdom and broad  
in vision that can be  
seen in his correspondence - with  
eminent personalities like Mahatma  
Gandhi, Pt. Jawaharlal Nehru and others.  
ISBN 8189485288  
Rs. 80/-



# P U B L I C A T I O N S



# K A I V A L Y A D H A M A

## Souvenir - Proceedings

**Swami  
Kuvlayananda  
Birth Centenary  
Souvenir**  
Consists of articles on  
**Swami Kuvlayananda**  
ISBN 81-902803-8-4  
Rs. 30/-



**Proceedings**  
Selected papers  
presented at the  
1st International  
Conference  
**'YOGA,  
EDUCATION  
& RESEARCH'**  
ISBN 81-89485-21-0  
Rs. 90.00/-



**Selected Papers of  
vth International Conference**  
Rs. 150/-



**Selected Papers  
of the 4th  
International  
Conference on  
Yoga, Research  
and Value  
Education**  
Consists articles of repute on yoga by  
eminent scholars and Yoga sadhakas  
who have presented their papers in  
the conference.  
Rs. 120/-



**SOUVENIR**  
4th International  
Conference 2002  
Contains Scientific and Literary  
Research articles on Yoga  
ISBN 81-902803-7-6  
Rs. 100/-

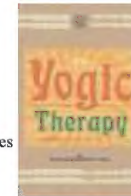


**SOUVENIR**  
5th  
International  
Conference,  
2006  
Contains  
articles on  
Value Education  
and Yoga by eminent authors.  
Rs. 120/-



## Yoga Therapy

**Yogic Therapy**  
Its Basic Principles  
and Methods  
by Swami  
Kuvlayananda  
& Dr. Vinekar  
ISBN - 81-89485-49-0  
Rs. 200/-



**Yoga Therapy  
For Selected  
Diseases**  
by M. M. Gore  
Dr. D. R. Vaze  
Dr. S. A. Kulkarni  
Dr. J. P. Oak  
ISBN - 81-89485-49-0  
Rs. 55/-



**Living with  
Stress without  
Distress through  
Yoga (English)**  
Notes by  
Dr. Shrikrishna  
Stress Management :  
Modern and yogic perspectives  
Notes by Dr. M. V. Rajapurkar  
ISBN 81-89485-15-6  
Rs. 50/-



**Notes on Stress**  
Compiled by Ravi Dixit  
Rs. 150/-



**Notes on Heart Care**  
Compiled by Paramananda Aggrawal  
Rs. 105/-



**Notes on Bronchial Asthma  
And Respiratory Disorders**  
Compiled by Paramananda Aggrawal  
Rs. 150/-



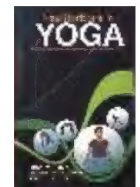
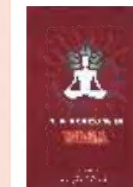
**Back - Care Through Yoga**  
Compiled by Paramananda Aggrawal  
Rs. 140/-



**Diabetes & Its Management**  
Compiled by Paramananda Aggrawal  
Rs. 125/-



**New Horizons in Yoga**  
by Ravi Dixit  
Rs. 105/- & Rs. 225/-



**Yoga For Seniors**  
by Ravi Dixit  
Rs. 250/-



**Swadhyaya and Yog Therapy**  
Vedic Physiology and Anatomy  
by Dr. D. R. Vaze  
Eng. & Hindi Rs. 175/-



# P U B L I C A T I O N S



# K A I V A L Y A D H A M A



Lectures on  
**Concept of Kundalini**  
by O. P. Tiwari,  
Secretary, Kaivalyadhama  
DVD  
Rs. 200/-



Lectures on  
**Śrīmad Bhagwad Gītā**  
by O. P. Tiwari,  
Secretary, Kaivalyadhama  
DVD  
Rs. 200/-



Lectures on  
**Sāṅkhya Philosophy**  
by O. P. Tiwari,  
Secretary, Kaivalyadhama  
DVD  
Rs. 200/-



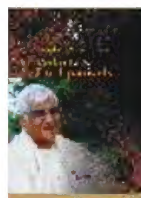
Lectures on  
**Gita & Yoga**  
- Swami Anubhavananda  
- VCD  
Rs. 125/-



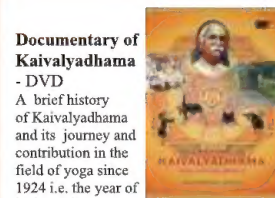
Lectures on  
**Bhagwad Gītā**  
by Swami Digambarji  
- VCD  
Rs. 125/-



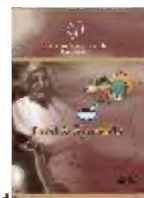
Talk on  
**"Physiological Explanations of Patanjali's Yoga Sutra on Pranayama"**  
by Shri Dr. D. R. Vaze,  
Senior Medical Consultant  
- VCD  
Rs. 125/-



Lectures on  
**Vedānta & The Upanishadas**  
by O. P. Tiwari,  
Secretary, Kaivalyadhama  
DVD  
Rs. 200/-



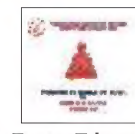
**Documentary of Kaivalyadhama**  
- DVD  
A brief history of Kaivalyadhama and its journey and contribution in the field of yoga since 1924 i.e. the year of its inception has been presented in this Documentary. A picturesque glimpse of historical record is the most important feature of this audio-visual CD  
Rs. 200/-



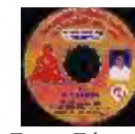
Lectures on  
**Food & Ayurveda**  
by O. P. Tiwari,  
Secretary, Kaivalyadhama  
DVD  
Rs. 200/-



Talk on  
**"Prerequisites of Hathयोगic Practices"**  
by Shri G. S. Sahay,  
Research Officer,  
Philosophico Literary Research Dept.  
Kaivalyadhama  
- VCD :  
Rs. 125/-



**PRĀṆĀYĀMA SĀDHANĀ ŚIBIR**  
19th to 26th January, 2002  
**Various Schools of Yoga**  
by Shri G. S. Sahay, Research Officer,  
Philosophico Literary Research Dept.  
Kaivalyadhama  
- VCD  
Rs. 125/-



Lectures on  
**PRĀṆĀYĀMA SĀDHANĀ ŚIBIR Āhāra (Food) in Indian Perspective**  
by Dr. B. R. Sharma  
Asst. Director of Research,  
Philosophico Literary Research Dept.  
Kaivalyadhama  
- VCD  
Rs. 125/-



Lectures on  
**Hathapradīpikā Session - 1 + 2**  
by O. P. Tiwari,  
Secretary, Kaivalyadhama  
DVD  
Rs. 200/-



Lectures on  
**The History of Yoga**  
by O. P. Tiwari,  
Secretary, Kaivalyadhama  
DVD  
Rs. 200/-



Lectures on  
**Kriyas & Prāṇāyāma**  
by O. P. Tiwari,  
Secretary, Kaivalyadhama  
DVD  
Rs. 200/-



**PRĀṆĀYĀMA SĀDHANĀ ŚIBIR**  
19th to 26th January, 2002  
**Practical session and discourses on Pranayama**  
by Shri O. P. Tiwari,  
Secretary, Kaivalyadhama  
- VCD  
Rs. 125/-



Talk on  
**"Yoga & Value Education"**  
by Shri R. K. Bodhe,  
Research Officer,  
Philosophico Literary Research Dept.  
- VCD  
Rs. 125/-



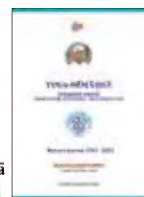
Talk on  
**"Breathing Awareness in Yoga"**  
by Shri R. S. Bhogal,  
Principal, G. S. College of Yoga &  
Cultural Synthesis  
- VCD  
Rs. 125/-



Lectures on  
**Patañjali**  
by O. P. Tiwari,  
Secretary, Kaivalyadhama  
DVD  
Rs. 200/-



Lectures on  
**The Yamas & Niyamas**  
by O. P. Tiwari,  
Secretary, Kaivalyadhama  
DVD  
Rs. 200/-



**Yoga Mīmāṃsā**  
Research Journal  
Vol. 1 to Vol. 35  
1924 - 2004  
- CD  
Rs. 520/-



Talk on  
**"PRĀṆĀYĀMA"**  
by Dr. Samprasad Vinod  
- VCD  
Rs. 125/-



Talk on  
**ĀSANA & PHYSICAL EXERCISE"**  
AN OVERVIEW  
by Dr. S. K. Ganguly,  
by Dr. No. 1 & VCD No. 2  
Rs. 250/-



**Deep Within . . . Meditative Sitar**  
by Ustad Usman Khan  
- VCD  
Rs. 150/-

# A U D I O V I D E O

# K A I V A L Y A D H A M A



**Gāyatrī Rumāl**  
Rs. 104/- (Silk)  
Rs. 62/- (Synthetic)

**Materials for  
Cleansing Processes -**  
Vastra Dhauti Rs. 30/-  
Daṇḍa Dhauti Rs. 30/-  
Jala-Neti Pot Rs. 40/80/-  
Rubber Neti Rs. 8/-



**T-Shirt with Collar**  
Rs. 230/-



**T-Shirt Round-neck**  
Rs. 150/-



## YOGA-MĪMĀMSĀ

A Quarterly Research Journal

Devoted to Scientific and Philosophico - Literary Research in Yoga

### SUBSCRIPTION RATES:

Subscription	Rate in India	Rate in Abroad
Annual	Rs. 250/-	US \$ 40 by Air Mail
Life 20 (Yrs.)	Rs.3500/	US \$ 500 Air Mail
Single Copy	70/	US \$ 15 Air Mail

Bank Draft should be drawn in favour of The Secretary, Yoga-Mīmāṃsā, India  
OR

Payment can be made by

Electronic Transfer in our Bank Accounts as below -

- A) Syndicate Bank A/c No.53262160000023  
in favour of Yoga Mimamsa
- B) State Bank of India A/c No. 10762401525  
in favour of Kaivalyadhama Ashram.



## KhamWorld

Newsletter bi-monthly

### Period of Subscription Rates of Subscription

1 Year	Rs. 150/-
2 Years	Rs. 200/-
3 Years	Rs. 400/-
5 Years	Rs. 1000/-
Life Membership	Rs. 2500/-



A C C E S S O R I E S

P E R I O D I C A L S